

การใช้โปรแกรมการรับรู้ความสามารถของตนเองด้วยเทคนิค 351 พิชิตภัยอ้วนของบุคลากรที่มีภาวะน้ำหนักเกินและภาวะอ้วนในโรงพยาบาลกาฬสินธุ์ อำเภอเมือง จังหวัดกาฬสินธุ์

พัทธพร ถิตย์ประไพ¹ วิritti ปานศิลา²

¹หลักสูตรสาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม

²คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยแบบกึ่งทดลอง มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการใช้โปรแกรมการรับรู้ความสามารถของตนเองด้วยเทคนิค 351 พิชิตภัยอ้วน ที่มีต่อการรับรู้ความสามารถของตนเอง พฤติกรรมการบริโภคอาหาร การออกกำลังกายและค่าดัชนีมวลกายของบุคลากรที่มีภาวะน้ำหนักเกินและภาวะอ้วนในโรงพยาบาลกาฬสินธุ์ กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ บุคลากรโรงพยาบาลกาฬสินธุ์ที่มีภาวะน้ำหนักเกินและภาวะอ้วน มีค่าดัชนีมวลกายมากกว่า 23 กิโลกรัม/ตารางเมตร จำนวน 32 คน ไม่มีโรคประจำตัวจากการมีภาวะน้ำหนักเกินและภาวะอ้วน มีความสมัครใจเข้าร่วมโปรแกรมเพื่อลดน้ำหนักเป็นเวลา 14 สัปดาห์ เครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัย ได้แก่ แบบสอบถามด้านการรับรู้ความสามารถของตนเอง พฤติกรรมการบริโภคอาหาร และพฤติกรรมการออกกำลังกาย วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และ Paired t-test ผลการวิจัยพบว่า ภายหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีการเปลี่ยนแปลงด้านการรับรู้ความสามารถของตนเอง พฤติกรรมการบริโภคและพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรที่มีภาวะน้ำหนักเกินและภาวะอ้วนสูงกว่าก่อนการทดลอง ส่งผลให้กลุ่มทดลองมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมด้านการบริโภคและพฤติกรรมการออกกำลังกายเพิ่มขึ้น มีน้ำหนักและค่าดัชนีมวลกายลดลงต่ำกว่าก่อนการทดลอง แสดงให้เห็นว่าการประยุกต์ใช้โปรแกรมการรับรู้ความสามารถของตนเองด้วยเทคนิค 351 พิชิตภัยอ้วน ประกอบด้วย 3 อ ได้แก่ อาหาร อารมณ์ และออกกำลังกาย 5 วันต่อสัปดาห์ 1 ชั่วโมงต่อวัน ร่วมกับกระบวนการกลุ่มสามารถลดน้ำหนักในบุคลากรที่มีภาวะอ้วนได้

คำสำคัญ: การรับรู้ความสามารถของตนเอง เทคนิค 351 น้ำหนักเกิน

ผู้นิพนธ์ประสานงาน:

พัทธพร ถิตย์ประไพ

หลักสูตรสาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต

คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม

ต.ขามเรียง อ.กันทรวิชัย จ.มหาสารคาม 44150

อีเมล: patsalaporn@gmail.com

Effect of self-efficacy program with the 351 technics for losses weight for, overweight and obesity for health staff in Kalasin Hospital, Muang district, Kalasin province

Patsalaporn Thitprapai¹, Wirat Pansila²

¹Master of Public Health, Faculty of Public Health, Mahasarakham University

²Faculty of Public Health, Mahasarakham University

Abstract

The purpose of this quasi-experimental study was to apply the Self-efficacy Program with 351 techniques to analyze and combat the risk of obesity, and to change behavior in dietary habits and exercise in overweight and obese patients at Kalasin hospital. The samples consisted of 32 overweight and obese health staff in Kalasin hospital, with a body mass index over 23 kg/m², the volunteers entered a programme to lose weight for 14 weeks. Instruments used for the health behavior program consisted of 351 techniques for losing weight, and questionnaires on self-efficacy, dietary behavior, exercise behavior and body mass index. Data was analyzed by using percentage, means, standard deviation, paired t-test. After the experiment, the experimental group had changed their behaviors in self-efficacy and dietary habits to a higher level than those before the experiment. Results in the experimental group have modified their dietary habits and exercise behavior, their body weight and body mass index was lower than those before the experiment. The research results show that the application of a self-efficacy program with 351 techniques for losing body weight for overweight and obese including a 3 process plan of diet and exercise 5 days a week for 1 hour a day and the group process can reduce body weight in staff that are obese.

Keywords: self-efficacy behavior, 351 technics, overweight

Corresponding Author:

Patsalaporn Thitprapai

Master of Public Health, Faculty of Public Health,

Mahasarakham University

Khamreang Subdistrict, Kantharawichai District,

Mahasarakham Province 44150

E-Mail: patsalaporn@gmail.com

บทนำ

การเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจและสังคมในประเทศต่างๆ ทั่วโลก มีผลให้การดำเนินชีวิตในเรื่องการบริโภคอาหารมากเกินความต้องการ อีกทั้งมีกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายลดลง นำไปสู่การเกิดโรคอ้วน (obesity) และโรคเรื้อรังที่ไม่ติดต่อทั้งในเด็กและผู้ใหญ่ ซึ่งมีอัตราเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว ใน พ.ศ. 2540 องค์การอนามัยโลกได้ประกาศว่า “โรคอ้วนเป็นโรคไม่ติดต่อเรื้อรังที่ระบาดในหลายประเทศทั่วโลก”¹ ซึ่งเกิดจากวิถีชีวิตที่เปลี่ยนแปลงไป ลักษณะการทำงานที่ใช้แรงงานน้อยลง การใช้เวลากับสื่อออนไลน์มากขึ้น จากรายงานสุขภาพคนไทย ปี พ.ศ. 2557 ระบุว่าโรคอ้วนถือเป็นสาเหตุให้เจ็บป่วยและเสียชีวิตก่อนวัยอันควรจากโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง โดยคนอ้วนมีโอกาสเป็นโรคเหล่านี้มากกว่าปกติ 2-3 เท่า² โรงพยาบาลกาฬสินธุ์เป็นสถานที่สำหรับให้บริการด้านสุขภาพให้กับผู้ป่วยโดยมุ่งเน้นการส่งเสริม รักษา และฟื้นฟูภาวะความเจ็บป่วยหรือโรคต่างๆ ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ โดยบุคลากรที่ทำงานในโรงพยาบาลมีหลากหลายอาชีพ ได้แก่ แพทย์ พยาบาล เภสัชกร นักกายภาพบำบัด และสหวิชาชีพอื่นๆ ที่ต้องทำงานร่วมกันเพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดแก่ผู้รับบริการ เนื่องจากบุคลากรโรงพยาบาลกาฬสินธุ์ส่วนใหญ่เป็นผู้หญิงมีภาระหน้าที่ต้องรับผิดชอบทั้งที่ทำงานและการดูแลสมาชิกในครอบครัว อาจก่อให้เกิดความเครียด วิตกกังวล ถ้าภาวะดังกล่าวเกิดขึ้นเป็นระยะเวลาติดต่อกันจะส่งผลกระทบต่อทั้งสุขภาพกายและสุขภาพจิตได้ นอกจากนั้นด้วยเวลาที่จำกัดในแต่ละวันหรือจากความเหน็ดเหนื่อยของภาระกิจการงานทำให้ไม่มีเวลาในการดูแลสุขภาพของตนเอง ซึ่งจากผลการตรวจสุขภาพประจำปี ตั้งแต่ พ.ศ. 2555 ถึง พ.ศ. 2558 พบว่ามีบุคลากรที่ค่าดัชนีมวลกายมากกว่าหรือเท่ากับ 25 กิโลกรัมต่อตารางเมตรขึ้นไป (BMI $\geq$ 25) ร้อยละ 24.4, 23.8, 25.49 และ 29.57 ตามลำดับ³

มีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้นเกินเกณฑ์มาตรฐานของโรงพยาบาลกาฬสินธุ์ที่กำหนดไว้คือ น้อยกว่าร้อยละ 20 จากการสำรวจข้อมูลพฤติกรรมสุขภาพเบื้องต้น ปี พ.ศ. 2558 พบว่า พฤติกรรมที่เป็นปัญหา คือ รับประทานอาหารผักและผลไม้ไม่เพียงพอ ดื่มเครื่องดื่มที่มีน้ำตาล เช่น น้ำอัดลม น้ำผลไม้สำเร็จรูป น้ำหวาน น้ำชากาแฟ ไม่ออกกำลังกาย เช่น แอโรบิก วิ่ง/วิ่งเหยาะ เล่นฟุตบอลและอื่นๆ ไม่ได้ออกกำลังกายหรือเคลื่อนไหวร่างกายจนรู้สึกอ่อนล้าง่าย⁴ ได้ศึกษาประสิทธิภาพของโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพต่อการรับรู้ความสามารถของตนเอง การกำกับตนเอง พฤติกรรมการดูแลตนเอง และการลดน้ำหนักของบุคลากรที่มีภาวะน้ำหนักเกิน โรงพยาบาลรามัน จังหวัดยะลา โดยกิจกรรมการสร้างการรับรู้ความสามารถตนเองทั้งทางด้านการรับประทานอาหารและการออกกำลังกาย การใช้ต้นแบบ ซึ่งโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพที่จัดขึ้นมีประสิทธิภาพทำให้บุคลากรโรงพยาบาลรามันที่มีภาวะน้ำหนักเกินมีพฤติกรรมสุขภาพดีขึ้นทั้งด้านการรับรู้ความสามารถของตนเอง พฤติกรรมการกำกับตนเอง และพฤติกรรมการดูแลตนเอง ส่งผลทำให้น้ำหนักตัว ค่าดัชนีมวลกายและค่ารอบเอวมีแนวโน้มลดลง⁵ ได้ใช้กระบวนการกลุ่มซึ่งจะเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้ใช้ศักยภาพในด้านความคิด การกระทำมาแลกเปลี่ยนประสบการณ์กันและลงมือปฏิบัติร่วมกันสามารถส่งเสริมให้ผู้ดูแลผู้สูงอายุโรคเบาหวานชนิดที่ 2 มีความรู้ ทักษะและพฤติกรรมการดูแลผู้สูงอายุโรคเบาหวานดีขึ้น⁶ กล่าวว่า การให้ความรู้เรื่องโรคอ้วน การควบคุมน้ำหนักด้วยการออกกำลังกายแบบแอโรบิกและการควบคุมอาหาร โดยการรับประทานอาหารตามหลักสมดุล จะทำให้สามารถควบคุมน้ำหนักได้ ดังนั้น การศึกษาการรับรู้ความสามารถของตนเองในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ การมีสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการส่งเสริมให้มีสุขภาพดี การใช้ต้นแบบ การสาธิต และการฝึกปฏิบัติด้าน

โภชนาการและการออกกำลังกาย การรวมกลุ่มการทำกิจกรรมร่วมกัน การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ความคิดเห็นและประสบการณ์จะทำให้สมาชิกภายในกลุ่มมีความเข้าใจกัน ให้กำลังใจกัน สนับสนุนซึ่งกันและกัน เพื่อให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพและน้ำหนักตัวที่เหมาะสมและส่งผลให้พฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักดีขึ้นและมีค่าดัชนีมวลกายลดลงอย่างยั่งยืน โดยการนำเทคนิค 351 พิชิตภัยอ้วน ประกอบไปด้วยกิจกรรม 3 อ (อาหาร อารมณ์ และออกกำลังกาย) 3 อ คือ (1) อ.อาหาร การรับประทานอาหารตามพลังงานที่ควรได้รับในแต่ละวัน (2) อ.ออกกำลังกาย ออกกำลังกายแบบแอโรบิกต่อเนื่องประมาณ 45 - 60 นาทีต่อวัน อย่างน้อย 5 วันต่อสัปดาห์ ก็จะทำให้เกิดการเผาผลาญพลังงาน ดึงไขมันส่วนเกินในร่างกายออกมาใช้⁷ (3) อ.อารมณ์ ด้านความอยาก พิชิตอารมณ์ ออกกำลังกายเพื่อลดน้ำหนัก 5 วันต่อสัปดาห์และการรวมกิจกรรมกลุ่มวันละ 1 ชั่วโมง จากเหตุผลดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาการใช้โปรแกรมการรับรู้ความสามารถของตนเองด้วยเทคนิค 351 พิชิตภัยอ้วนของบุคลากรที่มีภาวะน้ำหนักเกินและภาวะอ้วนในโรงพยาบาลกาฬสินธุ์ อำเภอมือเมือง จังหวัดกาฬสินธุ์ เพื่อให้บุคลากรสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมได้อย่างต่อเนื่องส่งผลให้การลดน้ำหนักประสบผลสำเร็จ ลดความเสี่ยงของการเกิดโรคเรื้อรังต่างๆ นอกจากนี้ ยังเป็นการส่งเสริมให้บุคลากรที่มีภาวะน้ำหนักเกินและเป็นโรคอ้วนมีพฤติกรรมสุขภาพที่ดีอย่างยั่งยืน ซึ่งจะช่วยให้บุคลากรมีคุณภาพชีวิตที่ดี ค่าดัชนีมวลกายลดลงและสามารถปฏิบัติหน้าที่รับผิดชอบได้อย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

วัตถุประสงค์

1. วัตถุประสงค์ทั่วไป

เพื่อศึกษาผลของการใช้โปรแกรมการรับรู้ความสามารถของตนเองด้วยเทคนิค 351 พิชิต

ภัยอ้วนของบุคลากรที่มีภาวะน้ำหนักเกินและภาวะอ้วนในโรงพยาบาลกาฬสินธุ์ อำเภอมือเมือง จังหวัดกาฬสินธุ์

2. วัตถุประสงค์เฉพาะ

2.1 เพื่อเปรียบเทียบคะแนนการรับรู้ความสามารถของตนเอง ก่อนและหลังการทดลอง

2.2 เพื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมด้านการบริโภคอาหาร ก่อนและหลังการทดลอง

2.3 เพื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรม การออกกำลังกาย ก่อนและหลังการทดลอง

2.4 เพื่อเปรียบเทียบค่าดัชนีมวลกาย ก่อนและหลังการทดลอง

วิธีการศึกษา

เป็นการวิจัยแบบกึ่งทดลอง (Quasi-experimental research) โดยมีรูปแบบการวิจัยแบบกลุ่มเดียว (One groups pretest-posttest design) จัดการเรียนรู้ตามแนวคิดการรับรู้ความสามารถของตนเองร่วมกับกระบวนการกลุ่มและแรงสนับสนุนทางสังคม โดยทำการศึกษาเปรียบเทียบระหว่างก่อนและหลังการทดลอง รวบรวมข้อมูลด้วยการชั่งน้ำหนัก และตอบแบบสอบถามชุดเดียวกันทั้งก่อนและหลังการทดลอง ใช้เวลาดำเนินการทดลองทั้งสิ้น 14 สัปดาห์

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1. ประชากรที่ศึกษา ได้แก่บุคลากรที่ปฏิบัติงานในโรงพยาบาลกาฬสินธุ์ ที่มีค่าดัชนีมวลกายตั้งแต่ 23 กิโลกรัมต่อตารางเมตร จำนวน 565 คน

2. กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษา ผู้วิจัยได้ทำการเลือกแบบเจาะจง (Purposive sampling) ตามเกณฑ์ที่กำหนด จำนวน 32 คน คือ เป็นบุคลากรที่ปฏิบัติงานในโรงพยาบาลกาฬสินธุ์ ในช่วงระหว่างเดือนมิถุนายน ถึง เดือนสิงหาคม พ.ศ. 2559 สมัครใจเข้าร่วมโปรแกรมฯ มีค่าดัชนีมวลกายตั้งแต่ 23 กิโลกรัมต่อตารางเมตร ทั้งเพศชายและเพศหญิง

ได้รับการตรวจสุขภาพและไม่มีโรคประจำตัว เป็นผู้ที่ไม่อยู่ในระหว่างการลดน้ำหนักด้วยวิธีการใช้ยาและสารเคมีใดๆ ขณะเข้าร่วมโปรแกรม

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่

ประกอบด้วยเครื่องมือหลัก 2 ชนิด ดังนี้

1. โปรแกรมการรับรู้ความสามารถของตนเองด้วยเทคนิค 351 พิชิตภัยอ้วน โดยประกอบด้วยกิจกรรม ดังนี้

1.1 การให้คำแนะนำใช้คำพูดชักจูง เพื่อสร้างความมั่นใจในการรับรู้ความสามารถของตนเองในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ได้แก่ การให้ความรู้เรื่องโรคอ้วน การดูวิดีโอเรื่องอันตรายจากโรคอ้วน กระบวนการกลุ่มในการวิเคราะห์ข้อดี-ข้อเสียของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม วิเคราะห์สาเหตุของการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายที่ทำให้อ้วน และแนวทางการแก้ไขปัญห

1.2 การได้เห็นต้นแบบหรือประสบการณ์จากผู้อื่น ได้แก่ บุคคลต้นแบบด้านการลดน้ำหนักเล่าประสบการณ์ แลกเปลี่ยนเรียนรู้รายการเรื่องของการลดน้ำหนักและข้อดีของการลดน้ำหนัก

1.3 สภาวะทางร่างกายและการกระตุ้นทางอารมณ์ ได้แก่ กิจกรรมสุขภาพดีเหมือนถูกสลากรินแบ่งรัฐบาลรางวัลที่ 1 มอบรางวัลให้บุคลากรที่ลดน้ำหนักได้มากที่สุดในสัปดาห์ที่ 5-8 กิจกรรมด้านความอยากพิชิตอารมณ์ โดยใช้ line group กระตุ้นเตือนและให้กำลังใจการลดน้ำหนัก

1.4 ประสบการณ์ของความสำเร็จที่ลงมือกระทำ ได้แก่ การนำเทคนิค 351 พิชิตภัยอ้วนไปปฏิบัติในการควบคุมน้ำหนัก 30

(อาหาร อารมณ์ และออกกำลังกาย) (1) อ.อาหารการรับประทานอาหารตามพลังงานที่ควรได้รับในแต่ละวัน (2) อ.ออกกำลังกาย ออกกำลังกายแบบแอโรบิกต่อเนื่องและแบบแรงต้าน (3) อ.อารมณ์ด้านความอยาก พิชิตอารมณ์ 5 วันต่อสัปดาห์ในการออกกำลังกายเพื่อลดน้ำหนัก ผู้ที่ต้องการลดน้ำหนักควรออกกำลังกายแบบแอโรบิกอย่างต่อเนื่องเป็นเวลาไม่น้อยกว่า 45 นาที อย่างน้อย 5 วันต่อสัปดาห์⁷ 1 ชั่วโมงในการแลกเปลี่ยนเรียนรู้และการออกกำลังกาย และกิจกรรมการถอดบทเรียน

2. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลแบบสอบถามประกอบด้วย 3 ส่วน คือ

ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา ตำแหน่ง รายได้ ค่าใช้จ่ายในครอบครัว ประวัติการลดน้ำหนัก

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามการรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self-efficacy) ปรับปรุงจากรูสนี วาอายุตา⁴ จำนวน 15 ข้อ แบ่งเป็น 3 ด้าน ได้แก่ ด้านการรับประทานอาหาร มี 6 ข้อ (ข้อ 1-6) ด้านการออกกำลังกาย มี 4 ข้อ (ข้อ 7-10) และด้านการลดน้ำหนัก มี 5 ข้อ (ข้อ 11-15)

ส่วนที่ 3 พฤติกรรมด้านการบริโภคอาหารและการออกกำลังกาย ปรับปรุงจากกมลพรรณ โลหกุล⁸ จำนวน 17 ข้อ โดยแบ่งเป็นพฤติกรรมด้านการบริโภคอาหาร จำนวน 10 ข้อ พฤติกรรมการออกกำลังกาย จำนวน 7 ข้อ

ผลการศึกษา

ตารางที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (n=32)	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	2	6.3
หญิง	30	93.8
อายุ		
≤ 25 ปี	2	6.3
26 - 35 ปี	15	46.9
36 - 45 ปี	12	37.5
46 - 55 ปี	3	9.4
สถานภาพ		
โสด	18	56.3
คู่	10	31.3
หย่า/แยกกันอยู่	4	12.5
ระดับการศึกษาสูงสุด		
มัธยมศึกษาตอนต้น	1	3.1
มัธยมศึกษาตอนปลาย/ปวช.	5	15.6
อนุปริญญา/ปวส.	3	9.4
ปริญญาตรี	19	59.4
ปริญญาโทหรือสูงกว่า	4	12.5
ตำแหน่งปัจจุบัน		
แพทย์/ทันตแพทย์	1	3.1
พยาบาล	11	34.4
นักวิชาการ	4	12.5
พนักงานช่วยเหลือคนไข้	8	25.0
พนักงานทั่วไป	8	25.0

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (n=32)	ร้อยละ
รายได้ต่อเดือน		
≤ 10,000 บาท	12	37.5
10,001 - 20,000 บาท	11	34.4
20,001 - 30,000 บาท	5	15.6
30,001 - 40,000 บาท	2	6.3
≥ 40,001 บาทขึ้นไป	2	6.3
ค่าอาหารต่อวัน		
≤ 100 บาท	9	28.1
101 - 200 บาท	22	68.8
≥ 401 บาทขึ้นไป	1	3.1
คนอ้วนในครอบครัว		
มี	29	90.6
ไม่มี	3	9.4
ประวัติการลดน้ำหนัก		
เคย	28	87.5
ไม่เคย	4	12.5
ท่านเคยลดน้ำหนักด้วยวิธีใด		
ยาลดน้ำหนัก	12	37.5
กาแฟลดน้ำหนัก	12	37.5
งดอาหาร	4	12.5

จากตารางที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล พบว่า บุคลากรส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง คิดเป็น ร้อยละ 93.8 มีอายุระหว่าง 26 - 35 ปี ร้อยละ 46.9 รองลงมาอยู่ระหว่าง 36 - 45 ปี ร้อยละ 37.5 ส่วนใหญ่มีสถานภาพโสด ร้อยละ 56.3 รองลงมา มีสถานภาพคู่ ร้อยละ 31.3 ระดับการศึกษาอยู่ใน ระดับปริญญาตรีมากที่สุด ร้อยละ 59.4 รองลงมาคือ ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย/ปวช. ร้อยละ 15.9 ปฏิบัติงานในตำแหน่งพยาบาลมากที่สุด ร้อยละ 34.4 รองลงมาคือ ตำแหน่งพนักงานช่วยเหลือคนไข้

และตำแหน่งพนักงานทั่วไป ร้อยละ 25.0 ส่วนใหญ่ มีรายได้ต่อเดือน ≤ 10,000 บาท ร้อยละ 37.5 รองลงมาอยู่ในช่วง 10,001 - 20,000 บาท ร้อยละ 34.4 ส่วนใหญ่จ่ายค่าอาหารต่อวัน มากที่สุด คือ 101 - 200 บาท ร้อยละ 68.8 รองลงมาจ่ายค่าอาหารต่อวัน ≤ 100 บาท ร้อยละ 28.1 ส่วนใหญ่ มีคนอ้วนในครอบครัว ร้อยละ 90.6 เคยลดน้ำหนัก ร้อยละ 87.5 ลดน้ำหนักด้วยวิธีการใช้ยาลดน้ำหนัก และกาแฟลดน้ำหนัก ร้อยละ 37.5

ตารางที่ 2 ผลการเปรียบเทียบระดับการรับรู้ความสามารถของตนเองก่อนและหลังการประยุกต์ใช้โปรแกรมการรับรู้ความสามารถของตนเองด้วยเทคนิค 351 พิชิตภัยอ้วนของบุคลากรที่มีภาวะน้ำหนักเกินและภาวะอ้วน

ระดับการรับรู้ความสามารถของตนเอง	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง	
	จำนวน (คน)	ร้อยละ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
การรับรู้ความสามารถของตนเองระดับสูง	6	18.8	12	37.5
การรับรู้ความสามารถของตนเองระดับปานกลาง	25	78.1	20	62.5
การรับรู้ความสามารถของตนเองระดับต่ำ	1	3.1	0	0.0

จากตารางที่ 2 พบว่า ก่อนการทดลอง บุคลากรมีการรับรู้ความสามารถของตนเองอยู่ในระดับปานกลางมากที่สุด คิดเป็น ร้อยละ 78.1 รองลงมา คือ การรับรู้ความสามารถของตนเองอยู่ในระดับสูง ร้อยละ 18.8 และระดับต่ำ ร้อยละ 3.1

ตามลำดับ และภายหลังการทดลอง บุคลากรมีการรับรู้ความสามารถของตนเองอยู่ในระดับปานกลางมากที่สุด คิดเป็น ร้อยละ 62.5 รองลงมา คือ การรับรู้ความสามารถของตนเองระดับสูง ร้อยละ 37.5

ตารางที่ 3 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมด้านการบริโภคอาหาร พฤติกรรมด้านการออกกำลังกายก่อนและหลังทดลองโปรแกรมการรับรู้ความสามารถของตนเองด้วยเทคนิค 351 พิชิตภัยอ้วนของบุคลากรที่มีภาวะน้ำหนักเกินและภาวะอ้วน

พฤติกรรม	$\bar{x}$	SD	df	t	p - value
ด้านการบริโภคอาหาร					
ก่อนการทดลอง	3.193	0.349	31	12.289	<0.001
หลังการทดลอง	4.021	0.291			
ด้านการออกกำลังกาย					
ก่อนการทดลอง	2.290	0.491	31	10.112	<0.001
หลังการทดลอง	3.339	0.324			

จากตารางที่ 3 พบว่า หลังการทดลอง คะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมด้านการบริโภคอาหารของบุคลากรเพิ่มขึ้นมากกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทาง

สถิติ ($p < 0.001$) และคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมด้านการออกกำลังกายของกลุ่มทดลองเพิ่มขึ้นมากกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.001$)

ตารางที่ 4 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยค่าดัชนีมวลกาย ก่อนและหลังทดลองโปรแกรมการรับรู้ความสามารถของตนเองด้วยเทคนิค 351 พิชิตภัยอ้วนของบุคลากรที่มีภาวะน้ำหนักเกินและภาวะอ้วน

ค่าดัชนีมวลกาย	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง	
	จำนวน (คน)	ร้อยละ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
23.0 - 24.9	7	21.87	9	28.12
25.0 - 29.9	20	62.50	19	59.37
30.0 ขึ้นไป	5	15.62	4	12.50

จากตารางที่ 4 พบว่า หลังการทดลอง ค่าเฉลี่ย ค่าดัชนีมวลกายของบุคลากรลดลงมากกว่า ก่อนการทดลองมีค่าดัชนีมวลกาย 25.0-29.9 มากที่สุด ร้อยละ 59.37 รองลงมาคือ ค่าดัชนีมวลกาย 23.0-24.9 ร้อยละ 28.12

อภิปรายผล

ผลการวิจัยพบว่าหลังการทดลอง บุคลากรที่ได้รับโปรแกรมการรับรู้ความสามารถของตนเอง โดยการประยุกต์ใช้เทคนิค 351 พิชิตภัยอ้วน ส่งผลให้พฤติกรรมด้านการรับรู้ความสามารถของตนเอง พฤติกรรมด้านการบริโภคอาหารและพฤติกรรมด้านการออกกำลังกายในระดับที่ดีขึ้น ซึ่งสรุปได้ว่า โปรแกรมการรับรู้ความสามารถของตนเอง โดยการประยุกต์ใช้เทคนิค 351 พิชิตภัยอ้วน สามารถส่งเสริมให้บุคลากรมีพฤติกรรมด้านการรับรู้ความสามารถของตนเอง นำไปสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมด้านการบริโภคอาหารและการออกกำลังกาย ส่งผลให้การลดน้ำหนักประสบผลสำเร็จ ผู้วิจัยได้ติดตามผลน้ำหนักหลังจากเสร็จสิ้นการทดลองแล้ว เป็นระยะเวลา 4 สัปดาห์เพื่อยืนยันผลของการควบคุม น้ำหนัก พบว่า กลุ่มทดลองส่วนใหญ่มีน้ำหนักลดลง ร้อยละ 93.75 มากกว่าในสัปดาห์ที่ 10 ที่มีน้ำหนักลดลง ร้อยละ 68.75 ในช่วงสัปดาห์ที่ 5 - 8 มีน้ำหนักลดลงค่อนข้างน้อย เนื่องจากอยู่ในช่วงที่เพิ่งเริ่มออกกำลังกายและเป็นช่วงที่เพิ่งเริ่มปรับเปลี่ยนพฤติกรรมด้านการบริโภคและการออกกำลังกาย ใน

ช่วงสัปดาห์ที่ 14 กลุ่มทดลองมีความรู้ในการเลือกบริโภคอาหารเพิ่มขึ้น สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การบริโภคได้ดีขึ้น และมีการออกกำลังกายมากขึ้น มีความมุ่งมั่นและแลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกัน และกัน⁸ ศึกษาประสิทธิผลของการใช้โปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของเจ้าหน้าที่ โรงพยาบาลตะกั่วป่าที่มีภาวะน้ำหนักเกิน พบว่า การติดตามค่าดัชนีมวลกายและเส้นรอบเอวต่อ หลังจากการทดลองเสร็จสิ้นไปอีก 4 สัปดาห์ กลุ่มทดลองมีค่าดัชนีมวลกายและเส้นรอบเอว ในแต่ละคู่ของระยะเวลาการทดลอง พบว่า ทุกคู่ลดลง⁴ ศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพต่อการรับรู้ความสามารถของตนเอง การกำกับตนเอง พฤติกรรมการดูแลตนเอง และการลดน้ำหนักของบุคลากรที่มีภาวะน้ำหนักเกิน โรงพยาบาลรามัน จังหวัดยะลา หลังเข้าร่วม โปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพบุคลากร โรงพยาบาลรามันที่มีภาวะน้ำหนักเกิน มีคะแนนการรับรู้ความสามารถของตนเอง พฤติกรรม การกำกับตนเอง และพฤติกรรมการดูแลตนเองสูงกว่า ก่อนเข้าร่วมโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ และมีค่าเฉลี่ยน้ำหนักตัว ค่าดัชนีมวลกายและค่ารอบเอวหลังสิ้นสุดโปรแกรมปรับเปลี่ยน พฤติกรรมสุขภาพสัปดาห์ที่ 24 ต่ำกว่าก่อนเข้าร่วม โปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและหลังเข้าร่วม โปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพสัปดาห์ที่ 12 และ 16 ซึ่งเป็นไปตามหลักการรับรู้ความ

สามารถของตนเอง บุคคลมีความรู้สึกมั่นใจในความสามารถของตนเองในการทำกิจกรรม จะส่งผลให้ประสบผลสำเร็จตามเป้าหมายที่กำหนดไว้⁴ โดยการนำเอากิจกรรมที่จะสนับสนุนให้เกิดการรับรู้ความสามารถของตนเอง การใช้คำพูดชักจูงเพื่อให้เกิดความเชื่อมั่นและกำลังใจ การให้ความรู้ กิจกรรมการสร้างการรับรู้ความสามารถของตนเองในด้านการบริโภคอาหารและการออกกำลังกาย การใช้ตัวแบบในการกระตุ้นเตือน⁹ ศึกษาผลของโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพโดยประยุกต์ใช้แบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคม ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อควบคุมน้ำหนักของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก มีกิจกรรมการให้ความรู้เรื่องโรคอ้วน การสาธิตและฝึกปฏิบัติการเสนอตัวแบบบุคคล กิจกรรมกลุ่ม การแสดงบทบาทสมมุติ การกระตุ้นเตือน หลังการทดลองกลุ่มทดลองมีความรู้เกี่ยวกับโรคอ้วน การรับรู้ความรุนแรงของโรคอ้วน การรับรู้ประโยชน์ในการควบคุมน้ำหนัก การปฏิบัติตัว และมีการรับรู้โอกาสเสี่ยงของโรคอ้วน การปฏิบัติตัวในการออกกำลังกายสูงกว่าก่อนการทดลอง หลังการทดลองกลุ่มทดลองมีความรู้เกี่ยวกับโรคอ้วน การรับรู้โอกาสเสี่ยงของโรคอ้วน การรับรู้ความรุนแรงของโรคอ้วน การรับรู้ประโยชน์ในการควบคุมน้ำหนัก การปฏิบัติตัวในการรับประทานอาหารที่เหมาะสมสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบและการปฏิบัติตัวในการออกกำลังกายสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ กระบวนการกลุ่มในการกระตุ้นเตือน การควบคุมน้ำหนัก ให้กำลังใจซึ่งกันและกัน ร่วมกันหาแนวทางในการแก้ไขพฤติกรรมด้านการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายให้ถูกต้อง ช่วยให้กำลังใจซึ่งกันและกันให้ประสบผลสำเร็จในการลดน้ำหนัก ซึ่งเป็นไปตามการนำกระบวนการกลุ่มที่นำมาใช้ในการปรับเปลี่ยนเจตคติและพฤติกรรมของบุคคล ผู้ที่มีแรงสนับสนุนทางสังคมจะมีพฤติกรรมการป้องกันโรคและ

ส่งเสริมสุขภาพดีกว่าผู้ที่มีแรงสนับสนุนทางสังคมน้อย¹⁰ สอดคล้องกับการศึกษาของเอกพงษ์ ณ เชียงใหม่⁵ ได้ใช้กระบวนการกลุ่มซึ่งจะเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้ใช้ศักยภาพในด้านความคิด การกระทำมาแลกเปลี่ยนประสบการณ์กันและลงมือปฏิบัติร่วมกัน สามารถส่งเสริมให้ผู้ดูแลผู้สูงอายุโรคเบาหวานชนิดที่ 2 มีความรู้ ทักษะและพฤติกรรมการดูแลผู้สูงอายุโรคเบาหวานดีขึ้น

สรุปผล

การใช้โปรแกรมการรับรู้ความสามารถของตนเองด้วยเทคนิค 351 พิชิตภัยอ้วนที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเพื่อศึกษาเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการรับรู้ความสามารถของตนเอง ก่อนและหลังการทดลองพบว่า หลังการทดลอง บุคลากรที่ได้รับโปรแกรมการรับรู้ความสามารถของตนเองด้วยเทคนิค 351 พิชิตภัยอ้วน มีค่าคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมด้านการรับรู้ความสามารถของตนเอง พฤติกรรมด้านการบริโภค และพฤติกรรมด้านการออกกำลังกายเพิ่มขึ้นมากกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$) แสดงให้เห็นว่าโปรแกรมการรับรู้ความสามารถของตนเองด้วยเทคนิค 351 พิชิตภัยอ้วน ซึ่งประกอบด้วย 3 อ (อาหาร อารมณ์ และออกกำลังกาย) 5 วันต่อสัปดาห์ ในการออกกำลังกายเพื่อลดน้ำหนัก 1 ชั่วโมงในการแลกเปลี่ยนเรียนรู้และการออกกำลังกาย และกิจกรรมการถอดบทเรียน การให้คำแนะนำใช้คำพูดชักจูง กระบวนการกลุ่มในการวิเคราะห์ข้อดี-ข้อเสียของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม วิเคราะห์สาเหตุของการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายที่ทำให้อ้วนและแนวทางการแก้ไขปัญหา บุคคลต้นแบบด้านการลดน้ำหนัก กิจกรรมสุขภาพดีเหมือนถูกสลากกินแบ่งรัฐบาลรางวัลที่ 1 กิจกรรมด้านความอยากพิชิตอารมณ์ โดยใช้ line group กระตุ้นเตือนและให้กำลังใจในการลดน้ำหนักที่จะส่งผลต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

เอกสารอ้างอิง

1. Society of Pediatric Nutrition of Thailand. Clinical practice guidelines for the prevention and treatment of obesity in children; 2014.
2. Institute for population and social research Mahidol University. Health Thailand 2014. 1st ed. Nakhon Pathom: Institute for population and social research, Mahidol University; 2014.
3. Department of Occupational Medicine. The annual health checks personnel. Kalasin: Department of Occupational Medicine; 2015.
4. Vaayeeta R. Effectiveness of changing health behavior program on self efficacy, self-regulation, self-care and weight loss among overweight Health Personal of Raman Hospital, Yala province [dissertation]. Yala : Yala Rajabhat University; 2013.
5. Na Chiangmai E. Effects of group process on knowledge, attitude, and behaviors of Care-Givers of type 2 diabetes elders at Huay Han primary care unit, Lamphun Province [dissertation]. Chiangmai : Chiangmai University; 2009.
6. Pholchai S. Effects of a weight loss program on perceived self-efficacy for weight loss, weight loss behaviors, body mass index, and waist circumference among pre-menopause obesity women, Nakhum subdistrict, khum Khuean Kaeo district, Yasothon province. [Dissertation]. Maha Sarakham: Mahasarakham University; 2012.
7. Bureau of Nutrition Department of health, Ministry of public health. Guide to obesity. 5th ed. Nonthaburi: The war veterans organization of Thailand under Royal Patronage of His Majesty the King; 2009.
8. Lohakul K. The Effectiveness of the modifying health behavior program on the overweight personnel of the Takuapa hospital [dissertation]. Phuket : Phuket Rajabhat University; 2011.
9. Yaemmen P. The effects of health promotion program by application of Health belief model and social support on behavioral modification for weight control among overweight students at level 5 of primary school, Muang District, Phitsanulok Province [dissertation]. Khon Kaen : Khon Kaen University; 2011.
10. Charoensittichai P. An application of health belief model, group process and social support to promote weight control among overweight children in primary schools, Maung Chachoengsao municipality [dissertation]. Chon Buri : Burapa university; 2005.