

กัญญา สุขศิริ. 2545. การดูแลตนเอง การใช้เวลาว่าง และการออกกำลังกายของหญิง
วัยทองที่มารับบริการที่โรงพยาบาลมหาราช จังหวัดนครราชสีมา. วิทยานิพนธ์
ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย
ขอนแก่น. (ISBN 974-668-837-5)

คณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ : ผศ.ลิขิต อมาตยคง, รศ.ปรีชา กลิ่นรัตน์

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ เพื่อศึกษาการดูแลตนเอง การใช้เวลาว่าง และ
การออกกำลังกายของหญิงวัยทอง ที่มารับบริการที่โรงพยาบาลมหาราช จังหวัดนครราชสีมา
ประชากรในการวิจัยคือหญิงวัยทองที่มารับบริการที่โรงพยาบาลมหาราช จังหวัดนครราชสีมา
จำนวน 500 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นแบบวัดที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมีลักษณะเป็น
มาตรวัดประมาณค่า 6 ระดับ ประกอบด้วย (1) แบบวัดเกี่ยวกับการดูแลตนเองมี 2 ด้าน
คือ การดูแลตนเองด้านสุขภาพกายและการดูแลตนเองด้านสุขภาพจิต (2) แบบวัดเกี่ยวกับ
การใช้เวลาว่างมี 2 ด้านคือ การใช้เวลาว่างในด้านการพักผ่อนหย่อนใจและการใช้เวลาว่างใน
ด้านงานอดิเรก (3) แบบวัดเกี่ยวกับการออกกำลังกายมี 2 ด้านคือ การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
และการออกกำลังกายเพื่อนันทนาการและสังคม หาค่าความเชื่อมั่นโดยใช้การหาค่าสัมประสิทธิ์
แอลฟาของครอนบาคได้เท่ากับ .91, .93 และ .98 ตามลำดับวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรม
สำเร็จรูป SPSS For Windows Version 9.0 เพื่อหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่า
สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน

ผลการวิจัยพบว่า

1. หญิงวัยทองที่มารับบริการที่โรงพยาบาลมหาราช จังหวัดนครราชสีมา ดูแลตนเองด้านสุขภาพกายและดูแลตนเองด้านสุขภาพจิต ในระดับค่อนข้างดี ($\bar{X} = 4.18$)
2. หญิงวัยทองที่มารับบริการที่โรงพยาบาลมหาราช จังหวัดนครราชสีมา ใช้เวลาว่างในด้านการพักผ่อนหย่อนใจและใช้เวลาว่างในด้านงานอดิเรก ในระดับค่อนข้างดี ($\bar{X} = 4.16$)
3. หญิงวัยทองที่มารับบริการที่โรงพยาบาลมหาราช จังหวัดนครราชสีมา ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพและออกกำลังกายเพื่อนันทนาการและสังคม ในระดับดี ($\bar{X} = 4.53$)
4. การดูแลตนเอง กับ การออกกำลังกายของหญิงวัยทองที่มารับบริการที่โรงพยาบาลมหาราช จังหวัดนครราชสีมา มีความสัมพันธ์กันทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ($r = .352$)
5. การใช้เวลาว่าง กับ การออกกำลังกายของหญิงวัยทองที่มารับบริการที่โรงพยาบาลมหาราช จังหวัดนครราชสีมา มีความสัมพันธ์กันทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ($r = .388$)

Kanya Suksiri. 2002. *Self-care, Leisure and Physical Exercise of Women in Golden Period of Life Who Came to Maharaj Hospital in Nakhonratchasima Province for Services*. Master of Education Thesis in Physical Education, Graduate School, Khon Kaen University. [ISBN 974-668-260-1]

Thesis Advisory Committee : Asst.Prof.Likhit Amarttaykong,
Assoc.Prof.Pricha Klinrat

Abstrach

The purpose of the present survey research was to study the practice of self-care, leisure and physical exercise of women in the golden period of their life who came to Maharaj Hospital in Nakhonratchasima Province for services. The target group consisted of 500 women in their golden age period of life who came to Maharaj Hospital in Nakhonratchasima Province for services. The instruments used in the study included 3 sets of 6-level rating-scale tests, i.e. 1) a self-care test which covered 2 aspects of physical health and mental health, 2) a test on the use of leisure time which covered two aspects of relaxation and hobbies, and 3) a test on physical exercise which covered 2 aspects of physical exercise for health and for recreational and social purposes. The tests were constructed by the present researcher herself and had been tested for reliability and found to have alpha coefficients of .91, .93 and .98, respectively. The collected data were analyzed by means of an SPSS Program for Windows Version 9.0 for arithmetic mean, standard deviation and Pearson's Product Moment Correlation Coefficient.

The findings:

1. The women in the golden period of life who came to Maharaj Hospital in Nakorn Rajasima Province for services practiced self-care for physical and mental health at a "rather good" level ($\bar{X} = 4.18$).
2. The women in the golden period of life who came to Maharaj Hospital in Nakorn Rajasima Province for services used their leisure time on relaxation and hobbies at a "rather good" level ($\bar{X} = 4.16$).
3. The women in the golden period of life who came to Maharaj Hospital in Nakorn Rajasima Province for services practiced physical exercise for physical health, recreational and social purposes at a "good" level ($\bar{X} = 4.53$).
4. Self-care and physical exercise practices of the women in the golden period of life who came to Maharaj Hospital in Nakorn Rajasima Province for services had a "rather low" level of positive relationship at the .01 level of significance ($r = .352$).
5. Use of leisure time and physical exercise practice of the women who came to Maharaj Hospital in Nakorn Rajasima Province for services had a "rather low" level of positive relationship at the .01 level of significance ($r = .388$).