

บทที่ 4

ผลการวิจัยและอภิปรายผล

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาถึงผลของการประยุกต์ใช้แนวคิดการกำกับตนเอง ร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคม ในการลดน้ำหนักของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนกัลยาณวัตร จังหวัดขอนแก่น โดยกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นครั้งนี้มีจำนวนทั้งสิ้น 64 คน โดยการสุ่มตัวอย่างตามเกณฑ์ที่กำหนด แบ่งกลุ่มตัวอย่างเป็น 2 กลุ่มคือ กลุ่มทดลอง 32 คน โดยกลุ่มทดลองเป็นกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมสุขศึกษาที่ผู้วิจัยจัดให้ และกลุ่มเปรียบเทียบ 32 คน เป็นกลุ่มที่ไม่ได้รับโปรแกรมสุขศึกษาใด ๆ ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่ม นำมาวิเคราะห์ด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป ซึ่งมีรายละเอียด ดังนี้

1. ผลการวิจัย

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป ได้แก่ เพศ อายุ การศึกษา น้ำหนักเฉลี่ย การพักอาศัย จำนวนพี่น้อง ลำดับการเกิด รายได้ของครอบครัว ความคิดเห็นเกี่ยวกับรูปร่างตนเอง ประวัติที่เริ่มอ้วน สมาชิกที่อ้วนในครอบครัว ประวัติการลดน้ำหนัก ความคิดเห็นในการลดน้ำหนัก ของกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ

ส่วนที่ 2 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ย ด้านความรู้เรื่องโรคอ้วนและการลดน้ำหนักก่อนการทดลองและหลังการทดลอง ในกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ

ส่วนที่ 3 ความคาดหวังในการปฏิบัติตัวเพื่อลดน้ำหนัก ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง ในกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ

ส่วนที่ 4 การปฏิบัติตัวเพื่อลดน้ำหนักในการรับประทานอาหารและการออกกำลังกาย ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง ในกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

1.1 เพศ พบว่า ส่วนใหญ่กลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบเป็นเพศหญิง กลุ่มทดลองเป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 62.5 เพศชาย คิดเป็นร้อยละ 37.5 ส่วนในกลุ่มเปรียบเทียบเป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 59.4 เพศชาย คิดเป็นร้อยละ 40.6

1.2 อายุ พบว่า ส่วนใหญ่กลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบมีอายุระหว่าง 13 ปี -13 ปี 11 เดือน โดยในกลุ่มทดลองมีอายุ ระหว่าง 13 ปี -13 ปี 11 เดือน คิดเป็นร้อยละ 68.8 รองลงมาคือ อายุ ระหว่าง 14 ปี -15 ปี คิดเป็นร้อยละ 21.9 ส่วนในกลุ่มเปรียบเทียบมีอายุ ระหว่าง 13 ปี - 13 ปี 11 เดือน คิดเป็นร้อยละ 62.5 รองลงมาคือ อายุ ระหว่าง 14 ปี -15 ปี คิดเป็นร้อยละ 25.5

1.3 ระดับการศึกษา พบว่า ส่วนใหญ่กลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ มีระดับการศึกษาในระดับมัธยมศึกษาปีที่ 2 ในกลุ่มทดลอง มีระดับการศึกษาในระดับมัธยมศึกษาปีที่ 2 คิดเป็นร้อยละ 53.1 มีระดับการศึกษาในระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1 คิดเป็นร้อยละ 46.9 ส่วนในกลุ่มเปรียบเทียบมีระดับการศึกษาในระดับมัธยมศึกษาปีที่ 2 คิดเป็นร้อยละ 56.3 มีระดับการศึกษาในระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1 คิดเป็นร้อยละ 43.7

1.4 น้ำหนัก พบว่า ในกลุ่มทดลองมีน้ำหนักโดยเฉลี่ย 75.5 กิโลกรัม ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 12.43 และในกลุ่มเปรียบเทียบมีน้ำหนักโดยเฉลี่ย 68.5 กิโลกรัม ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 10.53

1.5 การพักอาศัย พบว่า ส่วนใหญ่กลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ พักอาศัยอยู่กับบิดาและมารดา ในกลุ่มทดลอง พักอาศัยอยู่กับบิดาและมารดา คิดเป็นร้อยละ 78.1 ส่วนในกลุ่มเปรียบเทียบพักอาศัยอยู่กับบิดาและมารดา คิดเป็นร้อยละ 75.0

1.6 จำนวนพี่น้อง พบว่า ส่วนใหญ่กลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ มีจำนวนพี่น้อง 2 คน ในกลุ่มทดลอง มีจำนวนพี่น้อง 2 คน คิดเป็นร้อยละ 68.8 รองลงไปที่คือมีพี่น้องจำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 21.9 ส่วนในกลุ่มเปรียบเทียบมีจำนวนพี่น้อง 2 คน คิดเป็นร้อยละ 46.9 รองลงไปที่คือมีพี่น้องจำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 31.3

1.7 ลำดับที่การเป็นบุตร พบว่า ส่วนใหญ่กลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ เป็นบุตรคนที่ 1 ในกลุ่มทดลอง เป็นบุตรคนที่ 1 คิดเป็นร้อยละ 53.1 รองลงไปที่คือเป็นบุตรคนที่ 2 คิดเป็นร้อยละ 40.6 ส่วนในกลุ่มเปรียบเทียบ เป็นบุตรคนที่ 1 คิดเป็นร้อยละ 56.3 รองลงไปที่คือเป็นบุตรคนที่ 2 คิดเป็นร้อยละ 28.1

1.8 รายได้ของครอบครัวต่อเดือนโดยประมาณ พบว่า ในกลุ่มทดลอง ส่วนใหญ่มีรายได้ตั้งแต่ 10,000 บาท ไม่เกิน 20,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 65.7 รองลงไปที่คือ 20,000 บาท ไม่เกิน 30,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 15.6 ในกลุ่มเปรียบเทียบ ส่วนใหญ่มีรายได้ต่ำกว่า 10,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 50.0 รองลงไปที่คือ 10,000 บาท ไม่เกิน 20,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 37.5

1.9 ความคิดเห็นต่อรูปร่าง พบว่า ส่วนใหญ่กลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ มีความคิดเห็นว่าเป็นคนอ้วน คิดเป็นร้อยละ 93.8 และ 90.6 ตามลำดับ

1.10 ประวัติการเริ่มอ้วน พบว่า ในกลุ่มทดลอง ส่วนใหญ่เริ่มอ้วน เมื่ออายุ 6 – 8 ปี คิดเป็นร้อยละ 43.8 รองลงไปที่เริ่มอ้วน เมื่ออายุ 9 – 11 ปี คิดเป็นร้อยละ 31.2 ส่วนในกลุ่มเปรียบเทียบ ส่วนใหญ่เริ่มอ้วน เมื่ออายุ 6 – 8 ปี คิดเป็นร้อยละ 25.0 รองลงไปที่เริ่มอ้วน ตั้งแต่ 1 ขวบปีแรก และเมื่ออายุ 9–11 ปี คิดเป็นร้อยละ 21.9

1.11 สมาชิกที่อ้วนในครอบครัว พบว่า ส่วนใหญ่กลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ มีสมาชิกในครอบครัวที่อ้วน คิดเป็นร้อยละ 71.9 และ 78.1 ตามลำดับ

1.12 ประวัติการลดความอ้วน พบว่า ส่วนใหญ่กลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ ไม่เคยลดความอ้วน คิดเป็นร้อยละ 65.6 และ 78.1 ตามลำดับ

1.13 ความเป็นไปได้ในการลดน้ำหนัก พบว่า ส่วนใหญ่กลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ คิดว่าเป็นไปไม่ได้ที่จะลดน้ำหนัก คิดเป็นร้อยละ 53.1 และ 75.0 ตามลำดับ

ตารางที่ 1 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

ข้อมูลทั่วไป	กลุ่มทดลอง (n = 32)		กลุ่มเปรียบเทียบ (n = 32)	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
เพศ				
ชาย	12	37.5	13	40.6
หญิง	20	62.5	19	59.4
รวม	32	100.0	32	100.0
อายุ				
12 ปี -12 ปี 11 เดือน	3	9.4	4	12.5
13 ปี -13 ปี 11 เดือน	22	68.8	20	62.5
14 ปี -15 ปี	7	21.9	8	25.5
รวม	32	100.0	32	100.0
อายุเฉลี่ย		13.55		13.59
ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน		0.69		0.60
ระดับการศึกษา				
ระดับมัธยมศึกษา ปีที่ 1	15	46.9	14	43.7
ระดับมัธยมศึกษา ปีที่ 2	17	53.1	18	56.3
รวม	32	100.0	32	100.0
น้ำหนัก (กิโลกรัม)				
ค่าเฉลี่ย		75.5		68.5
ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน		12.43		10.53
การพักอาศัย				
บิดาและมารดา	25	78.1	24	75.0
บิดาหรือมารดา	3	9.4	4	12.5
ญาติ	3	9.4	4	12.5
อื่น ๆ	1	3.1	0	0
รวม	32	100.0	32	100.0

ตารางที่ 1 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง (ต่อ)

ข้อมูลทั่วไป	กลุ่มทดลอง (n = 32)		กลุ่มเปรียบเทียบ (n = 32)	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
จำนวนพี่น้อง (คน)				
1	2	6.2	5	15.6
2	22	68.8	15	46.9
3	7	21.9	10	31.3
มากกว่า 3	1	3.1	2	6.2
รวม	32	100.0	32	100.0
ลำดับที่เกิด				
1	17	53.1	18	56.3
2	13	40.6	9	28.1
3	2	6.3	4	12.5
4	0	0	1	3.1
รวม	32	100.0	32	100.0
รายได้ต่อเดือน (บาท)				
ต่ำกว่า 10,000 บาท ต่อเดือน	4	12.5	16	50.0
10,000 บาท ไม่เกิน 20,000 บาท	21	65.7	12	37.5
20,000 บาท ไม่เกิน 30,000 บาท	5	15.6	3	9.4
30,000 บาท ไม่เกิน 40,000 บาท	1	3.1	0	0
40,000 บาท ไม่เกิน 50,000 บาท	0	0	1	3.1
สูงกว่า 50,000 บาท	1	3.1	0	0
รวม	32	100.0	32	100.0
ความคิดเห็นต่อรูปร่าง				
พอดี	2	6.2	3	9.4
อ้วน	30	93.8	29	90.6
ผอม	0	0	0	0
รวม	32	100.0	32	100.0

ตารางที่ 1 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง (ต่อ)

ข้อมูลทั่วไป	กลุ่มทดลอง (n = 32)		กลุ่มเปรียบเทียบ (n = 32)	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ประวัติการเริ่มอ่าน				
1 ขวบปีแรก	2	6.2	7	21.9
2 – 5 ปี	3	9.4	6	18.7
6 – 8 ปี	14	43.8	8	25.0
9 – 11 ปี	10	31.2	7	21.9
หลังอายุ 11 ปี	3	9.4	4	12.5
รวม	32	100.0	32	100.0
สมาชิกที่อ่านในครอบครัว				
มี	23	71.9	25	78.1
ไม่มี	9	28.1	7	21.9
รวม	32	100.0	32	100.0
ประวัติการลดน้ำหนัก				
เคย	11	34.4	5	15.6
ไม่เคย	21	65.6	27	84.4
รวม	32	100.0	32	100.0
ความคาดหวังที่จะลดน้ำหนัก				
คิดว่าลดได้	15	46.9	8	25.0
คิดว่าลดไม่ได้	17	53.1	24	75.0
รวม	32	100.0	32	100.0

ส่วนที่ 2 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ย ด้านความรู้เรื่องโรคอ้วนและการลดน้ำหนักก่อนการทดลองและหลังการทดลอง ในกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ

2.1 จำนวนร้อยละของความรู้เรื่องโรคอ้วนและการลดน้ำหนัก ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง ในกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ

กลุ่มทดลอง พบว่า ก่อนการทดลองส่วนใหญ่มีความรู้เรื่องโรคอ้วนและการลดน้ำหนักอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็น ร้อยละ 78.1 ภายหลังการทดลองมีความรู้ในระดับสูง คิดเป็นร้อยละ 96.9 ดังรายละเอียดในตารางที่ 2

กลุ่มเปรียบเทียบ พบว่าก่อนการทดลองส่วนใหญ่มีความรู้เรื่องโรคอ้วนและการลดน้ำหนักอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 90.6 ภายหลังการทดลองมีความรู้ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 78.1 ดังรายละเอียดในตารางที่ 2

ตารางที่ 2 จำนวนและร้อยละจำแนกตามระดับความรู้เรื่องโรคอ้วนและการลดน้ำหนัก ของกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง

ระดับความรู้	กลุ่มทดลอง(n=32)				กลุ่มเปรียบเทียบ(n=32)			
	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ระดับความรู้ต่ำ	5	15.6	0	0	3	9.4	6	18.8
ระดับความรู้ปานกลาง	25	78.1	1	3.1	29	90.6	25	78.1
ระดับความรู้สูง	2	6.3	31	96.9	0	0	1	3.1
คะแนนเฉลี่ย	12.44		17.25		13.00		12.63	
ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	2.37		1.11		1.16		1.79	
คะแนนต่ำสุด	4		15		11		7	
คะแนนสูงสุด	16		20		15		16	

2.2 เปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้เรื่องโรคอ้วนและการลดน้ำหนัก ภายในกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง

กลุ่มทดลอง พบว่าก่อนการทดลอง มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 12.44 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 2.37 ภายหลังการทดลอง มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 17.25 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 1.11 เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้เรื่องโรคอ้วนและการลดน้ำหนัก พบว่าภายหลังการทดลองกลุ่มทดลองมีคะแนนความรู้มากกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.001 ดังรายละเอียดในตารางที่ 3

กลุ่มเปรียบเทียบ พบว่าก่อนการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 13.00 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 1.16 ภายหลังการทดลอง มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 12.63 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.79 เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้เรื่องโรคอ้วนและการลดน้ำหนัก พบว่า คะแนนเฉลี่ยมีความแตกต่าง อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ $p\text{-value} = 0.268$ ดังรายละเอียด ในตารางที่ 3

ตารางที่ 3 เปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้เรื่องโรคอ้วนและการลดน้ำหนัก ภายในกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง

ความรู้เรื่องโรคอ้วนและการลดน้ำหนัก	n	$\bar{x}$	S.D	$\bar{d}$	95%CI	t-value	p-value
กลุ่มทดลอง							
ก่อนทดลอง	32	12.44	2.37				
หลังทดลอง	32	17.25	1.11	-4.81	-5.62 ถึง -4.00	-12.10	<0.001
กลุ่มเปรียบเทียบ							
ก่อนทดลอง	32	13.00	1.16				
หลังทดลอง	32	12.63	1.79	0.38	-0.30 ถึง 1.05	1.13	0.268

2.3 เปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนด้านความรู้เรื่องโรคอ้วนและการลดน้ำหนัก ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง

ก่อนการทดลอง พบว่ากลุ่มทดลอง มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 12.44 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 2.37 กลุ่มเปรียบเทียบมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 13.00 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.16 เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้เรื่องโรคอ้วนและการลดน้ำหนัก พบว่ากลุ่มทดลอง และกลุ่มเปรียบเทียบมีความรู้แตกต่างกัน อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ $p\text{-value} = 0.234$ ดังรายละเอียด ในตารางที่ 4

หลังการทดลอง พบว่ากลุ่มทดลอง มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 17.25 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.11 กลุ่มเปรียบเทียบ มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 12.63 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.79 เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้เรื่องโรคอ้วนและการลดน้ำหนัก พบว่ากลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ มีความรู้แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.001 ดังรายละเอียดในตารางที่ 4

ตารางที่ 4 เปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้เรื่องโรคฮันและและการลดน้ำหนัก ระหว่าง
กลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง..

ความรู้เรื่องโรคฮัน และการลดน้ำหนัก	n	$\bar{x}$	S.D	Mean difference	95%CI	t-value	p-value
ก่อนการทดลอง							
กลุ่มทดลอง	32	12.44	2.37	-0.56	-1.50 ถึง 0.38	-1.21	0.234
กลุ่มเปรียบเทียบ	32	13.00	1.16				
หลังการทดลอง							
กลุ่มทดลอง	32	17.25	1.11	4.63	3.88 ถึง 5.37	12.42	<0.001
กลุ่มเปรียบเทียบ	32	12.63	1.79				

ส่วนที่ 3 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ย ด้านความคาดหวังในการปฏิบัติตัวเพื่อลดน้ำหนัก ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง ในกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ

3.1 จำนวนร้อยละของความคาดหวังในการปฏิบัติตัวเพื่อลดน้ำหนัก ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง ในกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ

กลุ่มทดลอง พบว่าก่อนการทดลองส่วนใหญ่มีความคาดหวังในการปฏิบัติตัวเพื่อลดน้ำหนัก อยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็น ร้อยละ 75.0 ภายหลังการทดลองมีความคาดหวังในการปฏิบัติตัวเพื่อลดน้ำหนัก อยู่ในระดับสูง คิดเป็นร้อยละ 96.9 ดังรายละเอียดในตารางที่ 5

กลุ่มเปรียบเทียบ พบว่าก่อนการทดลองส่วนใหญ่มีความคาดหวังในการปฏิบัติตัวเพื่อลดน้ำหนัก อยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 65.6 ภายหลังการทดลองมีความคาดหวังในการปฏิบัติตัวเพื่อลดน้ำหนัก อยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 71.9 ดังรายละเอียดในตารางที่ 5

ตารางที่ 5 จำนวนและร้อยละจำแนกตามระดับความคาดหวังในการปฏิบัติตัวเพื่อลดน้ำหนัก ของกลุ่มทดลอง และกลุ่มเปรียบเทียบ ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง

ความคาดหวัง ในการปฏิบัติตัว	กลุ่มทดลอง (n=32)				กลุ่มเปรียบเทียบ (n=32)			
	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ความคาดหวังต่ำ	0	0	0	0	0	0	1	3.1
ความคาดหวังปานกลาง	24	75.0	1	3.1	21	65.6	23	71.9
ความคาดหวังสูง	8	25.0	31	96.9	11	34.4	8	25.0
คะแนนเฉลี่ย	80.28		91.81		80.03		79.25	
ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	7.96		6.4		7.40		7.43	
คะแนนต่ำสุด	67		82		64		58	
คะแนนสูงสุด	99		104		92		92	

3.2 เปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนความคาดหวังในการปฏิบัติตัวเพื่อลดน้ำหนัก ภายหลังการทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง

กลุ่มทดลอง พบว่าก่อนการทดลอง มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 80.28 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 7.96 ภายหลังการทดลอง มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 91.81 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 6.43 เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนความคาดหวังในการปฏิบัติตัวเพื่อลดน้ำหนัก พบว่าภายหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความคาดหวังในการปฏิบัติตัวเพื่อลดน้ำหนักมากกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.001 ดังรายละเอียดในตารางที่ 6

กลุ่มเปรียบเทียบ พบว่าก่อนการทดลอง มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 80.03 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 7.41 ภายหลังการทดลอง มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 79.25 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 7.44 เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนความคาดหวังในการปฏิบัติตัวเพื่อลดน้ำหนัก พบว่าภายหลัง

การทดลอง กลุ่มเปรียบเทียบมีคะแนนเฉลี่ยความคาดหวังในการปฏิบัติตัวเพื่อลดน้ำหนักมีความแตกต่างก่อนการทดลอง อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ $p\text{-value} = 0.526$ ดังรายละเอียดในตารางที่ 6

ตารางที่ 6 เปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนความคาดหวังในการปฏิบัติตัวเพื่อลดน้ำหนักภายในกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง

ความคาดหวังในการปฏิบัติตัว	n	$\bar{x}$	S.D	$\bar{d}$	95%CI	t-value	p-value
กลุ่มทดลอง							
ก่อนทดลอง	32	80.28	7.96				
หลังทดลอง	32	91.81	6.43	-11.53	-14.17 ถึง -8.89	-8.91	<0.001
กลุ่มเปรียบเทียบ							
ก่อนทดลอง	32	80.03	7.41				
หลังทดลอง	32	79.25	7.44	0.78	-1.71 ถึง 3.27	0.64	0.526

3.3 เปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนความคาดหวังในการปฏิบัติตัวเพื่อลดน้ำหนักระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง

ก่อนการทดลอง พบว่ากลุ่มทดลอง มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 80.28 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 7.96 กลุ่มเปรียบเทียบมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 80.03 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 7.41 เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนความคาดหวังในการปฏิบัติตัวเพื่อลดน้ำหนัก พบว่ากลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบมีความคาดหวังแตกต่างกัน อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ $p\text{-value} = 0.897$ ดังรายละเอียดในตารางที่ 7

หลังการทดลอง พบว่ากลุ่มทดลอง มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 91.81 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 6.43 กลุ่มเปรียบเทียบ มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 79.25 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 7.44 เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนความคาดหวังในการปฏิบัติตัวเพื่อลดน้ำหนัก พบว่ากลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบมีความรู้แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.001 ดังรายละเอียดในตารางที่ 7

ตารางที่ 7 เปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนความคาดหวังในการปฏิบัติตัวเพื่อลดน้ำหนักระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง

ความคาดหวังในการปฏิบัติตัว	n	$\bar{x}$	S.D	Mean difference	95%CI	t-value	p-value
ก่อนการทดลอง							
กลุ่มทดลอง	32	80.28	7.96				
กลุ่มเปรียบเทียบ	32	80.03	7.41	0.25	-3.59 ถึง 4.09	0.13	0.897
หลังการทดลอง							
กลุ่มทดลอง	32	91.81	6.43				
กลุ่มเปรียบเทียบ	32	79.25	7.44	12.56	9.09 ถึง 16.04	7.22	<0.001

ส่วนที่ 4 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยด้านการปฏิบัติตัวเพื่อลดน้ำหนัก ก่อนการทดลอง และหลังการทดลอง ในกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ

4.1 จำนวนร้อยละของด้านการปฏิบัติตนเพื่อลดน้ำหนัก ก่อนการทดลองและหลังการทดลองในกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ

กลุ่มทดลอง พบว่าก่อนการทดลองส่วนใหญ่มีการปฏิบัติตนเพื่อลดน้ำหนัก อยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็น ร้อยละ 65.6 ภายหลังการทดลองมีการปฏิบัติตนเพื่อลดน้ำหนักอยู่ในระดับสูง คิดเป็นร้อยละ 96.9 ดังรายละเอียดในตารางที่ 8

กลุ่มเปรียบเทียบ พบว่าก่อนการทดลองส่วนใหญ่มีการปฏิบัติตนเพื่อลดน้ำหนัก อยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 78.1 ภายหลังการทดลองมีการปฏิบัติตนเพื่อลดน้ำหนักอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็น ร้อยละ 87.5 ดังรายละเอียดในตารางที่ 8

ตารางที่ 8 จำนวนและร้อยละจำแนกตามระดับด้านการปฏิบัติตัวเพื่อลดน้ำหนัก ของกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง

การปฏิบัติตัวเพื่อลดน้ำหนัก	กลุ่มทดลอง (n=32)				กลุ่มเปรียบเทียบ (n=32)			
	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
การปฏิบัติตัวต่ำ	11	34.4	0	0	7	21.9	4	12.5
การปฏิบัติตัวปานกลาง	21	65.6	1	3.1	25	78.1	28	87.5
การปฏิบัติตัวสูง	0	0	31	96.9	0	0	0	0
คะแนนเฉลี่ย	36.81		52.41		38.31		39.44	
ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	3.58		2.49		2.99		2.85	
คะแนนต่ำสุด	29		47		34		33	
คะแนนสูงสุด	45		57		45		44	

4.2 เปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนด้านการปฏิบัติตนเพื่อลดน้ำหนัก ภายในกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง

กลุ่มทดลอง พบว่าก่อนการทดลอง มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 36.81 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 3.57 ภายหลังการทดลอง มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 52.41 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 2.49 เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนด้านการปฏิบัติตนเพื่อลดน้ำหนัก พบว่า ภายหลังการทดลองกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยด้านการปฏิบัติตนเพื่อลดน้ำหนักมากกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.001 ดังรายละเอียดในตารางที่ 9

กลุ่มเปรียบเทียบ พบว่าก่อนการทดลอง มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 38.31 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 3.57 ภายหลังการทดลอง มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 39.44 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 2.85 เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนด้านการปฏิบัติคนเพื่อลดน้ำหนัก พบว่า ภายหลังการทดลอง กลุ่มเปรียบเทียบมีคะแนนเฉลี่ยด้านการปฏิบัติคนเพื่อลดน้ำหนัก แตกต่างจากก่อนการทดลองอย่าง ไม่นับนัยสำคัญทางสถิติที่ $p\text{-value} = 0.088$ ดังรายละเอียดในตารางที่ 9

ตารางที่ 9 เปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนด้านการปฏิบัติคนเพื่อลดน้ำหนัก ภายในกลุ่มทดลอง และกลุ่มเปรียบเทียบ ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง

การปฏิบัติตัวเพื่อลดน้ำหนัก	n	$\bar{x}$	S.D	$\bar{d}$	95%CI	t-value	p-value
กลุ่มทดลอง							
ก่อนทดลอง	32	36.81	3.57				
หลังทดลอง	32	52.41	2.49	-15.59	-17.01 ถึง -14.18	-22.51	<0.001
กลุ่มเปรียบเทียบ							
ก่อนทดลอง	32	38.31	2.99				
หลังทดลอง	32	39.44	2.85	-1.13	-2.43 ถึง 0.18	-1.76	0.088

4.3 เปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนด้านการปฏิบัติคนเพื่อลดน้ำหนัก ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง

ก่อนการทดลอง พบว่ากลุ่มทดลอง มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 36.81 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 3.57 กลุ่มเปรียบเทียบมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 38.31 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 2.99 เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนด้านการปฏิบัติคนเพื่อลดน้ำหนัก พบว่ากลุ่มทดลอง และกลุ่มเปรียบเทียบมีการปฏิบัติคนเพื่อลดน้ำหนักแตกต่างกัน อย่างไม่นับนัยสำคัญทางสถิติที่ $p\text{-value} = 0.074$ ดังรายละเอียดในตารางที่ 10

หลังการทดลอง พบว่ากลุ่มทดลอง มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 52.41 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 2.49 กลุ่มเปรียบเทียบ มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 39.44 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 2.85 เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนด้านการปฏิบัติคนเพื่อลดน้ำหนัก พบว่ากลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบมีการปฏิบัติคนเพื่อลดน้ำหนักแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.001 ดังรายละเอียดในตารางที่ 10

ตารางที่ 10 เปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนด้านการปฏิบัติตนเพื่อลดน้ำหนัก ระหว่าง
กลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง

การปฏิบัติตัว เพื่อลดน้ำหนัก	n	$\bar{x}$	S.D	Mean difference	95%CI	t-value	p-value
ก่อนการทดลอง							
กลุ่มทดลอง	32	36.81	3.57	-1.50	-3.15 ถึง 0.15	-1.82	0.074
กลุ่มเปรียบเทียบ	32	38.31	2.99				
หลังการทดลอง							
กลุ่มทดลอง	32	52.41	2.49	12.97	11.63 ถึง 14.31	19.39	<0.001
กลุ่มเปรียบเทียบ	32	39.44	2.85				

ส่วนที่ 5 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยน้ำหนักตัวก่อนการทดลองและหลังการทดลอง ในกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ

5.1 จำนวนร้อยละของค่าเฉลี่ยน้ำหนักตัว ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง ในกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ

กลุ่มทดลอง พบว่าก่อนการทดลองทั้งหมดมีน้ำหนักเกินเกณฑ์ คิดเป็น ร้อยละ 100 ภายหลัง การทดลอง ส่วนใหญ่ยังมีน้ำหนักเกินเกณฑ์ คิดเป็นร้อยละ 96.9 ดังรายละเอียดในตารางที่ 11

กลุ่มเปรียบเทียบ พบว่าก่อนและหลังการทดลองส่วนใหญ่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์ คิดเป็นร้อยละ 100 ดังรายละเอียดในตารางที่ 11

ตารางที่ 11 จำนวนและร้อยละจำแนกตามน้ำหนักตัว ของกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง

น้ำหนัก	กลุ่มทดลอง(n=32)				กลุ่มเปรียบเทียบ(n=32)			
	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
น้ำหนักปกติ	0	0	1	3.1	0	0	0	0
น้ำหนักเกินเกณฑ์	32	100	31	96.9	0	0	32	100
น้ำหนักเฉลี่ย	75.5		74.2		68.5		70.0	
ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	12.43		12.90		10.53		10.70	
น้ำหนักต่ำสุด	56		55		56		98	
น้ำหนักสูงสุด	115		115		56		99	

5.2 เปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของน้ำหนักตัว ภายในกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง

กลุ่มทดลอง พบว่าก่อนการทดลอง มีน้ำหนักตัวเฉลี่ยเท่ากับ 75.56 กิโลกรัม ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 12.43 ภายหลังการทดลอง มีน้ำหนักตัวเฉลี่ยเท่ากับ 74.22 กิโลกรัม ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 12.91 เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของน้ำหนักตัว พบว่า ภายหลังการทดลองกลุ่มทดลองมีน้ำหนักตัวเฉลี่ยลดลงน้อยกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ดังรายละเอียด ในตารางที่ 12

กลุ่มเปรียบเทียบ พบว่าก่อนการทดลอง มีน้ำหนักตัวเฉลี่ยเท่ากับ 68.50 กิโลกรัม ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 10.53 ภายหลังการทดลอง มีน้ำหนักตัวเฉลี่ยเท่ากับ 70.03 กิโลกรัม ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 10.70 เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของน้ำหนักตัว พบว่า ภายหลังการทดลองกลุ่มเปรียบเทียบ มีน้ำหนักตัวเฉลี่ยเพิ่มขึ้นมากกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.001 ดังรายละเอียดใน ตารางที่ 12

ตารางที่ 12 เปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของน้ำหนัก ภายในกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง

น้ำหนัก	n	$\bar{x}$	S.D	$\bar{d}$	95%CI	t-value	p-value
กลุ่มทดลอง							
ก่อนทดลอง	32	75.56	12.43	1.34	0.42 ถึง 2.27	2.95	<0.01
หลังทดลอง	32	52.41	2.49				
กลุ่มเปรียบเทียบ							
ก่อนทดลอง	32	68.50	10.53	-1.53	-1.94 ถึง -1.12	-7.62	<0.001
หลังทดลอง	32	70.03	10.70				

5.3 เปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของน้ำหนักตัว ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง

ก่อนการทดลอง พบว่ากลุ่มทดลอง ค่าเฉลี่ยของน้ำหนักตัวเท่ากับ 75.56 กิโลกรัม ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 12.43 กลุ่มเปรียบเทียบมีค่าเฉลี่ยของน้ำหนักตัวเท่ากับ 68.50 กิโลกรัม ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 10.53 เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของน้ำหนักตัว พบว่ากลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบมีค่าเฉลี่ยของน้ำหนักตัวแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ดังรายละเอียดในตารางที่ 13

หลังการทดลอง พบว่ากลุ่มทดลอง ค่าเฉลี่ยของน้ำหนักตัวเท่ากับ 74.22 กิโลกรัม ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 12.91 กลุ่มเปรียบเทียบมีค่าเฉลี่ยของน้ำหนักตัวเท่ากับ 70.56 กิโลกรัม ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 10.70 เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของน้ำหนักตัว พบว่ากลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบมีค่าเฉลี่ยของน้ำหนักตัวแตกต่างกัน อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ $p\text{-value} = 0.16$ ดังรายละเอียดในตารางที่ 13

ตารางที่ 13 เปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของน้ำหนักตัว ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง

น้ำหนัก	n	$\bar{x}$	S.D	Mean difference	95%CI	t-value	p-value
ก่อนการทดลอง							
กลุ่มทดลอง	32	75.56	12.43	7.06	1.30 ถึง 12.80	2.45	<0.01
กลุ่มเปรียบเทียบ	32	68.50	10.53				
หลังการทดลอง							
กลุ่มทดลอง	32	74.22	12.91	4.19	-1.74 ถึง 10.11	1.41	0.16
กลุ่มเปรียบเทียบ	32	70.03	10.70				

5.4 เปรียบเทียบผลต่างของค่าเฉลี่ยของน้ำหนัก ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ

พบว่า กลุ่มทดลอง มีผลต่างของค่าเฉลี่ยของน้ำหนักตัวลดลง เท่ากับ 1.34 กิโลกรัม ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 2.57 กลุ่มเปรียบเทียบมีค่าเฉลี่ยของน้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น เท่ากับ 1.53 กิโลกรัม ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.13 เมื่อเปรียบเทียบผลต่างของค่าเฉลี่ยของน้ำหนักตัวระหว่างกลุ่ม พบว่ากลุ่มทดลอง และกลุ่มเปรียบเทียบมีผลต่างของค่าเฉลี่ยของน้ำหนักตัวแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.001 ดังรายละเอียดในตารางที่ 14

ตารางที่ 14 เปรียบเทียบผลต่างของค่าเฉลี่ยของน้ำหนักตัว ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ

กลุ่มตัวอย่าง	n	$\bar{d}$	S.D $\bar{d}$	Mean difference	95%CI	t-value	p-value
กลุ่มทดลอง	32	1.34	2.57	-2.87	-3.86 ถึง -1.88	-5.78	<0.001
กลุ่มเปรียบเทียบ	32	-1.53	1.13				

2. การอภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-experimental research) โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการใช้โปรแกรมสุขศึกษา ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อลดน้ำหนักของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์ โรงเรียนกัลยาณวัตร จังหวัดขอนแก่น โดยการประยุกต์ใช้แนวคิดการกำกับตนเอง ร่วมกับการใช้ทฤษฎีแรงสนับสนุนทางสังคม เป็นกรอบในการจัดกิจกรรมของโปรแกรมสุขศึกษา ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อลดน้ำหนักของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์ โดยมีสมมติฐานดังต่อไปนี้

สมมติฐานการวิจัย

1. หลังการทดลองที่ใช้โปรแกรมสุขศึกษา ค่าเฉลี่ยคะแนนของกลุ่มทดลอง มีค่ามากกว่าก่อนการทดลอง และมากกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ ในเรื่องต่อไปนี้

- 1.1 ความรู้เรื่องโรคอ้วน และการลดน้ำหนัก
- 1.2 ความคาดหวังในการลดน้ำหนัก
- 1.3 การปฏิบัติตนเพื่อลดน้ำหนัก

2. หลังการทดลอง ค่าเฉลี่ยน้ำหนักตัว ของกลุ่มทดลอง มีค่าน้อยกว่าก่อนการทดลอง และน้อยกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ

จากสมมติฐานการวิจัย ผลการวิเคราะห์ข้อมูล สามารถนำมาอภิปรายได้ดังนี้

สมมติฐานข้อที่ 1.1 หลังการทดลองค่าเฉลี่ยคะแนนของกลุ่มทดลอง ในด้านความรู้เรื่องโรคฮันและ การลดน้ำหนัก มีค่ามากกว่าก่อนการทดลองและมากกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ จากผลการทดลองพบว่า หลังการทดลองกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมสุขภาพโดยการประยุกต์ใช้แนวคิดการกำกับตนเอง ร่วมกับการใช้ทฤษฎี แรงสนับสนุนทางสังคม มีคะแนนเฉลี่ยมากกว่าก่อนการทดลอง และมากกว่ากลุ่มเปรียบเทียบที่ไม่ได้รับ โปรแกรมสุขภาพ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.001 (ตารางที่ 3 และ ตารางที่ 4) ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐาน ข้อที่ 1.1 แสดงให้เห็นถึงประสิทธิผลของโปรแกรมสุขภาพ ต่อการเพิ่มระดับคะแนนความรู้ของกลุ่มทดลอง ผู้วิจัยได้นำวิธีทางสุขภาพมาใช้ในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ โดยใช้การบรรยายประกอบสไลด์ ในการให้ความรู้ มีการใช้กระบวนการกลุ่มในการแลกเปลี่ยนให้ความรู้ มีการซักถามสอบถามในเนื้อหา เพื่อเป็นการกระตุ้น ความจำ การบรรยายเป็นวิธีการพื้นฐานของการถ่ายทอดความรู้จากผู้รู้ไปยังผู้เรียน จึงเป็นที่นิยมในการถ่ายทอด ความรู้เรื่องสุขภาพ ซึ่งเป็นไปตามทฤษฎีการเรียนรู้โดยการสังเกตของ Bandura (1986) ที่ได้แบ่งลำดับขั้นการเรียนรู้โดยการสังเกตออกเป็น 4 ขั้นตอน คือ 1) ความสนใจ การเรียนรู้ในลักษณะนี้จะเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อผู้เรียนมีความสนใจและเอาใจใส่ต่อสิ่งที่น่าสนใจ เช่น ในการเรียนการสอนครูจะต้องจัดเนื้อหาให้น่าสนใจเป็นต้น 2) ความจำ การที่ผู้เรียนจะแสดงพฤติกรรมตามแบบได้นั้นต้องอาศัยความจำซึ่งอาจจะกระทำโดยอธิบายซ้ำ ๆ ให้ผู้เรียนเห็นหลายๆครั้งให้ฝึกบ่อย ๆ เป็นต้น 3) การลงมือกระทำ เมื่อเริ่มกระทำตามใหม่ ๆ นั้น อาจจะไม่ใช่เป็นธรรมชาติซึ่งจะต้องอาศัยการแนะนำฝึกฝนบ่อยๆ 4) การตั้งใจและการเสริมแรง พฤติกรรมใดๆ ก็ตามทีบุคคลจะทำตามก็ต่อเมื่อพฤติกรรมนั้นมีความน่าสนใจ ดังนั้นการตั้งใจและการเสริมแรงจะมีอิทธิพลต่อการเรียนรู้มาก สอดคล้องกับการศึกษาของขวัญจิต อินเหยี่ยว (2542) ที่ได้ศึกษาการรับรู้ความสามารถของตนเองและพฤติกรรม การควบคุมน้ำหนักของนักศึกษาอาชีวศึกษา จังหวัดเชียงใหม่ พบว่านักศึกษาอาชีวศึกษามีการรับรู้ความสามารถ ของตนเองเกี่ยวกับการควบคุมน้ำหนัก จากการถูกชักจูงด้วยคำพูดอยู่ในระดับค่อนข้างสูง และจากการศึกษาของ พรพิมล บุญโคตร (2543) พบว่านักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนคอยสะแกวิทยาคม จังหวัดเชียงใหม่ ที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐานมีความรู้ในด้านอาหารและโภชนาการอยู่ในระดับผ่านเกณฑ์ขั้นต่ำ ดังนั้นการให้ความรู้จึงมีความจำเป็นอย่างยิ่ง ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้นำการใช้สื่อต่างๆ ประกอบการบรรยาย เพื่อให้ผู้ฟัง เกิดความสนใจมากขึ้น และยังทำให้เกิดความเข้าใจได้ง่าย ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ ยุพาพร หงษ์ชูเวช (2540) ที่ใช้การบรรยายประกอบสไลด์ในการศึกษาผลของการประยุกต์ทฤษฎีความสามารถตนเอง ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารจานด่วน ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสังกัดกรมสามัญ ศึกษา เขตราชเทวี กรุงเทพมหานคร ซึ่งผลการวิจัยพบว่ากลุ่มทดลองมีการเปลี่ยนแปลงด้านความรู้ดีกว่า ก่อนการทดลองและดีกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และสอดคล้องกับการศึกษาของ ขวัญใจ สุรนนท์ (2548) ที่ได้ทำศึกษาเรื่องการประยุกต์ความเชื่อด้านสุขภาพและการสนับสนุนทางสังคม เพื่อปรับเปลี่ยน พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษา ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น การศึกษาของ ประพนธ์ทิพย์ หมั่นน้อย (2548) ในเรื่องผลของโปรแกรมสุขภาพในการส่งเสริมการดูแลสุขภาพช่องปากเพื่อ ป้องกันโรคฟันผุ ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย ในตำบลท่าพระ อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น และ การศึกษาของกฤษฎเณร เกษสระ (2548) เรื่องการพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพในการป้องกันอุบัติเหตุจราจรจาก รถจักรยานยนต์ กับนักเรียนหลักสูตรสาธารณสุขศาสตรบัณฑิต (ต่อเนื่อง) คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัย

ขอนแก่น ที่ใช้การบรรยายในการให้สุขศึกษา และพบว่าหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีการเปลี่ยนแปลงคะแนนในด้านความรู้ดีกว่าก่อนการทดลองและดีกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

สมมติฐานข้อที่ 1.2 หลังการทดลองค่าเฉลี่ยคะแนนของกลุ่มทดลอง ในด้านความคาดหวังในการลดน้ำหนักมีค่ามากกว่าก่อนการทดลองและมากกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ จากผลการทดลองพบว่า ภายหลังจากการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความคาดหวังในการลดน้ำหนักมากกว่าก่อนการทดลอง และมากกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.001 (ดังตารางที่ 6 และ ตารางที่ 7) ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 1.2 เป็นผลจากโปรแกรมที่จัดขึ้นโดยการประยุกต์แนวคิดการกำกับตนเองเป็นทฤษฎีหลักในการจัดกิจกรรม การให้ความรู้เรื่องโรคอ้วนและการลดน้ำหนัก การให้กลุ่มทดลองรู้จักการกำกับตนเอง โดยใช้กระบวนการสังเกตตนเอง โดยการบันทึกการรับประทานอาหารในแต่ละวัน บันทึกการเคลื่อนไหวของร่างกาย กระบวนการตัดสินใจ โดยการเปรียบเทียบพฤติกรรมการบริโภคและการออกกำลังกายที่ควรจะเป็น และการแสดงปฏิกิริยากับตนเอง มีการแลกเปลี่ยนความก้าวหน้าโดยใช้กระบวนการกลุ่ม การให้ความรู้เกี่ยวกับการเลือกรับประทานอาหาร ปริมาณอาหารที่เหมาะสมในแต่ละวัน การฝึกทักษะการออกกำลังกาย แลกเปลี่ยนประสบการณ์ระหว่างเพื่อนในกลุ่ม สามารถนำประสบการณ์ที่ได้รับมาเปรียบเทียบกับกรปฏิบัติของตน สามารถเลือกแนวทางปฏิบัติและตัดสินใจเลือกแนวทางที่จะปฏิบัติเอง และมีการประเมินผลที่บ่งบอกถึงสิ่งที่ได้ปฏิบัติตามด้วยการชั่งน้ำหนักทุกวันเพื่อดูการเปลี่ยนแปลง เพิ่มความมั่นใจในแนวทางที่จะปฏิบัติมากขึ้น ทำให้กลุ่มทดลองได้เห็นผลดีของการที่น้ำหนักตัวที่ลดลง ทำให้กลุ่มทดลองมีความคาดหวังว่าตนเองสามารถที่จะลดน้ำหนักลงได้ นอกจากนี้การได้รับแรงสนับสนุนทางสังคม จากผู้ปกครอง ในด้านการกระตุ้นเตือน การจัดเตรียมอาหารไขมันต่ำ และการให้เวลา จากครู ในการให้กำลังใจ ให้คำแนะนำ ส่งเสริมและสนับสนุนด้านอุปกรณ์ ได้แก่เครื่องชั่งน้ำหนัก และจากผู้อยู่อาศัย ได้ให้กำลังใจ มีการชมเชย ให้รางวัลเป็นแรงกระตุ้นให้กลุ่มทดลองมีกำลังใจและต้องการที่จะลดน้ำหนักให้ได้ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ Bandura (1986 อ้างใน สุปรียา คันสกุล, 2546) ได้กล่าวว่า การที่บุคคลมีความคาดหวัง โดยการสังเกตตนเอง การสังเกตความสำเร็จของคนอื่นๆ หรือตัวแบบ การได้รับแรงสนับสนุนหรือการจูงใจ จะทำให้บุคคลนั้นมีการรับรู้ในความสามารถของตน หรือเรียกว่ามีความคาดหวังในความสามารถของตนเอง นำไปสู่การปฏิบัติได้ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ สงกรานต์ กลั่นด้วง (2548) ได้ศึกษาการประยุกต์ใช้ The “take PRIDE” Program ในการส่งเสริมพฤติกรรมการกำกับตนเองของผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 โรงพยาบาลขอนแก่น พบว่าหลังการทดลองผู้ป่วยมีความคาดหวังในความสามารถของตนเองเพิ่มขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ รวมทั้ง การศึกษาของเดือนใจ กิจทวีสมบุรณ์ (2542) ที่ศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมทันตสุขศึกษาในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการป้องกันโรคฟันผุ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 จังหวัดนครปฐม โดยการประยุกต์ใช้ทฤษฎีความสามารถของตนเองร่วมกับการกำกับตนเอง พบว่า หลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีความรู้เกี่ยวกับโรคฟันผุ การรับรู้ความสามารถของตนเองในการป้องกันฟันผุ ความคาดหวังในผลของการป้องกันฟันผุ สูงกว่าการทดลอง และสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติและสอดคล้องกับการศึกษาของยุพาพร หงษ์ชูเวช (2540) ที่ศึกษาผลของการประยุกต์ทฤษฎีความสามารถตนเอง ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วน ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา เขตราชเทวี กรุงเทพมหานคร ซึ่งผลการวิจัยพบว่า กลุ่มทดลองมีการเปลี่ยนแปลงด้านการรับรู้ความสามารถตนเอง ความคาดหวังในผลดี ดีกว่าก่อนการทดลองและ

ดีกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และสอดคล้องกับการศึกษาของ Duangsong R. (2001) ที่ได้ประยุกต์ใช้ The “take PRIDE” Program ในการควบคุมน้ำหนักประชาชนที่มีอายุ 40-65 ปี ที่ได้จัดกิจกรรม จัดประสบการณ์ การเรียนรู้การควบคุมน้ำหนัก จากวิดีโอ ตัวแบบที่สามารถควบคุมน้ำหนักได้ และการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ พบว่า ภายหลังการทดลองกลุ่มทดลองมี การรับรู้ความคาดหวังในความสามารถของตน ดีขึ้นกว่า ก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

สมมติฐานข้อที่ 1.3 ภายหลังการทดลองค่าเฉลี่ยคะแนนของกลุ่มทดลอง ในด้านการปฏิบัติตัวเพื่อลดน้ำหนักมีค่ามากกว่าก่อนการทดลองและมากกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ จากผลการทดลองพบว่า ภายหลังการทดลองกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการปฏิบัติตัวในการลดน้ำหนัก มากกว่าก่อนทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.001 (ดังตารางที่ 9 และ 10) ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อ 1.3 พบว่าโปรแกรมที่จัดให้กลุ่มทดลอง ได้แก่ การให้ความรู้ การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและถูกวิธี การรู้จักเลือกรับประทานอาหาร หลีกเลี่ยงอาหารที่มีผลทำให้น้ำหนักขึ้น การแจกแผ่นพับ การประชุมกลุ่ม การบรรยาย การแลกเปลี่ยนความคิดเห็น การสังเกตตนเองโดยการบันทึกการรับประทานอาหารในแต่ละวันอย่างละเอียด การบันทึกการเคลื่อนไหวของร่างกาย จากการจัดกิจกรรมจะส่งผลทำให้นักเรียนที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์ มีความมั่นใจในการที่จะปฏิบัติตัวเพื่อลดน้ำหนัก และมีความคาดหวังว่าตนเองมีความสามารถที่จะปฏิบัติตัวในการลดน้ำหนักตัวต่อไปได้ โดยนักเรียนสามารถเปรียบเทียบพฤติกรรมที่มีผลต่อน้ำหนัก และทำให้สามารถตัดสินใจเลือกที่จะปฏิบัติได้ ซึ่งเป็นไปตามแนวคิดการกำกับตนเองของ Bandura (1986) ที่กล่าวว่าพฤติกรรมของบุคคลไม่ได้เป็นผลมาจากแรงเสริมและการลงโทษจากภายนอกเพียงอย่างเดียว แต่บุคคลสามารถทำบางสิ่งบางอย่างเพื่อควบคุมความคิด ความรู้สึก และการกระทำของตนเองด้วยการจัดหาผลของการกระทำนั้นด้วยตนเอง ความสามารถนี้เรียกว่า การกำกับตนเอง ซึ่งเป็นกระบวนการที่ต้องผ่านการฝึกฝน ในด้านกระบวนการสังเกตตนเอง กระบวนการ ตัดสินใจ และการแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ Duangsong R. (2001) ที่ได้ประยุกต์ใช้ The “take PRIDE” Program ในการควบคุมน้ำหนักประชาชนที่มีอายุ 40-65 ปี พบว่า ภายหลังการทดลองกลุ่มทดลองมีการสังเกตตนเอง การตัดสินใจในการลดน้ำหนัก การรับรู้ความคาดหวังในความสามารถของตน ดีขึ้นกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ รวมทั้งการศึกษาของเดือนใจ กิจทวีสมบุรณ์ (2542) ที่ศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมทันตสุขภาพในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการป้องกันโรคฟันผุ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 จังหวัดนครปฐม โดยการประยุกต์ใช้ทฤษฎีความสามารถของตนเองร่วมกับการกำกับตนเอง พบว่า ภายหลังการทดลองนักเรียนมีพฤติกรรมการป้องกันโรคฟันผุสูงกว่าก่อนการทดลอง และสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และศิริพร เพิ่มพูล (2547) ได้ศึกษาเรื่องผลของการใช้โปรแกรมการให้ความรู้ โยคะและการกำกับตนเองต่อระดับฮิโมโกลบินเอวันซี ในผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 พบว่า ระดับฮิโมโกลบินเอวันซีของกลุ่มทดลองภายหลังการได้รับโปรแกรมการให้ความรู้ โยคะและการกำกับตนเอง ต่ำกว่าก่อนการทดลอง และต่ำกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ นอกจากนี้การให้แรงสนับสนุนทางสังคมโดยการกระตุ้นเตือน การเอาใจใส่ การให้ข้อมูลย้อนกลับ การให้ข้อมูลข่าวสาร การให้คำแนะนำปรึกษา การสนับสนุนด้านเวลา อุปกรณ์และเครื่องมือ เป็นการส่งเสริมและสนับสนุนเพื่อให้นักเรียนมีการปฏิบัติตัวเพื่อลดน้ำหนัก ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีแรงสนับสนุนทางสังคมของ House (1981 อ้างถึงใน จุฬารักษ์ ไสตะ, 2546) การสนับสนุนทางสังคมโดยที่ให้ผู้

ได้รับการสนับสนุนบรรพบุรุษพฤติกรรมตามเป้าหมาย และสอดคล้องกับการศึกษาของวรัญญา มุนินทร์ (2541) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ที่มียุทธศาสตร์ในตนเอง แรงสนับสนุนทางสังคมและพฤติกรรมการดูแลตนเองของครูวัยหมดประจำเดือน ในโรงเรียนมัธยมศึกษา เขตอำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ พบว่า แรงสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการดูแลตนเองของครูวัยหมดประจำเดือน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ นอกจากนี้การศึกษานี้ของอรุณีย์ ศรีนวล (2548) เรื่องการประยุกต์ทฤษฎีแบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคม ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดูแลตนเองเพื่อป้องกันโรคเบาหวานของประชาชนกลุ่มเสี่ยง ในอำเภอเขาวง จังหวัดกาฬสินธุ์ พบว่า กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการดูแลตนเองเพื่อป้องกันโรคเบาหวานมากกว่าก่อนการทดลอง และมากกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และสอดคล้องกับการศึกษาของกันยารัตน์ กุญสุวรรณ (2543) ซึ่งได้ศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมสุขศึกษาในการควบคุมน้ำหนักวัยรุ่นตอนต้น (อายุ 10-12) ที่เป็นโรคอ้วนในกรุงเทพมหานคร โดยใช้โปรแกรมสุขศึกษาที่ประยุกต์ทฤษฎีความสามารถตนเองร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคมจากผู้ปกครอง พบว่า ภายหลังการทดลองกลุ่มทดลองที่ได้รับแรงสนับสนุนจากผู้ปกครอง มีความสัมพันธ์กับการปฏิบัติตนเพื่อการควบคุมน้ำหนัก น้ำหนักตัว ความหนาของรอยพับไขมันใต้ผิวหนังบริเวณต้นแขนซ้ายด้านหลัง และเส้นรอบวงกึ่งกลางต้นแขนซ้ายที่ลดลง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

สมมติฐานข้อที่ 2 หลังการทดลอง ค่าเฉลี่ยน้ำหนักตัว ของกลุ่มทดลอง มีค่าน้อยกว่าก่อนการทดลองและน้อยกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ จากผลการวิจัย พบว่า กลุ่มทดลองมีการเปลี่ยนแปลงค่าเฉลี่ยของน้ำหนักตัวลดลงก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ $p\text{-value} = 0.006$ (ตารางที่ 12 และ ตารางที่ 13) ส่วนในกลุ่มเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของน้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ระดับ $p\text{-value} < 0.001$ (ตารางที่ 12 และ ตารางที่ 13) ซึ่งเมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ยความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของน้ำหนักตัว ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ พบว่ากลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยน้ำหนักตัวลดลงมากกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.001 (ตารางที่ 14) ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อ 2 ผลจากการศึกษานักเรียนกลุ่มทดลองมีน้ำหนักตัวเฉลี่ยลดลง อันเป็นผลสืบเนื่องจากการที่นักเรียนกลุ่มทดลอง รู้จักการสังเกตตนเอง เลือกลดและตัดสินใจที่จะมีพฤติกรรมเพื่อลดน้ำหนัก ทำให้สามารถปฏิบัติต่อเนื่อง สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยนักเรียนกลุ่มทดลองสามารถปฏิบัติตนเพื่อลดน้ำหนักได้ถูกวิธี จึงทำให้น้ำหนักตัวโดยเฉลี่ยลดลงมากกว่าก่อนการทดลองมากกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดการกำกับตนเองของ Bandura (1986 อ้างใน สุปรียา ตันสกุล, 2546) จากแนวคิดการกำกับตนเองที่ว่าพฤติกรรมของบุคคลไม่ได้เป็นผลพวงของการเสริมแรงและการลงโทษจากภายนอกแต่เพียงอย่างเดียว หากต้องอาศัยการสังเกตตนเองร่วมด้วย ซึ่งการกำกับตนเองจำเป็นต้องได้รับการฝึกฝนเพื่อให้แนวคิดที่เป็นนามธรรม แสดงออกมาเป็นรูปธรรมที่ชัดเจน ดังนั้น การที่ผู้วิจัยนำแนวคิดดังกล่าวมาใช้ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการลดน้ำหนัก ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ที่มีภาวะโภชนาการเกินและโรคอ้วน จึงทำให้นักเรียนกลุ่มทดลองสามารถลดน้ำหนักลงได้ จากการสังเกตพฤติกรรมการบริโภคการเคลื่อนไหวร่างกายของตนเองในแต่ละวันและมีการจดบันทึกไว้ เพื่อพิจารณาตัดสินใจที่จะปฏิบัติและนำไปสู่การมีปฏิริยาต่อตนเอง นั่นคือการปฏิบัติตัวเพื่อลดน้ำหนักให้ได้ สอดคล้องกับการศึกษาของ Duangsong R. (2001) ที่ได้ประยุกต์ใช้ The “take PRIDE” Program ในการควบคุมน้ำหนักประชาชนที่มีอายุ 40-

65 ปี ที่ได้จัดกิจกรรม จัดประสบการณ์ การเรียนรู้การควบคุมน้ำหนัก จากวิดีโอ ตัวแบบที่สามารถควบคุม น้ำหนักได้ และการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ พบว่า ภายหลังการทดลองกลุ่มทดลองมี การรับรู้ความคาดหวังใน ความสามารถของตน ดีขึ้นกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และสอดคล้องกับการศึกษาของกันชา รัตน์ กุญสุวรรณ (2543) ซึ่งได้ศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมสุขศึกษาในการควบคุมน้ำหนักวัยรุ่นตอนต้น (อายุ 10-12) ที่เป็นโรคอ้วนในกรุงเทพมหานคร โดยใช้โปรแกรมสุขศึกษาที่ประยุกต์ทฤษฎีความสามารถตนเอง ร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคมจาก ผู้ปกครองพบว่า ภายหลังการทดลองกลุ่มทดลองที่ได้รับแรงสนับสนุนจาก ผู้ปกครอง มีความสัมพันธ์กับการปฏิบัติตนเพื่อการควบคุมน้ำหนัก น้ำหนักตัว ความหนาของรอยพับไขมันใต้ ผิวหนังบริเวณต้นแขนซ้ายด้านหลัง และเส้นรอบวงกึ่งกลางต้นแขนซ้ายที่ลดลง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ