

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อ.....	(3)
Abstract.....	(4)
กิตติกรรมประกาศ.....	(5)
สารบัญ	(6)
รายการตาราง.....	(9)
รายการภาพประกอบ.....	(10)
บทที่	
1 บทนำ.....	1
ความสำคัญและความเป็นมาของปัญหา.....	1
วัตถุประสงค์การวิจัย.....	3
สมมติฐานการวิจัย.....	4
คำถามการวิจัย.....	4
กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	4
นิยามศัพท์.....	6
ขอบเขตการวิจัย.....	7
ความสำคัญของการวิจัย.....	7
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	8
แนวคิดเกี่ยวกับผู้สูงอายุ.....	9
คำนิยาม "ผู้สูงอายุ"	9
การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายในผู้สูงอายุและผลกระทบ	9
การเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจในผู้สูงอายุและผลกระทบ	18
การเปลี่ยนแปลงด้านสังคมในผู้สูงอายุและผลกระทบ.....	19
การเปลี่ยนแปลงด้านจิตวิญญาณในผู้สูงอายุและผลกระทบ.....	21
ปัญหาสุขภาพของผู้สูงอายุไทย.....	22
แนวคิดเกี่ยวกับการรับรู้ภาวะสุขภาพ.....	25
ความหมาย.....	25
การรับรู้	25
ภาวะสุขภาพ.....	26

สารบัญ (ต่อ)

หน้า

การรับรู้ภาวะสุขภาพ.....	27
ภาวะสุขภาพด้านร่างกาย.....	28
ภาวะสุขภาพด้านจิตใจ.....	30
ภาวะสุขภาพด้านสังคม.....	32
ภาวะสุขภาพด้านจิตวิญญาณ.....	33
ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อภาวะสุขภาพ.....	34
แนวคิดเกี่ยวกับการออกกำลังกายไทเก๊ก.....	39
หลักปฏิบัติของออกกำลังกายไทเก๊ก.....	40
ผลของการออกกำลังกายไทเก๊ก.....	41
3 วิธีการดำเนินการวิจัย.....	49
ประชากร.....	49
กลุ่มตัวอย่าง.....	49
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	51
ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือ.....	53
การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ.....	54
วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล.....	55
จรรยาบรรณนักวิจัย.....	56
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	56
4 ผลการวิจัยและการอภิปรายผล.....	58
ผลการวิจัย.....	58
ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง.....	58
ส่วนที่ 2 การรับรู้ภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุที่ออกกำลังกาย ไทเก๊กลมปราณ 18 ท่า ในอดีตและปัจจุบัน.....	64
ส่วนที่ 3 เปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างการรับรู้ภาวะสุขภาพ ของผู้สูงอายุที่ออกกำลังกายไทเก๊กลมปราณ 18 ท่า ในอดีตกับปัจจุบัน.....	67
อภิปรายผล.....	72
5 สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ.....	82

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
สรุปผลการวิจัย.....	82
ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้.....	83
ข้อจำกัดของการวิจัย.....	84
บรรณานุกรม.....	85
ภาคผนวก.....	100
ก ใบพิทักษ์สิทธิของผู้เข้าร่วมการวิจัย.....	101
ข เครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล.....	102
ค รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ.....	110
ประวัติผู้เขียน.....	111

รายการตาราง

ตาราง	หน้า
1 จำนวน และร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามข้อมูลทั่วไป.....	59
2 จำนวน และร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามข้อมูลทั่วไป.....	60
3 จำนวน และร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามพฤติกรรมเสี่ยงและสุขภาพ.....	61
4 จำนวน และร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามการออกกำลังกาย.....	62
5 ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการรับรู้ภาวะสุขภาพในอดีตและปัจจุบัน จำแนกตามรายข้อ และโดยรวม.....	64
6 เปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างการรับรู้ภาวะสุขภาพรายด้าน ระหว่างในอดีตกับปัจจุบัน จำแนกเป็นรายด้าน รวม 4 ด้าน และโดยรวม.....	68
7 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการรับรู้ภาวะสุขภาพ ของกลุ่มตัวอย่างที่ออกกำลังกายไทเก๊กลมปราณ 18 ท่าอย่างเดียว กับกลุ่มตัวอย่างที่ออกกำลังกายอย่างอื่นร่วมด้วย ในอดีตกับปัจจุบัน.....	69
8 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของกลุ่มตัวอย่างที่ ออกกำลังกายไทเก๊กลมปราณ 18 ท่าในระยะเวลาที่ต่างกัน ในอดีตกับปัจจุบัน.....	71

รายการภาพประกอบ

ภาพประกอบ	หน้า
1 กรอบแนวคิดการวิจัย.....	5
2 การสุ่มกลุ่มตัวอย่าง.....	50