

# สารบัญ

	หน้า
กิตติกรรมประกาศ.....	(2)
บทคัดย่อ.....	(3)
ABSTRACT.....	(4)
สารบัญ.....	(5)
รายการตาราง	(7)
บทที่	
1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
วัตถุประสงค์การวิจัย.....	3
กรอบแนวคิดการวิจัย.....	3
สมมติฐานการวิจัย.....	4
นิยามศัพท์.....	4
ขอบเขตการวิจัย.....	4
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	5
แนวเกี่ยวกับจิตสุขภาพ.....	5
ภาวะสุขภาพของบุคลากร.....	10
แนวความคิดการสร้างเสริมสุขภาพ.....	11
พฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพของบุคลากร.....	14
3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	18
แบบการวิจัย.....	18
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	18
เครื่องมือวิจัย.....	18
การตรวจสอบเครื่องมือวิจัย.....	20
การหาค่ามัถนคติของกลุ่มตัวอย่าง.....	21
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	21
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	22

## สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บทที่	
4 ผลการวิจัยและการอภิปรายผล.....	23
ผลการวิจัย.....	23
การอภิปรายผล.....	28
5 สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ.....	36
สรุปผลการวิจัย.....	36
ข้อเสนอแนะ.....	37
บรรณานุกรม.....	38
ภาคผนวก.....	44
ก ตารางวิเคราะห์ข้อมูลเพิ่มเติม.....	44
ข การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง.....	49
ค เครื่องมือการวิจัย.....	50
ง ภาพการวัดสมรรถภาพทางกาย	59
จ คณะผู้วิจัย.....	61

## รายการตาราง

ตาราง	หน้า
1. จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามข้อมูลส่วนบุคคล.....	24
2. จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามภาวะสุขภาพกาย (ดัชนีมวลกาย ระดับความดันโลหิต สมรรถภาพทางกาย ).....	26
3. จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามภาวะสุขภาพจิต.....	27
4. ช่วงคะแนน ค่าเฉลี่ยคะแนน และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับ พฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพจำแนกตามค่าคะแนน โดยรวมและรายด้าน.....	27
5. ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างสุขภาพกาย สุขภาพจิตและพฤติกรรม สร้างเสริมสุขภาพ โดยรวม.....	28
6. จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามระดับการปฏิบัติพฤติกรรม สร้างเสริมสุขภาพรายข้อ.....	44
7. จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามระดับภาวะสุขภาพจิต รายข้อ.....	48