

	หน้า
บทคัดย่อ	(3)
Abstract	(4)
กิตติกรรมประกาศ	(5)
สารบัญ	(6)
สารบัญตาราง	(8)
สารบัญภาพประกอบ	(9)
บทที่ 1 บทนำ	1
ความเป็นมาของปัญหาและปัญหา	1
เอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	5
ประชาชนวัยทำงาน	6
ความหมายของประชาชนวัยทำงาน	6
โรคเกิดจากการทำงาน	6
การส่งเสริมสุขภาพ	7
ความหมายของการส่งเสริมสุขภาพ	7
ความสำคัญของการส่งเสริมสุขภาพ	7
กระบวนการส่งเสริมสุขภาพ	8
กลยุทธ์การส่งเสริมสุขภาพ	8
รูปแบบของการส่งเสริมสุขภาพ	10
พฤติกรรมสุขภาพ	14
ความหมายของพฤติกรรมสุขภาพ	14
แนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพ	14
บทบาทในการดูแลสุขภาพตนเอง	17
แนวทางในการดูแลสุขภาพของตนเอง	21
ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย	34
ทฤษฎีการมีส่วนร่วม	34
เทคนิคการประหม่แบบมีส่วนร่วม	40
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	44

	หน้า
กรอบแนวความคิดในการวิจัย	49
วัตถุประสงค์ของการวิจัย	50
สมมติฐานในการวิจัย	50
ความสำคัญและประโยชน์	50
ขอบเขตของการวิจัย	51
นิยามศัพท์เฉพาะ	52
บทที่ 2 วิธีดำเนินการวิจัย	53
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	53
แบบแผนการวิจัย	54
เครื่องมือในการวิจัย	55
วิธีดำเนินการทดลอง	59
การวิเคราะห์ข้อมูล	60
บทที่ 3 ผลการวิจัย	64
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์	64
เกณฑ์ที่ใช้ในการแปลผล	64
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	65
บทที่ 4 การอภิปรายผลการวิจัย	68
สรุปผลการวิจัย	71
อภิปรายผล	71
ข้อเสนอแนะ	74
บรรณานุกรม	75
ภาคผนวก	82
1. ตารางวิเคราะห์พฤติกรรมสุขภาพ	83
2. เครื่องมือในการวิจัย	87
3. การหาคุณภาพเครื่องมือ	92
4. โปรแกรมส่งเสริมสุขภาพ	95
5. รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือในการวิจัย	123
ประวัติผู้เขียน	125

สารบัญตาราง

ตาราง		หน้า
1	ตัวอย่างเมนูสุขภาพ	28
2	การเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาเมื่อออกกำลังกาย	30
3	จำนวน กลุ่มตัวอย่าง และวิธีการทดลอง	54
4	แผนการทดลองโดยใช้โปรแกรมส่งเสริมสุขภาพ	57
5	ระดับพฤติกรรมสุขภาพก่อนกับหลังทดลอง ทั้งกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม	65
6	ผลการเปรียบเทียบพฤติกรรมสุขภาพก่อนกับหลังการใช้โปรแกรม ส่งเสริมสุขภาพของประชาชนวัยทำงาน	66
7	ผลการเปรียบเทียบพฤติกรรมสุขภาพก่อนกับหลังการส่งเสริม สุขภาพแบบทั่วไป	66
8	ผลการเปรียบเทียบพฤติกรรมสุขภาพของประชาชนวัยทำงาน หลังทดลองระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม	67

สารบัญภาพประกอบ

ภาพประกอบ		หน้า
1	รูปแบบการส่งเสริมสุขภาพของเพนเคอร์	13
2	โครงสร้างของความสามารถในการดูแลตนเอง	21
3	กรอบแนวทาง AIC	42
4	ความสัมพันธ์ของปัจจัยการประชุม	43
5	กรอบแนวคิดในการวิจัย	49
6	รูปแบบการวิจัย	54