



ปณิดา ชะบำรุง. (2549). ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในจังหวัด

พระนครศรีอยุธยา. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต. (สังคมศาสตร์เพื่อการพัฒนา).

พระนครศรีอยุธยา : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา.

คณะกรรมการควบคุม : ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ศิริณา จิตต์จรัส,

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นพวรรณ ธีระพันธ์เจริญ.

### บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนา (Descriptive research) มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยสนับสนุน ปัจจัยด้านความรู้และการรับรู้ของผู้สูงอายุในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา 2) ศึกษาระดับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ 3) ศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ และ 4) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรอิสระของแต่ละปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา กลุ่มตัวอย่างคือ ผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา จำนวน 398 คน โดยการสุ่มแบบหลายขั้นตอน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ แบบสัมภาษณ์ชนิดมีโครงสร้าง เก็บรวบรวมข้อมูลโดยการสัมภาษณ์ วิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรมสำเร็จรูปสำหรับการวิจัยทางสังคมศาสตร์ สถิติที่ใช้ได้แก่ สถิติเชิงพรรณนา การวิเคราะห์ความแตกต่างของค่าเฉลี่ย 2 กลุ่ม การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว และการวิเคราะห์ความแปรปรวนหลายทาง

ผลการวิจัยพบว่า ผู้สูงอายุเป็นเพศหญิงมากกว่าเพศชาย มีอายุเฉลี่ย 67.9 ปี นับถือศาสนาพุทธ รายได้เฉลี่ยต่อเดือนต่ำกว่า 2,500 บาท การศึกษาระดับประถมศึกษา โรคประจำตัวที่พบมากที่สุดคือ โรคความดันโลหิตสูง ประเภทของการออกกำลังกายที่ปฏิบัติอยู่เป็นแบบเคลื่อนไหวออกแรงในชีวิตประจำวัน คือ การทำงานบ้าน ปัจจัยสนับสนุน พบว่าชุมชนมีชมรมผู้สูงอายุ ช่วงเวลาในการออกกำลังกาย คือ ช่วงเย็น (18.00 – 19.00 น.) สถานที่ออกกำลังกายคือ บริเวณหมู่บ้านมีระยะทางจากบ้านถึงสถานที่ออกกำลังกายน้อยกว่าครึ่งกิโลเมตร สามารถเดินไปได้ ผู้สนับสนุนให้ออกกำลังกายคือ สมาชิกในครอบครัว วิธีสนับสนุน คือ การชมเชยและให้กำลังใจ ปัจจัยด้านความรู้และการรับรู้พบว่า ผู้สูงอายุมีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายในระดับสูง มีการรับรู้ภาวะสุขภาพตนเองกับการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง และมีพฤติกรรมการออกกำลังกายในระดับปานกลาง สำหรับปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ได้แก่ รายได้เฉลี่ยต่อเดือน อาชีพปัจจุบัน ระดับการศึกษา การมีตำแหน่งในชุมชน ประเภทการออกกำลังกายที่ปฏิบัติอยู่ การมีชมรมผู้สูงอายุในชุมชน ช่วงเวลาในการออกกำลังกาย สถานที่ออกกำลังกาย ระยะทางจากบ้านถึงสถานที่ออกกำลังกาย การเดินทาง วิธีเดินทาง วิธีสนับสนุนให้ออกกำลังกาย ปัจจัยด้านความรู้และการรับรู้



Panita Chabamrung. (2006). **Factors Affecting Behavioral Exercise of Elderly Persons in Phranakhon Si Ayutthaya Province**. Master Thesis, M.S.( Social Science for Development). Ayutthaya: Graduate School, Phranakhon Si Ayutthaya Rajabhat University. Advisory Committee: Asst. Prof. Dr. Sirina Chitcharas, Asst. Prof. Dr. Nophawan Theeraphanchaoren.

### ABSTRACT

This descriptive research aims to 1) study personal factors, supporting factors, knowledge and perception of elderly persons in Phranakhon Si Ayutthaya Province; 2) examine levels of their exercise behavior; 3) investigate factors affecting behavioral exercise of elderly persons; and 4) study the relationship between independent variables of each factor affecting exercise behavior of elderly persons. The sample group, which was drawn by multistage random sampling technique, consisted of 398 elderly persons residing in Phranakhon Si Ayutthaya Province. Structured questionnaire was used as an instrument for data collection in which interviews were conducted. The data was analyzed by using SPSS PC+ with descriptive statistics, t-test, ANOVA, and ANCOVA.

Findings indicated that there were females more than males in the sample group. The average age was 67.9 years. Most of these elderly persons were Buddhists. They had average monthly incomes of lower than 2,500 baht. They completed elementary education. The chronic disease mostly suffered was hypertension. A type of exercise which was a physical activity done in their daily life was housework. Senior citizen clubs were a supporting factor. Exercising took place between the hours of 18:00-19:00 around the villages which were less than 0.50 kilometer from their home, allowing the elderly persons to walk there. Members of the families encouraged the elderly persons to exercise by giving compliments and morale support. In terms of knowledge and perceptual, the elderly persons had knowledge about exercising at a high level while their perceptual of health and exercising was at a moderate level. They exercised moderately. Factors affecting exercise behavior of the elderly persons were their average monthly incomes, current occupations, levels of education, positions in their communities, types of exercises done, the establishment of senior citizen clubs in their communities, exercise hours, distances from homes



to their exercise places, getting to their exercise places, ways of getting to their exercise places, positive encouragements, knowledge and perception.



## กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จได้ด้วยความกรุณาและความช่วยเหลืออย่างดียิ่งจาก คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ศิริณา จิตต์จรัส ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นพวรรณ ธีระพันธ์เจริญ ที่ได้สละเวลาให้คำปรึกษา แนะนำและข้อคิดเห็นตลอดจนแก้ไข ข้อบกพร่องของงานวิจัยให้มีความสมบูรณ์และถูกต้อง นอกจากนี้ขอกราบขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ดารณี คำแหง ดร.ชวิศ จิตรวิจารณ์ และคุณฉวีวรรณ เสถียรโชค ที่กรุณา ช่วยตรวจสอบเครื่องมือสำหรับใช้ในการวิจัย ตลอดจนคณาจารย์ทุกท่านที่ได้ให้ความรู้และอบรม สั่งสอนผู้วิจัยตลอดมา

ขอขอบพระคุณสาธารณสุขอำเภอทุกอำเภอ เจ้าหน้าที่สาธารณสุขทุกตำบล ผู้สูงอายุทุก ท่านในพื้นที่กลุ่มตัวอย่างที่กรุณาให้ความร่วมมือและอำนวยความสะดวกในการเก็บข้อมูลอย่างดี

ด้วยความระลึกถึงเพื่อนนักศึกษาหลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาสังคมศาสตร์เพื่อ การพัฒนา รุ่นที่ 2 ที่ได้ร่วมประสบการณ์และให้ความช่วยเหลือ และขอขอบคุณเจ้าหน้าที่บัณฑิต วิทยาลัยทุกท่านที่ได้ช่วยเหลือและให้คำแนะนำในเรื่องต่างๆ

ประโยชน์อันเกิดจากวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยขอบมอบแต่ บิดา มารดา ผู้มีอุปการคุณ ตลอดจนคณาจารย์ที่ได้ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้อันมีค่ายิ่ง ทำให้ผู้วิจัยสามารถยืนหยัดอยู่ใน สังคมด้วยความภาคภูมิใจ สามารถนำความรู้ที่ได้ไปปรับใช้ในการปฏิบัติงานและการดำรงชีวิต ประจำวัน ความสำเร็จและความภาคภูมิใจในครั้งนี้เป็นผลมาจากพลังใจที่ผู้วิจัยได้รับจาก ครอบครัวที่คอยสนับสนุน เป็นกำลังใจและเสียสละหลายสิ่งหลายประการเพื่อให้ผู้วิจัยได้ศึกษาจน สำเร็จสมความปรารถนาด้วยดี

ปณิดา ชะบังรุ่ง