

บทที่ 4

ผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) เพื่อศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยส่วนบุคคลกับแรงงูใจในการออกกำลังกาย และพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะ เขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ประชากรในการวิจัยเป็นประชาชนที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะ เขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี จำนวน 23 แห่ง แต่มีสวนสาธารณะที่มีประชาชนไปออกกำลังกายเพียง 17 แห่ง โดยมีที่มาออกกำลังกายเฉลี่ยต่อวัน จำนวน 950 คน และกลุ่มตัวอย่างที่ได้มาจากการสุ่มตัวอย่างแบบเป็นระบบ จำนวน 282 คน เก็บข้อมูลระหว่างเดือน มีนาคม พ.ศ. 2554 ถึง เมษายน พ.ศ. 2554 ผลการวิจัยนำเสนอในรูปแบบของคำบรรยายประกอบตาราง แบ่งเป็น 6 ประเด็น

1. ปัจจัยส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง
2. แรงงูใจในการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะ เขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี
3. พฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะ เขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี
4. แรงงูใจในการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะ เขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ตามปัจจัยส่วนบุคคล
5. พฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะ เขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ตามปัจจัยส่วนบุคคล
6. ความสัมพันธ์ระหว่างแรงงูใจในการออกกำลังกายกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะ เขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี

ปัจจัยส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง

จำแนกตามอายุ เพศ สถานภาพสมรส การศึกษา สถานภาพของอาชีพ ลักษณะของเวลาทำงานในอาชีพ รายได้ ความนาน/ ระยะเวลาที่ได้ออกกำลังกายมาแล้ว และช่วงเวลาที่ออกกำลังกายเป็นประจำ ผลการวิเคราะห์ข้อมูล พบว่า ส่วนใหญ่เป็นวัยทำงาน (ร้อยละ 51.00) เป็นเพศหญิง จำนวน 157 คน (ร้อยละ 55.70) มีสถานภาพโสด จำนวน 180 คน (ร้อยละ 63.80)

มีการศึกษาระดับปริญญาตรี/ เทียบเท่า จำนวน 194 คน (ร้อยละ 68.80) มีสถานภาพของอาชีพเป็นพนักงานประจำ จำนวน 159 คน (ร้อยละ 56.38) ทำงานในช่วงเวลาปกติ จำนวน 243 คน (ร้อยละ 86.17) มีรายได้ไม่น้อยกว่า 10,000 บาท/ เดือน จำนวน 129 คน (ร้อยละ 45.74) มีระยะเวลาที่ได้ออกกำลังกายมากกว่า 9 เดือน จำนวน 130 คน (ร้อยละ 46.10) และออกกำลังกายในช่วงเวลาสั้น จำนวน 240 คน (ร้อยละ 85.11) รายละเอียดดังตารางที่ 4-1

ตารางที่ 4-1 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล

ปัจจัยส่วนบุคคล	จำนวน (282)	ร้อยละ
อายุ		
- วัยเด็ก	5	1.80
- วัยเยาวชน	119	42.20
- วัยทำงาน	144	51.00
- วัยผู้สูงอายุ	14	5.00
เพศ		
- ชาย	125	44.30
- หญิง	157	55.70
สถานภาพสมรส		
- โสด	180	63.80
- สมรสแล้วอยู่ด้วยกัน	83	29.40
- สมรสแล้วแยกกันอยู่	5	1.80
- หม้าย/ หย่าร้าง	14	5.00
การศึกษา		
- ประถมศึกษา	16	5.67
- มัธยมศึกษาตอนต้น	23	8.16
- มัธยมศึกษาตอนปลาย/ ปวช.	22	7.80
- อนุปริญญา	11	3.90
- ปริญญาตรี/ เทียบเท่า	194	68.80
- สูงกว่าปริญญาตรี	16	5.67

ตารางที่ 4-1 (ต่อ)

ปัจจัยส่วนบุคคล	จำนวน (282)	ร้อยละ
สถานภาพของอาชีพ		
- พนักงานประจำ	159	56.38
- พนักงานชั่วคราว	7	2.48
- กำลังหางาน/ ไม่มีงาน	18	6.38
- นักศึกษา	98	34.76
ช่วงเวลาในการทำงาน		
- เวลาปกติ	243	86.17
- ช่วงเวลาไม่แน่นอน/ เป็นกะ	39	13.83
รายได้		
- น้อยกว่า 10,000 บาท/ เดือน	129	45.74
- 10,000 – 30,000 บาท/ เดือน	110	39.01
- มากกว่า 30,000 บาท/ เดือน	43	15.25
ระยะเวลาที่ได้ออกกำลังกาย		
- น้อยกว่า 1 เดือน	49	17.38
- 1-3 เดือน	66	23.40
- 3-6 เดือน	26	9.22
- 6-9 เดือน	11	3.90
- มากกว่า 9 เดือน	130	46.10
ช่วงเวลาในการทำงาน		
- เช้า	42	14.89
- เย็น	240	85.11

แรงจูงใจในการออกกำลังกายของประชาชนในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับเหตุผลที่จูงใจให้ประชาชนในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี มาจากความต้องการมีสุขภาพดีมากที่สุด ($M = 4.21$, $SD = 0.66$) ตามด้วย การป้องกันความเจ็บป่วย ($M = 3.78$, $SD = 0.98$) และ ความแข็งแรงและอดทนของร่างกาย ($M = 3.75$, $SD = 0.90$)

โดยการออกกำลังกายเพราะมีปัญหาด้านสุขภาพ ($M = 2.08$, $SD = 1.18$) และการเป็นที่รู้จักของสังคม ($M = 2.54$, $SD = 1.54$) เป็นเหตุผลที่จูงใจระดับท้ายของทั้ง 14 ด้าน

สรุปได้ว่าการที่ประชาชนออกกำลังกายนั้น เพื่อให้ร่างกายแข็งแรง ป้องกันความเจ็บป่วย กล่าวคือต้องการการมีสุขภาพที่ดีนั่นเอง รายละเอียดดังตารางที่ 4-2

ตารางที่ 4-2 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับแรงจูงใจในการออกกำลังกายรายด้านของประชาชนในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี

แรงจูงใจในการออกกำลังกาย	<i>M</i>	<i>SD</i>	ระดับแรงจูงใจ
1. ด้านการมีสุขภาพดี	4.21	0.66	มากที่สุด
2. ด้านการป้องกันความเจ็บป่วย	3.78	0.98	มาก
3. ด้านความแข็งแรงและอดทนของร่างกาย	3.75	0.90	มาก
4. ด้านความกระปรี้กระเปร่า	3.74	1.02	มาก
5. ด้านความสนุกสนานเพลิดเพลิน	3.50	1.13	มาก
6. ด้านการจัดการด้านน้ำหนัก	3.39	1.15	มาก
7. ด้านการได้ประกอบกิจกรรมร่วมกัน	3.36	1.36	มาก
8. ด้านความคล่องตัว	3.40	1.04	มาก
9. ด้านรูปร่าง	3.29	1.23	มาก
10. ด้านการจัดการความเครียด	2.93	1.46	ปานกลาง
11. ด้านการแข่งขัน	2.70	1.60	ปานกลาง
12. ด้านความท้าทาย	2.60	1.43	ปานกลาง
13. ด้านการเป็นที่รู้จักของสังคม	2.54	1.54	ปานกลาง
14. ด้านปัญหาสุขภาพ	2.08	1.18	ปานกลาง

พฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนด้านความบ่อย ความนานและความหนักของการออกกำลังกาย พบว่า ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการออกกำลังกาย 5 ครั้งหรือมากกว่า 5 ครั้ง/ สัปดาห์ จำนวน 109 คน (ร้อยละ 38.65) ออกกำลังกายนาน 10-30 นาที จำนวน 121 คน (ร้อยละ 42.91) และความหนักของการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง จำนวน 222 คน (ร้อยละ 78.72)

จะเห็นว่าประชาชนส่วนใหญ่มีการออกกำลังกายที่เหมาะสม คือ ออกกำลังกายอย่างน้อย 3 วันต่อสัปดาห์ ครั้งละ 30 นาที และมีความหนักอยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งมีรายละเอียดดังตารางที่ 4-3

ตารางที่ 4-3 จำนวนและร้อยละของพฤติกรรมกรออกกำลังกายของประชาชนในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี

พฤติกรรมกรออกกำลังกาย		จำนวน (n = 282)	ร้อยละ
ความบ่อย	1-2 ครั้ง/ สัปดาห์	44	15.60
	2-3 ครั้ง/ สัปดาห์	54	19.15
	3-4 ครั้ง/ สัปดาห์	33	11.70
	4-5 ครั้ง/ สัปดาห์	42	14.90
	5 ครั้งหรือมากกว่า 5 ครั้ง/ สัปดาห์	109	38.65
ความนาน	น้อยกว่า 10 นาที	3	1.06
	10-30 นาที	121	42.91
	31-60 นาที	113	40.07
	มากกว่า 60 นาที	45	15.96
ความหนัก	เบา	42	14.90
	ปานกลาง	222	78.72
	หนัก	18	6.38

แรงจูงใจในการออกกำลังกายของประชาชนในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ตามปัจจัยส่วนบุคคล

ผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของแรงจูงใจในการออกกำลังกายของประชาชน ตามปัจจัยส่วนบุคคล พบว่า ส่วนใหญ่มีค่าเฉลี่ยแรงจูงใจอยู่ในระดับมาก ยกเว้น วิทยุผู้สูงอายุ ($M = 2.34$, $SD = 1.19$) มีสถานภาพสมรสแล้วอยู่ด้วยกัน ($M = 2.75$, $SD = 0.91$) มีระดับการศึกษาประถมศึกษา ($M = 2.31$, $SD = 1.22$) การศึกษามัธยมศึกษาตอนต้น ($M = 2.71$, $SD = 1.03$) ผู้ที่กำลังหางาน/ ไม่มีงานทำ ($M = 2.13$, $SD = 1.23$) ผู้ที่ทำงานเป็นกะ/ เวลาไม่แน่นอน ($M = 2.81$, $SD = 1.02$) ผู้ที่มีระยะเวลาที่ได้ออกกำลังกายมาแล้วน้อยกว่า 1 เดือน ($M = 2.74$, $SD = 0.88$)

1-3 เดือน ($M = 3.00$, $SD = 0.91$) 6-9 เดือน ($M = 2.93$, $SD = 0.94$) และออกกำลังกายในช่วงเช้าเป็นประจำ ($M = 2.92$, $SD = 1.01$) ที่มีค่าเฉลี่ยแรงงใจอยู่ในระดับปานกลาง

จากผลการวิจัย จะเห็นได้ว่า ประชาชนที่มามีออกกำลังกายนั้น มีระดับแรงงใจอยู่ในช่วงปานกลางถึงมาก แต่ส่วนใหญ่มีระดับแรงงใจอยู่ในระดับมาก ซึ่งมีรายละเอียดดังตารางที่ 4-4

ตารางที่ 4-4 ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของแรงงใจในการออกกำลังกาย ของประชาชนในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ตาม ปัจจัยส่วนบุคคล

ปัจจัยส่วนบุคคล	<i>M</i>	<i>SD</i>	ระดับแรงงใจ
อายุ			
- วัยเด็ก	3.12	1.03	มาก
- วัยเยาวชน	3.29	0.82	มาก
- วัยทำงาน	3.23	1.04	มาก
- วัยผู้สูงอายุ	2.34	1.19	ปานกลาง
เพศ			
- ชาย	3.38	0.91	มาก
- หญิง	3.08	1.02	มาก
สถานภาพสมรส			
- โสด	3.27	0.86	มาก
- สมรสแล้วอยู่ด้วยกัน	3.09	1.14	มาก
- สมรสแล้วแยกกันอยู่	2.75	0.91	ปานกลาง
- หม้าย/ หย่าร้าง	3.40	1.33	มาก
ระดับการศึกษา			
- ประถมศึกษา	2.31	1.22	ปานกลาง
- มัธยมศึกษาตอนต้น	2.71	1.03	ปานกลาง
- มัธยมศึกษาตอนปลาย	3.42	0.69	มาก
- อนุปริญญา	3.66	1.30	มาก
- ปริญญาตรี/ เทียบเท่า	3.24	0.90	มาก
- สูงกว่าปริญญาตรี	3.87	0.86	มาก

ตารางที่ 4-4 (ต่อ)

ปัจจัยส่วนบุคคล	<i>M</i>	<i>SD</i>	ระดับแรงงใจ
สถานภาพของอาชีพ			
- พนักงานประจำ	.26	1.00	มาก
- พนักงานชั่วคราว	.32	0.45	มาก
- กำลังหางาน/ ไม่มีงาน	.13	1.23	ปานกลาง
- นักศึกษา	.32	0.80	มาก
เวลาทำงานในอาชีพ			
- ทำงานในเวลาปกติ	.28	0.96	มาก
- ทำงานเป็นกะ (เวลาไม่แน่นอน)	.81	1.02	ปานกลาง
รายได้			
- น้อยกว่า 10,000 บาท/ เดือน	.10	0.98	มาก
- 10,000-30,000 บาท/ เดือน	.26	0.95	มาก
- มากกว่า 30,000 บาท/ เดือน	.43	1.02	มาก
ระยะเวลาที่ได้ออกกำลังกาย			
- น้อยกว่า 1 เดือน	.74	0.88	ปานกลาง
- 1-3 เดือน	.00	0.91	ปานกลาง
- 3-6 เดือน	.19	1.05	มาก
- 6-9 เดือน	.93	0.94	ปานกลาง
- มากกว่า 9 เดือน	.53	0.94	มาก
ช่วงเวลาที่ได้ออกกำลังกายเป็นประจำ			
- เช้า	2.92	1.01	ปานกลาง
- เย็น	3.26	0.97	มาก

ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของแรงงใจการออกกำลังกายของประชาชน ตามปัจจัยส่วนบุคคล อายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา สถานภาพของอาชีพ รายได้ และระยะเวลาที่ได้ ออกกำลังกายมาแล้ว พบว่า แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จำนวน 4 ด้าน คือ อายุ ($F = 4.14, p < .05$) ระดับการศึกษา ($F = 6.64, p < .05$) สถานภาพของอาชีพ ($F = 8.39,$

$p < .05$) และระยะเวลาที่ได้ออกกำลังกาย ($F = 7.80, p < .05$) ส่วนสถานภาพสมรส ($F = 1.15, p > .05$) และรายได้ ($F = 1.97, p > .05$) พบว่าไม่แตกต่างกัน ซึ่งมีรายละเอียดดังตารางที่ 4-5

ตารางที่ 4-5 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนแรงงูใจการออกกำลังกาย ของประชาชนในเขต
อำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ตาม ปัจจัยส่วนบุคคล อายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา
สถานภาพของอาชีพ รายได้ และระยะเวลาที่ได้ออกกำลังกายมาแล้ว

ปัจจัยส่วนบุคคล	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวน				
		<i>df</i>	<i>SS</i>	<i>MS</i>	<i>F</i> <i>p</i>
อายุ	ระหว่างกลุ่ม	3	11.65	3.88	4.14* .00
	ภายในกลุ่ม	278	260.39	0.93	
	รวม	281	272.04		
สถานภาพสมรส	ระหว่างกลุ่ม	3	3.34	1.11	1.15 .32
	ภายในกลุ่ม	278	268.69	0.96	
	รวม	281	272.04		
ระดับการศึกษา	ระหว่างกลุ่ม	5	29.23	5.84	6.64* .00
	ภายในกลุ่ม	276	242.81	0.88	
	รวม	281	272.04		
สถานภาพของอาชีพ	ระหว่างกลุ่ม	3	22.60	7.53	8.39* .00
	ภายในกลุ่ม	278	249.43	0.89	
	รวม	281	272.04		
รายได้	ระหว่างกลุ่ม	2	3.80	1.90	1.97 .14
	ภายในกลุ่ม	279	268.24	0.96	
	รวม	281	272.04		
ระยะเวลาที่ได้ออกกำลังกาย	ระหว่างกลุ่ม	4	27.56	6.89	7.80* .00
	ภายในกลุ่ม	277	244.48	0.88	
	รวม	281	272.04		

* $p < .05$

ปริญญานิพนธ์กับผู้ที่มีการศึกษาปริญญานิพนธ์/ เทียบเท่า ส่วนคู่อื่น ๆ ไม่แตกต่างกัน ($p > .05$)
รายละเอียดดังตารางที่ 4-7

ตารางที่ 4-7 ผลการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยรายคู่ของแรงงูใจในการออกกำลังกาย
ตามระดับการศึกษา

ระดับการศึกษา	ระดับการศึกษา	ความแตกต่าง ของค่าเฉลี่ยรายคู่	p
ประถมศึกษา	มัธยมศึกษาตอนต้น	36	.202
	มัธยมศึกษาตอนปลาย/ ปวช.	1.03*	.000
	อนุปริญญา	1.23*	.000
	ปริญญานิพนธ์/ เทียบเท่า	.85*	.000
	สูงกว่าปริญญานิพนธ์	1.45*	.000
มัธยมศึกษาตอนต้น	มัธยมศึกษาตอนปลาย/ ปวช.	.66*	.012
	อนุปริญญา	.89*	.006
	ปริญญานิพนธ์/ เทียบเท่า	.49*	.013
	สูงกว่าปริญญานิพนธ์	1.09*	.000
มัธยมศึกษาตอนปลาย/ ปวช.	อนุปริญญา	.22	.488
	ปริญญานิพนธ์/ เทียบเท่า	.17	.379
	สูงกว่าปริญญานิพนธ์	.42	.147
อนุปริญญา	ปริญญานิพนธ์/ เทียบเท่า	.40	.143
	สูงกว่าปริญญานิพนธ์	.19	.572
ปริญญานิพนธ์/ เทียบเท่า	สูงกว่าปริญญานิพนธ์	.60*	.010

* $p < .05$

เมื่อทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยรายคู่ของแรงงูใจในการออกกำลังกาย
เปรียบเทียบตามสถานภาพของอาชีพ โดยวิธี LSD พบว่ามีคู่ที่มีค่าเฉลี่ยแตกต่างกัน ($p < .05$) คือ
พนักงานประจำกับคนที่กำลังหางาน/ ไม่มีงาน พนักงานชั่วคราวกับคนที่กำลังหางาน/ ไม่มีงาน
นักศึกษา กับคนที่กำลังหางาน/ ไม่มีงาน ส่วนคู่อื่น ๆ ไม่แตกต่างกัน ($p > .05$) รายละเอียดดังตาราง
ที่ 4-8

ตารางที่ 4-8 ผลการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยรายคู่ของแรงงูใจในการออกกำลังกาย
ตามสถานภาพของอาชีพ

สถานภาพของอาชีพ	สถานภาพของอาชีพ	ความแตกต่าง ของค่าเฉลี่ยรายคู่	<i>p</i>
พนักงานประจำ	พนักงานชั่วคราว	.06	.858
	กำลังหางาน/ ไม่มีงาน	1.01*	.000
	นักศึกษา	.06	.552
พนักงานชั่วคราว	กำลังหางาน/ ไม่มีงาน	1.07*	.008
	นักศึกษา	.00	.985
กำลังหางาน/ ไม่มีงาน	นักศึกษา	1.07*	.000

* $p < .05$

เมื่อทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยรายคู่ของแรงงูใจในการออกกำลังกาย
เปรียบเทียบตามระยะเวลาที่ได้ออกกำลังกายมาแล้ว โดยวิธี LSD พบว่ามีคู่ที่มีค่าเฉลี่ยแตกต่างกัน
($p < .05$) คือ คนที่ออกกำลังกายมานาน 3-6 เดือนกับคนที่ออกกำลังกายมานานน้อยกว่า 1 เดือน
คนที่ออกกำลังกายมานานมากกว่า 9 เดือนกับคนที่ออกกำลังกายมานานน้อยกว่า 1 เดือน คนที่
ออกกำลังกายมานานมากกว่า 9 เดือน กับคนที่ออกกำลังกายมานาน 1-3 เดือน คนที่ออกกำลังกาย
มานานมากกว่า 9 กับคนที่ออกกำลังกายมานาน 6-9 เดือน ส่วนคู่อื่น ๆ ไม่แตกต่างกัน ($p > .05$)
รายละเอียดดังตารางที่ 4-9

ตารางที่ 4-9 ผลการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยรายคู่ของแรงงูใจในการออกกำลังกาย
ตามระยะเวลาที่ได้ออกกำลังกายมาแล้ว

ระยะเวลาที่ได้ ออกกำลังกายมาแล้ว	ระยะเวลาที่ได้ ออกกำลังกายมาแล้ว	ความแตกต่าง ของค่าเฉลี่ยรายคู่	<i>p</i>
น้อยกว่า 1 เดือน	1-3 เดือน	.24	.151
	3-6 เดือน	.44*	.041
	6-9 เดือน	.14	.616
	มากกว่า 9 เดือน	.73*	.000

ตารางที่ 4-9 (ต่อ)

ระยะเวลาที่ได้ ออกกำลังกายมาแล้ว	ระยะเวลาที่ได้ ออกกำลังกายมาแล้ว	ความแตกต่าง ของค่าเฉลี่ยรายคู่	<i>p</i>
1-3 เดือน	3-6 เดือน	.20	.331
	6-9 เดือน	.09	.750
	มากกว่า 9 เดือน	.49*	.000
3-6 เดือน	6-9 เดือน	.29	.360
	มากกว่า 9 เดือน	.29	.122
6-9 เดือน	มากกว่า 9 เดือน	.58*	.036

* $p < .05$

ผลการทดสอบค่าที แรงจูงใจในการออกกำลังกายของประชาชน ตาม ปัจจัยส่วนบุคคล เพศ เวลาทำงานในอาชีพ และช่วงเวลาที่ออกกำลังกายเป็นประจำ พบว่า ทุกด้านแตกต่างกัน ($p < .05$)

สรุปได้ว่า ปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ เวลาทำงานในอาชีพ และช่วงเวลาที่ออกกำลังกายเป็นประจำมีผลทำให้แรงจูงใจในการออกกำลังกายของประชาชนแตกต่างกัน ($p < .05$) ซึ่งมีรายละเอียดดังตารางที่ 4-10

ตารางที่ 4-10 ผลการทดสอบค่าที แรงจูงใจการออกกำลังกายของประชาชนในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ตาม ปัจจัยส่วนบุคคล เพศ เวลาทำงานในอาชีพ และช่วงเวลาที่ออกกำลังกายเป็นประจำ

ปัจจัยส่วนบุคคล	ผลการทดสอบค่าที		
	<i>df</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
เพศ	280	2.53*	.01
เวลาทำงานในอาชีพ	280	2.76*	.00
ช่วงเวลาที่ออกกำลังกายเป็นประจำ	280	2.11*	.03

* $p < .05$

พฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ตามปัจจัยส่วนบุคคล

1. ความบ่อยในการออกกำลังกาย

ผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของพฤติกรรมความบ่อยในการออกกำลังกายของประชาชน ตามปัจจัยส่วนบุคคล พบว่า ส่วนใหญ่มีการออกกำลังกาย 4-5 ครั้ง/สัปดาห์ แต่บุคคลที่มีระยะเวลาในการออกกำลังกายน้อยกว่า 1 เดือน จะมีการออกกำลังกายเพียง 2-3 ครั้ง/สัปดาห์ เท่านั้น รายละเอียดดังตารางที่ 4-11

ตารางที่ 4-11 ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของพฤติกรรมความบ่อยในการออกกำลังกายของประชาชนในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ตามปัจจัยส่วนบุคคล

ปัจจัยส่วนบุคคล	<i>M</i>	<i>SD</i>	พฤติกรรมความบ่อย
อายุ			
- วัยเด็ก	4.20	1.09	5 ครั้งหรือมากกว่า 5 ครั้ง/สัปดาห์
- วัยเยาวชน	2.96	1.58	3-4 ครั้ง/สัปดาห์
- วัยทำงาน	3.69	1.41	4-5 ครั้ง/สัปดาห์
- วัยผู้สูงอายุ	4.21	1.36	5 ครั้งหรือมากกว่า 5 ครั้ง/สัปดาห์
เพศ			
- ชาย	3.73	1.38	4-5 ครั้ง/สัปดาห์
- หญิง	3.17	1.59	4-5 ครั้ง/สัปดาห์
สถานภาพสมรส			
- โสด	3.20	1.56	4-5 ครั้ง/สัปดาห์
- สมรสแล้วอยู่ด้วยกัน	3.69	1.43	4-5 ครั้ง/สัปดาห์
- สมรสแล้วแยกกันอยู่	3.80	1.30	4-5 ครั้ง/สัปดาห์
- หม้าย/ หย่าร้าง	4.50	0.94	5 ครั้งหรือมากกว่า 5 ครั้ง/สัปดาห์
ระดับการศึกษา			
- ประถมศึกษา	3.88	1.54	4-5 ครั้ง/สัปดาห์
- มัธยมศึกษาตอนต้น	3.09	1.64	4-5 ครั้ง/สัปดาห์
- มัธยมศึกษาตอนปลาย	3.36	1.52	4-5 ครั้ง/สัปดาห์
- อนุปริญญา	3.64	1.43	4-5 ครั้ง/สัปดาห์

ตารางที่ 4-11 (ต่อ)

ปัจจัยส่วนบุคคล	<i>M</i>	<i>SD</i>	พฤติกรรมความบ่อย
- ปริญญาตรี/ เทียบเท่า	3.34	1.54	4-5 ครั้ง/ สัปดาห์
- สูงกว่าปริญญาตรี	4.38	0.71	5 ครั้งหรือมากกว่า 5 ครั้ง/ สัปดาห์
สถานภาพของอาชีพ			
- พนักงานประจำ	3.64	1.44	4-5 ครั้ง/ สัปดาห์
- พนักงานชั่วคราว	3.00	1.73	3-4 ครั้ง/ สัปดาห์
- กำลังหางาน/ ไม่มีงาน	4.17	1.42	5 ครั้งหรือมากกว่า 5 ครั้ง/ สัปดาห์
- นักศึกษา	2.96	1.56	3-4 ครั้ง/ สัปดาห์
เวลาทำงานในอาชีพ			
- ทำงานในเวลาปกติ	3.57	1.51	4-5 ครั้ง/ สัปดาห์
- ทำงานเป็นกะ (เวลาไม่แน่นอน)	2.46	1.29	3-4 ครั้ง/ สัปดาห์
รายได้			
- น้อยกว่า 10,000 บาท/ เดือน	3.14	1.60	4-5 ครั้ง/ สัปดาห์
- 10,000-30,000 บาท/ เดือน	3.47	1.45	4-5 ครั้ง/ สัปดาห์
- มากกว่า 30,000 บาท/ เดือน	4.12	1.25	5 ครั้งหรือมากกว่า 5 ครั้ง/ สัปดาห์
ระยะเวลาที่ได้ออกกำลังกาย			
- น้อยกว่า 1 เดือน	2.00	1.20	2-3 ครั้ง/ สัปดาห์
- 1-3 เดือน	2.77	1.43	3-4 ครั้ง/ สัปดาห์
- 3-6 เดือน	3.08	1.38	4-5 ครั้ง/ สัปดาห์
- 6-9 เดือน	3.18	1.32	4-5 ครั้ง/ สัปดาห์
- มากกว่า 9 เดือน	4.37	1.05	5 ครั้งหรือมากกว่า 5 ครั้ง/ สัปดาห์
ช่วงเวลาที่ออกกำลังกายเป็นประจำ			
- เช้า	4.12	1.29	5 ครั้งหรือมากกว่า 5 ครั้ง/ สัปดาห์
- เย็น	3.30	1.53	4-5 ครั้ง/ สัปดาห์

ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนพฤติกรรมความบ้อยในการออกกำลังกายของประชาชนตามปัจจัยส่วนบุคคล อายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา สถานภาพของอาชีพ รายได้ และระยะเวลาที่ได้ออกกำลังกายมาแล้ว พบว่า ทุกด้านแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) ยกเว้นระดับการศึกษาที่ไม่แตกต่างกัน ($p > .05$)

สรุปได้ว่า ปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ อายุ สถานภาพสมรส สถานภาพของอาชีพ รายได้ และ ความนาน/ ระยะเวลาที่ได้ออกกำลังกายมาแล้ว มีผลทำให้พฤติกรรมความบ้อยในการออกกำลังกายของประชาชนแตกต่างกัน ส่วนระดับการศึกษาไม่สัมพันธ์กับพฤติกรรมความบ้อยในการออกกำลังกายของประชาชนแตกต่างกัน รายละเอียดดังตารางที่ 4-12

ตารางที่ 4-12 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนพฤติกรรมความบ้อยในการออกกำลังกายของประชาชนในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ตามปัจจัยส่วนบุคคล อายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา สถานภาพของอาชีพ รายได้ และระยะเวลาที่ได้ออกกำลังกายมาแล้ว

ปัจจัยส่วนบุคคล	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวน					
		<i>df</i>	<i>SS</i>	<i>MS</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
อายุ	ระหว่างกลุ่ม	3	48.12	16.04	.30*	.00
	ภายในกลุ่ม	278	610.50	2.19		
	รวม	281	658.62			
สถานภาพสมรส	ระหว่างกลุ่ม	3	31.66	10.55	4.68*	.00
	ภายในกลุ่ม	278	626.95	2.25		
	รวม	281	658.62			
ระดับการศึกษา	ระหว่างกลุ่ม	5	22.44	4.48	1.94	.08
	ภายในกลุ่ม	276	636.18	2.30		
	รวม	281	658.62			
สถานภาพของอาชีพ	ระหว่างกลุ่ม	3	39.44	13.14	5.90*	.00
	ภายในกลุ่ม	278	619.18	2.22		
	รวม	281	658.62			

ตารางที่ 4-12 (ต่อ)

ปัจจัยส่วนบุคคล	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวน				
		<i>df</i>	<i>SS</i>	<i>MS</i>	<i>F</i> <i>p</i>
รายได้	ระหว่างกลุ่ม	2	31.29	15.64	6.96* .00
	ภายในกลุ่ม	279	627.32	2.24	
	รวม	281	658.62		
ระยะเวลาที่ได้ออกกำลังกาย	ระหว่างกลุ่ม	4	247.27	61.81	41.62* .00
	ภายในกลุ่ม	277	411.35	1.48	
	รวม	281	658.62		

* $p < .05$

เมื่อทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยรายคู่ของพฤติกรรมความบ่อยในการออกกำลังกายเปรียบเทียบตามอายุ โดยวิธี LSD พบว่ามีคู่ที่มีค่าเฉลี่ยแตกต่างกัน ($p < .05$) คือ วัยผู้ใหญ่กับวัยเยาวชน วัยผู้สูงอายุกับวัยเยาวชน ส่วนคู่อื่น ๆ ไม่แตกต่างกัน ($p > .05$) รายละเอียดดังตารางที่ 4-13

ตารางที่ 4-13 ผลการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยรายคู่ของพฤติกรรมความบ่อยในการออกกำลังกาย ตามอายุ

อายุ		ความแตกต่าง ของค่าเฉลี่ยรายคู่	<i>p</i>
วัยเด็ก	วัยเยาวชน	1.24	.067
	วัยผู้ใหญ่	.51	.454
	วัยผู้สูงอายุ	.01	.985
วัยเยาวชน	วัยผู้ใหญ่	.74*	.000
	วัยผู้สูงอายุ	1.26*	.003
วัยผู้ใหญ่	วัยผู้สูงอายุ	.52	.211

* $p < .05$

เมื่อทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยรายคู่ของพฤติกรรมความบ่อยในการ
ออกกำลังกายเปรียบเทียบตามสถานภาพสมรส โดยวิธี LSD พบว่ามีคู่ที่มีค่าเฉลี่ยแตกต่างกัน
($p < .05$) คือ คนที่สมรสแล้วอยู่ด้วยกันกับคนโสด คนที่เป็นหม้าย/หย่าร้างกับคนโสด ส่วนคู่อื่น ๆ
ไม่แตกต่างกัน ($p > .05$) รายละเอียดดังตารางที่ 4-14

ตารางที่ 4-14 ผลการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยรายคู่ของพฤติกรรมความบ่อยในการ
ออกกำลังกาย ตามสถานภาพสมรส

สถานภาพสมรส	สถานภาพสมรส	ความแตกต่าง ของค่าเฉลี่ยรายคู่	<i>p</i>
โสด	สมรสแล้วอยู่ด้วยกัน	.49*	.015
	สมรสแยกกันอยู่	.60	.379
	หม้าย/หย่าร้าง	1.30*	.002
สมรสแล้วอยู่ด้วยกัน	สมรสแยกกันอยู่	.11	.870
	หม้าย/หย่าร้าง	.81	.062
สมรสแยกกันอยู่	หม้าย/หย่าร้าง	.70	.372

* $p < .05$

เมื่อทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยรายคู่ของพฤติกรรมความบ่อยในการ
ออกกำลังกายเปรียบเทียบตามสถานภาพของอาชีพ โดยวิธี LSD พบว่า มีคู่ที่มีค่าเฉลี่ยแตกต่างกัน
($p < .05$) คือ พนักงานประจำกับนักศึกษา คนที่กำลังหางาน/ไม่มีงานกับนักศึกษา ส่วนคู่อื่น ๆ
ไม่แตกต่างกัน ($p > .05$) รายละเอียดดังตารางที่ 4-15

ตารางที่ 4-15 ผลการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยรายคู่ของพฤติกรรมความบ่อยในการ
ออกกำลังกาย ตามสถานภาพของอาชีพ

สถานภาพของอาชีพ	สถานภาพของอาชีพ	ความแตกต่าง ของค่าเฉลี่ยรายคู่	<i>p</i>
พนักงานประจำ	พนักงานชั่วคราว	.64	.271
	กำลังหางาน/ ไม่มีงาน	.53	.153
พนักงานประจำ	นักศึกษา	.68*	.000
พนักงานชั่วคราว	กำลังหางาน/ ไม่มีงาน	1.17	.080
	นักศึกษา	.04	.944
กำลังหางาน/ ไม่มีงาน	นักศึกษา	1.21*	.002

* $p < .05$

เมื่อทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยรายคู่ของพฤติกรรมความบ่อยในการ
ออกกำลังกายเปรียบเทียบตามรายได้ โดยวิธี LSD พบว่ามีคู่ที่มีค่าเฉลี่ยแตกต่างกัน ($p < .05$) คือ ผู้ที่
มีรายได้มากกว่า 30,000 บาท/เดือนกับผู้ที่มิรายได้น้อยกว่า 10,000 บาท/ เดือน ผู้ที่มีรายได้มากกว่า
30,000 บาท/เดือนกับคนที่มิรายได้ 10,000-30,000 บาท/ เดือน ส่วนคู่อื่น ๆ ไม่แตกต่างกัน ($p > .05$)
รายละเอียดดังตารางที่ 4-16

ตารางที่ 4-16 ผลการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยรายคู่ของพฤติกรรมความบ่อยในการ
ออกกำลังกาย ตามรายได้

รายได้	รายได้	ความแตกต่าง ของค่าเฉลี่ยรายคู่	<i>p</i>
น้อยกว่า 10,000 บาท/ เดือน	10,000-30,000 บาท/ เดือน	.33	.088
	มากกว่า 30,000 บาท/ เดือน	.98*	.000
10,000-30,000 บาท/ เดือน	มากกว่า 30,000 บาท/ เดือน	.64*	.018

* $p < .05$

เมื่อทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยรายคู่ของพฤติกรรมความบ่อยในการออกกำลังกายเปรียบเทียบตามระยะเวลาที่ได้ออกกำลังกายมาแล้ว โดยวิธี LSD พบว่ามีคู่ที่มีค่าเฉลี่ยแตกต่างกัน ($p < .05$) คือ ผู้ที่มีความนาน/ ระยะเวลาที่ได้ออกกำลังกายมาแล้ว 1-3 เดือนกับคนที่มีความนาน/ระยะเวลาที่ได้ออกกำลังกายมาแล้วน้อยกว่า 1 เดือน คนที่มีความนาน/ ระยะเวลาที่ได้ออกกำลังกายมาแล้ว 3-6 เดือน กับคนที่มีความนาน/ ระยะเวลาที่ได้ออกกำลังกายมาแล้วน้อยกว่า 1 เดือน คนที่มีความนาน/ ระยะเวลาที่ได้ออกกำลังกายมาแล้ว 6-9 เดือน กับคนที่มีความนาน/ ระยะเวลาที่ได้ออกกำลังกายมาแล้วน้อยกว่า 1 เดือน คนที่มีความนาน/ ระยะเวลาที่ได้ออกกำลังกายมาแล้วมากกว่า 9 เดือนกับคนที่มีความนาน/ ระยะเวลาที่ได้ออกกำลังกายมาแล้วน้อยกว่า 1 เดือน คนที่มีความนาน/ ระยะเวลาที่ได้ออกกำลังกายมาแล้วมากกว่า 9 เดือนกับคนที่มีความนาน/ ระยะเวลาที่ได้ออกกำลังกายมาแล้ว 1-3 เดือน คนที่มีความนาน/ ระยะเวลาที่ได้ออกกำลังกายมาแล้วมากกว่า 9 เดือนกับคนที่มีความนาน/ ระยะเวลาที่ได้ออกกำลังกายมาแล้ว 3-6 เดือน และคนที่มีความนาน/ ระยะเวลาที่ได้ออกกำลังกายมาแล้วมากกว่า 9 เดือนกับคนที่มีความนาน/ ระยะเวลาที่ได้ออกกำลังกายมาแล้ว 6-9 เดือน ส่วนคู่อื่น ๆ ไม่แตกต่างกัน ($p > .05$) รายละเอียดดังตารางที่ 4-17

ตารางที่ 4-17 ผลการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยรายคู่ของพฤติกรรมความบ่อยในการออกกำลังกาย ตามระยะเวลาที่ได้ออกกำลังกายมาแล้ว

ระยะเวลาที่ได้ ออกกำลังกายมาแล้ว	ระยะเวลาที่ได้ ออกกำลังกายมาแล้ว	ความแตกต่าง ของค่าเฉลี่ยรายคู่	<i>p</i>
น้อยกว่า 1 เดือน	1-3 เดือน	.77*	.001
	3-6 เดือน	1.08*	.000
	6-9 เดือน	1.18*	.004
	มากกว่า 9 เดือน	2.37*	.000
1-3 เดือน	3-6 เดือน	.30	.282
	6-9 เดือน	.41	.304
	มากกว่า 9 เดือน	1.60*	.000
3-6 เดือน	6-9 เดือน	.10	.811
	มากกว่า 9 เดือน	1.29*	.000
6-9 เดือน	มากกว่า 9 เดือน	1.19*	.002

* $p < .05$

ผลการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยรายคู่ของ พฤติกรรมความบ่อยในการออกกำลังกายของประชาชน ตามปัจจัยส่วนบุคคล เพศ เวลาทำงานในอาชีพ และช่วงเวลาที่ออกกำลังกายเป็นประจำ พบว่า ทุกด้านแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$)

สรุปได้ว่า ปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ เวลาทำงานในอาชีพ และช่วงเวลาที่ออกกำลังกายเป็นประจำ มีผลทำให้พฤติกรรมความบ่อยในการออกกำลังกายของประชาชนแตกต่างกัน รายละเอียดดังตารางที่ 4-18

ตารางที่ 4-18 ผลการทดสอบค่าที พฤติกรรมความบ่อยของการออกกำลังกายของประชาชนในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ตาม ปัจจัยส่วนบุคคล เพศ เวลาทำงานในอาชีพ และช่วงเวลาที่ออกกำลังกายเป็นประจำ

ปัจจัยส่วนบุคคล	ผลการทดสอบค่าที		
	<i>df</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
เพศ	280	3.12*	.00
เวลาทำงานในอาชีพ	56.04	4.85*	.00
ช่วงเวลาที่ออกกำลังกายเป็นประจำ	63.22	3.69*	.00

* $p < .05$

2. ความนานในการออกกำลังกาย

ผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของพฤติกรรมความนานในการออกกำลังกายของประชาชน ตามปัจจัยส่วนบุคคล พบว่า ส่วนใหญ่มีการออกกำลังกายในแต่ละครั้งนาน 31-60 นาที ยกเว้น วัยเด็ก มีระดับการศึกษาอยู่ในระดับสูงกว่าปริญญาตรี และมีระยะเวลาในการออกกำลังกายมานานมากกว่า 9 เดือน ที่มีการออกกำลังกายในแต่ละครั้งนานมากกว่า 60 นาที ซึ่งมีรายละเอียดดังตารางที่ 4-19

ตารางที่ 4-19 ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของพฤติกรรมความนานในการออกกำลังกาย ของ
ประชาชนในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ตามปัจจัยส่วนบุคคล

ปัจจัยส่วนบุคคล	<i>M</i>	<i>SD</i>	พฤติกรรมความนาน
อายุ			
- วัยเด็ก	3.40	0.89	มากกว่า 60 นาที
- วัยเยาวชน	2.69	0.78	31-60 นาที
- วัยทำงาน	2.73	0.69	31-60 นาที
- วัยผู้สูงอายุ	2.43	0.64	31-60 นาที
เพศ			
- ชาย	2.93	0.78	31-60 นาที
- หญิง	2.54	0.65	31-60 นาที
สถานภาพสมรส			
- โสด	2.80	0.78	31-60 นาที
- สมรสแล้วอยู่ด้วยกัน	2.54	0.63	31-60 นาที
- สมรสแล้วแยกกันอยู่	2.20	0.44	31-60 นาที
- หม้าย/ หย่าร้าง	2.71	0.61	31-60 นาที
ระดับการศึกษา			
- ประถมศึกษา	2.38	0.61	31-60 นาที
- มัธยมศึกษาตอนต้น	2.57	0.84	31-60 นาที
- มัธยมศึกษาตอนปลาย	2.68	0.71	31-60 นาที
- อนุปริญญา	2.55	0.52	31-60 นาที
- ปริญญาตรี/ เทียบเท่า	2.72	0.73	31-60 นาที
- สูงกว่าปริญญาตรี	3.06	0.77	มากกว่า 60 นาที
สถานภาพของอาชีพ			
- พนักงานประจำ	2.68	0.66	31-60 นาที
- พนักงานชั่วคราว	2.71	0.75	31-60 นาที
- กำลังหางาน/ ไม่มีงาน	2.39	0.60	31-60 นาที
- นักศึกษา	2.82	0.85	31-60 นาที

ตารางที่ 4-19 (ต่อ)

ปัจจัยส่วนบุคคล	<i>M</i>	<i>SD</i>	พฤติกรรมความนาน
เวลาทำงานในอาชีพ			
- ทำงานในเวลาปกติ	2.75	0.73	31-60 นาที
- ทำงานเป็นกะ (เวลาไม่แน่นอน)	2.44	0.71	31-60 นาที
รายได้			
- น้อยกว่า 10,000 บาท/ เดือน	2.68	0.80	31-60 นาที
- 10,000-30,000 บาท/ เดือน	2.72	0.67	31-60 นาที
- มากกว่า 30,000 บาท/ เดือน	2.77	0.71	31-60 นาที
ระยะเวลาที่ได้ออกกำลังกาย			
- น้อยกว่า 1 เดือน	2.29	0.45	31-60 นาที
- 1-3 เดือน	2.33	0.59	31-60 นาที
- 3-6 เดือน	2.77	0.81	31-60 นาที
- 6-9 เดือน	2.64	0.67	31-60 นาที
- มากกว่า 9 เดือน	3.05	0.69	มากกว่า 60 นาที
ช่วงเวลาที่ได้ออกกำลังกายเป็นประจำ			
- เช้า	2.79	0.71	31-60 นาที
- เย็น	2.70	0.74	31-60 นาที

ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนพฤติกรรมความนานในการออกกำลังกายของประชาชนตามปัจจัยส่วนบุคคล อายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา สถานภาพของอาชีพ รายได้ และระยะเวลาที่ได้ออกกำลังกายมาแล้ว พบว่า ทุกด้านไม่แตกต่างกัน ($p > .05$) ยกเว้น สถานภาพสมรสและความนาน/ ระยะเวลาที่ได้ออกกำลังกาย แตกต่างกัน ($p < .05$)

สรุปได้ว่า ปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ สถานภาพสมรส และความนาน/ ระยะเวลาที่ได้ออกกำลังกาย มีผลทำให้พฤติกรรมความนานในการออกกำลังกายของประชาชนแตกต่างกัน ส่วนปัจจัยด้านอื่น ๆ ไม่มีผลทำให้พฤติกรรมความนานในการออกกำลังกายของประชาชนแตกต่างกัน ซึ่งมีรายละเอียดดังตารางที่ 4-20

ตารางที่ 4-20 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนพฤติกรรมความนานของการออกกำลังกายของ
 ประชาชนในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ตามปัจจัยส่วนบุคคล อายุ สถานภาพ
 สมรส ระดับการศึกษา สถานภาพของอาชีพ รายได้ และระยะเวลาที่ได้ออกกำลังกาย
 มาแล้ว

ปัจจัยส่วนบุคคล	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวน				
		<i>df</i>	<i>MS</i>	<i>SS</i>	<i>F</i> <i>p</i>
อายุ	ระหว่างกลุ่ม	3	3.59	1.19	2.21 .08
	ภายในกลุ่ม	278	150.56	0.54	
	รวม	281	154.15		
สถานภาพสมรส	ระหว่างกลุ่ม	3	5.09	1.69	3.16* .02
	ภายในกลุ่ม	278	149.06	0.53	
	รวม	281	154.15		
ระดับการศึกษา	ระหว่างกลุ่ม	5	5.09	1.01	1.88 .09
	ภายในกลุ่ม	276	149.06	0.54	
	รวม	281	154.15		
สถานภาพของอาชีพ	ระหว่างกลุ่ม	3	3.11	1.03	1.91 .12
	ภายในกลุ่ม	278	151.04	0.54	
	รวม	281	154.15		
รายได้	ระหว่างกลุ่ม	2	0.24	0.12	0.22 .79
	ภายในกลุ่ม	279	153.90	0.55	
	รวม	281	154.15		
ระยะเวลาที่ได้ออกกำลังกาย	ระหว่างกลุ่ม	4	33.70	8.42	19.37* .00
	ภายในกลุ่ม	277	120.45	0.43	
	รวม	281	154.15		

* $p < .05$

เมื่อทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยรายคู่ของพฤติกรรมความนานในการ
 ออกกำลังกายเปรียบเทียบตามสถานภาพสมรส โดยวิธี LSD พบว่ามีคู่ที่มีค่าเฉลี่ยแตกต่างกัน

($p < .05$) คือ คนโสดกับคนที่สมรสแล้วอยู่ด้วยกัน ส่วนคู่อื่น ๆ ไม่แตกต่างกัน ($p > .05$) รายละเอียดดังตารางที่ 4-21

ตารางที่ 4-21 ผลการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยรายคู่ของพฤติกรรมความนานในการ
ออกกำลังกาย ตามสถานภาพสมรส

สถานภาพสมรส	สถานภาพสมรส	ความแตกต่าง ของค่าเฉลี่ยรายคู่	p
โสด	สมรสแล้วอยู่ด้วยกัน	.26*	.008
	สมรสแยกกันอยู่	.60	.072
	หม้าย/ หย่าร้าง	.09	.673
สมรสแล้วอยู่ด้วยกัน	สมรสแยกกันอยู่	.34	.311
	หม้าย/ หย่าร้าง	.17	.417
สมรสแยกกันอยู่	หม้าย/ หย่าร้าง	.51	.179

* $p < .05$

เมื่อทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยรายคู่ของพฤติกรรมความนานในการ
ออกกำลังกายเปรียบเทียบตามระยะเวลาที่ได้ออกกำลังกายมาแล้ว โดยวิธี LSD พบว่ามีคู่ที่มีค่าเฉลี่ย
แตกต่างกัน ($p < .05$) คือ คนที่มีความนาน/ ระยะเวลาที่ได้ออกกำลังกายมาแล้ว 3-6 เดือนกับบุคคล
ที่มีความนาน/ ระยะเวลาที่ได้ออกกำลังกายมาแล้วน้อยกว่า 1 เดือน คนที่มีความนาน/ ระยะเวลาที่
ได้ออกกำลังกายมาแล้วมากกว่า 9 เดือนกับคนที่มีความนาน/ ระยะเวลาที่ได้ออกกำลังกายมาแล้ว
น้อยกว่า 1 เดือน คนที่มีความนาน/ ระยะเวลาที่ได้ออกกำลังกายมาแล้ว 3-6 เดือนกับคนที่มีความ
นาน/ ระยะเวลาที่ได้ออกกำลังกายมาแล้วน้อยกว่า 1 เดือน คนที่มีความนาน/ ระยะเวลาที่ได้
ออกกำลังกายมาแล้ว 3-6 เดือนกับคนที่มีความนาน/ ระยะเวลาที่ได้ออกกำลังกายมาแล้ว 1-3 เดือน
คนที่มีความนาน/ ระยะเวลาที่ได้ออกกำลังกายมาแล้วมากกว่า 9 เดือนกับคนที่มีความนาน/
ระยะเวลาที่ได้ออกกำลังกายมาแล้ว 1-3 เดือน คนที่มีความนาน/ ระยะเวลาที่ได้ออกกำลังกาย
มาแล้วมากกว่า 9 เดือนกับคนที่มีความนาน/ ระยะเวลาที่ได้ออกกำลังกายมาแล้ว 3-6 เดือน และคน
ที่มีความนาน/ ระยะเวลาที่ได้ออกกำลังกายมาแล้วมากกว่า 9 เดือน กับคนที่มีความนาน/ ระยะเวลา
ที่ได้ออกกำลังกายมาแล้ว 1-3 เดือน ส่วนคู่อื่น ๆ ไม่แตกต่างกัน ($p > .05$) รายละเอียดดังตารางที่

ตารางที่ 4-22 ผลการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยรายคู่ของพฤติกรรมความนานในการ
ออกกำลังกาย ตามระยะเวลาที่ได้ออกกำลังกายมาแล้ว

ระยะเวลาที่ได้ ออกกำลังกายมาแล้ว	ระยะเวลาที่ได้ ออกกำลังกายมาแล้ว	ความแตกต่าง ของค่าเฉลี่ยรายคู่	<i>p</i>
น้อยกว่า 1 เดือน	1-3 เดือน	.05	.702
	3-6 เดือน	.48*	.003
	6-9 เดือน	.35	.112
	มากกว่า 9 เดือน	.77*	.000
1-3 เดือน	3-6 เดือน	.44*	.005
	6-9 เดือน	.30	.159
	มากกว่า 9 เดือน	.72*	.000
3-6 เดือน	6-9 เดือน	.13	.576
	มากกว่า 9 เดือน	.28*	.046
6-9 เดือน	มากกว่า 9 เดือน	.42*	.045

* $p < .05$

ผลการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยรายคู่ของ พฤติกรรมความนานของการ
ออกกำลังกายของประชาชน ตาม ปัจจัยส่วนบุคคล เพศ เวลาทำงานในอาชีพ และช่วงเวลาที่
ออกกำลังกายเป็นประจำ พบว่า ทุกด้านแตกต่างกัน ($p < .05$) ยกเว้น ช่วงเวลาที่ออกกำลังกายเป็น
ประจำไม่แตกต่างกัน ($p > .05$)

สรุปได้ว่า ปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ เวลาทำงานในอาชีพ และช่วงเวลาที่
ออกกำลังกายเป็นประจำ มีผลทำให้พฤติกรรมความนานในการออกกำลังกายของประชาชน
แตกต่างกัน รายละเอียดดังตารางที่ 4-23

ตารางที่ 4-23 ผลการทดสอบค่าที พฤติกรรมความนานของการออกกำลังกายของประชาชนในเขต
อำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ตาม ปัจจัยส่วนบุคคล เพศ เวลาทำงานในอาชีพ และ
ช่วงเวลาที่ออกกำลังกายเป็นประจำ

ปัจจัยส่วนบุคคล	ผลการทดสอบค่าที		
	<i>df</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
เพศ	280.00	4.58*	.00
เวลาทำงานในอาชีพ	280.00	2.50*	.01
ช่วงเวลาที่ออกกำลังกายเป็นประจำ	280.00	0.72	.46

* $p < .05$

3. ความหนักในการออกกำลังกาย

ผลการวิเคราะห์หาค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของพฤติกรรมความหนักในการ
ออกกำลังกายของประชาชน ตามปัจจัยส่วนบุคคล พบว่า ส่วนใหญ่มีความหนักของการ
ออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง ยกเว้น เพศชาย และผู้ที่มีการออกกำลังกายมาเป็นระยะเวลา 6-9
เดือน ที่มีความหนักของการออกกำลังกายอยู่ในระดับหนัก รายละเอียดดังตารางที่ 4-24

ตารางที่ 4-24 ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของพฤติกรรมความหนักในการออกกำลังกาย ของ
ประชาชนในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ตามปัจจัยส่วนบุคคล

ปัจจัยส่วนบุคคล	<i>M</i>	<i>SD</i>	พฤติกรรมความหนัก
อายุ			
- วัยเด็ก	2.00	0.00	ปานกลาง
- วัยเยาวชน	1.92	0.44	ปานกลาง
- วัยทำงาน	1.93	0.46	ปานกลาง
- วัยผู้สูงอายุ	1.71	0.46	ปานกลาง
เพศ			
- ชาย	2.02	0.47	หนัก
- หญิง	1.83	0.42	ปานกลาง

ตารางที่ 4-24 (ต่อ)

ปัจจัยส่วนบุคคล	<i>M</i>	<i>SD</i>	พฤติกรรมความหนัก
สถานภาพสมรส			
- โสด	1.95	0.46	ปานกลาง
- สมรสแล้วอยู่ด้วยกัน	1.83	0.43	ปานกลาง
- สมรสแล้วแยกกันอยู่	2.00	0.00	ปานกลาง
- หม้าย/ หย่าร้าง	1.93	0.47	ปานกลาง
ระดับการศึกษา			
- ประถมศึกษา	1.56	0.51	ปานกลาง
- มัธยมศึกษาตอนต้น	1.83	0.49	ปานกลาง
- มัธยมศึกษาตอนปลาย	1.91	0.29	ปานกลาง
- อนุปริญญา	1.91	0.30	ปานกลาง
- ปริญญาตรี	1.97	0.45	ปานกลาง
- สูงกว่าปริญญาตรี	1.75	0.44	ปานกลาง
สถานภาพของอาชีพ			
- พนักงานประจำ	1.96	0.42	ปานกลาง
- พนักงานชั่วคราว	1.86	0.37	ปานกลาง
- กำลังหางาน/ไม่มีงาน	1.56	0.51	ปานกลาง
- นักศึกษา	1.92	0.46	ปานกลาง
เวลาทำงานในอาชีพ			
- ทำงานในเวลาปกติ	1.93	0.44	ปานกลาง
- ทำงานเป็นกะ (เวลาไม่แน่นอน)	1.85	0.48	ปานกลาง
รายได้			
- น้อยกว่า 10,000 บาท/ เดือน	1.85	0.45	ปานกลาง
- 10,000-30,000 บาท/ เดือน	2.00	0.46	ปานกลาง
- มากกว่า 30,000 บาท/ เดือน	1.88	0.39	ปานกลาง

ตารางที่ 4-24 (ต่อ)

ปัจจัยส่วนบุคคล	<i>M</i>	<i>SD</i>	พฤติกรรมความหนัก
ระยะเวลาที่ได้ออกกำลังกาย			
- น้อยกว่า 1 เดือน	1.73	0.49	ปานกลาง
- 1-3 เดือน	1.92	0.47	ปานกลาง
- 3-6 เดือน	1.85	0.46	ปานกลาง
- 6-9 เดือน	2.18	0.60	หนัก
- มากกว่า 9 เดือน	1.97	0.39	ปานกลาง
ช่วงเวลาได้ออกกำลังกายเป็นประจำ			
- เช้า	1.95	0.49	ปานกลาง
- เย็น	1.91	0.44	ปานกลาง

ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนพฤติกรรมความหนักในการออกกำลังกายของประชาชน ตามปัจจัยส่วนบุคคล อายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา สถานภาพของอาชีพ รายได้ และระยะเวลาที่ได้ออกกำลังกายมาแล้ว พบว่า ทุกด้านแตกต่างกัน ($p < .05$) ยกเว้นอายุ และสถานภาพสมรสที่ไม่แตกต่างกัน ($p > .05$)

สรุปได้ว่า ปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ อายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา สถานภาพของอาชีพ รายได้ และระยะเวลาที่ได้ออกกำลังกายมาแล้ว มีผลทำให้พฤติกรรมความหนักในการออกกำลังกายของแตกต่างกัน รายละเอียดดังตารางที่ 4-25

ตารางที่ 4-25 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนพฤติกรรมความหนักในการออกกำลังกาย ของ
 ประชาชนในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ตามปัจจัยส่วนบุคคล อายุ สถานภาพ
 สมรส ระดับการศึกษา สถานภาพของอาชีพ รายได้ และระยะเวลาที่ได้ออกกำลังกาย
 มาแล้ว

ปัจจัยส่วนบุคคล	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวน				
		<i>df</i>	<i>SS</i>	<i>MS</i>	<i>F</i> <i>p</i>
อายุ	ระหว่างกลุ่ม	3	0.63	0.21	1.02 .38
	ภายในกลุ่ม	278	57.32	0.20	
	รวม	281	57.95		
สถานภาพสมรส	ระหว่างกลุ่ม	3	0.84	0.28	1.36 .25
	ภายในกลุ่ม	278	57.11	0.20	
	รวม	281	57.95		
ระดับการศึกษา	ระหว่างกลุ่ม	5	3.17	0.63	3.19* .00
	ภายในกลุ่ม	276	54.78	0.19	
	รวม	281	57.95		
สถานภาพของอาชีพ	ระหว่างกลุ่ม	3	2.61	0.87	4.38* .00
	ภายในกลุ่ม	278	55.34	0.19	
	รวม	281	57.95		
รายได้	ระหว่างกลุ่ม	2	1.33	0.66	3.29* .03
	ภายในกลุ่ม	279	56.62	0.20	
	รวม	281	57.95		
ระยะเวลาที่ได้ออกกำลังกาย	ระหว่างกลุ่ม	4	2.88	0.72	3.63* .00
	ภายในกลุ่ม	277	55.07	1.19	
	รวม	281	57.95		

* $p < .05$

เมื่อทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยรายคู่ของพฤติกรรมความหนักในการออกกำลังกายเปรียบเทียบตามระดับการศึกษา โดยวิธี LSD พบว่ามีคู่ที่มีค่าเฉลี่ยแตกต่างกัน ($p < .05$) คือ คนที่มีระดับการศึกษามัธยมศึกษาตอนปลาย/ ปวช. กับคนที่มีระดับการศึกษาประถมศึกษา คนที่มีระดับการศึกษานุปริญญากับคนที่มีระดับการศึกษาประถมศึกษา คนที่มีระดับการศึกษาปริญญาตรี/ เทียบเท่ากับคนที่มีระดับการศึกษาประถมศึกษา ส่วนคู่อื่น ๆ ไม่แตกต่างกัน ($p > .05$) รายละเอียดดังตารางที่ 4-26

ตารางที่ 4-26 ผลการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยรายคู่ของพฤติกรรมความหนักในการออกกำลังกาย ตามระดับการศึกษา

ระดับการศึกษา	ระดับการศึกษา	ความแตกต่าง ของค่าเฉลี่ยรายคู่	<i>p</i>
ประถมศึกษา	มัธยมศึกษาตอนต้น	.26	.070
	มัธยมศึกษาตอนปลาย/ ปวช.	.35*	.019
	อนุปริญญา	.35*	.048
	ปริญญาตรี/ เทียบเท่า	.41*	.001
	สูงกว่าปริญญาตรี	.19	.235
มัธยมศึกษาตอนต้น	มัธยมศึกษาตอนปลาย/ ปวช.	.08	.533
	อนุปริญญา	.08	.612
	ปริญญาตรี/ เทียบเท่า	.14	.147
	สูงกว่าปริญญาตรี	.08	.600
มัธยมศึกษาตอนปลาย/ ปวช.	อนุปริญญา	.00	1.00
	ปริญญาตรี/ เทียบเท่า	.06	.550
	สูงกว่าปริญญาตรี	.16	.278
อนุปริญญา	ปริญญาตรี/ เทียบเท่า	.06	.664
	สูงกว่าปริญญาตรี	.16	.363
ปริญญาตรี/ เทียบเท่า	สูงกว่าปริญญาตรี	.22	.060

* $p < .05$

เมื่อทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยรายคู่ของพฤติกรรมความหนักในการ
ออกกำลังกายเปรียบเทียบตามสถานภาพของอาชีพ โดยวิธี LSD พบว่ามีคู่ที่มีค่าเฉลี่ยแตกต่างกัน
($p < .05$) คือ พนักงานประจำกับคนที่กำลังหางาน/ ไม่มีงาน นักศึกษากับคนที่กำลังหางาน/
ไม่มีงาน ส่วนคู่อื่น ๆ ไม่แตกต่างกัน ($p > .05$) รายละเอียดดังตารางที่ 4-27

ตารางที่ 4-27 ผลการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยรายคู่ของพฤติกรรมความหนักในการ
ออกกำลังกาย ตามสถานภาพของอาชีพ

สถานภาพของอาชีพ	สถานภาพของอาชีพ	ความแตกต่าง ของค่าเฉลี่ยรายคู่	p
พนักงานประจำ	พนักงานชั่วคราว	.10	.567
	กำลังหางาน/ ไม่มีงาน	.40*	.000
	นักศึกษา	.04	.512
พนักงานชั่วคราว	กำลังหางาน/ ไม่มีงาน	.30	.130
	นักศึกษา	.06	.726
กำลังหางาน/ ไม่มีงาน	นักศึกษา	.36*	.002

* $p < .05$

เมื่อทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยรายคู่ของพฤติกรรมความหนักในการ
ออกกำลังกายเปรียบเทียบตามรายได้ โดยวิธี LSD พบว่ามีคู่ที่มีค่าเฉลี่ยแตกต่างกัน ($p < .05$) คือ
คนที่มีรายได้ 10,000-30,000 บาท/ เดือน กับคนที่มีรายได้น้อยกว่า 10,000 บาท/ เดือน ส่วนคู่อื่น ๆ
ไม่แตกต่างกัน ($p > .05$) รายละเอียดดังตารางที่ 4-28

ตารางที่ 4-28 ผลการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยรายคู่ของพฤติกรรมความหนักในการ
ออกกำลังกาย ตามรายได้

รายได้	รายได้	ความแตกต่าง ของค่าเฉลี่ยรายคู่	p
น้อยกว่า 10,000 บาท/ เดือน	10,000-30,000 บาท/ เดือน	.15*	.012
	มากกว่า 30,000 บาท/ เดือน	.03	.696

ตารางที่ 4-28 (ต่อ)

รายได้	รายได้	ความแตกต่าง ของค่าเฉลี่ยรายคู่	<i>p</i>
10,000-30,000 บาท/ เดือน	มากกว่า 30,000 บาท/ เดือน	.12	.152

* $p < .05$

เมื่อทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยรายคู่ของพฤติกรรมความหนักในการออกกำลังกายเปรียบเทียบตามระยะเวลาที่ได้ออกกำลังกายมาแล้ว โดยวิธี LSD พบว่ามีคู่ที่มีค่าเฉลี่ยแตกต่างกัน ($p < .05$) คือ คนที่มีความนาน/ ระยะเวลาที่ได้ออกกำลังกายมาแล้ว 1-3 เดือน กับคนที่มีความนาน/ ระยะเวลาที่ได้ออกกำลังกายมาแล้วน้อยกว่า 1 เดือน คนที่มีความนาน/ ระยะเวลาที่ได้ออกกำลังกายมาแล้ว 6-9 เดือนกับคนที่มีความนาน/ ระยะเวลาที่ได้ออกกำลังกายมาแล้วน้อยกว่า 1 เดือน คนที่มีความนาน/ ระยะเวลาที่ได้ออกกำลังกายมาแล้วมากกว่า 9 เดือนกับคนที่มีความนาน/ ระยะเวลาที่ได้ออกกำลังกายมาแล้วน้อยกว่า 1 เดือน และคนที่มีความนาน/ ระยะเวลาที่ได้ออกกำลังกายมาแล้ว 6-9 เดือนกับคนที่มีความนาน/ ระยะเวลาที่ได้ออกกำลังกายมาแล้ว 3-6 เดือน ส่วนคู่อื่น ๆ ไม่แตกต่างกัน ($p > .05$) รายละเอียดดังตารางที่ 4-29

ตารางที่ 4-29 ผลการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยรายคู่ของพฤติกรรมความนานในการออกกำลังกาย ตามระยะเวลาที่ได้ออกกำลังกายมาแล้ว

ระยะเวลาที่ได้ ออกกำลังกายมาแล้ว	ระยะเวลาที่ได้ ออกกำลังกายมาแล้ว	ความแตกต่าง ของค่าเฉลี่ยรายคู่	<i>p</i>
น้อยกว่า 1 เดือน	1-3 เดือน	.19*	.025
	3-6 เดือน	.11	.304
	6-9 เดือน	.45*	.003
	มากกว่า 9 เดือน	.23*	.002
1-3 เดือน	3-6 เดือน	.08	.450
	6-9 เดือน	.26	.077
	มากกว่า 9 เดือน	.04	.505

ตารางที่ 4-29 (ต่อ)

ระยะเวลาที่ได้ ออกกำลังกายมาแล้ว	ระยะเวลาที่ได้ ออกกำลังกายมาแล้ว	ความแตกต่าง ของค่าเฉลี่ยรายคู่	<i>p</i>
3-6 เดือน	6-9 เดือน	.34*	.037
	มากกว่า 9 เดือน	.12	.200
6-9 เดือน	มากกว่า 9 เดือน	.21	.130

* $p < .05$

ผลการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยรายคู่ของ พฤติกรรมความหนักในการออกกำลังกายของประชาชน ตาม ปัจจัยส่วนบุคคล เวลาทำงานในอาชีพ และช่วงเวลาที่ออกกำลังกายเป็นประจำ พบว่า เพศแตกต่างกัน ($p < .05$) ส่วนคู่อื่น ๆ ไม่แตกต่างกัน ($p > .05$)

สรุปได้ว่า เพศ ที่มีผลทำให้พฤติกรรมความหนักในการออกกำลังกายของประชาชนแตกต่างกัน ส่วนเวลาทำงานในอาชีพ และช่วงเวลาที่ออกกำลังกายเป็นประจำ ไม่มีผลทำให้พฤติกรรมความหนักในการออกกำลังกายของประชาชนแตกต่างกัน รายละเอียดดังตารางที่ 4-30

ตารางที่ 4-30 ผลการทดสอบค่าที พฤติกรรมความหนักในการออกกำลังกายของประชาชนในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ตาม ปัจจัยส่วนบุคคล เพศ เวลาทำงานในอาชีพ และช่วงเวลาที่ออกกำลังกายเป็นประจำ

ปัจจัยส่วนบุคคล	ผลการทดสอบค่าที		
	<i>df</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
เพศ	280.00	3.39*	.00
เวลาทำงานในอาชีพ	280.00	1.01	.30
ช่วงเวลาที่ออกกำลังกายเป็นประจำ	280.00	0.57	.56

* $p < .05$

ความสัมพันธ์ระหว่างแรงจูงใจในการออกกำลังกายกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ของ ประชาชนในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี

ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของแรงจูงใจในการออกกำลังกายกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย พบว่า ผู้ที่มีแรงจูงใจในการออกกำลังกายอยู่ในระดับสูง ส่วนใหญ่มีการออกกำลังกาย 5 ครั้งหรือมากกว่า 5 ครั้ง/ สัปดาห์ จำนวน 77 คน (ร้อยละ 27.31) มีการออกกำลังกายนาน 31-60 นาที จำนวน 81 คน (ร้อยละ 28.72) และมีความหนักในการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง จำนวน 139 คน (ร้อยละ 49.29) ส่วนผู้ที่มีแรงจูงใจในการออกกำลังกายอยู่ในระดับต่ำมีการออกกำลังกายเพียง 1-2 ครั้งต่อสัปดาห์เท่านั้น ซึ่งมีจำนวน 3 คน (ร้อยละ 1.06) มีการออกกำลังกายนาน 10-30 นาที จำนวน 8 คน (ร้อยละ 2.84) และมีความหนักในการออกกำลังกายอยู่ในระดับเบา จำนวน 4 คน (ร้อยละ 1.42) รายละเอียดดังตารางที่ 4-31

ตารางที่ 4-31 จำนวนประชาชนที่มาออกกำลังกายในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ตามระดับแรงจูงใจร่วมกับระดับของพฤติกรรมการออกกำลังกาย

พฤติกรรม การออกกำลังกาย	ระดับแรงจูงใจในการออกกำลังกาย			รวม (N = 282)
	ต่ำ (ร้อยละ)	ปานกลาง (ร้อยละ)	สูง (ร้อยละ)	
ระดับความบ่อย				
- 1-2 ครั้ง/ สัปดาห์	3 (1.06)	24 (8.51)	17 (6.03)	44 (15.60)
- 2-3 ครั้ง/ สัปดาห์	3 (1.06)	30 (10.64)	21 (7.45)	54 (19.15)
- 3-4 ครั้ง/ สัปดาห์	0 (0.00)	7 (2.48)	26 (9.22)	33 (11.70)
- 4-5 ครั้ง/ สัปดาห์	1 (0.35)	13 (4.61)	28 (9.93)	42 (14.89)
- ≥ 5 ครั้ง/ สัปดาห์	1 (0.35)	31 (11.00)	77 (27.31)	109 (38.66)
ระดับความนาน				
- <10 นาที	0 (0.00)	2 (0.71)	1 (0.35)	3 (1.06)
- 10-30 นาที	8 (2.84)	66 (23.40)	47 (16.67)	121 (42.91)
- 31-60 นาที	0 (0.00)	32 (11.35)	81 (28.72)	113 (40.07)
- >60 นาที	0 (0.00)	5 (1.77)	40 (14.19)	45 (15.96)

ตารางที่ 4-31 (ต่อ)

พฤติกรรมการออกกำลังกาย	ระดับแรงงใจในการออกกำลังกาย			รวม (N = 282)
	ต่ำ (ร้อยละ)	ปานกลาง (ร้อยละ)	สูง (ร้อยละ)	
ระดับความหนัก				
- เบา	4 (1.42)	22 (7.80)	16 (5.68)	42 (14.90)
- ปานกลาง	4 (1.42)	79 (28.01)	139 (49.29)	222 (78.72)
- หนัก	0 (0.00)	4 (1.42)	14 (4.96)	18 (6.38)

ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ด้วยสถิติไค-สแควร์ (Chi-square) ระหว่างแรงงใจในการออกกำลังกาย กับ พฤติกรรมการออกกำลังกาย ได้แก่ ความบ่อย ความนาน และความหนักในการออกกำลังกายของประชาชน พบว่า แรงงใจในการออกกำลังกาย กับพฤติกรรมความบ่อย ($\chi^2 = 31.32, p < .05$) ความนาน ($\chi^2 = 49.97, p < .05$) และความหนัก ($\chi^2 = 16.37, p < .05$) มีความสัมพันธ์กัน รายละเอียดดังตารางที่ 4-32

ตารางที่ 4-32 ผลความสัมพันธ์ระหว่างแรงงใจในการออกกำลังกาย กับ พฤติกรรมการออกกำลังกาย ได้แก่ ความบ่อย ความนาน และความหนัก ของประชาชนในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี

แรงงใจกับพฤติกรรมในการออกกำลังกาย	χ^2	df	p
ความบ่อย	31.32*	8	.00
ความนาน	49.97*	6	.00
ความหนัก	16.37*	4	.00

* $p < .05$

สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ประชาชนที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ส่วนใหญ่มีอายุ 25-59 ปี เป็นเพศหญิง มีสถานภาพโสด มีการศึกษาระดับปริญญาตรีหรือเทียบเท่า มีสถานภาพของอาชีพเป็นพนักงานประจำ ทำงานในช่วงเวลาปกติ มีรายได้ไม่น้อยกว่า 10,000 บาท/เดือน มีระยะเวลาที่ได้ออกกำลังกายมากกว่า 9 เดือน และออกกำลังกายในช่วงเวลาเย็น

แรงงูใจในการออกกำลังกาย

ส่วนใหญ่มีแรงงูใจในการออกกำลังกายอยู่ในระดับมาก ประชาชนออกกำลังกายเพื่อต้องการมีสุขภาพดีมากที่สุด ตามด้วย ป้องกันความเจ็บป่วย และเพื่อความแข็งแรงและอดทนของร่างกาย

ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของแรงงูใจในการออกกำลังกายของประชาชน ตามปัจจัยส่วนบุคคล อายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา สถานภาพของอาชีพ รายได้ และระยะเวลาที่ได้ ออกกำลังกายมาแล้ว พบว่า แตกต่างกัน ($p < .05$) จำนวน 4 ด้าน คือ อายุ ระดับการศึกษา สถานภาพของอาชีพ และระยะเวลาที่ได้ ออกกำลังกาย ส่วนสถานภาพสมรส และรายได้ พบว่า ไม่แตกต่างกัน ($p > .05$)

เมื่อทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยรายคู่ของแรงงูใจในการออกกำลังกาย เปรียบเทียบตามปัจจัยส่วนบุคคล โดยวิธี LSD พบว่ามีคู่ที่มีค่าเฉลี่ยแตกต่างกัน ($p < .05$) คือ วัยเยาวชนกับวัยผู้สูงอายุ วัยผู้ใหญ่กับวัยผู้สูงอายุ ผู้ที่มีระดับการศึกษามัธยมศึกษาตอนปลายกับ ผู้ที่มีระดับการ ศึกษาประถมศึกษา ผู้ที่มีระดับการศึกษานุปริญญากับผู้ที่มีระดับการศึกษา ประถมศึกษา ผู้ที่มีระดับการศึกษาปริญญาตรี/ เทียบเท่ากับผู้ที่มีระดับการศึกษาประถมศึกษา ผู้ที่มี ระดับการศึกษาสูงกว่าปริญญาตรีกับผู้ที่มีระดับการศึกษาประถมศึกษา ผู้ที่มีระดับการศึกษา มัธยมศึกษาตอนปลายกับผู้ที่มีระดับการศึกษามัธยมศึกษาตอนต้น ผู้ที่มีระดับการศึกษานุปริญญา กับผู้ที่มีระดับการศึกษามัธยมศึกษาตอนต้น ผู้ที่มีระดับการศึกษาปริญญาตรี/ เทียบเท่ากับผู้ที่ มีระดับการศึกษามัธยมศึกษาตอนต้น ผู้ที่มีระดับการศึกษาสูงกว่าปริญญาตรีกับผู้ที่มีระดับการศึกษา มัธยมศึกษาตอนต้น ผู้ที่มีระดับการศึกษาสูงกว่าปริญญาตรีกับผู้ที่มีระดับการศึกษาปริญญาตรี/ เทียบเท่า พนักงานประจำกับคนที่กำลังหางาน/ ไม่มีงาน พนักงานชั่วคราวกับคนที่กำลังหางาน/ ไม่มีงาน นักศึกษากับคนที่กำลังหางาน/ ไม่มีงาน คนที่ออกกำลังกายมานาน 3-6 เดือนกับคนที่ ออกกำลังกายมานานน้อยกว่า 1 เดือน คนที่ออกกำลังกายมานานมากกว่า 9 เดือนกับคนที่ ออกกำลังกายมานานน้อยกว่า 1 เดือน คนที่ออกกำลังกายมานานมากกว่า 9 เดือน กับคนที่ ออกกำลังกายมานาน 1-3 เดือน คนที่ออกกำลังกายมานานมากกว่า 9 กับคนที่ออกกำลังกายมานาน 6-9 เดือน ส่วนคู่อื่น ๆ ไม่แตกต่างกัน ($p > .05$)

สรุปได้ว่า ปัจจัยส่วนบุคคลได้แก่ อายุ ระดับการศึกษา สถานภาพของอาชีพ และความ นาน/ ระยะเวลาที่ได้ ออกกำลังกาย มีผลทำให้ระดับของแรงงูใจในการออกกำลังกายของ ประชาชนแตกต่างกัน

พฤติกรรมการออกกำลังกาย

1. ความบ่อยในการออกกำลังกาย

ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนพฤติกรรมความบ่อยในการออกกำลังกายของประชาชนตามปัจจัยส่วนบุคคล อายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา สถานภาพของอาชีพ รายได้ และระยะเวลาที่ได้ออกกำลังกายมาแล้ว พบว่า ทุกด้านแตกต่างกัน ($p < .05$) ยกเว้นระดับการศึกษาที่ไม่แตกต่างกัน ($p > .05$)

เมื่อทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยรายคู่ของพฤติกรรมความบ่อยในการออกกำลังกายเปรียบเทียบตามปัจจัยส่วนบุคคล โดยวิธี LSD พบว่ามีคู่ที่มีค่าเฉลี่ยแตกต่างกัน ($p < .05$) คือ รายผู้ใหญ่มากกว่ารายเยาวชน รายผู้สูงอายุกว่ารายเยาวชน คนที่สมรสแล้วอยู่ด้วยกันกับคนโสด คนที่เป็นหม้าย/หย่าร้างกับคนโสด พนักงานประจำกับนักศึกษา คนที่กำลังหางาน/ไม่มีงานกับนักศึกษา ผู้ที่มีรายได้มากกว่า 30,000 บาท/เดือนกับผู้มีรายได้น้อยกว่า 10,000 บาท/เดือน ผู้ที่มีรายได้มากกว่า 30,000 บาท/เดือนกับคนที่มีรายได้ 10,000-30,000 บาท/เดือน ผู้ที่มีความนาน/ระยะเวลาที่ได้ออกกำลังกายมาแล้ว 1-3 เดือนกับคนที่มีความนาน/ระยะเวลาที่ได้ออกกำลังกายมาแล้วน้อยกว่า 1 เดือน คนที่มีความนาน/ระยะเวลาที่ได้ออกกำลังกายมาแล้ว 3-6 เดือน กับคนที่มีความนาน/ระยะเวลาที่ได้ออกกำลังกายมาแล้วน้อยกว่า 1 เดือน คนที่มีความนาน/ระยะเวลาที่ได้ออกกำลังกายมาแล้ว 6-9 เดือน กับคนที่มีความนาน/ระยะเวลาที่ได้ออกกำลังกายมาแล้วน้อยกว่า 1 เดือน คนที่มีความนาน/ระยะเวลาที่ได้ออกกำลังกายมาแล้วมากกว่า 9 เดือนกับคนที่มีความนาน/ระยะเวลาที่ได้ออกกำลังกายมาแล้วน้อยกว่า 1 เดือน คนที่มีความนาน/ระยะเวลาที่ได้ออกกำลังกายมาแล้วมากกว่า 9 เดือนกับคนที่มีความนาน/ระยะเวลาที่ได้ออกกำลังกายมาแล้ว 1-3 เดือน คนที่มีความนาน/ระยะเวลาที่ได้ออกกำลังกายมาแล้วมากกว่า 9 เดือนกับคนที่มีความนาน/ระยะเวลาที่ได้ออกกำลังกายมาแล้ว 3-6 เดือน และคนที่มีความนาน/ระยะเวลาที่ได้ออกกำลังกายมาแล้วมากกว่า 9 เดือนกับคนที่มีความนาน/ระยะเวลาที่ได้ออกกำลังกายมาแล้ว 6-9 เดือน ส่วนคู่อื่น ๆ ไม่แตกต่างกัน ($p > .05$)

สรุปได้ว่า ปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ อายุ สถานภาพสมรส สถานภาพของอาชีพ รายได้ และ ความนาน/ระยะเวลาที่ได้ออกกำลังกายมาแล้ว มีผลทำให้พฤติกรรมความบ่อยในการออกกำลังกายของประชาชนแตกต่างกัน ส่วนระดับการศึกษาไม่สัมพันธ์กับพฤติกรรมความบ่อยในการออกกำลังกายของประชาชนแตกต่างกัน

ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนพบพฤติกรรมความหนักในการออกกำลังกายของประชาชน ตามปัจจัยส่วนบุคคล อายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา สถานภาพของอาชีพ รายได้ และระยะเวลาที่ได้ออกกำลังกายมาแล้ว พบว่า ทุกด้านแตกต่างกัน ($p < .05$) ยกเว้นอายุ และสถานภาพสมรสที่ไม่แตกต่างกัน ($p > .05$)

เมื่อทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยรายคู่ของพฤติกรรมความหนักในการ
ออกกำลังกายเปรียบเทียบตามปัจจัยส่วนบุคคล โดยวิธี LSD พบว่ามีค่าเฉลี่ยแตกต่างกัน

($p < .05$) คือ คนที่มีระดับการศึกษามัธยมศึกษาตอนปลาย/ ปวช. กับคนที่มีระดับการศึกษา ประถมศึกษา คนที่มีระดับการศึกษามัธยมศึกษาตอนปลายกับคนที่มีระดับการศึกษาประถมศึกษา คนที่มีระดับการศึกษาปริญญาตรี/ เทียบเท่ากับคนที่มีระดับการศึกษาประถมศึกษา พนักงานประจำกับคนที่กำลังหางาน/ ไม่มีงาน นักศึกษากับคนที่กำลังหางาน/ ไม่มีงาน คนที่มีรายได้ 10,000-30,000 บาท/ เดือน กับคนที่มีรายได้น้อยกว่า 10,000 บาท/ เดือน คนที่มีความนาน/ ระยะเวลาที่ได้ออกกำลังกายมาแล้ว 1-3 เดือน กับคนที่มีความนาน/ ระยะเวลาที่ได้ออกกำลังกายมาแล้วน้อยกว่า 1 เดือน คนที่มีความนาน/ ระยะเวลาที่ได้ออกกำลังกายมาแล้ว 6-9 เดือนกับคนที่มีความนาน/ ระยะเวลาที่ได้ ออกกำลังกายมาแล้วน้อยกว่า 1 เดือน คนที่มีความนาน/ ระยะเวลาที่ได้ออกกำลังกายมาแล้ว มากกว่า 9 เดือนกับคนที่มีความนาน/ ระยะเวลาที่ได้ออกกำลังกายมาแล้วน้อยกว่า 1 เดือน และคนที่ มีความนาน/ ระยะเวลาที่ได้ออกกำลังกายมาแล้ว 6-9 เดือนกับคนที่มีความนาน/ ระยะเวลาที่ได้ ออกกำลังกายมาแล้ว 3-6 เดือน ส่วนคู่อื่น ๆ ไม่แตกต่างกัน ($p > .05$)

สรุปได้ว่า ปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ อายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา สถานภาพของ อาชีพ รายได้ และระยะเวลาที่ได้ออกกำลังกายมาแล้ว มีผลทำให้พฤติกรรมความหนักในการ ออกกำลังกายของแตกต่างกัน

ความสัมพันธ์ระหว่างแรงจูงใจในการออกกำลังกายกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย

ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของแรงจูงใจในการออกกำลังกายกับพฤติกรรมการ ออกกำลังกาย พบว่า ผู้ที่มีแรงจูงใจในการออกกำลังกายอยู่ในระดับสูง ส่วนใหญ่มีการ ออกกำลังกาย 5 ครั้งหรือมากกว่า 5 ครั้ง/ สัปดาห์ ออกกำลังกายนาน 31-60 นาที และมีความหนัก ในการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง ส่วนผู้ที่มีแรงจูงใจในการออกกำลังกายอยู่ในระดับต่ำมี การออกกำลังกายเพียง 1-2 ครั้งต่อสัปดาห์เท่านั้น มีการออกกำลังกายนาน 10-30 นาที และมีความ หนักในการออกกำลังกายอยู่ในระดับเบา

ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างแรงจูงใจในการออกกำลังกาย กับ พฤติกรรมการ ออกกำลังกาย ได้แก่ ความบ่อย ความนาน และความหนักในการออกกำลังกายของประชาชน พบว่า แรงจูงใจในการออกกำลังกาย กับพฤติกรรมความบ่อย ความนาน และความหนัก มีความสัมพันธ์ กัน ($p < .05$)