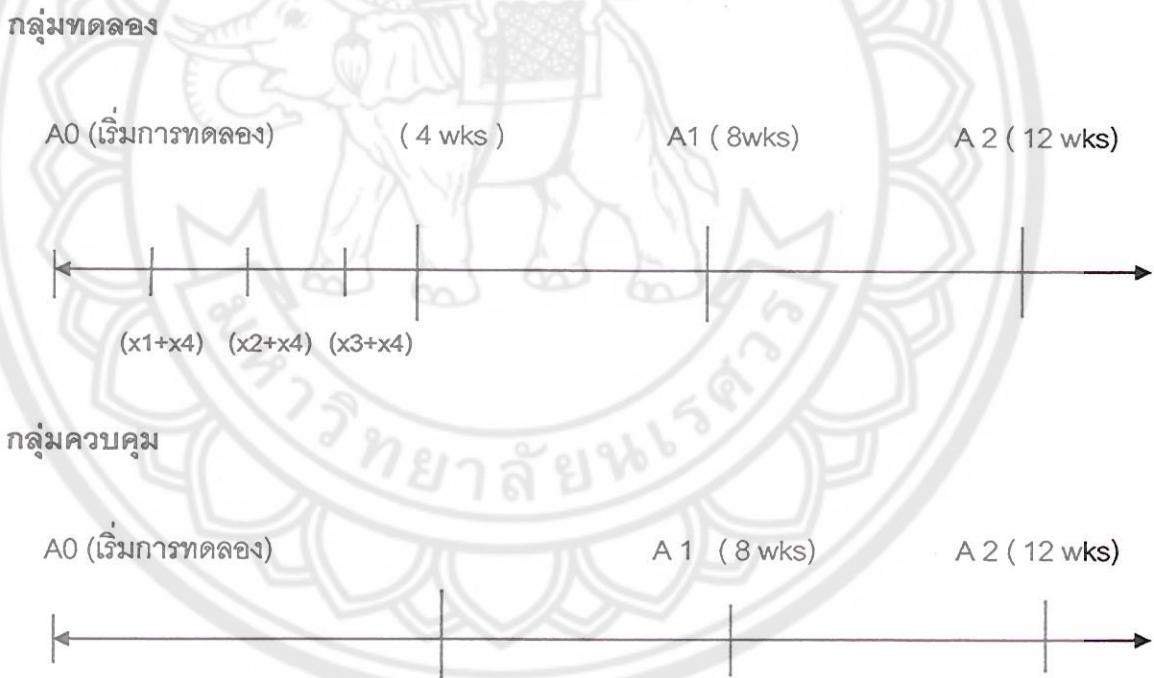


## บทที่ 3

### วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi - Experimental Research) เปรียบเทียบแบบสองกลุ่ม (Two group Pretest-Posttest Design) โดยศึกษาผลของการใช้โปรแกรมสร้างเสริมความสามารถแห่งตนต่อพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักและค่าดัชนีมวลกายในหญิงที่มีน้ำหนักเกิน (ดัชนีมวลกายตั้งแต่ 25-29.9 กก./ม<sup>2</sup>) และทำการวัดผลเพื่อเปรียบเทียบผลของการใช้โปรแกรมสร้างเสริมความสามารถแห่งตนในกลุ่มทดลอง กลุ่มควบคุม โดยวัดผลก่อนเริ่มการทดลอง หลังสิ้นสุดการทดลองสัปดาห์ที่ 4 และสัปดาห์ที่ 8 โดยมีรูปแบบการทดลองดังนี้



ภาพ 5 แสดงรูปแบบการวิจัย

A0 หมายถึง การรวบรวมข้อมูลก่อนการทดลอง (Pretest) ในส่วนของพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักและค่าดัชนีมวลกายของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองก่อนเริ่มการทดลอง

A1 หมายถึง การรวบรวมข้อมูลหลังการทดลอง (Posttest) ในส่วนของพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักและค่าดัชนีมวลกายของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม หลังสิ้นสุดการทดลอง สัปดาห์ที่ 4

A2 หมายถึง การรวบรวมข้อมูลหลังการทดลอง (Posttest) ในส่วนของพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักและค่าดัชนีมวลกายของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม หลังสิ้นสุดการทดลอง สัปดาห์ที่ 8

X1 - X4 หมายถึง กิจกรรมที่ 1 – 4 ตามโปรแกรมการสร้างเสริมความสามารถแห่งตน

### ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1. ประชากร คือ กลุ่มหญิงที่มีน้ำหนักเกิน อายุ 40-59 ปี ที่อาศัยอยู่ในพื้นที่เขตความรับผิดชอบของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลสุขเดือนห้า ตำบลสุขเดือนห้า อำเภอเนินชาม จังหวัดชัยนาท จำนวน 258 คน

2. กลุ่มตัวอย่าง คือ กลุ่มหญิงที่มีน้ำหนักเกิน อายุ 40-59 ปี จำนวน 60 คน ที่มีคุณสมบัติตามเกณฑ์ที่กำหนด จากนั้นผู้วิจัยมีวิธีการในการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างตามเกณฑ์ดังนี้

2.1 เกณฑ์การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างเข้าสู่โครงการ (Inclusion criteria) ดังนี้

2.1.1 เป็นหญิงที่มีน้ำหนักเกิน อายุในช่วง 40-59 ปี

2.1.2 มีค่าดัชนีมวลกายตั้งแต่ 25-29.9 กก./ม<sup>2</sup>

2.1.3 สามารถสื่อสารด้วยภาษาพูด ช้าๆ เสียงได้ ช่วยเหลือตัวเอง

2.1.4 ไม่มีโรคแทรกซ้อนใดๆ ที่เป็นอันตรายต่อการดำเนินกิจกรรมในโปรแกรม

2.1.5 ไม่รับประทานยาใดๆ ที่มีผลต่อพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนัก

2.1.6 ยินดีเข้าร่วมการวิจัย

2.2 เกณฑ์การคัดกลุ่มตัวอย่างออกจากภาระศึกษา (Exclusion criteria) ดังนี้

2.2.1 ไม่สามารถเข้าร่วมกิจกรรมการวิจัยให้ครบถ้วนตามกำหนดการวิจัย

2.2.2 เมื่อมีภาวะของโรคที่ต้องรับการรักษาด้วยยาการรักษาโรคเรื้อรังอื่นๆ เช่น ต้องทานยาเพื่อลดความดันโลหิต ยา.rักษาโรคเบาหวาน โรคไขมันในเลือดและรวมถึงคนที่มีปัญหากระดูกสันหลังช่วงล่าง (บริเวณเอว) และข้อเข่า ในระยะเวลาดำเนินการวิจัย 12 สัปดาห์

การเลือกกลุ่มตัวอย่างแบ่งเป็น 2 ขั้นตอน ได้แก่

1. การกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่าง กำหนดโดยคำนวนหาค่าอำนาจการทดสอบ (Power analysis) จากการเปิดตารางของเบรนและกรูฟ (Burns and Groves, 2005 ข้างลงในรัตนศิริ ทาโต, 2551, หน้า 306) โดยกำหนดค่า Effect size = 0.50 และกำหนดค่าอำนาจการ

ทดสอบที่ 0.80 ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 จะได้ขนาดตัวอย่างจำนวน 27 คนต่อกลุ่ม ซึ่งในการศึกษาครั้งนี้ จะใช้ 30 คนต่อกลุ่ม รวมจำนวนกลุ่มตัวอย่าง 60 คน เพื่อป้องกันการสูญหายของกลุ่มตัวอย่างระหว่างการทดลอง (Experimental mortality) แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม แยกเป็นกลุ่มหมู่บ้านอย่างชัดเจน โดยสูมได้หมู่ 1, 2, 3, 4, 5, 6, 12 เป็นกลุ่มทดลอง และหมู่ 7, 8, 9, 10, 11, 13, 14 เป็นกลุ่มควบคุม ซึ่งพื้นที่ของทั้งสองกลุ่มอยู่ห่างกันมากกว่า 20 กิโลเมตร

2. นำกลุ่มตัวอย่างมาจับคู่ (Matched pair) โดยให้กลุ่มตัวอย่างแต่ละคู่ในกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมมีคุณสมบัติคล้ายคลึงกันในเรื่อง ค่าดัชนีมวลกายและอายุมากที่สุด โดยนำเกณฑ์ค่าดัชนีมวลกายไม่ต่างกันมากกว่าหรือน้อยกว่า 2 กิโลกรัม/ ตารางเมตร และการคัดอายุที่แตกต่างกันไม่เกิน 2 ปีนี้เองจากเกณฑ์ในเรื่องของอายุและค่าดัชนีมวลกายที่แตกต่างกันจะส่งผลต่อข้อตราชาระเพาผานพลังงานที่ต้องการซั้นพื้นฐานของร่างกาย (basal metabolic rate) (Le Mone and Burke, 1996) เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างมีความใกล้เคียงกันหรือปริมาณไขมันที่แตกต่างกันและจะเปลี่ยนแปลงไปตามอายุ การจับคู่ให้กลุ่มตัวอย่างในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก็ให้แต่ละคู่ที่มีความสมดุลของอายุและค่าดัชนีมวลกายที่ใกล้เคียงกัน

#### สถานที่ในการดำเนินการวิจัย

สถานที่ในการดำเนินการวิจัยครั้งนี้ คือ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลสุขเดือนห้า ตำบลสุขเดือนห้า อำเภอเนินขาม จังหวัดชัยนาท

#### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้ มีดังนี้

เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง ประกอบด้วย โปรแกรมการสร้างเสริมความสามารถแห่งตน ซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้นจากการทบทวนเอกสารและงานวิจัยต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง ภายใต้กรอบแนวคิดของทฤษฎีการรับรู้ความสามารถแห่งตนของแบรนดูรา (Bandura, 1997) ร่วมกับการทบทวนเอกสาร งานวิจัยที่มีแนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนัก โดยมีการกำหนดจัดกิจกรรมซึ่งตามแนวคิดทฤษฎีของแบรนดูรา (Bandura, 1997) ซึ่งโปรแกรมประกอบไปด้วยการสนับสนุนแหล่งความสามารถแห่งตน 4 แหล่ง

1. ประสบการณ์ของความสำเร็จจากการลงมือกระทำ (Enactive Mastery Experience) เริ่มจากการให้ความรู้ โดยผู้วิจัยได้ทำให้กลุ่มเกิดความคิดคล้ายตามว่าผู้อื่นทำได้ตนก็จะทำได้ เช่นกัน และพยายามทำให้กลุ่มตัวอย่างรับรู้ว่าตนเองก็มีความสามารถในการปฏิบัติพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนัก โดยจัดกิจกรรมให้กลุ่มทดลองปฏิบัติเพื่อให้เกิดประสบการณ์ของความสำเร็จ

## จากการลงมือกระทำ (Enactive Mastery Experience) เพื่อนำทักษะดังกล่าวไปใช้ต่อเนื่องที่บ้าน ประกอบด้วย

1.1 การให้ความรู้ โดยการอบรมเป็นรายกลุ่มในกลุ่มทดลอง เช่น การแนะนำในเรื่อง เกี่ยวกับภาวะน้ำหนักเกิน ปัจจัยและสาเหตุของภาวะน้ำหนักเกิน ผลกระทบที่เกิดจากความอ้วน ที่มีต่อบุคคลทั้งทางร่างกาย จิตใจ และสังคม ทำไม่ต้องลดน้ำหนัก ทำไม่ต้องให้ความสำคัญต่อการควบคุมน้ำหนักและประโยชน์ของการมีน้ำหนักตัวที่เหมาะสม เป้าหมายและวิธีการปฏิบัติ พฤติกรรมการควบคุมน้ำหนัก โดยยึดหลักการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโดยใช้ 3 อ. ได้แก่ การลดการบริโภคอาหารโดยใช้หลักการกินอาหารเพื่อควบคุมพลังงาน การเพิ่มการเคลื่อนไหวโดยใช้การเล่นสู่ลูกปัดที่ถูกรวบ การปรับพฤติกรรมอารมณ์โดยใช้วิธีการหายใจเพื่อคลายเครียด โดยผู้วิจัยได้ยึดเนื้อหามาจากคู่มือ 3 อ. การส่งเสริมสุขภาพวัยทำงาน กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ซึ่งมีรูปภาพและข้อมูลแสดงพลังงานที่ใช้โดยเฉลี่ยของกิจกรรมประเภทต่างๆ ที่ง่ายต่อการบันทึกของกลุ่มทดลอง มาใช้ในการประกอบการทดลอง

1.2 การเขียนรายงานพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักเกี่ยวกับการลดการบริโภคอาหารประจำวัน โดยใช้แบบบันทึกการบริโภคอาหารประจำวันใน 1 วัน โดยยึดหลักการกินอาหารเพื่อควบคุมพลังงาน โดยผู้วิจัยได้นำเนื้อหามาจากคู่มือการส่งเสริมสุขภาพวัยทำงาน กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข และนำมาพัฒนาและปรับปรุงเพิ่มเติม

1.3 การเขียนรายงานพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักเกี่ยวกับกิจกรรมการเพิ่มการเคลื่อนไหวร่างกายออกกำลังกายโดยการเล่นสู่ลูกปัดที่ถูกรวบ โดยบันทึกลงในตารางบันทึก กิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายและพฤติกรรมระหว่างออกกำลังกาย โดยผู้วิจัยได้นำเนื้อหาจากคู่มือการส่งเสริมสุขภาพวัยทำงาน กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข และนำมาพัฒนาและปรับปรุงเพิ่มเติม

เพื่อทำให้ผู้วิจัยสามารถประเมินและกำกับพฤติกรรมของกลุ่มทดลองในการปฏิบัติ พฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักได้ และรวมทั้งนำผลมาเป็นข้อมูลพื้นฐาน และกล่าวชุมชนในกรณีที่กลุ่มทดลองสามารถกระทำพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักนี้ได้ ส่งผลให้กลุ่มทดลองเกิดกำลังใจ ความภาคภูมิใจ และรับรู้ว่าตนเองก็มีความสามารถในการปฏิบัติพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักได้ เช่นกัน และนำไปปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง

2. การได้เห็นตัวแบบ (Vicarious Experience) หรือได้เห็นประสบการณ์ความสำเร็จ ของผู้อื่น ผ่านตัวอย่างภาพและผ่านตัวแบบที่มีชีวิต ใน การปฏิบัติพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนัก เพื่อทำให้กลุ่มทดลองได้รับประสบการณ์ทั้งทางตรงและทางอ้อม จากการสังเกตตัวแบบที่ประสบ

ความสำเร็จ และเกิดความคิดคล้อยตามว่าผู้อื่นทำได้ตนก็จะทำได้เช่นกัน และพยายามทำให้กลุ่มทดลองรับรู้ว่าตนเองก็มีความสามารถในการปฏิบัติกรรมการควบคุมน้ำหนักได้ เช่นเดียวกัน

2.1 ตัวแบบผ่านตัวแบบที่มีชีวิตที่เป็นบุคคลจริง (Real Model) โดยผู้วิจัยทำการ สาธิตวิธีการเลือก วิธีการปูรุ่ง วิธีการฝึกปฏิบัติการบริโภคอาหารที่ถูกต้องตามหลักการกินอาหาร เพื่อควบคุมพลังงาน สาธิตการออกกำลังกายด้วยการเล่นสูลากูปที่ถูกวิธี สาธิตวิธีการฝึกหายใจ เพื่อคลายเครียดและให้กลุ่มทดลองฝึกปฏิบัติโดยการสังเกตและปฏิบัติตามตัวแบบ และทำการ คัดเลือกด้วยตนเองของหญิงที่มีน้ำหนักเกิน ที่สามารถทำการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมได้สำเร็จใน หมู่บ้าน โดยสามารถควบคุมน้ำหนักให้ลดลงและคงที่/หรือมีค่าดัชนีมวลกายลดลงและคงที่ได้ เพื่อ นำมาใช้เป็นคนต้นแบบ โดยให้ต้นแบบเล่าถึงสิ่งที่ทำได้และประสบความสำเร็จ เหตุผลที่ทำได้ที่ ประสบความสำเร็จเล่าเกี่ยวกับการปฏิบัติพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนัก โดยนำหลักการ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม 3 อ. ได้แก่ การลดการบริโภคอาหารโดยใช้หลักการกินเพื่อควบคุมพลังงาน การเพิ่มการเคลื่อนไหวโดยใช้วิธีการเล่นสูลากูปที่ถูกวิธี และการปรับพฤติกรรมอาหารโดยการ หายใจเพื่อคลายเครียด

2.2 ตัวแบบที่เป็นสัญลักษณ์ ได้แก่ แผ่นพับหลักการกินเพื่อควบคุมพลังงาน แผ่นพับ วิธีการเล่นสูลากูปที่ถูกวิธี แผ่นพับวิธีการหายใจเพื่อคลายเครียด เพื่อให้กลุ่มทดลองเกิดความ มั่นใจในการปฏิบัติกรรมการควบคุมน้ำหนัก

3. การใช้คำพูดชักจูงใจให้กำลังใจ (Verbal Persuasion) กิจกรรมการให้คำแนะนำ การพูดชักจูง กิจกรรมการสร้างความสำเร็จเมื่อล้มมือปฏิบัติโดยอบรมเป็นรายกลุ่ม ร่วมกับ การอภิปรายกลุ่ม ค้นหาอุปสรรคในการควบคุมน้ำหนักและร่วมกันหาแนวทางการแก้ไขปัญหา เพื่อให้เกิดประสบการณ์ในการวางแผนในการลดการบริโภคอาหารภายใต้สถานการณ์ที่ต้องเผชิญ ในแต่ละวัน และกระตุ้นให้กำลังใจให้กลุ่มตัวอย่างเกิดการรับรู้ความสามารถของตนเองในการ ปฏิบัติกรรมการควบคุมน้ำหนัก ดังนี้คือ

3.1 การอภิปรายถึงปัญหาและอุปสรรคในการปฏิบัติพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนัก และร่วมกันหาแนวทางวิธีการแก้ไขปัญหา

3.2 การอภิปรายถึงการเลือกอาหารรับประทานและวางแผนในการรับประทาน อาหารในแต่ละวันด้วยตนเอง เพื่อให้เกิดประสบการณ์ในการวางแผนการลดการบริโภคอาหาร ภายใต้สถานการณ์ที่ต้องเผชิญในแต่ละวัน โดยมีผู้วิจัยให้คำแนะนำ

3.3 ภาระต้นให้เกิดพฤติกรรมที่เหมาะสม ผู้วิจัยร่วมกับสมาชิกในกลุ่มให้กำลังใจ โดยการกล่าวคำชมเชยเมื่อหูผู้ที่มีน้ำหนักเกินกลุ่มทดลองสามารถตอบคำถามหรือแสดงความคิดเห็นที่ถูกต้อง

3.4 การใช้คำพูดซักจุ่งใจ กล่าวชมเชยด้วยการให้กำลังใจจากบุคคลที่เป็นที่น่าเชื่อถือและมีอิทธิพลต่อบุคคลนั้น เพื่อให้บุคคลเกิดแรงเสริมบวก เกิดความเชื่อมั่นในการปฏิบัติ พฤติกรรมอย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่อง ความเข้มข้นของข้อมูลเชิงบวกในการให้กำลังใจ ชุมชนเชย จะทำให้แรงเสริมในการปฏิบัติเพิ่มมากขึ้น

4. ภาระต้นทางด้านร่างกายและอารมณ์ (Physiological And Affective States) การปรับพฤติกรรมอารมณ์ ประกอบด้วยกิจกรรมที่สนับสนุนส่งเสริมให้กลุ่มทดลองตระหนักรู้ในการปฏิบัติ พฤติกรรมการควบคุมน้ำหนัก โดยกิจกรรมภาระต้นอารมณ์เริ่มตั้งแต่สัปดาห์ที่ 1 จนสิ้นสุดการทดลอง กิจกรรมประกอบด้วย

4.1 ด้านร่างกาย แนะนำการจัดสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการปฏิบัติหรือฝึกทักษะรวมถึง การให้ข้อมูลย้อนกลับแก่กลุ่มทดลอง

4.2 ด้านการปรับพฤติกรรมอารมณ์ สอนวิธีการหายใจเพื่อคลายเครียดร่วมทั้งเปิดโอกาสให้พูดคุย ซักถามข้อสงสัย ระหว่างความรู้สึก รวมถึงการให้เบอร์โทรศัพท์ติดต่อเพื่อรับฟังและ เป็นที่ปรึกษา เพื่อลดความเครียดตลอดการทดลอง

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ประกอบด้วย

1. แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป ประกอบด้วยเพศ อายุ ดัชนีมวลกาย (น้ำหนักและส่วนสูง) ระดับการศึกษา อาชีพ สถานภาพสมรส การรับรู้น้ำหนักและค่าดัชนีมวลกายของตัวเอง กิจกรรมทางกาย ที่อยู่ เบอร์โทรศัพท์ที่สามารถติดต่อได้ มีลักษณะเป็นแบบสอบถามเติมคำและเลือกตอบ ช่วงเวลาที่สามารถทำกิจกรรมอื่นรวมถึงการยินดีเข้าร่วมทำกิจกรรมตลอดการวิจัย ซึ่งเป็นแบบสอบถามให้ผู้วิจัยตอบเอง

2. แบบประเมินพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักและค่าดัชนีมวลกายของหูผู้ที่มีน้ำหนักเกิน ได้แก่ ด้านการลดการบริโภคอาหาร ด้านการเพิ่มการเคลื่อนไหว และด้านการปรับพฤติกรรม อารมณ์ซึ่งผู้วิจัยได้นำมาจากการแบบประเมินตนเองของกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุขโดยผู้วิจัย นำมาดัดแปลงและแก้ไขเพิ่มเติมจากการทบทวนวรรณกรรมและงานวิจัยที่ เป็นแบบสอบถามแบบปลายปีด มีจำนวน 30 ข้อ ซึ่งมีทั้งเป็นคำถามเชิงบวก และคำถามเชิงลบ ในแต่ละข้อคำถามกลุ่มทดลอง จะเลือกตอบเพียงคำตอบเดียวที่ตรงกับพฤติกรรมของกลุ่มทดลองที่ปฏิบัติดามมากที่สุดลักษณะ คำตอบแบ่งมาตราส่วนเป็น 5 ระดับ (1-5 คะแนน) โดยมีเกณฑ์ดังนี้

ไม่เคยปฏิบัติ	หมายถึง	ไม่เคยทำกิจกรรมนั้น ๆ เลย
ปฏิบัตินาน ๆ ครั้ง	หมายถึง	ทำกิจกรรมนั้น ๆ 1-2 วันใน 1 สัปดาห์
ปฏิบัติพอประมาณ	หมายถึง	ทำกิจกรรมนั้น ๆ 3-4 วันใน 1 สัปดาห์
ปฏิบัติบ่อยครั้ง	หมายถึง	ทำกิจกรรมนั้น ๆ 5-6 วัน ใน 1 สัปดาห์
ปฏิบัติเป็นประจำ	หมายถึง	ทำกิจกรรมนั้น ๆ เป็นประจำทุกวัน

สำหรับข้อคำถามต่างๆ เกี่ยวกับการปฏิบัติพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนัก มีการพิจารณา  
คะแนนตามเกณฑ์ดังนี้

ระดับของการให้คะแนนการปฏิบัติพฤติกรรม	ด้านบวก	ด้านลบ
ไม่เคยปฏิบัติ	5	1
นาน ๆ ครั้ง	4	2
พอประมาณ	3	3
บ่อยครั้ง	2	4
เป็นประจำ	1	5

3. เครื่องชั่งน้ำหนัก เป็นเครื่องมือตรวจส่องน้ำหนัก ใช้เครื่องเดียวกันตลอดการทดลอง  
และเก็บข้อมูล โดยได้รับการตรวจส่องมาตรฐานของเครื่องก่อนใช้ทุกครั้ง

#### การหาคุณภาพของเครื่องมือ

เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง นำไปหาคุณภาพของเครื่องมือดังนี้

1. โปรแกรมการสร้างเสริมความสามารถแห่งตน ประกอบด้วย ในส่วนเนื้อหาของการสอน  
เกี่ยวกับหลักการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม 3 อ. ผู้วิจัยนำแผนการสอนและเนื้อหา ผ่านความเห็นชอบ  
ความตรงเชิงเนื้อหาจากผู้เชี่ยวชาญและผู้ทรงคุณวุฒิ 5 ท่าน ประกอบด้วย แพทย์ผู้เชี่ยวชาญ  
เกี่ยวกับงานด้านส่งเสริมสุขภาพ 1 ท่าน นักวิชาการสาธารณสุขที่เชี่ยวชาญเกี่ยวกับงานส่งเสริม  
สุขภาพ 2 ท่าน อาจารย์พยาบาลที่เชี่ยวชาญเกี่ยวกับงานส่งเสริมสุขภาพ 1 ท่าน และพยาบาล  
ที่เชี่ยวชาญเกี่ยวกับงานส่งเสริมสุขภาพ 1 ท่าน เป็นผู้พิจารณาตรวจสอบในด้านความเหมาะสม  
ของเนื้อหาและเวลา ความสอดคล้องระหว่างวัตถุประสงค์ของงานวิจัยและวัตถุประสงค์ของการ  
สอน ในส่วนสื่อการสอน ได้แก่ แผ่นพับ 3 อ. แผ่นพับวิธีการเล่นสูลากฎปีழูกวิธี แผ่นพับการฝึก  
ล้มหายใจเพื่อคลายเครียด และแบบบันทึกการบริโภคอาหารประจำวันใน 1 วัน ตารางบันทึก  
กิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายและพฤติกรรมระหว่างออกกำลังกาย ผู้วิจัยนำไปผ่านความ  
เห็นชอบจากผู้เชี่ยวชาญและผู้ทรงคุณวุฒิ 5 ท่าน เป็นผู้พิจารณาตรวจสอบในด้านความเหมาะสม

ของสื่อ ความถูกต้องของเนื้อหา ความเหมาะสมของรูปภาพ อักษร และภาษา ลำดับเรื่องราว และความน่าสนใจจากนั้นนำข้อเสนอแนะมาปรับปรุงแก้ไขร่วมกับอาจารย์ที่ปรึกษา อุปกรณ์สู่ลาก่อน ผู้วิจัยได้นำไปผ่านความเห็นชอบจากผู้ทรงคุณวุฒิ 5 ท่าน เป็นผู้พิจารณาตรวจสอบในด้าน ลักษณะ ขนาดที่เหมาะสมและความปลอดภัยในการเล่น ตัวแบบบุคคล ผู้วิจัยนำหัญที่มีน้ำหนัก เกินโดยเดียวมีน้ำหนักถึง 70 กิโลกรัม แต่ในปัจจุบันสามารถควบคุมน้ำหนักให้ลดลงและคงที่ โดย ในปัจจุบันตัวแบบมีน้ำหนัก 50 กิโลกรัม จำนวน 1 คน ผ่านการเตรียมความพร้อมจากผู้วิจัย ไป ตรวจสอบความเหมาะสมก่อนเข้ากลุ่ม เป็นการตรวจสอบความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับ หลักการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม 3 อ. ด้านการลดการบริโภคอาหาร การเพิ่มการเคลื่อนไหวร่างกาย การปรับพฤติกรรมอารมณ์ รวมทั้งความพร้อมทางด้านร่างกายของตัวแบบ โดยได้รับความเห็น ตรงกันจากผู้ทรงคุณวุฒิว่าตัวแบบมีความรู้ถูกต้อง และเหมาะสมพร้อมจะนำเข้ากลุ่มได้ จากนั้น ผู้วิจัยทบทวนเรื่องหลักการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม 3 อ. ที่ถูกต้องและเหมาะสมให้กับตัวแบบอีกครั้ง เพื่อให้ตัวแบบมีความมั่นใจที่จะนำเสนอตัวแบบกลุ่มทดลองต่อไป

2. แบบสอบถามเพื่อประเมินพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักของหัญที่มีน้ำหนักเกิน หาความตรงเริงเนื้อหา (Content Validity) ผ่านความเห็นชอบความตรงเริงเนื้อหาจากผู้เชี่ยวชาญ และผู้ทรงคุณวุฒิ 5 ท่าน เป็นผู้พิจารณาตรวจสอบ ประกอบด้วย แพทย์ผู้เชี่ยวชาญเกี่ยวกับงาน ด้านส่งเสริมสุขภาพ 1 ท่าน นักวิชาการสาธารณสุขที่เชี่ยวชาญเกี่ยวกับงานส่งเสริมสุขภาพ 2 ท่าน อาจารย์พยาบาลที่เชี่ยวชาญเกี่ยวกับงานส่งเสริมสุขภาพ 1 ท่าน และพยาบาลที่เชี่ยวชาญเกี่ยวกับ งานส่งเสริมสุขภาพ 1 ท่าน

เพื่อตรวจสอบความตรงเริงเนื้อหาและภาษาที่ใช้ในข้อคำถาม จำนวน 30 ข้อหลังจาก ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความถูกต้องเหมาะสมชัดเจนของภาษาที่ใช้แล้ว และให้ข้อเสนอแนะให้ ปรับปรุงความชัดเจนของภาษา จำนวนข้อคำถามในแต่ละด้านให้ครอบคลุมเนื้อหาแผนการสอน จากนั้นนำแบบสอบถามไปคำนวนหาค่าดัชนีความตรงของเนื้อหา ของแบบสอบถามทั้งชุด (Content Validity Index= CVI) ได้ค่าความตรงเริงเนื้อหา โดยรวมเท่ากับ 0.86 แยกรายด้านได้ ดังนี้

ด้านการลดการบริโภคอาหาร	ได้เท่ากับ 0.89
ด้านการเพิ่มการเคลื่อนไหว	ได้เท่ากับ 0.85
ด้านการปรับพฤติกรรมอารมณ์	ได้เท่ากับ 0.84

หลังจากปรับปรุงแก้ไขร่วมกับอาจารย์ที่ปรึกษา เพื่อให้แบบสอบถามสมบูรณ์ นำไปการตรวจสอบความเที่ยง (Reliability) โดยนำแบบสอบถามเพื่อประเมินพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนัก และค่าดัชนีมวลกายของหญิงที่มีน้ำหนักไปทดลองใช้ (Try-out) กับหญิงที่มีน้ำหนักเกิน ที่มีคุณสมบัติคล้ายกลุ่มตัวอย่างในเขตพื้นที่ของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลละบุกเดือย อำเภอเนินขาม จำนวน 30 ราย (บุญใจ ศรีสกิดนราภรณ์, 2547, หน้า 75) และผู้วิจัยนำมาคำนวณหาค่าความเชื่อมั่น โดยใช้สูตรค่าสัมประสิทธิ์แอลfaของครอนบาก (Cronbach's Alpha Coefficient) ได้ค่าความเชื่อมั่นได้เท่ากับ 0.80

ด้านการลดการบริโภคอาหาร	ได้เท่ากับ 0.83
ด้านการเพิ่มการเคลื่อนไหว	ได้เท่ากับ 0.77
ด้านการปรับพฤติกรรมอาหาร	ได้เท่ากับ 0.80

3. เครื่องชั่งน้ำหนัก ใช้เป็นเครื่องมือตรวจสอบน้ำหนักมีการตรวจสอบมาตรฐานของเครื่องก่อนการวิจัยและใช้เครื่องเดียวกันตลอดการทดลองและเก็บข้อมูล

#### การดำเนินการวิจัย

การดำเนินการวิจัยในครั้งนี้เป็นการศึกษาเก็บทดลอง ผลการใช้โปรแกรมการสร้างเสริมการความสามารถแห่งตนต่อพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักของหญิงที่มีน้ำหนักเกิน โดยอาศัยความร่วมมือกันระหว่างผู้วิจัยกับกลุ่มตัวอย่าง ในการเข้าร่วมการศึกษาครั้งนี้ โดยกิจกรรมที่ปฏิบัติได้กระทำตามแนวความคิดของแบบดูด (Bandura, 1997) เพื่อช่วยส่งเสริมให้หญิงที่มีน้ำหนักเกินได้เกิดการพัฒนาความสามารถแห่งตนและพัฒนาการปฏิบัติพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักโดยมี 3 ขั้นตอน ดังนี้

#### ขั้นเตรียมการ

ผู้วิจัยดำเนินการขอเอกสารรับรองโครงการวิจัยในมนุษย์จากคณะกรรมการวิชธรรมเกี่ยวกับวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยนเรศวร เพื่อเป็นการพิทักษ์สิทธิ์กลุ่มตัวอย่าง เมื่อได้รับการพิจารณาและรับรองแล้วเสร็จ ผู้วิจัยดำเนินตามขั้นตอนดังนี้

1. เตรียมสถานที่โดยผู้วิจัยนำห้องสือจากมหาวิทยาลัยถึงสาธารณสุขอำเภอเนินขาม เพื่อแนะนำตัว ชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัย และขออนุญาตในการเก็บข้อมูล
2. เตรียมเครื่องมือ และอุปกรณ์โดยผู้วิจัยนำเครื่องมือ และอุปกรณ์ที่ต้องใช้ในการดำเนินกิจกรรม เช่น เครื่องชั่งน้ำหนัก ที่วัดส่วนสูง และเอกสารต่างๆ ที่ใช้ในการดำเนินการวิจัย

3. เตรียมผู้ช่วยผู้วิจัย ได้แก่ ตัวแบบจริง เมื่อจากกิจกรรมบางกิจกรรมต้องอาศัยบุคคลในการบันทึกข้อมูล (Field note) ในการระดูนักลุ่มทดลองเพื่อให้แสดงความคิดเห็นร่วมกัน เกิดการสังเกต พฤติกรรม การสะท้อนความรู้สึก ระหว่างความรู้สึกและการจดบันทึกกิจกรรมกลุ่ม เพื่อสรุปผลกิจกรรมกลุ่มในแต่ละครั้ง รวมทั้งภาพรวมของสมาชิกและข้อมูลที่ได้

4. เมื่อผู้วิจัยได้รับการอนุมัติแล้ว ผู้วิจัยก็เข้าพบผู้อำนวยการของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลสุขเดือนห้า อำเภอเนินนาม จังหวัดชัยนาท เพื่อขอเจรจาและอธิบายโครงการวิจัย และขอความร่วมมือในการทำวิจัย โดยขออาสาสมัครสาธารณสุขช่วยในการติดต่อประสานงานกับกลุ่มตัวอย่าง

5. ผู้วิจัยสำรวจข้อมูลรายชื่อและจำนวนหญิงที่มีค่าที่มีน้ำหนักตัวเกิน ที่มีคุณสมบัติตามเกณฑ์ จากทะเบียนคัดกรองความเสี่ยงของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลสุขเดือนห้า ในปีงบประมาณ 2555 จากฐานข้อมูล Hoscpu เพื่อคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างที่มีคุณสมบัติตามที่กำหนด โดยขออาสาสมัครสาธารณสุขช่วยในการติดต่อประสานงานกับกลุ่มตัวอย่าง ให้ได้กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมจำนวนกลุ่มละ 30 คน

6. จัดทำแผนการสอน เพื่อให้ความรู้เกี่ยวกับการปฏิบัติพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนัก โดยทำแผนสอนเกี่ยวกับเรื่องภาวะน้ำหนักเกินและการใช้หลักการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม 3 อ. โดยด้านการลดการบริโภคอาหารใช้หลักการกินอาหารเพื่อควบคุมพลังงาน และด้านการเพิ่มการเคลื่อนไหวร่างกายใช้วิธีการเล่นสุลารสูปที่ถูกวิธี และด้านการปรับพฤติกรรมอาหารนี้ใช้วิธีการหายใจเพื่อคลายเครียด แก่กลุ่มทดลอง

7. จัดทำแผนในการติดตามและประเมินกลุ่มทดลอง ดังนี้จึงให้เบอร์โทรศัพท์ของผู้วิจัย เพื่อให้กลุ่มทดลองสามารถติดต่อบริการ และใช้เป็นเครื่องมือรับฟังปัญหาของกลุ่มทดลองตลอดการวิจัย และทำการโทรศัพท์ติดต่อกลุ่มทดลองตลอดการวิจัยสัปดาห์ละ 1 ครั้ง เพื่อให้มีการติดตามประเมินผลอย่างต่อเนื่อง และเป็นการระดูน้ำหนักให้กลุ่มทดลองสามารถปฏิบัติพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักได้อย่างต่อเนื่อง

#### ขั้นดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล

##### กลุ่มควบคุม ผู้วิจัยดำเนินการดังนี้

1. (พบครั้งที่ 1) (เริ่มการทดลอง) เวลา 09.00 - 12.00 น. ผู้วิจัยพบกลุ่มตัวอย่างที่ห้องประชุมโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลสุขเดือนห้า โดยอาศัยความร่วมมือจากเจ้าหน้าที่และอาสาสมัครสาธารณสุขในการติดต่อประสานงานกับกลุ่ม โดยแนะนำตนเองและชี้แจงวัตถุประสงค์ รายละเอียดของการศึกษา ชี้แจงวัตถุประสงค์ในการทำวิจัย ขอความร่วมมือในการเข้าร่วมการวิจัย การพิทักษ์สิทธิ์ของกลุ่มตัวอย่างในการตอบรับหรือปฏิเสธอย่างว่าการเข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้จะไม่

มีผลต่อการรับบริการต่าง ๆ จากชุมชนและไม่มีผลต่อการรับบริการต่าง ๆ จากโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลสุขเดือนห้าและคำตอบหรือข้อมูลของผู้วิจัยถือเป็นความลับและนำมาใช้ในการศึกษาครั้งนี้เท่านั้น เมื่อกลุ่มตัวอย่างยินดีเข้าร่วมโครงการวิจัย ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่าง ลงนามยินดีเข้าร่วมโครงการวิจัย ให้ตอบแบบสอบถามข้อมูลทั่วไป และแบบสอบถามเพื่อประเมินพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักและค่าดัชนีมวลกายและทำการซึ่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง และประเมินค่าดัชนีมวลกายและคำนวณค่าดัชนีมวลกายเฉลี่ยในกลุ่มก่อนการทดลอง ผู้วิจัยให้ความรู้และดำเนินการเกี่ยวกับการปฏิบัติพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนัก

2. (พบครั้งที่ 2) สปดาห์ที่ 8 เวลา 09.00 - 12.00 น. ผู้วิจัยนัดพบกลุ่มควบคุมที่ห้องประชุมโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลสุขเดือนห้า ให้ตอบแบบสอบถามเพื่อประเมินพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักของหญิงที่มีน้ำหนักเกินและทำการซึ่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง และประเมินค่าดัชนีมวลกายเพื่อนำมาเปรียบเทียบกับหญิงที่มีน้ำหนักเกินกลุ่มทดลองที่ได้รับการสร้างเสริมความสามารถแห่งตน

3. (พบครั้งที่ 3) สปดาห์ที่ 12 เวลา 09.00 -12.00 น. ผู้วิจัยนัดพบกลุ่มควบคุมที่ห้องประชุมโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลสุขเดือนห้า ให้ตอบแบบสอบถามเพื่อประเมินพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักของหญิงที่มีน้ำหนักเกิน และทำการซึ่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง และประเมินค่าดัชนีมวลกายเพื่อนำมาเปรียบเทียบกับหญิงที่มีน้ำหนักเกินกลุ่มทดลองที่ได้รับการสร้างเสริมความสามารถแห่งตน

ภายหลังเสร็จสิ้นการวิจัยผู้วิจัยจะนำโปรแกรมการสร้างเสริมความสามารถแห่งตนต่อ พฤติกรรมการควบคุมน้ำหนัก จัดกระทำกับกลุ่มควบคุม และเปิดโอกาสให้กลุ่มควบคุมซักถาม ข้อสงสัยในการปฏิบัติ เพื่อเป็นการพิทักษ์ธิกุล์ตัวอย่าง

กลุ่มทดลอง ผู้วิจัยดำเนินการทดลอง ดังนี้

1. (พบครั้งที่1) (เริ่มการทดลอง) เวลา 09.00 -12.00 น. ผู้วิจัยนัดพบกลุ่มทดลองที่ห้องประชุมโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลสุขเดือนห้า โดยอาศัยความร่วมมือจากเจ้าหน้าที่และอาสาสมัครสาธารณสุขในการติดต่อประสานงานกับกลุ่ม แนะนำตนเองและชี้แจงวัตถุประสงค์รายละเอียดของการศึกษา ชี้แจงวัตถุประสงค์ในการทำวิจัย ขอความร่วมมือในการเข้าร่วมการวิจัย การพิทักษ์ธิกุล์ของกลุ่มทดลองในการตอบรับหรือปฏิเสธอย่างว่าการเข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้จะไม่มีผลต่อการรับบริการต่าง ๆ จากชุมชนและไม่มีผลต่อการรับบริการต่าง ๆ จากโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลสุขเดือนห้า และคำตอบหรือข้อมูลของผู้วิจัยถือเป็นความลับและนำมาใช้ในการศึกษาครั้งนี้เท่านั้น เมื่อกลุ่มทดลองยินดีเข้าร่วมโครงการวิจัย ผู้วิจัยให้กลุ่มทดลอง ลงนามยินดีเข้าร่วม

โครงการวิจัย ให้ตอบแบบสอบถามข้อมูลทั่วไป และแบบสอบถามเพื่อประเมินพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักและค่าดัชนีมวลกายและการซั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง และประเมินค่าดัชนีมวลกาย และคำนวนค่าดัชนีมวลกายเฉลี่ยในกลุ่มก่อนการทดลอง ผู้วิจัยให้ความรู้ และคำแนะนำเกี่ยวกับการปฏิบัติพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนัก

2. สัปดาห์ที่ 1 กิจกรรมที่ 1 เวลา 09.00 - 12.00 น. ผู้วิจัยนัดพบกลุ่มทดลองที่ห้องประชุมโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลสุขเดือนห้า เพื่อให้กิจกรรมที่มีในโปรแกรมสร้างเสริมความสามารถแห่งตนแก่กลุ่มทดลอง กิจกรรมประกอบด้วย

กิจกรรมที่ 1 ประสบการณ์ของความสำเร็จจากการลงมือกระทำ (Enactive Mastery Experience) เริ่มจากการที่ผู้วิจัยประเมินร่างกายของกลุ่มทดลองทุกคนจากการซั่งน้ำหนัก รวมทั้งคิดค่าดัชนีมวลกาย และคิดค่าพลังงานอาหารที่ควรรับประทานในแต่ละมื้อเป็นข้อมูลย้อนกลับไปให้กลุ่มทดลองทุกคน เพื่อให้เกิดความตระหนักรถในการเลือกวัประทานอาหารที่เหมาะสมในครั้งต่อไป ต่อจากนั้นผู้วิจัยให้ความรู้เกี่ยวกับการปฏิบัติพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนัก โดยการใช้หลักการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม 3 อ. ได้แก่ ด้านการลดการบริโภคอาหารโดยใช้หลักการกินอาหารเพื่อควบคุมพลังงาน ด้านการเพิ่มการเคลื่อนไหวโดยการออกกำลังกายใช้วิธีการเล่นสุลากูปที่ถูกวิธี และด้านการปรับพฤติกรรมอาหารนี้ใช้วิธีการหายใจเพื่อคลายเครียด โดยให้กลุ่มทดลองลงมือจดบันทึกพฤติกรรมการลดบริโภคอาหารลงในแบบบันทึกการบริโภคอาหารประจำวันใน 1 วัน ให้กลุ่มทดลองจดบันทึกเขียนรายงานพฤติกรรมของตนเองเกี่ยวกับกิจกรรมการเพิ่มการเคลื่อนไหวร่างกาย และการปรับพฤติกรรมอาหารนั้น โดยใช้ตารางบันทึกกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายและพฤติกรรมระหว่างออกกำลังกาย และมอบสุลากูปแก่กลุ่มทดลอง

นอกจากนี้ได้จัดกิจกรรมให้กลุ่มทดลองเกิดความคิดคล้อยตามว่า หากผู้อื่นสามารถลดและควบคุมน้ำหนักได้ตนเองก็จะทำได้เช่นกัน และพยายามทำให้กลุ่มทดลองรับรู้ว่าตนเองก็มีความสามารถในการปฏิบัติพฤติกรรมควบคุมน้ำหนักได้เช่นเดียวกัน เปิดโอกาสให้พูดคุย ซักถาม ข้อสงสัย ระบายความรู้สึก เพื่อลดความเครียดตลอดการทำวิจัย โดยให้เบอร์โทรศัพท์ติดต่อเพื่อรับฟังปัญหาของกลุ่มทดลองทุกคน ท้ายสุดผู้วิจัยกล่าวคำขอบคุณและทำการนัดหมายพบกับกลุ่มทดลองในสัปดาห์ที่ 2 ต่อไป

3. สัปดาห์ที่ 2 กิจกรรมที่ 2 เวลา 09.00 - 12.00 น. ผู้วิจัยนัดพบกลุ่มทดลองที่ห้องประชุมโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลสุขเดือนห้า เพื่อให้กิจกรรมได้เห็นตัวแบบหรือประสบการณ์ของผู้อื่น (Vicarious Experience) ผ่านตัวอย่างสัญลักษณ์และตัวแบบที่มีชีวิตจริงในการปฏิบัติพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนัก โดยกิจกรรมประกอบด้วย

3.1 ผู้วิจัยสาธิคิธีการเลือก วิธีการปฐมอาหาร และวิธีการฝึกปฏิบัติการลดการบริโภคอาหารตามหลักการกินอาหารเพื่อควบคุมพลังงาน ให้กลุ่มทดลองฝึกปฏิบัติตามและให้กลุ่มทดลองสาธิคิธีย้อนกลับ

3.2 ผู้วิจัยสาธิคิธีการออกกำลังกายเพื่อควบคุมน้ำหนักโดยวิธีการเล่นสูลากูปที่ถูกวิธีให้กลุ่มทดลองฝึกปฏิบัติตาม และให้กลุ่มทดลองสาธิคิธีย้อนกลับ

3.3 ผู้วิจัยสาธิคิธีการหายใจเพื่อคลายเครียด ให้กลุ่มทดลองฝึกปฏิบัติตามและให้กลุ่มทดลองสาธิคิธีย้อนกลับ

3.4 ผู้วิจัยคัดเลือกด้วยแบบที่มีรีวิตริจิง (Real Model) โดยคัดเลือกบุคคลต้นแบบโดยตัวแบบคือ แม่บ้านซึ่งทำงานที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลสุขเดือนห้า โดยในช่วงที่ผ่านมาตัวแบบเป็นหญิงที่มีน้ำหนักเกินโดยมีน้ำหนักถึง 70 กิโลกรัม แต่ในปัจจุบันสามารถควบคุมน้ำหนักให้ลดลงและคงที่ โดยในปัจจุบันตัวแบบมีน้ำหนัก 50 กิโลกรัม ให้ตัวแบบพบกลุ่มทดลอง 1 ครั้ง ให้เล่าถึงวิธีการ ที่ทำให้สามารถลดและควบคุมน้ำหนักให้ลดลงและคงที่ไว้ได้สำเร็จ ให้เล่าประสบการณ์ในการปฏิบัติพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักโดยใช้หลักการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม 3 อ. ประกอบด้วย การกินอาหารเพื่อควบคุมพลังงาน การออกกำลังกายโดยใช้วิธีการเล่นสูลากูป และการหายใจเพื่อคลายเครียด

3.5 กิจกรรมได้เห็นตัวแบบหรือประสบการณ์ของผู้อื่น (Vicarious Experience) ผ่านตัวแบบสัญลักษณ์ โดยการมองแฝ้นพับ 3 อ. ประกอบด้วย แฝ้นพับหลักการกินอาหารเพื่อควบคุมพลังงาน แผ่นพับวิธีการเล่นสูลากูปที่ถูกวิธี และแผ่นพับวิธีการหายใจเพื่อคลายเครียด ให้กับกลุ่มทดลอง หลังจากนับแผ่นพับ ผู้วิจัยกล่าวชมเชยกลุ่มทดลองที่ลงมือดับบันทึกพฤติกรรมการกินอาหารลงในแบบบันทึกการบริโภคอาหารประจำวันใน 1 วัน รวมถึงการจดบันทึกเหียนรายงานพฤติกรรมของตนเองเกี่ยวกับกิจกรรมการเพิ่มการเคลื่อนไหวร่างกาย และการปรับพฤติกรรมอาหารณ์ โดยใช้ตารางบันทึกกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายและพฤติกรรมระหว่างออกกำลังกาย และให้กำลังใจกลุ่มทดลองในการปฏิบัติพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักอีกครั้งเพื่อให้กลุ่มทดลองเกิดความมั่นใจว่าตนเองมีความสามารถในการปฏิบัติพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนัก และมีความคิดคล้อยตามว่าหากผู้อื่นมีความสามารถในการปฏิบัติพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักได้ตนเองก็ทำได้เช่นเดียวกัน และท้ายสุดผู้วิจัยกล่าวขอบคุณกลุ่มทดลองและทำการนัดหมายเพื่อพบกับกลุ่มทดลองในสัปดาห์ที่ 3 ต่อไป

4. สัปดาห์ที่ 3 กิจกรรมที่ 3 เวลา 09.00 - 12.00 น. ผู้วิจัยนัดพบกลุ่มทดลองที่ห้องประชุมโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพด้านลุ่มน้ำเดือนนี้ เพื่อให้กิจกรรมเกี่ยวกับการให้คำแนะนำ การพูดชักจูง การให้กำลังใจ (Verbal Persuasion) โดยกิจกรรมประกอบด้วย

4.1 ผู้วิจัยให้กลุ่มทดลองจัดกลุ่มกลุ่มละ 10 คนให้ช่วยกันในการอภิปรายถึงปัญหา และอุปสรรคในขณะปฏิบัติพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนัก และร่วมกันหาแนวทางวิธีการแก้ไข ปัญหา เพื่อให้ได้มาซึ่งจะนำไปเป็นแนวทางในการปฏิบัติพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักของกลุ่ม โดยให้แต่ละกลุ่มอธิบายในเรื่อง เกี่ยวกับการเลือก การวางแผนในการรับประทานอาหารในแต่ละวัน ด้วยตนเอง เพื่อให้เกิดประสบการณ์ในการวางแผนการลดการบริโภคอาหารที่หลากหลายจาก ประสบการณ์ของแต่ละบุคคลภายใต้สถานการณ์ที่ต้องเผชิญในแต่ละวัน โดยมีผู้วิจัยให้คำแนะนำ และให้แต่ละกลุ่มมานำเสนอผ่านกระบวนการกลุ่มเพื่อให้เกิดการเรียนรู้

4.2 ผู้วิจัยซึ่งเป็นบุคคลที่เป็นที่น่าเชื่อถือและมีอิทธิพลต่อกลุ่มทดลองกระตุ้นให้กลุ่มทดลองเกิดพฤติกรรมที่เหมาะสม โดยการให้กำลังใจ กล่าวชมเชยกลุ่มทดลองที่สามารถปฏิบัติ พฤติกรรมในการควบคุมน้ำหนักได้สำเร็จ เพื่อส่งผลให้กลุ่มทดลองเกิดแรงเสริมทางบวก และความ เชื่อมั่นของข้อมูลเชิงบวก จะทำให้เกิดความเชื่อมั่นในการปฏิบัติพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนัก อย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่อง

และท้ายสุดผู้วิจัยกล่าวขอบคุณและสรุปกิจกรรมและเนื้อหาที่ได้ทั้งหมดเน้นเรื่องการ คงไว้ซึ่งการปฏิบัติที่มีประสิทธิภาพที่เกี่ยวกับการแก้ไขปัญหาและอุปสรรคจากพฤติกรรมใน ควบคุมน้ำหนัก โดยให้คำแนะนำเทคนิคการป้องกันไม่ให้น้ำหนักตัวคืนกลับมา เพื่อสร้างความ มั่นใจในการปฏิบัติพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนัก ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณและนัดหมายพบกันใน สัปดาห์ที่ 4 ต่อไป

5. สัปดาห์ที่ 4 เวลา 09.00 -12.00 น. ผู้วิจัยนัดพบกลุ่มทดลองที่ห้องประชุมโรงพยาบาล ส่งเสริมสุขภาพด้านลุ่มน้ำเดือนนี้ ทำการบททวนกิจกรรมในโปรแกรมการสร้างเสริมความสามารถ แห่งตน กล่าวชมเชยกลุ่มทดลองที่สามารถปฏิบัติพฤติกรรมในการควบคุมน้ำหนักได้สำเร็จ โดย กระตุ้นให้กลุ่มทดลองเกิดความเชื่อมั่นในการปฏิบัติพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนัก และให้นำไป ปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่อง เปิดโอกาสให้พูดคุย ซักถามข้อสงสัย ระบายนความรู้สึก เพื่อลด ความเครียด และตลอดการทำวิจัยในครั้งนี้ผู้วิจัยให้เบอร์โทรศัพท์ติดต่อเพื่อรับฟังปัญหาของกลุ่ม ทดลอง ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณและทำการนัดหมายพบกับกลุ่มทดลองในสัปดาห์ที่ 8 ต่อไป

6. สัปดาห์ที่ 8 เวลา 09.00 -12.00 น. ผู้วิจัยนัดพบกลุ่มทดลองที่ห้องประชุมโรงพยาบาล ส่งเสริมสุขภาพด้านลุ่มน้ำเดือนนี้ เพื่อรับการประเมิน

6.1 ให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามเพื่อประเมินเกี่ยวกับพฤติกรรมการควบคุมของหญิงที่มีน้ำหนักเกิน ด้านการลดการบริโภคอาหาร การเพิ่มการเคลื่อนไหวร่างกาย และการปรับพฤติกรรมอารมณ์

6.2 ให้กลุ่มตัวอย่างการซึ่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง และให้ประเมินค่าดัชนีมวลกายเพื่อนำมาเปรียบเทียบกับค่าดัชนีมวลกายเฉลี่ยของกลุ่มควบคุม รวมกันสรุปและประเมินผลการเปลี่ยนแปลงหลังเข้าร่วมโครงการและผู้วิจัยกล่าวขอบคุณและนัดหมายพบกับกลุ่มทดลองในสัปดาห์ที่ 12

7. สัปดาห์ที่ 12 เวลา 09.00 - 12.00 น. ผู้วิจัยนัดพบกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการสร้างเสริมความสามารถแห่งตนที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลสุขเดือนห้า เพื่อรับการประเมิน

7.1 ให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามเพื่อประเมินเกี่ยวกับพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักของหญิงที่มีน้ำหนักเกิน ด้านการลดการบริโภคอาหาร การเพิ่มการเคลื่อนไหวร่างกาย และการปรับพฤติกรรมอารมณ์

7.2 ให้กลุ่มตัวอย่างการซึ่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง และให้ประเมินค่าดัชนีมวลกายเพื่อนำมาเปรียบเทียบกับค่าดัชนีมวลกายเฉลี่ยของกลุ่มควบคุม รวมกันสรุปและประเมินผลการเปลี่ยนแปลงหลังเข้าร่วมโครงการและผู้วิจัยกล่าวขอบคุณกลุ่มทดลอง

#### การประเมินผล

เมื่อสิ้นสุดการทดลอง ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดหลังเข้าร่วมโปรแกรมสร้างเสริมความสามารถแห่งตน ตรวจสอบความสมบูรณ์ของข้อมูล และนำข้อมูลที่ได้ไปวิเคราะห์ และสรุปผลการวิจัยต่อไป

#### การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้มาประมวลผลในโปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติ และวิเคราะห์ตามลำดับดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับคุณลักษณะของหญิงที่มีน้ำหนักเกิน

ส่วนที่ 2 เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรม ด้านการลดการบริโภคอาหาร ด้านการเพิ่มการเคลื่อนไหวร่างกาย ด้านการปรับพฤติกรรมอารมณ์ และค่าดัชนีมวลกายระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม วิเคราะห์ด้วยสถิติความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ Repeated Measure Design in CRD

ส่วนที่ 3 เปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่ของค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมด้านการลดการบริโภคอาหาร ด้านการเพิ่มการเคลื่อนไหวร่างกาย ด้านการปรับพฤติกรรมอารมณ์ และ

ค่าตัวซึ่นมวลภายในที่ช่วงเวลาที่ต่างกันของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม วิเคราะห์ด้วยสถิติ Paired Sample t-test

ส่วนที่ 4 เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนัก ด้านการลดการบริโภคอาหาร ด้านการเพิ่มการเคลื่อนไหวร่างกาย ด้านการปรับพฤติกรรมอาหาร และค่าตัวซึ่นมวลภายในระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม วิเคราะห์ด้วยสถิติ Independent Sample t-test

### การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง

คณะกรรมการจัดอบรมการวิจัยในมนุษย์ของมหาวิทยาลัยนเรศวรเห็นชอบและอนุมัติให้ทำการวิจัย ก่อนดำเนินการวิจัยผู้วิจัยได้รับแจ้งถึงโครงการวิจัย วัดถุประสงค์ และขั้นตอนในการเก็บข้อมูลให้แก่กลุ่มเป้าหมาย โดยชี้แจงให้ทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทราบถึงรายละเอียดเกี่ยวกับขั้นตอนในการทำวิจัยอย่างละเอียด การปฏิบัติตามในระหว่างดำเนินโปรแกรมและประโยชน์ที่จะได้รับเมื่อเข้าร่วมโครงการวิจัย และทราบถึงสิทธิที่จะเข้าร่วมหรือไม่เข้าร่วมโครงการวิจัยแล้วแต่ตามความสมัครใจ โดยข้อมูลที่ได้รับของกลุ่มตัวอย่างจะถูกเก็บเป็นความลับ การรวบรวมข้อมูลและการนำเสนอข้อมูลจะกระทำอย่างเคร่งครัดเครื่องและความเป็นมนุษย์ของผู้เข้าร่วมโครงการ และจะนำมาใช้เฉพาะในการศึกษาเท่านั้น และการนำเสนอโดยภาพรวมและกลุ่มเป้าหมายมีสิทธิที่จะถอนตัวออกจากการวิจัยได้ทุกเวลา โดยไม่มีผลกระทบใดๆ ต่อบริการที่ได้รับจากสถานีอนามัย ตำบลสุขเดือนห้า หากมีการให้ข้อมูลเกี่ยวกับกลุ่มตัวอย่างเพื่อการรับความช่วยเหลือ หรือเพื่อวัดถุประสงค์ใดๆ จะต้องได้รับความเห็นชอบจากกลุ่มตัวอย่างด้วยเสมอ และเปิดโอกาสให้กลุ่มเป้าหมายซักถามข้อสงสัย เมื่อกลุ่มตัวอย่างยินยอมเข้าร่วมการศึกษาให้ลงนามในเอกสารยินยอมเข้าร่วมการวิจัย และหลังจากเสร็จสิ้นการวิจัย ผู้วิจัยจะนำโปรแกรมการสร้างเสริมความสามารถแห่งตนต่อพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนัก จัดทำกับกลุ่มควบคุมเพื่อให้เกิดความเสมอภาคและเท่าเทียม