

3937358 PHPH/M : สาขาวิชาเอก : สุขศึกษาและพลศึกษา ; วท.ม. (สาขารณสุขศาสตร์)
คำสำคัญ : การออกกำลังกาย / แบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพ / แรงสนับสนุนทางสังคม
กชกร สมมั่ง : การประยุกต์แบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคม เพื่อส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพในผู้สูงอายุ อำเภอเมือง จังหวัดลพบุรี (THE APPLICATION OF HEALTH BELIEF MODEL AND SOCIAL SUPPORT FOR EXERCISE BEHAVIOUR PROMOTION IN ELDERLY PEOPLE , MUANG DISTRICT , LOPBURI PROVINCE.) คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ : บุญยง เกี่ยวการค้า , Dr.P.H. , นิรัตน์ อิมามิ , Ph.D. , กรณี วัฒนสมบูรณ์ , วท.ม. 227 หน้า. ISBN 974-662-131-9

การวิจัยทดลองครั้งนี้ มีจุดประสงค์เพื่อศึกษาผลของการประยุกต์แบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคม เพื่อส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพในผู้สูงอายุ ตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยเป็นผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดลพบุรี จำนวน 141 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 69 คน และกลุ่มเปรียบเทียบ 72 คน โดยการสุ่มอย่างง่าย และคัดเลือกรandomize ที่กำหนด กลุ่มทดลองจะได้รับโปรแกรมสุขภาพที่ผู้วิจัยกำหนด ประกอบด้วยการอภิปรายกลุ่มร่วมกับการเสนอแนะเพิ่มเติมของวิทยากร การแจกคู่มือการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ การเสนอตัวแบบ การสาธิตและฝึกปฏิบัติ และการให้สัญญาณใจ ส่วนกลุ่มเปรียบเทียบไม่ได้รับ การเก็บรวบรวมข้อมูลใช้แบบสอบถามประกอบการสัมภาษณ์ รวบรวมข้อมูล 3 ครั้ง คือ ก่อนการทดลอง หลังได้รับโปรแกรมและหลังการทดลอง แล้ววิเคราะห์ด้วยสถิติ ร้อยละ , ค่าเฉลี่ย, ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน , สถิติ t-test , χ^2 , Z-test และ Pearson's Product Moment Correlation Coefficient.

ผลการวิจัยพบว่า ภายหลังการทดลอง ผู้สูงอายุกลุ่มทดลองมีความรู้ ทักษะการรับรู้และพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่ถูกต้องและเหมาะสมมากกว่าก่อนการทดลอง และมากกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (p-value < .01) และพบความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ การรับรู้โอกาสเสี่ยง การรับรู้ประโยชน์ ระดับการศึกษา กับพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ อย่างมีนัยสำคัญทาง (p-value < .05) โปรแกรมสุขภาพ โดยประยุกต์ใช้แบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคม ทำให้ผู้สูงอายุกลุ่มทดลองมีพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่ถูกต้องและเหมาะสมมากยิ่งขึ้น อันจะส่งผลให้มีสุขภาพที่สมบูรณ์แข็งแรงและป้องกันการเกิดโรคต่าง ๆ ได้ จึงควรนำมาประยุกต์ใช้กับผู้สูงอายุในที่อื่นต่อไป