

ความรู้ ความเชื่อ และการรับรู้สมรรถนะแห่งตนเกี่ยวกับการปฏิบัติ
พฤติกรรมกรรมการป้องกันกระดูกพรุน และพฤติกรรมกรรมการป้องกัน
ภาวะกระดูกพรุนของประชากรวัยผู้ใหญ่ตอนกลาง

Knowledge, Belief, Self-efcacy Pertaining Osteoporosis Preventive
Behaviors and Osteoporosis Preventive Behaviors among the Middle
Adult Population

ลินจง	โปธิบาล	พย.ด.*	Linchong Pothiban	D.S.N.*
วณิชชา	พิ่งชมภู	พย.ม.**	Wanicha Pungchompoo	M.N.S.**

บทคัดย่อ

พฤติกรรมป้องกันภาวะกระดูกพรุนเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับวัยผู้ใหญ่ตอนกลางซึ่งเริ่มมีการลดลงของมวลกระดูก การวิจัยเชิงพรรณนาหาความสัมพันธ์นี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา ความรู้ ความเชื่อ และการรับรู้สมรรถนะแห่งตนเกี่ยวกับการปฏิบัติพฤติกรรมกรรมการป้องกันกระดูกพรุน และพฤติกรรมกรรมการป้องกันภาวะกระดูกพรุนของประชากรวัยผู้ใหญ่ตอนกลาง กลุ่มตัวอย่างคือผู้ใหญ่ตอนกลาง ที่มีอายุ 35-59 ปี อาศัยในเขตอำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 400 ราย คัดเลือกโดยวิธีการสุ่มเลือกตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน เก็บข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงโครงสร้าง โดยใช้แบบวัดความรู้เกี่ยวกับภาวะกระดูกพรุน แบบวัดความเชื่อเกี่ยวกับภาวะกระดูกพรุน แบบวัดการรับรู้สมรรถนะแห่งตน และแบบวัดพฤติกรรมกรรมการป้องกันโรคกระดูกพรุน ซึ่งผ่านการหาค่าความเชื่อมั่นโดยวิธีคูเดอริชาร์ดสัน และหาสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติพรรณนา และสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน

ผลการวิจัย พบว่า

ประชากรวัยผู้ใหญ่ตอนกลางมีพฤติกรรมกรรมการป้องกันภาวะกระดูกพรุนโดยการออกกำลังกายอยู่ในระดับน้อย การบริโภคอาหารที่มีแคลเซียมสูงอยู่ในระดับปานกลาง และความรู้เกี่ยวกับกระดูกพรุน การรับรู้อุปสรรคต่อพฤติกรรมกรรมการป้องกันกระดูกพรุน และการรับรู้สมรรถนะแห่งตนมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมกรรมการป้องกันกระดูกพรุน ($p < 0.01$) ประชากรวัยผู้ใหญ่ตอนกลางจึงควรได้รับการส่งเสริมความรู้ ลดการรับรู้อุปสรรค และเพิ่มการรับรู้สมรรถนะแห่งตนเพื่อให้สามารถป้องกันภาวะกระดูกพรุนได้

คำสำคัญ: ภาวะกระดูกพรุน ความรู้ ความเชื่อ การรับรู้สมรรถนะแห่งตน พฤติกรรมการป้องกัน

* รองศาสตราจารย์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
* Associate Professor, Faculty of Nursing, Chiang Mai University
** ผู้ช่วยศาสตราจารย์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
** Assistant Professor, Faculty of Nursing, Chiang Mai University

Abstract

Osteoporosis preventive behaviors are necessary for middle adults whose bone mass is decreasing. The purposes of this study were to examine osteoporosis preventive behaviors among middle adults and to explore the relationship between knowledge, belief, and self-efficacy pertaining osteoporosis prevention, and osteoporosis preventive behaviors. Four hundred adults aged 35-59 years living in Muang District, Chiang Mai Province were selected using multistage random sampling method. Data were collected by using structure interviews with questionnaires including the Knowledge of Osteoporosis questionnaire, the Belief about Osteoporosis questionnaire, the Self-efficacy on osteoporosis prevention questionnaire, and the Osteoporosis Preventive Behaviors questionnaire. The reliability of questionnaires were tested and acceptable coefficients were obtained. Data were analyzed using descriptive statistics and Pearson's correlation method.

The results of study

Results revealed that exercise behaviors were at low level and the high calcium food consumption behaviors was at middle level. Knowledge of osteoporosis, perceived barriers to osteoporosis preventive behaviors and perceived self-efficacy for osteoporosis preventive behaviors were significantly related to osteoporosis preventive behaviors ($p < 0.01$). The findings imply that it is needed to provide knowledge, reduce perceived barriers to osteoporosis preventive behaviors, and to increase perceived self-efficacy for osteoporosis preventive behaviors in middle adults, so that they can prevent osteoporosis.

Key words: Osteoporosis, Knowledge, Belief, Self-efficacy, Preventive Behaviors