

REFERENCES

- ACSM. (2004). Guidelines for healthy aerobic activity. Retrieved July 28, 2004, from <http://www.acsm.org>
- Alfermann, D. & Stoll, O. (2000). Effects of physical exercise on self-concept and well-being. International Journal of Sport Psychology, 30, 47-65.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy. Toward a unifying theory of behavioral change. Psychological Review, 84, 191-215.
- Branden, N. (1994). Working with self-esteem in psychotherapy. New York: Hatherleigh Company.
- Bristol Hospital. (2002). Self-esteem in older adults. Retrieved July 23, 2004, from http://www.bristolhospital.org/bh_hil/AGIN3396.htm
- Buckworth, J. & Dishman, R. (2002). Chapter 8: Self-esteem. Exercise psychology. Champaign, IL: Human Kinetics.
- CDC. (1999). Physical activity and health: Older adults. Retrieved August 4, 2004, from <http://www.cdc.gov/nccdphp/sgr/olderad.htm>
- Chulalongkorn University. (2001). Opinion poll. Chula Newsletter, 7, 16.
- Clow, A. & Hucklebridge, F. (2001). The Impact of psychological stress on immune function in the athletic population. Exercise Immunology Review, 7, 5-17.
- Cockerill, I. (1995). Self development through participation in physical activity. Employee Counseling Today, 7, 7, 14-17.
- Columbia Encyclopedia. (2001). Endorphins. Retrieved July 23, 2004, from <http://www.bartleby.com/65/en/endorphi.html>
- Donnellan, C. (2003). Self-esteem. New York: Independence Educational.
- Emler, N. (2001). Self-esteem: The costs and causes of low self-worth. Retrieved July 14, 2004, from <http://www.jrf.org.uk/knowledge/findings/socialpolicy/n71.asp>
- Epstein, S. (1973). The Self-concept revisited or a theory of a theory. American Psychology, 28, 405-416.
- Fontaine, K. (2000). Physical activity improves mental health. The Physician and Sportsmedicine, 28, 10, no page.

- Fox, K. (1999). The influence of physical activity on mental well-being. Public Health Nutrition, 2, 3(A), no page.
- Fox, K. & Corbin, C.B. (1989). The physical self-perception profile: development and preliminary validation. Journal of Sport and Exercise, 11, 408-430.
- Frank, M. (n.d.). The reciprocal influence of self-esteem and exercise. Retrieved December 9, 2004 from http://www.behavioralconsultants.com/exercise_&_self-esteem.htm
- Greist, J. H. & Jefferson, J. W. (1992). Depression and its treatment (Rev. Ed.). Washington, DC: American Psychiatric Press.
- Hagger, M., Biddle, S., Chow, E., Stambulova, N., & Kavussanu, M. (2003). Cross-cultural physical self-perceptions: generalizability of a hierarchical multidimensional model across three cultures. Journal of Cross-Cultural Psychology, no page.
- Hales, S. (1989). Valuing the self: Understanding the nature and dynamics of self-esteem. San Francisco, CA: Saybrook Institute.
- Harter, S. (1985). Manual for the self-perception profile for children. Denver: University of Denver.
- Heatherton, T.F. & Polivy, J. (1991). Development and validity of a scale for measuring state self-esteem. Journal of Personality and Social Psychology, 60, 895-910.
- Ilmarinen, J. (2001). Aging workers. Occupational and Environmental Medicine, 58, 546.
- Isaranurug, S., Rojanapran, N., Wong-arsa, C. & Chansatitporn, N. (1999). Parenting styles, family relation and self-esteem among adolescents Aranyaprathet district, Sakaeo province. Retrieved July 27, 2004, from <http://www.mahidol.ac.th/abstracts/annual1999/0382.htm>
- Klomsten, A. (2002). Validation of the physical self-description questionnaire for use in Norwegian populations. Retrieved October 10, 2004 from Norwegian University of Science and Technology http://self.uws.edu.au/conferences/2002_cd_Klomsten.pdf
- Lemaire, B. (1997). How coaches can positively influence players' sense of self-esteem. Retrieved November 2, 2004 from <http://www.sduis.edu/articles/coaches.html>
- Marmot, M. (2003). Self-esteem and health. British Medical Journal, 327,7415, 574.

- Marsh, H. W., Richards, G., Johnson, S., Roche, L., & Tremayne, P. (1994). Physical self-description questionnaire: psychometric properties and a multitrait-multimethod analysis of relations to existing instruments. Journal of Sport and Exercise Psychology, 16, 270-305.
- Marsh, H. W. & Shavelson, R. (1985). Self-concept: Its multi-faceted hierarchical structure. Educational Psychologist, 20, 107-123.
- McAuley, E., Mihalko, S.L. & Bane, S.M. (1997). Exercise and self-esteem in middle aged adults: multidimensional relationships and physical fitness and self-efficacy influences. Journal of Behavioral Medicine, 20, 67-83.
- McDonald, D. G. & Hodgdon, J.A. (1991). The psychological effects of aerobic fitness training: Research and theory. New York: Springer-Verlag.
- Miller, G. (2004). Rating of Perceived Exertion. Retrieved October 22, 2004 from <http://www.qinmiller.com/qmf04/artinfo/THR4rpetalktest.htm>
- More-SelfEsteem.com. (n.d.). Self image - What is it? Retrieved July 9, 2004, from <http://www.more-selfesteem.com/selfimage.htm>
- Pease, R. (1986). Webster's Medical Desk Dictionary. Massachusetts: Merriam-Webster Inc.
- Petchtone, P. (2004). The effectiveness of an empowerment program on care-giving ability, self-efficacy and self-esteem among family caregivers of cerebrovascular disease patients. Mahidol University. Faculty of Public Health-Dissertations.
- Peterson, T. (2004). Senior fitness and exercise. Retrieved August 6, 2004 from the International Fitness Professionals Association website http://www.ifpa-fitness.com/Health-FitnessArticles/senior_fitness_and_exercise.htm
- Robins, R., Trzesniewski, K., Tracy, J., Gosling, S., & Potter, J. (2002). Global self-esteem across the life span. Psychology and Aging, 17,3, 423-434.
- Rosenberg, M. (1965). Society and the adolescent self-image. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Salmon, P. (2001). Effects of physical exercise on anxiety, depression, and sensitivity to stress. Clinical Psychology Review, 21,1, 33-61.
- Sarafino, E. (1998). Health psychology: Biopsychosocial interactions. New York, NY: John Wiley & Sons Inc.

- Scully, D., Kremer, J., Meade, M., Graham, R., & Dudgeon, K. (1998). Physical exercise and psychological well-being: a critical review. British Journal of Sports Medicine, 32, 111-120.
- Shavelson, R., Hubner, J., & Stanton, G. (1976). Self-concept: validation of construct interpretations. Review of Educational Research, 46,3, 407-441.
- Sheldon, K., Elliot, A., Kim, Y., & Kasser, T. (2001). What is satisfying about satisfying events? Testing 10 candidate psychological needs. Journal of Personality and Social Psychology, 80, 325-339.
- Sonstroem, R. J. (1976). The validity of self-perceptions regarding physical and athletic ability. Medicine and Science in Sports, 8, 126-132.
- Sonstroem, R. J. & Morgan, W.P. (1989). Exercise and self-esteem: rationale and model. Medicine and Science in Sports and Exercise, 21, 329-337.
- Stakes (1999). Development of mental health indicators: International workshop. Retrieved June 9, 2004, from <http://www.stakes.fi/mentalhealth/work2.htm>
- Steffenhagen, R.A. & Burns, J. (1987). The social dynamics of self-esteem. New York, NY: Praeger.
- Stone 1995 in Ekkekakis, P. & Petruzzello (2000). Analysis of the affect measurement conundrum in exercise psychology. Psychology of Sport and Exercise, 1, 71-88.
- Strein, W. (1995). Assessment of self-concept. ERIC Digest. Greensboro, NC: ERIC Clearinghouse.
- Tafarodi, R. & Milne, A. (2002). Decomposing global self-esteem. Journal of Personality, 70,4, 443-466.
- Thailand. Ministry of Public Health. [MoPH]. Department of Mental Health. (n.d)
- Thavichachart, N., Intoh, P., Thavichachart, T., Meksupa, O., Tangwong, S., Sughondhabirrom, A., & Worakul, P. (2001). Epidemiological survey of mental disorders and knowledge attitude practice upon mental health among people in Bangkok metropolis. Medical Association Thailand, 84 Suppl. 1, S118-126.
- Thirlaway, K. & Benton, D. (1992). Participation in physical activity and cardiovascular fitness have different effects on mental health and mood. Journal of Psychosomatic Research, 36,7, 657-665.

United States [U.S.A.]. Department of Health and Human Services. (1996). Physical activity and health: A report of the surgeon general. Atlanta, GA.

Wattles, M. (2001). The role of the exercise physiologist in mental health. Professionalization of Exercise Physiology, 4,4, no page.

Welk, G. & Eklund, B. (2003). Validation of the children and youth physical self-perceptions profile for young children. Psychology of Sport and Exercise, 10, 1-15.

Wells, L. E. & Marwell, G. (1976). Self-esteem: Its conceptualization and measurement. Beverly hills, CA: Sage.

World Health Organization [WHO]. (2001). Country profiles. Thailand: WHO.

World Health Organization [WHO]. (2002). Prevention and promotion in mental health. France: WHO.

APPENDICES

Appendix A

Questionnaire (English)

Circle your answer or fill in the blank.

1. How old were you on your last birthday? _____ years
 2. What is your Gender? 1. Male 2. Female
 3. What was the highest level of school you have completed?

1. None 2. Primary school 3. M3 (grades 7-9) 4. M6 (grades 10-12)
 5. technical college 6. Undergraduate 7. higher than undergraduate

4. Generally, what is your family's average income per month? Income in Thai Baht

1. < or equal to 5,000 2. 5,001-10,000 3. 10,001-15,000
 4. 15,001-20,000 5. > 20,000

5. Do you have any physical limitation that prevents you from exercising?

1. Yes 2. No

6. On average, how many days per week do you exercise? _____

****If you answered 0 please skip to question # 14 on the next page**

7. On average how many minutes is your usual exercise session?

8. What is your main motivation for exercising? (circle only one)

1. improve physical health 2. improve mental health
 3. improve body's appearance 4. recreation/ leisure 5. other _____

9. What type of exercise do you normally perform? (may circle more than one)

1. Aerobics class 2. Running 3. Bicycling
 4. Martial arts (ie. muaythai or judo) 5. Weightlifting
 6. Brisk walking 7. Other (specify) _____

10. Excluding weightlifting, at what intensity level do you normally exercise?
1. Light to moderate effort: mild increase in breathing rate
 2. Moderate effort: noticeable increase in breathing
 3. Moderate to hard effort: noticeable increase in depth and rate of breathing. Difficulty talking in full sentences
 4. Hard to extremely hard effort: unable to talk at all. Gasping slightly for breath
11. Do you usually exercise alone? 1. Yes 2. No
12. Where do you normally exercise?
1. Home
 2. Gym/ fitness club
 3. Other
(specify) _____
13. How long have you exercised regularly? 1. <1 month 2. 1 month-1 year
3. >1 year

These questions are about how you think of yourself regarding your capability, significance, and worth. Please circle the number to show the feeling you have.

1=strongly disagree 2=disagree 3=agree 4=strongly agree

14. On the whole, I am satisfied with myself...1 2 3 4
15. At times, I think I am no good at all...1 2 3 4
16. I feel that I have a number of good qualities...1 2 3 4
17. I am able to do things as well as most other people...1 2 3 4
18. I feel I do not have much to be proud of...1 2 3 4
19. I certainly feel useless at times...1 2 3 4
20. I feel that I am a person of worth, at least on an equal plane with others...1 2 3 4
21. I wish I could have more respect for myself...1 2 3 4
22. All in all, I am inclined to feel that I am a failure...1 2 3 4
23. I take a positive attitude towards myself...1 2 3 4

Physical Competency, Appearance, Strength, Endurance

Read each statement and think about to what degree it describes you. Circle your answer.

1-definitely not me 2-not very similar to me 3-similar to me 4-that's definitely me

Competency

24. I can easily learn a new sport or exercise...1 2 3 4
25. I am among the best when it comes to my ability to successfully compete in sports and or exercise. ...1 2 3 4
26. I am among the first to join in sports activities. ...1 2 3 4

Appearance

- 27. I feel that I can easily obtain my optimal body weight ...1 2 3 4
- 28. I feel that I have good body shape ...1 2 3 4
- 29. I feel that I am attractive/ good looking...1 2 3 4

Strength

- 30. I feel that I can easily develop my physical strength...1 2 3 4
- 31. I feel that I am physically stronger than most people of my sex...1 2 3 4
- 32. I feel I am good at dealing with situations requiring strength. ie. moving household furniture...1 2 3 4

Endurance/Condition

- 33. I can easily develop my capacity for exercise...1 2 3 4
- 34. I can participate in physical activities without easily getting fatigued ...1 2 3 4
- 35. I feel extremely confident about my ability to maintain regular physical exercise...1 2 3 4

The following questions relate to how important you perceive the following components of your physical self.


1- not at all 2- very little 3- somewhat 4- very important

- 36. How much do you value athletic ability? ...1 2 3 4
- 37. How much do you value physical appearance? ...1 2 3 4
- 38. How much do you value physical strength? ...1 2 3 4
- 39. How much do you value physical endurance? ...1 2 3 4 (scaled 1-4: ordinal)

Appendix B

Questionnaire (Thai)

กรุณาเลือกคำตอบหรือเติมข้อมูลส่วนบุคคลของคุณในช่องว่างตามคำถามดังต่อไปนี้

1. คุณมีอายุเท่าไร (โดยให้นับจากการครบรอบวันเกิดครั้งล่าสุด)ปี
 2. เพศ 1.ชาย 2.หญิง
 3. การศึกษาขั้นสูงสุด
 - 1.ไม่ได้เข้าเรียน
 - 2.จบการศึกษาระดับประถมศึกษา
 - 3.จบการศึกษาม. ต้น
 4. จบการศึกษาม. ปลาย
 - 5.วิทยาลัย/อาชีวะ/เทคนิค
 - 6.ปริญญาตรี
 7. สูงกว่าปริญญาตรี
 4. ครอบครัวของคุณมีรายได้โดยเฉลี่ยต่อเดือนเท่าไร
 1. <5,001 บาท ต่อเดือน
 2. 5,001-10,000 บาท ต่อเดือน
 3. 10,001-15,000 บาท ต่อเดือน
 4. 15,001-20,000 บาท ต่อเดือน
 5. มากกว่า 20,000 บาท ต่อเดือน
 5. คุณมีข้อจำกัดทางร่างกายหรือมีความไม่พร้อม, ไม่สมบูรณ์ ที่ทำให้คุณไม่สามารถออกกำลังกายได้เลย 1. มี 2. ไม่มี
 6. โดยเฉลี่ยแล้วคุณออกกำลังกายกี่ครั้งต่อสัปดาห์ครั้ง/สัปดาห์
- *** ถ้าคุณไม่เคยออกกำลังกายเลย กรุณาข้ามไปตอบคำถามในข้อ 14 ***** 
7. ในการออกกำลังกายแต่ละครั้งของคุณ โดยเฉลี่ยแล้วนานกี่นาทีนาที/ครั้ง
 8. ข้อใดคือเหตุผลที่สำคัญที่สุดที่ทำให้คุณเลือกออกกำลังกาย (เลือกตอบ 1 ข้อ)
 1. เพื่อส่งเสริมสุขภาพทางด้านร่างกาย
 2. เพื่อส่งเสริมสุขภาพทางด้านจิตใจ
 3. เพื่อส่งเสริมบุคลิกภาพ
 4. เพื่อการพักผ่อน
 5. อื่นๆ กรุณาระบุ.....

9. โดยปกติแล้วคุณเล่นกีฬาประเภทใดบ้าง (สามารถเลือกได้มากกว่า 1 ข้อ)

1. แอโรบิก 2. วิ่ง 3. ปั่นจักรยาน 4. ศิลปะการต่อสู้ เช่น มวยไทย, ยูโด
5. ขกน้ำหนัก 6. เดิน, เดินเร็วฯ 7. อื่นๆ กรุณาระบุ.....

10. โดยทั่วไปแล้วคุณใช้กำลังในการออกกำลังกายอยู่ในระดับใด (ไม่รวมกีฬาประเภทยกน้ำหนัก)

1. ใช้กำลังน้อย ถึงปานกลาง (สังเกตได้จากระดับการหายใจที่เพิ่มขึ้นเล็กน้อยจากปกติ)
2. ใช้กำลังปานกลาง (สังเกตได้จากระดับการหายใจที่เพิ่มขึ้นปานกลางจากปกติ)
3. ใช้กำลังปานกลางถึงมาก (สังเกตได้จากระดับการหายใจที่เพิ่มขึ้นมากจากปกติและพูดเป็นประโยคที่สมบูรณ์ค่อนข้างลำบาก)
4. ใช้กำลังมากถึงมากที่สุด (สังเกตได้จากระดับการหายใจที่ต้องใช้การหายใจทางปากช่วยและถึงกับพูดไม่ออกเลย)

11. โดยปกติคุณออกกำลังกายคนเดียวใช่หรือไม่ 1. ใช่ 2. ไม่ใช่

12. โดยปกติแล้วคุณออกกำลังกายที่ไหน

1. ที่บ้าน 2. โรงยิมหรือสถานฟิตเนส 3. อื่นๆ กรุณาระบุ.....

13. คุณออกกำลังกายสม่ำเสมอเป็นประจำมานานเท่าไรแล้ว

1. น้อยกว่า 1 เดือน 2. 1 เดือนถึง 1 ปี 3. มากกว่า 1 ปี

คำถามต่อไปนี้เป็นคำถามที่เกี่ยวกับความคิดเห็นในเรื่องความสามารถ, ความสำคัญและการตระหนักถึงคุณค่าของตัวเองของคุณเอง

อ่านประโยคต่อไปนี้เป็นแล้วกรุณาวางกลมตัวเลขที่ตรงกับความเห็นของคุณมากที่สุด

(1-ไม่เห็นด้วยมากที่สุด 2- ไม่เห็นด้วย 3- เห็นด้วย 4- เห็นด้วยมากที่สุด)

14. โดยรวมๆแล้ว ฉันมีความพอใจในตัวเอง 1 2 3 4

15. ในบางครั้ง ฉันรู้สึกว่าคุณไม่มีอะไรพิเศษ 1 2 3 4

- | | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 16. ฉันรู้สึกว่าคุณก็มีอะไรดีๆ ในตัวเองเยอะเหมือนกัน | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 17. ฉันมีความสามารถในหลายๆ ด้านได้ดีพอๆ กับคนทั่วไป | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 18. ฉันรู้สึกว่าตัวฉันเองไม่มีอะไรเป็นที่น่าภาคภูมิใจเลย | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 19. ในบางครั้งฉันรู้สึกเป็นคนที่ไร้ประโยชน์ | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 20. ฉันรู้สึกว่าอย่างน้อยฉันก็มีคุณค่าเหมือนกับคนอื่นๆ ทั่วไป | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 21. ฉันอยากจะมีความสำเร็จต่อตนเองได้มากกว่านี้ | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 22. โดยรวมๆ แล้ว ฉันไม่คิดว่าตนเองล้มเหลวในชีวิต | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 23. ฉันมีทัศนคติที่ดีต่อตัวเอง | 1 | 2 | 3 | 4 |

คำถามต่อไปนี้เป็นคำถามที่เกี่ยวกับความคิดเห็นในเรื่องความสามารถของร่างกาย, รูปลักษณ์ภายนอก, ความแข็งแรง, ความอดทนของตัวเองของคุณเอง

อ่านประโยคดังต่อไปนี้แล้วกรุณาวางกลมตัวเลขที่คุณเห็นว่าตรงกับคุณมากที่สุด

(1- ไม่ใช่ตัวฉันเลย 2- ไม่ใช่ตัวฉันสักทีเดียว 3- คล้ายๆกับตัวฉัน 4- ใช่ตัวฉันเลย)

ความสามารถของร่างกาย

- | | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 24. ฉันคิดว่าฉันสามารถหัดเล่นกีฬาใหม่ๆ และ/หรือฝึกการออกกำลังกายแนวใหม่ๆ ได้โดยง่าย | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 25. ฉันจัดอยู่ในประเภทคนเล่นกีฬาเก่งและสามารถเอาชนะคนอื่นได้ในการแข่งขันกีฬา/ออกกำลังกายต่างๆ | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 26. ถ้ามีการเล่นกีฬา ฉันจะเป็นคนแรกๆ ที่เข้าร่วมกิจกรรมนั้น | 1 | 2 | 3 | 4 |

รูปร่างท่าทาง (ลักษณะภายนอก)

- | | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 27. ฉันสามารถรักษารูปร่าง และน้ำหนักให้คงที่ได้ง่าย | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 28. ฉันมีรูปร่างและทรวดทรงดีอยู่แล้ว | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 29. ฉันเป็นคนมีเสน่ห์และหน้าตาดี | 1 | 2 | 3 | 4 |

ความแข็งแรง

- | | | | | |
|--|---|---|---|---|
| 30. บางคนคิดว่าเราสามารถพัฒนาความแข็งแรงของร่างกายได้ไม่ยาก | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 31. บางคนคิดว่าเรามีร่างกายที่แข็งแรงกว่าคนทั่วไปที่อยู่ในเพศเดียวกัน | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 32. ฉันคิดว่าฉันสามารถที่จะทำอะไรก็ได้ที่เกี่ยวกับการใช้กำลังร่างกาย
เข้าช่วย เช่น การยกและเคลื่อนย้ายข้าว ของเครื่องใช้ภายในบ้าน เป็นต้น | 1 | 2 | 3 | 4 |

ความอดทน

- | | | | | |
|--|---|---|---|---|
| 33. ฉันสามารถที่จะพัฒนาการออกกำลังกายได้ง่าย | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 34. ฉันสามารถเข้าร่วมทำกิจกรรมต่างๆ ที่ใช้แรงได้โดยไม่เหน็ดเหนื่อย | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 35. ฉันมั่นใจมากที่สามารถออกกำลังกายได้อย่างสม่ำเสมอ | 1 | 2 | 3 | 4 |

คำถามต่อไปนี้เป็นคำถามที่เกี่ยวกับความคิดเห็นในการให้ความสำคัญของส่วนประกอบทางด้านกาย

ภาพของคุณ

อ่านประโยคดังต่อไปนี้แล้วกรุณาใส่เครื่องหมายวงกลมที่ช่องที่คุณเห็นว่าตรงกับคุณมากที่สุด

(1- ไม่มีความสำคัญเลย 2- มีความสำคัญน้อยมาก 3- มีความสำคัญพอสมควร 4- มีความสำคัญมาก)

- | | | | | |
|--|---|---|---|---|
| 36. คุณให้ความสำคัญกับความสามารถทางด้านการศึกษาไม่น้อยเกินไป | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 37. คุณให้ความสำคัญกับรูปร่างภายนอกมากน้อยเพียงใด | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 38. คุณให้ความสำคัญกับการมีร่างกายที่แข็งแรงมากน้อยเพียงใด | 1 | 2 | 3 | 4 |

39. คุณให้ความสำคัญกับความอดทนของร่างกายมากน้อยเพียงใด

1

2

3

4

Appendix C

Ethical Considerations

It is vital in any kind of research to contemplate all possible ethical issues. This descriptive study on exercise and self-esteem is no exception. Four important considerations have been identified and efforts will be made to address them.

- Asking questions about self-perceptions, could bring to light perceived inadequacies causing mental or emotional distress in some people. Interviewers will be instructed on the sensitivity in administering the questionnaire and on being considerate to the respondent's feelings.
- Difficult questions or difficulty understanding certain questions about self-perception, could cause anxiety in some respondents. Interviewers will be sufficiently instructed on the questionnaire's content. They will be encouraged to help clarify items, when the respondent shows confusion or misunderstanding.
- It is important to ensure the anonymity of each respondent and his or her responses. Completed questionnaires will only be handled by interviewers and the researcher. Only aggregate results will be presented.
- The respondent, interviewer, and researcher should be protected from moral, ethical, and legal predicaments. This will be done by orally presenting a statement of informed consent to the volunteer. The interview will only proceed, if the volunteer orally gives his or her consent, following a full understanding of the consent statement.

Consent Form

This research is being conducted as part of the thesis requirement for an MPH degree from Chulalongkorn University. The researcher will use this information to complete his graduate thesis. This thesis on the relationship between exercise and self-esteem will be used to help pioneer knowledge acquirement in the area of exercise and self-esteem in Thailand. This knowledge can then in-turn be used by academia and public health institutions in furthering an understanding in these areas, as well as in creating health promotion campaigns and activities.

If you agree to participate in this study your information will be kept completely confidential and will only be used for the above-stated purpose of this research. The information you will provide is essential in developing an understanding in the areas of exercise and self-esteem in Thailand.

If you have any questions you may refer them to Khun Somporn in administration. If at any time you wish to discontinue the questionnaire or skip a question for any reason you are also free to do so.

Thank you very much for your time and effort and for your contribution to society's knowledge.

Adam Huebner

MPH Candidate

Chulalongkorn University, College of Public Health

Curriculum Vitae

Mr. Adam Huebner was born in Milwaukee, Wisconsin in the U.S.A. on May 2, 1977. After starting off his university life at the University of Wisconsin-Stevens Point with a pursuit in biology, he later transferred to University of Wisconsin-Milwaukee to pursue a degree in cultural anthropology. In 1999 he graduated from University of Wisconsin-Milwaukee with a B.S. in anthropology. He graduated with Dean's honor, maintaining a 3.5 GPA or higher throughout his four years. He has traveled the world extensively and has worked in the field of health for the YMCA, U.S. Peace Corps, UNICEF, and the American Red Cross. Mr. Huebner has been working part-time as country director for Volunteer Abroad, Thailand as he works towards completing his thesis.