

## สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อ.....	(3)
Abstract.....	(5)
กิตติกรรมประกาศ.....	(7)
สารบัญ.....	(8)
สารบัญตาราง.....	(10)
สารบัญภาพประกอบ.....	(11)
บทที่	
1. บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	6
คำถามหลักของการวิจัย.....	6
กรอบแนวคิดของการวิจัย.....	6
สมมติฐานการวิจัย.....	7
นิยามศัพท์.....	8
ขอบเขตของการวิจัย.....	8
ความสำคัญของการวิจัย.....	9
2. วรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	10
ประชากรวัยทอง.....	10
แนวคิดเกี่ยวกับการรับรู้ความสามารถของตนเอง.....	18
รูปแบบการส่งเสริมสุขภาพของเพนเดอร์.....	30
พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของประชากรวัยทอง.....	33
ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถของตนเอง และพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของประชากรวัยทอง.....	45
บริบทของจังหวัดกระบี่.....	50
3. วิธีดำเนินการวิจัย.....	52
แบบการวิจัย.....	52
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	52

## สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล.....	55
การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ.....	58
วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล.....	59
การพิทักษ์สิทธิ์กลุ่มตัวอย่าง.....	60
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	61
4. ผลการวิจัยและการอภิปรายผล.....	62
ผลการวิจัย.....	62
การอภิปรายผล.....	71
5. สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ.....	92
สรุปผลการวิจัย.....	92
ข้อจำกัดในการวิจัย.....	93
ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้และการทำวิจัยครั้งต่อไป.....	94
บรรณานุกรม.....	97
ภาคผนวก.....	113
ก ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเพิ่มเติม.....	114
ข แบบสอบถามเพื่อการวิจัย.....	129
ค การพิทักษ์สิทธิ์ของผู้เข้าร่วมวิจัย.....	141
ง ใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัย.....	142
ประวัติผู้เขียน.....	143

## สารบัญตาราง

ตาราง	หน้า
1 จำนวนกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา.....	54
2 จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของ ข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง .....	62
3 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และพิสัยของคะแนนการรับรู้ ความสามารถของตนเองจำแนกโดยรวมและรายด้าน.....	65
4 จำนวน ร้อยละ และการแปลผลระดับการรับรู้ความสามารถ ของตนเองของประชากรวัยทองโดยรวมและรายด้าน.....	65
5 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และพิสัยของคะแนนพฤติกรรม ส่งเสริมสุขภาพโดยรวมและรายด้าน.....	66
6 จำนวน ร้อยละ และการแปลผลระดับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ของประชากรวัยทองโดยรวมและรายด้าน.....	67
7 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สันระหว่างคะแนนการรับรู้ ความสามารถของตนเองและคะแนนพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ โดยรวมและรายด้าน.....	69
8 จำนวน และร้อยละของการรับรู้ความสามารถของตนเอง ของประชากรวัยทอง.....	114
9 จำนวน และร้อยละของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ของประชากรวัยทอง.....	116
10 ผลการเปรียบเทียบพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพและ การรับรู้ความสามารถของตนเองโดยรวมของเพศชายและเพศหญิง.....	121
11 face validity score ของแบบสอบถามการรับรู้ ความสามารถของตนเอง.....	122
12 face validity score ของแบบสอบถามพฤติกรรม ส่งเสริมสุขภาพ.....	124

## สารบัญภาพประกอบ

ภาพ	หน้า
1 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยภายในตัวบุคคล พฤติกรรม และสภาพแวดล้อม.....	19
2 ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถของตนเอง และความคาดหวังในผลลัพธ์ของการกระทำ.....	21
3 รูปแบบความแตกต่างระหว่างความเชื่อในความสามารถ ของตนเองและความคาดหวังในผลลัพธ์ที่มีต่อพฤติกรรม และสภาวะทางอารมณ์.....	22
4 ขั้นตอนการเลือกกลุ่มตัวอย่าง.....	53