

ชื่อเรื่อง พฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ จังหวัดจันทบุรี
ชื่อผู้วิจัย ชาญชลักษณ์ เยี่ยมมิตร และชิตชนก ศรีราช
หน่วยงาน คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี
ปีงบประมาณ 2562

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ (1) ศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ และ (2) เปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ กลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 60-74 ปี จังหวัดจันทบุรี จำนวน 394 คน ได้มาจากการเลือกแบบเจาะจง (Purposive sampling) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบสอบถามพฤติกรรมการออกกำลังกายมีค่าอำนาจจำแนกอยู่ในช่วง .36-.60 ความเชื่อมั่นพิจารณาตามกลุ่มกิจกรรมอยู่ในช่วง .72-.73 สถิติที่ใช้วิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุคูณแบบหลายทาง (Factorial MANOVA)

ผลการวิจัย (1) ผู้สูงอายุมีพฤติกรรมการออกกำลังกายในกลุ่มที่เป็นการทำกิจกรรมประจำวัน อยู่ในระดับพอใช้ คือ มีพฤติกรรมการออกกำลังกายในกิจกรรมนั้น ๆ อย่างต่อเนื่อง แต่ยังขาดระยะเวลาหรือกลไกขับเคลื่อนอย่างใดอย่างหนึ่ง ส่วนในกลุ่มที่เป็นกิจจะลักษณะมีพฤติกรรมอยู่ในระดับน้อยไปจนถึงน้อยที่สุด คือ แทบไม่มีการออกกำลังกายในกิจกรรมนั้น ๆ ขาดทั้งความต่อเนื่อง ระยะเวลา และกลไกขับเคลื่อน (2) ผู้สูงอายุที่มีเพศ อายุ อาชีพ และโรคประจำตัวต่างกันมีพฤติกรรมการออกกำลังกายในกลุ่มที่เป็นการทำกิจกรรมประจำวันแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และผู้สูงอายุที่มีเพศ อายุ และโรคประจำตัวต่างกันมีพฤติกรรมการออกกำลังกายในกลุ่มที่เป็นกิจจะลักษณะแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนอาชีพไม่แตกต่าง

คำสำคัญ: พฤติกรรมการออกกำลังกาย, ผู้สูงอายุ, การวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุคูณ

Title TitleThe Elderly's Exercise Behaviors, Chanthaburi Province
Researchers Chanchalak Yiammit and Chidchanok Srirach
Organization Faculty of Education, Rambhai Barni Rajabhat University
Year 2019

Abstract

The objectives of this research were to: (1) study the elderly's exercise behaviors and (2) compare the elderly's exercise behavior. The sample group consisted of 394 elderly people aged 60-74 years old in Chanthaburi Province gaining from purposive sampling. The research instrument was an exercise behavior questionnaire with discrimination of .36-.60 and reliability of .72-.73, which was considered in accordance with activity groups. The statistics used for data analysis included: percentage, mean, standard deviation and factorial MANOVA.

The research results showed that: (1) The exercise behavior of the elderly in terms of the daily activity group were at a medium level, which could be determined that they had the exercise behavior for such activities continuously, but still lacked length of time or any heat-driving mechanisms. In terms of the formal activity group, the elderly had the exercise behavior at the low level to the lowest level, which could be determined that they seldom did exercise for such activities; lacked continuation, length of time and heat-driving mechanisms, and (2) The elderly with different genders, ages, occupations and congenital diseases had different exercise behaviors in terms of the daily activity group with statistical significance at the .05 level, and the elderly with different genders, ages and congenital diseases had different exercise behavior in terms of the formal activity group with statistical significance at the .05 level, whereas there was no difference for the occupations.

Key words: exercise behavior, the elderly, factorial MANOVA

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี