



**THE EFFECT OF IMAGINARY RELAXED AWARENESS  
TECHNIQUE ON WEIGHT AND STRESS REDUCTION  
OF OVERWEIGHT EARLY-ADULTHOOD**

**JITRA DUDSDEEMAYTHA**

อภินันท์นาการ  
จาก  
.....  
.....

**A THESIS SUBMITTED IN PARTIAL FULFILLMENT  
OF THE REQUIREMENTS FOR  
THE DEGREE OF MASTER OF SCIENCE  
(CLINICAL PSYCHOLOGY)  
FACULTY OF GRADUATE STUDIES  
MAHIDOL UNIVERSITY**

**2000**

**ISBN 974-663-829-7**

**COPYRIGHT OF MAHIDOL UNIVERSITY**

TH  
Jb1e  
2000  
c.2

44547 e.2

3836879 SICP/M : MAJOR : CLINICAL PSYCHOLOGY ;

M.Sc. (MEDICAL, SIRIRAJ HOSPITAL)

KEY WORDS : IMAGINARY RELAXED AWARENESS TECHNIQUE /

WEIGHT AND STRESS REDUCTION / OVERWEIGHT

EARLY ADULTHOOD / DOCUMENT INFORMATION/ TCSS

JITRA DUDSDEEMAYTHA : THE EFFECT OF IMAGINARY RELAXED AWARENESS TECHNIQUE ON WEIGHT AND STRESS REDUCTION OF OVERWEIGHT EARLY-ADULTHOOD. THESIS ADVISORS : KAVI SUVARNAKICH, M.D., M.P.H., PONGPAN KIRDPITAK, Ph.D, WANLOP PIYAMANOTHAM, Ph.D. 120 P. ISBN 974-663-829-7

The purpose of this experimental research was to study the effect of Imaginary Relaxed Awareness Technique on weight and stress reduction of overweight early-adulthood. The subjects of 16 volunteers were randomly selected from the general population of overweight people whose ages ranged between 22-40 years, their Body Mass Index was between 25-29.9 kg/m<sup>2</sup>, and who also had total stress scores from the TCSS of between 18-60 points. Furthermore, there was no epidemic nor physical illness that affected weight reduction such as heart disease; nor were they participating in another weight reducing program. The subjects were divided into two groups : the treatment group and the control group, by simple random sampling. Each group was consisted of 8 subjects. The treatment group was given document information on weight and stress reduction and practised IRAT while the control group was given document information on weight and stress reduction. The total interval of the experiment was 10 weeks. The design of the study was ABA reversal design. The data was analyzed by the Wilcoxon's Matched-Pairs Signed-Ranks test and the Mann-Whitney U test.

The results revealed that the weight of overweight subjects in the treatment group was reduced significantly after practising IRAT at .01 level, while the weight of overweight subjects in the control group was reduced insignificantly after informing the document information at .01 level. After the experiment was over, the weights of the treatment and control groups were different reduced significantly at .01 level. According to the stress scores, it found that the stress scores of overweight subjects in the treatment group were reduced significantly after practising IRAT at .01 level. So was that of the control group, the stress scores of overweight subjects were reduced significantly after informing the document information at .01 level. After the experiment was over, the reduction of the stress scores of the treatment and control groups were different reduced significantly at .01 level. The recommendation for the further research should be study in the narrow ages ranged or should study in the other ages. Moreover, the researcher should follow up to assure the effectiveness of the treatment every 3 months, 6 months or more than one year. In addition, researcher should study the effectiveness of IRAT in the maladaptive behavior such as anxiety, unassertiveness, and etc.

3836879 SICP/M : สาขาวิชา : จิตวิทยาคลินิก ; วท.ม. (จิตวิทยาคลินิก)

จิตรา คุณภูมิเมธา : ผลของวิธีการสร้างจินตนาการแบบจิตคลุมกายที่มีต่อการลดน้ำหนักและความเครียดในผู้ใหญ่ตอนต้นที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐาน (THE EFFECT OF IMAGINARY RELAXED AWARENESS TECHNIQUE ON WEIGHT AND STRESS REDUCTION OF OVERWEIGHT EARLY-ADULTHOOD). คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ : นพ.กวี สุวรรณกิจ M.D., ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์, Ph.D., วัลลภ ปิยะมโนธรรม Ph.D. 120 หน้า ISBN 974-663-829-7

การศึกษาวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาผลของวิธีการสร้างจินตนาการแบบจิตคลุมกายที่มีต่อการลดน้ำหนักและความเครียดในผู้ใหญ่ตอนต้นที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐาน โดยการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง ใช้วิธีการสุ่มแบบเจาะจงจากประชากรที่เป็นผู้ใหญ่ตอนต้นที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐานในช่วงอายุ 22-40 ปี มีค่าดัชนีมวลร่างกายอยู่ระหว่าง 25-29.9 กิโลกรัม/ตารางเมตร และมีคะแนนความเครียดที่ได้จากแบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดสำหรับประชาชนไทยอยู่ระหว่าง 18-60 คะแนน นอกจากนี้ กลุ่มตัวอย่างจะต้องไม่มีโรคทางร่างกายที่จะส่งผลกระทบต่อ การลดน้ำหนัก เช่น โรคลมชัก โรคหัวใจ และไม่ได้เข้าร่วมหลักสูตรการลดน้ำหนักด้วยวิธีการ อื่นๆ อีก กลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้นจำนวน 16 คน จะถูกแบ่งออกเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่ม ละ 8 คน ด้วยวิธีการสุ่มอย่างง่าย กลุ่มทดลองได้รับวิธีการสร้างจินตนาการแบบจิตคลุมกายร่วมกับการได้รับข้อเสนอ ส่วนกลุ่มควบคุมได้รับเอกสารข้อเสนอเพียงอย่างเดียว ระยะเวลาในการทดลองใช้เวลาทั้งสิ้น 10 สัปดาห์ แบบแผนการทดลองเป็นแบบสลับกลับ ในการวิเคราะห์ ข้อมูลใช้วิธีการของวิลคอกชันและแมน-วิทนีย์

ผลของการวิจัยพบว่า ผู้ใหญ่ที่มีน้ำหนักตัวเกินมาตรฐานในกลุ่มทดลองมีน้ำหนักตัวลดลงภายหลังจากการฝึกวิธีการสร้างจินตนาการแบบจิตคลุมกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ในขณะที่ผู้ใหญ่ที่มีน้ำหนักตัวเกินมาตรฐานในกลุ่มควบคุมมีน้ำหนักตัวลดลงภายหลังการ ได้รับข้อเสนออย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และเมื่อเปรียบเทียบน้ำหนักตัวภายหลังการทดลองระหว่าง 2 กลุ่ม พบว่าน้ำหนักตัวในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมลดลงแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 จากการศึกษาคะแนนความเครียด พบว่า ผู้ใหญ่ที่มีน้ำหนัก ตัวเกินมาตรฐานในกลุ่มทดลองมีคะแนนความเครียดลดลงภายหลังจากการฝึกวิธีการสร้าง จินตนาการแบบจิตคลุมกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 เช่นเดียวกับผู้ใหญ่ที่มีน้ำหนัก ตัวเกินมาตรฐานในกลุ่มควบคุมซึ่งมีคะแนนความเครียดลดลงภายหลังการได้รับเอกสารข้อ เสนออย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 เมื่อเปรียบเทียบคะแนนความเครียดภายหลังการ ทดลองระหว่าง 2 กลุ่ม พบว่า คะแนนความเครียดในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมลดลงแตกต่าง กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01