

บทที่ 4

ผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาผลของโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายและภาวะสุขภาพของสตรีวัยกลางคนที่มีน้ำหนักเกิน จังหวัดยะเชิงเทรา ซึ่งเป็นการวิจัยแบบทดลอง กลุ่มตัวอย่างได้รับการเลือกแบบสุ่มตัวอย่างหลายขั้นตอน ทั้ง 2 กลุ่ม โดยแบ่งเป็นกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง จำนวนกลุ่มละ 20 คน เก็บข้อมูลระหว่างเดือน ตุลาคม 2546 ถึงเดือน กุมภาพันธ์ 2547 นำเสนอในรูปตารางประกอบคำบรรยาย แบ่งเป็น

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

ส่วนที่ 2 พฤติกรรมการออกกำลังกาย

ส่วนที่ 3 การรับรู้ความสามารถของตนเองในการออกกำลังกายและความคาดหวัง

ผลลัพธ์ของการออกกำลังกาย

ส่วนที่ 4 ภาวะสุขภาพ

4.1 น้ำหนักร่างกาย

4.2 คำนีมวลกาย

4.3 ชีพจร

4.4 ความดันโลหิต

4.5 อัตราส่วนเส้นรอบวงเอวส่วนเส้นรอบวงสะโพก

ส่วนที่ 5 ผลของโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพ

5.1 ผลต่อการรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกาย

5.2 ผลต่อความคาดหวังผลลัพธ์การออกกำลังกาย

5.3 ผลต่อภาวะสุขภาพ

ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์ในการวิเคราะห์ข้อมูล เพื่อให้เกิดความเข้าใจตรงกันในการแปลความหมายของผลการทดลองและการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

- n แทนจำนวนกลุ่มตัวอย่างในกลุ่มย่อย
- M แทนค่าเฉลี่ย
- $\bar{D}$ แทนผลต่างค่าเฉลี่ย
- SD แทนส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
- SS แทนผลบวกของค่าคะแนนความแปรปรวน
- MS แทนค่าเฉลี่ยความแปรปรวน
- df แทนระดับชั้นของความเป็นอิสระ
- F แทนค่าสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ความแปรปรวน
- *, p แทนค่านัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

1. ข้อมูลส่วนบุคคล

กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาในครั้งนี้เป็นสตรีวัยกลางคนที่มีย่านักเกิน จังหวัดฉะเชิงเทรา จากการศึกษาพบว่า กลุ่มควบคุมมีอายุเฉลี่ย 46.35 ปี (SD = 11.90 ปี) มีอายุ 46-50 ปี ร้อยละ 35 รองลงมาคืออายุระหว่าง 41-45 ปี ร้อยละ 30 และอายุระหว่าง 56-50 ปี ร้อยละ 25 กลุ่มทดลองมีอายุเฉลี่ย 47.75 ปี (SD = 5.056 ปี) มีอายุระหว่าง 41-45 ปี ร้อยละ 35 รองลงมาคืออายุระหว่าง 46-50 ปี ร้อยละ 30 และอายุระหว่าง 56-60 ปี ร้อยละ 30 ระดับการศึกษาของกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ศึกษาระดับประถมศึกษาทั้งกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง คิดเป็นร้อยละ 95 และ 80 ตามลำดับ การนับถือศาสนาของกลุ่มตัวอย่าง ส่วนใหญ่นับถือศาสนาอิสลาม ทั้งกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง คิดเป็นร้อยละ 95 กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีสถานภาพสมรสอยู่ เป็นกลุ่มควบคุมร้อยละ 95 กลุ่มทดลองร้อยละ 85 โรคประจำตัว กลุ่มตัวอย่างไม่มีโรคประจำตัวเป็นกลุ่มควบคุมร้อยละ 70 กลุ่มทดลองร้อยละ 65 โดยโรคประจำตัวที่พบในกลุ่มควบคุมได้แก่ ความดันโลหิตสูง 2 ราย โรคเบาหวาน 2 ราย ไขมันในเลือดสูง 1 ราย และโรคภูมิแพ้ 1 ราย ส่วนกลุ่มทดลองมีโรคประจำตัวที่พบคือ โรคเบาหวาน 4 ราย โรคเก๊าท์ 1 ราย ไขมันในเลือดสูง 1 ราย และโรคภูมิแพ้ 1 ราย ดังรายละเอียดในตารางที่ 9

ตารางที่ 9 จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามอายุ การศึกษา การนับถือศาสนา สถานภาพสมรส และโรคประจำตัว

การจำแนก	กลุ่มควบคุม (n = 20)		กลุ่มทดลอง (n = 20)	
	จำนวน (คน)	ร้อยละ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
อายุ(ปี)	M = 46.35, SD = 11.90		M = 47.75, SD = 5.06	
41-45	6	30	7	35
46-50	7	35	6	30
51-55	2	10	1	5
56-60	5	25	6	30
การศึกษา				
ประถมศึกษา	19	95	16	80
มัธยมศึกษา	0	0	3	15
อนุปริญญา	0	0	1	5
ปริญญาตรี	1	5	0	0
ศาสนา				
อิสลาม	19	95	19	95
พุทธ	1	5	1	5
สถานภาพสมรส				
คู่	19	95	17	85
โสด	1	5	2	10
ม่าย	0	0	1	5
โรคประจำตัว				
ไม่มี	14	70	13	65
มี	6	30	7	35

ส่วนที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับการออกกำลังกาย

1. พฤติกรรมการออกกำลังกาย

จากการศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายในครั้งนี้นับเฉพาะการออกกำลังกายที่มีรูปแบบ ไม่นับกิจกรรมทางกายอื่น ๆ พบว่าพฤติกรรมการออกกำลังกายในระยะก่อนการทดลองทั้งกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองไม่มีพฤติกรรมการออกกำลังกาย ภายหลังการทดลองกลุ่มควบคุมมีพฤติกรรม การออกกำลังกายไม่สม่ำเสมอ 20 คน กลุ่มทดลองมีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่สม่ำเสมอ 20 คน ในการจัดกิจกรรมครั้งนี้กลุ่มทดลองสามารถเป็นผู้นำการออกกำลังกายภายในกลุ่มและในชุมชนได้ 3 คน

ส่วนที่ 3 การรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกายและความคาดหวังผลลัพธ์การออกกำลังกาย

1. การรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกาย

ในระยะก่อนการทดลองกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกายอยู่ในระดับน้อย ($M = 20.75, SD = 7.15$) กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกายอยู่ในระดับน้อย ($M = 21.45, SD = 5.77$) ในระยะหลังการทดลองกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกายอยู่ในระดับน้อย ($M = 23.80, SD = 7.05$) กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกายในระดับมาก ($M = 44.30, SD = 3.11$) ในระยะติดตามผลกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกายอยู่ในระดับน้อย ($M = 23.50, SD = 6.86$) กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกายในระดับมาก ($M = 44.65, SD = 3.15$) รายละเอียดตารางที่ 10

การรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกายในกลุ่มควบคุมก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด คือความสามารถในการเป็นตัวอย่างในการออกกำลังกายให้กับผู้อื่น อยู่ในระดับน้อยที่สุด ($M = 1.45, SD = 0.76$) ค่าเฉลี่ยมากที่สุดคือ ความสามารถออกกำลังกายได้โดยลำพังอยู่ระดับปานกลาง ($M = 3.20, SD = 1.24$) หลังการทดลองค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด คือความสามารถเป็นตัวนำในการออกกำลังกายในชุมชน อยู่ในระดับน้อยที่สุด ($M = 1.42, SD = 0.77$) ค่าเฉลี่ยมากที่สุดคือ ความสามารถออกกำลังกายได้โดยลำพังอยู่ระดับปานกลาง ($M = 3.20, SD = 1.20$) ระยะติดตามผลการทดลองค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด คือความสามารถในการเป็นตัวอย่างในการออกกำลังกายให้กับผู้อื่น อยู่ในระดับน้อยที่สุด ($M = 1.40, SD = 0.75$) ค่าเฉลี่ยมากที่สุดคือ ความสามารถออกกำลังกายได้โดยลำพังอยู่ระดับปานกลาง ($M = 3.15, SD = 1.18$) รายละเอียดตารางที่ 11

การรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกายในกลุ่มทดลองก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด คือความสามารถเป็นผู้นำในการออกกำลังกายในชุมชน อยู่ในระดับน้อยที่สุด ($M = 1.16$, $SD = 0.99$) ค่าเฉลี่ยมากที่สุดคือ ความสามารถอบอุ่นร่างกายเป็นเวลา 5-10 นาที ก่อนออกกำลังกายทุกครั้ง อยู่ระดับปานกลาง ($M = 3.05$, $SD = 1.23$) และค่าเฉลี่ยข้อที่ว่าหากมีบุคคลอื่นที่ไม่รู้จักมาออกกำลังกายยังสามารถออกกำลังกายได้ อยู่ในระดับ ปานกลาง ($M = 3.05$, $SD = 1.39$) หลังการทดลองค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด คือความสามารถเป็นผู้นำในการออกกำลังกายในชุมชน อยู่ในระดับมาก ($M = 3.90$, $SD = 0.55$) ค่าเฉลี่ยมากที่สุดคือ หากมีบุคคลอื่นที่ไม่รู้จักมาออกกำลังกายยังสามารถออกกำลังกายได้ อยู่ในระดับมากที่สุด ($M = 4.95$, $SD = 0.22$) ระยะติดตามผลการทดลองค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด คือความสามารถในการเป็นตัวอย่างในการออกกำลังกายให้กับผู้อื่น อยู่ในระดับมาก ($M = 3.95$, $SD = 0.39$) ค่าเฉลี่ยมากที่สุดคือ หากมีบุคคลอื่นที่ไม่รู้จักมาออกกำลังกายยังสามารถออกกำลังกายได้ อยู่ในระดับมากที่สุด ($M = 4.95$, $SD = 0.22$) รายละเอียดตารางที่ 12

2. ความคาดหวังผลลัพธ์ในการออกกำลังกาย

ในระยะก่อนการทดลองกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยความคาดหวังผลลัพธ์การออกกำลังกายอยู่ในระดับมาก ($M = 93.20$, $SD = 17.96$) กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยความคาดหวังผลลัพธ์การออกกำลังกายอยู่ในระดับมาก ($M = 97.20$, $SD = 13.33$) ในระยะหลังการทดลองกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยความคาดหวังผลลัพธ์การออกกำลังกายอยู่ในระดับมาก ($M = 92.20$, $SD = 18.52$) กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยความคาดหวังผลลัพธ์การออกกำลังกายในระดับมากที่สุด ($M = 122.45$, $SD = 3.38$) ในระยะติดตามผลกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยความคาดหวังผลลัพธ์การออกกำลังกายอยู่ในระดับมาก ($M = 92.40$, $SD = 18.44$) กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยความคาดหวังผลลัพธ์การออกกำลังกายอยู่ในระดับมากที่สุด ($M = 122.6$, $SD = 3.28$) รายละเอียดตารางที่ 10

ความคาดหวังผลลัพธ์การออกกำลังกายในกลุ่มควบคุมก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด คือการออกกำลังกายจะช่วยป้องกันโรคหัวใจ อยู่ในระดับปานกลาง ($M = 3.45$, $SD = 1.00$) มีค่าเฉลี่ยมากที่สุดคือ การออกกำลังกายจะช่วยลดระดับไขมันในเลือด อยู่ระดับมาก ($M = 4.15$, $SD = 0.75$) หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด คือการออกกำลังกายจะทำให้รูปร่างดี อยู่ในระดับปานกลาง ($M = 3.35$, $SD = 1.18$) ค่าเฉลี่ยมากที่สุด คือ การออกกำลังกายจะช่วยให้ปอดขยายตัวได้ดี และการออกกำลังกายจะช่วยลดระดับไขมันในเลือด อยู่ในระดับมาก ($M = 4.05$, $SD = 0.83$ และ $M = 4.05$, $SD = 0.89$ ตามลำดับ) ระยะติดตามผลมีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด คือ การออกกำลังกายจะช่วยลดการติดเชื้อ อยู่ในระดับปานกลาง ($M = 3.40$, $SD = 1.27$) ค่าเฉลี่ยมากที่สุดคือ การออกกำลังกายจะช่วยลดระดับไขมันในเลือด อยู่ในระดับมาก ($M = 4.10$, $SD = 0.79$) รายละเอียดตารางที่ 13

ความคาดหวังผลลัพธ์การออกกำลังกายในกลุ่มทดลองก่อนการทดลองค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด คือการออกกำลังกายจะช่วยป้องกันโรคหัวใจ อยู่ในระดับปานกลาง ($M = 3.30$, $SD = 0.80$) มีเฉลี่ยมากที่สุดคือ การออกกำลังกายช่วยให้กล้ามเนื้อกระชับและแข็งแรงขึ้น อยู่ระดับมาก ($M = 4.50$, $SD = 0.69$) หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด คือการออกกำลังกายจะช่วยป้องกันโรคหัวใจ อยู่ในระดับมากที่สุด ($M = 4.65$, $SD = 0.49$) ค่าเฉลี่ยมากที่สุด คือ การออกกำลังกายจะทำให้การเคลื่อนไหวได้คล่องแคล่วขึ้น การออกกำลังกายจะทำให้ร่างกายไม่เมื่อยล้า การออกกำลังกายจะช่วยให้ปอดขยายตัวได้ดี การออกกำลังกายจะทำให้รู้สึกผ่อนคลายความตึงเครียด การออกกำลังกายช่วยทำให้จิตใจเข้มแข็งและอดทนและการออกกำลังกายจะทำให้ได้รู้จักเพื่อนใหม่ อยู่ในระดับมากที่สุด ($M = 5.00$, $SD = 0.00$) ระยะติดตามผลการทดลองมีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด คือ การออกกำลังกายจะทำให้มีสมาธิในการทำงาน และการออกกำลังกายจะช่วยป้องกันโรคหัวใจ อยู่ในระดับมากที่สุด ($M = 4.70$, $SD = 0.47$ และ $M = 4.70$, $SD = 0.47$) ค่าเฉลี่ยมากที่สุด คือ การออกกำลังกายจะทำให้การเคลื่อนไหวได้คล่องแคล่วขึ้น การออกกำลังกายจะทำให้ร่างกายไม่เมื่อยล้า การออกกำลังกายจะช่วยให้ปอดขยายตัวได้ดี การออกกำลังกายจะทำให้รู้สึกผ่อนคลายความตึงเครียด การออกกำลังกายช่วยทำให้จิตใจเข้มแข็งและอดทน และการออกกำลังกายจะทำให้ได้รู้จักเพื่อนใหม่ อยู่ในระดับมากที่สุด ($M = 5.00$, $SD = 0.00$) รายละเอียดตารางที่ 14

ตารางที่ 10 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าสูงสุด ค่าต่ำสุด ของการรับรู้ความสามารถตนเองใน
การออกกำลังกาย ความคาดหวังผลลัพธ์การออกกำลังกายของกลุ่มควบคุมและ
กลุ่มทดลองในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลองและระยะติดตามผล

ข้อมูล	กลุ่มควบคุม (n = 20)				กลุ่มทดลอง (n = 20)			
	M	SD	Max	Min	M	SD	Max	Min
การรับรู้ความสามารถตนเอง								
ก่อนการทดลอง	20.75	7.15	39.00	10.00	21.45	5.77	34.00	13.00
หลังการทดลอง	23.80	7.05	41.00	12.00	44.30	3.11	50.00	39.00
ติดตามผล	23.50	6.86	40.00	12.00	44.65	3.15	50.00	39.00
ความคาดหวังผลลัพธ์								
ก่อนการทดลอง	93.20	17.96	120.00	53.00	97.20	13.33	120.00	53.00
หลังการทดลอง	92.00	18.52	125.00	60.00	122.45	3.38	125.00	113.00
ติดตามผล	92.40	18.44	125.00	60.00	122.60	3.28	125.00	113.00

ตารางที่ 11 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกาย
รายข้อของกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล

การรับรู้ความสามารถ	ก่อนการทดลอง (n = 20)			หลังการทดลอง (n = 20)			ติดตามผล (n = 20)		
	M	SD	ระดับ	M	SD	ระดับ	M	SD	ระดับ
1. ความสามารถในการอบอุ่นร่างกายเป็นเวลา 5 – 10 นาที ก่อนออกกำลังกายทุกครั้ง	2.85	1.18	ปานกลาง	2.90	1.12	ปานกลาง	2.09	1.12	น้อย
2. ความสามารถที่จะยกก้ำลังก้นแต่ละครั้งนานถึง 30 นาที หรือมากกว่า	2.15	1.09	น้อย	2.10	1.02	น้อย	2.15	0.99	น้อย
3. ความสามารถออกกำลังกายได้สัปดาห์ละ 3 ครั้ง หรือมากกว่า	2.55	1.05	ปานกลาง	2.45	0.94	น้อย	2.45	0.94	น้อย
4. ความสามารถเป็นผู้นำในการออกกำลังกายในชุมชนได้	1.50	0.95	น้อย	1.42	0.77	น้อยที่สุด	1.45	0.83	น้อยที่สุด
5. ความสามารถในการยกก้ำลังก้นได้โดยลำพัง	3.20	1.24	ปานกลาง	3.20	1.20	ปานกลาง	3.15	1.18	ปานกลาง
6. แม้จะมีความเครียดหรือวิตกกังวล ก็ยังสามารถยกก้ำลังก้นได้	2.55	1.28	ปานกลาง	2.55	1.19	ปานกลาง	2.55	1.19	ปานกลาง
7. หากมีบุคคลอื่นที่ไม่รู้จักมาออกกำลังกายด้วย ก็สามารถออกกำลังกายได้	2.55	1.00	ปานกลาง	2.60	0.99	ปานกลาง	2.55	0.94	ปานกลาง
8. ความสามารถเป็นตัวอย่างในการออกกำลังกายให้กับคนอื่นได้	1.45	0.76	น้อยที่สุด	1.50	0.76	น้อยที่สุด	1.40	0.75	น้อยที่สุด
9. แม้จะรู้สึกเหนื่อยกับการทำงาน ก็ยังสามารถออกกำลังกายได้	2.45	1.23	น้อย	2.40	1.19	น้อย	2.25	1.07	น้อย
10. ความสามารถออกกำลังกายได้เองโดยไม่ต้องมีคนมาแนะนำ	2.70	1.42	ปานกลาง	2.70	1.42	ปานกลาง	2.65	1.39	ปานกลาง
รวมค่าเฉลี่ย		7.15	น้อย	23.8	7.05	น้อย	23.5	6.86	น้อย
ค่าเฉลี่ยรายข้อ		0.72	น้อย	2.40	0.71	น้อย	2.40	0.69	น้อย

ตารางที่ 12 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกาย
รายข้อของกลุ่มทดลอง ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล

การรับรู้ความสามารถ	ก่อนการทดลอง (n = 20)			หลังการทดลอง (n = 20)			ติดตามผล (n = 20)		
	M	SD	ระดับ	M	SD	ระดับ	M	SD	ระดับ
1. ความสามารถในการอบอุ่นร่างกายเป็นเวลา 5 – 10 นาที ก่อนออกกำลังกายทุกครั้ง	3.05	1.23	ปานกลาง	4.85	0.37	มากที่สุด	4.90	0.31	มากที่สุด
2. ความสามารถที่จะออกกำลังกายแต่ละครั้งนานถึง 30 นาที หรือมากกว่า	2.50	1.05	น้อย	4.60	0.50	มากที่สุด	4.65	0.49	มากที่สุด
3. ความสามารถออกกำลังกายได้สัปดาห์ละ 3 ครั้ง หรือมากกว่า	2.85	1.14	ปานกลาง	4.75	0.44	มากที่สุด	4.75	0.44	มากที่สุด
4. ความสามารถเป็นผู้นำในการออกกำลังกายในชุมชนได้	1.16	0.99	น้อยที่สุด	3.90	0.55	มาก	4.00	0.56	มาก
5. ความสามารถในการออกกำลังกายได้โดยลำพัง	2.50	1.43	น้อย	4.35	0.59	มาก	4.40	0.50	มาก
6. แม้ว่ามีความเครียดหรือวิตกกังวล ก็ยังสามารถออกกำลังกายได้	2.60	0.82	ปานกลาง	4.30	0.47	มาก	4.25	0.55	มาก
7. หากมีบุคคลอื่นที่ไม่รู้จักมาออกกำลังกายด้วย ก็สามารถออกกำลังกายได้	3.05	1.39	ปานกลาง	4.95	0.22	มากที่สุด	4.95	0.22	มากที่สุด
8. ความสามารถเป็นตัวอย่างในการออกกำลังกายให้กับคนอื่นได้	1.90	1.02	น้อย	3.95	0.45	มาก	3.95	0.39	มาก
9. แม้จะรู้สึกเหนื่อยกับการทำงาน ก็ยังสามารถออกกำลังกายได้	2.25	1.07	น้อย	4.40	0.50	มาก	4.45	0.51	มาก
10. ความสามารถในการออกกำลังกายได้เองโดยไม่ต้องมีคนมาแนะนำ	1.65	0.99	น้อย	4.30	0.66	มาก	4.35	0.67	มาก
รวมค่าเฉลี่ย	21.5	5.77	น้อย	44.3	3.11	มาก	44.7	3.15	มาก
ค่าเฉลี่ยรายข้อ	2.15	.058	น้อย	4.43	0.31	มาก	4.47	0.32	มาก

ตารางที่ 13 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความคาดหวังผลลัพธ์การออกกำลังกาย รายข้อของ
กลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล

ความคาดหวังผลลัพธ์	ก่อนการทดลอง (n = 20)			หลังการทดลอง (n = 20)			ติดตามผล (n = 20)		
	M	SD	ระดับ	M	SD	ระดับ	M	SD	ระดับ
1. การออกกำลังกายจะทำให้เคลื่อนไหวได้คล่องแคล่วขึ้น	3.65	0.99	มาก	3.75	0.97	มาก	3.65	0.99	มาก
2. การออกกำลังกายช่วยให้กล้ามเนื้อกระชับและแข็งแรงขึ้น	3.90	0.97	มาก	3.85	0.99	มาก	3.85	0.99	มาก
3. การออกกำลังกายจะทำให้ร่างกายไม่เมื่อยล้า	3.50	0.95	ปานกลาง	3.45	0.89	ปานกลาง	3.45	0.89	ปานกลาง
4. การออกกำลังกายสม่ำเสมอจะทำให้รูปร่างดี	3.60	1.43	มาก	3.35	1.18	ปานกลาง	3.50	1.19	ปานกลาง
5. การออกกำลังกายจะทำให้น้ำหนักลดลง	3.90	1.02	มาก	3.75	0.97	มาก	3.65	1.04	มาก
6. การออกกำลังกายจะช่วยป้องกันโรคความดันโลหิตสูง	3.55	1.19	มาก	3.70	1.03	มาก	3.65	0.99	มาก
7. การออกกำลังกายจะทำให้กล้ามเนื้อหัวใจแข็งแรง	3.85	1.31	มาก	3.80	1.32	มาก	3.85	1.23	มาก
8. การออกกำลังกายจะช่วยป้องกันโรคหัวใจขาดเลือด	3.75	0.97	มาก	3.70	0.98	มาก	3.80	0.95	มาก
9. การออกกำลังกายจะช่วยเพิ่มความแข็งแรงของหลอดเลือด	3.75	1.16	มาก	3.80	1.15	มาก	3.80	1.15	มาก
10. การออกกำลังกายช่วยลดอัตราเสี่ยงการเป็นโรคภูมิแพ้บางชนิดได้	3.45	0.94	ปานกลาง	3.40	0.88	ปานกลาง	3.45	0.94	ปานกลาง
11. การออกกำลังกายช่วยให้ผ่อนคลายตัวได้ดี	4.10	0.79	มาก	4.05	0.83	มาก	4.00	0.79	มาก
12. การออกกำลังกายช่วยให้หายใจได้สะดวก	3.65	1.04	มาก	3.60	0.99	มาก	3.65	1.04	มาก
13. การออกกำลังกายช่วยให้ขับถ่ายได้ดี	3.75	0.97	มาก	3.50	1.05	ปานกลาง	3.50	0.95	ปานกลาง
14. การออกกำลังกายจะทำให้มีสมาธิในการทำงาน	3.85	0.81	มาก	3.70	0.80	มาก	3.75	0.72	มาก
15. การออกกำลังกายช่วยป้องกันโรคหวัด	3.45	1.00	ปานกลาง	3.40	0.94	ปานกลาง	3.45	1.00	ปานกลาง
16. การออกกำลังกายช่วยลดการติดเชื้อ	3.50	1.19	ปานกลาง	3.35	1.18	ปานกลาง	3.40	1.27	ปานกลาง

ตารางที่ 13 (ต่อ)

ความคาดหวังผลลัพธ์	ก่อนการทดลอง (n = 20)			หลังการทดลอง (n = 20)			ติดตามผล (n = 20)		
	M	SD	ระดับ	M	SD	ระดับ	M	SD	ระดับ
17. การออกกำลังกายจะช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือด	3.70	1.22	มาก	3.70	1.22	มาก	3.75	1.12	มาก
	4.15	0.75	มาก	4.05	0.89	มาก	4.10	0.79	มาก
18. การออกกำลังกายจะช่วยลดระดับไขมันในเลือด	4.05	1.00	มาก	4.00	0.86	มาก	4.00	0.86	มาก
19. การออกกำลังกายจะทำให้รู้สึกผ่อนคลายความตึงเครียด	3.75	1.16	มาก	3.70	1.13	มาก	3.75	1.16	มาก
20. การออกกำลังกายจะช่วยให้นอนหลับได้ดีขึ้น	3.45	1.00	ปานกลาง	3.45	1.00	ปานกลาง	3.50	0.95	ปานกลาง
21. การออกกำลังกายช่วยทำให้อายุยืน	3.60	1.05	มาก	3.60	1.05	มาก	3.60	1.05	มาก
22. การออกกำลังกายช่วยให้จิตใจเข้มแข็งและจดทน	3.95	0.83	มาก	3.90	0.85	มาก	3.90	0.79	มาก
23. การออกกำลังกายจะช่วยให้สนิทสนมกับเพื่อนๆ มากขึ้น	3.70	1.08	มาก	3.70	1.08	มาก	3.70	1.08	มาก
24. การออกกำลังกายจะทำให้ได้รู้จักเพื่อนใหม่	3.70	1.08	มาก	3.75	1.02	มาก	3.70	0.98	มาก
25. การออกกำลังกายจะทำให้ได้รับการยอมรับจากบุคคลอื่น									
รวมค่าเฉลี่ย	93.2	18.0	มาก	92.0	18.5	มาก	92.4	18.4	มาก
ค่าเฉลี่ยรายข้อ	3.73	0.72	มาก	3.68	0.74	มาก	3.70	0.74	มาก

ตารางที่ 14 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความคาดหวังผลลัพธ์การออกกำลังกาย รายข้อ
ของกลุ่มทดลอง ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล

ความคาดหวังผลลัพธ์	ก่อนการทดลอง (n = 20)			หลังการทดลอง (n = 20)			ติดตามผล (n = 20)		
	M	SD	ระดับ	M	SD	ระดับ	M	SD	ระดับ
1. การออกกำลังกายจะทำให้เคลื่อนไหวได้คล่องแคล่วขึ้น	4.45	0.83	มาก	5.00	0.00	มากที่สุด	5.00	0.00	มากที่สุด
2. การออกกำลังกายช่วยให้กล้ามเนื้อกระชับและแข็งแรงขึ้น	4.50	0.69	มาก	4.95	0.22	มากที่สุด	4.95	0.22	มากที่สุด
3. การออกกำลังกายจะทำให้ร่างกายไม่มีกลิ่น	4.00	0.97	มาก	5.00	0.00	มากที่สุด	5.00	0.00	มากที่สุด
4. การออกกำลังกายสม่ำเสมอจะทำให้รูปร่างดี	4.40	0.82	มาก	4.90	0.31	มากที่สุด	4.90	0.31	มากที่สุด
5. การออกกำลังกายทำให้น้ำหนักลดลง	4.15	0.93	มาก	4.85	0.37	มากที่สุด	4.85	0.37	มากที่สุด
6. การออกกำลังกายจะช่วยให้ป้องกันโรคความดันโลหิตสูง	3.65	0.99	มาก	4.95	0.22	มากที่สุด	4.95	0.22	มากที่สุด
7. การออกกำลังกายจะทำให้กล้ามเนื้อหัวใจแข็งแรง	3.95	0.69	มาก	4.95	0.22	มากที่สุด	4.95	0.22	มากที่สุด
8. การออกกำลังกายจะช่วยป้องกันโรคหัวใจขาดเลือด	3.90	0.72	มาก	4.90	0.31	มากที่สุด	4.90	0.31	มากที่สุด
9. การออกกำลังกายจะเพิ่มความแข็งแรงของหลอดเลือด	3.80	0.83	มาก	4.85	0.37	มากที่สุด	4.90	0.31	มากที่สุด
10. การออกกำลังกายช่วยลดอัตราเสี่ยงการเป็นโรคมะเร็งบางชนิดได้	3.60	0.68	มาก	4.90	0.31	มากที่สุด	4.90	0.31	มากที่สุด
11. การออกกำลังกายช่วยให้ผ่อนคลายตัวได้ดี	3.40	0.65	ปานกลาง	5.00	0.00	มากที่สุด	5.00	0.00	มากที่สุด
12. การออกกำลังกายช่วยให้หายใจได้สะดวก	3.85	0.88	มาก	4.95	0.22	มากที่สุด	4.95	0.22	มากที่สุด
13. การออกกำลังกายช่วยให้ขับถ่ายได้ดี	3.40	0.68	ปานกลาง	4.80	0.41	มากที่สุด	4.80	0.40	มากที่สุด
14. การออกกำลังกายจะทำให้มีสมาธิในการทำงาน	3.40	0.60	ปานกลาง	4.70	0.47	มากที่สุด	4.70	0.47	มากที่สุด
15. การออกกำลังกายจะช่วยให้ป้องกันโรคหัวใจ	3.30	0.80	ปานกลาง	4.65	0.49	มากที่สุด	4.70	0.47	มากที่สุด
16. การออกกำลังกายจะช่วยลดการติดเชื้อ	3.50	0.83	ปานกลาง	4.80	1.18	มากที่สุด	4.85	0.37	มากที่สุด

ตารางที่ 14 (ต่อ)

ความคาดหวังผลลัพธ์	ก่อนการทดลอง (n = 20)			หลังการทดลอง (n = 20)			ติดตามผล (n = 20)		
	M	SD	ระดับ	M	SD	ระดับ	M	SD	ระดับ
17. การออกกำลังกายจะช่วยให้รู้สึกผ่อนคลายในเลือด	3.70	0.80	มาก	4.80	1.20	มากที่สุด	4.80	0.41	มากที่สุด
18. การออกกำลังกายจะช่วยลดระดับไขมันในเลือด	3.95	1.00	มาก	4.85	0.37	มากที่สุด	4.85	0.37	มากที่สุด
19. การออกกำลังกายจะทำให้รู้สึกผ่อนคลายความตึงเครียด	3.95	0.69	มาก	5.00	0.00	มากที่สุด	5.00	0.00	มากที่สุด
20. การออกกำลังกายจะช่วยให้นอนหลับได้ดีขึ้น	4.05	0.60	มาก	4.95	0.22	มากที่สุด	4.95	0.22	มากที่สุด
21. การออกกำลังกายจะช่วยทำให้อายุยืน	4.00	0.79	มาก	4.95	0.22	มากที่สุด	4.95	0.22	มากที่สุด
22. การออกกำลังกายช่วยให้จิตใจเข้มแข็งและอดทน	3.80	0.77	มาก	5.00	0.00	มากที่สุด	5.00	0.00	มากที่สุด
23. การออกกำลังกายจะช่วยทำให้สนิทสนมกับเพื่อนๆมากขึ้น	4.00	0.86	มาก	4.95	0.22	มากที่สุด	4.95	0.22	มากที่สุด
24. การออกกำลังกายจะทำให้ได้รู้จักเพื่อนใหม่	4.05	0.89	มาก	5.00	0.00	มากที่สุด	5.00	0.00	มากที่สุด
25. การออกกำลังกายจะทำให้ได้รับการยอมรับจากบุคคลอื่น	3.85	0.88	มาก	4.80	0.41	มากที่สุด	4.80	0.41	มากที่สุด
รวมค่าเฉลี่ย	97.2	13.3	มาก	122.5	3.38	มากที่สุด	122.6	3.28	มากที่สุด
ค่าเฉลี่ยรายข้อ	3.89	0.53	มาก	4.90	0.14	มากที่สุด	4.90	0.13	มากที่สุด

ส่วนที่ 4 ภาวะสุขภาพ

จากการศึกษาภาวะสุขภาพ พบว่า

1. น้ำหนักร่างกาย

ในระยะก่อนการทดลองกลุ่มควบคุมมีน้ำหนักร่างกายเฉลี่ย 67.04 กิโลกรัม (SD = 8.50 กิโลกรัม) กลุ่มทดลองมีน้ำหนักร่างกายเฉลี่ย 67.25 กิโลกรัม (SD = 6.94 กิโลกรัม) ระยะหลังการทดลองกลุ่มควบคุมมีน้ำหนักร่างกายเฉลี่ย 67.22 กิโลกรัม (SD = 8.31 กิโลกรัม) กลุ่มทดลอง มีน้ำหนักร่างกายเฉลี่ย 64.60 กิโลกรัม (SD = 7.24 กิโลกรัม) ระยะติดตามผลกลุ่มควบคุมมีน้ำหนักร่างกายเฉลี่ย 67.30 กิโลกรัม (SD = 8.31 กิโลกรัม) กลุ่มทดลองมีน้ำหนักร่างกายเฉลี่ย 64.25 กิโลกรัม (SD = 6.97 กิโลกรัม) รายละเอียดตารางที่ 15

2. ดัชนีมวลกาย

ในระยะก่อนการทดลองกลุ่มควบคุมมีดัชนีมวลกายเฉลี่ย 29.44 กิโลกรัมต่อตารางเมตร (SD = 2.78 กิโลกรัมต่อตารางเมตร) กลุ่มทดลองมีดัชนีมวลกายเฉลี่ย 29.68 กิโลกรัมต่อตารางเมตร (SD = 2.20 กิโลกรัมต่อตารางเมตร) ระยะหลังการทดลองกลุ่มควบคุมมีดัชนีมวลกายเฉลี่ย 29.52 กิโลกรัมต่อตารางเมตร (SD = 2.70 กิโลกรัมต่อตารางเมตร) กลุ่มทดลองมีดัชนีมวลกายเฉลี่ย 28.50 กิโลกรัมต่อตารางเมตร (SD = 2.37 กิโลกรัมต่อตารางเมตร) ระยะติดตามผลกลุ่มควบคุมมีดัชนีมวลกายเฉลี่ย 29.56 กิโลกรัมต่อตารางเมตร (SD = 2.65 กิโลกรัมต่อตารางเมตร) กลุ่มทดลองมีดัชนีมวลกายเฉลี่ย 28.35 กิโลกรัมต่อตารางเมตร (SD = 2.28 กิโลกรัมต่อตารางเมตร)

ดัชนีมวลกายในกลุ่มควบคุมโดยเฉลี่ยทั้ง 3 ระยะอยู่ในระดับน้ำหนักเกิน ส่วนผู้มีน้ำหนักมากที่สุดมีดัชนีมวลกายอยู่ในเกณฑ์โรคอ้วนปานกลาง ดัชนีมวลกายต่ำสุดอยู่ในระดับน้ำหนักเกิน ส่วนในกลุ่มทดลองดัชนีมวลกายอยู่ในระดับ น้ำหนักเกินทั้ง 3 ระยะ ผู้มีดัชนีมวลกายสูงสุดภายหลังการทดลองและระยะติดตามผลอยู่ในระดับโรคอ้วนปานกลาง ส่วนผู้มีดัชนีมวลกายต่ำสุดอยู่ในระดับน้ำหนักปกติ รายละเอียดตารางที่ 15

3. ชีพจร

ในระยะก่อนการทดลองกลุ่มควบคุมมีชีพจรเฉลี่ย 90.20 ครั้งต่อนาที (SD = 11.55 ครั้งต่อนาที) กลุ่มทดลองมีชีพจรเฉลี่ย 88.80 ครั้งต่อนาที (SD = 11.10 ครั้งต่อนาที) ระยะหลังการทดลองกลุ่มควบคุมมีชีพจรเฉลี่ย 90.00 ครั้งต่อนาที (SD = 11.07 ครั้งต่อนาที) กลุ่มทดลองมีชีพจรเฉลี่ย 82.70 ครั้งต่อนาที (SD = 9.18 ครั้งต่อนาที) ระยะติดตามผลกลุ่มควบคุมมีชีพจรเฉลี่ย 90.80 ครั้งต่อนาที (SD = 11.49 ครั้งต่อนาที) กลุ่มทดลองมีชีพจรเฉลี่ย 80.40 ครั้งต่อนาที (SD = 9.79 ครั้งต่อนาที) รายละเอียดตารางที่ 15

4. ความดันโลหิต

ในระยะก่อนการทดลองกลุ่มควบคุมมีความดันโลหิตเฉลี่ย 81.00 มิลลิเมตรปรอท (SD = 7.18 มิลลิเมตรปรอท) กลุ่มทดลองมีความดันโลหิตเฉลี่ย 80.50 มิลลิเมตรปรอท (SD = 6.05 มิลลิเมตรปรอท) ระยะหลังการทดลองกลุ่มควบคุมมีความดันโลหิตเฉลี่ย 81.00 มิลลิเมตรปรอท (SD = 7.18 มิลลิเมตรปรอท) กลุ่มทดลองมีความดันโลหิตเฉลี่ย 71.00 มิลลิเมตรปรอท (SD = 4.47 มิลลิเมตรปรอท) ระยะติดตามผลกลุ่มควบคุมมีความดันโลหิตเฉลี่ย 81.00 มิลลิเมตรปรอท (SD = 7.18 มิลลิเมตรปรอท) กลุ่มทดลองมีความดันโลหิตเฉลี่ย 71.00 มิลลิเมตรปรอท (SD = 4.47 มิลลิเมตรปรอท) รายละเอียดตารางที่ 15

5. อัตราส่วนเส้นรอบวงเอวต่อเส้นรอบวงสะโพก

ในระยะก่อนการทดลองกลุ่มควบคุมมีอัตราส่วนเส้นรอบวงเอวต่อเส้นรอบวงสะโพกเฉลี่ย 0.88 (SD = 0.06) กลุ่มทดลองมีอัตราส่วนเส้นรอบวงเอวต่อเส้นรอบวงสะโพกเฉลี่ย 0.88 (SD = 0.05) ระยะหลังการทดลองกลุ่มควบคุมมีอัตราส่วนเส้นรอบวงเอวต่อเส้นรอบวงสะโพกเฉลี่ย 0.88 (SD = 0.06) กลุ่มทดลองมีอัตราส่วนเส้นรอบวงเอวต่อเส้นรอบวงสะโพกเฉลี่ย 0.87 (SD = 0.05) ระยะติดตามผลกลุ่มควบคุมมีอัตราส่วนเส้นรอบวงเอวต่อเส้นรอบวงสะโพกเฉลี่ย 0.88 (SD = 0.06) กลุ่มทดลองมีอัตราส่วนเส้นรอบวงเอวต่อเส้นรอบวงสะโพกเฉลี่ย 0.87 มิลลิเมตร (SD = 0.05) รายละเอียดตามตารางที่ 15

ตารางที่ 15 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าสูงสุด ค่าต่ำสุด เกี่ยวกับน้ำหนักร่างกาย ดัชนีมวลกาย ชีพจร ความดันโลหิตซิสโตลิก อัตราส่วนเส้นรอบวงเอวต่อเส้นรอบวงสะโพก ของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลองและระยะติดตามผล

ข้อมูล	กลุ่มควบคุม (n = 20)				กลุ่มทดลอง (n = 20)			
	M	SD	Max	Min	M	SD	Max	Min
น้ำหนักร่างกาย (กิโลกรัม)								
ก่อนการทดลอง	67.04	8.50	84.00	54.00	67.25	6.94	80.00	58.00
หลังการทดลอง	67.21	8.31	84.00	55.00	64.60	7.24	76.00	52.00
ติดตามผล	67.30	8.25	84.00	55.00	64.25	6.97	76.00	52.00
ดัชนีมวลกาย (กก./ตร.ม.)								
ก่อนการทดลอง	29.44	2.78	34.20	25.00	29.68	2.19	33.80	26.40
หลังการทดลอง	29.52	2.69	34.20	25.30	28.50	2.37	32.50	24.10
ติดตามผล	29.56	2.65	34.20	25.50	28.35	2.28	32.50	24.10
ชีพจร (ครั้งต่อนาที)								
ก่อนการทดลอง	90.20	11.55	122.00	78.00	88.80	11.10	120.00	80.00
หลังการทดลอง	90.00	11.07	120.00	78.00	82.70	9.18	110.00	70.00
ติดตามผล	90.80	11.49	120.00	80.00	80.40	9.79	112.00	70.00
ความดันโลหิตซิสโตลิก (mm.Hg)								
ก่อนการทดลอง	81.00	7.18	90.00	70.00	80.50	6.05	90.00	70.00
หลังการทดลอง	81.00	7.18	90.00	70.00	71.00	4.47	80.00	60.00
ติดตามผล	81.00	7.18	90.00	70.00	71.00	4.47	80.00	60.00
อัตราส่วนเส้นรอบวงเอวต่อเส้นรอบวงสะโพก								
ก่อนการทดลอง	0.88	0.06	1.03	0.80	0.88	0.05	0.98	0.81
หลังการทดลอง	0.88	0.06	1.03	0.80	0.87	0.05	0.96	0.79
ติดตามผล	0.88	0.06	1.03	0.80	0.87	0.05	0.96	0.79

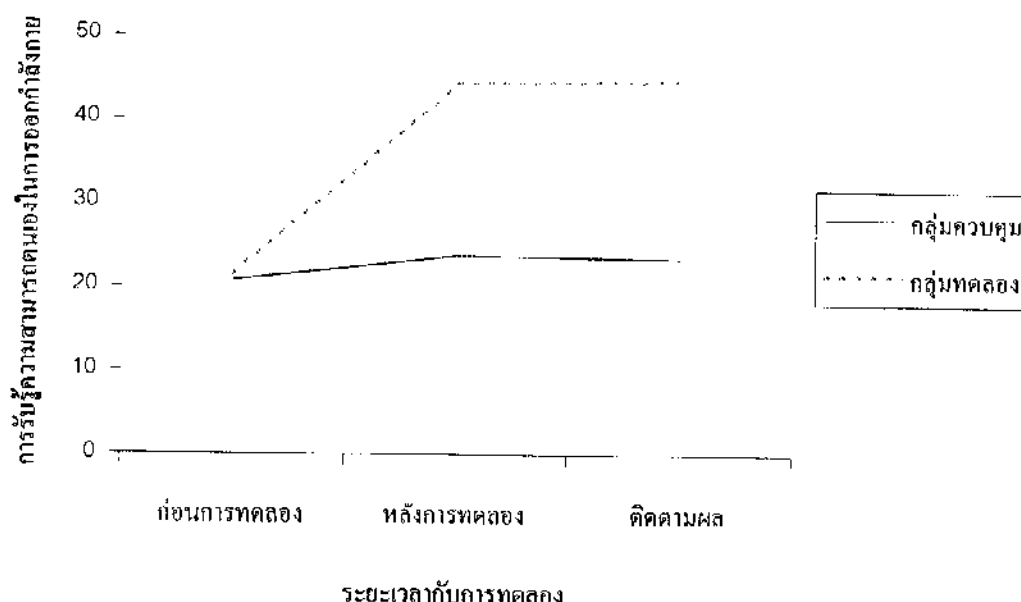
ส่วนที่ 5 ผลของโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพ

1. ผลของโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพต่อการรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกาย

เมื่อทดสอบค่าเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกายระหว่างกลุ่มควบคุมกับกลุ่มทดลองในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลองและระยะติดตามผลโดยการทดสอบความแปรปรวนแบบวิเศษ พบว่าวิธีการทดลองและระยะเวลาที่ต่างกันมีปฏิสัมพันธ์ร่วมกันที่ทำให้เกิดการแปรปรวนในการรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($F = 293.61, p < .01$) ดังตารางที่ 16 และดังภาพที่ 7

ตารางที่ 16 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของการรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกายด้วยการวิเคราะห์ความแปรปรวน ระหว่างกลุ่มควบคุมกับกลุ่มทดลอง ระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลองและระยะติดตามผล

Source of variation	df	SS	MS	F	p
ระหว่างกลุ่ม (Between Groups)	1	106148.01	106148.01	1163.13	<.01
ระยะเวลาที่ต่างกัน (Times)	2	4480.72	2240.36	486.85	<.01
วิธีการทดลองที่ต่างกัน x เวลาที่ต่างกัน (Treatment x Times)	2	2702.22	1351.11	293.61	<.01



ภาพที่ 7 ปฏิสัมพันธ์ของระยะเวลากับการทดลองต่อการรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกาย

จากภาพที่ 7 แสดงให้เห็นว่าในระยะก่อนการทดลองกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกายใกล้เคียงกัน ภายหลังจากทดลองและระยะติดตามผล กลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยการรับรู้มากที่สุด คือในการออกกำลังกายเพิ่มขึ้นเล็กน้อย ส่วนกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกายมากกว่าระยะก่อนการทดลองและมากกว่ากลุ่มควบคุม

ทำการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกายที่ละกลุ่มด้วยการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One Way ANOVA) และทดสอบความแตกต่างระหว่างกลุ่มด้วยการวิเคราะห์ค่าที (Independence t – test) ดังตารางที่ 17

ตารางที่ 17 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกาย ภายในกลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลอง และระหว่างกลุ่มควบคุมกับกลุ่มทดลอง ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล

กลุ่ม	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		ติดตามผล		F	p
	M	SD	M	SD	M	SD		
ควบคุม	20.75	7.16	23.80	7.05	23.50	6.96	69.35	<.01
ทดลอง	21.45	5.78	44.30	3.12	44.65	3.15	421.40	<.01
t-test	0.34		11.89		12.53			
p (One Tailed)	0.37		.01		.01			

จากตารางที่ 17 เมื่อทดสอบความแตกต่างค่าเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกายภายในกลุ่มควบคุมพบว่า การรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกายระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผลแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($F = 69.35, p < .01$) จึงทดสอบรายคู่ด้วยวิธีเชฟเฟ (ดังตารางที่ 18) พบว่า ค่าเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกายระยะก่อนการทดลองกับหลังการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยที่หลังการทดลองมีการรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกายมากกว่าก่อนการทดลอง ระยะก่อนหลังการทดลองกับระยะติดตามผลแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .05 โดยที่ระยะติดตามผลมีการรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกายมากกว่าก่อนการทดลอง ส่วนหลังการทดลองกับระยะติดตามผลไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

เมื่อทดสอบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของการรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกายในกลุ่มทดลอง พบว่าการรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกายในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผลแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .05 ($F 421.40, p < .01$) จึงทดสอบรายคู่ด้วยวิธีเชฟเฟ (ดังตารางที่ 18) พบว่าค่าเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกายระยะก่อนการทดลองกับหลังการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ระยะก่อนการทดลองกับระยะติดตามผลแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และหลังการทดลองกับระยะติดตามผลไม่แตกต่างกัน โดยที่ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล มีการรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกายมากกว่าก่อนการทดลอง