Journal of Education, Prince of Songkla University, Pattani Campus
Vol.34 No.1 : January - April 2023, pp. 113-126

Research Article

The Effects of Self-Efficacy and Social Support Promotion Program on Knowledge Health Behavior and Weight Reduction of Undergraduate students at Thailand National Sport University in yala campus.

Chanintnara Jaidee*
M.Ed.(Curriculum and Instruction), Lecturer
Department of Health Promotion, Faculty of Sport and Health Sciences
Thailand National Sports University Yala Campus
*Corresponding authers: jibjib55@hotmail.com

Received: August 21, 2021/ **Revised:** November 26, 2021/ **Accepted:** December 3, 2021

Abstract

The study aimed to investigate the effects of self-effcacy and social support promotion programs on knowledge health behavior and weight reduction of undergraduate students at Thailand National Sport University, Yala campus those who are overweight conducting before and after participating in the activity. The participants of the study were 60 overweight and volunteered undergraduate students. This research is quasi-experimental and they were divided into two groups, experimental and controlled groups. The data was collected before and after the experiment. Ten weeks of the experiment were conducted by the experimental group in to compare the effects of the activity management of the control group. The statistics used in the present study were basic statistics including standard deviation, means, and Independent t-test.

The findings revealed that health promotion activity management by applying self-efficacy with social support theories which was developed by the researcher can be applied with overweight undergraduate students. The finding also showed that the participants of the experimental group khow about obesity and health promotion. The weight of the participants of experimental group and the controlled group were significantly different (.01). In addition, the perception about self-efficacy on health promotion of the participants of the experimental group and the controlled group were also significantly different (.05). The expectation of the effects of health promotion and social support were not different resulting the participants of the controlled group have significantly better health promotion behavior and body weight reduced.

Keywords: Health Behavior, Weight Reduction, Self Efficacy, Social Support

วารสารศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี
ปีที่ 34 ฉบับที่ 1 : มกราคม- เมษายน 2566, หน้า 113-126

บทความวิจัย

ผลของโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคมที่มีต่อความรู้ พฤติกรรมสุขภาพและการลดน้ำหนักของนักศึกษา มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตยะลา

ชนินท์นรา ใจดี*
ศษ.ม. (หลักสูตรและการสอน), อาจารย์
สาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ คณะวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ
มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตยะลา
*ผู้ประสานงาน: jibjib55@hotmail.com

วันรับบทความ: 21 สิงหาคม 2564/ **วันแก้ไขบทความ:** 26 พฤศจิกายน 2564/ **วันตอบรับบทความ:** 3 ธันวาคม 2564

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคมที่มีต่อความรู้ พฤติกรรมสุขภาพและการลดน้ำหนักของนักศึกษา มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตยะลา กลุ่มตัวอย่าง คือ นักศึกษาที่มีภาวะน้ำหนักเกิน และสมัครใจเข้าร่วมกิจกรรม จำนวน 60 คน รูปแบบการศึกษาเป็นการวิจัยกึ่งทดลอง แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม รวบรวมข้อมูลตามตัวแปรก่อนและหลังการทดลอง โดยทำการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพให้กับกลุ่มทดลอง ในเวลา 10 สัปดาห์ เพื่อเปรียบเทียบผลการจัดกิจกรรมกับกลุ่มควบคุม วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติเชิงพรรณนา และสถิติเชิงอนุมานเพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างกลุ่มด้วยสถิติ Independent t-test กำหนดระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการวิจัยพบว่า การจัดโปรแกรม โดยประยุกต์ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเองร่วมกับทฤษฎีแรงสนับสนุนทางสังคมที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นสามารถนำมาใช้กับนักศึกษาที่มีน้ำหนักเกินได้ นักศึกษาที่เข้าร่วมกิจกรรมในกลุ่มทดลองมีความรู้เรื่องโรคอ้วนและการส่งเสริมสุขภาพ มีน้ำหนักตัวแตกต่างจากกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ มีการรับรู้ในความสามารถของตนเองในการส่งเสริมสุขภาพ แตกต่างจากกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 ส่วนความคาดหวังในผลของการส่งเสริมสุขภาพ และการรับแรงสนับสนุนทางสังคม ไม่แตกต่างกัน ส่งผลให้นักศึกษากลุ่มทดลองมีพฤติกรรมในการส่งเสริมสุขภาพที่ดีและมีน้ำหนักตัวลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

คำสำคัญ: พฤติกรรมสุขภาพ การลดน้ำหนัก การรับรู้ความสามารถของตนเอง แรงสนับสนุนทางสังคม

บทนำ

แผนพัฒนาสุขภาพฉบับที่ 12 ให้ความสำคัญกับการปฏิรูปด้านสุขภาพเพื่อให้คนไทยทุกคนไทยทุกช่วงวัยมีสุขภาพแข็งแรง มีความรู้ และทัศนคติที่ถูกต้องด้านสุขภาพ มีพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้อง ไม่ก่อให้เกิดโรค ไม่ป่วยและตายด้วยโรคที่ป้องกันได้ (Ministry of Public Health, 2016) อย่างไรก็ตาม จากการรายงานสถานการณ์โรคไม่ติดต่อระดับโลกและประเทศไทย พบว่ากลุ่มโรค NCDs (Noncommunicable diseases หรือโรคไม่ติดต่อ) เป็นปัญหาสุขภาพอันดับหนึ่งของโลกทั้งในมิติของจำนวนการเสียชีวิตและภาระโรคโดยรวม (Department of Disease Control, Ministry of Public Health, 2020) จากการรายงานข้อมูลขององค์การอนามัยโลก (WHO) พบประชากรทั่วโลกเสียชีวิตจากโรค NCDs มีแนวโน้มเพิ่มขึ้น ปัญหาดังกล่าวก่อให้เกิดความสูญเสียและส่งผลกระทบต่อการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมอย่างรุนแรง สำหรับประเทศไทย มีอัตราการเสียชีวิตต่ำสุดเท่ากับ 427.4 ต่อประชากรแสนคน โดยในปี พ.ศ. 2561 โรคไม่ติดต่อที่เป็นสาเหตุการตาย 3 อันดับแรกได้แก่ โรคมะเร็งรวมทุกประเภท รองลงมาคือ โรคหลอดเลือดสมอง และโรคหัวใจขาดเลือด (Department of Disease Control, Ministry of Public Health, 2020)

ปัญหาสุขภาพดังกล่าว เป็นผลกระทบมาจากโรคอ้วนและภาวะน้ำหนักเกิน ซึ่งถือเป็นปัญหาสำคัญทางสาธารณสุข ที่ทั่วโลกและประเทศไทยกำลังเผชิญและร่วมมือกันในการแก้ไขปัญหา จากการสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกายพบว่า ประชากรวัยนี้ประมาณ 1 ใน 3 มีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอ มีภาวะน้ำหนักเกินและอ้วนร้อยละ 48 เป็นความดันโลหิตสูงร้อยละ 25 และเป็นเบาหวานร้อยละ 9 (Physical Activities for Health Division Department of Health, 2018) หากประชากรกลุ่มเยาวชน และวัยทำงานไม่ให้ความสำคัญกับพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพแล้วอาจส่งผลเสียต่อประเทศชาติในการขาดกำลังสำคัญในการพัฒนาประเทศ การส่งเสริมให้เยาวชน และวัยทำงานหันมาดูแลสุขภาพจึงถือเป็นเรื่องที่สำคัญ

แนวทางการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคในวัยรุ่น ดำเนินการ 3 ระดับ คือ ระดับปฐมภูมิ เป็นการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันก่อนเกิดปัญหา ได้แก่ การเป็นแบบอย่างที่ดีด้านพฤติกรรมสุขภาพจากครอบครัว การสร้างความนับถือตนเอง ทำให้รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า เห็นความสามารถของตนเองในการยับยั้งชั่งใจในพฤติกรรมเสี่ยงต่าง ๆ มีทักษะชีวิต และมีความรู้ด้านพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ระดับทุติยภูมิ เป็นการค้นหาวัยรุ่นที่มีปัจจัยเสี่ยงด้านสุขภาพ ในโรงเรียน มหาวิทยาลัย ชุมชน และให้คำแนะนำในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพในรูปแบบต่าง ๆ ระดับตติยภูมิ เป็นการฟื้นฟูสภาพทั้งทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคมให้กลับคืนสู่สภาพสู่ปกติโดยเร็ว จากการทบทวนวรรณกรรมที่ผ่านมา พบว่าการรับรู้ความสามารถของตนเองตามแนวคิดของแบนดูร่า (Bandura,1997) เชื่อว่าหากบุคคลได้รับการส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนจนทำให้มีการรับรู้ความสามารถตนเองเพิ่มขึ้น บุคคลนั้นย่อมมีแนวโน้มที่จะกระทำพฤติกรรมดังกล่าวได้สูงขึ้นอย่างแน่นอน นอกจากนี้ยังพบว่าบุคคลที่ได้รับแรงสนับสนุนทางสังคม (social support) ที่ดีโดยเฉพาะจากบุคคลสำคัญหรือบุคคลใกล้ชิด ย่อมส่งเสริมให้สามารถปฏิบัติกิจกรรมลุล่วงตามเป้าหมายได้ (House, 1981)

มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตยะลา เป็นสถาบันการศึกษาระดับอุดมศึกษา มีวัตถุประสงค์ในการผลิตและพัฒนาบุคลากรทางพลศึกษา การกีฬา วิทยาศาสตร์การกีฬา วิทยาศาสตร์สุขภาพ นันทนาการ เพื่อมุ่งสู่เป้าหมาย ได้แก่ ประชาชนทุกกลุ่ม ในการสร้างสุขภาพ สมรรถภาพ คุณภาพชีวิต (Thailand National Sports University Ministry of Tourism and Sports, 2019) การจะผลิตบัณฑิตให้เป็นบุคลากรที่จะสร้างเสริมสุขภาพให้แก่สังคมได้นั้น ผู้วิจัยเล็งเห็นว่านักศึกษาจำเป็นจะต้องพัฒนาบุคลิกภาพของตนเองให้มีความเป็นผู้นำในการส่งเสริมสุขภาพก่อน โดยเฉพาะอย่างยิ่งในด้านของรูปร่าง ภาวะอ้วนน้ำหนักเกินทำให้บุคลิกภาพในการเป็นผู้นำด้านการส่งเสริมสุขภาพขาดความน่าเชื่อถือ อีกทั้งโรคอ้วนยังเป็นที่มาของโรคไม่ติดต่อเรื้อรังอีกมากมาย ดังนั้น ผู้วิจัยจึงศึกษาผลของกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพโดยประยุกต์ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเอง ร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคมที่มีต่อพฤติกรรมสุขภาพและการลดน้ำหนักของนักศึกษามหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตยะลา ที่กำลังศึกษาในมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตยะลา เพื่อใช้เป็นแนวทางในการส่งเสริมการดูแลตนเอง เพื่อให้กลุ่มนักศึกษาที่มีน้ำหนักเกินสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

ได้อย่างถูกต้องเหมาะสม อันจะนำไปสู่การลดปัจจัยเสี่ยงในการเกิดโรคไม่ติดต่อที่สำคัญต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

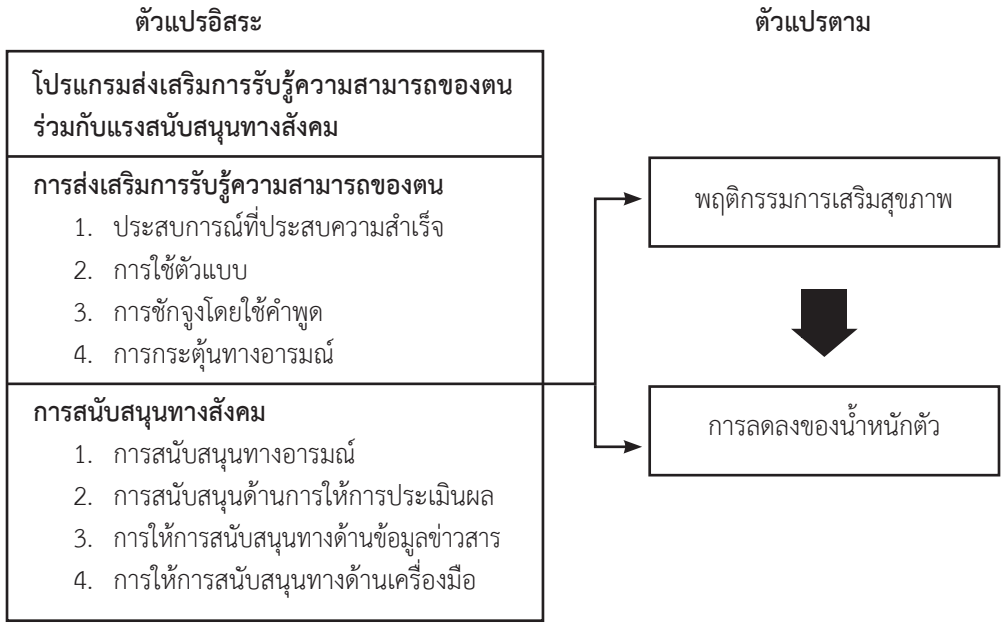
เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคมที่มีต่อความรู้ พฤติกรรมสุขภาพและการลดน้ำหนักของนักศึกษามหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตยะลา

กรอบแนวคิดการวิจัย/วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาในครั้งนี้ใช้แนวคิดทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self-efficacy) ร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคม (Social Support) เพื่อให้นักศึกษามีความรู้ มีพฤติกรรมสุขภาพและมีน้ำหนักตัวลดลง โดยทฤษฎีอธิบายว่า การรับรู้ความสามารถของตนเองนั้นมีผลต่อการตัดสินการกระทำ โดยหากบุคคลเชื่อว่าตนเองสามารถทำได้ และมีความคาดหวังในผลของการกระทำนั้น เขาก็จะสามารถปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ให้สำเร็จได้ด้วยตัวของเขาเอง (Bandura, 1996 as cited in Powwattana, Kalampakorn, Lagampan & Rawiworrakul (2018) ซึ่งแหล่งที่มาของความสามารถของตนเองเกิดจาก 1) ประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จ (Mastery experiences) โดยการให้นักศึกษากำหนดเป้าหมายในการเปลี่ยนแปลงพฤติ กรรมที่ไม่ยากจนเกินไปเพื่อให้เกิดการเรียนรู้ว่าตนเองก็สามารถที่จะประสบความสำเร็จได้จากนั้นค่อยกำหนดเป้าหมายใหม่ให้ยากขึ้น 2) การใช้ตัวแบบ (Modeling) โดยการให้รุ่นพี่ในมหาวิทยาลัยที่มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมได้สำเร็จมาเป็นบุคคลต้นแบบ 3) การชักจูงโดยใช้คำพูด (Verbal persuasion) โดยการพูดโน้มน้าวให้เห็นความสำคัญของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม และพูดให้นักศึกษาเชื่อมั่นว่าตนเองสามารถทำได้ 4) การกระตุ้นทางอารมณ์ (Emotional arousal) โดยการให้รางวัลเมื่อนักศึกษาสามารถทำตามเป้าหมายที่ตนเองกำหนดไว้ได้ ส่วนการได้รับแรงสนับสนุนทางสังคม (Social support) เป็นสิ่งสนับสนุนให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้ (House, 1981 as cited in Zurik, 2017) ซึ่งแรงสนับสนุนทางสังคมมาจาก 1) การสนับสนุนทางอารมณ์ (Emotional Support) โดยการให้กำลังใจ และชี้แนะให้เพื่อนยอมรับในความสามารถของนักศึกษา 2) การสนับสนุนด้านการให้การประเมินผล (Appraisal Support) โดยการให้นักศึกษาสามารถประเมินรูปร่างของตนเอง 3) การให้การสนับสนุนทางด้านข้อมูลข่าวสาร (Information Support) โดยการให้ความรู้ด้านการออกกำลังกาย อาหาร และการควบคุมอารมณ์ 4) การให้การสนับสนุนทางด้านเครื่องมือ (Instrumental Support) โดยการให้บันทึกการออกกำลังกายและการรับประทานอาหารในสมุดบันทึกการออกกำลังกายและการรับประทานอาหาร จากแนวคิดทฤษฎีดังกล่าวผู้วิจัยส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเอง และเสริมแรงสนับสนุนทางสังคมให้กับนักศึกษาโดยจัดกิจกรรมให้กลุ่มทดลอง เป็นเวลา 10 สัปดาห์ เพื่อช่วยให้นักศึกษามีความรู้ มีการรับรู้ความสามารถของตนเองนำไปสู่ การมีพฤติกรรมสุขภาพและมีน้ำหนักตัวที่ลดลง ดังภาพประกอบ 1

ภาพประกอบ 1

กรอบแนวคิดในการวิจัย



นิยามศัพท์เฉพาะ

1. การจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ หมายถึง กระบวนการ การปรับเปลี่ยนการกระทำที่มีจุดมุ่งหมายเพื่อการมีสุขภาวะโดยประยุกต์ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเองร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคมมาใช้ในการสร้างเสริมพฤติกรรม

2. ความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพ หมายถึง ความสามารถในการจำ เข้าใจ ในเรื่องที่เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย และการควบคุมอารมณ์

3. การรับรู้ความสามารถของตนเอง หมายถึง ความเชื่อในความสามารถของตนว่าสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพ เพื่อให้มีน้ำหนักตัวที่ลดลง

4. ความคาดหวังในผลของการส่งเสริมสุขภาพ หมายถึง ความเชื่อที่บุคคลประเมินว่า พฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพที่ตนเองกระทำนั้น จะนำไปสู่ผลลัพธ์หรือเป้าหมายที่ตนเองคาดหวังไว้

5. แรงสนับสนุนทางสังคม หมายถึง การให้ความช่วยเหลือด้านต่าง เช่น การกระตุ้นเตือนจากกลุ่มบุคคลที่อยู่ใกล้ชิดในการสนับสนุนให้มีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ

6. พฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพ หมายถึง การกระทำกิจกรรมต่าง ๆ ที่มีวัตถุประสงค์เพื่อให้บรรลุเป้าหมายคือการมี สุขภาวะ ในงานวิจัยนี้หมายถึง พฤติกรรมตามหลัก 3 อ. ได้แก่ การบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย และการควบคุมอารมณ์

7. นักศึกษาที่มีน้ำหนักเกิน หมายถึง บุคคลทั้งชายและหญิง ที่กำลังศึกษาอยู่ในมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตยะลา ที่มีค่า BMI ≥ 23 กก./ม.^{2}

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-experimental research design) โดยแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง (Experimental group) และกลุ่มควบคุม (Comparison group) รวบรวมข้อมูลตามตัวแปร ก่อนและหลังการทดลองทั้ง 2 กลุ่ม (Two-Group Pretest Posttest Design) ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลในปีการศึกษา 2563 ประกอบด้วย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้คือ นักศึกษาที่กำลังศึกษา มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตยะลา

โดยได้รับการตรวจคัดกรองภาวะสุขภาพเบื้องต้น พบว่ามีน้ำหนักเกิน (มีค่า BMI ≥23 กก./ม.2) ไม่มีโรคประจำตัว และยินดีเข้าร่วมโปรแกรม จำนวน 60 คน แล้วสุ่มแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม ทำการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย ด้วยการจับฉลากเข้ากลุ่มเท่ากัน คือ กลุ่มละ 30 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. เครื่องมือที่เป็นโปรแกรม ประกอบด้วย

โปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคม ประกอบด้วยหน่วยการเรียนรู้ 4 หน่วย ได้แก่ มาออกกำลังกายกัน ทุกวันทานอาหารอย่างเหมาะสม ควบคุมอารมณ์ให้เบิกบาน โรคอ้วนจะผ่านด้วยกำลังใจที่ดี ระยะเวลา 10 สัปดาห์

2.เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล ได้แก่ แบบสอบถามแบบปลายปิดประเภทให้ตอบเอง ประกอบด้วย 6 ส่วน คือ

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของนักศึกษา ประกอบด้วย เพศ อายุ น้ำหนัก ส่วนสูง

ส่วนที่ 2 ความรู้เกี่ยวกับโรคอ้วน การบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย และการควบคุมอารมณ์ จำนวน 20 ข้อ เป็นคำถามแบบปรนัย มีเกณฑ์การให้คะแนนคือ ตอบถูกให้ 1 คะแนน ตอบผิดให้ 0 คะแนน การแปลค่าคะแนนของความรู้ตามเกณฑ์ของบลูม (Bloom, 1971) แบ่งเป็น 3 ระดับ คือ คะแนนร้อยละ 80.00 (16 คะแนน ขึ้นไป) หมายถึงมีความรู้อยู่ในระดับสูง คะแนนร้อยละ 60.00-79.9 (12-16 คะแนน) หมายถึงมีความรู้อยู่ในระดับปานกลาง คะแนนร้อยละ 0-59.90 (0-11คะแนน) หมายถึงมีความรู้อยู่ในระดับต่ำ

ส่วนที่ 3 การรับรู้ความสามารถของตนเอง จำนวน 15 ข้อ เป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 3 ระดับ มีเกณฑ์การให้คะแนนคือ ทำได้แน่นอนให้ 3 คะแนน ไม่แน่ใจให้ 2 คะแนน ทำไม่ได้ให้ 1 คะแนน แปลค่าคะแนนการรับรู้ความสามารถของตนตามแนวคิดของคีส์ (Kiess,1989) ดังนี้ ระดับการรับรู้ต่ำ (คะแนนอยู่ในช่วง 0-27.67 คะแนน) ระดับการรับรู้ปานกลาง (คะแนนอยู่ในช่วง 27.68-36.34 คะแนน) และระดับการรับรู้สูง (คะแนนอยู่ในช่วง 36.35 คะแนนขึ้นไป)

ส่วนที่ 4 ความคาดหวังในผลของการส่งเสริมสุขภาพ จำนวน 15 ข้อ เป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 3 ระดับ มีเกณฑ์การให้คะแนนคือ เห็นด้วยให้ 3 คะแนน ไม่แน่ใจให้ 2 คะแนน ไม่เห็นด้วยให้ 1 คะแนน แปลค่าคะแนนความคาดหวังในผลของการส่งเสริมสุขภาพตามแนวคิดของคีส์ (Kiess,1989) ดังนี้ ระดับความคาดหวังต่ำ (คะแนนอยู่ในช่วง 0-31.67 คะแนน) ระดับความคาดหวังปานกลาง (คะแนนอยู่ในช่วง 31.68-38.34 คะแนน) และระดับความคาดหวังสูง (คะแนนอยู่ในช่วง 38.35 คะแนนขึ้นไป)

ส่วนที่ 5 การได้รับแรงสนับสนุนทางสังคม จำนวน 15 ข้อ เป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 3 ระดับ ระดับ มีเกณฑ์การให้คะแนนดังนี้ ได้รับประจำให้ 3 คะแนน ได้รับบางครั้งให้ 2 คะแนน ไม่ได้รับเลยให้ 1 คะแนน แปลค่าคะแนนการได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมตามแนวคิดของคีส์ (Kiess,1989) ดังนี้ ระดับความคาดหวังต่ำ (คะแนนอยู่ในช่วง 0- 26.33 คะแนน) ระดับความคาดหวังปานกลาง (คะแนนอยู่ในช่วง 26.34-34.66 คะแนน) และระดับความคาดหวังสูง (คะแนนอยู่ในช่วง ≥34.67 คะแนนขึ้นไป)

ส่วนที่ 6 พฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพ จำนวน 15 ข้อ เป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 3 ระดับ มีเกณฑ์การให้คะแนนคือ ปฏิบัติสม่ำเสมอให้ 3 คะแนน ปฏิบัติบางครั้ง ให้ 2 คะแนน ไม่ปฏิบัติเลยให้ 1 คะแนน แปลค่าคะแนนพฤติกรรมในการส่งเสริมสุขภาพ ตามแนวคิดของคีส์ (Kiess,1989) ดังนี้ ระดับการปฏิบัติตนต่ำ (คะแนนอยู่ในช่วง 0-32.33 คะแนน) ระดับการปฏิบัติตนปานกลาง (คะแนนอยู่ในช่วง 32.34-39.66 คะแนน) และระดับการปฏิบัติตนสูง (คะแนนอยู่ในช่วง 39.67 คะแนนขึ้นไป) เครื่องมือสำหรับชั่งน้ำหนัก ผู้วิจัยนำเครื่องชั่งน้ำหนักแบบดิจิตอล แสดงผลตัวเลขยี่ห้อ Tanita รุ่น HD-661 ตรวจสอบความเชื่อมั่นของเครื่องมือโดยวิธีดังนี้ ก่อนใช้งานทุกครั้งจะต้องตรวจสอบเครื่องชั่งให้อยู่ในสภาพที่ใช้งานได้โดยใช้วิธีเปรียบเทียบกับเครื่องชั่งน้ำหนักแบบสปริง จำนวน 2 เครื่อง จำนวน 3 ครั้ง หากพบว่าค่าข้อมูลที่วัดได้มีค่าเท่ากันทั้ง 3 เครื่อง จะถือว่าค่าที่วัดได้มีความน่าเชื่อถือ

วิธีการดำเนินการทดลอง

1. ขั้นเตรียมการทดลอง

1.1 ผู้วิจัยเตรียมโปรแกรมตามทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเอง ร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคม คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างที่มีค่าดัชนีมวลกายอยู่ระหว่าง ≥23 กก./ม^2 จากนั้นเสนอขอรับการพิจารณาจริยธรรม

การวิจัยในมนุษย์จากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ เลขที่ TNSU 062/2563 ติดต่อประสานงานกับนักศึกษามหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตยะลา และผู้ที่เกี่ยวข้อง เพื่อชี้แจงขั้นตอนและกิจกรรมต่าง ๆ ในการดำเนินงานเพื่อขอความร่วมมือในการดำเนินการวิจัย

1.2 เตรียมแบบสอบถามและหาคุณภาพของเครื่องมือ แบบสอบถามความรู้เกี่ยวกับโรคอ้วน การบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย และการควบคุมอารมณ์ ผู้วิจัยประยุกต์มาจากแบบทดสอบความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับอาหาร (Health Systems Research Institute, n.d.) และเครื่องมือแบบประเมินพฤติกรรมการกิน การมีกิจกรรมทางกาย/ออกกำลังกายและความเครียด ของกองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย (Physical Activities for Health Division Department of Health, 2017) แบบสอบถามการรับรู้ในความสามารถของตนเองในการส่งเสริมสุขภาพ ความคาดหวังในผลของการการส่งเสริมสุขภาพ การรับแรงสนับสนุนทางสังคมและพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพ ผู้วิจัยสร้างขึ้น แล้วนำไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน ตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาของแบบสอบถาม (Content Validity) และนำมาปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ การตรวจสอบความเชื่อมั่นของเครื่องมือ (Reliability) โดยนำแบบสอบถามที่แก้ไขปรับปรุงแล้วไปทดลองใช้กับนักศึกษาที่ไม่ใช่กลุ่มเป้าหมายจำนวน 30 คน โดยแบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับโรคอ้วนและการส่งเสริมสุขภาพ หาความเชื่อมั่นด้วยสูตร KR-20 ของคูเดอร์ ริชาร์ดสัน (Kuder-Richardson) ได้ค่าความเชื่อมั่น เท่ากับ 0.74 ส่วนแบบสอบถามการรับรู้ในความสามารถของตนเองในการส่งเสริมสุขภาพ ความคาดหวังในผลของการการส่งเสริมสุขภาพ การรับแรงสนับสนุนทางสังคมและพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพ เป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 3 ระดับ หาค่าความเชื่อมั่นด้วยสัมประสิทธิ์แอลฟ่าของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) ได้ค่าความเชื่อมั่น 0.71 0.89 0.80 และ 0.95 ตามลำดับ

2. ขั้นดำเนินการทดลอง

การจัดกิจกรรมตามโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคม โดยมีการจัดกิจกรรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนและแรงสนับสนุนทางสังคมให้กับนักศึกษา มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตยะลาที่มีน้ำหนักเกิน ในช่วงเดือนสิงหาคม-ตุลาคม 2563 โดยกลุ่มตัวอย่างทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทำการชั่งน้ำหนัก ทำแบบสอบถาม (Pretest) ในสัปดาห์ที่ 1 ทำแบบสอบถาม (Posttest) และทำการชั่งน้ำหนักอีกครั้ง ในสัปดาห์ที่ 10 หลังสิ้นสุดโปรแกรม มีแผนการเรียนรู้ 4 หน่วย มีรายละเอียดดังภาพประกอบ 2

โปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคม

หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 มาออกกำลังกายกัน

สัปดาห์ที่ 1 ให้ความรู้เรื่องน้ำหนักเกิน ระยะเวลา 1 ชั่วโมง

ประเมินรูปร่างของตนเอง โดยการวาดรูปตนเองว่ามีรูปร่างอย่างไรในปัจจุบันและในอนาคตอยากมีรูปร่างอย่างไร ผู้วิจัยพูดชักจูงให้นักศึกษาตระหนักถึงความสำคัญของการลดน้ำหนักผลกระทบที่เกิดจากโรคอ้วน บรรยายเรื่องโรคอ้วนและผลกระทบ แบ่งกลุ่มย่อย ให้นักศึกษาวิเคราะห์ผลกระทบของโรคอ้วนจากสถานการณ์ที่กำหนด สรุปท้ายกิจกรรม แจกสมุดบันทึกการออกกำลังกายและการรับประทานอาหาร

สัปดาห์ที่ 2 ให้ความรู้เรื่องการออกกำลังกายแบบแอโรบิค (aerobic exercise) ระยะเวลา 1.30 ชั่วโมง

บรรยายให้ความรู้เรื่องการออกกำลังกายแบบแอโรบิค ยกตัวอย่างการออกกำลังกายแบบแอโรบิคประเภทต่าง ๆ แล้วให้นักศึกษาบอกรูปแบบการออกกำลังกายแบบแอโรบิคที่ตนเองมีความสนใจ เชิญรุ่นพี่มาเล่าประสบการณ์การลดน้ำหนักด้วยการออกกำลังกายให้ประสบความสำเร็จ แบ่งกลุ่มฝึกทักษะการออกกำลังกายแบบแอโรบิคจากวิทยากร กำหนดเป้าหมายการออกกำลังกายและการให้รางวัลตนเอง

สัปดาห์ที่ 3 ให้ความรู้เรื่องการออกกำลังกายเพื่อเพิ่มปริมาณกล้ามเนื้อด้วยแรงต้าน ระยะเวลา 1.30 ชั่วโมง

บรรยายและสาธิตการออกกำลังกายเพื่อเพิ่มปริมาณกล้ามเนื้อด้วยแรงต้าน โดยให้รุ่นพี่ตัวแบบเป็น

ผู้สาธิต โดยแบ่งนักศึกษาออกเป็น 3 กลุ่ม ๆ หมุนเวียนกันเข้าฐานการจัดกิจกรรม ดังนี้ ฐานที่ 1 การฝึกด้วยแรงต้านโดยใช้น้ำหนักของตัวเอง ฐานที่ 2 การฝึกด้วยแรงต้านโดยการใช้ยางยืด ฐานที่ 3 การฝึกด้วยแรงต้านด้วยอุปกรณ์ที่มีน้ำหนัก ผู้วิจัยตรวจสมุดบันทึกของสัปดาห์ที่ผ่านมา กล่าวโดยกล่าวชื่นชม ให้รางวัลกับนักศึกษาที่ประสบความสำเร็จ และให้นักศึกษาวางแผนการออกกำลังกายใน 1 สัปดาห์ และรางวัลที่ตนเองคาดว่าจะได้จากประสบความสำเร็จ โดยมีผู้วิจัยคอยชี้แนะ

หน่วยการเรียนรู้ที่ 2.ทุกวันทานอาหารอย่างเหมาะสม

สัปดาห์ที่ 4 ความต้องการอาหารใน 1 วัน ระยะเวลา 1 ชั่วโมง

ใช้คำพูดชักจูงให้รับประทานอาหารให้เหมาะสมกับความต้องการพลังงานงานใน 1 วัน โดยให้นักศึกษาเล่าประสบการณ์การในการควบคุมอาหารของตนเอง และแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์การควบคุมอาหารจากตัวแบบ ฟังบรรยายเรื่องหลักการควบคุมพลังงานที่ได้รับจากอาหารที่บริโภคในแต่ละวัน ให้การสนับสนุนทางสังคมด้านการสนับสนุนทางเครื่องมือโดยชี้แจงการวางแผนรายการอาหาร ใน 1 สัปดาห์ ในสมุดบันทึกการออกกำลังกายและการรับประทานอาหาร โดยผู้ที่สามารถทำตามเป้าหมายได้ดีที่สุดจะเป็นผู้ที่ออกมาเล่าประสบการณ์ของตนเองและได้รับรางวัลในสัปดาห์ต่อไป

สัปดาห์ที่ 5 โภชนบัญญัติ หลัก 4 อย่า 5 อยาก ระยะเวลา 1 ชั่วโมง

ค้นหาบุคคลต้นแบบพร้อมทั้งมอบรางวัลให้กับต้นแบบจากสัปดาห์ที่ผ่านมา แลกเปลี่ยนประสบการณ์การควบคุมอาหารของตนเองกับผู้อื่น และให้การสนับสนุนทางดานข้อมูลข่าวสารโดยการให้ฟังบรรยายเรื่องอาหาร 5 หมู่ ธงโภชนาการ และหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ หลัก 4 อย่า 5 อยาก (Bureau of Nutrition Department of Health, 2016) ให้นักศึกษาวางระดมสมองคิดรายงานอาหารใน 1 สัปดาห์ นำเสนอรายการอาหารแล้วร่วมกันอภิปราย จากนั้นวางแผนการออกกำลังกายและการรับประทานอาหารในสัปดาห์ถัดไปในสมุดบันทึกเพื่อกระตุ้นเตือนให้มีพฤติกรรมต่อเนื่อง

สัปดาห์ที่ 6 อาหารโซนสี ระยะเวลา 1 ชั่วโมง

การกระตุ้นให้มีการปฏิบัติตามโปรแกรมอย่างไม่ถ้อถอย ชี้ให้เห็นถึงผลลัพธ์ที่เป็นรูปธรรม ให้ความรู้เรื่องการเลือกรับประทานอาหารตามโซนสี โดยใช้ภาพประกอบการบรรยาย แบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 4-5 คน ให้นักศึกษาวิเคราะห์ความเหมาะสมของรายงานอาหารใน 1 เพื่อแก้ไขภาวะน้ำหนักเกิน และให้ส่งตัวแทนนักศึกษามานำเสนอผลงานของแต่ละกลุ่มพร้อมกับอภิปราย แลกเปลี่ยนความคิดเห็น ตั้งเป้าหมายการลดพลังงานที่จะได้รับต่อวัน และผู้วิจัยกำหนดให้กลุ่มทดลองให้รางวัลแก่ตนเองเมื่อทำตามเป้าหมายที่วางไว้ได้

หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 ควบคุมอารมณ์ให้เบิกบาน

สัปดาห์ที่ 7 คิดบวก ไม่เครียด ระยะเวลา 1 ชั่วโมง

ให้ความรู้เกี่ยวกับผลกระทบของความเครียดที่มีต่อการลดน้ำหนักและต่อสุขภาพและแนวทางการจัดการกับความเครียด ติดตามผลการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมจากสมุดบันทึกกำลังกายและการรับประทานอาหารกระตุ้นให้ออกกำลังกายโดยสร้างกลุ่ม Line เพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้ด้านการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม และควบคุมอาหารอย่างต่อเนื่อง

กิจกรรมครั้งที่ 8 พักผ่อนให้เพียงพอ ระยะเวลา 1 ชั่วโมง

ให้ความรู้เกี่ยวกับประโยชน์ของการพักผ่อน ผลกระทบของการพักผ่อนไม่เพียงพอที่มีต่อการลดน้ำหนักและแนวทางบริหารจัดการตนเองเพื่อให้มีเวลาพักผ่อนที่เพียงพอ และมีคุณภาพ จัดกิจกรรมให้นักศึกษาซักถามแลกเปลี่ยนประสบการณ์ สนทนาแลกเปลี่ยนความรู้และความคิดเห็นภายในกลุ่ม กระตุ้นให้ออกกำลังกาย และควบคุมอาหาร อย่างต่อเนื่อง

หน่วยการเรียนรู้ที่ 4 โรคอ้วนจะผ่านด้วยกำลังใจที่ดี

กิจกรรมครั้งที่ 9 สู้ไม่ถอย ระยะเวลา 1 ชั่วโมง

ติดตามผลการการออกกำลังกายและการรับประทานอาหารจากสมุดบันทึก จัดกิจกรรมกลุ่มให้นักศึกษาอภิปรายเกี่ยวกับความมุ่งมั่นในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม วิธีการเอาชนะใจตัวเองในการปรับพฤติกรรม และวิธีจัดการกับอุปสรรคในการลดน้ำหนัก

กิจกรรมครั้งที่ 10 โรคอ้วนจะผ่านด้วยกำลังใจที่ดี ระยะเวลา 1 ชั่วโมง

ให้นักศึกษาจับคู่กันเพื่อเป็นคนคอยกระตุ้นเตือนซึ่งกันและกัน กระตุ้นให้นักศึกษามีพฤติกรรมที่เหมาะสมผ่าน Line กลุ่ม และให้กำลังใจนักศึกษาอย่างสม่ำเสมอ ติดตามกระตุ้นเตือนให้กำลังใจนักศึกษา กล่าวชื่นชมและชี้ให้เห็นถึงผลลัพธ์ของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่เป็นรูปธรรม ประเมินรูปร่างของตนเอง กลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถาม

การวิเคราะห์ข้อมูล

ใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูปทำการวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

สถิติเชิงพรรณนา

เพื่อบรรยายลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง ใช้การแจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

สถิติเชิงอนุมาน

เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยระหว่างกลุ่ม ใช้สถิติ Independent t-test กำหนดนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการวิจัย

1. ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง พบว่านักศึกษากลุ่มทดลอง เป็นเพศชาย ร้อยละ 40 เพศหญิง ร้อยละ 60 มีน้ำหนักส่วนใหญ่ อยู่ระหว่าง 70-79 กิโลกรัม คิดเป็นร้อยละ 50.00 ส่วนใหญ่มีอายุ 21 ปี คิดเป็นร้อยละ 53.30 ส่วนนักศึกษากลุ่มควบคุม เป็นเพศชาย ร้อยละ 76.70 เพศหญิง ร้อยละ 23.30 มีน้ำหนักส่วนใหญ่อยู่ระหว่าง 70 -79 กิโลกรัม คิดเป็นร้อยละ 46.70 ส่วนใหญ่มีอายุ 22 ปี คิดเป็นร้อยละ 40.00

2. การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการศึกษาผลของกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ โดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเองร่วมกับทฤษฎีแรงสนับสนุนทางสังคมของนักศึกษากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรม

2.1 คะแนนเฉลี่ยความรู้เรื่องโรคอ้วนและการส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษากลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมมีความรู้เรื่องโรคอ้วนและการส่งเสริมสุขภาพแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

2.2 คะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถของตนเองในการส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษากลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมมีการรับรู้ในความสามารถของตนเองในการส่งเสริมสุขภาพ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2.3 คะแนนเฉลี่ยความคาดหวังในผลของการการส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษากลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม มีความคาดหวังผลในการออกกำลังกายและการบริโภคอาหารไม่แตกต่างกัน

2.4 คะแนนเฉลี่ยการรับแรงสนับสนุนทางสังคมของนักศึกษากลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมมีการรับแรงสนับสนุนทางสังคม ไม่แตกต่างกัน

2.5 คะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมสุขภาพของนักศึกษากลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมมีพฤติกรรมสุขภาพแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05

2.6 คะแนนเฉลี่ยผลต่างของน้ำหนักตัวหลังผ่านการเข้าร่วมกิจกรรมของนักศึกษากลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมมีผลต่างของน้ำหนักตัวหลังผ่านการเข้าร่วมกิจกรรมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ดังปรากฏตามตาราง 1

ตาราง 1

ผลการเปรียบเทียบผลของกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ โดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเองร่วมกับทฤษฎีแรงสนับสนุนทางสังคม ของนักศึกษากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

รายการ	n	$\bar{x}$	S.D.	df	*t*	Sig.
ความรู้เรื่องโรคอ้วนและการส่งเสริมสุขภาพ						
กลุ่มทดลอง	30	13.80	2.96	29	2.877**	.006
กลุ่มควบคุม	30	11.57	3.29	29		
การรับรู้ความสามารถของตนเองในการส่งเสริมสุขภาพ						
กลุ่มทดลอง	30	2.40	0.49	29	2.424*	.019
กลุ่มควบคุม	30	2.11	0.41	29		
ความคาดหวังในผลของการการส่งเสริมสุขภาพ						
กลุ่มทดลอง	30	2.28	0.63	29	0.266	.791
กลุ่มควบคุม	30	2.31	0.37	29		
การรับแรงสนับสนุนทางสังคม						
กลุ่มทดลอง	30	2.27	0.48	29	0.216	.830
กลุ่มควบคุม	30	2.25	0.30	29		
พฤติกรรมสุขภาพ						
กลุ่มทดลอง	30	2.23	0.46	29	2.012*	.049
กลุ่มควบคุม	30	2.04	0.25	29		
ผลต่างของน้ำหนักตัวหลังผ่านการเข้าร่วมกิจกรรม						
กลุ่มทดลอง	30	3.07	1.72	29	9.153**	<0.00
กลุ่มควบคุม	30	0.25	0.98	29		

*$p<.05$

**$p<.01$

สรุป

1. การจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพโดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเองร่วมกับทฤษฎีแรงสนับสนุนทางสังคม ของนักศึกษามหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาต วิทยาเขตยะลาที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นสามารถนำมาใช้กับนักศึกษาที่มีน้ำหนักเกินได้

2. นักศึกษาที่เข้าร่วมโปรแกรมเป็นกลุ่มทดลองมีความรู้เกี่ยวกับโรคอ้วนและการส่งเสริมสุขภาพ มีน้ำหนักตัวแตกต่างจากกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ การรับรู้ในความสามารถของตนเองในการส่งเสริมสุขภาพ แตกต่างจากกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 ส่วนความคาดหวังในผลของการการส่งเสริมสุขภาพ และการรับแรงสนับสนุนทางสังคมไม่แตกต่างกัน ส่งผลให้นักศึกษากลุ่มทดลองมีพฤติกรรมในการส่งเสริมสุขภาพที่ดีและมีน้ำหนักตัวลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

อภิปรายผล

1. การจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ โดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเองร่วมกับทฤษฎีแรงสนับสนุนทางสังคม ของนักศึกษามหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตยะลา ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นสามารถนำมาใช้กับนักศึกษาที่มีน้ำหนักเกินได้ ทั้งนี้เนื่องจาก กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพที่ผู้วิจัยจัดขึ้นได้ทำการศึกษาทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม โดยมีการใช้ทฤษฎีเกี่ยวกับความสามารถของตนเองร่วมกับทฤษฎีแรงสนับสนุนทางสังคม การจัดกิจกรรมจะเป็นกิจกรรมที่ทำให้ผู้ทดลองเกิดแรงจูงใจจากการสนับสนุน

ในสังคมและการส่งเสริมให้ผู้ทดลองรับรู้ความสามารถของตนเองและสามารถปฏิบัติตามกิจกรรมต่าง ๆ ในการทดลองได้อย่างต่อเนื่อง ทั้งนี้เพราะทฤษฎีความสามารถตนเองเป็นทฤษฎีที่ Albert Bandura นักจิตวิทยาชาวแคนาดา ได้พัฒนามาจากทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคม (Social learning theory) สาเหตุของพฤติกรรมที่เกิดขึ้นตามแนวคิดพื้นฐานของทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคมของ Bandura นั้น Bandura มีความเชื่อว่าพฤติกรรมของคนเรานั้น ไม่ได้เกิดขึ้นและเปลี่ยนแปลงไปเนื่องจากปัจจัยทางสภาพแวดล้อมแต่เพียงอย่างเดียว หากแต่ว่าจะต้องมีปัจจัยส่วนบุคคลร่วมด้วย และสิ่งที่จะกำหนดการแสดงออกของพฤติกรรมนั้นขึ้นอยู่กับการรับรู้ความสามารถของตนเอง และหากบุคคลได้รับการสนับสนุนทางสังคมร่วมด้วยแล้วย่อมส่งผลต่อการเกิดพฤติกรรม ดังนั้น การนำทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเองมาใช้ร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคมจึงทำให้กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นสามารถนำมาใช้ลดน้ำหนักให้กับนักศึกษาที่มีน้ำหนักเกินได้ผล

ในปัจจุบันการรักษาสุขภาพโดยการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายเป็นที่นิยมในสังคมเป็นอย่างมาก เป็นสาเหตุหนึ่งที่เป็นแรงกระตุ้นให้กลุ่มผู้ทดลองที่รับการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ มีความพยายามที่จะปฏิบัติตามการทดลองที่ผู้วิจัยได้กำหนดขึ้น ถือเป็นแรงสนับสนุนสำคัญที่ทำให้ผู้ทดลองสามารถปฏิบัติตนตามกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพและส่งผลให้กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพที่ผู้วิจัยจัดขึ้นมีประสิทธิภาพ สามารถทำให้ผู้ทดลองมีน้ำหนักตัวหลังการทดลองลดลง สอดคล้องกับงานวิจัย Prompitukkul & Kanungsukkasem (2015) ศึกษาผลของโปรแกรมการรับรู้ความสามารถแห่งตนร่วมกับโปรแกรมการออกกำลังกายที่มีต่อสุขสมรรถนะในวัยรุ่นที่มีภาวะน้ำหนักเกิน โดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถแห่งตนของ (Bandura, 1997) ทำการศึกษานักเรียนชายและนักเรียนหญิงที่มีภาวะน้ำหนักเกินอายุระหว่าง 14-15 ปี ผลการวิจัย พบว่า ทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีค่าเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถแห่งตนในการออกกำลังกาย พัฒนามากกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สอดคล้องกับ Sethasirichote (2015) ทำการวิจัยเรื่องผลของโปรแกรมลดน้ำหนักโดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีการรับรู้สมรรถนะแห่งตนเพื่อควบคุมความดันโลหิตในกลุ่มเสี่ยงความดันโลหิตสูง ตำบลสระกำแพงใหญ่ อำเภออุทุมพรพิสัย จังหวัดศรีสะเกษ ผลการวิจัยพบว่า ภายหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีค่าดัชนีมวลกาย เส้นรอบเอว ความดันโลหิต ลดลงเมื่อเทียบกับกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 01 และสอดคล้องกับ Srimongnam & Peanchana (2015) ศึกษาผลของโปรแกรมลดน้ำหนักโดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีการรับรู้สมรรถนะแห่งตน ทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมร่วมกับทฤษฎีแรงสนับสนุนทางสังคมของนักศึกษาพยาบาลที่มีภาวะน้ำหนักเกินมาตรฐาน มหาวิทยาลัยราชธานีผลการวิจัยพบว่า ผลของโปรแกรมลดน้ำหนักโดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีการรับรู้สมรรถนะแห่งตน ทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคม ของนักศึกษาพยาบาลที่มีภาวะน้ำหนักเกินมาตรฐาน มหาวิทยาลัยราชธานี พบว่า ภายหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีด้านความรู้เกี่ยวกับโรคอ้วนและการลดน้ำหนัก ด้านการรับรู้สมรรถนะแห่งตน ด้านความคาดหวังผลลัพธ์ในการลดน้ำหนัก ด้านพฤติกรรมการลดน้ำหนัก ด้านแรงสนับสนุนทางสังคม สูงกว่ากลุ่มควบคุม มีค่าดัชนีมวลกาย (BMI) ต่ำกว่ากลุ่มควบคุม และ มีค่าเฉลี่ยของคะแนนในภาพรวม กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. นักศึกษาที่เข้าร่วมโปรแกรมเป็นกลุ่มทดลองมีความรู้เกี่ยวกับโรคอ้วนและการส่งเสริมสุขภาพ มีน้ำหนักตัวแตกต่างจากกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และการรับรู้ในความสามารถของตนเองในการส่งเสริมสุขภาพ แตกต่างจากกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 ส่วนความคาดหวังในผลของการการส่งเสริมสุขภาพ และการรับแรงสนับสนุนทางสังคม ไม่แตกต่างกัน ทั้งนี้เป็นเพราะการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพให้กับกลุ่มทดลองทำให้กลุ่มทดลองมีด้านความรู้เรื่องโรคอ้วนและการส่งเสริมสุขภาพอ้วน การรับรู้ความสามารถของตนเอง กับการปฏิบัติตนในการออกกำลังกายและการบริโภคอาหาร เพิ่มมากขึ้น เมื่อมีความรู้เพิ่มมากขึ้นทำให้สามารถปฏิบัติได้ถูกต้อง จึงส่งผลให้น้ำหนักตัวลดลง จากทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเองของ Albert Bandura นักจิตวิทยาชาวแคนาดาที่ได้พัฒนามาจากทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคม (Social learning theory) สาเหตุ

ของพฤติกรรมที่เกิด ขึ้นตามแนวคิดพื้นฐานของทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคม ทำให้ Bandura มีความเชื่อว่าพฤติกรรมของคนเรานั้น ไม่ได้เกิดขึ้นและเปลี่ยนแปลงไปเนื่องจากปัจจัยทางสภาพแวดล้อมแต่เพียงอย่างเดียว หากแต่ว่าจะต้องมีปัจจัยส่วนบุคคลร่วมด้วย และการร่วมของปัจจัยส่วนบุคคลนั้น จะต้องร่วมกันในลักษณะที่กำหนดซึ่งกันและกัน (Reciprocal Determinism) กับปัจจัยทางด้าน พฤติกรรมและสภาพแวดล้อม ปัจจัยเกี่ยวกับสภาพแวดล้อมจะเป็นตัวเสริมแรงในการปฏิบัติตนของบุคคลเป็นแรงจูงใจในการปฏิบัติ แต่การรับรู้ความสามารถของตนจะเป็นการส่งเสริมให้บุคคลปฏิบัติสิ่งใดสิ่งหนึ่งได้ดีกว่า เพราะหากสังคมคอยกระตุ้นให้ปฏิบัติแต่บุคคลไม่ปฏิบัติตามก็จะไม่สามารถส่งผลให้ไปถึงเป้าหมายได้ การรับรู้ความสามารถตนเอง (Perceived Self-Efficacy) Bandura ได้ให้ความหมายว่า เป็นการตัดสินความสามารถตนเองว่า สามารถทำงานในระดับใด หรือความเชื่อของบุคคลเกี่ยวกับความสามารถในการกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ซึ่งมีอิทธิพลต่อการดำรงชีวิต ความเชื่อในความสามารถตนเองพิจารณาจากความรู้สึก ความคิด การจูงใจ การรับรู้ความสามารถตนเองและความคาดหวังในผลลัพธ์ของการกระทำนั้น ไม่สามารถแยกจากกันได้เด็ดขาด เพราะบุคคลมองผลของการกระทำที่เกิดขึ้นว่าเป็นสิ่งแสดงถึงความเหมาะเพียงพอของพฤติกรรมที่ได้กระทำไป และยังเป็นสิ่งที่ช่วยในการตัดสินใจอีกว่าจะกระทำพฤติกรรมนั้นหรือพฤติกรรมอื่นใดต่อไปอีกหรือไม่ ถ้าสามารถควบคุมตัวแปรต่าง ๆ ในการวิเคราะห์ผลทางสถิติแล้ว จะพบว่าการรับรู้ความสามารถตนเองจะเป็นตัวทำนายแนวโน้มการกระทำพฤติกรรมได้ดีกว่าความคาดหวังในผลลัพธ์ของการปฏิบัติและพฤติกรรม ดังนั้นจะสังเกตได้จากผลการวิจัยที่พบว่าความคาดหวังในผลของการออกกำลังกายและการบริโภคอาหาร และการรับแรงสนับสนุนทางสังคม ในกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองไม่มีความแตกต่างกัน

ในการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นจากทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเองร่วมกับทฤษฎีแรงสนับสนุนทางสังคม ส่งผลให้นักศึกษามีน้ำหนักตัวลดลงได้อย่างมีประสิทธิภาพและทำให้นักศึกษาสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเองเพื่อสุขภาพที่ดีได้ สอดคล้องกับ Choojan, Thongbai & Kummabut (2016) ศึกษาผลของโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนและการสนับสนุนจากครอบครัวต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กวัยเรียนตอนปลายที่มีภาวะน้ำหนักเกิน โดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนของ Bandura (1997) และทฤษฎีแรงสนับสนุนทางสังคมของ House (1981) ซึ่งพบว่าเด็กวัยเรียนที่มีภาวะน้ำหนักเกินกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนและการสนับสนุนจากครอบครัวต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหาร มีคะแนนพฤติกรรมการบริโภคอาหารสูงกว่าก่อนได้รับโปรแกรมและสูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติสอดคล้องกับ Suksanan, Bchobtrong, & Pranprawit (2016) ศึกษาผลของการใช้โปรแกรมลดน้ำหนักโดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีการกำกับตนเองและแรงสนับสนุนทางสังคมต่อการลดน้ำหนักของอาสาสมัครสาธารณสุขที่มีภาวะน้ำหนักเกินมาตรฐาน โดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีการกำกับตนเอง และแรงสนับสนุนทางสังคมในโปรแกรมลดน้ำหนักของอาสาสมัครสาธารณสุขที่มีภาวะน้ำหนักเกินมาตรฐาน อำเภอห้วยยอด จังหวัดตรัง ซึ่งผลการวิจัยพบว่า กลุ่มที่เข้าโปรแกรมลดน้ำหนักมีคะแนนเฉลี่ยความรู้หลังทดลองมากกว่าก่อนทดลอง มีคะแนนเฉลี่ยความคาดหวังในความสามารถของตนในการลดน้ำหนักหลังเข้าร่วมโปรแกรมสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมมีคะแนนเฉลี่ยความคาดหวังต่อผลลัพธ์ในการลดน้ำหนักหลังเข้าร่วมโปรแกรมสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมมีคะแนนเฉลี่ยการปฏิบัติตัวหลังเข้าร่วมโปรแกรมสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (p<.01) กลุ่มที่เข้าโปรแกรมลดน้ำหนักมีค่าเฉลี่ยขนาดรอบเอว หลังเข้าร่วมโปรแกรมลดลงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (p=01) และ กลุ่มที่เข้าโปรแกรมลดน้ำหนักมีค่าเฉลี่ยดัชนีมวลกาย หลังเข้าร่วมโปรแกรมลดลงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (p=004)

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำวิจัยไปใช้

1. ในการวิจัยครั้งนี้ พบว่า เมื่อกลุ่มตัวอย่างได้เห็นการเปลี่ยนแปลงของน้ำหนักในสัปดาห์สุดท้าย ทำให้กลุ่มตัวอย่างได้เห็นแนวโน้มความสามารถของตนเองในการลดน้ำหนักอย่างเป็นรูปธรรม เกิดความคาดหวังในผลลัพธ์และมีแรงจูงใจที่จะปฏิบัติตัวในการลดน้ำหนัก

ดังนั้น ในการนำโปรแกรมไปใช้ครั้งต่อไปควรมีการประเมินผลระหว่างการจัดกิจกรรมเพื่อให้นักศึกษาเกิดแรงจูงใจในการลดน้ำหนักมากยิ่งขึ้น

2. ควรหาแนวทางจัดการกับอุปสรรคไว้ล่วงหน้า ในกรณีที่นักศึกษาไม่สามารถออกกำลังกายได้ตามแผน เช่น การนำเสนอให้ออกกำลังกายในตอนเช้าแทนตอนเย็น ในบางช่วงที่ต้องทำงานที่อาจารย์มอบหมายงาน การให้ข้อมูลรูปแบบการออกกำลังกายที่หอพัก เพื่อให้นักศึกษาสามารถทำตามแผนที่กำหนดไว้ได้

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

ในการศึกษาครั้งต่อไปควรศึกษาผลของการใช้โปรแกรมกับกลุ่มเป้าหมายอื่น เช่น นักเรียนที่เสี่ยงต่อการมีภาวะน้ำหนักเกิน ผู้สูงอายุ หรือบุคคลที่เป็นโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง และควรศึกษาความคงทนของพฤติกรรมการการออกกำลังกาย การควบคุมอาหาร และการจัดการกับอารมณ์ ของกลุ่มเป้าหมายหลังจากจบโปรแกรม

References

Bandura A. (1997). *Social Learning Theory.* Englewood Cliffs. New Jersey: Prentice – Hall.

Bloom Benjamin S.,et al. (1971). *Hand book on Formative and Summative Evaluation of Student Learning.* New York: Mc Graw-Hill Book Company.

Burcau of Nutrition Department of Health. (2016). *Guidelines for the development of desirable working - age health behaviors for health leaders.* Departmant of Health. [in thai]

Choojan, S., Thongbai, W,. Kummabut, K. (2016). The Effects of Self-Efficacy and Family Support Promotion Program on Consumption Behavior Among Late School Aged Children with Overweight. *Journal of Boromarajonani College of Nursing Bangkok , 32*(1),31. [in thai]

Department of Disease Control, Ministry of Public health. (2020). *Disease situation report NCDs Diabetes, high blood pressure and the risk factor involved 2019.* Aksorn Graphic and Design. [in thai]

Health Systems Research Institute. (n.d.). *Guidelines problem management obesity and Complications.* Bangkok: Mahidol University. [in Thai]

House, J.S. (1981). *Work Stress and Social Support.* Reading. Mass: Addison-Wesley

Kiess, H.O. (1989). *Statistical concepts for the behavioral sciences.* Biston Allyn & Bacon.

Ministry of Public Health. (2016). *National Health Development Plan No. 12 (2017 - 2021).* N.P.:n.p. [in thai]

Physical Activities for Health Division Department of Health. (2018). *Diet & Physical Activity Clinic (DPAC). TS Interprint Company Limited*. [in thai]

Powwattana, A, Kalampakorn, S, Lagampan, S and Rawiworrakul, T (2018). *Health promotion and disease prevention in community: an application of concepts and theories to practice.* N.P.: M N C0mpute Offset Co., Ltd. [in thai]

Prompitukkul, T. & Kanungsukkasem, V. (2015). An Effect of Self-Efficacy Program and Exercise Program on Health-Related Fitness in Overweight Adolescent. *Journal of Sports Science and Health , 16*(3), 50-51 [in thai]

Sethasirichote, P. (2015) The effects of weight control program applying self-efficacy theory on hypertension control in hypertension risk group at Sa Kamphaeng Yai Tambon Uthumphonphisai district, Si Sa Ket province. *Kasetsart University Annual Conference* (p. 370-377). Bangkok: Kasetsart University.[in thai]

Srimongnam, V & Peanchana, A. (2015). The Effects of a Dietary Program by Modification Self-Efficacy Theory the Implement to Stages of Change Model and Social Support Theory for Nursing Students with Overweight of Ratchathani University. *Ratchaphruek Journal, 13*(2), 115-123 [in thai]

Suksanan, P, Bchobtrong, S. & Pranprawit, A. (2016). Effects of a Weight Reduction Program with Application of Self-regulations and Social Support among Village Health Volunteers. *The Southern College Network Journal of Nursing and Public Health, 3*(1),46. [in thai]

Thailand National Sports University, Ministry of Tourism and Sports. (2019). *Thailand National Sports University Strategy 2018-2021.* http://www.tnsu.ac.th/web/web3/images/fbfiles. [in thai]

Zurik, P. (2017). *Health Promotion: Concepts, Theory & Innovation.* Bangkok: Green Life Printing House Co., Ltd. [in thai]