

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Chiang Mai University

ภาคผนวก

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Chiang Mai University

ภาคผนวก ก

แบบสัมภาษณ์

ID

แบบสัมภาษณ์เพื่อการทวจัยเพื่อการค้นคว้าแบบอิสระ
เรื่อง ปัจจัยที่สนับสนุนพฤติกรรมการออกกำลังกายแบบไท่ จี ซี กง ในผู้สูงอายุ

.....

คำชี้แจง แบบสัมภาษณ์นี้แบ่งเป็น 2 ตอน คือ

ตอนที่ 1 ส่วนที่ 1 แบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับข้อมูลทั่วไป

ส่วนที่ 2 พฤติกรรมการออกกำลังกายแบบไท่ จี ซี กง ของผู้ตอบ

แบบสัมภาษณ์

ตอนที่ 2 แบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับปัจจัยที่สนับสนุนพฤติกรรมการออกกำลังกาย

แบบไท่ จี ซี กง ในผู้สูงอายุ แบ่งออกเป็น 4 ส่วน คือ

ส่วนที่ 1 ปัจจัยหลักด้านการรับรู้ในเรื่องการออกกำลังกายแบบไท่ จี ซี กง

ส่วนที่ 2 ปัจจัยหลักด้านทัศนคติต่อการออกกำลังกายแบบไท่ จี ซี กง

ส่วนที่ 3 ปัจจัยสนับสนุนด้านระบบสนับสนุนขององค์กรในการ

ออกกำลังกายแบบไท่ จี ซี กง

ส่วนที่ 4 ปัจจัยเสริมด้านการสนับสนุนทางสังคมในการออกกำลังกาย

แบบไท่ จี ซี กง

คำอธิบายขั้นตอนการสัมภาษณ์

1. ผู้สัมภาษณ์แนะนำตัวและชี้แจงวัตถุประสงค์การศึกษาแก่ผู้สูงอายุ ขอให้ผู้สูงอายุตอบแบบสัมภาษณ์ทุกข้อตามความเป็นจริง
2. แบบสัมภาษณ์แบ่งเป็น 2 ตอน ตอนที่ 1 มี 2 ส่วน ตอนที่ 2 มี 4 ส่วนให้ผู้สูงอายุตอบทุกข้อ
3. กรุณาตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบสัมภาษณ์อีกครั้งก่อนปิดการสัมภาษณ์

ตอนที่ 1 แบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปและพฤติกรรมอาการออกกำลังกายแบบไท่จี ซี่่ กง
ของผู้ตอบแบบสัมภาษณ์

คำชี้แจง ให้ผู้สัมภาษณ์ลงเครื่องหมาย ✓ หน้าข้อความที่ตรงกับความเป็นจริงของผู้สูงอายุ
หรือเติมคำในช่องว่างให้สมบูรณ์

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสัมภาษณ์

1. เพศ

1. ชาย 2. หญิง

2. อายุ ปี

3. การศึกษาสูงสุด

1. ไม่ได้เรียน

2. ประถมศึกษา

3. มัธยมศึกษา/ปวช./ปวส./อนุปริญญา/ประกาศนียบัตร

4. ปริญญาตรี

5. ปริญญาตรีขึ้นไป

4. โรคประจำตัว (หมายถึงโรคที่ได้รับการวินิจฉัยจากแพทย์ เช่น
เบาหวาน,ความดันโลหิตสูง, หัวใจ เป็นต้น)

1. มี โรคระบุ 2. ไม่มี

6. เหตุผลที่ท่านเลือกมาออกกำลังกายแบบไท่จี ซี่่ กง

1. เพื่อให้ร่างกายแข็งแรง

2. บรรเทาอาการของโรคที่เป็นอยู่

3. เพื่อพบปะเพื่อนฝูง

4. อื่น ๆ โรคระบุ

ส่วนที่ 2 พฤติกรรมการออกกำลังกายแบบไท่จี๊ ซี้ กง

1. ปัจจุบันท่านออกกำลังกายแบบไท่จี๊ ซี้ กง สม่ำเสมอหรือไม่

1. ไม่สม่ำเสมอ 2. สม่ำเสมอ 2-3 ครั้ง ต่อ สัปดาห์
3. สม่ำเสมอ 4-5 ครั้ง ต่อ สัปดาห์ 4. สม่ำเสมอ 6-7 ครั้ง ต่อ สัปดาห์

2. ท่านออกกำลังกายแบบไท่จี๊ ซี้ กง ติดต่อกันมาเป็นเวลานานเท่าใด

1. 1-4 สัปดาห์ 2. 1-3 เดือน 3. 3 เดือนขึ้นไป

3. ท่านใช้เวลาในการออกกำลังกายแบบไท่จี๊ ซี้ กง แต่ละครั้งนานเท่าใด

1. น้อยกว่า 20 นาที 2. 20-45 นาที 3. 45 นาที - 1 ชั่วโมงขึ้นไป

4. เวลาส่วนใหญ่ที่ท่านใช้ในการออกกำลังกายแบบไท่จี๊ ซี้ กง เป็นช่วงเวลาไหน

1. เช้า 2. กลางวัน 3. เย็น 4. ช่วงเวลาอื่น โปรดระบุ

5. ขณะออกกำลังกายแบบไท่จี๊ ซี้ กง ท่านมีหัวใจเต้นเร็วขึ้นเมื่อเทียบกับปกติ

1. ใช่ 2. ไม่ใช่

6. ขณะออกกำลังกายแบบไท่จี๊ ซี้ กง ท่านมีเหงื่อออกมากขึ้นเมื่อเทียบกับปกติ

1. ใช่ 2. ไม่ใช่

7. ในระยะสุดท้ายก่อนสิ้นสุดการบริหารร่างกายแบบไท่จี๊ ซี้ กง ท่านมีโลหิตสูบฉีดดีขึ้น เช่น หน้าแดงขึ้น รู้สึกสดชื่นขึ้น บ่อยแค่ไหน

1. ไม่เปลี่ยนแปลง 2. นานๆ ครั้ง 3. บางครั้ง 4. ทุกครั้ง

ตอนที่ 2 แบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับปัจจัยที่สนับสนุนพฤติกรรมการออกกำลังกายแบบไท่ จี ซี กง
ในผู้สูงอายุ

ส่วนที่ 1 ปัจจัยหลักด้านการรับรู้ในเรื่องการออกกำลังกายแบบไท่ จี ซี กง ในผู้สูงอายุ

คำชี้แจง ให้ผู้สัมภาษณ์ลงเครื่องหมาย ✓ หน้าข้อความที่ตรงกับความเป็นจริงของผู้สูงอายุ

ข้อ	ปัจจัยหลักด้านการรับรู้เรื่อง การออกกำลังกายแบบไท่ จี ซี กง	ใช่	ไม่ แน่ใจ	ไม่ใช่
1.	ท่านมาออกกำลังกายเพราะทำให้รู้สึกอารมณ์ดี ไม่หงุดหงิดง่าย			
2.	ท่านมาออกกำลังกายเพราะทำให้มีสมาธิในการทำงานมากขึ้น			
3.	ท่านมาออกกำลังกายแบบไท่ จี ซี กง เพื่อช่วยชะลอความเสื่อม ของร่างกาย			
4.	ท่านมาออกกำลังกายเพราะทำให้ไม่เจ็บป่วยบ่อย			
5.	การที่ท่านมาออกกำลังกายแบบไท่ จี ซี กง ทำให้ทำกิจกรรมที่ต้อง ใช้กำลังได้นานขึ้น เช่น เดิน ได้ไกลขึ้น			
6.	การออกกำลังกายแบบไท่ จี ซี กง ทำให้กล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ได้ผ่อนคลาย			
7.	การออกกำลังกายไม่ได้ทำให้ท่านแก่ช้าลง			
8.	ท่านมาออกกำลังกายแบบไท่ จี ซี กง เพื่อให้การเคลื่อนไหวของ ร่างกายคล่องตัวขึ้น			
9.	การออกกำลังกายแบบไท่ จี ซี กง ไม่ได้ช่วยลดความหงุดหงิด			
10.	การออกกำลังกายแบบไท่ จี ซี กง ทำให้ท่านมีโอกาสได้พบปะเพื่อน			
11.	การออกกำลังกายแบบไท่ จี ซี กง ทำให้มีอายุยืนยาวขึ้น			
12.	การออกกำลังกายแบบไท่ จี ซี กง ไม่ได้ทำให้ร่างกายแข็งแรงขึ้น			
13.	แม้ว่าบ้านจะอยู่ไกล ท่านก็จะ ไปออกกำลังกายแบบไท่ จี ซี กง			
14.	แม้ว่าท่านจะมีธุระยุ่งแค่ไหน ท่านก็จะแบ่งเวลาไปออกกำลังกาย แบบไท่ จี ซี กง			
15.	แม้จะไม่มีคนไปส่ง ท่านก็จะไปออกกำลังกาย			
16.	การออกกำลังกายแบบไท่ จี ซี กง ทำให้ท่านต้องเสียเวลาในการทำ งานอย่างอื่น			

ข้อ	ปัจจัยหลักด้านการรับรู้เรื่อง การออกกำลังกายแบบไท่จี ซี่ กง	ใช่	ไม่ แน่ใจ	ไม่ใช่
17.	สถานที่ในการออกกำลังกายไม่สะดวกสำหรับท่านในการไป ออกกำลังกาย			
18.	แม้จะใช้เวลานาน ท่านก็ยังเลือกที่จะออกกำลังกายแบบไท่จี ซี่ กง			
19.	แม้จะมีท่าทางที่ยาก ท่านก็ยังเลือกที่จะออกกำลังกายแบบไท่จี ซี่ กง			
20.	ถึงแม้ว่าสุขภาพของท่านจะไม่แข็งแรง ท่านก็ยังเลือกที่จะ ออกกำลังกายแบบนี้			
21.	ถ้าวันไหนอากาศร้อนท่านก็จะไม่ไปออกกำลังกาย			
22.	การที่ท่านไม่ได้ออกกำลังกาย ทำให้ท่านเกิดความเครียด			
23.	การที่ท่านไม่ได้ออกกำลังกาย จะทำให้การทำงานของร่างกายแยลง			
24.	หากท่านเป็นคนที่มึร่างกายแข็งแรงอยู่แล้ว ก็ไม่จำเป็นต้อง ออกกำลังกายแบบไท่จี ซี่ กง			
25.	การที่ท่านไม่ได้ออกกำลังกายแบบไท่จี ซี่ กง ทำให้มีโอกาส เจ็บป่วยได้ง่าย			
26.	การที่ท่านไม่ได้ออกกำลังกายแบบไท่จี ซี่ กง ทำให้มีโอกาส อ้วนได้ง่าย			
27.	ถ้าท่านไม่ได้ออกกำลังกายท่านอาจมีอาการปวดเข่า			
28.	ถ้าท่านไม่ได้ออกกำลังกายท่านอาจมีอาการหน้ามืด เป็นลมบ่อยๆ			
29.	ถ้าท่านไม่ได้ออกกำลังกายแบบไท่จี ซี่ กง ท่านอาจเสี่ยงต่อการเป็น โรคความดันโลหิตสูง เบาหวาน หรือ โรคหัวใจ			

ส่วนที่ 2 ปัจจัยหลักด้านทัศนคติต่อการออกกำลังกายแบบไท้ จี๋ ซี้ กง ในผู้สูงอายุ

คำชี้แจง ให้ผู้สัมภาษณ์ลงเครื่องหมาย ✓ หน้าข้อความที่ตรงกับความเป็นจริงของผู้สูงอายุ

ข้อ	ปัจจัยหลักด้านทัศนคติ การออกกำลังกายแบบไท้ จี๋ ซี้ กง	ใช่	ไม่ แน่ใจ	ไม่ใช่
1.	ท่านเข้าร่วมในการออกกำลังกายแบบไท้ จี๋ ซี้ กง เพราะชอบเพลงประกอบ ซึ่งมีทำนองที่ช้า ๆ			
2.	เพลงที่ใช้ประกอบการออกกำลังกายแบบไท้ จี๋ ซี้ กง ทำให้ท่านเกิดความเพลิดเพลิน ไม่น่าเบื่อ			
3.	ท่านคิดว่าการมีชีวิตที่เป็นสุขไม่จำเป็นต้องมีการออกกำลังกายแบบไท้ จี๋ ซี้ กง			
4.	ผู้สูงอายุควรพักผ่อนไม่ควรออกกำลังกายแบบไท้ จี๋ ซี้ กง			
5.	ท่านเข้าร่วมในการออกกำลังกายแบบไท้ จี๋ ซี้ กง เพราะชอบท่ารำที่เชื่องช้า ซึ่งเหมาะกับผู้สูงอายุ			
6.	ท่านเข้าร่วมในการออกกำลังกายแบบไท้ จี๋ ซี้ กง เพราะชอบบุคลิกท่าทาง ที่สง่างามของผู้นำ			
7.	ท่านเข้าร่วมในการออกกำลังกายแบบไท้ จี๋ ซี้ กง เพราะชอบความกระตือรือร้น ของผู้นำ			
8.	การออกกำลังกายแบบไท้ จี๋ ซี้ กง เป็นเรื่องที่น่าอาย			
9.	ท่านเข้าร่วมในการออกกำลังกายแบบไท้ จี๋ ซี้ กง เพราะชอบความตั้งใจในการสอนของผู้นำ			
10.	ท่านเข้าร่วมในการออกกำลังกายแบบไท้ จี๋ ซี้ กง เพราะชอบการแสดงท่าทางที่พร้อมเพรียงกัน			
11.	การออกกำลังกายแบบไท้ จี๋ ซี้ กง เป็นเรื่องที่ไม่คุ้มค่า			
12.	การออกกำลังกายแบบไท้ จี๋ ซี้ กง ทำให้ท่านเสียเวลาในการพักผ่อน			

ส่วนที่ 3 ปัจจัยเอื้อด้านการสนับสนุนของชมรมในการออกกำลังกายแบบไท่จี๊ ซี่่ กง
ในผู้สูงอายุ

คำชี้แจง ให้ผู้สัมภาษณ์ลงเครื่องหมาย ✓ หน้าข้อความที่ตรงกับความเป็นจริงของผู้สูงอายุ

ข้อ	ปัจจัยสนับสนุนด้านระบบสนับสนุนขององค์กร ในการออกกำลังกายแบบไท่จี๊ ซี่่ กง	มาก	ปาน กลาง	น้อย
1.	สถานที่ออกกำลังกายแบบไท่จี๊ ซี่่ กงมีเพียงพอต่อจำนวนผู้มาใช้ มากน้อยเพียงใด			
2.	สถานที่ออกกำลังกายแบบไท่จี๊ ซี่่ กง มีความสะดวกและคล่องตัวใน การเข้ามาใช้บริการเพียงใด			
3.	สถานที่ออกกำลังกายแบบไท่จี๊ ซี่่ กง อยู่ใกล้บ้านมีความสะดวกใน การเดินทางเพียงใด			
4.	ผู้นำในการออกกำลังกายแบบไท่จี๊ ซี่่ กง มีเพียงพอกับจำนวนผู้มา ออกกำลังกายแค่ไหน			
5.	ท่านได้รับคำแนะนำเกี่ยวกับการออกกำลังกายแบบไท่จี๊ ซี่่ กง มากน้อยเพียงใด			
6.	การประชาสัมพันธ์ให้ผู้สูงอายุเข้ามามีส่วนร่วมในการออกกำลังกายแบบ ไท่จี๊ ซี่่ กง มีทั่วถึงมากน้อยเพียงใด			
7.	อุปกรณ์ที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายแบบไท่จี๊ ซี่่ กง เช่น เครื่องเล่นเทป, เทปเพลง มีเพียงพอมากน้อยเพียงใด			

ส่วนที่ 4 ปัจจัยเสริมด้านการสนับสนุนทางสังคมในการออกกำลังกายแบบไท้จี้ซี้กง ในผู้สูงอายุ
 คำชี้แจง ให้ผู้สัมภาษณ์ลงเครื่องหมาย ✓ หน้าข้อความที่ตรงกับความเป็นจริงของผู้สูงอายุ

ข้อ	ปัจจัยเสริมด้านการสนับสนุนทางสังคม ในการออกกำลังกายแบบไท้จี้ซี้กง	ระดับ				จากใคร	ใครสนับสนุน มากที่สุด
		มาก	ปานกลาง	น้อย	ไม่มี		
1	การได้รับการกระตุ้นในการเข้าร่วมใน การออกกำลังกายแบบไท้จี้ซี้กง					1. ลูก, หลาน 2. คู่สมรส 3. ญาติอื่นๆ 4. เพื่อน 5. อื่นๆ ระบุ.....
2.	การได้รับการสนับสนุนด้านการเงินใน การออกกำลังกายแบบไท้จี้ซี้กง หาก ต้องเสียค่าใช้จ่าย เช่น ค่าเสื้อผ้า, ค่าเครื่องคัม, ค่าเดินทาง เป็นต้น					1. ลูก, หลาน 2. คู่สมรส 3. ญาติอื่นๆ 4. เพื่อน 5. อื่นๆ ระบุ.....
3.	เมื่อมีปัญหาในการฝึกการออกกำลังกาย แบบไท้จี้ซี้กง ท่านได้รับคำแนะนำ					1. ลูก, หลาน 2. คู่สมรส 3. ญาติอื่นๆ 4. เพื่อน 5. อื่นๆ ระบุ.....
4.	การให้กำลังใจในการออกกำลังกาย แบบไท้จี้ซี้กง					1. ลูก, หลาน 2. คู่สมรส 3. ญาติอื่นๆ 4. เพื่อน 5. อื่นๆ ระบุ.....

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Chiang Mai University

ภาคผนวก ค

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

1. รองศาสตราจารย์ วรรณิการ์ พงษ์สนธิ อาจารย์ประจำภาควิชาการพยาบาลสาธารณสุข คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
2. อาจารย์สุวิทย์ อริยชัยกุล อาจารย์ประจำภาควิชากายภาพบำบัด คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
3. คุณภาณี วิภาศรีนิมิต นักวิชาการสุศึกษา 8 งานสุศึกษา สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดลำปาง

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ – สกุล	นางชลธิชา พระเชื่อน
วัน เดือน ปีเกิด	13 กรกฎาคม 2512
ที่อยู่ปัจจุบัน	112/148 ตำบลพระบาท อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ. 2531	มัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนสวนบุญ โฉมปถัมภ์ลำพูน
พ.ศ. 2537	ประกาศนียบัตรพยาบาลศาสตร์ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสืบปาง
ประวัติการทำงาน	
พ.ศ. 2537 – 2538	พยาบาลวิชาชีพ 3 โรงพยาบาลทุ่งหัวช้าง อำเภอทุ่งหัวช้าง จังหวัดลำพูน
พ.ศ. 2538 – 2539	พยาบาลวิชาชีพ 4 โรงพยาบาลป่าซาง อำเภอป่าซาง จังหวัดลำพูน
พ.ศ. 2540 – ปัจจุบัน	พยาบาลวิชาชีพ 5 งานสุขศึกษา สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดลำปาง