

## สารบัญ

	หน้า
กิตติกรรมประกาศ	ก
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ฉ
สารบัญ	ช
สารบัญตาราง	ฉ
<b>บทที่ 1 บทนำ</b>	<b>1</b>
1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
1.2 วัตถุประสงค์ของการวิจัย	6
1.3 คำถามการวิจัย	6
1.4 ขอบเขตของการวิจัย	7
1.5 คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย	7
<b>บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง</b>	<b>8</b>
2.1 การออกกำลังกาย	8
2.1.1 ความหมายของการออกกำลังกาย	8
2.1.2 ประโยชน์ของการออกกำลังกายต่อสุขภาพ	9
2.1.3 หลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ	12
2.1.4 ข้อควรปฏิบัติในการออกกำลังกาย	16
2.1.5 การประเมินการออกกำลังกาย	18
2.2 การรับรู้อุปสรรคในการออกกำลังกาย	20
2.2.1 ความหมายของการรับรู้	20
2.2.2 ความหมายของอุปสรรค	21
2.2.3 ความหมายการรับรู้อุปสรรคในการออกกำลังกาย	21


สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
2.3 งานวิจัยอื่นที่เกี่ยวข้อง	26
2.4 กรอบแนวคิดในการวิจัย	27
<b>บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย</b>	<b>28</b>
3.1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	28
3.2 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	29
3.3 การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ	32
3.4 การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง	32
3.5 การรวบรวมข้อมูล	33
3.6 การวิเคราะห์ข้อมูล	33
<b>บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลและการอภิปรายผล</b>	<b>34</b>
4.1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	34
4.2 การอภิปรายผล	42
<b>บทที่ 5 สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ</b>	<b>51</b>
5.1 สรุปผลการวิจัย	51
5.2 ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้	52
5.3 ข้อจำกัดของการวิจัย	53
5.4 ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป	53
<b>เอกสารอ้างอิง</b>	<b>54</b>
<b>ภาคผนวก</b>	<b>61</b>
ก การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง	62
ข ตัวอย่างของแบบสอบถามที่ใช้ในการวิจัย	65

ญ

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
ค ตารางแสดงคะแนนความคิดเห็นเกี่ยวกับการรับรู้อุปสรรค ในการออกกำลังกายของบุคลากรในมหาวิทยาลัยเชียงใหม่	71
ง รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ	73
ประวัติผู้เขียน	74

The logo of Chiang Mai University is a large, faint watermark in the background. It features a central elephant standing on a circular base. Above the elephant is a traditional Thai lamp (Lampang) with a flame. The entire emblem is enclosed in a circular border containing the text 'มหาวิทยาลัยเชียงใหม่' at the top and 'CHIANG MAI UNIVERSITY 1964' at the bottom. There are also decorative floral motifs on either side of the elephant.

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright© by Chiang Mai University  
All rights reserved

## สารบัญตาราง

ตาราง	หน้า
1. จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามเพศ อายุ สถานภาพสมรส รายได้ต่อเดือน สถานที่พักอาศัย ลักษณะงาน ระยะเวลาในการทำงานต่อวัน งานพิเศษ และโรคประจำตัว	35
2. จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามการออกกำลังกาย	38
3. จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างที่มีการออกกำลังกายไม่ครบตามเกณฑ์ จำแนกตามหลักของการออกกำลังกาย	38
4. จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างที่มีการออกกำลังกาย จำแนกตามวิธีการออกกำลังกาย	39
5. ค่าพิสัย ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการรับรู้อุปสรรค ในการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่าง	40
6. ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้อุปสรรคในการออกกำลังกาย กับการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่าง	41