

สารบัญ

	หน้า
กิตติกรรมประกาศ	ค
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ฉ
สารบัญตาราง	ญ
บทที่ 1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย	4
ขอบเขตของการวิจัย	4
นิยามศัพท์เฉพาะ	4
ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย	6
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	7
มโนทัศน์เกี่ยวกับแรงจูงใจ	7
แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับแรงจูงใจ	17
ทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม	25
การออกกำลังกาย	28
ผลของการออกกำลังกายต่อการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายและจิตใจ	29
อุปสรรคในการออกกำลังกาย	40
กรอบแนวคิดในการวิจัย	45
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย	46
ประชากร	46
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	47
ขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูล	50
การตรวจสอบข้อมูล	51
การวิเคราะห์ข้อมูล	52
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	53
บริบทชุมชน	53

หน้า	หน้า
แรงจูงใจและอุปสรรคในการออกกำลังกาย	60
กลุ่มที่ไม่ออกกำลังกาย	63
กลุ่มที่ออกกำลังกาย	73
บทที่ 5 สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	113
สรุปผลการวิจัย	113
การอภิปรายผล	114
ข้อเสนอแนะ	153
บรรณานุกรม	154
ภาคผนวก	163
ภาคผนวก ก	รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ
ภาคผนวก ข	เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
ภาคผนวก ค	ข้อมูลพื้นฐานประชากร
ภาคผนวก ง	พฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากร สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสุรินทร์
ประวัติผู้เขียน	177

สารบัญตาราง

ตาราง

หน้า

1	จำนวนและร้อยละของบุคลากรสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสุรินทร์ จำแนกตามกลุ่มพฤติกรรมการออกกำลังกายและพฤติกรรมการออกกำลังกาย	61
2	ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของอุปสรรคด้านต่าง ๆ ของกลุ่มก่อนชี้แจง	63
3	ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของอุปสรรคด้านต่าง ๆ ของกลุ่มชี้แจง	67
4	ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของแรงจูงใจด้านต่าง ๆ ของกลุ่มพร้อมจะปฏิบัติ	74
5	ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของอุปสรรคด้านต่าง ๆ ของกลุ่มพร้อมจะปฏิบัติ	80
6	ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของแรงจูงใจด้านต่าง ๆ ของกลุ่มปฏิบัติ	86
7	ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของอุปสรรคด้านต่าง ๆ ของกลุ่มปฏิบัติ	92
8	ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของแรงจูงใจด้านต่าง ๆ ของกลุ่มคงพฤติกรรม	97
9	ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของอุปสรรคด้านต่าง ๆ ของกลุ่มคงพฤติกรรม	109

สารบัญภาพ

	หน้า
ภาพประกอบ 1 รูปแบบเชิงความคิดของพฤติกรรมที่เกิดจากแรงจูงใจ	11
ภาพประกอบ 2 ระดับขั้นความต้องการของมนุษย์ ตามแนวคิดของมาสโลว์	19
ภาพประกอบ 3 ขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการออกกำลังกาย	26
ภาพประกอบ 4 บทบาทของกิจกรรมร่างกายและการออกกำลังกายในการป้องกัน และฟื้นฟูหรือลดความเสี่ยงจากโรค	39
ภาพประกอบ 5 แผนผังสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสุรินทร์	54