

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ค
กิตติกรรมประกาศ	จ
สารบัญตาราง	ฉ
บทที่ 1 บทนำ	1
1. ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
2. วัตถุประสงค์ของการวิจัย	6
3. สมมติฐานในการวิจัย	6
4. ขอบเขตในการวิจัย	6
5. ข้อตกลงเบื้องต้น	7
6. คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย	7
7. ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	7
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	9
1. แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับลักษณะมุ่งอนาคต	10
1.1 ความหมายของลักษณะมุ่งอนาคต	10
1.2 ความสำคัญของลักษณะมุ่งอนาคต	11
1.3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับลักษณะมุ่งอนาคต	12
2. แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมตนเอง	13
2.1 ความหมายของการควบคุมตน	13
2.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมตนเอง	15
3. แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับทัศนคติ	16
3.1 ความหมายของทัศนคติ	16
3.2 องค์ประกอบของทัศนคติ	17
3.3 การเกิดทัศนคติ	18
3.4 การวัดทัศนคติ	19
3.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทัศนคติต่อการออกกำลังกาย	19

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
4. พฤติกรรมการออกกำลังกาย	20
4.1 ความหมายของการออกกำลังกาย	21
4.2 หลักการออกกำลังกาย	23
4.3 แนวความคิดของการออกกำลังกาย	24
4.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย	25
 บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย	 27
1. ประชากร	27
2. กลุ่มตัวอย่าง	27
3. ตัวแปรที่ศึกษา	28
4. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	28
5. การเก็บรวบรวมข้อมูล	38
6. การวิเคราะห์ข้อมูล	39
 บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลและการอภิปรายผล	 40
ตอนที่ 1 ลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง	41
ตอนที่ 2 ลักษณะมุ่งอนาคต การควบคุมตนและทัศนคติต่อการออกกำลังกาย ของบุคลากรในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี	42
ตอนที่ 3 การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะมุ่งอนาคต การควบคุมตน ทัศนคติต่อพฤติกรรมออกกำลังกาย การมุ่งทำพฤติกรรมการออกกำลังกาย การรายงานการกระทำพฤติกรรมการออกกำลังกายกับพฤติกรรมการ ออกกำลังกายของบุคลากรในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี	43
ตอนที่ 4 การสร้างสมการทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรใน มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารีด้วยลักษณะมุ่งอนาคต การควบคุมตนและ ทัศนคติต่อการออกกำลังกาย	45
การอภิปรายผลการวิจัย	48

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บทที่ 5 สรุปและข้อเสนอแนะ	51
1. สรุปผลการวิจัย	52
2. ข้อเสนอแนะ	53
3. ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป	54
บรรณานุกรม	55
ภาคผนวก	59
ประวัติผู้เขียน	79

สารบัญตาราง

	หน้า
ตารางที่ 1 จำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามกลุ่มงาน	27
ตารางที่ 2 แสดงจำนวนร้อยละของลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง	41
ตารางที่ 3 มัชฌิมเลขคณิต ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการแปลความค่ามัชฌิมเลขคณิต ของลักษณะมุ่งอนาคต การควบคุมตนและทัศนคติต่อการออกกำลังกายของ บุคลากรในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี	42
ตารางที่ 4 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างลักษณะมุ่งอนาคต การควบคุมตนและทัศนคติ ต่อการออกกำลังกายกับการมุ่งกระทำพฤติกรรมการออกกำลังกายและการ รายงานพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี	43
ตารางที่ 5 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณ(R) ร้อยละที่ส่งผล (R^2) ค่าสัมประสิทธิ์ ของตัวทำนาย(b) ค่าสถิติทดสอบ t ค่าความน่าจะเป็น (P) และค่าคงที่ของ สมการทำนายในรูปคะแนนดิบ (constance)	45
ตารางที่ 6 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณ(R) ร้อยละที่ส่งผล (R^2) ค่าสัมประสิทธิ์ ของตัวทำนาย(b) ค่าสถิติทดสอบ t ค่าความน่าจะเป็น (P) และค่าคงที่ ของสมการทำนายในรูปคะแนนดิบ (constance)	46
ตารางที่ 7 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณ(R) ร้อยละที่ส่งผล (R^2) ค่าสัมประสิทธิ์ ของตัวทำนาย(b) ค่าสถิติทดสอบ t ค่าความน่าจะเป็น (P) และค่าคงที่ ของสมการทำนายในรูปคะแนนดิบ(constance)	47