

สารบัญ

กิตติกรรมประกาศ	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ง
สารบัญ	ฉ
สารบัญตาราง	ญ
บทที่ 1 บทนำ	
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์การวิจัย	5
สมมติฐานการวิจัย	5
ขอบเขตการวิจัย	5
นิยามศัพท์	5
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	
ผู้สูงอายุโรคหลอดเลือดหัวใจ	7
พฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุโรคหลอดเลือดหัวใจ	16
ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุโรคหลอดเลือดหัวใจ	28
การรับรู้สมรรถนะแห่งตน	30
การสนับสนุนทางสังคม	35
การส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนและการสนับสนุนทางสังคมในการ	42
ออกกำลังกายของผู้สูงอายุ	
กรอบแนวคิดในการวิจัย	46
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย	
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	47
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	48

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ	52
การพิทักษ์สิทธิ์ของกลุ่มตัวอย่าง	53
ขั้นตอนและวิธีการรวบรวมข้อมูล	54
การวิเคราะห์ข้อมูล	60
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลและการอภิปรายผล	
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	62
การอภิปรายผล	71
บทที่ 5 สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ	
สรุปผลการวิจัย	77
ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้	79
ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป	79
เอกสารอ้างอิง	80
ภาคผนวก	
ก เอกสารรับรองโครงการ	91
ข เอกสารพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง	93
ค เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูลและดำเนินการวิจัย	101
ง การคำนวณดัชนีความตรงตามเนื้อหา	111
จ คณะกรรมการรับรู้สมรรถนะแห่งตน คณะกรรมการได้รับการสนับสนุนทาง	114
สังคมก่อนและหลังได้รับการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนและการสนับสนุน	
ทางสังคมของกลุ่มทดลอง	

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
ภาคผนวก	
ก คะแนนเฉลี่ยรายด้านของการได้รับการสนับสนุนทางสังคม ในการออกกำลังกายของกลุ่มทดลอง	115
ข คะแนนพฤติกรรมการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่าง	116
ค โปรแกรมการฝึกเดินออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุโรคหลอดเลือดหัวใจ	117
ด รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ	118
ประวัติผู้เขียน	119

สารบัญตาราง

ตาราง	หน้า
1 แสดงค่าความเหนียวของบอร์ก	19
2 ความแรงของการออกกำลังกาย	20
3 ข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง และเปรียบเทียบความแตกต่างของข้อมูล	60
4 ข้อมูลทางเศรษฐกิจของกลุ่มตัวอย่าง และเปรียบเทียบความแตกต่างของข้อมูล	61
5 ข้อมูลเกี่ยวกับโรคหลอดเลือดหัวใจของกลุ่มตัวอย่าง และเปรียบเทียบความแตกต่างของข้อมูล	62
6 ข้อมูลส่วนบุคคลของสมาชิกในครอบครัว และเปรียบเทียบความแตกต่างของข้อมูล	63
7 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการออกกำลังกาย คะแนนการรับรู้สมรรถนะแห่งตน และคะแนนการได้รับการสนับสนุนทางสังคมก่อนการทดลอง	65
8 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการออกกำลังกายระหว่างกลุ่มทดลอง หลังได้รับโปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนและการสนับสนุนทางสังคม กับกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับโปรแกรม	66
9 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการออกกำลังกายภายในกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังได้รับโปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนและการสนับสนุนทางสังคม และภายในกลุ่มควบคุมก่อนและหลังที่ไม่ได้รับโปรแกรม	67