

รายการอ้างอิง

1. คณะกรรมการอำนวยการจัดทำแผนพัฒนาการสาธารณสุข, สำนักงาน. แผนพัฒนาการสาธารณสุข ในช่วงแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 9(2545 – 2549). กรุงเทพมหานคร:องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก, 2544.
2. งามจิต วิบุรชศิริ. Strategies for Health Promotion Cross the Century. ในการสัมมนาวิชาการ การส่งเสริมสุขภาพ ก้าวใหม่ของงานสาธารณสุข. หน้า 12 – 23. 9 – 10 มีนาคม 2541 ณ. ห้องประชุมกำธร สุวรรณกิจ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข จังหวัดนนทบุรี.
3. ประภาเพ็ญ สุวรรณ, วสันต์ ศิลปสุวรรณ, บุญยง เกี่ยวการค้า. การศึกษาสถานการณ์ด้านการส่งเสริมสุขภาพในประเทศไทย และต่างประเทศ. ภาควิชาสุขศึกษาและพฤติกรรมศาสตร์ คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล. 2538: 9.
4. ชงชัย ทวีชาติ และคนอื่นๆ. รายงานการวิจัยเรื่อง พฤติกรรมการออกกำลังกายและการรับรู้ถึงความสัมพันธ์ของการออกกำลังกายและสุขภาพจิตของข้าราชการ เจ้าหน้าที่กระทรวงสาธารณสุข. นนทบุรี, 2540: 9.
5. สำนักงานสถิติแห่งชาติ. สถานภาพประชากรไทย. กรุงเทพมหานคร: กองคลังและสนเทศสถิติ, 2542
6. นิลภา จิระรัตนวรรณะ. พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาเวชศาสตร์ชุมชน จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2541.
7. อรุณี ศุภนาม. ความรู้ ทักษะ และพฤติกรรม เกี่ยวกับการบริโภค โภหารของเยาวชนจากสถาบันการศึกษา ในกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาเวชศาสตร์ชุมชน จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2539.
8. กองสุขศึกษา. คู่มือประชาชน การสร้างเสริมพฤติกรรมสุขภาพที่จำเป็นสำหรับการสร้างเสริมพฤติกรรมสุขภาพที่จำเป็นสำหรับชีวิต. นนทบุรี: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย, 2540.
9. วรศักดิ์ เพ็ชรชอบ. การออกกำลังกายสำคัญไฉน. สุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ 8(4)(ตุลาคม 2525) : 56-64.
10. สุจินต์ ปรีชาमारถ. สุขภาพส่วนบุคคล. กรุงเทพมหานคร: ภาควิชาสุขศึกษา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2535.
11. ชัชชัย มุ่งการดี. นโยบายการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. ในเอกสารสรุปการประชุมสัมมนา เรื่อง เกณฑ์ หลักการ และรูปแบบของการออกกำลังกาย และกีฬาเพื่อสุขภาพของคนไทย. หน้า 37 – 42. 2534 กรุงเทพมหานคร.

12. กรมอนามัย. คู่มือการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. นนทบุรี: โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก, 2535.
13. การกีฬาแห่งประเทศไทย. การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด เจ เอ็น ที, 2533.
14. กรมพลศึกษา. คู่มือการออกกำลังกายแบบแอโรบิคคานซึ่. กรุงเทพมหานคร. อัดสำเนา, 2538.
15. เจก ชนะศิริ. อยู่อย่างไรให้เกินร้อยปี. กรุงเทพมหานคร: เมดิคัล มีเดีย, 2540.
16. สุรเกียรติ์ อาชานุกาพ. 9อ. สู่วิถีชีวิตใหม่และสุขภาพ. หมอชาวบ้าน 16(มกราคม 2538): 13-34.
17. สมทรง อินสว่าง. การดูแลสุขภาพส่วนบุคคล: การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ และการเฝ้าระวังโรคส่วนบุคคล. ใน มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, สุขภาพส่วนบุคคลและชุมชนหน่วยที่1-7, หน้า 159 – 180. พิมพ์ครั้งที่ 5. นนทบุรี: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, 2533.
18. ชูศักดิ์ เวชศแพทย์ และกันยา ปาละวิวัชน. สรีรวิทยาของการออกกำลังกาย. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร: เทพรัตน์การพิมพ์, 2528.
19. กาญจนา รุ่งตรานนท์. จิตวิทยาการออกกำลังกาย. ใน แอโรบิคคานซึ่กายบริหารเพื่อสุขภาพ. กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด อักษรไทย, 2528.
20. อุดมศิลป์ ศรีแสงนาม. จิตวิทยาของการออกกำลังกาย. ไกล่หมอ. 8(3)(มีนาคม 2527): 72-74.
21. McArdle DW, Katch IF, Katch LV. Essentials of Exercise Physiology. Second edition. Baltimore, Maryland: Lippincott Williams & Wilkins: 2000.
22. Dipietro L, Caspersen CJ, Ostfeild AD, Nadel ER. A survey for assessing Physical activity among older adults. Medicine and Science in Sports & Exercise 25(5)(1993): 628 – 642.
23. Pender NJ, Pender AR. Health Promotion in Nursing Practice .Second edition. Los Altos, California: Appleton & Lange: 1987.
24. Bandura A. Self-efficacy: The exercise of control. New York: W.H. Freeman & Company: 1977.
25. Dishman RK, Sallis JF, Orenstrin DR. The determining of physical activity and exercise. Public Health Reports 100(2)(1985):158 – 171.
26. McAuley E. The role of efficacy cognition in the prediction of exercise behavior in middle-aged adults. Journal of Behavioral Medicine 15(1)(1992): 65 – 89.
27. Bandura A. Self-efficacy mechanism in human agency. American Psychologist 37(2)(1982): 122 –147.
28. สมโภชน์ เข็มสุภายิต. ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรม. กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2536.

29. Caplan RD. Patient Provider and Organization : Hypothesized Determinants of Adherence. In New Directions in Patients Compliance. Edited by S.J. Cohen. Lexinton : D.C. Health & Company, 1977: P 39.
30. ประภาพร จินันทุยา. แบบจำลองเชิงสาเหตุของพฤติกรรมออกกำลังกายของผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล, 2544.
31. จันทนา วังคะออม . ผลของโปรแกรมส่งเสริมการออกกำลังกายโดยประยุกต์ทฤษฎีความสามารถตนเองต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ชุมรมผู้สูงอายุ ตำบลบางทราย อำเภอมืองจังหวัดชลบุรี. วิทยานิพนธ์ ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล, 2540.
32. McAuley E. The role of efficacy cognition in the prediction of exercise behavior in middle-aged adults. Journal of Behavioral Medicine 15(1)(1992): 65 – 89.
33. Poag K, McAuley E. Goal setting, Self-efficacy and exercise behavior. Journal of Sport & Exercise Psychology 14(1992): 352 – 360.
34. สะพรังศักดิ์ จุลเดชะ. การประยุกต์ทฤษฎีความสามารถตนเองในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการปฏิบัติตามคำแนะนำการรักษาของผู้ป่วยวัณโรค ณ. ศูนย์วัณโรคเขต 2 จังหวัดสระบุรี. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต. สาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล, 2540.
35. วลีรัตน์ แตรตุลาการ. การประยุกต์ทฤษฎีความสามารถตนเองร่วมกับกระบวนการเรียนรู้มีส่วนร่วมในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ ชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ศรีธัญญา จังหวัดนนทบุรี. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล, 2541.
36. ศิริมา เนาวรัตน์. การประยุกต์ทฤษฎีความสามารถตนเองร่วมกับบุคคลอ้างอิงต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมผู้ป่วยโรคเบาหวาน โรงพยาบาลสวรรค์ประชารักษ์ จังหวัดนครสวรรค์. ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล, 2541.
37. สุธรรมา เทียนอุดม. ผลการประยุกต์ทฤษฎีความสามารถตนเองต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของพนักงานรักษาความปลอดภัย โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล, 2542.
38. เต็มศรี ชำนิจารกิจ. สถิติประยุกต์ทางการแพทย์. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2537.
39. Caspersen CJ, Dipietro L. National estimates of Physical activity among older adults. Medicine and Science in Sports & Exercise 23(suppl)(1991): S106-116.

40. ทัสสนี นุชประยูร. สถิติในวิจัยทางการแพทย์. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2541.
41. กัลยา วานิชย์บัญชา. การวิเคราะห์ข้อมูลด้วย SPSS for Windows. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2538.
42. Vannarit T. Predictors of exercise activity among rural Thai older adults. Ph.d. Dissertation in Nursing , Faculty of Graduates studies, University of Alabama at Birmingham, 1999.
43. Fuchs R. Causal model of physical exercise participation: testing the predictive power of the construct "pressure to the change". Journal of Applied Social Psychology 26(21)(1996): 1931 – 1960
44. Laitakari J., Vuori I., Oja P. Is long-term maintenance of health-related physical activity possible?: An analysis of concepts and evidence. Health Education Research 11(4)(1996): 463 - 477
45. Locke EA, Latham GP. A theory of goal setting & Task performance. Eaglewood Cliffs: Prentice Hall, 1990.
46. Locke EA, Latham GP, Erez M. The determinants of goal commitment. Academy of Management Review 13(1)(1988):13 – 39.
47. Cobb SC. Social support as a moderator of life stress. Psychosomatic Medicine 38(5)(1976): 300 – 314.
48. Garcia AW, King AC. Predicting long term adherence to aerobic exercise: A comparison of two models. Journal of Sport and Exercise Psychology 13(11)(1991):1078 – 1089.
49. Inpang M. Exercise behaviors and barriers to exercise among the elderly in Kam phaeng Phet Province. M.S.N. in Gerontological Nursing, Faculty of Graduate Studies. Chiang Mai University, 2000.
50. Aarts H, Paulussen T, Schaalma H. Physical exercise habit: on the conceptualization and formation of habitual health behavior. Health Education Research 12(3)(1997):363 – 374.
51. DuCharme KA, Brawley LR. Predicting the intentions and behavior of exercise initiates using two forms of self-efficacy. Journal of Behavioral Medicine 18(5)(1995): 479 - 497.
52. Duncan TE, McAuley E. Social support and efficacy cognitions in exercise adherence: A latent growth curve analysis. Journal of Behavioral Medicine 16(2)(1993): 199 – 217.
53. ประภาเพ็ญ สุวรรณ. ทัศนคติ: การวัดความเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมอนามัย. พิมพ์ครั้งที่ 2 . กรุงเทพมหานคร: พีระพัฒนา, 2526.

54. จรวยพร ธรณินทร์. เกณฑ์ หลักการ และรูปแบบของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. ในคู่มือส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ, หน้า 13 - 25. กรุงเทพมหานคร: กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2535.
55. คำรง กิจกุศล. การออกกำลังกาย. กรุงเทพมหานคร: เรือนแก้วการพิมพ์, 2527.
56. คำรง กิจกุศล. คู่มือการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน, 2537.



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

แบบสอบถามตอบด้วยตนเอง
เรื่อง พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา สถาบันราชภัฏจันทรเกษม กรุงเทพมหานคร

เลขที่แบบสอบถาม.....

คำชี้แจง : ใส่เครื่องหมาย X ลงในช่อง () ของคำตอบแต่ละข้อเพียงข้อเดียว และเติมค่าลงในช่องว่างตามความเป็นจริง

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป	สำหรับผู้วิจัย
1.เกรดเฉลี่ย.....	1.....
2.เพศ () 1.ชาย () 2.หญิง	2.....
3.น้ำหนัก.....กิโลกรัม(ทศนิยม 1 ตำแหน่ง)	3.....
4.ส่วนสูง.....เซนติเมตร(ทศนิยม 1 ตำแหน่ง)	4.....
5.ท่านมีโรคประจำตัวต่อไปนี้หรือไม่ () 0. ไม่มี () 1. มี ระบุได้มากกว่า 1 โรค	5.....
() 2. โรคเส้นหัวใจ () 3. โรคความดันโลหิตสูง () 4. โรคปอด () 5. โรคตับ () 6. โรคหัวใจ	() 1. โรคกล้ามเนื้อหัวใจ () 2. โรคหัวใจโต () 3. โรคเบาหวาน () 4. โรคโลหิตจาง () 5. โรคไต () 6. โรคอื่น ๆ.....
6.ภูมิลำเนาเดิมของท่านอยู่ที่ () 1. กรุงเทพมหานครหรือปริมณฑล	6.....
() 2. ต่างจังหวัด	
7.ค่าใช้จ่ายส่วนตัวต่อเดือนไม่รวมค่าเล่าเรียน () 1. ไม่เกิน 2,000 บาท () 2. มากกว่า 2,000 – 4,000 บาท () 3. มากกว่า 4,000 – 6,000 บาท () 4. มากกว่า 6,000 – 8,000 บาท () 5. มากกว่า 8,000 – 10,000 บาท () 6. มากกว่า 10,000 บาท	7.....

- สำหรับผู้วิจัย
8. ท่านได้รับเงินค่าใช้จ่ายส่วนตัวในข้อ 7. 8.....
- () 1. พอใช้ () 2. ไม่พอใช้
9. ฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัวท่าน 9.....
- () 1. ไม่พอใช้ เป็นหนี้ () 2. ไม่พอใช้ ไม่เป็นหนี้
 () 3. พอใช้ เป็นหนี้ () 4. พอใช้ ไม่เป็นหนี้
 () 5. พอใช้ เหลือเก็บ () 6. อื่นๆ.....
10. ท่านมีเพื่อนสนิทที่ชอบออกกำลังกายหรือไม่ 10.....
- () 1. มี () 2. ไม่มี
11. ท่านร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายเช่นเป็นนักกีฬาของสถาบันราชภัฏหรือไม่ 11.....
- () 1. ร่วม () 2. ไม่ร่วม
12. ท่านออกกำลังกายที่สถาบันราชภัฏจันทรเกษมหรือไม่ 12.....
- () 1. ใช่ เข้ามาไปตอบข้อ 16. () 2. ไม่ใช่
13. ท่านไม่ออกกำลังกายที่สถาบันราชภัฏจันทรเกษมเพราะเหตุใด 13.....
- () 1. ไม่อยากออกกำลังกาย () 2. ไม่สะดวก
 () 3. สถานที่ไม่เพียงพอ () 4. อื่นๆ ระบุ.....
14. ท่านมีสถานที่ออกกำลังกายนอกจากสถาบันราชภัฏจันทรเกษมหรือไม่ 14.....
- () 0. ไม่มีเข้ามาไปตอบข้อ 16.
 () มี ระบุ () 1. บริเวณที่พัก () 2. สถานที่ของรัฐ
() 3. สถานที่ของเอกชน
15. ระยะเวลาที่ท่านใช้ในการเดินทางไปออกกำลังกาย 15.....
- () 1. ไม่เกิน 15 นาที () 2. มากกว่า 15 นาที - 30 นาที
 () 3. มากกว่า 30 นาที - 1 ชั่วโมง () 4. มากกว่า 1 ชั่วโมง - 1 ชั่วโมงครึ่ง
 () 5. มากกว่า 1 ชั่วโมงครึ่ง - 2 ชั่วโมง () 6. มากกว่า 2 ชั่วโมง

ส่วนที่ 2.แรงสนับสนุนของครอบครัวหรือเพื่อนในการออกกำลังกาย

	ไม่เคย	บางครั้ง	บ่อย	ไม่ทราบ	สำหรับผู้วิจัย
16.ครอบครัวกระตุ้นให้ท่าน ออกกำลังกาย	()	()	()	()	16.....
17.ครอบครัวร่วมออกกำลังกายกับท่าน	()	()	()	()	17.....
18.ครอบครัวชมเชยท่าน เมื่อท่านออกกำลังกาย	()	()	()	()	18.....
19.ครอบครัวตักเตือนท่าน เมื่อท่านไม่ออกกำลังกาย	()	()	()	()	19.....
20.ครอบครัวออกกำลังกาย เป็นตัวอย่างแก่ท่าน	()	()	()	()	20.....
21.ครอบครัวช่วยเหลือด้านค่าใช้จ่ายที่จำเป็น ในการออกกำลังกาย	()	()	()	()	21.....
21.ครอบครัวช่วยเหลือด้านการเดินทาง ไปออกกำลังกาย	()	()	()	()	22.....
23.ครอบครัวช่วยเหลือด้านอุปกรณ์ ในการออกกำลังกาย	()	()	()	()	23.....
24.ครอบครัวแนะนำเกี่ยวกับประโยชน์ ของการออกกำลังกาย	()	()	()	()	24.....
25.ครอบครัวแนะนำเกี่ยวกับวิธี การออกกำลังกาย	()	()	()	()	25.....
26.ครอบครัวแนะนำสถานที่ ในการออกกำลังกาย	()	()	()	()	26.....
27.ครอบครัวแนะนำเกี่ยวกับชนิด ของการออกกำลังกาย	()	()	()	()	27.....

	ไม่เคย	บางครั้ง	บ่อย	ไม่ทราบ	สำหรับ ผู้วิจัย
28. เพื่อนกระตุ้นให้ท่าน ออกกำลังกาย	()	()	()	()	28.....
29. เพื่อนร่วมออกกำลังกายกับท่าน	()	()	()	()	30.....
31. เพื่อนให้คำชมเชยเมื่อท่าน ออกกำลังกาย	()	()	()	()	31.....
32. เพื่อนตักเตือนท่าน เมื่อท่านไม่ออกกำลังกาย	()	()	()	()	32.....
33. เพื่อนออกกำลังกาย เป็นตัวอย่างแก่ท่าน	()	()	()	()	33.....
34. เพื่อนช่วยเหลือด้านค่าใช้จ่ายที่จำเป็น ในการออกกำลังกาย	()	()	()	()	34.....
35. เพื่อนช่วยเหลือด้านการเดินทาง ไปออกกำลังกาย	()	()	()	()	35.....
36. เพื่อนช่วยเหลือด้านอุปกรณ์ ในการออกกำลังกาย	()	()	()	()	36.....
37. เพื่อนแนะนำท่านเกี่ยวกับประโยชน์ ของการออกกำลังกาย	()	()	()	()	37.....
38. เพื่อนแนะนำท่านเกี่ยวกับวิธี การออกกำลังกาย	()	()	()	()	38.....
39. เพื่อนแนะนำท่านเกี่ยวกับสถานที่ ในการออกกำลังกาย	()	()	()	()	39.....
40. เพื่อนแนะนำท่านเกี่ยวกับชนิด ของการออกกำลังกาย	()	()	()	()	40.....

	ไม่เป็น จริงเลย	ส่วนใหญ่ ไม่เป็นจริง	จริงบ้าง ไม่จริงบ้าง	ส่วนใหญ่ เป็นจริง	เป็นจริง มาก	สำหรับ ผู้วิจัย
73. ท่านสามารถออกกำลังกาย ถึงแม้ท่านไม่มีเงิน	()	()	()	()	()	73.....
74. ท่านสามารถออกกำลังกาย ถึงแม้ฝนตก	()	()	()	()	()	74.....
75. ท่านสามารถออกกำลังกาย ถึงแม้อากาศร้อนหรือแดดแรง	()	()	()	()	()	75....
76. ท่านสามารถออกกำลังกาย ถึงแม้วิธีการออกกำลังกายนั้นยากลำบาก	()	()	()	()	()	76....

ส่วนที่ 5. พฤติกรรมการออกกำลังกาย

คำชี้แจง แบบสอบถามชุดนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อต้องการทราบกิจกรรมที่ท่านได้ปฏิบัติในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา ได้แก่ กิจกรรมที่ใช้แรงมาก แรงแปานกลาง การเดิน การยืน การนั่งที่ท่านได้ปฏิบัติเป็นประจำ

- สำหรับผู้วิจัย**
77. ในรอบ 1 เดือนที่ผ่านมา ท่านได้ออกกำลังกายที่ต้องใช้แรงมาก นานเท่าใดโดยกิจกรรมนั้น ใช้เวลานานกว่า 10 นาที และทำให้ต้องหายใจเร็วขึ้น หัวใจเต้นแรงขึ้น หรือเกิดความล้าที่ขา หรือแขน หรือทำให้เหงื่อออก
- () 1. ไม่ได้ทำเลย(ข้ามไปตอบข้อ 79.) () 2. มากกว่า 10 - น้อยกว่า 30 นาที
() 3. 30 - น้อยกว่า 60 นาที () 4. ตั้งแต่ 60 นาทีขึ้นไป
78. ท่านทำกิจกรรมที่ต้องใช้แรงดังกล่าว บ่อยแค่ไหน
- () 1. 1 - 3 ครั้งต่อเดือน () 2. 1 - 2 ครั้งต่อสัปดาห์
() 3. 3 - 4 ครั้งต่อสัปดาห์ () 4. ตั้งแต่ 5 ครั้งต่อสัปดาห์ขึ้นไป
79. ในรอบ 1 เดือนที่ผ่านมา ท่านได้ออกกำลังกายที่ต้องใช้แรงปานกลาง นานเท่าใดโดยกิจกรรมนั้น ใช้เวลานานกว่า 10 นาที และทำให้ต้องหายใจเร็วขึ้น หัวใจเต้นแรงขึ้น หรือเกิดความล้าที่แขน หรือขา หรือทำให้เหงื่อออก
- () 1. ไม่ได้ทำเลย(ข้ามไปตอบข้อ 81.) () 2. มากกว่า 10 - น้อยกว่า 30 นาที
() 3. 30 - น้อยกว่า 60 นาที () 4. ตั้งแต่ 60 นาทีขึ้นไป

สำหรับผู้วิจัย

80. ท่านทำกิจกรรมที่ต้องใช้แรงดังกล่าว บ่อยแค่ไหน
- ()1. 1 - 3 ครั้งต่อเดือน ()2. 1 - 2 ครั้งต่อสัปดาห์
- ()3. 3 - 4 ครั้งต่อสัปดาห์ ()4. ตั้งแต่ 5 ครั้งต่อสัปดาห์ขึ้นไป
81. ในรอบ 1 เดือนที่ผ่านมา ในแต่ละวันท่านเดินรวมเป็นเวลานานเท่าใด
- ()1. น้อยกว่า 1 ชั่วโมง ()2. 1 - น้อยกว่า 2 ชั่วโมง
- ()3. 2 - น้อยกว่า 3 ชั่วโมง ()4. 3 - น้อยกว่า 4 ชั่วโมง
- ()5. ตั้งแต่ 4 ชั่วโมงขึ้นไป
82. ในรอบ 1 เดือนที่ผ่านมา ในแต่ละวันท่านยืนรวมเป็นเวลานานเท่าใด
- ()1. น้อยกว่า 1 ชั่วโมง ()2. 1 - น้อยกว่า 2 ชั่วโมง
- ()3. 2 - น้อยกว่า 4 ชั่วโมง ()4. 4 - น้อยกว่า 6 ชั่วโมง
- ()5. ตั้งแต่ 6 ชั่วโมงขึ้นไป
83. ในรอบ 1 เดือนที่ผ่านมา ในแต่ละวันท่านนั่งรวมเป็นเวลานานเท่าใด
- ()1. น้อยกว่า 3 ชั่วโมง ()2. 3 - น้อยกว่า 6 ชั่วโมง
- ()3. 6 - น้อยกว่า 8 ชั่วโมง ()4. ตั้งแต่ 8 ชั่วโมงขึ้นไป

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์

- พ.ศ.2533 แพทยศาสตร์บัณฑิต คณะแพทยศาสตร์ รามาธิบดี
มหาวิทยาลัยมหิดล
- พ.ศ.2533 – 2539 นายแพทย์ประจำกองการแพทย์ สำนักงานสนับสนุน
สำนักงานทหารพัฒนา กองบัญชาการทหารสูงสุด
กระทรวงกลาโหม
- พ.ศ. 2538 ประกาศนียบัตรครุศึกษา สถาบันโรคผิวหนัง
กรุงเทพมหานคร
- พ.ศ. 2542 วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต วิทยาการคอมพิวเตอร์
มหาวิทยาลัยรังสิต
- พ.ศ. 2540 – ปัจจุบัน ประกอบกิจการส่วนตัว

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย