



ภาคผนวก

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ภาคผนวก ก

แบบสัมภาษณ์พนักงานสำนักงานที่ทำงานกับคอมพิวเตอร์

แบบสัมภาษณ์เลขที่.....

วันที่.....

คำชี้แจง แบบสัมภาษณ์แบ่งออกเป็น 3 ส่วน จำนวน 8 หน้า ดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล

ส่วนที่ 2 ข้อมูลลักษณะและสภาพการทำงาน

ส่วนที่ 3 ข้อมูลอาการปวดคอและไหล่

ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน หน้าข้อความที่ต้องการตอบ หรือเติมข้อความลงใน

ช่องว่าง

1. เพศ ชาย หญิง

2. อายุ.....ปี

3. น้ำหนัก.....กิโลกรัม

4. ส่วนสูง.....เซนติเมตร

5. สถานภาพสมรส

โสด

คู่

หม้าย/แยก/หย่า

6. ระดับการศึกษาสูงสุด

ประถมศึกษา

มัธยมศึกษาตอนต้น (ม.3)

มัธยมศึกษาตอนปลาย (ม.6) หรือประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.)

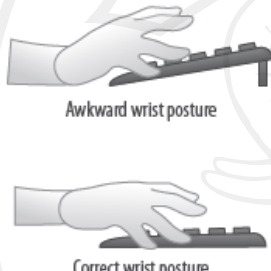

ส่วนที่ 2 ข้อมูลลักษณะและสภาพการทำงาน

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน ในแต่ละข้อที่ตรงกับความเป็นจริงเกี่ยวกับผู้ให้
สัมภาษณ์มากที่สุด

ลักษณะและสภาพการทำงาน	ใช่	ไม่ใช่
แสงและความจ้าของหน้าจอคอมพิวเตอร์		
1. แสงหน้าจอคอมพิวเตอร์ไม่เพียงพอต่อการทำงาน		
2. แสงสะท้อน/จ้า จากจอมอนิเตอร์เข้าตา		
จอมอนิเตอร์		
3. จอมอนิเตอร์อยู่ในระดับสายตา		
4. จอมอนิเตอร์อยู่ในระดับต่ำกว่าระดับสายตา		
5. จอมอนิเตอร์อยู่ในระดับสูงกว่าระดับสายตา		
6. ระยะห่างระหว่างระดับสายตาและจอมอนิเตอร์เหมาะสม(อยู่ในช่วง 40-70 เซนติเมตร)		
7. จอมอนิเตอร์อยู่ตรงกลางด้านหน้าท่าน โดยที่ท่านไม่ต้องหันหน้าและคอยในการดูจอมอนิเตอร์		
.		
.		
.		
.		
.		
.		

แบบสัมภาษณ์การสัมผัสปัจจัยด้านการยศาสตร์จากการทำงาน

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน ให้ตรงกับระยะเวลาที่ท่านปฏิบัติงานจริง

ท่าทาง/ลักษณะ การทำงาน	ระยะเวลาปฏิบัติ			
	ปฏิบัติ ติดต่อกัน มากกว่า 4 ชั่วโมง	ปฏิบัติ ติดต่อกัน 2 ชั่วโมงแต่ไม่ เกิน 4 ชั่วโมง	ปฏิบัติ ติดต่อกัน น้อยกว่า 2 ชั่วโมง	ไม่เคยปฏิบัติ
1. การงอหรือกระดกของข้อมือ 				
2. การบิดหรือหมุนข้อมือ 				

ส่วนที่ 3 ข้อมูลอาการปวดคอและไหล่

คำชี้แจง ให้ผู้ประเมินทำเครื่องหมายกากบาทบนเส้นตรงตำแหน่งที่ตรงตามความรู้สึกมากหรือน้อย ขึ้นอยู่กับความรุนแรงของอาการปวด ให้ปลายข้างหนึ่งแทนค่าด้วยเลข 0 หมายถึง ไม่ปวด และมากขึ้นตามลำดับ โดยปลายข้างหนึ่งแทนค่าด้วยเลข 10 หมายถึง ปวดรุนแรงมากที่สุด ทำเครื่องหมายกากบาทบนเส้นตรงตำแหน่งที่ตรงตามความรู้สึกที่มีอาการปวดคอ



ทำเครื่องหมายกากบาทบนเส้นตรงตำแหน่งที่ตรงตามความรู้สึกที่มีอาการปวดไหล่



ภาคผนวก ข

คู่มือการออกกำลังกายแบบโยคะ

การเตรียมตัวการออกกำลังกายด้วยโยคะ

1. ควรฝึกหลังรับประทานอาหารอย่างน้อย 1-2 ชั่วโมง
2. ควรขับถ่ายปัสสาวะ อุจจาระให้เรียบร้อยก่อนการฝึก เพื่อสร้างความสบายตัว และฝึกได้นานตามที่กำหนดไว้
3. แต่งกายด้วยเสื้อผ้าสบายๆ เช่น เสื้อผ้าฝ้าย หรือผ้ายืดสวมพอดี เป็นต้น ให้มีความคล่องตัว ไม่ควรรุ่มร่ามหรือรัดแน่นจนเป็นอุปสรรค ทั้งนี้ ไม่สวมแว่นตา นาฬิกา เครื่องประดับให้เกะกะหรือขีดข่วน
4. เลือกสถานที่ฝึกที่มีความสงบ จะเปิดเพลงบรรเลงเบาๆ เพื่อประกอบเป็นโยคะลีลาเพื่อสร้างจิตใจที่สงบ อากาศปลอดโปร่ง ไม่ทึบ

ช่วงอบอุ่นร่างกาย

ท่าไหว้พระอาทิตย์

ท่าไหว้พระอาทิตย์ มีทั้งหมด 12 ท่า เป็นท่าปฏิบัติซ้ำๆ มีการเคลื่อนไหวอย่างต่อเนื่องและเป็นจังหวะ ท่าก้มและท่ายืดจะช่วยอบอุ่นร่างกายและยืดกล้ามเนื้อ เพื่อเตรียมความพร้อมให้กับร่างกายที่จะทำท่าอื่นๆ ต่อไป

1. หายใจเข้า ยืนตรง เหน่าและเท้าชิดกัน พนมฝ่ามือแนบกัน ปล่อยน้ำหนักตัวให้ตกลง
หายใจออก



2. หายใจเข้า ยกแขนขึ้นเหนือศีรษะ ค่อยๆเอนตัวไปด้านหลังช้าๆ ดันกระดูกเชิงกรานไป

ข้างหน้า



3. หายใจออก ก้มตัวลง

4....

ช่วงผ่อนคลายหลังการออกกำลังกาย

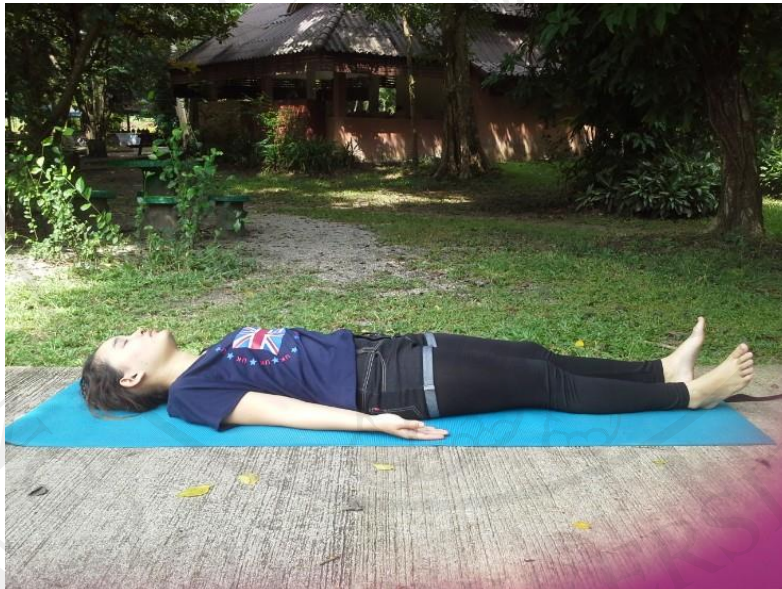
ทำศพอานะ

ทำศพอานะ ทำนี้เป็นทำผ่อนคลายทั้งกล้ามเนื้อและร่างกาย รวมทั้งทำให้จิตใจสงบ ไม่ฟุ้งซ่าน ช่วยลดความตึงเครียดของจิตใจ ฝึกบ่อยๆ ช่วยลดอาการปวดศีรษะ ปวดเมื่อยตามตัว และอาการนอนไม่หลับ

6. นอนหงาย เขยิบขาตรง ขาและปลายเท้าแยกจากกัน แขนทั้ง 2 ข้างวางข้างลำตัว ปลดปล่อยตามสบายให้ห่างจากตัวเล็กน้อย หายใจเข้าออก

7. หายใจเข้าลึกๆ ท้องพอง หายใจออกยาวๆ ท้องแฟบ กลับตา

8. ปล่อยให้ร่างกายได้ผ่อนคลาย พักในท่านี้ 5 นาที



ภาคผนวก ค

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

ผู้ทรงคุณวุฒิ

สังกัด

1. อาจารย์ ดร. วันเพ็ญ ทรงคำ

กลุ่มวิชาการพยาบาลสาธารณสุข

คณะพยาบาลศาสตร์

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

2. นายแพทย์โกคิน ศักรินทร์กุล

นายแพทย์ชำนาญการ

กลุ่มงานอาชีวเวชกรรม

โรงพยาบาลลำพูน

3. อาจารย์ ดร. สุรีย์ อุทัยคุปต์

ภาควิชากายภาพบำบัด

คณะเทคนิคการแพทย์

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

4. นางประไพศรี กาบมาลา

งานการพยาบาลผู้ป่วยนอกและผู้ป่วยฉุกเฉิน

ฝ่ายการพยาบาล คณะแพทยศาสตร์

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

5. นางปภัช รัชวีระกุล

งานการพยาบาลผู้ป่วยกุมารเวชกรรม

ฝ่ายการพยาบาล คณะแพทยศาสตร์

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

ภาคผนวก ง

การคำนวณค่าดัชนีความตรงของเนื้อหา

แบบสัมภาษณ์ข้อมูลส่วนบุคคล ข้อมูลลักษณะและสภาพการทำงาน และข้อมูลอาการปวดคอและไหล่ จำนวน 26 ข้อ

$$\text{ค่าดัชนีความตรงของเนื้อหา (content validity index)} = \frac{\text{จำนวนข้อที่เห็นด้วยตรงกัน}}{\text{จำนวนข้อทั้งหมด}}$$

ค่าดัชนีความตรงของเนื้อหา คำนวณได้จากค่าเฉลี่ยของดัชนีความตรงของเนื้อหาของผู้ทรงคุณวุฒิ 5 ท่าน ดังต่อไปนี้

$$\text{ค่าดัชนีความตรงของเนื้อหาของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 1 และคนที่ 2} = 26/26 = 1$$

$$\text{ค่าดัชนีความตรงของเนื้อหาของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 1 และคนที่ 3} = 26/26 = 1$$

$$\text{ค่าดัชนีความตรงของเนื้อหาของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 1 และคนที่ 4} = 26/26 = 1$$

$$\text{ค่าดัชนีความตรงของเนื้อหาของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 1 และคนที่ 5} = 23/26 = .88$$

$$\text{ค่าดัชนีความตรงของเนื้อหาของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 2 และคนที่ 3} = 26/26 = 1$$

$$\text{ค่าดัชนีความตรงของเนื้อหาของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 2 และคนที่ 4} = 26/26 = 1$$

$$\text{ค่าดัชนีความตรงของเนื้อหาของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 2 และคนที่ 5} = 23/26 = .88$$

$$\text{ค่าดัชนีความตรงของเนื้อหาของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 3 และคนที่ 4} = 26/26 = 1$$

$$\text{ค่าดัชนีความตรงของเนื้อหาของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 3 และคนที่ 5} = 23/26 = .88$$

$$\text{ค่าดัชนีความตรงของเนื้อหาของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 4 และคนที่ 5} = 23/26 = .88$$

รวม = 9.52

$$\text{ดังนั้นค่าดัชนีความตรงด้านเนื้อหา} = 9.52/10 = .952$$

ภาคผนวก จ

เอกสารรับรองโครงการวิจัย



เอกสารเลขที่ ๐๙๘/๒๕๕๕

เอกสารรับรองโครงการวิจัย

โดย

คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย คณะพยาบาลศาสตร์
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ขอรับรองว่า
โครงการวิจัยเพื่อวิทยานิพนธ์เรื่อง : ผลของการออกกำลังกายแบบโยคะต่ออาการปวดคอและไหล่
ในพนักงานสำนักงานที่ทำงานกับคอมพิวเตอร์ (Effect of Yoga Exercise on Neck and Shoulder Pain
Among Computer Office Workers)

ของ : นางสาวรัตนา มูลคำ

สังกัด : นักศึกษาหลักสูตรพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลอาชีวอนามัย แผนก
ภาคปกติ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ได้ผ่านการพิจารณาแล้ว เห็นว่าไม่มีการล่วงละเมิดสิทธิ สวัสดิภาพ และไม่ก่อให้เกิด
ภัยอันตรายแก่ผู้ถูกวิจัย

จึงเห็นสมควรให้ดำเนินการวิจัยในขอบข่ายของโครงการวิจัยที่เสนอได้ ตั้งแต่วันที่ออก
หนังสือรับรองฉบับนี้จนถึงวันที่ ๒๕ ตุลาคม ๒๕๕๖

หนังสือออกวันที่ ๒๖ ตุลาคม ๒๕๕๕

ลงนาม.....

(ศาสตราจารย์เกียรติคุณ ดร.วิจิตร ศรีสุพรรณ)

ประธานคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ลงนาม.....

(รองศาสตราจารย์ ดร.ธนารักษ์ สุวรรณประทีป)

คณบดีคณะพยาบาลศาสตร์
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ภาคผนวก ฉ

เอกสารชี้แจงข้อมูลสำหรับผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย

เอกสารชี้แจงแก่อาสาสมัคร/ผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย (พนักงานสำนักงานที่ทำงานกับคอมพิวเตอร์กลุ่มที่ได้รับการดูแลตามปกติ)

ดิฉัน นางสาว รัตนา มูลคำ นักศึกษาปริญญาโท สาขาการพยาบาลชีวอนามัย คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ใคร่ขอเชิญท่านเข้าร่วมโครงการวิจัยเพื่อวิทยานิพนธ์เรื่อง ผลของการออกกำลังกายแบบโยคะต่ออาการปวดคอและไหล่ในพนักงานสำนักงานที่ทำงานกับคอมพิวเตอร์ การวิจัยครั้งนี้ทำขึ้น เพื่อศึกษาผลของการออกกำลังกายแบบโยคะต่ออาการปวดคอและไหล่ในพนักงานสำนักงานที่ทำงานกับคอมพิวเตอร์ในบริษัทอิเล็กทรอนิกส์ นิคมอุตสาหกรรม จังหวัดลำพูน จำนวน 52 ราย ที่มีคุณสมบัติตรงตามเกณฑ์กำหนดของกรวิจัย และท่านที่มีความสนใจในการดูแลสุขภาพและเข้าร่วมโครงการวิจัยเพื่อวิทยานิพนธ์การออกกำลังกายแบบโยคะ การศึกษาครั้งนี้ก่อให้เกิดประโยชน์ต่อท่านโดยตรง คือ ท่านจะได้รับความรู้และการฝึกออกกำลังกายแบบโยคะ เพื่อบรรเทา อาการปวดคอและไหล่ที่เกิดจากการนั่งทำงานกับคอมพิวเตอร์ นอกจากนี้ผลสรุปจากการศึกษาครั้งนี้ จะเป็นประโยชน์และแนวทางในการส่งเสริมสุขภาพ แก้ปัญหาอาการปวดคอและไหล่ สำหรับพนักงานสำนักงานที่ทำงานกับคอมพิวเตอร์ในบริษัทอื่นๆ ต่อไป หากท่านได้รับทราบแนวทางการปฏิบัติในขณะที่เข้าร่วมการศึกษา และตกลงเข้าร่วมการศึกษานี้ ท่านจะได้ลงลายมือชื่อในหนังสือยินยอมเข้าร่วมการศึกษา

การเข้าร่วมในโครงการวิจัยครั้งนี้เป็น โดยสมัครใจ และสิทธิของผู้เข้าร่วมวิจัย -หากท่านไม่สมัครใจหรือไม่สะดวกในการเข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้ ท่านสามารถปฏิเสธ หรือถอนตัวจากการวิจัยได้ตลอดเวลาและจะ
ไม่ได้รับผลกระทบใดๆ รวมทั้งผลกระทบจากสถานที่ทำงาน ผู้วิจัยจะดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตัวเองหลังจากที่ท่านได้ลงนามยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัยแล้ว โดยท่านจะได้ตอบแบบสัมภาษณ์ ข้อมูลส่วนบุคคล ลักษณะและสภาพการทำงาน รวมทั้งตอบแบบประเมินอาการปวดคอและไหล่ จากนั้นท่านสามารถดำเนินชีวิตประจำวันและการทำงานตามปกติ ต่อมาภายหลัง 12 สัปดาห์ จะขอความร่วมมือจากท่านตอบแบบประเมินอาการปวดคอและไหล่อีกครั้ง รวมทั้งผู้วิจัยจะจัดกิจกรรมการออกกำลังกายแบบโยคะให้กับท่าน ข้อมูลของท่านจะถูกเก็บไว้เป็นความลับและมีเฉพาะผู้วิจัยเท่านั้นที่เข้าถึงข้อมูลของท่าน ท่านมีสิทธิตามกฎหมายที่จะเข้าถึงข้อมูลส่วนตัวของท่านและทราบผลการวิจัย การนำเสนอข้อมูลจากการ

ตอบแบบสัมภาษณ์หรือพิมพ์เผยแพร่จะนำเสนอในภาพรวมของผลการวิจัยเท่านั้น สิทธิประโยชน์อื่นๆ อันเกิดจากผลการวิจัยจะปฏิบัติตามระเบียบข้อบังคับของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่

หากท่านมีคำถามเกี่ยวกับการศึกษาครั้งนี้ท่านสามารถติดต่อกับผู้วิจัย นางสาวรัตนา มูลคำ ได้ที่บ้านเลขที่ 2 หมู่ 7 ต. ออนกลาง อ. แม่ออน จ.เชียงใหม่ รหัสไปรษณีย์ 50130 โทรศัพท์ 086-911-7206 หรืออาจารย์ที่ปรึกษา ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. วีระพร สุทธากรณ์ โทรศัพท์ 0-5394-9031 (ในเวลาราชการ) และหากท่านมีข้อสงสัยเกี่ยวกับสิทธิของผู้ถูกวิจัย ท่านสามารถติดต่อกับ ศาสตราจารย์ ดร. วิจิตร ศรีสุพรรณ ประธานคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ โทรศัพท์ 0-5394-6080 (ในเวลาราชการ)

ขอขอบพระคุณในความร่วมมือ

.....
(นางสาวรัตนา มูลคำ)

นักศึกษาปริญญาโท คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

วัน/เดือน/ปี.....

เอกสารแสดงความยินยอมของผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย

ข้าพเจ้า นาย/นาง/นางสาว.....

มีความยินยอมในการเป็นอาสาสมัครใน โครงการวิจัยเพื่อวิทยานิพนธ์ครั้งนี้ โดยข้าพเจ้าได้รับทราบ ข้อมูลและเข้าใจเกี่ยวกับการวิจัยในครั้งนี้ตามที่ได้อ่านข้างต้น และขอลงลายมือชื่อไว้เพื่อเป็น หลักฐานประกอบการตัดสินใจเข้าร่วมโครงการวิจัยครั้งนี้ของข้าพเจ้า

ลงนาม.....(ผู้ยินยอม)

(.....)

ลงนาม.....(ผู้วิจัย)

(นางสาวรัตนา มุลคำ)

ลงนาม.....(พยาน)

(.....)

วัน/เดือน/ปี.....

เอกสารคำชี้แจงแก่อาสาสมัคร/ผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย
(พนักงานสำนักงานที่ทำงานกับคอมพิวเตอร์กลุ่มที่ได้รับกิจกรรมการออกกำลังกายแบบโยคะ)

ดิฉัน นางสาว รัตนา มูลคำ นักศึกษาปริญญาโท สาขาการพยาบาลอาชีวอนามัย คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ใคร่ขอเชิญท่านเข้าร่วมโครงการวิจัยเพื่อวิทยานิพนธ์เรื่อง ผลของการออกกำลังกายแบบโยคะต่ออาการปวดคอและไหล่ในพนักงานสำนักงานที่ทำงานกับคอมพิวเตอร์ การวิจัยครั้งนี้ทำขึ้น เพื่อศึกษาผลของการออกกำลังกายแบบโยคะต่ออาการปวดคอและไหล่ในพนักงานสำนักงานที่ทำงานกับคอมพิวเตอร์ในบริษัทอิเล็กทรอนิกส์ นิคมอุตสาหกรรม จังหวัดลำพูน จำนวน 52 ราย ที่มีคุณสมบัติตรงตามเกณฑ์กำหนดของการวิจัย และท่านที่มีความสนใจในการดูแลสุขภาพและเข้าร่วมโครงการวิจัยเพื่อวิทยานิพนธ์การออกกำลังกายแบบโยคะ การศึกษาครั้งนี้ก่อให้เกิดประโยชน์ต่อท่านโดยตรง คือ ท่านจะได้รับความรู้และการฝึกออกกำลังกายแบบโยคะ เพื่อบรรเทา อาการปวดคอและไหล่ที่เกิดจากการนั่งทำงานกับคอมพิวเตอร์ นอกจากนี้ผลสรุปจากการศึกษาครั้งนี้ จะเป็นประโยชน์และแนวทางในการส่งเสริมสุขภาพ แก้ปัญหาอาการปวดคอและไหล่ สำหรับพนักงานสำนักงานที่ทำงานกับคอมพิวเตอร์ในบริษัทอื่นๆ ต่อไป หากท่านได้รับทราบแนวทางการปฏิบัติในขณะที่เข้าร่วมการศึกษา และตกลงเข้าร่วมการศึกษานี้ ท่านจะได้ลงลายมือชื่อในหนังสือยินยอมเข้าร่วมการศึกษา

การเข้าร่วมในโครงการวิจัยครั้งนี้เป็น โดยสมัครใจ และสิทธิของผู้เข้าร่วมวิจัย หากท่านไม่สมัครใจ หรือไม่สะดวกในการเข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้ ท่านสามารถปฏิเสธ หรือถอนตัวจากการวิจัยได้ตลอดเวลาและจะไม่ได้รับผลกระทบใดๆ รวมทั้งผลกระทบจากสถานที่ทำงาน ผู้วิจัยจะดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตัวเองหลังจากที่ท่านได้ลงนามยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัยแล้ว หลังจากนั้นท่านจะได้ตอบแบบสัมภาษณ์ ข้อมูลส่วนบุคคล ลักษณะและสภาพการทำงาน รวมทั้งตอบแบบประเมินอาการปวดคอและไหล่ จากนั้นท่านจะได้รับความรู้ โดยการบรรยายและการอภิปรายกลุ่มเกี่ยวกับอาการปวด สาเหตุหรือปัจจัยเสี่ยงของอาการปวดคอและไหล่จากการทำงานกับคอมพิวเตอร์ ผลกระทบและแนวทางการดูแลเมื่อเกิดอาการปวดคอและไหล่ จากการทำงานกับคอมพิวเตอร์ รวมทั้งได้รับการฝึกการออกกำลังกายด้วยโยคะที่พัฒนาขึ้น และผ่านการตรวจสอบคุณภาพแล้ว ตลอดจนมีการสาธิตย้อนกลับเพื่อให้ท่านเข้าใจและสามารถปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง พร้อมทั้งได้รับคู่มือการออกกำลังกายแบบโยคะ จากนั้นผู้วิจัยจะออกกำลังกายด้วยโยคะร่วมกับท่านครั้งละ 30 นาที ทุกวันจันทร์ พุธ ศุกร์ ของสัปดาห์ เวลา 17.30-18.00 น. ณ โรงเรียนนครเชียงใหม่ ลำพูนบริบาล ติดต่อกันเป็นเวลา 12 สัปดาห์ เมื่อครบ 12 สัปดาห์ ท่านจะได้ตอบแบบประเมินอาการปวดคอและไหล่อีกครั้ง

การออกกำลังแบบโยคะอาจส่งผลให้ท่านมีอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อในสัปดาห์แรก อีกทั้งในระหว่างที่ท่านอยู่ในโครงการ หากท่านได้รับการบาดเจ็บในระบบ โครงร่างกล้ามเนื้อจากการทำงาน จาก การเข้าร่วมงานวิจัยหรือจากอุบัติเหตุอื่นๆ ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ท่านได้รับการรักษาด้วยยาแก้ปวดหรือยา บรรเทาอาการปวด ผู้วิจัยขออนุญาตยกเลิกในการเข้าร่วมวิจัย ทั้งนี้เพื่อประโยชน์ของสุขภาพท่านเอง และ ในกรณีที่ผู้เข้าร่วมวิจัยได้รับการบาดเจ็บจากการออกกำลังกายด้วยโยคะ ผู้วิจัยจะเป็นผู้รับผิดชอบ ค่าใช้จ่ายในการส่งต่อแพทย์ผู้เชี่ยวชาญคุณแลร์กษา ซึ่งทางผู้วิจัยได้ติดต่อประสานไว้เบื้องต้นแล้ว

การเข้าร่วมในโครงการวิจัยครั้งนี้เป็นโดยสมัครใจ และสิทธิของผู้เข้าร่วมวิจัย ทั้งนี้ในการเข้าร่วม วิจัยเป็นช่วงเวลานอกเหนือจากการปฏิบัติงานประจำ ผู้วิจัยจึงเตรียมค่าตอบแทนการเดินทาง อาหารและ เครื่องดื่มสำหรับมือเขียน รวมถึงของที่ระลึกให้แก่ผู้ร่วมวิจัยเป็นครั้งๆ แต่หากท่านไม่สมัครใจหรือไม่ สะดวกในการเข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้ ท่านสามารถปฏิเสธ หรือถอนตัวจากการวิจัยได้ตลอดเวลาและจะไม่ได้ รับผลกระทบใดๆ รวมทั้งผลกระทบจากสถานที่ทำงาน รวมถึงข้อมูลของท่านจะถูกเก็บไว้เป็นความลับและมี เฉพาะผู้วิจัยเท่านั้นที่เข้าถึงข้อมูลของท่าน ท่านมีสิทธิตามกฎหมายที่จะเข้าถึงข้อมูลส่วนตัวของท่านและ ทราบผลการวิจัย การนำเสนอข้อมูลจากการตอบแบบสัมภาษณ์หรือพิมพ์เผยแพร่จะนำเสนอในภาพรวมของ ผลการวิจัยเท่านั้น สิทธิประโยชน์อื่นๆ อันเกิดจากผลการวิจัยจะปฏิบัติตามระเบียบข้อบังคับของ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

หากท่านมีคำถามเกี่ยวกับการศึกษาครั้งนี้ท่านสามารถติดต่อกับผู้วิจัย นางสาวรัตนา มูลคำ ได้ที่ บ้านเลขที่ 2 หมู่ 7 ต. อ่อนกลาง อ. แม่ออน จ.เชียงใหม่ รหัสไปรษณีย์ 50130 โทรศัพท์ 086-911-7206 หรือ อาจารย์ที่ปรึกษา ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. วีระพร สุทธากรณ์ โทรศัพท์ 0-5394-9031 (ในเวลาราชการ) และหาก ท่านมีข้อสงสัยเกี่ยวกับสิทธิของผู้ถูกวิจัย ท่านสามารถติดต่อกับ ศาสตราจารย์ ดร. วิจิตร ศรีสุพรรณ ประธาน คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ โทรศัพท์ 0-5394-6080 (ในเวลาราชการ)

ขอขอบพระคุณในความร่วมมือ

.....
(นางสาวรัตนา มูลคำ)

นักศึกษาระดับปริญญาโท คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

วัน/เดือน/ปี.....

เอกสารแสดงความยินยอมเข้าร่วมวิจัย

ข้าพเจ้า นาย/นาง/นางสาว.....

มีความยินยอมในการเป็นอาสาสมัครในโครงการวิจัยเพื่อวิทยานิพนธ์ครั้งนี้ โดยข้าพเจ้าได้รับทราบ
ข้อมูลและเข้าใจเกี่ยวกับการวิจัยในครั้งนี้ตามที่ได้อ่านข้างต้น และขอลงลายมือชื่อไว้เพื่อเป็น
หลักฐานประกอบการตัดสินใจเข้าร่วมโครงการวิจัยครั้งนี้ของข้าพเจ้า

ลงนาม.....(ผู้ยินยอม)

(.....)

ลงนาม.....(ผู้วิจัย)

(นางสาวรัตนา มุลคำ)

ลงนาม.....(พยาน)

(.....)

วัน/เดือน/ปี.....

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ-สกุล

นางสาวรัตนา มูลคำ

วัน เดือน ปีเกิด

5 กุมภาพันธ์ 2523

ประวัติการศึกษา

สำเร็จการศึกษา พยาบาลศาสตรบัณฑิต

คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยพายัพ พ.ศ. 2546

ประวัติการทำงาน

พยาบาลวิชาชีพ ประจำแผนกห้องฉุกเฉิน

โรงพยาบาลหริภุญชัยเมโมเรียล อำเภอเมือง จังหวัดลำพูน

ปี พ.ศ. 2546 - พ.ศ. 2554

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved