

สารบัญ

หน้า

สารบัญตาราง	(5)
สารบัญภาพ	(10)
บทที่ 1 บทนำ	1
ความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย	6
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	6
ขอบเขตของการวิจัย	6
นิยามศัพท์	8
บทที่ 2 การตรวจเอกสาร	10
ภาวะความมีอายุ	12
ความหมายของผู้สูงอายุ	12
ทฤษฎีเกี่ยวกับความมีอายุ	13
การเปลี่ยนแปลงในวัยสูงอายุ	22
ปัญหาจากภาวะสูงอายุ	29
หลักการ ทฤษฎี แนวคิดเกี่ยวกับการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ	32
ประโยชน์ของการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ	32
หลักการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ	37
ข้อควรระวังในการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ	38
รูปแบบการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ	40
ประเภทการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ	44
หลักพื้นฐานการออกกำลังกายเฉพาะผู้สูงอายุ	48
อุปสรรคที่ทำให้ผู้สูงอายุไม่ออกกำลังกาย	53
ข้อจำกัดในการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ	55
การสร้างแรงจูงใจให้ผู้สูงอายุออกกำลังกาย	56
การฝึกสมรรถภาพทางกาย	58

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
คุณภาพชีวิต	59
ความหมายคุณภาพชีวิต	60
แนวคิดการวัดคุณภาพชีวิต	62
เกณฑ์ในการประเมินคุณภาพชีวิต	69
เครื่องมือวัดคุณภาพชีวิต	71
การพัฒนาคุณภาพชีวิต	73
การส่งเสริมคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ	74
การพัฒนาโปรแกรมการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ	74
หลักการพัฒนาโปรแกรมการออกกำลังกาย	79
ปัจจัยร่วมในการพัฒนารูปแบบการออกกำลังกาย	84
การจัดโปรแกรมการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ	85
การประเมินโปรแกรมการออกกำลังกาย	93
การประเมินค่าความหนักในการออกกำลังกาย	
จากการรับรู้สัมพัทธ์(RPE)	95
แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายสำหรับผู้สูงอายุ	98
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	107
งานวิจัยในประเทศ	107
งานวิจัยต่างประเทศ	116
 บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย	 129
ขั้นที่ 1 การสร้างต้นแบบการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริม	
คุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ	129
ขั้นที่ 2 ตรวจสอบต้นแบบการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริม	
คุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ	127
ขั้นที่ 3 สร้างคู่มือประกอบรูปแบบการออกกำลังกาย	
เพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ	137

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
ขั้นที่ 4 ทดลองใช้รูปแบบการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริม คุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุก่อนนำไปใช้จริง (Pilot study)	133
ขั้นที่ 5 การทดสอบประสิทธิภาพของรูปแบบการออกกำลังกาย เพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ	142
ขั้นที่ 6 ขยายผลรูปแบบการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริม คุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุฉบับสมบูรณ์และรายงานผล	149
ขั้นที่ 7 การจัดทำคู่มือรูปแบบการออกกำลังกายเพื่อพัฒนา คุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ ฉบับสมบูรณ์และรายงานผล สถิติที่ใช้ในการวิจัย	154
บทที่ 4 ผลการวิจัยและข้อวิจารณ์	150
ผลการวิจัย	150
ข้อวิจารณ์	190
บทที่ 5 สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ	208
สรุปผลการวิจัย	208
ข้อเสนอแนะ	213
เอกสารและสิ่งอ้างอิง	214
ภาคผนวก	242
ภาคผนวก ก แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายผู้สูงอายุ	243
ภาคผนวก ข แบบประเมินค่าความหนักในการออกกำลังกาย ด้วยการรับรู้ทางสัมผัส (RPE Scale)	250
ภาคผนวก ค เครื่องมือประเมินคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ	253
ภาคผนวก ง ข้อมูลประเมินเครื่องมือในการวิจัย	256

สารบัญ (ต่อ)

หน้า

ภาคผนวก จ	คู่มือการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิต สำหรับผู้สูงอายุ	264
ภาคผนวก ฉ	รายนามผู้เชี่ยวชาญ	308
ภาคผนวก ช	หนังสือขอความร่วมมือในการวิจัย	313
ประวัติการศึกษา		319

สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
1	ใช้แบบทดสอบความคล่องตัวยืดหยุ่นสำหรับผู้สูงอายุ ประกอบด้วย 4 รายการ	98
2	แสดงการทดลองใช้ต้นแบบการออกกำลังกาย	133
3	แสดงเกณฑ์การประเมินค่าความหนักในการออกกำลังกาย จากการรับรู้ทางสัมผัส (RPE) ที่ผู้วิจัยได้ดัดแปลงมาจาก ACSM (1995: 391)	135
4	แสดงระดับความเชื่อถือได้และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์	146
5	ผลการศึกษาลักษณะการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ	157
6	ผลการศึกษาระบบการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ	158
7	จำนวนผู้เชี่ยวชาญที่ให้ความคิดเห็นเกี่ยวกับความเหมาะสมตามลักษณะการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ	160
8	จำนวนผู้เชี่ยวชาญที่ให้ความคิดเห็นเกี่ยวกับความเหมาะสมของรูปแบบทำการออกกำลังกาย	162
9	จำนวนผู้เชี่ยวชาญที่ให้ความคิดเห็นเกี่ยวกับความเหมาะสมของเวลาที่ใช้ในกระบวนการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ	164
10	ผลการปฏิบัติทำการออกกำลังกายจากผู้สูงอายุ จำนวน 5 คน	165

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางที่		หน้า
11	แสดงผลการทดลองใช้รูปแบบการออกกำลังกาย เพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ	167
12	แสดงผลการประเมินความเหมาะสมของท่าอบอุ่นร่างกาย ของผู้สูงอายุ	170
13	แสดงผลการประเมินความเหมาะสมของท่าบริหารร่างกาย ของผู้สูงอายุ	171
14	แสดงผลการประเมินความเหมาะสมของท่าผ่อนคลายร่างกาย ของผู้สูงอายุ	172
15	แสดงผลการประเมินค่าความหนักในการออกกำลังกาย จากการรับรู้ทางสัมผัส (RPE)	174
16	แสดงกระบวนการใช้รูปแบบการออกกำลังกาย เพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ	181
17	ข้อมูลทั่วไปของผู้สูงอายุของกลุ่มตัวอย่าง	182
18	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความรู้สึกต่อตนเอง ของผู้สูงอายุก่อนการทดลอง หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 6 และ หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8	183

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางที่		หน้า
19	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความรู้สึกต่อชีวิต ของผู้สูงอายุก่อนการทดลอง หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 6 และหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8	185
20	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความคล่องตัวยืดหยุ่น ของผู้สูงอายุ ก่อนการทดลอง หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 6 และ หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8	187
21	การวิเคราะห์ความแปรปรวนของคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ก่อนการทดลอง หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 6 และ หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8	188
22	การเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ เป็นรายคู่ภายในกลุ่มก่อนการทดลอง หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 6 และ หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8	189
23	แสดงผลการประเมินค่าความหนักในการออกกำลังกาย จากการรับรู้ทางสัมผัส (RPE)	191
24	ข้อมูลทั่วไปของผู้สูงอายุของกลุ่มขยายผล	191
25	การวิเคราะห์ความแปรปรวนความคล่องตัวยืดหยุ่นของผู้สูงอายุ กลุ่มขยายผล ก่อนการทดลอง หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 6 และ หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8	193

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางที่		หน้า
26	การเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ย ความคล่องตัวยืดหยุ่น ผู้สูงอายุเป็นรายคู่ภายในกลุ่มของกลุ่มขยายผล ก่อนการทดลอง หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 6 และ หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8	194
27	แสดงผลการประเมินความเหมาะสมของคู่มือจากผู้นำกลุ่มขยายผล	195
28	แสดงผลการประเมินความเหมาะสมและความสอดคล้อง ของคู่มือรูปแบบการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิต สำหรับผู้สูงอายุโดยวิธีการสัมมนากลุ่ม(Focus Group)	196
ตารางผนวกที่		
1	แสดงผลการประเมินค่าดัชนีความสอดคล้องของผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 7 ท่าน ของแบบทดสอบ ความคล่องตัวต่อความยืดหยุ่น สำหรับผู้สูงอายุ	257
2	ผลการตรวจสอบคุณภาพคู่มือรูปแบบการออกกำลังกาย เพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ	259
3	ผลการแสดงค่าดัชนีความสอดคล้อง IOC ของแบบประเมิน ความรู้สึกรู้สึกต่อตนเอง โดยผู้เชี่ยวชาญจำนวน 7 ท่าน	260
4	ผลการแสดงค่าดัชนีความสอดคล้อง IOC ของแบบประเมิน ความรู้สึกรู้สึกต่อชีวิต โดยผู้เชี่ยวชาญจำนวน 7 ท่าน	261

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางผนวกที่		หน้า
5	แสดงค่าความเชื่อถือได้ ของแบบประเมินความรู้สึกต่อตนเอง โดยกลุ่มผู้สูงอายุที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน	262
6	ผลการแสดงค่าความเชื่อถือได้ ของแบบประเมินความรู้สึกต่อชีวิต โดยกลุ่มผู้สูงอายุที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน	263

สารบัญภาพ

ภาพที่		หน้า
1	กรอบแนวคิดการวิจัย	9
2	แสดงอุปสรรคของการออกกำลังกายผู้สูงอายุ	54
3	องค์ประกอบของคุณภาพชีวิต ซึ่งทางผู้วิจัยใช้เป็นต้นแบบ ในการทำเกณฑ์เพื่อวัดระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ	68
4	ปัจจัยด้านบุคคล ด้านสิ่งแวดล้อม ความหมายของชีวิต คุณภาพชีวิตและผลสะท้อนกลับ	69
5	สรุปขั้นการสร้างต้นแบบการออกกำลังกาย เพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ (ดำเนินการระหว่าง 2 มิถุนายน ถึง 3 กรกฎาคม 2548)	132
6	สรุปขั้นการตรวจสอบต้นแบบการออกกำลังกาย เพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ (ดำเนินการระหว่าง 6 กรกฎาคม ถึง 1 สิงหาคม 2548)	136
7	สรุปขั้นสร้างคู่มือประกอบรูปแบบการออกกำลังกาย เพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ (ดำเนินการระหว่าง 4 สิงหาคม ถึง 31 สิงหาคม 2548)	139
8	สรุปขั้นการทดลองใช้รูปแบบการออกกำลังกาย เพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ (ดำเนินการระหว่าง 1 กันยายน ถึง 14 ตุลาคม 2548)	141

สารบัญภาพ (ต่อ)

ภาพที่		หน้า
9	ขั้นตอนกระบวนการของการได้มา ซึ่งกลุ่มตัวอย่าง	143
10	สรุปขั้นตอนการทดสอบประสิทธิภาพของรูปแบบการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ (ดำเนินการระหว่าง 15 ตุลาคม ถึงวันที่ 16 พฤศจิกายน 2548)	148
11	สรุปขั้นตอนขยายผลรูปแบบการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ(ดำเนินการระหว่างวันที่ 17 พฤศจิกายน 2548 ถึง วันที่ 18 มกราคม 2549)	151
12	ขั้นตอนการสนทนากลุ่ม	153
13	สรุปขั้นตอนการจัดทำคู่มือรูปแบบการออกกำลังกายเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ ฉบับสมบูรณ์ และรายงานผล (ดำเนินการระหว่าง 28 กุมภาพันธ์ ถึง 13 มีนาคม 2549)	154
ภาพผนวกที่		
1	เดินสลับกรวย 8 ฟุต	244
2	การวัดความอ่อนตัวของหัวไหล่	245
3	นั่ง-ก้ม-แตะปลายเท้าบนเก้าอี้	246
4	แบบทดสอบยืดตัว-แตะ	247

สารบัญภาพ (ต่อ)

ภาพผนวกที่		หน้า
5	ท่าเตรียมบริหารร่างกาย	273
6	ปฏิบัติท่าโยคะท่าสลับซ้าย-ขวา	273
7	ท่าเอนตัวไปด้านหลัง	274
8	ท่าบริหารส่วนหลัง	275
9	ท่าบริหารแขน มือและนิ้วมือ	276
10	ท่าบริหารลำตัวด้านข้าง	277
11	ท่าบริหารหัวไหล่ด้านบน	278
12	ท่าบริหารข้อมือ และข้อเท้า	279
13	ท่าบริหารลำตัว	280
14	ท่าหมุนข้อมือและข้อเท้า	281
15	ท่าคอเคลื่อนไหว	283
16	ท่ายืนแกว่งแขนขึ้น-ลง	284
17	ท่าเดิน 4 มุม	285

สารบัญภาพ (ต่อ)

ภาพผนวกที่		หน้า
18	ทำก๊าวและซ่าย-ขวา พร้อมเหวี่ยงแขน	286
19	ทำทรงตัวด้านข้าง	287
20	ทำย่อยึดแอนตัว	288
21	ทำเหยียดแขนโยกตัว	289
22	ทำซี่สลับข้าง	290
23	ทำตั้งวงบนล่าง	291
24	ทำบริหารแขนไหล่ซ่าย-ขวา	292
25	ทำเอียงตัวคู่ลม	293
26	ทำแอนตัวสลับแขน	294
27	ทำชุมมือก้มลงแตะพื้น	295
28	ทำบริหารระบบหายใจ	297
29	ทำบริหารคอ	298
30	ทำบริหารเอวและลำตัว	299

สารบัญภาพ (ต่อ)

ภาพผนวกที่		หน้า
31	ทำบริหารซื้อทำทรงตัว	300
32	ทำบริหารไหล่และคอ	301
33	ทำบริหารกล้ามเนื้อต้นแขน	302
34	ทำบริหารไหล่ ข้อมือ และลำตัว	303
35	ทำบริหารลำตัวและแขน	304
36	ทำบริหารลำตัว	305
37	ทำทรงตัวเหยียดแขน	306