

ชื่อเรื่องวิทยานิพนธ์ การรับรู้สมรรถนะแห่งตนและการปฏิบัติเพื่อควบคุมภาวะน้ำหนักเกิน
ในสตรีวัยกลางคน

ชื่อผู้เขียน นางรวิชา หงส์โรจนภักย์

พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลสตรี

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สุจิตรา เทียนสวัสดิ์	ประธานกรรมการ
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ อำไพ จารุวัชรพาณิชย์กุล	กรรมการ
รองศาสตราจารย์ ดร. สุกัญญา ปรีสังญกุล	กรรมการ
อาจารย์ ดร. พิกุล นันทชัยพันธ์	กรรมการ
อาจารย์ ดร. ศิริรัตน์ ปานอุทัย	กรรมการ

บทคัดย่อ

ภาวะน้ำหนักเกินทำให้เกิดผลกระทบต่อภาวะสุขภาพของสตรีวัยกลางคนทั้งในระยะสั้นและระยะยาว การควบคุมภาวะน้ำหนักเกินจึงเป็นสิ่งที่มีความสำคัญ การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาระดับการรับรู้สมรรถนะแห่งตนเพื่อควบคุมภาวะน้ำหนักเกิน ระดับการปฏิบัติเพื่อควบคุมภาวะน้ำหนักเกิน และความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้สมรรถนะแห่งตนและการปฏิบัติเพื่อควบคุมภาวะน้ำหนักเกินในสตรีวัยกลางคน กลุ่มตัวอย่างคือ สตรีอายุระหว่าง 40-60 ปี ที่อาศัยอยู่ในเขตเทศบาลเมือง จังหวัดเชียงราย เลือกกลุ่มตัวอย่างโดยวิธีการสุ่มหลายขั้นตอนและวิธีเลือกแบบเฉพาะเจาะจงจำนวน 200 ราย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามประกอบด้วย 3 ส่วน ได้แก่ 1) แบบบันทึกข้อมูลส่วนบุคคล 2) แบบสอบถามการรับรู้สมรรถนะแห่งตนเพื่อควบคุมภาวะน้ำหนักเกินในสตรีวัยกลางคน และ 3) แบบสอบถามการปฏิบัติเพื่อควบคุมภาวะน้ำหนักเกินในสตรีวัยกลางคน แบบสอบถามส่วนที่ 2 และ 3 มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .84 และ .86 ตามลำดับ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ความถี่ ร้อยละ พิสัย ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และหาความสัมพันธ์

โดยใช้สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เชิงอันดับแบบสเปียร์แมน

ผลการวิจัยมีดังนี้

1. สตรีวัยกลางคนมีการรับรู้สมรรถนะแห่งตนเพื่อควบคุมภาวะน้ำหนักเกินโดยรวม และด้านการควบคุมอาหารอยู่ในระดับสูง ส่วนด้านการมีกิจกรรมทางกายอยู่ในระดับพอใช้

2. สตรีวัยกลางคนมีการปฏิบัติเพื่อควบคุมภาวะน้ำหนักเกินโดยรวมและด้านการควบคุมอาหารอยู่ในระดับสูง ส่วนด้านการมีกิจกรรมทางกายอยู่ในระดับพอใช้

3. การรับรู้สมรรถนะแห่งตนเพื่อควบคุมภาวะน้ำหนักเกินมีความสัมพันธ์ทางบวก ในระดับปานกลางอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับการปฏิบัติเพื่อควบคุมภาวะน้ำหนักเกินในสตรีวัยกลางคน ($r = .674, p < .01$)

จากผลการวิจัยครั้งนี้มีข้อเสนอแนะว่า บุคลากรที่มสุขภาพควรสนับสนุนให้สตรีวัยกลางคนมีการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการทำกิจกรรมทางกายให้สูงขึ้น เพื่อจะนำไปสู่การปฏิบัติกิจกรรมทางกายอย่างเหมาะสมต่อไป

Thesis Title Perceived Self-efficacy and Practice for Overweight Control Among Midlife Women

Author Mrs. Ravicha Hongrodjanapak

M. N. S. Nursing Care of Women

Examining Committee

Assistant Professor Dr. Sujitra Tiansawad	Chairman
Assistant Professor Umpai Charuwatcharapaniskul	Member
Associate Professor. Dr. Sukanya Parisanyakul	Member
Lecturer Dr. Pikul Nantachaipan	Member
Lecturer Dr. Sirirat Panuthai	Member

Abstract

Overweight in midlife women has both short term and long term effects on their health status. Therefore, overweight control is important. The purposes of this study were to investigate the level of perceived self-efficacy for overweight control and the level of practice for overweight control among midlife women, and to examine the relationship between perceived self-efficacy and practice for overweight control among midlife women. The subjects were 200 women aged between 40-60 years who were living in Chiangrai municipality. The subjects were selected by multistage and purposive sampling methods. The instrument used for data collection was a questionnaire which consisted of 3 parts: 1) the Demographic Data Record Form, 2) the Perceived Self-efficacy for Overweight Control Among Midlife Women Questionnaire, and 3) the Practice for Overweight Control Among Midlife Women Questionnaire. The reliability values of the second and third parts were .84 and .86 respectively. Data were analyzed using frequency,

percentage, range, means, standard deviation and Spearman's rank correlation coefficient.

The results of this study are as follows:

1. Midlife women had high levels of both overall perceived self-efficacy for overweight control and perceived self-efficacy for diet control but moderate level of perceived self-efficacy for physical activities;
2. Midlife women had high levels of both overall practice for overweight control and diet control practice but moderate level of physical activities; and
3. There was a moderately and positively significant relationship between perceived self-efficacy for overweight control and practice for overweight control among midlife women ($r = .674, p < .01$).

These findings suggest health care personnel promote perceived self-efficacy for physical activities among midlife women in order to promote appropriate physical activity.