

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ค
กิตติกรรมประกาศ	จ
สารบัญ	ฉ
สารบัญตาราง	ญ
สารบัญแผนภูมิ	ฎ
คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ	ฐ
บทที่ ๑ บทนำ	
๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	๑
๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย	๕
๑.๓ ปัญหาที่ต้องการศึกษา	๕
๑.๔ ขอบเขตการวิจัย	๖
๑.๕ คำนิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย	๘
๑.๖ กรอบแนวคิดงานวิจัย	๑๑
๑.๗ ประโยชน์ที่จะได้รับ	๑๒
บทที่ ๒ แนวคิดและทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	
๒.๑ แนวคิดเรื่องคุณภาพชีวิต	๑๖
๒.๒ แนวคิดเกี่ยวกับเรื่องการเสริมสร้างสุขภาพตามแนวหลัก๕อ.	๒๐
๒.๓ แนวคิดเกี่ยวกับเรื่องธาตุและการเสียสมดุลของธาตุทั้ง ๔	๕๕
๒.๔ แนวคิดเรื่องการใช้ยาสมุนไพร เกี่ยวข้องกับประเภทชนิดของสมุนไพร	๗๔
๒.๕ แนวคิดเรื่องการใช้หลักธรรมอิทธิบาท ๔ มาใช้ช่วยเสริมสร้าง	
ความสำเร็จในการปรับธาตุให้สมดุลเพื่อให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี	๑๐๔
๒.๖ ทบทวนงานเอกสารและรายงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	๑๐๕
บทที่ ๓ วิธีดำเนินการวิจัย	
๓.๑ ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย	๑๐๙
๓.๒ รูปแบบที่ใช้ในการวิจัย	๑๑๐
๓.๓ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยและการสร้าง การตรวจสอบเครื่องมือ	๑๑๒
๓.๔ การดำเนินการศึกษาทดลอง และรวบรวมข้อมูล	๑๑๕

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
๓.๕ การวิเคราะห์ข้อมูล และสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	๑๑๘
๓.๖ สถิติที่ใช้ในการวิจัย	๑๒๑
บทที่ ๔ ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	
๔.๑ วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไป	๑๒๔
๔.๒ วิเคราะห์ข้อมูลคะแนนเฉลี่ยเปรียบเทียบคุณภาพชีวิตก่อน (Pretest) และหลัง (Post-test) การรับประทานยาสมุนไพรได้ ๑๒๐ วันของทั้ง ๒ กลุ่ม โดยในกลุ่มทดลองจะมีการเข้าร่วมทำกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ ตามหลัก ๕อ. ของทางกระทรวงสาธารณสุขและการนำหลักธรรม (อิทธิบาท ๔) ในวันที่ ๖๑-๑๒๐	๑๔๘
๔.๓ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลคะแนนเฉลี่ยเปรียบเทียบความเข้าใจและการ ปฏิบัติตัวตามหลัก ๕อ. และหลักธรรม อิทธิบาท ๔ของกลุ่มทดลอง ในช่วงก่อน(Pretest) การทำกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ ในช่วงวันที่ ๖๑- ๑๒๐ และหลังการทำกิจกรรม (Post-test)	๑๕๑
๔.๔ ผลการวิเคราะห์การเปรียบเทียบด้านคุณภาพชีวิตของผู้ใช้ยาสมุนไพร ในการรักษาแบบแพทย์แผนไทยโดยการปรับสมดุลธาตุทั้ง ๔ตามหลัก พุทธจิตติวิทยา จำแนกตามกลุ่ม	๑๕๕
๔.๕ ผลวิเคราะห์แบบสัมภาษณ์เชิงลึกของกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมกิจกรรม ส่งเสริมสุขภาพตามหลัก ๕อ. ของทางกระทรวงสาธารณสุข และ หลักธรรม (อิทธิบาท ๔)	๑๕๖
บทที่ ๕ สรุปอภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	
๕.๑ สรุปผลการวิจัย	๑๖๓
๕.๒ อภิปรายผลการวิจัย	๑๖๖
๕.๓ ข้อเสนอแนะ	๑๗๐
บรรณานุกรม	๑๗๑
ภาคผนวก	
ก รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ	
ข หนังสือราชการที่เกี่ยวข้อง	
ค แบบสอบถามที่ใช้ในการวิจัย	

สารบัญ

เรื่อง

หน้า

ง ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC)

จ คู่มือแนะนำกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพตามหลัก ๕อ.และ หลักธรรม

อิทธิบาท ๔ เพื่อเพิ่มคุณภาพชีวิต

ประวัติผู้วิจัย

สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
ตารางที่ ๓.๑ แสดงค่าคะแนนในแต่ละระดับ มี ๕ ระดับ โดยมีลักษณะข้อคำถามเป็นเชิงลบ มาตรวจให้คะแนนคำตอบแต่ละข้อตามเกณฑ์การให้คะแนนดังต่อไปนี้	๑๑๙
ตารางที่ ๓.๒ แสดงค่าคะแนนในแต่ละระดับ มี ๕ ระดับ โดยมีลักษณะข้อคำถามเป็นเชิงบวก และข้อคำถามเชิงลบ มาตรวจให้คะแนนคำตอบแต่ละข้อตามเกณฑ์การให้คะแนนดังต่อไปนี้	๑๒๐
ตารางที่ ๔.๑ ตารางแสดงการประเมินผลข้อมูลทั่วไปของกลุ่มทดลองเป็นร้อยละ	๑๒๔
ตารางที่ ๔.๒ แสดงข้อมูลทั่วไปของกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมตามแบบสอบถามคุณภาพชีวิตทางกาย ที่ชมรมแพทย์แผนไทยวัดบางกร่าง อำเภอมือง จังหวัดนนทบุรี เกี่ยวกับการประเมินคุณภาพชีวิตจากการเสียสมดุลของธาตุไฟ ดิน ลม น้ำ	๑๒๕
ตารางที่ ๔.๓ แสดงข้อมูลทั่วไปของพฤติกรรมความเป็นอยู่ของกลุ่มทดลอง ตามหลักกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ ๕๐. ของทางกระทรวงสาธารณสุข ในด้าน อ . ๑ คือ ด้านอาหาร ที่ชมรมแพทย์แผนไทยวัดบางกร่าง อำเภอมือง จังหวัดนนทบุรี	๑๒๙
ตารางที่ ๔.๔ แสดงข้อมูลทั่วไปของพฤติกรรมความเป็นอยู่ของกลุ่มทดลองที่ชมรมแพทย์แผนไทยวัดบางกร่าง อำเภอมือง จังหวัดนนทบุรี ตามหลักกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ ๕๐. ในด้าน อ.๒ การออกกำลังกาย	๑๓๒
ตารางที่ ๔.๕ แสดงข้อมูลทั่วไปของพฤติกรรมความเป็นอยู่ของกลุ่มทดลองที่ชมรมแพทย์แผนไทยวัดบางกร่าง อำเภอมือง จังหวัดนนทบุรี ตามหลักกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ ๕๐. ในด้าน อ.๓ ด้านอากาศ	๑๓๕
ตารางที่ ๔.๖ แสดงข้อมูลทั่วไปของพฤติกรรมความเป็นอยู่ของกลุ่มทดลองที่ชมรมแพทย์แผนไทยวัดบางกร่าง อำเภอมือง จังหวัดนนทบุรี ตามหลักกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ ๕๐. ในด้าน อ.๔ ด้านอารมณ์	๑๓๖
ตาราง ๔.๗ แสดงข้อมูลทั่วไปของพฤติกรรมความเป็นอยู่ของกลุ่มทดลอง ที่ชมรมแพทย์แผนไทยวัด บางกร่าง อำเภอมือง จังหวัดนนทบุรี ตามหลักกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ ๕๐. ในด้าน อ.๕ ด้านอุจจาระ	๑๓๘
ตารางที่ ๔.๘ แสดงข้อมูลทั่วไปของความคิดเห็นในหลักธรรมอริยปาท ๔ ของกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพด้วยหลักธรรมอริยปาท ๔	

สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
ที่ชมรมแพทย์แผนไทยวัดบางกร่าง อำเภอมือง จังหวัดนนทบุรี	๑๓๙
ตารางที่ ๔.๙ ตารางแสดงการประเมินผลข้อมูลทั่วไปของกลุ่มควบคุมเป็นร้อยละ	๑๔๒
ตารางที่ ๔.๑๐ ตารางแสดงข้อมูลทั่วไปของกลุ่มควบคุมที่เข้าร่วมตอบแบบสอบถาม คุณภาพชีวิตทางกาย (แต่ไม่รวมเข้ากิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ) ที่ชมรม แพทย์แผนไทยวัดบางกร่าง อำเภอมือง จังหวัดนนทบุรี เกี่ยวกับการ ประเมินคุณภาพชีวิตจากการเสียสมดุลของธาตุ ไฟ ดิน ลม น้ำ	๑๔๔
ตารางที่ ๔.๑๑ ตารางแสดงการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคุณภาพชีวิตโดยรวมของแต่ละ ะ รายบุคคลของกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ ที่ชมรม แพทย์แผนไทยวัดบางกร่าง อำเภอมือง จังหวัดนนทบุรีในช่วงก่อน (Pretest) และหลัง (Post-test) การเข้ากิจกรรม	๑๔๘
ตารางที่ ๔.๑๒ ตารางแสดงการเปรียบเทียบคุณภาพชีวิตโดยรวมของแต่ละรายบุคคล ของกลุ่มควบคุม ที่ชมรมแพทย์แผนไทย วัดบางกร่าง อำเภอมือง จังหวัดนนทบุรี ในช่วงก่อน (Pretest) และ หลัง (Post-test) การ รับประทานยาสมุนไพร	๑๕๐
ตารางที่ ๔.๑๓ ตารางแสดงการเปรียบเทียบความเข้าใจและปฏิบัติตัวตามหลัก ๕อ. ก่อน (Pretest) และ หลัง (Post-test) การเข้าร่วมกิจกรรม ส่งเสริม สุขภาพของกลุ่มทดลองที่ชมรมแพทย์แผนไทยวัดบางกร่าง อำเภอมือง จังหวัดนนทบุรี	๑๕๒
ตารางที่ ๔.๑๔ ตารางแสดงความเข้าใจตามหลักธรรม อิทธิบาท ๔ เปรียบเทียบก่อน (Pretest) และ หลัง (Post-test) การเข้าร่วมกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ กลุ่มทดลองที่ชมรมแพทย์แผนไทยวัดบางกร่าง อำเภอมือง จังหวัด นนทบุรี	๑๕๓
ตารางที่ ๔.๑๕ ผลการวิเคราะห์การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคุณภาพชีวิต ของผู้เข้า สมุนไพรในการรักษาแบบแพทย์แผนไทยโดยการปรับสมดุลธาตุตาม หลักพุทธจิต วิทยา ก่อนและหลัง ของกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมกิจกรรม ส่งเสริมสุขภาพ ที่ชมรมแพทย์แผนไทยวัดบางกร่าง อำเภอมือง จังหวัดนนทบุรี	๑๕๕
ตารางที่ ๔.๑๖ ผลการวิเคราะห์การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคุณภาพชีวิต ของผู้เข้า สมุนไพรในการรักษาแบบแพทย์แผนไทยโดยการปรับสมดุลธาตุตาม	

สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
หลักพุทธจิต วิทยา ก่อนและหลัง ของกลุ่มควบคุมที่รับประทานแตงยา สมุนไพร ที่ชมรมแพทย์ แผนไทยวัดบางกร่าง อำเภอมือง จังหวัด นนทบุรี	๑๕๕
ตารางที่ ๔.๑๗ ตารางแสดง การสอบสัมภาษณ์เชิงลึกของกลุ่มทดลอง ที่เข้าร่วม กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพตามหลัก ๕ อ. และมีหลักธรรม อิทธิบาท ๔	๑๕๖

สารบัญแผนภูมิ

แผนภูมิที่	หน้า
แผนภูมิที่ ๑.๑ กรอบแนวคิดการวิจัย	๑๒
แผนภูมิที่ ๓.๑ แสดงวิธีการสุ่มตัวอย่าง	๑๑๑
แผนภูมิที่ ๔.๑ แสดงค่าเฉลี่ยเปรียบเทียบคุณภาพชีวิตโดยรวมของกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ	๑๔๙
แผนภูมิที่ ๔.๒ แสดงค่าเฉลี่ยเปรียบเทียบคุณภาพชีวิตโดยรวมของกลุ่มควบคุม	๑๕๑
แผนภูมิที่ ๔.๓ แสดงค่าเฉลี่ยเปรียบเทียบความเข้าใจและการปฏิบัติตามหลัก ๕อ. ของกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ	๑๕๓
แผนภูมิที่ ๔.๔ แสดงค่าเฉลี่ยเปรียบเทียบความเข้าใจในหลักธรรม อิทธิบาท ๔ ของกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ	๑๕๔

