

สารบัญ

บทที่	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	จ
กิตติกรรมประกาศ	ฉ
สารบัญ	ช
สารบัญตาราง	ฅ
สารบัญภาพ	ญ
1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
จุดมุ่งหมายของการวิจัย	3
ขอบเขตของการวิจัย	3
นิยามศัพท์เฉพาะ	4
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	5
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	6
การเปลี่ยนแปลงสภาวะสุขภาพผู้สูงอายุ.....	7
โรคความดันโลหิตสูง.....	11
การออกกำลังกาย.....	20
การสนับสนุนทางสังคม.....	27
PRECEDE-PROCEED Model.....	32
โปรแกรมการสนับสนุนทางสังคม.....	38
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	39
กรอบความคิดในการวิจัย.....	47
3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	48
ขั้นตอนการวิจัย.....	48
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	49
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	50
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	66

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
	การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้..... 67
4	ผลการวิเคราะห์ข้อมูล 68
5	สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ 82
	สรุปผลการวิจัย 82
	อภิปรายผล 84
	ข้อเสนอแนะ 92
	บรรณานุกรม..... 93
	ภาคผนวก..... 100
	ภาคผนวก ก รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ..... 101
	ภาคผนวก ข เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย..... 103
	แบบสัมภาษณ์ ข้อมูลส่วนบุคคล การสนับสนุนทางสังคมในการออกกำลังกาย และพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุโรคความดันโลหิตสูง..... 104
	ใบยินยอมของประชากรตัวอย่างหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย..... 110
	ข้อมูลสำหรับประชากรตัวอย่างหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย..... 111
	การเดินนี้ไשר มิใช่ธรรมดา..... 113
	ข้อเสนอแนะการตีจักรยานเพื่อสุขภาพ..... 129
	การออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุแบบรำไม้พลอง..... 137
	ข้อเสนอแนะการออกกำลังกายสำหรับผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง..... 162
	ภาคผนวก ค หนังสือราชการ..... 171
	ประวัติผู้วิจัย..... 181

สารบัญภาพ

ภาพที่	หน้า
2.1 แสดง PRECEDE-PROCEED Model.....	37
2.2 แสดงกรอบความคิดในการวิจัย.....	47

มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา
Rajabhat Surin Rajabhat University