

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาของปัญหา.....	1
จุดมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า.....	3
ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า.....	3
สมมุติฐานการศึกษาค้นคว้า.....	3
ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า.....	3
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	4
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	6
แนวคิดเกี่ยวกับการออกกำลังกาย.....	7
แนวคิดเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ.....	16
แรงจูงใจในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ.....	30
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	42
3 วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า.....	47
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	47
เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล.....	48
การสร้างเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล.....	49
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	50
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	50
สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	51

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	53
ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม.....	54
ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลการศึกษาแรงจูงใจที่มีต่อการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพของนักศึกษาสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตภาคเหนือ.....	55
ตอนที่ 3 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเปรียบเทียบแรงจูงใจที่มีต่อการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพของนักศึกษาสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตภาคเหนือ.....	62
5 บทสรุป.....	87
สรุปผลการศึกษาค้นคว้า.....	87
อภิปรายผล.....	89
ข้อเสนอแนะ.....	91
บรรณานุกรม.....	93
ภาคผนวก.....	96
ประวัติผู้ศึกษาค้นคว้า.....	109

สารบัญตาราง

ตาราง	หน้า
1 แสดงจำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	48
2 แสดงข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา.....	54
3 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและค่าระดับของการศึกษา แรงจูงใจที่มีต่อการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษา สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตภาคเหนือ.....	55
4 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและค่าระดับของการศึกษา แรงจูงใจที่มีต่อการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ด้านจิตวิทยา ของนักศึกษาสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตภาคเหนือ.....	56
5 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและค่าระดับของการศึกษา แรงจูงใจที่มีต่อการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ด้านสรีรวิทยา ของนักศึกษาสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตภาคเหนือ.....	58
6 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและค่าระดับของการศึกษา แรงจูงใจที่มีต่อการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ด้านสิ่งแวดล้อมและ สังคม ของนักศึกษาสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตภาคเหนือ.....	59
7 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและค่าระดับของการศึกษา แรงจูงใจที่มีต่อการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ด้านการแพทย์ ของนักศึกษาสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตภาคเหนือ.....	61
8 แสดงผลการเปรียบเทียบแรงจูงใจที่มีต่อการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ของนักศึกษาสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตภาคเหนือ จำแนก ตามเพศ.....	62
9 แสดงผลการเปรียบเทียบแรงจูงใจที่มีต่อการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ด้านจิตวิทยา ของนักศึกษาสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตภาคเหนือ จำแนกตามเพศ.....	63
10 แสดงผลการเปรียบเทียบแรงจูงใจที่มีต่อการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ด้านสรีรวิทยา ของนักศึกษาสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตภาคเหนือ จำแนกตามเพศ.....	66

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตาราง	หน้า
11 แสดงผลการเปรียบเทียบแรงจูงใจที่มีต่อการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ด้านสิ่งแวดล้อมและสังคม ของนักศึกษาสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตภาคเหนือ จำแนกตามเพศ.....	68
12 แสดงผลการเปรียบเทียบแรงจูงใจที่มีต่อการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ด้านการแพทย์ ของนักศึกษาสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตภาคเหนือ จำแนกตามเพศ.....	71
13 แสดงผลการเปรียบเทียบแรงจูงใจที่มีต่อการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ของนักศึกษาสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตภาคเหนือ จำแนก ตามวิทยาเขต.....	73
14 แสดงผลการเปรียบเทียบแรงจูงใจที่มีต่อการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ด้านจิตวิทยา ของนักศึกษาสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตภาคเหนือ จำแนกตามวิทยาเขต.....	75
15 แสดงผลการเปรียบเทียบแรงจูงใจที่มีต่อการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ด้านสรีรวิทยา ของนักศึกษาสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตภาคเหนือ จำแนกตามวิทยาเขต.....	79
16 แสดงผลการเปรียบเทียบแรงจูงใจที่มีต่อการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ด้านสิ่งแวดล้อมและสังคม ของนักศึกษาสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตภาคเหนือ จำแนกตามวิทยาเขต.....	81
17 แสดงผลการเปรียบเทียบแรงจูงใจที่มีต่อการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ด้านการแพทย์ ของนักศึกษาสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตภาคเหนือ จำแนกตามวิทยาเขต.....	85