

บทที่ 4

ผลการวิจัย

การวิจัยเรื่องผลการกำกับตนเองโดยการออกกำลังกายด้วยยางยืดและการควบคุมอาหาร
ต่อการควบคุมน้ำหนักของผู้ใหญ่ที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐาน นำเสนอผลการวิจัยตามลำดับ ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลพื้นฐานทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

ตอนที่ 2 พฤติกรรมการออกกำลังกายด้วยยางยืดหลังการทดลอง

ตอนที่ 3 เปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการควบคุมอาหาร
หลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ตอนที่ 4 เปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยน้ำหนักตัว หลังการทดลอง ระหว่าง
กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ตอนที่ 5 เปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยระดับเปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกาย
หลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ตอนที่ 6 เปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยรอบเอว หลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลอง
และกลุ่มควบคุม

ตอนที่ 7 เปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยรอบสะโพกของ หลังการทดลอง ระหว่าง
กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

โดยใช้สัญลักษณ์ทางสถิติในการนำเสนอ ดังนี้

M แทน ค่าเฉลี่ย

SD แทน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

n แทน จำนวนกลุ่มตัวอย่าง

SS แทน ผลบวกของค่าเบี่ยงเบนแต่ละตัวยกกำลังสอง

MS แทน ค่าความแปรปรวน

Df แทน ระดับขั้นของความเป็นอิสระ

F แทน ค่าสถิติที่ใช้ในการพิจารณาการแจกแจงค่าเอฟ

p แทน ค่านัยสำคัญทางสถิติ

ตอนที่ 1 ข้อมูลพื้นฐานทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

ข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา ได้รับการจับคู่ทั้ง 3 ด้าน พบว่า กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคุณสมบัติคล้ายคลึงกัน โดยกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 80 มีอายุระหว่าง 40-44 ปี ร้อยละ 32 ($M = 44.56$ ปี, $SD = 7.098$ ปี) และกลุ่มควบคุม $M = 45.32$ ปี, $SD = 6.890$ ปี) ระดับการศึกษาอยู่ในระดับประถมศึกษา ร้อยละ 88 จะเห็นได้ว่าสัดส่วนเพศหญิงมีการเข้าร่วมกิจกรรมมากกว่าเพศชาย เนื่องจากเป้าหมายของกลุ่มตัวอย่างเป็นเพศชายที่มีอายุ 35 – 59 ปี มีภาวะน้ำหนักเกินมาตรฐานน้อยกว่าเพศหญิง และขาดคุณสมบัติเข้าร่วมกิจกรรมดังตารางที่ 15

ตารางที่ 15 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามเพศ อายุ ระดับการศึกษา อาชีพ

ลักษณะกลุ่มตัวอย่าง	กลุ่มทดลอง ($n=25$)		กลุ่มควบคุม ($n=25$)	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
เพศ				
ชาย	5	20	5	20
หญิง	20	80	20	80
กลุ่มทดลอง ($M = 44.56$ ปี, $SD = 7.098$ ปี, $\min = 35$ ปี, $\max = 59$ ปี)				
กลุ่มควบคุม ($M = 45.32$ ปี, $SD = 6.890$ ปี, $\min = 35$ ปี, $\max = 58$ ปี)				
อายุ				
35-39 ปี	6	24	6	24
40-44 ปี	8	32	8	32
45-49 ปี	4	16	4	16
50-54 ปี	4	16	4	16
55-59 ปี	3	12	3	12
ระดับการศึกษา				
ประถมศึกษา	22	88	22	88
มัธยมศึกษาตอนต้น	2	8	2	8
มัธยมศึกษาตอนปลาย	1	4	1	4

ตอนที่ 2 พฤติกรรมการออกกำลังกายด้วยยางยืดหลังการทดลอง

จากการศึกษา ก่อนทดลอง กลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลอง ไม่เคยมีพฤติกรรมการออกกำลังกายด้วยยางยืดมาก่อน โดยหลังการทดลองกลุ่มควบคุมก็ยังคงไม่มีการออกกำลังกายด้วยยางยืดเช่นเดิม ส่วนกลุ่มทดลองเมื่อได้รับคำแนะนำการปฏิบัติการออกกำลังกายด้วยยางยืด และมีการกำกับตนเองด้วยการออกกำลังกายด้วยยางยืด ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการออกกำลังกายด้วยยางยืด ผลการปฏิบัติคือ ปฏิบัติมากกว่า 3 ครั้ง/สัปดาห์ โดยมีพฤติกรรมออกกำลังกายด้วยยางยืดมากที่สุด ได้แก่ ออกกำลังกายโดยการบริหารร่างกายเฉพาะส่วน ได้แก่ หน้าท้อง ต้นขา และสะโพก อย่างน้อย 3 รอบ ($M = 1.60$, $SD = 0.50$) รองลงมา ได้แก่ ออกกำลังกายด้วยยางยืดอย่างน้อย 3 วันต่อสัปดาห์, ก่อนออกกำลังกายด้วยยางยืด มีการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ประมาณ 3-5 นาที, มีการออกกำลังกายกลุ่มกล้ามเนื้อทั่วไป ได้แก่ กลุ่มกล้ามเนื้อไหล่ กล้ามเนื้อหลัง ต้นแขน ปลายแขน อย่างน้อย 1 รอบ, ออกกำลังกายด้วยยางยืด อย่างน้อยวันละ 30 นาทีต่อครั้ง, หลังจากออกกำลังกายเต็มที่แล้ว มีการผ่อนคลายกล้ามเนื้อทุกครั้ง โดยมีพฤติกรรมการออกกำลังกายเท่ากัน ($M = 1.56$, $SD = 0.51$) ภาพรวมแล้ว กลุ่มทดลองสามารถออกกำลังกายด้วยยางยืดเป็นอย่างดี รายละเอียดดังตารางที่ 16

ตารางที่ 16 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนพฤติกรรมการออกกำลังกายด้วยยางยืด จำแนกตามรายชื่อของกลุ่มตัวอย่าง หลังการทดลอง (คะแนนที่เป็นไปได้อยู่ระหว่าง 0 - 2 คะแนน)

คะแนนพฤติกรรมการออกกำลังกายด้วยยางยืด	กลุ่มทดลอง ($n = 25$)		
	M	SD	ผลการปฏิบัติ
1. ออกกำลังกายด้วยยางยืดมากกว่าหรือเท่ากับ 3 วันต่อสัปดาห์	1.56	0.51	ดี
2. ก่อนออกกำลังกายด้วยยางยืด มีการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ประมาณ 3-5 นาที	1.56	0.51	ดี
3. มีการออกกำลังกายกลุ่มกล้ามเนื้อทั่วไป ได้แก่ กลุ่มกล้ามเนื้อไหล่ กล้ามเนื้อหลัง ต้นแขน ปลายแขน อย่างน้อย 1 รอบ	1.56	0.51	ดี
4. มีการออกกำลังกายโดยการบริหารร่างกายเฉพาะส่วน ได้แก่ หน้าท้อง ต้นขา และสะโพก อย่างน้อย 3 รอบ	1.60	0.50	ดี

ตารางที่ 16 (ต่อ)

คะแนนพฤติกรรมการออกกำลังกาย	กลุ่มทดลอง ($n = 25$)			
	ด้วยยางยืด	M	SD	ผลการปฏิบัติ
5.ออกกำลังกายด้วยยางยืด อย่างน้อย วันละ 30 นาทีต่อครั้ง		1.56	0.51	ดี
6.หลังจากออกกำลังกายเต็มที่แล้ว มีการผ่อนคลาย กล้ามเนื้อทุกครั้ง		1.56	0.51	ดี

ตอนที่ 3 เปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการควบคุมอาหาร

หลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

จากการศึกษา พบว่า เมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการควบคุมอาหาร รายข้อ ก่อนการทดลอง กลุ่มทดลอง มีคะแนนพฤติกรรมควบคุมอาหารมากที่สุด ได้แก่ รับประทานผักสด ผักลวก ต้ม วันละ 4-6 ทับพี มีผลการปฏิบัติดี คือ รับประทานมากกว่า 3 ครั้ง/สัปดาห์ ($M = 1.80, SD = 0.50$) รองลงมา รับประทานขนมหวานทุกชนิด มีผลการปฏิบัติดี คือ ไม่เคยรับประทานเลย ($M = 1.76, SD = 0.52$) ส่วนคะแนนที่มีพฤติกรรมควบคุมอาหารน้อยที่สุด ได้แก่ รับประทานเนื้อสัตว์ วันละไม่เกิน 6 ช้อนกินข้าว และรับประทานหมวดข้าวและแป้ง เช่น ข้าวสวย ข้าวกล้อง ก๋วยเตี๋ยว ขนมจีน ข้าวเหนียว ขนมปัง ข้าวโพด เผือก มัน วันละไม่เกิน 6 ทับพี มีผลการปฏิบัติไม่ดี คือ ไม่เคยรับประทานเลย ($M = 0.08, SD = 0.40$) รองลงมา รับประทานอาหารประเภทหนึ่ง อย่าง ได้แก่ เต้าหู้หนึ่งทรงเครื่อง ปลานึ่งซีอิ้ว ปลานึ่งบัวบก ปลานึ่งมะนาว ปลาอย่าง มีผลการปฏิบัติไม่ดี คือ ไม่เคยรับประทานเลย ($M = 0.56, SD = 0.65$)

หลังการทดลอง พบว่า มีคะแนนพฤติกรรมควบคุมอาหาร มากที่สุด ได้แก่ รับประทานผลไม้ วันละประมาณ 3-5 ส่วน มีผลการปฏิบัติดี คือ รับประทานมากกว่า 3 ครั้ง/สัปดาห์ ($M = 1.88, SD = 0.50$) รองลงมา รับประทานผลไม้ที่มีรสหวานน้อย ได้แก่ มะละกอ ส้ม ชมพู ฝรั่ง แดงโม แอปเปิ้ล และลดรับประทานผลไม้ที่มีรสหวานมาก ได้แก่ ลำไย ทูเรียน มะม่วงสุก มีผลการปฏิบัติดี ($M = 1.80, SD = 0.50$) ส่วนพฤติกรรมที่มีคะแนนพฤติกรรมควบคุมอาหารน้อยที่สุด ได้แก่ รับประทานอาหารประเภทหนึ่ง อย่าง ได้แก่ เต้าหู้หนึ่งทรงเครื่อง ปลานึ่งซีอิ้ว ปลานึ่งบัวบก ปลานึ่งมะนาว ปลาอย่าง มีผลการปฏิบัติปานกลาง คือ รับประทาน 1-3 ครั้ง/สัปดาห์ ($M = 0.92, SD = 0.64$) รองลงมา รับประทานอาหารประเภทยา ได้แก่ ยามะม่วง ยาตะไคร้ ยาผักต่าง ๆ ส้มตำไทย ส้มตำผลไม้ มีผลการปฏิบัติปานกลาง ($M = 0.96, SD = 0.68$)

ส่วนกลุ่มควบคุม มีคะแนนพฤติกรรมควบคุมอาหารมากที่สุด ได้แก่ ลดรับประทานผลไม้ที่มีรสหวานมาก ได้แก่ ลำไย ทุเรียน มะม่วงสุก มีผลการปฏิบัติคือ ไม่เคยรับประทานเลย ($M = 1.96, SD = 0.20$) รองลงมา ลดรับประทานอาหารจานเดียว ได้แก่ ข้าวขาหมู ข้าวมันไก่ ข้าวหมกไก่ และลดรับประทานเครื่องในสัตว์ มีผลการปฏิบัติ ($M = 1.88, SD = 0.33$) ส่วนคะแนนที่มีพฤติกรรมควบคุมอาหารน้อยที่สุด ได้แก่ คีมนมพว่องมันเนย วันละ 1 แก้ว ผลการปฏิบัติไม่ดี คือ ไม่เคยรับประทานเลย ($M = 0.44, SD = 0.82$) รองลงมา รับประทานอาหารมื้อเย็นก่อนเวลานอนมากกว่า 4 ชั่วโมง ผลการปฏิบัติไม่ดี คือ ไม่เคยรับประทานเลย ($M = 0.52, SD = 0.87$)

หลังการทดลอง มีคะแนนพฤติกรรมควบคุม มากที่สุด ได้แก่ ลดการรับประทานเครื่องในสัตว์ และลดรับประทานผลไม้ที่มีรสหวานมาก ได้แก่ ลำไย ทุเรียน มะม่วงสุก มีผลการปฏิบัติคือ ไม่เคยรับประทานเลย ($M = 1.96, SD = 0.20$) รองลงมา รับประทานเนื้อปลา และลดรับประทานอาหารจานเดียว ได้แก่ ข้าวขาหมู ข้าวมันไก่ ข้าวหมกไก่ มีผลการปฏิบัติ ($M = 1.88, SD = 0.33$) ส่วนพฤติกรรมที่มีคะแนนพฤติกรรมควบคุมอาหารน้อยที่สุด ได้แก่ คีมนมพว่องมันเนย วันละ 1 แก้ว มีผลการปฏิบัติไม่ดี คือ ไม่เคยรับประทานเลย ($M = 0.44, SD = 0.82$) รองลงมา ลดดื่มเครื่องดื่มรสหวาน ได้แก่ น้ำอัดลม น้ำหวาน กาแฟใส่น้ำตาลและครีม เหล้า เบียร์ ไวน์ มีผลการปฏิบัติไม่ดี รับประทานมากกว่า 3 ครั้ง/สัปดาห์ ($M = 0.60, SD = 0.82$) รายละเอียดดังตารางที่ 17

ตารางที่ 17 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนพฤติกรรมการควบคุมอาหารจำแนกตามรายชื่อของกลุ่มตัวอย่าง ก่อนและหลังการทดลอง (คะแนนที่เป็นไปได้ระหว่าง 0 - 2 คะแนน)

พฤติกรรมการควบคุมอาหาร	กลุ่มทดลอง ($n = 25$)				กลุ่มควบคุม ($n = 25$)			
	ก่อนทดลอง		หลังทดลอง		ก่อนทดลอง		หลังทดลอง	
	M	SD	ผลการปฏิบัติ	M	SD	ผลการปฏิบัติ	M	SD
1. รับประทานอาหาร ครบ 3 มื้อ	1.76	0.44	ดี	1.76	0.44	ดี	1.44	0.77
2. รับประทานอาหารมื้อเย็นก่อนเวลานอนมากกว่า 4 ชั่วโมง	0.64	0.86	ปานกลาง	1.68	0.48	ดี	0.52	0.87
อาหารหมวดเนื้อสัตว์ ไข่ ถั่ว								
3. รับประทานอาหารหมวดเนื้อสัตว์ วันละไม่เกิน 6 ชั่วโมง	0.08	0.40	ไม่ดี	1.56	0.51	ดี	0.64	0.91
4. รับประทานอาหารเนื้อปลา	1.68	0.56	ดี	1.76	0.44	ดี	1.64	0.49
5. รับประทานอาหารเครื่องในสัตว์	1.40	0.58	ปานกลาง	1.40	0.50	ปานกลาง	1.88	0.44
6. รับประทานอาหารสามชั้น เนื้อติดมัน กุนเชียง	1.44	0.58	ปานกลาง	1.52	0.51	ดี	1.40	0.58

ตารางที่ 17 (ต่อ)

พฤติกรรมการควบคุมอาหาร	กลุ่มทดลอง (n = 25)				กลุ่มควบคุม (n = 25)			
	ก่อนทดลอง		หลังทดลอง		ก่อนทดลอง		หลังทดลอง	
	M	SD	ผลการปฏิบัติ	M	SD	ผลการปฏิบัติ	M	SD
7.รับประทานปลาหมึก	1.00	0.76	ปานกลาง	1.44	0.71	ดี	1.56	0.58
8.รับประทานไข่	1.12	0.78	ปานกลาง	1.04	0.68	ปานกลาง	0.96	0.54
อาหารหมวดข้าวและแป้ง								
9.รับประทานหมวดข้าวและแป้ง เช่น ข้าวสวย ข้าวกล้อง ก๋วยเตี๋ยว ขนมจีน ข้าวเหนียว	0.08	0.40	ไม่มี	1.48	0.65	ปานกลาง	1.04	1.02
ขนมปัง ข้าวโพดเผือก มัน วันละไม่เกิน 6 ทัพพี							0.88	0.97
อาหารหมวดไขมัน น้ำตาล เกลือ								
10. รับประทานอาหารที่มีส่วนผสมของกะทิ เช่น แกงเผ็ด แกงเจียวหวาน มัสมั่น	1.36	0.57	ปานกลาง	1.48	0.51	ปานกลาง	1.72	0.54
11. รับประทานอาหารประเภทผัด เช่น ข้าวผัด ผักโขม ผัดซีอิ้ว ผัดกระเพรา	0.72	0.61	ปานกลาง	1.40	0.50	ปานกลาง	1.52	0.51

ตารางที่ 17 (ต่อ)

พฤติกรรมการควบคุมอาหาร	กลุ่มทดลอง ($n = 25$)				กลุ่มควบคุม ($n = 25$)			
	ก่อนทดลอง		หลังทดลอง		ก่อนทดลอง		หลังทดลอง	
	<i>M</i>	<i>SD</i>	ผลการปฏิบัติ	<i>M</i>	<i>SD</i>	ผลการปฏิบัติ	<i>M</i>	<i>SD</i>
12. รับประทานอาหารประเภททอด เช่น ไก่ทอด ไข่ทอด ปลาทอด มันทอด กุ้งทอด ปลาทอดงี๋	1.24	0.44	ปานกลาง	1.24	0.44	ปานกลาง	1.36	0.64
13. รับประทานอาหารจานเดียว เช่น ข้าวขาหมู ข้าวมันไก่ ข้าวหมกไก่	1.68	0.50	ดี	1.68	0.48	ดี	1.88	0.33
14. รับประทานอาหารที่มีรสหวานทุกชนิด	1.76	0.52	ดี	1.60	0.50	ดี	1.28	0.74
15. รับประทานอาหารกรุบกรอบ	1.72	0.46	ดี	1.72	0.46	ดี	1.60	0.58
16. ดื่มเครื่องดื่มรสหวาน เช่น น้ำอัดลม น้ำหวาน กาแฟใส่น้ำตาลและครีมเทียม ไขมัน	1.44	0.77	ปานกลาง	1.44	0.77	ปานกลาง	0.60	0.82
							0.60	0.82
							1.68	0.56
							1.28	0.74
							1.88	0.33
							1.36	0.64
							1.68	0.56
							1.28	0.74
							1.88	0.33
							1.36	0.64
							1.68	0.56
							1.28	0.74
							1.88	0.33
							1.36	0.64
							1.68	0.56
							1.28	0.74
							1.88	0.33
							1.36	0.64
							1.68	0.56
							1.28	0.74
							1.88	0.33
							1.36	0.64
							1.68	0.56
							1.28	0.74
							1.88	0.33
							1.36	0.64
							1.68	0.56
							1.28	0.74
							1.88	0.33
							1.36	0.64
							1.68	0.56
							1.28	0.74
							1.88	0.33
							1.36	0.64
							1.68	0.56
							1.28	0.74
							1.88	0.33
							1.36	0.64
							1.68	0.56
							1.28	0.74
							1.88	0.33
							1.36	0.64
							1.68	0.56
							1.28	0.74
							1.88	0.33
							1.36	0.64
							1.68	0.56
							1.28	0.74
							1.88	0.33
							1.36	0.64
							1.68	0.56
							1.28	0.74
							1.88	0.33
							1.36	0.64
							1.68	0.56
							1.28	0.74
							1.88	0.33
							1.36	0.64
							1.68	0.56
							1.28	0.74
							1.88	0.33
							1.36	0.64
							1.68	0.56
							1.28	0.74
							1.88	0.33
							1.36	0.64
							1.68	0.56
							1.28	0.74
							1.88	0.33
							1.36	0.64
							1.68	0.56
							1.28	0.74
							1.88	0.33
							1.36	0.64
							1.68	0.56
							1.28	0.74
							1.88	0.33
							1.36	0.64
							1.68	0.56
							1.28	0.74
							1.88	0.33
							1.36	0.64
							1.68	0.56
							1.28	0.74
							1.88	0.33
							1.36	0.64
							1.68	0.56
							1.28	0.74
							1.88	0.33
							1.36	0.64
							1.68	0.56
							1.28	0.74
							1.88	0.33
							1.36	0.64
							1.68	0.56
							1.28	0.74
							1.88	0.33
							1.36	0.64
							1.68	0.56
							1.28	0.74
							1.88	0.33
							1.36	0.64
							1.68	0.56
							1.28	0.74
							1.88	0.33
							1.36	0.64
							1.68	0.56
							1.28	0.74
							1.88	0.33
							1.36	0.64
							1.68	0.56
							1.28	0.74
							1.88	0.33
							1.36	0.64
							1.68	0.56
							1.28	0.74
							1.88	0.33
							1.36	0.64
							1.68	0.56
							1.28	0.74
							1.88	0.33
							1.36	0.64
							1.68	0.56
							1.28	0.74
							1.88	0.33
							1.36	0.64
							1.68	0.56
							1.28	0.74
							1.88	0.33
							1.36	0.64
							1.68	0.56
							1.28	0.74
							1.88	0.33
							1.36	0.64
							1.68	0.56
							1.28	0.74
							1.88	0.33
							1.36	0.64
							1.68	0.56
							1.28	0.74
							1.88	0.33
							1.36	0.64
							1.68	0.56
							1.28	0.74
							1.88	0.33
							1.36	0.64
							1.68	0.56
							1.28	0.74
							1.88	0.33
							1.36	0.64
							1.68	0.56
							1.28	0.74
							1.88	0.33
							1.36	0.64
							1.68	0.56
							1.28	0.74
							1.88	0.33
							1.36	0.64
							1.68	0.56
							1.28	0.74
							1.88	0.33
							1.36	0.64
							1.68	0.56
							1.28	0.74
							1.88	0.33
							1.36	0.64
							1.68	0.56
							1.28	0.74
							1.88	0.33
							1.36	0.64
							1.68	0.56
							1.28	0.74
							1.88	0.33
							1.36	0.64
							1.68	0.56
							1.28	0.74
							1.88	0.33
							1.36	0.64
							1.68	0.56
							1.28	0.74
							1.88	0.33
							1.36	0.64
							1.68	0.56
							1.28	0.74
							1.88	0.33
							1.36	0.64
							1.68	0.56
							1.28	0.74
							1.88	0.33
							1.36	0.64
							1.68	0.56
							1.28	0.74
							1.88	0.33
							1.36	0.64
							1.68	0.56
							1.28	0.74
							1.88	0.33
							1.36	0.64
							1.68	0.56
							1.28	0.74
							1.88	0.33
							1.36	0.64
							1.68	0.56
							1.28	0.74
							1.88	0.33
							1.36	0.64
							1.68	0.56
							1.28	0.74
							1.88	0.33
							1.36	0.64
							1.68	0.56
							1.28	0.74
							1.88	0.33
							1.36	0.64
							1.68	0.56
							1.28	0.74
							1.88	0.33
							1.36	0.64
							1.68	0.56
							1.28	0.74
							1.88	0.33
							1.36	0.64

ตารางที่ 17 (ต่อ)

พฤติกรรมกรควบคุมอาหาร	กลุ่มทดลอง ($n = 25$)						กลุ่มควบคุม ($n = 25$)					
	ก่อนทดลอง			หลังทดลอง			ก่อนทดลอง			หลังทดลอง		
	M	SD	ผลการปฏิบัติ	M	SD	ผลการปฏิบัติ	M	SD	ผลการปฏิบัติ	M	SD	ผลการปฏิบัติ
อาหารหมวดผัก												
17.รับประทานผักสด ผักลวก ต้ม วันละ 4-6 ทัพพี	1.80	0.50	ดี	1.76	0.52	ดี	1.60	0.58	ดี	1.48	0.59	ปานกลาง
อาหารหมวดผลไม้												
18.รับประทานผลไม้ วันประมาณ 3-5 ส่วน	0.72	0.54	ปานกลาง	1.88	0.33	ปานกลาง	1.40	0.58	ปานกลาง	1.28	0.61	ปานกลาง
19.รับประทานผลไม้ที่มีรสหวานน้อย เช่น มะละกอ ส้ม ชมพู ฝรั่ง แอปเปิ้ล	0.72	0.54	ปานกลาง	1.80	0.50	ดี	1.28	0.68	ปานกลาง	1.16	0.69	ปานกลาง
20.รับประทานผลไม้ที่มีรสหวานมาก เช่น ลำไย ทุเรียน มะม่วงสุก	1.48	0.51	ปานกลาง	1.80	0.50	ดี	1.96	0.20	ดี	1.96	0.20	ดี
อาหารประเภทนม												
21. ดื่มนมพร่องมันเนย วันละ 1 แก้ว	0.88	0.78	ปานกลาง	1.04	0.79	ปานกลาง	0.44	0.82	ไม่ดี	0.44	0.82	ไม่ดี

ตารางที่ 17 (ต่อ)

พฤติกรรมการควบคุมอาหาร	กลุ่มทดลอง (n = 25)				กลุ่มควบคุม (n = 25)				
	ก่อนทดลอง		หลังทดลอง		ก่อนทดลอง		หลังทดลอง		
	M	SD	ผลการปฏิบัติ	M	SD	ผลการปฏิบัติ	M	SD	ผลการปฏิบัติ
อาหารประเภทให้พลังงานต่ำ									
22.รับประทานอาหารประเภทต้ม (ไม่มีน้ำมัน กะทิ) เช่น ก๋วยเตี๋ยว น้ำแกงเลาะ ผักสด	1.48	0.51	ปานกลาง	1.48	0.59	ปานกลาง	1.60	0.58	ดี
หมู สุกีร์ (ไม่มีเครื่องใน) ต้มยำ แกงจืด แกงส้ม แกงเลียง									
23 รับประทานอาหารประเภทยำ เช่น ยำมะม่วง ยำตะไคร้ ยำผักต่าง ๆ ส้มตำไทย ส้มตำผลไม้	0.80	0.71	ปานกลาง	0.96	0.68	ปานกลาง	1.72	0.46	ดี
24.รับประทานอาหารประเภทหนึ่ง อย่าง เช่น เต้าหู้ผัดทรงเครื่อง ปลานึ่งซีอิ๊ว ปลานึ่งบ๊วย ปลานึ่งมะนาว ปลาย่าง	0.56	0.65	ปานกลาง	0.92	0.64	ปานกลาง	1.24	0.72	ปานกลาง
								</	

จากการศึกษาพบว่า กลุ่มทดลองมีค่าคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการควบคุมอาหาร ก่อนทดลองอยู่ในระดับปานกลาง เท่ากับ 1.15 ($SD = 0.15$) และหลังการทดลอง อยู่ในระดับปานกลาง เท่ากับ 1.49 ($SD = 0.18$) โดยมีค่าคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการควบคุมอาหารเพิ่มขึ้น ส่วนกลุ่มควบคุมมีค่าคะแนนเฉลี่ยก่อนการทดลองอยู่ในระดับปานกลาง เท่ากับ 1.35 ($SD = 0.21$) และหลังการทดลองอยู่ในระดับปานกลาง เท่ากับ 1.34 ($SD = 0.22$) เมื่อควบคุมอิทธิพลของคะแนนพฤติกรรมการควบคุมอาหารก่อนการทดลอง พบว่ากลุ่มทดลองมีคะแนนพฤติกรรมการควบคุมอาหาร เท่ากับ 1.15 ส่วนกลุ่มควบคุมเท่ากับ 1.27 รายละเอียดดังตารางที่ 18

ตารางที่ 18 ค่าเฉลี่ยของพฤติกรรมการควบคุมอาหารของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

คะแนนพฤติกรรมการ ควบคุมอาหาร	กลุ่มทดลอง ($n = 25$)			กลุ่มควบคุม ($n = 25$)		
	M	SD	ระดับ	M	SD	ระดับ
ก่อนทดลอง	1.15	0.15	ปานกลาง	1.35	0.21	ปานกลาง
หลังทดลอง	1.49	0.18	ปานกลาง	1.34	0.22	ปานกลาง

Adj. Mean หลังการทดลอง กลุ่มทดลอง = 1.51 กลุ่มควบคุม = 1.27

เมื่อวิเคราะห์ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการควบคุมอาหารหลังการทดลอง ด้วยการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม พบว่าคะแนนพฤติกรรมการควบคุมอาหารก่อนการทดลอง และกลุ่มไม่มีอิทธิพลร่วมกันต่อความแตกต่างของคะแนนพฤติกรรมการควบคุมอาหารหลังการทดลองระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05 ($F = 3.48, P = .068$) และคะแนนพฤติกรรมการควบคุมอาหารก่อนการทดลองมีอิทธิพลต่อคะแนนพฤติกรรมการควบคุมอาหารหลังการทดลองระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05 ($F = 9.75, P = .003$) สามารถทำนายความแปรปรวนของคะแนนพฤติกรรมการควบคุมอาหารหลังการทดลองได้ ร้อยละ 39 และเมื่อควบคุมอิทธิพลของคะแนนพฤติกรรมการควบคุมอาหารก่อนการทดลองแล้ว พบว่ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีพฤติกรรมการควบคุมอาหารภายหลังการทดลองแตกต่างกัน ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05 ($F_{1,46} = 6.65, p = .013$) โดยกลุ่มทดลองมีพฤติกรรมการควบคุมอาหารดีกว่ากลุ่มควบคุม รายละเอียดดังตารางที่ 18 และตารางที่ 19

ตารางที่ 19 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการควบคุมอาหารของระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่ม ควบคุม ด้วยการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม (ANCOVA)

แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F	p
ตัวแปรร่วมและกลุ่ม	0.10	1	0.10	3.48	.068
ตัวแปรร่วม (Pre-Test)	0.28	1	0.28	9.75	.003
ระหว่างกลุ่ม	0.19	1	0.19	6.65	.013
ภายในกลุ่ม	1.34	46	0.03		
รวม	2.19	49			

R Square = .390 (Adjusted R Squared = .350)

ตอนที่ 4 เปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยน้ำหนักตัว หลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

จากการศึกษา พบว่า กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยน้ำหนักตัวก่อนทดลองเท่ากับ 70.75 กิโลกรัม ($SD = 5.39$) และหลังทดลองเท่ากับ 68.34 กิโลกรัม ($SD = 5.61$ กิโลกรัม) ส่วนกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยน้ำหนักตัวก่อนทดลองเท่ากับ 71.79 กิโลกรัม ($SD = 5.56$ กิโลกรัม) และหลังทดลองเท่ากับ 72.59 กิโลกรัม ($SD = 5.56$ กิโลกรัม) เมื่อควบคุมอิทธิพลของค่าเฉลี่ยน้ำหนักตัวก่อนการทดลอง พบว่ากลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยน้ำหนักตัวเท่ากับ 68.35 ส่วนกลุ่มควบคุมเท่ากับ 72.08 รายละเอียด ดังตารางที่ 20

ตารางที่ 20 ค่าเฉลี่ยน้ำหนักตัวของกลุ่มตัวอย่าง ก่อนและหลังการทดลอง

น้ำหนักตัว (กิโลกรัม)	กลุ่มทดลอง ($n=25$)		กลุ่มควบคุม ($n=25$)	
	M	SD	M	SD
ก่อนทดลอง	70.75	5.39	71.79	5.56
หลังทดลอง	68.35	5.61	72.59	5.56

Adj. Mean หลังการทดลอง กลุ่มทดลอง = 68.87 กลุ่มควบคุม = 72.08

เมื่อวิเคราะห์ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยน้ำหนักตัวหลังการทดลอง ด้วยการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม พบว่าค่าเฉลี่ยน้ำหนักตัวก่อนการทดลองและกลุ่มไม่มีอิทธิพลร่วมกัน ต่อความแตกต่างของค่าเฉลี่ยน้ำหนักตัวหลังการทดลอง ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05 ($F = 1.21$, $P = .278$) และค่าเฉลี่ยน้ำหนักตัวก่อนการทดลองมีอิทธิพลต่อค่าเฉลี่ยน้ำหนักตัวหลังการทดลอง ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05 ($F = 1462.75$, $P < .001$) สามารถทำนายความแปรปรวนของค่าเฉลี่ยน้ำหนักตัว ร้อยละ 98 และเมื่อควบคุมอิทธิพลของค่าเฉลี่ยน้ำหนักตัวก่อนการทดลองแล้วพบว่า กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยน้ำหนักตัวหลังการทดลองแตกต่างกันระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05 ($F_{1,46} = 4.27$, $P = .044$) โดยกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยน้ำหนักตัวน้อยกว่ากลุ่มควบคุม รายละเอียด ดังตารางที่ 20 และตารางที่ 21

ตารางที่ 21 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยน้ำหนักตัว หลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ด้วยการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม (ANCOVA)

แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F	p
ตัวแปรร่วมและกลุ่ม	0.92	1	0.92	1.21	.278
ตัวแปรร่วม (Pre-Test)	1462.75	1	1462.75	1924.74	< .001
ระหว่างกลุ่ม	3.24	1	3.24	4.27	.044
ภายในกลุ่ม	34.95	46	0.76		
รวม	1722.49	49			

R Square = .980 (Adjusted R Squared = .978)

ตอนที่ 5 เปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยระดับเปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกาย หลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

จากการศึกษา ระดับเปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกายพิจารณาจากการประเมินค่าเปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกายโดยวัดจากเครื่องวัดปริมาณไขมันในร่างกาย พบว่า กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยระดับเปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกายก่อนทดลองอยู่ในระดับสูงเท่ากับ 36.58 เปอร์เซ็นต์ ($SD = 2.08$ เปอร์เซ็นต์) และหลังทดลองมีค่าเฉลี่ยระดับเปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกายอยู่ในระดับค่อนข้างสูงเท่ากับ 34.12 เปอร์เซ็นต์ ($SD = 3.21$ เปอร์เซ็นต์) ส่วนกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยเปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกายก่อนทดลอง อยู่ในระดับสูง เท่ากับ 35.71 เปอร์เซ็นต์ ($SD = 2.89$ เปอร์เซ็นต์) และหลังทดลองมีค่าเฉลี่ยระดับเปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกายอยู่ในระดับสูง เท่ากับ 36.04 เปอร์เซ็นต์

($SD = 2.91$ เปอร์เซ็นต์) เมื่อควบคุมอิทธิพลของค่าเฉลี่ยระดับเปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกายก่อนการทดลอง พบว่ากลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยระดับเปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกายเท่ากับ 33.57 ส่วนกลุ่มควบคุมเท่ากับ 36.47 รายละเอียด ดังตารางที่ 22

ตารางที่ 22 ค่าเฉลี่ยระดับเปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกายของกลุ่มตัวอย่าง ก่อนและหลังการทดลอง

ระดับเปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกาย (เปอร์เซ็นต์)	กลุ่มทดลอง ($n = 25$)			กลุ่มควบคุม ($n = 25$)		
	M	SD	ระดับ	M	SD	ระดับ
ก่อนทดลอง	36.58	2.08	สูง	35.71	2.89	สูง
หลังทดลอง	34.12	3.21	ค่อนข้างสูง	36.04	2.91	สูง

Adj. Mean หลังการทดลอง กลุ่มทดลอง = 33.57 กลุ่มควบคุม = 36.47

เมื่อวิเคราะห์ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยระดับเปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกายตัวหลังการทดลอง ด้วยการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม พบว่าค่าเฉลี่ยระดับเปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกายก่อนการทดลองและกลุ่มไม่มีอิทธิพลร่วมกัน ต่อค่าเฉลี่ยระดับเปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกายหลังการทดลองระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05 ($F = 3.10, P = .085$) และค่าเฉลี่ยระดับเปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกายก่อนการทดลองมีอิทธิพลต่อค่าเฉลี่ยระดับเปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกายหลังการทดลองระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05 ($F = 164.83, P < .001$) สามารถทำนายความแปรปรวนของค่าเฉลี่ยระดับเปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกายหลังการทดลองได้ ร้อยละ 80.8 และเมื่อควบคุมอิทธิพลของค่าเฉลี่ยระดับเปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกายก่อนการทดลองแล้ว พบว่ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยระดับเปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกายหลังการทดลองแตกต่างกัน ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05 ($F_{1,46} = 4.86, p = .032$) โดยกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยระดับเปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกายน้อยกว่ากลุ่มควบคุม รายละเอียดดังตารางที่ 23 และตารางที่ 22

ตารางที่ 23 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยระดับเปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกาย หลังทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ด้วยการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม (ANCOVA)

แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F	p
ตัวแปรร่วมและกลุ่ม	6.43	1	6.43	3.10	.085
ตัวแปรร่วม (Pre-Test)	342.61	1	342.61	164.83	< .001

ตารางที่ 23 (ต่อ)

แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F	P
ระหว่างกลุ่ม	10.11	1	10.11	4.86	.032
ภายในกลุ่ม	95.62	46	2.08		
รวม	497.01	49			

R Square = .808 (Adjusted R Squared = .795)

ตอนที่ 6 เปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยรอบเอว หลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม

จากการศึกษา พบว่า กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยรอบเอวก่อนทดลองอยู่ในระดับสูงเท่ากับ 96.72 เซนติเมตร ($SD = 5.70$ เซนติเมตร) และหลังทดลองมีค่าเฉลี่ยรอบเอวอยู่ในระดับสูงเท่ากับ 94.40 เซนติเมตร ($SD = 6.63$ เซนติเมตร) ส่วน กลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยรอบเอวก่อนการทดลองอยู่ในระดับสูงเท่ากับ 93.08 เซนติเมตร ($SD = 6.26$ เซนติเมตร) และหลังทดลองมีค่าเฉลี่ยรอบเอวอยู่ในระดับสูงเท่ากับ 93.08 ($SD = 6.26$ เซนติเมตร) เมื่อควบคุมอิทธิพลของค่าเฉลี่ยรอบเอวก่อนการทดลอง พบว่ากลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยรอบเอวเท่ากับ 92.38 ส่วนกลุ่มควบคุมเท่ากับ 95.77 รายละเอียด ดังตารางที่ 24

ตารางที่ 24 ค่าเฉลี่ยรอบเอวของกลุ่มตัวอย่าง ก่อนและหลังการทดลอง

รอบเอว (เซนติเมตร)	กลุ่มทดลอง ($n = 25$)			กลุ่มควบคุม ($n = 25$)		
	M	SD	ระดับ	M	SD	ระดับ
ก่อนทดลอง	96.72	5.70	สูง	93.08	6.26	สูง
หลังทดลอง	94.40	6.63	สูง	94.00	6.20	สูง

Adj.Mean หลังการทดลอง กลุ่มทดลอง = 92.38 กลุ่มควบคุม = 95.77

เมื่อวิเคราะห์ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยรอบเอวหลังการทดลอง ด้วยการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม พบว่าค่าเฉลี่ยรอบเอวก่อนการทดลองและกลุ่มไม่มีอิทธิพลร่วมกัน ต่อค่าเฉลี่ยรอบเอวหลังการทดลอง ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05 ($F=2.98$, $P = .091$) และค่าเฉลี่ยรอบเอวก่อนการทดลองมีอิทธิพลต่อค่าเฉลี่ยรอบเอวหลังการทดลอง ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05 ($F= 682.30$,

$P < .001$) สามารถทำนายความแปรปรวนของค่าเฉลี่ยรอบเอวหลังการทดลองได้ ร้อยละ 93.7 และเมื่อควบคุมอิทธิพลของค่าเฉลี่ยรอบเอวก่อนการทดลองแล้ว พบว่ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยรอบเอวหลังการทดลองแตกต่างกัน ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05 ($F_{1,46} = 4.69, p = .036$) โดยกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยรอบเอวน้อยกว่าควบคุม รายละเอียด ดังตารางที่ 25 และตารางที่ 24

ตารางที่ 25 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยรอบเอว หลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ด้วยการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม (ANCOVA)

แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F	p
ตัวแปรร่วมและกลุ่ม	8.09	1	8.09	2.98	.091
ตัวแปรร่วม (Pre-Test)	1853.51	1	1853.51	682.30	<.001
ระหว่างกลุ่ม	12.74	1	12.74	4.69	.036
ภายในกลุ่ม	124.96	46	2.72		
รวม	1982.00	49			

R Square = .937 (Adjusted R Squared = .933)

ตอนที่ 7 เปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยรอบสะโพก หลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

จากการศึกษาพบว่า กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยรอบสะโพกก่อนทดลองเท่ากับ 105.44 เซนติเมตร ($SD = 4.22$) และหลังทดลองเท่ากับ 103.50 เซนติเมตร ($SD = 4.86$) ส่วนกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยรอบสะโพกก่อนทดลองเท่ากับ 102.08 เซนติเมตร ($SD = 6.54$) และหลังทดลองเท่ากับ 103.12 เซนติเมตร ($SD = 6.21$) เมื่อควบคุมอิทธิพลของค่าเฉลี่ยรอบสะโพกก่อนการทดลอง พบว่ากลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยรอบสะโพกเท่ากับ 101.91 ส่วนกลุ่มควบคุมเท่ากับ 104.72 รายละเอียดดังตารางที่ 26

ตารางที่ 26 ค่าเฉลี่ยรอบสะโพกของกลุ่มตัวอย่าง ก่อนและหลังการทดลอง

รอบสะโพก (เซนติเมตร)	กลุ่มทดลอง (n=25)		กลุ่มควบคุม (n=25)	
	M	SD	M	SD
ก่อนทดลอง	105.44	4.22	102.08	6.54
หลังทดลอง	103.50	4.86	103.12	6.21

Adj. Mean หลังการทดลอง กลุ่มทดลอง = 101.91 กลุ่มควบคุม = 104.72

เมื่อวิเคราะห์ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยรอบสะโพกหลังการทดลอง ด้วยการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม พบว่าค่าเฉลี่ยรอบสะโพกก่อนการทดลองและกลุ่มไม่มีอิทธิพลร่วมกัน ต่อค่าเฉลี่ยรอบสะโพกหลังการทดลอง ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05 ($F = 2.92, P = .094$) และค่าเฉลี่ยรอบสะโพกก่อนการทดลองมีอิทธิพลต่อค่าเฉลี่ยรอบสะโพกหลังการทดลอง ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05 ($F = 323.91, P < .001$) สามารถทำนายความแปรปรวนของค่าเฉลี่ยรอบสะโพกหลังการทดลองได้ ร้อยละ 88.8 และเมื่อควบคุมอิทธิพลของค่าเฉลี่ยรอบสะโพกก่อนการทดลองแล้ว พบว่ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยรอบสะโพกหลังการทดลองไม่แตกต่างกัน ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05 ($F_{1,46} = 3.81, p = .057$) รายละเอียด ดังตารางที่ 27 และตารางที่ 26

ตารางที่ 27 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยรอบสะโพก หลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ด้วยการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม (ANCOVA)

แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F	p
ตัวแปรร่วมและกลุ่ม	10.65	1	10.65	2.92	.094
ตัวแปรร่วม (Pre-Test)	1181.83	1	1181.83	323.91	< .001
ระหว่างกลุ่ม	13.89	1	13.89	3.81	.057
ภายในกลุ่ม	167.84	46	3.65		
รวม	1494.45	49			

R Square = .888 (Adjusted R Squared = .880)