

บุญร่วม แก้วบุญเรือง. 2548. การประยุกต์ใช้ทฤษฎีความสามารถตนเองร่วมกับกระบวนการเรียนรู้อย่างมีส่วนร่วมในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ของนักศึกษา ชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ. วิทยานิพนธ์ปริญญา สาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขภาพและส่งเสริมสุขภาพ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น. [ISBN 974-666-619-3]

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ : รศ. สำเริง จันทรสวรรณ, รศ. ดร.จุฬารักษ์ โสตะ

บทคัดย่อ

170818

การวิจัยแบบกึ่งทดลองครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพ โดยการประยุกต์ใช้ทฤษฎีความสามารถตนเอง ร่วมกับกระบวนการเรียนรู้อย่างมีส่วนร่วม ในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธรในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างโดยการสุ่มอย่างง่าย กลุ่มตัวอย่างประกอบด้วยกลุ่มทดลอง 50 คน กลุ่มเปรียบเทียบ 50 คน กลุ่มทดลองได้รับ โปรแกรมส่งเสริมสุขภาพที่ประยุกต์ทฤษฎีความสามารถตนเองร่วมกับกระบวนการเรียนรู้อย่างมีส่วนร่วม โดยการประชุมกลุ่ม อภิปรายกลุ่ม แจกคู่มือการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เสนอตัวแบบ สาธิตและฝึกเดินแอโรบิกจากสื่อวีดิทัศน์และตัวแบบ การกระตุ้นเตือนจากผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัย เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม และแบบบันทึกการตรวจสถานะสุขภาพทางกาย ทั้งก่อนและหลังการทดลอง วิเคราะห์ข้อมูลโดย การแจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน Paired Sample t-test และ Independent Sample t-test กำหนดนัยสำคัญที่ระดับ 0.05

ผลการวิจัย พบว่า หลังการทดลอง 1) กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถตนเอง ในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ 2) กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความคาดหวังในผลลัพธ์ของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ 3) กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการปฏิบัติกรออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ และ 4) กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยชีพจรขณะพัก ดีขึ้นกว่าก่อนการทดลองและดีขึ้นกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ 0.05 ส่วนค่าเปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกายและความดันโลหิตภายในกลุ่มทดลองลดลง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ 0.05 การเปลี่ยนแปลงระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ 0.05

ข้อเสนอแนะ ควรมีการประยุกต์ใช้ทฤษฎีความสามารถตนเองร่วมกับกระบวนการเรียนรู้อย่างมีส่วนร่วมในการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพด้านอื่น ๆ เช่น การบริหารความเครียด การเลิกสูบบุหรี่และเลิกดื่มสุราในวัยรุ่น และวัยผู้ใหญ่ต่อไป

Boonruam Kaewboonruang 2005. **The Application of Self-Efficacy and Participatory Learning to Exercise for Health of The First Year Students Sirindhorn College of Public Health in the Northeast.** Master of Public Health Thesis in Health Education and Health Promotion, Graduate School, Khon Kaen University. [ISBN 974-666-619-3]
Thesis Advisors: Assoc. Prof. Samroeng Chantrasuwan, Assoc. Prof. Dr. Chulaporn Sota

ABSTRACT

170818

The main purpose of this quasi-experimental study is to determine the effect of a health promotion program application Self-Efficacy and Participatory Learning to exercise for health of the first year students Sirindhorn College of Public Health in the Northeast. One hundred students were simple randomly selected to be the simple of study. There were 50 subjects in the experimental group and 50 subjects in the comparison group. The experimental group received the health promotion program application Self-Efficacy and Participatory Learning by using group discussion, handbook exercise for health, presentation role model, demonstration, practice aerobic dance from media such as video and role model and verbal persuasion from researcher and assistant researcher. Self administered questionnaires and the physical fitness test record were to collect data both before and after the experimental. Statistical analyses were done using Frequency, Percentage, Mean, Standard Deviation, Paired Sample t-test and Independent Sample t-test at 0.05 level of significance

The main results of this study found that they were as follows:- after the experiment, 1). The mean score of perceived Self-efficacy.to exercise for health 2). The mean score of outcome expectation. to exercise for health 3). The mean score of practice exercise for health and 4). The mean of resting pulse rate of the experimental group was better significantly than before the experiment and the comparison group (P-Value <0.05). The mean of percent of body fat and blood pressure experimental group was better significantly than before the experiment (P-Value <0.05) however, was neither significantly different from that of the comparison group.

Suggestion: Ought to use the application of Self-Efficacy and Participatory Learning to other health behavior examples stress management, quit smoking and stop drinking in adolescence and adult people.