

## สารบัญ

	หน้า
สารบัญ.....	(8)
รายการตาราง.....	(10)
รายการภาพประกอบ.....	(11)
บทที่	
1. บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
วัตถุประสงค์การวิจัย.....	3
คำถามการวิจัย.....	3
สมมติฐานการวิจัย.....	4
กรอบแนวคิดการวิจัย.....	4
นิยามศัพท์.....	5
ขอบเขตการวิจัย.....	6
ความสำคัญของการวิจัย.....	6
2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	7
แบบแผนการดำเนินชีวิตของทหารกองประจำการ.....	7
แนวคิดพฤติกรรมสร้างเสริมคุณภาพ.....	8
แนวคิดคุณภาพชีวิต.....	14
ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพและคุณภาพชีวิตของ ทหารกองประจำการ.....	20
3. วิธีดำเนินการวิจัย.....	23
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	23
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	23
การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ.....	25
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	26
การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง.....	26
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	26
	(8)

## สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
4. ผลการวิจัยและการอภิปรายผล.....	28
ผลการวิจัย.....	28
การอภิปรายผล.....	43
5. สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ.....	58
สรุปผลการวิจัย.....	58
ข้อเสนอแนะ.....	59
บรรณานุกรม.....	61
ภาคผนวก.....	67
ก การพิทักษ์สิทธิผู้เข้าร่วมวิจัย.....	68
ข แบบสอบถาม.....	69
ค ตารางวิเคราะห์ข้อมูล.....	79
ง รายนามผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือวิจัย.....	89
ประวัติผู้เขียน.....	90

## รายการตาราง

ตาราง		หน้า
1	จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานจำแนกตามข้อมูลส่วนบุคคล.....	29
2	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับคะแนนพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ จำแนกรายด้านและโดยรวม.....	31
3	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับคะแนนพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ..... ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ	32
4	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับคะแนนพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ..... ด้านปฏิบัติกิจกรรมและออกกำลังกาย	33
5	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับคะแนนพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ..... ด้านภาวะโภชนาการ	34
6	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับคะแนนพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล.....	35
7	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับคะแนนพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ ด้านการพัฒนาทางจิตวิญญาณ.....	36
8	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับคะแนนพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ ด้านการจัดการความเครียด.....	37
9	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับคะแนนคุณภาพชีวิตรายด้านและ โดยรวม...	38
10	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับคะแนนคุณภาพชีวิตด้านร่างกาย.....	39
11	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับคะแนนคุณภาพชีวิตด้านจิตใจ.....	40
12	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับคะแนนคุณภาพชีวิต ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม.....	41
13	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับคุณภาพของคะแนนคุณภาพชีวิต ด้านสิ่งแวดล้อม.....	42
14	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพและคุณภาพชีวิต โดยรวม.....	43

รายการตาราง (ต่อ)

ตาราง	หน้า
15 ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างในแต่ละระดับของการปฏิบัติพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพส่วน ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ.....	81
16 ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างในแต่ละระดับของการปฏิบัติพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพส่วน ด้านปฏิบัติกิจกรรมและการออกกำลังกาย.....	82
17 ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างในแต่ละระดับของการปฏิบัติพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพส่วน ด้านภาวะโภชนาการ.....	83
18 ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างในแต่ละระดับของการปฏิบัติพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพส่วน ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล.....	84
19 ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างในแต่ละระดับของการปฏิบัติพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพส่วน ด้านการพัฒนาทางจิตวิญญาณ.....	85
20 ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างในแต่ละระดับของการปฏิบัติพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพส่วน ด้านการจัดการความเครียด.....	86
21 ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างในแต่ละระดับของการรับรู้คุณภาพชีวิตด้านร่างกาย.....	87
22 ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างในแต่ละระดับของการรับรู้คุณภาพชีวิตด้านจิตใจ.....	88
23 ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างในแต่ละระดับของการรับรู้คุณภาพชีวิตด้านความสัมพันธ์ ทางสังคม.....	89
24 ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างในแต่ละระดับของการรับรู้คุณภาพชีวิตด้านสิ่งแวดล้อม.....	90

## รายการภาพประกอบ

ภาพ	หน้า
1 กรอบแนวคิดการวิจัย.....	5