

หัวข้อวิจัย	พฤติกรรมการเลือกออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ในอำเภอฝาง จังหวัดเชียงใหม่
อาจารย์ที่ปรึกษา	รองศาสตราจารย์ ดร.จิราภรณ์ จันทร์ทอง
อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม	ดร.ธนกร กิจสาระภักดิ์
ชื่อนักศึกษา	ณัฐพล น้อยตุ่น
หลักสูตร	บริหารธุรกิจมหาบัณฑิต

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อ (1) เพื่อศึกษาพฤติกรรมการเลือกออกกำลังกายของผู้สูงอายุใน อำเภอฝาง จังหวัดเชียงใหม่ (2) เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ เป็นการวิจัยแบบเป็น การวิจัยแบบเชิงปริมาณ กลุ่มตัวอย่าง ผู้สูงอายุใน อำเภอฝาง จังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 100 คน การเก็บข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามเรื่อง พฤติกรรมการเลือกออกกำลังกายของผู้สูงอายุใน อำเภอฝาง จังหวัดเชียงใหม่ มีรูปแบบแบบสอบถามอยู่ 2 แบบ มีแบบสอบถามชนิดปลายปิดและแบบสอบถามชนิดปลายเปิดสถิติที่ใช้ร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (Mean) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

ผลการวิจัย พบว่า

1. จากแบบสอบถามพฤติกรรมการเลือกออกกำลังกายของผู้สูงอายุในอำเภอฝาง จังหวัดเชียงใหม่ พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนมากเป็นเพศหญิง จำนวน 60 คนคิดเป็นร้อยละ 60 รองลงมาคือ เพศชาย 40 คน คิดเป็นร้อยละ 40 ผู้ตอบแบบสอบถาม 60 – 65 ปี จำนวน 65 คน คิดเป็นร้อยละ 65 มีระดับการศึกษาระดับชั้น มัธยมศึกษา จำนวน 78 คน คิดเป็นร้อยละ 78 โดยสถานภาพส่วนมาก สมรส จำนวน 84 คน คิดเป็นร้อยละ 84 ส่วนมากเป็น โรคเบาหวานจำนวน 31 คน คิดเป็นร้อยละ 31 และส่วนใหญ่เลือกออกกำลังกายด้วยการ เดิน จำนวน 44 คน

2. จากผลของการเก็บแบบสอบถามพฤติกรรมการเลือกออกกำลังกายของผู้สูงอายุในอำเภอฝาง จังหวัดเชียงใหม่ พบว่า ผู้สูงอายุส่วนมากเป็นเพศหญิง อายุ 60 – 65 ปี ส่วนมากเป็นโรคเบาหวาน พฤติกรรมการเลือกออกกำลังกายของผู้สูงอายุในอำเภอฝาง จังหวัดเชียงใหม่ ด้านการรับรู้โอกาสเสี่ยงของการออกกำลังกาย มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.10 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 2.70 การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.96 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 4.46 ทักษะเกี่ยวกับการออกกำลังกาย มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.49 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 3.76 พฤติกรรมการออกกำลังกาย มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.45 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 4.33 ซึ่ง

สอดคล้องกับงานวิจัยของจาริก หนูชาย (2564) ที่กล่าวว่า ผู้สูงอายุส่วนมากเป็นเพศหญิง อายุ 60 – 65 ปี ส่วนมากเป็น โรคเบาหวาน พฤติกรรมการเลือกออกกำลังกายของผู้สูงอายุในอำเภอฝาง จังหวัดเชียงใหม่ ด้านการรับรู้โอกาสเสี่ยงของการไม่ออกกำลังกาย มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.62 ส่วน เบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 2.89 การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.10 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 4.70 ทศคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.49 ส่วน เบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 4.76 พฤติกรรมการออกกำลังกาย มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.50 ส่วนเบี่ยง เบนมาตรฐาน เท่ากับ 4.38

3. จากผลของการเก็บแบบสอบถามพฤติกรรมการเลือกออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ในอำเภอฝาง จังหวัดเชียงใหม่ ด้านพฤติกรรมการออกกำลังกาย พบว่ากลุ่มผู้ตอบแบบสอบถาม ส่วนใหญ่มีระดับความคิดเห็นด้านพฤติกรรมการออกกำลังกาย เฉลี่ยเท่ากับ 2.45 ค่าเบี่ยงเบน มาตรฐานเท่ากับ 4.33

4. ปัจจัยส่วนบุคคลกับพฤติกรรมการเลือกออกกำลังกายของผู้สูงอายุในอำเภอฝาง จังหวัด เชียงใหม่ พบว่า ปัจจัยส่วนบุคคลที่แตกต่างกัน ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการเลือกออกกำลัง กายของผู้สูงอายุในอำเภอฝาง จังหวัดเชียงใหม่

5. ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมการเลือกออกกำลังกายของผู้สูงอายุในอำเภอฝาง จังหวัดเชียงใหม่ พบว่า ระดับความคิดเห็นของการออกกำลังกาย , การรับรู้ของการออกกำลังกาย , การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย, ทศคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ไม่มีความสัมพันธ์กับ พฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในอำเภอฝาง จังหวัดเชียงใหม่

คำสำคัญ : พฤติกรรม, การเลือกออกกำลังกาย, ผู้สูงอายุ