

ผลของโปรแกรมส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของสตรีวัย กลางคนที่มีความเสี่ยงน้ำหนักเกิน อำเภอกระสัง จังหวัดบุรีรัมย์

Effects of Self-Efficacy Program toward Health Promoting for Overweight Women in the Middle-Age at Krasang District, Buriram Province.

อัมราพรรณ ก่อแก้ว¹ ลัดดา แสนสีหา² สมศักดิ์ ศรีภักดี³
Ammarapan Kokaew¹ Ladda Sanseeha², Somsak Sripugdee³,

บทคัดย่อ

การวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-experimental Research) ครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมส่งเสริมสมรรถนะแห่งตน ต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของสตรีวัยกลางคนที่มีความเสี่ยงน้ำหนักเกินมาตรฐาน อำเภอกระสัง จังหวัดบุรีรัมย์ กลุ่มตัวอย่างคือ สตรีที่มีอายุ 40-49 ปี ที่มีค่าดัชนีมวลกาย เส้นรอบเอว เกินมาตรฐาน จำนวน 60 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ กลุ่มละ 30 คน มีระยะเวลาในการทดลอง 12 สัปดาห์ กลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนในการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ประกอบด้วย การสร้างความพร้อมทางด้านร่างกายและอารมณ์ การใช้ตัวแบบ การฝึกปฏิบัติ และการพูดชักจูง ใช้เวลา 12 สัปดาห์ เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามก่อนและหลังการทดลอง และวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบสมมติฐานใช้ paired t-test และ Independent t-test

พบว่า หลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถของตนเองสูงกว่าก่อนการทดลองและสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.001$) กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยเส้นรอบเอวลดลงต่ำกว่าก่อนการทดลองและลดลงต่ำกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$) ค่าเฉลี่ยดัชนีมวลกายในกลุ่มทดลองลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.001$) และค่าดัชนีมวลกายระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

จะเห็นได้ว่าโปรแกรมส่งเสริมสมรรถนะแห่งตน ต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของสตรีวัยกลาง คนที่มีภาวะน้ำหนักเกินมาตรฐาน ส่งผลให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเชิงบวก เส้นรอบเอวลดลงจากเดิม และเมื่อการปฏิบัติพฤติกรรมดังกล่าวยังคงอยู่ จะทำให้สตรีวัยกลางคนที่มีความเสี่ยงน้ำหนักเกิน มีค่าดัชนีมวลกายและเส้นรอบเอวลดลงอย่างต่อเนื่อง จนถึงระดับเกณฑ์ปกติได้

คำสำคัญ : ส่งเสริมสมรรถนะแห่งตน ; พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ; สตรีวัยกลางคน ;
ภาวะน้ำหนักเกินมาตรฐาน

¹ รองศาสตราจารย์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม

² นักวิชาการสาธารณสุข ชำนาญการ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดบุรีรัมย์

³ นิสิตปริญญาโท สาขาการจัดการระบบสุขภาพ คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม

¹ Assoc. Prof. Faculty of Nursing, Mahasarakham University

² Public Health Technical Officer, Professional Level, Buriram provincial Public Health Office

³ Master Degree in Public Health, Health System Management Major, Faculty of Public Health, Mahasarakham University

ABSTRACT

The study aims to find out the effects of self-efficacy program to health promoting for overweight women in the middle-age. The samples were 60 women at the age of 40-49 through their above standard of body mass index. The subject samples were divided into 2 groups of 30 subjects in each one: the experimental group and the control group. The program was conducted for 12 weeks. The experimental group was treated by the self-efficacy program which was developed and applied from Bandura theory of self-efficacy. There are 4 conceptualize frameworks through the theory: performance accomplishment, vicarious experience, verbal persuasion, and physiological states. The research tools for data collection were questionnaires and written records. The statistical devices to analyze the outcome were percentage, means, and standard deviation for descriptive data as well as paired t-test and independent t-test for hypothesis testing.

The findings revealed that the experimental group showed their means scores of self-efficacy, higher than the control group via the statistical significance at (p -value <0.001). In addition, the samples in this group gained lower means scores of their waist circumferences via the statistical significance of (p -value <0.05), comparing to the control group. However, there was no different output of the body mass index between the two groups.

In conclusion, the effects of self-efficacy program toward health promoting for overweight women in the middle-age was positively influent on the behavioral change. That could be demonstrated by the decrease in the waist circumference. Thus, the constant practice of this behavioral change can help the overweight women in the middle-age reducing their body mass index and waist circumferences; then, gaining the standard BMI.

Keywords: Self-efficacy Promotion, Health promotion behavior, Overweight, Middle-age women.

บทนำ

ภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วนเป็นปัญหาสาธารณสุขที่สำคัญและกำลังระบาดทั่วโลก พบความชุกของภาวะน้ำหนักเกินที่เพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วทุกกลุ่มอายุ จากการสำรวจข้อมูลขององค์การอนามัยโลกปี 2005 ประชากรอายุ 15 ปีขึ้นไปทั่วโลก มีภาวะน้ำหนักเกินมาตรฐาน 1,600 ล้านคนและมีประมาณ 400 ล้านคน ที่มีภาวะอ้วนและคาดว่าในปี ค.ศ.2015 จะมีภาวะน้ำหนักเกินมาตรฐานเพิ่มเป็น 2,300 ล้านคนและมีประมาณ 700 ล้านคน ที่มีภาวะอ้วน¹ แนวโน้มความชุกของภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วนในประเทศไทยนั้นมีความสอดคล้องกับสถานการณ์โลก พบภาวะอ้วนในประชากร

อายุ 15 ปีขึ้นไปเพิ่มขึ้นกว่าร้อยละ 20 ในช่วง 6 ปีที่ผ่านมา ปี 2552 พบผู้ที่มีน้ำหนักเกินและอ้วน 31.2 ล้านคน มีภาวะอ้วนลงพุงร้อยละ 34.7 มีพฤติกรรมการบริโภคไม่เหมาะสมร้อยละ 76 คือบริโภคผักและผลไม้ต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน² สำหรับการแก้ปัญหาภาวะน้ำหนักเกินในประเทศไทยนั้น กระทรวงสาธารณสุขได้กำหนดแผนยุทธศาสตร์สุขภาพดีวิถีไทย ระยะเวลา 10 ปี พ.ศ.2550 – พ.ศ.2559 เป้าหมายเพื่อลดโรคเรื้อรังจากภาวะอ้วน ได้แก่ โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง หัวใจ หลอดเลือดสมอง และมะเร็ง หลักการคือ เพิ่มวิถีชีวิตพอเพียง แผนยุทธศาสตร์ระยะสั้นระยะเวลา 5 ปี พ.ศ.2550 - พ.ศ.2554 ได้กำหนดเกณฑ์ขนาดรอบเอวเป็นตัวชี้วัดสุขภาพที่

สำคัญของคนไทยเพื่อค้นหาภาวะเสี่ยง โดยการรณรงค์ให้ มีการวัดรอบเอวทั่วประเทศ นอกจากนี้ยังได้มีการ รวมกลุ่มองค์กรหน่วยงาน เพื่อช่วย กันขับเคลื่อน เช่น โครงการ “คนไทยไร้พุง” สร้างกระแสตามสื่อต่างๆ ต่อมา ได้เพิ่มแนวคิดหลักการให้ 3 อ. (อาหาร ออกกำลังกาย อารมณ์) คือ ควรกินอาหารให้ครบ 5 หมู่ ในปริมาณที่เหมาะสม ลดหวานมันเค็ม เน้นกินผัก ผลไม้ที่มีรสหวาน ไม่จัด ออกกำลังกายด้วยการออกแรงแบบเบาๆ สัปดาห์ ละ 5 วัน วันละ 30-60 นาที และการควบคุมอารมณ์ให้ แจ่มใส ไม่เครียด นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ มาลด น้ำหนักลดพุง ในกลุ่มคนอ้วนลงพุงและเพื่อสร้างคน ต้นแบบที่ใช้ 3 อ.ในการลดน้ำหนัก

จังหวัดบุรีรัมย์ได้รับนโยบายดำเนินงาน แผนยุทธศาสตร์สุขภาพวิถีไทยจากกระทรวง สาธารณสุข โดยมีการดำเนินงานตามแผน คัดกรองกลุ่ม เสี่ยงอายุ 35-60 ปี พบว่าภาวะน้ำหนักเกินมาตรฐานเป็น ปัญหาที่กำลังทวีความรุนแรงมากขึ้น จากรายงาน ปี 2554³ พบว่าสตรีอายุ 35 ปีขึ้นไป มีภาวะน้ำหนักเกิน มาตรฐานจากการวัดเส้นรอบวงเอว (>32 นิ้ว) ร้อยละ 21.32 โดยเฉพาะในพื้นที่ตำบลห้วยสำราญ อำเภอกระสัง มีจำนวนผู้ที่มีภาวะน้ำหนักเกินมาตรฐานสูงสุดในระดับ อำเภอ โดยในสตรีที่มีอายุระหว่าง 40- 49 ปี มีน้ำหนัก เกินมาตรฐานร้อยละ 35.40 ซึ่งเป็นอัตราที่สูง นอกจากนี้ ยังพบว่าคนเหล่านี้เจ็บป่วยด้วยโรคเบาหวานมากกว่าผู้ที่ มีน้ำหนักปกติถึง 2 เท่า ซึ่งจากการสำรวจปัญหาที่มีภาวะ น้ำหนักเกินมาตรฐานพบว่าคนกลุ่มนี้มีพฤติกรรม การบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสม โดยส่วนใหญ่พฤติกรรม การรับประทานอาหารประเภททอดเป็นประจำและขาดการ ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ⁴

จากข้อมูลดังกล่าวจะเห็นว่าภาวะน้ำหนัก เกินเป็นปัญหาระดับโลก และทุกหน่วยงานพยายาม ช่วยกันแก้ไขทั้งภาครัฐและภาคเอกชน วิธีการควบคุม น้ำหนักให้ได้ผลดีนั้นนอกจากจะต้องมีความรู้ เกี่ยวกับการลดน้ำหนักที่ถูกต้องแล้ว จะต้องมีความตั้งใจที่จะ ปฏิบัติอย่างจริงจังโดยเฉพาะในการรับประทานอาหาร และการออกกำลังกาย ดังนั้นจึงได้นำแนวคิดทฤษฎีต่าง ๆ เข้ามาประยุกต์ใช้เพื่อส่งเสริมให้เกิดการเปลี่ยนแปลง พฤติกรรมสุขภาพ⁵ ได้ศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมลด

น้ำหนัก โดยการประยุกต์ใช้แนวคิดการกำกับตนเอง ร่วมกับทฤษฎีแรงสนับสนุนของพยาบาลที่ปฏิบัติ งานใน โรงพยาบาลหนองบัวลำพู หลังการทดลอง กลุ่มทดลองมี คะแนนเฉลี่ยด้านความรู้ ความคาดหวังในความสามารถ ของตนเองเกี่ยวกับการลดน้ำหนัก ความคาดหวังใน ผลลัพธ์เกี่ยวกับการลดน้ำหนักสูงกว่าก่อนการทดลองและ สูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ ผลการลดน้ำหนักกลุ่มทดลอง มี ค่าดัชนีมวลกาย ค่าเฉลี่ยน้ำหนักตัว เส้นรอบเอวลดลง มากกว่าก่อนการทดลอง และลดลงมากกว่ากลุ่ม เปรียบเทียบ การได้รับแรงสนับสนุนในการลดน้ำหนัก มีความสัมพันธ์กับการปฏิบัติตัวในการลดน้ำหนักในกลุ่ม ทดลอง

ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจและได้นำแนวคิด ทฤษฎีการรับรู้สมรรถนะแห่งตน ของแบนดูรา มา ประยุกต์ใช้ในการจัดโปรแกรมส่งเสริมสมรรถนะแห่งตน ในการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ สตรีวัยกลางคนที่ มีน้ำหนักเกินมาตรฐานโดยประกอบด้วย 4 แนวคิดหลัก คือ การสร้างความพร้อมทางด้านร่างกายและอารมณ์ การ ใช้ตัวแบบ การฝึกปฏิบัติ และการพูดชักจูง เพื่อให้มีการ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมลดน้ำหนักที่เหมาะสม เพื่อ นำไปสู่ความสำเร็จในการลดค่าดัชนีมวลกายและเส้นรอบ เอวต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. วัตถุประสงค์ทั่วไป

เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมส่งเสริม สมรรถนะแห่งตน ต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของสตรี วัยกลางคนที่มีความเสี่ยงน้ำหนักเกินมาตรฐาน

2. วัตถุประสงค์เฉพาะ

2.1. เพื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการรับรู้ สมรรถนะแห่งตน เส้นรอบเอว ดัชนีมวลกายของสตรีวัย กลางคนที่มีความเสี่ยงน้ำหนักเกินมาตรฐาน ก่อนและหลังเข้า ร่วมโปรแกรมส่งเสริมสมรรถนะแห่งตน ในการปฏิบัติ พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ

2.2. เพื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการรับรู้ สมรรถนะแห่งตน ดัชนีมวลกาย เส้นรอบเอว ของสตรีวัย กลางคนที่มีความเสี่ยงน้ำหนักเกินมาตรฐานระหว่างกลุ่มทดลองและ กลุ่มเปรียบเทียบ

วิธีการศึกษา

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาผลของ โปรแกรมส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของ สตรีวัยกลางคนที่มีภาวะน้ำหนัก

เกินมาตรฐาน ที่อาศัยอยู่ในอำเภอกระสัง จังหวัดบุรีรัมย์ ประชากร ในการศึกษาครั้งนี้ คือ สตรีวัยกลางคนที่มีอายุระหว่าง 40-49 ปี ที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐานจำนวน 1,530 คน ในอำเภอกระสัง จังหวัดบุรีรัมย์ กลุ่มตัวอย่างแบ่งเป็น 2 กลุ่มดังนี้

1.กลุ่มทดลอง ได้แก่ สตรีวัยกลางคนที่ มีอายุระหว่าง 40-49 ปี ที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน ในพื้นที่ตำบลห้วยสำราญ จำนวน 30 คน สุ่มตัวอย่างอย่างง่ายโดยวิธีจับสลากในจำนวน 14 หมู่บ้าน ได้แก่ บ้านห้วยสำราญ บ้านน้ำอ้อม บ้านกุดโคลน บ้านหนองรักษ บ้านตะครอง บ้านประดู่ บ้านหนองไผ่ บ้านตาเป้า บ้านโนนอิน บ้านตาดี บ้านสวนรวม บ้านครองสุข บ้านครองสมบูรณ์ บ้านห้วยแสนสุข จับสลากเลือกได้บ้านห้วยสำราญ เลือกกลุ่มตัวอย่างที่มีคุณสมบัติตามเกณฑ์แล้วจับสลากตามรายชื่อจนได้กลุ่มตัวอย่างครบตามจำนวน 30 คน

2.กลุ่มเปรียบเทียบ ได้แก่ สตรีวัยกลางคนที่มีอายุระหว่าง 40-49 ปี ที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐานในพื้นที่ตำบลเมืองไผ่ จำนวน 30 คน สุ่มตัวอย่างอย่างง่ายโดยวิธีจับสลากในจำนวน 11 หมู่บ้าน ได้แก่ บ้านเมืองไผ่ บ้านเมืองไผ่ถาวร บ้านบุตาแพง บ้านอโณทัย บ้านคันรุ้ง บ้านสกลัน บ้านสวาย บ้านสวายสอ บ้านกลัน บ้านตะโกเปียน บ้านโคกกลาง สุ่มตัวอย่าง โดยการจับสลากตามจำนวนหมู่บ้านที่รับผิดชอบ จับสลากเลือกได้บ้านเมืองไผ่ เลือกกลุ่มตัวอย่างที่มีคุณสมบัติตามเกณฑ์แล้วจับสลากตามรายชื่อจนได้กลุ่มตัวอย่างครบตามจำนวน 30 คน

เกณฑ์ในการคัดเลือก (Inclusion criteria) ดังนี้

1. กลุ่มตัวอย่างสตรีวัยกลางคนที่มีอายุระหว่าง 40-49 ปี

2. มีน้ำหนักเกินและมีปัจจัยเสี่ยงในการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด ได้แก่ รอบเอวเกิน 36 นิ้ว ในผู้ชาย หรือ 32 นิ้วในผู้หญิง ที่มีค่าดัชนีมวลกาย (BMI) มากกว่า 23 กิโลกรัมต่อตารางเมตร

3. ไม่อยู่ในช่วงลดน้ำหนักโดยวิธีอื่นใด

4. สามารถพูด อ่าน เขียนและฟังภาษาไทยได้เป็นอย่างดี

5. ยินยอมเข้าร่วมวิจัยด้วยความสมัครใจ

6. สามารถติดต่อได้ทางโทรศัพท์

เกณฑ์ในการคัดออก (Exclusion Criteria) เมื่อกลุ่มตัวอย่างไม่สามารถเข้าร่วมกิจกรรมครบทุกครั้ง

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

1.1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล ประกอบด้วยข้อความเกี่ยวกับ อายุ เพศ สถานะภาพสมรส ศาสนา ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้ ที่อยู่ และหมายเลขโทรศัพท์ที่สามารถติดต่อได้สะดวก

1.2 แบบบันทึกข้อมูล ประกอบด้วย น้ำหนัก ส่วนสูง ดัชนีมวลกาย เส้นรอบเอว

1.3 สายวัด ใช้วัดเส้นรอบเอว มีหน่วยวัดเป็นนิ้ว สามารถมองเห็นตัวเลขชัดเจน

1.4 แถบวัดส่วนสูง ใช้ในการวัดส่วนสูง มีหน่วยเป็นเซนติเมตร สามารถมองเห็นตัวเลขชัดเจน

1.5 เครื่องชั่งน้ำหนัก

2. เครื่องมือการทดลอง ได้แก่

2.1 แบบสอบถามการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ แบบสอบถามการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพในการควบคุมน้ำหนักตัว

2.2 แบบบันทึกการลดน้ำหนักประกอบด้วย

2.2.1 ตัวอย่างการบันทึกการรับประทานอาหารในแต่ละวัน

2.2.2 แบบบันทึกการรับประทานอาหารและออกกำลังกาย

2.2.3 แบบบันทึกน้ำหนักตัวประจำสัปดาห์

2.2.4 แบบบันทึกรอบเอวประจำสัปดาห์

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

1. การหาความตรงตามเนื้อหา (Content Validity)

ตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา (Content Validity) ความถูกต้องและความชัดเจนของภาษาโดยผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่าน แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขให้เหมาะสมยิ่งขึ้น ก่อนนำไปทดสอบหาคุณภาพของเครื่องมือ นำเครื่องมือที่ปรับปรุงแล้วไปทดลองใช้ (Try out) หาความเชื่อมั่นของเครื่องมือ (Reliability) โดยการวิเคราะห์หาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาช (Cronbach,s Alpha Coefficient) จากการวิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่นจากแบบสัมภาษณ์ได้ค่าความเที่ยงเท่ากับ .876

ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย

ครั้งที่ 1 วันแรกที่พบกลุ่มทดลอง

1. ผู้วิจัยพบกลุ่มตัวอย่างที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล
2. ผู้วิจัยแนะนำตัวเองสร้างสัมพันธภาพสร้างความคุ้นเคยร่วมกันระหว่างผู้วิจัยและกลุ่มตัวอย่าง
3. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้กลุ่มตัวอย่างได้เล่าถึงพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพในด้านการรับประทานอาหารและด้านการออกกำลังกายของตนเอง ทั้งนี้มีการใช้คำถามกระตุ้นให้กลุ่มมีการร่วมกันแสดงความคิดเห็นด้วยบรรยากาศที่ผ่อนคลาย เข้าใจ และร่วมกันส่งเสริมให้กำลังใจซึ่งกันและกัน สร้างความพร้อมทางด้านร่างกายและอารมณ์
4. ผู้วิจัยเป็นผู้ให้ความรู้ แก่กลุ่มตัวอย่างผ่านสื่อจากการสรุปเนื้อหาที่ศึกษา ประกอบด้วยแผนการให้ความรู้เรื่องการปฏิบัติตัวสำหรับผู้ที่มิภาวะน้ำหนักเกิน คู่มือเรื่องการปฏิบัติตัวสำหรับผู้ที่มิภาวะน้ำหนักเกิน ประกอบด้วยเนื้อหาเกี่ยวกับปัญหาที่เกิดจากภาวะน้ำหนักเกิน การปฏิบัติตัวที่ถูกต้องเหมาะสมทั้งในด้านการรับประทานอาหาร และการออกกำลังกาย
5. ให้กลุ่มตัวอย่างได้สังเกตตัวแบบที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับตนเอง โดยให้ตัวแบบซึ่งบุคคลที่รู้จักกันเป็นอย่างดีในชุมชนนั้น ได้เล่าถึงประสบการณ์ของตนเอง ความตั้งใจ และความเชื่อมั่นในความสามารถของตนในการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ และเมื่อนำไปปฏิบัติด้วยตนเองจนเกิดความ

เข้าใจและสามารถปฏิบัติได้อย่างถูกต้องเหมาะสม เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างเกิดความมั่นใจในความ สามารถของตนมากขึ้น

6. กลุ่มตัวอย่างฝึกทักษะในการเลือกประเภทอาหาร โดยผู้วิจัยได้เตรียมอาหารที่บ้านที่รับประทานกันทั่วไปครบทั้ง 3 มื้อ เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างได้เลือก จากนั้นผู้วิจัยได้ให้กลุ่มตัวอย่างได้ฝึกแยกกลุ่มอาหารเป็นกลุ่มต่าง ๆ ดังนี้ คือ กลุ่มข้าว-แป้ง ผัก ผลไม้ เนื้อสัตว์ และไขมัน จนกลุ่มตัวอย่างเข้าใจและสามารถเลือกกลุ่มอาหารได้ถูกต้องพร้อมให้ความรู้เรื่องพลังงานจากอาหารในกลุ่มต่าง ๆ สามารถรวมพลังงานจากอาหารที่ได้รับโดยประมาณด้วยตนเอง และบอกถึงอาหารที่ควรรับประทานให้น้อยลงเพื่อลดพลังงานที่ได้รับจากการรับประทานลงวันละ 500 - 600 กิโลแคลอรี สร้างความเชื่อมั่นในการปฏิบัติ สามารถนำไปปฏิบัติจริง พร้อมฝึกลงบันทึกในแบบบันทึกการรับ รับประทานอาหาร

7. กลุ่มตัวอย่างฝึกทักษะในการออกกำลังกายร่วมกับตัวแบบ ที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับตนเอง และได้รับการเตรียมในการเป็นตัวแบบจากผู้วิจัย

7.1 การออกกำลังกายโดยการเดิน ใช้เวลาในการเดินออกกำลังกาย 30 นาทีต่อครั้ง สัปดาห์ละ 3 ครั้ง และฝึกการจับชีพจรที่ข้อมือ ทั้งนี้ผู้วิจัยได้คำนวณหาอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด 60-70 เปอร์เซ็นต์ ของแต่ละบุคคลไว้ให้ และแจ้งให้แต่ละบุคคลทราบถึงอัตราการเต้นของชีพจรที่ควรจับได้ภายหลังออกกำลังกาย พร้อมลงบันทึกในแบบบันทึกการออกกำลังกาย ทุกครั้ง

8. แจกคู่มือการปฏิบัติตัวสำหรับผู้ที่มิภาวะน้ำหนักเกินออกกำลังกาย โดยการเดินเพื่อ ให้กลุ่มทดลองได้นำไปปฏิบัติ พร้อมทั้งแบบบันทึกการรับประทานอาหารและการออกกำลังกาย เพื่อใช้ในการบันทึกที่บ้าน

ครั้งที่ 2 และ 3 ติดต่อกันในสัปดาห์แรก

1. ผู้วิจัยมาพบกลุ่มตัวอย่างที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล สร้างสัมพันธภาพอย่างต่อเนื่อง โดยการทักทาย ชวนพูดคุย เล่าถึงการเลือกรับประทาน

อาหารหลังได้รับความรู้และได้นำไปใช้จริง ตลอดจน ชักถามข้อสงสัยจากการเริ่มปฏิบัติ

2. ทบทวนเนื้อหาในส่วนที่ยังเป็นปัญหา แก่กลุ่มตัวอย่าง จนเกิดความเข้าใจ

3. ฝึกทักษะร่วมกับตัวแบบในการเลือกรับประทานอาหารที่ผู้วิจัยเตรียมมาและฝึกการออกกำลังกาย พร้อมการลงบันทึกในแบบบันทึกการรับประทานอาหารและการออกกำลังกาย

ครั้งที่ 4 ครบ 4 สัปดาห์

1. ผู้วิจัยมาพบกลุ่มตัวอย่างที่โรงพยาบาล ส่งเสริมสุขภาพตำบล สร้างสัมพันธ์ ภาพอย่างต่อเนื่อง โดยการทักทาย ชวนพูดคุย

2. นำเข้าสู่การปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ โดยให้กลุ่มทดลองได้ร่วมกันเล่าถึงประสบการณ์หลังจากได้รับโปรแกรมส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนในการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ 4 สัปดาห์ สร้างความเชื่อมั่นในการประสบความสำเร็จจากการปฏิบัติร่วมกันแก้ปัญหาข้อข้องใจที่เกิดขึ้นขณะได้ปฏิบัติจริง พูดคุยส่งเสริมให้กำลังใจกัน

3. ทบทวนเนื้อหาในส่วนที่ยังเป็นปัญหา แก่กลุ่มตัวอย่าง จนเกิดความเข้าใจ

4. ฝึกทักษะร่วมกับตัวแบบในการเลือกรับประทานอาหารที่ผู้วิจัยเตรียมมาและฝึกการออกกำลังกาย พร้อมการลงบันทึกในแบบบันทึกการรับประทานอาหารและการออกกำลังกาย

ครั้งที่ 5 ครบ 8 สัปดาห์

1. โทรศัพท์ติดตาม พูดคุยให้กำลังใจ ให้คำแนะนำตามปัญหาที่พบ ร่วมกันวิเคราะห์ปัญหาและ

อุปสรรคที่ทำให้ไม่สามารถปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพได้ พร้อมหาแนวทางแก้ไข

2. โทรศัพท์ติดตามอีก 1 สัปดาห์ในผู้ที่มีปัญหา เพื่อประเมินและให้การช่วยเหลือ

3. ให้กำลังใจ และแสดงความยินดี เมื่อกลุ่มตัวอย่างสามารถปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพได้ **ครั้งที่ 6 ครบ 12 สัปดาห์**

ผู้วิจัยประเมินการกำกับการทดลอง โดยขอความร่วมมือให้ตอบแบบสอบถามการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพและขอบันทึกข้อมูล คือ เส้นรอบเอว ดัชนีมวลกายพร้อมตรวจสอบความสมบูรณ์ของการตอบแบบสอบถามการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ

การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการ

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยนำข้อมูลที่เก็บได้จากกลุ่มตัวอย่าง มาทำการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป

1. วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปด้วยสถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Analysis) อธิบายคุณลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่การแจกแจงความถี่ จำนวนร้อยละ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ตามระดับของการวัดแต่ละข้อมูล

2. วิเคราะห์และทดสอบนัยสำคัญโดยใช้สถิติ Pair t-test เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างก่อนและหลังการทดลอง ของค่าเฉลี่ย เส้นรอบเอว ดัชนีมวลกาย ในกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ

Table 1 Compare the difference of the average self-efficacy waist circumferences. body mass index of the control group. Before and after the experiment.

Variable / Sample	n	\bar{x}	S.D.	t	p-value
cores of self-efficacy					
Before experimental	30	60.33	7.98		
After experimental	30	78.93	2.74	-16.66	.000*
waist circumferences					
Before experimental	30	34.67	2.01	9.89	.000*
After experimental	30	32.87	1.89		
body mass index					
Before experimental	30	26.51	2.24		
After experimental	30	25.37	1.99	12.24	.000*

* statistical significance of p-value .05

Table 2 Comparison of average self-efficacy waist circumferences. body mass index between the experimental group and the control group after the experiment.

Variable / Sample	n	\bar{x}	S.D.	t	p-value
cores of self-efficacy					
Experimental group	30	78.93	2.74		
control group	30	57.03	6.73	16.50	.000*
waist circumferences					
Experimental group	30	32.60	1.81	-3.35	.001
control group	30	34.63	2.78		
body mass index					
Experimental group	30	25.21	2.06		
control group	30	26.12	2.73	-1.46	.149

* statistical significance of p-value .05

ผลการวิจัย

1.ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มทดลองส่วนใหญ่ มีอายุอยู่ในช่วง 40-44 ปี ร้อยละ 56.70 มีสถานภาพคู่

ร้อยละ 93.33 นับถือศาสนาพุทธ ร้อยละ 100 มีการศึกษาระดับประถมศึกษา ร้อยละ 73.3 ประกอบอาชีพเกษตรกร ร้อยละ 90.00 และมีรายได้เฉลี่ยต่อ

เดือนอยู่ในช่วงต่ำกว่า 5,000 บาท ร้อยละ 66.67 ส่วนระดับค่าดัชนีมวลกายอยู่ในช่วง 25-29.99 ร้อยละ 60.00 และเส้นรอบเอวอยู่ในช่วง 32-34.99 ร้อยละ 56.70 กลุ่มเปรียบเทียบกับส่วนใหญ่มีอายุอยู่ในช่วง 40-44 ปี ร้อยละ 56.70 มีสถานภาพคู่ร้อยละ 91.67 นับถือศาสนาพุทธ ร้อยละ 100 มีการศึกษาระดับประถมศึกษา ร้อยละ 60.00 ประกอบอาชีพเกษตรกร ร้อยละ 73.33 และมีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนอยู่ในช่วงต่ำกว่า 5,000 บาท ร้อยละ 70.00 ระดับค่าดัชนีมวลกายอยู่ในช่วง 25-29.99 ร้อยละ 50.00 และเส้นรอบเอวอยู่ในช่วง 32-34.99 ร้อยละ 56.70

2.สตรีวัยกลางคนที่มีภาวะน้ำหนักเกินมาตรฐานกลุ่มทดลอง ภายหลังเข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนในการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ มีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้สมรรถนะแห่งตนสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนในการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพและมีค่าเฉลี่ยเส้นรอบเอวและดัชนีมวลกายลดลง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p\text{-value} < 0.001$) (ตารางที่ 1)

3.สตรีวัยกลางคนที่มีภาวะน้ำหนักเกินมาตรฐานกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยการรับรู้สมรรถนะแห่งตนสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p\text{-value} < 0.001$) ค่าเฉลี่ยเส้นรอบเอวลดลงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ค่าเฉลี่ยดัชนีมวลกายลดลงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ (ตารางที่ 2)

วิจารณ์และสรุปผล

1.สตรีวัยกลางคนที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐานในกลุ่มทดลองหลังได้รับโปรแกรมส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนในการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ มีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้สมรรถนะแห่งตนสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนในการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ค่าเฉลี่ยเส้นรอบเอวและดัชนีมวลกายลดลง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p\text{-value} < 0.001$) แสดงถึงประสิทธิภาพของการส่งเสริมสมรรถนะ

แห่งตนในการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพที่มีการสร้างสัมพันธ์ภาพ การเรียนรู้ผ่านตัวแบบ การฝึกปฏิบัติ และการโทรศัพท์ติดตาม พูดคุยให้กำลังใจ ทำให้กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้สมรรถนะแห่งตนสูงกว่าก่อนการทดลองและส่งผลให้ค่าเฉลี่ยเส้นรอบเอวและดัชนีมวลกายลดลง ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของ นัฐพร กกสูงเนิน (2552) ที่ได้มีการประยุกต์ทฤษฎีการรับรู้สมรรถนะแห่งตนมาจัดกิจกรรมเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของหญิงก่อนวัยทองที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐาน ภายหลังการทดลองพบว่าหญิงก่อนวัยทองที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐานที่ได้รับการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตน มีระดับคะแนนการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการลดน้ำหนักสูงกว่าก่อนก่อนได้รับการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ เมตตา คุณวงศ์ (2553) ได้ประยุกต์ใช้ทฤษฎีความสามารถตนเองร่วมกับทฤษฎีแรงสนับสนุนทางสังคม ผลการศึกษพบว่าหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยด้านความรู้เกี่ยวกับการลดน้ำหนัก ด้านความคาดหวัง ในความสามารถของตนเอง ด้านความคาดหวังในผลลัพธ์เกี่ยวกับการลดน้ำหนัก ด้านการคาดหวังในความสามารถของตนเอง ด้านความคาดหวังในผลลัพธ์เกี่ยวกับการลดน้ำหนักและด้านการปฏิบัติตัวในการลดน้ำหนัก เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p\text{-value} < 0.001$) ส่วนค่าเฉลี่ยของน้ำหนักตัว และดัชนีมวลกายลดลงกว่าก่อนการทดลองและน้อยกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

2.สตรีวัยกลางคนที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐานในกลุ่มทดลองหลังได้รับโปรแกรมส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนในการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ มีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้สมรรถนะแห่งตนสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ($p\text{-value} < 0.001$) และค่าเฉลี่ยของเส้นรอบเอวของกลุ่มที่เข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนในการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ จนครบ 12 สัปดาห์ ต่ำกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ($p\text{-value} < 0.05$) ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานและสอดคล้องกับผลงาน วิจัยของกฤษมา สุริยา (2550) ได้ศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมลดน้ำหนักโดย

การประยุกต์ใช้แนว คิดการกำกับตนเองร่วมกับทฤษฎีแรงสนับสนุนของพยาบาลที่ปฏิบัติงานในโรงพยาบาลหนองบัว ลำพู พบว่า หลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยด้านความรู้ ความคาดหวังในความ สามารถของตนเองเกี่ยวกับการลดน้ำหนัก ความคาดหวังในผลลัพธ์เกี่ยวกับการลดน้ำหนักสูงกว่าก่อนการทดลอง และสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ ผลการลดน้ำหนักกลุ่มทดลอง มีค่าดัชนีมวลกาย ค่าเฉลี่ยน้ำหนักตัว เส้นรอบเอวลดลงมากกว่าก่อนการทดลองและลดลงมากกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ การได้รับแรงสนับสนุนในการลดน้ำหนักมีความ สัมพันธ์กับการปฏิบัติตัวในการลดน้ำหนักในกลุ่มทดลอง สอดคล้องกับการศึกษาของ อัจฉรา คำเชื้อแก้ว (2552) ได้ศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมลดตนเองของผู้ที่มีน้ำหนักตัวเกินมาตรฐานต่ำบละค่า อำเภอนอนสูง จังหวัดนครราชสีมา โดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีความสามารถของตนเองเพื่อให้ผู้มีน้ำหนักตัว เกิน มา มาตรฐาน ใน ต่ำบละค่า รับรู้ความสามารถที่จะแสดง ออกซึ่งพฤติกรรมลดตนเองเพื่อการควบคุมน้ำหนักโดยการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายที่เหมาะสม พบว่า หลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยด้านความรู้เกี่ยวกับการมีน้ำหนักตัวเกินมาตรฐาน โรคอ้วน การควบคุมน้ำหนัก การรับรู้ความสามารถตนเองในการปรับ เปลี่ยนพฤติกรรมลดตนเอง มีความคาดหวังในผลดีของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมลดตนเอง มีพฤติกรรมลดตนเองสูงกว่าก่อนการทดลองและสูงกว่ากลุ่มควบคุม และมีการเปลี่ยนแปลงค่าดัชนีมวลกายดีกว่าก่อนการทดลองและดีกว่ากลุ่มควบคุม ผลการวิจัย พบว่า ค่าเฉลี่ยของดัชนีมวลกาย ของกลุ่มที่เข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนในการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพที่ออกกำลังกายจนครบ 12 สัปดาห์ ไม่แตกต่างกับกลุ่มเปรียบเทียบ ที่ได้รับกิจกรรมลดน้ำหนักตาม ปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐาน อาจเนื่องมาจากการออกกำลังกาย การเดิน เป็นการออกกำลังกายที่ออกแรงระดับปานกลางทำให้น้ำหนักเปลี่ยนแปลงน้อย

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะจากการวิจัยในครั้งนี้

1. ช่วงเวลาในการทดลอง ช่วงแรกมีการเปลี่ยนแปลงเล็กน้อยในเรื่องน้ำหนักตัวและเส้นรอบเอวเนื่องจากสมาชิกกลุ่มทดลองบางคน ยังปฏิบัติตัวในเรื่องการรับประทานอาหารไม่ค่อยได้ ทำให้สมาชิกบางคนท้อแท้ แต่หลังจากได้รับกำลังใจได้รับแรงสนับสนุนจากสมาชิกผู้เข้าร่วมวิจัย ทำให้มีกำลังใจปฏิบัติต่อไปได้จนประสบความสำเร็จ
2. การวิจัยครั้งนี้ ใช้การเสนอตัวแบบที่เป็นผู้ที่มีภาวะน้ำหนักเกินมาตรฐานและมีการปฏิบัติตัวในการออกกำลังกายเป็นประจำซึ่งมีลักษณะทั่วไปใกล้เคียงกับกลุ่มทดลองทำให้กลุ่มเกิดเปรียบเทียบและปฏิบัติตัวตามได้
3. การวิจัยครั้งนี้ เน้นการออกกำลังกายโดยการเดิน เป็นการออกกำลังกายแบบแอโรบิคที่มีระดับความหนักปานกลาง ทำให้น้ำหนักเปลี่ยนแปลงน้อยแต่เส้นรอบเอวเปลี่ยนแปลงชัดเจน ดังนั้น เมื่อสิ้นสุดโครงการแล้วควรมีการติดตามต่อเนื่องเพื่อทราบผล และขยายผลเป็นตัวแทนในชุมชนต่อไป

ข้อเสนอแนะในการวิจัยในครั้งต่อไป

1. ควรมีการทำวิจัยเพื่อศึกษาถึงผลของการใช้โปรแกรมส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนในการ
2. ควรมีการศึกษาเปรียบเทียบการออกกำลังกายด้วยวิธีอื่นเพิ่มมากขึ้น เพื่อเป็นการเพิ่มทางเลือกให้กับบุคคลได้เลือกให้สอดคล้องตามความสนใจของตนเอง
3. ควรมีการศึกษาผลการทดลองในระยะยาวเพื่อติดตามผลต่อเนื่อง

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จสมบูรณ์ได้ด้วยความรู้และความช่วยเหลืออย่างดียิ่งจาก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ลัดดา แสนสีหา อาจารย์ประจำคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม และ อาจารย์ ดร.สมศักดิ์ ศรีภักดี นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ สำนักงาน

สาธารณสุขจังหวัดบุรีรัมย์ ที่ได้กรุณาให้คำแนะนำในการวิจัยรวมทั้งแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ จนสำเร็จสมบูรณ์

เอกสารอ้างอิง

1. World Health Organization. (2003). Obesity and overweight : Global strategy on diet, physical activity and health.(Online). Available : http://www.who.int/dietphysicalactivity/media/en/gsf_ obesity.pdf (2011, October 5).

2. กรมอนามัย. (2553). ชงโภชนาการ. (ออนไลน์). แหล่งที่มา : <http://nutrition.anamai.moph.go.th/temp/main/index.php>. (26 พฤศจิกายน 2554)

3. สำนักงานสาธารณสุขอำเภอกระสัง. รายงานการเฝ้าระวังโรคไม่ติดต่ออัมพาตกระสัง. กระสัง : สำนักงานสาธารณสุขอำเภอกระสัง. 2554.

4. โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลห้วยสำราญ. รายงานการคัดกรองกลุ่มเสี่ยง. ห้วยสำราญ : โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลห้วยสำราญ. 2554.

5. กุสุมา สุริยา. ประสิทธิภาพของโปรแกรมลดน้ำหนักโดยการประยุกต์ใช้แนวคิดการกำกับตนเองร่วมกับแรงสนับสนุนของพยาบาลปฏิบัติงานในโรงพยาบาลหนองบัวลำพู. วิทยานิพนธ์สาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม สาขาวิชาสุขภาพและส่งเสริมสุขภาพ บัณฑิตวิทยาลัย. 2550

6. นัฐพร กกสูงเนิน. ผลของโปรแกรมการลดน้ำหนักต่อการรับรู้สมรรถนะแห่งตน ในการลดน้ำหนัก พฤติกรรมการลดน้ำหนัก ค่าดัชนีมวลกายและเส้นรอบเอวของหญิงก่อนวัยทองที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐาน. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาเวชปฏิบัติชุมชน บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. 2552.

7. เมตตา คุณวงศ์. ประสิทธิภาพการใช้โปรแกรมสุขภาพศึกษาเพื่อลดน้ำหนักใน กลุ่มวัยทองที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐาน โดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีความสามารถตนเองร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคม ตำบลบ้านกุ่ม อำเภอยางสีสุราช จังหวัดมหาสารคาม. วิทยานิพนธ์สาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขภาพศึกษาและส่งเสริมสุขภาพ บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยขอนแก่น. 2553.

8. อัจฉรา คำเชื่อนแก้ว. ประสิทธิภาพของโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมลดตนเองของผู้ที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐาน. วิทยานิพนธ์สาธารณสุขศาสตร์ มหาบัณฑิต สาขาการพัฒนสุขภาพชุมชน บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา. 2552.