

สารบัญ

	หน้า
กิตติกรรมประกาศ	๗
บทคัดย่อภาษาไทย	๘
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	๙
สารบัญ	๑๑
สารบัญตาราง	๑๒
สารบัญแผนภูมิ	๑๓
บทที่ 1 บทนำ	1
1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
1.2 วัตถุประสงค์การวิจัย	5
1.3 กรอบแนวความคิดในการวิจัย	5
1.4 สมมุติฐานการวิจัย	8
1.5 ตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย	8
1.6 ขอบเขตการวิจัย	8
1.7 ข้อตกลงเบื้องต้น	8
1.8 ข้อจำกัดของการวิจัย	9
1.9 คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย	9
1.10 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	10
บทที่ 2 แนวความคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	11
2.1 แนวความคิดความสูงอายุ	11
2.2 ทฤษฎีสูงอายุ (Aging theories)	11
2.3 ทฤษฎีแรงสนับสนุนทางสังคม และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	15
2.4 การวัดทัศนคติ (The measurement of attitudes)	21
2.5 แนวความคิดการออกกำลังกาย (Exercise) และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	22
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย	27
3.1 รูปแบบการวิจัย	27
3.2 ประชากร	28
3.3 กลุ่มตัวอย่าง	28
3.4 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	30

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
3.5 การดำเนินการทดลอง และการเก็บรวบรวมข้อมูล	34
3.6 การวิเคราะห์ข้อมูล	35
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	37
บทที่ 5 สรุปผลการวิจัย การอภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	53
5.1 สรุปผลการวิจัย	54
5.2 การอภิปรายผล	55
5.3 ข้อเสนอแนะ	59
เอกสารอ้างอิง	61
บรรณานุกรม	67
ภาคผนวก	68
ภาคผนวก ก.	69
เครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล	70
ภาคผนวก ข.	80
โปรแกรมการออกกำลังกาย	81
ภาคผนวก ค.	100
คู่มือการออกกำลังกาย	101
ภาคผนวก ง.	110
รายชื่อผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือ	111
ประวัติผู้เขียน	112

สารบัญตาราง

	หน้า
ตารางที่ 1 จำนวนร้อยละผู้สูงอายุจำแนกตามสถานภาพสมรส และบุคคลที่มีความใกล้ชิดและไว้วางใจมากที่สุด	38
ตารางที่ 2 สุขภาพผู้สูงอายุจำแนกตามน้ำหนัก ส่วนสูง ความดันโลหิต อัตราการเต้นของหัวใจ ชีพจร และหายใจขณะพัก	39
ตารางที่ 3 ผลการทดสอบความแตกต่างของความแปรปรวนคะแนนทัศนคติต่อการออกกำลังกายระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมก่อนการทดลอง	40
ตารางที่ 4 ผลการทดสอบความแตกต่างคะแนนเฉลี่ยทัศนคติต่อการออกกำลังกายระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง	41
ตารางที่ 5 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยทัศนคติต่อการออกกำลังกาย ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังการทดลอง	44
ตารางที่ 6 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยทัศนคติต่อการออกกำลังกายของกลุ่มทดลองก่อนการทดลอง และหลังการทดลอง	45
ตารางที่ 7 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยทักษะการออกกำลังกาย ระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม หลังการทดลอง	46
ตารางที่ 8 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยทักษะการออกกำลังกาย เป็นรายด้าน ระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม	47
ตารางที่ 9 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยทักษะการออกกำลังกาย ในแต่ละกลุ่มการทดลอง ภายหลังการทดลองโดยแยกตามเพศ และประเภทการออกกำลังกายเป็นรายด้าน	48
ตารางที่ 10 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ย และระดับทักษะการออกกำลังกายระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม แต่ละสัปดาห์	49
ตารางที่ 11 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยและระดับทักษะการออกกำลังกายระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมแต่ละสัปดาห์โดยแยกตามเพศ	50
ตารางที่ 12 เปรียบเทียบความผันแปรของการทดลอง โดยแยกตามคะแนนทัศนคติต่อการออกกำลังกาย และคะแนนทักษะการออกกำลังกาย ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม หลังการทดลอง	52

สารบัญแผนภูมิ

	หน้า
แผนภูมิที่ 1 แสดงกรอบแนวความคิดในการศึกษาผลของแรงสนับสนุนทางสังคมที่มีต่อ พฤติกรรมการเรียนรู้ในโปรแกรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ	7
แผนภูมิที่ 2 แสดงการได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมจาก สามี หรือ ภรรยา หรือ บุตรของกลุ่มทดลองในระยะเวลาดำเนินการทดลองแต่ละสัปดาห์	42
แผนภูมิที่ 3 เปรียบเทียบระดับทักษะการออกกำลังกายเป็นรายด้านระหว่างกลุ่ม ทดลองและกลุ่มควบคุมแต่ละสัปดาห์	51