

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ.....	ช
สารบัญตาราง.....	ฅ
บทที่	
1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
จุดมุ่งหมายของการวิจัย.....	3
ขอบเขตการวิจัย.....	4
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	5
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	7
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	8
เอกสารที่เกี่ยวข้อง.....	8
แนวคิดหลักการพัฒนาสุขภาพ.....	8
พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ.....	21
รูปแบบการส่งเสริมสุขภาพ ของเพนเตอร์.....	24
แนวคิดเกี่ยวกับสุขภาพองค์กร.....	30
กระบวนการกลุ่ม.....	33
แนวคิดการเสริมพลัง.....	37
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	45
กรอบแนวคิดการวิจัย.....	49
3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	51
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	51

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
3	เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย..... 51
	การสร้างเครื่องมือ..... 52
	การเก็บรวบรวมข้อมูล..... 53
	การวิเคราะห์ข้อมูล..... 53
4	ผลการวิเคราะห์ข้อมูล..... 59
	ตอนที่ 1 ผลการศึกษาการพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ..... 59
	ตอนที่ 2 ผลการพัฒนากลยุทธ์..... 66
	ตอนที่ 3 ผลการนำกลยุทธ์ไปทดลองใช้..... 67
5	สรุป อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ..... 69
	สรุปผล..... 69
	อภิปรายผล..... 71
	ข้อเสนอแนะ..... 73
	บรรณานุกรม..... 76
	ภาคผนวก..... 84
	ภาคผนวก ก เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย..... 85
	ภาคผนวก ข ดัชนีความสอดคล้อง..... 91
	ภาคผนวก ค ตารางเปรียบเทียบ ตารางข้อมูลทั่วไป..... 99
	ภาคผนวก ง โครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม “รวมพลังลดน้ำหนักป้องกันโรค” 102
	ภาคผนวก จ คู่มือปรับเปลี่ยนพฤติกรรม 117
	ภาคผนวก ฉ ภาพกิจกรรม..... 126
	ประวัติผู้วิจัย..... 131

สารบัญตาราง

ตาราง		หน้า
1	ความสัมพันธ์ระหว่างอัตราการรู้หนังสือกับอายุขัยเฉลี่ยและรายได้ประชาชาติ.	14
2	ค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ในภาพรวม.....	60
3	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ด้าน การปฏิบัติตนโดยทั่วไป.....	61
4	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ด้านโภชนาการ.....	62
5	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ด้านการออกกำลังกาย.....	63
6	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ด้านการนอนหลับ.....	63
7	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานระดับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ด้านการขจัดความเครียด.....	64
8	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานระดับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ด้านการมีสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น.....	64
9	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานระดับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ด้านการตระหนักในตน.....	65
10	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานระดับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ด้านการควบคุมสภาวะแวดล้อม.....	65
11	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานระดับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ด้านการใช้บริการระบบสุขภาพ.....	66
12	เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของดัชนีมวลกายก่อนและหลังการทดลอง.....	68
13	เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยเส้นรอบเอวก่อนและหลังการทดลอง.....	68
14	เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยระดับน้ำตาลในเลือดก่อนและหลังการทดลอง.....	68
15	ผลค่าดัชนีมวลกาย เส้นรอบเอว ระดับน้ำตาลในเลือด ก่อนและ หลังการทดลอง.	100
16	จำนวนและร้อยละของบุคลากรกลุ่มเสี่ยง จำแนกตามอายุ สถานภาพ รายได้ของครอบครัว การศึกษา.....	102