

สารบัญ

	หน้า
กิตติกรรมประกาศ	ก
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ฉ
สารบัญ	ช
สารบัญตาราง	ญ
บทที่ 1 บทนำ	
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์การวิจัย	5
คำถามการวิจัย	5
ขอบเขตการวิจัย	6
คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย	6
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	
พัฒนาการของวัยรุ่นตอนปลายและวัยผู้ใหญ่ตอนต้น	8
พฤติกรรมการออกกำลังกาย	11
พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาสาขาวิทยาศาสตร์สุขภาพ	20
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่	
การประเมินพฤติกรรมการออกกำลังกาย	22
ความหมายของความเชื่อด้านสุขภาพ	23
ความเชื่อด้านสุขภาพเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	24
การรับรู้โอกาสเสี่ยงของการเกิดโรคหรือภาวะแทรกซ้อน	24
การรับรู้ความรุนแรงของโรค	26
การรับรู้ประโยชน์ของการปฏิบัติพฤติกรรมการออกกำลังกาย	26
การรับรู้อุปสรรคของการปฏิบัติพฤติกรรมการออกกำลังกาย	29

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
ความเชื่อด้านสุขภาพเกี่ยวกับการออกกำลังกายของนักศึกษาสาขา วิทยาศาสตร์สุขภาพ	31
การประเมินความเชื่อด้านสุขภาพ	32
กรอบแนวคิดในการวิจัย	34
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย	
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	35
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	36
การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ	38
การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง	39
การรวบรวมข้อมูล	40
การวิเคราะห์ข้อมูล	40
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลและการอภิปรายผล	
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	42
การอภิปรายผล	51
บทที่ 5 สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ	
สรุปผลการวิจัย	58
ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้	60
ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป	60
เอกสารอ้างอิง	61
ภาคผนวก	67
ก การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง	68
ข การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง	69
ค เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	70
ง รายละเอียดที่เกี่ยวข้องกับกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามความเชื่อด้านสุขภาพ	74

ญ

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
ภาคผนวก (ต่อ)	
จ การคำนวณค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหา	76
ฉ เอกสารรับรองโครงการวิจัย	77
ช รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ	78
ประวัติผู้เขียน	79

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

สารบัญตาราง

ตาราง		หน้า
1	จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามเพศ อายุ ชั้นปีที่ศึกษา และคณะที่ศึกษา	43
2	จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตาม จำแนกตามพฤติกรรมการออกกำลังกาย	45
3	จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างที่ออกกำลังกายไม่ถูกต้อง จำแนกตามหลักของการออกกำลังกาย	46
4	จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างที่มีการออกกำลังกาย จำแนกตามวิธีการออกกำลังกายที่นิยมมากที่สุด 5 อันดับแรก	47
5	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับคะแนนของความเชื่อด้านสุขภาพเกี่ยวกับการออกกำลังกายทั้ง โดยรวมและรายด้านของกลุ่มตัวอย่าง	48
6	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างความเชื่อด้านสุขภาพโดยรวมและรายด้าน กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่าง	50

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved