

## สารบัญ

บทคัดย่อภาษาไทย.....	(1)
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	(3)
กิตติกรรมประกาศ.....	(5)
สารบัญ.....	(6)
สารบัญตาราง.....	(8)
<b>บทที่</b>	<b>หน้า</b>
<b>1. บทนำ</b>	
1.1 ความเป็นมาของปัญหา.....	1
1.2 ปัญหาและความสำคัญของปัญหา .....	6
1.3 วัตถุประสงค์การวิจัย.....	9
1.4 ขอบเขตของการศึกษาวิจัย.....	10
1.5 นิยามศัพท์.....	10
1.6 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	10
<b>2. แนวคิด และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง</b>	
2.1 แนวคิดเรื่องการออกกำลังกาย.....	11
2.2 แนวคิดเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพ.....	16
2.3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	22
2.4 กรอบแนวความคิดในการวิจัย.....	25
<b>3. ระเบียบวิธีการวิจัย</b>	
3.1 สมมติฐานในการศึกษา.....	26
3.2 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	27
3.3 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	27
3.4 การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	29
3.5 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	29

บทที่	หน้า
<b>4. ผลการวิจัย</b>	
4.1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม .....	31
4.2 ปัจจัยการใช้บริการศูนย์สุขภาพ.....	34
4.3 ระดับการใช้บริการศูนย์สุขภาพ.....	36
4.4 แสดงผลการทดสอบสมมติฐานระดับการใช้บริการศูนย์สุขภาพ.....	40
4.5 สรุปผลการทดสอบสมมติฐาน.....	47
<b>5. สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ</b>	
5.1 สรุปผลการวิจัย .....	48
5.2 สรุปผลการทดสอบสมมติฐาน.....	50
5.3 ข้อเสนอแนะจากการวิจัย.....	52
5.4 ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป.....	53
<b>บรรณานุกรม.....</b>	<b>54</b>
<b>ภาคผนวก</b>	
แบบสอบถาม.....	58
ประวัติผู้ศึกษา.....	63

## สารบัญตาราง

ตารางที่	รายละเอียด	หน้า
1	รายละเอียดประชากรในเขตวัฒนา กรุงเทพมหานคร	7
2	รายละเอียดศูนย์สุขภาพ (Fitness Center) ในเขตวัฒนา กรุงเทพมหานคร	8
3	จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง โดยจำแนกตามอายุ	31
4	จำนวนและร้อยละของระดับอายุของกลุ่มตัวอย่าง	32
5	จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง โดยจำแนกตามอาชีพ	32
6	จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง โดยจำแนกตามรายได้ต่อเดือน	33
7	จำนวนและร้อยละของรายได้ต่อเดือนของกลุ่มตัวอย่าง	33
8	จำนวนและร้อยละระดับความพึงพอใจด้านการตระหนักถึงความต้องการมีสุขภาพดี	34
9	จำนวนและร้อยละระดับความพึงพอใจด้านความต้องการพบเพื่อนใหม่	35
10	ความสัมพันธ์ระหว่างอายุกับการใช้บริการศูนย์สุขภาพ	37
11	ความสัมพันธ์ระหว่างอาชีพกับการใช้บริการศูนย์สุขภาพ	38
12	ความสัมพันธ์ระหว่างเพศกับการใช้บริการศูนย์สุขภาพ	39
13	ความสัมพันธ์ระหว่างรายได้กับการใช้บริการศูนย์สุขภาพ	40
14	ความสัมพันธ์ระหว่างการตระหนักถึงความต้องการมีสุขภาพที่ดีกับการใช้บริการศูนย์สุขภาพ	41
15	การสรุปผลการพิสูจน์สมมติฐาน	43