

## สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อ.....	(3)
ABSTRACT.....	(5)
กิตติกรรมประกาศ.....	(7)
สารบัญ.....	(8)
รายการตาราง.....	(10)
<b>บทที่ 1 บทนำ</b>	
ปัญหาและความสำคัญของปัญหา.....	1
วัตถุประสงค์การวิจัย.....	3
สมมุติฐานของการวิจัย.....	4
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	4
ขอบเขตของการวิจัย.....	4
ตัวแปร.....	5
กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	5
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	6
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	6
<b>บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง</b>	
แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับพฤติกรรม.....	8
แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความรู้.....	17
แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับเจตคติ.....	20
แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการออกกำลังกาย.....	25
แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับแรงสนับสนุนทางสังคม.....	51
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องในประเทศ และต่างประเทศ.....	52
<b>บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย</b>	
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	64
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	66
วิธีสร้างเครื่องมือ.....	67

## สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	68
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	68
สถิติที่ใช้ในการวิจัย.....	71
<b>บทที่ 4 ผลการวิจัย</b>	
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	73
<b>บทที่ 5 สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล ข้อเสนอแนะ</b>	
สรุปผลการวิจัย.....	93
อภิปรายผลการวิจัย.....	94
ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้.....	98
ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยต่อไปใช้.....	99
<b>บรรณานุกรม.....</b>	<b>100</b>
<b>ภาคผนวก.....</b>	<b>105</b>
ภาคผนวก ก หนังสือผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือการวิจัย.....	106
ภาคผนวก ข รายชื่อผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือการวิจัย.....	113
ภาคผนวก ค คุณภาพเครื่องมือการวิจัย.....	116
ภาคผนวก ง แบบสอบถามการวิจัย.....	121
ภาคผนวก จ หนังสือขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย.....	130
<b>ประวัติผู้เขียน.....</b>	<b>132</b>

## รายการตาราง

ตาราง	หน้า
1. สัดส่วนกลุ่มตัวอย่างกับจำนวนประชากรในแต่ละชั้นปี และคณะ	65
2. ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง	74
3. แสดงระดับความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่าง	75
4. แสดงระดับเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่าง	77
5. แสดงระดับแรงสนับสนุนทางสังคมเกี่ยวกับการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่าง	79
6. แสดงระดับพฤติกรรมการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่าง	81
7. เปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา จำแนกตามเพศ	83
8. เปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา จำแนกตามคณะที่ศึกษา	83
9. เปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา จำแนกตามโรคประจำตัว	84
10. เปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา จำแนกตามการรับรู้ข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	84
11. เปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา จำแนกตามความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย	85
12. เปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา จำแนกตามเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	85
13. เปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกาย จำแนกตามเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย รายคู่ด้วยวิธีของเซฟเฟ้	86
14. เปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา จำแนกตามแรงสนับสนุนทางสังคม	86
15. เปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกาย จำแนกตามแรงสนับสนุนทางสังคม รายคู่ด้วยวิธีของเซฟเฟ้	87
16. ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	87