

ชื่อวิทยานิพนธ์	ผลของการใช้โปรแกรมส่งเสริมสุขภาพ ต่อพฤติกรรมสุขภาพ ของประชาชนวัยทำงาน ในจังหวัดสุราษฎร์ธานี
ผู้เขียน	นางสิริมา กลั้ววิหค
สาขาวิชา	ศึกษาศาสตร์เพื่อพัฒนาชุมชน
ปีการศึกษา	2546

### บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ 3 ประการ คือ 1) เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมสุขภาพของประชาชนวัยทำงาน กลุ่มทดลองระหว่างก่อนกับหลังทดลองที่ได้รับโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพ 2) เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมสุขภาพของประชาชนวัยทำงาน กลุ่มควบคุมระหว่างก่อนกับหลังทดลองที่ได้รับการส่งเสริมสุขภาพแบบทั่วไป 3) เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมสุขภาพของประชาชนวัยทำงานหลังทดลองระหว่างกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพกับกลุ่มควบคุมที่ได้รับการส่งเสริมสุขภาพแบบทั่วไป

กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยเป็นประชาชนวัยทำงานใน ต.มะขามเตี้ย อ.เมือง จ.สุราษฎร์ธานี จำนวน 50 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพ จำนวน 25 คน และกลุ่มควบคุมที่ได้รับการส่งเสริมสุขภาพแบบทั่วไป จำนวน 25 คน กลุ่มตัวอย่างได้มาจากการสุ่มแบบเจาะจง มีเกณฑ์ในการคัดเลือก คือ ประชาชนวัยทำงาน รวมทั้งหญิงและชายที่มีอายุ 40-59 ปี จบการศึกษาประถมศึกษปีที่ 6 ขึ้นไป ต้องสมัครใจและเข้าร่วมกิจกรรมได้ตลอดจนสิ้นสุดโครงการ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย โปรแกรมส่งเสริมสุขภาพด้านอาหารและการออกกำลังกาย และแบบวัดพฤติกรรมสุขภาพของประชาชนวัยทำงานด้านอาหาร ซึ่งมีค่าความเชื่อมั่น .71 ด้านการออกกำลังกาย ซึ่งมีค่าความเชื่อมั่น .75 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานและการทดสอบที

ผลการวิจัยพบว่า

1. พฤติกรรมสุขภาพของประชาชนวัยทำงานหลังจากได้รับโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพดีกว่าก่อนได้รับโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001
2. พฤติกรรมสุขภาพของประชาชนวัยทำงานก่อนและหลังได้รับการส่งเสริมสุขภาพแบบทั่วไป ไม่แตกต่างกัน
3. พฤติกรรมสุขภาพของประชาชนวัยทำงานกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพดีกว่ากลุ่มที่ได้รับการส่งเสริมสุขภาพแบบทั่วไป อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

**Thesis Title** Effects of Health Promoting Program on Health Behavior  
of Working Adults in Changwat Suratthani  
**Author** Mrs. Sirima Klabvihok  
**Major Program** Community Development Education  
**Academic Year** 2003

### **Abstract**

The purposes of this study were : 1) to compare between pre and post health behavior of working adults of the experimental group who attended Health Promoting Program, 2) to compare between pre and post health behavior of working adults of the controlled group who got general health promotion, 3) to compare post health behavior of working adults between experimental group who attended Health Behavior Program and that of the controlled group that got general health promotion

The subjects were 50 working adults of Makhanteer Sub-district, Muang, Suratthani Province, 25 working adults of experimental group attended Health Promoting Program and 25 working adults of controlled group attended general health promotion. The subjects were collected by purposive sampling. There are 40 – 50 years old who finished at least Prothomsuksa 6 in the elementary school. Most subjects must join throughly this study. The instruments were Health Promotion Program and Health Behavior Questionnaires which showed the Nutrition and Exercise Program in working adults The reliance of Health Promotion in Nutrition Program is .71 and Health promotion in Exercise is .75. The data was analyzed by mean, standard deviation and t-test.

The results were :

1. Health Behavior of the experimental group after attended the Health Promotion Program was significantly better than that of the experimental group before attended the Health Promotion Program at .001
2. Pre and post Health Behavior of controlled group that got the general health promotion were not different.
3. Health Behavior of experimental group that attended Health Promoting Program was significantly better than that of the controlled group that got general health promoting at .001.