

ผลของโปรแกรมสุขศึกษาโดยประยุกต์ทฤษฎีความสามารถแห่งตนที่มีต่อ
พฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักของนักเรียนที่มีน้ำหนักตัวเกินมาตรฐาน
THE EFFECTS OF HEALTH EDUCATION PROGRAM APPLYING
SELF-EFFICACY THEORY TOWARDS WEIGHT CONTROL BEHAVIOR
OF OVERWEIGHT STUDENTS

ทรงพล ต่อนี่*

จุฑามาศ เทพชัยศรี***

ศนึษา วิเดช**

Songpol Tornee*

Chutamat Tapchaisri*

Saneecha Videch**

Abstract

This quasi-experimental research was conducted to study the effects of health education program applying self-efficacy theory towards weight control behavior of overweight students in High School educational Office, Zone 2. The samples were divided into two groups. The experimental group consisted of 30 overweight students in Phrakhanong Pittayalai School received health education program applying self-efficacy theory. The control group consisted of 30 overweight students in Triamudomsuksa Patanakran School received regular health education program. The data were collected by questionnaire and were then analyzed through percentage, mean, standard deviation, dependent samples t-test and independent samples t-test. The results indicated that after receiving the health education program applying self-efficacy theory, the students in experimental group had the weight control behavior better than before receiving health education program with statistically significant difference at .05 level and the students in experimental group had the weight control behavior better than the students in control group with statistically significant difference at .05 level.

Keywords : Health education program applying self-efficacy theory , Weight control behavior

บทคัดย่อ

* ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ภาควิชาสุขศึกษา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

** รองศาสตราจารย์ ภาควิชาสุขศึกษา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

** โรงเรียนพระโขนงพิทยาลัย

การศึกษานี้เป็นงานวิจัยกึ่งทดลอง โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาผลของโปรแกรมสุขศึกษาโดยประยุกต์ทฤษฎีความสามารถแห่งตนที่มีต่อพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักของนักเรียนที่มีน้ำหนักตัวเกินมาตรฐาน ในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 2 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยนี้แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม ได้แก่ นักเรียนโรงเรียนพระโขนงพิทยาลัยที่มีน้ำหนักตัวเกินมาตรฐาน จำนวน 30 คน เป็นกลุ่มทดลอง โดยได้รับโปรแกรมสุขศึกษาโดยประยุกต์ทฤษฎีความสามารถแห่งตน และนักเรียนโรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาพัฒนาการที่มีน้ำหนักตัวเกินมาตรฐาน จำนวน 30 คน เป็นกลุ่มควบคุม ที่ได้รับการจัดการเรียนรู้แบบปกติ เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูลได้แก่แบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ทำการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบค่าที่ (Dependent samples t-test , Independent samples t-test) ผลการศึกษาพบว่า ภายหลังจากได้รับโปรแกรมสุขศึกษาโดยประยุกต์ทฤษฎีความสามารถแห่งตน นักเรียนในกลุ่มทดลอง มีพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักดีกว่าก่อนได้รับโปรแกรมสุขศึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ ภายหลังจากได้รับโปรแกรมสุขศึกษาโดยประยุกต์ทฤษฎีความสามารถแห่งตน นักเรียนในกลุ่มทดลอง มีพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักดีกว่านักเรียนในกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คำสำคัญ : โปรแกรมสุขศึกษาโดยประยุกต์ทฤษฎีความสามารถแห่งตน พฤติกรรมการควบคุมน้ำหนัก

บทนำ

ภาวะน้ำหนักเกินมาตรฐานเป็นปัญหาสาธารณสุขที่สำคัญของในหลายประเทศ เพราะเป็นสาเหตุสำคัญของปัญหาโรคเบาหวาน โรคข้อกระดูกเสื่อม โรคไขมันในเลือดสูง ซึ่งนับวันจะมีอัตราการเกิดเพิ่มสูงขึ้นเรื่อยๆ ส่วนสถานการณ์โรคอ้วนก็พบว่า อัตราความชุกของโรคอ้วนเพิ่มสูงขึ้นอย่างรวดเร็วไปทั่วโลกทั้งในประเทศที่พัฒนาแล้วและในประเทศที่กำลังพัฒนา โดยกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุขได้สำรวจภาวะน้ำหนักเกินมาตรฐานในวัยรุ่นไทยอายุ 1-18 ปี จำนวน 9,488 คน (เทียบเกณฑ์อ้างอิงน้ำหนัก ส่วนสูงและเครื่องชี้วัดโภชนาการของประชากรไทย) พบความชุกของภาวะนี้ในกลุ่มอายุ 13-18 ปี มากถึงร้อยละ 9.2 ในเขตเมืองสูงเป็น 1.8 เท่าของเขตชนบท (ลัดดา เหมาะสุวรรณ. 2547) โดยในปี พ.ศ. 2550 พบมีนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกิน (เริ่มอ้วนและอ้วน) ร้อยละ 7.9 และ 9.7 ตามลำดับ (กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. 2550 : ออนไลน์) วัยรุ่นถือว่าเป็นวัยสำคัญที่จะเป็นกำลังในการพัฒนาประเทศ แนวโน้มการเพิ่มประชากรวัยรุ่น อายุ 10-24 ปี มีจำนวนถึงร้อยละ 23.8 ของประชากรทั้งหมดซึ่งเป็นกลุ่มประชากรหลักและมีความเสี่ยง และล่อแหลมต่อการเกิดปัญหาทั้งต่อสุขภาพของตนเองและสังคมส่วนรวมจึงจำเป็นต้องได้รับการสอนแนะนำ หรือปรับพฤติกรรมที่เหมาะสม ซึ่งในการศึกษานี้ผู้วิจัยได้นำทฤษฎีความสามารถแห่งตน (Self-Efficacy Theory) ของแบนดูรา (Bandura. 1997: 81-82) มาประยุกต์ใช้ในการโปรแกรมสุขศึกษา โดยทฤษฎีดังกล่าวมุ่งเน้นในเรื่องการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของบุคคลโดยแบนดูราได้ให้ความหมายของการรับรู้ความสามารถแห่งตนว่าเป็นความเชื่อของบุคคลที่เกี่ยวข้องกับความมั่นใจในความสามารถของตนเองที่จะปฏิบัติกิจกรรมหรือจัดการกับสถานการณ์ให้สำเร็จ ตามเป้าหมายที่ตนกำหนดไว้ นอกจากนี้การที่บุคคลมีความคาดหวังในความสามารถของตนเองว่าสามารถที่จะปฏิบัติพฤติกรรมได้ก็จะช่วยเสริมให้บุคคลมีการปฏิบัติ

พฤติกรรมมากขึ้น โดยก่อนการปฏิบัตินั้นบุคคลจะเกิดความตั้งใจในการปฏิบัติขึ้นก่อน ซึ่งนับเป็นปัจจัยสำคัญที่นำไปสู่การปฏิบัติและสามารถใช้ในการทำนายการปฏิบัติของบุคคลได้

ความมุ่งหมายของการวิจัย

เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมสุขศึกษาโดยประยุกต์ทฤษฎีความสามารถแห่งตนที่มีต่อพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักของนักเรียนที่มีน้ำหนักตัวเกินมาตรฐาน

ความสำคัญของการวิจัย

เพื่อใช้เป็นแนวทางให้กับครูผู้สอนและผู้เกี่ยวข้องในการจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพไม่ให้เกิดภาวะน้ำหนักเกินมาตรฐานให้แก่นักเรียน

ขอบเขตการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ที่มีน้ำหนักตัวเกินมาตรฐานของโรงเรียนพระโขนงพิทยาลัย ในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 2 เป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 30 คน ซึ่งได้มาโดยความสมัครใจ เข้าร่วมโครงการวิจัย และโรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาพัฒนาการ เป็นกลุ่มควบคุม จำนวน 30 คน ในขั้นตอนการเลือกกลุ่มควบคุม ผู้วิจัยได้เลือกโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 2 ที่มีลักษณะเหมือนกับโรงเรียนกลุ่มทดลอง จากนั้นทำการสุ่มเลือก จำนวน 1 โรงเรียน ได้โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาพัฒนาการ เป็นกลุ่มควบคุม

ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรอิสระ ได้แก่ โปรแกรมสุขศึกษาโดยประยุกต์ทฤษฎีความสามารถแห่งตน
2. ตัวแปรตาม ได้แก่ พฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักของนักเรียน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่

1. แบบสอบถามและแบบทดสอบที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น แบ่งเป็น 2 ตอน คือ
ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม มีลักษณะเป็นแบบตรวจสอบรายการ (Checklist)
ตอนที่ 2 แบบสอบถามพฤติกรรมควบคุมน้ำหนักของนักเรียน ลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) 3 ระดับ คือ ปฏิบัติเป็นประจำ ปฏิบัติเป็นบางครั้ง ไม่เคยปฏิบัติ โดยมีข้อความที่มีลักษณะทางบวกและทางลบ โดยมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.72
2. โปรแกรมสุขศึกษาโดยประยุกต์ทฤษฎีความสามารถแห่งตน โดยมีระยะเวลาในการจัดกิจกรรม 4 สัปดาห์

วิธีการดำเนินการวิจัย

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ผู้วิจัยทำหนังสือถึงโรงเรียนที่ถูกเลือกเป็นตัวอย่างเพื่อขออนุญาตในการเก็บข้อมูล
2. ผู้วิจัยทำการเก็บรวบรวมข้อมูลก่อนการทดลอง จัดกิจกรรมตามโปรแกรมสุขศึกษาโดยประยุกต์ทฤษฎีความสามารถแห่งตน โดยแบ่งกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษา ออกเป็น 2 กลุ่ม โดยกลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมสุขศึกษาโดยประยุกต์ทฤษฎีความสามารถแห่งตน เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการควบคุมน้ำหนัก ได้แก่ พฤติกรรมการบริโภคอาหารและการออกกำลังกาย โดยมีกิจกรรมการให้ความรู้ กิจกรรมการออกกำลังกาย สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 60 นาที จำนวน 4 สัปดาห์ และกลุ่มควบคุมได้รับโปรแกรมสุขศึกษาตามปกติ จากนั้นทำการเก็บรวบรวมข้อมูลหลังการทดลอง

3. ผู้วิจัยนำแบบสอบถามที่ได้มาตรวจสอบความถูกต้อง และให้คะแนนตามเกณฑ์ที่กำหนด จากนั้นมาทำการวิเคราะห์ข้อมูลโดยโปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป

การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล

1. คำนวณค่าสถิติพื้นฐานโดยหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD)
2. เปรียบเทียบคะแนนพฤติกรรมกรรมการควบคุมน้ำหนักของนักเรียนภายในกลุ่มทดลองก่อนและหลังการทดลองด้วยการทดสอบค่าที (Dependent samples t-test) และ เปรียบเทียบคะแนนพฤติกรรมกรรมการควบคุมน้ำหนักของนักเรียนระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังการทดลองด้วยการทดสอบค่าที (Independent samples t-test)

สรุปผลการวิจัย

จากศึกษาผลของโปรแกรมสุขศึกษาโดยประยุกต์ทฤษฎีความสามารถแห่งตนที่มีต่อพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักของนักเรียนที่มีน้ำหนักตัวเกินมาตรฐาน กลุ่มตัวอย่างได้แก่ กลุ่มทดลองเป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ที่มีน้ำหนักตัวเกินมาตรฐานของโรงเรียนพระโขนงพิทยาลัย จำนวน 30 คน ที่ได้รับโปรแกรมสุขศึกษาโดยประยุกต์ทฤษฎีความสามารถแห่งตน และกลุ่มควบคุมเป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ที่มีน้ำหนักตัวเกินมาตรฐานของเตรียมอุดมศึกษา พัฒนาการ จำนวน 30 คน ที่ได้รับโปรแกรมสุขศึกษาตามปกติ ผลการศึกษาพบว่า ภายหลังจากได้รับโปรแกรมสุขศึกษาโดยประยุกต์ทฤษฎีความสามารถแห่งตน นักเรียนกลุ่มทดลองมีพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักดีกว่าก่อนได้รับโปรแกรมสุขศึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังรายละเอียดตามตาราง 1

ตาราง 1 เปรียบเทียบคะแนนพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักของนักเรียนภายในกลุ่มทดลองก่อนและหลังการทดลองด้วยการทดสอบค่าที (Dependent samples t-test)

การทดลอง	n	\bar{X}	SD	t	p
ก่อนทดลอง	30	1.13	0.28	7.23*	< .001
หลังทดลอง	30	1.38	0.19		

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 2 เปรียบเทียบคะแนนพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักของนักเรียนระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังการทดลองด้วยการทดสอบค่าที (Independent samples t-test)

กลุ่มที่ศึกษา	n	\bar{X}	SD	t	p
กลุ่มทดลอง	30	96.25	4.13	5.59 *	< .001
กลุ่มควบคุม	30	86.24	9.10		

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากการเปรียบเทียบคะแนนพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักของนักเรียนระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังการทดลองด้วยการทดสอบค่าที (Independent samples t-test) พบว่า ภายหลังจากได้รับโปรแกรมสุขศึกษาโดยประยุกต์ทฤษฎีความสามารถแห่งตน นักเรียนกลุ่มทดลองมีพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักดีกว่านักเรียนในกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

การอภิปรายผล

การศึกษาผลของโปรแกรมสุขศึกษาโดยประยุกต์ทฤษฎีความสามารถแห่งตนที่มีต่อพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักของนักเรียนที่มีน้ำหนักตัวเกินมาตรฐาน ผู้วิจัยขออภิปรายผลการศึกษา ดังนี้

ภายหลังจากได้รับโปรแกรมสุขศึกษาโดยประยุกต์ทฤษฎีความสามารถแห่งตน นักเรียนกลุ่มทดลองมีพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักดีกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และภายหลังจากได้รับโปรแกรมสุขศึกษาโดยประยุกต์ทฤษฎีความสามารถแห่งตน นักเรียนกลุ่มทดลองมีพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักดีกว่านักเรียนในกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งนี้เนื่องมาจาก ผู้วิจัยได้สร้างโปรแกรมสุขศึกษาสำหรับให้นักเรียนโดยใช้แนวคิดจากทฤษฎีความสามารถแห่งตนของแบนดูรา (Bandura, 1997: 81-82) โดยทฤษฎีดังกล่าวมุ่งเน้นในเรื่องการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของบุคคลโดยแบนดูราได้ให้ความหมายของการรับรู้ความสามารถแห่งตนว่าเป็นความเชื่อของบุคคลที่เกี่ยวข้องกับความมั่นใจในความสามารถของตนเองที่จะปฏิบัติกิจกรรมหรือจัดการกับสถานการณ์ให้สำเร็จ ตามเป้าหมายที่ตนกำหนดไว้ นอกจากนี้การที่บุคคลมีความคาดหวังในความสามารถของตนเองว่าสามารถที่จะปฏิบัติพฤติกรรมได้ก็จะช่วย

เสริมให้บุคคลมีการปฏิบัติพฤติกรรมมากขึ้น โดยก่อนการปฏิบัตินั้นบุคคลจะเกิดความตั้งใจในการปฏิบัติขึ้นก่อน ซึ่งนับเป็นปัจจัยสำคัญที่นำไปสู่การปฏิบัติและสามารถใช้ในการทำนายการปฏิบัติของบุคคลได้ สอดคล้องกับการศึกษาของกุลนิตย์ ศักดิ์สุภา (2547) ที่ได้ศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมสุขศึกษา ที่มีผลต่อภาวะโภชนาการเกิน ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาชั้นปีที่ 3 -6 จังหวัดลพบุรี โดยได้รับโปรแกรมสุขศึกษา ที่ประยุกต์ทฤษฎีความสามารถของตน ทำให้นักเรียนในกลุ่มทดลองมีการเปลี่ยนแปลงการรับรู้ความสามารถของตน ความคาดหวังในผลการปฏิบัติตนและมีพฤติกรรมควบคุมภาวะโภชนาการเกิน สูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

การจัดโปรแกรมสุขศึกษาโดยประยุกต์ทฤษฎีความสามารถแห่งตนได้ส่งผลต่อการรับรู้ความสามารถของตนเอง และมีความคาดหวังในผลลัพธ์ที่จะเกิดเพิ่มมากขึ้น ทำให้มีผลต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของนักเรียนไปในทิศทางที่ดีและส่งผลถึงพฤติกรรมที่ยั่งยืน ดังนั้นจึงควรมีจัดกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

ควรมีการติดตามผลเรื่องพฤติกรรมควบคุมน้ำหนักของนักเรียน เพื่อดูความเปลี่ยนแปลงในระยะยาว และความคงทนของพฤติกรรมควบคุมน้ำหนักของนักเรียน

เอกสารอ้างอิง

กองโภชนาการ กรมอนามัย. (2550). สถานการณ์โรคอ้วนในประเทศไทย. ออนไลน์ แหล่งที่มา

<http://advisor.anamai.moph.go.th/factsheet/nutri3-5.htm-12k> (19/05/2553).

กุลนิตย์ ศักดิ์สุภา. (2547). ประสิทธิผลของโปรแกรมสุขศึกษาที่มีผลต่อภาวะโภชนาการเกินของ

นักเรียนโรงเรียนอนุบาลลพบุรี. วิทยานิพนธ์ วท.ม.,มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

ลัดดา เหมาะสุวรรณ . (2547) . การเจริญเติบโตและภาวะโภชนาการของเด็กไทย ชุดหนังสือ

โครงการวิจัยพัฒนาการแบบองค์รวมของเด็กไทย . กรุงเทพฯ : สำนักงานกองทุนสนับสนุน

การวิจัย .

Bandura. (1997). **Social Learning Theory**. Englewood Cliffs, N.J. : Prentice-Hall.