

สารบัญ

	หน้า
กิตติกรรมประกาศ	ค
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ฉ
สารบัญตาราง	ญ
สารบัญแผนภาพ	ฎ
 บทที่ 1 บทนำ	 1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย	4
ขอบเขตการวิจัย	4
นิยามศัพท์เฉพาะ	5
ประโยชน์ที่จะได้รับ	6
 บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	 7
พฤติกรรมสุขภาพและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง	7
ความรู้เรื่องการออกกำลังกาย	22
ปัจจัยที่ส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกาย	34
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	43
 บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย	 50
ศึกษาเอกสารที่เป็นแนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	50
ประชากรศึกษาและกลุ่มตัวอย่าง	50
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	51
การเก็บรวบรวมข้อมูล	53
การตรวจสอบข้อมูล	53
การวิเคราะห์ข้อมูล	54

บทที่ 4 ผลการดำเนินงาน	55
บทที่ 5 สรุป อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ	72
สรุปผลการศึกษา	72
อภิปราย	73
ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้	77
ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป	77
บรรณานุกรม	78
ภาคผนวก	83
ภาคผนวก ก แบบสอบถามผู้ใช้บริการ	84
ภาคผนวก ข แนวคำถามในการสัมภาษณ์	86
ภาคผนวก ค รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ	87
ภาคผนวก ง ภาพประกอบ	88
ประวัติผู้เขียน	96

สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
1 ความสัมพันธ์ระหว่างขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมกับการปฏิบัติและความตั้งใจ	21
2 แนวทางการออกแบบกิจกรรม หรือพฤติกรรมเป้าหมายของโครงการตามทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม	22
3 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามเพศ อาชีพ อายุ ระดับการศึกษา รายได้ และสถานภาพสมรส	62

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved

สารบัญแผนภาพ

แผนภาพที่

หน้า

- | | | |
|---|---|----|
| 1 | กรอบความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เจตคติและการปฏิบัติตนเกี่ยวกับสุขภาพ | 10 |
| 2 | ความสัมพันธ์ขององค์ประกอบความเจ็บป่วย | 14 |
| 3 | รูปแบบการพัฒนาขั้นต่าง ๆ ของพฤติกรรมสุขภาพและการถดถอย | 20 |
| 4 | กรอบแนวคิดการวิจัย ประยุกต์ใช้จากทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม | 49 |
| 5 | แผนที่สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตลำปาง | 61 |

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved