



## ผลของโปรแกรมการส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะแห่งตนโดยกลุ่มเพื่อนต่อ พฤติกรรมการบริโภคและการออกกำลังกายของวัยรุ่นตอนต้น ที่มีภาวะโภชนาการเกิน

สิรินาถ ชาบุญเรือง พย.ม.\*

ประนอม รอดคำดี ค.ด.\*\*

### บทคัดย่อ

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะแห่งตนโดยกลุ่มเพื่อนต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายของวัยรุ่นตอนต้นที่มีภาวะโภชนาการเกิน กลุ่มตัวอย่างเป็นวัยรุ่นตอนต้นที่มีภาวะโภชนาการเกิน อายุระหว่าง 13-14 ปี ศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 โรงเรียนในเขตเทศบาลอำเภอวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี จำนวน 60 คน สุ่มอย่างง่ายเพื่อแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 30 คน และกลุ่มควบคุม 30 คน จับคู่เพศ และระดับภาวะโภชนาการของทั้งสองกลุ่มให้เหมือนกัน กลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมการส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะแห่งตนโดยกลุ่มเพื่อนประกอบด้วย 1) สภาวะทางด้านร่างกายและอารมณ์ 2) การมีประสบการณ์ที่ประสบผลสำเร็จ 3) การเรียนรู้ผ่านตัวแบบ 4) การจูงใจด้วยคำพูด กลุ่มควบคุมได้รับการบริการอนามัยโรงเรียนตามปกติ เครื่องมือที่ใช้ประกอบด้วย โปรแกรมการส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะแห่งตน โดยกลุ่มเพื่อนที่สร้างตามแนวคิดการรับรู้สมรรถนะแห่งตนของแบนดูรา แบบสอบถามพฤติกรรมการบริโภคอาหาร และแบบสอบถามพฤติกรรมการออกกำลังกาย แบบประเมินการรับรู้สมรรถนะแห่งตน เครื่องมือทั้งหมดผ่านการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาโดยผู้ทรงคุณวุฒิ 5 คนและหาค่าความเที่ยงของแบบสอบถามแล้วได้ค่า ความเที่ยงของเครื่องมือเท่ากับ .73 และ .76 วิเคราะห์ข้อมูลหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบที

ผลการวิจัย พบว่า หลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการบริโภคและการออกกำลังกายของวัยรุ่นตอนต้นที่มีภาวะโภชนาการเกินสูงกว่าก่อนการทดลอง และสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < .05$ )

ผลการวิจัยสรุปได้ว่า วัยรุ่นตอนต้นที่มีภาวะโภชนาการเกินที่ได้รับโปรแกรมการส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะแห่งตนโดยกลุ่มเพื่อน มีพฤติกรรมการบริโภคและการออกกำลังกายที่เพิ่มขึ้น โปรแกรมนี้จึงเป็นทางเลือกหนึ่งสำหรับพยาบาลในการส่งเสริมสุขภาพวัยรุ่นที่มีภาวะโภชนาการเกิน

**คำสำคัญ:** วัยรุ่นตอนต้นที่มีภาวะโภชนาการเกิน พฤติกรรมการบริโภคอาหาร พฤติกรรมการออกกำลังกาย

### ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ปัญหาด้านภาวะโภชนาการเกิน หรือโรคอ้วนในประเทศไทยพบในกลุ่มเด็กและวัยรุ่นมากขึ้น จากข้อมูลการสำรวจสุขภาพประชาชนไทยครั้งที่ 4 ในปี พ.ศ. 2551-2552 พบว่าความชุกของภาวะโภชนาการเกินเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง และเพิ่มขึ้นในเขตชนบทโดยพบว่า

กลุ่มเด็กอายุ 12-14 ปี มีความชุกภาวะโภชนาการเกินมากกว่าเด็กวัยอื่นร้อยละ 11.9<sup>1,2</sup> สาเหตุของการมีภาวะโภชนาการเกินส่วนหนึ่งมาจากพฤติกรรมการบริโภค โดยการสำรวจเด็กอายุ 6-14 ปี จำนวน 5,993 คน ใน 20 จังหวัดทั่วประเทศ พบว่าชอบรับประทานขนมกรุบกรอบทุกวันร้อยละ 36.8 และเครื่องดื่มประเภท

\*ปริญญาณิพนธ์ หลักสูตรพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพยาบาลศาสตร คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
\*\*ผู้ช่วยศาสตราจารย์ คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



น้ำอัดลม/เครื่องดื่มที่มีรสหวาน นอกจากนั้นยังมีการมีกิจกรรมทางกาย การออกกำลังกายไม่เพียงพอ และการทำกิจกรรมที่ต้องนั่งนานๆ เช่น การดูทีวี การใช้คอมพิวเตอร์ส่งผลให้เกิดภาวะอ้วนตามมาได้<sup>3</sup> และจากข้อมูลการเฝ้าระวังสถานการณ์เด็กและเยาวชนจังหวัดอุบลราชธานีปี พ.ศ. 2550-2552 พบว่านักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นมีระดับดัชนีมวลกายมากกว่าเกณฑ์มาตรฐาน จากเดิมร้อยละ 2.3 เพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 5.8 ซึ่งค่าเฉลี่ยระดับประเทศร้อยละ 7.1 และพบการใช้ยาลดความอ้วนร้อยละ 2.5 เพิ่มขึ้นร้อยละ 3.9 นอกจากนั้นยังพบว่า เด็กกลุ่มนี้มีพฤติกรรมการออกกำลังกายน้อย มีการรับประทานอาหารจานด่วนมาก และการรับประทานผัก ผลไม้ไม่เพียงพอ<sup>4</sup> โดยวัยรุ่นที่มีภาวะโภชนาการเกินและไม่ได้รับการดูแลอย่างถูกต้อง จะทำให้เกิดโรคอ้วนที่ส่งผลกระทบต่อภาวะสุขภาพในระยะยาว ซึ่งพบว่าวัยรุ่นที่มีภาวะโภชนาการเกินจะเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่เป็นโรคอ้วนสูงถึงร้อยละ 70-80<sup>5</sup> และเป็นสาเหตุของการเจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรัง เช่น โรคหัวใจและหลอดเลือด ภาวะไขมันในเลือดสูง โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน ชนิดที่ 2 อื่นๆ<sup>6,7</sup> ดังนั้นการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมด้านการออกกำลังกายและการรับประทานอาหารจึงเป็นสิ่งสำคัญที่ควรส่งเสริมเพื่อป้องกันความเสี่ยงจากภาวะแทรกซ้อนจากโรคอ้วนที่จะตามมา

การรับรู้สมรรถนะแห่งตน คือ การที่บุคคลรับรู้ความสามารถของตนเอง แล้วเกิดความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองที่จะพยายามทำสิ่งนั้นให้สำเร็จ ให้เกิดผลลัพธ์ที่ดี เป็นสิ่งที่ทำให้เกิดแรงจูงใจ การรับรู้และพฤติกรรม และถ้าหากบุคคลมีความเชื่อในความสามารถของตน จะทำให้บุคคลนั้นมีความมุ่งมั่นที่จะปฏิบัติพฤติกรรมที่เฉพาะ มีความพยายามที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมให้ประสบผลสำเร็จ<sup>8,9</sup> โดยผลการศึกษาของ Stein, Fisher, Berkey, and Colditz<sup>10</sup> พบว่าการรับรู้สมรรถนะแห่งตนมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการออกกำลังกาย และจากการศึกษาของปียันท์นามกุล<sup>11</sup> พบว่าการรับรู้สมรรถนะแห่งตนรวมทั้งอิทธิพลของกลุ่มเพื่อน สามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมเพื่อการควบคุมน้ำหนักของวัยรุ่นหญิงที่มีภาวะโภชนาการเกิน จากความสำคัญดังกล่าวผู้วิจัยจึงได้นำแนวคิดการรับรู้

สมรรถนะแห่งตนมาเป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมให้วัยรุ่นที่มีภาวะโภชนาการเกินเกิดพฤติกรรมบริโภคอาหาร การมีกิจกรรมทางกายและการออกกำลังกายที่ถูกต้องด้วยตนเอง

### วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายของวัยรุ่นตอนต้นที่มีภาวะโภชนาการเกินก่อนและหลังได้รับโปรแกรมการส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะแห่งตนโดยกลุ่มเพื่อน
2. เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายของวัยรุ่นตอนต้นที่มีภาวะโภชนาการเกินระหว่างกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมการส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะแห่งตนโดยกลุ่มเพื่อนกับกลุ่มที่ได้รับการบริการอนามัยโรงเรียนตามปกติ

### กรอบแนวคิดการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยใช้กรอบแนวคิดการรับรู้สมรรถนะแห่งตนของ Bandura<sup>8</sup> ซึ่งพัฒนาได้จาก 4 แหล่ง คือ 1) สภาวะทางด้านร่างกายและอารมณ์ (Physiological and affective state) 2) การประสบความสำเร็จจากการกระทำด้วยตนเอง (Enactive mastery experiences) 3) การได้เห็นตัวแบบ (Vicarious experiences) 4) การจูงใจด้วยคำพูด (Verbal persuasion) โดย Bandura<sup>7</sup> ได้อธิบายว่า การรับรู้สมรรถนะแห่งตนเป็นความเชื่อของบุคคลเกี่ยวกับความสามารถที่จะจัดการเกี่ยวกับตนเองได้ มีความมั่นใจในความสามารถของตนที่จะปฏิบัติพฤติกรรมอย่างถูกต้องและต่อเนื่อง ซึ่งการกระทำพฤติกรรมของบุคคลเป็นผลมาจาก 2 แนวคิด คือ การรับรู้สมรรถนะแห่งตน (Perceived self-efficacy) และความคาดหวังในผลลัพธ์ (Outcome expectation) ที่มีผลต่อการแสดงพฤติกรรม การรับรู้สมรรถนะแห่งตนเป็นการตัดสินความสามารถของตนเองว่าจะสามารถปฏิบัติได้ในระดับใด และเป็นตัวกระตุ้นให้บุคคลเข้าร่วมในการปฏิบัติพฤติกรรมที่เห็นว่ามีความคุ้มค่าและเกิดผลลัพธ์ที่ดีต่อตนเอง และบุคคลจะต้องมีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนว่าตนเองสามารถที่จะกระทำกิจกรรมนั้นได้สำเร็จ บุคคลจึงจะเกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม



การวิจัยครั้งนี้ศึกษาผลของการส่งเสริมโปรแกรมการรับรู้สมรรถนะแห่งตนโดยกลุ่มเพื่อนต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายของวัยรุ่นตอนต้นที่มีภาวะโภชนาการเกิน

### วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi experimental research) แบ่ง 2 กลุ่ม เก็บข้อมูลทั้งสองกลุ่มก่อนและหลังการทดลอง (two groups pretest-posttest design) ระยะเวลา 6 สัปดาห์

**ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง** การศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษากับวัยรุ่นตอนต้นที่มีภาวะโภชนาการเกินอายุระหว่าง 13-14 ปีกำลังศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 ในปีการศึกษา 2556 โรงเรียนในเขตเทศบาลอำเภอวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี จำนวน 60 คน

**เครื่องมือการวิจัย** ประกอบด้วย 1) แบบสัมภาษณ์ข้อมูลทั่วไป ประกอบด้วย เพศ อายุ น้ำหนัก ส่วนสูงระดับการศึกษาลักษณะข้อคำถามเป็นแบบเติมคำและแบบเลือกตอบ 2) แบบสอบถามพฤติกรรม การบริโภคอาหาร<sup>11</sup> มีข้อคำถาม 12 ข้อ 3) แบบสอบถามพฤติกรรม การออกกำลังกาย<sup>12</sup> มี 12 ข้อคำถาม 4) แบบประเมินการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในด้านพฤติกรรม การบริโภคอาหารและการออกกำลังกาย<sup>13</sup> มี 14 ข้อ 5) โปรแกรมการส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะแห่งตนโดยกลุ่มเพื่อนที่สร้างขึ้นตามแนวคิดของ Bandura<sup>8</sup> และจากการทบทวนวรรณกรรมงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง วิเคราะห์ค่าความเที่ยงของแบบสอบถามพฤติกรรม การบริโภคอาหาร แบบสอบถามพฤติกรรม การออกกำลังกาย ได้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาคเท่ากับ .73 และ .76 ตามลำดับ

**การเก็บรวบรวมข้อมูล** ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลก่อนการทดลองทั้งกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง (pre-test) กลุ่มทดลองได้รับการจัดกิจกรรมในโปรแกรมการส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะแห่งตนโดยกลุ่มเพื่อน 6 สัปดาห์ เก็บรวบรวมข้อมูลภายหลังสิ้นสุดการทดลองทันที (post-test) โดยทำการเก็บข้อมูลกับกลุ่มควบคุมด้วย

**การดำเนินการทดลอง** กลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมการส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะแห่งตนโดยกลุ่มเพื่อน จำนวน 6 ครั้ง ครั้งละ 60 นาที เป็นเวลา 6 สัปดาห์ ดังนี้

สัปดาห์ที่ 1 การเตรียมความพร้อมทางสภาวะร่างกายและอารมณ์ โดยสร้างสัมพันธ์ภาพกับกลุ่มตัวอย่าง โดยแนะนำตัว อธิบายวัตถุประสงค์ ระยะเวลา และรายละเอียดของกิจกรรม ให้กลุ่มตัวอย่างแนะนำตนเองให้เพื่อน ๆ ได้รู้จัก แจกคู่มือสุขภาพสำหรับวัยรุ่นและสมุดบันทึกประจำตัวให้กลุ่มตัวอย่าง

สัปดาห์ที่ 2 การประสบผลสำเร็จจากการกระทำของตนเอง โดยจัดกิจกรรมกลุ่มแลกเปลี่ยนเรียนรู้เรื่อง “อาหารและพลังงานสำหรับวัยรุ่น” กิจกรรมการ “จัดเมนูอาหาร” สำหรับกลุ่มตัวอย่าง

สัปดาห์ที่ 3 กิจกรรมกลุ่มแลกเปลี่ยนเรียนรู้เรื่อง “ประโยชน์และโทษของไขมัน” การเรียนรู้ผ่านตัวแบบ โดยนำเสนอ VCD สาธิตการออกกำลังกายด้วยผ้าขาวม้า ให้กลุ่มตัวอย่างฝึกออกกำลังกายด้วยผ้าขาวม้า ประกอบเพลงร่วมกัน โดยใช้เพลงที่มีจังหวะดนตรีเร็ว ๆ และสนุก ๆ

สัปดาห์ที่ 4 การเรียนรู้ผ่านตัวแบบโดยนำเสนอตัวแบบที่เคยอ่านและสามารถควบคุมน้ำหนักได้ให้สัมภาษณ์ เล่าประสบการณ์ของตนเองผ่านรายการโทรทัศน์ให้กลุ่มตัวอย่างได้ดูโดยใช้สื่อ VCD หลังจากชม VCD ให้กลุ่มตัวอย่างแลกเปลี่ยนประสบการณ์ กิจกรรมการออกกำลังกายด้วยผ้าขาวม้า

สัปดาห์ที่ 5 กิจกรรมกลุ่มแลกเปลี่ยนเรียนรู้เรื่อง “ประโยชน์ของการออกกำลังกาย” นำเสนอตัวแบบโดยคัดเลือกตัวแทนจากกลุ่มตัวอย่างซึ่งครูอนามัยโรงเรียนเป็นผู้คัดเลือกนักเรียนที่สามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม การรับประทานอาหารและการออกกำลังกายได้อย่างเหมาะสม ออกมาเล่าประสบการณ์ของตนเองให้เพื่อนในกลุ่มฟังว่าสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตนเองได้อย่างไร กิจกรรมการออกกำลังกายด้วยผ้าขาวม้า

สัปดาห์ที่ 6 กิจกรรมกลุ่มอภิปรายปัญหาและอุปสรรคในการปฏิบัติตัวเพื่อควบคุมน้ำหนักและแนวทางแก้ไข โดยมีผู้วิจัยให้คำแนะนำ ให้กำลังใจและให้เพื่อน ๆ มีส่วนร่วมแสดงความคิดเห็นร่วมกัน



**การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง** การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยผ่านการรับรองจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์และการใช้สัตว์ทดลองในการวิจัย กลุ่มวิทยาศาสตร์สุขภาพ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และทำหนังสือขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูลวิจัยถึงผู้อำนวยการโรงเรียน พิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่างโดยการขอความร่วมมือในการเข้าร่วมวิจัยและต้องได้รับความยินยอมทั้งจากกลุ่มตัวอย่างและผู้ปกครองของกลุ่มตัวอย่างโดยผู้วิจัยชี้แจงและมอบเอกสารคำชี้แจงให้ผู้ปกครองกลุ่มตัวอย่างเพื่อขออนุญาต โดยได้รับความร่วมมือด้วยดี

**การวิเคราะห์ข้อมูล** ใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูปแจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทดสอบความแตกต่างคะแนนพฤติกรรม การบริโภคอาหาร พฤติกรรมการออกกำลังกาย การเปรียบเทียบภายในกลุ่มและระหว่างกลุ่ม ใช้สถิติ Paired t-test และ Independent t-test ตามลำดับโดยกำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติเท่ากับ 0.05

## ผลการวิจัย

เมื่อสิ้นสุดการทดลองจากจำนวนตัวอย่างทั้งสิ้น 60 คน เหลือกลุ่มตัวอย่างที่ผ่านเกณฑ์กำกับการทดลองจำนวน 48 คน เนื่องจากตัวอย่างในกลุ่มทดลองจำนวน 6 คน ไม่ผ่านเกณฑ์กำกับการทดลองและการศึกษาครั้งนี้ทำการจับคู่ให้กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีคุณสมบัติใกล้เคียงกันมากที่สุด คือ จับคู่เพศและระดับภาวะโภชนาการของกลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่มให้เท่ากัน ผู้วิจัยจึงตัดตัวอย่างในกลุ่มควบคุมที่เป็นคู่กับกลุ่มทดลอง ออกจากการศึกษาเมื่อสิ้นสุดการทดลองจำนวน 6 คน เหลือตัวอย่างในกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองกลุ่มละ 24 คน โดยมีผลการวิจัยดังนี้

1. กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมส่วนใหญ่เพศหญิง ร้อยละ 75 มีอายุ 13 และ 14 ปี ร้อยละ 54.2; 45.8 ตามลำดับ และอายุเฉลี่ย 13.45 ปี กลุ่มทดลองมีน้ำหนักเฉลี่ย 63.3 กิโลกรัม มีส่วนสูงเฉลี่ย 156 เซนติเมตร ส่วนกลุ่มควบคุมมีน้ำหนักเฉลี่ย 65.4 กิโลกรัม มีส่วนสูงเฉลี่ย 159.4 เซนติเมตร

2. ผลการทดสอบภายในกลุ่มเมื่อสิ้นสุดการทดลองพบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมด้านการบริโภคอาหารของวัยรุ่นตอนต้นที่มีภาวะโภชนาการเกินกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลองเป็น 29.08 หลังการทดลองค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมด้านการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่างเพิ่มขึ้นเป็น 36.16 ส่วนค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมด้านการออกกำลังกายของวัยรุ่นตอนต้นที่มีภาวะโภชนาการเกิน กลุ่มทดลองก่อนการทดลองเป็น 26.79 หลังการทดลองค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมด้านการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่างเพิ่มขึ้นเป็น 35.58 เมื่อนำคะแนนพฤติกรรมด้านการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายของวัยรุ่นตอนต้นที่มีภาวะโภชนาการเกินก่อนและหลังการทดลองมาทดสอบด้วยสถิติ Paired t-test พบว่า มีค่าเฉลี่ยสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < .05$ ) (ตารางที่ 1)

3. ผลการทดสอบระหว่างกลุ่มเมื่อสิ้นสุดการทดลองพบว่าค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมด้านการบริโภคอาหารของวัยรุ่นตอนต้นที่มีภาวะโภชนาการเกินกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลองเท่ากับ 29.08 กลุ่มควบคุมเท่ากับ 28.70 เมื่อนำมาทดสอบด้วยวิธีการทางสถิติ Independent t-test พบว่ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมด้านการบริโภคอาหาร ก่อนการทดลองไม่แตกต่างกัน และหลังการทดลองกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ย 36.16 กลุ่มควบคุมเท่ากับ 26.45 พบว่ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมด้านการบริโภคอาหาร หลังการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < .05$ ) (ตารางที่ 2)

4. ค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมด้านการออกกำลังกายของวัยรุ่นตอนต้นที่มีภาวะโภชนาการเกินกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลองเท่ากับ 26.79 กลุ่มควบคุมเท่ากับ 28.25 เมื่อนำมาทดสอบด้วยสถิติ Independent t-test พบว่าไม่แตกต่างกัน และหลังการทดลองกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ย 35.58 กลุ่มควบคุมเท่ากับ 25.04 พบว่าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < .05$ ) (ตารางที่ 3)

สรุปได้ว่า 1) ค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรม การบริโภคอาหารและการออกกำลังกายของวัยรุ่นตอนต้นที่มีภาวะโภชนาการเกินหลังได้รับโปรแกรม



ส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะแห่งตนโดยกลุ่มเพื่อน สูงกว่าก่อนได้รับโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 2) ค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายของวัยรุ่นตอนต้นที่มีภาวะโภชนาการเกินกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะแห่งตนโดยกลุ่มเพื่อน สูงกว่ากลุ่มที่ได้รับการบริการอนามัยโรงเรียนตามปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

### การอภิปรายผล

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล สามารถอภิปรายได้ดังนี้ สมมติฐานข้อที่ 1 ค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายของวัยรุ่นที่มีภาวะโภชนาการเกินหลังได้รับโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะแห่งตนโดยกลุ่มเพื่อน สูงกว่าก่อนได้รับโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ผลการศึกษาพบว่าหลังการทดลองกลุ่มทดลองมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายดีกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งสนับสนุนสมมติฐานข้อที่ 1 อธิบายได้ว่ากลุ่มทดลองได้ผ่านโปรแกรมการส่งเสริมความสามารถของตนตามแนวคิดของ Bandura<sup>8</sup> ซึ่งมีแหล่งสนับสนุน 4 แหล่ง คือ 1) สภาวะทางด้านร่างกายและอารมณ์ 2) การประสบความสำเร็จจากการกระทำด้วยตนเอง 3) การได้เห็นตัวแบบ 4) การจูงใจด้วยคำพูด การที่วัยรุ่นได้ร่วมทำกิจกรรมตามโปรแกรมได้ฝึกปฏิบัติจริง รวมทั้งได้มีโอกาสสังเกตจากตัวแบบที่น่าเสนอและจากเพื่อน ๆ ที่ทำกิจกรรมร่วมกันทำให้เด็กได้รับประสบการณ์ทั้งโดยตรงและโดยอ้อม สามารถสังเกตและมีปฏิสัมพันธ์ได้โดยตรงและสร้างความคิดว่าจะสร้างพฤติกรรมใหม่ได้อย่างไร ซึ่งข้อมูลที่ประมวลได้จะถูกเก็บไว้ใช้เป็นแนวทางการแสดงพฤติกรรมของตนเองในอนาคตและเกิดการรับรู้ว่าตนเองมีความสามารถจะกระทำเช่นนั้นและสามารถใช้ทักษะที่ได้รับจากการฝึกได้อย่างมีประสิทธิภาพมากที่สุด และมีความพยายามที่จะพัฒนาความสามารถของตนเองให้มีระดับที่เพิ่มมากขึ้นจากเดิม ผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับงานวิจัยที่ผ่านมาที่นำทฤษฎีการเรียนรู้สมรรถนะแห่งตนและแรงสนับสนุนทางสังคมมาใช้เป็นแนวทาง

ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ จากการศึกษาของ ปรียะดา ภัทรสัจจธรรม<sup>14</sup> ในเด็กวัยเรียนที่เป็นโรคหอบหืด อายุ 7-12 ปี โดยเน้นการมีส่วนร่วมของครอบครัว พบว่า เด็กในกลุ่มที่ได้รับการส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะแห่งตน มีพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพเพิ่มมากขึ้นและสูงกว่าก่อนได้รับโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และผลการศึกษาของ Rutkowski and Connolly<sup>15</sup> พบว่า การส่งเสริมการรับรู้ความสามารถแห่งตนในวัยรุ่นและผู้ปกครอง ทำให้วัยรุ่นออกกำลังกายเพิ่มมากขึ้น สมมติฐานข้อที่ 2 ค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการบริโภคอาหารและพฤติกรรมการออกกำลังกายของวัยรุ่นตอนต้นที่มีภาวะโภชนาการเกินภายหลังได้รับโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะแห่งตนโดยกลุ่มเพื่อน สูงกว่ากลุ่มที่ได้รับการบริการอนามัยโรงเรียนตามปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ อธิบายได้ว่า กลุ่มควบคุมที่ได้รับการบริการอนามัยโรงเรียนตามปกติซึ่งส่วนใหญ่การบริการที่ได้รับคือการได้รับความรู้และการประเมินภาวะสุขภาพเบื้องต้นเท่านั้น และจากพฤติกรรมของวัยรุ่นที่มีการเผาผลาญพลังงานลดลงและมีการสะสมพลังงานมากขึ้นโดยจากการศึกษาของสุภาวดี ลิขิตมาศกุล<sup>16</sup> พบว่าวัยรุ่นไทยมีการใช้ชีวิตประจำวันที่อาศัยความสะดวกสบายจากสิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ มีการทำกิจกรรมที่ใช้พลังงานลดลง มีกิจวัตรประจำวันแบบนั่ง ๆ นอน ๆ ชอบรับประทานอาหารที่มีส่วนผสมของแป้ง และมีปริมาณไขมันสูง หลังการทดลองกลุ่มควบคุมจึงมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายไม่แตกต่างจากก่อนการทดลอง ดังนั้นการให้ความรู้ในเรื่องการรับประทานอาหารและการออกกำลังกายยังไม่เพียงพอที่จะทำให้เด็กเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพได้<sup>17</sup> ซึ่งการรับรู้สมรรถนะแห่งตนเป็นตัวแปรที่มีอิทธิพลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพอย่างมาก โดยมีผลทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในด้านการรับเอาพฤติกรรมใหม่มาปฏิบัติ การหยุดพฤติกรรมที่ก่อกำเนิดปฏิบัติอยู่ปัจจุบัน และการคงไว้ซึ่งพฤติกรรมสุขภาพ<sup>18</sup> สอดคล้องกับ Strauss<sup>19</sup> ที่ศึกษาพบว่า การรับรู้สมรรถนะแห่งตนมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงการดำเนินชีวิตที่สำคัญมาก และเป็นปัจจัยสำคัญที่มีผลต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของบุคคลมากที่สุด



## ข้อเสนอแนะ

ผลการวิจัยครั้งนี้สามารถใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาบทบาทการสร้างเสริมสุขภาพของพยาบาลในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายของวัยรุ่นตอนต้นที่มีภาวะโภชนาการเกินเพื่อให้วัยรุ่นตอนต้นที่มีภาวะโภชนาการเกินสามารถควบคุมหรือลดน้ำหนักให้อยู่ในระดับมาตรฐานได้

## กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบคุณ บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ที่สนับสนุนทุนบางส่วนในการทำวิจัยครั้งนี้

## References

1. Report system data the nutritional status by Region [online] 2012 [cited 2012 March 13]. Available from: <https://www.Nutrition.anamai.moph.go.th>
2. Ladda Mo-suwan. Chapter 8, The Nutritional Status of children. Report of Public Health Thailand by physical examination.No. 4 BC 2551-2(Child Health): The Grassfigo Company Limited; 2009.
3. Gable S, Chang Y, Krull JL. Television Watching and Frequency of Family Meals Are Predictive of Overweight Onset and Persistence in a National Sample of School-Aged Children. *Journal of the American Dietetic Association* 2007;107(1): 53-61.
4. Project. North Eastern part: Child Watch Thailand [online]. 2012 [cited 2012 May 16]. Available from: <https://www.childwatchthai.org/projects.php>.
5. Martorell R. Chapter 8: Obesity An Emerging Health and Nutrition Issue in Developing Countries. [Online]. [cited 2013 November 15]. Available from: <http://himaldoc.icimod.org/record/10824>.
6. Flynn MAT, McNeil DA, Maloff B, Mutasingwa D, Wu M, Ford C, et al. Reducing obesity and related chronic disease risk in children and youth: a synthesis of evidence with 'Best practice' recommendations. *Obesity Reviews* 2006;7: 7-66.
7. Hannon TS, Rao G, Arslanian SA. Childhood obesity and type 2 diabetes mellitus. *Pediatrics* 2005; 116(2): 473-80.
8. Bandura A. Self-efficacy: The exercise of control. Freeman NYWH, editor. New York: W. H. Freeman; 1997.
9. Bastable SB. Nurse as Educator principles of Teaching and Learning for Nursing Practice. edr, editor. Sudbury, MA: Jones and Bartlett; 2008.
10. Stein C, Fisher L, Berkey C, Colditz G. Adolescent physical activity and perceived competence: does change in activity level impact self-perception? *The Journal of adolescent health: official publication of the Society for Adolescent Medicine* 2007; 40(5):462 e1-8.
11. Piyanan Narmkul. Predicting factors of weight control behaviors among overweight female adolescents. .*Kuakarun Jornal of Nursing* 2011; 18 (1): 22-28.
12. Pavadee L. Knowledge, attitude and consumption to nutrition status of early adolescence in educational section II in Bangkok. [Thesis]. Bangkok: Chulalongkorn University; 2004.
13. Thanita T. A study of factors affecting exercise behaviors of lower secondary school students. [Thesis]. Bangkok: Chulalongkorn University; 2003.
14. Preeyada P. The effect of using perceived Self-efficacy promoting program emphasizing family participation on health promoting behaviors of school-aged children with asthma. . [Thesis]. Bangkok: Chulalongkorn University; 2003.
15. Rutkowski EM, Connelly CD. Self-efficacy and physical activity in adolescent and parent dyads. *Journal for Specialists in Pediatric Nursing* 2012; 17(1): 51-60.



16. Supawadee L. Obesity in Children. Clinic 2545; 12(December) 1009 –16.
17. Bonsergent E, Agrinier N, Thilly N, Tessier S, Legrand K, Lecomte E, et al. Overweight and Obesity Prevention for Adolescents: A Cluster Randomized Controlled Trial in a School Setting. American journal of preventive medicine 2013; 44(1): 30–9.
18. Holloway A, Walson HE. Role of self-efficacy and behaviors change. International Journal Practice 2002; 8: 106
19. Strauss R. Childhood obesity and self-esteem. Pediatrics 2000; 105(1): e15.

**ตารางที่ 1** ผลการทดสอบค่าเฉลี่ย ของคะแนนพฤติกรรมการรับประทานอาหารและการออกกำลังกายของกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการทดลอง (n=24)

| พฤติกรรมด้านการบริโภคอาหารและการออกกำลังกาย | $\bar{X}$ | SD   | df | t    | p-value |
|---------------------------------------------|-----------|------|----|------|---------|
| <b>คะแนนพฤติกรรมด้านการบริโภคอาหาร</b>      |           |      |    |      |         |
| ก่อนการทดลอง                                | 29.08     | 2.74 | 23 | 4.67 | .000    |
| หลังการทดลอง                                | 36.16     | 6.01 |    |      |         |
| <b>คะแนนพฤติกรรมด้านการออกกำลังกาย</b>      |           |      |    |      |         |
| ก่อนการทดลอง                                | 26.79     | 4.06 | 23 | 9.61 | .000    |
| หลังการทดลอง                                | 35.58     | 3.75 |    |      |         |

**ตารางที่ 2** ผลการทดสอบค่าเฉลี่ย ของคะแนนพฤติกรรมการบริโภคอาหารก่อนและหลังการทดลองของวัยรุ่นตอนต้นที่มีภาวะโภชนาการเกินระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ( $n_1 = n_2 = 24$ )

| พฤติกรรมการบริโภคอาหาร | $\bar{X}$ | SD   | df | t     | p-value |
|------------------------|-----------|------|----|-------|---------|
| <b>ก่อนการทดลอง</b>    |           |      |    |       |         |
| กลุ่มควบคุม            | 28.70     | 2.05 |    |       |         |
| กลุ่มทดลอง             | 29.08     | 2.74 | 46 | .535  | .595    |
| <b>หลังการทดลอง</b>    |           |      |    |       |         |
| กลุ่มควบคุม            | 26.45     | 4.74 | 46 | 6.210 | .000    |
| กลุ่มทดลอง             | 36.16     | 6.01 |    |       |         |

**ตารางที่ 3** ผลการทดสอบค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมด้านการออกกำลังกาย ก่อนและหลังการทดลองของวัยรุ่นตอนต้นที่มีภาวะโภชนาการเกินระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ( $n_1 = n_2 = 24$ )

| พฤติกรรมด้านการออกกำลังกาย | $\bar{X}$ | SD   | df | t      | p-value |
|----------------------------|-----------|------|----|--------|---------|
| <b>ก่อนการทดลอง</b>        |           |      |    |        |         |
| กลุ่มควบคุม                | 28.25     | 2.92 | 46 | 1.427  | .160    |
| กลุ่มทดลอง                 | 26.79     | 4.06 |    |        |         |
| <b>หลังการทดลอง</b>        |           |      |    |        |         |
| กลุ่มควบคุม                | 25.04     | 3.26 | 46 | 10.385 | .000    |
| กลุ่มทดลอง                 | 35.58     | 3.75 |    |        |         |



## Effects of A Self –Efficacy Promoting Program by Peer Group on Food Consumption and Physical Exercise Behavior in Overweight Early Adolescents

Sirinart Chaboonraung M.N.S.\*

Branom Rodcumdee PhD\*\*

### Abstract

This quasi experimental research purposes were to study the effect of a self – efficacy program by peer group on food consumption and physical exercise behavior in overweight early adolescents. The sample consisted of early adolescents who are overweight between the ages of 13–14 years in grade7–9 in secondary school. Simple random assignment was used for experimental and control group (30 each). Participants were matched for sex and nutritional status and were randomly assigned into either the experimental group or the control group. This program consisted of four principle sources of information: 1) physiological and affective state 2) enactive mastery experiences 3) vicarious experiences 4) verbal persuasion. Research instruments were food consumption and physical behavior and perceived self–efficacy questionnaires. The control group received only school health services, while the experimental group received the perceived self–efficacy promoting program by peer group. The data collection instrument were the self–efficacy program by peer group which was developed by the researcher based on the concept of Bandura’s self–efficacy, the food consumption and exercise behavior and perceived self–efficacy questionnaires which was examined to ensure content validity by 5 experts and tested for reliability, with the outcomes of .73 and .76. Descriptive statistics of mean and standard deviation, as well as t–test, were used to analyze the data.

The results of this study revealed that after intervention, the experimental group had a significantly higher mean score of the food consumption and exercise behavior of overweight early adolescents than before intervention and then that the control group ( $p < .05$ ).

In conclusion, overweight early adolescents who received a self – efficacy program by peer group in this study had increased food consumption and physical exercise behavior. Therefore, this program is provided for nurses to select for promoting health behavior of overweight early adolescents.

**Keywords:** overweight early adolescents, food consumption behavior, exercise behavior

---

\*The Degree of Master of Nursing Science Program in Nursing Science, Faculty of Nursing, Chulalongkorn University.

\*\*Assistant Professor, Faculty of Nursing, Chulalongkorn University.