

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง (Experimental research) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการควบคุมน้ำหนักต่อ พฤติกรรมการบริโภค ขนาดของรอบเอว และค่าดัชนีมวลกายของผู้สูงอายุที่มีภาวะอ้วน โดยใช้แนวคิดการรับรู้สมรรถนะแห่งตนของ Bandura (1997) มาประยุกต์ใช้ในการจัดกิจกรรม กลุ่มตัวอย่างคือ ผู้สูงอายุที่มีอายุ ≥ 60 ปี มีภาวะอ้วน (ดัชนีมวลกาย ≥ 25 กก./ม²) จำนวน 42 คน จับฉลากเพื่อสุ่มกลุ่มตัวอย่างได้กลุ่มทดลอง 21 คนและกลุ่มควบคุม 21 คน แล้วจับคู่กลุ่มตัวอย่างทั้งสองให้มีคุณสมบัติคล้ายคลึงกันในเรื่องของเพศ อายุ ค่าดัชนีมวลกาย และระดับการศึกษา กลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการควบคุมน้ำหนัก ส่วนกลุ่มควบคุมปฏิบัติตามปกติ เครื่องมือที่ใช้ในการทดลองได้แก่ 1) โปรแกรมส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการควบคุมน้ำหนักที่ประกอบด้วย แผนการสอน ภาพพลิก ตัวอย่างอาหาร ตัวแบบผู้สูงอายุและคู่มือพฤติกรรมการบริโภคเพื่อควบคุมน้ำหนักสำหรับผู้สูงอายุ 2) เครื่องมือรวบรวมข้อมูลได้แก่ แบบสอบถามพฤติกรรมการบริโภคเพื่อควบคุมน้ำหนัก โดยได้ผ่านการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาและหาความเที่ยงได้ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค เท่ากับ .78 นำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลโดยหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และสถิติการทดสอบค่าที (t-test)

ผลการวิจัยที่สำคัญ สรุปได้ดังนี้

1. คะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการบริโภคเพื่อควบคุมน้ำหนักของผู้สูงอายุที่มีภาวะอ้วนหลังได้รับโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการควบคุมน้ำหนักสูงกว่าก่อนได้รับโปรแกรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
2. คะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการบริโภคเพื่อควบคุมน้ำหนักของผู้สูงอายุที่มีภาวะอ้วนกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการควบคุมน้ำหนักสูงกว่ากลุ่มที่ได้รับการบริการตามปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
3. ค่าเฉลี่ยขนาดของรอบเอวและค่าดัชนีมวลกายของผู้สูงอายุที่มีภาวะอ้วนหลังได้รับโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการควบคุมน้ำหนักต่ำกว่าก่อนการได้รับโปรแกรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
4. ค่าเฉลี่ยขนาดของรอบเอวและค่าดัชนีมวลกายของผู้สูงอายุที่มีภาวะอ้วนกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการควบคุมน้ำหนักต่ำกว่ากลุ่มที่ได้รับการบริการตามปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

The purpose of this experimental research was to examine effects of "Perceived Self-Efficacy in Weight Controlling Promoting Program" on consumption behaviors, waist circumference, and body mass index among obese elderly. Self - Efficacy Theory of Bandura (1997) was utilized to develop the intervention. Subjects consisted of 42 obese elderly which were randomly assigned to control and experimental groups, 21 for each group. Participants were matched by sex age body mass index and educated. The experimental group received the perceived self-efficacy in weight controlling promoting program while the control group received routine service care. Instruments of this study comprised with 2 parts which are: 1) The intervention included lesson plans, flip charts, model of food, model of person and handbook, and 2) The data collecting instruments was Consumption Behaviors Measurement (CBI) which was tested for content validity and reliability. Cronbach's alpha coefficients of the CBI were .78. Data were analyzed using descriptive and t-test statistics.

The major findings were as follows:

1. The mean score of consumption behaviors of among obese elderly after receiving the perceived self-efficacy in weight controlling promoting program was significantly higher than before receiving the program ($p < .05$).
2. The mean score of consumption behaviors of among obese elderly of the experimental group receiving the perceived self-efficacy in weight controlling promoting program was significantly higher than that of the control group ($p < .05$).
3. The mean score of waist circumference and body mass index of among obese elderly after receiving the perceived self-efficacy in weight controlling promoting program was significantly lower than before receiving the program ($p < .05$).
4. The mean score of waist circumference and body mass index of among obese elderly of the experimental group receiving the perceived self-efficacy in weight controlling promoting program was significantly lower than that of the control group ($p < .05$).