

ผลของการใช้โปรแกรมการออกกำลังกายต่อสมรรถภาพทางกาย
และความพอใจของผู้สูงอายุ

อัญชลี กลิ่นอวล

วิทยานิพนธ์นี้เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัยเพื่อเป็นส่วนหนึ่ง
ของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญา
พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาการพยาบาลผู้สูงอายุ

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
มีนาคม 2544

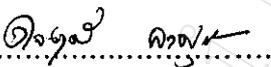
ผลของการใช้โปรแกรมการออกกำลังกายต่อสมรรถภาพทางกายและความพึงพอใจของผู้สูงอายุ

อัญชลี กลิ่นอวล

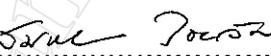
วิทยานิพนธ์นี้ได้รับการพิจารณาอนุมัติให้นับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาการพยาบาลผู้สูงอายุ

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

.....ประธานกรรมการ
รองศาสตราจารย์กรรมการ พงษ์สนธิ์

.....กรรมการ
อาจารย์ดวงฤดี ลาสุขชะ

.....กรรมการ
อาจารย์ทศพร คำผลศิริ

.....กรรมการ
รองศาสตราจารย์สมบัติ ไชยวัฒน์

.....กรรมการ
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ชวพรพรรณ จันทร์ประสิทธิ์

.....กรรมการ
รองศาสตราจารย์ฉวีวรรณ ธงชัย

22 มีนาคม 2544

ลิขสิทธิ์ของบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์นี้สำเร็จลุล่วงลงได้ด้วยความกรุณาจาก รองศาสตราจารย์กรรมการ พงษ์สนธิ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ อาจารย์ดวงฤดี ลาคุณะและอาจารย์ทศพร คำผลศิริ อาจารย์ที่ปรึกษา ผู้ร่วมควบคุมวิทยานิพนธ์ อาจารย์คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ ผู้ที่กรุณาให้ความรู้ คำปรึกษา คำแนะนำ ตรวจสอบแก้ไขจนวิทยานิพนธ์เสร็จสมบูรณ์ พร้อมทั้งเสียสละเวลาและให้กำลังใจแก่ผู้วิจัย เสมอมา ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งต่อความกรุณาของอาจารย์ทุกท่านอย่างยิ่ง จึงขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอกราบขอบพระคุณ ดร. ยุน ฮี ซิน แห่งภาควิชาการพยาบาล คณะแพทยศาสตร์ วิทยาลัยวอนจู มหาวิทยาลัยยอนฮู เมืองวอนจู ประเทศเกาหลี ที่กรุณาให้ประยุกต์ใช้โปรแกรมการเดินออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุเพื่อใช้ในการวิจัย ตลอดจนให้ข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์ ขอกราบขอบพระคุณผู้ทรงคุณวุฒิทุกท่านที่ได้ตรวจสอบเครื่องมือวิจัย รวมทั้งให้ข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์อย่างค้ำใจ และขอกราบขอบพระคุณ บริษัทมาราธอน (แห่งประเทศไทย) จำกัด ที่กรุณาอนุเคราะห์ให้ยืมเครื่องวัดอัตราการเต้นของหัวใจขณะออกกำลังกายเพื่อใช้ในการวิจัย

ขอกราบขอบพระคุณคณาจารย์ทุกท่าน ที่ได้ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้ตลอดหลักสูตร การศึกษา ขอกราบขอบพระคุณผู้อำนวยการและคณาจารย์ของวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี พระพุทธบาท จังหวัดสระบุรี ที่เปิดโอกาสให้แก่ผู้วิจัยได้ศึกษา ค้นคว้าหาความรู้ ขอกราบขอบพระคุณผู้ปกครองและเจ้าหน้าที่สถานสงเคราะห์คนชรารบ้านลพบุรี จังหวัดลพบุรี ที่ได้ให้ความร่วมมือกับผู้วิจัยเป็นอย่างดีในการรวบรวมข้อมูล และบุคคลที่มีส่วนสำคัญอย่างยิ่งที่ทำให้วิทยานิพนธ์สำเร็จด้วยดี คือ ผู้สูงอายุกลุ่มตัวอย่างทุกท่านที่ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดีในการรวบรวมข้อมูล จึงขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

สุดท้ายนี้ขอกราบขอบพระคุณ พ่อ แม่ พี่น้อง ตา ยาย ทุกคนในครอบครัว เพื่อนของผู้วิจัยทุกท่านและครอบครัว “แปลกวงส์” ที่มีส่วนช่วยเหลือและให้กำลังใจแก่ผู้วิจัยตลอดมา คุณความดี และประโยชน์อันเกิดจากวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ขอมอบแด่บุพการีและบุคคลอันเป็นที่รักทุกท่านที่ทำให้วิทยานิพนธ์สำเร็จและสมบูรณ์ในที่สุด

อัญชลี กลิ่นอวล