

ชื่อเรื่อง : ผลของโปรแกรมการสร้างเสริมความสามารถของตนเองต่อการปฏิบัติตน
และน้ำหนักตัว ของนักเรียนวัยรุ่นหญิงที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐาน

ผู้วิจัย : นางสุกมา เกาะสุวรรณ

สถานที่ปรึกษา : ดร.จรรยา สันตยากร

กรรมการที่ปรึกษา : ดร.ชมนาด วรรณพรศิริ
: ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ทวีศักดิ์ ศิริพรไพบุลย์

ประเภทสารนิพนธ์ : วิทยานิพนธ์ พย.ม. (การพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชน) มหาวิทยาลัยนเรศวร,
2549

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมาย เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการสร้างเสริมความสามารถของ
ตนเองต่อการปฏิบัติตน และน้ำหนักตัวของนักเรียนวัยรุ่นหญิงที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐาน กลุ่มตัวอย่าง
เป็นนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนสังกัดสำนักเขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ เขต 2 ภาคเรียนที่ 1
ปีการศึกษา 2549 ซึ่งมีน้ำหนักเกินมาตรฐาน ตามเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของเด็กไทยอายุ
1 วัน-19 ปี ของกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข พ.ศ. 2542 โดยเปรียบเทียบค่าน้ำหนักตาม
เกณฑ์ส่วนสูงตั้งแต่ +1.5 S.D.ขึ้นไป ที่สนใจเข้าร่วมโปรแกรม จากโรงเรียนที่มีคุณสมบัติตาม
เกณฑ์ ทำการสุ่มอย่างง่ายเพื่อแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมได้ดังนี้ กลุ่มทดลองเป็น
นักเรียนจากโรงเรียนหล่มสักวิทยาคม จำนวน 30 คน และกลุ่มควบคุมเป็นนักเรียนจากโรงเรียน
กาญจนภิเษกวิทยาลัย จำนวน 30 คน โดยกลุ่มทดลองจะได้รับ โปรแกรมการสร้างเสริม
ความสามารถของตนเอง ส่วนกลุ่มควบคุมได้คำแนะนำตามปกติ โปรแกรมการสร้างเสริม
ความสามารถของตนเอง เป็นวิธีการหนึ่งที่จะสร้างเสริมให้นักเรียน มีความมั่นใจในความสามารถ
ของตน ที่จะปฏิบัติกิจกรรมในชีวิตประจำวันได้มากขึ้น ทั้งยังช่วยให้นักเรียนที่มีน้ำหนักเกิน
มาตรฐานปรับเปลี่ยนพฤติกรรมลดน้ำหนัก และดำเนินชีวิตได้อย่างมีคุณภาพ ตามความ
เหมาะสมกับความสามารถของตน ซึ่งโปรแกรมการสร้างเสริมความสามารถของตนเอง ประกอบไป
ด้วยแหล่งสนับสนุน 4 ประการ 1) ความสำเร็จในการกระทำเอง 2) การสังเกตตัวแบบ 3) ชักจูง
ด้วยคำพูด 4) สภาวะทางกาย อารมณ์

เครื่องมือที่ใช้ คือ แบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับภาวะน้ำหนักเกินมาตรฐาน แบบสอบถาม
การรับรู้การปฏิบัติตน ด้านการบริโภค และด้านการออกกำลังกาย ซึ่งผู้วิจัยประยุกต์จากแนวคิด
ทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคมของแบนดูรา เก็บข้อมูลตามแบบสอบถามการรับรู้การปฏิบัติ

ตนช่วงก่อนการทดลอง และหลังการทดลองทันที ทำการทดสอบสมมติฐาน โดยการทดสอบที่อิสระ ส่วนข้อมูลของระดับน้ำหนักตัว เก็บข้อมูลช่วงก่อนการทดลอง หลังการทดลองทันที และหลังการทดลอง 4 สัปดาห์ ทดสอบความแตกต่าง ด้วยการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ และการเปรียบเทียบแบบพหุ

ผลการวิจัย พบว่า

1. กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยของการรับรู้การปฏิบัติตน ภายหลังการทดลองทันที สูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ 0.05
2. กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของน้ำหนักตัว หลังการทดลองทันที และหลังการทดลอง 4 สัปดาห์ ดีกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ 0.05 และภายหลังการทดลอง 4 สัปดาห์มีค่าเฉลี่ยของน้ำหนักตัว ดีกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ 0.05

จากผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่า โปรแกรมความการสร้างความเสริมความสามารถของตนเอง การปฏิบัติตน และน้ำหนักตัว ของนักเรียนวัยรุ่นหญิงที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐาน มีประสิทธิผลทำให้เพิ่มการรับรู้ความสามารถของตนเองในการปฏิบัติตน ทั้งในด้านอาหาร และการออกกำลังกาย ทำให้นักเรียนวัยรุ่นหญิงที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐาน สามารถควบคุมน้ำหนักได้ในเกณฑ์ที่เหมาะสมกับระยะเวลาของการปฏิบัติ

Title : THE EFFECT OF SELF-EFFICACY PROMOTIONAL PROGRAM
ON SELF- PRACTICE AND BODY WEIGHT AMONG
OVERWEIGHT ADOLESCENT FEMALE STUDENT.

Author : Mrs.Sukuma Thosuwan

Major Advisor : Dr. Chanjar Suntayakorn

Advisor : Dr. Chommanard Wannapornsiri
: Assist. Prof. Dr. Taweesak Siripornpibul

Type of Degree : Master of Nursing Science Degree in Community Nurse
Practitioner (M.N.S. in Community Nurse Practitioner)
Naresuan University, 2006

Abstract

The purpose of this research was to study the effect of the self-efficiency promotional program on self-practice and body weight among overweight adolescent female students. The sample group was students from schools in the Educational District of Petchabun Province District 2 in the first semester of the academic year 2006 whose weight was beyond the standard of the growth for Thai children from one day to 19 years old, who voluntarily joined the program. The students' weight to height ratio was measured with a cutoff greater than +1.5 S.D. as the Thai standard as described by the Ministry of Public Health, 1999. The sample was selected by simple random method and was divided into an experimental group and a control group. The former were 30 students from Lomsak Witthayakhom School and the other was 30 students from Kanchanaphisek Witthayalai School. The experimental group received the self-efficiency promotional program whereas the control group received regular instruction. The self-efficiency promotional program was a means to promote self-confidence for better conducting daily activities and to make overweight students adjust their health conduct and live a quality life according to their ability. This program consisted of four principle

sources of information: 1) enactive mastery exercises that served as indicators of capability, 2) vicarious experiences, 3) verbal persuasion and 4) psychological and affective states.

The tools consisted of a test on knowledge about overweight and a set of questionnaires on self-practice and consumption and exercises adapted from the intellectual learning theory by Bandura. The questionnaires were collected before the experiment and immediately after the experiment. The assumption was tested by T-test. The data on body weight was collected before and immediately after the experiment and four weeks after the experiment. The differences were tested by repeated measure analysis of variance and multiple comparison.

The Findings were as follows:

1. The experimental group had a higher average score on self-practice immediately after the experiment than that of the control group. It showed a statistical significance at the 0.05 level.
2. The experimental group had a better average body weight immediately after the experiment and four weeks after the experiment than that before the experiment. It showed a statistical significance at the 0.05 level. Four weeks after the experiment the experimental group had a better body weight than that of the control group. It showed a statistical significance at the 0.05 level.

The results show that the self-efficiency promotional program on self-practice and body weight among overweight adolescent female students was effective in increasing the awareness of the capability and self-practice on food and exercise and was able to make the overweight female students control their weight at a suitable level for the duration of the practice.