

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิ

รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้วิจัย

1. นายแพทย์มนู วาทีสุนทร แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านการพยาบาลผู้สูงอายุ
ประจำกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์มนตรี แยมกลีกร ผู้เชี่ยวชาญด้านเทคโนโลยีทางการศึกษา
ประจำภาควิชาเทคโนโลยีทางการศึกษา
มหาวิทยาลัยบูรพา
3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วารี กังใจ อาจารย์ประจำภาควิชาวิทยาศาสตร์
พื้นฐานการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์
มหาวิทยาลัยบูรพา
4. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชาญเวช ธรรมเสาวภาคย์ ผู้เชี่ยวชาญด้านพลศึกษา
อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา
มหาวิทยาลัยขอนแก่น
5. รองศาสตราจารย์สุลักษณ์ มีชูทรัพย์ ผู้เชี่ยวชาญด้านนาฏศิลป์อีสาน
อดีตหัวหน้าภาควิชาการพยาบาลรากฐาน
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล
6. นางทัศนีย์ เชื้อมทอง พยาบาลปฏิบัติผู้เชี่ยวชาญด้านการพยาบาลผู้สูงอายุ
แผนกจิตเวช โรงพยาบาลชลบุรี

ภาคผนวก ข

การพิทักษ์สิทธิของผู้เข้าร่วมการวิจัย
หนังสือขอความอนุเคราะห์

การพิทักษ์สิทธิของผู้เข้าร่วมการวิจัย

ดิฉันชื่อ จารูวรรณ ศิลา เป็นนักศึกษาพยาบาลปริญญาโท คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา กำลังทำการศึกษาวิจัยเรื่อง “ผลของโปรแกรมการออกกำลังกายด้วยท่ารำเซิ้ง โดยประยุกต์ทฤษฎีความสามารถตนเองในผู้สูงอายุ” ดิฉันขอความร่วมมือจากท่านในการเข้าร่วมการวิจัยในครั้งนี้ โดยเข้าร่วมโปรแกรมการออกกำลังกายด้วยท่ารำเซิ้งเป็นเวลา 8 สัปดาห์ และตอบแบบสัมภาษณ์การรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกายด้วยท่ารำเซิ้ง แบบสัมภาษณ์ความคาดหวังผลดีในการออกกำลังกายด้วยท่ารำเซิ้ง และแบบสัมภาษณ์ความพึงพอใจต่อการออกกำลังกายด้วยท่ารำเซิ้ง รวมทั้งทำการทดสอบสมรรถภาพทางกายประกอบด้วย การหาอัตราการใช้ออกซิเจนสูงสุด ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความจุปอด และความดันโลหิตขณะพัก ทั้งหมด 3 ครั้ง โดยครั้งที่ 1 คือสัปดาห์แรก ครั้งที่ 2 ห่างจากครั้งที่ 1 เป็นเวลา 8 สัปดาห์ และครั้งที่ 3 ห่างจากครั้งที่ 2 เป็นเวลา 4 สัปดาห์ การตอบแบบสัมภาษณ์และการเข้าร่วมการวิจัยกับดิฉัน จะได้รับการพิทักษ์สิทธิเก็บไว้เป็นความลับ และจะไม่มีผลกระทบใด ๆ ต่อท่าน ข้อมูลที่ได้จะเป็นประโยชน์ในการนำมาพัฒนาการจัดโปรแกรมการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพในผู้สูงอายุ ภาคอีสานต่อไป

หากท่านยินดีเข้าร่วมการวิจัยและภายหลังเกิดเปลี่ยนใจ ท่านมีสิทธิที่จะถอนตัวได้โดยไม่มีข้อแม้ใด ๆ และหากมีข้อสงสัยใด ๆ เกี่ยวกับการศึกษาครั้งนี้ ดิฉันยินดีตอบข้อสงสัยตลอดเวลา ดิฉันหวังว่าคงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านเป็นอย่างดี และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

จารูวรรณ ศิลา

ผู้วิจัย

สำหรับผู้เข้าร่วมวิจัย

ข้าพเจ้าได้อ่านหรือได้รับคำอธิบายตามรายละเอียดข้างบนอย่างครบถ้วน และมีความเข้าใจเป็นอย่างดี

- ☐ ยินดีเข้าร่วมการวิจัย
- ☐ ไม่ยินดีเข้าร่วมการวิจัย

(ลงชื่อ).....

วันที่..... เดือน..... พ.ศ. 2545



ที่ ทม 2002/1652

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา
ด.แสนสุข อ.เมือง จ.ชลบุรี 20131

24 มิถุนายน 2545

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อการวิจัย

เรียน ผู้ใหญ่บ้านหมู่บ้านเห่มาลา จังหวัดขอนแก่น

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน 1 ชุด

ด้วยนางสาวจารวรรณ ศิลา นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรพยาบาลศาสตร-
มหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลผู้สูงอายุ มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์
เรื่อง ประสิทธิภาพของโปรแกรมการออกกำลังกายด้วยท่ารำเชิงโดยประยุกต์ทฤษฎีความสามารถตนเอง
ในผู้สูงอายุภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ในความควบคุมดูแลของ ผศ.ดร.รัชนิกรณ์ ทรัพย์กรานนท์
ประธานกรรมการ มีความประสงค์จะขอความอนุเคราะห์จากท่าน เพื่ออำนวยความสะดวกใน
การเก็บรวบรวมข้อมูลจาก ผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในหมู่บ้านเห่มาลา จังหวัดขอนแก่น โดยผู้วิจัยจะขอ
อนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง ระหว่างวันที่ 1 กรกฎาคม 2545 ถึงวันที่ 30 กันยายน 2545

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่งว่า
คงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.ประทุม น่วงมี)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานเลขานุการบัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์ 0-3874-5855

โทรสาร 0-3839-3466

ภาคผนวก ก

แบบสัมภาษณ์และเครื่องมือต่าง ๆ

6. รายได้

☐ พอใช้

☐ ไม่เพียงพอ

☐ เพียงพอ

7. ประสบการณ์ในการออกกำลังกาย

☐ ไม่เคยออกกำลังกาย

☐ เคยออกกำลังกาย ระบุชนิด.....

8. ถ้าเคยออกกำลังกายท่านออกกำลังกายสัปดาห์ละ.....วัน วันละครั้ง
ครั้งละ.....นาที

เครื่องมือประเมินสมรรถภาพในเชิงปฏิบัติ

ดัชนีบาร์เธลเอดีแอล (Barthel ADL Index)

1. Feeding (รับประทานอาหารเมื่อเตรียมสำหรับไว้ให้เรียบร้อยต่อหน้า)
 0. ไม่สามารถดักอาหารเข้าปากได้ ต้องมีคนป้อนให้
 1. ดักอาหารเองได้ แต่ต้องมีคนช่วย เช่น ช่วยใช้ช้อนตักเตรียมไว้ให้ หรือตัดให้เป็นชิ้นเล็ก ๆ ไว้ล่วงหน้า
 2. ดักอาหาร และช่วยตัวเองได้เป็นปกติ
2. Grooming (การล้างหน้า หวีผม แปรงฟัน โกนหนวด ในระยะ 24-48 ชั่วโมงที่ผ่านมา)
 0. ต้องการความช่วยเหลือ
 1. ทำได้เอง (รวมทั้งที่ทำได้เอง ถ้าเตรียมอุปกรณ์ไว้ให้)
3. Transfer (การลุกนั่งจากที่นอน หรือจากเตียงไปยังเก้าอี้)
 0. ไม่สามารถนั่งได้ (นั่งแล้วจะล้มเสมอ) หรือต้องใช้คนสองคนช่วยกันยกขึ้น
 1. ต้องการความช่วยเหลืออย่างมาก จึงจะนั่งได้ เช่น ต้องใช้คนที่แข็งแรง หรือมีทักษะ 1 คน หรือใช้คนทั่วไป 2 คนพยุง หรือดันขึ้นมาจึงจะนั่งอยู่ได้
 2. ต้องการความช่วยเหลือบ้าง เช่น บอกให้ทำตาม หรือช่วยพยุงเล็กน้อย หรือต้องมีคนดูแลเพื่อความปลอดภัย
 3. ทำได้เอง
4. Toilet use (การใช้ห้องสุขา)
 0. ช่วยตัวเองไม่ได้
 1. ทำเองได้บ้าง (อย่างน้อยทำความสะอาดตัวเองได้ หลังจากเสร็จธุระ) แต่ต้องการความช่วยเหลือในบางสิ่ง
 2. ช่วยตัวเองได้ดี (ขึ้นนั่ง และลงโถส้วมได้เอง ทำความสะอาดได้เรียบร้อย หลังจากเสร็จธุระ ถอดและใส่เสื้อผ้าได้เรียบร้อย)

5. Mobility (การเคลื่อนที่ภายในห้อง หรือบ้าน)
 0. เคลื่อนที่ไปไหนไม่ได้
 1. ต้องใช้รถเข็นช่วยตัวเองให้เคลื่อนที่ได้เอง (ไม่ต้องให้คนอื่นเข็นให้) และจะต้องเข้าออกมุมห้องหรือประตูได้
 2. เดิน หรือเคลื่อนที่โดยมีคนช่วย เช่น พุง หรือบอกให้ทำตาม หรือต้องให้ความสนใจดูแลเพื่อความปลอดภัย
 3. เดิน หรือเคลื่อนที่ได้เอง
6. Dressing (การสวมใส่เสื้อผ้า)
 0. ต้องมีคนสวมใส่ให้ ช่วยตัวเองแทบไม่ได้ หรือได้น้อย
 1. ช่วยตัวเองได้ราวร้อยละ 50 ที่เหลือต้องมีคนช่วย
 2. ช่วยตัวเองได้ดี (รวมทั้งการติดกระดุม รูดซิป หรือใช้เสื้อผ้าที่ดัดแปลงให้เหมาะสมก็ได้)
7. Stairs (การขึ้นลงบันได 1 ชั้น)
 0. ไม่สามารถทำได้
 1. ต้องการคนช่วย
 2. ขึ้นลงได้เอง (ถ้าต้องใช้เครื่องช่วยเดิน เช่น walker จะต้องเอาขึ้นลงได้ด้วย)
8. Bathing (การอาบน้ำ)
 0. ต้องมีคนช่วย หรือทำให้
 1. อาบน้ำได้เอง
9. Bowels (การกลั้น การถ่ายอุจจาระในระยะ 1 อาทิตย์ที่ผ่านมา)
 0. กลั้นไม่ได้ หรือต้องการการสวนอุจจาระอยู่เสมอ
 1. กลั้นไม่ได้บางครั้ง (เป็นน้อยกว่า 1 ครั้งต่ออาทิตย์)
 2. กลั้นได้เป็นปกติ
10. Bladder (การกลั้นปัสสาวะในระยะ 1 อาทิตย์ที่ผ่านมา)
 0. กลั้นไม่ได้ หรือใส่สายสวนปัสสาวะ แต่ไม่สามารถดูแลเองได้
 1. กลั้นไม่ได้บางครั้ง (เป็นน้อยกว่าวันละ 1 ครั้ง)
 2. กลั้นได้เป็นปกติ

หมายเหตุ

1. เป็นการวัดว่าผู้สูงอายุทำอะไรได้บ้าง (ทำอยู่ได้จริง) ไม่ใช่เป็นการทดสอบ หรือถามว่า สามารถทำได้หรือไม่
2. โดยทั่วไปเป็นการสอบถามถึงกิจกรรมที่ปฏิบัติในระยะ 24-48 ชั่วโมง
3. จุดประสงค์เป็นการวัดระดับ independence ดังนั้นถ้าหากต้องมีคนคอยอยู่ดูแล หรือเฝ้าระวัง ขณะปฏิบัติกิจกรรม ให้ถือว่าไม่ได้คะแนนเต็ม
4. ถ้าหมดสติให้คะแนนศูนย์ทั้งหมด
5. ระดับความรุนแรงของ BAL
 - 0-4 = Very low initial score (total dependence)
 - 5-8 = Low initial score (severe dependence)
 - 9-11 = Intermediate initial score (moderately severe dependence)
 - 12+ = Initial high (mildly severe dependence; consideration of discharging home)

เลขที่ทั่วไป.....

วันที่บันทึกข้อมูล.....

ส่วนที่ 4 แบบบันทึกสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุ (สำหรับผู้ตรวจสุขภาพ)

คำชี้แจง ให้ผู้ตรวจหรือทดสอบสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุลงบันทึกค่าที่ได้ในช่องว่าง

1. น้ำหนักและส่วนสูง

น้ำหนัก.....กิโลกรัม ส่วนสูง.....เซนติเมตร

ความดันโลหิต.....มิลลิเมตรปรอท

2. การทดสอบสมรรถภาพทางกาย มีดังนี้

2.1 อัตราการใช้ออกซิเจนสูงสุด.....มิลลิลิตร/กิโลกรัม/นาที

2.2 ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อบีบได้น้ำหนัก.....กิโลกรัม

2.3 ความจุปอดได้ปริมาตร.....ลูกบาศก์เซนติเมตร

แบบสัมภาษณ์การรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ

คำชี้แจง

แบบสัมภาษณ์ชุดนี้วัตถุประสงค์เพื่อต้องการทราบถึงระดับความมั่นใจในความสามารถของผู้สูงอายุในการออกกำลังกายด้วยท่ารำเซิ้ง ขอให้ผู้สัมภาษณ์อ่านข้อความทางซ้ายมือให้ผู้สูงอายุพิจารณาว่าผู้สูงอายุมีความมั่นใจในการออกกำลังกายด้วยท่ารำเซิ้งมากน้อยเพียงใด จากนั้นใส่เครื่องหมาย / ลงในช่องทางขวามือที่ตรงกับความรู้สึกของผู้สูงอายุ โดยแต่ละคำตอบมีความหมายดังนี้

มั่นใจมากที่สุด	หมายถึง	ผู้สูงอายุมีความมั่นใจในระดับมากที่สุดว่าจะสามารถออกกำลังกายด้วยท่ารำเซิ้งได้
มั่นใจมาก	หมายถึง	ผู้สูงอายุมีความมั่นใจในระดับมากว่าจะสามารถออกกำลังกายด้วยท่ารำเซิ้งได้
มั่นใจปานกลาง	หมายถึง	ผู้สูงอายุมีความมั่นใจในระดับปานกลางว่าจะสามารถออกกำลังกายด้วยท่ารำเซิ้งได้
มั่นใจน้อย	หมายถึง	ผู้สูงอายุมีความมั่นใจในระดับน้อยว่าจะสามารถออกกำลังกายด้วยท่ารำเซิ้งได้
มั่นใจน้อยที่สุด	หมายถึง	ผู้สูงอายุมีความมั่นใจในระดับน้อยที่สุดว่าจะสามารถออกกำลังกายด้วยท่ารำเซิ้งได้

ความมั่นใจในการออกกำลังกายด้วยท่ารำเชิง	ระดับความมั่นใจ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
ท่านมีความรู้สึกมั่นใจกับการปฏิบัติกิจกรรมต่อไปนี้ ในระดับใด					
1. ท่านสามารถออกกำลังกายด้วยการรำรำ พร้อมทั้งยกเท้าก้าวให้เข้ากับจังหวะดนตรีเชิงได้อย่างถูกต้อง					
2. ท่านสามารถออกกำลังกายด้วยท่ารำเชิง โดยสามารถเคลื่อนไหวร่างกายทุกส่วนตามจังหวะดนตรีเชิงได้อย่างต่อเนื่อง					
3. ท่านสามารถออกกำลังกายด้วยท่ารำเชิงได้อย่างผ่อนคลายโดยไม่รู้สึกเกร็ง					
4. ท่านสามารถหายใจเข้าทางจมูกแล้วปล่อยลมหายใจออกทางปากได้เป็นปกติ ขณะที่ท่านออกกำลังกายด้วยท่ารำเชิง					
5. ท่านสามารถหายใจเข้าและออกได้ลึกเท่าที่กำลังของตนเองจะทำได้ โดยไม่มีการกลั้นลมหายใจ					
6. ท่านสามารถออกกำลังกายด้วยการรำรำ ประกอบดนตรีจังหวะเชิงที่ทำให้กล้ามเนื้อและข้อต่อทุกส่วนในร่างกายได้เคลื่อนไหวต่อเนื่อง อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน วันละ 30 นาที					
7. ท่านสามารถเคลื่อนไหวร่างกายด้วยลีลาการรำรำประกอบดนตรีจังหวะเชิงที่ทำให้กล้ามเนื้อยืดตัวและผ่อนคลายเพื่ออบอุ่นร่างกายเป็นเวลานาน 5 นาทีได้					

ความมั่นใจในการออกกำลังกายด้วยท่ารำเชิง	ระดับความมั่นใจ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
8. ท่านสามารถเคลื่อนไหวร่างกายด้วยลีลาการรำรำประกอบดนตรีจังหวะเชิงที่ทำให้กล้ามเนื้อและข้อต่อทุกส่วนได้เคลื่อนไหวต่อเนื่องเป็นเวลานาน 15 นาทีได้					
9. ท่านสามารถเคลื่อนไหวร่างกายด้วยลีลาการรำรำประกอบดนตรีจังหวะเชิงที่ทำให้กล้ามเนื้อทุกส่วนในร่างกายได้ผ่อนคลายความตึงเครียดหลังจากได้ออกกำลังกายมาอย่างเต็มที่เป็นเวลา 5 นาทีได้					
10. ท่านสามารถสวมเสื้อผ้าให้เหมาะสมกับการออกกำลังกายด้วยท่ารำเชิงได้ ได้แก่ เสื้อผ้าที่เป็นผ้ายืดหรือผ้าฝ้ายที่มีขนาดพอดีกับตัว					
11. ท่านสามารถสวมรองเท้าที่เหมาะสมกับการออกกำลังกายด้วยท่ารำเชิงได้ ได้แก่ รองเท้าผ้าใบที่มีขนาดเหมาะสมพอดีกับเท้า มีสายรัดหรือเชือกผูกให้กระชับกับเท้า มีพื้นรองเท้าที่นุ่มและยืดหยุ่น					
12. ท่านสามารถออกกำลังกายด้วยท่ารำเชิงในสถานที่ที่เหมาะสมได้ ได้แก่ สถานที่กว้างขวางเพียงพอ อากาศถ่ายเทสะดวก มีแสงสว่างเพียงพอ และเงียบสงบ					
13. ท่านสามารถออกกำลังกายด้วยท่ารำเชิงในเวลาที่เหมาะสมได้ ได้แก่ หลังการรับประทานอาหารมาแล้วประมาณ 2 ชั่วโมง					

ความมั่นใจในการออกกำลังกายด้วยท่ารำเชิง	ระดับความมั่นใจ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
14. ท่านสามารถประเมินร่างกายก่อนการออกกำลังกาย โดยรับการตรวจร่างกายจากแพทย์เพื่อรับรองว่าท่านสามารถออกกำลังกายด้วยท่ารำเชิงได้					
15. ท่านสามารถสังเกตอาการผิดปกติที่เกิดขึ้นกับตนเองก่อนการออกกำลังกายเพื่อดูความพร้อมของสภาพร่างกายของท่านได้ เช่น เป็นไข้ อ่อนเพลีย หรือไม่สบาย					
16. ท่านสามารถสังเกตอาการผิดปกติของตนเองขณะออกกำลังกายได้ เช่น เหนื่อยผิดปกติ เวียนศีรษะ ตามัว น้ำมูกจะเป็นลม ใจสั่น ใจเต้นไม่ปกติ หายใจไม่อึด					
17. ท่านสามารถแก้ไขและจัดการอาการผิดปกติที่เกิดขึ้นกับตนเองในขณะที่ออกกำลังกายได้					
18. ท่านสามารถแก้ไขและจัดการอาการผิดปกติที่เกิดขึ้นกับตนเองภายหลังการออกกำลังกายได้					

แบบสัมภาษณ์ความคาดหวังผลดีในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ

คำชี้แจง

แบบสัมภาษณ์ชุดนี้วัตถุประสงค์เพื่อต้องการทราบถึงระดับความรู้สึกความคาดหวังในผลดีที่จะเกิดขึ้นต่อตนเองจากการออกกำลังกายด้วยท่ารำเชิงของผู้สูงอายุ ขอให้ผู้สัมภาษณ์อ่านข้อความทางซ้ายมือให้ผู้สูงอายุพิจารณาว่าผู้สูงอายุมีความคาดหวังผลดีจากการออกกำลังกายด้วยท่ารำเชิงมากน้อยเพียงใด จากนั้นใส่เครื่องหมาย/ ลงในช่องทางขวามือที่ตรงกับความรู้สึกของผู้สูงอายุ โดยแต่ละคำตอบมีความหมายดังนี้

คาดหวังมากที่สุด	หมายถึง	ผู้สูงอายุมีความคาดหวังในระดับมากที่สุดในผลดีที่จะเกิดขึ้นต่อตนเองจากการออกกำลังกายด้วยท่ารำเชิง
คาดหวังมาก	หมายถึง	ผู้สูงอายุมีความคาดหวังในระดับมากในผลดีที่จะเกิดขึ้นต่อตนเองจากการออกกำลังกายด้วยท่ารำเชิง
คาดหวังปานกลาง	หมายถึง	ผู้สูงอายุมีความคาดหวังในระดับปานกลางในผลดีที่จะเกิดขึ้นต่อตนเองจากการออกกำลังกายด้วยท่ารำเชิง
คาดหวังน้อย	หมายถึง	ผู้สูงอายุมีความคาดหวังในระดับน้อยในผลดีที่จะเกิดขึ้นต่อตนเองจากการออกกำลังกายด้วยท่ารำเชิง
คาดหวังน้อยที่สุด	หมายถึง	ผู้สูงอายุมีความคาดหวังในระดับน้อยที่สุดในผลดีที่จะเกิดขึ้นต่อตนเองจากการออกกำลังกายด้วยท่ารำเชิง

ความคาดหวังผลดีในการออกกำลังกายด้วยท่ารำเชิง	ระดับความคาดหวัง				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
ท่านคาดหวังว่าการออกกำลังกายด้วยท่ารำเชิงมีส่วนช่วยให้เกิดผลดีต่อตัวท่านในเรื่องต่อไปนี้ในระดับใด					
1. การออกกำลังกายด้วยท่ารำเชิงมีส่วนช่วยให้ท่านสามารถปฏิบัติกิจวัตรประจำวันได้ดีขึ้น					
2. การออกกำลังกายด้วยท่ารำเชิงมีส่วนช่วยให้กล้ามเนื้อทุกส่วนแข็งแรงขึ้น					
3. การออกกำลังกายด้วยท่ารำเชิงมีส่วนช่วยให้ข้อต่อต่าง ๆ ในร่างกายเคลื่อนไหวได้ดีขึ้น					
4. การออกกำลังกายด้วยท่ารำเชิงมีส่วนช่วยให้ร่างกายเคลื่อนไหวได้ดีขึ้น					
5. การออกกำลังกายด้วยท่ารำเชิงมีส่วนช่วยให้การทรงตัวดีขึ้น					
6. การออกกำลังกายด้วยท่ารำเชิงมีส่วนช่วยให้เลือดไหลเวียนไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ของร่างกายได้ดีขึ้น					
7. การออกกำลังกายด้วยท่ารำเชิงมีส่วนช่วยให้หายใจได้ลึกซึ่งส่งผลให้อากาศเข้าและออกจากปอดมากขึ้น					
8. การออกกำลังกายด้วยท่ารำเชิงมีส่วนช่วยให้การย่อยอาหารดีขึ้น					
9. การออกกำลังกายด้วยท่ารำเชิงมีส่วนช่วยให้การขับถ่ายอุจจาระดีขึ้น					

ความคาดหวังผลดีในการออกกำลังกายด้วย ท่ารำเชิง	ระดับความคาดหวัง				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
10. การออกกำลังกายด้วยท่ารำเชิงมีส่วน ช่วยให้ท่านมีความจำดีขึ้น					
11. การออกกำลังกายด้วยท่ารำเชิงมีส่วน ช่วยให้ท่านนอนหลับได้ดีขึ้น					
12. การออกกำลังกายด้วยท่ารำเชิงมีส่วน ช่วยให้ร่างกายมีภูมิคุ้มกันโรคเพิ่มขึ้น					
13. การออกกำลังกายด้วยท่ารำเชิงมีส่วน ช่วยให้สามารถป้องกันการเกิดโรค ต่าง ๆ ได้ เช่น เบาหวาน ความดันโลหิต สูง มะเร็ง ฯลฯ					
14. การออกกำลังกายด้วยท่ารำเชิงมีส่วน ช่วยให้คลายเครียด					
15. การออกกำลังกายด้วยท่ารำเชิงมีส่วน ช่วยให้ไม่รู้สึกรำคาญ					
16. การออกกำลังกายด้วยท่ารำเชิงมีส่วน ช่วยให้ท่านอารมณ์ดี					
17. การออกกำลังกายด้วยท่ารำเชิงมีส่วน ช่วยให้ท่านรู้สึกว่าคุณค่า					
18. การออกกำลังกายด้วยท่ารำเชิงมีส่วน ช่วยให้ท่านรู้สึกไม่วิ้อเหว					
19. การออกกำลังกายด้วยท่ารำเชิงมีส่วน ช่วยให้ท่านได้มีโอกาสพบปะเพื่อนฝูง และบุคคลอื่น ๆ เพิ่มขึ้น					
20. การออกกำลังกายด้วยท่ารำเชิงมีส่วน ช่วยให้ท่านสามารถเข้าร่วมสังคมได้					

แบบสัมภาษณ์ความพึงพอใจต่อการทำกิจกรรมการออกกำลังกายด้วยท่ารำเชิง ของผู้สูงอายุ

คำชี้แจง

แบบสัมภาษณ์ชุดนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อต้องการทราบถึงระดับความรู้สึกชื่นชอบของผู้สูงอายุที่มีต่อการทำกิจกรรมการออกกำลังกายด้วยท่ารำเชิง ขอให้ผู้สัมภาษณ์อ่านข้อความทางซ้ายมือให้ผู้สูงอายุพิจารณาว่าผู้สูงอายุมีความรู้สึกชื่นชอบต่อการทำกิจกรรมการออกกำลังกายด้วยท่ารำเชิงมากน้อยเพียงใด จากนั้นใส่เครื่องหมาย / ลงในช่องทางขวามือที่ตรงกับความรู้สึกของผู้สูงอายุ โดยแต่ละคำตอบมีความหมายดังนี้

พึงพอใจมากที่สุด	หมายถึง	ผู้สูงอายุมีความรู้สึกชื่นชอบต่อการทำกิจกรรมการออกกำลังกายด้วยท่ารำเชิงในระดับมากที่สุด
พึงพอใจมาก	หมายถึง	ผู้สูงอายุมีความรู้สึกชื่นชอบต่อการทำกิจกรรมการออกกำลังกายด้วยท่ารำเชิงในระดับมาก
พึงพอใจปานกลาง	หมายถึง	ผู้สูงอายุมีความรู้สึกชื่นชอบต่อการทำกิจกรรมการออกกำลังกายด้วยท่ารำเชิงในระดับปานกลาง
พึงพอใจน้อย	หมายถึง	ผู้สูงอายุมีความรู้สึกชื่นชอบต่อการทำกิจกรรมการออกกำลังกายด้วยท่ารำเชิงในระดับน้อย
พึงพอใจน้อยที่สุด	หมายถึง	ผู้สูงอายุมีความรู้สึกชื่นชอบต่อการทำกิจกรรมการออกกำลังกายด้วยท่ารำเชิงในระดับน้อยที่สุด

ความรู้สึกพึงพอใจที่มีต่อการทำกิจกรรมการ ออกกำลังกายด้วยท่ารำเชิง	ระดับความพึงพอใจ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
คำชี้แจง ให้ผู้สูงอายุตอบว่ามีความรู้สึกชอบ หรือพอใจ ต่อข้อความที่เกี่ยวข้องกับการทำ กิจกรรมการออกกำลังกายด้วยท่ารำเชิง (ด้าน ซ้ายมือ) ในระดับใด โดยทำเครื่องหมาย / ลง ในช่องด้านขวามือ					
1. การออกกำลังกายด้วยท่ารำเชิงในระยะ อบอุ่นร่างกายก่อนการออกกำลังกายจริง					
2. การออกกำลังกายด้วยท่ารำเชิงในระยะ ออกกำลังกายจริง					
3. การออกกำลังกายด้วยท่ารำเชิงในระยะ ผ่อนคลายหลังสิ้นสุดระยะการออก กำลังกายจริง					
4. จังหวะของดนตรีที่ใช้ประกอบการออก กำลังกาย					
5. ความไพเราะของดนตรีที่ใช้ประกอบการ ออกกำลังกาย					
6. ความกว้างขวางของสถานที่ในการออก กำลังกาย					
7. การถ่ายเทอากาศของสถานที่ในการออก กำลังกาย					
8. ความเพียงพอของแสงสว่างในขณะออก กำลังกาย					
9. เสื้อผ้าที่ท่านใช้สวมใส่ในการออก กำลังกาย					
10. รองเท้าและถุงเท้าที่ท่านใช้สวมใส่ในการ ออกกำลังกาย					

ความรู้สึกพึงพอใจที่มีต่อการทำกิจกรรมการ ออกกำลังกายด้วยท่ารำเชิง	ระดับความพึงพอใจ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
11. ผู้นำกลุ่มในการออกกำลังกาย					
12. สมาชิกที่ร่วมออกกำลังกาย					
13. การให้ความช่วยเหลือและแนะนำในขณะที่ ออกกำลังกาย					
14. การประเมินร่างกายก่อนการออกกำลังกาย ได้แก่ การวัดอุณหภูมิร่างกาย การหา อัตราการหายใจ การจับอัตราการเต้นของ ชีพจรและการวัดความดันโลหิต					
15. การให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายใน วันแรก					

วิธีการออกกำลังกายด้วยท่ารำเชิง

รำเชิง หมายถึง นาฏศิลป์พื้นบ้านประจำท้องถิ่นของชาวไทยในภาคอีสาน ที่มีลีลาการรำรำที่กระฉับกระเฉง ให้เข้ากับจังหวะดนตรีที่มีลักษณะตึกตัก และทำให้เกิดความสนุกสนาน ประวัติและความเป็นมาของรำเชิง

การแสดงรำเชิงได้มีขึ้นครั้งแรกในปี พ.ศ. 2507 เป็นการแสดงของเชิงกระดืบข้าว ซึ่งท่านผู้หญิงมณีรัตน์ บุนนาค เป็นผู้ตั้งชื่อให้ว่า “เชิงอีสาน” และต่อมาได้เป็นที่รู้จักกันแพร่หลาย จนถึงสมัยปัจจุบัน จากนั้นได้มีผู้ประดิษฐ์ดัดแปลงเป็นเชิงแบบต่าง ๆ ขึ้นอีกมากมาย ได้แก่ เชิงสวิง เชิงสาวไหม เชิงข้าวปุ้น เป็นต้น และผู้ประดิษฐ์ได้กำหนดชื่อการแสดงเองโดยมีคำเรียกว่า “เชิง” นำหน้า จึงทำให้กลายเป็นคำเรียกที่เป็นลักษณะเฉพาะของการแสดงนาฏศิลป์อีสานมาจนถึงปัจจุบัน

ลีลาการรำรำเชิงส่วนใหญ่มักได้มาจากทำธรรมชาติ จากการทำกิจวัตรประจำวันของชาวชนบทในภาคอีสาน ได้แก่ ท่าถอนกล้า ท่าดำนา ท่าอาบ ท่าล้างมือ ท่าเช็ดมือ ท่าขู้งาแพน เป็นต้น ซึ่งต่อมาได้มีผู้ประดิษฐ์ท่ารำเชิงขึ้นมาใหม่เรื่อย ๆ สำหรับใช้ประกอบการแสดงในงานรื่นเริงต่าง ๆ และในปี พ.ศ. 2544 ได้มีผู้ริเริ่มทำวิจัยด้วยการนำท่ารำเชิงมาพัฒนาเป็นท่าเต้นประกอบการออกกำลังกายในผู้สูงอายุภาคอีสาน ซึ่งผลการศึกษาพบว่าทำให้ผู้สูงอายุมีสมรรถภาพทางกายและความพึงพอใจต่อการออกกำลังกายเพิ่มขึ้น ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยจึงได้นำท่ารำเชิงมาทำเป็น การฟ้อนออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสมรรถภาพทางกายในผู้สูงอายุภาคอีสาน ซึ่งเมื่อผู้สูงอายุได้ ปฏิบัติการออกกำลังกายด้วยท่ารำเชิงอย่างต่อเนื่อง ก็จะส่งผลดีต่อสุขภาพของตัวผู้สูงอายุทั้งทาง ด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม

ประโยชน์ของการออกกำลังกายด้วยท่ารำเชิง

1. ช่วยทำให้กระดูกมีความหนาและแข็งแรงขึ้น กล้ามเนื้อและข้อต่อต่าง ๆ ในร่างกายแข็งแรงและมีการเคลื่อนไหวได้ดีขึ้น
2. ทำให้การทำงานของหัวใจดีขึ้น สามารถสูบฉีดเลือดไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ในร่างกายได้มากขึ้น
3. ทำให้ระบบการหายใจทำงานได้ดีขึ้น ปอดทำหน้าที่ในการแลกเปลี่ยนก๊าซได้ดีขึ้น
4. ระบบย่อยอาหารในร่างกายทำงานได้ดีขึ้น
5. ทำให้สามารถนอนหลับได้ดีขึ้น
6. ช่วยป้องกันการเกิดโรคต่าง ๆ ได้ เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคเส้นเลือดหัวใจตีบ และโรคนี้ว เป็นต้น

7. ลดการเกิดอาการท้องผูก และช่วยลดการเกิดโรคแผลในกระเพาะอาหาร
 8. มีผลต่อการทำงานของระบบภูมิคุ้มกันร่างกาย โดยช่วยกระตุ้นการสร้างภูมิคุ้มกันโรคของร่างกาย
 9. ทำให้จิตใจเบิกบานมีความสุข กระปรี้กระเปร่า ลดความตึงเครียดทางอารมณ์ได้
- วิธีการออกกำลังกายด้วยท่ารำเซ็ง**

เป็นวิธีการที่ใช้ในการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายตามโปรแกรมการออกกำลังกายด้วยท่ารำเซ็งโดยประยุกต์ทฤษฎีความสามารถตนเอง (self-efficacy) เป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ ซึ่งประกอบด้วยวิธีการตามหลักการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ (ACSM, 1995) และทำการออกกำลังกายรำเซ็งตามที่คุณวิจัยได้ประดิษฐ์ขึ้น โดยให้ผู้สูงอายุมีการออกกำลังกายตามที่กำหนดไว้ดังต่อไปนี้

1. มีการออกกำลังกายสัปดาห์ละ 3 วัน วันละ 1 ครั้ง คือ วันจันทร์ พุธ ศุกร์
2. มีการออกกำลังกายครั้งละ 30-45 นาที ตามขั้นตอนการออกกำลังกาย
3. มีการออกกำลังกายด้วยท่าการออกกำลังกายรำเซ็งตามที่กำหนดไว้ (ดังรายละเอียดในหน้าต่อไปดังนี้)

วิธีการออกกำลังกายด้วยท่าเร้าเชิงในผู้สูงอายุ

ท่าการออกกำลังกายเร้าเชิง	จำนวนครั้งที่ทำ	เวลาที่ใช้	ประโยชน์ต่อร่างกาย
การออกกำลังกายด้วยท่าเร้าเชิงประกอบด้วยการออกกำลังกายทั้งหมด 12 ท่า โดยจะใช้การเดินเข้าทำเป็นท่าเชื่อมให้แต่ละท่าต่อเนื่องกัน ทำตามขั้นตอนการออกกำลังกายทั้ง 3 ระยะ มีดังนี้ 1. ระยะอบอุ่นร่างกาย (warm up) จะเป็นการเคลื่อนไหวร่างกายอย่างช้าๆ ด้วยการออกกำลังกายเร้าเชิงรวมทั้งหมด 4 ท่า ใช้เวลาในการทำทั้งหมด 5 นาที 20 วินาที ประกอบด้วยการออกกำลังกายดังนี้ ท่าที่ 1 ท่ารำส่าย ทำโดยมือซ้ายหงายเหยียดแขนตึงระดับไหล่ มือขวาเหยียดตึงข้างลำตัวแล้วลดมือซ้าย	40 ครั้ง	40 วินาที	ทำให้กล้ามเนื้อไหล่ คอ หลัง มือ แขน ข้อมือ ขาและข้อเท้าแข็งแรง

ท่าการออกกำลังกาย	จำนวนครั้งที่ทำ	เวลาที่ใช้	ประโยชน์ต่อร่างกาย
ลงมาถึงลำตัว มือขวายกขึ้นระดับไหล่ หางมือเหยียดแขนตึง ยกแขนขึ้น-ลงสลับกันไปมา	40 ครั้ง	1 นาที	ทำให้กล้ามเนื้อแขน มือ สะโพก ข้อเข่า ขาและข้อเท้าแข็งแรง
ท่าที่ 2 ทำเขมื่อ ทำโดยยกมือทั้งสองข้างขึ้นลูบที่สะโพกวนไปมา เท้ายกขึ้น-ลงตามจังหวะดนตรี	40 ครั้ง	1 นาที 15 วินาที	ทำให้กล้ามเนื้อคอ หลัง ไหล่ แขน นิ้วมือและข้อ ข้อศอก ข้อเข่า ขา และข้อเท้าแข็งแรง
ท่าที่ 3 ทำสลัดนิ้ว ทำโดยยกมือขึ้นทั้งสองข้างสูงระดับใบหน้าจากนั้น ทำนิ้วดีดไปด้านหลัง 1 ครั้งแล้ว เปลี่ยนเป็นดีดไปด้านขวา เท้ายกขึ้น-ลงตามจังหวะดนตรี	40 ครั้ง	2 นาที 25 วินาที	ทำให้กล้ามเนื้อคอ หลัง ไหล่ หลัง นิ้วมือ และข้อ แขน ข้อเข่า ขาและข้อเท้าแข็งแรง

ทำการออกกำลังกายเชิง	จำนวนครั้งที่ทำ	เวลาที่ใช้	ประโยชน์ต่อร่างกาย
2. ระยะออกกำลังกายจริง (exercise phase) ผู้ปฏิบัติการออกกำลังกายจะค่อย ๆ เพิ่มความเร็วในการทำขึ้นเรื่อย ๆ จนกระทั่งเริ่มรู้สึกว่าเหนื่อยพอสมควร ผู้ปฏิบัติจะค่อย ๆ ผ่อนความเร็วในการทำลงเพื่อเริ่มเข้าสู่ระยะต่อไป ระยะนี้จะใช้ทำการออกกำลังกายทำที่ 5 –12 และทำติดต่อกัน 2 รอบ ใช้เวลาประมาณ 18 นาที ประกอบด้วยการออกกำลังกายเชิงดังนี้ ทำที่ 5 ยืนรำแพนจังหวะที่ 2 ทำโดยจับหางข้างหน้าระดับเอวจากนั้นเดินไปข้างหน้า 3 ก้าวปล่อยจับออกพร้อมกับวาดแขนทั้งสองข้างออก	30 ครั้ง	2 นาที 15 วินาที	ทำให้กล้ามเนื้อนิ้วมือและข้อ แขน ใหญ่ ข้อเข่า ขาและข้อเท้าแข็งแรง

ทำการออกกำลังกายเสร็จ	จำนวนครั้งที่ทำ	เวลาที่ใช้	ประโยชน์ต่อร่างกาย
จากลำตัว ให้เขนอยู่สูงระดับเหนือศรีษะ นับ 1 ครั้ง จากนั้นเดินถอยหลังกลับ 3 ก้าว ทำเช่นเดิม ทำที่ 6 พรหมสี่หน้า ทำโดยให้เขนทั้งสองข้างเหยียดกลับไปตามหลังในลักษณะคว่ำเขน ก้าวเดินไปข้างหน้า 3 ก้าว พร้อมกับม้วนเขนทั้งสองข้างออกมาข้างหน้า ให้เขนทั้งสองข้างอยู่ระดับใบหน้า ข้อศอกอดตั้งฉาก ฝ่ามือหงายขึ้น ปลายนิ้วชี้ไปข้างหน้า นับเป็น 1 ครั้ง จากนั้นเดินถอยหลังกลับ 3 ก้าว พร้อมทั้งแขนทั้งสองข้างลงมาข้างหลัง ทำที่ 7 สอดสร้อยเวลา ทำโดยก้าวเดินไปด้านซ้าย 3 ก้าว ให้มือขวาตั้งวงระดับใบหน้า ส่วนมือซ้ายจับ	30 ครั้ง	2 นาที	ทำให้กล้ามเนื้อแขน ไหล่ หลัง นิ้วมือ ข้อเท้า ขาและข้อเท้าแข็งแรง
	30 ครั้ง	1 นาที 5 วินาที	ทำให้กล้ามเนื้อนิ้วมือ แขน ไหล่ หลัง คอ ข้อเท้า ขาและข้อเท้าแข็งแรง

ทำการออกกำลังกายวิ่ง	จำนวนครั้งที่ทำ	เวลาที่ใช้	ประโยชน์ต่อร่างกาย
หงายอยู่ระดับเอว นับ 1 ครั้ง จากนั้นเดินกลับไปด้านขวา 3 ก้าว พร้อมกับเปลี่ยนให้มือขวาจับหางของระดับเอว ส่วนมือซ้ายเปลี่ยนมาตั้งวางระดับใบหน้า ทำที่ 8 เหยียดประมือ ทำโดยเดินไปด้านซ้าย 3 ก้าว ประมือ 1 ครั้ง นับ 1 จากนั้นเปลี่ยนเป็นเดินกลับมาด้านขวา 3 ก้าว พร้อมกับประมือ ทำที่ 9 เหยียดขึ้นข้างเหนือหัว ทำโดยยกมือขวาขึ้นระดับใบหน้า ทำท่าก้ามือเข้า-ออก ทำ 4 ครั้ง ให้เท้าขวาสูงจากพื้นเล็กน้อย ส่วนเท้าซ้ายจะวางบนพื้น ขยับสะโพกขึ้น-ลง ตามจังหวะดนตรี จากนั้นเปลี่ยนข้างมาทำด้านขวา โดยให้มือซ้ายยกขึ้นสูงระดับใบหน้า ทำท่าก้ามือเข้า-ออก	30 ครั้ง 30 ครั้ง	1 นาที 5 วินาที 1 นาที 30 วินาที	ทำให้กล้ามเนื้อมือและข้อ ใหญ่ หลังคอ ข้อเท้า ขาและข้อเท้าแข็งแรง ทำให้กล้ามเนื้อนิ้วมือและข้อ แขน ข้อศอก ใหญ่ คอ หลัง สะโพก ข้อเท้า ขาและข้อเท้าแข็งแรง

ทำการออกกำลังกายวิ่ง	จำนวนครั้งที่ทำ	เวลาที่ใช้	ประโยชน์ต่อร่างกาย
ทำ 4 ครั้ง ทำช้าๆขึ้นสูงจากพื้นเล็กน้อย ส่วนเท้าจะวางบนพื้น ขยับสะโพกขึ้น-ลงตามจังหวะดนตรี ทำที่ 10 ท่าอ่าย ทำโดยจับมือข้างซ้ายไปข้างหลังมือขวาป้องกันล้มกับกันชนลง	30 ครั้ง	45 วินาที	ทำให้กล้ามเนื้อขา แขน มือ และไหล่แข็งแรงขึ้น
ทำที่ 11 เชีงสวิง เดินทำท่ากระแจะไปข้างซ้าย 2 ครั้ง โดยให้แขนทั้งสองข้างงอข้อศอกสูงระดับเอว หายฝ่ามือขึ้นพร้อมกับทำท่ากระดกข้อมือขึ้น-ลง ทำ 2 ครั้ง นับ 1 จากนั้นเปลี่ยนเป็นท่าทำข้างขวา ทำเช่นเดิม	30 ครั้ง	50 วินาที	ทำให้กล้ามเนื้อแขน ข้อศอก มือ และข้อ หลัง ไหล่ คอ ข้อเท้า ขา และข้อเท้าแข็งแรง
ทำที่ 12 สาวเดินลงทุ่ง ทำโดยเดินยกขาขึ้น-ลงสลับกันตามจังหวะดนตรี กำมือทั้งสองข้างพร้อมกับส่ายแขนไปข้างหน้า-หลังสลับกัน	30 ครั้ง	25 วินาที	ทำให้กล้ามเนื้อแขน นิ้วมือและข้อไหล่ ข้อเท้า ขาและข้อเท้าแข็งแรง

ทำการออกกำลังกายรังสี	จำนวนครั้งที่ทำ	เวลาที่ใช้	ประโยชน์ต่อร่างกาย
3. ระยะเวลาอบอุ่นร่างกาย (cool down) ผู้ปฏิบัติจะค่อย ๆ ลดความเร็วในการทำลงในการทำให้ช้าลง เพื่อให้ร่างกายได้ปรับตัวเข้าสู่ภาวะเป็นปกติ ทำเช่นเดียวกันกับในขั้นตอนอบอุ่นร่างกาย ใช้เวลาประมาณ 5 นาที 20 วินาที ประกอบด้วยการออกกำลังกายรังสี คือ ทำท่าส่ายท่าเซดมือ ท่าสลัดนิ้ว และทำยูงรำแพนจังหวะที่ 1 ทำท่าละ 40 ครั้ง			

แผนการออกกำลังกายด้วยท่ารำเซ็งโดยประยุกต์ทฤษฎีความสามารถตนเอง

วัตถุประสงค์ทั่วไป

1. เพื่อส่งเสริมความรู้และทักษะเกี่ยวกับการออกกำลังกายด้วยท่ารำเซ็งให้กับผู้สูงอายุ
2. เพื่อส่งเสริมสมรรถภาพทางกายเรื่องอัตราการใช้ออกซิเจนสูงสุด ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความยืดหยุ่น และความดันโลหิตของผู้สูงอายุให้ดีขึ้น
3. เพื่อให้ผู้สูงอายุรับรู้ความสามารถตนเอง และมีความคาดหวังในผลดีของการออกกำลังกายเพิ่มขึ้น

วิธีการปฏิบัติ

เป้าหมาย

สถานที่ดำเนินการ

ระยะเวลาและวิธีดำเนินการ 8 สัปดาห์

แบ่งเป็น

สัปดาห์ที่ 1 วันแรก ช่วงเช้า ใช้เวลา 2 ชั่วโมง จัดกิจกรรมให้ความรู้การออกกำลังกายด้วยท่ารำเซ็ง ช่วงบ่าย ใช้เวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที จัดกิจกรรมฝึกทักษะการออกกำลังกายด้วยท่ารำเซ็ง

วันที่ 2 ใช้เวลาวันละ 30-45 นาที ให้ผู้สูงอายุปฏิบัติกิจกรรมการออกกำลังกายด้วยท่ารำเซ็ง

สัปดาห์ที่ 2-8 ใช้เวลาวันละ 30-45 นาที ให้ผู้สูงอายุปฏิบัติกิจกรรมการออกกำลังกายด้วยท่ารำเซ็ง

สัปดาห์ละ 3 วัน คือ วันจันทร์ พุธ ศุกร์

สื่อ/อุปกรณ์ประกอบกิจกรรม

คู่มือและวิธีที่ศึ้นการออกกำลังกายด้วยท่ารำเซ็ง ดัชนีเพลงดนตรีจังหวะเซ็ง

ขั้นตอนของกิจกรรม
สัปดาห์ที่ 1

วัตถุประสงค์	กิจกรรม	สื่อ/อุปกรณ์	เหตุผลเชิงทฤษฎีความสามารถตนเอง
1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพ ที่ระหว่างผู้สูงอายุกับ ผู้วิจัยและแนะนำ โครงการวิจัย	<u>วันแรกของสัปดาห์ที่ 1 (ช่วงเช้า)</u> 1. ผู้วิจัยกล่าวทักทาย แนะนำตนเองกับผู้สูงอายุด้วย คำพูดที่แสดงความเป็นกันเอง สร้างความคุ้นเคยโดย การให้ผู้สูงอายุทุกคนได้กล่าวแนะนำตนเอง และผู้วิจัยกล่าวอธิบายถึงวัตถุประสงค์ วิธีการดำเนิน งาน วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล ระยะเวลา และ ขั้นตอนดำเนินการวิจัย รวมทั้งพบปะทักทายที่และ สิ่งให้ผู้สูงอายุต้องรับทราบเพื่อนำไปปฏิบัติในการ เข้าร่วมงานวิจัยครั้งนี้ 2. ผู้วิจัยให้ความรู้ในเรื่องการออกกำลังกายสำหรับ ผู้สูงอายุ ในหัวข้อต่อไปนี้		- การสร้างสัมพันธภาพโดยการแนะนำตนเองและสร้างความ คุ้นเคย รวมทั้งการแนะนำโครงการวิจัยโดย อธิบายสิ่งให้ผู้สูงอายุต้องรับทราบเพื่อนำไปปฏิบัติ ชัดเจน ทำให้ผู้สูงอายุได้มีเวลาเตรียมพร้อมที่จะปฏิบัติ เป็นการช่วยเหลืออำนวยความสะดวก วิตกกังวล และ ความรู้สึกล้นตามหลักการเร้าทางอารมณ์ (emotional arousal) - การให้ความรู้เป็นการเสริมความสามารถในการปฏิบัติ กิจกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ เนื่องจากความรู้ เป็นองค์ประกอบหลักของความสามารถมนุษย์ตาม ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถตนเอง (self-efficacy) ของ แบนดูรา (Bandura, 1977)
2. เพื่อเสริมสร้างความรู้ เรื่องการออกกำลังกาย ในวัยสูงอายุ และการ ออกกำลังกายด้วยท่า รำเชิง			

ตัวอักษร 1 (ต่อ)