

## สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ข
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	ค
กิตติกรรมประกาศ.....	ง
สารบัญ.....	จ
สารบัญตาราง.....	ช
สารบัญภาพ.....	ซ
บทที่ 1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
วัตถุประสงค์การวิจัย.....	4
สมมติฐานการวิจัย.....	4
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	5
ขอบเขตของการวิจัย.....	6
กรอบแนวคิดการวิจัย.....	6
ข้อจำกัดการวิจัย.....	7
ประโยชน์ที่ได้รับ.....	7
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	8
ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเอง.....	8
ความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับผู้สูงอายุ.....	12
พฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุ.....	15
การส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ.....	20
ข้อมูลพื้นฐานของผู้สูงอายุ.....	22
ผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	23
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	27
รูปแบบการวิจัย.....	27
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	27
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	28

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
การดำเนินการทดลอง.....	34
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	35
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	36
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	37
ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป.....	37
ส่วนที่ 2 การเปรียบเทียบความรู้ การรับรู้ และความคาดหวังของผู้สูงอายุ ก่อนและหลังการได้รับโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพ.....	40
ส่วนที่ 3 การเปรียบเทียบพฤติกรรมสุขภาพของกลุ่มผู้สูงอายุ ก่อนและหลัง การได้รับโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพ.....	46
ส่วนที่ 4 การเปรียบเทียบพฤติกรรมสุขภาพของกลุ่มผู้สูงอายุ ระหว่างกลุ่มที่ได้รับ และกลุ่มที่ไม่ได้รับโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพ.....	47
บทที่ 5 สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	49
สรุปการวิจัย.....	49
อภิปรายผล.....	52
ข้อเสนอแนะ.....	54
บรรณานุกรม.....	56
ภาคผนวก.....	60
ก รายงานผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือ.....	61
ข ใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัย.....	63
ค แผนการจัดกิจกรรมโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ.....	65
ง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	71
จ การวิเคราะห์ดัชนีความสอดคล้อง .....	82
ประวัติผู้วิจัย.....	87

สารบัญตาราง

	หน้า
ตารางที่ 4.1	จำนวนและร้อยละของลักษณะประชากร จำแนกตามกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม.....37
ตารางที่ 4.2	ระดับความรู้ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ ก่อนและหลังการทดลอง.....40
ตารางที่ 4.3	การเปรียบเทียบความแตกต่างของระดับความรู้ ก่อนและหลังได้รับโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพ ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ.....41
ตารางที่ 4.4	การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของระดับความรู้ ในกลุ่มทดลองก่อนและหลังได้รับโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ.....42
ตารางที่ 4.5	ระดับการรับรู้ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ ก่อนและหลังการทดลอง.....42
ตารางที่ 4.6	การเปรียบเทียบความแตกต่างของระดับการรับรู้ ก่อนและหลังได้รับโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพ ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ.....43
ตารางที่ 4.7	การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของระดับการรับรู้ ในกลุ่มทดลองก่อนและหลังได้รับโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ.....44
ตารางที่ 4.8	ระดับความคาดหวังระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ ก่อนและหลังการทดลอง.....44
ตารางที่ 4.9	การเปรียบเทียบความแตกต่างของระดับความคาดหวัง ก่อนและหลังได้รับโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ.....45
ตารางที่ 4.10	การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของระดับความคาดหวัง ในกลุ่มทดลองก่อนและหลังได้รับโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ.....46
ตารางที่ 4.11	การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของระดับพฤติกรรมสุขภาพ ในกลุ่มทดลอง ก่อนและหลัง ได้รับโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ..... 47
ตารางที่ 4.12	การเปรียบเทียบความแตกต่างของระดับพฤติกรรมสุขภาพ ก่อนและหลังได้รับโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพ ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ.....47

## สารบัญภาพ

	หน้า
ภาพที่ 1.1	กรอบแนวคิดการวิจัย..... 6
ภาพที่ 2.1	ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยภายในตัวบุคคล เงื่อนไขเชิงพฤติกรรมและปัจจัย สภาพแวดล้อม.....8
ภาพที่ 2.2	การรับรู้ความสามารถของตนเองและความคาดหวังในผลของการกระทำ.....9
ภาพที่ 2.3	ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถของตนเอง และความคาดหวังในผลของการกระทำ.....10

