

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อ	(3)
Abstract	(5)
กิตติกรรมประกาศ	(6)
สารบัญ	(7)
รายการตาราง	(9)
รายการภาพประกอบ	(10)
บทที่	
1. บทนำ	
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์การวิจัย	2
คำถามการวิจัย	3
กรอบแนวคิด	3
นิยามศัพท์	4
ขอบเขตการวิจัย	4
ความสำคัญของการวิจัย	5
2. วรรณคดีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	
แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับผู้สูงอายุตอนปลาย	7
แนวคิดพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ	13
แนวคิดวิถีไทย	19
พฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพตามวิถีไทยของผู้สูงอายุ	32
ปรัชญา และแนวคิดการวิจัยเชิงปรากฏการณ์วิทยา	35
3. วิธีดำเนินการวิจัย	
รูปแบบการวิจัย	40
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	40
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	42
การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ	43
วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล	44
การวิเคราะห์ข้อมูล	46

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
4. บริบทของพื้นที่ศึกษา	49
ประวัติเมืองภูเก็ต	49
แผนผังเครือญาติผู้สูงอายุ	61
5. ผลการวิจัย และการอภิปรายผล	64
ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับผู้สูงอายุผู้ให้สัมภาษณ์	64
ข้อมูลภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุผู้ให้สัมภาษณ์	66
การให้ความหมายพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพตามวิถีไทยของผู้สูงอายุ	71
พฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพตามวิถีไทยของผู้สูงอายุ	74
ด้านความรับผิดชอบ	79
ด้านการใช้สมุนไพรและผลิตภัณฑ์จากสมุนไพร	95
ด้านการดูแลสุขภาพจิต จิตวิญญาณ และการจัดการความเครียด	98
ด้านการทำงาน	106
ด้านการอนุรักษ์ฟื้นฟูสิ่งแวดล้อมและสร้างสรรค์สังคม	113
ด้านกิจกรรมนันทนาการและการท่องเที่ยว	119
ด้านความปลอดภัย	131
ด้านการหลีกเลี่ยงสารเสพติดที่เป็นโทษ	139
ด้านการพักผ่อน	144
ด้านการบริโภคนิสัย	146
ด้านการออกกำลังกาย	168
ปัญหา และวิธีแก้ปัญหาการดูแลสุขภาพ	173
คำแนะนำการสร้างเสริมสุขภาพตนเอง	191
6. สรุปผลการวิจัย และข้อเสนอแนะ	181
บรรณานุกรม	187
ภาคผนวก	196
ก. รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ	197
ข. การพิทักษ์สิทธิของผู้ที่ได้เข้าร่วมงานวิจัย	198
ค. แนวคำถามเพื่อเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล	199
ง. ตารางข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับผู้สูงอายุผู้ให้สัมภาษณ์	203
ประวัติผู้เขียน	208

รายการตาราง

ตาราง	หน้า
1. ลักษณะเฉพาะของพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ จังหวัดภูเก็ต จำแนกตามวัฒนธรรม	34
2. การเลือกกลุ่มตัวอย่างกลุ่มผู้สูงอายุ จำแนกตามเพศ ภาวะสุขภาพ เศรษฐกิจ และวัฒนธรรม	41
3. ศาสนา และความเชื่อของกลุ่มผู้สูงอายุ จำแนกตามวัฒนธรรม	58
4. ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับผู้สูงอายุผู้ให้สัมภาษณ์ จำแนกตามเพศ อายุ ระยะเวลา รายได้	66
5. ข้อมูลภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุผู้ให้สัมภาษณ์	67
6. พฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพตามวิถีไทยของผู้สูงอายุ จังหวัดภูเก็ต จำแนกตามการปฏิบัติ	76
7. เหตุผลที่สนใจ และเอาใจใส่ต่อสุขภาพของผู้สูงอายุ จำแนกตามวัฒนธรรม	89
8. ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับผู้สูงอายุผู้ให้สัมภาษณ์	203

รายการภาพประกอบ

ภาพประกอบ	หน้า
1. การกระจายคนสามกลุ่มวัฒนธรรม	51