

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก
แบบสัมภาษณ์ข้อมูลส่วนบุคคล

แบบสัมภาษณ์ข้อมูลส่วนบุคคล

คำชี้แจง แบบสัมภาษณ์นี้มีจุดประสงค์เพื่อรวบรวมข้อมูลส่วนบุคคลของผู้สูงอายุ โดยใช้
ประเมินและบันทึกข้อมูลก่อนการทดลอง
โปรดเติมคำในช่องว่างและใส่เครื่องหมาย / ในช่อง [] หน้าข้อความตามความจริง

1. ชื่อ นาย/นาง/นางสาว.....นามสกุล.....

2. อายุ.....ปี

3. โรคประจำตัว

[] ไม่มี

[] มี ระบุโรค 1.....

2.....

3.....

ยาที่ใช้ประจำ

[] ไม่มี

[] มี ระบุ 1.....

2.....

3.....

4. สถานภาพสมรส

[] โสด

[] คู่

[] หม้าย

[] หย่า, แยกกันอยู่

5. การศึกษา

[] ไม่เคยเรียน

[] ชั้นประถมศึกษา

[] ชั้นมัธยมศึกษา

[] ปริญญาตรี

[] อื่น ๆ โปรดระบุ.....

6. รายได้

[] ไม่เพียงพอ

[] มีพอเพียง

ภาคผนวก ข

แบบวัดความซึมเศร้าในผู้สูงอายุ (Thai Geriatric Depression Scale: TGDS)

แบบวัดความซึมเศร้าในผู้สูงอายุ (Thai Geriatric Depression Scale: TGDS)

คำชี้แจง โปรดอ่านข้อความในแต่ละข้ออย่างละเอียด และประเมิน ความรู้สึกของท่านในช่วงเวลาหนึ่งสัปดาห์ที่ผ่านมา

- ให้ขีด / ลงในช่องที่ตรงกับ “ใช่” ถ้าข้อความในข้อนั้นตรงกับความรู้สึกของท่าน
- ให้ขีด / ลงในช่องที่ตรงกับ “ไม่ใช่” ถ้าข้อความในข้อนั้นไม่ตรงกับความรู้สึกของท่าน

1. คุณพอใจกับชีวิตความเป็นอยู่ตอนนี้	ใช่	ไม่ใช่
2. คุณไม่ชอบทำอะไรในสิ่งที่เคยสนใจหรือเคยทำเป็นประจำ	ใช่	ไม่ใช่
3. คุณรู้สึกชีวิตของคุณว่างเปล่าไม่รู้จะทำอะไร	ใช่	ไม่ใช่
4. คุณรู้สึกเบื่อหน่ายบ่อย	ใช่	ไม่ใช่
5. คุณหวังว่าจะมีสิ่งที่ดีเกิดขึ้นในวันหน้า	ใช่	ไม่ใช่
6. คุณมีเรื่องกังวลอยู่ตลอดเวลา และเลิกคิดไม่ได้	ใช่	ไม่ใช่
7. ส่วนใหญ่แล้วคุณรู้สึกอารมณ์ดี	ใช่	ไม่ใช่
8. คุณรู้สึกกลัวว่าจะมีเรื่องไม่ดีเกิดขึ้นกับคุณ	ใช่	ไม่ใช่
9. ส่วนใหญ่คุณรู้สึกมีความสุข	ใช่	ไม่ใช่
10. บ่อยครั้งที่คุณรู้สึกไม่มีที่พึ่ง	ใช่	ไม่ใช่
11. คุณรู้สึกกระวนกระวาย กระสับกระส่ายบ่อย	ใช่	ไม่ใช่
12. คุณชอบอยู่กับบ้านมากกว่าที่จะออกนอกบ้าน	ใช่	ไม่ใช่
13. บ่อยครั้งที่คุณรู้สึกวิตกกังวลเกี่ยวกับชีวิตข้างหน้า	ใช่	ไม่ใช่
14. คุณคิดว่าความจำของคุณไม่ดีเท่าคนอื่น	ใช่	ไม่ใช่
15. การที่มีชีวิตอยู่ถึงปัจจุบันนี้ เป็นเรื่องน่ายินดี	ใช่	ไม่ใช่
16. คุณรู้สึกหมดกำลังใจหรือเศร้าบ่อย ๆ	ใช่	ไม่ใช่
17. คุณรู้สึกว่าชีวิตคุณค่อนข้างไม่มีคุณค่า	ใช่	ไม่ใช่
18. คุณรู้สึกกังวลมากกว่าชีวิตที่ผ่านมา	ใช่	ไม่ใช่
19. คุณรู้สึกว่าชีวิตนี้ยังมีเรื่องน่าสนุกอีกมาก	ใช่	ไม่ใช่
20. คุณรู้สึกลำบากที่จะเริ่มต้นทำอะไรใหม่ ๆ	ใช่	ไม่ใช่
21. คุณรู้สึกกระตือรือร้น	ใช่	ไม่ใช่
22. คุณรู้สึกสิ้นหวัง	ใช่	ไม่ใช่
23. คุณคิดว่าคนอื่นดีกว่า	ใช่	ไม่ใช่

24. คุณอารมณ์เสียง่ายกับเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ อยู่เสมอ	ใช่	ไม่ใช่
25. คุณรู้สึกอยากร้องไห้บ่อย ๆ	ใช่	ไม่ใช่
26. คุณมีความตั้งใจในการทำสิ่งหนึ่งสิ่งใดได้ไม่นาน	ใช่	ไม่ใช่
27. คุณรู้สึกสดชื่นในการตื่นนอนตอนเช้า	ใช่	ไม่ใช่
28. คุณรู้สึกไม่อยากพบปะ พูดคุยกับคนอื่น	ใช่	ไม่ใช่
29. คุณตัดสินใจอะไรได้เร็ว	ใช่	ไม่ใช่
30. คุณมีจิตใจ สบาย แจ่มใสเหมือนก่อน	ใช่	ไม่ใช่

การคิดคะแนนข้อ 1, 5, 7, 9, 15, 21, 27, 30 ถ้าตอบว่า “ไม่ใช่” ได้ 1 คะแนน ข้อที่เหลือถ้าตอบว่า “ใช่” ได้ 1 คะแนน

การแปลผล

ปกติ

คะแนน 0-12 คะแนน

ผู้ที่มีภาวะซึมเศร้าเล็กน้อย (Mild Depression)

คะแนน 13-18 คะแนน

ผู้ที่มีภาวะซึมเศร้าปานกลาง (Moderate Depression)

คะแนน 19-24 คะแนน

ผู้ที่มีภาวะซึมเศร้ารุนแรง (Severe Depression)

คะแนน 25-30 คะแนน

ภาคผนวก ก

แบบบันทึกสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุ (สำหรับผู้ตรวจภาพ)

แบบบันทึกสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุ (สำหรับผู้ตรวจสอบสุขภาพ)

คำชี้แจง ให้ผู้ตรวจหรือทดสอบสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุบันทึกค่าที่ได้ในช่องว่างตามความเป็นจริงในแต่ละข้อ ดังต่อไปนี้

ชื่อ-สกุล.....เพศ.....อายุ.....ปี

1. ขนาดของร่างกาย

- ค่าดัชนีความหนาของร่างกาย (BMI)

สูตรคำนวณ BMI = $\frac{\text{น้ำหนักตัว (กิโลกรัม)}}{\text{ส่วนสูง}^2 \text{ (เมตร)}}$

น้ำหนัก.....กิโลกรัม ส่วนสูง.....เมตร

เกณฑ์มาตรฐานประเมินค่า BMI

ขนาดรูปร่าง	ชาย	หญิง	ระดับคะแนน
ผอมบาง	18.4 ลงมา	18.4 ลงมา	1
พอเหมาะ	18.5-24.9	18.5-24.9	2
ตัวหนา	25.0-29.9	25.0-29.9	1
อ้วน	30 ขึ้นไป	30 ขึ้นไป	1

- ค่าสัดส่วนรอบเอวต่อรอบสะโพก (WHR)

สูตรคำนวณ WHR = $\frac{\text{รอบเอว (นิ้ว)}}{\text{รอบสะโพก (นิ้ว)}}$

รอบเอว.....นิ้ว รอบสะโพก.....นิ้ว

เกณฑ์มาตรฐานประเมินค่า WHR (นิ้ว)

ช่วงอายุ (ปี)	ชาย			หญิง		
	เอวเล็ก	พอเหมาะ	เอวใหญ่	เอวเล็ก	พอเหมาะ	เอวใหญ่
60 ขึ้นไป	0.84 ลงมา	0.85-0.97	0.98-1.03	0.76 ซม.	0.77-0.91	0.92-0.98
ระดับ คะแนน	1	2	1	1	2	1

2. ความอ่อนตัว

- การแตะมือด้านหลัง (Shoulder Reach Test)

ถ้าปลายนิ้วแตะกันพอดีระยะทางเป็น “0”

ถ้านิ้วและมือทับกันระยะทางเป็น “+”เซนติเมตร

ถ้านิ้วแตะไม่ถึงกันระยะทางเป็น “-”เซนติเมตร

เกณฑ์มาตรฐานประเมินค่าผลการแตะมือด้านหลัง (เซนติเมตร)

มือขวาอยู่บน

ช่วงอายุ (ปี)	ชาย			หญิง		
	ดี	ปานกลาง	ต่ำ	ดี	ปานกลาง	ต่ำ
60 ปีขึ้นไป	2 ขึ้นไป	(-11) - 1	(-12) ลงมา	(-4) ขึ้นไป	(-15)-(-5)	(-16) ลงมา
ระดับ คะแนน	2	1	0	2	1	0

มือซ้ายอยู่บน

ช่วงอายุ (ปี)	ชาย			หญิง		
	ดี	ปานกลาง	ต่ำ	ดี	ปานกลาง	ต่ำ
60 ปีขึ้นไป	(-5) ขึ้นไป	(-20)-(-6)	(-21) ลงมา	4 ขึ้นไป	(-7)-3	(-8) ลงมา
ระดับ คะแนน	2	1	0	2	1	0

3. ความแข็งแรงอดทนของกล้ามเนื้อ

- นั้ยกน้ำหนัก 30 วินาที (30-Second Arm Curl)ครั้ง

เกณฑ์มาตรฐานประเมินค่าผลการนั้ยกน้ำหนัก 30 วินาที (ครั้ง)

ช่วงอายุ (ปี)	ชาย			หญิง		
	ดี	ปานกลาง	ต่ำ	ดี	ปานกลาง	ต่ำ
60 -64	22 ขึ้นไป	18-21	17 ลงมา	19 ขึ้นไป	15-18	14 ลงมา
65-69	22 ขึ้นไป	17-21	16 ลงมา	19 ขึ้นไป	14-18	13 ลงมา
70-74	20 ขึ้นไป	16-19	15 ลงมา	17 ขึ้นไป	14-16	13 ลงมา
75-79	19 ขึ้นไป	15-18	14 ลงมา	17 ขึ้นไป	13-16	12 ลงมา
80 ขึ้นไป	19 ขึ้นไป	15-18	14 ลงมา	16 ขึ้นไป	12-15	11 ลงมา
ระดับ คะแนน	2	1	0	2	1	0

4. ความอดทนระบบหายใจและไหลเวียนเลือด

- ยืนยกขาขึ้น-ลง 2 นาที (2-Minute Step in Place).....ครั้ง

เกณฑ์มาตรฐานประเมินค่าผลการยืนยกขาขึ้น-ลง 2 นาที (ครั้ง)

ช่วงอายุ (ปี)	ชาย			หญิง		
	ดี	ปานกลาง	ต่ำ	ดี	ปานกลาง	ต่ำ
60 -64	109 ขึ้นไป	94-108	93 ลงมา	100 ขึ้นไป	83-99	82 ลงมา
65-69	110 ขึ้นไป	94-109	93 ลงมา	100 ขึ้นไป	82-99	81 ลงมา
70-74	104 ขึ้นไป	88-103	87 ลงมา	94 ขึ้นไป	76-93	75 ลงมา
75-79	101 ขึ้นไป	82-100	81 ลงมา	93 ขึ้นไป	76-92	75 ลงมา
80 ขึ้นไป	96 ขึ้นไป	79-95	78 ลงมา	84 ขึ้นไป	68-83	67 ลงมา
ระดับคะแนน	2	1	0	2	1	0

เกณฑ์การตีความระดับของสมรรถภาพของผู้สูงอายุ โดยคิดคะแนนรวมทั้งแบบบันทึกสมรรถภาพ

0 – 3 คะแนน เล็กน้อย

4 – 6 คะแนน ปานกลาง

7-10 คะแนน ดี

ภาคผนวก ง

แบบบันทึกสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุ (สำหรับผู้ตรวจภาพ)

แบบประเมินความสามารถในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันของผู้สูงอายุ

ดัชนีบาร์ธเอลเอดีเอล (Modified Barthel ADL Index)

คำชี้แจง

- แบบประเมินนี้ต้องการใช้วัดว่าผู้สูงอายุทำอะไรบ้าง (ทำได้จริง) ไม่ใช่เป็นการทดสอบหรือถามว่าสามารถทำได้หรือไม่
- เป็นการสอบถามถึงกิจกรรมที่ปฏิบัติในระยะ 24-48 ชั่วโมง
- ผู้ประเมินพบ สังเกตการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันของผู้สูงอายุแล้วลงบันทึก (ในรายที่สังเกตไม่ได้ทัน ให้สอบถามจากผู้ดูแล)
- สรุปตีความระดับความสามารถของผู้สูงอายุตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้
- ถ้าหากว่าต้องมีคนคอยดูแลหรือเฝ้าระวังขณะปฏิบัติกิจ ให้ถือว่าไม่ได้คะแนนเต็ม
- ถ้าหมดสติให้คะแนนศูนย์ทั้งหมด

เกณฑ์การตีความระดับความรุนแรง

ความสามารถในการปฏิบัติของผู้สูงอายุ

- | | |
|----------------|---|
| 0-4 คะแนน | หมายความว่า ต้องพึ่งพาผู้อื่นทั้งหมด |
| 5-8 คะแนน | หมายความว่า ช่วยเหลือตนเองได้น้อยต้องพึ่งพาผู้อื่นเป็นส่วนใหญ่ |
| 9-11 คะแนน | หมายความว่า ช่วยเหลือตนเองได้ปานกลางต้องพึ่งพาผู้อื่นในระดับปานกลาง |
| 12 คะแนนขึ้นไป | หมายความว่า มีความสามารถในการช่วยเหลือตนเองได้ดี |

1. การรับประทานอาหารเมื่อเตรียมสำหรับไว้ให้เรียบร้อยแล้ว

- 0 ไม่สามารถดักอาหารเข้าปากได้ ต้องมีคนป้อนให้
- 1 ดักอาหารเองได้ แต่ต้องมีคนช่วย เช่น ช่วยใช้ช้อนดักเตรียมอาหารไว้ให้หรือดัดให้เป็นชิ้นเล็ก ๆ ไว้ล่วงหน้า
- 2 ดักอาหารและช่วยตัวเองได้เป็นปกติ

2. การล้างหน้า แปรงฟัน หวีผม ในระยะ 24-48 ชั่วโมงที่ผ่านมา

- 0 ต้องการความช่วยเหลือ
- 1 ทำเองได้ (รวมทั้งที่ทำได้เองถ้าเตรียมอุปกรณ์ไว้ให้)

- 1 ต้องการคนช่วย
 - 2 ขึ้นลงได้เอง (ถ้าต้องใช้เครื่องช่วยเดิน เช่น วอล์กเกอร์ จะต้องเอาขึ้นลงได้ด้วย)
8. การอาบน้ำ
- 0 ต้องมีคนช่วยหรือทำให้
 - 1 อาบน้ำเองได้
9. การกลั้นการถ่ายอุจจาระในระยะ 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา
- 0 กลั้นไม่ได้ หรือต้องการการสวนอุจจาระอยู่เสมอ
 - 1 กลั้นไม่ได้เป็นบางครั้ง (เป็นน้อยกว่า 1 ครั้งต่อสัปดาห์)
 - 2 กลั้นได้เป็นปกติ
10. การกลั้นปัสสาวะใน 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา
- 0 กลั้นไม่ได้ หรือใส่สายสวนปัสสาวะแต่ไม่สามารถดูแลตนเองได้
 - 1 กลั้นไม่ได้บางครั้ง (เป็นน้อยกว่าวันละ 1 ครั้ง)

**แบบสัมภาษณ์การรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกายรำไม้พลองป้านูญมี แบบประยุกต์
ของผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้า**

คำชี้แจง

แบบสัมภาษณ์ชุดนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อต้องการทราบถึงระดับความมั่นใจในความสามารถของผู้สูงอายุในการออกกำลังกายรำไม้พลองป้านูญมีแบบประยุกต์ ผู้สัมภาษณ์อ่านข้อความทางซ้ายมือให้ผู้สูงอายุพิจารณาว่าผู้สูงอายุมีความมั่นใจในการออกกำลังกายรำไม้พลองป้านูญมีแบบประยุกต์มากน้อยเพียงใด จากนั้นใส่เครื่องหมาย / ลงในช่องทางขวามือที่ตรงกับความรู้สึกของผู้สูงอายุ โดยแต่ละคำตอบมีความหมายดังนี้

มีความมั่นใจมากที่สุด หมายถึง ผู้สูงอายุมีความมั่นใจในระดับมากที่สุดว่าสามารถออกกำลังกายรำไม้พลองป้านูญมีแบบประยุกต์ได้

มีความมั่นใจมาก หมายถึง ผู้สูงอายุมีความมั่นใจในระดับมากกว่าสามารถออกกำลังกายรำไม้พลองป้านูญมีแบบประยุกต์ได้

มีความมั่นใจปานกลาง หมายถึง ผู้สูงอายุมีความมั่นใจในระดับปานกลางว่าสามารถออกกำลังกายรำไม้พลองป้านูญมีได้

มีความมั่นใจน้อย หมายถึง ผู้สูงอายุมีความมั่นใจในระดับน้อยกว่าสามารถออกกำลังกายรำไม้พลองป้านูญมีแบบประยุกต์ได้

มีความมั่นใจน้อยที่สุด หมายถึง ผู้สูงอายุมีความมั่นใจในระดับน้อยที่สุดว่าสามารถออกกำลังกายรำไม้พลองป้านูญมีแบบประยุกต์ได้

ความมั่นใจในการออกกำลังกายรำไม้พลอง ป้าบุญมีแบบประยุกต์	ระดับความมั่นใจ					สำหรับ ผู้วิจัย
	มาก ที่สุด	มาก	ปาน กลาง	น้อย	น้อย ที่สุด	
ท่านมีความรู้สึกมั่นใจกับการปฏิบัติกิจกรรม ต่อไปนี้ในระดับใด						
1. ท่านสามารถประเมินสภาพร่างกายของ ตนเองก่อนการออกกำลังกายรำไม้พลองป้า บุญมีแบบประยุกต์ โดยมีการตรวจวัดความ ดันโลหิต การหายใจ และชีพจรให้ก่อนการ ออกกำลังกายทุกครั้ง						[]
2. ท่านสามารถเคลื่อนไหวร่างกายโดยการยืด เหยียดกล้ามเนื้อทุกส่วนของร่างกายอย่าง ต่อเนื่องและมีสมาธิประกอบกับการควบคุม ลมหายใจเข้าออกได้						[]
3. ท่านสามารถทำให้ร่างกายทุกส่วนผ่อนคลาย ไม่เกร็งในขณะที่เคลื่อนไหวร่างกาย						[]
4. ท่านสามารถหายใจเข้าทางจมูกให้ลึกที่สุด เท่าที่กำลังของตนเองจะทำได้ แล้วค่อยๆ หายใจออกทางปากคล้ายคั่งเป่าลมออกจาก ปากเบาๆ โดยไม่มีการกลืนลมหายใจ						[]
5. ท่านสามารถเคลื่อนไหวร่างกายด้วยท่าที่ทำ ให้กล้ามเนื้อยืดตัว และผ่อนคลายเพื่ออบอุ่น ร่างกายนานอย่างน้อย 5 นาที ก่อนออกกำลัง กายรำไม้พลองป้าบุญมีแบบประยุกต์						[]
6.						
.....						
.....						
.....						[]

ความมั่นใจในการออกกำลังกายรำไม้พลองป่า บุญมีแบบประยุกต์	ระดับความมั่นใจ					สำหรับ ผู้วิจัย
	มาก ที่สุด	มาก	ปาน กลาง	น้อย	น้อย ที่สุด	
7.....						[]
8.....						[]
9.....						[]
10.....						[]
11.....						[]
12.....						[]

ความมั่นใจในการออกกำลังกายรำไม้พลองป้า บุญมีแบบประยุกต์	ระดับความมั่นใจ					สำหรับ ผู้วิจัย
	มาก ที่สุด	มาก	ปาน กลาง	น้อย	น้อย ที่สุด	
13. ท่านสามารถสังเกตและจัดการกับอาการ ผิดปกติที่เกิดขึ้นกับตนเองก่อนออกกำลังกาย รำไม้พลองป้าบุญมีแบบประยุกต์ได้ เช่น เป็น ไข้ อ่อนเพลีย หรือไม่สบาย						[]
14. ท่านสามารถสังเกตอาการผิดปกติของ ตนเองขณะออกกำลังกายรำไม้พลองป้าบุญมี แบบประยุกต์ได้ เช่น เหนื่อยผิดปกติ เวียน ศีรษะ ตามัว หน้ามืดจะเป็นลม ใจสั่น ใจเต้นไม่ปกติ หายใจไม่เต็มอิ่ม						[]
15. ท่านสามารถแก้ไขและจัดการอาการ ผิดปกติที่เกิดขึ้นกับตนเองในขณะที่ออกกำลัง กายรำไม้พลองป้าบุญมีแบบประยุกต์ได้						[]

ภาคผนวก ก

แบบสัมภาษณ์ความคาดหวังผลดีในการออกกำลังกายรำไม้พลองบ้านภูมิแบบประยุกต์ของ
ผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้า

แบบสัมภาษณ์ความคาดหวังผลดีในการออกกำลังกายรำไม้พลองป้านูญมีแบบประยุกต์ ของผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้า

คำชี้แจง

แบบสัมภาษณ์ชุดนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อต้องการทราบถึงระดับความรู้สึกลาดหวังในผลดีที่จะเกิดขึ้นต่อตนเองจากการออกกำลังกายรำไม้พลองป้านูญมีแบบประยุกต์ของผู้สูงอายุ ผู้สัมภาษณ์อ่านข้อความทางซ้ายมือให้ผู้สูงอายุพิจารณาว่าผู้สูงอายุมีความคาดหวังผลดีของการออกกำลังกายรำไม้พลองป้านูญมีแบบประยุกต์มากน้อยเพียงใด จากนั้นใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องทางขวามือที่ตรงกับความรู้สึกของผู้สูงอายุ โดยแต่ละคำตอบมีความหมายดังนี้

มีความคาดหวังผลดีมากที่สุด	หมายถึง ผู้สูงอายุมีความคาดหวังผลดีในระดับมากที่สุด ในผลดีที่จะเกิดขึ้นต่อตนเองจากการออกกำลังกาย รำไม้พลองป้านูญมีแบบประยุกต์
มีความคาดหวังผลดีมาก	หมายถึง ผู้สูงอายุมีความคาดหวังผลดีในระดับมากในผลดี ที่จะเกิดขึ้นต่อตนเองจากการออกกำลังกายรำไม้ พลองป้านูญมีแบบประยุกต์
มีความคาดหวังผลดีปานกลาง	หมายถึง ผู้สูงอายุมีความคาดหวังผลดีในระดับปานกลาง ในผลดีที่จะเกิดขึ้นต่อตนเองจากการออกกำลังกาย รำไม้พลองป้านูญมีแบบประยุกต์
มีความคาดหวังผลดีน้อย	หมายถึง ผู้สูงอายุมีความคาดหวังผลดีในระดับน้อยในผลดี ที่จะเกิดขึ้นต่อตนเองจากการออกกำลังกายรำไม้ พลองป้านูญมีแบบประยุกต์
มีความคาดหวังผลดีน้อยที่สุด	หมายถึง ผู้สูงอายุมีความคาดหวังผลดีในระดับน้อยที่สุดใน ผลดีที่จะเกิดขึ้นต่อตนเองจากการออกกำลังกายรำ ไม้พลองป้านูญมีแบบประยุกต์

ความคาดหวังผลดีจากการออกกำลังกายรำไม้พลองป้าบุญมีแบบประยุกต์	ระดับความคาดหวัง					สำหรับ ผู้วิจัย
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	
ท่านคาดหวังว่าการออกกำลังกายรำไม้พลองป้าบุญมีแบบประยุกต์มีส่วนช่วยให้เกิดผลต่อตัวท่านในเรื่องต่อไปนี้ในระดับใด						
1. การออกกำลังกายรำไม้พลองป้าบุญมีแบบประยุกต์ มีส่วนช่วยให้ท่านสามารถปฏิบัติกิจวัตรประจำวันได้ดีขึ้น						[/]
2. การออกกำลังกายรำไม้พลองป้าบุญมีแบบประยุกต์ มีส่วนช่วยให้กล้ามเนื้อทุกส่วนแข็งแรงขึ้น						[]
3. การออกกำลังกายรำไม้พลองป้าบุญมีแบบประยุกต์ มีส่วนช่วยให้กระดูกข้อต่อต่างๆในร่างกายเคลื่อนไหวได้ดีขึ้น						[]
4. การออกกำลังกายรำไม้พลองป้าบุญมีแบบประยุกต์ มีส่วนช่วยให้ร่างกายเคลื่อนไหวได้ดีขึ้น						[]
5. การออกกำลังกายรำไม้พลองป้าบุญมีแบบประยุกต์ มีส่วนช่วยให้ร่างกายทรงตัวได้ดีขึ้น						[]
6. การออกกำลังกายรำไม้พลองป้าบุญมีแบบประยุกต์อย่างสม่ำเสมอ มีส่วนช่วยให้เลือดไหลเวียนไปเลี้ยงส่วนต่างๆของร่างกายได้ดีขึ้น						[]
7. การออกกำลังกายรำไม้พลองป้าบุญมีแบบประยุกต์ มีส่วนช่วยให้หายใจได้ลึก ซึ่งจะส่งผลให้อากาศเข้าออกจากปอดมากขึ้น						[]

ความคาดหวังผลดีจากการออกกำลังกายรำ ไม้พลองป้าบุญมีแบบประยุกต์	ระดับความคาดหวัง					สำหรับ ผู้วิจัย
	มาก ที่สุด	มาก	ปาน กลาง	น้อย	น้อย ที่สุด	
8. การออกกำลังกายรำไม้พลองป้าบุญมี แบบประยุกต์ มีส่วนช่วยให้การย่อยอาหาร ดีขึ้น						[]
9. การออกกำลังกายรำไม้พลองป้าบุญมี แบบประยุกต์ มีส่วนช่วยให้การขับถ่าย อุจจาระดีขึ้น						[]
10. การออกกำลังกายรำไม้พลองป้าบุญมี แบบประยุกต์ มีส่วนช่วยให้ท่านมีความจำ ดีขึ้น						[]
11. การออกกำลังกายรำไม้พลองป้าบุญมี แบบประยุกต์ มีส่วนช่วยให้ท่านนอนหลับ ได้ดี						[]
12. การออกกำลังกายรำไม้พลองป้าบุญมี แบบประยุกต์ มีส่วนช่วยให้ร่างกายมีภูมิ ต้านทานโรคเพิ่มขึ้น เช่น ไม่เป็นหวัด หรือ เป็นไขบ่อยๆ						[]
13. การออกกำลังกายรำไม้พลองป้าบุญมี แบบประยุกต์ มีส่วนช่วยให้สามารถ ป้องกันการเกิดโรคต่างๆได้ เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง มะเร็ง ฯลฯ						[]
14. การออกกำลังกายรำไม้พลองป้าบุญมี แบบประยุกต์ มีส่วนช่วยให้ความเครียด ของท่านลดลง						[]
15. การออกกำลังกายรำไม้พลองป้าบุญมี แบบประยุกต์ มีส่วนช่วยให้ความซึมเศร้า ของท่านลดลง						[]

ความคาดหวังผลดีจากการออกกำลังกายรำ ไม้พลองป้านูญมีแบบประยุกต์	ระดับความคาดหวัง					สำหรับ ผู้วิจัย
	มาก ที่สุด	มาก	ปาน กลาง	น้อย	น้อย ที่สุด	
16. การออกกำลังกายรำไม้พลองป้านูญมี แบบประยุกต์ มีส่วนช่วยให้ความอารมณ์ ของท่านดีขึ้น						[]
17. การออกกำลังกายรำไม้พลองป้านูญมี แบบประยุกต์ มีส่วนช่วยให้ท่านรู้สึกว่ ตนเองมีคุณค่าเพิ่มขึ้น						[]
18. การออกกำลังกายรำไม้พลองป้านูญมี แบบประยุกต์ มีส่วนช่วยลดความรู้สึก ว่าเหงของท่านได้						[]
19. การรวมกลุ่มออกกำลังกายรำไม้พลอง ป้านูญมีแบบประยุกต์ มีส่วนช่วยให้ท่านได้ มีโอกาสนพบปะเพื่อนฝูงและบุคคลอื่นๆ เพิ่มขึ้น						[]
20. การรวมกลุ่มออกกำลังกายรำไม้พลอง ป้านูญมีแบบประยุกต์ มีส่วนช่วยให้ท่านได้ เรียนรู้ที่จะปรับตนเองให้เข้ากับสังคมได้						[]