

ชื่อเรื่อง ผลของการใช้โปรแกรมการสร้างเสริมสมรรถนะแห่งตนต่อพฤติกรรม การควบคุมน้ำหนักและค่าดัชนีมวลกายในสตรีวัยกลางคนที่มีภาวะ น้ำหนักเกิน

ผู้วิจัย ศศิธร อุตสาหกิจ

ประธานที่ปรึกษา ดร.กาญจนา สุขแก้ว

กรรมการที่ปรึกษา ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.จรรยา สันตยากร
ดร.ปรกรณ์ ประจันบาน

ประเภทสารนิพนธ์ วิทยานิพนธ์ พย.ม. (การพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชน)
มหาวิทยาลัยนเรศวร, 2550

คำสำคัญ สมรรถนะแห่งตน, พฤติกรรมการควบคุมน้ำหนัก, ค่าดัชนีมวลกาย

บทคัดย่อ

การวิจัยกึ่งทดลองนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการใช้โปรแกรมการสร้างเสริมสมรรถนะแห่งตนต่อพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักและค่าดัชนีมวลกายของสตรีวัยกลางคนที่มีภาวะน้ำหนักเกิน กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาเป็นสตรีวัยกลางคนที่มีภาวะน้ำหนักเกินที่อาศัยในพื้นที่ตำบลคลองยาง อำเภอสวรรคโลก จังหวัดสุโขทัย จำนวน 60 คน คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างตามคุณสมบัติและทำการสุ่มตัวอย่างอย่างง่ายเข้ากลุ่มทดลอง จำนวน 30 คน กลุ่มควบคุมจำนวน 30 คน กลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมการสร้างเสริมสมรรถนะแห่งตนที่ประกอบด้วย การให้ความรู้ในการควบคุมน้ำหนักด้วยการออกกำลังกายโยคะและการควบคุมอาหารโดยใช้การรับประทานอาหารหลักสมดุลภายใน 12 สัปดาห์ จัดกิจกรรมที่ครอบคลุมประสบการณ์ความสำเร็จจากการลงมือกระทำ การได้เห็นตัวแบบทั้งตัวแบบจริงและตัวแบบสัญลักษณ์ การชักจูงโน้มน้าวด้วยคำพูดและสภาวะทางร่างกายและอารมณ์ ส่วนกลุ่มควบคุมได้รับการพยาบาลปกติ เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถามพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนัก เก็บข้อมูลทั้งก่อนและหลังการทดลอง เปรียบเทียบคะแนนพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังจากสิ้นสุดโปรแกรมและภายในกลุ่มทดลอง กลุ่มควบคุมทั้งก่อนและหลังการทดลอง

ผลการวิจัยภายหลังการทดลอง พบว่า

1. สตรีวัยกลางคนที่มีภาวะน้ำหนักเกินในกลุ่มทดลองหลังได้รับการสร้างเสริมสมรรถนะแห่งตนมีคะแนนพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P < .05$)

2. สตรีวัยกลางคนที่มีภาวะน้ำหนักเกินในกลุ่มทดลองหลังได้รับการสร้างเสริมสมรรถนะแห่งตนมีค่าดัชนีมวลกายลดลงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P < .05$)

3. สตรีวัยกลางคนที่มีภาวะน้ำหนักเกินในกลุ่มทดลองหลังทดลองมีคะแนนพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P < .05$)

4. สตรีวัยกลางคนที่มีภาวะน้ำหนักเกินในกลุ่มทดลองหลังทดลองมีค่าดัชนีมวลกายลดลงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P < .05$)

5. สตรีวัยกลางคนที่มีภาวะน้ำหนักเกินในกลุ่มควบคุมหลังการทดลองมีคะแนนพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักไม่สูงกว่าก่อนทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P < .05$)

6. สตรีวัยกลางคนที่มีภาวะน้ำหนักเกินในกลุ่มควบคุมหลังการทดลองมีค่าดัชนีมวลกายไม่ลดลงกว่าก่อนทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P < .05$)

จากผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่าโปรแกรมการสร้างเสริมสมรรถนะแห่งตนมีผลต่อพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักและค่าดัชนีมวลกายของสตรีวัยกลางคนที่มีภาวะน้ำหนักเกิน ส่งผลให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเชิงบวก ค่าดัชนีมวลกายลดลงจากเดิม และเมื่อการปฏิบัติพฤติกรรมดังกล่าวยังคงอยู่ จะทำให้สตรีวัยกลางคนที่มีภาวะน้ำหนักเกินมีค่าดัชนีมวลกายลดลงต่อเนื่องจนถึงระดับเกณฑ์มาตรฐาน

Title EFFECTS OF SELF – EFFICACY PROMOTION PROGRAM ON
WEIGHT CONTROL BEHAVIORS AND BODY MASS INDEX
AMONG OVERWEIGHT MIDDLE AGE WOMEN

Author Sasitorn Utsahakij

Advisor Kanjana Sukkaew, RN.,Ed.D.

Co-Advisor Assistant Professor Chanjar Suntayakorn, RN,Ph.D.
Pakorn Prajanban, Ph.D

Type of Degree Thesis M.N.S. in Community Nurse Practitioner,
Naresuan University, 2007

Keywords Self – efficacy, Weight control behaviors, Body mass index



ABSTRACT

The purpose of this quasi-experimental research was studied the effects of Self-Efficacy Promoting Program on weight control behaviors and body mass index. Sample groups consisted of 60 overweight middle-age women who lived in Tambon Klonyang Umphur Sawankalok Sukhothai province. They were selected by special qualifications and Randomized Sampling Technique was used for divide the experimental and control group(30 each). Self-Efficacy Promoting Program was given to the experimental group,that consisted of health education to diet control by macronutrient balance and Yoka exercise within 12 weeks. Activities within this program consisted the special activities to cover with weight control behaviors(diet control,exercise,self assessment), that applied from perceived self-efficacy in 4 factors 1) enactive mastery 2) vicarious experience 3) verbal persuasion 4) physiological states. The control group received only routine guidance on controlling overweight. Before and after intervention,the tools used to collect data were weight control behaviors questionnaires that be compared with weight control behavior scores of two groups and within experimental group and control group.

The results revealed that :

1. After intervention, the overweight middle age women in the experimental group had significantly higher mean scores of weight control behaviors than the control group($P < .05$).

2. After intervention, the overweight middle age women in the experimental group had significantly lower mean body mass index than before intervention($P < .05$).

3. After intervention, the overweight middle age women in the experimental group had significantly higher mean scores of weight control behaviors than before intervention($P < .05$).

4. After intervention, the overweight middle age women in the experimental group had significantly lower mean body mass index than before intervention($P < .05$).

5. After intervention, the overweight middle age women in the control group had not significantly higher mean scores of weight control behaviors than before intervention($P < .05$).

6. After intervention, the overweight middle age women in the control group had not significantly lower mean body mass index than before intervention($P < .05$).

These results presented that self-efficacy promoting program on weight control behaviors and body mass index among overweight middle-age women effected to be improve positive weight control behaviors and reduced body mass index. Furthermore, their weight control behaviors remained to be practice. It was shown overweight middle-age women, had reduced to the standard body mass index.