

การวิจัยในครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-experimental research) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมสุขภาพ โดยการประยุกต์ใช้แนวความคิดการกำกับตนเอง ร่วมกับการใช้ทฤษฎีแรงสนับสนุนทางสังคม ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อลดน้ำหนักของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์ โรงเรียนกัลยาณวัตร จังหวัดขอนแก่น กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษานี้เป็นนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น แบ่งเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มทดลองเป็นนักเรียนโรงเรียนกัลยาณวัตร จังหวัดขอนแก่น จำนวน 32 คนและกลุ่มเปรียบเทียบเป็นนักเรียนโรงเรียนโคราชพิทยาคม จังหวัดนครราชสีมา จำนวน 32 คน เวลาในการทดลอง 11 สัปดาห์ โดย กลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมสุขภาพที่ประยุกต์ใช้แนวความคิดการกำกับตนเองและทฤษฎีแรงสนับสนุนทางสังคมประกอบด้วย การให้ความรู้ กระบวนการสังเกตตนเอง กระบวนการตัดสินใจ การฝึกการออกกำลังกาย การกระตุ้นเตือน การให้กำลังใจ การให้คำแนะนำ เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไป ด้วยสถิติร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน วิเคราะห์ข้อมูลเชิงเปรียบเทียบด้วยสถิติ Paired t-test และ Independent t-test ซึ่งกำหนดนัยสำคัญทางสถิติ $p\text{-value} < 0.05$ และ 95% CI

ผลการวิจัย พบว่า ภายหลังจากทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยด้านความรู้เรื่องโรคอ้วนและการลดน้ำหนัก ความคาดหวังต่อการลดน้ำหนัก การปฏิบัติตนเพื่อลดน้ำหนัก สูงกว่าก่อนการทดลอง และสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ 0.001 กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยน้ำหนักลดลงจากก่อนทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ 0.001 และกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยน้ำหนัก น้อยกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ 0.01

This research is the quasi-experimental design. The purpose of this research was studied the effectiveness of health education program by application of self-regulation and social support on behavioral modification for weight-reduction among secondary school students of Kalayanawat school, Khon Kaen Province. 32 students of Kalayanawat school Khon Kaen Province were in experimental group and 32 students of Koratpittayakom school, Nakhonratchasima Province were in comparison group. The period of implementation was 11 weeks. The experimental group was received health education program which consist of lecture, observational process, decisive process, exercisable practice, stimulation, spirited support, suggestion. Data collections were questionnaires and analyzed by using statistic : general data were used percentage, arithmetic mean, standard deviation. Internal group comparison was used pair t-test, and between groups comparison was used independent t-test. The level of significance was set at 0.05 and 95%CI.

Results after experiment were found that the experimental group had knowledge, outcome expectation, and practice higher than before and comparison groups significantly at 0.001. The average weight of experimental group was decreased than before and comparison group significantly at 0.001. Their average weight was less than comparison group significantly at 0.01.