

ผลของจินตนาการ เกี่ยวกับผลของการลดน้ำหนัก

ที่บ่งชี้ต่อพฤติกรรมลดน้ำหนักของสตรี



นางสาวกษมา บิลมาศ

วิทยานิพนธ์นี้ เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต

ภาควิชาจิตวิทยา

บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

พ.ศ. 2529

ISBN 974-566-386-7

013714

15071972

EFFECTS OF IMAGINATION OF THE CONSEQUENCE OF WEIGHT REDUCTION
ON WOMEN'S WEIGHT REDUCTION BEHAVIOR



Miss Kasama Billamas

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements
for the Degree of Master of Education

Department of Psychology

Graduate School

Chulalongkorn University

1986

หัวข้อวิทยานิพนธ์ ผลของจินตนาการเกี่ยวกับผลของการลดน้ำหนักที่มีต่อ
พฤติกรรมลดน้ำหนักของสตรี
โดย นางสาวกษมา บิลมาศ
ภาควิชา จิตวิทยา
อาจารย์ที่ปรึกษา ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต



บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้บัณฑิตวิทยาลัยนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาโทบัณฑิต

[Handwritten signature]

.....
(รองศาสตราจารย์ ดร.สรชัย พิศาลบุตร)
รักษาการในตำแหน่งรองคณบดีฝ่ายวิชาการ
ปฏิบัติราชการแทนรักษาการในตำแหน่งคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

[Handwritten signature] ประธานกรรมการ
(ศาสตราจารย์ ดร.ชัยพร วิชชาวุธ)

[Handwritten signature] กรรมการ
(รองศาสตราจารย์สุภาพรรณ โคตรจรัส)

[Handwritten signature] กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มณีรัตน์ สุขโชติรัตน์)

[Handwritten signature] กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต)

ลิขสิทธิ์ของบัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

หัวข้อวิทยานิพนธ์ ผลของจินตนาการ เกี่ยวกับผลของการลดน้ำหนักที่มีต่อพฤติกรรม
ลดน้ำหนักของสตรี

ชื่อนิสิต นางสาวกษมา บิลมาศ

อาจารย์ที่ปรึกษา ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต

ภาควิชา จิตวิทยา

ปีการศึกษา 2528



บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีความประสงค์ที่จะศึกษาว่ากระบวนการเสริมแรงทางบวกภายในสามารถลดน้ำหนักของสตรีที่มีน้ำหนักเกินน้ำหนักอุดมคติตั้งแต่ 10 กิโลกรัมขึ้นไปได้หรือไม่ และจะมีผลอย่างไรต่อพฤติกรรมลดน้ำหนักของสตรี กลุ่มตัวอย่างเป็นสมาชิกของศูนย์สุขภาพ โรงพยาบาล ป.แพทย์ จังหวัดนครราชสีมา ผ่านการทดสอบทางการแพทย์แล้วว่าไม่อ้วนเพราะโรคประจำตัวหรือการทำงานผิดปกติของต่อมในร่างกาย และผ่านการทดสอบแล้วว่ามีความสามารถในการจินตนาการ จำนวน 6 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 3 คน กลุ่มควบคุม 3 คน โดยการจับฉลากของกลุ่มตัวอย่าง กลุ่มทดลองมีกิจกรรมแอโรบิคด้านซวันละ 45 นาที และได้รับการฝึกกระบวนการเสริมแรงทางบวกภายใน ซึ่งแบ่งเป็น 3 ระยะ ห่างกันระยะละประมาณ 2 สัปดาห์เป็นเวลา 6 สัปดาห์ ส่วนกลุ่มควบคุมมีกิจกรรมแอโรบิคด้านซ วันละ 45 นาที ตลอดระยะเวลาการทดลองก่อนและหลังการทดลอง ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่มตอบดัชนีวัดพฤติกรรมลดความอ้วนและชั่งน้ำหนัก

ผลการวิเคราะห์ความแตกต่างของน้ำหนักที่เปลี่ยนแปลงในระยะก่อนและหลังการทดลองด้วยวิธีการทดสอบค่าที พบว่ากลุ่มที่ได้รับการฝึกกระบวนการเสริมแรงทางบวกภายในสามารถลดน้ำหนักได้มากกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ($P < .05$)

Thesis Title Effects of Imagination of the Consequence of
Weight Reduction on Women's Weight Reduction
Behavior

Name Miss Kasama Billamas

Thesis Advisor Assistant Professor Sompoch Iamsupasit, Ph.D.

Department Psychology

Academic Year 1985



ABSTRACT

The purpose of this research was to study whether the process of covert positive reinforcement could reduce women's weight reduction behavior and could reduce women's weight among obese women who were more than 10 kilogram overweight. The subjects were 6 women of Health Center at Por.Pad. Hospital in Nakornratchasima Province from the passed medical testing that had not been overweight from deceases and passed the imaginable ability test. They were randomly assigned to an experimental group and a control group. Each group included 3 subjects. The experimental group was trained in the process of covert positive reinforcement once every two weeks for six weeks whereas the control group received no training. Both groups had joined the aerobic dance for 45 minutes each day.

The statistical method for data analysis was the testing a hypothesis about the difference between two independent means (t-test). Results showed that the experimental group was able to reduce weight more than the control group was at the .05 level of significance.



กิตติกรรมประกาศ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต อาจารย์ที่ปรึกษา เป็นผู้ก่อแรง บินดาลใจในการทำงานวิจัยนี้แก่ผู้วิจัยนับตั้งแต่เริ่มต้น ได้เป็นพลังและกำลังใจทั้งในด้าน ความรู้และความคิดตลอดระยะเวลาที่ทํารวิจัย รวมทั้งได้กรุณาตรวจแก้ไขต้นฉบับวิทยานิพนธ์ให้ ด้วยความ เมตตาอย่างยิ่ง ผู้วิจัยขอรำลึกถึงพระคุณและแบบอย่างของความ เป็นครูนี้ไว้ด้วยความเคารพรัก

ขอกราบขอบพระคุณ แพทย์หญิงนันทิญา เตียรไพฑูริย์ และเจ้าหน้าที่ของศูนย์สุขภาพ โรงพยาบาล ป.แพทย์ จังหวัดนครราชสีมาทุกคนที่กรุณาให้ความช่วยเหลือ และอำนวยความสะดวก ในการเก็บข้อมูลด้วยน้ำใจ เอื้ออาศั ไมตรีจิตที่ได้รับนี้จะประทับใจในความทรงจำของผู้วิจัย ตลอดไป

ขอขอบพระคุณพี่ ๆ สมาชิกจากศูนย์สุขภาพที่เข้าร่วมในงานวิจัยนี้ทุกท่าน ที่ให้ความ ร่วมมือในการเก็บข้อมูลด้วยความเต็มใจ ความใส่ใจ และความกระตือรือร้นที่ทุกท่านได้แสดง ให้เห็นนับ เป็นกำลังใจที่สำคัญที่สุดที่ช่วยให้ผู้วิจัยได้ทำงานวิจัยนี้ลุ ล่วงไปได้

ขอขอบคุณ คุณอุบล สาธิตะกร ที่ช่วยเหลือในการพิสูจน์อักษร คุณณิทยา ธนบุรีธรรมพงศ์ ผู้พิมพ์งานนี้ คุณกษิรา บิลมาศ ที่ช่วยในเรื่องของการคำนวณ ตลอดจนพี่ ๆ เพื่อน ๆ และน้อง ๆ ชาวจิตวิทยาทุกคนที่ช่วยเหลือ ให้ความห่วงใย และให้กำลังใจแก่ผู้วิจัยมาโดยตลอด

ขอขอบคุณ ร้อยโทศุภชัย พึ่งพา ที่คอยเอาใจใส่ ให้ความเอื้ออาทร และเป็นกำลังใจ ที่สำคัญตลอดระยะเวลาการทำงานของผู้วิจัย ตลอดจนน้อง ๆ ทุกคนที่คอยถามไถ่และให้ความ ห่วงใย

ท้ายที่สุด ขอกราบรำลึกถึงพระคุณของครูบาอาจารย์ทุกท่านที่ประสิทธิ์ประสาทความรู้ แก่ผู้วิจัย รวมทั้งพ่อและแม่ที่ให้ความสนับสนุนการศึกษาแก่ผู้วิจัย ผู้เป็นแสงสว่างในชีวิตของ ผู้วิจัย เสมอมา

กษมา บิลมาศ



สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
รายการตารางประกอบ.....	ณ
รายการภาพประกอบ.....	ญ
บทที่	
1. บทนำ.....	1
✓ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
ทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง.....	6
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	13
ปัญหาในการวิจัย.....	17
ตัวแปรในการวิจัย.....	17
✓วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	17
✓สมมติฐานในการวิจัย.....	17
คำจำกัดความในการวิจัย.....	18
ขอบเขตของการวิจัย.....	19
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากการวิจัย.....	19
2. วิธีดำเนินการวิจัยและรวบรวมข้อมูล.....	20
✓กลุ่มตัวอย่าง.....	20
การออกแบบวิจัย.....	20
✓เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	20
✓วิธีดำเนินการวิจัย.....	21

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
*การวิเคราะห์ข้อมูล.....	29
การเสนอผลการวิจัย.....	29
*๓. ผลการวิจัย.....	30
4. อภิปรายผลการวิจัย.....	37
*๕. สรุปผลการวิจัยและขอเสนอแนะ.....	41
บรรณานุกรม.....	45
ภาคผนวก.....	50
*ภาคผนวก ก. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	51
ภาคผนวก ข.	54
1. แบบสัมภาษณ์ประวัติ เบื้องต้นของผู้รับการทดลอง.....	55
2. แบบบันทึกรายการอาหาร 1 สัปดาห์ ก่อนเข้าร่วมโครงการลด น้ำหนักของผู้รับการทดลอง.....	62
3. แบบสำรวจพื้นฐานความรู้ของผู้รับการทดลองเกี่ยวกับอาหารที่ ควรและไม่ควรรับประทานระหว่างการลดน้ำหนัก.....	69
4. บทบรรยายเพื่อทดสอบความสามารถในการจินตนาการ.....	70
5. แบบสำรวจตัว เสริมแรง.....	73
6. แบบบันทึกการปฏิบัติประจำวัน เพื่อลดน้ำหนัก.....	77
7. ดัชนีวัดพฤติกรรมการลดความอ้วน.....	79
8. แบบบันทึกผลการชั่งน้ำหนัก.....	83
ประวัติผู้เขียน.....	84

รายการตารางประกอบ

ตารางที่	หน้า
1. ตารางแสดงการเปรียบเทียบการวางเงื่อนไขแบบการกระทำ กับการวางเงื่อนไขภายใน	9
* 2. ตารางแสดงค่าของน้ำหนักของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในระยะก่อนและหลังการทดลอง ค่าของน้ำหนักที่เปลี่ยนแปลงค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานก่อนและหลังการทดลองแต่ละกลุ่ม	31
* 3. ตารางแสดงการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย (\bar{X}) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของน้ำหนักของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง และผลจากการทดสอบค่าที (t-test)	32
* 4. ตารางแสดงการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย (\bar{X}) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของน้ำหนักที่เปลี่ยนแปลงไปของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะหลังการทดลอง และผลจากการทดสอบค่าที (t-test)	34
5. ตารางแสดงค่าของคะแนนจากดัชนีวัดพฤติกรรมลดความอ้วนของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนและหลังการทดลอง	35

รายการภาพประกอบ

ภาพที่

หน้า

1. แสดงแผนภูมิขั้นตอนวิธีดำเนินงานวิจัย 26
2. แสดงแผนภูมิ เสนอ เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยน้ำหนักระหว่างกลุ่มทดลองและ
กลุ่มควบคุมในระยะก่อนและหลังการทดลอง 33



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย