

**ผลของโปรแกรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อลดภาวะน้ำหนักเกิน
ในกลุ่มวัยเรียน อายุ 12-14 ปี ตำบลหนองบุญนา
อำเภอหนองบุญมาก จังหวัดนครราชสีมา**
**Effects of Behavior Modification Program on Reducing
Overweight among School-aged
Students between 12 and 14 years old in Nong Bunnak
Subdistrict, Nong Bun
Mak District, Nakhon Ratchasima Province**

พิพัฒน์พงศ์ แปรตันจาก ส.ม.*

นิจฉรา ทูลธรรม ปร.ด.*

ณัฐวุฒิ แก้วพิบูลย์ ปร.ด.**

*คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม

**สำนักวิชาแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี

Pipatpong Paddanjak M.P.H.*

Nitchara Toontom Ph.D.*

Natthawut Kaewpitoon Ph.D.**

*Faculty of Public Health, Mahasarakham University

** Institute of Medicine, Suranaree University of Technology

Received: May 3, 2019

Revised: July 1, 2019

Accepted: July 29, 2019

บทคัดย่อ

การวิจัยแบบกึ่งทดลองครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อลดภาวะน้ำหนักเกินในกลุ่มวัยเรียน อายุ 12-14 ปี ตำบลหนองบุญนา อำเภอหนองบุญมาก จังหวัดนครราชสีมา จำนวน 100 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ กลุ่มละ 50 คน โดยกลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมซึ่งประกอบด้วย กิจกรรม การสร้างแรงจูงใจ โดยใช้บุคคลที่เป็นตัวแบบ ตัวแบบผ่านสื่อวีดิทัศน์ การประกวดการลดน้ำหนัก การแข่งขันกีฬา ออกกำลังกาย การสนับสนุนข้อมูลข่าวสาร การกระตุ้นเตือนและติดตามอย่างต่อเนื่อง เป็นเวลา 8 สัปดาห์ เก็บรวบรวมข้อมูลก่อนและหลังการทดลองโดยใช้แบบสอบถาม การวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติเชิงพรรณนาได้แก่การแจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และสถิติเชิงอนุมานได้แก่ Paired t-test และ Independent t-test กำหนดระดับนัยสำคัญที่ 0.05

ผลการวิจัยพบว่า ภายหลังทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความรู้การรับรู้ความสามารถของตนเอง ความคาดหวังในผลลัพธ์ แรงสนับสนุนทางสังคม และพฤติกรรมในการลดภาวะน้ำหนักเกิน เพิ่มขึ้นมากกว่า ก่อนการทดลอง และเพิ่มขึ้นมากกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p\text{-value}<0.05$) ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยน้ำหนักตัว พบว่าภายหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของน้ำหนักตัวลดลงต่ำกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p\text{-value}<0.05$) และพบว่า เด็กที่มีภาวะน้ำหนักเกินในกลุ่มทดลองมีน้ำหนักลดลง จำนวน 10 คน

คำสำคัญ: ภาวะน้ำหนักเกิน กลุ่มวัยเรียน การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

Abstract

This quasi-experimental study aimed to study the effects of Role Model behavior modification program on reducing overweight among 100 school-aged students between 12 and 14 years old in Nong Bunnak Subdistrict, Nong Bun Mak District, Nakhon Ratchasima Province. They were divided into experimental and control group with 50 students each. The experimental group was organized into a program consisting of activities motivation by using the role model, model via media, weight loss contest, sports competition, exercise, information support, continuously encouraging and follow-up visiting for 8 weeks. Data were collected before and after the experiment by using questionnaire. The data was analyzed by using frequency, percentages, mean, standard deviations and paired t-test and independent t-test, the significance level at 0.05.

It was found that after experiment, the experimental group had mean scores of knowledge, self-efficacy, outcome expectancy, social support and weight loss behavior significantly increased. Also, these mean scores of the experimental group significantly increased rather than the comparison group (p -value<0.05). After experiment, the experimental group had a significantly lower body weight than the comparison group (p -value<0.05). In addition, 10 overweight students of the experimental group had body weight loss after participated in the program.

Keywords: Overweight, School-aged students, Health Modification

บทนำ

โรคอ้วนในเด็กวัยเรียนเป็นปัญหาทางด้านสาธารณสุขที่สำคัญ โดยองค์การอนามัยโลกรายงานว่าเด็กที่เป็นโรคอ้วนได้เพิ่มจำนวนขึ้นทั่วโลกจากจำนวน 31 ล้านคนใน ปี พ.ศ. 2533 เป็นจำนวน 44 ล้านคนใน ปี พ.ศ. 2555 และภายใน ปี พ.ศ. 2568 หรืออีก 10 ปีข้างหน้าคาดการณ์ว่าจะมีเด็กเป็นโรคอ้วนทั่วโลกประมาณ 70 ล้านคนในประเทศไทยมีแนวโน้มพบเด็กที่เป็นโรคอ้วนเพิ่มสูงขึ้นทุกปี โดยเฉพาะเด็กวัยเรียน และจากการศึกษาวิจัยในต่างประเทศพบว่า เด็กอ้วน 1 ใน 4 คนจะมีโอกาสโตเป็นผู้ใหญ่ที่อ้วนและหากเป็นวัยรุ่นอ้วนจะมีโอกาสโตเป็นผู้ใหญ่ที่อ้วนสูงถึง 3 ใน 4⁽¹⁾ ผลกระทบจากการเป็นโรคอ้วนนั้น จะทำให้เกิดปัญหาด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และเศรษฐกิจ โดยทางด้านร่างกายพบว่า โรคอ้วนที่เกิดขึ้นในเด็กเป็นสาเหตุสำคัญของการป่วยเป็นโรคไม่ติดต่อเรื้อรังอื่นๆ เช่นเดียวกับที่เกิดขึ้นในผู้ใหญ่ เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหลอดเลือดและทางเดินหายใจอุดตัน โรคหัวใจวาย โรคกระดูกและข้อ เป็นต้น ผลกระทบทางด้านสังคมและจิตใจพบว่า

โรคอ้วนทำให้เสียบุคลิกภาพและถูกล้อเลียน จึงทำให้เกิดปมด้อยและมีความกดดัน เด็กอ้วนบางคนแยกตัวออกจากกลุ่มเพื่อน มีปัญหาในการเข้าสังคม และผลกระทบต่อเศรษฐกิจพบว่า เด็กอ้วนที่ป่วยเป็นโรคแทรกซ้อนทำให้ครอบครัวต้องเสียค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลเพิ่มขึ้น⁽²⁾

จากการสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการสัมภาษณ์และตรวจร่างกาย ครั้งที่ 5 พ.ศ. 2557 เกี่ยวกับภาวะโภชนาการของเด็กไทย ด้านภาวะน้ำหนักเกินหรือส่วนสูง พบว่า เด็กไทยอายุ 1-14 ปี มีน้ำหนักเกินหรือเริ่มอ้วน ร้อยละ 5.9 มีภาวะอ้วน ร้อยละ 7.0 และเมื่อทำการเปรียบเทียบระหว่างวัย พบว่า เด็กทุกกลุ่มอายุมีความชุกของภาวะน้ำหนักเกิน (เริ่มอ้วน) และอ้วนสูงกว่าภาวะผอม โดยเด็กอายุ 12-14 ปี มีความชุกของภาวะน้ำหนักเกินและอ้วนรวมกันสูงสุด ร้อยละ 15.3 รองลงมาเป็นเด็กอายุ 6-11 ปี ร้อยละ 13.2 และเด็กอายุ 1-5 ปี ร้อยละ 11.3 ตามลำดับ⁽³⁾ จากข้อมูลการสำรวจภาวะโภชนาการของเด็กนักเรียนของสำนักงานสาธารณสุข

จังหวัดนครราชสีมา ในปีงบประมาณ 2558 พบว่า มีเด็กอ้วนและเริ่มอ้วน ร้อยละ 8.34 และอัมพาตที่มีเด็กอ้วนและเริ่มอ้วนมากที่สุด 5 อันดับแรก ได้แก่ อัมพาตปากล้อง ร้อยละ 11.91 รองมาเป็นอัมพาตบัวใหญ่ ร้อยละ 11.47 อัมพาตโชคชัย ร้อยละ 11.19 อัมพาตปากช่อง ร้อยละ 10.61 และอัมพาต ขามทะเลสอ ร้อยละ 10.38 ตามลำดับ⁽⁴⁾

สำนักงานสาธารณสุขอำเภอหนองบุญมาก จังหวัดนครราชสีมาได้เก็บข้อมูลการสำรวจภาวะโภชนาการของนักเรียนในเขตพื้นที่อำเภอหนองบุญมาก ในปี พ.ศ. 2558-2560 พบว่า มีเด็กวัยเรียนอายุ 6-14 ปีในอำเภอหนองบุญมาก มีภาวะอ้วนและเริ่มอ้วน ร้อยละ 7.87, 9.66 และ 14.37 ตามลำดับ และจากการสำรวจภาวะโภชนาการประจำปี 2560 พบว่า ตำบลที่มีนักเรียนที่มีภาวะอ้วนและเริ่มอ้วนจำนวนมากที่สุด 5 ลำดับแรก คือ ตำบลหนองหัวแรด ร้อยละ 10.70 รองลงมาเป็นตำบลหนองตะไก้ ร้อยละ 10.62 ตำบลไทยเจริญ ร้อยละ 9.67 ตำบลหนองไม้ไผ่ ร้อยละ 7.44 และตำบลสารภี ร้อยละ 7.22 ตามลำดับ จากข้อมูลดังกล่าวพบว่า มีพื้นที่ที่มีปัญหาด้านภาวะโภชนาการ จำนวน 2 ตำบล ได้แก่ ตำบลหนองบุญมาก และตำบลหนองตะไก้ เนื่องจากกระทรวงสาธารณสุขและสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดนครราชสีมาได้กำหนดตัวชี้วัดด้านภาวะโภชนาการในเด็ก โดยกำหนดให้เด็กนักเรียนต้องมีภาวะอ้วน ไม่เกินร้อยละ 10 แต่นักเรียนในเขตตำบลหนองบุญมาก และตำบลไทยเจริญ มีนักเรียนอ้วนมากถึงร้อยละ 10.70 และ 10.62 จึงทำให้ไม่ผ่านเกณฑ์ตัวชี้วัดและเป็นปัญหาสาธารณสุขที่สำคัญในพื้นที่ดังกล่าวอีกด้วย⁽⁵⁾

จากการศึกษาแนวทางการแก้ไขปัญหาวัยรุ่นน้ำหนักเกินที่ผ่านมาพบว่า การส่งเสริมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมทั้งด้านการรับประทานอาหารและการออกกำลังกาย เป็นกลวิธีที่สำคัญซึ่งมีนักวิชาการหลาย ๆ ท่านได้ให้คำแนะนำ เช่น ชมรมโภชนาการเด็กแห่งประเทศไทยและราชวิทยาลัยกุมารแพทย์แห่งประเทศไทย⁽⁶⁾ ได้เสนอแนวทางการป้องกันภาวะน้ำหนักเกินว่า การควบคุมอาหาร การเพิ่มการเคลื่อนไหวร่างกาย การออกกำลังกาย และการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมบนพื้นฐานของครอบครัว ที่มีผู้ปกครองเป็นแบบอย่างของการมีสุขนิสัยที่ดี จะช่วย

สนับสนุนในการดูแลเด็กโรคอ้วนเป็นโปรแกรมการรักษาที่ได้ผลจริงในการควบคุมน้ำหนักในระยะยาว ดีกว่าการรักษาด้วยการควบคุมอาหารหรือการออกกำลังกายอย่างเดียว และวิจัย เอกพลากรและคณะ ได้ทำการการสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกายครั้งที่ 5 ปี พ.ศ. 2557 พบว่า ปัญหาสุขภาพที่เกิดจากพฤติกรรมและวิถีชีวิตยังมีแนวโน้มเพิ่มขึ้น โดยเฉพาะภาวะอ้วน โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง ซึ่งมีผลแทรกซ้อนต่ออุบัติการณ์ของโรคระบบหัวใจและหลอดเลือดที่จะเกิดขึ้นในอนาคต กลายเป็นภาระของสังคมและระบบบริการสุขภาพ ดังนั้นการดำเนินกลยุทธ์เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการป้องกันและลดภาระโรคเหล่านี้จึงเป็นประเด็นสำคัญ⁽⁷⁾

และจากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องพบว่า มีการนำทฤษฎีเกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพ เช่น ทฤษฎีความสามารถแห่งตนของ Bandura⁽⁸⁾ และทฤษฎีแรงสนับสนุนทางสังคมของ House⁽⁹⁾ มาประยุกต์ใช้เป็นโปรแกรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ดีขึ้น นอกจากนี้ยังมีการออกกำลังกายด้วยการเดิน จากการศึกษาของ สุภารัตน์ วาเรศ⁽¹⁰⁾ ได้ทำการศึกษาผลของการออกกำลังกายด้วยการเดินที่มีต่อดัชนีมวลกายและเปอร์เซ็นต์ไขมันของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์ โดยจัดให้มีการออกกำลังกายด้วยการเดินตามโปรแกรมที่ผู้วิจัยประยุกต์ขึ้น จำนวน 8 สัปดาห์ ผลการศึกษาพบว่า หลังการฝึกออกกำลังกายด้วยการเดิน 8 สัปดาห์ ค่าเฉลี่ยดัชนีมวลกายและเปอร์เซ็นต์ไขมันของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์ดีกว่าก่อนการฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะนำเอาทฤษฎีความสามารถแห่งตนของ Bandura⁽⁸⁾ ทฤษฎีแรงสนับสนุนทางสังคมของ House⁽⁹⁾ และโปรแกรมการออกกำลังกายด้วยการเดิน 8 สัปดาห์ของ สุภารัตน์ วาเรศ⁽¹⁰⁾ มาประยุกต์เป็นโปรแกรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อลดภาวะน้ำหนักเกินในกลุ่มวัยเรียน อายุ 12-14 ปี ในเขตพื้นที่ตำบลหนองบุญมาก อำเภอหนองบุญมาก จังหวัดนครราชสีมา ซึ่งผลของการศึกษาในครั้งนี้ จะนำไป

ปรับปรุงและพัฒนาเพื่อนำไปใช้เป็นแนวทางในการแก้ไข ปัญหาภาวะน้ำหนักเกินให้กับเด็กนักเรียนในเขตพื้นที่ ต่างๆ และสามารถใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานในการจัดกิจกรรม หรือนำรูปแบบโปรแกรมสุขศึกษาในครั้งนี้ มาจัดทำค่าย ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อลดน้ำหนักให้กับนักเรียนใน เขตพื้นที่ที่พบปัญหาภาวะโภชนาการในเด็กนักเรียน ต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยด้านความรู้ ด้าน การรับรู้ความสามารถของตนเอง ด้านความคาดหวังใน

ผลลัพธ์ ด้านการรับรู้แรงสนับสนุนทางสังคม และด้าน พฤติกรรมในการลดภาวะน้ำหนักเกิน ภายในกลุ่มทดลอง และกลุ่มเปรียบเทียบ ก่อนและหลังการทดลอง

2. เพื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยด้านความรู้ ด้าน การรับรู้ความสามารถของตนเอง ด้านความคาดหวังใน ผลลัพธ์ ด้านการรับรู้แรงสนับสนุนทางสังคม และด้าน พฤติกรรมในการลดภาวะน้ำหนักเกิน ระหว่างกลุ่ม ทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ ก่อนและหลังการทดลอง

3. เพื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยน้ำหนักตัวของเด็กวัย เรียนที่มีภาวะน้ำหนักเกินภายในกลุ่มทดลองและกลุ่ม เปรียบเทียบ ก่อนและหลังการทดลอง

กรอบแนวคิดการวิจัย

ตัวแปรต้น

โปรแกรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อลดภาวะน้ำหนักเกิน

กิจกรรมที่ 1 “รู้ รับ ปรับ เปลี่ยน” ให้ความรู้เรื่องภาวะน้ำหนัก การกินอาหาร ะไรห่างไกลโรควัวน และให้ความรู้เรื่องเรื่องการออกกำลังกาย

กิจกรรมที่ 2 “คุณทำได้ แค่ตั้งใจ” กิจกรรมการเสริมสร้างการรับรู้ ความสามารถแห่งตนและสร้างความคาดหวังในผลลัพธ์ในการควบคุมภาวะ น้ำหนักเกิน

กิจกรรมที่ 3 “Walking for life” การบรรยายให้ความรู้เรื่องการออกกำลังกาย ด้วยการเดิน โดยใช้โปรแกรมการออกกำลังกายด้วยการเดิน 8 สัปดาห์

กิจกรรมที่ 4 “กีฬามหาสนุก” การแข่งขันเป็นกีฬาพื้นบ้านเพื่อส่งเสริม และ กระตุ้นให้มีการออกกำลังกาย

กิจกรรมที่ 5 “Line group : We are strong” เป็นกิจกรรมสร้างแรงสนับสนุน ทางสังคม การให้ความรู้ กระตุ้นเตือน ติดตามผ่านทาง Line group

กิจกรรมที่ 6 “The Idol” กิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้และประกวด The Idol จากบุคคลที่สามารถลดน้ำหนักได้ เพื่อชักจูงและสร้างแรงกระตุ้นให้มีการออก กกำลังกาย

กิจกรรมที่ 7 “You share You change และ ประกวด The Idol ครั้งที่ 2” กิจกรรมการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ นำเสนอผลการดำเนินงาน ปัญหา อุปสรรคและ ข้อเสนอแนะ ประกวดและมอบรางวัลพร้อมรับตำแหน่ง The Idol2

ตัวแปรตาม

การเปลี่ยนแปลง

1. ความรู้เรื่องภาวะน้ำหนักเกิน
2. การรับรู้ความสามารถของตนเองในการลดภาวะน้ำหนักเกิน
3. ความคาดหวังในผลลัพธ์ของปฏิบัติ เพื่อลดภาวะน้ำหนักเกิน
4. การรับรู้แรงสนับสนุนทางสังคมในการลดภาวะน้ำหนักเกิน
5. พฤติกรรมในการลดภาวะน้ำหนักเกิน

ค่าเฉลี่ยน้ำหนักตัวลดลง

วิธีดำเนินการวิจัย

การดำเนินการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ประยุกต์แนวคิด ทฤษฎีความสามารถของตนเอง ทฤษฎี แรงสนับสนุนทางสังคม และโปรแกรมการออกกำลังกายด้วยการเดิน 8 สัปดาห์ มาประยุกต์เป็นโปรแกรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อลดภาวะน้ำหนักเกิน โดยรูปแบบการวิจัยเป็นแบบกึ่งทดลอง (Quasi-experimental Research) แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง (Experimental Group) และกลุ่มเปรียบเทียบ (Comparison Group) ทำการวัดก่อนและหลังการทดลอง (Two Group Pre-Post Test Design) และเก็บรวบรวมข้อมูลก่อนและหลังการทดลองทั้งสองกลุ่ม โดยให้กลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อลดภาวะน้ำหนักเกิน ส่วนกลุ่มเปรียบเทียบจะได้รับกิจกรรมเพื่อลดภาวะน้ำหนักเกินจากสถานบริการสาธารณสุขตามปกติระยะเวลาในการดำเนินการวิจัยทั้งหมด 8 สัปดาห์

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร คือ กลุ่มเด็กวัยเรียน (อายุระหว่าง 12-14 ปี) ที่มีภาวะน้ำหนักเกิน และกำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 ในเขตพื้นที่อำเภอหนองบุญมาก จังหวัดนครราชสีมา จำนวน 278 คน คำนวณขนาดตัวอย่างโดยใช้สูตรการคำนวณขนาดกลุ่มตัวอย่างเพื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของประชากร 2 กลุ่มที่เป็นอิสระต่อกันของอรุณ จิรวัฒนกุล⁽¹¹⁾ ได้กลุ่มตัวอย่างแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ กลุ่มละ 50 คน การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างโดยเริ่มจากการคัดเลือกตำบลที่มีผลการสำรวจภาวะสุขภาพของนักเรียนแล้วพบภาวะน้ำหนักเกินและอ้วน มากกว่าร้อยละ 10 โดยวิธีการสุ่มแบบอย่างง่าย (Simple Random Sampling) เมื่อได้ตำบลที่เป็นตำบลของกลุ่มทดลอง และกลุ่มเปรียบเทียบแล้ว ทำการคัดเลือกโรงเรียนโดยวิธีการสุ่มแบบอย่างง่ายได้โรงเรียนหนองบุญนากพิทยาคมเป็นกลุ่มทดลอง และโรงเรียนบ้านสว่างวิทยาคมเป็นกลุ่มเปรียบเทียบ หลังจากนั้น ทำการสุ่มแบบอย่างง่ายอีกครั้งเพื่อคัดเลือกนักเรียนที่เป็นทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ โดยกำหนดคุณสมบัติ

คือ 1) เป็นกลุ่มวัยเรียน (อายุ 12-14 ปี) 2) เป็นผู้ที่ตรวจภาวะโภชนาการประจำปี พบว่า มีภาวะน้ำหนักเกิน คือ มีค่าน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงอยู่ในระดับเริ่มอ้วนและอ้วน ซึ่งใช้เกณฑ์อ้างอิงจากเครื่องชี้วัดภาวะโภชนาการของประชาชนไทยอายุ 1 วัน ถึง 19 ปี ของกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข⁽¹²⁾ 3) เป็นผู้ที่สามารถอ่านออกเขียนได้ ไม่มีปัญหาด้านการได้ยิน การพูด การมองเห็น และ 4) เป็นผู้ให้การยินยอมและให้ความร่วมมือเข้าร่วมการวิจัยทุกครั้ง

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง (Intervention) เป็นโปรแกรมที่ผู้วิจัยจัดทำขึ้น เป็นผลของการประยุกต์ใช้ทฤษฎีความสามารถแห่งตนร่วมกับทฤษฎีแรงสนับสนุนทางสังคม เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการลดภาวะน้ำหนักเกินของนักเรียนกลุ่มวัยเรียน มีดังนี้

1) สัปดาห์ที่ 1 กิจกรรม “รู้รับ ปรับ เปลี่ยน” จะเป็นการบรรยายประกอบสไลด์ และคู่มือที่เน้นการให้ความรู้ได้แก่ ความรู้เกี่ยวกับภาวะน้ำหนักเกิน และการจัดการกับภาวะน้ำหนักเกิน การแจกเอกสารคู่มือต่าง ๆ ซึ่งได้แก่ 1. ตารางปริมาณแคลอรีของอาหาร 2. คู่มือเมนูสุขภาพ เพื่อให้ผู้ปกครองจัดทำรายการอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการในปริมาณและสัดส่วนที่เหมาะสมให้ครอบครัวและนักเรียนที่บ้านได้ 3. คู่มือแนวทางการจัดอาหารกลางวัน “เด็กวัยเรียน”

กิจกรรม “คุณทำได้ แคตั้งใจ” โดยการประยุกต์ใช้ทฤษฎีความสามารถแห่งตนมาจัดทำเป็นกิจกรรมการเสริมสร้างการรับรู้ความสามารถแห่งตนในการควบคุมภาวะน้ำหนักเกินและสร้างความคาดหวังในผลลัพธ์ในการควบคุมภาวะน้ำหนักเกิน ลักษณะของการจัดกิจกรรมประกอบด้วย การฝึกวิเคราะห์สถานการณ์โดยเปิดวิดีโอเรื่อง “ชีวิตน้อย ๆ ของมดน้อย” เพื่อเสริมสร้างการรับรู้ความสามารถแห่งตนในการควบคุมภาวะน้ำหนักเกิน และส่งเสริมให้นักเรียนได้รับความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับภาวะน้ำหนักเกิน ผลกระทบที่ตามมาเมื่อเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ เสริมสร้างให้นักเรียนเกิดความตระหนัก สามารถค้นหาปัญหาและวิธีการแก้ไขปัญหาได้ด้วยตัวเอง

2) สัปดาห์ที่ 1-8 กิจกรรม “Walking for life” โดยการบรรยายเรื่องการออกกำลังกาย และฝึกการออกกำลังกายด้วยการเดิน โดยใช้โปรแกรมการออกกำลังกายด้วยการเดิน 8 สัปดาห์ของ สุวรัตน์ วาเรศ⁽¹⁰⁾ โดยมีกำหนดการปฏิบัติ 3 วันต่อสัปดาห์ คือ วันจันทร์ พุธ ศุกร์ เวลา 15.30 - 16.30 น. และในการปฏิบัติจะแบ่งออกเป็น 3 ช่วง ได้แก่ ช่วงอบอุ่นร่างกาย (Warm Up) ช่วงออกกำลังกาย (Exercise) และช่วงคลายอุ่น (Cool Down) พร้อมลงบันทึกในแบบบันทึกการออกกำลังกายด้วยการเดินโดยมีผู้ปกครองเซ็นรับรองการทำกิจกรรมการออกกำลังกายทุกครั้ง

กิจกรรม “Line group : We are strong” เป็นกิจกรรมที่ประยุกต์จากทฤษฎีแรงสนับสนุนทางสังคม โดยใช้ Line group กลุ่มไลน์ชื่อว่า “We are strong” การสร้างกลุ่มไลน์นี้เพื่อเป็นการให้ความรู้ กระตุ้นเตือน แชร์ กิจกรรมที่ทำโดยการส่งรูปภาพ ชักถาม ตอบคำถาม ให้คำแนะนำ ให้กำลังใจซึ่งกันและกัน และยังเป็นการการนัดหมายร่วมกิจกรรมในครั้งต่อ มีการให้คำแนะนำผู้ปกครองเพื่อช่วยดูแลและคอยกระตุ้นเตือนเมื่ออยู่ที่บ้าน เมื่อมาอยู่ที่โรงเรียนจะมีคณะครูคอยให้คำแนะนำ และจะมีการติดตามเยี่ยมบ้านให้กำลังใจ คอยกระตุ้นเตือน และให้ความรู้จากทีมผู้วิจัย และภาคีเครือข่ายที่เกี่ยวข้อง สัปดาห์ละ 1 ครั้ง

3) สัปดาห์ที่ 3 กิจกรรม “กีฬามหาสนุก” กิจกรรมการแข่งขันกีฬา โดยมีการนำเอากีฬาพื้นบ้านมาจัดการแข่งขันเป็นกีฬามหาสนุกเพื่อส่งเสริม และกระตุ้นให้มีการออกกำลังกาย โดยจะแบ่งกีฬาออกเป็น 5 ประเภทได้แก่วิ่งเปรี๊ยะเปลี่ยนชุดอาบน้ำ กินผลไม้วีกา ยางวงมหาสนุก ส่งลูกโป่งและปิงปองหรรษา โดยให้รางวัลกับคณะที่ชนะเลิศ

4) สัปดาห์ที่ 5 กิจกรรม “The Idol” เป็นกิจกรรมที่ประยุกต์มาจากทฤษฎีความสามารถแห่งตน เพื่อติดตามการสร้างคาดหวังในผลลัพธ์ในการควบคุมภาวะน้ำหนักเกิน ลักษณะของกิจกรรมประกอบด้วย การประชุมกลุ่มเพื่อประเมินความก้าวหน้าในการลดน้ำหนักโดยดูจากแบบบันทึกตนเอง และจัดกิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้และประกวด The Idol จากบุคคลที่สามารถลดน้ำหนักได้มากที่สุด มอบรางวัลและรับตำแหน่ง The

Idol1 (บุคคลตัวอย่าง) แก่ผู้ที่สามารถลดน้ำหนักได้มากที่สุด และให้ The Idol (บุคคลตัวอย่าง) เล่าประสบการณ์ความสำเร็จในการลดน้ำหนักครั้งนี้ได้อย่างไร เพื่อชักจูงให้นักเรียนคนอื่น ๆ หันมาตั้งใจออกกำลังกาย

5) สัปดาห์ที่ 8 กิจกรรม “You share You change และ ประกวด The Idol ครั้งที่ 2” กิจกรรมการจัดเวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้ นำเสนอผลการดำเนินงาน ปัญหา อุปสรรคและข้อเสนอแนะ ในระหว่างดำเนินการวิจัย และหลังการวิจัย เพื่อหาแนวทางการดำเนินงานร่วมกันในการดำเนินกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง และมอบรางวัลพร้อมรับตำแหน่ง The Idol2 (บุคคลตัวอย่าง) แก่ผู้ที่สามารถลดน้ำหนักได้มากที่สุด

2. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยใช้แบบสอบถาม ประกอบด้วย 6 ส่วน ได้แก่ ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป ส่วนที่ 2 แบบทดสอบความรู้เรื่องภาวะน้ำหนักเกิน ส่วนที่ 3 การรับรู้ความสามารถแห่งตนในการลดภาวะน้ำหนักเกิน ส่วนที่ 4 ด้านความคาดหวังในผลลัพธ์ของปฏิบัติเพื่อลดภาวะน้ำหนักเกิน ส่วนที่ 5 การรับรู้แรงสนับสนุนทางสังคมในการลดภาวะน้ำหนักเกิน และส่วนที่ 6 พฤติกรรมเกี่ยวกับภาวะน้ำหนักเกิน โดยเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล สร้างมาจากเอกสาร ตำรา แนวคิด ทฤษฎี และเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง นำมากำหนดโครงสร้างของเนื้อหาและขอบเขตให้ครอบคลุมเนื้อหาและวัตถุประสงค์ของการวิจัยและการวัด ทำการตรวจสอบความตรงของเนื้อหา (Content Validity) โดยนำเครื่องมือที่สร้างเสร็จแล้วให้ผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน ตรวจสอบข้อคำถามแต่ละข้อในแบบสอบถาม โดยให้คะแนนตามเกณฑ์และวิเคราะห์หาค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Item Objective Congruence: IOC) ได้ค่า IOC มากกว่า 0.5 ทุกข้อคำถาม จากนั้นทำการตรวจสอบหาความเที่ยง (Reliability) โดยนำไปทดลอง (Try out) กับกลุ่มตัวอย่างในพื้นที่ที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน จากนั้นนำผลที่ได้ไปวิเคราะห์หาความเที่ยงของแบบสอบถาม โดยแบบสอบถามที่ใช้มาตรวัดประเมินค่าตามแบบ Likert Scale ได้แก่แบบสอบถามการรับรู้ความสามารถแห่งตนในการลดภาวะน้ำหนักเกิน การรับรู้ความคาดหวังในผลลัพธ์ของการปฏิบัติเพื่อลดภาวะน้ำหนักเกิน และการ

รับรู้แรงสนับสนุนทางสังคมในการลดภาวะน้ำหนักเกิน วิเคราะห์สัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาช (Cronbach's Alpha Coefficient) ซึ่งได้ค่า Reliability มากกว่า 0.70 ทุกส่วนของแบบสอบถาม

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติ กำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 สถิติเชิงพรรณนาใช้สำหรับการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับลักษณะ วิเคราะห์ด้วยการแจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ส่วนสถิติเชิงอนุมาน โดยใช้สถิติ Paired t-test สำหรับการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยด้านการรับรู้ความสามารถตนเอง การรับรู้ความคาดหวังในผลลัพธ์ และการรับรู้แรงสนับสนุนทางสังคม ภายในในกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ ก่อนและหลังการทดลอง และใช้สถิติ Independent t-test สำหรับการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยด้านการรับรู้ความสามารถตนเอง การรับรู้ความคาดหวังในผลลัพธ์ และการรับรู้แรงสนับสนุนทางสังคม ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มเปรียบเทียบ ก่อนและหลังการทดลอง

ผลการวิจัย

1) ข้อมูลทั่วไป กลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ ส่วนใหญ่เป็นเพศชาย มีอายุ 14 ปี กลุ่มทดลองส่วนใหญ่กำลังศึกษาอยู่ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ส่วนกลุ่มเปรียบเทียบส่วนใหญ่กำลังศึกษาอยู่ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ ส่วนใหญ่มีเกรดเฉลี่ยอยู่ในช่วง 2.01 - 3.00 ได้รับเงินในการมาโรงเรียนน้อยกว่า 50 บาทต่อวัน มีสมาชิกในครอบครัวที่มีรูปร่างอ้วน ส่วนใหญ่บิดาประกอบอาชีพรับจ้าง/พนักงานบริษัท ส่วนมารดาประกอบอาชีพเกษตรกรกรรม มีรายได้เฉลี่ยของครอบครัวต่อเดือนอยู่ในช่วง 5,000-10,000 บาท ส่วน

ใหญ่เคยมีการลดน้ำหนัก โดยใช้วิธีการออกกำลังกาย ส่วนใหญ่ไม่มีโรคประจำตัว มีเพียงกลุ่มทดลองที่พบโรคประจำตัวคือโรคภูมิแพ้ ร้อยละ 4.00 และไม่มียาที่ต้องรับประทานประจำ ส่วนใหญ่มีร้านค้าและร้านอาหารตามสั่งอยู่ใกล้บริเวณบ้าน การรับทราบแหล่งข้อมูลข่าวสารเรื่องภาวะน้ำหนักเกิน ส่วนใหญ่รับทราบผ่านทางโทรทัศน์ รองลงมาคือทางอินเทอร์เน็ต

2) การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยด้านความรู้ การรับรู้ความสามารถของตนเอง การรับรู้ความคาดหวังในผลลัพธ์ การรับรู้แรงสนับสนุนทางสังคม และพฤติกรรมในการลดภาวะน้ำหนักเกิน ระหว่างก่อนและหลังการทดลองภายในกลุ่มทดลองและภายในกลุ่มเปรียบเทียบ

จากตาราง 1 ผลการดำเนินงานตามโปรแกรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อลดภาวะน้ำหนักเกินในกลุ่มวัยรุ่น อายุ 12-14 ปี ตำบลหนองบุนนาค อำเภอนองบุญมาก จังหวัดนครราชสีมา เมื่อทำการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยด้านความรู้ การรับรู้ความสามารถของตนเอง การรับรู้ความคาดหวังในผลลัพธ์ การรับรู้แรงสนับสนุนทางสังคม และพฤติกรรมในการลดภาวะน้ำหนักเกิน ระหว่างก่อนและหลังการทดลองภายในกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ พบว่า ภายหลังจากทดลองในกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเพิ่มขึ้นทุกด้านมากกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p\text{-value} < 0.001$) ส่วนในกลุ่มเปรียบเทียบไม่แตกต่างกันทางสถิติ ($p\text{-value} > 0.05$)

3) การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยด้านความรู้ การรับรู้ความสามารถของตนเอง การรับรู้ความคาดหวังในผลลัพธ์ การรับรู้แรงสนับสนุนทางสังคม และพฤติกรรมในการลดภาวะน้ำหนักเกิน ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ ก่อนและหลังการทดลอง

ตารางที่ 1 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยด้านความรู้ การรับรู้ความสามารถของตนเอง การรับรู้ความคาดหวังในผลลัพธ์ การรับรู้แรงสนับสนุนทางสังคม และพฤติกรรมในการลดภาวะน้ำหนักเกิน ระหว่างก่อนและหลัง การทดลองภายในกลุ่มทดลองและภายในกลุ่มเปรียบเทียบ

ตัวแปร	กลุ่มทดลอง (n = 50)			กลุ่มเปรียบเทียบ (n = 50)		
	$\bar{x} \pm S.D.$	t	p-value	$\bar{x} \pm S.D.$	t	p-value
1. ความรู้						
ก่อนการทดลอง	13.84 $\pm$ 2.58	8.66	<0.001	13.58 $\pm$ 2.55	0.81	0.42
หลังการทดลอง	16.02 $\pm$ 2.55			13.66 $\pm$ 2.46		
2. ความสามารถของตนเอง						
ก่อนการทดลอง	1.99 $\pm$ 0.48	8.49	<0.001	1.95 $\pm$ 0.48	0.38	0.71
หลังการทดลอง	2.45 $\pm$ 0.41			1.96 $\pm$ 0.42		
3. ความคาดหวังในผลลัพธ์						
ก่อนการทดลอง	2.15 $\pm$ 0.50	7.73	<0.001	2.14 $\pm$ 0.50	0.64	0.52
หลังการทดลอง	2.54 $\pm$ 0.38			2.15 $\pm$ 0.45		
4. แรงสนับสนุนทางสังคม						
ก่อนการทดลอง	2.22 $\pm$ 0.36	9.26	<0.001	2.18 $\pm$ 0.37	0.50	0.62
หลังการทดลอง	2.52 $\pm$ 0.33			2.18 $\pm$ 0.36		
5. พฤติกรรม						
ก่อนการทดลอง	2.05 $\pm$ 0.45	9.69	<0.001	2.00 $\pm$ 0.43	0.58	0.57
หลังการทดลอง	2.47 $\pm$ 0.37			2.01 $\pm$ 0.44		

ตารางที่ 2 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยด้านความรู้การรับรู้ความสามารถของตนเอง การรับรู้ความคาดหวังในผลลัพธ์ การรับรู้แรงสนับสนุนทางสังคม และพฤติกรรมในการลดภาวะน้ำหนักเกิน ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ ก่อนและหลังการทดลอง

ตัวแปร	ก่อนทดลอง (n = 50)			หลังทดลอง (n = 50)		
	$\bar{x} \pm S.D.$	t	p-value	$\bar{x} \pm S.D.$	t	p-value
1. ความรู้						
กลุ่มทดลอง	13.84 $\pm$ 2.58	0.51	0.61	16.02 $\pm$ 2.25	5.01	<0.001
กลุ่มเปรียบเทียบ	13.58 $\pm$ 2.55			13.66 $\pm$ 2.46		
2. ความสามารถของตนเอง						
กลุ่มทดลอง	1.99 $\pm$ 0.48	0.43	0.67	2.45 $\pm$ 0.41	5.82	<0.001
กลุ่มเปรียบเทียบ	1.95 $\pm$ 0.47			1.96 $\pm$ 0.42		
3. ความคาดหวังในผลลัพธ์						
กลุ่มทดลอง	2.15 $\pm$ 0.50	0.15	0.88	2.54 $\pm$ 0.38	4.68	<0.001
กลุ่มเปรียบเทียบ	2.14 $\pm$ 0.50			2.15 $\pm$ 0.45		
4. แรงสนับสนุนทางสังคม						
กลุ่มทดลอง	2.22 $\pm$ 0.36	0.56	0.57	2.52 $\pm$ 0.33	4.89	<0.001
กลุ่มเปรียบเทียบ	2.18 $\pm$ 0.37			2.18 $\pm$ 0.36		
5. พฤติกรรม						
กลุ่มทดลอง	2.05 $\pm$ 0.45	0.50	0.62	2.47 $\pm$ 0.37	5.68	<0.001
กลุ่มเปรียบเทียบ	2.00 $\pm$ 0.43			2.01 $\pm$ 0.44		

จากตาราง 2 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยด้านความรู้ การรับรู้ความสามารถของตนเอง การรับรู้ความคาดหวังในผลลัพธ์ การรับรู้แรงสนับสนุนทางสังคม และพฤติกรรมในการลดภาวะน้ำหนักเกิน ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ ก่อนและหลังการทดลอง พบว่า ก่อนการทดลองไม่แตกต่างกันทางสถิติ (p-value

>0.05) ส่วนภายหลังการทดลองพบว่า ในกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเพิ่มขึ้นมากกว่ากลุ่มเปรียบเทียบทุกด้าน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (p-value<0.001)

4) การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยน้ำหนักตัวของเด็กวัยเรียนที่มีภาวะน้ำหนักเกินภายในกลุ่ม ทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ ก่อนและหลังการทดลอง

ตารางที่ 3 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยน้ำหนักตัวของเด็กรัยเรียนที่มีภาวะน้ำหนักเกินภายในกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ ก่อนและหลังการทดลอง

ค่าเฉลี่ยน้ำหนักตัว		n	$\bar{x}$	MD	t	df	p-value	95%MD
กลุ่มทดลอง	ก่อนการทดลอง	50	68.56	-2.02	-3.13	49	0.003	-3.31 to -0.72
	หลังการทดลอง		66.54					
กลุ่มเปรียบเทียบ	ก่อนการทดลอง	50	65.08	0.66	4.05	49	<0.001	0.33 to 0.98
	หลังการทดลอง		65.74					

จากตาราง 3 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยน้ำหนักตัวเมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยน้ำหนักตัวภายในกลุ่มทดลองก่อนและหลังการทดลอง พบว่า กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยน้ำหนักตัวแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (p -value < 0.001) โดยภายหลังการทดลองกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยน้ำหนักตัวลดลงน้อยกว่าก่อนการทดลอง 2.02 กิโลกรัม (95% MD = -3.31 ถึง -0.72) ส่วนในกลุ่มเปรียบเทียบเมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยน้ำหนักตัวภายในกลุ่มเปรียบเทียบก่อนและหลังการทดลอง พบว่า กลุ่มเปรียบเทียบมีค่าเฉลี่ยน้ำหนักตัวแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (p -value < 0.001) โดยภายหลังการทดลองกลุ่มเปรียบเทียบมีค่าเฉลี่ยน้ำหนักตัวเพิ่มขึ้นมากกว่าก่อนการทดลอง 0.66 กิโลกรัม (95% MD = 0.33 ถึง 0.98)

อภิปรายผล

จากการศึกษาเรื่องผลของโปรแกรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อลดภาวะน้ำหนักเกินในกลุ่มวัยเรียน อายุ 12-14 ปี ตำบลหนองบุนนาค อำเภอนองบุญมาก จังหวัดนครราชสีมา ผู้วิจัยมีประเด็นสำคัญที่จะนำมาอภิปรายผล ดังนี้

ด้านความรู้เกี่ยวกับภาวะน้ำหนักเกินผลการศึกษาพบว่า ภายหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเพิ่มมากขึ้นกว่าก่อนการทดลอง และเพิ่มมากขึ้นกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานของการวิจัย สามารถอธิบายได้จากผลจากการจัดกิจกรรมตามโปรแกรมที่ผู้วิจัยประยุกต์ขึ้น คือ กิจกรรม “รู้ รับ ปรับ เปลี่ยน” เป็นกิจกรรมการบรรยาย

ให้ความรู้เรื่องโรคอ้วนและภาวะน้ำหนักเกิน มีการใช้สื่อวีดิทัศน์ แผ่นพับ และภาพพลิก มีการทำกิจกรรมกลุ่มระดมความคิด และอภิปรายกลุ่มแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ทำให้กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยด้านความรู้เกี่ยวกับภาวะน้ำหนักเกินเพิ่มขึ้น สอดคล้องกับการศึกษาของศิริดา เสนพริก⁽¹³⁾ ได้ศึกษาผลของโปรแกรมสุขศึกษาโดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีความสามารถของตนเองในเด็กที่มีภาวะน้ำหนักเกิน ระดับประถมศึกษาปีที่ 6 โดยให้ความรู้เกี่ยวกับโรคอ้วนโดยการบรรยายประกอบสไลด์ การจัดกลุ่ม สาธิตการประเมินภาวะโภชนาการด้วยตนเอง การเลือกรับประทานอาหารและการออกกำลังกายที่เหมาะสม ภายหลังการทดลองพบว่า เด็กที่มีภาวะน้ำหนักเกินมีความรู้เกี่ยวกับโรคอ้วน ด้านการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายมากขึ้นกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ด้านการรับรู้ความสามารถแห่งตน และด้านความคาดหวังในผลลัพธ์ ผลการศึกษาพบว่า ภายหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเพิ่มมากขึ้นกว่าก่อนการทดลอง และเพิ่มมากขึ้นกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานของการวิจัย สามารถอธิบายได้จากผลจากการจัดกิจกรรมตามโปรแกรมที่ผู้วิจัยประยุกต์ขึ้นตามแนวคิดของ Bandura⁽⁶⁾ โดยเน้นให้นักเรียนพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเอง โดยการใช้ตัวแบบ (Modeling) ที่เป็นบุคคลจริง ๆ ซึ่งเป็นเพื่อนที่ประสบความสำเร็จ ตัวแบบที่เป็นเจ้าหน้าที่สาธารณสุขจากสำนักงานสาธารณสุขอำเภอนองบุญมาก และตัวแบบที่เป็นสัญลักษณ์ผ่านวิดีโอ ซึ่งตัวแบบจะมีความคล้ายคลึงกับนักเรียน ทำให้นักเรียนมั่นใจได้ว่า

พฤติกรรมที่ตัวแบบแสดงออกนั้นเหมาะสม และสามารถทำได้ พร้อมทั้งการใช้คำพูดชักจูงและการกระตุ้นทางอารมณ์ร่วมกัน นอกจากนี้ยังมีการส่งเสริมการรับรู้ผลลัพธ์ของการปฏิบัติว่าภายหลังปฏิบัติจะมีผลดีต่อร่างกาย เชื่อว่าจะได้รับความสนใจจากสังคม และความเชื่อว่าจะมีความรู้สึกมีคุณค่าต่อตนเอง โดยได้ประยุกต์เป็นกิจกรรม “คุณทำได้ แค่ตั้งใจ” โดยการจัดกิจกรรมการฝึกวิเคราะห์สถานการณ์โดยเปิดวิดีโอเรื่อง “ชีวิตน้อย ๆ ของมดน้อย” เพื่อเสริมสร้างการรับรู้ความสามารถแห่งตนในการควบคุมภาวะน้ำหนักเกิน และส่งเสริมให้นักเรียนได้รับความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับภาวะน้ำหนักเกิน ผลกระทบที่ตามมาเมื่อเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ เสริมสร้างให้นักเรียนเกิดความตระหนัก สามารถค้นหาปัญหาและวิธีการแก้ไขปัญหาได้ด้วยตัวเอง มีการนำตัวแบบที่เคยประสบความสำเร็จในการลดภาวะน้ำหนักเกินมาเล่าประสบการณ์พร้อมทั้งพูดชักจูงให้นักเรียนหันมาควบคุมอาหารและออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องเพื่อสุขภาพที่ดีจากการจัดกิจกรรมดังกล่าว ทำให้กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยด้านการรับรู้ความสามารถแห่งตนและด้านความคาดหวังในผลลัพธ์เพิ่มขึ้น ซึ่งผลการวิจัยดังกล่าวได้สอดคล้องกับการศึกษาของ จิตภา อูปรี และคณะ⁽¹⁴⁾ ได้ศึกษาผลของโปรแกรมสุขศึกษาโดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีความสามารถของตนเองในเด็กที่มีภาวะน้ำหนักเกิน นักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 โดยจัดกิจกรรมการฟังบรรยายประกอบภาพจากตัวแบบโดยนักโภชนาการ วงจรของการเกิดภาวะน้ำหนักเกิน ความรุนแรง บุคคลเสี่ยง การแก้ไขปัญหาน้ำหนักเกิน ภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมสุขศึกษา กลุ่มตัวอย่างมีคะแนนเฉลี่ยความรู้ โรคอ้วน การบริโภคอาหารและการออกกำลังกาย การรับรู้ความคาดหวังในผลลัพธ์ และการรับรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพ ด้านการบริโภคอาหาร และการออกกำลังกาย มากกว่าก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมสุขศึกษา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ นอกจากนี้การจัดกิจกรรม “The Idol” เป็นอีกกิจกรรมเพื่อติดตามการสร้าง ความคาดหวังในผลลัพธ์ในการควบคุมภาวะน้ำหนักเกิน ลักษณะของกิจกรรมประกอบด้วย การประชุมกลุ่มเพื่อประเมินความก้าวหน้าในการลดน้ำหนักโดยดูจากแบบ

บันทึกตนเอง และจัดกิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้และประกวด The Idol (บุคคลตัวอย่าง) จากบุคคลที่สามารถลดน้ำหนักได้มากที่สุด และร่วมกัน แשרประสบการณ์ที่ทำให้ประสบความสำเร็จในการลดน้ำหนัก เพื่อชักจูงและสร้างแรงกระตุ้นทางอารมณ์ให้คนอื่น ๆ ให้หันมาตั้งใจปฏิบัติตัวเพื่อลดภาวะน้ำหนักเกิน

ด้านการรับรู้แรงสนับสนุนทางสังคม ผลการศึกษาพบว่า ภายหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเพิ่มมากขึ้นกว่าก่อนการทดลอง และเพิ่มขึ้นมากกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานของการวิจัย สามารถอธิบายได้จากผู้วิจัยได้นำแนวคิดแรงสนับสนุนทางสังคมของ House⁽⁹⁾ มาประยุกต์ใช้ในการวิจัย โดยใช้การสนับสนุนทางสังคมด้านอารมณ์ ความรู้สึก เช่น การฟัง แสดงให้เห็นว่าสนใจ ยอมรับ ไว้วางใจ การสนับสนุนด้านวัตถุสิ่งของ ได้แก่ การให้อุปกรณ์ สิ่งของ เพื่อเอื้อให้เกิดพฤติกรรม การสนับสนุนด้านข้อมูล ซึ่งเชื่อว่าการสนับสนุนทางสังคม เป็นความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ประกอบด้วยความรัก ความห่วงใย ความไว้วางใจ ความช่วยเหลือทางการเงิน สิ่งของ แรงงาน การให้ข้อมูลข่าวสาร การให้ข้อมูลป้อนกลับและการเรียนรู้ และการประเมินตนเอง จะช่วยสนับสนุนให้บุคคลนั้นมีพฤติกรรมที่ดีขึ้น โดยประยุกต์เป็นกิจกรรม “Line group : We are strong” ซึ่งเป็นกลุ่มไลน์เพื่อให้ความรู้ ตอบคำถาม ให้คำแนะนำ ให้กำลังใจซึ่งกันและกัน มีการให้คำแนะนำผู้ปกครองเพื่อช่วยดูแลและคอยกระตุ้นเตือน เมื่ออยู่ที่บ้าน เมื่อมาอยู่ที่โรงเรียนจะมีคณะครูคอยให้คำแนะนำ และจะมีการออกติดตามเยี่ยมบ้านเพื่อให้กำลังใจให้คำแนะนำ และคอยกระตุ้นเตือน จากทีมผู้วิจัย ทำให้กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยด้านการรับรู้แรงสนับสนุนทางสังคมเพิ่มขึ้น

ด้านพฤติกรรมในการลดภาวะน้ำหนักเกิน ผลการศึกษาพบว่า ภายหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเพิ่มมากขึ้นกว่าก่อนการทดลอง และเพิ่มขึ้นมากกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานของการวิจัย สามารถอธิบายได้จากผลจากการจัดกิจกรรมตามโปรแกรมที่ผู้วิจัยประยุกต์ขึ้น ได้แก่ กิจกรรมบรรยายให้ความรู้เรื่องภาวะน้ำหนักเกิน มีการ

รับชมวีดิทัศน์ การอภิปรายกลุ่ม กิจกรรมเสริมสร้างการรับรู้ความสามารถแห่งตนและความคาดหวังในผลลัพธ์ของการปฏิบัติตัวเพื่อลดภาวะน้ำหนักเกิน มีการประเมินตนเองและตั้งเป้าหมายในการลดน้ำหนักด้วยตนเอง มีการนำตัวแบบอย่างที่เหมาะสมความสำเร็จในการลดน้ำหนักมาเล่าประสบการณ์ มีการเสริมสร้างแรงบันดาลใจทางสังคมจากครอบครัว คณะครู เพื่อนสมาชิกในกลุ่ม และผู้วิจัย คอยให้ความรู้ข้อมูลข่าวสาร คอยกระตุ้นเตือน คอยให้กำลังใจ จากการจัดกิจกรรมดังกล่าว ทำให้กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยด้านพฤติกรรมในการลดภาวะน้ำหนักเกินเพิ่มขึ้น

ด้านค่าเฉลี่ยน้ำหนักตัวของเด็กวัยเรียนที่มีภาวะน้ำหนักเกิน ภายหลังการทดลอง พบว่า ในกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยน้ำหนักตัวลดลงน้อยกว่าก่อนการทดลอง 2.02 กิโลกรัม ส่วนกลุ่มเปรียบเทียบมีค่าเฉลี่ยน้ำหนักตัวเพิ่มขึ้นมากกว่าก่อนการทดลอง 0.66 กิโลกรัม สามารถอธิบายได้จากผลจากการจัดกิจกรรมตามโปรแกรมที่ผู้วิจัยประยุกต์ขึ้น โดยจัดให้มีกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างการรับรู้ความสามารถของตนเองในการปฏิบัติพฤติกรรมเพื่อลดภาวะน้ำหนักเกิน และมีการเสริมสร้างการรับรู้ความคาดหวังในผลลัพธ์ของการปฏิบัติตนเพื่อลดภาวะน้ำหนักเกิน และมีการให้ความรู้เรื่องการบริโภคอาหารที่ถูกหลักโภชนาการ วิธีการเลือกกินอาหารอะไรทั้งไกลโรคววน และวิธีการกินอาหารที่ถูกสัดส่วนเพื่อลดพุง และได้นำทฤษฎีแรงสนับสนุนทางสังคมของ House⁽⁹⁾ มาประยุกต์ใช้เพื่อติดตาม กระตุ้นเตือน ให้กำลังใจ ให้คำแนะนำ และให้คำปรึกษา เพื่อให้การปฏิบัติพฤติกรรมในการลดภาวะน้ำหนักเกินเป็นไปอย่างต่อเนื่องและมีประสิทธิผล

นอกจากนี้ยังมีการนำโปรแกรมการออกกำลังกายด้วยการเดิน 8 สัปดาห์ของ สุธารัตน์ วาเรศ⁽¹⁰⁾ มาปรับใช้เป็นกิจกรรมสำหรับการออกกำลังกายในกลุ่มเด็กวัยเรียนที่มีภาวะน้ำหนักเกินโดยใช้ชื่อกิจกรรม “Walking for life” และมีการจัดกิจกรรมการแข่งขันกีฬาสนุกๆ โดยมีการนำเอากีฬาพื้นบ้านมาจัดการแข่งขันเป็นกีฬามหาสนุกเพื่อส่งเสริม และกระตุ้นให้มีการออกกำลังกายจากการจัดกิจกรรมดังกล่าว ทำให้กลุ่มทดลองได้มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมบริโภคอาหารและพฤติกรรม

การออกกำลังกายไปในทิศทางที่ดีขึ้น ส่งผลให้ภายหลังการทดลอง พบว่า กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยน้ำหนักตัวลดลงต่ำกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัย

1.1 ควรมีการบูรณาการโปรแกรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อลดภาวะน้ำหนักเกินในกลุ่มวัยเรียนอายุ 12-14 ปี เข้าไปในหลักสูตรการเรียนการสอนที่เฉพาะเจาะจงกับเด็กที่มีภาวะน้ำหนักเกิน โดยให้เด็กที่มีภาวะน้ำหนักเกินและมีความสนใจเข้าร่วมโปรแกรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

1.2 การออกกำลังกายตามโปรแกรมการออกกำลังกายด้วยการเดิน 8 สัปดาห์ เป็นกิจกรรมการออกกำลังกายที่ทำได้ง่ายเหมาะสำหรับกลุ่มเด็กวัยเรียนที่มีภาวะน้ำหนักเกิน และสามารถนำไปประยุกต์ใช้เป็นกิจกรรมการออกกำลังกายในกลุ่มอื่น ๆ ที่มีภาวะน้ำหนักเกินได้

1.3 การนำต้นแบบที่ประสบความสำเร็จในการลดน้ำหนัก และกลุ่มตัวอย่างที่ประสบความสำเร็จในการลดน้ำหนักมาร่วมแลกเปลี่ยนประสบการณ์การลดน้ำหนัก ซึ่งช่วยสร้างความสนใจให้กับกลุ่มตัวอย่างได้เป็นอย่างดี และมีแรงจูงใจในการลดน้ำหนัก

1.4 กิจกรรมการสร้างแรงสนับสนุนทางสังคม โดยประยุกต์ใช้ Application Line ช่วยให้การสื่อสาร การติดตาม และการกระตุ้นเตือนโดยใช้ข้อความและภาพทำได้ง่าย และรวดเร็ว แต่มีกลุ่มตัวอย่างบางคนไม่มีโทรศัพท์ที่มี Application Line ดังนั้นเพื่อให้เกิดความครอบคลุมในการติดตาม ควรมีการเยี่ยมติดตามที่บ้าน และที่โรงเรียน

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ในการศึกษาครั้งต่อไป ควรมีการนำโปรแกรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อลดภาวะน้ำหนักเกินไปประยุกต์ใช้ในกลุ่มอื่น ๆ

2.2 ควรมีการเพิ่มระยะเวลาในการศึกษาวิจัย เพื่อให้เห็นการเปลี่ยนแปลงที่ชัดเจนมากยิ่งขึ้น และมีการติดตามหลังเสร็จสิ้นการวิจัย เพื่อเป็นการกระตุ้น

เดือน และติดตามความต่อเนื่องของโปรแกรมการการวิจัย จะทำให้ทราบผลที่เกิดขึ้นในระยะยาว และทราบข้อบกพร่องที่เกิดขึ้น เพื่อนำไปสู่การปรับปรุงแก้ไขและพัฒนาให้เกิดประสิทธิผลสูงสุด

2.3 ควรมีการศึกษาวิจัยแบบมีส่วนร่วมของผู้ปกครอง ญาติ เจ้าหน้าที่สาธารณสุข กลุ่มเพื่อน และคุณครู เพื่อสร้างการมีส่วนร่วมของทุกภาคส่วนที่เกี่ยวข้องมาร่วมกันวิเคราะห์ปัญหาและหาแนวทางในการแก้ไขปัญหา ร่วมกัน ซึ่งนำไปสู่รูปแบบการดำเนินงานแบบมีส่วนร่วมอย่างแท้จริง

กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบพระคุณ ดร.นิจจรา ทูลธรรม อาจารย์ประจำคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ณัฐวุฒิ แก้วพิบูลย์ กรรมการบริหารหลักสูตรเวชศาสตร์ปริวรรต สำนักวิชาแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี ที่ได้ให้คำปรึกษาให้ข้อเสนอแนะ และช่วยแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ จนทำให้งานวิจัยนี้สำเร็จไปด้วยดีขอขอบคุณคณะครูและนักเรียนโรงเรียนหนองบุญนาคพิทยาคม และโรงเรียนบ้านสว่างพิทยาคม อำเภอหนองบุญมาก จังหวัดนครราชสีมา และผู้เกี่ยวข้อง ที่ให้ความร่วมมือให้การสนับสนุน และให้ความช่วยเหลือจนทำให้งานวิจัยนี้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี

เอกสารอ้างอิง

1. สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. แนวทางการควบคุมป้องกันภาวะอ้วนในเด็กวัยเรียน. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ: สำนักงานกิจการโรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก; 2557.
2. กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. แนวทางการคัดกรอง ส่งต่อ และแก้ปัญหาเด็กอ้วนกลุ่มเสี่ยงในสถานศึกษา สถานบริการสาธารณสุขและคลินิก DPAC. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ: ศูนย์สื่อและสิ่งพิมพ์แก้วเจ้าจอม มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา; 2558.
3. ลัดดา เหมาะสุวรรณ, วิชัย เอกพลากร. ภาวะโภชนาการของเด็กไทย. ใน: รายงานการสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกาย ครั้งที่ 5 ฉบับสุขภาพเด็ก พ.ศ. 2557. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ; 2557.
4. สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดนครราชสีมา. ตัวชี้วัดของกระทรวงสาธารณสุข ปีงบประมาณ 2558. นครราชสีมา; 2558.
5. สำนักงานสาธารณสุขอำเภอหนองบุญมาก. รายงานการสำรวจภาวะโภชนาการของนักเรียนในเขตพื้นที่อำเภอหนองบุญมาก ประจำปี พ.ศ. 2558. นครราชสีมา; 2558.
6. ชมรมโภชนาการเด็กแห่งประเทศไทย และราชวิทยาลัยกุมารแพทย์แห่งประเทศไทย. แนวทางเวชปฏิบัติการป้องกันและรักษาโรคอ้วนในเด็ก พ.ศ. 2557. นนทบุรี; 2557.
7. วิชัย เอกพลากร, หทัยชนก พรอคเจริญ, กนิษฐา ไทยกล้า, วราภรณ์ เสถียรนพแก้ว. รายงานการสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกาย ครั้งที่ 5 พ.ศ. 2557. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์อักษรกราฟิคแอนดี้ดีไซน์; 2559.
8. Bandura A. Self- Efficacy: The exercise of control. New York: W H Freeman/Times Books/ Henry Holt & Co; 1997.
9. House JS, Umberson D, Landis K R. Measures and Concepts of Social Support. In: Social Support and Health. Editor by Cohen S, Syme SI. Orlando: Academic Press; 1981.
10. สุตารัตน์ วาเรศ. ผลการออกกำลังกายด้วยการเดินที่มีต่อดัชนีมวลกายและเปอร์เซ็นต์ไขมันของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์ [วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิตมหาบัณฑิต]. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ; 2556.
11. อรุณ จิรวัดน์กุล. ชีวสถิติสำหรับงานวิจัยด้านวิทยาศาสตร์สุขภาพ. พิมพ์ครั้งที่ 3. ขอนแก่น: โรงพิมพ์คลังนานาวิทยา; 2548.

12. กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. คู่มือแนวทางการใช้เกณฑ์อ้างอิงน้ำหนัก ส่วนสูงเพื่อประเมินภาวะการเจริญเติบโตของเด็กไทย พ.ศ. 2542. พิมพ์ครั้งที่ 1. นนทบุรี: กรมอนามัย; 2542.
13. ศิรดา เสนพริก. ผลของโปรแกรมสุขศึกษาโดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีความสามารถของตนเองในเด็กที่มีภาวะน้ำหนักเกิน ระดับประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนจจรเกียรติศึกษา จังหวัดภูเก็ต. วารสารการพัฒนาชุมชน มหาวิทยาลัยขอนแก่น 2560; 5: 297-314.
14. จิตภา อุปรี, นฤมล สีนสุพรรณ, กุหลาบ ปุริสาร. ผลของโปรแกรมสุขศึกษาโดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีความสามารถของตนเองในเด็กที่มีภาวะน้ำหนักเกิน นักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 โรงเรียนประถมศึกษา เขต 2 สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาขอนแก่น เขต 1 ตำบลบ้านเป็ด อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น. วารสารวิทยาลัยบัณฑิตเอเชีย 2561; 8: 277-86.