- 8 AUG 2001

LIBRARY AND INFORMATION CENTER
MAHIDOL UNIVERSITY

AN APPLICATION OF SELF – EFFICACY THEORY AND SOCIAL SUPPORT FOR HEALTH PROMOTION AMONG THE ELDERLY AT AMPHUR THAMUANG, KANCHANABURI PROVINCE

NIPHA CHURTHONG

อภินันทนาการ
จาก
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล

A THESIS SUBMITTED IN PARTIAL FULFILLMENT
OF THE REQUIREMENTS FOR
THE DEGREE OF MASTER OF SCIENCE (PUBLIC HEALTH)
MAJOR IN HEALTH EDUCATION AND BEHAVIORAL SCIENCES
FACULTY OF GRADUATE STUDIES
MAHIDOL UNIVERSITY
2001

ISBN 974-665-869-7

COPYRIGHT OF MAHIDOL UNIVERSITY

TH
N719a
2001
C.2

Copyright by Mahidol University

4236376 PHPH/M : MAJOR : HEALTH EDUCATION AND BEHAVIORAL SCIENCES; M.Sc. (PUBLIC HEALTH)
KEY WORDS : HEALTH PROMOTION / ELDERLY / SELF- EFFICACY / SOCIAL SUPPORT

NIPHA CHURTHONG : AN APPLICATION OF SELF-EFFICACY THEORY AND SOCIAL SUPPORT FOR HEALTH PROMOTION AMONG THE ELDERLY AT AMPHUR THAMUANG, KANCHANABURI PROVINCE. THESIS ADVISORS: CHANCHAI YAMARAT, M.S.P.H., ROONGROTE POOMRIEW, Ph.D., SUREE CHANTHAMOLEE, Dr.P.H., NITHAT SIRICHOTIRATANA, Dr.P.H., KITTIPONG KITTIPIRIYAKUL, M.D., 143 P. ISBN 974-665-869-7

This quasi-experimental research aimed to study the effectiveness of a health education program by application of Self-Efficacy Theory and social support to improve the exercise behaviors and healthy food consumption in the elderly. The sample consisted of 86 elderly people who were from Amphur Thamuang, Kanchanaburi Province. Forty-two subjects were assigned to the experimental group and forty-four subjects were assigned to the comparison group. The experimental group received a health education program, while the comparison group did not receive such activities. The program consisted of 12 weeks intervention and follow up after 4 weeks. Interviews and physical fitness tests were administered before and after the experiment and data were recorded. Statistical analysis was performed by using percentage, mean, standard deviation, student's t-test and paired t-test.

The results of this study indicated that after implementing the program, the experimental group had significantly better knowledge, self-efficacy, outcome expectation, practice, resting heart rate, systolic blood pressure, diastolic blood pressure, lung capacity efficiency and body mass index than before the experiment. Knowledge, self-efficacy, outcome expectation, practice, resting heart rate, systolic blood pressure and diastolic blood pressure of the experimental group were better than those of the comparison group. There was no significant difference of the results between the experimental group and the comparison group in lung capacity efficiency and body mass index.

The results of this research have shown that a health education program applying Self-Efficacy Theory and social support is more effective in increasing exercise and healthy food consumption behaviors, and the overall health of the elderly. Thus, it is recommended that this program should be taken into consideration and extended to the elderly in other areas.

Copyright by Mahidol University

4236376 PHPH/M : สาขาวิชาเอกสุขศึกษาและพฤติกรรมศาสตร์ : วท.ม. (สาธารณสุขศาสตร์)

นิภา เชื้อทอง : การประยุกต์ทฤษฎีความสามารถตนเองร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคมเพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ อำเภอท่าม่วง จังหวัดกาญจนบุรี (AN APPLICATION OF SELF – EFFICACY THEORY AND SOCIAL SUPPORT FOR HEALTH PROMOTION AMONG THE ELDERLY AT AMPHUR THAMUANG, KANCHANABURI PROVINCE) คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ : ชาญชัย ยามะรัต, M.S.P.H., รุ่งโรจน์ พุ่มริ้ว, Ph.D., สุรีย์ จันทรโมลี, Dr.P.H., นิทัศน์ ศิริโชติรัตน์, Dr.P.H., กิตติพงษ์ กิตติพิริยะกุล, M.D., 143 หน้า. ISBN 974-665-869-7

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมสุขศึกษา โดยประยุกต์ทฤษฎีความสามารถตนเองร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคมเพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ เกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายและการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุในอำเภอท่าม่วง ที่มีอายุระหว่าง 60 – 74 ปี จำนวน 86 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 42 คน และกลุ่มเปรียบเทียบ จำนวน 44 คน ใช้เวลาในการศึกษา 12 สัปดาห์ และติดตามผลต่ออีก 4 สัปดาห์ รวมทั้งสิ้น 16 สัปดาห์ รวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสัมภาษณ์และการประเมินสมรรถภาพทางกาย ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล แล้วนำมาวิเคราะห์หาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ด้วยสถิติ Student's t-test, Paired samples t-test

ผลการวิจัยพบว่า ภายหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีความรู้ การรับรู้ความสามารถตนเอง ความคาดหวังในผลดีของการปฏิบัติ และการปฏิบัติตัวในเรื่องการออกกำลังกายและการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพมากกว่าก่อนการทดลอง และมากกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งส่งผลให้ชีพจรขณะพัก ความดันโลหิตขณะหัวใจบีบตัว และความดันโลหิตขณะหัวใจคลายตัวของผู้สูงอายุกลุ่มทดลองมีการเปลี่ยนแปลงดีขึ้นกว่าก่อนการทดลอง และดีกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติเช่นกัน ส่วนความจุปอดของกลุ่มทดลองดีขึ้นกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แต่ไม่แตกต่างจากกลุ่มเปรียบเทียบ และค่าดัชนีมวลกายของกลุ่มทดลองในระยะติดตามผลแตกต่างจากก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แต่ไม่แตกต่างจากกลุ่มเปรียบเทียบ

จากผลการวิจัย แสดงให้เห็นว่า การจัดโปรแกรมสุขศึกษาโดยประยุกต์ทฤษฎีความสามารถตนเองร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคม มีประสิทธิภาพทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการออกกำลังกายและการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของผู้สูงอายุได้ ซึ่งสามารถนำไปประยุกต์ใช้กับกลุ่มตัวอย่างอื่น ๆ ที่มีความคล้ายคลึงกับกลุ่มทดลองต่อไปได้

Copyright by Mahidol University