



ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน
อำเภอท่าแซะ จังหวัดชุมพร
Factors Affecting the Exercise Behavior of Village Public Health Volunteers
at Thasae District, Chumphon Province

จิรวรรณ โอพาร์กิจ
Cheerawan Olarkit

วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์
มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี
Master of Science Thesis in Public Health
Phetchaburi Rajabhat University

2556

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี

ชื่อวิทยานิพนธ์ ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน
 อำเภอท่าแซะ จังหวัดชุมพร
ผู้วิจัย นางจิรวรรณ โอพาร์กิจ
สาขาวิชา สาธารณสุขศาสตร์

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

คณะกรรมการสอบ

.....ประธานกรรมการ
(ดร.บุษราคัม สิงห์ชัย)

.....ประธานกรรมการ
(ดร.สุदारัตน์ ไชยเฉลิม)

.....กรรมการ
(ดร.บัวตั้น เขียวอารมณ์)

.....กรรมการ
(ดร.บุษราคัม สิงห์ชัย)

.....กรรมการ
(ดร.บัวตั้น เขียวอารมณ์)

.....กรรมการผู้ทรงคุณวุฒิ
(ดร.ชลัช กลิ่นอุบล)

มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี อนุมัติให้นับวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์

.....
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์สาโรช เผือกบัวขาว)

.....
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นิวัต กลิ่นงาม)

บัณฑิตศึกษา

อธิการบดีมหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี

ศูนย์จัดการศึกษานอกสถานที่ตั้ง

ชื่อวิทยานิพนธ์ ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน อำเภอท่าแพ จังหวัดชุมพร **ผู้วิจัย** นางจิรวรรณ โอพาร์กิจ **สาขาวิชา** สาธารณสุขศาสตร์ **พ.ศ.** 2556 **อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก** ดร.บุษราคัม สิงห์ชัย **อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม** ดร.บัวตัน เขียวอรมณ

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน 2) เปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล 3) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยนำเข้า ปัจจัยเอื้อ และปัจจัยเสริมกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน และ 4) ศึกษาปัจจัยนำเข้า ปัจจัยเอื้อ และปัจจัยเสริมที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือ อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านในเขตอำเภอท่าแพ จังหวัดชุมพร จำนวน 332 คน ได้มาจากการสุ่มอย่างง่าย เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือ แบบสอบถาม สถิติที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ค่าร้อยละ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบที การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน และการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน

ผลการวิจัยพบว่า

1. พฤติกรรมการออกกำลังกายของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ได้แก่ การใช้ระยะเวลาในการออกกำลังกาย รองลงมาคือ การดูแลสภาพร่างกาย ก่อน ขณะ และหลังออกกำลังกาย และการเลือกใช้สถานที่ เครื่องแต่งกาย ในการออกกำลังกายตามลำดับ

2. อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านที่มีปัจจัยส่วนบุคคลเกี่ยวกับจำนวนปีที่เป็นอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน อาชีพ และการมีโรคประจำตัวที่แตกต่างกัน มีพฤติกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 แสดงว่าปัจจัยส่วนบุคคลดังกล่าวมีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านรายบุคคล

3. ปัจจัยเอื้อด้านสังคมและปัจจัยเสริมด้านแรงสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 อยู่ในระดับต่ำ แสดงว่าปัจจัยเอื้อและปัจจัยเสริมนี้มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน ร้อยละ 31 และ 41 ตามลำดับ ส่วนปัจจัยนำเข้าด้านความรู้และทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายไม่มีผลต่อการแสดงออกของพฤติกรรมการออกกำลังกายของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน

4. ปัจจัยเสริมส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 แสดงว่าปัจจัยเสริมมีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน และสามารถรวมทำนายพฤติกรรมดังกล่าวได้ร้อยละ 29.00

ข้อค้นพบจากการวิจัยพบว่า เจ้าหน้าที่สาธารณสุขควรส่งเสริมให้อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านมีพฤติกรรมที่สูงขึ้นโดยจำแนกกลุ่มตามลักษณะปัจจัยส่วนบุคคลที่แตกต่างกัน และจำแนกตามปัจจัยเอื้อและปัจจัยเสริมของแต่ละสถานที่หรือบริบทของท้องถิ่น เพื่อให้อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านมีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่ถูกต้องและสามารถนำไปสู่การถ่ายทอดความรู้ต่อไปได้

Thesis Title: Factors Affecting the Exercise Behavior of Village Public Health Volunteers at Thasae District, Chumphon Province **Researcher:** Mrs. Cheerawan Olarkit **Major:** Public Health Science **Year:** 2013 **Advisor:** Dr.Butsarakham Singchai **Co-advisor:** Dr.Buatan Theinarom

Abstract

This research were aimed to: 1) study the exercise behaviors of the village public health volunteers, 2) compare the exercise behaviors of village public (VPHV) depended on health volunteers personal factors, 3) examine the relationship between the predisposing factors, enabling factors, and reinforcing factors and the exercise behaviors of the village public health volunteers, and 4) predict the predisposing factors, enabling factors, and reinforcing factors affected the exercise behaviors of the village public health volunteers. The research samples were 332 village health volunteers at Thasae District, Chumphon Province and selected by using simple random sampling. The tools for collecting data were questionnaires. The data were analyzed by using frequency, percentage, mean, standard deviation, t-test, One-way ANOVA Pearson's Product Moment Correlation Coefficient, and Stepwise Multiple Regression Analysis.

The research results were as follows:

1. The exercise behaviors of the village public health volunteers were overall at moderate levels. The mean scores of the exercise behaviors ranked in descending order of their mean scores were the duration of the exercise, before health care, during and after exercise, and selection of places, and costume for exercise, respectively.
2. The village public health volunteers having personal factors including various numbers of years different years as VPHVs, careers, and the diseases affected the different exercise behaviors at the statistical significance of 0.05.
3. There was positive relationship at a low level and different with statistical significance at 0.05 level between the enabling and reinforcing factors and the exercise behaviors of the village public health volunteers 31 per cent and 41 per cent respectively. In addition, the predisposing factors did not affect exercise behaviors of VPHVs.
4. The reinforcing factors had affected the exercise behaviors of the village public health volunteers at the statistical significance of 0.05. This meant that there was a relationship between reinforcing factors and village public health volunteers's opinion at 95 per cent confident interval, and that they could be used as co-predictors at 29 per cent confident interval.

The finding was found that the health officials should encourage of VPHVs about the exercise behaviors depended on the factors personal and different enabling and reinforcing and factors and of each location or local to VPHVs had a valid exercise behavior and lead to further knowledge.

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จได้ด้วยดีเพราะได้รับความอนุเคราะห์อย่างยิ่งจาก ดร.บุษราคัม
สิงห์ชัย อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ดร.บัวตัน เขียวอารมณ์ อาจารย์ที่ปรึกษาร่วมวิทยานิพนธ์
ดร.สุภารัตน์ ไชยเฉลิม ประธานกรรมการสอบ ดร.ชลัช กลิ่นอุบล กรรมการผู้ทรงคุณวุฒิซึ่งคอยแนะนำ
แก้ไขและให้ข้อเสนอแนะในการจัดทำวิทยานิพนธ์ตั้งแต่ต้นจนสำเร็จด้วยความเรียบร้อย ผู้วิจัยขอกราบ
ขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้ รวมถึงคณาจารย์ทุกท่านที่ประสาทวิชาให้

ขอขอบพระคุณ ทนตแพทย์หญิงนภาพรณ พานิช นักวิชาการสาธารณสุขเชี่ยวชาญ
(ด้านส่งเสริมพัฒนา) นางสาวอัญญา โสภณ นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ และนายอดิสร วิศว
นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ ที่อนุเคราะห์ตรวจสอบแบบสอบถามและกรุณาสละเวลา อันมีค่าให้
คำปรึกษาแนะนำ ในการทำวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ทำให้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี

ผู้วิจัยขอขอบคุณบิดา มารดา ครู อาจารย์ และผู้มีพระคุณทุกท่าน ที่ได้ช่วยเหลือสนับสนุน
และเสริมสร้างพลังใจให้กับผู้วิจัย ในการศึกษาค้นคว้าวิทยานิพนธ์ฉบับนี้จนสำเร็จลุล่วงด้วยดี

จิรวรรณ โอพาร์กิจ

กันยายน 2555

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อ.....	(3)
Abstract.....	(4)
กิตติกรรมประกาศ.....	(5)
สารบัญ.....	(6)
สารบัญตาราง.....	(8)
สารบัญภาพประกอบ.....	(13)
บทที่	
1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
วัตถุประสงค์การวิจัย.....	3
สมมติฐานการวิจัย.....	4
ขอบเขตการวิจัย.....	4
คำนิยามศัพท์เฉพาะ.....	5
กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	7
ประโยชน์ของการวิจัย.....	9
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	10
แนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรม.....	10
แนวคิดเกี่ยวกับการออกกำลังกาย.....	11
ชมรมสร้างสุขภาพ.....	32
แนวคิดเกี่ยวกับปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพ.....	34
ข้อมูลพื้นฐานอำเภอท่าแซะ จังหวัดชุมพร.....	40
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	41
สรุปเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	48
3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	49
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	49
เครื่องมือในการวิจัย.....	50
การสร้างเครื่องมือในการวิจัย.....	51

การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	52
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	52
4 ผลการวิจัย.....	55
ตอนที่ 1 การวิเคราะห์ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคล.....	56
ตอนที่ 2 การวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับปัจจัยนำเข้า.....	59
ตอนที่ 3 การวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับปัจจัยเอื้อ.....	63
ตอนที่ 4 การวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับปัจจัยเสริม.....	69
ตอนที่ 5 การวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกาย.....	72
ตอนที่ 6 การทดสอบสมมติฐาน.....	76
5 สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	109
สรุปผลการวิจัย.....	109
การอภิปรายผล.....	114
ข้อเสนอแนะ.....	117
บรรณานุกรม.....	119
ภาคผนวก.....	123
ภาคผนวก ก หนังสือเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัย.....	124
ภาคผนวก ข แบบสอบถามเพื่อการวิจัย.....	128
ภาคผนวก ค กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย.....	138
ภาคผนวก ง ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม.....	143
ประวัติผู้วิจัย.....	145

สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
2.1 อันดับความสำคัญของพฤติกรรม.....	37
4.1 จำนวนและร้อยละของข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคล.....	56
4.2 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของปัจจัยพื้นฐานสุขภาพ จำแนกเป็นรายด้าน และรวมทุกด้าน.....	59
4.3 จำนวนความถี่และร้อยละของความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายของอาสาสมัคร สาธารณสุขประจำหมู่บ้าน จำแนกตามรายชื่อ.....	60
4.4 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายของ อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน จำแนกเป็นรายด้านและรวมทุกด้าน.....	62
4.5 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของปัจจัยเอื้อเกี่ยวกับการออกกำลังกายของ อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน จำแนกเป็นรายด้านและรวมทุกด้าน.....	63
4.6 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของปัจจัยเอื้อเกี่ยวกับการออกกำลังกายของ อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน ด้านอุปกรณ์.....	64
4.7 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของปัจจัยเอื้อเกี่ยวกับการออกกำลังกายของ อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน ด้านสถานที่.....	64
4.8 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของปัจจัยเอื้อเกี่ยวกับการออกกำลังกายของ อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน ด้านการรับรู้ข้อมูลข่าวสาร.....	65
4.9 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของปัจจัยเอื้อเกี่ยวกับการออกกำลังกายของ อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน ด้านการเป็นสมาชิกชมรมออกกำลังกาย.....	66
4.10 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของปัจจัยเอื้อเกี่ยวกับการออกกำลังกายของ อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน ด้านภูมิอากาศ.....	67
4.11 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของปัจจัยเอื้อเกี่ยวกับการออกกำลังกายของ อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน ด้านเวลา.....	68
4.12 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของปัจจัยเอื้อเกี่ยวกับการออกกำลังกายของ อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน ด้านสังคม.....	68
4.13 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของปัจจัยเสริมเกี่ยวกับการออกกำลังกายของ อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน จำแนกเป็นรายด้านและรวมทุกด้าน.....	69

4.14	ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของปัจจัยเสริมเกี่ยวกับการออกกำลังกายของ อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน การได้รับการสนับสนุนจาก คนในครอบครัว.....	70
4.15	ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของปัจจัยเสริมเกี่ยวกับการออกกำลังกายของ อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน การได้รับการสนับสนุนจากเพื่อนบ้าน.....	70
4.16	ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของปัจจัยเสริมเกี่ยวกับการออกกำลังกายของ อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน การได้รับการสนับสนุนจากผู้นำชุมชน.....	71
4.17	ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของปัจจัยเสริมเกี่ยวกับการออกกำลังกายของ อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน การได้รับการสนับสนุนจากเจ้าหน้าที่สาธารณสุข..	72
4.18	ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของพฤติกรรมการออกกำลังกายของอาสาสมัคร สาธารณสุขประจำหมู่บ้าน จำแนกเป็นรายด้านและรวมทุกด้าน.....	72
4.19	ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของพฤติกรรมการออกกำลังกายของอาสาสมัคร สาธารณสุขประจำหมู่บ้าน ด้านการเลือกประเภทของการออกกำลังกาย.....	73
4.20	ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของพฤติกรรมการออกกำลังกายของอาสาสมัคร สาธารณสุขประจำหมู่บ้าน ด้านการใช้ระยะเวลาในการออกกำลังกาย.....	74
4.21	ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของพฤติกรรมการออกกำลังกายของอาสาสมัคร สาธารณสุขประจำหมู่บ้าน ด้านการดูแลสภาพร่างกาย ก่อน ขณะ และหลังออกกำลังกาย..	75
4.22	ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของพฤติกรรมการออกกำลังกายของอาสาสมัคร สาธารณสุขประจำหมู่บ้าน ด้านการเลือกใช้สถานที่ เครื่องแต่งกาย ในการออกกำลังกาย..	76
4.23	เปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน จำแนกตามเพศ.....	77
4.24	เปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน จำแนกตามอายุ.....	78
4.25	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียวของพฤติกรรมการออกกำลังกายของ อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน จำแนกตามอายุ.....	79
4.26	เปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน จำแนกตามสถานภาพสมรส.....	80
4.27	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียวของพฤติกรรมการออกกำลังกายของ อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน จำแนกตามสถานภาพสมรส.....	81

4.28	เปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่ของพฤติกรรมการออกกำลังกายของอาสาสมัคร สาธารณสุขประจำหมู่บ้าน จำแนกตามสถานภาพสมรส ด้านการเลือกใช้สถานที่ เครื่องแต่งกายในการออกกำลังกายด้วยวิธีของเซฟเฟ.....	82
4.29	เปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน จำแนกตามระดับการศึกษา.....	82
4.30	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียวของพฤติกรรมการออกกำลังกายของ อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน จำแนกตามระดับการศึกษา.....	83
4.31	เปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่ของพฤติกรรมการออกกำลังกายของอาสาสมัคร สาธารณสุขประจำหมู่บ้าน จำแนกตามระดับการศึกษา ด้านการดูแลสภาพร่างกาย ก่อน ขณะ และหลังออกกำลังกายด้วยวิธีของเซฟเฟ.....	84
4.32	เปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน จำแนกตามจำนวนปีที่ เป็น อสม.....	85
4.33	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียวของพฤติกรรมการออกกำลังกายของ อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน จำแนกตามจำนวนปีที่ เป็น อสม.....	86
4.34	เปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน จำแนกตามอาชีพ.....	87
4.35	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียวของพฤติกรรมการออกกำลังกายของ อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน จำแนกตามอาชีพ.....	88
4.36	เปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่ของพฤติกรรมการออกกำลังกายของอาสาสมัคร สาธารณสุขประจำหมู่บ้าน จำแนกตามอาชีพ ด้านการเลือกประเภทของการออกกำลังกาย ด้วยวิธีของเซฟเฟ.....	89
4.37	เปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่ของพฤติกรรมการออกกำลังกายของอาสาสมัคร สาธารณสุขประจำหมู่บ้าน จำแนกตามอาชีพ ด้านการใช้ระยะเวลาในการออกกำลังกาย ด้วยวิธีของเซฟเฟ.....	89
4.38	เปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่ของพฤติกรรมการออกกำลังกายของอาสาสมัคร สาธารณสุขประจำหมู่บ้าน จำแนกตามอาชีพ ด้านการดูแลสภาพร่างกาย ก่อน ขณะ และหลังออกกำลังกาย โดยภาพรวมด้วยวิธีของเซฟเฟ.....	90
4.39	เปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน จำแนกตามรายได้เฉลี่ยต่อเดือน.....	91

4.40	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียวของพฤติกรรมการออกกำลังกายของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน จำแนกตามรายได้เฉลี่ยต่อเดือน.....	92
4.41	เปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่ของพฤติกรรมการออกกำลังกายของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน จำแนกตามรายได้เฉลี่ยต่อเดือน ด้านการเลือกประเภทของการออกกำลังกายด้วยวิธีของเชฟเฟ.....	93
4.42	เปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน จำแนกตามการมีโรคประจำตัว.....	93
4.43	เปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน จำแนกตามการประสบอุบัติเหตุ.....	94
4.44	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สันของปัจจัยนำกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน.....	95
4.45	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สันของปัจจัยเอื้อกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน.....	96
4.46	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สันของปัจจัยเสริมกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน.....	99
4.47	ผลการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณของตัวแปรปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน.....	101
4.48	ผลการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณของปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน โดยภาพรวม (X_{tot}).....	101
4.49	ค่าน้ำหนักความสำคัญของปัจจัย4ที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน โดยภาพรวม (X_{tot}).....	102
4.50	ผลการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณของตัวแปรปัจจัยนำที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน.....	103
4.51	ผลการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณของปัจจัยนำที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน โดยภาพรวม (P_{tot}).....	103
4.52	ค่าน้ำหนักความสำคัญของปัจจัยนำที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน โดยภาพรวม (P_{tot}).....	104
4.53	ผลการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณของตัวแปรปัจจัยเอื้อที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน.....	105

4.54	ผลการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณของปัจจัยเอื้อที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน โดยภาพรวม (E_{tot1}).....	105
4.55	ค่าน้ำหนักความสำคัญของปัจจัยเอื้อที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน โดยภาพรวม (E_{tot1}).....	106
4.56	ผลการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณของตัวแปรปัจจัยเสริมที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน.....	107
4.57	ผลการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณของปัจจัยเสริมที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน โดยภาพรวม (R_{tot2}).....	107
4.58	ค่าน้ำหนักความสำคัญของปัจจัยเสริมที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน โดยภาพรวม (R_{tot2}).....	108

สารบัญภาพประกอบ

ภาพที่	หน้า
1.1 กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	8
2.1 แบบจำลอง PRECEDE PROCEED Model.....	39