

บทที่ 4

ผลการศึกษา

การศึกษาเรื่อง พฤติกรรมสุขภาพและภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุในชุมชนบ้านอุมลอง อำเภอดง จังหวัดลำปาง เป็นการศึกษาถึงพฤติกรรมสุขภาพ ภาวะสุขภาพและความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมสุขภาพกับภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกของชมรมผู้สูงอายุในชุมชนบ้านอุมลอง จำนวน 71 คน ซึ่งพฤติกรรมสุขภาพครอบคลุม พฤติกรรมด้านการรับประทานอาหาร พฤติกรรมด้านการออกกำลังกาย พฤติกรรมด้านการพักผ่อนและนอนหลับ พฤติกรรมด้านการจัดการความเครียด และพฤติกรรมด้านการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล สำหรับภาวะสุขภาพครอบคลุมทั้งภาวะสุขภาพด้านร่างกายและภาวะสุขภาพด้านจิตใจ เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นการสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง ผลการศึกษานำเสนอในรูปแบบตารางประกอบคำบรรยาย แบ่งเป็น 4 ส่วนดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป (ตาราง 4.1-4.4)

ส่วนที่ 2 พฤติกรรมสุขภาพ

1. พฤติกรรมสุขภาพด้านการรับประทานอาหาร (ตาราง 4.5-4.6)
2. พฤติกรรมสุขภาพด้านการออกกำลังกาย (ตาราง 4.7-4.8)
3. พฤติกรรมสุขภาพด้านการพักผ่อนและนอนหลับ (ตาราง 4.9)
4. พฤติกรรมสุขภาพด้านการจัดการความเครียด (ตาราง 4.10)
5. พฤติกรรมสุขภาพด้านการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล (ตาราง 4.11)
6. พฤติกรรมสุขภาพโดยรวม (ตาราง 4.12-4.13)

ส่วนที่ 3 ภาวะสุขภาพ

1. ภาวะสุขภาพด้านร่างกาย (ตาราง 4.14)
2. ภาวะสุขภาพด้านจิตใจ (ตาราง 4.15)
3. ภาวะสุขภาพโดยรวม (ตาราง 4.16-4.17)

ส่วนที่ 4 ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมสุขภาพกับภาวะสุขภาพ (ตาราง 4.18)

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของประชากร

ตาราง 4.1 จำนวนและร้อยละของประชากร จำแนกตามเพศ อายุ สถานภาพ และการศึกษา (N=71)

ข้อมูล	จำนวน	ร้อยละ
เพศ		
หญิง	47	66.20
ชาย	24	33.80
อายุ (ค่าเฉลี่ย 71.83 ปี สูงสุด 85 ปี ต่ำสุด 60 ปี)		
60-74 ปี	42	59.15
75-90 ปี	29	40.85
สถานภาพ		
โสด	9	12.68
สมรส	36	50.70
หม้าย	25	35.21
หย่า/แยกกันอยู่	1	1.41
การศึกษา		
ประถมศึกษาตอนต้น	1	1.41
ประถมศึกษาตอนปลาย	64	90.13
มัธยมศึกษาตอนต้น	3	4.23
มัธยมศึกษาตอนปลาย/ปวช.	3	4.23

จากตาราง 4.1 ประชากรส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 66.20 อยู่ในกลุ่มอายุ 60-74 ปี ร้อยละ 59.15 มีสถานภาพสมรส ร้อยละ 50.70 และการศึกษาระดับประถมศึกษาตอนปลาย ร้อยละ 90.13

ตาราง 4.2 จำนวนและร้อยละของประชากร จำแนกตามรายได้ต่อเดือน และการพักอาศัย (N=71)

ข้อมูล	จำนวน	ร้อยละ
รายได้ต่อเดือน		
น้อยกว่า 2,000 บาท	30	42.25
2,001-5,000 บาท	35	49.24
5,001-10,000 บาท	3	4.23
10,001-20,000 บาท	3	4.23
การพักอาศัย		
อาศัยอยู่ตามลำพัง	8	11.27
อาศัยอยู่กับคู่สมรส	17	23.94
อาศัยอยู่กับครอบครัว บุตร หลาน	44	61.97
อาศัยอยู่กับญาติ	2	2.82

จากตาราง 4.2 พบว่า ประชากรส่วนใหญ่มีรายได้ต่อเดือนอยู่ระหว่าง 2,001-5,000 บาท ร้อยละ 49.24 และพักอาศัยอยู่กับครอบครัว บุตร หลาน ร้อยละ 61.97

ตาราง 4.3 จำนวนและร้อยละของประชากร จำแนกตามภาวะสุขภาพเกี่ยวกับโรค (N=71)

ข้อมูล	จำนวน	ร้อยละ
ไม่มีโรคประจำตัว	27	38.03
มีโรคประจำตัว	44	61.97
มี 1 โรค		
ความดันโลหิตสูง	12	16.90
กระดูกเสื่อม	9	12.67
เก๊าท์	3	4.22
เบาหวาน	3	4.22
หัวใจ	2	2.82
ปอดอุดกั้นเรื้อรัง	2	2.82
มี 2 โรค		
เบาหวานและความดันโลหิตสูง	4	5.63
ความดันโลหิตสูงและกระดูกเสื่อม	2	2.82
เบาหวานและไขมันในเลือดสูง	1	1.41
ความดันโลหิตสูงและเก๊าท์	1	1.41
ความดันโลหิตสูงและหัวใจ	1	1.41
กระดูกเสื่อมและเก๊าท์	1	1.41
มี 3 โรค		
เบาหวาน ความดันโลหิตสูงและไขมันในเลือดสูง	1	1.41
เบาหวาน ความดันโลหิตสูงและหัวใจ	1	1.41
มี 4 โรค		
เบาหวาน ความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูงและเก๊าท์	1	1.41

จากตาราง 4.3 พบว่า ประชากรไม่มีโรคประจำตัว ร้อยละ 38.03 และมีโรคประจำตัว ร้อยละ 61.97 โรคที่พบมากที่สุด คือ โรคความดันโลหิตสูง รองลงมา คือ โรคกระดูกเสื่อม พบ ร้อยละ 16.90 และ 12.67 ตามลำดับ

ตาราง 4.4 จำนวนและร้อยละของประชากร จำแนกตามพฤติกรรมเกี่ยวกับบุหรี่และสุรา (N=71)

ข้อมูล	จำนวน	ร้อยละ
พฤติกรรมเกี่ยวกับบุหรี่		
ไม่สูบ	58	81.69
สูบ	13	18.31
ปริมาณบุหรี่ที่สูบต่อวัน (n=13 คน)		
น้อยกว่า 5 มวน/วัน	4	4.10
5-10 มวน/วัน	6	6.14
11-15 มวน/วัน	1	1.02
16-20 มวน/วัน	2	2.05
จำนวนปีที่สูบบุหรี่		
น้อยกว่า 5 ปี	1	1.02
มากกว่า 5 ปี	12	12.29
พฤติกรรมเกี่ยวกับสุรา		
ไม่ดื่ม	62	87.32
ดื่ม	9	12.68
ปริมาณการดื่มสุราต่อวัน (n=9 คน)		
5-10 มิลลิลิตร/วัน	7	9.86
15-20 มิลลิลิตร/วัน	2	2.82
จำนวนปีที่ดื่มสุรา		
น้อยกว่า 5 ปี	1	1.41
มากกว่า 5 ปี	8	11.27

จากตาราง 4.4 พบว่า ประชากรส่วนใหญ่ไม่สูบบุหรี่และไม่ดื่มสุรา ร้อยละ 81.69 และ 87.32 ตามลำดับ

ส่วนที่ 2 พฤติกรรมสุขภาพ

1. ด้านการรับประทานอาหาร จำแนกตามความถี่ในการรับประทาน (ตาราง 4.5) ประกอบด้วยคำถาม 23 ข้อ ครอบคลุมถึง ชนิดของอาหารที่รับประทาน ความถี่ของอาหารที่รับประทาน และปริมาณอาหารที่รับประทาน เป็นลักษณะคำถามที่มีความหมายทั้งทางบวกและทางลบ มีการปฏิบัติ 4 ระดับ คือปฏิบัติเป็นประจำ (15-21 มื้อต่อสัปดาห์) ปฏิบัติบ่อยครั้ง (รับประทาน 8-14 มื้อต่อสัปดาห์) ปฏิบัตินานๆ ครั้ง (รับประทาน 1-7 มื้อต่อสัปดาห์) ไม่เคยปฏิบัติ (ไม่เคยรับประทานเลย) ซึ่งมีเกณฑ์การให้คะแนน (อุเทน ปัญโญ, 2553) ดังนี้

ข้อคำถาม	คะแนนทางบวก	คะแนนทางลบ
ปฏิบัติเป็นประจำ	3	0
ปฏิบัติบ่อยครั้ง	2	1
ปฏิบัตินานๆ ครั้ง	1	2
ไม่เคยปฏิบัติ	0	3

เกณฑ์การแปลผลคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมสุขภาพด้านการรับประทานอาหาร ได้แบ่งการให้คะแนนเป็น 3 ระดับ (อุเทน ปัญโญ, 2553) ดังนี้

คะแนนระหว่าง	2.50 – 3.00	หมายถึง	การปฏิบัติอยู่ในระดับดี
คะแนนระหว่าง	1.50 – 2.49	หมายถึง	การปฏิบัติอยู่ในระดับปานกลาง
คะแนนระหว่าง	0.00 – 1.49	หมายถึง	การปฏิบัติอยู่ในระดับไม่ดี

ตาราง 4.5 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับการปฏิบัติของประชากร จำแนกตามความถี่ในการรับประทานอาหาร (N= 71)

การรับประทานอาหาร	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	ระดับการปฏิบัติ
1. อาหารหมูข้าวและแป้ง			
1.1 ข้าวกล้องหรือข้าวซ้อมมือ	0.14	0.62	ไม่ดี
1.2 ขนมหวาน	1.63	0.72	ปานกลาง
2. อาหารหมูเนื้อสัตว์และไข่			
2.1 ปลาน้ำจืด	2.65	0.59	ดี
2.2 เนื้อกระบือ หรือเนื้อโค	2.62	0.68	ดี
2.3 เครื่องในสัตว์	2.51	0.67	ดี
2.4 เนื้อหมูหรือเนื้อไก่	2.41	0.74	ปานกลาง
2.5 ปลากระป๋อง	2.21	0.67	ปานกลาง
2.6 เนื้อสัตว์ติดมันหรือติดหนัง	1.89	0.75	ปานกลาง
2.7 อาหารที่ปรุงด้วยวิธีการปิ้งหรือย่าง เช่น หมูปิ้ง หมูย่าง ปลาปิ้ง	1.79	0.61	ปานกลาง
2.8 ปลาเค็ม ปลาจืด	1.59	0.97	ปานกลาง
2.9 อาหารที่ปรุงด้วยวิธีการทอด เช่น หมูทอด ปลาทอด	1.41	0.71	ไม่ดี
2.10 ไข่ต้มหรือไข่ตุ๋น	1.37	0.68	ไม่ดี
2.11 ปลาน้ำเค็มและอาหารทะเลอื่นๆ	1.27	0.81	ไม่ดี
3. อาหารหมูผัก			
3.1 ผักสีเขียว เช่น ตำลึง มะเขือพวง บวบ บร็อคโคลี่ กะหล่ำปลี ฯลฯ	2.96	0.26	ดี
3.2 ผักสีขาว เช่น กระเทียม หอมหัวใหญ่ ฯลฯ	2.89	0.36	ดี
3.3 ผักสีแดง เช่น มะเขือเทศ กระเจี๊ยบแดง ฯลฯ	2.07	0.68	ปานกลาง
3.4 ผักสีส้มหรือสีเหลือง เช่น แครอท ฟักทอง ฯลฯ	1.79	0.72	ปานกลาง
3.5 ผักสีม่วง เช่น มะเขือม่วง กะหล่ำปลีม่วง ฯลฯ	1.72	0.72	ปานกลาง

ตาราง 4.5 (ต่อ)

การรับประทานอาหาร	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	ระดับการปฏิบัติ
4. อาหารหมู่ผลไม้			
4.1 ผลไม้รสไม่หวาน เช่น ชมพู ฝรั่ง หรือ ส้ม	1.99	0.80	ปานกลาง
4.2 ผลไม้รสหวาน เช่น ลำไย มะม่วงสุก ละครุด ขนุน หรือกล้วยสุก ฯลฯ	0.66	0.77	ไม่ดี
5. อาหารหมู่ไขมัน			
5.1 ไขมันหรือน้ำมันหมู	2.55	0.71	ดี
5.2 กะทิ	2.00	0.69	ปานกลาง
5.3 น้ำมันถั่วเหลือง	1.31	1.11	ไม่ดี
5.4 น้ำมันปาล์ม	0.66	1.01	ไม่ดี
6. เครื่องดื่ม			
6.1 น้ำสะอาด	2.97	0.24	ดี
6.2 ชาหรือกาแฟ	2.48	0.86	ปานกลาง
6.3 นมถั่วเหลือง	1.80	1.06	ปานกลาง
6.4 นมพร้อมมันเนย	0.96	1.09	ไม่ดี
โดยรวม	1.87	0.17	ปานกลาง

จากตาราง 4.5 พบว่า ประชากรมีการปฏิบัติด้านการรับประทานอาหารจำแนกตามความถี่ในการรับประทาน โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาตามหมู่อาหาร พบว่า ประชากรมีการรับประทานอาหารหมู่เนื้อสัตว์และไข่ ผัก ผลไม้ ไขมัน และเครื่องดื่มอยู่ในระดับปานกลาง ส่วนอาหารหมู่ข้าวและแป้งอยู่ในระดับไม่ดี

ด้านการรับประทานอาหาร จำแนกตามปริมาณในการรับประทานอาหาร (ตาราง 4.6) แปลผลโดยนำไปเปรียบเทียบกับปริมาณอาหารตามที่กองโภชนาการกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (2548) ได้แนะนำ ดังนี้

หมวดอาหาร	ปริมาณที่แนะนำใน 1 วัน
ข้าว-แป้ง	8 ทัพพี
น้ำตาล	4 ช้อนชา
ผัก	6 ทัพพี
ผลไม้	4 ส่วน
เนื้อสัตว์	6 ช้อนกินข้าว
นม	1 แก้ว
น้ำมัน	5 ช้อนชา

ตาราง 4.6 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับการปฏิบัติของประชากร จำแนกตามปริมาณในการรับประทานอาหาร (N= 71)

การรับประทานอาหาร	ปริมาณเฉลี่ย ที่รับประทาน /วัน	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน	เกณฑ์ที่ควรรับประทาน/วัน ของกองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข	ระดับ การปฏิบัติ
1. หมู่อารข้าว แป้ง				
1.1 ข้าวกล้องหรือข้าวซ้อมมือ	0.23 ทัพพี	0.97	6 ทัพพี	ไม่ดี
1.2 ขนมหวาน (ขนมชั้น ขนมห่อแองไข่ และวุ้นกะทิ)	2.48 ซ่อนกินข้าว	2.04	4.14 ซ่อนกินข้าว	ดี
2. หมู่อารเนื้อสัตว์และไข่				
2.1 ปลาน้ำจืด	7.28 ซ่อนกินข้าว	3.29	6 ซ่อนกินข้าว	ดี
2.2 ปลาน้ำเค็มและอาหารทะเลอื่นๆ	2.40 ซ่อนกินข้าว	2.37	6 ซ่อนกินข้าว	ไม่ดี
2.3 เนื้อหมูหรือเนื้อไก่	4.83 ซ่อนกินข้าว	2.27	6 ซ่อนกินข้าว	ไม่ดี
2.4 เนื้อสัตว์ติดมันหรือติดหนัง	1.73 ซ่อนกินข้าว	1.60	4.89 ซ่อนกินข้าว	ไม่ดี
2.5 เนื้อกระป๋องหรือ เนื้อโค	0.46 ซ่อนกินข้าว	1.01	-	ไม่ดี
2.6 เครื่องในสัตว์	0.53 ซ่อนกินข้าว	0.89	-	ไม่ดี
2.7 อาหารที่ปรุงด้วยวิธีการปิ้งหรือย่าง เช่น หมูปิ้ง หมูย่าง ปลาปิ้ง	1.54 ซ่อนกินข้าว	1.06	-	ไม่ดี
2.8 อาหารที่ปรุงด้วยวิธีการทอด เช่น หมูทอด	2.17 ซ่อนกินข้าว	1.15	-	ไม่ดี
2.9 ไข่ต้มหรือไข่ตุ๋น	0.19 ฟอง	0.11	0.50 ฟอง	ไม่ดี

ตาราง 4.6 (ต่อ)

การรับประทานอาหาร	ปริมาณเฉลี่ย ที่รับประทาน /วัน	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน	เกณฑ์ที่ควรรับประทาน/วัน ของกองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข	ระดับ การปฏิบัติ
2.10 ปลากระป๋อง	0.89 ซ้อนกินข้าว	1.04	-	ไม่ดี
2.11 ปลาเค็ม ปลาร้า	1.34 ซ้อนกินข้าว	1.33	-	ไม่ดี
3. หมู่อาหารผัก				
3.1 ผักสีเขียว เช่น ตำลึง มะเขือพวง บวบ บร็อกโคลี่ กะหล่ำปลี ฯลฯ	5.47 ทัพพี	2.15	4 ทัพพี	ดี
3.2 ผักสีขาว เช่น กระเทียม หอมหัวใหญ่ ขิง ข่า ฯลฯ	1.16 ทัพพี	0.81	4 ทัพพี	ไม่ดี
3.3 ผักสีแดง เช่น มะเขือเทศ กระเจี๊ยบแดง	1.70 ทัพพี	1.13	4 ทัพพี	ไม่ดี
3.4 ผักสีส้มหรือสีเหลือง เช่น แครอท ฟักทอง ฯลฯ	1.51 ทัพพี	1.23	4 ทัพพี	ไม่ดี
3.5 ผักสีม่วง เช่น มะเขือม่วง กะหล่ำปลีม่วง ฯลฯ	1.54 ทัพพี	1.52	4 ทัพพี	ไม่ดี

ตาราง 4.6 (ต่อ)

การรับประทานอาหาร	ปริมาณเฉลี่ย ที่รับประทาน/วัน	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน	เกณฑ์ที่ควรรับประทาน/วัน ของกองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข	ระดับ การปฏิบัติ
4. หมู่อาหารผลไม้				
4.1 ผลไม้รสไม่หวาน	2.47 ส่วน	1.80	4 ส่วน	ไม่ดี
4.2 ผลไม้รสหวาน	3.40 ส่วน	2.23	4 ส่วน	ไม่ดี
5. หมู่อาหารไขมัน				
5.1 น้ำมันถั่วเหลือง	1.77 ช้อนชา	1.09	1 ช้อนชา	ไม่ดี
5.2 น้ำมันปาล์ม	0.56 ช้อนชา	1.13	1 ช้อนชา	ไม่ดี
5.3 ไขมันหรือน้ำมันหมู	0.50 ช้อนชา	1.14	-	ไม่ดี
5.4 กะทิ	1.52 ช้อนกินข้าว	1.49	2 ช้อนกินข้าว	ไม่ดี
6. เครื่องดื่ม				
6.1 น้ำสะอาด	6.76 แก้ว	0.43	6-8 แก้ว	ดี
6.2 นมถั่วเหลือง	1.56 แก้ว	1.25	1 แก้ว	ดี
6.3 นมพร่องมันเนย	0.74 แก้ว	0.91	1 แก้ว	ไม่ดี
6.4 ชาหรือกาแฟ	0.13 แก้ว	0.33	-	ไม่ดี

จากตาราง 4.6 พบว่า ประชากรมีการปฏิบัติด้านการรับประทานอาหารจำแนกตามปริมาณอยู่ในระดับไม่ดี ได้แก่ อาหารหมักและแป็ง เนื้อสัตว์และไข่ ผลไม้ ไขมัน และเครื่องดื่ม

2. ด้านการออกกำลังกาย (ตาราง 4.8-4.9) ประกอบด้วยข้อคำถาม 6 ข้อ ครอบคลุมถึงวิธีการปฏิบัติ ความถี่ และระยะเวลาในการออกกำลังกาย เป็นคำถามที่มีความหมายทางบวกทั้งหมด มีการปฏิบัติ 4 ระดับ คือ ปฏิบัติเป็นประจำ (ออกกำลังกาย 6-7 วันต่อสัปดาห์) ปฏิบัติบ่อยครั้ง (ออกกำลังกาย 3-5 วันต่อสัปดาห์) ปฏิบัตินานๆ ครั้ง (ออกกำลังกาย 1-2 วันต่อสัปดาห์) และไม่เคยปฏิบัติ (ไม่เคยออกกำลังกายเลย) ซึ่งมีเกณฑ์การให้คะแนน (อุเทน ปัญโญ, 2553) ดังนี้

ข้อคำถาม	การให้คะแนน
ปฏิบัติเป็นประจำ	3
ปฏิบัติเป็นบ่อยครั้ง	2
ปฏิบัตินานๆ ครั้ง	1
ไม่เคยปฏิบัติ	0

เกณฑ์การแปลผลคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมสุขภาพด้านการออกกำลังกาย ได้แบ่งการให้คะแนนเป็น 3 ระดับ (อุเทน ปัญโญ, 2553) ดังนี้

คะแนนระหว่าง 2.50 – 3.00	หมายถึง	การปฏิบัติอยู่ในระดับดี
คะแนนระหว่าง 1.50 – 2.49	หมายถึง	การปฏิบัติอยู่ในระดับปานกลาง
คะแนนระหว่าง 0.00 – 1.49	หมายถึง	การปฏิบัติอยู่ในระดับไม่ดี

ตาราง 4.7 จำนวนและร้อยละของประชากร จำแนกตามกิจกรรมออกกำลังกาย (N= 71)

กิจกรรมออกกำลังกาย	จำนวน	ร้อยละ
ไม่ทำกิจกรรม	11	15.50
ทำกิจกรรม	60	85.50

จากตาราง 4.7 พบว่า ประชากรมีการทำกิจกรรมออกกำลังกาย ร้อยละ 85.50

ตาราง 4. 8 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับการปฏิบัติของประชากร จำแนกตาม
กระบวนการออกกำลังกาย (N= 71)

กระบวนการออกกำลังกาย	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	ระดับการปฏิบัติ
1. ออกกำลังกายตามความเหมาะสมของร่างกาย	1.89	1.08	ปานกลาง
2. ออกกำลังกายด้วยการเดินเร็ว ครั้งละ 30 นาที ขึ้นไป	1.87	1.07	ปานกลาง
3. ผ่อนคลายกล้ามเนื้อหลังการออกกำลังกาย ด้วยการบริหารกล้ามเนื้อซ้ำ ๆ	1.87	1.07	ปานกลาง
4. ออกกำลังกายจนรู้สึกเหนื่อยหรือมีเหงื่อออก	1.86	1.06	ปานกลาง
5. อบอุ่นร่างกายก่อนออกกำลังกาย 5-10 นาที	1.85	1.05	ปานกลาง
6. ทุกครั้งที่ออกกำลังกาย ถ้ารู้สึกเหนื่อยมาก หน้ามืด หรือใจสั่นจะหยุดออกกำลังกายทันที	1.79	1.04	ปานกลาง
โดยรวม	1.85	1.06	ปานกลาง

จากตาราง 4.8 พบว่า ประชากรมีการปฏิบัติด้านกระบวนการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง

3. ด้านการพักผ่อนและนอนหลับ (ตาราง 4.9) ประกอบด้วยคำถาม 5 ข้อ ครอบคลุมถึง กิจกรรมการพักผ่อน การดื่มน้ำอุ่นๆ หรือนมพร้อมมันเนยอุ่นๆ ก่อนนอนและระยะเวลาการนอนหลับ เป็นคำถามที่มีความหมายทางบวกทั้งหมด มีการปฏิบัติ 4 ระดับ คือ ปฏิบัติเป็นประจำ (ปฏิบัติ 6-7 วันต่อสัปดาห์) ปฏิบัติบ่อยครั้ง (ปฏิบัติ 3-5 วันต่อสัปดาห์) ปฏิบัตินานๆ ครั้ง (ปฏิบัติ 1-2 วันต่อสัปดาห์) และไม่เคยปฏิบัติ ซึ่งมีเกณฑ์การให้คะแนน (อุเทน ปัญโญ, 2553) ดังนี้

ข้อคำถาม	การให้คะแนน
ปฏิบัติเป็นประจำ	3
ปฏิบัติเป็นบ่อยครั้ง	2
ปฏิบัตินานๆ ครั้ง	1
ไม่เคยปฏิบัติ	0

เกณฑ์การแปลผลคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมสุขภาพด้านการพักผ่อนและนอนหลับ ได้แบ่งการให้คะแนนเป็น 3 ระดับ (อุเทน ปัญโญ, 2553) ดังนี้

คะแนนระหว่าง	2.50 – 3.00	หมายถึง	การปฏิบัติอยู่ในระดับดี
คะแนนระหว่าง	1.50 – 2.49	หมายถึง	การปฏิบัติอยู่ในระดับปานกลาง
คะแนนระหว่าง	0.00 – 1.49	หมายถึง	การปฏิบัติอยู่ในระดับไม่ดี

ตาราง 4. 9 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับการปฏิบัติของประชากร จำแนกตามการพักผ่อนและนอนหลับ (N= 71)

การพักผ่อนและนอนหลับ	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	ระดับการปฏิบัติ
1. นอนหลับ วันละ 7–8 ชั่วโมง	2.82	0.39	ดี
2. จัดเวลาบางส่วนในแต่ละวันเพื่อการพักผ่อนหย่อนใจ	2.32	0.58	ปานกลาง
3. เมื่อมีเวลาว่างจะหากิจกรรมที่เพลิดเพลินทำ	2.31	0.59	ปานกลาง
4. สามารถแบ่งเวลาในการทำงานและการพักผ่อนได้อย่างเหมาะสม	2.29	0.59	ปานกลาง
5. ดื่มน้ำอุ่นๆ หรือนมพร้อมมันเนยอุ่นๆ ก่อนนอน	1.87	1.11	ไม่ดี
โดยรวม	2.32	0.51	ปานกลาง

จากตาราง 4.9 พบว่า ประชากรมีการปฏิบัติด้านการพักผ่อนและนอนหลับโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง

4. ด้านการจัดการความเครียด (ตาราง 4.10) ประกอบด้วยคำถาม 5 ข้อ ครอบคลุมถึง วิธีผ่อนคลายความเครียดและ การจัดการกับความเครียด เป็นคำถามที่มีทั้งความหมายทางบวกและทางลบ มีการปฏิบัติ 4 ระดับ คือ ปฏิบัติเป็นประจำ (ปฏิบัติ 6-7 วันต่อสัปดาห์) ปฏิบัติบ่อยครั้ง (ปฏิบัติ 3-5 วันต่อสัปดาห์) ปฏิบัตินานๆ ครั้ง (ปฏิบัติ 1-2 วันต่อสัปดาห์) และไม่เคยปฏิบัติ ซึ่งมีเกณฑ์การให้คะแนน (อุเทน ปัญโญ, 2553) ดังนี้

ข้อคำถาม	คะแนนทางบวก	คะแนนทางลบ
ปฏิบัติเป็นประจำ	3	0
ปฏิบัติบ่อยครั้ง	2	1
ปฏิบัตินานๆ ครั้ง	1	2
ไม่เคยปฏิบัติ	0	3

เกณฑ์การแปลผลคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมสุขภาพด้านการจัดการความเครียด ได้แบ่งระดับการให้คะแนนเป็น 3 ระดับ (อุเทน ปัญโญ, 2553) ดังนี้

คะแนนระหว่าง	2.50 – 3.00	หมายถึง	การปฏิบัติอยู่ในระดับดี
คะแนนระหว่าง	1.50 – 2.49	หมายถึง	การปฏิบัติอยู่ในระดับปานกลาง
คะแนนระหว่าง	0.00 – 1.49	หมายถึง	การปฏิบัติอยู่ในระดับไม่ดี

ตาราง 4.10 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับการปฏิบัติของประชากร จำแนกตามการจัดการความเครียด (N=71)

การจัดการความเครียด	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	ระดับการปฏิบัติ
1. เมื่อรู้สึกเครียดจะรับประทานชาคลายเครียด หรือยานอนหลับ	2.48	1.03	ปานกลาง
2. ทำงานอดิเรกด้วยการปลูกต้นไม้และรดน้ำต้นไม้เพื่อผ่อนคลายความเครียด	2.32	0.71	ปานกลาง
3. เมื่อรู้สึกไม่สบายใจจะปรึกษากับสมาชิกในครอบครัว	2.08	0.77	ปานกลาง
4. เมื่อมีปัญหาเกิดขึ้นจะพยายามหาทางแก้ไข	2.01	0.55	ปานกลาง
5. เข้าวัด ทำบุญ หรือนั่งสมาธิทำให้จิตใจสงบและ ลดความเครียด	1.35	0.72	ไม่ดี
โดยรวม	2.05	0.46	ปานกลาง

จากตาราง 4.10 พบว่า ประชากรมีการปฏิบัติด้านการจัดการความเครียด โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง

5. ด้านการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล (ตาราง 4.11) ประกอบด้วยคำถาม 7 ข้อครอบคลุมถึง ความสัมพันธ์กับสมาชิกในครอบครัว ญาติพี่น้อง เพื่อนฝูงและเพื่อนบ้าน การเข้าร่วมกิจกรรมในชมรมต่างๆ และการเข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนา ประเพณี และวัฒนธรรมในชุมชน เป็นคำถามที่มีความหมายทางบวกทั้งหมด มีการปฏิบัติ 4 ระดับ คือ ปฏิบัติเป็นประจำ (ปฏิบัติ 6-7 วันต่อสัปดาห์) ปฏิบัติบ่อยครั้ง (ปฏิบัติ 3-5 วันต่อสัปดาห์) ปฏิบัตินานๆ ครั้ง (ปฏิบัติ 1-2 วันต่อสัปดาห์) และไม่เคยปฏิบัติ เกณฑ์การให้คะแนน (อุเทน ปัญโญ, 2553) มีดังนี้

ข้อคำถาม	การให้คะแนน
ปฏิบัติเป็นประจำ	3
ปฏิบัติเป็นบ่อยครั้ง	2
ปฏิบัตินานๆ ครั้ง	1
ไม่เคยปฏิบัติ	0

เกณฑ์การแปลผลคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมสุขภาพด้านการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ได้แบ่งการให้คะแนนเป็น 3 ระดับ (อุเทน ปัญโญ, 2553) ดังนี้

คะแนนระหว่าง	2.50 – 3.00	หมายถึง	การปฏิบัติอยู่ในระดับดี
คะแนนระหว่าง	1.50 – 2.49	หมายถึง	การปฏิบัติอยู่ในระดับปานกลาง
คะแนนระหว่าง	0.00 – 1.49	หมายถึง	การปฏิบัติอยู่ในระดับไม่ดี

ตาราง 4.11 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับการปฏิบัติของประชากร จำแนกตามการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล (N=71)

การมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	ระดับการปฏิบัติ
1. บุคคลในครอบครัวและญาติ พี่น้องยังคงให้ความช่วยเหลือเมื่อต้องการ	2.51	0.58	ดี
2. เพื่อนบ้านสามารถพึ่งพาและให้ความช่วยเหลือเมื่อต้องการ	2.46	0.61	ปานกลาง
3. สังสรรค์หรือพูดคุยกับสมาชิกในครอบครัว	2.41	0.69	ปานกลาง
4. ติดต่อพูดคุยหรือเยี่ยมเยือนเพื่อนฝูงและญาติพี่น้อง	2.39	0.62	ปานกลาง
5. เป็นที่ปรึกษาและให้คำแนะนำกับสมาชิกในครอบครัว	2.32	0.71	ปานกลาง
6. เข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ ทางศาสนา ประเพณี และวัฒนธรรมในชุมชน	1.58	0.71	ปานกลาง
7. เข้าร่วมกิจกรรมคนตรีไทย	1.49	0.92	ไม่ดี
โดยรวม	2.17	0.50	ปานกลาง

จากตาราง 4.11 พบว่า ประชากรมีการปฏิบัติด้านการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง

พฤติกรรมสุขภาพโดยรวม (ตาราง 4.12-4.13) คือ การรวมคะแนนพฤติกรรมสุขภาพทั้ง 5 ด้าน ซึ่งประกอบด้วย ด้านการรับประทานอาหาร ด้านการออกกำลังกาย ด้านการพักผ่อนและนอนหลับ ด้านการจัดการความเครียด และด้านการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล จากนั้นนำคะแนนที่ได้มาหาค่าเฉลี่ยเป็นคะแนนพฤติกรรมสุขภาพโดยรวม

เกณฑ์การแปลผลคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมสุขภาพโดยรวม ได้แบ่งการให้คะแนนเป็น 3 ระดับ (อุเทน ปัญโญ, 2553) ดังนี้

คะแนนระหว่าง	2.50 – 3.00	หมายถึง	การปฏิบัติอยู่ในระดับดี
คะแนนระหว่าง	1.50 – 2.49	หมายถึง	การปฏิบัติอยู่ในระดับปานกลาง
คะแนนระหว่าง	0.00 – 1.49	หมายถึง	การปฏิบัติอยู่ในระดับไม่ดี

ตาราง 4.12 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับการปฏิบัติของประชากร จำแนกตาม พฤติกรรมสุขภาพโดยรวม (N=71)

พฤติกรรมสุขภาพ	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน	ระดับการปฏิบัติ
ด้านการรับประทานอาหาร (ความถี่)	1.87	0.17	ปานกลาง
ด้านการออกกำลังกาย	1.85	1.06	ปานกลาง
ด้านการพักผ่อนและนอนหลับ	2.32	0.51	ปานกลาง
ด้านการจัดการความเครียด	2.05	0.46	ปานกลาง
ด้านการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล	2.17	0.50	ปานกลาง
โดยรวม	2.06	0.35	ปานกลาง

จากตาราง 4.12 พบว่า ประชากรมีการปฏิบัติด้านพฤติกรรมสุขภาพโดยรวมทุกด้านอยู่ในระดับปานกลาง

ตาราง 4.13 จำนวนและร้อยละของประชากร จำแนกตามระดับการปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพ โดยรวม (N=71)

ระดับการปฏิบัติ	จำนวน	ร้อยละ
ดี (ได้คะแนนระหว่าง 2.50-3.00)	7	9.86
ปานกลาง (ได้คะแนนระหว่าง 1.50-2.49)	60	84.51
ไม่ดี (ได้คะแนนระหว่าง 0.00-1.49)	4	5.63

จากตาราง 4.13 พบว่า ประชากรมีการปฏิบัติด้านพฤติกรรมสุขภาพโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 84.51 และระดับดี ร้อยละ 9.86

ส่วนที่ 3 ภาวะสุขภาพ

1. ภาวะสุขภาพด้านร่างกาย (ตาราง 4.14) ประกอบด้วยคำถาม 10 ข้อ ครอบคลุมถึงความสามารถในการเตรียมอาหาร การรับประทานอาหาร การแต่งกาย การรักษาความสะอาดของร่างกาย การเข้าห้องน้ำ การขึ้นลงบันได การเดินหรือเคลื่อนไหว การทำงานบ้านและการใช้บริการรถสาธารณะ เป็นคำถามที่มีความหมายทางบวกทั้งหมด ลักษณะคำตอบเป็นมาตราส่วนประมาณค่า 4 ระดับ คือ ทำไม่ได้เลย ทำได้แต่ต้องมีคนช่วย ทำได้แต่ช้า และทำได้ เกณฑ์การให้คะแนนและการแปลผล มีดังนี้ (วาโร เฟ็งสวัสดิ์, 2551)

ทำไม่ได้เลย	ได้คะแนน 0 คะแนน	หมายถึง	ผู้สูงอายุเห็นว่าข้อความนั้นไม่สามารถทำได้เลย
ทำได้แต่ต้องมีคนช่วย	ได้คะแนน 1 คะแนน	หมายถึง	ผู้สูงอายุเห็นว่าข้อความนั้นทำได้ แต่ต้องมีคนช่วย
ทำได้แต่ช้า	ได้คะแนน 2 คะแนน	หมายถึง	ผู้สูงอายุเห็นว่าข้อความนั้นทำได้ แต่ช้ากว่าปกติ
ทำได้	ได้คะแนน 3 คะแนน	หมายถึง	ผู้สูงอายุเห็นว่าข้อความนั้นสามารถทำได้ด้วยตนเองตามปกติ

เกณฑ์การแปลผลคะแนนเฉลี่ยภาวะสุขภาพด้านร่างกาย ได้แบ่งการให้คะแนนเป็น 3 ระดับ (วาโร เฟ็งสวัสดิ์, 2551) ดังนี้

คะแนนระหว่าง	2.50 – 3.00	หมายถึง	การปฏิบัติอยู่ในระดับดี
คะแนนระหว่าง	1.50 – 2.49	หมายถึง	การปฏิบัติอยู่ในระดับปานกลาง
คะแนนระหว่าง	0.01 – 1.49	หมายถึง	การปฏิบัติอยู่ในระดับไม่ดี

ตาราง 4.14 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับการปฏิบัติของประชากร จำแนกตามภาวะสุขภาพด้านร่างกาย (N=71)

ภาวะสุขภาพด้านร่างกาย	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	ระดับการปฏิบัติ
1. รับประทานอาหารด้วยตนเอง	2.63	0.49	ดี
2. แต่งตัวด้วยตนเอง	2.62	0.49	ดี
3. ดูแลร่างกายให้สะอาดอยู่เสมอ	2.62	0.49	ดี
4. เข้าห้องน้ำได้ด้วยตนเอง	2.61	0.49	ดี
5. เตรียมอาหารด้วยตนเอง	2.48	0.71	ปานกลาง
6. ทำงานเบาๆ รอบๆ บ้านด้วยการกวาดขยะ และรดน้ำต้นไม้	2.46	0.53	ปานกลาง
7. เดินในระยะทางประมาณ 10 เมตร	2.40	0.62	ปานกลาง
8. ขึ้น ลงบันไดด้วยตนเอง	2.37	0.51	ปานกลาง
9. ใช้บริการรถสาธารณะได้ด้วยตนเอง	1.83	1.13	ปานกลาง
10. ทำงานที่ต้องใช้แรงมากด้วยการตัดไม้ และถางหญ้า	1.63	1.17	ปานกลาง
โดยรวม	2.36	0.56	ปานกลาง

จากตาราง 4.14 พบว่า ประชากรมีการปฏิบัติด้านภาวะสุขภาพด้านร่างกายโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง

2. **ภาวะสุขภาพด้านจิตใจ** (ตาราง 4.15) ประกอบด้วยคำถาม 11 ข้อ ครอบคลุมถึงความรู้สึกกระวนกระวายใจ เบื่อหน่าย ท้อแท้ ผิดหวัง ทุกข์ใจ ความรู้สึกต่อสภาพร่างกาย ความสามารถในการควบคุมอารมณ์ ความพึงพอใจ ความภูมิใจ ความสุข และความสบายใจ เป็นคำถามที่มีความหมายทางบวกและทางลบ ซึ่งลักษณะคำตอบเป็นมาตราส่วนประมาณค่า 4 ระดับ คือ ไม่มี มีน้อย มีปานกลาง และมีมาก เกณฑ์การให้คะแนนและการแปลผลมีดังนี้ (วาโร เฝ้าสวัสดิ์, 2551)

ไม่มี	หมายถึง	ข้อความนั้นไม่ตรงกับความรู้สึกนึกคิดของผู้สูงอายุ
มีน้อย	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกนึกคิดของผู้สูงอายุเพียงเล็กน้อยหรือเกิดขึ้น 1 – 2 ครั้งต่อสัปดาห์
มีปานกลาง	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกนึกคิดของผู้สูงอายุปานกลาง หรือเกิดขึ้น 3 – 4 ครั้งต่อสัปดาห์
มีมาก	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกนึกคิดของผู้สูงอายุมาก หรือมีความรู้สึกทุกๆ วัน

เกณฑ์การให้คะแนนข้อคำถามที่มีความหมายทางบวกและทางลบ มีดังนี้

ข้อคำถาม	คะแนนทางบวก	คะแนนทางลบ
ไม่มี	0	3
มีน้อย	1	2
มีปานกลาง	2	1
มีมาก	3	0

เกณฑ์การแปลผลคะแนนเฉลี่ยภาวะสุขภาพด้านจิตใจ ได้แบ่งการให้คะแนนเป็น 3 ระดับ (วาโร เฝ้าสวัสดิ์, 2551) ดังนี้

คะแนนระหว่าง	2.50 – 3.00	หมายถึง	การปฏิบัติอยู่ในระดับดี
คะแนนระหว่าง	1.50 – 2.49	หมายถึง	การปฏิบัติอยู่ในระดับปานกลาง
คะแนนระหว่าง	0.00 – 1.49	หมายถึง	การปฏิบัติอยู่ในระดับไม่ดี

ตาราง 4.15 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการปฏิบัติของประชากร จำแนกตามภาวะสุขภาพด้านจิตใจ (N= 71)

ภาวะสุขภาพด้านจิตใจ	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	ระดับการปฏิบัติ
1. รู้สึกผิดหวังในตนเอง	2.61	0.55	ดี
2. รู้สึกว่าชีวิตมีแต่ความทุกข์ใจ	2.61	0.55	ดี
3. รู้สึกท้อแท้	2.49	0.56	ปานกลาง
4. รู้สึกภูมิใจในตนเอง	2.35	0.54	ปานกลาง
5. รู้สึกมีความสุขในการดำเนินชีวิตประจำวัน	2.35	0.54	ปานกลาง
6. รู้สึกสบายใจ	2.35	0.54	ปานกลาง
7. รู้สึกพึงพอใจในชีวิต	2.32	0.53	ปานกลาง
8. รู้สึกเบื่อหน่ายกับการดำเนินชีวิต	2.30	0.65	ปานกลาง
9. รู้สึกกระวนกระวายใจ	2.19	0.62	ปานกลาง
10. สามารถควบคุมอารมณ์ตนเองได้	2.08	0.69	ปานกลาง
11. รู้สึกกังวลต่อสภาพร่างกายที่เสื่อมถอย	1.93	0.70	ปานกลาง
โดยรวม	2.33	0.43	ปานกลาง

จากตาราง 4.15 พบว่า ประชากรมีการปฏิบัติด้านภาวะสุขภาพด้านจิตใจโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง

ภาวะสุขภาพโดยรวม (ตาราง 4.16-4.17) คือ การรวมคะแนนภาวะสุขภาพทั้ง 2 ด้าน ซึ่งประกอบด้วย ภาวะสุขภาพด้านร่างกายและภาวะสุขภาพด้านจิตใจ จากนั้นนำคะแนนที่ได้มาหาค่าเฉลี่ยเป็นคะแนนภาวะสุขภาพโดยรวม

เกณฑ์การแปลผลคะแนนเฉลี่ยภาวะสุขภาพโดยรวม ได้แบ่งการให้คะแนนเป็น 3 ระดับ (อุเทน ปัญโญ, 2553) ดังนี้

คะแนนระหว่าง	2.50 – 3.00	หมายถึง	การปฏิบัติอยู่ในระดับดี
คะแนนระหว่าง	1.50 – 2.49	หมายถึง	การปฏิบัติอยู่ในระดับปานกลาง
คะแนนระหว่าง	0.00 – 1.49	หมายถึง	การปฏิบัติอยู่ในระดับไม่ดี

ตาราง 4.16 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับการปฏิบัติของประชากร จำแนกตามภาวะสุขภาพโดยรวม (N=71)

ภาวะสุขภาพ	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	ระดับการปฏิบัติ
ภาวะสุขภาพด้านร่างกาย	2.36	0.56	ปานกลาง
ภาวะสุขภาพด้านจิตใจ	2.33	0.43	ปานกลาง
โดยรวม	2.35	0.40	ปานกลาง

จากตาราง 4.16 พบว่า ประชากรมีการปฏิบัติด้านภาวะสุขภาพโดยรวมทุกด้านอยู่ในระดับปานกลาง

ตาราง 4.17 จำนวนและร้อยละของประชากร จำแนกตามระดับการปฏิบัติภาวะสุขภาพโดยรวม (N=71)

ระดับการปฏิบัติ	จำนวน	ร้อยละ
ดี (ได้คะแนนระหว่าง 2.50-3.00)	29	40.85
ปานกลาง (ได้คะแนนระหว่าง 1.50-2.49)	41	57.75
ไม่ดี (ได้คะแนนระหว่าง 0.00-1.49)	1	1.40

จากตาราง 4.17 พบว่า ประชากรมีการปฏิบัติด้านภาวะสุขภาพโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 50.75 และระดับดี ร้อยละ 40.85

ส่วนที่ 4 ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมสุขภาพกับภาวะสุขภาพ (ตาราง 4.18) วิเคราะห์โดยใช้ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สันและกำหนดเกณฑ์การแปลความหมายของค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ ดังนี้ (สิทธิ ชีรสรณ์, 2550)

ค่าระหว่าง 0.90 – 1.00	หมายถึง	มีความสัมพันธ์ในระดับสูงมาก
ค่าระหว่าง 0.70 – 0.89	หมายถึง	มีความสัมพันธ์ในระดับสูง
ค่าระหว่าง 0.50 – 0.69	หมายถึง	มีความสัมพันธ์ในระดับปานกลาง
ค่าระหว่าง 0.26 – 0.49	หมายถึง	มีความสัมพันธ์ในระดับต่ำ
ค่าระหว่าง 0.00 – 0.25	หมายถึง	มีความสัมพันธ์ในระดับต่ำมาก

ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เป็นบวก หมายถึง ตัวแปรทั้งสองมีลักษณะเพิ่มขึ้นหรือลดลงตามกัน แต่หากค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เป็นลบ หมายถึง ตัวแปรทั้งสองมีลักษณะเพิ่มขึ้นหรือลดลงตรงข้ามกัน

ตาราง 4.18 ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมสุขภาพและภาวะสุขภาพของประชากร (N=71)

พฤติกรรมสุขภาพ	ภาวะสุขภาพ (<i>r</i>)		ภาวะสุขภาพโดยรวม (<i>r</i>)
	ร่างกาย	จิตใจ	
การรับประทานอาหาร	0.03	0.09	0.07
การออกกำลังกาย	0.48**	0.21	0.45**
การพักผ่อนและนอนหลับ	0.14	0.17	0.04
การจัดการความเครียด	0.03	0.12	0.08
การมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล	0.07	0.15	0.13
พฤติกรรมสุขภาพโดยรวม	0.28*	0.26*	0.34**

* $p < .05$, ** $p < .01$

จากตาราง 4.18 พบว่า พฤติกรรมสุขภาพโดยรวมมีความสัมพันธ์ในระดับต่ำกับภาวะสุขภาพด้านร่างกาย ภาวะสุขภาพด้านจิตใจ และภาวะสุขภาพโดยรวมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = 0.28, p < .05, r = 0.26, p < .05$ และ $r = 0.34, p < .01$ ตามลำดับ) และยังพบว่า พฤติกรรมสุขภาพด้านการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์ในระดับต่ำกับภาวะสุขภาพด้านร่างกาย และภาวะสุขภาพโดยรวมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = 0.48, p < .01$ และ $r = 0.45, p < .01$ ตามลำดับ) รายละเอียดแสดงในภาคผนวก ข



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved