

**ประสิทธิผลของโปรแกรมการพัฒนาความตระหนักรู้ในตนเอง
และความสามารถของตนเองของแม่บ้านที่อ้วนลงพุงใน
ตำบลตากูก อำเภอเขวาสินรินทร์ จังหวัดสุรินทร์**
**The effectiveness of a program for self-awareness
and self-efficacy development in abdominal obesity housewives
at Ta Kuk Subdistrict, Khwao Sinrin District, Surin Province**

ปัฐสมาศ สมัครสมาน* สุทธิพร มูลศาสตร์** ฉันทนา จันทวงศ์***

Pussamart Samacksaman,* Suteeporn Moolsart** and Chantana Chantawong ***

*โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลตากูก อำเภอเขวาสินรินทร์ จังหวัดสุรินทร์

**คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

***คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

*Takuk Health Promoting Hospital, Khwao Sinrin District, Surin Province

** School of Nursing, Sukhothai Thammathirat Open University

*** Faculty of Nursing, Burapa University

บทคัดย่อ

การวิจัยแบบกึ่งทดลองนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการพัฒนาความตระหนักรู้ในตนเองและความสามารถของตนเองต่อความตระหนักรู้ในตนเอง ความสามารถของตนเอง พฤติกรรมการบริโภคอาหาร พฤติกรรมการออกกำลังกาย ความคาดหวังต่อผลลัพธ์ เส้นรอบเอว และดัชนีมวลกายของแม่บ้านที่อ้วนลงพุงในตำบลตากูก อำเภอเขวาสินรินทร์ จังหวัดสุรินทร์ กลุ่มตัวอย่างเป็นแม่บ้านอายุ 35-59 ปี ที่มีเส้นรอบเอวและดัชนีมวลกายเกินเกณฑ์มาตรฐาน จำนวน 68 คนเลือกโดยการสุ่มตัวอย่างแบบอย่างง่าย แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มเปรียบเทียบ กลุ่มละ 34 คน เครื่องมือวิจัย ได้แก่ 1) โปรแกรมการพัฒนาความตระหนักรู้ในตนเองและความสามารถของตนเอง โดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีความตระหนักรู้ในตนเองของวิกแลนดและคูวาลล์ (1982) ร่วมกับทฤษฎีความสามารถของตนเองของแบนดูรา (1988) ใช้ระยะเวลา 10 สัปดาห์ กิจกรรมประกอบด้วย (1) การบรรยาย การชมวิดีโอ การฝึกทักษะการทำแบบฝึกหัด (2) การเล่าถึงความสำเร็จของตนเอง (3) การใช้ตัวแบบสุขภาพ (4) การชักจูงด้วยคำพูดจากแม่บ้าน และ (5) การกระตุ้นทางอารมณ์ 2) แบบสอบถาม ประกอบด้วย 6 ส่วนได้แก่ ข้อมูลทั่วไป ความตระหนักรู้ในตนเอง ความสามารถของตนเอง ความคาดหวังต่อผลลัพธ์ พฤติกรรมการบริโภคอาหาร พฤติกรรมการออกกำลังกาย แบบสอบถามผ่านการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาได้ค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหาเท่ากับ 0.84 - 0.95 และหาค่าสัมประสิทธิ์

ความเที่ยงได้เท่ากับ 0.80-0.93 3) คู่มือลดพุงแม่บ้าน และ 4) สายวัดรอบเอว และเครื่องชั่งน้ำหนักแบบดิจิตอล วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติเชิงพรรณนาและการทดสอบที

ผลการวิจัยพบว่า ความตระหนักรู้ในตนเอง ความสามารถของตนเอง พฤติกรรมการบริโภคอาหาร พฤติกรรมการออกกำลังกาย และความคาดหวังต่อผลลัพธ์ของแม่บ้านที่อ้วนลงพุง หลังเข้าร่วมโปรแกรมฯ ดีกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมฯ และดีกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนเส้นรอบเอว และดัชนีมวลกายของแม่บ้านที่อ้วนลงพุง หลังเข้าร่วมโปรแกรมน้อยกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่ในกลุ่มทดลองไม่แตกต่างจากกลุ่มเปรียบเทียบ ($p > .05$)

คำสำคัญ: ความตระหนักรู้ในตนเอง, ความสามารถของตนเอง, พฤติกรรมการบริโภคอาหาร, พฤติกรรมการออกกำลังกาย, ความคาดหวังต่อผลลัพธ์, แม่บ้านที่อ้วนลงพุง

Abstract

The purposes of the quasi-experimental research were to study the effects of a program for self-awareness and self-efficacy development on self-awareness, self-efficacy, food consumption behaviors, exercise behaviors, outcome expectation, waist circumference and body mass index of abdominal obesity housewives at Ta Kuk subdistrict, Khwao Sinrin district, Surin province. The sample included 68 housewives aged 35-59 years who had body mass index and waist circumference over standard. The housewives were selected by the simple random sampling technique and put into the experimental and comparative groups which each group comprised 34. Research tools include: 1) the program for self-awareness and self-efficacy development which developed based on the self-awareness theory of Duval and Wicklund (1982) and the self-efficacy theory of Bandura (1988). The duration of the program was 10 weeks. The activities comprised: (1) lecture, video watching, skills training, workbook doing, (2) telling successful experiences, (3) health model, (4) verbal persuasions by buddy, and (5) emotional arousal. 2) Questionnaires comprised seven sections: general information, self-awareness, self-efficacy, food consumption behaviors, exercise behaviors, outcome expectation and physical examination. Content validity indexes (CVI) were 0.84-0.95, and Cronbach's alpha coefficients were 0.80-0.93. 3) Housewife manual and 4) waist tape and digital weight scales. Data were analyzed by descriptive statistics and t- test.

The results revealed as follows. After attending the program, self-awareness, self-efficacy, food consumption behaviors, exercise behaviors, outcome expectation of the experimental group were significantly better than before attending the program, as well as, these results were better than the control group ($p < .05$). Also, waist circumference and body mass index of the experimental group were significantly less than before attending the program, but there was no difference between the experimental group and the control group ($p > .05$).

Keywords: Self-awareness, Self-efficacy, Food Consumption Behavior, Exercise Behavior, Outcome Expectation, Abdominal Obesity Housewife

ความสำคัญของปัญหา

ภาวะอ้วนลงพุงเป็นภัยเงียบที่ร้ายแรงและคุกคามสุขภาพของคนนับล้าน ส่งผลให้เจ็บป่วยมากกว่าคนปกติ 2-3 เท่า และเสียชีวิตก่อนวัยอันควรจากโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ต้องเสียค่าใช้จ่ายต่อการรักษาโรคที่เกี่ยวข้องปีละประมาณ 6 พันล้านบาท องค์การอนามัยโลกจึงได้ประกาศว่าภาวะอ้วนลงพุงมีการระบาดทั่วโลก โดยมีความชุกเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วในสหรัฐอเมริการ้อยละ 25 และคาดว่าจะเพิ่มขึ้นอีกเท่าตัวใน 20 ปีข้างหน้า (World Health Organization, 2000) ในปี พ.ศ. 2558 ประเทศไทยจัดอยู่อันดับที่ 5 ในภูมิภาคเอเชียแปซิฟิก ที่พบความชุกภาวะอ้วนลงพุงร้อยละ 50 และเป็นอันดับที่ 2 ใน 10 ประเทศอาเซียน อาเซียน (สายสมร พลดงนอก, สรวินิชฐ์ รัตนชัยวงศ์, จันจิราภรณ์ วิชัย และธัญญลักษณ์ ทอนราช, 2558) คนไทยมีภาวะอ้วนลงพุง 17 ล้านคน และเสียชีวิตปีละ 20,000 คน (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, 2555) ในเขตกรุงเทพมหานครพบมากที่สุด (44.6%) รองลงมาภาคกลาง (38.4%) อันดับ 3 ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ (29.0%) (โรงพยาบาลมหาราชานครราชสีมา, 2556) ประชาชนภาคตะวันออกเฉียงเหนือจำนวนมากย้ายถิ่นฐานไปทำงานในเขตกรุงเทพและภาคกลาง ซึ่งอาจจะม่ภาวะอ้วนลงพุงแฝงอยู่

ประเทศไทยได้ใช้ยุทธศาสตร์สุขภาพดีวิถีไทย พ.ศ. 2550-2559 (กระทรวงสาธารณสุข, กรมควบคุมโรค, 2558) ในการแก้ไขปัญหา แต่ก็ยังพบภาวะอ้วนลงพุง โดยเฉพาะกลุ่มผู้หญิงในพื้นที่ชนบท ในปี พ.ศ. 2557-2558 จังหวัดสุรินทร์พบภาวะอ้วนลงพุงมีแนวโน้มความชุกเพิ่มสูงขึ้นมากที่สุด ได้แก่ อำเภอศรีณรงค์จากร้อยละ 25.82 เป็นร้อยละ 31.86 รองลงมาคือ อำเภอเขวาสินรินทร์จากร้อยละ 27.06 เป็นร้อยละ 31.31 แต่อำเภอเขวาสินรินทร์เป็นใกล้เขตอำเภอเมืองสามารถเข้าถึงแหล่งจำหน่ายอาหารได้ง่ายกว่า และพบตำบลที่มีภาวะอ้วนลงพุงมากที่สุดคือ ตำบลตาตุ๊กซึ่งมีภาวะอ้วนลงพุงร้อยละ 40.86 พบใน

เพศหญิง (28.88%) มากกว่าเพศชาย (11.98%) และพบในกลุ่มอายุ 35-59 ปี มากที่สุด ร้อยละ 15.40 รวมทั้งพบความชุกของโรคไม่ติดต่อเรื้อรังเพิ่มขึ้น โดยพบในเพศหญิง (65.76%) มากกว่าเพศชาย (34.24%) ซึ่งได้มีการดำเนินงานตามยุทธศาสตร์สุขภาพดีวิถีไทยตั้งแต่ พ.ศ. 2552 แต่ยังไม่พบภาวะอ้วนลงพุง โดยเฉพาะแม่บ้านมีมากกว่าร้อยละ 50 ของประชาชนกลุ่มเสี่ยงที่ยังไม่มีความเชื่อมั่นในตนเองในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมารับบริโภคอาหารและการออกกำลังกายให้ต่อเนื่อง

การพัฒนาโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพมีหลากหลาย ส่วนมากมีการใช้แนวคิดการกำกับตนเอง การเสริมสร้างพลังอำนาจ และทฤษฎีความตระหนักรู้ในตนเอง (Self-awareness theory) ทำให้บุคคลรู้จักและเข้าใจตนเอง (Duval & Wicklund, 1972) ที่นิยมใช้มาก คือ ทฤษฎีความสามารถของตนเอง (Self-efficacy theory) (Bandura, 1988) ที่ทำให้บุคคลมีความเชื่อมั่นในตนเองที่จะจัดการกับปัญหาและพฤติกรรมที่ไม่ถูกต้องได้ โดยการรับรู้ความสามารถของตนเองและความคาดหวังต่อผลลัพธ์ของพฤติกรรม ประกอบด้วย 1) การประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จ (Mastery experiences) 2) การใช้ตัวแบบ (Modeling) 3) การ ชักจูงโดยใช้คำพูด (Verbal persuasion) 4) การกระตุ้นทางอารมณ์ (Emotional arousal)

ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะนำแนวคิดทฤษฎีการตระหนักรู้ในตนเองมาประยุกต์ใช้กับทฤษฎีความสามารถของตนเอง ในการพัฒนาโปรแกรมความตระหนักรู้ในตนเองและความสามารถของตนเอง ซึ่งเมื่อบุคคลมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมารับบริโภคอาหารและการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง จะทำให้เกิดผลลัพธ์คือเส้นรอบเอวและน้ำหนักลดลง

วัตถุประสงค์การวิจัย

ศึกษาผลของโปรแกรมการพัฒนาความตระหนักรู้ในตนเองและความสามารถของตนเอง ต่อความตระหนัก

รู้ในตนเอง ความสามารถของตนเอง พฤติกรรมการบริโภคอาหาร พฤติกรรมการออกกำลังกาย ความคาดหวังต่อผลลัพธ์ เส้นรอบเอวและดัชนีมวลกายของแม่บ้านที่อ้วนลงพุงในตำบลตากู อำเภอเขวาสินรินทร์ จังหวัดสุรินทร์

สมมติฐานการวิจัย

1. ความตระหนักรู้ในตนเอง ความสามารถของตนเอง พฤติกรรมการบริโภคอาหาร พฤติกรรมการออกกำลังกาย และความคาดหวังต่อผลลัพธ์ของแม่บ้านที่อ้วนลงพุงในตำบลตากู อำเภอเขวาสินรินทร์ จังหวัดสุรินทร์ หลังเข้าร่วมโปรแกรมฯ ดีกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมฯ และในกลุ่มทดลองดีกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ

2. เส้นรอบเอวและดัชนีมวลกายของแม่บ้านที่อ้วนลงพุงในตำบลตากู อำเภอเขวาสินรินทร์ จังหวัดสุรินทร์ หลังเข้าร่วมโปรแกรมฯ ลดลงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมฯ และในกลุ่มทดลองลดลงต่ำกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ

วิธีดำเนินการวิจัย

ชนิดของการวิจัย เป็นการศึกษาวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-experimental research) ชนิด 2 กลุ่มวัดก่อน-หลัง

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร คือ แม่บ้านที่มีอายุระหว่าง 35-59 ปี ที่มีเส้นรอบเอวมากกว่าหรือเท่ากับ 80 เซนติเมตร และดัชนีมวลกายมากกว่า หรือเท่ากับ 25 กิโลกรัมต่อตารางเมตร ไม่มีโรคประจำตัว อาศัยอยู่ในอำเภอเขวาสินรินทร์ จังหวัดสุรินทร์ จำนวน 354 คน

กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 68 คน ได้จากการสุ่มแบบอย่างง่าย แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 34 คน เป็นแม่บ้านในเขตตำบลตากู และกลุ่มเปรียบเทียบ 34 คน เป็นแม่บ้านในเขตตำบลปราสาททอง

เครื่องมือวิจัย ประกอบด้วย 2 ชุด ได้แก่

1. โปรแกรมการพัฒนาความตระหนักรู้ในตนเองและความสามารถของตนเอง โดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีความ

ตระหนักรู้ในตนเองของ Duval และ Wicklund (1972) ซึ่งประกอบด้วย การบรรยายให้ความรู้และชมวีดิทัศน์ ผีกัทชะ ทำแบบฝึกหัด จัดกิจกรรมกลุ่มย่อย ทำให้แม่บ้านได้รับรู้สติว่าตนเองมีภาวะอ้วนลงพุงระดับใด เกิดจากสาเหตุใด จะแก้ปัญหาอย่างไร และสามารถตั้งเป้าหมายในการแก้ปัญหานั้นได้ อันจะทำให้เกิดการรับรู้ในตนเองสูง เกิดการพึ่งพาตนเองทำให้ความตระหนักรู้ในตนเองดีขึ้นบุคคลก็จะเปลี่ยนแปลงและปรับพฤติกรรมของตนเองให้ถูกต้องเพื่อลดความแตกต่างจากมาตรฐานนั้น และใช้ร่วมกับทฤษฎีความสามารถของตนเองของ Bandura (1988) ซึ่งประกอบด้วย (1) การสร้างประสบการณ์การที่ประสบความสำเร็จโดยให้แม่บ้านที่อ้วนลงพุงเล่าเรื่องที่ประสบความสำเร็จของตนเอง (2) การใช้ตัวแบบโดยให้บุคคลต้นแบบที่เป็นเจ้าหน้าที่สุขภาพและแม่บ้านที่สามารถลดเส้นรอบเอวและน้ำหนักได้เล่าถึงประสบการณ์ความสำเร็จของตนเอง (3) การชักจูงโดยใช้คำพูดโดยให้แม่บ้านจับคู่กัน ทำกิจกรรมกลุ่มย่อย และทำแบบฝึกหัด และ (4) การกระตุ้นทางอารมณ์โดยให้แม่บ้านออกกำลังกายร่วมกัน แข่งขันการลดเส้นรอบเอวและน้ำหนักแล้วมอบรางวัล และให้แม่บ้านประเมินและบันทึกเส้นรอบเอวและน้ำหนักทุกสัปดาห์ ซึ่งการเปลี่ยนแปลงของร่างกายและอารมณ์ ทำให้บุคคลรับรู้ถึงความตื่นเต้น วิตกกังวล และเมื่อได้รับการกระตุ้นอารมณ์ในระดับที่เหมาะสมจะทำให้บุคคลนั้นทำกิจกรรมต่างๆได้ดี

2. แบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ประกอบด้วย 6 ส่วน ได้แก่ 1) ข้อมูลทั่วไป 2) ความตระหนักรู้ในตนเอง 3) ความสามารถของตนเอง 4) ความคาดหวังต่อผลลัพธ์ 5) พฤติกรรมการบริโภคอาหาร 6) พฤติกรรมการออกกำลังกาย ส่วนที่ (2)-(6) เป็นแบบให้เลือกตอบแบบมาตราประมาณค่า 5 ระดับ ได้แก่ น้อยที่สุด ค่อนข้างน้อย ปานกลาง มาก และมากที่สุด กำหนดคะแนน 1-5 ตามลำดับ การแปลผลระดับใช้เกณฑ์ค่าเฉลี่ยดังนี้ 1.00-1.50 หมายถึง น้อยที่สุด, 1.51-2.50 หมายถึง น้อย, 2.51-3.50 หมายถึง ปานกลาง,

3.51-4.50 หมายถึง มาก และ 4.51-5.00 หมายถึง มากที่สุด

3. คู่มือลดพุงแม่บ้านตำบลตากูก

4. สายวัดรอบเอว เครื่องวัดส่วนสูง และเครื่องชั่งน้ำหนักแบบดิจิทัล

คุณภาพของเครื่องมือวิจัย หาความตรงตามเนื้อหาโดยให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน หาค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหา (CVI) ได้เท่ากับ 0.84-0.95 และนำไปใช้กับแม่บ้านจำนวน 30 คน หาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค ได้เท่ากับ 0.80-0.93

วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล เป็นระยะเวลา 10 สัปดาห์ ตั้งแต่ 2 สิงหาคม ถึง 9 ตุลาคม พ.ศ. 2559

การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง โครงการวิจัยได้รับการรับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ของสาขาวิชาพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช เลขที่ 26/59 และได้รับอนุญาตให้เก็บข้อมูลในการวิจัยได้จากผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลตากูก และสาธารณสุขอำเภอเขวาสินรินทร์ จังหวัดสุรินทร์

วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยดำเนินการดังนี้

1. ก่อนเข้าร่วมโปรแกรมฯ ผู้วิจัยนัดประชุมแม่บ้านที่อ้วนลงพุงในกลุ่มทดลอง และแจกแบบสอบถามให้ตอบ วัดรอบเอว ส่วนสูง และชั่งน้ำหนักตัวแม่บ้านแต่ละคนไว้

2. แม่บ้านที่อ้วนลงพุงในเขตตำบลตากูก ในกลุ่มทดลอง ผู้วิจัยดำเนินการตามโปรแกรมการพัฒนาความตระหนักู้ในตนเองและความสามารถของตนเองให้แก่ทั้งกลุ่มที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลตากูก เป็นเวลา 10 สัปดาห์ กิจกรรมมีดังนี้ (1) การบรรยาย การชมวิดีโอ การฝึกทักษะ การทำแบบฝึกหัด (2) การเล่าถึงความสำเร็จของตนเอง (3) การใช้ตัวแบบสุขภาพ (4) การชักจูงด้วยคำพูดจากแม่บ้าน และ (5) การกระตุ้นทางอารมณ์

ใน 2 สัปดาห์แรก และติดตามต่อเนื่องสัปดาห์ละ 1 ครั้ง ส่วนแม่บ้านที่อ้วนลงพุงในเขตตำบลปราสาททอง ในกลุ่มเปรียบเทียบ ในสัปดาห์ที่ 1 ผู้วิจัยประชุมชี้แจงการเข้าร่วมโปรแกรมฯ และให้ตอบแบบสอบถาม วัดรอบเอว ส่วนสูง และชั่งน้ำหนักตัว และในสัปดาห์ที่ 10 นัดติดตาม/ประเมินผล

3. หลังการทดลอง ในสัปดาห์ที่ 10 ในการประชุมผู้วิจัย แจกแบบสอบถามให้แม่บ้านที่อ้วนลงพุงในกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบตอบอีกครั้ง และวัดรอบเอว ส่วนสูง และชั่งน้ำหนักตัว

การวิเคราะห์ข้อมูล ใช้สถิติเชิงพรรณนา และ t-test คำนวณค่าดัชนีมวลกายโดยใช้สูตรน้ำหนักตัวหน่วยเป็นกิโลกรัมหารด้วยค่าส่วนสูงเป็นเมตรยกกำลังสอง

ผลการวิจัย

1. แม่บ้านที่อ้วนลงพุงในกลุ่มทดลอง ร้อยละ 32.35 มีอายุระหว่าง 40-44 ปี (M = 44.17, SD = 6.49) ร้อยละ 70.59 สำเร็จการศึกษาระดับประถมศึกษา ร้อยละ 38.24 มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน 3,001-6,000 บาท ร้อยละ 73.53 มีรายได้ไม่เพียงพอ ร้อยละ 70.96 ทำอาชีพเสริมทอผ้า ส่วนในกลุ่มเปรียบเทียบ ร้อยละ 35.29 มีอายุ 40-44 ปี (M = 45.08, SD = 6.32) ร้อยละ 52.94 สำเร็จการศึกษาระดับประถมศึกษา ร้อยละ 35.29 มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน 3,001-6,000 บาท และร้อยละ 67.65 มีรายได้ไม่เพียงพอ ร้อยละ 70.96 ทำอาชีพเสริมทอผ้า

2. แม่บ้านที่อ้วนลงพุงในกลุ่มทดลองมีความตระหนักู้ในตนเอง ความสามารถของตนเอง พฤติกรรมการบริโภคอาหาร พฤติกรรมการออกกำลังกาย และความคาดหวังต่อผลลัพธ์ หลังเข้าร่วมโปรแกรมฯ ดีกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (ตาราง 1)

ตาราง 1 เปรียบเทียบความแตกต่างของความตระหนักรู้ในตนเอง ความสามารถของตนเอง พฤติกรรมการบริโภคอาหาร พฤติกรรมการออกกำลังกาย และความคาดหวังต่อผลลัพธ์ ก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมฯ ของแม่บ้านที่อ้วนลงพุงในกลุ่มทดลองโดยใช้ Paired t-test (n = 34)

ตัวแปร	ก่อนเข้าร่วมโปรแกรมฯ			หลังเข้าร่วมโปรแกรมฯ			t	p-value
	M	SD	ระดับ	M	SD	ระดับ		
ความตระหนักรู้ในตนเอง	3.48	0.56	ปานกลาง	4.09	0.40	มาก	6.719	.000
ความสามารถของตนเอง	3.03	0.56	ปานกลาง	3.72	0.40	มาก	7.900	.000
พฤติกรรมการบริโภคอาหาร	3.13	0.36	ปานกลาง	3.79	0.23	มาก	13.943	.000
พฤติกรรมการออกกำลังกาย	2.71	0.46	ปานกลาง	3.74	0.38	มาก	12.238	.000
ความคาดหวังต่อผลลัพธ์	3.42	0.47	ปานกลาง	4.04	0.32	มาก	8.087	.000

หลังเข้าร่วมโปรแกรมฯ แม่บ้านที่อ้วนลงพุงในกลุ่มทดลองมีความตระหนักรู้ในตนเอง ความสามารถของตนเอง พฤติกรรมการบริโภคอาหาร พฤติกรรมการออกกำลังกาย และความคาดหวังต่อผลลัพธ์ ดีกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 (ตาราง 2)

ตาราง 2 เปรียบเทียบความแตกต่างของความตระหนักรู้ในตนเอง ความสามารถของตนเอง พฤติกรรมการบริโภคอาหาร พฤติกรรมการออกกำลังกาย และความคาดหวังต่อผลลัพธ์ ระหว่างแม่บ้านที่อ้วนลงพุงในกลุ่มทดลอง และกลุ่มเปรียบเทียบ หลังเข้าร่วมโปรแกรมฯ โดยใช้ t-test (n = 68)

ตัวแปร	กลุ่มทดลอง (n =34)			กลุ่มเปรียบเทียบ (n =34)			t	p-value
	M	SD	ระดับ	M	SD	ระดับ		
ความตระหนักรู้ในตนเอง	4.09	0.40	มาก	3.51	0.38	มาก	6.096	.000
ความสามารถของตนเอง	3.72	0.36	มาก	3.06	0.48	ปานกลาง	6.333	.000
พฤติกรรมการบริโภคอาหาร	3.79	0.23	มาก	3.19	0.36	ปานกลาง	8.230	.000
พฤติกรรมการออกกำลังกาย	3.74	0.38	มาก	3.07	0.55	ปานกลาง	5.842	.000
ความคาดหวังต่อผลลัพธ์	4.04	0.32	มาก	3.66	0.47	มาก	3.903	.000

ภายหลังเข้าร่วมโปรแกรมฯ แม่บ้านที่อ้วนลงพุงในกลุ่มทดลองมีเส้นรอบเอวและดัชนีมวลกายลดลงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมฯ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (ตาราง 3)

ตาราง 3 เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเส้นรอบเอว และดัชนีมวลกาย ก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมฯ ของแม่บ้านที่อ้วนลงพุงในกลุ่มทดลองโดยใช้ paired t-test (n = 34)

ตัวแปร	ก่อนเข้าร่วมโปรแกรม		หลังเข้าร่วมโปรแกรม		t	p-value
	M	SD	M	SD		
เส้นรอบเอว	95.39	8.34	92.14	8.23	9.393	.000
ดัชนีมวลกาย	29.37	3.46	28.27	3.49	11.932	.000

แม่บ้านที่อ้วนลงพุง ในกลุ่มทดลองมีเส้นรอบเอว และดัชนีมวลกาย ไม่แตกต่างจากกลุ่มเปรียบเทียบ ณ ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 (ตาราง 4)

ตาราง 4 เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเส้นรอบเอวและดัชนีมวลกาย ระหว่างแม่บ้านที่อ้วนลงพุงในกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ หลังเข้าร่วมโปรแกรมฯโดยใช้ t-test (n = 68)

ตัวแปร	กลุ่มทดลอง (n = 34)		กลุ่มเปรียบเทียบ (n = 34)		t	p-value
	M	SD	M	SD		
เส้นรอบเอว	92.14	8.23	93.77	7.77	0.844	.402
ดัชนีมวลกาย	28.27	3.49	29.77	4.06	1.640	.106

การอภิปรายผลการวิจัย

ผลการวิจัยพบว่าโปรแกรมการพัฒนาความตระหนักรู้ในตนเองและความสามารถของตนเอง มีผลต่อการเพิ่มความตระหนักรู้ในตนเอง ความสามารถของตนเอง พฤติกรรมการบริโภคอาหาร พฤติกรรมการออกกำลังกาย และความคาดหวังต่อผลลัพธ์ ของแม่บ้านที่อ้วนลงพุงในตำบลตาตุ๊ก อำเภอเขวาสินรินทร์ จังหวัดสุรินทร์ ซึ่งสนับสนุนสมมติฐานการวิจัย และสนับสนุนทฤษฎีความสามารถในตนเอง และทฤษฎีความสามารถของตนเอง แต่ไม่มีผลต่อเส้นรอบเอวและดัชนีมวลกาย ซึ่งไม่สนับสนุนสมมติฐานการวิจัย

ทั้งนี้ผลการวิจัยได้สอดคล้องกับผลงานวิจัยของนักวิจัยอื่นดั่งนี้ งานวิจัยของ พรพิมล เวชกุลธำรง (2547)

พบว่า ความสามารถของตนเองและความคาดหวังต่อผลลัพธ์การออกกำลังกายสูงกว่าก่อนทดลองและสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 ยุภาพร นาคกลิ้ง, ทศนีย์ รวีวรกุล, พิมพ์สุรางค์ เตชะบุญเสริมศักดิ์ และวราภรณ์ เสถียรนพแก้ว (2554) พบว่า กลุ่มทดลองมีการรับรู้ความสามารถตนเอง มีความคาดหวังในผลดีของการปฏิบัติและพฤติกรรมกรป้องกันภาวะแทรกซ้อนของผู้สูงอายุโรคความดันโลหิตสูงดีขึ้นก่อนการทดลองและดีกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 กิจกรรมให้ความรู้ คล้ายกับของ ถาวร มาตันและปัทมา สุพรรณกุล (2555) และยุภาพร นาคกลิ้ง, ทศนีย์ รวีวรกุล, พิมพ์สุรางค์ เตชะบุญเสริมศักดิ์ และวราภรณ์ เสถียรนพแก้ว (2554) แต่แตกต่างที่งานวิจัยนี้มีการทำแบบฝึกหัดและ

ฝึกทักษะที่ต่อเนื่องทุกสัปดาห์ ทำให้แม่บ้านที่อ้วนลงพุง เข้าใจและประยุกต์ใช้ได้จริงกับชีวิตประจำวัน การประเมิน วัดเส้นรอบเอวและชั่งน้ำหนักสัปดาห์ละ 1 ครั้งทำให้ แม่บ้านที่อ้วนลงพุงได้รู้การเปลี่ยนแปลง และความสามารถของตนเองว่าสามารถทำให้เส้นรอบเอวและ น้ำหนักลดลงได้ เมื่อสิ่งที่คาดหวังเป็นจริงได้ ก็จะทำให้มี พฤติกรรมต่อเนื่อง เมื่อพฤติกรรมดีขึ้น และจะให้ทำ ต่อเนื่องได้ต้องมีความคาดหวังต่อผลลัพธ์ที่จะเกิดขึ้น

การที่แม่บ้านที่อ้วนลงพุง ในกลุ่มทดลองมีเส้น รอบเอวและดัชนีมวลกาย ไม่แตกต่างจาก กลุ่มเปรียบเทียบ อาจเนื่องจากในช่วงการทดลองมีประเพณีเทศกาล เข้าพรรษาเลี้ยงพระทุกวันอาทิตย์ มีกิจกรรมโรงงานอาหาร มากมายหลายชนิด ทำให้แม่บ้านอาจยังมีพฤติกรรม การรับประทานอาหารที่มีพลังงานเกินความต้องการของร่างกาย

และคู่บัดดี้อยู่อาศัยอยู่บ้านห่างกัน ทำให้การกระตุ้น ชักชวนกันออกกำลังกายทำไม่ได้สม่ำเสมอ และระยะเวลา การทดลอง เพียง 10 สัปดาห์อาจไม่เพียงพอที่จะทำให้ เกิดการเปลี่ยนแปลงในน้ำหนักตัวได้

ข้อเสนอแนะ

1. พยาบาลสามารถนำโปรแกรมฯ ไปประยุกต์ใช้ กับประชาชนที่มีภาวะอ้วนลงพุง เพื่อเพิ่มความตระหนักรู้ ในตนเอง ความสามารถของตนเอง ความคาดหวังต่อ ผลลัพธ์ พฤติกรรมการบริโภคอาหาร และพฤติกรรม การออกกำลังกาย
2. ควรเพิ่มระยะเวลาของโปรแกรมฯ ให้มากกว่า 10 สัปดาห์ในการศึกษาต่อไป

เอกสารอ้างอิง

- กระทรวงสาธารณสุข, กรมควบคุมโรค. (2558). รายงานประจำปี 2558 (พิมพ์ครั้งที่ 1). กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์องค์การ สงเคราะห์ทหารผ่านศึก.
- ถาวร มาตัน และปัทมา สุพรรณกุล. (2555). ผลของโครงการคนไทยไร้พุงต่อการลดค่าดัชนีมวลกายและเส้นรอบเอว ของประชาชนที่เข้าร่วมโครงการในโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล เขตจังหวัดภาคเหนือตอนล่าง. *วารสาร สาธารณสุขศาสตร์*, 42(3), 83-94.
- พรพิมล เวชกุลธำรง. (2547). ผลของโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายและภาวะสุขภาพของสตรีวัยกลางคนที่มีน้ำหนักเกิน จังหวัดฉะเชิงเทรา. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- ยุภาพร นาคกลิ่ง, ทศนีย์ รวีวรกุล, พิมพ์สุรางค์ เตชะบุญเสริมศักดิ์ และวราภรณ์ เสถียรนพเก้า. (2554). ผลของการ ประยุกต์ทฤษฎีความสามารถตนเองต่อพฤติกรรมควบคุมอาหาร การออกกำลังกายและระดับความดันโลหิต ของผู้สูงอายุโรคความดันโลหิตสูง. ค้นเมื่อวันที่ 10 กรกฎาคม 2559, จาก <http://www.tci-thaijo.org/index.php/bcnbangkok/article/view/4844/4185>
- โรงพยาบาลมหาราชนครราชสีมา. (2556). *โรคฮิต คนไทย "อ้วนไว้พุง"*. ค้นเมื่อวันที่ 20 กุมภาพันธ์ 2559, จาก <http://www.mnrh.go.th/th/info.php?act=journal&id=57>
- สายสมร พลดงนอก, สรวีเชษฐ รัตนชัยวงศ์, จันจิราภรณ์ วิชัย, และธัญญลักษณ์ ทอนราช. (2558). ความรู้เรื่องโรคอ้วนลงพุง (Metabolic Syndrome). ขอนแก่น: หน่วยสร้างเสริมสุขภาพงานเวชกรรมสังคม โรงพยาบาลศรีนครินทร์.

- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ. (2555). คนไทยกว่า 17 ล้าน น้ำหนักตัวเกิน-อ้วน. ค้นเมื่อวันที่ 20 กุมภาพันธ์ 2559, จาก <http://www.thaihealth.or.th/Content/3797>
- Bandura, A. (1988). Perceived self-efficacy: Exercise of control through self-belief. In J. Dauwalder, M. Perrez, & V. Hobi. (Eds.). *Annual series of European research in behavior therapy* (Vol. 2, pp. 27-59). Lisse, NL: Swets & Zeitlinger.
- Duval, T. S., & Wicklund, R. A. (1972). *A theory of objective self awareness*. Oxford, England: Academic Press.
- World Health Organization. (2000). *Obesity: Preventing and managing the global epidemic* (WHO Tech. Rep. No. 894). Geneva, Switzerland: Author.