

## ภาคผนวก ก

## การพิทักษ์สิทธิผู้เข้าร่วมการวิจัย

ดิฉัน นางสาว ณัฐชล อารยวิทยากุล นักศึกษาหลักสูตรพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิตสาขา การพยาบาลผู้ใหญ่ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ กำลังทำการศึกษาวิจัย เรื่อง “การรับรู้ผลและการรับรู้ภาวะสุขภาพ ของผู้สูงอายุที่ออกกำลังกายไทยเกิดลมปราณ 18 ท่า” มี วัตถุประสงค์เพื่อศึกษาถึงการรับรู้ผลของการออกกำลังกายไทยเกิดลมปราณ 18 ท่า และการรับรู้ ภาวะสุขภาพ ในผู้ที่ออกกำลังกายไทยเกิดลมปราณ 18 ท่า ประโยชน์จากการศึกษา เพื่อเป็นการ เก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อยืนยันผลของการออกกำลังกายไทยเกิดลมปราณ 18 ท่า ต่อภาวะสุขภาพของ ผู้ปฏิบัติ และนำผลที่ได้มาเป็นข้อมูลพื้นฐานในการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ และประชาชน วัยอื่นๆ ต่อไป

จึงได้ขอความร่วมมือจากท่าน กรุณาช่วยตอบแบบสัมภาษณ์จากคำถามทุกข้อ คำตอบ ของท่านจะถูกเก็บไว้เป็นความลับ จะรวบรวมข้อมูลนำเสนอในรูปของภาพรวม ไม่มีการระบุ ชื่อ-สกุล ของผู้เข้าร่วมวิจัย และจะใช้เพื่อการวิจัยครั้งนี้เท่านั้น

ท่านมีสิทธิที่จะตอบรับหรือปฏิเสธการตอบแบบสัมภาษณ์ได้ตามที่ท่านต้องการ หรือหาก ท่านไม่พร้อมที่จะตอบแบบสัมภาษณ์ ท่านก็สามารถปฏิเสธหรือออกจากงานวิจัยได้ตลอดระยะเวลาของการทำวิจัย โดยไม่มีผลกระทบใดๆ ต่อตัวท่านและผู้ที่เกี่ยวข้อง หากท่านมีข้อสงสัยที่จะ สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติม ท่านสามารถสอบถามได้โดยตรงจากผู้วิจัย หรือที่หมายเลขโทรศัพท์ 06-6856828 และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วิภาวี คงอินทร์ อาจารย์ที่ปรึกษา คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ หรือที่หมายเลขโทรศัพท์ 074-286472 ผู้วิจัยขอขอบคุณในความ ร่วมมือของท่านครั้งนี้

ลงชื่อ .....

(ผู้เข้าร่วมการวิจัย)

วันที่ ..... เดือน ..... พ.ศ. 2547

ลงชื่อ.....

(นางสาวณัฐชล อารยวิทยากุล)

ผู้วิจัย

## ภาคผนวก ข

## เครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล

รหัสผู้ให้ข้อมูล.....

แบบสอบถามเกี่ยวกับการรับรู้ภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุที่ออกกำลังกายไทเก๊กลมปราณ 18 ท่า คำชี้แจง แบบสอบถามนี้เป็นข้อความเกี่ยวกับการรับรู้ภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุที่ออกกำลังกายไทเก๊กลมปราณ 18 ท่า ประกอบด้วย 2 ส่วน คือ

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับการรับรู้ภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุที่ออกกำลังกายไทเก๊กลมปราณ 18 ท่า ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม จิตวิญญาณ และโดยรวม แบ่งเป็น 2 ชุด คือ

ชุดที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับการรับรู้ภาวะสุขภาพในปัจจุบัน

ชุดที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับการรับรู้ภาวะสุขภาพในอดีต

ในการตอบแบบสัมภาษณ์ ผู้ตอบต้องตอบจากความรู้สึก ความเข้าใจที่เกิดขึ้นต่อตัวท่านโดยตรง และตรงตามความรู้สึกที่แท้จริงของตนเอง

## แบบสัมภาษณ์

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

1. อายุ.....ปี..... \_\_\_\_\_
2. เพศ..... \_\_\_\_\_
  - (1) หญิง
  - (2) ชาย
3. สถานภาพสมรส..... \_\_\_\_\_
  - (1) โสด
  - (2) คู่
  - (3) หย่า/แยก/หม้าย
4. ศาสนา..... \_\_\_\_\_
  - (1) พุทธ
  - (2) อิสลาม
  - (3) คริสต์
  - (4) อื่น ๆ (ระบุ).....
5. ระดับการศึกษา..... \_\_\_\_\_
  - (0) ไม่ได้ศึกษา
  - (1) ประถมศึกษา
  - (2) มัธยมศึกษาตอนต้น (ม.3)
  - (3) มัธยมศึกษาตอนปลาย (ม.6)
  - (4)ปริญญาตรี
  - (5) อื่นๆ (ระบุ).....
6. ความเพียงพอของรายได้..... \_\_\_\_\_
  - (1) ไม่เพียงพอ
  - (2) เพียงพอ
  - (3) เหลือเก็บ

7. สมาชิกในครอบครัว (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)..... \_\_\_\_\_
- (1) ไม่มี (อยู่คนเดียว)
  - (2) คู่สมรส
  - (3) ญาติ
  - (4) บุตร/หลาน
10. จำนวนสมาชิกในครอบครัว (รวมตัวท่านด้วย).....คน..... \_\_\_\_\_
11. พฤติกรรมสุขภาพ..... \_\_\_\_\_
- (0) ไม่มี
  - (1) สูบบุหรี่ ปริมาณ.....มวน/วัน  
สูบมานาน.....ปี
  - (3) ดื่มสุรา ปริมาณ...../วัน  
ดื่มมานาน.....ปี
  - (4) อื่น ๆ ระบุ.....
12. ท่านมีโรคประจำตัวหรือไม่(ตอบได้มากกว่า 1 โรค)..... \_\_\_\_\_
- (0) ไม่มี
  - (1) มี โรคหัวใจ
  - (2) มี โรคความดันโลหิตสูง
  - (3) มี โรคเบาหวาน
  - (4) มี โรคปอด
  - (5) มี โรคข้อเข่าเสื่อม
  - (6) มี อื่นๆ ระบุ.....
13. อาการของโรคขณะนี้เป็นอย่างไบบ้าง..... \_\_\_\_\_
- (1) แย่ลง
  - (2) คงเดิม
  - (3) ดีขึ้น
14. ท่านออกกำลังกายไทเก๊กลมปราณ 18 ท่า มาเป็นระยะเวลา..... \_\_\_\_\_
- ระบุ..... ปี.....เดือน.....สัปดาห์
15. ความถี่ในการออกกำลังกายไทเก๊กลมปราณ 18 ท่า..... \_\_\_\_\_
- ระบุ.....ครั้ง/สัปดาห์

16. นอกจากการออกกำลังกายที่เก็บลมปราณ 18 ท่า ท่านออกกำลังกายชนิดอื่นอีก  
หรือไม่ .....

(0) ไม่มี

(1) มี ระบุชนิด.....ความถี่.....

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับการรับรู้ภาวะสุขภาพของการออกกำลังกายไทเก๊กลมปราณ 18 ท่า

ชุดที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับการรับรู้ภาวะสุขภาพในปัจจุบัน

คำชี้แจง ผู้ตอบจะได้รับการอ่านข้อคำถามโดยผู้วิจัย แล้วให้พิจารณาว่าท่านรู้สึกเกี่ยวกับสุขภาพด้านร่างกาย จิตใจ สังคม จิตวิญญาณและโดยรวมของตนเอง ในขณะที่หลังจากมีการออกกำลังกายไทเก๊กลมปราณ 18 ท่า มาแล้วอย่างน้อย 12 สัปดาห์ อยู่ในระดับใด โดยลักษณะคำตอบให้เลือกเป็นมาตรวัดแบบเส้น มีลักษณะเป็นเส้นตรงในแนวนอน บนเส้นตรงจะไม่มีเครื่องหมายใดๆ ปรากฏอยู่ มาตรวัดระดับภาวะสุขภาพนี้เป็นเส้นตรงยาว 10 เซนติเมตร ปลายด้านหนึ่ง (ซ้ายมือ) หมายถึงไม่มีความรู้สึกดังข้อความเลย กึ่งกลาง หมายถึง มีความรู้สึกดังข้อความดังข้อความในระดับปานกลาง ส่วนปลายอีกด้านหนึ่ง (ขวามือ) หมายถึง มีความรู้สึกดังข้อความในระดับมากที่สุด โดยให้ท่านทำเครื่องหมายเส้นตรงลงบนมาตรวัด ตามตำแหน่งที่ตรงกับความรู้สึกเกี่ยวกับสุขภาพของตนเองมากที่สุด

1. ท่านมีกำลัง / แรงในการยกสิ่งของได้เพียงใด

“กำลัง / แรงในการยกสิ่งของ”

ไม่ได้เลย

ได้มากที่สุด

2. ท่านสามารถเคลื่อนไหวร่างกายได้อย่างกระฉับกระเฉงเพียงใด

“ความกระฉับกระเฉง”



ไม่กระฉับกระเฉงเลย

กระฉับกระเฉงมากที่สุด

3. ท่านสามารถก้มตัว ยืดตัว ย่อตัวเต็มที่ใดเพียงใด

“สามารถก้มตัว / ยืดตัว / ย่อตัวเต็มที่”



ไม่ได้เลย

ได้มากที่สุด

4. ท่านสามารถยืด / งอ ข้อต่างๆของท่าน ได้เพียงใด
5. ท่านมีอาการปวดเมื่อยบริเวณลำตัว เช่น ปวดเอว ปวดไหล่ เพียงใด
6. ท่านมีอาการปวดบริเวณข้อ เช่น เข่า ข้อนิ้วต่างๆ เพียงใด
7. ท่านมีอาการเวียนศีรษะ / หน้ามืด / เป็นลม บ่อยเพียงใด
8. ท่านรู้สึกปลายมือปลายเท้าของท่านอุ่นเพียงใด
9. ท่านหายใจได้ลึก หายใจได้เต็มอิม เพียงใด
10. ท่านมีอาการเจ็บป่วยเล็กๆ น้อยๆ เช่น เป็นหวัด บ่อยเพียงใด
11. เมื่อเจ็บป่วยเล็กๆ น้อยๆ เช่น เป็นหวัด ท่านต้องใช้ระยะเวลานานเพียงใด จึงจะหายป่วย
12. ท่านรู้สึกร่างกายแข็งแรงเพียงใด (ไม่ค่อยเจ็บป่วย)
13. ท่านรู้สึกเจริญอาหาร ได้ดีเพียงใด
14. ท่านมีอาการท้องอืด ท้องเฟ้อบ่อยเพียงใด
15. ท่านมีอาการท้องผูกและต้องออกแรงเบ่งในการถ่ายอุจจาระบ่อยเพียงใด
16. ท่านมีอาการถ่ายปัสสาวะแสบขัด บ่อยเพียงใด
17. ท่านใช้เวลาในการเข้านอน จนถึงนอนหลับ นานเพียงใด
18. ท่านนอนหลับได้นานเพียงใด
19. ท่านนอนหลับสนิทได้ดี เพียงใด
20. หลังตื่นนอน ท่านรู้สึกสดชื่นเพียงใด
21. ท่านสามารถอาบน้ำเองได้เพียงใด
22. ท่านสามารถประกอบอาหารได้ด้วยตนเอง เพียงใด
23. ท่านสามารถรับประทานอาหารได้ด้วยตนเอง เพียงใด
24. ท่านสามารถทำความสะอาดหลังการขับถ่ายได้ด้วยตนเอง เพียงใด
25. ท่านสามารถแต่งตัวได้ด้วยตนเอง เพียงใด (เช่น ใส่เสื้อ กางเกง รองเท้า)
26. ความสงบในจิตใจของท่าน อยู่ในระดับใด (ไม่ว้าวุ่น)
27. ความมั่นคงทางอารมณ์ของท่าน อยู่ในระดับใด (ไม่หงุดหงิด)
28. สมรรถภาพของท่าน อยู่ในระดับใด (ไม่ออกแวก)
29. ท่านรู้สึกผ่อนคลายจากสิ่งที่ไม่สบายใจ เพียงใด
30. ท่านยอมรับความจริงเกี่ยวกับตนเอง เพียงใด
31. ท่านมีโอกาสได้พบปะเพื่อนฝูงเพิ่มขึ้น เพียงใด
32. ท่านได้รับการยอมรับจากสังคม เพียงใด



33. ท่านสามารถเข้าร่วมกิจกรรมกับผู้อื่นได้เพียงใด
34. ท่านได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับบุคคลอื่น เพียงใด
35. ท่านได้รับการสนับสนุนจากผู้อื่นเพียงใด
36. ท่านมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่างๆ ของครอบครัว เพียงใด
37. บุคคลในครอบครัวให้การสนับสนุนท่าน เพียงใด
38. ท่านมีความสุขในชีวิต เพียงใด
39. ท่านมีความพึงพอใจในชีวิต เพียงใด
40. ท่านมีความเบิกบานใจ เพียงใด (มีชีวิตชีวา)
41. ท่านรู้สึกมีอิสระในการดำเนินชีวิต เพียงใด
42. ท่านได้รับความเคารพนับถือจากผู้อื่น เพียงใด
43. ท่านรู้สึกได้ทำประโยชน์ให้แก่ผู้อื่น เพียงใด
44. ท่านมีภาวะสุขภาพโดยรวมในปัจจุบัน เป็นอย่างไร

## ภาคผนวก ค

## รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

ผู้ทรงคุณวุฒิ	ตำแหน่ง
1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.แสงอรุณ อิศระมาลัย	อาจารย์พยาบาลประจำภาควิชา การพยาบาลสาธารณสุขศาสตร์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
2. รองศาสตราจารย์วรวรณี จันทร์สว่าง	อาจารย์พยาบาลประจำภาควิชา การพยาบาลสาธารณสุขศาสตร์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ พัชรียา ไชยลังกา	อาจารย์พยาบาลประจำภาควิชา การพยาบาลอายุรศาสตร์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์