

นิพนธ์ต้นฉบับ

ประสิทธิผลการใช้โปรแกรมสุขศึกษาเพื่อลดน้ำหนักในกลุ่มวัยทองที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐาน โดยการประยุกต์ใช้ทฤษฎีความสามารถณ์ของร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคม ตำบลบ้านกู่ อำเภออย่างสีสุราษ จังหวัดมหาสารคาม

เมตตา คุณวงศ์ * และอุจิรา ดวงสังค์ **

* นักศึกษาหลักสูตรสาธารณสุขศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขศึกษาและการส่งเสริมสุขภาพ คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

** ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ภาควิชาสุขศึกษาและการส่งเสริมสุขภาพ คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

บทคัดย่อ

โรคอ้วนเป็นปัจจัยเสี่ยงอย่างหนึ่งต่อการเกิดโรคเรื้อรังต่างๆ เช่น โรคเบาหวาน โรคหัวใจหลอดเลือด และหอบหืด ฯลฯ กลุ่มวัยทองจำนวนไม่น้อย พบปัญหาโรคเรื้อรังดังกล่าวรวมทั้งมีน้ำหนักเกินมาตรฐานผู้วัยจังจึงได้ศึกษาการลดน้ำหนักในวัยทองเพื่อลดปัจจัยเสี่ยงต่อโรคดังกล่าว การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการประยุกต์ใช้ทฤษฎีความสามารถณ์ของร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคม เพื่อพัฒนาการรับรู้ความสามารถณ์ของ แรงสนับสนุนทางสังคม สำหรับการลดน้ำหนัก ตำบลบ้านกู่ อำเภออย่างสีสุราษ จังหวัดมหาสารคาม กลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมสุขศึกษา ประกอบด้วยกิจกรรม การให้ความรู้ เรื่องโรคอ้วน และการลดน้ำหนัก โดย บรรยายประกอบวิดีทัศน์ การประชุมกลุ่มเพื่อแลกเปลี่ยนประสบการณ์การลดน้ำหนัก ที่ได้ผล การใช้ตัวแบบบุคคล การสังเกตตัวเองและการบันทึกเกี่ยวกับการลดน้ำหนักของตน และแจกคู่มือการลดน้ำหนัก สูตรอย่างโดยใช้เกณฑ์ตามคุณสมบัติคัดเข้าจำนวน 70 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มเบริยบเทียบกลุ่มละ 35 คน ระยะเวลาดำเนินการ 12 สัปดาห์ เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม การวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา การเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยคะแนนภัยในกลุ่ม วิเคราะห์ด้วยสถิติ Paired Sample t-test และระหว่างกลุ่ม ใช้สถิติ Independent t-test กำหนด นัยสำคัญที่ระดับ 0.05

ผลการศึกษา พบว่าหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนด้านความรู้เกี่ยวกับการลดน้ำหนัก ด้านการรับรู้ในความสามารถณ์ของร่วมกับการลดน้ำหนัก ด้านความคาดหวังในผลลัพธ์เกี่ยวกับการลดน้ำหนัก และด้านการปฏิบัติตัวในการลดน้ำหนัก เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และสูงกว่ากลุ่มเบริยบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p-value < 0.001$) ส่วนค่าเฉลี่ยของน้ำหนักตัวและต้นนิ่มวัลการหลังการทดลอง พบว่ากลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของน้ำหนักตัวและค่าต้นนิ่มวัลการลดลงกว่าก่อนทดลอง และน้อยกว่ากลุ่มเบริยบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p-value < 0.05$)

ข้อเสนอแนะที่ได้จากการวิจัย นำโปรแกรมสุขศึกษาที่ประยุกต์ใช้ทฤษฎีความสามารถณ์ของร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคมไปปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการลดน้ำหนักในกลุ่มวัยทองและนำไปประยุกต์ใช้ในกลุ่มอื่นๆ

คำสำคัญ: ความสามารถณ์ของ วัยทอง, น้ำหนักเกินมาตรฐาน, แรงสนับสนุนทางสังคม

Original Article

The Effectiveness of Health Education for Weight Reduction among Overweight Menopause Women by Applying the Self- Efficacy Theory and Social Support at the Ban Khu Subdistrict, Yangsisurach District, Mahasarakham Province

Matta Kunwong* and Rujira Duangsong*

* Master Degree in Public Health Student, Health Education and Health Promotion Program, Faculty of Public Health, Khon Kaen University

** Assistant Professor, Department of Health Education and Health Promotion, Faculty of Public Health, Khon Kaen University

Abstract

Obesity is a risk factor for chronic diseases such as diabetes, cardiovascular diseases and asthma. A high proportion of females in the menopauses having the above mentioned diseases are obese. It was of interest for the investigators how to achieve weight reduction for women in the menopause. A quasi-experimental research approach was chosen for this study in order to assess the effectiveness of a health education program by applying the Self- Efficacy Theory and Social Support in an effort to reduce overweight of women in the menopause residing in Ban- Khu Subdistrict, Yangsisurach District, Mahasarakham Province. Seventy women in the menopause with overweight were allocated to an experimental group and a comparison group, consisting of 35 females each. The project was implemented for 12 weeks. The experimental group was exposed to health education and additional activities such as lecturing about obesity and weight reduction using a VDO, group discussions about how to achieve weight reduction, introducing peers who were healthy and not overweight, self observation and regular weight recording. A hand book about weight reduction was also distributed. Information was collected by means of a questionnaire. Descriptive data were presented as frequency, percentage, mean and standard deviation. For comparative analysis the Paired Sample t-test and Independent t-test at 0.05 level of significance was applied.

After the implementation, the mean scores of the experimental group about know-how, self-efficacy, outcome of expectation and practice of weight reduction was higher in comparison with the scores before implementation and significantly above the scores of the comparison group (p -value < 0.001). In addition, the mean BMI of the experimental group were lower than before and lower in comparison with the control group (p -value < 0.05).

It is suggested that a similar approach as for this study should also be applied for weight reduction of menopause females elsewhere.

Keyword: self- efficacy, menopauses, overweight, social support

บทนำ

โรคอ้วนปัญหาพบทั่วโลก ประชากรโลกประมาณ 1,000 ล้านคน ที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐานและประมาณ 300 ล้านคนเป็นโรคอ้วน (WHO,2006) ผลการสำรวจกลุ่มที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐานของประเทศไทย ปี 2550 พบร่วม คนไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป อ้วนลงพุงร้อยละ 42.0 โดยพบในผู้ชายร้อยละ 24.0 ส่วนผู้หญิงพบเกือบร้อยละ 61.0 (กองโภชนาการ, 2550) กระทรวงสาธารณสุขจึงได้มีนโยบายกำหนดขนาดรอบเอวเป็นตัวชี้วัดสุขภาพของคนไทยสามารถใช้ทำนายและวางแผนป้องกันแก้ปัญหาสุขภาพในอนาคตได้โดยในผู้ชายกำหนดเส้นรอบเอวไม่เกิน 90 เซนติเมตร ผู้หญิงไม่เกิน 80 เซนติเมตร หากครึ่งนึงจัดว่าอ้วนลงพุงจะมีความเสี่ยงในโรคต่างๆได้โดยพบร่วมขนาดเอวที่เพิ่มขึ้นทุก 5 เซนติเมตร จะเพิ่มโอกาสเป็นโรคเบาหวานถึง 3-5 เท่าตัว โรคเบาหวานในผู้หญิงอ้วนมากกว่าคนปกติ 8-10 เท่า คนอ้วนจะเป็นอัมพาต อัมพฤกษ์และโรคหัวใจมากกว่าคนปกติถึง 2-4 เท่า คนที่มีน้ำหนักเกินตั้งแต่ 13 กก. ขึ้นไปมีถึงร้อยละ 30.0 ที่มีปัญหาความดันโลหิตสูง ถ้าลดน้ำหนักลงได้แค่ 5-10 ของน้ำหนักตัวสามารถลดความเสี่ยงที่เป็นโรคต่างๆได้ร้อยละ 20.0 เสี่ยงต่อโรคเส้นเลือดหัวใจตีบ 5 เท่าตัว (วนิชา กิจวัฒน์, 2552) จังหวัดมหาสารคาม ข้อมูลการคัดกรองความเสี่ยง และการตรวจสุขภาพประจำปีในเขตเมืองปี 2549 พบรู้ที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐานร้อยละ 27.8 ไขมันในเลือดสูงร้อยละ 66.4 ไม่ออกกำลังกายร้อยละ 19.4 โรคเบาหวานร้อยละ 17.5 และโรคความดันโลหิตสูงร้อยละ 16.1 จากข้อมูลดังกล่าวซึ่งให้เห็นว่า อัตราที่จะเกิดโรคอ้วนลงพุงสูง มีความเสี่ยง ต่อการเกิดโรคเรื้อรังได้ (สำนักงานสาธารณสุข จังหวัดมหาสารคาม, 2549)

จากข้อมูลการคัดกรองความเสี่ยงต่อโรคเรื้อรังของ ตำบลบ้านกู่ อำเภอทางสีสุราษฎร์ฯ จังหวัดมหาสารคาม ในกลุ่มอายุ 35 ปีขึ้นไป พ.ศ.2549 - 2551 พบร่วม กลุ่มวัยทองที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐาน ร้อยละ 19.8, 23.6 และร้อยละ 23.7 ตามลำดับ จากสถิติจะเห็นว่ากลุ่มวัยทองที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐานมีแนวโน้มสูงขึ้นเรื่อยๆ ในปี พ.ศ.2551 กลุ่มอายุ

35-44 ปี ที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐานร้อยละ 33.0 อายุ 45-55 ปี (กลุ่มวัยทองที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐาน) ร้อยละ 33.0 กลุ่มสูงอายุที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐานร้อยละ 50.0 จากสถิติ การเจ็บป่วยด้วยโรคเบาหวาน ปี พ.ศ.2549 - 2551 พบร่วม มีแนวโน้มสูงขึ้น ร้อยละ 1.9, 2.2 และ 2.4 ตามลำดับ โรคความดันโลหิตสูง พบร่วม ร้อยละ 0.2, 0.4 และ 1.3 (ศูนย์สุขภาพชุมชนโนนนัง, 2551)

จากทฤษฎีความสามารถของ (Self- Efficacy Theory) ของ Bandura (1986) การที่บุคคลรับรู้ความสามารถของตนของว่าปฏิบัติในสิ่งนั้นๆได้และมีความคาดหวังจากผลลัพธ์ของการกระทำนั้นๆบุคคลก็จะแสดงพฤติกรรมนั้นของมา นอกเหนือจากแนวคิดแรงสนับสนุนทางสังคม (Social Support) การสื่อสารระหว่างผู้ให้การสนับสนุนกับผู้รับการสนับสนุนมีความเชื่อว่ามีคนเค้าใจใส่ หวังดี มีคุณค่าและเป็นที่ยอมรับของสังคม รวมทั้งเป็นส่วนหนึ่งของสังคม ซึ่งสนับสนุนข้อมูลข่าวสาร ความห่วงใย รวมถึงสิ่งของการสนับสนุนการประเมิน และช่วยให้ผู้รับการสนับสนุนบรรลุพุทธิกรรมที่ต้องการ

ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจที่จะจัดโปรแกรมสุขศึกษา โดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีความสามารถของร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคม เพื่อส่งเสริมให้มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในกลุ่มวัยทองที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐาน ตำบลบ้านกู่ ให้เกิดการรับรู้ความสามารถของลดน้ำหนักได้และขยายผลเป็นแบบอย่างในชุมชนต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมสุขศึกษาในการลดน้ำหนักโดยการประยุกต์ใช้ทฤษฎีความสามารถและแรงสนับสนุนทางสังคมในด้านความรู้เกี่ยวกับการลดน้ำหนัก การรับรู้ความสามารถของเกี่ยวกับการลดน้ำหนัก ความคาดหวังในผลลัพธ์เกี่ยวกับการลดน้ำหนัก การปฏิบัติตัวในการลดน้ำหนัก น้ำหนักตัวและค่าดัชนีมวลกาย ในกลุ่มวัยทองที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐานตำบลบ้านกู่ อำเภอทางสีสุราษฎร์ฯ จังหวัดมหาสารคาม

สมมติฐานการวิจัย

1. ภายนอกการทดลอง กลุ่มทดลองมีค่าแผลน้ำหนัก ความรู้เกี่ยวกับการลดน้ำหนัก การรับรู้ความสามารถตนเอง เกี่ยวกับการลดน้ำหนัก ความคาดหวังในผลลัพธ์เกี่ยวกับ การลดน้ำหนัก การปฏิบัติตัวในการลดน้ำหนักสูงกว่าก่อน การทดลองและสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ

2. ภายนอกการทดลอง กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ย น้ำหนักตัว และค่าดัชนีมวลกายน้อยกว่าก่อน การทดลองและน้อยกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ

วิธีดำเนินการวิจัย

รูปแบบการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Research) แบ่งกลุ่มตัวอย่างเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ วัดก่อนและหลัง การทดลอง (Two Group Pretest - Posttest Design) กลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมสุขศึกษาที่ประยุกต์ทฤษฎีความสามารถตนเองร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ส่วนกลุ่มเปรียบเทียบได้รับสุขศึกษาตามปกติของหน่วยงาน ใช้เวลาในการดำเนินการวิจัย 12 สัปดาห์

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรได้แก่ กลุ่มวัยทองที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐานมีอายุระหว่าง 45-55 ปี และมีค่าดัชนีมวลกายตั้งแต่ 23 กิโลกรัม/ตารางเมตร มีภูมิลำเนาอยู่ในเขตตำบลบ้านกู่ อำเภอสีสุราษ จังหวัดมหาสารคาม และจำแนกเป็นกลุ่มตัวอย่างได้ 2 กลุ่ม ประกอบด้วยกลุ่มทดลอง ได้แก่ กลุ่มวัยทองบ้านโนนรัง จำนวน 35 คน และกลุ่มเปรียบเทียบ ได้แก่ กลุ่มวัยทองบ้านหนองจิก จำนวน 35 คน

วิธีการสุ่มตัวอย่าง

โดยการจับสลากเดือกหมูบ้านทดลอง และหมูบ้านเปรียบเทียบคัดเลือกผู้มีคุณสมบัติตามเกณฑ์สุ่มตัวอย่าง โดยการจับสลากจากบัญชีรายชื่อผู้ที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐานในวัยทอง อายุ 45-55 ปีตามเกณฑ์คัดเข้า กลุ่มละ 35 คน เครื่องมือที่ใช้และการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

1. เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง ได้แก่ โปรแกรมลดน้ำหนัก โดยการประยุกต์ใช้ทฤษฎีความสามารถตนเอง

ร่วมกับทฤษฎีแรงสนับสนุนทางสังคม ในการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ ด้านการลดน้ำหนักให้แก่ กลุ่มวัยทองที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐาน ซึ่งประกอบด้วย การพัฒนาการรับรู้ความสามารถตนเอง การความคาดหวังในผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นในการลดน้ำหนัก กระบวนการปฏิบัติ รวมถึงการกระตุ้นให้เกิดทัศนคติที่ดี เกิดความเชื่อมั่นในความสามารถตนเองในการลดน้ำหนักและเกิดแรงสนับสนุนเชิงบวก เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการลดน้ำหนัก

2. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล เป็นแบบสอบถาม ประกอบด้วย 6 ส่วน คือ ส่วนที่ 1 คุณลักษณะทางประชากร ส่วนที่ 2 ความรู้เกี่ยวกับการลดน้ำหนัก ส่วนที่ 3 การรับรู้ความสามารถของตนเองในการลดน้ำหนัก ส่วนที่ 4 ความคาดหวังในผลลัพธ์ในการลดน้ำหนัก ส่วนที่ 5 การปฏิบัติตัวในการลดน้ำหนัก ส่วนที่ 6 การได้รับแรงสนับสนุนจากสังคมในการลดน้ำหนัก

การจัดกิจกรรม

สัปดาห์ที่ 1 มีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างการรับรู้ในความสามารถของตนเอง ลักษณะของกิจกรรมประกอบด้วย จัดประชุมให้ความรู้เกี่ยวกับโรคอ้วน บรรยายประกอบสื่อ วีดีทัศน์ และเปลี่ยนประสบการณ์ในการลดน้ำหนักที่ได้ผล ใช้ตัวแบบที่ดีให้ความรู้เรื่องอาหารที่ควรบริโภค อาหารที่ควรหลีกเลี่ยง อาหารลดน้ำหนัก ลังเกตตัวเองเกี่ยวกับพฤติกรรมบริโภคอาหารและการออกกำลังกายและบันทึก แจกวิธีการลดน้ำหนักแบบนำวิธีใช้ให้ทำแบบบันทึกและสังเกตตนเอง เกี่ยวกับการรับประทานอาหารและการออกกำลังกายโดยร่วมกันตั้งเป้าหมายในการลดน้ำหนักนัดหมายครั้งต่อไป

สัปดาห์ที่ 2 เพื่อสร้างความคาดหวังในผลลัพธ์มีลักษณะของการจัดกิจกรรมประกอบด้วย ประชุมกลุ่ม-ประเมินความก้าวหน้าผลการลดน้ำหนักจากคู่มือบันทึกสังเกตตนเองและเปลี่ยนประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จในการลดน้ำหนัก-ทบทวนเป้าหมายการลดน้ำหนัก นำเสนอตัวแบบที่ประสบความสำเร็จและเป็นที่ยอมรับ ร่วมกับใช้คำพูดซักจุ่งโน้มน้าวให้บุคคลมีความสามารถลดน้ำหนักได้

สำเร็จ เปิดให้ขั้กถามและนำวิธีออกกำลังกาย นัดหมายครั้งต่อไป

สัปดาห์ที่ 3 และสัปดาห์ที่ 4 เพื่อพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเอง เช่น ลักษณะของการจัดกิจกรรมเป็นการทบทวนความรู้เกี่ยวกับโรคอ้วน การสังเกตตนเองในการลดน้ำหนักโดยติดตามจากคู่มือลดน้ำหนัก การใช้ตัวแบบและการให้คำแนะนำพูดโน้มน้าว การให้รางวัลสำหรับผู้ที่สามารถลดน้ำหนักได้ตามเป้าหมายเพื่อให้สามารถลดน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสม

สัปดาห์ที่ 5 ถึงสัปดาห์ที่ 12 ประชุมกลุ่มประเมินความก้าวหน้าผลการลดน้ำหนักจากคู่มือบันทึก สังเกตตนเอง ร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคมช่วยกระตุ้นและส่งเสริม โดยผู้วิจัย สนับสนุน ด้านความรู้ สื่ออุปกรณ์ ข้อมูลข่าวสาร การติดตามเยี่ยมบ้าน ญาติและครอบครัว ส่งเสริมด้านอารมณ์ ให้กำลังใจโดยกระตุ้นเดือน องค์กรบริหารส่วนตำบล สนับสนุนงบประมาณสถานที่ออกกำลังกาย เครื่องเสียง รางวัลเพื่อออกกำลังกายลดน้ำหนัก รวมทั้งหมวด 6 ครัว ห่างกัน 1 สัปดาห์

ในการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ ได้มีการตรวจสอบความตรงแบบสอบถูกต้องเชิงเนื้อหา โดยผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่านหาค่า IOC ได้ค่ามากกว่า 0.5 และนำไปทดลองใช้เครื่องมือวิเคราะห์ปรับปรุงก่อนนำไปใช้จริง การตรวจสอบคุณภาพแบบสอบถูกต้องวิเคราะห์หาค่าความเที่ยง (Reliability) ด้านความรู้ วิเคราะห์หาค่าความเที่ยงด้วยวิธีการของคูเดอร์-ริชาร์ดสัน 20 (Kuder-Richardson 20: KR 20) ได้ค่าความเที่ยง 0.76 ด้านการรับรู้ในความสามารถของตนเอง ความคาดหวังในผลลัพธ์ การปฏิบัติตัวในการลดน้ำหนัก และการได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมในการลดน้ำหนักหาค่าความเที่ยงด้วยสูตรสัมประสิทธิ์แอลฟ่าของครอนบัค (Cronbach's Alpha Coefficient) ได้ค่าความเที่ยงรวมของคำถามเท่ากับ 0.83

การวิเคราะห์ข้อมูล

รวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น และวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปใช้สถิติพารามานาอิบายคุณลักษณะทางประชากร และสถิติอนุมานเพื่อ

เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยภายในกลุ่มใช้สถิติ Paired Sample t-test และเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยระหว่างกลุ่มใช้สถิติ Independent t-test กำหนดระดับนัยสำคัญที่ 0.05 โดยก่อนเริ่มดำเนินการ งานวิจัยครั้งนี้ได้ผ่านการพิจารณาและถูกรับรองจากคณะกรรมการวิจัยรวมกิจกรรมทางวิชาชีพในมนุษย์มหาวิทยาลัยขอนแก่นแล้ว

ผลการวิจัย

คุณลักษณะทางประชากร

พบว่า ทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ มีอายุระหว่าง 45-49 ปี มากที่สุด ร้อยละ 42.9 และ 54.3 ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงร้อยละ 85.7 และ 57.1 ตามลำดับ มีสถานภาพสมรสคู่ ร้อยละ 88.6 และ 91.4 ตามลำดับ มีการศึกษาในระดับปวชถึงศึกษา ร้อยละ 71.4 และ 88.6 ตามลำดับ มีอาชีพเกษตรกรรม ร้อยละ 82.9 และ 94.3 ตามลำดับ กลุ่มทดลองส่วนใหญ่ มีรายได้มากกว่า 50,000 บาท/ปี ขึ้นไป ร้อยละ 60.0 ส่วนกลุ่มเปรียบเทียบมีรายได้ส่วนใหญ่ 5,001-20,000 บาท/ปี กลุ่มทดลอง ส่วนใหญ่ มีรายได้ไม่เพียงพอ ร้อยละ 54.3 ส่วนกลุ่มเปรียบเทียบ ส่วนใหญ่รายได้เพียงพอ ร้อยละ 51.4 กลุ่มทดลองส่วนใหญ่ไม่เคยลดน้ำหนัก ร้อยละ 68.6 ส่วนกลุ่มเปรียบเทียบ ส่วนใหญ่เคยลดน้ำหนัก ร้อยละ 51.4 ทั้งสองกลุ่ม ส่วนใหญ่เคยลดน้ำหนักเพื่อสุขภาพที่ดี ร้อยละ 31.4 และร้อยละ 34.3 ตามลำดับ กลุ่มทดลองส่วนใหญ่ มีปัญหาเรื่องทำไม่ต่อเนื่องขาดความเอาใจใส่ ร้อยละ 62.5 ส่วนกลุ่มเปรียบเทียบ ไม่มีปัญหาร้อยละ 48.6 ทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ มีค่า BMI ระหว่าง 25-29.9 kg/m² มากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 51.4 และ 31.4 ตามลำดับ

การเปรียบเทียบผลการทดลอง

พบว่า หลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความรู้เกี่ยวกับการลดน้ำหนัก การรับรู้ความสามารถของตนเอง เกี่ยวกับการลดน้ำหนัก ความคาดหวังในผลลัพธ์เกี่ยวกับการลดน้ำหนัก การปฏิบัติตัวในการลดน้ำหนักสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (p -value < 0.001) ส่วนค่าเฉลี่ยน้ำหนักตัว และค่าดัชนีมวลกายน้อยกว่า

ก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p\text{-value} < 0.05$) (ตารางที่ 1)

หลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีผลต่างของคะแนนเฉลี่ยความรู้สึกเกี่ยวกับการลดน้ำหนัก การรับรู้ความสามารถตนเองเกี่ยวกับการลดน้ำหนัก ความคาดหวังในผลลัพธ์เกี่ยวกับการลดน้ำหนัก การปฏิบัติตัวในการลดน้ำหนัก สรุงว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p\text{-value} < 0.001$) ส่วนผลต่างของคะแนนเฉลี่ยน้ำหนักตัว และค่าดัชนีมวลกายน้อยกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p\text{-value} < 0.05$) (ตารางที่ 2)

บทสรุปและอภิปรายผล

จากการศึกษาพบว่า หลังให้โปรแกรมสุขศึกษาชี้ประจกอบไปด้วยการบรรยาย ประชุมกลุ่ม และเปลี่ยนชื่อสาร เสนอตัวแบบ แจคุ์มีลดน้ำหนัก ทำแบบบันทึกสังเกตตนเอง ติดตามเยี่ยมบ้านและชั่งน้ำหนักทุกสัปดาห์ กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความรู้สึกเกี่ยวกับการลดน้ำหนัก การรับรู้ความสามารถตนเองเกี่ยวกับการลดน้ำหนัก ความคาดหวังในผลลัพธ์เกี่ยวกับการลดน้ำหนัก การปฏิบัติตัวในการลดน้ำหนัก สรุงว่าก่อนการทดลองและสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ อย่างมีนัยสำคัญ โดยเมื่อพิจารณาจำแนกตามสมมติฐาน จะพบว่า

1. **สมมติฐานข้อที่ 1** ภายในหลังการทดลองกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความรู้สึกเกี่ยวกับการลดน้ำหนัก การรับรู้ความสามารถตนเองเกี่ยวกับการลดน้ำหนัก ความคาดหวังในผลลัพธ์เกี่ยวกับการลดน้ำหนัก การปฏิบัติตัวในการลดน้ำหนัก สรุงว่าก่อนการทดลองและสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ ทั้งนี้เกิดจากประสิทธิผลของโปรแกรมลดน้ำหนัก ซึ่งประจกอบด้วยวิธีการบรรยายประจกอบวีดีทัช พร้อมแจคุ์มีลดน้ำหนักร่วมถึงเอกสารประจกอบการบรรยาย มีการประชุมกลุ่มเพื่อแลกเปลี่ยนประสบการณ์ การลดน้ำหนัก การแลกเปลี่ยนความรู้ ข้อมูลข่าวสาร เปิดโอกาสให้รักถาม ให้ข้อมูลเกี่ยวกับประสบการณ์ใน การลดน้ำหนักเพื่อสุขภาพโดยตัวแบบที่เป็นครูที่เคยอ้วนมาก ก่อนแล้วสามารถลดน้ำหนักได้สำเร็จ พร้อมทั้งแนะนำการใช้แบบบันทึกสังเกตตนเองในการรับประทานอาหารและ

การเคลื่อนไหวการออกกำลังกาย โดยผู้วิจัยให้คำแนะนำนำกล่าวชื่นชมและให้กำลังใจเมื่อสมาชิกสามารถปฏิบัติตามที่ต้อง และมีการฝึกปฏิบัติจริงเพื่อเป็นการเสริมสร้างความรู้ความเข้าใจ กระตุ้นและทบทวนความจำให้กับกลุ่มทดลองฝึกทักษะและพัฒนาความสามารถตนเองโดยใช้กระบวนการสังเกตตนเอง การตรวจชั่งน้ำหนักตัวอย่างน้อย 1 ครั้งต่อสัปดาห์ ประเมินค่าดัชนีมวลกายของตนเอง บันทึกพฤติกรรมการบริโภคและการเคลื่อนไหวร่างกายและการออกกำลังกายใน 24 ชั่วโมงใช้กระบวนการภาระพัฒนาความสามารถตนเองตัดสินใจที่จะลดน้ำหนัก โดยการฝึกทักษะ การคิดวางแผนทบทวนเป้าหมายในการลดน้ำหนัก แลกเปลี่ยนประสบการณ์จากเพื่อนสมาชิกที่สามารถลดน้ำหนักได้ ฝึกทักษะการเลือกบริโภคอาหารและออกกำลังกายเพื่อลดน้ำหนัก ชั่งน้ำหนักตัวอย่างน้อย 1 ครั้งต่อสัปดาห์ บันทึกผลการลดน้ำหนักของตนเองประจำสัปดาห์ ทำให้กลุ่มทดลองมีความคาดหวังว่าตนเองจะสามารถปฏิบัติตัวในการลดน้ำหนักได้เชิงเป็นไปตามทฤษฎีความสามารถของตนของ Bandura (1997) ดังนี้ การที่บุคคลรับรู้ความสามารถของตนเองว่าบุคคลนั้นได้และมีความคาดหวังจากผลลัพธ์ของการกระทำนั้นๆ บุคคลก็จะแสดงพฤติกรรมนั้นออกมา ซึ่งมีปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการรับรู้ความสามารถตนเอง 4 ปัจจัย ประจกอบด้วย 1) ประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จเชื่อว่า มีประสิทธิภาพมากที่สุดในการพัฒนา การรับรู้ความสามารถของตนเองเนื่องจากว่าเป็นประสบการณ์โดยตรง 2) การใช้ตัวแบบการที่ได้สังเกตตัวแบบที่แสดงพฤติกรรมของมาและได้รับผลการกระทำที่พึงพอใจทำให้ผู้สังเกตฝึกความรู้สึกว่าเข้าสามารถที่จะประสบความสำเร็จ 3) การใช้คำพูดข้อจุน เป็นการบอกว่า บุคคลนั้นมีความสามารถที่จะประสบความสำเร็จได้และต้องใช้ร่วมกับประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จ 4) การกระตุ้นทางอารมณ์ได้แก่ เกิดความกังวลว่า ถ้าอ้วนแล้วจะทำให้เกิดโรคและเจ็บป่วยตามมา ทำให้การรับรู้ความสามารถของตนดีขึ้นและแสดงออกถึงความสามารถดีขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของทองอ่อนศรีสุข (2551) ได้ศึกษาประสิทธิผลของการประยุกต์ใช้ทฤษฎีความสามารถตนเอง ร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคม

เพื่อส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของชายวัยทอง อำเภอคลองหาด จังหวัดสระบุรี ที่พบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ย ด้านความรู้เรื่องการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ภาระรับรู้ความสามารถตนเอง ความคาดหวังในผลลัพธ์ การได้แรงสนับสนุนทางสังคม และการปฏิบัติตัวในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพสูงกว่าก่อนการทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ($p-value < 0.05$) และสอดคล้องกับการศึกษาของสุกุมาร เถาะสุวรรณ (2550) ได้ศึกษาผลของโปรแกรมสร้างเสริมความสามารถของตนต่อการรับรู้การปฏิบัติดนและน้ำหนักตัวของนักเรียนวันรุ่นใหญ่ ที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐาน อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์ ผลการศึกษาพบว่า ภายนหลังการทดลองทันทีกลุ่มทดลอง มีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้การปฏิบัติดนสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.05 และสอดคล้องกับการศึกษาของบุญร่วม แก้วบุญเรือง(2548) ได้ศึกษาการประยุกต์ ทฤษฎีความสามารถตนเองร่วมกับกระบวนการเรียนรู้อย่าง มีส่วนร่วมในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษา ชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร ในภาคตะวันออก เฉียงเหนือ พบว่า หลังการทดลอง กลุ่มทดลอง มีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษา กลุ่มทดลอง มีคะแนนเฉลี่ยความคาดหวังในผลลัพธ์ของการออกกำลังกายดีขึ้นกว่าก่อนการทดลอง และดีขึ้นกว่า กลุ่มการเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

2. สมมติฐานข้อที่ 2 ภายนหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยน้ำหนักตัว และค่าดัชนีมวลกาย น้อยกว่าก่อนการทดลอง และน้อยกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ ทั้งนี้เกิดจากกิจกรรมที่ส่งเสริมให้การลดน้ำหนักได้ผลมีดังนี้ ติดตามเขียนบ้านเป็นกลุ่มชี้อยู่ในบริเวณใกล้เคียงกัน ติดตามความก้าวหน้าผลการลดน้ำหนักจากคู่มือบันทึก สังเกตตนเอง ชั้นน้ำหนักประจำสัปดาห์และแลกเปลี่ยน ประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จในการลดน้ำหนักทบทวน เป้าหมายการลดน้ำหนัก นำเสนอตัวแบบที่ประสบความสำเร็จและเป็นที่ยอมรับ ร่วมกับการใช้คำพูดชักจูง โน้มน้าวให้บุคคลมีความสามารถลดน้ำหนักได้สำเร็จ

แลกเปลี่ยนข้อมูลข่าวสารการลดน้ำหนักเปิดให้ชักถาม ฝึกการออกกำลังกาย จัดรายการอาหารพัฒนาต่อ จากแบบบันทึกการสังเกตตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของปรัชญา ชุมแวงวาปี (2550) ได้ศึกษาการศึกษาผลการออกกำลังกายด้วยโปรแกรมการเดินเร็ว และการควบคุมอาหารที่มีต่อการลดน้ำหนักของนักศึกษาหญิง มหาวิทยาลัยขอนแก่น พบว่า น้ำหนักของนักศึกษา มหาวิทยาลัยขอนแก่น หลังการออกกำลังกายโปรแกรมการเดินเร็วและการควบคุมอาหาร มีน้ำหนักน้อยกว่า ก่อนออกกำลังกายด้วยโปรแกรมการเดินเร็ว และการควบคุมอาหารอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ 0.05 และแตกต่างจากการศึกษาของ กุสุมา สุริยา (2550) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีผลของการลดน้ำหนักโดยการประยุกต์ใช้แนวคิดการกำกับตนเองร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคมของพยานาลัยปฏิบัติงานในโรงพยาบาล หนึ่งบัวลำภู จังหวัดหนองบัวลำภู พบว่า ภายนหลังการทดลองกลุ่มทดลอง มีค่าเฉลี่ยน้ำหนักตัว และค่าเฉลี่ยดัชนีมวลกายลดลงอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ค่าเฉลี่ยน้ำหนักตัวและค่าเฉลี่ยดัชนีมวลกายมากกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p-value < 0.05$) เหตุผล 1) กิจกรรมที่จัดให้กลุ่มทดลองมีความแตกต่างกัน คือ การเขียนมิติดตามประเมินผลเป็นแบบรายกลุ่มทำให้เกิดแรงกระตุนและแข่งขัน 2) ครู อาสาสมัครและผู้นำหมู่บ้าน เป็นแกนนำในการออกกำลังกายกระตุ้นให้ทำทุกวัน 3) แบบบันทึกการสังเกตตนเองทุกสัปดาห์เป็นการพัฒนาการรับรู้ความสามารถตนเอง เกิดความคาดหวังในผลลัพธ์และปฏิบัติตัวในการลดน้ำหนักจนสามารถลดน้ำหนักได้สำเร็จ

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

ควรศึกษาวิจัยการมีส่วนร่วมของภาคีเครือข่ายต่อการลดน้ำหนักแบบบังคับยืน แล้วศึกษาการลดน้ำหนักในกลุ่มอายุอื่นๆที่มีความสนใจ และนำทฤษฎีความสามารถของร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคมไปประยุกต์ใช้แก่บุคคล สุขภาพด้านต่างๆ เช่น โรคเรื้อรัง

กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบคุณเจ้าหน้าที่สาธารณสุข สถานีอนามัยในนรัง ตำบลบ้านกู่ ที่ให้ความร่วมมือในการทำวิจัยเป็นอย่างดียิ่ง ขอขอบคุณ คุณครูผู้นำหมู่บ้าน อาสาสมัคร และกลุ่มวัยทองที่มีน้ำหนักเกินมาตรวจสอบ ตำบลบ้านกู่ ที่ให้ความร่วมมือในการจัดกิจกรรมระหว่าง การวิจัยด้วยดี และ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น ที่สนับสนุนทุนในการทำวิจัยและการทำวิทยานิพนธ์

เอกสารอ้างอิง

กุสุมา ศุริยา.(2550). ประสิทธิผลของโปรแกรมลดน้ำหนักโดยการประยุกต์ใช้แนวคิดกำกับตนเองร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคมของพยาบาลปฏิบัติงานในโรงพยาบาลของบัวลำภู จังหวัดหนองบัวลำภู. วิทยานิพนธ์ปริญญาสาขาวิชานสุขศาสตร์มหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
กระทรวงสาธารณสุข กรมอนามัย. (2532). ข้อกำหนดสารอาหารที่ควรได้รับประจำวันและแนวทางการบริโภคอาหารสำหรับคนไทย.
กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์องค์การส่งเคราะห์ทิหารผ่านศึก.
กรมอนามัย กองโภชนาการ. (2539). คู่มือการป้องกันและควบคุมภาวะโภชนาการเกิน. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์องค์การส่งเคราะห์ทิหารผ่านศึก.
ทองอ่อน ศรีสุข.(2551). ประสิทธิผลของการประยุกต์ใช้ทฤษฎีความสามารถของร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคมเพื่อส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของชายวัยทอง อำเภอคลองหาด จังหวัดสระบุรี. วิทยานิพนธ์ปริญญาสาขาวิชานสุขศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขศึกษา และการส่งเสริมสุขภาพ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
กุสุมา แก้วนุญาเรือง.(2548). การประยุกต์ทฤษฎีความสามารถของตนเองร่วมกับกระบวนการเรียนรู้อย่างมีส่วนร่วมในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ. วิทยานิพนธ์ปริญญาสาขาวิชานสุขศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขศึกษาและส่งเสริมสุขภาพ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
ปรัชญา ชุมแจงว่าปี.(2550). การศึกษาการออกกำลังกายด้วยโปรแกรมการเดินเร็วและการควบคุมอาหารที่มีต่อการลดน้ำหนักของนักศึกษาปฏิญมมหาวิทยาลัยขอนแก่น. วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิตสาขาวิชาพลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
ศูนย์สุขภาพชุมชนโนนรัง.(2551). สรุปผลงาน ประจำปี 2551. ตำบลบ้านกู่ อำเภอสีสุราษ จังหวัดมหาสารคาม.
วนิชชา กิจวารพัฒน์.(2552). เอกสารการสัมมนาการระบาดวิทยาแห่งชาติครั้งที่ 20. 26 มกราคม 2552; กรุงเทพฯ.
กุสุมา เดชาสุวรรณ .(2550). ผลของโปรแกรมสร้างเสริมความสามารถของตนต่อการรับรู้การปฏิบัติตนและน้ำหนักตัวของนักเรียนวัยรุ่นหญิงที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐานสำหรับวัยรุ่น จังหวัดเพชรบูรณ์. ปริญญาอนิพนธ์ หลักสูตรพยาบาลศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาล เวชปฏิบัติชุมชน คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
สำนักงานสาธารณสุขมหาสารคาม.(2549). สรุปผลงานประจำปี 2549. มหาสารคาม : สำนักงาน

Bandura, Albert.(1986). Social Foundations of thought and Action : A Social Cognitive Theory. United States of America: Prentice-Hall.

World Health Organization.(2006). Obesity and Overweight : Global Strategy on diet, Physical Activity and Health : WHO 2003.

ตารางที่ 1 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความรู้เกี่ยวกับการลดน้ำหนัก การรับรู้ความสามารถตนเองเกี่ยวกับการลดน้ำหนัก ความคาดหวังในผลลัพธ์ เกี่ยวกับการลดน้ำหนัก การปฏิบัติตัวในการลดน้ำหนัก น้ำหนักตัว และตัวน้ำมูลกายภายในก่อนลดลง และก่อนเปรียบเทียบ ก่อนและหลัง การลดลง ($n=35$)

พฤติกรรม	ก่อนลดลง		หลังลดลง		Mean Difference	95 % CI	p-value
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.			
กลุ่มลดลง							
ความรู้เกี่ยวกับการลดน้ำหนัก	6.49	1.84	10.09	1.22	3.60	3.03 ถึง 4.17	< 0.001
การรับรู้ความสามารถตนเองเกี่ยวกับการลดน้ำหนัก	23.60	3.11	30.57	2.63	6.97	5.55 ถึง 8.39	< 0.001
ความคาดหวังในผลลัพธ์เกี่ยวกับการลดน้ำหนัก	30.54	3.18	35.28	1.60	4.74	3.54 ถึง 5.95	< 0.001
การปฏิบัติตัวในการลดน้ำหนัก	14.23	3.08	22.23	1.68	8.0	6.79 ถึง 9.21	< 0.001
น้ำหนักตัว	65.31	7.96	62.11	8.45	-3.20	-3.83 ถึง -2.57	< 0.001
ตัวน้ำมูลกาย	26.79	2.96	25.62	3.12	-1.17	-1.42 ถึง -0.92	< 0.001
กลุ่มเปรียบเทียบ							
ความรู้เกี่ยวกับการลดน้ำหนัก	6.20	2.32	6.46	2.31	0.26	-1.25 ถึง 1.74	0.60
การรับรู้ความสามารถตนเองเกี่ยวกับการลดน้ำหนัก	24.00	4.38	22.86	4.47	-1.14	-0.76 ถึง 3.05	0.23
ความคาดหวังในผลลัพธ์เกี่ยวกับการลดน้ำหนัก	30.17	4.11	29.43	4.23	-0.74	-1.08 ถึง 2.56	0.41
การปฏิบัติตัวในการลดน้ำหนัก	16.86	2.43	15.11	2.42	-1.75	-0.58 ถึง 2.91	0.057
น้ำหนักตัว	65.97	8.93	65.74	8.50	-0.23	-1.49 ถึง 1.95	0.79
ตัวน้ำมูลกาย	26.60	3.39	26.41	2.69	0.19	-0.57 ถึง 0.96	0.61

ตารางที่ 2 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความรู้เกี่ยวกับการลดน้ำหนัก การรับรู้ความสามารถของเกี่ยวกับการลดน้ำหนัก ความคาดหวังในผลลัพธ์ เกี่ยวกับการลดน้ำหนัก การปฏิบัติตัวในการลดน้ำหนัก น้ำหนักตัว และดัชนีมวลกาย ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ ก่อนและหลัง การทดลอง (n=35)

พฤติกรรม	กลุ่มทดลอง		กลุ่มเปรียบเทียบ		Mean Difference	95 % CI	p- value
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.			
ก่อนทดลอง							
ความรู้เกี่ยวกับการลดน้ำหนัก	6.49	1.84	6.20	2.32	0.29	-0.71 ถึง 1.29	0.07
การรับรู้ความสามารถของเกี่ยวกับการลดน้ำหนัก	23.60	3.11	24.00	4.38	0.40	-2.22 ถึง 1.42	0.66
ความคาดหวังในผลลัพธ์เกี่ยวกับการลดน้ำหนัก	30.54	3.18	30.17	4.11	0.37	-1.38 ถึง 2.12	0.67
การปฏิบัติตัวในการลดน้ำหนัก	14.23	3.08	16.86	2.43	2.63	-1.31 ถึง 3.95	0.10
น้ำหนักตัว	65.31	7.96	65.97	8.93	0.18	-4.96 ถึง 3.38	0.75
ดัชนีมวลกาย	26.79	2.96	26.60	3.39	1.23	-1.34 ถึง 1.70	0.81
หลังทดลอง							
ความรู้เกี่ยวกับการลดน้ำหนัก	10.09	1.22	6.46	2.31	3.63	2.75 ถึง 4.51	<0.001
การรับรู้ความสามารถของเกี่ยวกับการลดน้ำหนัก	30.57	2.63	22.86	4.47	7.71	5.97 ถึง 9.46	<0.001
ความคาดหวังในผลลัพธ์เกี่ยวกับการลดน้ำหนัก	35.28	1.60	29.43	4.23	5.86	4.33 ถึง 7.38	<0.001
การปฏิบัติตัวในการลดน้ำหนัก	22.23	1.68	15.11	2.42	7.12	6.12 ถึง 8.11	<0.001
น้ำหนักตัว	62.11	8.45	65.74	8.50	0.76	-7.67 ถึง 0.42	0.08
ดัชนีมวลกาย	25.62	3.12	26.41	2.69	12.20	-2.18 ถึง 0.60	0.26