

ผลของโปรแกรมการออกกำลังกายด้วยท่ารำเชิงโดยประยุกต์ทฤษฎีความสามารถตนเองในผู้สูงอายุ

หนังสืออ้างอิง
ใช้เฉพาะในห้องสมุด

จารุวรรณ คีลา

30 ก.ค. 2546

167065

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาการพยาบาลผู้สูงอายุ

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา

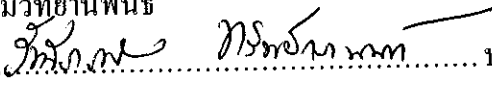
มีนาคม 2546

ISBN 974-9602-73-0

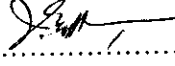
ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยบูรพา

อาจารย์ผู้ควบคุมวิทยานิพนธ์และคณะกรรมการสอบปากเปล่าวิทยานิพนธ์ ได้พิจารณา
วิทยานิพนธ์ฉบับนี้แล้ว เห็นสมควรรับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาพยาบาล
ศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลผู้สูงอายุ ของมหาวิทยาลัยบูรพาได้

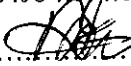
อาจารย์ผู้ควบคุมวิทยานิพนธ์

.....  ประธาน

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. รัชณีกรณ์ ทรัพย์กรานนท์)

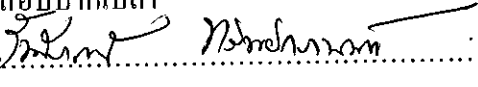
.....  กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. นฤพนธ์ วงศ์จิตรภัทร)

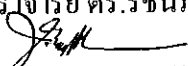
.....  กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ไพรัตน์ วงษ์นาม)

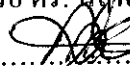
คณะกรรมการสอบปากเปล่า

.....  ประธาน

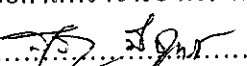
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. รัชณีกรณ์ ทรัพย์กรานนท์)

.....  กรรมการ

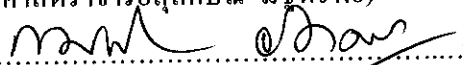
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. นฤพนธ์ วงศ์จิตรภัทร)

.....  กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ไพรัตน์ วงษ์นาม)

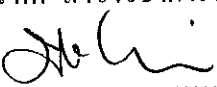
.....  กรรมการ

(รองศาสตราจารย์สุกัญญา มีทรัพย์)

.....  กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สมถวิล จิตควร)

บัณฑิตวิทยาลัยอนุมัติให้รับวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลผู้สูงอายุ ของมหาวิทยาลัยบูรพา

.....  คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

(รองศาสตราจารย์ ดร. ประทุม ม่วงมี)

วันที่ 31 เดือน มีนาคม พ.ศ. 2546

ประกาศคุณูปการ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลงได้ด้วยดี เนื่องจากได้รับความกรุณาจากผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.รัชนิกรณ์ ทรัพย์กรานนท์ ประธานกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร กรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ ในการให้คำปรึกษาแนะนำ แก้ไขปัญหา และข้อบกพร่องต่าง ๆ จนทำให้ผู้วิจัยได้พบแนวทางการศึกษาค้นคว้าหาความรู้ และประสบการณ์ อย่างกว้างขวางในการวิจัยครั้งนี้ จึงใคร่ขอกราบขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอขอบพระคุณผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.รัชนิกรณ์ 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 วาทีสุนทร ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชาญเวช ธรรมเสาวภาคย์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์มนตรี แยมกสิกร และคุณทัศนีย์ เชื่อมทอง ที่ได้ให้ความอนุเคราะห์ตรวจสอบแบบวัดการรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกาย แบบวัดความคาดหวังผลดีในการออกกำลังกาย แบบวัดความพึงพอใจ คู่มือการออกกำลังกายด้วยท่ารำเชิง สื่อวีดิทัศน์การออกกำลังกายด้วยท่ารำเชิง วิธีการออกกำลังกายด้วยท่ารำเชิง และแผนการออกกำลังกายด้วยท่ารำเชิงโดยประยุกต์ทฤษฎีความสามารถตนเอง รวมทั้งให้ข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์ในการทำวิทยานิพนธ์ฉบับนี้

ขอขอบพระคุณผู้ช่วยศาสตราจารย์โสมิต แฉ่งสกุล และผู้ช่วยศาสตราจารย์ลิจิต อมาศยคง ที่ได้ให้ความอนุเคราะห์ในการทดสอบสมรรถภาพทางกายผู้สูงอายุ และขอขอบคุณ คุณวณัญญา เจาะเศษ ที่ได้ให้ความช่วยเหลือในการทดสอบสมรรถภาพทางกายผู้สูงอายุร่วมกับผู้วิจัยเป็นอย่างดี

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

จารุวรรณ ศีลา

43911709 : สาขาวิชา: การพยาบาลผู้สูงอายุ; พย.ม. (การพยาบาลผู้สูงอายุ)

คำสำคัญ : โปรแกรมการออกกำลังกายด้วยท่ารำเชิง / ทฤษฎีความสามารถตนเอง / ผู้สูงอายุ

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

การวิจัยครั้งนี้เป็นวิจัยกึ่งทดลองแบบกลุ่มเดียว วัดผลระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลองเสร็จสิ้นทันที และหลังการทดลองเสร็จสิ้น 4 สัปดาห์ เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการออกกำลังกายด้วยท่ารำเชิงโดยประยุกต์ทฤษฎีความสามารถตนเอง กลุ่มตัวอย่างคือ ผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในหมู่บ้านแห่งมาลา จังหวัดขอนแก่น จำนวน 15 คน คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างที่มีคุณสมบัติครบตามเกณฑ์ที่กำหนดด้วยวิธีการสุ่มอย่างง่าย โดยการจับฉลาก จัดให้กลุ่มตัวอย่างเข้าร่วมโปรแกรมการออกกำลังกายด้วยท่ารำเชิง สัปดาห์ละ 3 วัน ใช้เวลาครั้งละ 30-45 นาที เป็นเวลา 8 สัปดาห์ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย แบบสัมภาษณ์การรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกาย แบบสัมภาษณ์ความคาดหวังผลดีในการออกกำลังกาย แบบสัมภาษณ์ความพึงพอใจและเครื่องมือวัดอัตราการใช้ออกซิเจนสูงสุด ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความจุปอด และความดันโลหิตขณะพัก แบบสัมภาษณ์ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ได้นำไปทดลองใช้และหาความเชื่อมั่นโดยคำนวณค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาครอนบาคได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .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 ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโปรแกรมการออกกำลังกายด้วยท่ารำเชิงโดยประยุกต์ทฤษฎีความสามารถตนเองมีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกาย และความคาดหวังผลดีในการออกกำลังกายในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลองเสร็จสิ้นทันที และหลังการทดลองเสร็จสิ้น 4 สัปดาห์ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และมีคะแนนเฉลี่ยความพึงพอใจต่อการออกกำลังกายด้วยท่ารำเชิงหลังได้รับโปรแกรมการออกกำลังกายด้วยท่ารำเชิงโดยประยุกต์ทฤษฎีความสามารถตนเองในระยะหลังการทดลองเสร็จสิ้นทันที และระยะหลังการทดลองเสร็จสิ้น 4 สัปดาห์อยู่ในระดับสูง ส่วนผลการวัดสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุ ประกอบด้วย อัตราการใช้ออกซิเจนสูงสุด ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ 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.....	ญ

บทที่

1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
คำถามในการวิจัย.....	4
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	4
สมมติฐานการวิจัยและเหตุผลสนับสนุน.....	5
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	10
ขอบเขตของการวิจัย.....	10
นิยามศัพท์.....	10
กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	13
2 บรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	14
แนวคิดเกี่ยวกับการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ.....	14
สมรรถภาพทางกายและวิธีทดสอบสมรรถภาพทางกาย.....	22
การออกกำลังกายด้วยท่ารำเซิ้ง.....	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 และระดับของคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ ความสามารถตนเองในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลองเสร็จสิ้นทันที และระยะหลังการทดลองเสร็จสิ้น 4 สัปดาห์...	60
3 การวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถตนเองในการ ออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลองเสร็จสิ้น ทันที และระยะหลังการทดลองเสร็จสิ้น 4 สัปดาห์ โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวน แบบวัดซ้ำ.....	61
4 การเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถตนเองในการ ออกกำลังกายของผู้สูงอายุในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลองเสร็จสิ้น ทันที และระยะหลังการทดลองเสร็จสิ้น 4 สัปดาห์ เป็นรายคู่ โดยใช้วิธีการ เปรียบเทียบเชิงพหุคูณแบบนิวแมน-คูลส์.....	61
5 ค่าพิสัย ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับของคะแนนเฉลี่ยความคาดหวัง ผลดีในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลัง การทดลองเสร็จสิ้นทันที และระยะหลังการทดลองเสร็จสิ้น 4 สัปดาห์.....	62
6 การวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนเฉลี่ยความคาดหวังผลดีในการออก กำลังกายของผู้สูงอายุ ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลองเสร็จสิ้นทันที และระยะหลังการทดลองเสร็จสิ้น 4 สัปดาห์ โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวน แบบวัดซ้ำ.....	63
7 การเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความคาดหวังผลดีในการออก กำลังกายของผู้สูงอายุ ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลองเสร็จสิ้นทันที และระยะหลังการทดลองเสร็จสิ้น 4 สัปดาห์ เป็นรายคู่ โดยใช้วิธีการเปรียบเทียบ เชิงพหุคูณแบบนิวแมน-คูลส์.....	63
8 ค่าพิสัย ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับของคะแนนเฉลี่ยความพึงพอใจ ของผู้สูงอายุ ในระยะหลังการทดลองเสร็จสิ้นทันที และระยะหลังการทดลอง เสร็จสิ้น 4 สัปดาห์.....	64

9	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความพึงพอใจของผู้สูงอายุ ในระยะหลังการทดลองเสร็จสิ้นทันทีและในระยะหลังการทดลองเสร็จสิ้น 4 สัปดาห์.....	65
10	ค่าพิสัย ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับปริมาณอัตราการใช้ออกซิเจนสูงสุดของผู้สูงอายุ ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลองเสร็จสิ้นทันที และในระยะหลังการทดลองเสร็จสิ้น 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 และผลการทดสอบความแข็งแรงของกล้ามเนื้อของผู้สูงอายุ ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลองเสร็จสิ้นทันที และระยะหลังการทดลองเสร็จสิ้น 4 สัปดาห์.....	68
14	การวิเคราะห์ความแปรปรวนของผลการทดสอบความแข็งแรงของกล้ามเนื้อของผู้สูงอายุ ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลองเสร็จสิ้นทันที และระยะหลังการทดลองเสร็จสิ้น 4 สัปดาห์ โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ.....	68
15	การเปรียบเทียบความแตกต่างของผลการทดสอบความแข็งแรงของกล้ามเนื้อของผู้สูงอายุในระยะก่อนการทดลอง 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

18	การเปรียบเทียบความแตกต่างของผลการทดสอบความจุปอดของผู้สูงอายุ ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลองเสร็จสิ้นทันที และระยะหลังการทดลองเสร็จสิ้น 4 สัปดาห์ เป็นรายคู่ โดยใช้วิธีการเปรียบเทียบเชิงพหุคูณแบบนิวแมน-คูลส์.....	71
19	ค่าพิสัย ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และผลการทดสอบความดันซิสโตลิกของผู้สูงอายุ ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลองเสร็จสิ้นทันที และระยะหลังการทดลองเสร็จสิ้น 4 สัปดาห์.....	72
20	การวิเคราะห์ความแปรปรวนของผลการทดสอบความดันซิสโตลิกของผู้สูงอายุ ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลองเสร็จสิ้นทันที และระยะหลังการทดลองเสร็จสิ้น 4 สัปดาห์ โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ.....	72
21	ค่าพิสัย ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับของผลการทดสอบความดันไดแอสโตลิกของผู้สูงอายุ ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลองเสร็จสิ้นทันที และระยะหลังการทดลองเสร็จสิ้น 4 สัปดาห์.....	73
22	การวิเคราะห์ความแปรปรวนของผลการทดสอบความดันโลหิตไดแอสโตลิกของผู้สูงอายุ ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลองเสร็จสิ้นทันที และระยะหลังการทดลองเสร็จสิ้น 4 สัปดาห์ โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ...	73
23	การเปรียบเทียบความแตกต่างของผลการทดสอบความดันไดแอสโตลิกของผู้สูงอายุ ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลองเสร็จสิ้นทันที และระยะหลังการทดลองเสร็จสิ้น 4 สัปดาห์ เป็นรายคู่ โดยใช้วิธีการเปรียบเทียบเชิงพหุคูณแบบนิวแมน-คูลส์.....	74

สารบัญภาพ

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