

สารบัญ

	หน้า
กิตติกรรมประกาศ	ก
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	น
สารบัญ	๗
สารบัญตาราง	ฎ
บทที่ 1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย	8
สมมติฐานการวิจัย	8
ขอบเขตการวิจัย	9
นิยามศัพท์	9
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	11
โรคปอดอุดกั้นเรื้อรังในผู้สูงอายุ	12
พฤติกรรมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง	25
ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง	35
การรับรู้สมรรถนะแห่งตน	37
การสนับสนุนทางสังคม	47
การส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนและการสนับสนุนทางสังคมต่อพฤติกรรม	54
การออกกำลังกายในผู้สูงอายุโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง	
กรอบแนวคิดในการวิจัย	57

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย	58
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	58
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	59
การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ	64
การพิทักษ์สิทธิ์กลุ่มตัวอย่าง	64
ขั้นตอนและวิธีการรวบรวมข้อมูล	65
การวิเคราะห์ข้อมูล	76
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลและการอภิปรายผล	78
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	78
การอภิปรายผล	89
บทที่ 5 สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ	95
สรุปผลการวิจัย	95
ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้	97
ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป	98
เอกสารอ้างอิง	99
ภาคผนวก	
ภาคผนวก ก เอกสารพิทักษ์สิทธิ์กลุ่มตัวอย่าง	111
ภาคผนวก ข เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล	119
ภาคผนวก ค เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการวิจัย	123
ภาคผนวก ง คู่มือการให้การสนับสนุนทางสังคมในการออกกำลังกาย	129
แก่ผู้สูงอายุโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง	
ภาคผนวก จ แผนภูมิแสดงการรวบรวมข้อมูล	131

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
ภาคผนวก ฉ คณะแผนการรับรู้สมรรถนะแห่งตน คณะแผนการได้รับการสนับสนุนทางสังคมก่อนและหลังได้รับการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนและการได้รับการสนับสนุนทางสังคมของกลุ่มตัวอย่าง	135
ภาคผนวก ช แผ่นแสดงค่าความเหนื่อยของบอร์ค	136
ภาคผนวก ซ ราชานามผู้ทรงคุณวุฒิ	137
ภาคผนวก ฌ เอกสารรับรองโครงการวิชาการ	138
ประวัติผู้เขียน	139

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

สารบัญตาราง

ตาราง	หน้า
1 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามเพศ อายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา จำนวนสมาชิกในครอบครัว และบุคคลที่ให้การดูแล	79
2 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามอาชีพปัจจุบัน รายได้เฉลี่ยของตนเองต่อเดือน แหล่งที่มาของรายได้ และความเพียงพอของรายได้	81
3 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามระยะเวลาที่ได้รับการวินิจฉัยโรค ประวัติการสูบบุหรี่ และกลุ่มยารักษา	83
4 จำนวนและร้อยละของสมาชิกในครอบครัว จำแนกตามเพศ อายุ ระยะเวลาในการการดูแลกลุ่มตัวอย่าง ความสัมพันธ์กับกลุ่มตัวอย่าง สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา อาชีพปัจจุบัน และรายได้เฉลี่ยต่อเดือน	84
5 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการออกกำลังกาย ก่อนและหลังได้รับโปรแกรมส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนและการสนับสนุนทางสังคมในการออกกำลังกายระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม	86
6 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการออกกำลังกาย ก่อนได้รับโปรแกรมส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนและการสนับสนุนทางสังคมในการออกกำลังกายระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม	87
7 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการออกกำลังกาย หลังได้รับโปรแกรมส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนและการสนับสนุนทางสังคมในการออกกำลังกายระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม	88