

สารบัญ

	หน้า
กิตติกรรมประกาศ	ก
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ฉ
สารบัญ	ซ
สารบัญตาราง	ญ
บทที่ 1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย	4
คำถามการวิจัย	4
สมมติฐานการวิจัย	4
ขอบเขตของการวิจัย	5
คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย	5
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	6
พฤติกรรมการณ์การออกกำลังกาย	6
การรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกาย	16
ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการณ์การออกกำลังกาย	19
กับการรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกาย	
กรอบแนวคิดในการวิจัย	20
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย	21
ลักษณะประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	21
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	22
การเก็บรวบรวมข้อมูล	26
การพิทักษ์สิทธิ์กลุ่มตัวอย่าง	27
การวิเคราะห์ข้อมูล	27

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลและการอภิปรายผล	28
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	28
การอภิปรายผล	36
บทที่ 5 สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ	42
สรุปผลการวิจัย	42
ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้	43
ข้อจำกัดในการวิจัย	44
ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป	44
เอกสารอ้างอิง	45
ภาคผนวก	50
ก. เอกสารพิทักษ์สิทธิ์ของกลุ่มตัวอย่าง	51
ข. ตัวอย่างเครื่องมือวิจัย	52
ค. สูตรการคำนวณค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบพอยต์ไบซีเรียล	56
ประวัติผู้เขียน	57

สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
1	จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามอายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา และภาระงานที่ต้องรับผิดชอบในครอบครัว และสังคมนอกเหนือจากงานประจำ	29
2	จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามพฤติกรรมการออกกำลังกาย	31
3	จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างที่มีพฤติกรรมการออกกำลังกายไม่ถูกต้อง จำแนกตามหลักการออกกำลังกาย	32
4	จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างที่มีพฤติกรรมการออกกำลังกาย จำแนกตามวิธีการออกกำลังกาย 5 อันดับแรก	33
5	ค่าพิสัย ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับของการรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกายทั้งโดยรวมและรายด้านของกลุ่มตัวอย่าง	34
6	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบพอยต์ไบซีเรียลระหว่าง พฤติกรรมการออกกำลังกายกับการรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกาย	35