

บทที่ 4

ผลการศึกษา

ผลการวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาการรับรู้ความสามารถแห่งตนกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนกลุ่มวัยทำงาน ศึกษาปัจจัยที่สัมพันธ์กับการรับรู้ความสามารถแห่งตน และพฤติกรรมการออกกำลังกาย และความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถแห่งตนกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ผลการวิเคราะห์ข้อมูลนำเสนอในรูปตารางประกอบคำบรรยาย โดยแบ่งออกเป็น 5 ส่วน ดังนี้

4.1 ปัจจัยพื้นฐานของประชาชน

4.2 พฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชน

4.3 การรับรู้ความสามารถแห่งตนของประชาชน

4.4 ความแตกต่างของพฤติกรรมการออกกำลังกาย และการรับรู้ความสามารถแห่งตนของประชาชนที่มีปัจจัยพื้นฐานแตกต่างกัน

4.5 ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถแห่งตนกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชน

4.1 ปัจจัยพื้นฐานของประชาชน

4.1.1 ลักษณะประชากรและสังคม

กลุ่มตัวอย่างมากกว่า 1 ใน 3 มีอายุระหว่าง 31 – 45 ปี (ร้อยละ 35.3) รองลงมาอายุน้อยกว่า 31 ปี (ร้อยละ 34.0) และมีอายุตั้งแต่ 46 ปีขึ้นไป (ร้อยละ 30.7) โดยมีอายุเฉลี่ย 36.42 ปี (S.D=12.45) กลุ่มตัวอย่างเป็นเพศหญิงร้อยละ 60.7 มีสถานภาพสมรสคู่ส่วนใหญ่ (ร้อยละ 60.7) รองลงมา มีสถานภาพสมรสโสด (ร้อยละ 24.7) สำหรับระดับการศึกษาส่วนใหญ่ (ร้อยละ 61.3) จบชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 – 7 ที่จบปริญญาตรีมีเพียง 1 คนเท่านั้น และพบว่ากลุ่มตัวอย่างไม่ได้เรียนหนังสือถึงร้อยละ 7.3 (11 คน)

พบว่า ประมาณ 1 ใน 3 ของกลุ่มตัวอย่างมีอาชีพรับจ้างทั่วไป/กรรมกร (ร้อยละ 32.7) รองลงมาประกอบอาชีพค้าขาย (ร้อยละ 26.0) และเป็นแม่บ้าน (ร้อยละ 25.3) และพบว่ากว่าครึ่งหนึ่ง มีฐานะเศรษฐกิจอยู่ในระดับแค่พอมีพอใช้แต่ไม่มีเหลือเก็บ (ร้อยละ 52.0) และยังพบ

ฐานะเศรษฐกิจที่อยู่ในชั้นยากจนถึงร้อยละ 5.3 ส่วนระยะเวลาที่อาศัยอยู่ในชุมชนพบว่า เกือบครึ่งหนึ่ง (ร้อยละ 42.6) มีระยะเวลาที่อาศัยอยู่ในชุมชนตั้งแต่ 21 ปีขึ้นไป รองลงมาอาศัยอยู่ในชุมชนโดยใช้ระยะเวลา 1 – 10 ปี (ร้อยละ 33.3) และ 11 – 20 ปี (ร้อยละ 24.0) โดยมีระยะเวลาเฉลี่ยในการอาศัยอยู่ในชุมชนเท่ากับ 19.56 (S.D = 12.94) (ดังแสดงในตาราง 4.1)

ตาราง 4.1 จำนวนและร้อยละของลักษณะประชากรและสังคมของประชาชน

ลักษณะทางประชากรและสังคม	จำนวน (n = 150)	ร้อยละ(100.0)
1. อายุ		
30 ปีหรือต่ำกว่า	51	34.0
31 – 45 ปี	53	35.3
46 ปีขึ้นไป	46	30.7
รวม	150	100.0
Mean = 36.42, S.D. = 12.45, Minimum = 15, Maximum = 59		
2. เพศ		
ชาย	59	39.3
หญิง	91	60.7
รวม	150	100.0
3. สถานภาพสมรส		
โสด	37	24.7
คู่	96	64.0
ม่าย	8	5.3
หย่า	7	4.7
แยกกันอยู่โดยไม่ได้หย่า	2	1.3
รวม	150	100.0

ตาราง 4.1 (ต่อ)

ลักษณะทางประชากรและสังคม	จำนวน (n = 150)	ร้อยละ(100.0)
4. ระดับการศึกษา		
- ไม่ได้เรียน	11	7.3
- ประถมศึกษาปีที่ 1 - 7	92	61.3
- มัธยมศึกษาตอนต้น ม.1 - ม.3 หรือเทียบเท่า	28	18.7
- มัธยมศึกษาตอนต้น ม.4 - ม.6 หรือเทียบเท่า	11	7.3
- ปวช./ปวส./อนุปริญญา หรือเทียบเท่า	7	4.7
- ปริญญาตรี	1	0.7
รวม	150	100.0
5. อาชีพ		
- นักเรียน	7	4.7
- ไม่ได้ทำงาน/ว่างงาน	11	7.3
- ค้าขาย	39	26.0
- รับจ้างทั่วไป / กรรมกร	49	32.7
- เกษตรกร / เจ้าของ	1	0.7
- แม่บ้าน	38	25.3
- อื่น ๆ (อิสระ,บริษัท,โรงงาน)	5	3.3
รวม	150	100.0
6. สถานะทางเศรษฐกิจ		
- ยากจน	8	5.3
- พอมีพอใช้ (ไม่เหลือเก็บ)	78	52.0
- พอมีพอใช้ (มีเหลือเก็บ)	63	42.0
- ร่ำรวย	1	0.7
รวม	150	100.0

ตาราง 4.1 (ต่อ)

ลักษณะทางประชากรและสังคม	จำนวน (n = 150)	ร้อยละ(100.0)
7. ระยะเวลาที่อาศัยอยู่ในชุมชน		
1 – 10 ปี	50	33.3
11 – 20 ปี	36	24.0
ตั้งแต่ 21 ปีขึ้นไป	64	42.6
รวม	150	100.0
Mean = 19.56 , S.D = 12.94 , Minimum = 1 , Maximum = 52		

4.1.2 สภาพการมีโรคประจำตัวของประชาชน

กลุ่มตัวอย่างกว่า 1 ใน 4 (ร้อยละ 28.0) มีโรคประจำตัวที่ได้รับการวินิจฉัยจากแพทย์แผนปัจจุบัน โดยพบว่าเป็นโรคความดันโลหิตสูงมากที่สุดคือ จำนวน 9 ราย (ร้อยละ 21.9) รองลงมาคือโรคกระเพาะอาหารอักเสบ (ร้อยละ 19.5) โรคเบาหวาน (ร้อยละ 12.2) และยังพบโรคอื่นๆ อีก เช่น โรคหัวใจ / หลอดเลือดหัวใจตีบโรคภูมิแพ้ โรคปวดข้อหัวเข่า จำนวนโรคละ 4 ราย (ร้อยละ 9.7) (ดังแสดงในตาราง 4.2)

ตาราง 4.2 จำนวน และร้อยละของประชาชนจำแนกตามการมีโรคประจำตัว

การมีโรคประจำตัว	จำนวน (n = 150)	ร้อยละ
ไม่มี	109	72.7
มี	41	27.3
- โรคความดันโลหิตสูง	9	21.9
- โรคกระเพาะอาหารอักเสบ	8	19.5
- โรคเบาหวาน	5	12.2
- โรคหัวใจ / หลอดเลือดหัวใจตีบ	4	9.7
- โรคภูมิแพ้	4	9.7
- ปวดข้อเข่า	4	9.7
- กระดูกทับเส้นประสาท	2	4.8
- รัยรอยด์	1	2.4
- โรคหอบหืด	1	2.4
- ไมเกรน	1	2.4
- ความดันโลหิตต่ำ	1	2.4
- มะเร็ง	1	2.4

4.2 พฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชน

กลุ่มตัวอย่างประมาณ 3 ใน 4 (ร้อยละ 79.3) มีพฤติกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายเพื่อใช้แรงงานเป็นส่วนใหญ่ มีการใช้ความแรงในระดับปานกลางมากกว่าครึ่ง (ร้อยละ 51.2) รองลงมา มีการใช้ความแรงในระดับน้อยและมากหรือความแรงหนักในอัตราที่เท่ากัน ร้อยละ 24.4 (ดังแสดงในตาราง 4.3)

ตาราง 4.3 จำนวนและร้อยละของประชาชนจำแนกตามการใช้แรงงานและการเคลื่อนไหวร่างกายในงานประจำ

การใช้แรงงาน	จำนวน (n = 150)	ร้อยละ
1. ลักษณะการใช้แรงงาน		
ไม่มี	31	20.7
มี	119	79.3
รวม	150	100.0
2. ระดับการใช้ความแรง		
น้อย	29	24.4
ปานกลาง	61	51.2
มากหรือหนัก	29	24.4
รวม	119	100.0

สำหรับพฤติกรรมการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่างพบว่า ส่วนใหญ่มีการออกกำลังกายในรอบเดือนที่ผ่านมามากกว่าครึ่ง (ร้อยละ 60.0) และเมื่อพิจารณาเหตุผลของการไม่ได้ออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่างพบว่า มีเหตุผลที่ไม่มีเวลา/ไม่ว่างมีมากที่สุดถึงร้อยละ 88.3 รองลงมาร้อยละ 18.3 ได้แก่ การให้เหตุผลในภาพรวมอื่น ๆ เช่น การเหนื่อยจากการทำงาน ออกกำลังกายแล้วเหนื่อย คิดว่าการทำงานประจำถือว่าการออกกำลังกายอยู่แล้ว เป็นต้น และร้อยละ 10.0 ให้เหตุผลในอัตราที่เท่ากันว่าไม่ชอบการออกกำลังกาย ไม่มีเพื่อน และไม่มีกิจกรรมส่งเสริมการออกกำลังกาย นอกจากนี้ยังพบว่า กลุ่มตัวอย่างยังมีความรู้สึกว่ายาก คิดว่าไม่จำเป็น และไม่มีสถานที่ออกกำลังกาย ร้อยละ 5.0 ในอัตราที่เท่ากัน และจากการสัมภาษณ์ผู้ที่มีการออกกำลังกาย ทั้ง 90 ราย ในรอบเดือนที่ผ่านมา พบว่าร้อยละ 84.4 ให้เหตุผลถึงการออกกำลังกายว่าต้องการมีสุขภาพดี มีความแข็งแรง รองลงมาร้อยละ 44.4 ต้องการพักผ่อนหย่อนใจ สนุกสนานคลายเครียด และต้องการมีรูปร่างที่สวยงาม สวมสวน ร้อยละ 16.6 นอกจากนี้ยังมีเหตุผลอื่น ๆ เช่น เพราะเป็นกิจกรรมของชมรม/สถาบัน/กลุ่มสมาชิก เพื่อเหตุผลทางการแพทย์ (ดังแสดงในตาราง 4.4)

ตาราง 4.4 จำนวนและร้อยละของประชาชนจำแนกตามพฤติกรรมการออกกำลังกายและ
เหตุผลของพฤติกรรมการออกกำลังกายในรอบเดือนที่ผ่านมา

พฤติกรรมการออกกำลังกาย	จำนวน (n = 150)	ร้อยละ
ในรอบ 1 เดือนที่ผ่านมา		
- ออกกำลังกาย	90	60.0
เหตุผลการออกกำลังกาย ¹ (n = 90)		
- ต้องการมีสุขภาพดี มีความแข็งแรง	76	84.4
- ต้องการพักผ่อนหย่อนใจ สนุกสนาน คลายเครียด	40	44.4
- ต้องการมีรูปร่างที่สวยงาม สวมสวย	15	16.6
- เป็นกิจกรรมของชมรม / สถาบัน / กลุ่มที่เป็นสมาชิก	11	12.2
- เพื่อเหตุผลทางการแพทย์	10	11.1
- เหตุผลอื่น ๆ	8	8.8
- จากการชักชวนของผู้อื่น	6	6.6
- ต้องการฝึกเพื่อความเป็นเลิศ	3	3.3
เหตุผลของการไม่ได้ออกกำลังกาย ¹ (n= 60)		
- ไม่มีเวลา / ไม่มีว่าง	53	88.3
- อื่น ๆ ได้แก่ (เหนื่อยจากงานประจำ, งานประจำถือว่าออกกำลังกายแล้ว, ออก กำลังกายแล้วเหนื่อย)	11	18.3
- ไม่มีเพื่อน	6	10.0
- ไม่ชอบออกกำลังกาย	6	10.0
- ไม่มีกิจกรรมส่งเสริมการออกกำลังกาย	6	10.0
- ไม่มีอุปกรณ์	5	8.3
- ไม่มีสถานที่ออกกำลังกาย	3	5.0
- อาย	3	5.0
- คิดว่าไม่จำเป็น	3	5.0

ตาราง 4.4 (ต่อ)

พฤติกรรมการออกกำลังกาย ¹	จำนวน (n = 150)	ร้อยละ
เหตุผลที่ไม่ได้ออกกำลังกาย(ต่อ)		
- ไม่รู้วิธีออกกำลังกาย	2	3.3
- เล่นไม่เป็น	2	3.3

หมายเหตุ¹ เป็นคำตอบที่สามารถตอบได้หลายข้อ

อย่างไรก็ตาม เมื่อพิจารณาถึงเหตุผลที่สำคัญที่สุดในการออกกำลังกายพบว่า มีเหตุผลเพื่อต้องการมีสุขภาพดี มีความแข็งแรงมากที่สุดแต่เป็นจำนวนที่ลดลงเพียงร้อยละ 75.5 ต้องการพักผ่อนหย่อนใจ สนุกสนาน คลายเครียด ร้อยละ 10.0 นอกจากนี้มีเหตุผลที่สำคัญที่สุดในสัดส่วนที่ใกล้เคียงกัน เช่น เป็นเหตุผลทางการแพทย์เพื่อต้องการควบคุมโรคบางโรค ต้องการมีรูปร่างที่สวยงาม สมส่วน และเหตุผลอื่นๆ เช่น ต้องการไปพบเพื่อน และไม่ยอมให้ข้อเข่าติด ร้อยละ 5.6, ร้อยละ 3.3 และร้อยละ 3.3 ตามลำดับ (ดังแสดงในตาราง 4.5)

ตาราง 4.5 จำนวนและร้อยละของประชาชนจำแนกตามเหตุผลที่สำคัญที่สุดในการออกกำลังกาย

เหตุผลการออกกำลังกาย	จำนวน (n = 90)	ร้อยละ
- ต้องการมีสุขภาพดี มีความแข็งแรง	68	75.6
- ต้องการพักผ่อนหย่อนใจ สนุกสนาน คลายเครียด	9	10.0
- เพื่อเหตุผลทางการแพทย์	5	5.6
- ต้องการมีรูปร่างที่สวยงาม สมส่วน	3	3.3
- เหตุผลอื่นๆ	3	3.3
- ต้องการฝึกเพื่อความเป็นเลิศ	1	1.1
- เป็นกิจกรรมของชมรม / สถาบัน / กลุ่ม ที่เป็นสมาชิก	1	1.1
รวม	90	100.0

ส่วนพฤติกรรมการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่างในรอบ 1 เดือนที่ผ่านมา พบว่ามีจำนวน 90 ราย และได้ออกกำลังกายในหลายกิจกรรมโดยพบว่า การวิ่งหรือวิ่งเหยาะๆ เป็นกิจกรรมที่นิยมใช้ออกกำลังกายมากที่สุดร้อยละ 38.8 รองลงมาเป็นการเล่นฟุตบอล ภายบริหาร ร้อยละ 28.8 และร้อยละ 25.5 ตามลำดับ นอกจากนี้ยังมีการออกกำลังกาย เช่น การเดินเร็วๆ การเดินแอโรบิค การกระโดดเชือก เป็นต้น ดังแสดงในตาราง 4.6

ตาราง 4.6 จำนวนและร้อยละของประชาชนจำแนกตามกิจกรรมการออกกำลังกาย

กิจกรรมการออกกำลังกาย ¹	จำนวน (n = 90)	ร้อยละ
- วิ่ง หรือวิ่งเหยาะๆ	35	38.8
- ฟุตบอล	26	28.8
- ภายบริหาร	23	25.5
- ตะกร้อ	22	24.4
- เดินเร็ว ๆ	14	15.5
- เดินแอโรบิค	11	12.2
- อื่นๆ (ได้แก่ บาสเก็ตบอล, แบดมินตัน)	8	8.8
- ปั่นจักรยานอยู่กับที่	5	5.5
- กระโดดเชือก	3	3.3
- โยคะ	2	2.2

หมายเหตุ¹ เป็นคำตอบที่สามารถตอบได้หลายข้อ

สำหรับจำนวนกิจกรรมหรือชนิดของการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่างที่ได้ออกกำลังกายในรอบเดือนที่ผ่านมาทั้งหมดพบว่า กลุ่มตัวอย่างมากกว่าครึ่ง (ร้อยละ 57.8) มีการออกกำลังกายในกิจกรรมเดียว รองลงมาคือการออกกำลังกายในสอง และสามกิจกรรม (ร้อยละ 24.5 และ 13.3 ตามลำดับ) (ดังแสดงในตาราง 4.7)

ตาราง 4.7 จำนวนและร้อยละของประชาชนจำแนกตามกิจกรรมการออกกำลังกาย

กิจกรรมการออกกำลังกาย	จำนวน (n = 90)	ร้อยละ
กิจกรรมเดียว	52	57.8
สองกิจกรรม	22	24.5
สามกิจกรรม	12	13.3
สี่กิจกรรม	3	3.3
ห้ากิจกรรม	1	1.1
รวม	90	100.0

เมื่อพิจารณารายละเอียดของกลุ่มตัวอย่างที่มีการออกกำลังกายในรอบเดือนที่ผ่านมาพบว่า เวลาที่ใช้ในการออกกำลังกายในแต่ละครั้งได้ใช้เวลา 30 - 60 นาทีมากที่สุด (คิดเป็นร้อยละ 56.6) รองลงมาคือ ใช้เวลา 10 - 20 นาที (ร้อยละ 20.0) และใช้เวลาน้อยที่สุด (ร้อยละ 7.8) คือ น้อยกว่า 10 นาที สำหรับความถี่ในการออกกำลังกายของกลุ่มที่มีการออกกำลังกายพบว่า มีการออกกำลังกายมากกว่า 5 วันต่อสัปดาห์มากที่สุด (ร้อยละ 37.8) รองลงมาคือ ออกกำลังกายระหว่าง 3 - 5 วันต่อสัปดาห์ (ร้อยละ 32.2) และ พบน้อยที่สุด 1 - 2 วันต่อสัปดาห์ (ร้อยละ 30.0) โดยออกกำลังกายในตอนเย็นมากที่สุด ร้อยละ 62.2 รองลงมาคือ ออกกำลังกายในช่วงเช้า (ร้อยละ 28.9) และมีการออกกำลังกายช่วงก่อนนอน 3 คน (ดังแสดงในตาราง 4.8)

ตาราง 4.8 จำนวนและร้อยละของการออกกำลังกาย จำแนกตามเวลาที่ใช้ในการออกกำลังกาย ความถี่ในการออกกำลังกาย และช่วงเวลาในการออกกำลังกาย

การออกกำลังกาย	จำนวน (n = 90)	ร้อยละ
1. เวลาที่ใช้ในการออกกำลังกายในแต่ละครั้ง		
น้อยกว่า 10 นาที	7	7.8
10 – 20 นาที	18	20.0
20 – 30 นาที	14	15.5
30 – 60 นาที	51	56.6
รวม	90	100.0
2. ความถี่ในการออกกำลังกาย		
1 - 2 วันต่อสัปดาห์	27	30.0
3 - 5 วันต่อสัปดาห์	29	32.2
มากกว่า 5 วันต่อสัปดาห์	34	37.8
รวม	90	100.0
3. ช่วงเวลาในการออกกำลังกาย		
เช้า	26	28.9
บ่าย	5	5.6
เย็น	56	62.2
ก่อนนอน	3	3.3
รวม	90	100.0

สำหรับการเปลี่ยนแปลงของการหายใจหลังจากเสร็จสิ้นในการออกกำลังกายแต่ละครั้ง พบว่า กลุ่มตัวอย่างกว่า 1 ใน 3 มีการหายใจที่แรงและเร็วขึ้นกว่าปกติบางครั้ง (ร้อยละ 35.6) รองลงมาคือ มีการหายใจแรงและเร็วขึ้นกว่าปกติทุกครั้ง (ร้อยละ 30.0) แต่อย่างไรก็ตามก็ยังมีพบว่าการเปลี่ยนแปลงของการหายใจหลังจากเสร็จสิ้นในการออกกำลังกายในแต่ละครั้งถึงร้อยละ 21.1 และเมื่อพิจารณาถึงเหงื่อที่ออกมาหลังเสร็จสิ้นการออกกำลังกาย พบว่ากลุ่มตัวอย่างมากกว่าครึ่งหนึ่ง (ร้อยละ 53.3) มีเหงื่อออกมากกว่าปกติทุกครั้งรองลงมาคือมีเหงื่อที่ออกมากกว่าปกติ

บางครั้ง (ร้อยละ 22.2) อย่างไรก็ตามยังพบว่าไม่มีการเปลี่ยนแปลงของเหงื่อเลยภายหลังจากออกกำลังกายร้อยละ 6.7 (ดังแสดงในตาราง 4.9)

ตาราง 4.9 จำนวนและร้อยละของการเปลี่ยนแปลงของการหายใจหลังจากเสร็จสิ้นในการออกกำลังกาย และเหงื่อที่ออก

การออกกำลังกาย	จำนวน (n = 90)	ร้อยละ
1. การเปลี่ยนแปลงของการหายใจหลังจากเสร็จสิ้นจากการออกกำลังกาย		
ไม่เปลี่ยนแปลง	19	21.1
แรงและเร็วขึ้นกว่าปกตินาน ๆ ครั้ง	12	13.3
แรงและเร็วขึ้นกว่าปกติบางครั้ง	32	35.6
แรงและเร็วขึ้นกว่าปกติทุกครั้ง	27	30.0
รวม	90	100.0
2. การเปลี่ยนแปลงของเหงื่อหลังจากเสร็จสิ้นการออกกำลังกาย		
ไม่เปลี่ยนแปลง	6	6.7
เหงื่อออกมากกว่าปกตินาน ๆ ครั้ง	16	17.8
เหงื่อออกมากกว่าปกติบางครั้ง	20	22.2
เหงื่อออกมากกว่าปกติทุกครั้ง	48	53.3
รวม	90	100.0

4.3 การรับรู้ความสามารถแห่งตนของประชาชน

การรับรู้ความสามารถแห่งตนในด้านทั่วไปของประชาชนอยู่ในระดับสูง ($\bar{X} = 3.69$) เมื่อพิจารณารายละเอียดพบว่า กลุ่มตัวอย่างเกือบครึ่งหนึ่งมีการรับรู้ความสามารถแห่งตนในเรื่องตนเองเป็นที่พึงของตนเอง และเชื่อในความสามารถของตนสำหรับการที่จะทำงานโดยทันทีทันใด เมื่อตัดสินใจแล้วร้อยละ 46.7 และ 42.0 ตามลำดับ รองลงมาคือมีความเชื่อมั่นสูงว่า ความล้มเหลวนั้นไม่ใช่อุปสรรคในการทำงาน แต่กลับจะเป็นผลส่งให้มีความพยายามมากขึ้น (ร้อยละ 38.0) และตนเองเป็นผู้ที่สามารถทำงานตามแผนที่วางไว้ได้ (ร้อยละ 37.3) ตนเองไม่ยอมแพ้อะไรโดยง่าย (ร้อยละ 36.7) และตนเองจะไม่ล้มเลิกการทำงานก่อนที่จะประสบผลสำเร็จ (ร้อยละ 35.3) ตามลำดับ

นอกจากนี้ยังพบกลุ่มตัวอย่างประมาณร้อยละ 20.0 – 28.0 มีความเชื่อมั่นในตนเองค่อนข้างสูง ในเรื่องที่ว่าตนเองสามารถทำงานได้สำเร็จตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ และเชื่อว่าตนเองมีความมั่นใจในความสามารถที่จะทำสิ่งต่าง ๆ ได้ (ร้อยละ 26.0) การหลีกเลี่ยงจากการเผชิญกับความยุ่งยาก (ร้อยละ 22.0) การหลีกเลี่ยงที่จะเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ ที่ยากเกินไป (ร้อยละ 21.3) การไม่กระทำในสิ่งที่มีความยุ่งยากซับซ้อน (ร้อยละ 20.0) และการที่ไม่สามารถจัดการกับปัญหาส่วนใหญ่ที่เข้ามาในชีวิตได้ (ร้อยละ 20.0) อย่างไรก็ตามยังพบกลุ่มตัวอย่างประมาณร้อยละ 10.0 – 16.0 ที่มีความเชื่อมั่นสูงในเรื่องการพยายามทำงานให้สำเร็จทั้ง ๆ ที่ไม่ชอบ (ร้อยละ 16.7) การที่ไม่สามารถจัดการกับปัญหาที่ไม่คาดคิดมาก่อน (ร้อยละ 16.0) การพยายามทำสิ่งใหม่ๆ แล้วถ้าไม่สำเร็จก็จะเลิกทันที (ร้อยละ 13.3) และเป็นปัญหาสำหรับกลุ่มตัวอย่างในการที่ไม่สามารถเริ่มต้นทำงานได้ทันที ที่ควรจะทำได้ (ร้อยละ 4.7) ตามลำดับ

สำหรับความเชื่อมั่นในตนเองด้านสังคมพบว่า กลุ่มตัวอย่างร้อยละ 38.0 เชื่อมั่นในตนเองสูงในเรื่องที่กลุ่มตัวอย่างจะไปพบคนที่อยากจะพบโดยไม่ต้องรอ รองลงมาคือ ร้อยละ 30.7 ในเรื่องการคบเพื่อนของกลุ่มตัวอย่างเป็นการใช้ความสามารถของตนเอง เป็นเรื่องที่ไม่ยากลำบากเลยในการที่กลุ่มตัวอย่างจะคบเพื่อนใหม่ (ร้อยละ 26.0) และความเชื่อมั่นในตนเองด้านสังคมโดยรวมอยู่ที่ระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.38$) (ดังแสดงในตาราง 4.10)

ตาราง 4.10 จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการรับรู้ความสามารถ
 แห่งตนของประชาชนจำแนกรายข้อ จัดตามระดับความมั่นใจจากมากไปน้อย
 (n = 150)

ข้อความ	การรับรู้ความสามารถแห่งตน					\bar{X}	S.D
	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็น ด้วย	ไม่แน่ ใจ	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง		
ด้านทั่วไป						3.69	.48
1. ฉันเป็นคนที่พึ่งพาตนเอง	70 (46.7)	55 (36.7)	13 (8.7)	9 (6.0)	3 (2.0)	4.20	0.97
2. เมื่อฉันตัดสินใจที่จะ ทำอะไร ฉันจะไม่รีรอที่ จะทำสิ่งนั้น	63 (42.0)	60 (40.0)	20 (13.3)	5 (3.3)	2 (1.3)	4.18	0.88
3. ความล้มเหลวทำให้ ฉันมีความพยายาม มากขึ้น	57 (38.0)	51 (34.0)	21 (14.0)	16 (10.7)	5 (3.3)	3.93	1.12
4. เมื่อฉันวางแผนว่าจะ ทำอะไรแล้วฉันมั่นใจว่า ฉันสามารถทำได้ตามแผน	56 (37.3)	53 (35.3)	29 (19.3)	9 (6.0)	3 (2.0)	4.00	1.00
*5. ฉันยอมแพ้ต่อสิ่ง ต่างๆ โดยง่าย	5 (3.3)	7 (4.7)	22 (14.7)	61 (40.7)	55 (36.7)	4.03	1.00
*6. ฉันมักจะล้มเลิกการ ทำอะไรก่อนที่จะทำได้ สำเร็จ	1 (0.7)	11 (7.3)	22 (14.7)	63 (42.0)	53 (35.3)	4.04	0.93
7. ถ้าฉันไม่สามารถทำงาน ได้สำเร็จในครั้งแรก ฉัน จะพยายามทำจนกว่า จะทำได้	41 (27.3)	69 (46.0)	24 (16.0)	12 (8.0)	4 (2.7)	3.87	0.99

ตาราง 4.10 (ต่อ)

ข้อความ	การรับรู้ความสามารถแห่งตน					\bar{X}	S.D
	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็น ด้วย	ไม่แน่ ใจ	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง		
*8. ฉันมักจะทำงานไม่สำเร็จตามเป้าหมายที่ตนเองตั้งไว้	4 (2.7)	23 (15.3)	26 (17.3)	58 (38.7)	39 (26.0)	3.70	1.10
*9. ฉันรู้สึกไม่มั่นใจในความสามารถของฉันที่จะทำสิ่งต่าง ๆ	9 (6.0)	23 (15.3)	18 (12.0)	61 (40.7)	39 (26.0)	3.65	1.19
*10. ฉันหลีกเลี่ยงการเผชิญกับความยุ่งยากต่าง ๆ	8 (5.3)	27 (18.0)	31 (20.7)	51 (34.0)	33 (22.0)	3.49	1.17
*11. ฉันหลีกเลี่ยงที่จะเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ที่ฉันเห็นว่ามันยากเกินไป	16 (10.7)	26 (17.3)	28 (18.7)	48 (32.0)	32 (21.3)	3.36	1.29
*12. ถ้าหากเห็นว่าสิ่งนั้นยุ่งยากสับสนเกินไปฉันจะไม่พยายามทำสิ่งนั้นอีก	13 (8.7)	28 (18.7)	27 (18.0)	52 (34.7)	30 (20.0)	3.39	1.24
*13. ฉันไม่สามารถจัดการกับปัญหาส่วนใหญ่ที่เข้ามาในชีวิตของฉันได้	13 (8.7)	28 (18.7)	27 (18.0)	52 (34.7)	30 (20.0)	3.77	0.94
14. เมื่อฉันต้องทำงานที่ไม่ชอบ ฉันจะพยายามทำงานนั้นจนสำเร็จ	25 (16.7)	34 (22.7)	26 (17.3)	48 (32.0)	17 (11.3)	3.01	1.30

ตาราง 4.10 (ต่อ)

ข้อความ	การรับรู้ความสามารถแห่งตน					\bar{X}	S.D
	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็น ด้วย	ไม่แน่ ใจ	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง		
*15. เมื่อเกิดปัญหาที่ไม่ คาดคิดมาก่อนฉันมักไม่ สามารถจัดการได้ทันที	8 (5.3)	27 (18.0)	37 (24.7)	54 (36.0)	24 (16.0)	3.39	1.12
*16. เมื่อฉันพยายามที่ จะเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ ฉัน จะเลิกทันทีถ้าฉันไม่ประสบ ความสำเร็จตั้งแต่แรก	12 (8.0)	18 (12.0)	26 (17.3)	74 (49.3)	20 (13.3)	3.48	1.12
*17. ปัญหาหนึ่งของฉัน คือฉันไม่สามารถเริ่มต้น ทำงานได้ทั้งที่ควรจะทำ ได้	7 (4.7)	32 (21.3)	36 (24.0)	60 (40.0)	15 (10.0)	3.29	1.06
ด้านสังคม						3.38	.68
18. ถ้าฉันมองเห็นคนที่ ฉันอยากจะพบฉันจะต้อง เป็นฝ่ายเข้าไปหาเขา แทนที่จะรอให้เขามาหาฉัน	57 (38.0)	44 (29.3)	22 (14.7)	19 (12.7)	8 (5.3)	3.82	1.22
19. ฉันมีเพื่อนโดยใช้ ความสามารถของตัวเอง ฉันเองในการผูกมิตร	46 (30.7)	61 (40.7)	29 (19.3)	13 (8.7)	1 (0.7)	3.92	0.95
*20. มันยากสำหรับฉัน ที่จะมีเพื่อนใหม่	8 (5.3)	25 (16.7)	28 (18.7)	50 (33.3)	39 (26.0)	3.58	1.19

ตาราง 4.10 (ต่อ)

ข้อความ	การรับรู้ความสามารถแห่งตน					\bar{X}	S.D
	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็น ด้วย	ไม่แน่ ใจ	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง		
ด้านสังคม							
*21.ฉันไม่สามารถวางตัว ได้ถูกต้องเหมาะสมเมื่อ อยู่ในกลุ่มคนจำนวนมาก	7 (4.7)	35 (23.3)	26 (17.3)	47 (31.3)	35 (23.3)	3.45	1.21
*22. ถ้าฉันพบคนที่น่า สนใจ แต่เขาเป็นคนที่ ทำความคุ้นเคยด้วยยาก ฉันจะหยุดความพยายาม ที่จะเป็นเพื่อนกับเขา	34 (22.7)	33 (22.0)	34 (22.7)	31 (20.7)	18 (12.0)	2.77	1.33
23.เมื่อฉันพยายามที่จะ เป็นเพื่อนกับคนที่ดู เหมือนว่าเขาไม่น่าสน ใจในครั้งแรกฉันก็จะไม่ หือถ้อยง่าย ๆ	15 (10.0)	38 (25.3)	33 (22.0)	24 (16.0)	40 (26.7)	2.76	1.35

* ข้อความด้านลบ

เมื่อพิจารณาถึงระดับของการรับรู้ความสามารถแห่งตนของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า ส่วนใหญ่มีการรับรู้ความสามารถแห่งตนระดับปานกลาง (ร้อยละ 73.3) รองลงมาคือกลุ่มตัวอย่าง มีการรับรู้ความสามารถแห่งตนอยู่ในระดับค่อนข้างต่ำและค่อนข้างสูงในสัดส่วนที่เท่ากันคือ ร้อยละ 9.3 โดยที่กลุ่มตัวอย่างมีการรับรู้ความสามารถแห่งตนระดับสูงเพียงร้อยละ 4.13 (ดังแสดงใน ตาราง 4.11)

ตาราง 4.11 จำนวนและร้อยละของประชาชนจำแนกตามระดับคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถแห่งตน

ระดับคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถแห่งตน	Mean	จำนวน (คน)	ร้อยละ
การรับรู้ความสามารถแห่งตนระดับต่ำ	(1.00 – 1.49)	5	3.3
การรับรู้ความสามารถแห่งตนระดับค่อนข้างต่ำ	(1.50 – 2.49)	14	9.3
การรับรู้ความสามารถแห่งตนระดับปานกลาง	(2.50 – 3.49)	110	73.3
การรับรู้ความสามารถแห่งตนระดับค่อนข้างสูง	(3.50 – 4.49)	14	9.3
การรับรู้ความสามารถแห่งตนระดับสูง	(4.50 – 5.00)	7	4.7
รวม		150	100.0
ค่าเฉลี่ยของคะแนนการรับรู้ความสามารถแห่งตน	= 3.61	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.45	

4.4 การเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายและการรับรู้ความสามารถแห่งตนของประชาชนที่มีปัจจัยพื้นฐานที่แตกต่างกัน

การวิเคราะห์เปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกาย และการรับรู้ความสามารถแห่งตนของกลุ่มตัวอย่าง ที่มีลักษณะทางประชากรและสังคม (อายุ เพศ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา อาชีพ ฐานะทางเศรษฐกิจ) ได้ทดสอบด้วยสถิติ t - test หรือการวิเคราะห์ความแปรปรวน (Analysis of variance, ANOVA) ตามความเหมาะสมของข้อมูล แต่ถ้าวการแจกแจงของข้อมูลมีการกระจายไม่เป็นโค้งปกติ ได้ทดสอบด้วยสถิติ non-parametric โดยทำการทดสอบสมมติฐานที่ระดับความเชื่อมั่น 95% และถ้าผลการวิเคราะห์ความแปรปรวน (Analysis of variance, ANOVA) แสดงให้เห็นว่าคะแนนพฤติกรรมการออกกำลังกาย และการรับรู้ความสามารถแห่งตนมีความแตกต่างกันในระหว่างกลุ่มตัวอย่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) ผู้ทำการศึกษาก็ได้ทำการเปรียบเทียบเชิงซ้อน (multiple comparison) ด้วยวิธี Scheffe method ที่ระดับความเชื่อมั่น 95% เพื่อระบุรายละเอียดของความแตกต่างที่พบ และการวิเคราะห์หาความสัมพันธ์

ระหว่างการรับรู้ความสามารถแห่งตนกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ได้ใช้ค่าสถิติสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson product moment correlation coefficient) ดังผลการศึกษาต่อไปนี้

4.4.1 เปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนที่มีปัจจัยพื้นฐานที่แตกต่างกัน

เมื่อเปรียบเทียบลักษณะทางประชากรและสังคม ได้แก่ อายุ เพศ สถานภาพสมรส อาชีพ ฐานะทางเศรษฐกิจ และสภาพการมีโรคประจำตัวที่แตกต่างกันของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดพบว่า ไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p\text{-value} > .05$) ในพฤติกรรมการออกกำลังกาย แต่กลุ่มตัวอย่างที่มีระดับการศึกษาที่ต่างกันพบว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p\text{-value} < .05$) เมื่อทดสอบด้วยสถิติ t-test ใช้เปรียบเทียบ 2 กลุ่ม โดยที่กลุ่มตัวอย่างไม่ได้เรียนหรือเรียนจบเพียงประถมศึกษาปีที่ 1 - 7 มีพฤติกรรมการออกกำลังกายดีกว่ากลุ่มที่เรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ม.1 - ม.6 เทียบเท่า และประกาศนียบัตรวิชาชีพ ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง ปริญญาตรี (ดังแสดงในตาราง 4.12)

ตาราง 4.12 แสดงความแตกต่างระหว่างพฤติกรรมการออกกำลังกายกับปัจจัยพื้นฐานของประชาชน

ปัจจัยพื้นฐาน (n = 150)	Mean ¹	S.D	ค่าสถิติทดสอบ	p - value
1. ลักษณะทางประชากรและสังคม				
อายุ				
- 30 ปีหรือต่ำกว่า	7.8	1.7	.826 ²	.441
- 31 - 45 ปี	8.5	2.6		
- 46 ปีขึ้นไป	8.4	2.7		
เพศ				
- ชาย	8.16	2.12	-.337 ³	.737
- หญิง	8.33	2.56		

ตาราง 4.12 (ต่อ)

ปัจจัยพื้นฐาน (n = 150)	Mean ¹	S.D	ค่าสถิติทดสอบ	p - value
สถานภาพการสมรส				
- โสด / ม่าย / หย่าแยกกันอยู่ โดยไม่ได้หย่า	8.33	1.98	.294 ³	.769
- คู่	8.18	2.54		
ระดับการศึกษา				
- ไม่ได้เรียน/ประถมศึกษาปีที่ 1-7	8.7	2.4	2.565 ³	.012*
- มัธยมศึกษาตอนต้น ม.1-ม.6 หรือเทียบเท่า/ปวช./ปวส/ ป.ตรี	7.5	1.8		
อาชีพ				
- ไม่ได้ทำงาน/ว่างงาน/แม่บ้าน/ นักเรียน	8.3	2.5	.101 ²	.904
- ค้าขาย	8.0	2.5		
- รับจ้างทั่วไป / กรรมกร/ เกษตรกร	8.2	2.1		
ฐานะทางเศรษฐกิจ				
- ยากจน / พอมีพอใช้ (ไม่เหลือเก็บ)	7.88	2.16	-1.70 ³	.092
- พอมีพอใช้ (เหลือเก็บ) / ร่ำรวย	8.71	2.47		
2. สภาพการมีโรคประจำตัว				
- มี	9.0	2.1	1.882 ³	.063
- ไม่มี	7.9	2.3		

¹ คะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมกรออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่างมีคะแนนตั้งแต่ 1 - 23

² ค่าสถิติทดสอบ F ของ One-Way ANOVA

³ ค่าสถิติทดสอบ T ของ t-test

* มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับความเชื่อมั่น 95%

4.4.2 เปรียบเทียบการรับรู้ความสามารถแห่งตนของประชาชนที่มีปัจจัยพื้นฐานที่แตกต่างกัน

เมื่อเปรียบเทียบลักษณะทางประชากรและสังคม ได้แก่ เพศ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา อาชีพ ฐานะทางเศรษฐกิจและสภาพการมีโรคประจำตัวที่แตกต่างกัน พบว่า ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p\text{-value} > .05$) ในเรื่องการรับรู้ความสามารถแห่งตน ส่วนกลุ่มอายุที่แตกต่างกัน พบว่า มีความแตกต่างกันของการรับรู้ความสามารถแห่งตนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p\text{-value} < .05$) เมื่อทดสอบด้วย One – Way ANOVA (ดังแสดงในตาราง 4.13)

ตาราง 4.13 แสดงความแตกต่างระหว่างการรับรู้ความสามารถแห่งตนกับปัจจัยพื้นฐานของประชาชน

ปัจจัยพื้นฐาน (n = 150)	Mean ¹	S.D. ²	ค่าสถิติทดสอบ	p - value
1. ลักษณะทางประชากรและสังคม				
อายุ				
- 30 ปีหรือต่ำกว่า	80.6	10.4	3.614 ²	.029*
- 31 – 45 ปี	82.7	10.3		
- 46 ปีขึ้นไป	86.2	10.2		
เพศ				
- ชาย	81.8	10.7	-1.157 ³	.249
- หญิง	83.9	10.4		
สถานภาพการสมรส				
- โสด / ม่าย / หย่าแยกกัน อยู่โดยไม่ได้หย่า	81.5	10.4	.294 ³	.769
- คู่	83.9	10.5		

ตาราง 4.13 (ต่อ)

ปัจจัยพื้นฐาน (n = 150)	Mean ¹	S.D	ค่าสถิติทดสอบ	p - value
ระดับการศึกษา				
- ไม่ได้เรียน / ประถมศึกษา ปีที่ 1-7	83.1	10.4	.077 ³	.939
- มัธยมศึกษาตอนต้น ม1-ม.6 หรือเทียบเท่า/ปวช./ปวส./ป.ตรี	83.0	10.8		
อาชีพ				
- ไม่ได้ทำงาน/ว่างงาน/แม่บ้าน / นักเรียน	80.6	11.4	2.839 ²	.062
- ค้าขาย	83.5	11.3		
- รับจ้างทั่วไป/กรรมกร/เกษตรกร	85.2	8.3		
ฐานะทางเศรษฐกิจ				
- ยากจน / พอมีพอใช้ (ไม่เหลือเก็บ)	81.7	11.1	-1.857 ³	0.065
- พอมีพอใช้ (เหลือเก็บ) / ร่ำรวย	84.9	9.5		
2. สภาพการมีโรคประจำตัว				
- มี	84.6	10.3	1.119 ³	0.265
- ไม่มี	82.5	10.5		

¹ คะแนนเฉลี่ยของการรับรู้ความสามารถแห่งตนของกลุ่มตัวอย่างของชุมชนเทพารักษ์ 1,3 และ 5 มีคะแนนตั้งแต่ 23 – 115

² ค่าสถิติทดสอบ F ของ One-Way ANOVA

³ ค่าสถิติทดสอบ T ของ t-test

* มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับความเชื่อมั่น 95%

เมื่อพิจารณารายละเอียดของกลุ่มอายุที่แตกต่างกัน พบว่า มีการรับรู้ความสามารถ
 แห่ตนแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) จึงได้ทำการทดสอบด้วยวิธีของเซฟเฟ
 (Scheffe) โดยเมื่อทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนการรับรู้ความสามารถแห่งตน
 ระหว่างกลุ่มที่มีอายุแตกต่างกันเป็นรายคู่ พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีอายุตั้งแต่ 46 ปีขึ้นไป มีการ
 รับรู้ความสามารถแห่งตนดีกว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีอายุ 30 ปีหรือต่ำกว่า (ดังแสดงในตารางที่ 4.14
 - 4.15)

ตาราง 4.14 เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนการรับรู้ความสามารถแห่งตน
 ระหว่างประชาชนที่มีอายุต่างกัน โดยวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (ANOVA)

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F	p-value
ระหว่างกลุ่ม	2	775.691	387.845	3.614	.029*
ภายในกลุ่ม	147	15775.809	107.318		
รวม	149	16551.500			

* Significant

ตาราง 4.15 เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนการรับรู้ความสามารถแห่งตน
 ระหว่างประชาชนที่มีอายุแตกต่างกันเป็นรายคู่ด้วยวิธีของเซฟเฟ (Scheffe)

อายุ(ปี)	ค่าเฉลี่ย	X_1	X_2	X_3
- 30 ปีหรือต่ำกว่า	$X_1 = 80.6$	-	2.165	5.631*
- 31 - 45 ปี	$X_2 = 82.7$			3.465
- 46 ปีขึ้นไป	$X_3 = 86.2$			-

*p-value <.05

4.5 ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถแห่งตนกับพฤติกรรม การออกกำลังกายของประชาชน

การรับรู้ความสามารถแห่งตนโดยรวม ด้านทั่วไปและด้านสังคมของกลุ่มตัวอย่าง มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ($r = 0.074$, $r = 0.132$, $r = -0.083$) อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) (ดังแสดงในตาราง 4.16)

ตารางที่ 4.16 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถแห่งตนและพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชน

ตัวแปร	พฤติกรรมการออกกำลังกาย (r)	p-value
การรับรู้ความสามารถแห่งตนโดยรวม	.074	.491
- การรับรู้ความสามารถแห่งตนด้านทั่วไป	.132	.215
- การรับรู้ความสามารถแห่งตนด้านสังคม	-.083	.436

* $p < 0.05$