

สารบัญ

	หน้า
กิตติกรรมประกาศ	ค
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ฉ
สารบัญตาราง	ญ
สารบัญแผนภูมิ	ฎ
บทที่ 1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย	4
ขอบเขตของการวิจัย	4
คำนิยามศัพท์เฉพาะ	4
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	5
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	6
แนวคิดเกี่ยวกับสุขภาพ	6
แนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพ	15
การรับรู้ในเรื่องพฤติกรรมสุขภาพ	17
ปัจจัยที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพ	22
ทฤษฎีพฤติกรรมที่เกิดจากการเรียนรู้	26
การสนับสนุนของสังคมที่มีผลต่อพฤติกรรม	31
แนวคิด PRECEDE FRAMEWORK	36
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	41

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บทที่ 3 วิธีการดำเนินการวิจัย	50
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	50
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	51
การสร้างเครื่องมือ	55
การเก็บรวบรวมข้อมูล	56
การวิเคราะห์ข้อมูล	56
สถิติที่ใช้ในการวิจัย	57
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	58
บทที่ 5 สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	66
สรุปผลการวิจัย	66
อภิปรายผล	67
ข้อเสนอแนะ	72
บรรณานุกรม	74
ภาคผนวก	
ภาคผนวก ก รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ	80
ภาคผนวก ข หนังสือขอความอนุเคราะห์	82
ภาคผนวก ค ข้อมูลที่ได้จากการทดสอบสมรรถภาพทางกายและจาก แบบสอบถามนักศึกษา	84
ภาคผนวก ง แบบสอบถาม	109
ประวัติผู้เขียน	119

สารบัญตาราง

ตาราง	หน้า
1 จำนวนและร้อยละของนักศึกษาในกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามข้อมูลส่วนบุคคล	58
2 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และประมาณค่าเฉลี่ยประชากรของคะแนนจากการทดสอบสมรรถภาพทางกายของนักศึกษาชาย	60
3 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และประมาณค่าเฉลี่ยประชากรของคะแนนจากการทดสอบสมรรถภาพทางกายของนักศึกษาหญิง	61
4 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และประมาณค่าเฉลี่ยประชากรของคะแนนภาวะสุขภาพของนักศึกษา	62
5 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และประมาณค่าเฉลี่ยประชากรของคะแนนพฤติกรรมสุขภาพของนักศึกษา	63
6 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และประมาณค่าเฉลี่ยประชากรของคะแนนปัจจัยหลัก ปัจจัยสนับสนุน และปัจจัยเสริม	64
7 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพของนักศึกษาในกลุ่มตัวอย่าง	65
8 การทดสอบสมรรถภาพทางกายของนักศึกษาในกลุ่มตัวอย่าง ด้านน้ำหนัก	85
9 การทดสอบสมรรถภาพทางกายของนักศึกษาในกลุ่มตัวอย่าง ด้านส่วนสูง	86
10 การทดสอบสมรรถภาพทางกายของนักศึกษาในกลุ่มตัวอย่าง ด้านเดินวิ่ง 1 ไมล์	87
11 การทดสอบสมรรถภาพทางกายของนักศึกษาในกลุ่มตัวอย่าง ด้านความอ่อนตัว	88
12 การทดสอบสมรรถภาพทางกายของนักศึกษาในกลุ่มตัวอย่าง ด้านลูกนั่ง 30 วินาที	89
13 การทดสอบสมรรถภาพทางกายของนักศึกษาในกลุ่มตัวอย่าง ด้านดึงข้อ	90
14 การทดสอบสมรรถภาพทางกายของนักศึกษาในกลุ่มตัวอย่าง ด้านดัชนีมวลของร่างกาย	91
15 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และประมาณค่าเฉลี่ยประชากรของคะแนนภาวะสุขภาพของนักศึกษาในกลุ่มตัวอย่าง	92
16 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และประมาณค่าเฉลี่ยประชากรของคะแนนพฤติกรรมสุขภาพของนักศึกษาในกลุ่มตัวอย่าง	94

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตาราง		หน้า
17	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และประมาณค่าเฉลี่ยประชากรของคะแนน ปัจจัยหลักด้านการรับรู้ในเรื่องพฤติกรรมสุขภาพของนักศึกษากลุ่มตัวอย่าง	98
18	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และประมาณค่าเฉลี่ยประชากรของคะแนน ปัจจัยสนับสนุนด้านระบบการสนับสนุนขององค์กรที่มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพ ของนักศึกษากลุ่มตัวอย่าง	101
19	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และประมาณค่าเฉลี่ยประชากรของคะแนน ปัจจัยเสริมด้านการสนับสนุนทางสังคมที่มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพของ นักศึกษากลุ่มตัวอย่าง	103
20	เกณฑ์มาตรฐานส่วนสูงและน้ำหนักของคนไทย อายุ 18 - 25 ปี	105
21	เกณฑ์มาตรฐานค่าคะแนนและระดับความเห็นของภาวะสุขภาพ จากการตรวจสอบสมรรถภาพทางกายตามประเภทกิจกรรมต่าง ๆ	106

สารบัญแผนภูมิ

แผนภูมิ		หน้า
1	กระบวนการรับรู้	19
2	PRECEDE FRAMEWORK	40

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Chiang Mai University