

การรับรู้อุปสรรคในการออกกำลังกายต่อการออกกำลังกาย  
ของบุคลากรในมหาวิทยาลัยเชียงใหม่



เยาวเรศ จันทูรย์

สาขารณสุขศาสตร์มหาบัณฑิต

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved

บัณฑิตวิทยาลัย  
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ตุลาคม 2551

การรับรู้อุปสรรคในการออกกำลังกายต่อการออกกำลังกาย  
ของบุคลากรในมหาวิทยาลัยเชียงใหม่

เยาวเรศ จันทร์ฑูรย์

การค้นคว้าแบบอิสระนี้เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัยเพื่อเป็นส่วนหนึ่ง  
ของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญา  
ศาสตรมหาบัณฑิต

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved

บัณฑิตวิทยาลัย  
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

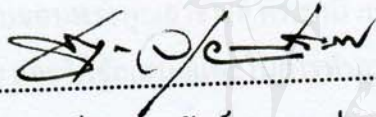
ตุลาคม 2551

การรับรู้อุปสรรคในการออกกำลังกายต่อการออกกำลังกาย  
ของบุคลากรในมหาวิทยาลัยเชียงใหม่

เขวเรศ จันทูรย์

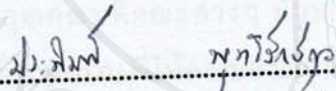
การค้นคว้าแบบอิสระนี้ได้รับการพิจารณาอนุมัติให้นับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา  
ตามหลักสูตรปริญญาสาขารัฐศาสตรมหาบัณฑิต

คณะกรรมการสอบการค้นคว้าแบบอิสระ



ประธานกรรมการ

รองศาสตราจารย์ ดร.ชนารักษ์ สุวรรณประพิศ



กรรมการ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ประพิมพ์ พุทธิรักษ์กุล



กรรมการ

อาจารย์ ดร.ธานี แก้วธรรมานุกุล

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright © by Chiang Mai University

7 ตุลาคม 2551

All rights reserved

© ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่

## กิตติกรรมประกาศ

การศึกษาค้นคว้าแบบอิสระฉบับนี้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยความกรุณาและความช่วยเหลือเป็นอย่างดี จากรองศาสตราจารย์ ดร.ชนารักษ์ สุวรรณประพิศ อาจารย์ที่ปรึกษาการค้นคว้าแบบอิสระ และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ประพิมพ์ พุทธิรักษ์กุล อาจารย์ที่ปรึกษาการค้นคว้าแบบอิสระร่วม ที่ได้กรุณาให้คำปรึกษาและชี้แนะแนวทางที่เป็นประโยชน์ รวมถึงตรวจสอบแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ ทุกขั้นตอนของการทำการค้นคว้าแบบอิสระ ตลอดจนสนับสนุนและให้กำลังใจผู้วิจัยเสมอมา ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งและประทับใจในความกรุณาเป็นอย่างยิ่ง จึงขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ ที่นี้

ขอกราบขอบพระคุณคณาจารย์ทุกท่านที่ได้ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้ในระหว่างการศึกษา และกราบขอบพระคุณผู้ทรงคุณวุฒิทุกท่านที่กรุณาตรวจสอบแก้ไขเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย พร้อมทั้งให้ข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์ในการปรับปรุงเครื่องมือให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น และขอกราบขอบพระคุณอาจารย์ ดร.ธานี แก้วธรรมานุกุล ที่กรุณารับเป็นกรรมการสอบการค้นคว้าแบบอิสระ และให้ข้อเสนอแนะในการทำการศึกษาค้นคว้าแบบอิสระครั้งนี้จนสำเร็จลุล่วงด้วยดี

ขอกราบขอบพระคุณคณาจารย์คณาจารย์และเจ้าหน้าที่ในมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ที่เกี่ยวข้องทุกท่าน ที่ให้ความช่วยเหลือและอำนวยความสะดวกเป็นอย่างดีในการรวบรวมข้อมูล ทำให้การวิจัยลุล่วงไปด้วยดี

สุดท้ายนี้ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณคุณพ่อ คุณแม่ พี่สาว และบุคคลอันเป็นที่รักยิ่ง ที่มีส่วนช่วยเหลือให้กำลังใจ และความห่วงใยต่อผู้วิจัยตลอดมา ขอขอบคุณเพื่อนๆ พี่ๆ และน้องๆ สาธารณสุขศาสตร์มหาบัณฑิตรุ่นที่ 4 ทุกคน ที่ให้ความช่วยเหลือและให้กำลังใจด้วยดีเสมอมา จนทำให้การค้นคว้าแบบอิสระฉบับนี้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี