

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการประยุกต์รูปแบบส่งเสริมสุขภาพของเพนเดอร์ในการพัฒนาพฤติกรรมการออกกำลังกายที่ถูกต้องในผู้สูงอายุ กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุ บ้านสำราญ ตำบลสำราญ และบ้านโนน ตำบลโนนท่อน อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น จำนวน 66 คน แบ่งเป็น 2 กลุ่มๆละ 33 คนคือ กลุ่มทดลอง เป็นผู้สูงอายุ 33 คน ในบ้านสำราญ ตำบลสำราญ และกลุ่มเปรียบเทียบเป็นผู้สูงอายุ 33 คน ในบ้านโนน ตำบลโนนท่อน กลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมสุขศึกษา ประกอบด้วย การจัดกิจกรรมให้ความรู้ การนำเสนอตัวแบบ การประชุมกลุ่ม การฝึกปฏิบัติการออกกำลังกาย การให้สิ่งชักนำ การเก็บข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม ก่อนและหลังการทดลอง การวิเคราะห์ข้อมูล ข้อมูลเชิงพรรณนา วิเคราะห์ด้วยสถิติ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยวิเคราะห์ด้วยสถิติ Paired Sample t-test และ Independent Sample t-test

ผลการวิจัยสรุปได้ว่า หลังการทดลองผู้สูงอายุในกลุ่มทดลอง มีค่าเฉลี่ยของคะแนนทางด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย การรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกาย และมีการปฏิบัติตัวในการออกกำลังกายที่ถูกต้อง สูงกว่าก่อนการทดลองและสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $P - value < 0.001$ ) นอกจากนี้ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนทางด้านทางด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย การรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกาย และมีการปฏิบัติตัวในการออกกำลังกายที่ถูกต้อง สูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $P - value < 0.001$ )

## ABSTRACT

**171091**

This research is quasi - experimental design and the purpose of the research was studied the effects of Health Education Program that applied from “the Pender’s Health Promotion Behavior Model” to promote exercisable behavior among elderly in Samran village, Samran sub-district, Maung district, Khon Kean province. The subjects were 66 elderly in Samran village, Samran sub-district, and Non village, Nonthon sub-district, Maung district, Khon Kean province. They were divided two groups each group were 33 subjects that 33 elderly of Samran village, Samran sub-district, were in experimental group and 33 elderly of Non village, Nonthon sub-district, were in comparative group. The subjects in experimental group were received activity that applied from “the Pender’s Health Promotion Behavior Model” such as education about exercise, model observational learning, group discussion, exercisable practice, and cues to action. The data were collected by questionnaires and data analyzed by STATA version 7. The statistics were used analyzed descriptive data such as percentage, distribution, arithmetic mean, and standard deviation and comparative between group and internal group were used Paired Sampled t-test and Independent Sample t-test.

The results were concluded as follows :- After implementation, the experimental group had mean score of knowledge, perceived benefits of exercise, perceived barriers of exercise, perceived self-efficacy of exercise, and exercisable practice higher than before implementation and comparative group that they were statistical significantly at  $p\text{-value} < 0.001$ . In addition, the difference mean score of knowledge, perceived benefits of exercise, perceived barriers of exercise, perceived self-efficacy of exercise, and exercisable practice higher than comparison group that they were statistical significantly at  $p\text{-value} < 0.001$ .