

ภาคผนวก ง
เครื่องมือเก็บรวบรวมข้อมูล

คำชี้แจงสำหรับอาสาสมัคร

การวิจัยเรื่องอิทธิพลของการรับรู้ประโยชน์ การรับรู้อุปสรรค การรับรู้ความสามารถแห่งตน ต่อความร่วมมือในการฟื้นฟูสภาพและความสามารถทางกาย ของนักกีฬาบาดเจ็บ

เรียน นักกีฬาที่เข้าร่วมการวิจัย

ท่านเป็นบุคคลหนึ่งที่ได้รับเชิญให้เข้าร่วมการศึกษาวิจัยครั้งนี้ โดยงานวิจัยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาอิทธิพลของการรับรู้ประโยชน์ การรับรู้อุปสรรค การรับรู้ความสามารถแห่งตน ที่มีต่อความร่วมมือในการฟื้นฟูสภาพและความสามารถทางกายของบริเวณที่บาดเจ็บเนื่องจากปัจจัยทางความคิดที่มีต่อกระบวนการฟื้นฟูสภาพ มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมความร่วมมือในการฟื้นฟู และอาจมีความสัมพันธ์กับความสามารถทางกาย ของนักกีฬาบาดเจ็บ จึงเป็นเหตุผลที่ผู้วิจัยทำการศึกษานี้ เพื่อนำไปพัฒนาแนวทางส่งเสริมด้านจิตวิทยาการกีฬาคต่อไป

การวิจัยครั้งนี้มีการเก็บข้อมูล 2 ครั้ง โดยครั้งที่ 1 และครั้งที่ 2 ห่างกันเป็นเวลาประมาณ 2 สัปดาห์ มีรายละเอียดดังนี้

ครั้งที่ 1. ท่านจะได้รับแบบสอบถาม ข้อมูลส่วนบุคคล การรับรู้ประโยชน์ อุปสรรค ความสามารถแห่งตนในการฟื้นฟูสภาพ ก่อนเข้ารับการบริการทางกายภาพบำบัด หลังจากนั้นท่านจะได้รับการประเมินอาการปวดและความสามารถของขา โดยนักกายภาพบำบัด ขึ้นตอนนี้ใช้เวลาประมาณ 20 นาที

ครั้งที่ 2. การดำเนินการเหมือนกับครั้งที่ 1. โดยเพิ่มเติมแบบสอบถามความร่วมมือในการฟื้นฟูที่บ้านโดยการรายงานด้วยตนเอง ก่อนเข้ารับการบริการทางกายภาพบำบัด ขึ้นตอนนี้ใช้เวลาประมาณ 20 นาที

การดำเนินการเก็บข้อมูล ไม่มีความเสี่ยงใดๆ และข้อมูลเป็นความลับ โดยผู้วิจัยจะนำข้อมูลทั้งหมดกลับในวันเดียวกัน ใส่แฟ้ม เก็บในตู้เอกสารที่เปิดได้เฉพาะผู้วิจัยเพียงผู้เดียว ข้อมูลจะเปิดเผยในรูปแบบผลของการวิจัย และจะเก็บรักษาไว้เป็นเวลา 1 ปี จึงทำลาย

ท่านมีสิทธิ์ถอนตัวจากการศึกษาได้ทุกเมื่อโดยไม่กระทบต่อการดูแลรักษาที่ท่านจะได้รับ หากท่านมีปัญหาหรือข้อสงสัยประการใด กรุณาติดต่อ **สายสมร เดชคง** ที่เบอร์โทรศัพท์ 08 9770 1250 หรือ แฟกซ์ 02 944 7434 หรือ จดหมายอิเล็กทรอนิกส์ saisamorn.dk@gmail.com ได้ตลอดเวลา

ผู้วิจัยขอขอบคุณท่านเป็นอย่างยิ่งสำหรับความร่วมมือครั้งนี้

สายสมร เดชคง



ใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัย

หัวข้อวิทยานิพนธ์ เรื่อง อิทธิพลของการรับรู้ประโยชน์ อุปสรรค ความสามารถแห่งตน ต่อความร่วมมือในการฟื้นฟูสภาพ และความสามารถทางกายของนักกีฬาบาดเจ็บระดับ ความรุนแรงปานกลาง

วันให้คำยินยอม วันที่ เดือน พ.ศ.

ก่อนที่จะลงนามในใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัยนี้ ข้าพเจ้าได้รับการอธิบายจากผู้วิจัย ถึงวัตถุประสงค์ของการวิจัย วิธีการวิจัย ประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นจากการวิจัยอย่างละเอียดและ มีความเข้าใจดีแล้ว ข้าพเจ้ายินดีเข้าร่วมโครงการวิจัยนี้ด้วยความสมัครใจ และข้าพเจ้ามีสิทธิ์ ที่จะบอกเลิกการเข้าร่วมในโครงการวิจัยนี้เมื่อใดก็ได้ และการบอกเลิกการเข้าร่วมการวิจัยนี้ จะไม่มีผลกระทบใด ๆ ต่อข้าพเจ้า

ผู้วิจัยรับรองว่าจะตอบคำถามต่าง ๆ ที่ข้าพเจ้าสงสัยด้วยความเต็มใจ ไม่ปิดบัง ซ่อนเร้น จนข้าพเจ้าพอใจ ข้อมูลเฉพาะเกี่ยวกับตัวข้าพเจ้าจะถูกเก็บเป็นความลับและจะเปิดเผย ในภาพรวมที่เป็นการสรุปผลการวิจัย

ข้าพเจ้าได้อ่านข้อความข้างต้นแล้ว มีความเข้าใจดีทุกประการ และได้ลงนาม ในใบยินยอมนี้ด้วยความสมัครใจ

ลงนาม.....ผู้ยินยอม

(.....)

ลงนาม.....พยาน

(.....)

ลงนาม.....ผู้ทำวิจัย

(.....)

คำชี้แจงสำหรับนักกายภาพบำบัด

สวัสดีนักกายภาพบำบัดทุก ๆ ท่าน

ขณะนี้ดิฉันกำลังทำวิทยานิพนธ์เรื่อง อิทธิพลของการรับรู้ประโยชน์ การรับรู้อุปสรรค การรับรู้ความสามารถแห่งตน ต่อความร่วมมือในการฟื้นฟูสภาพ และความสามารถทางกาย ของนักกีฬาบาดเจ็บ ซึ่งในการนี้ดิฉันขอเรียนเชิญท่านช่วยเก็บข้อมูลการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยนี้ เป็นนักกีฬาที่มีอาการข้อเท้าแพลงระดับ 2 อยู่ในระหว่างการฟื้นฟูสภาพ หรือระยะเคลื่อนไหว (หลังจากผ่านระยะเฉียบพลัน อ้างอิงจาก Bassett & Prapavessie, 2007) โดยมี การบริหารกล้ามเนื้อบริเวณข้อเท้าเพื่อเพิ่มความแข็งแรง การยืดเหยียด การฝึกลงน้ำหนักบนขาข้างที่บาดเจ็บ การฝึกทรงตัว เป็นต้น

การวิจัยจะทำการเก็บข้อมูลจำนวนสองครั้ง มีรายละเอียดดังนี้

ครั้งที่หนึ่ง ผู้วิจัยเชิญให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามส่วนที่ 1 เกี่ยวกับประวัติทั่วไป และส่วนที่ 2 การรับรู้ทางจิตวิทยา ก่อนเข้ารับการรักษาทายกายภาพบำบัด หลังจากนั้นเมื่อนักกีฬาเข้าพบท่าน ก่อนให้การ รักษา ขอความกรุณาให้ท่านตรวจการทำงานของข้อเท้าด้วยวิธี ยืนขาเดียว (Single Leg Stance Test) และ กระโดดขาเดียว 1 ก้าว (Single Hop Test) รวมถึงอาการปวด และบันทึกผลลงในส่วนที่ 3 แบบบันทึกการ ทดสอบการยืนขาเดียว และกระโดดขาเดียว 1 ก้าว (มี VDO ประกอบการตรวจและการให้คะแนน)



Single Leg Stance

ผู้รับการทดสอบยืนทรงตัวด้วยขาเดียว เข้าตรง
และยกขาอีกข้างมาไว้ด้านหน้า ให้งอสะโพกและ
ข้อเข่า 90 องศา หลังตา ไม่ให้เท้าข้างที่ยกไว้แตะพื้น
จับเวลา ในการทรงตัว ทดสอบเพียงข้างที่เจ็บ

Single Hop Test

ผู้รับการทดสอบยืนด้วยขาข้างเดียว โดยยกขา
อีกข้างไว้ไม่ให้เท้าแตะพื้น ให้กระโดดไปข้างหน้า
ให้มากที่สุดเพียง 1 ก้าว หลังจากกระโดดแล้วต้อง
สามารถยืนทรงตัวอยู่ได้ทดสอบเพียงข้างที่บาดเจ็บ

และหลังจากเสร็จสิ้นการรักษากายในวันนั้น ขอให้ท่านตอบแบบสอบถามส่วนที่ 4 ความร่วมมือในการฟื้นฟูอาการบาดเจ็บทางกีฬา

แบบบันทึกผลการตรวจ และแบบสอบถาม ผู้วิจัยจะเก็บคืนในวันเดียวกัน

หนึ่งในการเก็บข้อมูลของนักกีฬา ผู้วิจัยต้องการทราบความร่วมมือเมื่อนักกีฬายู่ที่บ้าน จึงขอให้ท่านนักกายภาพบำบัดได้ให้คำแนะนำกับนักกีฬา อาทิเช่น เรื่องการปฏิบัติตนเองเมื่ออยู่ที่บ้าน เกี่ยวกับการบริหารกล้ามเนื้อ การประคบความร้อนความเย็น การพันผ้ายืด การยกขาสูง การงดเว้นจากกิจกรรมบางอย่าง การเก็บข้อมูลครั้งที่สอง จะเว้นระยะเวลา 2 สัปดาห์ (อ้างอิงจาก Bassett & Prapavessie, 2007: p. 1136-1137) โดยมีรายละเอียดคล้ายคลึงกับครั้งที่หนึ่ง และเพิ่มเติมแบบสอบถามส่วนที่ 5 ความร่วมมือในการฟื้นฟู สำหรับให้นักกีฬาตอบ

หากท่านต้องการทราบผลการวิจัย กรุณาแจ้ง E-mail ให้ผู้วิจัยทราบ เพื่อการจัดส่งไฟล์เอกสารมาให้ทำยนี้ ผู้วิจัยขอขอบคุณทุกท่านเป็นอย่างสูงสำหรับความช่วยเหลือและความร่วมมือในการเก็บข้อมูล หากมีความผิดพลาดประการใด โปรดกรุณาแจ้งให้ผู้วิจัยทราบ เพื่อการปรับปรุง แก้ไข และพัฒนา ต่อไป

ด้วยความนับถือ

สายสมร เดชคง

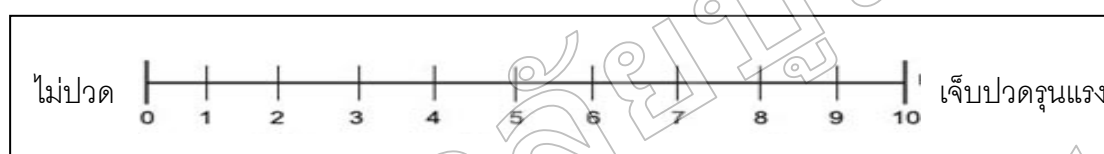
วันที่ทดสอบ.....รหัส.....

แบบบันทึกการทดสอบการยืนขาเดียวและกระโดดขาเดียว 1 ก้าว

โปรดเลือกโดยการทำเครื่องหมาย ×

นักกีฬามีอาการบาดเจ็บข้อเท้า _____ ด้านขวา _____ ด้านซ้าย

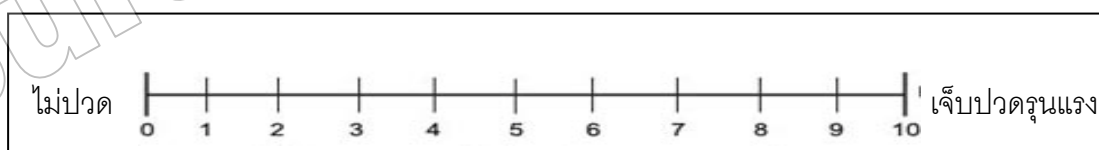
1. ระดับอาการปวดขณะอยู่นิ่ง



2. การทดสอบยืนขาเดียว หลังตา (เวลาในการนั่งค้าง 30 วินาที)

ด้านของขา	ทำไม่ได้ (0)	ทำได้ 1-5 วินาที (1)	ทำได้ 6-10 วินาที (2)	ทำได้ 11-20 วินาที (3)	ทำได้ 21-30 วินาที (4)	ทำได้มากกว่า 30 วินาที (5)

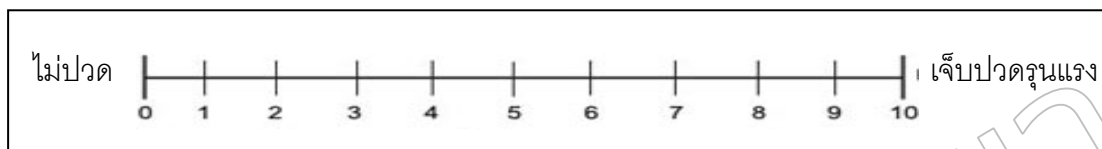
ระดับอาการปวด



3. การทดสอบกระโดดขาเดียว 1 ก้าว

ขาข้าง	ระยะทาง (ซม.)

ระดับอาการปวด



ลายเซ็นผู้ทดสอบ

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยบูรพา โทร. ๒๐๖๐

ที่ ศธ ๖๖๑๖/๘๔๑

วันที่ ๑๗ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๕๔

เรื่อง ขออนุมัติโครงการในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัย

เรียน รองศาสตราจารย์ ดร. อนงค์ วิเศษสุวรรณ

ตามที่ นางสาวสมร เดชคง นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “อิทธิพลของการรับรู้ประโยชน์ การรับรู้อุปสรรค การรับรู้ความสามารถแห่งตน ต่อความร่วมมือในการฟื้นฟูสภาพและความสามารถทางกาย ของนักกีฬาบาดเจ็บ” ในความควบคุมดูแลของ ผศ.ดร. นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก ดังเค้าโครงวิทยานิพนธ์ที่แนบมานี้

ในการนี้ คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา-มหาวิทยาลัยบูรพา ขอความร่วมมือจากท่านในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัยของนิสิตดังกล่าวที่แนบมาด้วยแล้ว คณะฯ หวังเป็นอย่างยิ่งในความร่วมมือและขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบและพิจารณาดำเนินการต่อไป

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สันติพงษ์ ปลั่งสุวรรณ)

รองคณบดี รักษาการแทน

คณบดีคณะวิทยาศาสตร์การกีฬา

แบบสอบถามการรับรู้ในการฟื้นฟูสภาพ

คำชี้แจงสำหรับนักกีฬา

แบบสอบถามชุดนี้ต้องการทราบความรู้สึกนึกคิดของท่านที่มีต่อการฟื้นฟูสภาพ แต่ละข้อไม่มีคำตอบถูกหรือผิด เพราะแต่ละคนย่อมมีความรู้สึกนึกคิดที่แตกต่างกัน ขอให้ท่านตอบด้วยความสบายใจ และตรงตามความรู้สึกของท่านมากที่สุด แบบสอบถามแบ่งออกเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 การรับรู้ประโยชน์ในการฟื้นฟูสภาพ

ตอนที่ 2 การรับรู้อุปสรรคในการฟื้นฟูสภาพ

ตอนที่ 3 การรับรู้ความสามารถแห่งตนในการฟื้นฟูสภาพ

วิธีตอบแบบสอบถาม

ให้ผู้ตอบอ่านข้อความในแบบสอบถาม แล้วพิจารณาว่าตรงกับความรู้สึกนึกคิดระดับใดจากนั้น
จึงเลือกขีดเครื่องหมาย ✓ ในช่องระดับของความคิดเห็น โดยตอบเพียงข้อละ 1 ช่องเท่านั้น และขอให้ท่านได้
ตอบทุกข้อ

ตัวอย่างการตอบแบบสอบถาม

ข้อความ	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง
A. วันนี้นฉันอารมณ์ดี ยิ้มแย้มแจ่มใส	✓				
B. เมื่อใคร่ครวญ ทุกคนควรแสดงอารมณ์ออกมาทันที				✓	

ตอนที่ 1 การรับรู้ประโยชน์ในการฟื้นฟูสภาพ

แต่ละข้อมีคำตอบ 5 ตัวเลือก คือ

เห็นด้วยอย่างยิ่ง	หมายถึง	ท่านเห็นด้วยกับข้อความนั้นมากที่สุด
เห็นด้วย	หมายถึง	ท่านเห็นด้วยกับข้อความนั้น
ไม่แน่ใจ	หมายถึง	ท่านไม่แน่ใจกับข้อความนั้น
ไม่เห็นด้วย	หมายถึง	ท่านไม่เห็นด้วยกับข้อความนั้น
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	หมายถึง	ท่านไม่เห็นด้วยกับข้อความนั้นมากที่สุด

ข้อความ	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง
1. การฟื้นฟูสภาพทำให้กล้ามเนื้อข้อเท้า แข็งแรงขึ้น					
2. การฟื้นฟูสภาพทำให้ข้อเท้าทำงาน ได้นานขึ้น					
3. การฟื้นฟูสภาพทำให้ข้อต่อบริเวณข้อเท้า ไม่ยึด					
4. การฟื้นฟูสภาพทำให้ฉันสามารถยืน เดิน ได้ในที่สุด					
5. การฟื้นฟูสภาพทำให้ข้อเท้าของฉัน สามารถทำงานได้โดยไม่ปวด					
6. การฟื้นฟูสภาพทำให้ฉันรู้สึกมั่นใจ ในการยืน เดิน และวิ่ง					
7. การฟื้นฟูสภาพจนหายดีช่วยให้ฉัน คลายกังวลจากการบาดเจ็บซ้ำ					
8. การฟื้นฟูสภาพช่วยให้ฉันมีความหวัง ต่อการกลับไปเล่นกีฬาได้อีกครั้ง					
9. การฟื้นฟูสภาพทำให้บุคคลใกล้ชิดรู้ว่า ฉันมีความพยายามที่จะกลับไปเล่นกีฬา ให้ได้					

ตอนที่ 2 การรับรู้อุปสรรคในการฟื้นฟูสภาพ

ข้อความ	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง
1. การฟื้นฟูสภาพทำให้ฉันรู้สึกเหนื่อยล้าหรืออ่อนเพลีย					
2. การฟื้นฟูสภาพทำให้ฉันเจ็บข้อเท้าและบริเวณอื่น ๆ มากขึ้น					
3. การฟื้นฟูสภาพเป็นเรื่องยากลำบากสำหรับอาการบาดเจ็บที่ฉันเป็นอยู่					
4. ขั้นตอนของการฟื้นฟูสภาพทำให้ฉันรู้สึกเบื่อหน่าย					
5. การฟื้นฟูสภาพต้องใช้เวลามาก ทำให้ฉันไม่ได้ทำสิ่งที่ชอบ เช่น ดูทีวี เล่นเกมส์					
6. การฟื้นฟูสภาพทำให้ต้องห่างเหินจากครอบครัวและเพื่อน ๆ ที่ฉันรัก					
7. การฟื้นฟูสภาพทำให้มีค่าใช้จ่าย เช่น ค่าเดินทาง ค่าอุปกรณ์ ที่เป็นภาระมากสำหรับฉัน					
8. ฉันไม่มีเวลาเพียงพอสำหรับการมาฟื้นฟูสภาพเนื่องจากมีภาระต้องทำที่บ้าน เช่น ดูแลผู้อื่น					
9. คนใกล้ชิด (เช่น ครอบครัว โค้ช) ไม่สนับสนุนให้เข้ารับการฟื้นฟูสภาพ					
10. ฉันไม่สามารถมาตามนัดได้ เพราะเป็นเวลาที่ไม่ว่างสำหรับฉัน					
11. สถานที่สำหรับการฟื้นฟูสภาพเป็นอุปสรรคต่อฉัน เช่น คับแคบ อยู่ไกล เดินทางลำบาก					
12. ไม่มีใครพาฉันมายังแผนกกายภาพบำบัด					

** หากมีอุปสรรคอื่นใดที่ท่านประสบ โปรดระบุ

.....

.....

ตอนที่ 3 การรับรู้ความสามารถแห่งตนในการฟื้นฟูสภาพแต่ละข้อมีคำตอบ 5 ตัวเลือก คือ

มั่นใจมากที่สุด	หมายถึง	ท่านมีความมั่นใจในการปฏิบัติตามข้อความนั้นมากที่สุด
มั่นใจมาก	หมายถึง	ท่านมีความมั่นใจในการปฏิบัติตามข้อความนั้นมาก
มั่นใจปานกลาง	หมายถึง	ท่านมีความมั่นใจในการปฏิบัติตามข้อความนั้นปานกลาง
มั่นใจน้อย	หมายถึง	ท่านมีความมั่นใจในการปฏิบัติตามข้อความนั้นน้อย
ไม่มั่นใจเลย	หมายถึง	ท่านมีความไม่มั่นใจในการปฏิบัติตามข้อความนั้นเป็นอย่างยิ่ง

ข้อความ	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง
1. ฉันสามารถฟื้นฟูกล้ามเนื้อข้อเท้าให้แข็งแรงได้					
2. ฉันสามารถฟื้นฟูสภาพจนยืนและเดินได้เป็นปกติ					
3. ฉันสามารถออกกำลังกายบริหารกล้ามเนื้อได้อย่างเต็มที่					
4. ฉันสามารถบริหารกล้ามเนื้อได้ครบตามจำนวนครั้งหรือตามระยะเวลาที่นักกายภาพบำบัดแนะนำได้					
5. ฉันสามารถปฏิบัติตามขั้นตอนของการฟื้นฟูสภาพที่นักกายภาพบำบัดแนะนำได้อย่างถูกต้อง					
6. แม้รู้สึกเบื่อหน่าย หรือท้อแท้ ฉันก็สามารถฟื้นฟูสภาพได้อย่างต่อเนื่อง					
7. เมื่อมีปัญหาที่รบกวนการฟื้นฟูสภาพ ฉันสามารถจัดการได้					
8. ฉันสามารถฟื้นฟูสภาพได้อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง					
9. ฉันสามารถจัดสรรเวลาในการฟื้นฟูสภาพได้					
10. ฉันสามารถฟื้นฟูสภาพจนบรรลุเป้าหมาย คือ กลับไปเล่นกีฬาได้อีก					

+++++