

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Chiang Mai University

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

แบบฟอร์มขอความร่วมมือกลุ่มตัวอย่าง

การพิทักษ์สิทธิของผู้สูงอายุในการเข้าร่วมงานวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้พิทักษ์สิทธิของผู้ที่สามารถเข้าร่วมวิจัยโดยการอธิบายการยินยอมเข้าร่วมการวิจัยดังนี้

ดิฉัน นางสาวมัทนา อินทร์แพ เป็นนักศึกษาปริญญาโท สาขาการพยาบาลผู้สูงอายุ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ มีความสนใจที่จะศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายและอุปสรรคต่อการออกกำลังกายของผู้สูงอายุเพื่อนำมาเป็นข้อมูลพื้นฐานในการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุดิฉันจึงใคร่ขอความร่วมมือจากท่านในการตอบแบบสัมภาษณ์จำนวน 2 ชุด โดยใช้เวลาประมาณ 20 นาทีซึ่งท่านมีสิทธิ์ที่จะตอบรับหรือปฏิเสธการสัมภาษณ์ และในระหว่างการสัมภาษณ์ท่านสามารถยกเลิกการสัมภาษณ์ได้ตามความต้องการโดยไม่มีข้อแม้ใดๆ

สำหรับข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ดิฉันจะถือเป็นความลับและนำมาใช้เฉพาะงานวิจัยครั้งนี้เท่านั้น โดยจะนำเสนอผลงานเป็นแบบภาพรวมทั้งหมด ขอขอบคุณที่ได้ให้ความร่วมมือในการสัมภาษณ์เป็นอย่างดีค่ะ

มัทนา อินทร์แพ

ภาคผนวก ข

ตัวอย่างแบบสัมภาษณ์พฤติกรรมการออกกำลังกาย
และอุปสรรคต่อการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ

แบบสัมภาษณ์

หมายเลข.....

สถานที่.....

วัน เดือน ปี.....

คำชี้แจง แบบสัมภาษณ์ฉบับนี้ใช้เก็บข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายและอุปสรรคต่อการออกกำลังกายของผู้สูงอายุประกอบด้วย 3 ส่วนคือ

ส่วนที่ 1 แบบสัมภาษณ์ข้อมูลส่วนบุคคล

ส่วนที่ 2 แบบสัมภาษณ์พฤติกรรมการออกกำลังกาย

ส่วนที่ 3 แบบสัมภาษณ์อุปสรรคต่อการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ

การประเมิน Mental Status Questionnaire (MSQ)

เป็นการทดสอบการรับรู้ วัน เวลา สถานที่ และบุคคลของผู้สูงอายุ ถ้าผู้สูงอายุสามารถตอบได้ 8 ใน 10 ข้อ ให้ดำเนินการเก็บข้อมูลในส่วนอื่นๆต่อไป

1. ตำบลนี้ชื่อตำบลอะไร
2. ท่านอยู่จังหวัดอะไร
3. วันนี้วันอะไร (วันจันทร์, วันอังคาร....) หรือวันที่เท่าไร
4. เดือนนี้เดือนอะไร (เดือนอ้าย, เดือนยี่ ...หรือเดือนมกราคม, เดือนกุมภาพันธ์...)
5. ปีนี้ปีอะไร (ปีชวด, ปีฉลู.... หรือ ปีพ.ศ. อะไร)
6. ท่านอายุเท่าไร
7. ท่านเกิดเดือนอะไร
8. ท่านเกิดปีพ.ศ. อะไร
9. ใครคือผู้ใหญ่บ้านคนปัจจุบัน (ในเขตเมืองถามผู้นำชุมชน)
10. ใครคือผู้ใหญ่บ้านคนก่อน

ส่วนที่ 1 แบบสัมภาษณ์ส่วนบุคคล

คำชี้แจง โปรดใส่เครื่องหมาย (/) ลงในวงเล็บหน้าข้อความเพื่งตัวเลือกเดียวหรือเติมคำตอบลงในช่องว่างตามความเป็นจริงของผู้สูงอายุ

ชื่อ-นามสกุล.....

1. เพศ.....() หญิง () ชาย

2. อายุ.....ปี

3. สถานภาพสมรส.....

() โสด

() คู่

() แยกกันอยู่

() หย่า

() ม่าย

4. ระดับการศึกษา.....

() ไม่ได้รับการศึกษา

() ประถมศึกษา

() มัธยมศึกษา

() อาชีวหรือวิทยาลัย

() มหาวิทยาลัย

() อื่น ๆ ระบุ.....

5. รายได้.....บาท/เดือน

() น้อยกว่า 1000 บาท

() 1000 - 3000 บาท

() 3001 - 5000 บาท

() มากกว่า 5000 บาท

6. อาชีพ

() ไม่ได้ประกอบอาชีพ

() รับจ้าง

() ค้าขาย

() ทำไร่ ,ทำสวน, ทำนา

() ข้าราชการบำนาญ

7. โรคประจำตัว

() ไม่มี

() มี ระบุ.....

สำหรับผู้วิจัย

☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐

ส่วนที่ 2 แบบสัมภาษณ์พฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ

คำชี้แจง ข้อคำถามต่อไปนี้เป็นการสัมภาษณ์เกี่ยวกับการออกกำลังกายของผู้สูงอายุที่ปฏิบัติในเวลารว่าง(นอกเหนือจากงานอาชีพ) ซึ่งแปลมาจากแบบสอบถามพฤติกรรมการออกกำลังกายในเวลารว่าง ของ The Godin Leisure- Time Exercise Questionnaire โปรดเติมคำตอบที่ตรงกับความเป็นจริงของผู้สูงอายุให้มากที่สุดลงในช่องว่างและใส่เครื่องหมาย (/) ลงในช่องที่ตรงกับความเป็นจริงของผู้สูงอายุมากที่สุด

1. ท่านใช้เวลาว่างในการออกกำลังกายแต่ละชนิดต่อไปนี้ นานตั้งแต่ 15 นาทีขึ้นไป โดยเฉลี่ยกี่ครั้งต่อสัปดาห์

การออกกำลังกายที่ใช้แรงมาก (ออกกำลังกายแล้วหัวใจเต้นแรงขึ้น)

ครั้ง/สัปดาห์

เช่น การวิ่ง การวิ่งเหยาะๆ

การออกกำลังกายที่ใช้แรงปานกลาง (การออกกำลังกายที่ไม่รู้สึกเหนื่อยเร็ว)

เช่น การเดินเร็ว ขี่จักรยานแบบสบาย

เดินแอโรบิค.....

การออกกำลังกายที่ใช้แรงน้อย

เช่น เดินเล่น ฟีกโยคะ

2. ท่านใช้เวลาว่างในการออกกำลังกายจนทำให้เหงื่อออกหรือหัวใจเต้นเร็วขึ้น อย่างเป็นประจำสม่ำเสมอ บ่อยแค่ไหน
ในเวลา สัปดาห์

บ่อยครั้ง

บางครั้ง

ไม่ปฏิบัติเลย

1

2

3

คะแนนรวม =

การคิดคะแนน

1) การออกกำลังกายแบบใช้แรงมากมีค่าเท่ากับ 9 Mets

2) การออกกำลังกายแบบใช้แรงปานกลางมีค่าเท่ากับ 5 Mets

3) การออกกำลังกายแบบใช้แรงน้อยมีค่าเท่ากับ 3 Mets

ดังนั้นการออกกำลังกายในเวลารว่าง = $(9 \times \text{จำนวนครั้งในข้อที่ 1}) + (5 \times \text{จำนวนครั้งในข้อที่ 2}) + (3 \times \text{จำนวนครั้งในข้อที่ 3})$

ส่วนที่ 3 แบบสัมภาษณ์อุปสรรคต่อการออกกำลังกาย

คำชี้แจง: ข้อคำถามต่อไปนี้เป็นการสัมภาษณ์เกี่ยวกับสิ่งที่คุณคิดว่าเป็นอุปสรรคที่ทำให้ท่านไม่สามารถออกกำลังกายได้ โปรดกรุณาตอบตามความเป็นจริงมากที่สุด โดยมีคำตอบให้เลือก 4 ระดับ ดังนี้

เห็นด้วยอย่างยิ่ง (4 คะแนน)

เห็นด้วย (3 คะแนน)

ไม่เห็นด้วย (2 คะแนน)

ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง (1 คะแนน)

ข้อความ	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็น ด้วยอย่าง ยิ่ง
1. ท่านมีโรคประจำตัวที่เป็นข้อห้ามในการออกกำลังกาย				
4. ท่านรู้สึกไม่ชอบการออกกำลังกาย				
24. ท่านมีกิจกรรม (เช่น งานอาชีพ,งานบ้าน เป็นต้น) ทำทุกวันซึ่งถือเป็นการออกกำลังกายอยู่แล้ว				

อุปสรรคอื่นๆ โปรดระบุ.....

ข้อคิดเห็นเพิ่มเติม.....

ภาคผนวก ค

การคำนวณดัชนีความตรงตามเนื้อหา

การคำนวณดัชนีความตรงตามเนื้อหา (content validity index)

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

ดัชนีความตรงตามเนื้อหาของแบบสัมภาษณ์อุปสรรคต่อการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ
ได้จากค่าเฉลี่ยของค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหาของผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน

ความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 1 และคนที่ 2 = 0.87

ความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 1 และคนที่ 3 = 0.75

ความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 1 และคนที่ 4 = 1

ความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 1 และคนที่ 5 = 0.96

ความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 2 และคนที่ 3 = 0.71

ความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 2 และคนที่ 4 = 0.87

ความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 2 และคนที่ 5 = 0.71

ความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 3 และคนที่ 4 = 0.75

ความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 3 และคนที่ 5 = 0.71

ความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 4 และคนที่ 5 = 0.96

รวม = 8.41

ดังนั้นค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหาของผู้ทรงคุณวุฒิ = $\frac{8.41}{10} = 0.841$

ภาคผนวก ง

การคำนวณค่าความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิ

การคำนวณค่าความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิ (interrater agreement)

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

ค่าความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิของแบบสัมภาษณ์อุปสรรคต่อการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ

ได้จากค่าเฉลี่ยของค่าความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิ 5 ท่าน

ความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 1 และ 2 = 0.875

ความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 1 และ 3 = 0.79

ความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 1 และ 4 = 1

ความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 1 และ 5 = 0.958

ความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 2 และ 3 = 0.75

ความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 2 และ 4 = 0.916

ความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 2 และ 5 = 0.833

ความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 3 และ 4 = 0.79

ความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 3 และ 5 = 0.75

ความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 4 และ 5 = 0.958

รวม = 8.62

$$\text{ดังนั้นค่าความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิ} = \frac{8.62}{10} = 0.862$$

ภาคผนวก จ

ผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา
ของแบบสัมภาษณ์อุปสรรคต่อการออกกำลังกาย

ผู้ทรงคุณวุฒิ

สังกัด

อาจารย์นายแพทย์ไพรัชศักดิ์ เลิศตระการนนท์	ภาควิชาเวชศาสตร์ครอบครัว คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ดร.ทวีลักษณ์ วรรณฤทธิ์	ภาควิชาการพยาบาลอายุรศาสตร์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ดร.อังฉรา สุนทรสรรพ	ภาควิชาการพยาบาลศัลยศาสตร์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ดร. ทิพาพร วงศ์หงษ์กุล	ภาควิชาการพยาบาลอายุรศาสตร์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
อาจารย์ดร. ศิริรัตน์ ปานอุทัย	ภาควิชาการพยาบาลอายุรศาสตร์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

**ผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจสอบการแปลและแปลกลับ
ของแบบสัมภาษณ์พฤติกรรมการออกกำลังกาย**

ผู้ทรงคุณวุฒิ

สังกัด

อาจารย์ดร. วันชัย มั่งคั่ง

ภาควิชาการพยาบาลศัลยศาสตร์
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

อาจารย์ดร. อวยพร ตันมยุขกุล

ภาควิชาการบริหารการพยาบาล
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

คุณ พิมพ์ พุริสุทธี

เจ้าหน้าที่หน่วยงานองค์การช่วยเหลือผู้สูงอายุ
ระหว่างประเทศ
(Asia Training Centre On Aging, HelpAge)

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ – สกุล นางสาวมัทนา อินทร์แพง

วัน เดือน ปีเกิด 3 มกราคม 2515

สถานที่เกิด จังหวัดกำแพงเพชร

ประวัติการศึกษา

วุฒิการศึกษา	ชื่อสถาบัน	ปีที่สำเร็จการศึกษา
มัธยมศึกษาปีที่ 6	โรงเรียนกำแพงเพชรพิทยาคม จังหวัดกำแพงเพชร	2533
ประกาศนียบัตรพยาบาลศาสตร์	วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สวรรคัประชารักษ์ จังหวัดนครสวรรค์	2537

ประวัติการทำงาน

ปี พ.ศ.	ตำแหน่ง	สถานที่ทำงาน
2537-ปัจจุบัน	พยาบาลวิชาชีพ	โรงพยาบาลกำแพงเพชร จังหวัดกำแพงเพชร