

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อ	ก
กิตติกรรมประกาศ	จ
สารบัญ	ช
สารบัญตาราง	ญ
สารบัญภาพ	ฎ
บทที่	
1 บทนำ	
1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
1.2 กรอบแนวคิดของการวิจัย	3
1.3 วัตถุประสงค์ของการวิจัย	3
1.4 ขอบเขตของการศึกษา	3
1.6 คำนิยามศัพท์เฉพาะ	4
1.7 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากการวิจัย	6
2 แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	
2.1 แนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพ	7
2.2 แนวคิดเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ	12
2.3 แนวคิดเกี่ยวกับโรคเรื้อรัง	16
2.4 แนวคิดเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร	25
2.5 แนวคิดเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	37
2.6 แนวคิดเกี่ยวกับการผ่อนคลายความเครียด	41
2.7 แนวคิดเกี่ยวกับภาวะผู้สูงอายุ	47
2.8 แนวคิดเกี่ยวกับศักยภาพ	55
2.9 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	57

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
3 วิธีดำเนินการวิจัย	
3.1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	61
3.2 เครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล	62
3.3 การเก็บรวบรวมข้อมูล	64
3.4 วิธีการวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	65
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	
4.1 ตอนที่ 1 สํารวจข้อมูลเกี่ยวกับลักษณะทางประชากรศาสตร์ของกลุ่มตัวอย่าง	70
4.2 ตอนที่ 2 การวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพดี ตามหลัก 3 ส. 3 อ. 1 น. ของกลุ่มตัวอย่าง	71
4.3 ตอนที่ 3 การวิเคราะห์ระดับปฏิบัติตนตามหลัก 3 ส. 3 อ. 1 น. ของกลุ่มตัวอย่างสุขภาพดี	74
4.4 ตอนที่ 4 การวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับผลลัพธ์ทางสุขภาพของกลุ่มตัวอย่างจากได้ปฏิบัติ ตามหลัก 3 ส. 3 อ. 1 น.	78
4.5 ตอนที่ 5 การวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับการพัฒนาศักยภาพกลุ่มตัวอย่าง	79
5 สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	
5.1 สรุปผลการวิจัย	82
5.2 อภิปรายผล	84
5.3 ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัย	86
5.4 ข้อเสนอแนะจากกลุ่มตัวอย่างสุขภาพดี	86
5.5 ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป	88

สารบัญ (ต่อ)

บรรณานุกรม	89
ภาคผนวก	93
ประวัติผู้วิจัย	99

สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
1.1	จำนวนและร้อยละประชากรสูงอายุ จำแนกตามกลุ่มอายุ เพศ และเขตที่อยู่อาศัย พ.ศ. 2553 – พ.ศ. 2583	1
3.1	เขต จังหวัด จำนวนกลุ่มตัวอย่าง และหมู่บ้านที่ดำเนินการ	63
4.1	จำนวน และร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามลักษณะทางประชากรศาสตร์	70
4.2	จำนวน และร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามความถี่ในการจัดกิจวัตรประจำวันตาม นาฬิกาชีวิต เพื่อสุขภาพ วิถีพุทธ หลังจบโครงการ	72
4.3	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการปฏิบัติตนของกลุ่มตัวอย่าง ด้านปัจจัยวิถีพุทธ	74
4.4	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการปฏิบัติตนของกลุ่มตัวอย่าง ด้านการสวดมนต์	75
4.5	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการปฏิบัติตนของกลุ่มตัวอย่าง ด้านการนั่งสมาธิ	75
4.6	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการปฏิบัติตนของกลุ่มตัวอย่าง ด้านการสันทนาการ	76
4.7	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการปฏิบัติตนของกลุ่มตัวอย่าง ด้านการกินอาหารที่มีประโยชน์	76
4.8	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการปฏิบัติตนของกลุ่มตัวอย่าง ด้านการออกกำลังกาย	77
4.9	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการปฏิบัติตนของกลุ่มตัวอย่าง ด้านการมีอารมณ์ดี	77
4.10	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการปฏิบัติตนของกลุ่มตัวอย่าง ด้านการปฏิบัติตนได้ตามตารางเวลานาฬิกาชีวิต	78
4.11	จำนวน และร้อยละของสภาวะสุขภาพของกลุ่มตัวอย่าง หลังนำหลัก วิถีพุทธ 3 ส. 3 อ. 1 น. ไปปฏิบัติ	78

สารบัญภาพ

ภาพที่		หน้า
1.1	กรอบแนวคิดในการวิจัย	3
2.1	ภาพแสดงความหมายและองค์ประกอบตามแนวคิดของ David C. McClelland	56
4.1	รูปแบบการพัฒนาศักยภาพกลุ่มตัวอย่างสุขภาพดีตามแนวทางวิถีพุทธ	80
5.1	รูปแบบการพัฒนาศักยภาพกลุ่มตัวอย่างสุขภาพดี จากกรอบแนวความคิดในการวิจัย ที่พัฒนาขึ้นในรูปแบบประหยัด (Parsimonious Model)	84