

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ฉ
กิตติกรรมประกาศ	ช
สารบัญ	ฅ
สารบัญตาราง	ญ
บทที่	
1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
จุดมุ่งหมายของการวิจัย	2
ขอบเขตของการวิจัย.....	2
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	3
สมมุติฐานของการวิจัย	3
นิยามศัพท์เฉพาะ	4
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	6
เอกสารที่เกี่ยวข้อง.....	6
แนวคิดเกี่ยวกับสุขภาพอนามัย.....	6
เอกสารที่เกี่ยวข้องกับภาวะสุขภาพ.....	9
เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย.....	17
เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาจิตใจ.....	24
เอกสารที่เกี่ยวข้องกับโภชนาการ.....	37
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	42
กรอบความคิดในการวิจัย.....	47

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
3	48
วิธีดำเนินการวิจัย.....	48
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	51
เครื่องมือการวิจัย.....	51
วิธีการสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	52
วิธีการรวบรวมข้อมูล.....	53
สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	56
4	57
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	57
ตอนที่ 1 การศึกษาสภาพภาวะสุขภาพ และกำหนดกิจกรรมการพัฒนา.....	57
ตอนที่ 2 การทดลองปฏิบัติการเปรียบเทียบผลการปฏิบัติ.....	61
ตอนที่ 3 กำหนดรูปแบบกิจกรรมการพัฒนายที่เหมาะสม.....	111
ตอนที่ 4 การวิเคราะห์ข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะ.....	124
5	125
สรุป อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ	125
สรุปผล.....	129
อภิปรายผล.....	133
ข้อเสนอแนะ.....	136
บรรณานุกรม	137
ภาคผนวก.....	142
ภาคผนวก ก เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	143
ภาคผนวก ข การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ (IOC)	160
ภาคผนวก ค รายชื่อผู้เข้าร่วมกิจกรรม.....	165
ประวัติผู้วิจัย	167

สารบัญตาราง

ตาราง	หน้า
1 ตัวอย่างรายการอาหารสำหรับผู้ใหญ่ 1 วัน	41
2 เกณฑ์การชี้วัดระดับคุณภาพชีวิตขององค์การอนามัยโลกชุดย่อฉบับภาษาไทย	56
3 จำนวน และร้อยละของข้าราชการกองบิน 46 จำแนกตามชั้นยศ	58
4 จำนวน และร้อยละของข้าราชการกองบิน 46 จำแนกตามภาวะสุขภาพ	58
5 จำนวน และร้อยละของข้าราชการกองบิน 46 จำแนกตามภาวะสุขภาพผิดปกติ	59
6 จำนวนและร้อยละของข้าราชการ ที่สมัครใจเข้าร่วมกิจกรรมการสร้างเสริมภาวะสุขภาพโดยการทดสอบดัชนีมวลกาย และประเมินความพร้อมก่อนการออกกำลังกาย จำแนกตามชั้นยศ	59
7 จำนวน และร้อยละของข้าราชการที่เข้าร่วมกิจกรรม จำแนกตามอายุ	60
8 จำนวน และร้อยละของข้าราชการที่สมัครใจเข้าร่วมกิจกรรมจำแนกตามลักษณะงาน	60
9 การเปรียบเทียบผลจากการทดลองกิจกรรมที่กำหนดเป็นรายบุคคล โดยเปรียบเทียบจากการทดสอบด้วยการวิ่ง 2.4 กิโลเมตร	61
10 การเปรียบเทียบผลจากการทดลองกิจกรรมที่กำหนดเป็นรายบุคคล โดยเปรียบเทียบจากการทดสอบด้วยการเดิน 3.2 กิโลเมตร	63
11 การเปรียบเทียบผลการปฏิบัติกิจกรรมของกลุ่มตัวอย่างด้านโภชนาการเป็นรายบุคคลโดยการทดสอบดัชนีมวลกาย ก่อนทำกิจกรรมและหลังทำกิจกรรม..	66
12 ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความรู้สึทกของผู้เข้าร่วมกิจกรรมการสร้างเสริมภาวะสุขภาพของข้าราชการกองบิน 46 ในภาพรวม ด้านการพัฒนาจิตใจ โดยใช้ดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตคนไทยฉบับสมบูรณ์ 45 ข้อ : ใหม่ ปี 2547	68
13 การเปรียบเทียบผลการปฏิบัติกิจกรรมการสร้างเสริมภาวะสุขภาพของกลุ่มตัวอย่างด้านจิตใจเป็นรายบุคคลโดยการใช้ดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตคนไทยฉบับสมบูรณ์ 54 ข้อ : ใหม่ ปี 2547 โดยเปรียบเทียบกับเกณฑ์ที่กำหนด	71
14 ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความความคิดเห็นเกี่ยวกับกิจกรรมการสร้างเสริมภาวะสุขภาพของข้าราชการกองบิน 46 ในภาพรวม..	73

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตาราง	หน้า
15 คำเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความความคิดเห็นเกี่ยวกับกิจกรรมการสร้างเสริมภาวะสุขภาพของข้าราชการกองบิน 46 ในภาพรวมด้านการออกกำลังกาย	15
16 คำเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความความคิดเห็นเกี่ยวกับกิจกรรมการสร้างเสริมภาวะสุขภาพของข้าราชการกองบิน 46 ในภาพรวมด้านการพัฒนาจิตใจ	16
17 คำเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความความคิดเห็นเกี่ยวกับกิจกรรมการสร้างเสริมภาวะสุขภาพของข้าราชการกองบิน 46 ในภาพรวมด้านการโภชนาการ	77
18 การเปรียบเทียบความคิดเห็นเกี่ยวกับกิจกรรมการสร้างเสริมภาวะสุขภาพของข้าราชการ ตามชั้นยศ ในภาพรวม	79
19 การเปรียบเทียบความคิดเห็นเกี่ยวกับกิจกรรมการสร้างเสริมภาวะสุขภาพของข้าราชการ ด้านการออกกำลังกาย จำแนกตามชั้นยศ	80
20 การเปรียบเทียบความคิดเห็นเกี่ยวกับกิจกรรมการสร้างเสริมภาวะสุขภาพของข้าราชการ ด้านการพัฒนาจิตใจ จำแนกตามชั้นยศ	82
21 การเปรียบเทียบความคิดเห็นเกี่ยวกับกิจกรรมการสร้างเสริมภาวะสุขภาพของข้าราชการ ด้านการโภชนาการ จำแนกตามชั้นยศ	84
22 การเปรียบเทียบความคิดเห็นเกี่ยวกับกิจกรรมการสร้างเสริมภาวะสุขภาพของข้าราชการ ตามลักษณะงานในภาพรวม	86
23 การเปรียบเทียบความคิดเห็นเกี่ยวกับกิจกรรมการสร้างเสริมภาวะสุขภาพของข้าราชการ ด้านการออกกำลังกาย จำแนกตามอายุ	87
24 การเปรียบเทียบรายคู่ความคิดเห็นเกี่ยวกับกิจกรรมการสร้างเสริมภาวะสุขภาพของข้าราชการ เกี่ยวกับสถานที่ทำกิจกรรมมีความเหมาะสมจำแนกตามอายุ	90
25 การเปรียบเทียบความคิดเห็นเกี่ยวกับกิจกรรมการสร้างเสริมภาวะสุขภาพของข้าราชการ ด้านการพัฒนาจิตใจ จำแนกตามอายุ.....	91
26 การเปรียบเทียบรายคู่ความคิดเห็นเกี่ยวกับกิจกรรมการสร้างเสริมภาวะสุขภาพของข้าราชการ เกี่ยวกับสถานที่จัดกิจกรรมการพัฒนาจิตใจทั้งในกองบินและภายนอกกองบิน มีความเหมาะสม จำแนกตามอายุ	94

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตาราง	หน้า
27 การเปรียบเทียบความคิดเห็นเกี่ยวกับกิจกรรมการสร้างเสริมภาวะสุขภาพของข้าราชการ ด้านการโภชนาการ จำแนกตามอายุ	95
28 การเปรียบเทียบความคิดเห็นเกี่ยวกับกิจกรรมการสร้างเสริมภาวะสุขภาพของข้าราชการ ตามลักษณะงานในภาพรวม	97
29 การเปรียบเทียบรายคู่ความคิดเห็นเกี่ยวกับกิจกรรมการสร้างเสริมภาวะสุขภาพของข้าราชการเกี่ยวกับกิจกรรมการโภชนาการ จำแนกตามลักษณะงาน	98
30 การเปรียบเทียบความคิดเห็นเกี่ยวกับกิจกรรมการสร้างเสริมภาวะสุขภาพด้านการออกกำลังกาย จำแนกตามลักษณะงาน	98
31 การเปรียบเทียบรายคู่ความคิดเห็นเกี่ยวกับกิจกรรมการสร้างเสริมภาวะสุขภาพของข้าราชการ เกี่ยวกับ การเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ จำแนกตามลักษณะงาน	101
32 การเปรียบเทียบรายคู่ความคิดเห็นเกี่ยวกับกิจกรรมการสร้างเสริมภาวะสุขภาพของข้าราชการ เกี่ยวกับ ระยะเวลาที่ใช้ในการทำกิจกรรมมีความเหมาะสมจำแนกตามลักษณะงาน	101
33 การเปรียบเทียบความคิดเห็นเกี่ยวกับกิจกรรมการสร้างเสริมภาวะสุขภาพด้านการพัฒนาจิตใจ จำแนกตามลักษณะงาน	102
34 การเปรียบเทียบความคิดเห็นเกี่ยวกับกิจกรรมการสร้างเสริมภาวะสุขภาพของข้าราชการ ด้านการโภชนาการ จำแนกตามลักษณะงาน	104
35 การเปรียบเทียบรายคู่ความคิดเห็นเกี่ยวกับกิจกรรมการสร้างเสริมภาวะสุขภาพของข้าราชการ เกี่ยวกับ การรับประทานอาหารประเภทต้ม นึ่ง แทนการทอด จำแนกตามลักษณะงาน	107
36 ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความรู้สึของผู้เข้าร่วมกิจกรรมการสร้างเสริมภาวะทางสุขภาพของข้าราชการกองบิน 46 ในภาพรวม โดยใช้เครื่องชี้วัดคุณภาพชีวิตขององค์การอนามัยโลกชุดย่อฉบับภาษาไทย...	108
37 จำนวน ร้อยละ คะแนนชี้วัดคุณภาพชีวิตขององค์การอนามัยโลกฉบับภาษาไทย เปรียบเทียบกับเกณฑ์ปกติที่กำหนด	110
38 เกณฑ์การทดสอบสมรรถภาพทางกายกำลังพลของกองทัพอากาศ.....	115