

สารบัญ

	หน้า
สารบัญ	(1)
สารบัญตาราง	(3)
สารบัญภาพ	(6)
คำนำ	1
วัตถุประสงค์การวิจัย	4
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	5
ขอบเขตของการวิจัย	6
ตัวแปรที่ศึกษา	6
นิยามศัพท์	7
นิยามศัพท์ปฏิบัติการของตัวแปร	8
นิยามศัพท์ที่เกี่ยวข้อง	9
การตรวจเอกสาร	10
แนวคิดรูปแบบจำลองขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม	10
ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย	28
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	40
กรอบแนวคิดการวิจัย	45
สมมติฐานในการวิจัย	45
อุปกรณ์และวิธีการ	47
รูปแบบการวิจัย	47
ประชากรที่ใช้ในการวิจัย	47
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	47
การวิเคราะห์ข้อมูล	52
ผลการวิจัยและวิจารณ์	54
ผลการวิจัย	54
วิจารณ์	89

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
สรุปและข้อเสนอแนะ	97
สรุป	97
ข้อเสนอแนะ	100
เอกสารและสิ่งอ้างอิง	103
ภาคผนวก	112
ภาคผนวก ก รายนามผู้เชี่ยวชาญ	113
ภาคผนวก ข แบบสอบถามในการวิจัย	115
ประวัติการศึกษา และการทำงาน	129

สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
1	แสดงจำนวนและร้อยละของลักษณะทางชีวสังคมของบุคลากรทางการแพทย์พยาบาล ในกองอายุรกรรม โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า	55
2	แสดงจำนวนและร้อยละของระยะการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการออกกำลังกาย	58
3	แสดงจำนวนและร้อยละของระดับค่าเฉลี่ยกระบวนการเปลี่ยนแปลง พฤติกรรมการออกกำลังกายโดยภาพรวม	59
4	แสดงจำนวนและร้อยละของกระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม การออกกำลังกายกลุ่มความรู้สึกรู้สึกนึกคิดหรือประสบการณ์	59
5	แสดงจำนวนและร้อยละของกระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม การออกกำลังกายกลุ่มพฤติกรรม	60
6	แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับของกระบวนการเปลี่ยนแปลง พฤติกรรมการออกกำลังกายจำแนกตามรายชื่อ	61
7	แสดงจำนวนและร้อยละของความเชื่อในความสามารถของตนเองเกี่ยวกับการ การออกกำลังกาย	65
8	แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับของความเชื่อในความสามารถ ของตนเองเกี่ยวกับการออกกำลังกายจำแนกตามรายชื่อ	66
9	แสดงจำนวนและร้อยละของคุณภาพในการตัดสินใจเกี่ยวกับการออกกำลังกาย โดยภาพรวม	67
10	แสดงจำนวนและร้อยละของคุณภาพในการตัดสินใจเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ทางด้านประโยชน์ที่ได้รับ	68
11	แสดงจำนวนและร้อยละของคุณภาพในการตัดสินใจเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ทางด้านผลเสียหรืออุปสรรค	69
12	แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับของคุณภาพการตัดสินใจ เกี่ยวกับการออกกำลังกายจำแนกตามรายชื่อ	70

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางที่		หน้า
13	แสดงจำนวนและร้อยละของพฤติกรรมการออกกำลังกาย	71
14	แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับของพฤติกรรม การออกกำลังกายจำแนกตามรายชื่อ	72
15	แสดงค่าความสัมพันธ์ระหว่างระยะการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม การออกกำลังกายกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรทางการแพทย์ ในกองอายุรกรรม โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า	74
16	แสดงค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์กระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม การออกกำลังกายโดยรวมทุกด้านกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากร ทางการแพทย์ในกองอายุรกรรม โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า	75
17	แสดงค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างความเชื่อในความสามารถของตนเอง เกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของ บุคลากรทางการแพทย์ในกองอายุรกรรม โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า	76
18	แสดงค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคุณภาพในการตัดสินใจเกี่ยวกับ พฤติกรรมการออกกำลังกายกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรทาง การพยาบาลในกองอายุรกรรม โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า	77
19	แสดงค่าความสัมพันธ์ระหว่างอายุกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากร ทางการแพทย์ในกองอายุรกรรม โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า	78
20	แสดงค่าความสัมพันธ์ระหว่างสถานภาพการสมรสกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ของบุคลากรทางการแพทย์ในกองอายุรกรรม โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า	79
21	แสดงค่าความสัมพันธ์ระหว่างระดับการศึกษากับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ของบุคลากรทางการแพทย์ในกองอายุรกรรม โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า	80
22	แสดงค่าความสัมพันธ์ระหว่างรายได้กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของ บุคลากรทางการแพทย์ในกองอายุรกรรม โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า	81

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางที่		หน้า
23	แสดงค่าความสัมพันธ์ระหว่างดัชนีมวลกายกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรทางการแพทย์ในกองอายุรกรรม โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า	82
24	แสดงค่าความสัมพันธ์ระหว่างระยะเวลาในการปฏิบัติงานกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรทางการแพทย์ในกองอายุรกรรม โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า	83
25	แสดงผลการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอนของตัวแปรที่สามารถร่วมทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรทางการแพทย์ในกองอายุรกรรม โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า	84
26	แสดงค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยของตัวแปรทำนายในรูปคะแนนดิบ (b) และในรูปคะแนนมาตรฐาน (Beta) ค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐานของสัมประสิทธิ์ถดถอย (SEb) และในรูปคะแนนมาตรฐาน (B) ค่าการทดสอบความมีนัยสำคัญการถดถอย (t) และค่าคงที่ของสมการทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรทางการแพทย์ในกองอายุรกรรม โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า	85

สารบัญญภาพ

ภาพที่		หน้า
1	ความแตกต่างการรับรู้ความสามารถของตนเองและความคาดหวังผลที่จะเกิดขึ้น	14
2	ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถของตนเองและความคาดหวังผลที่จะเกิดขึ้น	15
3	กรอบแนวคิดในการวิจัย	45