

บทที่ 5

สรุปผลการศึกษา อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การศึกษาครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถแห่งตนกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนกลุ่มวัยทำงานเขตพื้นที่ "ศูนย์แพทย์เทพารักษ์" 1,3 และ 5 อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น และศึกษาปัจจัยพื้นฐานทางประชากรและสังคมที่มีความสัมพันธ์กับการรับรู้ความสามารถแห่งตนและพฤติกรรมการออกกำลังกาย ได้การสุ่มตัวอย่างแบบเป็นระบบ (Systematic random sampling) และใช้เครื่องมือในการศึกษาคือแบบสัมภาษณ์กับประชากรกลุ่มวัยทำงานที่มีอายุระหว่าง 15 – 59 ปี จำนวน 150 ราย ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลตั้งแต่วันที่ 15 - 30 พฤษภาคม พ.ศ. 2545 และทำการวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐาน การรับรู้ความสามารถแห่งตน พฤติกรรมการออกกำลังกาย ใช้สถิติร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (Mean) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation/S.D) ค่าต่ำสุด (Minimum) ค่าสูงสุด (Maximum) วิเคราะห์พฤติกรรมการออกกำลังกาย และการรับรู้ความสามารถแห่งตนที่มีปัจจัยพื้นฐานแตกต่างกันใช้สถิติ t – test หรือการวิเคราะห์ความแปรปรวน (Analysis of variance, ANOVA) ตามความเหมาะสม วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถแห่งตนกับพฤติกรรมการออกกำลังกายใช้ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson's product moment correlation coefficient) และนำเสนอผลการศึกษาตามวัตถุประสงค์ ดังนี้

5.1 สรุปผลการศึกษา

5.1.1 ปัจจัยพื้นฐานของประชาชน

กลุ่มตัวอย่างวัยทำงาน ส่วนใหญ่ร้อยละ 35.3 มีอายุระหว่าง 31 – 45 ปี อายุเฉลี่ย 36.4 ปี (S.D=12.4) พบอายุน้อยที่สุด 15 ปี และมากที่สุด 59 ปี โดยส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง (ร้อยละ 60.7) มากกว่าครึ่ง (ร้อยละ 60.7) มีสถานภาพสมรสคู่ รองลงมา มีสถานภาพสมรสโสด โดยส่วนใหญ่ (ร้อยละ 61.3) จบชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 – 7 ที่จบปริญญาตรีมีเพียง 1 คนเท่านั้น และพบว่ากลุ่มตัวอย่างไม่ได้เรียนหนังสือถึงร้อยละ 7.3 (11 คน) ในด้านอาชีพของกลุ่มตัวอย่าง พบประมาณ 1 ใน 3 มีอาชีพรับจ้างทั่วไป/กรรมกร โดยประมาณครึ่งหนึ่งของกลุ่มตัวอย่าง (ร้อยละ

52.0) มีฐานะทางเศรษฐกิจพอใช้แต่ไม่เหลือเก็บ และอาศัยอยู่ในชุมชนมากกว่า 20 ปีขึ้นไป เป็นส่วนใหญ่ และร้อยละ 28.0 มีประวัติการเจ็บป่วยด้วยโรคประจำตัวที่ได้รับการวินิจฉัยจากแพทย์แผนปัจจุบัน โดยพบโรคความดันโลหิตสูงมากที่สุดคือร้อยละ 21.9

5.1.2 พฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชน

กลุ่มตัวอย่างประมาณร้อยละ 80 มีพฤติกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายในงานประจำ ซึ่งประเมินจากความรู้สึกว่าเป็นการใช้ความแรงที่ระดับปานกลางมากกว่าครึ่ง (ร้อยละ 51.2) โดยพบสัดส่วนผู้ที่ออกกำลังกายต่อผู้ไม่ออกกำลังกายในรอบเดือนที่ผ่านมา คิดเป็นอัตรา 3 : 2 (ร้อยละ 60 : 40) และให้เหตุผลของการไม่ออกกำลังกายว่าไม่มีเวลาหรือไม่ว่างมากที่สุดถึงร้อยละ 88.3 รองลงมาร้อยละ 18.3 เป็นการให้เหตุผลรวมๆ ว่าเหนื่อยจากการทำงาน ออกกำลังกายแล้วทำให้เหนื่อย และคิดว่าการทำงานประจำถือว่าการออกกำลังกายอยู่แล้ว ส่วนผู้ที่ออกกำลังกายให้เหตุผลว่าต้องการมีสุขภาพดี มีความแข็งแรงมากที่สุดถึงร้อยละ 84.4 และยังเป็นเหตุผลที่สำคัญที่สุดในการออกกำลังกาย

ในส่วนของกิจกรรมการออกกำลังกายพบว่า ประมาณ 1 ใน 3 (ร้อยละ 38.4) นิยมออกกำลังกายโดยการวิ่งหรือวิ่งเหยาะเป็นส่วนใหญ่ รองลงมาเป็นการเล่นฟุตบอลและกายบริหาร โดยส่วนใหญ่มากกว่าครึ่ง (ร้อยละ 57.8) เป็นการออกกำลังกายในกิจกรรมเดียว อย่างไรก็ตาม เมื่อพิจารณาถึงเวลาที่ใช้ในการออกกำลังกายในแต่ละครั้งพบว่า ใช้เวลา 30-60 นาทีเป็นส่วนใหญ่ (ร้อยละ 56.6) ความถี่ในการออกกำลังกาย ส่วนใหญ่ใช้เวลาสัปดาห์ละมากกว่า 5 วัน รองลงมา สัปดาห์ละ 3 - 5 วัน โดยที่เป็นการออกกำลังกายในช่วงเวลาเย็นเป็นส่วนใหญ่ เมื่อดูถึงความแรงหรือความหนักของการออกกำลังกาย โดยวัดจากความรู้สึกของการเปลี่ยนแปลงการหายใจ หลังจากเสร็จสิ้นจากการออกกำลังกายในแต่ละครั้งพบว่า ส่วนใหญ่ประมาณ 1 ใน 3 มีการหายใจที่แรงและเร็วขึ้นกว่าปกติเป็นบางครั้ง อย่างไรก็ตามพบว่า ไม่มีการเปลี่ยนแปลงของการหายใจเลยถึงร้อยละ 21.0 แต่เมื่อดูถึงเหตุที่ออกมากกว่าปกติทุกครั้งหลังจากออกกำลังกาย พบมากกว่าครึ่ง (ร้อยละ 53.3)

5.1.3 การรับรู้ความสามารถแห่งตนของประชาชน

กลุ่มตัวอย่าง (ร้อยละ 73.3) มีการรับรู้ความสามารถแห่งตนระดับปานกลาง รองลงมาคือกลุ่มตัวอย่าง มีการรับรู้ความสามารถแห่งตนอยู่ในระดับค่อนข้างต่ำและค่อนข้างสูงในสัดส่วนที่เท่ากันคือ (ร้อยละ 9.3) โดยที่กลุ่มตัวอย่างมีการรับรู้ความสามารถแห่งตนระดับสูงเพียงร้อยละ

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

สำหรับการรับรู้ความสามารถแห่งตนด้านสังคมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.38$) โดยที่กลุ่มตัวอย่างร้อยละ 38.0 เชื่อมั่นในตนเองสูงในเรื่องที่กลุ่มตัวอย่างจะไปพบคนที่อยากจะพบ โดยไม่ต้องรอ รองลงมาคือ ร้อยละ 30.7 ในเรื่องการคบเพื่อนของกลุ่มตัวอย่างเป็นการใช้ความสามารถของตนเอง เป็นเรื่องที่ไม่ยากลำบากเลยในการที่กลุ่มตัวอย่างจะคบเพื่อนใหม่ (ร้อยละ 26.0)

5.1.4 การเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกาย และการรับรู้ความสามารถแห่งตนของประชาชนที่มีปัจจัยพื้นฐานแตกต่างกัน

5.1.4.1 เปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายกับลักษณะทางประชากรและสังคม ได้แก่ อายุ เพศ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา อาชีพ ฐานะทางเศรษฐกิจ และสภาพการมีโรคประจำตัวที่แตกต่างกัน

พบว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีระดับการศึกษาที่แตกต่างกันมีพฤติกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p\text{-value} < .05$) แสดงให้เห็นว่า กลุ่มตัวอย่างไม่ได้เรียนหรือเรียนจบเพียงประถมศึกษาปีที่ 1 - 7 มีพฤติกรรมการออกกำลังกายดีกว่ากลุ่มที่เรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ม.1 - ม.6 หรือเทียบเท่า/ปวช./ปวส./ป.ตรี

5.1.4.2 เปรียบเทียบการรับรู้ความสามารถแห่งตนกับลักษณะทางประชากรและสังคม ได้แก่ อายุ เพศ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา อาชีพ ฐานะทางเศรษฐกิจและสภาพการมีโรคประจำตัวที่แตกต่างกัน

พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีอายุต่างกัน มีการรับรู้ความสามารถแห่งตนแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p\text{-value} < .05$) โดยที่กลุ่มตัวอย่างที่มีอายุตั้งแต่ 46 ปีขึ้นไป มีการรับรู้ความสามารถแห่งตนดีกว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีอายุ 30 ปีหรือต่ำกว่า

5.1.5 ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถแห่งตนกับพฤติกรรม การออกกำลังกาย

5.1.5.1 ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถแห่งตน กับพฤติกรรมการออกกำลังกายพบว่า การรับรู้ความสามารถแห่งตนโดยรวม ด้านทั่วไปและด้านสังคมของกลุ่มตัวอย่างมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ($r = 0.074$, $r = 0.132$ และ $- .083$) อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ($p\text{-value} < .05$) ตามลำดับ

5.2 อภิปรายผล

5.2.1 พฤติกรรมการออกกำลังกายของประชากรกลุ่มวัยทำงาน พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีการออกกำลังกายร้อยละ 60.0 แสดงให้เห็นว่าการออกกำลังกายของประชาชนของ "ศูนย์แพทย์ทหารบก 1,3 และ 5" มีความสอดคล้องกับนโยบายในด้านการสร้างเสริมพฤติกรรมสุขภาพของประเทศที่กำหนดให้ประชาชนกลุ่มวัยแรงงานมีการออกกำลังกายอย่างต่ำร้อยละ 60.0 (แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 9) สามารถอธิบายได้ว่า จากที่รัฐบาลได้เล็งเห็นถึงความสำคัญของการออกกำลังกาย โดยได้บรรจุงานสร้างเสริมสุขภาพในแผนพัฒนา การสาธารณสุขฉบับที่ 8 พ.ศ. 2540 - 2544 และเร่งรัดให้มีการเพิ่มอัตราการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพในกลุ่มวัยทำงานให้ได้้อย่างต่ำร้อยละ 60 (แผนพัฒนาการสาธารณสุขฉบับที่ 8) โดยมีแผนปฏิบัติงานด้านการออกกำลังกายอย่างจริงจัง จึงน่าจะมีผลในการประชาสัมพันธ์และส่งเสริมเพื่อกระตุ้นประชาชนให้ตระหนักถึงความสำคัญของการออกกำลังกายซึ่งพบว่ากลุ่มศึกษาให้เหตุผลของการออกกำลังกายว่าต้องการมีสุขภาพที่ดี มีความแข็งแรงถึงร้อยละ 84.4 และสอดคล้องกับการศึกษาของสุชาติ ภัยหลีกี้ และสมใจ นานากุล (2543, หน้า 25 - 26) ที่ศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของประชาชนวัยแรงงานในเขตเทศบาลนครขอนแก่น พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีการออกกำลังกายร้อยละ 58.9 และมีเหตุผลส่วนใหญ่เพื่อต้องการมีสุขภาพที่ดีและแข็งแรง แต่อย่างไรก็ตาม การศึกษานี้ยังพบว่ามีเหตุผลอื่นที่ไม่ใช่เหตุผลทางด้านสุขภาพ เช่น เป็นกิจกรรม ของชมรมหรือจากการชักชวนของผู้อื่น ซึ่งเป็นประโยชน์ในการพบกันและสังสรรค์แลกเปลี่ยนข้อมูล ข่าวสารเพื่อคลายเครียด เพราะฉะนั้นในการประชาสัมพันธ์ถึงประโยชน์ของการออกกำลังกาย ควรจะกล่าวถึงประโยชน์หลาย ๆ ด้าน ไม่เจาะจงเฉพาะด้านสุขภาพเท่านั้น ซึ่งเหตุผลหนึ่งอาจเนื่องจากสภาพแวดล้อมที่อยู่อาศัยเป็นชุมชนที่ตั้งอยู่ในพื้นที่เขตเทศบาลเมืองที่มีความสะดวกในการคมนาคม และยังอยู่ใกล้กับพื้นที่ตั้งของสวนราชการที่มีสนามกีฬา และสวนสุขภาพไว้ให้บริการประชาชน สามารถเข้าไปใช้ได้สะดวกโดยไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายใด ๆ และสอดคล้องกับการสำรวจ

สภาวะสุขภาพประชาชนวัยแรงงาน ปี 2539 - 2540 พบว่าผู้ที่อาศัยอยู่ในเขตเมืองจะมีการออกกำลังกายมากกว่าผู้ที่อาศัยอยู่ในชนบท โดยที่มีสิ่งอำนวยความสะดวก เช่น สวนสาธารณะ สถานบริการออกกำลังกาย เป็นต้น ซึ่ง สมบัติ กาญจนกิจ (2541, หน้า 56) กล่าวไว้ว่า สิ่งแวดล้อมและปัจจัยเอื้อซึ่งเป็นปัจจัยภายนอก เช่น สื่อวิทยุโทรทัศน์ อุปกรณ์ และสถานที่ ฯลฯ น่าจะมีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของคนไทย

เมื่อพิจารณาถึงเหตุผลของการไม่ได้ออกกำลังกาย พบว่า ประมาณร้อยละ 90 ให้เหตุผลว่า ไม่มีเวลาหรือไม่ว่าง สอดคล้องกับการศึกษาของสุชาติ ภัยหลีกถี้ และสมไฉน นาถภากุล (2543, หน้า 25 - 26) ที่พบว่าผู้ไม่ออกกำลังกายให้เหตุผลของการไม่มีเวลา ร้อยละ 85.5 และจากการสำรวจของสำนักงานสถิติแห่งชาติ พ.ศ. 2540 ที่พบว่า ผู้ที่ไม่ออกกำลังกายมีสัดส่วนที่สูงในวัยทำงานมีเหตุผลว่า ไม่มีเวลาร้อยละ 51.4 (กรมอนามัย, 2543, หน้า 8) ทั้งนี้อาจเนื่องจากลักษณะอาชีพของกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาส่วนใหญ่เน้นประกอบอาชีพค้าขายและกรรมกรรับจ้างทั่วไป ซึ่งทำงานไม่มีเวลาแน่นอน นอกจากนี้ยังพบว่ากลุ่มตัวอย่างมีความเข้าใจว่า การทำงานโดยมีการใช้แรงงานเป็นการประจำถือว่าได้ออกกำลังกายแล้ว

สำหรับกิจกรรมออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่างที่มีการออกกำลังกายนี้ พบว่า 1 ใน 3 เป็นการวิ่งหรือวิ่งเหยาะๆ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของสุชาติ ภัยหลีกถี้ และสมไฉน นาถภากุล (2543, หน้า 25 - 26) ที่พบว่า กิจกรรมที่นิยมในการออกกำลังกายคือการวิ่ง การวิ่งเหยาะ ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากว่าเป็นกิจกรรมที่สามารถปฏิบัติได้ง่าย ไม่จำเป็นต้องอาศัยทักษะที่ยุ่งยาก และอุปกรณ์ใดๆ อีกทั้งสามารถทำคนเดียวได้

ช่วงเวลาที่ยิยมในการออกกำลังกายสำหรับผู้ที่ไม่ออกกำลังกาย พบว่า มากกว่าครึ่ง (ร้อยละ 62.2) ออกกำลังกายในช่วงเวลาเย็น ซึ่งน่าจะสอดคล้องกับลักษณะอาชีพที่พบว่า 1 ใน 4 เป็นแม่บ้าน นักเรียน (ร้อยละ 4.7) และผู้ที่ว่างงาน (ร้อยละ 7.3) ซึ่งน่าจะเสร็จจากภาระกิจที่ต้องรับผิดชอบในช่วงกลางวัน และเป็นช่วงเวลาที่คนส่วนใหญ่ใช้ออกกำลังกายทำให้ได้มีเวลาพบปะกัน สอดคล้องกับการศึกษาของ สุชาติ ภัยหลีกถี้ และสมไฉน นาถภากุล (2543, หน้า 25 - 26) และการศึกษาของประดิษฐ์ นาทวีชัย (2540, หน้า 78) ที่พบว่า ส่วนใหญ่ กลุ่มตัวอย่างออกกำลังกายในช่วงเวลาเย็น ร้อยละ 73.2 เนื่องจากการเสร็จภาระกิจที่ต้องรับผิดชอบ

เมื่อพิจารณาถึงพฤติกรรมการออกกำลังกายที่ถูกต้องตามหลักการออกกำลังกาย ในด้านระยะเวลา ความถี่ และความแรง พบว่า ประมาณร้อยละ 90 มีการใช้เวลาหรือความนานที่เหมาะสม อยู่ในช่วง 20 - 60 นาที ซึ่งสอดคล้องกับหลักของการออกกำลังกายที่เน้นว่าช่วงเวลาของการออกกำลังกายขึ้นอยู่กับประเภทของการออกกำลังกายในแต่ละครั้งซึ่งทั่วไปควรอยู่ระหว่าง

20 – 60 นาที และความถี่หรือความบ่อยยังพบว่า 1 ใน 3 มีการออกกำลังกาย 1 – 2 วันต่อสัปดาห์ และด้านความแรงโดยดูจากการเปลี่ยนแปลงของการหายใจและเหงื่อที่ออก ยังพบว่า 1 ใน 3 ยังไม่เหมาะสม ซึ่งถ้าจะให้เกิดผลดีและเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพต้องมี ระยะเวลา ความถี่หรือความบ่อยและความแรงหรือความหนักที่เพียงพอ (กรมอนามัย, 2543, หน้า 37 ; ACSM,1998) ซึ่งจรรยาพร ธรณินทร์ (2535, หน้า 15) กล่าวไว้ว่า การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เพื่อความทนทานของปอดและหัวใจและเกิดประโยชน์สูงสุด ควรจะออกกำลังกาย 3 - 5 วันต่อสัปดาห์ ทั้งนี้ อาจเป็นเพราะว่า กลุ่มตัวอย่างยังมีความรู้และความเข้าใจที่ไม่ถูกต้องถึงประโยชน์ที่จะก่อให้เกิดที่แท้จริง เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างมีระดับการศึกษาโดยไม่ได้เรียนหรือเรียนเพียงประถมศึกษาปีที่ 1 – 7 มีจำนวนถึง 3 ใน 4 ของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด จึงอาจไม่ได้รับความรู้หรือข่าวสารที่ถูกต้อง เพราะฉะนั้นในการให้สุขศึกษาประชาสัมพันธ์ควรจะเน้นให้เห็นถึงการออกกำลังกายที่ก่อประโยชน์ต่อสุขภาพร่างกายอย่างแท้จริง

5.2.2 การรับรู้ความสามารถแห่งตนของประชากรกลุ่มวัยทำงานโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง (ร้อยละ 73.3) ซึ่งการรับรู้ความสามารถแห่งตนด้านทั่วไปพบว่า ส่วนใหญ่กลุ่มตัวอย่างมีความมั่นใจในความสามารถแห่งตนค่อนข้างสูงในเรื่องที่ว่าตนเองเป็นที่พึ่งของตนเอง เมื่อกลุ่มตัวอย่างตัดสินใจที่จะทำอะไรแล้วจะกระทำทันทีทันใด ความล้มเหลวทำให้กลุ่มตัวอย่างมีความพยายามมากขึ้น เมื่อกลุ่มตัวอย่างวางแผนในการจะทำสิ่งใดแล้วกลุ่มตัวอย่างมั่นใจว่าสามารถทำตามแผนนั้นได้ กลุ่มตัวอย่างไม่ยอมแพ้สิ่งต่าง ๆ โดยง่าย และกลุ่มตัวอย่างจะไม่ล้มเลิกการทำงานก่อนที่งานนั้นจะสำเร็จ สามารถอธิบายได้ว่าจากการดำเนินชีวิตประจำวันของกลุ่มตัวอย่างซึ่งประกอบอาชีพค้าขายจะต้องมีการเตรียมสิ่งของต่าง ๆ หรือการเป็นกรรมกรรับจ้างและแม่บ้านซึ่งก็ต้องทำงานด้วยตนเองทั้งนั้น และจากสภาพที่ต้องแข่งขันเพื่อให้ทันต่อการหาเลี้ยงชีพ การดูแลครอบครัว จึงทำให้กลุ่มตัวอย่างมีความมั่นใจในความสามารถแห่งตนสูงในเรื่องดังกล่าว สอดคล้องกับแนวคิดของแบนดูราที่ว่าเมื่อบุคคลรับรู้ว่าคุณมีความสามารถ จะเกิดความมั่นใจ โดยไม่หวาดหวั่นและย่อท้อพร้อมทั้งจะมีความพยายามที่จะปฏิบัติกิจกรรมนั้น ๆ ยิ่งถ้าบุคคลรับรู้ว่าคุณมีความสามารถสูงก็ยิ่งจะมีความมั่นใจและพยายามมากขึ้นในการที่จะปฏิบัติกิจกรรมที่ยากและท้าทาย ถึงแม้ว่ากิจกรรมที่ปฏิบัตินั้นอาจล้มเหลวไม่ประสบผลสำเร็จบุคคลก็จะคิดว่าเกิดจากทักษะที่ไม่เพียงพอหรือวิธีการที่ไม่เหมาะสมมากกว่าเกิดจากความไม่มั่นใจในความสามารถของตนเอง (Bandura, 1986)

เมื่อพิจารณาการรับรู้ความสามารถแห่งตนด้านสังคม พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มั่นใจในความสามารถแห่งตนค่อนข้างสูงในเรื่องที่กลุ่มตัวอย่างอยากจะทำคนที่อยากจะทำกลุ่ม

ตัวอย่างจะไปพบโดยไม่ต้องรอเวลา กลุ่มตัวอย่างมีเพื่อนโดยการใช้ความสามารถของตนเองในการผูกมิตร และเป็นเรื่องที่ไม่ยากเลยที่กลุ่มตัวอย่างที่จะมีเพื่อนใหม่ ซึ่งสามารถอธิบายได้ว่า โดยที่กลุ่มตัวอย่างประกอบอาชีพค้าขายและกรรมกรรับจ้างทั่วไป ซึ่งเป็นอาชีพที่จะต้องผูกมิตรกับบุคคลอื่นก่อน และจากอิทธิพลสภาพแวดล้อมที่เป็นชุมชนแออัด ที่พักอาศัยไม่มีรั้วแบ่งอาณาเขตซึ่งกันและกัน และการอยู่ร่วมกันในชุมชนเดียวกันเป็นเวลานาน ทำให้การพบปะเพื่อผูกมิตรสร้างสัมพันธภาพเป็นไปได้อย่างง่าย จึงทำให้กลุ่มตัวอย่างมีการรับรู้ความสามารถแห่งตนสูงในเรื่องดังกล่าว

เมื่อนำปัจจัยพื้นฐานซึ่งได้แก่ ลักษณะทางประชากรและสังคม (อายุ เพศ อาชีพ ระดับการศึกษา สถานภาพสมรส ฐานะทางเศรษฐกิจ) และสภาพการมีโรคประจำตัว มาเปรียบเทียบการรับรู้ความสามารถแห่งตน พบว่า ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p\text{-value} < 0.05$) ได้แก่ อายุที่แตกต่างกัน และปัจจัยที่ไม่มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p > .05$) ประกอบด้วย เพศ อาชีพ ระดับการศึกษา สถานภาพสมรส ฐานะทางเศรษฐกิจ และสภาพการมีโรคประจำตัว ผู้ศึกษาขอนำเสนอรายละเอียดดังนี้

1) กลุ่มตัวอย่างที่มีอายุแตกต่างกันมีความสัมพันธ์กับการรับรู้ความสามารถแห่งตน โดยที่กลุ่มตัวอย่างที่มีอายุตั้งแต่ 46 ปีขึ้นไป มีการรับรู้ความสามารถแห่งตนดีกว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีอายุ 30 ปีหรือต่ำกว่า สอดคล้องกับการศึกษาโฟรมานและโอเวน (Froman & Owen, 1990 อ้างในบุญจวรรณ ละอองผล, 2543) ที่ศึกษาการรับรู้ความสามารถแห่งตนในการดูแลทารก และทักษะการดูแลทารกของมารดา จำนวน 200 ราย ผลการศึกษาพบว่า อายุของมารดา มีความสัมพันธ์และมีอำนาจทำนายกับการรับรู้ความสามารถในการดูแลทารกในระดับสูงซึ่งสามารถอธิบายได้ว่า บุคคลที่มีอายุมากกว่าย่อมมีโอกาสมากกว่าที่จะเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ ด้วยตนเอง และจากการได้เห็นแบบอย่างการกระทำของผู้อื่น ซึ่งสอดคล้องกับคำกล่าวของ (Orem, 1995) ที่ว่า อายุเป็นปัจจัยที่แสดงถึงวุฒิภาวะของบุคคล หรือเป็นความสามารถในการจัดการกับเรื่องราว หรือปัญหาต่าง ๆ ของตนเอง การรับรู้ การแปลความหมาย ความเข้าใจ และการตัดสินใจ มีความแตกต่างตามพัฒนาการ

2) กลุ่มตัวอย่างที่มีเพศแตกต่างกัน ไม่มีความสัมพันธ์กับการรับรู้ความสามารถแห่งตน จากการศึกษาพบเพศชาย (ร้อยละ 39.3) และเพศหญิง (ร้อยละ 60.7) แม้ว่าเพศจะเป็นตัวกำหนดในการแสดงออกของบุคลิกภาพ บทบาทในครอบครัว ชุมชน และสังคม ซึ่งความแตกต่างของเพศจะทำให้เกิดความแตกต่างในด้านความสามารถในการกระทำกิจกรรมก็ตาม (Terman Tyler, 1954 อ้างใน มาลินี จุฑะรพ, 2537) แต่เนื่องจากการศึกษานี้ การรับรู้ความสามารถแห่งตนไม่ได้

เจาะจงกิจกรรมใดกิจกรรมหนึ่ง จึงทำให้ไม่พบความสัมพันธ์ระหว่างเพศกับการรับรู้ความสามารถแห่งตน

3) กลุ่มตัวอย่างที่มีสถานภาพแตกต่างกัน ไม่มีความสัมพันธ์กับการรับรู้ความสามารถแห่งตน จากการศึกษาที่พบทั้งผู้ที่มีสถานภาพคู่ สถานภาพโสด ม่าย หย่า แยกกันอยู่โดยไม่ได้หย่า ซึ่งจากอิทธิพลของเงื่อนไขเชิงพฤติกรรมที่ปฏิบัติภารกิจในชีวิตประจำวันของผู้ที่มีสถานภาพที่แตกต่างกัน น่าจะส่งผลถึงประสบการณ์ที่แตกต่างกันอันจะมีผลต่อการรับรู้ความสามารถแห่งตนแตกต่างกันด้วย สำหรับการศึกษานี้พบว่าไม่สอดคล้องกับแนวคิดของแบนดูรา (Bandura) และคำกล่าวของ ซูซา จันท์ธอม (2531, หน้า 43 – 57) ที่ว่าความแตกต่างพัฒนาการ ประสบการณ์ ค่านิยม ทักษะคติ สังคมที่แตกต่างกัน จะส่งผลต่อความสนใจ การเรียนรู้ในเรื่องเดียวกันที่แตกต่างกันได้

4) กลุ่มตัวอย่างที่มีระดับการศึกษาแตกต่างกัน ไม่มีความสัมพันธ์กับการรับรู้ความสามารถแห่งตน ซึ่งแตกต่างจากการศึกษาของรัตนภรณ์ ศิริวัฒน์ชัยพร (2536, หน้า 57) ที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยพื้นฐานบางประการ และการรับรู้สมรรถนะในการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวานชนิดไม่พึ่งอินซูลิน จำนวน 200 ราย พบว่า ระดับการศึกษามีความสัมพันธ์ทางบวกกับการรับรู้สมรรถนะตนเองโดยรวมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และการศึกษาของ กมลพรรณ หอมมาน (2539, หน้า 51) ที่ศึกษาถึงความสัมพันธ์ระหว่างความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง การรับรู้สมรรถนะในตนเองกับพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้สูงอายุจำนวน 150 ราย ซึ่งพบว่าระดับการศึกษามีความสัมพันธ์ทางบวกกับการรับรู้สมรรถนะตนเอง รวมทั้งการศึกษาของวันดี แยมจันทร์ฉาย (2538, หน้า 44) ที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้สมรรถนะของตนเอง การรับรู้ภาวะสุขภาพกับพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ พบว่าระดับการศึกษามีความสัมพันธ์ทางบวกกับการรับรู้สมรรถนะตนเองเช่นกัน ที่เป็นเช่นนี้ อาจเนื่องจากว่า กลุ่มที่ศึกษา ประมาณ 3 ใน 4 มีระดับการศึกษาไม่ได้เรียนและจบเพียงประถมศึกษปีที่ 1 – 7 ซึ่งเป็นระดับการศึกษาที่ใกล้เคียงกัน อาจมีความคล้ายคลึงทางวุฒิภาวะปัญญาและประสบการณ์การเรียนรู้ที่ได้รับมาเป็นสาเหตุที่ทำให้การรับรู้ความสามารถแห่งตนไม่แตกต่างกัน

5) กลุ่มตัวอย่างที่มีอาชีพแตกต่างกัน ไม่มีความสัมพันธ์กับการรับรู้ความสามารถแห่งตน ซึ่งจากการศึกษานี้พบอาชีพรับจ้างทั่วไป/กรรมกร ค้าขาย แม่บ้าน ไม่ได้ทำงาน นักเรียน อื่นๆ (อิสระ, บริษัท, โรงงาน) ซึ่งเป็นอาชีพที่หลากหลายที่มีโอกาสต้องพบปะกับผู้คนที่แตกต่างกันไป น่าจะทำให้มีประสบการณ์ที่แตกต่างกัน และน่าจะส่งผลให้การรับรู้ความสามารถแห่งตนแตกต่างกันด้วย จึงไม่สอดคล้องกับแนวคิดของแบนดูรา (Bandura) ที่ว่าการรับรู้ความสามารถแห่งตน

อาจแตกต่างกันไปขึ้นอยู่กับมิติ 3 มิติคือ มิติตามขนาดความยากง่ายของงานที่กระทำ มิติความเป็นสากล และมิติแห่งความแข็งแกร่ง ดังนั้น การศึกษานี้จึงพบว่าอาชีพที่แตกต่างกันไม่มีความสัมพันธ์กับการรับรู้ความสามารถแห่งตน

6) กลุ่มตัวอย่างที่มีรายได้หรือฐานะทางเศรษฐกิจแตกต่างกัน ไม่มีความสัมพันธ์กับการรับรู้ความสามารถแห่งตน สอดคล้องกับการศึกษาของ กมลวรรณ หอมนาน, (2539) พบว่ารายได้ไม่มีความสัมพันธ์กับการรับรู้สมรรถนะในตนเองของผู้สูงอายุ ที่เป็นเช่นนี้อาจเนื่องมาจากกลุ่มศึกษามีฐานะทางเศรษฐกิจส่วนใหญ่อยู่ในระดับแค่พอมีพอใช้แต่ไม่เหลือเก็บ อาจมีความคล้ายคลึงกับผู้สูงอายุ ซึ่งส่วนใหญ่จะได้รับเงินช่วยเหลือจากบุตรหลาน แตกต่างจากการศึกษาของ แกร็มโบสกี และคณะ (Grembowski, et al., 1993) ศึกษาการรับรู้สมรรถนะของตนเองและพฤติกรรมของผู้สูงอายุจำนวน 2,524 ราย พบว่า รายได้มีความสัมพันธ์ทางบวกกับการรับรู้สมรรถนะของตนเองและการศึกษาของวันดี แยมะ จันทรฉาย, (2538) และเบญจวรรณ ละอองผล, (2543) นั่นคือบุคคลที่มีรายได้สูงหรือฐานะทางเศรษฐกิจสูงจะมีการรับรู้ความสามารถแห่งตนสูงกว่าผู้มีรายได้ต่ำ

7) กลุ่มตัวอย่างที่มีสภาพการมีโรคประจำตัวแตกต่างกันไม่มีความสัมพันธ์กับการรับรู้ความสามารถแห่งตน ซึ่งจากผลการศึกษาพบว่า ร้อยละ 27.3 เป็นผู้ที่มีโรคประจำตัวที่ได้รับการวินิจฉัยจากแพทย์และส่วนใหญ่เป็นโรคเรื้อรัง ซึ่งประสบการณ์ที่ผ่านมากเกี่ยวกับการ ปฏิบัติตัวในการควบคุมโรคน่าจะมีผลต่อการรับรู้ความสามารถแห่งตนดังที่แบนดูรากล่าวไว้ว่าประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จจะเป็นการพัฒนาการรับรู้ความสามารถแห่งตนให้ดียิ่งขึ้นก็ตาม แต่การศึกษานี้พบว่า การรับรู้ความสามารถแห่งตนไม่ได้เจาะจงเฉพาะกิจกรรมใดกิจกรรมหนึ่งซึ่งอาจเป็นสาเหตุที่ทำให้สภาพการมีโรคไม่มีความสัมพันธ์กับการรับรู้ความสามารถแห่งตน

5.2.3 ผลจากการเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายของกลุ่มประชาชนที่มีปัจจัยพื้นฐานแตกต่างกัน พบว่า ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p\text{-value} < .05$) ได้แก่ ระดับการศึกษาที่แตกต่างกัน และปัจจัยที่ไม่มีความสัมพันธ์กันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ($p\text{-value} > .05$) ประกอบด้วย อายุ เพศ อาชีพ สถานภาพสมรส ฐานะทางเศรษฐกิจ และสภาพการมีโรคประจำตัว มีประเด็นสำคัญในการอภิปรายดังนี้

1) กลุ่มตัวอย่างที่มีระดับการศึกษาที่แตกต่างกัน มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย โดยที่กลุ่มตัวอย่างไม่ได้เรียนและเรียนจบชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 - 7 มีพฤติกรรม

การออกกำลังกายดีกว่ากลุ่มที่เรียนมัธยมศึกษาตอนต้นและมัธยมศึกษาตอนปลายหรือเทียบเท่า/ ปวช./ปวส./ป.ตรี ทั้งนี้อาจเนื่องจากว่า ผู้ที่มีการศึกษาต่ำออกกำลังกายโดยการวิ่งหรือวิ่งเหยาะๆ หรือทำกายบริหาร เพราะไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายใดๆ และเห็นความสำคัญของการมีสุขภาพดีมีความแข็งแรงมากกว่ากลุ่มที่มีการศึกษาสูง ซึ่งขัดแย้งกับ เยาวลักษณ์ มหาสิทธิวัฒน์ (2534, หน้า 24) ที่กล่าวถึงบุคคลที่มีระดับการศึกษาค่อนข้างต่ำจะขาดทักษะในการค้นหาความรู้หรือการปฏิบัติตนเกี่ยวกับการป้องกันและการส่งเสริมสุขภาพและขาดความเข้าใจในประโยชน์ หรือความจำเป็นในสิ่งที่ดีปฏิบัติอย่างแท้จริง

2) กลุ่มตัวอย่างที่มีอายุแตกต่างกัน ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย สอดคล้องกับการศึกษาของประยงค์ นะเขิน และคณะ (2543, หน้า 1 – 6) ที่ศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของข้าราชการสังกัดกระทรวงสาธารณสุข จังหวัดนครปฐมที่ได้รับการอบรมผู้นำการออกกำลังกาย ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2536 – 2541 พบว่า อายุไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรม การออกกำลังกาย ทั้งนี้สามารถอธิบายได้ว่า อาจเนื่องจากจำนวนกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาใกล้เคียงกัน และพบว่ากลุ่มอายุมีสัดส่วนที่ใกล้เคียงกันด้วย ซึ่งแตกต่างจากการศึกษาของ ประดิษฐ์ นาทวิชัย (2540, หน้า 107) ที่พบว่าปัจจัยด้านอายุมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายด้านกิจกรรม โดยพบว่า ครูที่มีอายุน้อยต้องใช้กิจกรรมออกกำลังกายที่มีความหนักมากกว่าครูที่มีอายุมาก ทั้งนี้อาจเนื่องจากว่า เกิดจากการกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษามีจำนวนน้อยกว่าถึง 2 เท่าและอายุของกลุ่มศึกษาพบเป็นวัยผู้ใหญ่ (46 ปีขึ้นไป) จำนวน 1 ใน 3 ซึ่งไม่พบอายุวัยนี้ในกลุ่มที่แตกต่าง สอดคล้องกับ สุรางค์ จันทร์หอม (2525, หน้า 76) ที่กล่าวว่า ความกระชับกระแข็งของร่างกายจะมีสูงสุดในช่วงอายุ 20 – 25 ปี ต่อจากนั้นจะค่อย ๆ ลดลงทีละน้อย และเมื่ออายุ 40 – 50 ปี จะมีอัตราการลดลงอย่างรวดเร็ว ทำให้การออกกำลังกายลดลงไปด้วย

3) กลุ่มตัวอย่างที่มีเพศแตกต่างกันไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากว่าส่วนใหญ่ทั้งเพศชายและเพศหญิงมีการใช้แรงงานในงานประจำ (ร้อยละ 79.3) อยู่แล้วและคิดว่าการทำงานประจำเป็นการออกกำลังกายแล้ว น่าจะเป็นเหตุผลที่ทำให้ทั้งเพศชายและเพศหญิงไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย

4) กลุ่มตัวอย่างที่มีอาชีพต่างกัน ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ที่เป็นเช่นนี้อาจเพราะว่า กลุ่มที่ศึกษานี้ส่วนใหญ่แล้วประกอบอาชีพค้าขาย กรรมกรรับจ้างทั่วไป ซึ่งจากการทำงานที่ไม่มีเวลาแน่นอน และอาจจะเหนื่อยกับการทำงานประจำแล้ว หรืออาจคิดว่าการทำงานที่ใช้แรงงานประจำอยู่แล้วถือว่าเป็นได้ออกกำลังกายแล้ว

5) กลุ่มตัวอย่างที่มีสถานภาพแตกต่างกันไม่มีความสัมพันธ์กับการออกกำลังกาย ซึ่งแตกต่างจากการศึกษาของ สุชาติ ภัยหลีกถี้ และสมไฉน นาดภากุล (2543, หน้า 25 - 26) ที่พบว่า สถานภาพสมรสมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย โดยพบสถานภาพโสดและคู่ มีความสัมพันธ์กับการออกกำลังกาย ที่เป็นเช่นนี้อาจเพราะว่า กลุ่มตัวอย่างมีขนาดที่แตกต่างกัน โดยกลุ่มตัวอย่างของ สุชาติ ภัยหลีกถี้และคณะ มีมากถึง 5 : 1 ในสภาพสมรสโสดและคู่ และส่วนใหญ่เป็นผู้ชาย ซึ่งโอกาสในการออกกำลังกายจะมากกว่าผู้หญิง และส่วนหนึ่งยังอยู่ในระบบการศึกษาซึ่งน่าจะสะท้อนให้เห็นถึงอิทธิพลของกระบวนการศึกษาในระบบโรงเรียนที่ช่วยสร้างเสริมลักษณะนิสัยให้มีการออกกำลังกาย

6) กลุ่มตัวอย่างที่มีฐานะทางเศรษฐกิจแตกต่างกัน ไม่มีความสัมพันธ์กับการออกกำลังกาย โดยจากการศึกษาพบผู้ที่มีฐานะทางเศรษฐกิจพอมีพอใช้ไม่เหลือเก็บและยากจน ร้อยละ 57.3 พอมีเหลือเก็บบ้างและร่ำรวยร้อยละ 42.7 ซึ่งแตกต่างจากการศึกษาของ ประดิษฐ์ นาวิชัย (2540, หน้า 107) ที่พบว่า รายได้มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของครู โดยครูที่มีรายได้น้อยจะสนใจออกกำลังกายโดยใช้เวลามากกว่าครูที่มีรายได้มาก เนื่องจากครูที่มีรายได้มากจะทำงานพิเศษมาก ที่เป็นเช่นนี้เพราะว่าฐานะทางเศรษฐกิจของกลุ่มศึกษาเป็นการประเมินจากผู้ตอบแบบสัมภาษณ์เอง อาจมีความคลาดเคลื่อนจากความเป็นจริง จึงทำให้ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย

7) กลุ่มตัวอย่างที่มีสภาพการมีโรคประจำตัวแตกต่างกันไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ซึ่งอธิบายจากผลการศึกษาได้ว่าผู้ที่มีสุขภาพดีไม่มีโรคประจำตัวมีจำนวนมากถึง 3 ใน 4 น่าจะมีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพที่ดี ซึ่งอาจไม่เกี่ยวข้องเฉพาะในเรื่องของพฤติกรรมการออกกำลังกายเท่านั้น แต่อาจจะเนื่องจากการใช้แรงงานในงานประจำซึ่งพบจากการศึกษามีการใช้แรงงานถึงร้อยละ 79.3 และพบว่าผู้ที่ไม่ออกกำลังกายให้เหตุผลว่า คิดว่าการทำงานประจำเป็นการออกกำลังกายแล้ว ซึ่งสอดคล้องกับ จรรยาพร ธรนิษฐ์ (อ้างในพิชิต ภูติจันทร์, 2533 หน้า 71 - 72) ที่กล่าวว่า กิจกรรมการเคลื่อนไหวออกกำลังกายไม่ได้จำกัดอยู่เพียงการฝึกฝนออกกำลังกายที่เป็นแบบแผน (Exercise training) เท่านั้น หากแต่ยังครอบคลุมถึงกิจกรรมการเคลื่อนไหวออกกำลังกายที่ไม่เป็นแบบแผนหรือในวิถีชีวิตด้วย (informal Exercise or Lifestyle Physical Activity)

เมื่อทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถแห่งตนโดยรวมและกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่างพบว่า การรับรู้ความสามารถแห่งตนโดยรวม ด้านทั่วไป และด้านสังคม มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = .074$, $r = .132$, $r = -.083$, $p < .05$) ซึ่งหมายถึงว่า การรับรู้ความสามารถแห่งตนทั้งสามด้านไม่มี

ความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย สอดคล้องการศึกษาของ จิตรระการ ศุภรัตน์ (2543) ที่พบว่า การรับรู้ความสามารถแห่งตนไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของสตรีที่ต้องโทษในเรือนจำกลางเชียงใหม่ ทั้งนี้เนื่องจากว่า การศึกษานี้และการศึกษาของจิตรระการ ศุภรัตน์ อาจมีอิทธิพลของเงื่อนไขเชิงพฤติกรรมในการดำเนินชีวิตประจำวันเข้ามาเกี่ยวข้อง โดยที่การศึกษานี้ กลุ่มตัวอย่างมีวิถีชีวิตที่ต้องดิ้นรนในการประกอบอาชีพเป็นส่วนใหญ่ทำให้ไม่มีเวลาว่างในการออกกำลังกาย และยังคิดว่าการทำงานประจำถือว่าการออกกำลังกายแล้ว และการศึกษาของจิตรระการ ศุภรัตน์ พบว่าผู้ต้องโทษในเรือนจำจะต้องช่วยงานหรือฝึกวิชาชีพตั้งแต่เช้าถึงเย็น ต่อเนื่องตั้งแต่วันจันทร์ถึงวันศุกร์ และเงื่อนไขทางสิ่งแวดล้อมที่อาจมีผลทำให้การรับรู้ความสามารถแห่งตนต่ำ เนื่องจากว่ากลุ่มตัวอย่างในการศึกษาเกือบครึ่งหนึ่งนี้อยู่ในสภาพชุมชนแออัดมากกว่า 21 ปี ขึ้นไป ซึ่งจากสภาพที่ดิ้นรนและแออัด อาจมีผลต่อภาวะทางอารมณ์ ซึ่งการกระตุ้นทางอารมณ์ มีผลต่อการรับรู้ความสามารถแห่งตน ดังคำกล่าวของแบนดูราที่ว่า ผู้ที่ถูกกระตุ้นทางอารมณ์ทางลบจะทำให้เกิดความเครียด ความกลัว ซึ่งจะนำไปสู่การรับรู้ความสามารถแห่งตนต่ำด้วย (Evans, 1989 อ้างในสมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, 2541 หน้า 59) ซึ่งอาจเป็นอีกสาเหตุหนึ่งที่ทำให้ไม่พบความสัมพันธ์การรับรู้ความสามารถแห่งตนกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย

และแตกต่างกับการศึกษาของ ปิยพันธ์ นันตา (2541, 43) และ วันดี แยมจันทร์ฉาย (2538, หน้า 44) ที่พบว่า การรับรู้ความสามารถแห่งตนมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการออกกำลังกายของผู้สูงอายุอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และสุดาวัฒน์ ขวัญเงิน (2540, หน้า 59) ที่พบว่า การรับรู้ความสามารถแห่งตนมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการออกกำลังกายของวัยรุ่นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ซึ่งสอดคล้องกับที่แบนดูรา (Bandura, 1977, p.191 - 215) ได้กล่าวว่าบุคคลที่รับรู้ความสามารถตนเองสูง จะริเริ่มมีการดูแลสุขภาพด้วยตนเองและแสวงหาความรู้เกี่ยวกับการป้องกันควบคุมและหยุดพฤติกรรมที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ พร้อมกับการแสวงหาการรักษา ตั้งแต่แรกเริ่มมีอาการเจ็บป่วย จึงถือได้ว่าการรับรู้ความสามารถตนเองเป็นปัจจัยหนึ่งที่สำคัญ และมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของบุคคล ซึ่งผู้ที่การรับรู้ความสามารถแห่งตนสูงจะสามารถหยุดสูบบุหรี่ ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ออกกำลังกายและลดน้ำหนัก ได้ดีกว่าผู้ที่มีการรับรู้ความสามารถแห่งตนต่ำ (Clark, et al., 1995 : 355-376 ; Edington, et al., 1987 : 63-67 ; Nishio, et al., 1994 : 607 – 617; Winkelstein & Feldman, 1993 : 97-105)

5.2.3 การศึกษานี้มีข้อน่าสังเกตต่าง ๆ ดังนี้

- 1) การประยุกต์ทฤษฎีจากต่างประเทศในบริบทของสังคมไทย ซึ่งแม้ว่าจะได้รับการยอมรับระดับหนึ่งในต่างประเทศ การศึกษานี้ใช้แบบวัดการรับรู้ความสามารถแห่งตน

(Sherer, et al 1982 ซึ่งอธิบายถึงข้อมูลส่วนบุคคล การรับรู้ความสามารถแห่งตนกับพฤติกรรมสุขภาพ) แต่เมื่อนำมาใช้ในบริบทของสังคมไทยที่มีความแตกต่างทางวัฒนธรรมและสิ่งแวดล้อม รวมถึงความคิดในระดับบุคคล การใช้แบบวัดนี้อาจมีผลต่อการแปลความหมายการรับรู้ที่แตกต่างกันได้

2) อย่างไรก็ตาม จากการศึกษาครั้งนี้แม้ว่าจะใช้แบบวัดการรับรู้ความสามารถแห่งตน ที่ได้รับการยอมรับว่าเป็นแบบวัดที่ได้มาตรฐานในการวัดพฤติกรรมเกี่ยวกับความตั้งใจริเริ่มกระทำพฤติกรรม ความพยายามกระทำพฤติกรรมให้สำเร็จ และความมุ่งมั่นในการเผชิญปัญหาและอุปสรรค แต่เนื่องจากว่าแบบวัดนี้เป็นการศึกษาในต่างประเทศ ซึ่งลักษณะทางประชากรและสังคม วัฒนธรรมสิ่งแวดล้อมที่แตกต่างกัน อาจส่งผลต่อการรับรู้ที่แตกต่างกันได้ ประกอบกับการใช้แบบวัดการรับรู้ความสามารถแห่งตนด้านทั่ว ๆ ไป ที่ไม่ได้เฉพาะเจาะจงในด้านการออกกำลังกาย จึงอาจทำให้ผลที่ได้มีความคลื่อนจากความ เป็นจริงได้

3) การนิยามคำว่า ออกกำลังกาย การศึกษานี้นิยามการออกกำลังกายบนพื้นฐานแนวทางทางการแพทย์ (Medical concept) จึงอาจมีความแตกต่างจากการนิยามในทัศนของประชาชนทั่วไป (Lay person) เช่น การใช้แรงงานเพื่อประกอบอาชีพ การกระทำกิจกรรมประจำวัน ความแตกต่างในการนิยามนี้อาจมีผลต่อการวัดพฤติกรรมการออกกำลังกาย จึงอาจทำให้แบบวัดการออกกำลังกายในการศึกษานี้ไม่สามารถนำไปวิเคราะห์หรืออธิบายได้อย่างตรงไปตรงมา

5.3 ข้อเสนอแนะ

5.3.1 ข้อเสนอแนะในการนำผลการศึกษาไปใช้

1) ผลการศึกษานี้พบว่า ระดับการศึกษาที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย โดยผู้ที่มีการศึกษาต่ำจะมีพฤติกรรมการออกกำลังกายดีกว่าผู้ที่มีการศึกษาสูง ดังนั้นในการประชาสัมพันธ์เพื่อส่งเสริมประชาชนกลุ่มวัยทำงานให้มีการออกกำลังกายมากขึ้นนั้น ควรเน้นที่กลุ่มที่ทำงานตามสถานที่ทำงานต่างๆ เช่น สถานที่ราชการ สถานที่ทำงานทั้งของภาครัฐและเอกชน บริษัทห้างร้านต่างๆ ให้มากเป็นพิเศษ

2) จากสภาพความเป็นจริงส่วนใหญ่ผู้ที่มีการศึกษาสูงมักจะทำงานตามสถานที่ทำงานทั้งของภาครัฐและเอกชน ดังนั้น ผู้บริหารหน่วยงานภาครัฐและเอกชน ควรส่งเสริมให้พนักงานได้มีการออกกำลังกาย โดยจัดแบ่งเวลาที่เหมาะสมในการทำงานของแต่ละสัปดาห์ให้พนักงานได้มีโอกาสออกกำลังกายในสถานที่ทำงานเพื่อสร้างนิสัยให้เกิดความเคยชิน เพื่อเกิดความต่อเนื่องในการออกกำลังกาย

3) ควรมีการประชาสัมพันธ์ให้ประชาชนได้ทราบถึงหลักการออกกำลังที่เหมาะสมเพื่อประโยชน์ของสุขภาพที่จะเกิดสูงสุด เช่น ออกกำลังกายให้นานตั้งแต่ 20 – 60 นาทีในแต่ละครั้ง ควรออกกำลังกาย 3 – 5 วันต่อสัปดาห์ เป็นต้น

4) ผลการศึกษาครั้งนี้พบว่า อายุมีความสัมพันธ์กับการรับรู้ความสามารถแห่งตน โดยผู้ที่มีอายุมากจะมีการรับรู้ความสามารถแห่งตนมากกว่าบุคคลที่มีอายุน้อย เพราะฉะนั้น ในการจัดโปรแกรมรณรงค์การออกกำลังกายภายในชุมชน หรือในสถานที่ราชการ บริษัทห้างร้านต่างๆ เพื่อความยั่งยืนและต่อเนื่อง ควรเน้นกลุ่มอายุที่มากเพื่อเป็นแกนนำในการดำเนินกิจกรรมก่อน

5) ควรมีการจัดอบรมเชิงปฏิบัติการเพื่อเพิ่มทักษะของการรับรู้ความสามารถแห่งตน ของประชาชนกลุ่มวัยทำงานในหัวข้อที่พบว่า มีการรับรู้ความสามารถแห่งตนสูงในด้านทั่วไป เช่น ฉันทันเป็นคนที่ยังพาดตนเอง เมื่อฉันทันตัดสินใจที่จะทำอะไรฉันทันจะไม่รีรอที่จะทำสิ่งนั้น ความล้มเหลวทำให้ฉันทันมีความพยายามมากขึ้น เมื่อฉันทันวางแผนว่าจะทำอะไรแล้วฉันทันมั่นใจว่าจะทำได้ตามแผน ฉันทันยอมแพ้สิ่งต่าง ๆ โดยง่าย ฉันทันมักจะล้มเลิกการทำอะไรก่อนที่จะทำได้สำเร็จ เพื่อให้กลุ่มที่ไม่มี ความมั่นใจในความสามารถแห่งตนได้รับการเสริมทักษะเพื่อให้เกิดความมั่นใจขึ้น สำหรับกลุ่มที่มีความมั่นใจในความสามารถแห่งตนอยู่แล้ว ก็จะเป็นการเพิ่มพลังเพื่อความมั่นใจนั้นคงอยู่อย่างต่อเนื่องต่อไป

สำหรับการรับรู้ความสามารถแห่งตนต่ำในด้านสังคม เช่น การที่ไม่สามารถวางตัว ได้ถูกต้องเหมาะสมเมื่ออยู่ในกลุ่มคนจำนวนมาก การที่พบคนที่น่าสนใจแต่เขาเป็นคนที่ทำความ คู่กันเคยยากก็จะหยุดความพยายามที่จะเป็นเพื่อนกับเขา และเมื่อพยายามที่จะเป็นเพื่อนกับคนที่ดู เหมือนว่าเขาไม่น่าสนใจในครั้งแรกก็จะไม่ท้อถอยง่าย ๆ ซึ่งพบประมาณ 2 ใน 3 ของกลุ่มตัวอย่าง ทั้งหมด เพราะฉะนั้น ในการอบรมเชิงปฏิบัติการจะต้องจัดโปรแกรมที่จะทำให้เกิดการแสดงออก มากที่สุดเพื่อลดความประหม่า หรืออาย พร้อมกับสอดแทรกทักษะในการทำความรู้จักคุ้นเคย กับบุคคลอื่น ๆ เพื่อเป็นการเพิ่มความมั่นใจให้มากขึ้น

5.3.2 ข้อเสนอแนะในการศึกษาครั้งต่อไป

1) ควรมีการศึกษาถึงพฤติกรรมการออกกำลังกายที่เป็นกิจกรรมการเคลื่อนไหว ในการออกกำลังกายในวิถีชีวิต นอกเหนือจากการออกกำลังกายที่เป็นแบบแผนของกลุ่มวัยทำงาน

2) ในการศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาเชิงปริมาณ ซึ่งเป็นการศึกษาพฤติกรรมเพียง เจ็อนไขบัจจัยภายในตัวบุคคล กับเจ็อนไขเชิงพฤติกรรมเท่านั้น แต่ไม่ได้ศึกษาเจ็อนไขทาง

สิ่งแวดล้อม เพราะฉะนั้น ในการศึกษาครั้งต่อไปควรศึกษาข้อมูลเชิงคุณภาพและปริมาณด้านสิ่งแวดล้อมด้วย

3) ควรปรับแบบสัมภาษณ์การรับรู้ความสามารถของตนให้เฉพาะเจาะจงด้านการออกกำลังกาย เพื่อให้สามารถวัดและประเมินได้ชัดเจนยิ่งขึ้น

4) ควรมีการศึกษาถึงปัจจัยอื่น ๆ เช่น การรับรู้อุปสรรคต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย หรือปัจจัยที่มีผลต่อการออกกำลังกาย เป็นต้น

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Chiang Mai University