สำนักหอสมุด มหาวิทยาลัยบูรพา
ต.แสนสุข อ.เมือง จ.ชลบุรี 20131

ผลของโปรแกรมการออกกำลังกายด้วยท่ารำเชิ้งโดยประยุกต์ทฤษฎีความสามารถตนเองในผู้สูงอายุ

หนังสืออ้างอิง
ใช้เฉพาะในห้องสมุด

จารุวรรณ ศิลา

30 ก.ค. 2546
167065

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาการพยาบาลผู้สูงอายุ
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา
มีนาคม 2546

ISBN 974-9602-73-0

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยบูรพา

อาจารย์ผู้ควบคุมวิทยานิพนธ์และคณะกรรมการสอบปากเปล่าวิทยานิพนธ์ ได้พิจารณาวิทยานิพนธ์ฉบับนี้แล้ว เห็นสมควรรับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลผู้สูงอายุ ของมหาวิทยาลัยบูรพาได้

อาจารย์ผู้ควบคุมวิทยานิพนธ์

.....ประธาน

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.รัชนีกรณ์ ทรัพย์กรานนท์)

..... กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร)

..... กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ไพรัตน์ วงษ์นาม)

คณะกรรมการสอบปากเปล่า

.....ประธาน

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.รัชนีกรณ์ ทรัพย์กรานนท์)

.....กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร)

.....กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ไพรัตน์ วงษ์นาม)

.....กรรมการ

(รองศาสตราจารย์สุลักษณ์ มีชูทรัพย์)

.....กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สมถวิล จริตควร)

บัณฑิตวิทยาลัยอนุมัติให้รับวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลผู้สูงอายุ ของมหาวิทยาลัยบูรพา

.....คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

(รองศาสตราจารย์ ดร. ประทุม ม่วงมี)

วันที่ 31 เดือน มีนาคม พ.ศ. 2546

ประกาศคุณูปการ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลงได้ด้วยดี เนื่องจากได้รับความกรุณาจากผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.รัชนีภรณ์ ทรัพย์กรานนท์ ประธานกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร กรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ ในการให้คำปรึกษาแนะนำ แก้ไขปัญหาและข้อบกพร่องต่าง ๆ จนทำให้ผู้วิจัยได้พบแนวทางการศึกษาค้นคว้าหาความรู้ และประสบการณ์อย่างกว้างขวางในการวิจัยครั้งนี้ จึงใคร่ขอกราบขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอขอบพระคุณผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.รัชนีภรณ์ ทรัพย์กรานนท์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ไพรัตน์ วงษ์นาม รองศาสตราจารย์สุลักษณ์ มีชูทรัพย์ และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สมถวิล จริตควร คณะกรรมการสอบปากเปล่าที่ได้กรุณาให้ข้อเสนอแนะในการปรับปรุงแก้ไขจนทำให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

ขอขอบพระคุณผู้ทรงคุณวุฒิทุกท่าน ได้แก่ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วารี กังใจ รองศาสตราจารย์สุลักษณ์ มีชูทรัพย์ นายแพทย์มนู วาทิสุนทร ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชาญเวช ธรรมเสาวภาคย์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์มนตรี แย้มกสิกร และคุณทัศนีย์ เชื่อมทอง ที่ได้ให้ความอนุเคราะห์ตรวจสอบแบบวัดการรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกาย แบบวัดความคาดหวังผลดีในการออกกำลังกาย แบบวัดความพึงพอใจ คู่มือการออกกำลังกายด้วยท่ารำเซิ้ง สื่อวิดีทัศน์การออกกำลังกายด้วยท่ารำเซิ้ง วิธีการออกกำลังกายด้วยท่ารำเซิ้ง และแผนการออกกำลังกายด้วยท่ารำเซิ้งโดยประยุกต์ทฤษฎีความสามารถตนเอง รวมทั้งให้ข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์ในการทำวิทยานิพนธ์ฉบับนี้

ขอขอบพระคุณผู้ช่วยศาสตราจารย์โฆษิต แจ้งสกุล และผู้ช่วยศาสตราจารย์ลิขิต อมาตยคง ที่ได้ให้ความอนุเคราะห์ในการทดสอบสมรรถภาพทางกายผู้สูงอายุ และขอขอบคุณ คุณวนัญญา เงาะเศษ ที่ได้ให้ความช่วยเหลือในการทดสอบสมรรถภาพทางกายผู้สูงอายุร่วมกับผู้วิจัยเป็นอย่างดียิ่ง

ขอขอบพระคุณบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพาที่สนับสนุนทุนอุดหนุนการวิจัย ที่จะก่อให้เกิดองค์ความรู้ใหม่ ๆ รวมทั้งขอขอบพระคุณผู้สูงอายุทุกท่านที่ได้ให้ความร่วมมืออย่างดียิ่งในการวิจัยครั้งนี้ และขอกราบขอบพระคุณคุณพ่อ คุณแม่ ตลอดจนคุณอา พี่สาว และขอขอบคุณหลาน ๆ ทุกคน รวมทั้งคุณธนิต สิทธิไกรพงษ์ ที่ได้ให้ความห่วงใย เป็นกำลังใจ และสนับสนุนด้วยดีเสมอมา จนทำให้การวิจัยครั้งนี้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี

จารุวรรณ ศิลา

43911709 : สาขาวิชา : การพยาบาลผู้สูงอายุ ; พย.ม. (การพยาบาลผู้สูงอายุ)
คำสำคัญ : โปรแกรมการออกกำลังกายด้วยท่ารำเซิ้ง / ทฤษฎีความสามารถตนเอง / ผู้สูงอายุ

จารุวรรณ ศิลา : ผลของโปรแกรมการออกกำลังกายด้วยท่ารำเซิ้งโดยประยุกต์ทฤษฎีความสามารถตนเองในผู้สูงอายุ (EFECTIVENESS OF SERNG EXERCISE PROGRAM APPLYING SELF-EFFICACY THEORY AMONG THE ELDERLY) อาจารย์ที่ปรึกษา : รัชนีภรณ์ ทรัพย์กรานนท์, Ph.D., นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร, Ph.D., ไพรัตน์ วงษ์นาม, ค.ด., 167 หน้า. ISBN 974-9602-73-0

การวิจัยครั้งนี้เป็นวิจัยกึ่งทดลองแบบกลุ่มเดียว วัดผลระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลองเสร็จสิ้นทันที และหลังการทดลองเสร็จสิ้น 4 สัปดาห์ เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการออกกำลังกายด้วยท่ารำเซิ้งโดยประยุกต์ทฤษฎีความสามารถตนเอง กลุ่มตัวอย่างคือ ผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในหมู่บ้านแห่มาลา จังหวัดขอนแก่น จำนวน 15 คน คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างที่มีคุณสมบัติครบตามเกณฑ์ที่กำหนดด้วยวิธีการสุ่มอย่างง่าย โดยการจับฉลาก จัดให้กลุ่มตัวอย่างเข้าร่วมโปรแกรมการออกกำลังกายด้วยท่ารำเซิ้ง สัปดาห์ละ 3 วัน ใช้เวลาครั้งละ 30-45 นาที เป็นเวลา 8 สัปดาห์ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย แบบสัมภาษณ์การรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกาย แบบสัมภาษณ์ความคาดหวังผลดีในการออกกำลังกาย แบบสัมภาษณ์ความพึงพอใจ และเครื่องมือวัดอัตราการใช้ออกซิเจนสูงสุด ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อมือ ความจุปอด และความดันโลหิตขณะพัก แบบสัมภาษณ์ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ได้นำไปทดลองใช้และหาความเชื่อมั่นโดยคำนวณหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาครอนบาคได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .93, .96 และ .95 ตามลำดับ เก็บรวบรวมข้อมูลด้วยการสัมภาษณ์การรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกาย ความคาดหวังผลดีในการออกกำลังกาย และทดสอบสมรรถภาพทางกายในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลองเสร็จสิ้นทันที และหลังการทดลองเสร็จสิ้น 4 สัปดาห์ รวมทั้งเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยการสัมภาษณ์ความพึงพอใจในระยะหลังการทดลองเสร็จสิ้นทันที และระยะหลังการทดลองเสร็จสิ้น 4 สัปดาห์ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การหาค่าที (paired t-test) การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ และวิธีการเปรียบเทียบเชิงพหุคูณแบบนิวแมน-คูลส์

ผลการวิจัยพบว่า ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโปรแกรมการออกกำลังกายด้วยท่ารำเซิ้งโดยประยุกต์ทฤษฎีความสามารถตนเองมีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกาย และความคาดหวังผลดีในการออกกำลังกายในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลองเสร็จสิ้นทันที และหลังการทดลองเสร็จสิ้น 4 สัปดาห์ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และมีคะแนนเฉลี่ยความพึงพอใจต่อการออกกำลังกายด้วยท่ารำเซิ้งหลังได้รับโปรแกรมการออกกำลังกายด้วยท่ารำเซิ้งโดยประยุกต์ทฤษฎีความสามารถตนเองในระยะหลังการทดลองเสร็จสิ้นทันที และระยะหลังการทดลองเสร็จสิ้น 4 สัปดาห์อยู่ในระดับสูง ส่วนผลการวัดสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุ ประกอบด้วย อัตราการใช้ออกซิเจนสูงสุด ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อมือ และความจุปอดพบว่าในระยะหลังการทดลองเสร็จสิ้นทันที และหลังการทดลองเสร็จสิ้น 4 สัปดาห์สูงกว่าก่อนการทดลอง รวมทั้งมีความดันโลหิตขณะพักในระยะหลังการทดลองเสร็จสิ้น 4 สัปดาห์ต่ำกว่าก่อนการทดลอง

43911709 : MAJOR : GERONTOLOGICAL NURSING ; M.N.S. (GERONTOLOGICAL NURSING)
KEYWORD : SERNG EXERCISE PROGRAM / SELF-EFFICACY THEORY / THE ELDERLY

CHARUWAN SILA : EFFECTIVENESS OF SERNG EXERCISE PROGRAM APPLYING SELF-EFFICACY THEORY AMONG THE ELDERLY. THESIS ADVISORS : RATCHANEEPORN SUPGRANON, Ph.D., NARUEPON VONGJATURAPAT, Ph.D., PAIRAT WONGNAM, Ph.D.,
167 P. ISBN 974-9602-73-0

The purpose of this one group pretest-posttest and follow up quasiexperimental research was to investigate the effects of serng exercise program applied with self - efficacy theory among the elderly in the northeast. The sample of this study consisted of 15 elderlys who stayed in Haemala Health Care Center. Khonkean province which were selected by the simple random sampling method. These subjects participated in the serng exercise program three times a week for 8 weeks. Each session lasted half an hour. Research instruments for data collection included perceived self - efficacy in exercise scale, outcome expectation in exercise scale, satisfaction in serng exercise scale, and a tool for measuring physical fitness. The content of these instruments were validated by experts and the reliability coefficient obtained by means of cronbach's coefficient of alpha was .93, .96 and .95 respectively. Data collections of perceived self - efficacy, outcome expectation and physical fitness were done before the experiment, immediatedly after the experiment and 4 weeks after the experiment. Data collection of satisfaction in serng exercise scale was done immediately after experiment and four weeks after the experiment. Data were then analyzed by means of frequencies, percentages, means, standard deviations, paired t -test ,one - way analysis of variance with repeated measures and Newman - kuels method.

The results of this study showed that the perceived self - efficacy scale in exercise, and the outcome expectation scale in exercise before and after receiving the application of self - efficacy theory in serng exercise program (immediatedly and 4 weeks later) were found of being different at the statistical significance of .05. The satisfaction in serng exercise scale after receiving the application of self - efficacy theory in serng exercise program (immediatedly and 4 weeks later) was found of being at the high level. The physical fitness such as the maximum oxygen volume, the mean grip strength and lung capacity (immediatedly after the experiment and 4 weeks later) was found of being higher than before the experiment with statistical significance ($p < .05$). As regards blood pressure, it was found four weeks later of being lower than before the experiment with statistical significance ($p < .05$).

สารบัญ

หน้า

บทคัดย่อภาษาไทย..... ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ..... จ
สารบัญ..... ฉ
สารบัญตาราง..... ซ
สารบัญภาพ..... ฌ

บทที่

1 บทนำ..... 1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา..... 1
คำถามในการวิจัย..... 4
วัตถุประสงค์ของการวิจัย..... 4
สมมติฐานการวิจัยและเหตุผลสนับสนุน..... 5
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ..... 10
ขอบเขตของการวิจัย..... 10
นิยามศัพท์..... 10
กรอบแนวคิดในการวิจัย..... 13

2 วรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง..... 14
แนวคิดเกี่ยวกับการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ..... 14
สมรรถภาพทางกายและวิธีทดสอบสมรรถภาพทางกาย..... 22
การออกกำลังกายด้วยท่ารำซิ้ง..... 27
ทฤษฎีความสามารถตนเอง..... 31
แนวคิดเกี่ยวกับความพึงพอใจ..... 36

3 วิธีดำเนินการวิจัย..... 39
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง..... 39
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย..... 41

บทที่ หน้า

การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ..... 47
การทดลองและการเก็บรวบรวมข้อมูล 49
การวิเคราะห์ข้อมูล..... 56

4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล..... 57
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล..... 57
การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล..... 57

5 สรุปและอภิปรายผล..... 75
สรุปผลการวิจัย..... 75
การอภิปรายผลการวิจัย..... 76
ข้อเสนอแนะ..... 82

บรรณานุกรม..... 84

ภาคผนวก..... 97
ภาคผนวก ก..... 98
ภาคผนวก ข..... 100
ภาคผนวก ค..... 103

ประวัติย่อของผู้วิจัย..... 167

สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
1	จำนวนและร้อยละของผู้สูงอายุ จำแนกตามข้อมูลพื้นฐาน.....	58
2	ค่าพิสัย ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับของคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลองเสร็จสิ้นทันที และระยะหลังการทดลองเสร็จสิ้น 4 สัปดาห์...	60
3	การวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลองเสร็จสิ้นทันที และระยะหลังการทดลองเสร็จสิ้น 4 สัปดาห์ โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ.....	61
4	การเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลองเสร็จสิ้นทันที และระยะหลังการทดลองเสร็จสิ้น 4 สัปดาห์ เป็นรายคู่ โดยใช้วิธีการเปรียบเทียบเชิงพหุคูณแบบนิวแมน-คูลส์.....	61
5	ค่าพิสัย ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับของคะแนนเฉลี่ยความคาดหวังผลดีในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลองเสร็จสิ้นทันที และระยะหลังการทดลองเสร็จสิ้น 4 สัปดาห์.....	62
6	การวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนเฉลี่ยความคาดหวังผลดีในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลองเสร็จสิ้นทันที และระยะหลังการทดลองเสร็จสิ้น 4 สัปดาห์ โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ.....	63
7	การเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความคาดหวังผลดีในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลองเสร็จสิ้นทันที และระยะหลังการทดลองเสร็จสิ้น 4 สัปดาห์ เป็นรายคู่ โดยใช้วิธีการเปรียบเทียบเชิงพหุคูณแบบนิวแมน-คูลส์.....	63
8	ค่าพิสัย ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับของคะแนนเฉลี่ยความพึงพอใจของผู้สูงอายุ ในระยะหลังการทดลองเสร็จสิ้นทันที และระยะหลังการทดลองเสร็จสิ้น 4 สัปดาห์.....	64

ตารางที่ หน้า

9 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความพึงพอใจของผู้สูงอายุ ในระยะหลังการทดลองเสร็จสิ้นทันทีและในระยะหลังการทดลองเสร็จสิ้น 4 สัปดาห์..... 65

10 ค่าพิสัย ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับปริมาณอัตราการใช้ออกซิเจนสูงสุดของผู้สูงอายุ ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลองเสร็จสิ้นทันทีและในระยะหลังการทดลองเสร็จสิ้น 4 สัปดาห์..... 65

11 การวิเคราะห์ความแปรปรวนของปริมาณอัตราการใช้ออกซิเจนสูงสุดของผู้สูงอายุ ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลองเสร็จสิ้นทันที และระยะหลังการทดลองเสร็จสิ้น 4 สัปดาห์ โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ..... 66

12 การเปรียบเทียบความแตกต่างปริมาณอัตราการใช้ออกซิเจนสูงสุดของผู้สูงอายุ ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลองเสร็จสิ้นทันที และระยะหลังการทดลองเสร็จสิ้น 4 สัปดาห์ เป็นรายคู่ โดยใช้วิธีการเปรียบเทียบเชิงพหุคูณแบบนิวแมน-คูลส์.. 67

13 ค่าพิสัย ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และผลการทดสอบความแข็งแรงของกล้ามเนื้อมือของผู้สูงอายุ ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลองเสร็จสิ้นทันที และระยะหลังการทดลองเสร็จสิ้น 4 สัปดาห์..... 68

14 การวิเคราะห์ความแปรปรวนของผลการทดสอบความแข็งแรงของกล้ามเนื้อมือของผู้สูงอายุ ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลองเสร็จสิ้นทันที และระยะหลังการทดลองเสร็จสิ้น 4 สัปดาห์ โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ..... 68

15 การเปรียบเทียบความแตกต่างของผลการทดสอบความแข็งแรงของกล้ามเนื้อมือของผู้สูงอายุในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลองเสร็จสิ้นทันที และระยะหลังการทดลองเสร็จสิ้น 4 สัปดาห์ เป็นรายคู่ โดยใช้วิธีการเปรียบเทียบเชิงพหุคูณแบบนิวแมน-คูลส์..... 69

16 ค่าพิสัย ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และผลการทดสอบความจุปอดของผู้สูงอายุ ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลองเสร็จสิ้นทันที และระยะหลังการทดลองเสร็จสิ้น 4 สัปดาห์..... 70

17 การวิเคราะห์ความแปรปรวนของผลการทดสอบความจุปอดของผู้สูงอายุ ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลองเสร็จสิ้นทันที และระยะหลังการทดลองเสร็จสิ้น 4 สัปดาห์ โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ..... 70

ตารางที่ หน้า

18 การเปรียบเทียบความแตกต่างของผลการทดสอบความจุปอดของผู้สูงอายุ ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลองเสร็จสิ้นทันที และระยะหลังการทดลองเสร็จสิ้น 4 สัปดาห์ เป็นรายคู่ โดยใช้วิธีการเปรียบเทียบเชิงพหุคูณแบบนิวแมน-คูลส์..... 71

19 ค่าพิสัย ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และผลการทดสอบความดันซีสโตลิคของผู้สูงอายุ ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลองเสร็จสิ้นทันที และระยะหลังการทดลองเสร็จสิ้น 4 สัปดาห์..... 72

20 การวิเคราะห์ความแปรปรวนของผลการทดสอบความดันซีสโตลิคของผู้สูงอายุ ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลองเสร็จสิ้นทันที และระยะหลังการทดลองเสร็จสิ้น 4 สัปดาห์ โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ..... 72

21 ค่าพิสัย ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับของผลการทดสอบความดันไดแอสโตลิคของผู้สูงอายุ ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลองเสร็จสิ้นทันที และระยะหลังการทดลองเสร็จสิ้น 4 สัปดาห์..... 73

22 การวิเคราะห์ความแปรปรวนของผลการทดสอบความดันโลหิตไดแอสโตลิคของผู้สูงอายุ ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลองเสร็จสิ้นทันที และระยะหลังการทดลองเสร็จสิ้น 4 สัปดาห์ โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ... 73

23 การเปรียบเทียบความแตกต่างของผลการทดสอบความดันไดแอสโตลิคของผู้สูงอายุ ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลองเสร็จสิ้นทันที และระยะหลังการทดลองเสร็จสิ้น 4 สัปดาห์ เป็นรายคู่ โดยใช้วิธีการเปรียบเทียบเชิงพหุคูณแบบนิวแมน-คูลส์..... 74

สารบัญภาพ

ภาพที่		หน้า
1	แสดงกรอบแนวคิดในการวิจัย.....	13
2	แสดงความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถตนเอง และความคาดหวังในผลลัพธ์.....	33
3	รูปแบบการทดลอง.....	39
4	แสดงขั้นตอนการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล.....	55