

ประสิทธิผลของการประยุกต์ทฤษฎีพฤติกรรมตามแผนเพื่อส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคอาหาร
เพื่อควบคุมน้ำหนักของนักศึกษาระดับอุดมศึกษา

EFFECTIVENESS OF APPLYING THEORY OF PLANNED TO PROMOTE DIETARY BEHAVIOR
FOR WEIGHT CONTROL OF OVERWEIGHT COLLEGE STUDENTS

นางนุช เดชจบ*

กรัณพรัตน์ บุญช่วยชนาสีทธิ** นพรัตน์ ศุทธิถกุล*** อลิสา นิติธรรม****

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อควบคุมน้ำหนักของนักศึกษาระดับอุดมศึกษา โดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีพฤติกรรมตามแผน กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาเป็นนักศึกษาที่มีภาวะน้ำหนักเกิน ศึกษาในระดับปริญญาตรี อายุ 20-24 ปี มหาวิทยาลัยรังสิต จังหวัดปทุมธานี โดยเลือกวิธีการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน จำนวน 60 คน แบ่งเป็น กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 30 คน โดยกลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการรับประทานอาหารเพื่อควบคุมน้ำหนัก ประกอบด้วย กิจกรรมส่งเสริมด้านเจตคติต่อพฤติกรรมการรับรู้การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงต่อพฤติกรรม และการรับรู้ความสามารถของตนเองในการควบคุมพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อควบคุมน้ำหนัก ส่วนกลุ่มควบคุมได้รับคำแนะนำ เมื่อมารักษาที่สถานพยาบาลของมหาวิทยาลัยรังสิตเก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามก่อนและหลังการทดลอง วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติเชิงพรรณนา การทดสอบด้วย paired t-test และ independent t-test ผลการวิจัย พบว่า โปรแกรมการส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อควบคุมน้ำหนักมีประสิทธิภาพทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อควบคุมน้ำหนักในนักศึกษาที่มีภาวะน้ำหนักเกิน เพิ่มขึ้นกว่าก่อนการทดลอง และสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คำสำคัญ : ประสิทธิภาพ โปรแกรมการส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อควบคุมน้ำหนัก
นักศึกษามีภาวะน้ำหนักเกิน

*นิสิตวิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาสุขศึกษา คณะศึกษาศาสตร์มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

**ผู้ช่วยศาสตราจารย์ภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

***อาจารย์ภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

****ข้าราชการบำนาญ

Abstract

This quasi-experimental. Research aimed to study the effectiveness of weight gain program on weight control of tertiary students. Theory of planned behavior was used as a conceptual framework in this study. The study groups were 60 persons with overweight which ages 20-24 years at Rang sit University, Partum Thane Province. Participants were multi-stage sampling to either the experimental group (n = 30) and control group (n = 30). The experimental group received the dietary behavior for weight control promotion program such as attitude toward the behavior, subjective norm and perceived behavior control. The control group was instructed at the hospital of Rang sit University Questionnaire was used as an instrument in this study. Data was collected at before and after implementing the program. Data analyzed by using Descriptive statistics, paired t-test and independent t-test. The study results showed that after participating in the dietary behavior for weight control promotion program, the experimental group had higher mean scores behavior than before participating in the program and those in the control group at α .05 significant level. It concludes that the dietary behavior for weight control promotion program developed by the researcher can effectively promote dietary behavior for weight control of overweight college.

Keyword: Effectiveness Dietary behavior for control overweight Overweight student

บทนำ

ปัญหาภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วน เป็นปัญหาและปัจจัยที่สำคัญต่อภาวะสุขภาพของวัยรุ่น และยังเป็นปัญหาทางสาธารณสุขที่สำคัญหลายประเทศทั่วโลก มีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว โดยในปี พ.ศ. 2557 ทั่วโลกมีประชากรช่วงวัยรุ่นอายุ 18 ปีขึ้นไป จำนวน 1.9 พันล้านคนมีภาวะน้ำหนักเกิน และ 600 ล้านคนเป็นโรคอ้วน (WHO, 2014) และในปีพ.ศ. 2558 ได้มีการคาดการณ์ว่าประชากรโลกที่มี ภาวะน้ำหนักเกินจะเพิ่มเป็น 2.3 พันล้านคนและโรคอ้วนเพิ่มเป็น 700 ล้านคน (Disease Control Priorities Project (DCPP), 2006) และได้คาดการณ์ว่าความรุนแรงของโรคอ้วนในประเทศสหรัฐอเมริกา เพิ่มขึ้นในปีพ.ศ. 2573 (Finkelstein *et al.*, 2012) ส่วนในประเทศไทย พบว่า อัตราความชุกของภาวะ น้ำหนักเกิน เพิ่มขึ้นเป็นสองเท่าตัวระหว่างปี พ.ศ. 2523 กับพ.ศ. 2557 โดยวัยรุ่นไทยอายุ 18 ปีขึ้นไปเป็น โรคอ้วนติดอันดับ 5 ของเอเชียแปซิฟิก และแนวโน้มความชุกเพิ่มขึ้น ร้อยละ 18.2 เป็นร้อยละ 36.5 โดยมีค่าดัชนีมวลกายมากกว่าหรือเท่ากับ 25 กิโลกรัมต่อตารางเมตร ซึ่งแนวโน้มความรุนแรงจะเพิ่มขึ้น

ประมาณ 4 ล้านคนต่อปี (กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2555) พบได้ทุกเพศทุกวัยมีทั้ง เด็ก วัยรุ่น วัยทำงาน ส่วนระดับภาคพบว่า คนไทยมีภาวะอ้วนมากที่สุด คือ ภาคกลาง ร้อยละ 44 รองลงมา คือ ภาคอีสาน ภาคเหนือ และภาคใต้ ตามลำดับ เมื่อพิจารณาในระดับจังหวัด พบว่า วัยรุ่นอ้วนสูงสุด คือ จังหวัด ปทุมธานี ร้อยละ 3.7 รองลงมา จังหวัดนนทบุรี และลพบุรี และแนวโน้มวัยรุ่นไทยอ้วนเพิ่มขึ้นเช่นกัน (สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข, 2552) มหาวิทยาลัยรังสิต เป็นสถาบันระดับอุดมศึกษาเอกชนขนาดใหญ่ ตั้งอยู่ในจังหวัดปทุมธานี มีจำนวนประชากรทั้งหมด 28,000 คน แบ่งเป็นบุคลากร ประมาณ 2,300 คน นักศึกษามหาวิทยาลัยรังสิตที่กำลังศึกษา ระดับปริญญาตรี ตั้งแต่ชั้นปีที่ 1 – 4 ประมาณ 25,700 คน จากผลการตรวจสอบสุขภาพของนักศึกษาระดับอุดมศึกษา ตั้งแต่พ.ศ. 2554–2558 พบว่า นักศึกษาที่เข้าศึกษา ระดับปริญญาตรี ทั้งเพศหญิง เพศชาย มีภาวะน้ำหนักเกิน และมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นทุกปี ร้อยละ 23.06, 26.68, 24.82, 27.14 และ 26.73 ตามลำดับ

ผลกระทบจากโรคอ้วนจะทำให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพทางด้านร่างกาย ด้านจิตใจและสังคม โดยเฉพาะ ผลกระทบทางด้านร่างกาย พบว่า โรคอ้วนเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้ประชากรทั่วโลกเสียชีวิต และเป็นปัจจัยเสี่ยงที่สำคัญทำให้เกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรังตามมามากกว่าคนปกติ 2–3 เท่า (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ, 2555) เช่น โรคเบาหวาน โรคหัวใจขาดเลือด และโรคมะเร็ง เป็นต้น (WHO, 2014) เมื่อเจ็บป่วยจะต้องมีการใช้อุปกรณ์และเทคโนโลยีทางการแพทย์สูงมารักษา รัฐบาลต้องสูญเสียงบประมาณทางสาธารณสุขของประเทศ ประมาณค่าใช้จ่ายในการรักษามากกว่าปีละ 1 แสนล้านบาท (กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2555) ส่วนผลกระทบด้านสุขภาพจิต เช่น ห่วงภาพลักษณ์ ขาดความเชื่อมั่นและความภาคภูมิใจในตนเองทำให้เกิดความเครียด วิตกกังวล (WHO, 2014) และมีคุณภาพชีวิตต่ำ (มนตร์ธม และคณะ, 2554)

สาเหตุสำคัญ คือ พฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสม และพฤติกรรมออกกำลังกายที่ลดลง เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงทางสังคม และสิ่งแวดล้อม จากการสำรวจประชากร พ.ศ.2556 พบว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหารของ เยาวชนอายุ 15–24 ปี ร้อยละ 85.5 บริโภคอาหารว่าง อาหารที่นิยมรับประทานจะเป็นอาหารประเภทจานด่วน เช่น ข้าวไข่เจียว ข้าวผัดกระเพราไข่ดาว มันฝรั่งทอด แฮมเบอร์เกอร์ บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป ฯลฯ รวมไปถึงเครื่องดื่ม เช่น น้ำหวาน น้ำอัดลม และมีรับประทานผัก ผลไม้ที่มีกากใยลดลง ร้อยละ 71.9 (จารุวรรณ และนันทนา, 2559) ส่วนพฤติกรรมออกกำลังกายที่ลดลง วัยรุ่นไทยส่วนใหญ่จะใช้เวลาว่างอยู่กับการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ ดูโทรทัศน์ (ร้อยละ 90) จึงส่งผลให้เกิดภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วนมากกว่าวัยรุ่นทั่วไปถึง 4.7 เท่า (Janssen and LeBlanc, 2010; Zecevic *et al*, 2010)

แนวทางการแก้ไขปัญหาภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วนมีวิธีหลายวิธี เช่น การลดอาหาร การรับประทานยาลดน้ำหนัก (ชุดิมา วัชรกุล, 2550; บุญธรรม ดีดวง, 2554) การรับประทานอาหารเสริม (ปิ่นแก้ว โชติอำนวย และคณะ, 2552) เข้าสถานบริการลดน้ำหนัก (ปวีณา ยุคตานนท์, 2549) การควบคุม

มาอาหารและการออกกำลังกายที่ถูกต้อง เป็นต้น พบว่า พฤติกรรมของวัยรุ่นใช้วิธีการลดน้ำหนักไม่ถูกต้อง ไม่ปลอดภัย และเกิดความเครียดต่อสุขภาพ ส่งผลเสียต่อสุขภาพ ส่วนในเรื่องการออกกำลังกายของวัยรุ่น จะเป็นอุปสรรคมากเนื่องจากไม่มีเวลาออกกำลังกาย จากการศึกษาที่ผ่านมาพบว่า แนวทางการแก้ไขการควบคุมน้ำหนักได้ปลอดภัย ไม่ส่งผลเสียต่อสุขภาพ และยังเป็นปัจจัย 4 ของมนุษย์ ซึ่งปฏิบัติเป็นประจำทุกวัน นั่นคือ พฤติกรรมการบริโภคอาหาร โดยไม่ต้องมีพฤติกรรมการออกกำลังกาย และยังเป็นปัจจัยทำนายที่มีอิทธิพลต่อการควบคุมน้ำหนักด้วย ปลอดภัยและได้ผลระยะยาว เหมาะสมกับทุกกลุ่มเชื้อชาติ (Caprio *et al.*, 2008) ดังนั้นพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่เหมาะสมจึงเป็นแนวทางการควบคุมน้ำหนัก ป้องกันการเกิดภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วนได้ดีที่สุด

ปัจจัยเชิงสาเหตุที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหาร คือ เจตคติ (มณฑนา ถาวรเจริญทรัพย์, 2550) อิทธิพลจากคนรอบข้าง เช่นกลุ่ม เพื่อน บิดา การรับรู้ความสามารถของตนเองมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร (ปียัทธิม และ รุ่งระวี นาวิเจริญ, 2554) ซึ่งปัจจัยเชิงสาเหตุทั้ง 3 ปัจจัยมีผลโดยตรงทางบวกต่อความตั้งใจพฤติกรรมการบริโภคอาหาร และปัจจัยทำนายพฤติกรรมการบริโภคเพื่อควบคุมน้ำหนักตัวของวัยรุ่นที่มีภาวะน้ำหนักเกินได้ร้อยละ 41.8 (Temduang *et al.*, 2008) ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาด้วยการนำทฤษฎีพฤติกรรมตามแผน (Theory of planned behavior) ของ Leck Ajzen (1985) มาประยุกต์ใช้เพื่อส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคอาหาร โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาประสิทธิภาพของโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อควบคุมน้ำหนักของนักศึกษาที่มีภาวะน้ำหนักเกิน อายุ 20-24 ซึ่งกำลังเป็นปัญหาสุขภาพที่สำคัญของประเทศให้มีประสิทธิภาพและแก้ไขได้ตรงตามปัจจัยเชิงสาเหตุของพฤติกรรมที่จะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมอย่างยั่งยืนต่อไป

วัตถุประสงค์

1. เพื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนเจตคติพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อควบคุมน้ำหนัก การรับรู้การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อควบคุมน้ำหนัก การรับรู้ความสามารถของตนเองในการควบคุมพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อควบคุมน้ำหนัก ความตั้งใจใฝ่พฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อควบคุมน้ำหนัก และพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อควบคุมน้ำหนัก ก่อนและหลังการทดลองของนักศึกษาที่มีภาวะน้ำหนักเกินภายในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

2. เพื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนเจตคติพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อควบคุมน้ำหนัก การรับรู้การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อควบคุมน้ำหนัก การรับรู้ความสามารถของตนเองในการควบคุมพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อควบคุมน้ำหนัก ความตั้งใจใฝ่พฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อควบคุมน้ำหนัก และพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อควบคุมน้ำหนัก ก่อนและหลังการทดลองของนักศึกษาที่มีภาวะน้ำหนักเกินระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ประโยชน์ที่จะได้รับ

1. สามารถนำโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพการบริโภคอาหารเพื่อควบคุมน้ำหนักในนักศึกษา ระดับอุดมศึกษาที่มีภาวะน้ำหนักเกินไปใช้สำหรับปรับเปลี่ยนพฤติกรรมด้านการบริโภคอาหารเพื่อควบคุมน้ำหนักกับนักศึกษาในกลุ่มอื่นที่มีภาวะน้ำหนักเกินและภาวะอ้วน ในสถานศึกษาได้
2. เป็นฐานข้อมูลที่ใช้ในการอ้างอิงสำหรับปรับปรุงโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพการบริโภคอาหารในผู้ที่มีภาวะน้ำหนักเกิน ต่อไป
3. ผลของการศึกษาจะเป็นแนวทางของทีมสุขภาพเพื่อใช้ในการวางแผนการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพด้านอื่นๆ ได้

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ใช้ระเบียบวิธีการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Research) แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม มีการวัดก่อนและหลังการทดลอง (The Pretest-Posttest Control Group Design)

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ คือ นักศึกษาที่กำลังศึกษาระดับปริญญาตรี เพศชาย และเพศหญิง อายุระหว่าง 20-24 ปี เทอม 2 ปีการศึกษา 2559 มีภาวะน้ำหนักเกินที่มีค่าดัชนีมวลกาย 23.0 กิโลกรัมต่อตารางเมตรขึ้นไป มหาวิทยาลัยรังสิต จังหวัดปทุมธานี จำนวน 4,965 คน

กลุ่มตัวอย่าง คือ นักศึกษาที่มีภาวะน้ำหนักเกิน โดยคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างจากประชากร จำนวน 60 คน แบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง 30 คน และกลุ่มควบคุม 30 คน คัดเลือกโดยวิธีการสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multi - Stage Sampling)

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง ได้แก่ โปรแกรมการส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อควบคุมน้ำหนักที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น
2. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ แบบวัดพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อควบคุมน้ำหนักที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น

ส่วนที่ 1 แบบบันทึกข้อมูลส่วนบุคคล ประกอบด้วย เพศ อายุ ศาสนา ระดับการศึกษา รายได้ น้ำหนัก ส่วนสูง และประวัติการเจ็บป่วยของบุคคลในครอบครัว

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามเจตคติเกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อควบคุมน้ำหนัก

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามการรับรู้คล้อยตามกลุ่มอ้างอิงต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

ส่วนที่ 4 แบบสอบถามการรับรู้ความสามารถของตนเองในการควบคุมพฤติกรรม
การบริโภคอาหารเพื่อควบคุมน้ำหนัก

ส่วนที่ 5 แบบสอบถามความตั้งใจใฝ่พฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อควบคุมน้ำหนัก

ส่วนที่ 6 แบบสอบถามพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อควบคุมน้ำหนัก

การวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิจัยครั้งนี้ทำการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรมสำเร็จรูปทางคอมพิวเตอร์โดยวิเคราะห์สถิติ
ดังนี้

1. สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive statistics) ได้แก่ ร้อยละเพื่อวิเคราะห์ข้อมูลส่วนบุคคลของ
นักศึกษา

2. สถิติเชิงอนุมาน (Inferential statistics) เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยภายใน
กลุ่มโดยใช้สถิติ Paired samples t-test และเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยระหว่างกลุ่มโดยใช้สถิติ
Independent samples t-test

ผลการวิจัย

ภายหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงต่อพฤติกรรม
การบริโภคอาหารเพื่อควบคุมน้ำหนัก การรับรู้ความสามารถของตนเองในการควบคุมพฤติกรรม
การบริโภคอาหารเพื่อควบคุมน้ำหนัก ความตั้งใจใฝ่พฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อควบคุมน้ำหนัก และพฤติกรรม
การบริโภคอาหารเพื่อควบคุมน้ำหนัก สูงขึ้นกว่าก่อนการทดลอง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่
ระดับ .05 ยกเว้นเจตคติต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อควบคุมน้ำหนัก ไม่แตกต่างกัน เนื่องจากกลุ่ม
ทดลอง มีคะแนนเฉลี่ยเจตคติต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อควบคุมน้ำหนักทั้งก่อนการทดลองและ
หลังการทดลองอยู่ในระดับดีมากอยู่แล้ว

ภายหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ย การรับรู้ความสามารถของตนเองในการควบคุมพฤติกรรม
การบริโภคอาหารเพื่อควบคุมน้ำหนัก ความตั้งใจใฝ่พฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อควบคุมน้ำหนัก และ
พฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อควบคุมน้ำหนักสูงกว่ากลุ่มควบคุม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่
ระดับ .05 ยกเว้นเจตคติต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อควบคุมน้ำหนัก และการรับรู้การคล้อยตาม
กลุ่มอ้างอิงต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อควบคุมน้ำหนัก ไม่แตกต่างกัน เนื่องจากกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม
มีระดับคะแนนเฉลี่ยเจตคติต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อควบคุมน้ำหนักและการรับรู้การคล้อยตาม
กลุ่มอ้างอิงต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อควบคุมน้ำหนักทั้งก่อนและหลังการทดลอง อยู่ในระดับดีมาก

อภิปรายผลการทดลอง

จากงานวิจัยประสิทธิผลของโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อควบคุมน้ำหนักใน นักศึกษาที่มีภาวะน้ำหนักเกิน เพื่อศึกษาเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยด้านเจตคติต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อ ควบคุมน้ำหนัก การรับรู้การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อควบคุมน้ำหนัก การรับรู้ ความสามารถของตนเองในการควบคุมพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อควบคุมน้ำหนัก ความตั้งใจใฝ่พฤติกรรมการ บริโภคอาหารเพื่อควบคุมน้ำหนัก และพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อควบคุมน้ำหนักของกลุ่มทดลอง และ เปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมในระยะก่อนและหลังการทดลอง โดยกลุ่มทดลองได้รับข้อมูล ประเมินตนเอง การวิเคราะห์พฤติกรรม และการลงมือปฏิบัติ โดยการตั้งหมาย วางแผน ดำเนินการ และบันทึก พฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อควบคุมน้ำหนักจนบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ รวมถึงการระดมสมอง หาแนว ทางการแก้ไขปัญหาอุปสรรคร่วมกัน การพูดชักจูง ให้กำลังใจซึ่งกันและกัน เพื่อสร้างความเชื่อมั่นให้กับตนเอง และมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อควบคุมน้ำหนักต่อไป ซึ่งการประเมินตนเอง เป็นการเปิดโอกาสให้ นักศึกษากลุ่มทดลองได้มีการชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูงของตนเองและบันทึกลงบน Application และประเมินตนเอง ได้ว่าตนเองมีภาวะน้ำหนักอยู่ระดับใด ทำให้นักศึกษาสนใจที่จะควบคุมดูแลน้ำหนักตัวเองและมีความตั้งใจใน การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อควบคุมน้ำหนักที่ดีขึ้น สอดคล้องกับแนวคิดของ พิชญ มณีโชติ (2541) กล่าวว่า การประเมินตนเอง คือ กิจกรรมที่จะนำไปสู่การเรียนรู้ วิเคราะห์จุดอ่อนเพื่อนำไปสู่การพัฒนา ที่ดีขึ้น สอดคล้องกับแนวคิดของ Prentice-Dunn and Rogers (1986) กล่าวว่าถ้าบุคคลมีการรับรู้ผลที่จะเกิด ขึ้นจากการกระทำพฤติกรรมตามคำแนะนำในการลดความรุนแรงของการเกิดโรค และเชื่อว่าการให้ความรู้โดย เฉพาะเพื่อให้บุคคลกระทำพฤติกรรมตามคำแนะนำ จะช่วยเสริมความตั้งใจในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมอย่าง จิงจังได้ สอดคล้องกับงานวิจัย สุนีย์ ปันทรายมูล (2552) ได้ทำการศึกษาเรื่องผลของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การออกกำลังกายและการบริโภคอาหารที่เหมาะสมในนักเรียนประถมศึกษาที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน อำเภอเมือง จังหวัดอุดรธานี โดยใช้โปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโดยใช้กิจกรรม ซึ่งประกอบไปด้วย กิจกรรม การให้ความรู้ กิจกรรมเสริมสร้างการรับรู้ความสามารถของตนเอง และกิจกรรมแรงสนับสนุนทางสังคม พบว่า หลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีความรู้เกี่ยวกับบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย และโรคอ้วน การปฏิบัติตนในการ ออกกำลังกายและการบริโภคอาหารที่เหมาะสมสูงกว่าก่อนการทดลอง และกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทาง สถิติที่ระดับ .05 และสอดคล้องกับงานวิจัยของ เพชรลดา สีขาว (2554) ที่ได้ศึกษาเรื่องผลของโปรแกรม การสร้างแรงจูงใจต่อพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักของนักเรียนหญิงที่มีภาวะน้ำหนักเกินของนักเรียนหญิงที่มี ภาวะโภชนาการเกิน ประกอบด้วยกิจกรรมการประเมินภาวะโภชนาการด้วยตนเอง การอภิปรายกลุ่มและการได้ รับความรู้เรื่องของการบริโภคอาหารและการออกกำลังกาย ผลการศึกษา พบว่า คะแนนเฉลี่ยของกลุ่มทดลอง หลังได้รับโปรแกรมดีกว่าก่อนเข้าโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และคะแนนเฉลี่ยของกลุ่ม ทดลองที่ได้รับโปรแกรมดีกว่ากลุ่มควบคุมที่ดำเนินตามปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สำหรับ กิจกรรมสื่อสารออนไลน์แบบกลุ่ม และแบบรายบุคคล เป็นการให้คำปรึกษา นักศึกษาที่ประสบปัญหา

หรืออุปสรรคในระหว่างการแข่งขันโปรแกรม เมื่อผู้วิจัยได้รับรู้ปัญหาที่เกิดขึ้นกับนักศึกษา ผู้วิจัยได้หาแนวทางการแก้ไขปัญหานักศึกษา วิเคราะห์พฤติกรรมของนักศึกษา เพื่อให้ทราบถึงพฤติกรรมอะไรที่ให้นักศึกษาเสี่ยงต่อการมีภาวะน้ำหนักเกิน เพื่อที่นักศึกษจะได้หลีกเลี่ยงหรือลดพฤติกรรมเสี่ยงนั้น พร้อมกับสร้างแรงจูงใจและช่วยกันกำหนดเป้าหมายในการควบคุมน้ำหนัก ทำให้นักศึกษามีความตั้งใจในการทำกิจกรรม ทั้งในเวลาทดลองและนอกเวลาทดลองมากขึ้น ส่งผลให้นักศึกษาสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อควบคุมน้ำหนักที่ดีขึ้น สอดคล้องกับแนวคิดของ ศิริรัตน์ จำปีเรือง (2553) ที่กล่าวถึงความหมายของการให้คำปรึกษาไว้ว่าเป็นกระบวนการของการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล 2 คน คือ การให้คำปรึกษาและได้รับการปรึกษา โดยผู้ให้คำปรึกษาจะพยายามให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความเข้าใจปัญหาและสามารถหาวิธีการแก้ปัญหาด้วยตนเองได้ และสอดคล้องกับงานวิจัยของยุวดี ถิ่นถาวร (2550) ทำการศึกษาเรื่อง ผลการให้ คำปรึกษาตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการและการออกกำลังกายต่อการลดน้ำหนักของนักเรียนที่เป็นโรคอ้วน ผลการศึกษา พบว่าก่อนและหลังรับคำปรึกษา กลุ่มตัวอย่างมีค่าเฉลี่ยคะแนนความรู้แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และกลุ่มตัวอย่าง 4 คนมีน้ำหนักตัวลดลงอยู่ในช่วง 0.5 – 0.6 กิโลกรัม ส่วนการเสริมแรงให้รางวัล เป็นการส่งเสริมให้นักศึกษามีความมุ่งมั่น ตั้งใจควบคุมน้ำหนักและลดน้ำหนักด้วยตนเอง จากการเข้าร่วมกิจกรรมและปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ ที่ได้จากผู้วิจัยทั้งในเวลาและนอกเวลาทดลอง ในด้านพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อควบคุมน้ำหนักอยู่ตลอดเวลาและสม่ำเสมอ ซึ่งการเสริมแรงนั้นเป็นการกระตุ้นเตือนและให้แรงสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อน และผู้วิจัย ทำให้นักศึกษาเกิดกำลังใจในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและควบคุมน้ำหนักตนเอง นอกจากนี้ผู้วิจัยยังให้แรงเสริม โดยการกำหนดว่า นักศึกษาท่านใดสามารถลดน้ำหนักได้มากที่สุดในแต่ละสัปดาห์จะได้รับรางวัลเป็นอุปกรณ์เครื่องเขียน สมุด และปากกา จึงเป็นการเสริมแรงให้นักศึกษามีความมุ่งมั่นที่จะดูแลตนเองในด้านการบริโภคอาหาร สอดคล้องกับแนวคิดของ Skinner (Biehler and snowman, 1990 อ้างถึงใน อชรา เอ็บสุ ขสิริ, 2557) ที่กล่าวว่า พฤติกรรมส่วนใหญ่ของมนุษย์มีลักษณะการวางเงื่อนไขแบบผู้เรียนเป็นผู้กระทำเมื่อบุคคลกระทำพฤติกรรมหนึ่งๆ แล้วได้แรงเสริมอันเป็นรางวัลที่ตนเองพอใจ จึงมีการกระทำพฤติกรรมเดิมซ้ำอีก และจะเลิกทำพฤติกรรมนั้นก็ต่อเมื่อรางวัลหรือแรงเสริมนั้นไม่พึงประสงค์ และสอดคล้องงานวิจัยของ อานนนต์ คงสุนทรกิจกุล (2554) ได้ทำการศึกษา ผลของการใช้โปรแกรมการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายตามทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลเพื่อป้องกันภาวะอ้วนของนักเรียนที่มีภาวะน้ำหนักเกิน โดยใช้โปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพเป็นเวลา 8 สัปดาห์ ประกอบด้วย กิจกรรมการรับรู้ข้อมูล กิจกรรมประเมินตนเอง กิจกรรมให้คำปรึกษา และกิจกรรมเสริมแรง ผลการศึกษาพบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติตนในด้านการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายหลังการทดลองของกลุ่มทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง และสูงกว่ากลุ่มควบคุม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัย

1. จากผลการวิจัยประสิทธิผลของการประยุกต์ใช้ทฤษฎีพฤติกรรมตามแผนส่งเสริมพฤติกรรม การบริโภคอาหารเพื่อควบคุมน้ำหนักของนักศึกษาระดับอุดมศึกษา ครั้งนี้ ทำให้ทราบถึงกลวิธีในการ ส่งเสริมพฤติกรรมบริโภคอาหารเพื่อควบคุมน้ำหนัก ดังนั้น จึงควรขยายผลโดยการจัดกิจกรรมโดยใช้ โปรแกรมการประยุกต์ใช้ทฤษฎีพฤติกรรมตามแผนส่งเสริมพฤติกรรมบริโภคอาหารเพื่อควบคุมน้ำหนัก ในรูปแบบนี้ และนำไปปรับใช้กับกลุ่มนักศึกษาที่เป็นโรคอ้วน หรือมีภาวะน้ำหนักเกินต่อไป

2. จากผลการวิจัยประสิทธิผลของการประยุกต์ใช้ทฤษฎีพฤติกรรมตามแผนส่งเสริมพฤติกรรม การบริโภคอาหารเพื่อควบคุมน้ำหนักของนักศึกษาระดับอุดมศึกษา ครั้งนี้ พบว่า คะแนนเฉลี่ยเจตคติต่อ พฤติกรรมบริโภคอาหารเพื่อควบคุมน้ำหนัก และคะแนนการรับรู้การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงต่อ พฤติกรรมบริโภคอาหารเพื่อควบคุมน้ำหนัก ไม่แตกต่างกัน ดังนั้นการจัดกิจกรรมควรศึกษาวิธีที่ เหมาะสมมากขึ้น ในการส่งเสริมให้เกิดเจตคติที่ดีต่อพฤติกรรมบริโภคอาหารเพื่อควบคุมน้ำหนัก และ การรับรู้การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงที่ดีต่อพฤติกรรมบริโภคอาหารเพื่อควบคุมน้ำหนัก

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรทำการศึกษาประสิทธิผลของการประยุกต์ใช้พฤติกรรมตามแผนเพื่อส่งเสริมพฤติกรรม การบริโภคอาหารเพื่อควบคุมน้ำหนักในกลุ่มตัวอย่างที่มีน้ำหนักตัวอยู่ในเกณฑ์ปกติเพื่อป้องกันการเกิดภาวะน้ำหนัก เกินที่อาจเกิดขึ้นในอนาคต

2. ควรทำการศึกษาประสิทธิผลของการประยุกต์ใช้พฤติกรรมตามแผนเพื่อส่งเสริมพฤติกรรม การบริโภคอาหารเพื่อควบคุมน้ำหนักกับการแก้ไขปัญหสุขภาพอื่นๆ

เอกสารและสิ่งอ้างอิง

จารุวรรณ ไตรทิพย์สมบัติ และนันทนา คะลา. (2559). การปฏิบัติตนทางด้านโภชนาการและสุขภาพของ นักศึกษาที่มีภาวะน้ำหนักเกินมาตรฐานและอ้วน. **ศรีนครินทร์เวชสาร** (31)4, 30-224.

ชุตินา วัชรกุล. (2550). การรับรู้ภาพลักษณ์ บริโภคนิสัย และการควบคุมน้ำหนักของนักเรียนระดับ มัธยมศึกษาตอนปลาย เขตเทศบาลนครขอนแก่น. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยขอนแก่น.

บุญธรรม ดีดวง. (2554). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการใช้ยาลดความอ้วนในวัยรุ่นหญิงที่ใช้ บริการคลินิก เสริมความงามในเขตกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยมหิดล.

- ปิ่นแก้ว โชติอำนวย, อัจฉโรบล แสงประเสริฐ และพรวิไล คล้ายจันทร์. (2552). **ความพึงพอใจในภาพลักษณ์และการใช้ผลิตภัณฑ์อาหารและยาเพื่อควบคุมน้ำหนัก**. รายงานการวิจัย. วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสวรรค์ประชารักษ์ นครสวรรค์.
- ปิยนันท์ นามกุล. (2553). **ปัจจัยทำนายพฤติกรรมการลดน้ำหนักของวัยรุ่นหญิงที่มีภาวะน้ำหนักเกิน**. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณ์.
- ปวีณา ยุกตานนท์. (2549). **ปัจจัยคัดสรรที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมการใช้ยาลดความอ้วนของวัยรุ่นหญิงตอนปลาย**. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณ์.
- พิษณุ มณีโชติ. (2541). **หลักการประเมินตนเอง**. กรุงเทพฯ: คอมแพคปริ้นส์.
- เพชรดา สีขาว. (2554). **ผลของโปรแกรมการสร้างแรงจูงใจต่อพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักของนักเรียนหญิงที่มีภาวะน้ำหนักเกิน**. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณ์.
- มนตร์ธมม์ ถาวรเจริญทรัพย์, ยศ ตีระวัฒนานนท์ และจอมขวัญ โยธาสุมทร. (2554). **การศึกษาผลกระทบในเชิงเศรษฐศาสตร์และคุณภาพชีวิตจากโรคอ้วนในประเทศไทย**. โครงการประเมินเทคโนโลยีและนโยบายด้านสุขภาพ. จังหวัดนนทบุรี.
- ยุวดี ถิ่นถาวร. (2550). **ผลการให้คำปรึกษาตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการและการออกกำลังกายต่อการลดน้ำหนักของนักเรียนที่เป็นโรคอ้วน**. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ปรีชาธิฟ ยีหริ่ม และ รุ่งระวี นาวิเจริญ. (2559). **ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักของสตรีมุสลิมที่มีภาวะอ้วนในภาคใต้ตอนล่าง**. วารสารพยาบาลโรคหัวใจ และทรวงอก, 27(2), 31-42.
- สุนีย์ ปิ่นทรายมูล. (2552). **ผลของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการออกกำลังกายและการบริโภคอาหารที่เหมาะสมในนักเรียนประถมศึกษาที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน อำเภอเมืองจังหวัดอุดรดิตถ์**. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. (2555). **ภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วน**. แหล่งที่มา: <http://www.thaihealth.or.th/>, 19 มิถุนายน 2557.
- ศิริรัตน์ จำปีเรือง. (2553). **การให้คำปรึกษาสุขภาพ**. แหล่งที่มา: http://sirirut2003.blogspot.com/2010_01_01_archive.html. 20 พฤษภาคม 2560.
- อานนท์ คงสุนทรกิจกุล. (2557). **ผลของการใช้โปรแกรมการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายตามทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลเพื่อป้องกันภาวะอ้วนของนักเรียนประถมศึกษาที่มีภาวะน้ำหนักเกิน**. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณ์.
- อัครา เอิบสุขสิริ. (2557). **จิตวิทยาสำหรับครู**. สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพฯ

- Caprio, S., Daniels, S. R., Drewnowski, A., Kaufman, F. R., Palinkas, L. A., Rosenbloom, A. L., and Kirkman, M. S. (2008). **Influence of race, ethnicity, and culture on childhood obesity: implications for prevention a treatment.** *Obesity*, 16(12); 2566-2577.
- Disease Control Priorities Project. (2006). **Risk factors: Millions of deaths could be Prevented by reducing risk factor exposure.** World Bank: Washington.
- Finkelstein EA., Khavjou OA., Thompson H., Trogdon JG., Pan L., Sherry B., and Dietz W. (2012). **Obesity and severe obesity forecasts through 2030.** *Am J Prev Med.* 42(6): 563-570.
- Janssen, Ian, and Allana G. LeBlanc. (2010). **Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth.** *International Journal of Behavioral nutrition and physical activity* 7: 40.
- Skinner, A. C., Perrin, E. M., and Skelton, J. A. (2016). **Prevalence of obesity and severe obesity in US children.** *Obesity*, 24(5): 1116-1123.
- Temduang Choyhirun., Prakin Suchaxaya., Ratanawadee Chontawan and Seepan Kantawang. (2008). **Predictors of Eating Behaviors for Weight Control among Overweight Early Adolescents.** *Thai J Nurs Res* 12(2): 107-120.
- World Health Organization. (2014). Obesity and overweight.
<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/en/> / Jane, 2016.
- Zecevic, C. A., Tremblay, L., Lovsin, T., and Michel, L. (2010). **Parental influence on young children's physical activity.** *International journal of pediatrics.*