

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-experimental research) มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุโรคความดันโลหิตสูงที่เป็นผลมาจากโปรแกรมการสนับสนุนทางสังคม ในกลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน โดยมีผลการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

ส่วนที่ 2 ผลการใช้โปรแกรมการสนับสนุนทางสังคมของกลุ่มตัวอย่าง

ส่วนที่ 3 พฤติกรรมการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่างก่อนและหลังได้รับโปรแกรมการสนับสนุนทางสังคม

ส่วนที่ 4 ค่าความดันโลหิตของกลุ่มตัวอย่างก่อนและหลังได้รับโปรแกรมการสนับสนุนทางสังคม

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ส่วนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

ตารางที่ 4.1 แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง

ลักษณะกลุ่มตัวอย่าง	จำนวน	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	6	20.0
หญิง	24	80.0
รวม	30	100.0
อายุ		
60-64 ปี	8	26.7
65-69 ปี	12	40.0
70-74 ปี	4	13.3
75-79 ปี	3	10.0
80 ปีขึ้นไป	3	10.0
รวม	30	100.0
จำนวนสมาชิกในครอบครัว		
1 คน	2	6.7
2 คน	11	36.7
3 คน	2	6.7
4 คน	8	26.6
ตั้งแต่ 5 คนขึ้นไป	7	23.3
รวม	30	100.0
บุคคลที่ให้การดูแล		
เพศ		
ชาย	7	23.3
หญิง	23	76.7
รวม	30	100.0

ตารางที่ 4.1 (ต่อ)

ลักษณะกลุ่มตัวอย่าง	จำนวน	ร้อยละ
อายุ		
น้อยกว่าหรือเท่ากับ 20 ปี	1	3.3
21-30 ปี	6	20.0
31-40 ปี	4	13.4
41-50 ปี	3	10.0
51-60 ปี	7	23.3
มากกว่า 60 ปี	9	30.0
รวม	30	100.0
สถานภาพสมรส		
โสด	2	6.7
คู่	22	73.3
ม่าย	6	20.0
รวม	30	100.0
การศึกษา		
ประถมศึกษา	24	80.0
ประกาศนียบัตร/อนุปริญญา	2	6.7
ปริญญาตรีหรือสูงกว่า	4	13.3
รวม	30	100.0
ระยะเวลาที่เป็นโรคความดันโลหิตสูง		
1-3 ปี	18	60.0
4-6 ปี	3	10.0
7-9 ปี	2	6.6
ตั้งแต่ 10 ปี ขึ้นไป	7	23.4
รวม	30	100.0

ตารางที่ 4.1 (ต่อ)

ลักษณะกลุ่มตัวอย่าง	จำนวน	ร้อยละ
โรคประจำตัวอื่น ๆ		
มี	6	20.0
ไม่มี	24	80.0
รวม	30	100.0
วิธีการออกกำลังกาย		
การถีบจักรยาน	8	26.7
การรำไม้พลองของอาจารย์เสริม ลอวิดาล	12	40.0
การเดินเร็ว	10	33.3
รวม	30	100.0

จากตารางที่ 4.1 พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 80.0 มีอายุระหว่าง 65 - 69 ปี คิดเป็นร้อยละ 40.0 มีจำนวนสมาชิกในครอบครัว 2 คน คิดเป็นร้อยละ 36.7 ส่วนใหญ่มีผู้ดูแลเป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 76.7 ผู้ดูแลส่วนใหญ่มีอายุมากกว่า 60 ปี คิดเป็นร้อยละ 30.0 มีสถานภาพสมรสและอยู่เป็นคู่ คิดเป็นร้อยละ 70.0 มีการศึกษาในระดับประถมศึกษา คิดเป็นร้อยละ 80.0 ระยะเวลาที่เป็นโรคความดันโลหิตสูงนาน 1 - 3 ปี คิดเป็นร้อยละร้อยละ 60.0 โดยส่วนใหญ่ไม่มีโรคประจำตัวอื่น ๆ คิดเป็นร้อยละ 80.0 วิธีการออกกำลังกายส่วนใหญ่กลุ่มตัวอย่างเลือกวิธีการรำไม้พลองของอาจารย์เสริม ลอวิดาล คิดเป็นร้อยละ 40.0 รองลงมาเลือกวิธีการเดินเร็ว คิดเป็นร้อยละ 33.3

ส่วนที่ 2 ผลการใช้โปรแกรมการสนับสนุนทางสังคมของกลุ่มตัวอย่าง
 ตารางที่ 4.2 แสดงการเปรียบเทียบความแตกต่างของการได้รับการสนับสนุนทางสังคมก่อนกับ
 หลังได้รับโปรแกรมการสนับสนุนทางสังคม

การสนับสนุนทางสังคม	ก่อนได้รับโปรแกรม การสนับสนุนทางสังคม			หลังได้รับโปรแกรม การสนับสนุนทางสังคม		
	คะแนน รวม	\bar{x}	S.D.	คะแนน รวม	\bar{x}	S.D.
1.การสนับสนุนด้านข้อมูล						
ข่าวสาร						
1.1 สมาชิกในครอบครัวบอก ให้ท่านทราบว่าท่านออกกำลัง กายถูกต้อง	31	1.03	0.18	57	1.90	0.30
1.2ได้รับคำแนะนำเกี่ยวกับข้อ ควรปฏิบัติตัวในการออกกำลัง กาย	36	1.20	0.40	57	1.97	0.18
1.3 ได้รับคำแนะนำเกี่ยวกับ ประโยชน์ของการออกกำลัง กาย	33	1.10	0.30	58	1.93	0.25
1.4 ได้รับคำแนะนำเกี่ยวกับ วิธีของการออกกำลังกาย	33	1.10	0.30	58	1.93	0.25
2.การสนับสนุนด้านอารมณ์						
2.1 ได้รับการกระตุ้น ชักจูง จากสมาชิกในครอบครัวหรือ ผู้วิจัย	34	1.13	0.34	58	1.93	0.25
2.2 ได้รับการให้กำลังใจจาก สมาชิกในครอบครัวหรือผู้วิจัย ในการออกกำลังกาย	34	1.13	0.34	58	1.93	0.25

ตารางที่ 4.2 (ต่อ)

การสนับสนุนทางสังคม	ก่อนได้รับโปรแกรมการสนับสนุนทางสังคม			หลังได้รับโปรแกรมการสนับสนุนทางสังคม		
	คะแนนรวม	\bar{X}	S.D.	คะแนนรวม	\bar{X}	S.D.
2.3 ได้รับความรัก และได้รับการยอมรับในการออกกำลังกายจากสมาชิกในครอบครัวหรือผู้วิจัย	35	1.17	0.38	58	1.93	0.25
2.4 ได้รับความช่วยเหลือเกี่ยวกับการออกกำลังกายจากสมาชิกในครอบครัวหรือผู้วิจัย	33	1.10	0.30	58	1.93	0.25
3. การสนับสนุนด้านทรัพยากร						
3.1 ได้รับการช่วยเหลือในด้านสิ่งของอุปกรณ์ในการออกกำลังกายจากสมาชิกในครอบครัว	32	1.07	0.25	58	1.93	0.25
3.2 บุคคลในครอบครัวให้การสนับสนุนด้านการเงินในการออกกำลังกาย	32	1.07	0.25	54	1.80	0.40
3.3 บุคคลในครอบครัวให้การช่วยเหลือในการจัดเตรียมสถานที่เพื่อออกกำลังกาย	32	1.07	0.25	58	1.93	0.25
3.4 บุคคลในครอบครัวให้การช่วยเหลือแบ่งเบาภาระงานต่างๆในบ้าน เพื่อจะได้ใช้เวลาไปออกกำลังกาย	33	1.10	0.30	57	1.90	0.30

ตารางที่ 4.2 (ต่อ)

การสนับสนุนทางสังคม	ก่อนได้รับโปรแกรม			หลังได้รับโปรแกรม		
	การสนับสนุนทางสังคม			การสนับสนุนทางสังคม		
	คะแนน รวม	\bar{X}	S.D.	คะแนน รวม	\bar{X}	S.D.
4. การสนับสนุนด้านการ ประเมิน						
4.1 ได้รับการเตือน เมื่อปฏิบัติ ตัวไม่ถูกต้องในการออกกำลังกาย จากสมาชิกในครอบครัว	32	1.07	0.25	58	1.93	0.25
4.2 ได้รับการสอบถาม ย้อนกลับ เมื่อท่านได้ออก กำลังกายจากสมาชิกใน ครอบครัว	32	1.07	0.25	57	1.90	0.30

จากตารางที่ 4.2 พบว่า ก่อนได้รับโปรแกรมการสนับสนุนทางสังคม คะแนนการได้รับการสนับสนุนทางสังคมในด้านต่าง ๆ แยกตามรายชื่อ ของกลุ่มตัวอย่าง มีค่าเฉลี่ยอยู่ในช่วง 1.03 -1.20 ภายหลังจากได้รับโปรแกรมการสนับสนุนทางสังคม พบว่า คะแนนการได้รับการสนับสนุนทางสังคมในด้านต่างๆแยกตามรายชื่อของกลุ่มตัวอย่างมีค่าเพิ่มขึ้น โดยมีค่าเฉลี่ยอยู่ในช่วง 1.80 -1.97

ส่วนที่ 3 พฤติกรรมการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่างก่อนและหลังได้รับโปรแกรมการสนับสนุนทางสังคม

ตารางที่ 4.3 แสดงการเปรียบเทียบความแตกต่างของพฤติกรรมการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่างก่อนและหลังได้รับโปรแกรมการสนับสนุนทางสังคม

พฤติกรรมการออกกำลังกาย	ก่อนได้รับโปรแกรมการสนับสนุนทางสังคม			หลังได้รับโปรแกรมการสนับสนุนทางสังคม		
	คะแนนรวม	\bar{X}	S.D.	คะแนนรวม	\bar{X}	S.D.
1. การประเมินความพร้อมก่อนออกกำลังกาย	45	1.50	1.00	116	3.87	0.57
2. การแต่งกายถูกต้องเหมาะสม	36	1.20	0.61	115	3.83	0.59
3. การสวมรองเท้าถูกต้อง	42	1.40	0.93	115	3.83	0.59
4. ไม่ออกกำลังกายหลังรับประทานอาหารทันที	45	1.50	0.97	116	3.87	0.57
5. อบอุ่นร่างกายก่อนการออกกำลังกายทุกครั้ง	44	1.47	0.93	116	3.87	0.57
6. ออกกำลังกายแต่ละครั้งติดต่อกันอย่างน้อย 20-30 นาที	46	1.53	0.90	119	3.97	0.18
7. ออกกำลังกายจนรู้สึกเหนื่อยมีเหงื่อออกแต่ยังพูดได้	39	1.30	0.70	116	3.87	0.57
8. หยุดพักทันทีหลังออกกำลังกายโดยไม่ผ่อนคลาย	45	1.50	1.00	69	2.30	1.46
9. หลังออกกำลังกายผ่อนคลายกล้ามเนื้อ อย่างน้อย 5 นาที	39	1.30	0.79	116	3.87	0.57
10. หลังการออกกำลังกายนั่งพักและดื่มน้ำหรือน้ำผลไม้เพียงเล็กน้อย	47	1.57	1.10	116	3.87	0.57

ตารางที่ 4.3 (ต่อ)

พฤติกรรมการออกกำลังกาย	ก่อนได้รับโปรแกรมการ สนับสนุนทางสังคม			หลังได้รับโปรแกรมการ สนับสนุนทางสังคม		
	คะแนน รวม	\bar{X}	S.D.	คะแนน รวม	\bar{X}	S.D.
11. มีการบันทึกการออกกำลังกาย ของตัวเอง	38	1.27	0.78	116	3.87	0.57
12. ออกกำลังกายโดยลำพัง	49	1.63	0.89	81	2.70	1.29
13. ออกกำลังกายร่วมกับกลุ่ม เพื่อน	33	1.10	0.54	87	2.90	1.18
14. ออกกำลังกายโดยมีผู้นำ ออกกำลังกาย	33	1.10	0.54	67	2.23	1.10
15. หยุดออกกำลังกายทุกครั้ง ที่ร่างกายมีความผิดปกติหรือ เจ็บป่วย	51	1.70	1.11	114	3.80	0.76

จากตารางที่ 4.3 พบว่า หลังได้รับโปรแกรมการสนับสนุนทางสังคม คะแนนพฤติกรรม
การออกกำลังกายรายชื่อ ของกลุ่มตัวอย่างเพิ่มขึ้น โดยมีค่าเฉลี่ยสูงสุด 3.97 ในข้อ 6 การออกกำลังกาย
แต่ละครั้งติดต่อกันอย่างน้อย 20 - 30 นาที และมีค่าเฉลี่ยต่ำสุด 2.23 ในข้อ 14 การออกกำลังกาย
โดยมีผู้นำ

ตารางที่ 4.4 แสดงความถี่และร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง แบ่งตามช่วงคะแนนพฤติกรรม
การออกกำลังกายก่อนและหลังได้รับโปรแกรมการสนับสนุนทางสังคม

ช่วงคะแนน	ก่อนได้รับ โปรแกรมการ สนับสนุน ทางสังคม		หลังได้รับ โปรแกรมการ สนับสนุน ทางสังคม		ความหมาย
	ความถี่ (คน)	ร้อยละ	ความถี่ (คน)	ร้อยละ	
15-30 คะแนน	27	90.00	1	3.30	พฤติกรรมออกกำลังกายใน ระดับต่ำ
31-45 คะแนน	1	3.30	0	0.00	พฤติกรรมออกกำลังกายใน ระดับปานกลาง
46-60 คะแนน	2	6.70	29	96.70	พฤติกรรมออกกำลังกายใน ระดับสูง
รวม	30	100.00	30	100.00	

จากตารางที่ 4.4 พบว่า ก่อนได้รับโปรแกรมการสนับสนุนทางสังคม กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีคะแนนพฤติกรรมออกกำลังกายอยู่ในช่วง 15 - 30 คะแนนซึ่งอยู่ในระดับต่ำ โดยมีจำนวนร้อยละ 90 ของกลุ่มตัวอย่าง ภายหลังจากได้รับการสนับสนุนทางสังคม พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีคะแนนพฤติกรรมออกกำลังกายอยู่ในช่วง 46 - 60 คะแนน ซึ่งอยู่ในระดับสูง โดยมีจำนวนร้อยละ 96.7 ของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า โปรแกรมการสนับสนุนทางสังคมมีผลต่อการเพิ่มขึ้นของพฤติกรรมออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่าง

ตารางที่ 4.5 แสดงการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่าง ก่อนและหลังได้รับโปรแกรมการสนับสนุนทางสังคม

พฤติกรรมการออกกำลังกาย	\bar{X}	S.D.	t	df	p-value
ก่อนได้รับโปรแกรมการสนับสนุนทางสังคม	19.77	7.70	-25.58	29	0.00
หลังได้รับโปรแกรมการสนับสนุนทางสังคม	53.93	2.79			

จากตารางที่ 4.5 พบว่าค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่าง ภายหลังจากได้รับโปรแกรมการสนับสนุนทางสังคมซึ่งมีค่าเท่ากับ 53.93 สูงกว่าค่าเฉลี่ยของคะแนน พฤติกรรมการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่างก่อนได้รับโปรแกรมการสนับสนุนทางสังคมซึ่งมีค่า เท่ากับ 19.77 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.01$) แสดงว่า โปรแกรมการสนับสนุนทางสังคม มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่างอยู่ในระดับสูง

ส่วนที่ 4 ค่าความดันโลหิตของกลุ่มตัวอย่างก่อนและหลังการได้รับโปรแกรมการสนับสนุนทางสังคม
 ตารางที่ 4.6 แสดงค่าความดันโลหิตของกลุ่มตัวอย่างก่อนและหลังการได้รับโปรแกรมการสนับสนุน
 ทางสังคม จำแนกรายบุคคล

กลุ่ม ตัวอย่าง	ค่าความดันโลหิต (mmHg)			
	ก่อนได้รับโปรแกรมการสนับสนุนทางสังคม (วัดครั้งที่ 1)		หลังได้รับโปรแกรมการสนับสนุนทางสังคม (วัดครั้งที่ 4)	
	ความดันช่วงบน (Systolic)	ความดันช่วงล่าง (Diastolic)	ความดันช่วงบน (Systolic)	ความดันช่วงล่าง (Diastolic)
1	120	70	110	70
2	125	60	125	70
3	126	80	120	80
4	108	60	130	80
5	130	70	120	80
6	120	80	126	77
7	110	70	120	88
8	130	80	110	70
9	140	70	130	70
10	110	70	120	80
11	110	70	110	70
12	110	70	115	60
13	130	70	120	80
14	128	65	110	70
15	101	54	112	70
16	120	82	120	80
17	141	85	105	60
18	124	75	120	80
19	129	83	120	80
20	101	70	130	78

ตารางที่ 4.6 (ต่อ)

คนที่	ค่าความดันโลหิต (mmHg)			
	ก่อนได้รับโปรแกรมการสนับสนุนทางสังคม (วัดครั้งที่ 1)		หลังได้รับโปรแกรมการสนับสนุนทางสังคม (วัดครั้งที่ 4)	
	ความดันช่วงบน (Systolic)	ความดันช่วงล่าง (Diastolic)	ความดันช่วงบน (Systolic)	ความดันช่วงล่าง (Diastolic)
21	139	72	127	89
22	172	103	164	84
23	113	73	126	77
24	116	76	110	70
25	120	90	125	68
26	120	90	125	68
27	128	90	128	80
28	122	77	117	65
29	117	68	109	71
30	140	76	120	80
รวม	3,700	2,249	3,624	2,245
Mean	123.30	75.00	120.80	74.60
S.D.	14.30	10.90	10.20	7.00

จากตารางที่ 4.6 แสดงให้เห็นว่าค่าความดันโลหิตเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างก่อนได้รับโปรแกรมการสนับสนุนทางสังคม มีค่าความดันโลหิตช่วงบนเฉลี่ย 123.3 mmHg ค่าความดันโลหิตช่วงล่างเฉลี่ย 75.0 mmHg สูงกว่าหลังได้รับโปรแกรมการสนับสนุนทางสังคมซึ่งมีค่าความดันโลหิตช่วงบนเฉลี่ย 120.8 mmHg ค่าความดันโลหิตช่วงล่างเฉลี่ย 74.6 mmHg

ตารางที่ 4.7 แสดงการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าความดันโลหิตเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่าง ก่อนกับหลังได้รับโปรแกรมการสนับสนุนทางสังคม

ค่าความดันโลหิต	\bar{x}	S.D.	t	df	p-value
ค่าความดันช่วงบน					
ก่อนได้รับโปรแกรมการสนับสนุนทางสังคม	123.3	14.3	1.055	29	0.300
หลังได้รับโปรแกรมการสนับสนุนทางสังคม	120.8	10.9			
ค่าความดันช่วงล่าง					
ก่อนได้รับโปรแกรมการสนับสนุนทางสังคม	75.0	10.2	0.185	29	0.854
หลังได้รับโปรแกรมการสนับสนุนทางสังคม	74.6	7.0			

จากตารางที่ 4.7 แสดงให้เห็นว่าค่าความดันโลหิตเฉลี่ยช่วงบน (Systolic) และช่วงล่าง (Diastolic) ก่อนได้รับโปรแกรมการสนับสนุนทางสังคมมีค่าสูงกว่าหลังได้รับโปรแกรมการสนับสนุนทางสังคม เมื่อเปรียบเทียบด้วยวิธีทางสถิติ Paired sample t-test พบว่า ค่าความดันโลหิตเฉลี่ยทั้งช่วงบนและช่วงล่างของกลุ่มตัวอย่างก่อนและหลังได้รับโปรแกรมการสนับสนุนทางสังคม ไม่แตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.05 ($p > 0.05$)