



## บทความวิจัย

# ผลของโปรแกรมการสร้างแรงจูงใจต่อพฤติกรรมควบคุมน้ำหนัก ของนักเรียนหญิงที่มีภาวะโภชนาการเกิน

## The Effect of Motivation Enhancing Program on Weight Control Behavior of Overweight Female Students

เพชรลดา สีขาว, พย.ม. (Phetlada Seekhao, M.N.S.)\*

นรลักษณ์ เอื้อกิจ, ป.ร.ด. (Noraluk Ua-kit, Ph.D.)\*\*

### บทคัดย่อ

**วัตถุประสงค์:** เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการสร้างแรงจูงใจต่อพฤติกรรมควบคุมน้ำหนักของนักเรียนหญิงที่มีภาวะโภชนาการเกิน

**รูปแบบการวิจัย:** การวิจัยแบบกึ่งทดลอง

**วิธีดำเนินการวิจัย:** กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนหญิงในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 จำนวน 2 โรงเรียน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 30 คนและกลุ่มควบคุม จำนวน 30 คน จับคู่ให้มีลักษณะคล้ายคลึงกัน กลุ่มควบคุมได้รับความรู้ตามปกติกลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมการสร้างแรงจูงใจ เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง ได้แก่ โปรแกรมการสร้างแรงจูงใจ ประกอบด้วย การประเมินภาวะโภชนาการด้วยตนเอง การอภิปรายกลุ่ม และได้รับความรู้เรื่องการบริโภคอาหารและการออกกำลังกาย เก็บรวบรวมข้อมูลด้วย แบบสอบถาม พฤติกรรมควบคุมน้ำหนัก เครื่องมือผ่านการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาจากผู้ทรงคุณวุฒิ 6 คน มีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค เท่ากับ .90 วิเคราะห์ข้อมูลโดยสถิติเชิงพรรณนาและสถิติทดสอบค่าที

### ผลการวิจัย:

- 1) คะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมควบคุมน้ำหนักของนักเรียนหญิงที่มีภาวะโภชนาการเกินหลังได้รับโปรแกรมการสร้างแรงจูงใจสูงกว่าก่อนได้รับโปรแกรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
- 2) คะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมควบคุมน้ำหนักของกลุ่มนักเรียนหญิงที่มีภาวะโภชนาการเกินที่ได้รับโปรแกรมการสร้างแรงจูงใจสูงกว่ากลุ่มนักเรียนหญิงที่มีภาวะโภชนาการเกินที่ดำเนินชีวิตตามปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

\* นิสิตหลักสูตรพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

\*\* ผู้ช่วยศาสตราจารย์ คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



**สรุป:** โปรแกรมการสร้างแรงจูงใจส่งผลให้นักเรียนหญิงที่มีภาวะโภชนาการเกินมีพฤติกรรมควบคุมน้ำหนักดีขึ้นและดีกว่านักเรียนหญิงที่ดำเนินชีวิตตามปกติ

**คำสำคัญ:** โปรแกรมการสร้างแรงจูงใจ / พฤติกรรมควบคุมน้ำหนัก / นักเรียนหญิง

## Abstract

**Purpose:** To examine the effect of motivation enhancing program on weight control behavior of overweight female students.

**Design:** Quasi-experimental research.

**Method:** The subjects were female students studying in grades 4-6 from 2 schools. They were matched then assigned to the experimental and control groups, 30 subjects each. The control group received usual knowledge, while the experimental group received the motivation enhancing program. The program consisted of nutritional assessment, group discussion, and provision of knowledge on dietary and exercise. Data were collected using a questionnaire on weight control behavior. The program and questionnaire were examined for their content validity by 6 experts. Cronbach's alpha coefficient was .90. Descriptive Statistics and t-test were used to analyze the data.

**Findings:** 1) The mean score of weight control behavior of overweight female students after participating in the motivation enhancing program was significantly higher than before taking part in the program at the .05 level.

2) The mean score of weight control behavior of overweight female students after participating in the motivation enhancing program was significantly higher than that of the control group at the .05 level.

**Conclusion:** The motivation enhancing program could improve weight control behavior of overweight female students. In addition, it could improve weight control behavior of overweight female students better than usual knowledge.

**Keywords:** Motivation enhancing program / Weight control behavior / female students



## ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ภาวะโภชนาการเกินและโรคอ้วนเป็นปัญหาที่สำคัญของประชาคมโลก โดยอุบัติการณ์ของโรคอ้วนและภาวะน้ำหนักเกินในปัจจุบัน พบว่า ทั่วโลกมีประชากรที่มีภาวะโภชนาการเกินมากกว่า 1.5 พันล้านคน โดยพบเพศชาย 600 ล้านคน เพศหญิง 900 ล้านคน หรือประมาณร้อยละ 10 ของประชากรวัยผู้ใหญ่ทั้งหมด (World Health Organization [WHO], 2010) ส่วนในประเทศไทย ข้อมูลจากการสำรวจสุขภาพประชาชนไทย (National Health Examination Survey) ครั้งที่ 4 พ.ศ. 2552 พบว่าประชากรไทยเป็นโรคอ้วนและมีน้ำหนักเกิน ร้อยละ 28.4 ในเพศชาย และ ร้อยละ 40.7 ในเพศหญิง นอกจากนี้ จากรายงานการสำรวจสภาวะการณของเด็กและเยาวชนจังหวัดเชียงราย Child Watch ปี 2553 พบว่า เด็กวัยเรียนระดับชั้นประถมศึกษา มีภาวะโภชนาการเกินเกณฑ์มาตรฐานและเป็นโรคอ้วน ร้อยละ 14.4 ซึ่งเกินกำหนดมาตรฐานของเด็กวัยเรียนที่กำหนดไว้ว่าต้องมีภาวะโภชนาการเกิน ไม่นเกินร้อยละ 10 (แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 10-11 พ.ศ. 2552-2559)

จากการสำรวจของกรมอนามัย พ.ศ. 2552 พบว่า เพศหญิงในช่วงอายุ 10-12 ปี มีน้ำหนักเฉลี่ยมากกว่าเพศชาย คือ 35.9 กิโลกรัม และ 34.7 กิโลกรัม ตามลำดับ ส่วนในจังหวัดเชียงราย ปี 2553 ค่าเฉลี่ยของน้ำหนักของเด็กวัยเรียนระดับประถมศึกษา เท่ากับ 37.29 กิโลกรัม ซึ่งเกินกว่าค่าเฉลี่ยของน้ำหนักเด็กวัยเรียนของประเทศไทย ที่หนักเท่ากับ 34.3 กิโลกรัม (กรมอนามัย, 2552)

จากข้อมูลดังกล่าว จะเห็นได้ชัดเจนว่า อัตราชุกของการมีภาวะโภชนาการเกินและโรคอ้วน ในกลุ่มวัยเรียนยังคงอยู่ในอัตราที่สูง และปัจจุบันแนวโน้มการมีภาวะโภชนาการเกินของเด็กมีอัตราเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว (WHO, 2010) นับว่าเป็นปัญหา

สาธารณสุขที่ต้องรีบแก้ไข ไม่เช่นนั้นอาจส่งผลทำให้เกิดปัญหาสุขภาพในระยะยาวได้ ดังนั้น การควบคุมและป้องกันเด็กในวัยเรียนมิให้มีภาวะโภชนาการเกินและโรคอ้วน จึงมีความสำคัญอย่างยิ่ง (สมัชชาสุขภาพแห่งชาติ ครั้งที่ 2, 2552)

สาเหตุของภาวะโภชนาการเกินเกิดจากการขาดความสมดุลระหว่างการรับและการใช้พลังงาน (Energy intake-Energy expenditure) ส่งผลกระทบต่อค่าดัชนีมวลกาย (Body Mass Index, [BMI]) ที่เกินมาตรฐานโดยใช้เกณฑ์น้ำหนักต่อส่วนสูงที่มากกว่า + 2 S.D. ขึ้นไป (กรมอนามัย, 2552) ทั้งนี้เนื่องจากเด็กได้รับพลังงานมากเกินไปเกินความต้องการของร่างกาย ดังนั้น การทำให้มีภาวะโภชนาการที่อยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสมกับเพศและวัย จึงควรส่งเสริมให้เด็กมีพฤติกรรมควบคุมน้ำหนัก ซึ่งประกอบด้วย 2 ด้าน คือ พฤติกรรมบริโภคอาหารและพฤติกรรมออกกำลังกายที่เหมาะสม บทบาทพยาบาลควรเน้นการป้องกันและแก้ไขปัญหา และส่งเสริมพฤติกรรมควบคุมน้ำหนักของนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกิน เพื่อส่งเสริมให้เด็กมีพฤติกรรมควบคุมน้ำหนัก โดยการปรับพฤติกรรมบริโภคอาหารและพฤติกรรมออกกำลังกายวิจัยจึงได้พัฒนาโปรแกรมการสร้างแรงจูงใจในการควบคุมน้ำหนักของนักเรียนหญิงเพื่อส่งเสริมให้เด็กที่มีภาวะโภชนาการเกินมีภาวะโภชนาการที่ปกติ นำไปสู่การมีสุขภาพดีของเด็กต่อไป

## วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมควบคุมน้ำหนักของนักเรียนหญิงที่มีภาวะโภชนาการเกินก่อนและหลังการได้รับโปรแกรมการสร้างแรงจูงใจ
2. เพื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมควบคุมน้ำหนักของนักเรียนหญิงที่มีภาวะโภชนาการเกินระหว่างกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมการสร้างแรงจูงใจกับกลุ่มที่ดำเนินชีวิตตามปกติ



## สมมติฐานการวิจัย

1. คะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมควบคุมน้ำหนักของนักเรียนหญิงที่มีภาวะโภชนาการเกินหลังได้รับโปรแกรมสูงกว่าก่อนได้รับโปรแกรมการสร้างแรงจูงใจ

2. คะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมควบคุมน้ำหนักของนักเรียนหญิงที่มีภาวะโภชนาการเกินกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมการสร้างแรงจูงใจสูงกว่ากลุ่มที่ดำเนินชีวิตตามปกติ

## วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-experimental research) แบบสองกลุ่มวัดก่อนและหลังการทดลอง (Pretest-posttest control group design)

**ประชากร** คือ นักเรียนหญิงที่มีภาวะโภชนาการเกิน อายุระหว่าง 10-12 ปี ที่ศึกษาในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6

**กลุ่มตัวอย่าง** คือ นักเรียนหญิงที่มีภาวะโภชนาการเกิน อายุระหว่าง 10-12 ปี ที่ศึกษาในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 ของโรงเรียนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐานเชียงราย จำนวน 60 คน คัดเลือกโดยสุ่มตามสะดวก (convenience sampling) โดยกำหนดคุณสมบัติในการคัดเลือก ดังนี้

- 1) ไม่รับประทานยาใดๆ และไม่มีโรคประจำตัว
- 2) ไม่มีปัญหาทางจิตใจ สามารถพูดอ่านเขียนเข้าใจและฟังภาษาไทยได้

3) มีภาวะโภชนาการเกิน โดยเปรียบเทียบจากกราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของประชาชนไทย อายุ 5-18 ปี เพศหญิง ของกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข พ.ศ. 2552

ผู้วิจัยจับคู่ (Matched pair) ให้กลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่ม มีลักษณะใกล้เคียงกันในด้าน อายุแตกต่าง

กันไม่เกิน 1 ปี ระดับการศึกษาเดียวกัน ระดับภาวะโภชนาการอยู่ในระดับเดียวกัน คือ ท้วม เริ่มอ้วน อ้วน (+ 1.5 S.D. ถึง + 3 S.D.) (กรมอนามัย, 2552)

คำนวณขนาดของกลุ่มตัวอย่างด้วยการวิเคราะห์อำนาจทดสอบและกำหนดให้อำนาจทดสอบ ที่ 80% ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05 พบว่า ต้องใช้ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง อย่างน้อย 27 คน และเพื่อป้องกันกลุ่มตัวอย่างถอนตัวออกจากการทดลอง ผู้วิจัยพิจารณาเพิ่มขนาดกลุ่มตัวอย่างเป็นกลุ่มละ 30 คน

## เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

### 1. เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง ประกอบด้วย

1.1 โปรแกรมการสร้างแรงจูงใจ ประกอบด้วย กิจกรรม 1) การให้ความรู้เกี่ยวกับภาวะโภชนาการเกิน และโรคอ้วน 2) การส่งเสริมการรับรู้ความรุนแรง และการรับรู้โอกาสเสี่ยงของภาวะโภชนาการเกินต่อการเกิดโรคอ้วน 3) การส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคอาหารและการออกกำลังกาย

1.2 แผนการสอนเรื่อง “การส่งเสริมพฤติกรรมควบคุมน้ำหนักของนักเรียน” เป็นแผนการสอนที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยประยุกต์ทฤษฎีแรงจูงใจเพื่อป้องกันโรค การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมบริโภคอาหารและออกกำลังกาย

1.3 คู่มือประกอบการให้ข้อมูล เรื่อง “ดูแลหุ่นสวยด้วยตัวเองสำหรับนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกิน” โดยดัดแปลงจากธงโภชนาการและปิรามิดออกกำลังกายสำหรับเด็กของกรมอนามัย

1.4 วิดีทัศน์ เรื่อง “การออกกำลังกายสำหรับเด็กวัยเรียน” ของกรมอนามัย สื่อวีดิทัศน์ ซึ่งใช้เป็นมาตรฐานในการแนะนำวิธีการออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับเด็ก ซึ่งสื่อนี้ได้รับการประเมินว่าเป็นสื่อวีดิทัศน์ที่มีความชัดเจนทั้งด้านภาพ แสง สี และภาษา มีเนื้อหาที่เหมาะสมกับเด็กวัยเรียนสามารถเข้าใจได้เป็นอย่างดี



## 2. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

2.1 แบบเก็บข้อมูลส่วนบุคคลของนักเรียน ประกอบด้วย ข้อมูลทั่วไป เป็นแบบเติมคำและแบบเลือกคำตอบ สอบถามเกี่ยวกับ เพศ อายุ น้ำหนัก ส่วนสูง การพักอาศัย ระดับการศึกษาของบิดาและมารดา การประกอบอาชีพของบิดาและมารดา ผู้ประกอบอาหาร ภาวะโภชนาการของตนเองจากการประเมินน้ำหนักต่อส่วนสูง การประเมินภาวะโภชนาการของตนเองตามการรับรู้ และการประเมินรูปร่างของบิดามารดาตามการรับรู้ของนักเรียน

2.2 แบบสอบถามพฤติกรรมควบคุมน้ำหนัก แบ่งเป็น 2 ด้าน คือ ด้านพฤติกรรมบริโภคอาหาร มีจำนวน 7 ข้อ และด้านพฤติกรรมออกกำลังกาย มีจำนวน 3 ข้อ เป็นข้อคำถามทั้งทางบวกและทางลบ ลักษณะคำตอบเป็นแบบมาตรวัดประมาณค่า 3 ระดับ ได้แก่ ปฏิบัติ 5-7 ครั้งต่อสัปดาห์ (3 คะแนน) ปฏิบัติ 1-4 ครั้งต่อสัปดาห์ (2 คะแนน) และไม่เคยปฏิบัติเลย (1 คะแนน) ได้ผ่านการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาจากผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 6 คน มีค่าดัชนีความตรงเชิงเนื้อหา เท่ากับ 1 และหาค่าความเชื่อมั่น กับนักเรียนหญิงที่มีภาวะโภชนาการเกินที่มีคุณสมบัติใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน ได้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค เท่ากับ .90

## 3. เครื่องมือกำกับการทดลอง

ประกอบด้วย 1) แบบสอบถามการรับรู้ผลเสียของภาวะโภชนาการเกินในเด็กนักเรียน จำนวน 10 ข้อ 2) แบบสอบถามการรับรู้โอกาสเสี่ยงของภาวะโภชนาการเกินในเด็กนักเรียน จำนวน 10 ข้อ เป็นข้อความทั้งทางบวกและทางลบ ลักษณะคำตอบเป็นมาตรวัดลิเคิร์ต 3 ระดับ ได้แก่ เห็นด้วย (3 คะแนน) ไม่แน่ใจ (2 คะแนน) และ ไม่เห็นด้วย (1 คะแนน) ได้ผ่านการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาจากผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 6 คน มีค่าดัชนีความตรงเชิงเนื้อหา

เท่ากับ 1 และมีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค เท่ากับ .87 และ .85 ตามลำดับ

## การดำเนินการทดลอง

การดำเนินกิจกรรมใช้ระยะเวลาทั้งหมด 4 สัปดาห์ โดยจัดกิจกรรมสัปดาห์ละ 1 ครั้งๆ ละ 60 นาที ซึ่งมีแผนการจัดกิจกรรมในกลุ่มทดลอง ดังนี้

### สัปดาห์ที่ 1 ประกอบด้วยกิจกรรม

1) การให้ความรู้เกี่ยวกับภาวะโภชนาการเกิน และโรคอ้วน เป็นการให้ความรู้เรื่อง โรคอ้วน ความหมาย สาเหตุ ผลกระทบต่อร่างกายและจิตใจ ตรวจคัดกรองภาวะโภชนาการ ประเมินความเสี่ยงของภาวะโภชนาการเกิน ตามแบบประเมินของกรมอนามัย (2552)

2) การส่งเสริมการรับรู้ความรุนแรงและการรับรู้โอกาสเสี่ยงของภาวะโภชนาการเกินต่อการเกิดโรคอ้วน ประกอบด้วยการประเมินภาวะโภชนาการด้วยตนเอง และให้ความรู้ในเรื่องโรคอ้วนและโอกาสเสี่ยงของภาวะโภชนาการเกินต่อการเกิดโรคอ้วน

สัปดาห์ที่ 2 กิจกรรมส่งเสริมพฤติกรรมบริโภคอาหาร เป็นกิจกรรมให้ความรู้เรื่องโภชนาการ และสร้างทักษะในการประเมินภาวะโภชนาการ

สัปดาห์ที่ 3 กิจกรรมส่งเสริมพฤติกรรมออกกำลังกาย ประกอบด้วยกิจกรรม

1) การชมวีดิทัศน์เรื่อง การออกกำลังกายสำหรับเด็กวัยเรียนของกรมอนามัย

2) การให้ความรู้เรื่องการออกกำลังกายที่เหมาะสมตามวัย

3) การให้ความรู้เรื่อง ความสำคัญของการออกกำลังกาย ประเภทของการออกกำลังกาย พิธีมิตการออกกำลังกาย และการออกกำลังกายเพื่อป้องกันและควบคุมน้ำหนัก



#### สัปดาห์ที่ 4 ประกอบด้วยกิจกรรม

1) กิจกรรมสรุป อ้วนจำ ลาก่อน โดยให้นักเรียนประเมินภาวะโภชนาการของตนเองเพื่อให้ นักเรียนได้มีความรู้จากการรับประทานอาหารที่เหมาะสมและการออกกำลังกายที่เหมาะสมตามวัย สามารถประเมินภาวะโภชนาการของตนเองได้ถูกต้อง

2) กิจกรรม การถ่ายทอดประสบการณ์ สานิต และฝึกทักษะในด้านการเลือกรับประทานอาหารโดยนักโภชนาการ และหลักการควบคุมน้ำหนัก

กลุ่มควบคุม ได้รับความรู้จากครูในชั้นเรียน และดำเนินชีวิตตามปกติ

#### การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง

งานวิจัยนี้ผ่านความเห็นชอบจากคณะกรรมการพิจารณาการวิจัยในมนุษย์และสัตว์ทดลอง ของ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และได้รับอนุญาตจาก ผู้อำนวยการโรงเรียนให้ดำเนินการวิจัย

#### การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป ด้วยการคำนวณ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และทดสอบสถิติที่ โดยกำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

#### ผลการวิจัย

1. คะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมควบคุมน้ำหนักของนักเรียนหญิงที่มีภาวะโภชนาการเกินหลังได้รับโปรแกรมการสร้างแรงจูงใจสูงกว่าก่อนได้รับโปรแกรมฯ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. คะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมควบคุมน้ำหนักของกลุ่มนักเรียนหญิงที่มีภาวะโภชนาการเกินที่ได้รับโปรแกรมการสร้างแรงจูงใจสูงกว่ากลุ่มที่ดำเนินชีวิตตามปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

**ตารางแสดง** การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมควบคุมน้ำหนัก ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง โดยใช้สถิติ Independent t-test

| พฤติกรรมควบคุมน้ำหนัก | $\bar{X}$ | SD   | df | t      | p-value |
|-----------------------|-----------|------|----|--------|---------|
| ก่อนการทดลอง          |           |      |    |        |         |
| กลุ่มควบคุม           | 19.73     | 2.85 | 58 | .176   | .861    |
| กลุ่มทดลอง            | 19.60     | 3.01 |    |        |         |
| หลังการทดลอง          |           |      |    |        |         |
| กลุ่มควบคุม           | 19.86     | 2.42 | 58 | -3.989 | 0.00    |
| กลุ่มทดลอง            | 22.13     | 1.96 |    |        |         |





## อภิปรายผลการวิจัย

จากการศึกษาผลของโปรแกรมการสร้างแรงจูงใจต่อพฤติกรรมควบคุมน้ำหนักของนักเรียนหญิงที่มีภาวะโภชนาการเกิน สามารถอภิปรายผลการวิจัยดังนี้

ผลการศึกษา พบว่า คะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมควบคุมน้ำหนักของนักเรียนหญิงที่มีภาวะโภชนาการเกินหลังได้รับโปรแกรมการสร้างแรงจูงใจสูงกว่าก่อนได้รับโปรแกรมฯ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เป็นไปตามสมมติฐานการวิจัยข้อที่ 1 และคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมควบคุมน้ำหนักของนักเรียนหญิงที่มีภาวะโภชนาการเกินกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมการสร้างแรงจูงใจสูงกว่ากลุ่มที่ดำเนินชีวิตตามปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานการวิจัยข้อที่ 2 สามารถอธิบายได้ว่าโปรแกรมการสร้างแรงจูงใจในการควบคุมน้ำหนักเป็นโปรแกรมที่สร้างขึ้นตามแนวคิดทฤษฎีแรงจูงใจเพื่อป้องกันโรคของ Rogers (1986) ที่กล่าวถึง การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของบุคคลโดยการใช้สื่อหรือข้อมูลเป็นตัวกระตุ้นให้เกิดความกลัวและเกิดความตระหนัก เพื่อที่จะทำให้เกิดแรงจูงใจในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การรับรู้ข่าวสารที่ทำให้เกิดความกลัวจากสื่อที่มากระตุ้นจะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงทัศนคติและพฤติกรรมที่เหมาะสม ซึ่งจากแนวคิดนี้ ช่วยให้นักเรียนหญิงที่มีภาวะโภชนาการเกิน มีการรับรู้ความรุนแรงและมีการรับรู้โอกาสเสี่ยงของการเกิดโรคอ้วน ทั้งนี้ จากการทบทวนวรรณกรรม พบว่า การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมควบคุมน้ำหนักของนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินจากหลายงานวิจัยที่ประสบความสำเร็จในการควบคุมน้ำหนักของนักเรียนหญิงที่มีภาวะโภชนาการเกิน ใช้วิธีควบคุมน้ำหนักโดยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมบริโภคอาหารและออกกำลังกายเป็นหลัก โดยประยุกต์ทฤษฎีสุขภาพที่หลากหลายเพื่อช่วยให้กลุ่มตัวอย่างเกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมจะต้องส่งเสริมให้กลุ่ม

ตัวอย่างมีการรับรู้ความรุนแรง และการรับรู้โอกาสเสี่ยงของโรคอ้วน ดังนี้

1) การรับรู้ความรุนแรง (Perceived severity) เป็นการรับรู้ของบุคคลว่าถ้าบุคคลไม่ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมจะทำให้เกิดอันตรายต่อสุขภาพถึงขั้นรุนแรง ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้จัดกิจกรรมให้ความรู้เกี่ยวกับโรคอ้วน ความหมาย สาเหตุ ผลกระทบต่อร่างกายและจิตใจ เช่นมีปัญหาเกี่ยวกับกระดูกและข้อ ระบบหัวใจและหลอดเลือด การหายใจและการไหลเวียนของโลหิต โรคนี้ในถุงน้ำดี โรคเบาหวาน เป็นต้น โดยใช้สื่อเป็นตัวกระตุ้นให้กลุ่มตัวอย่างรับรู้ความรุนแรงของโรคอ้วน

2) การรับรู้โอกาสเสี่ยง (Perceived vulnerability) เป็นการรับรู้ของบุคคลว่าถ้าบุคคลกระทำพฤติกรรมใดๆ แล้วรู้สึกไม่มั่นคงหรือทำให้เสี่ยงต่อการเกิดอันตราย ซึ่งเป็นการประยุกต์ใช้แนวคิดทฤษฎีแรงจูงใจเพื่อป้องกันโรคของ Rogers (1986) โดยในการวิจัยครั้งนี้ ได้จัดกิจกรรมตรวจคัดกรองภาวะโภชนาการโดยใช้แบบประเมินภาวะโภชนาการของกรมอนามัย (2552) และให้กลุ่มตัวอย่างประเมินภาวะโภชนาการของตนเอง เพื่อกระตุ้นให้กลุ่มตัวอย่างรับรู้โอกาสเสี่ยงของตนเองจากภาวะโภชนาการเกินและโรคอ้วน

นอกจากนี้ ผู้วิจัยได้ให้ความรู้เรื่อง “การบริโภคอาหารและออกกำลังกายที่เหมาะสมกับเพศและวัย” แก่กลุ่มตัวอย่าง ส่งเสริมพฤติกรรมบริโภคอาหารที่เหมาะสม เช่น รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ รับประทานอาหารครบ 5 หมู่ ให้ได้พลังงานและสารอาหารเหมาะสมตามวัย รับประทานอาหารครบทุกมื้อไม่ควรอดมื้อใดมื้อหนึ่งหรืออดอาหาร และมีการควบคุมอาหารบางชนิดที่ให้พลังงานสูงโดยบริโภคอาหารที่มีพลังงานต่ำแต่ได้รับสารอาหารครบถ้วน ถูกต้องตามหลักโภชนาการ เป็นต้น ส่งเสริมพฤติกรรมออกกำลังกาย โดยเพิ่มการใช้พลังงาน



ของร่างกายโดยออกกำลังกายแบบใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ของแขนขาและลำตัว และกระทำกิจกรรมทางกาย เคลื่อนไหวออกแรงความแรงอย่างน้อยที่สุดระดับปานกลาง ขึ้นอยู่กับสภาวะสุขภาพ สมรรถภาพ ความต้องการ และความสนใจ เป็นเวลาต่อเนื่องอย่างน้อย ครั้งละ 20-30 นาทีต่อวัน (กรมอนามัย, 2552)

การดำเนินกิจกรรมมีการอภิปรายกลุ่ม เล่นเกมส์ การวาดภาพระบายสี การตอบปัญหาชิงรางวัล การชมวิดีโอ และการออกกำลังกายร่วมกัน การจัดนิทรรศการพร้อมกับพูดคุยเสริมแรงจิตใจ โดยกล่าวคำชมเชยให้กำลังใจและให้รางวัลเมื่อทำกิจกรรมบรรลุเป้าหมาย การดำเนินกิจกรรมในโปรแกรมการสร้างแรงใจ โดยการมุ่งสร้างความตระหนักในเรื่องการรับรู้ความรุนแรง และความตระหนักว่าตนเองมีโอกาสเสี่ยงต่อภาวะโภชนาการเกินและโรคอ้วน โดยจัดให้กลุ่มตัวอย่างได้มีกิจกรรมเกี่ยวกับการรับรู้ความรุนแรงและโอกาสเสี่ยงของโรคอ้วน ทำให้กลุ่มตัวอย่างมีความตระหนักถึงความรุนแรงและโอกาสเสี่ยงของโรคอ้วน ส่งผลให้นักเรียนหญิงที่มีภาวะโภชนาการเกินมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมควบคุมน้ำหนักโดยการปรับพฤติกรรมการบริโภคอาหารให้เหมาะสมและมีพฤติกรรมออกกำลังกายมากขึ้น ส่งผลให้กลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการโปรแกรมการสร้างแรงใจมีพฤติกรรมควบคุมน้ำหนักที่ดีขึ้นและ ดีกว่ากลุ่มควบคุมซึ่งเป็นกลุ่มนักเรียนหญิงที่มีภาวะโภชนาการเกินที่ได้รับความรู้ตามปกติ

ผลงานวิจัยสอดคล้องกับงานวิจัยของ บุษบา สงวนประสิทธิ์ (2547) ได้ศึกษาการส่งเสริมพฤติกรรม การออกกำลังกายและการรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพของนักเรียน ผลการศึกษา พบว่า กลุ่มทดลองมีระดับการรับรู้โอกาสเสี่ยงและอันตรายของภาวะทุพโภชนาการดีกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ สอดคล้องกับการศึกษาของ ัญญลักษณ์ สุวรรณโน (2551) ศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรม

ส่งเสริมสุขภาพเพื่อควบคุมน้ำหนักของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 จังหวัดราชบุรี โดยประยุกต์ทฤษฎีแรงใจเพื่อป้องกันโรคร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคมจากผู้ปกครองและครูประจำชั้น ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มทดลองมีการรับรู้ความรุนแรงของโรคอ้วน การรับรู้โอกาสเสี่ยงที่จะเป็นโรคอ้วน การรับรู้ความสามารถตนเอง ความคาดหวังในผลดีของการปฏิบัติ และการปฏิบัติเพื่อควบคุมน้ำหนักในด้านบริโภคอาหาร ด้านการออกกำลังกายดีขึ้นกว่าก่อนการทดลองและดีกว่ากลุ่มควบคุม และสอดคล้องกับการศึกษาของ ชัยนันต์ บุตรกาล (2553) ที่ศึกษาการฝึกอบรมแบบกลุ่มร่วมกับทฤษฎีแรงใจเพื่อป้องกันโรคเอดส์ของแกนนำนักเรียนมัธยมศึกษา มีการให้ความรู้เรื่องการรับรู้ความรุนแรงของโรค การรับรู้โอกาสเสี่ยงต่อการติดเชื้อเอดส์ ความคาดหวังในความสามารถแห่งตน และความคาดหวังในผลลัพธ์จากการป้องกันโรคเอดส์ และความตั้งใจในการปฏิบัติตนเพื่อป้องกันโรคเอดส์ ผลการศึกษา พบว่า ภายหลังการทดลองกลุ่มทดลองมีคะแนนความรู้ในด้านต่างๆ มากกว่าก่อนการทดลองและมากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ สอดคล้องกับงานวิจัยของ ปริญญาภรณ์ มณีแดง (2550) ศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมการพัฒนาพฤติกรรม การบริโภคอาหารและออกกำลังกายสำหรับนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการ เกิน พบว่า ภายหลังการทดลองกลุ่มทดลองมีความรู้เรื่องโรคอ้วน การบริโภคอาหารและออกกำลังกาย ความเชื่อในความสามารถของตนเอง ความคาดหวังในผลดี และการปฏิบัติตนในการบริโภคอาหารและออกกำลังกายดีกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และสอดคล้อง อารมณ พรมรัตน์พันธ์ (2553) ศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การบริโภคอาหารและการเคลื่อนไหวออกกำลังกายของนักเรียนที่เป็นโรคอ้วน พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีคะแนนความรู้เกี่ยวกับโรคอ้วน การรับรู้ความสามารถของตนเองด้านการ





บริโภคอาหาร และการรับรู้ความสามารถของตนเอง  
เพิ่มขึ้นอย่าง มีนัยสำคัญทางสถิติ

## ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. ควรจัดโปรแกรมการสร้างแรงจูงใจนี้โดย  
ส่งเสริมการบริโภคอาหารและการออกกำลังกาย  
อย่างต่อเนื่อง ทั้งที่โรงเรียนและที่บ้าน

2. ควรบูรณาการการจัดการเรียนการสอน  
กับวิชาต่างๆ โดยสอดแทรกเนื้อความรู้เรื่อง การ  
ควบคุมน้ำหนัก ซึ่งประกอบด้วย พฤติกรรมบริโภค  
อาหารและพฤติกรรมออกกำลังกาย ภาวะโภชนาการ  
สำหรับเด็กในวิชาต่างๆ เช่น วิชาพลศึกษา วิชาสุขศึกษา  
เพื่อส่งเสริมพฤติกรรมควบคุมน้ำหนักให้มีประสิทธิภาพ  
ยิ่งขึ้น

.....

## รายการอ้างอิง

### ภาษาไทย

กองประเมินผลกระทบต่อสุขภาพ . (2553). *รู้เท่าทัน  
น้ำหนักส่วนสูง แนวทางการประเมินผลต่อ  
สุขภาพจากโครงการพัฒนาแหล่งน้ำ ด้าน  
โภชนาการ*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์องค์การ  
ทหารผ่านศึก.

คณะกรรมการอำนวยการจัดทำแผนพัฒนาสุขภาพ  
แห่งชาติ ฉบับที่ 10 พ.ศ. 2550-2554. (2550).  
*แผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติในช่วงพัฒนา  
เศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 10  
พ.ศ. 2550-2554*. กรุงเทพมหานคร: องค์การ  
ส่งเสริมสหกรณ์ทหารผ่านศึก.

ทักษพล ธรรมรังสี. (2553). ยุทธศาสตร์การจัดการ  
ภาวะน้ำหนักตัวเกินและโรคอ้วนกับแผนพัฒนา  
เศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 11. *วารสาร  
วิจัยระบบสาธารณสุข*, 4(4), 483-496.

ธัญลักษณ์ สุวรรณโณ. (2551). ประสิทธิภาพของ  
โปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมบริโภคอาหาร  
ในเด็กปฐมวัย โรงเรียนอนุบาล จังหวัดราชบุรี.  
*วารสารพยาบาลสาธารณสุข*, 22(2), 30-44.

บุญชู เหลิมทอง. (2553). *ผลของการประยุกต์แรง  
จูงใจเพื่อป้องกันโรคต่อพฤติกรรมสร้างเสริม*

*สุขภาพในกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง*.  
ปริญญาวิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาการ  
พยาบาลสาธารณสุข คณะสาธารณสุขศาสตร์  
มหาวิทยาลัยมหิดล.

บุษบา สงวนประสิทธิ์. (2547). การส่งเสริมพฤติกรรม  
การออกกำลังกายและการรับประทานอาหาร  
เพื่อสุขภาพในเด็กนักเรียน. *วารสารสุขศึกษา*,  
27(98), 1-18.

ประสงค์ เทียนบุญ. (2547). ดัชนีมวลกายในกุมาร  
เวชศาสตร์. *วารสารโภชนาบำบัด*, 15, 149-156.  
เพชรรัตน์ เกิดดอนแฝก. (2551). การส่งเสริมพฤติกรรม  
การบริโภคอาหารในเด็กวัยเรียน. *วารสาร  
พยาบาลสาธารณสุข*, 22(1), 98-109.

สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข สำนักงานสำรวจ  
สุขภาพประชาชนไทย. (2553). *รายงานผล  
การสำรวจด้านโภชนาการ การสำรวจสุขภาพ  
ประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกาย ครั้งที่ 4  
พ.ศ. 2551-พ.ศ. 2552*. กรุงเทพมหานคร:  
ดีไซร์.

สำนักงานสถิติแห่งชาติ สำนักนายกรัฐมนตรี. (2552).  
*สมุดรายงานประจำปีประเทศไทย (ฉบับย่อ)*.  
กรุงเทพมหานคร: ฝ่ายจัดทำรายงานสถิติ.



### ภาษาอังกฤษ

American Diabetes Association. (2008). Type II diabetes in children and adolescent. *Pediatrics*, 105, 671-680.

Benninghove, Raykowski, Solzbacher, Kunzendrof, & Jantschek, (2007). Body images of patients with anorexia nervosa, bulimia nervosa and female control subjects: A comparison with male ideals of female attractiveness. *Body Image*, 4, 51-59.

Dietz & Gortmaker. (2005). Preventing obesity in children and adolescents. *Annu Rev Public Health*, 22, 337-53.

Epstein, Paluch, Gordy, & Dorn. (2009). Decreasing sedentary behavior in treating pediatric

obesity. *Arch Pediatr Adolesc Med*, 154 (3), 220-6.

Lewis. (2007). *Nutrition and nutritional therapy in nursing*. Connecticut: Appleton-century crofts.

Rogers. (1987). *Health promotion in nursing practice* (5<sup>th</sup> ed.). New Jersey: Pearson

U.S. Department of Health and Human Services. (2008). *Guidelines for school and community programs to promote lifelong physical activity among young people: A report of the surgeon general*. Atlanta, GA:

World Health Organization. (2010). *Global strategy on diet, physical activity, and health*. *World Health Assembly*. WHA57.17. Geneva: WHO.