

การวิจัยเรื่อง	การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมเพื่อศึกษารูปแบบการออกกำลังกายที่เหมาะสมในการสร้างเสริมสุขภาพของประชาชน จังหวัดราชบุรี
ชื่อผู้วิจัย	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ร้อยโทสุรีย์ พันธุ์รักษ์
มหาวิทยาลัย	ราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง
ปีการศึกษา	2552

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษากระบวนการจัดทำแผนการศึกษารูปแบบการออกกำลังกายที่เหมาะสม และเจตคติของประชาชน จังหวัดราชบุรี ที่มีต่อการศึกษารูปแบบการออกกำลังกาย กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยเป็นผู้บริหาร หัวหน้าหรือผู้นำกิจกรรมการออกกำลังกาย จำนวน 12 คน ซึ่งได้มาแบบโดยการสุ่มแบบเจาะจง เพื่อร่วมจัดทำแผน และประชนจำนวน 78 คน ได้มาโดยแบบเจาะจง สัดส่วนตามความมากน้อยของประชาชนที่ออกกำลังกาย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสัมภาษณ์ แบบสังเกต การสนทนากลุ่ม และแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเพื่อรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับกระบวนการจัดทำแผน ผลการจัดกิจกรรมตามแผน และเจตคติที่มีต่อการออกกำลังกายของประชาชน สำหรับสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลคือ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และ t-test ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้

1. กระบวนการจัดทำแผนการศึกษารูปแบบการออกกำลังกายที่เหมาะสมในการสร้างเสริมสุขภาพของประชาชน พบว่า ผู้เข้าร่วมจัดทำแผนเกิดการเรียนรู้เกี่ยวกับกระบวนการจัดทำแผน เนื่องจากได้เข้าไปมีส่วนร่วมทุกขั้นตอน แสดงความคิดเห็น กำหนดโครงการ หรือกิจกรรมต่าง ๆ ให้ข้อเสนอแนะกิจกรรมที่คิดว่ามีประโยชน์ คຸ້มค่า คัดเลือกกิจกรรมนำสู่การจัดทำแผนปฏิบัติการ ดำเนินกิจกรรมและประเมินกิจกรรมโครงการที่มีความสอดคล้องกับปัญหาและความต้องการของประชาชนอย่างแท้จริง จะเห็นได้จากการประเมินความเป็นไปได้ ความสำคัญของโครงการ/กิจกรรม โดยรวมอยู่ในระดับมาก

2. ผลการจัดกิจกรรม พบว่า การจัดกิจกรรมประสบผลสำเร็จอยู่ในระดับมาก เนื่องจกมีการวางแผนเตรียมความพร้อมไว้อย่างเป็นระบบ และเมื่อพิจารณาตามการบรรลุวัตถุประสงค์ของกิจกรรม พบว่า ด้านการส่งเสริมการออกกำลังกาย ด้านความเป็นผู้นำ และการทำงานเป็นทีม ด้านการเรียนรู้ และการนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันอยู่ในระดับมาก

(ข)

3. เจตคติของประชาชนที่มีต่อการออกกำลังกาย เพื่อสร้างเสริมสุขภาพ โดยภาพรวมพบว่า ก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรม ประชาชนมีเจตคติแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 โดยหลังเข้าร่วมกิจกรรมประชาชนมีเจตคติต่อการออกกำลังกายเพื่อสร้างเสริมสุขภาพสูงกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

Research Title	Operational Action Research of Appropriate Type of Exercise Studies in Health life-style of People in Ratchaburi province.
Researcher	Asst. Prof. Lt. Suree Phanrak
University	Muban Chom Bueng Rajabhat University
Academic Year	2552

Abstract

This research was carried out to student 1) the appropriate type of exercise and 2) attitude towards type of exercise of people in Ratchaburi province. The samples were purposive selected 12 people – administrative, chiefs or exercise leader- to join in planning and also 78 people, purposive selected 78 people by respectively to the area. The research tools were social science type, consisted of interview, observation, focus group discussion and a set of questionnaire prepared by the researcher to collect the data concerning the planning process's drawing, planned activities and the attitude towards the exercise of the people. The statistics for analyzing quantitative data were 2 types, the first one was the descriptive statistics such as percentage, mean and standard deviation and the second one was the inferential statistics with t-test.

The results were classified as follows :

1. The process in drawing the plan of study the appropriate type of exercise for The Health Life-style found that participants joined in the process in every section ; giving suggestions, planning the project and the advantageous, worth activities, selecting and managing the activities and evaluating the project to serve the people's need by joining to evaluate the possibility of the project and the activities at the high level.
2. The activities results had achievement at the high level due to the well prepared and systematic planning, while the reach of the objective's gaining and the application in daily life were at the high level.
3. The people's attitude towards the exercise to draw their health life-style in overall image can indicate that before and after joining planned routine activities, the people's attitude towards the exercise to draw their health life-style became higher.