

สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
1. คุณค่าทางโภชนาการของอาหารกลุ่มต่าง ๆ	43
2. ตัวอย่างการกำหนดปริมาณอาหารที่ควรรับประทานเพื่อลดน้ำหนักในแต่ละมื้อ	43
3. ตัวอย่างการกำหนดเมนูอาหาร เพื่อการลดน้ำหนัก	45
4. จำนวน ร้อยละ และผลการเปรียบเทียบลักษณะทั่วไป ลักษณะทางคลินิก และประวัติการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่าง ก่อนเริ่มโครงการ	89
5. การเปรียบเทียบคะแนนการรับรู้สมรรถนะแห่งตน การปฏิบัติพฤติกรรมการลดน้ำหนัก ค่าดัชนีมวลกายและเส้นรอบวงเอวของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ก่อนเริ่มโครงการ	92
6. ระดับคะแนนการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการลดน้ำหนัก พฤติกรรมการลดน้ำหนัก ค่าดัชนีมวลกาย และเส้นรอบวงเอวของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังเข้าร่วมโครงการ 1 และ 3 เดือน	94
7. เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการลดน้ำหนัก ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังเข้าร่วมโครงการ 1 และ 3 เดือน โดยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ (Repeated Measure ANOVA)	95
8. เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนการพฤติกรรมการลดน้ำหนัก ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังเข้าร่วมโครงการ 1 และ 3 เดือน โดยใช้การวิเคราะห์ ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ (Repeated Measure ANOVA)	97
9. ความแตกต่างของคะแนนพฤติกรรมการลดน้ำหนักของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังเข้าร่วมโครงการ 1 และ 3 เดือน	98
10. ความแตกต่างของค่าดัชนีมวลกายระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังเข้าร่วมโครงการ 1 และ 3 เดือน โดยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ (Repeated Measure ANOVA)	100

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางที่	หน้า
11. เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเส้นรอบวงเอว ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนและหลังเข้าร่วมโครงการ 1 และ 3 เดือน โดยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ (Repeated Measure ANOVA)	102
12. การเปลี่ยนแปลงคะแนนการรับรู้สมรรถนะแห่งตน พฤติกรรมการลดน้ำหนัก ค่าดัชนีมวลกาย และเส้นรอบวงเอวของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม (ภายในกลุ่ม) ก่อนและหลังเข้าร่วมโครงการ 1 และ 3 เดือน	105
13. ความแตกต่างของการเปลี่ยนแปลงคะแนนการรับรู้สมรรถนะแห่งตน พฤติกรรมการลดน้ำหนัก ค่าดัชนีมวลกาย และเส้นรอบวงเอวระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนและหลังเข้าร่วมโครงการ 1 และ 3 เดือน (mean difference at each point of time)	107
14. การทดสอบลักษณะการแจกแจงแบบปกติ (Normality distribution) ของค่าการรับรู้สมรรถนะแห่งตน พฤติกรรมการลดน้ำหนัก ค่าดัชนีมวลกายและเส้นรอบวงเอวของกลุ่มทดลองก่อนและหลังเข้าร่วมโครงการ 1 และ 3 เดือน โดยใช้สถิติ One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test	(175)
15. การทดสอบความแปรปรวนของประชากรในแต่ละกลุ่มต้องเท่ากัน (Equal variances) หรือมีความแปรปรวนเป็นเอกพันธ์ (homogeneity of variance)	(177)
16. การตรวจสอบลักษณะระดับความสัมพันธ์ของการวัดแต่ละครั้งมีความสัมพันธ์เท่า ๆ กัน และความแปรปรวนของการวัดแต่ละครั้งมีขนาดเท่า ๆ กัน (Assumption of Compound Symmetry)	(178)
17. ความแตกต่างของค่าดัชนีมวลกาย ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังเข้าร่วมโครงการ 1 และ 3 เดือน โดยใช้ค่าดัชนีมวลกาย ก่อนเข้าร่วมโครงการเป็นค่าแปรร่วม (N=75)	(179)
18. ความแตกต่างของค่าเส้นรอบวงเอว ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังเข้าร่วมโครงการ 1 และ 3 เดือน โดยใช้ค่าเส้นรอบวงเอวก่อนเข้าร่วมโครงการเป็นค่าแปรร่วม (N=75)	(179)

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางที่	หน้า
19. แสดงจำนวน ร้อยละของผู้ที่มีค่าดัชนีมวลกายและเส้นรอบวงเอวเปลี่ยนแปลง	(180)
20. ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าคะแนนการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการลดน้ำหนัก พฤติกรรมการลดน้ำหนัก ค่าดัชนีมวลกาย และเส้นรอบวงเอวระหว่างกลุ่มทดลองกลุ่มย่อย 3 กลุ่ม ก่อนและหลังเข้าร่วมโครงการ 1 และ 3 เดือน โดยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ (Repeated Measure ANOVA by test of between-Subjects Effects)	(180)