

๗

สารบัญ

	หน้า
กิตติกรรมประกาศ	ก
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ณ
สารบัญ	๗
สารบัญตาราง	ฅ
บทที่ 1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย	5
ขอบเขตของการวิจัย	5
นิยามศัพท์เฉพาะ	6
ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย	7
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	8
วิธีการดำเนินชีวิต	8
วิธีการดำเนินชีวิตกับสุขภาพ	13
ความเข้าใจ – การนึกคิดเกี่ยวกับสุขภาพ	20
โรคหลอดเลือดหัวใจ	22
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	27
กรอบแนวคิดในการวิจัย	31

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย	32
ประชากร	32
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	33
การหาคุณภาพของเครื่องมือ	34
การเก็บรวบรวมข้อมูล	36
การวิเคราะห์ข้อมูล	36
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	37
บทที่ 5 สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	54
สรุปผลการวิจัย	54
อภิปรายผล	56
ข้อเสนอแนะ	66
บรรณานุกรม	67
ภาคผนวก	74
ภาคผนวก ก รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ	75
ภาคผนวก ข เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	76
ประวัติผู้เขียน	81

ญ

ตาราง

ตาราง	หน้า
1 ผลการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นจากการออกกำลังกายทำให้ลดการเกิดโรค หลอดเลือดหัวใจ	19
2 จำนวนและร้อยละของประชากรจำแนกตามเพศ	38
3 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนเฉลี่ยวิถีการดำเนินชีวิตที่มีผล ต่อการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจรายด้านและโดยรวมทั้ง 7 ด้าน	39
4 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างวิถีการดำเนินชีวิตที่มีผลต่อการเกิดโรค หลอดเลือดหัวใจรายด้านและ โดยรวมทั้ง 7 ด้าน ระหว่างเพศชายกับเพศหญิง	40
5 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างวิถีการดำเนินชีวิตที่มีผลต่อการเกิดโรค หลอดเลือดหัวใจด้านความสามารถในการดูแลตนเองระหว่างกลุ่มอายุ	41
6 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างวิถีการดำเนินชีวิตที่มีผลต่อการเกิดโรค หลอดเลือดหัวใจด้านโภชนาการระหว่างกลุ่มอายุ	42
7 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างวิถีการดำเนินชีวิตที่มีผลต่อการเกิดโรค หลอดเลือดหัวใจด้านการออกกำลังกายระหว่างกลุ่มอายุ	43
8 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างวิถีการดำเนินชีวิตที่มีผลต่อการเกิดโรค หลอดเลือดหัวใจด้านกิจกรรมนันทนาการและการพักผ่อนระหว่างกลุ่มอายุ	44
9 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างวิถีการดำเนินชีวิตที่มีผลต่อการเกิดโรค หลอดเลือดหัวใจด้านการดูแลสุขภาพและการใช้บริการของระบบ สาธารณสุขระหว่างกลุ่มอายุ	45
10 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างวิถีการดำเนินชีวิตที่มีผลต่อการเกิดโรค หลอดเลือดหัวใจด้านการรู้จักอารมณ์ตนเองและการจัดการกับความเครียด ระหว่างกลุ่มอายุ	46

ณ

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตาราง		หน้า
11	ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างวิถีการดำเนินชีวิตที่มีผลต่อการเกิดโรค หลอดเลือดหัวใจด้านการอยู่ในสังคมและสิ่งแวดล้อมระหว่างกลุ่มอายุ	47
12	ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างวิถีการดำเนินชีวิตที่มีผลต่อการเกิดโรค หลอดเลือดหัวใจโดยรวมทั้ง 7 ด้านระหว่างกลุ่มอายุ	48