

สารบัญ

	หน้า
กิตติกรรมประกาศ	ค
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	จ
สารบัญ	ฉ
สารบัญตาราง	ช
<b>บทที่ 1 บทนำ</b>	<b>1</b>
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์การศึกษา	2
สมมติฐานการศึกษา	2
ขอบเขตการศึกษา	2
นิยามศัพท์เฉพาะ	2
ประโยชน์ที่ได้รับจากการศึกษา	3
<b>บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง</b>	<b>4</b>
พัฒนาการทางกาย	4
พัฒนาการทางความคิด	5
ทฤษฎีขั้นตอนการพัฒนาจิตสังคม	6
การเรียนรู้ของผู้สูงอายุ	8
พัฒนาการทางสังคม	9
ความหมายของคุณภาพชีวิต	10
องค์ประกอบคุณภาพชีวิต	12
ปัจจัยที่เกี่ยวกับคุณภาพชีวิต	14
การประเมินคุณภาพชีวิต	15
ความหมายของความเครียด	16
สาเหตุของความเครียด	16
สุขภาพจิต	17
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	18

## สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
<b>บทที่ 3</b> วิธีดำเนินการศึกษา	21
ประชากร	21
เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา	21
การเก็บรวบรวมข้อมูล	24
การวิเคราะห์ข้อมูล	24
<b>บทที่ 4</b> ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	25
<b>บทที่ 5</b> สรุปผล อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ	28
สรุปผลการศึกษา	28
อภิปรายผล	29
ข้อเสนอแนะ	30
<b>บรรณานุกรม</b>	32
<b>ภาคผนวก</b>	35
<b>ประวัติผู้เขียน</b>	44

## สารบัญตาราง

ตาราง	หน้า
1. ร้อยละ ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานข้อมูลทั่วไป ของหญิงวัยสูงอายุที่เข้าร่วมโปรแกรมการออกกำลังกายในน้ำ	25
2. แสดงค่าเฉลี่ยคะแนน ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน จากแบบวัดคุณภาพชีวิต ในช่วงก่อนทำการศึกษาและช่วงหลังทำการศึกษา	26
3. แสดงค่าเฉลี่ย คะแนนจากแบบสอบถามความเครียดและแบบวัดความเครียด ด้วยแบบวัดความเครียดสวนปรง ในช่วงก่อนทำการศึกษาและหลังทำการศึกษา	27

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright© by Chiang Mai University  
All rights reserved