**ประสิทธิผลของโปรแกรมออกกำลังกายดับเบิลยู เอ แอล ซี ในผู้ป่วยจิตเภท**

**บทคัดย่อ**

                การศึกษาวิจัยกึ่งทดลองเพื่อศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมออกกำลังกาย ดับเบิ้ลยู เอ แอล ซี ต่อการรับรู้ความสามารถของตนในการควบคุมการออกกำลังกาย และการลดลงของน้ำหนักตัว กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ป่วยจิตเภทระยะฟื้นฟูสมรรถภาพในสถานสงเคราะห์คนไร้ที่พึ่งบ้านเมตตานครราชสีมา จำนวน 30 คน ทำการสุ่มเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 15 คน ใช้ระยะเวลาในการดำเนินการตามโปรแกรม 12 สัปดาห์ เครื่องมือการประเมินประกอบด้วย การประเมินการรับรู้ความสามารถของตนในการควบคุมการออกกำลังกาย การประเมินน้ำหนักตัวหนังการทดลองและการบันทึกผลการออกกำลังกาย วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนาและทดสอบสมมุติฐานโดยใช้สถิติทดสอบ ค่าที Independent t-test ในการทดสอบระหว่างกลุ่มและ Paired t-test ทดสอบก่อนและหลังการทดลองภายในกลุ่ม ผลการวิจัยพบว่า หลังจากทดลอง กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนการรับรู้ความสามารถของตนในการควบคุมการออกกำลังกายเพิ่มสูงขึ้น (t = -9.926, P < 0.05) และมีค่าเฉลี่ยน้ำหนักตัวลดลงมากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (t = -5.185, P < 0.05) และกลุ่มทดลองมีพฤติกรรมการออกกำลังกาย อย่างสม่ำเสมอมากกว่ากลุ่มควบคุม

ที่มา <http://db.hitap.net/articles/1864>

[ธนะวดี ทิพย์มงคล](http://db.hitap.net/researchers/6247)\*, [จินตนา ลี้ละโกรวรรณ](http://db.hitap.net/researchers/6248) คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

วารสารพยาบาลศาสตร์และสุขภาพ ปี 2555, January-March ปีที่: 35 ฉบับที่ 1 หน้า 48-58