

สารบัญ

	หน้า
กิตติกรรมประกาศ.....	ก
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	ฉ
สารบัญตาราง.....	ญ
สารบัญแผนภูมิ.....	ฉ
บทที่ 1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	7
คำถามการวิจัย.....	7
ขอบเขตการวิจัย.....	7
คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย.....	8
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	9
พฤติกรรมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ.....	9
ปัจจัยที่ส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกาย.....	26
อุปสรรคต่อการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ.....	30
การประเมินอุปสรรคต่อการออกกำลังกาย.....	32
กรอบแนวคิดที่ใช้ในการวิจัย.....	34
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	36
ลักษณะประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	36
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	37
การควบคุมคุณภาพเครื่องมือการวิจัย.....	38

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
การรวบรวมข้อมูล.....	39
การพิทักษ์สิทธิ์กลุ่มตัวอย่าง.....	39
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	40
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลและการอภิปรายผล.....	42
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	43
การอภิปรายผล.....	50
บทที่ 5 สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ.....	58
สรุปผลการวิจัย	58
ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย.....	59
การนำผลการวิจัยไปใช้.....	60
ข้อจำกัดของการวิจัย.....	60
ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป.....	61
เอกสารอ้างอิง.....	62
ภาคผนวก.....	75
ก. แบบฟอร์มการขอความร่วมมือกลุ่มตัวอย่าง.....	76
ข. แบบสัมภาษณ์พฤติกรรมการออกกำลังกายและแบบสัมภาษณ์ อุปสรรคต่อการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ.....	77
ค. การคำนวณค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหา.....	82
ง. การคำนวณค่าความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิ.....	83
จ. รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ.....	84
ประวัติผู้เขียน.....	86

สารบัญตาราง

ตาราง		หน้า
1	จำนวนร้อยละของกลุ่มตัวอย่างในเขตเมืองและเขตชนบทจำแนกตามข้อมูลส่วนบุคคล	43
2	จำนวนและร้อยละของโรคประจำตัวของกลุ่มตัวอย่างในเขตเมืองและเขตชนบท	45
3	จำนวนและร้อยละของระดับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตเมืองและเขตชนบท	46
4	จำนวนและร้อยละของระดับอุปสรรคต่อการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตเมืองและเขตชนบท	46
5	ค่าเฉลี่ยของพฤติกรรมการออกกำลังกายและอุปสรรคต่อการออกกำลังกายของผู้สูงอายุระหว่างเขตเมืองและเขตชนบท	47
6	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของอุปสรรคต่อการออกกำลังกายรายด้านของกลุ่มตัวอย่างเขตเมืองและเขตชนบท	48
7	ค่าความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการออกกำลังกายและอุปสรรคต่อการออกกำลังกายรายด้านของผู้สูงอายุเขตเมืองและเขตชนบท	49

สารบัญแผนภูมิ

แผนภูมิ		หน้า
1	รูปแบบการส่งเสริมสุขภาพของเพนเคอร์ฉบับปรับปรุงใหม่	27
2	กรอบแนวคิดในการทำวิจัย	35