

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Chiang Mai University

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

เอกสารพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง

เนื่องด้วยดิฉัน นางสาวจิตอาวี ศรีอาคะ เป็นนักศึกษาหลักสูตรพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลสตรี คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ กำลังทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “การรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกายและพฤติกรรมการออกกำลังกายของพยาบาล” อยู่ในระหว่างดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล ข้อมูลที่ได้จากการศึกษาครั้งนี้จะนำไปใช้ในการปรับปรุงแบบการจัดโปรแกรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ที่เป็นประโยชน์สำหรับทุกท่านต่อไป

ดังนั้นจึงขอความร่วมมือท่านในการตอบแบบสอบถาม ให้ตรงกับความเป็นจริงและความรู้สึกของท่านมากที่สุด โดยข้อมูลที่ท่านตอบจะถูกเก็บไว้เป็นความลับ ท่านมีสิทธิปฏิเสธการตอบแบบสอบถามนี้ โดยไม่มีผลกระทบใด ๆ กับตัวท่าน

ถ้าท่านสนใจในการตอบแบบสอบถาม ท่านสามารถซักถามในข้อความที่สงสัยหรือต้องการทราบ ดิฉันยินดีที่จะตอบข้อซักถามของท่าน แต่ในขณะที่ตอบแบบสอบถาม ถ้าท่านต้องการปฏิเสธการตอบแบบสอบถามบางส่วนหรือทั้งหมด ผู้วิจัยจะยกเลิกการเก็บข้อมูลทันทีและจะไม่มีผลกระทบใดๆ ทั้งสิ้น ต่อท่านและบุคคลที่เกี่ยวข้อง

ขอขอบคุณในความร่วมมือของท่าน

จิตอาวี ศรีอาคะ

นักศึกษาระดับปริญญาโท สาขาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ภาคผนวก ข

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

แบบสอบถามการรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกายและพฤติกรรมการออกกำลังกายของพยาบาล
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

คำชี้แจง แบบสอบถามนี้ใช้เพื่อเก็บรวบรวมข้อมูลการรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกาย และ
พฤติกรรมการออกกำลังกายของพยาบาล ใน โรงพยาบาลน่าน จังหวัดน่าน
ประกอบด้วย 3 ส่วน ได้แก่

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล

ส่วนที่ 2 แบบวัดพฤติกรรมการออกกำลังกาย

ส่วนที่ 3 แบบวัดการรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกาย

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามส่วนบุคคล

คำชี้แจง แบบสอบถามนี้ต้องการทราบข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม

โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ใน หน้าข้อความที่เป็นจริง

- | | | | |
|---|---|--|--------------------------|
| 1. อายุ | | | สำหรับผู้วิจัย |
| <input type="checkbox"/> 20-30 ปี | <input type="checkbox"/> 31-40 ปี | | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> 41-50 ปี | <input type="checkbox"/> 51-60 ปี | | |
| 2. สถานภาพสมรส | | | |
| <input type="checkbox"/> โสด | <input type="checkbox"/> สมรส | | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> อื่นๆ โปรดระบุ _____ | | | |
| 3. รายได้ต่อเดือน | | | |
| <input type="checkbox"/> ต่ำกว่า 8,000 บาท | <input type="checkbox"/> 8,000-12,000 บาท | | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> 12,001-16,000 บาท | <input type="checkbox"/> สูงกว่า 16,000 บาท | | |
| 4. ลักษณะงาน | | | |
| <input type="checkbox"/> ปฏิบัติงานเฉพาะเวรเช้า | | | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> ปฏิบัติงานเวรเช้า ป้ายและดึก | | | |
| 5. โรคประจำตัว | | | |
| <input type="checkbox"/> ไม่มี | | | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> มี โปรดระบุ _____ | | | |

ส่วนที่ 2 แบบวัดพฤติกรรมการออกกำลังกาย

คำชี้แจง แบบวัดนี้ต้องการทราบพฤติกรรมการออกกำลังกายของท่าน

โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ใน หน้าข้อความที่เป็นจริง

1. ท่านออกกำลังกายหรือไม่

ออกกำลังกาย

ไม่เคยออกกำลังกายเลย (เลือกทำตัวเลือกรายนี้ไม่ต้องตอบข้อ 2-7)

2. ท่านมีวิธีการออกกำลังกายโดยวิธีใด (ใส่เครื่องหมาย ✓ ได้มากกว่าหนึ่งช่อง)

เดินเร็ว

วิ่งเหยาะ

ขี่จักรยาน

แบดมินตัน

ว่ายน้ำ

กายบริหาร

เทเบิลเทนนิส

เต้นแอโรบิค

โยคะ

วอลเลย์บอล

กอล์ฟ

บาสเกตบอล

ยกน้ำหนัก

เทนนิส

ใช้เครื่องปั่นจักรยาน

ถ้าท่านมีการออกกำลังกายนอกเหนือไปจากนี้ กรุณาระบุ _____

•
•
•
•

ส่วนที่ 3 แบบวัดการรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกาย

คำชี้แจง แบบวัดนี้ต้องการทราบการรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกายของท่าน

โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ตรงกับความจริงที่เกิดขึ้นกับตัวท่านมากที่สุด และกรุณาตอบให้ครบทุกข้อ

ข้อความ	เห็นด้วย มาก	เห็นด้วย ปานกลาง	เห็นด้วย น้อย	ไม่เห็น ด้วย	สำหรับ ผู้วิจัย
1. การออกกำลังกายทำให้ฉันเสียเวลามาก					
2. เวลาที่จัดไว้ของสถานที่ออกกำลังกาย ต่างๆไม่สะดวกสำหรับฉัน					
3. การออกกำลังกายใช้เวลาทำให้ไม่มี เวลาในการสังสรรค์/มีสัมพันธภาพกับผู้อื่น					
4. การออกกำลังกายใช้เวลาทำให้เวลาที่ จะต้องทำงานในความรับผิดชอบลดลง					
5. การออกกำลังกายทำให้ฉันเสียเวลาในการ ทำงานเพื่อหารายได้เพิ่มมากขึ้น					
6. ฉันไม่สามารถไปออกกำลังกายได้เพราะ ขึ้นเวรบ่อย และเวรตึกเวร					
19. อุปกรณ์ในการออกกำลังกายมีไม่เพียงพอ					
20. ฉันคิดว่าการใส่เสื้อผ้าสำหรับออกกำลังกาย นั้นไม่เหมาะสมกับตัวเอง					
21. การออกกำลังกายทำให้ต้องสิ้นเปลือง ค่าใช้จ่าย					

ถ้าท่านมีการรับรู้อุปสรรคนอกเหนือไปจากนี้ กรุณาระบุ _____

ท่านคิดว่าอะไรเป็นอุปสรรคในการออกกำลังกายสำหรับท่านมากที่สุด _____

ภาคผนวก ก

การคำนวณหาความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิ (Davis, 1992)

การคำนวณความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิ (interrater agreement)

$$= \frac{\text{จำนวนข้อที่เห็นตรงกัน} + \text{จำนวนข้อที่ไม่เห็นด้วยตรงกัน}}{\text{จำนวนข้อทั้งหมด}}$$

ค่าความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิของแบบวัดพฤติกรรมการออกกำลังกายของกลุ่มประชากร

ได้จากค่าเฉลี่ยของค่าความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิ 5 ท่าน

$$\text{ดัชนีความตรงตามเนื้อหาของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 1 และ 2} = 0.83$$

$$\text{ดัชนีความตรงตามเนื้อหาของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 1 และ 3} = 0.67$$

$$\text{ดัชนีความตรงตามเนื้อหาของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 1 และ 4} = 0.83$$

$$\text{ดัชนีความตรงตามเนื้อหาของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 1 และ 5} = 0.83$$

$$\text{ดัชนีความตรงตามเนื้อหาของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 2 และ 3} = 0.67$$

$$\text{ดัชนีความตรงตามเนื้อหาของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 2 และ 4} = 0.83$$

$$\text{ดัชนีความตรงตามเนื้อหาของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 2 และ 5} = 1.00$$

$$\text{ดัชนีความตรงตามเนื้อหาของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 3 และ 4} = 0.67$$

$$\text{ดัชนีความตรงตามเนื้อหาของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 3 และ 5} = 0.67$$

$$\text{ดัชนีความตรงตามเนื้อหาของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 4 และ 5} = 1.00$$

$$\text{รวม} = 8.00$$

$$\text{จำนวนคู่ของผู้ทรงคุณวุฒิ} = 10$$

$$\text{ดังนั้นดัชนีความตรงตามเนื้อหาของผู้ทรงคุณวุฒิ} = \frac{8.00}{10} = 0.80$$

10

การคำนวณดัชนีความตรงตามเนื้อหา

การคำนวณดัชนีความตรงตามเนื้อหา (Content Validity Index)

$$= \frac{\text{จำนวนข้อที่เห็นตรงกัน}}{\text{จำนวนข้อทั้งหมด}}$$

ดัชนีความตรงตามเนื้อหาของแบบวัดพฤติกรรมการออกกำลังกายของกลุ่มประชากร
ได้จากค่าเฉลี่ยของความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิ 5 ท่าน

$$\text{ความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 1 และ 2} = 0.83$$

$$\text{ความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 1 และ 3} = 0.50$$

$$\text{ความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 1 และ 4} = 0.67$$

$$\text{ความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 1 และ 5} = 0.83$$

$$\text{ความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 2 และ 3} = 0.67$$

$$\text{ความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 2 และ 4} = 0.83$$

$$\text{ความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 2 และ 5} = 1.00$$

$$\text{ความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 3 และ 4} = 0.67$$

$$\text{ความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 3 และ 5} = 0.67$$

$$\text{ความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 5 และ 5} = 1.00$$

$$\text{รวม} = 7.67$$

$$\text{จำนวนคู่ของผู้ทรงคุณวุฒิ} = 10$$

$$\text{ดังนั้นค่าความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิ} = \frac{7.67}{10} = 0.77$$

$$10$$

ค่าความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิ

ค่าความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิของแบบวัดการรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกายของกลุ่มประชากร ได้จากค่าเฉลี่ยของค่าความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิ 5 ท่าน

$$\text{ความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 1 และ 2} = 0.96$$

$$\text{ความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 1 และ 3} = 0.79$$

$$\text{ความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 1 และ 4} = 1.00$$

$$\text{ความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 1 และ 5} = 0.96$$

$$\text{ความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 2 และ 3} = 0.82$$

$$\text{ความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 2 และ 4} = 0.96$$

$$\text{ความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 2 และ 5} = 1.00$$

$$\text{ความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 3 และ 4} = 0.79$$

$$\text{ความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 3 และ 5} = 0.82$$

$$\text{ความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 5 และ 5} = 0.96$$

$$\text{รวม} = 9.06$$

$$\text{จำนวนคู่ของผู้ทรงคุณวุฒิ} = 10$$

$$\text{ดังนั้นค่าความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิ} = \frac{9.06}{10} = 0.91$$

$$10$$

การคำนวณดัชนีความตรงตามเนื้อหา

ดัชนีความตรงตามเนื้อหาของแบบวัดการรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกายของกลุ่มประชากร
ได้จากค่าเฉลี่ยของความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิ 5 ท่าน

$$\text{ดัชนีความตรงตามเนื้อหาของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 1 และ 2} = 0.96$$

$$\text{ดัชนีความตรงตามเนื้อหาของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 1 และ 3} = 0.79$$

$$\text{ดัชนีความตรงตามเนื้อหาของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 1 และ 4} = 0.96$$

$$\text{ดัชนีความตรงตามเนื้อหาของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 1 และ 5} = 0.96$$

$$\text{ดัชนีความตรงตามเนื้อหาของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 2 และ 3} = 0.82$$

$$\text{ดัชนีความตรงตามเนื้อหาของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 2 และ 4} = 0.96$$

$$\text{ดัชนีความตรงตามเนื้อหาของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 2 และ 5} = 1.00$$

$$\text{ดัชนีความตรงตามเนื้อหาของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 3 และ 4} = 0.79$$

$$\text{ดัชนีความตรงตามเนื้อหาของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 3 และ 5} = 0.82$$

$$\text{ดัชนีความตรงตามเนื้อหาของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 4 และ 5} = 0.96$$

$$\text{รวม} = 9.02$$

$$\text{จำนวนคู่ของผู้ทรงคุณวุฒิ} = 10$$

$$\text{ดังนั้นดัชนีความตรงตามเนื้อหาของผู้ทรงคุณวุฒิ} = \frac{9.02}{10} = 0.90$$

ภาคผนวก ง

ค่าเฉลี่ย และค่าความแปรปรวนคะแนน 5 อันดับแรกของการรับรู้อุปสรรครายข้อ

การรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกาย	μ	σ
เวลาที่จัดไว้ของสถานที่ออกกำลังกายต่างๆไม่เหมาะสม	2.35	1.11
การมีภาระงานในบ้านที่ต้องรับผิดชอบมาก	2.19	1.08
การขึ้นเวรป่วยและเวรตึกมาก	2.11	1.15
อุปกรณ์สำหรับออกกำลังกายมีไม่เพียงพอ	1.82	1.03
สถานที่สำหรับออกกำลังกายมีไม่เพียงพอ	1.68	0.94

ภาคผนวก จ

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

ผู้ทรงคุณวุฒิ

สังกัด

รองศาสตราจารย์ เทียมศร ทองสวัสดิ์

คณะพยาบาลศาสตร์
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

รองศาสตราจารย์ กรรณิการ์ กันทะรักษา

คณะพยาบาลศาสตร์
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ชวพรพรรณ จันทร์ประสิทธิ์

คณะพยาบาลศาสตร์
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ทวีลักษณ์ วรรณฤทธิ์

คณะพยาบาลศาสตร์
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ไสภณ อรุณรัตน์

คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ จิตอารี นามสกุล ศรีอาคะ

วัน เดือน ปีเกิด 26 มิถุนายน 2511

ประวัติการศึกษา

วุฒิ	ชื่อสถาบัน	พ.ศ.
มัธยมศึกษาปีที่ 6	โรงเรียนศรีสวัสดิ์วิทยาคาร จังหวัดน่าน	2529
ประกาศนียบัตรพยาบาลศาสตร์	วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี อุตรดิตถ์ จังหวัดอุตรดิตถ์	2533
ประวัติการทำงาน	สังกัด	
พยาบาลวิชาชีพ 3-6 ปฏิบัติงานเป็นพยาบาลประจำการ หอผู้ป่วยหนัก เด็กและศัลยกรรม	โรงพยาบาลน่าน จังหวัดน่าน	2533 - ปัจจุบัน