สารบาญ

	หน้า
กิตติกรรมประกาศ	ค
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ฉ
สารบาญตาราง	ญ
สารบาญแผนภูมิ	ฎ
บทที่ 1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์ของการศึกษา	4
คำจำกัดความที่ใช้ในการศึกษา	4
ประโยชน์ที่ได้รับจากการศึกษา	5
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	6
แนวคิดเกี่ยวกับการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ	6
พฤติกรรมการออกกำลังกายแบบไท่ จี๋ ชี่ กง ในผู้สูงอายุ	13
ปัจจัยสนับสนุนให้เกิดการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ	18
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	36
บทที่ 3 วิธีดำเนินการศึกษา	39
ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา	39
เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา	39
การหาคุณภาพของเครื่องมือ	42
การเก็บรวบรวมข้อมูล	43
การวิเคราะห์ข้อมูล	43

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Chiang Mai University

สารบาญ (ต่อ)

	หน้า
บทที่ 4 ผลการศึกษา	44
ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้สูงอายุ	45
ส่วนที่ 2 พฤติกรรมการออกกำลังกายแบบไท่ จี๋ ซี่ กง ในผู้สูงอายุ	47
ส่วนที่ 3 ปัจจัยที่สนับสนุนพฤติกรรมการออกกำลังกายแบบไท่ จี๋ ซี่ กง	49
ปัจจัยหลัก	49
- การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายแบบไท่ จี๋ ซี่ กง	
- การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกายแบบไท่ จี๋ ซี่ กง	50
- การรับรู้โอกาสเสี่ยงจากการขาดการออกกำลังกายแบบไท่ จี๋ ซี่ กง	51
- ทัศนคติของการออกกำลังกายแบบไท่ จี๋ ซี่ กง	52
ปัจจัยเอื้อ	
- การสนับสนุนของชมรมในการออกกำลังกายแบบไท่ จี๋ ซี่ กง	54
ปัจจัยเสริม	
- การสนับสนุนทางสังคมในการออกกำลังกายแบบไท่จี๋ ซี่กง	54
ส่วนที่ 4 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยหลัก ปัจจัยเอื้อ และปัจจัยเสริม กับพฤติกรรมการออกกำลังกายแบบไท่ จี๋ ซี่ กง ในผู้สูงอายุ	56
บทที่ 5 สรุปผลการศึกษา อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	57
สรุปผลการศึกษา	57
อภิปรายผล	60
ข้อเสนอแนะ	66
เอกสารอ้างอิง	67
ภาคผนวก ก แบบสัมภาษณ์	76
ภาคผนวก ข รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ	85
ประวัติผู้เขียน	87

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Chiang Mai University

สารบาญตาราง

ตาราง		หน้า
1	จำนวนและร้อยละของผู้สูงอายุ จำแนกตามเพศ อายุ การศึกษาสูงสุด โรคประจำตัว และเหตุผลที่เลือกมาออกกำลังกายแบบไท่ จี๋ ซี่ กง	45
2	พฤติกรรมการออกกำลังกายแบบไท่ จี๋ ซี่ กง	47
3	การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายแบบไท่ จี๋ ซี่ กง	49
4	การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกายแบบไท่ จี๋ ซี่ กง	50
5	การรับรู้โอกาสเสี่ยงจากการขาดการออกกำลังกายแบบไท่ จี๋ ซี่ กง	51
6	ทัศนคติของการออกกำลังกายแบบไท่ จี๋ ซี่ กง	52
7	การสนับสนุนของชมรมในการออกกำลังกายแบบไท่ จี๋ ซี่ กง	53
8	การสนับสนุนทางสังคมในการออกกำลังกายแบบไท่จี๋ ซี่กง	54
9	ผู้ให้การสนับสนุนมากที่สุดในการออกกำลังกายไท่ จี๋ ซี่ กง	55
10	ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยหลัก ปัจจัยเอื้อ ปัจจัยสนับสนุน และปัจจัยเสริม กับพฤติกรรมการออกกำลังกายแบบไท่ จี๋ ซี่ กง	56

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Chiang Mai University

สารบาญแผนภาพ

แผนภาพ		หน้า
1	PRECEDE - PROCEED FRAMEWORK	22
2	กระบวนการรับรู้	25
3	กรอบแนวคิดในการศึกษา	38

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ Chiang Mai University