

## บทวิจัย

ผลของโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองต่อพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักของนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกิน ในเขตเทศบาลเมืองลพบุรี จังหวัดลพบุรี\*

THE EFFECTS OF PERCEIVED SELF-EFFICACY PROMOTING PROGRAM ON WEIGHT CONTROL BEHAVIORS AMONG OVERWEIGHT CHILDREN IN MUNICIPALITY MEAUNG LOPBURI, LOPBURI PROVINCE

อัญชญา สุขอนนท์\*\*

สมสมัย รัตนกริธากุล\*\*\* นิสากกร กรุงไกรเพชร\*\*\*

### บทคัดย่อ

การวิจัยกึ่งทดลองนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองต่อพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักของนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินในเขตเทศบาลเมืองลพบุรี จังหวัดลพบุรี กลุ่มตัวอย่างคือนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 ในโรงเรียนที่ตั้งในเขตเทศบาลเมืองลพบุรี จังหวัดลพบุรี ที่มีน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงมากกว่า 2 เท่าของความเบี่ยงเบนมาตรฐาน(> +2 S.D) คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างโดยวิธีการสุ่มอย่างง่าย จำนวน 50 คน เป็นกลุ่มทดลอง (25 คน) และกลุ่มเปรียบเทียบ (25 คน) กลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองต่อพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนัก เป็นเวลา 6 สัปดาห์ ประกอบด้วย กิจกรรมการส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารและการเคลื่อนไหวร่างกาย บันทึกพฤติกรรมลงในคู่มือการปฏิบัติเพื่อการควบคุมน้ำหนัก ในขณะที่กลุ่มเปรียบเทียบได้รับความรู้ในการปฏิบัติตนตามปกติ เก็บรวบรวมข้อมูลโดยผู้วิจัย ด้วยแบบสอบถามพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนัก และชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง ก่อนและหลังได้รับโปรแกรมฯ วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการทดสอบค่าที (Independent t-test)

ผลการศึกษาพบว่า ภายหลังจากทดลอง กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยผลต่างคะแนนพฤติกรรมการบริโภคอาหาร พฤติกรรมการเคลื่อนไหวร่างกาย และน้ำหนักตัวมากกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่  $p\text{-value}=0.001, <0.001$  และ  $0.003$  ตามลำดับ ผลการศึกษาสนับสนุนผลของการประยุกต์ทฤษฎีการรับรู้

---

ผู้รับผิดชอบหลัก: ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สมสมัย รัตนกริธากุล

\* วิทยานิพนธ์หลักสูตรพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชน คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

\*\* นักศึกษาหลักสูตรพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชน คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

\*\*\* ผู้ช่วยศาสตราจารย์ สาขาวิชาการพยาบาลชุมชน คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

ความสามารถของตนเองต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักส่งผลให้นักเรียนมีภาวะโภชนาการเกินมีน้ำหนักลดลงได้ ข้อเสนอแนะจากการวิจัย พยาบาลเวชปฏิบัติชุมชนและบุคลากรสาธารณสุข สามารถนำโปรแกรมนี้ไปประยุกต์ใช้ในการปรับพฤติกรรมเพื่อการควบคุมน้ำหนักในนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินในโรงเรียนอื่นๆ และในชุมชนได้

**คำสำคัญ:** โปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเอง/ พฤติกรรมการควบคุมน้ำหนัก/ นักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกิน

#### ABSTRACT

The quasi-experimental study was conducted to investigate the effects of perceived self-efficacy promoting program on weight control behaviors among overweight children in municipality Meung Lopburi, Lopburi Province. A simple random sampling method was used to recruit 50 of grade 4-6 students who had weight-heights proportion more than 2 times of standard deviation of the mean ( $> +2$  SD) in municipality Meung Lopburi, Lopburi Province. Then they were randomly assigned into either the experimental ( $n = 25$ ) or the control ( $n = 25$ ) group. The experimental group received 6 weeks perceived self-efficacy promoting program on weight control behaviors consisting of health education and skill training regarding perceived self-efficacy to control food consumption behaviors and increase physical activities and recorded in weight control handbook. The control group received a routine education. Data were collected by the researcher using self-administered questionnaires, body weight and height measured before and after intervention. Data were analyzed by using Independent t-test.

The results revealed that, after intervention the experimental group had higher mean difference scores of food consumption behaviors, physical activity behaviors, and body weight than those of the control group significantly  $p$ -value=0.001,  $<0.001$  and 0.003 respectively. The findings support that the self-efficacy promoting program, in applying the self-efficacy theory, can improved weight control behaviors among overweight children and can reduced their body weight. The research findings recommended that community nurse practitioner and health personal can apply this program to enhance weight control behaviors in overweight children in other schools and in communities.

**Keywords:** Perceived self-efficacy promoting program / Weigh control behaviors / Overweight children