

สารบัญ

	หน้า
กิตติกรรมประกาศ	ก
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ฉ
สารบัญ	ช
สารบัญตาราง	ฉ
บทที่ 1 บทนำ	
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์การวิจัย	5
สมมติฐานการวิจัย	5
ขอบเขตการวิจัย	6
คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย	6
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	
ภาวะหัวใจวายในผู้สูงอายุ	8
พฤติกรรมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุที่มีภาวะหัวใจวาย	14
ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย	26
การส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนและการสนับสนุนทางสังคม	38
ในการออกกำลังกาย	
กรอบแนวคิดในการวิจัย	40
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย	
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	41
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	42
การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ	46
การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง	47

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
ขั้นตอนและวิธีการรวบรวมข้อมูล	48
การวิเคราะห์ข้อมูล	55
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลและการอภิปรายผล	
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	56
การอภิปรายผล	66
บทที่ 5 สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ	
สรุปผลการวิจัย	71
ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้	73
ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป	74
เอกสารอ้างอิง	75
ภาคผนวก	
ก เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล	84
ข โปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนและการสนับสนุนทางสังคม ต่อพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุที่มีภาวะหัวใจวาย	89
ค แผนการเดินทางออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุที่มีภาวะหัวใจวาย	91
ง คู่มือการเดินทางเพื่อสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุที่มีภาวะหัวใจวาย	92
จ แบบบันทึกการเดินทางออกกำลังกาย	93
ฉ คู่มือบทบาทการเป็นผู้ให้การสนับสนุนทางสังคมแก่ผู้สูงอายุที่มี ภาวะหัวใจวายในการออกกำลังกาย	94
ช แบบบันทึกการได้รับการสนับสนุนทางสังคมในการออกกำลังกาย	95
ซ บทสคริปต์สื่อวีดิทัศน์เสนอตัวแบบสัญลักษณ์	96

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
ภาคผนวก	
ณ การคำนวณค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหา	97
ญ การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง	100
ฎ เอกสารรับรองโครงการวิจัย	105
ฎ คณะแนวปฏิบัติการออกกำลังกาย คณะแนวการรับรู้สมรรถนะแห่งตน	106
คณะแนวการได้รับการสนับสนุนทางสังคมก่อนการทดลองของกลุ่มตัวอย่าง	
ฐ คณะแนวการรับรู้สมรรถนะแห่งตน คณะแนวการได้รับการสนับสนุนทาง	107
สังคมก่อนและหลังได้รับโปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนและ	
การสนับสนุนทางสังคมของกลุ่มทดลอง	
ฑ คณะแนวปฏิบัติการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่าง	108
ฒ รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ	109
ประวัติผู้เขียน	110

สารบัญตาราง

ตาราง	หน้า
1 แสดงค่าระดับคะแนนการรับรู้ความเหนื่อยของบอร์ค	16
2 แนวทางในการจัดรูปแบบโปรแกรมการออกกำลังกายสำหรับผู้ที่มีภาวะหัวใจวายตามระดับความสามารถในการทำหน้าที่ของร่างกาย	18
3 คุณลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง และเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม	57
4 ข้อมูลทางเศรษฐกิจของกลุ่มตัวอย่าง และเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม	58
5 ภาวะหัวใจวายของกลุ่มตัวอย่าง และเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม	59
6 คุณลักษณะของสมาชิกในครอบครัว และเปรียบเทียบข้อมูลระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม	61
7 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการออกกำลังกาย คะแนนการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการออกกำลังกาย และคะแนนการสนับสนุนทางสังคมในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุที่มีภาวะหัวใจวายก่อนการทดลองของกลุ่มตัวอย่าง	63
8 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการออกกำลังกายระหว่างกลุ่มทดลองหลังได้รับโปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนและการสนับสนุนทางสังคมกับกลุ่มควบคุม	64
9 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการออกกำลังกายในกลุ่มทดลองก่อนและหลังได้รับโปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนและการสนับสนุนทางสังคม และภายในกลุ่มควบคุม	65