

## สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อ.....	- 1 -
Abstract.....	- 3 -
กิตติกรรมประกาศ.....	- 5 -
สารบัญ.....	- 7 -
สารบัญตาราง.....	- 9 -
สารบัญภาพ.....	- 11 -
<b>บทที่</b>	
1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
วัตถุประสงค์การวิจัย.....	3
คำถามการวิจัย.....	3
กรอบแนวคิดการวิจัย.....	3
สมมติฐานการวิจัย.....	5
นิยามศัพท์.....	5
ขอบเขตการวิจัย.....	6
ความสำคัญของการวิจัย.....	6
2 บรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	7
แนวคิดเกี่ยวกับไ้เท้า-ช้ำง.....	7
ความสม่ำเสมอในการออกกำลังกาย.....	18
รูปแบบการส่งเสริมสุขภาพของเพนเคอร์.....	19
ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการออกกำลังกายแบบ ไ้เท้า-ช้ำง.....	25
3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	43
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	43
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	44
การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ.....	46
การพิทักษ์สิทธิ์กลุ่มตัวอย่าง.....	47
วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล.....	47
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	48
4 ผลการวิจัยและการอภิปรายผล.....	49

ผลการวิจัย.....	49
การอภิปรายผล.....	58
5   สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ.....	77
สรุปผลการวิจัย.....	78
ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้.....	79
ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป.....	80
บรรณานุกรม.....	81
ภาคผนวก.....	91
ก  รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ.....	93
ข  เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	95
ค  ค่าเฉลี่ยคะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับของการรับรู้ประโยชน์ของการ ออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซิ้งงของประชาชนภาคใต้ จำแนกตามรายข้อ.....	105
ง  ค่าเฉลี่ยคะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับของการรับรู้สมรรถนะแห่งตนของ การออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซิ้งงของประชาชนภาคใต้ จำแนกตาม <u>ราย</u> ข้อ.....	106
จ  ค่าเฉลี่ยคะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับของการรับรู้อุปสรรคของการออก กำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซิ้งงของประชาชนภาคใต้ จำแนกตามรายข้อ.....	107
ฉ  ค่าเฉลี่ยคะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับของอิทธิพลด้านสถานการณ์ของ การออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซิ้งงของประชาชนภาคใต้ จำแนกตามรายข้อ.....	108
ช  ค่าเฉลี่ยคะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับของอิทธิพลระหว่างบุคคลของการ ออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซิ้งงของประชาชนภาคใต้ จำแนกตามรายข้อ.....	109
ซ  การทดสอบค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรแต่ละคู่.....	110
ประวัติผู้วิจัย.....	111

## สารบัญตาราง

ตาราง		หน้า
1	จำนวน ร้อยละ ของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามข้อมูลทั่วไป.....	50
2	จำนวนและร้อยละของข้อมูลเกี่ยวกับการออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซึ้งกงของกลุ่มตัวอย่าง..	51
3	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการแปลผลค่าเฉลี่ยคะแนนของปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซึ้งกงของประชาชนภาคใต้ โดยจำแนกตามรายด้าน.....	55
4	แสดงปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซึ้งกงของประชาชนภาคใต้ โดยวิธีวิเคราะห์ถดถอยโลจิสติกแบบมาตรฐาน (Logistics regression analysis: enter method)....	57

## สารบัญภาพ

ภาพ		หน้า
1	กรอบแนวคิดของการวิจัย.....	4
2	รูปแบบการส่งเสริมสุขภาพของเพนเคอร์.....	24