



บทความวิจัยฉบับสมบูรณ์

การนำเสนอผลงานวิจัยแบบบรรยาย

และการจัดนิทรรศการทางวิชาการ

• **ราชภัฏวิชาการเพื่อท้องถิ่น ครั้งที่ ๖**

ระหว่างวันที่ ๑๔-๑๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๖

• **“ราชภัฏเชียงใหม่
เทิดไท้ ๘๕ พรรษา มหาราชัน”**

บทความวิจัยฉบับสมบูรณ์

การนำเสนอผลงานวิจัยแบบบรรยายและการจัดนิทรรศการทางวิชาการ

ราชภัฏวิชาการเพื่อท้องถิ่น
ครั้งที่ ๖

ระหว่างวันที่ ๑๔-๑๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๖

“ราชภัฏเชียงใหม่
เทิดไท้ ๘๕ พรรษา มหาราชัน”

บทความวิจัยฉบับสมบูรณ์การนำเสนอผลงานวิจัยแบบบรรยายและการจัดนิทรรศการทางวิชาการ
ราชภัฏวิชาการเพื่อท้องถิ่น ครั้งที่ ๖ ระหว่างวันที่ ๑๔-๑๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๖
“ราชภัฏเชียงใหม่ เทิดไท้ ๘๕ พรรษา มหาราชัน”

ISBN 978-616-7669-15-1

จัดทำโดย สถาบันวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่
อาคารราชภัฏเฉลิมพระเกียรติ ชั้น 14 เลขที่ 202 ถนนโชตนา ตำบลช้างเผือก
อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ 50300
โทรศัพท์/โทรสาร 053-885950

ที่ปรึกษา	รองศาสตราจารย์ ดร.ประพันธ์ ธรรมไชย	อธิการบดีมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่
	รองศาสตราจารย์ ดร.วรรณวดี ม้าลำพอง	ผู้ทรงคุณวุฒิประจำสถาบันวิจัยและพัฒนา
	รองศาสตราจารย์ ดร.อาวรณ์ โอภาสพัฒนกิจ	ผู้ทรงคุณวุฒิประจำสถาบันวิจัยและพัฒนา
	รองศาสตราจารย์ นพ.สิทธิพร บุญยนิคย์	ผู้ทรงคุณวุฒิประจำสถาบันวิจัยและพัฒนา

รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิอ่านบทความราชภัฏวิชาการเพื่อท้องถิ่น ครั้งที่ ๖ “ราชภัฏเชียงใหม่ เทิดไท้ ๘๕ พรรษา มหาราชัน”

- | | |
|---|---|
| 1. ศาสตราจารย์ ดร.มนัส สุวรรณ | 8. ผู้ช่วยศาสตราจารย์พิชญ์สินี ชมพูคำ |
| 2. รองศาสตราจารย์ ดร.วิบูลย์ รัตนาพนนท์ | 9. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ศิริจันทร์ เชื้อสุวรรณ |
| 3. รองศาสตราจารย์ ดร.วรรณวดี ม้าลำพอง | 10. ผู้ช่วยศาสตราจารย์กมลทิพย์ คำใจ |
| 4. รองศาสตราจารย์ ดร.วีระศักดิ์ ชมพูคำ | 11. อาจารย์ ดร.ศิริมาศ โกศลย์พิพัฒน์ |
| 5. รองศาสตราจารย์พิทยาภรณ์ มานะจติ | 12. อาจารย์ ดร.ทัตพร คุณประดิษฐ์ |
| 6. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชฎีกาศ์ เขมวิมุตติวงศ์ | 13. อาจารย์ ดร.กาญจนา สุระ |
| 7. ผู้ช่วยศาสตราจารย์บุญเลิศ กลิ่นรัตน์ | 14. อาจารย์ ดร.กัญญพัสรี กล่อมรงค์เจริญ |

บรรณาธิการ	ผู้ช่วยศาสตราจารย์มนตรี ศิริจันทร์ชื่น	ผู้อำนวยการสถาบันวิจัยและพัฒนา
ผู้ช่วยบรรณาธิการ	ผู้ช่วยศาสตราจารย์วิไลลักษณ์ กิติบุตร	รองผู้อำนวยการสถาบันวิจัยและพัฒนา
	อาจารย์ ดร.จิตติมา กัตัญญู	รองผู้อำนวยการสถาบันวิจัยและพัฒนา

หัวหน้ากองบรรณาธิการ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นครินทร์ พรภิไล

กองบรรณาธิการ	นางสาวศิริพร ริพล	หัวหน้าสำนักงานสถาบันวิจัยและพัฒนา
	นางสาวกรรณิกา ชาขง	นักวิชาการเงินและบัญชี
	นางพิมพ์พรรณ สูญโญ	นักวิชาการพัสดุ
	นางสาวณัฐธยาน์ บันเทา	นักวิจัย
	นางสาวกรทอง ลีสุวรรณ	นักวิจัย
	นางสาวหทัยพร วังพฤกษ์	นักวิเคราะห์นโยบายและแผน
	นางสาวจินตภา อัจฉริยากร	นักวิชาการศึกษา
	นางสาวกคจิรา กาบใจ	นักวิชาการศึกษา
	นายปรัชญา ไชยวงศ์	นักวิชาการคอมพิวเตอร์
	นายวิชราวุธ สุวรรณคำ	เจ้าหน้าที่ธุรการ

ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุที่เข้ามาออกกำลังกาย ในพระราชวังสนามจันทร์ อำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม

เมษา เจริญโชควิทยา¹ อุทุมพร ปฐมโอสถ¹ และเอกกฤต เลิศวิทยาประดิษฐ์²

¹ นักศึกษาหลักสูตรบริหารธุรกิจบัณฑิต คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยศิลปากร

² อาจารย์ ประจำคณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยศิลปากร

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีความมุ่งหมาย เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุที่เข้ามาออกกำลังกายในพระราชวังสนามจันทร์ อำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม เป็นการวิจัยเชิงปริมาณ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในวิจัยครั้งนี้ คือ ผู้สูงอายุที่เข้ามาออกกำลังกายในพระราชวังสนามจันทร์จำนวน 150 คน โดยใช้แบบสอบถาม มีการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าเฉลี่ย ร้อยละ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ผลการศึกษาพบว่า ผู้สูงอายุที่เข้ามาออกกำลังกายในพระราชวังสนามจันทร์ ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 61.3 อายุระหว่าง 71-74 ปี คิดเป็นร้อยละ 61.3 มีโรคประจำตัว คิดเป็นร้อยละ 54.7 ไม่มีโรคประจำตัว คิดเป็นร้อยละ 45.3 เป็นโรคหัวใจ และหลอดเลือด คิดเป็นร้อยละ 31.3 มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน 10,000-20,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 48.7 ที่มาของรายได้มาจากบุตร-หลาน คิดเป็นร้อยละ 48.7 นอกจากนี้ยังพบว่าผู้สูงอายุที่เข้ามาออกกำลังกายที่พระราชวังสนามจันทร์มีปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายมี 3 ปัจจัยด้วยกัน คือ ปัจจัยทางด้านจิตใจ ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายมากที่สุด รองลงมา คือ ปัจจัยทางด้านร่างกาย และ ปัจจัยทางด้านสถานที่และสิ่งแวดล้อมตามลำดับ

ข้อเสนอแนะจากงานวิจัยเรื่องนี้

1. ทางหน่วยงานของพระราชวังสนามจันทร์ควรเข้ามาดูแลในเรื่องของความสะอาดภายในสถานที่
2. ควรมีเครื่องออกกำลังกายหรือประเภทของกีฬาเพื่อดึงดูดความสนใจของผู้เข้ามาออกกำลังกายเพิ่มมากขึ้น เพื่อรองรับจำนวนประชากรที่เข้ามาออกกำลังกาย
3. ควรปรับปรุงเก้าอี้สำหรับในการนั่งพักผ่อน และเพิ่มจำนวนเก้าอี้เพิ่มมากกว่าเดิม เพื่อรองรับจำนวนประชากรที่เข้ามาใช้บริการสถานที่
4. ไม่ควรมีสัตว์ เช่น ไก่ สุนัข เข้ามาอยู่ในสถานที่ที่ใช้ในการออกกำลังกาย เพื่อความปลอดภัยในเรื่องของภัยจากการถูกสัตว์

คุกคาม

คำสำคัญ : ผู้สูงอายุ, การออกกำลังกาย, ปัจจัยทางด้านร่างกาย, ปัจจัยทางด้านจิตใจ, ปัจจัยทางด้านสถานที่และสิ่งแวดล้อม

ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุที่เข้ามาออกกำลังกาย
ในพระราชวังสนามจันทร์ อำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม

Factors affected exercising behavior of elderly in Sanam Chandra Palace,
Muang District, Nakhon Pathom Province

เอกกฤต เลิศวิทยาประดิษฐ์¹, เมษา เจริญโชควิทยา², อุทุมพร ปฐมโอสธ²

Ake – krit Lerdwitayapradit¹, Mesa Chareanchokwittaya², and Uthumporn
Pathomosoth²

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีความมุ่งหมาย เพื่อศึกษาศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุที่เข้ามาออกกำลังกายในพระราชวังสนามจันทร์ อำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม เป็นการวิจัยเชิงปริมาณ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในวิจัยครั้งนี้ คือ ผู้สูงอายุที่เข้ามาออกกำลังกายในพระราชวังสนามจันทร์จำนวน 150 คน โดยใช้แบบสอบถาม มีการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าเฉลี่ย ร้อยละ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ผลการศึกษาพบว่า ผู้สูงอายุที่เข้ามาออกกำลังกายในพระราชวังสนามจันทร์ ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 61.3 อายุระหว่าง 71-74 ปี คิดเป็นร้อยละ 61.3 มีโรคประจำตัว คิดเป็นร้อยละ 54.7 ไม่มีโรคประจำตัว คิดเป็นร้อยละ 45.3 เป็นโรคหัวใจและหลอดเลือด คิดเป็นร้อยละ 31.3 มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน 10,000 – 20,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 48.7 ที่มาของรายได้มาจากบุตร-หลาน คิดเป็นร้อยละ 48.7 นอกจากนี้ยังพบว่าผู้สูงอายุที่เข้ามาออกกำลังกายที่พระราชวังสนามจันทร์มีปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายมี 3 ปัจจัยด้วยกัน คือ ปัจจัยทางด้านจิตใจ ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายมากที่สุด รองลงมา คือ ปัจจัยทางด้านร่างกาย และ ปัจจัยทางด้านสถานที่และสิ่งแวดล้อมตามลำดับ

ข้อเสนอแนะจากงานวิจัยเรื่องนี้

1. ทางหน่วยงานของพระราชวังสนามจันทร์ควรเข้ามาดูแลในเรื่องของความสะอาดภายในสถานที่
2. ควรมีเครื่องออกกำลังกายหรือประเภทของกีฬาเพื่อดึงดูดความสนใจของผู้เข้ามาออกกำลังกายเพิ่มมากขึ้น เพื่อรองรับจำนวนประชากรที่เข้ามาออกกำลังกาย
3. ควรปรับปรุงเก้าอี้สำหรับในการนั่งพักผ่อน และเพิ่มจำนวนเก้าอี้เพิ่มมากกว่าเดิม เพื่อรองรับจำนวนประชากรที่เข้ามาใช้บริการสถานที่
4. ไม่ควรมีสัตว์ เช่น ไก่ สุนัข เข้ามาอยู่ในสถานที่ที่ใช้ในการออกกำลังกาย เพื่อความปลอดภัยในเรื่องของภัยจากการถูกสัตว์คุกคาม

คำสำคัญ : ผู้สูงอายุ, การออกกำลังกาย, ปัจจัยทางด้านร่างกาย, ปัจจัยทางด้านจิตใจ, ปัจจัยทางด้านสถานที่และสิ่งแวดล้อม

¹ อาจารย์ประจำคณะ วิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตเพชรบุรี

² นักศึกษาหลักสูตรบริหารธุรกิจบัณฑิต(การตลาด) คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยศิลปากร

ABSTRACT

The purpose of this study is to explore relations between factors affected exercising behavior of elderly in Sanam Chandra Palace, Muang District, Nakhon Pathom Province which is quantitative research , the sampling group of this research is who exercise in Sanam Chandra Palace 150 persons by using questionnaire and statistical analysis of data consists of mean, percentage and standard deviation.

It is found that elderly who mostly do exercise in Sanam Chandra Palace are female 61.3%, age 71-74 years old which is 61.3% with congenital disease is 54.7%, with no congenital disease is 45.3%, with heart disease and stroke 31.3%, average income is 10,000 – 20,000 Baht which is 48.7% of income comes from children. It is also found that there are 3 factors affected behavior of elderly who exercise in Sanam Chandra Palace as follow: mental factor which is mostly affected to exercising behavior, followed by physical factor and environmental factor respectively.

Suggestions of this study are as follow:

1. Responsible agency of Sanam Chandra Palace should take of internal cleanness
2. Exercising equipment or types of sport should be provided in order to increase exercising attraction and to support exercising population
3. Relaxing chairs should be improved and increased to support population who use such service
4. Chicken and dogs should be refrained from exercising location for safety purpose

Key terminology: Elderly, exercise, physical factor, mental factor, environmental factor

บทนำ

ประเทศไทย สำนักงานสถิติแห่งชาติได้ทำการสำรวจสำมะโนประชากรและเคหะ ในปี พ.ศ. 2550 โดยการเก็บรวบรวมข้อมูลทั่วประเทศ ซึ่งได้ผลการสำรวจประชากรสูงอายุที่ผ่านมา พบว่าประเทศไทยมีจำนวนและสัดส่วนของผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง ผลสำรวจครั้งล่าสุดปี 2550 พบว่าผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 10.7

(สำนักงานสถิติแห่งชาติ. 2550. เตรียมตัวให้พร้อมไว้...ในวัยผู้สูงอายุ (ตอนที่ 1) (ออนไลน์) : http://service.nso.go.th/nso/nsopublish/citizen/news/poll_elderly-1.jsp . วันที่สืบค้น 20 สิงหาคม 2555)

จากข้อมูลข้างต้นประเทศไทยมีแนวโน้มของผู้สูงอายุเพิ่มมากขึ้น ซึ่งผู้สูงอายุมีการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านสุขภาพร่างกาย สติปัญญา อารมณ์ และจิตใจ แต่ปัญหาเบื้องต้นที่เกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างเห็นชัดเจน และสามารถส่งผลกระทบต่อสุขภาพด้านต่างๆ ก็คือ ปัญหาเรื่องสุขภาพร่างกายจิตใจ ดังนั้นผู้สูงอายุจำนวนมากในยุคนี้อาจจะหันมาดูแลสุขภาพกันมากขึ้น ด้วยวิธีการออกกำลังกายที่แตกต่างกันไป แล้วแต่ความถนัด ความเจ็บป่วยของร่างกายจิตใจ และสภาพแวดล้อม การออกกำลังกายเป็นการดำรงไว้ซึ่งความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ คลายความตึงเครียดกระตุ้นการทำงานของกล้ามเนื้อ ปอดและระบบไหลเวียนโลหิตให้มีประสิทธิภาพ เป็นการสร้างภาวะร่างกายให้สมบูรณ์ซึ่ง

หมายถึง ภาวะที่ร่างกายสามารถใช้ออกซิเจนได้อย่างเต็มที่มีความสมดุลกับน้ำหนักกับส่วนสูงตามระดับอายุ ซึ่งจะเป็นทางหนึ่งที่จะช่วยสร้างเสริมให้ร่างกายสมบูรณ์ ส่วนการออกกำลังกายเพื่อการรักษาโรคก็เพื่อให้การทำงานของระบบต่างๆ ในร่างกายให้เป็นปกติ ตลอดจนเพื่อป้องกันและรักษาอาการบางชนิด ผู้สูงอายุสามารถออกกำลังกายได้หลากหลายประเภท เช่น การเดิน การวิ่งเหยาะๆ และไท้เก๊ก (คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล, 2540 : 83)

โดยสถานที่ผู้สูงอายุเลือกใช้ในการออกกำลังกายส่วนใหญ่มักเป็นส่วนสาธารณะ เพราะมีบริเวณกว้างขวาง อากาศปลอดโปร่ง เหมาะที่จะใช้เป็นสถานที่ในการออกกำลังกาย ซึ่งในอำเภอ เมือง จังหวัดนครปฐมได้มีส่วนสาธารณะที่เป็นที่รับความนิยมและมีขนาดใหญ่เหมาะแก่การออกกำลังกาย คือ พระราชวังสนามจันทร์ ตั้งอยู่ในอำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม ห่างจากองค์พระปฐมเจดีย์ประมาณ 2 กิโลเมตร ปัจจุบัน พระราชวังสนามจันทร์อยู่ภายใต้การดูแลของสำนักพระราชวัง โดยมีการกำหนดเปิดให้เข้าชมเวลา 9:00-16:00 (สำนักโบราณคดี กรมศิลปากร กระทรวงวัฒนธรรม 21 กันยายน 2555)

จากเหตุผลที่กล่าวมาข้างต้น ผู้วิจัยจึงสนใจในการศึกษาถึงความสัมพันธ์ของปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุที่มาออกกำลังกายในพระราชวังสนามจันทร์ เพื่อได้ทราบถึงพฤติกรรมและจุดมุ่งหมายของการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ทั้งทางด้านร่างกายจิตใจ และสภาพแวดล้อม ว่ามีความสัมพันธ์กันอย่างไรจึงส่งผลให้เกิดพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ และสามารถนำข้อมูลที่ได้ไปส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุให้เหมาะสมกับกายภาพ เพื่อนำไปสู่การเสนอแนะได้อย่างถูกต้องวิธี

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาถึงปัจจัยทางร่างกายที่ส่งผลให้เกิดพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุที่มาออกกำลังกาย
2. เพื่อศึกษาถึงปัจจัยทางจิตใจที่ส่งผลให้เกิดพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุที่มาออกกำลังกาย

3. เพื่อศึกษาถึงปัจจัยทางด้านสิ่งแวดล้อมที่ส่งผลให้เกิดพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุที่มาออกกำลังกาย
วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) ประเภทของการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) ในลักษณะของการวิจัยเพียงครั้งเดียว (One-shot Case Study) ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1. ประชากรที่ใช้ในการวิจัย คือ ผู้ที่เข้ามาออกกำลังกายในสวนสุขภาพพระราชวังสนามจันทร์
2. กลุ่มตัวอย่าง คือ ประชากรที่เข้ามาออกกำลังกายในสวนสุขภาพพระราชวังสนามจันทร์ อำเภอเมืองจังหวัดนครปฐม เลือกเฉพาะผู้สูงอายุที่มีอายุระหว่าง 60 ปีขึ้นไป จำนวน 150 คน
3. วิธีการสุ่มตัวอย่างการวิจัยครั้งนี้ใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบผสมผสานด้วยการเลือกกลุ่มตัวอย่างที่ไม่เป็นตามโอกาสทางสถิติ (Non-Probability Sampling) โดยเลือกกลุ่มตัวอย่างจากผู้สูงอายุที่มาออกกำลังกายในสวนสุขภาพ พระราชวังสนามจันทร์ อำเภอเมืองจังหวัดนครปฐม

ผลการวิจัย
จากผลวิเคราะห์ข้อมูลสามารถสรุปผลได้ดังนี้

1. ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับผู้สูงอายุผลการศึกษาพบว่า ผู้สูงอายุที่เข้ามาออกกำลังกายในพระราชวังสนามจันทร์ ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 61.3 อายุระหว่าง 71-74 ปี คิดเป็นร้อยละ 61.3 มีโรคประจำตัว คิดเป็นร้อยละ 54.7 ไม่มีโรคประจำตัว คิดเป็นร้อยละ 45.3 เป็นโรคหัวใจและหลอดเลือด คิดเป็นร้อยละ 31.3 มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน 10,000 – 20,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 48.7 ที่มาของรายได้มาจากบุตร/หลาน คิดเป็นร้อยละ 48.7
2. พฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุผลการศึกษาพบว่า ผู้สูงอายุเข้ามาออกกำลังกายในพระราชวังสนามจันทร์ ส่วนใหญ่เป็นเวลานานกว่า 3ปีขึ้นไป คิดเป็นร้อยละ 88.0 ซึ่งส่วนใหญ่มาออกกำลังกายในช่วงเย็น คิดเป็นร้อยละ 50.7 การเดินทางส่วนใหญ่มาโดยรถจักรยานยนต์ คิดเป็นร้อยละ 62.0 ความถี่ในการออกกำลังกายมากกว่า 5 ครั้ง/สัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 46.7 ส่วนใหญ่มาออกกำลังกายกับเพื่อน คิดเป็นร้อยละ 56.7 โดยประเภทของกีฬาที่เล่นส่วนใหญ่คือ เดินเร็ว คิดเป็นร้อยละ 50.0 ระยะเวลาในการออกกำลังกายแต่ละครั้ง 31-60 นาที คิดเป็นร้อยละ 50.7
3. ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุที่มาออกกำลังกายในพระราชวังสนามจันทร์ทั้ง 3 ด้านอยู่ในระดับมากโดยเรียงลำดับคือ
 1. ปัจจัยทางด้านร่างกาย (\bar{x} = 4.095, S.D. = 0.838) ออกกำลังกายเพื่อความพร้อมของร่างกายเป็นสาเหตุสำคัญอันดับแรก (\bar{x} = 4.486, S.D. = 0.692) ออกกำลังกายเพื่อฟื้นฟูสมรรถภาพร่างกายเป็นสาเหตุสำคัญอันดับสอง (\bar{x} = 4.306, S.D. = 0.578) และอันดับที่ 3 ออกกำลังกายเพื่อป้องกัน/ลดความเสี่ยงจากโรคต่างๆ (\bar{x} = 4.120, S.D. = 0.644) ตามลำดับ พบว่าในภาพรวมปัจจัยทางด้านร่างกายเป็นสาเหตุที่ส่งผลต่อการออกกำลังกายอยู่ในระดับมาก
 2. ปัจจัยด้านจิตใจ (\bar{x} = 4.296, S.D. = 0.630) โดยเรียงลำดับคือ ออกกำลังกายเพื่อผ่อนคลายจิตใจ / สบายใจ (\bar{x} = 4.386, S.D. = 0.4886) เป็นสาเหตุสำคัญอันดับแรก ออกกำลังกาย

เพื่อให้รู้สึกว่าคุณค่าตนเองยังมีคุณค่า เป็นที่ยอมรับ ($\bar{x}= 4.353$, S.D. =0.532) เป็นสาเหตุสำคัญอันดับสองและอันดับที่3ออกกำลังกายเพื่อสร้างมิตรภาพในสังคมใหม่ ($\bar{x}= 4.333$, S.D. = 0.663) ตามลำดับ พบว่าในภาพรวมปัจจัยทางด้านจิตใจเป็นสาเหตุที่ส่งผลต่อการออกกำลังกายอยู่ในระดับมาก

3. ทางด้านปัจจัยด้านสถานที่และสิ่งแวดล้อม ($\bar{x}= 4.014$, S.D. = 0.782) สถานที่ที่มีความปลอดภัย ($\bar{x}=4.420$, S.D. = 0.546) เป็นสาเหตุสำคัญอันดับแรก การเดินทางสะดวกสบาย ($\bar{x}=4.420$, S.D. = 0.784) เป็นสาเหตุสำคัญอันดับสองและอันดับที่3สถานที่ที่มีสิ่งอำนวยความสะดวกสำหรับผู้สูงอายุ ($\bar{x}=4.213$, S.D. = 0.562) ตามลำดับ พบว่าในภาพรวมปัจจัยทางด้านสถานที่และสิ่งแวดล้อมเป็นสาเหตุที่ส่งผลต่อการออกกำลังกายอยู่ในระดับมาก

4. การเปรียบเทียบหาค่าความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยกับความถี่ของการออกกำลังกายของผู้สูงอายุที่เข้ามาออกกำลังกายในพระราชวังสนามจันทร์ อ.เมือง จ.นครปฐมและการเปรียบเทียบความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยกับประเภทของกีฬาของผู้สูงอายุที่เข้ามาออกกำลังกายในพระราชวังสนามจันทร์ อ.เมือง จ.นครปฐม ผลการศึกษาพบว่า

ตารางที่ 1 เปรียบเทียบความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยกับความถี่ของการออกกำลังกายของผู้สูงอายุที่เข้ามาออกกำลังกายในพระราชวังสนามจันทร์ อ.เมือง จ.นครปฐม

ปัจจัย	ความถี่ของการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ (sig)	แปลค่า
ปัจจัยด้านร่างกาย	0.000	มีความสัมพันธ์กัน
ปัจจัยด้านจิตใจ	0.000	มีความสัมพันธ์กัน
ปัจจัยด้านสถานที่และสิ่งแวดล้อม	0.001	มีความสัมพันธ์กัน

หมายเหตุ **นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

จากตารางที่ 1 เปรียบเทียบความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยกับความถี่ของการออกกำลังกายของผู้สูงอายุที่เข้ามาออกกำลังกายในพระราชวังสนามจันทร์ พบว่า ปัจจัยด้านร่างกายมีความสัมพันธ์กับความถี่ของการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ โดยแบ่งความถี่เป็น 1วัน/สัปดาห์, 2 - 3 วัน/สัปดาห์, 4 - 5 วัน /สัปดาห์ และ มากกว่า 5 วัน/สัปดาห์ ดังนั้น ปัจจัยทางด้านร่างกายและความถี่ของการออกกำลังกายจึงส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ

ปัจจัย	ประเภทของกีฬาของผู้สูงอายุ (sig)	แปลค่า
--------	----------------------------------	--------

ปัจจัยด้านร่างกาย	0.000	มีความสัมพันธ์กัน
ปัจจัยด้านจิตใจ	0.000	มีความสัมพันธ์กัน
ปัจจัยด้านสถานที่และสิ่งแวดล้อม	0.000	มีความสัมพันธ์กัน

ตารางที่ 2 เปรียบเทียบความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยกับประเภทของกีฬาของผู้สูงอายุที่เข้ามาออกกำลังกายในพระราชวังสนามจันทร์ อ.เมือง จ.นครปฐม

หมายเหตุ **นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

จากตารางที่ 2 เปรียบเทียบความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยกับประเภทของกีฬาของผู้สูงอายุที่เข้ามาออกกำลังกายในพระราชวังสนามจันทร์ พบว่า ปัจจัยทั้งสามด้านมีความสัมพันธ์กับประเภทของกีฬาของผู้สูงอายุ คือเดินเร็ว, วิ่งเหยาะๆ, รำมวยจีน, รำกระบองและแอโรบิค ดังนั้น ปัจจัยทางด้านร่างกายและประเภทของกีฬาของผู้สูงอายุจึงส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ

อภิปรายผลการศึกษา

จากการสำรวจปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมของผู้สูงอายุที่เข้ามาออกกำลังกายในพระราชวังสนามจันทร์ พบว่า ปัจจัยด้านจิตใจมีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายมากที่สุด เนื่องจากผู้สูงอายุเป็นวัยที่มีความอ่อนไหวทางด้านอารมณ์และความรู้สึกทางด้านจิตใจ จึงต้องมีการผ่อนคลาย จิตใจ ความเครียดต่างๆ ซึ่งการออกกำลังกายก็เป็นวิธีหนึ่ง ที่ช่วยผ่อนคลายความเครียดให้กับผู้สูงอายุ รองลงมาเป็น ปัจจัยด้านร่างกาย และปัจจัยสถานที่และสิ่งแวดล้อมตามลำดับ ส่วนทางด้านการศึกษาความสัมพันธ์ของปัจจัยกับความถี่และ ปัจจัยกับประเภทของกีฬา ทำให้ทราบว่า ทั้งสองความสัมพันธ์นั้น ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุที่เข้ามาออกกำลังกายในพระราชวังสนามจันทร์ ดังนั้นหน่วยงานของพระราชวังสนามจันทร์ ควรพัฒนาให้มีกิจกรรมพัฒนาสภาพจิตใจของผู้สูงอายุหรือปรับปรุงสถานที่ในการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับผู้สูงอายุที่เข้ามาออกกำลังกายของพระราชวังสนามจันทร์ซึ่งอยู่ในช่วงวัยสูงอายุ เพื่อได้ทำการพบปะเพื่อนในระดับวัยเดียวกันหรือแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกันของผู้สูงอายุที่เข้ามาออกกำลังกาย ซึ่งการออกกำลังกายถือได้ว่าเป็นปัจจัยที่สำคัญอย่างหนึ่งในการดำรงชีวิตให้มีสุขภาพแข็งแรง ทั้งทางด้าน ร่างกาย จิตใจ และสิ่งแวดล้อม

ข้อเสนอแนะในการวิจัย

1. ทางหน่วยงานของพระราชวังสนามจันทร์ควรเข้ามาดูแลในเรื่องของความสะอาดภายในสถานที่
2. ควรมีเครื่องออกกำลังกายหรือประเภทของกีฬาเพื่อดึงดูดความสนใจของผู้เข้ามาออกกำลังกายเพิ่มมากขึ้น เพื่อรองรับจำนวนประชากรที่เข้ามาออกกำลังกาย
3. ควรปรับปรุงเก้าอี้สำหรับในการนั่งพักผ่อน และเพิ่มจำนวนเก้าอี้เพิ่มมากกว่าเดิม เพื่อรองรับจำนวนประชากรที่เข้ามาใช้บริการสถานที่
4. ไม่ควรมีสัตว์ เช่น ไก่ สุนัข เข้ามาอยู่ในสถานที่ที่ใช้ในการออกกำลังกาย เพื่อความปลอดภัยในเรื่องของภัยจากการถูกสัตว์คุกคาม

เอกสารอ้างอิง

จมีนอมรดรุณารักษ์. 2510. กำเนิดพระราชวังสนามจันทร์. ฉบับพิมพ์ครั้งที่1. ศึกษาศาสตร์
พาณิชย

ถนนราชดำเนินกลางจัดพิมพ์จำหน่าย

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล. 2540 - 2541. สารหน้ารู้เพื่อผู้สูงอายุ. สำนักงาน
คณะกรรมการ

วิจัยแห่งชาติ

บรรลุ ศิริพานิช. 2541. การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ. ฉบับพิมพ์ครั้งที่ 2.

หมอชาวบ้าน. กรุงเทพมหานคร

ปิยะพันธ์ นันตา. 2541. การรับรู้ด้านสุขภาพ ความสามารถของตนเองกับการออกกำลังกายของ
ผู้สูงอายุ. ในภาคนิพนธ์พยาบาลศาสตร์มหาบัณฑิตมาหาวิชาการพยาบาลผู้สูงอายุ
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ลิขิต กาญจนารุณ. 2547. สุขภาพจิต. พิมพ์ครั้งที่3. โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยศิลปากร

วุฒิพงษ์ ปรมัตถากร. 2537. การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. พิมพ์ครั้งที่ 2. สำนักพิมพ์โอเดียนส
โตร์.

กรุงเทพมหานคร

วันดี โภคะกุล และสมจินต์ โฉมวัฒนะชัย. 2545. การออกกำลังกายทั่วไปและเฉพาะโรค
ผู้สูงอายุ.

โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย

สถาบันเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข. 2547. ผลการสำรวจภาวะ

สุขภาพและการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ. โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่ง
ประเทศไทย

องอาจ นัยพัฒน์. 2548. วิธีวิทยาการวิจัยเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพทางพฤติกรรมศาสตร์และ
สังคมศาสตร์. สามลดา. กรุงเทพฯ

แบบแสดงหลักฐานการมีส่วนร่วมในผลงานทางวิชาการ

ประเภทของผลงานทางวิชาการ

- บทความทางวิชาการ ตำรา หนังสือ งานวิจัย
 ผลงานทางวิชาการในลักษณะอื่น

ชื่อผลงานทางวิชาการ **ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุที่เข้ามาออกกำลังกายในพระราชวังสนามจันทร์ อำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม**

ระบุงการเผยแพร่ **การนำเสนอผลงานวิจัยแบบบรรยายและการจัดนิทรรศการทางวิชาการ ราชภัฏวิชาการ เพื่อท้องถิ่น ครั้งที่ 6. สถาบันวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่. 14-16 กุมภาพันธ์ 2556. 10 หน้า. มีผู้ร่วมงาน จำนวน 3 คน แต่ละคนมีส่วนร่วมและหน้าที่ความรับผิดชอบ ดังนี้ :**

ลำดับที่	ชื่อผู้ร่วมงาน	ปริมาณงานร้อยละ	หน้าที่ความรับผิดชอบ
1	เอกกฤต เลิศวิทยาประดิษฐ์	50	วางแผนการวิจัย, เก็บข้อมูล, วิเคราะห์ข้อมูล, เขียนรายงาน
2	เมษา เจริญโชควิทยา	25	เก็บข้อมูล, วิเคราะห์ข้อมูล, เขียนรายงาน
3	อุทุมพร ปฐมไอสถ	25	เก็บข้อมูล, วิเคราะห์ข้อมูล, เขียนรายงาน

หมายเหตุ หากผู้ร่วมวิจัยเป็นคนไทยให้เขียนชื่อและนามสกุลเป็นภาษาไทย

ขอรับรองว่าเป็นความจริง

ลงชื่อ.....*อ. เอกกฤต*.....
(นายเอกกฤต เลิศวิทยาประดิษฐ์)

ลงชื่อ.....*เมษา เจริญโชควิทยา*.....
(น.ส.เมษา เจริญโชควิทยา)

ลงชื่อ.....*อุทุมพร ปฐมไอสถ*.....
(น.ส.อุทุมพร ปฐมไอสถ)