

นิพนธ์ต้นฉบับ

ผลของโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพในผู้ที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐานและอ้วนในตำบลเมืองยาง
อำเภอขามเฒ่า จังหวัดบุรีรัมย์ณรงค์ พันธุ์ศรี⁽¹⁾ และจารุวรรณ ไตรทิพย์สมบัติ^{(2)*}

วันที่ได้รับต้นฉบับ: 18 ธันวาคม 2558

วันที่ตอบรับการตีพิมพ์: 1 เมษายน 2559

* ผู้รับผิดชอบบทความ

(1) นักศึกษาหลักสูตรสาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาการพัฒนาสุขภาพชุมชน บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา
(e-mail: n.pansri@gmail.com)(2) คณะสาธารณสุขศาสตร์
มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา
(โทรศัพท์: 098-1025533,
e-mail: jtrtipsombut@gmail.com)

บทคัดย่อ

การศึกษานี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลองมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพในผู้ที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐานและอ้วนในตำบลเมืองยาง อำเภอขามเฒ่า จังหวัดบุรีรัมย์โดยการประยุกต์ใช้ทฤษฎีความสามารถตนเองร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคมกลุ่มตัวอย่างแบ่งเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 30 คน สุ่มตัวอย่างแบบเจาะจงโดยกำหนดเกณฑ์คัดเข้าดำเนินกิจกรรมทั้งหมด 12 สัปดาห์ โดยกลุ่มทดลองได้รับกิจกรรมตามโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพสัปดาห์ละ 1 ครั้ง ระยะเวลา 3 ชั่วโมง 30 นาที ประกอบด้วย การบรรยายให้ความรู้ ประกอบสื่อเรื่องการรับประทานอาหารและการออกกำลังกายพร้อมฉายวีดิทัศน์ การแจกคู่มือการส่งเสริมสุขภาพ การอภิปรายกลุ่มเพื่อแลกเปลี่ยนประสบการณ์การรับประทานอาหารและออกกำลังกาย การเสนอบุคคลต้นแบบที่ประสบความสำเร็จในการควบคุมน้ำหนัก การอภิปรายกลุ่มเพื่อแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเกี่ยวกับผลดีของการปฏิบัติตามคู่มือการส่งเสริมสุขภาพ การสาธิตและฝึกปฏิบัติการเลือกรับประทานอาหาร การสาธิตและฝึกปฏิบัติการออกกำลังกายแบบแอโรบิก การอภิปรายกลุ่มเพื่อแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเกี่ยวกับปัญหาอุปสรรคของการเลือกรับประทานอาหาร การออกกำลังกายแบบแอโรบิก และการบันทึกพฤติกรรม การจับคู่ระหว่างสมาชิกกลุ่มเพื่อให้ความช่วยเหลือและกระตุ้นเตือนซึ่งกันและกัน รวมทั้งการได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมจากผู้วิจัยส่วนกลุ่มเปรียบเทียบได้รับกิจกรรมสุขภาพตามปกติของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลเมืองยาง อำเภอขามเฒ่า จังหวัดบุรีรัมย์ วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปโดยใช้สถิติเชิงพรรณนาและเปรียบเทียบความแตกต่างด้วยสถิติ Dependent t-test และ Independent t-test กำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.05

ภายหลังการทดลองกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนการรับรู้ความสามารถตนเองในการควบคุมน้ำหนัก ความคาดหวังในผลลัพธ์ของการควบคุมน้ำหนัก และการปฏิบัติตัวในการควบคุมน้ำหนักสูงกว่าก่อนการทดลองและสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และมีค่าเฉลี่ยดัชนีมวลกายลดลงต่ำกว่าก่อนการทดลองและลดลงต่ำกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่าโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพมีประสิทธิภาพในการควบคุมน้ำหนักของผู้ที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐานและอ้วน

คำสำคัญ: ความสามารถตนเอง, น้ำหนักเกินมาตรฐาน, อ้วน, แรงสนับสนุนทางสังคม

Original Article

Effect of Health Promotion Behavior Program among Overweight and Obese Subjects in Mueang Yang Sub-district, Chamni District, Buriram Province

Narong Pansri⁽¹⁾ and Jaruwan Tritipsombut^{(2)*}

Received Date: December 17, 2015

Accepted Date: April 1, 2016

Abstract

The objective of this quasi-experimental study was to investigate the effects of a health promotion program among overweight and obese subjects in Mueang Yang sub-district, Chamni district, Buriram province, using the Self-Efficacy and the Social Support theories. There were 30 individuals in each of the two groups, selected by using the purposive sampling method according to the study's selecting criteria. The participants involved in the study for 12 weeks. The experimental group was provided with health promoting activities which took 3 hours 30 minutes each week. The activities included health education on diet and exercise in the forms of lectures, video presentations and leaflets, group discussions for idea exchange on diet and exercise, the selection of model people for successful weight control, group discussions for exchanging ideas on the benefits of the health promotion manual, the demonstrations and practice on diet selection and aerobic exercises, group discussions for exchanging ideas on the problems regarding diet selection and aerobic exercises, behavior recordings, pairing members to help and encourage each other, and giving supports by the researcher. The comparison group received usual health education from the Health Promoting Hospital of the Mueang Yang sub-district, Chamni district, Buriram province. The data were analyzed for general information using descriptive statistics, and the comparisons were analyzed by the Dependent t-test and Independent t-test at the 0.05 significance level.

After the treatment, the experimental group had significantly higher scores of self-efficacy on weight control, outcome expectation for weight control, and the weight control performance than those before the treatment at the 0.05 level. They also had significantly lower body mass index than what they had before the treatment, and lower than the controlled group at the 0.05 significance level. The finding indicated that the health promotion program was effective for weight control among overweight and obese individuals.

Keyword: Self-efficacy, Overweight, Obese, Social support

* Corresponding author

- (1) Master of Public Health Student
in Community Health Development,
Graduate School,
NakhonRatchasimaRajabhatUniversity
(e-mail: n.pansri@gmail.com)
- (2) Faculty of Public Health,
NakhonRatchasimaRajabhat University
(Tel.: 098-1025533,
e-mail: jtritipsombut@gmail.com)

บทนำ

จากรายงานขององค์การอนามัยโลก (World Health Organization) ปี พ.ศ. 2548 พบว่า ประชากรโลกอายุ 15 ปีขึ้นไป น้ำหนักเกินมาตรฐาน 1,600 ล้านคน และมีผู้ใหญ่อ้วน 400 ล้านคน โดยในปี พ.ศ. 2558 ทัวโลกจะมีผู้ใหญ่น้ำหนักเกินมาตรฐาน 2,300 ล้านคน และมีผู้ใหญ่อ้วน 700 ล้านคน และจากแผนพัฒนา ยุทธศาสตร์สุขภาพศิริวิทย์ไทย ปี พ.ศ. 2554-2563 พบว่า คนไทย อายุ 15 ปีขึ้นไป มีน้ำหนักเกินมาตรฐานและอ้วนเพิ่มขึ้นจากร้อยละ 28.6 ในปี พ.ศ. 2546-2547 เป็นร้อยละ 34.7 ในปี พ.ศ. 2551-2552 และมีภาวะอ้วนลงพุงเพิ่มขึ้นจากร้อยละ 26.0 เป็นร้อยละ 32.1 (สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข, 2558) ซึ่งคนเหล่านี้มีความเสี่ยงสูงต่อการเกิดปัญหาสุขภาพทั้งทาง ร่างกาย จิตใจ และสังคม

จากการคัดกรองประชาชนของงานส่งเสริมสุขภาพ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลเมืองยาง อำเภอขานี จังหวัด บุรีรัมย์ ในปี พ.ศ. 2553-2555 พบผู้ที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐาน และอ้วนร้อยละ 16.8, 18.3 และ 21.6 ตามลำดับ (โรงพยาบาล ส่งเสริมสุขภาพตำบลเมืองยาง, 2555) โดยช่วงเวลาที่พบว่าตนมี รูปร่างท้วมหรืออ้วน คือ วัยกลางคน อายุ 35-55 ปี และจาก การสังเกตของผู้วิจัยในฐานะผู้ปฏิบัติงานตำแหน่งเจ้าหน้าที่ สาธารณสุขประจำสถานพยาบาลดังกล่าวซึ่งมีพื้นที่รับผิดชอบ ครอบคลุม 13 หมู่บ้าน โดยแต่ละหมู่บ้านมีตลาดนัดและร้านค้า ชุมชนที่เปิดขายทุกวัน ในแต่ละวันประชาชนส่วนใหญ่จะซื้อ อาหารจำพวกลูกชิ้นทอดไก่ทอด เนื้อทอดแกงกะทิและขนม หวานที่มีส่วนประกอบของกะทิซึ่งหาซื้อได้ง่ายมารับประทาน นอกจากนี้ จากการสัมภาษณ์แบบไม่เป็นทางการพบว่า ประชาชนส่วนใหญ่ออกกำลังกายที่เป็นรูปแบบ ได้แก่ เล่นกีฬา เต้นแอโรบิค น้อยมาก ส่วนการออกกำลังกายแบบไม่เป็น รูปแบบ ได้แก่ กวาดบ้าน ถูบ้าน ล้างรถ ทำไร่ทำนาทำสวน กัดด น้อยลงด้วย

จากการทบทวนวรรณกรรมพบว่าพฤติกรรม การรับประทานที่ไม่เหมาะสม ขาดการออกกำลังกายหรือ ออกกำลังกายไม่เพียงพอ เป็นสาเหตุสำคัญทำให้เกิดน้ำหนักตัว เกินมาตรฐานและอ้วน ดังนั้น ถ้าปรับเปลี่ยนพฤติกรรมดังกล่าว ได้ก็จะสามารถแก้ไขปัญหาน้ำหนักตัวเกินมาตรฐานและอ้วนได้ ด้วย ซึ่งในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพสิ่งที่กำหนด ประสิทธิภาพการแสดงออกส่วนหนึ่งขึ้นอยู่กับ การรับรู้ ความสามารถตนเองและอีกส่วนหนึ่งจะขึ้นอยู่กับความคาดหวัง ในผลลัพธ์ของการกระทำโดยทั้งสองส่วนมีความสัมพันธ์กัน กล่าวคือถ้าบุคคลมีความเชื่อและมีความคาดหวังในความสามารถ ของตนเองที่จะกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง และเมื่อกระทำแล้วได้ผล ลัพท์ตามที่ตนคาดหวัง บุคคลก็มีแนวโน้มที่ปฏิบัติหรือแสดง พฤติกรรมนั้นออกมาด้วยความอดสาเหไม่ทอดถอยเพื่อให้ตน บรรลุถึงเป้าหมายที่ต้องการ (Bandura, 1986) ส่วนแรงสนับสนุน ทางสังคมจะช่วยให้บุคคลมีความภาคภูมิใจและตระหนักถึงการ มีคุณค่าในตนเองซึ่งจะส่งเสริมให้บุคคลนั้นสามารถดูแลตนเอง

ได้ดีขึ้น (ธนิดา ผาติเสนะ, 2557)

ในการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยจึงนำทฤษฎีความสามารถ ตนเองร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคมมาประยุกต์ใช้ในการจัด โปรแกรมส่งเสริมสุขภาพที่เน้นการบรรยายให้ความรู้พร้อมแจก คู่มือการส่งเสริมสุขภาพด้านการรับประทานอาหารและการออก กำลังกายให้แก่ผู้ที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐานและอ้วนตำบลเมือง อำเภอขานี จังหวัดบุรีรัมย์ นำกลับไปอ่านทบทวนและปฏิบัติต่อ ที่บ้านการอภิปรายกลุ่มแลกเปลี่ยนประสบการณ์ความคิดเห็น เกี่ยวกับผลดีและปัญหาอุปสรรคของการปฏิบัติตามคู่มือการ ส่งเสริมสุขภาพการเสนอบุคคลต้นแบบภายนอกกลุ่มวัย ใกล้เคียงกันที่ประสบความสำเร็จในการควบคุมน้ำหนักการ สาธิตและฝึกปฏิบัติการกำหนดรายการอาหาร การออกกำลัง กาย และการบันทึกพฤติกรรม การจับคู่ระหว่างเพื่อนสมาชิก ภายในกลุ่มที่เข้าร่วมโปรแกรมเพื่อคอยให้ความช่วยเหลือและ กระตุ้นเตือนซึ่งกันและกันรวมทั้งการได้รับแรงสนับสนุนทาง สังคมจากผู้วิจัยผ่านการกระตุ้นเตือน การให้กำลังใจ การให้ คำปรึกษา การให้ความช่วยเหลือด้านข้อมูลข่าวสาร และการ ออกเยี่ยมบ้านเพื่อติดตามประเมินผลอันจะนำไปสู่การลดความ เสี่ยงต่อการเกิดโรคหรือภาวะแทรกซ้อนต่างๆ ที่ตามมาจากการ มีน้ำหนักเกินมาตรฐานและอ้วน

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพด้านการ รับรู้ความสามารถตนเองในการควบคุมน้ำหนักความคาดหวังใน ผลลัพธ์ของการควบคุมน้ำหนักการปฏิบัติตัวในการควบคุม น้ำหนัก และค่าดัชนีมวลกายในผู้ที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐานและ อ้วน ตำบลเมืองยาง อำเภอขานี จังหวัดบุรีรัมย์

วิธีดำเนินการวิจัย

• รูปแบบการวิจัย

การศึกษานี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-experimental research) กลุ่มตัวอย่างแบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ วัดผลก่อนและหลังการ ทดลอง โดยกลุ่มทดลองได้รับกิจกรรมตามโปรแกรมส่งเสริม สุขภาพในผู้ที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐานและอ้วน ดำเนินกิจกรรม ทั้งหมด 12 สัปดาห์โดยใช้ระยะเวลา 3 ชั่วโมง 30 นาทีต่อสัปดาห์ ส่วนกลุ่มเปรียบเทียบได้รับความรู้จากอาสาสมัครสาธารณสุข ประจำหมู่บ้านที่ผ่านกระบวนการอบรมจากเจ้าหน้าที่สาธารณสุข ประจำโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลเมืองยาง อำเภอขานี จังหวัดบุรีรัมย์ รวมทั้งการณรงค์การลดน้ำหนักและการออก กำลังกายผ่านสื่อประชาสัมพันธ์ในหมู่บ้าน ได้แก่ แผ่นป้าย หอ กระจายข่าว

• ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการศึกษานี้คือ ผู้ที่มีน้ำหนักเกิน มาตรฐานและอ้วนที่มีภูมิลำเนาอยู่ในตำบลเมืองยาง อำเภอขานี จังหวัดบุรีรัมย์ ทั้งเพศชายและหญิง จำนวน 471 คน

(โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลเมืองยาง, 2555)

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ คือ ผู้ที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐานและอ้วนจำนวน 60 คนแบ่งเป็น 2 กลุ่ม สุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive sampling) โดยกลุ่มทดลองเป็นผู้ที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐานและอ้วนที่อาศัยอยู่ในหมู่บ้านสัมป่อยซึ่งเป็นหมู่บ้านที่พบจำนวนผู้ที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐานและอ้วนมากที่สุด และกลุ่มเปรียบเทียบเป็นผู้ที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐานและอ้วนที่อาศัยอยู่ในหมู่บ้านประคองซึ่งหมู่บ้านทั้งสองแห่งมีบริบทใกล้เคียงกันทั้งด้านลักษณะทางประชากร สภาพเศรษฐกิจและสังคม สภาพแวดล้อมทางภูมิศาสตร์ โดยกำหนดเกณฑ์คัดเข้าดังต่อไปนี้

- 1) มีค่าดัชนีมวลกาย (Body mass index: BMI) ตั้งแต่ 23 กิโลกรัมต่อตารางเมตร
- 2) มีอายุระหว่าง 35-55 ปี
- 3) ไม่เป็นผู้ที่อยู่ในโปรแกรมการควบคุมน้ำหนัก
- 4) ไม่เป็นผู้ที่ใช้ยาหรือสารเคมีเพื่อการควบคุมน้ำหนัก
- 5) ไม่มีโรคประจำตัวที่จะเป็นอุปสรรคต่อการเข้าร่วมกิจกรรม
- 6) มีความสนใจและสามารถเข้าร่วมกิจกรรมได้ตลอดการศึกษา

● การพิทักษ์สิทธิ์ของกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างสามารถตอบรับหรือปฏิเสธการเข้าร่วมวิจัยโดยไม่ผลต่อการบริการใดๆ ซึ่งข้อมูลที่ได้จะถูกเก็บรักษาเป็นความลับ ไร้รหัสแทนชื่อสกุลจริง และการนำเสนอข้อมูลจะกระทำในภาพรวม ทั้งนี้ ถ้ากลุ่มตัวอย่างมีข้อสงสัยสามารถสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้จากผู้วิจัยตามสถานที่ติดต่อซึ่งระบุในเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมวิจัย

● เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยปรับปรุงจากการศึกษาของ อังฉรา คำเชื่อนแก้ว (2552) ประกอบด้วย 2 ส่วน ดังนี้

- 1) เครื่องมือที่ใช้ในการทดลองได้แก่ โปรแกรมสร้างเสริมสุขภาพในผู้ที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐานและอ้วนโดยการประยุกต์ใช้ทฤษฎีความสามารถตนเองร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคม สื่อและอุปกรณ์ที่ใช้ในการจัดกิจกรรม ได้แก่ ภาพสไลด์วีดิทัศน์ตัวอย่างการออกกำลังกายคู่มือการส่งเสริมสุขภาพด้านการรับประทานอาหารและออกกำลังกายในผู้ที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐานและอ้วนแบบบันทึกพฤติกรรมด้านการรับประทานอาหารและออกกำลังกายบุคคลต้นแบบภายนอกกลุ่มที่ประสบความสำเร็จในการควบคุมน้ำหนัก

- 2) เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ แบบสอบถามที่ผู้วิจัยปรับปรุงขึ้น ประกอบด้วย 4 ส่วน ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปจำนวน 12 ข้อ ส่วนที่ 2 การรับรู้ความสามารถตนเองในการควบคุมน้ำหนักจำนวน 20 ข้อ ส่วนที่ 3 ความคาดหวังในผลลัพธ์ของการควบคุมน้ำหนัก จำนวน 17 ข้อ ส่วนที่ 4 การปฏิบัติตัวในการควบคุมน้ำหนัก จำนวน 22 ข้อได้สร้างครอบคลุม

เนื้อหาตามวัตถุประสงค์การวิจัย ได้ทดสอบความตรง (Validity) และผ่านการวิเคราะห์หาค่าความเที่ยง (Reliability) โดยวิธีหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาช (Cronbach's Alpha Coefficient) ในส่วนของการวัดการรับรู้ความสามารถตนเองในการควบคุมน้ำหนัก ความคาดหวังในผลลัพธ์ของการควบคุมน้ำหนัก และการปฏิบัติตัวในการควบคุมน้ำหนักได้ค่าความเที่ยงเท่ากับ 0.72, 0.74 และ 0.79 ตามลำดับ

● การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ความถี่ (Frequency) ร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (Mean) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation: SD) และเปรียบเทียบความแตกต่างด้วยสถิติ Dependent t-test และ Independent t-test กำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.05

● กิจกรรม

เก็บข้อมูลก่อนการทดลอง สร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้วิจัยและกลุ่มตัวอย่างชี้แจงวัตถุประสงค์ของการเข้าร่วมวิจัย รวบรวมข้อมูลก่อนดำเนินการวิจัยในกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ โดยใช้แบบสอบถามที่ผู้วิจัยปรับปรุงขึ้น ชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูงเพื่อคำนวณหาค่าดัชนีมวลกาย

สัปดาห์ที่ 1 การจัดกิจกรรมครั้งที่ 1 เพื่อสร้างการรับรู้ความสามารถตนเองในการควบคุมน้ำหนักประกอบด้วยการบรรยายให้ความรู้โดยภาพสไลด์พร้อมแจกคู่มือการส่งเสริมสุขภาพด้านการรับประทานอาหารและการออกกำลังกายในผู้ที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐานและอ้วนการแนะนำการออกกำลังกายอย่างถูกวิธีพร้อมฉายวีดิทัศน์ตัวอย่างการออกกำลังกาย การอภิปรายกลุ่มแลกเปลี่ยนประสบการณ์การรับประทานอาหารและออกกำลังกายเพื่อให้สมาชิกรับทราบปัญหาและร่วมกันค้นหาแนวทางแก้ไข โดยผู้วิจัยช่วยสรุปและให้ข้อเสนอแนะทั้งนี้ กลุ่มทดลองนำคู่มือการส่งเสริมสุขภาพด้านการรับประทานอาหารและการออกกำลังกายกลับไปอ่านทบทวนต่อที่บ้าน

สัปดาห์ที่ 2 การจัดกิจกรรมครั้งที่ 2 เพื่อสร้างความคาดหวังในผลลัพธ์ของการควบคุมน้ำหนัก ประกอบด้วยการทบทวนกิจกรรมครั้งที่ 1 การอภิปรายกลุ่มเพื่อแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเกี่ยวกับผลดีของการปฏิบัติตามคู่มือการส่งเสริมสุขภาพด้านการรับประทานอาหารและการออกกำลังกาย การเสนอบุคคลต้นแบบภายนอกกลุ่มที่มีวัยใกล้เคียงกับกลุ่มทดลองและประสบความสำเร็จในการควบคุมน้ำหนักเพื่อให้สมาชิกเกิดการเรียนรู้จากประสบการณ์ด้านบวกของผู้อื่นทั้งนี้ ผู้วิจัยกำชับกลุ่มทดลองให้ปฏิบัติตามคู่มือการส่งเสริมสุขภาพ

สัปดาห์ที่ 3 การจัดกิจกรรมครั้งที่ 3 เพื่อสาธิตและฝึกปฏิบัติการเลือกรับประทานอาหารที่ส่งผลดีต่อสุขภาพ ประกอบด้วยการสาธิตและฝึกปฏิบัติการวิเคราะห์และกำหนดรายการอาหารในแต่ละมื้อการสาธิตและฝึกปฏิบัติการบันทึกพฤติกรรมการรับประทานอาหารรวมทั้งการอภิปรายกลุ่มแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเกี่ยวกับปัญหาอุปสรรคของการเลือกรับประทานอาหารและการบันทึกพฤติกรรมการรับประทานอาหาร

อาหาร เพื่อให้สมาชิกรับทราบปัญหาและร่วมกันค้นหาแนวทางแก้ไขอันจะนำไปสู่ความมั่นใจว่าตนเองสามารถเลือกรับประทานอาหารที่ส่งผลดีต่อสุขภาพได้โดยผู้วิจัยช่วยสรุปและให้ข้อเสนอแนะ ทั้งนี้ ผู้วิจัยกำชับกลุ่มทดลองให้จดบันทึกพฤติกรรมการรับประทานอาหารของตนเอง

สัปดาห์ที่ 4 การจัดกิจกรรมครั้งที่ 4 เพื่อสาธิตและฝึกปฏิบัติการออกกำลังกายอย่างถูกวิธีประกอบด้วยการทบทวนกิจกรรมครั้งที่ 3 การสาธิตและฝึกปฏิบัติการออกกำลังกายแบบแอโรบิกการสาธิตและฝึกปฏิบัติการบันทึกพฤติกรรมออกกำลังกาย การอภิปรายกลุ่มแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเกี่ยวกับปัญหาอุปสรรคของการออกกำลังกายแบบแอโรบิกและการบันทึกพฤติกรรมออกกำลังกายเพื่อให้สมาชิกรับทราบปัญหาและร่วมกันค้นหาแนวทางแก้ไขอันจะนำไปสู่ความมั่นใจว่าตนเองสามารถออกกำลังกายแบบแอโรบิกได้โดยผู้วิจัยช่วยสรุปและให้ข้อเสนอแนะ ทั้งนี้ผู้วิจัยกำชับกลุ่มทดลองให้ออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องที่บ้านสัปดาห์ละ 3 วัน ครั้งละ 30 นาที พร้อมจดบันทึกพฤติกรรมการออกกำลังกายและการรับประทานอาหารของตนเอง

สัปดาห์ที่ 5 การจัดกิจกรรมครั้งที่ 5 เพื่อทบทวนการออกกำลังกายแบบแอโรบิกและการปฏิบัติตามคู่มือการส่งเสริมสุขภาพด้านการรับประทานอาหารและออกกำลังกายในผู้ที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐานและอ้วน ประกอบด้วย การทบทวนกิจกรรมครั้งที่ 4 การอภิปรายกลุ่มแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเกี่ยวกับผลดีของการปฏิบัติตามคู่มือการส่งเสริมสุขภาพการอภิปรายกลุ่มแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเกี่ยวกับปัญหาอุปสรรคของการบันทึกพฤติกรรมการรับประทานอาหารและการออกกำลังกายเพื่อให้สมาชิกรับทราบปัญหาและค้นหาแนวทางแก้ไขปัญหาร่วมกันอันจะนำไปสู่ความมั่นใจว่าตนเองสามารถปฏิบัติตามคู่มือการส่งเสริมสุขภาพได้โดยผู้วิจัยช่วยสรุปและให้ข้อเสนอแนะ ทั้งนี้ ผู้วิจัยกำชับกลุ่มทดลองให้ออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องที่บ้านสัปดาห์ละ 3 วัน ครั้งละ 30 นาที พร้อมจดบันทึกพฤติกรรมการออกกำลังกายและการรับประทานอาหารของตนเอง

สัปดาห์ที่ 6 การจัดกิจกรรมครั้งที่ 6 เพื่อทบทวนการปฏิบัติตามคู่มือการส่งเสริมสุขภาพด้านการรับประทานอาหารและออกกำลังกายในผู้ที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐานและอ้วน ประกอบด้วย การจับคู่ระหว่างเพื่อนสมาชิกภายในกลุ่มเพื่อคอยให้ความช่วยเหลือและกระตุ้นเตือนซึ่งกันและกัน การอภิปรายกลุ่มแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเกี่ยวกับผลดีของการปฏิบัติตามคู่มือการส่งเสริมสุขภาพการอภิปรายกลุ่มแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเกี่ยวกับปัญหาอุปสรรคของการบันทึกพฤติกรรมการรับประทานอาหารและการออกกำลังกายเพื่อให้สมาชิกรับทราบปัญหาและค้นหาแนวทางแก้ไขปัญหาร่วมกันอันจะนำไปสู่ความมั่นใจว่าตนเองสามารถปฏิบัติตามคู่มือการส่งเสริมสุขภาพได้โดยผู้วิจัยช่วยสรุปและให้ข้อเสนอแนะ ทั้งนี้ ผู้วิจัยกำชับกลุ่มทดลองให้ออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องที่บ้านสัปดาห์ละ 3 วัน

ครั้งละ 30 นาที พร้อมจดบันทึกพฤติกรรมการออกกำลังกายและการรับประทานอาหารของตนเอง

สัปดาห์ที่ 7-11 กลุ่มทดลองได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมจากผู้วิจัยเพื่อคงไว้ซึ่งการปฏิบัติตัวในการควบคุมน้ำหนักโดยการกระตุ้นเตือน ให้กำลังใจ ให้คำปรึกษา ให้ความช่วยเหลือด้านข้อมูลข่าวสาร และออกเยี่ยมบ้านร่วมกับติดตามประเมินผลของโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพในผู้ที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐานและอ้วน

สัปดาห์ที่ 12 เก็บข้อมูลหลังการทดลอง รวบรวมข้อมูลหลังการดำเนินการวิจัยในกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ โดยใช้แบบสอบถามที่ผู้วิจัยปรับปรุงขึ้นซึ่งน้ำหนักและวัดส่วนสูงเพื่อคำนวณหาค่าดัชนีมวลกาย ทั้งนี้ ผู้วิจัยมอบเกียรติบัตรแก่ผู้ที่มีการปฏิบัติตัวถูกต้องเหมาะสมทำให้น้ำหนักตัวลดลงได้

ผลการวิจัย

• ข้อมูลทั่วไป

กลุ่มทดลองส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 73.3 มีอายุเฉลี่ย 46.4 ปี สำเร็จการศึกษาระดับประถมศึกษา ร้อยละ 76.7 มีสถานภาพคู่ ร้อยละ 93.3 ประกอบอาชีพทำไร่นา ร้อยละ 76.7 ในครอบครัวไม่มีคนรูปร่างท้วมหรืออ้วน ร้อยละ 63.3 และในครอบครัวส่วนใหญ่ตนเองเป็นผู้ประกอบอาหาร ร้อยละ 60.0 กลุ่มเปรียบเทียบส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 76.7 มีอายุเฉลี่ย 45.8 ปี สำเร็จการศึกษาระดับประถมศึกษา ร้อยละ 93.3 มีสถานภาพคู่ ร้อยละ 96.7 ประกอบอาชีพทำไร่นา ร้อยละ 86.7 ในครอบครัวไม่มีคนรูปร่างท้วมหรืออ้วน ร้อยละ 66.7 และในครอบครัวส่วนใหญ่ตนเองเป็นผู้ประกอบอาหาร ร้อยละ 63.3

ผลการเปรียบเทียบข้อมูลทั่วไประหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบก่อนการทดลองพบว่าไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

• การเปรียบเทียบผลการทดลอง

ภายหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนการรับรู้ความสามารถตนเองในการควบคุมน้ำหนักความคาดหวังในผลลัพธ์ของการควบคุมน้ำหนัก และการปฏิบัติตัวในการควบคุมน้ำหนักสูงกว่าก่อนการทดลองและสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และมีค่าเฉลี่ยดัชนีมวลกายลดลงต่ำกว่าก่อนการทดลองและลดลงต่ำกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 (ตารางที่ 1-4)

บทสรุปและอภิปรายผล

จากผลของโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพในผู้ที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐานและอ้วน โดยการประยุกต์ใช้ทฤษฎีความสามารถตนเองร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคมพบว่ากลุ่มตัวอย่างมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการรับประทานอาหารและการออกกำลังกาย ดังนี้

1. ภายหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนการรับรู้ความสามารถตนเองในการควบคุมน้ำหนักความ

คาดหวังในผลลัพธ์ของการควบคุมน้ำหนักและการปฏิบัติตัวในการควบคุมน้ำหนักสูงกว่าก่อนการทดลองและสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ทั้งนี้ เป็นผลเนื่องจากกลุ่มทดลองได้รับการบรรยายให้ความรู้ประกอบภาพสไลด์เรื่องการรับประทานอาหารและการออกกำลังกายที่ส่งผลดีต่อสุขภาพ พร้อมแจกคู่มือการส่งเสริมสุขภาพด้านการรับประทานอาหารและออกกำลังกายเพื่อให้ผู้ที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐานและอ้วนน้ำหนักกลับไปอ่านทบทวนต่อที่บ้าน การแนะนำเรื่องการออกกำลังกายอย่างถูกวิธีจากผู้วิจัยพร้อมฉายวีดิทัศน์ตัวอย่างท่าทางการออกกำลังกาย การอภิปรายกลุ่มแลกเปลี่ยนประสบการณ์การรับประทานอาหารและออกกำลังกายเพื่อรับทราบปัญหาและร่วมกันค้นหาแนวทางแก้ไขการเสนอบุคคลต้นแบบภายนอกกลุ่มเพศหญิงที่มีวัยใกล้เคียงกับกลุ่มทดลอง และสามารถควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์ปกติเพื่อให้ผู้ที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐานและอ้วนเกิดการเรียนรู้จากประสบการณ์ด้านบวกของผู้อื่นการสาธิตและฝึกปฏิบัติการวิเคราะห์และกำหนดรายการอาหารในแต่ละมื้อรวมทั้งการบันทึกพฤติกรรม การรับประทานอาหารซึ่งพบว่ากลุ่มทดลองร้อยละ 100.0 นำทักษะที่ได้เรียนรู้ไปปฏิบัติต่อที่บ้านเนื่องจากส่วนใหญ่ตนเองเป็นผู้ประกอบอาหาร การสาธิตและฝึกปฏิบัติการบันทึกพฤติกรรม การออกกำลังกายซึ่งพบว่ากลุ่มทดลอง ร้อยละ 100.0 นำทักษะที่ได้เรียนรู้ไปปฏิบัติต่อที่บ้านเนื่องจากส่วนใหญ่อยู่ในวัยกลางคนยังมีกำลังวังชาเพียงพอที่จะออกกำลังกายแบบแอโรบิกอย่างถูกวิธีตามที่ได้รับการสาธิตและฝึกปฏิบัติ (เติมทรัพย์ จันทเพชร, 2557) นอกจากนี้ ในการจัดกิจกรรมครั้งต่อไปกลุ่มทดลองมีการอภิปรายกลุ่มแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเกี่ยวกับผลดีและปัญหาอุปสรรคของการปฏิบัติตามคู่มือการส่งเสริมสุขภาพเพื่อค้นหาแนวทางแก้ไขปัญหาร่วมกันอันจะนำไปสู่ความมั่นใจในการปฏิบัติตัวเพื่อการควบคุมน้ำหนัก ซึ่งเป็นไปตามทฤษฎีความสามารถตนเองของ Bandura (1986) ที่อธิบายไว้ว่าถ้าบุคคลมีความเชื่อและมีความคาดหวังในความสามารถของตนเองที่จะกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งและเมื่อกระทำแล้วได้ผลลัพธ์ตามที่ตนคาดหวัง บุคคลนั้นก็จะเกิดความกล้าและความมั่นใจที่จะกระทำสิ่งนั้นต่อไปโดยไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคทั้งนี้ การพัฒนาความคาดหวังในความสามารถของตนเองอาจดำเนินการโดยวิธีใดวิธีหนึ่งหรือทั้ง 4 วิธี ได้แก่ การปฏิบัติงานให้สำเร็จด้วยตนเอง ถือเป็นวิธีการที่มีประสิทธิภาพมากที่สุดเนื่องจากเป็นประสบการณ์ทางตรงที่จะทำให้บุคคลเกิดความภาคภูมิใจและความมั่นใจในความสามารถของตนเอง, การได้เห็นตัวอย่างหรือตัวแบบในการปฏิบัติจากผู้อื่น ถือเป็นประสบการณ์ทางอ้อมที่ทำให้คิดคล้ายตามได้ว่าผู้อื่นทำได้ตนเองก็น่าจะทำได้ถ้ามีความพยายาม, การใช้คำพูดชักจูงโน้มน้าวให้เกิดกำลังใจและความเชื่อมั่นรับรู้ได้ว่าตนเองมีความสามารถหรือการกระตุ้นเร้าทางอารมณ์ให้เกิดความรู้สึกทางบวกอันจะทำให้การแสดงออกถึงความสามารถดีขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ลีเยตรา เกาประโคน, อุดมศักดิ์ มหาวิวัฒน์, & จิราพร วรวงศ์

(2554) ที่ศึกษาผลของการประยุกต์ใช้ทฤษฎีความสามารถตนเองร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคมเพื่อลดน้ำหนักในสตรีวัยกลางคนที่มีภาวะอ้วน อำเภอโนนดินแดง จังหวัดบุรีรัมย์ ผลการวิจัยพบว่าภายหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนการรับรู้ความสามารถตนเองความคาดหวังในผลลัพธ์และการปฏิบัติตัวเพื่อการลดน้ำหนักสูงกว่าก่อนการทดลองและสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และสอดคล้องกับงานวิจัยของเมตตา คุณวงศ์ & รุจิรา ดวงสงค์ (2553) ที่ศึกษาประสิทธิภาพการใช้โปรแกรมสุขศึกษาเพื่อลดน้ำหนักในกลุ่มวัยทองที่มีน้ำหนักตัวเกินมาตรฐาน โดยการประยุกต์ใช้ทฤษฎีความสามารถตนเองร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคมตำบลบ้านกู่ อำเภอวังสราญ จังหวัดมหาสารคาม ผลการวิจัยพบว่าภายหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนการรับรู้ความสามารถตนเองในการลดน้ำหนักความคาดหวังในผลลัพธ์เกี่ยวกับการลดน้ำหนัก และการปฏิบัติตัวในการลดน้ำหนักสูงกว่าก่อนการทดลองและสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.001 มีค่าเฉลี่ยน้ำหนักตัวและดัชนีมวลกายลดลงต่ำกว่าก่อนการทดลองและลดลงต่ำกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และสอดคล้องกับงานวิจัยของรัตนา วิริยะกุล (2553) ที่ประยุกต์ใช้ทฤษฎีความสามารถตนเองร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคมในการส่งเสริมสุขภาพให้แก่พนักงานห้างสรรพสินค้าที่มีภาวะอ้วนลงพุง อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา ผลการวิจัยพบว่าภายหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนการรับรู้ความสามารถตนเองในการส่งเสริมสุขภาพความคาดหวังในผลลัพธ์ของการปฏิบัติตน และพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพสูงกว่าก่อนการทดลองและสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 มีขนาดเส้นรอบเอวลดลงต่ำกว่าก่อนการทดลองและลดลงต่ำกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

2. ภายหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยดัชนีมวลกายลดลงต่ำกว่าก่อนการทดลองและลดลงต่ำกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ทั้งนี้ เป็นผลเนื่องจากกลุ่มทดลองรับรู้ถึงผลดีในการควบคุมน้ำหนักจึงนำทักษะที่ได้เรียนรู้จากผู้วิจัยไปปฏิบัติอย่างต่อเนื่องที่บ้าน รวมทั้งได้รับความช่วยเหลือและกระตุ้นเตือนด้วยถ้อยคำที่เข้าใจได้ง่ายจากเพื่อนสมาชิกภายในกลุ่มนอกจากนี้ ในระหว่างสัปดาห์ที่ 7-11 กลุ่มทดลองยังได้รับการกระตุ้นเตือน ให้กำลังใจ ให้คำปรึกษา ให้ความช่วยเหลือด้านข้อมูลข่าวสาร ร่วมกับการเยี่ยมบ้านเพื่อติดตามและประเมินผลการปฏิบัติตัวเพื่อการควบคุมน้ำหนักซึ่งเป็นไปตามแนวคิดของ House (1981) อ้างถึงใน เตือนใจ ปาประโคน & วิทนต์ จันทโรศรี, 2554) ที่อธิบายไว้ว่าการสนับสนุนทางสังคมเป็นความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลประกอบด้วยความรัก ความห่วงใย ความไว้วางใจ ความช่วยเหลือด้านการเงิน สิ่งของ แรงงาน การให้ข้อมูลข่าวสาร การป้อนกลับและการเรียนรู้ตลอดจนการประเมินตนเอง และเป็นไปตามแนวคิดของ Orem

(1985 อ้างถึงใน ธนิตา ผาติเสนะ, 2557) ที่อธิบายไว้ว่าการได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมจะทำให้บุคคลมีความภาคภูมิใจและตระหนักถึงการมีคุณค่าในตนเองซึ่งจะส่งเสริมให้บุคคลสามารถดูแลตนเองได้ดีขึ้น สอดคล้องกับงานวิจัยของเดือนใจ ปาประโคน & วิทศน์ จันทร์โพธิ์ศรี (2554) ที่พบว่าการได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์ทางบวกกับบทบาทของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านในการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุอำเภอบ้านกรวด จังหวัดบุรีรัมย์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.001 ($r=0.62$; 95% CI=0.51-0.71) และสอดคล้องกับงานวิจัยของรอ ชาญประโคน, จินดาวัลย์ วิบุรณอุทัย, & สุพิตรรา เศลรัตนกุล (2556) ที่พบว่าการที่จะทำให้พฤติกรรมของผู้ที่มีภาวะอ้วนคงอยู่ถาวรและยั่งยืน อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน กลุ่มองค์กรอื่นที่อยู่ในชุมชน และเจ้าหน้าที่สาธารณสุขควรติดตามและสนับสนุนอย่างสม่ำเสมอเพื่อให้มีการปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง จากข้อมูลข้างต้นแสดงให้เห็นว่าการคงไว้ซึ่งการปฏิบัติตัวในการควบคุมน้ำหนักจำเป็นต้องได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมอย่างสม่ำเสมอ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของโสภิตา พลไชย, อุดมศักดิ์ มหาวิวัฒน์, & จิณณพิภัทร ชูปัญญา (2556) ที่ศึกษาผลของโปรแกรมการสร้างเสริมสมรรถนะ แห่งตนต่อพฤติกรรม การควบคุมน้ำหนักและค่าดัชนีมวลกายในสตรีก่อนวัยทองที่มีภาวะอ้วน ตำบลนาคำ อำเภอคำเขื่อนแก้ว จังหวัดยโสธร ผลการวิจัยพบว่าภายหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยดัชนีมวลกายลดลงต่ำกว่าก่อนการทดลองและลดลงต่ำกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ข้อเสนอแนะหรือการนำไปใช้ประโยชน์

• ข้อเสนอแนะที่ได้จากการศึกษา

เจ้าหน้าที่สาธารณสุขและผู้มีส่วนเกี่ยวข้องควรปรับปรุงกิจกรรมสุขภาพศึกษาของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลเมืองยาง อำเภอขามิ จังหวัดบุรีรัมย์ ที่เน้นให้ผู้ที่มีน้ำหนักเกิน

มาตรฐานและอ้วนมีความเชื่อในความสามารถของตนเองและมีความคาดหวังในผลลัพธ์ของการเลือกรับประทานอาหารและการออกกำลังกายแบบแอโรบิก เพื่อให้บุคคลนั้นเกิดความกล้าและมีความมั่นใจที่จะควบคุมน้ำหนักต่อไปโดยการฝึกปฏิบัติการแลกเปลี่ยนเรียนรู้จากบุคคลต้นแบบที่มีวัยใกล้เคียงกันพร้อมแจกฟรีคู่มือการส่งเสริมสุขภาพให้แก่ผู้ที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐานและอ้วนนำกลับไปอ่านทบทวนและปฏิบัติต่ที่บ้านภายหลังได้รับการถ่ายทอดความรู้จากอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน นอกจากนี้ ควรสนับสนุนให้ผู้ที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐานและอ้วนจับคู่คอยให้ความช่วยเหลือและกระตุ้นเตือนซึ่งกันและกัน

• ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

เพื่อคงไว้ซึ่งการปฏิบัติตัวในการควบคุมน้ำหนักและการลดลงของค่าดัชนีมวลกาย ควรสนับสนุนให้ผู้ที่มีน้ำหนักตัวเกินมาตรฐานและอ้วนที่มีเพศเดียวกันและ/หรือวัยใกล้เคียงกันจับคู่คอยให้ความช่วยเหลือและกระตุ้นเตือนซึ่งกันและกัน ทั้งนี้เจ้าหน้าที่สาธารณสุข อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านและผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง ควรติดตามและประเมินผลอย่างสม่ำเสมอโดยอาจเพิ่มระยะเวลาในการวัดความยั่งยืนของพฤติกรรม การควบคุมน้ำหนักและการลดลงของค่าดัชนีมวลกายให้ยาวนานกว่าการศึกษาครั้งนี้เป็น 6 เดือน หรือ 9 เดือน

กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบคุณ รศ.ดร. ธนิตา ผาติเสนะ รศ.ดร. พุฒิพงศ์ สัตยวงศ์ทิพย์ อาจารย์ประจำสาขาวิชาการพัฒนาสุขภาพชุมชนและนายชินนทร์ พวงมาลัย ผู้ช่วยสาธารณสุขอำเภอขามิ ที่ให้ความอนุเคราะห์ตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ขอขอบคุณกลุ่มตัวอย่างทุกท่านที่ให้ความร่วมมืออย่างดียิ่ง และขอขอบคุณบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา ที่มอบทุนอุดหนุนการวิจัยในครั้งนี้

เอกสารอ้างอิง

- เดิมาทรัพย์ จันทพร. (2557). การพัฒนาตนเองของผู้ใหญ่. *วารสารเกื้อการุณย์*, 21(1), 17-23.
- เดือนใจ ปาประโคน, & วิทศน์ จันทร์โพธิ์ศรี. (2554). ความสัมพันธ์ระหว่างแรงสนับสนุนทางสังคมกับบทบาทของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านในการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุอำเภอบ้านกรวด จังหวัดบุรีรัมย์. *วารสารวิจัยสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น*, 6(3), 31-38.
- ธนิตา ผาติเสนะ. (2557). *พฤติกรรมศาสตร์สุขภาพชุมชน*. นครราชสีมา: คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา.
- เมตตา คุณวงศ์, & รุจิรา ดวงสงค์. (2553). ประสิทธิภาพการใช้โปรแกรมสุขภาพเพื่อลดน้ำหนักในกลุ่มวัยทองที่มีน้ำหนักตัวเกินมาตรฐาน โดยการประยุกต์ใช้ทฤษฎีความสามารถตนเองร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคมตำบลบ้านกุ่ม อำเภอขามิ จังหวัดมหาสารคาม. *วารสารวิจัยสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น*, 3(3), 11-20.
- รอ ชาญประโคน, จินดาวัลย์ วิบุรณอุทัย, & สุพิตรรา เศลรัตนกุล. (2556). การประยุกต์ใช้รูปแบบการส่งเสริมสุขภาพของเพนเดอร์เพื่อส่งเสริมการออกกำลังกายของประชาชนที่มีภาวะอ้วนในตำบลโคกมะขาม อำเภอประโคนชัย จังหวัดบุรีรัมย์. *วารสารวิจัยและพัฒนาระบบสุขภาพ*, 6(3), 153-161.
- รัตนดา วิริยะกุล. (2553). การประยุกต์ทฤษฎีความสามารถตนเองร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคมในการส่งเสริมพนักงานห้างสรรพสินค้าคลังปลาที่มีภาวะอ้วนลงพุง จังหวัดนครราชสีมา. *วารสารราชพฤกษ์*, 8(2), 146-151.
- โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลเมืองยาง. (2555). *รายงานการตรวจคัดกรองผู้ที่มีภาวะน้ำหนักเกินมาตรฐานประจำปี 2553-2555*. บุรีรัมย์: โรงพยาบาล..
- สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข. (2558). *แผนยุทธศาสตร์สุขภาพวิถีไทยพ.ศ. 2554-2563*. ค้นเมื่อ 5 ธันวาคม 2558, จาก http://wops.moph.go.th/ops/oic/data/20110316100703_1_.pdf
- สียะตรา เกาประโคน, อุดมศักดิ์ มหาวิวัฒน์, & จิราพร วรวงศ์. (2554). ผลของการประยุกต์ใช้ทฤษฎีความสามารถตนเองร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคมเพื่อลดน้ำหนักในสตรีวัยกลางคนที่มีภาวะอ้วน อำเภอโนนดินแดง จังหวัดบุรีรัมย์. *วารสารวิจัยและพัฒนาระบบสุขภาพ*, 4(3), 66-77.

โสภิตา พลไชย, อุดมศักดิ์ มหาวิวัฒน์, & จินณพิภัทร ชูปัญญา. (2556). ผลของโปรแกรมการสร้างเสริมสมรรถนะแห่งตนต่อพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนัก และค่าดัชนีมวลกายในสตรีก่อนวัยทองที่มีภาวะอ้วน ตำบลนาคำ อำเภอนาคู จังหวัดสุรินทร์. วารสารวิจัยและพัฒนาระบบสุขภาพ, 6(1), 132-142.

อัจฉรา คำเชื่อนแก้ว. (2552). ประสิทธิภาพของโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้มีน้ำหนักตัวเกินมาตรฐาน. วิทยานิพนธ์ปริญญา สาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพัฒนาสุขภาพชุมชน บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา.

Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.

ตารางที่ 1 การเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยคะแนนการรับรู้ความสามารถตนเองในการควบคุมน้ำหนักความคาดหวังในผลลัพธ์ของการควบคุมน้ำหนักและการปฏิบัติตัวในการควบคุมน้ำหนัก ภายในกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ ก่อนและหลังการทดลอง

รายละเอียด	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		95% CI	t	p-value
	Mean	S.D.	Mean	S.D.			
กลุ่มทดลอง							
- การรับรู้ความสามารถตนเองในการควบคุมน้ำหนัก	51.0	4.2	56.9	5.0	4.1 ถึง 7.7	6.762	<0.001
- ความคาดหวังในผลลัพธ์ของการควบคุมน้ำหนัก	46.2	4.6	49.1	3.4	1.6 ถึง 4.2	4.581	<0.001
- การปฏิบัติตัวในการควบคุมน้ำหนัก	49.5	3.7	57.5	5.9	6.0 ถึง 10.0	8.132	<0.001
กลุ่มเปรียบเทียบ							
- การรับรู้ความสามารถตนเองในการควบคุมน้ำหนัก	47.9	6.3	48.2	6.3	-1.5 ถึง 0.8	-0.645	0.524
- ความคาดหวังในผลลัพธ์ของการควบคุมน้ำหนัก	45.6	4.9	46.7	4.0	-2.1 ถึง 0.4	-0.199	0.058
- การปฏิบัติตัวในการควบคุมน้ำหนัก	49.4	5.1	49.1	4.0	-1.1 ถึง 1.7	0.492	0.626

ตารางที่ 2 การเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยคะแนนการรับรู้ความสามารถตนเองในการควบคุมน้ำหนักความคาดหวังในผลลัพธ์ของการควบคุมน้ำหนัก และการปฏิบัติตัวในการควบคุมน้ำหนัก ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ ก่อนและหลังการทดลอง

รายละเอียด	กลุ่มทดลอง		กลุ่มเปรียบเทียบ		95% CI	T	p-value
	Mean	S.D.	Mean	S.D.			
ก่อนการทดลอง							
- การรับรู้ความสามารถตนเองในการควบคุมน้ำหนัก	51.0	4.2	47.9	6.3	0.3 ถึง 5.9	2.240	0.137
- ความคาดหวังในผลลัพธ์ของการควบคุมน้ำหนัก	46.2	4.6	44.9	5.0	-0.2 ถึง 3.8	1.080	0.356
- การปฏิบัติตัวในการควบคุมน้ำหนัก	49.5	3.7	49.4	5.1	-2.2 ถึง 2.4	0.090	0.800
หลังการทดลอง							
- การรับรู้ความสามารถตนเองในการควบคุมน้ำหนัก	56.9	5.0	48.2	6.3	5.7 ถึง 11.6	5.890	0.002
- ความคาดหวังในผลลัพธ์ของการควบคุมน้ำหนัก	49.1	3.4	46.3	3.9	0.9 ถึง 4.7	2.900	0.045
- การปฏิบัติตัวในการควบคุมน้ำหนัก	57.5	5.9	49.1	4.0	5.8 ถึง 11.1	6.450	<0.001

ตารางที่ 3 การเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยดัชนีมวลกาย ภายในกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ ก่อนและหลังการทดลอง

ดัชนีมวลกาย	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		95% CI	t	p-value
	Mean	S.D.	Mean	S.D.			
กลุ่มทดลอง	27.1	3.1	26.5	2.9	0.4 ถึง 0.8	5.502	<0.001
กลุ่มเปรียบเทียบ	28.2	2.2	28.2	2.2	0.0 ถึง 0.1	0.982	0.334

ตารางที่ 4 การเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยดัชนีมวลกาย ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ ก่อนและหลังการทดลอง

ดัชนีมวลกาย	กลุ่มทดลอง		กลุ่มเปรียบเทียบ		95% CI	t	p-value
	Mean	S.D.	Mean	S.D.			
ก่อนการทดลอง	27.1	3.1	28.2	2.2	-2.4 ถึง 0.4	-1.487	0.142
หลังการทดลอง	26.5	2.9	28.2	2.2	-3.0 ถึง -0.3	-2.428	0.018