

3836681 PHPH/M : สาขาวิชาเอก : สุขศึกษา : วท.ม.(สาธารณสุขศาสตร์)

ศัพท์สำคัญ

: โปรแกรมส่งเสริมสุขภาพ / การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ/

ความสามารถตนเอง / กระบวนการเรียนรู้อย่างมีส่วนร่วม / วิจัยรุ่น /

นักศึกษาพยาบาล

วลีเริ่มต้น แตรตุลาการ : การประยุกต์ทฤษฎีความสามารถตนเองร่วมกับกระบวนการเรียนรู้
อย่างมีส่วนร่วมในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ ชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาล
บรมราชชนนี ศรีธัญญา จังหวัดนนทบุรี (THE APPLICATION OF SELF-EFFICACY AND
PARTICIPATORY LEARNING TO EXERCISE FOR HEALTH OF THE FIRST YEAR NURSING
STUDENTS BOROMARAJONANI COLLEGE OF NURSING, SRITHUNYA NONTHABURI
PROVINCE) คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ : รุ่งโรจน์ พุ่มริ้ว M.P.H., Ph.D, สุรีย์ จันทรมโนลี
M.P.H., ส.ค., สุปรียา ดันสกุล ค.บ., ค.ม. 158 หน้า ISBN 974-589-823-6

การวิจัยแบบกึ่งทดลองครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาประสิทธิผลโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพ
โดยประยุกต์ทฤษฎีความสามารถตนเองร่วมกับกระบวนการเรียนรู้อย่างมีส่วนร่วมในการออกกำลังกาย
เพื่อสุขภาพ ของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ ปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษา
พยาบาลศาสตร์ ชั้นปีที่ 1 ทำการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง โดยวิธีการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย กลุ่มทดลอง 40 คน
กลุ่มเปรียบเทียบ 40 คน กลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพจากที่ผู้วิจัยกำหนดไว้ เครื่องมือที่ใช้
ในการเก็บรวบรวมข้อมูลได้แก่ แบบสอบถามตอบด้วยตนเอง และแบบบันทึกการตรวจสมรรถภาพทาง
กาย วิเคราะห์ข้อมูลโดยร้อยละ Paired Samples t-test Student's t-test และใช้ Pearson Product Moment
Correlation Coefficient

ผลการวิจัย พบว่ากลุ่มทดลองมีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย การรับรู้ความสามารถตนเอง
ความคาดหวังในผลลัพธ์ พฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ซึ่งพหุคูณค่าความดันโลหิตดีขึ้นกว่า
ก่อนการทดลอง และดีกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P<0.05$) ส่วนค่าดัชนีมวลกายภายหลังการทดลอง ไม่พบความแตกต่าง นอกจากนี้ยังพบว่าการรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกาย
มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P<0.001$)

ผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่า การจัดโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพโดยประยุกต์ทฤษฎีความสามารถ
ตนเองร่วมกับกระบวนการเรียนรู้อย่างมีส่วนร่วม มีผลทำให้พฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพดีขึ้น