

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

สรุปผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนาเพื่อศึกษาเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายและอุปสรรคต่อการออกกำลังกายของผู้สูงอายุระหว่างเขตเมืองและเขตชนบทจังหวัดกำแพงเพชร รวมทั้งศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการออกกำลังกายและอุปสรรคต่อการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในจังหวัดกำแพงเพชร ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นครั้งนี้เป็นผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในจังหวัดกำแพงเพชรจำนวน 200 คน ทำการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอนได้กลุ่มตัวอย่างในเขตเมืองจำนวน 100 คน และกลุ่มตัวอย่างในเขตชนบทจำนวน 100 คน รวมเป็นกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 200 คน โดยมีคุณสมบัติดังนี้คือ มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไปและไม่มีโรคประจำตัวที่อยู่ในระยะรุนแรงจนไม่สามารถให้ข้อมูลได้ มีการรับรู้ วัน เวลา สถานที่และบุคคลปกติประเมินโดยใช้แบบประเมินสุขภาพจิต (Mental Status Questionnaire) ของคาน, โกลด์ฟาร์บ, พอลแลค, และเพค (Kahn, Goldfarb, Pollack, & Peck, 1960) สามารถสื่อสารภาษาไทยได้เข้าใจและยินยอมให้ความร่วมมือในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นแบบสัมภาษณ์แบ่งออกเป็น 3 ส่วน ส่วนที่ 1 เป็นแบบสัมภาษณ์ข้อมูลส่วนบุคคล ส่วนที่ 2 เป็นแบบสัมภาษณ์พฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุซึ่งผู้วิจัยได้แปลจากแบบสอบถามการออกกำลังกายในเวลาว่าง (The Godin Leisure-Time Exercise Questionnaire) (Godin & Shephard, 1985) เครื่องมือนี้ได้ผ่านการตรวจสอบความถูกต้องในการแปล (back translation) จากผู้เชี่ยวชาญทางด้านภาษาจำนวน 3 ท่าน และนำมาหาค่าความเชื่อมั่นโดยวิธีการทดสอบซ้ำ (test-retest) ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .80 ส่วนที่ 3 เป็นแบบสัมภาษณ์อุปสรรคต่อการออกกำลังกายของผู้สูงอายุมีจำนวน 24 ข้อ มีลักษณะมาตราส่วนประมาณค่า 4 ระดับผ่านการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาจากผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน ได้ค่าความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิเท่ากับ .86 และได้ค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหาเท่ากับ .84 และหาค่าความเชื่อมั่นโดยใช้สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของครอนบาร์คได้เท่ากับ .89 เมื่อแบบสัมภาษณ์ทั้งหมดได้ผ่านขั้นตอนการตรวจสอบต่างๆ เรียบร้อยแล้วผู้วิจัยได้นำแบบสัมภาษณ์ไปดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลและทำการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS for window

ผลการวิจัยพบว่า

1. ผู้สูงอายุในเขตเมืองและเขตชนบทจังหวัดกำแพงเพชรมีพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับน้อยและมีอุปสรรคต่อการออกกำลังกายอยู่ในระดับน้อย
2. ผู้สูงอายุในเขตเมืองมีพฤติกรรมการออกกำลังกาย และอุปสรรคต่อการออกกำลังกายมากกว่าในเขตชนบทอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ อุปสรรคด้านความรู้เป็นอุปสรรคสำคัญอันดับแรกของผู้สูงอายุทั้งในเขตเมืองและเขตชนบท
3. อุปสรรคต่อการออกกำลังกายโดยรวม มีความสัมพันธ์ทางลบในระดับปานกลางกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุทั้งเขตเมืองและเขตชนบทอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติและเมื่อพิจารณาอุปสรรคต่อการออกกำลังกายรายด้านพบว่า ในเขตเมืองอุปสรรคต่อการออกกำลังกายด้านร่างกาย ด้านจิตใจและด้านเศรษฐกิจและสังคมมีความสัมพันธ์ทางลบในระดับปานกลางกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ สำหรับในเขตชนบทอุปสรรคต่อการออกกำลังกายด้านเศรษฐกิจและสังคมและด้านความรู้มีความสัมพันธ์ทางลบในระดับปานกลางกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ประโยชน์ที่ได้รับจากการทำวิจัย

1. เป็นแนวทางให้บุคลากรที่มสุขภาพที่เกี่ยวข้องกับการดูแลผู้สูงอายุได้วางแผนรูปแบบในการส่งเสริมด้านการออกกำลังกายของผู้สูงอายุให้เหมาะสมมากยิ่งขึ้น และสามารถวางแผนจัดการอุปสรรคต่อการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตเมืองและเขตชนบทอย่างเหมาะสม
2. เป็นข้อมูลพื้นฐานในการศึกษาวิจัยทางการแพทย์เกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในอันที่จะส่งเสริมให้ผู้สูงอายุจังหวัดกำแพงเพชรมีพฤติกรรมการออกกำลังกายมากยิ่งขึ้น
3. เป็นแนวทางในการจัดการเรียนการสอนเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพ ด้านการออกกำลังกายของผู้สูงอายุและปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายโดยเฉพาะปัจจัยที่เป็นอุปสรรคต่อการออกกำลังกาย

การนำผลการวิจัยไปใช้

ด้านการปฏิบัติการพยาบาล

ควรจัดให้มีโครงการส่งเสริมการออกกำลังกายโดยเน้นการให้ความรู้และแนะนำวิธีการในการปฏิบัติการออกกำลังกายแก่ผู้สูงอายุ ครอบครัวและชุมชนอย่างถูกต้องและเหมาะสม เพื่อเป็นการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีความรู้สามารถนำไปปฏิบัติได้และคงไว้ซึ่งพฤติกรรมการออกกำลังกาย

ด้านการศึกษาพยาบาล

ควรจัดให้มีเนื้อหาเกี่ยวกับการออกกำลังกายในหลักสูตรการพยาบาลทั่วไปเพื่อให้บุคลากรมีความรู้ที่สามารถเป็นผู้ให้ความรู้แก่ประชาชนทั่วไปโดยเน้นการให้ความรู้เกี่ยวกับวิธีการออกกำลังกายและการจัดอุปสรรคต่อการออกกำลังกายที่เหมาะสมในกลุ่มผู้สูงอายุ

ด้านการบริหารการพยาบาล

ผู้บริหารทางการพยาบาลหรือผู้ที่เกี่ยวข้องกับการดูแลผู้สูงอายุควรให้ความสำคัญเกี่ยวกับกิจกรรมการส่งเสริมการออกกำลังกายและการลดอุปสรรคต่อการออกกำลังกาย โดยการกำหนดนโยบายในการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพด้านการออกกำลังกายของผู้สูงอายุนุ่งเน้นการจัดอบรมหรือสัมมนาวิชาการให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพแก่บุคลากรเพื่อให้สามารถให้ความรู้แก่ผู้สูงอายุได้อย่างถูกต้องและเหมาะสมเพื่อให้ผู้สูงอายุมีความรู้ความเข้าใจและสามารถปฏิบัติพฤติกรรมการออกกำลังกายได้อย่างถูกต้องเพิ่มมากขึ้น

ข้อจำกัดในการทำวิจัย

แบบสัมภาษณ์พฤติกรรมการออกกำลังกาย The Godin Leisure - Time Exercise เป็นเครื่องมือของต่างประเทศข้อคำถามเกี่ยวกับกิจกรรมบางอย่างเมื่อนำมาเทียบกับกิจกรรมของผู้สูงอายุไทยอาจไม่ไ้ระดับของการออกกำลังกายที่แน่นอนตามแบบของเครื่องมือ

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

จากการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไปคือ

1. ควรมีการนำแบบประเมินพฤติกรรมการออกกำลังกาย และอุปสรรคต่อการออกกำลังกายของผู้สูงอายุไปทดลองใช้ในประชากรผู้สูงอายุในจังหวัดอื่นๆ เพื่อเป็นการทดสอบเครื่องมือในอันที่จะเป็นประโยชน์ในการนำไปใช้วัดพฤติกรรมการออกกำลังกายและอุปสรรคต่อการออกกำลังกายในผู้สูงอายุให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น
2. จากการศึกษาวិจัยพบว่า ปัจจัยการรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายในระดับต่ำดังนั้นจึงควรมีการศึกษาปัจจัยอื่นๆที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายตามแนวความคิดของเพนเดอร์ (Pender, 1996) เพิ่มเติม
3. ควรมีการพัฒนาและปรับปรุงเครื่องมือที่ใช้ประเมินพฤติกรรมการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับผู้สูงอายุไทยมากขึ้น