

สารบัญ

	หน้า
กิตติกรรมประกาศ	ก
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	จ
สารบัญตาราง	ช
บทที่ 1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์ของการศึกษา	5
ขอบเขตการศึกษา	5
นิยามศัพท์เฉพาะ	6
ประโยชน์ที่ได้รับจากการศึกษา	6
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	7
ความหมายและการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาของผู้สูงอายุ	7
พฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุ	10
ภาวะสุขภาพและการประเมินภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุ	27
ประวัติและบริบทของชุมชนบ้านอุมลอง	29
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	32
บทที่ 3 วิธีดำเนินการศึกษา	39
ประชากร	39
เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา	39
การหาคุณภาพเครื่องมือ	45
การพิทักษ์สิทธิ์	46
การเก็บรวบรวมข้อมูล	46
การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้	46
บทที่ 4 ผลการศึกษา	47
บทที่ 5 สรุป อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ	76

สรุปผลการศึกษา	76
อภิปรายผล	79
ข้อเสนอแนะ	92
การนำผลการศึกษาไปใช้	92
การศึกษาครั้งต่อไป	92
บรรณานุกรม	93
ภาคผนวก	
ก รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิ	100
ข ตัวอย่างแบบสัมภาษณ์	101
ค หนังสือยินยอม	113
ง สรุปผลประเมินดัชนีความสอดคล้องของข้อคำถาม (IOC)	114
จ ประชากรที่มีโรคประจำตัวและประชากรที่สูบบุหรี่และดื่มสุรา	120
ฉ รายละเอียดพฤติกรรมสุขภาพและภาวะสุขภาพ	126
ช ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมสุขภาพรายด้านและภาวะสุขภาพรายด้าน	139
ฌ ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมสุขภาพโดยรวมกับภาวะสุขภาพโดยรวม และข้อมูลทั่วไปของประชากร (N=71)	142
ประวัติผู้เขียน	155

สารบัญตาราง

ตาราง	หน้า
2.1 กลุ่มอาหาร ปริมาณที่แนะนำ ชนิดของอาหารและอัตราส่วนแลกเปลี่ยนอาหาร ที่ผู้สูงอายุควรรับประทานใน 1 วัน	15
4.1 จำนวนและร้อยละของประชากร จำแนกตามเพศ อายุ สถานภาพและการศึกษา (N=71)	48
4.2 จำนวนและร้อยละของประชากร จำแนกตามรายได้ต่อเดือน และการพักอาศัย (N=71)	49
4.3 จำนวนและร้อยละของประชากร จำแนกตามภาวะสุขภาพเกี่ยวกับโรค (N=71)	50
4.4 จำนวนและร้อยละของประชากร จำแนกตามพฤติกรรมเกี่ยวกับบุหรี่และสุรา (N=71)	51
4.5 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับการปฏิบัติของประชากร จำแนกตาม ความถี่ในการรับประทานอาหาร (N= 71)	53
4.6 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับการปฏิบัติของประชากร จำแนกตาม ปริมาณในการรับประทานอาหาร (N= 71)	56
4.7 จำนวนและร้อยละของประชากร จำแนกตามกิจกรรมออกกำลังกาย (N= 71)	59
4.8 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการปฏิบัติของประชากร จำแนกตาม กระบวนการออกกำลังกาย (N= 71)	60
4.9 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการปฏิบัติของประชากร จำแนกตาม การพักผ่อนและนอนหลับ (N= 71)	62
4.10 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการปฏิบัติของประชากร จำแนกตาม การจัดการความเครียด (N= 71)	64
4.11 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการปฏิบัติของประชากร จำแนกตาม การมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล (N= 71)	66
4.12 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการปฏิบัติของประชากร จำแนกตาม พฤติกรรมสุขภาพโดยรวม (N=71)	68

4.13	จำนวนและร้อยละของประชากร จำแนกตามระดับการปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพ โดยรวม (N=71)	68
4.14	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการปฏิบัติของประชากร จำแนกตาม ภาวะสุขภาพด้านร่างกาย (N= 71)	70
4.15	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการปฏิบัติของประชากร จำแนกตาม ภาวะสุขภาพด้านจิตใจ (N= 71)	72
4.16	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับการปฏิบัติของประชากร จำแนกตาม ภาวะสุขภาพโดยรวม (N=71)	74
4.17	จำนวนและร้อยละของประชากร จำแนกตามระดับการปฏิบัติภาวะสุขภาพโดยรวม (N=71)	74
4.18	ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมสุขภาพและภาวะสุขภาพของประชากร (N=71)	75