

**แรงจูงใจและอุปสรรคในการออกกำลังกายของบุคลากร
สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสุรินทร์**

เบญจมาศ จรรยาวัฒนานนท์

**วิทยานิพนธ์นี้เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัยเพื่อเป็นส่วนหนึ่ง
ของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญา
ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ**

**บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
ตุลาคม 2544**

แรงจูงใจและอุปสรรคในการออกกำลังกายของบุคลากร
สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสุรินทร์

เบญจมาศ จรรยาวัฒนานนท์

วิทยานิพนธ์นี้ได้รับการพิจารณาอนุมัติให้นับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

..... ประธานกรรมการ
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุชาติ ไกรพิบูลย์

..... กรรมการ
รองศาสตราจารย์ ดิสรณี มีสมัคย์

..... กรรมการ
รองศาสตราจารย์ อุเทน ปัญญา

17 ตุลาคม 2544

ลิขสิทธิ์ของบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงด้วยดี ด้วยความอนุเคราะห์จากคณาจารย์ในสาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ โดยเฉพาะผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุชาดา ไกรพิบูลย์ รองศาสตราจารย์ ดิสรณี มีสมศัพย์ และรองศาสตราจารย์ อุเทน ปัญญา รวมไปถึง ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ไสภณ อรุณรัตน์ และรองศาสตราจารย์ มนัส ยอดคำ ตลอดจนผู้ทรงคุณวุฒิทุกท่านที่ได้กรุณาให้คำปรึกษา แนะนำ และตรวจแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ จนวิทยานิพนธ์เสร็จสิ้นสมบูรณ์ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

ขอกราบขอบพระคุณอาจารย์ ดร.เกษม นครเขตต์ ผู้เปิดตาและเปิดใจให้ได้สัมผัสปรัชญาการส่งเสริมสุขภาพ และอาจารย์ ดร.ธนวรรณ อิมสมบุญ ผู้ให้คำปรึกษา ข้อเสนอแนะ และให้กำลังใจมาโดยตลอด

ขอขอบคุณบุคลากรสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสุรินทร์ทุกท่าน ที่ให้ความร่วมมือเสนอแนะ เป็นกำลังใจ และเป็นครูในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ โดยเฉพาะ พี่ เพื่อน และน้องงานสุศึกษา ที่ทำให้รู้สึกได้ว่า... อบอุ่นในความสัมพันธ์เสมอ

ขอบคุณเพื่อนร่วมสาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพทุกท่าน ทั้งที่ร่วมเรียน และผู้มีหัวใจนักส่งเสริมสุขภาพที่จะเดินไปยังจุดหมายแสนไกลร่วมกัน....Health For All & All For Health. ขอขอบคุณมากมายสำหรับทุก ๆ สิ่งจากกัลยาณมิตรอ้อย ตึกตา ใบชา จวง และคนอื่น ๆ ที่ไม่อาจเอ่ยนามได้หมด

สุดท้าย....ขอบคุณอะไรก็ตามที่จิตใจให้ข้าพเจ้าได้เลือกที่จะศึกษาเรื่องนี้ ซึ่งทำให้ข้าพเจ้ารู้ว่าการมีการออกกำลังกายเป็นส่วนหนึ่งของวิถีชีวิตนั้น มี "ค่า" เพียงไร และเชื่อเถิดว่า จะไม่มีใครรู้ถึง "ค่า" นั้น จนกว่าจะได้ลงมือและทำอย่างจริงจังด้วยตัวของตัวเอง เจกเช่นนิยามจากนายแพทย์ผู้หนึ่ง ซึ่งร่วมอยู่ในการศึกษาครั้งนี้ว่า "เหมือนธรรมะ เหมือนการทำความดี ถ้าใครทำคนนั้นได้ ได้อะไร....ตัวคุณจะรู้ด้วยตัวคุณเอง นี่คือการดีแท้ของธรรมชาติ !"

คุณค่าความดีและประโยชน์อันพึงมีของวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ขอมอบแด่แม่ผู้หว่านเมล็ดพันธุ์แห่งการเขียนอ่าน พ่อผู้สร้างรากฐานการศึกษา ครอบครัว "จรรยาวัฒนานนท์" ตระกูล "ลัมถวิล" และบูรพคณาจารย์ รวมทั้งผู้ที่มีจิตวิญญาณแห่งความเป็นครูที่ได้ถ่ายทอดสืบสาน และจรรโลงวิทยาการแก่ศิษย์ทุกคน..... ทุก ๆ ท่าน

เบญจมาศ จรรยาวัฒนานนท์

ตุลาคม 2544