

## บทที่ 5

### บทสรุป

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมการสร้างเสริมสมรรถนะแห่งตนต่อพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักและค่าดัชนีมวลกายของสตรีวัยกลางคนที่มีภาวะน้ำหนักเกิน โดยประยุกต์แนวคิดทฤษฎีการรับรู้สมรรถนะแห่งตนของแบนดูรา ให้กับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นสตรีวัยกลางคนที่มีภาวะน้ำหนักเกินในตำบลคลองยาง อำเภอสวรรคโลก จังหวัดสุโขทัย จำนวน 60 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 30 คนและกลุ่มควบคุม 30 คน ที่ได้มาจากการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างที่มีคุณสมบัติเหมาะสมและใกล้เคียงกันในเรื่องของอายุ ค่าดัชนีมวลกายและอาศัยอยู่คนละหมู่บ้านกัน โดยกลุ่มทดลองจะได้รับโปรแกรมการสร้างเสริมสมรรถนะแห่งตนในการควบคุมน้ำหนัก ซึ่งประกอบด้วย การให้ความรู้และการจัดกิจกรรมภายใต้แหล่งข้อมูลสนับสนุนจาก 4 ปัจจัย ได้แก่ ประสบการณ์ความสำเร็จจากการลงมือกระทำ การสังเกตจากประสบการณ์ความสำเร็จของผู้อื่น การสนับสนุนจากการชักจูงด้วยคำพูด การสนับสนุนทางด้านร่างกายและอารมณ์ โดยมีรายละเอียดการสร้างเสริมความสามารถในการลดน้ำหนักและแผ่น CD-ROM เกี่ยวกับการฝึกโยคะสำหรับลดน้ำหนัก รวมถึงการบันทึกพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักด้วยตนเองในเรื่องของการรับประทานอาหารหลักสมดุล ระยะเวลาในการออกกำลังกายโยคะ ครอบคลุมภายในโปรแกรมฯ ส่วนกลุ่มควบคุมจะได้รับการให้ความรู้ในเรื่องการควบคุมน้ำหนักโดยทั่วไป การแนะนำการออกกำลังกายต่อเนื่องในชุมชน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูลทั้งก่อนและหลังการทดลองเป็นเครื่องมือชุดเดิม ที่ใช้ประเมินและติดตามการเปลี่ยนแปลงการควบคุมน้ำหนักของกลุ่มตัวอย่าง รวมระยะเวลาทั้งสิ้น 12 สัปดาห์

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลและเครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลแบ่งออกเป็น 2 ส่วน คือ แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคลและแบบสอบถามพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักของสตรีวัยกลางคนที่มีภาวะน้ำหนักเกิน แบบสอบถามพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักได้รับการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาจากผู้ทรงคุณวุฒิ 5 ท่าน นำมาปรับปรุงแก้ไขให้เหมาะสม ได้ค่าดัชนีความตรงเชิงเนื้อหา (content validity index) เท่ากับ 0.81 และได้ค่าความเที่ยงของเครื่องมือตามสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาคเท่ากับ 0.73

การเก็บรวบรวมข้อมูลใช้โปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติ SPSS นำมาวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยพฤติกรรม การควบคุมน้ำหนักและค่าดัชนีมวลกายระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม รวมถึงความแตกต่าง ค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรม การควบคุมน้ำหนักและค่าดัชนีมวลกายก่อนและหลังการทดลองของ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ด้วยสถิติทีไม่อิสระ (T test Dependent Sample test) โดยมี รายละเอียดการสรุปผล อภิปรายผลการวิจัย และข้อเสนอในการวิจัย ดังเสนอต่อไปนี้

### สรุปผลการวิจัย

1. ข้อมูลส่วนบุคคลทั่วไปเกี่ยวกับคุณลักษณะของสตรีวัยกลางคนที่มีภาวะน้ำหนักเกิน แสดงให้เห็นถึงลักษณะส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ มีอายุอยู่ในช่วง 40-44 ปี คิดเป็นร้อยละ 60 และช่วงอายุ 45-49 ปี คิดเป็นร้อยละ 40 ตามลำดับ สถานภาพ โดยทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างเป็นสถานภาพสมรสคู่มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 80 ในกลุ่มทดลอง และคิดเป็นร้อยละ 100 ในกลุ่มควบคุม ส่วนสถานภาพโสดมีเพียงร้อยละ 20 ในกลุ่มทดลอง เท่านั้น ส่วนระดับการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีการศึกษาในระดับประถมศึกษามากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 96.67 และร้อยละ 93.33 ในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมตามลำดับ กลุ่มตัวอย่าง ส่วนใหญ่ประกอบอาชีพเกษตรกรรมมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 86.67 ในกลุ่มทดลอง ร้อยละ 80 ใน กลุ่มควบคุม รองลงมาคืออาชีพค้าขาย คิดเป็นร้อยละ 6.67 ในกลุ่มทดลอง ร้อยละ 10 ในกลุ่ม ควบคุม ส่วนระดับของค่าดัชนีมวลกายพบว่า ร้อยละ 33.34 ของกลุ่มตัวอย่างมีค่าดัชนีมวลกาย อยู่ในช่วง 25.0-26.9 มากที่สุด รองลงมาคือ ช่วงค่าดัชนีมวลกาย 27.0-28.9 ทั้งในกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม

2. เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรม การควบคุมน้ำหนัก และค่าดัชนีมวลกายภายหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

2.1 คะแนนพฤติกรรม การควบคุมน้ำหนักของสตรีวัยกลางคน แสดงให้เห็นว่าภายหลัง การทดลองคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรม การควบคุมน้ำหนักของสตรีวัยกลางคนที่มีภาวะน้ำหนักเกิน ทั้ง รายรวมและรายด้านของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม เมื่อทดสอบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ย ของพฤติกรรม การควบคุมน้ำหนักของสตรีวัยกลางคนที่มีภาวะน้ำหนักเกินพบว่า แตกต่างกันอย่าง มีนัยสำคัญทางสถิติ ( $P < .05$ )

2.2 ค่าดัชนีมวลกายของสตรีวัยกลางคนที่มีภาวะน้ำหนักเกิน แสดงให้เห็นว่า ภายหลัง การทดลองค่าเฉลี่ยของค่าดัชนีมวลกายของสตรีวัยกลางคนที่มีภาวะน้ำหนักเกินของกลุ่มทดลองลดลง

กว่ากลุ่มควบคุม เมื่อทดสอบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของค่าดัชนีมวลกายของสตรีวัยกลางคนที่มีภาวะน้ำหนักเกินพบว่า แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $P < .05$ )

3. เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความแตกต่างคะแนนพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักและค่าดัชนีมวลกายก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง แสดงให้เห็นว่าภายหลังการทดลองกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักทั้งรายรวมและรายด้านสูงกว่าก่อนทดลอง เมื่อทดสอบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนัก ของสตรีวัยกลางคนที่มีภาวะน้ำหนักเกิน พบว่าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $P < .05$ )

4. เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนัก และค่าดัชนีมวลกาย ก่อนและหลังได้รับการสร้างเสริมสมรรถนะแห่งตนของกลุ่มควบคุม แสดงให้เห็นว่าภายหลังการทดลองกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักในภาพรวมไม่สูงกว่าก่อนทดลอง เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า กลุ่มควบคุมมีคะแนนพฤติกรรม การควบคุมอาหารไม่สูงกว่าก่อนทดลอง เมื่อทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักของกลุ่มควบคุม ทั้งก่อนและหลังการทดลอง พบว่า ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

### อภิปรายผล

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยนำมาอภิปรายผลตามสมมติฐานการวิจัย ดังนี้  
**สมมติฐานข้อที่ 1** สตรีวัยกลางคนที่มีภาวะน้ำหนักเกินในกลุ่มทดลองหลังได้รับการสร้างเสริมสมรรถนะแห่งตนมีคะแนนพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักสูงกว่ากลุ่มควบคุม ผลการศึกษาพบว่า สมมติฐานข้อที่ 1 ได้รับการสนับสนุนและอภิปรายได้ดังนี้  
 สตรีวัยกลางคนที่มีภาวะน้ำหนักเกินในกลุ่มทดลอง ภายหลังได้รับโปรแกรมการสร้างเสริมสมรรถนะแห่งตน มีค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักในภาพรวมและรายด้านสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ได้รับคำแนะนำตามปกติ เมื่อทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนัก พบว่าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (ตาราง 5)

อภิปรายได้ว่า โปรแกรมการสร้างเสริมสมรรถนะแห่งตนที่ใช้ทดลองกับกลุ่มทดลอง ส่งผลให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเชิงบวกกับกลุ่มทดลอง จากผลค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม ซึ่งเป็นการสนับสนุนสมมติฐานข้อที่ 1 ที่ตั้งไว้ ทำให้เห็นได้ว่ากลุ่มทดลองที่เป็นสตรีวัยกลางคนที่มีภาวะน้ำหนักเกินได้มีประสบการณ์จากการได้เห็นตัวแบบหรือประสบการณ์ของผู้อื่นในรูปแบบของตัวแบบจริง ตัวแบบสัญลักษณ์จากคู่มือฯ และแผ่น CD-ROM ในเรื่องของพฤติกรรมออกกำลังกายโยคะ การควบคุมอาหารโดยใช้แนวทางการรับประทานอาหารหลักสูตรสมดุล ร่วมกับการได้รับการจูงใจด้วยคำพูด การให้

กำลังใจจากบุคคลที่มีอิทธิพลหรือบุคคลที่นับถือ เช่น ตัวแบบ ผู้วิจัยที่เป็นพยาบาลประจำศูนย์สุขภาพชุมชน ได้รับการสร้างเสริมด้านสภาวะทางร่างกายและอารมณ์ ทำให้กลุ่มทดลองเกิดการปฏิบัติเพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการควบคุมน้ำหนักแต่ละด้าน สอดคล้องกับการศึกษาของสุดารัตน์ ขวัญเงิน (2537, หน้า 70-74) ที่ศึกษาความสัมพันธ์และอำนาจการทำนายระหว่าง การรับรู้ความสามารถของตนเองต่อวิถีทางดำเนินชีวิตที่ส่งเสริมสุขภาพของวัยรุ่นที่กำลังศึกษาชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6 ในโรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษาและโรงเรียนเอกชน พบว่า การรับรู้ความสามารถของตนเองมีความสัมพันธ์ทางบวกกับวิถีทางดำเนินชีวิตที่ส่งเสริมสุขภาพของวัยรุ่น รวมทั้งการรับรู้ความสามารถของตนเองสามารถทำนายวิถีทางดำเนินชีวิตที่ส่งเสริมสุขภาพของวัยรุ่นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .0001 รวมถึงการศึกษาวิจัยของอรพินท์ ภายโรจน์ (2542, หน้า 72) ที่ศึกษาการรับรู้สมรรถนะแห่งตนและความสามารถในการทำนายที่จะเกิดการปฏิบัติด้านสุขภาพของหญิงวัยกลางคนที่เป็นโรคความดันโลหิตสูง พบว่าตัวแปรที่สามารถทำนายการปฏิบัติด้านสุขภาพของหญิงวัยกลางคน คือการรับรู้สมรรถนะของตนเอง จากการศึกษาดังกล่าว จะเห็นได้ว่าผลการศึกษาสอดคล้องและไปในทิศทางเดียวกันกับการศึกษาครั้งนี้ จึงสามารถสรุปได้ว่าสตรีวัยกลางคนที่มีภาวะน้ำหนักเกินในกลุ่มทดลองที่ได้รับการสร้างเสริมสมรรถนะแห่งตนภายใต้กิจกรรมที่สนับสนุนปัจจัยทั้ง 4 แหล่งตามแนวคิดของแบนดูรา (Bandura, 1997, p.79) ส่งผลให้กลุ่มทดลองเกิดการปฏิบัติพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักอย่างจริงจังและต่อเนื่องสูงกว่ากลุ่มควบคุม เนื่องจากกลุ่มควบคุมไม่ได้รับโปรแกรมการสร้างเสริมสมรรถนะแห่งตน ได้รับเพียงความรู้และคำแนะนำการปฏิบัติตนเกี่ยวกับการควบคุมน้ำหนัก รวมถึงการออกกำลังกายที่เกิดจากการรวมกลุ่มภายในชุมชน ซึ่งกลุ่มควบคุมต้องจัดกระทำเอง จึงทำให้กลุ่มควบคุมยังขาดการจัดการกับพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักที่เหมาะสม ส่งผลถึงคะแนนพฤติกรรมทั้งรายรวมและรายด้านน้อยกว่ากลุ่มทดลอง จากผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นเชิงบวก ด้านพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักดังกล่าว ทำให้การคาดหวังในผลลัพธ์ของการปฏิบัติพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักของกลุ่มทดลองเป็นไปตามที่ตั้งใจ จึงทำให้กลุ่มทดลองเกิดการปฏิบัติพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักอย่างต่อเนื่อง และทำให้กลุ่มทดลองเกิดความตระหนักในการปฏิบัติพฤติกรรมดังกล่าว ส่งเสริมให้เกิดพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสม ช่วยลดปัจจัยเสี่ยงในการเกิดโรคเรื้อรังต่างๆต่อไป

**สมมุติฐานข้อที่ 2** สตรีวัยกลางคนที่มีภาวะน้ำหนักเกินในกลุ่มทดลองหลังได้รับการสร้างเสริมสมรรถนะแห่งตนมีค่าดัชนีมวลกายลดลงกว่ากลุ่มควบคุม

ผลการศึกษาพบว่า สมมุติฐานข้อที่ 2 ได้รับการสนับสนุนและอภิปรายได้ดังนี้

สตรีวัยกลางคนที่มีภาวะน้ำหนักเกินในกลุ่มทดลอง ภายหลังจากได้รับการสร้างเสริมสมรรถนะแห่งตน มีค่าเฉลี่ยของค่าดัชนีมวลกายลดลงต่ำกว่ากลุ่มควบคุมที่ได้รับคำแนะนำตามปกติ เมื่อทดสอบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของค่าดัชนีมวลกาย พบว่าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (ตาราง 6)

เมื่อพิจารณาค่าดัชนีมวลกายของกลุ่มทดลองภายหลังจากได้รับการสร้างเสริมสมรรถนะแห่งตนที่ลดลง แสดงให้เห็นถึงประสิทธิผลของโปรแกรมฯภายใต้แนวคิดของแบนดูรา ที่ส่งผลต่อผลลัพธ์ของการกระทำ คือค่าดัชนีมวลกายลดลงต่ำกว่ากลุ่มควบคุม ซึ่งเป็นผลลัพธ์ที่พึงปรารถนาของกลุ่มทดลองในการปฏิบัติพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนัก จากผลลัพท์ดังกล่าวจะทำให้กลุ่มทดลองเกิดการปฏิบัติพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักอย่างต่อเนื่อง เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพไปในเชิงบวกทั้งในด้านการควบคุมอาหาร เกิดแนวทางในการการรับประทานอาหารอย่างเหมาะสมตามสูตรอาหารหลักสมดุลง เข้าใจและตระหนักในการเลือกชนิด ประเภทและปริมาณของสารอาหารที่เหมาะสมกับการควบคุมน้ำหนัก ซึ่งจะส่งผลต่อน้ำหนักตัวที่ลดลง เชื่อมโยงไปสู่การปรับช่วงลงของค่าดัชนีมวลกาย ซึ่งสนับสนุนโดยการศึกษาของเลียเซร่าและคณะ (Leixerra, et al, 2006, pp. 179-188) ที่ศึกษาถึงการเปลี่ยนแปลงทางจิตสังคมที่สัมพันธ์กับการออกกำลังกาย การรับประทาน ภาพลักษณ์ในระหว่างโปรแกรมการลดน้ำหนัก และประเมินความสัมพันธ์ของสิ่งต่างดังกล่าวกับการลดน้ำหนักในวัยกลางคนที่มีภาวะน้ำหนักเกินและสตรีที่อ้วน 1ปีหลังทำการทดลอง พบว่าการเปลี่ยนแปลงของการจัดการกับการรับประทานอาหาร การรู้จักยับยั้ง การหิว การออกกำลังกาย สมรรถนะแห่งตน และการจูงใจภายใน รูปร่าง การรู้คุณค่าของการออกกำลังกาย มีความเกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนแปลงของน้ำหนักในระยะเวลา 4 เดือนที่ระดับนัยสำคัญ .001 การเปลี่ยนแปลงเรื่องการรับประทานอาหารสัมพันธ์กับการเปลี่ยนแปลงในระยะสั้น การออกกำลังกายจะเป็นตัวทำนายที่เข้มแข็งในการลดน้ำหนักในระยะยาว ซึ่งการศึกษานี้ก็เป็นการสนับสนุนผลการศึกษาที่ว่าจัดการกับการออกกำลังกายโดยการออกกำลังกายโยคะกับการจัดการด้านอาหารหลักสูตรสมดุลงภายในโปรแกรมฯส่งผลต่อค่าดัชนีมวลกายที่ลดลงของกลุ่มทดลอง นอกจากนี้กิจกรรมต่างๆในโปรแกรมฯยังทำให้เกิดแนวทางในการปฏิบัติพฤติกรรมการออกกำลังกายโยคะสามารถกระทำได้อย่างต่อเนื่องและไม่เกิดการบาดเจ็บ นอกจากการออกกำลังกายโยคะจะส่งผลต่อค่าดัชนีมวลกายที่ลดลงแล้ว จากการสังเกตในการทำกิจกรรมกลุ่มช่วยเหลือตนเอง (Self help group) ยังพบว่าการออกกำลังกายโยคะยังช่วยให้เกิดความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ การทรงตัว และข้อต่อต่างๆ เช่น ข้อเข่า หลัง เป็นต้น ซึ่งถือว่าเป็นผลลัพธ์ที่ไม่ได้คาดหวังจากการสร้างเสริมสมรรถนะแห่งตน แต่ทำให้เกิดความพึงพอใจต่อกลุ่มทดลองอย่างมาก ด้วยเหตุนี้จึง

สามารถคาดหวังได้ว่าการปฏิบัติพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักจากโปรแกรมฯ นี้ จะทำให้กลุ่มทดลองมีการปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสมเช่นนี้ตลอดไป

**สมมุติฐานข้อที่ 3** สตรีวัยกลางคนที่มีภาวะน้ำหนักเกินในกลุ่มทดลองหลังได้รับการสร้างเสริมสมรรถนะแห่งตนมีคะแนนพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักสูงกว่าก่อนการทดลอง

ผลการศึกษาพบว่า สมมุติฐานข้อที่ 3 ได้รับการสนับสนุนและอธิบายได้ดังนี้

สตรีวัยกลางคนที่มีภาวะน้ำหนักเกินในกลุ่มทดลอง ภายหลังจากได้รับโปรแกรมการสร้างเสริมสมรรถนะแห่งตน มีค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักทั้งรายรวมและรายด้านสูงกว่าก่อนได้รับโปรแกรมการสร้างเสริมสมรรถนะแห่งตน โดยเฉพาะด้านการควบคุมอาหาร เมื่อทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนัก พบว่าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (ตาราง 7)

อธิบายได้ว่า การจัดกิจกรรมตามโปรแกรมการสร้างเสริมสมรรถนะแห่งตน ส่งผลให้กลุ่มทดลองที่ได้รับการสนับสนุนการสร้างเสริมสมรรถนะแห่งตนจากแหล่งสนับสนุนทั้ง 4 ปัจจัย (Bandura, 1997, p. 79) ได้แก่ ประสบการณ์การสำเร็จจากการออกกำลังกายโยคะและการรับประทานอาหารหลักสูตรสมดุล การได้เห็นตัวแบบหรือประสบการณ์ของผู้อื่น การสนับสนุนชี้แจงด้วยคำพูดทั้งจากตัวแบบและผู้วิจัย รวมถึงการสร้างสภาวะแวดล้อมและบรรยากาศที่เอื้อต่อการสนับสนุนความพร้อมทางสภาวะทางร่างกายและอารมณ์ เพื่อใช้กับกลุ่มทดลอง ส่งผลให้กลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมดังกล่าว ได้รับการสร้างเสริมสมรรถนะแห่งตน ในการควบคุมน้ำหนัก โดยวิเคราะห์จากคะแนนพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักที่สูงขึ้นพร้อมกับค่าดัชนีมวลกายลดลงหลังจากได้รับโปรแกรมฯ ดังนั้นจึงสามารถสรุปได้ว่า โปรแกรมฯดังกล่าวสามารถสร้างเสริมสมรรถนะแห่งตนในการควบคุมน้ำหนักในสตรีวัยกลางคนที่มีภาวะน้ำหนักเกิน ทำให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักไปในทิศทางที่เหมาะสมและส่งผลให้ค่าดัชนีมวลกายลดลงจากเดิม มีแนวโน้มทำให้อัตราเสี่ยงในการเกิดโรคเรื้อรังต่างๆลดลง ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาวิจัยของ น้ำฝน ทองตัน ไตรย์ (2541, หน้า 72-76) ที่พบว่า การรับรู้ความสามารถ(สมรรถนะแห่งตน) มีความสัมพันธ์ทางบวกกับการปฏิบัติตัวในการป้องกันภาวะอ้วนในวัยรุ่นหญิง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $P < .0001$ )

เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า หลังสิ้นสุดการทดลองด้านการควบคุมอาหาร ด้านการออกกำลังกายและด้านการประเมินตนเองของกลุ่มทดลอง มีค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักสูงกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

อภิปรายได้ว่า ด้านการควบคุมอาหาร กลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการสร้างเสริมสมรรถนะแห่งตนได้รับการสนับสนุนจากแหล่งสนับสนุน 4 ปัจจัยหลักดังกล่าวข้างต้น ในเรื่องของประสบการณ์การสำเร็จจากการลงมือกระทำ โดยกลุ่มทดลองได้รับความรู้ในเรื่องของการควบคุมอาหาร การเลือกรับประทานอาหารหลักอย่างเหมาะสมและสมดุล การได้รับพลังงานจากสารอาหารหลัก และฝึกปฏิบัติตามระยะเวลา 12 สัปดาห์ ร่วมกับการลงบันทึกการบริโภคอาหารในแต่ละมื้ออย่างต่อเนื่อง ในส่วนของชนิดอาหาร ปริมาณอาหารตามสัดส่วนที่กำหนดทำให้เกิดการปฏิบัติพฤติกรรมอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ นอกจากนี้การได้รับความรู้จากนักโภชนาการและการได้เห็นแบบอย่างจากตัวแบบสตรีวัยกลางคนที่มีน้ำหนักตามเกณฑ์มาตรฐาน รูปแบบของตัวแบบสัญลักษณ์ผ่านทางคู่มือการสร้างเสริมความสามารถในการลดน้ำหนักของสตรีวัยกลางคนที่มีภาวะน้ำหนักเกิน การชักจูงด้วยคำพูดจากผู้วิจัย โดยการให้กำลังใจ กระตุ้นและชื่นชมในพฤติกรรมควบคุมน้ำหนักที่เหมาะสม สอดคล้องกับการศึกษาของซารา และคณะ (Sara, et al., 2002) พบว่าการมีปฏิสัมพันธ์กันภายในครอบครัว การชื่นชมและให้กำลังใจกัน ทำให้เกิดแรงจูงใจในการปฏิบัติพฤติกรรมและส่งผลให้เพิ่มสมรรถนะแห่งตนได้ ซึ่งกิจกรรมดังกล่าวทำให้เห็นถึงการกระตุ้นและทำให้กลุ่มทดลองเกิดความมั่นใจและเชื่อมั่นที่จะกระทำพฤติกรรมหรือมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม พร้อมกับมีความคาดหวังที่จะนำไปสู่ผลลัพธ์ตามแนวคิดของแบนดูรา (Bandura, 1997) นอกจากนี้การศึกษาของปรีชาติ กาญจนพังคะ (2550, หน้า 90) ที่ศึกษาผลของโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะของตนเองต่อพฤติกรรมสุขภาพและระดับความดันโลหิตของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงพบว่า ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงสามารถคัดเลือกอาหารที่ควรรับประทานและอาหารที่ควรหลีกเลี่ยง พร้อมกับการปฏิบัติโดยสังเกตจากการลงบันทึกพฤติกรรมรับประทานอย่างต่อเนื่อง ด้วยเหตุผลต่างๆที่กล่าวมา ทำให้เห็นได้ว่าสิ่งต่างๆเหล่านี้มีส่วนในการสนับสนุนให้เกิดพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสม ประกอบกับกลุ่มทดลองอยู่ในวัยกลางคน ซึ่งนับว่าเป็นผู้มีวุฒิภาวะในการตัดสินใจหาทางเลือกที่ดีและถูกต้องต่อตนเองในการดูแลตนเองด้านสุขภาพ ซึ่งมีแนวโน้มจะเพิ่มตามอายุและเพิ่มสูงสุดในวัยผู้ใหญ่ (สุกัญญา ไผทโสภณ, 2540 อ้างอิงใน Pender, 1996 : Orem, 1991) จึงนับเป็นแนวทางในการปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสมและสมควรจะได้รับการส่งเสริมให้ดำรงอยู่ต่อไป

ส่วนด้านการออกกำลังกาย พบว่าภายหลังการทดลองกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมควบคุมน้ำหนักสูงกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ พบว่า การสนับสนุนปัจจัยต่าง ๆ ทั้ง 4 ปัจจัย กล่าวคือ ประสบการณ์การสำเร็จจากการลงมือกระทำ โดยกลุ่มทดลองได้ฝึกปฏิบัติการออกกำลังกายโยคะเป็นประจำและต่อเนื่อง ทำให้เกิดทักษะและความเชื่อมั่น



ที่จะกระทำพฤติกรรมการออกกำลังกายโยคะอย่างต่อเนื่อง ประกอบกับการประเมินตนเองด้วยการชั่งน้ำหนักทุกเดือน ทำให้เห็นได้ว่าผลลัพธ์ของการฝึกปฏิบัติโยคะเป็นประจำ ส่งผลต่อการลดลงของค่าดัชนีมวลกาย กลุ่มทดลองเกิดความมั่นใจและความเชื่อมั่นที่จะกระทำพฤติกรรมนั้นต่อไป ซึ่งตรงกับแนวคิดของแบนดูรา (Bandura, 1997, p.79) นอกจากนี้จากการที่กลุ่มทดลองได้เห็นตัวแบบหรือประสบการณ์ของผู้อื่น (ตัวแบบสตรีวัยกลางคนที่มีน้ำหนักตามเกณฑ์มาตรฐาน) นำเสนอเป็นตัวแบบจริงและผ่านทางตัวแบบสัญลักษณ์ในรูปแบบของคู่มือฯ พร้อมกับกลุ่มทดลองได้รับความรู้และเคล็ดลับต่างๆในการปฏิบัติพฤติกรรม การกล่าวชื่นชมและให้กำลังใจทั้งจากตัวแบบและผู้วิจัย การจัดสิ่งแวดล้อมและบรรยากาศที่เอื้อต่อการผ่อนคลาย ทำให้กลุ่มทดลองเกิดแรงบันดาลใจในการปฏิบัติกิจกรรมการออกกำลังกายโยคะอย่างต่อเนื่องจนเกิดทักษะ และมีความเชื่อมั่นในการกระทำ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ พีซาร์ (Pesa, 2006, pp. 971-980) ที่พบว่า เป้าหมายในการเพิ่มสมรรถนะแห่งตนเป็นกลยุทธ์ในการปรับพฤติกรรม สามารถทำให้กลุ่มผู้หญิงที่มีภาวะน้ำหนักเกินมีการพัฒนาการออกกำลังกายมากขึ้น ส่งผลให้เกิดการพัฒนาในการลดน้ำหนักในผู้ใหญ่ที่มีภาวะน้ำหนักเกินด้วย

ด้านการประเมินตนเอง พบว่าภายหลังจากทดลองกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมสูงกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ กลุ่มทดลองได้รับการสนับสนุนจากกิจกรรมในโปรแกรมฯ โดยการชั่งน้ำหนักเพื่อประเมินตนเองทุกเดือน รวมถึงกลุ่มทดลองมีการประเมินตนเองต่อเนื่อง จากการสังเกตการลงบันทึกประจำวันภายในคู่มือฯ และมีการประเมินตนเองด้านรูปร่างอย่างต่อเนื่อง โดยประเมินจากเสื้อผ้าที่สวมใส่อยู่เป็นประจำ ผู้ที่อยู่ใกล้ซิดบอถึงความแตกต่างของรูปร่างที่ลดลงจากเดิม ทำให้เกิดความภาคภูมิใจและเชื่อมั่นในการปฏิบัติพฤติกรรมควบคุมน้ำหนักดังกล่าว ส่งผลให้เกิดการปฏิบัติพฤติกรรมนั้นอย่างต่อเนื่อง ซึ่งสอดคล้องกับแนวความคิดของแบนดูรา คือ การปฏิบัติพฤติกรรมใดๆก็ตาม การได้รับข้อมูลย้อนกลับจากการปฏิบัติพฤติกรรมนั้นๆ เป็นที่มาของทักษะส่วนบุคคล (ปาริชาติ กาญจนพิงคะ, 2550 หน้า 92, อ้างอิงใน Pender, 2001: Bandura, 1986)

จากการอภิปรายดังกล่าวข้างต้น แสดงให้เห็นว่าโปรแกรมการสร้างเสริมสมรรถนะแห่งตนตามแนวคิดของแบนดูรา ส่งผลให้กลุ่มทดลองมีความสามารถ (สมรรถนะแห่งตน) ในการปฏิบัติพฤติกรรมควบคุมน้ำหนักสูงขึ้น เพราะสมรรถนะแห่งตนจะเกิดขึ้นก่อนความพยายามที่จะปฏิบัติพฤติกรรม และมีส่วนช่วยให้บุคคลตัดสินใจเกี่ยวกับความสามารถของตนเอง และดำเนินการปฏิบัติพฤติกรรมเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่กำหนด (Bandura, 1986. p. 391) ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของโนลา และคณะ (Nola. et.al., 2002, p. 86) ที่พบว่า การเพิ่ม



สมรรถนะแห่งตนจะนำมาซึ่งความสำเร็จและนำไปสู่กลยุทธ์ในการเพิ่มกิจกรรมทางกายในผู้หญิงและการศึกษาของดรูณี ดลรัตนภัทร (2545, หน้า 74-78) ที่ศึกษาพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนัก การรับรู้ประโยชน์ รับรู้อุปสรรค การรับรู้สมรรถนะในตนเองของพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนัก รวมถึงศึกษาอำนาจการทำนายของการรับรู้ดังกล่าวของกลุ่มตัวอย่างที่เป็นผู้ใหญ่วัยกลางคน พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีการรับรู้ประโยชน์ของพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนัก รับรู้สมรรถนะในตนเอง และพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักโดยรวมอยู่ในระดับสูง การรับรู้อุปสรรคต่อพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักโดยรวมอยู่ในระดับพอใช้ การรับรู้อุปสรรคและการรับรู้สมรรถนะในตนเองของพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนัก สามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักในผู้ใหญ่วัยกลางคนได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

**สมมุติฐานข้อที่ 4** สตรีวัยกลางคนที่มีภาวะน้ำหนักเกินในกลุ่มทดลองหลังได้รับการสร้างเสริมสมรรถนะแห่งตนมีค่าดัชนีมวลกายลดลงกว่าก่อนการทดลอง

ผลการศึกษาพบว่า สมมุติฐานข้อที่ 4 ได้รับการสนับสนุนและอภิปรายได้ดังนี้ สตรีวัยกลางคนที่มีภาวะน้ำหนักเกิน ภายหลังได้รับโปรแกรมการสร้างเสริมสมรรถนะแห่งตน มีค่าเฉลี่ยค่าดัชนีมวลกายลดลงกว่าก่อนได้รับโปรแกรมการสร้างเสริมสมรรถนะแห่งตน เมื่อทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของค่าดัชนีมวลกาย พบว่าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (ตาราง 8)

อภิปรายได้ว่า ประสิทธิภาพของโปรแกรมฯ ที่จัดขึ้นภายใต้กิจกรรมตามแนวคิดของแบนดูรา (Bandura, 1997, p. 79) ที่สนับสนุนปัจจัยหลัก 4 แห่่งดังกล่าว ส่งผลให้เกิด ผลลัพธ์ต่อค่าดัชนีมวลกายที่สามารถคำนวณได้เป็นอย่างดีเป็นรูปธรรม ทำให้กลุ่มทดลองที่เป็นสตรีวัยกลางคนที่มีภาวะน้ำหนักเกิน เห็นความเปลี่ยนแปลงของน้ำหนักตัวเชิงบวก แสดงถึงน้ำหนักตัวที่ลดลง ภายหลังสิ้นสุดโปรแกรมฯ ส่งผลต่อค่าดัชนีมวลกายที่ลดลงจากเดิม ซึ่งให้เห็นถึงผลของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักเชิงบวก ทั้งในด้านการควบคุมอาหาร ด้านการออกกำลังกาย โยคะและด้านการประเมินตนเอง ซึ่งผลการศึกษานี้ก็เป็นการสนับสนุนแนวคิดของแบนดูราที่ว่า ปัจจัยที่มีอยู่ภายในตัวบุคคล เช่น ความคิด การรับรู้ ความคาดหวัง ประกอบกับสิ่งแวดล้อมภายนอกที่สนับสนุน มีความสัมพันธ์และส่งผลซึ่งกันและกันถึงผลลัพธ์ที่ตนเองต้องการ นำไปสู่การแสดงออกของพฤติกรรม ซึ่งสามารถปฏิบัติเป็นพฤติกรรมสุขภาพในการควบคุมน้ำหนักได้อย่างเหมาะสม สอดคล้องกับการศึกษาของดุสิต สวัสดิ์ (2542, หน้า 51-56) ที่ศึกษาการรับรู้ความสามารถของตนเองของผู้ติดเชื้อเอชไอวีต่อการใช้ยาป้องกันโรค พบว่าการรับรู้ความสามารถของตนเองของผู้ติดเชื้อเอชไอวี ได้รับอิทธิพลจากประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จ

จากการใช้ตัวแบบ การใช้คำพูดชักจูงและสภาวะทางร่างกายและอารมณ์ ทำให้การรับรู้ความสามารถของตนเองและความคาดหวังผลที่เกิดขึ้นในการใช้ยาป้องกันวัณโรคอยู่ในระดับสูง ส่งผลให้เกิดพฤติกรรมในการใช้ยาป้องกันวัณโรคของผู้ติดเชื้อเอชไอวีอย่างจริงจัง เช่นเดียวกับ อรุณฯ เขียวสะอาด (2544, หน้า 101-103) ศึกษาถึงผลของการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนต่อพฤติกรรมสุขภาพของผู้ป่วยหลอดเลือดหัวใจ ภายใต้กรอบแนวคิดของแบนดูราเช่นกัน พบว่าผู้ป่วยโรคหลอดเลือดหัวใจที่ได้รับการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนมีคะแนนพฤติกรรมสุขภาพสูงกว่าก่อนได้รับการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตน และสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 รวมถึงสอดคล้องกับการศึกษาความสัมพันธ์ของความตั้งใจในการลดน้ำหนักที่สัมพันธ์กับสมรรถนะแห่งตนของชาว และคณะ (Chao, et al 2000, pp. 413-421) ที่พบว่า ความตั้งใจในการลดน้ำหนักที่ชัดเจนจะช่วยในการควบคุมและลดน้ำหนักได้ จากความสอดคล้องดังกล่าวชี้ให้เห็นได้ว่าการได้รับการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนในโปรแกรมภายใต้กรอบแนวคิดของแบนดูรา โน้มน้าวให้เกิดแรงจูงใจในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสม และก่อให้เกิดการดูแลตนเองด้านสุขภาพของบุคคล ถึงแม้ว่าการศึกษาจะชี้ให้เห็นถึงผลลัพธ์เชิงบวกที่ทำให้ค่าดัชนีมวลกายลดลงจากเดิม แต่เมื่อพิจารณารายบุคคลพบว่า ค่าดัชนีมวลกายที่คำนวณได้ภายหลังสิ้นสุดโปรแกรม 12 สัปดาห์ยังอยู่ในกลุ่มที่มีภาวะน้ำหนักเกินอยู่ ซึ่งถือว่ายังคงภาวะเสี่ยงต่อการเกิดโรคเรื้อรัง แต่จากการศึกษาและประเมินน้ำหนักตัวของกลุ่มตัวอย่างในกิจกรรมทุกเดือน พบว่าน้ำหนักตัวมีแนวโน้มลดลงอย่างต่อเนื่อง ทำให้สามารถทำนายและคาดหวังช่วงของค่าดัชนีมวลกายในอนาคตได้ว่า ถ้ากลุ่มทดลองยังคงซึ่งพฤติกรรมควบคุมน้ำหนักอย่างต่อเนื่อง แนวโน้มของค่าดัชนีมวลกายควรจะลดลงจนถึงค่ามาตรฐานของค่าดัชนีมวลกาย (ค่าปกติ) ส่งผลให้อัตราเสี่ยงในการเกิดโรคเรื้อรังลดลง

**สมมุติฐานข้อที่ 5** สตรีวัยกลางคนที่มีภาวะน้ำหนักเกินในกลุ่มควบคุมหลังการทดลอง มีคะแนนพฤติกรรมควบคุมน้ำหนักไม่สูงกว่าก่อนการทดลอง

ผลการศึกษาพบว่า สมมุติฐานข้อที่ 5 ได้รับการสนับสนุนและอภิปรายได้ดังนี้

อภิปรายได้ว่า ภายหลังจากทดลอง กลุ่มควบคุมมีคะแนนพฤติกรรมควบคุมน้ำหนักในภาพรวมไม่สูงกว่าก่อนทดลอง โดยเฉพาะด้านการควบคุมอาหาร (ตาราง 9) แสดงให้เห็นถึงความพร้อมของการได้รับการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนให้กับกลุ่มควบคุม ทำให้กลุ่มควบคุมขาดความสามารถในการปฏิบัติพฤติกรรมควบคุมอาหารอย่างต่อเนื่อง ไม่มีการคงอยู่ซึ่งพฤติกรรมควบคุมน้ำหนักที่เหมาะสม จึงส่งผลกับพฤติกรรมด้านการควบคุมอาหารอย่างชัดเจน ก่อนทดลอง  $\bar{X} = 2.81, S.D. = 0.40$  หลังทดลอง  $\bar{X} = 2.51, S.D. = 0.54$  ส่วนด้านการออกกำลังกาย เมื่อ

ทดสอบความแตกต่างของคะแนนพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนัก พบว่าแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติในด้านนี้ แต่เมื่อพิจารณาคะแนน ก่อนทดลอง  $\bar{x} = 2.88, S.D.=0.33$  หลังทดลอง  $\bar{x} = 2.77, S.D.=0.49$  ทำให้เห็นได้ว่าคะแนนพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักหลังการทดลองไม่สูงกว่าก่อนทดลอง ก็เป็นสิ่งยืนยันได้ว่า พฤติกรรมการออกกำลังกายของกลุ่มควบคุมอาจไม่ต่อเนื่อง จนทำให้กลุ่มควบคุมไม่มีการคงอยู่ซึ่งพฤติกรรมการออกกำลังกาย ซึ่งเกิดจากกลุ่มควบคุมไม่ได้รับการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนในเรื่องของการฝึกปฏิบัติจากประสบการณ์ความสำเร็จจากการลงมือกระทำ จนทำให้กลุ่มควบคุมเกิดทักษะในการออกกำลังกาย และจากการที่กลุ่มควบคุมไม่เห็นตัวแบบ ไม่ว่าจะเป็นตัวแบบจริงและตัวแบบสัญลักษณ์ที่จะเป็นตัวกระตุ้นให้เกิดแรงจูงใจในการปฏิบัติพฤติกรรม ร่วมกับการขาดการได้รับกำลังใจ การกระตุ้นและส่งเสริมอย่างต่อเนื่องในการปฏิบัติพฤติกรรม ขาดความคาดหวังในผลลัพธ์ของพฤติกรรมควบคุมน้ำหนักที่ตนต้องการ ทำให้กลุ่มควบคุมมีคะแนนพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักในภาพรวมหลังการทดลองไม่สูงกว่าก่อนทดลอง จึงเป็นเหตุผลที่สนับสนุนได้ว่า ถ้ากลุ่มควบคุมได้รับปัจจัยในการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตน (ความสามารถ) ในการปฏิบัติพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนัก ดังเช่น กิจกรรมต่างๆในโปรแกรมฯ กลุ่มควบคุมก็จะมีคะแนนพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักสูงมากขึ้นกว่าก่อนทดลอง ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของสเตรชเชอร์ และคณะ (Strecher, et al., 1986, p. 73) ที่ศึกษาบทบาทของการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้คงอยู่และศึกษาถึงความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้สมรรถนะแห่งตนกับการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและความยั่งยืนของพฤติกรรม พบว่า การเพิ่มการรับรู้สมรรถนะแห่งตนโดยการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนให้เพิ่มขึ้น จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพได้ ซึ่งการศึกษานี้ก็มุ่งเน้นศึกษาพฤติกรรมสุขภาพในเรื่องของการควบคุมน้ำหนักและพฤติกรรมการออกกำลังกายเช่นกัน

ถ้าพิจารณารายด้าน จะเห็นได้ว่า พฤติกรรมด้านการออกกำลังกายของกลุ่มควบคุมมีความแตกต่างอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ก่อนทดลอง  $\bar{x} = 2.88, S.D. = 0.33$  หลังทดลอง  $\bar{x} = 2.77, S.D.=0.49$  ซึ่งคะแนนพฤติกรรมการออกกำลังกายไม่สูงกว่าก่อนทดลอง ส่วนด้านประเมินตนเองของกลุ่มควบคุมพบว่า มีความแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติเช่นกัน ก่อนทดลอง  $\bar{x} = 2.87, S.D. = 0.48$  หลังทดลอง  $\bar{x} = 2.89, S.D. = 0.49$  เมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ยของความต่างจะเห็นได้ว่าแตกต่างกันน้อยมาก แสดงว่า การปฏิบัติพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักของกลุ่มควบคุมที่ได้รับการพยาบาลตามปกติไม่ส่งผลให้กลุ่มควบคุมมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักด้านการประเมินตนเองได้อย่างเหมาะสม จึงสรุปได้ว่าการที่กลุ่มควบคุมไม่ได้รับโปรแกรมฯ ทำให้การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักของกลุ่มควบคุมยังคงซึ่ง

พฤติกรรมเดิม ไม่มีการจัดการและเกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักให้เหมาะสม เทียบเท่ากับกลุ่มทดลอง

**สมมุติฐานข้อที่ 6** สตรีวัยกลางคนที่มีภาวะน้ำหนักเกินในกลุ่มควบคุมหลังได้รับการสร้างเสริมสมรรถนะแห่งตนมีค่าดัชนีมวลกายไม่ลดลงกว่าก่อนการทดลอง

ผลการศึกษาพบว่า สมมุติฐานข้อที่ 6 ได้รับการสนับสนุนและอภิปรายได้ดังนี้

อภิปรายได้ว่า ภายหลังจากการทดลองกลุ่มควบคุมมีค่าดัชนีมวลกายเพิ่มขึ้นจากก่อนทดลอง ก่อนทดลอง  $\bar{X} = 27.20$ , S.D.=1.41 หลังทดลอง  $\bar{X} = 27.28$ , S.D.=1.74 และมีค่าเฉลี่ยแตกต่างของค่าดัชนีมวลกายเพียง 0.08 ซึ่งชี้ให้เห็นว่า กลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับโปรแกรมฯ ที่สนับสนุนการสร้างเสริมสมรรถนะจากการเห็นตัวแบบจริงและตัวแบบสัญลักษณ์ การได้ฝึกปฏิบัติจริงตามประสบการณ์และความสำเร็จของตนเอง รวมไปถึงการไม่ได้รับกำลังใจ คำชมเชยจากบุคคลที่มีอิทธิพลกับตน ไม่มีการช่วยเหลือจากกลุ่มที่ฝึกปฏิบัติด้วยกัน ประกอบกับการไม่ได้ฝึกสมาธิ เพื่อให้ได้ความตั้งใจมั่นทางอารมณ์ จึงทำให้กลุ่มควบคุมไม่สามารถลดน้ำหนักของตน ที่จะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงของค่าดัชนีมวลกาย จึงเป็นเหตุผลที่สนับสนุนได้ว่า ถ้ากลุ่มควบคุมได้รับโปรแกรมฯตามกิจกรรมที่ครอบคลุมเช่นกลุ่มทดลอง การเปลี่ยนแปลงของน้ำหนักตัวที่ลดลงจากเดิมจะส่งผลต่อค่าดัชนีมวลกายที่ลดลงได้ และเมื่อปฏิบัติกิจกรรมต่างๆอย่างต่อเนื่อง ค่าดัชนีมวลกายของกลุ่มควบคุมก็จะมีแนวโน้มลดลงจนถึงเกณฑ์มาตรฐานเช่นเดียวกับกลุ่มทดลอง ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของทาริกา คำสม (2547, หน้า 95-115) ที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ประโยชน์ รับรู้อุปสรรค รับรู้สมรรถนะแห่งตน อิทธิพลระหว่างบุคคลกับพฤติกรรมสุขภาพในการควบคุมน้ำหนักของผู้ใหญ่ที่มีน้ำหนักตัวเกินมาตรฐานในกรุงเทพมหานคร พบว่าการรับรู้สมรรถนะแห่งตนที่เพิ่มขึ้นมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมในการควบคุมน้ำหนักตัวได้ร้อยละ 32.30 จากเหตุผลดังกล่าวจึงสรุปได้ว่า กลุ่มควบคุมที่ได้รับ การพยาบาลตามปกติ ควรได้รับการสร้างเสริมสมรรถนะแห่งตนตามโปรแกรมฯ ก็จะทำให้กลุ่มควบคุมเกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักไปในทิศทางที่เหมาะสม ส่งผลต่อค่าดัชนีมวลกายไปสู่เกณฑ์มาตรฐานต่อไป

#### ข้อจำกัดในงานวิจัย

1. การกำหนดเกณฑ์คุณสมบัติในเรื่องคะแนนพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนัก ควรเป็นคุณสมบัติในการจับคู่กัน (matching) อาจทำให้การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างชัดเจนและทำให้งานวิจัยสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

2. เนื่องจากระยะเวลาในการจัดกิจกรรมในโปรแกรมฯ ครอบคลุมช่วงเทศกาลต่าง ๆ เช่น เทศกาลคริสต์มาส เทศกาลปีใหม่ ทำให้เป็นปัจจัยที่อาจมีผลกระทบต่อการรับประทานของกลุ่มตัวอย่างไม่มากนัก

3. เนื่องจากชุมชนเป็นระบบเปิด การควบคุมในการดำเนินการทดลองต้องมีการติดตามอย่างเคร่งครัด ประกอบกับขณะเข้าร่วมงานวิจัยกลุ่มทดลองบางคน มีภาวะเครียดในเรื่องครอบครัวเจ็บป่วย อาจมีผลกระทบต่องานวิจัยบ้างไม่มากนัก

4. สถานที่ในการจัดกิจกรรมเกิดการเปลี่ยนแปลงหลายครั้ง ทำให้เกิดผลกระทบต่อการเดินทางในการเข้าร่วมกิจกรรมของกลุ่มทดลองบ้าง

#### ข้อเสนอแนะ

1. จากผลการวิจัยพบว่า ภายหลังจากสิ้นสุดโปรแกรม สตรีวัยกลางคนที่มีภาวะน้ำหนักเกินในกลุ่มทดลอง มีคะแนนพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักสูงกว่ากลุ่มควบคุม ซึ่งพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักเป็นพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสมสำหรับการดูแลตนเองด้านสุขภาพ ดังนั้นการได้รับกิจกรรมตามโปรแกรมฯ เพื่อสร้างเสริมสมรรถนะแห่งตนสามารถช่วยให้สตรีวัยกลางคนที่มีภาวะน้ำหนักเกิน เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักให้เป็นไปอย่างเหมาะสมและยั่งยืน นำไปซึ่งการคงอยู่ของพฤติกรรมดังกล่าว และสามารถนำกลยุทธ์และวิธีการต่างๆ ในกิจกรรมไปประยุกต์ใช้กับการดูแลผู้ป่วยกลุ่มอื่นที่มีปัญหาด้านการควบคุมน้ำหนัก

2. ผลการวิจัยพบว่า ภายหลังจากสิ้นสุดโปรแกรม กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของค่าดัชนีมวลกายลดลงต่ำกว่ากลุ่มควบคุม ดังนั้นจึงควรนำโปรแกรมการสร้างเสริมสมรรถนะแห่งตนไปประยุกต์ใช้ที่เหมาะสมกับกลุ่มผู้ป่วยในชุมชน เช่น ผู้ป่วยโรคเบาหวาน ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง เป็นต้น เพื่อให้เกิดผลลัพธ์เรื่องค่าดัชนีมวลกายลดลง ส่งผลให้การดำเนินโรคเป็นไปได้ช้าและลดภาวะเสี่ยงต่อการเกิดโรคแทรกซ้อนต่างๆ

3. จากผลการวิจัยจะเห็นได้ว่า กลุ่มทดลองจะมีผลลัพธ์ของคะแนนพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักและค่าดัชนีมวลกายปรับเปลี่ยนไปในเชิงบวก สูงจากเดิม แตกต่างกันไปถ้าพิจารณาเป็นรายบุคคล พบว่า บางคนมีคะแนนพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักค่อนข้างสูงมากทั้งภาพรวมและรายด้าน โดยเฉพาะด้านการควบคุมอาหารและด้านการออกกำลังกายที่เปลี่ยนไป เนื่องจากเกิดความตระหนักในการปฏิบัติพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักอย่างต่อเนื่อง และเนื่องจากการประเมินน้ำหนักตัวทุกเดือน จึงทำให้กลุ่มตัวอย่างเห็นถึงประโยชน์ของการรับประทานอาหารหลักสมดุลและการออกกำลังกายประกอบกับกลุ่มตัวอย่างดังกล่าวมีความตั้งใจจริงในการจัดการกิจกรรมต่าง ๆ ในโปรแกรมอย่างต่อเนื่อง

ทำให้เกิดทักษะในการปฏิบัติพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนัก ส่วนกลุ่มตัวอย่างบางคนมีการเปลี่ยนแปลงของคะแนนพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักและค่าดัชนีมวลกายเพียงเล็กน้อย เนื่องจากการฝึกปฏิบัติโยคะในระยะเวลาที่ไม่เพียงพอต่อการเผาผลาญไขมันตามที่กำหนด จากเหตุผลดังกล่าว แสดงให้เห็นว่าการจัดการกับการควบคุมอาหารหลักสมดุลและการออกกำลังกายโยคะด้วยระยะเวลาที่เหมาะสม จะทำให้เกิดการปรับเปลี่ยนของพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักและค่าดัชนีมวลกายได้อย่างมีประสิทธิภาพ เป็นไปตามเป้าหมายที่ตนได้ตั้งไว้ จากเหตุผลดังกล่าว ควรนำมาเป็นจุดเน้นในการจัดกิจกรรมภายในโปรแกรมที่เน้นถึง ระยะเวลาในการฝึกโยคะ ที่ควรฝึกอย่างน้อยครั้งละ 30 นาที จึงจะทำให้โปรแกรมมีประสิทธิภาพ ส่งผลต่อพฤติกรรมและค่าดัชนีมวลกายที่เปลี่ยนไป

#### ข้อเสนอในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาและติดตามผลของโปรแกรมการสร้างเสริมสมรรถนะแห่งตนต่อไป เพื่อให้เกิดความต่อเนื่องของการคงอยู่ของพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนัก
2. ควรมีการศึกษาถึงปัจจัยทำนายในกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมการสร้างเสริมสมรรถนะแห่งตนอย่างต่อเนื่อง เพื่อทำนายถึงการลดภาวะเสี่ยงต่อการเกิดโรคเรื้อรังต่าง ๆ
3. ควรนำโปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนไปประยุกต์ใช้กับผู้ป่วยเรื้อรัง เพื่อให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพด้านการควบคุมน้ำหนักอย่างถูกต้องและเหมาะสม