12 JUN 2003

LIBRARY AND INFORMATION CENTER
MAHIDOL UNIVERSITY

APPLICATION OF THE SELF-EFFICACY THEORY ON STRESS REDUCTION BEHAVIORS OF TEACHERS UNDER THE OFFICE OF THE PRIVATE EDUCATION COMMISSION IN NAKHONPATHOM PROVINCE

WANPEN WAELWEERAKUP

With compliments
of
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล

A THESIS SUBMITTED IN PARTIAL FULFILLMENT
OF THE REQUIREMENTS FOR
THE DEGREE OF MASTER OF SCIENCE (PUBLIC HEALTH)
MAJOR IN PUBLIC HEALTH NURSING
FACULTY OF GRADUATE STUDIES
MAHIDOL UNIVERSITY
2003

ISBN 974-04-3036-8

TH
W249a
2003
c.2

COPYRIGHT OF MAHIDOL UNIVERSITY

Copyright by Mahidol University

APPLICATION OF THE SELF-EFFICACY THEORY ON STRESS REDUCTION BEHAVIORS OF TEACHERS UNDER THE OFFICE OF THE PRIVATE EDUCATION COMMISSION IN NAKHONPATHOM PROVINCE

WANPEN WAELWEERAKUP 4336055 PHPH / M

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

THESIS ADVISORS : CHARUVAN HEMATORN, M.P.H., CHANYA SIENGSANOR, M.P.H., SURINTORN KALAMPA KORN, Ph.D., WILAI KUSOLVISITKUL, M.Sc

ABSTRACT

The objective of this study was to determine the effectiveness of the application of the self-efficacy theory on stress reduction behaviors of teachers under the Office of the Private Education Commission in Nakhonpathom province. The subjects were 90 teachers who volunteered for this quasi-experimental study. The experimental group (n= 40) participated in the stress reduction activities, which included activities to strengthen knowledge, activities to promote perceived self-efficacy and activities to promote self-massage. The comparison group (n = 50) was given only the self-massage booklet. The data were collected before and after the experiment by self-administered questionnaires, and analyzed by using percentage, mean, median, standard deviation, quartile deviation, t-test and paired t-test.

Research findings revealed that after the experiment, the experimental group and the comparison group had statistically and significantly higher stress reduction behaviors than before the experiment (p-value<0.001). The results of the study found that the experimental group had statistically higher stress reduction knowledge, efficacy beliefs in self-massage, self-massage practice, and self-massage satisfaction than those of the comparison group (p-value<0.001). The satisfaction with self-massage benefits of the experimental group was statistically and significantly higher than that of the comparison group (p-value=0.011). The outcome expectation of self-massage between the experimental group and the comparison group was not statistically different (p-value=0.340). At 4 weeks after the experiment, the experimental group had statistically higher self-massage practice than the comparison group (p-value<0.001). The difference in satisfaction with the self-massage benefit between the experimental group and the comparison group at 4 weeks after the experiment was not statistically significant (p-value=0.086).

The results of this study suggest that the application of the self-efficacy theory on stress reduction activities could promote stress reduction behaviors of the teachers involved in the study and it should be applied to other groups of teachers.

KEY WORDS : STRESS REDUCTION ACTIVITIES / STRESS REDUCTION BEHAVIORS / SELF-MASSAGE / SELF-MASSAGE SATISFACTION / SELF-EFFICACY

122 p ISBN 974-04-3036-8

Copyright by Mahidol University

ผลของการประยุกต์ใช้ทฤษฎีความสามารถตนเอง ต่อพฤติกรรมผ่อนคลายความเครียดด้วยตนเอง ของครูในโรงเรียนสังกัด สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาเอกชน จังหวัดนครปฐม

(APPLICATION OF THE SELF-EFFICACY THEORY ON STRESS REDUCTION BEHAVIORS OF TEACHERS UNDER THE OFFICE OF THE PRIVATE EDUCATION COMMISSION IN NAKHONPATHOM PROVINCE)

วันเพ็ญ แววว่องวีรคุปต์ 4336055 PHPH/M

วท.ม. (สาธารณสุขศาสตร์) สาขาวิชาเอกพยาบาลสาธารณสุข

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ : จารุวรรณ เหมะธร, M.P.H., จรรยา เสียงเสนาะ, M.P.H., สุรินธร กลัมพากร, Ph.D., วิไล กุศลวิสิฐกุล, M.Sc.

บทคัดย่อ

การวิจัยกึ่งทดลองครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการประยุกต์ทฤษฎีความสามารถตนเอง ต่อพฤติกรรมการผ่อนคลายความเครียดด้วยตนเองของครู ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาเอกชน จังหวัดนครปฐม กลุ่มตัวอย่างประกอบด้วยครูที่อาสาสมัครเข้าร่วมการศึกษาจำนวน 90 คน กลุ่มทดลอง (40 คน) ได้เข้าร่วมกิจกรรมการผ่อนคลายความเครียดด้วยตนเอง ซึ่งประกอบด้วยกิจกรรมให้ความรู้ กิจกรรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถตนเอง และกิจกรรมพัฒนาการปฏิบัติการนวดด้วยตนเอง ส่วนกลุ่มเปรียบเทียบ (50 คน) ได้รับคู่มือการนวดคลายเครียดด้วยตนเอง การเก็บรวบรวมข้อมูลก่อนและหลังการทดลอง ใช้แบบสอบถาม การวิเคราะห์ข้อมูลสถิติโดยหาค่า ร้อยละ มัธยฐาน ส่วนเบี่ยงเบนคลอไทล์ t-test และ paired t-test

ผลการวิจัยพบว่า ภายหลังการทดลอง ครูทั้งสองกลุ่มมีพฤติกรรมการผ่อนคลายความเครียดด้วยตนเอง สูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (p-value < 0.001) และพบว่ากลุ่มทดลองมี ความรู้เกี่ยวกับการผ่อนคลายความเครียด ความเชื่อมั่นความสามารถในการนวดด้วยตนเอง การปฏิบัติการนวดด้วยตนเอง และความพึงพอในการนวดด้วยตนเอง สูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (p-value < 0.001) ขณะที่ความพึงพอใจในผลของการนวดด้วยตนเอง สูงกว่าก่อนกลุ่มเปรียบเทียบ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (p-value = 0.011) ส่วนความคาดหวังในผลลัพธ์ของการนวดด้วยตนเองของกลุ่มทดลอง สูงกว่าก่อนกลุ่มเปรียบเทียบ อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ (p-value = 0.340) และภายหลังการทดลอง 4 สัปดาห์ การปฏิบัติการนวดด้วยตนเอง ของกลุ่มทดลอง สูงกว่าก่อนกลุ่มเปรียบเทียบ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (p-value < 0.001) ส่วนความพึงพอใจในผลของการนวดด้วยตนเอง สูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ (p-value = 0.086)

ผลการศึกษานี้แสดงว่า กิจกรรมการผ่อนคลายความเครียดด้วยตนเอง สามารถช่วยให้ครูมีพฤติกรรมการผ่อนคลายความเครียดด้วยตนเอง และความพึงพอใจในการนวดด้วยตนเอง จึงเหมาะที่จะนำไปประยุกต์ใช้ในครูกลุ่มอื่นต่อไป

122 หน้า ISBN 974-04-3036-8

Copyright by Mahidol University