

ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในชุมชน  
อำเภอบ้านโพธิ์ จังหวัดฉะเชิงเทรา

สุรีย์ ทรัพย์ทอง

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาการพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชน

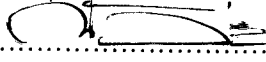
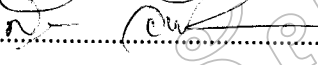
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

พฤษภาคม 2554

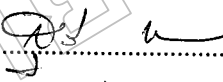
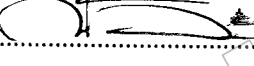
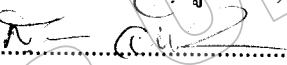
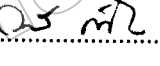
ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยบูรพา

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์และคณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ ได้พิจารณา  
วิทยานิพนธ์ของ สุรีย์ ศรี้อยทอง ฉบับนี้แล้ว เห็นสมควรรับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตาม  
หลักสูตรพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชน ของมหาวิทยาลัย  
บูรพาได้

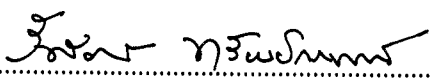
คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์

  
..... อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. นิคม มูลเมือง)  
  
..... อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม  
(รองศาสตราจารย์ ดร. สุวรรณ จันทร์ประเสริฐ)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

  
..... ประธาน  
(รองศาสตราจารย์ ดร. สุธี ทองวิเชียร)  
  
..... กรรมการ  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. นิคม มูลเมือง)  
  
..... กรรมการ  
(รองศาสตราจารย์ ดร. สุวรรณ จันทร์ประเสริฐ)  
  
..... กรรมการ  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. วารี กังใจ)

คณะพยาบาลศาสตร์อนุมัติให้รับวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตาม  
หลักสูตรพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชน ของมหาวิทยาลัย  
บูรพา

  
..... คณบดีคณะพยาบาลศาสตร์  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. รชนิภรณ์ ทรัพย์กรานนท์)  
วันที่ 2 เดือน พฤษภาคม พ.ศ. 2554

การวิจัยนี้ได้รับทุนอุดหนุนและส่งเสริมวิทยานิพนธ์ ระดับบัณฑิตศึกษา

จากบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา

ประจำภาคฤดูร้อน ปีการศึกษา 2553

## ประกาศคุณูปการ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลงได้ด้วยความกรุณาจากผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. นิคม มูลเมือง อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก รองศาสตราจารย์ ดร. สุวรรณ จันทรประเสริฐ อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม ที่กรุณาให้คำปรึกษาแนะนำแนวทางที่ถูกต้อง ตลอดจนแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ ด้วยความละเอียดถี่ถ้วนและเอาใจใส่ด้วยดีเสมอมา ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งเป็นอย่างยิ่ง จึงขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

ขอขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ ดร.สุติ ทองวิเชียร อาจารย์ประจำมหาวิทยาลัยอีสเทิร์นเอเซีย และคณะกรรมการสอบปากเปล่าทุกท่าน ที่กรุณาให้ความรู้ให้คำปรึกษา ตรวจแก้ไขและวิจารณ์ผลงาน ทำให้งานวิจัยมีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น และผู้ทรงคุณวุฒิทุกท่านที่ให้ความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบ รวมทั้งให้คำแนะนำแก้ไขเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยให้มีคุณภาพ นอกจากนี้ ยังได้รับความอนุเคราะห์จาก ท่านผู้อำนวยการ โรงพยาบาลบ้านโพธิ์ สาธารณสุขอำเภอบ้านโพธิ์ และหัวหน้าสถานีอนามัย ตลอดจนอาสาสมัครสาธารณสุขทุกท่าน ที่ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดีในการเก็บรวบรวมข้อมูลที่ใช้ในการวิจัยทำให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จได้ด้วยดี

เนื่องจากงานวิจัยครั้งนี้ส่วนหนึ่งได้รับทุนอุดหนุนและส่งเสริมวิทยานิพนธ์ของบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา จึงขอขอบพระคุณ บัณฑิตศึกษามา ณ ที่นี้ด้วย

ขอขอบพระคุณอาจารย์ทุก ๆ ท่าน ที่ได้อบรมสั่งสอนวิชาความรู้ ปลุกฝังความอดทน และมุ่งมั่นทางการศึกษา ขอขอบคุณ ทุก ๆ คนในครอบครัว เพื่อน ๆ ปริญญาโท สาขาวิชาการพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชน รวมทั้งท่านอื่น ๆ ที่มีได้เอื้อนามทุกท่านที่ได้ให้ความช่วยเหลือในเรื่องต่าง ๆ และกำลังใจด้วยดีตลอดมาในการทำวิทยานิพนธ์ฉบับนี้จนสำเร็จลุล่วงด้วยดี

คุณค่าและประโยชน์ของวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยขอมอบเป็นกตัญญูกตเวทิตาแด่บุพการี บุรพจารย์ และผู้มีพระคุณทุกท่านทั้งในอดีตและปัจจุบัน ที่ทำให้ข้าพเจ้าเป็นผู้มีการศึกษา และประสบความสำเร็จมาจนตราบเท่าทุกวันนี้

สุวิทย์ สร้อยทอง

# สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	จ
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	ก
สารบัญ.....	ข
สารบัญตาราง.....	ฅ
สารบัญภาพ.....	ญ
บทที่	
1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
คำถามการวิจัย.....	9
วัตถุประสงค์การวิจัย.....	9
สมมติฐานการวิจัย.....	10
ขอบเขตของการวิจัย.....	10
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากการวิจัย.....	11
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	11
กรอบแนวคิดการวิจัย (Conceptual Framework).....	13
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	15
แนวคิดเกี่ยวกับผู้สูงอายุโดยทั่วไป.....	15
พฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ.....	22
แนวคิดการส่งเสริมสุขภาพของเพนเตอร์.....	33
บทบาทพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชนในการดูแลผู้สูงอายุในชุมชน.....	39
ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ.....	41
3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	67
รูปแบบการวิจัย.....	67
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	67
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	69

## สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือวิจัย.....	71
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	72
การพิทักษ์สิทธิ์กลุ่มตัวอย่าง.....	73
การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิจัย.....	74
4 ผลการวิจัย.....	75
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	75
5 สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	91
สรุปผลการวิจัย.....	91
อภิปรายผล.....	95
ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้.....	100
ข้อจำกัดในการวิจัย.....	101
ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป.....	101
บรรณานุกรม.....	103
ภาคผนวก.....	114
ภาคผนวก ก.....	115
ภาคผนวก ข.....	117
ภาคผนวก ค.....	120
ประวัติย่อของผู้วิจัย.....	135

## สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
1	ค่าความดันโลหิต สำหรับผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป โดยการวัดในท่านั่ง หรือท่านอน คิดเป็นค่าเฉลี่ย.....	54
2	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามหมู่บ้านและตำบล.....	68
3	จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของผู้สูงอายุจำแนกตามข้อมูล ส่วนบุคคล (n=378).....	76
4	จำนวน ร้อยละ ของประสบการณ์เดิมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ (n=378).....	77
5	จำนวนและร้อยละของผู้สูงอายุ จำแนกตามโรคเรื้อรัง (n=378).....	78
6	จำนวนและร้อยละของผู้สูงอายุ จำแนกตามอาการเจ็บป่วยหรือความผิดปกติของ ร่างกายที่ได้รับการวินิจฉัยในรอบ 6 เดือนที่ผ่านมา (n=378).....	79
7	จำนวนและร้อยละของผู้สูงอายุ จำแนกตามอาการและอาการแสดงที่ตรวจพบขณะ เก็บข้อมูล (n=378).....	80
8	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของปัญหาสุขภาพของผู้สูงอายุ จำแนกตามภาวะ สุขภาพ (n=378).....	83
9	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนการสนับสนุนทางสังคมของผู้สูงอายุ ในด้านต่าง ๆ 3 ด้าน โดยรวม (n=378).....	83
10	จำนวนและร้อยละการแบ่งกลุ่มการสนับสนุนทางสังคมของผู้สูงอายุ.....	84
11	จำนวนและร้อยละของผู้สูงอายุ จำแนกตามพฤติกรรมการออกกำลังกาย (n=378).....	84
12	คะแนนเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานระดับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ รายข้อและโดยส่วนรวม คะแนนที่เป็นไปได้ 1-3 คะแนน (n=378).....	85
13	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่าง อายุ ระดับการศึกษา รายได้ ภาวะสุขภาพ (โรคเรื้อรัง อาการเจ็บป่วย อาการแสดง) การสนับสนุนทางสังคม (ด้านอารมณ์ ด้านข้อมูลข่าวสาร ด้านวัตถุ) กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย.....	87
14	ค่าทดสอบความแตกต่างแมนน์-วิตนีย์ ยู ระหว่าง เพศ และประสบการณ์เดิม การออกกำลังกายกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย.....	89
15	ค่าทดสอบความแตกต่างครัสคาล-วอลลิส ระหว่าง สถานภาพสมรส กับพฤติกรรม การออกกำลังกาย.....	89

## สารบัญภาพ

ภาพที่	หน้า
1 กรอบแนวคิดการวิจัย.....	14
2 การครอบคลุม การออกแรง/ ออกกำลังกายที่ไม่เป็นแบบแผน.....	25
3 แสดงรูปแบบการส่งเสริมสุขภาพฉบับปรับปรุงใหม่.....	39
4 ขั้นตอนการสุ่มตัวอย่าง.....	69

มหาวิทยาลัยบูรพา  
Burapha University