

ชื่อเรื่องวิทยานิพนธ์	กระบวนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อควบคุมน้ำหนัก ของบุคลากรมหาวิทยาลัยพายัพ
ผู้เขียน	นายศักดิ์ชาย ลวระงับ
ปริญญา	ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต (การส่งเสริมสุขภาพ)
อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สุชาดา ไกรพิบูลย์

### บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงปฏิบัติการ(Action Research) วัดและประเมินผลแบบกลุ่ม เดียววัดก่อนและหลังการวิจัย (One - group Pretest – posttest Design) ระยะเวลาในการวิจัยคือ 12 สัปดาห์และติดตามผลเมื่อสิ้นสุดการวิจัยไปแล้ว 1 เดือน การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา กระบวนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อควบคุมน้ำหนักของบุคลากรมหาวิทยาลัยพายัพ กลุ่มตัวอย่างเป็นบุคลากรมหาวิทยาลัยพายัพที่เข้าร่วมกิจกรรมโดยอาสาสมัคร มีค่าดัชนีมวลกาย ระหว่าง 25-29.9 กิโลกรัมต่อตารางเมตร และเป็นผู้ไม่มีปัญหาที่อาจก่อให้เกิดอันตราย ระหว่างการ เข้าร่วมหรือปฏิบัติตามโปรแกรมควบคุมน้ำหนัก จำนวน 32 คน รวบรวมข้อมูลโดยใช้เครื่องมือ ซึ่งประกอบด้วย 1. แบบสอบถามการรับรู้ความสามารถของตนเองในการควบคุมน้ำหนักตัว 2. โปรแกรมการควบคุมน้ำหนักตัว (6 ครั้งๆ ละ 3 ชั่วโมง) ซึ่งประยุกต์ใช้ทฤษฎีการรับรู้ ความสามารถของตนเอง ประกอบด้วยเทคนิคต่างๆ คือประสบการณ์ที่ประสบผลสำเร็จ การใช้ตัว แบบการใช้คำพูดชักจูง และการกระตุ้นอารมณ์ 3. แบบบันทึกการรับประทานอาหารและการออกกำลังกาย วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปคอมพิวเตอร์ SPSS for Windows ได้แก่การ วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างโดยใช้ความถี่ร้อยละ เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการรับรู้ ความสามารถของตนเองในการควบคุมน้ำหนักและน้ำหนักก่อนและหลังการเข้าร่วม โปรแกรมโดยใช้สถิติค่าที (Paired t-test)

หลังสิ้นสุดโปรแกรมพบว่า 1. น้ำหนักของผู้เข้าร่วมโปรแกรมหลังการเข้าร่วมโปรแกรม ลดลงกว่าก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 2. ค่าดัชนีมวลกาย BMI หลังการเข้าร่วมโปรแกรมลดลงกว่าก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 3. และค่าเฉลี่ยของคะแนนการรับรู้ความสามารถของตนเองหลังการเข้าร่วมโปรแกรมพบว่ามี การรับรู้เพิ่มขึ้นกว่าก่อนการเข้าร่วม โปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งแสดงให้เห็น

ว่าการดำเนินการวิจัยครั้งนี้ประสบความสำเร็จเนื่องจากหลังการเข้าร่วม โปรแกรม บุคลากรในมหาวิทยาลัยแพทย์มีน้ำหนักเฉลี่ยลดลง ค่าดัชนีมวลกายลดลง คะแนนเฉลี่ยของการรับรู้ความสามารถของตนเองเพิ่มขึ้น และนอกจากนี้จากการติดตามผลยังพบว่าผู้เข้าร่วมโปรแกรมยังคงปฏิบัติตนเพื่อควบคุมน้ำหนักอย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะการควบคุมแคลอรีซึ่งได้จากการรับประทานอาหารและการออกกำลังกาย