

4037191 PHPH/M : สาขาวิชาเอก : สุขศึกษาและพฤติกรรมศาสตร์ ; วท.ม.(สาขารณสุขศาสตร์)  
คำสำคัญ : ทฤษฎีแรงจูงใจเพื่อการป้องกันโรค / พฤติกรรมการออกกำลังกายและ  
การบริโภคอาหารที่ถูกต้อง / นายทหารชั้นประทวน กองทัพอากาศ  
กรุงเทพมหานคร

เงิน พวงนาค : โปรแกรมสุขศึกษาในการปรับพฤติกรรมการออกกำลังกายและการ  
บริโภคอาหารที่ถูกต้อง ของนายทหารชั้นประทวน กองทัพอากาศ กรุงเทพมหานคร (HEALTH  
EDUCATION PROGRAM ON EXERCISES AND DIETARY CONTROL BEHAVIOR  
MODIFICATION AMONG NON-COMMISSIONED OFFICERS OF THE NAVY IN  
BANGKOK) คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ : เฉลิมพล ดันสกุล , ศ.ค. ชาญชัย ยามะรัต ,  
M.S.P.H. รุ่งโรจน์ พุ่มริ้ว , Ph.D. 225 หน้า. ISBN 974-662-768-6

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบกึ่งทดลอง มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาประสิทธิผลของ  
โปรแกรมสุขศึกษา ที่ประยุกต์ทฤษฎีแรงจูงใจเพื่อการป้องกันโรค ในการปรับพฤติกรรมการออก  
กำลังกายและการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง ของนายทหารชั้นประทวน กองทัพอากาศ กรุงเทพมหานคร  
กลุ่มตัวอย่างทั้งหมด จำนวน 98 คน ได้มาโดยการสุ่มอย่างง่าย แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 50 คน ที่ได้รับ  
โปรแกรมสุขศึกษา และกลุ่มเปรียบเทียบ 48 คน ที่ไม่ได้รับโปรแกรมสุขศึกษา ใช้เวลาศึกษาตั้งแต่  
เดือนมีนาคม ถึงเดือนพฤษภาคม 2542 ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม แบบ  
บันทึกการออกกำลังกายและการบริโภคอาหาร แบบบันทึกความดันโลหิต ความจุปอด และดัชนี  
มวลกาย นำมาวิเคราะห์ด้วยสถิติ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน Paired Sample t-test และ  
Student's t-test

ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มทดลองมีการประเมินอันตรายในเรื่องการรับรู้ความรุนแรงของ  
โรคอ้วน การรับรู้โอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรค การเผชิญปัญหาในเรื่องความคาดหวังในความ  
สามารถของตนเองในพฤติกรรมการออกกำลังกายและการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง ความคาดหวัง  
ในประสิทธิผลในพฤติกรรมการออกกำลังกายและการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง ความตั้งใจที่จะมี  
พฤติกรรมการออกกำลังกายและการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง พฤติกรรมการออกกำลังกายและการ  
บริโภคอาหารที่ถูกต้อง มีความดันโลหิต และดัชนีมวลกาย ดีกว่าก่อนการทดลองและดีกว่ากลุ่ม  
เปรียบเทียบ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แต่พบว่าความจุปอดไม่แตกต่างกัน ดังนั้นจึงควรพิจารณา  
นำโปรแกรมนี้ไปประยุกต์กับข้าราชการ กองทัพอากาศ ในกลุ่มอื่นต่อไป