

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การศึกษาวิจัยแบบกึ่งทดลองครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการจัดทำโปรแกรมการสร้างเสริมสมรรถนะแห่งตนแก่สตรีวัยกลางคนที่มีภาวะน้ำหนักเกินภายในตำบลคลองยาง ระหว่างเดือนพฤศจิกายน 2550 ถึง เดือน มกราคม 2551 ตามขั้นตอนของกิจกรรมภายในโปรแกรมฯ โดยได้นำข้อมูลที่รวบรวมได้มาวิเคราะห์และนำเสนอผลของการวิเคราะห์ข้อมูล ออกเป็น 3 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคลทั่วไปเกี่ยวกับคุณลักษณะของสตรีวัยกลางคนที่มีภาวะน้ำหนักเกิน

ส่วนที่ 2 เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักและค่าดัชนีมวลกาย ภายหลังจากได้รับการสร้างเสริมสมรรถนะแห่งตนของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมที่ได้รับคำแนะนำตามปกติ

ส่วนที่ 3 เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักและค่าดัชนีมวลกาย ก่อนและหลังได้รับการสร้างเสริมสมรรถนะแห่งตนของกลุ่มทดลอง

ส่วนที่ 4 เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักและค่าดัชนีมวลกาย ก่อนและหลังได้รับการสร้างเสริมสมรรถนะแห่งตนของกลุ่มควบคุม

ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคลทั่วไปเกี่ยวกับคุณลักษณะของสตรีวัยกลางคนที่มีภาวะน้ำหนักเกิน

จำแนกตามอายุ สถานภาพ ระดับการศึกษา อาชีพ ช่วงของค่าดัชนีมวลกาย การรับรู้น้ำหนักตนเอง กิจกรรมทางกาย ภาระงานในครอบครัว และช่วงเวลาที่สามารถทำกิจกรรม ซึ่งรายละเอียดได้เสนอดังตาราง 4

ตาราง 5 จำนวนและร้อยละของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม จำแนกตามลักษณะส่วนบุคคลทั่วไปเกี่ยวกับคุณลักษณะของสตรีวัยกลางคนที่มีภาวะน้ำหนักเกิน

ข้อมูลทั่วไป	กลุ่มทดลอง (n = 30)		กลุ่มควบคุม (n = 30)	
	จำนวน(คน)	ร้อยละ	จำนวน(คน)	ร้อยละ
ส่วนบุคคล				
อายุ (ปี)				
40 – 44	18	60	19	63.33
45 – 49	12	40	11	36.67
สถานภาพสมรส				
โสด	6	20	0	0
คู่	24	80	30	100
ระดับการศึกษา				
ประถมศึกษา	29	96.67	28	93.33
มัธยมศึกษาตอนต้น	0	0	2	6.67
ประกาศนียบัตร/อนุปริญญา	1	3.33	0	0
อาชีพ				
เกษตรกร	26	86.67	24	80
ค้าขาย	2	6.67	3	10
ข้าราชการ	0	0	0	0
แม่บ้าน	1	3.33	0	0
รับจ้าง	1	3.33	3	10
ค่าดัชนีมวลกาย				
25.0 – 26.9	16	53.34	16	53.34
27.0 – 28.9	10	33.33	10	33.33
29.0 – 30.9	4	13.33	4	13.33

จากตาราง 5 แสดงให้เห็นถึงลักษณะส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ มีอายุอยู่ในช่วง 40 – 44 ปี คิดเป็นร้อยละ 60 และช่วงอายุ 45-49 ปี คิดเป็นร้อยละ 40ตามลำดับสถานภาพโดยทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างเป็นสถานภาพสมรสคู่มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 80 ในกลุ่ม

ทดลอง และคิดเป็นร้อยละ 100 ในกลุ่มควบคุม ส่วนสถานภาพโสดมีเพียงร้อยละ 20 ในกลุ่มทดลองเท่านั้น ส่วนระดับการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีการศึกษาในระดับประถมศึกษามากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 96.67 และร้อยละ 93.33 ในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมตามลำดับ กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ประกอบอาชีพเกษตรกรมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 86.67 ในกลุ่มทดลอง ร้อยละ 80 ในกลุ่มควบคุม รองลงมาคืออาชีพค้าขาย คิดเป็นร้อยละ 6.67 ในกลุ่มทดลอง ร้อยละ 10 ในกลุ่มควบคุม ส่วนระดับของค่าดัชนีมวลกายพบว่า ร้อยละ 33.34 ของกลุ่มตัวอย่างมีค่าดัชนีมวลกายอยู่ในช่วง 25.0–26.9 มากที่สุด รองลงมาคือ ช่วงค่าดัชนีมวลกาย 27.0–28.9 ทั้งในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ส่วนที่ 2 เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมกรรมการควบคุมน้ำหนัก และค่าดัชนีมวลกาย ภายหลังจากได้รับการสร้างเสริมสมรรถนะแห่งตนของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมที่ได้รับคำแนะนำตามปกติ

ตาราง 6 แสดงการเปรียบเทียบคะแนนพฤติกรรมกรรมการควบคุมน้ำหนักของสตรีวัยกลางคนที่มือน้ำหนักเกินระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ภายหลังจากสิ้นสุดการทดลอง

พฤติกรรม การควบคุมน้ำหนัก	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		t – test	p-value
	\bar{X}	S.D	\bar{X}	S.D		
หลังการทดลอง						
ด้านการควบคุมอาหาร	3.24	2.51	0.50	0.54	5.374*	.000
ด้านการออกกำลังกาย	3.40	0.43	2.77	0.49	5.304*	.000
ด้านการประเมินตนเอง	3.35	0.64	2.96	0.46	2.704*	.009
ภาพรวม	3.30	0.36	2.67	0.41	6.35*	.000

* นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 6 แสดงให้เห็นว่า ภายหลังจากการทดลองคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมกรรมการควบคุมน้ำหนักของสตรีวัยกลางคนที่มือน้ำหนักเกินทั้งรายรวมและรายด้านของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม โดยเฉพาะด้านควบคุมอาหารและด้านการออกกำลังกาย และเมื่อทดสอบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมกรรมการควบคุมน้ำหนักของสตรีวัยกลางคนที่มือน้ำหนักเกินพบว่า แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P < .05$)

ตาราง 7 แสดงการเปรียบเทียบค่าดัชนีมวลกายของสตรีวัยกลางคนที่มีน้ำหนักเกิน ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ภายหลังจากสิ้นสุดการทดลอง

ตัวแปร	กลุ่ม	จำนวน (n)	\bar{X}	S.D.	t-test	p-value
ค่าดัชนีมวลกาย	ทดลอง	30	25.48	2.05	3.671*	.001
	ควบคุม	30	27.28	1.74		

* นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 7 แสดงให้เห็นว่า ภายหลังจากการทดลองค่าเฉลี่ยของค่าดัชนีมวลกายของสตรีวัยกลางคนที่มีภาวะน้ำหนักเกินของกลุ่มทดลองลดลงต่ำกว่ากลุ่มควบคุม เมื่อทดสอบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของค่าดัชนีมวลกายของสตรีวัยกลางคนที่มีภาวะน้ำหนักเกินพบว่า แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P < .05$)

ส่วนที่ 3 เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนัก และค่าดัชนีมวลกายก่อนและหลังได้รับการสร้างเสริมสมรรถนะแห่งตนของกลุ่มทดลอง

ตาราง 8 แสดงการเปรียบเทียบคะแนนพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักของสตรี วัยกลางคน ที่มีภาวะน้ำหนักเกินในกลุ่มทดลองทั้งก่อนและหลังการทดลอง

พฤติกรรม การควบคุมน้ำหนัก	ก่อนทดลอง		หลังทดลอง		\bar{D}	S.D. _D	t - test	p-value
	\bar{X}	S.D	\bar{X}	S.D				
ด้านการควบคุมอาหาร	2.49	0.48	3.25	0.52	0.75	0.55	7.50*	.000
ด้านการออกกำลังกาย	2.88	0.54	3.40	0.43	0.52	0.67	4.26*	.000
ด้านการประเมินตนเอง	2.74	0.40	3.35	0.64	0.13	0.96	4.53*	.000
ภาพรวม	2.74	0.40	3.31	0.37	0.57	0.44	7.11*	.000

* นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 8 แสดงให้เห็นว่าภายหลังได้รับการสร้างเสริมสมรรถนะแห่งตน กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักทั้งรายรวมและรายด้านสูงกว่าก่อนทดลอง โดยเฉพาะด้านการควบคุมอาหาร เมื่อทดสอบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักของสตรีวัยกลางคนที่มีภาวะน้ำหนักเกิน พบว่าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P < .05$)

ตาราง 9 แสดงการเปรียบเทียบค่าดัชนีมวลกายของสตรีวัยกลางคนที่มีภาวะน้ำหนักเกินในกลุ่มทดลอง ทั้งก่อนและหลังการทดลอง

การทดลอง	\bar{X}	S.D.	\bar{D}	S.D. _D	t – test	p-value
ค่าดัชนีมวลกาย	ก่อนทดลอง	27.01	1.49			
	หลังทดลอง	25.48	2.05	1.52	1.11	7.54*

* นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 9 แสดงให้เห็นว่าภายหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของค่าดัชนีมวลกายลดลงต่ำกว่าก่อนทดลอง เมื่อทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของค่าดัชนีมวลกายของสตรีวัยกลางคนที่มีภาวะน้ำหนักเกินในกลุ่มทดลอง พบว่าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P < .05$)

ส่วนที่ 4 เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนัก
และค่าดัชนีมวลกายของกลุ่มควบคุมทั้งก่อนและหลังการทดลอง

ตาราง 10 แสดงการเปรียบเทียบคะแนนพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักของสตรี
วัยกลางคนที่มีภาวะน้ำหนักเกินในกลุ่มควบคุมทั้งก่อนและหลังการทดลอง

พฤติกรรม การควบคุมน้ำหนัก	ก่อนทดลอง		หลังทดลอง		\bar{D}	S.D. _D	t – test	p-value
	\bar{X}	S.D	\bar{X}	S.D				
ด้านการควบคุมอาหาร	2.81	0.40	2.51	0.54	5.17	6.75	4.19	.000
ด้านการออกกำลังกาย	2.88	0.33	2.77	0.49	0.97	4.29	1.23	.23
ด้านการประเมินตนเอง	2.87	0.48	2.89	0.49	0.13	3.43	0.21	.83
ภาพรวม	2.84	0.33	2.65	0.41	6.00	9.07	3.62	.001

*นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 10 แสดงให้เห็นว่า ภายหลังจากทดลองกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักในภาพรวมไม่สูงกว่าก่อนทดลอง โดยเฉพาะด้านการควบคุมอาหาร เมื่อทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักในภาพรวม พบว่าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนในรายด้าน (ด้านการออกกำลังกายและด้านการประเมินตนเอง) พบว่าไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ตาราง 11 แสดงการเปรียบเทียบค่าดัชนีมวลกายของสตรีวัยกลางคนที่มีภาวะน้ำหนักเกิน
ในกลุ่มควบคุมทั้งก่อนและหลังการทดลอง

	การทดลอง	\bar{X}	S.D.	\bar{D}	S.D. _D	t - test	p-value
ค่าดัชนี มวลกาย	ก่อนทดลอง	27.20	1.41				
	หลังทดลอง	27.28	1.74	0.08	0.72	0.63	.534

จากตาราง 11 แสดงให้เห็นว่าภายหลังการทดลอง กลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยของค่าดัชนี
มวลกายไม่ลดลงกว่าก่อนทดลอง เมื่อทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของค่าดัชนีมวลกาย
ของสตรีวัยกลางคนที่มีภาวะน้ำหนักเกินในกลุ่มควบคุม พบว่าแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญ
ทางสถิติ ($P < .05$)