

โปรแกรมส่งเสริมสุขภาพโดยการประยุกต์ใช้ทฤษฎีแรงจูงใจเพื่อป้องกันโรคที่มีต่อการลดน้ำหนักและเปอร์เซ็นต์ไขมันในนักเรียนประถมศึกษาที่มีภาวะน้ำหนักเกิน

A Health Promotion Program based on Protection Motivation Theory for Overweight Elementary School Students

ณัฐวุฒิ ฉิมมา และจินตนา สรายุทธพิทักษ์

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพโดยการประยุกต์ใช้ทฤษฎีแรงจูงใจเพื่อป้องกันโรคที่มีต่อการลดน้ำหนักและเปอร์เซ็นต์ไขมันในนักเรียนประถมศึกษาที่มีภาวะน้ำหนักเกิน กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษา ที่มีภาวะน้ำหนักเกิน โรงเรียนวิชาการ จำนวน 46 คน แบ่งเป็น 2 กลุ่มคือ นักเรียนกลุ่มทดลอง จำนวน 23 คน ได้รับโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพโดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีแรงจูงใจเพื่อป้องกันโรคที่มีต่อการลดน้ำหนักและเปอร์เซ็นต์ไขมัน เป็นเวลา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน วันละ 1 ชั่วโมง และนักเรียนกลุ่มควบคุม จำนวน 23 คน ไม่ได้รับโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยและเก็บรวบรวมข้อมูลประกอบด้วย โปรแกรมส่งเสริมสุขภาพโดยการประยุกต์ใช้ทฤษฎีแรงจูงใจเพื่อป้องกันโรคที่มีต่อการลดน้ำหนักและเปอร์เซ็นต์ไขมันมีค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ 0.98 และเครื่องชั่งน้ำหนักและวัดเปอร์เซ็นต์ไขมันทานิต้า (Tanita Model: UM-076) วิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และเปรียบเทียบผลการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติทดสอบทีที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05

ผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่า โปรแกรมส่งเสริมสุขภาพโดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีแรงจูงใจเพื่อป้องกันโรคสามารถลดน้ำหนักตัวและเปอร์เซ็นต์ไขมันในนักเรียนประถมศึกษาที่มีภาวะน้ำหนักเกินได้ดังนี้ 1) ค่าเฉลี่ยของน้ำหนักตัวและเปอร์เซ็นต์ไขมันของนักเรียนกลุ่มทดลองหลังได้รับโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพ ลดลงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 2) ค่าเฉลี่ยของน้ำหนักตัวและเปอร์เซ็นต์ไขมันของนักเรียนกลุ่มทดลอง หลังได้รับโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพ ลดลงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คำสำคัญ: โปรแกรมส่งเสริมสุขภาพ / ทฤษฎีแรงจูงใจเพื่อป้องกันโรค / การลดน้ำหนัก / เปอร์เซ็นต์ไขมัน / ภาวะน้ำหนักเกิน



The research findings revealed that the health promotion program based on protection motivation theory was effective in reducing weight loss and body fat percentage of overweight elementary school students. The results were as follows: 1) The mean scores of weight loss and body fat percentage of the experimental group after treatment with the health promotion program were significantly lower than before at .05 levels. 2) The mean scores of weight loss and body fat percentage of the experimental group after application of the health promotion program were also significantly lower than the control group at .05 levels.

KEYWORDS: HEALTH PROMOTION PROGRAM/PROTECTION MOTIVATION THEORY / WEIGHT LOSS/BODY FAT PERCENTAGE/OVERWEIGHT



โปรแกรมส่งเสริมสุขภาพโดยการประยุกต์ใช้ทฤษฎีแรงจูงใจเพื่อป้องกันโรคที่มี
ต่อการลดน้ำหนักและเปอร์เซ็นต์ไขมันในนักเรียนประถมศึกษาที่มีภาวะน้ำหนักเกิน

บทนำ

ภาวะน้ำหนักเกินเป็นภาวะที่ร่างกายมีปริมาณไขมันมากกว่าปกติลักษณะการกระจายตัวของไขมันในร่างกายที่มีผลร้ายต่อสุขภาพแบ่งออกเป็น “ภาวะอ้วนทั้งตัว” กับ “ภาวะอ้วนลงพุง” ผู้ที่มีภาวะอ้วนทั้งตัวนั้นจะมีไขมันทั้งร่างกายมากกว่าปกติและไขมันที่มาก ๆ นั้นไม่ได้จำกัดอยู่ในตำแหน่งใดตำแหน่งหนึ่งของร่างกายโดยเฉพาะส่วนภาวะอ้วนลงพุงจะพบว่าผู้ป่วยมีไขมันของอวัยวะในช่องท้องมากกว่าปกติรวมทั้งอาจมีไขมันใต้ชั้นผิวหนังบริเวณหน้าท้องเพิ่มขึ้นด้วย บางรายเป็นโรคอ้วนทั้งสองลักษณะแต่พบไม่มากนัก ส่วนใหญ่จะเป็นเพียงลักษณะใดลักษณะหนึ่งเท่านั้น จากรายงานผลการสำรวจ The Nation Household Education Surveys Program (NHES) ครั้งที่ 3 พ.ศ. 2546-2547 เปรียบเทียบกับการสำรวจ NHES ครั้งที่ 4 พ.ศ. 2551-2552 ของกระทรวงสาธารณสุข (2555) พบว่า คนไทยที่มีภาวะไขมันคอเลสเตอรอลในเลือดสูงมีอัตราการเพิ่มขึ้นจากร้อยละ 15.5 เป็นร้อยละ 19.4 ผลการสำรวจในปี พ.ศ. 2555 ระบุว่ามีคนเป็นโรคอ้วนเพิ่มสูงมากที่สุดในรอบ 10 ปีที่ผ่านมา คือมีคนอ้วนมากกว่า 10 ล้านคนทั่วประเทศ และที่สำคัญเด็กนักเรียนประถมศึกษาอายุ 6-12 ปี มีความอ้วนสูงขึ้นถึงร้อยละ 40 รองลงมาคือช่วงอายุ 40-50 ปี ตามมาด้วยช่วงอายุ 20-29 ปี มีความอ้วนอยู่ที่ร้อยละ 21.7 ผลการสำรวจล่าสุดในปี 2556 พบว่า คนไทยมีปัญหาภาวะน้ำหนักเกินและกลายเป็นโรคอ้วนเพิ่มสูงมาก โดยเด็กก่อนวัยเรียนอ้วนเพิ่มขึ้นร้อยละ 36 เด็กวัยเรียนช่วงอายุ 6-13 ปี อ้วนเพิ่มขึ้นร้อยละ 15.5 ขณะที่เด็กและผู้ใหญ่อ้วนเพิ่มขึ้น 4 ล้านคน มีผู้เสียชีวิตจากโรคอ้วนปีละประมาณ 20,000 คน

นอกจากนี้ผลการสำรวจของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ พ.ศ. 2555 พบว่า นักเรียนในเขตกรุงเทพมหานครมีสัดส่วนโรคอ้วนมากที่สุด โดยผลการสำรวจในโรงเรียนเครือข่ายของภาครัฐ 4 โรงเรียน พบว่า นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-6 มีอัตราการเกิดโรคอ้วนร้อยละ 21 มีไขมันในเลือดสูงร้อยละ 66 ใกล้เคียงกับการสำรวจในระยะแรกเมื่อปี 2547-2549 ที่พบว่า เด็กไทยเกิดโรคอ้วนร้อยละ 20 มีไขมันในเลือดสูงร้อยละ 78 (กระทรวงสาธารณสุข กรมอนามัย, 2555; สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, 2555; ราชวิทยาลัยอายุรแพทย์แห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์, 2550)

การมีน้ำหนักตัวเกินมาตรฐานในเด็กช่วงวัยประถมศึกษามีแนวโน้มสูงขึ้นเป็นผลให้เกิดโรคเรื้อรังต่างๆ เช่น โรคหัวใจและหลอดเลือด ภาวะความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคไขมันในเลือดสูง โรคของถุงน้ำดี โรคกระเพาะปัสสาวะ โรคเก๊าท์ มีความผิดปกติในการนอนหลับ มีการสะสมไขมันที่ตับ มีภาวะดื้ออินซูลิน นวัตกรรมทางการแพทย์นอกจากนี้ยังมีผลกระทบต่อกลุ่มอาการของระบบการหายใจและโรคไซนัสอักเสบซึ่งไม่ควรเกิดขึ้นกับเด็กในวัยนี้ ทั้งนี้การขาดการออกกำลังกายเด็กไทยไม่กินหวานร่วมกับกรมอนามัยได้ศึกษาพฤติกรรมกรรมการบริโภคขนมและเครื่องดื่มของเด็กใน 24 ชั่วโมงของนักเรียนจำนวน 5,764 คน ใน 143 โรงเรียน และศูนย์เด็กเล็ก 9 แห่งใน 24 จังหวัด ในปี 2549-2550 พบว่าเด็กบริโภคขนม เครื่องดื่ม ทั้งสิ้น 27,771 รายการ โดยดื่มน้ำอัดลมเฉลี่ยคนละ 1 กระป๋องต่อวัน และขนมกรุบกรอบคนละ 2-3 ห่อต่อวันซึ่งสิ่งเหล่านี้เป็นสาเหตุให้เด็กไทยเป็นโรคอ้วนในอนาคต



นอกจากนี้จากการสำรวจพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชากรใน พ.ศ. 2550 ของสำนักงานสถิติแห่งชาติ พบว่า ประชากรอายุ 11 ปีขึ้นไปจำนวนทั้งหมด 16.3 ล้านคน ออกกำลังกายเพียงร้อยละ 29.6 โดยกลุ่มอายุที่ออกกำลังกายมากที่สุดคือกลุ่มวัยทำงานอายุ 25-29 ปีคิดเป็นร้อยละ 40.3 รองลงมาคือกลุ่มอายุ 15-24 ปีร้อยละ 29.3 และกลุ่มอายุ 11-14 ปีร้อยละ 18.4 (กระทรวงสาธารณสุขกรมอนามัย, 2550, 2556; สำนักสารนิเทศและประชาสัมพันธ์ กระทรวงสาธารณสุข, 2553)

เมื่อวิเคราะห์หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา พบว่า มีสาระการเรียนรู้ที่เกี่ยวกับการเจริญเติบโตและพัฒนาการที่เหมาะสมตามวัยและเมื่อพิจารณาการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาที่มีเวลาเรียนในประเด็นน้ำหนักและส่วนสูงที่เหมาะสมเพียง 1-2 คาบนั้น ย่อมไม่สามารถช่วยแก้ไขปัญหานักเรียนที่มีภาวะน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐานได้ ดังนั้นการจัดโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพเพื่อลดน้ำหนักและเปอร์เซ็นต์ไขมันให้กับนักเรียนประถมศึกษาที่มีภาวะน้ำหนักเกินโดยจัดกิจกรรมนอกเวลาเรียนจะสามารถช่วยแก้ไขปัญหานักเรียนที่มีภาวะน้ำหนักเกินได้ (กระทรวงศึกษาธิการ, 2551)

ผลการศึกษาแนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพเพื่อนำมาเป็นพื้นฐานในการจัดโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพเพื่อลดน้ำหนักและเปอร์เซ็นต์ไขมันนั้น พบว่า ทฤษฎีแรงจูงใจเพื่อป้องกันโรคเป็นทฤษฎีที่เหมาะสมเนื่องจากทฤษฎีนี้มีแนวคิดในการสร้างแรงจูงใจเป็นพื้นฐานการกระตุ้นให้เกิดความกลัวโดยการประเมินการรับรู้ด้านข้อมูลข่าวสารที่เป็นความรู้

หรือประสบการณ์ทางสุขภาพและการให้ความสำคัญกับสิ่งที่มาคุกคาม กระบวนการของบุคคลที่ใช้ในการคิดแก้ปัญหาในสิ่งที่กำลังคุกคามอยู่การให้ความสำคัญแก่สิ่งที่กำลังคุกคาม รวมถึงการประเมินปัจจัยต่างๆ ที่เป็นผลให้ความน่าจะเป็นของการเพิ่มหรือลดลงของการตอบสนองของบุคคลต่อสิ่งที่มาคุกคามทางสุขภาพขึ้นอยู่กับ 4 ปัจจัย ได้แก่ 1) การรับรู้ความรุนแรงของเหตุการณ์ที่เป็นอันตรายร้ายแรง 2) การรับรู้โอกาสของความเสียหาย 3) ความคาดหวังของการตอบสนองต่อคำแนะนำ และ 4) ความคาดหวังในความสามารถของตนเองนั้นจะทำให้เด็กที่มีภาวะน้ำหนักเกินเห็นถึงอันตรายหรือภาวะคุกคามจากการมีภาวะน้ำหนักเกิน โดยเน้นถึงการรับรู้อันตรายและโอกาสเสี่ยงของโรคที่เกิดจากการมีภาวะน้ำหนักเกินและการรับรู้ถึงประสิทธิภาพของการส่งเสริมให้มีการหลีกเลี่ยงภาวะคุกคามพร้อมทั้งสามารถกระทำตามทางเลือกนั้นๆ ได้ (Norman, Boer, & Seydel, 2005; Prentice-Dunn & Rogers, 1986; วิชัย สิริวิบูลย์กิตติ, 2553)

จากการศึกษางานวิจัยที่ใช้ทฤษฎีแรงจูงใจเพื่อป้องกันโรคในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพนั้น พบว่า งานวิจัยของพรทิพย์ ชุนจันทร์ (2550) ที่ได้ศึกษาเรื่อง ผลของโปรแกรมสุขศึกษาโดยการประยุกต์ใช้ทฤษฎีแรงจูงใจเพื่อป้องกันโรคร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคมในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อป้องกันการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ผลการวิจัย พบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการประเมินอันตรายในเรื่องการรับรู้ความรุนแรงของการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ การรับรู้โอกาสเสี่ยงของการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ การประเมินเผชิญปัญหาในเรื่องความคาดหวังใน



โปรแกรมส่งเสริมสุขภาพโดยการประยุกต์ใช้ทฤษฎีแรงจูงใจเพื่อป้องกันโรคที่มี
ต่อการลดน้ำหนักและเปอร์เซ็นต์ไขมันในนักเรียนประถมศึกษาที่มีภาวะน้ำหนักเกิน

ความสามารถของตนเองในพฤติกรรมป้องกันการ
การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ความคาดหวังใน
ประสิทธิผลของการตอบสนองในพฤติกรรม
ป้องกันการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์มากกว่าก่อน
การทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญ
ทางสถิติที่ระดับ .001 การศึกษาของสุรวุฒิ
สุขสวัสดิ์ (2543) เรื่องการประยุกต์ทฤษฎีแรง
จูงใจเพื่อป้องกันโรคร่วมกับแรงสนับสนุนทาง
สังคมในการส่งเสริมสุขภาพช่องปากของ
นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ในโรงเรียนสังกัด
กรุงเทพมหานครผลการศึกษา พบว่ากลุ่มทดลอง
มีการรับรู้ความรุนแรง การรับรู้โอกาสเสี่ยง
ความคาดหวังในความสามารถของตนเอง ความ
คาดหวังในประสิทธิผลของการตอบสนอง ความ
ตั้งใจที่จะมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพช่องปาก
ปริมาณแผ่นคราบจุลินทรีย์ และสภาวะเหงือก
อักเสบ ดีกว่า ก่อนการทดลองและดีกว่ากลุ่ม
เปรียบเทียบและการศึกษาของวราภรณ์ เหลาหอม
และ จุฬารักษ์ โสตะ (2555) เรื่อง ประสิทธิผล
ของการประยุกต์ใช้ทฤษฎีแรงจูงใจเพื่อป้องกัน
โรคร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคมเพื่อพัฒนา
ผู้ประกอบการในการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพเด็ก
ก่อนวัยเรียน พบว่า ภายหลังจากทดลองกลุ่ม
ทดลองมีคะแนนเฉลี่ยด้านความรู้ การรับรู้ความ
รุนแรง การรับรู้โอกาสเสี่ยง การรับรู้ความสามารถ
ของตนเอง และการรับรู้ผลลัพธ์จากการปฏิบัติตัว
สูงกว่าก่อนการทดลอง จากผลการวิจัยข้างต้นจึง
สามารถสรุปได้ว่าทฤษฎีแรงจูงใจเพื่อป้องกันโรค
เป็นทฤษฎีที่สามารถนำมาใช้เป็นพื้นฐานใน
โปรแกรมส่งเสริมสุขภาพเพื่อแก้ไขปัญหาสุขภาพ
ของนักเรียนได้

จากปัญหาภาวะน้ำหนักเกินเกณฑ์ของเด็ก
วัย 10-15 ปี ซึ่งเป็นช่วงวัยของนักเรียนประถม

ศึกษาและจากการศึกษาทฤษฎีแรงจูงใจเพื่อป้องกัน
โรคพบว่า เป็นแนวคิดที่มีความเหมาะสมที่จะนำ
มาใช้เป็นพื้นฐานในการจัดโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพ
ได้ ทำให้ผู้วิจัยสนใจศึกษาโปรแกรมส่งเสริม
สุขภาพโดยการประยุกต์ใช้ทฤษฎีแรงจูงใจเพื่อ
ป้องกันโรคที่มีต่อการลดน้ำหนักและเปอร์เซ็นต์
ไขมันในนักเรียนประถมศึกษาที่มีภาวะน้ำหนักเกิน

วัตถุประสงค์

เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพ
โดยการประยุกต์ใช้ทฤษฎีแรงจูงใจเพื่อป้องกัน
โรคที่มีต่อการลดน้ำหนักและเปอร์เซ็นต์ไขมันใน
นักเรียนชั้นประถมศึกษาที่มีภาวะน้ำหนักเกิน ได้
ดังนี้

1. เพื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของน้ำหนักตัว
และเปอร์เซ็นต์ไขมันก่อนและหลังการทดลอง
ของนักเรียนกลุ่มทดลองและของนักเรียนกลุ่ม
ควบคุม
2. เพื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของน้ำหนักตัว
และเปอร์เซ็นต์ไขมันหลังการทดลองระหว่างของ
นักเรียนกลุ่มทดลองกับของนักเรียนกลุ่มควบคุม

วิธีการวิจัย

ประชากร คือ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่
4-6 ภาคปลาย ปีการศึกษา 2556 โรงเรียนใน
สังกัดกรุงเทพมหานคร จำนวน 109,557 คน
(สำนักงานการศึกษากรุงเทพมหานคร, 2556)

กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนชั้นประถม
ศึกษาปีที่ 4-6 ที่มีภาวะน้ำหนักเกิน โรงเรียน
วิชาการ สำนักงานเขตดินแดง กรุงเทพมหานคร
จำนวน 46 คน จากการอ้างอิงเกณฑ์การเจริญ
เติบโตของกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข



(2543) โดยดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้ คือ คัดเลือกโรงเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพ ด้วยวิธีแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive Selection) โดยมีข้อกำหนดการคัดเข้ากลุ่มคือ การสุ่มกลุ่มตัวอย่างนักเรียนด้วยวิธีสุ่มแบบง่ายโดยการสมัครใจเข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพ ได้ นักเรียนทั้งหมด 46 คน โดยการชั่งน้ำหนักตัว และเรียงลำดับค่าน้ำหนักตัวของนักเรียนจากมาก ไปหาน้อยเพื่อแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง จำนวน 23 คนและกลุ่มควบคุม จำนวน 23 คน โดยวิธีสุ่มแบบกำหนด (Randomized Assignment) (ศิริลักษณ์ สุวรรณวงศ์, 2538)

ตัวแปรที่ศึกษา

ตัวแปรต้น คือ โปรแกรมส่งเสริมสุขภาพ โดยการประยุกต์ใช้ทฤษฎีแรงจูงใจเพื่อป้องกันโรคที่มีต่อการลดน้ำหนักและเปอร์เซ็นต์ไขมัน

ตัวแปรตาม คือ น้ำหนักตัวและเปอร์เซ็นต์ไขมัน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยแบ่งออกเป็น 2 ประเภท ได้แก่ เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการทดลอง คือ โปรแกรมส่งเสริมสุขภาพโดยการประยุกต์ใช้ทฤษฎีแรงจูงใจเพื่อป้องกันโรคที่มีต่อการลดน้ำหนักและเปอร์เซ็นต์ไขมันในนักเรียนประถมศึกษาที่มีภาวะน้ำหนักเกิน มีค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ 0.98 และเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลคือเครื่องชั่งน้ำหนักและวัดเปอร์เซ็นต์ไขมันทานิต้า (Tanita Model: UM-076) และวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้โดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์

ผลการวิจัย

ผลการวิจัยเรื่องโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพ โดยการประยุกต์ใช้ทฤษฎีแรงจูงใจเพื่อป้องกันโรคที่มีต่อการลดน้ำหนักและเปอร์เซ็นต์ไขมันในนักเรียนประถมศึกษาที่มีภาวะน้ำหนักเกิน สามารถสรุปผลการวิจัยได้ดังนี้

1. ค่าเฉลี่ยของน้ำหนักตัวและเปอร์เซ็นต์ไขมันก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองและของนักเรียนกลุ่มควบคุม มีดังนี้

1.1 ค่าเฉลี่ยของน้ำหนักตัวและเปอร์เซ็นต์ไขมันหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองลดลงเมื่อเทียบกับค่าเฉลี่ยก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยค่าเฉลี่ยของน้ำหนักตัวก่อนการทดลองเท่ากับ 56.93 กิโลกรัม และค่าเฉลี่ยของน้ำหนักตัวหลังการทดลองเท่ากับ 53.37 กิโลกรัม ส่วนค่าเฉลี่ยของเปอร์เซ็นต์ไขมันก่อนการทดลองเท่ากับ 39.26 และค่าเฉลี่ยของเปอร์เซ็นต์ไขมันหลังการทดลองเท่ากับ 32.28

1.2 ค่าเฉลี่ยของน้ำหนักตัวและเปอร์เซ็นต์ไขมันหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มควบคุมเพิ่มขึ้นเมื่อเทียบกับค่าเฉลี่ยก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยค่าเฉลี่ยของน้ำหนักตัวก่อนการทดลองเท่ากับ 56.10 กิโลกรัม และค่าเฉลี่ยของน้ำหนักตัวหลังการทดลองเท่ากับ 60.73 กิโลกรัม ส่วนค่าเฉลี่ยของเปอร์เซ็นต์ไขมันก่อนการทดลองเท่ากับ 37.60 และค่าเฉลี่ยของเปอร์เซ็นต์ไขมันหลังการทดลองเท่ากับ 39.20

2. ค่าเฉลี่ยของน้ำหนักตัวและเปอร์เซ็นต์ไขมันหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองและของนักเรียนกลุ่มควบคุม มีดังนี้



โปรแกรมส่งเสริมสุขภาพโดยการประยุกต์ใช้ทฤษฎีแรงจูงใจเพื่อป้องกันโรคที่มี
ต่อการลดน้ำหนักและเปอร์เซ็นต์ไขมันในนักเรียนประถมศึกษาที่มีภาวะน้ำหนักเกิน

2.1 ค่าเฉลี่ยของน้ำหนักตัวหลังการทดลอง
ของนักเรียนกลุ่มทดลอง ลดลงกว่านักเรียนกลุ่ม
ควบคุมที่ไม่ได้รับการจัดโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพ
อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยค่า
เฉลี่ยของน้ำหนักตัวหลังการทดลองของนักเรียน
กลุ่มทดลองเท่ากับ 53.37 กิโลกรัม และค่า
เฉลี่ยของน้ำหนักตัวหลังการทดลองของนักเรียน
กลุ่มควบคุมเท่ากับ 60.73 กิโลกรัม

2.2 ค่าเฉลี่ยของเปอร์เซ็นต์ไขมันหลัง
การทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลอง ลดลงกว่า
นักเรียนกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการจัดโปรแกรม
ส่งเสริมสุขภาพ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ
.05 โดยค่าเฉลี่ยของเปอร์เซ็นต์ไขมันหลังการ
ทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองเท่ากับ 32.28
และค่าเฉลี่ยของน้ำหนักตัวหลังการทดลองของ
นักเรียนกลุ่มควบคุมเท่ากับ 39.20

อภิปรายผล

การวิจัยเรื่องผลของโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพ
โดยการประยุกต์ใช้ทฤษฎีแรงจูงใจเพื่อป้องกันโรค
ที่มีต่อการลดน้ำหนักและเปอร์เซ็นต์ไขมันของ
นักเรียนประถมศึกษาที่มีภาวะน้ำหนักเกิน
มีประเด็นนำมาอภิปรายผลการวิจัยได้ ดังนี้

จากการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยของน้ำหนักตัว
และเปอร์เซ็นต์ไขมันก่อนและหลังการทดลอง
ของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมส่งเสริม
สุขภาพโดยการประยุกต์ใช้ทฤษฎีแรงจูงใจเพื่อ
ป้องกันโรคที่มีต่อการลดน้ำหนักและเปอร์เซ็นต์
ไขมัน และของนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับ
โปรแกรมส่งเสริมสุขภาพตามทฤษฎีแรงจูงใจ
เพื่อป้องกันโรคที่มีต่อการลดน้ำหนักและเปอร์เซ็นต์
ไขมัน สามารถอภิปรายในประเด็นต่อไปนี้

1) กิจกรรมการประเมินตนเองเป็นกิจกรรม
ที่ผู้วิจัยจัดขึ้นโดยให้นักเรียนประเมินสุขภาพของ
ตนเอง สามารถชั่งน้ำหนักตัว วัดเปอร์เซ็นต์ไขมัน
บันทึกน้ำหนักตัวและเปอร์เซ็นต์ไขมันด้วยตนเอง
ในสมุดประเมินตนเองในรูปของกราฟเส้น ทำใ้
นักเรียนสามารถสำรวจพฤติกรรม ประเมินและ
ควบคุมตนเองในการลดน้ำหนักและเปอร์เซ็นต์
ไขมันได้ ในการบันทึกข้อมูลจะให้นักเรียน
สังเกตเห็นรายละเอียดในสิ่งที่ไม่เคยทำและใน
สมุดบันทึกยังประกอบด้วยแบบสอบถามข้อมูล
พฤติกรรมของนักเรียนจากการบันทึกของผู้ปกครอง
โดยผู้วิจัยจะให้นักเรียนนำสมุดกลับไปให้ผู้ปกครอง
บันทึกรายละเอียดต่างๆ ของนักเรียน เช่น การ
รับประทานอาหารแต่ละมื้อ การออกกำลังกาย
กิจกรรมเวลาว่างในวันหยุดซึ่งใช้ชีวิตประจำวัน
อยู่ที่บ้าน และให้นักเรียนสรุปว่าในหนึ่งสัปดาห์
นักเรียนได้ทำกิจกรรมอะไรบ้าง ผู้วิจัยอธิบายถึง
ขั้นตอนในการชั่งน้ำหนักและวัดเปอร์เซ็นต์ไขมัน
พร้อมทั้งรายละเอียดการจดบันทึก นักเรียนจะ
ใช้เวลาในการทำกิจกรรมการประเมินตนเอง
สัปดาห์ละหนึ่งครั้ง ครั้งละ 15 นาที แล้วส่งคืน
ผู้วิจัย เพื่อให้ผู้วิจัยได้ทราบถึงผลการชั่งน้ำหนัก
และวัดเปอร์เซ็นต์ไขมันของนักเรียนกลุ่มทดลอง
ทั้งนี้ผลของพฤติกรรมต่างๆ จากการอ่านสมุด
บันทึกของนักเรียนแต่ละคนที่ผู้วิจัยให้นักเรียน
ประเมินตนเองนั้น พบว่า นักเรียนรู้จักสังเกต
ตนเองมากขึ้นและเห็นพัฒนาการของตนเองใน
การลดน้ำหนักและเปอร์เซ็นต์ไขมันในแต่ละ
สัปดาห์ ส่วนในกรณีที่น้ำหนักและเปอร์เซ็นต์ไขมัน
ไม่ลดลงผู้วิจัยได้นำผลการประเมินนี้มาใช้ใน
กิจกรรมการให้คำปรึกษาทำให้น้ำหนักตัวและ
เปอร์เซ็นต์ไขมันของนักเรียนลดลง สอดคล้องกับ
Prentice-Dunn and Rogers (1986) กล่าวว่า



ถ้าบุคคลได้รับทราบถึงผลที่จะเกิดขึ้นจากปฏิบัติ ตามคำแนะนำว่าจะลดความรุนแรงของการเกิด โรคได้และเชื่อว่าถ้าให้การสอนโดยเฉพาะ เจาะจงเพื่อให้บุคคลปฏิบัติตามคำแนะนำจะช่วย ส่งเสริมความตั้งใจในการจะเปลี่ยนพฤติกรรมอย่าง จริงจังและสอดคล้องกับ Judge et al. (2005) กล่าวว่า การประเมินตนเองเป็นการประเมินที่ เกี่ยวข้องกับคุณค่า สมรรถนะและความสามารถ ของบุคคลจุดมุ่งหมายที่สำคัญของการประเมิน ตนเองประการหนึ่งคือการเปิดโอกาสให้บุคคลได้ กลับไปทบทวน สำรวจ ทำความเข้าใจเกี่ยวกับ ตนเองเรื่องภาระหน้าที่ การทำกิจกรรมหาสาเหตุ อธิบายถึงปัจจัยความสำเร็จหรือล้มเหลวของการ ทำกิจกรรมที่ผ่านมา ประเมินความสามารถของ ตนเองในการปฏิบัติงาน สะท้อนความคิดเห็นต่อ การทำงาน เสนอหาวิธีการและวางแผนพัฒนางาน ซึ่งกระบวนการทั้งหมดจะดำเนินการอย่างต่อเนื่อง ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ เบญจภา สนามทอง (2548) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่องพฤติกรรม การบริโภคอาหารและการออกกำลังกายของเด็กโรค อ้วนที่อยู่ในโปรแกรมการควบคุมน้ำหนักโดยใช้ แบบบันทึกข้อมูล แบบสอบถามพฤติกรรม การบริโภคอาหารและการออกกำลังกายของเด็ก ผล การวิจัยพบว่า ภายหลังเด็กโรคอ้วนที่ได้รับ โปรแกรมควบคุมน้ำหนักมีพฤติกรรม การบริโภค อาหารและการออกกำลังกายสูงขึ้นกว่าก่อนได้ รับโปรแกรม

2) กิจกรรมการรับรู้ข้อมูล แบ่งออกเป็น 2 กิจกรรมได้แก่ (1) สร้างความสัมพันธ์และทำความเข้าใจ (2) ภาพพלקการ์ตูน แต่ละกิจกรรมเป็น การให้ความรู้สร้างความสัมพันธ์ สร้างเจตคติที่ดี ต่อตนเอง ระหว่างนักเรียนกับนักเรียนและผู้วิจัย กับนักเรียน ซึ่งกิจกรรมภาพพלקการ์ตูนแบ่งออก

เป็น 7 ชุดการเรียนรู้ คือ เรื่องภาวะน้ำหนักเกิน คืออะไร และเรื่องสาเหตุและผลเสียของภาวะ น้ำหนักเกิน นั้นสอดคล้องกับ Rogers (1975) กล่าวเกี่ยวกับกระบวนการรับรู้ข้อที่ 1 ว่า การ ประเมินความน่ากลัวต่อสุขภาพ ประกอบด้วย องค์ประกอบ การรับรู้ความรุนแรงและการรับรู้ โอกาสเสี่ยงต่อการเป็นโรค เป็นการประเมิน ปัจจัยที่เพิ่มหรือลดความน่าจะเป็นในการทำให้เกิด การตอบสนองที่ไม่เหมาะสม ส่วนเรื่องการออก กำลังกายที่เหมาะสม วิธีปฏิบัติตนเพื่อป้องกัน ภาวะน้ำหนักเกิน กินอย่างไรให้ถูกสุขลักษณะ อาหารที่มีประโยชน์และการลดน้ำหนักด้วยผัก ผลไม้ สอดคล้องกับกระบวนการรับรู้ข้อที่ 2 ที่ว่า การประเมินการทนรับสถานการณ์ ประกอบด้วย องค์ประกอบ ความคาดหวังของการตอบ สอนต่อคำแนะนำและความคาดหวังในความ สามารถของตนเองซึ่งกระบวนการรับรู้ทั้ง 2 ข้อนี้จะได้รับอิทธิพลจากแหล่งข้อมูลข่าวสาร ดังนี้คือ สิ่งแวดล้อม การพูดชักชวน การเรียนรู้ จากการสังเกต และลักษณะของบุคคล ทำให้ เกิดความตั้งใจที่นำไปสู่การปฏิบัตินั้นเกิดจาก ผลบวกของประสิทธิผลการตอบสนองและ ประสิทธิภาพในตนเองลบค่าใช้จ่ายที่เกิดขึ้นจาก การตอบสนองที่เหมาะสม และกิจกรรมการรับรู้ ข้อมูลนี้สามารถทำให้เกิดพฤติกรรมลด น้ำหนักและเปอร์เซ็นต์ไขมันได้สำเร็จ ทำให้การลด น้ำหนักและเปอร์เซ็นต์ไขมันลดลงได้สอดคล้อง กับงานวิจัยของ เสกสรร ละเอียด (2553) ได้ ศึกษาวิจัยเรื่อง ผลของโปรแกรมสุขภาพเพื่อการ ลดน้ำหนักและเปอร์เซ็นต์ไขมันของนักเรียน มัธยมศึกษาตอนต้นที่มีภาวะน้ำหนักเกินผลการ วิจัยพบว่า (1) น้ำหนักตัวและเปอร์เซ็นต์ไขมัน หลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองลดลงจาก



โปรแกรมส่งเสริมสุขภาพโดยการประยุกต์ใช้ทฤษฎีแรงจูงใจเพื่อป้องกันโรคที่มี
ต่อการลดน้ำหนักและเปอร์เซ็นต์ไขมันในนักเรียนประถมศึกษาที่มีภาวะน้ำหนักเกิน

ก่อนการทดลอง (2) น้ำหนักตัวและเปอร์เซ็นต์ไขมันหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มควบคุมเพิ่มขึ้นจากก่อนการทดลอง (3) น้ำหนักตัวหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองไม่แตกต่างจากนักเรียนกลุ่มควบคุม และ (4) เปอร์เซ็นต์ไขมันหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองต่ำกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และงานวิจัยของอภิญญา อุดระชัย (2554) ที่ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง ผลของโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายโดยการประยุกต์ใช้ทฤษฎีแรงจูงใจเพื่อป้องกันโรคร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคมเพื่อป้องกันภาวะน้ำหนักเกินของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในเขตเทศบาลนครขอนแก่น ผลการศึกษาวิจัย พบว่ากลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยด้านความรู้การรับรู้ความรุนแรง การรับรู้โอกาสเสี่ยง ความคาดหวังในความสามารถของตนเอง ความคาดหวังในประสิทธิผลการปฏิบัติตัวมีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่าก่อนทดลองและสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3) กิจกรรมการออกกำลังกายเป็นกิจกรรมที่ผู้วิจัยจัดให้กับนักเรียนโดยเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายแบบแอโรบิค ได้แก่ การวิ่งสลับเดิน การเล่นแชร์บอล การเล่นฮูลาฮูป การเดินแอโรบิค เป็นต้น ใช้เวลาทำกิจกรรมครั้งละ 30-40 นาที สัปดาห์ละ 3 ครั้ง ติดต่อกัน 8 สัปดาห์ โดยกิจกรรมที่จัดขึ้นนี้เป็นกิจกรรมที่เปิดโอกาสให้นักเรียนกลุ่มทดลองแต่ละคนได้มีส่วนร่วมลงมือปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ ด้วยตนเองและทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อนนักเรียนคนอื่นๆ ซึ่งผู้วิจัยยังได้เลือกกิจกรรมเกมกีฬามาประยุกต์เป็นส่วนหนึ่งในโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพที่สร้างความสนุกสนานเพื่อให้นักเรียนสนใจและไม่เบื่อทำให้

เด็กเกิดการรับรู้ในความสามารถของตนเอง ทำให้เกิดความมั่นใจในตนเองและเกิดความคาดหวังในผลลัพธ์เพิ่มมากขึ้น เป็นแรงจูงใจที่สำคัญของบุคคลในการแสดงพฤติกรรม นอกจากนั้นการออกกำลังกายยังทำให้ร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้น คือ มีมวลกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้นมีอัตราการเผาผลาญพลังงานในขณะพักภายหลังจากการออกกำลังกายดีขึ้นระบบการเผาผลาญสารอาหารทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพส่งผลให้มีการเผาผลาญไขมันเพิ่มขึ้นทำให้น้ำหนักตัวและเปอร์เซ็นต์ไขมันลดลงได้ สอดคล้องกับกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (2547) ที่กล่าวว่ากิจกรรมที่มีประสิทธิภาพมากที่สุดคือการออกกำลังกายแบบแอโรบิค ครั้งละ 20-60 นาที อย่างสม่ำเสมอ สัปดาห์ละ 3-5 วัน ซึ่งการออกกำลังกายที่มีความแรงปานกลาง จะทำให้ออกกำลังกายได้นานขึ้น มีการเผาผลาญไขมันเพิ่มมากขึ้น กล่าวคือ การออกกำลังกายส่งผลต่อการลดลงของเปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกายทั้งในเพศชายและเพศหญิงในการออกกำลังกายเมื่อร่างกายมีการเคลื่อนไหวมีการใช้กล้ามเนื้อทุกส่วนอย่างต่อเนื่อง ร่างกายจะมีการเผาผลาญแคลอรีประมาณร้อยละ 60 เผาผลาญไขมันประมาณร้อยละ 40 และยิ่งออกกำลังกายนานเท่าใดร่างกายจะยิ่งมีการใช้พลังงานจากไขมันมากยิ่งขึ้นและสอดคล้องกับงานวิจัยของสว่างจิต แซ่โจ้ว (2551) ที่ได้ศึกษาวิจัยเรื่องผลการฝึกโปรแกรมการออกกำลังกายแบบวงจรที่มีต่อสุขสมรรถนะของเด็กที่มีภาวะน้ำหนักเกิน ผลการวิจัยพบว่า (1) หลังการทดลอง 8 สัปดาห์กลุ่มทดลองที่ฝึกด้วยโปรแกรมการออกกำลังกายแบบวงจรมีค่าดัชนีมวลกาย นิ่งอด้วนอดยตัว ดันพื้นและเดิน/วิ่ง 1.6 กิโลเมตรดีกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่



ระดับ .05 (2) หลังการทดลอง 8 สัปดาห์กลุ่มทดลองที่ฝึกด้วยโปรแกรมการออกกำลังกายแบบวงจร มีค่าดัชนีมวลกาย นั่งงอตัว นอนยกตัว ดันพื้นและเดิน/วิ่ง 1.6 กิโลเมตร พัฒนาการมากกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนกลุ่มควบคุมไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญ

4) กิจกรรมการให้คำปรึกษาเป็นกิจกรรมที่ผู้วิจัยจัดขึ้นเพื่อให้ทราบถึงปัญหาในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมลดน้ำหนักและเปอร์เซ็นต์ไขมันและให้นักเรียนได้รับคำปรึกษาคำแนะนำวิธีการในการช่วยเหลือนักเรียนให้มีสร้างเสริมประสิทธิภาพในการลดน้ำหนักตัวและเปอร์เซ็นต์ไขมันของนักเรียนให้เพิ่มมากขึ้น และการสร้างสัมพันธภาพ เจตคติที่ดีต่อการลดน้ำหนักตัวและเปอร์เซ็นต์ไขมัน ติดตามผลการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรม โดยให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลและรายกลุ่มซึ่งกิจกรรมการให้คำปรึกษานี้จะดำเนินควบคู่กับกิจกรรมประเมินตนเอง เมื่อผู้วิจัยได้นำนักเรียนมาพูดคุยให้คำปรึกษาสังเกตพฤติกรรมของนักเรียนและรับรู้ถึงสาเหตุของปัญหาที่ทำให้เกิดภาวะน้ำหนักเกินจากนักเรียนกลุ่มทดลองแล้ว หลังจากนั้นผู้วิจัยจึงหาแนวทางในการแก้ปัญหาและเสนอวิธีการลดน้ำหนัก ลดเปอร์เซ็นต์ไขมันและปัญหาที่เกิดขึ้นจากการมีภาวะน้ำหนักเกินของเด็กนักเรียนแต่ละคนเองซึ่งอาจเกิดจากสิ่งแวดล้อมต่างๆ รอบตัว ทำให้สามารถให้คำแนะนำวิธีการแก้ไขปัญหาในการลดน้ำหนักตัวและเปอร์เซ็นต์ไขมันให้กับนักเรียนแต่ละคนได้ จากการให้กิจกรรมให้คำปรึกษา พบว่า นักเรียนให้ความสนใจกับกิจกรรมนี้มาก กล่าวที่จะมาพูดคุยกับผู้วิจัยและปรึกษาปัญหาต่างๆ ทำให้นักเรียนเกิดความคาด

หวังของการตอบสนองต่อคำแนะนำ รู้ปัญหาและรู้บทบาทหน้าที่ของตน ก่อให้เกิดความมั่นใจในตนเองสอดคล้องกับ อนุองค์ลักษณ์ เจริญมาก (2551) กล่าวว่า การที่มีความสามารถทำกิจกรรมทางสมองให้บรรลุผลตามที่ตนต้องการหรือตามเป้าหมายที่วางไว้ได้คนที่มีความรู้ปัญญาคือคนที่สามารถปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ใหม่ๆ ได้ และรู้จักวางโครงการได้ตรงตามจุดประสงค์ กับงานที่ตนทำอยู่องค์ประกอบที่ส่งเสริมการเพิ่มพูนความงอกงามทางด้านสติปัญญามีดังนี้ คือ แรงจูงใจ สิ่งเร้าและการได้ลงมือปฏิบัติและสอดคล้องกับงานวิจัยของมนชยา พลอยล้อมแสง (2547) ที่ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง การให้คำปรึกษาตามโภชนบัญญัติ 9 ประการเพื่อการลดน้ำหนักของผู้ที่มีน้ำหนักเกินผลการวิจัยพบว่า ภายหลังการปรับพฤติกรรมโดยใช้เทคนิคการให้คำปรึกษาร่วมกับโภชนบัญญัติ 9 ประการ ผู้รับการปรึกษามีพฤติกรรมการกินที่เหมาะสมต่อการลดน้ำหนัก และมีการออกกำลังกายเพิ่มขึ้นด้วย ดังนั้นการให้คำปรึกษาทางโภชนศาสตร์จะต้องคำนึงข้อมูลพื้นฐานของผู้รับคำปรึกษาโดยมีการวางแผนร่วมกันระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาจึงจะทำให้การให้คำปรึกษาประสบความสำเร็จได้

5) กิจกรรมการให้แรงเสริม (หนูทำได้) เป็นกิจกรรมตัวกระตุ้นและเสริมแรงสนับสนุนทางสังคมที่ผู้วิจัยต้องการสร้างแรงบันดาลใจให้กับนักเรียนมีความมุ่งมั่นในการปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ และเพื่อสร้างแรงจูงใจให้นักเรียนเห็นผลดีในการปฏิบัติตัว ซึ่งส่งผลต่อการลดน้ำหนักและเปอร์เซ็นต์ไขมันเพิ่มมากขึ้น พร้อมทั้งให้แรงเสริมโดยการกำหนดว่าถ้านักเรียนคนใดสามารถลดน้ำหนักตัวและเปอร์เซ็นต์ไขมันในแต่ละสัปดาห์ได้มากที่สุดจะได้ ขนม เลือ อุปกรณ์ในการเรียน



โปรแกรมส่งเสริมสุขภาพโดยการประยุกต์ใช้ทฤษฎีแรงจูงใจเพื่อป้องกันโรคที่มี
ต่อการลดน้ำหนักและเปอร์เซ็นต์ไขมันในนักเรียนประถมศึกษาที่มีภาวะน้ำหนักเกิน

เช่น ปากกา ดินสอ ไม้บรรทัดเพื่อเป็นการเสริมแรงให้นักเรียนมีแรงจูงใจในการเข้าร่วมกิจกรรมและเสริมแรงให้นักเรียนได้ควบคุมน้ำหนักและเปอร์เซ็นต์ไขมัน จากการให้กิจกรรมการให้แรงเสริม (หนูทำได้) พบว่า นักเรียนให้ความสนใจกับกิจกรรมนี้มาก รู้จักการควบคุมน้ำหนักและเปอร์เซ็นต์ไขมันของตนเองและให้ความร่วมมือกับการทำกิจกรรมเป็นอย่างดี สอดคล้องกับสมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต (2541) กล่าวว่า การทำให้ผู้ทำพฤติกรรมเกิดความพึงพอใจเมื่อทำพฤติกรรมใดพฤติกรรมหนึ่งแล้วเพื่อให้ทำพฤติกรรมนั้นซ้ำๆ อีก เช่น เมื่อนักเรียนตอบคำถามถูกต้อง ครูให้รางวัลและสอดคล้องกับงานวิจัยของธนาศิลป์ ทองสมจิตต์ (2555) ที่ได้ศึกษาผลของโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพตามแบบแผนความเชื่อที่มีต่อภาวะอ้วนลงพุงของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ผลการวิจัยพบว่า (1) ค่าเฉลี่ยของน้ำหนักและเส้นรอบเอวหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองลดลงจากการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (2) ค่าเฉลี่ยของน้ำหนักและเส้นรอบเอวหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองไม่แตกต่างจากนักเรียนกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัย

1. ควรจัดสถานที่ให้เหมาะสมในการจัดกิจกรรมแต่ละประเภท เช่น กิจกรรมการให้คำปรึกษาควรเป็นสถานที่ที่อากาศถ่ายเทสะดวก มีความสงบเพื่อให้นักเรียนเกิดสมาธิ
2. ควรศึกษาปัญหาของนักเรียนจากกิจกรรมประเมินตนเองเพื่อเตรียมหาวิธีแก้ไขปัญหานักเรียนได้อย่างเหมาะสมและควรมีการสัมภาษณ์ผู้ปกครองเพิ่มเติมในประเด็นเรื่องโภชนาการและการออกกำลังกายขณะที่นักเรียนใช้ชีวิตประจำวันอยู่ที่บ้านเพื่อให้ผู้ปกครองควบคุมพฤติกรรม
3. โรงเรียนควรที่จะมีเครื่องชั่งน้ำหนักและวัดเปอร์เซ็นต์ไขมันแบบดิจิตอลไว้ที่โรงเรียนเพื่อให้นักเรียนได้ชั่งน้ำหนักและวัดเปอร์เซ็นต์ไขมันตลอดเวลา
4. ควรมีการให้ความรู้แก่ผู้ปกครองเพื่อนำแนวทางการปฏิบัติไปใช้ในการดูแลนักเรียนต่อที่บ้าน

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาเปรียบเทียบผลของกิจกรรมในโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพเพื่อการลดน้ำหนักและเปอร์เซ็นต์ไขมันที่เหมาะสมระหว่างนักเรียนชายและนักเรียนหญิงเพื่อนำข้อมูลที่ได้เป็นแนวทางในการจัดโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพ
2. ควรมีการศึกษาผลของการจัดโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพโดยการประยุกต์ใช้ทฤษฎีแรงจูงใจเพื่อป้องกันโรคที่มีต่อพฤติกรรมสุขภาพอื่นๆ เช่น การบริโภคอาหารและการออกกำลังกาย เพื่อเป็นการป้องกันโรคอ้วนที่อาจเกิดขึ้นในอนาคต



รายการอ้างอิง

ภาษาไทย

- กระทรวงศึกษาธิการ. (2551). *หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐานพุทธศักราช 2551*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว.
- กระทรวงสาธารณสุข. กรมอนามัย. (2543). *คู่มือแนวทางการใช้เกณฑ์อ้างอิงน้ำหนัก ส่วนสูง เพื่อประเมินภาวะการเจริญเติบโตของเด็กไทย*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.
- _____. (2547). *คู่มือการดำเนินงานโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพ*. นนทบุรี: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- _____. (2550). โรคเรื้อรัง. สืบค้นจาก http://203.157.19.14/iprg/include/admin_hotnew/show_hotnew.php?idHot_new=62982
- _____. (2555). *เร่ร่อนภัยอันตรายสลายพุง*. สืบค้นจาก http://203.157.19.14/iprg/include/admin_hotnew/show_hotnew.php?idHot_new=47690
- _____. (2556). *รายงานสถานการณ์โรคอ้วน*. สืบค้นจาก http://www.matichon.co.th/news_detail.php?newsid=1345119858&grpid=&catid=02&subcatid=0207
- ธนาศิลป์ ทองสมจิตต์. (2555). *ผลของโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพตามแบบแผนความเชื่อที่มีต่อภาวะอ้วนลงพุงของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย*. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, สาขาวิชาสุขภาพและการส่งเสริมสุขภาพ คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- เบญจมา สนามทอง. (2548). *พฤติกรรมการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายของเด็กโรคอ้วนที่อยู่ในโปรแกรมการควบคุมน้ำหนัก*. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, สาขาวิชาการพยาบาลเด็ก คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- พรทิพย์ ขุนจันทร์. (2550). *ผลของโปรแกรมสุขภาพโดยการประยุกต์ใช้ทฤษฎีแรงจูงใจเพื่อป้องกันโรคร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคมในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อป้องกันการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย*. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, สาขาสุขภาพและการส่งเสริมสุขภาพ มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- มนชยา พลอยเลื่อมแสง. (2547). *การให้คำปรึกษาตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ เพื่อการลดน้ำหนักของผู้ที่มีน้ำหนักเกิน*. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ราชวิทยาลัยอายุรแพทย์แห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์. (2550). *การจัดการปัญหาภาวะน้ำหนักเกิน*. สืบค้นจาก <http://health.kapook.com/view55733.html>
- วรารักษ์ เหลาหอม และจุฬารักษ์ โสตะ. (2555). ประสิทธิภาพของการประยุกต์ใช้ทฤษฎีแรงจูงใจเพื่อป้องกันโรคร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคมเพื่อพัฒนาผู้ประกอบการในการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพเด็กก่อนวัยเรียน กรณีศึกษาในศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านโคกใหญ่ ตำบลบัวเงิน อำเภอน้ำพอง จังหวัดขอนแก่น. *ศรีนครินทร์เวชสาร*, 4, 373-378.



โปรแกรมส่งเสริมสุขภาพโดยการประยุกต์ใช้ทฤษฎีแรงจูงใจเพื่อป้องกันโรคที่มี
ต่อการลดน้ำหนักและเปอร์เซ็นต์ไขมันในนักเรียนประถมศึกษาที่มีภาวะน้ำหนักเกิน

- วิชัย ลิขิตวิบูลย์กิตติ. (2553). ประสิทธิภาพของโปรแกรมสุขภาพโดยประยุกต์ทฤษฎีแรงจูงใจเพื่อป้องกันโรคที่มีต่อพฤติกรรมกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยปวดบ่าต้นคอและศีรษะในสถานพยาบาลแพทย์แผนไทย อำเภอไทรน้อย จังหวัดนนทบุรี. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ศิริลักษณ์ สุวรรณวงศ์. (2538). ทฤษฎีและเทคนิคการสูมตัวอย่าง. กรุงเทพมหานคร: โอเดียนสโตร์.
- สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. (2541). ทฤษฎีและเทคนิคการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สว่างจิต แซ่โจ้ว. (2551). ผลการฝึกโปรแกรมการออกกำลังกายแบบวงจรที่มีต่อสุขสมรรถนะของเด็กที่มีภาวะน้ำหนักเกิน. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สำนักงานการศึกษากรุงเทพมหานคร. (2556). ข้อมูลสถิติจำนวนนักเรียน. สืบค้นจาก <http://www.bangkokeducation.in.th/cms/download/stat/file/11.pdf>
- กองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, สำนักงาน. (2555). ภัยคุกคามเด็กไทย เสี่ยงภัยโรคหัวใจในอนาคต. สืบค้นจาก <http://www.dailynews.co.th/Content/politics/82053>
- สำนักสารนิเทศและประชาสัมพันธ์กระทรวงสาธารณสุข. (2553). ข่าวเพื่อสื่อมวลชน. สืบค้นจาก http://www.moph.go.th/ops/iprg/include/admin_hotnew/show_hotnew.php?idHot_new=30592
- สุรุฒิ สุขสวัสดิ์. (2543). การประยุกต์ทฤษฎีแรงจูงใจเพื่อป้องกันโรคร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคมในการส่งเสริมสุขภาพช่องปากของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, วิทยาศาสตร์ (สุขภาพ) มหาวิทยาลัยมหิดล.
- เสกสรร ละเอียด. (2553). ผลของโปรแกรมสุขภาพเพื่อการลดน้ำหนักและเปอร์เซ็นต์ไขมันของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีภาวะน้ำหนักเกิน. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, สาขาวิชาสุขภาพและพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อนงค์ลักษณ์ เจริญมาก. (2551). ธรรมชาติและพัฒนาการของผู้เรียนแต่ละช่วงชั้น. สืบค้นจาก <http://www.learners.in.th/blogs/posts/120061>
- อภิญา อุดระชัย. (2554). ผลของโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายโดยการประยุกต์ใช้ทฤษฎีแรงจูงใจเพื่อป้องกันโรคร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคมเพื่อป้องกันภาวะน้ำหนักเกินของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในเขตเทศบาลนครขอนแก่น. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, ภาควิชาสุขภาพ คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น.



ภาษาอังกฤษ

- Judge, T. A., Bono, J. E., Erez, A., & Lock, E. A. (2005). Core self-evaluation and job satisfaction: The role of self-concordance and goal attainment. *Journal of Applied Psychology*, 90, 257-268.
- Norman, P., Boer, H., & Seydel, E. R. (2005). *Protection motivation theory*. Retrieved from <http://doc.utwente.nl/53445/>
- Rogers, R. W. (1975). A protection motivation theory of fear appeals and attitude change. *Journal of Psychology*, 91, 93-114.
- Prentice-Dunn, S., & Rogers, R. W. (1986). Protection motivation theory and preventive health: Beyond the health belief model. *Health Education Research*, 1, 153-161.

ผู้เขียน

นายณัฐวุฒิ ฉิมมา นิลิตมหำบัณฑิต สาขาวิชาสุคศึกษาและพลศึกษา ภาควิชาหลักสูตรและการสอน คณะครุศาสตร์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยกรุงเทพมหานคร 10330 อีเมล: nathawutkk@hotmail.com

รองศาสตราจารย์ ดร.จินตนา สรายุทธพิทักษ์ อาจารย์ประจำภาควิชาหลักสูตรและการสอน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย กรุงเทพมหานคร 10330 อีเมล: jintana.s@chula.ac.th

หมายเหตุ: ได้รับการสนับสนุนทุนวิจัยจาก “ทุน 90 ปี” จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย