

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนารูปแบบการสร้างเสริมสุขภาพสำหรับครูก่อนเกษียณ โดยระยะที่ 1) ศึกษาพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพและปัจจัยที่เกี่ยวข้องโดยใช้แบบสอบถามและการสนทนากลุ่มเก็บรวบรวมข้อมูลในครูอายุ 50-55 ปี สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา จำนวน 328 คนและ 12 คน (ตามลำดับ) ผลการศึกษาพบว่า ครูมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ทักษะคิดและแรงสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ครูมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพไม่ต่อเนื่องซึ่งมีสาเหตุจากให้ความสำคัญกับสุขภาพน้อยและขาดทักษะการบูรณาการพฤติกรรมสุขภาพในวิถีชีวิตประจำวัน ระยะที่ 2) สร้างรูปแบบการส่งเสริมสุขภาพสำหรับครูก่อนเกษียณโดยนำผลการศึกษาในระยะที่ 1 มาเป็นพื้นฐานของการสร้างรูปแบบฯ และวิพากษ์โดยภาคีสุขภาพและผู้เชี่ยวชาญ ระยะที่ 3) ทดสอบประสิทธิผลของรูปแบบฯ โดยทดลองใช้ในครูก่อนเกษียณ 20 คน คัดเลือกแบบเจาะจง สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลได้แก่ การแจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน Paired t-test และ Thematic content analysis ผลการทดสอบประสิทธิผลรูปแบบฯ พบว่า ครูมีค่าคะแนนเฉลี่ยของความรู้ ทักษะคิด พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ระดับความดันโลหิตต่ำกว่าก่อนกับหลังการทดลอง และก่อนกับหลังการทดลอง 3 เดือนมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ครูมีความพึงพอใจต่อรูปแบบการสร้างเสริมสุขภาพ ดังนั้นรูปแบบการสร้างเสริมสุขภาพสำหรับครูก่อนเกษียณที่สร้างขึ้นนี้สามารถนำไปประยุกต์ใช้กับครูก่อนเกษียณได้อย่างมีประสิทธิภาพ

The objective of this study was to develop a model of health promotion for pre-retirement teachers (PRTs) in Uttaradit Province. The study consisted of 3 phases. The first phase aimed to assess health promoting behaviors (HPBs) and related factors among 328 teachers aged 50-55 years under the Office of Basic Education Commission, Uttaradit using a questionnaire. Additionally, a focus group of 12 participants was performed to obtain in-depth information about HPBs of PRTs. The results showed that knowledge of the PRTs was in moderate level. The PRTs did not performed HPBs continuously since they did not emphasized on their health and lacked of integrated skills for HPBs in their daily life. The second phase was to construct HPBs model for the PRTs and the model was validated by stakeholders and the experts. The last phase proposed to evaluate the effectiveness of the model by testing on 20 participants selected by purposive sampling method. Frequency, percentage, means, standard deviation, correlation, paired t-test, and thematic content analysis were used for data analysis. Results indicated that knowledge, attitude, HPBs, and body mass index of the participants before and after intervention and after a-3 month observation were statistically significant at 0.05. Moreover, a qualitative analysis showed that participants satisfied with the model tested. Therefore, the model should be implemented for the PRTs effectively.