

สารบัญ

บทคัดย่อ.....	ง
กิตติกรรมประกาศ.....	ช
สารบัญ.....	ช
สารบัญตาราง.....	ญ
สารบัญแผนภูมิ.....	ฎ
บทที่ 1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
โจทย์ในการวิจัย.....	2
คำถามการวิจัย.....	2
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	2
ขอบเขตการวิจัย.....	3
คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย.....	3
กรอบแนวคิดการวิจัย.....	5
ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย.....	6
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	7
แนวคิดเกี่ยวกับองค์ประกอบสุขภาพดี (5 อ).....	7
แนวคิดเกี่ยวกับกิจกรรมและชุดกิจกรรม.....	8
หลักการและทฤษฎีด้านจิตวิทยาที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาชุดกิจกรรม.....	18
แนวคิดเกี่ยวกับผู้สูงอายุ.....	31
บริบทขององค์การบริหารส่วนตำบลเวียงห้า.....	35
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	36
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	41
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	41
ข้อมูลที่ใช้ในการวิจัย.....	41
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	41
การสร้างและตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ.....	42
เทคนิคและวิธีการเก็บข้อมูล.....	43
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	43
สถิติที่ใช้ในการวิจัย.....	44
ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย.....	44
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	46
ตอนที่ 1 การพัฒนาชุดกิจกรรมส่งเสริมส่งเสริม 5 อ สำหรับผู้สูงอายุ อบต.เวียงห้า อ.พาน จ.เชียงราย.....	47
ตอนที่ 2 การนำชุดกิจกรรมไปการส่งเสริมส่งเสริม 5 อ ให้กับผู้สูงอายุ อบต.เวียงห้า อ.พาน จ.เชียงราย.....	83

สารบัญ (ต่อ)

ตอนที่ 3 การประเมินผลการดำเนินการส่งเสริมส่งเสริม 5 อ ให้กับผู้สูงอายุ อบต.เวียงห้าว อ.พาน จ.เชียงราย.....	86
บทที่ 5 สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	94
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	94
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	94
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	94
วิธีดำเนินการวิจัยและการวิเคราะห์ข้อมูล.....	94
สรุปผลการวิจัย.....	96
การอภิปรายผลการวิจัย.....	98
ข้อเสนอแนะ.....	102
บรรณานุกรม.....	103
ภาคผนวก.....	107
ก รายนามผู้เชี่ยวชาญ ผู้ทรงคุณวุฒิ ผู้สูงอายุ ครอบครัว และชุมชนผู้สูงอายุ.....	108
ข เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	111
ค ตัวอย่างหนังสือ.....	121
จ ภาพบรรยากาศการประชุมผู้สูงอายุ ผู้เกี่ยวข้อง ครอบครัวและชุมชนของผู้สูงอายุ ณ อบต.เวียงห้าว อ.พาน จ.เชียงราย.....	129
ฉ ภาพบรรยากาศการสนทนากลุ่มผู้สูงอายุ ผู้เกี่ยวข้อง ครอบครัวและชุมชนของผู้สูงอายุ ณ อบต.เวียงห้าว อ.พาน จ.เชียงราย.....	131
ช ภาพบรรยากาศการจัดกิจกรรมแนะแนวส่งเสริม 5อ ให้กับผู้สูงอายุ ณ อบต.เวียงห้าว อ.พาน จ.เชียงราย.....	133

สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
1	ผลการวิเคราะห์ความเหมาะสมของกิจกรรมส่งเสริมส่งเสริม 5 อ สำหรับผู้สูงอายุ กิจกรรมที่ 1 เรื่อง “ยางยืด”	78
2	ผลการวิเคราะห์ความเหมาะสมของกิจกรรมส่งเสริมส่งเสริม 5 อ สำหรับผู้สูงอายุ กิจกรรมที่ 2 เรื่อง “ต้ม ผัด แกง ทอด”	79
3	ผลการวิเคราะห์ความเหมาะสมของกิจกรรมส่งเสริมส่งเสริม 5 อ สำหรับผู้สูงอายุ กิจกรรมที่ 3 เรื่อง “แปลงร่าง”	79
4	ผลการวิเคราะห์ความเหมาะสมของกิจกรรมส่งเสริมส่งเสริม 5 อ สำหรับผู้สูงอายุ กิจกรรมที่ 4 เรื่อง “ลมพัด”	80
5	ผลการวิเคราะห์ความเหมาะสมของกิจกรรมส่งเสริมส่งเสริม 5 อ สำหรับผู้สูงอายุ กิจกรรมที่ 5 เรื่อง “อ่านจากอี”	81
6	ผลการวิเคราะห์ความเหมาะสมของกิจกรรมส่งเสริม 5 อ สำหรับผู้สูงอายุ ในภาพรวม	81
7	การแสดงพฤติกรรมสุขภาพตามแนว 5 อ (องค์ประกอบสุขภาพดี) ของผู้สูงอายุ ด้านการออกกำลังกาย	86
8	การแสดงพฤติกรรมสุขภาพตามแนว 5 อ (องค์ประกอบสุขภาพดี) ของผู้สูงอายุ ด้านอาหาร	87
9	การแสดงพฤติกรรมสุขภาพตามแนว 5 อ (องค์ประกอบสุขภาพดี) ของผู้สูงอายุ ด้านอารมณ์	88
10	การแสดงพฤติกรรมสุขภาพตามแนว 5 อ (องค์ประกอบสุขภาพดี) ของผู้สูงอายุ ด้านอากาศ	90
11	การแสดงพฤติกรรมสุขภาพตามแนว 5 อ (องค์ประกอบสุขภาพดี) ของผู้สูงอายุ ด้านอุจจาระ	91
12	การแสดงพฤติกรรมสุขภาพตามแนว 5 อ (องค์ประกอบสุขภาพดี) ของผู้สูงอายุ ในภาพรวมทุกด้าน	9
13	ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการแสดงพฤติกรรมตามแนวทางการส่งเสริม 5 อ (องค์ประกอบสุขภาพดี) ของผู้สูงอายุในภาพรวมทุกด้าน ก่อนและหลังการร่วมกิจกรรม	93

สารบัญแผนภูมิ

แผนภูมิที่

หน้า

1	กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	5
---	---------------------------	---