

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
ความมุ่งหมายของการวิจัย.....	6
ความสำคัญของงานวิจัย.....	6
ขอบเขตการวิจัย.....	6
คำถามการวิจัย.....	7
สมมุติฐานการวิจัย.....	7
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	7
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	9
ภาวะน้ำหนักเกินและค่าดัชนีมวลกายในสตรีวัยกลางคน.....	9
ทฤษฎีการรับรู้สมรรถนะแห่งตน.....	18
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	44
กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	54
3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	57
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	57
วิธีดำเนินการวิจัย.....	61
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	61
การดำเนินการวิจัยและการเก็บรวบรวมข้อมูล.....	65
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	71

สารบัญ (ต่อ)

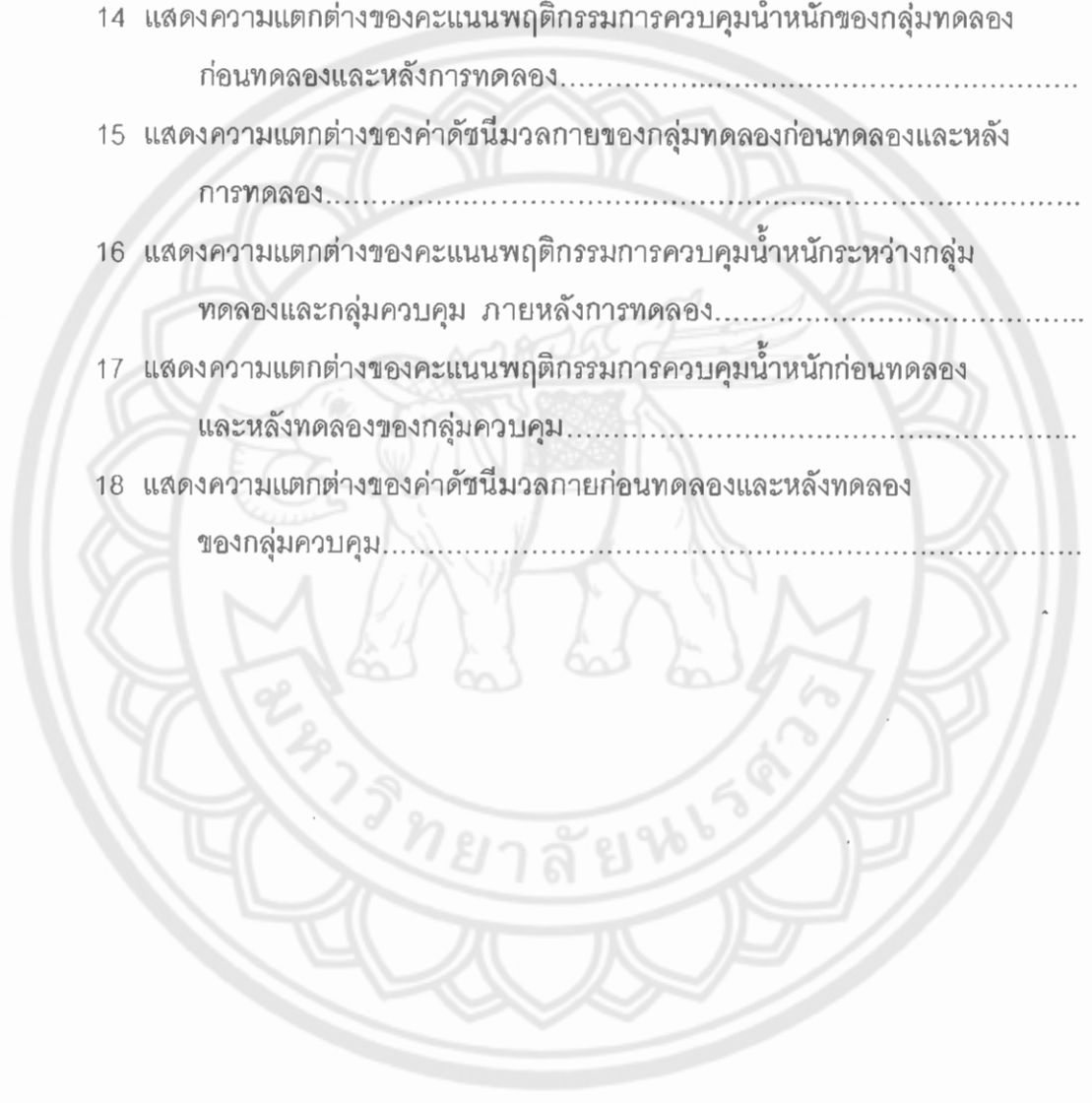
บทที่	หน้า
4 ผลการวิจัย.....	72
ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคลทั่วไปเกี่ยวกับคุณลักษณะของสตรีวัยกลางคน ที่มีภาวะน้ำหนักเกิน.....	72
ส่วนที่ 2 เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการควบคุม น้ำหนักและค่าดัชนีมวลกาย ภายหลังจากได้รับการสร้างเสริม สมรรถนะแห่งตนของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม	74
ส่วนที่ 3 เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการควบคุม น้ำหนักและค่าดัชนีมวลกายก่อนและหลังได้รับการสร้างเสริม สมรรถนะแห่งตนของกลุ่มทดลอง.....	75
ส่วนที่ 4 เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการควบคุม น้ำหนักและค่าดัชนีมวลกาย ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่ม ควบคุม.....	77
5 บทสรุป.....	79
สรุปผลการวิจัย.....	80
อภิปรายผลการวิจัย.....	81
ข้อเสนอแนะ.....	91
บรรณานุกรม.....	93
ภาคผนวก	106
ประวัติผู้วิจัย.....	126

สารบัญตาราง

ตาราง	หน้า
1 ความเสี่ยงต่อการเกิดความเจ็บป่วย เมื่อมีค่าดัชนีมวลกายที่ระดับต่างกัน.....	14
2 ความแตกต่างของค่าดัชนีมวลกายที่สัมพันธ์กับความต้องการพลังงานใน กิจกรรมต่างๆ.....	41
3 แสดงข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่างตามการจับคู่กัน (Matching) ในรายละเอียด ของอายุ ค่าดัชนีมวลกายของกลุ่มตัวอย่างสตรีวัยกลางคนที่มีภาวะน้ำหนักเกิน	58
4 แสดงแบบแผนการทดลองแบบ randomize two group pre and post test design	
5 จำนวนและร้อยละของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม จำแนกตามลักษณะ ส่วนบุคคลทั่วไปเกี่ยวกับคุณลักษณะของสตรีวัยกลางคนที่มีภาวะน้ำหนักเกิน..	73
6 แสดงการเปรียบเทียบคะแนนพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักของสตรีวัยกลาง คนที่มีภาวะน้ำหนักเกินระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมที่ได้รับคำแนะนำ ตามปกติ.....	74
7 แสดงการเปรียบเทียบค่าดัชนีมวลกายของสตรีวัยกลางคนที่มีภาวะน้ำหนัก เกินระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ภายหลังจากสิ้นสุดการทดลอง.....	75
8 แสดงการเปรียบเทียบคะแนนพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักของสตรีวัยกลาง คนที่มีภาวะน้ำหนักเกินในกลุ่มทดลอง ทั้งก่อนและหลังได้รับการสร้างเสริม สมรรถนะแห่งตน.....	75
9 แสดงการเปรียบเทียบค่าดัชนีมวลกายของสตรีวัยกลางคนที่มีภาวะน้ำหนัก เกินในกลุ่มทดลอง ทั้งก่อนและหลังได้รับการสร้างเสริมสมรรถนะแห่งตน	76
10 แสดงการเปรียบเทียบคะแนนพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักของสตรีวัยกลางคน ที่มีภาวะน้ำหนักเกินในกลุ่มควบคุม ทั้งก่อนและหลังการทดลอง.....	77
11 แสดงการเปรียบเทียบค่าดัชนีมวลกายของสตรีวัยกลางคนที่มีภาวะน้ำหนักเกิน ในกลุ่มควบคุม ทั้งก่อนและหลังการทดลอง.....	78
12 แสดงกิจกรรมภายในโปรแกรมการสร้างเสริมสมรรถนะแห่งตนด้านการควบคุมน้ำหนัก ของสตรีวัยกลางคนที่มีภาวะน้ำหนักเกิน.....	109
13 แสดงเกณฑ์การให้คะแนนพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักของสตรีวัยกลางคนที่ มีภาวะน้ำหนักเกิน	119

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตาราง	หน้า
14 แสดงความแตกต่างของคะแนนพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักของกลุ่มทดลอง ก่อนทดลองและหลังการทดลอง.....	120
15 แสดงความแตกต่างของค่าดัชนีมวลกายของกลุ่มทดลองก่อนทดลองและหลัง การทดลอง.....	121
16 แสดงความแตกต่างของคะแนนพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักระหว่างกลุ่ม ทดลองและกลุ่มควบคุม ภายหลังจากการทดลอง.....	122
17 แสดงความแตกต่างของคะแนนพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักก่อนทดลอง และหลังทดลองของกลุ่มควบคุม.....	123
18 แสดงความแตกต่างของค่าดัชนีมวลกายก่อนทดลองและหลังทดลอง ของกลุ่มควบคุม.....	124



สารบัญภาพ

ภาพ	หน้า
1 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยภายในตัวบุคคล พฤติกรรม และสภาพแวดล้อม.....	19
2 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้สมรรถนะแห่งตนและความคาดหวังในผลลัพธ์....	20
3 แสดงรูปแบบความแตกต่างระหว่างความเชื่อในสมรรถนะแห่งตนและความ คาดหวังในผลลัพธ์ที่มีต่อพฤติกรรมและภาวะทางอารมณ์	21
4 แสดงกรอบแนวคิดในการวิจัย.....	56

