

การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลสิงห์บุรี ที่มีภาวะน้ำหนักตัวเกินเกณฑ์

มณฑนา ศรีรักษา

กลุ่มงานอาชีวเวชกรรม โรงพยาบาลสิงห์บุรี

บทคัดย่อ

การศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลสิงห์บุรี ที่มีภาวะน้ำหนักตัวเกินเกณฑ์ โดยประยุกต์ทฤษฎีความสามารถตนเอง กลุ่มตัวอย่างเป็นเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลสิงห์บุรีที่มีคุณสมบัติตามกำหนด จำนวน 60 คน เข้าร่วมกิจกรรมครบ 7 ครั้ง เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามประกอบด้วย ข้อมูลทั่วไป ความเชื่อในความสามารถตนเอง พฤติกรรมการบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย และการควบคุมอารมณ์ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนาและ Paired Sample t-test

ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 75.0 มีอายุ 41-50 ปี ร้อยละ 35.0 อายุเฉลี่ย 46.7 สถานภาพสมรส ร้อยละ 61.7 จบการศึกษาระดับปริญญาตรี ร้อยละ 50.0 ก่อนการทดลอง กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความเชื่อในความสามารถตนเองอยู่ในระดับต่ำ ร้อยละ 93.3 การบริโภคอาหารอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 76.7 การออกกำลังกายอยู่ในระดับต่ำ ร้อยละ 63.3 การควบคุมอารมณ์ อยู่ในระดับต่ำ ร้อยละ 40.0 และพฤติกรรมตามหลัก 3 อ. รวมอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 53.3 หลังการทดลอง กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความเชื่อในความสามารถตนเองอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 36.7 การบริโภคอาหารอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 81.7 การออกกำลังกายอยู่ในระดับต่ำ ร้อยละ 50.0 การควบคุมอารมณ์อยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 41.7 และพฤติกรรมตามหลัก 3 อ. รวมอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 76.7 ภายหลังการทดลอง กลุ่มตัวอย่างคะแนนเฉลี่ยความเชื่อในความสามารถตนเอง การบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย และการควบคุมอารมณ์ เพิ่มขึ้นมากกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$) ค่าเฉลี่ยของรอบเอว น้ำหนัก และค่าดัชนีมวลกาย น้อยกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$)

โครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลสิงห์บุรี ที่มีภาวะน้ำหนักตัวเกินเกณฑ์ ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงความเชื่อในความสามารถตนเอง การบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย และการควบคุมอารมณ์ ส่งผลให้รอบเอว น้ำหนัก และค่าดัชนีมวลกายลดลง ควรมีการส่งเสริมให้มีกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง และขยายผลไปสู่ชุมชนต่อไป โดยประยุกต์ให้เหมาะสมกับบริบทในแต่ละชุมชน

คำสำคัญ : โครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลสิงห์บุรี ที่มีภาวะน้ำหนักตัวเกินเกณฑ์ / ทฤษฎีความสามารถตนเอง

**Abstract : Changing Behavior Modification for Singburi hospital
officers being overweight.**

This quasi-experimental research was aimed to study the effect of healthcare the person overweight in Singburi Hospital district by applying the theories of self-efficacy. The samples were composed of 60 qualified workers in Singburi Hospital. All participants completed the activity in 7 times. The questionnaires of characteristics, perceived self-efficacy questionnaire, food control behavior, exercise behavior and emotional control behavior were used for collecting data. Data were analyzed by using descriptive statistics and Paired Sample t-test.

The research showed the most of the sample were female 75.0%, age 41-50 years old 35.0%, average age 45.6 years, married 61.7% and bachelor's degree 50.0%. The results before the intervention found that most of sampling had perceived self-efficacy was fair level 93.3%, food control behavior was medium level 76.7%, exercise behavior was fair level 63.3%, emotional control behavior was fair level 40.0% and total behaviors was medium level 53.3%. The research results revealed that after the intervention, the experimental group was significantly higher perceived self-efficacy, food control behavior, exercise behavior and emotional control behavior than before the intervention ($p < 0.05$). After the intervention, the experimental group was significantly less waist circumference, weight and BMI than before the intervention ($p < 0.05$).

In conclusion, person overweight in Singburi Hospital district was found to be effective in changing perceived self-efficacy, food control behavior, exercise behavior and emotional control behavior. This intervention should be continued and expanded in another community.

Key Words : Changing Behavior / Self-efficacy theory

บทนำ

ในปัจจุบันสถานการณ์น้ำหนักเกินและโรคอ้วนเป็นปัญหาสาธารณสุขที่สำคัญและกำลังระบาดทั่วโลก พบความชุกของภาวะน้ำหนักเกินเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วทุกกลุ่มอายุ จากการสำรวจข้อมูลขององค์การอนามัยโลกปี 2005 ประชากรอายุ 15 ปีขึ้นไปทั่วโลก มีภาวะน้ำหนักเกินมาตรฐาน 1,600 ล้านคนและมีประมาณ 400 ล้านคนที่มีภาวะอ้วน ซึ่งในปี ค.ศ. 2015 คาดว่าจะมีภาวะน้ำหนักเกินมาตรฐานเพิ่มเป็น 2,300 ล้านคน

และมีประมาณ 700 ล้านคนที่มีภาวะอ้วน (World Health Organization, 2003) แนวโน้มความชุกของภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วนในประเทศไทยนั้นมีความสอดคล้องกับสถานการณ์โลก ในประเทศไทย คนไทยมีรูปร่างท่วมถึงระดับอ้วนมากถึง 17 ล้านคน เสียชีวิตจากโรคอ้วนปีละ 20,000 คน และ 1 ใน 3 ของประชากรที่มีอายุมากกว่า 35 ปีขึ้นไป เป็นโรคอ้วนลงพุง (ศูนย์เรียนรู้องค์กรต้นแบบไร้พุงต้นแบบ, สำนักสร้างเสริมวิถีชีวิตสุขภาวะ และสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ สสส., 2558) สถานการณ์ภาวะอ้วนลงพุงในประเทศไทย จากการสำรวจสุขภาพประชาชนครั้งที่ 4 พ.ศ. 2551-2552 พบความชุกของกลุ่มอาการอ้วนลงพุงร้อยละ 18.6 ในเพศชายและร้อยละ 45.0 ในเพศหญิง¹ แนวโน้มความชุกค่อนข้างสูงและเพิ่มขึ้นอย่างมากจากปี 2547 ถึงปี 2552 ผู้ชายที่มีภาวะอ้วนลงพุงเพิ่มจากร้อยละ 15.4 เป็นร้อยละ 18.6 ส่วนผู้หญิงเพิ่มจากร้อยละ 36.1 เป็น ร้อยละ 45.0 คิดเป็นการเพิ่มขึ้นถึงร้อยละ 20.7 และ 24.6 ตามลำดับ โรคอ้วนมีความชุก สูงขึ้นตามอายุ อายุ 45 - 60 มีความชุกสูงที่สุดถึงร้อยละ 23 ในผู้ชายและร้อยละ 55 ในผู้หญิง หลังจากอายุ 60 ปี น้ำหนักตัวจะมีแนวโน้มลดลง² การสำรวจสุขภาพประชาชนครั้งที่ 4 พ.ศ. 2551-2552 ยังพบว่า ความชุกของโรคอ้วน (ค่าดัชนีมวลกายมากกว่าหรือเท่ากับ 25 กิโลกรัม/เมตร²) ในประชากรประเทศไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป ความชุกร้อยละ 28.3 ในเพศชาย และร้อยละ 40.7 ในเพศหญิง ซึ่งเพิ่มขึ้นอย่างชัดเจนเมื่อเปรียบเทียบกับผลการสำรวจครั้งที่ 1 พ.ศ. 2534 ซึ่งมีค่าความชุกเพียงร้อยละ 12.0 ในเพศชาย และร้อยละ 19.5 ในเพศหญิง ปัญหาโรคอ้วนและอ้วนลงพุง พบว่า มีการระบาดทุกกลุ่มคนทุกช่วงอายุที่เพิ่มขึ้นต่อเนื่อง³ ซึ่งก่อให้เกิดปัญหาทางจิตใจ เกิดค่าใช้จ่ายด้านสุขภาพและค่าใช้จ่ายที่เพิ่มขึ้นจากการรักษาการเจ็บป่วย เป็นปัญหาต่อตนเอง ครอบครัว ชุมชน และเป็นปัญหาต่อระบบสุขภาพ รวมถึงสภาวะการเงินการคลังขององค์กรและของประเทศ นอกจากนั้นการป่วยจะลดคุณภาพในการทำงาน ทำให้ผลผลิตโดยรวมของระดับองค์กร และระดับประเทศลดลง โรคอ้วนลงพุงจึงนับเป็นมหันตภัยเงียบด้านสุขภาพที่กำลังคุกคามคนทั่วโลกรวมถึงคนไทย เพราะส่งผลกระทบในทุกมิติ ทั้งตัวบุคคล สังคม จากการศึกษาวิจัยพบว่า ผู้ที่มีน้ำหนักเกินตั้งแต่ 13 กิโลกรัมขึ้นไป หากลดน้ำหนักลงได้เพียงร้อยละ 5-10 ของน้ำหนักตัว จะสามารถลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูงได้ร้อยละ 20 ลดเสี่ยงโรคมะเร็งได้ร้อยละ 37 ลดเสี่ยงโรคหัวใจได้ร้อยละ 9 และลดอัตราการเสียชีวิตได้ร้อยละ 44⁴ ประชากรวัยทำงานเป็นกลุ่มที่เป็นกำลังสำคัญของครอบครัวและประเทศชาติ สุขภาพที่ดีทั้งกาย จิต สังคม และจิตวิญญาณของประชากรวัยทำงานต้องมาจากการมีวิถีชีวิตที่เหมาะสม มาตรการ เชิงรุกเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ ป้องกันปัจจัยเสี่ยงและลดพฤติกรรมเสี่ยงในประชากรวัยทำงาน ควรเน้นการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตามหลัก 3 อ. และปรับสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อสุขภาพ⁵

กลุ่มงานอาชีวเวชกรรม มีหน้าที่จัดบริการด้านอาชีวอนามัยเพื่อให้ประชากรวัยทำงานมีความปลอดภัยและมีสุขภาพดี โดยมีภารกิจในด้านงานอาชีวป้องกันและควบคุมโรค งานส่งเสริมสุขภาพและฟื้นฟูสภาพวัยทำงาน งานอาชีวอนามัยความปลอดภัยในโรงพยาบาล งานตรวจสุขภาพ งานคลินิกอาชีวเวชกรรม รวมถึงงานพิษวิทยาและเวชศาสตร์สิ่งแวดล้อม พยาบาลวิชาชีพในกลุ่มงานอาชีวเวชกรรม ทำหน้าที่เป็นผู้ปฏิบัติในการจัดบริการดังกล่าว ซึ่งการพยาบาลเสริมสร้างสุขภาพและฟื้นฟูสุขภาพบุคลากรในโรงพยาบาลเป็นส่วนหนึ่งของมาตรฐานของการพยาบาลอาชีวอนามัย เป็นการบริการเชิงรุกในการส่งเสริมสุขภาพและ

ป้องกันโรค⁶ จากผลการตรวจสุขภาพประจำปี 2559 ของบุคลากรโรงพยาบาลสิงห์บุรี จำนวน 721 คน พบว่า บุคลากรเสี่ยงต่อโรคเบาหวาน ร้อยละ 22.88 เป็นโรคเบาหวาน ร้อยละ 25.52 เสี่ยงต่อโรคความดันโลหิตสูง ร้อยละ 10.40 เป็นโรคความดันโลหิตสูง ร้อยละ 20.7 รอบเอวเกินเกณฑ์มาตรฐาน (รอบเอว ชาย มากกว่าหรือเท่ากับ 90 เซนติเมตร, หญิง มากกว่าหรือเท่ากับ 80 เซนติเมตร) และมีค่าดัชนีมวลกายระดับน้ำหนักเกิน (ค่าดัชนีมวลกาย มากกว่าหรือเท่ากับ 23 กิโลกรัม/เมตร²) จำนวน 397 คน คิดเป็นร้อยละ 55.06 คน สรุปได้ว่า บุคลากรโรงพยาบาลสิงห์บุรีเป็นโรคอ้วน ลงพุงถึง 1 ใน 2 ซึ่งสถิติของประเทศไทยพบ 1 ใน 3 ของประชากร ร้อยละ 2.91 เป็นโรคเบาหวาน ร้อยละ 0.40 ที่เป็นเบาหวานที่มีภาวะแทรกซ้อน ร้อยละ 0.10 ซึ่งเป็นโรคความดันโลหิตสูงที่มีภาวะแทรกซ้อน นโยบายกระทรวงสาธารณสุข จากกองสุขศึกษา กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข ที่เน้นให้ทุกโรงพยาบาลมีการดำเนินงานโดยมีเป้าหมายสูงสุดเพื่อให้ประชาชนมีสุขภาพดี ด้วยการปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพตามหลัก 3 อ. ประกอบกับกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข มีนโยบายให้โรงพยาบาลเป็นต้นแบบขององค์กรไร้พุง โดยมีตัวชี้วัดสำคัญคือ ร้อยละ 60 ของบุคลากรในองค์กรมีรอบเอว (ชายรอบเอวน้อยกว่า 90 เซนติเมตร และผู้หญิงมีรอบเอวน้อยกว่า 80 เซนติเมตร) ซึ่งสอดคล้องกับสภาพปัญหาจากการตรวจสุขภาพบุคลากรโรงพยาบาลสิงห์บุรี ที่พบว่าเป็นโรคอ้วนลงพุงถึง 1 ใน 2 จำเป็นต้องเร่งแก้ไข ดังนั้น ผู้ทำการวิจัยรับผิดชอบงานอาชีวเวชกรรม โรงพยาบาลสิงห์บุรี ได้ตระหนักถึงปัญหาดังกล่าว หากบุคลากรในโรงพยาบาลมีสุขภาพที่ไม่ดีจะส่งผลถึงประสิทธิภาพของการทำงาน ต้องสูญเสียทั้งค่าใช้จ่ายในการดูแลรักษาสุขภาพ และสูญเสียเวลาในการทำงาน ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลสิงห์บุรีที่มีภาวะน้ำหนักตัวเกินเกณฑ์ เพื่อส่งเสริมให้เกิดการปรับเปลี่ยนความเชื่อในความสามารถตนเอง การปฏิบัติพฤติกรรมตามหลัก 3 อ. ซึ่งจะช่วยให้บุคลากรมีสุขภาพกายแข็งแรง สุขภาพจิตดี สามารถลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคที่ป้องกันได้ รวมทั้งมีคุณภาพชีวิตที่ดียิ่งขึ้น อีกทั้งบุคลากรของโรงพยาบาล ควรเป็นแบบอย่างที่ดีในการดูแลสุขภาพ เพราะฉะนั้นเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลสิงห์บุรี ควรเป็นต้นแบบในการดูแลสุขภาพ เพื่อให้มีภาวะน้ำหนักตัวไม่เกินเกณฑ์ ซึ่งจะทำให้ประชาชนเห็นต้นแบบที่ดีในการดูแลสุขภาพ สามารถกระตุ้นให้เกิดความตระหนักในการดูแลสุขภาพเพิ่มมากขึ้น

วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อศึกษาการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลสิงห์บุรี ที่มีภาวะน้ำหนักตัวเกินเกณฑ์ในเรื่องต่อไปนี้

1. ความเชื่อในความสามารถตนเอง
2. พฤติกรรมการปฏิบัติตามหลัก 3 อ. ได้แก่ การบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย และการควบคุมอารมณ์
3. รอบเอว น้ำหนัก และค่าดัชนีมวลกาย

ขอบเขตการวิจัย

การศึกษาครั้งนี้ ศึกษาเฉพาะเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลสิงห์บุรี ที่มีรอบเอวเกินเกณฑ์มาตรฐาน (รอบเอวชาย มากกว่าหรือเท่ากับ 90 เซนติเมตร, หญิง มากกว่าหรือเท่ากับ 80 เซนติเมตร) และมีค่าดัชนีมวลกายระดับน้ำหนักเกิน (ค่าดัชนีมวลกาย มากกว่าหรือเท่ากับ 23 กิโลกรัม/เมตร²) ช่วงเวลาที่ใช้ในการศึกษา ตั้งแต่เดือนมีนาคม 2560 – กันยายน 2560 รวมระยะเวลา 7 เดือน

ตัวแปรในการวิจัย

ตัวแปรต้น ได้แก่ ความเชื่อในความสามารถตน

ตัวแปรตาม ได้แก่ การปฏิบัติพฤติกรรมตามหลัก 3 อ. ได้แก่ การบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย และการควบคุมอารมณ์, รอบเอว, น้ำหนักและค่าดัชนีมวลกาย

รูปแบบการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Research) แบบ The One-Group Pretest-Posttest Design โดยมีกลุ่มตัวอย่าง 1 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง (Experimental Group) กลุ่มตัวอย่าง เป็นเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลสิงห์บุรีที่มีคุณสมบัติตามกำหนดและร่วมกิจกรรมรวม 7 ครั้ง ตั้งแต่เดือนมีนาคม – กันยายน 2560 รวมระยะเวลา 7 เดือน รวบรวมข้อมูลตัวแปรก่อนและหลังการทดลอง

ประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรในการวิจัย เป็นเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลสิงห์บุรี ที่ตรวจสุขภาพในปี 2559 มีรอบเอวเกินเกณฑ์มาตรฐาน (รอบเอว ชาย มากกว่าหรือเท่ากับ 90 เซนติเมตร, หญิง มากกว่าหรือเท่ากับ 80 เซนติเมตร) และมีค่าดัชนีมวลกายระดับน้ำหนักเกิน (ค่าดัชนีมวลกาย มากกว่าหรือเท่ากับ 23 กิโลกรัม/เมตร²) รวม 464 คน

กลุ่มตัวอย่าง เป็นเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลสิงห์บุรี ที่ตรวจสุขภาพในปี 2559 โดยกำหนดคุณสมบัติ ดังนี้
เกณฑ์ในการคัดเลือก

1. มีรอบเอวเกินเกณฑ์มาตรฐานและมีค่าดัชนีมวลกายระดับน้ำหนักเกิน
2. สมัครใจเข้าร่วมโครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลสิงห์บุรี ที่มีภาวะน้ำหนักตัวเกินเกณฑ์
3. สามารถเข้าร่วมกิจกรรมในโครงการได้ครบทั้ง 7 ครั้ง

เกณฑ์ในการคัดออก

1. มีรอบเอวปกติ หรือมีค่าดัชนีมวลกายระดับปกติ
2. ไม่สามารถเข้าร่วมกิจกรรมในโครงการได้ครบทั้ง 7 ครั้ง

โดยกลุ่มตัวอย่างที่มีคุณสมบัติตามเกณฑ์ที่กำหนดรวม 60 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นโดยกำหนดเนื้อหาจากการทบทวนวรรณกรรม แนวคิดทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องให้มีความครอบคลุมตรงตามประเด็นที่ต้องการวัด ประกอบด้วย 3 ส่วน ได้แก่ ข้อมูลทั่วไป ความเชื่อในความสามารถตนเอง การปฏิบัติตามหลัก 3 อ.

2. เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง ได้แก่ กิจกรรมในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลสิงห์บุรี ที่มีภาวะน้ำหนักตัวเกินเกณฑ์ เครื่องชั่งน้ำหนัก ที่วัดส่วนสูง เครื่องคิดเลข สายวัดรอบเอว

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือและจริยธรรม

การสร้างและพัฒนาเครื่องมือแบบสอบถามการศึกษาการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลสิงห์บุรี ที่มีภาวะน้ำหนักตัวเกินเกณฑ์ ประกอบด้วย ข้อมูลทั่วไป ความเชื่อในความสามารถตนเอง และการปฏิบัติตามหลัก 3 อ. ตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือในด้านความชัดเจนของภาษา ความตรงในเนื้อหา และความครอบคลุมของเนื้อหาโดยผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านพฤติกรรม 3 อ. จำนวน 5 ท่าน นำมาปรับปรุงแก้ไข แล้วนำแบบทดสอบไปทดลองใช้กับกลุ่มที่มีลักษณะคล้ายคลึงกันกับกลุ่มที่จะทำการศึกษามากที่สุดคือเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลอินทร์บุรี จังหวัดสิงห์บุรี ที่ตรวจสุขภาพในปี 2559 มีรอบเอวเกินเกณฑ์มาตรฐาน (รอบเอว ชาย มากกว่าหรือเท่ากับ 90 เซนติเมตร, หญิง มากกว่าหรือเท่ากับ 80 เซนติเมตร) และมีค่าดัชนีมวลกายระดับน้ำหนักเกิน (ค่าดัชนีมวลกาย มากกว่าหรือเท่ากับ 23 กิโลกรัม/เมตร²) จำนวน 30 คน เพื่อนำมาพัฒนาความถูกต้องของภาษา ทำการวิเคราะห์หาค่าความเที่ยงด้านความเชื่อในความสามารถตนเอง โดยการหาค่าสัมประสิทธิ์ของความคงที่ภายใน (Coefficient of internal consistency) ด้วยวิธี Cronbach's Alpha Coefficient (α) ค่าที่ได้จากสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาคอยู่ระหว่าง 0-1 ค่าที่เข้าใกล้ 1 มาก แสดงว่ามีความเที่ยงของความสอดคล้องภายในสูงมากขึ้น ซึ่งแสดงว่าแบบสอบถามวัดเนื้อหาเดียวกันและวัดได้สอดคล้องกันทุกข้อ จากการวิเคราะห์แบบสอบถามการศึกษาการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลสิงห์บุรี ที่มีภาวะน้ำหนักตัวเกินเกณฑ์ได้ผลดังนี้

1. ความเชื่อในความสามารถตนเอง ค่าความเที่ยง = .895
2. การปฏิบัติตามหลัก 3 อ. เป็นแบบสอบถามพฤติกรรม ซึ่งเป็นข้อเท็จจริงของการปฏิบัติ จึงไม่มีการทดสอบความเที่ยง แต่ใช้การพิจารณาความสอดคล้องกับบริบทและความเข้าใจในการตอบของกลุ่มตัวอย่าง
3. งานวิจัยนี้ได้ผ่านการรับรองจริยธรรมการศึกษาวิจัยในมนุษย์ โดยคณะกรรมการพิจารณาการศึกษาวิจัยในมนุษย์ โรงพยาบาลสิงห์บุรี

ขั้นตอนดำเนินการวิจัย

ระยะเตรียมการ

1. ติดต่อประสานงานกับผู้ที่เกี่ยวข้อง
2. ประชุมชี้แจงทำความเข้าใจกับการศึกษาการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลสิงห์บุรี ที่มีภาวะน้ำหนักตัวเกินเกณฑ์ และกำหนดบทบาทหน้าที่การทำงาน
3. เขียนโครงร่างวิจัยเสนอคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ โรงพยาบาลสิงห์บุรี เพื่อพิจารณาออกใบรับรอง
4. ขอความอนุญาตเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง โดยชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัยและการวิจัยไม่ผลกระทบต่อใดๆ กลับกลุ่มตัวอย่าง รวมทั้งให้กลุ่มตัวอย่างลงนามในใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัยหลังได้รับการอธิบายจากผู้วิจัยถึงวัตถุประสงค์ของการวิจัย วิธีการวิจัย อันตรายหรืออาการที่อาจเกิดขึ้นจากการวิจัย รวมทั้งประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นจากการวิจัยอย่างละเอียด และมีความเข้าใจดีแล้ว ซึ่งผู้วิจัยได้ตอบคำถามต่างๆ ที่สงสัยด้วยความเต็มใจ ไม่ปิดบัง ซ่อนเร้น จนพอใจ จึงตัดสินใจเข้าร่วมโครงการฯ ด้วยความสมัครใจ
5. เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามการศึกษาการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลสิงห์บุรี ที่มีภาวะน้ำหนักตัวเกินเกณฑ์ (ก่อนและหลังเข้าร่วมโครงการฯ)

ระยะดำเนินการ ดำเนินกิจกรรมในการศึกษาการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลสิงห์บุรี ที่มีภาวะน้ำหนักตัวเกินเกณฑ์ กันประมาณเดือนละ 1 ครั้ง ใช้เวลาครั้งละประมาณ 2 ชั่วโมง กิจกรรมมีดังนี้

- ครั้งที่ 1 การสร้างความตระหนักในการดูแลสุขภาพ
- ครั้งที่ 2 การสร้างแรงบันดาลใจ
- ครั้งที่ 3 เรียนรู้แนวคิด 3 อ.
- ครั้งที่ 4 ฝึกทักษะการปฏิบัติ 3 อ.
- ครั้งที่ 5 การสร้างขวัญและกำลังใจ
- ครั้งที่ 6 แลกเปลี่ยนเรียนรู้
- ครั้งที่ 7 สรุปผลการดำเนินงาน

ผลการวิจัย

ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างจำนวน 60 คน ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 75.0 และเป็นเพศชาย ร้อยละ 25.0 ส่วนใหญ่มีอายุ 41-50 ปี ร้อยละ 35.0 รองลงมา 51-60 ปี ร้อยละ 33.3 สถานภาพสมรส ร้อยละ 61.7 รองลงมาโสด ร้อยละ 35.0 จบการศึกษาระดับปริญญาตรี ร้อยละ 50.0 รองลงมาระดับมัธยมศึกษา/ปวช. ร้อยละ 23.3

เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างคะแนนเฉลี่ยความเชื่อในความสามารถตนเอง ก่อนและหลังการทดลอง พบว่า หลังการทดลอง กลุ่มตัวอย่างมีคะแนนเฉลี่ยความเชื่อในความสามารถตนเองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ <0.05 ดังตารางที่ ๑

ตารางที่ 1 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของความเชื่อในความสามารถตนเองระหว่างก่อนและหลังการทดลอง (n = 60 คน)

ความเชื่อในความสามารถตนเอง	คะแนนเฉลี่ย ($\bar{X}$)	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน(SD.)	t	df	p-value
ก่อนการทดลอง	41.10	15.734	10.291	59	$<0.05^*$
หลังการทดลอง	69.70	15.194			

* p-value <0.05

เมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของการปฏิบัติพฤติกรรมตามหลัก 3 อ. ระหว่างก่อนและหลังการทดลอง พบว่า หลังการทดลอง กลุ่มตัวอย่างมีคะแนนเฉลี่ยด้านการบริโภคอาหาร ด้านการออกกำลังกาย และด้านการควบคุมอารมณ์มากกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ <0.05 และหลังการทดลอง กลุ่มตัวอย่างมีคะแนนเฉลี่ยการปฏิบัติพฤติกรรมตามหลัก 3 อ. รวมมากกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการปฏิบัติพฤติกรรมตามหลัก 3 อ. ระหว่างก่อนและหลังการทดลอง (n = 60 คน)

การปฏิบัติพฤติกรรมตามหลัก 3 อ.	คะแนนเฉลี่ย ($\bar{X}$)	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน (SD.)	t	df	p-value
- การบริโภคอาหาร					
ก่อนการทดลอง	29.13	8.098	4.646	59	$<0.01^*$
หลังการทดลอง	32.04	4.702			
- การออกกำลังกาย					
ก่อนการทดลอง	5.61	2.525	4.073	59	$<0.01^*$
หลังการทดลอง	6.20	2.063			
- การควบคุมอารมณ์					
ก่อนการทดลอง	5.63	2.313	3.749	59	$<0.01^*$
หลังการทดลอง	6.19	1.870			
- พฤติกรรมตามหลัก 3 อ. รวม					
ก่อนการทดลอง	40.37	11.725	2.177	59	0.05**
หลังการทดลอง	42.81	7.939			

* p-value <0.01 , ** p-value <0.05

เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของรอบเอว ระหว่างก่อนและหลังการทดลอง พบว่า หลังการทดลอง กลุ่มตัวอย่างมีค่าเฉลี่ยของรอบเอวน้อยกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ <0.01 ดังตารางที่ 3

ตารางที่ 3 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของรอบเอวระหว่างก่อนและหลังการทดลอง (n = 60 คน)

รอบเอว	ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$)	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน (SD.)	t	df	p-value
ก่อนการทดลอง	91.13	8.329	6.044	59	$<0.01^*$
หลังการทดลอง	87.71	9.035			

* p-value <0.01

เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของน้ำหนัก ระหว่างก่อนและหลังการทดลอง พบว่า หลังการทดลอง กลุ่มตัวอย่างมีค่าเฉลี่ยของน้ำหนักน้อยกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ดังตารางที่ 4

ตารางที่ 4 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของน้ำหนักระหว่างก่อนและหลังการทดลอง (n = 60 คน)

น้ำหนัก	ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$)	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน (SD.)	t	df	p-value
ก่อนการทดลอง	72.94	11.992	2.282	59	0.015**
หลังการทดลอง	72.03	12.172			

** p-value <0.05

เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของค่าดัชนีมวลกาย ระหว่างก่อนและหลังการทดลอง พบว่า หลังการทดลอง กลุ่มตัวอย่างมีค่าเฉลี่ยของค่าดัชนีมวลกายน้อยกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ดังตารางที่ 5

ตารางที่ 5 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของค่าดัชนีมวลกายระหว่างก่อนและหลังการทดลอง (n = 60 คน)

ค่าดัชนีมวลกาย	ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$)	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน (SD.)	t	df	p-value
ก่อนการทดลอง	28.63	4.224	2.457	59	0.015**
หลังการทดลอง	28.24	4.359			

** p-value <0.05

สรุปและอภิปรายผลการวิจัย

การดำเนินกิจกรรมในโครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของเจ้าหน้าที่ในโรงพยาบาลสิงห์บุรี ที่มีภาวะน้ำหนักตัวเกินเกณฑ์ พบว่า หลังการทดลองความเชื่อในความสามารถตนเอง การปฏิบัติพฤติกรรมตามหลัก 3 อ. ได้แก่ การบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย การควบคุมอารมณ์ รวมถึง รอบเอว น้ำหนัก และค่าดัชนีมวลกายมีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่าการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่สอดคล้องการทฤษฎีความสามารถตนเองที่พัฒนาโดย แบนดูรา^{7, 8} โดยอภิปรายผลตามสมมุติฐานดังนี้

อธิบายได้ว่า ความเชื่อในความสามารถตนเอง เกิดจากความเชื่อของบุคคลในความสามารถของตนเอง ในการกระทำให้สิ่งใดสิ่งหนึ่งซึ่งมีอิทธิพลต่อการดำรงชีวิต ส่งเสริมให้เกิดการรักษาสภาพ ได้แก่ เชื่อว่าตนเองสามารถควบคุมการบริโภคอาหาร ออกกำลังกาย และควบคุมอารมณ์ได้ ซึ่งการเปลี่ยนแปลงไปในทางบวกนี้ เกิดขึ้นจากการเข้าร่วมโครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลสิงห์บุรี ที่มีภาวะน้ำหนักตัวเกินเกณฑ์ โดยเข้าร่วมกิจกรรมรวม 7 ครั้ง ประกอบด้วย การสร้างความตระหนักในการดูแลสุขภาพ, การสร้างแรงบันดาลใจ, เรียนรู้แนวคิด 3 อ., ฝึกทักษะการปฏิบัติ 3 อ., คำนึงความสุข, แลกเปลี่ยนเรียนรู้ และสรุปผลการดำเนินงาน ซึ่งส่งผลให้คะแนนเฉลี่ยความเชื่อในความสามารถตนเอง หลังการทดลองสูงขึ้น สอดคล้องกับการศึกษาที่ผ่านมา⁹

การปฏิบัติพฤติกรรมตามหลัก 3 อ. กลุ่มตัวอย่างมีคะแนนเฉลี่ยการบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย และการควบคุมอารมณ์ หลังการทดลองมากกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ <0.01 และกลุ่มตัวอย่างมีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมตามหลัก 3 อ. รวม หลังการทดลองมากกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ซึ่งเป็นไปตามสมมุติฐานข้อ 2 อธิบายได้ว่า การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตามหลัก 3 อ. ไปในทางบวกนี้เกิดขึ้นจากการเข้าร่วมโครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลสิงห์บุรี ที่มีภาวะน้ำหนักตัวเกินเกณฑ์ ซึ่งจะเพิ่มความเชื่อในความสามารถของตนเอง ทำให้กลุ่มตัวอย่างเกิดความมั่นใจ เชื่อมั่นว่าตนเองสามารถควบคุมการบริโภคอาหาร ออกกำลังกาย และควบคุมอารมณ์ได้ เห็นความสำคัญของผลดีในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่มีต่อสุขภาพ จึงมีความพยายามที่จะปฏิบัติพฤติกรรมตามหลัก 3 อ. ซึ่งมีผลทำให้มีคะแนนเฉลี่ยหลังการทดลองมากกว่าก่อนการทดลอง สอดคล้องกับการศึกษาที่ผ่านมาและไม่สอดคล้องกับการศึกษาที่ผ่านมา¹⁰

รอบเอว น้ำหนัก และค่าดัชนีมวลกาย กลุ่มตัวอย่างมีค่าเฉลี่ยของรอบเอว น้ำหนัก และค่าดัชนีมวลกายหลังการทดลองน้อยกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ <0.01 , 0.05 และ 0.05 ตามลำดับ และพบว่า รอบเอว น้ำหนัก และค่าดัชนีมวลกายของกลุ่มตัวอย่าง ส่วนใหญ่ลดลง ซึ่งเป็นไปตามสมมุติฐานข้อ 3 อธิบายได้ว่า การที่รอบเอว น้ำหนัก และค่าดัชนีมวลกายหลังการทดลองลดลง เนื่องจากการปฏิบัติพฤติกรรมตามหลัก 3 อ. อย่างต่อเนื่อง มีการควบคุมการบริโภคอาหาร ออกกำลังกาย และควบคุมอารมณ์อย่างต่อเนื่อง สอดคล้องกับการศึกษาที่ผ่านมา¹¹

ข้อเสนอแนะที่ได้จากการวิจัย

1. การศึกษาการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลสิงห์บุรี ที่มีภาวะน้ำหนักตัวเกินเกณฑ์ ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงความเชื่อในความสามารถตนเอง การบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย และการควบคุมอารมณ์ ส่งผลให้รอบเอว น้ำหนัก และค่าดัชนีมวลกายลดลง ควรมีการส่งเสริมให้มีกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง และขยายผลไปสู่ชุมชนต่อไป โดยประยุกต์ให้เหมาะสมกับบริบทในแต่ละชุมชน

2. ความสำเร็จของการศึกษาการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลสิงห์บุรี ที่มีภาวะน้ำหนักตัวเกินเกณฑ์ประกอบด้วยกิจกรรมสำคัญๆ ดังนี้คือ การสร้างความตระหนักในการดูแลสุขภาพ, การสร้างแรงบันดาลใจ, เรียนรู้แนวคิด 3 อ. ผักทักษะการปฏิบัติ 3 อ. คีนความสุข แลกเปลี่ยนเรียนรู้ และสรุปผลการดำเนินงาน ซึ่งเป็นเครื่องมือทำให้เกิดการเรียนรู้ สามารถเพิ่มความเชื่อมั่นในความสามารถตนเองได้

3. การใช้ตัวแบบโดยให้บุคลากรที่ลดน้ำหนักได้เป็น “บุคคลต้นแบบ” เล่าถึงการปฏิบัติตัวให้น้ำหนักลด ทำให้กลุ่มตัวอย่างได้เห็นความเป็นไปได้ของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม รวมถึงผลดีของการลดน้ำหนัก ทำให้มีรูปร่างที่ดีขึ้น สุขภาพดีขึ้น เป็นแรงบันดาลใจให้กลุ่มตัวอย่างมีความตั้งใจและเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองที่จะสามารถทำได้สำเร็จได้

4. การเรียนรู้แนวคิด 3 อ. และผักทักษะการปฏิบัติ 3 อ. โดยสหสาขาวิชาชีพ กลุ่มตัวอย่างได้มีโอกาสพูดคุยและซักถามปัญหาของตนเองกับผู้เชี่ยวชาญโดยตรง เป็นการแก้ปัญหาที่ตรงประเด็นและเกิดความชัดเจนมากยิ่งขึ้น เป็นการเพิ่มความมั่นใจให้กับกลุ่มตัวอย่างมากยิ่งขึ้น

5. การมอบรางวัลให้กับผู้ที่ลดน้ำหนักได้ เป็นแรงเสริมในการสร้างขวัญกำลังใจให้กับสมาชิกที่สามารถปฏิบัติพฤติกรรมตามหลัก 3 อ. รวมทั้งเป็นแบบอย่างที่ดีให้แก่หมู่มวลชนสมาชิก รวมถึงการจัดประกวดการออกกำลังกายเป็นกลุ่ม เป็นแรงกระตุ้นให้เกิดการปฏิบัติพฤติกรรมตามหลัก 3 อ. อย่างต่อเนื่องและยั่งยืน

6. มิตรภาพของกลุ่มตัวอย่าง ความเป็นเพื่อนร่วมกิจกรรมในโครงการเดียวกัน ได้พูดคุย ทักทาย กระตุ้น เตือน ซักถาม รวมถึงให้กำลังใจซึ่งกันและกัน เป็นแรงกระตุ้นสำคัญอีกอย่างหนึ่งที่เป็นพลังขับเคลื่อนให้เกิดการปฏิบัติพฤติกรรมตามหลัก 3 อ. อย่างต่อเนื่องและยั่งยืน

เอกสารอ้างอิง

1. วิชัย เอกพลากร. การสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกาย ครั้งที่ 4 พ.ศ. 2551-2. นนทบุรี : บริษัทเดอะกราฟิกซิสเต็มส์.2553.
2. พัทธยา บุญชยาอนันต์ และยงเกษม วรเศรษฐการกิจ. คู่มือแนวทางการดูแลสุขภาพผู้มีน้ำหนักเกินและอ้วน. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน.2558.
3. กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข. บทสรุปรายงานผลการสำรวจพฤติกรรมเสี่ยงโรคไม่ติดต่อและกาบาดเจ็บ พ.ศ. 2533. เอกสารอัดสำเนา.2553.

4. สำนักนโยบายและยุทธศาสตร์ สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข. แผนยุทธศาสตร์สุขภาพดีวิถีไทย พ.ศ. 2554-2563. กรุงเทพมหานคร. โรงพิมพ์สำนักพระพุทธรศาสนาแห่งชาติ.2554.
5. สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค. คู่มือการจัดบริการสุขภาพ “กลุ่มวัยทำงาน” แบบบูรณาการ 2558. กรุงเทพมหานคร : สำนักกิจการโรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.2557.
6. สำนักการพยาบาล สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข. มาตรฐานการพยาบาล อาชีวอนามัย. กรุงเทพฯ : ห้างหุ้นส่วนจำกัดเทพเพ็ญวานิชย์. 2557.
7. Bandura, A. Self – efficacy : Toward a unifying theory of behavioral change. Psychological Review, (1977) ; 84 (2) : 191-215.
8. Bandura, A Self – efficacy Mechanism in Human Agency. American Psychologist, (1982) ;37,2 : 122-147.
9. สุภัทรา อะนันทวรรณ. การส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนที่มีภาวะน้ำหนักเกิน. วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต, สาขาเอกสุศึกษาและพฤติกรรมศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. 2552.
10. พัชรารัตน์ คุณอุดม. การระยুক্তทฤษฎีแรงจูงใจในการป้องกันโรคเพื่อส่งเสริมพฤติกรรมการเลี้ยงดูของมารดาที่มีบุตรอ้วน. วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต, สาขาเอกพยาบาลสาธารณสุข บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. 2554.
11. สุวภัทร คำโตนด และคณะ. การประยุกต์ทฤษฎีความสามารถตนเองเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการรับประทานอาหารและกิจกรรมทางกายของสตรีที่มีภาวะอ้วนลงพุง โรงพยาบาลสามโก้ จังหวัดอ่างทอง. วารสารสุศึกษา. 2556 ; 36 (124) : 30-44.