

ผลของโปรแกรมสร้างเสริมสุขภาพโดยการประยุกต์การรับรู้ความสามารถแห่งตนและการสนับสนุนทางสังคมต่อพฤติกรรมสุขภาพของนักศึกษาที่มีภาวะน้ำหนักตัวเกินมาตรฐาน

ในมหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี

Results of Health Promotion Program by Applying Perceived Self-Efficacy and Social Support to Health Behavior of Overweight Students of Ubon Ratchathani Rajabhat University

รุ่งทิพย์ หอมขจร^{*1} มณฑิชา รักศิลป์^{**2} และ ชีรวิทย์ เอกกะกุล^{***3}

^{1,2}คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี

³คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี

E-mail: rungtiv sawan@hotmail.comm

บทคัดย่อ

การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาระดับผลของโปรแกรมสร้างเสริมสุขภาพโดยการประยุกต์การรับรู้ความสามารถแห่งตนและการสนับสนุนทางสังคมต่อพฤติกรรมสุขภาพของนักศึกษาที่มีภาวะน้ำหนักตัวเกินมาตรฐาน และ 2) เพื่อเปรียบเทียบผลของการรับรู้ความสามารถแห่งตนแรงสนับสนุนทางสังคม พฤติกรรมการบริโภคอาหาร พฤติกรรมการออกกำลังกายระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมของนักศึกษาที่มีภาวะน้ำหนักตัวเกินมาตรฐานในมหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี ตัวอย่างที่ใช้ศึกษาครั้งนี้เป็นนักศึกษาที่เป็นสมาชิกห้องออกกำลังกาย มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี ในปีการศึกษา 2556 ที่ได้รับการตรวจวัดรอบเอวและพบว่ามีความเกินเกณฑ์มาตรฐานในมหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี โดยสมัครใจเข้าร่วมโครงการกลุ่มทดลอง จำนวน 30 คน กลุ่มควบคุม จำนวน 30 คน ซึ่งได้มาโดยการสุ่มอย่างง่าย โดยกลุ่มทดลองเป็นกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมสร้างเสริมสุขภาพเป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้แบ่งเป็น 2 ชุด คือ ชุดที่ 1 โปรแกรมสร้างเสริมสุขภาพเพื่อส่งเสริมการควบคุมน้ำหนักของสมาชิกห้องออกกำลังกายที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐาน ชุดที่ 2 เป็นเครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูลซึ่งเป็นแบบสอบถามการรับรู้ความสามารถแห่งตน แรงสนับสนุนทางสังคม พฤติกรรมการบริโภคอาหารและพฤติกรรมการออกกำลังกายโดยมีความเชื่อมั่นอยู่ระหว่าง .64 ถึง .79 และโดยรวม .85 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลได้แก่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบค่าทีแบบอิสระ

ผลการวิจัยพบว่า

1. นักศึกษาที่มีภาวะน้ำหนักเกินมาตรฐานในมหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานีหลังได้รับโปรแกรมสร้างเสริมสุขภาพมีการรับรู้ความสามารถแห่งตนในการออกกำลังกาย แรงสนับสนุนทางสังคมในการออกกำลังกายและพฤติกรรมการบริโภคอาหารโดยรวมอยู่ในระดับปานกลางส่วนพฤติกรรมการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับสูง

2. นักศึกษาในกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยแรงสนับสนุนทางสังคม พฤติกรรมการบริโภคอาหารและพฤติกรรมการออกกำลังกายหลังได้รับโปรแกรมสร้างเสริมสุขภาพสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับโปรแกรมสร้างเสริมสุขภาพอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ส่วนการรับรู้ความสามารถแห่งตน ปรากฏว่ากลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยหลังได้รับโปรแกรมสร้างเสริมสุขภาพสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับโปรแกรมสร้างเสริมสุขภาพอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คำสำคัญ: ผลของโปรแกรมสร้างเสริมสุขภาพ การรับรู้ความสามารถแห่งตน การสนับสนุนทางสังคม พฤติกรรมสุขภาพ นักศึกษาที่มีภาวะน้ำหนักตัวเกินมาตรฐาน

Abstract

The research aimed to study the results of the health promotion program by applying perceived self-efficacy and social support to health behavior of overweight students of Ubon Ratchathani Rajabhat University and compare the results of perceived self-efficacy, social support, food consumption behavior, and exercise behavior between the experimental group and the control group. The samples in the study were the students whose waistlines were measured and found larger than the standards. An experimental group of 30 students and a control group of 30 took part in the project. They were obtained by a simple random sampling. The experimental group was given a health program for 8 weeks. The research instrument was divided into two sets: one was the health promotion program meant to promote the weight control of the members, the other was the questionnaire on the perceived self-efficacy, social support, food consumption behavior and exercise behavior. Statistics used were percentage, mean, standard deviation and independent t-test.

The research results were as follows:

1. Following the health promotion program the students of Ubon Ratchathani Rajabhat University who were overweight had a moderate level of overall perceived self-efficacy in exercise, social support for exercise and food consumption behavior. Their exercise behavior was at a high level.
2. It was found that the experimental group had a higher average score of social support, food consumption behavior and exercise behavior following the health promotion program than the control group at a statistical significance of .01. As regards the perceived self-efficacy, it was found that the experimental group following the health promotion program had a higher score than the control group with a statistical significance of .05.

Keywords: Health Promotion Program, Perceived Self-Efficacy, Social Support, Health Behavior, Overweight Students

บทนำ

ปัจจุบันประเทศไทยมีประชากรที่มีภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วนค่อนข้างสูงและมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นทุกปี ข้อมูลจากรายงานการสำรวจสุขภาพประชาชนไทย โดยการตรวจร่างกายครั้งที่ 4 พ.ศ. 2551-2552 พบว่า ความชุกของภาวะอ้วน (BMI 25 Kg/m²) ในประชากรไทย อายุ 15 ปีขึ้นไปมีร้อยละ 28.40 ในผู้ชายและ 40.70 ในผู้หญิง ความชุกของภาวะอ้วนลงพุง (รอบเอว 90 ซม. ในผู้ชาย และ 80 ซม. ในผู้หญิง) มีร้อยละ 18.60 ในผู้ชาย และร้อยละ 45 ในผู้หญิง เมื่อเปรียบเทียบกับผลการสำรวจ ปี พ.ศ. 2546-2547 พบว่าความชุกของโรคอ้วนมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นโดยเฉพาะผู้หญิง ความชุกเพิ่มจากร้อยละ 34.40 ในปี 2547 เป็นร้อยละ 40.7 ในปี 2552 ส่วนในผู้ชาย เพิ่มขึ้นจากร้อยละ 22.50 เป็นร้อยละ 28.40 ภาวะอ้วนลงพุงมีความชุกเพิ่มขึ้นเช่นกันในผู้หญิงจากร้อยละ 36.1 และผู้ชายร้อยละ 15.4 ในปี 2547 เพิ่มเป็นร้อยละ 45 และ 18.60 ในปี 2552 (วิชัย เอกพลากรและคนอื่นๆ 2552)

ผลเสียของผู้ที่มีภาวะน้ำหนักเกินหรือเป็นโรคอ้วนมีความเสี่ยงต่อการเสียชีวิตด้วยโรคหัวใจและหลอดเลือดสูงกว่าคนปกติประมาณ 1-2 เท่าและยังเสี่ยงต่อการเกิดโรคและปัญหาต่างๆ เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคกระดูกพรุนและไขมันในเลือดสูง รวมทั้งมีอาการปวดเข่า เป็นต้น

นอกจากนี้มีการศึกษาสาเหตุส่วนใหญ่ที่ทำให้นักเรียนนักศึกษาที่มีภาวะน้ำหนักเกินหรือโรคอ้วนคือการขาดการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอหรือไม่ชอบการออกกำลังกายรวมทั้งมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสม เช่น บริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ด น้ำอัดลม กาแฟ ไอศกรีม เป็นต้น (นวลลอ อริญชัยและคนอื่นๆ 2553, วรณภา เล็กอุทัยและคนอื่นๆ 2554, วนิดา ศุภวงศ์ฤทธิชัยและคนอื่นๆ 2553) ดังนั้นแนวทางการป้องกันภาวะน้ำหนักเกินหรือโรคอ้วนของเด็กในวัยเรียนที่ได้ผลดีที่สุดคือการควบคุมอาหารและการออกกำลังกายหรือเพิ่มกิจกรรม

การเคลื่อนไหว ทั้งนี้เป็นเพราะการออกกำลังกายเป็นปัจจัยหนึ่งที่จะช่วยควบคุมน้ำหนักตัว ทำให้กล้ามเนื้อกระดูกและข้อต่อต่างๆ มีความแข็งแรงและที่สำคัญคือการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอช่วยป้องกันการเกิดโรคเรื้อรังต่างๆ เช่น โรคหลอดเลือดหัวใจ โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคอ้วนและโรคไขมันในเลือดสูง (สิทธา พงษ์พิบูลย์ 2556, พจนีย์ เสริมจิตต์ 2550) ในขณะที่ผลการออกกำลังกาย การลดเฉพาะส่วน และระดับไขมันในเลือดในหญิงที่มีภาวะน้ำหนักเกิน (เกษมกิจ รุ่งอุดม 2555)

การควบคุมน้ำหนักสำหรับนักศึกษาที่มีภาวะน้ำหนักตัวเกินมาตรฐานนับว่าเป็นการส่งเสริมสุขภาพ ป้องกันและฟื้นฟูสุขภาพที่ดีเพื่อลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่างๆ ที่จะเกิดขึ้น ดังนั้นการบริโภคอาหารที่เหมาะสมและการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอจึงเป็นสิ่งจำเป็น การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการควบคุมน้ำหนักให้ได้ผลและมีประสิทธิภาพนั้นจำเป็นต้องอาศัยความรู้ความเข้าใจและความตั้งใจของผู้ที่ต้องการลดน้ำหนัก ซึ่งเป็นกระบวนการที่สลับซับซ้อนและการที่จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้ แนวคิดการรับรู้ความสามารถแห่งตนหรือการรับรู้ของบุคคลว่าตัวเองมีความสามารถที่จะจัดการและกระทำพฤติกรรมได้สำเร็จตามจุดมุ่งหมายที่วางไว้เป็นปัจจัยสำคัญในการกำหนดพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพดังที่ Bandura (1977 อ้างถึงใน จริยา ปิ่นท่วงกูร 2549) กล่าวว่า การที่จะทำให้เกิดพฤติกรรมของบุคคลนั้นต้องใช้แนวคิด 2 ประการคือ ความคาดหวังความสามารถแห่งตน (Efficacy Expectations) กับความคาดหวังในผลลัพธ์ (Outcome Expectations) ซึ่งมีความเชื่อมโยงกันและเป็นตัวกำหนดความสำเร็จของการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบุคคล โดยการส่งเสริมความสามารถแห่งตนสามารถพัฒนาได้มาจาก 4 แหล่ง ได้แก่ 1) ประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จด้วยตนเอง (Enactive Mastery Experience) 2) การได้เห็นประสบการณ์หรือตัวอย่างจากผู้อื่น (Vicarious Experience) 3) การใช้คำพูดชักจูง (Verbal Persuasion) 4) สภาพทางด้านร่างกายและอารมณ์ (Physiological and Affective States) มีข้อมูลเชิงประจักษ์สนับสนุนความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถแห่งตนกับพฤติกรรมสุขภาพในการควบคุมน้ำหนักตัวอย่างหลากหลายโดยทฤษฎีการรับรู้ความสามารถแห่งตนมีผลทำให้พฤติกรรมสุขภาพในการควบคุม

น้ำหนักของกลุ่มตัวอย่างดีขึ้นหรือกลุ่มตัวอย่างมีน้ำหนักตัวลดลง (จุฑาทวี วงษ์สมบัติและสุกมา เกษสุวรรณและคนอื่นๆ 2550)

การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเพื่อให้ผลการปฏิบัติที่คงทนถาวรนอกจากจะอาศัยทฤษฎีการรับรู้ความสามารถแห่งตนแล้วทฤษฎีแรงสนับสนุนทางสังคม (Social Support Theory) ยังเป็นอีกทฤษฎีหนึ่งที่มีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพของบุคคลให้มีสุขภาพดี ผู้ให้แรงสนับสนุนทางสังคมอาจเป็นบุคคลในครอบครัว เช่น พ่อแม่ สามีภรรยา ญาติ พี่น้อง เพื่อนบ้าน เพื่อนร่วมงาน หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุข เป็นต้น (จริยา ปิ่นท่วงกูร 2549) จากการทบทวนเอกสารพบว่าการประยุกต์ใช้ทฤษฎีแรงสนับสนุนทางสังคมมีผลทำให้คนปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในทางที่ดีขึ้นโดยเฉพาะพฤติกรรมสุขภาพ เช่น พฤติกรรมการออกกำลังกาย พฤติกรรมการลดน้ำหนัก พฤติกรรมการรับประทานอาหาร เป็นต้น (สุริย์พร พานนนท์ 2554 สียะตรา เกาประโคน 2554) มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานีเป็นมหาวิทยาลัยที่มีบทบาทอันสำคัญในการพัฒนาประเทศ ภาระหน้าที่หลักของมหาวิทยาลัยในการพัฒนาประเทศ คือ การผลิตกำลังคนออกไปพัฒนาประเทศด้วยเทคโนโลยีที่ทันสมัยเป็นบุคคลที่ได้รับการพัฒนามีความสมบูรณ์ทั้งด้านร่างกาย สติปัญญา อารมณ์ สังคม มีร่างกายและจิตใจที่มั่นคง

ดังนั้น มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานีจึงไม่เพียงแต่จัดการเรียนการสอนด้านวิชาการเท่านั้นแต่ยังรวมถึงการพัฒนาให้นักศึกษาให้มีความรู้ความสามารถในด้านต่างๆ อย่างเหมาะสม โดยเฉพาะอย่างยิ่งเกี่ยวกับการส่งเสริมพลานามัยของนักศึกษาจึงจัดสถานที่และอุปกรณ์การออกกำลังกายให้นักศึกษาได้พักผ่อนและออกกำลังกายได้สะดวกและเพียงพอกับความต้องการและเพื่อตอบสนองความต้องการออกกำลังกายที่หลากหลาย ถึงแม้ว่ามหาวิทยาลัยจะจัดอุปกรณ์ไว้เพื่อรองรับการออกกำลังกายให้กับนักศึกษา แต่ยังไม่พวักนักศึกษามีความสนใจและเอาใจใส่ในการดูแลรักษาสุขภาพรวมทั้งเล่นกีฬาและออกกำลังกายเพียงเล็กน้อยเท่านั้นเมื่อเทียบกับจำนวนนักศึกษาทั้งหมด ทั้งนี้อาจมาจากปัจจัยต่างๆ เช่น ปัจจัยส่วนบุคคล การไม่มีเวลา การไม่เห็นคุณค่าของการออกกำลังกาย สุขภาพแข็งแรงอยู่แล้วไม่มีอุปกรณ์และสถานที่ที่เพียงพอหรือไม่มีเพื่อนและแรงจูงใจในการออกกำลังกายซึ่งปัจจัยเหล่านี้อาจทำให้นักศึกษาไม่เห็นความสำคัญของการออกกำลังกายด้วยเหตุผลและปัญหาดังกล่าวทำให้

ผู้วิจัยสนใจที่จะศึกษาผลของโปรแกรมสร้างเสริมสุขภาพ โดยการประยุกต์การรับรู้ความสามารถแห่งตนและการสนับสนุนทางสังคมต่อพฤติกรรมสุขภาพของนักศึกษาในมหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาระดับผลของโปรแกรมสร้างเสริมสุขภาพโดยการประยุกต์การรับรู้ความสามารถแห่งตนและการสนับสนุนทางสังคมต่อพฤติกรรมสุขภาพของนักศึกษาที่มีภาวะน้ำหนักตัวเกินมาตรฐานในมหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี
2. เพื่อเปรียบเทียบผลของการรับรู้ความสามารถแห่งตนแรงสนับสนุนทางสังคม พฤติกรรมการบริโภคอาหาร พฤติกรรมการออกกำลังกายระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมของนักศึกษาที่มีภาวะน้ำหนักตัวเกินมาตรฐานในมหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี

วิธีการดำเนินการวิจัย

ประชากร

การวิจัยคือ นักศึกษาที่เป็นสมาชิกห้องออกกำลังกายของมหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานีที่มีรอบเอวเกินมาตรฐานกำหนดที่เป็นสมาชิกห้องออกกำลังกาย ปีการศึกษา 2556 จำนวน 256 คน (รายงานประจำปีงานบริการและสร้างเสริมสุขภาพ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี พ.ศ. 2556)

กลุ่มตัวอย่าง

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Research) แบบสองกลุ่มวัดผลก่อนและหลังการทดลอง (The Pretest-posttest Control Group Designs) กลุ่มตัวอย่างได้แก่ นักศึกษาที่เป็นสมาชิกห้องออกกำลังกาย มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานีที่มีรอบเอวเกินเกณฑ์มาตรฐาน และสมัครใจเข้าร่วมโครงการกลุ่มทดลอง จำนวน 30 คน กลุ่มควบคุม จำนวน 30 คน ซึ่งได้มาโดยการสุ่มอย่างง่าย (Sample Random Sampling)

ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย

การศึกษาค้นหาผลของโปรแกรมสร้างเสริมสุขภาพ โดยการประยุกต์การรับรู้ความสามารถแห่งตนและการสนับสนุนทางสังคมต่อพฤติกรรมสุขภาพของนักศึกษา

ที่มีภาวะน้ำหนักตัวเกินมาตรฐานในมหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี ผู้วิจัยกำหนดตัวแปรเพื่อใช้ในการศึกษาดังต่อไปนี้

1) ตัวแปรอิสระได้แก่ โปรแกรมสร้างเสริมพฤติกรรมสุขภาพตนเองโดยใช้ทฤษฎีความสามารถแห่งตนและแรงสนับสนุนทางสังคม

2) ตัวแปรตาม ได้แก่

2.1) การรับรู้ความสามารถแห่งตนประกอบด้วยการรับรู้โอกาสเสี่ยงต่อภาวะน้ำหนักเกินมาตรฐานและการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

2.2) แรงสนับสนุนทางสังคม

2.3) พฤติกรรมการบริโภคอาหาร

2.4) พฤติกรรมการออกกำลังกาย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบกึ่งทดลอง แบบสองกลุ่มวัดผลก่อนและหลังการทดลอง ใช้เวลาในการดำเนินการทดลองทั้งหมด 8 สัปดาห์ ตั้งแต่เดือนมกราคม-มีนาคม พ.ศ. 2557 ซึ่งมีวิธีการดำเนินการวิจัยดังต่อไปนี้

1. การสร้างเครื่องมือในการวิจัยผู้วิจัยดำเนินการดังต่อไปนี้

1.1 ศึกษาทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัยได้แก่ ทฤษฎีความสามารถแห่งตนและแรงสนับสนุนทางสังคมรวมทั้งบทวนเอกสารรายงานการวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการออกกำลังกายและการบริโภคอาหารที่เหมาะสมสำหรับนักศึกษาที่มีภาวะน้ำหนักตัวเกินมาตรฐานเพื่อมาสร้างแบบสอบถามการวิจัยตามกรอบแนวคิดที่วางไว้

1.2 สร้างแบบสอบถามเพื่อศึกษาค้นหาผลของโปรแกรมสร้างเสริมสุขภาพโดยการประยุกต์การรับรู้ความสามารถแห่งตนและการสนับสนุนทางสังคมต่อพฤติกรรมสุขภาพของนักศึกษาที่มีภาวะน้ำหนักตัวเกินมาตรฐานในมหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานีซึ่งแบ่งเป็น 2 ชุด คือ

ชุดที่ 1 เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง คือ โปรแกรมสร้างเสริมสุขภาพเพื่อส่งเสริมการควบคุมน้ำหนักของสมาชิกห้องออกกำลังกายที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐาน โดยให้ความรู้เรื่องโรคอ้วนและการควบคุมน้ำหนักแบ่งเนื้อหาเป็น 6 หัวข้อ 1) ความรู้เกี่ยวกับน้ำหนักเกินมาตรฐาน 2) หลักการควบคุมน้ำหนัก 3) การบริโภคอาหารสำหรับผู้ที่มีภาวะน้ำหนักเกินมาตรฐาน 4) การออกกำลังกายที่เหมาะสม 5) การรับประทานอาหารและการออกกำลังกายที่สม่ำเสมอและ 6) การหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง

ชุดที่ 2 เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถาม (Questionnaires) แบ่งเป็น 2 ตอน คือ

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน รายได้ของนักศึกษาต่อสัปดาห์ อาชีพของผู้ปกครองเป็นแบบตรวจสอบรายการ (Check List) จำนวน 7 ข้อ

ตอนที่ 2 แบบสอบถามพฤติกรรมและทัศนคติด้านการออกกำลังกาย ลักษณะคำตอบเป็นมาตราส่วนประมาณค่า 4 ระดับซึ่งมีทั้งหมด 4 ส่วน คือ 1) แบบสอบถามการรับรู้ความสามารถแห่งตนในการออกกำลังกายจำนวน 15 ข้อ 2) แบบสอบถามการสนับสนุนทางสังคมในการออกกำลังกาย จำนวน 13 ข้อ 3) แบบสอบถามพฤติกรรมบริโภคอาหาร จำนวน 13 ข้อ 4) แบบสอบถามพฤติกรรมการออกกำลังกายจำนวน 13 ข้อ

1.3 นำโปรแกรมสร้างเสริมสุขภาพเพื่อส่งเสริมการควบคุมน้ำหนักของสมาชิกห้องออกกำลังกายที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐานและแบบสอบถามพฤติกรรมและทัศนคติด้านการออกกำลังกายที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเสนอต่อผู้เชี่ยวชาญ 5 ท่าน เพื่อตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา ความเหมาะสมของการใช้ภาษาตลอดจนด้านอื่นๆ ที่ผู้เชี่ยวชาญเห็นว่าสมควรปรับปรุงแก้ไขให้สมบูรณ์เพื่อที่จะนำไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างต่อไป

1.4 ทำการทดลองใช้เครื่องมือที่เป็นแบบสอบถาม พฤติกรรมและทัศนคติด้านการออกกำลังกายกับนักศึกษาองค์การนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานีที่มีภาวะน้ำหนักเกิน จำนวน 50 คน ซึ่งเป็นกลุ่มประชากรที่มีคุณสมบัติใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างที่จะใช้ศึกษาวิจัยเพื่อหาคุณภาพของเครื่องมือตามวิธีของ Cronbach (ธีรวิทย์ เอกะกุล 2546) ได้ค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ .85

1.5 ทำการตรวจสอบความถูกต้องความครอบคลุมของเนื้อหาในโปรแกรมสร้างเสริมสุขภาพเพื่อส่งเสริมการควบคุมน้ำหนักของสมาชิกห้องออกกำลังกายที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐานและแบบสอบถามพฤติกรรมและทัศนคติด้านการออกกำลังกายและปรับปรุงแก้ไขให้สมบูรณ์เพื่อนำไปใช้ในการดำเนินการวิจัยต่อไป

2. ขั้นตอนการดำเนินการวิจัยและการเก็บรวบรวมข้อมูลแบ่งเป็น 2 ขั้นตอนดังต่อไปนี้

ขั้นตอนที่ 1 ระยะเตรียมการดำเนินการดังนี้

1. ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาค้นคว้าและทบทวนวรรณกรรมในด้านเนื้อหา แนวคิดทฤษฎีต่างๆ และแบบสอบถามที่เกี่ยวข้อง

2. เขียนข้อเสนอโครงการวิจัยเสนอต่อ

ประธานที่ปรึกษาและกรรมการที่ปรึกษาเพื่อพิจารณาหัวข้อการวิจัย

3. เมื่อข้อเสนอโครงการวิจัยผ่านการอนุมัติจากอาจารย์ที่ปรึกษาผู้วิจัยได้ออกแบบโปรแกรมสร้างเสริมสุขภาพโดยการประยุกต์การรับรู้ความสามารถแห่งตนและการสนับสนุนทางสังคมต่อพฤติกรรมสุขภาพของนักศึกษาที่มีภาวะน้ำหนักตัวเกินมาตรฐาน

4. กำหนดหนดกลุ่มตัวอย่างเพื่อใช้ในการวิจัยเพื่อทดลองใช้กับโปรแกรมสร้างเสริมสุขภาพของนักศึกษาที่มีภาวะน้ำหนักตัวเกินมาตรฐานที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นรวมทั้งกำหนดช่วงระยะเวลาที่ใช้ในการทดลอง

5. ขออนุญาตออกจากคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานีเพื่อขอความร่วมมือในการทำวิจัยถึงอธิการบดีมหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานีเพื่อขอความอนุเคราะห์และขอความร่วมมือในการศึกษาวิจัย

6. เมื่อได้รับอนุญาตในการทำวิจัยผู้วิจัยจึงดำเนินการวิจัยตามแผนการที่วางไว้ดังนี้

ขั้นตอนที่ 2 ระยะดำเนินการทดลอง ผู้วิจัยแบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองซึ่งการดำเนินการวิจัยใช้ระยะเวลาทั้งสิ้น 8 สัปดาห์ ดังนี้

สัปดาห์ที่ 1 ผู้วิจัยพบกลุ่มตัวอย่างทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแนะนำตนเองและอธิบายวัตถุประสงค์ในการวิจัย รวมทั้งเก็บข้อมูลก่อนการทดลอง (Pre-test)

1. การดำเนินการกับกลุ่มควบคุมดังนี้

สัปดาห์ที่ 2 ผู้วิจัยนัดพบกลุ่มควบคุมครั้งที่ 1 เพื่อเก็บข้อมูลก่อนการทดลอง เมื่อเก็บข้อมูลเสร็จ ผู้วิจัยทำการทดลองให้ความรู้แก่กลุ่มควบคุม เรื่องการปฏิบัติตนเพื่อควบคุมน้ำหนักโดยการควบคุมอาหารและออกกำลังกาย

สัปดาห์ที่ 8 ผู้วิจัยนัดพบกลุ่มควบคุมครั้งที่ 2 เพื่อทำการเก็บข้อมูลพฤติกรรมควบคุมน้ำหนัก รวมทั้งชั่งน้ำหนัก ประเมินค่าดัชนีมวลกาย เพื่อนำข้อมูลที่ได้มาเปรียบกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมสร้างเสริมโดยการประยุกต์การรับรู้ความสามารถแห่งตนและการสนับสนุนทางสังคม

2. การดำเนินการกับกลุ่มทดลองดังนี้

สัปดาห์ที่ 2 พบครั้งที่ 1 (กิจกรรมที่ 1) ให้ความรู้เกี่ยวกับภาวะน้ำหนักเกินมาตรฐานแก่กลุ่มทดลองใช้เวลา 60 นาที เพื่อให้กลุ่มทดลองมีความรู้ความเข้าใจและรับรู้ถึงโอกาสเสี่ยงและความรุนแรงของการเกิดผลกระทบ

จากโรคอ้วน ผู้วิจัยสรุปประเด็นที่สำคัญและตอบข้อซักถาม สัปดาห์ที่ 3 พบครั้งที่ 2 (กิจกรรมที่ 2) ให้ความรู้เกี่ยวกับหลักการควบคุมน้ำหนักใช้เวลา 60 นาที เพื่อให้กลุ่มทดลองมีความรู้ความเข้าใจและแนวทางการควบคุมน้ำหนักที่ถูกต้องผู้วิจัยสรุปประเด็นที่สำคัญและตอบข้อซักถาม

สัปดาห์ที่ 4 พบครั้งที่ 3 (กิจกรรมที่ 3) ให้ความรู้เกี่ยวกับอาหารสำหรับผู้ที่มีภาวะน้ำหนักเกินมาตรฐาน ใช้เวลา 60 นาที เพื่อให้กลุ่มมีความรู้ความเข้าใจในการเลือกรับประทานอาหาร และนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน ผู้วิจัยสรุปประเด็นที่สำคัญและตอบข้อซักถาม

สัปดาห์ที่ 5 พบครั้งที่ 4 (กิจกรรมที่ 4) ให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายที่เหมาะสม ใช้เวลา 60 นาที เพื่อให้กลุ่มมีความรู้ความเข้าใจประโยชน์ของการออกกำลังกายกับการควบคุมน้ำหนักและนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ หลังจากทำกิจกรรมเสร็จ ผู้วิจัยและเพื่อนให้การสนับสนุนโดยการกระตุ้นเตือนการให้กำลังใจแก่กลุ่มทดลองในการลดน้ำหนัก

สัปดาห์ที่ 6 พบครั้งที่ 5 (กิจกรรมที่ 5) ให้ความรู้เกี่ยวกับการรับประทานอาหารและการออกกำลังกายที่สม่ำเสมอ ใช้เวลา 60 นาที เพื่อให้กลุ่มมีความรู้ความเข้าใจประโยชน์ของการรับประทานอาหารและออกกำลังกายสม่ำเสมอ หลังจากทำกิจกรรมเสร็จผู้วิจัยและเพื่อนให้การสนับสนุนโดยการกระตุ้นเตือนการให้กำลังใจแก่กลุ่มทดลองในการลดน้ำหนัก

สัปดาห์ที่ 7 พบครั้งที่ 6 (กิจกรรมที่ 6) ให้ความรู้เกี่ยวกับการหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงที่จะทำให้เกิดภาวะน้ำหนักเกินใช้เวลา 30 นาที เพื่อให้กลุ่มทดลองมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงที่จะทำให้เกิดภาวะน้ำหนักเกิน หลังจากทำกิจกรรมเสร็จผู้วิจัยและเพื่อนให้การสนับสนุนโดยการกระตุ้นเตือนการให้กำลังใจแก่กลุ่มทดลองในการลดน้ำหนัก

สัปดาห์ที่ 8 พบครั้งที่ 7 ผู้วิจัยทำการเก็บรวบรวมข้อมูลหลังการทดลอง (Post-test) กับกลุ่มทดลอง ได้แก่ การรับรู้ความสามารถแห่งตน การสนับสนุนทางสังคม

พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารและพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาที่มีภาวะน้ำหนักเกินเพื่อนำไปวิเคราะห์ข้อมูลต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติ เพื่อหาค่าความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และทำการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของการรับรู้ความสามารถแห่งตน การสนับสนุนทางสังคม พฤติกรรมการบริโภคอาหารและพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาที่มีภาวะน้ำหนักเกินระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมโดยใช้ t-test แบบ Independent

สรุปผลการวิจัย

1. นักศึกษาที่มีภาวะน้ำหนักเกินมาตรฐาน ในมหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานีหลังได้รับโปรแกรมเสริมสร้างมีการรับรู้ความสามารถแห่งตนในการออกกำลังกาย แรงสนับสนุนทางสังคมในการออกกำลังกายและพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ส่วนพฤติกรรมการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับสูง

2. การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถแห่งตน แรงสนับสนุนทางสังคม พฤติกรรมการบริโภคอาหารและพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐาน พบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยแรงสนับสนุนทางสังคม พฤติกรรมการบริโภคอาหารและพฤติกรรมการออกกำลังกายหลังได้รับโปรแกรมสร้างเสริมสุขภาพสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับโปรแกรมสร้างเสริมสุขภาพอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ส่วนการรับรู้ความสามารถแห่งตน พบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยหลังได้รับโปรแกรมสร้างเสริมสุขภาพสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับโปรแกรมสร้างเสริมสุขภาพอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังตารางที่ 1-2

ตารางที่ 1 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานผลของโปรแกรมสร้างเสริมสุขภาพโดยการประยุกต์การรับรู้ความสามารถแห่งตนและการสนับสนุนทางสังคมต่อพฤติกรรมสุขภาพของนักศึกษาที่มีภาวะน้ำหนักเกินมาตรฐาน มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานีโดยภาพรวม

รายการ	ก่อนทดลอง			หลังทดลอง		
	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
1. การรับรู้ความสามารถแห่งตนในการออกกำลังกาย	2.76	0.45	ปานกลาง	2.98	0.33	ปานกลาง
2. การสนับสนุนทางสังคมในการออกกำลังกาย	2.78	0.39	ปานกลาง	2.92	0.27	ปานกลาง
3. พฤติกรรมการบริโภคอาหาร	2.49	0.38	ปานกลาง	2.71	0.26	ปานกลาง
4. พฤติกรรมการออกกำลังกาย	2.72	0.29	ปานกลาง	3.07	0.20	สูง

ตารางที่ 2 ค่าเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถแห่งตนในการออกกำลังกาย การสนับสนุนทางสังคมในการออกกำลังกาย พฤติกรรมการบริโภคอาหาร พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาที่มีภาวะน้ำหนักเกินระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองหลังได้รับโปรแกรมสร้างเสริมสุขภาพ

ตัวแปร	กลุ่มควบคุม (n=30)		กลุ่มทดลอง (n=30)		t	df	p-value
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.			
การรับรู้ความสามารถแห่งตนในการออกกำลังกาย	33.83	4.99	36.63	3.97	2.40*	58	0.02
การสนับสนุนทางสังคมในการออกกำลังกาย	27.80	3.85	30.63	2.96	3.20**	58	0.00
พฤติกรรมการบริโภคอาหาร	31.87	4.87	35.27	3.36	3.15**	52	0.00
พฤติกรรมการออกกำลังกาย	35.10	3.67	39.97	2.57	5.94**	58	0.00

*p < .05, **p < .01

อภิปรายผลการวิจัย

1. จากการศึกษาครั้งนี้พบว่าผลของโปรแกรมสร้างเสริมสุขภาพโดยการประยุกต์การรับรู้ความสามารถแห่งตนและการสนับสนุนทางสังคมต่อพฤติกรรมสุขภาพของนักศึกษาที่มีภาวะน้ำหนักตัวเกินมาตรฐาน ในมหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานีส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในนักศึกษาที่มีภาวะน้ำหนักเกินมาตรฐานกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยด้านการรับรู้ความสามารถแห่งตนในการออกกำลังกายการสนับสนุนทางสังคมในการออกกำลังกายพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

และพฤติกรรมการออกกำลังกายสูงกว่าก่อนทดลอง ทำให้นักศึกษาที่มีน้ำหนักตัวเกินมาตรฐานมีสุขภาพที่ดีขึ้น มีความรู้เกี่ยวกับหลักการควบคุมอาหาร การบริโภคอาหารสำหรับผู้ที่มีภาวะน้ำหนักเกินมาตรฐาน การออกกำลังกายที่เหมาะสม การรับประทานอาหาร การหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงต่างๆ ที่มีผลต่อภาวะน้ำหนักเกินของนักศึกษา

นอกจากนี้ยังมีการสนับสนุนทางสังคม โดยผู้วิจัยและเพื่อนคอยกระตุ้นเตือนให้กำลังใจ ร่วมออกกำลังกาย จัดหาอาหารการควบคุมน้ำหนักให้นักศึกษาที่มีภาวะน้ำหนักเกินมาตรฐาน จึงมีผลทำให้นักศึกษาที่มีน้ำหนักตัวเกินมาตรฐานมีน้ำหนักตัวลดลงได้ นั้นแสดงว่าโปรแกรม

สร้างเสริมสุขภาพที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยการประยุกต์การรับรู้ความสามารถแห่งตนตามแนวคิดของเบนดูรา (Bandura 1977, อ้างถึงในจริยา ปันพวงกร 2549) และการสนับสนุนทางสังคมมีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพของนักศึกษาที่มีภาวะน้ำหนักตัวเกินมาตรฐาน ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ ธนชาติ บุญเต็ม (2553) ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรม การออกกำลังกายของบุคลากรทางการศึกษา สถาบันอุดมศึกษา จังหวัดอุบลราชธานี ผลการวิจัยพบว่า ปัจจัยเสริม ได้แก่ แรงสนับสนุนจากครอบครัว แรงสนับสนุนจากเพื่อน แรงสนับสนุนจากสถานศึกษาที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรม การออกกำลังกายของบุคลากรทางการศึกษา สถาบันอุดมศึกษา จังหวัดอุบลราชธานีในเชิงเส้นตรงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และวัชรารณ ภูมิภูเขียว และรุจิรา ดวงสงค์ (2552) พบว่ากลุ่มที่ได้รับโปรแกรมการพัฒนาพฤติกรรมลดน้ำหนักโดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีการกำกับตนเองมีความเชื่อในผลลัพธ์ของการลดน้ำหนัก และการปฏิบัติตัวในการลดน้ำหนักสูงกว่าก่อนการทดลอง และวรรณพร ดวงศิลป์ (2555) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมออกกำลังกายของเจ้าหน้าที่สาธารณสุข จังหวัดอุบลราชธานี พบว่า พฤติกรรมออกกำลังกายของเจ้าหน้าที่สาธารณสุข จังหวัดอุบลราชธานี อยู่ในระดับมีความเหมาะสมปานกลาง ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรม การออกกำลังกายของเจ้าหน้าที่สาธารณสุข จังหวัดอุบลราชธานี คือ ปัจจัยเสริมด้านสนับสนุนขององค์กร ปัจจัยเสริมด้านการสนับสนุนของครอบครัว และปัจจัยเอื้อด้านภูมิอากาศ มีอิทธิพลในเชิงเส้นตรงกับพฤติกรรม การออกกำลังกายของเจ้าหน้าที่สาธารณสุข จังหวัดอุบลราชธานีอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติด้วยสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณเท่ากับ .55 ที่ระดับนัยสำคัญ .01 สอดคล้องกับภารณี นิลกรณ์ (2554) ที่ศึกษาผลของโปรแกรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารโดยประยุกต์ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถตนเองร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคมของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5-6 อำเภอบ้านหมอ จังหวัดสระบุรี พบว่า กลุ่มทดลองมีความรู้เรื่องการบริโภคอาหาร การรับรู้ความสามารถตนเองในการบริโภคอาหาร ความคาดหวังในผลลัพธ์ของการบริโภคอาหาร การได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมในการบริโภคอาหารและพฤติกรรมบริโภคอาหารเพิ่มขึ้นกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สอดคล้องกับการศึกษาของสุรีย์พร พานนนท์ (2554) ได้ศึกษาการประยุกต์ใช้ทฤษฎีการกำกับตนเองร่วมกับแรงสนับสนุน

ทางสังคมในการออกกำลังกายสำหรับผู้ที่มีภาวะอ้วน ตำบลลันทา อำเภอมะนัง จังหวัดบุรีรัมย์ ซึ่งพบว่า หลังการทดลองกลุ่มทดลองมีการรับรู้ความสามารถของตนเองในการออกกำลังกาย ความคาดหวังต่อผลลัพธ์ในการออกกำลังกาย การปฏิบัติตัวในการออกกำลังกายเพิ่มขึ้นจากก่อนการทดลอง ตามลำดับ

2. ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถแห่งตน แรงสนับสนุนทางสังคม พฤติกรรม การบริโภคอาหารและพฤติกรรมออกกำลังกายของนักศึกษาที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐานของกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งพบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยแรงสนับสนุนทางสังคม พฤติกรรมการบริโภคอาหารและพฤติกรรมออกกำลังกายหลังได้รับโปรแกรมสร้างเสริมสุขภาพสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับโปรแกรมสร้างเสริมสุขภาพอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ส่วนการรับรู้ความสามารถแห่งตน พบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยหลังได้รับโปรแกรมสร้างเสริมสุขภาพสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับโปรแกรมสร้างเสริมสุขภาพอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งนี้เนื่องจากกลุ่มทดลองได้เข้าร่วมโปรแกรมสร้างเสริมสุขภาพได้ผ่านกิจกรรมตามโปรแกรมที่ผู้วิจัยได้วางแผน คือ การให้ความรู้เกี่ยวกับน้ำหนักเกินมาตรฐาน หลักการควบคุมน้ำหนัก การบริโภคอาหารสำหรับผู้ที่มีภาวะน้ำหนักเกินมาตรฐาน การออกกำลังกายที่เหมาะสม การรับประทานอาหารและการออกกำลังกายที่สม่ำเสมอและการหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงรวมทั้งให้เพื่อนและตัวผู้วิจัยเองเป็นแรงสนับสนุนทางสังคมเพื่อเป็นการกระตุ้นให้เตือนให้นักศึกษาได้ตระหนักถึงการลดน้ำหนักทั้งเรื่องการรับประทานอาหารและการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ จึงมีผลทำให้นักศึกษาที่มีภาวะน้ำหนักเกินกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถแห่งตน แรงสนับสนุนทางสังคม พฤติกรรมการบริโภคอาหารและพฤติกรรมออกกำลังกายของสูงกว่ากลุ่มควบคุมซึ่งไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพที่ผู้วิจัยได้จัดขึ้น ซึ่งผลการวิจัยที่ได้ สอดคล้องกับพิศดารภรณ์ แยมแมน (2554) ได้ศึกษาผลของโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพโดยประยุกต์ใช้แบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคมในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อควบคุม น้ำหนักของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์ อำเภอมะนังจังหวัดพิษณุโลก พบว่า หลังทดลองกลุ่มทดลองมีความรู้เกี่ยวกับโรคอ้วน การรับรู้โอกาสเสี่ยงของโรคอ้วน การรับรู้ความรุนแรงของโรคอ้วน การรับรู้

ประโยชน์ในการควบคุมน้ำหนัก การปฏิบัติตัวในการรับประทานอาหารที่เหมาะสมสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .001$) และการปฏิบัติตัวในการออกกำลังกายสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .01$) ตามลำดับ

ข้อเสนอแนะ

1. จากการศึกษาพบว่าผลของโปรแกรมสร้างเสริมสุขภาพโดยการประยุกต์การรับรู้ความสามารถแห่งตนและการสนับสนุนทางสังคมต่อพฤติกรรมสุขภาพทำให้นักศึกษาที่มีภาวะน้ำหนักเกินมาตรฐานในมหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานีมีการรับรู้ความสามารถแห่งตนในการออกกำลังกาย พฤติกรรมการรับประทานอาหารและมีพฤติกรรมในการออกกำลังกายดีขึ้น ดังนั้นควรมีการนำเสนอโปรแกรมสร้างเสริมสุขภาพโดยการประยุกต์การรับรู้ความสามารถแห่งตนและการสนับสนุนทางสังคมต่อพฤติกรรมสุขภาพที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นต่อผู้บริหารหรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้องได้ส่งเสริมสุขภาพให้กับนักศึกษาที่มีภาวะน้ำหนักเกินมาตรฐาน โดยนำแผนกิจกรรมให้ความรู้และคู่มือควบคุมน้ำหนักอย่างง่ายไปประยุกต์ใช้เพื่อให้นักศึกษาเกิดการรับรู้ในการควบคุมน้ำหนักและการควบคุมอาหารที่ถูกต้อง

2. หน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรมีการจัดอบรมให้ความรู้เรื่องโรคอ้วนและการควบคุมน้ำหนัก การบริโภคอาหารสำหรับผู้ที่ภาวะน้ำหนักเกินมาตรฐาน การออกกำลังกายที่เหมาะสม การหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงต่างๆ สำหรับนักศึกษาที่มีภาวะน้ำหนักเกินมาตรฐานและนักศึกษาทั่วไปเพื่อเป็นการสร้างความตระหนักถึงผลกระทบจากโรคอ้วน

ข้อเสนอแนะในการทำการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาการรับรู้ความสามารถแห่งตนและการสนับสนุนทางสังคมต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายในพนักงานมหาวิทยาลัยสายสนับสนุนที่มีภาวะน้ำหนักเกินมาตรฐาน

2. ควรศึกษาการรับรู้ความสามารถแห่งตนและการสนับสนุนทางสังคม กับรูปแบบการออกกำลังกายเป็นแบบแอโรบิก โดยใช้การวิจัยเชิงสัมพันธ์

กิตติกรรมประกาศ

งานวิจัยฉบับนี้สำเร็จได้เป็นอย่างดีด้วยความอนุเคราะห์จากอาจารย์ ดร.มณฑิลา รักศิลป์ รองศาสตราจารย์ ดร.ธีรพัฒน์ เอกะกุล พร้อมทั้งครูอาจารย์ทุกท่านที่ให้ความรู้แก่ผู้วิจัยคุณค่าและประโยชน์ของงานวิจัยเล่มนี้ ข้าพเจ้าขอขอบเป็นเครื่องบูชาพระคุณบิดามารดาและบูรพาจารย์ทุกท่าน ตลอดจนผู้ที่มีพระคุณอื่นที่ไม่ได้เอ่ยนาม

เอกสารอ้างอิง

- เกษมกิจ รุ่งอุดม. ผลของโปรแกรมการออกกำลังกายโดยใช้ธูลาฮูปที่มีต่อสุขสมรรถนะการลดเฉพาะส่วนและระดับไขมันในเลือดในหญิงที่มีภาวะน้ำหนักเกิน. วารสารวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ. 13, 1 (มกราคม-เมษายน 2555): 77-91.
- ธนาชาติ บุญเต็ม. ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรทางการศึกษา สถาบันอุดมศึกษา จังหวัดอุบลราชธานี. วิทยานิพนธ์ สาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี, 2553.
- นิรนาม. สถิติผู้ใช้บริการห้องออกกำลังกายปี 2556. รายงานประจำปี 2556; กันยายน 2556; อุบลราชธานี: งานบริการและสร้างเสริมสุขภาพ, 2556.
- จริยา ปั่นทวงกูร. การส่งเสริมสุขภาพ. พิมพ์ครั้งที่ 2. อุบลราชธานี: วิทยาการพิมพ์, 2549.
- จุฑาภาดี วงษ์สมบัติและสุนิดา ปรีชาวงษ์. ผลของโปรแกรมส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนในการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพต่อเส้นรอบเอว ดัชนีมวลกายและความดันโลหิตของผู้ใหญ่ที่มีน้ำหนักตัวเกิน. วารสารพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. 22, 3 ((ฉบับพิเศษ) 2553): 57-71.
- ธีรพัฒน์ เอกะกุล. ระเบียบวิธีวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์. พิมพ์ครั้งที่ 3. อุบลราชธานี: วิทยาการพิมพ์, 2546.

นวลลอ อวินชัย อรรถนมน ธรรมไชย และปวีณา อินตารักษา. ความสุขของการเกิดภาวะอ้วน และเปรียบเทียบสมรรถภาพของหัวใจและหลอดเลือดของนักศึกษาหญิง คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. **วารสารเทคนิคการแพทย์เชียงใหม่**. 43, 3 (กันยายน 2553): 211-217.

พจนีย์ เสี่ยมจิตต์. **สุขภาพน่ารู้**. อุบลราชธานี: สาขาวิชาสาธารณสุขชุมชน คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี, 2550.

พัสดราภรณ์ แยมแม่น. ผลของโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพโดยประยุกต์ใช้แบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคมในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อควบคุมน้ำหนักของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์ อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก. วิทยานิพนธ์สาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยขอนแก่น, 2554.

ภาณี นิลกรณ์. ผลของโปรแกรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารโดยการประยุกต์ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถแห่งตนเองร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคมของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5-6 อำเภอบ้านหมอ จังหวัดสระบุรี. วิทยานิพนธ์สาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยบูรพา, 2554.

วนิดา ดำรงค์ฤทธิชัย. การสร้างเสริมสุขภาพ: แนวคิดหลักการและการประยุกต์ใช้ในการปฏิบัติการพยาบาล. พิมพ์ครั้งที่ 2. สมุทรปราการ: คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ, 2553.

วรรณภา เล็กอุทัย. ปัจจัยที่มีผลต่อการเกิดโรคอ้วนในกลุ่มนักศึกษาระดับปริญญาตรีในจังหวัดเชียงใหม่. **วารสารวิจัยระบบสาธารณสุข**. 5, 3 (กรกฎาคม-กันยายน 2554): 299-360.

วรรณพร ดวงศิลป์. ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของเจ้าหน้าที่สาธารณสุข จังหวัดอุบลราชธานี. **วารสารบัณฑิตวิทยาลัยพิษณุพรรณ**. 7, 2 (มิถุนายน-กันยายน 2555): 102-111.

วิชัย เอกพลากร. การสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกายครั้งที่ 4 พ.ศ. 2551-2. นนทบุรี: เดอะกราฟิก ชิสเต็มส์, 2552.

วัชรภรณ์ ภูมิภูเขียว. ประสิทธิภาพของการประยุกต์ใช้ทฤษฎีการกำกับตนเองร่วมกับทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในการพัฒนาพฤติกรรมลดน้ำหนักของข้าราชการ อำเภอเมือง จังหวัดเลย. **วารสารวิจัยสาธารณสุขศาสตร์**. 2, 1 (มกราคม-เมษายน 2552): 77-87.

สิทธิฯ พงษ์พิบูลย์. การป้องกันและบำบัดโรคไม่ติดต่อเรื้อรังด้วยการออกกำลังกาย. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: ชุมชนสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย, 2556.

สิยะตรา เกาประโคน. ผลของการประยุกต์ใช้ทฤษฎีความสามารถตนเองร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคมต่อการลดน้ำหนักในสตรีวัยกลางคนที่มีความอ้วน อำเภอโนนดินแดง จังหวัดบุรีรัมย์. วิทยานิพนธ์สาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหาสารคาม, 2554.

สุกมา เกษสุวรรณและคนอื่นๆ. ผลของโปรแกรมสร้างเสริมความสามารถแห่งตนเองต่อการรับรู้การปฏิบัติตนและน้ำหนักตัวของนักเรียนวัยรุ่นหญิงที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐาน อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์. **วารสารพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร**. 1, 1 (มกราคม-มิถุนายน 2550): 32-46.

สุริย์พร พานนนท์. การประยุกต์ใช้ทฤษฎีการกำกับตนเองร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคมในการออกกำลังกายสำหรับผู้ที่มีความอ้วน ตำบลกลันทา อำเภอเมือง จังหวัดบุรีรัมย์. วิทยานิพนธ์สาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหาสารคาม, 2554.