



ประโยชน์ของการออกกำลังกาย ด้านการรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย ด้านการรับรู้ความสามารถแห่งตน มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุที่ใช้บริการในสนามกีฬาเทศบาลนครเชียงใหม่ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนด้านการรับรู้ภาวะสุขภาพ มีความสัมพันธ์ทางลบกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุที่ใช้บริการในสนามกีฬาของเทศบาลนครเชียงใหม่ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และปัจจัยด้านแรงสนับสนุนประกอบด้วยแรงสนับสนุนทางสังคม และแรงสนับสนุนทางสิ่งแวดล้อม มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุที่ใช้บริการในสนามกีฬาเทศบาลนครเชียงใหม่ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

## ABSTRACT

<b>Thesis Title</b>	Factors Affecting on Exercise Behaviors of the Elderly People service using at Chiang Mai Municipality Stadium
<b>Researcher's name</b>	Acting Sub Lt. Bamroong Watcharated
<b>Degree</b>	Master of Education
<b>Discipline, Faculty</b>	Physical Education, Faculty of Education
<b>Year</b>	2018
<b>Advisor Committee</b>	

Asst. Prof. Siriporn Suttayanurak, Ph.D.

The purpose of this research was to investigate the factors affecting the exercise of the elderly in Chiang Mai municipality stadium. The sample of this study was 333 persons with aged 60 years and over, both male and female at Chiang Mai municipality stadium. Then simple random sampling method was used to collected from every 5<sup>th</sup> users that pass the collection point were collected by the researcher which were 399 persons. Research tool is a questionnaire that has been tested for content validity and the reliability of measure. Statistics used in data analysis included: mean, S.D., Independent t-test, One-way Analysis of Variance, Pearson's Product Moment correlation coefficient. This research tested at a statistically significant at the .05 level.

The results of the research were as follows: The elderly who used the service in Chiang Mai municipality stadium have behavioral habits in knowledge of exercise, obstacle of exercise awareness, perception of health status, social support, and environmental support at medium level The benefits of exercise and the self-efficacy degree was very practical.

The elderly who used the service in Chiang Mai municipality stadium with difference sex, occupational and income showed significant difference in exercise habits at p-value less than .05. Knowledge in exercise correlated with the exercise behavior of the elderly who used the service in Chiang Mai municipality stadium. Perception of the benefits of exercise consist of perception of health status, obstacle of exercise awareness, social support, and environmental support were positively

correlated with the exercise behavior of the elderly who used the service in Chiang Mai municipality stadium at statistical significance level of .05. While perception of perception of self-ability was negatively correlated with the exercise behavior of the elderly who used the service in Chiang Mai municipality stadium at statistical significance level of .05.

มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

## กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี ด้วยความอนุเคราะห์ ความเมตตากรุณา และความช่วยเหลืออย่างดียิ่งจาก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ศิริพร สัตยานุรักษ์ อาจารย์ที่ปรึกษา วิทยานิพนธ์ ซึ่งมีความกรุณาสละเวลาอย่างมากที่ให้ความรู้ คำแนะนำ คำปรึกษา ชี้แนะแนวทางการตรวจสอบและปรับปรุงแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ ตลอดจนการให้ความช่วยเหลือในการวางแผนการดำเนินงานวิจัย จนวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เสร็จสมบูรณ์ ผู้วิจัยจึงขอกราบขอบพระคุณในความกรุณาของท่านเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

ขอกราบขอบพระคุณ ดร. จารุวัฒน์ สัตยานุรักษ์ รองศาสตราจารย์สุดยอด ชมสะห้าย และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สมชาย กุลโสภิต ที่กรุณาให้ความรู้ ให้คำปรึกษาแนะนำช่วยเหลือด้านวิชาการที่มีคุณค่า รวมทั้งข้อเสนอแนะตลอดจนให้กำลังใจ จนทำให้งานวิทยานิพนธ์ฉบับนี้มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

ขอกราบขอบพระคุณผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยทั้ง 3 ท่าน ซึ่งประกอบด้วย ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. หนูม้วน ร่มแก้ว ผู้ช่วยศาสตราจารย์ณิชากร วงศ์สวรรค์พร และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. พิชัยณรงค์ กงแก้ว ที่ได้ให้ข้อเสนอแนะและคำแนะนำต่างๆ ในการปรับปรุงเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยจนกระทั่งมีความสมบูรณ์ และนำไปใช้ได้เป็นอย่างดี

ขอกราบขอบพระคุณ ผู้บังคับบัญชา นายกเทศมนตรีนครเชียงใหม่ และรองนายกเทศมนตรีนครเชียงใหม่ และผู้ร่วมงานในสำนักงานเทศบาลนครเชียงใหม่ ที่ให้โอกาส ให้กำลังใจ ตลอดจนคำแนะนำ ให้ความช่วยเหลือและอำนวยความสะดวกต่างๆ ในการเก็บรวบรวมข้อมูลวิจัย จนสำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี

ขอกราบขอบพระคุณ คณาจารย์ และบุคลากร คณะศึกษาศาสตร์ สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตเชียงใหม่ ทุกท่านที่ได้ประสิทธิ์ประสาทถ่ายทอดวิชาความรู้ความเมตตากรุณา พร้อมทั้งอบรมสั่งสอน ให้คำแนะนำ ความเอื้อเฟื้อ และอำนวยความสะดวกในการประสานงานและดำเนินการต่างๆ ในการศึกษาให้เป็นไปด้วยความเรียบร้อยด้วยดีเสมอมา

ขอกราบขอบพระคุณ คุณพ่อ คุณแม่ และญาติพี่น้องของผู้วิจัย ที่ได้ให้โอกาสทางการศึกษา และกำลังใจในการทำงานครั้งนี้ ตลอดจนพี่น้องและเพื่อนๆ ทุกคน ที่คอยเป็นกำลังใจและให้ความช่วยเหลือด้วยดีตลอดมา จนทำให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จด้วยดี คุณค่าและประโยชน์ที่พึงได้จากวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยขอนอบน้อมเป็นเครื่องบูชาแด่ คุณปู่ คุณย่า คุณตา คุณยาย คุณพ่อ คุณแม่ ครูบาอาจารย์ และผู้มีพระคุณทุกท่านของผู้วิจัย ขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูง

ว่าที่ ร.ต.บำรุง วัชรเทศ

## สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	ค
กิตติกรรมประกาศ.....	ง
สารบัญตาราง.....	ช
สารบัญภาพ.....	ญ
<b>บทที่</b>	
<b>1 บทนำ.....</b>	<b>1</b>
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	3
ขอบเขตของการวิจัย.....	3
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	4
สมมติฐานการวิจัย.....	5
ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย.....	6
กรอบแนวคิดการวิจัย.....	7
<b>2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....</b>	<b>8</b>
แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับผู้สูงอายุ.....	8
แนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกาย.....	11
แนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพ.....	13
การออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ.....	19
รูปแบบการส่งเสริมสุขภาพของเพนเตอร์.....	21
ข้อมูลเกี่ยวกับสนามกีฬาเทศบาลนครเชียงใหม่.....	27
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	29
งานวิจัยในประเทศ.....	29
งานวิจัยในต่างประเทศ.....	33

สารบัญ (ต่อ)

บทที่		หน้า
3	วิธีการดำเนินการวิจัย.....	35
	ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	35
	เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	36
	การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือในการวิจัย.....	42
	การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	44
	การวิเคราะห์ข้อมูล.....	44
4	ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	47
	สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	47
	ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	47
	การศึกษาความคิดเห็นต่อผลการวิเคราะห์ในเชิงคุณภาพ.....	68
5	สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	71
	สรุปผลการวิจัย.....	71
	อภิปรายผล.....	73
	ข้อเสนอแนะ.....	80
	ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัยในครั้งนี้.....	80
	ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป.....	80
	บรรณานุกรม.....	81
	ภาคผนวก.....	90
	ภาคผนวก ก.....	91
	ภาคผนวก ข.....	93
	ประวัติผู้วิจัย.....	106

## สารบัญตาราง

ตาราง	หน้า
2.1 อัตราค่าใช้บริการศูนย์ฝึกเทเบิลเทนนิสเทศบาลนครเชียงใหม่.....	27
2.2 อัตราค่าใช้บริการห้องฟิตเนส.....	28
2.3 อัตราค่าใช้บริการคอร์ทเทนนิส.....	28
2.4 อัตราค่าใช้บริการชมรมยิงปืน.....	29
4.1 แสดงจำนวนและร้อยละของปัจจัยส่วนบุคคลของผู้สูงอายุที่ใช้บริการใน สนามกีฬาเทศบาลนครเชียงใหม่.....	48
4.2 แสดงจำนวนและร้อยละของปัจจัยด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ของผู้สูงอายุที่ใช้บริการในสนามกีฬาเทศบาลนครเชียงใหม่.....	50
4.3 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของปัจจัยด้านการรับรู้เกี่ยวกับการ ออกกำลังกาย (การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย) ของผู้สูงอายุ ที่ใช้บริการในสนามกีฬาเทศบาลนครเชียงใหม่.....	51
4.4 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของปัจจัยด้านการรับรู้เกี่ยวกับการ ออกกำลังกาย (การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย) ของผู้สูงอายุ ที่ใช้บริการในสนามกีฬาเทศบาลนครเชียงใหม่.....	52
4.5 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของปัจจัยด้านการรับรู้เกี่ยวกับการ ออกกำลังกาย (การรับรู้ภาวะสุขภาพ) ผู้สูงอายุที่ใช้บริการ ในสนามกีฬาเทศบาลนครเชียงใหม่.....	53
4.6 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของปัจจัยด้านการรับรู้เกี่ยวกับการ ออกกำลังกาย (การรับรู้ความสามารถแห่งตน) ของผู้สูงอายุ ที่ใช้บริการในสนามกีฬาเทศบาลนครเชียงใหม่.....	54
4.7 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของปัจจัยด้านการรับรู้เกี่ยวกับการ ออกกำลังกาย ประกอบด้วยปัจจัยย่อย ได้แก่ การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย การรับรู้ภาวะสุขภาพ การรับรู้ความสามารถแห่งตน ของผู้สูงอายุที่ใช้บริการในสนามกีฬาเทศบาลนครเชียงใหม่.....	55
4.8 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของปัจจัยด้านแรงสนับสนุน (แรงสนับสนุนทางสังคม) ของผู้สูงอายุที่ใช้บริการ ในสนามกีฬาเทศบาลนครเชียงใหม่.....	56



## สารบัญตาราง (ต่อ)

ตาราง	หน้า
4.9 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของปัจจัยการรับรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย (แรงสนับสนุนทางสิ่งแวดล้อม) ของผู้สูงอายุที่ใช้บริการในสนามกีฬาเทศบาลนครเชียงใหม่.....	57
4.10 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของปัจจัยด้านแรงสนับสนุน ประกอบด้วยแรงสนับสนุนทางสังคม และแรงสนับสนุนทางสิ่งแวดล้อม ของผู้สูงอายุที่ใช้บริการในสนามกีฬาเทศบาลนครเชียงใหม่.....	58
4.11 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุที่ใช้บริการในสนามกีฬาเทศบาลนครเชียงใหม่.....	59
4.12 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของพฤติกรรมการออกกำลังกาย จำแนกตามเพศ.....	60
4.13 จำนวน ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และเปรียบเทียบความแตกต่างของพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุที่ใช้บริการสนามกีฬาเทศบาลนครเชียงใหม่ จำแนกตามอาชีพ.....	61
4.14 แสดงผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ พฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุที่ใช้บริการในสนามกีฬาเทศบาลนครเชียงใหม่ จำแนกตามอาชีพ โดยใช้วิธีของเชฟเฟ่ (scheffe).....	62
4.15 จำนวน ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และเปรียบเทียบความแตกต่างของพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุที่ใช้บริการในสนามกีฬาเทศบาลนครเชียงใหม่ จำแนกตามรายได้.....	63
4.16 แสดงผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ พฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุที่ใช้บริการในสนามกีฬาเทศบาลนครเชียงใหม่ จำแนกตามรายได้ โดยใช้วิธีของเชฟเฟ่ (scheffe).....	64
4.17 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุที่ใช้บริการในสนามกีฬาเทศบาลนครเชียงใหม่.....	65
4.18 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุที่ใช้บริการในสนามกีฬาเทศบาลนครเชียงใหม่.....	66

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตาราง	หน้า
4.19 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านแรงสนับสนุน และพฤติกรรมการออกกำลังกาย ของผู้สูงอายุที่ใช้บริการในสนามกีฬาเทศบาลนครเชียงใหม่.....	67

มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

## สารบัญภาพ

ภาพ	หน้า
2.1 แบบจำลองการส่งเสริมสุขภาพฉบับปรับปรุง (health promotion model revised).....	22

มหาวิทยาลัยการจัดการศึกษาแห่งชาติ

# บทที่ 1

## บทนำ

### ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ปัจจุบันประเทศไทยได้ก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ ตามคำนิยามขององค์การสหประชาชาติ (UN) ที่กำหนดไว้ว่า ประเทศใดมีประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไป สัดส่วนเกินร้อยละ 10 ของประชากรทั้งประเทศ ถือว่าประเทศนั้นได้ก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ (aging society) สอดคล้องกับข้อมูลของประชากรไทยในปี 2559 ซึ่งมีจำนวนทั้งสิ้น 65.1 ล้านคน พบว่า เป็นประชากรช่วงอายุ 60 ปีขึ้นไปจำนวน 11 ล้านคน คิดเป็นร้อยละ 16 ของจำนวนประชากรทั้งประเทศ (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. 2560)

จากการก้าวสู่สังคมผู้สูงอายุของประเทศไทยดังกล่าว ภาครัฐจึงกำหนดนโยบายด้านผู้สูงอายุ เพื่อการรองรับสังคมผู้สูงอายุให้สอดคล้องกับสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลง และสภาพปัญหาของผู้สูงอายุ พร้อมทั้งจัดแผนพัฒนาผู้สูงอายุแห่งชาติขึ้นโดยมีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) สร้างจิตสำนึกให้คนในสังคมตระหนักถึงผู้สูงอายุในฐานะบุคคลที่มีประโยชน์ต่อสังคมเพื่อให้ประชากรทุกคนตระหนักถึงความสำคัญของการเตรียมการและมีการเตรียมการเข้าสู่การเป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพ 2) ให้ผู้สูงอายุดำรงชีวิตอย่างมีศักดิ์ศรี พึ่งตนเองได้ มีคุณภาพชีวิตและมีหลักประกัน 3) เพื่อให้ประชาชนครอบครัว ชุมชน องค์กรภาครัฐและเอกชนมีส่วนร่วมในภารกิจด้านผู้สูงอายุ 4) ให้มีกรอบและแนวทางปฏิบัติสำหรับส่วนต่าง ๆ ในสังคมทั้งภาคประชาชนชุมชน องค์กรภาครัฐและเอกชนที่ปฏิบัติงานเกี่ยวกับผู้สูงอายุได้ปฏิบัติงานอย่างประสานและสอดคล้องกัน นอกจากนี้ภาครัฐยังกำหนดปฏิญญาผู้สูงอายุไทยตามแผนผู้สูงอายุแห่งชาติฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2545 - 2564) ฉบับปรับปรุง พ.ศ. 2552 ในข้อ 5 ไว้ว่า “ผู้สูงอายุควรได้เรียนรู้ในการดูแลสุขภาพอนามัยของตนเอง ต้องมีหลักประกันและสามารถเข้าถึงบริการด้านสุขภาพอนามัยอย่างครบวงจรโดยเท่าเทียมกัน” (กระทรวงพัฒนาความมั่นคงของมนุษย์. 2553) นอกจากนี้ตามแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 12 (พ.ศ. 2560 - 2564) รัฐบาลได้ให้ความสำคัญและเอาใจใส่ต่อผู้สูงอายุที่มีจำนวนมากขึ้น และมีแนวโน้มมีปัญหาด้านสุขภาพ โดยกำหนดจุดเน้นประเด็นพัฒนาหลักในการเตรียมพร้อมด้านกำลังคนและการเสริมสร้างศักยภาพของประชากรในทุกช่วงวัย ในข้อ 6 ที่ระบุว่า “การสร้างเสริมให้คนมีสุขภาพดี เน้นการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมทางสุขภาพและการลดปัจจัยเสี่ยงด้านสภาพแวดล้อมที่ส่งผลต่อสุขภาพ โดยให้ความสำคัญกับการพัฒนาความรู้ในการดูแลสุขภาพการพัฒนารูปแบบการออกกำลังกายและโภชนาการที่เหมาะสมกับแต่ละช่วงวัย การใช้มาตรการทางกฎหมายและภาษีในการควบคุมและส่งเสริมอาหารและผลิตภัณฑ์ที่ส่งผลเสียต่อสุขภาพ การสร้างกลไกในการจัดทำ

นโยบายสาธารณะที่ต้องคำนึงถึงผลกระทบต่อสุขภาพที่จะนำไปสู่การสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีสุขภาพดี

เป็นที่ยอมรับกันโดยทั่วไปแล้วว่า การออกกำลังกายเป็นพฤติกรรมสุขภาพที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย เพราะการออกกำลังกายนั้น ทำให้ระบบอวัยวะต่างๆ ของร่างกายได้รับการพัฒนาและเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานดีขึ้น เช่น ระบบโครงสร้างและกล้ามเนื้อ ระบบไหลเวียนโลหิต ระบบประสาทอัตโนมัติ ระบบย่อยอาหาร ระบบขับถ่าย ทั้งยังช่วยให้ความดันโลหิตและไขมันในเลือดลดลง อวัยวะต่างๆ ของร่างกายทำงานได้ดีขึ้น (ทัศนันท กาบแก้ว. 2549) นอกจากนี้การออกกำลังกายและการเล่นกีฬายังเป็นกิจกรรมที่สนุกสนาน ท้าทายความสามารถ และสร้างสุขภาพที่ดีกับคนทุกเพศ ทุกวัย ทำให้ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง มีสมรรถภาพทางกายและสุขภาพที่ดี มีรูปร่างที่สง่างาม จิตใจที่แจ่มใส อารมณ์ที่ดี มีสัมพันธภาพที่ดีต่อผู้อื่น มีไหวพริบและสติปัญญาที่ดี มีสัมพันธไมตรีที่ดี ส่งผลให้จิตแจ่มใสเบิกบาน ไม่มอโหงาย ไม่ใจร้อน มีความสุขุมรอบคอบ ยิ้มแย้มสดชื่นตลอดวัน และช่วยคลายเครียดได้เป็นอย่างดี (นิรันดร พลรัตน์; และคณะ. 2547)

ผลการสำรวจข้อมูลด้านการออกกำลังกายของผู้สูงอายุพบว่า พฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุลดลงตามอายุที่เพิ่มขึ้น นอกจากนี้ยังพบว่า ในปี พ.ศ. 2550 ผู้สูงอายุมีการออกกำลังกายเพียง ร้อยละ 12.0 (สำนักงานสถิติแห่งชาติ. 2551) และในปี 2558 พบว่า ผู้สูงอายุของไทยที่ไม่มีการออกกำลังกายมีจำนวน 4.1 ล้านคน คิดเป็นร้อยละ 58.90 (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. 2560) เหตุผลที่ทำให้ผู้สูงอายุไม่ค่อยออกกำลังกายหรือออกกำลังกายน้อยลงเนื่องมาจากการเปลี่ยนแปลงและการเสื่อมของสภาพร่างกายตามวัย การมีโรคประจำตัว สภาพแวดล้อมที่ไม่เอื้ออำนวยต่อการออกกำลังกาย รูปแบบการออกกำลังกายไม่สอดคล้องและเหมาะสมกับวัฒนธรรมท้องถิ่น ยากและมีความซับซ้อนทำให้ผู้สูงอายุไม่สามารถปฏิบัติได้ ขาดแรงจูงใจในการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ รวมทั้งยังพบอีกว่าในกลุ่มผู้สูงอายุร้อยละ 48.10 ที่ได้รับการตรวจสุขภาพประจำปีจะตรวจพบการป่วยเป็นโรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน และโรคหัวใจเป็น 3 ลำดับแรก คิดเป็นร้อยละ 65.90, 27.65 และ 14.55 ตามลำดับ ในด้านสถานการณ์สุขภาพของผู้สูงอายุพบว่า ผู้สูงอายุไทยเป็นโรคเรื้อรังเพิ่มมากขึ้น ซึ่งโรคดังกล่าวสามารถนำไปสู่ภาวะทุพพลภาพและการเสียชีวิตของผู้สูงอายุก่อนวัยอันควร (มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุ. 2558) อย่างไรก็ตามพบว่า ปัญหาที่สำคัญของผู้สูงอายุเป็นปัญหาทางด้านสุขภาพกาย เพราะร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงและเสื่อมลงส่งผลต่อระบบการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ เช่น ความอดทน ความว่องไว ความแข็งแรง ระบบประสาทเริ่มเสื่อม การตอบสนองต่อสิ่งเร้าช้าลง สภาพร่างกายจะอ่อนแอลง ปัญหาทางด้านจิตใจ เช่น สูงอายุจะไม่ได้ได้รับความเอาใจใส่ และความอบอุ่นจากลูกหลานอย่างเพียงพอ ทำให้รู้สึกเหงา อ่างว้าง และอาจจะมีความวิตกกังวลต่าง ๆ มักมีอารมณ์เปลี่ยนแปลง เช่น

เศร้า เฉยเมย เอาแต่ใจตนเอง จิตใจมีการแปรปรวน (นภภรณ์ หะวานนท์; และธีรวัลย์ วรรณโนทัย. 2552)

จากปัญหาด้านสภาวะการณ้สุขภาพผู้สูงอายุดังกล่าวที่ส่งผลต่อสุขภาพ ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาว่า มีปัจจัยใดบ้างที่จะส่งเสริมสุขภาพด้วยการออกกำลังกายในกลุ่มผู้สูงอายุให้มีพฤติกรรม การออกกำลังกายเพิ่มมากขึ้นเนื่องจากผู้สูงอายุมีพฤติกรรมส่วนบุคคล ในด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่แตกต่างกัน ดังนั้นการส่งเสริมสุขภาพให้ผู้สูงอายุเกิดพฤติกรรมสุขภาพด้านการออกกำลังกายที่ดี รูปแบบการส่งเสริมกิจกรรมนั้นต้องมีความเหมาะสม ผู้วิจัยจึงได้นำแนวคิดการส่งเสริมสุขภาพของเพนเดอร์ (Pender. 1996) มาเป็นกรอบแนวคิดในการกำหนดตัวแปรที่จะศึกษา เพื่อใช้เป็นแนวทางในการศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรม การออกกำลังกายของผู้สูงอายุที่มาใช้ บริการในสนามกีฬาเทศบาลนครเชียงใหม่ ซึ่งผลที่ได้จากการศึกษานี้จะเป็นแนวทางในการจัด กิจกรรมและการรณรงค์เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพที่ดี โดยจะนำไปเป็น ข้อมูลพื้นฐานในการวางแผนพัฒนา กิจกรรมให้สอดคล้องและเหมาะสมและสามารถนำไปใช้พัฒนา และปรับปรุงการให้บริการของสนามกีฬาเทศบาลนครเชียงใหม่เพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดต่อ ผู้ใช้บริการต่อไป

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรม การออกกำลังกายของผู้สูงอายุที่ใช้บริการในสนามกีฬา เทศบาลนครเชียงใหม่

### ขอบเขตของการวิจัย

#### ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ คือ ผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป ทั้งเพศชายและเพศหญิง ที่มาใช้บริการในสนามกีฬาเทศบาลนครเชียงใหม่ ช่วงปี พ.ศ. 2560 จำนวนทั้งหมด 2,185 คน (สำนักงานศูนย์เยาวชน - ประชาชน เทศบาลนครเชียงใหม่. 2560)

#### กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ คือ ผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป ทั้งเพศชายและ เพศหญิงที่มาใช้บริการในสนามกีฬาเทศบาลนครเชียงใหม่ โดยกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างจากการ เปิดตารางสำเร็จรูปของทาโร ยามาเน่ (Yamane. 1973 อ้างใน ธีรวุฒิ เอกะกุล. 2543) ที่ระดับความ เชื่อมั่นร้อยละ 95 ขนาดของกลุ่มตัวอย่างเท่ากับ 333 คน และใช้วิธีการสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบง่าย โดย กำหนดการเก็บข้อมูลจากผู้ที่มาใช้บริการที่ผ่านจุดเก็บข้อมูลทุกลำดับที่ 5 ซึ่งผู้วิจัยดำเนินการเก็บ ข้อมูลได้จำนวน 399 คน

## ตัวแปรที่ศึกษา

### 1. ตัวแปรอิสระประกอบด้วย

1.1 ปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อาชีพ

1.2 ปัจจัยด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย

1.3 ปัจจัยการรับรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ประกอบด้วยปัจจัยย่อย ได้แก่ การรับรู้

ประโยชน์ของการออกกำลังกาย การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย การรับรู้ภาวะสุขภาพ การรับรู้ความสามารถแห่งตน

1.4 ปัจจัยด้านแรงสนับสนุน ได้แก่ แรงสนับสนุนทางสังคม แรงสนับสนุนทางสิ่งแวดล้อม

2. ตัวแปรตาม ได้แก่ พฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุที่มาใช้บริการสนามกีฬาเทศบาลนครเชียงใหม่

## นิยามศัพท์เฉพาะ

**ผู้สูงอายุที่มาใช้บริการในสนามกีฬาเทศบาลนครเชียงใหม่** หมายถึง ผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป ทั้งชายและหญิงที่มาใช้บริการในสนามกีฬาเทศบาลนครเชียงใหม่ ในส่วนของการออกกำลังกาย ทั้งที่ใช้บริการอยู่ในพื้นที่กลางแจ้งและในร่ม ทั้งที่เป็นสมาชิกและไม่ได้เป็นสมาชิกของศูนย์กีฬาภายในสนามกีฬา

**พฤติกรรมการออกกำลังกาย** หมายถึง การปฏิบัติตัวหรือการทำกิจกรรมด้านการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ มีการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายที่เหมาะสม เป็นประจำสม่ำเสมอ โดยมีการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายอย่างน้อย 3 ครั้งต่อสัปดาห์ ระยะเวลา 20-30 นาทีต่อครั้ง

**ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย** หมายถึง สาเหตุ หรือองค์ประกอบต่าง ๆ ที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุที่มาใช้บริการสนามกีฬาเทศบาลนครเชียงใหม่ ประกอบด้วยปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ปัจจัยการรับรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ปัจจัยด้านแรงสนับสนุน

**ปัจจัยส่วนบุคคล** หมายถึง สถานภาพส่วนบุคคลของผู้สูงอายุที่มาใช้บริการสนามกีฬาเทศบาลนครเชียงใหม่ ประกอบด้วย เพศ อาชีพ รายได้

**ปัจจัยความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย** หมายถึง ความรู้และความเข้าใจของผู้สูงอายุที่มาใช้บริการสนามกีฬาเทศบาลนครเชียงใหม่ เกี่ยวกับการออกกำลังกายซึ่งประกอบด้วย หลักการออกกำลังกายที่ถูกต้อง ข้อควรปฏิบัติ และประโยชน์ที่ได้รับจากการออกกำลังกาย

**ปัจจัยการรับรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย** หมายถึง พื้นฐานการเรียนรู้ที่สำคัญของผู้สูงอายุ เนื่องจากการตอบสนองพฤติกรรมของผู้สูงอายุ จะขึ้นอยู่กับความรู้จากสภาพแวดล้อมของตนและ

ความสามารถในการแปลความหมายของสภาพนั้น ๆ ประกอบด้วยปัจจัยย่อย ได้แก่ การรับรู้ ประโยชน์ของการออกกำลังกาย การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย การรับรู้ภาวะสุขภาพ การรับรู้ความสามารถของตน

**การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย** หมายถึง ความคิดเห็นหรือการแสดงออกทางความคิดและความเข้าใจของผู้สูงอายุที่มาใช้บริการสันทนาการกีฬาของเทศบาลนครเชียงใหม่ ต่อประโยชน์ของการออกกำลังกาย ซึ่งประกอบด้วย ประโยชน์ที่ได้จากการออกกำลังกายทั้งทางร่างกาย และจิตใจ

**การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย** หมายถึง ความคิดเห็นหรือการแสดงออกทางความคิดและความเข้าใจของผู้สูงอายุที่มาใช้บริการในสันทนาการกีฬาเทศบาลนครเชียงใหม่ เกี่ยวกับสาเหตุที่ทำให้ไม่สามารถออกกำลังกายได้

**การรับรู้ภาวะสุขภาพ** หมายถึง ความคิดเห็นหรือการแสดงออกทางความคิดและความเข้าใจของผู้สูงอายุที่มาใช้บริการในสันทนาการกีฬาเทศบาลนครเชียงใหม่ เกี่ยวกับสุขภาพของผู้สูงอายุ ซึ่งประกอบด้วย ร่างกายแข็งแรง อาการเจ็บป่วย อาการผิดปกติของร่างกาย และโรคประจำตัว

**การรับรู้ความสามารถแห่งตน** หมายถึง ความคิดและความเข้าใจของผู้สูงอายุที่มาใช้บริการในสันทนาการกีฬาเทศบาลนครเชียงใหม่ เกี่ยวกับความสามารถด้านการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ซึ่งประกอบด้วย การแบ่งเวลาสำหรับการออกกำลังกาย ความสามารถด้านการออกกำลังกาย และความสามารถด้านการใช้อุปกรณ์การออกกำลังกาย

**ปัจจัยด้านแรงสนับสนุน** หมายถึง การได้รับความช่วยเหลือและสนับสนุนจากบุคคลใกล้ชิด และสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกาย ประกอบด้วย แรงสนับสนุนทางสังคม และแรงสนับสนุนทางสิ่งแวดล้อม

**แรงสนับสนุนทางสังคม** หมายถึง ปัจจัยสนับสนุนจากบุคคลที่อยู่รอบข้างหรือบุคคลใกล้ชิด ซึ่งประกอบด้วย บุคคลในครอบครัว ญาติ พี่น้อง และเพื่อน

**แรงสนับสนุนทางสิ่งแวดล้อม** หมายถึง ปัจจัยสนับสนุนเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ซึ่งประกอบด้วย สถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกาย

### สมมติฐานการวิจัย

1. ผู้สูงอายุที่มีเพศต่างกัน มีพฤติกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกัน
2. ผู้สูงอายุที่มีอาชีพต่างกันมีพฤติกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกัน
3. ผู้สูงอายุที่มีรายได้ต่างกันมีพฤติกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกัน
4. ปัจจัยด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย



5. ปัจจัยด้านการรับรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ประกอบด้วยปัจจัยย่อย ได้แก่ การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย การรับรู้ภาวะสุขภาพ การรับรู้ความสามารถแห่งตน มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย

6. ปัจจัยด้านแรงสนับสนุน ได้แก่ แรงสนับสนุนทางสังคม แรงสนับสนุนทางสิ่งแวดล้อม มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย

### ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย

1. เพื่อทราบถึงปัจจัยที่มีผลต่อการพฤติกรรมออกกำลังกายของผู้สูงอายุที่ใช้บริการในสนามกีฬาเทศบาลนครเชียงใหม่ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่

2. สามารถนำไปเป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมให้สอดคล้องกับความต้องการของผู้ใช้บริการ

## กรอบแนวคิดการวิจัย

ในการศึกษาวิจัยเรื่อง “ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุที่ใช้บริการในสนามกีฬาเทศบาลนครเชียงใหม่” จากการศึกษาค้นคว้าเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องผู้วิจัยจึงนำมาเป็นแนวทางในการวิจัยครั้งนี้ ดังนี้



## บทที่ 2

### เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าเอกสาร ตำรา บทความ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องโดยรวบรวมตามหัวข้อ ดังต่อไปนี้

1. แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับผู้สูงอายุ
2. แนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย
3. แนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพ
4. การออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ
5. รูปแบบการส่งเสริมสุขภาพของเพนเตอร์
6. ข้อมูลเกี่ยวกับสนามกีฬาเทศบาลนครเชียงใหม่
7. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

#### แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับผู้สูงอายุ

##### ความหมายของผู้สูงอายุ

องค์การอนามัยโลก ได้ให้ความหมายของผู้สูงอายุไว้กว้าง ๆ สรุปได้ว่า ผู้ที่มีอายุ 60 ปี หรือมากกว่าเมื่อนับตามวัย หรือหมายถึง ผู้ที่เกษียณจากการทำงานเมื่อนับตามสภาพเศรษฐกิจ หรือหมายถึงผู้ที่สังคมยอมรับว่าสูงอายุจากการกำหนดของสังคม วัฒนธรรม หรือวัยสูงอายุเริ่มต้นอย่างน้อยที่สุดเมื่อเข้าสู่วัยรุ่น และเป็นขบวนการต่อเนื่องไปตลอดช่วงชีวิตเมื่อนับตามชีววิทยา (WHO. 1989)

เบญจลักษณ์ อัครพสุชาติ (2550: 8) ได้ให้ความหมายคำว่าผู้สูงอายุ หมายถึง การพัฒนาเปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่องในระยะสุดท้ายของช่วงอายุมนุษย์ ความสูงอายุนี้จะเริ่มตั้งแต่เกิดมาและดำเนินการต่อเนื่องไปจนสิ้นสุดอายุขัยของสิ่งที่มีชีวิตและกำหนดให้บุคคลที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไปเป็นผู้สูงอายุ

ธราธร ดวงแก้ว; และหิรัญญา เดชอุดม (2550: 11) ได้ให้ความหมายของผู้สูงวัยว่า การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นเป็นธรรมดาในสิ่งมีชีวิตและได้แบ่งระดับของความสูงอายุนอกเป็น 4 ประเภท คือ

- 1) การสูงอายุตามวัย หมายถึง การสูงอายุตามปีปฏิทินโดยนับจากปีที่เกิดเป็นต้นไป
- 2) การสูงอายุตามสภาพร่างกาย หมายถึง การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายและกระบวนกรหน้าที่ ที่ปรากฏขณะที่มีอายุเพิ่มขึ้น

3) การสูงอายุตามสภาพจิตใจ หมายถึง การเปลี่ยนแปลงในหน้าที่ของการรับรู้ แนวความคิด ความจำ การเรียนรู้ เซอร์ปัญญา และลักษณะที่ปรากฏในระยะต่างๆ ของแต่ละคนที่มีอายุเพิ่มขึ้น

4) การสูงอายุตามสภาพสังคม หมายถึง การเปลี่ยนแปลงบทบาทหน้าที่ สถานภาพของบุคคลในระบบสังคม เช่น ครอบครัว หน้าที่การงาน รวมถึงความสำคัญในฐานะผู้ที่มีประสบการณ์ บรรลุ ศิริพานิช (2549) ได้ให้ความหมายของผู้สูงอายุว่า เป็นบุคคลที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไปโดยนับอายุในปีปฏิทินซึ่งเห็นเกณฑ์ที่องค์การระหว่างประเทศได้ประชุมตกลงกันเป็นมาตรฐานสากล

บริบูรณ์ พรพิบูลย์ (2536) กล่าวถึง ความสูงอายุ หมายถึง กระบวนการเปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่องในระยะสุดท้ายของช่วงอายุมนุษย์ ดังนั้น ความสูงอายุหรือความชราภาพจึงเกี่ยวกับความเสื่อมถอยทั้งร่างกาย จิตใจ และความประพฤติกี่เกิดขึ้นตามอายุ เช่น เมื่อบุคคลมีอายุเพิ่มมากขึ้น ความสามารถทางร่างกายจะลดลง ดังนั้น ความสูงอายุจึงมี 2 ลักษณะ กล่าวคือ

1. ความสูงอายุแบบปฐมภูมิ (primary aging) เป็นความสูงอายุที่ต้องเกิดขึ้นกับทุกคน เป็นไปตามธรรมชาติ เป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ กล่าวคือ เมื่ออวัยวะต่าง ๆ หรือเซลล์ต่าง ๆ ในร่างกายมนุษย์ถูกใช้งานมานานก็ย่อมเกิดความเสื่อมโทรม เสื่อมสภาพไปตามอายุขัยของการทำงาน ซึ่งการเสื่อมโทรมลงของเซลล์ต่าง ๆ ในร่างกายนี้จะส่งผลให้เห็นเด่นชัดขึ้นทีละน้อย เช่น ผิวหนังเริ่มเหี่ยวแห้ง ผมเริ่มเปลี่ยนเป็นสีขาว สายตายาว พละกำลังเริ่มถดถอยลง เป็นต้น

2. ความสูงอายุแบบทุติยภูมิ (secondary aging) เป็นความสูงอายุที่มนุษย์เราสามารถหลีกเลี่ยงได้ ความสูงอายุลักษณะนี้มักเกิดจากความพล่อยปละละเลย ไม่ห่วงกังวลหรือไม่รักษาสุขภาพร่างกาย การใช้ร่างกายทำงานหนักเกินไป การรับประทานอาหารมากเกินไป การที่ร่างกายมีโรคภัยมาเบียดเบียน เป็นต้น

จากการให้ความหมายของผู้สูงอายุ สามารถสรุปได้ว่า บุคคลทั้งเพศชายและเพศหญิงที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป มีการเปลี่ยนแปลงของสภาพร่างกาย ระบบต่าง ๆ ของเซลล์ในการทำงานของอวัยวะในร่างกาย จิตใจ สังคม เป็นไปตามธรรมชาติในทางเสื่อมถอย

ทฤษฎีเกี่ยวกับผู้สูงอายุ

จรัสวรรณ เทียนประภาส; และพัชรี ต้นศิริ (2536) ได้สรุปแนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับผู้สูงอายุไว้ ดังนี้

1. ทฤษฎีวิวัฒนาการ (evolution theory) เป็นทฤษฎีที่อธิบายว่า มนุษย์เป็นสิ่งมีชีวิตที่วิวัฒนาการอยู่เสมอ ๆ เป็นไปตามสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงเพื่อการอยู่รอด เมื่อมีอายุมากขึ้นก็ไม่สามารถมีชีวิตอยู่ได้

2. ทฤษฎีทางชีววิทยา (biological theory) เป็นทฤษฎีที่พยายามอธิบายถึงสาเหตุของการสูงอายุหรือความชราของสังขาร โดยมีพันธุกรรมเป็นพื้นฐาน ประกอบด้วย

2.1 ทฤษฎีว่าด้วยคอลลาเจน (collagen cross-linkage) ทฤษฎีนี้เชื่อว่า เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ สารที่เป็นส่วนประกอบของคอลลาเจนและไฟบรัสโปรตีนจะมีจำนวนเพิ่มขึ้นและเกิดการขีดเกาะกันแน่นไม่ยอมสลายตัวทำให้เส้นใยหดสั้นเข้า เนื้อเยื่อต่าง ๆ ลดการย่อยและการขับถ่ายของเสียในร่างกาย อันเป็นสภาพเสื่อมลงเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ

2.2 ทฤษฎีว่าด้วยการเสื่อมถอย (wear and tear theory) ทฤษฎีนี้เชื่อว่าความเครียดและการได้รับความกระทบกระเทือนจากภาวะใด ๆ ก็ตามทำให้เกิดความเสื่อมสลายของร่างกาย ซึ่งจะเพิ่มมากขึ้นเรื่อย ๆ ตามอายุของบุคคลนั้น ทำให้การทำงานของอวัยวะต่าง ๆ เสื่อมลงจนกระทั่งถึงขั้นสุดท้ายของชีวิต

2.3 ทฤษฎีอนุมูลอิสระ (free radical theory) ทฤษฎีนี้เชื่อว่า การเสื่อมทำลายของเซลล์ในร่างกายเป็นผลมาจากมีการสะสมของสารอนุมูลอิสระ ซึ่งเป็นสารประกอบทางเคมีที่เกิดจากปฏิกิริยาทางเคมีขั้นสุดท้ายของออกซิเจนภายในเซลล์ โดยเฉพาะสารที่ไม่ละลายไขมันจึงเกิดการทำลายและรั่วไหลของผนังเซลล์ได้ง่าย ทำให้มีคอลลาเจนและอีลาสตินเกิดขึ้นมากมายจนเนื้อเยื่อเสียความยืดหยุ่นไป ทำให้ผิวหนังเหี่ยวยุ่น

2.4 ทฤษฎีการทำลายตัวเอง (autoimmune theory) เป็นทฤษฎีที่ว่าด้วยปฏิกิริยาภูมิคุ้มกันในร่างกาย โดยเชื่อว่า ความชราเกิดจากการที่ร่างกายสร้างภูมิคุ้มกันปกติลดลง ทำให้ร่างกาย ต่อสู้เชื้อโรคและสิ่งแปลกปลอมได้ไม่ดี เกิดความเจ็บป่วยง่ายและเกิดขึ้นแล้วมักจะรุนแรงเป็นอันตรายต่อชีวิตพร้อม ๆ กันนั้นร่างกายจะมีการสร้างภูมิคุ้มกันชนิดทำลายตัวเอง ซึ่งเป็นผลทำให้เกิดการต่อต้านตัวเองทำลายเซลล์ของร่างกาย

3. ทฤษฎีทางจิตวิทยา (psychological theory) เป็นทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับกลไกการเจริญทางจิตวิทยา ได้มีผู้ศึกษาเกี่ยวกับการมีอายุในจิตวิทยาในเรื่องชาวปัญญา พบว่า ไม่อาจสรุปได้ว่าชาวปัญญาจะเสื่อมลงตามวัย ส่วนในเรื่องความจำและการเรียนรู้ ได้มีการศึกษาในเรื่องความจำและการเรียนรู้เป็นสิ่งที่จะต้องควบคู่กันไป จากการวิจัยพบว่า ผู้สูงอายุมีความสามารถในการเรียนรู้ได้ดีเท่ากับคนอ่อนวัยแต่ต้องใช้เวลาานกว่า ปัจจัยที่ทำให้เกิดปัญหาต่อการเรียนรู้ คือความเครียด อันเป็นผลมาจากระบบประสาทและสรีระวิทยาของบุคคล การสูญเสียความจำและความสามารถในการเข้าใจและแรงจูงใจ จากการศึกษาพบว่า ผู้สูงอายุไม่จำเป็นที่ต้องใช้แรงจูงใจในการทำงานมากกว่าบุคคลในวัยอื่นเลย แม้ว่าผู้สูงอายุจะมีเซลล์ประสาทในสมองตายเป็นจำนวนมากแต่ขณะเดียวกันก็สะสมประสบการณ์ที่ดีในอดีต ได้รับการยอมรับดี มีสภาพอารมณ์ที่มีความรอบคอบ สุขุมตามขึ้นด้วย

4. ทฤษฎีทางสังคม (sociological theory) กล่าวถึงแนวโน้มบทบาทของบุคคล สัมพันธภาพและการปรับตัวทางสังคมในช่วงท้ายของชีวิต ทฤษฎีนี้พยายามวิเคราะห์สาเหตุที่ทำให้ ผู้สูงอายุต้องมีสภาพทางสังคมเปลี่ยนไป รวมทั้งพยายามที่จะช่วยให้การดำรงชีวิตอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข โดยเชื่อว่าถ้าสังคมเปลี่ยนแปลงรวดเร็วก็จะทำให้สถานภาพของผู้สูงอายุในสังคมเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วด้วย ผู้สูงอายุไม่สามารถปรับตัวตามสภาพของสังคมที่เปลี่ยนไปทำให้รู้สึก เหนงาและว้าเหว่

จากแนวคิดดังกล่าว สรุปได้ว่า ทฤษฎีการสูงอายุเป็นทฤษฎีที่อธิบายถึงสาเหตุและ กระบวนการสูงอายุของบุคคลซึ่งพอสรุปแยกย่อย เป็น 4 ทฤษฎีคือ

1. ทฤษฎีวิวัฒนาการ (evolution theory) อธิบายถึงขั้นตอนพัฒนาการของมนุษย์เป็น สิ่งที่ถูกกำหนดและจัดไว้แล้วตามลำดับ
2. ทฤษฎีทางชีววิทยา (biological theory) อธิบายถึงสาเหตุของการสูงอายุ การ เปลี่ยนแปลงของโครงสร้างของอวัยวะต่าง ๆ ในร่างกายโดยมีพันธุกรรมเป็นพื้นฐาน
3. ทฤษฎีทางจิตวิทยา (psychological theory) อธิบายถึงกลไกการเจริญทางด้าน จิตวิทยาของผู้สูงอายุ
4. ทฤษฎีทางสังคม (sociological theory) พยายามวิเคราะห์สาเหตุที่ทำให้ผู้สูงอายุ ต้องมีสถานภาพทางสังคมที่เปลี่ยนแปลงไป รวมทั้งพยายามที่จะช่วยแนะนำให้ผู้สูงอายุดำรงชีวิตอยู่ ในสังคมอย่างมีความสุข

## แนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกาย

### ความหมายของพฤติกรรม

Bloom (1964) กล่าวว่า พฤติกรรมเป็นกิจกรรมทุกประเภทที่มนุษย์กระทำ อาจจะเป็นสิ่ง ที่สังเกตได้หรือไม่ได้ และพฤติกรรมดังกล่าวนี้ได้แบ่งออกเป็น 3 ส่วน คือด้านความรู้ ด้าน เจตคติ และด้านการปฏิบัติ ดังนี้

1. พฤติกรรมด้านความรู้ (cognitive domain) พฤติกรรมด้านนี้มีขั้นของความสามารถ ทางด้านความรู้ การให้ความคิดและพัฒนาการทางด้านสติปัญญา จำแนกไว้ตามลำดับขั้นจากง่ายไปหายาก ดังนี้

- 1.1 ความรู้ (knowledge) เป็นพฤติกรรมขั้นต้นเกี่ยวกับความจำได้หรือระลึกได้
- 1.2 ความเข้าใจ (comprehension) เป็นพฤติกรรมที่ต่อเนื่องจากความรู้ต้องมีความรู้ มาก่อนจึงจะเข้าใจ ความเข้าใจนี้จะแสดงออกมาในรูปของการแปลความ ตีความและคาดคะเน
- 1.3 การนำไปใช้ (application) เป็นการนำวิธีการ ทฤษฎี กฎเกณฑ์ และแนวคิดต่าง ๆ ไปใช้

1.4 การวิเคราะห์ (analysis) เป็นขั้นที่บุคคลมีความสามารถ และมีทักษะในการจำแนกเรื่องราวที่สมบูรณ์ใด ๆ ออกเป็นส่วนย่อย และมองเห็นความสัมพันธ์อย่างแนบชิดระหว่างส่วนประกอบที่รวมเป็นปัญหาหรือสถานการณ์ หรืออย่างใดอย่างหนึ่ง

1.5 การสังเคราะห์ (synthesis) เป็นความสามารถของบุคคลในการรวบรวมส่วนย่อยต่าง ๆ เข้าเป็นส่วนรวมที่มีโครงสร้างใหม่ มีความชัดเจนและมีคุณภาพสูงขึ้น

1.6 การประเมินผล (evaluation) เป็นความสามารถของบุคคลในการวินิจฉัยตีราคาของสิ่งของต่าง ๆ โดยมีกฎเกณฑ์ที่ใช้ช่วยประเมินค่านี้ อาจเป็นกฎเกณฑ์ที่บุคคลสร้างขึ้นมาหรือมีอยู่แล้วก็ตาม

2. พฤติกรรมด้านเจตคติ (affective domain) พฤติกรรมด้านนี้ หมายถึง ความสนใจ ความรู้สึก ทำที่ ความชอบในการให้คุณค่าหรือปรับปรุ่คุณค่าที่ยึดถืออยู่ เป็นพฤติกรรมที่ยากแก่การอธิบายเพราะเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นภายในจิตใจของคน การเกิดพฤติกรรมด้านเจตคติ แบ่งขั้นตอน ดังนี้

2.1 การรับหรือการให้ความสนใจ (receiving or attending) เป็นขั้นที่บุคคลถูกกระตุ้นให้ทราบว่ามีเหตุการณ์หรือสิ่งเร้าบางอย่างเกิดขึ้น และบุคคลนั้นมีความยินดีหรือมีภาวะจิตใจพร้อมที่จะรับหรือให้ความพอใจต่อสิ่งเร้า นั้น ในการยอมรับนี้ประกอบด้วย ความตระหนักความยินดีที่ควรรับ และการเลือกรับ

2.2 การตอบสนอง (responding) เป็นขั้นที่บุคคลถูกจูงใจให้เกิดความรู้สึกผูกมัดต่อสิ่งเร้าเป็นเหตุให้บุคคลพยายามทำให้เกิดปฏิกิริยาตอบสนอง พฤติกรรมขั้นนี้ประกอบด้วย การยินยอม ความเต็มใจ และพอใจที่จะตอบสนอง

2.3 การให้ค่านิยม (valuing) เป็นขั้นที่บุคคลมีปฏิกิริยา ซึ่งแสดงให้เห็นว่าบุคคลนั้นยอมรับว่าเป็นสิ่งที่มีคุณค่าสำหรับตนเอง และได้นำไปพัฒนาเป็นของตนเองอย่างแท้จริง พฤติกรรมขั้นนี้ส่วนมากใช้คำว่า “ค่านิยม” ซึ่งการเกิดค่านิยมนี้ประกอบด้วย การยอมรับ ความชอบและการผูกมัดค่านิยมเข้ากับตนเอง

2.4 การจัดกลุ่มค่านิยม (organization) เป็นขั้นที่บุคคลจัดระบบของค่านิยมต่าง ๆ ให้เข้ากลุ่ม โดยพิจารณาถึงความสัมพันธ์ระหว่างค่านิยมเหล่านั้น ในการจัดกลุ่มประเภทนี้ประกอบด้วย การสร้างแนวความคิดเกี่ยวกับค่านิยมและการจัดระบบของค่านิยม

2.5 การแสดงลักษณะตามค่านิยมที่ยึดถือ (characterization by a value or value complex) พฤติกรรมขั้นนี้ถือว่าบุคคลมีค่านิยมหลายชนิด และจัดอันดับของค่านิยมเหล่านั้นจากดีที่สุดไปถึงน้อยที่สุด พฤติกรรมเหล่านี้จะเป็นตัวคอยกระตุ้นพฤติกรรมของบุคคล พฤติกรรมในขั้นนี้ประกอบด้วย การวางแผนแนวทางของการปฏิบัติและการแสดงลักษณะที่จะปฏิบัติตามแนวทางที่กำหนด

3. พฤติกรรมด้านการปฏิบัติ (psychomotor domain) เป็นพฤติกรรมที่ใช้ความสามารถในการแสดงออกของร่างกาย ซึ่งรวมถึงการปฏิบัติที่อาจแสดงออกในสถานการณ์หนึ่ง ๆ หรืออาจเป็น

พฤติกรรมที่คาดคะเนว่าอาจจะปฏิบัติในโอกาสต่อไปพฤติกรรมด้านนี้เป็นพฤติกรรมขั้นสุดท้ายซึ่งต้องอาศัยพฤติกรรมด้านพุทธิปัญญา หรือเป็นพฤติกรรมที่สามารถประเมินผลได้ง่าย แต่กระบวนการที่จะก่อให้เกิดพฤติกรรมนี้ต้องอาศัยเวลา และการตัดสินใจหลายขั้นตอน ในทางด้านสุขภาพถือว่าพฤติกรรมด้านการปฏิบัติของบุคคลคือ เป้าหมายขั้นสุดท้ายที่ช่วยให้บุคคลมีสุขภาพดี

ปณิตา นิสสัยสุข (2552) พฤติกรรม หมายถึง การพัฒนาตนเป็นกระบวนการของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเองให้ไปสู่สภาวะที่ดีกว่า และเป็นที่ต้องการมากกว่าแต่กระบวนการดังกล่าว ไม่ใช่เรื่องง่าย ทั้งนี้เพราะพฤติกรรมมนุษย์นั้นซับซ้อน

อนันต์ ศิริพงษ์วัฒนา (2552) พฤติกรรม หมายถึง กิริยาอาการหรือปฏิกิริยาที่แสดงออกหรือเกิดขึ้นเมื่อเผชิญสิ่งเร้า ซึ่งมาจากภายในร่างกายหรือภายนอกร่างกายก็ได้ และปฏิกิริยาที่แสดงออกนั้นมีได้เป็นพฤติกรรมทางกายนั้น แต่รวมถึงพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับจิตใจด้วย

บุษกร ชีวะธรรมานนท์ (2552) พฤติกรรมเป็นความพร้อมที่บุคคลกระทำอันเป็นผลสืบเนื่องมาจากความคิดความรู้สึกจะแสดงออกมาในรูปการประพฤติปฏิบัติโดยการยอมรับ หรือ ปฏิเสธ ลักษณะพฤติกรรมมนุษย์ที่เกี่ยวข้องกับสังคม ได้แก่ การรับรู้ การเรียนรู้ การคิด อารมณ์และเจตคติบุคคลเมื่อได้รับการเรียนรู้ที่เป็นการเรียนรู้ที่เป็นการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมนั้นจะต้องประกอบด้วย การกระทำกิจกรรมใด ๆ ผลที่เกิดขึ้นและปฏิบัติกิจต่อผลที่เกิดขึ้นไม่สมความคาดหวัง

ไพบุลย์ ศรีชัยสวัสดิ์ (2549) กล่าวว่า พฤติกรรม หมายถึง ปฏิบัติหรือกิจกรรมทุกชนิดที่มนุษย์กระทำแม้ว่าจะสังเกตได้หรือไม่ก็ตาม ซึ่งอาจเป็นการกระทำที่บุคคลนั้นแสดงออกมา หรือเป็นกิจกรรมภายในตัวบุคคลทั้งที่สังเกตได้โดยตรง หรือใช้เครื่องมือช่วย โดยอาจจะเกิดขึ้นทันทีหรือเกิดขึ้นหลังจากถูกกระตุ้นมาแล้วระยะหนึ่ง

กล่าวโดยสรุป พฤติกรรม หมายถึง การกระทำหรือการแสดงออกทางกล้ามเนื้อ รวมทั้งกิจกรรมต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในตัวบุคคล อาจเป็นความคิดและความรู้สึกเพื่อตอบสนองสิ่งเร้า ซึ่งอาจสังเกตได้ด้วยประสาทสัมผัสหรือไม่สามารถสังเกตได้

## แนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพ

### ความหมายของการออกกำลังกาย

สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา สำนักพัฒนาการกีฬาและนันทนาการ กระทรวงท่องเที่ยวและกีฬา (2551) กล่าวว่า การออกกำลังกาย หมายถึง การทำงานของระบบต่าง ๆ ในร่างกาย ประกอบกับการทำงานของกล้ามเนื้อในร่างกายที่ปฏิบัติต่อกิจกรรมใด ๆ อย่างต่อเนื่อง โดยใช้เวลาวางอย่างน้อย 15 - 30 นาที โดยต้องคำนึงถึงหลักการเคลื่อนไหวและหลักการออกกำลังกายที่ถูกต้อง เพื่อความปลอดภัยและเกิดประโยชน์สูงสุดแก่ร่างกาย



กรมอนามัย (2560) จากแผนแม่บทกระทรวงสาธารณสุขด้านออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ (พ.ศ. 2561 - 2573) กล่าวว่า การออกกำลังกายคือ การกระทำใดๆ ที่ทำให้มีการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกาย แบบซ้ำๆ มีการวางแผน เป็นแบบแผน และมีวัตถุประสงค์เพื่อเสริมสร้างสุขภาพ เพื่อความสนุกสนาน เพื่อสังคม โดยใช้กิจกรรมง่าย ๆ หรือกติกากการแข่งขันง่าย ๆ เช่น เดิน วิ่ง กระโดดเชือก การบริหารร่างกาย การยกน้ำหนัก การเล่นกีฬา เป็นต้น ซึ่งเน้นที่กิจกรรมในประเภที่นันทนาการ ยามว่างเป็นหลัก

ปณิตา ชะบำรุง (2549) กล่าวว่า การออกกำลังกาย หมายถึง การเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกาย เช่น กล้ามเนื้อและข้อต่อเพื่อให้เกิดการเผาผลาญอาหารและออกซิเจน เป็นพลังงานในการสร้างเสริมสุขภาพและควมมีอายุยืนยาว

ภานุ คัมภีรานนท์ (2548) สรุปว่า การกระทำกิจกรรมใด ๆ ที่ทำให้ร่างกายเคลื่อนไหว เพื่อให้ร่างกายแข็งแรงมีสุขภาพดีโดยจะใช้กิจกรรมใดก็ได้ เช่น การเดิน การบริหารกายการวิ่งเหยาะหรือการฝึกกีฬาต่าง ๆ ที่ไม่ได่มุ่งช้ยชนะ ในการออกกำลังกายแต่ละกิจกรรมร่างกายจะใช้กำลังมากน้อยต่างกัน ขึ้นอยู่กับเวลาและความหนักเบาของกิจกรรมที่แตกต่างกันไป

กล่าวโดยสรุป การออกกำลังกาย หมายถึง การกระทำใด ๆ ที่มีการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกาย เพื่อให้ร่างกายแข็งแรงมีสุขภาพดี รูปร่างดี เพิ่มทักษะและศักยภาพในการกีฬา ตลอดจนฟื้นฟูกล้ามเนื้อหลังจากการบาดเจ็บหรือพิการได้ รวมทั้งผ่อนคลายความตึงเครียดจากการทำงานหรือชีวิตประจำวัน เมื่อร่างกายแข็งแรงทำให้สมองแจ่มใสปราศจากโรคภัย

#### **พฤติกรรมการออกกำลังกาย**

อดิศักดิ์ กริเทพ (2543) กล่าวว่า พฤติกรรมการออกกำลังกาย หมายถึง พฤติกรรมจริงที่เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อการแข่งขันในการเล่นกีฬาเพื่อความเป็นเลิศ ซึ่งเป็นการรายงาน พฤติกรรมการออกกำลังกายที่บ่งบอกสิ่งที่ปฏิบัติจริงอย่างสม่ำเสมอเกี่ยวกับการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเพื่อการแข่งขันประกอบด้วย การฝึกสมรรถภาพ การฝึกทักษะกีฬาของนักกรีฑา

ไพบุลย์ ศรีชัยสวัสดิ์ (2549) กล่าวว่า พฤติกรรมการออกกำลังกาย หมายถึง การปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่เหมาะสม ถูกหลักของการออกกำลังกาย และทำเป็นประจำสม่ำเสมอ โดยมีการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายอย่างน้อย 3 ครั้งต่อสัปดาห์ และต้องกระทำอย่างสม่ำเสมอ ระยะเวลาในการออกกำลังกาย 20-30 นาทีต่อครั้ง

กุลธิดา เหมมาเพชร; และคณะ (2555) กล่าวว่า พฤติกรรมการออกกำลังกาย หมายถึง พฤติกรรมโดยรวมของการออกกำลังกายโดยการเล่นคนเดียวหรือเล่นเป็นหมู่คณะ ในแต่ละวัน แต่ละช่วงเวลาตามความพึงพอใจของบุคลากร โดยการออกกำลังกายตามชนิดที่มีอุปกรณ์ เช่น ฟุตบอล ตะกร้อ วอลเลย์บอล แบดมินตัน ฯลฯ และการออกกำลังกายที่ไม่มีอุปกรณ์เช่น การวิ่ง แอโรบิก การเดิน เป็นต้น เพื่อสร้างสมรรถภาพทางกายและเพื่อให้มีรูปร่างทรวดทรงดี

วราภรณ์ คำรงค์; และคณะ (2556) กล่าวว่า พฤติกรรมการออกกำลังกาย หมายถึง พฤติกรรมในการสร้างเสริมสุขภาพที่ดี ให้กับตนเอง ซึ่งเป็นการแสดงออกทางท่าทางหรือกริยาของการออกกำลังกายของคน

กล่าวโดยสรุป พฤติกรรมการออกกำลังกาย หมายถึง กิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายที่บุคคลตั้งใจปฏิบัติอย่างมีแบบแผน ซึ่งเป็นพฤติกรรมการออกกำลังกายที่บ่งบอกสิ่งที่ปฏิบัติจริงอย่างสม่ำเสมอเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพ

#### หลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

เจริญ กระบวนรัตน์ (2553) กล่าวว่า การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ คือ การกระตุ้นให้ร่างกายได้มีโอกาสเคลื่อนไหวหรือเคลื่อนไหวและออกแรงมากกว่าปกติ ด้วยกิจกรรมการออกกำลังกายรูปแบบใดรูปแบบหนึ่งด้วยความหนักและความนานที่ถูกต้องเหมาะสมกับตนเองอย่างสม่ำเสมอตามหลักการและวิธีการอย่างเป็นระบบ เพื่อนำไปสู่เป้าหมายของสุขภาพในแต่ละด้านที่ต้องการด้วยเหตุนี้ ผู้ที่สนใจและประสงค์จะออกกำลังกายเพื่อสุขภาพให้บังเกิดผลดีต่อตนเองอย่างถูกต้อง จึงควรตระหนักถึงเป้าหมายและวัตถุประสงค์ของการออกกำลังกายที่ตนเองต้องการ ด้วยการพิจารณาเลือกรูปแบบ วิธีการ และกิจกรรมที่จะนำมาใช้ในการออกกำลังกายให้สัมพันธ์สอดคล้องกับเป้าหมายและวัตถุประสงค์ที่ตนเองต้องการ ดังนั้น การออกกำลังกายเพื่อชีวิตและสุขภาพที่ดีมีคุณค่าและก่อให้เกิดประโยชน์ต่อสุขภาพของตนเองอย่างแท้จริง ควรตั้งอยู่บนพื้นฐานของการออกกำลังกายทั้ง 3 ประเภท ดังต่อไปนี้คือ

1. การออกกำลังกายประเภทพัฒนาและเสริมสร้างความแข็งแรงอดทนของระบบไหลเวียนเลือดและระบบหายใจ (cardio-respiratory endurance) การออกกำลังกายประเภทนี้เป็นพื้นฐานสำคัญของสุขภาพและการดำรงชีวิตให้เป็นปกติ หากมีการจัดโปรแกรมเพื่อการออกกำลังกายอย่างถูกต้อง ด้วยความหนัก และความนานที่เหมาะสมกับสภาพร่างกาย จะช่วยกระตุ้นและพัฒนาคุณภาพการทำงานของหัวใจ และปอดให้แข็งแรงอดทน ทำให้ร่างกายสดชื่น กระปรี้กระเปร่า อารมณ์แจ่มใส ผ่อนคลายความเครียด ผิวพรรณเปล่งปลั่งมีชีวิตชีวา รวมทั้งช่วยให้ระบบย่อยอาหาร ระบบขับถ่าย ระบบฮอร์โมน ระบบไหลเวียนเลือด และระบบหายใจสามารถทำงาน ได้อย่างมีประสิทธิภาพเพิ่มมากยิ่งขึ้น รวมทั้งร่างกายสามารถทำงานได้ยาวนานขึ้นโดยไม่รู้สึกล้าอย่างนอกจากนี้ ยังช่วยป้องกันและบำบัดรักษาอาการของโรคที่เกี่ยวข้องกับระบบทางเดินหายใจ เช่น โรคหอบหืด ภูมิแพ้ ไอ จาม หวัด เป็นต้น รวมทั้งโรคที่เกี่ยวข้องกับระบบไหลเวียนเลือด ได้แก่ โรคหัวใจ โรคหลอดเลือดตีบ โรคหลอดเลือดแข็งตัว โรคความดันโลหิต โรคไขมันอุดตันในหลอดเลือด โรคเบาหวาน รวมทั้งโรคอ้วน ฯลฯ กิจกรรมการออกกำลังกาย ประเภทนี้ ได้แก่ การเดินเร็ว การวิ่ง การขี่จักรยาน การว่ายน้ำ การรำไม้พลอง มวยจีน ไทเก๊ก โยคะ ลีลาศ เต้นรำ เต้นฮูลาฮูป รวมทั้งการเต้นแอโรบิก เป็นต้น ซึ่งเป็นการออกกำลังกายประเภทที่ใช้อากาศเป็นแหล่งพลังงานสำคัญในการ

ขับเคลื่อนให้ร่างกายหรือกล้ามเนื้อสามารถออกแรงเคลื่อนไหวได้อย่างต่อเนื่องยาวนาน หรือสามารถปฏิบัติกิจกรรมซ้ำ ๆ กันได้โดยไม่รู้สึกล้าเหนื่อยเมื่อยล้า เป้าหมายสำคัญของการออกกำลังกายประเภทนี้จึงมุ่งเน้นการพัฒนาเสริมสร้างปอดและหัวใจ ให้แข็งแรงอดทนเป็นหลัก ด้วยเหตุนี้ การออกกำลังกายประเภทนี้ จึงเรียกโดยรวมว่า การออกกำลังกายประเภทแอโรบิก (aerobic exercises) หรือการออกกำลังกายประเภทที่ใช้อากาศเป็นพลังงานในขณะที่เคลื่อนไหวร่างกาย

2. การออกกำลังกายประเภทพัฒนาและเสริมสร้างความแข็งแรงอดทนของกล้ามเนื้อ (muscular strength and endurance) หน้าที่สำคัญของกล้ามเนื้อ คือ ทำหน้าที่ในการช่วยออกแรงเคลื่อนไหวร่างกาย และช่วยยึดเกาะโครงกระดูก ข้อต่อ ตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกายให้คงสภาพได้ รูปทรงกระชับเป็นสัดส่วน และช่วยรองรับแรงกระแทกหรือรับน้ำหนักตัวในขณะที่เคลื่อนไหว ซึ่งหากร่างกายมีกล้ามเนื้อไม่แข็งแรง อาจเกิดปัญหาเกี่ยวกับโครงสร้างร่างกายและกระดูก รวมทั้งมีอาการปวดเข่า หลังงอ ปวดหลัง หรือปวดเมื่อยกล้ามเนื้อตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย เป็นประจำหรือทุกครั้งที่ต้องมีการใช้แรงต่อเนื่องซ้ำ ๆ ทั้งนี้หากได้รับการออกกำลังกายเพื่อพัฒนาเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อที่ถูกต้อง โดยใช้น้ำหนัก (weight) หรือแรงต้านทาน (resistance) มากกระตุ้นให้กล้ามเนื้อได้ออกแรงเพิ่มมากขึ้น เพื่อเอาชนะแรงต้านทานหรือน้ำหนักที่ถูกปรับเพิ่มขึ้นนั้นจะช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย และยังช่วยป้องกันปัญหาเกี่ยวกับระบบโครงสร้างร่างกาย กระดูก ข้อต่อ เอ็น กล้ามเนื้อ ยังช่วยพัฒนาบุคลิกภาพ รูปร่าง ทรวดทรงให้กระชับ ใสสัดส่วนสวยงามแข็งแรงและมีการทรงตัวที่มั่นคง การพัฒนาเสริมสร้างความแข็งแรงของเซลล์กล้ามเนื้อให้แข็งแรงอดทนนั้น จึงจัดว่าเป็นการออกกำลังกายที่จัดอยู่ในประเภทที่ไม่ได้ใช้อากาศเป็นพลังงานในขณะที่กำลังออกแรงเคลื่อนไหว จึงเรียกการออกกำลังกายประเภทนี้ว่า การออกกำลังกายแบบแอนแอโรบิก (anaerobic exercise) กิจกรรมการออกกำลังกายประเภทนี้ได้แก่ การบริหารกล้ามเนื้อด้วยน้ำหนักตัว (body weight exercise) การฝึกยกน้ำหนัก (weight training) การบริหารกล้ามเนื้อด้วยยางยืด พิลาทิส การวิ่งเร็ว การกระโดด การตี เต้ เต้ มุม ฟุง ขว้าง เหวี่ยง ปา เป็นต้น

3. การออกกำลังกายประเภทพัฒนาและเสริมสร้างความอ่อนตัวหรือยืดหยุ่นตัวของกล้ามเนื้อและข้อต่อ (muscular flexibility and elasticity) การออกกำลังกายประเภทนี้เป็นการออกกำลังกายที่ต้องการเพิ่มระยะหรือมุมการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อและข้อต่อ โดยสามารถเคลื่อนไหวร่างกายได้อย่างสะดวก คล่องตัว การที่กล้ามเนื้อและข้อต่อมีความยืดหยุ่นตัวดีขึ้นจะช่วยป้องกันปัญหาและลดความเสี่ยงต่อการบาดเจ็บที่จะเกิดกับเอ็น กล้ามเนื้อ และเอ็นข้อต่อตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย รวมทั้งอาการยึดเกร็งของกล้ามเนื้อไหล หลังและลำตัว ที่ถูกใช้งานในอิริยาบถซ้ำ ๆ ตลอดเวลา ช่วยป้องกันและบรรเทาปัญหาอาการปวดบ่า ปวด ไหล่ ปวดหลัง ปวดเข่า ปวดข้อเท้า รวมทั้งอาการปวดตึงที่บริเวณต้นคอจนอาจลุกลามและนำไปสู่การปวดศีรษะข้างเดียว รูปแบบ

และกิจกรรมการออกกำลังกายที่จะช่วยพัฒนาเสริมสร้างความอ่อนตัว และความยืดหยุ่นตัวของกล้ามเนื้อและข้อต่อ ได้แก่ การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (stretching exercises) ฤาษีดัดตน พิลาทิส และการฝึกโยคะในรูปแบบต่าง ๆ ซึ่งล้วนแต่เป็นการออกกำลังกายที่จะช่วยพัฒนาเสริมสร้างความอ่อนตัว และความยืดหยุ่นตัวของกล้ามเนื้อและข้อต่อ

การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่ดี ควรมีเป้าหมายในการพัฒนาและเสริมสร้างองค์ประกอบของสมรรถภาพทางกายในแต่ละด้านให้มีศักยภาพเพิ่มขึ้น เพื่อสร้างภูมิคุ้มกันที่ช่วยคุ้มครองและเสริมสร้างสุขภาพร่างกายให้สมบูรณ์แข็งแรง ด้วยการเลือกประเภท รูปแบบ และกิจกรรมการออกกำลังกายให้สอดคล้องกับเป้าหมายและวัตถุประสงค์ของสุขภาพในแต่ละด้านที่ตนเองต้องการ และไม่ควรออกกำลังกายซ้ำซากด้วยรูปแบบ วิธีการ หรือกิจกรรมใดกิจกรรมหนึ่งเพียงอย่างเดียว ซึ่งจะทำให้สูญเสียโอกาสของการเรียนรู้และการพัฒนาความสัมพันธ์ทางด้านทักษะการเคลื่อนไหว ความสมดุล และการทรงตัวที่จะนำไปสู่การเชื่อมโยงการประสานงานของระบบประสาทกล้ามเนื้อ ตลอดจนความสามารถในการรับรู้ เรียนรู้และสั่งงานของสมอง ที่จะช่วยพัฒนาเซลล์สมองให้แข็งแรงรวมทั้งช่วยปรับความสมดุลของฮอร์โมนและระบบการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ภายในร่างกายให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

ชาตรี ประชาพิพัฒน์; และนฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร (2545) กล่าวว่า การออกกำลังกายเป็นวิธีการ เป็นกระบวนการที่นำไปสู่เป้าหมายที่ต้องการ ซึ่งแต่ละคนตั้งไว้เพื่อส่งเสริมให้มีสุขภาพดี ป้องกันโรค ชะลออาการของโรค ฟื้นฟูสภาพร่างกายหลังการรักษา หรือแม้กระทั่งเพื่อความเป็นเลิศในการแข่งขันเพื่อรางวัลในรูปแบบต่าง ๆ และวิธีการออกกำลังกายที่เหมาะสม มีความเหนียว ปานกลางหรือเหนียวปานกลางถึงเหนียวน้อย ใช้เวลาในการออกกำลังกาย 20 - 30 นาที เป็นเวลา 3 - 5 วันต่อสัปดาห์

ประวิตร เจนวรรณะกุล (2547) ได้กล่าวถึงแนวทางการปฏิบัติตนที่ถูกต้องเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ หรืออาจเรียกว่าบัญญัติ 10 ประการ สำหรับการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพดังนี้ คือ

1. สำหรับผู้ที่ไม่เคยออกกำลังกายมาก่อน หรือเคยออกกำลังกายมาก่อนแต่หยุดทำการออกกำลังกายไปนานแล้ว ควรทำการตรวจเช็คร่างกายก่อนเริ่มต้นการออกกำลังกาย เพื่อความปลอดภัยของตนเอง
2. ควรเลือกออกกำลังกายที่เหมาะสมกับสภาพร่างกาย โดยทั่วไปสำหรับผู้ที่มีร่างกายแข็งแรงเป็นปกติ การวิ่งจ็อกกิ้ง การเดินแอโรบิก การเดินเร็วหรือการเล่นกีฬาต่าง ๆ ก็ถือว่าการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่ดี สำหรับผู้สูงอายุที่ไม่ได้มีการออกกำลังกายเป็นประจำในอดีต หรือผู้ที่สงสัยว่าตนเองมีปัญหาเกี่ยวกับข้อเสื่อม การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่เหมาะสมคือ การว่ายน้ำ

หรือการปั่นจักรยานอยู่กับที่ เพราะจะช่วยให้มีการกระแทกกันของข้อเข่าไม่มากเกินไป ซึ่งจะช่วยลด ปัญหาการบาดเจ็บของข้อต่อและชะลอการเสื่อมของข้อด้วย

3. การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพนั้น ไม่ว่าจะเป็นการจ็อกกิ้ง การเดินแอโรบิก หรือการปั่น จักรยานอยู่กับที่ ควรจะออกกำลังกายจนรู้สึกเหนื่อยปานกลางเป็นระยะเวลาานาน 20-30 นาที ต่อเนื่องกัน และทำเป็นประจำสม่ำเสมอ 3 ครั้งต่อสัปดาห์หรือวันเว้นวัน การทำเช่นนี้ จะเป็นการฝึก ให้ระบบหัวใจและปอดทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพดีขึ้น

4. สำหรับผู้ที่ไม่เคยออกกำลังกายมาก่อนหรือเคยออกกำลังกายมาก่อน แต่ได้มีการหยุด ออกกำลังกายไปนานแล้ว ควรที่จะเพิ่มระยะเวลาของการออกกำลังกายอย่างช้า ๆ ค่อยเป็น ค่อยไป เพื่อให้เวลาร่างกายในการปรับตัวจะได้ไม่เกิดอันตรายหรือการบาดเจ็บขึ้น

5. ไม่ควรเริ่มต้นหรือหยุดการออกกำลังกายแบบทันทีทันใด เนื่องจากระบบหัวใจ และปอด อาจไม่สามารถปรับตัวได้ทัน ทำให้เกิดภาวะหัวใจล้มเหลวได้ ดังนั้นจึงควรมีการอบอุ่นร่างกายหรือที่ เรียกว่า วอร์มอัพ (warm up) ก่อนการออกกำลังกายและการเคลื่อนไหวร่างกายช้า ๆ หลังการ ออกกำลังกายหรือที่เรียกว่า คูลดาวน์ (cool down)

6. ทำการอบอุ่นร่างกายก่อนออกกำลังกาย เพราะการอบอุ่นร่างกายเป็นการเพิ่มการ ไหลเวียนเลือดไปยังกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ของร่างกายที่ต้องทำงานในขณะที่ออกกำลังกายเพิ่มความ ยืดหยุ่นในกล้ามเนื้อและเอ็น และเป็นการเพิ่มการทำงานของระบบหัวใจและปอดอย่างช้า ๆ

7. ทำการเคลื่อนไหวร่างกายช้า ๆ ภายหลังจากออกกำลังกายเสร็จแล้ว ซึ่งจะช่วยลด อาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อที่อาจเกิดขึ้นภายหลังจากออกกำลังกายได้ ลักษณะการทำเหมือนกับ การอบอุ่นร่างกาย

8. ควรดื่มน้ำให้เพียงพอทั้งในขณะที่ก่อนการออกกำลังกาย ขณะออกกำลังกายและหลังการ ออกกำลังกาย เพราะว่า การขาดน้ำจะส่งผลเสียต่อร่างกายมากมาย เช่น ทำให้เป็นตะคิวหรือลมแดด นอกจากนี้ยังทำให้หัวใจทำงานหนักมากกว่าที่ควร ข้อแนะนำสำหรับการดื่มน้ำคือ ควรดื่มน้ำ 2 แก้ว ก่อนออกกำลังกายประมาณ 45 นาที จากนั้นในขณะที่กำลังออกกำลังกายควรมีการดื่มน้ำ ครั้งละ น้อย ๆ ตลอดช่วงเวลาของการออกกำลังกายและภายหลังจากออกกำลังกายควรดื่มน้ำให้มาก ในเรื่องของอาหาร ซึ่งมีความสำคัญต่อร่างกาย จึงควรรับประทานอาหารให้หลากหลายโดยมีสัดส่วน ของอาหารจำพวกแป้ง ผักและผลไม้มากกว่าจำพวกเนื้อสัตว์

9. พึงระลึกอยู่เสมอว่าการออกกำลังกาย ไม่ว่าจะจะเป็นกิจกรรมใดอาจก่อให้เกิดการบาดเจ็บ ต่อร่างกายได้ถ้าขาดความระมัดระวัง

10. เมื่อเกิดการบาดเจ็บขึ้นแล้ว ควรทำการปฐมพยาบาลให้เร็วที่สุด การปฐมพยาบาล เบื้องต้นที่ถูกต้องจะช่วยลดความรุนแรงของการบาดเจ็บ และทำให้หายเร็วยิ่งขึ้น

กล่าวโดยสรุป การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ หมายถึง การออกกำลังกายหรือการฝึกซ้อมให้ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายในการทำงานมากกว่าภาวะปกติอย่างเป็นระบบ ทำให้ร่างกายรู้สึกเหนื่อยด้วยการทำให้หัวใจเต้นเร็ว และแรงขึ้นกว่าปกติ ประมาณเท่าตัวหรือเกือบเท่าตัวเป็นเวลาติดต่อกันอย่างน้อย 20 นาที และในสัปดาห์หนึ่งอย่างน้อย 3 วัน โดยคำนึงถึงความเหมาะสมกับเพศวัย และสภาพร่างกายของแต่ละบุคคลเป็นสำคัญ จนเป็นผลให้ร่างกายและจิตใจเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น

### การออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ

สุนันทา กระจ่างแดน; และอุบล ตูลยาภรณ์ (2551) ได้กล่าวถึง ผู้สูงอายุว่า เมื่อมีอายุ 60 ปีขึ้นไปแล้ว สภาพร่างกายเริ่มเสื่อมโทรมลง ร่างกายไม่กระฉับกระเฉง ผิวหนังเริ่มเหี่ยว ระบบประสาทเริ่มเสื่อม การตอบสนองต่อสิ่งเร้าช้าลง สายตาเริ่มเสื่อมถอยอย่างรวดเร็ว ประสาทในการรับฟังเริ่มทำงานได้ไม่ดี ระบบย่อยอาหารเริ่มมีการเปลี่ยนแปลง กระดูกเริ่มมีการเปราะบางขึ้น กล้ามเนื้อลดความแข็งแรงและที่สำคัญหัวใจกับปอดเริ่มเสื่อมสภาพลง หากทราบถึงการเปลี่ยนแปลงของร่างกายเมื่อมีอายุมากขึ้น จึงจำเป็นต้องมีความระมัดระวังเกี่ยวกับร่างกาย

การออกกำลังกายจึงมีความสำคัญกับผู้สูงอายุ ซึ่งจุดมุ่งหมายหลักของการออกกำลังกายคือ ทำให้ร่างกายมีสุขภาพดีขึ้น มิใช่เป็นการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเพื่อการแข่งขัน หากผู้สูงอายุได้ออกกำลังกายจะสามารถชะลอความเสื่อมของร่างกาย และทำให้สนุกสนานเพลิดเพลิน

#### ขั้นตอนในการออกกำลังกาย

ขั้นตอนที่ 1 การอบอุ่นร่างกาย (warm up) เป็นการเตรียมความพร้อมของร่างกายก่อนการออกกำลังกาย เป็นการเพิ่มอุณหภูมิในกล้ามเนื้อ ทำให้กล้ามเนื้อสามารถหดตัวได้อย่างมีประสิทธิภาพสูงสุด การอบอุ่นร่างกายใช้เวลาประมาณ 5 - 10 นาที ได้แก่ การเหยียด การสลับข้าง สลับขา แกว่งแขน การวิ่งเหยาะ ๆ

ขั้นตอนที่ 2 การออกกำลังกายอย่างจริงจัง เป็นการออกกำลังกายเพื่อให้ร่างกายเกิดการเผาไหม้อาหารในร่างกายโดยใช้ออกซิเจนในอากาศด้วยการหายใจเข้าไป เพื่อทำให้เกิดพลังงานระดับหนึ่งในขณะออกกำลังกายการเต้นของหัวใจจะเพิ่มขึ้นเล็กน้อยเพียงใดจึงจะเกิดประโยชน์แก่ร่างกายขึ้นอยู่กับอายุของบุคคลนั้น

ขั้นตอนที่ 3 การผ่อนให้เย็นลง เมื่อได้ออกกำลังกายที่เหมาะสมตามขั้นตอนที่ 2 แล้ว ควรจะค่อย ๆ ผ่อนการออกกำลังกายทีละน้อย แทนการหยุดออกกำลังกายโดยทันที ทั้งนี้เพื่อให้เลือดที่ค้างอยู่ตามกล้ามเนื้อได้มีโอกาสกลับคืนสู่หัวใจ

#### หลักการออกกำลังกายทั่วไปสำหรับผู้สูงอายุ

1. ถ้าไม่เคยออกกำลังกายควรศึกษาหลักการให้ถูกต้องและค่อย ๆ ทำ อย่าหักโหม ถ้ามีโรคประจำตัว ต้องปรึกษาแพทย์ก่อน

2. เลือกชนิดของการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับสภาพร่างกายและอุปนิสัย
3. อย่าแข่งขันกับผู้อื่นเพื่อเอาแพ้เอาชนะแต่ควรออกกำลังกายของตนเอง
4. ระวังอุบัติเหตุ
5. ให้ทำโดยสม่ำเสมอ สัปดาห์ละ 3 - 4 ครั้ง
6. เมื่อเกิดอาการผิดปกติอย่างไร ควรปรึกษาแพทย์ โดยเฉพาะถ้ามีอาการหน้ามืดหรือ

ใจสั่นผิดปกติ ควรชะลอการออกกำลังกายลงและหยุด

7. ควรออกกำลังกายเป็นหมู่คณะหรือมีเพื่อนร่วมออกกำลังกายจะช่วยให้สนุกสนานยิ่งขึ้น
- ชนิดของการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ**

1. การเดิน เป็นวิธีที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ ยกเว้นแต่ผู้สูงอายุที่มีความพิการของเท้าและข้อต้องเดินให้เร็วเพื่อให้เกิดการเต้นของหัวใจเพิ่มขึ้น หากเดินเร็วมากไม่ได้ต้องเพิ่มเวลาการเดินให้มากขึ้น ควรใช้รองเท้าที่เหมาะสม มีการแกว่งแขนและบริหารกล้ามเนื้อส่วนคอและหน้าอกบ้างตามสมควรขณะเดิน ควรเดินในที่ที่มีอากาศบริสุทธิ์และปลอดภัย ควรเดินในตอนเช้าและมีเพื่อนหรือกลุ่มร่วมในการเดิน จะช่วยให้เกิดความสนุกสนานยิ่งขึ้น

2. การวิ่งช้า ๆ ผู้สูงอายุถ้าสามารถวิ่งได้ ไม่มีข้อห้ามที่จะให้วิ่ง แต่จะต้องมีข้อเท้าที่ดีเพราะการวิ่งจะมีแรงกระแทกที่ข้อมากกว่าการเดิน อาจทำให้บาดเจ็บได้ และควรมีรองเท้าที่เหมาะสม ข้อปฏิบัติต่าง ๆ เช่นเดียวกับการเดิน

3. การบริหารท่าต่าง ๆ มีความเหมาะสมกับผู้สูงอายุ แต่ควรจะทำให้เกิดผลถึงระดับหัวใจเต้นเพิ่มขึ้น

4. การรำมวยจีน หลักการของการรำมวยจีนคือ การเคลื่อนไหวช้า ๆ แต่ใช้เวลาและสมาธิด้วย เหมาะสำหรับผู้สูงอายุแต่ต้องมีครูผู้ฝึกที่ดี มีกลุ่มที่เหมาะสมและต้องใช้เวลาปฏิบัติอย่างจริงจัง

5. โยคะเป็นการออกกำลังกายที่ผสมผสานกับการควบคุมการหายใจให้เข้าจังหวะต้องมีครูผู้ฝึกที่รู้จริง และปฏิบัติอย่างจริงจังจึงจะได้ประโยชน์สูงสุด

#### **ประโยชน์ของการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ**

การออกกำลังกายที่สม่ำเสมอ จะทำให้เกิดประโยชน์ต่อร่างกาย ระบบต่าง ๆ ของร่างกายจะทำงานดีขึ้น เกิดความแข็งแรง มีความพร้อมในการทำกิจกรรมมากขึ้น ประโยชน์ของการออกกำลังกาย พอสรุปได้ดังนี้

1. ช่วยชะลอความชรา ในผู้ที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอทำให้ดูเป็นหนุ่มเป็นสาว กระฉับกระเฉง ความเสื่อมของสมรรถภาพทางกายลดลงและประสิทธิภาพในการทำงานเกิดช้ากว่าที่ควรเป็น ช่วยยืดอายุให้ยืนนาน
2. การทรงตัวและการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ มีการประสานกันดีขึ้น ร่างกายมีการเคลื่อนไหวที่ดี ป้องกันการเกิดอุบัติเหตุได้

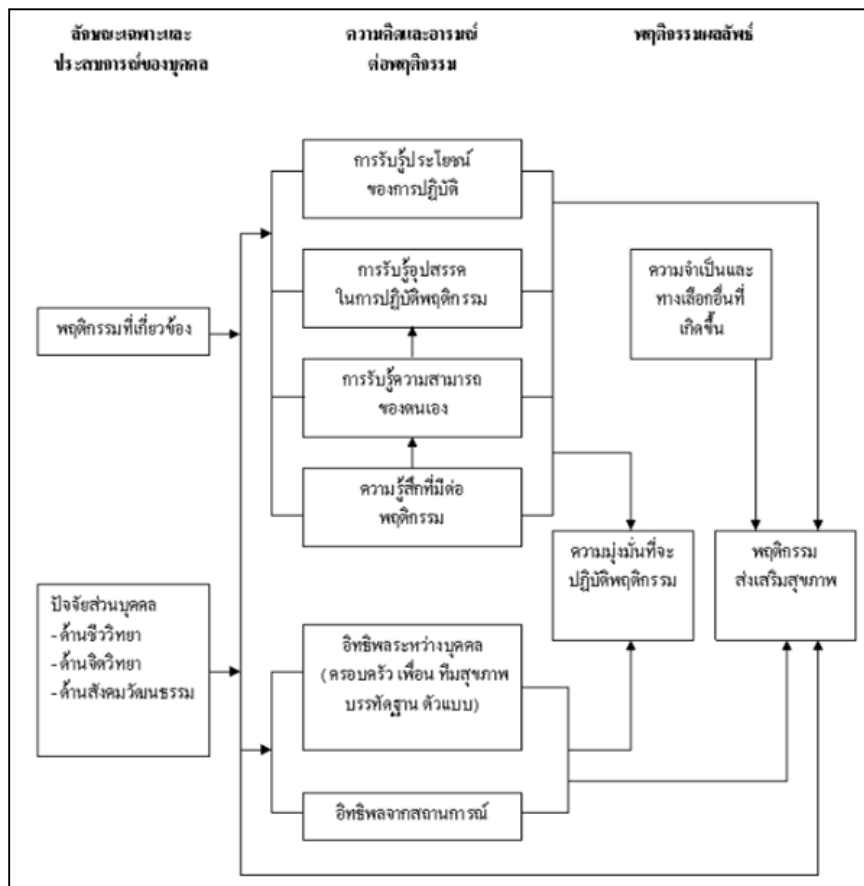
3. ลดน้ำหนักควบคุมไม่ให้อ้วน รูปร่างสมส่วน
4. ลดความเครียดและอาการซึมเศร้า ทำให้จิตใจแจ่มใส
5. ลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่าง ๆ เช่นโรคหัวใจ เบาหวาน ความดันโลหิตสูง

### รูปแบบการส่งเสริมสุขภาพของเพนเดอร์

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้นำแนวคิดการสร้างเสริมสุขภาพของเพนเดอร์ (Pender, 2006) มาใช้เป็นกรอบแนวคิดในการกำหนดตัวแปรที่ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุที่ใช้บริการในสนามกีฬาเทศบาลนครเชียงใหม่ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่

แนวคิดการสร้างเสริมสุขภาพของเพนเดอร์ (Pender, 2006) ได้มีการพัฒนารูปแบบการส่งเสริมสุขภาพมาตั้งแต่ ค.ศ. 1982 หลังจากได้เสนอแบบจำลองการป้องกันสุขภาพขึ้นในปี ค.ศ. 1975 ซึ่งกล่าวถึงปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจและการกระทำของแต่ละบุคคลในการป้องกันโรค ต่อมา Pender ได้พิจารณาเห็นว่าโมเดลของแบบจำลองการป้องกันสุขภาพที่นำเสนอนี้เป็นโมเดลที่ซับซ้อนเกินไป เพราะพฤติกรรมส่วนใหญ่เป็นพฤติกรรมหลีกเลี่ยง ดังนั้นถ้าต้องการช่วยเหลือให้บุคคลมีสภาพความเป็นอยู่ที่ดีและมีสุขภาพสมบูรณ์ ควรมีการพิจารณามโนทัศน์ทางสุขภาพในเชิงบวกด้วย ซึ่งมโนทัศน์การส่งเสริมสุขภาพเป็นมุมมองในเชิงบวกที่เน้นการปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อยกระดับสุขภาพและสภาพความเป็นอยู่ที่ดี จึงได้เสนอแบบจำลองการส่งเสริมสุขภาพ พร้อมทั้งมีการพิมพ์เผยแพร่ครั้งแรกเมื่อปี ค.ศ. 1982 โดย Pender เชื่อว่า การส่งเสริมสุขภาพเป็นสิ่งที่ช่วยเพิ่มระดับความผาสุก และความสำเร็จในจุดมุ่งหมายสูงสุดในชีวิตของบุคคลและกลุ่มคนได้





ภาพ 2.1 แบบจำลองการส่งเสริมสุขภาพฉบับปรับปรุง (health promotion model revised) ที่มา: Pender (2006)

แบบจำลองการส่งเสริมสุขภาพเป็นกรอบแนวคิดที่ได้รับการบูรณาการจากทฤษฎีความคาดหวังและการให้คุณค่ากับทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมจนได้รูปแบบใหม่ โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1. ปัจจัยส่วนบุคคล บุคคลแต่ละคนจะมีปัจจัยส่วนบุคคลและประสบการณ์เฉพาะของตน ซึ่งมีผลกระทบต่อการปฏิบัติพฤติกรรมในครั้งต่อไป ความสำคัญของผลกระทบนี้ขึ้นอยู่กับพฤติกรรมเป้าหมาย โดยตัวแปรที่ได้รับการเลือกสรรว่ามีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพ ได้แก่ อายุ เพศ ความสามารถในการออกกำลังกาย ความแข็งแรง การศึกษา สภาพเศรษฐกิจ และสังคม ปัจจัยส่วนบุคคลเหล่านี้มีอิทธิพล โดยตรงต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ

2. พฤติกรรมที่เกี่ยวข้องในอดีต ความถี่ในการปฏิบัติพฤติกรรมที่เหมือน ๆ กัน หรือ คล้ายคลึงกับการปฏิบัติพฤติกรรมที่ผ่านมาในอดีต มีผลโดยตรงและโดยอ้อมที่จะนำไปสู่การปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ผลโดยตรงของพฤติกรรมในอดีตที่ผ่านมาต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพในปัจจุบัน อาจเกิดจากการสร้างนิสัย ซึ่งนำไปสู่การปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพโดยอัตโนมัติหรือเป็นไป

ด้วยความตั้งใจ สนใจ ผลโดยอ้อมของพฤติกรรมในอดีตมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพในปัจจุบัน โดยผ่านการรับรู้ความสามารถของตนเอง การรับรู้ประโยชน์ การรับรู้อุปสรรค และความรู้สึกที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมที่ปฏิบัติในอดีต ทำให้บุคคลมีโอกาสที่จะแสดงพฤติกรรมนั้นซ้ำได้มากขึ้น

3. ความคิดและความรู้สึกที่เฉพาะเจาะจงต่อพฤติกรรม ตัวแปรกลุ่มนี้ได้รับการพิจารณาว่าเป็นกลุ่มที่มีความสำคัญในการจูงใจมากที่สุด และเป็นแกนสำคัญที่จะนำไปใช้ปฏิบัติเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของบุคคล ซึ่งตัวแปรเหล่านี้ได้แก่

3.1 การรับรู้ประโยชน์ของการกระทำ (perceived benefits of action) การวางแผนของบุคคลที่จะปฏิบัติกิจกรรมใด ๆ ขึ้นอยู่กับประโยชน์ที่เคยได้รับ หรือจากผลของการปฏิบัติพฤติกรรมนั้น ๆ ประโยชน์ที่เคยได้รับจากการกระทำ จะแสดงออกทางจิตใจโดยคำนึงถึงผลทางบวกหรือการเสริมแรงของการปฏิบัติพฤติกรรมนั้น จากทฤษฎีความเชื่อ-ค่านิยม การคาดการณ์ถึงประโยชน์ เป็นสิ่งสำคัญของการจูงใจ ซึ่งอยู่บนพื้นฐานของลักษณะและประสบการณ์ที่ผ่านมาโดยตรง หรือเรียนรู้จากการสังเกตสิ่งต่าง ๆ ที่ผ่านเข้ามา ความเชื่อในประโยชน์หรือความเชื่อที่ว่าผลจากการกระทำที่เกิดขึ้นนั้นจะเป็นไปในทางบวกเป็นสิ่งสำคัญ แม้ว่าจะไม่เพียงพอที่จะใช้เป็นเงื่อนไขในการนำไปสู่พฤติกรรมสุขภาพที่เฉพาะเจาะจงก็ตาม ประโยชน์ที่ได้รับจากการปฏิบัติพฤติกรรมอาจเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นภายในหรือภายนอกก็ได้ ตัวอย่างประโยชน์ที่เกิดขึ้นภายใน ได้แก่ การเพิ่มความตื่นตัว และการลดความรู้สึกเหนื่อยล้า ประโยชน์ภายนอก ได้แก่ รางวัล ทรัพย์สิน เงินทอง หรือการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม การปฏิบัติพฤติกรรมในช่วงแรกประโยชน์ ภายนอกจะเป็นแรงจูงใจสำคัญในการเข้าสู่พฤติกรรมสุขภาพ ซึ่งต่อมาประโยชน์ภายในอาจเป็นแรงจูงใจให้มีพฤติกรรมสุขภาพอย่างต่อเนื่องมากกว่า การรับรู้ประโยชน์จะเป็นแรงจูงใจต่อพฤติกรรมทั้งโดยตรงและโดยอ้อม

3.2 การรับรู้อุปสรรคต่อการกระทำ (perceived barriers of action) เป็นการรับรู้อุปสรรคที่ขัดขวางต่อปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ อาจเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นจริงหรือสิ่งที่คาดคะเนได้แก่ การรับรู้เกี่ยวกับความไม่เป็นประโยชน์ ความไม่สะดวกสบาย ค่าใช้จ่าย ความยากลำบาก หรือระยะเวลาที่ใช้ในการกระทำนั้น ๆ อุปสรรคเปรียบเสมือนสิ่งกีดขวางไม่ให้บุคคลปฏิบัติพฤติกรรมหรือจูงใจให้บุคคลหลีกเลี่ยงที่จะปฏิบัติพฤติกรรม เมื่อขาดความพร้อมในการกระทำและอุปสรรคมีมาก การกระทำนั้นก็จะไม่เกิดขึ้น แต่เมื่อมีความพร้อมในการกระทำสูงและอุปสรรคมีน้อย ความเป็นไปได้ที่จะกระทำก็มีมากขึ้น การรับรู้อุปสรรคต่อการกระทำมีผลกระทบต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพโดยตรง โดยเป็นตัวกระทำที่มีมากขึ้นการรับรู้อุปสรรคมีผลกระทบต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพโดยตรง โดยเป็นตัวขัดขวางกระทำ และมีผลในทางอ้อมต่อการลดความตั้งใจในการวางแผนที่จะกระทำพฤติกรรม

3.3 การรับรู้ความสามารถของตนเอง (perceived self - efficacy) เป็นการตัดสินความสามารถของบุคคลว่าจะสามารถทำงานได้ในระดับใด โดยที่ไม่มีการคำนึงถึงว่าบุคคลนั้นจะมีทักษะในการปฏิบัติกิจกรรมนั้นหรือไม่ การตัดสินความสามารถของบุคคลแสดงให้เห็นโดยการตัดสินเกี่ยวกับความสามารถของบุคคลในการกระทำพฤติกรรมนั้นให้สำเร็จ การรับรู้เกี่ยวกับทักษะและความสามารถเป็นแรงจูงใจสำคัญของบุคคลที่จะกระทำพฤติกรรมที่ดีและถูกต้องเหมาะสมความรู้สึกเกี่ยวกับความสามารถและทักษะในการกระทำของบุคคลเป็นสิ่งเสริมให้บุคคลบรรลุถึงพฤติกรรมเป้าหมายได้มากกว่าบุคคลที่มีความรู้สึกว่าตนเองไม่มีความสามารถและไม่มีทักษะการรับรู้ความสามารถของตนเองมีพื้นฐานที่พัฒนามาจากปัจจัย 4 ประการคือ

3.3.1 การกระทำที่ได้บรรลุผลสำเร็จจากการที่ได้ปฏิบัติพฤติกรรมนั้น และการประเมินการกระทำตามมาตรฐานของตนเอง หรือจากการประเมินที่ได้รับจากบุคคลอื่น

3.3.2 ประสบการณ์จากการได้เห็นการกระทำของผู้อื่น โดยการสังเกตและนำมาประเมินเปรียบเทียบกับตนเอง

3.3.3 การชักจูงด้วยคำพูดของผู้อื่น ทำให้บุคคลดึงเอาความสามารถที่มีอยู่ในตนเองออกมาเพื่อใช้ในการทำกิจกรรมนั้น ๆ และ

3.3.4 สภาพร่างกาย เช่น ความวิตกกังวล ความกลัว ความสงบ ความเจ็บ สิ่งเหล่านี้บุคคลนำมาใช้ตัดสินความสามารถของตนเอง แบบจำลองการส่งเสริมสุขภาพเสนอว่าความรู้สึกที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมที่ปฏิบัติ มีอิทธิพลต่อการรับรู้ความสามารถของตนเอง เมื่อมีความรู้สึกทางบวกมากขึ้นการรับรู้ความสามารถก็จะมากขึ้น นอกจากนี้การรับรู้ความสามารถของตนเองยังมีอิทธิพลต่อการรับรู้อุปสรรคของการกระทำ โดยบุคคลที่มีการรับรู้ความสามารถของตนเองเป็นแรงจูงใจให้เกิดพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพโดยตรง และมีอิทธิพลโดยอ้อมต่อการรับรู้อุปสรรคและการตกลงใจที่จะปฏิบัติตามแผนที่กำหนด

3.4 ความรู้สึกที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมที่ปฏิบัติ (activity - related affect) เป็นความคิดหรือความรู้สึกของบุคคลที่เกิดขึ้นก่อนปฏิบัติ ขณะปฏิบัติ และภายหลังปฏิบัติพฤติกรรม การตอบสนองของอารมณ์ความรู้สึกเหล่านี้อาจเป็นระดับน้อย ปานกลาง หรือรุนแรง และถูกตัดสินความคิดทำให้เกิดการเรียนรู้เก็บไว้ในความทรงจำ แล้วนำมาเป็นกระบวนการคิดต่อการกระทำพฤติกรรมในเวลาต่อมา การตอบสนองต่อความรู้สึกที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมที่ปฏิบัติประกอบด้วย 3 องค์ประกอบคือ อารมณ์ที่เกี่ยวกับการกระทำในขณะนั้น (activity - related) อารมณ์ของตนเองในขณะนั้น (self - related) และอารมณ์เกี่ยวกับบริบทหรือสภาพแวดล้อมในขณะนั้น (context - related) ผลของความรู้สึกที่เกิดขึ้นจะมีอิทธิพลต่อบุคคลในการเลือกปฏิบัติหรือไม่ปฏิบัติพฤติกรรมนั้นซ้ำอีกหรือคงพฤติกรรมนั้นไว้ให้ยาวนานขึ้น อารมณ์และความรู้สึกนี้มีผลต่อการปฏิบัติพฤติกรรมแบบปฏิกริยาถูกโซ่ นั่นคือ ถ้ากิจกรรมนั้นให้ผลในทางบวกต่อความรู้สึก เช่น ความรู้สึกสนุกสนาน

ความพึงพอใจ ความรู้สึกเฟลิดเฟลิน บุคคลก็จะปฏิบัติซ้ำ ในขณะที่กิจกรรมที่ก่อให้เกิดความรู้สึกในด้านลบ เช่น ความเบื่อหน่าย ความไม่พอใจ ความอึดอัด บุคคลก็จะหลีกเลี่ยงไม่ปฏิบัติ ดังนั้น ความรู้สึกที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมที่ปฏิบัติจึงมีอิทธิพลโดยตรงต่อพฤติกรรมสุขภาพ เช่นเดียวกับที่มีอิทธิพลทางอ้อมโดยผ่านการรับรู้ความสามารถของตนเอง และความตั้งใจในการวางแผนว่าจะกระทำพฤติกรรม

3.5 อิทธิพลระหว่างบุคคล (interpersonal influences) เป็นการเรียนรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมความเชื่อหรือเจตคติของบุคคลอื่น โดยการเรียนรู้นี้อาจจะตรงหรือไม่ตรงกับความเป็นจริงก็ได้ อิทธิพลระหว่างบุคคลที่มีผลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ได้แก่

3.5.1 บรรทัดฐานของสังคม เป็นตัวกำหนดมาตรฐานของการกระทำ ซึ่งบุคคลสามารถที่จะยอมรับหรือปฏิเสธได้

3.5.2 การสนับสนุนทางสังคม เป็นการช่วยเหลือในด้านอุปกรณ์และกำลังใจที่บุคคลได้รับจากผู้อื่น ซึ่งจะเป็นสิ่งเสริมให้บุคคลมีการปฏิบัติพฤติกรรม

3.5.3 การเป็นแบบอย่าง เป็นการเรียนรู้พฤติกรรมของบุคคลจากบุคคลอื่น โดยผ่านการสังเกต และประสบการณ์การกระทำพฤติกรรมเฉพาะนั้น ๆ แล้วนำมาประกอบขึ้นเป็นพฤติกรรมสุขภาพของตนเอง ซึ่งกระบวนการของอิทธิพลระหว่างบุคคลทั้ง 3 นี้ จะเป็นสิ่งโน้มน้าวให้บุคคลปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ นอกจากนี้อิทธิพลระหว่างบุคคลยังมีผลต่อการปฏิบัติประเพณีส่งเสริมสุขภาพของบุคคลทั้งหลายทั้งทางตรงและทางอ้อม โดยเป็นแรงกดดันของสังคมที่มีต่อการปฏิบัติพฤติกรรมของบุคคล หรือเป็นสิ่งกระตุ้นให้บุคคลมีการปฏิบัติพฤติกรรมตามแผนที่กำหนดไว้ แหล่งที่ได้มาซึ่งอิทธิพลระหว่างบุคคลเบื้องต้นนั้น ได้แก่ ครอบครัว (บิดา มารดา พี่น้อง) กลุ่มเพื่อน และบุคลากรทางสุขภาพ

3.6 อิทธิพลด้านสถานการณ์ (situational influences) คือ การรับรู้และการเรียนรู้ของบุคคลต่อสถานการณ์หรือบริบทใด ๆ ที่สามารถเอื้ออำนวยความสะดวกหรือขัดขวางต่อการแสดงพฤติกรรม อิทธิพลด้านสถานการณ์ที่มีผลต่อการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพ ได้แก่ การรับรู้ทางเลือกที่เหมาะสมคุณลักษณะต่าง ๆ ที่ต้องการ และลักษณะของสิ่งแวดล้อมที่สวຍงามที่จะทำให้พฤติกรรมนั้น ๆ เกิดขึ้น อิทธิพลด้านสถานการณ์อาจจะมีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพทั้งโดยทางตรงและทางอ้อม ทางตรงคือ การแสดงให้เห็นในสภาพแวดล้อมนั้น ๆ โดยการใช้สัญลักษณ์หรือสิ่งที่ต้องปฏิบัติ เช่น การติดป้าย “ห้ามสูบบุหรี่” แสดงให้เห็นสัญลักษณ์ที่ต้องการของสถานที่นั้นว่า ต้องการพฤติกรรมการงดสูบบุหรี่ นอกจากนี้สถานการณ์อาจมีผลโดยการนำเสนอสิ่งชี้้นำเพื่อกระตุ้นพฤติกรรมให้มากขึ้น

4. พฤติกรรมที่แสดงออก (behavior outcome) เป็นจุดสุดท้ายหรือเป็นการกระทำที่เกิดขึ้นในรูปแบบพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ การที่บุคคลจะปฏิบัติพฤติกรรมได้สำเร็จนั้น ประกอบด้วย

4.1 ความมุ่งมั่นที่จะกระทำพฤติกรรม (commitment to a plan of action) เป็นจุดเริ่มต้นของการจูงใจให้บุคคลเริ่มปฏิบัติกิจกรรมจนสำเร็จ ความตั้งใจเป็นสิ่งสำคัญตามแผนที่กำหนดในรูปแบบการส่งเสริมสุขภาพนี้ สามารถอธิบายได้จากกระบวนการทางด้านความรู้ความเข้าใจ คือ ความตั้งใจที่มีต่อการปฏิบัติพฤติกรรมนั้น ในเวลาและสถานที่ที่กำหนดกับบุคคลที่ระบุไว้ หรือทำโดยลำพัง โดยไม่คำนึงถึงว่าจะมีสิ่งใด ๆ เข้ามาแทรก และการวิเคราะห์หาวิธีการที่จะทำให้เกิดแรงเสริมในการปฏิบัติพฤติกรรมนั้น เป็นการหาวิธีการที่เฉพาะในการปฏิบัติที่จะใช้กับพฤติกรรมที่มีความแตกต่างกัน เพื่อให้กลายเป็นความตั้งใจที่จะวางแผนการปฏิบัติพฤติกรรมนั้น ๆ ดังนั้น พฤติกรรมที่เกิดขึ้นจึงเป็นผลลัพธ์จากความมุ่งมั่นจะปฏิบัติกิจกรรม

4.2 ความต้องการและความพอใจที่เกิดขึ้นในทันทีทันใด (immediate competing demands and preference) หมายถึง พฤติกรรมทางเลือกอื่นที่แทรกเข้ามาในความคิดอย่างทันทีทันใด ซึ่งสามารถกระทำได้ก่อนเกิดพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพตามที่ได้วางแผนไว้ ความต้องการที่แทรกแซงเข้ามานั้นถูกมองว่าเป็นพฤติกรรมทางเลือกอื่น ๆ ที่เกิดขึ้น ซึ่งบุคคลสามารถควบคุมได้ในระดับต่ำเนื่องจากเงื่อนไขของสังคมและสิ่งแวดล้อม เช่น ความรับผิดชอบในการทำงานและการดูแลครอบครัว ถ้าไม่ตอบสนองต่อความต้องการนั้นจะส่งผลร้ายต่อตนเองหรือบุคคลสำคัญในชีวิตได้ ส่วนความพอใจที่แทรกแซงเข้ามานั้นถูกมองว่าเป็นพฤติกรรมทางเลือกที่ให้ผลตอบแทนที่มากกว่าหรือเหนือกว่า ซึ่งบุคคลสามารถควบคุมได้ในระดับสูง สามารถทำให้ล้มเลิกพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพที่ตั้งใจไว้แต่แรกได้ เมื่อพอใจที่จะปฏิบัติพฤติกรรมที่เข้ามาแทรกแซงมากกว่าความสามารถที่จะเอาชนะความพอใจที่แทรกแซงเข้ามานั้น ขึ้นอยู่กับความสามารถของบุคคลที่จะควบคุมตนเอง ตัวอย่างของการเกิดความพอใจที่เข้ามาแทรกแซงมากกว่า ได้แก่ การขับรถผ่านศูนย์การค้าแล้วเกิดเปลี่ยนใจเข้าศูนย์การค้า แทนที่จะขับรถไปสนามกีฬาเพื่อออกกำลังกายตามที่ตั้งใจและวางแผนไว้แต่แรก เพราะพอใจที่จะได้ไปช้อปปิ้งมากกว่า

4.3 พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ เป็นจุดสุดท้ายหรือเป็นการกระทำที่เกิดขึ้นในรูปแบบการส่งเสริมสุขภาพ อย่างไรก็ตามควรระลึกไว้ว่าพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ จะใช้เพื่อคงไว้ซึ่งผลที่เกิดขึ้นต่อสุขภาพในทางบวกของผู้รับบริการโดยตรง และสามารถผสมผสานเข้าไปในวิถีการดำเนินชีวิตทางสุขภาพโดยครอบคลุมในทุกช่วงชีวิต ส่งผลให้มีสุขภาพความสามารถในการทำหน้าที่และคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น

กล่าวโดยสรุป การที่บุคคลมีการปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพแตกต่างกันขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายประการ ทั้งจากภายในตัวบุคคลและสิ่งแวดล้อม ซึ่งมีผลโดยตรงและโดยอ้อมต่อการปฏิบัติพฤติกรรมของบุคคล

### ข้อมูลเกี่ยวกับสนามกีฬาเทศบาลนครเชียงใหม่

สนามกีฬาเทศบาลนครเชียงใหม่ เดิมเป็นวัดร้าง เป็นสถานที่สาธารณะที่เทศบาลใช้เป็นที่พักขยะ ต่อมาในสมัยของ พ.ต.อ.นิรันดร ชัยนาม ผู้ว่าราชการจังหวัดเชียงใหม่ จึงได้รวบรวมและรับบริจาคพื้นที่เพิ่มเติม เพื่อใช้สร้างเป็นสนามกีฬากลางจังหวัดเชียงใหม่ มีพื้นที่ทั้งสิ้น 71 ไร่ 3 งาน 66 ตารางวา (สำนักงานศูนย์เยาวชน - ประชาชน สนามกีฬาเทศบาลนครเชียงใหม่. 2560) โดยภายในสนามกีฬาแห่งนี้มีบริการศูนย์กีฬาหรือชมรมกีฬาให้แก่ผู้ที่สนใจได้เข้ามาใช้บริการอย่างหลากหลาย มีทั้งศูนย์กีฬาที่ต้องเสียค่าใช้จ่ายและศูนย์กีฬาที่ไม่ต้องเสียค่าใช้จ่าย ซึ่งสนามกีฬาจะเปิดให้บริการ ประชาชนทุกวันตั้งแต่เวลา 04.00 น. - 22.00 น.

หากแบ่งชมรมหรือศูนย์กีฬาภายในสนามกีฬาเทศบาลนครเชียงใหม่ที่เปิดให้บริการสามารถแบ่งออกเป็น 11 ศูนย์กีฬา โดยแต่ละศูนย์กีฬา จะมีเจ้าหน้าที่จัดการดูแลศูนย์กีฬา มีเวลาเปิดให้ใช้บริการ และมีการเก็บค่าใช้บริการในอัตราแตกต่างกันไป โดยศูนย์กีฬาแต่ละศูนย์กีฬามีการเก็บค่าใช้บริการ มีดังต่อไปนี้

1. ศูนย์ฝึกเทเบิลเทนนิสเทศบาลนครเชียงใหม่ บริเวณข้างโรงพลศึกษา 3  
เปิดบริการทุกวัน เวลา 10.00-22.00 น.

ตาราง 2.1 อัตราค่าใช้บริการศูนย์ฝึกเทเบิลเทนนิสเทศบาลนครเชียงใหม่

อัตราค่าใช้บริการ		
ไม่เป็นสมาชิก	เป็นสมาชิกเหมาจ่าย / ปี	
ครั้งละ 25 บาท	นักเรียน/นักศึกษา	บุคคลทั่วไป
	500 บาท	1,000 บาท

## 2. ชมรม Chiang Mai BMX บริเวณลานเอนกประสงค์ เปิดบริการทุกวันเวลา

17.00 - 22.00 น. ค่าสมัครสมาชิก 800 บาท / ปี

**ห้องเพาะกายชาย** บริเวณใต้อัฒจันทร์ฯ ฝั่งไม่มีหลังคา เปิดบริการทุกวัน หยุดวันอาทิตย์ และวันหยุดนักขัตฤกษ์ วันจันทร์- วันศุกร์ เปิดบริการเวลา 8.30- 11.30 น. และ 13.10 - 19.30 น. วัน เสาร์ เปิดบริการเวลา 13.10-19.30 น.

**ห้องฟิตเนสหญิง** บริเวณใต้อัฒจันทร์ฯ ฝั่งมีหลังคา เปิดบริการทุกวัน เวลา 16.00- 20.00 น. หยุดวันอาทิตย์และวันหยุดนักขัตฤกษ์

ตาราง 2.2 อัตราค่าใช้บริการห้องฟิตเนส

การเป็นสมาชิก	อัตราค่าบริการ	
	ครั้งละ	เหมาจ่าย / ปี
ไม่เป็นสมาชิก	20 บาท	-
เป็นสมาชิก	10 บาท	105 บาท
เจ้าหน้าที่สนามกีฬา	ไม่เสียค่าบริการ	

3. ชมรมเทนนิส บริเวณคอร์ทเทนนิส เปิดบริการทุกวัน วันจันทร์-วันศุกร์ เปิดบริการเวลา 15.00 - 21.00 น. วันเสาร์-อาทิตย์ เปิดบริการเวลา 10.00 น. - 21.00 น.

ตาราง 2.3 อัตราค่าใช้บริการคอร์ทเทนนิส

อัตราค่าบริการ	หมายเหตุ
ชั่วโมงละ 40 บาท	กรณีเปิดไฟฟ้า คิดค่าบริการเพิ่มเติม ชั่วโมงละ 20 บาท/สนาม

## 4. ชมรมแอโรบิกชุมชน แบ่งเป็นแอโรบิกกลางแจ้ง (บริเวณหน้าโรงพลศึกษา 3)

เปิดบริการทุกวัน เวลา 06.00 น. - 07.00 น. แอโรบิกในร่ม (ภายในโรงพลศึกษา 2) เปิดบริการทุกวัน เวลา 17.15 น. - 18.15 น. อัตราค่าบริการครั้งละ 10 บาท

## 5. ชมรมยิงปืน ณ สนามยิงปืน เปิดบริการทุกวัน เวลา 09.00 น. - 17.00 น. หยุดวันจันทร์

ตาราง 2.4 อัตราค่าใช้บริการชมรมยิงปืน

การเป็นสมาชิก	อัตราค่าบริการ	
	ครั้งละ	เหมาจ่าย / ปี
ไม่เป็นสมาชิก	50 บาท	-
เป็นสมาชิก	ไม่เสียค่าบริการ	350 บาท

นอกจากนี้สนามกีฬาเทศบาลนครเชียงใหม่ ยังมีชมรมหรือศูนย์กีฬาที่ผู้ใช้บริการไม่ต้องเสียค่าบริการ ชมรมอนุรักษ์หมากรุก หมากฮอส ชมรมตะกร้อ ชมรมเปตอง ชมรมไท้จี้-ซิงก เป็นต้น

### งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

#### งานวิจัยในประเทศ

ดลสิริ ปุณยลิขิต (2550) ศึกษาเรื่อง ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่ออุปสงค์การให้บริการสถานออกกำลังกายของเอกชนในเขตอำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาลักษณะทั่วไปของผู้บริโภค ศึกษาพฤติกรรมของผู้บริโภคที่ใช้บริการสถานออกกำลังกายของเอกชน ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ และศึกษาว่ามีปัจจัยใดบ้างที่มีอิทธิพลต่ออุปสงค์การให้บริการสถานออกกำลังกาย ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ ผลการศึกษาพบว่า ผู้บริโภคมีแนวโน้มที่จะเป็นสมาชิกของสถานออกกำลังกายเอกชนเพิ่มขึ้น ถ้าผู้บริโภคประกอบอาชีพเอกชนมีรายได้ต่อเดือนเพิ่มขึ้น มีความคิดเห็นว่าราคาค่าบริการของสถานออกกำลังกายของเอกชนมีความเหมาะสมและมีลักษณะการไปออกกำลังกายคนเดียว ซึ่งปัจจัยดังกล่าวเป็นไปตามสมมุติฐานที่ตั้งไว้โดยปัจจัยสำคัญคือ การไปออกกำลังกายคนเดียวแทนที่จะออกกำลังกายในลักษณะอื่น ๆ จะมีโอกาสเป็นสมาชิกของเอกชนมากที่สุด นั่นคือ ถ้าผู้ตอบแบบสอบถามมีลักษณะการออกกำลังกายคนเดียวจะทำให้โอกาสในการเป็นสมาชิกออกกำลังกายของเอกชนเพิ่มขึ้นร้อยละ 99.7 ในการทดสอบความเที่ยงตรงในการพยากรณ์นั้นพบว่า แบบจำลองโลจิสถสามารถพยากรณ์ได้อย่างถูกต้องร้อยละ 62.25

ชญาณี เถาว์ลย์ (2552) ศึกษาเรื่อง พฤติกรรมและความพึงพอใจของผู้ใช้บริการสนามกีฬาสมโภชเชียงใหม่ 700 ปี โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาโครงสร้างของสนามกีฬาสมโภชเชียงใหม่ 700 ปี ศึกษาพฤติกรรมและความพึงพอใจของผู้ใช้บริการ ตลอดจนปัญหา อุปสรรค และข้อเสนอแนะของผู้ใช้บริการ ทำการวิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้สถิติเชิงพรรณนา ประกอบด้วย การแจกแจงความถี่ ฐานนิยม และค่าร้อยละ อีกทั้งใช้การวิเคราะห์ค่าสถิติ Chi - square Test



ทดสอบความสัมพันธ์ของตัวแปรต่าง ๆ ผลการศึกษาพบว่า ผู้ใช้บริการส่วนใหญ่อยู่ในช่วงอายุระหว่าง 21 - 25 ปี ศึกษาอยู่ในระดับปริญญาตรี มีรายได้ต่อเดือนน้อยกว่า 5,000 บาท มีความถี่ในการออกกำลังกาย 3 - 5 วันต่อสัปดาห์ วันละ 1 - 2 ชั่วโมง โดยช่วงเวลาที่ใช้บริการส่วนใหญ่คือช่วงเวลาเย็น (17.00 - 19.00 น.) ลักษณะการออกกำลังกายส่วนใหญ่คือ ไปออกกำลังกายกับเพื่อน กีฬาที่นิยมใช้ในการออกกำลังกายมากที่สุดคือ การวิ่ง โดยมีเหตุผลในการมาออกกำลังกายคือ เพื่อต้องการสุขภาพ แข็งแรง ซึ่งผู้ใช้บริการส่วนใหญ่ไม่เป็นสมาชิกของศูนย์กีฬา โดยผู้ให้บริการมีค่าเฉลี่ยระดับความพึงพอใจในภาพรวมของสนามกีฬาอยู่ในระดับมาก ผู้ใช้บริการส่วนใหญ่เห็นว่า ปัญหาเกี่ยวกับ อุปกรณ์กีฬาและสถานที่ เป็นปัญหาที่พบมากที่สุด โดยส่วนใหญ่มีการเสนอให้ปรับปรุงด้านบุคลากร และสิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ ให้ดีขึ้น

วสันต์ ศิลปสุวรรณ (2544) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพในผู้สูงอายุ กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุในจังหวัดกำแพงเพชร จำนวน 420 คน แบ่งเป็นเพศชาย 198 คน เพศหญิง 222 คน ผลการศึกษา พบว่า ผู้สูงอายุที่ได้รับการสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัว เพื่อนบ้าน บุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุข และการได้รับข้อมูลข่าวสารทางด้านการแพทย์และสาธารณสุข มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

อรชร โวทวี (2548) ที่ศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุในอำเภอ บางแพ จังหวัดราชบุรี พบว่า แรงสนับสนุนทางสังคมจากบุคลากรสาธารณสุขและจากบุคคลในครอบครัว สามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมสุขภาพโดยรวมของผู้สูงอายุได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ปัทมา รอดทั้ง (2540) ได้ศึกษาถึง การใช้เวลารว่างด้วยการเล่นกีฬาและการออกกำลังกายของประชาชน ในเขตภาคเหนือตอนล่าง โดยมีจุดมุ่งหมาย เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบการใช้เวลารว่างด้วยการเล่นกีฬาและการออกกำลังกายของประชาชนในเขตภาคเหนือตอนล่างเกี่ยวกับสภาพความต้องการรับบริการด้านสถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวกและบุคลากร ผู้ให้บริการ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้เป็นประชาชนที่ใช้เวลารว่าง ด้วยการเล่นกีฬาและการออกกำลังกายในเขตภาคเหนือตอนล่าง ผลการวิจัยพบว่า ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวก ระหว่างประชาชนชายกับประชาชนหญิง มีความต้องการไม่แตกต่างกัน และความต้องการด้านบุคลากรผู้ให้บริการโดยรวม ไม่มีความแตกต่างกัน ยกเว้นความต้องการให้มีบุคลากรคอยให้คำแนะนำในการเล่นกีฬาและออกกำลังกาย และให้มีเจ้าหน้าที่ดูแลความปลอดภัยในบริเวณสนามกีฬาและสถานที่ออกกำลังกาย พบว่า ประชาชนหญิงมีความต้องการมากกว่าประชาชนชาย และจากการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว พบว่า ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวกและบุคลากรผู้ให้บริการระหว่างกลุ่มอายุ ทุกข้อไม่แตกต่างกัน แต่เมื่อพิจารณาเป็นรายคู่ พบว่า ประชาชนกลุ่มอายุ 15 - 25 ปี กับประชาชนกลุ่มอายุ 26 - 35 ปี และประชาชนกลุ่ม

อายุ 15 - 25 ปี กับประชาชนกลุ่มอายุ 50 ปีขึ้นไป มีความต้องการด้านความต้องการให้มีห้องเก็บ และยืมอุปกรณ์โดยเฉพาะ มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวกและบุคลากรผู้ให้บริการ ระหว่างระดับการศึกษาไม่มีความแตกต่างกัน ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวกและบุคลากรผู้ให้บริการระหว่างกลุ่มอาชีพไม่มีความแตกต่างกัน

อุบลรัตน์ รุ่งเรืองศิลป์ (2540) ได้ศึกษาพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษาอาชีวศึกษาจังหวัดประจวบคีรีขันธ์ โดยประยุกต์รูปแบบการส่งเสริมสุขภาพของเพนเดอร์ มาเป็นกรอบแนวคิดของการศึกษา จำนวนตัวอย่าง 400 คน ผลการศึกษาพบว่าปัจจัยร่วม ได้แก่ รายได้ของครอบครัว และการมีแหล่งบริการสุขภาพ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ปัจจัยด้านสังคมจิตวิทยา ได้แก่ ค่านิยมเกี่ยวกับพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพ และการรับรู้อุปสรรคเกี่ยวกับพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และสิ่งชักนำให้ปฏิบัติได้แก่ การได้รับคำแนะนำ และการสนับสนุนจากบุคคล การได้รับข้อมูลข่าวสารจากสิ่งต่าง ๆ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เมื่อวิเคราะห์อำนาจจำแนกพบพบว่า ปัจจัยร่วม ปัจจัยด้านสังคมจิตวิทยา และสิ่งชักนำให้ปฏิบัติสามารถทำนายพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษาได้ดีที่สุด คือ การมีแหล่งบริการสุขภาพ รองลงมาคือ ค่านิยมเกี่ยวกับพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพ

เสาวนิจ นิจอนันต์ชัย (2553) ได้ศึกษาถึงเรื่อง การสนับสนุนทางสังคมและสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อการดูแลตนเองของผู้สูงอายุในจังหวัดสมุทรปราการ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการดูแลตนเองด้านสุขภาพของผู้สูงอายุในจังหวัดสมุทรปราการและศึกษาอิทธิพลของการสนับสนุนจากครอบครัว ชุมชน สังคม และสิ่งแวดล้อมที่มีต่อการดูแลตนเองของผู้สูงอายุ กลุ่มตัวอย่าง 416 คนที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ได้ถูกคัดเลือกมาโดยวิธีการสุ่มตัวอย่างแบบมีระบบ (systematic random sampling) ผลการทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรอิสระ 15 ตัวแปร ได้แก่ เพศ อายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา รายได้ สุขภาพ จำนวนบุตร การสนับสนุนจากครอบครัว การสนับสนุนเพื่อนและเพื่อนบ้าน การสนับสนุนจากสังคม ขนาดที่อยู่อาศัย ความหนาแน่นของสมาชิกในบ้าน ความสะอาดของบ้าน กลิ่นส้วม แสงสว่างของห้องส้วม ตัวแปรตามมี 1 ตัวแปร ได้แก่ การดูแลตนเอง ตัวแปรอิสระทั้งหมดสามารถร่วมกันอธิบายความผันแปรของตัวแปรตามคือ การดูแลตนเองของผู้สูงอายุได้ร้อยละ = 43.5 ( $R^2 = .435$ ) ตัวแปรที่มีอิทธิพลต่อการดูแลตนเองของผู้สูงอายุอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ มีจำนวน 5 ตัวแปร คือ เพศชายมีการดูแลตนเองดีกว่าเพศหญิงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 อายุยิ่งมากขึ้นการดูแลตนเองยิ่งน้อยลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 สุขภาพที่ดีทำให้ผู้สูงอายุมีการดูแลตนเองดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 การสนับสนุนจากเพื่อนและเพื่อนบ้านยิ่งมีมากทำให้การดูแลตนเองของผู้สูงอายุดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 การ

สนับสนุนทางสังคมจากชุมชนและสังคมยังมีมากทำให้การดูแลตนเองของผู้สูงอายุดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

ธนอมวงศ์ กฤษณ์เพ็ชร (2544) ได้ศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายเล่นกีฬาและดูกีฬาของประชาชนในกรุงเทพฯ โดยใช้กลุ่มตัวอย่าง 50 เขต จำนวน 1,750 คน เป็นชาย 1,096 คน และหญิง 654 คน โดยสัมภาษณ์หรือตอบแบบสอบถาม ผลการศึกษาพบว่า ประชาชนในกรุงเทพฯ ส่วนใหญ่อายุ 25-59 ปี ใช้เวลาว่างในการดูโทรทัศน์ ร้อยละ 25.94 เป็นชาย ร้อยละ 16.44 ส่วนหญิง ร้อยละ 9.50 รองลงมาคือการเล่นกีฬาหรือเล่นกีฬาร้อยละ 21.06 พฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรมออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาของประชาชนในกรุงเทพมหานครมากที่สุด ร้อยละ 61.19 เป็นชาย ร้อยละ 38.15 และเป็นหญิง ร้อยละ 23.04 กิจกรรมการออกกำลังกายที่มีผู้นิยมออกกำลังกายมากที่สุดได้แก่ วิ่งเหยาะ ร้อยละ 32.51 คน กรุงเทพฯ มีอาชีพค้าขายมีพฤติกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬามากที่สุด ประชาชนมีการศึกษาระดับปริญญาตรี ออกกำลังกายมากที่สุด ร้อยละ 87.80

ปริญญา ดาสา (2544) ได้ศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายและการรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกายของอาจารย์สตรี มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ผลการศึกษาพบว่า อาจารย์สตรีในมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ร้อยละ 83.45 มีพฤติกรรมการออกกำลังกาย แต่มีเพียงร้อยละ 4.55 ที่มีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่มีประสิทธิภาพ และร้อยละ 95.45 ยังมีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่ไม่มีประสิทธิภาพตามหลักการออกกำลังกาย ในเรื่องระยะเวลาอบอุ่นร่างกาย ความถี่ และพบว่าการรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับต่ำ ส่วนการรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกายรายด้าน ได้แก่ การใช้เวลาในการออกกำลังกาย สภาพแวดล้อมของการออกกำลังกาย การขาดการสนับสนุนจากครอบครัวหรือสังคม และความพร้อมของร่างกาย อยู่ในระดับต่ำทุกด้าน และพฤติกรรมการออกกำลังกายไม่มีความสัมพันธ์กับการรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกาย

มันส์วี เจริญเกษมวิทย์ (2546) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการออกกำลังกายของพยาบาลวิชาชีพในโรงพยาบาลศูนย์เขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ผลการศึกษาพบว่าอายุ จำนวนการอยู่เวรเข้าประสบการณ์การออกกำลังกายมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการออกกำลังกายของพยาบาลวิชาชีพในโรงพยาบาลศูนย์เขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่การรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกาย จำนวนการอยู่เวรป่วย และจำนวนการอยู่เวรดีมีความสัมพันธ์ทางลบกับการออกกำลังกายของพยาบาลวิชาชีพในโรงพยาบาลศูนย์เขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สุดกัญญา ปานเจริญ; และปรีทรรศน์ วันจันทร์ (2550) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ผลการศึกษาพบว่า คะแนนเฉลี่ยการรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกายอยู่ในระดับต่ำ การรับรู้สมรรถนะแห่งตนด้านออกกำลังกาย การสนับสนุนทางสังคมด้านการออกกำลังกาย และพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง

การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์ทางลบกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ( $r=-0.44, p<.01$ ) ในขณะที่การรับรู้สมรรถนะแห่งตนด้านการออกกำลังกาย และการสนับสนุนทางสังคมด้านการออกกำลังกาย ร่วมกันทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายได้ร้อยละ 40.60 ( $p<.01$ )

### งานวิจัยในต่างประเทศ

Roski (1992) ได้ศึกษาเรื่อง กีฬาสุขภาพที่เกี่ยวกับคุณค่าและผลย้อนกลับที่เกิดขึ้นในกิจกรรมการออกกำลังกายของเด็กวัยรุ่นในระหว่างเวลาว่าง พบว่า เด็กวัยรุ่นเห็นว่า การที่มีสุขภาพดีและสมรรถภาพทางกายที่ดีนั้นเป็นพวกที่เล่นกีฬา ความเปลี่ยนแปลงทางสุขภาพที่ดีเกิดขึ้นนี้จะลดลงโดยเกี่ยวข้องกับความตั้งใจที่จะเล่นกีฬา ซึ่งมีปัจจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องตามลำดับคือ สมรรถภาพทางกาย การเข้าร่วมเล่นกีฬาในฐานะต่าง ๆ บรรยากาศในครอบครัว ในชั้นเรียน และในการทำงานเป็นหมู่คณะ

Hildebrand (1996) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบของแรงจูงใจและการมีส่วนร่วมในการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับวิทยาลัยและมหาวิทยาลัย โดยมีวัตถุประสงค์ของการศึกษา คือ เพื่อสำรวจองค์ประกอบที่สัมพันธ์กับการเข้าร่วมกิจกรรมของนักศึกษาระดับวิทยาลัยและมหาวิทยาลัย ผู้เข้าร่วมกิจกรรมคือ นักศึกษาระดับวิทยาลัยและมหาวิทยาลัย จำนวน 460 คน ตัวแปรตามคือ จำนวนนักศึกษาที่เข้าร่วมกิจกรรมพลศึกษา ตัวแปรอิสระคือ ระดับของศักยภาพแห่งตนสำหรับการร่วมกิจกรรมปกติ การคาดหวังเกี่ยวกับผลของการเข้าร่วมกิจกรรมปกติ สภาพการควบคุมตนเองเพื่อเข้าร่วมกิจกรรม แรงขับของกิจกรรมและผลของการเข้าร่วมกิจกรรม สถิติที่ใช้วิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว เพื่อแสดงความแตกต่างในเรื่องลักษณะของแรงจูงใจระหว่างผู้เข้าร่วมกิจกรรมน้อยที่สุด และผู้เข้าร่วมกิจกรรมในระดับปานกลาง ผลการวิจัยพบว่า องค์ประกอบของแรงจูงใจและการเข้าร่วมกิจกรรมมีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ตัวแปรศักยภาพแห่งตน และแรงขับสนับสนุนรูปแบบซึ่งมีศักยภาพแห่งตนเป็นตัวสนับสนุนที่เข้มแข็งมากที่สุด องค์ประกอบที่จำแนกผู้เข้าร่วมกิจกรรมน้อยที่สุด จากผู้เข้าร่วมกิจกรรมระดับปานกลาง คือ ศักยภาพแห่งตนและแรงขับในเรื่องสุขภาพ การได้พบบุคคลใหม่ ๆ และความตื่นเต้น ตลอดจนสุขภาพที่อยู่ในสภาพดีแตกต่างกันระหว่างกลุ่มนี้

Jones; & Nies (1996) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีความสำคัญต่อการออกกำลังกาย ผลการศึกษาพบว่า ความสะดวกในการออกกำลังกายเป็นปัจจัยที่สำคัญที่ส่งผลต่อการออกกำลังกายของสตรี ได้แก่ สถานที่ อุปกรณ์ในการออกกำลังกาย ค่าใช้จ่ายในการออกกำลังกาย เสื้อผ้าที่สวมใส่ขณะออกกำลังกาย ซึ่งสิ่งเหล่านี้หากไม่มี ความเหมาะสมหรือเอื้ออำนวยต่อความสะดวกในการออกกำลังกาย จะก่อให้เกิดความยุ่งยากและขาดความมั่นใจ

จากการทบทวนวรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องดังกล่าวจะเห็นได้ว่า ความเสื่อมถอยของร่างกายอันเนื่องมาจากความมีอายุนั้นเป็นสิ่งที่ขัดขวางต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของ

ผู้สูงอายุ การที่ผู้สูงอายุจะออกกำลังกายขึ้นอยู่กับปัจจัยด้านต่าง ๆ เช่น การเห็นถึงประโยชน์ของการออกกำลังกาย การรับรู้ถึงภาวะสุขภาพของตนเอง การสนับสนุนของบุคคลในครอบครัว และสิ่งแวดล้อม จึงทำให้ผู้วิจัยสนใจศึกษาถึงปัจจัยที่มีผลต่อการพฤติกรรมออกกำลังกายของผู้สูงอายุที่ใช้บริการในสนามกีฬาเทศบาลนครเชียงใหม่

มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

## บทที่ 3

### วิธีการดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพและเชิงปริมาณ โดยศึกษาเรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อการออกกำลังกายของผู้สูงอายุที่ใช้บริการในสนามกีฬาเทศบาลนครเชียงใหม่ เป็นการวิจัยด้วยวิธีผสมผสานการวิจัยเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ โดยมีวิธีการดำเนินการวิจัยดังนี้

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
2. เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาวิจัย
3. การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือในการวิจัย
4. การเก็บรวบรวมข้อมูล
5. การวิเคราะห์ข้อมูล

#### ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

##### 1. การวิจัยเชิงปริมาณ

###### ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ คือ ผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป ทั้งเพศชายและเพศหญิงที่มาใช้บริการในสนามกีฬาเทศบาลนครเชียงใหม่ ช่วงปี พ.ศ. 2560 จำนวนทั้งหมด 2,185 คน (ศูนย์เยาวชน - ประชาชน เทศบาลนครเชียงใหม่. 2560)

###### กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ คือ ผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป ทั้งเพศชายและเพศหญิงที่มาใช้บริการในสนามกีฬาเทศบาลนครเชียงใหม่ โดยกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างจากการเปิดตารางสำเร็จรูปของทาโร ยามาเน่ (Yamane. 1973 อ้างใน อีรุฒิ เอกะกุล. 2543) ที่ระดับความเชื่อมั่นร้อยละ 95 ขนาดของกลุ่มตัวอย่างเท่ากับ 333 คน และใช้วิธีการสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบง่าย โดยกำหนดการเก็บข้อมูลจากผู้ที่มาใช้บริการที่ผ่านจุดเก็บข้อมูลทุกลำดับที่ 5 ซึ่งผู้วิจัยดำเนินการเก็บข้อมูลได้จำนวน 399 คน ซึ่งเป็นจำนวนกลุ่มตัวอย่างที่มีความเชื่อมั่นมากกว่าร้อยละ 95

##### 2. การวิจัยเชิงคุณภาพ

ผู้ให้ข้อมูลสำคัญในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ ผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป ทั้งเพศชายและเพศหญิงที่มาใช้บริการในสนามกีฬาเทศบาลนครเชียงใหม่ โดยใช้การสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง (structure interview) เป็นการสัมภาษณ์แบบเจาะลึก (in-depth interview) มีการกำหนดคำถาม

ในการสัมภาษณ์ไว้ล่วงหน้า จำนวน 20 คน โดยแบ่งเป็นชาย 10 คนและหญิง 10 คน ได้มาโดยการเลือกแบบเฉพาะเจาะจง (purposive sampling) โดยกำหนดคุณสมบัติ ดังนี้

1. ผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป
2. ไม่มีปัญหาการพูดและการฟัง
3. สามารถเข้าใจและให้การสัมภาษณ์ได้
4. ยินยอมและสมัครใจให้ความร่วมมือในการวิจัย

### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ใช้วิธีการดำเนินการวิจัยเชิงคุณภาพรวมกับการวิจัยเชิงปริมาณ เพื่อให้ได้มาซึ่งข้อมูลที่ต้องการและแม่นยำ น่าเชื่อถือมากที่สุด และเพื่อให้การศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นไปตามวัตถุประสงค์ที่วางไว้ ซึ่งประกอบไปด้วยการใช้แบบสอบถาม (questionnaire survey) เป็นเครื่องมือในการวิจัยเชิงปริมาณ (quantitative research) และใช้การสัมภาษณ์แบบเจาะลึก (in-depth interview) เป็นเครื่องมือในการวิจัยเชิงคุณภาพ (qualitative research) โดยมีรายละเอียดของเครื่องมือทั้ง 2 ประเภทดังนี้

1. การวิจัยเชิงปริมาณ ผู้วิจัยใช้แบบสอบถาม (questionnaires) เป็นเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเชิงปริมาณ ซึ่งนำไปใช้กับกลุ่มผู้สูงอายุที่ใช้บริการในสนามกีฬาของเทศบาลนครเชียงใหม่ เพื่อสำรวจความคิดเห็นที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยแบ่งออกเป็น 4 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 เป็นแบบสอบถามปัจจัยส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถามเกี่ยวกับเพศ อาชีพ รายได้

ตอนที่ 2 เป็นแบบสอบถามเรื่อง ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุที่ใช้บริการในสนามกีฬาของเทศบาลนครเชียงใหม่ โดยแบ่งเป็นหัวข้อดังนี้

1. ปัจจัยด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย มีจำนวน 10 ข้อ
2. ปัจจัยด้านการรับรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ประกอบด้วยปัจจัยย่อย 4 ปัจจัยย่อย
  - 2.1 การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย มีจำนวน 9 ข้อ
  - 2.2 การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย มีจำนวน 8 ข้อ
  - 2.3 การรับรู้ภาวะสุขภาพ มีจำนวน 8 ข้อ
  - 2.4 การรับรู้ความสามารถแห่งตน มีจำนวน 7 ข้อ
3. ปัจจัยด้านแรงสนับสนุน ประกอบด้วย
  - 3.1 แรงสนับสนุนทางสังคม มีจำนวน 8 ข้อ
  - 3.2 แรงสนับสนุนทางสิ่งแวดล้อม มีจำนวน 8 ข้อ

ตอนที่ 3 เป็นแบบสอบถามเรื่อง พฤติกรรมในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุที่  
ใช้บริการในสนามกีฬาของเทศบาลนครเชียงใหม่ มีจำนวน 8 ข้อ

ตอนที่ 4 ข้อเสนอแนะและความคิดเห็นเพิ่มเติมเกี่ยวกับการออกกำลังกายของผู้สูงอายุที่  
ใช้บริการในสนามกีฬาของเทศบาลนครเชียงใหม่

### เกณฑ์การแปลผลปัจจัยต่าง ๆ ดังนี้

1. ปัจจัยด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย มีลักษณะของข้อความเป็นแบบสอบถาม  
ให้เลือกตอบ ถูก - ผิด มีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

ตอบถูก ได้ 1 คะแนน

ตอบผิด ได้ 0 คะแนน

เกณฑ์การพิจารณาระดับความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย

ร้อยละ 80.00 ขึ้นไป หมายถึง มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายในระดับดี

ร้อยละ 50.00 - 79.99 หมายถึง มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายใน  
ระดับปานกลาง

ร้อยละ 1.00 - 49.99 หมายถึง มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายใน  
ระดับควรปรับปรุง

หมายเหตุ การกำหนดระดับความรู้เป็น 3 ระดับ ตั้งอยู่บนพื้นฐานการประเมินความรู้  
ซึ่งปรับใช้จากเกณฑ์การแปลผล โดยใช้ตัวเลขแสดงระดับคุณภาพ (ประคอง กรรณสูต. 2536)

### 2. ปัจจัยด้านการรับรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย

2.1 ด้านการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย มีลักษณะข้อความที่แสดงลักษณะ  
ทางบวก ลักษณะของคำถามเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (rating scale) มีมาตรวัด 5 ระดับ  
มีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

เห็นด้วยอย่างยิ่ง ได้ 5 คะแนน

เห็นด้วย ได้ 4 คะแนน

ไม่แน่ใจ ได้ 3 คะแนน

ไม่เห็นด้วย ได้ 2 คะแนน

ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง ได้ 1 คะแนน

เกณฑ์การประเมิน แบ่งระดับความคิดเห็นเกี่ยวกับการรับรู้ประโยชน์ของการ  
ออกกำลังกายออกเป็น 5 ระดับ ผู้วิจัยได้กำหนดเกณฑ์ในการแปลความหมายของคะแนนตามเกณฑ์  
ของบุญชม ศรีสะอาด (2545) ดังนี้

คะแนนเฉลี่ย 4.51 - 5.00 หมายถึง มีการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายใน  
ระดับมากที่สุด



คะแนนเฉลี่ย 3.50 - 4.50	หมายถึง	มีการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายในระดับมาก
คะแนนเฉลี่ย 2.51 - 3.50	หมายถึง	มีการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายในระดับปานกลาง
คะแนนเฉลี่ย 1.51 - 2.50	หมายถึง	มีการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายในระดับน้อย
คะแนนเฉลี่ย 1.00 - 1.50	หมายถึง	มีการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายในระดับน้อยที่สุด

**2.2 การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย** มีลักษณะข้อความที่แสดงลักษณะทางลบ ลักษณะของคำถามเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (rating scale) มีมาตรวัด 5 ระดับ มีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

เห็นด้วยอย่างยิ่ง	ได้ 5 คะแนน
เห็นด้วย	ได้ 4 คะแนน
ไม่แน่ใจ	ได้ 3 คะแนน
ไม่เห็นด้วย	ได้ 2 คะแนน
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	ได้ 1 คะแนน

เกณฑ์การประเมิน แบ่งระดับความคิดเห็นเกี่ยวกับการรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย มีมาตรวัด 5 ระดับ ผู้วิจัยได้กำหนดเกณฑ์ในการแปลความหมายของคะแนนตามเกณฑ์ของบุญชม ศรีสะอาด (2545) ดังนี้

คะแนนเฉลี่ย 4.51 - 5.00	หมายถึง	มีการรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกายในระดับเห็นมากที่สุด
คะแนนเฉลี่ย 3.50 - 4.50	หมายถึง	มีการรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกายในระดับมาก
คะแนนเฉลี่ย 2.51 - 3.50	หมายถึง	มีการรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกายในระดับปานกลาง
คะแนนเฉลี่ย 1.51 - 2.50	หมายถึง	มีการรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกายในระดับน้อย
คะแนนเฉลี่ย 1.00 - 1.50	หมายถึง	มีการรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกายในระดับน้อยที่สุด

**2.3 การรับรู้ภาวะสุขภาพ** เป็นแบบสอบถามการรับรู้ภาวะสุขภาพ เป็นข้อความที่แสดงลักษณะทางบวก ลักษณะของคำถามเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (rating scale) มีมาตรวัด 5 ระดับโดยค่าคะแนนระหว่าง 1.00 - 5.00 คะแนน มีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

เห็นด้วยอย่างยิ่ง	ได้ 5 คะแนน
เห็นด้วย	ได้ 4 คะแนน
ไม่แน่ใจ	ได้ 3 คะแนน
ไม่เห็นด้วย	ได้ 2 คะแนน
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	ได้ 1 คะแนน

เกณฑ์การประเมิน แบ่งระดับความคิดเห็นเกี่ยวกับการรับรู้ภาวะสุขภาพ มีมาตรวัด 5 ระดับ ผู้วิจัยได้กำหนดเกณฑ์ในการการแปลความหมายของคะแนนตามเกณฑ์ของ บุญชม ศรีสะอาด (2545) ดังนี้

คะแนนเฉลี่ย 4.51 - 5.00	หมายถึง	มีการรับรู้ภาวะสุขภาพในระดับมากที่สุด
คะแนนเฉลี่ย 3.50 - 4.50	หมายถึง	มีการรับรู้ภาวะสุขภาพในระดับมาก
คะแนนเฉลี่ย 2.51 - 3.50	หมายถึง	มีการรับรู้ภาวะสุขภาพในระดับปานกลาง
คะแนนเฉลี่ย 1.51 - 2.50	หมายถึง	มีการรับรู้ภาวะสุขภาพในระดับน้อย
คะแนนเฉลี่ย 1.00 - 1.50	หมายถึง	มีการรับรู้ภาวะสุขภาพในระดับน้อยที่สุด

**2.4 การรับรู้ความสามารถแห่งตน** ที่แสดงลักษณะทางบวก ลักษณะของคำถามเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (rating scale) มีมาตรวัด 5 ระดับ มีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

เห็นด้วยอย่างยิ่ง	ได้ 5 คะแนน
เห็นด้วย	ได้ 4 คะแนน
ไม่แน่ใจ	ได้ 3 คะแนน
ไม่เห็นด้วย	ได้ 2 คะแนน
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	ได้ 1 คะแนน

เกณฑ์การประเมิน แบ่งระดับความคิดเห็นเกี่ยวกับการรับรู้ความสามารถแห่งตน ผู้วิจัยได้กำหนดเกณฑ์ในการการแปลความหมายของคะแนนตามเกณฑ์ของบุญชม ศรีสะอาด (2545) ดังนี้

คะแนนเฉลี่ย 4.51 - 5.00	หมายถึง	มีการรับรู้ความสามารถแห่งตนในระดับมากที่สุด
คะแนนเฉลี่ย 3.50 - 4.50	หมายถึง	มีการรับรู้ความสามารถแห่งตนในระดับมาก
คะแนนเฉลี่ย 2.51 - 3.50	หมายถึง	มีการรับรู้ความสามารถแห่งตนในระดับปานกลาง

คะแนนเฉลี่ย 1.51 - 2.50 หมายถึง	มีการรับรู้ความสามารถแห่งตนในระดับน้อย
คะแนนเฉลี่ย 1.00 - 1.50 หมายถึง	มีการรับรู้ความสามารถแห่งตนในระดับน้อยที่สุด

### 3. ปัจจัยด้านแรงสนับสนุน

**3.1 แรงสนับสนุนทางสังคม** เป็นข้อความที่แสดงลักษณะทางบวก ลักษณะของคำถามเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (rating scale) มีมาตรวัด 5 ระดับ มีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

เห็นด้วยอย่างยิ่ง	ได้ 5 คะแนน
เห็นด้วย	ได้ 4 คะแนน
ไม่แน่ใจ	ได้ 3 คะแนน
ไม่เห็นด้วย	ได้ 2 คะแนน
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	ได้ 1 คะแนน

เกณฑ์การประเมิน แบ่งระดับความคิดเห็นเกี่ยวกับแรงสนับสนุนทางสังคม มีมาตรวัด 5 ระดับ ผู้วิจัยได้กำหนดเกณฑ์ในการการแปลความหมายของคะแนนตามเกณฑ์ของ บุญชม ศรีสะอาด (2545) ดังนี้

คะแนนเฉลี่ย 4.51 - 5.00 หมายถึง	มีแรงสนับสนุนทางสังคมในระดับมากที่สุด
คะแนนเฉลี่ย 3.50 - 4.50 หมายถึง	มีแรงสนับสนุนทางสังคมในระดับมาก
คะแนนเฉลี่ย 2.51 - 3.50 หมายถึง	มีแรงสนับสนุนทางสังคมในระดับปานกลาง
คะแนนเฉลี่ย 1.51 - 2.50 หมายถึง	มีแรงสนับสนุนทางสังคมในระดับน้อย
คะแนนเฉลี่ย 1.00 - 1.50 หมายถึง	มีแรงสนับสนุนทางสังคมในระดับน้อยที่สุด

**3.2 แรงสนับสนุนทางสิ่งแวดล้อม** เป็นข้อความที่แสดงลักษณะทางบวก ลักษณะของคำถามเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (rating scale) มีมาตรวัด 5 ระดับโดยค่าคะแนนระหว่าง 1.00 - 5.00 คะแนน มีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

เห็นด้วยอย่างยิ่ง	ได้ 5 คะแนน
เห็นด้วย	ได้ 4 คะแนน
ไม่แน่ใจ	ได้ 3 คะแนน
ไม่เห็นด้วย	ได้ 2 คะแนน
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	ได้ 1 คะแนน

เกณฑ์การประเมิน แบ่งระดับความคิดเห็นเกี่ยวกับแรงสนับสนุนทางสิ่งแวดล้อม แบ่งออกเป็น 5 ระดับ ผู้วิจัยได้กำหนดเกณฑ์ในการการแปลความหมายของคะแนนตามเกณฑ์ของ บุญชม ศรีสะอาด (2545) ดังนี้

คะแนนเฉลี่ย 4.51 - 5.00	หมายถึง มีแรงสนับสนุนทางสิ่งแวดล้อมในระดับมากที่สุด
คะแนนเฉลี่ย 3.50 - 4.50	หมายถึง มีแรงสนับสนุนทางสิ่งแวดล้อมในระดับมาก
คะแนนเฉลี่ย 2.51 - 3.50	หมายถึง มีแรงสนับสนุนทางสิ่งแวดล้อมในระดับปานกลาง
คะแนนเฉลี่ย 1.51 - 2.50	หมายถึง มีแรงสนับสนุนทางสิ่งแวดล้อมในระดับน้อย
คะแนนเฉลี่ย 1.00 - 1.50	หมายถึง มีแรงสนับสนุนทางสิ่งแวดล้อมในระดับน้อยที่สุด

#### 4. ด้านพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุที่ใช้บริการสนามกีฬาเทศบาลนคร

เชียงใหม่ ลักษณะของคำถามเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (rating scale) มีเกณฑ์การให้คะแนนดังนี้

ปฏิบัติมากที่สุด	ได้ 4 คะแนน
ปฏิบัติมาก	ได้ 3 คะแนน
ปฏิบัติน้อย	ได้ 2 คะแนน
ปฏิบัติน้อยที่สุด	ได้ 1 คะแนน

การแปลความหมายของคะแนนพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุที่ใช้บริการสนามกีฬาเทศบาลนครเชียงใหม่ แบ่งออกเป็น 4 ระดับ ผู้วิจัยได้กำหนดเกณฑ์ในการแปล ดังนี้

คะแนนเฉลี่ย 3.25 - 4.00	หมายถึง พฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ อยู่ในระดับปฏิบัติมากที่สุด (การปฏิบัติ 6 - 7 ครั้งต่อสัปดาห์)
คะแนนเฉลี่ย 2.50 - 3.24	หมายถึง พฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ อยู่ในระดับปฏิบัติมาก (การปฏิบัติ 3 - 5 ครั้งต่อสัปดาห์)
คะแนนเฉลี่ย 1.75 - 2.49	หมายถึง พฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ อยู่ในระดับปฏิบัติน้อย (การปฏิบัติ 1 - 2 ครั้งต่อสัปดาห์)
คะแนนเฉลี่ย 1.00 - 1.74	หมายถึง พฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุอยู่ในระดับปฏิบัติน้อยที่สุด

2. การวิจัยเชิงคุณภาพ ผู้วิจัยใช้การสัมภาษณ์แบบเจาะลึก (in-depth interview) เป็นเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเชิงคุณภาพ ซึ่งจะมีคำถามเป็นลักษณะปลายเปิด (open-ended

questions) โดยผู้วิจัยได้ทำการสัมภาษณ์แบบเจาะลึกกับกลุ่มผู้สูงอายุที่ใช้บริการสนามกีฬาเทศบาลนครเชียงใหม่ โดยคำถามแบ่งออกเป็น 3 ด้าน ดังนี้

1. ปัจจัยด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย
2. ปัจจัยการรับรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย
  - 2.1 การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย
  - 2.2 การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย
  - 2.3 การรับรู้ภาวะสุขภาพ
  - 2.4 การรับรู้ความสามารถของตนเอง
3. ปัจจัยด้านแรงสนับสนุน
  - 3.1 แรงสนับสนุนทางสังคม
  - 3.2 แรงสนับสนุนทางสิ่งแวดล้อม

เครื่องมือและอุปกรณ์ที่ใช้การวิจัย

1. เครื่องบันทึกเสียง
2. กล้องดิจิทัลในการบันทึกภาพการทำกิจกรรม

### การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือในการวิจัย

1. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเชิงปริมาณ เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยได้ดำเนินการสร้างขึ้นเป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุที่ใช้บริการในสนามกีฬาเทศบาลนครเชียงใหม่ มีขั้นตอนในการดำเนินการดังนี้

- 1.1 ศึกษาแนวคิด ทฤษฎี เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1.2 สร้างแบบสอบถามในการเก็บรวบรวมข้อมูลเชิงปริมาณที่มีลักษณะเป็นคำถามปลายปิด (close-ended questions) ซึ่งผู้ศึกษาวิจัยจะทำการแจกแบบสอบถามแก่กลุ่มผู้สูงอายุที่ใช้บริการในสนามกีฬาเทศบาลนครเชียงใหม่

1.3 นำแบบสอบถามที่สร้างเสร็จแล้วเสนออาจารย์ที่ปรึกษาการวิจัยเพื่อตรวจสอบโครงสร้างคำถาม การใช้ภาษา และความครอบคลุมในเนื้อหาสาระแล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

1.4 นำแบบสอบถามที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปให้ผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน เพื่อพิจารณาความเที่ยงตรงตามเนื้อหา (content validity) ความถูกต้องเหมาะสม ความครอบคลุม และให้คำแนะนำสิ่งที่ควรปรับปรุงแก้ไขให้ถูกต้องสมบูรณ์ยิ่งขึ้น โดยใช้ดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามนั้นกับประเด็นหลักของเนื้อหา ตามวิธีการของ Rovinelli and Hambelton โดยกำหนดคะแนนไว้ดังนี้

- +1 เมื่อเห็นว่าตรงกับขอบข่ายเนื้อหาตามที่ระบุไว้
- 0 เมื่อไม่แน่ใจว่าตรงกับขอบข่ายเนื้อหาตามที่ระบุไว้
- 1 เมื่อแน่ใจว่าไม่ตรงกับขอบข่ายเนื้อหาตามที่ระบุไว้

1.5 นำผลการตรวจสอบของผู้เชี่ยวชาญ มาหาค่าดัชนีความเห็นสอดคล้อง (index of item-objective congruence) โดยใช้สูตร IOC (บุญชม ศรีสะอาด. 2545) ถ้าดัชนีความสอดคล้อง IOC ที่คำนวณได้มากกว่า 0.5 แสดงว่าข้อคำถามนั้นมีความตรงในสิ่งที่ต้องการวัด แต่ถ้าค่าของ IOC ต่ำกว่า 0.5 ให้ปรับปรุงข้อคำถามใหม่ ซึ่งการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเนื้อหา พบว่า ค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาของเครื่องมือทั้งฉบับได้ค่าคะแนนระหว่าง 0.67-1.00 ซึ่งเป็นค่าดัชนีความสอดคล้องที่ยอมรับได้

1.6 ทำการปรับปรุงเครื่องมือตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ

1.7 นำแบบสอบถามไปทดลองใช้ (try out) กับกลุ่มตัวอย่างที่มีคุณสมบัติครบถ้วนและมีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างในการศึกษาวิจัยในครั้งนี้ โดยใช้แบบสอบถามกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน แล้วนำมาหาค่าความเชื่อมั่น (reliability) ของเครื่องมือ โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟา (alpha coefficient) ของ Cronbach (อ้างถึงใน พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2540) เพื่อทดสอบหาความน่าเชื่อถือของแบบสอบถามโดยได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามทั้งฉบับเท่ากับ 0.982

1.8 นำแบบสอบถามที่ผ่านการทดลองใช้และปรับปรุงแก้ไขและเสนออาจารย์ที่ปรึกษาตรวจสอบอีกครั้งแล้วจัดทำแบบสอบถามฉบับสมบูรณ์เพื่อนำไปเก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยต่อไป

## 2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเชิงคุณภาพ

2.1 ศึกษาแนวคิด ทฤษฎี เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการสร้างแบบสัมภาษณ์

2.2 กำหนดขอบข่ายของข้อมูลที่ต้องการให้ครอบคลุมกรอบการศึกษาค้นคว้า

2.3 นำแบบสัมภาษณ์ที่สร้างเสร็จแล้วนำเสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษา เพื่อพิจารณาความถูกต้องและให้คำแนะนำเพื่อแก้ไขปรับปรุงแบบสัมภาษณ์ให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

2.4 นำแบบสัมภาษณ์ที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่าน เพื่อพิจารณาประเด็นที่สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย รวมถึงความถูกต้องเหมาะสม และปรับปรุงแก้ไขทางด้านภาษาตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ

2.5 นำแบบสัมภาษณ์ที่ผ่านการตรวจสอบความถูกต้องและแก้ไขปรับปรุง เรียบร้อยแล้วไปเก็บข้อมูลกับผู้ให้ข้อมูลสำคัญในการวิจัยต่อไป

## การเก็บรวบรวมข้อมูล

การดำเนินการวิจัยครั้งนี้ ใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการวิจัยเชิงปริมาณ (quantitative research) และใช้แบบสัมภาษณ์เครื่องมือในการวิจัยเชิงคุณภาพ (qualitative research) โดยมีวิธีการเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัย ดังนี้

### 1. การวิจัยเชิงปริมาณ ผู้วิจัยดำเนินการเก็บข้อมูลตามลำดับขั้นตอนดังนี้

- 1.1 ขอนหนังสือแนะนำตัวผู้วิจัยและขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อการวิจัย จากสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตเชียงใหม่ ถึงเทศบาลนครเชียงใหม่ เพื่อขอความร่วมมือในการวิจัย
- 1.2 ผู้วิจัยเก็บแบบสอบถามได้มา จำนวน 399 ชุด จากผู้สูงอายุที่ใช้บริการในสนามกีฬาเทศบาลนครเชียงใหม่ ด้วยตนเอง
- 1.3 นำแบบสอบถามที่ได้รับคืนมาใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลต่อไป

### 2. การวิจัยเชิงคุณภาพ ผู้วิจัยดำเนินการเก็บข้อมูลตามลำดับขั้นตอนดังนี้

- 2.1 ขอนหนังสือแนะนำตัวผู้วิจัยและขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อการวิจัย จากสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตเชียงใหม่ ถึงเทศบาลนครเชียงใหม่ เพื่อขอความร่วมมือในการวิจัย โดยแนบกำหนดการนัดหมายที่จะไปสัมภาษณ์ผู้สูงอายุที่ใช้บริการในสนามกีฬาเทศบาลนครเชียงใหม่
- 2.2 ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยการสัมภาษณ์แบบเจาะลึก (in-depth interview) ซึ่งเป็นการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ จำนวน 20 คน โดยทำการสัมภาษณ์เป็นเวลา 30 นาที - 1 ชั่วโมง ต่อ 1 คน ด้วยตัวเอง

## การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์และประมวลผลจากการเก็บรวบรวมข้อมูลปฐมภูมิผู้ศึกษาวิจัยได้แบ่งการวิเคราะห์และประมวลผลออกเป็น 2 ส่วน ดังนี้

### 1. การวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการวิจัยเชิงคุณภาพ ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูล ซึ่งดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

- 1.1 ตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูล
- 1.2 จำแนกและจัดระบบข้อมูล เป็นการนำข้อมูลที่ได้นำมาจำแนกและจัดหมวดหมู่ ออกให้เป็นระบบ
- 1.3 วิเคราะห์ข้อมูลโดยการตีความสร้างข้อสรุปแบบอุปนัย (analytic induction) เป็นการนำข้อมูลที่ได้จากเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นมาวิเคราะห์เพื่อหาบทสรุปร่วมกันของเรื่องนั้น แล้วนำเสนอข้อมูลเป็นแบบบรรยาย

## 2. การวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการวิจัยเชิงปริมาณ

2.1 วิเคราะห์ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคลของผู้สูงอายุที่ใช้บริการในสนามกีฬาเทศบาลนครเชียงใหม่ ที่เป็นข้อมูลจำแนกประเภท ได้แก่ เพศ อาชีพ รายได้ โดยการแจกแจงความถี่ และค่าร้อยละ

2.2 วิเคราะห์ปัจจัยความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย โดยการแจกแจงความถี่ และค่าร้อยละ

2.3 วิเคราะห์ข้อมูลด้านปัจจัยการรับรู้การออกกำลังกายของผู้สูงอายุที่ใช้บริการในสนามกีฬาเทศบาลนครเชียงใหม่ ประกอบด้วยปัจจัยย่อย ได้แก่ การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย การรับรู้ภาวะสุขภาพ การรับรู้ความสามารถแห่งตน โดยหาค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ ) และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD)

2.4 ปัจจัยด้านแรงสนับสนุน ประกอบด้วยแรงสนับสนุนทางสังคม และแรงสนับสนุนทางสิ่งแวดล้อม โดยหาค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ ) และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD)

2.5 วิเคราะห์ข้อมูลพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุที่ใช้บริการในสนามกีฬาเทศบาลนครเชียงใหม่โดยหาค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ ) และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD)

### 2.6 การทดสอบสมมติฐาน

2.6.1 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการออกกำลังกายระหว่างกลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่มที่เป็นอิสระจากกันโดยการทดสอบค่าที (t-test) เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อ 1

2.6.2 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการออกกำลังกายระหว่างกลุ่มตัวอย่างมากกว่า 2 กลุ่มที่เป็นอิสระจากกันโดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (one-way analysis of variance) ในกรณีที่ผลการทดสอบมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ จะทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่โดยใช้วิธีของเชฟเฟ (scheffe) เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อ 2, 3

2.6.3 วิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (pearson product moment correlation coefficient) ระหว่างปัจจัยด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ปัจจัยการรับรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ประกอบด้วยปัจจัยย่อย ได้แก่ การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย การรับรู้ภาวะสุขภาพ ด้านการรับรู้ความสามารถแห่งตน ส่วนปัจจัยด้านแรงสนับสนุน ประกอบด้วย แรงสนับสนุนทางสังคม และแรงสนับสนุนทางสิ่งแวดล้อม กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุที่ใช้บริการในสนามกีฬาเทศบาลนครเชียงใหม่ เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อ 4, 5, 6 และใช้เกณฑ์การแปลความหมายระดับของความสัมพันธ์ ดังนี้ (ชูศรี วงศ์รัตน์. 2552)



ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์		แสดงระดับความสัมพันธ์
+ หรือ - 0.90 ขึ้นไป	หมายถึง	มีความสัมพันธ์ในระดับสูงมาก
+ หรือ - ระหว่าง 0.70 - 0.89	หมายถึง	มีความสัมพันธ์ในระดับสูง
+ หรือ - ระหว่าง 0.30 - 0.69	หมายถึง	มีความสัมพันธ์ในระดับปานกลาง
+ หรือ - ต่ำกว่า 0.30	หมายถึง	มีความสัมพันธ์ในระดับต่ำ
0.00	หมายถึง	ไม่มีความสัมพันธ์

มหาวิทยาลัยการจัดการศึกษาแห่งชาติ

## บทที่ 4

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุที่ใช้บริการในสนามกีฬาเทศบาลนครเชียงใหม่ ซึ่งผลการวิเคราะห์และนำเสนอข้อมูล ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์และอักษรย่อต่าง ๆ เพื่อได้เข้าใจในความหมายที่ตรงกัน ดังต่อไปนี้

#### สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

n	แทน	จำนวนกลุ่มประชากร
p	แทน	ความน่าจะเป็นในการทดสอบสมมติฐาน
$\bar{x}$	แทน	ค่าเฉลี่ย (mean)
SD	แทน	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (standard deviation)
t	แทน	ค่าสถิติทดสอบ t-test
F	แทน	ค่าสถิติที่ใช้พิจารณาการกระจายของค่าเอฟ
r	แทน	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณ
*	แทน	มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05
**	แทน	มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

#### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

นำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลเป็นตารางต่าง ๆ ต่อไปนี้

- ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคล สำหรับข้อมูลจำแนกประเภท ได้แก่ เพศ อายุ อาชีพ รายได้  
นำเสนอการวิเคราะห์ข้อมูลในตารางและความเรียงต่าง ๆ
- ปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อพฤติกรรมในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุที่ใช้บริการในสนามกีฬาเทศบาลนครเชียงใหม่ นำเสนอการวิเคราะห์ข้อมูลในตารางและความเรียงต่าง ๆ
- ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามสมมติฐาน นำเสนอการวิเคราะห์ข้อมูลในตารางและความเรียงต่าง ๆ
- การศึกษาความคิดเห็นต่อผลการวิเคราะห์ในเชิงคุณภาพ นำเสนอข้อมูลด้วยความเรียง

## 1. ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคล สำหรับข้อมูลจำแนกประเภท ได้แก่ เพศ อายุ อาชีพ รายได้ นำเสนอการวิเคราะห์ข้อมูลในตารางและความเรียงต่าง ๆ

ตาราง 4.1 แสดงจำนวนและร้อยละของปัจจัยส่วนบุคคลของผู้สูงอายุที่ใช้บริการในสนามกีฬาเทศบาลนครเชียงใหม่

ปัจจัยส่วนบุคคล	จำนวน (คน)	ร้อยละ
1. เพศ		
ชาย	265	66.42
หญิง	134	33.58
<b>รวม</b>	<b>399</b>	<b>100</b>
2. อาชีพ		
ว่างงาน	85	21.30
เกษตรกร	33	8.27
แม่บ้าน	34	8.52
ค้าขาย	119	29.82
รับจ้าง	56	14.04
อื่น ๆ	72	18.05
<b>รวม</b>	<b>399</b>	<b>100</b>
3. รายได้		
ต่ำกว่า 5,000 บาท	93	23.31
5,001 - 10,000 บาท	105	26.32
10,001 - 20,000 บาท	81	20.30
มากกว่า 20,001 บาทขึ้นไป	120	30.08
<b>รวม</b>	<b>399</b>	<b>100</b>

จากตาราง 4.1 พบว่า ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคลได้จำแนกเป็นรายข้อ ดังนี้

**เพศ** พบว่า ผู้สูงอายุ เป็นเพศชาย มีจำนวน 265 คน คิดเป็นร้อยละ 66.42 เพศหญิง มีจำนวน 134 คน คิดเป็นร้อยละ 33.58

**อาชีพ** พบว่า ผู้สูงอายุ มีอาชีพค้าขาย จำนวน 119 คน คิดเป็นร้อยละ 29.82 รองลงมา คือ ว่างงาน จำนวน 85 คน คิดเป็นร้อยละ 21.30 ตามลำดับ

รายได้ พบว่า ผู้สูงอายุ มีรายได้มากกว่า 20,001 บาท ขึ้นไป จำนวน 120 คน คิดเป็น ร้อยละ 30.08 รองลงมา 5,001 - 10,000 บาท จำนวน 105 คน คิดเป็นร้อยละ 26.32 ต่ำกว่า 5,000 บาท จำนวน 93 คน คิดเป็นร้อยละ 23.31 และรายได้ 10,001 - 20,000 บาท จำนวน 81 คน คิดเป็นร้อยละ 20.30 ตามลำดับ

มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

## 2. ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุที่ใช้บริการในสนามกีฬาเทศบาลนครเชียงใหม่ นำเสนอการวิเคราะห์ข้อมูลในตารางและความเรียงต่าง ๆ ดังนี้

ตาราง 4.2 แสดงจำนวนและร้อยละของปัจจัยด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายของผู้สูงอายุที่ใช้บริการในสนามกีฬาเทศบาลนครเชียงใหม่

ปัจจัยด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย	ตอบถูก		ระดับความรู้
	จำนวน	ร้อยละ	
1. ในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่จะเกิดประโยชน์ต่อร่างกายมากที่สุด จะต้องออกกำลังกายให้เหนื่อยที่สุด	132	33.08	ปานกลาง
2. การออกกำลังกายที่เกิดผลดีต่อร่างกายจะต้องติดต่อกันอย่างน้อย 20 - 30 นาทีขึ้นไป	264	66.17	ปานกลาง
3. การออกกำลังกายเป็นประจำอย่างน้อยสัปดาห์ละ 2 วัน ๆ ละ 10 นาที จะช่วยให้ร่างกายแข็งแรง	182	45.61	ควรปรับปรุง
4. การออกกำลังกายในแต่ละครั้ง ควรทำบ้าง หยุดบ้าง แล้วแต่อารมณ์ จึงจะก่อให้เกิดสุขภาพดี	134	33.62	ควรปรับปรุง
5. ก่อนการออกกำลังกายทุกครั้ง ไม่จำเป็นต้องทำการอบอุ่นร่างกาย	159	39.76	ควรปรับปรุง
6. การออกกำลังกายควรประกอบด้วย 3 ช่วง คือ ช่วงอบอุ่นร่างกาย ช่วงออกกำลังกาย และช่วงผ่อนคลาย	328	82.21	ดี
7. การคลายกล้ามเนื้อหรือการทำให้ร่างกายเย็นลงเป็นขั้นตอนสุดท้ายของการออกกำลังกายจะต้องทำทุกครั้งก่อนหยุดการออกกำลังกาย	277	69.42	ปานกลาง
8. ภายหลังจากออกกำลังกายควรจะดื่มน้ำมาก ๆ และรีบอาบน้ำทันที	163	40.89	ควรปรับปรุง
9. การออกกำลังกายจะช่วยเพิ่มความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อให้ทำงานได้ดีขึ้น สามารถเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายได้อย่างคล่องแคล่ว	326	81.70	ดี
10. สถานที่ในการออกกำลังกายควรเป็นที่ที่มีอากาศถ่ายเทได้สะดวก ไม่ร้อนอบอ้าวจนเกินไป และเป็นสถานที่ที่ปลอดภัยจากอุบัติเหตุ	330	82.71	ดี
<b>ภาพรวม</b>	<b>229.5</b>	<b>57.52</b>	<b>ปานกลาง</b>

จากตาราง 4.2 พบว่าผู้สูงอายุที่ใช้บริการในสนามกีฬาเทศบาลนครเชียงใหม่ มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย อยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งตอบถูกเฉลี่ยคิดเป็นร้อยละ 57.52 ข้อที่ควรปรับปรุง คือ ก่อนการออกกำลังกายทุกครั้ง ไม่จำเป็นต้องทำการอบอุ่นร่างกาย การออกกำลังกายในแต่ละครั้ง ควรทำบ้าง หยุดบ้าง แล้วแต่อารมณ์จึงจะก่อให้เกิดสุขภาพดี การออกกำลังกายเป็นประจำ

อย่างน้อยสัปดาห์ละ 2 วัน ๆ ละ 10 นาที จะช่วยให้ร่างกายแข็งแรง ภายหลังจากออกกำลังกายควร  
จะดื่มน้ำมาก ๆ และรีบอาบน้ำทันที

ตาราง 4.3 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของปัจจัยด้านการรับรู้เกี่ยวกับการ  
ออกกำลังกาย (การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย) ของผู้สูงอายุที่ใช้บริการใน  
สนามกีฬาเทศบาลนครเชียงใหม่

การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย	$\bar{x}$	SD	ระดับความคิดเห็น
1. การออกกำลังกาย ช่วยให้ท่านไม่ซึมเศร้า ไม่วิตกกังวล สุขภาพจิตดีขึ้น และนอนหลับสบาย	4.19	0.81	มาก
2. การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอช่วยป้องกันโรคหัวใจ และความดันโลหิตสูงได้	3.59	1.00	มาก
3. การออกกำลังกายเป็นพฤติกรรมที่สำคัญต่อการส่งเสริมสุขภาพให้แข็งแรงมากขึ้น	3.64	1.01	มาก
4. เมื่อท่านไปออกกำลังกาย ทำให้ท่านได้รู้จักเพื่อนใหม่	3.70	0.92	มาก
5. การออกกำลังกาย ทำให้ท่านได้รับการยอมรับมากขึ้น	3.66	1.07	มาก
6. การออกกำลังกาย ทำให้ท่านเคลื่อนไหวได้อย่างคล่องแคล่วมากขึ้น รู้สึกกระฉับกระเฉงมาก และรู้สึกกระปรี้กระเปร่า	3.75	1.11	มาก
7. การออกกำลังกาย ทำให้ท่านมีสมรรถภาพทางกาย ด้านต่าง ๆ สูง ทำงานได้มากขึ้น ความเหนื่อยมีน้อยลง แรกก้ามเนื้อมากขึ้น และมีความอดทนมากขึ้น	3.81	1.09	มาก
8. การออกกำลังกาย เป็นการผ่อนคลายความตึงเครียด	3.98	1.14	มาก
9. การออกกำลังกายช่วยเพิ่มความต้านทานทางโรค และชะลอความชราภาพ	3.93	1.09	มาก
<b>ภาพรวม</b>	<b>3.81</b>	<b>0.47</b>	<b>มาก</b>

จากตาราง 4.3 พบว่า การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายของผู้สูงอายุที่ใช้บริการในสนามกีฬาเทศบาลนครเชียงใหม่ ผู้สูงอายุมีการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายในระดับมาก ( $\bar{x} = 3.81$ ,  $SD = 0.47$ )

ตาราง 4.4 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของปัจจัยด้านการรับรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย (การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย) ของผู้สูงอายุที่ใช้บริการในสนามกีฬาเทศบาลนครเชียงใหม่

การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย	$\bar{X}$	SD	ระดับความคิดเห็น
1. ท่านคิดว่าการออกกำลังกายเป็นเรื่องที่ยุ่งยาก	3.36	0.86	ปานกลาง
2. ท่านหาเวลาว่างเพื่อที่จะไปออกกำลังกายไม่ได้	3.52	0.81	มาก
3. ท่านไม่มีผู้แนะนำในการออกกำลังกาย	4.05	0.78	มาก
4. ท่านไม่สามารถออกกำลังกายได้เพราะสถานที่ออกกำลังกายไม่สะดวก	4.03	0.77	มาก
5. ท่านเล่นกีฬาไม่เป็น จึงทำให้ไม่อยากออกกำลังกาย	3.97	0.85	มาก
6. การออกกำลังกายทำให้ท่านต้องเสียค่าใช้จ่ายเพิ่มมากขึ้น เช่น รองเท้า ค่าเดินทาง ค่าชุดออกกำลังกาย	3.96	0.84	มาก
7. ท่านไม่ออกกำลังกายเพราะท่านไม่ค่อยมีเพื่อนร่วมออกกำลังกาย	3.34	0.79	ปานกลาง
8. ท่านเกรงว่าอาจเกิดอุบัติเหตุ ทำให้เกิดการบาดเจ็บจากการออกกำลังกายได้	3.35	0.82	ปานกลาง
<b>ภาพรวม</b>	<b>3.70</b>	<b>0.35</b>	<b>มาก</b>

จากตาราง 4.4 พบว่า การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกายของผู้สูงอายุที่ใช้บริการในสนามกีฬาเทศบาลนครเชียงใหม่ ผู้สูงอายุมีการรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกายในระดับมาก ( $\bar{X} = 3.70$ ,  $SD = 0.35$ )

ตาราง 4.5 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของปัจจัยด้านการรับรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย (การรับรู้ภาวะสุขภาพ) ผู้สูงอายุที่ใช้บริการในสนามกีฬาเทศบาลนครเชียงใหม่

การรับรู้ภาวะสุขภาพ	$\bar{x}$	SD	ระดับความคิดเห็น
1. ท่านรู้สึกว่าร่างกายอ่อนแอเจ็บป่วยได้ง่าย เมื่ออยู่ในสถานที่ที่อากาศไม่ดี	3.52	0.95	มาก
2. ท่านรู้สึกว่าคุณภาพของตนเองสมบูรณ์แข็งแรง	3.39	1.03	ปานกลาง
3. ท่านไม่ได้มีอาการเจ็บป่วยมาเป็นเวลานานแล้ว	3.26	0.89	ปานกลาง
4. เมื่อมีอาการผิดปกติของร่างกาย ท่านจะหยุดออกกำลังกาย	3.39	0.82	ปานกลาง
5. ท่านรู้สึกว่าตนเองมีภูมิคุ้มกันโรคได้ดี	3.43	0.76	ปานกลาง
6. ท่านเข้าใจเกี่ยวกับภาวะสุขภาพของท่านในปัจจุบัน	3.42	0.76	ปานกลาง
7. ท่านเข้าใจถึงความแข็งแรงหรือความอ่อนแอของร่างกายของท่าน	3.43	0.72	ปานกลาง
8. ท่านเข้าใจถึงสุขภาพของท่าน	3.40	0.76	ปานกลาง
<b>ภาพรวม</b>	<b>3.41</b>	<b>0.53</b>	<b>ปานกลาง</b>

จากตาราง 4.5 พบว่า การรับรู้ภาวะสุขภาพของการออกกำลังกายของผู้สูงอายุที่ใช้ในบริการสนามกีฬาเทศบาลนครเชียงใหม่ ผู้สูงอายุมีการรับรู้ภาวะสุขภาพของการออกกำลังกายในระดับปานกลาง ( $\bar{x} = 3.41$ ,  $SD = 0.53$ )



ตาราง 4.6 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของปัจจัยด้านการรับรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย (การรับรู้ความสามารถแห่งตน) ของผู้สูงอายุที่ใช้บริการในสนามกีฬาเทศบาลนครเชียงใหม่

การรับรู้ความสามารถแห่งตน	$\bar{X}$	SD	ระดับความคิดเห็น
1. ท่านสามารถออกกำลังกายได้ด้วยตนเอง	3.84	1.01	มาก
2. ท่านสามารถเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับท่าน	3.66	0.97	มาก
3. ท่านสามารถออกกำลังกายได้ แม้ว่าสนามกีฬาจะอยู่ในสภาพที่ไม่พร้อม เช่น เอะอะแฉะ หรือมีรถกีดขวางทาง	3.56	1.01	มาก
4. ท่านสามารถออกกำลังกายได้แม้ไม่มีเพื่อนร่วมออกกำลังกาย	3.76	0.94	มาก
5. ท่านสามารถเลือกใช้อุปกรณ์ และเครื่องแต่งกายที่เหมาะสม	3.62	1.08	มาก
6. ท่านรู้สึกว่เมื่อท่านเห็นผู้อื่นทำได้ ท่านก็สามารถทำได้เช่นกัน	3.34	1.12	ปานกลาง
7. ท่านรับรู้เรื่องการมีอาการผิดปกติเกิดขึ้นขณะ หรือหลังจากออกกำลังกาย เช่น ใจสั่น หายใจหอบเหนื่อย เวียนศีรษะ หน้ามืดเป็นลม ท่านจะหยุดออกกำลังกายแล้วรีบไปปรึกษาแพทย์	3.48	1.15	ปานกลาง
<b>ภาพรวม</b>	<b>3.61</b>	<b>0.47</b>	<b>มาก</b>

จากตาราง 4.6 พบว่า การรับรู้ความสามารถแห่งตนของผู้สูงอายุที่ใช้บริการในสนามกีฬาเทศบาลนครเชียงใหม่ ผู้สูงอายุมีความคิดเห็นด้านการรับรู้ความสามารถแห่งตน ในระดับมาก ( $\bar{X} = 3.61$ ,  $SD = 0.47$ )

ตาราง 4.7 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของปัจจัยด้านการรับรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ประกอบด้วยปัจจัยย่อย ได้แก่ การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย การรับรู้ภาวะสุขภาพ การรับรู้ความสามารถแห่งตน ของผู้สูงอายุที่ใช้บริการในสนามกีฬาเทศบาลนครเชียงใหม่

ปัจจัยด้านการรับรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย	$\bar{X}$	SD	ระดับความคิดเห็น
1. ด้านการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย	3.81	0.47	มาก
2. ด้านการรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย	3.70	0.35	มาก
3. ด้านการรับรู้ภาวะสุขภาพ	3.41	0.53	ปานกลาง
4. ด้านการรับรู้ความสามารถแห่งตน	3.61	0.47	มาก
<b>ภาพรวม</b>	<b>3.64</b>	<b>0.28</b>	<b>มาก</b>

จากตาราง 4.7 พบว่า ในภาพรวม ปัจจัยด้านการรับรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย อยู่ในระดับมาก ( $\bar{X} = 3.64$ ,  $SD = 0.28$ ) สามารถสรุปผลจากรายด้านได้ดังนี้

1. การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย พบว่า ผู้สูงอายุที่ใช้บริการในสนามกีฬาเทศบาลนครเชียงใหม่ ผู้สูงอายุมีความคิดเห็นด้านการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย อยู่ในระดับมาก ( $\bar{X} = 3.81$ ,  $SD = 0.47$ )

2. การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย พบว่า ผู้สูงอายุที่ใช้บริการในสนามกีฬาเทศบาลนครเชียงใหม่ ผู้สูงอายุมีความคิดเห็นด้านการรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย อยู่ในระดับมาก ( $\bar{X} = 3.70$ ,  $SD = 0.35$ )

3. การรับรู้ภาวะสุขภาพ พบว่า ผู้สูงอายุที่ใช้บริการในสนามกีฬาเทศบาลนครเชียงใหม่ ผู้สูงอายุมีความคิดเห็นด้านการรับรู้ภาวะสุขภาพ อยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{X} = 3.41$ ,  $SD = 0.53$ )

4. การรับรู้ความสามารถแห่งตน พบว่า ผู้สูงอายุที่ใช้บริการในสนามกีฬาเทศบาลนครเชียงใหม่ ผู้สูงอายุมีความคิดเห็นด้านการรับรู้ความสามารถแห่งตน อยู่ในระดับมาก ( $\bar{X} = 3.61$ ,  $SD = 0.47$ )

ตาราง 4.8 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของปัจจัยด้านแรงสนับสนุน (แรงสนับสนุนทางสังคม) ของผู้สูงอายุที่ใช้บริการในสนามกีฬาเทศบาลนครเชียงใหม่

แรงสนับสนุนทางสังคม	$\bar{x}$	SD	แปลความหมาย
1. บุคคลในครอบครัวคอยกระตุ้นและสนับสนุนให้ท่านไปออกกำลังกายเสมอ	3.50	0.97	ปานกลาง
2. บุคคลในครอบครัวได้จัดเตรียมซื้ออุปกรณ์ออกกำลังกายให้ท่าน	3.62	0.99	มาก
3. ท่านมีเครือข่ายชมรมการออกกำลังกาย ชักชวนให้ท่านไปออกกำลังกาย	3.61	0.93	มาก
4. ชมรมออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของท่านมีส่วนช่วยกระตุ้นให้ท่านเข้ากิจกรรมการออกกำลังกาย	3.66	1.07	มาก
5. เมื่อท่านมีปัญหาเรื่องการออกกำลังกาย ท่านสามารถขอคำปรึกษาจากผู้อื่นได้	3.75	1.11	มาก
6. บุคคลในครอบครัวหรือเพื่อนสามารถให้คำปรึกษาเรื่องสุขภาพแก่ท่านได้	3.81	1.09	มาก
7. บุคคลในครอบครัวกระตุ้นเตือนให้ท่านไปออกกำลังกาย	3.95	1.15	มาก
8. เพื่อนสนิทหรือเพื่อนบ้านของท่าน มีอิทธิพลต่อการออกกำลังกายของท่าน	3.93	1.09	มาก
<b>ภาพรวม</b>	<b>3.73</b>	<b>0.51</b>	<b>มาก</b>

จากตาราง 4.8 พบว่า แรงสนับสนุนทางสังคม ของผู้สูงอายุที่ใช้บริการในสนามกีฬาเทศบาลนครเชียงใหม่ ผู้สูงอายุมีความคิดเห็นด้านแรงสนับสนุนทางสังคม ในระดับมาก ( $\bar{x} = 3.73$ , SD = 0.51)

ตาราง 4.9 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของปัจจัยการรับรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย (แรงสนับสนุนทางสิ่งแวดล้อม) ของผู้สูงอายุที่ใช้บริการในสนามกีฬาเทศบาลนคร เชียงใหม่

แรงสนับสนุนทางสิ่งแวดล้อม	$\bar{X}$	SD	ระดับความคิดเห็น
1. สถานที่ออกกำลังกายของท่าน มีสนามกลางแจ้งอากาศถ่ายเทสะดวก	3.88	0.85	มาก
2. สถานที่ออกกำลังกายของท่าน มีที่ออกกำลังกายในร่ม	3.61	1.16	มาก
3. สถานที่ในการออกกำลังกาย มีห้องอาบน้ำ ห้องส้วม ให้บริการสำหรับผู้ไปออกกำลังกาย	3.59	1.07	มาก
4. สถานที่ในการออกกำลังกาย มีห้องปฐมพยาบาล สำหรับผู้บาดเจ็บจากการออกกำลังกาย	3.98	0.80	มาก
5. สถานที่ในการออกกำลังกาย มีการจัดน้ำดื่มไว้บริการ	4.05	0.90	ปานกลาง
6. สถานที่ในการออกกำลังกาย มีการจัดวางเครื่องเล่น หรืออุปกรณ์อย่างเหมาะสม เป็นระเบียบ และเพียงพอ ต่อผู้มาใช้บริการ	3.93	0.87	ปานกลาง
7. สถานที่ออกกำลังกาย มีความปลอดภัย	3.57	0.93	ปานกลาง
8. สถานที่ออกกำลังกาย มีความสะอาด	3.75	0.92	ปานกลาง
<b>ภาพรวม</b>	<b>3.79</b>	<b>0.46</b>	<b>มาก</b>

จากตาราง 4.9 พบว่า แรงสนับสนุนทางสิ่งแวดล้อมของผู้สูงอายุที่ใช้บริการในสนามกีฬาเทศบาลนครเชียงใหม่ ผู้สูงอายุมีความคิดเห็นด้านแรงสนับสนุนทางสิ่งแวดล้อม ในระดับมาก ( $\bar{X} = 3.79$ ,  $SD = 0.46$ )

ตาราง 4.10 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของปัจจัยด้านแรงสนับสนุน ประกอบด้วย แรงสนับสนุนทางสังคม และแรงสนับสนุนทางสิ่งแวดล้อม ของผู้สูงอายุที่ใช้บริการใน สนามกีฬาเทศบาลนครเชียงใหม่

ปัจจัยด้านแรงสนับสนุน	$\bar{X}$	SD	ระดับความคิดเห็น
1. แรงสนับสนุนทางสังคม	3.73	0.51	มาก
2. แรงสนับสนุนทางสิ่งแวดล้อม	3.79	0.46	มาก
ภาพรวม	3.76	0.36	มาก

จากตาราง 4.10 พบว่า ในภาพรวม ปัจจัยด้านแรงสนับสนุน อยู่ในระดับมาก ( $\bar{X} = 3.76$ ,  $SD = 0.36$ ) สามารถสรุปผลจากรายด้านได้ดังนี้

1. แรงสนับสนุนทางสังคม พบว่า ผู้สูงอายุที่ใช้บริการในสนามกีฬาเทศบาลนครเชียงใหม่ ผู้สูงอายุมีความคิดเห็นด้านแรงสนับสนุนทางสังคม อยู่ในระดับมาก ( $\bar{X} = 3.73$ ,  $SD = 0.51$ )

2. แรงสนับสนุนทางสิ่งแวดล้อม พบว่า ผู้สูงอายุที่ใช้บริการในสนามกีฬาเทศบาลนครเชียงใหม่ ผู้สูงอายุมีความคิดเห็นด้านแรงสนับสนุนทางสังคม อยู่ในระดับมาก ( $\bar{X} = 3.79$ ,  $SD = 0.46$ )

ตาราง 4.11 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ  
ที่ใช้บริการในสนามกีฬาเทศบาลนครเชียงใหม่

พฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ที่ใช้บริการในสนามกีฬาเทศบาลนครเชียงใหม่	$\bar{x}$	SD	แปลความหมาย
1. ท่านออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง วันละ 30 - 60 นาที	4.24	0.73	มาก
2. ท่านทำการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ภายหลังจาก ออกกำลังกายเสร็จทุกครั้ง	4.13	0.72	มาก
3. ท่านสามารถปรับเปลี่ยนกิจกรรมของการ ออกกำลังกายให้เหมาะสมกับเวลาและสถานที่	3.88	0.84	มาก
4. ท่านได้สวมใส่เสื้อผ้าและรองเท้าอย่างเหมาะสม สำหรับออกกำลังกายทุกครั้ง	3.62	1.15	มาก
5. ท่านมีการสำรวจตนเองสม่ำเสมอ ด้านความ แข็งแรงของร่างกายแข็งแรง เพื่อไม่ให้เป็นอุปสรรคต่อ การออกกำลังกาย	3.57	1.07	มาก
6. ท่านออกกำลังกายอย่างค่อยเป็นค่อยไป ไม่หักโหม	3.96	0.76	มาก
7. ท่านออกกำลังกายร่วมกับผู้อื่น	4.10	0.81	มาก
8. ท่านปฏิบัติตามกฎ ระเบียบของสถานที่ที่ท่านไปใช้ ออกกำลังกาย	3.98	0.78	มาก
<b>รวม</b>	<b>3.94</b>	<b>0.51</b>	<b>มาก</b>

จากตาราง 4.11 พบว่า ในภาพรวมพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุที่ใช้บริการใน  
สนามกีฬาเทศบาลนครเชียงใหม่ มีพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกาย อยู่ในระดับปฏิบัติมาก

( $\bar{x}$  = 3.94, SD = 0.51)

### 3. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามสมมติฐาน

สมมติฐานที่ 1 ผู้สูงอายุที่มีเพศต่างกัน มีพฤติกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกัน

ตาราง 4.12 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของพฤติกรรมการออกกำลังกาย  
จำแนกตามเพศ

รายการทดสอบ	เพศ	$\bar{x}$	SD	t	p
พฤติกรรมการออกกำลังกาย	ชาย	4.05	0.50	6.557	.001*
	หญิง	3.72	0.46		

\*  $p < .05$

จากตาราง 4.12 แสดงว่า ผู้สูงอายุเพศชายมีคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมการออกกำลังกายเท่ากับ 4.05 (SD = 0.50) และผู้สูงอายุเพศหญิง มีคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมการออกกำลังกายเท่ากับ 3.72 (SD = 0.46) เมื่อทำการทดสอบสมมติฐาน พบว่า เพศชายและเพศหญิงมีพฤติกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

สมมติฐานที่ 2 ผู้สูงอายุที่มีอาชีพต่างกัน มีพฤติกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกัน

ตาราง 4.13 จำนวน ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และเปรียบเทียบความแตกต่างของพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุที่ใช้บริการสนามกีฬาเทศบาลนครเชียงใหม่ จำแนกตามอาชีพ

อาชีพ	n	$\bar{x}$	SD	F	p
ว่างงาน	85	3.83	0.53	8.531	.001*
เกษตรกร	33	3.75	0.53		
แม่บ้าน	34	3.62	0.50		
ค้าขาย	119	4.12	0.48		
รับจ้าง	56	3.88	0.53		
อื่น ๆ	72	4.03	0.38		

\*  $p < .05$

จากตาราง 4.13 พบว่า ผู้สูงอายุที่ใช้บริการในสนามกีฬาเทศบาลนครเชียงใหม่ จำแนกตามอาชีพ มีพฤติกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ดังนั้นจึงนำมาทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยรายคู่ โดยใช้วิธีของเชฟเฟ (scheffe) ดังนี้



ตาราง 4.14 แสดงผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ พฤติกรรมการ  
ออกกำลังกายของผู้สูงอายุที่ใช้บริการในสนามกีฬาเทศบาลนครเชียงใหม่ จำแนกตาม  
อาชีพ โดยใช้วิธีของเชฟเฟ (scheffe)

อาชีพ	$\bar{x}$	ว่างงาน	เกษตรกร	แม่บ้าน	ค้าขาย	รับจ้าง	อื่น ๆ
		3.84	3.74	3.62	4.12	3.89	4.03
ว่างงาน	3.84	-	.008	.209	-.286*	-.053	-.202
เกษตรกร	3.74	-	-	.128	-.367*	-.134	-.283
แม่บ้าน	3.62	-	-	-	-.495*	-.263	-.412*
ค้าขาย	4.12	-	-	-	-	.233	.084
รับจ้าง	3.89	-	-	-	-	-	.087
อื่น ๆ	4.03	-	-	-	-	-	-

\*  $p < .05$

จากตาราง 4.14 การเปรียบเทียบแตกต่างของค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ ผู้สูงอายุที่ใช้บริการใน  
สนามกีฬาเทศบาลนครเชียงใหม่ จำแนกตามอาชีพ พบว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทาง  
สถิติที่ระดับ .05 เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่ด้วยวิธีของเชฟเฟ (scheffe) พบว่า คู่ที่มีความ  
แตกต่างกัน ได้แก่ ผู้สูงอายุที่ว่างงาน เกษตรกร แม่บ้าน มีความคิดเห็นต่างกับ อาชีพค้าขาย และ  
อาชีพแม่บ้านมีความคิดเห็นแตกต่างกันกับอาชีพอื่น ๆ

สมมติฐานข้อที่ 3 ผู้สูงอายุที่มีรายได้ต่างกัน มีพฤติกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกัน

ตาราง 4.15 จำนวน ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และเปรียบเทียบความแตกต่างของพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุที่ใช้บริการสันทนาการที่เทศบาลนครเชียงใหม่ จำแนกตามรายได้

รายได้	N	$\bar{x}$	SD	F	p
ต่ำกว่า 5,000 บาท	93	3.84	0.51	5.153	.002*
5,001 - 10,000 บาท	105	3.83	0.57		
10,001 - 20,000 บาท	81	4.03	20.4		
มากกว่า 20,001 บาทขึ้นไป	120	4.04	0.48		

$p \leq .05$

จากตาราง 4.15 พบว่า ผู้สูงอายุที่ใช้บริการในสันทนาการที่เทศบาลนครเชียงใหม่ จำแนกตามรายได้ มีพฤติกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .002 ดังนั้นจึงนำมาทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยรายคู่ โดยใช้วิธีของเชฟเฟ (scheffe) ดังนี้

ตาราง 4.16 แสดงผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ พฤติกรรมการ  
ออกกำลังกายของผู้สูงอายุที่ใช้บริการในสนามกีฬาเทศบาลนครเชียงใหม่  
จำแนกตามรายได้ โดยใช้วิธีของเชฟเฟ (scheffe)

รายได้	$\bar{x}$	ต่ำกว่า	5,001-	10,001-	20,001 บาท
		5,000 บาท	10,000 บาท	20,000 บาท	ขึ้นไป
		3.84	3.83	4.03	4.04
ต่ำกว่า 5,000 บาท	3.84	-	.002	-.189*	-.201*
5,001-10,000 บาท	3.83	-	-	-.192	-.204*
10,001-20,000 บาท	4.03	-	-	-	-.012
20,001 บาท ขึ้นไป	4.04	-	-	-	-

\*  $p < .05$

จากตาราง 4.16 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ ผู้สูงอายุที่ใช้บริการในสนามกีฬาเทศบาลนครเชียงใหม่ จำแนกตามอาชีพ พบว่า แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่ด้วยวิธีของเชฟเฟ (scheffe) พบว่า คู่ที่มีความแตกต่างกัน ได้แก่ รายได้ต่ำกว่า 5,000 บาท มีความคิดเห็นต่างกับกับ รายได้ 10,001-20,000 บาท และรายได้มากกว่า 20,001 บาท ขึ้นไป ส่วนรายได้ 5,001-10,000 บาท มีความคิดเห็นแตกต่างกับมากกว่า 20,001 บาท ขึ้นไป

สมมติฐานข้อที่ 4 ปัจจัยด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย

ตาราง 4.17 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุที่ใช้บริการในสนามกีฬาเทศบาลนครเชียงใหม่

ปัจจัยด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย	พฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุที่ใช้บริการในสนามกีฬาเทศบาลนครเชียงใหม่	
	r	p
ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย	.188**	.001

\*\* p<.01

จากตาราง 4.17 ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุที่ใช้บริการในสนามกีฬาเทศบาลนครเชียงใหม่ พบว่ามีค่า p เท่ากับ .001 ซึ่งน้อยกว่า .05 หมายความว่า ปัจจัยด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุที่ใช้บริการในสนามกีฬาเทศบาลนครเชียงใหม่ อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 โดยมีค่าความสัมพันธ์ (r) เท่ากับ 0.188

สมมติฐานข้อที่ 5 ปัจจัยด้านการรับรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย

ตาราง 4.18 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านการรับรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุที่ใช้บริการในสนามกีฬาเทศบาลนครเชียงใหม่

ปัจจัยด้านการรับรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย	พฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุที่ใช้บริการในสนามกีฬาเทศบาลนครเชียงใหม่	
	r	p
2.1 การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย	.322**	.001
2.2 การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย	.130**	.009
2.3 การรับรู้ภาวะสุขภาพ	-.119*	.017
2.4 การรับรู้ความสามารถของตน	.110*	.028

\*  $p < .05$

\*\*  $p < .01$

จากตาราง 4.18 ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุที่ใช้บริการในสนามกีฬาเทศบาลนครเชียงใหม่ สามารถจำแนกความสัมพันธ์ตามรายชื่อได้ดังนี้

การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุที่ใช้บริการในสนามกีฬาเทศบาลนครเชียงใหม่ในระดับปานกลาง ( $r = 0.322$ ) อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01

ด้านการรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุที่ใช้บริการในสนามกีฬาเทศบาลนครเชียงใหม่ในระดับต่ำ ( $r = 0.130$ ) อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01

ด้านการรับรู้ภาวะสุขภาพมีความสัมพันธ์เชิงลบกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุที่ใช้บริการในสนามกีฬาเทศบาลนครเชียงใหม่ในระดับต่ำ ( $r = -0.119$ ) อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

ด้านการรับรู้ความสามารถแห่งตนมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุที่ใช้บริการในสนามกีฬาเทศบาลนครเชียงใหม่ในระดับต่ำ ( $r = 0.110$ ) อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

#### สมมติฐานข้อที่ 6 ปัจจัยด้านแรงสนับสนุนมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย

ตาราง 4.19 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านแรงสนับสนุน และพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุที่ใช้บริการในสนามกีฬาเทศบาลนครเชียงใหม่

ปัจจัยด้านแรงสนับสนุน	พฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุที่ใช้บริการในสนามกีฬาเทศบาลนครเชียงใหม่	
	r	p
1. แรงสนับสนุนทางสังคม	.321**	.001
2. แรงสนับสนุนทางสิ่งแวดล้อม	.143*	.004

\*  $p < .05$

\*\*  $p < .01$

จากตาราง 4.19 ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านแรงสนับสนุน กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุที่ใช้บริการในสนามกีฬาเทศบาลนครเชียงใหม่ สามารถจำแนกความสัมพันธ์ตามรายชื่อได้ดังนี้

ด้านแรงสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุที่ใช้บริการในสนามกีฬาเทศบาลนครเชียงใหม่ในระดับปานกลาง ( $r = 0.321$ ) อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01

ด้านแรงสนับสนุนทางสิ่งแวดล้อมมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุที่ใช้บริการในสนามกีฬาเทศบาลนครเชียงใหม่ในระดับต่ำ ( $r = 0.143$ ) อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

#### 4. การศึกษาความคิดเห็นต่อผลการวิเคราะห์ในเชิงคุณภาพ

ผลการศึกษาประเด็นเรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อการออกกำลังกายของผู้สูงอายุที่ใช้บริการในสนามกีฬาเทศบาลนครเชียงใหม่ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ ที่ได้จากการการสัมภาษณ์แบบเจาะลึก (in-depth interview) พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีการรับรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายในภาพรวม ดังนี้

##### 1. ท่านมีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายอย่างไรบ้าง

- ควรออกกำลังกายทุก ๆ วัน
- ต้องอบอุ่นร่างกาย
- เพื่อผ่อนคลายอิริยาบถต่าง ๆ ของร่างกาย
- ควรออกกำลังกายบ่อย ๆ เวลาประมาณ 30 นาที - 1 ชั่วโมง
- เลือกการออกกำลังกายที่เหมาะสม
- ก่อนและหลังออกกำลังกายต้องมีการอบอุ่นร่างกายและผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
- ไม่หักโหมและพักผ่อนอย่างถูกต้อง

##### 2. ท่านทราบถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายว่ามีอะไรบ้าง

- ทำให้สุขภาพดี
- ทำให้มีความสุข
- ทำให้เคลื่อนไหวได้ดีขึ้น
- อาจช่วยเสริมสร้างสมรรถภาพให้ดีขึ้น
- ช่วยยืดเส้นสายส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย
- ทำให้สุขภาพร่างกายแข็งแรง
- ทำให้เคลื่อนไหวได้ดีขึ้น
- ทำให้ไม่เครียด
- ช่วยให้ร่างกายแข็งแรงสุขภาพดี
- ผ่อนคลายความเครียด
- ร่างกายกระฉับกระเฉง

##### 3. ท่านทราบถึงอุปสรรค (ปัญหา) ในการออกกำลังกายของท่านหรือไม่ อย่างไร

- บางครั้งรู้สึกตัวว่ามีอาการไม่สบาย จึงไม่ไปออกกำลังกาย
- เมื่อออกกำลังกายหนักจนเกินไปทำให้รู้สึกว่าร่างกายอ่อนล้า ไม่สามารถ

ออกกำลังกายได้นาน

- เวลาออกกำลังกายมักจะมีอาการบาดเจ็บ ทำให้ออกกำลังกายต่อไม่ค่อยได้
- เมื่อรู้สึกตัวว่าไม่สบาย จะหยุดออกกำลังกาย

4. ท่านทราบว่าท่านมีอาการผิดปกติอย่างไร เมื่อมาออกกำลังกาย

- ไม่มีเลย
- บางครั้งมีบางส่วนของร่างกายตึงเกินไป จึงต้องลดการออกกำลังกายบ้าง
- มีอาการปวดเข่าในบางครั้ง

5. ท่านคิดว่าท่านมีความสามารถที่จะออกกำลังกายได้ เพราะเหตุใด

- มีความสามารถในการออกกำลังกาย
- มีสุขภาพดี
- เพราะสุขภาพยังดี และสามารถมาออกกำลังกายได้
- ร่างกายกระฉับกระเฉงดี ไม่มีอาการเจ็บป่วยใด ๆ และมีทักษะในการออกกำลังกาย

อยู่แล้ว

- ร่างกายไม่มีความผิดปกติ ไม่เป็นโรคที่ไม่เป็นอุปสรรคต่อการออกกำลังกาย

6. บุคคลในครอบครัว หรือผู้ใกล้ชิดของท่าน ได้ให้การสนับสนุนท่านในการออกกำลังกาย

อย่างไร

- ลูกหลานมักจะบอกให้ไปออกกำลังกายบ้าง หากมีเวลา
- ให้กำลังใจในการออกกำลังกาย
- ช่วยซื้อเสื้อผ้าออกกำลังกายให้
- ช่วยจัดเตรียมความพร้อม เสื้อผ้า และรองเท้าให้ก่อนไปออกกำลังกาย
- บุคคลในครอบครัวมีการสนับสนุนให้มาออกกำลังกายทุก ๆ วัน และซื้อรองเท้าให้

7. สถานที่ที่ท่านได้ไปใช้ในการออกกำลังกาย ส่งผลให้ท่านมีความรู้สึกอย่างไรต่อการ

ออกกำลังกาย

- บรรยากาศดี สบายใจทำให้อยากมาออกกำลังกาย
- มีอากาศถ่ายเทดี โปร่งโล่ง สดชื่น
- ได้มีโอกาสเจอเพื่อน ๆ สมาชิกที่ออกกำลังกายด้วยกัน
- ได้อยู่ในบรรยากาศที่ปลอดโปร่ง
- มีความสุขทุกครั้งที่ได้มาออกกำลังกาย ได้พบปะผู้คน ดูการเล่นกีฬาหลาย ๆ อย่าง ทำให้เพลิดเพลินใจ ไม่เหงา

- ได้พบปะเพื่อนฝูง ได้แชร์ประสบการณ์ ได้เล่าเรื่องราวการออกกำลังกายให้กับเพื่อน ๆ ที่มาออกกำลังกายด้วยกัน ได้หัวเราะไปด้วยกัน

ผลการศึกษา สรุปได้ว่า กลุ่มตัวอย่างเห็นสอดคล้องในทิศทางเดียวกันในเรื่องของด้าน ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ด้านการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย ด้านการรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย ด้านการรับรู้ภาวะสุขภาพ ด้านการรับรู้ความสามารถแห่งตน ด้านแรง



สนับสนุนทางสังคม ด้านแรงสนับสนุนทางสิ่งแวดล้อม สามารถอธิบายได้ว่า ปัจจัยด้านความรู้และ การรับรู้การออกกำลังกายที่กล่าวมานั้นล้วนแล้วแต่เป็นปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย ของผู้สูงอายุทั้งสิ้น

มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

## บทที่ 5

### สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้ ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุที่ใช้บริการในสนามกีฬาเทศบาลนครเชียงใหม่ มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อการพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุที่ใช้บริการในสนามกีฬาเทศบาลนครเชียงใหม่ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ คือ ผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป ทั้งเพศชายและเพศหญิงที่มาใช้บริการในสนามกีฬาเทศบาลนครเชียงใหม่ จำนวน 333 คน และใช้วิธีการสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบง่าย โดยกำหนดการเก็บข้อมูลจากผู้ที่มาใช้บริการที่ผ่านจุดเก็บข้อมูลทุกลำดับที่ 5 ซึ่งผู้วิจัยดำเนินการเก็บข้อมูลได้จำนวน 399 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพและเชิงปริมาณ โดยใช้แบบสัมภาษณ์และแบบสอบถามเกี่ยวกับการศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุที่ใช้บริการในสนามกีฬาเทศบาลนครเชียงใหม่ การวิเคราะห์ข้อมูลจากการวิจัยเชิงคุณภาพ จะใช้การตีความสร้างข้อสรุปแบบอุปนัย เป็นการนำข้อมูลที่ได้จากเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นมาวิเคราะห์เพื่อหาบทสรุปร่วมกันของเรื่องนั้น แล้วนำเสนอข้อมูลเป็นแบบบรรยาย ส่วนวิจัยเชิงปริมาณนั้นจะทำการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน สถิติทดสอบค่า “ที” วิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว และวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน โดยทดสอบความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

#### สรุปผลการวิจัย

จากการศึกษา ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุที่ใช้บริการในสนามกีฬาเทศบาลนครเชียงใหม่

ในการวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงปริมาณ (quantitative research) และเป็นการใช้แบบสอบถามและแบบสัมภาษณ์ ในการเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างที่เป็นผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป ทั้งเพศชายและเพศหญิงที่ใช้บริการในสนามกีฬาเทศบาลนครเชียงใหม่ จำนวน 399 คน ซึ่งผลการวิเคราะห์ข้อมูลสามารถสรุปได้ดังนี้

1. ปัจจัยส่วนบุคคล สรุปได้ว่า
  - 1.1 เพศ พบว่า เป็นเพศชาย มีจำนวน 265 คน คิดเป็นร้อยละ 66.42 เพศหญิง มีจำนวน 134 คน คิดเป็นร้อยละ 33.58
  - 1.2 อาชีพ พบว่า มีอาชีพค้าขาย จำนวน 119 คน คิดเป็นร้อยละ 29.82 รองลงมาว่างงาน จำนวน 85 คน คิดเป็นร้อยละ 21.30 ตามลำดับ

1.3 รายได้/เดือน พบว่า มีรายได้มากกว่า 20,001 บาท ขึ้นไป จำนวน 120 คน คิดเป็นร้อยละ 30.08 รองลงมา รายได้ 5,001 - 10,000 บาท จำนวน 105 คน คิดเป็นร้อยละ 26.32 รายได้ต่ำกว่า 5,000 บาท จำนวน 93 คน คิดเป็นร้อยละ 23.31 และรายได้ 10,001 - 20,000 บาท จำนวน 81 คน คิดเป็นร้อยละ 20.30 ตามลำดับ

2. ปัจจัยด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายของผู้สูงอายุที่ใช้บริการในสนามกีฬาเทศบาลนครเชียงใหม่ พบว่า ผู้สูงอายุมีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง (ตอบถูกเฉลี่ยร้อยละ 57.5)

3. ปัจจัยด้านการรับรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ประกอบด้วยข้อย่อย ได้แก่ การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย การรับรู้ภาวะสุขภาพ การรับรู้ความสามารถแห่งตนของผู้สูงอายุ สรุปได้ดังนี้

3.1 การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย พบว่า มีการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายอยู่ในระดับมาก ( $\bar{X} = 3.81$ ,  $SD = 0.47$ )

3.2 การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย พบว่า มีการรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกายอยู่ในระดับมาก ( $\bar{X} = 3.70$ ,  $SD = 0.35$ )

3.3 การรับรู้ภาวะสุขภาพ พบว่า มีการรับรู้ภาวะสุขภาพอยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{X} = 3.41$ ,  $SD = 0.53$ )

3.4 การรับรู้ความสามารถแห่งตน พบว่า มีการรับรู้ความสามารถแห่งตนอยู่ในระดับมาก ( $\bar{X} = 3.61$ ,  $SD = 0.47$ )

4. ปัจจัยด้านแรงสนับสนุน ได้แก่ แรงสนับสนุนทางสังคม และแรงสนับสนุนทางสิ่งแวดล้อม สรุปได้ดังนี้

4.1 แรงสนับสนุนทางสังคม พบว่า มีแรงสนับสนุนทางสังคมอยู่ในระดับมาก ( $\bar{X} = 3.73$ ,  $SD = 0.51$ )

4.2 แรงสนับสนุนทางสิ่งแวดล้อม พบว่า มีแรงสนับสนุนทางสิ่งแวดล้อมอยู่ในระดับมาก ( $\bar{X} = 3.79$ ,  $SD = 0.46$ )

5. พฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุที่ใช้บริการในสนามกีฬาเทศบาลนครเชียงใหม่ พบว่า ในภาพรวมมีพฤติกรรมการออกกำลังกาย อยู่ในระดับปฏิบัติมาก ( $\bar{X} = 3.94$ ,  $SD = 0.51$ )

6. การทดสอบสมมติฐาน

6.1 ผู้สูงอายุที่มีเพศต่างกันมีพฤติกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

6.2 อาชีพที่ต่างกัน มีพฤติกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

6.3 รายได้/เดือนที่ต่างกัน มีพฤติกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

6.4 ปัจจัยด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุที่ใช้บริการในสนามกีฬาเทศบาลนครเชียงใหม่ในระดับต่ำ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

6.5 ปัจจัยด้านการรับรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย สรุปได้ดังนี้

6.5.1 การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุที่ใช้บริการในสนามกีฬาเทศบาลนครเชียงใหม่ในระดับปานกลาง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

6.5.2 การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุที่ใช้บริการในสนามกีฬาเทศบาลนครเชียงใหม่ในระดับต่ำ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

6.5.3 การรับรู้ภาวะสุขภาพมีความสัมพันธ์เชิงลบกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุที่ใช้บริการในสนามกีฬาเทศบาลนครเชียงใหม่ในระดับต่ำ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

6.5.4 การรับรู้ความสามารถแห่งตนมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุที่ใช้บริการในสนามกีฬาเทศบาลนครเชียงใหม่ในระดับต่ำ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

6.6 ปัจจัยด้านแรงสนับสนุน สรุปได้ดังนี้

6.6.1 แรงสนับสนุนทางสังคม มีความสัมพันธ์เชิงบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุที่ใช้บริการในสนามกีฬาเทศบาลนครเชียงใหม่ในระดับปานกลาง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

6.6.2 แรงสนับสนุนทางสิ่งแวดล้อม มีความสัมพันธ์เชิงบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุที่ใช้บริการในสนามกีฬาเทศบาลนครเชียงใหม่ในระดับต่ำ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

## อภิปรายผล

จากการศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุที่ใช้บริการในสนามกีฬาเทศบาลนครเชียงใหม่ อภิปรายผลได้ดังนี้

1. พฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุที่ใช้บริการในสนามกีฬาเทศบาลนครเชียงใหม่ ผลการศึกษาพบว่า ผู้สูงอายุมีพฤติกรรมการออกกำลังกาย อยู่ในระดับปฏิบัติมาก ซึ่งสอดคล้องกับ

การศึกษาของ วราภรณ์ คำรงค์; และคณะ (2556) ได้ทำการวิจัยเรื่องพฤติกรรมและการเข้าถึงการออกกำลังกายของประชาชน ในชุมชนเขตภาษีเจริญ กลุ่มตัวอย่างคือ ประชากรทุกวัยในชุมชนเขตภาษีเจริญ จำนวน 404 คน ผลการวิจัยพบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีพฤติกรรมและการเข้าถึงการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่างโดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก สอดคล้องกับการศึกษาของ ธาริน สุขอนันต์; และคณะ (2557) ที่ได้ทำการศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองบ้านสวน อำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี พบว่า ผู้สูงอายุมีทัศนคติในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ การรับรู้ประโยชน์ในการออกกำลังกาย แรงจูงใจให้ออกกำลังกาย และพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ อยู่ในระดับปานกลาง สอดคล้องกับการศึกษาของ สุรพล มั่นภาวนา (2547) ที่ได้ทำการศึกษา เกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ ลานกีฬาในจังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2547 ผลการศึกษาพบว่า พฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับดีมาก เช่นเดียวกับงานวิจัยของ สถาพร แถวจันทิก (2548) ศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายของผู้ที่ม้ออกกำลังกาย ณ ศูนย์สุขภาพ จังหวัดเพชรบุรี พบว่า พฤติกรรมการออกกำลังกายส่วนใหญ่ร้อยละ 52.0 นิยมวิ่งเหยาะ ๆ มีการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ และการอบอุ่นร่างกายก่อนออกกำลังกาย ร้อยละ 58.0 และจะออกกำลังกายรู้สึเหนื่อยพอประมาณ ร้อยละ 72.0 และยังสอดคล้องกับการศึกษาของ จารึก หนูชัย (2557) ที่ได้ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ในอำเภอแม่ลาน จังหวัดปัตตานี ผลการศึกษาพบว่า พฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการออกกำลังกาย อยู่ในระดับปานกลาง

## 2. ปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อาชีพ และรายได้ ผลการศึกษาพบว่า

2.1 เพศต่างกันมีพฤติกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยที่ผู้สูงอายุเพศชายมีพฤติกรรมการออกกำลังกายมากกว่าผู้สูงอายุเพศหญิง สอดคล้องกับการศึกษาของ ขวสิต เชาว์เกษมสุนทร (2556) ที่ทำการศึกษเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในตำบลบางรักพัฒนา อำเภอบางบัวทอง จังหวัดนนทบุรี ผลการศึกษาพบว่า การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของเพศที่ต่างกัน จะมีพฤติกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกันที่นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2.2 อาชีพ ต่างกันมีพฤติกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สอดคล้องกับการศึกษาของ ปิยะพันธุ์ นันดา (2541) ที่ได้ศึกษาเกี่ยวกับการรับรู้ด้านสุขภาพ ความสามารถแห่งตนกับการออกกำลังกายของผู้สูงอายุพบว่าอาชีพเป็นตัวกำหนดเวลาในการไปออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ซึ่งจากการศึกษาของ ศิริมา วงศ์แหลมทอง (2542) พบว่า ผู้สูงอายุที่สภาพร่างกายทั่วไปยังแข็งแรงและสามารถทำงานได้ ผู้สูงอายุนั้นยังคงหารายได้เพื่อยังชีพ ทำให้ไม่สามารถปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพอย่างสม่ำเสมอ ในส่วนเรื่องของการออกกำลังกาย

นั้นพบว่า ผู้สูงอายุส่วนน้อยที่จะปฏิบัติ เนื่องจากผู้สูงอายุเห็นว่าการทำงานบ้านหรือการทำไร่ทำนา เป็นการออกกำลังกายเช่นกัน จึงไม่มีความจำเป็นที่จะต้องไปออกกำลังกาย และยังพบว่าผู้สูงอายุในเขตเมือง จะมีพฤติกรรมการออกกำลังกายมากกว่า

2.3 รายได้ ต่างกันมีพฤติกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับ รจนารถ ร่วงลือ (2536) ได้ศึกษาการปฏิบัติกิจกรรมการดูแลตนเองของผู้สูงอายุตาม ปัจจัยพื้นฐานพบว่า เพศ อายุ ระดับการศึกษา สถานภาพสมรส รายได้ และลักษณะการพักอาศัยที่แตกต่างกัน ทำให้ผู้สูงอายุมีการปฏิบัติกิจกรรมการดูแลตนเองที่แตกต่างกัน

3. ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุที่ใช้บริการในสนามกีฬาเทศบาลนครเชียงใหม่ ทั้งนี้ จากการศึกษาทฤษฎีการส่งเสริมสุขภาพของ Pender (2006) นั้นถือว่า ความรู้เป็นพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องในอดีต หรือ คล้ายคลึงกับการปฏิบัติพฤติกรรมที่ผ่านมาในอดีต มีผลโดยตรงและโดยอ้อมที่จะนำไปสู่การปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ผลโดยตรงของพฤติกรรมในอดีตที่ผ่านมาต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพในปัจจุบัน อาจเกิดจากการสร้างนิสัย ซึ่งนำไปสู่การปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพโดยอัตโนมัติหรือเป็นไปด้วยความตั้งใจ ผลโดยอ้อมของพฤติกรรมในอดีตมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพในปัจจุบัน โดยผ่านการรับรู้ความสามารถแห่งตน การรับรู้ประโยชน์ การรับรู้อุปสรรค และความรู้สึกที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมที่ปฏิบัติในอดีต ทำให้บุคคลมีโอกาที่จะแสดงพฤติกรรมนั้นซ้ำได้มากขึ้น ทั้งนี้ จากการศึกษาวิจัยในครั้งนี้พบว่า ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ สอดคล้องกับการศึกษาของ จินตนา ทองสุখনอก; มณีรัตน์ อีระวิวัฒน์; และนิรัตน์ อิมามิ (2551) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุชมรมผู้สูงอายุ โรงพยาบาลเจริญกรุงประชารักษ์ ผลการศึกษาพบว่า ปัจจัยนำ ได้แก่ อายุ สถานภาพสมรส ความรู้ และเจตคติต่อการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และยังสอดคล้องกับการศึกษาของ อัญนิกา งามเจริญ (2548) ที่ได้ทำการศึกษาเรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของสมาชิกชมรมสร้างสุขภาพ จังหวัดราชบุรี พบว่า ปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยด้านความรู้ เจตคติ และปัจจัยสนับสนุนด้านการออกกำลังกายสามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของสมาชิกชมรมสร้างสุขภาพ จังหวัดราชบุรี และปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของสมาชิกชมรมสร้างสุขภาพ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ได้แก่ รายได้ ความรู้เกี่ยวกับประโยชน์ของการออกกำลังกาย เจตคติเกี่ยวกับประโยชน์ของการออกกำลังกาย ระดับการศึกษา และเพศ

4. ปัจจัยการรับรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ประกอบด้วยปัจจัยย่อย ได้แก่ การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย การรับรู้ภาวะสุขภาพ การรับรู้ความสามารถแห่งตน ผลการศึกษาพบว่า

4.1 การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุที่ใช้บริการในสนามกีฬาเทศบาลนครเชียงใหม่ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากผู้สูงอายุมีความเชื่อว่า การออกกำลังกายทำให้เคลื่อนไหวได้อย่างคล่องแคล่วมากขึ้น รู้สึกกระฉับกระเฉง และรู้สึกกระปรี้กระเปร่า และช่วยเพิ่มความต้านทานทางโรค และชะลอความชราภาพ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาวิจัยของ จรรเพ็ญ ภัทรเดช (2559) ที่ทำการศึกษารื่องอำนาจในการทำนายนการรับรู้ประโยชน์และคุณค่าการออกกำลังกายต่อทัศนคติการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ จังหวัดสงขลา ผลการศึกษาพบว่า การรับรู้ประโยชน์ และคุณค่าของการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์ทางบวกในระดับปานกลางกับทัศนคติการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ จังหวัดสงขลา และสามารถทำนายได้ร้อยละ 25.50 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 และยังสามารถสอดคล้องกับการศึกษาของ พิทักษ์พงศ์ ปันตะ (2547) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายและพฤติกรรมการออกกำลังกายของชาวม้ง ในจังหวัดพะเยา พบว่า การรับรู้ประโยชน์การออกกำลังกายมีความสัมพันธ์และสามารถร่วมทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายได้ ทั้งนี้เนื่องจากการออกกำลังกายจะส่งผลดีต่อร่างกายมากกว่าผลเสีย จึงส่งผลทำให้บุคคลเหล่านี้มีการออกกำลังกายมากขึ้น นอกจากนี้ วรรณภา อัครชัยสุวิกรม (2547) ได้ศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ในเขตตำบลแสนสุข จังหวัดชลบุรี พบว่าการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์และสามารถร่วมทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายได้ ซึ่งสอดคล้องกับแบบจำลองการส่งเสริมสุขภาพด้านการรับรู้ประโยชน์ (Pender, 2006) ที่กล่าวว่าการคาดการณ์ถึงประโยชน์ เป็นสิ่งสำคัญของการจูงใจ ซึ่งอยู่บนพื้นฐานของลักษณะและประสบการณ์ที่ผ่านมาโดยตรง หรือเรียนรู้จากการสังเกตสิ่งต่าง ๆ ที่ผ่านเข้ามาความเชื่อในประโยชน์หรือความเชื่อที่ว่าผลจากการกระทำที่เกิดขึ้นนั้นจะเป็นไปในทางบวกเป็นสิ่งสำคัญ

4.2 การรับรู้อุปสรรคการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุที่ใช้บริการในสนามกีฬาเทศบาลนครเชียงใหม่ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งนี้เนื่องจากการรับรู้ถึงสิ่งที่เป็นอุปสรรค มีการขัดขวางหรือทำให้พฤติกรรมนั้นเกิดขึ้นไม่ได้ เช่น ความยุ่งยากในการกระทำ เวลา ความไม่สะดวกสบาย ความไม่พร้อม หรือขาดโอกาสในการปฏิบัติ เมื่อใดก็ตามที่บุคคลมีความพร้อมที่จะกระทำต่ำ และมีอุปสรรคสูงก็มีแนวโน้มที่จะไม่ปฏิบัติ และเมื่อใดที่บุคคลมีความพร้อมที่จะกระทำสูงและมีอุปสรรคต่ำ บุคคลเหล่านั้นมีแนวโน้มการปฏิบัติพฤติกรรมเหล่านั้นเพิ่มมากขึ้น สอดคล้องกับการวิจัยของ พิทักษ์พงศ์ ปันตะ; และ ดาว เวียงคำ (2554) ที่ได้ศึกษาถึง ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายและการรับรู้อุปสรรค ของการออกกำลังกายกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ในจังหวัดพะเยา ผลการวิจัยพบว่า การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในจังหวัดพะเยา มีความสัมพันธ์และสามารถร่วมทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุอย่างมี

นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับการวิจัยของ วรณิภา อัครชัยสุวิกรม (2547) ที่ศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ในเขตตำบลแสนสุข จังหวัดชลบุรี พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่รับรู้ว่าเป็นอุปสรรคไม่สามารถออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ได้แก่ การออกกำลังกายทำให้เมื่อยล้า ทำให้รู้สึกหมดแรงรวมทั้งครอบครัวไม่สนับสนุนให้มีการออกกำลังกายก็ส่งผลทำให้ผู้สูงอายุมีการออกกำลังกายน้อยลง

4.3 การรับรู้ภาวะสุขภาพ มีความสัมพันธ์ทางลบกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุที่ใช้บริการในสนามกีฬาเทศบาลนครเชียงใหม่ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งอาจเป็นเพราะการที่บุคคลจะมีพฤติกรรมเช่นใดนั้น ขึ้นอยู่กับการรับรู้ของตนต่อสิ่งต่าง ๆ การรับรู้เกี่ยวกับสุขภาพคือ รับรู้ว่าตนเองมีสุขภาพเช่นไรก็จะมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมที่คน ๆ นั้นจะกระทำ ซึ่งคนแต่ละคนมีการรับรู้เกี่ยวกับสุขภาพแตกต่างกัน โดยเฉพาะถ้าฐานะทางเศรษฐกิจต่างกัน จะรับรู้เกี่ยวกับอาการป่วยและตัดสินใจรับการรักษาต่างกัน คนฐานะทางเศรษฐกิจดีจะรับรู้เกี่ยวกับอาการป่วยเร็วกว่า ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ มณฑนา วราหะสุนทร (2549) ที่ได้ศึกษาเรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุเพื่อสุขภาพในชมรมผู้สูงอายุเพื่อสุขภาพตำบลสระสี่เหลี่ยม อำเภอพนสนิคม จังหวัดชลบุรี ผลการวิจัยพบว่า ผู้สูงอายุนี้อายุมีระดับทัศนคติโดยรวมอยู่ในระดับดี ภาวะสุขภาพทางความสามารถและข้อจำกัดต่าง ๆ ของสมรรถภาพทางกาย สภาวะจิตใจโดยรวมอยู่ในระดับสูง พฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับดี จากการศึกษาความสัมพันธ์อายุกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ มีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p=.006$ ) ส่วนเพศ ระดับการศึกษา และแหล่งรายได้ ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ทัศนคติมีความสัมพันธ์ในระดับปานกลางในทิศทางลบกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ( $r = -.696, p=.000$ ) และภาวะสุขภาพมีความสัมพันธ์กันในทิศทางลบกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ( $r = -.516, p=.000$ ) แรงสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์กันในทิศทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุที่ระดับความเชื่อมั่น .01

4.4 การรับรู้ความสามารถแห่งตน มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุที่ใช้บริการในสนามกีฬาเทศบาลนครเชียงใหม่ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้ ทั้งนี้จากกล่าวได้ว่า ถ้าบุคคลสามารถรับรู้หรือมีความเชื่อในสมรรถนะแห่งตน โดยทราบว่าจะต้องทำอะไรบ้าง และเมื่อทำแล้วจะได้ผลตามที่คาดหวังไว้ อย่างไร บุคคลนั้นก็จะมีปฏิบัติตามด้วยความมั่นใจมากยิ่งขึ้น ตามหลักทฤษฎีสมรรถนะแห่งตน (self-efficacy theory) ของ Bandura (1997) ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ จรูญรัตน์ รอดเนียม; สกุนตลา แซ่เตียว; และวรวรรณ จันทร์เมือง (2556) ได้ทำการศึกษาเรื่อง การรับรู้ประโยชน์ การรับรู้อุปสรรค และการรับรู้ความสามารถแห่งตนกับพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ และภาวะสุขภาพของ นักศึกษาพยาบาล ผลการวิจัย พบว่า การรับรู้ประโยชน์ของพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพอยู่ในระดับ



มากที่สุด การรับรู้ความสามารถแห่งตน พฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพและภาวะสุขภาพของ นักศึกษาอยู่ในระดับมาก ทั้งก่อนและหลังเรียน โดยค่าเฉลี่ยคะแนนหลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียน ส่วน การรับรู้อุปสรรคของพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพทั้งก่อนและหลังเรียนอยู่ในระดับน้อย โดยค่าเฉลี่ย คะแนนก่อนเรียนสูงกว่าหลังเรียน และเมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยก่อนและหลังเรียนทุกด้าน พบว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < .01$ ) การรับรู้ประโยชน์ การรับรู้อุปสรรค การรับรู้ ความสามารถแห่งตน และพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < .05$ ) นอกจากนี้ นุชเนตร บุญมัน; และคณะ (2554) ได้ทำการศึกษาเรื่อง การรับรู้ความสามารถ ตนเอง การสนับสนุนทางสังคม และพฤติกรรมการดูแลตนเองด้านการบริโภคอาหารและ การออกกำลังกายของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ จังหวัดกาญจนบุรี ผลการวิจัยพบว่า ปัจจัยด้านความรู้ การรับรู้ความสามารถตนเอง ความคาดหวังในผลดีของการบริโภคอาหาร และการออกกำลังกายมี ความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้สูงอายุอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < 0.05$ ) และ สอดคล้องกับชินินทร์ งามแสง; และคณะ (2559) ได้ทำการศึกษาเรื่อง การจัดการส่งเสริมสุขภาพ ผู้สูงอายุในเขตตำบลไค้หนู อำเภอยะหริ่ง จังหวัดกาฬสินธุ์ ผลการวิจัยพบว่า การรับรู้ความสามารถ แห่งตนในการส่งเสริมสุขภาพมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของ ผู้สูงอายุ ตำบลไค้หนู อำเภอยะหริ่ง จังหวัดกาฬสินธุ์ ซึ่งกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีการรับรู้ประโยชน์ การดูแลสุขภาพตนเองในระดับปานกลาง แสดงให้เห็นว่า การรับรู้ความสามารถแห่งตนในการ ส่งเสริมสุขภาพ เป็นปัจจัยหนึ่งในที่ช่วยเสริมให้เกิดพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพในบุคคล ซึ่งการสร้าง เสริมสุขภาพจำเป็นต้องให้เกิดความเหมาะสมกับภาวะสุขภาพของบุคคลนั้น ดังนั้นการที่จะ เปลี่ยนแปลงภาวะทางสุขภาพของบุคคลให้ดีขึ้น จำเป็นต้องปรับเปลี่ยนการรับรู้ความสามารถของ บุคคลนั้น ผู้สูงอายุที่มีความพร้อมมีความตระหนักในการดูแลสุขภาพตนเองในระดับสูงก็จะมี พฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของตนเองในระดับสูงด้วย ดังนั้นหากยังมีการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้มี พฤติกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมนั้นจึงควรเป็นการเพิ่มให้ผู้สูงอายุมีการรับรู้สมรรถนะแห่งตน เพื่อส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมของผู้สูงอายุ โดยการประยุกต์ทฤษฎีการรับรู้ ความสามารถแห่งตนในการ เพิ่มการรับรู้สมรรถนะแห่งตน (perceived self-efficacy) เพื่อให้เกิด การรับรู้และความเชื่อมั่นในสมรรถนะแห่งตนและนำไปสู่พฤติกรรมการปฏิบัติตัวที่ถูกต้อง ช่วยให้ ผู้สูงอายุมีการรับรู้สมรรถนะแห่งตนที่จะนำไปสู่การปฏิบัติตน เพื่อการมีพฤติกรรมการออกกำลังกาย ที่เหมาะสม เพราะผู้สูงอายุที่เชื่อว่าตนมี สมรรถนะที่จะกำหนดนิสัยทางสุขภาพของตน จะริเริ่ม เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพ และกระทำพฤติกรรมนั้นต่อเนื่องจนเป็นนิสัย (Bandura. 1997)

5. ปัจจัยด้านแรงสนับสนุน ได้แก่ แรงสนับสนุนทางสังคม และแรงสนับสนุนทางสิ่งแวดล้อม ผลการวิจัย พบว่า

5.1 แรงสนับสนุนทางสังคม มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุที่ใช้บริการในสนามกีฬาเทศบาลนครเชียงใหม่อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งนี้ อาจกล่าวได้ว่าผู้สูงอายุที่มีระดับการรับรู้ความสามารถตนเอง เรื่องการออกกำลังกายและการบริโภคอาหารในระดับปานกลางถึงสูงจะมีพฤติกรรมการดูแลตนเองถูกต้องปานกลางถึงถูกต้องมาก และพบว่า ผู้สูงอายุที่มีระดับความคาดหวังในผลดีของการปฏิบัติตัวที่เหมาะสมเรื่องการออกกำลังกายและการบริโภคอาหารในระดับปานกลาง ถึงสูงจะมีพฤติกรรมการดูแลตนเองถูกต้องปานกลางถึงถูกต้องมากเช่นเดียวกัน ผลการศึกษานี้เป็นไปตามแนวคิดโดยสรุปของทฤษฎีการรับรู้ความสามารถตนเองที่ว่าถ้าบุคคลมีการรับรู้ความสามารถตนเองสูง และมีความคาดหวังในผลลัพธ์สูงด้วยเช่นกัน บุคคลก็จะมีแนวโน้มที่จะตัดสินใจกระทำพฤติกรรมนั้นแน่นอนในทางตรงกันข้ามถ้าบุคคลมีการรับรู้ความสามารถตนเองต่ำและมีความคาดหวังในผลลัพธ์ต่ำด้วยบุคคลก็จะมีแนวโน้มที่จะตัดสินใจไม่ทำพฤติกรรมนั้น สอดคล้องกับการศึกษาของ จินตนา ทองสุขนอก; และคณะ (2551) ที่ได้มีการศึกษาในเรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ชมรมผู้สูงอายุ โรงพยาบาลเจริญกรุงประชารักษ์ ผลการวิจัยพบว่า ปัจจัยนำได้แก่ อายุ สถานภาพสมรส ความรู้และเจตคติต่อการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $P < 0.05$ ) ด้านปัจจัยเอื้อ พบว่า การเป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $P < 0.05$ ) ส่วนปัจจัยเสริม ได้แก่ การได้รับการสนับสนุนทางสังคมจากคู่สมรสและบุตร เพื่อน และบุคลากรของโรงพยาบาล มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการ ออกกำลังกายของผู้สูงอายุอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $P < 0.05$ ) ดังที่ Pender (2006) กล่าวว่า การมีความผูกพันกับบุคคลอื่นทั้งในกลุ่มผู้ที่อยู่ในวัยเดียวกันดูแลผู้ที่อยู่ต่างวัยจะทำให้ผู้สูงอายุได้รับการช่วยเหลือ และได้รับการส่งเสริมให้แสดงบทบาทในสังคม การติดต่อพูดคุยสม่ำเสมอ การเข้าร่วมเป็นสมาชิกกลุ่ม เพิ่มความผูกพันใกล้ชิดซึ่งทำให้ผู้สูงอายุได้รับการช่วยเหลือจากเพื่อน ๆ ตามโอกาสอันควร ดังที่ Orem D.E. (1991) ได้กล่าวว่า การมีความผูกพันทางสังคมจะทำให้บุคคลได้รับการช่วยเหลือทางวัตถุมีความรักใคร่ผูกพันมีความเป็นเพื่อนและมีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นต่าง ๆ การมีความผูกพันที่ดีของผู้สูงอายุที่มีต่อครอบครัวและเพื่อนฝูงทำให้ได้รับแรงสนับสนุนจากบุคคลต่าง ๆ ในสังคม ผู้สูงอายุก็จะได้มีความภูมิใจ สอดคล้องกับงานวิจัยของ เพชรา อินทรพานิช (2536) และของ รจนารถ รุ่งลือ (2536) พบว่าผู้สูงอายุมีการติดต่อพูดคุย เยี่ยมญาติ และผู้อื่นเสมอ ซึ่ง สอดคล้องกับการศึกษาของ Speake D.L.; Cowart M.E.; & Pellet K. (1989) พบว่า กลุ่มผู้สูงอายุที่มีความผูกพันกับผู้อื่นและสังคมดีจะรับรู้ภาวะสุขภาพปัจจุบันดี ดังนั้น การมีความผูกพันในสังคมจึงเป็นการเชื่อมโยงผู้สูงอายุกับบุคคลในสังคมเป็นการทดแทนบทบาทที่ได้สูญเสียไป หรือทดแทนบุคคลใกล้ชิดอันเป็นที่รักและมีความผูกพันที่จากไป ทั้งเป็นความหวังกำลังใจ และส่งผลต่อสุขภาพที่ดีด้วย

3.6 แรงสนับสนุนทางสิ่งแวดล้อม มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุที่ใช้บริการในสนามกีฬาเทศบาลนครเชียงใหม่ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งนี้อาจกล่าวได้ว่า สถานที่ออกกำลังกายของท่าน มีสนามกลางแจ้งอากาศถ่ายเทสะดวก มีการจัดวางเครื่องเล่น หรืออุปกรณ์อย่างเหมาะสม เป็นระเบียบ และเพียงพอต่อผู้มาใช้บริการ มีความปลอดภัย ความสะอาด สอดคล้องกับการศึกษาของ เสาวนิจ นิจนันต์ชัย (2553) ได้ศึกษาถึงเรื่อง การสนับสนุนทางสังคมและสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อการดูแลตนเองของผู้สูงอายุในจังหวัดสมุทรปราการ ผลการวิจัยพบว่า อายุยิ่งมากขึ้นการดูแลตนเองยิ่งน้อยลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 สุขภาพที่ดีทำให้ผู้สูงอายุมีการดูแลตนเองดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 การสนับสนุนจากเพื่อนและเพื่อนบ้านยังมีมากทำให้การดูแลตนเองของผู้สูงอายุดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 การสนับสนุนทางสังคมจากชุมชนและสังคมยังมีมากทำให้การดูแลตนเองของผู้สูงอายุดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ ดวงฤดี ลาสุขะ (2528) พบว่าผู้สูงอายุที่มีกิจกรรมในสังคมจะมีสุขภาพจิตดีกว่าผู้สูงอายุที่ไม่มีกิจกรรมทางสังคม เพราะกิจกรรมต่าง ๆ นั้น จะช่วยส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีเพื่อนมากขึ้น มีโอกาสแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ข้อมูลข่าวสารต่าง ๆ ทำให้คลายความเหงา รู้สึกว่าชีวิตมีค่า มีสุขภาพจิตที่ดีที่สุด

## ข้อเสนอแนะ

### ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัยในครั้งนี้

1. ควรมีการส่งเสริมให้สมาชิกในครอบครัวของผู้สูงอายุ โดยเฉพาะผู้สูงอายุเพศหญิง ร่วมกิจกรรมด้านการออกกำลังกายให้มากขึ้น เนื่องจากพบว่าเพศชายดูแลตนเองได้ดีกว่า ทั้งนี้ เพื่อเป็นการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุอย่างยั่งยืน และสามารถดูแลตนเองได้ดีขึ้น
2. ควรมีการสนับสนุนให้ความรู้ที่ถูกต้องแก่ผู้สูงอายุตามหลักการการออกกำลังกายที่ถูกต้องและเหมาะสมกับตนเอง

### ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาวิจัยเกี่ยวกับปัจจัยอื่น ๆ ที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ เช่น พฤติกรรมที่เกี่ยวข้องในอดีต วัฒนธรรม หรือค่านิยมของท้องถิ่น สุขภาพของผู้สูงอายุ การมีสถานที่/อุปกรณ์ส่งเสริมการออกกำลังกายในบ้านหรืออยู่ใกล้บ้าน เป็นต้น เพื่อส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายที่ต่อเนื่อง
2. ควรมีการกระตุ้นถึงความสำคัญและประโยชน์ของการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง ให้เข้าถึงผู้สูงอายุโดยผ่านสื่อหลากหลายวิธี ไม่ว่าจะเป็นการจัดทำโปสเตอร์ แผ่นพับ ประกาศเสียงทางสายอินเตอร์เน็ต หนังสือพิมพ์ เป็นต้น เพื่อให้ผู้สูงอายุมีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสม

## บรรณานุกรม

- กรมอนามัย. (2560). แผนแม่บทกระทรวงสาธารณสุขด้านออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ (พ.ศ. 2561 - 2573). เข้าถึงเมื่อ 27 ธันวาคม 2560. จาก: <http://dopah.anamai.moph.go.th/wp-content/uploads/2017/11/Master-Plan-for-Promoting-National-Physical-Activity.pdf>.
- กระทรวงพัฒนาความมั่นคงของมนุษย์. (2553). **แผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2545 - 2564) ฉบับปรับปรุง พ.ศ. 2552**. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ: เทพเพ็ญวานิชย์. คณะกรรมการผู้สูงอายุแห่งชาติ.
- กุลธิดา เหมาเพชร; และคณะ. (2555). **พฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรในมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์วิทยาเขตกำแพงแสน**. คณะศึกษาศาสตร์และพัฒนศาสตร์ และสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.).
- จรรยา ภัทรเดช. (2559). อำนาจในการทำนายการรับรู้ประโยชน์และคุณค่าการออกกำลังกายต่อทัศนคติการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ จังหวัดสงขลา. **วารสารเครือข่ายวิทยาลัยพยาบาลและการสาธารณสุขภาคใต้**. 3(1): 158-173.
- จรัสวรรณ เทียนประภาส; และพัชรี ต้นศิริ. (2536). **การพยาบาลผู้สูงอายุ**. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์รุ่งเรืองธรรม.
- จรรยารัตน์ รอดเนียม; สกุนตลา แซ่เตียว; และจรัสวรรณ จันทร์เมือง. (2556). การรับรู้ประโยชน์ การรับรู้อุปสรรค และการรับรู้ความสามารถของตนเองกับพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ และภาวะสุขภาพของ นักศึกษาพยาบาล. **วารสารพยาบาลกระทรวงสาธารณสุข**. 23(3): 88-97.
- จารึก หนูชัย. (2557). **ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ในอำเภอแม่ลาน จังหวัดปัตตานี**. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (สาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์) มหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา.
- จินตนา ทองสุนอก; มณีรัตน์ ธีระวิวัฒน์; และนิรัตน์ อิมามี. (2551). ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุชุมชนผู้สูงอายุ โรงพยาบาลเจริญกรุงประชารักษ์. **วารสารสุขศึกษา**. 31(110): 107-123.
- เจริญ กระบวนรัตน์. (2553). **การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ: ความรู้ที่ยังต้องการความเข้าใจ**. กรุงเทพฯ: คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- ชญาณี เถาว์วัลย์. (2552). **ศึกษาพฤติกรรมและความพึงพอใจของผู้ใช้บริการสนามกีฬาสมโภช 700 ปี**. รายงานการวิจัย. คณะเศรษฐศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

- ชินินทร์ งามแสง และคณะ. (2559). การจัดการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในเขตตำบลไค้่น อำเภอห้วยผึ้ง จังหวัดกาฬสินธุ์. วารสารวิจัยและพัฒนาระบบสุขภาพ. 8(3): 59-66.
- ชวลิต เชาวน์เกษมสุนทร. (2556). พฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในตำบลบางรักพัฒนา อำเภอบางบัวทอง จังหวัดนนทบุรี. การค้นคว้าแบบอิสระเศรษฐศาสตร์มหาบัณฑิต (สาขาวิชาสังคมศาสตร์เพื่อการพัฒนา) มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร.
- ชาติรี ประชาพิพัฒน์; และนฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร. (2545). แนวทางการส่งเสริมการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพ. วิทยาลัยวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยบูรพา.
- ชูศรี วงศ์รัตน์. (2552). เทคนิคการใช้สถิติเพื่อการวิจัย. พิมพ์ครั้งที่ 11. กรุงเทพฯ: เทพเนรมิต การพิมพ์.
- ชูศักดิ์ เวชแพศย์. (2524). สรีรวิทยาการออกกำลังกาย. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: ภาควิชา สรีรวิทยา มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ดลสิริ ปุณยลิขิต. (2550). ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่ออุปสงค์การใช้บริการสถานออกกำลังกายของ เอกชนในเขตอำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่. การค้นคว้าแบบอิสระ เศรษฐศาสตร์มหาบัณฑิต. (สาขาวิชาเศรษฐศาสตร์) บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ดวงฤดี ลาคุษะ. (2528). ความสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบคัดสรรกับการปรับตัวของผู้สูงอายุ จังหวัดเชียงใหม่. วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต (สาขาวิชาครุศาสตร์). บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ถนอมวงศ กฤษณเพ็ชร. (2544). พฤติกรรมการออกกำลังกายเล่นกีฬาและดูกีฬาของประชาชนใน เขตกรุงเทพมหานคร. วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และนันทนาการ. 27: 25-33.
- ทัศนันท กาบแก้ว. (2549). ปัจจัยที่ผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาผู้ช่วย พยาบาล โรงพยาบาลเวชศาสตร์เขตร้อน มหาวิทยาลัยมหิดล. ปริญญานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (สาขาวิชาสุขศึกษา). บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- ธราธร ดวงแก้ว; และหิรัญญา เดชอุดม. (2550). พฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุ ตำบลโพรง มะเดื่อ อำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม. คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี. มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม.
- ธัญชนก ชุมทอง. (2548). ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากร กรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข. วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

- ธานินทร์ ศิลป์จารุ. (2549). การวิจัยและวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติด้วย SPSS. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพฯ.
- ธาริน สุขอนันต์; และคณะ. (2557). ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองบ้านสวน จังหวัดชลบุรี. วารสารสาธารณสุข. มหาวิทยาลัยบูรพา. 9(2): 66-75.
- ธีรวุฒิ เอกะกุล. (2543). ระเบียบวิธีวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์. อุบลราชธานี: สถาบันราชภัฏอุบลราชธานี.
- นภาพรณ หะวานนท์; และธีรวัลย์ วรรณโณทัย. (2552). ทิศทางใหม่ในการพัฒนาการอยู่อาศัยสำหรับผู้สูงอายุในสังคมไทย. กรุงเทพฯ: คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม.
- นิรันดร พลรัตน์; และคณะ. (2547). ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายของนักศึกษา มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต. วารสารวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี. 12(1): 65-71.
- นุชเนตร บุญมั่น และคณะ. (2554). การรับรู้ความสามารถตนเอง การสนับสนุนทางสังคมและพฤติกรรมการดูแลตนเองด้านการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุจังหวัดกาญจนบุรี. วารสารสุขศึกษา. 34(117): 51-68.
- บรรลุ ศิริพานิช. (2526). การบริการสุขภาพจิตผู้สูงอายุ. การประชุมวิชาการทางสุขภาพ ครั้งที่ 36. กรุงเทพฯ.
- \_\_\_\_\_. (2549). การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน.
- บริบูรณ์ พรพิบูลย์. (2536). คุณลักษณะผู้สูงอายุ. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตร.
- บุญชม ศรีสะอาด. (2545). การวิจัยเบื้องต้น. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพฯ: สุวีริยาสาส์น.
- บุษกร ชีวะธรรมานนท์. (2552). ความรู้และพฤติกรรมในการจัดการขยะในครัวเรือนของนักศึกษา มหาวิทยาลัยศรีปทุม วิทยาเขตชลบุรี. ปัญหาพิเศษรัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารทั่วไป. วิทยาลัยการบริหารรัฐกิจ มหาวิทยาลัยบูรพา.
- เบญจลักษณ์ อัครพสุชาติ. (2550). บทบาทในการดูแลผู้สูงอายุของผู้ดูแลในเขตเทศบาลเมืองอุดรดิตถ์. สาขาการวิจัยและพัฒนาท้องถิ่น. มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรดิตถ์.
- ปณิตา ชะป่ารุง. (2549). ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (สาขาวิชาสังคมศาสตร์เพื่อการพัฒนา). มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา.

- ปณิตา นิสสัยสุข. (2552). **ความรู้และพฤติกรรมการคัดแยกขยะมูลฝอยของประชาชนในพื้นที่เทศบาลเมืองบ้านสวน อำเภอเมืองชลบุรี จังหวัดชลบุรี.**  
ปัญหาพิเศษรัฐประศาสนศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชานโยบายสาธารณะ.  
วิทยาลัยการบริหารรัฐกิจ มหาวิทยาลัยบูรพา.
- ปถมพร พันธุ์อุบล. (2553). **การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ภาวะสุขภาพและพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของข้าราชการตำรวจวัยทอง ในจังหวัดชลบุรี.** สารนิพนธ์การศึกษา  
มหาบัณฑิต. (จิตวิทยาพัฒนาการ). บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ปนัดดา จูภา. (2544). **พฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา อำเภอเมือง จังหวัดฉะเชิงเทรา.**  
(สุขศึกษา). บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ประคอง วรรณสุต. (2536). **สถิติเพื่อการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์.** กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ประภาพัญญ์ สุวรรณ. (2532). **การสอนสุขศึกษา ทฤษฎีและการประยุกต์.** กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.
- ประวีตร เจนวนรธนะกุล. (2547). **บัญญัติ 10 ประการของการออกกำลังกาย. Health Today Thailand. 3(3): 80-83.**
- ปริญญา ดาสา. (2544). **พฤติกรรมการออกกำลังกายและการรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกายของอาจารย์สตรี มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. วิทยานิพนธ์พยาบาลมหาบัณฑิต.**  
(สาขาวิชาพยาบาลสตรี) มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ปัทมา รอดทั้ง. (2540). **การใช้เวลาว่างด้วยการเล่นกีฬาและออกกำลังกายของประชาชนในเขตภาคเหนือตอนล่าง. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต (สาขาวิชาพลศึกษา).**  
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ปิยะพันธุ์ นันตา. (2541). **การรับรู้ด้านสุขภาพ ความสามารถของตนเองกับการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต (สาขาวิชาการพยาบาลผู้สูงอายุ).**  
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- พวงรัตน์ ทวีรัตน์. (2540). **วิธีการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์.** กรุงเทพฯ: สำนักทดสอบทางการศึกษาจิตวิทยา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร.
- พิทักษ์พงศ์ ปันตะ. (2547). **ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย และพฤติกรรมการออกกำลังกายของชาวม้ง ในจังหวัดพะเยา.**  
วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต. (สาขาวิชาการพยาบาลชุมชน). บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา.

- พิทักษ์พงศ์ ปันตะ; และดาว เวียงคำ. (2554). ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายและการรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกายกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ในจังหวัดพะเยา. วารสารวิจัยทางวิทยาศาสตร์สุขภาพ. 5(1): 7-16.
- เพชร อินทรพานิช. (2536). พฤติกรรมที่ส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในเขตเทศบาลนครอุดรธานี. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต (สาขาวิชาพยาบาลศาสตร์). บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- เพ็ญผกา กาญจนภาส. (2541). ประสิทธิภาพของโปรแกรมสุขศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพในการดูแลตนเองของผู้สูงอายุอำเภอหนองบัวระเหว จังหวัดชัยภูมิ. ปรินญาณิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต (สาขาวิชาสุขศึกษา). บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- \_\_\_\_\_. (2551). ความหมายของผู้สูงอายุ. สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ.
- ไพบุลย์ ศรีชัยสวัสดิ์. (2549). ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ภาณุ คัมภีรานนท์. (2548). สภาพและความต้องการการออกกำลังกาย ของพนักงานในโรงงานอุตสาหกรรม เขตพื้นที่นิคมอุตสาหกรรมบางปู จังหวัดสมุทรปราการ พ.ศ.2547. ปรินญาณิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต (สาขาวิชาพลศึกษา). บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ภิญณี วิจันท์ก; และคณะ. (2560). ความรู้และพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาภาคปกติ คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา. การประชุมวิชาการระดับชาติราชภัฏเพชรบุรีวิจัยศิลปวัฒนธรรม. มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี.
- มนัสวี เจริญเกษมวิทย์. (2546). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการออกกำลังกายของพยาบาลวิชาชีพในโรงพยาบาลศูนย์เขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือ. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต. (สาขาวิชาการพยาบาลชุมชน) บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา.
- มณฑนา วรหะสุนทร. (2549). ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุเพื่อสุขภาพในชมรมผู้สูงอายุเพื่อสุขภาพตำบลสระสี่เหลี่ยม อำเภอพนสนิม จังหวัดชลบุรี. ภาคนิพนธ์สาธารณสุขศาสตรบัณฑิต (สาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์). คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล.
- มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุ. (2558). สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ.2558. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ: อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง.



- รจนารถ รุ่งลือ. (2536). **การปฏิบัติกิจกรรมการดูแลตนเองของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองราชบุรี**. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- วรรณิภา อัครชัยสุภิกรม. (2547). **รายงานการวิจัยปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตตำบลแสนสุข จังหวัดชลบุรี**. ชลบุรี: คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา.
- วราภรณ์ คำรงค์; และคณะ. (2556). **พฤติกรรมและการเข้าถึงการออกกำลังกายของประชาชนในเขตภาษีเจริญ กรุงเทพฯ**. สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ.
- วสันต์ ศิลปสุวรรณ. (2544). **ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพในผู้สูงอายุจังหวัดกาแพงเพชร**. วิทยานิพนธ์สาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต (สาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์) มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ศิริมา วงศ์แหลมทอง. (2542). **ปัจจัยส่วนบุคคล การรับรู้ประโยชน์ของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ และพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ**. วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- สถาพร แถวจันทิก. (2548). **ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายของผู้ที่มาออกกำลังกาย ณ ศูนย์สุขภาพ จังหวัดเพชรบุรี**. วิทยาลัยพยาบาลพระจอมเกล้า จังหวัดเพชรบุรี.
- สมนึก แก้ววีโล. (2552). **ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร**. คณะบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยี ราชมงคลพระนคร.
- สมหวัง สมใจ. (2520). **การออกกำลังกายและพักผ่อน**. วารสารสุขภาพสำหรับประชาชน. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์อักษรสมัย.
- สายัณห์ สุขยิ่ง. (2543). **ความต้องการการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายของครูและเจ้าหน้าที่โรงเรียนในเครือมูลนิธิคณะเซนต์คาเบรียลแห่งประเทศไทย**. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต (สาขาวิชาพลศึกษา). บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. (2560). **เดินหน้าสู่สังคมสูงวัย สารพันปัญหาขอรอให้แก้**. สืบค้นเมื่อ 17 พฤศจิกายน 2560 จาก <http://www.thaihealth.or.th/>.
- สำนักงานศูนย์เยาวชน - ประชาชน สนามกีฬาเทศบาลนครเชียงใหม่. (2560). **สรุปรายงาน**. สนามกีฬาเทศบาลนครเชียงใหม่.
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2551). **รายงานการสำรวจประชากรสูงอายุในประเทศไทย**. เข้าถึงเมื่อ 27 มิถุนายน 2558. จาก: <http://social.nesdb.go.th/SocialStat/StatReportFinal.aspx?reportid=241&template=1R2C&yearlype=M&subcatid=30>.


- สำนักบริหารการทะเบียนกรมการปกครอง กระทรวงมหาดไทย. (2560). **ระบบสถิติทางการทะเบียน**. เข้าถึงเมื่อ 25 ตุลาคม 2559 จาก <http://stat.bora.dopa.go.th/stat/statnew/stat Menu/newStat/home.php>.
- สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา สำนักพัฒนาการกีฬาและนันทนาการ กระทรวงท่องเที่ยวและกีฬา. (2551). **การบริหารกาย**. กรุงเทพฯ: ครูสภาลาดพร้าว.
- สิรินธร ฉันทศิริกาญจน. (2539). **เก็ลชกรรมชุมชนกับการให้คำปรึกษาเรื่องยากกับผู้ป่วย**. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยมหิดล.
- สุดกัญญา ปานเจริญ; และปริทรรศน์ วันจันทร์. (2550). **ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรม การออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย**. *วารสารสภาการพยาบาล*. 22(3): 80-90.
- สุนันทา กระจำนงค์ และอุบล ตูลยาภรณ์. (2551). **การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ**. *คณะพยาบาลเกื้อการุณ*. 26(4): 323-327.
- สุรพล มั่นภาวนา. (2547). **พฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ ลานกีฬาในจังหวัดชลบุรีปี พ.ศ. 2547**. ปรินญาณิพนธ์ปรินญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- สุวิมล ตั้งสัจจงพน. (2526). **หลักการออกกำลังกาย**. กรุงเทพฯ: ภาควิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- เสาวนิจ นิจอพันธ์ชัย. (2553). **การสนับสนุนทางสังคมและสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อการดูแลตนเองของผู้สูงอายุในจังหวัดสมุทรปราการ**. *วารสารกองการพยาบาล*. 37(2): 64-76.
- อดิศักดิ์ กริเทพ. (2543). **แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ ทศนคติต่อการออกกำลังกาย พฤติกรรมการออกกำลังกายและผลสัมฤทธิ์ในการแข่งขันของนักกรีฑา ในกีฬานักเรียนนักศึกษาแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 20 พ.ศ. 2542**. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต (สาขาวิชาพลศึกษา) บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- อนันต์ ศิริพงศ์วัฒนา. (2552). **ความรู้และพฤติกรรมการจัดการขยะในครัวเรือนของประชาชนในเขตองค์การบริหารส่วนตำบลหนองไผ่แก้ว อำเภอบางบึง จังหวัดชลบุรี**. ปัญหาพิเศษรัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต (สาขาวิชานโยบายสาธารณะ) วิทยาลัยการบริหารรัฐกิจ มหาวิทยาลัยบูรพา.
- อรชร โวทวี. (2548). **ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุในอำเภอบางแพ จังหวัดราชบุรี**. ปรินญาณิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (สาขาวิชาจิตวิทยาชุมชน) บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร.

- อัจฉรี อ่อนแกว. (2550). **ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรทางการพยาบาลในกองอายุรกรรม โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า**. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (สาขาวิชาสุขภาพ). มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- อัญนิกา งามเจริญ. (2548). **ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของสมาชิกชมรมสร้างสุขภาพ จังหวัดราชบุรี**. ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (สาขาวิชาวิทยาการสังคมและการจัดการระบบสุขภาพ). บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- อาทิตยา ทะวงศ์. (2552). **ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้สูงอายุ: กรณีศึกษา ตำบลช่วงเปา อำเภอจอมทอง จังหวัดเชียงใหม่**. ภาคนิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (สาขาวิชาการบริหารการพัฒนาระบบสังคม). คณะพัฒนาระบบสังคมและสิ่งแวดล้อม สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์.
- อุบลรัตน์ รุ่งเรืองศิลป์. (2540). **พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษาวิทยาลัยอาชีวศึกษาจังหวัดประจวบคีรีขันธ์**. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหิดล.
- Bandura Albert. (1997). **Self – efficacy : The exercise of control**. New York: W.H. Freeman and company.
- Bandura Albert. (2006). **Toward a Psychology of Human Agency. Perspectives on Psychological Science**. 1(2): 165-180.
- Bloom Benjamin S. (1964). **Taxonomy of Education Objective: The classification of education goals Hand Book 1: Cognitive Domain**. New York: David McKay.
- Green; Lawrence W; & Kreuter; Marshall W. (1991). **Health Promotion Planning and Education Approach**. 2nd ed. Toronto: Mayfield Publishing Company.
- Hildebrand K.M. (1996). **Relationship between Motivation Factors and Exercise Participation of College Students**. Dissertation Abstracts International.
- Jones M.; & Nies M.A. (1996). **The Relationships of Perceived Benefits of and Barriers to Reported Exercise in Older African American Women. Public Health Nursing**. 13(2): 151-158.
- Kasl S.V.; & Cobb S. (1980). **The experience of losing a job: Some effects on cardiovascular functioning. Psychotherapy and Psychosomatics**. 34, 88-109.
- Lamp D.R. (1984). **Physiology of Exercise**. New York: Macmillan Publishing Company.


- Orem D. E. (1991). **Nursing Concept of Practice (4th ed.)**. St Louis: Mosby Year Book .
- Pender N. J.; Murdaugh C.; & Parsons M. A. (2006). **Health promotion in nursing practice**. (4th ed.). New Jersey: Upper Saddle River.
- Pender NJ. (1996). **Health Promotion in Nursing Practice**. 3rd ed. USA: Appleton & Lange.
- Roski G. (1992). Sport and Health – Related Values and Their Reflection in Youngster Sport Activities During Liesur Time. **Dissertation Abstracts International**. 11: 30 – 35.
- Speake D.L.; C0wart M.E.; & Pellet K. (1989). Health Perceptions and Life Styles of the elderly, **Research in Nursing and Health**. 93-100.
- WHO. (1989). Expert Committee. Health of the elderly. **WHO Technical Report Series**. 779: 1 –98.
- Yamane. (1973). **Taro Statistic : An Introductory Analysis**. New York: Harper & row.

ชื่อเรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุที่ใช้บริการในสนามกีฬา  
เทศบาลนครเชียงใหม่

ชื่อ-สกุลผู้วิจัย ว่าที่ ร.ต.บำรุง วัชรเทศ  
สาขาวิชา, คณะ พลศึกษา, ศึกษาศาสตร์  
ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์


  
.....ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ศิริพร สัตยานุรักษ์)

คณะศึกษาศาสตร์ สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตเชียงใหม่  
อนุมัติให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต  
สาขาวิชาพลศึกษา


  
.....  
(รองศาสตราจารย์ สุตยอด ชมสะห้าย)  
รองคณบดีคณะศึกษาศาสตร์ ประจำวิทยาเขตเชียงใหม่

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

  
.....ประธานกรรมการ  
(รองศาสตราจารย์ สุตยอด ชมสะห้าย)

  
.....กรรมการ  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ศิริพร สัตยานุรักษ์)

  
.....กรรมการ  
(รองศาสตราจารย์ อนกร ช้างน้อย)

  
.....กรรมการ  
(รองศาสตราจารย์ อุเทน ปัญโญ)



ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุที่ใช้บริการ  
ในสนามกีฬาเทศบาลนครเชียงใหม่

บำรุง วัชรเทศ

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์  
สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตเชียงใหม่

พ.ศ. 2561

ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุที่ใช้บริการ  
ในสนามกีฬาเทศบาลนครเชียงใหม่

บำรุง วัชรเทศ

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์

สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตเชียงใหม่

พ.ศ. 2561

ลิขสิทธิ์เป็นของสถาบันการพลศึกษา

ชื่อวิทยานิพนธ์ ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุที่ใช้บริการ  
ในสนามกีฬาเทศบาลนครเชียงใหม่

ชื่อ สกุลผู้วิจัย ว่าที่ ร.ต. บำรุง วัชรเทศ

สาขาวิชา, คณะ พลศึกษา, ศึกษาศาสตร์

ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

.....ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ศิริพร สัตยานุรักษ์)

คณะศึกษาศาสตร์ สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตเชียงใหม่

อนุมัติให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต  
สาขาวิชาพลศึกษา

.....

(รองศาสตราจารย์สุดยอด ชมสะอาด)

รองคณบดีคณะศึกษาศาสตร์ ประจำวิทยาเขตเชียงใหม่

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

.....ประธานกรรมการ

(รองศาสตราจารย์สุดยอด ชมสะอาด)

.....กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ศิริพร สัตยานุรักษ์)

.....กรรมการ

(รองศาสตราจารย์ธนกร ช่างน้อย)

.....กรรมการ

(รองศาสตราจารย์อุเทน ปัญญา)



## ประวัติผู้วิจัย

ชื่อสกุลผู้วิจัย	ว่าที่ ร.ต.บำรุง วัชรเทศ
วันเดือนปีเกิด	17 กันยายน 2504
สถานที่เกิด	กรุงเทพฯ
ที่อยู่ปัจจุบัน	115/102 หมู่ 4 ถนน เกาะกลาง ตำบล ท่าวังตาล อำเภอ สารภี จังหวัดเชียงใหม่ 50140
ตำแหน่งหน้าที่การงานในปัจจุบัน	นักสันตนาการชำนาญการ (หัวหน้างานกีฬาและนันทนาการ)
สถานที่ทำงานปัจจุบัน	ศูนย์เยาวชน – ประชาชน เทศบาลนครเชียงใหม่ ถนน สนามกีฬา ตำบลศรีภูมิ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ 50200
ประวัติการศึกษา	พ.ศ. 2523 ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย จากโรงเรียนจันทร์หุ่นบำเพ็ญ กรุงเทพฯ พ.ศ. 2527 รัฐศาสตรบัณฑิต (สาขาวิชาการปกครอง) คณะรัฐศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง พ.ศ. 2534 ครุศาสตรบัณฑิต (สาขาวิชาการศึกษา เอกพลศึกษา) คณะครุศาสตร์ สถาบันราชภัฏจันทรเกษม พ.ศ. 2561 ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต (สาขาวิชาพลศึกษา) คณะศึกษาศาสตร์ สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตเชียงใหม่

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ  
วิทยาเขตกาญจนบุรี  
ภาควิชาการประถมศึกษา  
ภาคผนวก

กีฬาแห่งชาติ

ภาคผนวก ก  
รายนามผู้เชี่ยวชาญ

มหาวิทยาลัย

## รายนามผู้เชี่ยวชาญ

- |   |  |
|---|--|
| 1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พิชัยณรงค์ กงแก้ว  | อาจารย์ประจำคณะศึกษาศาสตร์<br>มหาวิทยาลัยเชียงใหม่       |
| 2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.หนูม้วน ร่มแก้ว    | อาจารย์ประจำคณะศึกษาศาสตร์<br>มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ |
| 3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ณิชากร วงศ์สุวรรณค์พร | อาจารย์ประจำคณะศึกษาศาสตร์<br>มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม |

รศ. พงษ์เทพ เท้งสุชาติ

ภาคผนวก ข

แบบสอบถาม และแบบสัมภาษณ์

มหาวิทยาลัย

**แบบสอบถาม**

**เรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุที่ใช้บริการในสนามกีฬา  
เทศบาลนครเชียงใหม่ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่**

**คำชี้แจงเกี่ยวกับแบบสอบถาม**

แบบสอบถามเรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุที่ใช้บริการในสนามกีฬาเทศบาลนครเชียงใหม่ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ ทั้งหมดมี 4 ตอน คือ

ตอนที่ 1 ปัจจัยส่วนบุคคล

ตอนที่ 2 ปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อพฤติกรรมในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุที่ใช้บริการในสนามกีฬาของเทศบาลนครเชียงใหม่

ตอนที่ 3 พฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ

ตอนที่ 4 ข้อเสนอแนะ

แบบสอบถามนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อรวบรวมข้อมูลเรื่อง พฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุที่ใช้บริการในสนามกีฬาเทศบาลนครเชียงใหม่ เพื่อนำผลการวิจัยมาใช้เป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายแก่ผู้ใช้บริการสนามกีฬาเทศบาลนครเชียงใหม่ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ ซึ่งจะไม่ส่งผลเสียต่อผู้ตอบแบบทดสอบและแบบสอบถามแต่อย่างใด ขอความกรุณาให้ท่านตอบแบบทดสอบและแบบสอบถามให้ครบทุกข้อ และตอบตามความเป็นจริงของท่านเพื่อประโยชน์ทางวิชาการ

ขอขอบคุณท่านที่ได้ให้ความร่วมมือตอบแบบสอบถามนี้

ว่าที่ ร.ต.บำรุง วัชรเทศ

## ตอนที่ 1 ปัจจัยส่วนบุคคล

คำชี้แจง โปรดใส่เครื่องหมาย  ลงใน  หน้าข้อความ หรือเติมข้อความในช่องว่างตามความเป็นจริงของท่าน

1. เพศ  1. ชาย  2. หญิง
2. อาชีพ  
 1.ว่างงาน  4.ค้าขาย  
 2.เกษตรกร  5.รับจ้าง  
 3.แม่บ้าน  6.อื่นๆ
3. รายได้ / เดือน  
 1. ต่ำกว่า 5,000 บาท  
 2. 5,001 - 10,000 บาท  
 4. 10,001 - 20,000 บาท  
 5. มากกว่า 20,001 บาทขึ้นไป

มหาวิทยาลัยการจัดการศึกษาแห่งชาติ

ตอนที่ 2 ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุที่ใช้บริการในสนามกีฬาเทศบาลนครเชียงใหม่

1. แบบสอบถามด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย จำนวน 10 ข้อ

คำชี้แจง ให้ทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความรู้สึกของท่านเพียงข้อเดียว

ข้อที่	ด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย	ถูก	ผิด
1	ในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่จะเกิดประโยชน์ต่อร่างกายมากที่สุด จะต้องออกกำลังกายให้เหนื่อยที่สุด		
2	การออกกำลังกายที่เกิดผลดีต่อร่างกายจะต้องติดต่อกันอย่างน้อย 20 - 30 นาทีขึ้นไป		
3	การออกกำลังกายเป็นประจำอย่างน้อยสัปดาห์ละ 2 วันๆ ละ 10 นาที จะช่วยให้ร่างกายแข็งแรง		
4	การออกกำลังกายในแต่ละครั้ง ควรทำบ้าง หยุดบ้าง แล้วแต่อารมณ์จึงจะก่อให้เกิดสุขภาพดี		
5	ก่อนการออกกำลังกายทุกครั้ง ไม่จำเป็นต้องทำการอบอุ่นร่างกาย		
6	การออกกำลังกายควรประกอบด้วย 3 ช่วง คือ ช่วงอบอุ่นร่างกาย ช่วงออกกำลังกาย และช่วงผ่อนคลาย		
7	การคลายกล้ามเนื้อหรือการทำให้ร่างกายเย็นลงเป็นขั้นตอนสุดท้ายของการออกกำลังกายจะต้องทำทุกครั้งก่อนหยุดการออกกำลังกาย		
8	ภายหลังการออกกำลังกายควรจะดื่มน้ำมากๆ และรีบอาบน้ำทันที		
9	การออกกำลังกายจะช่วยเพิ่มความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อให้ทำงานได้ดีขึ้น สามารถเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกายได้อย่างคล่องแคล่ว		
10	สถานที่ในการออกกำลังกายควรเป็นที่มีอากาศถ่ายเทได้สะดวก ไม่ร้อนอบอ้าวจนเกินไป และเป็นสถานที่ที่ปลอดภัยจากอุบัติเหตุ		



2. แบบสอบถามปัจจัยด้านการรับรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ประกอบด้วยปัจจัยย่อย ได้แก่ การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย การรับรู้ภาวะสุขภาพ การรับรู้ความสามารถแห่งตน ของผู้สูงอายุที่ใช้บริการในสนามกีฬาเทศบาลนครเชียงใหม่

2.1 แบบสอบถามการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย 9 ข้อ

คำชี้แจง โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องตามความคิดเห็นหรือความรู้สึกของท่าน

ข้อที่	การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย	ระดับความคิดเห็น				
		เห็นด้วยอย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง
1	การออกกำลังกาย ช่วยให้ท่านไม่ซึมเศร้า ไม่วิตกกังวล สุขภาพจิตดีขึ้น และนอนหลับสบาย					
2	การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอช่วยป้องกันโรคหัวใจ และความดันโลหิตสูงได้					
3	การออกกำลังกายเป็นพฤติกรรมที่สำคัญต่อการส่งเสริมสุขภาพให้แข็งแรงมากขึ้น					
4	เมื่อท่านไปออกกำลังกาย ทำให้ท่านได้รู้จักเพื่อนใหม่					
5	การออกกำลังกาย ทำให้ท่านได้รับการยอมรับมากขึ้น					
6	การออกกำลังกาย ทำให้ท่านเคลื่อนไหวได้อย่างคล่องแคล่วมากขึ้น รู้สึกกระฉับกระเฉงมาก และรู้สึกกระปรี้กระเปร่า					
7	การออกกำลังกายทำให้ท่านมีสมรรถภาพทางกาย ด้านต่างๆ สูง ทำงานได้มากขึ้น ความเหนื่อยมีน้อยลง แรังกกล้ามเนื้อมากขึ้น และมีความอดทนมากขึ้น					
8	การออกกำลังกาย เป็นการผ่อนคลายความตึงเครียด					
9	การออกกำลังกายช่วยเพิ่มความต้านทานโรค และชะลอความชราภาพ					

## 2.2 แบบสอบถามการรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย 8 ข้อ

คำชี้แจง โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องตามความคิดเห็นหรือความรู้สึกของท่าน

ข้อที่	การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย	ระดับความคิดเห็น				
		เห็น ด้วย อย่าง ยิ่ง	เห็น ด้วย	ไม่ แน่ใจ	ไม่ เห็น ด้วย	ไม่ เห็น ด้วย อย่าง ยิ่ง
1	ท่านคิดว่าการออกกำลังกายเป็นเรื่องที่ยุ่งยาก					
2	ท่านหาเวลาว่างเพื่อที่จะไปออกกำลังกายไม่ได้					
3	ท่านไม่มีผู้แนะนำในการออกกำลังกาย					
4	ท่านไม่สามารถออกกำลังกายได้เพราะสถานที่ออกกำลังกายไม่สะดวก					
5	ท่านเล่นกีฬาไม่เป็น จึงทำให้ไม่ยอมออกกำลังกาย					
6	การออกกำลังกายทำให้ท่านต้องเสียค่าใช้จ่ายเพิ่มมากขึ้น เช่น รองเท้า ค่าเดินทาง ค่าชุดออกกำลังกาย					
7	ท่านไม่ออกกำลังกายเพราะท่านไม่ค่อยมีเพื่อนร่วมออกกำลังกาย					
8	ท่านเกรงว่าอาจเกิดอุบัติเหตุ ทำให้เกิดการบาดเจ็บจากการออกกำลังกายได้					

### 2.3 แบบสอบถามการรับรู้ภาวะสุขภาพ 8 ข้อ

คำชี้แจง โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องตามความคิดเห็นหรือความรู้สึกของท่าน

ข้อที่	การรับรู้ภาวะสุขภาพ	ระดับความคิดเห็น				
		เห็น ด้วย อย่าง ยิ่ง	เห็น ด้วย	ไม่ แน่ใจ	ไม่ เห็น ด้วย	ไม่ เห็น ด้วย อย่าง ยิ่ง
1	ท่านรู้สึกว่าร่ากายอ่อนแอเจ็บป่วยได้ง่าย เมื่ออยู่ในสถานที่ที่อากาศไม่ดี					
2	ท่านรู้สึกว่าคุณภาพของตนเองสมบูรณ์แข็งแรง					
3	ท่านไม่ได้มีอาการเจ็บป่วยมาเป็นเวลานานแล้ว					
4	เมื่อมีอาการผิดปกติของร่างกาย ท่านจะหยุดออกกำลังกาย					
5	ท่านรู้สึกว่าตนเองมีภูมิต้านทานโรคได้ดี					
6	ท่านเข้าใจเกี่ยวกับภาวะสุขภาพของท่านในปัจจุบัน					
7	ท่านเข้าใจถึงความแข็งแรงหรือความอ่อนแอของร่างกายของท่าน					
8	ท่านเข้าใจถึงสุขภาพของท่าน					

## 2.4 แบบสอบถามการรับรู้ความสามารถแห่งตน 7 ข้อ

คำชี้แจง โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องตามความคิดเห็นหรือความรู้สึกของท่าน

ข้อที่	การรับรู้ความสามารถแห่งตน	ระดับความคิดเห็น				
		เห็น ด้วย อย่าง ยิ่ง	เห็น ด้วย	ไม่ แน่ใจ	ไม่ เห็น ด้วย	ไม่ เห็น ด้วย อย่าง ยิ่ง
1	ท่านสามารถออกกำลังกายได้ด้วยตนเอง					
2	ท่านสามารถเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับท่าน					
3	ท่านสามารถออกกำลังกายได้ แม้ว่าสนามกีฬาจะอยู่ในสภาพที่ไม่พร้อม เช่น เฉอะแฉะ หรือมีรถกีดขวางทาง					
4	ท่านสามารถออกกำลังกายได้แม้ไม่มีเพื่อนร่วมออกกำลังกาย					
5	ท่านสามารถเลือกใช้อุปกรณ์ และเครื่องแต่งกายที่เหมาะสม					
6	ท่านรู้สึกว่เมื่อท่านเห็นผู้อื่นทำได้ ท่านก็สามารถทำได้เช่นกัน					
7	ท่านรับรู้เรื่องการมีอาการผิดปกติเกิดขึ้นขณะหรือหลังจากออกกำลังกาย เช่น ใจสั่น หายใจหอบเหนื่อย เวียนศีรษะ หน้ามืดเป็นลม ท่านจะหยุดออกกำลังกายแล้วรีบไปปรึกษาแพทย์					

### 3. แบบสอบถามปัจจัยด้านแรงสนับสนุน ประกอบด้วย แรงสนับสนุนทางสังคม และแรงสนับสนุนทางสิ่งแวดล้อม

#### 3.1 แบบสอบถามแรงสนับสนุนทางสังคม 8 ข้อ

คำชี้แจง โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องตามความคิดเห็นหรือความรู้สึกของท่าน

ข้อที่	แรงสนับสนุนทางสังคม	ระดับความคิดเห็น				
		เห็นด้วยอย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง
1	บุคคลในครอบครัวคอยกระตุ้นและสนับสนุนให้ท่านไปออกกำลังกายเสมอ					
2	บุคคลในครอบครัวได้จัดเตรียมซื้ออุปกรณ์ออกกำลังกายให้ท่าน					
3	ท่านมีเครือข่ายชมรมการออกกำลังกาย ชักชวนให้ท่านไปออกกำลังกาย					
4	ชมรมออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของท่านมีส่วนช่วยกระตุ้นให้ท่านเข้ากิจกรรมการออกกำลังกาย					
5	เมื่อท่านมีปัญหาเรื่องการออกกำลังกาย ท่านสามารถขอคำปรึกษาจากผู้อื่นได้					
6	บุคคลในครอบครัวหรือเพื่อนสามารถให้คำปรึกษาเรื่องสุขภาพแก่ท่านได้					
7	บุคคลในครอบครัวกระตุ้นเตือนให้ท่านไปออกกำลังกาย					
8	เพื่อนสนิทหรือเพื่อนบ้านของท่าน มีอิทธิพลต่อการออกกำลังกายของท่าน					

### 3.2 แบบสอบถามแรงสนับสนุนทางสิ่งแวดล้อม 10 ข้อ

คำชี้แจง โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องตามความคิดเห็นหรือความรู้สึกของท่าน

ข้อที่	แรงสนับสนุนทางสิ่งแวดล้อม	ระดับความคิดเห็น				
		เห็น ด้วย อย่าง ยิ่ง	เห็น ด้วย	ไม่ แน่ใจ	ไม่ เห็น ด้วย	ไม่ เห็น ด้วย อย่าง ยิ่ง
1	สถานที่ออกกำลังกายของท่าน มีสนามกลางแจ้งอากาศ ถ่ายเทสะดวก					
2	สถานที่ออกกำลังกายของท่าน มีที่ออกกำลังกายในร่ม					
3	สถานที่ในการออกกำลังกาย มีห้องอาบน้ำ ห้องส้วม ให้บริการสำหรับผู้ไปออกกำลังกาย					
4	สถานที่ในการออกกำลังกาย มีห้องปฐมพยาบาล สำหรับผู้บาดเจ็บจากการออกกำลังกาย					
5	สถานที่ในการออกกำลังกาย มีการจัดน้ำดื่มไว้บริการ					
6	สถานที่ในการออกกำลังกาย มีการจัดวางเครื่องเล่น หรืออุปกรณ์อย่างเหมาะสม เป็นระเบียบ และเพียงพอ ต่อผู้มาใช้บริการ					
7	สถานที่ออกกำลังกาย มีความปลอดภัย					
8	สถานที่ออกกำลังกาย มีความสะอาด					

ตอนที่ 3 พฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุที่ใช้บริการสนามกีฬาเทศบาลนครเชียงใหม่  
คำชี้แจง ให้ทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับกรปฏิบัติของท่านมากที่สุดเพียงข้อเดียว

ข้อที่	ข้อความ	ระดับความคิดเห็น			
		ปฏิบัติ สม่ำเสมอ	ปฏิบัติ บ่อยครั้ง	ปฏิบัติ นานๆ ครั้ง	ไม่เคย ปฏิบัติ เลย
1	ท่านออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง วัน ละ 30 - 60 นาที				
2	ท่านทำการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ภายหลังจาก ออกกำลังกายเสร็จทุกครั้ง				
3	ท่านสามารถปรับเปลี่ยนกิจกรรมของการ ออกกำลังกายให้เหมาะสมกับเวลาและสถานที่				
4	ท่านได้สวมใส่เสื้อผ้าและรองเท้าอย่างเหมาะสม สำหรับออกกำลังกายทุกครั้ง				
5	ท่านมีการสำรวจตนเองสม่ำเสมอ ด้านความ แข็งแรงของร่างกายแข็งแรง เพื่อไม่ให้เป็น อุปสรรคต่อการออกกำลังกาย				
6	ท่านออกกำลังกายอย่างค่อยเป็นค่อยไป ไม่หักโหม				
7	ท่านออกกำลังกายร่วมกับผู้อื่น				
8	ท่านปฏิบัติตามกฎ ระเบียบของสถานที่ที่ท่านไป ใช้ออกกำลังกาย				

ตอนที่ 4 ข้อเสนอแนะ

.....

.....

.....

## แบบสัมภาษณ์

เรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุที่ใช้บริการในสนามกีฬา  
เทศบาลนครเชียงใหม่ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่

## คำถามในการสัมภาษณ์

1. ท่านมีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายอย่างไรบ้าง

.....

.....

.....

2. ท่านทราบถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายว่ามีอะไรบ้าง

.....

.....

.....

3. ท่านทราบถึงอุปสรรค (ปัญหา) ในการออกกำลังกายของท่านหรือไม่ อย่างไร

.....

.....

.....

4. ท่านทราบว่าท่านมีอาการผิดปกติอย่างไร เมื่อมาออกกำลังกาย

.....

.....

.....

5. ท่านคิดว่าท่านมีความสามารถที่จะออกกำลังกายได้ เพราะเหตุใด

.....

.....

.....

6. บุคคลในครอบครัว หรือผู้ใกล้ชิดของท่าน ได้ให้การสนับสนุนท่านในการออกกำลังกาย  
อย่างไร

.....

.....

.....



7. สถานที่ที่ท่านได้ไปใช้ในการออกกำลังกาย ส่งผลให้ท่านมีความรู้สึกอย่างไรต่อการออกกำลังกาย

.....  
.....  
.....

มหาวิทยาลัยการจัดการศึกษาแห่งชาติ