

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ข
กิตติกรรมประกาศ	ค
สารบัญ	ง
สารบัญตาราง	ฉ
สารบัญแผนภาพ	ช
บทที่ 1 บทนำ	1
ความสำคัญและที่มาของการวิจัย	1
คำถามการวิจัย	5
วัตถุประสงค์ของโครงการวิจัย	5
สมมติฐานการวิจัย	5
ขอบเขตของการวิจัย	6
นิยามศัพท์เฉพาะ	7
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	10
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	11
พฤติกรรมสุขภาพ	11
การสร้างเสริมพฤติกรรมสุขภาพ	14
การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพด้วย 3S	41
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ของอาจารย์	49
กรอบแนวคิดในการวิจัย	50
บทที่ 3 วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า	51
รูปแบบการวิจัยและแบบแผนการทดลอง	51
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	53
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	54
การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ	58
การทดลองและการเก็บรวบรวมข้อมูล	58
การวิเคราะห์ข้อมูล	67
บทที่ 4 ผลการวิจัย	69

สารบัญ (ต่อ)

หน้า

ตอนที่ 1 วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง	70
ตอนที่ 2 วิเคราะห์ข้อมูลพฤติกรรมสุขภาพ	72
ตอนที่ 3 วิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำในการสร้างเสริมพฤติกรรมสุขภาพ (3S) ก่อนการทดลอง หลังการทดลองและหลังการติดตามผล	74
ตอนที่ 4 วิเคราะห์ ค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและความแปรปรวนแบบวัดซ้ำของตัวชี้วัดสุขภาพทางร่างกาย ก่อนการทดลอง หลังการทดลองและหลังการติดตามผล	77
ตอนที่ 5 เปรียบเทียบ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของตัวชี้วัดสุขภาพทางเคมี ก่อนและหลังการทดลอง	79
ตอนที่ 6 ความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรมการเสริมสร้างพฤติกรรมสุขภาพ	81
สรุปผลการศึกษา	82
บทที่ 5 สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	83
สรุปผลการวิจัย	86
การอภิปรายผลการวิจัย	88
ข้อเสนอแนะ	97
บรรณานุกรม	98
ภาคผนวก	107
ภาคผนวก ก	107
ภาคผนวก ข	120

สารบัญตาราง

ตาราง	หน้า
1 จำนวน และร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตาม อายุ เพศ ความดันโลหิต โรคประจำตัว ค่าดัชนีมวลกาย เส้น	70

	รอบวงเอว การออกกำลังกาย การดื่มสุรา และสูบบุหรี่	
2	ค่าเฉลี่ยคะแนนและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของอาจารย์และบุคลากร คณะครุศาสตร์ จำแนกตามค่าคะแนนโดยรวมและรายด้าน	72
3	ร้อยละของระดับความเสี่ยงเบาหวานของอาจารย์และบุคลากร คณะครุศาสตร์ จำแนกช่วงอายุ	73
4	ร้อยละของภาวะสุขภาพจิต ของอาจารย์และบุคลากร คณะครุศาสตร์ จำแนกช่วงอายุ	74
5	ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานพฤติกรรมสุขภาพ จำแนกตามรายด้าน และโดยรวมของกลุ่มตัวอย่างก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล	74
6	วิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำของพฤติกรรม 3S (Self efficacy Self regulation Self care) ของกลุ่มตัวอย่างก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล	75
7	เปรียบเทียบรายคู่ของค่าเฉลี่ยพฤติกรรมสุขภาพรายด้าน และโดยรวมของกลุ่มตัวอย่างที่ช่วงเวลาต่างกัน	76
8	ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานตัวชี้วัดสุขภาพทางร่างกาย ประกอบด้วย น้ำหนัก ดัชนีมวลกาย และเส้นรอบวงเอวของกลุ่มตัวอย่างก่อน หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล	77

สารบัญตาราง(ต่อ)

ตาราง		หน้า
9	เปรียบเทียบรายคู่ของค่าเฉลี่ยตัวชี้วัดทางกาย (น้ำหนัก ดัชนีมวลกาย เส้นรอบวงเอว) ของกลุ่มตัวอย่างที่	78

ช่วงเวลาต่างกัน

- | | | |
|----|--|----|
| 10 | วิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำของตัวชี้วัดสุขภาพทางร่างกาย ได้แก่ น้ำหนักดัชนีมวลกาย และเส้นรอบวงเอวของกลุ่มตัวอย่าง | 79 |
| 11 | ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานตัวชี้วัดสุขภาพทางชีวเคมี ประกอบด้วย ระดับน้ำตาลในเลือด โคเลสเตอรอลรวม HDL LDL และไตรกลีเซอไรด์ของกลุ่มตัวอย่างก่อนและหลังการทดลอง | 79 |
| 12 | เปรียบเทียบค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานตัวชี้วัดสุขภาพทางชีวเคมี ประกอบด้วย ระดับน้ำตาลในเลือด โคเลสเตอรอลรวม HDL LDL และไตรกลีเซอไรด์ของกลุ่มตัวอย่างก่อนและหลังการทดลอง | 80 |
| 13 | ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรมการเสริมสร้างพฤติกรรมสุขภาพ | 81 |
| 14 | สรุปผลการศึกษา | 82 |

สารบัญรูปภาพ

รูปภาพ		หน้า
1	การเลือกรับประทานอาหารตามโซนสี	19
2	ธงโภชนาการ	23
3	กรอบแนวคิดในการวิจัย	50