

สารบัญ

| | หน้า |
|---|------|
| กิตติกรรมประกาศ | ค |
| บทคัดย่อภาษาไทย | ง |
| บทคัดย่อภาษาอังกฤษ | ฉ |
| สารบัญ | ช |
| สารบัญตาราง | ญ |
| บทที่ 1 บทนำ | 1 |
| ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา | 1 |
| วัตถุประสงค์ของการวิจัย | 5 |
| คำถามการวิจัย | 5 |
| ขอบเขตของการวิจัย | 6 |
| คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย | 6 |
| บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง | 7 |
| พฤติกรรมกรรมการออกกำลังกาย | 7 |
| การรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกาย | 22 |
| ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกาย กับพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกาย | 27 |
| กรอบแนวคิดในการวิจัย | 28 |
| บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย | 29 |
| ประชากรที่ศึกษา | 29 |
| เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย | 29 |
| การรวบรวมข้อมูล | 33 |
| การวิเคราะห์ข้อมูล | 33 |

สารบัญ (ต่อ)

| | หน้า |
|--|------|
| บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลและการอภิปรายผล | 35 |
| ผลการวิเคราะห์ข้อมูล | 35 |
| การอภิปรายผล | 43 |
| บทที่ 5 สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ | 50 |
| สรุปผลการวิจัย | 50 |
| ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้ | 51 |
| ข้อจำกัดในการวิจัย | 52 |
| ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป | 52 |
| เอกสารอ้างอิง | 53 |
| ภาคผนวก | |
| ก. เอกสารพหุทัศนะของกลุ่มตัวอย่าง | 62 |
| ข. ตัวอย่างเครื่องมือวิจัย | 63 |
| ค. การคำนวณดัชนีความตรงตามเนื้อหา | 67 |
| ง. ค่าเฉลี่ย และค่าความแปรปรวนคะแนน 5 อันดับแรกของการรับรู้อุปสรรครายข้อ | 71 |
| จ. รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ | 72 |
| ประวัติผู้วิจัย | 73 |

สารบัญตาราง

| ตารางที่ | | หน้า |
|----------|---|------|
| 1 | จำนวนและร้อยละของประชากรจำแนกตามอายุ สถานภาพสมรส รายได้ ลักษณะการปฏิบัติงาน และโรคประจำตัว | 36 |
| 2 | จำนวนและร้อยละของประชากรจำแนกตามพฤติกรรมการออกกำลังกาย | 38 |
| 3 | จำนวนและร้อยละของประชากร จำแนกตามหลักของการออกกำลังกาย | 39 |
| 4 | จำนวนและร้อยละของประชากรที่มีการออกกำลังกาย จำแนกตามวิธีการออกกำลังกายที่นิยมมากที่สุด 5 อันดับแรก | 40 |
| 5 | ค่าพิสัย ค่าเฉลี่ย และค่าความแปรปรวน ทั้งโดยรวมและรายด้าน ของการรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกายของประชากรทั้งหมด | 41 |
| 6 | ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกาย และพฤติกรรมการออกกำลังกายของพยาบาล | 42 |