

## สารบัญ

	หน้า
กิตติกรรมประกาศ.....	(1)
บทคัดย่อภาษาไทย.....	(2)
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	(3)
สารบัญ.....	(4)
สารบัญตาราง.....	(6)
สารบัญภาพ.....	(9)
บทที่	
<b>1 บทนำ</b> .....	1
ความเป็นมาและความสำคัญ.....	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	2
ประโยชน์ของการวิจัย.....	2
ขอบเขตของการวิจัย.....	2
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	3
กรอบแนวความคิดในการวิจัย.....	4
<b>2 แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง</b> .....	5
สุขภาพของผู้สูงอายุ.....	5
ความหมายของสุขภาพ.....	5
แนวคิด ทฤษฎีเกี่ยวกับสุขภาพของผู้สูงอายุ.....	5
พฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุ.....	16
พฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ.....	18
ความหมายของพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ.....	18
แนวคิด ทฤษฎีเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ.....	19
การวัดพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ.....	32
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	33
<b>3 วิธีดำเนินการวิจัย</b> .....	36
การเลือกกลุ่มตัวอย่าง.....	36
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	36
การสร้างและการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ.....	38
การรวบรวมข้อมูล.....	39
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	39
สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	39

## สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
4 การวิเคราะห์ข้อมูล.....	42
ตอนที่ 1 การวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง.....	42
ตอนที่ 2 การวิเคราะห์ข้อมูลพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ.....	43
ตอนที่ 3 การเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ.....	50
5 สรุปผล อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ.....	81
สรุปผล.....	81
อภิปรายผล.....	82
ข้อเสนอแนะ.....	87
บรรณานุกรม.....	88
ภาคผนวก.....	91
ประวัติย่อของผู้วิจัย.....	104

## สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
3.1 เกณฑ์การให้คะแนนพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ.....	37
3.2 เกณฑ์การให้คะแนนพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ.....	37
4.1 ความถี่ และร้อยละข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง.....	42
4.2 ระยะเวลา ระดับความเหนื่อย และความต่อเนื่องของพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในลักษณะของการทำกิจวัตรประจำวัน.....	44
4.3 ระดับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในลักษณะของการทำกิจวัตรประจำวันในภาพรวม โดยจำแนกตามกิจกรรม.....	47
4.4 เวลา ระดับความเหนื่อย และความต่อเนื่องของพฤติกรรมการออกกำลังกายที่เป็นกิจจะลักษณะของผู้สูงอายุ.....	48
4.5 ระดับพฤติกรรมการออกกำลังกายที่เป็นกิจจะลักษณะของผู้สูงอายุ จำแนกตามกิจกรรม.....	50
4.6 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการออกกำลังกายทั้ง 5 กิจกรรม จำแนกตามเพศ.....	51
4.7 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการออกกำลังกายทั้ง 5 กิจกรรม จำแนกตามเพศ.....	52
4.8 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการออกกำลังกายทั้ง 5 กิจกรรม จำแนกตามอาชีพ.....	53
4.9 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการออกกำลังกายทั้ง 5 กิจกรรม จำแนกตามโรคประจำตัว.....	54
4.10 ข้อมูลเชิงบรรยายของกลุ่มพฤติกรรมการออกกำลังกายที่เป็นการทำกิจวัตรประจำวันของผู้สูงอายุ จำแนกตามเพศ.....	55
4.11 การทดสอบความแปรปรวนพหุคูณ โดยมีเพศเป็นตัวแปรอิสระ.....	56
4.12 การทดสอบปฏิสัมพันธ์ระหว่างอาชีพกับโรคประจำตัว จำแนกตามพฤติกรรมการออกกำลังกายที่เป็นการทำกิจวัตรประจำวันของผู้สูงอายุ.....	57
4.13 สถิติเชิงบรรยายของพฤติกรรมการออกกำลังกายด้วยการทำความสะอาดภายในบ้าน จำแนกตามกลุ่มโรคประจำตัว และอาชีพ.....	59
4.14 ผลการเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายด้วยการทำความสะอาดภายในบ้านของผู้สูงอายุทั้ง 3 กลุ่มโรคประจำตัว โดยจำแนกการทดสอบตามกลุ่มอาชีพ.....	60
4.15 ผลการเปรียบเทียบรายคู่ระหว่างกลุ่มโรคประจำตัวสำหรับพฤติกรรมการออกกำลังกายด้วยการทำความสะอาดภายในบ้านในกลุ่มอาชีพธุรกิจส่วนตัว.....	61
4.16 ผลการเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายด้วยการทำความสะอาดภายในบ้านของผู้สูงอายุทั้ง 5 กลุ่มอาชีพ โดยจำแนกการทดสอบตามกลุ่มโรคประจำตัว.....	61

## สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางที่	หน้า
4.17 สถิติเชิงบรรยายของพฤติกรรมการออกกำลังกายด้วยการทำความสะอาดภายในบ้าน จำแนกตามกลุ่มอายุ.....	62
4.18 ผลการเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายด้วยการทำความสะอาดภายในบ้าน จำแนกตามช่วงอายุ.....	62
4.19 สถิติเชิงบรรยายของพฤติกรรมการออกกำลังกายด้วยการตกแต่งบริเวณภายนอกบ้าน เช่น ตัดหญ้า รดน้ำต้นไม้ ตกแต่ง สวนหย่อม ฯลฯ จำแนกตามตัวแปรอิสระ.....	62
4.20 ผลการเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายด้วยการตกแต่งบริเวณภายนอกบ้าน แยกทดสอบตามตัวแปรอิสระ.....	63
4.21 ผลการเปรียบเทียบรายคู่สำหรับพฤติกรรมการออกกำลังกายด้วยการตกแต่งบริเวณ ภายนอกบ้าน โดยแยกทดสอบตามตัวแปรอายุ และโรคประจำตัว.....	64
4.22 สถิติเชิงบรรยายของพฤติกรรมการออกกำลังกายด้วยการทำความสะอาดบริเวณ ภายนอกบ้านจำแนกตามตัวแปรอิสระ.....	65
4.23 ผลการเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายด้วยการตกแต่งบริเวณภายนอกบ้าน แยกทดสอบตามตัวแปรอิสระ.....	66
4.24 สถิติเชิงบรรยายของพฤติกรรมการออกกำลังกายด้วยการเดินในระดับความเร็วปกติ จำแนกตามตัวแปรอิสระ.....	67
4.25 ผลการเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายด้วยการเดินในระดับความเร็วปกติ แยกทดสอบตามตัวแปรอิสระ.....	68
4.26 สถิติเชิงบรรยายของพฤติกรรมการออกกำลังกายด้วยการบริหารร่างกาย จำแนกตามตัวแปรอิสระ.....	69
4.27 การเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายด้วยการบริหารร่างกาย แยกทดสอบ ตามตัวแปรอิสระ.....	69
4.28 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการออกกำลังกายที่เป็นกิจจะลักษณะ ทั้ง 3 กิจกรรม จำแนกตามช่วงอายุ.....	70
4.29 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการออกกำลังกายที่เป็นกิจจะลักษณะ ทั้ง 3 กิจกรรม จำแนกตามเพศ.....	71
4.30 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการออกกำลังกายที่เป็นกิจจะลักษณะทั้ง 3 กิจกรรม จำแนกตามอาชีพ.....	72
4.31 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างกลุ่มพฤติกรรมการออกกำลังกายที่เป็น กิจจะลักษณะทั้ง 3 กิจกรรม จำแนกตามกลุ่มโรคประจำตัว.....	73
4.32 ผลการทดสอบปฏิสัมพันธ์ระหว่างเพศ อายุ และโรคประจำตัว.....	74

## สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางที่	หน้า
4.33 ข้อมูลเชิงบรรยายของกลุ่มพฤติกรรมการออกกำลังกายที่เป็นกิจจะลักษณะ ของผู้สูงอายุ จำแนกตามเพศ.....	75
4.34 การทดสอบความแปรปรวนพหุคูณ โดยมีเพศเป็นตัวแปรอิสระ.....	75
4.35 ข้อมูลเชิงบรรยายของกลุ่มพฤติกรรมการออกกำลังกายที่เป็นกิจจะลักษณะ ของผู้สูงอายุ จำแนกตามอายุ.....	76
4.36 การทดสอบความแปรปรวนพหุคูณ โดยมีอายุเป็นตัวแปรอิสระ.....	76
4.37 การเปรียบเทียบรายคู่ด้วย Hotelling T <sup>2</sup> สำหรับตัวแปรอายุ.....	77
4.38 ข้อมูลเชิงบรรยายของกลุ่มพฤติกรรมการออกกำลังกายที่เป็นกิจจะลักษณะของ ผู้สูงอายุ จำแนกตามกลุ่มโรคประจำตัว.....	77
4.39 การทดสอบความแปรปรวนพหุคูณ โดยโรคประจำตัวเป็นตัวแปรอิสระ.....	78
4.40 การเปรียบเทียบรายคู่ด้วย Hotelling T <sup>2</sup> สำหรับตัวแปรโรคประจำตัว.....	78
4.41 ข้อมูลเชิงบรรยายของกลุ่มพฤติกรรมการออกกำลังกายที่เป็นกิจจะลักษณะของ ผู้สูงอายุจำแนกตามอาชีพ.....	79
4.42 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของพฤติกรรมการออกกำลังกายที่เป็น กิจจะลักษณะของผู้สูงอายุที่ประกอบอาชีพต่างกัน แยกทดสอบทีละกิจกรรม.....	80

## สารบัญภาพ

ภาพที่	หน้าที่
1.1 กรอบแนวความคิดในการวิจัย.....	4



ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี