

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 ($r = .388$)