

## สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อ.....	( 3 )
Abstract.....	( 5 )
กิตติกรรมประกาศ.....	( 7 )
สารบัญ.....	( 8 )
รายการตาราง.....	(10)
รายการภาพประกอบ.....	(12)
บทที่	
1. บทนำ	
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
วัตถุประสงค์การวิจัย.....	3
คำถามหลักการวิจัย.....	4
กรอบแนวคิด.....	4
สมมติฐาน.....	6
นิยามศัพท์.....	6
ขอบเขตการวิจัย.....	7
ความสำคัญของการวิจัย.....	7
2. วรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	
แนวคิดเกี่ยวกับแบบจำลองการส่งเสริมสุขภาพของเพนเดอร์.....	9
แนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย.....	18
ความสัมพันธ์ระหว่างอิทธิพลสถานการณ์ อิทธิพลระหว่างบุคคล	
ความมุ่งมั่นต่อการออกกำลังกายและพฤติกรรมการออกกำลังกาย.....	33
3. วิธีดำเนินการวิจัย	
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	44
เครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล.....	47
การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ.....	51
วิธีเก็บรวบรวมข้อมูล.....	52

## สารบัญ ( ต่อ)

	หน้า
การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง.....	53
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	53
4. ผลการวิจัยและการอภิปรายผล	
ผลการวิจัย.....	55
การอภิปรายผล.....	62
5. สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ	
สรุปผลการวิจัย.....	79
ข้อจำกัดในการการวิจัย.....	81
ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้.....	81
ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป.....	82
บรรณานุกรม.....	83
ภาคผนวก.....	100
ก ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเพิ่มเติม.....	101
ข แบบสอบถามเพื่อการวิจัย.....	107
ค การพิทักษ์สิทธิของผู้เข้าร่วมการวิจัย.....	116
ง ใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัย.....	117
จ รายนามผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความตรงของเครื่องมือวิจัย.....	118
ประวัติผู้เขียน.....	119

## รายการตาราง

ตารางที่	หน้า
1. จำนวนประชากรของการศึกษาจำแนกตามประเภทการออกกำลังกาย และจำนวนกลุ่ม / ชมรม.....	45
2. จำนวนกลุ่มตัวอย่างจากการเก็บรวบรวมข้อมูลจำแนกตามประเภทการออกกำลังกาย อำเภอ และรายชื่อกลุ่ม.....	46
3. จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามเพศ อายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้ และโรคประจำตัว.....	56
4. จำนวนและร้อยละพฤติกรรมการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามประเภท และจำนวนประเภทการออกกำลังกายที่ปฏิบัติ.....	58
5. จำนวนและร้อยละของพฤติกรรมการออกกำลังกายแยกเป็นรายด้าน และโดยรวม	59
6. ช่วงคะแนน ค่ามัธยฐาน และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนพฤติกรรมการออกกำลังกาย.....	60
7. เปรียบเทียบจำนวนและร้อยละระดับคะแนนพฤติกรรมการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่างที่มีค่าคะแนนสูงกว่า และน้อยกว่าหรือเท่ากับค่ามัธยฐาน.....	60
8. ช่วงคะแนน ค่ามัธยฐาน และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนอิทธิพลสถานการณ์ อิทธิพลระหว่างบุคคล และความมุ่งมั่นต่อการออกกำลังกาย.....	60
9. เปรียบเทียบจำนวนและร้อยละระดับคะแนนอิทธิพลสถานการณ์ อิทธิพลระหว่างบุคคลและความมุ่งมั่นต่อการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่างที่มีค่าคะแนนสูงกว่า และน้อยกว่าหรือเท่ากับค่ามัธยฐาน.....	61
10. ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างอิทธิพลสถานการณ์ อิทธิพลระหว่างบุคคลและความมุ่งมั่นต่อการออกกำลังกาย.....	61
11. ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างอิทธิพลสถานการณ์ อิทธิพลระหว่างบุคคล ความมุ่งมั่นต่อการออกกำลังกายและพฤติกรรมการออกกำลังกาย.....	62
ก.1 จำนวนและร้อยละของระดับความคิดเห็นต่ออิทธิพลสถานการณ์ของกลุ่มตัวอย่างจำแนกเป็นรายข้อ.....	101
ก.2 จำนวนและร้อยละของระดับความคิดเห็นต่ออิทธิพลระหว่างบุคคลของกลุ่มตัวอย่างจำแนกเป็นรายข้อ.....	102

## รายการตาราง (ต่อ)

ตารางที่	หน้า
ก.3 จำนวนและร้อยละของระดับความคิดเห็นต่อความมุ่งมั่นต่อการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่างจำแนกเป็นรายข้อ.....	103
ก.4 จำนวนและร้อยละของอาชีพหลักของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามประเภท กลุ่มออกกำลังกาย.....	104
ก.5 ความสัมพันธ์ระหว่างระดับการศึกษา ลักษณะการประกอบอาชีพ และระดับ รายได้กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่าง.....	105
ก.6 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างที่มีระดับพฤติกรรมการออกกำลังกายแตกต่าง กันจำแนกตามหลักเกณฑ์การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ.....	106

## รายการภาพประกอบ

ภาพที่	หน้า
1. กรอบแนวคิดในการศึกษา.....	5
2. รูปแบบจำลองการส่งเสริมสุขภาพของเพนเดอร์ ปี ค.ศ. 1996.....	17
3. องค์ประกอบของความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกาย.....	21
4. การออกกำลังกายแบบสะสม.....	28