

ชื่อวิทยานิพนธ์ ความสัมพันธ์ระหว่างความสำคัญของสุขภาพ การรับรู้ประโยชน์ของ การออกกำลังกายและพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ใน จังหวัดเชียงใหม่

ชื่อผู้เขียน นางสาวดวงเดือน พันธุโยธี

พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลอายุรศาสตร์และศัลยศาสตร์

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ลินจง โปธิบาล	ประธานกรรมการ
รองศาสตราจารย์ สมบัติ ไชยวัฒน์	กรรมการ
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ทศนา มหามุภาพ	กรรมการ
รองศาสตราจารย์ พิภูล บุญช่วง	กรรมการ
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ยุภาพร เม่งอำพัน	กรรมการ

บทคัดย่อ

การมีสุขภาพที่ดี เป็นสิ่งที่ผู้สูงอายุทุกคนให้ความสำคัญเป็นอย่างยิ่ง การส่งเสริมสุขภาพ สำหรับประชากรผู้สูงอายุจึงเป็นกิจกรรมการพยาบาลที่สำคัญ โดยเฉพาะการออกกำลังกายเป็น พฤติกรรมสุขภาพที่สำคัญที่จะช่วยให้ผู้สูงอายุดำรงรักษาภาวะสุขภาพที่ดีนั้นไว้ได้ การวิจัยครั้งนี้จึง มีวัตถุประสงค์ที่จะศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความสำคัญของสุขภาพ การรับรู้ประโยชน์ของการ ออกกำลังกาย และพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ กลุ่มตัวอย่างในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็น ผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในจังหวัดเชียงใหม่ 120 คน ชาย 59 คน หญิง 61 คน เลือกกลุ่มตัวอย่าง โดยวิธีการสุ่มแบบหลายขั้นตอน ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยการสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง โดย

ใช้แบบสัมภาษณ์ความสำคัญของสุขภาพซึ่งผู้วิจัยตัดแปลงมาใช้ มีค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหา 0.73 ค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่น 0.84 การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย ซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง โดยใช้กรอบแนวคิดของเพนเตอร์ แบบวัดนี้มีค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหา 0.97 ค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่น 0.84 และพฤติกรรมการออกกำลังกายวัดโดยแบบวัดของลินจง โปธิบาล มีค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหา 0.905 และค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่น 0.99 ข้อมูลทั้งหมดนำมาวิเคราะห์โดยใช้ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และนำมาหาค่าความสัมพันธ์โดยใช้สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน วิเคราะห์หาอำนาจการทำนายโดยใช้สัมประสิทธิ์การถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน

ซึ่งผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า 1) ความสำคัญของสุขภาพไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ($r = 0.0029$, $P > 0.05$) 2) การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ($r = 0.0919$, $P > 0.05$) และ 3) ความสำคัญของสุขภาพ การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายไม่สามารถที่จะทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุได้

เนื่องจากผลการวิจัยไม่เป็นไปตามสมมติฐาน จึงควรที่จะศึกษาอีกครั้งหนึ่ง เพื่อให้ผลการศึกษามีความชัดเจนยิ่งขึ้น

Thesis Title Relationships among Importance of Health, Perceived Benefits of Exercise, and Exercise Behavior of the Elderly in Chiang Mai Province

Author Miss Doungdeorn Puntuyotee

M.N.S. Medical and Surgical Nursing

Examining Committee

Assist. Prof. Dr. Linchong Pothiban	Chairman
Assoc. Prof. Sombat Chaiwan	Member
Assist. Prof. Tatsana Mahanupab	Member
Assoc. Prof. Pikul Boonchuang	Member
Assist. Prof. Yupaporn Mengumphum	Member

Abstract

Being healthy is of great value among the elderly. To promote health in this population, therefore, is the major nursing activity. Exercise is the importance health behavior which help the elderly retain, attain, and maintain their healthy status. Encouraging exercise, this is necessary. The purpose of this study was to examine the relationships among importance of health, perceived benefits of exercise, and exercise behavior of the elderly. Multistage sampling

method was to select 120 elderly, 59 males, and 61 females who lived in Chiang Mai Province. Data were collected by a structured interview using the interview schedule for the importance of health modified by the researcher with content validity index (CVI) of 0.73 and reliability coefficient of 0.84 perceived benefit of exercise developed by the researcher with CVI of 0.97 and reliability coefficient of 0.84 and Exercise behavior developed by Linchong Pothiban with CVI of 0.905, reliability coefficient of 0.99. Data were analyzed of frequency, percentage, means, standard deviation, Pearson's product moment correlation coefficient and stepwise multiple regression.

The investigation demonstrated that 1) importance of health had no significant relationships with exercise behavior ($r = 0.0029$, $p > 0.05$). 2) perceived benefits of exercise had no significant relationships with exercise behavior ($r = 0.0919$, $p > 0.05$). and 3) neither importance of health nor Perceived benefits of exercise could predict exercise behavior of the elderly.

Since the findings did not support the hypothesis, another duplicate study should be conducted.