

สารบัญ

	หน้า
กิตติกรรมประกาศ.....	(1)
บทคัดย่อภาษาไทย.....	(2)
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	(3)
สารบัญ.....	(5)
สารบัญตาราง.....	(8)
สารบัญภาพ.....	(9)
บทที่ 1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญ.....	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	3
ประโยชน์ของการวิจัย.....	3
ขอบเขตของการวิจัย.....	3
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	4
กรอบแนวความคิดในการวิจัย.....	4
สมมุติฐานในการวิจัย.....	4
บทที่ 2 แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	5
แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวกับความอ่อนตัว.....	5
ความหมายของความอ่อนตัว.....	5
ประเภทของความอ่อนตัว.....	6
ปัจจัยเกี่ยวข้องกับความอ่อนตัว.....	7
แนวทางพัฒนาความอ่อนตัว.....	8
แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวกับการยึดเหนี่ยวค้ำกล้ามเนื้อ.....	9
ความหมายของการยึดเหนี่ยวค้ำกล้ามเนื้อ.....	9
ความสำคัญสำคัญของการยึดเหนี่ยวค้ำกล้ามเนื้อ.....	9
ประเภทของการยึดเหนี่ยวค้ำกล้ามเนื้อ.....	9
ขั้นตอนการยึดเหนี่ยวค้ำกล้ามเนื้อ.....	12
แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวกับการจัดโปรแกรมฝึกพัฒนาความอ่อนตัว.....	13
โปรแกรมการฝึกพัฒนาความอ่อนตัว.....	13

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวกับคุณภาพชีวิต.....	20
ความหมายของคุณภาพชีวิต.....	20
ความสำคัญของคุณภาพชีวิต.....	22
องค์ประกอบของคุณภาพชีวิต.....	23
ตัวชี้วัดคุณภาพชีวิต.....	28
ความหมายของคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ.....	33
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	34
งานวิจัยในต่างประเทศ.....	34
งานวิจัยในประเทศ.....	35
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	38
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	38
เครื่องมือวิจัย.....	39
การสร้างและหาคุณภาพเครื่องมือวิจัย.....	39
แบบแผนการทดลองที่ใช้ในการวิจัย.....	40
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	41
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	42
บทที่ 4 ผลการวิจัย/การวิเคราะห์ข้อมูล.....	43
ผลการวิเคราะห์ความอ่อนตัวและคุณภาพชีวิตด้านร่างกายของผู้สูงอายุ ในจังหวัดจันทบุรี.....	43
ผลการเปรียบเทียบความอ่อนตัวของผู้สูงอายุในจังหวัดจันทบุรีสำหรับกลุ่มที่ ใช้โปรแกรมการฝึกยืดเหยียดกล้ามเนื้อระหว่างก่อนทดลอง หลังทดลอง 4 สัปดาห์ และหลังทดลอง 8 สัปดาห์.....	49
ผลการเปรียบเทียบความอ่อนตัวของผู้สูงอายุในจังหวัดจันทบุรีระหว่างกลุ่มทดลอง กับกลุ่มควบคุม.....	50
ผลการเปรียบเทียบคุณภาพชีวิตด้านร่างกายของผู้สูงอายุในจังหวัดจันทบุรี สำหรับกลุ่มที่ใช้โปรแกรมการฝึกยืดเหยียดกล้ามเนื้อระหว่างการทดลอง หลังการทดลอง 4 สัปดาห์ และหลังการทดลอง 8 สัปดาห์.....	51
ผลการเปรียบเทียบคุณภาพชีวิตด้านร่างกายของผู้สูงอายุในจังหวัดจันทบุรี ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม.....	52

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บทที่ 5 สรุปผล อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ.....	54
สรุปผลการวิจัย.....	54
อภิปรายผล.....	55
ข้อเสนอแนะ.....	58
บรรณานุกรม.....	59
ภาคผนวก.....	62
ภาคผนวก ก รายงานผู้ทรงคุณวุฒิ.....	63
ภาคผนวก ข เอกสารรับรองผลการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์.....	65
ภาคผนวก ค ประกาศเชิญชวนเข้าร่วมโครงการวิจัย.....	67
ภาคผนวก ง เอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย.....	69
ภาคผนวก จ เอกสารแสดงความยินยอมของอาสาสมัครเข้าร่วมการวิจัย.....	73
ภาคผนวก ฉ เอกสารแสดงรายละเอียดเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	76
ประวัติย่อผู้วิจัย.....	88

สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า	
2.1	ท่ากายบริหารยืดเหยียดกล้ามเนื้อที่ 1.....	14
2.2	ท่ากายบริหารยืดเหยียดกล้ามเนื้อที่ 2.....	15
2.3	ท่ากายบริหารยืดเหยียดกล้ามเนื้อที่ 3.....	15
2.4	ท่ากายบริหารยืดเหยียดกล้ามเนื้อที่ 4.....	16
2.5	ท่ากายบริหารยืดเหยียดกล้ามเนื้อที่ 5.....	16
2.6	ท่ากายบริหารยืดเหยียดกล้ามเนื้อที่ 6.....	17
2.7	ท่ากายบริหารยืดเหยียดกล้ามเนื้อที่ 7.....	17
2.8	ท่ากายบริหารยืดเหยียดกล้ามเนื้อที่ 8.....	18
2.9	ท่ากายบริหารยืดเหยียดกล้ามเนื้อที่ 9.....	18
2.10	ท่ากายบริหารยืดเหยียดกล้ามเนื้อที่ 10.....	19
2.11	ท่ากายบริหารยืดเหยียดกล้ามเนื้อที่ 10.....	19
3.1	แบบแผนการทดลอง Pretest Posttest Control group Design.....	40
3.2	แบบแผนการทดลอง One Group Repeated Measures Design.....	41
4.1	ภาวะเสี่ยงต่อปัญหาสุขภาพของผู้สูงอายุในจังหวัดจันทบุรี จำแนกตามกลุ่ม.....	43
4.2	พัฒนาการความอ่อนตัวของผู้สูงอายุในจังหวัดจันทบุรี จำแนกตามกลุ่ม และระยะเวลาในการทดลอง.....	45
4.3	ระดับคุณภาพชีวิตด้านร่างกายของผู้สูงอายุในจังหวัดจันทบุรี จำแนกตามกลุ่ม และระยะเวลาในการทดลอง.....	47
4.4	ค่าสถิติทดสอบความแตกต่างระดับความอ่อนตัวของผู้สูงอายุตามช่วงระยะเวลา.....	49
4.5	ผลการเปรียบเทียบรายคู่ของความอ่อนตัว โดยพิจารณาจากรยะเวลาการทดลอง...	49
4.6	ค่าสถิติเปรียบเทียบความอ่อนตัวของผู้สูงอายุระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม....	50
4.7	ค่าสถิติทดสอบความแตกต่างของระดับคุณภาพชีวิตด้านร่างกายของผู้สูงอายุ ตามช่วงระยะเวลา.....	51
4.8	ผลการเปรียบเทียบรายคู่ของระดับคุณภาพชีวิตด้านร่างกาย โดยพิจารณาจาก ระยะเวลาการทดลอง.....	52
4.9	ค่าสถิติเปรียบเทียบคุณภาพชีวิตด้านร่างกายของผู้สูงอายุระหว่างกลุ่มทดลอง กับกลุ่มควบคุม.....	53

สารบัญภาพ

ภาพที่		หน้า
2.1	Maslow' Hierarchy of Needs 7 ระดับ.....	25
2.2	Maslow' Hierarchy of Needs 8 ระดับ.....	26



ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี