

สารบัญ

	หน้า
กิตติกรรมประกาศ.....	ค
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	ฉ
สารบัญ.....	ช
สารบัญตาราง.....	ญ
บทที่ 1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
วัตถุประสงค์ของการศึกษา.....	4
สมมุติฐานการศึกษา.....	4
ขอบเขตการศึกษา.....	4
นิยามศัพท์ที่ใช้ในการศึกษา.....	5
บทที่ 2 แนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	6
พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ.....	6
รูปแบบพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ.....	12
ความเป็นมาและเนื้อหาสุขภาพบัญญัติแห่งชาติ.....	14
อาหารสำหรับวัยรุ่น.....	17
การออกกำลังกาย.....	20
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	23
กรอบแนวคิดในการศึกษา.....	28
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	29
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	29
เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา.....	29
การทดสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือ.....	32

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
การทดสอบความเชื่อมั่นของเครื่องมือ.....	33
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	33
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	34
บทที่ 4 ผลการศึกษา.....	35
ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล.....	35
ส่วนที่ 2 พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพตามหลักสุขบัญญัติ.....	42
ส่วนที่ 3 ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพตามหลักสุขบัญญัติ.....	52
บทที่ 5 สรุปอภิปรายผลของการศึกษาและข้อเสนอแนะ.....	60
สรุปผลการศึกษา.....	60
อภิปรายผลของการศึกษา.....	64
ข้อเสนอแนะในการนำผลการศึกษาไปใช้.....	71
ข้อเสนอแนะสำหรับการศึกษาค้างต่อไป.....	72
บรรณานุกรม.....	73
ภาคผนวก.....	
ภาคผนวก ก รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ.....	78
ภาคผนวก ข หนังสือขอความอนุเคราะห์.....	79
ภาคผนวก ค การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง.....	80
ภาคผนวก ง แบบสอบถาม.....	81
ประวัติผู้เขียน.....	94

สารบัญตาราง

ตาราง	หน้า
1 ข้อมูลส่วนบุคคลของนักเรียน.....	35
2 ข้อมูลส่วนบุคคลของบิดา มารดา ผู้ปกครอง.....	39
3 ระดับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพจำแนกรายด้าน.....	42
4 ระดับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพโดยรวม.....	43
5 พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านอนามัยส่วนบุคคล.....	44
6 พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านอาหารและโภชนาการ.....	45
7 พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกาย.....	47
8 พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านสุขภาพจิต.....	48
9 พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านป้องกันอุบัติเหตุ.....	49
10 พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านอนามัยสิ่งแวดล้อม.....	51
11 ปัจจัยสนับสนุนพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านอาหารและโภชนาการ.....	52
12 ปัจจัยสนับสนุนพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกาย.....	53
13 ปัจจัยเอื้อต่อการจัดสภาพสิ่งแวดล้อมเฉพาะด้านอาหารและโภชนาการ.....	54
14 ปัจจัยเอื้อต่อการจัดสภาพสิ่งแวดล้อมเฉพาะด้านการออกกำลังกาย.....	55
15 ระดับความรู้ด้านอาหาร โภชนาการและการออกกำลังกายจำแนกรายด้าน	56
16 ระดับความรู้โดยรวมด้านอาหาร โภชนาการและการออกกำลังกาย	56
17 ผลการวิเคราะห์ถดถอยพหุแบบขั้นต้นพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านอาหาร โภชนาการ.....	58
18 ผลการวิเคราะห์ถดถอยพหุแบบขั้นต้นพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการออก กำลังกาย.....	59