

ผลของโปรแกรมการส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเอง ร่วมกับการสนับสนุนของครอบครัวต่อภาวะโภชนาการเกิน ในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

The Effects of Self-Efficacy and Family Support Promotion Program on Overweight among Junior High School Students

วาสนา รุ่งโรจน์วัฒนา*¹ จริยาวัตร คมพยัคฆ์¹ พรศิริ พันธสี²

Wassana Rungrojwattana*¹ Jariyawat Kompayak¹ Pornsiri Punthasee²

¹คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ สมุทรปราการ ประเทศไทย 10540

¹Faculty of Nursing, Huachiew Chalermprakiet University, Samut Prakan, Thailand 10540

²คณะพยาบาลศาสตร์ วิทยาลัยเซนต์หลุยส์ กรุงเทพฯ ประเทศไทย 10120

²Faulty of nursing, Saint Louis College, Bangkok, Thailand 10120

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองร่วมกับการสนับสนุนของครอบครัวต่อภาวะโภชนาการเกินในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โดยใช้การวิจัยกึ่งทดลอง ประเภทแบบแผนการวิจัยสองกลุ่มวัดก่อนและหลังการทดลอง กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่มีภาวะโภชนาการเกิน จำนวน 60 คนแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 30 คน และกลุ่มเปรียบเทียบ 30 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบบันทึกน้ำหนัก-ส่วนสูง และแบบสอบถามพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารและพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกาย ที่ผ่านการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาโดยผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่าน ค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหาได้ 0.84 ตรวจสอบความเชื่อมั่น โดยการหาค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาครอนบาค ได้ค่าเท่ากับ 0.75 วิเคราะห์ข้อมูลโดยสถิติเชิงบรรยาย สถิติ chi-square และ t-test ที่ระดับการมีนัยสำคัญทางสถิติ .05

ผลการวิจัย พบว่า ภายหลังได้รับโปรแกรมการส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองร่วมกับการสนับสนุนของครอบครัว กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารและพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายมากกว่าก่อนได้รับโปรแกรมฯอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .002 และ .001 ตามลำดับ และมากกว่ากลุ่มเปรียบเทียบแต่ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .655 และ .863 ตามลำดับ และมีจำนวนนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินน้อยกว่าก่อนได้รับโปรแกรมฯ ดังนั้นพยาบาลส่งเสริมสุขภาพสามารถนำโปรแกรมนี้ไปประสานงานกับครูเพื่อประยุกต์ใช้สอนในชั้นเรียนได้

คำสำคัญ : โปรแกรมการส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองร่วมกับการสนับสนุนของครอบครัว, นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น, ภาวะโภชนาการเกิน

* ผู้เขียนหลัก (Corresponding author) e-mail: wassana1206@gmail.com

วันที่รับ (received) 10 ต.ค. 61 วันที่แก้ไขเสร็จ (revised) 26 พ.ย. 61 วันที่ตอบรับ (accepted) 1 ธ.ค. 61

Abstract

The study aimed to investigate the effects of self-efficacy and family support promotion program on overweight among junior high school students by using Quasi-Experimental Research Designs, two group pretest-posttest to examine. The sample were overweight Mathayomsuksa II students. 60 student which are 30 student for control group and 30 students for experimental group. The instruments were the body weight record and the food consumption and physical activity questionnaire. The questionnaire was evaluated for content validity by three experts. CVI was 0.84. Cronbach's alpha coefficient was 0.75. The statistics utilized for analysis were descriptive statistics; chi-square, and t-test ($p < .05$)

The result showed that after participating in the self-efficacy and family support promotion program, The experimental group had higher average scores of food consumption and physical activity behaviors with the statistical significance at the p-value of .002 and .001 respectively. The scores were more than those of the control group, but they were not statistical significant with the p-value of .655 and .863 respectively. Finally, after participating in the program, the number of overweight students also decreased. Health-promoting personnel could apply this program by working cooperatively with the teacher in order to apply this program in classroom teaching.

Keyword : self-efficacy and family support promotion program, junior high school students, overweight

บทนำ

ภาวะโภชนาการเกินในวัยรุ่นนับเป็นปัญหาสุขภาพที่สำคัญของประชาคมโลก โดยเป็นปรากฏการณ์ที่พบในแทบทุกประเทศ ทั้งด้านอุบัติการณ์และความรุนแรงที่เพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วของปัญหาทางสุขภาพที่เกี่ยวข้อง ในประเทศสหรัฐอเมริกา พบความชุกของวัยรุ่นที่มีภาวะโภชนาการเกินอายุ 12-19 ปีร้อยละ 20.5¹ สำหรับประเทศไทยภาวะโภชนาการเกินในเด็กอายุ 12-14 ปี เท่ากับร้อยละ 11.9 ซึ่งเป็นความชุกสูงที่สุดในทุกกลุ่มอายุ ทั้งนี้พบว่าวัยรุ่นในกรุงเทพมหานครมีความชุกสูงที่สุด² จากรายงานผลการชั่งน้ำหนักเด็กนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ของศูนย์บริการสาธารณสุข 21 วัฒนาทอง พบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 โรงเรียนแห่งหนึ่งในเขตวัฒนา มีภาวะโภชนาการเกิน ร้อยละ 9.9 ในปี พ.ศ. 2558 ร้อยละ 13.4 ในปี พ.ศ. 2559 และร้อยละ 12.4 ในปี พ.ศ. 2560 ชุมชนที่โรงเรียนตั้งอยู่มีลักษณะเป็นชุมชนเมือง เจ้าหน้าที่อนามัยโรงเรียนให้ข้อมูลว่าพ่อแม่ออกไปทำงานทั้งสองคน มีเวลาในการดูแลบุตรน้อย ทำให้บุตรมีอิสระในการรับประทานอาหารตามชอบ ส่วนใหญ่ชอบรับประทานอาหารจานด่วนและอาหารทอดที่สะดวกซื้อตามร้านค้าในโรงเรียนและระแวกบ้าน ส่งผลให้นักเรียนมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสม มีการออกกำลังกายน้อย การจัดการเรียนการสอน

วิชาพลศึกษาเพียง 50 นาทีต่อ 1 สัปดาห์ นักเรียนใช้เวลาส่วนใหญ่ไปกับการดูทีวี เล่นคอมพิวเตอร์และโทรศัพท์มือถือเนื่องจากไม่มีพื้นที่ในการออกกำลังกายทั้งที่โรงเรียนและบ้าน ส่งผลให้นักเรียนมีภาวะโภชนาการเกินเพิ่มขึ้นทุกปี

ภาวะโภชนาการเกินในวัยรุ่นส่งผลกระทบต่อสุขภาพทางกายและทางจิตใจ ผลกระทบต่อสุขภาพทางกายพบว่าเด็กที่มีภาวะโภชนาการเกินเมื่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่จะมีโอกาสเป็นโรคอ้วน 1 ใน 3 ด้านจิตใจเด็กจะขาดความเชื่อมั่นตนเองในการปรับตัวในสังคมที่ให้การยอมรับการมีรูปร่างดีส่งผลให้เกิดภาวะซึมเศร้า วิตกกังวล แยกตัวและเห็นคุณค่าในตนเองน้อยกว่าเด็กน้ำหนักปกติ ซึ่งกระทบต่อการเรียนและคุณภาพชีวิตในอนาคต³ นอกจากนี้ยังส่งผลกระทบต่อภาระค่าใช้จ่ายในการดูแลสุขภาพเมื่อเกิดการเจ็บป่วยจากภาวะแทรกซ้อนจากภาวะโภชนาการเกินของครอบครัวและประเทศชาติ⁴

ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับภาวะโภชนาการเกินในวัยรุ่น ถือว่ามีความซับซ้อนทั้งที่เกิดจากตัววัยรุ่นเองและปัจจัยแวดล้อม ซึ่งอาจจำแนกออกเป็น 3 ส่วนใหญ่ๆ คือ จากตัวเด็กเอง จากบุคคลแวดล้อมในชีวิตประจำวัน และจากสภาพแวดล้อมที่เด็กใช้ชีวิตในแต่ละวัน ปัจจัยจากตัวเด็กเอง ประกอบด้วย อายุ เพศ ความรู้ เจตคติ การรับรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร และการทำกิจกรรมทางกาย เด็กที่บริโภคอาหารพลังงานสูง เช่น

อาหารทอด น้ำอัดลม และเสพติดสื่อออนไลน์ หมายถึงใช้เวลาเล่นมากกว่า 4 ชั่วโมงต่อวัน จะมีภาวะโภชนาการเกินมากกว่าเด็กที่มีวิถีชีวิตเคลื่อนไหวร่างกายไม่อยู่นิ่ง⁵ ปัจจัยจากบุคคลแวดล้อมในชีวิตประจำวัน ได้แก่ บิดามารดา ครู เพื่อน บุคคลากรสุขภาพ พบว่าการเป็นแบบอย่างการบริโภคของมารดามีผลต่อภาวะโภชนาการเกินของวัยรุ่น ลูกที่มีมารดาเป็นตัวแทนที่ดีมีโอกาสมีภาวะโภชนาการเกินน้อยกว่า⁶ ครูมีบทบาทสำคัญต่อภาวะโภชนาการเกินของเด็ก เนื่องจาก ครูเป็นผู้ให้ความรู้และรับผิดชอบจัดกิจกรรมการใช้พลังงานและจัดโครงการอาหารกลางวันให้เด็ก⁴ และพยาบาลในโรงเรียนควรร่วมมือกับนักเรียน พ่อแม่ พนักงานในโรงเรียน เพื่อป้องกันภาวะโภชนาการเกินและประเมินนักเรียนที่มีปัญหาเสี่ยงต่อภาวะโภชนาการเกิน สนับสนุนให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งในโรงเรียนและในชุมชน ด้วยการส่งเสริมวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี⁷ ปัจจัยจากสภาพแวดล้อมที่เด็กใช้ชีวิตในแต่ละวันประกอบด้วยโรงเรียนและชุมชน วัยรุ่นที่อยู่ในย่านที่มีร้านค้าสะดวกซื้อจะมีภาวะโภชนาการเกินสูงกว่าวัยรุ่นที่อยู่ในย่านชุมชนที่ไม่มีร้านค้า⁴ สรุปได้ว่าปัจจัยที่มีผลต่อภาวะโภชนาการเกินในวัยรุ่น มีทั้งปัจจัยที่ปรับเปลี่ยนได้ และปรับเปลี่ยนไม่ได้ ซึ่งปัจจัยที่ปรับเปลี่ยนได้ ประกอบด้วย ปัจจัยจากตัววัยรุ่นเอง พฤติกรรมมีส่วนสำคัญอย่างมาก โดยเฉพาะการบริโภคอาหารและพฤติกรรมการออกกำลังกาย นอกจากนี้การสนับสนุนจากครอบครัว เป็นแรงสนับสนุนที่สำคัญต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารและพฤติกรรมการออกกำลังกาย เพื่อจัดการภาวะโภชนาการเกินในวัยรุ่น

แนวทางในการจัดการภาวะโภชนาการเกินที่ได้ผลดีและปลอดภัยคือ การปรับสมดุลด้วยการออกกำลังกายควบคู่กับการควบคุมอาหาร การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการบริโภคอาหารในวัยรุ่นขึ้นอยู่กับความตั้งใจและความสามารถของตน⁸ ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตน ของแบนดูรา⁹ โดยแบนดูราได้ให้ความหมายของการรับรู้ความสามารถของตนว่า การที่บุคคลจะปฏิบัติพฤติกรรมที่ต้องการได้นั้น จำเป็นต้องผ่านกระบวนการรับรู้ความสามารถของตนก่อน หากบุคคลประเมินว่าตนเองมีความรู้ความสามารถในการปฏิบัติพฤติกรรม และพฤติกรรมนั้นไม่ยากเกินความสามารถของตนเองบุคคลนั้นจะเกิดความมั่นใจในความสามารถของตนที่จะปฏิบัติพฤติกรรมให้สำเร็จ ซึ่งนำไปสู่การกระทำเพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและเกิดการคงอยู่ของพฤติกรรมนั้น นอกจากนี้ครอบครัวเป็นแรงสนับสนุนทางสังคมที่ใกล้ชิดและมีอิทธิพล

ต่อพฤติกรรมของวัยรุ่น¹⁰ จึงมีบทบาทสำคัญที่จะส่งผลให้เกิดพฤติกรรมการบริโภคอาหารและพฤติกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมได้ผลดียิ่งขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดการสนับสนุนทางสังคม ของเฮาส์¹¹ ที่กล่าวว่า การสนับสนุนทางสังคมเป็นสิ่งที่บุคคลได้รับการช่วยเหลือจากสังคม 4 ด้านคือ ด้านอารมณ์ ด้านการประเมิน ด้านข้อมูลข่าวสาร และด้านเครื่องมือ ดังนั้น หากได้รับการสนับสนุนจากครอบครัวจะส่งผลให้เกิดพฤติกรรมการบริโภคอาหารและพฤติกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมได้ผลดียิ่งขึ้น

ผู้วิจัยในฐานะอาจารย์พยาบาลที่รับผิดชอบการเรียนการสอนและจัดบริการวิชาการด้านสุขภาพให้กับบุคคล กลุ่มคน และชุมชน จึงสนใจที่จะจัดทำโปรแกรมเพื่อช่วยให้วัยรุ่นที่มีภาวะโภชนาการเกินมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารและมีการออกกำลังกายที่เหมาะสมจนสามารถลดภาวะโภชนาการเกินได้ โดยการใช้การส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตน เนื่องจากวัยรุ่นมีความคิด ความสามารถ ทักษะต่างๆ มีขอบเขตที่ตนเองสามารถกระทำได้ หากผ่านกระบวนการรับรู้ความสามารถของตนร่วมกับการสนับสนุนของสังคมโดยเฉพาะครอบครัวที่อยู่ใกล้ชิดวัยรุ่นมากที่สุด จึงมีบทบาทสำคัญในการเป็นแบบอย่างพฤติกรรมที่ดีด้านการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายแก่บุตร¹² และนำผลการศึกษาไปใช้เป็นแนวทางในการจัดการภาวะโภชนาการเกินในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนร่วมกับการสนับสนุนของครอบครัวต่อภาวะโภชนาการเกินในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

คำถามการวิจัย

โปรแกรมการส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนร่วมกับการสนับสนุนของครอบครัวมีผลอย่างไรต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหาร พฤติกรรมการออกกำลังกายและค่าน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง ในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

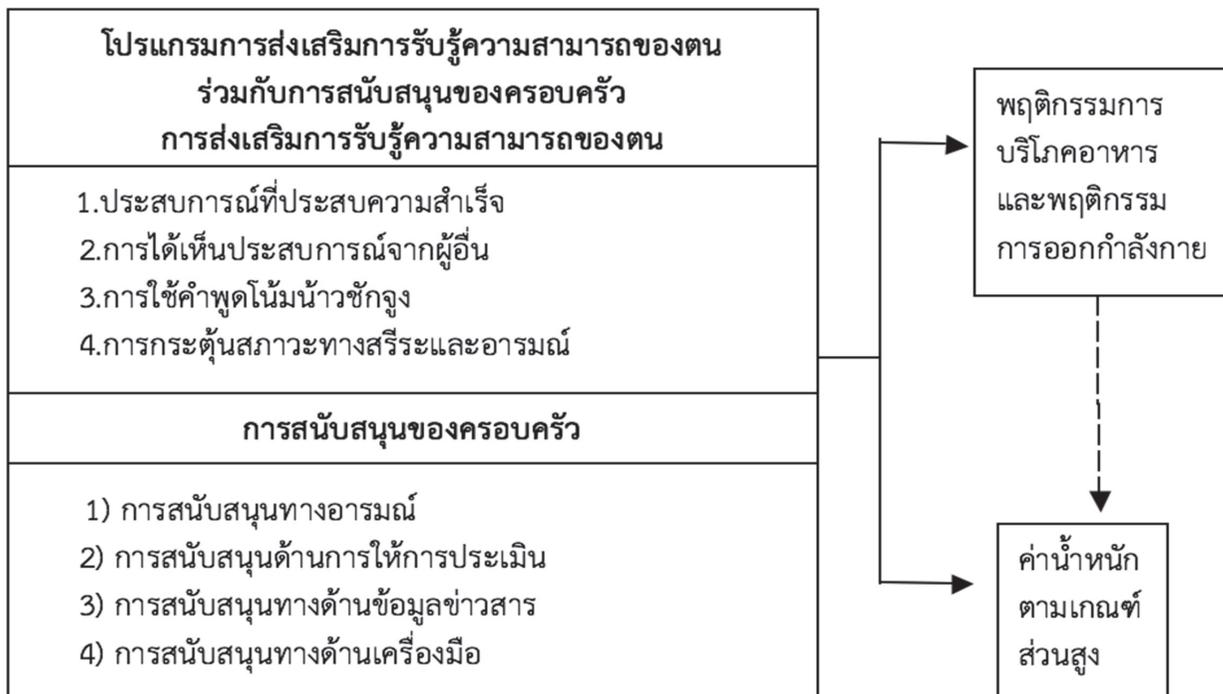
สมมติฐานการวิจัย

1. ภายหลังจากได้รับโปรแกรมการส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนร่วมกับการสนับสนุนของครอบครัว กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการบริโภคอาหารและพฤติกรรมการออกกำลังกายมากกว่าก่อนได้รับโปรแกรม

2. ภายหลังได้รับโปรแกรมการส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนร่วมกับการสนับสนุนของครอบครัวกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารและพฤติกรรมการออกกำลังกายมากกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ

3. ภายหลังได้รับโปรแกรมการส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนร่วมกับการสนับสนุนของครอบครัว กลุ่มทดลองมีจำนวนนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินน้อยกว่าก่อนได้รับโปรแกรม

กรอบแนวคิดการวิจัย ผู้วิจัยได้นำแนวคิดการรับรู้ความสามารถของตนของแบนดูรา⁹ ร่วมกับการสนับสนุนทางสังคมของเฮาส์¹¹ มาร่วมจัดทำเป็นโปรแกรมการส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนร่วมกับการสนับสนุนของครอบครัว ซึ่งส่งผลถึงพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารพฤติกรรมการออกกำลังกาย และค่าน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง



กรอบแนวคิดในการวิจัย

วิธีดำเนินการวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง ประชากร เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนแห่งหนึ่งในเขตวัฒนา กรุงเทพมหานคร ที่มีภาวะโภชนาการเกิน ปีการศึกษา 2561 จำนวน 152 คน กลุ่มตัวอย่าง คำนวณขนาดกลุ่มตัวอย่างโดยใช้สูตรการคำนวณของโคเฮน¹³ ได้กลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ กลุ่มละ 30 คน โดยเลือก กลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง

เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่ผ่านเกณฑ์การคัดเข้าเป็นกลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนมีความสมัครใจ ได้รับการยินยอมจากผู้ปกครองให้เข้าร่วมการวิจัย ไม่มีปัญหาสุขภาพหรือโรคที่เป็นอุปสรรคต่อการออกกำลังกาย ส่วนเกณฑ์การคัดออกจากกลุ่มตัวอย่างคือ ไม่สามารถเข้าร่วมกิจกรรมได้ตลอดการวิจัย เช่น เกิดอุบัติเหตุ เจ็บป่วย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ประกอบด้วย

1) แบบสอบถามพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารและพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกาย ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีลักษณะเป็นข้อคำถาม แบบประเมินค่า จำนวน 24 ข้อ โดยมีเกณฑ์การให้คะแนนดังนี้

ตัวเลือก	ข้อความด้านบวก	ตัวเลือก	ข้อความด้านลบ
ปฏิบัติเป็นประจำ (5-7 วัน/สัปดาห์)	= 4 คะแนน	ปฏิบัติเป็นประจำ (5-7 วัน/สัปดาห์)	= 1 คะแนน
ปฏิบัติบ่อยครั้ง (3-4 วัน/สัปดาห์)	= 3 คะแนน	ปฏิบัติบ่อยครั้ง (3-4 วัน/สัปดาห์)	= 2 คะแนน
ปฏิบัตินานๆครั้ง (1-2 วัน/สัปดาห์)	= 2 คะแนน	ปฏิบัตินานๆ ครั้ง (1-2 วัน/สัปดาห์)	= 3 คะแนน
ไม่ปฏิบัติ (ไม่รับประทานเลย)	= 1 คะแนน	ไม่ปฏิบัติ (ไม่รับประทานเลย)	= 4 คะแนน

2) แบบบันทึกน้ำหนัก ส่วนสูง ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีลักษณะเติมค่าในช่องว่าง

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ ตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา โดยผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน ได้ค่า CVI 0.84 หลังจากนั้นหาความเที่ยงโดยนำไปทดลองใช้กับนักเรียนที่มีคุณสมบัติเช่นเดียวกับกลุ่มตัวอย่าง 30 คน และหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาคได้ค่าเท่ากับ 0.75

การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง การวิจัยครั้งนี้ได้รับการพิจารณาและอนุมัติจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ เลขที่ อ.663/2561 วันที่รับรอง 4 เมษายน 2561 มีการพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่างโดยกลุ่มตัวอย่างทุกรายจะได้รับการบอกถึงรายละเอียดต่างๆ ของการเข้าร่วมวิจัย กลุ่มตัวอย่างจะขอยกเลิกการเข้าร่วมเมื่อไรก็ได้โดยไม่ต้องบอกเหตุผลและจะไม่มีผลกระทบใดๆ ต่อการเรียน ข้อมูลที่ได้จากการวิจัยจะปกปิดเป็นความลับ และผลการวิจัยจะนำเสนอในภาพรวมเท่านั้น กลุ่มตัวอย่างได้ตอบรับ และลงลายมือในเอกสารยินยอมเข้าร่วมการวิจัยอย่างครบถ้วน

การเก็บรวบรวมข้อมูล เก็บรวบรวมข้อมูลระหว่างเดือน พฤษภาคม ถึงสิงหาคม พ.ศ. 2561 ภายหลังจากได้รับรับรองจริยธรรมจากคณะกรรมการจริยธรรมในมนุษย์ มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ โดยเข้าพบผู้อำนวยการโรงเรียน อาจารย์สุศึกษาอาจารย์ประจำชั้น นักเรียนและผู้ปกครองของกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมฯ และกลุ่มที่ได้รับการดูแลตามปกติ เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์ ขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูล ระยะเวลา รายละเอียดของการทำกิจกรรม หลังจากนั้นจัดกิจกรรมให้กับกลุ่มทดลอง โดยใช้โปรแกรมการส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนร่วมกับการสนับสนุนของครอบครัวเป็นระยะเวลา 10 สัปดาห์ ส่วนกลุ่มที่ได้รับการดูแลตามปกติ เก็บข้อมูลก่อนการทดลองในสัปดาห์ที่ 1 จากนั้นให้นักเรียนได้รับการดูแล

เกี่ยวกับการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายตามปกติที่นักเรียนเคยได้รับจากผู้ปกครอง ตั้งแต่สัปดาห์ที่ 1-10 และเก็บข้อมูลหลังการทดลอง ในสัปดาห์ที่ 10

การวิเคราะห์ข้อมูล

1) ข้อมูลส่วนบุคคล ใช้สถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เปรียบเทียบคุณลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้สถิติ Chi square และ t-test

2) เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร และพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกาย ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมภายในกลุ่ม โดยใช้สถิติ Dependent t-test (Paired t-test) ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05 และระหว่างกลุ่ม โดยใช้สถิติ Independent t-test

3) เปรียบเทียบจำนวนนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินก่อนและหลังการได้รับโปรแกรมการรับรู้ความสามารถของตนร่วมกับการสนับสนุนของครอบครัว ภายในกลุ่มทดลอง โดยใช้สถิติพรรณนา ได้แก่ จำนวน

ผลการวิจัย

ลักษณะส่วนบุคคล กลุ่มทดลองเป็นเพศชาย ร้อยละ 56.7 เพศหญิงร้อยละ 43.3 มีอายุ 13 ปีร้อยละ 53.3 ไม่มีสถานที่ออกกำลังกายบริเวณบ้านหรือที่พักร้อยละ 63.3 ปัจจุบันออกกำลังกายบ้างร้อยละ 53.3 และบุคคลที่ดูแลเรื่องการรับประทานอาหารมากที่สุดคือแม่ร้อยละ 66.7 ส่วนกลุ่มเปรียบเทียบเป็นเพศหญิงร้อยละ 53.3 เพศชายร้อยละ 46.7 มีอายุ 13 ปีร้อยละ 66.7 ไม่มีสถานที่ออกกำลังกายบริเวณบ้านหรือที่พักคือ ร้อยละ 40.0 ปัจจุบันออกกำลังกายบ้างร้อยละ 70.0 และบุคคลที่ดูแลเรื่องการรับประทานอาหารมากที่สุดคือแม่ร้อยละ 66.7 เมื่อทดสอบความแตกต่างลักษณะส่วนบุคคล

ของนักเรียนสองกลุ่มก่อนการทดลอง ด้วยสถิติ chi-square พบว่า ด้านการออกกำลังกายมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ $p < .05$

ผู้ปกครองของนักเรียนกลุ่มทดลองเป็นแม่ ร้อยละ 66.7 อายุน้อยกว่า 41 ปี ร้อยละ 46.7 จบการศึกษาระดับมัธยมศึกษา/อาชีวศึกษา ร้อยละ 40.0 มีอาชีพหลักเป็นพนักงานบริษัท/ลูกจ้าง ร้อยละ 53.3 ส่วนกลุ่มเปรียบเทียบเป็นแม่ ร้อยละ 66.7 อายุน้อยกว่า 41 ปี ร้อยละ 53.3 จบการศึกษาระดับมัธยมศึกษา/อาชีวศึกษา ร้อยละ 40.0 มีอาชีพหลักเป็นพนักงานบริษัท/ลูกจ้าง ร้อยละ 46.7

พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียน ลักษณะการรับประทานอาหารหลัก กลุ่มทดลองรับประทานอาหารหลักในแต่ละวันที่ปฏิบัติมากที่สุด คือ 3 มื้อ ร้อยละ 63.3 วันจันทร์-ศุกร์ ส่วนใหญ่รับประทานอาหารหลักที่บ้าน มื้อเช้า-เย็น

ร้อยละ 33.3 วันเสาร์-อาทิตย์ รับประทานอาหารหลักที่บ้าน มื้อเช้า-กลางวัน-เย็น ร้อยละ 43.3 วันจันทร์-ศุกร์ รับประทานอาหารหลักที่โรงเรียนมากที่สุดคือมื้อกลางวัน ร้อยละ 43.3 สำหรับอาหารหลักที่ชอบมากที่สุดและรับประทานบ่อยที่สุดคือ ข้าวต่างๆ เช่น ข้าวผัด ข้าวไข่เจียว ข้าวผัดกระเพรา ร้อยละ 60.0 ส่วนกลุ่มเปรียบเทียบ รับประทานอาหารหลักในแต่ละวัน คือ 3 มื้อ ร้อยละ 66.7 วันจันทร์-ศุกร์ ส่วนใหญ่รับประทานอาหารหลักที่บ้าน มื้อเช้า-เย็น ร้อยละ 43.3 วันเสาร์-อาทิตย์ รับประทานอาหารหลักที่บ้าน มื้อเช้า-กลางวัน-เย็น ร้อยละ 36.7 วันจันทร์-ศุกร์ รับประทานอาหารหลักที่โรงเรียนมากที่สุดคือมื้อกลางวัน ร้อยละ 73.3 สำหรับอาหารหลักที่ชอบมากที่สุดและรับประทานบ่อยที่สุดคือ ข้าวต่างๆ ข้าวผัด ข้าวไข่เจียว ข้าวผัดกระเพรา ร้อยละ 60.0

ตารางที่ 1 เปรียบเทียบพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารและการออกกำลังกาย ก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมภายในกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ

พฤติกรรม	ก่อนได้รับโปรแกรม		หลังได้รับโปรแกรม		t	p-value
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.		
การบริโภคอาหาร						
กลุ่มทดลอง	38.60	3.597	41.80	4.460	-3.395	.002*
กลุ่มเปรียบเทียบ	40.10	3.527	41.33	3.546	-1.975	.058
การออกกำลังกาย						
กลุ่มทดลอง	20.60	4.190	24.17	2.408	-4.200	.001*
กลุ่มเปรียบเทียบ	23.33	4.611	24.00	4.668	-1.165	.253

* $p < .05$

ตารางที่ 2 เปรียบเทียบพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารและการออกกำลังกาย ก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ

พฤติกรรม	กลุ่มทดลอง (n = 30)		กลุ่มเปรียบเทียบ (n = 30)		t	p-value
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.		
การบริโภคอาหาร						
ก่อนได้รับโปรแกรม	38.60	3.597	40.10	3.527	-1.631	.108
หลังได้รับโปรแกรม	41.80	4.460	41.33	3.546	.449	.655
การออกกำลังกาย						
ก่อนได้รับโปรแกรม	20.60	4.190	23.33	4.611	-2.403	0.019*
หลังได้รับโปรแกรม	24.17	2.408	24.00	4.668	.174	.863

* $p < .05$

ตารางที่ 3 จำนวนและร้อยละของนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินของกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบก่อนและหลังได้รับโปรแกรม

ค่าน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง	กลุ่มทดลอง (n = 30)		กลุ่มเปรียบเทียบ (n = 30)	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ก่อนได้รับโปรแกรม				
ท้วม(>+1.5SD-2SD)	0	0.0	0	0.0
เริ่มอ้วน (>+2SD-3SD)	7	23.3	9	30.0
อ้วน (+3SD)	23	76.7	21	70.0
หลังได้รับโปรแกรม				
ท้วม (>+1.5SD-2SD)	2	6.7	2	6.7
เริ่มอ้วน (>+2SD-3SD)	9	30.0	7	23.3
อ้วน (+3SD)	19	63.3	21	70.0

การอภิปรายผล การศึกษาครั้งนี้อภิปรายผลตามสมมุติฐาน ดังนี้

สมมุติฐานที่ 1 ภายหลังจากได้รับโปรแกรมการส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองร่วมกับการสนับสนุนของครอบครัว กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการบริโภคอาหารและพฤติกรรมออกกำลังกายมากกว่าก่อนได้รับโปรแกรม

ภายหลังจากได้รับโปรแกรมการส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองร่วมกับการสนับสนุนของครอบครัว กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการบริโภคอาหารมากกว่าก่อนได้รับโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ $p < .05$ ซึ่งเป็นไปตามสมมุติฐาน อธิบายได้ว่า โปรแกรมฯมีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น เนื่องจากในโปรแกรมฯประกอบด้วยกิจกรรมการส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตน ได้แก่การกระตุ้นให้นักเรียนทบทวนประสบการณ์การบริโภคอาหารที่เหมาะสมที่ประสบความสำเร็จที่ผ่านมาและการได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ที่สำเร็จจากเพื่อนๆ ให้ความรู้เรื่องภาวะโภชนาการเกิน แจกคู่มือวัยใสกับหุ่นสวย ฝึกการบันทึกการบริโภคอาหาร 2 วันต่อสัปดาห์ ผู้วิจัยตรวจแบบบันทึกการบริโภคอาหารทุกสัปดาห์ หากมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่เหมาะสมผู้วิจัยให้คำชมเชยและให้เป็นตัวอย่างแก่เพื่อนๆ หากมีพฤติกรรมการบริโภคที่ไม่เหมาะสมผู้วิจัยรับฟังปัญหา ให้คำชี้แนะ ให้กำลังใจ จัดประกวดและมอบรางวัลผู้บันทึกการบริโภคอาหาร ทำให้นักเรียนประเมินได้ว่าตนเองมีความสามารถในการปรับพฤติกรรมการบริโภคอาหารและการปรับพฤติกรรมการบริโภคอาหารไม่ยากเกินความสามารถ นักเรียนจึงเกิดความ

มั่นใจที่จะทำให้สำเร็จ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดการรับรู้ความสามารถของตนเองของแบนดูราที่ว่า การที่บุคคลจะปฏิบัติพฤติกรรมที่ต้องการนั้นจำเป็นต้องผ่านกระบวนการรับรู้ความสามารถของตนเองก่อน หากบุคคลประเมินว่าตนเองมีความรู้ความสามารถในการปฏิบัติพฤติกรรมนั้นและพฤติกรรมนั้นไม่ยากเกินความสามารถ บุคคลก็จะมั่นใจที่จะปฏิบัติพฤติกรรมให้สำเร็จ นอกจากนี้โปรแกรมฯยังประกอบด้วยกิจกรรมการสนับสนุนของครอบครัว ได้แก่การให้ความรู้เรื่องภาวะโภชนาการเกินแก่ผู้ปกครอง แนะนำให้ผู้ปกครองจัดสิ่งแวดล้อมในบ้านให้เหมาะสมขอความร่วมมือผู้ปกครองตรวจแบบบันทึกการบริโภคอาหารทุกสัปดาห์พร้อมทั้งลงชื่อในแบบบันทึก แนะนำผู้ปกครองกล่าวชมเชยและให้รางวัลแก่นักเรียนที่มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารและพฤติกรรมออกกำลังกายที่เหมาะสม และให้กำลังใจแก่นักเรียนที่ยังไม่สามารถปฏิบัติพฤติกรรมการบริโภคอาหารและพฤติกรรมออกกำลังกายที่เหมาะสมได้ ผู้วิจัยโทรศัพท์ติดต่อผู้ปกครอง สัปดาห์ละอย่างน้อย 1 ครั้ง เพื่อติดตามพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียน ส่งผลให้นักเรียนมีการปรับพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ควรบริโภค เพราะการสนับสนุนของสังคมโดยเฉพาะผู้ปกครองมีความสำคัญเนื่องจากวัยรุ่นยังต้องได้รับการดูแลจากผู้ปกครอง ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดการสนับสนุนทางสังคมของเฮาส์ ที่กล่าวว่าการสนับสนุนทางสังคมเป็นสิ่งที่บุคคลได้รับการสนับสนุนทางสังคม แบ่งเป็น 4 ประเภท คือ การสนับสนุนทางอารมณ์ ทางด้านการให้การประเมินทางด้านข้อมูลข่าวสาร และทางด้านเครื่องมือ สอดคล้องกับการศึกษาจากกลุ่มตัวอย่างเด็กวัยเรียนตอนปลายที่มีภาวะน้ำหนักเกิน อายุ 10 - 12 ปี จำนวน 52 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง

และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 26 คน กลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองและการสนับสนุนจากครอบครัว ในการปรับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร เป็นระยะเวลา 6 สัปดาห์ กลุ่มควบคุมไม่ได้รับโปรแกรมใดๆ พบว่าเด็กวัยเรียนที่มีภาวะน้ำหนักเกินกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองและการสนับสนุนจากครอบครัว ต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหาร มีคะแนนพฤติกรรมการบริโภคอาหารสูงกว่าก่อนได้รับโปรแกรม เนื่องจากการส่งเสริมให้เด็กเกิดการรับรู้ความสามารถของตนเองเกิดความคิดว่าตนสามารถปฏิบัติพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่เหมาะสมได้ เมื่อเด็กคิดจะปฏิบัติพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่เหมาะสม จะเกิดความคาดหวังในผลลัพธ์ที่จะเกิดขึ้น เพื่อเป็นแรงจูงใจและสร้างความเชื่อมั่น ที่จะกระทำพฤติกรรมให้สำเร็จ เมื่อเด็กเกิดการรับรู้ความสามารถของตน ก็จะต้องสนใจเลือกปฏิบัติพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่เหมาะสม⁸ และสอดคล้องกับการศึกษาประสิทธิภาพของโปรแกรมสุขศึกษา โดยการประยุกต์ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตน ต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนระดับประถมศึกษาตอนปลายที่มีภาวะโภชนาการเกินพบว่า หลังการทดลองกลุ่มทดลองมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ $P < .05$ ¹⁴

ภายหลังได้รับโปรแกรมฯ กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการออกกำลังกายมากกว่าก่อนได้รับโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ $p < .05$ ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐาน อธิบายได้ว่า โปรแกรมฯ มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น เนื่องจากในโปรแกรมประกอบด้วยกิจกรรมการส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตน ได้แก่ การให้ความรู้เรื่องการออกกำลังกาย การจัดเต้นแอโรบิคร่วมกัน สัปดาห์ละ 3 วัน วันละ 30 นาที โดยเลือกหัวหน้ากลุ่มเพื่อจดบันทึกวัน เวลา การเต้นแอโรบิค และรายชื่อเพื่อนที่ขาด ผู้วิจัยตรวจแบบบันทึกการเต้นแอโรบิคทุกสัปดาห์เพื่อติดตามปัญหาอุปสรรค และหาแนวทางแก้ไข จนทำให้นักเรียนที่มาร่วมเต้นแอโรบิครู้สึกสนุกที่ได้มาเต้นแอโรบิคกับเพื่อนๆ และชวนกันมาเต้น ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนที่มีน้ำหนักเกิน ก่อนและหลังได้รับโปรแกรมสุขศึกษา โดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีความสามารถของตนเอง พบว่าการสร้างความเชื่อมั่นของกันและกันในกลุ่มกิจกรรม ทำให้นักเรียนมีความเชื่อมั่นว่าน้ำหนักตัวของตนเองจะลดลงหากมีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสม¹⁵ และสอดคล้องกับผลการศึกษา

เรื่องการพัฒนาโปรแกรมการควบคุมภาวะน้ำหนักเกินของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น จังหวัดเพชรบุรี หลังจากเข้าร่วมโปรแกรมการควบคุมน้ำหนักและการสนับสนุนทางสังคมจากผู้ใกล้ชิด พบว่ากลุ่มทดลองมีพฤติกรรมการใช้พลังงานในชีวิตประจำวันถูกต้องมากกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ $p < .001$ ¹⁶

สมมุติฐานที่ 2 ภายหลังได้รับโปรแกรมการส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองร่วมกับการสนับสนุนของครอบครัวกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการบริโภคอาหารและพฤติกรรมการออกกำลังกายมากกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ

ภายหลังได้รับโปรแกรมการส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองร่วมกับการสนับสนุนของครอบครัว กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการบริโภคอาหารมากกว่ากลุ่มเปรียบเทียบแต่ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ $p < .05$ ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐาน ซึ่งไม่สอดคล้องกับการศึกษาเรื่องผลของโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองต่อพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักของนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกิน ในเขตเทศบาลเมืองลพบุรี จังหวัดลพบุรี ที่พบว่า ภายหลังการทดลองกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการบริโภคอาหารมากกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ $p < .05$ ¹⁷ จึงอธิบายได้ว่า การที่ภายหลังการทดลองกลุ่มเปรียบเทียบมีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพิ่มขึ้น อาจเกิดจากนักเรียนกลุ่มนี้ได้รับข้อมูลข่าวสารจากสื่อหรือค้นคว้าหาความรู้จากหนังสือ และในระหว่างการทดลองโรงเรียนของกลุ่มเปรียบเทียบมีการจัดโครงการพิเศษโดยการให้ความรู้เกี่ยวกับการควบคุมภาวะโภชนาการเกินโดยการควบคุมอาหาร และมีการจัดกิจกรรมให้นักเรียนปฏิบัติจึงทำให้มีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการบริโภคอาหารมากขึ้น

ภายหลังได้รับโปรแกรมการส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองร่วมกับการสนับสนุนของครอบครัวกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการออกกำลังกายมากกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ แต่ไม่มีความแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ $p < .05$ ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐาน เนื่องาก่อนการทดลองเมื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ พบว่ากลุ่มเปรียบเทียบมีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการออกกำลังกายมากกว่ากลุ่มทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ $p < .05$ แต่เมื่อพิจารณาในรายละเอียดก่อนและหลัง พบว่ากลุ่มเปรียบเทียบมีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรม

การออกกำลังกายเพิ่มขึ้นจาก 23.33 เป็น 24.00 ในขณะที่กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการออกกำลังกายเพิ่มขึ้นจาก 20.60 เป็น 24.17 แสดงว่ากลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการออกกำลังกายเพิ่มมากขึ้นกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ อีกทั้งเมื่อทดสอบความแตกต่างลักษณะส่วนบุคคลของนักเรียนทั้ง 2 กลุ่มก่อนการทดลอง พบว่ามีความแตกต่างกันเรื่องการออกกำลังกายที่ $p < .05$ นอกจากนี้อาจเกิดจากกลุ่มเปรียบเทียบในช่วงพักกลางวันผลตามตารางสอนปกติครูได้จัดให้มีการเรียนกรีฑา สัปดาห์ละ 1 คาบ และโรงเรียนได้จัดกิจกรรม เดินวิ่งการกุศล ในช่วงการทดลอง ซึ่งได้รับการตอบรับจากนักเรียนและผู้ปกครองจำนวนมาก เป็นการกระตุ้นให้เกิดการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง และในระหว่างการทดลอง กลุ่มเปรียบเทียบยังได้รับโครงการพิเศษ โดยการให้ความรู้เกี่ยวกับการควบคุมภาวะโภชนาการเกินโดยการออกกำลังกาย ซึ่งครูสุขศึกษาได้สานต่อโครงการโดยจัดให้นักเรียนได้ออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องคือจัดให้มีการเดินแอโรบิค ในทุกเย็นวันพุธ หลังเลิกเรียน เป็นเวลา 1 ชั่วโมง ซึ่งครู เป็นผู้นำในการเดินแอโรบิค ส่งผลให้นักเรียนเข้าร่วมการเดินแอโรบิค เป็นจำนวนมาก จึงทำให้นักเรียนกลุ่มเปรียบเทียบมีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมมากขึ้น แต่เมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมฯ พบว่ากลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการออกกำลังกายมากกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ แต่ไม่มีความแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งไม่สอดคล้องกับ การศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมป้องกันโรคอ้วนต่อพฤติกรรมการทำกิจกรรมทางกายของเด็กวัยเรียนที่มีภาวะน้ำหนักเกิน พบว่า คะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการทำกิจกรรมทางกายของ กลุ่มทดลอง สูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ $p < .0518$

สมมุติฐานที่ 3 ภายหลังจากได้รับโปรแกรมการส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองร่วมกับการสนับสนุนของครอบครัว กลุ่มทดลองมีจำนวนนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินน้อยกว่าก่อนได้รับโปรแกรมฯ

ผลการศึกษา พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองก่อนได้รับโปรแกรมฯ มีภาวะโภชนาการเกิน ระดับอ้วน 23 คน ระดับเริ่มอ้วน 7 คน หลังได้รับโปรแกรมฯ มีภาวะโภชนาการเกิน ระดับอ้วน 19 คน ระดับเริ่มอ้วน 9 คน และระดับท้วม 2 คน แสดงว่าภายหลังจากได้รับโปรแกรมฯ กลุ่มทดลองมีจำนวนนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินน้อยกว่าก่อนได้รับโปรแกรมฯ ซึ่งเป็นไปตามสมมุติฐาน

อธิบายได้ว่า โปรแกรมการส่งเสริมการรับรู้ความ

สามารถของตนเองร่วมกับการสนับสนุนของครอบครัวมีผลต่อภาวะโภชนาการเกินในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น เนื่องจากในโปรแกรมประกอบด้วยกิจกรรม การตั้งเป้าหมายน้ำหนักที่ต้องการจะลด การชั่งน้ำหนักทุกสัปดาห์ การจัดประกวดผู้ที่มีน้ำหนักลดมากที่สุด 3 อันดับแรก และให้ผู้ที่มีน้ำหนักลดมากที่สุด เล่าประสบการณ์ แนะนำวิธีการบริโภคอาหารที่ควรบริโภค และออกกำลังกายที่เหมาะสม และทำให้ประสบความสำเร็จในการลดน้ำหนักสอดคล้องกับการศึกษา ผลของโปรแกรมสุขศึกษาโดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีความสามารถของตนเองในเด็กที่มีภาวะน้ำหนักเกิน ระดับประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนขจรเกียรติศึกษา จังหวัดภูเก็ต ที่พบว่า หลังทดลอง นักเรียนที่ได้รับโปรแกรมสุขศึกษาโดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีความสามารถของตนเองในเด็กที่มีภาวะน้ำหนักเกิน มีค่าเฉลี่ยน้ำหนักตัวลดลง โดยก่อนทดลองมีน้ำหนักตัวเริ่มอ้วน ($25.0-29.9 \text{ kg/m}^2$) คิดเป็นร้อยละ 57.14 และ หลังทดลอง มีน้ำหนักตัวสมส่วน ($18.5-22.9 \text{ kg/m}^2$) คิดเป็นร้อยละ 68.5715

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. พยาบาลอนามัยโรงเรียนที่ปฏิบัติงานที่ศูนย์บริการสาธารณสุข 21 วัดธาตุทอง ซึ่งมีหน้าที่รับผิดชอบสุขภาพนักเรียน นำโปรแกรมการส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองร่วมกับการสนับสนุนของครอบครัวของการวิจัยในครั้งนี้ไปใช้หรือพัฒนาเพื่อใช้กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีภาวะโภชนาการเกิน

2. พยาบาลประจำโรงเรียนนำผลการวิจัยไปเสนอผู้อำนวยการโรงเรียน เพื่อให้มีการประชุม ปรึกษา กับครูในโรงเรียน และร่วมมือกันในการ

2.1 ติดตามการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย และภาวะโภชนาการ ของนักเรียนกลุ่มที่ได้รับโปรแกรม เพื่อให้เกิดความต่อเนื่องและการปรับพฤติกรรมการบริโภคอาหารและออกกำลังกายในระยะยาว

2.2 นำโปรแกรมไปปรับใช้เพื่อการควบคุมน้ำหนัก

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการทำวิจัยโดยคำนึงถึงสภาพแวดล้อมเรื่องอาหารที่ขายในโรงเรียน เนื่องจากมีกลางวันเป็นมื้อที่นักเรียนรับประทานอาหารหลักที่โรงเรียน ตั้งแต่วันจันทร์-ศุกร์

2. ควรมีกระบวนการเพิ่มความตระหนักในด้านการดูแลนักเรียนสำหรับผู้ปกครองมากขึ้น เนื่องจากการวิจัยนี้มีการจัดกิจกรรมสำหรับผู้ปกครองเพียง 1 ครั้ง อาจจะยังไม่สามารถสร้างความตระหนักในการดูแลการรับประทานอาหารของนักเรียนได้

3. ควรศึกษาติดตามพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร พฤติกรรมการออกกำลังกาย และภาวะโภชนาการเกินในกลุ่มทดลองต่อไปอาจเป็นระยะเวลา 1 เดือน 3 เดือน 6 เดือน เป็นต้น

References

1. Ogden CL, Carroll MD, Fryar CD, and Flegal KM. Prevalence of obesity among adults and youth: United States, 2011–2014. NCHS Data Brief 2015; 219: 1-8
2. Children's Nutrition Association of Thailand. Guidelines for the prevention and treatment of childhood obesity. n.p.: 2014 (in Thai)
3. Sirikulchayanon C. Obesity in school children. 2nd ed. Bangkok: Uranium; 2015. (in Thai)
4. Nursing Council. The nurse brings overweight management. Bangkok: Wattana Printing; 2016. (in Thai)
5. Ruangying J, Jorajit S, Janyam K. Food consumption behavior of adolescents in Songkhla Province: Synthesis of literacy and factors influencing food consumption behavior. Journal of Liberal Arts, Prince of Songkla University, Hat Yai Campus 2016; 8: 258-259. (in Thai)
6. Patsopoulou A, Tsimtsiou Z, Katsioulis A, Rachiotis G, Malissiova Christos E, & Hadjichristodoulou. Prevalence and risk Factors of overweight and obesity among adolescents and their parents in Central Greece (FETA Project). Int J Environ Res Public Health 2015; 13: 1-10.
7. Mehrley M, & Leibold N. Overweight and obesity in youth in schools: The role of the school nurse. position statement revised. National Association of School Nurses 2014; 29: 152-153.
8. Choojan S, Thongbai W, Kummabut J. The effects of Self-Efficacy and family support promotion program on consumption behavior among late school aged children with overweight. Journal of Boromarajonani College of Nursing, Bangkok 2016; 32: 31-43. (in Thai)
9. Bandura. Self-efficacy: The exercise of control. New York: W.H. Freeman and company; 1997.
10. Plengkrateke S. The relationship between selected factors and the power in practicing of the consumption behaviors for health and nutritional status of youth in Secondary School Ampur Maung, Khon Kaen province. Journal of Nurses' Association of Thailand, North-Eastern Division 2012; 30: 48-56. (in Thai)
11. House JS. Work stress and social support. Boston MA: Addison-Wesley; 1981
12. No-in K Overweight and obesity among Thai School-aged children and adolescents. Journal of The Royal Thai Army Nurses 2017; 18: 1-8 (in Thai)
13. Polit DF, Beck CT. Nursing research generating and assessing evidence for nursing practice. 9th ed. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins; 2012
14. Kitchanapaibul S, Klunklin S, Klunklin A. The effectiveness of a health education program by applying the Self-efficacy Theory on eating behavior of late primary school students with overweight condition at The Basic Education Expansion in Chiang Kham, Phayao Province. Nursing Journal 2013; 40: 77-87. (in Thai)

15. Sanprik S. The effects of health education program applying self-efficacy theory towards weight control among grade 6 students at kajonkietsuksa school, Phuket Province. *Journal of Community Health Development* 2017; 5: 297-314. (in thai)
16. Pleankham P, Keiwkarnka B, Punpinij S. The development of an over-weight control program for lower-secondary level students in Phetchaburi Province. *Journal of Public Health and Development* 2010; 8: 186-200. (in thai)
17. Suanan A, Rattanaathakul S, Kungkaipeth N. The effects of perceived self-efficacy promotion program on weight control behaviors among overweight children in municipality meang lopburi, lopburi province. *Journal of public health nursing* 2016; 30: 26-40. (in thai)
18. Tuntiakarath S, Thongbai W, Takviriyannun N. The effectiveness of obesity prevention program on eating and physical activity behaviors among overweight school-aged children. *Journal of Boromarajonani College of Nursing, Bangkok* 2015; 31: 47-61. (in thai)