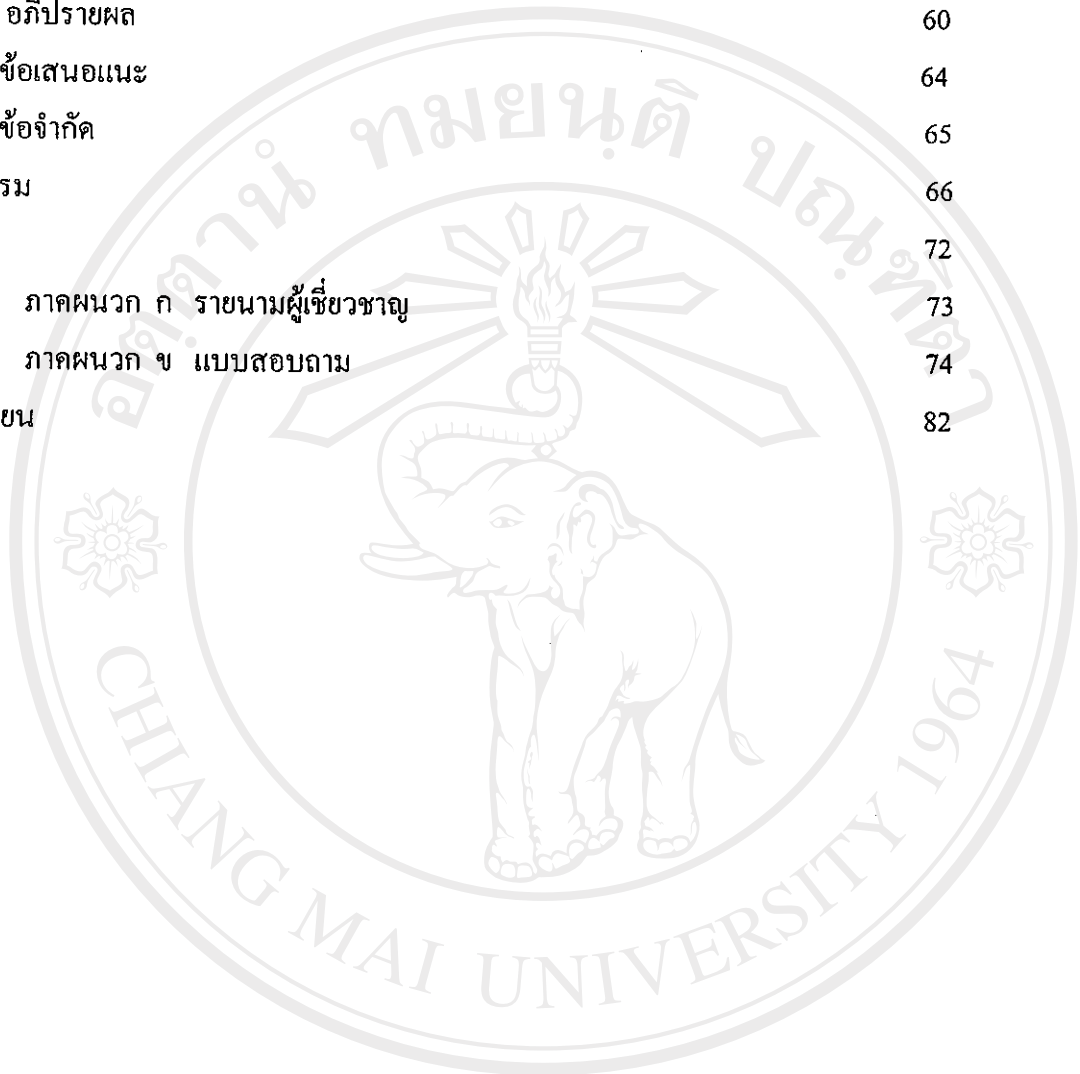


สารบัญ

	หน้า
กิตติกรรมประกาศ	ก
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	จ
สารบัญตาราง	ช
บทที่ 1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์ของการศึกษา	3
ขอบเขตของการศึกษา	3
นิยามศัพท์เฉพาะ	3
ประโยชน์ที่ได้รับจากการศึกษา	4
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	5
วิธีการดำเนินชีวิต	5
สุขภาพ	22
โยคะ	26
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	31
กรอบแนวคิดในการศึกษา	33
บทที่ 3 วิธีดำเนินการศึกษา	35
ประชากร	35
กลุ่มตัวอย่าง	35
เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา	35
การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ	39
การเก็บรวบรวมข้อมูล	40
การวิเคราะห์ข้อมูล	41
บทที่ 4 ผลการศึกษา	42

บทที่ 5	สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	58
	สรุปผลการศึกษา	59
	อภิปรายผล	60
	ข้อเสนอแนะ	64
	ข้อจำกัด	65
บรรณานุกรม		66
ภาคผนวก		72
	ภาคผนวก ก รายนามผู้เชี่ยวชาญ	73
	ภาคผนวก ข แบบสอบถาม	74
ประวัติผู้เขียน		82



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
 Copyright© by Chiang Mai University  
 All rights reserved

## สารบัญตาราง

ตาราง		หน้า
3.1	เกณฑ์ของดัชนีสุขภาพ มช.	39
3.2	เกณฑ์ในการวัดความดันโลหิต	39
4.1	กลุ่มตัวอย่างจำแนกตามข้อมูลทั่วไป (n = 42 คน)	43
4.2	กลุ่มตัวอย่างจำแนกตามวิถีการดำเนินชีวิต (n = 42 คน)	46
4.3	กลุ่มตัวอย่างจำแนกตามวิถีการดำเนินชีวิตด้านโภชนาการ (n = 42 คน)	47
4.4	กลุ่มตัวอย่างจำแนกตามวิถีการดำเนินชีวิตด้านการออกกำลังกาย (n = 42 คน)	48
4.5	กลุ่มตัวอย่างจำแนกตามวิถีการดำเนินชีวิตด้านกิจกรรมนันทนาการ (n = 42 คน)	48
4.6	กลุ่มตัวอย่างจำแนกตามวิถีการดำเนินชีวิตด้านการพักผ่อนและการนอนหลับ (n = 42 คน)	49
4.7	กลุ่มตัวอย่างจำแนกตามวิถีการดำเนินชีวิตด้านการจัดการความเครียด (n = 42 คน)	50
4.8	กลุ่มตัวอย่างจำแนกตามวิถีการดำเนินชีวิตด้านการควบคุมสิ่งแวดล้อม (n = 42 คน)	51
4.9	กลุ่มตัวอย่างจำแนกตามค่าดัชนีสุขภาพ มช. และระดับความดันโลหิต (n = 42 คน)	52
4.10	กลุ่มตัวอย่างจำแนกตามสุขภาพในปัจจุบัน (n = 42 คน)	53
4.11	กลุ่มตัวอย่างจำแนกตามสุขภาพทางกาย (n = 42 คน)	54
4.12	กลุ่มตัวอย่างจำแนกตามสุขภาพทางใจ (n = 42 คน)	55
4.13	กลุ่มตัวอย่างจำแนกตามสุขภาพทางสังคม (n = 42 คน)	56
4.14	กลุ่มตัวอย่างจำแนกตามสุขภาพทางจิตวิญญาณ (n = 42 คน)	57

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright © by Chiang Mai University

All rights reserved