

การประยุกต์ทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในการส่งเสริมการออกกำลังกายของ
นักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลเกื้อการุณย์ สำนักการแพทย์ กรุงเทพมหานคร

AN EXERCISE PROMOTION PROGRAM APPLYING THE TRANSTHEORETICAL MODEL
IN NURSING STUDENTS AT KUAKARUN COLLEGE OF NURSING , DEPARTMENT OF
MEDICINE , BANGKOK METROPOLITAN ADMINISTRATION

นิตยา สุขชัยสงค์ 5037006 PHPH/M

วท.ม. (สาธารณสุขศาสตร์) สาขาวิชาเอกการพยาบาลสาธารณสุข

คณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ : ปาหนัน พิษยกิจโญ, Ph.D. (Nursing), สุรินทร์ กลัมพากร,
Ph.D. (Nursing)

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลองมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการส่งเสริมการออกกำลังกายที่ประยุกต์ทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมต่อการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลเกื้อการุณย์ สำนักการแพทย์ กรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1-4 จำนวน 118 คน ได้รับโปรแกรมส่งเสริมการออกกำลังกายเป็นระยะเวลา 6 สัปดาห์ ประกอบด้วย การให้ข้อมูลความรู้ การเสนอตัวแบบที่มีรูปร่างสุขภาพดี การอภิปรายกลุ่ม การกระตุ้นโดยการสร้างกลุ่มเพื่อน การกำหนดเป้าหมาย การให้คำสัญญา การสาธิตการออกกำลังกายและการให้รางวัล รวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามก่อนและหลังการทดลอง ทำการวิเคราะห์ข้อมูลโดยแจกแจงความถี่เป็นค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทดสอบความแตกต่างทางสถิติด้วย paired t-test ผลการวิจัยพบว่า ภายหลังการทดลอง 6 สัปดาห์ กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีการเปลี่ยนแปลงความสมดุลในการตัดสินใจเกี่ยวกับการออกกำลังกาย การรับรู้ความสามารถตนเอง ในการออกกำลังกาย และพฤติกรรมการออกกำลังกายดีขึ้นกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติ ($p < .05$) ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัย แรงสนับสนุนทางสังคมควรนำมาใช้ในโปรแกรมการออกกำลังกายในทุกระยะของขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม และควรมีการศึกษาในประชากรกลุ่มเสี่ยงอื่นๆด้วย

คำสำคัญ : ทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม / ความสมดุลในการตัดสินใจ

การรับรู้ความสามารถตนเอง / การออกกำลังกาย

AN EXERCISE PROMOTION PROGRAM APPLYING THE TRANSTHEORETICAL
MODEL IN NURSING STUDENTS AT KUAKARUN COLLEGE OF NURSING,
DEPARTMENT OF MEDICINE, BANGKOK METROPOLITAN ADMINISTRATION

NITTAYA SUKCHAI SONG 5037006 PHPH/M

M.Sc. (PUBLIC HEALTH) MAJOR IN PUBLIC HEALTH NURSING

THESIS ADVISORY COMMITTEE: PANAN PICHA YAPINYO, Ph.D. (NURSING),
SURINTORN KALAMPAKORN, Ph.D. (NURSING)

ABSTRACT

This research was a quasi-experimental research design with the objective to study outcomes of an exercise program applying the Transtheoretical Model in nursing students at Kuakarun College of Nursing, Department of Medicine, Bangkok Metropolitan Administration. Samples were 118 nursing students from 1st- 4th year who participated in the exercise intervention program for 6 weeks. It included knowledge sharing, health modeling, group discussion, peers motivation, goal identification, commitment making, exercise demonstrations, and rewards. Data were collected by questionnaires at pre and post intervention then were analyzed by frequency, percentage, and standard deviation, whereas statistical differences at pre and post test were tested with a paired t-test. The results indicated that at 6 weeks after the experiment most samples had improved their decision balance, self-efficacy and exercise behavior with a statistical significance ($p < .05$). Recommendations for the research are that social support be periodically included in the exercise promotion program that high risk populations should be studied.

KEY WORDS: THE TRANSTHEORETICAL MODEL / DECISION BALANCE
SELF - EFFICACY/ EXERCISE

123 pages