

## สารบัญ

เนื้อหา	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ค
สารบัญเนื้อหา	จ
สารบัญตาราง	ช
บทที่ 1 บทนำ	1
ความสำคัญและที่มาของปัญหาในการทำการวิจัย	1
วัตถุประสงค์ของโครงการวิจัย	2
ขอบเขตของโครงการวิจัย	3
นิยามศัพท์	3
กรอบแนวความคิดของโครงการวิจัย	4
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	5
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	6
ความหมายของวัยผู้สูงอายุ	6
ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ	7
การเปลี่ยนแปลงในวัยผู้สูงอายุ	8
ผู้สูงอายุกับภาวะสูญเสีย	10
ความหมายของคุณภาพชีวิต	12
การมองตนเพื่อการพัฒนาตน	13
สมรรถภาพที่ดีของร่างกาย	14
การดูแลสุขภาพทางเลือก	15
การดำรงชีวิตอย่างมีคุณค่าของของผู้อายุ	16
การครองตนในครอบครัวของผู้สูงอายุอย่างมีความสุข	18
บรรทัดฐานทางสังคมไทยที่มีต่อผู้สูงอายุ	21
คุณค่าของผู้สูงอายุ	22
ความภูมิใจในตนเองของผู้สูงอายุ	23
หลักธรรมในการบริหารตนเองเพื่อสร้างคุณภาพชีวิต	24
สวัสดิการผู้สูงอายุ	27

สารบัญ

เนื้อหา	หน้า
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	28
บทที่ 3 วิธีการดำเนินการวิจัย	31
วิธีการดำเนินการวิจัยตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 1 เพื่อศึกษาสภาพ ปัญหา และความต้องการ การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในชุมชน บ้านร่องเม็ง ตำบลหนองแห่ย์ อำเภอสันทราย จังหวัดเชียงใหม่	31
วิธีการดำเนินการวิจัยตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 2 เพื่อศึกษาและพัฒนา กิจกรรมการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในชุมชนบ้านร่องเม็ง ตำบลหนองแห่ย์ อำเภอสันทราย จังหวัดเชียงใหม่	36
วิธีการดำเนินการวิจัยตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 3 เพื่อทดลองใช้และศึกษา ผลการใช้กิจกรรมการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุที่สอดคล้องกับสภาพ ปัญหาและความต้องการของผู้สูงอายุในชุมชนบ้านร่องเม็ง ตำบลหนองแห่ย์ อำเภอสันทราย จังหวัดเชียงใหม่	38
วิธีการดำเนินการวิจัยตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 4 เพื่อติดตามประเมิน คุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ และผลการใช้กิจกรรมการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ในชุมชนบ้านร่องเม็ง ตำบลหนองแห่ย์ อำเภอสันทราย จังหวัดเชียงใหม่	39
บทที่ 4 ผลการวิจัย	43
ตอนที่ 1 การเสนอผลการวิจัยเกี่ยวกับสภาพ ปัญหา และความต้องการ การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในชุมชนบ้านร่องเม็ง ตำบลหนองแห่ย์ อำเภอสันทราย จังหวัดเชียงใหม่	43
ตอนที่ 2 การเสนอผลการวิจัยเกี่ยวกับการศึกษาและพัฒนากิจกรรม การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในชุมชนบ้านร่องเม็ง ตำบลหนองแห่ย์ อำเภอสันทราย จังหวัดเชียงใหม่	55
ตอนที่ 3 การเสนอผลการวิจัยการทดลองใช้และศึกษาผลการใช้ กิจกรรมการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุที่สอดคล้องกับสภาพปัญหา และความต้องการของผู้สูงอายุในชุมชนบ้านร่องเม็ง ตำบลหนองแห่ย์ อำเภอสันทราย จังหวัดเชียงใหม่	60
ตอนที่ 4 ติดตามประเมินคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ และผลการใช้กิจกรรม การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในชุมชนบ้านร่องเม็ง ตำบลหนองแห่ย์ อำเภอสันทราย จังหวัดเชียงใหม่	63
ตอนที่ 5 การเสนอข้อมูลองค์ความรู้	74
บทที่ 5 สรุปผล อภิปรายผล ข้อเสนอแนะ	76

สรุปผลการวิจัย	76
อภิปรายผล	85
เงื่อนไขที่ส่งผลต่อความสำเร็จ	93
อุปสรรคต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ	94
ข้อเสนอแนะต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ	94
บรรณานุกรม	95
ภาคผนวก	97



## สารบัญแผนภาพ

แผนภาพ	หน้า
แผนภาพที่ 1 กรอบแนวความคิดของโครงการวิจัย	4
แผนภาพที่ 2 แสดงจำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามเพศ	50
แผนภาพที่ 3 แสดงจำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามอายุ	50
แผนภาพที่ 4 แสดงจำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามอาชีพ	51
แผนภาพที่ 5 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน สภาพปัญหาและความต้องการของผู้สูงอายุในชุมชนบ้านร่องเม็ง ตำบลหนองแห่ย์ อำเภอสันทราย จังหวัดเชียงใหม่	51
แผนภาพที่ 6 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน สภาพปัญหาและความต้องการของผู้สูงอายุในชุมชนบ้านร่องเม็ง ตำบลหนองแห่ย์ อำเภอสันทราย จังหวัดเชียงใหม่ จำแนกตามเพศ	52
แผนภาพที่ 7 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน สภาพปัญหาและความต้องการของผู้สูงอายุในชุมชนบ้านร่องเม็ง ตำบลหนองแห่ย์ อำเภอสันทราย จังหวัดเชียงใหม่ จำแนกตามอายุ	53
แผนภาพที่ 8 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน สภาพปัญหาและความต้องการของผู้สูงอายุในชุมชนบ้านร่องเม็ง ตำบลหนองแห่ย์ อำเภอสันทราย จังหวัดเชียงใหม่ จำแนกตามอาชีพ	54
แผนภาพที่ 9 แผนการจัดกิจกรรมพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ด้านร่างกาย	56
แผนภาพที่ 10 แผนการจัดกิจกรรมพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ด้านอารมณ์	57
แผนภาพที่ 11 แผนการจัดกิจกรรมพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ด้านสังคม	58
แผนภาพที่ 12 แผนการจัดกิจกรรมพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ด้านสติปัญญา	59
แผนภาพที่ 13 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ความพึงพอใจของผู้สูงอายุในชุมชนบ้านร่องเม็ง ตำบลหนองแห่ย์ อำเภอสันทราย จังหวัดเชียงใหม่	63
แผนภาพที่ 14 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ความพึงพอใจของผู้สูงอายุในชุมชนบ้านร่องเม็ง ตำบลหนองแห่ย์ อำเภอสันทราย จังหวัดเชียงใหม่ จำแนกตามเพศ	64

สารบัญตาราง (ต่อ)

แผนภาพ	หน้า
แผนภาพที่ 15 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ความพึงพอใจของผู้สูงอายุ ในชุมชนบ้านร่องเม็ง ตำบลหนองแห่ย์ อำเภอสันทราย จังหวัดเชียงใหม่ จำแนกตามอายุ	65
แผนภาพที่ 16 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ความพึงพอใจของผู้สูงอายุ ในชุมชนบ้านร่องเม็ง ตำบลหนองแห่ย์ อำเภอสันทราย จังหวัดเชียงใหม่ จำแนกตามอาชีพ	66
แผนภาพที่ 17 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ผลการติดตามและ ประเมินคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในชุมชนบ้านร่องเม็ง ตำบลหนองแห่ย์ อำเภอสันทราย จังหวัดเชียงใหม่	67
แผนภาพที่ 18 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ผลการติดตามและ ประเมินคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในชุมชนบ้านร่องเม็ง ตำบลหนองแห่ย์ อำเภอสันทราย จังหวัดเชียงใหม่ จำแนกตามเพศ	68
แผนภาพที่ 19 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ผลการติดตามและ ประเมินคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในชุมชนบ้านร่องเม็ง ตำบลหนองแห่ย์ อำเภอสันทราย จังหวัดเชียงใหม่ จำแนกตามอายุ	69
แผนภาพที่ 20 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ผลการติดตามและ ประเมินคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในชุมชนบ้านร่องเม็ง ตำบลหนองแห่ย์ อำเภอสันทราย จังหวัดเชียงใหม่ จำแนกตามอาชีพ	70