

ชื่อเรื่องการค้นคว้าแบบอิสระ การให้คำปรึกษาแบบเพื่อนช่วยเพื่อนเพื่อเพิ่มการควบคุมตนเอง
ของผู้หญิงที่มีน้ำหนักเกิน

ผู้เขียน นางสาวอัจฉรา บุญกลิ่น

ปริญญา ศีษาศาสตรมหาบัณฑิต (จิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว)

คณะกรรมการที่ปรึกษาการค้นคว้าแบบอิสระ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์อุมาพร วงษ์บูรณาวาทย์ ประธานกรรมการ
ผู้ช่วยศาสตราจารย์นงลักษณ์ เขียนงาม กรรมการ

บทคัดย่อ

การวิจัยในครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลองเพื่อศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบเพื่อนช่วยเพื่อนเพื่อเพิ่มการควบคุมตนเองของผู้หญิงที่มีน้ำหนักเกิน โดยกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษานี้ ได้แก่ ผู้หญิงที่มีน้ำหนักเกิน ซึ่งมีค่าดัชนีมวลกายตั้งแต่ 24.99 กิโลกรัมต่อตารางเมตรขึ้นไป ซึ่งกำลังศึกษาอยู่ในระดับปริญญาตรีปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2551 มหาวิทยาลัยราชภัฏ จังหวัดลำปาง จำนวน 5 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้ ได้แก่ โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบเพื่อนช่วยเพื่อนเพื่อเพิ่มการควบคุมตนเองของผู้หญิงที่มีน้ำหนักเกิน แบบประเมินพฤติกรรม การรับประทานอาหาร เครื่องดื่ม การออกกำลังกาย และการปฏิบัติตัวเกี่ยวกับการลดน้ำหนัก แบบฉบับที่ทำการเปลี่ยนแปลงของน้ำหนัก 8 สัปดาห์ แบบบันทึกการให้คำปรึกษา และแบบสัมภาษณ์ความรู้สึกและความคิดเห็นหลังเข้าร่วมการให้คำปรึกษา นำมาวิเคราะห์ข้อมูลโดยหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และหาค่า t-test

ผลการศึกษาพบว่า หลังจากการใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบเพื่อนช่วยเพื่อน กลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมที่พึงประสงค์ด้านการรับประทานอาหาร การบริโภคเครื่องดื่ม การออกกำลังกาย และการปฏิบัติตัวเกี่ยวกับการลดน้ำหนัก มีคะแนนเฉลี่ยเพิ่มขึ้น อย่างมีนัยสำคัญที่สถิติระดับ

Independent Study Title Using Peer Counseling to Increase Self-control Among Female with Excessive Weight

Author Miss Achara Boonklin

Degree Master of Education (Educational Psychology and Guidance)

Independent Study Advisory Committee

Asst. Prof. Umaporn Wongburanavart Chairperson

Asst. Prof. Nongluck Kien-ngam Member

ABSTRACT

This research was to study the use of peer counseling to increase self-control among excessive weight female who had the body mass index more than 24.99 kilograms per meter timetable studying in first year bachelor degree program at Lampang Rajabhat University. The sample of 5 persons participated in 8 counseling programs which took 2 months. The instruments used included counseling programs, interview form and behavior evaluate form. Data were analyzed in team of mean, standard deviation and t-test.

It was found that, after participated in 8 counseling programs, the sample had higher degree of eating food behavior, consume beverage behavior, exercise work behavior and diet work behavior than before participating in counseling programs at the .05 level of significance.

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved