

## รายการอ้างอิง



### ภาษาไทย

- กชกร สมมั่ง. 2542. การประยุกต์แบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพพร้อมกับแรงสนับสนุนทางสังคม เพื่อส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพในผู้สูงอายุ อำเภอเมือง จังหวัดพุนนัง. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ. สาขาวิชาสุขภาพศึกษาและพฤติกรรมศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- การพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์, กระทรวง. 2547. พระราชบัญญัติผู้สูงอายุ 2546. กรุงเทพมหานคร: เจ เอส การพิมพ์.
- คณะกรรมการส่งเสริมและประสานงานผู้สูงอายุแห่งชาติ. 2545. แผนผู้สูงอายุแห่งชาติฉบับที่ 2 (พ.ศ.2545-2564). กรุงเทพมหานคร: สำนักนายกรัฐมนตรี.
- จรัสวรรณ เทียนประภาส และพัชรี ดันศิริ (บรรณาธิการ). 2536. การพยาบาลผู้สูงอายุ. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์รุ่งเรืองธรรม.
- จันทนา วัจระหอม. 2540. ผลของโปรแกรมส่งเสริมการออกกำลังกายโดยประยุกต์ทฤษฎีความสามารถในการดูแลตนเองต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ชุมชนผู้สูงอายุตำบลบางทราย อำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ. สาขาวิชาการพยาบาลสาธารณสุข บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- จันทร์ฉาย ฉายากุล. 2538. ประสิทธิภาพของการให้ความรู้เรื่องการฝึกการออกกำลังกายและ การสนับสนุนจากสมาชิกในครอบครัว ในการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของ ผู้สูงอายุชุมชนวัดมะกอก เขตพญาไท และเคหะชุมชนทุ่งสองห้อง เขตดอนเมือง. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ. สาขาวิชาสาธารณสุข บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- จันทร์เพ็ญ ชูประภาวรรณ. 2540. การสำรวจประชากรวัย 50 ปีขึ้นไป ประเทศไทยปี พ.ศ. 2538. กรุงเทพมหานคร: ดีไซน์.
- จิราพร เกศพิชญวัฒนา. 2545. เอกสารประกอบการสอนวิชา การพยาบาลผู้สูงอายุขั้นสูง 1 (3647510). กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- จิราพร เกศพิชญวัฒนา และสุวิณี วิวัฒน์วณิช. 2547. การศึกษานโยบายและการดำเนินการด้าน ผู้สูงอายุกลุ่มโรคไม่ติดต่อของกรุงเทพมหานคร. กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย.

- ฉัตรชัย ใหม่เขียว. 2544. ผลของการเพิ่มสมรรถนะแห่งตนร่วมกับการสนับสนุนทางสังคมต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต. สาขาวิชาการพยาบาลผู้สูงอายุ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- แจก ชนะศิริ. 2533. ทำอย่างไรให้ชีวิตยืนยาวและมีความสุข. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: แปลนพับลิชชิ่ง.
- แจก ชนะศิริ. 2534. การเพิ่มประสิทธิภาพของชีวิต. กรุงเทพมหานคร: แปลนพับลิชชิ่ง.
- ชาย โพธิ์สิตา. 2547. ศาสตร์และศิลป์แห่งการวิจัยเชิงคุณภาพ. กรุงเทพมหานคร: บริษัทอมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่งจำกัด.
- ชูศักดิ์ เวชแพทย. 2538. สรีรวิทยาของผู้สูงอายุ. กรุงเทพมหานคร: ศุภวานิชการพิมพ์.
- ดวงเดือน พันธุโยธี. 2539. ความสัมพันธ์ระหว่างความสำคัญของสุขภาพ การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายและพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในจังหวัดเชียงใหม่. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลผู้สูงอายุ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- นพวรรณ ภัทรวงศา. 2542. ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการไม่ออกกำลังกายของผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต. สาขาวิชาการพยาบาลศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- นภาพร ชโยวรรณ. 2543. ปัญหาครอบครัว กายและใจผู้สูงอายุ. เอกสารประกอบการบรรยายในการประชุมวิชาการประจำปีครั้งที่ 3: มุ่งสู่การดูแลที่มีคุณภาพ. โรงแรมตะวันนารามาดา กรุงเทพมหานคร. หน้า 1-9.
- บรรลุ ศิริพานิช. 2542. ผู้สูงอายุไทย. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: พิมพ์ดี.
- บรรลุ ศิริพานิช และคณะ. 2539. ชมรมผู้สูงอายุ: การศึกษารูปแบบการดำเนินงานที่เหมาะสม. วารสารการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม. 20(2).
- บุญใจ ศรีสถิตย์นรากร. 2547. ระเบียบวิธีวิจัยทางการพยาบาล. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร: ยูแอนด์อินเตอร์โอมิเดียจำกัด.
- ปริญญ์ พึ่งประสิทธิ์. 2542. โปรแกรมการส่งเสริมพฤติกรรมออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของผู้สูงอายุเขตธนบุรี กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต. สาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ปิยะนุช รักพาณิชย์. 2542. โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคหัวใจขาดเลือดกับการปฏิบัติตัว: การทบทวนองค์ความรู้กับการดูแลสุขภาพในชีวิตประจำวัน. กรุงเทพมหานคร: ชุมชนสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.

- ปิยะพันธ์ นันตา. 2541. การรับรู้ด้านสุขภาพของตนเอง ความสามารถของตนเองกับการ ออก  
กำลังกายของผู้สูงอายุ. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ. สาขาวิชาการพยาบาลผู้สูงอายุ  
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- พนิตนันท์ โชติกเจริญสุข. 2545. กิจกรรมทางกายกับความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุ.  
วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ. สาขาวิชาการพยาบาลผู้สูงอายุ บัณฑิตวิทยาลัย  
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- พรรณงาม พรรณเชษฐ์ และคณะ. 2542. คู่มือการดูแลผู้สูงอายุที่บ้าน. ขอนแก่น: มหาวิทยาลัย  
ขอนแก่น.
- พีระพงศ์ บุญศิริ และภมร เสนาฤทธิ์. 2544. โภชนาการและการออกกำลังกาย. พิมพ์ครั้งที่ 5.  
กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ไทยวัฒนาพานิชจำกัด.
- ภาวดี ศรีโพธิ์ช้าง. 2548. ประสิทธิภาพของโปรแกรมส่งเสริมการออกกำลังกายแบบองค์รวมใน  
ผู้สูงอายุเขตเทศบาลตำบลธรรมศาลา จังหวัดนครปฐม. วิทยานิพนธ์ปริญญา  
โทบริหารธุรกิจ. สาขาวิชาสุขภาพและการศึกษาด้านพฤติกรรมศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย  
มหาวิทยาลัยมหิดล.
- มัทนา อินทร์แพง. 2543. พฤติกรรมการออกกำลังกายและอุปสรรคต่อการออกกำลังกายของ  
ผู้สูงอายุจังหวัดกำแพงเพชร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ. สาขาวิชาการพยาบาล  
ผู้สูงอายุ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- โยธิน แสงวดี. 2530. การสนทนากลุ่ม. วารสารวิจัย. 2: 12-37.
- เรืองศักดิ์ ศิริผล. 2542. การออกกำลังกายกับการควบคุมโรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน  
โรคหัวใจขาดเลือด. กรุงเทพมหานคร: ชุมชนสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทยจำกัด.
- วสันต์ ศิลปสุวรรณ และพิมพ์พรรณ ศิลปสุวรรณ. 2542. การวางแผนและประเมินผลโครงการ  
ส่งเสริมสุขภาพ: ทฤษฎีและการปฏิบัติ. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: เจริญดีการ  
พิมพ์.
- วันดี เข้มจันทร์ฉาย. 2538. ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้สมรรถนะของตนเอง การรับรู้ภาวะ  
สุขภาพกับพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ.  
สาขาวิชาการพยาบาลผู้ใหญ่ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- วาสนา เกื้อนวงษ์. 2540. พฤติกรรมการดูแลตนเองและคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุใน  
กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ. สาขาวิชาการพยาบาลผู้ใหญ่ บัณฑิต  
วิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.

- วิไลวรรณ ทองเจริญ. 2533. การเปลี่ยนแปลงทางกายภาพและสรีรวิทยาในผู้สูงอายุ. ใน  
จรัสวรรณ เทียนประภาส และพัชรี ต้นศิริ(บรรณาธิการ). การพยาบาลผู้สูงอายุ,  
กรุงเทพมหานคร: รุ่งเรืองธรรม.
- วิชชุดา เจริญกิจการ. 2543. การศึกษาการรับรู้ความสามารถของตนเองและอิทธิพลระหว่างบุคคล  
ต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุโรคความดันโลหิตสูงชนิดไม่ทราบสาเหตุ.  
วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต. สาขาวิชาการพยาบาลผู้ใหญ่ บัณฑิตวิทยาลัย  
มหาวิทยาลัยมหิดล.
- วิรุฬห์ เหล่าภัทรเกษม. 2537. กีฬาเวชศาสตร์. กรุงเทพมหานคร: พี บี ฟอเรนบุคส์เซ็นเตอร์.
- วีรสิทธิ์ สิริไตรย์ และโยธิน แสงวงดี. 2536. การสนทนากลุ่ม: เทคนิคการวิจัยเชิงคุณภาพจาก  
การวิจัยเกี่ยวกับผู้สูงอายุและการเปลี่ยนแปลงในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ. พิมพ์ครั้งที่ 2.  
(มปท).
- ศรีเรือน แก้วกังวาล. 2540. จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย: วัยรุ่น-วัยสูงอายุ เล่มที่ 2. พิมพ์  
ครั้งที่ 7. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- ศักดิ์ฐาพงษ์ ไชยสร. 2541. โปรแกรมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุหญิง. วิทยานิพนธ์ปริญญา  
โทมหาบัณฑิต. สาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ศิริพร ลิ้มพัฒนานนท์. 2540. พฤติกรรมการดูแลตนเอง และคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุภาค  
ตะวันตกของประเทศไทย. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต. สาขาวิชาการพยาบาล  
ผู้ใหญ่ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ศิริมา วงศ์แหลมทอง. 2542. ปัจจัยส่วนบุคคล การรับรู้ประโยชน์ของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ  
ของผู้สูงอายุ. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต. สาขาวิชาการพยาบาลผู้สูงอายุ บัณฑิต  
วิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- สกล เจริญวงศ์. 2532. ความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกาย  
อย่างสม่ำเสมอในกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต. สาขาศึกษาศาสตร์  
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- สถาบันวิจัยประชากรและสังคม. 2550. สารประชากรมหาวิทยาลัยมหิดล. แหล่งที่มา:  
[www.ipsr.mahidol.ac.th](http://www.ipsr.mahidol.ac.th).
- สมจิต หนูเจริญกุล. 2544. การส่งเสริมสุขภาพ. มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์.
- สาธารณสุข, กระทรวง. 2538. คู่มือการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. นนทบุรี: โรงพิมพ์องค์การ  
สงเคราะห์ทหารผ่านศึก.
- เสก อักษรานูเคราะห์. 2525. การออกกำลังกายสำหรับคนวัยเสื่อม. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.



- สุถี ทองวิเชียร และพิมพ์พรรณ ศิลปะสุวรรณ. 2532. การดูแลตนเองของผู้สูงอายุในชุมชน  
เขตกรุงเทพมหานคร. รายงานการวิจัย ภาควิชาพยาบาลสาธารณสุข คณะสาธารณสุข  
ศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- สุทธิชัย จิตะพันธ์กุล. 2544. หลักสำคัญของเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ *Principles of Geriatric  
Medicine*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุทธิชัย จิตะพันธ์กุลและคณะ. 2545. ผู้สูงอายุในประเทศไทย รายงานการทบทวนองค์ความรู้  
และสถานการณ์ในปัจจุบันตลอดจนข้อเสนอแนะทางนโยบายและการวิจัย.  
กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุพัฒนา คำสอน. 2535. ผลของการจัดโปรแกรมการออกกำลังกายแบบแอโรบิกต่อการปรับตัวของ  
ผู้สูงอายุในเขตชนบท จังหวัดพิษณุโลก. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต. สาขาวิชา  
พยาบาลสาธารณสุข บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- สุวิมล สันติเวส. 2545. ผลของการเพิ่มสมรรถนะแห่งตนร่วมกับการสนับสนุนทางสังคมต่อ  
พฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุโรคความดันโลหิตสูง. วิทยานิพนธ์ปริญญา  
มหาบัณฑิต. สาขาวิชาการพยาบาลผู้สูงอายุ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- เสก อัยรานูเคราะห์. 2534. การออกกำลังกายสายกลางเพื่อสุขภาพและชลอความแก่.  
กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- โสภิตา เมธาวี. 2535. การศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการเข้าร่วมกิจกรรมของผู้สูงอายุ  
ชมรมผู้สูงอายุ เมืองพล อำเภอพล จังหวัดขอนแก่น. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต.  
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- อัญชลี กลิ่นอวล. 2544. ผลของการใช้โปรแกรมการออกกำลังกายต่อสมรรถภาพทางกายและ  
ความผาสุกของผู้สูงอายุ. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต. สาขาวิชาการพยาบาล  
ผู้สูงอายุ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

### ภาษาอังกฤษ

- American College of Sport Medicine. 1998. **Guidelines for exercise testing and prescription**.  
Baltimore: William and Wikins.
- Bandura, A. 1977. Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavior change. **Psychological  
review** 84(2): 191-215.
- Bandura, A. 1997. **Self-efficacy: The exercise of control**. New York: W.H. Freeman.
- Becker, M. H. 1974. The Health Beliefs Model and Sick Role Behavior. **Health Education  
Manographs** 4 (winter): 409-417.

- Booth, M. L. et al. 1997. Physical Activity Preferred Sources of Assistance and Percieved Barrier to Increase Activity among Psysically Inactive Australians. **Preventive Medicine** 26: 131-137.
- Boyette, L.W. et al. 2002. Personal Characteristics that influence exercise behavior of older adults. **Journal of Rehabilitation Research and Development** 39(1): 95-103.
- Burbank, P. M. et al. 2002. Exercise and Older Adults: Changing Behavior with the Transtheoreticalmodel. **Orthropedic Nursing** 21(4): 51-63.
- Cheadle, A. et al. 2004. **Taking sound steps: a community partners to promote walking among older adults**. [Online]. Available from: [www.4olders.org](http://www.4olders.org).
- Cohen-Mansfield, J. et al. 2004. Socio-environmental exercise preferences among older adults. **Preventive Medicine** 38(2004): 804-811. [Online]. Available from: [www.sciencedirect.com](http://www.sciencedirect.com)
- Cooper, K. M. et al. 2001. Health Barriers to Walking for Exercise in Elderly Primary Care. **Geriatric Nursing** 22(5): 258-262.
- Crombie, I. K. et al. 2004. Why the people do not participate in leisure time physical activity: a survey of activity levels, beliefs and deterrents. **Age and Ageing** 33(3): 287-292.
- Denzin, N. K. and Lincoln, Y. S. 1998. **Strategies of qualitative inquiry**. Thousand Oaks: SAGE.
- Easom, R. L. 2003. Concepts in Health Promotion Percieved Self-Efficacy and Barriers in Older Adults. **Journal of Gerontological Nursing** (4): 11-19.
- Ebersole, P. and Hess, P. 1990. **Toward healthy aging: Human needs and nursing responses**. St. Lois: Mosby.
- Fern, E. F. 2001. **Advanced Focus Group Research**. California: SAGE.
- Fletcher et al. 1992. Statement on exercise. **Circulation** 86(1): 340-343.
- Guba, E. G. and Lincoln, Y. S. 1989. **Fourth generation evaluation**. Newbury Park, CA: SAGE.
- Hill, C. 2001. Caring for the Aging Athlete. **Geriatric Nursing** 22(1): 43-45.
- Hughes, L. S. et al. 2005. Promoting Physical Activity Among Older People. **Proquest Nursing Journal** 29(2): 54-59.
- Jennings-Sanders, A. 2003. **Using health fairs to examine health promotion behaviors of older African American**. [Online]. Available from: [www.articlelink.com](http://www.articlelink.com)

- Kahan, J. P. 2001. Focus group as a tool for policy analysis. **Analyses of Social Issues and Public Policy**. [Online]. Available from: [www.kahan@rand.org](http://www.kahan@rand.org)
- Keller, C. and Fleury, J. 2000. **Health Promotion for the Elderly**. California: SAGE.
- Krueger, R. A. 1998. **Analyzing & Reporting focus group results: Focus group kit3**. California: SAGE.
- Krueger, R. A. and Casey, M. A. 2000. **Focus group: A practice guide for applied research**. (3<sup>rd</sup> ed). California: SAGE.
- Laukkanen, P. et al. 2000. Health and functional capacity as predictors of community dwelling among elderly people. **Journal of Clinical Epidemiology** 53: 257-265.
- Lees, F. D. et al. 2005. Barriers to Exercise Behavior Among Older Adults: A Focus-Group Study. **Journal of Aging and Physical Activity** 13: 23-33.
- Levy, M. R., Dignan, M. and Shirreffs, J.H. 1992. **Targetting Wellness: The Core**. New York: Mc Graw-Hill Inc.
- Morgan, D.L. 1996. Focus Groups. **Annual Review Sociology**. 22: 129-152.
- Morgan, D.L. 1998. **The Focus Group Guidebook**. United State of America: SAGE.
- Morgan, D.L. and Kruger, R. A. 1993. When to use focus groups and why. In Morgan, D. L.. **Successful Focus Group: Advancing the state of the Art**. Thousand Oaks, CA: SAGE.
- Morris, M. and Schoo, A. 2004. **Optimizing Exercise and Physical Activity in Older People**. London: Butterworth Heinemann.
- Nareerut Jitramontree. 2003. **Predicting exercise behavior among Thai elders: Testing the theory of Planned Behavior**. Doctoral dissertation. Department of Nursing Science, Graduate School, University of Iowa.
- Nelson, M. E. et al. 2004. The Effects of Multidimensional Home-Based Exercise on Functional Performance in Elderly People. **The Journal of Gerontology** 59A(2): 154-160.
- Nicholson, L. 2004. **Older People, Sport and Physical Activity: A Review of Key Issues**. [Online]. Available from: [www.sportscotland.org.uk](http://www.sportscotland.org.uk)
- Nied, R. J. and Franklin, B. 2002. Promoting and Prescribing Exercise for the Elderly. **American Family Physician** 65(3): 419-426. [Online]. Available from: [www.ProQuest Medical Library](http://www.ProQuest Medical Library).

- O'Niell, K. and Reid, G. 1991. Percieved barriers to phychical activity by older adults. **Canadian Journal of Public Health** 82(1): 392-396.
- Orem D.E. 1995. **Nursing: Concepts of Practice**. (5<sup>th</sup> ed). Mosby: St Louis.
- Pender, N. J. 2002. **Health Promotion in nursing practice**. (3<sup>rd</sup> ed). Norwalk: Appleton & Lange.
- Phillips, E. M., Schneider, J. C. and Mercer, G. R. 2004. Motivating Elders to Initial and Maintain Exercise. **Archive Physical Medicine Rehabilitation** 85(3): S52-S57.
- Prapaporn Chinuntuya. 2001. **A Causal Model of Exercise Behavior of The Elderly in Bangkok Metropolis**. Doctoral dissertation. Department of Nursing Sciecne, Graduate School, Mahidol University.
- Reed, J. and Roskell-Payton, V. 1997. Focus group: issue of analysis and interpretation. **Journal of Advance Nursing** 26: 765-771.
- Resnick, R. and Nigg, C. 2003. Testing A Theoretical Model of Exercise Behavior for Older Adults. **Nursing Reserch** 52(2): 80-88.
- Rosenstock, I.M. 1974. The Health Belief Model and Preventive Health Behavior. **Health Education Monographs** 2(4): 330-335.
- Sabatini, M. 2003. **Exercise and adaptation to aging in older women**. Doctoral dissertation. Department of Nursing Sciecne, Graduate School, Widener University.
- Schutzer, K. A. and Sue Graves, B. 2004. Barriers and motivations in older adults. **Preventive Medicine** 39(2004): 1056-1061.
- Scanlon-Mogel, J. M. and Roberto, K. A. 2004. Older adults' beliefs about physical activity and exercise: Life course influences and transitions. **Quality in Ageing-Policy, practice and research** 5(3): 33-44.
- Shephard, R. J. 1993. Exercise and aging: Extending independence in older adults. **Geriatrics** 48 (May): 61-64.
- Shephard, R. J. 1997. **Aging, Physical Activity, and Health**. U.S.A.: Braun-Brumfield.
- Silverman, D. 2004. **Qualitative Resaerch Theory, Method and Practice**. (2<sup>nd</sup> ed). California: SAGE.
- Singh, M. A. F. 2002. Exercise Comes of Age: Rationale and ecommendations for Geriatric Exercise Prescription. **The Journal of Gerontology** 57A(5), M262-282. [Online]. Available from: ProQuest Medical Library.



- Struck, B.D. and Ross, K.M. 2006. Health promotion in older adults prescribing exercise for the frail and home bound. **Geriatrics** 61(5): 22-17.
- Stewart, D.W. and Shamdasami, P.N. 1991. **Focus group: Theory and Practice**. (3<sup>rd</sup> ed). United State of America: SAGE.
- Thurston, M. and Green, K. 2004. Adherence to exercise in later life: how can exercise on prescription programmes be made more effective?. **Health Promotion International** 19(3): 379-387. [Online]. Available from: [www.ProQuest medical Library](http://www.ProQuest medical Library).
- Tones, K. 1994. **Health education: Effectiveness: Efficiency & Equity**. (2<sup>nd</sup> ed). London: Chapman and Hall.
- Walker, F. J. 2005. **Chapter 7 Exercise**. [Online]. Available from: [www.med.yale.edu](http://www.med.yale.edu)
- Wilcox, S. et al. 2005. A Qualitative Study of Exercise in Older African American and White Women in Rural South Carolina: Perceptions, Barriers, and Motivation. **Journal of Women & Aging** 17(1/2): 37.
- Wood, J. A. et al. 1999. Effect of 6 mounts of moderate aerobic exercise training on immune function in the elderly. **Mechanism of Aging and Development**. [Online]. Available from: [www.Medline](http://www.Medline).
- Woodgate, J.A. 2005. **Self-efficiency theory and the self-regulation of exercise behavior**. Doctoral dissertation. Department of Nursing Sciecne, Graduate School, University of Waterloo.
- World Health Organization. 1986. "Lifestyle and Health". **Social Science and Medicine** 22(2): 117-124.
- World Health Organization. 2003. **Ministerial round table on diet, physical activity and health, Regional Committee for the Western Pacific Fifty-third Session Kyoto, Japan, 16-20 September 2002**. [Online]. Available from: [www.Proquest medical Library](http://www.Proquest medical Library).

ภาคผนวก

**ภาคผนวก ก**

- 1 คำชี้แจงและการคุ้มครองสิทธิของผู้เข้าร่วมการวิจัย
- 2 ใบยินยอมของประชากรตัวอย่างหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย
- 3 ข้อมูลสำหรับประชากรตัวอย่างหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย
- 4 ใบรับรองการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์และการใช้สัตว์ทดลองในการวิจัย กลุ่มวิทยาศาสตร์สุขภาพ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## คำชี้แจงและการคุ้มครองสิทธิสำหรับผู้เข้าร่วมการวิจัย

สวัสดิ์ค๊ะ ดิฉันชื่อ นางสาวดลนภา สร้างไธสง เป็นนิสิตปริญญาโท สาขาการพยาบาลผู้สูงอายุ คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ขณะนี้กำลังทำวิจัย เรื่อง “ปัจจัยที่สนับสนุนและอุปสรรคในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ: การวิจัยเชิงคุณภาพแบบสนทนากลุ่ม” ซึ่งเป็นเรื่องเกี่ยวกับ ปัจจัยสนับสนุนและอุปสรรค และกลวิธีในการส่งเสริมและจัดการกับอุปสรรคในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุกรุงเทพมหานครที่เป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุในสังกัดกรุงเทพมหานคร เพื่อเป็นข้อมูลในเชิงลึก สำหรับการส่งเสริม การจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย ให้แก่ผู้สูงอายุต่อไป

ท่านผู้สูงอายุในที่นี่ เป็นบุคคลที่สามารถแสดงความคิดเห็นที่เป็นประโยชน์ต่องานวิจัย ถ้าท่านยินดีที่จะเข้าร่วมงานวิจัยในครั้งนี้ ดิฉันขอให้ท่านเข้าร่วมการสนทนากลุ่มเกี่ยวกับ ปัจจัยสนับสนุน อุปสรรคในการออกกำลังกาย และกลวิธีในการส่งเสริมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ในระหว่างการสนทนา ดิฉันต้องขออนุญาตใช้เครื่องบันทึกเสียงและจดบันทึกการสนทนา เพื่อความถูกต้องและสมบูรณ์ของเนื้อหา ข้อมูลที่ได้จากท่านจะนำมาวิเคราะห์และเสนอผลโดยไม่ทำความเสียหายใด ทั้งท่านและบุคคลที่เกี่ยวข้องโดยไม่มีผลกระทบต่อ การเข้าร่วมกิจกรรมของชมรมผู้สูงอายุแต่อย่างใด เทปการสัมภาษณ์จะเก็บไว้เป็นความลับและจะทำลายเมื่อการศึกษาครั้งนี้สิ้นสุดลง

หากท่านมีข้อสงสัยใด ๆ ที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัยครั้งนี้ ดิฉัน มีความยินดี ที่จะตอบให้เข้าใจ ท่านมีสิทธิที่จะตอบรับหรือปฏิเสธ เข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้ และถึงแม้ว่าท่านจะยินยอมเข้าร่วมการวิจัยแล้ว ท่านยังมีสิทธิยกเลิกการเข้าร่วมการวิจัยนี้ได้ตลอดเวลาตามที่ท่านต้องการได้ โดยไม่มีผลกระทบใด ๆ

ขอบพระคุณในความร่วมมือนะ

## ข้อมูลสำหรับประชากรตัวอย่างหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย

### (Participant information sheet)

1. ชื่อโครงการวิจัย ปัจจัยสนับสนุนและอุปสรรคในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ: การศึกษาเชิงคุณภาพแบบสนทนากลุ่ม
2. ชื่อผู้วิจัย นางสาวดลนภา สร้างไธสง นิสิตสาขาวิชาการพยาบาลศาสตร์ พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
3. สถานที่ปฏิบัติงาน หอผู้ป่วยศัลยกรรมกระดูกชาย วิทยาลัยแพทยศาสตร์กรุงเทพมหานครและวชิรพยาบาล 681 ถนนวชิรพยาบาล แขวงสามเสน เขตดุสิต กรุงเทพมหานคร 10300  
โทรศัพท์ที่ทำงาน 02-2443198, 02-2443199  
โทรศัพท์เคลื่อนที่ 09-1166601 E-mail: atasits@yahoo.com
4. ข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับการให้คำยินยอมที่ให้แก่กลุ่มผู้เข้าร่วมการสนทนากลุ่มหรือผู้ที่มีส่วนร่วมในการวิจัยประกอบด้วยคำอธิบายดังต่อไปนี้
  - 4.1 โครงการนี้เป็นการศึกษาปัจจัยสนับสนุนและอุปสรรคในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ: การศึกษาเชิงคุณภาพแบบสนทนากลุ่ม
  - 4.2 วัตถุประสงค์การวิจัย เพื่อเป็นบรรยายเกี่ยวกับการออกกำลังกายของผู้สูงอายุไทยตามมุมมองของผู้สูงอายุ ใช้เป็นแนวทางที่เหมาะสมมากยิ่งขึ้นในการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุไทยมีการออกกำลังกาย และเป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น เพื่อให้ผู้สูงอายุมีการออกกำลังกายเพิ่มขึ้น
  - 4.3 ลักษณะโครงการวิจัยเป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ รูปแบบการสนทนากลุ่ม ซึ่งเป็นการศึกษาที่ผู้วิจัยคาดว่าอาจมีความไม่สะดวกเล็กน้อยเกิดขึ้นกับกลุ่มผู้สูงอายุที่เข้าร่วมในงานวิจัยครั้งนี้ คือการเดินทางมายังสถานที่นัดหมายเพื่อทำการสนทนากลุ่ม และระยะเวลาในการสนทนากลุ่มประมาณ 1 ½ -2 ชั่วโมง
5. รายละเอียดและขั้นตอนของผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย ได้รับการปฏิบัติในงานวิจัยนี้ จะคัดเลือกกลุ่มผู้ให้ข้อมูลตามคุณลักษณะของกลุ่มผู้ให้ข้อมูลที่กำหนดไว้
  - 5.1 กลุ่มผู้ให้ข้อมูลที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ คือ ผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 ปีบริบูรณ์ขึ้นไป เป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุในสังกัดกรุงเทพมหานคร แบ่งเป็นผู้สูงอายุที่ออกกำลังกายสม่ำเสมอ คือออกกำลังกายครั้งละ 30 นาทีอย่างน้อย 3 ครั้งต่อสัปดาห์ และกลุ่มผู้สูงอายุที่ออกกำลังกายไม่สม่ำเสมอ คือ ออกกำลังกายน้อยกว่า 30 นาทีต่อครั้ง และ/หรือออกกำลังกายน้อยกว่า 3 ครั้งต่อสัปดาห์ โดยจัดเข้าร่วมกลุ่มสนทนากลุ่มละ 8-10 คน จำนวน 6-10 กลุ่มสนทนา โดยจัดการสนทนากลุ่มเพื่อแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับหัวข้อสนทนา ในเรื่องปัจจัยสนับสนุนและอุปสรรคในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ โดยใช้ระยะเวลาในการสนทนาประมาณ 1½ - 2



ชั่วโมง ตามวัน เวลาที่นัดหมาย ยังสถานที่จัดไว้ให้ คือ ห้องจัดกิจกรรมของชมรมผู้สูงอายุแต่ละชมรม ซึ่งในระหว่างการสนทนาจะมีการบันทึกเทปการสนทนาเพื่อนำไปวิเคราะห์ ข้อมูล ซึ่งข้อมูลที่ได้รับจากการสนทนากลุ่มจะเก็บไว้เป็นความลับ และใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้เท่านั้น เมื่อการศึกษาวิจัยสิ้นสุดเทปที่บันทึกการสนทนากลุ่มจะถูกทำลายทั้งหมด และจะนำเสนอผลการวิจัยในภาพรวม

## 5.2 แบบสอบถามประกอบด้วย แบบทดสอบสภาพสมองเบื้องต้นฉบับภาษาไทย และแนวทางในการสนทนากลุ่ม

6. หากท่านมีสงสัย สอบถามเพิ่มเติมได้ และสามารถติดต่อผู้วิจัยในกรณีที่มีปัญหา สามารถติดต่อกับผู้วิจัย คือ นางสาวคณภา สร้างไชสง ได้ตลอดเวลา หมายเลขโทรศัพท์ 089-116-6601 และหากผู้วิจัยมีข้อมูลเพิ่มเติมที่เป็นประโยชน์ และโทษเกี่ยวข้องกับการวิจัย จะแจ้งให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยทราบอย่างรวดเร็ว
7. การวิจัยครั้งนี้ไม่มีการจ่ายค่าตอบแทนผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย
8. จำนวนของผู้สูงอายุที่เข้าร่วมในการสนทนากลุ่มในการวิจัยครั้งนี้ ประมาณ 60-100 คน

**ใบยินยอมของประชากรตัวอย่างหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย  
(Informed Consent Form)**

ชื่อโครงการ **ปัจจัยสนับสนุนและอุปสรรคในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ: การศึกษาเชิงคุณภาพ**  
แบบสนทนากลุ่ม

ข้าพเจ้า นาย / นาง / นางสาว.....ได้รับทราบจาก

ผู้วิจัยชื่อ นางสาวคลนภา สร้างไรสง ที่อยู่ 681 ถนนสามเสน แขวงวชิรพยาบาล เขตดุสิต กรุงเทพฯ

ซึ่งได้ลงนามด้านท้ายของหนังสือนี้ ถึงวัตถุประสงค์ ลักษณะ และแนวทางการศึกษาวิจัย รวมทั้งทราบถึงผลดี ผลข้างเคียง และความเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้น ข้าพเจ้าได้ซักถาม ทำความเข้าใจเกี่ยวกับการศึกษาดังกล่าวนี้ เป็นที่เรียบร้อยแล้ว

ข้าพเจ้า นาย / นาง / นางสาว.....มีความยินดี เข้าร่วมการศึกษาวิจัยครั้งนี้โดยสมัครใจ และอาจถอนตัวจากการเข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้เมื่อใดก็ได้โดยไม่จำเป็นต้องแจ้งเหตุผล คำตอบหรือข้อมูลทุกอย่างจะถือเป็นความลับ จะไม่มีการเปิดเผยให้กับผู้ที่ไม่เกี่ยวข้อง และนำมาใช้เพื่อวัตถุประสงค์ในการทำวิจัยครั้งนี้เท่านั้น

ข้าพเจ้ายินดีให้ข้อมูลของข้าพเจ้าแก่ผู้วิจัย เพื่อเป็นประโยชน์ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้  
สุดท้ายนี้ ข้าพเจ้ายินดีเข้าร่วมการศึกษาค้นคว้านี้ ภายใต้เงื่อนไขที่ได้ระบุไว้ในข้างต้น

..... ลงนาม .....

สถานที่/วันที่

ผู้สูงอายุ

..... ลงนาม .....

สถานที่/วันที่

(นางสาวคลนภา สร้างไรสง)

ผู้วิจัยหลัก

..... ลงนาม .....

สถานที่/วันที่

(.....)

พยาน



เลขที่ใบรับรอง 071/2549

คณะกรรมการพิจารณาวิทยกรรมการวิจัยในมนุษย์และการใช้สัตว์ทดลองในการวิจัย  
กลุ่มวิทยาศาสตร์สุขภาพ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

- โครงการวิจัย : ปัจจัยสนับสนุนและอุปสรรคในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ  
กรุงเทพมหานคร : รูปแบบการออกกำลังกาย  
SUPPORTIVE FACTORS AND BARRIERS TO EXERCISE  
OF ELDERLY IN BANGKOK METROPOLIS : A FOCUS-  
GROUP STUDY
- ผู้วิจัยหลัก : นางสาวตลעה สว่างไสง
- หน่วยงาน : คณะพยาบาลศาสตร์

คณะกรรมการพิจารณาวิทยกรรมการวิจัยในมนุษย์และการใช้สัตว์ทดลองในการวิจัย  
กลุ่มวิทยาศาสตร์สุขภาพ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

อนุมัติในแจ้งวิทยกรรมการให้ดำเนินการศึกษาวิจัยเรื่องข้างต้นได้

  
..... ประทาน  
(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์วีรดา ทัศนประดิษฐ์)

  
..... เลขานุการ  
(ศาสตราจารย์ นายแพทย์สุรศักดิ์ ฐานิพนธ์สกุล)

รับรองวันที่ 18 พฤษภาคม 2549

วันหมดอายุ 18 ตุลาคม 2549

### ภาคผนวก ข

1. แบบทดสอบสภาพสมองเบื้องต้นฉบับภาษาไทย (MMSE-Thai 2002)
2. แนวทางการสนทนากลุ่ม
3. แบบบันทึกข้อมูลการสนทนากลุ่ม
4. แผนผังการสนทนากลุ่ม
5. แบบบันทึกภาคสนาม
6. แบบบันทึกการถอดความ และการให้รหัสเบื้องต้น

## แบบทดสอบสภาพสมองเบื้องต้นฉบับภาษาไทย (MMSE-Thai 2002)

ในกรณีที่ผู้ถูกทดสอบอ่านไม่ออกเขียนไม่ได้ ไม่ต้องทำข้อ 4, 9 และ 10 บันทึกคำตอบไว้ทุกครั้ง (ทั้งคำตอบที่ถูกต้องและผิด)

คะแนน

### 1. Orientation for time (5 คะแนน) (ตอบถูกข้อละ 1 คะแนน)

- |     |                    |       |                          |
|-----|--------------------|-------|--------------------------|
| 1.1 | วันนี้วันที่เท่าไร | _____ | <input type="checkbox"/> |
| 1.2 | วันนี้วันอะไร      | _____ | <input type="checkbox"/> |
| 1.3 | เดือนนี้เดือนอะไร  | _____ | <input type="checkbox"/> |
| 1.4 | ปีนี้ปีอะไร        | _____ | <input type="checkbox"/> |
| 1.5 | ฤดูนี้ฤดูอะไร      | _____ | <input type="checkbox"/> |

### 2. Orientation for place (5 คะแนน) ให้เลือกทำข้อใดข้อหนึ่ง

(ตอบถูกข้อละ 1 คะแนน)

- |       |                                               |       |                          |
|-------|-----------------------------------------------|-------|--------------------------|
| 2.1   | กรณีที่อยู่สถานพยาบาล                         |       |                          |
| 2.1.1 | สถานที่ตรงนี้เรียกว่าอะไร และชื่อว่าอะไร      | _____ | <input type="checkbox"/> |
| 2.1.2 | ขณะนี้อยู่ที่ชั้นอะไรของตัวอาคาร              | _____ | <input type="checkbox"/> |
| 2.1.3 | ที่นี่อยู่ในอำเภออะไร-เขตอะไร                 | _____ | <input type="checkbox"/> |
| 2.1.4 | ที่นี่จังหวัดอะไร                             | _____ | <input type="checkbox"/> |
| 2.1.5 | ที่นี่ภาคอะไร                                 | _____ | <input type="checkbox"/> |
| 2.2   | กรณีที่อยู่บ้านของผู้ถูกทดสอบ                 |       |                          |
| 2.2.1 | สถานที่ตรงนี้เรียกว่าอะไร และบ้านเลขที่เท่าไร | _____ | <input type="checkbox"/> |
| 2.2.2 | ที่นี่หมู่บ้าน หรือละแวก/คุ้ม/ย่าน/ถนนอะไร    | _____ | <input type="checkbox"/> |
| 2.2.3 | ที่นี่อยู่ในอำเภอ/เขตอะไร                     | _____ | <input type="checkbox"/> |
| 2.2.4 | ที่นี่จังหวัดอะไร                             | _____ | <input type="checkbox"/> |
| 2.2.5 | ที่นี่ภาคอะไร                                 | _____ | <input type="checkbox"/> |

### 3. Registration (3 คะแนน)

ต่อไปนี้เป็นกรทดสอบความจำ ผม (ดิฉัน) จะบอกชื่อของ 3 อย่าง คุณ (ตา, ยาย....) ตั้งใจฟังให้คินะ เพราะจะบอกเพียงครั้งเดียว ไม่มีการบอกซ้ำอีก เมื่อผม (ดิฉัน) พูดจบให้คุณ (ตา, ยาย....) พูดทบทวน ตามที่ได้ยิน ให้ครบทั้ง 3 ชื่อ แล้วพยายามจำไว้ให้คินะเดี๋ยวดิฉันจะถาม

การบอกชื่อแต่ละคำให้ห่างกันประมาณ 1 วินาที ต้องไม่ซ้ำหรือเร็วเกินไป

(ตอบถูก 1 คำได้ 1 คะแนน)

- |          |          |        |       |                          |
|----------|----------|--------|-------|--------------------------|
| ○ ดอกไม้ | ○ แม่น้ำ | ○ รถไฟ | _____ | <input type="checkbox"/> |
|----------|----------|--------|-------|--------------------------|





## 7. Repetition (1 คะแนน) (พูดตามได้ถูกต้องได้ 1 คะแนน)

“ตั้งใจฟังผม (ดิฉัน) นะ เมื่อผม (ดิฉัน) พูดข้อความนี้ แล้วให้คุณ (ตา, ยาย...) พูดตาม ผม (ดิฉัน) จะบอกเพียงทีเดียวเดียว”

“ใครใคร่ขายไก่ไข่” \_\_\_\_\_

## 8. Verbal command (3 คะแนน)

“ฟังดี ๆ นะเดี๋ยวผม (ดิฉัน) จะส่งกระดาษให้ แล้วให้คุณ (ตา, ยาย...) รับด้วยมือขวา พับครึ่ง แล้ววางไว้ที่.....” ( พื้น, โต๊ะ, เติง)

ผู้ทดสอบแสดงกระดาษเปล่าขนาดประมาณ เอ-4 ไม่มีรอยพับ ให้ผู้ถูกทดสอบ

○ รับด้วยมือขวา      ○ พับครึ่ง      ○ วางไว้ที่ (พื้น, โต๊ะ, เติง) \_\_\_\_\_

## 9. Written command (1 คะแนน)

ต่อไปนี้เป็นคำสั่งที่เขียนเป็นตัวหนังสือ ต้องการให้คุณ (ตา, ยาย...) อ่าน แล้วทำตาม คุณ (ตา, ยาย...) จะอ่านออกเสียงหรืออ่านในใจก็ได้

ผู้ทดสอบแสดงกระดาษที่เขียนคำว่า “กลับตา”      ○ กลับตาได้ \_\_\_\_\_

## กลับตา

## 10. Written (1 คะแนน)

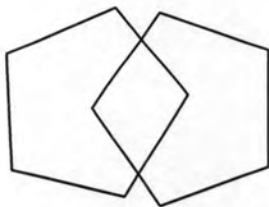
ข้อนี้เป็นคำสั่ง “ให้คุณ (ตา, ยาย...) เขียนข้อความอะไรก็ได้ที่อ่านแล้วรู้เรื่อง หรือมีความหมาย มา 1 ประโยค”

\_\_\_\_\_

○ ประโยคมีความหมาย

11. Visuaconstruction (1 คะแนน) 

ข้อนี้เป็นคำสั่ง “จงวาดภาพให้เหมือนภาพตัวอย่าง”



คะแนนรวม \_\_\_\_\_

ผู้ถูกประเมิน (นาย, นาง, นางสาว).....นามสกุล.....อายุ.....ปี  
 ลงชื่อผู้ทำการทดสอบ.....วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

จุดตัด (Cut-off point) สำหรับคะแนนที่สงสัยภาวะสมองเสื่อม (Cognitive impairment)

ระดับการศึกษา	คะแนน	
	จุดตัด	เต็ม
ผู้สูงอายุปกติไม่ได้เรียนหนังสือ (อ่านไม่ออก-เขียนไม่ได้)	$\leq 14$	23 (ไม่ทำข้อ 4, 9, 10)
ผู้สูงอายุปกติเรียนระดับประถมศึกษา	$\leq 17$	30
ผู้สูงอายุปกติเรียนระดับสูงกว่าประถมศึกษา	$\leq 22$	30

### แนวทางการสนทนากลุ่ม

แนวคำถามในการเก็บข้อมูลสร้างขึ้นตามวัตถุประสงค์ และแนวคิดเบื้องต้นในการวิจัยจะยึดหยุ่นไปตาม บริบทของกระบวนการกลุ่ม และคำถามจะได้รับการพัฒนาให้เหมาะสมในทุกๆ กลุ่มสนทนา สำหรับประเด็นและตัวอย่างคำถามในการเก็บข้อมูลมีดังนี้

#### กลุ่มผู้เข้าร่วมการสนทนาที่ออกกำลังกายสม่ำเสมอ

ประเภทคำถาม	ข้อคำถาม
1.คำถามเปิดการสนทนา	<ul style="list-style-type: none"> <li>• แนะนำตัวผู้วิจัย/ผู้ช่วยวิจัย วัตถุประสงค์ในการเก็บข้อมูล ประโยชน์ที่จะได้รับและ ขอความยินยอมในการเข้าร่วม สนทนากลุ่มอีกครั้ง</li> <li>• ผู้สูงอายุแนะนำตัว ชื่ออะไร อายุเท่าไร เป็นสมาชิก ชมรมผู้สูงอายุมานานเท่าไร ภูมิลำเนาเดิมอยู่ที่ไหน</li> </ul>
2.คำถามเกริ่น	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ขณะนี้สุขภาพของท่านเป็นอย่างไร มีโรคประจำตัวหรือไม่ ถ้า มีเป็นโรคอะไร</li> <li>• กิจกรรมชมรมผู้สูงอายุที่ท่านเข้าร่วมเป็นอย่างไร</li> <li>• กิจกรรมออกกำลังกายของชมรมผู้สูงอายุที่ท่านเข้าร่วมมี อะไรบ้าง</li> </ul>
3.คำถามเข้าสู่ประเด็น	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ในการที่จะทำให้ท่านมีสุขภาพแข็งแรงท่านทำอย่างไรบ้าง</li> <li>• การออกกำลังกาย ในความเข้าใจของท่านเป็นอย่างไร</li> <li>• ท่านออกกำลังกายอย่างไร ระยะเวลาในการออกกำลังกาย เท่าไร ท่านออกกำลังกายมานานเท่าไร</li> <li>• ท่านคิดว่าการออกกำลังกาย สามารถช่วยท่านได้อย่างไร</li> </ul>
4.คำถามหลัก	<p>การออกกำลังกาย</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ท่านมีความคิดเกี่ยวกับการออกกำลังกายในผู้สูงอายุอย่างไร</li> <li>• ย้อนกลับไปถึงเมื่อท่านเริ่มต้นที่จะออกกำลังกาย เมื่อไรและ อะไรที่ทำให้ท่านเริ่มต้นออกกำลังกาย</li> </ul>

ประเภทคำถาม	ชื่อคำถาม
4.คำถามหลัก (ต่อ)	<ul style="list-style-type: none"> <li>● เพราะอะไรท่านจึงออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอมาตลอด</li> <li>● อะไรที่ช่วยให้ท่านยังคงไว้ ซึ่งการออกกำลังกายหรือ ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอมาตลอด</li> </ul> <p><u>ปัจจัยสนับสนุนในการออกกำลังกาย</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● ในการเริ่มต้นการออกกำลังกายท่านได้รับการสนับสนุนจากใคร หรือไม่ และได้รับการสนับสนุนอย่างไร</li> <li>● ในการที่ท่านสามารถออกกำลังกายได้อย่างสม่ำเสมอ หรือคงไว้ซึ่งการออกกำลังกายได้นั้น เป็นเพราะอะไร</li> <li>● ท่านมีความรู้สึกอย่างไร เมื่อได้ออกกำลังกายเป็นประจำ</li> <li>● การออกกำลังกายส่งผลถึงสุขภาพของท่านอย่างไรทั้งด้านร่างกาย จิตใจ รวมทั้งด้านเศรษฐกิจและสังคม</li> <li>● ท่านรู้สึกอย่างไรเมื่อออกกำลังกายเป็นประจำ</li> <li>● เมื่อท่านทราบถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายแล้ว ทำให้ท่านรู้สึกอย่างไร</li> <li>● อะไรที่เป็นแรงจูงใจ หรือเป็นสิ่งกระตุ้นให้ท่านอยากออกกำลังกาย</li> <li>● ท่านเคยได้รับคำแนะนำในการออกกำลังกายที่ท่านปฏิบัติอยู่หรือไม่ และการได้รับคำแนะนำนั้น ทำให้ท่านรู้สึกอย่างไร</li> <li>● สภาพสิ่งแวดล้อม หรือสิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ อะไรบ้าง ที่มีผลต่อการออกกำลังกายของท่าน และมีผลอย่างไร</li> </ul> <p><u>อุปสรรคในการออกกำลังกาย</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● ในการเริ่มต้นออกกำลังกาย มีอะไรที่มาขัดขวางการเข้าร่วมการออกกำลังกายของท่านหรือไม่ อย่างไร</li> <li>● ครั้งแรกที่ออกกำลังกายรู้สึกอย่างไร</li> <li>● เคยรู้สึกท้อแท้ เบื่อหน่าย หรือไม่อยากออกกำลังกายหรือไม่ เกิดจากสาเหตุใด</li> <li>● ในการออกกำลังกายที่ท่านออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ มีหรือไม่ที่ไม่สามารถร่วมการออกกำลังกายได้ เพราะอะไร</li> <li>● ในการไปร่วมการออกกำลังกายบ่อย ๆ ส่งผลถึงสุขภาพ การดำเนินชีวิตประจำวัน เศรษฐกิจ ครอบครัวหรือสังคมอย่างไร</li> </ul>



ประเภทคำถาม	ชื่อคำถาม
	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ภาวะสุขภาพของท่านเป็นอย่างไร มีโรคประจำตัว ข้อห้ามหรือข้อจำกัดในการออกกำลังกายหรือไม่ อย่างไร</li> <li>● อะไรที่ทำให้ท่านไม่สามารถออกกำลังกายได้ หรือ ทำให้ท่านรู้สึกไม่อยากออกกำลังกาย</li> <li>● สภาพแวดล้อมต่าง ๆ มีผลทำให้การออกกำลังกายของท่านอย่างไร</li> </ul> <p><u>กลวิธีในการส่งเสริมและจัดการกับอุปสรรคในการออกกำลังกาย</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● หากท่านไม่เคยออกกำลังกาย และจะเริ่มดำเนินการออกกำลังกาย ควรทำอย่างไร</li> <li>● หากจะทำให้ท่านออกกำลังกายได้อย่างสม่ำเสมอ ต้องทำอย่างไร</li> <li>● หากท่านจะชักชวนผู้สูงอายุท่านอื่นให้มาร่วมกันออกกำลังกาย ท่านจะชักชวนอย่างไร</li> <li>● กิจกรรมการออกกำลังกายที่ท่านต้องการเป็นอย่างไร</li> <li>● ท่านต้องการได้รับการส่งเสริมในด้านใดบ้าง เพื่อให้ท่านสามารถออกกำลังกายได้เพิ่มขึ้น</li> </ul>
<p>5.คำถามจบการสนทนา</p> <p>5.1 คำถามที่ช่วยกันพิจารณาอีกครั้ง</p> <p>5.2 คำถามสรุป</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● จากการสนทนา ท่านมีความคิดเห็นเกี่ยวกับเรื่องที่ได้สนทนาในรายละเอียดที่ได้มาอย่างไร</li> <li>● ขอให้ท่านช่วยสรุป ปัจจัยที่สนับสนุน อุปสรรค และกลวิธีในการส่งเสริมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุไทย จากการสนทนากลุ่มในครั้งนี้</li> <li>● ตามที่ท่านได้แสดงความคิดเห็นมา สามารถสรุปได้ว่าปัจจัยที่สนับสนุนอุปสรรค และกลวิธีในการส่งเสริมการออกกำลังกายได้แก่..... (ผู้วิจัยสรุปประเด็นที่ได้จากการสนทนากลุ่ม) ท่านมีความคิดเห็นเพิ่มเติมอย่างไร</li> <li>● ตามที่ผู้ดำเนินการสนทนา ได้สรุปการสนทนา ท่านคิดว่าได้ข้อสรุปเพียงพอหรือไม่ จะเพิ่มเติมอย่างไร</li> </ul>

ประเภทคำถาม	ข้อความคำถาม
5.3 คำถามสุดท้าย	<ul style="list-style-type: none"> <li>● จากการสนทนาเกี่ยวกับ ปัจจัยสนับสนุน อุปสรรค และกลวิธี ในการส่งเสริมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ ได้แก่ ..... (ผู้ดำเนินการสนทนากลุ่มสรุป)..... มีหัวข้อใดที่ต้องการเพิ่มเติม หรือผู้ดำเนินการสนทนากลุ่ม ไม่ได้ถาม หรือยังไม่ได้สนทนากันหรือไม่</li> </ul>

กลุ่มผู้เข้าร่วมการสนทนาที่ออกกำลังกายไม่สม่ำเสมอ

ประเภทคำถาม	ข้อความคำถาม
1.คำถามเปิดการสนทนา	<ul style="list-style-type: none"> <li>● แนะนำตัวผู้วิจัย/ผู้ช่วยวิจัย วัตถุประสงค์ในการเก็บข้อมูล ประโยชน์ที่จะได้รับและ ขอความยินยอมในการเข้าร่วม สนทนากลุ่มอีกครั้ง</li> <li>● ผู้สูงอายุแนะนำตัว ชื่ออะไร อายุเท่าไร เป็นสมาชิก ชมรมผู้สูงอายุมานานเท่าไร ภูมิลำเนาเดิมอยู่ที่ไหน</li> </ul>
2.คำถามเกริ่น	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ขณะนี้สุขภาพของท่านเป็นอย่างไร มีโรคประจำตัวหรือไม่ ถ้า มีเป็นโรคอะไร</li> <li>● กิจกรรมชมรมผู้สูงอายุที่ท่านเข้าร่วมเป็นอย่างไร</li> <li>● กิจกรรมออกกำลังกายของชมรมผู้สูงอายุที่ท่านเข้าร่วมมี อะไรบ้าง</li> </ul>
3.คำถามเข้าสู่ประเด็น	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ในการที่จะทำให้ท่านมีสุขภาพแข็งแรงท่านทำอะไรบ้าง</li> <li>● การออกกำลังกาย ในความเข้าใจของท่านคือ อย่างไร</li> <li>● ท่านออกกำลังกายอย่างไร ระยะเวลาในการออกกำลังกาย เท่าไร ท่านออกกำลังกายมานานเท่าไร</li> <li>● ท่านคิดว่าการออกกำลังกาย สามารถช่วยท่านได้อย่างไร</li> </ul>
4.คำถามหลัก	<p>การออกกำลังกาย</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● ท่านมีความคิดเกี่ยวกับการออกกำลังกายในผู้สูงอายุอย่างไร</li> <li>● ย้อนกลับไปถึงเมื่อท่านเริ่มต้น หรือมีความคิดที่จะเริ่มต้นที่จะ ออกกำลังกาย เมื่อไรและอะไรที่ทำให้ท่านคิดเช่นนั้น</li> </ul> <p><u>ปัจจัยสนับสนุน</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● ในการเริ่มต้นการออกกำลังกาย หรือหากท่านจะเริ่มต้นการ ออกกำลังกาย ท่านคาดว่าจะได้รับการสนับสนุนจากใคร หรือไม่ และจะได้รับการสนับสนุนอย่างไร</li> <li>● ท่านมีความรู้สึกอย่างไร เมื่อเห็นผู้อื่นออกกำลังกายได้เป็น ประจำ</li> </ul>

ประเภทคำถาม	ชื่อคำถาม
4.คำถามหลัก (ต่อ)	<ul style="list-style-type: none"> <li>● การออกกำลังกายส่งผลถึงสุขภาพของท่านอย่างไร ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ รวมทั้งด้านเศรษฐกิจและสังคม</li> <li>● ท่านจะรู้สึกอย่างไร หากท่านได้ออกกำลังกายเป็นประจำ</li> <li>● เมื่อท่านทราบถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายแล้ว ทำให้ท่านรู้สึกอย่างไร</li> <li>● อะไรที่เป็นแรงจูงใจ หรือเป็นสิ่งกระตุ้นให้ท่านอยากออกกำลังกาย</li> <li>● ท่านเคยได้รับคำแนะนำในการออกกำลังกายที่ท่านปฏิบัติอยู่หรือไม่ และการได้รับคำแนะนำนั้น ทำให้ท่านรู้สึกอย่างไร</li> <li>● สภาพสิ่งแวดล้อม หรือสิ่งอำนวยความสะดวกต่างๆ อะไรบ้าง ที่มีผลให้ท่านสามารถออกกำลังกายได้เพิ่มขึ้น และมีผลต่อท่านอย่างไร</li> </ul> <p><u>อุปสรรคในการออกกำลังกาย</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● ในการเริ่มต้นออกกำลังกาย มีอะไรที่มาขัดขวางการเข้าร่วมการออกกำลังกายของท่านหรือไม่ อย่างไร</li> <li>● ครั้งแรกที่ออกกำลังกายรู้สึกอย่างไร</li> <li>● เคยรู้สึกท้อแท้ เบื่อหน่าย หรือไม่อยากออกกำลังกายหรือไม่ เกิดจากสาเหตุใด</li> <li>● หากท่านต้องไปร่วมการออกกำลังกายบ่อย ๆ จะส่งผลถึงสุขภาพ การดำเนินชีวิตประจำวัน เศรษฐกิจ ครอบครัวหรือสังคมของท่านอย่างไร</li> <li>● ภาวะสุขภาพของท่านเป็นอย่างไร มีโรคประจำตัว ข้อห้ามหรือข้อจำกัดในการออกกำลังกายหรือไม่ อย่างไร</li> <li>● ในการที่ท่านไม่สามารถออกกำลังกายได้ หรือออกกำลังกายไม่สม่ำเสมอ นั้น เป็นเพราะอะไร</li> <li>● อะไรที่ทำให้ท่านรู้สึกไม่อยากออกกำลังกาย</li> <li>● สภาพแวดล้อมต่าง ๆ มีผลทำให้การออกกำลังกายของท่านอย่างไร</li> </ul>

ประเภทคำถาม	ชื่อคำถาม
	<p><u>กลวิธีในการส่งเสริมการออกกำลังกาย</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● หากท่านจะเริ่มดำเนินการออกกำลังกายควรทำอย่างไร</li> <li>● และหากจะทำให้ท่านออกกำลังกายได้อย่างสม่ำเสมอ ต้องทำอย่างไร</li> <li>● กิจกรรมการออกกำลังกายที่ท่านต้องการเป็นอย่างไร</li> <li>● ท่านต้องการได้รับการส่งเสริมในด้านใดบ้าง เพื่อให้ท่านสามารถออกกำลังกายได้เพิ่มขึ้น</li> </ul>
<p>5.คำถามจบการสนทนา</p> <p>5.1 คำถามที่ช่วยกันพิจารณาอีกครั้ง</p> <p>5.2 คำถามสรุป</p> <p>5.3 คำถามสุดท้าย</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● จากการสนทนา ท่านมีความคิดเห็นเกี่ยวกับเรื่องที่ได้สนทนาในรายละเอียดที่ได้มาอย่างไร</li> <li>● ขอให้ท่านช่วยสรุป ปัจจัยที่สนับสนุน อุปสรรค และกลวิธีในการส่งเสริมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุไทย จากการสนทนากลุ่มในครั้งนี้</li> <li>● ตามที่ท่านได้แสดงความคิดเห็นมา สามารถสรุปได้ว่าปัจจัยที่สนับสนุนอุปสรรค และกลวิธีในการส่งเสริมการออกกำลังกาย ได้แก่..... (ผู้วิจัยสรุปประเด็นที่ได้จากการสนทนากลุ่ม) ท่านมีความคิดเห็นเพิ่มเติมอย่างไร</li> <li>● ตามที่ผู้ดำเนินการสนทนา ได้สรุปการสนทนา ท่านคิดว่าได้ข้อสรุปเพียงพอหรือไม่ จะเพิ่มเติมอย่างไร</li> <li>● จากการสนทนาเกี่ยวกับ ปัจจัยสนับสนุน อุปสรรค และกลวิธีในการส่งเสริมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ ได้แก่..... (ผู้ดำเนินการสนทนากลุ่มสรุป)..... มีหัวข้อใดที่ต้องการเพิ่มเติม หรือผู้ดำเนินการสนทนากลุ่มไม่ได้ถาม หรือยังไม่ได้สนทนากันหรือไม่</li> </ul>

## แบบบันทึกข้อมูลการสนทนากลุ่ม

ผู้เข้าร่วมการสนทนากลุ่ม ครั้งที่.....

ชมรมผู้สูงอายุ.....จำนวน.....คน

ลำดับ	เพศ	อายุ	ระยะเวลาที่เป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ (ปี)	อื่นๆ
1.	.....	.....	.....	.....
2.	.....	.....	.....	.....
3.	.....	.....	.....	.....
4.	.....	.....	.....	.....
5.	.....	.....	.....	.....
6.	.....	.....	.....	.....
7.	.....	.....	.....	.....
8.	.....	.....	.....	.....
9.	.....	.....	.....	.....
10.	.....	.....	.....	.....
11.	.....	.....	.....	.....
12.	.....	.....	.....	.....

ระยะเวลาที่ใช้ในการสนทนากลุ่ม.....ชั่วโมง.....นาที



แผนผังการสนทนากลุ่ม ครั้งที่.....

วันที่.....เดือน..... พ.ศ. 2549

เริ่ม เวลา..... น. ถึง เวลา..... น. สถานที่.....

ผู้ร่วมสนทนากลุ่ม

M : ผู้ดำเนินการสนทนา กลุ่ม (Moderator) คือผู้วิจัย

NT : ผู้บันทึกการสนทนา (Note Taker)

P-1 : ผู้สูงอายุ เพศ..... อายุ.....ปี เป็นสมาชิกชมรม..... ระยะเวลา..... ปี

P-2 : ผู้สูงอายุ เพศ..... อายุ.....ปี เป็นสมาชิกชมรม..... ระยะเวลา..... ปี

P-3 : ผู้สูงอายุ เพศ..... อายุ.....ปี เป็นสมาชิกชมรม..... ระยะเวลา..... ปี

P-4 : ผู้สูงอายุ เพศ..... อายุ.....ปี เป็นสมาชิกชมรม..... ระยะเวลา..... ปี

P-5 : ผู้สูงอายุ เพศ..... อายุ.....ปี เป็นสมาชิกชมรม..... ระยะเวลา..... ปี

P-6 : ผู้สูงอายุ เพศ..... อายุ.....ปี เป็นสมาชิกชมรม..... ระยะเวลา..... ปี

P-7 : ผู้สูงอายุ เพศ..... อายุ.....ปี เป็นสมาชิกชมรม..... ระยะเวลา..... ปี

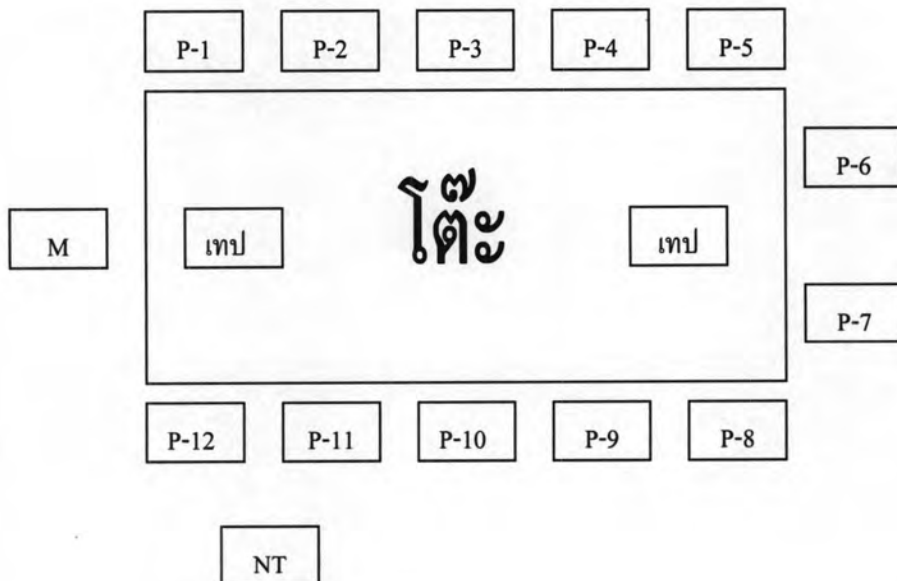
P-8 : ผู้สูงอายุ เพศ..... อายุ.....ปี เป็นสมาชิกชมรม..... ระยะเวลา..... ปี

P-9 : ผู้สูงอายุ เพศ..... อายุ.....ปี เป็นสมาชิกชมรม..... ระยะเวลา..... ปี

P-10 : ผู้สูงอายุ เพศ.....อายุ.....ปี เป็นสมาชิกชมรม..... ระยะเวลา..... ปี

P-11 : ผู้สูงอายุ เพศ.....อายุ.....ปี เป็นสมาชิกชมรม..... ระยะเวลา..... ปี

P-12 : ผู้สูงอายุ เพศ.....อายุ.....ปี เป็นสมาชิกชมรม..... ระยะเวลา..... ปี











## ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์

ชื่อ นางสาวดลนภา สร้างไธสง เกิดวันที่ 4 ธันวาคม พ.ศ.2519 ภูมิลำเนาเดิม จังหวัดนครนายก จบการศึกษาระดับปริญญาตรี พยาบาลศาสตรบัณฑิต ที่วิทยาลัยพยาบาลเกื้อการุณย์ สำเร็จเมื่อปีการศึกษา 2540 หลังจากนั้นเข้ารับราชการในตำแหน่งพยาบาลวิชาชีพพระดับ 3 ที่วิทยาลัยแพทยศาสตร์กรุงเทพมหานครและวชิรพยาบาล ประจำตึกศัลยกรรมกระดูกชาย จนถึงปัจจุบันตำแหน่งพยาบาลวิชาชีพพระดับ 5 และได้ลาศึกษาต่อระดับบัณฑิตศึกษา ที่คณะพยาบาลศาสตร์ สาขา พยาบาลศาสตร์ (การพยาบาลผู้สูงอายุ) จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย