



ผลของโปรแกรมการสร้างเสริมพฤติกรรมสุขภาพในผู้ที่มีน้ำหนักตัวเกินมาตรฐานและอ้วน ตำบลช่อผกา อำเภอขามิ จัหวัดบุรีรัมย์

Effect of Health Promotion Behaviors Program Among Overweight and Obese Subjects at
Chophaka Sub-district, Chamni District, Buriram Province

วิชัย เจริญสุข

Mr.Wichai Charonesook

สำนักงานสาธารณสุขอำเภอขามิ จัหวัดบุรีรัมย์

Chamni District Public Health Office Buriram Province

บทคัดย่อ

การศึกษาครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการสร้างเสริมพฤติกรรมสุขภาพในผู้ที่มีน้ำหนักตัวเกินมาตรฐานและอ้วน ตำบลช่อผกา อำเภอขามิ จัหวัดบุรีรัมย์ โดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีความสามารถตนเองร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคมจำนวน 60 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ กลุ่มละ 30 คน มีระยะเวลาในการศึกษา 12 สัปดาห์ โดยกลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมการสร้างเสริมพฤติกรรมสุขภาพ ประกอบด้วย การบรรยายให้ความรู้ประกอบสื่อ การชมวีดิทัศน์ การแจกคู่มือการสร้างเสริมพฤติกรรมสุขภาพในผู้ที่มีน้ำหนักตัวเกินมาตรฐาน การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์ตรงจากตัวแบบที่สามารถลดน้ำหนักได้ การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์ภายในกลุ่มทดลองเอง การอภิปรายผลดีจากการปฏิบัติตัว การสาธิตและฝึกจัดอาหารแลกเปลี่ยน การสาธิต และฝึกออกกำลังกาย รวมทั้งการได้รับการกระตุ้นเตือนจากคู่มือของตนเองและจากผู้วิจัย ส่วนกลุ่มเปรียบเทียบได้รับกิจกรรม สุขศึกษาตามปกติของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านหนองตาเปล่ง วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยภายในกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบใช้สถิติ t-test for dependent เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบใช้สถิติ t-test for independent กำหนดนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ผลการศึกษาพบว่า หลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยด้านการรับรู้ความสามารถตนเองในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อการควบคุมน้ำหนัก ด้านความคาดหวังในผลลัพธ์ของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อการควบคุมน้ำหนัก และการปฏิบัติตัวในด้านการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ มากกว่าก่อนการทดลองและมากกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และมีค่าดัชนีมวลกายน้อยกว่าก่อนการทดลองและน้อยกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่าโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพมีประสิทธิภาพในการควบคุมน้ำหนักของผู้ที่มีน้ำหนักตัวเกินมาตรฐานและอ้วน คำสำคัญ: การเสริมสร้างพฤติกรรมสุขภาพ, น้ำหนักตัวเกินมาตรฐาน, อ้วน, แรงสนับสนุนทางสังคม

ABSTRACT

This quasi-experimental research aimed to study the effect of health promotion behaviors program among overweight and obese subjects at Chopraka sub-district, Chamni district, Buriram province that applied not only the self-efficacy but also social support, Buriram province. Sixty overweight subjects were recruited and randomly divided into 2 equal groups: experimental and comparison groups. This health promotion behaviors program had a period of 12 weeks. Thirty experimental group members were the beneficiaries of the health promotion behaviors program that consisted of discussions regarding weight management which included lecture on



media, watching video and modeling positive behaviors. They were also demonstrated to food exchange and exercise to lose weight. Additionally, all of them also received a handbook regarding weight management and the promptings from their partner and researcher. Thirty comparison group members received only individual health education from Tombon Health Promoting Hospital Bannongtapang Sub-district. Data were analyzed by using descriptive statistics. Comparative analysis was conducted by using both the t-test for dependent and t-test for independent at the .05 level of significance.

After the implementation of the health promotion behaviors program, the experimental group had significantly higher mean scores in regard to the perceived self-efficacy, the outcome of expectancies and the results of behavior modification for weight management than they did before the intervention ($p < .05$). In contrast, the experimental group had significantly lower the body mass index score than the comparison group ($p < .05$). The finding indicated that the health promotion program was effective for weight control among overweight and obese individuals.

Keyword : effect of health Promotion Behaviors, Overweight, Obese, Social support

บทนำ

ข้อมูลขององค์การอนามัยโลก (World Health Organization : WHO) ปี 2557 พบว่าทั่วโลกมีผู้ใหญ่ที่มีภาวะน้ำหนักเกิน ($BMI \geq 25 \text{ kg/m}^2$) และเป็นโรคอ้วน ($BMI \geq 30 \text{ kg/m}^2$) อย่างน้อย 600 ล้าน นั่นคือร้อยละ 39 ของผู้ใหญ่ในโลกนี้มีภาวะน้ำหนักเกินหรือเป็นโรคอ้วน การสำรวจสุขภาพประชาชนไทยทั่วประเทศโดยการตรวจร่างกายคนไทยอายุ 15 ปีขึ้นไปในปี 2552 พบว่ามีภาวะน้ำหนักเกินและอ้วน ($BMI \geq 25 \text{ kg/m}^2$) มากกว่า 1 ใน 3 เมื่อเปรียบเทียบกับผลสำรวจในปี 2534 พบว่าเพิ่มขึ้นกว่า 2 เท่า (จาก 17.2% เป็น 34.7%) และภาวะอ้วนเพิ่มขึ้นเกือบ 3 เท่า (จาก 3.2% เป็น 9.1%) ข้อมูลต่างๆชี้ให้เห็นชัดเจนว่า คนไทยไม่ว่าชายหรือหญิง เด็ก วัยทำงานหรือสูงอายุ ฐานะร่ำรวย ปานกลาง หรือยากจน อาศัยอยู่ในเขตชนบทหรือเขตเมือง กำลัง “อ้วน” มากขึ้นอย่างต่อเนื่อง เทียบกันใน 10 ประเทศอาเซียนโรคอ้วนในชายไทยมีความชุกสูงเป็นอันดับที่ 4 ขณะที่หญิงไทยแซงหน้าไปอยู่อันดับที่ 2 เป็นรองเพียงมาเลเซียเท่านั้นความอ้วนไม่ใช่แค่การกินมากหรือขยับน้อยปัญหาของความอ้วนไม่ใช่แค่

รูปร่างไม่สวยงามแต่โรคอ้วนคือสาเหตุสำคัญที่นำไปสู่กลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรังอื่นๆหรือที่เรียกว่า NCDs เช่นโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหลอดเลือดสมองและหัวใจ โรคเกาต์ กระดูกและข้อเสื่อมและมีการอักเสบบริเวณข้อเข่ารวมทั้งมีปัญหาทางด้านจิตใจและสังคม(แผนพัฒนายุทธศาสตร์สุขภาพวิถีไทย.ออนไลน์.2556)

จากแผนพัฒนายุทธศาสตร์สุขภาพวิถีชีวิตไทย พ.ศ. 2554-2563 พบว่า คนไทยอายุ 15 ปีขึ้นไปมีความเสี่ยงต่อการมีน้ำหนักตัวเกินมาตรฐานและอ้วน ($BMI \geq 25 \text{ kg/m}^2$) เพิ่มขึ้นจากร้อยละ 28.6 ในปี 2546-2547 เป็นร้อยละ 34.7 ในปี 2551-2552 และมีภาวะอ้วนลงพุง (ขนาดเส้นรอบเอว ≥ 90 เซนติเมตร ในเพศชาย และ ≥ 80 เซนติเมตร ในเพศหญิง) เพิ่มขึ้นจากร้อยละ 26.0 เป็นร้อยละ 32.1

จากการสำรวจข้อมูลในผู้ที่มีภาวะน้ำหนักตัวเกินมาตรฐานของสำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ในปี 2558 (กระทรวงสาธารณสุข. 2558) พบผู้ที่มีน้ำหนักตัวเกินมาตรฐานร้อยละ 20.29 สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดบุรีรัมย์ ปี 2558 (สำนักงานสาธารณสุข

จังหวัดบุรีรัมย์. 2558) พบผู้ที่มีน้ำหนักตัวเกินมาตรฐานร้อยละ 19.88 จากการสำรวจข้อมูลในผู้ที่มีน้ำหนักตัวเกินมาตรฐานของสำนักงานสาธารณสุขอำเภอชำนิ ปี 2558 (สำนักงานสาธารณสุขอำเภอชำนิ. 2558) พบผู้ที่มีน้ำหนักตัวเกินมาตรฐานร้อยละ 20.5 และจากรายงานการสำรวจข้อมูลผู้ที่มีน้ำหนักตัวเกินมาตรฐานของตำบลช่องผกา ปี 2558-2560 (โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านหนองตาปล่อง. 2558-2560) พบผู้ที่มีน้ำหนักตัวเกินมาตรฐานร้อยละ 19.8, 20.5 และ 23.6 ตามลำดับเห็นว่าประชาชนในตำบลช่องผกา อำเภอชำนิ จังหวัดบุรีรัมย์ กำลังเผชิญกับภาวะน้ำหนักตัวเกินมาตรฐานและอ้วน ซึ่งจากการสังเกตของผู้วิจัยพบว่าประชาชนส่วนใหญ่ยังคงมีพฤติกรรมบริโภคที่ไม่เหมาะสม รวมทั้งขาดการออกกำลังกาย จากการประยุกต์ใช้ทฤษฎีความสามารถตนเองร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคมในการส่งเสริมสุขภาพของพนักงานห้างสรรพสินค้าคลังปลาช่ที่มีภาวะอ้วนลงพุง จังหวัดนครราชสีมา ผลการศึกษาพบว่าภายหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถตนเอง มีระดับความคาดหวังในผลลัพธ์ของการปฏิบัติตน มีระดับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ สูงกว่าก่อนการทดลอง และสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ และพบว่าภายหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีขนาดเส้นรอบเอวลดลง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 (รัตน วิริยะกุล. 2553 : 78-79) และจากการประยุกต์ใช้ทฤษฎีความสามารถตนเองร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคมต่อการลดน้ำหนักในสตรีวัยกลางคนที่มีภาวะอ้วน อำเภอโนนดินแดง จังหวัดบุรีรัมย์ ผลการศึกษาพบว่าภายหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความรู้ การรับรู้ความสามารถตนเอง ความคาดหวังในผลลัพธ์ และการปฏิบัติตัวเพื่อลดน้ำหนักเพิ่มขึ้น จากก่อนการทดลองและสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ

และพบว่าภายหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยดัชนีมวลกายลดลงต่ำกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 (สียะตรา เกาประโคน. 2554 : 80-81)

ดังนั้นในฐานะที่ผู้วิจัยเป็นเจ้าหน้าที่สาธารณสุขประจำสำนักงานสาธารณสุขอำเภอชำนิ ได้คัดเลือกตำบลช่องผกา จากรายงานพบว่าประชาชนมีน้ำหนักตัวเกินมาตรฐานและอ้วนมากที่สุด จากจำนวนหมู่บ้านทั้งหมด 13 หมู่บ้าน โดยบ้านหนองบัวหลวง เป็นหมู่บ้านที่ประชาชนมีน้ำหนักตัวเกินมาตรฐานและอ้วนมากที่สุด (โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านหนองตาปล่อง. 2558-2560) เป็นกลุ่มทดลองในการศึกษาผลของโปรแกรมการสร้างเสริมพฤติกรรมสุขภาพในผู้ที่มีน้ำหนักตัวเกินมาตรฐานและอ้วน โดยการประยุกต์ใช้ทฤษฎีความสามารถตนเองร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคมเพื่อให้ประชาชนมีการพัฒนาทักษะในการป้องกันภาวะน้ำหนักตัวเกินมาตรฐาน โดยมุ่งเน้นให้กลุ่มเป้าหมายเกิดกระบวนการเรียนรู้ที่เหมาะสม สร้างความรู้เกี่ยวกับภาวะน้ำหนักตัวเกินมาตรฐาน โรคอ้วน การควบคุมอาหาร การลดน้ำหนัก การออกกำลังกาย ค่าดัชนีมวลกาย ทั้งด้านการสังเกตตนเอง การตัดสินใจ รวมทั้งมีการกระตุ้นเตือนและการเยี่ยมบ้าน เพื่อติดตามประเมินพฤติกรรมดูแลสุขภาพในผู้ที่มีน้ำหนักตัวเกินมาตรฐานและอ้วน

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการสร้างเสริมพฤติกรรมสุขภาพ โดยการประยุกต์ ใช้ทฤษฎีความสามารถตนเองร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคม ในด้านการรับรู้ความสามารถตนเองในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อการควบคุมน้ำหนัก ความคาดหวังในผลลัพธ์ของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อ



การควบคุมน้ำหนักการปฏิบัติตัวในด้านการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ รวมทั้งการเปลี่ยนแปลงค่าดัชนีมวลกายในผู้ที่มีน้ำหนักตัวเกินมาตรฐานและอ้วน ตำบลช่อผกา อำเภอลำดวน จังหวัดบุรีรัมย์

สมมติฐานการวิจัย

1. ภายหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยด้านการรับรู้ความสามารถตนเองในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อการควบคุมน้ำหนัก ความคาดหวังในผลลัพธ์ของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อการควบคุมน้ำหนัก การปฏิบัติตัวในด้านการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ มากกว่าก่อนการทดลอง

2. ภายหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยด้านการรับรู้ความสามารถตนเองในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อการควบคุมน้ำหนัก ความคาดหวังในผลลัพธ์ของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อการควบคุมน้ำหนัก การปฏิบัติตัวในด้านการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ มากกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ

3. ภายหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีค่าดัชนีมวลกาย น้อยกว่าก่อนการทดลอง

4. ภายหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีค่าดัชนีมวลกาย น้อยกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ

รูปแบบการวิจัย

การศึกษาครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบกึ่งทดลอง (Quasi-experimental research) ที่มีรูปแบบการวิจัยโดยแบ่งกลุ่มตัวอย่างเป็น 2 กลุ่ม วัดสองครั้งก่อนและหลังการทดลอง (Two group pretest-posttest design) เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมสร้างเสริมพฤติกรรมสุขภาพในผู้ที่มีน้ำหนักตัวเกินมาตรฐานและโรคอ้วน โดยกลุ่มทดลองได้รับ

กิจกรรมสร้างเสริมพฤติกรรมสุขภาพในผู้ที่มีน้ำหนักตัวเกินมาตรฐานที่ประยุกต์ทฤษฎีความสามารถตนเองร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคม ดำเนินการทั้งหมด 12 สัปดาห์ โดยใช้ระยะเวลา 3 ชั่วโมง 30 นาที และกลุ่มเปรียบเทียบได้รับกิจกรรมสุขศึกษาโดยผ่านทางอาสาสมัครสาธารณสุขที่ได้รับการถ่ายทอดจากเจ้าหน้าที่สาธารณสุข

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้คือ ประชาชนที่มีน้ำหนักตัวเกินมาตรฐานและอ้วน มีอายุระหว่าง 35-55 ปี และมีภูมิลำเนาอยู่ในเขตตำบลช่อผกา อำเภอลำดวน จังหวัดบุรีรัมย์ จำนวน 408 คน (โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านหนองตาปลั่ง. 2558)

กลุ่มตัวอย่าง กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ ประกอบด้วย กลุ่มทดลอง จำนวน 30 คน และกลุ่มเปรียบเทียบ จำนวน 30 คน ถูกคัดเลือกแบบเจาะจง (Purposive sampling) โดยกำหนดเกณฑ์คัดเข้าดังนี้

เพศชายหรือหญิงที่มีอายุระหว่าง 35-55 ปี และมีค่าดัชนีมวลกายมากกว่าหรือเท่ากับ 23 กิโลกรัมต่อตารางเมตร ($BMI \geq 23 \text{ kg/m}^2$) ไม่มีโรคประจำตัวที่จะเป็นอันตรายและอุปสรรคต่อการเข้าร่วมกิจกรรม ไม่เป็นผู้ที่กำลังอยู่ในโปรแกรมควบคุมน้ำหนัก หรือการใช้ยา สารเคมี เพื่อการลดน้ำหนัก ไม่เป็นผู้ที่มีการใช้ยาหรือสารเคมี เพื่อการควบคุมน้ำหนัก มีความสนใจและยินยอมเข้าร่วมโปรแกรมตลอดการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลที่ผู้วิจัยปรับปรุงจากการศึกษาของอัจฉรา คำเชื่อนแก้ว (2552) ประกอบด้วย

1. แบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพในผู้ที่มีน้ำหนักตัวเกินมาตรฐานและอ้วน ประกอบด้วย 4 ส่วน ได้แก่

ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม จำนวน 12 ข้อ ประกอบด้วย เพศ อายุ น้ำหนัก ส่วนสูง ระดับการศึกษา สถานภาพสมรส จำนวนสมาชิกในครอบครัว อาชีพ รูปร่างของสมาชิกในครอบครัว ท้วม/อ้วนมาตั้งแต่เมื่อใด การรับคำปรึกษา ผู้ปรุงประกอบอาหารในครัวเรือน เคยลดอ้วน มีวิธีวัดอย่างไรว่าลดอ้วนได้

การรับรู้ความสามารถตนเองในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อการควบคุมน้ำหนัก จำนวน 20 ข้อ มีลักษณะคำถามเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) 3 ตัวเลือก คือ เห็นด้วย ไม่แน่ใจ ไม่เห็นด้วย ความคาดหวังในผลลัพธ์ของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อการควบคุมน้ำหนัก จำนวน 17 ข้อ ลักษณะคำถามเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) 3 ตัวเลือกคือ เห็นด้วย ไม่แน่ใจ ไม่เห็นด้วย การปฏิบัติตัวในด้านการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ จำนวน 22 ข้อ ลักษณะคำถามเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) 3 ตัวเลือก คือ เป็นประจำ เป็นบางครั้ง และไม่เคยเลย ผู้ตอบแบบสอบถามจะเลือกตอบด้วยการตัดสินใจตอบเพียงข้อเดียว

2. แบบบันทึกกิจกรรมการดูแลตนเองประจำวัน ประกอบด้วย 3 ส่วน ได้แก่

2.1 แบบบันทึกอายุ น้ำหนัก ส่วนสูง และค่าดัชนีมวลกาย

2.2 แบบบันทึกการบริโภคอาหาร

2.3 แบบบันทึกการออกกำลังกาย

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

ทดสอบแบบสอบถาม โดยนำไปใช้กับกลุ่มประชากรที่มีความคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่าง คือ หมู่ที่ 8 บ้านหนองเทา ตำบลช่องผกา อำเภอขามเฒ่า จังหวัดบุรีรัมย์ จำนวน 30 คน แล้วนำมาวิเคราะห์คุณภาพของแบบสอบถาม ดังนี้

การวิเคราะห์หาค่าความเชื่อถือได้ของแบบสอบถาม โดยหาค่าความเที่ยง (Reliability) โดยวิธีของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) ยอมรับที่ค่าอัลฟาตั้งแต่ 0.7 ขึ้นไป ซึ่งผลการวิเคราะห์แบบสอบถามได้ผลดังนี้

- ด้านการรับรู้ความสามารถตนเองในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อการควบคุมน้ำหนัก มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.722

- ด้านความคาดหวังในผลลัพธ์ของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อการควบคุมน้ำหนัก มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.736

- ด้านการปฏิบัติตัวในด้านการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.787

การดำเนินการวิจัย

สัปดาห์ที่ 1 การจัดกิจกรรมครั้งที่ 1 การสร้างการรับรู้ความสามารถตนเองในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อการควบคุมน้ำหนักในด้านการบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย โดยการบรรยาย ประกอบสื่อ การฉายวีดิทัศน์ การสนับสนุนคู่มือการสร้างเสริมพฤติกรรมสุขภาพในผู้ที่มีน้ำหนักตัวเกินมาตรฐาน ผู้วิจัยสรุปผลกิจกรรมครั้งที่ 1 และให้กลุ่มทดลองซักถามปัญหา การนัดหมายกลุ่มทดลองเพื่อเข้าร่วมกิจกรรมครั้งที่ 2

สัปดาห์ที่ 2 การจัดกิจกรรมครั้งที่ 2 ทบทวนกระบวนการเรียนรู้ของกิจกรรมครั้งที่ 1 การสร้างความคาดหวังในผลลัพธ์ของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อการควบคุมน้ำหนัก โดยการอภิปราย

ผลดีจากการปฏิบัติตัวในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การบริโภคอาหารและการออกกำลังกายรวมทั้งความคาดหวัง กระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ประสบการณ์ภายในกลุ่ม ประสบการณ์ตรงจากตัวแบบ โดยการแลกเปลี่ยนเรียนรู้กับบุคคลต้นแบบที่สามารถลดน้ำหนักได้ รับฟังความคิดเห็นและแก้ไขปัญหาร่วมกัน ผู้วิจัยสรุปผลกิจกรรมครั้งที่ 2 และให้กลุ่มทดลองซักถามปัญหา การนัดหมายกลุ่มทดลองเพื่อเข้าร่วมกิจกรรมครั้งที่ 3

สัปดาห์ที่ 3 การจัดกิจกรรมครั้งที่ 3 ทบทวนกระบวนการเรียนรู้ของกิจกรรมครั้งที่ 2 การเลือกรับประทานอาหาร โดยการสาธิตและฝึกปฏิบัติการเลือกรับประทานอาหาร การฝึกวิเคราะห์รายการอาหาร แบบบันทึกกิจกรรมการบริโภคอาหาร โดยการสาธิตและฝึกปฏิบัติ การลงแบบบันทึกกิจกรรมการบริโภคอาหาร ผู้วิจัยสรุปผลกิจกรรมครั้งที่ 3 และให้กลุ่มทดลองซักถามปัญหา การนัดหมายกลุ่มทดลองเพื่อเข้าร่วมกิจกรรมครั้งที่ 4

สัปดาห์ที่ 4 การจัดกิจกรรมครั้งที่ 4 ทบทวนกระบวนการเรียนรู้ของกิจกรรมครั้งที่ 3 กิจกรรมการออกกำลังกายแบบแอโรบิก โดยการสาธิตและฝึกปฏิบัติการออกกำลังกายแบบบันทึกกิจกรรมการออกกำลังกาย โดยการสาธิตและฝึกปฏิบัติการลงแบบบันทึกกิจกรรมการออกกำลังกาย ผลการปฏิบัติตัวตามคู่มือการสร้างเสริมพฤติกรรมสุขภาพ โดยการอภิปรายผลดีของการปฏิบัติตามคู่มือการสร้างเสริมพฤติกรรมสุขภาพ ผู้วิจัยสรุปผลกิจกรรมครั้งที่ 4 และกิจกรรมที่กลุ่มทดลองต้องออกกำลังกายแบบแอโรบิกอย่างต่อเนื่องที่บ้านอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน ครั้งละไม่น้อยกว่า 30 นาที การรับประทานอาหารเช้าและให้กลุ่มทดลองซักถามปัญหา การนัดหมายกลุ่มทดลองเพื่อเข้าร่วมกิจกรรมครั้งที่ 5

สัปดาห์ที่ 5 การจัดกิจกรรมครั้งที่ 5 ทบทวนกระบวนการเรียนรู้ของกิจกรรมครั้งที่ 4 กิจกรรมการออกกำลังกายแบบแอโรบิก ผลการปฏิบัติตัวตามคู่มือการสร้างเสริมพฤติกรรมสุขภาพ โดยการอภิปรายผลดีของการปฏิบัติตามคู่มือการสร้างเสริมพฤติกรรมสุขภาพ ผลการบันทึกแบบบันทึกกิจกรรมการบริโภคอาหารและการออกกำลังกาย โดยการอภิปราย การบันทึกเพื่อหาปัญหาอุปสรรค ผู้วิจัยสรุปผลกิจกรรมครั้งที่ 5 และกิจกรรมที่กลุ่มทดลองต้องออกกำลังกายแบบแอโรบิกอย่างต่อเนื่องที่บ้านอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน ครั้งละไม่น้อยกว่า 30 นาที การรับประทานอาหารเช้าและให้กลุ่มทดลองซักถามปัญหา การนัดหมายกลุ่มทดลองเพื่อเข้าร่วมกิจกรรมครั้งที่ 6

สัปดาห์ที่ 6 การจัดกิจกรรมครั้งที่ 6 ทบทวนกระบวนการเรียนรู้ของกิจกรรมครั้งที่ 5 กิจกรรมการออกกำลังกายแบบแอโรบิก ผลการปฏิบัติตัวตามคู่มือการสร้างเสริมพฤติกรรมสุขภาพ โดยการอภิปรายผลดีของการปฏิบัติตามคู่มือการสร้างเสริมพฤติกรรมสุขภาพ ผลการบันทึกแบบบันทึกกิจกรรมการบริโภคอาหารและการออกกำลังกาย โดยการอภิปรายการบันทึกเพื่อหาปัญหาอุปสรรค การจับคู่คอยช่วยเหลือ โดยการเลือกสมาชิกในกลุ่มทดลองเพื่อคอยให้ความช่วยเหลือ ให้คำชี้แนะ และคอยกระตุ้นเตือนซึ่งกันและกัน ผู้วิจัยสรุปผลกิจกรรมครั้งที่ 6 และกิจกรรมที่กลุ่มทดลองต้องออกกำลังกายแบบแอโรบิกอย่างต่อเนื่องที่บ้านอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน ครั้งละไม่น้อยกว่า 30 นาที การรับประทานอาหารเช้าที่ต้องนำไปปฏิบัติเองที่บ้านต่อจากนี้ 6 สัปดาห์

สัปดาห์ที่ 7-11 การให้แรงสนับสนุนทางสังคม โดยผู้วิจัย รวม 5 ครั้ง เพื่อให้คงไว้ ซึ่งการปฏิบัติ เกิดการเรียนรู้และประเมินตนเอง โดยการติดตามเยี่ยม

การกระตุ้นเตือน การให้กำลังใจการให้ข้อมูล การให้คำปรึกษา การมอบเกียรติบัตรแก่กลุ่มทดลองที่เข้าร่วมกิจกรรมการสร้างเสริมพฤติกรรมสุขภาพในผู้ที่มีน้ำหนักตัวเกินมาตรฐาน

สัปดาห์ที่ 12 เก็บรวบรวมข้อมูลหลังการทดลอง ซึ่งประกอบด้วยข้อมูลทั่วไป แบบสอบถามเกี่ยวกับการรับรู้ความสามารถตนเองในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อ การควบคุมน้ำหนัก ความคาดหวังในผลลัพธ์ของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อ การควบคุมน้ำหนัก และการปฏิบัติตัวในด้านการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ การเก็บแบบบันทึกกิจกรรมการบริโภคอาหารและการออกกำลังกาย การชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง

การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง การรับรู้ความสามารถตนเองในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อ การควบคุมน้ำหนัก ความคาดหวังในผลลัพธ์ของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อ การควบคุมน้ำหนัก การปฏิบัติตัวในด้านการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพและการเปลี่ยนแปลงค่าดัชนีมวลกาย โดยใช้สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive statistic) ได้แก่ ความถี่ (Frequency) ร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation : S.D.) และเปรียบเทียบความแตกต่างด้วยสถิติ dependent t-test Independent t-test กำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.05

การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ผู้วิจัยได้ทำการพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง โดยการจัดทำเอกสารชี้แจงให้ผู้เข้าร่วมวิจัยทราบถึงรายละเอียดโครงการวิจัย วัตถุประสงค์ของการวิจัย และขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูล

รวมทั้งขอความร่วมมือในการทำวิจัยโดยความสมัครใจ กลุ่มตัวอย่างมีสิทธิ์ที่จะตอบรับหรือปฏิเสธการเข้าร่วมวิจัยได้ โดยไม่มีการบังคับใด ๆ ซึ่งข้อมูลที่ได้จากกลุ่มตัวอย่าง ผู้วิจัยจะเก็บรักษาเป็นความลับ มีการใช้รหัสแทนชื่อ-นามสกุลจริง และนำข้อมูลดังกล่าวมาใช้ในการศึกษาค้นคว้าเท่านั้น การนำเสนอข้อมูลจะกระทำในภาพรวมของผลการวิจัยเท่านั้น และกลุ่มตัวอย่างสามารถแจ้งออกจากการวิจัยได้ ก่อนที่การวิจัยจะสิ้นสุดได้ตลอดเวลา โดยไม่ต้องอธิบายเหตุผลใด ๆ หากมีข้อสงสัยเกี่ยวกับการวิจัยหรือมีปัญหาต้องการความช่วยเหลือกลุ่มตัวอย่างสามารถสอบถามผู้วิจัยได้ตลอดเวลา

ผลการวิจัย

พบว่า กลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบส่วนใหญ่ เป็นเพศหญิง ร้อยละ 80.00 และ 73.34 ตามลำดับ มีอายุระหว่าง 35-55 ปี มีอายุเฉลี่ย 46.27 ปี (SD = 4.690) และ 46.10 ปี (SD = 5.409) ตามลำดับ มีดัชนีมวลกายเฉลี่ย 27.13 และ 28.16 กิโลกรัมต่อตารางเมตร ตามลำดับ ส่วนใหญ่จบการศึกษาระดับประถมศึกษา ร้อยละ 80 และ 86.67 ตามลำดับ มีสถานภาพคู่ ร้อยละ 90 และ 93.34 ตามลำดับ ส่วนใหญ่ประกอบอาชีพทำนาทำไร่ ร้อยละ 80 และ 76.67 ตามลำดับ ในครอบครัวส่วนใหญ่ ไม่มีคนอ้วน ร้อยละ 66.67 และ 60.00 ตามลำดับ ช่วงเวลาที่กลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบมีรูปร่างท้วม/อ้วน คือ วัยกลางคน อายุ 35-55 ปี ร้อยละ 60.00 และ 53.33 ตามลำดับ เมื่อเกิดการเจ็บป่วย กลุ่มตัวอย่างขอรับคำปรึกษาปัญหาสุขภาพจากสามี/ภรรยา ร้อยละ 46.67 และ 70.00 ตามลำดับ ในครอบครัวส่วนใหญ่ตนเองเป็นผู้ประกอบอาชีพ ร้อยละ 60.00 และ 63.34 ตามลำดับ กลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบส่วนใหญ่ไม่เคยลดความอ้วน ร้อย

ละ 73.33 และ 70.00 ตามลำดับส่วนวิธีวัดการลดความอ้วน พบว่ากลุ่มทดลองส่วนใหญ่จะดูที่รูปร่างดีขึ้น ร้อยละ 40.00 และกลุ่มเปรียบเทียบส่วนใหญ่จะดูที่น้ำหนักลดลง ร้อยละ 60.00

ผลการเปรียบเทียบข้อมูลทั่วไประหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบการทดลองพบว่าไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

การเปรียบเทียบผลการทดลอง

ภายหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนการรับรู้ความสามารถตนเองในการควบคุมน้ำหนักความคาดหวังในผลลัพธ์ของการควบคุมน้ำหนัก การปฏิบัติตัวในการควบคุมน้ำหนักสูงกว่าการทดลองและสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และมีค่าเฉลี่ยดัชนีมวลกายลดลงต่ำกว่าก่อนการทดลองและลดลงต่ำกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 (ตารางที่ 1-2)

ตารางที่ 1 การเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยคะแนนการรับรู้ความสามารถตนเองในการควบคุมน้ำหนัก ความคาดหวังในผลลัพธ์ของการควบคุมน้ำหนักและการปฏิบัติตัวในการควบคุมน้ำหนัก ภายในกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ ก่อนและหลังการทดลอง

รายละเอียด	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		t	df	p-value
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.			
กลุ่มทดลอง (n = 30)							
การรับรู้ความสามารถตนเอง	2.55	0.21	2.80	0.27	6.050	29	0.000*
ความคาดหวังในผลลัพธ์	2.79	0.14	2.90	0.17	5.061	29	0.000*
การปฏิบัติตัว	2.30	0.15	2.61	0.27	8.579	29	0.000*
กลุ่มเปรียบเทียบ (n = 30)							
การรับรู้ความสามารถตนเอง	2.55	0.15	2.53	0.18	-0.546	29	0.590
ความคาดหวังในผลลัพธ์	2.77	0.16	2.82	0.09	2.783	29	0.009
การปฏิบัติตัว	2.25	0.20	2.22	0.17	-1.368	29	0.182

ตารางที่ 2 เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าดัชนีมวลกายภายในกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ ก่อนและหลังการทดลอง

ดัชนีมวลกาย	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		t	df	p-value
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.			
กลุ่มทดลอง (n = 30)	26.24	5.75	26.57	3.03	5.502	29	0.000*
กลุ่มเปรียบเทียบ (n = 30)	28.17	2.21	28.15	2.21	0.982	29	0.334

อภิปรายผล

จากผลของโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพในผู้ที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐานและอ้วน โดยการประยุกต์ใช้ทฤษฎีความสามารถตนเองร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคมพบว่ากลุ่มตัวอย่างมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การรับประทานอาหารและการออกกำลังกาย

จากการศึกษาผลของโปรแกรมการสร้างเสริมพฤติกรรมสุขภาพในผู้ที่มีน้ำหนักตัว เกินมาตรฐานและอ้วน ผู้วิจัยได้อภิปรายผลการวิจัยตามสมมติฐานดังนี้

สมมติฐานการวิจัยข้อที่ 1 หลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนด้านการรับรู้ความสามารถตนเองในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อการควบคุมน้ำหนัก ความคาดหวังในผลลัพธ์ของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อการควบคุมน้ำหนัก การปฏิบัติตัวในด้านการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพมากกว่าก่อนการทดลอง และสมมติฐานการวิจัยข้อที่ 2 ภายหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยด้านการรับรู้ความสามารถตนเอง ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อการควบคุมน้ำหนัก ความคาดหวังในผลลัพธ์ของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อการควบคุมน้ำหนัก การปฏิบัติตัวในด้านการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ มากกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ

จากการศึกษาพบว่าหลังการทดลอง กลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการสร้างเสริมพฤติกรรมสุขภาพในผู้ที่มีน้ำหนักตัวเกินมาตรฐานและอ้วน มีคะแนนเฉลี่ยด้านการรับรู้ความสามารถตนเองในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อการควบคุมน้ำหนัก ความคาดหวังในผลลัพธ์ของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อการควบคุมน้ำหนัก การปฏิบัติตัวในด้านการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ มากกว่าก่อนการทดลองและมากกว่ากลุ่มเปรียบเทียบซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 1 และ 2 การเปลี่ยนแปลงดังกล่าว

เป็นผลจากการที่กลุ่มทดลองได้รับกิจกรรมดังนี้ การบรรยายให้ความรู้ประกอบสื่อ การชมวิดีโอ การแจกร่มมือ การสร้างเสริมพฤติกรรมในผู้ที่มีน้ำหนักตัวเกินมาตรฐานและอ้วน การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์ตรงจากตัวแบบที่สามารถลดน้ำหนักได้ การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์ภายในกลุ่ม การอภิปรายผลดีจากการปฏิบัติตัว การสาธิตและฝึกจัดทำอาหารแลกเปลี่ยนการสาธิตและฝึกออกกำลังกาย การได้รับการกระตุ้นเตือนจากคู่ของตนเองและจากผู้วิจัย ที่ประยุกต์ทฤษฎีความสามารถตนเองของ Bandura (1997) มาใช้ในการสร้างเสริม ให้กลุ่มทดลองที่มีน้ำหนักตัวเกินมาตรฐานและอ้วน ต่าบล ช่อผกา อำเภอลำสนธิ จังหวัดบุรีรัมย์ เชื่อว่าตนเองสามารถกระทำกิจกรรมให้บรรลุเป้าหมายตามที่ผู้วิจัยกำหนดไว้ได้ รวมทั้งมีความคาดหวังในผลของการกระทำดังกล่าว ซึ่งส่งผลให้เกิดการปฏิบัติตัวเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพด้านการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายอย่างเหมาะสม ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของรัตนาวีริยะกุล (2553) ที่ประยุกต์ทฤษฎีความสามารถตนเองร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคมในการส่งเสริมสุขภาพพนักงานห้างสรรพสินค้า คลังพลานามัยที่มีภาวะอ้วนลงพุง จังหวัดนครราชสีมา ผลการวิจัยพบว่า หลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถตนเอง ความคาดหวังในผลลัพธ์ การปฏิบัติตัวเพื่อการลดน้ำหนัก มากกว่าก่อนการทดลองและมากกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และสอดคล้องกับการศึกษาของสียะตรา เกาประโคน (2554) ที่ประยุกต์ทฤษฎีความสามารถตนเองร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคมต่อการลดน้ำหนักในสตรีวัยกลางคนที่มีภาวะอ้วน อำเภอนนทบุรีแดง จังหวัดบุรีรัมย์ ผลการวิจัยพบว่า หลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถ

ตนเอง ความคาดหวังในผลลัพธ์ การปฏิบัติตัวเพื่อ
การลดน้ำหนัก มากกว่าก่อนการทดลองและมากกว่า
กลุ่มเปรียบเทียบ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ
.05 และสอดคล้องกับการศึกษาของสุริย์พร พานนท์
(2554) ที่ประยุกต์ทฤษฎีการกำกับตนเองร่วมกับแรง
สนับสนุนทางสังคมในการออกกำลังกายสำหรับผู้ที่มี
ภาวะอ้วน ตำบลกลันตา อำเภอมะนัง จังหวัดบุรีรัมย์
ผลการวิจัยพบว่า หลังการทดลอง กลุ่มทดลองมี
คะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถตนเอง ความ
คาดหวังในผลลัพธ์ การปฏิบัติตัวเพื่อการลดน้ำหนัก
มากกว่าก่อนการทดลองและมากกว่ากลุ่ม
เปรียบเทียบ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
และสอดคล้องกับการศึกษาของธัญญารัตน์ นวล
ประเสริฐ (2556) ที่ศึกษาผลของโปรแกรมการ
ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของผู้ที่มีภาวะอ้วนลง
พุงกลุ่มอายุ 35-60 ปี ผลการวิจัยพบว่า หลังการ
ทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้
ความสามารถตนเอง ความคาดหวังในผลลัพธ์ การ
ปฏิบัติตัวเพื่อการลดน้ำหนัก มากกว่าก่อนการ
ทดลองและมากกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ อย่างมี
นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

สมมติฐานการวิจัยข้อที่ 3 ภายหลังการ
ทดลอง กลุ่มทดลองมีค่าดัชนีมวลกายน้อยกว่าก่อน
การทดลอง และสมมติฐานการวิจัยข้อที่ 4 ภายหลัง
การทดลอง กลุ่มทดลองมีค่าดัชนีมวลกาย น้อยกว่า
กลุ่มเปรียบเทียบ

จากการศึกษาพบว่าหลังการทดลอง กลุ่ม
ทดลองที่ได้รับโปรแกรมการสร้างเสริมพฤติกรรม
สุขภาพในผู้ที่มีน้ำหนักตัวเกินมาตรฐานและอ้วน มี
ค่าดัชนีมวลกายน้อยกว่าก่อน การทดลองและน้อย
กว่ากลุ่มเปรียบเทียบ ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 3
และ 4 การเปลี่ยนแปลงดังกล่าวเป็นผลจากการที่
กลุ่มทดลองได้รับกิจกรรมดังนี้ การบรรยายให้ความรู้

ประกอบสื่อ การชมวีดิทัศน์ การแจกคู่มือการสร้าง
เสริมพฤติกรรมในผู้ที่มีน้ำหนักตัวเกินมาตรฐานและ
อ้วน การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์ตรงจากตัว
แบบที่สามารถลดน้ำหนักได้ การแลกเปลี่ยนเรียนรู้
ประสบการณ์ภายในกลุ่ม การอภิปรายผลดีจาก การ
ปฏิบัติตัว การสาธิตและฝึกจัดทำอาหารแลกเปลี่ยน
การสาธิตและฝึกออกกำลังกาย การได้รับการกระตุ้น
เตือนจากคู่มือของตนเองและจากผู้วิจัย ที่ประยุกต์
ทฤษฎีความสามารถตนเองของ Bandura (1997) มา
ใช้ในการสร้างเสริมให้กลุ่มทดลองที่มีน้ำหนักตัวเกิน
มาตรฐานและอ้วน ตำบลช่องผกา อำเภอนาโพธิ์ จังหวัด
บุรีรัมย์ เชื่อว่าตนเองสามารถกระทำการให้บรรลุ
เป้าหมายตามที่ผู้วิจัยกำหนดไว้ได้ รวมทั้งมีความ
คาดหวังในผลของการกระทำความดีดังกล่าว ซึ่งส่งผลให้เกิด
การปฏิบัติตัวเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพด้าน
การบริโภคอาหารและการออกกำลังกายอย่าง
เหมาะสม นำไปสู่การลดลงของค่าดัชนีมวลกายเมื่อ
เปรียบเทียบ กับก่อนการทดลองและเปรียบเทียบ
กับกลุ่มผู้ที่มีน้ำหนักตัวเกินมาตรฐานที่ได้รับกิจกรรม
สุขศึกษาตามปกติของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ
ตำบลบ้านหนองตาเปล่ง อย่างไรก็ตาม การ
เปลี่ยนแปลงดังกล่าวยังเป็นผลจากการที่กลุ่มทดลอง
ได้รับแรงสนับสนุนทางสังคม ประกอบด้วย การ
สนับสนุนทางอารมณ์ เช่น การกระตุ้นเตือนจากคู่มือ
ของตนเองและจากผู้วิจัย เป็นต้น การสนับสนุน
ทางด้านข้อมูลข่าวสาร เช่น การแจกคู่มือการสร้าง
เสริมพฤติกรรม ในผู้ที่มีน้ำหนักตัวเกินมาตรฐาน เป็น
ต้น การสนับสนุนทางด้านเครื่องมือ เช่น การจัดหา
สถานที่ออกกำลังกาย การจัดหาเครื่องชั่งน้ำหนัก
 เป็นต้น การสนับสนุนทางด้านการประเมิน เช่น การ
ให้ข้อมูลย้อนกลับ โดยผู้วิจัยได้ให้ข้อมูลย้อนกลับกับ
กลุ่มทดลอง เป็นต้น โดยการสนับสนุนทางสังคม
ดังกล่าวจะช่วยให้กลุ่มทดลองที่มีน้ำหนักตัวเกิน

มาตรฐานและอ้วน ตำบลซ่อมกา อำเภอนาขาม จังหวัดบุรีรัมย์ มีพฤติกรรมไปในทิศทางที่ดีขึ้นอันจะนำไปสู่การลดลงของค่าดัชนีมวลกาย ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของอำนาจ รุ่งสว่าง (2553) ที่ศึกษาผลของโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารและการเคลื่อนไหวออกกำลัง ต่อขนาดของรอบเอวและค่าดัชนีมวลกายของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านที่มีภาวะอ้วน ตำบลห้วยเกตุ อำเภอนาขาม จังหวัดบุรีรัมย์ ผลการวิจัยพบว่า หลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยดัชนีมวลกายน้อยกว่าก่อนการทดลองและน้อยกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และสอดคล้องกับการศึกษาของสิยะตรา เกาประโคน (2554) ที่ประยุกต์ทฤษฎีความสามารถตนเองร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคมต่อการลดน้ำหนักในสตรีวัยกลางคนที่มีภาวะอ้วน อำเภอนาขาม จังหวัดบุรีรัมย์ ผลการวิจัยพบว่าหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยดัชนีมวลกายน้อยกว่าก่อนการทดลองและน้อยกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และสอดคล้องกับการศึกษาของ วัฒนพล ดิงชุกุล บัวแก้ว (2555) ที่ศึกษาผลของโปรแกรมส่งเสริมการจัดการด้วยตนเองต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารและค่าดัชนีมวลกายของพระภิกษุสงฆ์ที่มีภาวะอ้วน ผลการวิจัยพบว่าหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยดัชนีมวลกายน้อยกว่าก่อนการทดลองและน้อยกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และสอดคล้องกับการศึกษาของโสภิตา พลไชย (2555) ที่ศึกษาผลของโปรแกรมการสร้างเสริมสมรรถนะแห่งตนต่อพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักและค่าดัชนีมวลกายในสตรีก่อนวัยทองที่มีภาวะอ้วน ตำบลนาคำ อำเภอนาขาม จังหวัดบุรีรัมย์ ผลการวิจัยพบว่า หลังการทดลอง กลุ่มทดลองมี

ค่าเฉลี่ยดัชนีมวลกายน้อยกว่าก่อนการทดลองและน้อยกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะจากการวิจัยในครั้งนี้

1.1 การจัดกิจกรรมที่ให้กลุ่มทดลองได้รับการกระตุ้นเตือนจากคู่มือของตนซึ่งมีอิทธิพลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเพื่อการควบคุมน้ำหนักให้ดีขึ้น

1.2 การฟังเรื่องเล่าถ่ายทอดประสบการณ์จากตัวแบบผู้มีประสบการณ์ที่สามารถลดการมีน้ำหนักตัวเกินมาตรฐานได้จนสำเร็จ ทำให้กลุ่มทดลองเกิดการเปรียบเทียบเรียนรู้และสามารถนำมาเป็นแบบอย่างที่ดีในการปฏิบัติตัวตามได้

1.3 การติดตามเยี่ยมบ้านที่ต่อเนื่องสม่ำเสมอจากผู้วิจัยโดยตรง ทำให้กลุ่มทดลองเกิดการปฏิบัติได้อย่างต่อเนื่องและยั่งยืน

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรปรับปรุงแบบกิจกรรมด้านการออกกำลังกายที่หลากหลาย เพื่อให้กลุ่มทดลองได้พิจารณานำไปปฏิบัติตามความเหมาะสมและสอดคล้องกับวิถีชีวิตประจำวัน จะทำให้เกิดการปฏิบัติได้อย่างต่อเนื่อง

2.2 ควรมีการศึกษาติดตามผลการทดลองในระยะยาว เพื่อดูความต่อเนื่องและความยั่งยืน

2.3 ควรใช้ระยะเวลาศึกษาให้มากกว่าการศึกษาในครั้งนี้เป็น 6 เดือน 9 เดือน หรือ 1 ปี

กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบคุณ นายสังคม ลำไธสง หัวหน้ากลุ่มงานสุขาภิบาลสิ่งแวดล้อมและอาชีวอนามัย สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดบุรีรัมย์ ดร.สมศักดิ์ ศรีภักดี นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ กลุ่มงาน

สุขภาพสิ่งแวดล้อมและอาชีวอนามัย สำนักงาน
สาธารณสุขจังหวัดบุรีรัมย์ ที่ให้ความอนุเคราะห์
ตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ขอขอบคุณ เจ้าหน้าที่สาธารณสุขโรงพยาบาล
ส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านหนองตาปลั่ง และกลุ่ม
ตัวอย่างทุกท่านที่ให้ความร่วมมืออย่างดียิ่ง

เอกสารอ้างอิง

- ธัญญารัตน์ นวลประเสริฐ. (2556). ผลของโปรแกรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของผู้ที่มีภาวะอ้วนลงพุงกลุ่มอายุ 35-60 ปี. วิทยานิพนธ์สาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพัฒนาสุขภาพชุมชน บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏ นครราชสีมา.
- รัตนา วิริยะกุล. (2553). การประยุกต์ทฤษฎีความสามารถตนเองร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคมในการส่งเสริมสุขภาพพนักงาน ห้างสรรพสินค้าคลังปลาที่มีภาวะอ้วนลงพุง. วิทยานิพนธ์สาธารณสุข ศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพัฒนาสุขภาพ ชุมชน บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา.
- โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านหนองตาปลั่ง (2558-2560). รายงานการตรวจคัดกรองผู้ที่มีภาวะน้ำหนักเกิน ประจำปี 2558-2560. บุรีรัมย์ : โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ตำบลบ้านหนองตาปลั่ง
- วัฒนพล ตั้งชูกุล บัวแก้ว. (2555). ผลของโปรแกรมส่งเสริมการจัดการด้วยตนเองต่อพฤติกรรมบริโภคอาหารและค่าดัชนีมวล กายของพระภิกษุสูงอายุที่มีภาวะอ้วน. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลผู้ใหญ่ บัณฑิต วิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา.
- สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข.(2558).แผนยุทธศาสตร์สุขภาพดีวิถีไทยพ.ศ.2554-2563.ค้นเมื่อ 20 มกราคม 2562,จาก http://wops.moph.go.th/ops/oic/data/20110316100703_1_.pdf
- สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดบุรีรัมย์. กลุ่มงานส่งเสริมสุขภาพ. (2558). รายงานการตรวจคัดกรองผู้ที่มีภาวะน้ำหนักตัวเกิน มาตรฐาน ประจำปี 2558. บุรีรัมย์ : กลุ่มงานส่งเสริมสุขภาพ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดบุรีรัมย์.
- สำนักงานสาธารณสุขอำเภอชำนิ. กลุ่มงานส่งเสริมสุขภาพ. (2558). รายงานการตรวจคัดกรองผู้ที่มีภาวะน้ำหนักตัวเกินมาตรฐาน ประจำปี 2558. บุรีรัมย์ : กลุ่มงานส่งเสริมสุขภาพ สำนักงานสาธารณสุขอำเภอชำนิ.
- สียะตรา เกาประโคน. (2554). ผลของการประยุกต์ใช้ทฤษฎีความสามารถตนเองร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคมต่อการลดน้ำหนัก ในสตรีวัยทองที่มีภาวะอ้วน อำเภอโนนดินแดง จังหวัดบุรีรัมย์. วิทยานิพนธ์สาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชา สาธารณสุขศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.
- สุรีย์พร พานนนท์. (2554). การประยุกต์ใช้ทฤษฎีการกำกับตนเองร่วมกับแรงสนับสนุน ทางสังคมในการออกกำลังกายสำหรับผู้ ที่มีความอ้วน ตำบลกลันทา อำเภอเมือง จังหวัดบุรีรัมย์. วิทยานิพนธ์สาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชา สาธารณสุข ศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.
- โสภิตา พลไชย. (2555). ผลของโปรแกรมการสร้างเสริมสมรรถนะแห่งตน ต่อพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักและค่าดัชนีมวลกายใน สตรีก่อนวัยทองที่มีภาวะอ้วน ตำบลนาคำ อำเภอคำเขื่อนแก้ว จังหวัดยโสธร. วิทยานิพนธ์สาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.
- อำนาจ รุ่งสว่าง. (2553). ผลของโปรแกรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมบริโภคอาหารและการเคลื่อนไหวออกกำลังกายของ อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) ที่มีความอ้วน ของตำบลห้วยเกตุ อำเภอดะพวนหิน จังหวัดพิจิตร. วิทยานิพนธ์สาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลผู้ใหญ่ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร.

Bandura, A. (1997a). **Self efficacy : The exercise of control**. New York : W.H. Freeman.

Bandura, A. (1997b). **Social learning theory**. New Jersey, Englewood Cliffs : Prentice-Hall.