

สารบัญ

	หน้า
สารบัญตาราง	(3)
สารบัญภาพ	(6)
คำนำ	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย	4
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	5
ขอบเขตของการวิจัย	5
ตัวแปรที่ศึกษา	6
นิยามศัพท์	7
การตรวจเอกสาร	10
ความหมายของปัจจัยและแนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรม	10
ความรู้เรื่องการออกกำลังกาย	14
แนวคิดและทฤษฎีที่นำมาใช้ในการวิจัย	50
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	59
กรอบแนวคิดการวิจัย	65
สมมติฐานการวิจัย	66
อุปกรณ์และวิธีการ	67
รูปแบบการวิจัย	67
ประชากร	67
กลุ่มตัวอย่าง	67
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	69
การสร้างเครื่องมือ	74
วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล	75
การวิเคราะห์ข้อมูล	76
ผลการวิจัยและข้อวิจารณ์	77
ผลการวิจัย	77
ข้อวิจารณ์	106

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ	115
สรุปผลการวิจัย	115
ข้อเสนอแนะ	119
เอกสารและสิ่งอ้างอิง	121
ภาคผนวก	129
ภาคผนวก ก รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือ	130
ภาคผนวก ข แบบสอบถาม	132
ประวัติการศึกษาและการทำงาน	146

สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
1	จำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามหน่วยงานในสังกัดสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสมุทรสงคราม	68
2	ปัจจัยทางชีวสังคมของบุคลากรในสังกัดสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสมุทรสงคราม	78
3	จำนวนและร้อยละของระดับความรู้เรื่องการออกกำลังกายของบุคลากรในสังกัดสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสมุทรสงคราม	82
4	จำนวนและร้อยละของระดับทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายของบุคลากรในสังกัดสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสมุทรสงคราม	82
5	จำนวนและร้อยละของระดับการรับรู้สภาวะสุขภาพของบุคลากรในสังกัดสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสมุทรสงคราม	83
6	จำนวนและร้อยละของระดับการได้รับปัจจัยเอื้อของบุคลากรในสังกัดสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสมุทรสงคราม	84
7	จำนวนและร้อยละของระดับการได้รับปัจจัยเสริมของบุคลากรในสังกัดสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสมุทรสงคราม	84
8	จำนวนและร้อยละของระดับพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของบุคลากรในสังกัดสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสมุทรสงคราม	85
9	ความสัมพันธ์ระหว่างเพศกับพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของบุคลากรในสังกัดสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสมุทรสงคราม	86
10	ความสัมพันธ์ระหว่างอายุกับพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของบุคลากรในสังกัดสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสมุทรสงคราม	87
11	ความสัมพันธ์ระหว่างค่าดัชนีมวลกายกับพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของบุคลากรในสังกัดสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสมุทรสงคราม	88

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางที่		หน้า
12	ความสัมพันธ์ระหว่างขนาดของรอบเอวเพศชายกับพฤติกรรม การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของบุคลากรในสังกัดสำนักงาน สาธารณสุขจังหวัดสมุทรสงคราม	89
13	ความสัมพันธ์ระหว่างขนาดรอบเอวเพศหญิงกับพฤติกรรม การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของบุคลากรในสังกัดสำนักงาน สาธารณสุขจังหวัดสมุทรสงคราม	90
14	ความสัมพันธ์ระหว่างระดับการศึกษากับพฤติกรรมการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพของบุคลากรในสังกัดสำนักงานสาธารณสุขจังหวัด สมุทรสงคราม	91
15	ความสัมพันธ์ระหว่างสถานภาพการสมรสกับพฤติกรรม การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของบุคลากรในสังกัดสำนักงาน สาธารณสุขจังหวัดสมุทรสงคราม	92
16	ความสัมพันธ์ระหว่างรายได้กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพของบุคลากรในสังกัดสำนักงานสาธารณสุข จังหวัดสมุทรสงคราม	93
17	ความสัมพันธ์ระหว่างหน่วยงาน/สถานที่ปฏิบัติงานกับพฤติกรรม การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของบุคลากรในสังกัดสำนักงาน สาธารณสุขจังหวัดสมุทรสงคราม	94
18	ความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะงานที่ปฏิบัติกับพฤติกรรม การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของบุคลากรในสังกัดสำนักงาน สาธารณสุขจังหวัดสมุทรสงคราม	95
19	ความสัมพันธ์ระหว่างระดับตำแหน่งกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพของบุคลากรในสังกัดสำนักงานสาธารณสุขจังหวัด สมุทรสงคราม	96
20	ความสัมพันธ์ระหว่างภาวะสุขภาพกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพของบุคลากรในสังกัดสำนักงานสาธารณสุขจังหวัด สมุทรสงคราม	97

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางที่		หน้า
21	ความสัมพันธ์ระหว่างประวัติการเจ็บป่วยกับพฤติกรรม การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของบุคลากรในสังกัดสำนักงาน สาธารณสุขจังหวัดสมุทรสงคราม	98
22	ความสัมพันธ์ระหว่างประเภทของการออกกำลังกายกับพฤติกรรม การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของบุคลากรในสังกัดสำนักงาน สาธารณสุขจังหวัดสมุทรสงคราม	99
23	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยนำกับพฤติกรรม การออกกำลังกายของบุคลากรในสังกัดสำนักงานสาธารณสุข จังหวัดสมุทรสงคราม	101
24	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยเอื้อกับพฤติกรรม การออกกำลังกายของบุคลากรในสังกัดสำนักงานสาธารณสุข จังหวัดสมุทรสงคราม	102
25	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยเสริมกับพฤติกรรม การออกกำลังกายของบุคลากรในสังกัดสำนักงานสาธารณสุข จังหวัดสมุทรสงคราม	103
26	การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณของความรู้เรื่องการออกกำลังกาย (X_1) พิจารณาเกี่ยวกับการออกกำลังกาย (X_2) การรับรู้สภาวะสุขภาพ (X_3) ปัจจัยเอื้อเกี่ยวกับการออกกำลังกาย (X_4) ปัจจัยเสริมเกี่ยวกับ การออกกำลังกาย (X_5) และพฤติกรรมการออกกำลังกาย (Y_{tot}) ของ บุคลากรในสังกัดสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสมุทรสงคราม	104

สารบัญภาพ

ภาพที่		หน้า
1	แสดงภาพปิรามิดการเคลื่อนไหวร่างกาย	45