

๒

สารบัญ

	หน้า
กิตติกรรมประกาศ.....	ก
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ข
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
สารบัญตาราง.....	ฎ
บทที่ 1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	3
ขอบเขตของการวิจัย.....	3
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	4
ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย.....	5
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	6
แนวคิดเกี่ยวกับภาวะสุขภาพ.....	6
แนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพ.....	16
ปัจจัยที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพ.....	19
ทฤษฎีพฤติกรรมที่เกิดจากการเรียนรู้.....	24
การสนับสนุนของสังคมที่มีผลต่อพฤติกรรม.....	29
แนวคิด PRECEDE FRAMEWORK.....	35
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	41

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	51
กลุ่มตัวอย่าง.....	52
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	52
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	58
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	58
สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	61
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	62
บทที่ 5 สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	93
สรุป.....	93
อภิปรายผล.....	98
ข้อเสนอแนะ.....	103
บรรณานุกรม.....	106
ภาคผนวก.....	110
ภาคผนวก ก รายนามผู้ทรงคุณวุฒิเพื่อตรวจสอบเครื่องมือ.....	111
ภาคผนวก ข สำเนาหนังสือขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลในการทำวิจัย.....	114
ภาคผนวก ค ใบบันทึกผลการทดสอบสมรรถภาพ.....	116
ภาคผนวก ง เกณฑ์การทดสอบสมรรถภาพ.....	118
ภาคผนวก จ แบบสอบถาม.....	122
ประวัติผู้เขียน.....	133

ญ

สารบัญตาราง

ตาราง	หน้า
1 เกณฑ์มาตรฐานส่วนสูง และน้ำหนักของคนไทย อายุ 18-25 ปี.....	53
2 เกณฑ์มาตรฐานค่าคะแนนและระดับความเห็นของภาวะสุขภาพจากการทดสอบ สมรรถภาพทางกายตามประเภทกิจกรรมต่าง ๆ.....	54
3 ลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง ที่จำแนกตามเพศ จำนวน และร้อยละ ของนักศึกษา วิทยาลัยพลศึกษาในภาคเหนือ กลุ่มตัวอย่าง (N = 301).....	63
4 ข้อมูลพื้นฐานทั่วไป ของนักศึกษาวินิจฉัยพลศึกษาในภาคเหนือ กลุ่มตัวอย่างเกี่ยวกับจำนวน ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน....	64
5 การทดสอบสมรรถภาพทางกาย ของนักศึกษาวินิจฉัยพลศึกษาในภาคเหนือ กลุ่มตัวอย่าง ด้านน้ำหนัก.....	67
6 การทดสอบสมรรถภาพทางกาย ของนักศึกษาวินิจฉัยพลศึกษาในภาคเหนือ กลุ่มตัวอย่าง ด้านส่วนสูง.....	68
7 การทดสอบสมรรถภาพทางกาย ของนักศึกษาวินิจฉัยพลศึกษาในภาคเหนือ กลุ่มตัวอย่าง ด้านเดิน/วิ่ง 1 ไมล์.....	69
8 การทดสอบสมรรถภาพทางกาย ของนักศึกษาวินิจฉัยพลศึกษาในภาคเหนือ กลุ่มตัวอย่าง ด้านความอ่อนตัว.....	70
9 การทดสอบสมรรถภาพทางกาย ของนักศึกษาวินิจฉัยพลศึกษาในภาคเหนือ กลุ่มตัวอย่าง ด้านลุกนั่ง 30 วินาที.....	71
10 การทดสอบสมรรถภาพทางกาย ของนักศึกษาวินิจฉัยพลศึกษาในภาคเหนือ กลุ่มตัวอย่าง ด้านดึงข้อ.....	72
11 การทดสอบสมรรถภาพทางกาย ของนักศึกษาวินิจฉัยพลศึกษาในภาคเหนือ กลุ่มตัวอย่าง ด้านดัชนีมวลของร่างกาย.....	73

## สารบัญตาราง (ต่อ)

ตาราง	หน้า
12 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ภาวะสุขภาพ จากการทดสอบสมรรถภาพทางกายของนักศึกษาวิทยาลัยพลศึกษาในภาคเหนือ กลุ่มตัวอย่าง (N = 301).....	74
13 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ภาวะสุขภาพของนักศึกษาวิทยาลัยพลศึกษาในภาคเหนือ กลุ่มตัวอย่าง ประเมินผลจากการวัดภาวะสุขภาพ (N = 301).....	75
14 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน พฤติกรรมสุขภาพของนักศึกษาวิทยาลัยพลศึกษาในภาคเหนือ กลุ่มตัวอย่าง ประเมินผลจากการวัดภาวะสุขภาพ (N = 301).....	79
15 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ปัจจัยที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพของนักศึกษาวิทยาลัยพลศึกษาในภาคเหนือ กลุ่มตัวอย่าง เกี่ยวกับปัจจัยหลักที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพของนักศึกษาวิทยาลัยพลศึกษา ในภาคเหนือ กลุ่มตัวอย่าง ประเมินผลจากปัจจัยหลักที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพ (N = 301)...	82
16 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ปัจจัยที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพของนักศึกษาวิทยาลัยพลศึกษาในภาคเหนือ กลุ่มตัวอย่าง เกี่ยวกับปัจจัยสนับสนุนที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพของนักศึกษาวิทยาลัยพลศึกษา ในภาคเหนือ กลุ่มตัวอย่าง ประเมินผลจากปัจจัยสนับสนุนที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพ (N = 301).....	85
17 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ปัจจัยที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพของนักศึกษาวิทยาลัยพลศึกษาในภาคเหนือ กลุ่มตัวอย่าง เกี่ยวกับปัจจัยเสริมที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพของนักศึกษาวิทยาลัยพลศึกษา ในภาคเหนือ กลุ่มตัวอย่าง ประเมินผลจากปัจจัยเสริมที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพ (N = 301).....	88

## สารบัญตาราง (ต่อ)

ตาราง	หน้า
18 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างภาวะสุขภาพกับปัจจัยหลัก ปัจจัยสนับสนุน และปัจจัยเสริมที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพของนักศึกษาวิทยาลัยพลศึกษาในภาคเหนือ กลุ่มตัวอย่าง (N = 301).....	91
19 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมสุขภาพกับปัจจัยหลัก ปัจจัยสนับสนุน และปัจจัยเสริมที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพของนักศึกษาวิทยาลัยพลศึกษาในภาคเหนือ กลุ่มตัวอย่าง (N = 301).....	92