

## สารบัญ

	หน้า
กิตติกรรมประกาศ	ค
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	จ
สารบัญตาราง	ช
สารบัญแผนภาพ	ญ
บทที่ 1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์ของการศึกษา	3
ขอบเขตการศึกษา	3
นิยามศัพท์เฉพาะ	4
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	4
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	5
ความหมายของแรงจูงใจ	5
ลักษณะของแรงจูงใจ	7
ประเภทของแรงจูงใจ	8
แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับแรงจูงใจ	13
ทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการของมาสโลว์	15
แรงจูงใจสำหรับการออกกำลังกาย / เล่นกีฬาในกลุ่มต่าง ๆ	18
ความหมายของการออกกำลังกาย	20
ผลของการออกกำลังกายต่อการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายและจิตใจ	22
ประโยชน์ของการออกกำลังกาย	25
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	26

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย	31
ประชากร	31
เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา	31
การสร้างเครื่องมือ	33
การเก็บรวบรวมข้อมูล	33
การวิเคราะห์ข้อมูล	34
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	35
ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับพนักงาน	36
ตอนที่ 2 พฤติกรรมการออกกำลังกายของพนักงาน	41
ตอนที่ 3 แรงจูงใจต่อการออกกำลังกายของพนักงาน	47
บทที่ 5 สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	49
สรุปผลการศึกษา	49
อภิปรายผล	50
ข้อเสนอแนะ	51
บรรณานุกรม	52
ภาคผนวก	54
ภาคผนวก ก รายงานผู้เชี่ยวชาญ	56
ภาคผนวก ข แบบสอบถาม	58
ประวัติผู้เขียน	63

## สารบัญตาราง

ตาราง	หน้า
1 แสดงจำนวนร้อยละของพนักงานบริษัทภาคสวนแก้ว จำกัด โดยจำแนกตามเพศ	36
2 แสดงจำนวนร้อยละของพนักงานบริษัทภาคสวนแก้ว จำกัด โดยจำแนกตามอายุ	36
3 แสดงจำนวนร้อยละของพนักงานบริษัทภาคสวนแก้ว จำกัด โดยจำแนกตามน้ำหนัก	37
4 แสดงจำนวนร้อยละของพนักงานบริษัทภาคสวนแก้ว จำกัด โดยจำแนกตามส่วนสูง	37
5 แสดงจำนวนร้อยละของพนักงานบริษัทภาคสวนแก้ว จำกัด โดยจำแนกตามสถานภาพ	38
6 แสดงจำนวนร้อยละของพนักงานบริษัทภาคสวนแก้ว จำกัด โดยจำแนกตามวุฒิการศึกษา	38
7 แสดงจำนวนร้อยละของพนักงานบริษัทภาคสวนแก้ว จำกัด โดยจำแนกตามสังกัดหน่วยงาน	39
8 แสดงจำนวนร้อยละของพนักงานบริษัทภาคสวนแก้ว จำกัด โดยจำแนกตามตำแหน่งงาน	39
9 แสดงจำนวนร้อยละของพนักงานบริษัทภาคสวนแก้ว จำกัด โดยจำแนกตามลักษณะงาน	40
10 แสดงจำนวนร้อยละของพนักงานบริษัทภาคสวนแก้ว จำกัด โดยจำแนกตามรายได้	40
11 แสดงจำนวนร้อยละของพนักงานบริษัทภาคสวนแก้ว จำกัด โดยจำแนกตามรายได้พิเศษ	41
12 แสดงจำนวนร้อยละของพนักงานบริษัทภาคสวนแก้ว จำกัด โดยจำแนกตามความเฉลี่ยครั้ง / สัปดาห์	42

สารบัญตาราง(ต่อ)

ตาราง	หน้า
13 แสดงจำนวนร้อยละของพนักงานบริษัททกดสวนแก้ว จำกัด โดยจำแนกตามช่วงเวลาในการออกกำลังกาย	42
14 แสดงจำนวนร้อยละของพนักงานบริษัททกดสวนแก้ว จำกัด โดยจำแนกตามเวลาที่ใช้ในการออกกำลังกายนาน	43
15 แสดงจำนวนร้อยละของพนักงานบริษัททกดสวนแก้ว จำกัด โดยจำแนกตามความหนัก	43
16 แสดงจำนวนร้อยละของพนักงานบริษัททกดสวนแก้ว จำกัด โดยจำแนกตามระยะเวลา	44
17 แสดงจำนวนร้อยละของพนักงานบริษัททกดสวนแก้ว จำกัด โดยจำแนกตามความรู้ความเข้าใจในการออกกำลังกาย	44
18 แสดงจำนวนร้อยละของพนักงานบริษัททกดสวนแก้ว จำกัด โดยจำแนกตามความจำเป็นในการอบอุ่นร่างกาย	45
19 แสดงจำนวนร้อยละของพนักงานบริษัททกดสวนแก้ว จำกัด โดยจำแนกตามประเภทของกิจกรรมที่ใช้ในการออกกำลังกาย	45
20 แสดงจำนวนร้อยละของพนักงานบริษัททกดสวนแก้ว จำกัด โดยจำแนกตามสถานที่ที่ใช้ในการออกกำลังกาย	46
21 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าระดับการแปลผล ของพนักงานบริษัททกดสวนแก้ว จำกัด	47