

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยแบบกึ่งทดลอง มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาประสิทธิผลของการประยุกต์ใช้ทฤษฎีการกำกับตนเอง ร่วมกับทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ในการพัฒนาพฤติกรรมลดน้ำหนักของข้าราชการ อำเภอหนองหาน จังหวัดเลย จำนวนกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 72 คน โดยแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบกลุ่มละ 36 คน ระยะเวลาในการทดลอง 10 สัปดาห์ กลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมสุขภาพ ประกอบด้วยกิจกรรมการให้ความรู้ การใช้ตัวแบบจากวิดีโอ การแจกคู่มือการลดน้ำหนัก การสังเกตตนเองและประเมินพฤติกรรมตนเอง การฝึกปฏิบัติการออกกำลังกายและการสาธิตอาหารเพื่อลดน้ำหนัก การวางแผนการลดน้ำหนัก กำหนดการลงโทษและให้รางวัลแก่ตนเอง การให้รางวัล คำชมเชย และการให้กำลังใจ ฯลฯ การวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา การวิเคราะห์เปรียบเทียบใช้สถิติ Paired Sample t-test และ Independent Sample t-test และหาความสัมพันธ์โดยใช้สถิติ Pearson's Product Moment Correlation Coefficient กำหนดนัยสำคัญที่ระดับ 0.05

ผลการศึกษาพบว่า หลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยด้านความรู้ ความคาดหวังต่อผลลัพธ์สูงกว่าก่อนการทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p - Value < 0.001$) ส่วนคะแนนเฉลี่ยความคาดหวังความสามารถตนเองไม่แตกต่างกับก่อนทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ คะแนนเฉลี่ยการปฏิบัติสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p - value = 0.001$) แต่ไม่แตกต่างกับกลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p - value > 0.05$) ค่าดัชนีมวลกายเฉลี่ยลดลงมากกว่าก่อนทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p - value < 0.05$) เส้นรอบเอวเฉลี่ยลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p - value < 0.05$) แต่ลดลงไม่แตกต่างกับกลุ่มเปรียบเทียบ ความสัมพันธ์ระหว่างความคาดหวังความสามารถตนเองกับความคาดหวังต่อผลลัพธ์ และการปฏิบัติหลังการทดลองมีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p - value < 0.05$)

This study was quasi-experimental research and objective of this study was to study the effectiveness of application by the Self-Regulation Theory and Transtheoretical Theory for behavior development on weight reduction among government officers in Nahaeo District, Loei Province. The samples were 72 government officers and they were divided an experimental group and a comparison group, and each group were 36 government officers. This program was implemented for 10 weeks. The experimental group was received a program which comprised of different activities such as health information about obesity, modeling from video, given hand book of weight reduction, self observation and assessment, exercise training, demonstrate about food for weight reduction, weight reduction planning, self reaction, rewards, motivation etc. The data were collected by questionnaires, data analysis were used by descriptive statistic for demographic data, the comparative analysis were used by Paired Sample t-test and Independent Sample t-test and comparative correlation was used by Pearson's Product Moment Correlation Coefficient level of significance at 0.05 level.

Results, after implementation, the experimental group had mean score of knowledge and outcome expectation more than before implementation and comparison group significantly ($p-value < 0.001$), mean score of perceived of self - efficacy was not significantly, mean score of practice more than that before significantly ($p-value = 0.001$) but not significantly with comparison group, mean scores of BMI were decreased significantly ($p-value < 0.05$), mean score of waist decreased more than before ($p-value < 0.05$) but not significantly with comparison group. The perceived of self - efficacy was correlated with outcome expectation and practice of significance. ($p-value < 0.05$).