

## สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ.....	ช
สารบัญตาราง.....	ญ
สารบัญภาพ.....	ฎ
บทที่	
1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
จุดมุ่งหมายของการวิจัย.....	3
ขอบเขตของการวิจัย.....	3
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	5
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	6
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	7
ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับผู้สูงอายุ.....	7
ทฤษฎีเกี่ยวกับผู้สูงอายุ.....	8
แนวคิดด้านจิตวิทยาพัฒนาการของผู้สูงอายุ.....	11
ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับชมรมผู้สูงอายุ.....	24
แนวคิดและนโยบายเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพ.....	31
แนวคิดเกี่ยวกับการสนทนากลุ่ม.....	44
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	52
กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	55

## สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า	
3	วิธีดำเนินการวิจัย.....	57
	ขั้นตอนที่ 1 ศึกษาพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ.....	57
	ด้านประชากร.....	57
	เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	57
	การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	59
	การวิเคราะห์ข้อมูล.....	59
	ขั้นตอนที่ 2 กำหนดแนวทางการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ.....	60
	ด้านแหล่งข้อมูล.....	61
	เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	61
	การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	61
	การวิเคราะห์ข้อมูล.....	61
	ขั้นตอนที่ 3 ประเมินความเหมาะสมและความเป็นไปได้ของแนวทาง.....	61
	ด้านแหล่งข้อมูล.....	61
	เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	62
	การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	62
	การวิเคราะห์ข้อมูล.....	62
4	ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	63
	ขั้นตอนที่ 1 ผลการศึกษาพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ.....	64
	ขั้นตอนที่ 2 ผลการสังเคราะห์แนวทางการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ.....	74
	ขั้นตอนที่ 3 ผลการศึกษาการประเมินด้านความเหมาะสม	
	และความเป็นไปได้ของแนวทางการส่งเสริม	
	สุขภาพผู้สูงอายุ.....	82

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
5	สรุป อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ..... 93
	ขั้นตอนที่ 1 ผลการศึกษาพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุสถานเอนามัยบ้านเสาดิน จังหวัดพิษณุโลก..... 95
	ขั้นตอนที่ 2 ผลการกำหนดแนวทางการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุสถานเอนามัยบ้านเสาดิน จังหวัดพิษณุโลก..... 95
	ขั้นตอนที่ 3 ผลการประเมินความเหมาะสมและความเป็นไปได้ ของแนวทางการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุสถานเอนามัยบ้านเสาดิน จังหวัดพิษณุโลก..... 97
	อภิปรายผล..... 99
	ข้อเสนอแนะ..... 102
	บรรณานุกรม..... 104
	ภาคผนวก..... 108
	ภาคผนวก ก แบบสอบถามในการวิจัย..... 109
	ภาคผนวก ข การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ (ค่า IOC.)..... 117
	ภาคผนวก ค หนังสือขอความอนุเคราะห์ในการเก็บข้อมูล..... 121
	ภาคผนวก ง แบบประเมินความเหมาะสมและความเป็นไปได้ ของแนวทางการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ..... 126
	ประวัติผู้วิจัย..... 130

## สารบัญตาราง

ตาราง		หน้า
1	จำนวนและร้อยละของข้อมูลสถานภาพทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม.....	64
2	ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความคิดเห็นของผู้ตอบแบบสอบถามเกี่ยวกับด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพตนเอง จำแนกเป็นรายข้อ.....	66
3	ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความคิดเห็นของผู้ตอบแบบสอบถามเกี่ยวกับด้านการออกกำลังกาย จำแนกเป็นรายข้อ.....	67
4	ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความคิดเห็นของผู้ตอบแบบสอบถามเกี่ยวกับด้านโภชนาการ จำแนกเป็นรายข้อ.....	69
5	ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความคิดเห็นของผู้ตอบแบบสอบถามเกี่ยวกับด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล จำแนกเป็นรายข้อ.....	70
6	ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความคิดเห็นของผู้ตอบแบบสอบถามเกี่ยวกับด้านการพัฒนาจิตวิญญาณ จำแนกเป็นรายข้อ.....	71
7	ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความคิดเห็นของผู้ตอบแบบสอบถามเกี่ยวกับด้านการจัดการกับความเครียด จำแนกเป็นรายข้อ.....	72
8	ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความคิดเห็นของผู้ตอบแบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ จำแนกเป็นรายข้อ.....	73
9	การสังเคราะห์ข้อมูลจากการปฏิบัติการในเรื่องการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุจากการสนทนากลุ่ม.....	77
10	ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน เกี่ยวกับความเหมาะสมของแนวทางส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุสถานีนอนามัยบ้านเสาคหินจังหวัดพิษณุโลก ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพตนเอง จำแนกเป็นรายข้อ.....	83

## สารบัญตาราง (ต่อ)

ตาราง		หน้า
11	ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน เกี่ยวกับความเหมาะสมของแนวทาง การส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุสถานีนอนามัยบ้านเสาทิน จังหวัดพิษณุโลก ด้านการออกกำลังกาย จำแนกเป็นรายข้อ.....	84
12	ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน เกี่ยวกับความเหมาะสมของแนวทางการ ส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุสถานีนอนามัยบ้านเสาทิน จังหวัดพิษณุโลก ด้านโภชนาการ จำแนกเป็นรายข้อ.....	85
13	ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน เกี่ยวกับความเหมาะสมของแนวทาง การส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุสถานีนอนามัยบ้านเสาทิน จังหวัดพิษณุโลก ด้านการจัดการกับความเครียด จำแนกเป็นรายข้อ.....	86
14	ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน เกี่ยวกับความเหมาะสมของแนวทาง การส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุสถานีนอนามัยบ้านเสาทิน จังหวัดพิษณุโลก จำแนกเป็นรายด้าน.....	87
15	ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน เกี่ยวกับความเป็นไปได้ของแนวทาง การส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุสถานีนอนามัยบ้านเสาทิน จังหวัดพิษณุโลก ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพตนเอง จำแนกเป็นรายข้อ.....	87
16	ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน เกี่ยวกับความเป็นไปได้ของแนวทาง การส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุสถานีนอนามัยบ้านเสาทิน จังหวัดพิษณุโลก ด้านการออกกำลังกาย จำแนกเป็นรายข้อ.....	89
17	ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน เกี่ยวกับความเป็นไปได้ของแนวทาง การส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุสถานีนอนามัยบ้านเสาทิน จังหวัดพิษณุโลก ด้านโภชนาการ จำแนกเป็นรายข้อ.....	90
18	ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน เกี่ยวกับความเป็นไปได้ของแนวทาง การส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุสถานีนอนามัยบ้านเสาทิน จังหวัดพิษณุโลก ด้านการจัดการกับความเครียด จำแนกเป็นรายข้อ.....	91
19	ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน เกี่ยวกับความเป็นไปได้ของแนวทาง การส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุสถานีนอนามัยบ้านเสาทิน จังหวัดพิษณุโลก จำแนกเป็นรายด้าน.....	92

## สารบัญภาพ

ภาพ		หน้า
1	กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	56