

สารบัญ


	หน้า
กิตติกรรมประกาศ	ก
บทคัดย่อ	ข
สารบัญ	จ
สารบัญตาราง	ซ
บทที่ 1 บทนำ	1
ที่มาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย	4
ขอบเขตของการศึกษา	4
แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง	5
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	5
นิยามศัพท์ที่ใช้ในการศึกษา	6
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	7
แนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรม	8
แนวคิดและความหมายเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย	11
ประเภทของการออกกำลังกาย	12
การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ	13
ทัศนคติต่อการออกกำลังกาย	18
แนวความคิดเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลง ทัศนคติ	19
แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวข้องกับความรู้ ทัศนคติ และพฤติกรรม(KAP)	21
แนวคิด PRECEDE FRAMEWORK	23
การสนับสนุนและการเลือกกิจกรรมในการออกกำลังกาย	26
การสนับสนุนทางสังคมในการออกกำลังกาย	28
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	30

สารบัญ(ต่อ)

	หน้า
บทที่ 3 วิธีการดำเนินการวิจัย	35
ประเภทของงานวิจัย	35
สถานที่ดำเนินการวิจัย	35
ประชากรกลุ่มตัวอย่าง	35
เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาวิจัย	37
วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล	33
เนื้อหาและระดับการแปลความหมายข้อมูล	38
การเก็บรวบรวมข้อมูล	42
การวิเคราะห์ข้อมูล	42
บทที่ 4 ผลการศึกษา	44
ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการออกกำลังกายทั่วไป ของนักศึกษา	45
ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม ได้แก่ เพศ อายุ สาขาการศึกษา ที่อยู่อาศัย รายได้ที่ได้รับ	45
ส่วนที่ 2 ข้อมูลพื้นฐานทั่วไป ที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของ นักศึกษา	52
ตอนที่ 2 แบบสอบถามวัดประเมินผลพฤติกรรมการออกกำลังกายของ นักศึกษา	52
ตอนที่ 3 แบบสอบถามทางด้านความรู้ ความเข้าใจในเรื่องการออกกำลังกาย	64
ตอนที่ 4 แบบสอบถามทางด้านทัศนคติต่อการออกกำลังกาย	66
ตอนที่ 5 แบบสอบถามปัจจัยสนับสนุนด้านทรัพยากรท้องถิ่นและการเลือก ใช้ทรัพยากรออกกำลังกาย	68
ตอนที่ 6 แบบสอบถามปัจจัยส่งเสริมด้านการสนับสนุนทางสังคม ในการออกกำลังกาย	70

สารบัญ(ต่อ)

	หน้า
บทที่ 5	
สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	
สรุปผล	72
อภิปรายผล	76
ข้อเสนอแนะ	84
บรรณานุกรม	87
ภาคผนวก	88
แบบสอบถาม	89



สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
1	แสดงลักษณะของกลุ่มประชากรและขนาดกลุ่มตัวอย่าง จำนวนสาขาวิชา เพศของ นักศึกษาสาขาการศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่	36
2	แสดงจำนวนร้อยละของนักศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ จำแนก ตาม เพศ และอายุ	45
3	แสดงจำนวนร้อยละของนักศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ จำแนกตาม น้ำหนัก และส่วนสูง	46
4	แสดงจำนวนร้อยละของนักศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ จำแนก ตามด้านสาขาวิชาที่ศึกษา	47
5	แสดงจำนวนร้อยละของนักศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ จำแนกตามที่อยู่อาศัยระหว่างศึกษาและระยะทางจากที่อยู่อาศัยห่างจาก มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่	48
6	แสดงจำนวนร้อยละของนักศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ จำแนกตามการเดินทางไปมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ และทุนสนับสนุนที่ ได้รับระหว่างศึกษาได้รับ	49
7	แสดงจำนวนร้อยละของนักศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ จำแนกตามรายได้ที่ได้รับต่อเดือนและกิจกรรม กีฬาที่ใช้ในการออกกำลังกาย	50
8	แสดงจำนวนร้อยละของนักศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ จำแนกตามในด้านความสามารถพิเศษทางด้านกีฬาและช่วงเวลาที่นักศึกษาใช้ ในการออกกำลังกาย	51
9	แสดงจำนวนร้อยละนักศึกษาได้ออกกำลังกายเฉลี่ยสัปดาห์ละ	52
10	แสดงจำนวนร้อยละเวลาที่นักศึกษาได้ใช้ในการออกกำลังกาย ในแต่ละครั้ง	53

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางที่		หน้า
11	แสดงจำนวนร้อยละหลังจากที่เสร็จสิ้นการออกกำลังกายของนักศึกษา	54
12	แสดงจำนวนร้อยละก่อนการออกกำลังกายของนักศึกษาต้องทำอะไรก่อนเป็นอันดับแรก	55
13	แสดงจำนวนร้อยละนักศึกษามีความเข้าใจเกี่ยวกับรับประทานอาหารและออกกำลังกายอย่างไร	56
14	แสดงจำนวนร้อยละก่อนออกกำลังกายทุกครั้ง นักศึกษาต้องจับชีพจรทุกครั้งโปรดให้เหตุผล	57
15	แสดงจำนวนร้อยละ ก่อนออกกำลังกายทุกครั้ง นักศึกษาต้องจับชีพจรทุกครั้ง (นักศึกษาคณะพยาบาล)	58
16	แสดงจำนวนร้อยละก่อนออกกำลังกายทุกครั้ง นักศึกษาต้องจับชีพจรทุกครั้ง (นักศึกษาที่ไม่เคยปฏิบัติ)	59
17	แสดงจำนวนร้อยละประเภทกิจกรรมที่ท่านใช้ในการออกกำลังกาย	60
18	แสดงจำนวนร้อยละประเภทกิจกรรมที่ท่านใช้ในการออกกำลังกาย (กิจกรรมเบาๆ)	61
19	แสดงจำนวนร้อยละประเภทกิจกรรมที่ท่านใช้ในการออกกำลังกาย (กิจกรรมหนักปานกลาง)	62
20	แสดงจำนวนร้อยละประเภทกิจกรรมที่ท่านใช้ในการออกกำลังกาย (กิจกรรมหนักมาก)	63
21	แสดงจำนวนค่าเฉลี่ยทางด้านความรู้ ความเข้าใจในเรื่องการออกกำลังกาย	64
22	แสดงจำนวนค่าเฉลี่ยทางด้านทัศนคติต่อการออกกำลังกาย	66
23	แสดงจำนวนค่าเฉลี่ยปัจจัยสนับสนุนด้านทรัพยากรท้องถิ่นและการเลือกใช้ทรัพยากรออกกำลังกาย	68
24	แสดงจำนวนค่าเฉลี่ยปัจจัยสนับสนุนทางสังคมในการออกกำลังกาย	70