

ชื่อเรื่องวิทยานิพนธ์	การรับรู้ความสามารถของตนเองและพฤติกรรมการควบคุม น้ำหนักของนักศึกษาอาชีวศึกษา จังหวัดเชียงใหม่		
ชื่อผู้เขียน	นางชวัลจิต อินเหยี่ยว		
ศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต	สาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ		
คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์	ผู้ช่วยศาสตราจารย์โสภณ อรุณรัตน์	ประธานกรรมการ	
	อาจารย์ ดร.เกษม นครเขตต์	กรรมการ	
	รองศาสตราจารย์ ดร.ต่าย เชียงฉวี	กรรมการ	

### บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการรับรู้ความสามารถของตนเองและพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักของนักศึกษาอาชีวศึกษา กลุ่มตัวอย่างคือนักศึกษาอาชีวศึกษาที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (ปวส.) ปีการศึกษา 2541 ในสถาบันที่ตั้งอยู่ในเขตจังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 792 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถาม วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS for Windows โดยหาค่าความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ผลการศึกษาพบว่า

1. การรับรู้ความสามารถของตนเองเกี่ยวกับการควบคุมน้ำหนักของนักศึกษาอาชีวศึกษา โดยรวมมีการรับรู้ความสามารถของตนเองเกี่ยวกับการควบคุมน้ำหนักอยู่ในระดับปานกลางถึงค่อนข้างสูง และเมื่อพิจารณาการรับรู้ความสามารถของตนเป็นรายด้านพบว่า นักศึกษามีการรับรู้ความสามารถของตนเองเกี่ยวกับการควบคุมน้ำหนักจากการได้เห็นจากประสบการณ์ของผู้อื่น และการชักจูงด้วยคำพูดอยู่ในระดับค่อนข้างสูง การรับรู้จากความสำเร็จในการกระทำอยู่ในระดับปานกลางถึงค่อนข้างสูง ส่วนการรับรู้จากการกระตุ้นเร้าทางอารมณ์อยู่ในระดับปานกลาง

2. พฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักของนักศึกษาอาชีวศึกษาได้ปฏิบัติอยู่ในระดับปานกลางและเมื่อพิจารณาพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักเป็นรายด้าน พบว่าทั้ง 3 ด้านคือ การควบคุมน้ำหนักด้วยการบริโภคนิสัย การควบคุมน้ำหนักด้วยการออกกำลังกาย และการควบคุมน้ำหนักด้วยการปฏิบัติ กิจกรรมทางกาย นักศึกษาอาชีวศึกษาได้ปฏิบัติอยู่ในระดับปานกลาง

Thesis Title	Self-Efficacy and Weight Control Behaviors of Chiang Mai Vocational Students	
Author	Missis Kwanjit Inyeo	
M.Ed.	Health Promotion	
Examining Committee	Assist. Prof. Sopon Arunrutana	Chairman
	Lect. Dr. Kasem Nakornkhet	Member
	Assoc. Prof. Dr. Tay Chiengchee	Member

#### Abstract

The purposes of this study were to examine self efficacy among Chiang Mai vocational students concerning weight control and weight control behaviors. The 792 samples consisted of students who were studying in Chiang Mai vocational schools in the academic year of 1998. Data were collected through questionnaires and analyzed by using SPSS for windows to obtain percentage, arithmetic means and standard deviation.

The findings were as follows:

1. Self efficacy concerning weight control among the vocational students were found at moderate up to somewhat high level. Considering at each category of the self efficacy survey, it was found somewhat high in vicarious experience and verbal persuasion categories. The performance accomplishments category was found at the moderate up to somewhat high level. The emotional arousal category was found at the moderate level.
2. Total weight control behaviors among the vocational students were found at the moderate level. Considering at each behavior namely eating habit, exercise and routine physical activities it was also found at the moderate level as well.