

ผลของโปรแกรมการควบคุมการบริโภคอาหารของนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกิน ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5-6*

วชิราภรณ์ แสนสิงห์¹ ประสิทธิ์ ลีระพันธ์²

ธราดล เก่งการพานิช² ลักษณา เดิมศิริกุลชัย²

¹กลุ่มงานเวชกรรมสังคม โรงพยาบาลพระนั่งเกล้า จังหวัดนนทบุรี

²ภาควิชาสุขศึกษาและพฤติกรรมศาสตร์ คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

บทคัดย่อ

การวิจัยกึ่งทดลองนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมสุขศึกษาที่ประยุกต์ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถตนเองร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคม ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกิน ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 และ 6 ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาเขต 1 จังหวัดนนทบุรี กลุ่มตัวอย่างแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 30 คนและกลุ่มเปรียบเทียบ 30 คน ระยะเวลาทำกิจกรรม 8 สัปดาห์ รวบรวมข้อมูลด้วยแบบสอบถามก่อนและหลังการทดลอง วิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยภายในกลุ่มและระหว่างกลุ่มโดยใช้สถิติ Paired t-test, และสถิติ Independent t-test

ผลการวิจัย พบว่า เมื่อสิ้นสุดการทดลองกลุ่มทดลองมีการเปลี่ยนแปลงด้านความรู้เรื่องโภชนาการ และโรคอ้วน การรับรู้ความสามารถตนเองที่เพิ่มขึ้นมากกว่าก่อนการทดลองและมากกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.001$) การเปลี่ยนแปลงด้านความคาดหวังในผลลัพธ์ของการควบคุมการบริโภคอาหารเพื่อควบคุมน้ำหนักและพฤติกรรมการบริโภคอาหารกลุ่มทดลองเพิ่มขึ้นมากกว่าก่อนการทดลองและมากกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$) การวิจัยนี้ชี้ให้เห็นว่าโปรแกรมการควบคุมการบริโภคอาหาร โดยการให้ความรู้ การสร้างการรับรู้ความสามารถของตนเอง ควบคู่กับการให้แรงสนับสนุนทางสังคม จากผู้วิจัย ครู เพื่อนและผู้ปกครอง ทำให้นักเรียนมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อควบคุมน้ำหนักดีขึ้น สามารถบูรณาการโปรแกรมนี้ในการเรียนการสอนเพื่อให้นักเรียนมีความรู้ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้องเหมาะสมในการดูแลน้ำหนักตัวต่อไป

คำสำคัญ: โปรแกรมการควบคุมการบริโภคอาหาร/ภาวะโภชนาการเกิน/นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5-6

Corresponding Author: รศ.ดร.ประสิทธิ์ ลีระพันธ์ ภาควิชาสุขศึกษาและพฤติกรรมศาสตร์ คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

e-mail: p_leerapan@hotmail.com

* วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (สาธารณสุขศาสตร์) สาขาวิชาเอกสุขศึกษาและพฤติกรรมศาสตร์ คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

Effects of A Diet Control Program Among Overweight Prathomsuksa 5–6 Students*

Wachiraporn Sansing¹ Prasit Leerapan²

Tharadol Kengganpanich² Lakkhana Termsirikulchai²

¹ Division of Social Medicine, Pranungklao Hospital, Nonthaburi Province

² Department of Health Education and Behavioral Sciences, Faculty of Public Health, Mahidol University

Abstract

This quasi-experimental study aimed to investigate the effects of health education programs and applied the theories of self-efficacy, social support, and group process in modifying food consumption behaviors of Prathomsuksa 5-6 students with overweight problems. Thirty students studying in schools under the supervision of the Office of Education, Region 1, Nonthaburi, 30 students were placed in the experimental group and another 30 were in the control group. The study period was eight weeks. Changes were assessed by questionnaires, which were launched to collect data in two phases: before the experiment and after the experiment. Differences of average scores between groups and within each group were analyzed by Paired Samples t - test, and Independent t – test.

The results showed that at the end of the experiment, there were changes in the experimental group in terms of knowledge of nutrition and obesity. The level of self-efficacy in this group was higher than before the experiment, and was higher than the control group with statistical significance ($p < 0.001$). There were also changes in terms of the outcome expectation of diet control for weight control. Positive food consumption behaviors of the experimental group increased at a higher level than before the experiment, and were higher than those of the control group with statistical significance ($p < 0.05$).

This research indicated that the application of the diet control program through the provision of knowledge, the establishment of self-efficacy, along with the provision of social support from researchers, teachers, peers, and parents contributed to better food consumption behaviors for weight control. This program could also be integrated as a part of academic courses providing students with the knowledge about how to adjust food consumption behaviors to achieve appropriate patterns of weight control.

Key words : Diet control program / Overweight / Prathomsuksa 5-6 Students

Corresponding Author:: Assoc.Prof. Prasit Leerapan, Health Education and Behavioral Sciences, Faculty of Public Health,

Mahidol University email: p_leerapan@hotmail.com

* Thesis of M.Sc. (Public Health) Major in Health Education and Behavioral Sciences, Faculty of Public Health, Mahidol University

ความสำคัญของปัญหา

โรคอ้วนในเด็ก เป็นอีกหนึ่งภัยเงียบที่นับวันรุนแรงขึ้นและส่งผลกระทบต่อในสังคมระดับโลก⁽¹⁾ ประเทศไทยมีจำนวนเด็กอ้วนเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว จากรายงานการสำรวจภาวะอาหารและโภชนาการอาหารของประเทศไทย ครั้งที่ 5 พ.ศ. 2546 พบเด็กวัยเรียนอายุ 6-14 ปี มีภาวะโภชนาการเกินเพิ่มมากขึ้นจากปี 2544, 2545 และ 2546 เป็นร้อยละ 12.3, 12.8 และ 13.4 ตามลำดับ⁽²⁾ ผลสำรวจสุขภาพประชาชนไทย พ.ศ. 2551-2552 พบเด็กไทยอายุ 1-14 ปี มีน้ำหนักเกิน โดยเฉพาะภาคกลางและกรุงเทพมหานครพบเด็กอ้วนมากกว่าภาคอื่นๆ⁽³⁾

สาเหตุที่ทำให้เด็กอ้วนมีหลายประการ แต่สาเหตุสำคัญที่มีผลโดยตรง คือ พฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่ถูกต้องและไม่เหมาะสม โดยเฉพาะอาหารที่มีไขมันและน้ำตาลในปริมาณที่สูงมากเกินไป⁽⁴⁾ นอกจากนี้พบว่า เด็กมักใช้เวลาส่วนใหญ่ในการดูโทรทัศน์และเล่นเกมคอมพิวเตอร์ ทำให้ได้รับประทานขนมขบเคี้ยวและเครื่องดื่มน้ำตาลหวานไปด้วย เด็กอ้วนจะมีปัญหาสุขภาพหลายระบบและเสี่ยงต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง⁽⁵⁾ และปัญหาด้านจิตใจสังคมตามมา⁽⁶⁾ การลดอัตราความเสี่ยงต่อการเกิดโรคและผลกระทบที่ตามมา จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่ต้องหาทางป้องกันควบคุมโรคอ้วนโดยเน้นการควบคุมการบริโภคอาหารที่เหมาะสมและเสริมสร้างให้มีการเคลื่อนไหวร่างกาย⁽⁷⁾

ผู้วิจัยปฏิบัติหน้าที่ในงานส่งเสริมสุขภาพ มีบทบาทในการดูแลสุขภาพในชุมชนและรับผิดชอบงานอนามัยโรงเรียน โรงพยาบาลพระนั่งเกล้า จังหวัดนนทบุรี พบว่าข้อมูลเฝ้าระวังภาวะโภชนาการของโรงเรียนวัดแจ้งศิริสัมพันธ์ จังหวัดนนทบุรี นักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-6 ย้อนหลัง 3 ปี ตั้งแต่ พ.ศ. 2551-2553 มีจำนวนนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินคิดเป็นร้อยละ 12.3, 12.5 และ 11.4 ตามลำดับ ซึ่งสูงกว่าเกณฑ์แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 10 (พ.ศ. 2550-2554) ซึ่งกำหนดไว้ไม่เกินร้อยละ 10 จากการศึกษาเบื้องต้น โดยการสัมภาษณ์เชิงลึกผู้บริหาร ครูโภชนาการและนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกิน พบว่าปัจจัยที่ทำให้นักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกิน เนื่องจาก นักเรียนขาดความรู้ด้านโภชนาการและทักษะการเลือกบริโภคอาหาร ขาดความมั่นใจในตนเองต่อการควบคุมอาหาร อีกทั้งยังสะดวกต่อการซื้อขนมและ เครื่องดื่มน้ำตาลหวานทั้งในและนอกโรงเรียน ด้านหลักสูตรการเรียนการสอนยังไม่เน้นการควบคุมการบริโภคอาหารในกลุ่มเด็กที่มีภาวะโภชนาการเกิน เพื่อนและสื่อโฆษณามีการโน้มน้าวต่อการบริโภคอาหาร รวมทั้งผู้ปกครองขาดการกระตุ้นเตือน จากการศึกษาและทบทวนวรรณกรรมเรื่องการควบคุมภาวะโภชนาการในเด็กวัยเรียนที่ผ่านมา^(8, 9) เกี่ยวกับการจัดโปรแกรมเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารในนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการ

เกินระดับชั้นประถมศึกษา ได้นำแนวคิดทฤษฎีการเรียนรู้ความสามารถตนเองมาประยุกต์ใช้ โดยมีกิจกรรมการให้ความรู้ การสาธิตและฝึกปฏิบัติการสังเกตตัวเอง การบันทึกพฤติกรรม การควบคุมน้ำหนัก โดยเชื่อว่าถ้าผู้เรียนมีความรู้และเกิดความมั่นใจว่าตนเองสามารถที่จะทำพฤติกรรมตามที่กำหนดไว้ได้ก็จะแสดงพฤติกรรมนำไปสู่ผลลัพธ์ที่ต้องการ ผู้วิจัยจึงเห็นความสำคัญและสนใจศึกษาวิธีการจัดกิจกรรมเพื่อควบคุมการบริโภคอาหารของ นักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินในระดับชั้นประถมศึกษา โดยการศึกษาครั้งนี้ได้ประยุกต์ ทฤษฎีการเรียนรู้ความสามารถของตนเอง⁽¹⁰⁾ ร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคม⁽¹¹⁾ และกระบวนการกลุ่ม ซึ่งจะทำให้นักเรียนเกิดความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองที่จะปฏิบัติตนในการเลือกบริโภคอาหารเพื่อควบคุมน้ำหนักด้วยตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพต่อเนื่องอย่างยั่งยืนเพื่อช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคอ้วนในเด็กวัยเรียน

วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการควบคุมการบริโภคอาหารของนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินระดับชั้นประถมศึกษาของโรงเรียนวัดแจ้งศิริสัมพันธ์ จังหวัดนนทบุรี โดยประยุกต์ทฤษฎีความสามารถของตนเองร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคม

สมมติฐานการวิจัย

ภายหลังเข้าร่วมโปรแกรมควบคุมการบริโภคอาหารของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา ที่มีภาวะโภชนาการเกิน กลุ่มทดลองเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ดีกว่าก่อนการทดลองและดีกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ ในเรื่องดังนี้

1. ความรู้ด้านโภชนาการและโรคอ้วน
2. การรับรู้ความสามารถตนเองในการควบคุมอาหารเพื่อควบคุมน้ำหนัก
3. ความคาดหวังผลดีของการควบคุมอาหารเพื่อควบคุมน้ำหนัก
4. พฤติกรรมการรับประทานอาหาร

วิธีการวิจัย

รูปแบบการวิจัย

เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-experimental design) แบบสองกลุ่มวัดสองครั้ง (Two Group Pretest - Posttest design) แบ่งกลุ่มตัวอย่างเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ศึกษา คือ นักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินและกำลังศึกษาในชั้นประถมศึกษาปีที่ 5- 6 สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษนนทบุรี เขต 1 ภาคการศึกษาที่ 2 ปีการศึกษา 2554 ทำการคำนวณหาขนาดกลุ่มตัวอย่างด้วยสูตรคำนวณขนาดกลุ่มตัวอย่างของ Lemeshow⁽¹²⁾ ได้กลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 60

ราย แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ
กลุ่มละ 30 ราย

ทำการคัดเลือกโรงเรียนที่เป็นพื้นที่ศึกษา
และเลือกนักเรียนกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง
(Purposive Sampling) โดยกำหนดให้กลุ่ม
ทดลอง คือ โรงเรียนวัดแจ้งศิริสัมพันธ์ กลุ่ม
เปรียบเทียบ คือ โรงเรียนทานสัมฤทธิ์วิทยา ซึ่ง
ทั้งสองโรงเรียนมีลักษณะทางประชากรที่ใกล้เคียงกัน
การสุ่มตัวอย่างใช้เกณฑ์การคัดเลือกโดยการชั่ง
น้ำหนักและวัดส่วนสูงแล้วนำไปเปรียบเทียบ
กราฟแสดงเกณฑ์การอ้างอิงการเจริญเติบโต
ของประชาชนไทย อายุ 5-18 ปีของกรมอนามัย
กระทรวงสาธารณสุข พ.ศ.2542 และคัดเลือก
นักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินระดับเริ่มท่วมถึงอ้วน
(ตั้งแต่ +1.5 S.D. ถึง +3 S.D.)

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวม
ข้อมูล คือ แบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นตาม
แนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง แบ่งเป็น
5 ส่วน ได้แก่ ส่วนที่ 1 ข้อมูลลักษณะทาง
ประชากรและภาวะโภชนาการ จำนวน 12 ข้อ
ส่วนที่ 2 ความรู้ด้านโภชนาการและโรคอ้วน
ส่วนที่ 3 การรับรู้ความสามารถของตนเอง ส่วน
ที่ 4 ความคาดหวังในผลดีของการควบคุม
อาหารและส่วนที่ 5 พฤติกรรมการรับประทาน
เพื่อควบคุมน้ำหนัก โดยมีข้อคำถามส่วนที่ 2 –
5 อย่างละ 20 ข้อ

2. เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง ได้แก่

- แผนการจัดการเรียนการสอนตาม
โปรแกรมการควบคุมการบริโภคอาหารของ
นักเรียน ที่มีภาวะโภชนาการเกิน ชั้นประถม-
ศึกษาปีที่ 5-6 ระยะเวลา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ
1 ชั่วโมง

- สมุดคู่มือประจำตัวนักเรียน เด็กไทย
สุขภาพดี ไม่มีอ้วน

- เครื่องมือสำเร็จรูป สื่อและอุปกรณ์
ที่ใช้ ได้แก่ เครื่องชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง
กราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของ
ประชาชนไทยอายุ 5-18 ปี ของกระทรวง
สาธารณสุข พ.ศ. 2542 ชุดนิทรรศการ เรื่อง
ภาวะโภชนาการเกิน ตัวอย่างอาหาร โปสเตอร์
เมนูอาหาร และอุปกรณ์สำหรับประกอบอาหาร
ในเมนูสาธิตการทำอาหาร

การดำเนินการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้ดำเนินการหลังจาก
ได้รับการรับรองจริยธรรมการวิจัยจาก
คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยใน
มนุษย์ของคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัย
มหิดล ตามหนังสือหมายเลข MUPH 2012 –
058 เมื่อได้รับการรับรองจริยธรรมการวิจัยจึง
ดำเนินการทดลองตามขั้นตอนดังนี้

ขั้นเตรียมการก่อนทดลอง แบ่งเป็น 2
ส่วน คือ

1. การเตรียมการในส่วนของผู้วิจัย
ได้แก่ การติดต่อประสานงานกับโรงเรียน การ
สำรวจและคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างตามเกณฑ์ที่

กำหนด การชี้แจงนักเรียนและผู้ปกครองเพื่อเข้าร่วมการศึกษา การจัดเตรียมวัสดุอุปกรณ์และสื่อการสอน การจัดเตรียมทีมผู้ช่วยผู้วิจัย

2. การเตรียมทีมงาน ได้แก่ การจัดประชุมชี้แจงขั้นตอนการศึกษาแก่ผู้บริหารโรงเรียนและผู้เกี่ยวข้อง ชี้แจงขั้นตอนและแนวทางการจัดกิจกรรมการวิจัยต่อกลุ่มตัวอย่าง

ขั้นตอนการทดลอง ประกอบด้วย

1. การเก็บข้อมูลก่อนการทดลอง 1 สัปดาห์ในกลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่ม โดยเก็บข้อมูลในช่วงเวลาว่างกิจกรรม ได้แก่ การชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง การตอบแบบสอบถาม ประกอบด้วย ข้อมูลส่วนตัวนักเรียน ความรู้ด้านโภชนาการและโรคอ้วน การรับรู้ความสามารถของตนเองในการควบคุมอาหารเพื่อควบคุมน้ำหนัก ความคาดหวังในผลดีของการควบคุมอาหารเพื่อควบคุมน้ำหนักและพฤติกรรมการรับประทานอาหาร

2. ผู้วิจัยจัดกิจกรรมตามโปรแกรมสุขศึกษาโดยใช้ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเองร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคมและกระบวนกลุ่มให้กับกลุ่มทดลอง สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง ระยะเวลา 8 สัปดาห์ ส่วนกลุ่มเปรียบเทียบให้มีการเรียนการสอนตามปกติ

ขั้นสิ้นสุดการทดลอง

เมื่อสิ้นสุดโปรแกรมสุขศึกษา ผู้วิจัยทำการเก็บข้อมูลในนักเรียนกลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่ม

หลังการทดลองเมื่อสิ้นสุดกิจกรรมในสัปดาห์ที่ 8 ในช่วงเวลาว่างของการจัดกิจกรรมตามโปรแกรมสุขศึกษา โดยการชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูงเพื่อประเมินภาวะโภชนาการและทำแบบสอบถามชุดเดียวกับก่อนทดลอง

การวิเคราะห์ข้อมูล

ใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป โดยข้อมูลคุณลักษณะทั่วไปของประชากรใช้สถิติการแจกแจงความถี่ หาค่าเฉลี่ย ร้อยละ และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ใช้สถิติ Paired Sample t-test วิเคราะห์เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างก่อนและหลังการทดลอง ในกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ ใช้สถิติ Independent Sample t-test วิเคราะห์เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างก่อนและหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ

ผลการศึกษา

1. คุณลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

ข้อมูลคุณลักษณะทางประชากรของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า ทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบมีลักษณะดังนี้ กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศชาย โดยกลุ่มทดลองพบร้อยละ 70.0 และกลุ่มเปรียบเทียบ ร้อยละ 80.0 มีอายุระหว่าง 10-13 ปี ส่วนการนับถือศาสนา พบว่า กลุ่มตัวอย่างนักเรียนทั้งสองกลุ่มส่วนมากนับถือศาสนาพุทธเหมือนกัน คือ กลุ่มทดลองคิดเป็นร้อยละ 76.7 กลุ่มเปรียบเทียบคิดเป็นร้อยละ 96.7 ด้านการพักอาศัย พบว่า นักเรียนทั้งสองกลุ่มพักอาศัยกับบิดาและมารดาเป็นส่วนใหญ่

กลุ่มทดลองคิดเป็นร้อยละ 73.7 กลุ่มเปรียบเทียบคิดเป็นร้อยละ 66.7 ส่วนฐานะครอบครัว กลุ่มทดลองมีฐานะระดับปานกลาง ร้อยละ 83.3 ส่วนกลุ่มเปรียบเทียบมีฐานะระดับปานกลางคิดเป็นร้อยละ 96.7 ด้านความคิดเห็นต่อรูปร่างตนเอง ทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบมีความคิดเห็นว่าตนเองมีรูปร่างอ้วน คิดเป็นร้อยละ 86.7 และ 70.0 ตามลำดับ จากการประเมินภาวะโภชนาการตามเกณฑ์ พบว่านักเรียนทั้งสองกลุ่มมีภาวะโภชนาการในระดับเริ่มอ้วนโดยกลุ่มทดลองคิดเป็นร้อยละ 46.7 และกลุ่มเปรียบเทียบคิดเป็นร้อยละ 40.0 รองลงมาทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบมีภาวะโภชนาการเกินในระดับอ้วนคิดเป็นร้อยละ 33.3 และ 26.6 ตามลำดับ

2. ความรู้เรื่องโภชนาการและโรคอ้วน

การเปรียบเทียบความแตกต่างคะแนนเฉลี่ยความรู้ภายในกลุ่มของกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ พบว่า คะแนนเฉลี่ยความรู้หลังเข้าร่วมโปรแกรมเพิ่มขึ้นมากกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.001$) ทั้งสองกลุ่ม เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างกลุ่ม พบว่า หลังการเข้าร่วมโปรแกรมนักเรียนในกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความรู้เพิ่มขึ้นมากกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.001$) (ตารางที่ 1 และ ตารางที่ 2)

3. การรับรู้ความสามารถของตนเองในการควบคุมอาหารเพื่อควบคุมน้ำหนัก

ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถของตนเองภายในกลุ่มของกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบพบว่า คะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถของตนเองของกลุ่มทดลองหลังเข้าร่วมโปรแกรมเพิ่มขึ้นมากกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.001$) แต่ในกลุ่มเปรียบเทียบหลังการทดลองพบว่าไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p = 0.832$) เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างกลุ่ม พบว่า หลังเข้าร่วมโปรแกรมนักเรียนในกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถของตนเองเพิ่มขึ้นมากกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.001$) (ตารางที่ 1 และ ตารางที่ 2)

4. ด้านความคาดหวังในผลดีของการควบคุมอาหารเพื่อควบคุมน้ำหนัก

ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างคะแนนเฉลี่ยความคาดหวังในผลดีของการควบคุมอาหารเพื่อควบคุมน้ำหนักภายในกลุ่มของกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ พบว่า คะแนนเฉลี่ยความคาดหวังในผลดีของกลุ่มทดลองหลังเข้าร่วมโปรแกรมเพิ่มขึ้นมากกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.001$) แต่ในกลุ่มเปรียบเทียบหลังการ

ทดลองพบว่าไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p=0.609$) เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างกลุ่ม พบว่า หลังเข้าร่วมโปรแกรมกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความคาดหวังในผลดีของการควบคุมอาหารเพิ่มขึ้นมากกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p<0.05$) (ตารางที่ 1 และ ตารางที่ 2)

5. ด้านพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อควบคุมน้ำหนัก

ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการบริโภคอาหารภายในกลุ่มของกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ พบว่า

คะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมการบริโภคอาหารของกลุ่มทดลองหลังเข้าร่วมโปรแกรมเพิ่มขึ้นมากกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p<0.001$) แต่ในกลุ่มเปรียบเทียบหลังการทดลองพบว่าไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p=0.374$) เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างกลุ่ม พบว่า หลังการเข้าร่วมโปรแกรมกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อควบคุมน้ำหนักเพิ่มขึ้นมากกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p<0.05$) (ตารางที่ 1 และ ตารางที่ 2)

ตารางที่ 1 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยตัวแปรความรู้ การรับรู้ และความคาดหวังในผลดีภายในกลุ่มตัวอย่าง ก่อนและหลังการทดลอง

ตัวแปร /กลุ่มตัวอย่าง		n	$\bar{X}$	SD	t	df	p-value
ความรู้เรื่องโภชนาการและโรคอ้วน							
กลุ่มทดลอง	ก่อนทดลอง	30	12.76	3.77	9.23	29	<0.001
	หลังทดลอง	30	19.30	0.70			
กลุ่มเปรียบเทียบ	ก่อนทดลอง	30	11.90	2.09	5.92	29	<0.001
	หลังทดลอง	30	16.46	3.47			
การรับรู้ความสามารถตนเองในการควบคุมอาหารเพื่อลดน้ำหนัก							
กลุ่มทดลอง	ก่อนทดลอง	30	50.96	5.73	7.74	29	<0.001
	หลังทดลอง	30	61.56	5.28			
กลุ่มเปรียบเทียบ	ก่อนทดลอง	30	53.73	4.24	0.24	29	<0.001
	หลังทดลอง	30	53.69	6.77			
ความคาดหวังในผลดีของการควบคุมอาหาร							
กลุ่มทดลอง	ก่อนทดลอง	30	57.36	8.33	5.47	29	<0.001
	หลังทดลอง	30	65.90	5.89			
กลุ่มเปรียบเทียบ	ก่อนทดลอง	30	60.93	4.70	0.51	29	<0.001
	หลังทดลอง	30	61.70	7.40			
พฤติกรรมการบริโภคอาหาร							
กลุ่มทดลอง	ก่อนทดลอง	30	67.86	9.15	3.89	29	<0.001
	หลังทดลอง	30	75.03	6.97			
กลุ่มเปรียบเทียบ	ก่อนทดลอง	30	66.90	6.46	0.90	29	0.374
	หลังทดลอง	30	68.63	8.56			

ตารางที่ 2 เปรียบเทียบความแตกต่างคะแนนเฉลี่ยความรู้ การรับรู้ และความคาดหวังในผลดี ระหว่างกลุ่มตัวอย่าง ก่อนและหลังการทดลอง

ตัวแปร /กลุ่มตัวอย่าง		n	$\bar{X}$	SD	t	df	p-value
ความรู้เรื่องโภชนาการและโรคอ้วน							
ก่อนทดลอง	กลุ่มทดลอง	30	12.76	3.77	1.10	58	<0.001
	กลุ่มเปรียบเทียบ	30	11.90	2.09			
หลังทดลอง	กลุ่มทดลอง	30	19.30	0.70	4.38	58	<0.001
	กลุ่มเปรียบเทียบ	30	16.46	3.47			
การรับรู้ความสามารถตนเองในการควบคุมอาหารเพื่อลดน้ำหนัก							
ก่อนทดลอง	กลุ่มทดลอง	30	50.96	5.73	2.12	58	<0.001
	กลุ่มเปรียบเทียบ	30	53.73	4.24			
หลังทดลอง	กลุ่มทดลอง	30	61.56	5.28	1.185	58	<0.001
	กลุ่มเปรียบเทียบ	30	53.96	6.77			
ความคาดหวังในผลดีของการควบคุมอาหาร							
ก่อนทดลอง	กลุ่มทดลอง	30	57.36	8.33	2.04	58	0.046
	กลุ่มเปรียบเทียบ	30	60.93	4.70			
หลังทดลอง	กลุ่มทดลอง	30	65.90	5.89	2.43	58	0.018
	กลุ่มเปรียบเทียบ	30	61.70	7.40			
พฤติกรรมการบริโภคอาหาร							
ก่อนทดลอง	กลุ่มทดลอง	30	67.86	9.15	0.47	58	0.638
	กลุ่มเปรียบเทียบ	30	66.90	6.46			
หลังทดลอง	กลุ่มทดลอง	30	75.03	6.97	3.22	58	0.002
	กลุ่มเปรียบเทียบ	30	68.53	8.56			

อภิปรายผล

หลังการจัดโปรแกรมการควบคุมการบริโภคอาหารของนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกิน โดยประยุกต์ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเองร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคมและกระบวนการกลุ่มส่งผลให้กลุ่มทดลองมีความรู้

และการรับรู้ความสามารถของตนเองในการควบคุมอาหารเพื่อควบคุมน้ำหนักมากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติซึ่งเป็นไปตามสมมติฐาน ส่วนความคาดหวังในผลดีของการควบคุมอาหารกลุ่มทดลองมีระดับความคาดหวังในผลดีมากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมี

นัยสำคัญทางสถิติเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ ส่วนพฤติกรรมการบริโภคอาหารกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความคาดหวังในผลดีของการควบคุมอาหารเพิ่มขึ้นมากกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้

จากการศึกษาวิจัยนี้อภิปรายผลได้ว่ามาจากการที่ผู้วิจัยประยุกต์ทฤษฎีการเรียนรู้ความสามารถของตนเอง⁽¹⁰⁾ ร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคม⁽¹¹⁾ และกระบวนการกลุ่ม ในการจัดกิจกรรมประกอบด้วย การให้ความรู้เกี่ยวกับโภชนาการและโรคอ้วน การสอนวิธีการประเมินภาวะโภชนาการด้วยตนเอง เปิดโอกาสให้อภิปรายกลุ่มพูดคุยแลกเปลี่ยนเรียนรู้ เล่าถึงประสบการณ์ ในการควบคุมการบริโภคอาหารของตนเองที่ประสบผลสำเร็จและปัญหาอุปสรรคในการควบคุมการบริโภคของตนเอง ซึ่งเป็นกิจกรรมที่ชี้ให้เห็นชัดถึงปัญหาของตนเองอย่างแท้จริง เป็นการส่งเสริมให้เด็กสามารถคิดและจดจำช่วยให้เกิดการเรียนรู้ด้วยตนเองส่งผลให้เห็นความสำคัญของโภชนาการและโรคอ้วน มีความสนใจในกิจกรรมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น สอดคล้องกับการศึกษาของ วิภาวี สุวรรณธร⁽¹³⁾ เรื่องการประยุกต์ทฤษฎีความสามารถของตนเองร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคมในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 พบว่าภายหลังการทดลองกลุ่มทดลองมีการเปลี่ยนแปลงด้านความรู้และค่าเฉลี่ยด้านการรับรู้ความสามารถ

ของตนเองดีกว่าก่อนการทดลองและสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ อีกทั้งผู้วิจัยมีการใช้คำพูดชักจูงเสริมสร้างให้ผู้ที่มีความควบคุมการบริโภคอาหารได้ระดับหนึ่งมีความพยายามมากขึ้นและชี้ให้เห็นว่ากลุ่มตัวอย่าง สามารถทำได้ อีกทั้งเปิดโอกาสให้ฝึกปฏิบัติและฝึกทักษะในการควบคุมการบริโภคอาหาร โดยใช้กิจกรรมเมนูจานโปรดและกิจกรรมทัวร์ตลาดนัด ทำให้เด็กมีโอกาสได้ลงมือปฏิบัติและการให้เด็กได้แสดงพฤติกรรมการควบคุมการบริโภคอาหารด้วยวิธีการจดบันทึกการรับประทานอาหารในสมุดคู่มือประจำตัวเด็กไทย สุขภาพดี ไม่มีอ้วนและผู้วิจัยจะให้ข้อมูลย้อนกลับในแต่ละสัปดาห์ เพื่อให้กลุ่มทดลองสามารถรับรู้สิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเองได้เป็นอย่างดี เป็นประสบการณ์ตรงในการรับรู้ความสามารถตนเอง ทำให้เกิดความตระหนักในผลลัพธ์ที่จะเกิดขึ้นและเด็กเกิดความรู้ความสามารถของตนเองสามารถนำไปปฏิบัติได้ สอดคล้องกับการศึกษาของ กุลนิตย ศักดิ์สุภา⁽¹⁴⁾ ที่ศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมสุขศึกษาของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3-6 โดยการประยุกต์ทฤษฎีความสามารถตนเอง ทำให้กลุ่มทดลองมีการเปลี่ยนแปลง การรับรู้ความสามารถของตนเอง ความคาดหวังในผลการปฏิบัติตนและพฤติกรรม การควบคุมภาวะโภชนาการเกินสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ นอกจากนี้มีการให้แรงสนับสนุนทางสังคม ได้แก่ คำชมเชยเมื่อสมาชิกปฏิบัติได้ถูกต้อง มีการให้กำลังใจและคำชมเชยผ่านสติ๊กเกอร์

ข้อความชื่นชมเมื่อปฏิบัติได้ตามสำเร็จและให้กำลังใจหากยังปฏิบัติไม่สำเร็จ การให้กำลังใจจากผู้ปกครอง ครูและเพื่อน ส่งผลให้นักเรียนเกิดความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองที่จะปฏิบัติตนในการเลือกบริโภคอาหารเพื่อควบคุมน้ำหนักด้วยตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ข้อเสนอแนะจากงานวิจัย

1. การจัดกิจกรรมในการศึกษาครั้งนี้เป็นวิธีที่มีประสิทธิภาพทำให้เด็กนักเรียนเกิดการเรียนรู้อย่างมีส่วนร่วมและนำไปสู่การสร้างความมั่นใจในการควบคุมอาหารเพื่อควบคุมน้ำหนักได้ดียิ่งขึ้น

2. จากผลการวิจัยพบว่า การบันทึกการรับประทานอาหารและการประเมินภาวะโภชนาการตนเอง ทำให้เด็กรับรู้ว่ามีภาวะโภชนาการเกินเกณฑ์มาตรฐาน จึงทำให้เด็กเกิดความสนใจในการทำกิจกรรมมากขึ้น

3. โปรแกรมการควบคุมการบริโภคอาหารของนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินจากการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้สามารถนำไปประยุกต์ใช้กับนักเรียนระดับประถมศึกษาในโรงเรียนอื่นๆ ได้

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรเพิ่มระยะเวลาในการศึกษาและทำกิจกรรมเพื่อให้เกิดความต่อเนื่องมีความคงอยู่ของกิจกรรมและประเมินผลในเรื่องน้ำหนัก

และส่วนสูง รวมถึงการเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรมที่ชัดเจน

2. ควรจัดกิจกรรมที่เปิดโอกาสในให้เด็กได้ฝึกทักษะในการเลือกอาหาร เช่น พาเด็กไปร้านจำหน่ายอาหารเพื่อสังเกตพฤติกรรมการเลือกบริโภคอาหารของนักเรียน

เอกสารอ้างอิง

1. World Health Organization. Childhood overweight and obesity 2008. (online), Available at: <http://www.who.int/Dietphysicalactivity/childhood/en/>. (cited February 10, 2011).
2. กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. รายงานการสำรวจอาหารและโภชนาการของประเทศไทย ครั้งที่ 5 ประจำปี 2546 กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์, 2549.
3. กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. ข้อมูลการสำรวจภาวะโภชนาการในประเทศไทย. (online). Available at: <http://nutrition.anamai.moph.go.th/temp/main/content.php?group=7>. (cited October 1, 2011).
4. สมใจ วิชัยดิษฐ์. กินเพื่อสุขภาพปัญหาโภชนาการในวัยรุ่นอันตราย จากการลดน้ำหนักของวัยรุ่น. กรุงเทพมหานคร: ประยูรวงศ์ พรินท์ติ้ง, 2541.

5. ชนิกา ตู๋จินดา และสุริยเดว ทรีปาตี. เลี้ยงลูกอย่างไร ห่างไกลโรคอ้วน. กรุงเทพมหานคร: พิมพ์ดี จำกัด, 2547.
6. ลัดดา เหมาะสุวรรณ. คุณรู้จักโรคอ้วนดีแค่ไหน. มูลนิธิสาธารณสุขแห่งชาติ โรงเรียนกับเด็กอ้วน นโยบายสาธารณะว่าด้วยนโยบายและมาตรการโรงเรียนเพื่อการป้องกันภาวะโภชนาการเกินในเด็ก. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์เดือนตุลา, 2548.
7. กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. คู่มือการควบคุมและป้องกันโภชนาการเกินในเด็กนักเรียนอ้วนใครทำ. (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพมหานคร: องค์การทหารผ่านศึก, 2550.
8. กานต์ธิดา ต้นวัฒนถาวร. ประสิทธิภาพของโปรแกรมสุขศึกษาเพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนประถมศึกษาที่มีภาวะโภชนาการเกิน. [วิทยานิพนธ์ ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาเอกสุขศึกษาและพฤติกรรมศาสตร์]. กรุงเทพมหานคร: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล, 2550.
9. รัชฎี ศรีสวน. การประยุกต์ทฤษฎีความสามารถตนเองต่อการส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 จังหวัดอุบลราชธานี. [วิทยานิพนธ์ ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาอนามัยครอบครัว]. กรุงเทพมหานคร: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล, 2547.
10. Bandura, Social Learning Theory. Englewood Cliffs, N.J: Prentice Hall, 1977.
11. Thoits, P.A. Conceptual Methodological and Theoretical Problem in Studying Social Support as a buffer Against Life Stress. Journal of Health and Social Behavior, 1986:145-159.
12. Lemeshow, S., Hosmer, Klar, J., and Lwanga, S. Adequacy of Sample size in health studies. New York, 1990.
13. วิภาวี สุวรรณธร. การประยุกต์ทฤษฎีความสามารถตนเองร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคมในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 อำเภอท่าตะเียบ จังหวัดฉะเชิงเทรา. [วิทยานิพนธ์ ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาเอกสุขศึกษาและพฤติกรรมศาสตร์]. กรุงเทพมหานคร: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล, 2542.
14. กุลนิตย์ ศักดิ์สุภา. ประสิทธิภาพของโปรแกรมสุขศึกษาที่มีผลต่อภาวะโภชนาการเกินของนักเรียนโรงเรียนอนุบาลพนบุรี จังหวัดพนบุรี. [วิทยานิพนธ์ ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาเอกสุขศึกษา]. กรุงเทพมหานคร: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2550.