

สารบัญ

	หน้า
กิตติกรรมประกาศ	ค
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	จ
สารบัญตาราง	ช
บทที่ 1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย	4
คำถามการวิจัย	4
ขอบเขตของการวิจัย	5
คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย	5
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	6
การออกกำลังกายและหลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ	6
ประโยชน์ของการออกกำลังกายและโทษของการขาดการออกกำลังกาย	10
ปัจจัยที่เกี่ยวข้อง และ/หรือ มีอิทธิพลต่อการออกกำลังกาย	17
การดำเนินงานด้านการสร้างเสริมสุขภาพของบุคลากร	20
แนวคิดพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพของเพนเดอร์	21
กรอบแนวคิดในการทำวิจัย	23
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย	24
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	24
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	25
คำนิยามเชิงปฏิบัติการ	26
การวัดตัวแปร	27
การรวบรวมข้อมูล	28
การวิเคราะห์ข้อมูล	29

บทที่ 4	ผลการวิเคราะห์ข้อมูลและการอภิปรายผล	30
	ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	30
	การอภิปรายผล	43
บทที่ 5	สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ	50
	สรุปผลการวิจัย	50
	ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้	51
	ข้อจำกัดของการวิจัย	51
	ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป	52
เอกสารอ้างอิง		53
ภาคผนวก		59
	ภาคผนวก ก แบบสอบถาม	60
ประวัติผู้เขียน		64

สารบัญตาราง

ตาราง		หน้า
1	ข้อมูลส่วนบุคคล	31
2	ค่าวัดตัวแปรการรับรู้และการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่าง	34
3	ค่าความเชื่อมั่นและความตรงของการวัดตัวแปรการรับรู้และการออกกำลังกาย	34
4	การปฏิบัติและลักษณะการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่าง	35
5	ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านลักษณะส่วนบุคคลกับการออกกำลังกาย	37
6	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ กับการออกกำลังกาย	40
7	ระดับความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ กับการออกกำลังกาย	41
8	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณและสัมประสิทธิ์การทำนายการออกกำลังกาย กับตัวแปรอิสระที่เข้าสู่สมการแต่ละตัว	42