

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงบรรยาย โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมสุขภาพกับการออกกำลังกายของผู้สูงอายุที่มารับบริการศูนย์บริการทางด้านสังคมผู้สูงอายุขอนแก่น และหาความสัมพันธ์ระหว่าง การดูแลตนเองกับการออกกำลังกายของผู้สูงอายุที่มารับบริการทางด้านสังคมผู้สูงอายุขอนแก่น กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยคือ ผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 ปี ขึ้นไปที่ได้รับบริการศูนย์บริการทางด้านสังคมผู้สูงอายุขอนแก่น จำนวน 340 คนเก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบวัด (1) พฤติกรรมสุขภาพ มี 3 ด้าน คือ พฤติกรรมการกิน พฤติกรรมการหลีกเลี่ยงการเสพยาที่เป็นโทษ และพฤติกรรมอนามัยส่วนบุคคล (2) การดูแลตนเอง มี 2 ด้าน คือ การดูแลตนเองด้านสุขภาพกาย และการดูแลตนเองด้านสุขภาพจิต (3) การออกกำลังกาย มี 2 ด้าน คือ การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพและการออกกำลังกายเพื่อนันทนาการและสังคม หาค่าความเชื่อมั่นได้ความเชื่อมั่นเท่ากับ .82, .85 และ .96 ตามลำดับ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป SPSS For Windows Version 9.0 เพื่อหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน

ผลวิจัยพบว่า

1. ผู้สูงอายุที่มารับบริการศูนย์บริการทางด้านสังคมผู้สูงอายุขอนแก่น พฤติกรรมสุขภาพโดยรวมอยู่ในระดับดี ($\bar{X} = 2.63$)
2. ผู้สูงอายุที่มารับบริการศูนย์บริการทางด้านสังคมผู้สูงอายุขอนแก่น การดูแลตนเองโดยรวมอยู่ในระดับดี ($\bar{X} = 3.00$)
3. ผู้สูงอายุที่มารับบริการศูนย์บริการทางด้านสังคมผู้สูงอายุขอนแก่น การออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับดี ($\bar{X} = 2.61$) ยกเว้นการออกกำลังกายเพื่อนันทนาการและสังคมอยู่ในระดับไม่ดี ($\bar{X} = 2.38$)
4. ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมสุขภาพกับการออกกำลังกาย ของผู้สูงอายุที่มารับบริการศูนย์บริการทางด้านสังคมผู้สูงอายุขอนแก่น มีความสัมพันธ์กันทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ($r = .66$)
5. ความสัมพันธ์ระหว่างการดูแลตนเองกับ การออกกำลังกาย ของผู้สูงอายุที่มารับบริการศูนย์บริการทางด้านสังคมผู้สูงอายุขอนแก่น มีความสัมพันธ์กันทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ($r = .52$)

The purpose of the present description research was to study the The Study of Health Behaviors and Physical Exercise of Aged Person Attending the Service Programs at the Center of Social Service for Aged Person in Khon Kaen Province. Group exampal The research consisted Aged Person of 60 grow up in Service Programs at the Center of Social Service for Aged Person in Khon Kaen Province. A total number of 340 people the tool used 1) Health Behaviors covered 3 aspects of Behaviors eat , Behaviors to avoid , Behaviors sanitation 2) a self - Care test which covered 2 aspects of physical and mental health, 3) a test on Physical Exercise covered 2 aspects of Physical Exercise of health and of recreational and social purposes. The tests were constructed by the present researcher herself and had been tested for reliability and found to have alpha coefficients of .82,.85 and .96,respectively. The collected data were analyzed by means of an SPSS Program for windows Version 9.0 for arithmetic mean , standard deviation and Pearson's Product Moment Correlation Coefficient.

The findings :

1. The Aged Person Attending the Service Programs at the Center of Social Service for Aged Person in Khon Kaen Province. The unite Health Behaviors at a good level ($\bar{X} = 2.63$)
2. The Aged Person Attending the Service Programs at the Center of Social Service for Aged Person in Khon Kaen Province. The unite self - Care at a good level ($\bar{X} = 3.00$)
3. The Aged Person Attending the Service Programs at the Center of Social Service for Aged Person in Khon Kaen Province. The unite Physical Exercise at a good level ($\bar{X} = 2.61$) except Physical Exercise of society at a no good level ($\bar{X} = 2.38$)
4. Health Behaviors and physical exercise practices of the women in the golden period of lifewho came to Maharaj Hospital in Nakorn Rajasima Province for services had a "rather low" level of positive relationship at the .01 level of significance ($r = .66$)
5. self - Care and physical exercise practice of the women who came to Maharaj Hospital in Nakorn Rajasima Province for services had a "rather low" level of positive relationship at the .01 level of significance ($r = .52$)