

# ผลของโปรแกรมลดน้ำหนักโดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีการรับรู้ สมรรถนะแห่งตน ทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ร่วมกับทฤษฎีแรงสนับสนุนทางสังคมของนักศึกษาพยาบาล ที่มีภาวะน้ำหนักเกินมาตรฐาน มหาวิทยาลัยราชธานี

The Effects of a Dietary Program by Modification Self-Efficacy Theory  
the Implement to Stages of Change Model and Social Support Theory for  
Nursing Students with Overweight of Ratchathani University

วรุณีย์ สีม่วงงาม<sup>1\*</sup> และ อนุชา เพียรชนะ<sup>2</sup>  
Varunee Srimongnam<sup>1\*</sup> and Anucha Peanchana<sup>2</sup>

## ABSTRACT

The research aimed to develop and compare the effects of a dietary program by modification self-efficacy theory, the implement to stages of change model and social support theory for nursing students with overweight at Ratchathani University. 80 students were purposively selected and divided as an experimental group and a controlled group equally. The research instruments were a dietary program of modification self-efficacy theory, the implement to stages of change model and social support theory. Also, questionnaire on general information, state behavior, self- efficacy, expectance result in weight loss, knowledge of obesity and behavior weight loss and social support. The pretest and posttest show their reliability between .80-.91. Statistics used in data analysis were frequency, percentage, mean, standard deviation, Mann-Whitney U Test , and Wilcoxon Signed Ranks Test

The research findings were as follows:

1. The dietary program was developed by modification self-efficacy theory, the implement to stages of change model and social support theory for Ratchathani University nursing students with overweight.

2. The effects of a dietary program by using the modification self-efficacy theory, the implement to stages of change model and social support theory for nursing students with overweight. After posttest, it was found that the experimental group had knowledge of obesity and behavior weight loss, recognition self-efficacy, the expectance result in weight loss, behavior weight loss and social support higher than the controlled group, which showed BMI was lower than controlled group (0.05). The average of the overall score was different with statistical significance of .05 level.

**Keywords :** dietary program, self-efficacy theory, stages of change theory, social support theory, nursing student

1 นักศึกษาปริญญาโท สาขาวิชาการสร้างเสริมสุขภาพ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี อุบลราชธานี 34000

M.P.H. Student in Health Promotion Program, Ubon Ratchathani Rajabhat University, Ubon Ratchathani 34000, Thailand.

2 คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี อุบลราชธานี 34000

Faculty of science, Ubon Ratchathani Rajabhat University, Ubon Ratchathani 34000, Thailand.

\*Corresponding author, e-mail: Leksri2503@gmail.com

## บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อพัฒนาโปรแกรมการลดน้ำหนัก และเพื่อเปรียบเทียบผลของโปรแกรมลดน้ำหนัก โดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีการรับรู้สมรรถนะแห่งตน ทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคม ของนักศึกษาพยาบาลที่มีภาวะน้ำหนักเกินมาตรฐาน มหาวิทยาลัยราชธานี โดยตัวอย่างเป็นนักศึกษาพยาบาลมหาวิทยาลัยราชธานี จำนวน 80 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม อย่างละ 40 คน ซึ่งได้มาจากการเลือกแบบเจาะจง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย โปรแกรมการลดน้ำหนักโดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีการรับรู้สมรรถนะแห่งตน ทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมร่วมกับทฤษฎีแรงสนับสนุนทางสังคม แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป แบบสอบถามระยะยะพฤติกรรม แบบสอบถามความเชื่อมั่นในสมรรถนะตนเอง แบบสอบถามความคาดหวังผลลัพธ์ในการลดน้ำหนัก แบบสอบถามความรู้เรื่องโรคอ้วนและพฤติกรรมลดน้ำหนัก แบบสอบถามแรงสนับสนุนทางสังคม ใช้ในการเก็บข้อมูล ก่อนและหลังการทดลอง ซึ่งมีค่าความเชื่อมั่นอยู่ระหว่าง .81-.91

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ การแจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน สถิติทดสอบด้วยวิธี Mann Whitney U test และ Wilcoxon Signed Rang Test

ผลการวิจัยพบว่า

1. การพัฒนาโปรแกรมลดน้ำหนักโดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีการรับรู้สมรรถนะแห่งตน ทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมร่วมกับทฤษฎีแรงสนับสนุนทางสังคมของนักศึกษาพยาบาลที่มีภาวะน้ำหนักเกินมาตรฐาน มหาวิทยาลัยราชธานี ทำให้ได้โปรแกรมลดน้ำหนักโดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีการรับรู้สมรรถนะแห่งตน ทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ร่วมกับทฤษฎีแรงสนับสนุนทางสังคม

2. ผลของโปรแกรมลดน้ำหนักโดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีการรับรู้สมรรถนะแห่งตน ทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคม ของนักศึกษาพยาบาลที่มีภาวะน้ำหนักเกินมาตรฐาน มหาวิทยาลัยราชธานี พบว่า ภายหลังจากทดลองมี ด้านความรู้เกี่ยวกับโรคอ้วนและการลดน้ำหนัก ด้านการรับรู้สมรรถนะแห่งตน ด้านความคาดหวังผลลัพธ์ในการลดน้ำหนัก ด้านพฤติกรรมลดน้ำหนัก ด้านแรงสนับสนุนทางสังคม สูงกว่ากลุ่มควบคุม มีค่าดัชนีมวลกาย (BMI) ต่ำกว่ากลุ่มควบคุม และ มีค่าเฉลี่ยของคะแนนในภาพรวม กลุ่มทดลอง และ กลุ่มควบคุม แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

**คำสำคัญ :** โปรแกรมลดน้ำหนัก ทฤษฎีการรับรู้สมรรถนะแห่งตน ทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม  
ทฤษฎีแรงสนับสนุนทางสังคม นักศึกษาพยาบาล

## บทนำ

ภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วนเป็นปัญหาสาธารณสุขที่สำคัญของประชากรทั่วโลกในปัจจุบัน อันเนื่องมาจากการเปลี่ยนแปลงทางด้านเศรษฐกิจ สิ่งแวดล้อม สังคมและวัฒนธรรม ทั้งในประเทศที่พัฒนาแล้ว และประเทศที่กำลังพัฒนา ซึ่งส่งผลให้พฤติกรรมด้านสุขภาพและวิถีชีวิตของประชาชนของประเทศเปลี่ยนแปลงไป ในปี พ.ศ. 2558 ทั่วโลกจะมีผู้ใหญ่ น้ำหนักเกินมาตรฐาน ประมาณ 2,300 ล้านคน และมีคนอ้วนประมาณ 700 ล้านคน โดยคาดว่าในปี พ.ศ. 2565 ทั่วโลกจะมีผู้เสียชีวิตจากโรคอ้วนประมาณ 25 ล้านคน ร้อยละ 80 จะเกิดขึ้นในกลุ่ม

ประเทศกำลังพัฒนาและประเทศยากจน และเป็นสาเหตุการตายที่สำคัญของกลุ่มประชากรวัยแรงงาน จากแนวโน้มและสถานการณ์ดังกล่าว องค์การอนามัยโลกจึงได้ประกาศให้ภาวะโรคอ้วนเป็น “โรคระบาดของโลก” (World Wide Epidemic)

สำหรับประเทศไทยภายใต้กระแสโลกาภิวัตน์ สังคมที่มีการเปลี่ยนแปลงไป จากสังคมตะวันออกเป็นสังคมตะวันตก สังคมเกษตรกรรมเป็นสังคมอุตสาหกรรม สังคมชนบทกลายเป็นสังคมเมืองมากขึ้น ทำให้แบบแผนในการดำรงชีวิตและแบบแผนการบริโภคเปลี่ยนไป เกิดกระแส

วัตถุนิยม บริโภคนิยม ค่านิยมเลียนแบบการบริโภคตามต่าง  
ชาติมากขึ้น การรับประทานอาหารที่ไร้คุณค่าทาง  
โภชนาการและพฤติกรรมกรรมการบริโภคที่ไม่เหมาะสม ไม่ได้  
สัดส่วน อาหารฟาสต์ฟู้ด อาหารจานด่วน อาหารสำเร็จรูป  
ที่หาได้ง่าย สะดวก ซึ่งส่วนมากเป็นอาหารประเภทผัดทอด  
ย่างหรือปิ้ง อาหารที่มีไขมันสูง กินผักและผลไม้ไม่บ่อยลง และ  
ขาดการออกกำลังกาย และพบว่าประเทศไทยมีอัตราความ  
ชุกของโรคอ้วนสูงถึงร้อยละ 50 โดยแนวโน้มคนไทยอายุ  
15 ปีขึ้นไป มีภาวะน้ำหนักเกินและอ้วน (ดัชนีมวลกาย  
หรือ Body Mass Index-BMI > 25 กิโลกรัมต่อตารางเมตร)  
เพิ่มขึ้นจากร้อยละ 28.6 จึงเป็นประเด็นยุทธศาสตร์ที่  
ประเทศไทยให้ความสำคัญ โดยมีการรณรงค์จัดกิจกรรมที่  
เกี่ยวกับการส่งเสริมและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ  
ทั้งในส่วนของภาครัฐ และภาคเอกชน

ภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วนนั้น สามารถป้องกัน  
และแก้ไขได้ ถ้ามีความรู้ความเข้าใจ มีความตั้งใจที่จะ  
ปฏิบัติอย่างจริงจัง ในปัจจุบันมีหลากหลายวิธี ได้แก่ การ  
ควบคุมอาหาร การออกกำลังกาย การใช้ผลิตภัณฑ์อาหาร  
และยาลดน้ำหนัก เป็นต้น การลดน้ำหนักด้วยการปรับ  
เปลี่ยนพฤติกรรมที่ปฏิบัติในชีวิตประจำวัน เช่น การควบคุม  
อาหาร การออกกำลังกาย ต้องอาศัยระยะเวลาอันกว่าจะ  
เห็นผล จึงทำให้เกิดความท้อแท้ไม่ปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง  
ทำให้วัยรุ่นแสวงหาวิธีการลดน้ำหนักโดยวิธีอื่นๆ เช่น การ  
ทำให้อาเจียนหลังรับประทานอาหาร การรับประทานยา  
ระบาย การรับประทานยาขับปัสสาวะ การอดอาหาร และ  
การออกกำลังกายอย่างหักโหม วิธีการดังกล่าวถ้าปฏิบัติ  
เป็นประจำทำให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพได้ จากการศึกษาของ  
นภามาต ศรีขวัญ (2547) และจากพฤติกรรมกรรมการลดน้ำหนัก  
ของวัยรุ่นหญิงที่มีประสบการณ์ลดน้ำหนัก พบว่า วัยรุ่น  
หญิงโดยเฉลี่ยมีพฤติกรรมกรรมการลดน้ำหนักที่ถูกต้องในระดับ  
ปานกลาง การลดน้ำหนักอย่างถูกวิธี ถูกต้องเหมาะสมก็จะ  
เป็นผลดี เพราะนอกจากจะมีน้ำหนักที่อยู่ในเกณฑ์ปกติแล้ว  
ยังทำให้สุขภาพแข็งแรง แต่ถ้าใช้วิธีการลดน้ำหนักที่ไม่ถูก  
ต้องอาจเกิดอันตรายต่อสุขภาพได้

นักศึกษาพยาบาล เป็นวัยรุ่นตอนปลายและวัย  
ผู้ใหญ่ตอนต้น เป็นวัยที่กำลังศึกษาในระดับอุดมศึกษา ซึ่ง  
มีวิถีการดำเนินชีวิตประจำวันอยู่ในหอพัก ไม่มีเวลาที่จะ

ประกอบอาหารรับประทานเอง จึงมีพฤติกรรมในการบริโภค  
อาหารที่ไม่เหมาะสม และ การออกกำลังกายที่ไม่ถูกต้อง  
ทำให้เกิดการสะสมปริมาณไขมันในร่างกายเพิ่มมากขึ้น  
จากการสำรวจพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาใน  
วิทยาลัยพยาบาลและวิทยาลัยการสาธารณสุขภาคใต้  
จำนวน 1,000 คน พบว่า ใน 1 วัน นักศึกษารับประทาน  
อาหารกึ่งสำเร็จรูปประเภท มาม่า ยำยำ ร้อยละ 49.80 และ  
ของขบเคี้ยว ขนมกรุบกรอบต่างๆ ร้อยละ 62.90 โดยรับ  
ประทานผักผลไม้ไม่บ่อยลง และจากการสำรวจพฤติกรรมการ  
กินอาหารของประชากรไทยอายุ 15-29 ปี นิยมซื้ออาหาร  
ปรุงสุกสำเร็จและอาหารตามสั่งมากที่สุด ซึ่งปัจจัยที่  
เกี่ยวข้องกับภาวะอ้วน ได้แก่ ปริมาณอาหารและประเภท  
อาหารที่บริโภค (สำนักงานสำรวจสุขภาพประชาชนไทย  
2552 : 93-94) และจากการสำรวจเบื้องต้นเกี่ยวกับภาวะ  
สุขภาพของนักศึกษาพยาบาล มหาวิทยาลัยราชธานี  
จำนวน 1,003 คน ในปีการศึกษา 2556 พบว่า นักศึกษา  
พยาบาลมีภาวะน้ำหนักเกินมาตรฐาน ค่าดัชนีมวลกาย  
มากกว่า 23 กิโลกรัมต่อตารางเมตร จำนวน 145 คน  
คิดเป็นร้อยละ 14.46

จากความสำคัญดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยจึงได้นำ  
แนวคิดทฤษฎีต่างๆมาประยุกต์ใช้เพื่อส่งเสริมให้เกิดการ  
ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ได้แก่ ทฤษฎีการรับรู้  
สมรรถนะแห่งตนของ Bandura ทฤษฎีขั้นตอนการ  
เปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ของ Prochaska และ Diclementi  
และทฤษฎีแรงสนับสนุนทางสังคม ของHouse เพื่อการมุ่ง  
มั่นในการปฏิบัติไปสู่เป้าหมาย ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญในการ  
ที่บุคคลจะปฏิบัติพฤติกรรมได้สำเร็จ โดยการรับรู้สมรรถนะ  
ของตนเองในการเลือกกระทำกิจกรรมต่างๆและพยายาม  
ทำอย่างต่อเนื่อง ทั้งนี้ บุคคลจะต้องเห็นว่าพฤติกรรมนั้น  
น่าจะเป็นผลดีตามที่คาดหวัง รวมทั้งตนเองมีความ  
สามารถที่จะดำเนินพฤติกรรมนั้นได้สำเร็จ จึงมีแนวโน้มที่  
จะทำพฤติกรรมนั้นสูง (Bandura :1986) และจากแนวคิด  
ของทฤษฎี Stage of change ของ Procaska ที่ได้อธิบาย  
ไว้ว่า การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของคน มีระยะเวลาและ  
ความพร้อมที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมแตกต่างกัน ต้อง  
อาศัยกระบวนการจูงใจ ให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม  
หลายวิธี ตามระยะเวลา ขั้นตอนของการเปลี่ยนแปลง

พฤติกรรม(Prochaska and Diclementi 1985, อ้างถึงใน ชะนวนทอง ธนสุกาญจน์ และสุรีย์ จันทโรลณี 2540) ดังนั้น การที่จะทำให้นักคิดตระหนักในปัญหาและเกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมได้นั้น ควรจะมีการประเมินระดับความพร้อมตามขั้นตอนของการเปลี่ยนแปลง เพื่อให้สามารถวางแผนการจัดกิจกรรมให้เหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมาย รวมทั้งมีการสร้างแรงจูงใจเพื่อให้เกิดการรับรู้ในความสามารถของตนเองในการปฏิบัติเพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมได้อย่างต่อเนื่องตลอดไป เพื่อแก้ไขปัญหาภาวะน้ำหนักเกินมาตรฐานและโรคอ้วนในนักศึกษาพยาบาลของมหาวิทยาลัยราชธานี จังหวัดอุบลราชธานี โดยสามารถลดน้ำหนักตัวลงให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐานได้ และส่งเสริมให้นักศึกษาพยาบาลมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายที่ถูกต้องเพื่อให้นักศึกษาพยาบาลซึ่งเป็นบุคลากรทางสาธารณสุขมีภาวะสุขภาพที่ดีและเป็นแบบอย่างด้านสุขภาพให้แก่ประชาชนในอนาคตต่อไป

## วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อพัฒนาโปรแกรมลดน้ำหนักโดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีการรับรู้สมรรถนะแห่งตน ทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมร่วมกับทฤษฎีแรงสนับสนุนทางสังคม ของนักศึกษาพยาบาลที่มีภาวะน้ำหนักเกินมาตรฐาน มหาวิทยาลัยราชธานี
2. เพื่อเปรียบเทียบผลของโปรแกรมลดน้ำหนักโดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีการรับรู้สมรรถนะแห่งตน ทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคม ของนักศึกษาพยาบาลที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐาน มหาวิทยาลัยราชธานี ที่เข้าร่วมโปรแกรม ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรม

## วิธีการดำเนินการวิจัย

### 1. กลุ่มเป้าหมายและกลุ่มตัวอย่าง

1.1 กลุ่มเป้าหมายที่ใช้ในการศึกษาคั้งนี้คือนักศึกษาพยาบาลที่ศึกษาในคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชธานี ประจำปีการศึกษา 2556 จำนวน 1,003 คน มีภาวะน้ำหนักเกิน 145 คน

1.2 ตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาคั้งนี้คือนักศึกษาพยาบาลเพศหญิงที่มีภาวะน้ำหนักเกินมาตรฐานและยินดีเข้าร่วมโปรแกรม จำนวน 80 คน ใช้วิธีคัดเลือกตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive Sampling) แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง คือ นักศึกษาพยาบาลเพศหญิงที่มีภาวะน้ำหนักเกินมาตรฐาน มหาวิทยาลัยราชธานี จังหวัดอุบลราชธานี จำนวน 40 คน และ กลุ่มควบคุม ได้แก่ นักศึกษาพยาบาลเพศหญิงที่มีภาวะน้ำหนักเกินมาตรฐาน มหาวิทยาลัยราชธานี วิทยาเขตอุดรธานี จำนวน 40 คน

### 2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ในการวิจัยคั้งนี้ผู้วิจัยแบ่งเครื่องมือออกเป็น 2 ประเภท คือ

2.1 โปรแกรมลดน้ำหนัก ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นจากการศึกษาทฤษฎีแนวคิดการรับรู้สมรรถนะแห่งตน ทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม และทฤษฎีแรงสนับสนุนทางสังคม รวมทั้งทบทวนรายงานการวิจัยที่เกี่ยวข้องกับโรคอ้วนและพฤติกรรมในการลดน้ำหนัก

2.2 เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล แบ่งเป็น 7 ส่วน ดังนี้ 1) แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป 2) แบบประเมินระยะพฤติกรรม 3) แบบสอบถามความรู้เกี่ยวกับโรคอ้วนและการลดน้ำหนัก 4) แบบสอบถามความคาดหวังความสามารถตนเองในการลดน้ำหนัก 5) แบบสอบถามความคาดหวังต่อผลลัพธ์ของในลดน้ำหนัก 6) แบบสอบถามการปฏิบัติตัวในการลดน้ำหนัก 7) แบบสอบถามการได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมในการลดน้ำหนัก

### 3. วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

ใช้แบบสอบถามระยะพฤติกรรม แบบสอบถามความเชื่อมั่นในสมรรถนะตนเอง แบบสอบถามความคาดหวังผลลัพธ์ในการลดน้ำหนัก แบบสอบถามความรู้เรื่องโรคอ้วนและพฤติกรรมลดน้ำหนัก แบบสอบถามแรงสนับสนุนทางสังคม ใช้ในการเก็บข้อมูลก่อน และหลังการทดลอง

## กรอบแนวคิดในการวิจัย

การศึกษามลของโปรแกรมลดน้ำหนักโดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีการรับรู้สมรรถนะแห่งตนของ Bandura ทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ของ Prochaska และ Diclementi และทฤษฎีแรงสนับสนุนทางสังคม ของ House (อ้างถึงใน จริยา ปันทวังกูร. 2553 : 159-197) มีกรอบแนวคิดในการวิจัยดังนี้

### โปรแกรมลดน้ำหนัก

#### สัปดาห์ที่ 1 ระยะก่อนตั้งใจ (Precontemplation)

- สร้างความตระหนักตื่นตัวเกิดความวิตกกังวลเกี่ยวกับภาวะอ้วน
  - ประเมินผลเสียของภาวะอ้วนต่อสิ่งแวดล้อม
  - การให้ความรู้เกี่ยวกับโรคอ้วนและผลกระทบ
  - ประเมินความพร้อมเข้าสู่ระยะตั้งใจโดยการซักถาม
- ตอบแบบสอบถามและการสังเกต

#### สัปดาห์ที่ 2 ระยะตั้งใจ (Contemplation)

- ให้ความรู้เรื่องธงโภชนาการและอาหารเพื่อลดน้ำหนัก
- กิจกรรมการฝึกเลือกอาหารที่ควรรับประทาน
- บันทึกการบริโภคและสรุปพลังงานที่ได้รับจากการบริโภคอาหารใน 1 วัน จำนวน 3 วันต่อ 1 สัปดาห์
- นำเสนอตัวแบบที่ประสบความสำเร็จในการลดน้ำหนัก
- ฝึกปฏิบัติการออกกำลังกายที่เหมาะสม ตามหลักเกณฑ์ของ FFITT

#### สัปดาห์ที่ 3 ระยะพร้อมที่จะปฏิบัติ (Preparation)

- มีการวิเคราะห์พฤติกรรมมารับประทานอาหาร และการออกกำลังกาย
- การเสริมแรงสนับสนุนเชิงบวกจากเพื่อนสนิท มีการอบรมผู้สนับสนุนทางสังคมแก่กลุ่มทดลอง

#### สัปดาห์ที่ 4 ระยะปฏิบัติ (Action)

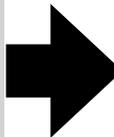
- มีการประเมินผลการรับประทานอาหาร และการออกกำลังกาย
- ตั้งเป้าหมายในการลดน้ำหนัก รวมถึงการกระตุ้นให้เกิดทัศนคติที่ดี และเกิดแรงสนับสนุนเชิงบวกจากเพื่อนสนิท

#### สัปดาห์ที่ 5-15 ระยะปฏิบัติต่อเนื่อง (Maintenance)

- จัดกิจกรรมนัดพูดคุยระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเพื่อนที่เป็นแรงสนับสนุนทางสังคม กระตุ้นเตือน และให้กำลังใจ ประเมินค่าดัชนีมวลกายเพื่อพิจารณาความก้าวหน้าของการลดน้ำหนัก ทั้งหมด 5 ครั้ง ห่างกัน 2 สัปดาห์ (สัปดาห์ที่ 7, 9, 11, 13 และ 15)

#### สัปดาห์ที่ 16 เก็บข้อมูลในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

เกี่ยวกับระดับขั้นของพฤติกรรมลดน้ำหนัก พฤติกรรมมารับประทานอาหารและการออกกำลังกาย ประเมินค่าดัชนีมวลกาย (BMI) ให้รางวัลแก่กลุ่มทดลองที่มีความก้าวหน้าในการลดน้ำหนัก

- 
1. ความรู้เกี่ยวกับโรคอ้วนและการลดน้ำหนัก
  2. การเปลี่ยนแปลงระยะพฤติกรรม
  3. การรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการลดน้ำหนัก
  4. แรงสนับสนุนทางสังคม
  5. พฤติกรรมลดน้ำหนัก
  6. ค่าดัชนีมวลกาย (Body Mass Index : BMI)

ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

## สรุปผลการวิจัย

จากการนำโปรแกรมลดน้ำหนักโดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีการรับรู้สมรรถนะแห่งตน ทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมร่วมกับทฤษฎีแรงสนับสนุนทางสังคม โดยใช้เครื่องมือที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นซึ่งผ่านการหาประสิทธิภาพจากการประเมินของผู้เชี่ยวชาญและนำมาปฏิบัติกิจกรรมอย่างต่อเนื่องกับศึกษาพยาบาลที่มีภาวะน้ำหนักเกินมาตรฐาน มหาวิทยาลัยราชธานี จนได้แบบแผนกิจกรรมที่มีประสิทธิภาพ ผู้วิจัยขอเสนอการสรุปผลการวิจัยตามหัวข้อ ดังนี้

1. โปรแกรมการลดน้ำหนักโดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีการรับรู้สมรรถนะแห่งตน ทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมร่วมกับทฤษฎีแรงสนับสนุนทางสังคม ของนักศึกษาพยาบาลที่มีภาวะน้ำหนักเกินมาตรฐาน ใช้ระยะเวลาดำเนินกิจกรรม 16 สัปดาห์ได้ดำเนินการโดยเก็บข้อมูลแบบสอบถาม ซึ่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการลดน้ำหนัก ในสัปดาห์ที่ 1 และ 16 ตามลำดับ และได้ดำเนินกิจกรรมตามขั้นตอนและกระบวนการของทฤษฎี ดังนี้

- สัปดาห์ที่ 1 ระยะเวลาก่อนตั้งใจ (Precontemplation)
- สัปดาห์ที่ 2 ระยะเวลาตั้งใจ (Contemplation)
- สัปดาห์ที่ 3 ระยะเวลาพร้อมที่จะปฏิบัติ (Preparation)
- สัปดาห์ที่ 4 ระยะเวลาปฏิบัติ (Action)
- สัปดาห์ที่ 5-15 ระยะเวลาปฏิบัติต่อเนื่อง (Maintenance)
- สัปดาห์ที่ 16 เก็บข้อมูลในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

เกี่ยวกับระดับขั้นของพฤติกรรมลดน้ำหนัก พฤติกรรมการลดน้ำหนัก ประเมินค่าดัชนีมวลกาย (BMI)

2. เปรียบเทียบผลของโปรแกรมลดน้ำหนัก โดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีการรับรู้สมรรถนะแห่งตน ทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ร่วมกับทฤษฎีแรงสนับสนุนทางสังคม ของนักศึกษาพยาบาลที่มีภาวะน้ำหนักเกินมาตรฐาน มหาวิทยาลัยราชธานี ที่เข้าร่วมโปรแกรม ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรม

ด้านความรู้เกี่ยวกับโรคอ้วนและการลดน้ำหนัก พบว่า ภายหลังการทดลอง กลุ่มทดลอง มีความรู้เกี่ยวกับโรค

อ้วนและการลดน้ำหนัก มากกว่ากลุ่มควบคุม ที่ระดับนัยสำคัญ .05 ด้านการรับรู้สมรรถนะแห่งตน พบว่า ภายหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีการรับรู้สมรรถนะแห่งตนมากกว่ากลุ่มควบคุม ที่ระดับนัยสำคัญ .05 ด้านความคาดหวังผลลัพธ์ในการลดน้ำหนัก พบว่า ภายหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีความคาดหวังผลลัพธ์ในการลดน้ำหนักมากกว่ากลุ่มควบคุม ที่ระดับนัยสำคัญ .05 ด้านพฤติกรรมลดน้ำหนัก พบว่า ภายหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีพฤติกรรมลดน้ำหนักตนเอง มากกว่ากลุ่มควบคุม ที่ระดับนัยสำคัญ .05 ด้านแรงสนับสนุนทางสังคม พบว่า ภายหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีแรงสนับสนุนทางสังคม พฤติกรรมการดูแลตนเอง มากกว่ากลุ่มควบคุม ที่ระดับนัยสำคัญ .05 ค่าดัชนีมวลกาย (BMI) พบว่า ภายหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีดัชนีมวลกาย (BMI) ต่ำกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญ ที่ระดับนัยสำคัญ .05 และ ค่าเฉลี่ยของคะแนนในภาพรวม พบว่า ภายหลังการทดลอง กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

## อภิปรายผล

จากผลการวิจัย ผลของโปรแกรมลดน้ำหนักโดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีการรับรู้สมรรถนะแห่งตน ทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมร่วมกับทฤษฎีแรงสนับสนุนทางสังคม ของนักศึกษาพยาบาลที่มีภาวะน้ำหนักเกินมาตรฐาน มหาวิทยาลัยราชธานี ผู้วิจัยขอเสนอการอภิปรายผล ดังนี้

1. โปรแกรมลดน้ำหนักโดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ซึ่งเป็นทฤษฎีที่มีขั้นตอนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ชัดเจนสามารถวัดความก้าวหน้าของแต่ละบุคคลได้และมีกระบวนการในด้านความสัมพันธ์ ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้บุคคลมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม จากผลการวิจัยพบว่า โปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมลดน้ำหนักของตัวอย่างหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีการเปลี่ยนแปลงระดับขั้นของพฤติกรรมลดน้ำหนักไปสู่ระดับที่สูงขึ้นกว่าก่อนทดลอง และสูงกว่ากลุ่มควบคุม ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของนักวิจัยหลายคน

ได้ประยุกต์ทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในโปรแกรมหรือกิจกรรมการเคลื่อนไหวทางกาย (วัชรภรณ์ ภูมิภูเขียว : 2552) ทั้งนี้การเปลี่ยนระดับขั้นของพฤติกรรม การลดน้ำหนักที่สูงขึ้นซึ่งเป็นผลสืบเนื่องมาจากประสิทธิผลของโปรแกรมลดน้ำหนัก จากการที่ผู้วิจัยได้จัดกิจกรรมส่งเสริมพฤติกรรมในการลดน้ำหนัก ตามกระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและสอดคล้องกับคุณลักษณะของตัวอย่าง มีการสร้างความตระหนักถึงพฤติกรรมเดิม การกระตุ้นเตือน การเสริมแรงความสัมพันธ์แบบช่วยเหลือ มีการร่วมกันอภิปรายถึงปัญหา ข้อดี ข้อเสียและอุปสรรคในการลดน้ำหนัก การเสนอตัวแบบที่ประสบความสำเร็จในการลดน้ำหนักมาแนะนำแนวทางในการแก้ปัญหา มีผู้นำการจัดกิจกรรมออกกำลังกายร่วมกัน ทำให้ตัวอย่างมีความสนใจในการร่วมกิจกรรมการลดน้ำหนักมากขึ้น

2. ด้านความรู้เกี่ยวกับโรคอ้วนและการลดน้ำหนัก จากผลการศึกษาวิจัย พบว่า ภายหลังจากทดลอง กลุ่มทดลอง ด้านความรู้เกี่ยวกับโรคอ้วนและการลดน้ำหนัก มีค่าคะแนนเฉลี่ยความรู้เกี่ยวกับโรคอ้วนและการลดน้ำหนักมากกว่าก่อนการทดลอง และ มากกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 การเปลี่ยนแปลงด้านความรู้เกี่ยวกับโรคอ้วนและการลดน้ำหนัก ที่เกิดขึ้นเป็นการเปลี่ยนแปลงในลักษณะที่จากระดับปานกลาง ร้อยละ 45 เปลี่ยนเป็นความรู้เกี่ยวกับโรคอ้วนและการลดน้ำหนักในระดับสูง ร้อยละ 100 แสดงให้เห็นถึงประสิทธิผลของโปรแกรมลดน้ำหนัก

3. ด้านการรับรู้สมรรถนะแห่งตน จากผลการศึกษาวิจัย พบว่า ภายหลังจากทดลอง กลุ่มทดลองมีการรับรู้สมรรถนะแห่งตน สูงกว่าก่อนทดลอง และสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 แสดงให้เห็นถึงประสิทธิผลของโปรแกรมลดน้ำหนัก ซึ่งเป็นผลสืบเนื่องมาจากที่มีการประยุกต์ใช้ทฤษฎีความสามารถตนเองร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคมเป็นกรอบในการจัดกิจกรรม โดยกลุ่มทดลองได้เข้าร่วมกิจกรรมกระบวนการกลุ่ม ซึ่งเน้นให้กลุ่มทดลองได้รับความรู้ถึงความรุนแรงของโรคอ้วน รวมทั้งได้มีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์จากตัวแบบที่ประสบความสำเร็จในการลดน้ำหนัก และการสนทนาแลกเปลี่ยน

ประสบการณ์ภายในกลุ่มทดลอง การแจกคู่มือเพื่อเป็นแนวทางปฏิบัติ การบรรยายประกอบสื่อเรื่องโรคอ้วนและความรุนแรงของโรคอ้วน

4. ด้านความคาดหวังในผลลัพธ์การลดน้ำหนัก จากผลการศึกษาวิจัย พบว่า ภายหลังจากทดลอง กลุ่มทดลองมีความคาดหวังในผลลัพธ์การลดน้ำหนัก สูงกว่าก่อนทดลอง และสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงให้เห็นถึงประสิทธิภาพของการลดน้ำหนัก ซึ่งเป็นผลสืบเนื่องมาจาก กลุ่มทดลองได้เข้าร่วมกิจกรรมกระบวนการกลุ่ม ซึ่งเน้นให้กลุ่มทดลองได้รับความรู้ถึงความรุนแรงของโรคอ้วนที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ รวมทั้งได้มีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์จากตัวแบบที่ประสบความสำเร็จในการลดน้ำหนัก และการสนทนาแลกเปลี่ยนประสบการณ์ภายในกลุ่มทดลอง การแจกคู่มือเพื่อเป็นแนวทางปฏิบัติ

5. ด้านพฤติกรรมการลดน้ำหนัก จากผลการศึกษาวิจัย พบว่า ภายหลังจากทดลอง กลุ่มทดลองมีพฤติกรรมการลดน้ำหนักสูงกว่าก่อนทดลอง และสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 แสดงให้เห็นถึงประสิทธิภาพของโปรแกรมการลดน้ำหนัก ซึ่งเป็นผลสืบเนื่องมาจาก กลุ่มทดลองได้เข้าร่วมกิจกรรม ซึ่งเน้นให้กลุ่มทดลองเกิดการรับรู้ถึงความสามารถตนเอง ความคาดหวังในผลลัพธ์ของการปฏิบัติตนในการลดน้ำหนัก การติดตามความก้าวหน้าผล การลดน้ำหนัก ในการสังเกตตนเองบันทึกการได้รับพลังงานจากการรับประทานอาหารทุกวัน และการชั่งน้ำหนักตัวประจำสัปดาห์ การปฏิบัติกรออกกำลังกาย รวมทั้งการได้รับแรงสนับสนุนและกระตุ้นเตือนโดยผู้วิจัยและกลุ่มเพื่อนสนิท ของกลุ่มทดลอง ส่งผลให้กลุ่มทดลองมีระดับคะแนนพฤติกรรมปฏิบัติตนในการลดน้ำหนักเพื่อให้มีสุขภาพที่ดี ในเรื่อง การรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย การทำกิจกรรมคลายเครียด การชั่งน้ำหนัก อย่างสม่ำเสมอเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

6. ด้านแรงสนับสนุนทางสังคม จากผลการศึกษาวิจัย พบว่า ภายหลังจากทดลอง กลุ่มทดลองมีการได้รับแรงสนับสนุนทางสังคม สูงกว่าก่อนทดลอง และสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 แสดงให้เห็นถึง

ประสิทธิภาพของโปรแกรมการลดน้ำหนัก ซึ่งเป็นผลสืบเนื่องมาจาก กลุ่มทดลองได้เข้าร่วมกิจกรรม ซึ่งเน้นให้กลุ่มทดลองเกิดการรับรู้ถึงความสามารถตนเอง ความคาดหวังในผลลัพธ์ของการปฏิบัติตนในการลดน้ำหนัก รวมทั้งการกระตุ้นเตือนโดยผู้วิจัย/กลุ่มเพื่อนสนิทของกลุ่มทดลอง ส่งผลให้กลุ่มทดลองมีพฤติกรรมการปฏิบัติตนในการลดน้ำหนักเพื่อให้มีสุขภาพที่ดี ในเรื่อง การรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย และการทำกิจกรรมคลายเครียด

7. ค่าดัชนีมวลกาย ( BMI ) จากผลการศึกษาวิจัยพบว่า ภายหลังจากการทดลอง กลุ่มทดลองมีดัชนีมวลกาย (BMI) ต่ำกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ เมตตา คุณวงศ์ (2553 : บทคัดย่อ) ศึกษาผลการประยุกต์ใช้ทฤษฎีความสามารถตนเองร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคม เพื่อพัฒนาการรับรู้ความสามารถตนเอง และปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการลดน้ำหนัก ในกลุ่มวัยทอง ตำบลบ้านภู อำเภอยางสีสุราช จังหวัดมหาสารคาม พบว่า หลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของน้ำหนักตัวและดัชนีมวลกายหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของน้ำหนักตัวและดัชนีมวลกายลดลงกว่าก่อนทดลอง และน้อยกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

**ข้อเสนอแนะ**

**1. ข้อเสนอแนะเพื่อนำผลการวิจัยไปใช้**

1.1 ในการวิจัยครั้งนี้ พบว่า กิจกรรมที่ให้กลุ่มตัวอย่างได้บันทึกผลการลดน้ำหนักสัปดาห์ละ 1 ครั้งนั้น ทำให้ตัวอย่างได้เห็นแนวโน้มความสามารถของตนเองในการลดน้ำหนักได้ชัดเจนยิ่งขึ้น เกิดความคาดหวังในผลลัพธ์ และมีแรงจูงใจที่จะปฏิบัติตัวในการลดน้ำหนัก จนสามารถลดน้ำหนักได้สำเร็จ ดังนั้น ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโดยใช้วิธีการกำกับตนเอง ควรให้ตัวอย่างมีการประเมินตนเอง โดยการชั่งน้ำหนักตัวสัปดาห์ละ 1 ครั้ง

1.2 การจัดกิจกรรมเพื่อให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม หากมีการประเมินและแบ่งกลุ่มตามระดับความพร้อมของบุคคล และจัดกิจกรรมที่เหมาะสมกับระดับความพร้อมนั้นๆ จะทำให้เกิดความพร้อมที่จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมได้มากขึ้น

1.3 ในการให้ความรู้และฝึกทักษะด้านการออกกำลังกาย ควรมีรูปแบบหลากหลายเพื่อเป็นทางเลือกให้สมาชิก ได้พิจารณาสามารถนำไปปฏิบัติได้ตามความเหมาะสม และสอดคล้องกับวิถีชีวิต จะทำให้เกิดการปฏิบัติได้จริงและมีความยั่งยืน

1.4 ด้านความสัมพันธ์แบบช่วยเหลือ เป็นการเชื้อใจ ยอมรับการช่วยเหลือกันในระหว่างพยายามเปลี่ยนพฤติกรรม และมีแรงสนับสนุนทางสังคมโดยใช้กลุ่มเพื่อนสนิทของกลุ่มทดลองในรูปแบบเพื่อนช่วยเพื่อน (Self Help group) เพื่อกระตุ้นความสามารถตนเอง การพัฒนาให้เป็นผู้ดำเนินการเลือกรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย การช่วยกระตุ้นเตือนชักจูงให้เพื่อนมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ที่ถูกต้องเหมาะสมได้อย่างต่อเนื่อง

**2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป**

2.1 ในการศึกษาที่ประยุกต์ใช้ทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ควรมีการประเมินผลการศึกษาระยะตามระดับความพร้อม เพื่อแสดงให้เห็นระยะเวลาที่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงและเกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในระยะที่จะดำรงไว้ ควรจะต้องใช้ระยะเวลาในการศึกษามากกว่า 16 สัปดาห์ หรือ 24 สัปดาห์

2.2 ในการทำวิจัยครั้งต่อไป ควรมีการทดสอบสมรรถภาพทางร่างกายของตัวอย่าง เพื่อเปรียบเทียบผลการเปลี่ยนแปลงด้านสมรรถภาพทางร่างกาย

2.3 ในการศึกษาเพื่อพัฒนาพฤติกรรมลดน้ำหนัก ควรนำทฤษฎีการรับรู้สมรรถนะแห่งตน ทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม และทฤษฎีแรงสนับสนุนทางสังคม มาประยุกต์ใช้ร่วมกัน ควรนำรูปแบบการศึกษามลของโปรแกรมการพัฒนาพฤติกรรมลดน้ำหนัก ในครั้งนี้ไปประยุกต์ใช้กับกลุ่มอื่นๆ เช่น นักศึกษาพยาบาลสถาบันอื่น กลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรังอื่นๆ

## เอกสารอ้างอิง

- จรียา ปั่นทวงกูร. (2550). **พฤติกรรมศาสตร์และพฤติกรรมสุขภาพในงานสาธารณสุข. พิมพ์ครั้งที่ 2. อุบลราชธานี : วิทยาการพิมพ์.**
- ชะนวนทอง ธนสุกาญจน์ และ สุรีย์ จันทรมโนลี. (2540). **ทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม : แนวคิดทฤษฎีและการนำไปใช้ ในการดำเนินงานสุขภาพและพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ. กรุงเทพฯ : กองสุศึกษา สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข.**
- นภามาศ ศรีขวัญ. (2547). **ความสัมพันธ์ระหว่างทัศนคติ คล้อยตามกลุ่มอ้างอิงการรับรู้การควบคุมพฤติกรรม และพฤติกรรมลดน้ำหนักของวัยรุ่นหญิง. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการพยาบาล จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.**
- เมตตา คุณวงศ์. (2553). **ประสิทธิผลการใช้โปรแกรมสุขภาพเพื่อลดน้ำหนักในผู้ที่มีภาวะอ้วนวัยทองโดยการประยุกต์ใช้ทฤษฎีความสามารถตนเองร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคม ตำบลบ้านกุ่ม อำเภอยางสีสุราช จังหวัดมหาสารคาม. วิทยานิพนธ์สาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น.**
- วัชรภรณ์ ภูมิภูเขียว. (2552). **ประสิทธิผลของการประยุกต์ใช้ทฤษฎีการกำกับตนเองร่วมกับทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ในการลดน้ำหนักของข้าราชการอำเภอนาแห้ว จังหวัดเลย. วิทยานิพนธ์สาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น.**
- Bandura Albert. (1986). "Social Learning Theory. New York : General Learning.
- Kaplan, G. And others. (1977). Support System and Community Mental Health. New York : Science.