

# กระบวนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อควบคุมน้ำหนักตัว ของบุคลากรของมหาวิทยาลัยพายัพ Behavior Modication Program for Weight Control of Payap University Personnel

ศักดิ์ชาย วรรณงษ์ ศษ.ม.\*

Sakchai Kuanra-ngub M.Ed.\*

## บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษากระบวนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อควบคุมน้ำหนักตัวของบุคลากรมหาวิทยาลัยพายัพที่มีภาวะน้ำหนักเกิน และเสี่ยงต่อการเกิดโรคอ้วน การวิจัยนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Research) วัดและประเมินผลแบบกลุ่มเดียววัดก่อนและหลังการวิจัย (One group Pretest – posttest Design) ระยะเวลาในการวิจัยคือ 12 สัปดาห์ และติดตามผลเมื่อสิ้นสุดการวิจัยไปแล้ว 1 เดือน กลุ่มตัวอย่างเป็นบุคลากรของมหาวิทยาลัยที่เข้าร่วมกิจกรรมโดยอาสาสมัคร มีค่าดัชนีมวลกายระหว่าง 25-29.9 กิโลกรัมต่อตารางเมตร และเป็นผู้ไม่มีปัญหาที่อาจก่อให้เกิดอันตราย ระหว่างการเข้าร่วมหรือปฏิบัติตามโปรแกรมควบคุมน้ำหนัก จำนวน 32 คน รวบรวมข้อมูลโดยใช้เครื่องมือ ซึ่งประกอบด้วย 1) โปรแกรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อควบคุมน้ำหนักตัว (6 ครั้งๆ ละ 3 ชั่วโมง) ซึ่งประยุกต์ใช้ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเอง ประกอบด้วยเทคนิคต่างๆ คือประสบการณ์ที่ประสบผลสำเร็จ การใช้ตัวแบบการใช้คำพูดชักจูง และการกระตุ้นอารมณ์ 2) แบบสอบถามการรับรู้ความสามารถของตนเองในการควบคุมน้ำหนักตัว 3) แบบบันทึกการรับประทานและการออกกำลังกาย วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ความถี่ร้อยละ เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถของตนเองในการควบคุมน้ำหนักตัว น้ำหนักตัวและค่าดัชนีมวลกายก่อนและหลัง การเข้าร่วมโปรแกรมโดยใช้สถิติค่าที (Paired t-test)

## ผลการวิจัย พบว่า

(1) น้ำหนักตัวของผู้เข้าร่วมโปรแกรมหลังการเข้าร่วมโปรแกรมลดลงต่ำกว่าก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.001 (2) ค่าดัชนีมวลกาย BMI หลังการเข้าร่วมโปรแกรมลดลงต่ำกว่าก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.001 (3) และค่าเฉลี่ยของ

\* อาจารย์ สำนักพัฒนานักศึกษา มหาวิทยาลัยพายัพ

\* Instructor, Office of Student Development, Payap University



คะแนนการรับรู้ความสามารถของตนเองหลังการเข้าร่วมโปรแกรมพบว่ามีการรับรู้เพิ่มขึ้นกว่าก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่าการปฏิบัติตามกระบวนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของบุคลากรมหาวิทยาลัยพายัพนั้นประสบผลสำเร็จ บุคลากรสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อควบคุมอาหารและเพิ่มการออกกำลังกาย ให้ประสบผลสำเร็จตามเป้าหมายของการลดน้ำหนักและควบคุมน้ำหนักตัว นอกจากนี้ ในการติดตามผลหลังการทดลอง 1 เดือนยังพบว่าผู้เข้าร่วมโปรแกรมยังคงปฏิบัติตนเพื่อควบคุมน้ำหนักตัวอย่างต่อเนื่อง

**คำสำคัญ:** การปรับพฤติกรรม การควบคุมน้ำหนัก การลดน้ำหนักและควบคุมอาหาร

## Abstract

The purpose of this study was to examine behavior modification process for weight control of Payap University Personnel who are over-weight and lead to obesity. The study was a Quasi-Experimental Research (One Group Pretest – Posttest Design). The duration of the study was 12 weeks and 1 month follow up. The sample consisted of 32 Payap University Personnel recruited via volunteering. The participants' BMI was 25 to 29.9 kg/m<sup>2</sup> which will not be harmful to their health during attending.

The instruments were 1) the questionnaire of perceived self-efficacy in weight control, 2) a food and exercise journal, 3) the 6-period-weight control program (3 hrs./period) using 4 techniques of self-efficacy theory; Experience, Modeling, Social Motivation, and Physiological Factor. Data were analyzed by using frequency and percentage. Paired t-test was applied to analyze the perceived self-efficacy in weight control, body weight and body mass index, prior to and after the program.

The results of this study were: (1) The experiment group could lose more weight after joining the program with a statistically significant at .001 level. (2) The body mass index of the experimental group was decreased after participating in the weight control program with a statistically significant .001. (3) The level of perceived self-efficacy in the experimental group was increased with a statistically significant .05 after participating in the weight control program. The results showed the success of practicing behavior modification process for weight control among Payap University personnel. They were able to adjust their behaviors to control their nutritional intake and increase their exercise routine to achieve the target of weight loss and weight control. After the experimental period, one month follow-up had been observed and found that the participants were still continuing their weight control program.

**Key words:** Behavior modification, Behavior adjustment, Weight control, Weight management, Weight control diet, Weight loss and dieting

## ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การพัฒนาบุคลากรด้วยตระหนักว่า “คน” เป็นทรัพยากรที่มีค่ายิ่ง การส่งเสริมให้บุคลากรมีสุขภาพพลานามัยที่สมบูรณ์แข็งแรงย่อมจะนำมาซึ่งความสุขแก่ตนเอง ครอบครัว องค์กร และสังคมโดยธรรมชาติ แม้ว่าทุกคนจะตระหนักดีถึงความจริงข้อนี้ แต่ความเป็นไปของโลกยุคปัจจุบันที่เต็มไปด้วยความวุ่นวายและการแข่งขัน การต้องทำงานแข่งกับเวลา การพักผ่อนที่ไม่เพียงพอ การขาดการออกกำลังกาย การรับประทานอาหารที่ไม่ถูกต้องหลักโภชนาการ เหล่านี้ล้วนเป็นปัจจัยที่บั่นทอนสุขภาพทำให้เกิดความเจ็บป่วย และบางครั้งป่วยด้วยโรคที่ไม่ควรจะเป็น ทำให้เสียเงินในการซ่อมแซมสุขภาพมากกว่าการสร้างเสริมสุขภาพ

มหาวิทยาลัยพายัพให้ความสำคัญกับทรัพยากรบุคคล ด้วยการส่งเสริมสุขภาพของบุคลากร โดยมีการส่งเสริมและสนับสนุนให้บุคลากรมีคุณภาพชีวิตในการทำงานที่ดี มีการพัฒนาสุนทรียภาพของมหาวิทยาลัย จัดสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม สถานที่ทำงานน่าอยู่ จัดให้มีศูนย์ส่งเสริมสุขภาพ (Health Promotion Center) ซึ่งมีห้องออกกำลังกาย (Fitness Room) ด้วยต้องการพัฒนาบุคลากรในหน่วยงานให้สามารถปฏิบัติงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ มหาวิทยาลัยพายัพริเริ่มโครงการต่างๆ มากมาย ในบรรดาโครงการต่างๆ มีโครงการที่ได้รับความสนใจจากบุคลากรเป็นอย่างมากคือโครงการตรวจสุขภาพประจำปีให้กับบุคลากรของมหาวิทยาลัย โดยเฉพาะการตรวจสุขภาพเบื้องต้น ได้แก่การวัดและหาค่าดัชนีมวลกาย (BMI) การตรวจวัดระดับความดันโลหิต การตรวจวัดระดับน้ำตาลในเลือด (Fasting Blood Sugar) และการตรวจระดับไขมันในเลือด ได้แก่ Cholesterol, Triglyceride และ HDL/LDL เพราะเป็นต้นเหตุของการเกิดโรคภัยและปัญหาทางด้านสุขภาพอื่นๆ อีกจำนวนมาก ผลจากการตรวจสุขภาพเห็นได้ชัดว่าบุคลากรของมหาวิทยาลัยมีภาวะของน้ำหนักเกินค่อนข้างมาก ซึ่งเหตุผลเกิดจากการที่มหาวิทยาลัยพายัพตั้งอยู่ในเขตเมือง จึงได้รับผลกระทบจากภาวะความแออัดในเมือง จากพัฒนาการอันนำมาซึ่งความสะดวกสบายที่อาจเป็นผลทำให้บุคลากรส่วนหนึ่งมีนิสัยรับประทาน

อาหารที่เสี่ยงต่อการเกิดโรคอ้วนมากขึ้น เช่นทานอาหารทอด อาหารที่ปรุงด้วยกะทิ เนื้อสัตว์ติดมัน ขนมหวาน รวมทั้งทานอาหารประเภทจานด่วน ซึ่งอาหารสำเร็จรูปมารับประทาน มีการรับประทานอาหารนอกบ้านตามร้านอาหารต่างๆ เป็นต้น และด้วยอาชีพการงานก็เป็นอาชีพประเภทนั่งโต๊ะที่ใช้แรงกายน้อย ประกอบกับสภาพแวดล้อมไม่เอื้ออำนวยแก่การออกกำลังกาย จึงทำให้ละเลยการออกกำลังกาย สิ่งต่างๆ เหล่านี้ล้วนไม่เป็นผลดีต่อสุขภาพโดยเฉพาะโรคน้ำหนักเกินหรือโรคอ้วน

ปัญหาของการมีน้ำหนักเกินจึงได้รับความสนใจที่จะหาวิธีการเพื่อควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในระดับปกติอย่างถาวร ทั้งระดับบุคคลและองค์กรทุกภาคส่วน โดยเฉพาะในภาครัฐกิจที่สามารถเพิ่มรายได้ของผู้ประกอบการอย่างมากมาย ดังจะเห็นได้ว่าในปัจจุบันไม่ว่าจะหันไปทางไหนก็เจอ แต่โฆษณาชวนเชื่อเกี่ยวกับการลดน้ำหนักขณะที่บางวิธีก็มีอันตรายและมีผลข้างเคียงบางกรณีที่เกิดการผิดๆ เช่นการล้วงคอกระตุ้นให้อาเจียนภายหลังรับประทานอาหาร การใช้ยาระบายท้อง การใช้ยาเพื่อช่วยให้รับประทานอาหารน้อยลง ยาบางชนิดอาจช่วยเร่งการเผาผลาญ (Metabolism) บ้างก็ใช้ครีมทาเพื่อลดไขมันที่สะสมอยู่ตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย การผ่าตัด หรือขอให้แพทย์ช่วยดูดเอาไขมันส่วนเกิน (Liposuction) ที่อยู่ตามผิวหนังออกไป บ้างก็ใช้วิธีอดอาหารหรือลดอาหารที่มีโปรตีนกับคาร์โบไฮเดรตสูงลง หรือเลือกรับประทานอาหารที่มีพลังงานต่ำ บ้างก็ใช้วิธีการควบคุมอาหารควบคู่ไปกับการออกกำลังกาย เป็นต้น สำหรับในภาครัฐโดยกระทรวงสาธารณสุข รวมทั้งหน่วยงานในสังกัดได้พยายามรณรงค์เผยแพร่ มีการจัดทำโปรแกรมต่างๆ ขึ้นมาเพื่อลดภาวะของการมีน้ำหนักเกินของประชาชนอย่างเช่นโครงการลดพุงลดโรค โปรแกรมควบคุมน้ำหนักกลยุทธ์ที่ใช้ในการควบคุมน้ำหนักมีทั้งการจดบันทึกอาหาร ควบคุมสิ่งกระตุ้น การออกกำลังกาย การควบคุมอาหาร การสร้างความคิดใหม่ แรงสนับสนุนทางสังคม การจัดการความเครียด การตั้งเป้าหมายและรางวัลและการป้องกันการกลับคืนมาของน้ำหนัก เป็นต้น อย่างไรก็ตามการแก้ปัญหาตามความเห็นของผู้เชี่ยวชาญเกี่ยวกับการควบคุมน้ำหนักตัว เห็นว่าการรักษาโรคอ้วนควร

ประกอบด้วย 3 ส่วนด้วยกันดังต่อไปนี้ (สันต์ ใจยอดศิลป์, 2555)

**การคุมอาหาร:** แคลอรีที่บริโภคเข้าไปควรลดลง และควรทำโดยการลดประเภทที่ประกอบด้วยไขมัน ในขณะที่เพิ่มการบริโภคแป้งและไฟเบอร์จากธัญพืช ผักและผลไม้

**การออกกำลังกาย:** การใช้พลังงานควรเพิ่มขึ้นอย่างน้อย 200-400 แคลอรีต่อวันด้วยการเพิ่มกิจกรรมทางกายทุกรูปแบบ

**การปรับพฤติกรรม:** ควรนำเอาเทคนิคหลายๆ อย่างไปใช้ อย่างเช่น การจัดทำรายการรับประทานอาหารในแต่ละวัน เน้นที่บันทึกปริมาณอาหารที่กินเข้าไป และสภาพแวดล้อมของการกินด้วย การควบคุมเหตุการณ์ก่อนหน้าการกิน คนเราสามารถที่จะระบุบอกสภาพแวดล้อมที่ทำให้มีผลต่อการกินมากกินน้อยได้ อย่างเช่น เลี่ยงการอ่านหนังสือหรือดูโทรทัศน์ขณะกิน หรืออยู่ห่างจากอาหารเมื่อรู้สึกหิวไม่เบิกบานใจหรือ เครียดหรือระทมทุกข์ พัฒนาเทคนิคเพื่อควบคุมวิธีการกิน มีผลงานวิจัยจำนวนมากที่พบว่า การควบคุมอาหาร และการออกกำลังกายสามารถลดน้ำหนักลงได้จริง แต่ มักเป็นเพียงระยะสั้นๆ คือช่วงที่ทำจริง ภายหลังจากหยุด ทำกิจกรรมน้ำหนักกลับเพิ่มมาดังเดิม ปัญหาอยู่ที่ว่า จะทำอย่างไรจึงจะทำพฤติกรรมทั้งสองอย่างนั้นอย่างต่อเนื่อง ในระยะยาว จึงเป็นเหตุผลทำให้ นักจิตวิทยา กลุ่ม แนวคิดต่าง ๆ ได้คิดค้นวิธีการที่จะทำให้การเปลี่ยนแปลงตนเองของคุณคนมีประสิทธิภาพสูงสุด โดยนำเทคนิค หลาย ๆ เทคนิคมาประยุกต์ใช้ร่วมกันในกระบวนการ เปลี่ยนแปลงตนเองเฉพาะเรื่อง ทั้งนี้เพราะแต่ละ พฤติกรรมที่บุคคลต้องการเปลี่ยนแปลงนั้นมีลักษณะ เฉพาะ ซึ่งการใช้เทคนิคทั่วไปเพียงเทคนิคเดียว อาจมี ประสิทธิภาพไม่เพียงพอ เทคนิคต่างๆ ที่นำไปใช้กันเช่น การควบคุมตนเอง (Self-control) การจัดการตนเอง (Self-management) การกำกับตนเอง (Self-regulatory) การจัดการเวลา (Time Management) การจัดการกับการผัดวันประกันพรุ่ง (Procrastination Management) การแสดงออกเพื่อยืนยันสิทธิตนเอง (Assertiveness) การจัดการควบคุมน้ำหนัก (Weight

Management) เป็นต้น

นอกจากนี้จากการทบทวนงานวิจัยหลายๆ เรื่องที่ ประยุกต์ทฤษฎีความสามารถตนเองมาเป็นแนวทางใน การจัดการกิจกรรมพบว่าถ้าบุคคลมีการรับรู้ความสามารถ ในตนเองเพิ่มขึ้นก็จะช่วยให้มีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม นั้นอย่างต่อเนื่อง ทั้งนี้เพราะการรับรู้ความสามารถของ ตนเองคือสิ่งที่บุคคลรับรู้ว่าเป็นของตนเอง มีความสามารถและมีสมรรถนะที่จะฝ่าฟันอุปสรรคให้ผ่านไปได้ เมื่อประเมิน ว่าตนเองมีความสามารถสูง มีความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรม หรือสถานการณ์ที่ต้องเผชิญ และสถานการณ์นั้นไม่ยาก เกินความสามารถของตนก็จะนำไปสู่การกระทำเพื่อ เปลี่ยนแปลงพฤติกรรม และการคงอยู่ของพฤติกรรม นั้นๆ (Bandura, 1997) และบุคคลที่มีการรับรู้สมรรถนะ แห่งตนสูง จะมีความกระตือรือร้น และพยายามกระทำ พฤติกรรมให้สำเร็จตามเป้าหมาย และมีความมุ่งมั่นยืน หยัดไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคดังนั้นจะเห็นว่าการรับรู้ความ สามารถของตนเองจะทำให้บุคคลเกิดความมั่นใจในการ ตัดสินใจที่จะลงมือกระทำหรือไม่กระทำพฤติกรรมต่างๆ ที่จะนำไปสู่การจัดการปัญหาที่เกิดขึ้นให้มีประสิทธิภาพ และเหมาะสมได้

วิธีการที่จะควบคุมน้ำหนักเพื่อให้ได้ผลอย่างถาวร จึงน่าที่จะเป็นความรับผิดชอบของแต่ละบุคคล ที่จะ จัดการตนเองโดยผู้วิจัยมีความเชื่อพื้นฐานว่าไม่มีใคร สามารถปรับแต่งพฤติกรรมของคนอื่นได้ นอกจากตัว บุคคลนั้นเองที่จะทำให้เกิดกระบวนการเปลี่ยนแปลง ด้วยตัวเองและเพื่อการเปลี่ยนแปลงตนเองเป็นไปอย่าง มีประสิทธิภาพสูงสุด โดยผู้วิจัยได้นำวิธีการในการ พัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเองในการควบคุมน้ำหนักตัว ตามแนวคิดของ Bandura 4 วิธีประกอบด้วย ประสบการณ์ที่ประสบผลสำเร็จ การใช้ตัวแบบ การใช้คำ พูดชักจูง การกระตุ้นทางอารมณ์ มาประยุกต์ใช้ร่วมกับการควบคุมอาหารและการออกกำลังกาย จัดทำเป็น โปรแกรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมควบคุมน้ำหนักตัว โดยผู้วิจัยคาดหวังว่าบุคลากรของมหาวิทยาลัยแพทย์ที่ เข้าร่วมโครงการจะสามารถจัดการควบคุมน้ำหนักตัว โดยทำให้น้ำหนักตัวลดลงและอยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสม รวมทั้งค่าดัชนีมวลกายของตัวเองลดลง

## วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษากระบวนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อควบคุมน้ำหนักตัวของบุคลากรมหาวิทยาลัยพายัพ

## ขอบเขตการวิจัย

ขอบเขตด้านประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือบุคลากรของมหาวิทยาลัยพายัพในจังหวัดเชียงใหม่ที่ปฏิบัติงานอยู่ในปี พ.ศ. 2554 - 2555

กลุ่มตัวอย่าง เป็นบุคลากรของมหาวิทยาลัยพายัพที่เข้าร่วมกิจกรรมโดยสมัครใจและมีค่าดัชนีมวลกายระหว่าง 25- 29.9 กิโลกรัมต่อตารางเมตร และเป็นผู้ที่ไม่มีปัญหาที่อาจก่อให้เกิดอันตรายต่อการเข้าร่วมหรือปฏิบัติตามโปรแกรมการควบคุมน้ำหนักตัว จำนวน 32 คน

## นิยามศัพท์เฉพาะ:

กระบวนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อควบคุมน้ำหนักตัว หมายถึง ขั้นตอนของการดำเนินการในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม เพื่อเพิ่มการรับรู้ความสามารถของตนเองในการควบคุมน้ำหนักตัวและลดน้ำหนักตัวลงหรือคงสภาพของน้ำหนักตัวนั้นเอาไว้ โดยใช้เครื่องมือ คือ โปรแกรมควบคุมน้ำหนักตัว แบบบันทึกพฤติกรรมมารับประทานอาหารและการออกกำลังกาย/การทำกิจกรรมที่ใช้แรงกาย

การรับรู้ความสามารถของตนเองในการควบคุมน้ำหนักตัว หมายถึง ความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองที่จะทำการควบคุมน้ำหนักตัวให้เป็นผลสำเร็จโดยการควบคุมปริมาณอาหารและการออกกำลังกายสามารถวัดได้จากการตอบแบบสอบถาม

ดัชนีมวลกาย (BMI) หมายถึง ค่าที่คำนวณได้จากการใช้น้ำหนักตัวเป็นกิโลกรัมหารด้วยส่วนสูงที่มีหน่วยวัดเป็นเมตรยกกำลังสอง

ภาวะน้ำหนักเกิน (Overweight) หมายถึง มีค่าดัชนีมวลกายระหว่าง 25-29.9 กิโลกรัมต่อตารางเมตร

## วิธีการดำเนินการวิจัย

การศึกษาครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-

Experimental Research) วัดและประเมินผลแบบกลุ่มเดียว วัดก่อนและหลังการทดลอง (One-Group Pretest – Posttest Design) และติดตามผลหลังการทดลองหนึ่งเดือน มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อควบคุมน้ำหนักตัวของบุคลากร ผู้วิจัยได้กำหนดแผนการดำเนินงาน และวิธีวิจัยออกเป็นดังนี้ คือ 1) ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง 2) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย 3) ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือ 4) วิธีดำเนินการวิจัย และการเก็บรวบรวมข้อมูล 5) การวิเคราะห์ข้อมูลโดยมีรายละเอียดดังนี้

## เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วยเครื่องมือ 2 ชนิด คือ

1. แบบวัดการรับรู้ความสามารถของตนเองในการควบคุมน้ำหนักตัว

ผู้วิจัยได้ประยุกต์มาจากแบบวัดการรับรู้สมรรถนะแห่งตนเพื่อควบคุมภาวะน้ำหนักตัวเกินของไพโรจน์ พัวพันธ์และเพลินจิต คันถรจนาคารย์ (อังกะไน ริวิชา หงโรจนภาคย์, 2545) ประกอบด้วยข้อคำถามแบบมาตราส่วน ประมาณค่า 5 ระดับ ทั้งหมด 22 ข้อ มีเนื้อหาการควบคุมอาหาร 15 ข้อและด้านการมีกิจกรรมทางกาย / ออกกำลังกาย 7 ข้อ

ดำเนินการหาความเชื่อมั่นจากแบบวัดการรับรู้สมรรถนะแห่งตนเพื่อควบคุมภาวะน้ำหนักตัวเกินของไพโรจน์ พัวพันธ์และเพลินจิต คันถรจนาคารย์ (อังกะไน ริวิชา หงโรจนภาคย์, 2545) โดยนำไปทดสอบกับบุคลากรที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน ได้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของ Cronbach (Cronbach's Alpha Coefficient) เท่ากับ 0.85

2. โปรแกรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อควบคุมน้ำหนักตัว

โปรแกรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อควบคุมน้ำหนักตัว ได้ประยุกต์ใช้ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเอง ของ Bandura ใน 4 เทคนิค คือ ประสบการณ์ที่ประสบผลสำเร็จ การใช้ตัวแบบ การใช้คำพูดชักจูง และการกระตุ้นทางอารมณ์ เพื่อพัฒนาการรับรู้ความสามารถ

ของตนเองในการควบคุมน้ำหนักตัว โดยการปรับพฤติกรรมมารับประทานอาหารและการออกกำลังกาย ซึ่งการประยุกต์ใช้ทฤษฎีการเรียนรู้ความสามารถของตนเอง มีรายละเอียดดังนี้

1. ประสบการณ์ที่ประสบผลสำเร็จ โดยให้กลุ่มตัวอย่างสร้างโปรแกรมควบคุมน้ำหนักตัว (ตามความสามารถและความสนใจของแต่ละคนและตามข้อแนะนำของวิทยากร) ของแต่ละคน สังเกตดูความเปลี่ยนแปลง เช่นการลดปริมาณแคลอรีจากอาหารและเพิ่มการใช้พลังงาน (แคลอรี) จากการออกกำลังกายและชั่งน้ำหนักตัวทุกสัปดาห์โดยผ่านการเข้าร่วมกิจกรรมครั้งที่ 2

2. การใช้ตัวแบบ ตัวแบบเป็นบุคลากรของมหาวิทยาลัยพายัพที่สามารถลดน้ำหนักตัวจาก 103 กิโลกรัมเหลือเพียง 75 กิโลกรัมและสามารถที่จะคงรักษาน้ำหนักตัวนี้เอาไว้ได้อย่างต่อเนื่อง และตัวแบบจากเพื่อนที่ประสบผลสำเร็จในการควบคุมน้ำหนักตัวลง นอกจากนี้ก็มีตัวแบบที่ประสบผลสำเร็จที่เป็นสื่อ เช่น วิดีทัศน์ 10 วิธี ที่คุณควรรู้ในการลดน้ำหนัก เอกสาร เช่น คู่มือโปรแกรมควบคุมน้ำหนัก มีการผลิตสื่อวีดิทัศน์ เอกสารสมุดบันทึกการรับประทานและการออกกำลังกาย โปสเตอร์ชุดปฏิบัติฝ่าวิกฤตพิชิตอ้วน พิชิตพุง โปสเตอร์ 60 เคล็ดลัดลด 100 แคลอรี

3. การใช้คำพูดชักจูง เป็นการให้คำแนะนำและพูดให้กำลังใจ ร่วมกับวิธีการแก้ไขปัญหาโดยผู้วิจัย วิทยากร และจากเพื่อน

4. การกระตุ้นทางอารมณ์ ทั้งจากตัวแบบ ผู้วิจัย และวิทยากร การอภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็นในกลุ่มเล็กและกลุ่มใหญ่ การตอบข้อสงสัยพร้อมบันทึกสรุปกล่าวคำชมเชยและให้รางวัล

#### การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยได้ดำเนินงานวิจัยและเก็บรวบรวมข้อมูล ดังนี้

##### 1. ขั้นเตรียมการ

ผู้วิจัยนำหนังสือแนะนำตัวจากคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ถึงอธิการบดีมหาวิทยาลัยพายัพ เพื่อขออนุญาตรวบรวมข้อมูลและการใช้สถานที่ในการ

ดำเนินการทดลองพร้อมเชิญให้บุคลากรเข้าร่วมการทดลอง

##### 2. ขั้นตอนการ

1.1 ประกาศรับสมัครผู้สนใจเข้าร่วมโครงการ

1.2 หลังจากนั้นเมื่อได้จำนวนตามความต้องการแล้ว ผู้วิจัยออกหนังสือถึงหัวหน้าหน่วยงานเพื่อแจ้งรายชื่อผู้ที่เข้าร่วมโครงการและพร้อมกับหนังสือเชิญประชุม

1.3 เมื่อพบผู้เข้าร่วมโครงการครั้งแรก ผู้วิจัยชี้แจงถึงวัตถุประสงค์ของการวิจัย ขั้นตอนการวิจัย

1.4 ทำการทดสอบการรับรู้ความสามารถของตนเองในการควบคุมน้ำหนักตัวของสมาชิกก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมและมอบหมายให้สมาชิกบันทึกเกี่ยวกับพฤติกรรมรับประทานและการออกกำลังกายของแต่ละคนเป็นเวลา 7 วัน

1.5 นำข้อมูลจากการบันทึก มาวิเคราะห์เพื่อสรุปหาสาเหตุ ที่ทำให้ตนเองมีพฤติกรรมต่างๆ ที่ไม่เหมาะสม

1.6 จัดกิจกรรม โดยมีการบรรยายและสาธิตเกี่ยวกับการแก้ไขภาวะน้ำหนักเกิน การรับประทาน การออกกำลังกาย และการเพิ่มการรับรู้ความสามารถของตนเอง

1.7 วางแผนการควบคุมน้ำหนักตัว และจัดทำโปรแกรมการควบคุมน้ำหนักตัว ของสมาชิกแต่ละคน

1.8 สมาชิกปฏิบัติตามโปรแกรมอย่างต่อเนื่องเป็นเวลา 12 สัปดาห์ และระหว่างที่ปฏิบัติตามโปรแกรม สมาชิกขอคำปรึกษาโดยสอบถามผู้วิจัยทางโทรศัพท์หรือมาพบ รวมทั้งผู้วิจัยออกไปเยี่ยมเยียนสมาชิก

1.9 จัดให้มีการพบปะกับสมาชิกอย่างเป็นทางการเพื่อติดตามความก้าวหน้าในระหว่างสัปดาห์ที่ 6, 9 และสัปดาห์ 12 โดยพบปะกันประมาณ 3 ชั่วโมง

1.10 เมื่อสิ้นสุดโปรแกรม ผู้เข้าร่วมโปรแกรมทำการวัดการรับรู้ความสามารถของตนเองในการควบคุมน้ำหนักตัวและสมาชิกทำการประเมินตนเอง

1.11 ระยะเวลาติดตามผล เมื่อสิ้นสุดโปรแกรมแล้ว 1 เดือน ผู้วิจัยจัดเวที ให้สมาชิกได้นำเสนอแนวทางที่ทำประสบผลสำเร็จ

### การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้จากการตอบแบบสอบถามของกลุ่มผู้เข้าร่วมโปรแกรมมาวิเคราะห์ดังนี้

1. วิเคราะห์ข้อมูลสถานภาพทั่วไปโดยการหาค่าความถี่ ค่าร้อยละและค่าเฉลี่ย (Mean)
2. วิเคราะห์คะแนนการรับรู้ความสามารถของตนเองโดยใช้ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)
3. วิเคราะห์ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของน้ำหนักตัว ค่าดัชนีมวลกายและการรับรู้ความสามารถของตนเองก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรม ด้วยการทดสอบค่าที (Paired t-test)

### สรุปผลการวิจัย

ผลจากการดำเนินการเมื่อสิ้นสุดโปรแกรมดังกล่าวพบว่า

1. น้ำหนักตัวของผู้เข้าร่วมโปรแกรมหลังการเข้าร่วมโปรแกรมลดลงกว่าก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.001
2. ค่าดัชนีมวลกาย BMI หลังการเข้าร่วมโปรแกรมลดลงกว่าก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001
3. ค่าเฉลี่ยของคะแนนการรับรู้ความสามารถของตนเองหลังการเข้าร่วมโปรแกรมพบว่าการรับรู้เพิ่มขึ้นกว่าก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05
4. การติดตามผลพบว่ากลุ่มตัวอย่างยังคงปฏิบัติตนเพื่อควบคุมน้ำหนักอย่างต่อเนื่องโดยเฉพาะการควบคุมพลังงานจากการรับประทานอาหาร โดยมีการจดบันทึกและนำมาใช้ปรับปรุงรายการอาหาร ส่วนการออกกำลังกายยังคงควบคุมปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง

### อภิปรายผล

1. เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของน้ำหนักตัวก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมควบคุมน้ำหนักของกลุ่มตัวอย่าง พบว่าน้ำหนักหลังการเข้าร่วมโปรแกรมต่ำกว่า (ลดลง) ก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัย

สำคัญ ทั้งนี้ น่าจะเกิดจากโปรแกรมควบคุมน้ำหนักที่ผู้วิจัยได้สร้างขึ้นเพื่อให้บุคลากรของมหาวิทยาลัยพายัพ เข้าร่วมเพื่อปรับพฤติกรรมกรรมการรับประทานอาหารและการออกกำลังกาย โดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเอง ของ Bandura (Bandura, 1978) ทำให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมสามารถบรรลุวัตถุประสงค์ได้จากการชั่งน้ำหนัก และวัดส่วนสูง ก่อนเข้าร่วมโปรแกรม กลุ่มตัวอย่างมีน้ำหนักตัวโดยรวมเท่ากับ 71.49 กก. และหลังเข้าร่วมโปรแกรมมีค่าเท่ากับ 69.19 กก ลดลง 2.30 กก ซึ่งแสดงให้เห็นได้ถึงความสำเร็จของการจัดโปรแกรมในระยะเพียง 12 สัปดาห์ที่ทำให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมมีความสนใจ มั่นใจ รับรู้ และตั้งใจปรับพฤติกรรมของตนเอง เพื่อให้มีสุขภาพที่ดีขึ้น จากการสังเกตและการรวบรวมข้อมูลระหว่างการเข้าโปรแกรม จะเห็นได้ว่ากลุ่มตัวอย่างสามารถปรับพฤติกรรมกรรมการรับประทานอาหารและการออกกำลังกาย เห็นได้จากผลของแบบบันทึกของการรับประทานอาหารที่บอกถึงจำนวนแคลอรีที่ลดลง หรือการรับประทานอาหารในปริมาณที่น้อยลง ซึ่งผู้วิจัยเชื่อว่า เมื่อผู้เข้าร่วมโปรแกรมมีความรู้ ความเข้าใจและรวมถึงการเสริมแรงในรูปแบบที่ทำให้รู้สึกได้ว่าตนเองสามารถเข้าใจได้และทำได้ เช่นการที่ผู้วิจัยกล่าวชมเชยกัยอย่างว่า “เป็นบุคคลต้นแบบในด้าน การส่งเสริมสุขภาพและสนับสนุนให้ทำต่อไป” เป็นต้น จึงเป็นส่วนสำคัญที่เป็นแรงจูงใจให้กลุ่มตัวอย่างมีการกำกับตนเอง ควบคุมตนเองได้ดียิ่งขึ้น โดยปราศจากการกำหนดหรือบังคับจากผู้ชี้นำหรือตัวผู้วิจัย อย่างไรก็ตามแม้ว่ากลุ่มตัวอย่างสามารถลดน้ำหนักลงได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.001 แต่หากพิจารณา น้ำหนักที่ลดลง จะพบว่าน้ำหนักตัวโดยรวมลดลง 2.30 กก ซึ่งนับว่ายังไม่อยู่ในระดับที่น่าพอใจ สำหรับผู้วิจัย ซึ่งเหตุผลหนึ่งน่าจะเกิดจากการชั่งน้ำหนักที่อาจไม่รัดกุมพอ เช่นไม่สามารถควบคุมการแต่งกาย หรือทำการชั่งน้ำหนักในช่วงเวลาเดียวกันของวัน ในแต่ละครั้งของกลุ่มตัวอย่างได้ผลการวิจัยนี้ผลการวิจัยนี้ สอดคล้องกับผลการวิจัยของสุกมา เถาะสุวรรณ (2550) ที่ศึกษาผลของโปรแกรมสร้างเสริมความสามารถของตน ต่อการรับรู้การปฏิบัติตนและน้ำหนักตัวของนักเรียนวัยรุ่นหญิงที่มีน้ำหนักเกิน

มาตรฐานที่พบว่าหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของน้ำหนักตัวต่ำกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และผลการวิจัยของ Chambliss (อ้างใน กุสุมา, 2550) เรื่องประสิทธิผลของโปรแกรมลดน้ำหนักโดยการประยุกต์ใช้แนวคิดกำกับตนเองร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคมของพยาบาลปฏิบัติงานในโรงพยาบาลหนองบัวลำพู จังหวัดหนองบัวลำพู ที่พบว่า การเพิ่มระดับการรับรู้ความสามารถของตนเองจะทำให้บุคคลที่ลดน้ำหนักสามารถลดน้ำหนักได้มากขึ้น และผลการวิจัยของกันยารัตน์ กุญสุวรรณ (2543) ที่ศึกษาเกี่ยวกับการรับรู้ความสามารถแห่งตนและการปฏิบัติเพื่อควบคุมภาวะน้ำหนักเกินในสตรีวัยกลางคน พบว่าการรับรู้ความสามารถของตนเองมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการป้องกันภาวะน้ำหนักเกิน

2. เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าดัชนีมวลกาย (BMI) ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมควบคุม น้ำหนักของกลุ่มตัวอย่างพบว่า BMI หลังการเข้าร่วมโปรแกรมต่ำกว่า (ลดลง) ก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.001 ทั้งนี้อาจเป็นเพราะสูตรของ BMI มีค่าเท่ากับน้ำหนักตัวหารด้วยส่วนสูงที่เป็นเมตรยกกำลังสอง (สันต์ ใจยอดศิลป์, 2555) ดังนั้นเมื่อน้ำหนักตัวโดยรวมของกลุ่มตัวอย่างลดลง คือน้ำหนักตัวโดยรวมของกลุ่มตัวอย่างหลังการเข้าร่วมโปรแกรม ( $\bar{X}$  = 69.19 กก) ลดลงต่ำกว่าก่อนการเข้าร่วมโปรแกรม ( $\bar{X}$  = 71.49 กก) อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.001 จึงทำให้ค่าของ BMI ของกลุ่มตัวอย่างลดลง ซึ่งการที่น้ำหนักตัวของกลุ่มตัวอย่างลดลงนี้อาจเนื่องมาจากกิจกรรมที่ผู้วิจัยจัดไว้ในโปรแกรมการควบคุมน้ำหนัก ได้แก่ กิจกรรมการรับรู้ความสามารถของตนเอง กิจกรรมการออกกำลังกาย การควบคุมปริมาณของอาหารและปริมาณของแคลอรีให้ใกล้เคียงกับพลังงานที่ร่างกายของกลุ่มตัวอย่างใช้ในแต่ละวัน เช่น การให้กลุ่มตัวอย่างมีการรับรู้ความสามารถของตนเอง โดยการนำอาหารคาวหวานทั้งสดและแห้งมาเสนอให้กลุ่มตัวอย่างได้เห็นและตระหนักถึงจำนวนแคลอรีจนกระทั่งกลุ่มตัวอย่างคนหนึ่งพูดว่า "โอ้โห...ผิดไต่ไหนงานให้พลังงานแคลอรีตั้ง 677 เขียวเธอ" เป็นต้น ผลการวิจัยครั้งนี้สอดคล้องกับ

ผลการวิจัยของ วราลี วงศ์ศรีชา และอรสา กลดตล (2552) เรื่อง ผลการใช้โปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพประชาชนกลุ่มเสี่ยงสูง เพื่อป้องกันโรคเบาหวาน ที่พบว่ากลุ่มเป้าหมายส่วนใหญ่มีดัชนีมวลกาย ความยาวเส้นรอบเอวลดลงและผลการวิจัยของ ชุติวรรณ ปุรินทรากิบาล (2541) ที่ศึกษาเรื่องการประยุกต์ทฤษฎีความสามารถของตนเองในการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพ ด้านการรับประทานอาหารของผู้สูงอายุ ก็พบว่าผู้สูงอายุมีค่าดัชนีมวลกายลดลง

3. เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของการรับรู้ความสามารถของตนเองก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมควบคุมน้ำหนักของกลุ่มตัวอย่าง พบว่าการรับรู้ความสามารถของตนเอง หลังการเข้าร่วมโปรแกรมเพิ่มขึ้นกว่าก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ทั้งนี้อาจเป็นเพราะในโปรแกรมการควบคุมน้ำหนักตัว มีการใช้กิจกรรมเพื่อให้กลุ่มตัวอย่างรับรู้ความสามารถของตนเองในการควบคุม น้ำหนัก เช่น การรับรู้ความสามารถของตนเองในเรื่องการออกกำลังกายจากผลการศึกษาโดยผู้วิจัยทำการบรรยายให้ความรู้ การสาธิตและฝึกปฏิบัติการจับชีพจร ฝึกเดินออกกำลังกายแบบแอโรบิค พร้อมเครื่องตั้งความเร็ว (Metanorm) โดยใช้ความเร็ว 96 บาร์/นาที ใช้เวลาฝึกปฏิบัติเพียง 5 นาทีเท่านั้นโดยยกเข่าสูงขึ้นมากกว่า 90 องศา เพื่อต้องการให้รู้ว่ชีพจรเต้นเร็วขึ้นจากการออกกำลังกายถึงแม้ว่าจะเป็นการออกกำลังกายเบาๆ ก็ตาม เป็นต้น จึงทำให้คะแนนเฉลี่ยและระดับที่เป็นรายชื่อของกลุ่มตัวอย่างหลังการเข้าร่วมโปรแกรมในแบบสอบถามการรับรู้ความสามารถของตนเองในการควบคุมน้ำหนักเพิ่มขึ้นกว่าก่อนการเข้าร่วมโปรแกรม ( $\bar{X}$  = 3.66 จากตารางที่ 27) เช่นในข้อ 6 ที่ระบุว่า "กลุ่มตัวอย่างสามารถปฏิเสธการรับประทานอาหารประเภทจานด่วน เช่น พิซซ่า แฮมเบอร์เกอร์ มันฝรั่งทอด แม้ว่าเพื่อนจะชักชวน" ซึ่งก่อนเข้าร่วมโปรแกรมกลุ่มตัวอย่าง  $\bar{X}$  = 3.47 อยู่ในระดับพอใจแต่หลังจากการเข้าร่วมโปรแกรม  $\bar{X}$  = 3.59 อยู่ในระดับสูงหรือในข้อที่ 19 ที่ระบุว่า "กลุ่มตัวอย่างสามารถใช้เวลาว่างทำกิจกรรมที่ออกแรง เช่น ออกกำลังกายลดน้ำหนัก ไม้ ทำงานบ้าน มากกว่า



กิจกรรมที่นั่งหรือนอนอยู่กับที่” ซึ่งก่อนเข้าร่วมโปรแกรม กลุ่มตัวอย่าง  $\bar{X}=3.41$  อยู่ในระดับพอใช้ แต่หลังเข้าร่วมโปรแกรม  $\bar{X}= 3.78$  อยู่ในระดับสูง เป็นต้น สอดคล้องกับ ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเองของ Bandura (1986) ที่กล่าวว่า การรับรู้ความสามารถของตนเอง หมายถึง การที่บุคคลตัดสินความสามารถของตนเองใน การที่จะจัดการ และดำเนินการแสดงพฤติกรรมให้บรรลุ เป้าหมายที่กำหนดไว้ บุคคลจะตัดสินใจว่าจะแสดง พฤติกรรมหรือไม่นั้น (ปฏิบัติตามโปรแกรม) ขึ้นอยู่กับ การรับรู้ความสามารถของตนเองและความคาดหวังเกี่ยว กับผลที่จะเกิดขึ้นตามมา (น้ำหนักลดลง) ซึ่งตัวแปรทั้งสองนี้มีความสัมพันธ์กันมากต่อการตัดสินใจว่าจะเลือก กระทำหรือไม่กระทำ ด้วยหากผู้เข้าร่วมมีการรับรู้ ความสามารถของตนเองสูงและมีความคาดหวังในผลที่จะเกิด ขึ้นสูง พวกเขาก็มีแนวโน้มที่จะตัดสินใจทำการลดน้ำหนัก แน่นนอน ในทางกลับกัน ถ้าหากพวกเขามีการรับรู้ ความสามารถของตนเองต่ำและมีความคาดหวังในผลที่จะเกิด ขึ้นต่ำ พวกเขาก็มีแนวโน้มที่จะไม่ทำพฤติกรรมนั้นและ แม้ผลที่เกิดขึ้นจากการกระทำเป็นสิ่งที่น่าปรารถนาเพียง ใด แต่ถ้าพวกเขาเกิดความสงสัยว่าเขาจะทำพฤติกรรมนั้น ผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับผลการวิจัยของ น้ำฝน ทองตันไทร (2541) เรื่องการรับรู้ความสามารถของตนเองและการ ปฏิบัติเพื่อป้องกันภาวะอ้วนในวัยรุ่นหญิงและ ขวัญจิต อินทรีย์ (2542) เรื่องการรับรู้ความสามารถของตนเอง และพฤติกรรมควบคุมน้ำหนักของนักเรียน อาชีวศึกษา จังหวัดเชียงใหม่โดยพบเหมือนๆ กันว่าการ รับรู้ความสามารถของกลุ่มศึกษาอยู่ในระดับสูง

4. การติดตามผลพบว่า กลุ่มตัวอย่างยังคงปฏิบัติ ตนเพื่อควบคุมน้ำหนักอย่างต่อเนื่องโดยเฉพาะการ ควบคุมพลังงานจากการรับประทานอาหาร โดยมีการจด บันทึกลงและนำมาใช้ปรับปรุงรายการอาหาร ส่วนการออก กำลังกายก็ยังคงปฏิบัติอย่างต่อเนื่องเช่นกัน ทั้งนี้อาจ เนื่องมาจากผลที่กลุ่มตัวอย่างเข้าร่วมโปรแกรมแล้วทำให้น้ำหนักลดลง (ดังแสดงเหตุผลไว้ในข้อ 1-3 ข้างต้น) จึง เป็นแรงจูงใจให้กลุ่มตัวอย่างปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง เช่น การที่นายต้น เล่าให้ผู้วิจัยฟังว่า “เมื่อก่อนผมเคยขี้เกียจ ออกกำลังกาย” (หลังจากได้รับคำแนะนำจากวิทยากร

นอกจากควบคุมแคลอรีแล้ว ต้องออกกำลังกายร่วมด้วย เพื่อที่จะช่วยเพิ่มการเผาผลาญพลังงานเพิ่มขึ้น ก็เลยเริ่ม ออกกำลังกายในช่วงเย็นหลังเลิกงาน โดยเดินไปรอบๆ บริเวณมหาวิทยาลัย วันละ 30 – 60 นาที) แต่หลังจาก เข้าร่วมโปรแกรมควบคุมน้ำหนักด้วยนายต้น รู้สึกว่าสิ่งที่ เขาทุ่มเทไปและให้เวลากับตัวเอง เริ่มได้ผลเป็นที่น่าพอใจ และเมื่อสิ้นสุดโครงการและติดตามผล 1 เดือนต่อจาก นั้น นายต้น บอกว่า” เดียวนี้ถ้าวันไหนไม่ได้ออกกำลังกายผมจะรู้สึกหงุดหงิดนิดหน่อย ชอบเดินแล้วและมัน กลายเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตไปแล้ว เป็นต้น ซึ่งสอดคล้อง กับ Bandura (1997) ที่เชื่อว่า การรับรู้ความสามารถ ของตนเองมีบทบาทสำคัญในการจูงใจตนเอง การจูงใจ ของบุคคลส่วนใหญ่ อยู่ในรูปของกระบวนการคิด บุคคล จะมีการจูงใจตนเอง และชี้แนะการกระทำของตนเองโดย การคิดล่วงหน้า บุคคลจะสร้างความเชื่อจากการคิดว่า ตนเองสามารถทำอะไรก็ได้ และมีความคาดหวังถึงผล ของการกระทำ บุคคลจะตั้งเป้าหมายและวางแผนการ กระทำของตนเอง แรงจูงใจนั้น มีพื้นฐานมาจากการตั้ง เป้าหมายที่เกี่ยวข้องกับกระบวนการเปรียบเทียบทาง ปัญญาโดยการทำให้เกิดความพึงพอใจในตนเอง จากเป้าหมายที่ตั้งไว้ พฤติกรรมของบุคคลจะมีทิศทางและสร้าง แรงจูงใจเพื่อให้ยังคงใช้ความพยายามต่อไป จนกระทั่ง บรรลุเป้าหมายผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับผลการวิจัยของ แสง โสมสินวัฒน์และคนอื่น (2546) เรื่องโปรแกรม ควบคุมน้ำหนักสำหรับหญิงวัยทำงานที่มีภาวะโภชนาการ เกิน กลุ่มตัวอย่างคือเจ้าหน้าที่ธุรการหรือการเงินของ กระทรวงสาธารณสุข จังหวัดนนทบุรีที่มีสุขภาพดี อายุ 35-54 ปี ค่าดัชนีมวลกาย (BMI) 24-34 กิโลกรัม / ตาราง เมตร และมีความพร้อมที่จะควบคุมน้ำหนักกลุ่มทดลอง จะได้รับคู่มือโปรแกรมควบคุมน้ำหนักศึกษาด้วยตนเอง 12 สัปดาห์โดยพบปะกับผู้จัดโปรแกรมฯ ทุกสัปดาห์ และ ช่วงติดตามอีก 12 สัปดาห์ ผลการศึกษาพบว่า กลุ่ม ทดลองมีคะแนนพฤติกรรมการกินดีขึ้น การเดินเพื่อออก กำลังกายเพิ่มขึ้น การบริโภคอาหารน้ำหนักตัว ค่าดัชนี มวลกายเปอร์เซ็นต์ของไขมันร่างกาย เส้นรอบวงเอว อัตราส่วนเส้นรอบวงเอวต่อสะโพกเส้นรอบวงแขน เส้น รอบวงต้นขา และไขมันในเลือดลดลง และลดลงมากกว่า

กลุ่มเปรียบเทียบจำนวนร้อยละ 56.2 และ 40.6 ของกลุ่มตัวอย่าง ในกลุ่มทดลองลดน้ำหนักได้มากกว่าร้อยละ 5 ของน้ำหนักเริ่มต้นในสัปดาห์ที่ 24 และ 48 ตามลำดับ สำหรับคะแนนของพฤติกรรมการกินและคะแนนของการจำกัดอาหาร ทำนายเปอร์เซ็นต์ของน้ำหนักที่ลดลงในสัปดาห์ที่ 12 และ 24 ได้ค่า  $R^2 = 0.098$   $p < 0.05$  และ  $R^2 = 0.115$   $p < 0.05$  ตามลำดับ การถอนตัวออกจากโปรแกรมกลางคันของกลุ่มตัวอย่างมีอัตราต่ำคิดเป็นร้อยละ 6.8 โปรแกรมควบคุมน้ำหนักได้รับการยอมรับจากกลุ่มตัวอย่างว่าสามารถใช้เป็นคู่มือควบคุมน้ำหนักได้ดีโปรแกรมหนึ่ง

#### ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งนี้:

1. การพบปะเพื่อให้คำแนะนำความช่วยเหลือผู้เข้าร่วมกิจกรรม นอกจากทำโดยผู้วิจัยแล้ว ควรใช้ช่องทางอื่นๆ ที่เป็นไปได้เช่น Face Book โทรศัพท์ หัวหน้ากลุ่ม (ที่ผ่านการฝึก) แบบประเมิน
2. ควรจัดให้มีการออกกำลังกายของผู้เข้าร่วมกิจกรรมตามกลุ่มสนใจ เช่น Aerobic Dance กลุ่มเดิน – วิ่ง กลุ่มกีฬา (แบดมินตัน เทนนิส เป็นต้น) และควรมีผู้รับผิดชอบประจำกลุ่มทั้งนี้เพื่อให้สามารถควบคุมพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้เข้าร่วมกิจกรรม
3. การบันทึก โดยเฉพาะรายการอาหารที่รับประทานแต่ละวัน ควรมีผู้นำกลุ่มคอยกระตุ้นและตรวจสอบผู้เข้าร่วมกิจกรรมที่ทำได้ตามเป้าหมาย และนำไปเป็นต้นแบบ

#### เอกสารอ้างอิง

- ดรุณี ดลรัตนภัทร, (2545). *ปัจจัยทำนายพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักของผู้ใหญ่วัยกลางคน*. วิทยานิพนธ์พยาบาล ศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลอายุรศาสตร์และศัลยศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ดำรง กิจกุล, (2538). *คู่มือลดความอ้วน*. กรุงเทพฯ : หมอชาวบ้าน.
- สันต์ ใจยอดศิลป์, (2555). *การลดความอ้วน*, บทความลดความอ้วน:
- Bandura, (1997). *Self-efficacy: Exercise of control*. Eaglewood cliffs: Practice.
- Coehlo, R. J. (1984). Self-efficacy and Cessation of Smoking. *Psychological Reports*, 54, 309-310.
- Chambliss. (1979). Efficacy Attribution, Locus of Control, and Weight Loss. *Cognitive Therapy and Research*. 3 (4).

4. การทำสัญญาระหว่างผู้วิจัยกับผู้เข้าร่วมกิจกรรม ควรให้หัวหน้างานหรือหัวหน้าและเป็นบุคคลที่เข้าร่วมกิจกรรมครบถ้วนถือลงชื่อเป็นพยาน (และควรมีการทวงสัญญาบ้าง) เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมปฏิบัติได้อย่างถูกต้องและต่อเนื่อง

5. สำหรับการชั่งน้ำหนักตัว ควรให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมตรวจสอบตนเองเป็นระยะทุกสัปดาห์ มีการบันทึกเพื่อเป็นแรงจูงใจให้กับผู้เข้าร่วมกิจกรรม และควรแสดงผลด้วยกราฟ และนำไปติดหรือวางไว้ในตำแหน่งที่เห็นได้ง่าย

#### ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรเปลี่ยนกลุ่มศึกษาเป็นกลุ่มที่มีปัญหาสุขภาพ เช่น เบาหวาน ความดันสูง เป็นต้น
2. เพิ่มเทคนิคอื่นๆเข้าไปใช้ในโปรแกรม เช่น การกำกับตนเอง (Self-regulation) การดูแลตนเอง (Self care) การควบคุมตนเอง (Self control) การจัดการตนเอง (Self management) เป็นต้น
3. ควรศึกษาปัญหาและความต้องการด้านสุขภาพกับการรับรู้ภาวะสุขภาพของบุคลากร
4. ในการวิจัยครั้งต่อไป ควรมีการวัดเปอร์เซ็นต์ไขมันร่วมด้วย
5. ควรเพิ่มระยะเวลาของการวิจัยให้นานกว่านี้ โดยใช้เวลามากกว่า 12 สัปดาห์ ซึ่งน่าจะให้เห็นผลการเปลี่ยนแปลงที่ชัดเจนขึ้น

- น้ำฝน ทองตันไทร, (2541). การรับรู้ความสามารถของตนเองและการปฏิบัติเพื่อป้องกันภาวะอ้วนในวัยรุ่นหญิง. บัณฑิตวิทยาลัยเชียงใหม่ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ไพโรจน์ พัวพันธ์ และเพลินจิต คันถรจนาคารย์, (2551). ความสัมพันธ์ของการรับรู้สมรรถนะแห่งตนกับการปฏิบัติเพื่อควบคุมภาวะน้ำหนักตัวเกินในหญิงวัยกลางคน อำเภอบ้านดุง จังหวัดอุดรธานี. โรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชบ้านดุง สำนักงานสาธารณสุขอำเภอบ้านดุง อุดรธานี.
- Bandura A. (1978). *The Self System in Recipocal Determination*. American Psychologist.
- สุกมา เกษสุวรรณ, (2550). ผลของการโปรแกรมสร้างเสริมความสามารถของตนต่อการรับรู้การปฏิบัติตนและน้ำหนักตัวของนักเรียนวัยรุ่นหญิงที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐานอำเภอหล่มสักจังหวัดเพชรบูรณ์. วิทยานิพนธ์หลักสูตรพยาบาลศาสตร์ มหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลเวช ปฏิบัติชุมชน คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร.
- สุกมา สุริยา. (2550). ประสิทธิภาพของโปรแกรมลดน้ำหนักโดยการประยุกต์ใช้แนวคิดการกำกับตนเองร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคมของพยาบาลปฏิบัติงานในโรงพยาบาลหนองบัวลำภู จังหวัดหนองบัวลำภู, วิทยานิพนธ์. ขอนแก่น: มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- กันยารัตน์ กุญสุวรรณ, (2543). ประสิทธิภาพของโปรแกรมสุขศึกษาในการควบคุมน้ำหนักวัยรุ่นตอนต้นที่เป็นโรคอ้วนในกรุงเทพฯ. วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาโภชนาวิทยา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหิดล.
- วาราลี วงศ์ศรีชาและอรสา กลดตาล, (2552). ผลของการใช้โปรแกรมส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพประชาชนกลุ่มเสี่ยงสูงเพื่อป้องกันโรคเบาหวานในเขตพื้นที่โรงพยาบาลนาแก จังหวัดนครพนม. มหาบัณฑิต หลักสูตรพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชน คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- ชุตีวรรณ ปุรินทรากิบาล, (2541). ประสิทธิภาพโปรแกรมสุขศึกษาโดยประยุกต์ทฤษฎีความสามารถตนเองร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคมในการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพของสตรี อายุระหว่าง 36-55 ปี อำเภอนครไทย จังหวัดพิษณุโลก. วิทยานิพนธ์ วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิตสาขาสุขศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- แสงโสม สีนวัฒน์, (2546). โปรแกรมควบคุมน้ำหนักสำหรับหญิงวัยทำงานที่มีภาวะโภชนาการเกิน.