

บทที่ 4

ผลการวิจัย

การวิจัยเรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน อำเภอท่าแซะ จังหวัดชุมพร ผู้วิจัยได้วิเคราะห์ข้อมูลจากแบบสอบถามในลักษณะคำอธิบายประกอบตารางตามลำดับ แบ่งเป็น 6 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 การวิเคราะห์ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคล

ตอนที่ 2 การวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับปัจจัยนำ

ตอนที่ 3 การวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับปัจจัยเอื้อ

ตอนที่ 4 การวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับปัจจัยเสริม

ตอนที่ 5 การวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย

ตอนที่ 6 การทดสอบสมมติฐาน

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

$\bar{X}$ แทน ค่าเฉลี่ย

S.D. แทน ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน

P_1 แทน ด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย

P_2 แทน ด้านทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย

P_{tot} แทน ปัจจัยนำ

E_1 แทน ด้านอุปกรณ์

E_2 แทน ด้านสถานที่

E_3 แทน ด้านการรับรู้ข้อมูลข่าวสาร

E_4 แทน ด้านการเป็นสมาชิกชมรมออกกำลังกาย

E_5 แทน ด้านภูมิอากาศ

E_6 แทน ด้านเวลา

E_7 แทน ด้านสังคม

E_{tot} แทน ปัจจัยเอื้อ

R_1 แทน ด้านการสนับสนุนจากคนในครอบครัว

R_2 แทน ด้านการสนับสนุนจากเพื่อนบ้าน

R_3	แทน	ด้านการสนับสนุนจากผู้นำชุมชน
R_4	แทน	ด้านการสนับสนุนจากเจ้าหน้าที่สาธารณสุข
R_{tot}	แทน	ปัจจัยเสริม
X_{tot}	แทน	ปัจจัย
R	แทน	สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณ
R^2	แทน	ประสิทธิภาพในการทำนาย
B	แทน	ค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยในรูปคะแนนดิบ
β	แทน	ค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยในรูปคะแนนมาตรฐาน
S.E.	แทน	ความคลาดเคลื่อนของการพยากรณ์
T	แทน	ค่าที่ได้จากการทดสอบนัยสำคัญทางสถิติ
F	แทน	ค่าที่ได้จากการทดสอบนัยสำคัญของค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณ
$\hat{Y}_{tot}$	แทน	พฤติกรรมการออกกำลังกายของปัจจัยนำเมื่อทำนายในรูปคะแนนดิบ
$\hat{Z}_{tot}$	แทน	พฤติกรรมการออกกำลังกายของปัจจัยนำเมื่อทำนายในรูปคะแนนมาตรฐาน
$\hat{Y}_{tot1}$	แทน	พฤติกรรมการออกกำลังกายของปัจจัยเอื้อเมื่อทำนายในรูปคะแนนดิบ
$\hat{Z}_{tot1}$	แทน	พฤติกรรมการออกกำลังกายของปัจจัยเอื้อเมื่อทำนายในรูปคะแนนมาตรฐาน
$\hat{Y}_{tot2}$	แทน	พฤติกรรมการออกกำลังกายของปัจจัยเสริมเมื่อทำนายในรูปคะแนนดิบ
$\hat{Z}_{tot2}$	แทน	พฤติกรรมการออกกำลังกายของปัจจัยเสริมเมื่อทำนายในรูปคะแนนมาตรฐาน

ตอนที่ 1 การวิเคราะห์ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคล

ตารางที่ 4.1 จำนวนและร้อยละของข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคล

ปัจจัยส่วนบุคคล	จำนวน (n = 332 คน)	ร้อยละ
1. เพศ		
ชาย	102	30.72
หญิง	230	69.28
2. อายุ		
18 - 30 ปี	60	18.07

ตารางที่ 4.1 (ต่อ)

ปัจจัยส่วนบุคคล	จำนวน (n = 332 คน)	ร้อยละ
31 - 40 ปี	66	19.88
41 - 50 ปี	112	33.74
51 - 60 ปี	60	18.07
61 - 70 ปี	26	7.83
มากกว่า 70 ปีขึ้นไป	8	2.41
3. สถานภาพสมรส		
โสด	36	10.84
คู่	268	80.72
หม้าย	20	6.02
หย่าร้าง	8	2.42
4. ระดับการศึกษา		
ประถมศึกษา	124	37.35
มัธยมศึกษาตอนต้น	50	15.06
มัธยมศึกษาตอนปลาย/ปวช.	119	35.84
อนุปริญญา/ปวส.	26	7.83
ปริญญาตรี	13	3.92
5. จำนวนปีที่ เป็น อสม.		
1-10 ปี	240	72.29
11-20 ปี	37	11.14
21-30 ปี	55	16.57
6. อาชีพ		
แม่บ้าน	5	1.51
ค้าขาย	23	6.93
เกษตรกรรม	246	74.10
รับจ้าง	44	13.24
ธุรกิจส่วนตัว	14	4.22

ตารางที่ 4.1 (ต่อ)

ปัจจัยส่วนบุคคล	จำนวน (n = 332 คน)	ร้อยละ
7. รายได้เฉลี่ยต่อเดือน		
ต่ำกว่า 4,000 บาท	28	8.43
4,001 - 9,000 บาท	164	49.40
มากกว่า 9,000 บาท	140	42.17
8. การมีโรคประจำตัว		
มี	28	8.43
ไม่มี	304	91.57
9. การประสบอุบัติเหตุ (ในรอบปีที่ผ่านมา)		
เคย	36	10.84
ไม่เคย	296	89.16

จากตารางที่ 4.1 พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 230 คน คิดเป็นร้อยละ 69.28 เพศชาย จำนวน 102 คน คิดเป็นร้อยละ 30.72 มีอายุระหว่าง 41-50 ปี จำนวน 112 คน คิดเป็นร้อยละ 37.74 รองลงมาคือ อายุ 31-40 ปี จำนวน 66 คน คิดเป็นร้อยละ 19.88 และอายุ 18-30 ปี และ 51-60 ปี จำนวน 60 คน คิดเป็นร้อยละ 18.07 มีสถานภาพสมรสคู่ จำนวน 268 คน คิดเป็นร้อยละ 80.72 รองลงมาคือ สถานภาพโสด จำนวน 36 คน คิดเป็นร้อยละ 10.84 และสถานภาพหม้าย จำนวน 20 คน คิดเป็นร้อยละ 6.02 จบการศึกษาระดับประถมศึกษา จำนวน 124 คน คิดเป็นร้อยละ 37.35 รองลงมาคือ มัธยมศึกษาตอนปลาย/ปวช. จำนวน 119 คน คิดเป็นร้อยละ 35.84 และมัธยมศึกษาตอนต้น จำนวน 50 คน คิดเป็นร้อยละ 15.06 ส่วนใหญ่เคยเป็น อสม. มาแล้ว 1-10 ปี จำนวน 240 คน คิดเป็นร้อยละ 72.29 รองลงมาคือ เป็น อสม. มาแล้ว 21-30 ปี จำนวน 55 คน คิดเป็นร้อยละ 16.57 และเป็น อสม. มาแล้ว 11-20 ปี จำนวน 37 คน คิดเป็นร้อยละ 11.14 มีอาชีพเกษตรกรรวม จำนวน 246 คน คิดเป็นร้อยละ 74.10 รองลงมาคือ อาชีพรับจ้าง จำนวน 44 คน คิดเป็นร้อยละ 13.24 และอาชีพค้าขาย จำนวน 23 คน คิดเป็นร้อยละ 6.93 รายได้เฉลี่ยต่อเดือน 4,001-9,000 บาท จำนวน 164 คน คิดเป็นร้อยละ 49.40 รองลงมาคือมากกว่า 9,000 บาท จำนวน 140 คน คิดเป็นร้อยละ 42.17 และต่ำกว่า 4,000 บาท จำนวน 28 คน คิดเป็นร้อยละ 8.43 ไม่มีโรคประจำตัว จำนวน 304 คน คิดเป็นร้อยละ 91.57 และมีโรคประจำตัว จำนวน 28 คน คิดเป็นร้อยละ 8.43 ไม่เคยประสบอุบัติเหตุ จำนวน 296 คน คิดเป็นร้อยละ 89.16 และเคยประสบอุบัติเหตุ จำนวน 36 คน คิดเป็นร้อยละ 10.84

ตอนที่ 2 การวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับปัจจัยนำเข้า

การวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับปัจจัยนำเข้า ซึ่งประกอบด้วย ความรู้และทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน สามารถอธิบายดังตารางต่อไปนี้

1. ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน

ตารางที่ 4.2 จำนวนและร้อยละของความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน

คะแนนความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย	จำนวน (n=332 คน)	ร้อยละ
ระดับต่ำ (น้อยกว่าร้อยละ 60)	34	10.24
ระดับปานกลาง (ร้อยละ 60-79.9)	68	20.48
ระดับสูง (ร้อยละ 80 ขึ้นไป)	230	69.28
รวม	332	100.00

จากตารางที่ 4.2 พบว่า อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน ส่วนใหญ่มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย อยู่ในระดับสูง จำนวน 230 คน คิดเป็นร้อยละ 69.28 รองลงมาคือ มีความรู้ในระดับปานกลาง จำนวน 68 คน คิดเป็นร้อยละ 20.48 และมีความรู้ในระดับต่ำ จำนวน 34 คน คิดเป็นร้อยละ 10.24

ตารางที่ 4.3 จำนวนความถี่และร้อยละของความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน จำแนกตามรายชื่อ

ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย	ตอบถูก		ตอบผิด	
	จำนวน (คน)	ร้อยละ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
1. การแต่งกาย การใช้อุปกรณ์และสถานที่ออกกำลังกาย ควรเหมาะสมกับชนิดกีฬานั้น ๆ	319	96.08	13	3.92
2. การออกกำลังกายเป็นประจำอย่างน้อยสัปดาห์ละ 2 วัน ๆ ละ 10 นาที จะช่วยให้ปอดและหัวใจแข็งแรง	77	23.19	255	76.81
3. การออกกำลังกายจะให้ผลดี ต้องทำให้ง่าย สะดวก สนุก เต็มใจ และพึงพอใจ	324	97.59	8	2.41
4. การออกกำลังกายอย่างหนักทันทีหลังรับประทานอาหารใหม่ ๆ จะทำให้รู้สึกดีขึ้น	13	3.92	319	96.08
5. การเดินหรือการออกกำลังกายบนทางชันควรเพิ่มความเร็ว	23	6.93	309	93.07
6. การเลือกกิจกรรมการออกกำลังกาย ควรเลือกให้เหมาะสมกับเพศ วัย และความแตกต่างของแต่ละคน	329	99.10	3	0.90
7. การฝึกออกกำลังกายควรฝึกแบบค่อยเป็นค่อยไป และก้าวหน้าขึ้น จนสามารถรักษาระดับคงที่ไปตลอด	329	99.10	3	0.90
8. การออกกำลังกายควรประกอบด้วย 3 ช่วง คือ ช่วงอบอุ่น ช่วงฝึกจริง และช่วงผ่อนคลาย	328	98.80	4	1.20
9. การเจ็บป่วยไม่ได้หมายความว่า ผู้ป่วยต้องนอนเฉย ๆ ผู้ป่วย ควรออกกำลังกายตามสภาพและอาการของโรคที่ถูกต้อง จึงจะช่วยให้โรคหายเร็ว	329	99.10	3	0.90
10. การประเมินความหนักของการออกกำลังกาย คูได้จาก การกระหายน้ำ	19	5.72	313	94.28
11. การออกกำลังกายแบบหักโหมจะทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรง	16	4.82	316	95.18
12. การเลือกกิจกรรมการออกกำลังกาย ควรมีความหลากหลาย และมีแรงจูงใจ	184	55.42	148	44.58

ตารางที่ 4.3 (ต่อ)

ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย	ตอบถูก		ตอบผิด	
	จำนวน (คน)	ร้อยละ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
13. การออกกำลังกายในผู้ป่วยโรคหัวใจ ควรปรึกษาแพทย์ และ ฝึกภายใต้การดูแลอย่างใกล้ชิดของแพทย์	313	94.28	19	5.72
14. การออกกำลังกายในผู้สูงอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไปและผู้ที่มี น้ำหนักเกินมาก ๆ ควรปรึกษาแพทย์ก่อนฝึกและฝึกตาม โปรแกรมอย่างเหมาะสม	325	97.89	7	2.11
15. การออกกำลังกายเป็นกิจกรรมจำเป็นตลอดชีวิต ตั้งแต่ แรกเกิดจนถึงวันสุดท้ายของชีวิต	256	77.11	76	22.89
16. การออกกำลังกายแบบแอโรบิก ได้แก่ การยกน้ำหนัก	53	15.96	279	84.04
17. การออกกำลังกายที่มีประโยชน์ต่อร่างกายมากที่สุดคือ ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอตามสภาพร่างกาย	302	90.96	30	9.04
18. ควรดื่มน้ำ 30 นาทีก่อนออกกำลังกาย	238	71.69	94	28.31
19. ควรออกกำลังกายหนัก ๆ ทุกวันเพื่อให้ร่างกายแข็งแรง	110	33.13	222	66.87
20. หลังการออกกำลังกายควรดื่มน้ำเย็นเพื่อให้หายเหนื่อยเร็วขึ้น	110	33.13	222	66.87

จากตารางที่ 4.3 พบว่า อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ตอบถูกมากที่สุด คือ การเลือกกิจกรรมการออกกำลังกาย ควรเลือกให้เหมาะสมกับเพศ วัย และความแตกต่างของแต่ละคน การฝึกออกกำลังกายควรฝึกแบบค่อยเป็นค่อยไป และก้าวหน้าขึ้นจนสามารถรักษาระดับคงที่ไปตลอด การเจ็บป่วยไม่ได้หมายความว่า ผู้ป่วยต้องนอนเฉย ๆ ผู้ป่วยควรออกกำลังกายตามสภาพและอาการของโรคที่ถูกต้องจึงจะช่วยให้โรคหายเร็ว คิดเป็นร้อยละ 99.10 รองลงมา คือ การออกกำลังกายควรประกอบด้วย 3 ช่วง คือ ช่วงอบอุ่น ช่วงฝึกจริง และช่วงผ่อนคลาย คิดเป็นร้อยละ 98.80 และการออกกำลังกายในผู้สูงอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไปและผู้ที่มีน้ำหนักเกินมาก ๆ ควรปรึกษาแพทย์ก่อนฝึกและฝึกตามโปรแกรมอย่างเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 97.89 ตามลำดับ

2. ทักษะเกี่ยวกับการออกกำลังกายของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน

ตารางที่ 4.4 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของทักษะเกี่ยวกับการออกกำลังกายของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน จำแนกเป็นรายด้านและรวมทุกด้าน

ทักษะเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	$\bar{X}$	S.D.	ระดับความ คิดเห็น	อันดับ ที่
1. การออกกำลังกายทำให้กล้ามเนื้อไม่สวยงาม ใหญ่โต	1.29	0.48	น้อย	8
2. การออกกำลังกายทำให้รับประทานอาหารได้น้อยลง	1.22	0.43	น้อย	9
3. การออกกำลังกายจะทำให้เป็นคนมีชื่อเสียง	1.68	0.61	ปานกลาง	7
4. การออกกำลังกายหลังรับประทานอาหารทันทีช่วยให้ ร่างกายเผาผลาญไขมันได้สูงสุด	1.20	0.49	น้อย	10
5. การออกกำลังกายทำให้หยาบกระด้าง	2.69	0.57	มาก	3
6. การออกกำลังกายทำให้มีเพื่อนมากหรือเพิ่มขึ้น	2.46	0.72	มาก	5
7. การออกกำลังกายทำให้รูปร่างสวยงาม สมส่วน	2.64	0.51	มาก	4
8. การออกกำลังกาย ไม่ถือว่าเป็นงานอดิเรกที่มีคุณค่า	1.85	0.86	ปานกลาง	6
9. การออกกำลังกายช่วยให้สนุกสนานร่าเริง	2.85	0.41	มาก	2
10. การออกกำลังกาย จำเป็นต้องใช้อุปกรณ์หรือเครื่องแต่งกาย ที่มีราคาแพง	1.01	0.07	น้อย	11
11. การออกกำลังกายทำให้สุขภาพแข็งแรง	2.97	0.21	มาก	1
12. การออกกำลังกายทำให้สูญเสียเวลาที่มีค่า	1.00	0.05	น้อย	12
รวม	1.90	0.20	ปานกลาง	

จากตารางที่ 4.4 พบว่า อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน มีทักษะเกี่ยวกับการออกกำลังกาย โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 1.90$, S.D.= 0.20) เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า ด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ได้แก่ การออกกำลังกายทำให้สุขภาพแข็งแรง ($\bar{X} = 2.97$, S.D.= 0.21) รองลงมาคือการออกกำลังกายช่วยให้สนุกสนานร่าเริง ($\bar{X} = 2.85$, S.D.= 0.41) และการออกกำลังกายทำให้หยาบกระด้าง ($\bar{X} = 2.69$, S.D.= 0.57) ตามลำดับ

ตอนที่ 3 การวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับปัจจัยเอื้อ

ตารางที่ 4.5 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของปัจจัยเอื้อเกี่ยวกับการออกกำลังกายของอาสาสมัคร
สาธารณสุขประจำหมู่บ้าน จำแนกเป็นรายด้านและรวมทุกด้าน

ปัจจัยเอื้อเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	$\bar{X}$	S.D.	ระดับการปฏิบัติ	อันดับที่
1. ด้านอุปกรณ์	2.68	0.41	มาก	3
2. ด้านสถานที่	2.70	0.51	มาก	2
3. ด้านการรับรู้ข้อมูลข่าวสาร	2.66	0.33	มาก	4
4. ด้านการเป็นสมาชิกชมรมออกกำลังกาย	2.46	0.58	มาก	6
5. ด้านภูมิอากาศ	1.87	0.63	ปานกลาง	7
6. ด้านเวลา	2.71	0.35	มาก	1
7. ด้านสังคม	2.52	0.42	มาก	5
รวม	2.52	0.26	มาก	

จากตารางที่ 4.5 พบว่า อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน มีปัจจัยเอื้อเกี่ยวกับการออกกำลังกาย โดยรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 2.52$, S.D.= 0.26) เมื่อพิจารณารายด้านพบว่าด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ได้แก่ ด้านเวลา ($\bar{X} = 2.71$, S.D.= 0.35) รองลงมาคือ ด้านสถานที่ ($\bar{X} = 2.70$, S.D.= 0.51) และด้านอุปกรณ์ ($\bar{X} = 2.68$, S.D.= 0.41) ตามลำดับ

ตารางที่ 4.6 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของปัจจัยเอื้อเกี่ยวกับการออกกำลังกายของอาสาสมัคร
สาธารณสุขประจำหมู่บ้าน ด้านอุปกรณ์

ด้านอุปกรณ์	$\bar{X}$	S.D.	ระดับการปฏิบัติ	อันดับที่
1. ความพร้อมของอุปกรณ์กีฬาในการออกกำลังกาย	2.64	0.73	มาก	3
2. ชุมชนมีอุปกรณ์เครื่องออกกำลังกายที่หลากหลายและเพียงพอ	2.79	0.41	มาก	1
3. ชุมชนมีสถานที่เพื่อให้ออกกำลังกายได้หลายประเภท	2.64	0.74	มาก	4
4. ท่านมีเสื้อผ้าสำหรับออกกำลังกายอย่างเหมาะสม	2.67	0.72	มาก	2
รวม	2.68	0.41	มาก	

จากตารางที่ 4.6 พบว่า อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน มีปัจจัยเอื้อเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ด้านอุปกรณ์ โดยรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X}=2.68$, S.D.= 0.41) เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า ด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ได้แก่ ชุมชนมีอุปกรณ์เครื่องออกกำลังกายที่หลากหลายและเพียงพอ ($\bar{X}= 2.79$, S.D.= 0.41) รองลงมาคือ ท่านมีเสื้อผ้าสำหรับออกกำลังกายอย่างเหมาะสม ($\bar{X}= 2.67$, S.D.= 0.72) และ ความพร้อมของอุปกรณ์กีฬาในการออกกำลังกาย ($\bar{X}=2.64$, S.D.= 0.73) ตามลำดับ

ตารางที่ 4.7 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของปัจจัยเอื้อเกี่ยวกับการออกกำลังกายของอาสาสมัคร
สาธารณสุขประจำหมู่บ้าน ด้านสถานที่

ด้านสถานที่	$\bar{X}$	S.D.	ระดับการปฏิบัติ	อันดับที่
1. การจัดกิจกรรมออกกำลังกายตามสถานที่ต่างๆ ในชุมชน ทำให้ท่านมีความสะดวกในการออกกำลังกาย	2.80	0.53	มาก	1
2. ชุมชนท่านมีสถานที่ให้ออกกำลังกายที่เพียงพอ	2.61	0.73	มาก	2
รวม	2.70	0.51	มาก	

จากตารางที่ 4.7 พบว่า อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน มีปัจจัยเอื้อเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ด้านสถานที่ โดยรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X}=2.70$, S.D.= 0.51) เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า ด้านที่มี

ค่าเฉลี่ยสูงสุด ได้แก่ การจัดกิจกรรมออกกำลังกายตามสถานที่ต่างๆ ในชุมชน ทำให้ท่านมีความสะดวกในการออกกำลังกาย ($\bar{X} = 2.80$, S.D.= 0.53) รองลงมาคือ ชุมชนท่านมีสถานที่ให้ออกกำลังกายที่เพียงพอ ($\bar{X} = 2.61$, S.D.= 0.73) ตามลำดับ

ตารางที่ 4.8 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของปัจจัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน ด้านการรับรู้ข้อมูลข่าวสาร

ด้านการรับรู้ข้อมูลข่าวสาร	$\bar{X}$	S.D.	ระดับการปฏิบัติ	อันดับที่
1. ท่านออกกำลังกายตามกระแสการรณรงค์เกี่ยวกับการออกกำลังกาย	2.78	0.57	มาก	5
2. ท่านได้รับข้อมูลเกี่ยวกับการออกกำลังกายจากการศึกษาดูงานเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	2.36	0.86	มาก	8
3. ท่านรับข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการออกกำลังกายจากโทรทัศน์	2.86	0.48	มาก	4
4. ท่านได้รับข้อมูลเกี่ยวกับการออกกำลังกายจากการไปชมนิทรรศการ	2.56	0.76	มาก	6
5. ท่านเคยไปชมการแข่งขันกีฬาที่จัดขึ้นในท้องถิ่น	2.94	0.24	มาก	1
6. ท่านรับข้อมูลข่าวสารจากการฟังข่าวกีฬาทางวิทยุ	2.86	0.47	มาก	3
7. ท่านได้รับฟังข่าวสารด้านการออกกำลังกายจากหอกระจายข่าวประจำหมู่บ้าน	2.34	0.88	มาก	9
8. ท่านรับข้อมูลข่าวสารจากการอ่านข่าวกีฬาจากหนังสือพิมพ์	2.92	0.31	มาก	2
9. ท่านได้รับข้อมูลเกี่ยวกับการออกกำลังกายจากแผ่นพับใบปลิว	2.39	0.86	มาก	7
รวม	2.66	0.33	มาก	

จากตารางที่ 4.8 พบว่า อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน มีปัจจัยเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ด้านการรับรู้ข้อมูลข่าวสาร โดยรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 2.66$, S.D.= 0.33) เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า ด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ได้แก่ ท่านเคยไปชมการแข่งขันกีฬาที่จัดขึ้นในท้องถิ่น ($\bar{X} = 2.94$,

S.D.=0.24) รองลงมาคือ ท่านรับข้อมูลข่าวสารจากการอ่านข่าวกีฬาจากหนังสือพิมพ์ ($\bar{X}=2.92$, S.D.= 0.31) และท่านรับข้อมูลข่าวสารจากการฟังข่าวกีฬาทางวิทยุ ($\bar{X}=2.86$, S.D.= 0.47) ตามลำดับ

ตารางที่ 4.9 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของปัจจัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายของอาสาสมัคร
สาธารณสุขประจำหมู่บ้าน ด้านการเป็นสมาชิกชมรมออกกำลังกาย

ด้านการเป็นสมาชิกชมรมออกกำลังกาย	$\bar{X}$	S.D.	ระดับการปฏิบัติ	อันดับที่
1. ชมรมออกกำลังกายมีผู้ฝึกสอนให้กับกีฬาต่างๆ	2.68	0.59	มาก	1
2. ชมรมออกกำลังกายมีผู้ฝึกสอนและให้คำแนะนำที่หลากหลายและเพียงพอ	2.26	0.84	ปานกลาง	2
รวม	2.46	0.58	มาก	

จากตารางที่ 4.9 พบว่า อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน มีปัจจัยเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ด้านการเป็นสมาชิกชมรมออกกำลังกาย โดยรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X}=2.46$, S.D.= 0.58) เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า ด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ได้แก่ ชมรมออกกำลังกายมีผู้ฝึกสอนให้กับกีฬาต่าง ๆ ($\bar{X}=2.68$, S.D.= 0.59) รองลงมาคือ ชมรมออกกำลังกายมีผู้ฝึกสอนและให้คำแนะนำที่หลากหลายและเพียงพอ ($\bar{X}=2.26$, S.D.= 0.84) ตามลำดับ

ตารางที่ 4.10 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของปัจจัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายของอาสาสมัคร
สาธารณสุขประจำหมู่บ้าน ด้านภูมิอากาศ

ด้านภูมิอากาศ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับการปฏิบัติ	อันดับที่
1. ท่านชอบออกกำลังกายเมื่ออากาศหนาว เย็น เพราะทำให้ไม่เหนื่อยง่าย และไม่ร้อน	2.01	0.88	ปานกลาง	1
2. ท่านมักไม่ออกกำลังกายเมื่ออากาศร้อน แดดจัด เพราะความร้อนทำให้ท่านเหนื่อยง่าย	1.85	0.84	ปานกลาง	2
3. ท่านมักจะ ไม่ออกกำลังกายเมื่อฝนตก เพราะไม่ชอบความชื้นและ สภาพภูมิอากาศไม่เหมาะสำหรับการออกกำลังกาย	1.76	0.85	ปานกลาง	3
รวม	1.87	0.63	ปานกลาง	

จากตารางที่ 4.10 พบว่า อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน มีปัจจัยเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ด้านภูมิอากาศ โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 1.87$, S.D.= 0.63) เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า ด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ได้แก่ ท่านชอบออกกำลังกายเมื่ออากาศหนาว เย็น เพราะทำให้ไม่เหนื่อยง่าย และไม่ร้อน ($\bar{X} = 2.01$, S.D.= 0.88) รองลงมาคือ ท่านมักไม่ออกกำลังกายเมื่ออากาศร้อน แดดจัด เพราะความร้อนทำให้ท่านเหนื่อยง่าย ($\bar{X} = 1.85$, S.D.= 0.84) และท่านมักจะ ไม่ออกกำลังกายเมื่อฝนตก เพราะไม่ชอบความชื้นและ สภาพภูมิอากาศไม่เหมาะสำหรับการออกกำลังกาย ($\bar{X} = 1.76$, S.D.= 0.85) ตามลำดับ

ตารางที่ 4.11 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของปัจจัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายของอาสาสมัคร
สาธารณสุขประจำหมู่บ้าน ด้านเวลา

ด้านเวลา	$\bar{X}$	S.D.	ระดับการปฏิบัติ	อันดับที่
1. ท่านออกกำลังกายเป็นประจำเมื่อมีเวลาว่าง	2.89	0.37	มาก	1
2. ท่านมักออกกำลังกายในช่วงตอนเย็น	2.63	0.68	มาก	3
3. ท่านมักออกกำลังกายในช่วงตอนเช้า	2.61	0.68	มาก	4
4. ท่านออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน ๆ ละ 30 นาที	2.74	0.51	มาก	2
รวม	2.71	0.35	มาก	

จากตารางที่ 4.11 พบว่า อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน มีปัจจัยเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ด้านเวลา โดยรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 2.71$, S.D.= 0.35) เมื่อพิจารณารายด้านพบว่าด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ได้แก่ ท่านออกกำลังกายเป็นประจำเมื่อมีเวลาว่าง ($\bar{X} = 2.89$, S.D.= 0.37) รองลงมาคือท่านออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน ๆ ละ 30 นาที ($\bar{X} = 2.74$, S.D.= 0.51) และท่านมักออกกำลังกายในช่วงตอนเย็น ($\bar{X} = 2.63$, S.D.= 0.68) ตามลำดับ

ตารางที่ 4.12 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของปัจจัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายของอาสาสมัคร
สาธารณสุขประจำหมู่บ้าน ด้านสังคม

ด้านสังคม	$\bar{X}$	S.D.	ระดับการปฏิบัติ	อันดับที่
1. ท่านออกกำลังกายเพราะสังคมเริ่มมีการออกกำลังกายมากขึ้น	2.40	0.73	มาก	4
2. ท่านออกกำลังกายเพราะเพื่อนร่วมงานชักชวน	2.77	0.56	มาก	1
3. การออกกำลังกายทำให้ท่านได้พบปะผู้คนและมีสังคมมากขึ้น	2.63	0.68	มาก	3
4. ท่านเคยได้รับรางวัลจากการออกกำลังกาย	2.18	0.87	ปานกลาง	5
5. การออกกำลังกายทำให้ท่านได้รับการยอมรับจากสังคม	2.66	0.68	มาก	2
รวม	2.52	0.42	มาก	

จากตารางที่ 4.12 พบว่าอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน มีปัจจัยเอื้อเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ด้านสังคม โดยรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 2.52$, S.D.= 0.42) เมื่อพิจารณารายด้านพบว่าด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ได้แก่ ท่านออกกำลังกายเพราะเพื่อนร่วมงานชักชวน ($\bar{X} = 2.77$, S.D.= 0.56) รองลงมาคือ การออกกำลังกายทำให้ท่านได้รับการยอมรับจากสังคม ($\bar{X} = 2.66$, S.D.= 0.68) และการออกกำลังกายทำให้ท่านได้พบปะผู้คนและมีสังคมมากขึ้น ($\bar{X} = 2.63$, S.D.= 0.68) ตามลำดับ

ตอนที่ 4 การวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับปัจจัยเสริม

ตารางที่ 4.13 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของปัจจัยเสริมเกี่ยวกับการออกกำลังกายของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน จำแนกเป็นรายด้านและรวมทุกด้าน

ปัจจัยเสริมเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	$\bar{X}$	S.D.	ระดับการสนับสนุน	อันดับที่
1. คนในครอบครัว	2.56	0.31	มาก	2
2. เพื่อนบ้าน	2.38	0.39	มาก	4
3. ผู้นำชุมชน	2.46	0.40	มาก	3
4. เจ้าหน้าที่สาธารณสุข	2.59	0.36	มาก	1
รวม	2.50	0.27	มาก	

จากตารางที่ 4.13 พบว่าอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านได้รับการสนับสนุนเกี่ยวกับการออกกำลังกาย โดยรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 2.50$, S.D.= 0.27) เมื่อพิจารณารายด้านพบว่าด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ได้แก่ การได้รับการสนับสนุนจากเจ้าหน้าที่สาธารณสุข ($\bar{X} = 2.59$, S.D.= 0.36) รองลงมาคือ การได้รับการสนับสนุนจากคนในครอบครัว ($\bar{X} = 2.56$, S.D.= 0.31) และการได้รับการสนับสนุนจากผู้นำชุมชน ($\bar{X} = 2.46$, S.D.= 0.40) ตามลำดับ

ตารางที่ 4.14 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของปัจจัยเสริมเกี่ยวกับการออกกำลังกายของ
อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน การได้รับการสนับสนุนจาก คนในครอบครัว

การได้รับการสนับสนุนจากคนในครอบครัว	$\bar{X}$	S.D.	ระดับการ สนับสนุน	อันดับ ที่
1. ส่งเสริมและให้กำลังใจในการออกกำลังกาย	2.58	0.61	มาก	2
2. ให้เวลาว่างที่จะมาออกกำลังกาย	2.58	0.50	มาก	1
3. ร่วมออกกำลังกาย	2.56	0.52	มาก	3
4. มาส่งและมารับในการออกกำลังกาย	2.54	0.60	มาก	4
รวม	2.56	0.31	มาก	

จากตารางที่ 4.14 พบว่า อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านได้รับการสนับสนุนเกี่ยวกับการออกกำลังกายจากคนในครอบครัวโดยรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 2.56$, S.D.= 0.31) เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า ด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ได้แก่ การให้เวลาว่างที่จะมาออกกำลังกาย ($\bar{X} = 2.58$, S.D.= 0.50) รองลงมาคือ การส่งเสริมและให้กำลังใจในการออกกำลังกาย ($\bar{X} = 2.58$, S.D.= 0.61) และการมาร่วมออกกำลังกาย ($\bar{X} = 2.56$, S.D.= 0.52) ตามลำดับ

ตารางที่ 4.15 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของปัจจัยเสริมเกี่ยวกับการออกกำลังกายของ
อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน การได้รับการสนับสนุนจากเพื่อนบ้าน

การได้รับการสนับสนุนจากเพื่อนบ้าน	$\bar{X}$	S.D.	ระดับการ สนับสนุน	อันดับ ที่
1. ให้คำแนะนำและให้ข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	2.38	0.49	มาก	3
2. ให้กำลังใจเมื่อท่านออกกำลังกายได้	2.41	0.56	มาก	2
3. กระตุ้นเตือนท่านให้ออกกำลังกาย	2.46	0.58	มาก	1
4. ได้ร่วมออกกำลังกายกับท่าน	2.30	0.63	ปานกลาง	4
รวม	2.38	0.39	มาก	

จากตารางที่ 4.15 พบว่า อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน ได้รับการสนับสนุนเกี่ยวกับการออกกำลังกายจากเพื่อนบ้าน โดยรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 2.38$, S.D.= 0.39) เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า ด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ได้แก่ คอยกระตุ้นเตือนท่านให้ออกกำลังกาย ($\bar{X} = 2.46$, S.D.= 0.58) รองลงมาคือ ให้กำลังใจเมื่อท่านออกกำลังกายได้ ($\bar{X} = 2.41$, S.D.= 0.56) และให้คำแนะนำและให้ข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ($\bar{X} = 2.38$, S.D.= 0.49) ตามลำดับ

ตารางที่ 4.16 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของปัจจัยเสริมเกี่ยวกับการออกกำลังกายของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน การได้รับการสนับสนุนจากผู้นำชุมชน

การได้รับการสนับสนุนจากผู้นำชุมชน	$\bar{X}$	S.D.	ระดับการสนับสนุน	อันดับที่
1. ให้คำแนะนำและให้ข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	2.66	0.54	มาก	1
2. ให้กำลังใจเมื่อท่านออกกำลังกายได้	2.48	0.58	มาก	2
3. กระตุ้นเตือนท่านให้ออกกำลังกาย	2.38	0.66	มาก	3
4. ได้ร่วมออกกำลังกายกับท่าน	2.33	0.62	ปานกลาง	4
รวม	2.46	0.40	มาก	

จากตารางที่ 4.16 พบว่า อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน ได้รับการสนับสนุนเกี่ยวกับการออกกำลังกายจากผู้นำชุมชน โดยรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 2.46$, S.D.= 0.40) เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า ด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ได้แก่ คอยให้คำแนะนำและให้ข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ($\bar{X} = 2.66$, S.D.= 0.54) รองลงมาคือ ให้กำลังใจเมื่อท่านออกกำลังกายได้ ($\bar{X} = 2.48$, S.D.= 0.58) และกระตุ้นเตือนท่านให้ออกกำลังกาย ($\bar{X} = 2.38$, S.D.= 0.66) ตามลำดับ

ตารางที่ 4.17 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของปัจจัยเสริมเกี่ยวกับการออกกำลังกายของ
อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน การได้รับการสนับสนุนจากเจ้าหน้าที่สาธารณสุข

การได้รับการสนับสนุนจากเจ้าหน้าที่สาธารณสุข	$\bar{X}$	S.D.	ระดับการ สนับสนุน	อันดับ ที่
1. ให้คำแนะนำและให้ข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	2.58	0.58	มาก	3
2. ให้กำลังใจเมื่อท่านออกกำลังกายได้	2.60	0.52	มาก	2
3. กระตุ้นเตือนท่านให้ออกกำลังกาย	2.74	0.43	มาก	1
4. ได้ร่วมออกกำลังกายกับท่าน	2.47	0.58	มาก	4
รวม	2.59	0.36	มาก	

จากตารางที่ 4.17 พบว่าอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านได้รับการสนับสนุนเกี่ยวกับการออกกำลังกายจากเจ้าหน้าที่สาธารณสุข โดยรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 2.59$, S.D.= 0.36) เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า ด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ได้แก่ กระตุ้นเตือนท่านให้ออกกำลังกาย ($\bar{X} = 2.74$, S.D.= 0.43) รองลงมาคือ ให้กำลังใจเมื่อท่านออกกำลังกายได้ ($\bar{X} = 2.60$, S.D.= 0.52) และให้คำแนะนำ และให้ข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ($\bar{X} = 2.58$, S.D.= 0.58) ตามลำดับ

ตอนที่ 5 การวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย

ตารางที่ 4.18 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของพฤติกรรมการออกกำลังกายของอาสาสมัคร
สาธารณสุขประจำหมู่บ้าน จำแนกเป็นรายด้านและรวมทุกด้าน

พฤติกรรมการออกกำลังกาย	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ การปฏิบัติ	อันดับ ที่
1. การเลือกประเภทของการออกกำลังกาย	1.74	0.44	ปานกลาง	4
2. การใช้ระยะเวลาในการออกกำลังกาย	2.35	0.53	มาก	2
3. การดูแลสภาพร่างกาย ก่อน ขณะ และหลังออกกำลังกาย	2.32	0.39	ปานกลาง	3
4. การเลือกใช้สถานที่ เครื่องแต่งกาย ในการออกกำลังกาย	2.44	0.60	มาก	1
รวม	2.21	0.33	ปานกลาง	

จากตารางที่ 4.18 พบว่า อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านมีพฤติกรรมการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.12$, S.D.= 0.31) เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า ด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ได้แก่ การเลือกใช้สถานที่ เครื่องแต่งกาย ในการออกกำลังกาย ($\bar{X} = 2.44$, S.D.= 0.60) รองลงมา คือ การใช้ระยะเวลาในการออกกำลังกาย ($\bar{X} = 2.35$, S.D.= 0.53) และการดูแลสภาพร่างกาย ก่อน ขณะ และหลังออกกำลังกาย ($\bar{X} = 2.32$, S.D.= 0.39) ตามลำดับ

ตารางที่ 4.19 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของพฤติกรรมการออกกำลังกายของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน ด้านการเลือกประเภทของการออกกำลังกาย

ด้านการเลือกประเภทของการออกกำลังกาย	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ การปฏิบัติ	อันดับ ที่
1. ท่านออกกำลังกายโดยการเดินแอโรบิก	2.23	0.56	ปานกลาง	1
2. ท่านออกกำลังกายโดยการเล่นโยคะ	1.67	0.68	ปานกลาง	4
3. ท่านออกกำลังกายโดยการรำไทเก็ก	1.65	0.67	น้อย	5
4. ท่านออกกำลังกายโดยการเตะฟุตบอล	1.71	0.66	ปานกลาง	3
5. ท่านออกกำลังกายโดยการเล่นไม้พลอง	1.45	0.57	น้อย	6
6. ท่านออกกำลังกายโดยการเล่นเปตอง	1.72	0.71	ปานกลาง	2
รวม	1.74	0.44	ปานกลาง	

จากตารางที่ 4.19 พบว่า อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านมีพฤติกรรมการออกกำลังกายด้านการเลือกประเภทของการออกกำลังกาย โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 1.74$, S.D.= 0.44) เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า ด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ได้แก่ ออกกำลังกายโดยการเดินแอโรบิก ($\bar{X} = 2.23$, S.D.= 0.56) รองลงมาคือ ออกกำลังกายโดยการเล่นเปตอง ($\bar{X} = 1.72$, S.D.= 0.71) และออกกำลังกายโดยการเตะฟุตบอล ($\bar{X} = 1.71$, S.D.= 0.66) ตามลำดับ

ตารางที่ 4.20 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของพฤติกรรมการออกกำลังกายของอาสาสมัคร
สาธารณสุขประจำหมู่บ้าน ด้านการใช้ระยะเวลาในการออกกำลังกาย

ด้านการใช้ระยะเวลาในการออกกำลังกาย	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ การปฏิบัติ	อันดับ ที่
1. ท่านออกกำลังกายครั้งละไม่น้อยกว่า 30 นาที	2.26	0.71	ปานกลาง	3
2. ในหนึ่งวันที่ท่านออกกำลังกายท่านใช้ระยะเวลาสะสม รวมกันแล้วไม่น้อยกว่า 30 นาที	2.39	0.64	มาก	2
3. ท่านออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3-5 วัน/สัปดาห์	2.41	0.57	มาก	1
รวม	2.35	0.53	มาก	

จากตารางที่ 4.20 พบว่าอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านมีพฤติกรรมการออกกำลังกายด้านการใช้ระยะเวลาในการออกกำลังกาย โดยรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 2.35$, S.D.= 0.53) เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า ด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ได้แก่ ออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3-5 วัน/สัปดาห์ ($\bar{X} = 2.41$, S.D.= 0.57) รองลงมาคือ ในหนึ่งวัน ที่ท่านออกกำลังกายท่านใช้ระยะเวลาสะสมรวมกันแล้วไม่น้อยกว่า 30 นาที ($\bar{X} = 2.39$, S.D.= 0.64) และท่านออกกำลังกายครั้งละไม่น้อยกว่า 30 นาที ($\bar{X} = 2.26$, S.D.= 0.71) ตามลำดับ

ตารางที่ 4.21 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของพฤติกรรมการออกกำลังกายของอาสาสมัคร
สาธารณสุขประจำหมู่บ้าน ด้านการดูแลสภาพร่างกาย ก่อน ขณะ และหลังออกกำลังกาย

ด้านการดูแลสภาพร่างกาย ก่อน ขณะ และ หลังออกกำลังกาย	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ การปฏิบัติ	อันดับ ที่
1. ท่านมีการอบอุ่นร่างกายเป็นการเตรียมร่างกายให้พร้อม สำหรับการออกกำลังกายประมาณ 5-10 นาที	2.64	0.52	มาก	1
2. ท่านไม่รับประทานอาหารก่อนออกกำลังกาย	2.50	0.69	มาก	3
3. ท่านไม่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ก่อนออกกำลังกาย	2.36	0.82	มาก	5
4. เมื่อท่านรู้สึก ไม่สบาย ท่านหยุดออกกำลังกาย	2.41	0.73	มาก	4
5. ท่านมีการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้ออย่างสม่ำเสมอ เช่น ยกน้ำหนัก การวิดพื้น การดึงข้อ การชิทอัพ การเล่น บาร์ เป็นต้น	1.88	0.83	ปานกลาง	8
6. ท่านไม่ออกกำลังกาย จนรู้สึกเหนื่อยมาก ๆ มีเหงื่อออก มาก หัวใจเต้นแรงและเร็วขึ้น มากกว่าปกติทุกครั้ง	2.07	0.81	ปานกลาง	7
7. ท่านผ่อนคลายกล้ามเนื้อหลังออกกำลังกายไม่น้อยกว่า 5- 10 นาที	2.52	0.65	มาก	2
8. ท่านไม่ดื่มน้ำทันทีหลังออกกำลังกาย	2.27	0.78	ปานกลาง	6
รวม	2.32	0.39	ปานกลาง	

จากตารางที่ 4.21 พบว่าอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านมีพฤติกรรมการออกกำลังกาย
ด้านการดูแลสภาพร่างกาย ก่อน ขณะ และ หลังออกกำลังกาย โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.32$,
S.D.= 0.39) เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า ด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ได้แก่ ท่านมีการอบอุ่นร่างกายเป็นการ
เตรียมร่างกายให้พร้อมสำหรับการออกกำลังกายประมาณ 5-10 นาที ($\bar{X} = 2.64$, S.D.= 0.52) รองลงมา
คือ ท่านผ่อนคลายกล้ามเนื้อหลังออกกำลังกายไม่น้อยกว่า 5-10 นาที ($\bar{X} = 2.52$, S.D.= 0.65) และ
ท่านไม่รับประทานอาหารก่อนออกกำลังกาย ($\bar{X} = 2.50$, S.D.= 0.69) ตามลำดับ

ตารางที่ 4.22 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของพฤติกรรมการออกกำลังกายของอาสาสมัคร
สาธารณสุขประจำหมู่บ้าน ด้านการเลือกใช้สถานที่ เครื่องแต่งกาย ในการออกกำลังกาย

ด้านการเลือกใช้สถานที่ เครื่องแต่งกาย ในการออกกำลังกาย	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ การปฏิบัติ	อันดับ ที่
1. ท่านไม่ออกกำลังกายในขณะแดดร้อนจัด	2.41	0.78	มาก	3
2. ท่านได้สวมใส่เสื้อผ้าสำหรับออกกำลังกายอย่างเหมาะสม	2.48	0.77	มาก	1
3. ท่านออกกำลังกายในสถานที่ ๆ ทางหมู่บ้าน หรือชุมชน จัดให้	2.45	0.78	มาก	2
รวม	2.44	0.60	มาก	

จากตารางที่ 4.22 พบว่าอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านมีพฤติกรรมการออกกำลังกาย
ด้านการเลือกใช้สถานที่ เครื่องแต่งกาย ในการออกกำลังกาย โดยรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 2.44$,
S.D.= 0.60) เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า ด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ได้แก่ ท่านได้สวมใส่เสื้อผ้าสำหรับ
ออกกำลังกายอย่างเหมาะสม ($\bar{X} = 2.48$, S.D.= 0.77) รองลงมาคือ ท่านออกกำลังกายในสถานที่ ๆ
ทางหมู่บ้าน หรือชุมชน จัดให้ ($\bar{X} = 2.45$, S.D.= 0.78) และท่านออกกำลังกายในขณะแดดร้อนจัด
($\bar{X} = 2.41$, S.D.= 0.78) ตามลำดับ

ตอนที่ 6 การทดสอบสมมติฐาน

สมมติฐานข้อที่ 1 อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านที่มีปัจจัยส่วนบุคคลแตกต่างกัน
มีพฤติกรรมการออกกำลังกาย แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ตารางที่ 4.23 เปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน
จำแนกตามเพศ

พฤติกรรมการออกกำลังกาย	ชาย		หญิง		t	Sig.
	$\bar{X}$	S.D	$\bar{X}$	S.D		
1. การเลือกประเภทของการออกกำลังกาย	1.75	0.47	1.73	0.43	2.39	0.12
2. การใช้ระยะเวลาในการออกกำลังกาย	2.48	0.54	2.29	0.52	1.75	0.18
3. การดูแลสภาพร่างกาย ก่อน ขณะ และหลัง ออกกำลังกาย	2.41	0.38	2.29	0.39	0.88	0.34
4. การเลือกใช้สถานที่ เครื่องแต่งกาย ในการออกกำลังกาย	2.53	0.56	2.41	0.61	1.28	0.25
รวม	2.29	0.35	2.18	0.32	3.33	0.06

จากตารางที่ 4.23 พฤติกรรมการออกกำลังกายของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน
เพศชายมีพฤติกรรมการออกกำลังกายสูงกว่าเพศหญิง เมื่อเปรียบเทียบด้วยสถิติ t-test พบว่า โดยรวม
อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านที่มีเพศต่างกันมีพฤติกรรมการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน ($t = 3.33$,
Sig. = 0.06) และเมื่อเปรียบเทียบเป็นรายด้าน พบว่า อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านที่มีเพศ
ต่างกันมีพฤติกรรมการออกกำลังกายไม่แตกต่างกันในทุกด้าน

ตารางที่ 4.24 เปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน
จำแนกตามอายุ

พฤติกรรมการออกกำลังกาย	18-30 ปี		31-40 ปี		41-50 ปี		51-60 ปี		61-70 ปี		มากกว่า 70 ปีขึ้นไป	
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.
1. การเลือกประเภทของการออกกำลังกาย												
กำลังกาย	1.75	0.47	1.68	0.41	1.77	0.44	1.75	0.47	1.58	0.38	2.00	0.44
2. การใช้ระยะเวลาในการออกกำลังกาย												
กำลังกาย	2.38	0.52	2.36	0.52	2.29	0.54	2.36	0.52	2.46	0.58	2.37	0.51
3. การดูแลสภาพร่างกาย ก่อน ขณะ และหลังออกกำลังกาย												
ขณะ และหลังออกกำลังกาย	2.36	0.40	2.26	0.42	2.34	0.40	2.28	0.34	2.38	0.36	2.43	0.25
4. การเลือกใช้สถานที่ เครื่องแต่ง กายในการออกกำลังกาย												
กายในการออกกำลังกาย	2.32	0.63	2.45	0.57	2.49	0.56	2.42	0.66	2.65	0.56	2.08	0.72
รวม	2.21	0.37	2.19	0.32	2.22	0.35	2.20	0.31	2.27	0.30	2.22	0.23

จากตารางที่ 4.24 พบว่า พฤติกรรมการออกกำลังกายของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านที่มีอายุ 61-70 ปี มีพฤติกรรมการออกกำลังกายสูงกว่าอายุ 41-50 ปี กับอายุมากกว่า 70 ปีขึ้นไป และอายุ 18-30 ปี ตามลำดับ จึงวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว เพื่อตรวจสอบว่ามีพฤติกรรมแตกต่างกันตามสมมติฐานหรือไม่ดังตารางที่ 4.25

ตารางที่ 4.25 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียวของพฤติกรรมการออกกำลังกายของ
อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน จำแนกตามอายุ

พฤติกรรมการออกกำลังกาย	แหล่งของความแปรปรวน	SS	df	MS	F	Sig
1. การเลือกประเภทของ การออกกำลังกาย	ระหว่างกลุ่ม	1.60	5	0.32	1.61	0.15
	ภายในกลุ่ม	64.68	326	0.19		
	รวม	66.28	331			
2. การใช้ระยะเวลา ในการออกกำลังกาย	ระหว่างกลุ่ม	0.78	5	0.15	0.54	0.74
	ภายในกลุ่ม	94.09	326	0.28		
	รวม	94.87	331			
3. การดูแลสภาพร่างกาย ก่อน ขณะ และหลังออกกำลังกาย	ระหว่างกลุ่ม	0.64	5	0.12	0.83	0.52
	ภายในกลุ่ม	50.39	326	0.15		
	รวม	51.04	331			
4. การเลือกใช้สถานที่ เครื่องแต่งกาย ในการออกกำลังกาย	ระหว่างกลุ่ม	3.30	5	0.66	1.83	0.10
	ภายในกลุ่ม	117.68	326	0.36		
	รวม	120.98	331			
รวม	ระหว่างกลุ่ม	0.13	5	0.02	0.23	0.94
	ภายในกลุ่ม	37.78	326	0.11		
	รวม	37.91	331			

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

จากตารางที่ 4.25 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว พบว่า อาสาสมัคร
สาธารณสุขประจำหมู่บ้านที่มีอายุแตกต่างกัน มีพฤติกรรมการออกกำลังกายโดยรวมไม่แตกต่างกัน
($F = 0.23$, $Sig. = 0.94$) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านที่มีอายุ
แตกต่างกันมีพฤติกรรมการออกกำลังกาย ไม่แตกต่างกันในทุกด้าน

ตารางที่ 4.26 เปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน
จำแนกตามสถานภาพสมรส

พฤติกรรมการออกกำลังกาย	โสด		คู่		หม้าย		หย่าร้าง	
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.
1. การเลือกประเภทของการออกกำลังกาย	1.62	0.44	1.75	0.44	1.83	0.48	1.66	0.36
2. การใช้ระยะเวลาในการออกกำลังกาย	2.40	0.55	2.35	0.53	2.16	0.53	2.45	0.58
3. การดูแลสภาพร่างกาย ก่อน ขณะ และหลังออกกำลังกาย	2.40	0.29	2.31	0.40	2.37	0.40	2.35	0.27
4. การเลือกใช้สถานที่ เครื่องแต่งกายในการออกกำลังกาย	2.25	0.71	2.48	0.57	2.15	0.69	2.70	0.48
รวม	2.17	0.31	2.22	0.33	2.13	0.38	2.29	0.27

จากตารางที่ 4.26 พบว่า พฤติกรรมการออกกำลังกายของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านที่มีสถานภาพสมรสหย่าร้างมีพฤติกรรมการออกกำลังกายสูงกว่าสถานภาพสมรสคู่ และสถานภาพสมรสโสด ตามลำดับ จึงวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว เพื่อตรวจสอบว่ามีพฤติกรรมแตกต่างกันตามสมมติฐานหรือไม่ดังตารางที่ 4.27

ตารางที่ 4.27 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียวของพฤติกรรมการออกกำลังกายของ
อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน จำแนกตามสถานภาพสมรส

พฤติกรรมการออกกำลังกาย	แหล่งของความแปรปรวน	SS	df	MS	F	Sig
1. การเลือกประเภทของ การออกกำลังกาย	ระหว่างกลุ่ม	0.69	3	0.23	1.15	0.32
	ภายในกลุ่ม	65.58	328	0.20		
	รวม	66.28	331			
2. การใช้ระยะเวลา ในการออกกำลังกาย	ระหว่างกลุ่ม	0.89	3	0.29	1.03	0.37
	ภายในกลุ่ม	93.98	328	0.28		
	รวม	94.87	331			
3. การดูแลสภาพร่างกาย ก่อน ขณะ และหลังออกกำลังกาย	ระหว่างกลุ่ม	0.33	3	0.11	0.72	0.53
	ภายในกลุ่ม	50.70	328	0.15		
	รวม	51.04	331			
4. การเลือกใช้สถานที่ เครื่องแต่งกาย ในการออกกำลังกาย	ระหว่างกลุ่ม	4.17	3	1.39	3.90	0.01*
	ภายในกลุ่ม	116.80	328	0.35		
	รวม	120.98	331			
รวม	ระหว่างกลุ่ม	0.29	3	0.09	0.86	0.46
	ภายในกลุ่ม	37.62	328	0.11		
	รวม	37.91	331			

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

จากตารางที่ 4.28 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว พบว่า อาสาสมัคร
สาธารณสุขประจำหมู่บ้านที่มีสถานภาพสมรสแตกต่างกัน มีพฤติกรรมการออกกำลังกายโดยรวม
ไม่แตกต่างกัน ($F = 0.86$, $Sig. = 0.46$) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า อาสาสมัครสาธารณสุขประจำ
หมู่บ้านที่มีสถานภาพสมรสแตกต่างกันมีพฤติกรรมการออกกำลังกาย ด้านการเลือกใช้สถานที่
เครื่องแต่งกายในการออกกำลังกาย แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ตารางที่ 4.28 เปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่ของพฤติกรรมการออกกำลังกายของอาสาสมัคร
สาธารณสุขประจำหมู่บ้าน จำแนกตามสถานภาพสมรส ด้านการเลือกใช้สถานที่
เครื่องแต่งกายในการออกกำลังกายด้วยวิธีของเชฟเฟ

สถานภาพสมรส	โสด	คู่	หม้าย	หย่าร้าง
โสด	-	0.238*	0.100	0.458
คู่		-	0.338*	0.219
หม้าย			-	0.558*
หย่าร้าง				-

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

จากตารางที่ 4.28 พบว่า พฤติกรรมการออกกำลังกายของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านที่มีสถานภาพสมรสโสดกับสถานภาพสมรสคู่ สถานภาพสมรสคู่กับสถานภาพสมรสหม้าย และสถานภาพสมรสหม้ายกับสถานภาพหย่าร้าง มีพฤติกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกันในด้านการเลือกใช้สถานที่ เครื่องแต่งกายในการออกกำลังกาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ตารางที่ 4.29 เปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน
จำแนกตามระดับการศึกษา

พฤติกรรมการออกกำลังกาย	ประถมศึกษา		มัธยมศึกษาตอนต้น		มัธยมศึกษาตอนปลาย/ปวช.		อนุปริญญา/ปวส.		ปริญญาตรี	
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.
1. การเลือกประเภทของการออกกำลังกาย	1.74	0.44	1.75	0.44	1.76	0.46	1.61	0.38	1.76	0.42
2. การใช้ระยะเวลาในการออกกำลังกาย	2.39	0.54	2.39	0.54	2.33	0.53	2.29	0.49	2.02	0.37
3. การดูแลสภาพร่างกาย ก่อน ขณะ และหลัง ออกกำลังกาย	2.37	0.35	2.41	0.43	2.29	0.39	2.27	0.41	1.98	0.36
4. การเลือกใช้สถานที่ เครื่องแต่งกายในการ ออกกำลังกาย	2.44	0.62	2.49	0.58	2.45	0.57	2.30	0.67	2.51	0.61
รวม	2.23	0.31	2.26	0.38	2.21	0.35	2.12	0.29	2.07	0.23

จากตารางที่ 4.29 พบว่า พฤติกรรมการออกกำลังกายของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านที่มีการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนต้นมีพฤติกรรมการออกกำลังกายสูงกว่าการศึกษาระดับประถมศึกษา และการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย/ปวช. ตามลำดับ จึงวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวเพื่อตรวจสอบว่ามีพฤติกรรมแตกต่างกันตามสมมติฐานหรือไม่ดังตารางที่ 4.30

ตารางที่ 4.30 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียวของพฤติกรรมการออกกำลังกายของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน จำแนกตามระดับการศึกษา

พฤติกรรมการออกกำลังกาย	แหล่งของความแปรปรวน	SS	df	MS	F	Sig
1. การเลือกประเภทของการออกกำลังกาย	ระหว่างกลุ่ม	0.47	4	0.11	0.59	0.66
	ภายในกลุ่ม	65.80	327	0.20		
	รวม	66.28	331			
2. การใช้ระยะเวลาในการออกกำลังกาย	ระหว่างกลุ่ม	1.80	4	0.45	1.58	0.17
	ภายในกลุ่ม	93.07	327	0.28		
	รวม	94.87	331			
3. การดูแลสภาพร่างกาย ก่อนขณะ และหลังออกกำลังกาย	ระหว่างกลุ่ม	2.38	4	0.59	3.99	0.01*
	ภายในกลุ่ม	48.66	327	0.14		
	รวม	51.04	331			
4. การเลือกใช้สถานที่ เครื่องแต่งกายในการออกกำลังกาย	ระหว่างกลุ่ม	0.69	4	0.17	0.47	0.75
	ภายในกลุ่ม	120.29	327	0.36		
	รวม	120.98	331			
รวม	ระหว่างกลุ่ม	0.66	4	0.16	1.45	0.21
	ภายในกลุ่ม	37.25	327	0.11		
	รวม	37.91	331			

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

จากตารางที่ 4.30 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว พบว่า อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านที่มีระดับการศึกษาแตกต่างกัน มีพฤติกรรมการออกกำลังกายโดยรวมไม่แตกต่างกัน ($F = 1.45, \text{Sig.} = 0.21$) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า อาสาสมัครสาธารณสุขประจำ

หมู่บ้านที่มีระดับการศึกษาแตกต่างกันมีพฤติกรรมการออกกำลังกาย ด้านการดูแลสุขภาพร่างกาย ก่อน ขณะ และหลังออกกำลังกาย แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ตารางที่ 4.31 เปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่ของพฤติกรรมการออกกำลังกายของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน จำแนกตามระดับการศึกษา ด้านการดูแลสุขภาพร่างกาย ก่อน ขณะ และหลังออกกำลังกายด้วยวิธีของเชฟเฟ

ระดับการศึกษา	ประถมศึกษา	มัธยมศึกษา ตอนต้น	มัธยมศึกษา ตอนปลาย/ปวช.	อนุปริญญา/ ปวส.	ปริญญาตรี
ประถมศึกษา	-	0.045	0.072	0.097	0.391*
มัธยมศึกษาตอนต้น		-	0.118	0.143	0.436*
มัธยมศึกษาตอนปลาย/ ปวช.			-	0.025	0.318*
อนุปริญญา/ปวส.				-	0.293*
ปริญญาตรี					-

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

จากตารางที่ 4.31 พบว่า พฤติกรรมการออกกำลังกายของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านที่มีการศึกษาระดับประถมศึกษา มัธยมศึกษาตอนต้น มัธยมศึกษาตอนปลาย/ปวช. อนุปริญญา/ปวส.กับการศึกษาระดับปริญญาตรี มีพฤติกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกันในด้านการดูแลสุขภาพร่างกาย ก่อน ขณะ และหลังออกกำลังกาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ตารางที่ 4.32 เปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน
จำแนกตามจำนวนปีที่ เป็น อสม.

พฤติกรรมการออกกำลังกาย	1-10 ปี		11-20 ปี		21-30 ปี	
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.
1. การเลือกประเภทของการออกกำลังกาย	1.76	0.44	1.62	0.42	1.70	0.46
2. การใช้ระยะเวลาในการออกกำลังกาย	2.36	0.52	2.18	0.55	2.41	0.57
3. การดูแลสภาพร่างกาย ก่อน ขณะ และหลังออกกำลังกาย	2.32	0.39	2.35	0.39	2.35	0.37
4. การเลือกใช้สถานที่ เครื่องแต่งกายในการออกกำลังกาย	2.45	0.59	2.30	0.64	2.50	0.62
รวม	2.22	0.33	2.11	0.33	2.24	0.34

จากตารางที่ 4.32 พบว่า พฤติกรรมการออกกำลังกายของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านที่มีจำนวนปีที่ เป็น อสม. 21-30 ปี มีพฤติกรรมการออกกำลังกายสูงกว่าจำนวนปีที่ เป็น อสม. 1-10 ปี และ 11-20 ปี ตามลำดับ จึงวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว เพื่อตรวจสอบว่ามีพฤติกรรมแตกต่างกันตามสมมติฐานหรือไม่ดังตารางที่ 4.33

ตารางที่ 4.33 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียวของพฤติกรรมการออกกำลังกายของ
อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน จำแนกตามจำนวนปีที่ เป็น อสม.

พฤติกรรมการออกกำลังกาย	แหล่งของความแปรปรวน	SS	df	MS	F	Sig
1. การเลือกประเภทของ การออกกำลังกาย	ระหว่างกลุ่ม	0.72	2	0.36	1.81	0.16
	ภายในกลุ่ม	65.55	329	0.19		
	รวม	66.28	331			
2. การใช้ระยะเวลา ในการออกกำลังกาย	ระหว่างกลุ่ม	1.33	2	0.66	2.34	0.09
	ภายในกลุ่ม	93.54	329	0.28		
	รวม	94.87	331			
3. การดูแลสภาพร่างกาย ก่อน ขณะ และหลังออกกำลังกาย	ระหว่างกลุ่ม	0.79	2	0.40	0.25	0.77
	ภายในกลุ่ม	50.96	329	0.15		
	รวม	51.04	331			
4. การเลือกใช้สถานที่ เครื่องแต่งกาย ในการออกกำลังกาย	ระหว่างกลุ่ม	0.96	2	0.48	1.31	0.26
	ภายในกลุ่ม	120.02	329	0.36		
	รวม	120.98	331			
รวม	ระหว่างกลุ่ม	0.43	2	0.21	1.89	0.15
	ภายในกลุ่ม	37.48	329	0.11		
	รวม	37.91	331			

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

จากตารางที่ 4.33 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว พบว่า อาสาสมัคร
สาธารณสุขประจำหมู่บ้านที่มีจำนวนปีที่ เป็น อสม. แตกต่างกัน มีพฤติกรรมการออกกำลังกาย
โดยรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ($F = 1.89$, $Sig. = 0.15$) เมื่อพิจารณาเป็น
รายด้าน พบว่า อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านที่มีจำนวนปีที่ เป็น อสม. แตกต่างกันมีพฤติกรรม
การออกกำลังกายไม่แตกต่างกันในทุกด้าน

ตารางที่ 4.34 เปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน
จำแนกตามอาชีพ

พฤติกรรมการออกกำลังกาย	แม่บ้าน		ค้าขาย		เกษตรกร		รับจ้าง		ธุรกิจส่วนตัว	
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.
1. การเลือกประเภทของการออกกำลังกาย										
กำลังกาย	1.43	0.41	1.44	0.32	1.80	0.44	1.63	0.43	1.64	0.40
2. การใช้ระยะเวลาในการออกกำลังกาย										
กำลังกาย	2.93	0.14	2.13	0.52	2.36	0.53	2.40	0.50	2.07	0.45
3. การดูแลสภาพร่างกาย ก่อน ขณะ และหลังออกกำลังกาย										
และหลังออกกำลังกาย	2.30	0.32	2.19	0.40	2.35	0.38	2.36	0.43	2.05	0.37
4. การเลือกใช้สถานที่ เครื่องแต่งกาย ในการออกกำลังกาย										
ในการออกกำลังกาย	2.80	0.29	2.55	0.53	2.42	0.63	2.47	0.51	2.40	0.57
รวม	2.36	0.15	2.07	0.23	2.23	0.34	2.22	0.34	2.04	0.19

จากตารางที่ 4.34 พบว่า พฤติกรรมการออกกำลังกายของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านที่มีอาชีพแม่บ้านมีพฤติกรรมการออกกำลังกายสูงกว่าอาชีพเกษตรกร และอาชีพรับจ้างตามลำดับ จึงวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวเพื่อตรวจสอบว่ามีพฤติกรรมแตกต่างกันตามสมมติฐานหรือไม่ดังตารางที่ 4.35

ตารางที่ 4.35 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียวของพฤติกรรมการออกกำลังกายของ
อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน จำแนกตามอาชีพ

พฤติกรรมการออกกำลังกาย	แหล่งของความแปรปรวน	SS	df	MS	F	Sig
1. การเลือกประเภทของ การออกกำลังกาย	ระหว่างกลุ่ม	4.00	4	1.00	5.25	0.01*
	ภายในกลุ่ม	62.27	327	0.19		
	รวม	66.28	331			
2. การใช้ระยะเวลา ในการออกกำลังกาย	ระหว่างกลุ่ม	4.12	4	1.03	3.71	0.02*
	ภายในกลุ่ม	90.75	327	0.27		
	รวม	94.87	331			
3. การดูแลสภาพร่างกาย ก่อน ขณะ และหลังออกกำลังกาย	ระหว่างกลุ่ม	1.70	4	0.42	2.82	0.02*
	ภายในกลุ่ม	49.33	327	0.15		
	รวม	51.04	331			
4. การเลือกใช้สถานที่ เครื่องแต่งกาย ในการออกกำลังกาย	ระหว่างกลุ่ม	1.32	4	0.25	0.69	0.59
	ภายในกลุ่ม	119.96	327	0.36		
	รวม	120.98	331			
รวม	ระหว่างกลุ่ม	1.07	4	0.27	2.39	0.06
	ภายในกลุ่ม	36.84	327	0.11		
	รวม	37.91	331			

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

จากตารางที่ 4.35 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว พบว่า อาสาสมัคร
สาธารณสุขประจำหมู่บ้านที่มีอาชีพแตกต่างกัน มีพฤติกรรมการออกกำลังกายโดยรวมไม่แตกต่างกัน
($F = 2.39$, $Sig. = 0.06$) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านที่มีอาชีพ
แตกต่างกันมีพฤติกรรมการออกกำลังกาย ด้านการเลือกประเภทของการออกกำลังกาย ด้านการใช้
ระยะเวลาในการออกกำลังกาย และด้านการดูแลสภาพร่างกาย ก่อน ขณะ และหลังออกกำลังกาย
แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ตารางที่ 4.36 เปรียบเทียบความแตกต่างรายกลุ่มของพฤติกรรมการออกกำลังกายของอาสาสมัคร
สาธารณสุขประจำหมู่บ้าน จำแนกตามอาชีพ ด้านการเลือกประเภทของการออกกำลังกาย
ด้วยวิธีของเชฟเฟ้

อาชีพ	แม่บ้าน	ค้าขาย	เกษตรกร	รับจ้าง	ธุรกิจส่วนตัว
แม่บ้าน	-	0.008	0.366	0.203	0.209
ค้าขาย		-	0.358*	0.194	0.200
เกษตรกร			-	0.163*	0.157
รับจ้าง				-	0.006
ธุรกิจส่วนตัว					-

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

จากตารางที่ 4.36 พบว่า พฤติกรรมการออกกำลังกายของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านที่มีอาชีพค้าขายกับอาชีพเกษตรกร และอาชีพเกษตรกรกับอาชีพรับจ้าง มีพฤติกรรม
การออกกำลังกายแตกต่างกันในด้านการเลือกประเภทของการออกกำลังกาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่
ระดับ 0.05

ตารางที่ 4.37 เปรียบเทียบความแตกต่างรายกลุ่มของพฤติกรรมการออกกำลังกายของอาสาสมัคร
สาธารณสุขประจำหมู่บ้าน จำแนกตามอาชีพ ด้านการใช้ระยะเวลาในการออกกำลังกาย
ด้วยวิธีของเชฟเฟ้

อาชีพ	แม่บ้าน	ค้าขาย	เกษตรกร	รับจ้าง	ธุรกิจส่วนตัว
แม่บ้าน	-	0.802*	0.566*	0.524*	0.861*
ค้าขาย		-	0.236*	0.278*	0.059
เกษตรกร			-	0.041	0.295*
รับจ้าง				-	0.337*
ธุรกิจส่วนตัว					-

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

จากตารางที่ 4.37 พบว่า พฤติกรรมการออกกำลังกายของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านที่มีอาชีพแม่บ้านกับอาชีพค้าขาย เกษตรกรรม รับจ้าง และธุรกิจส่วนตัว อาชีพค้าขายกับอาชีพเกษตรกรรม และรับจ้าง อาชีพเกษตรกรรมกับอาชีพธุรกิจส่วนตัว และอาชีพรับจ้างกับอาชีพธุรกิจส่วนตัว มีพฤติกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกันในด้านการใช้ระยะเวลาในการออกกำลังกาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ตารางที่ 4.38 เปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่ของพฤติกรรมการออกกำลังกายของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน จำแนกตามอาชีพ ด้านการดูแลสุขภาพร่างกาย ก่อน ขณะ และหลังออกกำลังกาย โดยภาพรวมด้วยวิธีของเชฟเฟ่

อาชีพ	แม่บ้าน	ค้าขาย	เกษตรกรรม	รับจ้าง	ธุรกิจส่วนตัว
แม่บ้าน	-	0.109	0.653	0.063	0.246
ค้าขาย		-	0.162	0.173	0.136
เกษตรกรรม			-	0.010	0.259*
รับจ้าง				-	0.168*
ธุรกิจส่วนตัว					-

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

จากตารางที่ 4.38 พบว่า พฤติกรรมการออกกำลังกายของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านที่มีอาชีพเกษตรกรรมและอาชีพรับจ้างกับอาชีพธุรกิจส่วนตัว มีพฤติกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกันในภาพรวม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ตารางที่ 4.39 เปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน
จำแนกตามรายได้เฉลี่ยต่อเดือน

พฤติกรรมการออกกำลังกาย	ต่ำกว่า 4,000		4,001-9,000		มากกว่า 9,000	
	บาท		บาท		บาท	
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.
1. การเลือกประเภทของการออกกำลังกาย	1.48	0.33	1.81	0.44	1.70	0.44
2. การใช้ระยะเวลาในการออกกำลังกาย	2.25	0.47	2.36	0.53	2.35	0.55
3. การดูแลสภาพร่างกาย ก่อน ขณะ และหลังออกกำลังกาย	2.32	0.41	2.32	0.36	2.33	0.41
4. การเลือกใช้สถานที่ เครื่องแต่งกายในการออกกำลังกาย	2.54	0.34	2.39	0.62	2.49	0.61
รวม	2.15	0.23	2.22	0.33	2.22	0.36

จากตารางที่ 4.39 พบว่า พฤติกรรมการออกกำลังกายของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านที่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน 4,001-9,000 บาทกับรายได้เฉลี่ยต่อเดือนมากกว่า 9,000 บาทมีพฤติกรรม
การออกกำลังกายสูงกว่ารายได้เฉลี่ยต่อเดือนต่ำกว่า 4,000 บาท จึงวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว
เพื่อตรวจสอบว่ามีพฤติกรรมแตกต่างกันตามสมมติฐานหรือไม่ดังตารางที่ 4.40

ตารางที่ 4.40 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียวของพฤติกรรมการออกกำลังกายของ
อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน จำแนกตามรายได้เฉลี่ยต่อเดือน

พฤติกรรมการออกกำลังกาย	แหล่งของความแปรปรวน	SS	df	MS	F	Sig
1. การเลือกประเภทของ การออกกำลังกาย	ระหว่างกลุ่ม	2.86	2	1.43	7.42	0.01*
	ภายในกลุ่ม	63.42	329	0.19		
	รวม	66.28	331			
2. การใช้ระยะเวลา ในการออกกำลังกาย	ระหว่างกลุ่ม	0.32	2	0.16	0.56	0.57
	ภายในกลุ่ม	94.55	329	0.28		
	รวม	94.87	331			
3. การดูแลสภาพร่างกาย ก่อน ขณะ และหลังออกกำลังกาย	ระหว่างกลุ่ม	0.08	2	0.00	0.02	0.97
	ภายในกลุ่ม	51.03	329	0.15		
	รวม	51.04	331			
4. การเลือกใช้สถานที่ เครื่องแต่งกาย ในการออกกำลังกาย	ระหว่างกลุ่ม	1.00	2	0.50	1.37	0.25
	ภายในกลุ่ม	119.98	329	0.36		
	รวม	120.98	331			
รวม	ระหว่างกลุ่ม	0.12	2	0.06	0.56	0.57
	ภายในกลุ่ม	37.78	329	0.11		
	รวม	37.91	331			

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

จากตารางที่ 4.40 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว พบว่า อาสาสมัคร
สาธารณสุขประจำหมู่บ้านที่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนแตกต่างกัน มีพฤติกรรมการออกกำลังกายโดยรวม
ไม่แตกต่างกัน ($F = 0.56$, $Sig. = 0.57$) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า อาสาสมัครสาธารณสุขประจำ
หมู่บ้านที่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนแตกต่างกันมีพฤติกรรมการออกกำลังกาย ด้านการเลือกประเภทของ
การออกกำลังกาย แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ตารางที่ 4.41 เปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่ของพฤติกรรมการออกกำลังกายของอาสาสมัคร
สาธารณสุขประจำหมู่บ้าน จำแนกตามรายได้เฉลี่ยต่อเดือน ด้านการเลือกประเภทของ
การออกกำลังกายด้วยวิธีของเซฟเฟ

รายได้เฉลี่ยต่อเดือน	ต่ำกว่า 4,000 บาท	4,000-9,000 บาท	มากกว่า 9,000 บาท
ต่ำกว่า 4,000 บาท	-	0.326*	0.217*
4,000-9,000 บาท		-	0.109*
มากกว่า 9,000 บาท			-

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

จากตารางที่ 4.41 พบว่า พฤติกรรมการออกกำลังกายของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านที่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนต่ำกว่า 4,000 บาทกับรายได้เฉลี่ยต่อเดือน 4,000-9,000 บาทและมากกว่า 9,000 บาท และรายได้เฉลี่ยต่อเดือน 4,000-9,000 บาท กับรายได้เฉลี่ยต่อเดือนมากกว่า 9,000 บาท มีพฤติกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกันในด้านการเลือกประเภทของการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ตารางที่ 4.42 เปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน
จำแนกตามการมีโรคประจำตัว

พฤติกรรมการออกกำลังกาย	มี		ไม่มี		t	Sig.
	$\bar{X}$	S.D	$\bar{X}$	S.D		
1. การเลือกประเภทของการออกกำลังกาย	1.55	0.44	1.75	0.44	0.01	0.89
2. การใช้ระยะเวลาในการออกกำลังกาย	2.47	0.53	2.34	0.53	0.00	0.99
3. การดูแลสภาพร่างกาย ก่อน ขณะ และหลัง ออกกำลังกาย	2.39	0.29	2.32	0.40	4.19	0.04*
4. การเลือกใช้สถานที่ เครื่องแต่งกาย ในการออกกำลังกาย	2.57	0.38	2.43	0.62	4.88	0.01*
รวม	2.24	0.27	2.21	0.34	3.24	0.07

จากตารางที่ 4.42 พฤติกรรมการออกกำลังกายของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านที่มีโรคประจำตัวมีพฤติกรรมการออกกำลังกายสูงกว่าไม่มีโรคประจำตัว เมื่อเปรียบเทียบด้วยสถิติ t-test พบว่า โดยรวมอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านที่มีโรคประจำตัวต่างก็มีพฤติกรรมการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน ($t = 3.24$, $\text{Sig.} = 0.07$) และเมื่อเปรียบเทียบเป็นรายด้าน พบว่า อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านที่มีโรคประจำตัวต่างก็มีพฤติกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกันในด้านการดูแลสุขภาพร่างกาย ก่อน ขณะ และหลังออกกำลังกาย และด้านการเลือกใช้สถานที่ เครื่องแต่งกาย ในการออกกำลังกาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ตารางที่ 4.43 เปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน จำแนกตามการประสบอุบัติเหตุ

พฤติกรรมการออกกำลังกาย	เคย		ไม่เคย		t	Sig.
	$\bar{X}$	S.D	$\bar{X}$	S.D		
1. การเลือกประเภทของการออกกำลังกาย	1.66	0.47	1.75	0.44	0.43	0.51
2. การใช้ระยะเวลาในการออกกำลังกาย	2.42	0.48	2.34	0.54	3.46	0.06
3. การดูแลสุขภาพร่างกาย ก่อน ขณะ และหลัง ออกกำลังกาย	2.29	0.36	2.33	0.39	6.49	0.01*
4. การเลือกใช้สถานที่ เครื่องแต่งกาย ในการออกกำลังกาย	2.33	0.57	2.46	0.60	0.90	0.34
รวม	2.16	0.29	2.22	0.34	4.09	0.04*

จากตารางที่ 4.43 พฤติกรรมการออกกำลังกายของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านที่มีเคยประสบอุบัติเหตุมีพฤติกรรมการออกกำลังกายสูงกว่าไม่เคยประสบอุบัติเหตุ เมื่อเปรียบเทียบด้วยสถิติ t-test พบว่า โดยรวมอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านที่มีการประสบอุบัติเหตุต่างก็มีพฤติกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ($t = 4.09$, $\text{Sig.} = 0.04$) และเมื่อเปรียบเทียบเป็นรายด้าน พบว่า อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านที่มีการประสบอุบัติเหตุต่างก็มีพฤติกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกันในด้านการดูแลสุขภาพร่างกาย ก่อน ขณะ และหลังออกกำลังกาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

สมมติฐานข้อที่ 2 ปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ และปัจจัยเสริมมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรม การออกกำลังกายของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ตารางที่ 4.44 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สันของปัจจัยนำกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน

ปัจจัยนำ	พฤติกรรมการออกกำลังกาย				รวม
	การเลือกประเภทของ การออกกำลังกาย	การใช้ระยะเวลาใน การออกกำลังกาย	การดูแลสภาพร่างกาย ก่อน ขณะ และหลัง ออกกำลังกาย	การเลือกใช้สถานที่ เครื่องแต่งกายในการ ออกกำลังกาย	
1. ความรู้เกี่ยวกับการออก กำลังกาย	0.080	0.108*	0.050*	0.049	0.062
2. ทักษะเกี่ยวกับการออก กำลังกาย	0.301*	0.130*	0.036	0.168*	0.037
รวม	0.252*	0.170*	0.052	0.162*	0.071

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

จากตารางที่ 4.44 พบว่า ปัจจัยนำกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของอาสาสมัครสาธารณสุข ประจำหมู่บ้าน โดยรวมไม่มีความสัมพันธ์กัน โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (r) ($r = 0.071$) เมื่อพิจารณาแต่ละด้านพบว่า ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ($r = 0.062$) และทักษะเกี่ยวกับการ ออกกำลังกาย ($r = 0.037$) ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของอาสาสมัคร สาธารณสุขประจำหมู่บ้าน

จากผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยนำกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านสามารถจำแนกเป็นรายด้านได้ดังนี้

1. ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของอาสาสมัคร สาธารณสุขประจำหมู่บ้าน โดยรวมไม่มีความสัมพันธ์กัน อยู่ในระดับต่ำมาก โดยมีค่าสัมประสิทธิ์ สหสัมพันธ์ ($r = 0.062$) เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า ด้านที่มีความสัมพันธ์กันในทิศทางบวกอยู่ใน ระดับต่ำมาก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 คือ ด้านการใช้ระยะเวลาในการออกกำลังกาย ($r = 0.108$)

2. ทักษะเกี่ยวกับการออกกำลังกายกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของอาสาสมัคร สาธารณสุขประจำหมู่บ้าน โดยรวมไม่มีความสัมพันธ์กัน อยู่ในระดับต่ำมาก โดยมีค่าสัมประสิทธิ์

สหสัมพันธ์ ($r = 0.037$) เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า ด้านที่มีความสัมพันธ์กันในทิศทางบวกอยู่ในระดับต่ำ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 คือ ด้านการเลือกประเภทของการออกกำลังกาย ($r = 0.301$) ส่วนด้านที่มีความสัมพันธ์กันในทิศทางบวกอยู่ในระดับต่ำมาก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 คือ ด้านการเลือกใช้สถานที่ เครื่องแต่งกายในการออกกำลังกาย ($r = 0.168$) และด้านการใช้ระยะเวลาในการออกกำลังกาย ($r = 0.130$) ตามลำดับ

ตารางที่ 4.45 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สันของปัจจัยเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน

ปัจจัยอื่น	พฤติกรรมการออกกำลังกาย				รวม
	การเลือกประเภทของการออกกำลังกาย	การใช้ระยะเวลาในการออกกำลังกาย	การดูแลสภาพร่างกาย ก่อน ขณะ และ หลัง ออกกำลังกาย	การเลือกใช้สถานที่ เครื่องแต่งกายในการออกกำลังกาย	
1. อุปกรณ์	0.298*	0.285*	0.111*	0.244*	0.288*
2. สถานที่	0.051	0.178*	0.215*	0.133*	0.084
3. การรับรู้ข้อมูลข่าวสาร	0.235*	0.102	0.047	0.097	0.147*
4. การเป็นสมาชิกชมรม การออกกำลังกาย	0.351*	0.077	0.042	0.054	0.135*
5. ภูมิอากาศ	0.108*	0.061	0.209*	0.004	0.119*
6. เวลา	0.065	0.126*	0.263*	0.168*	0.223*
7. สังคม	0.369*	0.264*	0.068	0.132*	0.305*
รวม	0.369*	0.262*	0.057	0.155*	0.311*

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

จากตารางที่ 4.45 พบว่า ปัจจัยเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน โดยรวมมีความสัมพันธ์กันในทิศทางบวก อยู่ในระดับต่ำ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (r) ($r = 0.311$) เมื่อพิจารณาแต่ละด้านพบว่า ด้านสังคม ($r = 0.305$) มีความสัมพันธ์ในทิศทางบวกอยู่ในระดับต่ำ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ส่วนด้านอุปกรณ์ ($r = 0.288$) รองลงมาคือ ด้านเวลา ($r = 0.223$) ด้านการรับรู้ข้อมูลข่าวสาร ($r = 0.147$) ด้านการเป็นสมาชิกชมรมการออกกำลังกาย ($r = 0.135$) ด้านภูมิอากาศ ($r = 0.119$) และด้านสถานที่ ($r = 0.084$) มีความสัมพันธ์ในทิศทางบวกอยู่ในระดับต่ำมาก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ตามลำดับ

จากผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยเอื้อกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านสามารถจำแนกเป็นรายด้านได้ดังนี้

1. ด้านอุปกรณ์มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน โดยภาพรวมในทิศทางบวกอยู่ในระดับต่ำ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ ($r = 0.288$) เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า ด้านที่มีความสัมพันธ์กันในทิศทางบวกอยู่ในระดับต่ำ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 คือ ด้านการเลือกประเภทของการออกกำลังกาย ($r = 0.298$) รองลงมาคือ ด้านการใช้ระยะเวลาในการออกกำลังกาย ($r = 0.285$) ด้านการเลือกใช้สถานที่ เครื่องแต่งกายในการออกกำลังกาย ($r = 0.244$) และด้านการดูแลสภาพร่างกาย ก่อน ขณะ และหลังออกกำลังกาย ($r = 0.111$) ตามลำดับ

2. ด้านสถานที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน โดยภาพรวมในทิศทางบวกอยู่ในระดับต่ำมาก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ ($r = 0.084$) เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า ทุกด้านมีความสัมพันธ์กันในทิศทางบวกอยู่ในระดับต่ำมาก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 คือ ด้านการดูแลสภาพร่างกาย ก่อน ขณะ และหลังออกกำลังกาย ($r = 0.215$) รองลงมาคือ ด้านการใช้ระยะเวลาในการออกกำลังกาย ($r = 0.178$) ด้านการเลือกใช้สถานที่ เครื่องแต่งกายในการออกกำลังกาย ($r = 0.133$) และด้านการเลือกประเภทของการออกกำลังกาย ($r = 0.051$) ตามลำดับ

3. ด้านการรับรู้ข้อมูลข่าวสารมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน โดยภาพรวมในทิศทางบวกอยู่ในระดับต่ำมาก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ ($r = 0.147$) เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า ทุกด้านมีความสัมพันธ์กันในทิศทางบวกอยู่ในระดับต่ำมาก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 คือ ด้านการเลือกประเภทของการออกกำลังกาย ($r = 0.235$) รองลงมาคือ ด้านการใช้ระยะเวลาในการออกกำลังกาย ($r = 0.102$) ด้านการเลือกใช้สถานที่ เครื่องแต่งกายในการออกกำลังกาย ($r = 0.097$) และด้านการดูแลสภาพร่างกาย ก่อน ขณะ และหลังออกกำลังกาย ($r = 0.047$) ตามลำดับ

4. ด้านการเป็นสมาชิกชมรมการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน โดยภาพรวมในทิศทางบวกอยู่ในระดับต่ำมาก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ ($r = 0.135$) เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า ด้านที่มีความสัมพันธ์กันในทิศทางบวกอยู่ในระดับต่ำ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 คือ ด้านการเลือกประเภทของการออกกำลังกาย ($r = 0.351$) และด้านที่มีความสัมพันธ์อยู่ในระดับต่ำมาก คือ ด้านการเลือกใช้สถานที่ เครื่องแต่งกายในการออกกำลังกาย ($r = 0.054$) รองลงมาคือ ด้านการใช้

ระยะเวลาในการออกกำลังกาย ($r = 0.077$) และด้านการดูแลสภาพร่างกาย ก่อน ขณะ และหลังออกกำลังกาย ($r = 0.042$) ตามลำดับ

5. ด้านภูมิอากาศมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน โดยภาพรวมในทิศทางบวกอยู่ในระดับต่ำมาก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ ($r = 0.119$) เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า ทุกด้านมีความสัมพันธ์กันในทิศทางบวกอยู่ในระดับต่ำมาก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 คือ ด้านการดูแลสภาพร่างกาย ก่อน ขณะ และหลังออกกำลังกาย ($r = 0.209$) รองลงมาคือ ด้านการเลือกประเภทของการออกกำลังกาย ($r = 0.108$) ด้านการใช้ระยะเวลาในการออกกำลังกาย ($r = 0.061$) และด้านการเลือกใช้สถานที่ เครื่องแต่งกายในการออกกำลังกาย ($r = 0.004$) ตามลำดับ

6. ด้านเวลามีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน โดยภาพรวมในทิศทางบวกอยู่ในระดับต่ำมาก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ ($r = 0.223$) เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า ทุกด้านมีความสัมพันธ์กันในทิศทางบวกอยู่ในระดับต่ำมาก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 คือ ด้านการดูแลสภาพร่างกาย ก่อน ขณะ และหลังออกกำลังกาย ($r = 0.263$) รองลงมาคือ ด้านการเลือกใช้สถานที่ เครื่องแต่งกายในการออกกำลังกาย ($r = 0.168$) ด้านการใช้ระยะเวลาในการออกกำลังกาย ($r = 0.126$) และด้านการเลือกประเภทของการออกกำลังกาย ($r = 0.065$) ตามลำดับ

7. ด้านสังคมมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน โดยภาพรวมในทิศทางบวกอยู่ในระดับต่ำ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ ($r = 0.305$) เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า ด้านที่มีความสัมพันธ์กันในทิศทางบวกอยู่ในระดับต่ำ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 คือ ด้านการเลือกประเภทของการออกกำลังกาย ($r = 0.369$) และด้านที่มีความสัมพันธ์อยู่ในระดับต่ำมาก คือ ด้านการใช้ระยะเวลาในการออกกำลังกาย ($r = 0.264$) รองลงมาคือ ด้านการเลือกใช้สถานที่ เครื่องแต่งกายในการออกกำลังกาย ($r = 0.132$) และด้านการดูแลสภาพร่างกาย ก่อน ขณะ และหลังออกกำลังกาย ($r = 0.068$) ตามลำดับ

ตารางที่ 4.46 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สันของปัจจัยเสริมกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของ
อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน

ปัจจัยเสริม	พฤติกรรมการออกกำลังกาย				รวม
	การเลือกประเภทของ การออกกำลังกาย	การใช้ระยะเวลาใน การออกกำลังกาย	การดูแลสภาพร่างกาย ก่อน ขณะ และหลัง ออกกำลังกาย	การเลือกใช้สถานที่ เครื่องแต่งกายในการ ออกกำลังกาย	
1. การสนับสนุนจากคน ในครอบครัว	0.355*	0.256*	0.155*	0.152*	0.331*
2. การสนับสนุนจาก เพื่อนบ้าน	0.161*	0.174*	0.053	0.167*	0.181*
3. การสนับสนุนจากผู้นำ ชุมชน	0.346*	0.325*	0.007	0.268*	0.360*
4. การสนับสนุนจากการ เจ้าหน้าที่สาธารณสุข	0.223*	0.327*	0.298*	0.154*	0.359*
รวม	0.357*	0.360*	0.120*	0.251*	0.407*

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

จากตารางที่ 4.46 พบว่า ปัจจัยเสริมกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของอาสาสมัคร
สาธารณสุขประจำหมู่บ้าน โดยรวมมีความสัมพันธ์กันในทิศทางบวก อยู่ในระดับต่ำ อย่างมีนัยสำคัญ
ทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (r) ($r = 0.407$) เมื่อพิจารณาแต่ละด้านพบว่า
ด้านที่มีความสัมพันธ์ในทิศทางบวกอยู่ในระดับต่ำ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 คือ
ด้านการสนับสนุนจากผู้นำชุมชน ($r = 0.360$) รองลงมาคือ ด้านการสนับสนุนจากการเจ้าหน้าที่
สาธารณสุข ($r = 0.359$) และด้านการสนับสนุนจากคนในครอบครัว ($r = 0.331$) ส่วนด้านการสนับสนุนจาก
เพื่อนบ้าน ($r = 0.181$) มีความสัมพันธ์ในทิศทางบวกอยู่ในระดับต่ำมาก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ
ที่ระดับ 0.05

จากผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยเสริมกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของ
อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านสามารถจำแนกเป็นรายด้านได้ดังนี้

1. ด้านการสนับสนุนจากคนในครอบครัวมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย
ของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน โดยภาพรวมในทิศทางบวกอยู่ในระดับต่ำ อย่างมีนัยสำคัญ
ทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ ($r = 0.331$) เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า ด้านที่มี
ความสัมพันธ์กันในทิศทางบวกอยู่ในระดับต่ำ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 คือ ด้านการเลือก

ประเภทของการออกกำลังกาย ($r = 0.355$) ส่วนด้านที่มีความสัมพันธ์กันในทิศทางบวกอยู่ในระดับต่ำมาก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 คือ ด้านการใช้ระยะเวลาในการออกกำลังกาย ($r = 0.256$) รองลงมาคือ ด้านการดูแลสภาพร่างกาย ก่อน ขณะ และ หลังออกกำลังกาย ($r=0.155$) และด้านการเลือกใช้สถานที่ เครื่องแต่งกายในการออกกำลังกาย ($r = 0.152$) ตามลำดับ

2. ด้านการสนับสนุนจากเพื่อนบ้านมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน โดยภาพรวมในทิศทางบวกอยู่ในระดับต่ำ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ ($r = 0.181$) เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า ทุกด้านมีความสัมพันธ์กันในทิศทางบวกอยู่ในระดับต่ำมาก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 คือ ด้านการใช้ระยะเวลาในการออกกำลังกาย ($r=0.174$) รองลงมาคือ ด้านการเลือกใช้สถานที่ เครื่องแต่งกายในการออกกำลังกาย ($r=0.167$) ด้านการเลือกประเภทของการออกกำลังกาย ($r=0.161$) และด้านการดูแลสภาพร่างกาย ก่อน ขณะ และ หลังออกกำลังกาย ($r = 0.053$) ตามลำดับ

3. ด้านการสนับสนุนจากผู้นำชุมชนมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน โดยภาพรวมในทิศทางบวกอยู่ในระดับต่ำ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ ($r = 0.360$) เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า ด้านที่มีความสัมพันธ์กันในทิศทางบวกอยู่ในระดับต่ำ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 คือ ด้านการเลือกประเภทของการออกกำลังกาย ($r = 0.346$) และด้านการใช้ระยะเวลาในการออกกำลังกาย ($r = 0.325$) ส่วนด้านที่มีความสัมพันธ์กันในทิศทางบวกอยู่ในระดับต่ำมาก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 คือ ด้านการเลือกใช้สถานที่ เครื่องแต่งกายในการออกกำลังกาย ($r = 0.268$) และด้านการดูแลสภาพร่างกาย ก่อน ขณะ และ หลังออกกำลังกาย ($r = 0.007$) ตามลำดับ

4. ด้านการสนับสนุนจากเจ้าหน้าที่สาธารณสุขมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน โดยภาพรวมในทิศทางบวกอยู่ในระดับต่ำ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ ($r = 0.359$) เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า ด้านที่มีความสัมพันธ์กันในทิศทางบวกอยู่ในระดับต่ำ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 คือ ด้านการใช้ระยะเวลาในการออกกำลังกาย ($r = 0.327$) ส่วนด้านที่มีความสัมพันธ์กันในทิศทางบวกอยู่ในระดับต่ำมาก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 คือ ด้านการดูแลสภาพร่างกาย ก่อน ขณะ และ หลังออกกำลังกาย ($r = 0.298$) รองลงมาคือ ด้านการเลือกประเภทของการออกกำลังกาย ($r = 0.223$) และด้านการเลือกใช้สถานที่ เครื่องแต่งกายในการออกกำลังกาย ($r=0.154$) ตามลำดับ

สมมติฐานข้อที่ 3 ปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ และปัจจัยเสริมส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน

ตารางที่ 4.47 ผลการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณของตัวแปรปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน

ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย	ปัจจัยนำ (P)	ปัจจัยเอื้อ (E)	ปัจจัยเสริม (R)
1. ปัจจัยนำ (P)	1	-	-
2. ปัจจัยเอื้อ (E)	0.007**	1	-
3. ปัจจัยเสริม (R)	0.127**	0.703**	1

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

จากตารางที่ 4.47 พบว่า ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณของตัวแปรปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน ทั้ง 3 ตัว มีค่าอยู่ระหว่าง 0.007 ถึง 0.703 ซึ่งมีค่าความสัมพันธ์ซึ่งกันและกันไม่สูงมาก (ไม่ถึง 0.99) แสดงว่าตัวแปรปัจจัยมีความสัมพันธ์กันไม่สูงจนเกินไป จึงสามารถทำการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอนต่อไปได้

ตารางที่ 4.48 ผลการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณของปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน โดยภาพรวม (X_{tot})

ตัวแปรที่ได้รับการคัดเลือกเข้าสมการ	R	(R ²)	F	Sig
(R)	0.524	0.275	124.94	0.00**
(R) (P)	0.538	0.290	67.09	0.00**

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

จากตารางที่ 4.48 พบว่า ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านปัจจัยที่ดีที่สุดที่ถูกคัดเลือกเข้าสมการ คือ ปัจจัยเสริม (R) และปัจจัยนำ (P) ตามลำดับ

ตารางที่ 4.49 ค่าน้ำหนักความสำคัญของปัจจัย4ที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของอาสาสมัคร
สาธารณสุขประจำหมู่บ้าน โดยภาพรวม (X_{tot})

ตัวแปรที่ได้รับการคัดเลือกเข้า สมการตามลำดับความสำคัญ	B	S.E.	β	t	Sig
ปัจจัยเสริม (R)	0.567	0.052	0.508	10.851	0.00**
ปัจจัยนำ (P)	0.344	0.130	0.124	2.643	0.00**
ค่าคงที่				0.932	
สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณ (R)				0.538	
ประสิทธิภาพในการทำนาย (R^2)				0.290	
ประสิทธิภาพในการทำนายที่ปรับแล้ว				0.268	
ความคลาดเคลื่อนในการทำนาย				0.2662	

** นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

จากตารางที่ 4.49 พบว่า ค่าน้ำหนักความสำคัญของปัจจัย คือ ปัจจัยเสริม (R) และปัจจัยนำ (P) ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (Y_{tot}) มีค่าเท่ากับ 0.567 และ 0.344 ตามลำดับ โดยมีสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณเท่ากับ 0.538 ประสิทธิภาพในการทำนายร้อยละ 29.00 มีความคลาดเคลื่อนมาตรฐานในการทำนายร้อยละ 26.62 โดยมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

จากค่าต่าง ๆ สามารถสร้างสมการการถดถอยในรูปคะแนนดิบและคะแนนมาตรฐานได้ดังนี้

สมการการถดถอยในรูปคะแนนดิบ

$$\hat{Y}_{totl} = 0.932 + 0.567 (R) + 0.344 (P)$$

สมการการถดถอยในรูปคะแนนมาตรฐาน

$$\hat{Z}_{totl} = 0.567 (R) + 0.344 (P)$$

ตารางที่ 4.50 ผลการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณของตัวแปรปัจจัยนำเข้าที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน

ปัจจัยนำเข้าที่ส่งผลต่อพฤติกรรม การออกกำลังกาย	P_1	P_2
1. ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย (P_1)	1	-
2. ทักษะเกี่ยวกับการออกกำลังกาย (P_2)	0.099**	1

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

จากตารางที่ 4.50 พบว่า ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณของตัวแปรปัจจัยนำเข้าที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน ทั้ง 2 ตัว มีค่าอยู่ระหว่าง 0.099 ซึ่งมีค่าความสัมพันธ์ซึ่งกันและกันไม่สูงมาก (ไม่ถึง 0.99) แสดงว่าตัวแปรปัจจัยนำเข้ามีความสัมพันธ์กันไม่สูงจนเกินไป จึงสามารถทำการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอนต่อไปได้

ตารางที่ 4.51 ผลการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณของปัจจัยนำเข้าที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน โดยภาพรวม (P_{tot})

ตัวแปรที่ได้รับการคัดเลือกเข้าสมการ	R	(R^2)	F	Sig
(P_1)	0.161	0.026	0.023	0.00
(P_1)(P_2)	0.199	0.039	0.034	0.00

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

จากตารางที่ 4.51 พบว่า ปัจจัยนำเข้าที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน โดยภาพรวมมีทั้งหมด 2 ด้าน โดยด้านที่ดีที่สุดที่ถูกคัดเลือกเข้าสมการเป็นด้านแรก คือ ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย (P_1) ด้านที่ถูกคัดเลือกในลำดับถัดมา คือ ทักษะเกี่ยวกับการออกกำลังกาย (P_2) ตามลำดับ

ตารางที่ 4.52 ค่าน้ำหนักความสำคัญของปัจจัยนำเข้าที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของอาสาสมัคร
สาธารณสุขประจำหมู่บ้าน โดยภาพรวม (P_{tot})

ตัวแปรที่ได้รับการคัดเลือกเข้า สมการตามลำดับความสำคัญ	B	S.E.	β	t	Sig
ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย (P_1)	0.318	0.115	0.150	2.75	0.00**
ทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย (P_2)	0.178	0.083	0.117	2.14	0.00**
ค่าคงที่				1.472	
สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณ (R)				0.199	
ประสิทธิภาพในการทำนาย (R^2)				0.039	
ประสิทธิภาพในการทำนายที่ปรับแล้ว				0.033	
ความคลาดเคลื่อนในการทำนาย				0.3061	

** นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

จากตารางที่ 4.52 พบว่า ค่าน้ำหนักความสำคัญของปัจจัยนำเข้า คือ ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย (P_1) ด้านที่ถูกคัดเลือกในลำดับถัดมา คือ ทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย (P_2) ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (Y_{tot}) มีค่าเท่ากับ 0.318, 0.178 ตามลำดับ โดยมีสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณเท่ากับ 0.199 ประสิทธิภาพในการทำนาย ร้อยละ 3.90 มีความคลาดเคลื่อนมาตรฐานในการทำนาย ร้อยละ 30.61 โดยมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

จากค่าต่าง ๆ สามารถสร้างสมการการถดถอยในรูปคะแนนดิบและคะแนนมาตรฐานได้ดังนี้

สมการการถดถอยในรูปคะแนนดิบ

$$\hat{Y}_{tot} = 1.472 + 0.318 (P_1) + 0.178 (P_2)$$

สมการการถดถอยในรูปคะแนนมาตรฐาน

$$\hat{Z}_{tot} = 0.150 (P_1) + 0.117 (P_2)$$

ตารางที่ 4.53 ผลการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณของตัวแปรปัจจัยเอื้อที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน

ปัจจัยเอื้อที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการ ออกกำลังกาย	E ₃	E ₄	E ₅	E ₆	E ₇	E ₈	E ₉
1. ด้านอุปกรณ์ (E ₁)	1	-	-	-	-	-	-
2. ด้านสถานที่ (E ₂)	0.432**	1	-	-	-	-	-
3. ด้านการรับรู้ข้อมูลข่าวสาร (E ₃)	0.369**	0.456**	1	-	-	-	-
4. ด้านการเป็นสมาชิกชมรมออกกำลังกาย (E ₄)	0.131**	0.076**	0.306**	1	-	-	-
5. ด้านภูมิอากาศ (E ₅)	0.004**	0.181**	0.112**	0.196**	1	-	-
6. ด้านเวลา (E ₆)	0.020**	0.115**	0.036**	0.096**	0.115**	1	-
7. ด้านสังคม (E ₇)	0.404**	0.389**	0.602**	0.270**	0.269**	0.137**	1

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

จากตารางที่ 4.53 พบว่า ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณของตัวแปรปัจจัยเอื้อที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน ทั้ง 7 ตัว มีค่าอยู่ระหว่าง 0.004 ถึง 0.602 ซึ่งมีค่าความสัมพันธ์ซึ่งกันและกันไม่สูงมาก (ไม่ถึง 0.99) แสดงว่าตัวแปรปัจจัยเอื้อมีความสัมพันธ์กันไม่สูงจนเกินไป จึงสามารถทำการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอนต่อไปได้

ตารางที่ 4.54 ผลการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณของปัจจัยเอื้อที่ส่งผลต่อพฤติกรรม การออกกำลังกายของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน โดยภาพรวม (E_{tot})

ตัวแปรที่ได้รับการคัดเลือกเข้าสมการ	R	(R ²)	F	Sig
(E ₉)	0.401	0.161	0.158	0.00**
(E ₉) (E ₃)	0.449	0.202	0.197	0.00**
(E ₉) (E ₃) (E ₈)	0.472	0.223	0.216	0.00**
(E ₉) (E ₃) (E ₈) (E ₄)	0.483	0.233	0.224	0.00**

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

จากตารางที่ 4.54 พบว่า ปัจจัยเอื้อที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน โดยภาพรวมมีทั้งหมด 4 ด้าน โดยด้านที่ดีที่สุดที่ถูกคัดเลือกเข้าสมการเป็นด้านแรก คือ ด้านสังคม (E_9) ด้านที่ถูกคัดเลือกในลำดับถัดมา คือ ด้านอุปกรณ์ (E_3) ด้านเวลา (E_8) และด้านสถานที่ (E_4) ตามลำดับ

ตารางที่ 4.55 ค่าน้ำหนักความสำคัญของปัจจัยเอื้อที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน โดยภาพรวม (E_{tot1})

ตัวแปรที่ได้รับการคัดเลือกเข้า สมการตามลำดับความสำคัญ	B	S.E.	β	t	Sig
ด้านสังคม (E_9)	0.236	0.041	0.319	5.711	0.00**
ด้านอุปกรณ์ (E_3)	0.204	0.042	0.271	4.844	0.00**
ด้านเวลา (E_8)	0.116	0.044	0.131	2.640	0.00**
ด้านสถานที่ (E_4)	0.071	0.034	0.117	2.080	0.00**
ค่าคงที่				0.956	
สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณ (R)				0.483	
ประสิทธิภาพในการทำนาย (R^2)				0.233	
ประสิทธิภาพในการทำนายที่ปรับแล้ว				0.152	
ความคลาดเคลื่อนในการทำนาย				0.2866	

** นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

จากตารางที่ 4.55 พบว่า ค่าน้ำหนักความสำคัญของปัจจัยเอื้อ คือ ด้านสังคม (E_9) ด้านที่ถูกคัดเลือกในลำดับถัดมา คือ ด้านอุปกรณ์ (E_3) ด้านเวลา (E_8) และด้านสถานที่ (E_4) ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (Y_{tot1}) มีค่าเท่ากับ 0.236, 0.204, 0.116, 0.071 ตามลำดับ โดยมีสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณเท่ากับ 0.483 ประสิทธิภาพในการทำนาย ร้อยละ 23.30 มีความคลาดเคลื่อนมาตรฐานในการทำนาย ร้อยละ 28.66 โดยมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

จากค่าต่าง ๆ สามารถสร้างสมการการถดถอยในรูปคะแนนดิบและคะแนนมาตรฐานได้ดังนี้

สมการการถดถอยในรูปคะแนนดิบ

$$\hat{Y}_{tot1} = 0.956 + 0.236 (E_9) + 0.204 (E_3) + 0.116 (E_8) + 0.071 (E_4)$$

สมการการถดถอยในรูปคะแนนมาตรฐาน

$$\hat{Z}_{tot1} = 0.319 (E_1) + 0.271 (E_6) + 0.131 (E_4) + 0.117 (E_5)$$

ตารางที่ 4.56 ผลการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณของตัวแปรปัจจัยเสริมที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน

ปัจจัยเสริมที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย	R ₁₀	R ₁₁	R ₁₂	R ₁₃
1. ด้านการสนับสนุนจากคนในครอบครัว (R ₁₀)	1	-	-	-
2. ด้านการสนับสนุนจากเพื่อนบ้าน (R ₁₁)	0.420**	1	-	-
3. ด้านการสนับสนุนจากผู้นำชุมชน (R ₁₂)	0.568**	0.625**	1	-
4. ด้านการสนับสนุนจากเจ้าหน้าที่สาธารณสุข (R ₁₃)	0.348**	0.247**	0.274**	1

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

จากตารางที่ 4.56 พบว่า ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณของตัวแปรปัจจัยเสริมที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน ทั้ง 4 ตัว มีค่าอยู่ระหว่าง 0.247 ถึง 0.625 ซึ่งมีค่าความสัมพันธ์ซึ่งกันและกันไม่สูงมาก (ไม่ถึง 0.99) แสดงว่าตัวแปรปัจจัยเสริมมีความสัมพันธ์กันไม่สูงจนเกินไป จึงสามารถทำการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอนต่อไปได้

ตารางที่ 4.57 ผลการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณของปัจจัยเสริมที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน โดยภาพรวม (R_{tot2})

ตัวแปรที่ได้รับการคัดเลือกเข้าสมการ	R	(R ²)	F	Sig
(R ₁₂)	0.457	0.209	0.206	0.00**
(R ₁₂) (R ₁₃)	0.536	0.287	0.283	0.00**
(R ₁₂₉) (R ₁₃) (R ₁₀)	0.550	0.303	0.296	0.00**

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

จากตารางที่ 4.57 พบว่า ปัจจัยเสริมที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน โดยภาพรวมมีทั้งหมด 3 ด้าน โดยด้านที่ดีที่สุดที่ถูกคัดเลือกเข้าสมการเป็น

ด้านแรกคือ ด้านการสนับสนุนจากผู้นำชุมชน (R_{12}) ด้านที่ถูกคัดเลือกในลำดับถัดมา คือ ด้านการสนับสนุนจากเจ้าหน้าที่สาธารณสุข (R_{13}) และด้านการสนับสนุนจากคนในครอบครัว (R_{10}) ตามลำดับ

ตารางที่ 4.58 ค่าน้ำหนักความสำคัญของปัจจัยเสริมที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน โดยภาพรวม (R_{tot2})

ตัวแปรที่ได้รับการคัดเลือกเข้า สมการตามลำดับความสำคัญ	B	S.E.	β	t	Sig
ด้านการสนับสนุนจากผู้นำชุมชน (R_{12})	0.226	0.043	0.297	5.282	0.00**
ด้านการสนับสนุนจากเจ้าหน้าที่สาธารณสุข (R_{13})	0.221	0.042	0.259	5.243	0.00**
ด้านการสนับสนุนจากคนในครอบครัว (R_{10})	0.154	0.057	0.155	2.691	0.00**
ค่าคงที่				0.665	
สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณ (R)				0.550	
ประสิทธิภาพในการทำนาย (R^2)				0.303	
ประสิทธิภาพในการทำนายที่ปรับแล้ว				0.272	
ความคลาดเคลื่อนในการทำนาย				0.2654	

** นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

จากตารางที่ 4.58 พบว่า ค่าน้ำหนักความสำคัญของปัจจัยเสริม คือ ด้านการสนับสนุนจากผู้นำชุมชน (R_{12}) ด้านที่ถูกคัดเลือกในลำดับถัดมา คือ ด้านการสนับสนุนจากเจ้าหน้าที่สาธารณสุข (R_{13}) และด้านการสนับสนุนจากคนในครอบครัว (R_{10}) ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (Y_{tot2}) มีค่าเท่ากับ 0.226, 0.221, 0.154 ตามลำดับ โดยมีสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณเท่ากับ 0.550 ประสิทธิภาพในการทำนาย ร้อยละ 30.30 มีความคลาดเคลื่อนมาตรฐานในการทำนาย ร้อยละ 26.54 โดยมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

จากค่าต่าง ๆ สามารถสร้างสมการการถดถอยในรูปคะแนนดิบและคะแนนมาตรฐานได้ดังนี้

สมการการถดถอยในรูปคะแนนดิบ

$$\hat{Y}_{tot2} = 0.665 + 0.226 (R_{12}) + 0.221 (R_{13}) + 0.154 (R_{10})$$

สมการการถดถอยในรูปคะแนนมาตรฐาน

$$\hat{Z}_{tot2} = 0.297 (R_{12}) + 0.259 (R_{13}) + 0.155 (R_{10})$$