

บทคัดย่อภาษาไทย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงปฏิบัติการ (action research) วัตถุประสงค์เพื่อพัฒนารูปแบบพฤติกรรมกรรมการดูแลสุขภาพของวัยรุ่นที่มีภาวะโภชนาการเกิน โดยใช้สูตรของ Yamane (1967) จำนวน 205 ราย เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมคือ แบบสอบถามการรับรู้ภาวะโภชนาการเกินของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นแบบวัดพฤติกรรมกรรมการดูแลสุขภาพภาวะโภชนาการเกินที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น และกระบวนการจัดการคุณภาพ 4 ขั้นตอน คือ ขั้นวางแผน (Planning), การปฏิบัติการ (Action), การสังเกต (Observation), และ การสะท้อนกลับผลการปฏิบัติงาน (Reflect) คำนวณหาความเชื่อมั่นโดยใช้สัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach Alpha Coefficient) ได้ 0.86 วิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าความถี่ เปอร์เซ็นต์ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบน โดยการคำนวณหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson's Product Moment Correlation Coefficient) ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมกรรมการควบคุมน้ำหนักเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ $p < 0.01$

คำสำคัญ : พฤติกรรม รับประทานอาหาร ออกกำลังกาย การรับรู้

Abstract

This action research aimed develop to health behavior model for adolescents with overweight. The data were collected from 205 students Data collection was two questionnaires including food consumption behaviors, exercise behaviors. The process of developing this system consist of 4 steps including 1) studying the problem and the context, 2) participation workshops, 3) action plan formular, and 4) taking actions based on the action plan. Perception of obesity questionnaires Cronbach's alpha reliability coefficient was 0.86. Data analysis was descriptive statistics and correlation measure by using Pearson product moment correlation between perception of obesity and behaviors of junior high school student. Perception of obesity correlates with behaviors of junior high school student at a statistically significant level $p < 0.01$.

Keywords: obesity, perception, Bandura's concept, behaviors and exercise