

ณ

สารบัญ

	หน้า
กิตติกรรมประกาศ.....	ค
บทคัดย่อภาษาไทย.....	จ
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	ช
สารบัญตาราง.....	ฎ
สารบัญภาพ.....	ฐ
บทที่ 1 บทนำ	
1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
1.2 คำถามการวิจัย.....	4
1.3 วัตถุประสงค์การศึกษา.....	5
1.4 ขอบเขตการศึกษา.....	5
1.5 คำจำกัดความที่ใช้ในการศึกษา.....	5
1.6 ประโยชน์ที่ได้จากการศึกษา.....	6
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	
2.1 แนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพและการออกกำลังกาย.....	7
2.2 สภาพปัญหาและสถานการณ์การดำเนินงานในการออกกำลังกาย.....	19
2.3 แนวคิดเกี่ยวกับการรับรู้ความสามารถแห่งตน.....	27
2.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	33
2.5 กรอบแนวคิดในการศึกษา.....	36
บทที่ 3 วิธีดำเนินการศึกษา	
3.1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	38
3.2 เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา.....	39
3.3 การรวบรวมข้อมูล.....	43
3.4 การวิเคราะห์ข้อมูล.....	43

สารบาญ (ต่อ)

	หน้า
บทที่ 4 ผลการศึกษา	
4.1 ปัจจัยพื้นฐานของประชาชน.....	45
4.2 พฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชน.....	49
4.3 การรับรู้ความสามารถแห่งตนของประชาชน.....	57
4.4 การเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกาย และการรับรู้ ความสามารถแห่งตนของประชาชนที่มีปัจจัยพื้นฐานที่แตกต่างกัน.....	62
4.5 ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถแห่งตนกับพฤติกรรม การออกกำลังกายของประชาชน.....	68
บทที่ 5 สรุปผลการศึกษา อภิปรายและข้อเสนอแนะ	
5.1 สรุปผลการศึกษา.....	69
5.2 อภิปรายผล.....	72
5.3 ข้อเสนอแนะ.....	81
บรรณานุกรม.....	84
ภาคผนวก	
ภาคผนวก ก เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา.....	92
ภาคผนวก ข รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิ.....	101
ประวัติผู้เขียน.....	102

สารบัญตาราง

ตาราง	หน้า
4.1 จำนวนและร้อยละของลักษณะประชากรและสังคม.....	46
4.2 จำนวนและร้อยละของประชาชนจำแนกตามการมีโรคประจำตัว.....	49
4.3 จำนวนและร้อยละของประชาชน จำแนกตามการใช้แรงงานและ การเคลื่อนไหวร่างกายในงานประจำ.....	50
4.4 จำนวนและร้อยละของประชาชน จำแนกตามพฤติกรรมการออกกำลังกาย และเหตุผลของพฤติกรรมการออกกำลังกายในรอบเดือนที่ผ่านมา.....	51
4.5 จำนวนและร้อยละของประชาชน จำแนกตามการเหตุผลที่สำคัญที่สุด ในการออกกำลังกายในรอบเดือนที่ผ่านมา.....	52
4.6 จำนวนและร้อยละของประชาชน จำแนกตามกิจกรรมการออกกำลังกาย.....	53
4.7 จำนวนและร้อยละของประชาชน จำแนกตามจำนวนกิจกรรม การออกกำลังกาย.....	54
4.8 จำนวนและร้อยละของการออกกำลังกาย จำแนกตามเวลาใช้ในการออก กำลังกาย ความถี่ในการออกกำลังกาย และช่วงเวลาในการออกกำลังกาย.....	55
4.9 จำนวนและร้อยละของการเปลี่ยนแปลงการหายใจและเหงื่อที่ออกหลังจาก เสร็จสิ้นจากการออกกำลังกาย.....	56
4.10 จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการรับรู้ ความสามารถแห่งตน จำแนกรายข้อ.....	58
4.11 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามระดับคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ ความสามารถแห่งตน.....	62
4.12 แสดงความแตกต่างระหว่างพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชน ที่มีปัจจัยพื้นฐานที่แตกต่างกัน.....	63
4.13 แสดงความแตกต่างระหว่างการรับรู้ความสามารถแห่งตนของประชาชน ที่มีปัจจัยพื้นฐานที่แตกต่างกัน.....	65

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตาราง	หน้า	
4.14	เปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของคะแนนการรับรู้ ความสามารถแห่งตนระหว่างประชาชนที่มีอายุต่างกัน.....	67
4.15	เปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของคะแนนการรับรู้ ความสามารถแห่งตนระหว่างกลุ่มที่มีอายุต่างกันด้วยวิธีเซฟเฟ.....	67
4.16	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถแห่งตน และพฤติกรรมการออกกำลังกาย.....	68

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Chiang Mai University

สารบัญภาพ

		หน้า
แผนภูมิ 1	ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถแห่งตนและ ความคาดหวังผลที่จะเกิดจากการปฏิบัติกิจกรรม.....	29
แผนภูมิ 2	ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถแห่งตนและ ความคาดหวังผลที่จะเกิดขึ้น.....	30
แผนภูมิ 3	กรอบแนวคิดในการศึกษา.....	37