

บทที่ 4

ผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษา ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในชุมชนอำเภอบ้านโพธิ์ จังหวัดฉะเชิงเทรา กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป จำนวน 378 คน ซึ่งผลการวิจัยได้นำเสนอด้วยตารางประกอบคำบรรยาย ตามลำดับดังนี้

ส่วนที่ 1 ปัจจัยส่วนบุคคล และประสบการณ์เดิมการออกกำลังกาย

ส่วนที่ 2 ภาวะสุขภาพทางกายของผู้สูงอายุ

ส่วนที่ 3 การสนับสนุนทางสังคมของผู้สูงอายุ

ส่วนที่ 4 พฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ

ส่วนที่ 5 ความสัมพันธ์และอำนาจการทำนายของปัจจัยต่าง ๆ กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ส่วนที่ 1 ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคล และประสบการณ์เดิมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ

ในการศึกษาข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคล และประสบการณ์เดิมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ได้วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการแจกแจงความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ดังนี้

ตารางที่ 3 จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของผู้สูงอายุจำแนกตามข้อมูลส่วนบุคคล (n= 378)

ข้อมูลส่วนบุคคล	จำนวน	ร้อยละ
เพศ		
หญิง	235	62.2
ชาย	143	37.8
อายุ		
60 – 64 ปี	107	28.3
65 – 69 ปี	97	25.7
70 – 74 ปี	83	21.9
75 – 79 ปี	46	12.2
80 ปีขึ้นไป	45	11.9
(อายุเฉลี่ย 69.93 ปี ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 7.09 ปี ต่ำสุด 60 ปี สูงสุด 94 ปี)		
สถานภาพสมรส		
โสด	22	5.8
คู่	237	62.7
หม้าย	105	27.8
หย่า/แยก	14	3.7
ระดับการศึกษา		
ไม่ได้เรียน	22	5.8
ประถมศึกษา	331	87.6
มัธยมศึกษา/ปวช	20	5.3
อนุปริญญา/ปวส	2	0.5
ปริญญาตรี	3	0.8
สูงกว่าปริญญาตรี	0	0

ตารางที่ 3 (ต่อ)

ข้อมูลส่วนบุคคล	จำนวน	ร้อยละ
รายได้ต่อเดือน		
< 2000 บาท	205	54.2
2000 – 4000 บาท	89	23.6
4001 – 6000 บาท	51	13.5
> 6000 บาท	33	8.7
(รายได้เฉลี่ย 2,798.15 บาท ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 2,558.74 บาท ค่าสุด 500 บาท สูงสุด 12,000 บาท)		

จากตารางที่ 3 พบว่าผู้สูงอายุส่วนมากเป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 62.2 และมีอายุเฉลี่ย 69.93 ปี (SD = 7.09 ปี) โดยผู้สูงอายุส่วนมากมีอายุอยู่ในช่วง 60-64 ปี คิดเป็นร้อยละ 28.3 รองลงมาคืออายุระหว่าง 65-69 ปี คิดเป็นร้อยละ 25.7 ผู้สูงอายุส่วนมากมีสถานภาพสมรส คู่ คิดเป็นร้อยละ 62.7 รองลงมาสถานภาพสมรส หย่า คิดเป็นร้อยละ 27.8 ผู้สูงอายุส่วนใหญ่จบการศึกษา ระดับประถมศึกษา คิดเป็นร้อยละ 87.6 ในด้านรายได้ พบว่าผู้สูงอายุส่วนมากมีรายได้น้อยกว่า 2,000 บาทต่อเดือน คิดเป็นร้อยละ 54.2 รองลงมาคือรายได้ 2,000-4,000 บาทต่อเดือน คิดเป็นร้อยละ 23.5

ตารางที่ 4 จำนวน ร้อยละ ของประสบการณ์เดิมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ (n= 378)

ลักษณะ	จำนวน	ร้อยละ
ประสบการณ์เดิมการออกกำลังกายอย่างน้อย 30 นาทีต่อครั้ง เป็นเวลาอย่างน้อย 3 วันต่อสัปดาห์ ก่อนอายุ 60 ปี		
เคย	154	40.7
ไม่เคย	224	59.3

จากตารางที่ 4 พบว่า ผู้สูงอายุมีประสบการณ์เดิมการออกกำลังกายอย่างน้อย 30 นาทีต่อครั้งเป็นเวลาอย่างน้อย 3 วันต่อสัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 40.7

ส่วนที่ 2 ภาวะสุขภาพทางกายของผู้สูงอายุ

การศึกษาภาวะสุขภาพทางกาย ได้แก่ โรคเรื้อรัง อาศัยเจ็บป่วยหรือความผิดปกติทางร่างกายในรอบ 6 เดือนที่ผ่านมาจากการได้รับการวินิจฉัยจากแพทย์หรือพยาบาลวิชาชีพที่ปฏิบัติงานในศูนย์สุขภาพชุมชน และจากการตรวจร่างกายโดยพยาบาลเวชปฏิบัติขณะเก็บข้อมูล

1. โรคเรื้อรังที่ได้รับการวินิจฉัยจากแพทย์หรือพยาบาลวิชาชีพที่ปฏิบัติงานใน

โรงพยาบาลหรือศูนย์สุขภาพชุมชน

จากการศึกษาโรคเรื้อรัง ได้วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการแจกแจงความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ดังนี้

ตารางที่ 5 จำนวนและร้อยละของผู้สูงอายุ จำแนกตามโรคเรื้อรัง (n=378)

โรคเรื้อรัง	จำนวน	ร้อยละ	เฉลี่ย ระยะเวลา เจ็บป่วย	ส่วน เบี่ยงเบน มาตรฐาน
โรคประจำตัว				
ไม่มี	73	19.3		
มี	305	80.7		
โรคความดันโลหิตสูง	202	66.2	6.60 ปี	6.39 ปี
โรคข้อเสื่อม	123	40.3	5.50 ปี	5.66 ปี
โรคเบาหวาน	113	37.1	7.91 ปี	6.85 ปี
โรคไขมันในเลือดสูง	70	22.9	5.77 ปี	5.68 ปี
โรคหัวใจ	39	12.8	7.23 ปี	7.04 ปี
โรคมีนังศีรษะ	38	12.5	6.11 ปี	9.02 ปี
โรคกระเพาะอาหารอักเสบ	33	10.8	5.39 ปี	4.84 ปี
โรคหอบหืด	15	4.9	13.67 ปี	13.94 ปี
โรคภูมิแพ้	15	4.9	13.93 ปี	17.12 ปี
โรคหลอดเลือดในสมอง	9	2.9	5.22 ปี	3.80 ปี
โรคถุงลมโป่งพอง	4	1.3	5.00 ปี	3.92 ปี
โรคไต	3	0.9	11.67 ปี	15.95 ปี

หมายเหตุ ผู้สูงอายุอาจมีโรคมามากกว่า 1 โรค

จากตารางที่ 5 ผู้สูงอายุ จำแนกตามโรคเรื้อรัง พบว่า 3 อันดับแรกของผู้สูงอายุเป็นโรคความดันโลหิตสูง คิดเป็นร้อยละ 62.2 เฉลี่ยระยะเวลาการเจ็บป่วย 6.6 ปี รองลงมาเป็นโรคข้อเสื่อม คิดเป็นร้อยละ 40.3 เฉลี่ยระยะเวลาการเจ็บป่วย 5.5 ปี และโรคเบาหวาน ร้อยละ 37.1 เฉลี่ยระยะเวลาการเจ็บป่วย 7.91 ปี

2. อาการเจ็บป่วยทางร่างกายในรอบ 6 เดือน ที่ได้รับการวินิจฉัยจากแพทย์หรือพยาบาลวิชาชีพที่ปฏิบัติงานในโรงพยาบาลหรือศูนย์สุขภาพชุมชน

ทำการศึกษาภาวะสุขภาพในรอบ 6 เดือนที่ผ่านมาพบว่าผู้สูงอายุที่มีอาการเจ็บป่วยหรือความผิดปกติทางร่างกายที่ได้รับการวินิจฉัยจากแพทย์หรือพยาบาลวิชาชีพที่ปฏิบัติงานในโรงพยาบาลหรือศูนย์สุขภาพชุมชน โดยวิเคราะห์เป็นจำนวนและร้อยละดังตารางที่ 6

ตารางที่ 6 จำนวนและร้อยละของผู้สูงอายุ จำแนกตามอาการเจ็บป่วยหรือความผิดปกติทางร่างกาย ที่ได้รับการวินิจฉัยในรอบ 6 เดือนที่ผ่านมา (n=378)

อาการที่ได้รับการวินิจฉัย	จำนวน	ร้อยละ
ปวดข้อ	126	33.3
ปวดกล้ามเนื้อ	91	24.1
มีนงงศีรษะ	90	23.8
ปวดศีรษะ	61	16.1
หวัด	59	15.6
ปวดท้อง	55	14.6
ไอ	44	11.6
ท้องเสีย	22	5.8
อ่อนเพลีย	18	4.8
คลื่นไส้ อาเจียน	16	4.2
ผื่นแพ้ตามร่างกาย	11	2.9

หมายเหตุ ผู้สูงอายุอาจมีอาการมากกว่า 1 อาการ

จากตารางที่ 6 อาการเจ็บป่วยหรือความผิดปกติทางร่างกายที่ได้รับการวินิจฉัยจากแพทย์หรือพยาบาลวิชาชีพ จากการศึกษาพบว่าอาการหรือความผิดปกติ 3 อันดับแรกของผู้สูงอายุไปตรวจ

รักษา ได้แก่ ปวดข้อ คิดเป็นร้อยละ 33.3 รองลงมามีอาการปวดกล้ามเนื้อและมึนงงศีรษะคิดเป็นร้อยละ 24.1 และร้อยละ 23.8 ตามลำดับ

3. อาการและอาการแสดงที่ตรวจพบ

จากการตรวจร่างกายขณะเก็บข้อมูลพบว่าผู้สูงอายุมีความผิดปกติต่าง ๆ ทางด้านอาการและอาการแสดงโดยการวิเคราะห์เป็นจำนวนและร้อยละดังตารางที่ 7

ตารางที่ 7 จำนวนและร้อยละของผู้สูงอายุ จำแนกตามอาการและอาการแสดงที่ตรวจพบขณะเก็บข้อมูล (n=378)

อาการและอาการแสดง	จำนวน	ร้อยละ
1. สัญญาณชีพ		
ความดันช่วงบน มากกว่า 140 มิลลิเมตรปรอท	171	45.2
ความดันช่วงล่าง มากกว่า 95 มิลลิเมตรปรอท	37	9.8
ชีพจรไม่สม่ำเสมอ	21	5.6
ชีพจรมากกว่า 100 ครั้ง/นาที	20	5.3
หายใจมากกว่า 24 ครั้ง/นาที	1	0.3
2. สภาพร่างกายทั่วไป		
ตามัว	133	35.2
ต้อเนื้อ	127	33.6
มึนงงศีรษะ	70	18.5
ต้อกระจก	50	13.2
เยื่อตาขาวซีด	25	6.6
หูตึง	11	2.9
จมูกกุดเจ็บ	2	0.5
บาดแผลที่ศีรษะ	1	0.3

ตารางที่ 7 (ต่อ)

อาการและอาการแสดง	จำนวน	ร้อยละ
3. ระบบทางเดินหายใจ		
ไอ	5	1.3
การเคลื่อนไหวของปอด ทั้งสองข้างไม่เท่ากัน	3	0.8
เสียงหายใจเข้า/ ออกยาวไม่เท่ากัน	3	0.8
เสียงเคาะปอดทึบ	3	0.8
น้ำมูก	2	0.5
4. ระบบทางเดินอาหาร		
ท้องผูก	54	14.3
ท้องอืด	35	9.3
ปวดท้อง	15	4.0
คลื่นไส้ อาเจียน	4	1.1
ท้องเสีย	3	0.8
กดเจ็บที่ท้อง	2	0.5
4. ระบบทางเดินอาหาร		
เสียงโครกครากมากกว่า 10 ครั้ง/ นาที	6	1.6
เสียงเคาะโปร่ง/ ทึบ	3	0.8
เสียงโครกครากน้อยกว่า 2 ครั้ง/ นาที	3	0.8
5. ระบบกล้ามเนื้อและข้อต่อ		
ปวดข้อต่อ	177	46.8
ปวดกล้ามเนื้อ	102	27.0
การเคลื่อนไหวของข้อไม่เต็มที่/ น้อยลง	58	15.3
กดเจ็บบริเวณข้อ	20	5.3
บวมในข้อ/ นอกข้อของแขนหรือขาข้างใดข้างหนึ่ง หรือทั้งสองข้าง	17	4.5
ผิดรูปปร่างของกระดูกและข้อ	13	3.4
บริเวณรอบข้อมีการอักเสบ	7	1.9

ตารางที่ 7 (ต่อ)

อาการและอาการแสดง	จำนวน	ร้อยละ
6. ระบบผิวหนัง		
คันบริเวณผิวหนัง	25	6.6
ผิวหนังอักเสบ/ ผื่น/ ตุ่ม	17	4.5
แผลถลอก	10	2.6
ผิวหนังซีด	7	1.9
แผลลึกถึงชั้นผิวหนัง	2	0.5
7. ระบบไหลเวียนโลหิต		
ใจสั่น	41	10.8
ใจหวิว	22	5.8
ขนาดหัวใจโตกว่าปกติ	11	2.9
เส้นสะท้อนของหัวใจ	4	1.1
เสียงเมอร์เมอร์	2	0.5
8. ระบบประสาทและประสาทสัมผัส		
ชาตามปลายมือปลายเท้า	127	33.6
นอนไม่หลับ	83	22.0
ปวดศีรษะ	24	6.3

จากตารางที่ 7 อาการหรืออาการแสดงที่ได้รับการวินิจฉัยจากพยาบาลเวชปฏิบัติขณะเก็บรวบรวมข้อมูลพบว่า ผู้สูงอายุมีอาการหรืออาการแสดง 3 อันดับแรก ได้แก่ ระบบกล้ามเนื้อและข้อต่อ มีอาการปวดข้อต่อ คิดเป็นร้อยละ 46.8 รองลงมาสัญญาณชีพ มีความดันโลหิตช่วงบนมากกว่า 140 มิลลิเมตรปรอท คิดเป็นร้อยละ 45.2 สภาพร่างกายทั่วไป มีต้อเนื้อ คิดเป็นร้อยละ 33.6 และระบบประสาทและประสาทสัมผัส มีชาปลายมือปลายเท้า คิดเป็นร้อยละ 33.6

4. ภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุ

ทำการวิเคราะห์ข้อมูล โรคเรื้อรัง อาการเจ็บป่วยในรอบ 6 เดือนที่ผ่านมาที่ได้รับการวินิจฉัยจากแพทย์หรือพยาบาลวิชาชีพที่ปฏิบัติงานในโรงพยาบาลหรือศูนย์สุขภาพชุมชนและผลการตรวจร่างกายในขณะที่เก็บข้อมูล โดยวิเคราะห์ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานดังตารางที่ 8

ตารางที่ 8 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของปัญหาสุขภาพของผู้สูงอายุ จำแนกตามภาวะสุขภาพ (n=378)

ภาวะสุขภาพ	Min	Max	ค่าเฉลี่ย	SD
1. โรคเรื้อรัง	0	6	1.76	1.30
2. อาการเจ็บป่วยในรอบ 6 เดือน	0	7	1.57	1.35
3. ผลการตรวจร่างกาย	0	14	4.18	2.86
รวม	0	23	7.50	4.42

จากตารางที่ 8 ผู้สูงอายุมีค่าเฉลี่ยของโรค 1.76 โรค (SD= 1.30 โรค) อาการเจ็บป่วยในรอบ 6 เดือน มีค่าเฉลี่ย 1.57 อาการ (SD= 1.35 อาการ) ผลการตรวจร่างกายมีค่าเฉลี่ย 4.18 การผิดปกติ (SD= 2.86 การผิดปกติ) รวมการผิดปกติทั้งหมดพบค่าเฉลี่ย 7.5 รายการ

ส่วนที่ 3 การสนับสนุนทางสังคมของผู้สูงอายุ

ทำการศึกษาการสนับสนุนทางสังคมด้านต่าง ๆ ของผู้สูงอายุ นำเสนอค่าเฉลี่ย

ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ดังตารางที่ 9

ตารางที่ 9 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนการสนับสนุนทางสังคมของผู้สูงอายุในด้านต่าง ๆ 3 ด้านโดยรวม (n=378)

การสนับสนุนทางสังคม	ค่าเฉลี่ยที่เป็นไปได้	Min	Max	ค่าเฉลี่ย	SD	ระดับ
ด้านอารมณ์ (7)	0-3	0.00	3.00	1.42	0.92	น้อย
ด้านข้อมูลข่าวสาร (6)	0-3	0.00	3.00	1.45	0.88	น้อย
ด้านวัตถุ สิ่งของ (6)	0-3	0.00	3.00	1.06	0.96	น้อย
รวม	0-3	0.00	3.00	1.32	0.84	น้อย

จากตารางที่ 9 พบว่าผู้สูงอายุได้รับการสนับสนุนทางสังคมทางด้านอารมณ์ในระดับน้อย มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.42 คะแนน (SD= 0.92 คะแนน) ส่วนด้านข้อมูลข่าวสาร และด้านวัตถุ สิ่งของ อยู่ในระดับน้อย ที่ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.45 คะแนน (SD= 0.88 คะแนน) และ 1.06 คะแนน (SD= 0.96 คะแนน) ตามลำดับ

เมื่อนำระดับการสนับสนุนทางสังคมมาจัดระดับเป็น 4 กลุ่มได้ตามตารางที่ 10

ตารางที่ 10 จำนวนและร้อยละการแบ่งกลุ่มการสนับสนุนทางสังคมของผู้สูงอายุ (n=378)

กลุ่มการสนับสนุนทางสังคม	ค่าคะแนนเฉลี่ย	จำนวน	ร้อยละ
กลุ่มที่ไม่ได้รับการสนับสนุน	0.00-0.50	121	32.0
กลุ่มที่ได้รับการสนับสนุนน้อย	0.51-1.50	105	27.8
กลุ่มที่ได้รับการสนับสนุนปานกลาง	1.51-2.50	98	25.9
กลุ่มที่ได้รับการสนับสนุนมาก	2.51-3.00	54	14.3

จากตารางที่ 10 พบว่า ผู้สูงอายุส่วนมากไม่ได้รับการสนับสนุน คิดเป็นร้อยละ 32.0 รองลงมาได้รับการสนับสนุนทางสังคมน้อย คิดเป็นร้อยละ 27.8

ส่วนที่ 4 พฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ

การศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในด้านต่าง ๆ และวิเคราะห์หาค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานดังตารางที่ 11

ตารางที่ 11 จำนวนและร้อยละของผู้สูงอายุ จำแนกตามพฤติกรรมการออกกำลังกาย (n=378)

พฤติกรรมการออกกำลังกาย	จำนวน	ร้อยละ
การออกกำลังกายในรอบ 1 เดือนที่ผ่านมา ออกเป็นประจำ	222	58.7
ชนิดของการออกกำลังกาย		
ยืดเหยียด	92	41.4
เดินเร็ว	60	20.0
ขี่จักรยาน	28	12.6
เต้นแอโรบิก	22	9.9
วิ่ง	15	6.8
รำมวยปลง	5	2.3
การออกกำลังกายในรอบ 1 เดือนที่ผ่านมา ไม่ออกเป็นประจำ	156	41.3

ตารางที่ 11 (ต่อ)

พฤติกรรมการออกกำลังกาย	จำนวน	ร้อยละ
สาเหตุที่ไม่ออกกำลังกาย		
ไม่มีเวลา	70	44.9
มีโรคประจำตัว	66	42.3
ไม่ชอบ	37	23.7
เล่นกีฬาไม่เป็น	23	14.7
ไม่มีเพื่อน	22	14.1
เลี้ยงหลาน	21	13.5
ไม่จำเป็น สุขภาพแข็งแรง	13	8.3
ไม่มีสถานที่	6	3.8
ไม่มีอุปกรณ์	2	1.3
อายุ	1	0.6

หมายเหตุ สาเหตุไม่ออกกำลังกายตอบได้มากกว่า 1 ข้อ

จากตารางที่ 11 พบว่าผู้สูงอายุส่วนมากมีการออกกำลังกายในรอบ 1 เดือนที่ผ่านมาเป็นประจำ คิดเป็นร้อยละ 58.7 ผู้สูงอายุส่วนมากมีการออกกำลังกายโดยวิธียืดเหยียด คิดเป็นร้อยละ 41.1 ส่วนผู้สูงอายุที่ไม่ออกกำลังกายสาเหตุส่วนมากคือ ไม่มีเวลา คิดเป็นร้อยละ 44.9 รองลงมา มีโรคประจำตัว คิดเป็นร้อยละ 42.3

ตารางที่ 12 คะแนนเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานระดับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ รายข้อและโดยส่วนรวม คะแนนที่เป็นไปได้ 1-3 คะแนน (n=378)

พฤติกรรมการออกกำลังกาย	ค่าเฉลี่ย	SD	ระดับ
1. ออกกำลังกายชนิดที่ร่างกายมีการยืดหดกล้ามเนื้อและข้อต่อต่าง ๆ มีการเคลื่อนไหวช้า ๆ กัน เช่น เดินเร็ว รำมวยจีน กายบริหาร	0.77	0.79	บางครั้ง
2. มีความพร้อมของตัวเองก่อนการออกกำลังกายทุกครั้ง เช่น ไม่มีอาการปวด ไม่อ่อนเพลีย ไม่มีไข้ ไม่มีใจสั่น	0.88	0.84	บางครั้ง

ตารางที่ 12 (ต่อ)

พฤติกรรมการออกกำลังกาย	ค่าเฉลี่ย	SD	ระดับ
3. ออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง	0.90	0.90	บางครั้ง
4. ออกกำลังกายติดต่อกันเป็นระยะเวลา 20 – 30 นาทีต่อครั้ง	0.54	0.77	บางครั้ง
5. ขณะที่ออกกำลังกาย รู้สึกสบายใจและสนุกสนาน ผ่อนคลาย	0.81	0.81	บางครั้ง
6. มีการอบอุ่นร่างกาย เป็นการเตรียมความพร้อมก่อนการ ออกกำลังกาย เป็นเวลาอย่างน้อย 5 นาที	0.52	0.71	บางครั้ง
7. หลังจากออกกำลังกาย มีการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เป็นเวลาอย่างน้อย 5 นาที	0.53	0.73	บางครั้ง
8. ออกกำลังกายโดยคำนึงถึง สภาพร่างกาย	0.86	0.84	บางครั้ง
9. สวมชุดออกกำลังกาย เหมาะสมกับการออกกำลังกาย	0.60	0.71	บางครั้ง
10. สวมรองเท้าที่เหมาะสมกับวิธีการออกกำลังกาย	0.44	0.67	บางครั้ง
11. สังเกตอาการผิดปกติของตนเอง ขณะออกกำลังกาย เช่น เจ็บหน้าอก เวียนศีรษะ ตามัว เหงื่อออกมาก ตัวเย็น	0.92	0.89	ไม่มี/ มีน้อย
12. ออกกำลังกายจนกระทั่งมีเหงื่อออกและหัวใจเต้นเร็ว ขึ้น	0.57	0.73	บางครั้ง
13. ออกกำลังกายในที่โล่ง และมีอากาศถ่ายเทได้สะดวก	0.84	0.82	บางครั้ง
14. หลังจากออกกำลังกาย มีการพักผ่อนอย่างน้อย 10 นาที	0.79	0.84	บางครั้ง
รวม	0.71	0.68	บางครั้ง

จากตารางที่ 12 พบว่าพฤติกรรมการออกกำลังกายโดยรวมของผู้สูงอายุปฏิบัติเป็นบางครั้ง ไม่สม่ำเสมอ หรือน้อยกว่า 3 ครั้งใน 1 สัปดาห์ ผู้สูงอายุมีพฤติกรรมการออกกำลังกายเป็นบางครั้งคือ สังเกตอาการผิดปกติของตนเองขณะออกกำลังกาย เช่น เจ็บหน้าอก เวียนศีรษะ ตามัว เหงื่อออกมาก ตัวเย็น มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 0.92 (SD = 0.89) รองลงมาออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้งเป็นบางครั้งและมีความพร้อมของตัวเองก่อนการออกกำลังกายทุกครั้ง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 0.90, 0.88 (SD = 0.90, 0.84) ตามลำดับ ส่วนผู้สูงอายุที่มีพฤติกรรมการออกกำลังกายน้อยหรือไม่คือ การสวมรองเท้าที่เหมาะสมกับการออกกำลังกาย มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 0.44 (SD = 0.67)

ส่วนที่ 5 ความสัมพันธ์และอำนาจการทำนายของประสบการณ์เดิมการออกกำลังกาย ปัจจัยส่วนบุคคล (อายุ การศึกษา รายได้) ภาวะสุขภาพ (โรคเรื้อรัง อาการเจ็บป่วย อาการแสดง) การสนับสนุนทางสังคม (ด้านอารมณ์ ด้านข้อมูล ข่าวสาร ด้านวัตถุ) กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ

ในการวิจัยครั้งนี้ ศึกษาความสัมพันธ์ของปัจจัยต่าง ๆ ดังนี้ อายุ ระดับการศึกษา รายได้ ภาวะสุขภาพ (โรคเรื้อรัง อาการเจ็บป่วย อาการแสดง) การสนับสนุนทางสังคม (ด้านอารมณ์ ด้านข้อมูล ข่าวสาร ด้านวัตถุ) กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในชุมชน อำเภอ บ้านโพธิ์ จังหวัดฉะเชิงเทรา โดยวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์สเปียร์แมน (Spearman's rank Correlation Coefficient) แทนการวิเคราะห์สมการถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน (Stepwise Multiple Regression) ทั้งนี้เนื่องจากตัวแปรตามมีการกระจายไม่เป็นโค้งปกติ ผลดังนี้

ตารางที่ 13 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่าง อายุ ระดับการศึกษา รายได้ ภาวะสุขภาพ (โรคเรื้อรัง อาการเจ็บป่วย อาการแสดง) การสนับสนุนทางสังคม (ด้านอารมณ์ ด้านข้อมูล ข่าวสาร ด้านวัตถุ) กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย

ตัวแปร	สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์สเปียร์แมน	p - value
อายุ	.029	.579
ระดับการศึกษา	.130	.011
รายได้	.115	.025
จำนวนโรคเรื้อรัง	- .101	.051
อาการเจ็บป่วยทางร่างกาย	- .146	.005
อาการหรืออาการแสดงที่ประเมิน	- .240	< .001
การสนับสนุนทางด้านอารมณ์	.682	< .001
การสนับสนุนทางด้านข้อมูล ข่าวสาร	.598	< .001
การสนับสนุนทางด้านวัตถุ สิ่งของ	.521	< .001

จากตารางที่ 13 เมื่อทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยต่าง ๆ กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย พบว่า ระดับการศึกษา รายได้ อาการเจ็บป่วยทางร่างกายในช่วง 6 เดือนที่ผ่านมา อาการหรืออาการแสดงที่ประเมิน การสนับสนุนทางด้านอารมณ์ การสนับสนุนทางด้านอารมณ์ การสนับสนุนทางด้านวัตถุ สิ่งของมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญ

ทางสถิติที่ระดับ .05 มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์สเปียร์แมนเท่ากับ .130, .115, -.146, -.240, .628, .598 และ .521 ตามลำดับ นั่นคือ

1. ผู้ที่มีลำดับระดับการศึกษาสูงจะมีลำดับพฤติกรรมการออกกำลังกายมาก
2. ผู้ที่มีลำดับรายได้สูงจะมีลำดับพฤติกรรมการออกกำลังกายมาก
3. ผู้ที่มีลำดับอาการเจ็บป่วยทางร่างกายในช่วง 6 เดือนที่ผ่านมาจะมีลำดับ

พฤติกรรมการออกกำลังกายน้อย

4. ผู้ที่มีลำดับอาการหรืออาการแสดงที่บ่งบอกถึงความผิดปกติที่ได้จากการประเมินร่างกายมากจะมีลำดับพฤติกรรมการออกกำลังกายน้อย

5. ผู้ที่มีลำดับการสนับสนุนทางด้านอารมณ์มากจะมีลำดับพฤติกรรมการออกกำลังกายมาก

6. ผู้ที่มีลำดับได้รับการสนับสนุนทางด้านข้อมูล ข่าวสารมากจะมีลำดับพฤติกรรมการออกกำลังกายมาก

7. ผู้ที่มีลำดับได้รับการสนับสนุนทางด้านวัตถุ สิ่งของมากจะมีลำดับพฤติกรรมการออกกำลังกายมาก

สำหรับ อายุ จำนวนโรคเรื้อรัง พบว่าไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย

ส่วนที่ 6 ความแตกต่างระหว่างเพศ สถานภาพสมรส และความแตกต่างระหว่างประสบการณ์เดิมการออกกำลังกาย กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในชุมชนอำเภอบ้านโพธิ์ จังหวัดฉะเชิงเทรา

เนื่องจากตัวแปรตามมีการกระจายไม่เป็น โค้งปกติ จึงไม่สามารถใช้สถิติวิเคราะห์ถดถอยแบบขั้นตอน (Stepwise Multiple Regression) ทดสอบสมมติฐานปัจจัยส่วนบุคคลมีความสัมพันธ์ และสามารถทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายได้ การศึกษาครั้งนี้จึงใช้สถิติทดสอบความแตกต่างแมนน์-วิทนี ยู (Mann-Whitney U test) เพื่อทดสอบความแตกต่างของปัจจัยด้านเพศ และประสบการณ์เดิมการออกกำลังกาย กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ใช้สถิติทดสอบความแตกต่างครัสคาล-วอลลิส (Kruskal-Wallis test) เพื่อทดสอบความแตกต่างของสถานภาพสมรสกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย

ตารางที่ 14 ค่าทดสอบความแตกต่างแมนน์-วิตนีย์ยู ระหว่าง เพศ และประสบการณ์เดิมการออกกำลังกายกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย

ตัวแปร	N	Mean Rank	Mann-Whitney U	P - value
เพศ				
เพศชาย	143	216.00	13012.50	< .001
เพศหญิง	235	173.37		
ประสบการณ์เดิมการออกกำลังกาย				
เคย	154	253.48	7394.50	< .001
ไม่เคย	224	145.51		

จากตารางที่ 14 พบว่า เพศและประสบการณ์เดิมการออกกำลังกาย มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีค่าสถิติค่าทดสอบความแตกต่างแมนน์-วิตนีย์ยู เท่ากับ 13012.50 และ 7394.50 นั่นคือ

1. เพศ แตกต่างกันจะมีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่แตกต่างกัน โดยเพศชายจะมีพฤติกรรมการออกกำลังกายมากกว่าเพศหญิง
2. ประสบการณ์เดิมการออกกำลังกาย ที่แตกต่างกันจะมีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่แตกต่างกัน โดยผู้ที่เคยมีประสบการณ์เดิมการออกกำลังกายจะมีพฤติกรรมการออกกำลังกายมากกว่าผู้ที่ไม่เคยมีประสบการณ์การออกกำลังกาย

ตารางที่ 15 ค่าทดสอบความแตกต่างครัสคาล-วอลลิส ระหว่าง สถานภาพสมรส กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย

สถานภาพสมรส	N	Mean Rank	Kruskal-Wallis test	P - value
			2	
โสด	22	178.70	0.418	.936
คู่	237	191.72	df = 3	
หม้าย	105	187.58		
หย่า/ แยก	14	183.39		

จากตารางที่ 15 พบว่า สถานภาพสมรสที่แตกต่างกัน จะมีพฤติกรรมการออกกำลังกาย
ไม่แตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05 ($\chi^2=0.418$, $df=3$, $p=.936$)

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University