

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ค
กิตติกรรมประกาศ	ง
สารบัญตาราง	ช
สารบัญแผนภูมิ	ฅ
บทที่ 1 บทนำ	
1.1 ความเป็นมาของปัญหา	1
1.2 ความสำคัญของปัญหา	2
1.3 สาเหตุของปัญหา	3
1.4 จุดมุ่งหมายที่ต้องการบรรลุ	6
1.5 วัตถุประสงค์ของการวิจัย	6
1.6 ขอบเขตของการวิจัย	6
1.7 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	6
1.8 คำจำกัดความ	6
บทที่ 2 แนวคิด ทฤษฎี และผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	
2.1 แนวความคิดเกี่ยวกับผู้สูงอายุ	8
2.2 ทฤษฎีเกี่ยวกับการสูงอายุ	9
2.3 การเปลี่ยนแปลงสภาพในผู้สูงอายุ	11
2.4 แนวความคิดเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	21
2.5 ผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	23
2.6 กรอบแนวความคิดในการวิจัย	25
บทที่ 3 ระเบียบวิธีวิจัย	
3.1 ตัวแปรที่เกี่ยวข้อง	29
3.2 กิจกรรมแทรกแซง	29
3.3 ตัวชี้วัดความสำเร็จของกิจกรรม	29
3.4 ตัวชี้วัดของงานอย่างมีระบบ	33

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
3.5 การออกแบบงานวิจัย	34
3.6 แหล่งข้อมูล	34
3.7 กลุ่มตัวอย่าง	34
3.8 การเก็บรวบรวมข้อมูล	35
3.9 เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล	35
3.10 การวิเคราะห์ข้อมูล	35
3.11 ข้อจำกัดในการศึกษา	36
บทที่ 4 ผลการวิจัย	
4.1 ผลการศึกษาสภาพทั่วไปของชุมชน	37
4.2 ผลการศึกษาศาสนาและความต้องการ	38
4.3 ผลการปฏิบัติกิจกรรมแทรกแซง	40
4.4 ผลการศึกษาลักษณะตัวอย่าง	43
4.5 ผลลัพธ์ของกิจกรรมแทรกแซง	49
4.6 ผลกระทบโครงการ	63
บทที่ 5 สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	
5.1 สรุปผลการกิจกรรมแทรกแซง	64
5.2 การอภิปรายผล	65
5.3 ข้อเสนอแนะ	66
บรรณานุกรม	68
ภาคผนวก	
ภาคผนวก ก แผนภูมิชุมชนบ้านหนองไคร่นุ่น	73
โครงการฝึกปฏิบัติผู้นำกลุ่มและแบบจัดตั้งกลุ่ม	74
ภาคผนวก ข เครื่องมือเก็บรวบรวมข้อมูล	82
ภาคผนวก ค คู่มือรูปแบบการออกกำลังกาย	90
ประวัติผู้เขียน	114

สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
1 แสดงข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพส่วนตัวของผู้สูงอายุ	44
2 แสดงสภาพความเป็นอยู่ ความสัมพันธ์ทางครอบครัวผู้สูงอายุ	46
3 แสดงข้อมูลการตรวจสุขภาพผู้สูงอายุ น้ำหนัก ส่วนสูง ความดันโลหิต อัตราการเต้นของชีพจร	47
4 แสดงการประเมินสุขภาพด้านประวัติการเจ็บป่วยผู้สูงอายุในรอบปี	48
5 แสดงความสมบูรณ์ของร่างกายผู้สูงอายุ การวัดกำลังมือ ความอ่อน กระดูกสันหลังก่อนและหลังกิจกรรมแทรกแซง	49
6 แสดงความรู้สึของผู้สูงอายุต่อสุขภาพหลังการออกกำลังกาย ระยะ 3 เดือน	50
7 แสดงจำนวนผู้สูงอายุที่ตอบคำถามที่วัดความรู้ได้ถูกต้องก่อนและหลัง กิจกรรมแทรกแซง	51
8 แสดงการเปรียบเทียบความคิดเห็นที่มีต่อการออกกำลังกายผู้สูงอายุ ก่อนและหลังกิจกรรมแทรกแซง	53
9 แสดงลักษณะพฤติกรรมการปฏิบัติตนของผู้สูงอายุก่อนกิจกรรม แทรกแซง	58
10 แสดงระดับความถี่ของการเดินออกกำลังกายเข้า เย็นในปัจจุบัน ของผู้สูงอายุก่อนและหลังกิจกรรมแทรกแซง	59
11 แสดงการปฏิบัติของการออกกำลังกายใน 1 สัปดาห์ก่อนและหลัง กิจกรรมแทรกแซง	60
12 แสดงประเภทของการออกกำลังกายผู้สูงอายุก่อนและหลัง กิจกรรมแทรกแซง	61
13 แสดงรูปแบบการออกกำลังกายผู้สูงอายุก่อนและหลังกิจกรรมแทรกแซง	62
14 แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับเวลาที่เหมาะสมของการออกกำลังกาย ก่อนและหลังกิจกรรมแทรกแซง	62

สารบัญแผนภูมิ

แผนภูมิที่	หน้า
1 สภาพปัญหาของผู้สูงอายุในชุมชน	5
2 กรอบแนวความคิดของการส่งเสริมสุขภาพ	27
3 กรอบแนวความคิดในการวิจัย	28
4 ระบบความสัมพันธ์ของกิจกรรมแทรกแซง	33