

## บทวิจัย

ผลของโปรแกรมควบคุมน้ำหนักโดยประยุกต์แนวคิดการกำกับตนเองต่อ  
ดัชนีมวลกายของประชาชนที่มีน้ำหนักเกินในอำเภอบ่อทอง  
จังหวัดชลบุรี\*

THE RESULTS OF THE WEIGHT-CONTROL PROGRAM ON  
APPLYING THE CONCEPT OF SELF-REGULATION TOWARDS  
BODY MASS INDEX OF PEOPLE WITH OVERWEIGHT  
IN BOTHONG DISTRICT, CHONBURI PROVINCE\*

ภาฤดี พันธุ์พรหม\*\*

ยุวดี รอดจากภัย\*\*\*

กมลมาลย์ วิรัตน์เศรษฐสิน\*\*\*

### บทคัดย่อ

คนที่มีน้ำหนักเกินเป็นปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เจ็บป่วยด้วยโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจและหลอดเลือดตามมา โดยเฉพาะประชาชนวัยทำงานอายุ 35-60 ปีมีความเสี่ยง 7-20% การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา ผลของโปรแกรมควบคุมน้ำหนักโดยประยุกต์แนวคิดการกำกับตนเองต่อดัชนีมวลกายของประชาชนที่มีน้ำหนักเกิน กลุ่มตัวอย่างเป็นประชาชน อายุ 35-60 ปี จำนวน 60 คน ที่มีดัชนีมวลกายตั้งแต่ 23 กก/ม<sup>2</sup> ขึ้นไป ซึ่งสุ่มมาตำบลละ 30 คน จำนวน 2 ตำบล ในอำเภอบ่อทอง จังหวัดชลบุรี และสุ่มเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบด้วยการจับสลาก เก็บรวบรวมแบบสอบถามส่งให้ตอบในห้องทดลองและห้องประชุม ก่อนและหลังการทดลอง ส่วนวัดความคาดหวังในผลลัพธ์ พฤติกรรมการบริโภคและพฤติกรรมการออกกำลังกายมีความเที่ยงค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา 0.96, 0.77 และ 0.96 ตามลำดับ ประชาชนกลุ่มทดลองให้โปรแกรมควบคุมน้ำหนักโดยประยุกต์แนวคิดการกำกับตนเองตามแนวคิดของซิมเมอร์แมน เป็นเวลา 9 สัปดาห์ ๆ ละ 1 ครั้ง ๆ ละ 50 นาที ดำเนินกิจกรรมโดยผู้วิจัยและผู้ช่วยสอน สำหรับประชาชนกลุ่มเปรียบเทียบดำเนินชีวิตตามปกติ ข้อมูลวิเคราะห์ด้วยร้อยละ คะแนนเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน paired t-test และ Independent t-test ผลการวิจัยพบว่า

\* ...วิทยานิพนธ์หลักสูตรสาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

\*\* ..นักศึกษาหลักสูตรสาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

\*\*\* รองศาสตราจารย์ ภาควิชาสุขศึกษาและพฤติกรรมสุขภาพ คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

\*\*\*\* ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ภาควิชาสุขศึกษา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

หลังการทดลอง ความคาดหวังในผลลัพธ์ พฤติกรรมการบริโภค และพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเพิ่มขึ้นมากกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญที่ ( $p < 0.001$ ) และมีคะแนนเฉลี่ยเพิ่มขึ้นมากกว่าของประชาชนกลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญที่ ( $p < 0.001$ ) และดัชนีมวลกายของประชาชนกลุ่มทดลองลดลงเหลือน้อยกว่าก่อนทดลองและลดลงเหลือน้อยกว่าประชาชนกลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญที่ ( $p < 0.05$ ) แสดงว่าโปรแกรมควบคุมน้ำหนักที่ประยุกต์แนวคิดการกำกับตนเองที่สร้างขึ้นผลดี มีส่วนทำให้ประชาชนที่มีน้ำหนักเกินมีดัชนีมวลกายลดลง ฉะนั้น จึงควรสนับสนุนให้นักวิชาการสาธารณสุขและผู้เกี่ยวข้องได้นำโปรแกรมนี้ไปใช้

**คำสำคัญ:** โปรแกรมควบคุมน้ำหนัก, การกำกับตนเอง, ดัชนีมวลกาย, ความคาดหวังในผลลัพธ์, การบริโภค, การออกกำลังกาย

#### ABSTRACT

THE RESULTS OF THE WEIGHT-CONTROL PROGRAM ON APPLYING THE CONCEPT OF SELF-REGULATION TOWARDS BODY MASS INDEX OF PEOPLE WITH OVERWEIGHT IN BOTHONG DISTRICT, CHONBURI PROVINCE\*

Pharudee Phanphrom\*

Yuvadee Rodjakpai\*\*

Kamolmal Wirutsettasin\*\*\*

People who are overweight are risk factors for the illness with diabetes, hypertension and cardiovascular disease, by especially people aged 35-60 years are at risk 7-20%. The purpose of this research was to study the results of the weight-control program on applying the concept of self-regulation towards body mass index of people who were overweight. The sample consisted of 60 peoples aged 35-60 years with a BMI of 23 kg/m<sup>2</sup> or more, which randomly selected from two sub-districts each of 30 peoples in Bothong district, Chonburi province and randomly assigned to experimental group and comparison group with the simple random sampling. Data were collected by questionnaire sent to reply in classroom and meeting room before and after the experimented. The questionnaire in the part of outcome expectancy, consumption behavior and exercise behavior with consistency reliability by coefficient alpha 0.96, 0.77 and 0.96 respectively. People in experimental group was received this weight-control program by applying the concept of Zimmerman's self-regulation for 9 weeks once a week for 50 minutes by researcher and teaching assistants. For comparison group was received by normal lifestyle. Data were analyzed by percentage, mean, standard deviation, paired t-test and Independent t-test. The results showed that:

After the experimented, outcome expectancy, consumption behavior and exercise behavior there were the mean score of experimental group higher than before experiment

significantly at ( $p < 0.001$ ) and over the mean score of the comparison group significantly at ( $p < 0.001$ ). BMI of experimental group was down to less than before the experimented and reduced to less than comparison group significantly at ( $p = 0.05$ ) indicating that program applied the concept of self-regulation to good affect, contributed to overweight people had received this program they had BMI to reduced. So, it should encourage the academic public health officers and relevant people for use this program.

**Keywords:** weight-control program, self-regulation, body mass index, outcome expectancy, consumption, exercise

\* ...Thesis Master of Public Health Program, Faculty of Public Health, Burapha University.

\*\*..Master Degree in Public Health Student, Faculty of Public Health, Burapha University.

\*\*\*.Assistant Professor, Department of Health Education, Faculty of Physical Education, Srinakharinwirot University.

\*\*\*Associate Professor, Department of Health Education and Health Behavior, Faculty of Public Health, Burapha University.

## บทนำ

ประชาชนน้ำหนักเกินเป็นปัญหาสาธารณสุขที่สำคัญของหลายประเทศ ทั้งประเทศที่พัฒนาแล้วและประเทศที่กำลังพัฒนาและเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วในทุกกลุ่มอายุ ซึ่งองค์การอนามัยโลกได้ประกาศว่าเป็นปัจจัยเสี่ยงที่ก่อให้เกิดโรคต่างๆได้ง่ายขึ้น โดยเป็นปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง หัวใจ และหลอดเลือด (WHO, 2012) โดยเฉพาะประชาชนวัยทำงานอายุ 35-60 ปีมีความเสี่ยง 7-20% และกำลังเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว สิ่งตามมาคือทำให้มีผลกระทบต่อระบบเศรษฐกิจเพราะก่อให้เกิดค่าใช้จ่ายที่สูงในการรักษาโรคต่างๆ เป็นภาระของครอบครัวและรัฐบาลในการดูแล จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องได้รับการแก้ไขปัญหภาวะอ้วนของประชาชน (กรมอนามัย, 2555) จากการศึกษาประชาชนในอำเภอบ่อทอง ที่รับบริการคลินิกส่งเสริมสุขภาพคนไทยไร้พุงในโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล ในเขตอำเภอบ่อทอง จังหวัดชลบุรี พบว่า ประชากรวัยทำงานมีดัชนี

มวลกายเกิน ร้อยละ 30.8 ซึ่งแสดงให้เห็นว่าประชาชนในอำเภอบ่อทองมีภาวะโภชนาการเกินจำนวนมาก เสี่ยงต่อการเป็นโรคอ้วนและเสี่ยงต่อโรคที่จะตามมาอีกมากมาย และยังพบว่าภาวะสุขภาพของผู้ที่มีค่าดัชนีมวลกายเกิน ป่วยเป็นโรคหลอดเลือดหัวใจ โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง ติดอยู่ในลำดับต้นๆของผู้มารับบริการและมีจำนวนที่เพิ่มขึ้นทุกปี (สำนักงานสาธารณสุขอำเภอบ่อทอง, 2557) นอกจากปัญหาทางด้านสุขภาพร่างกายแล้ว คนที่มีภาวะอ้วนยังมีปัญหาทางด้านจิตใจ คือสูญเสียความมั่นใจและความภูมิใจในตนเอง รู้สึกถูกมองด้วยความดูถูกเหยียดหยาม บุคคลเหล่านี้จึงกังวลและคิดหมกมุ่นอยู่กับปัญหาเรื่องความอ้วนของตนเอง อีกทั้งต้องเสียค่าใช้จ่ายในการลดน้ำหนัก และเสียค่าใช้จ่ายในการรักษาโรคที่ตามมาจากภาวะอ้วนเพิ่มขึ้น (กานต์ธิดา ต้นวัฒนถาวร, 2550)

กำกับตนเองเป็นการกำหนดแนวทางการกระทำ การจูงใจตนเอง โดยให้ความสำคัญกับ

ความคิดที่เกิดขึ้นเองจากตัวบุคคล มีการวางแผน และปรับแผนอย่างเป็นวงจร แล้วจึงประเมินผล การกระทำของตนเองนำไปสู่การมีพฤติกรรมตาม เป้าหมายที่กำหนดไว้ ด้วยกระบวนการโดย 3 ขั้นตอน คือขั้น เตรียมการ ขั้นดำเนินการ และ ขั้นประเมินผล และมีการวางแผนแห่งการกระทำ อย่างเป็นขั้นตอน (Zimmerman, 1989) โดยใช้ กระบวนการสังเกตตนเอง แล้วตั้งเป้าหมาย กระบวนการตัดสินใจ มีการระบุเป้าหมายที่แน่ชัด และมีทิศทางในการกระทำที่แน่นอนเป็นเป้าหมาย ระยะสั้นที่อยู่ในระดับที่ใกล้เคียงกับความเป็นจริง และสามารถปฏิบัติได้และการแสดงปฏิกิริยาต่อ ตนเอง เป็นการพัฒนามาตรฐานในการประเมิน และทักษะในการตัดสินใจนั้นๆ จะนำไปสู่การแสดง ปฏิกริยาต่อตนเอง ทำให้บุคคลลำดับการ แสดงออก อีกทั้งเป็นตัวจูงใจให้บุคคลกระทำ พฤติกรรมไปสู่มาตรฐาน (Zimmerman, 1995)

ผู้วิจัยจึงสนใจนำแนวคิดการกำกับตนเอง ของ Zimmerman มาประยุกต์ใช้เพื่อการ ควบคุมน้ำหนักของประชาชนที่มีน้ำหนักเกิน ใน อำเภอบ่อทอง จังหวัดชลบุรี เพื่อให้ประชาชน สามารถควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ หรือ ไม่ให้อ้วนไปจากเดิม โดยใช้แผนการสอนเรื่องการ สร้างความคาดหวังในผลลัพธ์ การบริโภคเพื่อ ควบคุมน้ำหนัก การออกกำลังกายเพื่อควบคุม น้ำหนัก และติดตามประเมินพฤติกรรมโดยการ กระตุ้นอย่างสม่ำเสมอ จนเกิดการปฏิบัติที่ เหมาะสม นำไปสู่การควบคุมน้ำหนักที่แต่ละ บุคคลตั้งเอาไว้ได้สำเร็จตามเป้าหมายต่อไป

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เปรียบเทียบความคาดหวังในผลลัพธ์ ในกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบก่อนและหลัง การทดลอง

และระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มเปรียบเทียบก่อน และหลังการทดลอง

2. เปรียบเทียบพฤติกรรมกรรมการบริโภค ใน กลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบก่อนและหลัง การทดลอง

และระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มเปรียบเทียบก่อน และหลังการทดลอง

3. เปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกาย ในกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบก่อน และหลังการทดลอง และระหว่างกลุ่มทดลองกับ กลุ่มเปรียบเทียบก่อนและหลังการทดลอง

4. เปรียบเทียบดัชนีมวลกาย ในกลุ่มทดลองและ กลุ่มเปรียบเทียบก่อนและหลังการทดลอง และระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มเปรียบเทียบก่อน และหลังการทดลอง

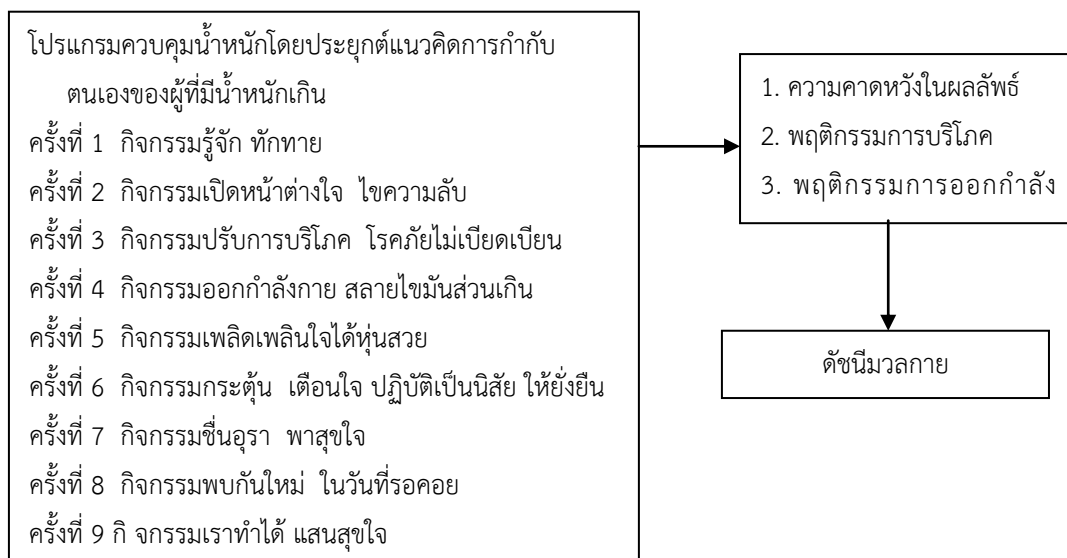
### สมมติฐานของการวิจัย

1. หลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีความคาดหวังใน ผลลัพธ์เพิ่มขึ้นมากกว่าก่อนทดลอง และเพิ่มขึ้น มากกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ

2. หลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีพฤติกรรมการ บริโภคเพื่อควบคุมน้ำหนักเพิ่มขึ้นมากกว่าก่อน ทดลอง และเพิ่มขึ้นมากกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ

3. หลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีพฤติกรรมการ ออกกำลังกายเพื่อควบคุมน้ำหนักเพิ่มขึ้นมากกว่า ก่อนทดลอง และเพิ่มขึ้นมากกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ

4. หลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีค่าดัชนีมวลกาย ลดลงมากกว่าก่อนทดลองและลดลงมากกว่ากลุ่ม เปรียบเทียบสมส่วน



แผนภูมิที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

### วิธีการดำเนินการวิจัย

**รูปแบบการวิจัย** การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-experimental research) มีรูปแบบการวิจัยแบบศึกษา 2 กลุ่มวัด 2 ครั้ง คือวัดก่อนการทดลองและวัดหลังการทดลอง จากประชากรที่กำหนด 2 กลุ่ม คือกลุ่มทดลองเป็นกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมควบคุมน้ำหนักและกลุ่มเปรียบเทียบเป็นกลุ่มที่ดำเนินชีวิตตามปกติ

**ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง** ได้แก่ ประชาชนในอำเภอทอง จังหวัดชลบุรี อายุระหว่าง 35-60 ปี ที่มีดัชนีมวลกายตั้งแต่ 23 กิโลกรัม/ตารางเมตรขึ้นไป เป็นผู้ที่มีสมาธิและยินยอมเข้าร่วมโปรแกรมการทดลองตลอดการวิจัย จำนวน 60 คนแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 30 คน และกลุ่มเปรียบเทียบจำนวน 30 คน เป็นเพศชายจำนวน 20 คน และเพศหญิงจำนวน 40 คน

**วิธีการสุ่มตัวอย่าง** ใช้วิธีการสุ่มแบบง่าย (Simple Random Sampling) จาก 6 ตำบลที่มีลักษณะประชากรคล้ายคลึงกัน สุ่มด้วยการจับ

สลากเลือก 1 ตำบล เป็นกลุ่มทดลองได้ตำบลบ่อทอง และจับสลากสุ่มอีก 1 ตำบล เป็นกลุ่มเปรียบเทียบได้ตำบลธาตุทอง จากนั้นจับสลากสุ่มคนที่เข้ามาเป็นกลุ่มตัวอย่างกลุ่มละ 30 คน

### เครื่องมือและการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

1. เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง คือ โปรแกรมสอนสุขศึกษาเรื่องการบริโภคและการออกกำลังกายที่ควบคุมน้ำหนักโดยประยุกต์แนวคิดการกำกับตนเอง ให้แก่ประชาชนที่มีน้ำหนักเกิน ประกอบด้วยกิจกรรม 9 ครั้ง ดังนี้ ครั้งที่ 1 กิจกรรมรู้จัก ทักทาย ครั้งที่ 2 กิจกรรมเปิดใจ ไขความลับ ครั้งที่ 3 กิจกรรมปรับการบริโภค โรคภัยไม่เบียดเบียน ครั้งที่ 4 กิจกรรมออกกำลังกาย สลายไขมันส่วนเกิน ครั้งที่ 5 กิจกรรมผลิตเพลินใจได้หุ่นสวย ครั้งที่ 6 กิจกรรมกระตุ้น เตือนใจ ปฏิบัติเป็นนิสัยให้ยั่งยืน ครั้งที่ 7 กิจกรรมชื่นอุรา พาสุขใจ และครั้งที่ 8 กิจกรรมพบกันใหม่ ในวันที่รอคอย ครั้งที่ 9 กิจกรรมเราทำได้ แสนสุขใจ เพื่อให้ประชาชนมีความคาดหวังในผลลัพธ์ พฤติกรรมการบริโภค พฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อควบคุม

น้ำหนักที่มากขึ้น นำไปสู่การปฏิบัติตนและสามารถควบคุมและลดน้ำหนักของตนเองได้ตามเป้าหมายที่ตั้งไว้

2.เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามประกอบด้วย 5 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่1 ข้อมูลทั่วไป ภูมิภาค เพศ อายุ สถานภาพสมรส รายได้ ระดับการศึกษา อาชีพ ประวัติการมีภาวะอ้วนของคนในครอบครัว ระยะเวลาที่ประสบปัญหาภาวะอ้วน ประสบการณ์การควบคุมน้ำหนัก การได้รับข้อมูลข่าวสาร และดัชนีมวลกาย มีลักษณะคำถามเป็นปลายเปิดและปลายปิดผสมกัน จำนวน 11 ข้อ

ส่วนที่2 ความคาดหวังในผลลัพธ์ ภูมิภาคในเรื่อง ความคาดหวังด้านการลดความเสี่ยง ลดความรุนแรงของการเจ็บป่วย ด้านบุคลิกภาพ ด้านความเชื่อมั่นในการดำเนินชีวิต ลักษณะคำถามเป็นตัวเลือก 5 ระดับ ได้แก่ เห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย ไม่แน่ใจ ไม่เห็นด้วย ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่งจำนวน 12 ข้อ

ส่วนที่3 พฤติกรรมการบริโภค ภูมิภาคในเรื่อง การเลือกประเภท ชนิด ปริมาณ และ ความถี่ของการบริโภคอาหารและเครื่องดื่มของประชาชน ลักษณะคำถามเป็นตัวเลือก 3 ระดับ ได้แก่ ปฏิบัติเป็นประจำ ปฏิบัติบางครั้ง ไม่เคยปฏิบัติเลย จำนวน 16 ข้อ

ส่วนที่4 พฤติกรรมการออกกำลังกาย ภูมิภาคในเรื่อง ประเภท ความหนัก ความนาน และ ความถี่ในการออกกำลังกาย การวางแผนในการออกกำลังกาย และการดัดแปลงอุปกรณ์ในการออกกำลังกาย ลักษณะคำถามเป็นตัวเลือก 3 ระดับ ได้แก่ ปฏิบัติเป็นประจำ ปฏิบัติบางครั้ง ไม่เคยปฏิบัติเลย จำนวน 10 ข้อ

ส่วนที่ 5 ผลการควบคุมน้ำหนัก ภูมิภาค น้ำหนัก ส่วนสูง ดัชนีมวลกาย หลังการทดลอง

**การจัดกิจกรรม** การเรียนการสอนแบ่งกิจกรรมเป็น 9 ครั้ง มีลักษณะเป็นแบบจัดชั้นเรียนรวม ประชาชนกลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน ที่เข้า

ร่วมโปรแกรมทำกิจกรรมพร้อมกันในห้องสัมมนาแต่ละ 1 ครั้งๆละ 50 นาที ดังนี้

ครั้งที่ 1 กิจกรรมรู้จัก ทักทาย

แนะนำที่มหาวิทยาลัย โปรแกรมและ การเข้าร่วมกิจกรรม

ทำแบบวัดก่อนทำกิจกรรมการเรียนรู้

ครั้งที่ 2 กิจกรรมเปิดหน้าต่างใจ ไขความลับ วิทยากรกล่าวทักทายแจ้งวัตถุประสงค์การทำกิจกรรม จากนั้นชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง และ ประเมินค่าดัชนีมวลกาย แล้วให้วิเคราะห์สาเหตุ ภาวะอ้วนของตนเอง พร้อมทั้งบอกแนวทางที่ตนเองปฏิบัติเพื่อให้ควบคุมน้ำหนักและหาแนวทางการปฏิบัติตัวเพื่อป้องกันภาวะอ้วน จากนั้นให้ประชาชนตั้งเป้าหมายการควบคุมน้ำหนักของตนเอง เขียนสัญญาใจในการควบคุมน้ำหนักลงให้กระดาษรูปหัวใจแล้วนำไปติดลงในกระดาษชาร์ตหน้าห้อง สุดท้ายประชาชนสรุปกิจกรรมการเรียนรู้ และวิทยากรสรุปความคิดรวบยอด

ครั้งที่ 3 กิจกรรมปรับการบริโภค ไรศภัยไม่ เบียดเบียน ประชาชนทบทวนและเรียนรู้ พฤติกรรมการบริโภคของตนเอง เขียนลงในกระดาษแล้วนำไปแปะที่กระดานหน้าห้อง จากนั้นร่วมกันวิเคราะห์สาเหตุของน้ำหนักเกินที่เกิดจากพฤติกรรมการบริโภค แล้วร่วมกันอภิปรายแลกเปลี่ยนเรียนรู้จากนั้นให้ประชาชนสร้างกรอบความคิด พิชิตความฝันเพื่อวางแผนการบริโภคเพื่อการควบคุมน้ำหนัก สุดท้ายประชาชนสรุปกิจกรรมการเรียนรู้ และวิทยากรสรุปความคิดรวบยอด

ครั้งที่ 4 กิจกรรมออกกำลังกาย สลายไขมัน ส่วนเกิน ประชาชนทบทวนและเรียนรู้พฤติกรรมการออกกำลังกายของตนเอง วิทยากรฉายวีดิทัศน์การออกกำลังกายที่ควบคุมน้ำหนัก จากนั้นประชาชนวางแผนการออกกำลังกายเพื่อการควบคุมน้ำหนักสำหรับตนเอง สุดท้ายประชาชนสรุปกิจกรรมการเรียนรู้ และวิทยากรสรุปความคิดรวบยอด

ครั้งที่ 5 กิจกรรมผลิตเพลินใจได้หุ่นสวย ใ้บุคคลต้นแบบเล่าประสบการณ์ ชักถาม แลกเปลี่ยนเรียนรู้ สุดท้ายประชาชนสรุปกิจกรรม การเรียนรู้ และวิทยากรสรุปความคิดรวบยอด

ครั้งที่ 6 กิจกรรมกระตุ้นเตือนใจ ปฏิบัติเป็น นิสัยให้ยั่งยืน ประชาชนที่สามารถควบคุมน้ำหนัก ได้ตามเป้าหมาย ออกมาเล่าประสบการณ์ และ เทคนิคในการควบคุมน้ำหนัก ให้กำลังใจเพื่อน กระตุ้นเตือน โดยให้ประชาชนจับคู่พูดคุยและ เปลี่ยนประสบการณ์ และให้กำลังใจซึ่งกันและกัน สุดท้ายประชาชนสรุปกิจกรรมการเรียนรู้ และ วิทยากรสรุปความคิดรวบยอด

ครั้งที่ 7 กิจกรรมชื่นอุรา พาสุขใจ ประชาชนออกมาเล่าประสบการณ์ และความ ประทับใจ ความสุขใจที่ สามารถควบคุมน้ำหนักของตนเองได้ตาม เป้าหมาย จากนั้นให้สมาชิกในกลุ่มกล่าวชื่นชม และให้กำลังใจซึ่งกัน สุดท้ายประชาชนสรุป กิจกรรมการเรียนรู้ และวิทยากรสรุปความคิด รวบยอด

ครั้งที่ 8 กิจกรรมพบกันใหม่ ในวันทีรอคอย ประชาชนประเมินผลการควบคุมน้ำหนักโดยอิง จากแผนและเป้าหมาย สรุปกิจกรรมเรียนรู้ มอบของขวัญให้ผู้ควบคุมน้ำหนักได้ตาม เป้าหมายเพื่อเป็นขวัญกำลังใจ และเป็น แบบอย่างให้กับสมาชิก

ครั้งที่ 9 กิจกรรมเราทำได้ แสนสุขใจ ทำ แบบวัดหลังทำโปรแกรม

### การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

ได้มีการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) ผู้วิจัยนำเครื่องมือที่ใช้ในการ วิจัย ประกอบด้วย เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง ได้แก่ แผนการสอนการควบคุมน้ำหนัก และ เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป พฤติกรรมการบริโภค พฤติกรรมการออกกำลังกาย ความคาดหวังใน

ผลลัพธ์ และการควบคุมน้ำหนัก นำไปตรวจสอบ ความตรง โดยให้อาจารย์ที่ปรึกษาและผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 คน ตรวจสอบความถูกต้อง ความตรง เนื้อหา การใช้ภาษา ความชัดเจนของภาษา และ ถูกต้องตามหลักวิชาการ มีความชัดเจน เนื้อหา ครอบคลุมประเด็นที่วัด ตรงตามทฤษฎี วัตถุประสงค์ และนิยาม นำมาแก้ไขตามคำแนะนำ จากนั้นนำเครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง และ เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลที่แก้ไขไป ให้ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบ นำข้อเสนอแนะมา พิจารณา และปรับปรุงแก้ไขเพิ่มเติมภายใต้ คำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ และอาจารย์ที่ปรึกษา ผู้ควบคุมวิทยานิพนธ์ จากนั้นนำไปทดลองใช้และ ตรวจสอบคุณภาพ (Try out) นำแบบสอบถามไป ทดลองใช้กับประชาชนในตำบลปอทอง อำเภอ ปอทอง จำนวน 30 คน แล้วนำมาวิเคราะห์เพื่อ ปรับปรุง ให้แบบสอบถามมีคุณภาพตามเกณฑ์การ ตรวจสอบคุณภาพแบบสอบถาม วิเคราะห์หา ความเที่ยง (Reliability) ได้ค่าความเที่ยงของ แบบสอบถาม ด้านพฤติกรรมกรรมการบริโภค เท่ากับ .77 พฤติกรรมการออกกำลังกาย เท่ากับ .96 ความคาดหวังในผลลัพธ์ เท่ากับ .96

### วิธีดำเนินการเก็บข้อมูล

เก็บข้อมูลโดยการทดลอง 9 สัปดาห์ ระหว่างวันที่ 2 พฤศจิกายน 2557-14 ธันวาคม 2557 การวิจัยนี้ได้ผ่านการพิจารณาและรับรอง จากคณะกรรมการจริยธรรมวัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยบูรพา ผู้วิจัยนำหนังสือจากคณะ สาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ขอ อนุญาตเก็บข้อมูลกับผู้ใหญ่บ้าน จากนั้นติดต่อ ประสานงานกับกลุ่มตัวอย่างนัดวัน เวลา และ สถานที่ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ซึ่งแจ้ง วัตถุประสงค์การทำวิจัยกับกลุ่มตัวอย่างและให้ลง ชื่อในใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัย นัดพบกลุ่ม ทดลองเพื่อทำกิจกรรม 9 สัปดาห์ ห่างกันสัปดาห์ ละ 1 ครั้ง ส่วนกลุ่มเปรียบเทียบพบ 2 ครั้ง ได้รับ

ข้อมูลครบ 60 คน เป็นกลุ่มทดลอง 30 คน และกลุ่มเปรียบเทียบ 30 คน คิดเป็นร้อยละ 100

### การวิเคราะห์ข้อมูล

ข้อมูลทั่วไปวิเคราะห์ด้วย ร้อยละ คะแนนเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เปรียบเทียบผลต่างคะแนนเฉลี่ยในกลุ่มใช้สถิติ Paired Sample t-test ระหว่างกลุ่มใช้สถิติ Independent Sample t-test กำหนดระดับนัยสำคัญที่ 0.05

### ผลการวิจัย

**1. ข้อมูลทั่วไป** พบว่า ประชาชนที่ใช้ในการทดลองครั้งนี้ แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบกลุ่มละ 30 คนเท่ากัน โดยประชาชนในกลุ่มทดลองเป็นผู้หญิงอายุมากกว่า 50 ปี มีสถานะภาพสมรส หม้าย หย่า แยก และมีรายได้มากกว่า 5,000 บาท มีจำนวนมากกว่าประชาชนในกลุ่มเปรียบเทียบเล็กน้อย แต่ประชาชนในกลุ่มทดลองมีการศึกษาสูงสุดชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นขึ้นไป บิดามีภาวะอ้วน มีภาวะอ้วนมาแล้วนานเกิน 5 ปี และไม่เคยมีประสบการณ์ควบคุมน้ำหนักมีจำนวนน้อยกว่าประชาชนในกลุ่มเปรียบเทียบเล็กน้อย ส่วนประชาชนในกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบมีอาชีพและการรับข้อมูลข่าวสารจากแหล่งโทรทัศน์และวิทยุจำนวนใกล้เคียงกัน

## 2. เปรียบเทียบผลการทดลอง

2.1 ด้านความคาดหวังในผลลัพธ์ ผลการเปรียบเทียบความคาดหวังในผลลัพธ์รายข้อในกลุ่มทดลอง พบว่ามีความคาดหวังในผลลัพธ์หลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองทุกข้อ ส่วนในกลุ่มเปรียบเทียบมีความคาดหวังในผลลัพธ์ใกล้เคียงกันเกือบทุกข้อ เมื่อเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มเปรียบเทียบ พบว่าหลังการทดลองกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความคาดหวังในผลลัพธ์สูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบทุกข้อ ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยในกลุ่มทดลองหลังการทดลอง พบว่าประชาชนที่ได้รับโปรแกรมควบคุมน้ำหนักมีความคาดหวังในผลลัพธ์ของการควบคุมน้ำหนักเพิ่มขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p\text{-value} < 0.001$ ) ส่วนประชาชนในกลุ่มเปรียบเทียบมีความคาดหวังในผลลัพธ์ของการควบคุมน้ำหนักไม่เปลี่ยนแปลง และเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มเปรียบเทียบ พบว่าหลังการทดลองประชาชนกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมควบคุมน้ำหนักมีความคาดหวังในผลลัพธ์ของการควบคุมน้ำหนักเพิ่มขึ้นมากกว่าประชาชนกลุ่มเปรียบเทียบ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p\text{-value} < 0.001$ ) โดยมีขนาดอิทธิพลของการสอนที่ทำให้ประชาชนกลุ่มทดลองมีความคาดหวังในผลลัพธ์ของการควบคุมน้ำหนักเพิ่มขึ้น 2.0 เท่าของกลุ่มเปรียบเทียบ ดังตารางที่ 1



**ตารางที่ 1** เปรียบเทียบความคาดหวังในผลลัพธ์ กลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ ก่อนและหลังการทดลอง

ความคาดหวังในผลลัพธ์	n	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{D}$	t	p-value
ในกลุ่มทดลอง						
ก่อนการทดลอง	30	46.50	4.15			
หลังการทดลอง	30	53.43	3.48	6.93	14.05*	<.001
ในกลุ่มเปรียบเทียบ						
ก่อนการทดลอง	30	45.16	3.70			
หลังการทดลอง	30	45.53	4.23	0.37	1.25	.400
ระหว่างกลุ่มก่อนการทดลอง						
กลุ่มทดลอง	30	46.50	4.15			
ระหว่างกลุ่มหลังการทดลอง						
กลุ่มทดลอง	30	53.43	3.48			
กลุ่มเปรียบเทียบ	30	45.53	4.23	7.90	9.83*	<.001

2.2 ด้านพฤติกรรมการบริโภค ผลการเปรียบเทียบพฤติกรรมการบริโภครายข้อ ในกลุ่มทดลอง พบว่า หลังการทดลองกลุ่มทดลองมีพฤติกรรมการบริโภคเพื่อควบคุมน้ำหนักสูงกว่าก่อนการทดลองทุกข้อ ส่วนในกลุ่มเปรียบเทียบมีพฤติกรรมการบริโภคใกล้เคียงกันเกือบทุกข้อ เมื่อเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มเปรียบเทียบ พบว่าหลังการทดลองกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการบริโภคสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบทุกข้อ ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยในกลุ่มทดลอง หลังการทดลอง พบว่าประชาชนที่ได้รับโปรแกรมควบคุมน้ำหนักมี

พฤติกรรมการบริโภคเพื่อควบคุมน้ำหนักเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (p-value < 0.001) ส่วนประชาชนในกลุ่มเปรียบเทียบมีพฤติกรรมการบริโภคเพื่อควบคุมน้ำหนักไม่เปลี่ยนแปลง แลเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มเปรียบเทียบ พบว่าหลังทดลองประชาชนกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมควบคุมน้ำหนักมีพฤติกรรมการบริโภคเพื่อควบคุมน้ำหนักเพิ่มขึ้นมากกว่าประชาชนกลุ่มเปรียบเทียบ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (p-value < 0.001) โดยมีขนาดอิทธิพลของการสอนที่ทำให้ประชาชนกลุ่มทดลองมีพฤติกรรมการบริโภคเพื่อควบคุมน้ำหนักเพิ่มขึ้น 3.8 เท่าของกลุ่มเปรียบเทียบ

ดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 เปรียบเทียบพฤติกรรมกรรมการบริโภคเพื่อควบคุมน้ำหนัก กลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ ก่อนและหลังการทดลอง

พฤติกรรมกรรมการบริโภค	n	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{D}$	t	p-value
ในกลุ่มทดลอง						
ก่อนการทดลอง	30	33.46	2.23			
หลังการทดลอง	30	40.80	2.68	7.34	14.24*	<.001
ในกลุ่มเปรียบเทียบ						
ก่อนการทดลอง	30	32.03	2.18			
หลังการทดลอง	30	31.93	2.14	0.10	0.16	.842
ระหว่างกลุ่มก่อนการทดลอง						
กลุ่มทดลอง	30	33.46	2.23			
กลุ่มเปรียบเทียบ	30	32.03	2.18	1.43	1.53	.214
ระหว่างกลุ่มหลังการทดลอง						
กลุ่มทดลอง	30	40.80	2.68			
กลุ่มเปรียบเทียบ	30	31.93	2.14	8.15	14.12*	<.001

2.3 ด้านพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกาย ผลการเปรียบเทียบพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกาย รายชื่อ ในกลุ่มทดลอง พบว่า กลุ่มทดลองมี พฤติกรรมการออกกำลังกายหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองเกือบทุกข้อ โดยมี 1 ข้อที่ เท่ากันคือข้อ 1 เรื่องออกกำลังกายโดยคำนึงถึง ภัยและความเหมาะสมกับสภาพร่างกาย ส่วนใน กลุ่มเปรียบเทียบมีพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกาย ใกล้เคียงกันเกือบทุกข้อ เมื่อเปรียบเทียบ ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มเปรียบเทียบ พบว่า หลังการทดลองกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ย พฤติกรรมการออกกำลังกายสูงกว่ากลุ่ม เปรียบเทียบทุกข้อ ผลการเปรียบเทียบคะแนน เฉลี่ยในกลุ่มทดลองหลังการทดลองพบว่า

ประชาชนที่ได้รับโปรแกรมควบคุมน้ำหนักมี พฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อควบคุมน้ำหนัก เพิ่มขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (p-value < 0.001) ส่วนประชาชนในกลุ่มเปรียบเทียบมี พฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อควบคุมน้ำหนัก ไม่เปลี่ยนแปลง และเปรียบเทียบระหว่างกลุ่ม ทดลองกับกลุ่มเปรียบเทียบ พบว่าหลังการสอน ประชาชนกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมควบคุม น้ำหนักมีพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายเพิ่มขึ้น มากกว่าประชาชนกลุ่มเปรียบเทียบ อย่างมี นัยสำคัญทางสถิติ (p-value < 0.001) โดยมี ขนาดอิทธิพลของการสอนที่ทำให้ประชาชนกลุ่ม ทดลองมีพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกาย ที่ควบคุม

น้ำหนักเพิ่มขึ้น 1.3 เท่า ของกลุ่มเปรียบเทียบ      ดังตารางที่3

**ตารางที่ 3** เปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อควบคุมน้ำหนัก กลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ ก่อนและหลังการทดลอง

พฤติกรรมการออกกำลังกาย	n	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{D}$	t	p-value
<b>ในกลุ่มทดลอง</b>						
ก่อนการทดลอง	30	17.00	4.15			
หลังการทดลอง	30	23.16	2.79	6.16	9.16*	<.001
<b>ในกลุ่มเปรียบเทียบ</b>						
ก่อนการทดลอง	30	17.90	3.70			
หลังการทดลอง	30	17.60	4.23	0.30	0.28	.842
<b>ระหว่างกลุ่มก่อนการทดลอง</b>						
กลุ่มทดลอง	30	17.00	4.15			
<b>ระหว่างกลุ่มหลังการทดลอง</b>						
กลุ่มทดลอง	30	23.16	2.79			
กลุ่มเปรียบเทียบ	30	17.60	4.23	6.56	6.03*	<.001

2.4 ผลการควบคุมน้ำหนัก ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยดัชนีมวลกายในกลุ่มทดลอง พบว่าหลังทดลองประชาชนมีค่าเฉลี่ยดัชนีมวลกายลดลงมากกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (p-value <.001) ในกลุ่มเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยดัชนีมวลกายไม่เปลี่ยนแปลง ค่าเฉลี่ยดัชนีมวลกาย ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มเปรียบเทียบก่อนการทดลอง พบว่าประชาชนทั้งสองกลุ่มมีค่าเฉลี่ยดัชนีมวลกายไม่แตกต่างกัน เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยดัชนีมวลกาย ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่ม

เปรียบเทียบหลังการทดลอง พบว่ากลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยดัชนีมวลกายลดลงมากกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (p-value < 0.05) โดยมีขนาดอิทธิพลของการสอนที่ทำให้ประชาชนกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยดัชนีมวลกายลดลง 0.49 เท่าของกลุ่มเปรียบเทียบ ดังตารางที่4

ตารางที่ 4 เปรียบเทียบผลการควบคุมน้ำหนักกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ ก่อนและหลังการทดลอง ผลการควบคุมน้ำหนัก

ผลการควบคุมน้ำหนัก	n	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{D}$	t	p-value
ในกลุ่มทดลอง						
ก่อนการทดลอง	30	30.34	3.96			
หลังการทดลอง	30	28.16	3.84	2.64	6.93*	<.001
ในกลุ่มเปรียบเทียบ						
ก่อนการทดลอง	30	30.00	3.97			
หลังการทดลอง	30	30.12	3.99	0.73	0.48	.400
ระหว่างกลุ่มก่อนการทดลอง						
กลุ่มทดลอง	30	30.84	3.69			
กลุ่มเปรียบเทียบ	30	30.16	3.97	0.98	0.93	.389
ระหว่างกลุ่มหลังการทดลอง						
กลุ่มทดลอง	30	28.16	3.84			
กลุ่มเปรียบเทียบ	30	30.12	4.19	1.97	1.99*	<.005

### อภิปรายผลการวิจัย

1. โปรแกรมมีผลทำให้ประชาชนมีความคาดหวังในผลลัพธ์ของการควบคุมน้ำหนักเพิ่มขึ้น มากกว่าก่อนการทดลองและมากกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ แสดงว่าโปรแกรมควบคุมน้ำหนัก ด้วยวิธีการกำกับตนเองทำให้ประชาชนมีความคาดหวังในผลลัพธ์ของการควบคุมน้ำหนัก ทั้งนี้มีผลมาจากการตั้งเป้าหมาย และ ประสบการณ์ของแต่ละบุคคล ทำให้ความคาดหวังในผลที่จะตามมามีความแตกต่างกัน เมื่อกลุ่มทดลองเห็นถึงผลดีที่จะเกิดขึ้นกับตนเองในอนาคต จึงทำให้เกิดความคาดหวังต่อกิจกรรมเพิ่มมากขึ้นกว่ากลุ่มเปรียบเทียบที่ดำเนินชีวิตตามปกติทำให้กลุ่มเปรียบเทียบมองไม่เห็นแนวทางหรือข้อดีของการควบคุมน้ำหนักทำให้มีความคาดหวังในผลลัพธ์น้อยกว่ากลุ่มทดลอง เป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 1 หลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีความคาดหวังในผลลัพธ์เพิ่มขึ้นมากกว่าก่อนทดลอง และเพิ่มขึ้น

มากกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ กุสุมา สุริยา (2550) ศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมลดน้ำหนัก โดยประยุกต์ใช้แนวคิดการกำกับตนเองร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคม ของพยาบาลที่ปฏิบัติงานในโรงพยาบาลหนองบัวลำภู พบว่าภายหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยด้านความรู้ความคาดหวังในความสามารถตนเองเกี่ยวกับการลดน้ำหนัก ความคาดหวังในผลลัพธ์เกี่ยวกับการลดน้ำหนัก สูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบและสูงกว่าก่อนการทดลอง มีค่าดัชนีมวลกาย ค่าเฉลี่ยน้ำหนักตัว เส้นรอบเอวลดลงมากกว่ากลุ่มเปรียบเทียบและมากกว่าก่อนการทดลอง การได้รับแรงสนับสนุนในการลดน้ำหนักมีความสัมพันธ์กับการปฏิบัติตัวของกลุ่มทดลอง สอดคล้องกับการศึกษาของ ชลธิชา อินทร์จ้อหอ (2554) ศึกษา ผลของโปรแกรมลดน้ำหนักที่มีต่อ

พฤติกรรมการลดน้ำหนัก ค่าดัชนีมวลกาย เส้นรอบเอว ของผู้ที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐานกลุ่มอายุ 35-60 ปี ผลการศึกษาพบว่า ผู้ที่มีน้ำหนักตัวเกินมาตรฐาน หลังจากที่ได้รับโปรแกรมลดน้ำหนักมีความคาดหวังต่อผลลัพธ์การลดน้ำหนักดีกว่าผู้ที่ไม่ได้ลดน้ำหนักตามโปรแกรม

2. โปรแกรมมีผลทำให้ประชาชนมีพฤติกรรมการบริโภคเพื่อควบคุมน้ำหนักเพิ่มขึ้นมากกว่าก่อนการทดลองและมากกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ แสดงโปรแกรมควบคุมน้ำหนักเรื่องการบริโภคเพื่อควบคุมน้ำหนัก ด้วยวิธีการกำกับตนเองได้ผลดี ซึ่งเป็นผลมาจากกิจกรรมที่จัดขึ้น โดยการให้กลุ่มทดลองทำกิจกรรมอย่างมีส่วนร่วมในทุกขั้นตอนตั้งแต่ การวิเคราะห์ตนเอง การวางแผนในการบริโภค การตั้งเป้าหมาย และการเลือกบริโภคด้วยตนเอง นอกจากนี้ยังมีบุคคลตัวอย่างในการควบคุมน้ำหนัก และมีการให้กำลังใจซึ่งกันและกัน ทำให้ประชาชนมีกำลังใจในการควบคุมการบริโภคของตนเอง เป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 2 หลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีพฤติกรรมการบริโภคเพื่อควบคุมน้ำหนักเพิ่มขึ้นมากกว่าก่อนทดลอง และเพิ่มขึ้นมากกว่ากลุ่มเปรียบเทียบซึ่งผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับศึกษาของ จิตติมา บำรุงญาติ (2549) ได้ศึกษาผลของโปรแกรมสุขศึกษา โดยประยุกต์ใช้แนวคิดการกำกับตนเองร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคมในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเพื่อลดน้ำหนักของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์ โรงเรียนกัลป์ยาณวัตร จังหวัดขอนแก่น ผลการวิจัยพบว่า ภายหลังจากทดลองกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยด้านความรู้เรื่องโรคอ้วนและการลดน้ำหนัก การปฏิบัติตนในการบริโภคอาหาร การออกกำลังกายเพื่อการลดน้ำหนัก ความคาดหวังต่อการลดน้ำหนัก สูงกว่ากลุ่มทดลองและสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติและกลุ่มทดลองที่มีค่าเฉลี่ยน้ำหนักน้อยกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ

0.05 และสอดคล้องกับการศึกษาของภรณ์นิลภรณ์ (2554) ทำการศึกษาเรื่องผลของโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารโดยประยุกต์ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถตนเองร่วมกับทฤษฎีแรงสนับสนุนทางสังคมของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5-6 อำเภอบ้านหมอ จังหวัดสระบุรี พบว่าหลังการทดลองกลุ่มทดลองสามารถเสริมสร้างความรู้เรื่องการบริโภคอาหาร การรับรู้ความสามารถตนเองในการบริโภคอาหาร ความคาดหวังในผลลัพธ์ของการบริโภคอาหาร การได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมในการบริโภคอาหาร และพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพิ่มขึ้นกว่าก่อนการทดลอง ( $p\text{-value} < 0.05$ )

3. โปรแกรมมีผลทำให้ประชาชนมีพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อควบคุมน้ำหนักเพิ่มขึ้นมากกว่าก่อนการทดลองและมากกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ แสดงว่าการสอนเรื่องการออกกำลังกายเพื่อควบคุมน้ำหนัก ด้วยวิธีการกำกับตนเองได้ผลดี ทำให้ประชาชนมีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่ควบคุมน้ำหนักเพิ่มขึ้น ซึ่งเป็นผลมาจากกิจกรรมที่จัดขึ้นโดยการให้กลุ่มทดลองทำกิจกรรมอย่างมีส่วนร่วมในทุกขั้นตอนตั้งแต่ การวิเคราะห์ตนเอง การวางแผนในการออกกำลังกาย การตั้งเป้าหมายในการออกกำลังกาย และการเลือกประเภทการออกกำลังกายที่เหมาะสมด้วยตนเอง ซึ่งการสอนพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อควบคุมน้ำหนัก ทำให้ประชาชนที่มีภาวะอ้วนกลุ่มทดลองมีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่ควบคุมน้ำหนักเพิ่มขึ้น แสดงว่าการสอนเรื่องการออกกำลังกายเพื่อควบคุมน้ำหนัก ด้วยวิธีการกำกับตนเองได้ผลดี ทำให้ประชาชนมีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่ควบคุมน้ำหนักที่เพิ่มขึ้นเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 3 หลังการทดลองกลุ่มทดลองมีพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อควบคุมน้ำหนักเพิ่มขึ้นมากกว่าก่อนทดลองและเพิ่มขึ้นมากกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ สอดคล้องกับผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับศึกษาของ

ทองออน ศรีสุข (2551) ได้ศึกษาประสิทธิภาพของการประยุกต์ใช้ทฤษฎีความสามารถตนเอง ร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคม ในการลดน้ำหนัก โดยใช้กิจกรรม ฝึกการออกกำลังกาย จัดรายการอาหารพลังงานต่ำ จากแบบบันทึกการสังเกตตนเอง ผลการวิจัยพบว่า หลังการทดลองกลุ่มทดลองสามารถลดน้ำหนักได้มากกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p\text{-value} < 0.05$ ) แสดงว่าพฤติกรรมการออกกำลังกายที่ควบคุมน้ำหนัก

4. โปรแกรมควบคุมน้ำหนักมีผลทำให้ประชาชนมีค่าดัชนีมวลกายลดลงมากกว่าก่อนการทดลองและมากกว่ากลุ่ม

เปรียบเทียบ แสดงว่าโปรแกรมควบคุมน้ำหนักโดยประยุกต์แนวคิดการกำกับตนเองทำให้ประชาชนมีการควบคุมน้ำหนักที่ดี ทำให้ค่าดัชนีมวลกายลดลง ซึ่งเป็นผลมาจากการให้กลุ่มทดลองวางแผนการควบคุมน้ำหนักของตนเอง ตั้งเป้าหมายในการควบคุมน้ำหนักตนเอง จากนั้นลงมือปฏิบัติตามที่วางแผนไว้ ไม่ว่าจะเป็นการควบคุมอาหาร การออกกำลังกาย โดยผู้วิจัยจะช่วยกระตุ้นด้วยบุคคลต้นแบบที่สามารถควบคุมน้ำหนัก ให้รางวัลแก่ผู้ที่สามารถควบคุมน้ำหนักได้ดี โดยจะมีการประเมินทุกๆสัปดาห์ จากนั้นกลุ่มตัวอย่างจะมีการปรับแผนการปฏิบัติตนในการควบคุมน้ำหนัก เพื่อให้เหมาะสมกับแต่ละบุคคลในการนำไปปฏิบัติให้ประสบความสำเร็จกับบุคคลนั้นๆ เป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 4 หลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีค่าดัชนีมวลกายลดลงมากกว่าก่อนทดลองและลดลงมากกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ สอดคล้องกับการศึกษาของ สาลีณี จงใจสุธรรมและคณะ (2558) ได้ศึกษาเรื่องกลวิธีการกำกับตนเองในการเรียนรู้ในศตวรรษที่ 21 พบว่าการกำกับตนเองในการเรียนรู้ส่งผลให้ผลสัมฤทธิ์ทางการศึกษาของผู้เรียนสูงขึ้น จึงมีความสำคัญที่จะส่งเสริมให้ผู้เรียนได้กำกับตนเองในการทำกิจกรรมต่างๆเพื่อปรับปรุงและพัฒนา

อย่างต่อเนื่อง และสอดคล้องกับการศึกษาของ กนกวรรณ ศิลปกรพิเศษ และคณะ (2554) เรื่องผลการเพิ่มสมรรถนะแห่งตนต่อพฤติกรรมการบริโภค การออกกำลังกายและค่าดัชนีมวลกายของผู้สูงอายุ ซึ่งพบว่ามีอิทธิพลโดยตรงต่อการปฏิบัติพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพเพื่อลดค่าดัชนีมวลกายของผู้สูงอายุ คือ การรับรู้ความสามารถของตนเองแล้วกำกับพฤติกรรมของตนเอง ซึ่งการที่ผู้สูงอายุจะกระทำพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพเพื่อลดค่าดัชนีมวลกายได้นั้น ผู้สูงอายุต้องมีการรับรู้ความสามารถของตนเองก่อนว่าตัวเองสามารถทำได้ จากนั้นจึงเกิดการปฏิบัติและกำกับพฤติกรรมของตนเองจนดัชนีมวลกายลงได้

## บทสรุป

จากผลการศึกษาพบว่า โปรแกรมควบคุมน้ำหนักโดยประยุกต์แนวคิดการกำกับตนเอง มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงด้านความคาดหวังในผลลัพธ์ พฤติกรรมการบริโภค พฤติกรรมการออกกำลังกายเพิ่มขึ้น และทำให้มีค่าดัชนีมวลกายที่ลดลง ซึ่งสามารถนำไปใช้เพื่อการควบคุมน้ำหนักสำหรับผู้ที่มีภาวะอ้วนให้อยู่ในเกณฑ์ปกติหรือไม่ให้อ้วนไปจากเดิม เนื่องจากการกำกับตนเองเป็นกระบวนการที่สร้างความกระตือรือร้น สร้างแรงจูงใจ จนนำไปสู่การปฏิบัติ ผู้ที่ใช้โปรแกรมนี้จะเป็นผู้ที่กำหนดเป้าหมาย และสร้างสิ่งแวดล้อมในปฏิบัติด้วยตนเอง ซึ่งผู้ที่มีความตั้งใจในการควบคุมน้ำหนักสามารถนำไปปรับใช้ได้ และเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาโปรแกรมลดน้ำหนักสำหรับผู้ที่เป็นโรคอ้วนในอนาคต

## ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. การทดลองในครั้งนี้พบว่าทำให้ประชาชนความคาดหวังในผลลัพธ์ของการควบคุมน้ำหนัก พฤติกรรมบริโภค พฤติกรรมการออก

กำลังกาย ดีกว่าก่อนการทดลองและดีกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ นอกจากนี้ยังทำให้ดัชนีมวลกายลดลง ซึ่งสามารถนำไปโปรแกรมควบคุมน้ำหนักที่ได้จากการวิจัยในครั้งนี้ไปใช้กับกลุ่มอื่นๆที่ประสบปัญหาภาวะอ้วน เช่นในกลุ่มเด็กนักเรียน หรือบุคคลกรในองค์กรต่างๆ

2. ผลของโปรแกรมสามารถปรับพฤติกรรมของกลุ่มทดลองได้ดี โดยเฉพาะด้านพฤติกรรมการบริโภคที่ดีกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ 3.8 เท่า ซึ่งควรนำเอาแนวทางและวิธีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคจากโปรแกรมนี้ไปใช้ต่อไป

### ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ในการวิจัยครั้งนี้ใช้ระยะเวลา 9 สัปดาห์ ทำให้มีผลต่างดัชนีมวลกายของประชาชนลดลงไม่ต่างมาก ในการทำวิจัยครั้งต่อไปควรมีการติดตามประเมินแบบต่อเนื่องเพื่อดูผลการเปลี่ยนแปลงที่มากขึ้น

2. การวิจัยครั้งนี้เป็นวิจัยเชิงปริมาณเพื่อหาผลต่างระหว่างก่อนและหลังการทดลอง และผลต่างระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ หลังจากได้รับโปรแกรมควบคุมน้ำหนักของผู้ที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐาน ซึ่งในครั้งต่อไปควรมีการต่อยอดด้วยการทำวิจัยเชิงคุณภาพ

3. ควรทำการศึกษาวิจัยร่วมกับภาคีเครือข่าย หรือองค์กรอื่นๆ เช่น ในกลุ่มเจ้าหน้าที่สาธารณสุข กลุ่มผู้นำชุมชน และกลุ่มนักเรียน เป็นต้น เพื่อการพัฒนาและนำไปสู่การปฏิบัติใช้ให้แพร่หลายต่อไป

### เอกสารอ้างอิง

กนกวรรณ ศิลปกรพิเศษ และคณะ. (2554).

ผลการเพิ่มสมรรถนะแห่งตนต่อพฤติกรรม  
การบริโภค การออกกำลังกายและค่าดัชนี

มวลกายของผู้สูงอายุ. วารสารพยาบาล  
สาธารณสุข. 25(3), 31-48.

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (2555). พิชิต  
อ้วน พิชิตพุง. กรุงเทพมหานคร: โรง  
พิมพ์สำนักพระพุทธศาสนาแห่งชาติ.

กานต์ธิดา ต้นวัฒนถาวร. (2550). ประสิทธิภาพ  
ของโปรแกรมสุขศึกษาเพื่อปรับเปลี่ยน  
พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียน  
ชั้นประถมศึกษาที่มีภาวะโภชนาการเกิน.  
วิทยานิพนธ์สาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต  
สาขาวิชาสุขศึกษาและพฤติกรรมศาสตร์  
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.

กฤษมา สุรียา. (2550). ประสิทธิภาพของโปรแกรม  
ลดน้ำหนัก โดยประยุกต์ใช้แนวคิดการ  
กำกับตนเองร่วมกับทฤษฎีแรงสนับสนุน  
ทางสังคมของพยาบาลปฏิบัติงานใน  
โรงพยาบาลหนองบัวลำภู จังหวัด  
หนองบัวลำภู. วิทยานิพนธ์สาธารณสุขศา  
สตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขศึกษาและ  
ส่งเสริมสุขภาพ บัณฑิตวิทยาลัย  
มหาวิทยาลัยขอนแก่น.

ชลธิชา อินทร์จ้อหอ. (2554). ผลของโปรแกรม  
ลดน้ำหนักที่มีต่อพฤติกรรมการลดน้ำหนัก  
ค่าดัชนีมวลกาย เส้นรอบเอวของผู้ที่มี  
น้ำหนักเกินมาตรฐาน กลุ่มอายุ 35-60 ปี.  
วิทยานิพนธ์สาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต  
สาขาการพัฒนสุขภาพชุมชน บัณฑิต  
วิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏ  
นครราชสีมา.

ฐิติมา บำรุงญาติ. (2549). ผลของโปรแกรมสุข  
ศึกษา โดยประยุกต์ใช้แนวคิดการ  
กำกับตนเองร่วมกับทฤษฎีแรงสนับสนุน  
ทางสังคมในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

- แนวทาง เพื่อลดน้ำหนักของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น. วิทยานิพนธ์ สาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชา สุขศึกษาและส่งเสริมสุขภาพ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- ทองออน ศรีสุข. (2551). ประสิทธิภาพของการประยุกต์ใช้ทฤษฎีความสามารถตนเอง ร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคมเพื่อส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของชายวัยทอง อำเภอคลองหาด จังหวัดสระแก้ว. วิทยานิพนธ์ปริญญา สาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชา สุขศึกษาและการส่งเสริมสุขภาพ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- ภารณ์ นิลกรณ์. (2554). ผลของโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหาร โดยประยุกต์ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถตนเองร่วมกับทฤษฎีแรงสนับสนุนทางสังคม ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5-6 อำเภอบ้านหมอ จังหวัดสระบุรี. วิทยานิพนธ์ สาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา.
- สาลินี จงใจสุธรรมและคณะ. (2558). กลวิธี การกำกับตนเองในการเรียนรู้ในศตวรรษที่ 21, วารสารพฤติกรรมศาสตร์เพื่อการพัฒนา, 1 (7), 15-26.
- สำนักงานสาธารณสุขอำเภอปอทอง. 2557. สรุปผลการปฏิบัติราชการประจำปีงบประมาณ 2557. ชลบุรี: สำนักงาน Zimmerman, B.J. (1989). A social cognitive view of self regulated academic learning. Journal of Education perspective. Educational Psychologist, 29, 217-221.