ชื่อเรื่อง	การประยุกต์รูปแบบพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของเพนเดอร์ ร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคมในการออกกำลังกายแบบฤาษีดัดตนของผู้สูงอายุในอำเภอจอมบึง จังหวัดราชบุรี
ผู้วิจัย	นางณิภารัตน์ บุญกุล
สาขาวิชา	สาธารณสุขชุมชน
ปีการศึกษา	2557

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อเพื่อศึกษาการประยุกต์รูปแบบพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของเพนเดอร์ ร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคมในการออกกำลังกายแบบฤาษีดัดตนของผู้สูงอายุ ในอำเภอจอมบึง จังหวัดราชบุรี และ ศึกษาเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการออกกำลังกายแบบฤาษีดัดตนของผู้สูงอายุ ก่อนและหลังการทดลอง ภายในกลุ่มและระหว่างกลุ่ม ในกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ ในเรื่องความรู้ การรับรู้ความสามารถภายในตนเอง การรับรู้ประโยชน์ การรับรู้อุปสรรค การปฏิบัติตัว การได้รับแรงสนับสนุนทางสังคม

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ ผู้สูงอายุในอำเภอจอมบึง ระหว่าง 60 – 72 ปี เป็นกลุ่มทดลองและผู้สูงอายุในอำเภอสวนผึ้ง ระหว่าง 60 – 72 ปี เป็นกลุ่มเปรียบเทียบ กลุ่มละ 25 คน ใช้การสุ่มแบบง่าย ใช้เวลา 6 เดือน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย โปรแกรมการออกกำลังกายแบบฤาษีดัดตน ประกอบด้วยกิจกรรม ได้แก่ บรรยาย อภิปรายกลุ่ม ใช้ตัวแบบจริง สาธิต ฝึกปฏิบัติออกกำลังกาย คู่มือ ป้ายนิทรรศการ เยี่ยมบ้าน รวบรวมข้อมูลใช้แบบสอบถาม วิเคราะห์ข้อมูล ใช้สถิติเชิงพรรณนา วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไป ได้แก่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าสูงสุด ต่ำสุด วิเคราะห์ข้อมูลเชิงเปรียบเทียบใช้สถิติ Independent t-test และ Paired samples t-test

ผลการวิจัย พบว่า ความรู้เรื่องการออกกำลังกายแบบฤาษีดัดตน การรับรู้ความสามารถภายในตนเองของผู้สูงอายุ, การรับรู้ประโยชน์ของผู้สูงอายุในการออกกำลังกาย, การรับรู้อุปสรรคของผู้สูงอายุในการออกกำลังกาย, การปฏิบัติตัวเกี่ยวกับการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ และการออกกำลังกายแบบฤาษีดัดตน ภายหลังการทดลองกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่าก่อนทดลองและสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (P-value < 0.01) ส่วนการได้รับแรงสนับสนุนทางสังคม ไม่แตกต่างกัน ก่อนทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (p-value >0.01)

Title The Application of Behavioral Pattern On Pender's Health Promotion With The Social Support In Promoting Ascetic Exercise for the Elderly At Chombueng District, Ratchburi Province

Researcher Niparat Boongun

Program Community Health

Year 2014

Abstract

The purposes of this research were; to study the application on behavioral pattern of Pender's health promotion with the social support of the elderly at Chombueng district, Ratchaburi province and to average score of change in behavioral on promoting ascetic exercise of elderly by pretest and posttest in the simple group and between the group in an experiment group and comparison group to; Knowledge, perceived self efficacy, perceived benefits, perceived barriers, behavioral and perceived social support.

The simple random sampling in this study consisted of 50 elderly at the ages 60–72 Years in Chombueng and Suanphueng District (25 elderly at Chombueng were experiment group and 25 elderly at Suanphung were comparison group)

The instruments in this study were the ascetic exercise program consisted of; description, discussion, action, demonstration, manual, public relations and visitation. The method to collect the data of this research was questionnaires and the descriptive statistics in general information; percentages, mean, Standard Deviation, maximum, minimum and independent t-test and paired samples t-test

The result of this research found that; perceiving how to ascetic exercise, Perceiving self efficacy, perceiving the benefits of elderly exercise, perceiving barriers of elderly exercise, how to do elderly exercise and how to Ascetic exercise after experiment group has score average higher than before experiment and higher than comparison group in the significant at (P-value < 0.01). Social Support wasn't different between before experiment group and comparison group in the significant at (P-value < 0.01)