

สารบัญ

บทที่	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ค
กิตติกรรมประกาศ	ช
สารบัญ	ฉ
สารบัญตาราง	ฉ
สารบัญภาพ	ฉ
1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
จุดมุ่งหมายของการวิจัย	2
ขอบเขตของการวิจัย	2
นิยามศัพท์เฉพาะ	3
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	4
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	5
พฤติกรรมสุขภาพ	5
แนวคิดการมีส่วนร่วม	33
โรคอ้วนกับการลดน้ำหนัก	34
โปรแกรมควบคุมน้ำหนักสำหรับหญิงวัยทำงาน	38
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	40
กรอบความคิดในการวิจัย	45
3 วิธีดำเนินการวิจัย	46
ขั้นตอนการวิจัย	46
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	47
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	48
การเก็บรวบรวมข้อมูล	50
การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้	51

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	52
5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	65
สรุปผล.....	66
อภิปรายผล	68
ข้อเสนอแนะ	74
บรรณานุกรม	75
ภาคผนวก.....	79
ภาคผนวก ก รายนามผู้เชี่ยวชาญ	80
ภาคผนวก ข การประเมินความสอดคล้องของเนื้อหา.....	82
ภาคผนวก ค เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	86
ภาคผนวก ง คู่มือการใช้โปรแกรมการลดน้ำหนักโดยการมีส่วนร่วม	92
ภาคผนวก จ หนังสือราชการ	123
ประวัติผู้วิจัย	125

สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
2.1 แสดงอัตราการเดินของหัวใจช่วงเป้าหมาย.....	21
4.1 แสดงจำนวนและร้อยละของสภาพปัญหาสุขภาพของเจ้าหน้าที่ศูนย์อนามัยที่ 8 นครสวรรค์	52
4.2 แสดงจำนวนและร้อยละของเจ้าหน้าที่ศูนย์อนามัยที่ 8 ที่สมัครใจใช้โปรแกรมการลดน้ำหนักโดยการมีส่วนร่วม จำแนกตามเพศ อายุ ระดับการศึกษา ลักษณะงานที่ทำ	54
4.3 แสดงรายละเอียดของโปรแกรมการลดน้ำหนักโดยการมีส่วนร่วม	55
4.4 แสดงจำนวนนาทีก่อน และหลังการออกกำลังกายเพื่อลดน้ำหนัก	56
4.5 แสดงน้ำหนักตัวก่อน และหลังการใช้โปรแกรมการลดน้ำหนักโดยการมีส่วนร่วมของเจ้าหน้าที่ศูนย์อนามัยที่ 8 นครสวรรค์	57
4.6 แสดงการเปรียบเทียบความแตกต่างของน้ำหนัก ก่อนกับหลังการใช้โปรแกรมการลดน้ำหนัก โดยการมีส่วนร่วมของเจ้าหน้าที่ศูนย์อนามัยที่ 8 นครสวรรค์	59
4.7 แสดงค่าดัชนีมวลกาย (BMI) ก่อนและหลังการใช้โปรแกรมการลดน้ำหนักโดยการมีส่วนร่วมของเจ้าหน้าที่ศูนย์อนามัยที่ 8 นครสวรรค์	60
4.8 แสดงการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าดัชนีมวลกาย ก่อนกับหลังการใช้โปรแกรมการลดน้ำหนักโดยการมีส่วนร่วมของเจ้าหน้าที่ศูนย์อนามัยที่ 8 นครสวรรค์.....	62
4.9 แสดงการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเจ้าหน้าที่ศูนย์อนามัยที่ 8 นครสวรรค์ ที่ใช้โปรแกรมโปรแกรมการลดน้ำหนักโดยการมีส่วนร่วม จำแนกตามระยะเวลาก่อนและหลังการใช้โปรแกรม	63
4.10 แสดงการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยจำนวนครั้งของพฤติกรรมการออกกำลังกายของเจ้าหน้าที่ศูนย์อนามัยที่ 8 นครสวรรค์ ที่ใช้โปรแกรมโปรแกรมการลดน้ำหนักโดยการมีส่วนร่วม จำแนกตามระยะเวลาก่อนและหลังการใช้โปรแกรม	64

สารบัญภาพ

ภาพที่	หน้า
2.1 แสดงรูปแบบการส่งเสริมสุขภาพของเพนเคอร์ลบบปรับปรุง.....	10
2.2 แสดงกรอบความคิดในการวิจัย.....	45