

สรุปและอภิปรายผล

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการสร้างเสริมความสามารถของตนต่อการปฏิบัติตน และน้ำหนักตัวของนักเรียนวัยรุ่นหญิงที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐาน โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อเปรียบเทียบระดับการรับรู้การปฏิบัติตน และน้ำหนักตัวของนักเรียนวัยรุ่นหญิงที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐาน ระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม

ประชากรที่ทำการศึกษา เป็นนักเรียนหญิงที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐาน โดยมีค่าเฉลี่ยของสารอาหารที่ได้รับเพิ่มขึ้นเป็น 1.5 เท่าของค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (median +1.5 S.D.) ขึ้นไป (โดยเปรียบเทียบจาก กราฟมาตรฐานน้ำหนักต่อส่วนสูง ของประชากรไทย อายุ 1 วัน -19 ปี ของกรมอนามัย ปี 2542) ที่มีอายุระหว่าง 12-14 ปี กำลังศึกษาชั้นมัธยมศึกษา ช่วงชั้นที่ 3 ของสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ เขต 2 ไม่มีโรคประจำตัวที่เป็นอันตรายหรืออุปสรรค ต่อการเข้าร่วมกิจกรรม สม่ครใจยินดีเข้าร่วมกิจกรรมจนถึงสิ้นสุดการทดลอง และผู้ปกครองยินยอมให้เข้าร่วมกิจกรรมตลอดโปรแกรม จากเกณฑ์ดังกล่าว ทำให้ได้นักเรียนกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 60 คน จากทั้งหมด 78 คนของทั้ง 2 โรงเรียน โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 30 คน จากโรงเรียนหล่มสัก วิทยาเขต และกลุ่มควบคุม จำนวน 30 คน จากโรงเรียนกาญจนาภิเษกวิทยาลัย จังหวัดเพชรบูรณ์ ซึ่งโรงเรียนกลุ่มตัวอย่างครั้งนี้ ได้มาโดยการสุ่มจากโรงเรียน ที่มีคุณสมบัติตามเกณฑ์ คือ เป็นโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา มีจำนวนนักเรียนใกล้เคียงกัน มีสภาพภูมิศาสตร์เดียวกัน (ในเขตเมือง) และผู้บริหารให้ความร่วมมือ สามารถเข้าร่วมกิจกรรมจนถึงสิ้นสุดการวิจัย แล้วทำการสุ่มแบบง่าย เพื่อแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม โดยจัดให้อยู่คนละโรงเรียน เพื่อป้องกันการแลกเปลี่ยนความรู้แก่กัน

เครื่องมือที่ใช้วิจัยแบ่งเป็น 2 ประเภท คือ 1) เครื่องมือรวบรวมข้อมูล ประกอบด้วยแบบสอบถามข้อมูลทั่วไป แบบทดสอบความรู้เรื่องภาวะน้ำหนักเกินมาตรฐาน และแบบสอบถามการรับรู้การปฏิบัติตน ได้รับการตรวจสอบจากผู้ทรงคุณวุฒิ 5 ท่าน แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไข ให้คำถามมีความเหมาะสม โดยได้ค่าดัชนีความตรงเนื้อหา (content validity index) เท่ากับ 0.78 และ 0.77 ตามลำดับ วิเคราะห์ค่าเที่ยงแบบทดสอบความรู้ โดยหาค่าสัมประสิทธิ์แบบคูเดอร์ - ริชาร์ดสัน 20 (Kuder - Richardson 20) ได้ 0.75 และแบบสอบถามการรับรู้การปฏิบัติตน หาความเชื่อมั่น ด้วยค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา ของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) ได้ 0.79

2) เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการวิจัยกับกลุ่มทดลอง ได้แก่ โปรแกรมการสร้างเสริมความสามารถของตน จัดในรูปของกิจกรรม โดยอาศัยแหล่งสนับสนุน 4 ปัจจัย ได้แก่ ให้ความรู้ ฝึกทักษะให้เกิดประสบการณ์จากการกระทำ การได้เห็นแบบอย่างจากผู้อื่น การสื่อสารชักจูงใจ และสภาวะความพร้อมทางร่างกาย และอารมณ์

การเก็บรวบรวมข้อมูล โดยให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามข้อมูลทั่วไป แบบทดสอบความรู้เรื่องภาวะน้ำหนักเกินมาตรฐาน ทำแบบสอบถามการรับรู้การปฏิบัติตน และชั่งน้ำหนักตัว ผู้วิจัยกำหนดให้กลุ่มทดลอง ได้รับโปรแกรมการสร้างเสริมความสามารถของตน 4 ครั้ง ได้แก่ ครั้งที่ 1 ให้ความรู้เรื่องภาวะน้ำหนักเกินมาตรฐาน การประเมินน้ำหนักตัว นำเสนอตัวแบบสัญลักษณ์ด้วยวีดิทัศน์ เรื่องพฤติกรรมบริโภคที่ไม่เหมาะสม ผลเสียของการมีน้ำหนักเกิน บันทึกข้อมูลการบริโภคของตน ใน 1 สัปดาห์ ครั้งที่ 2 ให้ความรู้เรื่องอาหาร ฝึกวางแผนการบริโภค บันทึกข้อมูลการบริโภคอาหารใน 1 สัปดาห์ ครั้งที่ 3 ให้ความรู้เรื่องการออกกำลังกาย และสัทธิการออกกำลังกายแบบแอโรบิค พบกับตัวแบบมีชีวิต เรียนรู้จากประสบการณ์ตรงของตัวแบบ ที่เคยมีปัญหาเรื่องน้ำหนักเกินและมีการปฏิบัติตนจนประสบผลสำเร็จมาก่อน วางแผนการบริโภค และการมีกิจกรรมทางกายใน 1 สัปดาห์ ครั้งที่ 4 แนะนำวิธีผ่อนคลายความเครียด ตั้งเป้าหมายระยะสั้น หลังจบกิจกรรมการเรียนรู้ แนะนำวิธีการกำกับตนเอง ทบทวนแนวทางในการปฏิบัติ แจกตารางตรวจสอบกิจกรรมให้บันทึกต่ออีก 4 สัปดาห์ ผู้วิจัยได้โทรศัพท์กระตุ้นเตือน 1 ครั้งต่อสัปดาห์ เพื่อติดตามความก้าวหน้า และความต่อเนื่องในการปฏิบัติ ครั้งที่ 5 (หลังการทดลอง) เก็บข้อมูลครั้งที่ 2 ในสัปดาห์ที่ 8 ส่งแบบบันทึกการตรวจสอบกิจกรรม จากแบบสอบถามการรับรู้การปฏิบัติตน ชั่งน้ำหนักตัว ของทั้ง 2 กลุ่ม และเก็บข้อมูลจากแบบทดสอบความรู้ เฉพาะในกลุ่มทดลอง หลังจากนั้นครั้งที่ 6 (หลังการทดลอง 4 สัปดาห์) หรือสัปดาห์ที่ 12 เก็บข้อมูลครั้งที่ 3 จากการชั่งน้ำหนักตัว ในกลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่ม

การวิเคราะห์ข้อมูลใช้โปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติ วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไป โดยการแจกแจงความถี่ ร้อยละ ข้อมูลจากแบบทดสอบความรู้เรื่องภาวะน้ำหนักเกินมาตรฐาน การรับรู้การปฏิบัติตนของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยหาค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยของการรับรู้การปฏิบัติตน ด้วยการทดสอบทีอิสระ (independent t-test) ทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยน้ำหนักตัว ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ทั้ง 3 ช่วงเวลา ด้วยการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ (repeated measure design) และเปรียบเทียบความแตกต่างภายหลัง โดยใช้วิธีการของ Tukey's HSD

สรุปผลการวิจัย

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

กลุ่มตัวอย่างงานวิจัยนี้ที่สามารถเก็บข้อมูลได้ครบถ้วน มีจำนวน 60 คนแบ่งเป็น
กลุ่มทดลอง จำนวน 30 คน กลุ่มควบคุม จำนวน 30 คน

ลักษณะส่วนบุคคลที่พบ กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยนี้ มีอายุระหว่าง 12-14 ปี ส่วนใหญ่มี
อายุ 13 ปี (กลุ่มทดลองร้อยละ 43.3 และกลุ่มควบคุมร้อยละ 36.7) ซึ่งส่วนใหญ่มีส่วนสูงอยู่
ในช่วง 160 - 170 เซนติเมตร (กลุ่มทดลองร้อยละ 56.7 และกลุ่มควบคุมร้อยละ 50.0) ระดับ
น้ำหนักตัวส่วนใหญ่อยู่ในช่วง + 3 S.D. (อ้วน) (กลุ่มทดลองร้อยละ 66.6 และกลุ่มควบคุมร้อยละ
56.6) โดยส่วนใหญ่พบว่า มีประวัติภาวะน้ำหนักเกินมาตรฐานมาตั้งแต่วัยเด็ก (กลุ่มทดลองร้อย
ละ 80 และกลุ่มควบคุมร้อยละ 76.7) นอกจากนี้ ส่วนใหญ่มีประวัติว่าเคยทำการลดน้ำหนักตัวมา
ก่อน (กลุ่มทดลองร้อยละ 76.7 และกลุ่มควบคุมร้อยละ 66.7) และส่วนใหญ่พบ บุคคลใน
ครอบครัวที่มีประวัติภาวะน้ำหนักเกินมาตรฐานอยู่ด้วย (กลุ่มทดลองร้อยละ 86.7 และกลุ่ม
ควบคุมร้อยละ 83.3) ด้านอาชีพของครอบครัว ส่วนใหญ่มีอาชีพรับราชการ (กลุ่มทดลองร้อยละ
36.7 และกลุ่มควบคุมร้อยละ 40) โดยมีรายได้เฉลี่ยของครอบครัวต่อเดือน ส่วนใหญ่พบว่า
มากกว่า 10,000 บาท (กลุ่มทดลองร้อยละ 56.7 และกลุ่มควบคุมร้อยละ 93.3)

ตอนที่ 2 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยของความรู้เรื่องภาวะ
น้ำหนักเกินมาตรฐาน ระหว่างก่อนการทดลองและหลังการทดลอง ของกลุ่มทดลอง
ความรู้เรื่องภาวะน้ำหนักเกินมาตรฐาน

ก่อนการทดลอง กลุ่มทดลองส่วนใหญ่ มีความรู้เรื่องภาวะน้ำหนักเกินมาตรฐานอยู่ใน
ระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 76.6 ร่วงลงมาเป็นระดับต่ำ คิดเป็นร้อยละ 13.4

หลังการทดลอง กลุ่มทดลองส่วนใหญ่ มีระดับความรู้เรื่องภาวะน้ำหนักเกินมาตรฐาน
อยู่ในระดับสูง คิดเป็นร้อยละ 46.6 ร่วงลงมาเป็นระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 30.0

การเปรียบเทียบความแตกต่าง ของคะแนนเฉลี่ย ความรู้เรื่องภาวะน้ำหนักเกินมาตรฐาน
ของกลุ่มทดลอง ระหว่างก่อนการทดลอง ซึ่งมีคะแนนเฉลี่ยรวมทุกด้าน 13.87
ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน 1.79 กับหลังการทดลอง ซึ่งมีคะแนนเฉลี่ยรวมทุกด้าน 18.13
ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน 1.77 พบว่า แตกต่างกัน ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05

ตอนที่ 3 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยของระดับการรับรู้การปฏิบัติตนระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

การรับรู้การปฏิบัติตน

ก่อนการทดลอง กลุ่มทดลองส่วนใหญ่มีการรับรู้ความสามารถของตนในการปฏิบัติตนอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 83.3 รองลงมาเป็นระดับสูง คิดเป็นร้อยละ 9.9 ส่วนกลุ่มควบคุมส่วนใหญ่มีการรับรู้ความสามารถของตนในการปฏิบัติตนอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 86.6 รองลงมาเป็นระดับสูง คิดเป็นร้อยละ 9.9 เมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถของตนในการปฏิบัติตน ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยรวม 3.14 และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.36 ส่วนกลุ่มควบคุมค่าเฉลี่ยรวม 3.16 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.34 เมื่อนำไปทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ย ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่าไม่แตกต่างที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05

หลังการทดลอง กลุ่มทดลองส่วนใหญ่มีระดับการรับรู้การปฏิบัติตน อยู่ในระดับสูง คิดเป็นร้อยละ 69.9 รองลงมาเป็น ระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 29.9 ส่วนกลุ่มควบคุม ส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 89.9 รองลงมา คือ ระดับสูงร้อยละ 6.6 เมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการรับรู้การปฏิบัติตน ระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม พบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยรวม 3.55 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.3 (ด้านการบริโภคอาหาร และด้านการออกกำลังกาย 3.6 และ 3.4 ส่วนค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.2 และ 0.3) ส่วนกลุ่มควบคุม มีคะแนนเฉลี่ยรวม 3.14 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.3 (ด้านการบริโภคอาหาร และด้านการออกกำลังกาย 3.2 และ 3.1 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.3 0.3) ซึ่งกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยในภาพรวม สูงกว่ากลุ่มควบคุม และเมื่อทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่า แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ 0.05

ตอนที่ 4 เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของน้ำหนักตัว ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง หลังสิ้นสุดการทดลองทันที และหลังสิ้นสุดการทดลอง 4 สัปดาห์

หลังสิ้นสุดการทดลองทันที กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยน้ำหนักตัว ($\bar{X} = 75.85$) ต่ำกว่าก่อนการทดลอง ($\bar{X} = 76.26$) ส่วนค่าเฉลี่ยน้ำหนักตัวภายหลังการทดลอง 4 สัปดาห์ ($\bar{X} = 75.01$) ก็มีค่าต่ำกว่าทั้งหลังการทดลองทันที และก่อนการทดลองด้วย สำหรับค่าเฉลี่ยของน้ำหนักตัวของกลุ่มควบคุม หลังการทดลองทันที ($\bar{X} = 79.31$) นั้น มีค่าสูงกว่า ก่อนการทดลอง ($\bar{X} = 78.43$)

ส่วนค่าเฉลี่ยน้ำหนักตัว หลังสิ้นสุดการทดลอง 4 สัปดาห์ ของกลุ่มควบคุม ($\bar{X} = 80.86$) ได้มีค่าสูงกว่าทั้ง หลังการทดลองทันทีและก่อนการทดลอง

ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ ค่าเฉลี่ยของน้ำหนักตัวทั้ง 2 กลุ่ม พบว่าไม่แตกต่างกัน แต่เมื่อเปรียบเทียบภายในกลุ่ม กับช่วงเวลาของการวัด พบว่าแตกต่างกัน อย่างน้อย 1 คู่ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .05 และตรวจสอบหาความแตกต่าง โดยเปรียบเทียบแบบพหุ พบว่า ก่อนการทดลอง และหลังการทดลองทันที ค่าเฉลี่ยน้ำหนักตัวของ ทั้ง 2 กลุ่ม ไม่แตกต่างกัน แต่หลังการทดลอง 4 สัปดาห์ พบว่า ค่าเฉลี่ยของน้ำหนักตัว ในกลุ่มทดลอง ต่ำกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.05 ส่วนการทดสอบตามช่วงเวลาที่ละคู่ ภายในกลุ่มทดลอง พบว่า ระดับน้ำหนักตัวหลังการทดลอง 4 สัปดาห์ ต่ำกว่าหลังการทดลองทันทีและก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .05 สำหรับการทดสอบตามช่วงเวลาที่ละคู่ ภายในกลุ่มควบคุม พบว่า ระดับน้ำหนักตัวหลังการทดลอง 4 สัปดาห์ สูงกว่า หลังการทดลองทันที และก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .05

อภิปรายผลการวิจัย

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยนำมาอภิปรายผลตามสมมติฐานการวิจัยดังนี้
สมมติฐานข้อที่ 1. นักเรียนวัยรุ่นหญิงที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐานในกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการสร้างเสริมความสามารถของตน มีคะแนนการรับรู้การปฏิบัติตน หลังการทดลอง สูงหรือดีกว่ากลุ่มควบคุม

ซึ่งจากการศึกษาครั้งนี้ พบว่า ผลการทดสอบความแตกต่าง ของคะแนนการรับรู้การปฏิบัติตน ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม หลังสิ้นสุดการทดลอง พบว่า กลุ่มทดลองมีระดับคะแนนการรับรู้การปฏิบัติตน สูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ในขณะที่ก่อนการทดลอง คะแนนการรับรู้การปฏิบัติตนทั้ง 2 กลุ่ม ไม่แตกต่างกัน ซึ่งสนับสนุนสมมติฐานข้อ 1. ที่ว่า นักเรียนวัยรุ่นหญิงน้ำหนักเกินมาตรฐานกลุ่มทดลอง ที่ได้รับโปรแกรมการสร้างเสริมความสามารถของตน มีคะแนนการรับรู้การปฏิบัติตน หลังสิ้นสุดการทดลอง สูงกว่าหรือดีกว่ากลุ่มควบคุม ผลการศึกษาในครั้งนี้อธิบายได้ว่า การที่กลุ่มทดลองมีคะแนนการรับรู้การปฏิบัติตนสูงขึ้นนั้น เกิดจากที่กลุ่มทดลองได้รับการสร้างเสริมความสามารถของตน โดยเข้าร่วมกิจกรรมในโปรแกรมการสร้างเสริมความสามารถของตน ซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้นจากกรอบแนวคิดทฤษฎีความสามารถของตนของแบนดูรา อันประกอบไปด้วย การให้ข้อมูลจากแหล่งสนับสนุน 4 ประการอย่างเป็นแบบแผน คือ การประสบความสำเร็จในการกระทำด้วยตนเอง ซึ่งแบบดูราเชื่อ

ว่าเป็นวิธีการที่มีประสิทธิภาพมากที่สุด ในการสร้างเสริมความสามารถของตน เนื่องจากเป็น ประสบการณ์ตรง ความสำเร็จทำให้เกิดความสามารถของตนเพิ่มขึ้น บุคคลจะเชื่อว่าตนสามารถที่จะทำได้ และจะใช้ทักษะที่ได้รับการฝึกฝนมาอย่างมีประสิทธิภาพที่สุด โดยผู้วิจัยจะมีกระบวนการ ถ่ายทอดความรู้จากการบรรยาย การสาธิต และให้เกิดการมีส่วนร่วม จากการฝึกปฏิบัติ ในเรื่องต่าง ๆ ดังนี้

การประเมินภาวะโภชนาการ โดยใช้กราฟอย่างง่ายของกรมอนามัย การเลือกประเภท และชนิดของอาหารที่ดีต่อสุขภาพ การวางแผนการบริโภค โดยการจัดเมนูอาหารที่เหมาะสม ล่วงหน้ารวมถึง การฝึกทักษะการออกกำลังกายแบบแอโรบิก และกิจกรรมการจดบันทึก ชนิด ปริมาณอาหารที่ได้รับ กิจกรรมทางกายในแต่ละวัน เพื่อกำกับตนเองเรื่องความสมดุลของ พลังงาน การที่บุคคลจะปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพหรือไม่นั้น ขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายปัจจัย ความรู้เป็นปัจจัยหลัก ในการเป็นสื่อกลางของการปฏิบัติกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ เพราะเป็น กระบวนการขั้นแรกของการสร้างแรงจูงใจ ฉะนั้นจึงจำเป็นที่จะต้องให้ความรู้ และสร้างทักษะที่ เพียงพอ ที่จะประสบความสำเร็จ จนนำไปสู่ความมั่นใจในการปฏิบัติกิจกรรมนั้น ๆ (Bandura, 1997) นอกจากนั้นกลุ่มทดลอง ยังได้รับประสบการณ์ จากการสังเกตการปฏิบัติกิจกรรมจากตัว แบบ ซึ่งเป็นบุคคลที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับกลุ่มทดลอง มีการปฏิบัติตนจนสามารถควบคุม น้ำหนักได้ มาถ่ายทอด แลกเปลี่ยนประสบการณ์ตรง ซึ่งกันและกัน รวมถึงการให้คำปรึกษาและ วิธีการแก้ไขปัญหาแก่กลุ่ม และประสบการณ์ผ่านตัวแบบสัญลักษณ์ จากการชมวิดีโอ เรื่อง ผลเสียจากการมีน้ำหนักเกินมาตรฐาน ทำให้เกิดมุมมอง เปรียบเทียบ และเลียนแบบ ที่กลุ่ม ทดลองประเมินว่า ในสถานการณ์ที่มีความคล้ายคลึงกัน ตนก็สามารถกระทำ หรือหลีกเลี่ยงได้ จะช่วยให้กลุ่มเกิดความมั่นใจ เชื่อมั่นในความสามารถของตนว่า สามารถกระทำพฤติกรรม ดังกล่าวได้ อีกทั้งการใช้คำพูดชักจูง ชื่นชม ยกย่อง เมื่อกลุ่มมีความพยายาม หรือปฏิบัติกิจกรรม จนสำเร็จ และกระตุ้น ให้กำลังใจ ด้วยคำพูด เมื่อกลุ่มเริ่มเบื่อหน่ายหรือท้อถอย การแสดงออก ด้วยท่าทีที่จริงใจในขณะที่เข้าร่วมกิจกรรม ให้โอกาสแสดงความคิดเห็น มีส่วนร่วมในการกำหนด กิจกรรม ให้คำปรึกษาเมื่อประสบปัญหาอุปสรรค ซึ่งการใช้คำพูดเป็นแรงสนับสนุนทางบวก ทำ ให้กลุ่มมีการรับรู้ความสามารถของตนเพิ่มขึ้น แบนดูรา (Bandura, 1997) ได้กล่าวว่า การชักจูง ด้วยคำพูดอย่างเดียวอาจจะมีความจำกัดในอำนาจ ที่จะสร้างให้เกิดการรับรู้ความสามารถของ ตนในระยะสั้น แต่สามารถช่วยเสริมการเปลี่ยนแปลงตนเองได้ เพราะบุคคลจะรู้สึกว่าคุณเอง ได้รับการสนับสนุน จึงเกิดความพยายามเพิ่มขึ้น ส่วนแหล่งสนับสนุนประการสุดท้าย ได้แก่ การสนับสนุนในเรื่องความพร้อมทางด้านสภาวะทางร่างกาย และอารมณ์ โดยผู้วิจัย ได้ชี้แจง

รายละเอียดของขั้นตอน การเข้าร่วมกิจกรรม ระยะเวลา ผลที่จะได้รับ และแรงจูงใจในการถอนตัวของผู้ร่วมวิจัยให้ทราบ กลุ่มตัวอย่าง ได้รับการตรวจร่างกายจากกุมารแพทย์ เพื่อประเมินความพร้อมทางด้านร่างกาย มีกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ เพื่อสร้างสัมพันธ์ภาพกับกลุ่มให้เกิดความไว้วางใจ ระหว่างผู้วิจัยกับกลุ่ม และระหว่างสมาชิกภายในกลุ่มด้วยกัน ตกลงบริการร่วมกัน โดยใช้ความเห็นร่วมของกลุ่ม การติดตาม ควบคุมกำกับกันเองภายในกลุ่ม เพื่อให้เกิดความเป็นอิสระของการปฏิบัติกิจกรรม ลดความเครียดของการเข้าร่วมกิจกรรม พร้อมกับฝึกทักษะ การผ่อนคลายความเครียดอย่างง่าย จากการปฏิบัติตามเทปเสียงของกรมสุขภาพจิต ช่วยให้กลุ่มทดลองมีความมั่นใจ และเกิดการรับรู้ความสามารถของตนเองมากขึ้น ตามที่เบนดูรากกล่าวว่าคุณค่าจะได้รับอิทธิพลจากสภาวะทางด้านร่างกายและอารมณ์ ในการตัดสินใจรับรู้ความสามารถของตนเองในขณะนั้น ถ้าบุคคลได้รับการกระตุ้นจากสิ่งเร้าที่ไม่ชอบ บุคคลจะมีการแสดงออกของพฤติกรรมที่ลดลง แต่ถ้าบุคคลอยู่ในภาวะผ่อนคลาย บุคคลมีความโน้มเอียงที่จะคาดหวังความสำเร็จ และมีความเพียรพยายามในการแสดงพฤติกรรมนั้น ๆ สอดคล้องกับการศึกษาของทักซิณา ธีญญาหาร (2540) ที่ได้ทำการศึกษาประสิทธิผลของโครงการโภชนาการ โดยการศึกษาประยุตต์ทฤษฎีพฤติกรรมศาสตร์ คือ แบบแผนความเชื่อ และทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคม ของเบนดูรา เพื่อลดระดับไขมันในเลือด ของวัยรุ่นผู้ชาย ศึกษาในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 – 6 โรงเรียนโยธินบูรณะ กรุงเทพมหานคร พบว่า กลุ่มทดลอง มีการเปลี่ยนแปลงระดับความรู้ การรับรู้โอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรค การรับรู้ความรุนแรงของโรค ความคาดหวังในความสามารถของตน และความหวังในผลดีของการปฏิบัติตนสูงขึ้นกว่าก่อนทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และจากการศึกษาของกุลนิตย์ศักดิ์สุภา (2547) ที่ได้ศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมสุขศึกษา ที่มีผลต่อภาวะโภชนาการเกินของนักเรียนชั้นประถมศึกษาชั้นปีที่ 3 – 6 จังหวัดลพบุรี โดยการให้โปรแกรมสุขศึกษา ที่ประยุตต์ทฤษฎีความสามารถของตน ร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคมจากผู้ปกครอง ทำให้กลุ่มทดลองมีการเปลี่ยนแปลงของระดับความรู้ การรับรู้ความสามารถของตน ความคาดหวังในผลการปฏิบัติตน แรงสนับสนุนทางสังคม และพฤติกรรมควบคุมภาวะโภชนาการเกิน สูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

สมมติฐานข้อที่ 2. นักเรียนวัยรุ่นหญิงน้ำหนักเกินมาตรฐาน กลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการสร้างเสริมความสามารถของตน มีค่าเฉลี่ยน้ำหนักตัว หลังสิ้นสุดการทดลองทันที และ/หรือหลังสิ้นสุดการทดลอง 4 สัปดาห์ เปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้นกว่ากลุ่มควบคุม

กลุ่มตัวอย่างที่แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม มีข้อมูลลักษณะทั่วไป ส่วนใหญ่คล้ายคลึงกัน ได้แก่ อายุ น้ำหนักตัว เคยมีการลดน้ำหนักมาก่อน อาชีพของครอบครัว ประวัติ

การมีภาวะน้ำหนักเกินในวัยเด็ก และประวัติพบบุคคลในครอบครัวมีภาวะน้ำหนักเกินมาตรฐาน เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยระดับน้ำหนักตัว ระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ด้วยการวิเคราะห์ ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ พบว่า ค่าเฉลี่ยน้ำหนักตัวระหว่างกลุ่ม ไม่มีความแตกต่าง แต่ผลการ เปรียบเทียบภายในกลุ่ม พบว่า มีความแตกต่างกันอย่างน้อย 1 คู่ และพบปฏิสัมพันธ์ของ ช่วงเวลาของการวัด และชนิดของกลุ่ม ต่อค่าเฉลี่ยของน้ำหนักตัว อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 แสดงว่าการปฏิบัติตนในระยะเวลาที่ต่างกัน จะส่งผลให้ระดับน้ำหนักตัวต่างกัน ซึ่งจะมีผล มากน้อยเพียงใดขึ้นอยู่กับ ประเภทของกลุ่มตัวอย่าง และทั้งสองกลุ่มจะมีระดับน้ำหนักตัว มาก น้อยเพียงใดขึ้นอยู่กับ การปฏิบัติตนในแต่ละช่วงเวลาด้วย นอกจากนี้ การเปรียบเทียบภายหลัง ที่แต่ละช่วงเวลา ของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม พบว่า ค่าเฉลี่ยของน้ำหนักตัว ระหว่างกลุ่ม ทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง และหลังการทดลองทันที ไม่แตกต่างกัน แต่ภายหลัง การทดลอง 4 สัปดาห์ ค่าเฉลี่ยน้ำหนักตัวของกลุ่มทดลอง ต่ำกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติ ซึ่งสนับสนุนสมมติฐานที่ว่า นักเรียนวัยรุ่นหญิงน้ำหนักเกินมาตรฐานกลุ่มทดลองที่ได้รับ โปรแกรมการสร้างเสริมความสามารถของตน มีค่าเฉลี่ยน้ำหนักตัวหลังสิ้นสุดการทดลองทันที และ/หรือหลังสิ้นสุดการทดลอง 4 สัปดาห์ เปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้นกว่ากลุ่มควบคุม

อธิบายได้ว่า น้ำหนักตัวที่ลดลงของกลุ่มทดลอง ทั้งช่วงหลังการทดลองทันที และ หลังการทดลอง 4 สัปดาห์ เป็นผลมาจาก กลุ่มทดลองได้เข้าร่วมในกิจกรรม ของโปรแกรมการ สร้างเสริมความสามารถของตน โดยให้ข้อมูลสนับสนุน 4 ประการ ดังที่อธิบายมาแล้ว จึงส่งผล ให้กลุ่มทดลองมีการรับรู้การปฏิบัติตนเพิ่มขึ้น ก่อให้เกิดความมั่นใจ และตัดสินใจที่จะปฏิบัติตน ในด้านการบริโภคอาหาร และการออกกำลังกาย โดยคาดหวังผลที่จะเกิดขึ้น คือ มีน้ำหนักตัว ลดลง และสุขภาพแข็งแรงขึ้น ซึ่งอัตราการลดน้ำหนักที่ดี ควรจะลดลง 0.5 - 1 กิโลกรัม ต่อ 1 สัปดาห์ ซึ่งหมายถึง การลดพลังงานในอาหารลง วันละ 500 กิโลแคลอรี และจะปรากฏผลลด น้ำหนักได้ ต้องใช้เวลา 2-3 สัปดาห์ โดยการปฏิบัติกิจกรรมอย่างสม่ำเสมอ ต่อจากนั้นจะ สามารถลดน้ำหนักได้ร้อยละ 10 จากน้ำหนักเริ่มต้น ภายในระยะเวลา 4 เดือน - 1 ปี การที่น้ำหนัก ลดลงช้า ๆ จะเป็นการลดไขมันที่สะสมในร่างกาย มากกว่ากล้ามเนื้อและน้ำ ซึ่งโอกาสที่น้ำหนัก จะกลับมาเพิ่มขึ้นมีน้อย และถ้าสามารถลดน้ำหนักตัวลงได้ ร้อยละ 5-10 จากน้ำหนักตัวเริ่มต้น จะส่งผลดีต่อสุขภาพ ลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเรื้อรังที่รุนแรง (กรมอนามัย, 2548. หน้า 5) และจากการตรวจแบบบันทึกกิจกรรมของกลุ่มตัวอย่าง ส่วนใหญ่ พบว่า มีการปฏิบัติกิจกรรม อย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ โดยมีการให้กำลังใจ และการกระตุ้นจากกลุ่มเพื่อน จนส่งผลให้กลุ่ม ทดลอง มีการควบคุมน้ำหนักได้ลดลงในอัตราปกติ ซึ่งเบนดูรากล่าวว่า การรับรู้ความสามารถ

ของตน เป็นปัจจัยสำคัญของความตั้งใจของบุคคล ที่จะกระทำ หรือเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม อันนำไปสู่ผลลัพธ์ที่ต้องการ คนซึ่งเชื่อว่าตนเองมีความสามารถ จะมีความอดทน อุทิศหาะ ไม่ย่อท้อและประสบความสำเร็จในที่สุด สอดคล้องกับการศึกษา ของกันยาร์ตัน กุยสุวรรณ (2543) ที่ศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมสุขภาพ ในการควบคุมน้ำหนักวัยรุ่นตอนต้นที่เป็นโรคอ้วน ในกรุงเทพมหานคร โดยประยุกต์ทฤษฎีความสามารถของตน ร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคมจากผู้ปกครองในการควบคุมน้ำหนัก หลังการทดลองพบว่า กลุ่มทดลองมีการเปลี่ยนแปลงระดับน้ำหนักตัว ความหนา ของรอยพับไขมันใต้ผิวหนังบริเวณต้นแขนซ้ายด้านหลัง และเส้นกึ่งกลางต้นแขนซ้าย ลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เช่นเดียวกับการศึกษา ของพรทิพย์ สุวานวิเศษ (2544) ทำการศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพ และสุขภาพศึกษา โดยประยุกต์ทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคม ร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคม ในการควบคุมน้ำหนักตัว ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดสมุทรปราการ พบว่า หลังการทดลอง กลุ่มทดลอง มีค่าดัชนีมวลกาย และความหนาของไขมันใต้ผิวหนัง ดีขึ้นกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ส่วนในกลุ่มควบคุม พบว่า มีค่าเฉลี่ยน้ำหนักตัวเพิ่มมากขึ้น อธิบายได้ว่ากลุ่มควบคุมยังไม่ตระหนักถึงความสำคัญ ของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของตน อันสืบเนื่องมาจากขาดความรู้และทักษะ ในเรื่องภาวะน้ำหนักเกินมาตรฐานที่ดีพอ นอกจากนี้ส่วนใหญ่อยังเคยทำการลดน้ำหนักตัวมาก่อน แต่ไม่ประสบความสำเร็จ ทำให้ไม่มั่นใจในความสามารถของตน ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมอีก โดยคิดว่าเป็นเรื่องยุ่งยากเกินไป ไม่สามารถจะทำได้ ประกอบกับขาดแรงสนับสนุนและกำลังใจ ร่วมกับสภาพแวดล้อมที่เอื้ออำนวย ต่อการเพิ่มขึ้นของน้ำหนักตัว เช่น พฤติกรรมบริโภคของบุคคลในครอบครัว ฐานะทางเศรษฐกิจดี อำนาจในการใช้จ่ายสูง และเป็นช่วงฤดูฝน ซึ่งทำให้การมีกิจกรรมทางกายถูกจำกัด จึงส่งผลให้กลุ่มควบคุมมีน้ำหนักตัวที่เพิ่มขึ้น

จากการศึกษาในครั้งนี้แสดงให้เห็นว่า ผลของโปรแกรมการสร้างเสริมความสามารถของตน ทำให้นักเรียนวัยรุ่นหญิงที่มีภาวะน้ำหนักเกินมาตรฐาน มีการรับรู้การปฏิบัติตน ในด้านการบริโภคอาหาร และด้านการออกกำลังกายสูงขึ้น มีความมั่นใจที่จะปฏิบัติกิจกรรมนั้น ๆ ด้วยตนเอง เพื่อไปสู่ผลลัพธ์ที่ตนต้องการ มีความสอดคล้องตามแนวคิดของแบนคูรา คือ การรับรู้ความสามารถของตน เป็นปัจจัยที่มีความสำคัญต่อความตั้งใจของบุคคล ที่จะกระทำหรือปรับเปลี่ยนพฤติกรรม อันนำไปสู่ผลลัพธ์ที่ต้องการ และสามารถสร้างเสริมความสามารถของตนให้เพิ่มขึ้นได้ จากข้อมูลสนับสนุน 4 ประการ ทำให้กลุ่มทดลองเกิดการรับรู้การปฏิบัติตน สูงขึ้นจนส่งผลให้ระดับน้ำหนักตัวลดลงในที่สุด

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. จากผลของการวิจัย สามารถนำไปใช้เป็นแนวทางในการปฏิบัติ เพื่อควบคุม น้ำหนักตัว ให้กับนักเรียนที่มีภาวะน้ำหนักเกินมาตรฐาน ในโรงเรียน ที่ยังไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรม
2. สามารถนำกลุ่มตัวอย่างจากการวิจัยครั้งนี้ ไปจัดตั้งเป็นกลุ่มตัวอย่าง หรือแกนนำใน เผยแพร่ วิธีการดูแลตนเอง เรื่องการควบคุมน้ำหนักที่ถูกต้อง ต่อไป
3. สามารถนำผลงานวิจัยนี้ไปใช้เป็นรูปแบบ เพื่อการควบคุมน้ำหนักในผู้ที่มีน้ำหนัก เกินมาตรฐาน สำหรับโรงเรียนแห่งอื่นได้
4. ใช้เป็นแนวทางให้กับบุคลากรสุขภาพ ไปปรับใช้กับผู้ที่มีภาวะน้ำหนักเกินมาตรฐานได้

ข้อเสนอแนะสำหรับการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาในกลุ่มตัวอย่างที่ขนาดใหญ่ขึ้น ต่างเพศ ต่างกลุ่มอายุ และโรงเรียนแห่ง อื่นเพื่อจะได้นำผลที่ได้จากการวิจัยอ้างอิงไปสู่ประชากรได้มากขึ้น
2. ควรมีการศึกษาระยะยาว เช่น 4 เดือน – 1 ปี ในการติดตามความต่อเนื่อง และการ คงอยู่ ของการปฏิบัติกิจกรรมการควบคุมน้ำหนัก เพื่อจะให้เห็นการเปลี่ยนแปลงที่ชัดเจนขึ้น
3. วิธีการเก็บข้อมูลเกี่ยวกับการปฏิบัติตน ควรใช้การสังเกตร่วมกับการสัมภาษณ์ จะทำ ให้ได้ข้อมูลเป็นเชิงพฤติกรรม มีความชัดเจนสอดคล้องกับความจริงมากขึ้น
4. ควรศึกษาถึงประสิทธิผลของแรงสนับสนุนทางสังคม จากกลุ่มเพื่อน ครูพยาบาล และความร่วมมือจากทางผู้บริหารโรงเรียน ในการปรับเปลี่ยนสิ่งแวดล้อมในโรงเรียน ให้เอื้อต่อการ ปฏิบัติกิจกรรมในการควบคุมน้ำหนักในนักเรียนวัยรุ่น