

ชื่อวิทยานิพนธ์ ผลของแรงสนับสนุนทางสังคมที่มีต่อพฤติกรรมการเรียนรู้ในโปรแกรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในชุมชนชนบท
 ชื่อผู้ทำวิทยานิพนธ์ นางสาวลักขณ์ แยมตรี
 คณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

..... ประธานกรรมการ
 (ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ดรณี รุจกรกานต์)

..... กรรมการ
 (รองศาสตราจารย์เอนก พชรินทร์ศักดิ์)

..... กรรมการ
 (รองศาสตราจารย์ ดร.กระแล ชนะวงศ์)

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของแรงสนับสนุนทางสังคมที่มีต่อพฤติกรรมการเรียนรู้ในโปรแกรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในชุมชนชนบท กลุ่มตัวอย่างคือผู้สูงอายุทั้งเพศชายและเพศหญิง อายุระหว่าง 60-74 ปี มีภูมิลำเนาอยู่ในหมู่บ้านของอำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น แบ่งเป็น 2 กลุ่มคือ กลุ่มทดลอง 30 คน และกลุ่มควบคุม 30 คน สุ่มตัวอย่างโดยวิธีสุ่มแบบง่ายสองขั้นตอน (Two Stage Simple Random Sampling) โดยมีหมู่บ้านเป็นหน่วยสุ่ม หลังจากนั้นสุ่มวิธีการสอนแก่หมู่บ้านทั้งสองโดยวิธีการโยนเหรียญ เพื่อเป็นหมู่บ้านทดลองและหมู่บ้านควบคุม ผลปรากฏว่าหมู่บ้านดอนบม เป็นหมู่บ้านทดลอง และหมู่บ้านโคกพันโปงเป็นหมู่บ้านควบคุม

เครื่องมือในการวิจัยประกอบด้วย โปรแกรมการออกกำลังกายร่วมกับการให้แรงสนับสนุนทางสังคม โปรแกรมการออกกำลังกายโดยไม่ให้แรงสนับสนุนทางสังคม แบบประเมินทัศนคติต่อการออกกำลังกาย แบบประเมินทักษะการออกกำลังกาย และแบบประเมินการได้รับแรงสนับสนุนทางสังคม วิเคราะห์ข้อมูลโดยเปรียบเทียบความแตกต่างคะแนนเฉลี่ยของทัศนคติต่อการออกกำลังกาย และความแตกต่างคะแนนเฉลี่ยของทักษะการออกกำลังกายระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้ t-test เปรียบเทียบระดับการพัฒนาทักษะการออกกำลังกายระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยดัดแปลงการประเมินทักษะของเดฟ (Dave, 1970) เปรียบเทียบความผันแปรของคะแนนทัศนคติต่อการออกกำลังกาย และความผันแปรของคะแนนทักษะการออกกำลังกายระหว่าง

กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมโดยใช้ สัมประสิทธิ์ของความผันแปร (Coefficient of Variation)

ผลการวิจัยพบว่ากลุ่มทดลอง ทั้งกลุ่มเพศชาย และกลุ่มเพศหญิงมีคะแนนเฉลี่ยการเรียนรู้ด้านทัศนคติ และด้านทักษะการออกกำลังกายสูงกว่ากลุ่มควบคุม ที่ระดับความมีนัยสำคัญ 0.05

กลุ่มทดลอง คะแนนเฉลี่ยการเรียนรู้ทักษะการอุ่นเครื่องออกกำลังกาย และทักษะการออกกำลังกายเพื่อพัฒนาการทรงตัวระหว่างเพศชายและเพศหญิงไม่แตกต่างกัน แต่ทักษะการยืดกล้ามเนื้อและข้อต่อแตกต่างกันที่ระดับความมีนัยสำคัญ 0.05 กลุ่มควบคุมคะแนนเฉลี่ยการเรียนรู้ทักษะการออกกำลังกายระหว่างเพศชาย และเพศหญิงไม่แตกต่างกันทั้งสามด้าน

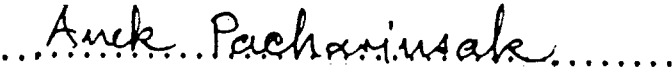
กลุ่มทดลองพัฒนาทักษะ การอุ่นเครื่องออกกำลังกาย ทักษะการออกกำลังกายเพื่อพัฒนาการทรงตัว และทักษะการยืดกล้ามเนื้อ และข้อต่อ จนถึงระดับความ ชำนาญ ส่วนกลุ่มควบคุมพัฒนาทักษะการอุ่นเครื่องออกกำลังกาย ทักษะการยืดกล้ามเนื้อ และ ข้อต่อถึงระดับความแม่นยำ แต่ทักษะการออกกำลังกายเพื่อพัฒนาการทรงตัวพัฒนาเพียงระดับทำตามคู่มือ หรือ คำแนะนำ

กลุ่มทดลอง ค่าสัมประสิทธิ์ของความผันแปรคะแนนทัศนคติต่อการออกกำลังกายร้อยละ 11.6 และคะแนนทักษะการออกกำลังกายร้อยละ 2.9 ส่วนกลุ่มควบคุมค่าสัมประสิทธิ์ของความผันแปรคะแนนทัศนคติต่อการออกกำลังกายร้อยละ 15.6 และคะแนนทักษะการออกกำลังกายร้อยละ 14.3

Thesis Title : Effects of Social Support on Learning Behavior in an
Exercise Program for Elderly People in Rural Community

Author : Mrs. Saowalak Yamtree

Thesis Advisory Committee 
..... Chairman
(Assistant Professor Dr.Darunee Rujkorakarn)


.....
(Associate Professor Anek Pacharinsak)


.....
(Associate Professor Dr.Krasae Chanawongse)

Abstract

The objective of this research was to study effects of social support on learning behavior of elderly people in an exercise program conducting in rural community . Samples were both male and female ages between 60-74 years who lived in villages of Amphoe Muang Khon Kaen province . Samples were devided into a control group and an experimental group of 30 each . Two Stage Simple Random Sampling method was used to select two villages . The two selected villages , Kok Fun Pong village and Donboam village were then random assigned as a control group and an experimental group respectively .

Research instruments were an exercise program with social support, an exercise program without social support , an evaluation form of attitudes toward exercise , an evaluation form of skill in exercise and social support assesment form . Data were statistical analysed by using t-test . Levels of skill development using in this research were modified from Dave 's (1970) and compared between

the control group and experimental group .

Coefficient of variation was employed to compare the variation of scores on attitudes and skills between control group and experimental group .

Significant ($P < 0.05$) differences were demonstrated as follows :

1) The experimental group had higher mean scores on attitudes and skills than did the control group . 2) In the experimental group , mean scores on " warming up skills " and " body balance skills " showed no significant differences between male and female . However , there was significant differences of mean scores on " stretching up skills " . 3) In the control group , there were no significant differences of mean scores on all three skills between males and females .

Subjects in the experimental group improved their skills in all three dimension of exercise up to the level of " Naturalization " meanwhile subjects in the control group improved their skills in the dimension of " warming up " and " stretching up " up to the level of " Articulation " , and body balance skills up to the level of " Manipulation " .

Coefficient of variation of scores on attitudes toward exercise of the experimental group was 11.6 % and 2.9 % on the scores of the exercise skills . In the control group , the coefficient of variation of attitudes and skills were 15.6 % and 14.3 % respectively .