

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ข
คำอุทิศ	ค
กิตติกรรมประกาศ	ง
สารบัญตาราง	ช
สารบัญภาพ	ฅ
บทที่ 1 บทนำ	1
1. ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
2. คำถามในการวิจัย	4
3. วัตถุประสงค์ของการวิจัย	4
4. สมมติฐานการวิจัย	5
5. ขอบเขตของการวิจัย	5
6. คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย	5
7. ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	6
บทที่ 2 วรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	7
1. ความรู้เกี่ยวกับโรคอ้วน (Obesity) และภาวะโภชนาการเกิน (Overweight)	7
2. แนวคิดของการกำกับตนเอง (Self-Regulation)	13
3. ทฤษฎีการสนับสนุนทางสังคม (Social Support)	20
4. กระบวนการกลุ่ม (Group process)	22
5. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	24
6. กรอบแนวคิดในการวิจัย	28
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย	30
1. รูปแบบการวิจัย	30
2. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	31
3. การคำนวณขนาดตัวอย่าง	32
4. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	34
5. ขั้นตอนการดำเนินการวิจัยและการเก็บข้อมูล	37
6. การวิเคราะห์ข้อมูล	40

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บทที่ 4 ผลการวิจัยและอภิปรายผล	41
1. ผลการวิจัย	41
2. การอภิปรายผลการวิจัย	56
บทที่ 5 สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ	62
1. สรุปการวิจัย	62
2. ข้อเสนอแนะ	64
บรรณานุกรม	65
ภาคผนวก	71
ภาคผนวก ก ใบรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์	72
ภาคผนวก ข ตัวอย่างเครื่องมือการวิจัย	77
ภาคผนวก ค แผนการจัดกิจกรรมสุศึกษาและเอกสารประกอบการสอน	88
ภาคผนวก ง ภาพกิจกรรมการดำเนินงาน	116
ภาคผนวก จ การวิเคราะห์ข้อมูลเป็นรายชื่อของกลุ่มทดลอง	127
ภาคผนวก ฉ รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือ	134
ประวัติผู้เขียน	136

สารบัญตาราง

	หน้า
ตารางที่ 1	43
ตารางที่ 2	46
ตารางที่ 3	47
ตารางที่ 4	48
ตารางที่ 5	49
ตารางที่ 6	50
ตารางที่ 7	50
ตารางที่ 8	51
ตารางที่ 9	52
ตารางที่ 10	53
ตารางที่ 11	54
ตารางที่ 12	55
ตารางที่ 13	55
ตารางที่ 14	56

สารบัญตาราง (ต่อ)

		หน้า
ตารางที่ 15	เปรียบเทียบจำนวนและร้อยละของความรู้เรื่องโรคฮันและและการลดน้ำหนัก ในกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง	128
ตารางที่ 16	เปรียบเทียบจำนวนร้อยละของคะแนนความคาดหวังในการปฏิบัติตัวเพื่อลดน้ำหนัก ในกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง	130
ตารางที่ 17	เปรียบเทียบจำนวนร้อยละของคะแนนการปฏิบัติตัวเพื่อลดน้ำหนัก ในกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง	132

สารบัญภาพ

	หน้า	
ภาพที่ 1	การแบ่งระดับความรุนแรงของโรคฮัน โดยใช้ค่าร้อยละของเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 50 ของน้ำหนักต่อส่วนสูง	10
ภาพที่ 2	การกำหนดซึ่งกันและกันของปัจจัยทางพฤติกรรม (B) สภาพแวดล้อม (E) และปัจจัยส่วนบุคคล (P) ตามแนวคิดของแบนดูรา	14
ภาพที่ 3	แสดงถึงกระบวนการกำกับตนเอง ตามแนวคิดของแบนดูรา	17
ภาพที่ 4	กรอบแนวคิดในการวิจัย	29
ภาพที่ 5	รูปแบบการวิจัย	30
ภาพที่ 6	แผนการดำเนินการวิจัย	31
ภาพที่ 7	ขั้นตอนการเลือกกลุ่มตัวอย่าง	32
ภาพที่ 8	วิธีดำเนินการทดลองและเก็บข้อมูล.	39