

บทที่ 4

ผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายและพฤติกรรมการออกกำลังกายของชาวม้งในจังหวัดพะเยา ซึ่งผลการวิจัยได้นำเสนอด้วยตารางประกอบคำบรรยาย ตามลำดับดังนี้

ส่วนที่ 1 การให้ความหมายของการออกกำลังกายของชาวม้ง

ส่วนที่ 2 ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคลของชาวม้ง

ส่วนที่ 3 พฤติกรรมการออกกำลังกายของชาวม้ง

ส่วนที่ 4 การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายของชาวม้ง

ส่วนที่ 5 ความสัมพันธ์และอำนาจการทำนายปัจจัยต่าง ๆ กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของชาวม้ง ในจังหวัดพะเยา

โดยมีข้อตกลงเกี่ยวกับการวิเคราะห์ และการแปลผลด้วยสัญลักษณ์ ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ต่อไปนี้

$\bar{X}$	แทน	ค่าเฉลี่ย
SD	แทน	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
p	แทน	ค่านัยสำคัญทางสถิติ
N	แทน	จำนวนคนในกลุ่มตัวอย่าง
n	แทน	จำนวนคนในกลุ่มตัวอย่างย่อยในแต่ละกลุ่ม
Max	แทน	ค่าสูงสุด
Min	แทน	ค่าต่ำสุด
r	แทน	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson Product Moment Correlation)
R^2	แทน	ค่าสัมประสิทธิ์ทำนาย
$R^2 \text{ Change}$	แทน	ค่าการเปลี่ยนแปลงของค่าสัมประสิทธิ์ทำนาย
B	แทน	ค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยปกติ
$Beta$	แทน	ค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยมาตรฐาน
SE	แทน	ค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐาน

ส่วนที่ 1 การให้ความหมายของการออกกำลังกาย

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้สัมภาษณ์ชาวเมืองจำนวน 30 คนเกี่ยวกับให้ความหมายของการออกกำลังกายของชาวเมือง โดยชาวเมืองได้ให้ความหมายเกี่ยวกับการออกกำลังกายหมายถึงการทำกิจกรรมต่าง ๆ ที่ส่งผลดีต่อด้านร่างกายและจิตใจ อารมณ์ สังคม โดยมีการออกกำลังกายเช่น การออกกำลังกายทำไร่ทำสวน การขุดดิน ถางหญ้า การหาของป่า การเล่นกีฬา การเดินและการเต้น จนทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย เช่น การมีเหงื่อออก กล้ามเนื้อแข็งแรง นอนหลับได้ยาวนาน คลายเครียดได้และทำให้ร่างกายแข็งแรงไม่เป็นโรค ดังคำสัมภาษณ์ชาวเมืองเกี่ยวกับกิจกรรมที่คิดว่าเป็นการออกกำลังกายดังนี้คือ

“ การออกกำลังกายในความหมายของลุงก็คือการอยู่บ้านไม่ไปไหนมาไหน ถ้าไม่ได้ออกกำลังกายก็จะเหนื่อยแขนเหนื่อยขาเวลาไปออกกำลังกายมันจะดีทำให้ไม่มีป่วย ไม่มีไข้ โดยกิจกรรมที่ทำให้ร่างกายแข็งแรง ได้แก่ การยกหัว โยกแขน ยกขา ”

“ ในส่วนของการออกกำลังกายชาวเมืองเราไม่มีการออกกำลังกาย บางทีอาจจะไปหาของป่า ในส่วนความหมายของพ่อก็ไม่ทราบว่าการออกกำลังกายนั้นมันคืออะไร ถ้าหากเราเดินไปก็จะเหนื่อยนิดหน่อย ถ้าไม่เจ็บไม่ไข้ก็จะเดินไปทำไร่ได้ ในส่วนกิจกรรมที่ทำให้ร่างกายและจิตใจของเราดีก็คือการทำงานที่เหมาะสม เดินพอเหมาะ ไม่หักโหม ในสมัยก่อนเราไปหาของป่านี้ก็จะวิ่งตามสัตว์ป่าเหนื่อยมาก แต่ปัจจุบันจะต้องค่อย ๆ เดินไปเพราะแก่แล้ว ”

“การออกกำลังกายหมายถึง การทำไร่ทำสวน ถือว่าเป็นการออกกำลังกายดีที่สุดเพราะมีการออกกำลังกายตลอดเวลาและการเดินทางไปสวนด้วย ซึ่งผมก็จะชอบตื่นมาเช้า ๆ มาออกกำลังกาย ซึ่งหลังจากออกแล้วพบว่าร่างกายสบาย ไม่รู้สึกอึดอัด ”

“ การออกกำลังกายหมายถึงการเดินทาง การยกของ และการทำไร่ทำสวน เพราะถือว่าเป็นการออกกำลังกาย โดยรู้สึกว่าการหลังจากออกแล้วทำให้หลับยาว ”

“การออกกำลังกายหมายถึงการทำไร่ทำสวน การเดินซึ่งทำให้ร่างกายสบายแข็งแรงไม่เป็นโรค ”

“กิจกรรมการออกกำลังกายหมายถึง การเล่นกีฬา เช่น ฟุตบอล ตะกร้อ วอลเลย์ ซึ่งทำให้เราได้ใช้ทุกส่วนของร่างกาย แต่ถ้าทำไร่ทำสวนได้ออกกำลังกายเฉพาะแขนและขา โดยตัวไม่ได้

ออก รองลงมาก็ไม่ค่อยมี แต่จะมีอีกอย่างหนึ่งก็คือ การทำไร่ ทำสวน การเดิน ซึ่งถ้าหากเดินไปประมาณ 3 – 4 กิโลเมตร ก็จะรู้สึกการเปลี่ยนแปลงของขาได้ค่อนข้างชัดเจน”

“การออกกำลังกายหมายถึง การเล่นกีฬา ทำไร่ทำสวน ซึ่งทำให้เหงื่อออกส่งผลทำให้ร่างกายและจิตใจแข็งแรง”

“ การออกกำลังกายหมายถึงการทำให้ร่างกายแข็งแรง การเจ็บป่วยลดลง ซึ่งในช่วงที่ป่าไม่สบายฝนเขาก็จะให้ลูกมาออกกำลังกาย ถ้าหากลูกวิ่งไม่ได้ก็จะถูกขึ้นเดินไปเดินมา ทำให้รู้สึกว่ามีแรงขึ้น บางทีก็จะเบื่อบ้าง ในส่วนกิจกรรมที่ส่งผลดีต่อเราก็คือการพักผ่อน รับประทานอาหารให้เพียงพอ ในยามที่เราส่วนใหญ่จะขาดสารอาหารกันมาก นอกจากนี้การทำไร่ทำสวนเราควรจะมีเวลาพักผ่อนบ้าง การทำไร่ทำสวนก็ถือว่าเป็นการออกกำลังกายเหมือนกันแต่ถ้าออกมากก็จะทำให้เหนื่อย ซึ่งบางทีเราแก่แล้ว แต่ถ้าทำมากก็จะทำให้ร่างกายไม่ดีเหมือนกัน”

“การออกกำลังกายหมายถึง การไปไร่ไปสวน และก็การเดิน พูดได้ว่าคนเราอยู่บนคอกจะใช้กำลังมากเหมือนกัน ซึ่งถือว่าเป็นการออกกำลังกายทุกส่วนหรือเปล่าก็ยังไม่รู้ ซึ่งเราก็จะมีการเดินขึ้นเขาลงห้วยตลอดเวลา เช่น การเดินออกกำลังกาย”

“การออกกำลังกายหมายถึงการทำให้ร่างกายแข็งแรง โดยการออกกำลังกาย เช่น การเดิน และการเดิน”

“การออกกำลังกายหมายถึงการวิ่ง การเดิน การเล่นกีฬา ซึ่งทำให้ร่างกายแข็งแรง”

“ การออกกำลังกายหมายถึงการเล่นตะกร้อ วิ่ง วอลเลย์ และการชกมวย ”

“ การออกกำลังกายหมายถึง การเล่นกีฬา และการทำไร่ทำสวน ”

“การออกกำลังกายหมายถึง การถางข้าวโพด การทำไร่ทำสวน การเดินจะทำให้ร่างกายแข็งแรง แต่ปัจจุบันเดินไปนิดหน่อยก็จะเหนื่อย เพราะแก่แล้ว ซึ่งในอดีตการเจ็บป่วยไม่ค่อยมี เพราะมีการเดินตลอดเวลา”

“การออกกำลังกายหมายถึงการทำให้ร่างกายเราสมบูรณ์ ไม่มีไข้ ไม่มี การเจ็บป่วย ซึ่งเราทำให้ร่างกายจะตากแดดตากฝน ส่วนมากชาวเขาเราจะแข็งแรงดี ไม่มีโรคประจำตัว อยู่แล้ว”

“การออกกำลังกายหมายถึงการทำให้แข็งแรงหลังจากทำแล้วรู้สึกดี เมื่อก่อนผมทำไร่ ซึ่ง เราจะเดินไปรู้สึกว่าได้ แต่เมื่อ 7-8 ปีที่ผ่านมา มีการเบื่อน้อยลง รู้สึกว่าเป็น โรคเพิ่มมากขึ้น และ ปัจจุบันเดินไม่ค่อยไหว มีการเจ็บป่วยเพิ่มมากขึ้น ซึ่งเมื่อก่อนน้ำหนักของผมประมาณ 53 กิโลกรัม แต่ปัจจุบันผมหนักประมาณ 60 กิโลกรัม ทำให้ไม่คล่องตัวเหมือนแต่ก่อน”

“การออกกำลังกายหมายถึงการทำให้สุขภาพร่างกายแข็งแรง โดยคนเราจะต้องออกแรงงาน ออกกำลังกาย ทำไร่ ทำสวน ออกกำลังกายเดิน ขกของ ก็จะทำให้สุขภาพแข็งแรง ถ้าคนเราอยู่เฉย ๆ ก็จะไม่ อ้วนสมบูรณ์แต่ไม่แข็งแรง จากประสบการณ์ของผมเอง ในช่วงที่ผมอยู่บ้านร่างกายสมบูรณ์ แต่ถ้าอยู่ นาน ๆ แล้วให้เดินขึ้นเขาก็ไม่ค่อยไหว แต่ถ้าร่างกายออกกำลังกายทุกวันเราก็รู้ได้เพราะความอดทน เรามีเพราะฉะนั้นการออกกำลังกายจึงทำให้ระบบไหลเวียนดีได้สบาย”

“การออกกำลังกายหมายถึงการวิ่ง การเล่นกีฬาต่าง ๆ และการทำไร่ทำนา”

“การออกกำลังกายหมายถึงการทำให้ร่างกายแข็งแรง ป้องกันเชื้อโรค เช่น การเล่นกีฬา Exercise ซึ่งทำให้เราไม่หงุดหงิด ซึ่งสามารถเล่นกีฬาได้ทุกชนิดและการทำไร่ทำสวนด้วย”

“การออกกำลังกายหมายถึงการเล่นกีฬา และการซ้อมมวย”

“การออกกำลังกายหมายถึง การไปหาของป่า ขึ้นดอย แต่ถ้าเดินไปเดินมาก็จะไม่ทำให้เกิดโรค เช่น การเล่นกีฬา ฟุตบอล ทุกอย่าง เวลาเล่นกีฬาแล้วรู้สึกว่ามันสบาย แต่ถ้าไม่เล่น สม่าเสมอก็จะทำให้เราเหนื่อยได้ง่าย”

“การออกกำลังกายหมายถึงการทำให้ร่างกายแข็งแรง การเดินซึ่งจะทำให้มีการขับเหงื่อออกมา เพราะถ้าหากเราอยู่เฉย ๆ ตัวเองก็จะเหงื่อ เวลาเราไปทำไร่ทำสวนเราจะต้องทำอย่างรุนแรง ด้วย ความรวดเร็วและตั้งใจเพื่อให้เหงื่อออกมา โดยใช้เวลาประมาณ 1 ชั่วโมงตามที่เรารู้สึกพอใจไว้”

“การออกกำลังกายในความหมายของผม ก็คือ การเล่นกีฬา เช่น ตะกร้อ วอลเลย์ ฟุตบอล อย่างเหมาะสม และการทำไร่ทำสวน เพราะกิจกรรมต่าง ๆ เหล่านี้ทำให้เกิดความเปลี่ยนแปลงของ กล้ามเนื้ออย่างชัดเจน”

“ในการออกกำลังกายของชาวม้งของเราคงจะหมายถึง การออกแรงทำไร่ทำสวน ขุดดิน ถางหญ้า เพราะเราทำงานเกือบทุกวัน พบว่าหลังจากการทำกิจกรรมเหล่านี้ทำให้รู้สึกกระปรี้กระเปร่าไม่ อืดอาด กระฉับกระเฉงดี ”

“ในการให้ความหมายเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของแม่โดยส่วนตัวก็คือการ ออกแรงทำไร่ทำสวน ขุดดิน ยกของ ซึ่งทำให้ร่างกายแข็งแรง ระบบไหลเวียนดีและคลายเครียด ได้ด้วย”

นอกจากนี้ผู้วิจัยได้สัมภาษณ์เกี่ยวกับการทำกิจกรรมงานบ้านและงานอาชีพ การออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬา การทำกิจกรรมยามว่างของชาวม้งที่อาศัยอยู่ในจังหวัดพะเยา ในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา จำนวน 30 คน ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1. งานบ้าน (Household Activity)

จากการสัมภาษณ์ พบว่า ชาวม้งได้ทำกิจกรรมงานบ้านโดยสรุปแบ่งได้ เป็น 2 ประเภทคือ

1.1 งานเบา เช่น การปัดฝุ่น ถ้างาน เย็บผ้าด้วยมือ หุงข้าว รดน้ำต้นไม้

1.2 งานหนัก เช่น การกวาดบ้าน ซักผ้า ตำข้าว เย็บผ้าด้วยจักร ยกของ ตักน้ำ โม่ข้าว โคล ตำข้าว โคล ผ่าฟัน

นอกจากนี้ยังพบว่าการทำงานบ้านส่วนใหญ่จะเป็นหน้าที่ของผู้หญิง ส่วนผู้ชายจะทำงานบ้านเป็นบางครั้ง โดยส่วนใหญ่งานหนักจะเป็นหน้าที่ของผู้ชายเป็นผู้รับผิดชอบทำทั้งหมด แต่ถ้าหากมีเหตุจำเป็น เช่น แม่บ้านไม่สบาย คลอดบุตรใหม่ ๆ งานบ้านผู้ชายก็จะเป็นผู้ทำแทน แม่บ้านทั้งหมด ในส่วนของผู้สูงอายุก็จะยังทำกิจกรรมงานบ้านเกี่ยวกับการล้างจาน ซักผ้าอยู่ แต่ถ้าหากเป็น กิจกรรมหนัก ๆ ก็จะไม่ทำ ดังคำสัมภาษณ์การทำงานบ้านดังนี้

“ตื่นขึ้นมาก็จะทำไร่ทำสวน แต่งานบ้านไม่ค่อยทำอะไร แต่จะอยู่เฉย ๆ บางทีก็จะกวาดบ้าน ปัดฝุ่น ถ้างาน ซึ่งผู้หญิงและผู้ชายก็จะทำงานคล้าย ๆ กัน ทั้งซักผ้า เย็บผ้า หรือการใช้จักรเย็บผ้าให้ แม่ลูกอ่อน โดยถ้าหากอยู่ในช่วงเป็นแม่ลูกอ่อนก็จะเป็นหน้าที่ของผู้ชายทั้งหมด ซึ่งจะต้องทำกับข้าว หุงข้าวให้ลูกไปโรงเรียน ซึ่งพ่อจะทำแทน”

“สมัยก่อนก็ทำไร่ข้าวกิน และถ้าพูดกันตรง ๆ ก็จะทำฝิ่น เป็นผกค. แต่ปัจจุบันหยุดแล้ว สมัยก่อนตื่นขึ้นมาก็จะตำข้าว หุงข้าว ไถนา ซึ่งไม่เหมือนกับสมัยนี้มันสบาย ลูกหลานก็ไม่ต้องตำข้าว จึงไม่เป็นกัน ถ้าเมียตื่นขึ้นมาพ่อก็จะลุกขึ้นมาตำข้าวซึ่งจะช่วยกันทำ ถ้าหากยังไม่มีลูกน้อยทั้งสามมีและภรรยาก็จะไปทำไร่ทำสวนทั้งสอง และปิดประตูบ้านไว้ แต่ถ้ามีลูกหลานก็จะแบกไปด้วย ทั้ง 2 และ 3 คน สมัยก่อนหมู่มากก็จะใช้วิธีการปล่อย ซึ่งในตอนเช้าและตอนเย็นก็จะมาเลี้ยงไก่ เลี้ยงหมู โดยการหาผักมาหั่นให้หมูกิน สำหรับปัจจุบันพ่อจะตื่นสายหน่อย ก็จะนอนอยู่ในบ้าน ตื่นมาก็จะเลี้ยงไก่ ปัจจุบันมีลูกหลานอยู่ 2 คน ลูกสะใภ้และเมียของพ่อก็จะไปทำไร่ พ่อจะอยู่ที่บ้าน โดยพ่อจะหุงข้าวไว้เตรียมให้เขาเพราะเขากลับมามีด เขาก็จะได้มากินเลย บางทีก็จะดักน้ำให้ลูกหลานด้วย ซึ่งถือว่าเป็นการช่วยลูกช่วยหลาน”

“ตื่นขึ้นมาทำงานบ้านหลายอย่าง โดยสังคมปัจจุบันเปลี่ยนแปลงไปเนื่องจากการค้าขาย ส่วนตัวแล้ว จะตื่นขึ้นมาเตรียมหุงข้าว สับผักหมู พ่อแม่ก็ตื่นขึ้นมาไม่ว่าข้าวโพดให้หมู โดยเลี้ยงหมูที่บ้านประมาณ 2 – 3 ตัว และบางทีก็จะปิดกวาดเช็ดดูบ้านในบางครั้ง”

“ตื่นขึ้นมาก็จะซักผ้า จัดข้าวของภายในร้าน เนื่องจากที่บ้านทำอาชีพค้าขาย”

“ตื่นขึ้นมาผมก็จะหุงข้าว สับผักหมู เลี้ยงไก่ และซักผ้าด้วย ”

“ตื่นขึ้นมาก็จะสับผักหมู อ่านหนังสือ ช่วยกวาดบ้านทั้งข้างในและข้างนอกบ้าน ”

“ตื่นขึ้นมาก็หุงข้าว เลี้ยงหมู เลี้ยงไก่ กวาดบ้านและซักผ้า”

“ตื่นขึ้นมาเมื่อก่อนทำอะไรเพราะว่าแก่แล้ว ตื่นขึ้นมาก็นั่งที่นั่นเลย โดยนั่งเย็บปักถักร้อย จะมีแต่การกวาดบ้าน ซักผ้าบ้างเป็นบางครั้ง แต่ในอดีตก็เคยตำข้าวแต่ปัจจุบันไม่ได้ทำแล้วเพราะว่าขี้เกียจทำ”

“ตื่นขึ้นมาก็เลี้ยงเป็ด เลี้ยงไก่ เลี้ยงหมูและสับผักหมูด้วย ประมาณ 2-3 ถึง บางทีก็ซักผ้า และผ้าฟืนด้วย ”

“ตื่นขึ้นมาก็จะหุงข้าว กวาดบ้าน และซักผ้าด้วยครับ ”

“ ตื่นขึ้นมาก็คจะทำกับข้าว หั่นผักหมู หลังจากนั้นประมาณ 6-7 โมง เราก็จะทานอาหารเช้า แล้วก็ไปทำไรกัน ”

“ ตื่นขึ้นมาก็คทำมาหากิน เลี้ยงเป็ดเลี้ยงไก่ หุงข้าว ล้างถ้วย ล้างจาน ซักผ้า กวาดบ้าน ”

“ ตื่นขึ้นมาก็คจะหุงข้าว ตักน้ำเดินไปประมาณ 100 เมตร เหลี้ยวครึ่งละ 20 ลิตร แล้วก็กวาดบ้าน ถูบ้าน ซักผ้า สับผักหมูแล้วก็ไปทำไร ”

“ ตื่นขึ้นมาก็คจะไม่ค่อยได้ทำอะไรเพราะแก่แล้ว ในสมัยก่อนตื่นขึ้นแต่เช้าก็จะไปทำไรทำสวน หุงข้าว กวาดบ้าน ปัจจุบันซักผ้าเอง รวมทั้งล้างจานด้วย ”

“ ส่วนมากตื่นขึ้นมาก็คจะไปทำไรทำสวนเป็นส่วนใหญ่ แต่จะมีบางที่ที่กวาดบ้านและบางวันก็ซักผ้าด้วยในบางครั้ง ”

“ ส่วนใหญ่ตื่นแต่เช้าก็จะไปทำไร ผ่าฟัน และทำความสะอาดบ้าน ”

“ ช่วงก่อนน้ำกินน้ำใช้ไม่ค่อยมีก็จะเดินไปตักที่โรงเรียน ครึ่งละ 20 ลิตร โดยระยะทางที่ไปตักประมาณ 300 เมตร เดินทางไปตักน้ำวันละ 4 รอบ ใช้ระยะเวลาประมาณ 10 นาที แต่ช่วงนี้ฝนตกน้ำมีจึงไม่ได้ไปตัก บางทีก็จะกวาดบ้าน เลี้ยงไก่ เป็นพ่อครัว และไปซักผ้าที่น้ำสาวซึ่งจะต้องเดินไปประมาณ 500 เมตร ”

“ ตื่นขึ้นมาก็คหุงข้าว ล้างจาน กวาดบ้าน เลี้ยงหมู ซักผ้า ”

“ ตื่นขึ้นมาทำกับข้าว เลี้ยงหมู เลี้ยงไก่ ซึ่งซักผ้าก็จะใช้เวลาว่างทำ ”

“ กวาดบ้าน รดน้ำต้นไม้ หุงข้าว และซักผ้า ”

“ หุงข้าว กวาดบ้าน เลี้ยงไก่ ตักน้ำกิน ”

“ ตื่นเช้ามาก็คเลี้ยงหมู ล้างจาน ซักผ้า ผ่าฟันโดยใช้ขวานผ่า ”

2. การทำงานอาชีพ (Occupational Activity)

จากการสัมภาษณ์ชาวม้งจำนวน 30 คนพบว่าส่วนใหญ่ประกอบอาชีพเกษตรกรรมซึ่งจะ ทำนา ทำไร่ทำสวนเป็นหลัก โดยจะปลูกพืชพวกกะหล่ำปลี ข้าวโพด ปลูกชิง ข้าว ไร่กระชายดำ และสวนลิ้นจี่เป็นต้น รองลงมาจะประกอบอาชีพค้าขาย และอาชีพรับจ้าง ตามลำดับ ลักษณะของไร่ ที่ทำจะเป็นภูเขาสูงชัน แต่ก็มีบางที่เป็นพื้นที่ราบแต่เป็นส่วนน้อย ซึ่งในการเดินทางไปทำไร่ทำสวน จะใช้วิธีการเดินไปเป็นส่วนใหญ่ นอกจากนี้บางทีก็จะใช้วิธีการเดินทางไปทำไร่ทำสวนโดยการ ขับมอเตอร์ไซด์หรือรถยนต์บ้างเป็นบางครั้งถ้าเป็นในช่วงหน้าแล้ง แต่ถ้าเป็นหน้าฝนจะต้องเดินไป อย่างเดียวโดยมีระยะทางเฉลี่ยจากบ้านไปยังไร่เริ่มตั้งแต่ 1 – 10 กิโลเมตรทางที่เดินไปส่วนใหญ่จะเป็น ลักษณะทางราบสลับเนินเขาสูง มีขึ้นเขาลงห้วยตลอดไม่ราบเรียบ ในการเดินทางไปทำไร่ทำสวนหรือทำนา บางทีก็จะแบกเปือย ไร่ด้านหลังไปด้วย โดยผู้ชายจะแบกเปือยน้ำหนักโดยเฉลี่ยประมาณ 20 – 50 กิโลกรัม ในส่วนผู้หญิงก็จะแบกเปือยน้ำหนักโดยเฉลี่ยประมาณ 15 – 30 กิโลกรัม ในส่วนของการเตรียม พื้นที่การเพาะปลูกในการทำไร่ทำสวนจะต้องใช้แรงงานคนขุดดินเองเป็นส่วนใหญ่เนื่องจากไม่มีเครื่องจักร หรือถ้ามีก็ไม่สามารถขึ้นไปได้เพราะเป็นภูเขาสูงชัน สำหรับพื้นที่การเกษตรที่มีโดยเฉลี่ยต่อครอบครัว มี พื้นที่เริ่มตั้งแต่ตั้งแต่ประมาณ 1 – 10 ไร่ ดังคำสัมภาษณ์ของชาวม้งนี้คือ

“ตอนนี้ไม่ได้ทำเพราะแก่แล้ว แต่ก่อนก็ทำไร่ข้าว ระยะทางจากบ้านไปถึงไร่ประมาณ 1 กิโลเมตร โดยมีไร่เนื้อที่ประมาณ 30 ไร่ ซึ่งจะต้องใช้วิธีการขุดดินเองเนื่องจากไม่มีเครื่องจักร โดยปีนี้ไม่ได้ทำอยู่เฉย ๆ เนื่องจากข้าวราคาถูก ขนส่งไม่ค่อยสะดวก เวลาไปทำไร่ก็จะใช้วิธีการ เดินไปเนื่องจากเราเป็นคนจน ไม่มีรถไม่มีเรือจึงจำเป็นต้องเดินไป ”

“ปัจจุบันเราก็จะขายของอยู่ที่บ้าน อย่างอื่นผมก็จะมีสวนลิ้นจี่ขายได้บ้างไม่ได้บ้าง บางทีเราก็จะไปตัดหญ้า พรวนดิน โดยใช้เวลา 1/2 - 1 วันแล้วแต่ตัวเรา เวลาไปสวนลิ้นจี่บางครั้งก็ จะใช้รถเครื่องหรือบางทีก็จะเดินไปไร่ประมาณ 2 – 3 กิโลเมตร และไปนาประมาณ 1 กิโลเมตร โดยใช้เวลาประมาณ 1 ชั่วโมง ”

“ ค้าขาย และทำไร่ทำสวนโดยจะขุดดินเอง โดยระยะทางจากบ้านไปสวนประมาณ 2-3 กิโลเมตรซึ่งจะใช้วิธีการเดินไป ”

“ ปัจจุบันส่วนมากทำไร่ทำสวน โดยระยะทางจากที่นี้ไปถึงสวนประมาณ 2 กิโลเมตร โดยเดินไป ใช้เวลาประมาณ 1 - 10 ชั่วโมง ซึ่งบางครั้งจะใช้มอเตอร์ไซด์แต่ส่วนใหญ่จะเดินไป ถ้าหากฝนตกเพราะถือว่าเป็นการออกกำลังกายในตัว ”

“ผมจะทำไร่ข้าวโพด โดยการเดินไปเป็นระยะทางประมาณ 5 กิโลเมตร ซึ่งจะต้องเดินขึ้นเขาลงห้วยตลอดใช้เวลาการเดินทางประมาณ 1½ ชั่วโมง ”

“ตอนนี้ไม่ได้ทำอะไร จะมีบางที่เราก็ก็นั่งกินข้าวเอง โดยใช้เวลาประมาณ 2-3 อาทิตย์ นอกจากนั้นก็ทำไร่ข้าวโพด โดยระยะทางจากบ้านที่ไร่ค่อนข้างไกล โดยใช้วิธีการเดินไปเพราะถือว่าเป็นการออกกำลังกายในตัวเอง บางทีรีบก็จะต้องวิ่งบ้างบางครั้งแต่ส่วนใหญ่ก็จะเดินเร็ว ๆ ไป และเดินไปเรื่อย ๆ ถ้าอยู่บ้านเฉย ๆ จะรู้สึกว่ายืนหรือนั่งไม่ค่อยสบาย แต่ถ้ามีเหงื่อออกก็รู้สึกว่าการออกกำลังกาย คลายเครียด ชื่นใจ ถ้าคิดมาก ๆ แล้วไปทำอะไรทำสวนแล้วรู้สึกว่ายืนหรือเดินไปเรื่อย ๆ และออกกำลังกายไปด้วย ”

“ช่วยพ่อแม่ทำไร่ซิง ปลูกข้าวโพด ปลูกผลไม้พวกลิ้นจี่ มีประมาณ 2-3 ไร่ โดยปลูกซิงจะต้องขุดดินเอง โดยระยะทางจากบ้านไปไร่ประมาณ 4-5 กิโลเมตร ซึ่งใช้วิธีการเดินไป และใช้มอเตอร์ไซด์เป็นบางครั้ง ในส่วนรถยนต์จะใช้เป็นส่วนน้อย ”

“สมัยก่อนทำไร่ทำสวน และทำไร่ด้วยแต่ปัจจุบันไม่มีแล้ว ระยะทางจากที่นี่ไปไร่ก็ประมาณ 4-5 กิโลเมตร โดยใช้วิธีการเดินไปซึ่งในอดีตไม่ได้ใส่รองเท้า แต่ถ้าให้เดินตอนนี้คงไม่ไหวเพราะเจ็บเท้า เวลาถางไร่ก็เจ็บมือด้วย สมัยก่อนผู้ชายจะนอนอยู่ที่บ้านแต่ผู้หญิงจะเป็นคนทำงานซึ่งเหนื่อยมาก แต่ในปัจจุบันจะช่วยกันทำงาน ”

“ทำไร่ข้าว สวนซิง สวนกะหล่ำ สวนซิงที่นี่ได้น้อยเพราะไม่มีรถไถ การเดินทางหน้าฝนไม่ค่อยสะดวกจึงไปทำไร่ซิงที่จังหวัดเชียงราย เพราะไม่มีรถชน ปีนี้เราทำไร่ซิง และกระชายดำ ซึ่งระยะทางจากที่นี่ไปไร่ประมาณ 4-5 กิโลเมตร โดยส่วนมากจะใช้วิธีการเดินไป และใช้มอเตอร์ไซด์เป็นบางครั้ง ”

“ทำสวนส้มอยู่ประมาณ ½ ไร่ โดยขุดดินเอง ระยะทางจากบ้านไปไร่ประมาณ 3 กิโลเมตร โดยใช้วิธีการเดินไป ”

“ปลูกซิง บ้านเราถนนไม่ดีทำอะไรก็ไม่ได้ส่วนมากก็จะปลูกข้าวกัน ปลูกกะหล่ำ โดยระยะทางจากบ้านไปไร่ประมาณ 3 กิโลเมตร บางครั้งก็จะใช้รถมอเตอร์ไซด์ แต่ส่วนใหญ่จะใช้วิธีการเดินไป ”

“เดี๋ยวนี้เรามีถนนไม่ค่อยดี คนส่งลำบาก เราก็จะทำไร่ข้าวกันและทำไร่ข้าวโพดเลี้ยงสัตว์ โดยทำประมาณ 10 ไร่ ระยะทางจากบ้านไปไร่ประมาณ 4 กิโลเมตร โดยเดินไป ถ้ามีรถเราก็ใช้รถ ซึ่งวิถีชีวิตที่นี้ถ้าฝนตกกรดใช้ไม่ได้ก็จะใช้วิธีการเดินไป นอกจากนี้ก็ยังปลูกขิงดำ ขิงขาวด้วย ซึ่ง ส่วนมากไม่ค่อยได้ขายเนื่องจากถนนไม่ดีจึงนำหมด ”

“ ทำไร่ทำสวน ระยะทางจากบ้านไปไร่ประมาณ 2 กิโลเมตร ใช้วิธีการเดินไปเนื่องจากที่บ้านไม่มีรถ ”

“ ทำไร่ทำสวน แต่พวกเราจะปลูกข้าวอย่างเดียว ซึ่งไร่จะอยู่ห่างจากบ้าน ไปถึงสะพาน 1 ประมาณ 3 กิโลเมตร จะใช้วิธีการเดินเขาไป แต่ปัจจุบันมีมอเตอร์ไซด์ก็จะใช้เป็นบางครั้งในปี ”

“ ทำนาและทำไร่ ปลูกขิง กับข้าว และข้าวโพดด้วย ระยะทางจากบ้านไปไร่ประมาณ 3 กิโลเมตร โดยเดินไปเป็นส่วนใหญ่ ”

“ ทำไร่ข้าวโพด ไร่ข้าว และไร่ขิง โดยระยะทางจากบ้านไปไร่ประมาณ 5 กิโลเมตรซึ่ง จะต้องเดินไป ”

“ ส่วนมากในชาวม้งเราก็จะปลูกข้าว ปลูกขิงฝรั่ง ส่วนผมปลูกขิง ปลูกข้าว ประมาณ 2-3 ไร่ ที่จริงก็อยากทำมากแต่มันไม่ค่อยได้ โดยระยะทางจากบ้านไปไร่ประมาณ 2-3 กิโลเมตร โดยเดินไป เนื่องจากไม่มีรถ ”

“ ทำไร่ทำสวน ประมาณ 20 ไร่ โดยระยะทางจากบ้านไปไร่ประมาณ 6 กิโลเมตร และจะต้องเดินไปเป็นส่วนใหญ่ ซึ่งการเดินไปจะทำให้มีกำลังเพิ่มมากขึ้น ”

“ ส่วนใหญ่ผมจะค้าขาย การติดต่อคนอื่นในหมู่บ้านผมก็จะเดินไป เดี่ยวนี้ผมมีสวนลิ้นจี่ ระยะทางจากบ้านไปสวนประมาณ 8 กิโลเมตร หน้าฝนก็จะเดินเป็นหลัก แต่ถ้าเป็นหน้าแล้งก็จะใช้รถเป็นบางครั้ง เดินทางไปสวนจะใช้เวลาการเดินทางไปใช้เวลาประมาณ 3 ชั่วโมง และจะต้องแบก เปื่อด้วย ซึ่งมีน้ำหนักประมาณ 30 กิโลกรัม(ผู้หญิงประมาณ 15-20 กิโลกรัม) ”

“ปลุกขิง ปลุกกระชายดำรวมเนื้อที่ประมาณ 3 ไร่ แต่ช่วงนี้ขายไม่ค่อยออก ดินต่าง ๆ จะเตรียมโดยการขุดเอง ระยะทางจากบ้านไปไร่ประมาณ 3 กิโลเมตรกว่า ๆ โดยใช้เวลาการเดินทางประมาณ 1/2 ชั่วโมง โดยหน้าแล้งก็จะใช้รถไป แต่ถ้าเป็นหน้าฝนก็จะเดินไป ”

“ช่วยพ่อแม่ทำไร่ ปลุกขิง ขุดดิน โดยระยะทางจากบ้านไปไร่ประมาณ 10 กิโลเมตร โดยเดินไป บางครั้งก็ใช้รถ หลังการเดินรู้สึกว่กล้ามเนื้อแข็งแรง รวมทั้งบางทีก็แบกเป้จะไปด้วย ”

“ทำไร่ ปลุกขิง ปลุกข้าว ทำประมาณ 4 – 5 ไร่ เนื่องจากไม่มีอะไรมาปลูก ระยะทางจากบ้านไปไร่ประมาณ 5 – 6 กิโลเมตร โดยเดินไปหรือบางทีก็ใช้รถไป โดยใช้เวลาการเดินทางและแบกเป้ไปด้วยประมาณ 1 ชั่วโมง ”

“ทำไร่ปลุกขิงระยะทางจากบ้านไปไร่ประมาณ 10 กิโลเมตร โดยเดินไปเนื่องจากไม่มีรถ ”

“ทำไร่ปลุกขิง ปลุกพริก ปลุกข้าวโพด โดยดินที่ปลูกจะขุดเองเพราะไม่มีรถไถ ระยะทางจากบ้านไปไร่ประมาณ 9 กิโลเมตร โดยเดินไปเป็นส่วนใหญ่ ใช้เวลาการเดินทางประมาณ 1 1/2 ชั่วโมง ซึ่งหน้าแล้งก็จะใช้รถมอเตอร์ไซด์ แต่หน้าฝนก็จะเดินไปเนื่องจากไม่มีรถ ”

“ทำไร่ข้าวโพด ปลุกข้าว รวมพื้นที่ทั้งหมดมีประมาณ 4 – 5 ไร่ ระยะทางจากบ้านไปไร่ประมาณ 2 – 3 กิโลเมตร โดยใช้เวลาการเดินทางประมาณ 1 1/2 โดยการเดินเท้าไปเป็นส่วนใหญ่ แต่ปัจจุบันบางคนก็จะให้มอเตอร์ไซด์ ”

“ทำไร่ปลุกขิง ทำนาปลูกข้าวมีนาประมาณ 2 ไร่ มีไร่ประมาณ 5-6 ไร่ ระยะทางจากบ้านไปไร่ประมาณ 3 กิโลเมตร ซึ่งจะต้องเดินไปเนื่องจากผมไม่มีรถ ใช้เวลาการเดินทางประมาณ 1 ชั่วโมง ซึ่งเป็นทางเขาสูงชันและไม่ราบเรียบด้วย ”

“ทำไร่ขิงขุดดินเอง ระยะทางจากบ้านไปไร่ประมาณ 2-3 กิโลเมตร โดยใช้การเดินทางไปใช้เวลาประมาณ 1/2 ชั่วโมง ”

3. การทำกิจกรรมยามว่าง (Leisure Time Activity)

จากการสัมภาษณ์ชาวม้งจำนวน 30 คนพอสรุปกิจกรรมที่ทำยามว่างที่ทำได้ดังต่อไปนี้ คือการจักสาน การไปหาของป่าการเล่นกีฬา ฟังเพลง ดูทีวี อ่านหนังสือ ถางหญ้าบริเวณบ้าน เย็บปักถักร้อย วาดภาพ และแกะสลัก นอกจากนี้ชาวม้งยังได้ให้ข้อมูลว่าส่วนใหญ่จะไม่ค่อยว่างเพราะมีงานทำตลอดทั้งปี เพราะประกอบอาชีพเกษตรกรรมจะต้องมีการเตรียมและวางแผนการปลูกในแต่ละฤดูที่ติดต่อกัน นอกจากนี้กิจกรรมยามว่างต่าง ๆ ที่ปฏิบัติอยู่โดยเฉพาะการเล่นกีฬาจากการสังเวยร่วมกับการให้ข้อมูลพบว่าผู้ที่มาเล่นกีฬาที่สนามโรงเรียนส่วนใหญ่จะเป็นวัยรุ่นและวัยผู้ใหญ่ตอนต้นได้ให้ความสนใจมาเล่นกันเป็นจำนวนมาก โดยผู้ให้ข้อมูลได้ให้เหตุผลว่าสาเหตุที่ปัจจุบันกลุ่มวัยรุ่นได้หันมาเล่นกีฬาก็เนื่องจากการรณรงค์ต่อต้านสิ่งเสพติดและการปราบปรามของเจ้าหน้าที่ตามนโยบายของรัฐบาลจึงส่งผลทำให้มีกลุ่มคนมาเล่นกีฬาเป็นจำนวนมาก เมื่อเปรียบเทียบกับช่วงก่อน ในส่วนของผู้สูงอายุหรือผู้หญิงก็จะอยู่ที่บ้านเลี้ยงลูกเลี้ยงหลาน เย็บปักถักร้อยหรือจักสานต่าง ๆ นอกจากนี้บางที่ชาวม้งก็จะเข้าไปหาของป่ามาขาย โดยการเดินไปในป่าเป็นระยะทางโดยเฉลี่ยประมาณ 5-10 กิโลเมตร ซึ่งจะต้องใช้เวลาในการเดินทางเกือบทั้งวัน ลักษณะเส้นทางก็จะเป็นลักษณะเป็นภูเขาสูงชันขึ้นเขาลงห้วยตลอด ดังคำสัมภาษณ์เกี่ยวกับการทำกิจกรรมยามว่างของชาวม้งนี้คือ

“ หลังจากการทำไร่ทำสวนก็จะเหนื่อย ก็จะอยู่เฉย ๆ และบางทีก็จะเดินไปหาญาติพี่น้อง และเวลาไปหา ก็จะเดินไป โดยเฉพาะบางทีก็เดินจากบ้านมาสถานีอนามัยระยะทางประมาณ 1 กิโลเมตร เวลาเดินทำให้รู้สึกทำให้แข็งแรง ตอนนี้ผมอายุ 66 ปีแล้ว เฉลี่ยเดินในหมู่บ้านประมาณ 3 กิโลเมตร เวลาที่เดินทางไปไกล ๆ ก็จะใช้รถยนต์ โดยส่วนใหญ่จะใช้วิธีการเดิน ”

“ สมมติว่าเราไปใส่ข้าวไร่ก็จะทำให้ไม่มีเวลาว่างเลย ซึ่งจะต้องมีงานทำตลอด ว่าง ๆ บางทีก็จะไปช่วยเกี่ยวกับการพัฒนา บางทีก็จะพักผ่อน 1-2 วัน ก็จะทำลักษณะนี้ตลอดทั้งปี เลยไม่ค่อยมีเวลาว่างเลย เวลาอยู่ในหมู่บ้านก็จะอยู่เฉย ๆ เดินไปเดินมา และसानของต่าง ๆ บ้างโดยบางทีก็จะไปช่วยกิจกรรมของหมู่บ้านด้วย ”

“ ก็จะไปเล่นกีฬาตะกร้อ โดยตอนหนุ่ม ๆ ก็จะไปทุกวัน โดยตอนนี้ก็จะไปสัปดาห์ละประมาณ 2-3 ครั้ง ตามความรู้สึกของผลหลังจากไปเล่นกีฬาก็จะทำให้รับประทานอาหารได้เยอะ นอนหลับสบาย แต่ถ้าไม่ได้ออกกำลังกายก็จะนอนไม่ค่อยหลับปวดเมื่อย ก็จะแก้ไขโดยการให้เด็กมาเหยียบที่หลัง เวลาเล่นกีฬารู้สึกคล่องแคล่วดี อย่างผมก็จะออกกำลังกายอยู่แล้ว โดยการยกถึงน้ำเรื่องการออกกำลังกายของผมนั้นมีแน่นอนครับ ”

“ ส่วนใหญ่ไม่ค่อยว่างเพราะทำอะไร ทำสวน ตลอดทั้งปี ”

“ ส่วนใหญ่ไม่ค่อยว่าง โดยวันที่ว่างก็คือวันที่เขาขอให้เราอยู่ ซึ่งบางทีก็จะฟังเพลง ”

“ อ่านหนังสือ ฟังเพลง เล่นกีฬา เช่น ฟุตบอล บาส วอลเลย์ ”

“ เย็บปักถักร้อยและเดินไปเที่ยวหาเพื่อน ๆ ”

“ ก็จะจกसानชะลอมใส่ไก่ ”

“ ก็จะถางหญ้าสวนลั่นจี ซึ่งไม่ค่อยว่าง และจะดูหนังสือบ้างบางครั้ง ”

“ เย็บปักถักร้อยและเลี้ยงลูก ”

“ ก็จะเดินไปเที่ยวหาเพื่อนบ้านใกล้ ๆ แลวนี่เพราะเดินไกล ๆ แล้วรู้สึกเหนื่อย ”

“ ก็จะไปเที่ยวหาของป่า บางทีก็จะดูทีวีด้วย ”

“ อ่านหนังสือ และเล่นกีฬา โดยทำให้ร่างกายแข็งแรง ไม่เป็นโรค ”

“ อ่านหนังสือ วาดภาพและเล่นกีฬาทุกชนิด ”

“ ก็จะเดินไปหาเพื่อนบ้าน และตอนเย็นก็จะไปเล่นกีฬา เช่น บาส วอลเลย์ ฟุตบอล ”

“ เล่นกีฬาทุกอย่าง เพราะถือว่าเป็นการออกกำลังกายซึ่งทำให้เราสดชื่น ”

“ เล่นกีฬาตอนเย็น ซึ่งทำให้เกิดความสนุกสนานเหมือนทำให้เราติด นาน ๆ ทีมาเล่นจะทำให้รู้สึกเมื่อย ถ้าเล่นทุกวันทำให้เราสนุกสนานไม่ค่อยเจ็บ ”

“ ก็จะมาเล่นกีฬา เพราะว่าเกิดมาก็ชอบเล่นกีฬาลเล่นแล้วรู้สึกว่าเมื่อเหงื่อออกแล้วรู้สึกสบายดี แต่ถ้าเล่นหนักก็จะรู้สึกเพลีย จึงควรเล่นพอดี ”

ส่วนที่ 2 ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคลของชาวม้ง

ในการศึกษาข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคล ของกลุ่มตัวอย่าง ได้วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการแจกแจงความถี่ หาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานดังนี้

1. ด้านปัจจัยส่วนบุคคลของชาวม้ง

จากการศึกษา พบว่ากลุ่มตัวอย่างเป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 50.38 โดยมีอายุระหว่าง 15–21 ปีมากที่สุด ปี คิดเป็นร้อยละ 37.53 รองลงมาคืออายุระหว่าง 35–59 ปี คิดเป็นร้อยละ 31.62 มีสถานภาพสมรสคู่มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 64.27 รองลงมามีสถานภาพโสด คิดเป็นร้อยละ 31.10 โดยนับถือศาสนาพุทธมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 67.86 รองลงมานับถือผี คิดเป็นร้อยละ 17.74 ซึ่งในแต่ละหลังคาเรือนมีจำนวนสมาชิกเฉลี่ย 8–14 คนมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 52.70 รองลงมามีจำนวนสมาชิก 1–7 คน คิดเป็นร้อยละ 44.73 โดยไม่ได้รับการศึกษา คิดเป็นร้อยละ 42.42 รองลงมาจบการศึกษาระดับมัธยมศึกษา คิดเป็นร้อยละ 32.39 (ดังแสดงรายละเอียดในตารางที่ 2)

ตารางที่ 2 จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ความเบี่ยงเบนมาตรฐานของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามเพศ อายุ สถานภาพสมรส ศาสนาและจำนวนสมาชิกในครอบครัว

ลักษณะ	n = 389	
	จำนวน(คน)	ร้อยละ
1. เพศ		
1.1 หญิง	196	50.38
1.2 ชาย	193	49.62
2. อายุ		
2.1 15 – 21 ปี	146	37.53
2.2 22 – 34 ปี	90	23.14
2.3 35 – 59 ปี	123	31.62
2.4 60 ปีขึ้นไป	30	7.71
$(\bar{X} = 32.26 \text{ } SD = 15.84 \text{ } Min = 15 \text{ } Max = 82.00)$		
3. สถานภาพสมรส		
3.1 โสด	121	31.10
3.2 คู่	250	64.27
3.3 หม้าย/หย่า/แยก	18	4.63
4. ศาสนา		
4.1 พุทธ	264	67.86
4.2 นับถือ	69	17.74
4.3 คริสต์	55	14.14
4.4 อิสลาม	1	0.26
5. จำนวนสมาชิกในครอบครัว		
5.1 1 - 7 คน	174	44.73
5.2 8 – 14 คน	205	52.70
5.3 15 – 21 คน	10	2.57
$(\bar{X} = 7.98 \text{ } SD = 3.05 \text{ } Min = 1 \text{ } Max = 21)$		

ตารางที่ 2 (ต่อ)

ลักษณะ	n = 389	
	จำนวน(คน)	ร้อยละ
6. ระดับการศึกษาสูงสุด		
6.1 ไม่ได้รับการศึกษา	165	42.42
6.2 ประถมศึกษา	92	23.65
6.3 มัธยมศึกษา	126	32.39
6.4 ประกาศนียบัตรวิชาชีพ	3	0.77
6.5 ปวส.หรืออนุปริญญาตรี	3	0.77

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ประกอบอาชีพเกษตรกรรม คิดเป็นร้อยละ 73.78 รองลงมาว่างงาน คิดเป็นร้อยละ 14.14 (ดังในรายละเอียดตารางที่ 3)

ตารางที่ 3 จำนวน ร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามอาชีพ

ลักษณะ	n = 389	
	จำนวน(คน)	ร้อยละ
อาชีพ		
1.1 เกษตรกรรม	287	73.78
1.2 รับจ้างทั่วไป	19	4.88
1.3 ครูสอนศาสนา	17	4.37
1.4 ค้าขาย	9	2.31
1.5 รับราชการ	2	0.52
1.6 ว่างงาน	55	14.14

ในด้านรายได้พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีรายได้ระหว่าง 10,001–20,000 บาทต่อปี คิดเป็นร้อยละ 28.79 รองลงมา มีรายได้ระหว่าง 30,001–40,000 บาทต่อปี คิดเป็นร้อยละ 20.82 โดยมีรายได้ไม่พอใช้และมีภาระหนี้สินมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 36.25 รองลงมา มีรายได้พอใช้แต่ไม่มีเงินเก็บ คิดเป็นร้อยละ 30.08 นอกจากนี้ยังพบว่าส่วนใหญ่ในแต่ละหลังมีสิ่งอำนวยความสะดวกภายในบ้าน คิดเป็นร้อยละ 89.54 โดยมีรถยนต์ 1 คันมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 64.84 จักรยานจำนวน 1 คัน คิดเป็นร้อยละ 32.64 มีรถยนต์จำนวน 1 คัน คิดเป็นร้อยละ 17.75 มีโทรศัพท์ 1 เครื่องคิดเป็นร้อยละ 5.91 มีเตารีด 1 เครื่องคิดเป็นร้อยละ 28.56 มีโทรทัศน์ 1 เครื่องคิดเป็นร้อยละ 46.57 มีพัดลม 1 เครื่องคิดเป็นร้อยละ 32.93 มีตู้เย็นจำนวน 1 เครื่อง คิดเป็นร้อยละ 1.28 มีวิทยุหรือเครื่องเสียงจำนวน 1 เครื่องคิดเป็นร้อยละ 43.48 (ดังแสดงรายละเอียดในตารางที่ 4)

ตารางที่ 4 จำนวนร้อยละ ค่าเฉลี่ย ความเบี่ยงเบนมาตรฐานของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามจำนวนรายได้ต่อปี ความเพียงพอของรายได้ และสิ่งอำนวยความสะดวกภายในบ้าน

ลักษณะ	n = 389	
	จำนวน(คน)	ร้อยละ
1. จำนวนรายได้ต่อปี		
1.1 น้อยกว่า 10000 บาทต่อปี	67	17.22
1.2 10,001 – 20,000 บาทต่อปี	112	28.79
1.3 20,001 – 3,000 บาทต่อปี	75	19.28
1.4 30,001 – 40,000 บาทต่อปี	81	20.82
1.5 40,001 – 50,000 บาทต่อปี	32	8.23
1.6 มากกว่า 50,000 บาทขึ้นไป	22	5.66
($\bar{X}$ = 23,121.08 SD = 18,389.66 Min = 1,000 ต่อปี Max = 100,000)		
2. ความเพียงพอของรายได้		
2.1 ไม่พอใช้และมีภาระหนี้สิน	141	36.20
2.2 พอใช้แต่ไม่มีเงินเก็บ	117	30.10
2.3 ไม่พอใช้แต่ไม่มีภาระหนี้สิน	93	23.90
2.4 พอใช้และมีเงินเก็บ	38	9.80

ตารางที่ 4 (ต่อ)

ลักษณะ	n = 389	
	จำนวน(คน)	ร้อยละ
8. สิ่งอำนวยความสะดวกภายในบ้าน (n = 389)		
8.1 ไม่มี	41	10.46
8.2 มี (n = 348)	348	89.54
8.2.1 รถจักรยาน		
1 คัน	127	32.64
2 คัน	4	1.03
3 คัน	1	0.26
8.2.2 รถมอเตอร์ไซด์		
1 คัน	252	64.84
2 คัน	25	6.43
3 คัน	6	1.54
8.2.3 รถยนต์		
1 คัน	69	17.75
2 คัน	1	0.25
8.2.4 โทรศัพท์		
1 เครื่อง	23	5.91
2 เครื่อง	2	0.51
3 เครื่อง	1	0.25
8.2.5 เตารีด		
1 เครื่อง	111	28.56
2 เครื่อง	1	0.25
8.2.6 โทรทัศน์		
1 เครื่อง	181	46.57
2 เครื่อง	4	1.03

ตารางที่ 4 (ต่อ)

ลักษณะ	n = 389	
	จำนวน(คน)	ร้อยละ
8.2.7 พัดลม		
1 เครื่อง	128	32.93
2 เครื่อง	14	3.60
3 เครื่อง	1	0.25
8.2.8 ตู้เย็น		
1 เครื่อง	5	1.28
8.2.9 วิทยุหรือเครื่องเสียง		
1 เครื่อง	169	43.48

ในด้านภาวะสุขภาพ พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ไม่มีโรคประจำตัวคิดเป็นร้อยละ 87.92 และเป็นโรคประจำตัวเพียงร้อยละ 12.08 โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นโรคกระเพาะอาหารมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 3.08 รองลงมาเป็นโรคความดันโลหิตสูง คิดเป็นร้อยละ 2.31(ดังแสดงรายละเอียดในตารางที่ 5) ในส่วนของค่าดัชนีมวลกายพบว่า ส่วนใหญ่อยู่ในระดับปกติ คิดเป็นร้อยละ 63.24 รองลงมามีค่าดัชนีมวลกาย ระดับผอม คิดเป็นร้อยละ 30.30 และมีเพียงร้อยละ 6.43 ที่มีภาวะอ้วน (ดังแสดงรายละเอียดในตารางที่ 6)

ตารางที่ 5 จำนวน ร้อยละ ของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตาม การมีโรคประจำตัว

ลักษณะ	n = 389	
	จำนวน(คน)	ร้อยละ
1. การมีโรคประจำตัว		
1.1 ไม่มีโรคประจำตัว	341	87.92
1.2 โรคกระเพาะอาหาร	12	3.08
1.3 โรคความดันโลหิตสูง	9	2.31
1.4 โรคข้อ	8	2.05
1.5 โรคปอดอักเสบ	4	1.03
1.6 โรคหัวใจ	3	0.77
1.7 โรคไวรัสตับอักเสบบี	3	0.77
1.8 พิกการแต่กำเนิด	2	0.51
1.9 โรคเบาหวาน	1	0.26
1.10. โรคคอพอก	1	0.26
1.11 โรคไตวายเรื้อรัง	1	0.26
1.12 โรคภูมิแพ้	1	0.26
1.13 มดลูกอักเสบ	1	0.26
1.14 โรคลำไส้อักเสบ	1	0.26

ตารางที่ 6 จำนวน ร้อยละ ของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตาม ค่าดัชนีมวลกาย

ลักษณะ	n = 389	
	จำนวน(คน)	ร้อยละ
1. ค่าดัชนีมวลกาย(กิโลกรัม/เมตร ²)		
1.1 พอม น้อยกว่า 20 (กิโลกรัม/เมตร ²)	118	30.33
1.2 ปกติ 20 – 25 (กิโลกรัม/เมตร ²)	246	63.24
1.3 อ้วน มากกว่า 25 (กิโลกรัม/เมตร ²)	25	6.43
$(\bar{X} = 20.95 \text{ กก./ม}^2 \text{ SD} = 2.82 \text{ กก./ม}^2 \text{ Min} = 14 \text{ กก./ม}^2 \text{ Max} = 36 \text{ กก./ม}^2)$		

ส่วนที่ 3 พฤติกรรมการออกกำลังกายของชาวม้ง

จากการศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของชาวม้ง โดยใช้แบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับการทำงานบ้านและงานอาชีพ การออกกำลังกาย / เล่นกีฬา และการทำกิจกรรมยามว่างในรอบ 1 เดือนที่ผ่านมา นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์หาจำนวนร้อยละ ค่าสูงสุด ค่าต่ำสุด ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ดังนี้

งานบ้านและงานอาชีพ

กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษามีการทำงานบ้านคิดเป็นร้อยละ 80.46 โดยทำกิจกรรมเกี่ยวกับการทำอาหารเป็นมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 82.42 รองลงมาคือ กวาดบ้านถูบ้านคิดเป็นร้อยละ 36.50 ซึ่งจะมีการทำงานบ้านมากกว่า 6 ครั้ง ต่อสัปดาห์มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 53.67 รองลงมาทำงานบ้าน 3-4 ครั้งต่อสัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 19.49 โดยทำงานบ้านในแต่ละครั้งนาน 10-30 นาทีมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 38.66 นอกจากนี้ยังพบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ไม่ได้เดินขึ้นลงบันไดในแต่ละวัน คิดเป็นร้อยละ 60.92 รองลงมาเดินขึ้นลงบันไดในแต่ละวันน้อยกว่า 15 ชั้น คิดเป็นร้อยละ 16.45 (ดังแสดงรายละเอียดในตารางที่ 7)

ตารางที่ 7 จำนวน ร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามการทำงานบ้านของชาวม้ง

ลักษณะ	n = 389	
	จำนวน(คน)	ร้อยละ
1. การทำงานบ้าน(n = 389)		
1.1 ไม่เคย	76	19.54
1.2 เคย (n = 313)	313	80.46
1.2.1 ทำอาหาร	258	82.43
1.2.2 กวาดบ้าน	142	45.37
1.2.3 ถูบ้าน	60	19.17
1.2.4 ซักผ้า	108	34.50
1.2.5 หั่นผักหั่นหมู	112	35.78
1.2.6 ต่ำข้าว	12	3.83
1.2.7 ไม่ข้าวโพด	10	3.19

ตารางที่ 6 (ต่อ)

ลักษณะ	n = 389	
	จำนวน(คน)	ร้อยละ
2. ความถี่ในการทำงานบ้าน(n = 313)		
2.1 น้อยกว่า 3 ครั้งต่อสัปดาห์	25	7.99
2.2 3 – 4 ครั้งต่อสัปดาห์	61	19.49
2.3 5 – 6 ครั้งต่อสัปดาห์	59	18.85
2.4 มากกว่า 6 ครั้งต่อสัปดาห์	168	53.67
3. ระยะเวลาในการทำงานบ้าน		
3.1 น้อยกว่า 10 นาที	11	3.51
3.2 10 - 30 นาที	121	38.66
3.3 31 - 60 นาที	103	32.91
3.4 มากกว่า 60 นาที	78	24.92
4. จำนวนชั้นบันไดที่เดินขึ้นลงในแต่ละวัน		
4.1 ไม่เคย	237	60.92
4.2 น้อยกว่า 15 ชั้น	64	16.45
4.3 16 – 30 ชั้น	32	8.23
4.4 31 – 45 ชั้น	27	6.94
4.5 มากกว่า 45 ชั้น	29	7.46

จากการศึกษาพบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เคยเดินทางทำธุระในหมู่บ้าน คิดเป็นร้อยละ 80.72 โดยใช้วิธีการเดินเมื่อไปทำธุระในหมู่บ้านมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 61.70 โดยมีลักษณะเส้นทางเมื่อทำธุระในหมู่บ้านจะเป็นลักษณะทางราบสลับเนินเขาเตี้ยมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 43.87 รองลงมา มีลักษณะเป็นเส้นทางราบ คิดเป็นร้อยละ 37.95 โดยมีมีการเดินทางทำธุระในหมู่บ้าน 3-4 ครั้งต่อสัปดาห์มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 24.66 รองลงมาเดินทางทำธุระในหมู่บ้าน น้อยกว่า 3 ครั้งต่อสัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 22.13 ซึ่งจะมีการเดินทางเป็นระยะทางเฉลี่ยเมื่อไปทำธุระในหมู่บ้านในแต่ละวันน้อยกว่า 3 กิโลเมตรมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 75.49 รองลงมาเดินทางในแต่ละวัน 3-4 กิโลเมตร คิดเป็นร้อยละ 15.81 โดยใช้เวลาเฉลี่ยในการเดินทาง 10-30 นาที คิดเป็นร้อยละ 53.76 รองลงมาใช้เวลาในการเดินทาง 31-60 นาที คิดเป็นร้อยละ 26.09 (ดังแสดงรายละเอียดในตารางที่ 8)

ตารางที่ 8 จำนวน ร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามวิธีการเดินทางเมื่อทำธุระในหมู่บ้าน

ลักษณะ	n = 389	
	จำนวน(คน)	ร้อยละ
1. วิธีการเดินทาง (n = 389)		
1.1 ไม่เคย	75	19.28
1.2 เคย (n = 314)	314	80.72
1.2.1 มอเตอร์ไซด์	57	14.65
1.2.2 รถประจำทาง	4	1.03
1.2.3 จักรยาน	13	3.34
1.2.4 เดิน	240	61.70
2. ลักษณะของเส้นทางในหมู่บ้าน (n = 253)		
2.1 ทางราบ	96	37.95
2.2 ทางราบสลับเนินเขาเตี้ย	111	43.87
2.3 ทางราบสลับเนินเขาสูง	40	15.81
2.4 ทางเขาสูงชัน	6	2.37
3. จำนวนครั้งต่อสัปดาห์ในการเดินทางทำธุระในหมู่บ้าน		
3.1 น้อยกว่า 3 ครั้งต่อสัปดาห์	56	22.13
3.2 3 – 4 ครั้งต่อสัปดาห์	113	44.66
3.3 5 – 6 ครั้งต่อสัปดาห์	37	14.63
3.4 มากกว่า 6 ครั้งต่อสัปดาห์	47	18.58
4. ระยะทางในการเดินทางทำธุระในหมู่บ้านในแต่ละวัน		
4.1 น้อยกว่า 3 กิโลเมตร	191	75.49
4.2 3 – 4 กิโลเมตร	40	15.81
4.3 5 – 6 กิโลเมตร	13	5.14
4.4 มากกว่า 6 กิโลเมตร	9	3.56

ตารางที่ 8 (ต่อ)

ลักษณะ	n = 389	
	จำนวน(คน)	ร้อยละ
5. ระยะเวลาในการเดินทางในแต่ละวันเมื่อทำธุระในหมู่บ้าน		
5.1 น้อยกว่า 10 นาที	20	7.90
5.2 10 - 30 นาที	136	53.76
5.3 31 - 60 นาที	66	26.09
5.4 มากกว่า 60 นาที	31	12.25

จากการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เคยทำกิจกรรมที่มีการออกแรงจากงานอาชีพคิดเป็นร้อยละ 62.47 โดยมีการทำงานอาชีพเกี่ยวกับการเกี่ยวข้าวมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 32.80 รองลงมาคือ แยกข้าวหรือแยกข้าวโพดและขุดดิน คิดเป็นร้อยละ 19.60 เท่ากัน ซึ่งมีการทำกิจกรรมงานอาชีพมากกว่า 6 ครั้งต่อสัปดาห์มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 31.60 รองลงมาทำกิจกรรมงานอาชีพ 5 - 6 ครั้งต่อสัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 26.40 โดยมีการทำกิจกรรมงานอาชีพในแต่ละครั้งนานมากกว่า 60 นาทีมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 76.00 รองลงมาทำกิจกรรมงานอาชีพในแต่ละครั้ง 10 - 30 นาที คิดเป็นร้อยละ 13.20 (ดังแสดงรายละเอียดในตารางที่ 9)

ตารางที่ 9 จำนวน ร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามการทำงานอาชีพของชาวม้ง

ลักษณะ	n = 389	
	จำนวน(คน)	ร้อยละ
1. การทำงานอาชีพ(n=389)		
1.1 ไม่เคย	139	35.73
1.2 เคย (n=250)	250	62.47
1.2.1 เกี่ยวข้าว	82	32.80
1.2.2 แยกข้าวหรือแยกข้าวโพด	49	19.60
1.2.3 ขุดดิน	49	19.60
1.2.4 หักข้าวโพด	31	12.40
1.2.5 ถางหญ้า	30	12.00
1.2.6 ตีข้าว	9	3.60
2. จำนวนครั้งต่อสัปดาห์ที่ท่านทำงานอาชีพที่มีการออกแรง		
2.1 น้อยกว่า 3 ครั้งต่อสัปดาห์	55	22.00
2.2 3 – 4 ครั้งต่อสัปดาห์	50	20.00
2.3 5 – 6 ครั้งต่อสัปดาห์	66	26.40
2.4 มากกว่า 6 ครั้งต่อสัปดาห์	79	31.60
3. ระยะเวลาในการทำงานอาชีพที่มีการออกแรงในแต่ละครั้ง		
3.1 น้อยกว่า 10 นาที	4	1.60
3.2 10 - 30 นาที	33	13.20
3.3 31 - 60 นาที	23	9.20
3.4 มากกว่า 60 นาที	190	76.00

จากการศึกษาพบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เคยเดินทางไปทำไร่ทำสวน คิดเป็นร้อยละ 86.89 โดยใช้วิธีการเดินเป็นวิธีการเดินทางมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 59.38 รองลงมาจะใช้มอเตอร์ไซด์หรือรถยนต์ คิดเป็นร้อยละ 24.68 โดยมีมีลักษณะเส้นทางเป็นทางราบสลับเนินเขาสูงเป็นส่วนใหญ่ คิดเป็นร้อยละ 51.45 รองลงมา มีลักษณะเส้นทางราบสลับเนินเขาเตี้ย คิดเป็นร้อยละ 27.39 โดยใช้เวลาในการเดินทางเมื่อไปทำไร่ทำสวนในแต่ละครั้ง 1-3 ชั่วโมงมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 24.06 รองลงมาใช้เวลาเมื่อเดินทางไปทำไร่ทำสวนน้อยกว่า 1 ชั่วโมง คิดเป็นร้อยละ 14.52 ซึ่งจะมีการเดินทางไปทำไร่ทำสวนมากกว่า 6 ครั้งต่อสัปดาห์มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 27.80 รองลงมาเดินทางไปทำไร่ทำสวน 3-4 ครั้งต่อสัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 26.55 โดยเดินทางไปทำไร่ทำสวนในแต่ละครั้งเป็นระยะทางประมาณ 3-4 กิโลเมตรมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 34.85 รองลงมาเดินทางไปทำไร่ทำสวนในแต่ละครั้งเป็นระยะทางมากกว่า 5-6 กิโลเมตร คิดเป็นร้อยละ 24.90 (ดังแสดงรายละเอียดในตารางที่ 10)

ตารางที่ 10 จำนวน ร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามวิธีการเดินทางไปทำไร่ทำสวนของชาวม้ง

ลักษณะ	n = 389	
	จำนวน(คน)	ร้อยละ
1. วิธีการเดินทางเมื่อไปทำไร่ทำสวน (n = 389)		
1.1 ไม่เคย	51	13.11
1.2 เคย (n = 338)	338	86.89
1.2.1 มอเตอร์ไซด์/รถยนต์	96	24.68
1.2.2 รถประจำทาง	1	0.26
1.2.3 จักรยาน	10	2.57
1.2.4 เดิน	231	59.38
2. ลักษณะของเส้นทางเมื่อไปทำไร่ทำสวน (n = 241)		
2.1 ทางราบ	17	7.05
2.2 ทางราบสลับเนินเขาเตี้ย	66	27.39
2.3 ทางราบสลับเนินเขาสูง	124	51.45
2.4 ทางเขาสูงชัน	34	14.11

ตารางที่ 10 (ต่อ)

ลักษณะ	n = 389	
	จำนวน(คน)	ร้อยละ
3. ระยะเวลาในการเดินหรือปั่นจักรยานเมื่อท่านไปทำไร่ทำสวน		
3.1 น้อยกว่า 1 ชั่วโมง	67	27.80
3.2 1 - 3 ชั่วโมง	111	46.06
3.3 4 - 6 ชั่วโมง	28	11.62
3.4 มากกว่า 6 ชั่วโมง	35	14.52
4. จำนวนครั้งต่อสัปดาห์ที่ท่านเดินหรือปั่นจักรยานเมื่อไปทำไร่ทำสวน		
4.1 น้อยกว่า 3 ครั้งต่อสัปดาห์	48	19.92
4.2 3 - 4 ครั้งต่อสัปดาห์	64	26.55
4.3 5 - 6 ครั้งต่อสัปดาห์	62	25.73
4.4 มากกว่า 6 ครั้งต่อสัปดาห์	67	27.80
5. ระยะทางในการเดินหรือปั่นจักรยานเมื่อท่านไปทำไร่ทำสวน		
5.1 น้อยกว่า 3 กิโลเมตร	45	18.67
5.2 3 - 4 กิโลเมตร	84	34.85
5.3 5 - 6 กิโลเมตร	60	24.90
5.4 มากกว่า 6 กิโลเมตร	52	21.58

จากการศึกษาพบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ไม่ได้ไปหาของป่าคิดเป็นร้อยละ 63.24 โดยมีกลุ่มที่เคยไปหาของป่าเพียงร้อยละ 36.76 ซึ่งจะใช้วิธีการเดินเป็นวิธีการเดินทางไปหาของป่ามากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 91.61 ลักษณะเส้นทางที่เดินทางไปหาของป่าจะมีลักษณะเป็นทางราบสลับเนินเขาสูงเป็นส่วนใหญ่ คิดเป็นร้อยละ 50.38 รองลงมาจะมีลักษณะเส้นทางเป็นเนินเขาสูงชัน คิดเป็นร้อยละ 29.77 ซึ่งจะมีการเดินทางไปหาของป่า น้อยกว่า 3 ครั้งต่อสัปดาห์มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 61.83 รองลงมาเดินทางไปหาของป่า 3-4 ต่อสัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 31.30 ในการเดินทางไปหาของป่าในแต่ละครั้งเดินเป็นระยะทางมากกว่า 6 กิโลเมตรมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 46.57 รองลงมาเดินทางไปหาของป่าเป็นระยะทาง 3 - 4 กิโลเมตร คิดเป็นร้อยละ 24.43 ซึ่งจะใช้เวลาในการเดินทางเมื่อไปหาของป่ามากกว่า 6 ชั่วโมงมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 40.46 รองลงมาใช้เวลาในการเดินทาง 1-3 ชั่วโมงคิดเป็นร้อยละ 28.24 (ดังแสดงรายละเอียดในตารางที่ 11)

ตารางที่ 11 จำนวน ร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามวิธีการเดินทางไปหาของป่าของชาวม้ง

ลักษณะ	n = 389	
	จำนวน(คน)	ร้อยละ
1. วิธีการเดินทางเมื่อไปหาของป่า(n = 389)		
1.1 ไม่เคย	246	63.24
1.2 เคย (n = 143)	143	36.76
1.2.1 มอเตอร์ไซด์/รถยนต์	12	8.39
1.2.2 เดิน	131	91.61
2. ลักษณะของเส้นทางเมื่อไปหาของป่า (n = 131)		
2.1 ทางราบสลับเนินเขาเตี้ย	26	19.85
2.2 ทางราบสลับเนินเขาสูง	66	50.38
2.3 ทางเขาสูงชัน	39	29.77
3. จำนวนครั้งต่อสัปดาห์ในการหาของป่า		
3.1 น้อยกว่า 3 ครั้งต่อสัปดาห์	81	61.83
3.2 3 - 4 ครั้งต่อสัปดาห์	41	31.30
3.3 5 - 6 ครั้งต่อสัปดาห์	7	5.34
3.4 มากกว่า 6 ครั้งต่อสัปดาห์	2	1.53
4. ระยะทางในการเดินทางไปหาของป่าในแต่ละครั้ง		
4.1 น้อยกว่า 3 กิโลเมตร	19	14.50
4.2 3 - 4 กิโลเมตร	32	24.43
4.3 5 - 6 กิโลเมตร	19	14.50
4.4 มากกว่า 6 กิโลเมตร	61	46.57
5. ระยะเวลาในการเดินทางไปหาของป่าในแต่ละครั้ง		
5.1 น้อยกว่า 1 ชั่วโมง	9	6.87
5.2 1 - 3 ชั่วโมง	37	28.24
5.3 4 - 6 ชั่วโมง	32	24.43
5.4 มากกว่า 6 ชั่วโมง	53	40.46

จากการศึกษาพบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เคยมีการแบกเปื้อหรือของที่มีน้ำหนักเมื่อเดินทางออกนอกบ้าน คิดเป็นร้อยละ 65.55 โดยมีการแบกเปื้อหรือของที่มีน้ำหนักเฉลี่ยมากกว่า 15 กิโลกรัม คิดเป็นร้อยละ 36.08 รองลงมาแบกเปื้อหรือของที่มีน้ำหนักน้อยกว่า 6 กิโลกรัม คิดเป็นร้อยละ 27.06 โดยมีการแบกเปื้อหรือของที่มีน้ำหนัก 4 - 6 ครั้งต่อสัปดาห์มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 42.35 รองลงมาแบกเปื้อหรือของที่มีน้ำหนักน้อยกว่า 3 ครั้งต่อสัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 30.59 (ดังแสดงรายละเอียดในตารางที่ 12)

ตารางที่ 12 จำนวน ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามการแบกเปื้อหรือของที่มีน้ำหนักของชาวม้ง

ลักษณะ	n = 389	
	จำนวน(คน)	ร้อยละ
1. การแบกเปื้อหรือแบกของที่มีน้ำหนัก (n = 389)		
1.1 ไม่เคย	134	34.45
1.2 เคย	255	65.55
2. จำนวนน้ำหนักของเปื้อหรือของที่แบก (n = 255)		
2.1 น้อยกว่า 6 กิโลกรัม	69	27.06
2.2 6 - 10 กิโลกรัม	32	12.55
2.3 11 - 15 กิโลกรัม	62	24.31
2.4 มากกว่า 15 กิโลกรัม	92	36.08
3. จำนวนครั้งต่อสัปดาห์ที่แบกเปื้อหรือของที่มีน้ำหนัก		
3.1 น้อยกว่า 4 ครั้งต่อสัปดาห์	78	30.59
3.2 4 - 6 ครั้งต่อสัปดาห์	108	42.35
3.3 7 - 9 ครั้งต่อสัปดาห์	40	15.69
3.4 มากกว่า 9 ครั้งต่อสัปดาห์	29	11.37

จากการศึกษาพบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เคยเดินทางทำธุระในเมือง คิดเป็นร้อยละ 70.95 โดยใช้รถยนต์/ไรค์/รถนั้เป็นวิธีการเดินทางมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 61.44 รองลงมาใช้รถประจำทาง คิดเป็นร้อยละ 9.51 (ดังแสดงรายละเอียดในตารางที่ 13)

ตารางที่ 13 จำนวน ร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามวิธีการเดินทางไปทำธุระในเมือง

ลักษณะ	n = 389	
	จำนวน(คน)	ร้อยละ
1. วิธีการเดินทางเมื่อไปทำธุระในเมือง (n = 389)		
1.1 ไม่เคย	113	29.05
1.2 เคย (n = 276)	276	70.95
1.2.1 มอเตอร์ไซด์/รถนั้	239	61.44
1.2.1 รถประจำทาง	37	9.51

การออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา (Exercise and Sport)

จากการศึกษาพบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ไม่ได้ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาคิดเป็นร้อยละ 62.47 และมีการออกกำลังกายเพียงร้อยละ 37.53 โดยมีการออกกำลังกายสม่ำเสมอเพียงร้อยละ 31.51 ซึ่งมีการเล่นฟุตบอลมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 32.88 รองลงมาเล่นวอลเลย์บอลคิดเป็นร้อยละ 25.34 โดยมีการออกกำลังกาย 4-6 ครั้งต่อสัปดาห์มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 43.83 รองลงมาออกกำลังกายน้อยกว่า 4 ครั้งต่อสัปดาห์คิดเป็นร้อยละ 27.40 ซึ่งมีการออกกำลังกายแต่ละครั้งใช้เวลานานมากกว่า 60 นาทีมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 35.61 รองลงมาใช้เวลาเพียง 10-30 นาที คิดเป็นร้อยละ 32.88 (ดังแสดงรายละเอียดในตารางที่ 14)

ตารางที่ 14 จำนวน ร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาของชาวม้ง

ลักษณะ	n = 389	
	จำนวน(คน)	ร้อยละ
1. การออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา (n = 389)		
1.1 ไม่เคย	243	62.47
1.2 เคย (n = 146)	146	37.53
1.2.1 ไม่สม่ำเสมอ	100	68.49
1.2.2 สม่ำเสมอ	46	31.51
2. กิจกรรมการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา		
2.1 ฟุตบอล	48	32.88
2.2 วอลเลย์บอล	37	25.34
2.3 ตะกร้อ	23	15.75
2.4 บาสเกตบอล	13	8.90
2.5 วิ่ง	11	7.53
2.6 เดิน	8	5.48
2.7 ภายหลังบริหาร	4	2.74
2.8 เดินเร็ว	1	0.69
2.9 แบดมินตัน	1	0.69
3. จำนวนครั้งต่อสัปดาห์ที่มีการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา		
3.1 น้อยกว่า 3 ครั้งต่อสัปดาห์	40	27.40
3.2 4 – 6 ครั้งต่อสัปดาห์	64	43.83
3.3 7 – 9 ครั้งต่อสัปดาห์	22	15.07
3.4 มากกว่า 9 ครั้งต่อสัปดาห์	20	13.70
4. ระยะเวลาในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาในแต่ละครั้ง		
4.1 น้อยกว่า 10 นาที	6	4.11
4.2 10 - 30 นาที	48	32.88
4.3 31 - 60 นาที	40	27.40
4.4 มากกว่า 60 นาที	52	35.61

กิจกรรมยามว่าง (Leisure Time Activity)

จากการที่ศึกษาพบกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เคยทำกิจกรรมยามว่าง คิดเป็นร้อยละ 60.67 โดยทำกิจกรรมเกี่ยวกับการเย็บปักถักร้อยมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 30.60 รองลงมาเลี้ยงลูกเลี้ยงหลาน คิดเป็นร้อยละ 40.68 ส่วนใหญ่ทำกิจกรรมยามว่าง 4-6 ครั้งต่อสัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 52.54 รองลงมาทำมากกว่า 9 ครั้งต่อสัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 21.19 และใช้เวลาในการทำในแต่ละครั้งนานมากกว่า 60 นาทีมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 64.41 รองลงมาใช้เวลา 10 - 30 นาที คิดเป็นร้อยละ 16.10 (ดังแสดงรายละเอียดใน ตารางที่ 15)

ตารางที่ 15 จำนวน ร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามการทำกิจกรรมยามว่างของชาวม้ง

ลักษณะ	n = 389	
	จำนวน(คน)	ร้อยละ
1.การทำกิจกรรมยามว่าง (n = 389)		
1.1 ไม่เคย	153	39.33
1.2 เคย	236	60.67
2. กิจกรรมยามว่างที่ทำ (n = 236)		
2.1 เย็บปักถักร้อย	119	50.42
2.2 เลี้ยงลูกเลี้ยงหลาน	96	40.68
2.3 จักสาน	17	7.20
2.4 ตีลูกข่าง	2	0.85
2.5 แกะสลัก	2	0.85
3. จำนวนครั้งต่อสัปดาห์ที่ท่านทำงานอดิเรก		
3.1 น้อยกว่า 4 ครั้งต่อสัปดาห์	35	14.83
3.2 4 - 6 ครั้งต่อสัปดาห์	124	52.54
3.3 7 - 9 ครั้งต่อสัปดาห์	27	11.44
3.4 มากกว่า 9 ครั้งต่อสัปดาห์	50	21.19
4. ระยะเวลาในการทำกิจกรรมยามว่างในแต่ละครั้ง		
4.1 น้อยกว่า 10 นาที	11	4.66
4.2 10 - 30 นาที	38	16.10
4.3 31 - 60 นาที	35	14.83
4.4 มากกว่า 60 นาที	152	64.41

คะแนนพฤติกรรมการออกกำลังกายของชาวม้ง

ได้มาจากการนำเอาข้อมูลที่นำมาให้คะแนนตามเกณฑ์การมีกิจกรรมการทำงานบ้านและงานอาชีพ ประเภทการออกกำลังกาย/ เล่นกีฬา การทำกิจกรรมยามว่าง จำนวนชั่วโมงต่อสัปดาห์ จำนวนเดือน/ปี แปรรหัสเป็นตัวเลขและคำนวณตามสูตรการคำนวณของวูลิป และคณะ (Voorrips et al.,1991) ได้ค่าคะแนนพฤติกรรมการออกกำลังกายของชาวม้งดังนี้ ค่าสูงสุด 20.429 ค่าต่ำสุด 0.013 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.280 ($SD = 3.55$) (ดังแสดงรายละเอียดในตารางที่ 16)

ตารางที่ 16 ค่าสูงสุด ค่าต่ำสุด ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของพฤติกรรมการออกกำลังกายของชาวม้ง

ลักษณะ	Max	Min	$\bar{X}$	SD
พฤติกรรมการออกกำลังกาย	20.429	0.013	4.820	3.553

ส่วนที่ 4 การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

การศึกษาข้อมูลของกลุ่มตัวอย่าง ได้วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการหา ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และแปลผลระดับการรับรู้ของกลุ่มตัวอย่างดังนี้

กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษามีการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย โดยรวมในระดับดีมาก ($\bar{X} = 3.169$ $S.D = 0.835$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่ากลุ่มตัวอย่างมีการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายในระดับมากที่สุดคือการออกกำลังกายช่วยให้ป้องกันการติดสารเสพติดได้ ($\bar{X} = 3.38$ $S.D = 0.78$) รองลงมาคือ การออกกำลังกายทำให้ไม่เจ็บป่วย ($\bar{X} = 3.37$ $S.D = 0.75$) และน้อยที่สุดคือการออกกำลังกายช่วยให้มีคนนับถือท่านเพิ่มมากขึ้น ($\bar{X} = 2.90$ $SD = 0.91$) (ดังรายละเอียดในตารางที่ 17)

ตารางที่ 17 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการแปลผลของคะแนนการรับรู้ประโยชน์ของ
การออกกำลังกาย จำแนกตามรายข้อและโดยรวม

ลักษณะ	n = 389		
	$\bar{X}$	SD	การแปลผล
1. การออกกำลังกายทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรง	3.24	0.83	มาก
2. การออกกำลังกายทำให้ทำงานได้อย่างคล่องแคล่วว่องไว	3.22	0.77	มาก
3. การออกกำลังกายทำให้น้ำตาสดชื่นแจ่มใส	3.22	0.82	มาก
4. การออกกำลังกายช่วยลดความเลื่อมของอวัยวะในร่างกาย	2.94	0.93	มาก
5. การออกกำลังกายทำให้เป็นที่ยอมรับของสังคม	3.14	0.85	มาก
6. การออกกำลังกายช่วยขับถ่ายดีไม่มีท้องผูก	3.08	0.87	มาก
7. การออกกำลังกายช่วยให้นอนหลับสบาย	3.25	0.84	มาก
8. การออกกำลังกายช่วยผ่อนคลายความเครียดได้	3.16	0.82	มาก
9. การออกกำลังกายช่วยทำให้เป็นคนมีอารมณ์ดี	3.16	0.81	มาก
10. การออกกำลังกายทำให้รู้จักผู้คนเพิ่มมากขึ้น	3.16	0.86	มาก
11. การออกกำลังกายเป็นวิธีการที่ดีที่จะได้พบเพื่อนใหม่	3.07	0.87	มาก
12. การออกกำลังกายทำให้ข้อแข็งแรง	3.27	0.79	มาก
13. การออกกำลังกายทำให้ท่านมั่นใจในตัวเองเพิ่มมากขึ้น	3.11	0.84	มาก

ตารางที่ 17 (ต่อ)

ลักษณะ	n = 389		
	$\bar{X}$	SD	การแปลผล
14. การออกกำลังกายทำให้อายุยืน	3.15	0.85	มาก
15. การออกกำลังกายช่วยให้คิดแก้ไข ปัญหาต่าง ๆ ได้ดี	3.00	0.88	มาก
16. การออกกำลังกายเป็นประจำช่วยให้มี แรงทำงานได้นานขึ้น	3.22	0.82	มาก
17. การออกกำลังกายช่วยในการลดความ อ้วนได้	3.34	0.81	มาก
18. การออกกำลังกายช่วยให้ไม่เจ็บป่วย ง่าย	3.37	0.75	มาก
19. การออกกำลังกายทำให้มีคณับถือท่าน เพิ่มมากขึ้น	2.90	0.91	มาก
20. การออกกำลังกายช่วยป้องกันการติด สารเสพติดได้	3.38	0.78	มาก
การรับรู้ประโยชน์พฤติกรรมการออกกำลังกายโดยรวม	3.16	0.83	มาก

ส่วนที่ 5 ความสัมพันธ์และอำนาจการทำนายของปัจจัยต่าง ๆ กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของชาวม้ง ในจังหวัดพะเยา

1. จากการทดสอบการกระจายข้อมูล พบว่ามีการกระจายเป็นแบบโค้งปกติและเป็นไปตามข้อตกลงเบื้องต้นของการวิเคราะห์สมการถดถอยพหุคูณ ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยทำนายเพื่อวิเคราะห์ความสัมพันธ์ร่วมเส้นตรง (Multicollinearity) โดยการหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พบว่าตัวแปรทำนายแต่ละตัวมีความสัมพันธ์ระหว่างกันมีค่าน้อยกว่า .8 (Polit & Hungler, 1999) ซึ่งแสดงว่าไม่มีความสัมพันธ์ร่วมเส้นตรง สามารถนำมาวิเคราะห์สมการถดถอยพหุคูณได้ทุกตัว (ดังแสดงรายละเอียดในตารางที่ 18)

ตารางที่ 18 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ แสดงค่าความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรทำนาย โดยแสดงในรูปเมตริกสหสัมพันธ์ (Correlation Matrix)

ตัวแปร	1	2	3	4	5	6	7
1. เพศชาย	1.000						
2. อายุ	.107*	1.000					
3. สถานภาพสมรสโสด	.011	-.601**	1.000				
4. ระดับการศึกษา	.098*	-.591**	.452**	1.000			
5. ระดับรายได้	.116*	-.059	.066*	.192**	1.000		
6. การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย	.104*	-.273**	.171**	.271**	.039	1.000	
7. พฤติกรรมการออกกำลังกาย	.141**	-.321**	.348**	.276**	.046	.198**	1.000

* $p < .05$

** $p < .01$

2. ความสัมพันธ์และอำนาจการทำนายของปัจจัยส่วนบุคคลกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของชาวม้ง

ได้นำปัจจัยเพศ อายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา ระดับรายได้และการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย มาทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของชาวม้ง วิเคราะห์โดยใช้สถิติวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน (Stepwise Multiple Regression Analysis)

พบว่าเพศชาย อายุ สถานภาพสมรสโสดและการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์และทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของชาวม้งได้แบบเส้นตรง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 ($F = 20.252$, $p < .001$) โดยมีอำนาจการทำนายได้ร้อยละ 17.4 ($R = .417$, $R^2 = .174$) (ดังแสดงในรายละเอียดตารางที่ 19)

ตารางที่ 19 การวิเคราะห์ถดถอยเพศชาย อายุ สถานภาพสมรส โสศ ระดับการศึกษาและการรับรู้
ประโยชน์ของการออกกำลังกายของชาวม้ง ในจังหวัดพะเยา

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F	p
ความถดถอย	4	853.389	213.347	20.250	<.001
ความคลาดเคลื่อน	384	4045.213	10.534		
ผลรวม	388	4898.601			

$R = .417$

$R \text{ Square} = .174$

$Std. Error = 1.435$

$n = 389$

จากการวิเคราะห์ถดถอยแบบพหุขั้นตอนเพื่อหาตัวแปรที่มีอำนาจการทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของชาวม้ง พบว่า สถานภาพสมรส โสศมีค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยพฤติกรรมการออกกำลังกายของชาวม้งเท่ากับ 1.721 เพศชายมีค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของชาวม้งเท่ากับ 1.046 อายุมีค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายเท่ากับ -0.039 ในส่วนของการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายของชาวม้งมีค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของชาวม้งเท่ากับ .032 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และสามารถสร้างสมการการทำนายได้ดังนี้

สมการมาตรฐาน

$$y = a + b_1x_1 + b_2x_2 + \dots + e$$

y = ตัวแปรตาม

a = ค่าคงที่

x_1, x_2 = ตัวแปรต้นตัวที่ 1, 2

b_1, b_2 = ค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยของตัวแปรต้นตัวที่ 1, 2

e = ความคลาดเคลื่อน

สมการที่ได้

$$\text{การออกกำลังกาย} = 3.005 + 1.721(\text{สถานภาพสมรสโสด}) + 1.046 (\text{เพศชาย}) - 0.039 (\text{อายุ}) + 0.032 (\text{การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย})$$

ดังแสดงรายละเอียดแสดงสัมประสิทธิ์ถดถอยพฤติกรรมการออกกำลังกายของชาวม้งในตารางที่ 20

ตารางที่ 20 ค่าคงที่และค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยของตัวแปร อายุ เพศชาย สถานภาพสมรสโสด ระดับการศึกษาและการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายของชาวม้ง

ตัวแปร	<i>b</i>	<i>SE.</i>	<i>Beta</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
ค่าคงที่	3.005	1.235	-	2.434	.015
สถานภาพสมรสโสด(Single)	1.721	0.447	0.225	3.852	<.001
เพศชาย(Male)	1.046	0.336	0.147	3.116	.002
อายุ(Age)	-0.039	0.014	-0.175	-2.908	.004
การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย(Wbhh)	0.032	0.160	0.096	1.978	.049