

สารบัญ

	หน้า
กิตติกรรมประกาศ	ค
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	จ
สารบัญตาราง	ช
สารบัญแผนภาพประกอบ	ญ
บทที่ 1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย	6
ขอบเขตการวิจัย	7
นิยามศัพท์เฉพาะ	7
ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย	8
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	9
แนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพและวิถีทางดำเนินชีวิตที่ส่งเสริมสุขภาพ	9
สภาพเศรษฐกิจและสังคมกับวิถีทางดำเนินชีวิตที่ส่งเสริมสุขภาพ	39
การเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจและสังคม	41
แนวคิดการเรียนรู้	47
ผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	55
กรอบแนวคิดที่ใช้ในการวิจัย	59
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย	61
ประชากร	61
กลุ่มตัวอย่าง	61
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	63
การสร้างและการพัฒนาเครื่องมือ	65
การเก็บรวบรวมข้อมูล	66
การวิเคราะห์ข้อมูล	66

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	67
บทที่ 5 สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	89
สรุปผลการวิจัย	90
อภิปรายผล	92
ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้	103
ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป	104
บรรณานุกรม	105
ภาคผนวก	
ภาคผนวก ก รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ	112
ภาคผนวก ข หนังสือขอความร่วมมือ	114
ภาคผนวก ค เครื่องมือการวิจัย	116
ภาคผนวก ง คำอำนาจจำแนก	125
ประวัติผู้เขียน	127

สารบัญตาราง

ตาราง		หน้า
1	ปริมาณอาหารใน 1 วัน ของผู้ใหญ่ที่มีขนาดร่างกายปานกลาง	31
2	แสดงประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	62
3	จำนวน และร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามข้อมูลทั่วไป	68
4	คะแนนเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และคะแนนประมาณค่าเฉลี่ยของประชากร ของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ด้านความเข้าใจตนเองอย่างแท้จริง จำแนกตามรายชื่อ และโดยรวม	70
5	จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามระดับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ด้านความเข้าใจตนเองอย่างแท้จริง	72
6	คะแนนเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และคะแนนประมาณค่าเฉลี่ยของประชากร ของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ จำแนกตามรายชื่อ และโดยรวม	73
7	จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามระดับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ	75
8	คะแนนเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และคะแนนประมาณค่าเฉลี่ยของประชากร ของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ด้านการออกกำลังกาย จำแนกตามรายชื่อ และโดยรวม	76
9	จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามระดับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ด้านการออกกำลังกาย	78
10	คะแนนเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และคะแนนประมาณค่าเฉลี่ยของประชากร ของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ด้านการรับประทานอาหาร จำแนกตามรายชื่อ และโดยรวม	79
11	จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามระดับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ด้านการรับประทานอาหาร	81

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตาราง		หน้า
12	คะแนนเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และคะแนนประมาณค่าเฉลี่ย ของประชากร ของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ด้านการสนับสนุนระหว่างบุคคล จำแนกตามรายข้อ และโดยรวม	82
13	จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามระดับพฤติกรรม ส่งเสริมสุขภาพ ด้านการสนับสนุนระหว่างบุคคล	83
14	คะแนนเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และคะแนนประมาณค่าเฉลี่ย ของประชากร ของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ด้านการจัดการกับความเครียด จำแนกตามรายข้อ และโดยรวม	84
15	จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามระดับพฤติกรรม ส่งเสริมสุขภาพ ด้านการจัดการกับความเครียด	86
16	คะแนนเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และคะแนนประมาณค่าเฉลี่ย ของประชากร ของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพรายด้าน และโดยรวม	87
17	จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามระดับพฤติกรรม ส่งเสริมสุขภาพ โดยรวม	88
18	ค่าอำนาจจำแนกของแบบสอบถามพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ	126

ญ

สารบัญแผนภาพประกอบ

แผนภาพ		หน้า
1	POET Model	43
2	แสดงการกำหนดซึ่งกันและกันของปัจจัยทางพฤติกรรม (B) สภาพแวดล้อม (E) และปัจจัยส่วนบุคคล (P) ซึ่งได้แก่ ปัญญา ชีวภาพ และสิ่งภายในอื่น ๆ ที่มีผลต่อการเรียนรู้และการกระทำ	51
3	แสดงรูปแบบการเรียนรู้	53
4	กรอบแนวคิดในการวิจัย	60