

Effects of Health Promotion Program on Healthy Eating and Exercise Behavior Modification Among Obese Children at Cheenumrai II Hospital of Health Promotion in Inburi District, Singburi Province

Abstract

Wichean Pansuk. P.H., M.A. (Political Science)*

The aims of this experimental research were to examine the effectiveness of health promotion program and to determine changes in psychological and behavioral variables after the implementation of behavioral intervention as those between intervention and control groups. The samples were 24 children at Cheenumrai II Hospital of Health Promotion, which 12 of those were assigned to the intervention group, and other 12 were assigned to the control group. The intervention group was implemented with one class behavioral intervention program which consists of two activities : 1) Activity to educate on fundamental knowledge of obesity, nutrition and exercise, and cultivate the attitude towards the behaviors through the eight sub-activities, and 2) Activity to shape healthy eating behaviors and proper physical activity behavior by using the processs within 5 weeks. The control group received regular program from hospital, and make self record about eating and exercise in daily life. This experimental design was pretest-posttest control group design and ABF control group design. Data were collected by means of a test of knowledge about obesity, self-reported questionnaires of attitude towards healthy eating and physical activity including daily life's record forms of eating and exercise. Data were mainly analyzed by using means, percentages and paired t-test.

The results showed that the intervention group had positively significant increased knowledge about obesity, attitude towards healthy eating behavior and attitude towards proper physical activity after the program, and more than the control group ($p < 0.01$). Secondly, after the intervention, the results showed that healthy eating behavior of intervention group was significantly better than before entering the program ($p < 0.01$) but proper physical activity behavior intervention group was not different from the control group ($p = 0.11$).

The health promotion program on healthy eating and exercise can improve knowledge about obesity, attitude towards healthy eating behavior, attitude to wards proper physical activity and healthy eating behavior.

Keywords: Health promotion, Obesity, Children

ผลของการใช้โปรแกรมสร้างเสริมสุขภาพเพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การบริโภคอาหารอย่างถูกสุขลักษณะและพฤติกรรมการออกกำลังกาย ที่เหมาะสมของเด็กที่เป็นโรคอ้วน โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล ชีน้ำร้าย 2 ตำบลชีน้ำร้าย อำเภอนิคมบ่งศรี จังหวัดสิงห์บุรี

บทคัดย่อ

วิเชียร พันธุ์สุข, ส.บ., ศศ.ม.(รัฐศาสตร์)*

การศึกษานี้มีความมุ่งหมายหลักเพื่อศึกษาผลของโปรแกรมสร้างเสริมสุขภาพเพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารอย่างถูกสุขลักษณะ และพฤติกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมของเด็กที่เป็นโรคอ้วน โดยมีวัตถุประสงค์คือเพื่อศึกษาการเปลี่ยนแปลงของความรู้เกี่ยวกับโรคอ้วน เจตคติต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารอย่างถูกสุขลักษณะ เจตคติต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสม และในด้านพฤติกรรมคือพฤติกรรมการบริโภคอาหารอย่างถูกสุขลักษณะและพฤติกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมของกลุ่มตัวอย่างภายหลังการทดลองและระหว่างกลุ่มที่ได้รับและไม่ได้รับโปรแกรม กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาคือ เด็กที่ได้รับการวินิจฉัยจากแพทย์ว่าเป็นโรคอ้วนของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลชีน้ำร้าย 2 ตำบลชีน้ำร้าย อำเภอนิคมบ่งศรี จังหวัดสิงห์บุรี จำนวน 24 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองจำนวน 12 คน และกลุ่มควบคุมจำนวน 12 คน กลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมสร้างเสริมสุขภาพเพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารอย่างถูกสุขลักษณะ และพฤติกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสม ซึ่งประกอบด้วย 2 กิจกรรม คือ 1) การให้ความรู้ด้านโภชนาการและการออกกำลังกาย และการสร้างเจตคติต่อพฤติกรรมจำนวน 1 ครั้ง มี 8 กิจกรรมย่อย และ 2) การใช้กระบวนการควบคุมตนเองเพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารอย่างถูกสุขลักษณะและพฤติกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมในชีวิตประจำวัน จำนวน 5 สัปดาห์ ส่วนกลุ่มควบคุมได้รับโปรแกรมปกติจากโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ และทำการบันทึกการรับประทานอาหารและการออกกำลังกายในชีวิตประจำวัน การศึกษานี้เป็นการทดลองโดยใช้แบบแผนการทดลองแบบ Pretest-Posttest Control group Design และแบบ ABF และมีกลุ่มควบคุม (ABF Control group Design) เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบวัดความรู้เกี่ยวกับโรคอ้วน แบบสอบถามเจตคติต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารอย่างถูกสุขลักษณะและเจตคติต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย แบบบันทึกการรับประทานอาหารและการออกกำลังกายประจำวันวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าเฉลี่ย ร้อยละและการทดสอบค่าที

ผลการศึกษาพบว่า ภายหลังการทดลอง ความรู้เกี่ยวกับโรคอ้วน เจตคติต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารอย่างถูกสุขลักษณะและเจตคติต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมของกลุ่มทดลองสูงกว่าก่อนได้รับโปรแกรม และสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 พฤติกรรมการบริโภคอาหารอย่างถูกสุขลักษณะของกลุ่มทดลองหลังจากได้รับโปรแกรมสร้างเสริมสุขภาพเพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของเด็กที่เป็นโรคอ้วนดีกว่าก่อนได้รับโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ส่วนพฤติกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมภายหลังการทดลองของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ($p=0.11$) แสดงให้เห็นว่าโปรแกรมสร้างเสริมสุขภาพเพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารอย่างถูกสุขลักษณะและพฤติกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมนั้นสามารถเปลี่ยนแปลงความรู้เกี่ยวกับโรคอ้วน เจตคติต่อพฤติกรรม

การบริโภคอาหารอย่างถูกสุขลักษณะ เจตคติต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสม และพฤติกรรมการบริโภคอาหารอย่างถูกสุขลักษณะได้

คำสำคัญ: การสร้างเสริมสุขภาพ โรคอ้วน เด็ก

*สำนักงานสาธารณสุขอำเภออินทร์บุรี จังหวัดสิงห์บุรี

บทนำ

โรคอ้วนเป็นประเด็นระดับโลกซึ่งหลายประเทศกำลังเผชิญอยู่ในขณะนี้ โดยเฉพาะโรคอ้วนในกลุ่มเด็กเยาวชน ซึ่งกำลังเป็นปัญหาสาธารณสุขที่สำคัญในศตวรรษที่ 21 อันจะนำไปสู่ความเสี่ยงของการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรังในวัยผู้ใหญ่ต่อไป เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคหลอดเลือดสมอง โรคมะเร็ง เป็นต้น สำหรับประเทศไทยนั้นกรมอนามัย⁽¹⁾ ได้รายงานผลการสำรวจสภาวะสุขภาพของประชาชนเป็นเวลากว่า 18 ปี ตั้งแต่ พ.ศ. 2534 จนถึง พ.ศ. 2552 พบว่าค่าดัชนีมวลกาย (BMI) ของประชากรไทยมีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้นทุกปี และจากการรายงานการสำรวจสุขภาพเด็ก พ.ศ. 2551-2552 พบว่า สุขภาพเด็กไทยอายุ 1-4 ปี ร้อยละ 4.7 (540,000 คน) มีน้ำหนักเกินหรือเริ่มอ้วนและอีกร้อยละ 4.6 (540,000 คน) มีภาวะอ้วน โดยเด็กเหล่านี้จะเสี่ยงต่อปัญหาสุขภาพหลายระบบโดยเฉพาะเบาหวานชนิดที่ 2 ดังนั้นนักวิชาการจึงพยายามนำความรู้ในศาสตร์ต่างๆ มาประยุกต์ใช้ให้เกิดประสิทธิผลสูงสุด ในการป้องกันโรคอ้วน อาทิเช่น สุจินทรา อธิธิสุขมาลย์⁽²⁾ ได้ศึกษาการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโดยใช้เทคนิคการควบคุมตนเอง เช่นเดียวกันกับ พัทนี ดวงจันทร์⁽³⁾ ที่ได้นำแนวคิดการรับรู้ความสามารถและการควบคุมตนเอง มาใช้ในการจัดทำโปรแกรมเพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารและการออกกำลังกาย ซึ่งผู้วิจัยมีความสนใจที่จะนำแนวคิดดังกล่าว มาประยุกต์ใช้ในการปรับเปลี่ยนความรู้ เจตคติที่ดีต่อพฤติกรรม พฤติกรรมการบริโภคอาหารอย่างถูกสุขลักษณะ และพฤติกรรมการออกกำลังกาย

ที่เหมาะสม เพราะเด็กในช่วงอายุ 10-13 ปี นั้นเป็นช่วงวัยที่ควรได้รับการส่งเสริมให้มีสุขภาพที่ดี ถ้าหากเด็กเหล่านี้สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมได้ โอกาสในการเป็นโรคอ้วนและโรคแทรกซ้อนหรือเป็นโรคอื่นๆ ที่ตามมาย่อมลดลง ทำให้เด็กเหล่านี้ได้เจริญเติบโตเป็นวัยรุ่นและผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อเปรียบเทียบความรู้เกี่ยวกับโรคอ้วนของกลุ่มทดลองทั้งก่อนและหลังการทดลอง และระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม
2. เพื่อเปรียบเทียบเจตคติต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารอย่างถูกสุขลักษณะและเจตคติต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมของกลุ่มทดลองทั้งก่อนและหลังการทดลอง และระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม
3. เพื่อเปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรมการบริโภคอาหารอย่างถูกสุขลักษณะและพฤติกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมของกลุ่มทดลองโดยเปรียบเทียบ ในระยะเส้นฐานระยะทดลองใช้โปรแกรมสร้างเสริมสุขภาพเพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม และระยะติดตาม
4. เพื่อศึกษาผลการใช้โปรแกรมสร้างเสริมสุขภาพเพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารอย่างถูกสุขลักษณะและพฤติกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมของนักเรียนชั้นประถมศึกษาที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐาน

วิธีดำเนินการวิจัย

โดยผู้วิจัยได้ดำเนินการ ตามขั้นตอนดังนี้

1. การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง ประชากรในการวิจัยเป็นเด็กที่ได้รับการวินิจฉัยจากแพทย์ว่าเป็นโรคอ้วนโดยใช้เกณฑ์จาก กองโภชนาการ กรมอนามัย⁽⁴⁾ คือ เป็นเด็กที่มีภาวะที่ร่างกายมีน้ำหนักต่ออายุ หรือส่วนสูงต่ออายุหรือน้ำหนักต่อส่วนสูงมากกว่า +2 เท่าของส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของน้ำหนักต่ออายุ หรือส่วนสูงต่ออายุ หรือส่วนสูงต่อน้ำหนักทั้งเพศหญิงและเพศชายที่เข้ารับการรักษาในโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล ชีน้ำราย 2 ในเขตตำบลชีน้ำราย อำเภออินทร์บุรี จังหวัดสิงห์บุรี ที่สำรวจในช่วงวันที่ 2-15 ธันวาคม พ.ศ. 2557 มีจำนวน 55 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นกลุ่มที่คัดเลือกแบบเจาะจงโดยเป็นเด็กอ้วนที่มีอายุ 9-14 ปี ซึ่งมีจำนวน 24 คน จากนั้นแบ่งออกเป็นสองกลุ่ม คือ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 12 คน ด้วยวิธีการสุ่มอย่างง่ายโดยการจับสลากเข้ากลุ่มในแต่ละช่วงอายุ

2. การออกแบบการวิจัยและแบบแผนการทดลอง

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ออกแบบการวิจัยเชิงทดลองซึ่งแบ่งการทดลองออกเป็น 2 ส่วนคือ ส่วนแรกเป็นการทดลองโดยแบบแผนการทดลองแบบ Pretest-Posttest Control group Design ซึ่งเป็นแบบแผนการทดลองในการให้ความรู้และพัฒนาเจตคติของกลุ่มทดลองซึ่งเป็นแบบแผนเพื่อให้ความรู้และสร้างเจตคติต่อพฤติกรรมและส่วนที่สองเป็นแบบแผนการทดลองแบบ ABF และมีกลุ่มควบคุม (ABF Control Group Design) ซึ่งเป็นแบบแผนการทดลองในการใช้กระบวนการ ควบคุมตนเองเพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารอย่างถูกสุขลักษณะและพฤติกรรมออกกำลังกายที่เหมาะสม

3. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือในการวิจัยครั้งนี้แบ่งออกเป็น 2 ส่วน

ส่วนที่ 1 เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลมีดังนี้

- แบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับโรคอ้วน เป็นแบบทดสอบที่วัดความจำ ความเข้าใจและการนำไปใช้ มี 4 ตัวเลือก จำนวน 20 ข้อ

- แบบสอบถามเจตคติต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารอย่างถูกสุขลักษณะ ลักษณะประโยคคำถามเกี่ยวกับเจตคติต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารอย่างถูกสุขลักษณะจำนวน 15 ข้อโดยมีมาตรวัด 5 หน่วย จาก “เห็นด้วยอย่างยิ่ง” ถึง “ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง”

- แบบสอบถามเจตคติต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมลักษณะประโยคคำถามจะเกี่ยวกับเจตคติต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายจำนวน 15 ข้อ โดยมีมาตรวัด 5 หน่วย จาก “เห็นด้วยอย่างยิ่ง” ถึง “ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง”

- แบบบันทึกการบริโภคอาหารประจำวันในแต่ละมื้ออาหาร

- แบบบันทึกการออกกำลังกาย และกิจกรรมที่ใช้พลังงานในแต่ละวันโดยแบ่งเป็นแต่ละช่วงเวลา

- แบบบันทึกน้ำหนักและส่วนสูงในแต่ละสัปดาห์

การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือโดยการนำแบบทดสอบไปทดสอบหาความเที่ยงกับเด็กที่มีลักษณะคล้ายกลุ่มตัวอย่างที่อยู่ในเขตตำบลทองเอน อำเภออินทร์บุรี จังหวัดสิงห์บุรี จำนวน 25 คน ได้ค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.81 ส่วนแบบสอบถามเจตคติต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารอย่างถูกสุขลักษณะและแบบสอบถามเจตคติต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมได้ทำการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบราคได้ค่าความเที่ยงเท่ากับ 0.89 และ 0.87 ตามลำดับ

ส่วนที่ 2 เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง

คือ โปรแกรมสร้างเสริมสุขภาพเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารและพฤติกรรม

การออกกำลังกายของเด็กที่เป็นโรคอ้วน ประกอบด้วย แผนการสอนซึ่งมีรายละเอียดที่สำคัญ คือ

- กิจกรรมเพื่อพัฒนาความรู้เกี่ยวกับโรคอ้วน การสร้างความเข้าใจ และการนำความรู้ที่ได้รับไปใช้ในชีวิตประจำวัน

- กิจกรรมเพื่อพัฒนาเจตคติต่อพฤติกรรม การบริโภคอาหารอย่างถูกสุขลักษณะและพฤติกรรม การออกกำลังกายที่เหมาะสม เช่น กิจกรรมการให้เด็กย้อนมองตัวเองว่าแต่ละวันบริโภคอะไรบ้าง พลังงานที่ได้รับเป็นอย่างไร

- กิจกรรมการเรียนรู้กระบวนการควบคุมตนเองและพัฒนาทักษะการควบคุมตนเองโดยใช้การตั้งเป้าหมาย การสังเกต และการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การประเมินตนเอง การเสริมแรง เป็นต้น

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลแบ่งเป็น 3 ระยะ คือ ระยะเตรียมการทดลองระยะดำเนินการทดลองและระยะหลังการทดลองรวมระยะเวลา 7 สัปดาห์

4. การวิเคราะห์ข้อมูล

4.1 วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปและลักษณะพื้นฐานของตัวแปรโดยการวิเคราะห์สถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ร้อยละค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

4.2 วิเคราะห์ความรู้เกี่ยวกับโรคอ้วน เจตคติต่อพฤติกรรมบริโภคอาหารอย่างถูกสุขลักษณะ และเจตคติต่อพฤติกรรมออกกำลังกาย ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังการทดลองโดยใช้ paired t-test

4.3 วิเคราะห์พฤติกรรมบริโภคอาหารอย่างถูกสุขลักษณะ และพฤติกรรมออกกำลังกายที่เหมาะสมของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังการทดลองโดยใช้ paired t-test

ผลการศึกษา

ลักษณะของกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยนี้ทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมจำนวน 24 คน คิดเป็นเพศชายร้อยละ 58.33 และเพศหญิงร้อยละ 41.67 ซึ่งเด็กส่วนใหญ่มีอายุ 10 ปี ร้อยละ 58.33 รับประทานอาหารเข้าทุกวันร้อยละ 79.17 ส่วนการออกกำลังกายนั้นเด็กส่วนใหญ่ออกกำลังกายเพียงบางวันเท่านั้นคิดเป็น ร้อยละ 70.83 โดยออกกำลังกายในช่วงเย็นร้อยละ 62.5 และเป็นการออกกำลังกายที่บ้านร้อยละ 41.67

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลด้านความรู้เกี่ยวกับโรคอ้วน เจตคติต่อพฤติกรรมบริโภคอาหารอย่างถูกสุขลักษณะและเจตคติต่อพฤติกรรมออกกำลังกายที่เหมาะสมของกลุ่มทดลองก่อนและหลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยแตกต่างกัน ดังตาราง 1 และหลังการทดลองกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.001$) ดังตาราง 2

ข้อมูลด้านพฤติกรรมบริโภคอาหารในระยเส้นฐานนั้นทั้งสองกลุ่มมีค่าเฉลี่ยของพลังงานที่นำเข้าร่างกายมีหน่วยเป็นกิโลแคลอรีที่ใกล้เคียงกันดังตาราง 3 และในระยะทดลองกับระยะติดตามนั้นพฤติกรรมบริโภคอาหารได้มีพลังงานที่นำเข้าร่างกายของกลุ่มทดลองต่ำกว่ากลุ่มควบคุมโดยหลังการทดลองนั้นพฤติกรรมบริโภคอาหารอย่างถูกสุขลักษณะของทั้งสองกลุ่มแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.001$) ดังตาราง 4

ส่วนพฤติกรรมออกกำลังกายที่เหมาะสมในระยเส้นฐานนั้นทั้งสองกลุ่มมีค่าเฉลี่ยของพลังงานที่ใช้ไปมีหน่วยเป็นกิโลแคลอรีที่ใกล้เคียงกันดังตาราง 3 ในระยะทดลองและระยะติดตามได้มีปริมาณพลังงานที่ใช้ไปของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมแต่ภายหลังการทดลองพฤติกรรมออกกำลังกายที่เหมาะสมของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ($p = 0.11$) ดังตาราง 4

ตาราง 1 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความรู้เกี่ยวกับโรคอ้วน เจตคติต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารอย่างถูกสุขลักษณะและเจตคติต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมจำแนกตามกลุ่มการทดลอง ทั้งก่อนและหลังการทดลอง

ตัวแปร	กลุ่มทดลอง (n=12)		กลุ่มควบคุม (n=12)		รวม (n=24)	
	$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD
1. ความรู้เกี่ยวกับโรคอ้วน						
ก่อนการทดลอง	12.8	31.40	11.67	1.15	12.2	51.39
หลังการทดลอง	17.5	81.08	14.42	1.08	16.00	1.93
2. เจตคติต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารอย่างถูกสุขลักษณะ						
ก่อนการทดลอง	66.9	23.02	66.67	1.82	66.79	2.45
หลังการทดลอง	71.9	21.83	66.08	2.71	69.00	3.74
3. เจตคติต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสม						
ก่อนการทดลอง	65.8	33.04	66.00	2.92	65.92	2.92
หลังการทดลอง	70.4	22.27	66.50	2.43	68.46	3.05

ตาราง 2 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของความรู้เกี่ยวกับโรคอ้วน เจตคติต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารอย่างถูกสุขลักษณะและเจตคติต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังการทดลอง

ตัวแปร	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		p-value
	$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD	
ความรู้เกี่ยวกับโรคอ้วน	17.58	1.08	14.42	1.08	<0.001
เจตคติต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารอย่างถูกสุขลักษณะ	71.92	1.83	66.08	2.71	<0.001
เจตคติต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสม	70.42	2.27	66.50	2.43	.001

ตาราง 3 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของพฤติกรรมการบริโภคอาหารอย่างถูกสุขลักษณะและพฤติกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมของกลุ่มตัวอย่างตามระยะของการทดลอง

ตัวแปรพฤติกรรม	กลุ่มทดลอง (n=12)		กลุ่มควบคุม (n=12)		รวม (n=24)	
	$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD
1. พฤติกรรมการบริโภคอาหารอย่างถูกสุขลักษณะ						
ระยะพื้นฐาน	8552.25	279.98	8656.75	379.95	8604.50	330.73
ระยะทดลอง	7653.75	275.13	8533.55	435.01	8093.65	573.26
ระยะติดตาม	7426.75	257.41	8510.17	478.32	7968.46	668.82
2. พฤติกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสม						
ระยะพื้นฐาน	945.58	77.47	947.33	78.31	946.46	76.18
ระยะทดลอง	1598.35	212.06	1197.98	160.71	1398.17	275.09
ระยะติดตาม	1358.58	202.02	1215.67	219.27	1287.12	218.73

ตาราง 4 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของพฤติกรรมการบริโภคอาหารอย่างถูกสุขลักษณะและพฤติกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมภายหลังการทดลอง (ระยะติดตาม) ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ตัวแปร	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		p-value
	$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD	
พฤติกรรมการบริโภคอาหารอย่างถูกสุขลักษณะ	7426.75	257.41	8510.17	478.316	<0.001
พฤติกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสม	1358.58	202.01	1215.67	219.27	0.11

อภิปรายผล

จากการที่กลุ่มทดลองเข้าร่วมโปรแกรมสร้างเสริมสุขภาพโดยทำการทดลองตามแบบแผนการทดลองในการให้ความรู้และพัฒนาเจตคติ และแบบแผนการทดลองในกระบวนการควบคุมตนเองนั้นส่งผลให้ความรู้เกี่ยวกับโรคอ้วนและเจตคติที่เหมาะสมต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารอย่างถูกสุขลักษณะและเจตคติต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมเพิ่มขึ้น เนื่องมาจากกิจกรรมที่จัดขึ้นในโปรแกรม ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมภายในได้แก่ ความคิดและความรู้สึกได้ นอกจากนี้ยังมีกิจกรรมมุ่งเน้นให้เด็กมีความรู้เกี่ยวกับโรคอ้วนโดยใช้เทคนิคต่างๆ เพื่อ

กระตุ้นให้เด็กเกิดการเรียนรู้และเป็นการกระตุ้นทางความคิดเด็ก เช่น การบรรยาย การระดมสมอง การใช้เกม เป็นต้น รวมทั้งในแต่ละครั้งที่เด็กมาทำกิจกรรมจะมีการทบทวนเรื่องราวต่างๆ ที่ได้เรียนรู้ไปในครั้งที่ผ่านมา เป็นการให้ข้อมูลซ้ำๆ ซึ่งก่อให้เกิดความจดจำ การเข้าใจและพร้อมที่จะนำไปใช้ในเหตุการณ์อื่นๆ ได้ และในด้านพฤติกรรมนั้นกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรม มีพฤติกรรมบริโภคอาหารอย่างถูกสุขลักษณะทั้งในระยะทดลอง ระยะติดตาม ดีกว่าระยะพื้นฐานและดีกว่ากลุ่มควบคุมเนื่องจากโปรแกรม ประกอบด้วยกิจกรรมต่างๆ ที่มีความสนุกสนาน ทำให้บรรยากาศของการทำกิจกรรมไม่น่าเบื่อ อีกทั้งลักษณะกิจกรรมเป็น

กิจกรรมกลุ่มซึ่งเน้นการแสดงออกร่วมกันของสมาชิกภายในกลุ่มด้วยกันเอง สอดแทรกเนื้อหาสาระที่มีประโยชน์สำหรับเด็ก ซึ่งสิ่งเหล่านี้ก่อให้เกิดการกระตุ้นความคิดและเกิดความรู้สึกที่ดีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมฯ เมื่อเป็นเช่นนั้น พฤติกรรมที่พึงประสงค์นั้นคือพฤติกรรมการบริโภคอาหารอย่างถูกสุขลักษณะและพฤติกรรมการออกกำลังกายจึงเกิดขึ้น ซึ่งอธิบายด้วยหลักแห่งพฤติกรรม⁽⁵⁾ กล่าวว่าเป็นหลักการการวางเงื่อนไขและแนวคิดทางจิตวิทยาต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมของมนุษย์เข้ามาประยุกต์ใช้ ซึ่งรากฐานความเชื่อ (Feeling) ความรู้คิด (Cognitive) และพฤติกรรม (Behavior) มีผลซึ่งกันและกัน นอกจากนี้ในการจัดกิจกรรมยังได้มีการใช้กระบวนการของการควบคุมตนเอง (Self-control) มาฝึกเพื่อให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารอย่างถูกสุขลักษณะและพฤติกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสม ซึ่งการใช้กระบวนการดังกล่าวมีขั้นตอนที่ชัดเจนและเด็กทำการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเองด้วยการกำหนดพฤติกรรมที่ต้องการจะปรับเปลี่ยน สามารถวัดได้เช่น การรับประทานอาหารประเภทแป้ง เช่น ข้าวจำนวน 6 ทัพพีต่อวัน การออกกำลังกายโดยการวิ่งรอบหมู่บ้าน 4 รอบต่อวัน เป็นต้น สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต⁽⁶⁾ เสนอว่า ดำเนินการในลักษณะเดียวกับพฤติกรรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมวิธีอื่นๆ นั่นคือ เริ่มต้นจากการสำรวจพฤติกรรม วิเคราะห์พฤติกรรม กำหนดพฤติกรรมเป้าหมาย การดำเนินการตามแผนการดำเนินการ สำรวจและกำหนดตัวเสริมแรงและการลงโทษและบันทึกพฤติกรรมทั้งก่อนดำเนินการ

ระหว่างดำเนินการและหลังดำเนินการ ด้วยเหตุนี้จึงทำให้พฤติกรรมการบริโภคอาหารอย่างถูกสุขลักษณะของกลุ่มทดลองดีกว่ากลุ่มควบคุม ส่วนพฤติกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกันนั้นเนื่องมาจากในหลายๆ กิจกรรมส่วนใหญ่มุ่งเน้นในด้านการบริโภคอาหารอย่างถูกสุขลักษณะมากกว่าในด้านการออกกำลังกายจึงทำให้ การกระตุ้นความคิดและการเกิดความรู้สึกที่ดีต่อออกกำลังกายไม่ชัดเจน พฤติกรรมที่พึงประสงค์คือพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างถูกสุขลักษณะจึงเกิดขึ้นไม่ดีเท่าที่ควร

สรุป

จากการศึกษาครั้งนี้พบว่าการใช้โปรแกรมสร้างเสริมสุขภาพเพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารอย่างถูกสุขลักษณะและพฤติกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมนั้นสามารถเปลี่ยนแปลงความรู้เกี่ยวกับโรคอ้วนและเจตคติต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารอย่างถูกสุขลักษณะและเจตคติต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมได้

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

ควรมีการศึกษาต่อเนื่องในระยะยาว เพื่อดูการพัฒนาการของพฤติกรรมการบริโภคอาหารอย่างถูกสุขลักษณะและพฤติกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมของเด็กที่เป็นโรคอ้วนกลุ่มนี้ต่อไป เพื่อให้ได้ข้อมูลเชิงลึกสำหรับการวางแผนปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

เอกสารอ้างอิง

1. กรมอนามัย. สถานการณ์โรคอ้วนในประเทศไทย. สืบค้นเมื่อ (11 ธันวาคม 2557); แหล่งข้อมูล: <http://advisor.anamai.moph.go.th/factsheet/nutri3-5.htm>.
2. สุจันทร์ อธิกฤษมาลย์. การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโดยใช้เทคนิคการควบคุมตนเองในการควบคุมน้ำหนักของนักศึกษา คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ). โภชนวิทยา, วิทยาศาสตร์. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหิดล; 2548.
3. พัชรี ดวงจันทร์. ประสิทธิภาพของโปรแกรมการควบคุมตนเองและการรับรู้ความสามารถของตนเองเพื่อการปรับเปลี่ยนตัวแปรทางจิต ตัวแปรทางพฤติกรรมและตัวแปรทางกายภาพ ในเด็กนักเรียนที่มีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวานชนิดที่ 2 โรงเรียนสาธิต มหาวิทยาลัยรามคำแหง กรุงเทพมหานคร. กรุงเทพฯ: สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ; 2553.
4. กรมอนามัยสำนักโภชนาการ. โรคอ้วนในเด็ก. สืบค้นเมื่อวันที่ (15 ธันวาคม 2557); แหล่งข้อมูล: <http://nutrition.anamai.moph.go.th>
5. ประทีป จินนี้. เอกสารประกอบการสอนวิชาการวิเคราะห์พฤติกรรมและการปรับพฤติกรรม. สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ; 2540.
6. สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรม. พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย; 2550.