

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ค
กิตติกรรมประกาศ	จ
สารบัญ	ฉ
สารบัญตาราง	ณ
สารบัญแผนภูมิ	ญ
บทที่ 1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญของการวิจัย	1
วัตถุประสงค์การวิจัย	4
สมมติฐาน	4
ขอบเขตการวิจัย	5
นิยามศัพท์เฉพาะ	5
บทที่ 2 แนวคิดทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	7
โรคเบาหวานในผู้สูงอายุ	7
พฤติกรรมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุโรคเบาหวาน	20
ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย	35
โปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนและการสนับสนุนทางสังคม	
ในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุโรคเบาหวาน	44
กรอบแนวคิดการวิจัย	48
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย	50
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	50
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	51
การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ	56
การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง	57

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
การเก็บรวบรวมข้อมูล	58
การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้	64
บทที่ 4 ผลการวิจัย	65
ผลการวิจัย	65
การอภิปรายผล	80
บทที่ 5 สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ	93
สรุปผลการวิจัย	93
ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้	95
ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป	96
บรรณานุกรม	97
ภาคผนวก	106
ภาคผนวก ก คณะกรรมการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการออกกำลังกาย คณะกรรมการได้รับการสนับสนุนทางสังคมในการออกกำลังกาย ก่อนและหลังได้รับโปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนและ การสนับสนุนทางสังคมของกลุ่มทดลอง	107
ภาคผนวก ข คณะแผนปฏิบัติการการออกกำลังกายก่อนและหลังได้รับโปรแกรม การส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนและการสนับสนุนทางสังคม ของกลุ่มตัวอย่าง	108
ภาคผนวก ค ระดับไคโลโคไลเลทซีโมโกลินก่อนและหลังการทดลอง ของกลุ่มตัวอย่าง	109
ภาคผนวก ง การคำนวณหาค่าขนาดอิทธิพลของตัวแปร (effect size)	110
ภาคผนวก จ ตัวอย่างเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล	111

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
ภาคผนวก จ ตัวอย่างโปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนและการสนับสนุน ทางสังคมในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุโรคเบาหวาน	116
ภาคผนวก ช โปรแกรมการฝึกเดินออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุโรคเบาหวาน	120
ภาคผนวก ซ เอกสารการพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง	121
ภาคผนวก ฌ เอกสารรับรองโครงการวิจัย	130
ภาคผนวก ญ รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ	131
ภาคผนวก ฎ ประวัตินักวิจัย	132

สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
2.1 คะแนนการรับรู้ความเหนื่อยของบอร์ก	23
4.1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง	66
4.2 ข้อมูลทางเศรษฐกิจของกลุ่มตัวอย่าง	68
4.3 ข้อมูลเกี่ยวกับโรคเบาหวานของกลุ่มตัวอย่าง	69
4.4 ข้อมูลทั่วไป ข้อมูลทางเศรษฐกิจ ข้อมูลภาวะสุขภาพของสมาชิกในครอบครัว	71
4.5 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการออกกำลังกาย คะแนนเฉลี่ยการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการออกกำลังกาย และคะแนนเฉลี่ยการได้รับการสนับสนุนทางสังคมในการออกกำลังกาย ก่อนการทดลองของกลุ่มตัวอย่าง	74
4.6 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการออกกำลังกายหลังได้รับโปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนและการสนับสนุนทางสังคมระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม	75
4.7 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการออกกำลังกายภายในกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังได้รับ โปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนและการสนับสนุนทางสังคม และภายในกลุ่มควบคุมก่อนและหลังไม่ได้รับ โปรแกรม	76
4.8 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยระดับไกลโคไซด์เอซีโมโกลบินก่อนการทดลองของกลุ่มตัวอย่าง	77
4.9 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยระดับไกลโคไซด์เอซีโมโกลบินหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม	78
4.10 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยระดับไกลโคไซด์เอซีโมโกลบินภายในกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการทดลอง และภายในกลุ่มควบคุมก่อนและหลังการทดลอง	79

สารบัญแผนภูมิ

แผนภูมิที่

หน้า

2.1 กรอบแนวคิดการวิจัย

49