

ชื่อเรื่อง : ผลของโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพต่อพฤติกรรมสุขภาพในกลุ่มผู้สูงอายุ จังหวัดนนทบุรี  
 ชื่อผู้วิจัย : อาจารย์ อรพรรณ น้อยวัฒน์ และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. อารยา ประเสริฐชัย  
 ปีที่แล้วเสร็จ : 2558

### บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบ 1) ความรู้ การรับรู้ และความคาดหวังของผู้สูงอายุก่อนและหลังการได้รับโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพ 2) พฤติกรรมสุขภาพของกลุ่มผู้สูงอายุก่อนและหลังการได้รับโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพ และ 3) พฤติกรรมสุขภาพของกลุ่มผู้สูงอายุระหว่างกลุ่มที่ได้รับและกลุ่มที่ไม่ได้รับโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพ

กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยนี้คือสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ ตำบลบางพูดและตำบลบางตลาด จังหวัดนนทบุรี จำนวน 60 คน โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ กลุ่มละ 30 คน ที่ได้จากการคัดเลือกตามเกณฑ์และการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย เครื่องมือที่ใช้ในการทดลองคือโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพในผู้สูงอายุ 5 วัน ที่ประกอบด้วยกิจกรรมพัฒนา 3 ด้าน คือ ความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพ การรับรู้ความสามารถของตนเอง และความคาดหวังในผลของการกระทำตามทฤษฎีการรับรู้ความสามารถตนเองของแบนดูรา เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลคือ แบบสอบถามการรับรู้ความสามารถของตนเอง ความคาดหวัง และการปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพ มีค่าความเชื่อมั่น 0.82, 0.76 และ 0.84 ตามลำดับ และแบบทดสอบความรู้ที่มีค่าความเชื่อมั่น 0.61 เก็บข้อมูลก่อนและหลังทดลอง วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติ ได้แก่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบค่าที

ผลการวิจัยพบว่า 1) หลังได้รับโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพ ผู้สูงอายุมีคะแนนความรู้ การรับรู้ และความคาดหวัง สูงกว่าก่อนได้รับโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.001, 0.05 และ 0.001 ตามลำดับ 2) หลังการทดลอง ผู้สูงอายุที่ได้รับโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพมีคะแนนพฤติกรรมสุขภาพสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.001 และ 3) หลังการทดลอง ผู้สูงอายุที่ได้รับโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพมีคะแนนพฤติกรรมสุขภาพสูงกว่าผู้สูงอายุที่ไม่ได้รับโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.001

**คำสำคัญ :** โปรแกรมส่งเสริมสุขภาพ การรับรู้ความสามารถของตนเอง ความคาดหวังในผลของการกระทำ พฤติกรรมสุขภาพ ผู้สูงอายุ

Research Title : . Effects of Health Promoting Program on Health Behaviors Among the Elderly, Nonthaburi Province.

Researcher(s) : Orawan Noiwat and Asst. Prof. Dr. Araya Prasertchai

Year : 2015

### Abstract

The objectives of this research were to compare (1) Knowledge, perceived self-efficacy and outcome expectation among the elderly before and after the health promotion programs, (2) Health behaviors among the elderly before and after the health promotion programs, and (3) Health behaviors of the elderly in the experimental group and in the comparison group.

The samples consisted of sixty elderly who were members of elderly clubs from Tambol Bangpood and Tambol BanTalat, Nonthaburi Province. The samples were divided in the experimental and comparison groups of 30 by selection criteria and simple random sampling. The instruments were five-day health promotion program. The development activities had three aspects, namely knowledge, perceived self-efficacy and outcome expectation on Self Efficacy Theory by Bandura. Data were collected by questionnaires about perceived self-efficacy, expectation and health behaviors with the reliability of 0.82, 0.76, and 0.84, respectively. The knowledge test had the reliability of 0.61. Data were collected before and after the experiment. The statistics used to analyze the data were percentage, mean, standard deviation, and t-test statistic.

The results of the study showed that (1) Posttest of the experimental group elderly participating in the health promotion program had an average score of knowledge, perceptions and expectations higher than those before the experiment at the 0.001, 0.05 and 0.001 level of significance respectively, (2) posttest of the experimental group elderly participating in the health promotion program had an average score of health behaviors higher than those before the experiment at the 0.05 level of significance, and (3) posttest of the experimental group elderly participating in the health promotion program had an average score of health behaviors higher than those of the comparison group at the 0.05 level of significance.

**Keyword(s) :** Health Promoting Program , Perceived Self-efficacy , Outcome Expectation  
Health Behaviors , Elderly