

สารบัญ

	หน้า
กิตติกรรมประกาศ	ค
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ฉ
สารบัญ	ช
สารบัญตาราง	ญ
บทที่ 1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์ของการศึกษา	6
คำถามการศึกษา	6
ขอบเขตของการศึกษา	6
คำจำกัดความที่ใช้ในการศึกษา	7
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	8
แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ	8
หลักการสร้างเสริมสุขภาพ	10
องค์ประกอบของพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพและปัจจัยในการสร้างเสริมสุขภาพ	13
พฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพของบุคลากรในที่ทำงาน	16
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	27
กรอบแนวคิดในการศึกษา	29
บทที่ 3 วิธีดำเนินการศึกษา	30
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	30
เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา	30
การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ	31
การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง	32

การรวบรวมข้อมูล	32
การวิเคราะห์ข้อมูล	32
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	33
บทที่ 5 สรุปผลการศึกษา อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ	49
ข้อเสนอแนะในการนำผลการศึกษาไปใช้	62
ข้อเสนอแนะในการศึกษาครั้งต่อไป	62
เอกสารอ้างอิง	63
ภาคผนวก	68
ภาคผนวก ก แบบสอบถามพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพและปัญหาอุปสรรค	69
ภาคผนวก ข ข้อมูลสำหรับผู้ตอบแบบสอบถามการค้นคว้าแบบอิสระ	77
ภาคผนวก ค ใบยินยอมการเข้าร่วมในการค้นคว้าแบบอิสระ	78
ภาคผนวก ง รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ	79
ภาคผนวก จ การคำนวณขนาดตัวอย่าง	80
จำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	80
ภาคผนวก ฉ การคำนวณค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหา	81
การคำนวณค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม	81
ประวัติผู้เขียน	82

สารบัญตาราง

ตาราง	หน้า
1 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามอายุ เพศ สถานภาพสมรส วุฒิการศึกษา รายได้เฉลี่ยต่อเดือน	32
2 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามระยะเวลาที่ทำงานเกี่ยวกับ โรงงานอุตสาหกรรม ลักษณะงานที่ปฏิบัติ ระยะเวลาการทำงานเฉลี่ย ในแต่ละวัน/สัปดาห์ และกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพในสถานที่ทำงาน	34
3 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามโรคประจำตัวหรืออาการ ไม่สุขสบาย	35
4 คะแนนเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับของพฤติกรรมสร้างเสริม สุขภาพโดยรวม	36
5 จำนวน ร้อยละ คะแนนเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การปฏิบัติและระดับ ของพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ	37
6 จำนวน ร้อยละ คะแนนเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การปฏิบัติและระดับ ของพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพด้านกิจกรรมทางกาย	38
7 จำนวน ร้อยละ คะแนนเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การปฏิบัติและระดับ ของพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพด้านโภชนาการ	40
8 จำนวน ร้อยละ คะแนนเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การปฏิบัติและระดับ ของพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพด้านสัมพันธภาพระหว่างบุคคล	41
9 จำนวน ร้อยละ คะแนนเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การปฏิบัติและระดับ ของพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพด้านพัฒนาทางจิตวิญญาณ	42
10 จำนวน ร้อยละ คะแนนเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การปฏิบัติและระดับ ของพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพด้านการจัดการความเครียด	43