

ทรงยศ แจ่มเจริญ 2555: โปรแกรมกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ โดยใช้วัดส่งเสริมสุขภาพเป็นฐาน ปรินญาวิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต (สุขศึกษา) สาขาวิชาสุขศึกษา ภาควิชาพลศึกษา อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก: รองศาสตราจารย์เรณูมาศ มาอุ่น, ค.ศ.

140 หน้า

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลองในสภาพจริง โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาโปรแกรมกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ โดยใช้วัดส่งเสริมสุขภาพเป็นฐาน โดยศึกษาจากกลุ่มตัวอย่างคือ ผู้สูงอายุที่มาปฏิบัติกิจกรรมที่วัดส่งเสริมสุขภาพเป็นประจำและเป็นผู้สูงอายุที่สมัครใจ จำนวน 64 คน โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลองจำนวน 32 คน และกลุ่มควบคุม 32 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ โปรแกรมกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพและแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ได้ตรวจสอบคุณภาพอยู่ในเกณฑ์ที่กำหนด แบบแผนการวิจัย เป็นแบบวัดก่อนและหลังการทดลอง และมีการติดตามผลภายหลังการทดลอง 4 สัปดาห์ การวิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป ค่าสถิติที่ใช้ ได้แก่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบค่าที

ผลการวิจัยที่สำคัญพบว่า โปรแกรมกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ โดยใช้วัดส่งเสริมสุขภาพเป็นฐาน มีประสิทธิผลสูงโดยพิจารณาจากการตรวจสอบตัวชี้วัดประสิทธิผลดังนี้ ภายหลังการได้เข้าร่วมกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพ และติดตามผลหลังเข้าร่วมกิจกรรม 4 สัปดาห์ กลุ่มทดลองมี 1) การรับรู้ประโยชน์ของการส่งเสริมสุขภาพ 2) การรับรู้อุปสรรคของการมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ 3) การรับรู้ความสามารถตนเองในการป้องกันและส่งเสริมสุขภาพ 4) ความรู้สึกที่มีต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ 5) พฤติกรรมการบริโภคอาหารและเครื่องดื่ม 6) พฤติกรรมการทำกิจกรรมและการออกกำลังกาย 7) การจัดการความเครียดและการพัฒนาทางจิตวิญญาณ 8) พฤติกรรมการใช้ยาและการควบคุมสารเสพติด และ 9) พฤติกรรมมีความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล เพิ่มสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จากผลการวิจัยนี้แสดงให้เห็นว่าโปรแกรมกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ โดยใช้วัดส่งเสริมสุขภาพเป็นฐานมีประสิทธิผล

ลายมือชื่อนิติ

ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก