

**ประสิทธิผลของหนังสือคู่มือการสร้างเสริมสุขภาพต่อความรู้
ในการสร้างเสริมสุขภาพของผู้ต้องขังหญิงในเรือนจำเชียงราย***
**The effectiveness of health promotion manual
on health promoting knowledge among female inmates
in Chiang Rai's prison.**

บทความวิจัย

วารสารพยาบาลศาสตร์และสุขภาพ
Journal of Nursing Science & Health
ปีที่ 38 ฉบับที่ 4 (ตุลาคม-ธันวาคม) 2558
Volume 38 No.4 (October-December) 2015

สุปรานี อัทธเสรี ศศม** ชมนาค พงนามาตร์ พย.ค** สมบูรณ์ จัยวัฒน์ วท.ม***
Supranee Athaseree M.Ed.** Chomnard Potjanamart DN ** Somboon Jaiwat Msc.***

บทคัดย่อ

การวิจัยกึ่งทดลองนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา ประสิทธิภาพของหนังสือคู่มือการสร้างเสริมสุขภาพต่อความรู้ในการสร้างเสริมสุขภาพของผู้ต้องขังหญิงในเรือนจำเชียงราย คัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 60 คนแบบสุ่มเจาะจงและแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมจำนวนเท่ากัน เครื่องมือในการวิจัยคือหนังสือคู่มือการสร้างเสริมสุขภาพ ซึ่งทดสอบประสิทธิภาพของหนังสือคู่มือได้เท่ากับ 95/94 เครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือ แบบวัดความรู้มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .71 วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย paired t-test และ independent t-test

ผลการศึกษา พบว่า คะแนนเฉลี่ยความรู้ เรื่องการสร้างเสริมสุขภาพของกลุ่มทดลอง ระหว่างก่อนและหลังการใช้หนังสือคู่มือมีค่าคะแนนสูงขึ้นและแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (p -value<0.05) อย่างไรก็ตาม แม้ว่ากลุ่มทดลองจะมีคะแนนเฉลี่ยความรู้เพิ่มขึ้นมากกว่ากลุ่มควบคุม แต่ไม่พบความแตกต่างทางสถิติ

คำสำคัญ: หนังสือคู่มือการสร้างเสริมสุขภาพ ผู้ต้องขังหญิง

Abstract

The purpose of this quasi - experimental research was to investigate the effectiveness of health promotion manual on health promoting knowledge among female inmates in Chiang Rai's prison. Sixty subjects were voluntary selected and assigned equally into the experimental and control group. The research instrument was the health promotion manual, which the efficiency test was 95/94. Data were collected by using questionnaires with the reliability was 0.71. The data were analyzed using percentage, mean, paired t-test and independent t- test.

The results revealed that after receiving the information via health promotion manual, the mean score of knowledge among the experimental group significantly increased at the level of .05. Even though the mean score of knowledge among the experimental group was higher than the control group but there was not significantly difference.

keywords: manual of health promotion, female inmate

*School of Nursing, Mae Fah Lung University, Funding

**Associate Professor, School of Nursing, Mae Fah Lung University.

***Assistant Professor, School of Nursing, Mae Fah Lung University.

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การจัดบริการด้านสุขภาพอนามัยของผู้ต้องขังเป็นสวัสดิการขั้นพื้นฐานอย่างหนึ่งที่จัดขึ้นในเรือนจำ แต่เนื่องจากผู้ต้องขังมีอยู่จำนวนมากทำให้บุคลากรด้านสุขภาพในเรือนจำที่มีอยู่จำกัดต้องทำงานเชิงตั้งรับคือ เน้นการตรวจรักษาตามอาการเจ็บป่วยของผู้ต้องขังเป็นส่วนใหญ่ ผลที่ตามมาจากการขาดงานบริการด้านสุขภาพอนามัยเชิงรุก ซึ่งได้แก่ การสร้างเสริมสุขภาพ การป้องกันและการคัดกรองโรค ทำให้มีจำนวนผู้ป่วยโรคเรื้อรังรายใหม่มากขึ้น เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวานและโรคหัวใจ รวมถึงไม่สามารถควบคุมอาการของโรคเรื้อรังได้ ส่งผลให้เกิดภาวะแทรกซ้อนตามมา¹ โดยเฉพาะผู้ต้องขังที่มีระยะกำหนดโทษนานหรือบางรายตลอดชีวิต ซึ่งคนกลุ่มนี้ไม่สามารถเข้าถึงบริการสุขภาพได้เอง ต้องรอจากหน่วยงานด้านสุขภาพจัดบริการให้ รวมทั้งปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมคือ เรือนจำเป็นระบบปิดและอยู่กันอย่างแออัดส่งผลต่อสุขภาพโดยรวมของผู้ต้องขัง ซึ่งนักวิชาการหลายคนได้สรุปแนวคิดของคำว่าสุขภาพ คือความสมดุลของการดำเนินชีวิตภายใต้สิ่งแวดล้อมที่เป็นอยู่²⁻³ ดังนั้น ถึงแม้ว่าผู้ต้องขังจะต้องถูกอยู่ในสถานที่จำกัด แต่ก็สามารถดำเนินชีวิตและปรับเปลี่ยนแผนการปฏิบัติกิจกรรมให้สอดคล้องกับสภาพที่เป็นอยู่และดำรงไว้ซึ่งการมีสุขภาพที่ดีตามความเหมาะสมได้

จากการดำเนินงานด้านการสร้างเสริมสุขภาพในปี 2556 ของคณะผู้วิจัยซึ่งเป็นคณาจารย์ของสำนักวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวงร่วมกับเจ้าหน้าที่ฝ่ายเวชกรรมสังคม โรงพยาบาลเชียงรายประชานุเคราะห์ ได้ทำการสำรวจพฤติกรรมสุขภาพกลุ่มผู้ต้องขังหญิงในเรือนจำกลางเชียงราย พบว่าผู้ต้องขังมีพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่ถูกสุขลักษณะหลายประการ เช่น สูบบุหรี่ ไม่ล้างมือก่อนรับประทานอาหารหรือหลังการเข้าห้องน้ำ พักผ่อนไม่เพียงพอ ออกกำลังกายไม่สม่ำเสมอและไม่เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการเพื่อผ่อนคลายความเครียด ทางด้านโภชนาการผลจากการชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูงผู้ต้องขังหญิงทั้งหมด 900

คน พบว่าผู้ที่มีน้ำหนักตัวมากที่สุดคือ 130 กก. น้ำหนักตัวน้อยที่สุดคือ 30 กก. เมื่อนำมาคำนวณค่าดัชนีมวลกาย พบว่าผู้ที่มีน้ำหนักเปรียบเทียบกับส่วนสูง อยู่ในเกณฑ์ปกติมีจำนวนร้อยละ 58.3 ผู้ที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐาน ร้อยละ 31.8 และผู้ที่เป็นโรคอ้วน ร้อยละ 5.2 ผู้ที่มีน้ำหนักตัวต่ำกว่าเกณฑ์ ร้อยละ 4.3⁴ การมีน้ำหนักตัวเกินและโรคอ้วนเป็นทั้งปัจจัยเสี่ยงและสาเหตุสำคัญของโรคเรื้อรังต่างๆ ที่เป็นปัญหาด้านสุขภาพและทำให้เสียค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาล อาทิเช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง หลอดเลือด หัวใจตีบ⁵⁻⁸ ดังพบว่ามีผู้ต้องขังหญิงในเรือนจำจังหวัดเชียงรายมีโรคเรื้อรังประจำตัว เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง หัวใจ และอื่น ๆ รวมร้อยละ 37.8 ในการดำเนินการบริการดูแลสุขภาพของผู้ต้องขังที่ผ่านมา คณะผู้วิจัยได้ทำการพัฒนาศักยภาพแกนนำในการสร้างเสริมสุขภาพสำหรับกลุ่มผู้ต้องขังหญิง โดยการคัดเลือกผู้ต้องขังที่มีความประพฤติดีและมีความตั้งใจในการช่วยเหลือเพื่อน เข้าร่วมกิจกรรมพัฒนาศักยภาพให้เป็นแกนนำในการจัดการดูแลสุขภาพเสริมสุขภาพในกลุ่มผู้ต้องขังหญิงในเรือนจำ แกนนำเหล่านี้ได้จัดกิจกรรมการออกกำลังกายสำหรับกลุ่มผู้ต้องขังหญิงขึ้น ได้แก่ การออกกำลังกายแบบโยคะ การเต้นแอโรบิคเข้าจังหวะ และการเดินฮูลาฮูป แต่ในส่วนการเผยแพร่ความรู้ด้านการสร้างเสริมสุขภาพในประเด็นที่เป็นปัญหาอื่น เช่น การรับประทานอาหาร การเลิกสูบบุหรี่ หรือการดูแลสุขภาพด้านอื่น ๆ แกนนำยังไม่ได้ดำเนินการเนื่องจากแกนนำยังไม่มั่นใจในความรู้ที่จะให้แก่เพื่อน⁴

การให้ความรู้หรือข้อเท็จจริงด้านสุขภาพเป็นกลวิธีหนึ่งในยุทธศาสตร์การพัฒนาทักษะส่วนบุคคลเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพ ซึ่งจัดเป็นการป้องกันโรคระดับปฐมภูมิ⁹ การที่บุคคลจะสามารถดูแลสุขภาพตนเองได้เหมาะสมนั้นต้องมีความรู้ที่ถูกต้องในเรื่องนั้น โดยได้รับข้อมูลหรือคำแนะนำจากแหล่งความรู้ต่าง ๆ¹⁰⁻¹¹ ทั้งนี้การให้ข้อมูลนั้นต้องเลือกวิธีการที่เหมาะสม เนื่องจากการให้ข้อมูลมีหลายวิธี ได้แก่ การอธิบาย บรรยาย สาธิต จัดนิทรรศการและ

การใช้สื่อการสอน¹² เมื่อบุคคลได้รับความรู้ก็จะเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม พฤติกรรมที่ปฏิบัติในทางบวกทำให้บุคคลสามารถดำรงความมีสุขภาวะ ซึ่งเพนเดอร์¹³ กล่าวว่าพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพเป็นการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันเพื่อคงไว้หรือยกระดับภาวะสุขภาพของตนเอง ประกอบด้วยกิจกรรม 6 ด้าน คือ ความรับผิดชอบต่อสุขภาพ ด้านกิจกรรมทางกาย ด้านโภชนาการ ด้านสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคล ด้านการพัฒนาทางจิตวิญญาณและด้านจัดการความเครียด ถ้าบุคคลสามารถปฏิบัติพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพได้ก็จะเกิดสุขภาวะ

สำหรับการให้ข้อมูลข่าวสารหรือความรู้ในการสร้างเสริมสุขภาพตนเองของกลุ่มผู้ต้องขังในเรือนจำมีข้อจำกัดหลายประการ ทั้งในด้านระเบียบของเรือนจำในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันและต้องกลับขึ้นบริเวณที่พักตามเวลา การห้ามใช้อุปกรณ์เครื่องเสียงต่างๆ ดังนั้น การให้ความรู้ผ่านสื่อที่ผู้ต้องขังสามารถศึกษาด้วยตนเอง ไม่ต้องใช้อุปกรณ์ใดๆ คือ หนังสือคู่มือความรู้ด้านสุขภาพ การอ่าน เป็นสิ่งเร้าตามกระบวนการเรียนรู้ผ่านอวัยวะรับสัมผัสทางตา ส่งผลให้ผู้อ่านเกิดความสนใจในการรับรู้ข้อมูล มีการคิดวิเคราะห์และเกิดการเรียนรู้ ทำให้ผู้อ่านเกิดความเข้าใจได้ดียิ่งขึ้น¹⁴⁻¹⁵ ซึ่งผู้ต้องขังสามารถนำหนังสือคู่มือไปอ่านได้ในทุกสถานที่และตามเวลาที่สะดวก คณะผู้วิจัยจึงได้พัฒนาหนังสือคู่มือการสร้างเสริมสุขภาพขึ้น และต้องการศึกษาประสิทธิผลของหนังสือคู่มือดังกล่าว เพื่อให้แกนนำมีคู่มือที่มีประสิทธิผลสามารถนำไปเผยแพร่ความรู้ให้แก่ผู้ต้องขัง

วัตถุประสงค์ของโครงการวิจัย

เพื่อศึกษาประสิทธิผลของหนังสือคู่มือการสร้างเสริมสุขภาพต่อความรู้ในการสร้างเสริมสุขภาพของผู้ต้องขังหญิงในเรือนจำกลาง จังหวัดเชียงราย

สมมติฐาน

1. คะแนนความรู้ด้านการสร้างเสริมสุขภาพของกลุ่มตัวอย่างหลังการอ่านหนังสือคู่มือการสร้างเสริมสุขภาพ สูงกว่าก่อนการอ่านหนังสือคู่มือ
2. คะแนนความรู้ด้านการสร้างเสริมสุขภาพของกลุ่มทดลองที่อ่านหนังสือคู่มือการสร้างเสริมสุขภาพ สูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้อ่านหนังสือคู่มือ

นิยามศัพท์

ประสิทธิผลของหนังสือคู่มือการสร้างเสริมสุขภาพ หมายถึง การเปลี่ยนแปลงความรู้ที่เป็นผลจากการเรียนรู้ของกลุ่มตัวอย่างภายหลังการอ่านหนังสือคู่มือ เกี่ยวกับการสร้างเสริมสุขภาพ โดยวัดจากคะแนนความรู้ที่เพิ่มขึ้น

หนังสือคู่มือการสร้างเสริมสุขภาพ หมายถึง เอกสารความรู้จัดเป็นรูปเล่มขนาด 15x20 เซนติเมตร ชื่อว่า *สุขภาพดีอยู่ที่ตัวเรา* จำนวน 21 หน้า ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นใช้เป็นเครื่องมือในการสื่อสารความรู้ มีเนื้อหาครอบคลุมหัวข้อ ความรู้ด้านโภชนาการ ด้านการออกกำลังกาย ด้านการควบคุมอารมณ์และการจัดการความเครียดและอนามัยส่วนบุคคล ทั้งนี้มีภาพประกอบ เช่น รูปอาหาร 5 หมู่วิธีการออกกำลังกายและวิธีการล้างมือ

กรอบแนวคิดในการวิจัย

การบริการสร้างเสริมสุขภาพเป็นสิทธิขั้นพื้นฐานที่ทุกคนควรได้รับ พฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพเป็นการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันเพื่อคงไว้หรือยกระดับภาวะสุขภาพของตนเอง¹³ การที่บุคคลจะปฏิบัติพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพได้อย่างมีประสิทธิภาพต้องผ่านกระบวนการเรียนรู้¹⁰ วิธีการสื่อสารความรู้ทางสุขภาพทำได้หลายวิธี¹² การอ่านหนังสือ เป็นวิธีการหนึ่งที่จะถ่ายทอดสิ่งที่ผู้ให้ต้องการให้ผู้รับได้เรียนรู้สำหรับบุคคลที่ถูกคุมขังอยู่ในเรือนจำซึ่งมีกฎระเบียบ

และข้อบังคับทำให้การสร้างเสริมสุขภาพมีข้อจำกัด ทั้งในลักษณะของบุคลากรสุขภาพที่มีจำนวนน้อย¹ บุคคลภายนอกจะเข้าไปให้ความรู้ในการสร้างเสริมสุขภาพทำได้ยาก การใช้หนังสือคู่มือการสร้างเสริมสุขภาพที่สามารถนำไปอ่านได้ทุกที่ทุกเวลาเป็นวิธีการที่เหมาะสมกับบริบทของผู้ต้องขัง และทำให้ผู้อ่านสามารถปฏิบัติพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพได้ตามความเหมาะสม เพื่อคงไว้ซึ่งการมีสุขภาพ

วิธีการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ใช้รูปแบบการวิจัยกึ่งทดลอง (quasi experiment) แบบสองกลุ่มวัดก่อนและหลังการทดลอง (pre test- post test with control group design) เพื่อศึกษาประสิทธิผลของหนังสือคู่มือการสร้างเสริมสุขภาพ ต่อความรู้ด้านการสร้างเสริมสุขภาพของผู้ต้องขังหญิงในเรือนจำกลาง จังหวัดเชียงราย กำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างตามขนาดของการศึกษา กึ่งทดลองที่พบว่ากลุ่มตัวอย่างที่เหมาะสมและมีความผิดพลาดไม่เกินร้อยละ 50 ควรมีประมาณ 25 คน แต่ถ้ายิ่งมากขึ้นก็ทำให้ความผิดพลาดลดลง¹⁶ ดังนั้น ในการศึกษาครั้งนี้มีกลุ่มตัวอย่างสมัครใจเข้าร่วมกิจกรรมรวมทั้งสิ้น 60 คน และได้ทำการสุ่มอย่างง่ายโดยการจับฉลากแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 30 คน กลุ่มควบคุม 30 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือหนังสือคู่มือการสร้างเสริมสุขภาพ มีเนื้อหาเกี่ยวกับ อาหารที่ควรรับประทาน การออกกำลังกาย การผ่อนคลายความเครียด และสุขอนามัยส่วนบุคคล ซึ่งพัฒนาขึ้นจากการทบทวนเอกสารวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องและนำไปให้แกนนำผู้ต้องขังอ่านและให้ข้อคิดเห็นเพิ่มเติม ซึ่งแกนนำผู้ต้องขังให้ข้อคิดเห็นเห็นว่าเนื้อหาอ่านง่ายและควรเพิ่มรูปภาพในท่าออกกำลังกายให้เห็นชัดเจน หลังจากนั้นคณะผู้วิจัยได้ปรับเพิ่มรูปภาพในหนังสือคู่มือ และส่งให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่านตรวจสอบความเหมาะสมและความถูกต้อง และนำไปประเมินประสิทธิภาพ

ของสื่อในกลุ่มผู้ต้องขังหญิงที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างจำนวน 20 คน กำหนดเกณฑ์ค่าประสิทธิภาพของสื่อหลังการเรียนรู้ ผู้ใช้ต้องสามารถตอบคำถามได้ถูกต้องอย่างน้อยร้อยละ 80 ($E1/E2 = 80/80$)¹⁷ ผลที่ได้คือกลุ่มทดสอบ 19 คน จาก 20 คน (ร้อยละ 95) ตอบคำถามถูกต้องโดยมีค่าเฉลี่ยคือ ร้อยละ 94 ประสิทธิภาพของสื่อที่ทดสอบได้คือ 95/94

เครื่องมือในการรวบรวมข้อมูลคือ แบบวัดความรู้ด้านการสร้างเสริมสุขภาพที่สร้างขึ้นโดยคณะผู้วิจัย ลักษณะแบบวัดเป็นแบบปรนัย 4 ตัวเลือก และมีคำตอบถูกต้องเพียงข้อเดียวจำนวน 25 ข้อ และผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน ตรวจสอบความเหมาะสมและความถูกต้องและเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาของคำถาม นำมาหาค่าความตรงเชิงเนื้อหา ได้เท่ากับ .98 หลังจากนั้นนำแบบวัดไปทดลองใช้กับกลุ่มผู้ต้องขังหญิง จำนวน 20 คน และหาความเชื่อมั่นโดยใช้คูเดอร์ ริชชิตสัน ได้ค่าความเชื่อมั่น .71

การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง

โครงการนี้ได้รับการพิจารณารับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยของมหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง เลขที่ REH-58014 และได้รับอนุญาตจากกรมราชทัณฑ์ กระทรวงยุติธรรม ผู้วิจัยทำหนังสือชี้แจงวัตถุประสงค์และการพิทักษ์สิทธิให้แก่กลุ่มตัวอย่าง และแกนนำทุกคนได้รับทราบว่าการเข้าร่วมการวิจัยและให้ข้อมูลเป็นไปตามความสมัครใจ กลุ่มตัวอย่างสามารถออกจากการทดลองหรือยกเลิกการให้ข้อมูลได้ตลอดเวลาโดยไม่เกิดผลกระทบต่อกลุ่มตัวอย่าง และข้อมูลทั้งหมดจะนำเสนอในภาพรวม

วิธีการรวบรวมข้อมูล มีขั้นตอนในการดำเนินงานดังนี้

1) คณะผู้วิจัยได้เข้าพบเจ้าหน้าที่เรือนจำกลางเชียงรายเพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์และวิธีการดำเนินการวิจัย และขออนุญาตเข้าพบแกนนำสุขภาพผู้ต้องขัง

หญิงที่พัฒนาไว้จากการเข้าไปทำกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพของสำนักวิชาพยาบาลศาสตร์⁴

2) คณะผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์และวิธีการดำเนินการวิจัยแก่แกนนำผู้ต้องซังหญิงที่สมัครใจเข้าร่วมกิจกรรมจำนวน 20 คน และมอบหนังสือคู่มือการสร้างเสริมสุขภาพ ให้กลุ่มแกนนำได้ทดลองอ่าน 1 สัปดาห์ หลังจากนั้นได้ประชุมปรึกษาหารือถึงความเหมาะสม ข้อเสนอแนะในการปรับปรุงหนังสือคู่มือแกนนำเห็นว่าเหมาะสมดีแต่ควรเพิ่มภาพประกอบให้มากยิ่งขึ้น ภายหลังปรับปรุงหนังสือคู่มือแล้ว ได้ขอความร่วมมือแกนนำแต่ละคนสอบถามเพื่อนที่สนใจเข้าร่วมกิจกรรมจำนวน 3-4 คน ทั้งนี้ให้แกนนำเป็นผู้ชี้แจงวัตถุประสงค์และแจ้งการพิทักษ์สิทธิ์ให้แก่เพื่อนผู้ต้องซัง ซึ่งพบว่าได้กลุ่มตัวอย่างที่สนใจเข้าร่วมวิจัยจำนวน 60 คน

3) การเก็บรวบรวมข้อมูลก่อนการทดลอง (pre test) โดยแกนนำสุขภาพเป็นผู้ดำเนินการนำแบบวัดความรู้ด้านการสร้างเสริมสุขภาพไปให้กลุ่มตัวอย่างทั้งหมดตอบ ทั้งนี้ คณะนักวิจัยเป็นผู้ติดตามตรวจสอบความครบถ้วนของการตอบแบบวัด และแบ่งเป็นสองกลุ่มโดยการสุ่มอย่างง่ายโดยการจับฉลาก เป็นกลุ่มควบคุม จำนวน 30 คน กลุ่มทดลอง จำนวน 30 คน

4) หลังจากเก็บรวบรวมข้อมูลก่อนการทดลองแล้ว เว้นระยะเวลาไว้ 2 สัปดาห์เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างที่เป็นกลุ่มควบคุมได้พูดคุยแลกเปลี่ยนความรู้กับแกนนำ หลังจากนั้นได้มอบหมายให้แกนนำเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างที่เป็นกลุ่มควบคุมตามแบบวัดเดิมอีกครั้ง (post test)

5) หลังจากเก็บรวบรวมข้อมูลในกลุ่มควบคุมเสร็จเรียบร้อยแล้ว แกนนำนำหนังสือคู่มือการสร้างเสริมสุขภาพ ไปให้เพื่อนผู้ต้องซังที่เป็นกลุ่มทดลองรวม 30 คนอ่านร่วมกับการพูดคุยแลกเปลี่ยนความรู้กับแกนนำ ใช้เวลาประมาณ 2 สัปดาห์ หลังจากนั้นให้แกน

นำเก็บรวบรวมข้อมูลโดยนำแบบวัดความรู้ชุดเดิม ไปให้กลุ่มทดลองทำอีกครั้งหนึ่ง หลังการเก็บรวบรวมข้อมูล เสร็จเรียบร้อยแล้ว ให้แกนนำ นำหนังสือคู่มือการสร้างเสริมสุขภาพ ไปให้แก่กลุ่มควบคุมได้ศึกษาเพื่อเป็นการพิทักษ์ผลประโยชน์ที่พึงจะได้รับอย่างเท่าเทียมกัน

ผลการศึกษา

กลุ่มตัวอย่างทั้งกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองส่วนใหญ่อายุระหว่าง 21-52 ปี และอาชีพก่อนต้องซังคือ รับจ้าง และค้าขาย กลุ่มตัวอย่างมากกว่าร้อยละ 75 มีการศึกษาระดับมัธยมศึกษา และมีระยะเวลาที่ต้องโทษอยู่ในเรือนจำอยู่ระหว่าง 1-5 ปี

ก่อนการทดลอง ค่าคะแนนเฉลี่ยความรู้ของกลุ่มควบคุมเท่ากับ 17.93 โดยมีคะแนนสูงสุดเท่ากับ 21 คะแนน คะแนนต่ำสุดเท่ากับ 11 คะแนน จากคะแนนเต็ม 25 ค่าคะแนนเฉลี่ยของกลุ่มทดลองเท่ากับ 18.03 คะแนน โดยมีคะแนนสูงสุดเท่ากับ 21 คะแนน คะแนนต่ำสุดเท่ากับ 14 คะแนน

ภายหลังการทดลอง ค่าคะแนนเฉลี่ยของกลุ่มควบคุมเท่ากับ 18.96 มีคะแนนสูงสุดเท่ากับ 23 คะแนน คะแนนต่ำสุดเท่ากับ 13 คะแนน และค่าคะแนนเฉลี่ยของกลุ่มทดลอง เท่ากับ 19.75 โดยมีคะแนนสูงสุดเท่ากับ 24 คะแนน คะแนนต่ำสุดเท่ากับ 15 คะแนน

เมื่อเปรียบเทียบคะแนนในกลุ่มทดลองระหว่างก่อนและหลังการอ่านหนังสือคู่มือการสร้างเสริมสุขภาพ ด้วยสถิติ paired t-test พบว่าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (p -value < .008) และถึงแม้ว่าคะแนนเฉลี่ยความรู้ของกลุ่มทดลองภายหลังการสอบจะมีค่าสูงกว่ากลุ่มควบคุม เมื่อทดสอบทางสถิติด้วยค่าสถิติ independent t-test ไม่พบความแตกต่างทางสถิติ ดังแสดงในตารางที่ 1 และ 2

ตารางที่ 1 เปรียบเทียบค่าคะแนนเฉลี่ยความรู้เรื่องการสร้างเสริมสุขภาพ และทดสอบความแตกต่างระหว่างก่อนและหลังการอ่านหนังสือคู่มือการสร้างเสริมสุขภาพของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง ด้วยค่า pair t-test (n=60)

กลุ่ม	คะแนนเฉลี่ย		t	P value
	ก่อน	หลัง		
กลุ่มควบคุม	17.93	18.96	2.614	.014*
กลุ่มทดลอง	18.03	19.75	2.84	.008*

* P value < .05

ตารางที่ 2 เปรียบเทียบค่าคะแนนเฉลี่ยด้านความรู้เรื่องการสร้างเสริมสุขภาพภายหลังการทดลอง และทดสอบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ย ของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง ด้วยค่า independent t-test (n=60)

กลุ่ม	คะแนนเฉลี่ยหลังการทดลอง	df	t-test	P-value
กลุ่มควบคุม	18.96	55	1.066	.291
กลุ่มทดลอง	19.75			

การอภิปรายผล

การอภิปรายผล ตามสมมติฐานข้อที่ 1 คะแนนความรู้ด้านการสร้างเสริมสุขภาพของกลุ่มตัวอย่างหลังการอ่านหนังสือคู่มือการสร้างเสริมสุขภาพ สูงกว่าก่อนการอ่านหนังสือคู่มือ

จากผลการศึกษาครั้งนี้ พบว่ากลุ่มทดลองหลังการอ่านหนังสือคู่มือการสร้างเสริมสุขภาพมีคะแนนความรู้เฉลี่ยสูงขึ้นกว่าก่อนการอ่านหนังสือคู่มืออย่างมีนัยสำคัญทางสถิติเป็นไปตามสมมติฐาน อธิบายได้ว่าหนังสือคู่มือการสร้างเสริมสุขภาพ เป็นสิ่งเร้าตามกระบวนการเรียนรู้ผ่านอวัยวะรับสัมผัสทางตา ส่งผลให้ผู้อ่านเกิดความสนใจในการรับรู้ข้อมูล มีการคิดวิเคราะห์และเกิดการเรียนรู้¹⁴⁻¹⁵ หนังสือคู่มือการสร้างเสริมสุขภาพทำหน้าที่เป็นสื่อถ่ายทอดความรู้ ความเข้าใจ กระตุ้นให้เกิดการพัฒนาศักยภาพทางการคิด ได้แก่ การคิดไตร่ตรอง การคิดสร้างสรรค์ การคิดอย่างมีวิจารณญาณ โดยเฉพาะเมื่อผู้อ่านเห็นว่าข้อมูลที่ได้รับเกิดผลดีแก่ตัวเองก็จะเกิดการเปลี่ยนแปลงตามความรู้ใหม่ที่ได้รับ¹⁸⁻¹⁹ รวมทั้งการมีภาพประกอบตัว

อักษรจะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการเรียนรู้ของผู้อ่านได้ดีกว่าการมีแต่ตัวอักษรอย่างเดียว¹² หนังสือคู่มือจะช่วยให้ผู้อ่านได้รับข้อมูลที่ครบถ้วน ครอบคลุม มองเห็นสิ่งที่กำลังเรียนรู้ได้อย่างเป็นรูปธรรมและเป็นกระบวนการ มีความเข้าใจเกิดความคิดรวบยอดได้ง่ายและรวดเร็วขึ้น²⁰ สนับสนุนด้วยการศึกษาผลของโปรแกรมสร้างเสริมสุขภาพต่อความรู้เรื่องอาหารและการออกกำลังกายและการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 ผ่านสื่อแผนการสอน คู่มือ และแจกเอกสารแผ่นพับ พบว่าทำให้กลุ่มตัวอย่างมีความรู้ในเรื่องการออกกำลังกายและมีพฤติกรรมการเลือกรับประทานอาหารที่เหมาะสมกับโรคมากขึ้น²¹

สมมติฐานข้อที่ 2 คะแนนความรู้ด้านการสร้างเสริมสุขภาพของกลุ่มตัวอย่างอ่านหนังสือคู่มือการสร้างเสริมสุขภาพ สูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้อ่านหนังสือคู่มือ พบว่า คะแนนความรู้ที่เพิ่มขึ้นของกลุ่มทดลองมีค่าสูงกว่ากลุ่มควบคุม แต่ไม่พบความแตกต่างในทางสถิติ ซึ่งไม่เป็นตามสมมติฐาน อธิบายได้ว่า การเรียนรู้ด้านสุขภาพ ไม่ว่าจะป็นวิธีการใดก็ตามย่อมทำให้เกิด

ความรู้เพิ่มขึ้น¹² อีกทั้งความรู้ในเรื่องการสร้างเสริมสุขภาพที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติตัวในชีวิตประจำวัน ได้แก่ การออกกำลังกาย การรับประทานอาหาร การลดความเครียดด้วยตนเอง และการดูแลสุขภาพอนามัยส่วนบุคคลเป็นสิ่งที่เข้าใจได้ง่าย เมื่อกลุ่มตัวอย่างที่เป็นกลุ่มควบคุมได้มีโอกาสพูดคุย กับแกนนำซึ่งได้อ่านหนังสือคู่มือสร้างเสริมสุขภาพมาแล้ว แกนนำก็สามารถให้คำแนะนำถึงแนวทางการสร้างเสริมสุขภาพให้กลุ่มควบคุมได้ดีขึ้น ดังนั้นจึงทำให้ไม่เกิดความแตกต่างของคะแนนความรู้ที่เพิ่มขึ้นของทั้งสองกลุ่ม

อย่างไรก็ตามการให้ข้อมูลความรู้โดยการพูดคุยอย่างเดียว อาจไม่กระตุ้นความสนใจของผู้ฟัง ส่งผลให้เกิดการจดจำหรือการเรียนรู้ได้ไม่ดีเท่าที่ควร¹² จึงทำให้คะแนนความรู้เฉลี่ยที่เพิ่มขึ้นของกลุ่มควบคุม น้อยกว่ากลุ่มทดลอง การมีหนังสือคู่มือประกอบการพูดคุยก็ย่อมจะทำให้ผู้สอนที่เป็นแกนนำมีความสะดวกมากยิ่งขึ้นในการชักจูงหรือให้ความรู้แก่กลุ่มตัวอย่าง นอกจากนี้ หนังสือคู่มือการสร้างเสริมสุขภาพที่มีภาพประกอบให้ผู้อ่านเข้าใจง่าย และมีอิสระในการเรียนรู้ด้วยตนเอง สามารถเรียนรู้ได้ทุกเวลาตามที่ต้องการ สนับสนุนด้วยการศึกษาเรื่อง การจัดการเรียนการสอนของ มสธ. สำหรับผู้ต้องขังในเรือนจำและทัณฑสถานที่มีข้อเสนอแนะว่า การจัดการเรียนการสอนสำหรับผู้ต้องขังควรมีสื่อการสอนที่เหมาะสม²² และประกอบกับระเบียบของทางเรือนจำที่กำหนดเวลาว่าผู้ต้องขังต้องเข้าห้องนอนตามเวลา ไม่สามารถมานั่งดูโทรทัศน์ หรือฟังวิทยุได้ การมีหนังสือคู่มือขนาดกะทัดรัดที่สามารถนำไปอ่านในห้องพักได้ เป็นการช่วยเพิ่มพูนความรู้ที่ไม่ต้องขึ้นอยู่กับอุปกรณ์และสามารถพกพาไปได้ง่าย ช่วยผ่อนคลายความเครียดให้กับผู้อ่านอีกวิธีการหนึ่ง

ข้อเสนอแนะ ในการนำผลการวิจัยไปใช้

บุคลากรด้านสุขภาพประจำเรือนจำสามารถนำหนังสือคู่มือการสร้างเสริมสุขภาพที่ผลิตขึ้นจากการ

วิจัยนี้ไปใช้ร่วมกับการให้ความรู้ด้วยวิธีอื่นสำหรับผู้ต้องขังในเรือนจำทั้งแผนกหญิงและแผนกชาย

กิตติกรรมประกาศ

คณะผู้วิจัยขอขอบคุณแกนนำและผู้ให้ข้อมูลทุกท่าน และ สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติที่ให้ทุนอุดหนุนการวิจัย

References

1. Jirapornjarean V, Khunleadkit N, Aramrat A. Basic health survey of female inmates in Chiang Mai prison. Faculty of Medicine, ChiangMai University; 2009. (in Thai)
2. Pra PromKunaporn (Por. Or. PraYut To). Holistic health in Buddhist 10Th. Bangkok: Printing Agriculture Cooperatives of Thailand; 2005. (in Thai)
3. Wasi, P. On a new path health: Aphiwat life and social. Bangkok: Doctor villagers, 1998. (in Thai)
4. Athaseree S, Potjanamart C, Jaiwat S, Adultrakul A. Capacity building health promoting leader among female inmates, Chiang Rai prison. School of Nursing, Mae Fah Luang University; 2011. (in Thai)
5. Bhaskaran K, Douglas I, Forbes H, dos-Santos-Silva I, Leon DA, Smeeth L. Body-mass index and risk of 22 specific cancers: a population-based cohort study of 5•24 million UK adults. Lancet. 2014 Aug 30;384(9945): 755-65. doi: 10.1016/S01406736(14)60892-8. Epub 2014 Aug 13.
6. Kasen, S, et al. "Obesity and psychopathology in women: a three decade prospective study." International Journal of Obesity 2008; 32(3): 558-66.

7. Jitnarin N., et al. Risk factors for overweight and obesity among Thai adults: results of the National Thai Food Consumption Survey. *Nutrients* 2009; 2, 60-74
8. World Health Organization. Obesity and overweight Fact sheet N°311 Updated January 2015. Available from <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/en/>.
9. World Health Organization. The Ottawa Charter for Health Promotion. First International Conference on Health Promotion, Ottawa, 21 November 1986 (cited 2018 October 15). Available from <http://www.who.int/health-promotion/conferences/previous/ottawa/en/index1.html>
10. Craven, RF, & Hirnle, CJ. (Eds.). *Fundamental of nursing human health and function*. Lippincott Williams & Wilkins. 2006.
11. Potter, PA, & Perry AG. *Basic nursing: Essentials for practice* (6th ed.). St. Louis: Mosby. 2007.
12. Malithong K. *Education technology and medias*. Bangkok: Arun Press; 2005. (in Thai).
13. Pender, NJ, Murdaugh CL., Parsons MA. *Health promotion in nursing practice*. (4rd ed.). USA: Appleton & Lange; 2011.
14. Aree PM. *Psychology creative teaching*. Bangkok: Silky. 2003. (in Thai)
15. Punnee CJ. *Educational psychology*. Bangkok: Ton-or-Grammy Lt. 1995. (in Thai)
16. Polit, DF, CT. *Nursing research: principle and method* 7th ed. Philadelphia : Lippincott Williams & Wilkins; 2004.
17. Kitrakarn P. Analysis of efficiency of Medias and Educational Technology. *Journal of Educational Measurement, Maharakarm University* 2001;7:44-52. (in Thai)
18. Arkkawit KP. *Educational technology: Concept and practice*. Songkla: Taksin University; 2002. (in Thai)
19. Tisa K. *Science teaching: knowledge for effective learning process*. Bangkok: Dan Prsutha Press; 2003. (in Thai)
20. Department of Education. *Guide development of learning materials*. Bangkok: Book Development Department of the Ministry of Education; 2002. (in Thai)
21. Duangkamol W, Siripan P, Sirikul P, Suwalee A, Sirorat K, Reanthong N, Effects of health promotion program on diet and exercise knowledge and behavioral change in persons with type 2 diabetes. *Thai Journal of Cardio-Thoracic Nursing* 20(1) 32-44. (in Thai)
22. Hutaprent B. The educational programs of Sukhothai Thammathirat open Universty for inmates in prisons and penitentiaries. *Modern management Journal* 2013; (11): 33-47. (in Thai)