

ผลของโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายและภาวะสุขภาพของ
สตรีวัยกลางคนที่มีน้ำหนักเกิน จังหวัดฉะเชิงเทรา

พรพิมล เวชกุลธำรง

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาคตามหลักสูตรปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาการพยาบาลชุมชน

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา

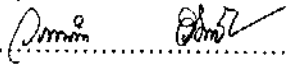
กันยายน 2547

ISBN 974-9739-70-1

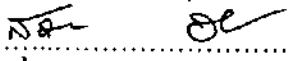
ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยบูรพา

อาจารย์ผู้ควบคุมวิทยานิพนธ์และคณะกรรมการสอบปากเปล่าวิทยานิพนธ์ ได้พิจารณา
วิทยานิพนธ์ของ พรพิมล เวชกุลธำรง ฉบับนี้แล้ว เห็นสมควรรับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตาม
หลักสูตรปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลชุมชน ของมหาวิทยาลัยบูรพา
ได้

อาจารย์ผู้ควบคุมวิทยานิพนธ์

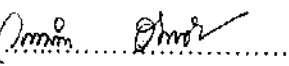
..........ประธาน

(ดร. วรณิกา อัสวชัยสุวิกรม)

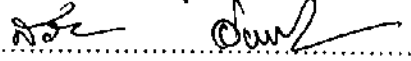
..........กรรมการ

↓
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สุวรรณ จันทร์ประเสริฐ)

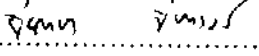
คณะกรรมการสอบปากเปล่า

..........ประธาน

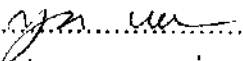
(ดร. วรณิกา อัสวชัยสุวิกรม)

..........กรรมการ

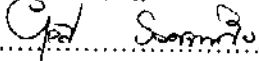
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สุวรรณ จันทร์ประเสริฐ)

..........กรรมการ

(ดร.ฉันทนา จันทร์ทอง)

..........กรรมการ

(นายแพทย์กฤษฏา บานชื่น)

..........กรรมการ

(ดร.ยวดี รอดจางค์)

บัณฑิตวิทยาลัยอนุมัติให้รับวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลชุมชน ของมหาวิทยาลัยบูรพา

..........คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

(รองศาสตราจารย์ ดร. ประทุม ม่วงมี)

วันที่ ๒๕ เดือน กันยายน พ.ศ. ๒๕๔๗

การวิจัยนี้ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยระดับบัณฑิตศึกษา
จากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา
ประจำภาคฤดูร้อน ปีการศึกษา 2546

ประกาศคุณูปการ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จ ได้ด้วยความกรุณาและความช่วยเหลือเป็นอย่างดีจาก
ดร.วรรณิกา อัสวชัยสุวิกรม ซึ่งเป็นประธานกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ และผู้ช่วยศาสตราจารย์
ดร.สุวรรณา จันทร์ประเสริฐ กรรมการผู้ควบคุมวิทยานิพนธ์ ที่ได้กรุณาให้คำปรึกษา ให้คำแนะนำ
ทางวิชาการและความคิดเห็นและข้อเสนอแนะต่าง ๆ ที่เป็นประโยชน์ รวมทั้งช่วยตรวจสอบ แก้ไข
ข้อบกพร่องต่าง ๆ และสนับสนุนให้กำลังใจเป็นอย่างดีตลอดมา ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งในความกรุณา
ของท่านเป็นอย่างยิ่ง ขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ไว้ ณ โอกาสนี้

ขอขอบคุณคณะกรรมการสอบปากเปล่าทุกท่าน ที่ได้กรุณาให้ข้อเสนอแนะในการ
ปรับปรุงแก้ไขจนทำให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ถูกต้องและสมบูรณ์ยิ่งขึ้น และขอขอบพระคุณผู้ทรง
คุณวุฒิทุกท่านที่กรุณาตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย และให้คำแนะนำ
ตลอดทั้งแนวทางที่เป็นประโยชน์ในการวิจัยครั้งนี้

ขอขอบคุณเจ้าหน้าที่สถานีอนามัยบ้านคลอง 21 และเจ้าหน้าที่สถานีอนามัยหนอง
อำเภอบางน้ำเปรี้ยว จังหวัดฉะเชิงเทราที่ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดีในการเก็บรวบรวมข้อมูล และ
ขอขอบคุณกลุ่มตัวอย่างทุกท่านที่ให้ความร่วมมือในการทำวิจัยในครั้งนี้

ขอขอบคุณคณาจารย์ทุกท่าน ที่ได้ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้ในระหว่างศึกษาและ
ให้กำลังใจในการทำวิจัย

ขอกราบขอบพระคุณ บิดา มารดา ที่ได้ให้การอบรมสั่งสอน เลี้ยงดูมาอย่างดี และ
สนับสนุนเป็นกำลังใจตลอดมา ขอขอบคุณพี่ ๆ น้อง ๆ และเพื่อน ๆ ตลอดจนผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับ
ทุกท่านที่ทำให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยดี

สุดท้ายขอขอบคุณบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพาที่สนับสนุนทุนเพื่อการทำวิจัย
ในครั้งนี้

พรพิมล เวชกุลธำรง

43922310: สาขาวิชา: การพยาบาลชุมชน; พย.ม. (การพยาบาลชุมชน)

คำสำคัญ: โปรแกรมส่งเสริมสุขภาพ/ พฤติกรรมการออกกำลังกาย/ ภาวะสุขภาพ/ สตรีวัยกลางคนที่มีน้ำหนักเกิน/ ความสามารถตนเอง

พรพิมล เวชกุลธารง: ผลของโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายและภาวะสุขภาพของสตรีวัยกลางคนที่มีน้ำหนักเกิน จังหวัดฉะเชิงเทรา (THE EFFECTS OF HEALTH PROMOTION PROGRAM ON EXERCISE BEHAVIOR AND HEALTH STATUS AMONG MIDDLE-AGED OBESE WOMEN IN CHACHOENGSAO PROVINCE) อาจารย์ผู้ควบคุมวิทยานิพนธ์: วรณิภา อัสวชัยสุวิกรม, Ph.D., สุวรรณ จันทร์ประเสริฐ, ส.ด. 185 หน้า, ปี พ.ศ. 2547. ISBN 974-9739-70-1

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบทดลอง มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายและภาวะสุขภาพของสตรีวัยกลางคนที่มีน้ำหนักเกิน จังหวัดฉะเชิงเทรา กลุ่มตัวอย่างคือสตรีวัยกลางคนที่มีน้ำหนักเกินในจังหวัดฉะเชิงเทรา จำนวน 40 คน แบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง 20 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 20 คน เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง ประกอบด้วย โปรแกรมส่งเสริมสุขภาพ คู่มือส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายสำหรับสตรีวัยกลางคนที่มีน้ำหนักเกิน เครื่องวัดความดันโลหิตและหุฟิงนาฬิกา เครื่องชั่งน้ำหนัก และสายวัด ส่วนเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลประกอบด้วย แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป แบบสอบถามการรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกาย แบบสอบถามความคาดหวังผลลัพธ์การออกกำลังกาย แบบบันทึกพฤติกรรมการออกกำลังกาย แบบบันทึกภาวะสุขภาพ แบบสอบถามผ่านการตรวจสอบจากผู้เชี่ยวชาญและการตรวจสอบความเที่ยงตรง ได้ค่าความเชื่อมั่นสูง ($r = .89, r = .97$) วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้การแจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าสูงสุด ค่าต่ำสุด การทดสอบค่าที การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว และการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ

ผลการทดลองพบว่า : ภายหลังการทดลองและระยะติดตามผล 1 เดือน

กลุ่มทดลองมีพฤติกรรมการออกกำลังกายสม่ำเสมอ ส่วนกลุ่มควบคุมมีพฤติกรรมการออกกำลังกายไม่สม่ำเสมอ กลุ่มทดลองมีการรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกายสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .05 ($F = 42.40, p < .01$) การรับรู้ความสามารถตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .05 ($t = 11.89, p = .01$; $t = 12.53, p = .01$) กลุ่มทดลองมีความคาดหวังผลลัพธ์การออกกำลังกายสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .05 ($F = 94.37, p < .01$) ความคาดหวังผลลัพธ์การออกกำลังกายสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .05 ($t = 7.23, p < .01$; $t = 7.21, p < .01$) กลุ่มทดลองมีภาวะสุขภาพ (น้ำหนักดัชนีมวลกาย ชีพจร ความดันโลหิตและอัตราส่วนเส้นรอบวงเอวต่อเส้นรอบวงสะโพก) ดีกว่าก่อนการทดลองและดีกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .05

43922310: MAJOR: COMMUNITY NURSING; M.N.S. (COMMUNITY NURSING)

KEYWORDS: HEALTH PROMOTION PROGRAM/ EXERCISE BEHAVIOR/ HEALTH STATUS/
MIDDLE-AGED OBESE WOMEN/ SELF-EFFICACY

PORNPIMOL WEACHAKULTHUMRONG: THE EFFECTS OF HEALTH PROMOTION
PROGRAM ON EXERCISE BEHAVIOR AND HEALTH STATUS AMONG MIDDLE-AGED OBESE
WOMEN IN CHACHOENGSAO PROVINCE. THESIS ADVISOR: WANNIPA

ASAWACHAISUWIKROM, Ph.D., SUWANNA JUNPRASERT, Dr.P.H. 185 P. 2004. ISBN 974-9739-70-1

The purposes of this experimental study were to exam the effects of health promotion program on exercise behavior and health status among middle – aged obese women in Chachoengsao province. The samples were 40 middle – aged obese women. They were divided into 2 groups, 20 in experimental group and 20 in control group. The experimental instruments consisted of health promotion program, handbook of middle-aged obese women exercise behavior promotion, sphygmomanometer, stethoscope, watch, weighing scale and ruler tape. The research instruments were the demographic questionnaire, perceived self-efficacy on exercise behavior questionnaire, expected outcome on exercise behavior questionnaire, exercise behavior record and health status record. The reliability of perceived self-efficacy and expected outcome questions were high ($r = .89$, $r = .97$). Frequency, percentage, mean, standard deviation, maximum, minimum, t- test, ANOVA and ANOVA repeated measurement were used to analyze the data.

The result showed that; after the experiment and 1 month follow up: the experimental group had regular exercise behavior but the control group did not have regular exercise behavior. The experimental group had statistically significant perceived of exercise self – efficacy higher than before the experiment ($F = 42.40$, $p < .01$) and higher than control group ($t = 11.89$, $p = .01$; $t = 12.53$, $p = .01$). The experimental group had statistically significant exercise expected outcome higher than before the experiment ($F = 94.37$, $p < .01$) and higher than control group ($t = 7.23$, $p < .01$; $t = 7.21$, $p < .01$). Health status (body weight, body mass index, pulse, diastolic blood pressure, waist/ hip circumference ratio) of the experimental group after the experiment was statistically significant better than prior to the experiment and than the control group.

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	จ
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	ฉ
สารบัญ.....	ช
สารบัญตาราง.....	ณ
สารบัญภาพ.....	ต
บทที่	
1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
คำถามการวิจัย.....	4
วัตถุประสงค์ทั่วไป.....	4
วัตถุประสงค์เฉพาะ.....	4
สมมติฐานการวิจัยและเหตุผลสนับสนุน.....	5
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	7
ขอบเขตของการวิจัย.....	7
ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา.....	8
นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย.....	8
กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	10
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	11
สตรีวัยกลางคนที่มีน้ำหนักเกิน.....	11
ความสำคัญของการทบทวนวรรณกรรมเรื่องสตรีวัยกลางคนที่มีน้ำหนักเกิน.....	24
โปรแกรมส่งเสริมสุขภาพที่เน้นทฤษฎีความสามารถตนเอง.....	24
การออกกำลังกายในสตรีวัยกลางคนที่มีน้ำหนักเกิน.....	37
การออกกำลังกายแบบแอโรบิก.....	45
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายที่มีต่อสุขภาพ.....	53
3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	62
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	63
การสุ่มตัวอย่าง.....	64

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
ขั้นตอนในการทดลอง.....	65
การดำเนินการทดลอง.....	65
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	67
เครื่องมือที่ใช้ประกอบการวิจัย.....	67
การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ.....	70
สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	71
4 ผลการวิจัย.....	72
ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป.....	73
ส่วนที่ 2 พฤติกรรมการออกกำลังกาย.....	75
ส่วนที่ 3 การรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกาย และความคาดหวัง ผลลัพธ์การออกกำลังกาย.....	75
ส่วนที่ 4 ภาวะสุขภาพ.....	85
ส่วนที่ 5 ผลของโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพ.....	88
5 สรุปการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	120
สรุปผลการวิจัย.....	121
อภิปรายผล.....	125
ข้อเสนอแนะการนำผลการวิจัยไปใช้.....	130
ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป.....	131
บรรณานุกรม.....	133
ภาคผนวก.....	144
ภาคผนวก ก.....	145
ภาคผนวก ข.....	147
ภาคผนวก ค.....	152
ภาคผนวก ง.....	182
ประวัติย่อของผู้วิจัย.....	185

สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
1 น้ำหนักที่ควรจะเป็นของเพศชายและเพศหญิง กำหนดโดยส่วนสูง.....	15
2 เปรียบเทียบวิธีการวัดไขมันและการกระจายตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย.....	16
3 อัตราการเต้นของหัวใจแต่ละอายุ จำแนกตามระดับความแรงของการ ออกกำลังกาย.....	41
4 แสดงตัวอย่างกิจกรรมการเคลื่อนไหวออกกำลังกายด้วยความหนักปานกลาง ทำให้มีการเผาผลาญพลังงาน 150 แคลอรีต่อครั้ง.....	49
5 แสดงพลังงานที่ใช้ในการเดิน.....	50
6 แสดงอัตราการใช้พลังงาน ของการว่ายน้ำแบบวัดวา ในสตรีและบุรุษ จำแนกตามความชำนาญ.....	51
7 แสดงพลังงานที่ใช้ในการกระโดดเชือก.....	51
8 แสดงพลังงานที่ใช้ในการวิ่งเหยาะ / วิ่งแข่ง	52
9 จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของกลุ่มตัวอย่าง จำแนก ตามอายุ การศึกษา การนับถือศาสนา สถานภาพสมรส และโรคประจำตัว...	74
10 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าสูงสุด ค่าต่ำสุด ของการรับรู้ ความสามารถตนเองในการออกกำลังกาย ความคาดหวังผลลัพธ์ การออกกำลังกายของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองในระยะก่อน การทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล.....	78
11 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการรับรู้ความสามารถตนเองใน การออกกำลังกายรายข้อของกลุ่มควบคุม ระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล.....	79
12 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการรับรู้ความสามารถตนเองใน การออกกำลังกายรายข้อของกลุ่มทดลอง ระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล.....	80
13 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความคาดหวังผลลัพธ์การออกกำลังกาย รายข้อของกลุ่มควบคุม ระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และ ระยะติดตามผล.....	81

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางที่	หน้า
14	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความคาดหวังผลลัพธ์การ ออกกำลังกาย รายชื่อของกลุ่มทดลอง ระยะก่อนการทดลอง หลังการ ทดลอง และระยะติดตามผล..... 83
15	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าสูงสุด ค่าต่ำสุดเกี่ยวกับน้ำหนักร่างกาย ดัชนีมวลกาย ซีพจร ความดันโลหิต ไอเอสโตลิก อัตราส่วนเส้นรอบวงเอวต่อ เส้นรอบวงสะโพก ของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง ระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล..... 87
16	เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกาย ด้วยการวิเคราะห์ความแปรปรวน ระหว่างกลุ่มควบคุมกับ กลุ่มทดลอง ก่อนการทดลองหลังการทดลอง และระยะติดตามผล..... 88
17	เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกาย ภายในกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง และระหว่างกลุ่มควบคุมกับกลุ่มทดลอง ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล..... 90
18	เปรียบเทียบผลต่างค่าเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกาย ภายในกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลองและระยะติดตามผลด้วยวิธีเอฟเฟ..... 91
19	เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยผลต่างการรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกาย ในระยะเวลาที่เปลี่ยนไป ระหว่างกลุ่มควบคุมกับกลุ่มทดลอง..... 92
20	เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความคาดหวังผลลัพธ์การออกกำลังกาย ด้วยการ วิเคราะห์ความแปรปรวน ระหว่างกลุ่มควบคุมกับ กลุ่มทดลอง ระยะก่อน การทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล..... 93
21	เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความคาดหวังผลลัพธ์การออกกำลังกายในระยะก่อนการ ทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล ภายในกลุ่มควบคุม และ กลุ่มทดลอง และระหว่างกลุ่มควบคุมกับกลุ่มทดลอง..... 94
22	เปรียบเทียบผลต่างค่าเฉลี่ยความคาดหวังผลลัพธ์การออกกำลังกายในกลุ่ม ทดลองในระยะ ก่อนการทดลอง หลังการทดลองและระยะติดตามผล ด้วย วิธีเอฟเฟ..... 95

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางที่		หน้า
23	เปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลงค่าเฉลี่ยผลต่างความคาดหวังผลลัพธ์ การออกกำลังกายในระยะเวลาที่เปลี่ยนไป ระหว่างกลุ่มควบคุมกับ กลุ่มทดลอง.....	96
24	เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยน้ำหนักร่างกายด้วยการวิเคราะห์ความแปรปรวน ระหว่างกลุ่มควบคุมกับ กลุ่มทดลอง ระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล	97
25	เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยน้ำหนักร่างกายใน ระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลองและระยะติดตามผล ระหว่างกลุ่มควบคุมกับ กลุ่มทดลอง.....	99
26	เปรียบเทียบผลต่างค่าเฉลี่ยน้ำหนักร่างกายในกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง ในระยะก่อนการทดลองหลังการทดลองและระยะติดตามผลด้วยวิธีเชฟเฟ..	100
27	เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยผลน้ำหนักร่างกายในระยะเวลาที่เปลี่ยนไป ระหว่างกลุ่มควบคุมกับกลุ่มทดลอง.....	101
28	เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยดัชนีมวลกายด้วยการวิเคราะห์ความแปรปรวน ระหว่างกลุ่มควบคุมกับ กลุ่มทดลอง ระยะก่อนการทดลอง หลังการ ทดลองและระยะติดตามผล.....	102
29	เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยดัชนีมวลกายในกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง และ ระหว่างกลุ่มควบคุมกับกลุ่มทดลองในระยะก่อนการทดลอง หลังการ ทดลอง และระยะติดตามผล.....	104
30	เปรียบเทียบผลต่างค่าเฉลี่ยดัชนีมวลกายในกลุ่มทดลองในระยะก่อนการ ทดลอง หลังการทดลองและระยะติดตามผล ด้วยวิธีเชฟเฟ.....	105
31	เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยผลต่างดัชนีมวลกายในระยะเวลาที่เปลี่ยนไป ระหว่างกลุ่มควบคุมกับกลุ่มทดลอง.....	106
32	เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยไขมันด้วยวิธีการวิเคราะห์ความแปรปรวน ระหว่างกลุ่มควบคุมกับ กลุ่มทดลอง ระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล.....	107

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางที่	หน้า
33	เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยชีพจร ภายในกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง และระหว่างกลุ่มควบคุมกับกลุ่มทดลองในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล..... 108
34	เปรียบเทียบผลต่างค่าเฉลี่ยชีพจรภายในกลุ่มทดลองในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลองและระยะติดตามผล ด้วยวิธีเซฟเฟ..... 109
35	เปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลงค่าเฉลี่ยผลต่างชีพจรในระยะเวลาที่เปลี่ยนไประหว่างกลุ่มควบคุมกับกลุ่มทดลอง..... 110
36	เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความดันโลหิตซิสโตลิกด้วยการวิเคราะห์ความแปรปรวนระหว่างกลุ่มควบคุมกับ กลุ่มทดลอง ระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล..... 111
37	เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความดันโลหิตซิสโตลิกในกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง และระหว่างกลุ่มควบคุมกับกลุ่มทดลองในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล..... 112
38	เปรียบเทียบผลต่างค่าเฉลี่ยความดันโลหิตซิสโตลิกในกลุ่มทดลองในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลองและระยะติดตามผล ด้วยวิธีเซฟเฟ..... 113
39	เปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลงค่าเฉลี่ยความดันโลหิตซิสโตลิกในระยะเวลาที่เปลี่ยนไประหว่างกลุ่มควบคุมกับกลุ่มทดลอง..... 114
40	เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยอัตราส่วนเส้นรอบวงเอวต่อเส้นรอบวงสะโพก ด้วยการวิเคราะห์ความแปรปรวน ระหว่างกลุ่มควบคุมกับกลุ่มทดลอง ระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลองและระยะติดตามผล..... 115
41	เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยอัตราส่วนเส้นรอบวงเอวต่อเส้นรอบวงสะโพก ในกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองและระหว่างกลุ่มควบคุมกับกลุ่มทดลอง ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล..... 117
42	เปรียบเทียบผลต่างค่าเฉลี่ยอัตราส่วนเส้นรอบวงเอวต่อเส้นรอบวงสะโพก ในกลุ่มทดลองในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลองและระยะติดตามผล ด้วยวิธีเซฟเฟ..... 118

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางที่	หน้า
43	เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยผลต่างอัตราส่วนเส้นรอบวงแอดต่อเส้นรอบวงสะโพก ในระยะเวลาที่เปลี่ยนไป ระหว่างกลุ่มควบคุมกับกลุ่มทดลอง..... 119

สารบัญภาพ

ภาพที่	หน้า
1 กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	10
2 ความแตกต่างระหว่างความคาดหวังในความสามารถของตนเองและ ความคาดหวังในผลของการกระทำที่เกิดขึ้น.....	26
3 ความสัมพันธ์ระหว่างความคาดหวังในความสามารถของตนเอง และความคาดหวังในผลของการกระทำ ที่มีต่อการตัดสินใจกระทำ พฤติกรรมของบุคคล.....	27
4 รูปแบบในการพัฒนาและส่งเสริมการรับรู้ความสามารถตนเอง ของเบนจามิน.....	31
5 ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย.....	62
6 การสุ่มตัวอย่าง.....	64
7 ปฏิสัมพันธ์ของระยะเวลากับการทดลองต่อการรับรู้ความสามารถตนเอง ในการออกกำลังกาย.....	89
8 ปฏิสัมพันธ์ของระยะเวลากับการทดลองต่อความคาดหวังผลลัพธ์ การออกกำลังกาย.....	93
9 ปฏิสัมพันธ์ของระยะเวลากับการทดลองต่อน้ำหนักร่างกาย.....	98
10 ปฏิสัมพันธ์ของระยะเวลากับการทดลองต่อดัชนีมวลกาย.....	103
11 ปฏิสัมพันธ์ของระยะเวลากับการทดลองต่อชีพจร.....	107
12 ปฏิสัมพันธ์ของระยะเวลากับการทดลองต่อความดันโลหิต.....	111
13 ปฏิสัมพันธ์ของระยะเวลากับการทดลองต่ออัตราส่วนเส้นรอบวงเอวต่อเส้น รอบวงสะโพก.....	116