

สารบัญ

	หน้า
สารบัญ.....	(9)
สารบัญตาราง.....	()
สารบัญภาพ.....	()
บทที่	
1 บทนำ.....	1
ความสำคัญและความเป็นมา	1
วัตถุประสงค์การวิจัย.....	4
คำถามการวิจัย.....	4
กรอบแนวคิด/ทฤษฎี.....	5
นิยามศัพท์.....	5
ขอบเขตการวิจัย.....	6
ความสำคัญของการวิจัย	6
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	7
แนวคิดเกี่ยวกับภาวะเจ็บป่วยเรื้อรัง.....	8
ความหมายของภาวะเจ็บป่วยเรื้อรัง.....	8
ผลกระทบของภาวะเจ็บป่วยเรื้อรัง.....	9
การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของผู้ป่วยเรื้อรัง.....	12
แนวคิดพฤติกรรมสุขภาพ.....	15
ความหมายของพฤติกรรมสุขภาพ.....	15
ทฤษฎีที่ใช้ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ.....	16
พฤติกรรมสุขภาพในทัศนะต่าง ๆ.....	20
แนวคิดการพัฒนাজิตกับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ.....	27
หมายของการพัฒนাজิต.....	27
ความเป็นมาของหลักสูตรพัฒนাজิตให้เกิดปัญญาและสันติสุข....	28
สารบัญ (ต่อ)	
(9)	หน้า
เสนาและหลักปฏิบัติที่ใช้ในหลักสูตร.....	30
เทคนิคและวิธีการสอนของคุณแม่ ดร. สิริ กรินชัย.....	34
ผลของการพัฒนাজิตต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ.....	36
ปัญหาและอุปสรรคในการนำการพัฒนাজิตไปใช้ในการปรับ เปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ.....	39
แนวคิดเกี่ยวกับปรากฏการณ์วิทยา.....	41

ความหมายของปรากฏการณ์วิทยา.....	42
ความเป็นมาของการวิจัยเชิงปรากฏการณ์วิทยา.....	42
หลักการและแนวความคิดของฮัสเสิร์ลและไฮเดกเกอร์.....	46
การสร้างความน่าเชื่อถือได้ของข้อมูล.....	53
3 วิธีการดำเนินการวิจัย.....	57
สถานที่ศึกษา.....	57
ผู้ให้ข้อมูล.....	57
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	57
การควบคุมคุณภาพของเครื่องมือ.....	58
จรรยาบรรณผู้วิจัย.....	59
วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล.....	59
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	61
การสร้างความน่าเชื่อถือได้ของข้อมูล.....	63
4 ผลการวิจัยและการอภิปรายผล.....	66
ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล.....	66
ส่วนที่ 2 ประสบการณ์การพัฒนาจิตต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ของผู้ป่วยเรื้อรัง.....	75
ระยะที่ 1 ก่อนพัฒนาจิต ชีวิตสับสน วุ่นวายใจ.....	77
เหตุที่ทำให้เกิดโรค.....	78
ผลกระทบจากการเกิดโรค.....	84
พฤติกรรมสุขภาพก่อนพัฒนาจิต.....	91
ระยะที่ 2 รับรู้การพัฒนาจิต คิดลองสัมผัส จัดการประยุกต์ใช้... การรับรู้และให้ความหมายของการพัฒนาจิต.....	100 101
สารบัญ (ต่อ)	
(10).....	หน้า
การรับรู้กิจกรรมและหลักการในการพัฒนาจิต	107
แนวทางการนำการพัฒนาจิตไปใช้ในชีวิตประจำวัน .	113
สิ่งส่งเสริมการนำการพัฒนาจิตไปใช้ในชีวิตประจำวัน	118
ปัญหาและอุปสรรคในการนำการพัฒนาจิตไปใช้ใน ชีวิตประจำวัน.....	120
ระยะที่ 3 ชีวิตในปัจจุบัน ปรับเปลี่ยนวิถีชีวิต กายจิตสมดุล.....	126
การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพหลังจากการพัฒนา -จิต.....	126
ชีวิตในปัจจุบัน.....	145
5 สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ.....	147
สรุปผลการวิจัย.....	147

ข้อจำกัดการวิจัย.....	149
ประสบการณ์การเรียนรู้ที่เกิดจากการวิจัย.....	150
ข้อเสนอแนะ.....	151
บรรณานุกรม.....	153
ภาคผนวก.....	165
ก. เอกสารขอความร่วมมือ และพหุทัศย์ของกลุ่มตัวอย่าง.....	165
ข. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	167
ค. แบบบันทึกสถานการณ์.....	170
ง. รายนามผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือวิจัย.....	171
ประวัติผู้เขียน.....	178

สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
1	แสดงเกณฑ์ความน่าเชื่อถือได้ของงานวิจัยเชิงปริมาณ และเชิงคุณภาพ	52