

ปัจจัยส่วนบุคคลกับแรงจูงใจในการออกกำลังกายและพฤติกรรมการออกกำลังกาย
ของประชาชนในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี

ปวีศา ขอดมัลย์

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาวิทยาศาสตรการออกกำลังกายและการกีฬา

คณะวิทยาศาสตรการกีฬา มหาวิทยาลัยบูรพา

กันยายน 2555

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยบูรพา

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์และคณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ ได้พิจารณา
วิทยานิพนธ์ของปวีศา ขอดมัลย์ ฉบับนี้แล้ว เห็นสมควรรับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตาม
หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา ของ
มหาวิทยาลัยบูรพาได้

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์

.....อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร)

.....อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สมโภชน์ อเนกสุข)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

.....ประธาน
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นำชัย เลวัญ)

.....กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร)

.....กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สมโภชน์ อเนกสุข)

.....กรรมการ
(ดร.ศักดิ์ชาย พัทธกัญวงศ์)

คณะวิทยาศาสตร์การกีฬาอนุมัติให้รับวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา ของ
มหาวิทยาลัยบูรพา

.....คณบดีคณะวิทยาศาสตร์การกีฬา
(ดร.ศักดิ์ชาย พัทธกัญวงศ์)

วันที่ 16 เดือน พฤศจิกายน พ.ศ. 2555

ประกาศคุณูปการ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ สำเร็จลุล่วงได้ด้วยความรู้และความช่วยเหลืออย่างดียิ่ง จาก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นฤพนธ์ วงศ์สุรภัทร ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สมโภชน์ อเนกสุข และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สืบสาย บุญวีระบุตร ที่ได้ให้คำปรึกษา แนะนำ และข้อคิดเห็นต่าง ๆ ที่เป็น ประโยชน์ ตลอดจนช่วยเหลือแก้ไขข้อบกพร่องของวิทยานิพนธ์ ด้วยดีตลอดระยะเวลาการดำเนินการ จึงขอ กราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

ขอขอบพระคุณคณาจารย์ทุกท่านที่ได้ประสิทธิ์ประสาทความรู้ในระหว่างการศึกษา

ขอขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นำชัย เลวัญ และ ดร.ศักดิ์ชาย พัทธกัญวงศ์ ที่ร่วม เป็นกรรมการสอบปากเปล่า และให้ข้อแนะนำในการปรับปรุงแก้ไขทำให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ มี ความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

ขอขอบคุณนายกเทศมนตรีเมืองแสนสุข นายกเทศมนตรีตำบลอ่างศิลา นายกเทศมนตรี เมืองชลบุรี นายกเทศมนตรีตำบลบางทราย นายกเทศมนตรีตำบลคอนหัวฟ่อ และนายกเทศมนตรี ตำบลเสม็ด เจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้อง และกลุ่มตัวอย่างทุกคนที่มีส่วนร่วมในการสนับสนุน ช่วยเหลือ อำนวยความสะดวก และให้ความร่วมมือในการทำวิจัยครั้งนี้

ขอขอบคุณ ดร.วรรณิ์ เจิมสุรวงศ์ ดร.อนุสรณ์ มนตรี และนิติปรัชญาโท ปริญญาเอก สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬาทุกท่าน ที่ให้ความช่วยเหลือด้านต่าง ๆ เป็น อย่างดี

สุดท้ายนี้ขอกราบขอบพระคุณ คุณพ่อ คุณแม่ ที่สนับสนุนและช่วยเหลือตลอดมา ขอขอบคุณครอบครัว โดยเฉพาะ ดร.เทวินทร์ วาริศรี ที่เป็นกำลังใจ จนได้รับความสำเร็จในครั้งนี้ คุณค่า และความดีงามใดอันเกิดจากวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยขออุทิศแด่ครู อาจารย์ ผู้มีพระคุณ และผู้มีส่วนเกี่ยวข้องทุกท่าน

ปวีศา ขอดมาลัย

50910644: สาขาวิชา: วิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา;

วท.ม. (วิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา)

คำสำคัญ: แรงจูงใจ/ พฤติกรรม/ การออกกำลังกาย

ปวริศา ขอคมาลัย: ปัจจัยส่วนบุคคลกับแรงจูงใจในการออกกำลังกายและพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี (PERSONAL FACTORS, EXERCISE MOTIVATION AND EXERCISE BEHAVIOR OF PEOPLE IN MUANG DISTRICT, CHONBURI) คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์: นฤพนธ์ วงศ์ตุรภัทร, Ph.D., สมโภชน์ อเนกสุข, กศ.ด. 136 หน้า. ปี พ.ศ. 2555.

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อ ศึกษาระดับและเปรียบเทียบแรงจูงใจในการออกกำลังกายและพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชน ตามปัจจัยส่วนบุคคล และศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างแรงจูงใจในการออกกำลังกายกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาเป็นแบบสอบถามปัจจัยส่วนบุคคล แบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย และแบบสอบถามเกี่ยวกับแรงจูงใจในการออกกำลังกายโดยใช้แบบสอบถามแรงจูงใจในการออกกำลังกายของวอร์นีย์ เจมส์วอร์นีย์ (2547) เป็นแบบประเมินค่า 6 ระดับ ซึ่งมีความเที่ยงตรงเท่ากับ .94 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นประชาชนที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ทั้งชายและหญิง จำนวน 282 คน สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์และนำเสนอข้อมูลประกอบด้วย คะแนนเฉลี่ย (M) ความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ค่าที (t -test) ความแปรปรวนชนิดทางเดียว (One-way ANOVA) ค่าทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยรายคู่ด้วยวิธีการ LSD และค่าความสัมพันธ์ของแรงจูงใจในการออกกำลังกายกับพฤติกรรมการออกกำลังกายด้วยค่าไค-สแควร์ (Chi-square)

ผลการศึกษาสรุปได้ว่าประชาชนออกกำลังกายในสวนสาธารณะเขตเมืองชลบุรี 1) ส่วนใหญ่มีอายุ 25-59 ปี (ร้อยละ 51.00) เป็นเพศหญิง (ร้อยละ 55.70) มีสถานภาพโสด (ร้อยละ 63.80) มีการศึกษาระดับปริญญาตรี/ เทียบเท่า (ร้อยละ 68.80) มีสถานภาพของอาชีพเป็นพนักงานประจำ (ร้อยละ 56.38) ทำงานในช่วงเวลาปกติ (ร้อยละ 86.17) มีรายได้ไม่น้อยกว่า 10,000 บาท/ เดือน (ร้อยละ 45.74) มีระยะเวลาที่ได้ออกกำลังกายมาแล้วมากกว่า 9 เดือน (ร้อยละ 46.10) และออกกำลังกายในช่วงเวลาเย็น (ร้อยละ 85.11) โดยมีความต้องการมีสุขภาพดีมากที่สุด ($M = 4.21$, $SD = 0.66$) ตามด้วย การป้องกันความเจ็บป่วย ($M = 3.78$, $SD = 0.98$) และเพิ่มความแข็งแรงและ

อดทนของร่างกาย ($M = 3.75$, $SD = 0.90$) มีพฤติกรรมการออกกำลังกาย 5 ครั้งหรือมากกว่า 5 ครั้ง/สัปดาห์ (ร้อยละ 38.65) ออกกำลังกายนาน 10-30 นาที (ร้อยละ 42.91) และความหนักของการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง (ร้อยละ 78.72) 2) ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของระดับแรงจูงใจในการออกกำลังกายของประชาชน ตามปัจจัยส่วนบุคคล พบว่า แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) ยกเว้น สถานภาพสมรสและรายได้ที่ไม่แตกต่างกัน ($p < .05$) 3) ผลการเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกาย ตามปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ พฤติกรรมการออกกำลังกายด้านความบ่อย พบว่า ทุกด้านแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) ยกเว้น ระดับการศึกษาที่ไม่แตกต่างกัน ($p < .05$) พฤติกรรมการออกกำลังกายด้านความนาน พบว่า ทุกด้านแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) ยกเว้น อายุ ระดับการศึกษา สถานภาพของอาชีพ รายได้ และช่วงเวลาที่ได้ออกกำลังกายเป็นประจำที่ไม่แตกต่างกัน ($p < .05$) พฤติกรรมการออกกำลังกายด้านความหนัก พบว่า ทุกด้านแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) ยกเว้น อายุ สถานภาพสมรส เวลาทำงานในอาชีพ และระยะเวลาที่ได้ออกกำลังกายมาแล้วที่ไม่แตกต่างกัน ($p < .05$) 4) ความสัมพันธ์ระหว่างแรงจูงใจในการออกกำลังกายกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ได้แก่ ความบ่อย ความนาน และความหนักของการออกกำลังกาย พบว่า แรงจูงใจในการออกกำลังกายกับพฤติกรรมความบ่อย ความนานและความหนัก มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$)

50910644: MAJOR: EXERCISE AND SPORT SCIENCE;
M.Sc. (EXERCISE AND SPORT SCIENCE)

KEYWORDS: MOTIVATION/ BEHAVIOR/ EXERCISE

PAWARISA YODMALAI: PERSONAL FACTORS, EXERCISE MOTIVATION
AND EXERCISE BEHAVIOR OF PEOPLE IN MUANG DISTRICT, CHONBURI.

ADVISORY COMMITTEE: NARUEPON VONGJATURAPAT, Ph.D., SOMPOCH
ANEGASUKHA, Ed.D. 136 P. 2012.

This research was aimed to study and compare exercise motivation and exercise behavior of Muang district, Chon Buri province people regarding personal factors and relationship between exercise motivation and exercise behavior. Personal information, exercise behavior and exercise motivation questionnaires developed by Wannee Jermsurawong (2004), which is a 6 level Likert's scale type questionnaire, were used for testing the study purpose. The questionnaire's reliability was .94. The numbers of participant of the study are 282. These participants do their exercise in the public parks around Muang district, Chon Buri. Means, standard deviation, t-test and F-test were used to test study's purposes. LSD method was employed for the post hoc analysis as well as Chi-square method for correlation analysis.

The study analysis indicates that 1) most of participants' age range are from 25-59 (51.00 %), mostly females (55.70 %), with more of single marriage status (63.80 %). These participants are mostly office employee (56.38 %) holding their bachelor degree or equivalence (68.80 %). Generally, their monthly income is less than 10,000 baht per month (45.74 %). They exercise in the evening (85.11 %) and have generally done for more than 9 months. The most important reasons served for their involvement purposes are for their health ($M = 4.21$, $SD = 0.66$), health prevention ($M = 3.78$, $SD = 0.98$) and increment of strength and endurance ($M = 3.75$, $SD = 0.90$). They exercise 5 times or more per week (38.65 %), last 10-30 minutes each (42.91 %) at moderate intensity level (78.72 %). 2). Comparison analyses on motivation level are partly significant difference ($p < .05$) in most of personal factors in the study, except marriage status and monthly income ($p > .05$). 3). Exercise behavior comparisons based on

personal factors on frequency of exercise are significantly difference in most personal factors except education levels ($p > .05$). For duration of exercise behavior are also significant difference but not on their careers, incomes, and time to exercise ($p > .05$). Intensity level of exercise behavior are also significant difference ($p < .05$) in all personal factors except age, marriage status, working time and exercise time ($p > .05$). A correlation between exercise motivation and behavior are significantly related ($p < .05$).

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	ฉ
สารบัญ.....	๗
สารบัญตาราง.....	ญ
สารบัญภาพ.....	ฐ
บทที่	
1 บทนำ	
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	7
สมมติฐานของการวิจัย.....	7
กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	8
ประโยชน์ที่ได้รับ.....	9
ขอบเขตของการวิจัย.....	9
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	9
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	12
ปัจจัยส่วนบุคคลกับการออกกำลังกาย.....	13
แรงจูงใจในการออกกำลังกาย.....	21
พฤติกรรมการออกกำลังกาย.....	41
แรงจูงใจกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย.....	50
แบบสอบถามเกี่ยวกับแรงจูงใจในการออกกำลังกาย.....	56
3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	59
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	59
เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล.....	61
การสร้างเครื่องมือ.....	61
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	63
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	64

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
4 ผลการวิจัย.....	65
ปัจจัยส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง.....	65
แรงจูงใจในการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะ เขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี.....	67
พฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะ เขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี.....	68
แรงจูงใจในการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะ เขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ตามปัจจัยส่วนบุคคล.....	69
พฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะ เขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ตามปัจจัยส่วนบุคคล.....	77
ความสัมพันธ์ระหว่างแรงจูงใจในการออกกำลังกายกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ของประชาชนที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะ เขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี.....	98
สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	99
5 สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	104
สรุปผล.....	104
อภิปรายผล.....	106
ข้อเสนอแนะจากการวิจัย.....	113
ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป.....	114
บรรณานุกรม.....	115
ภาคผนวก.....	122
ภาคผนวก ก.....	123
ภาคผนวก ข.....	126
ภาคผนวก ค.....	128
ประวัติย่อของผู้วิจัย.....	136

สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
3-1 การสุ่มตัวอย่างแบบเป็นระบบในแต่ละสวนสาธารณะ.....	60
4-1 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล.....	66
4-2 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับแรงงูใจในการออกกำลังกายรายด้านของ ประชาชนใน เขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี.....	68
4-3 จำนวนและร้อยละของพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกายใน เขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี.....	69
4-4 ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของแรงงูใจในการออกกำลังกาย ของประชาชนใน เขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ตามปัจจัยส่วนบุคคล.....	70
4-5 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนแรงงูใจการออกกำลังกาย ของประชาชนที่มา ออกกำลังกายในสวนสาธารณะ เขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ตาม ปัจจัยส่วนบุคคล อายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา สถานภาพของอาชีพ รายได้ และระยะเวลาที่ได้ ออกกำลังกายมาแล้ว.....	72
4-6 ผลการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยรายคู่ของแรงงูใจในการออกกำลังกาย ตามอายุ.....	73
4-7 ผลการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยรายคู่ของแรงงูใจในการออกกำลังกาย ตามระดับการศึกษา.....	74
4-8 ผลการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยรายคู่ของแรงงูใจในการออกกำลังกาย ตามสถานภาพของอาชีพ.....	75
4-9 ผลการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยรายคู่ของแรงงูใจในการออกกำลังกาย ตามระยะเวลาที่ได้ออกกำลังกายมาแล้ว.....	75
4-10 ผลการทดสอบค่าที แรงงูใจการออกกำลังกายของประชาชนในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ตาม ปัจจัยส่วนบุคคล เพศ เวลาทำงานในอาชีพ และช่วงเวลาที่ ออกกำลังกายเป็นประจำ.....	76
4-11 ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของพฤติกรรมความบ่อยในการออกกำลังกายของ ประชาชนในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ตามปัจจัยส่วนบุคคล.....	77

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางที่	หน้า
4-12 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนพฤติกรรมความบ้อยในการออกกำลังกายของ ประชาชนในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ตามปัจจัยส่วนบุคคล อายุ สถานภาพ สมรส ระดับการศึกษา สถานภาพของอาชีพ รายได้ และระยะเวลาที่ได้ออกกำลังกายมาแล้ว...	79
4-13 ผลการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยรายคู่ของพฤติกรรมความบ้อยในการ ออกกำลังกาย ตามอายุ.....	80
4-14 ผลการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยรายคู่ของพฤติกรรมความบ้อยในการ ออกกำลังกาย ตามสถานภาพสมรส.....	81
4-15 ผลการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยรายคู่ของพฤติกรรมความบ้อยในการ ออกกำลังกาย ตามสถานภาพของอาชีพ.....	82
4-16 ผลการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยรายคู่ของพฤติกรรมความบ้อยในการ ออกกำลังกาย ตามรายได้.....	82
4-17 ผลการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยรายคู่ของพฤติกรรมความบ้อยในการ ออกกำลังกาย ตามระยะเวลาที่ได้ออกกำลังกายมาแล้ว.....	83
4-18 ผลการทดสอบค่าที่ พฤติกรรมความบ้อยของการออกกำลังกายของประชาชนในเขต อำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ตาม ปัจจัยส่วนบุคคลเพศ เวลาทำงานในอาชีพ และช่วงเวลา ที่ออกกำลังกายเป็นประจำ.....	84
4-19 ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของพฤติกรรมความนานในการออกกำลังกายของ ประชาชนในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ตามปัจจัยส่วนบุคคล.....	85
4-20 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนพฤติกรรมความนานของการออกกำลังกายของ ประชาชนในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ตามปัจจัยส่วนบุคคล อายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา สถานภาพของอาชีพ รายได้ และระยะเวลาที่ได้ออกกำลังกายมาแล้ว..	87
4-21 ผลการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยรายคู่ของพฤติกรรมความนานในการ ออกกำลังกาย ตามสถานภาพสมรส.....	88
4-22 ผลการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยรายคู่ของพฤติกรรมความนานในการ ออกกำลังกาย ตามระยะเวลาที่ได้ออกกำลังกายมาแล้ว.....	89

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางที่	หน้า
4-23 ผลการทดสอบค่าที่ พฤติกรรมความนานของการออกกำลังกายของประชาชนในเขต อำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ตาม ปัจจัยส่วนบุคคล เพศ เวลาทำงานในอาชีพ และ ช่วงเวลาที่ออกกำลังกายเป็นประจำ.....	90
4-24 ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของพฤติกรรมความหนักในการออกกำลังกาย ของ ประชาชนในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ตามปัจจัยส่วนบุคคล.....	90
4-25 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนพฤติกรรมความหนักในการออกกำลังกาย ของประชาชน ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ตามปัจจัยส่วนบุคคล อายุ สถานภาพสมรส ระดับการ ศึกษา สถานภาพของอาชีพ รายได้และระยะเวลาที่ได้ออกกำลังกายมาแล้ว.....	93
4-26 ผลการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยรายคู่ของพฤติกรรมความหนักในการ ออกกำลังกาย ตามระดับการศึกษา.....	94
4-27 ผลการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยรายคู่ของพฤติกรรมความหนักในการ ออกกำลังกาย ตามสถานภาพของอาชีพ.....	95
4-28 ผลการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยรายคู่ของพฤติกรรมความหนักในการ ออกกำลังกาย ตามรายได้.....	95
4-29 ผลการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยรายคู่ของพฤติกรรมความนานในการ ออกกำลังกาย ตามระยะเวลาที่ได้ออกกำลังกายมาแล้ว.....	96
4-30 ผลการทดสอบค่าที่ พฤติกรรมความหนักในการออกกำลังกายของประชาชนในเขต อำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ตาม ปัจจัยส่วนบุคคล เพศ เวลาทำงานในอาชีพ และ ช่วงเวลาที่ออกกำลังกายเป็นประจำ.....	97
4-31 จำนวนประชาชนที่มาออกกำลังกายในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ตามระดับ แรงจูงใจร่วมกับระดับของพฤติกรรมการออกกำลังกาย.....	98
4-32 ผลความสัมพันธ์ระหว่างแรงจูงใจในการออกกำลังกาย กับ พฤติกรรมการออกกำลังกาย ได้แก่ ความบ่อย ความนาน และความหนัก ของประชาชนในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี.....	99

สารบัญภาพ

ภาพที่	หน้า
1-1 กรอบแนวคิดในการวิจัยเรื่องปัจจัยส่วนบุคคลกับแรงจูงใจในการออกกำลังกายและ พฤติกรรมออกกำลังกายของประชาชนในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี.....	8
2-1 วงจรของแรงจูงใจ.....	23
2-2 รูปแบบการส่งเสริมสุขภาพของเพนเดอร์ฉบับปรับปรุงใหม่.....	27
2-3 โครงสร้างความภูมิใจในตนเอง.....	34
2-4 ทฤษฎีแรงจูงใจของมาสโลว์เกี่ยวกับลำดับความต้องการของมนุษย์.....	36
2-5 แสดงทฤษฎีแรงจูงใจด้วยเหตุผลตามสถานการณ์ ของ Heider.....	38
2-6 รูปแบบเชิงความคิดของพฤติกรรมที่เกิดจากแรงจูงใจภายใน.....	51