

สารบัญ

	หน้า
กิตติกรรมประกาศ	ค
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ฉ
สารบัญตาราง	ญ
สารบัญภาพ	ฎ
บทที่ 1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย	4
ขอบเขตของการวิจัย	4
นิยามศัพท์เฉพาะ	5
ประโยชน์ที่ได้รับ	5
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	7
แนวคิดเกี่ยวกับการเสริมสร้างพลังอำนาจ	7
กระบวนการเสริมสร้างพลังอำนาจ	11
การควบคุมพฤติกรรมเพื่อการลดน้ำหนัก	18
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	28
กรอบแนวคิดในการวิจัย	34
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย	35
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	35
การเก็บรวบรวมข้อมูล	36
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	37
ขั้นตอนการทดลอง	40
การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิจัย	41
บทที่ 4 ผลการวิจัย	42

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บทที่ 5 สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	68
สรุปผลการวิจัย	68
อภิปรายผล	74
ข้อเสนอแนะ	76
บรรณานุกรม	78
ภาคผนวก	81
ภาคผนวก ก รายชื่อผู้เชี่ยวชาญ	82
ภาคผนวก ข แบบสอบถาม	83
ภาคผนวก ค แบบประเมินการเข้าร่วมกิจกรรมการเสริมสร้างพลังอำนาจด้านการบริโภคอาหาร	85
ภาคผนวก ง แบบประเมินการเข้าร่วมกิจกรรมการเสริมสร้างพลังอำนาจด้านการออกกำลังกาย	87
ภาคผนวก จ แบบบันทึกการออกกำลังกาย	88
ภาคผนวก ฉ แบบบันทึกการบริโภคอาหารในการควบคุมน้ำหนัก	90
ภาคผนวก ช แบบบันทึกการสังเกต	97
ภาคผนวก ซ แนวคำถามในการสัมภาษณ์อาจารย์สตรีในการควบคุมน้ำหนัก	98
ภาคผนวก ฌ ตารางอบรม กิจกรรมครั้งที่ 1 และครั้งที่ 2	99
ภาคผนวก ฎ โปรแกรมกระบวนการเสริมสร้างพลังอำนาจ	100
ภาคผนวก ฏ รูปภาพ การจัดกิจกรรมการเสริมสร้างพลังอำนาจในการควบคุม น้ำหนักของอาจารย์สตรี มหาวิทยาลัยพายัพ	104
ประวัติผู้เขียน	111

สารบัญตาราง

ตาราง	หน้า
4.1 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตาม อายุ สถานภาพ รายได้ และขนาดครอบครัว	44
4.2 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามดัชนีมวลกาย และการมีโรคประจำตัว	45
4.3 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามประวัติการลดความอ้วนและปัจจัยเสี่ยงต่อโรคอ้วน	46
4.4 แสดง จำนวน ร้อยละและผลการทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะการมีโรคประจำตัวและระดับค่าดัชนีมวลกาย ของกลุ่มตัวอย่าง	47
4.5 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานจำแนกตามพฤติกรรมการเสริมสร้างพลังอำนาจด้านการบริโภคอาหารก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรม	59
4.6 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานจำแนกตามพฤติกรรมการเสริมสร้างพลังอำนาจด้านการออกกำลังกายก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรม	61
4.7 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการเสริมสร้างพลังอำนาจด้านการบริโภคอาหารก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรม	63
4.8 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการเสริมสร้างพลังอำนาจด้านการออกกำลังกายก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรม	65
4.9 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามระดับดัชนีมวลกาย	66
4.10 ค่าต่ำสุด ค่าสูงสุด ค่าเฉลี่ย และ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามข้อมูลส่วนบุคคล	67

ฉ

สารบัญภาพ

รูป

หน้า

1

แสดงรูปแบบของกระบวนการเสริมสร้างพลังอำนาจตามแนวคิดของกิบสัน

12



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved