

บทที่ 4

ผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัจจัยที่เป็นตัวทำนายพฤติกรรมสุขภาพของข้าราชการเกษียณอายุในจังหวัดชลบุรี จากปัจจัยคัดสรรได้แก่ อายุ สถานภาพสมรส จำนวนปีที่ได้รับการศึกษา ความเพียงพอของรายได้ การมีโรคประจำตัว ความสามารถในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน ความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพ การสนับสนุนทางสังคม และภาวะสุขภาพจิต กลุ่มตัวอย่างเป็นข้าราชการเกษียณอายุในจังหวัดชลบุรีที่เป็นสมาชิกชมรมข้าราชการบำนาญจังหวัดชลบุรี จำนวน 160 คน โดยแบ่งเป็น อำเภอเมือง 102 คน อำเภอพนัสนิคม 41 คน อำเภอพานทอง 16 คน อำเภอบ่อทอง 1 คน ซึ่งผลการวิจัยได้เสนอด้วยตาราง และแผนภูมิ ประกอบการบรรยายโดยแบ่งเป็น 4 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลพื้นฐานของข้าราชการเกษียณอายุในจังหวัดชลบุรี ได้แก่ อายุ สถานภาพสมรส จำนวนปีที่ได้รับการศึกษา ความเพียงพอของรายได้ และการมีโรคประจำตัว แสดงไว้ในตารางที่ 1

ส่วนที่ 2 คะแนนเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมสุขภาพ ความสามารถในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน ความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพ การสนับสนุนทางสังคม และ ภาวะสุขภาพจิต แสดงไว้ในตารางที่ 2

ส่วนที่ 3 คะแนนเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความถูกต้อง จำแนกตามพฤติกรรมสุขภาพของข้าราชการเกษียณอายุ รายชื่อแสดงไว้ในตารางที่ 3

ส่วนที่ 4 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรอิสระกับตัวแปรตาม แสดงไว้ในตารางที่ 4

ส่วนที่ 5 วิเคราะห์สมการในการทำนายพฤติกรรมสุขภาพของข้าราชการเกษียณอายุในจังหวัดชลบุรี แสดงไว้ในตารางที่ 5 และตารางที่ 6

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

จากการรวบรวมข้อมูลแล้วนำมาวิเคราะห์ผลด้วยโปรแกรมสำเร็จรูปในการวิเคราะห์สถิติทางสังคมศาสตร์ (Statistical package for social science) ได้ผลการวิเคราะห์ซึ่งสามารถนำมาอธิบายในรายละเอียด ได้ดังต่อไปนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของข้าราชการเกษียณอายุในจังหวัดชลบุรี ได้แก่ อายุ สถานภาพสมรส จำนวนปีที่ได้รับการศึกษา ความเพียงพอของรายได้ และการมีโรคประจำตัว วิเคราะห์และนำเสนอผลการวิเคราะห์โดยการหาความถี่ ร้อยละ ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 จำนวน และร้อยละของข้าราชการเกษียณอายุในจังหวัดชลบุรี จำแนกตามข้อมูลพื้นฐาน

ลักษณะของข้าราชการเกษียณอายุ	จำนวน (n = 160 คน)	ร้อยละ
อายุ		
60-74 ปี	144	90
75 ปี ขึ้นไป	16	10
รวม	160	100
สถานภาพสมรส		
คู่	81	50.6
โสด	12	7.5
ม้าย	53	33.1
หย่า หรือ แยกกันอยู่	14	8.8
ระดับการศึกษา		
มัธยมศึกษา	57	35.6
ปริญญาตรี	79	49.4
สูงกว่าปริญญาตรี	24	15
ความเพียงพอของรายได้		
เพียงพอ	74	46.3
ไม่เพียงพอ	86	53.7
การมีโรคประจำตัว		
ไม่มี	64	40
มี	96	60

ตารางที่ 1 พบว่า ข้าราชการเกษียณอายุส่วนใหญ่มีอายุอยู่ในช่วง 60-74 ปี (ร้อยละ 90) สถานภาพสมรสคู่ (ร้อยละ 50.6) จบการศึกษاپริญญาตรี (ร้อยละ 49.4) รายได้ไม่เพียงพอ (ร้อยละ 53.7) โรคประจำตัว (ร้อยละ 60) โดยส่วนใหญ่ เป็นโรคความดันโลหิตสูง (ร้อยละ 29.4)

ส่วนที่ 2 คะแนนเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับคะแนนพฤติกรรมสุขภาพ
ความสามารถในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน ความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพ การสนับสนุนทาง
สังคม และภาวะสุขภาพจิต แสดงไว้ในตารางที่ 2

ตารางที่ 2 คะแนนเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมสุขภาพ
ความสามารถในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน ความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพ
การสนับสนุนทางสังคม และภาวะสุขภาพจิต

ตัวแปร	คะแนนเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	ระดับคะแนนเฉลี่ย
พฤติกรรมสุขภาพ	33.31	3.20	ดี
ความสามารถในการปฏิบัติ กิจวัตรประจำวัน	13.57	6.53	ปฏิบัติได้มาก
ความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพ	13.76	2.61	ดี
การสนับสนุนทางสังคม	18.33	2.48	สูง
ภาวะสุขภาพจิต 18.59	3.86	ปานกลาง	

ตารางที่ 2 พบว่าข้าราชการเกษียณอายุมีระดับคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมสุขภาพอยู่ใน
ระดับดี ($\bar{X} = 33.31$, $SD = 3.20$) ความสามารถในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันอยู่ในระดับปฏิบัติ
ได้มาก ($\bar{X} = 13.57$, $SD = 6.53$) ความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพอยู่ในระดับดี ($\bar{X} = 13.76$, $SD =$
2.61) การสนับสนุนทางสังคมอยู่ในระดับสูง ($\bar{X} = 18.33$, $SD = 2.48$) และภาวะสุขภาพจิตอยู่ในระดับ
ปานกลาง ($\bar{X} = 18.59$, $SD = 3.86$)

ส่วนที่ 3 คะแนนเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับคะแนนพฤติกรรมสุขภาพ
จำแนกตามพฤติกรรมสุขภาพรายข้อ แสดงไว้ในตารางที่ 3

ตารางที่ 3 ร้อยละ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับคะแนนพฤติกรรมสุขภาพ จำแนกตามพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของข้าราชการเกษียณอายุราชการ

พฤติกรรมสุขภาพ	ร้อยละ	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	ระดับคะแนนความถูกต้อง
การรับประทานอาหาร			
1. จำนวนมื้อในการรับประทานอาหารหลัก ในแต่ละวัน	50.2	2.56	น้อย
2. ปริมาณการรับประทานอาหารประเภทแป้ง ในแต่ละวัน	87.6	3.45	ดี
3. ปริมาณการรับประทานอาหารประเภทโปรตีน ในแต่ละวัน	85.4	3.31	ดี
4. ปริมาณการรับประทานอาหารประเภทไขมัน ในแต่ละวัน	82.7	3.20	ดี
5. ปริมาณการรับประทานอาหารผัก ในแต่ละมื้อ	47.2	2.49	น้อย
6. ประเภทของผลไม้ที่รับประทาน ในแต่ละวัน	92.7	3.27	ดี
7. ปริมาณการดื่มนมในแต่ละวัน	63.0	3.50	ปานกลาง
การดื่มน้ำ			
8. ชนิดของน้ำดื่มที่เหมาะสม	84.0	3.40	ดี
9. ปริมาณการดื่มน้ำ ในแต่ละวัน	65.0	3.70	ปานกลาง
การนอนหลับพักผ่อน			
10. ปริมาณการนอนหลับในแต่ละวันการออกกำลังกาย	36.7	2.76	น้อย
11. จำนวนครั้งในการออกกำลังกาย ในแต่ละสัปดาห์	81.2	3.36	ดี
การหลีกเลี่ยงสิ่งที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ			
12. จำนวนครั้งในการดื่มสุรา	90.6	3.21	ดี
13. จำนวนครั้งในการสูบบุหรี่	72.0	3.21	ปานกลาง
พฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ			
14. จำนวนครั้งไม่สวมถุงยางอนามัย	94.7	3.40	ดี
การจัดการกับความเครียด			
15. จำนวนครั้งที่รู้สึกกังวลหรือเครียด	92.0	3.19	ดี

ตารางที่ 3 พบว่า ข้าราชการเกษียณชายมีพฤติกรรมสุขภาพที่มีความถูกต้องในระดับดี ได้แก่ ปริมาณในการรับประทานอาหารประเภทแป้งในแต่ละวัน ปริมาณในการรับประทานอาหารประเภทโปรตีนในแต่ละวัน ปริมาณในการรับประทานอาหารประเภทไขมันในแต่ละวัน ปริมาณในการรับประทานอาหารประเภทของผลไม้ในแต่ละวัน ชนิดของน้ำดื่มที่เหมาะสม จำนวนครั้งในการออกกำลังกายในแต่ละสัปดาห์ จำนวนครั้งในการดื่มสุรา จำนวนครั้งในการไม่สวมถุงยางอนามัย และจำนวนครั้งที่รู้สึกกังวลหรือเครียด

พฤติกรรมที่พบว่ามีความถูกต้องในระดับปานกลาง ได้แก่ ปริมาณการดื่มนมในแต่ละวัน ปริมาณการดื่มน้ำในแต่ละวัน และจำนวนครั้งในการสูบบุหรี่

พฤติกรรมที่พบว่ามีความถูกต้องในระดับน้อย ได้แก่ จำนวนมือในการรับประทานอาหารหลักในแต่ละวัน ปริมาณการรับประทานอาหารประเภทผัก ปริมาณการนอนหลับในแต่ละวัน

ส่วนที่ 4 วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรอิสระ ได้แก่ สถานภาพสมรส จำนวนปีที่ได้รับการศึกษา ความเพียงพอของรายได้ ความสามารถในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน ความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพ การสนับสนุนทางสังคม การมีโรคประจำตัว และภาวะสุขภาพจิต กับตัวแปรตาม คือ พฤติกรรมสุขภาพของข้าราชการเกษียณชาย แสดงไว้ในตารางที่ 4

ตารางที่ 4 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรอิสระกับตัวแปรตาม

ตัวทำนาย	r
สถานภาพสมรส -.01	
จำนวนปีที่ได้รับการศึกษา	-.04
ความเพียงพอของรายได้	.19*
ความสามารถในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน	.19*
ความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพ	.16*
การสนับสนุนทางสังคม	.07
การมีโรคประจำตัว	.02
ภาวะสุขภาพจิต	.16*

* มีนัยสำคัญทางสถิติ ($P < .05$)

r ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์

จากตารางที่ 4 พบว่า ความเพียงพอของรายได้ ความสามารถในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน ความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพ และภาวะสุขภาพจิต มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมสุขภาพ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = .19, .19, .16, .16$ ตามลำดับ $p < .05$) ส่วนสถานภาพสมรส และจำนวนปี ที่ได้รับการศึกษา มีความสัมพันธ์ทางลบกับพฤติกรรมสุขภาพอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = -.01$ และ $-.04$ ตามลำดับ $p > .05$) สำหรับการสนับสนุนทางสังคม และการมีโรคประจำตัว มีความสัมพันธ์ ทางบวกกับพฤติกรรมสุขภาพ อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = .07$ และ $.02$ ตามลำดับ, $p > .05$)

ส่วนที่ 5 วิเคราะห์สมการในการทำนายพฤติกรรมสุขภาพของข้าราชการเกษียณอายุในจังหวัดชลบุรี ดังตารางที่ 5

ตารางที่ 5 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรอิสระ โดยแสดงในรูปแบบตรีโกณมิติสัมพันธ์ (correlation matrix)

ตัวแปร	สถานภาพสมรส ได้รับการศึกษา	จำนวนปี ของรายได้	จำนวนปี ที่	ความเพียงพอ การมี	การสนับสนุน	ภาวะสุขภาพ ทางจิต	ความรู้เกี่ยวกับ พฤติกรรมสุขภาพ ในการปฏิบัติ
1. สถานภาพสมรส	1						
2. จำนวนปีที่ได้รับการศึกษา	-0.094	1					
3. ความเพียงพอของรายได้	.051	.060	1				
4. การมีโรคประจำตัว	.078	.015	-0.010	1			
5. การสนับสนุนทางสังคม	.024	-.160*	.043	.053	1		
6. ภาวะสุขภาพจิต	-.155	-.025	.117	.040	.188*	1	
7. ความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพ	-.089	.072	-.001	-.083	.065	-.069	1
8. ความสามารถในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน	.064	.069	-.011	.111	-.027	-.005	-.026
							1

* $p < .05$

จากตารางที่ 5 เป็นการตรวจสอบว่าตัวแปรอิสระมีความสัมพันธ์กันหรือไม่ ซึ่งพบว่าตัวแปรอิสระมีความสัมพันธ์กันเองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) จำนวน 2 คู่ โดยมีความสัมพันธ์ตั้งแต่ .188 ถึง -.160 แสดงว่าไม่มีตัวทำนายคู่ใดที่มีความสัมพันธ์กันเองสูงกว่า .75 จึงสามารถนำไปใช้วิเคราะห์เพื่อหาอำนาจในการทำนายพฤติกรรมสุขภาพ โดยไม่มีปัญหาเกี่ยวกับตัวทำนายที่มีความสัมพันธ์กันเองสูง (Multicollinearity) ตามข้อตกลงเบื้องต้นของการใช้สถิติถดถอยพหุขั้นตอน (สุชาติ ประสิทธิ์รัฐสิทธิ์, 2540) ดังนั้นผู้วิจัยจึงนำตัวแปรอิสระที่มีความสัมพันธ์เชิงเส้นตรงกับตัวแปรจำนวน 7 ตัว ได้แก่ สถานภาพสมรส จำนวนปีที่ได้รับการศึกษา ความเพียงพอของรายได้ การมีโรคประจำตัว การสนับสนุนทางสังคม ภาวะสุขภาพจิต ความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพ และความสามารถในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน ไปวิเคราะห์การถดถอยแบบพหุขั้นตอนเพื่อหาตัวแปรที่มีอำนาจในการทำนายในการพฤติกรรมสุขภาพของข้าราชการเกษียณชาย ได้ดังตารางที่ 6

ตารางที่ 6 ค่าสัมประสิทธิ์ความสัมพันธ์พหุคูณระหว่างตัวแปรอิสระกับตัวแปรตาม

ตัวทำนาย	R ²	R ²	b	SE.	Beta	t	p
change							
ขั้นที่1							
X4	.04	.40	1.18	.00	.20	2.58*	.011
ขั้นที่2							
X4			1.19	.00	.20	2.65*	.009
X3	.08	.04	1.22	.49	.19	2.48 *	.014
ขั้นที่3							
X4			1.22	.00	.20	2.73*	.007
X3			1.22	.49	.19	2.51*	.013
X5	.10	.03	7.42	.00	.16	2.13*	.035
ขั้นที่4							
X4			1.22	.00	.21	2.77*	.006
X3			1.10	.48	.17	2.27*	.024
X5			7.92	.00	.17	2.29*	.023
X8	.13	.02	.13	.06	.16	2.08*	.039
ค่าคงที่ (a) = 2.79							
overall F = 24.73	p = .000						

*มีนัยสำคัญทางสถิติ p < 0.5)

R ²	ค่าสัมประสิทธิ์ตัดสินใจ
R ² change	ค่าการเปลี่ยนแปลงของค่าสัมประสิทธิ์ตัดสินใจ
b	ค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยคะแนนดิบ
Beta	ค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยคะแนนมาตรฐาน
SE	ค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐาน
Overall F	ค่าเอฟรวม
X1	สถานภาพสมรส
X2	จำนวนปีที่ได้รับการศึกษา

X3	ความเพียงพอของรายได้
X4	ความสามารถในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน
X5	ความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพ
X6	การสนับสนุนทางสังคม
X7	การมีโรคประจำตัว
X8	ภาวะสุขภาพจิต

จากตารางที่ 6 พบว่า การวิเคราะห์ถดถอยพหุแบบขั้นตอนเพื่อหาตัวแปรที่มีอำนาจในการทำนายพฤติกรรมสุขภาพของข้าราชการเกษียณชายได้ผลดังนี้

ขั้นที่ 1 ตัวแปรอิสระที่เข้าสมการถดถอยพหุแบบขั้นตอนอันดับแรก คือความสามารถในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน สามารถทำนาย พฤติกรรมสุขภาพของข้าราชการเกษียณชายได้ร้อยละ 4 ($R^2=.04$, $t=2.77$, $p<0.5$)

ขั้นที่ 2 เมื่อเพิ่มตัวทำนาย ความเพียงพอของรายได้ เข้าในสมการพบว่าสามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมสุขภาพของข้าราชการเกษียณชายได้เพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 7 ($R^2=.08$, $t= 2.27$, $p<0.5$)

ขั้นที่ 3 เมื่อเพิ่มตัวทำนาย ความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพ เข้าในสมการ พบว่าสามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมสุขภาพของข้าราชการเกษียณชายได้เพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 10 ($R^2= .10$, $t=2.29$, $p<0.5$)

ขั้นที่ 4 เป็นขั้นสุดท้ายของการคัดเลือกตัวทำนายตัวเข้าในสมการทำนายพฤติกรรมสุขภาพของข้าราชการเกษียณชาย พบว่าเมื่อเพิ่มตัวทำนาย ภาวะสุขภาพจิต เข้าไปในสมการ พบว่าสามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมสุขภาพของข้าราชการเกษียณชายได้เพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 13 ($R^2=.13$, $t=2.08$, $p<0.5$)

ดังนั้น ความสามารถในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน ความเพียงพอของรายได้ ความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพ และภาวะสุขภาพจิต เป็นปัจจัยที่ร่วมกันทำนายพฤติกรรมสุขภาพของข้าราชการเกษียณชายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p<0.5$) โดยความสามารถในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน เป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมสุขภาพของข้าราชการเกษียณชายสูงสุด รองลงมา ได้แก่ ความเพียงพอของรายได้ ความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพ และภาวะสุขภาพจิต มีค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยมาตรฐาน (Beta) เท่ากับ .21, .17, .17, .16 ตามลำดับ ซึ่งตัวทำนายความสามารถในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน ความเพียงพอของรายได้ ความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพ และภาวะสุขภาพจิต มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมสุขภาพ และตัวทำนายทั้งสี่

สามารถร่วมทำนายพฤติกรรมสุขภาพของข้าราชการเกษียณชายได้เพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 13 ซึ่งสามารถเขียนสมการถดถอยที่ดีที่สุดได้ดังนี้

$$Y = a + b_1x_1 + b_2x_2 + b_3x_3 + b_4x_4$$

เมื่อ Y = พฤติกรรมสุขภาพของข้าราชการเกษียณชาย

a = ค่าคงที่ = 2.79

b_1 = ค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยของ 1.22

b_2 = ค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยของ 1.10

b_3 = ค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยของ 7.91

b_4 = ค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยของ .131

x_4 = ความสามารถในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน

X_3 = ความเพียงพอของรายได้

X_5 = ความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพ

X_8 = ภาวะสุขภาพจิต

ดังนั้นสมการถดถอยพหุในการทำนายพฤติกรรมสุขภาพที่ได้จากการทำนายของข้าราชการเกษียณชายในจังหวัดชลบุรี โดยมีจุดตัดที่ค่าคงที่ 2.79 ดังต่อไปนี้

$$\begin{aligned} \text{พฤติกรรมสุขภาพ} = & 2.79 + 1.22 (\text{ความสามารถในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน}) \\ & + 1.10 (\text{ความเพียงพอของรายได้}) + 7.91 (\text{ความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพ}) \\ & + .131 (\text{ภาวะสุขภาพจิต}) \end{aligned}$$

จากสมการหมายความว่าข้าราชการเกษียณชายที่มีพฤติกรรมสุขภาพดี คือผู้ที่มีความสามารถในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันได้ด้วยตนเองมาก มีความเพียงพอของรายได้ มีความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพดี และมีภาวะสุขภาพจิตที่ดี