



HE016

ผลของโปรแกรมสุขศึกษาโดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีความสามารถของตนเองในเด็กที่มีภาวะน้ำหนักเกิน
นักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 โรงเรียนประถมศึกษา เขต 2 สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา
ประถมศึกษาขอนแก่น เขต 1 ตำบลบ้านเป็ด อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น

The effect of health education program for application of self-efficacy theory
on overweight student grade 4-6 primary school area 2 Khonkaen Primary
Educational Service Area Office 1, Ban Ped Sub - District,
Mueang Khon Kaen District, Khon Kaen Province

จิตาภา อุปรี¹

นฤมล สีนสุพรรณ²

กุหลาบ ปุริสาร³

บทคัดย่อ

การศึกษาครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi –experimental research) กลุ่มทดลองกลุ่มเดียว มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมสุขศึกษาโดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีความสามารถของตนเองในเด็กที่มีภาวะน้ำหนักเกิน นักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 โรงเรียนประถมศึกษา เขต 2 สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาขอนแก่น เขต 1 ตำบลบ้านเป็ด อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น กลุ่มตัวอย่าง คือนักเรียนที่มีน้ำหนักเกินในโรงเรียนประถมศึกษา เขต 2 ประกอบด้วย โรงเรียนสองภาษากรประภาภัทร โรงเรียนบ้านคำไฮ โรงเรียนบ้านกอก และโรงเรียนบ้านหนองขาม จำนวน 47 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ แบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น วิเคราะห์ข้อมูล โดยการหาค่าร้อยละ คะแนนเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบค่าที (Paired sample t-test) ผลการศึกษา พบว่า

1. ภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมสุขศึกษา กลุ่มตัวอย่างมีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถแห่งตน ไม่แตกต่างจากก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมสุขศึกษา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. ภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมสุขศึกษา กลุ่มตัวอย่างมีคะแนนเฉลี่ยความรู้โรคอ้วน การบริโภคอาหาร และการออกกำลังกาย การรับรู้ความคาดหวังในผลลัพธ์ และการรับรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพ ด้านการบริโภคอาหาร และ การออกกำลังกาย มากกว่าก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมสุขศึกษา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คำสำคัญ : โปรแกรมสุขศึกษา, ทฤษฎีความสามารถของตนเอง, เด็กที่มีภาวะน้ำหนักเกิน

¹นักศึกษาปริญญาโท หลักสูตรสาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาภาวะผู้นำและนวัตกรรมการจัดการสุขภาพ วิทยาลัยบัณฑิตเอเชีย

²อาจารย์ประจำ หลักสูตรสาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาภาวะผู้นำและนวัตกรรมการจัดการสุขภาพ วิทยาลัยบัณฑิตเอเชีย

³อาจารย์ประจำหลักสูตรศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารการศึกษา วิทยาลัยบัณฑิตเอเชีย



Abstract

This study was Quasi – experimental research. The purpose was the effect of health education program for application of self-efficacy theory on overweight student grade 4-6 primary school area 2 Khonkaen Primary Educational Service Area Office 1, Ban Ped sub - district, Mueang Khon Kaen district, Khon Kaen province. The samples were 47 overweight students in primary school area 2 consist of Kornprapaphat Bilingual School, Khamhai School, Bangkok school and Bannongkham school. Data were collected by using the questionnaires. Data were analyzed by using percentage, mean, standard deviation and Paired sample t-test. The results of this study were as follow :

1. After receiving the health education program for application of self-efficacy theory, the samples had non-significantly perceived self-efficacy at .05 level.
2. After receiving the health education program for application of self-efficacy theory, the samples had significantly better knowledge about obesity, food consumption and exercise, outcome expectation and perceived food consumption and exercise behavior .05 level.

Keywords : Health education program, Self-efficacy theory, Overweight student

1. บทนำ

โรคอ้วนในเด็ก ถือว่าเป็นโรคที่ต้องให้ความสำคัญ เพราะเด็กที่อ้วนวัยเด็ก พบว่า ร้อยละ 47.0 จะเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่เป็นโรคอ้วน จากการศึกษาวิจัยที่ติดตามเด็กที่มีภาวะน้ำหนักเกินไประยะยาว ของเซอร์ดูลา และคณะ (Serdula; et al. 1993) พบว่า 1 ใน 3 ของเด็กวัยก่อนเรียน และครึ่งหนึ่งในวัยเรียน ที่มีภาวะน้ำหนักเกินจะยังคงมีภาวะนี้อยู่เมื่อเป็นวัยรุ่น โอกาสที่จะเป็นผู้ใหญ่ที่มีน้ำหนักเกินยิ่งสูงขึ้น สอดคล้องกับผลการสำรวจภาวะสุขภาพ และโภชนาการในสหรัฐอเมริกา พบว่า ร้อยละ 10-20 ของทารกที่มีน้ำหนักเกิน จะยังคงมีภาวะนี้ต่อในเด็ก ร้อยละ 40 ของเด็กที่มีน้ำหนักเกินจะยังคงมีภาวะนี้ในวัยรุ่น และร้อยละ 75-80 ของวัยรุ่นที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐาน จะกลายเป็นผู้ใหญ่ที่

มีน้ำหนักเกิน ซึ่งวัยรุ่นถือว่าเป็นวัยสำคัญที่จะเป็นกำลังในการพัฒนาประเทศ ฉะนั้นควรมีการจัดการปัญหาที่เหมาะสม

จากรายงานขององค์การอนามัยโลก (WHO) ในปี 2011 พบว่า เด็กทั่วโลกมีปัญหาภาวะโภชนาการเกินสูงถึง 155 ล้านคน และในจำนวนดังกล่าวมีเด็ก 30-45 ล้านคน ที่เป็นโรคอ้วน โดยเฉพาะในยุโรปมีเด็กที่ป่วยเป็น โรคอ้วนเพิ่มขึ้นถึงปี ละ 400,000 คน ทำให้องค์การอนามัยโลกต้องจัดทำยุทธศาสตร์ ระดับโลก เรื่อง อาหาร กิจกรรมทางกาย และ สุขภาพ (Epstein, 1996) และแผนปฏิบัติการลดโรคไม่ติดต่อ (World Health Organization, 1999) ขึ้น

สภาพสังคมไทยที่เปลี่ยนไปทำให้เด็กมีพฤติกรรมการกินที่ไม่พึงประสงค์มากยิ่งขึ้น จากการ



สำรวจการบริโภคอาหารของประชาชนไทยในปัจจุบัน พบว่า เด็กอายุ 6-14 ปี มีการบริโภคขนมหรือขนมกรุบกรอบทุกวัน ร้อยละ 36.8 และดื่มเครื่องดื่มรสหวานทุกวัน ร้อยละ 25.4 (อารยาตั้งวิฑูรย์, 2550) ซึ่งเครื่องดื่มเหล่านี้เป็นแหล่งที่มาของน้ำตาลที่ส่งผลต่อภาวะโภชนาการเกิน เป็นปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรังหลายชนิดเมื่อเติบโตขึ้นจึงเป็นภาระในการดูแลรักษาทั้งในระดับครอบครัวและประเทศ และจากสำรวจของสุณี วงศ์คงคาเทพ และคณะ (2550) พบว่า เด็กไทยมีพฤติกรรมการกินหวานเพิ่มขึ้นเช่นกัน ปัญหาน้ำหนักเกินเกณฑ์ถึงการเป็นโรคอ้วนนั้นถือเป็นปัจจัยเสี่ยงต่อโรคหลอดเลือดสมอง หลอดเลือดหัวใจ เบาหวาน ความดันโลหิตสูง อัมพฤกษ์ อัมพาต โรคไม่ติดต่อเหล่านี้ไม่ได้มีผลกระทบต่อเฉพาะบุคคลผู้ที่เป็นโรคเท่านั้น แต่ยังส่งผลไปถึงครอบครัว ชุมชน รวมถึงไปถึงการพัฒนาทางเศรษฐกิจและสังคมของประเทศ โดยจากรายงานการเสียชีวิตของผู้ป่วยใน พ.ศ.2558 พบว่า อัตราการเสียชีวิตสูงสุดคือ โรคหลอดเลือดสมอง (Stroke) คิดเป็นร้อยละ 50.8 รองลงมาคือ การเสียชีวิตจากโรคหลอดเลือดหัวใจ (STEMI) คิดเป็นร้อยละ 50.1 และการเสียชีวิตจากโรคเบาหวาน คิดเป็นร้อยละ 49.4 ตามลำดับ (สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข, 2559) โรคเหล่านี้เกิดจากการสั่งสมพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่ถูกต้องโดยเฉพาะในเรื่องการรับประทานอาหารมาตั้งแต่ในช่วงก่อนวัยเรียน ซึ่งเป็นวัยที่ต้องการสารอาหารที่มีประโยชน์ต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการในทุกด้าน ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสติปัญญา แต่ปัจจุบันประเทศไทยกำลังเผชิญกับปัญหาทุโภชนาการในเด็กไทย โดย เด็กไทยในปัจจุบันมีภาวะโภชนาการ

เกินและ เป็นโรคอ้วนมากขึ้น ดังเห็นได้จากรายงานการสำรวจสุขภาพประชาชนไทย พบว่า เด็กที่มีน้ำหนักมากกว่าเกณฑ์มีอัตราสูงเพิ่มขึ้น จากเด็กจำนวน 4 - 5 คน จะพบเด็กที่มี น้ำหนักมากกว่าเกณฑ์ 1 คน และเห็นได้ชัดเจนในโรงเรียนที่อยู่ในเขตเมือง (สมาคมโภชนาการแห่งประเทศไทยและศูนย์วิจัย, 2553)

สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 7 จังหวัดขอนแก่น ได้สำรวจภาวะโภชนาการในเด็ก พบว่า เด็กอายุแรกเกิด ถึง 1 ขวบ ร้อยละ 38.9 และเด็กอายุ 1 - 6 ขวบ ร้อยละ 59.5 ดื่มน้ำอัดลมและเครื่องดื่มที่มีรสหวาน กินขนมกรุบกรอบเป็นประจำ ร้อยละ 76.5 และเด็กวัยเรียนระดับประถมศึกษา ร้อยละ 56.7 มีการดื่มน้ำอัดลมและเครื่องดื่มรสหวานเป็นประจำ และมากกว่าร้อยละ 59.7 กินขนมกรุบกรอบและขนมหวาน (สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 7 จังหวัดขอนแก่น กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข, 2559) ซึ่งเหล่านี้จะนำไปสู่ปัญหาไม่ว่าจะทางด้านสติปัญญาและปัญหาสังคมต่อไป ที่ผ่านมามีคุณแม่จำนวนไม่น้อยขาดความรู้ในการเลี้ยงดูลูก และให้อาหารไม่ถูกหลักโภชนาการ รวมทั้งมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารและโภชนาการไม่พึงประสงค์ในอนาคต

จากการสำรวจข้อมูลพื้นฐานและภาวะโภชนาการของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 - 6 โรงเรียนประถมศึกษา เขต 2 สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาขอนแก่น เขต 1 ตำบลบ้านเป็ด อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น ประกอบไปด้วย โรงเรียนสองภาษากรประภาภัทร โรงเรียนบ้านคำไฮหัวทุ่งประชาบำรุง โรงเรียนบ้านกอก และโรงเรียนบ้านหนองขามประชาบำรุง ในปี 2560 แยกเป็นรายโรงเรียน พบว่า โรงเรียนสองภาษากร



ประภาภัทร มีนักเรียนทั้งหมด 300 คน แบ่งเป็น ชาย 157 คน หญิง 143 คน ภาวะโภชนาการเกินเกณฑ์เปรียบเทียบน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง จำนวน 11 คน มีร้านค้าขายขนมกรุบกรอบภายในโรงเรียน และข้างรั้วบริเวณโรงเรียน จำนวน 12 ร้าน โรงเรียนบ้านคำไฮหัวทุ่งประชาบำรุง นักเรียนทั้งหมด 104 คน แบ่งเป็น ชาย 53 คน หญิง 51 คน ภาวะโภชนาการเกินเกณฑ์เปรียบเทียบน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง จำนวน 12 คน มีร้านค้าขายขนมกรุบกรอบภายในโรงเรียนและข้างรั้วบริเวณโรงเรียน จำนวน 8 ร้าน โรงเรียนบ้านกอก นักเรียนทั้งหมด 85 คน แบ่งเป็น ชาย 44 คน หญิง 41 คน ภาวะโภชนาการเกินเกณฑ์เปรียบเทียบน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง จำนวน 12 คน มีร้านค้าขายขนมกรุบกรอบภายในโรงเรียนและข้างรั้วบริเวณโรงเรียน จำนวน 10 ร้าน และโรงเรียนบ้านคำไฮหัวทุ่งประชาบำรุง นักเรียนทั้งหมด 104 คน แบ่งเป็น ชาย 53 คน หญิง 51 คน ภาวะโภชนาการเกินเกณฑ์เปรียบเทียบน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง จำนวน 12 คน มีร้านค้าขายขนมกรุบกรอบภายในโรงเรียนและข้างรั้วบริเวณโรงเรียน จำนวน 10 ร้าน รวมมีนักเรียนที่มีปัญหาภาวะโภชนาการเกินทั้ง 4 โรงเรียน จำนวน 47 คน คิดเป็นร้อยละ 29.3 ซึ่งนักเรียนกลุ่มนี้นิยมรับประทานอาหาร ประเภทไก่ทอด พิซซ่า น้ำอัดลม และขนมกรุบกรอบเป็นประจำ (ข้อมูลจากการสำรวจพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6, 2560) ทั้งนี้ผู้วิจัยได้นำแนวคิดการรับรู้ความสามารถของตน (self-efficacy) ของ Bandura (1997) ซึ่งเป็นปัจจัยหนึ่งเกี่ยวกับการตัดสินใจหรือแสดงพฤติกรรมใด ๆ จะมีการประเมินว่าตนสามารถนำสิ่งที่มีอยู่ในตัวมาใช้ได้หรือไม่และใน

ระดับใด การรับรู้ความสามารถของตนเป็นตัวแปรที่แสดงให้เห็นว่า บุคคลได้ใช้ความพยายามหรือไม่ ปริมาณเท่าใด และยาวนานแค่ไหน ความพยายามในการฟันฝ่าอุปสรรคหรือปัญหาที่ ประสบในงานที่ยาก และเป็นงานที่ก่อให้เกิดความเครียด หรือความวิตกกังวล และจาก แนวคิดของ Nancy D. Brener (2006) เกี่ยวกับการจัดโปรแกรมสุขภาพในโรงเรียน มีพื้นฐานจากความคิดที่ว่าโรงเรียนเป็น สถานที่รวมของนักเรียนที่อยู่ในวัยกำลัง เจริญเติบโต ดังนั้นโรงเรียนจึงต้องให้การดูแลนักเรียนให้ปลอดภัยจากการเจ็บป่วย และอุบัติเหตุ พร้อมทั้งช่วยส่งเสริมให้นักเรียนมีสุขภาพร่างกาย จิตใจ และสังคมที่มีคุณภาพ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ศนิชา วิเศษ (2554) พบว่า หลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยด้านความรู้ เกี่ยวกับการลดน้ำหนัก ด้านการรับรู้ในความสามารถตนเองในการลดน้ำหนัก ด้านความคาดหวังในผลลัพธ์เกี่ยวกับการลด น้ำหนัก ด้านการปฏิบัติตัวในการลดน้ำหนัก เพิ่มขึ้น

จากสถานการณ์ภาวะน้ำหนักเกินเกณฑ์ของนักเรียนในข้างต้น ผู้วิจัยซึ่งเป็นเจ้าหน้าที่สาธารณสุขที่รับผิดชอบงานอนามัยโรงเรียนของหน่วยบริการปฐมภูมิหัวทุ่ง ตำบลบ้านเป็ด อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น ได้เล็งเห็นความสำคัญของปัญหาที่เกิดขึ้น จึงได้ทำการศึกษา ผลของโปรแกรมสุขศึกษาโดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีความสามารถของตนเองในเด็กที่มีภาวะน้ำหนักเกิน นักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 โรงเรียนประถมศึกษา เขต 2 สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาขอนแก่น เขต 1 ตำบลบ้านเป็ด อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น ผลที่คาดว่าจะได้รับ 1. เพื่อนำข้อมูลที่ได้ มาเป็นแนวทางสำหรับการกำหนดนโยบาย กลยุทธ์ และกิจกรรมเพื่อส่งเสริมให้นักเรียนที่มีภาวะน้ำหนักเกิน



ได้มีพฤติกรรมการบริโภคที่เหมาะสม การออกกำลังกาย
ภายใต้ถูกต้อง ส่งผลให้ลดปัญหาดังกล่าวของนักเรียน
2.สามารถพัฒนาโปรแกรมสุขศึกษาโดยประยุกต์ใช้
ทฤษฎีความสามารถของตนเองในเด็กที่มีภาวะ
น้ำหนักเกินไปในระดับชั้นอื่น ๆ ให้ครอบคลุมต่อไป

2. คำถามในการวิจัย

ผลของโปรแกรมสุขศึกษาโดยประยุกต์ใช้
ทฤษฎีความสามารถของตนเองในเด็กที่มีภาวะ
น้ำหนักเกิน นักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6
โรงเรียนประถมศึกษา เขต 2 สำนักงานเขตพื้นที่
การศึกษาประถมศึกษาขอนแก่น เขต 1 ตำบลบ้านเป็ด
อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น สามารถปรับเปลี่ยน
พฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักดีขึ้น หรือไม่ อย่างไร

3. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมสุขศึกษา
โดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีความสามารถของตนเองใน
เด็กที่มีภาวะน้ำหนักเกิน นักเรียน ระดับชั้น
ประถมศึกษาปีที่ 4-6 โรงเรียนประถมศึกษา เขต 2
สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาขอนแก่น
เขต 1 ตำบลบ้านเป็ด อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น

2. เพื่อเปรียบเทียบค่าคะแนนเฉลี่ย
พฤติกรรมการควบคุมน้ำหนัก ก่อนและหลังเข้าร่วม
โปรแกรมสุขศึกษา มีการเปลี่ยนแปลงในเรื่อง
ต่อไปนี้

- 1) ความรู้โรคอ้วน การบริโภคอาหาร
และการออกกำลังกาย
- 2) การรับรู้ความสามารถของตน
- 3) การรับรู้ความคาดหวังในผลลัพธ์
- 4) การรับรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพ
ด้านการบริโภคอาหารและ การออกกำลังกาย

4. ขอบเขตของการวิจัย

กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนระดับชั้น
ประถมศึกษาปีที่ 4-6 โรงเรียนประถมศึกษา เขต 2
สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาขอนแก่น
เขต 1 ตำบลบ้านเป็ด อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น
จำนวน 147 คน กลุ่มตัวอย่างที่ได้มา โดยการสมัครใจ
เข้าร่วมโครงการ จำนวน 47 คน

5. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้
ดัดแปลงมาจาก เครื่องมือวัดประสิทธิผลของ
โปรแกรมสุขศึกษาโดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีความสามารถ
แห่งตนต่อพฤติกรรมสุขภาพของนักเรียนที่มีน้ำหนัก
ตัวเกินมาตรฐาน (ศนิชา วิเศษ, 2554) และเครื่องมือ
วัดความรู้ และพฤติกรรมการบริโภคอาหาร
(สุวรรณา เชียงขุนทด, 2556) เพื่อให้การเก็บข้อมูล
สอดคล้องกับการดำเนินงานวิจัยในครั้งนี้
ประกอบด้วย 5 ส่วน ได้แก่

1. แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป
2. แบบสอบถามเกี่ยวกับความรู้
3. แบบสอบถามการรับรู้ความสามารถ
แห่งตน
4. แบบสอบถามความคาดหวังในผลลัพธ์
5. แบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรม
สุขภาพด้านการบริโภคอาหารและการออกกำลังกาย

6. วิธีดำเนินการวิจัย

ขั้นตอนการดำเนินการกิจกรรมตาม
โปรแกรมสุขศึกษาโดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีความสามารถ
ของตนเองในเด็กที่มีภาวะน้ำหนักเกิน ดำเนินการ
ต่อเนื่อง 8 สัปดาห์ ดังขั้นตอนต่อไปนี้ (กิจกรรม
ระหว่างวันที่ 6 พฤศจิกายน – 25 ธันวาคม 2560)

สัปดาห์ที่ 1 ทำแบบทดสอบหลังเข้าร่วมโปรแกรม ชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง บันทึกในแบบบันทึกพฤติกรรมการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายประจำตัวของนักเรียน

สัปดาห์ที่ 2 ฟังบรรยายประกอบภาพและตัวแบบ โดยนักโภชนากร โรงพยาบาลขอนแก่น ในหัวข้อ ลักษณะวงจรของการเกิดภาวะน้ำหนักเกินมาตรฐาน กลุ่มบุคคลที่เสี่ยงกับภาวะน้ำหนักเกินมาตรฐาน ความรุนแรงของโรคต่าง ๆ ที่เกิดจากภาวะน้ำหนักเกินมาตรฐาน การแก้ปัญหาภาวะน้ำหนักเกินมาตรฐาน

สัปดาห์ที่ 3 การเข้าร่วมกิจกรรมประกอบด้วยการเล่นเรื่องของอาหาร โดยการซักถามเกี่ยวกับเมนูอาหารที่นักเรียนรับประทานในวันนี้ ฟังบรรยายประกอบภาพ “หลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ” และ การเลือกบริโภคอาหารได้อย่างเหมาะสม โดยใช้รูปแบบธงโภชนาการประกอบการบรรยาย แบ่งกลุ่มนักเรียนช่วยกันคำนวณแคลอรีพลังงานที่ได้จากอาหาร หลังจากนั้นจัดกิจกรรมสถานการณ์จำลองให้เป็น “ห้องอาหาร” เพื่อฝึกทักษะการเลือกซื้ออาหารในการควบคุมน้ำหนัก

สัปดาห์ที่ 4 ตรวจสอบแบบบันทึกกิจกรรมการบริโภคอาหาร ให้ความรู้เรื่องประเภทการออกกำลังกาย ปริมาณการออกกำลังกายที่เหมาะสม และหลักในการออกกำลังกายของคนอ้วน หลังจากนั้นให้นักเรียนวางแผนโปรแกรมการออกกำลังกายของตนเอง ตลอดระยะเวลา 3 สัปดาห์ พร้อมแนะนำการออกกำลังกายแบบแอโรบิก โดยให้นักเรียนปฏิบัติตามกิจกรรม ในหัวข้อ “ออกกำลังกาย ฉันททำได้” ให้แต่ละกลุ่มระดมสมองคิดท่าทางการออกกำลังกายประกอบเพลง

สัปดาห์ที่ 5 ตรวจสอบแบบบันทึกกิจกรรมการบริโภคอาหาร ออกกำลังกายแบบแอโรบิก และให้นักเรียนนำไปปฏิบัติทุกวันจนกว่าจะสิ้นสุดโครงการ

สัปดาห์ที่ 6 ดำเนินกิจกรรมออกกำลังกายประเภทกีฬา (กีฬาแชร์บอล)

สัปดาห์ที่ 7 ดำเนินกิจกรรมออกกำลังกายประเภทสันทนาการ เปิดโอกาสให้นักเรียนได้พูดคุยถึงความรู้สึกตลอดการเข้าร่วมโครงการ

สัปดาห์ที่ 8 สรุปการดำเนินกิจกรรมตลอดระยะเวลา 8 สัปดาห์ อภิปรายปัญหาทั่วไป และข้อเสนอแนะในการพัฒนาครั้งต่อไป

- ชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง หลังเข้าร่วมกิจกรรม บันทึกในแบบบันทึกพฤติกรรมการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายประจำตัวของนักเรียน ทำแบบทดสอบหลังเข้าร่วมโปรแกรม

7. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลที่รวบรวมได้แล้วนั้น เมื่อตรวจให้คะแนนเรียบร้อยแล้ว นำไปวิเคราะห์ตามวิธีการทางสถิติด้วยคอมพิวเตอร์ โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS ดังนี้

1. สถิติพรรณนา ได้แก่ การแจกแจงความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)

2. สถิติสำหรับการทดสอบ ได้แก่ การวิเคราะห์ด้วยสถิติทดสอบค่าที (Paired sample t-test) เปรียบเทียบการทดลองก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรม กลุ่มทดลองกลุ่มเดียว ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05



8. สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์เป็นรายบุคคล และแยกเป็นรายโรงเรียนทั้ง 4 โรงเรียน ซึ่งประกอบด้วย โรงเรียนสองภาษากรประภาภัทร โรงเรียนบ้านคำไฮ โรงเรียนบ้านกอก และโรงเรียนบ้านหนองขามประชาบำรุง พบว่า

1. ข้อมูลเกี่ยวกับน้ำหนัก ส่วนสูง ของกลุ่มตัวอย่าง เมื่อนำไปทดสอบความแตกต่างทางสถิติ ด้วยการทดสอบค่าที่ (Paired sample t-test) พบว่า หลังการเข้าร่วมโปรแกรมสุขศึกษา กลุ่มตัวอย่างมีน้ำหนักเฉลี่ยลดลงว่าก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมสุขศึกษา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และหลังการเข้าร่วมโปรแกรมสุขศึกษา กลุ่มตัวอย่างมีส่วนสูงเฉลี่ยไม่แตกต่างจากก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมสุขศึกษา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. เปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างคะแนนเฉลี่ยทดสอบความรู้โรคอ้วน การบริโภคอาหารและการออกกำลังกาย เมื่อนำไปทดสอบความแตกต่างทางสถิติ ด้วยการทดสอบค่าที่ (Paired sample t-test) พบว่า หลังการเข้าร่วมโปรแกรมสุขศึกษา กลุ่มตัวอย่างมีคะแนนเฉลี่ยความรู้โรคอ้วน การบริโภคอาหารและการออกกำลังกายมากกว่าก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมสุขศึกษา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. เปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างคะแนนเฉลี่ยของการรับรู้ความสามารถแห่งตน เมื่อนำไปทดสอบความแตกต่างทางสถิติด้วยการทดสอบค่าที่ (Paired sample t-test) พบว่า หลังการเข้าร่วมโปรแกรมสุขศึกษา กลุ่มตัวอย่างมีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถแห่งตน ไม่แตกต่างจากก่อน

การเข้าร่วมโปรแกรมสุขศึกษา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4. เปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความคาดหวังในผลลัพธ์ เมื่อนำไปทดสอบความแตกต่างทางสถิติด้วยการทดสอบค่าที่ (Paired sample t-test) พบว่า หลังการเข้าร่วมโปรแกรมสุขศึกษา กลุ่มตัวอย่างมีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความคาดหวังในผลลัพธ์ แตกต่างจากก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมสุขศึกษา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

5. เปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างคะแนนเฉลี่ยของการรับรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพด้านการบริโภคอาหารและการออกกำลังกาย เมื่อนำไปทดสอบความแตกต่างทางสถิติด้วยการทดสอบค่าที่ (Paired sample t-test) พบว่า หลังการเข้าร่วมโปรแกรมสุขศึกษา กลุ่มตัวอย่างมีคะแนนเฉลี่ยของการรับรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพด้านการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายแตกต่างจากก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมสุขศึกษา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลสรุปได้ว่า นักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 โรงเรียนประถมศึกษา เขต 2 สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาขอนแก่น เขต 1 ตำบลบ้านเป็ดอำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น ภายหลังที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมสุขศึกษาโดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีความสามารถของตนเองในเด็กที่มีภาวะน้ำหนักเกิน นักเรียนมีคะแนนเฉลี่ยของการรับรู้ความสามารถแห่งตน ไม่แตกต่างจากก่อนการเข้าร่วมโปรแกรม และนักเรียนมีคะแนนเฉลี่ยของแบบทดสอบความรู้โรคอ้วน การบริโภคอาหารและการออกกำลังกาย



การรับรู้ความคาดหวังในผลลัพธ์ และการรับรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพด้านการบริโภคอาหาร และการออกกำลังกาย ดีกว่าก่อนการเข้าร่วมโปรแกรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

องค์ความรู้ใหม่ที่ค้นพบในการวิจัยครั้งนี้

ปัจจัยที่ไม่มีผลต่อโปรแกรมสุขศึกษา โดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีความสามารถของตนเองในเด็กที่มีภาวะน้ำหนักเกิน นักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 โรงเรียนประถมศึกษา เขต 2 สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาขอนแก่น เขต 1 ตำบลบ้านเป็ด อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น เมื่อเปรียบเทียบกับงานวิจัยของบุคคลอื่น ๆ ที่ทำเรื่องเดียวกันได้แก่ ข้อ ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถแห่งตน จากการสังเกต ทั้งนี้เป็นเพราะนักเรียนมีการถามกันก่อนตอบคำถามในแต่ละข้อ จึงทำให้คำตอบที่ได้มาคล้าย ๆ กัน นับเป็นองค์ความรู้ใหม่ที่ได้รับ

ดังนั้นในการทำวิจัยครั้งต่อไป นอกจากทำวิจัยเชิงปริมาณแล้ว ควรทำการวิจัยเชิงคุณภาพมาร่วมด้วย เพื่อให้ได้คำตอบที่ชัดเจน และหาแนวทางแก้ไขได้ตรงตามความเป็นจริงมากขึ้น

9. อภิปรายผล

ผลการศึกษา พบว่า ภายหลังจากเข้าร่วมโปรแกรมสุขศึกษา กลุ่มตัวอย่างมีคะแนนเฉลี่ยความรู้โรคอ้วน การบริโภคอาหารและการออกกำลังกาย การรับรู้ความคาดหวังในผลลัพธ์ การรับรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพ ด้านการบริโภคอาหาร และการออกกำลังกาย มากกว่าก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมสุขศึกษา ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ ศนิชา วิเศษ (2554) ได้ศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมสุขศึกษาโดยประยุกต์ทฤษฎีความสามารถ

แห่งตนต่อพฤติกรรมสุขภาพของนักเรียนที่มีน้ำหนักตัวเกินมาตรฐาน พบว่า 1.ภายหลังจากได้รับโปรแกรมสุขศึกษาโดยประยุกต์ทฤษฎีความสามารถแห่งตน นักเรียนในกลุ่มทดลอง มีการรับรู้ความสามารถแห่งตน ความคาดหวังในผลลัพธ์ และพฤติกรรมสุขภาพ ดีกว่าก่อนได้รับโปรแกรมสุขศึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 2.ภายหลังจากได้รับโปรแกรมสุขศึกษาโดยประยุกต์ทฤษฎีความสามารถแห่งตน นักเรียนในกลุ่มทดลอง มีการรับรู้ความสามารถแห่งตน ความคาดหวังในผลลัพธ์ และพฤติกรรมสุขภาพ ดีกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

10. ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1. ควรมีการรณรงค์ให้นักเรียนรับรู้ปัญหาภาวะน้ำหนักเกินมาตรฐาน และตระหนักถึงผลเสียที่เกิดขึ้นจากการมีภาวะน้ำหนักเกิน มีการส่งเสริมการเลือกรับประทานอาหาร การออกกำลังกายที่เหมาะสม โดยเน้นการรับประทานอาหารตามธงโภชนาการและหลักโภชนาบัญญัติ ในช่องทางที่หลากหลาย

2. ควรมีการส่งเสริม และสนับสนุนให้มีโครงการส่งเสริมสุขภาพในโรงเรียน โดยเน้นกิจกรรมการออกกำลังกาย การมีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรมที่เหมาะสม และมีการประเมินผล เพื่อนำไปเป็นแนวทางในการปรับปรุง สู่การปฏิบัติจริงในชีวิตประจำวัน

3. เพิ่มและปรับปรุงโปรแกรมสุขศึกษาที่เหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมายให้มากขึ้น เพื่อสร้างความสนใจในกลุ่มเป้าหมาย และกลุ่มเป้าหมายสามารถทำตามเพื่อบรรลุตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย



ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาผลของโปรแกรมสุขศึกษาโดยประยุกต์ใช้แนวคิดทฤษฎีอื่น ๆ เช่น แนวคิดสนับสนุนทางสังคม ทฤษฎีการสร้างแรงจูงใจ เป็นต้น เพื่อแก้ปัญหาภาวะน้ำหนักเกินมาตรฐาน และให้เกิดความยั่งยืนของพฤติกรรมการบริโภคอาหาร และการออกกำลังกายในนักเรียนมากขึ้น
2. ควรเพิ่มระยะเวลาการศึกษาให้มากขึ้น เช่น 1 ภาคการศึกษา หรือ 6 เดือน เพื่อให้เห็นการเปลี่ยนแปลงที่ชัดเจนมากยิ่งขึ้น เพิ่มรูปแบบกิจกรรมให้หลากหลาย และควรจัดกิจกรรมการบริโภคอาหาร ควบคู่ไปกับการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง เพื่อเพิ่มทางเลือกและไม่ให้เกิดความเบื่อหน่ายในการเข้าร่วมกิจกรรม
3. ควรเพิ่มการศึกษาในครั้งถัดไปเป็น 2 กลุ่ม คือกลุ่มทดลอง และกลุ่มเปรียบเทียบ เพื่อให้เห็นผลของการดำเนินตามโปรแกรมสุขศึกษาที่ชัดเจนขึ้น
4. ขยายผลการศึกษาไปชั้นอื่น ๆ หรือ โรงเรียนอื่น ๆ ในเขตพื้นที่การศึกษาเขต 1 จังหวัดขอนแก่น เพื่อใช้ประโยชน์จากการศึกษามาเป็นฐานข้อมูลในการพัฒนางานอนามัยโรงเรียนของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านเป็ด อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น ต่อไป
5. การทำวิจัยครั้งต่อไป นอกจากทำวิจัยเชิงปริมาณ โดยใช้แบบสอบถามแล้ว ควรนำการวิจัยเชิงคุณภาพ เช่น การซักถามประวัติของเด็กนักเรียน การสังเกตร้านค้า ร้านอาหารภายในโรงเรียนและนอกโรงเรียน และสังเกตพฤติกรรมของนักเรียน ร่วมด้วย

11. เอกสารอ้างอิง

1. ศนึชา วิเดช. (2554). **ประสิทธิผลของโปรแกรมสุขศึกษาโดยประยุกต์ทฤษฎีความสามารถแห่งตนต่อพฤติกรรมสุขภาพของนักเรียนที่มีน้ำหนักตัวเกินมาตรฐาน**. ปริญญาโทวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
2. สมาคมโภชนาการแห่งประเทศไทยและศูนย์วิจัย. (2553). **รายงานการสำรวจสุขภาพประชาชนไทย พ.ศ.2552-2553**.
3. สุณี วงศ์คงคาเทพ, ขนิษฐ รัตนรังสิมา และ อังศณา ฤทธิอยู่. (2550). **พฤติกรรม การบริโภคอาหารหวานกับปัญหาฟันผุ และโรคอ้วนของเด็กไทยอายุต่ำกว่า 5 ปี**. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทแพทยศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหิดล.
4. สุวรรณา เชียงขุนทด. (2556). **ความรู้ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของคน ภาษีเจริญ**. นนทบุรี. สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข.
5. สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข. (2559). **รายงานการเสียชีวิตของผู้ป่วยโรค ไม่ติดต่อ เรื้อรัง ปี 2558**.
6. หน่วยบริการปฐมภูมิหัวทุ่ง ตำบลบ้านเป็ด อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น. (2560). **ข้อมูลจากการสำรวจพฤติกรรม การบริโภคอาหารของนักเรียน ชั้น ประถมศึกษาปีที่ 4-6 โรงพยาบาล**



**ส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านเปิด อำเภอ
เมือง จังหวัดขอนแก่น.**

7. Bandura, Albert. (1997). **Social Learning Theory.** New Jersey : Prentice – Hall.
8. Nancy D.Brener. (2006). **แนวทางการจัดโปรแกรมสุขภาพในโรงเรียนมีพื้นฐานจากความคิดของนักเรียนที่อยู่ในวัยกำลังเจริญเติบโต.**
9. Epstein. (1996). **ยุทธศาสตร์ระดับโลก เรื่อง อาหารกิจกรรมทางกายและสุขภาพ.**
10. Serdula, M.K., Ivery, D., Freedman, R.J.C., et al. (1993). **Do Obese Children Become Obese Adults? A Review of the Literature.** Preventive Medicine, 22, 167-177.
11. World Health Organization (WHO). (1999). **The World Health Report. Geneva 2, Switzerland: World Health Organization (WHO)**