

Research article

The effectiveness of an oral health literacy improvement program
on self-efficacy among dental public health students

Siripa Kongsri

Dentist, Senior Professional
Level, Sirindhorn College of
Public Health, Khon Kaen
Province

Sodsai Srisaad

Independent researcher

Abstract

Oral health literacy improvement of the dental public health student is very important because the student has the responsibility to be a good role model and health educator to keep their oral hygiene. The aim of this study was to examine the effectiveness of oral health literacy improvement including: cognitive skill, self-management skill and decision skill based on self-efficacy learning program among first year dental public health student of Sirindhorn College of Public Health Khon Kaen. This program consisted of 53 students who received weekly activities; vicarious experience, mastery experience, verbal persuasion and emotional arousal. Paired Sample T-Test was used to analyze data at baseline and eight-week after the implementation.

The results revealed that the mean score of the oral health literacy after the intervention were statistically higher than the score before the intervention.

Corresponding author

Siripa Kongsri

E-mail : Siripa59@gmail.com

Received date : 9 September 2020

Revised date : 15 March 2021

Accepted date : 13 May 2021

วารสารทันตภิบาล ปีที่ 32 ฉบับที่ 1 มกราคม-มิถุนายน 2564

The important implication of the result is for the lecturer in Dental Public Health curriculum to add the learning activity bases on self-efficacy to promote oral health literacy of the students. For the practice modification on the oral health behavior and oral health status, it may be needed to design the intervention program to improve all skills of oral health literacy based on self-efficacy or other theory.

Keywords: oral health literacy; cognitive; self-management; decision-making

บทความวิจัย (Research article)

ผลของโปรแกรมการพัฒนาความรอบรู้ด้านสุขภาพช่องปาก โดยประยุกต์ใช้แนวคิดของการรับรู้
 ความสามารถของตนเอง ในนักศึกษาหลักสูตรสาธารณสุขศาสตรบัณฑิต
 สาขาวิชาทันตสาธารณสุข

ศิริภา คงศรี

ทันตแพทย์ชำนาญการพิเศษ
 (ด้านการสอน)
 วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร
 จังหวัดขอนแก่น

สดใส ศรีสอาด

นักวิจัยอิสระ

บทคัดย่อ

การพัฒนาความรอบรู้ด้านสุขภาพช่องปากในกลุ่ม
 นักศึกษาสาขาวิชาทันตสาธารณสุขที่จะก้าวสู่การเป็นบุคลากร
 สาธารณสุขที่ทำงานใกล้ชิดกับประชาชน มีความสำคัญเพราะ
 ต้องมีบทบาททั้งการเป็นแบบอย่างที่ดีทางสุขภาพช่องปากและ
 เป็นผู้ให้คำแนะนำทางสุขภาพช่องปากแก่ประชาชนในพื้นที่
 วัตถุประสงค์การวิจัยคือศึกษาผลของการพัฒนาความรอบรู้ด้าน
 สุขภาพช่องปากในประเด็น ความรู้ความเข้าใจ ทักษะการ
 จัดการตนเองและทักษะการตัดสินใจ ด้วยการสร้างการรับรู้
 ความสามารถของตนเอง โดยทำการศึกษากลุ่มนักศึกษาสาขา
 ทันตสาธารณสุขชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร
 จังหวัดขอนแก่น กิจกรรมประกอบด้วย การได้รับประสบการณ์
 จากตัวแบบ การประสบความสำเร็จจากการกระทำด้วยตนเอง
 การใช้คำพูดชักจูง และการกระตุ้นทางอารมณ์ รวมทั้งหมด 8
 สัปดาห์ ใช้สถิติการทดสอบความแตกต่างของค่ากลางแบบ
 Paired Sample T-Test ก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรม

ผลการวิจัยพบว่าคะแนนเฉลี่ยของทักษะทั้งสามด้าน
 ของความรอบรู้ด้านสุขภาพช่องปากก่อนและหลังเข้าร่วม
 กิจกรรมมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติโดยคะแนน
 เฉลี่ยของทักษะทั้งสามด้าน สูงขึ้นหลังเข้าร่วมกิจกรรม

ผู้รับผิดชอบบทความ

ศิริภา คงศรี

อีเมลล์ : Siripa59@gmail.com

วันที่ได้รับต้นฉบับ : 9 กันยายน 2563

วันที่แก้ไขบทความ : 15 มีนาคม 2564

วันที่รับบทความ : 13 พฤษภาคม

วารสารทันตภิบาล ปีที่ 32 ฉบับที่ 1 มกราคม-มิถุนายน 2564

การจัดการเรียนการสอน ควรเพิ่มกิจกรรมการเรียนการสอนที่ใช้แนวคิดการรับรู้ความสามารถของตนเองผ่านการปฏิบัติและควรศึกษาเพิ่มเติมโดยใช้แนวคิดการสร้างการรับรู้ความสามารถของตนเองหรือแนวคิดอื่น ในการพัฒนาองค์ประกอบของความรอบรู้ด้านสุขภาพช่องปากครบทุกองค์ประกอบ เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมดูแลสุขภาพช่องปากให้ถูกต้องต่อการมีสุขภาพฟันที่ดีต่อไป

คำสำคัญ : ความรอบรู้ด้านสุขภาพช่องปาก; ความรู้ความเข้าใจ; การจัดการตนเอง; การตัดสินใจ

วารสารทันตภิบาล ปีที่ 32 ฉบับที่ 1 มกราคม-มิถุนายน 2564

บทนำ

การพัฒนาความรู้ด้านสุขภาพ จะส่งผลให้บุคคลมีการปฏิบัติตัวที่เหมาะสมกับการมีสุขภาพดี อีกทั้งยังส่งผลต่อแรงจูงใจให้บุคคลรอบข้างมีความรู้ด้านสุขภาพมากขึ้น ยิ่งหากมีการพัฒนาความรู้ด้านสุขภาพช่องปาก อันเป็นทักษะในการเข้าถึงข้อมูล ความรู้ความเข้าใจเพื่อประเมินการปฏิบัติ จัดการตนเอง และชี้แนะสุขภาพช่องปากส่วนบุคคล ครอบครัวและชุมชน¹ ยิ่งทำให้บุคคลมีสุขภาพช่องปากที่ดี ส่งผลต่อการดำเนินชีวิตของบุคคล ที่จะก้าวสู่การมีสถานะสุขภาพที่ดีในระยะยาวต่อไป

การพัฒนาความรู้ด้านสุขภาพช่องปากของกลุ่มประชากรวัยรุ่นนับว่ามีความสำคัญไม่น้อย เพราะเป็นกลุ่มที่ควรมีความพร้อมด้านทักษะทางสุขภาพที่เพียงพอต่อการดำรงชีวิตด้วยตนเองโดยเฉพาะวัยรุ่นที่กำลังศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาระดับปริญญาตรี ที่ผลงานวิจัย² ชี้ว่า นิสิตนักศึกษาสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษาเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 1,290 คนในปีการศึกษา 2559 มีค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางสุขภาพ (Health Literacy) โดยภาพรวมอยู่ที่ 2.93 (จากคะแนนเต็ม 5) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.40 การพัฒนาความรู้ด้านสุขภาพและความรู้ด้านสุขภาพช่องปากจึงมีความสำคัญและจำเป็น โดยเฉพาะนักศึกษาสาขาทันตสาธารณสุข ที่มีบทบาทสำคัญต่อการดำเนินงานด้านทันตสาธารณสุขในอนาคต ตามเป้าประสงค์ของกรมอนามัยในการส่งเสริมสุขภาพกลุ่มวัยทำงาน ด้วยการมีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพช่องปากที่เหมาะสมโดยได้นำแนวคิดเรื่องการพัฒนาความรู้ด้านสุขภาพช่องปาก (Oral Health Literacy) มาใช้ เพื่อให้คนกลุ่มวัยนี้มีทักษะในการเข้าถึงข้อมูล ความรู้ความเข้าใจเพื่อประเมินการปฏิบัติ จัดการตนเองและสามารถชี้แนะเรื่องสุขภาพส่วนบุคคล ครอบครัวและชุมชนเพื่อสุขภาพช่องปากที่ดีได้¹ ดังนั้น หากทันตบุคลากรได้รับการพัฒนาความรู้ด้านสุขภาพช่องปาก ย่อมส่งผลดีต่อประชาชนภายใต้นโยบายสู่การปฏิบัติอย่างเป็นรูปธรรม

งานวิจัยนี้ ศึกษาการพัฒนาความรู้ด้านสุขภาพช่องปากในกลุ่มนักศึกษาหลักสูตรสาธารณสุขศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาทันตสาธารณสุข วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธรจังหวัดขอนแก่น ซึ่งเป็นสถาบันการศึกษาในสังกัดกระทรวงสาธารณสุข ที่ผลิตบัณฑิตสู่การปฏิบัติงานในชุมชน ด้วยการจัดโปรแกรมการเรียนรู้เพื่อพัฒนาความรู้ด้านสุขภาพช่องปากในกลุ่มนักศึกษา โดยใช้แนวคิดของการรับรู้ความสามารถของตนเอง (self efficacy) เป็นฐานในการจัดการเรียนรู้ ทั้งนี้เพราะงานวิจัยชี้ให้เห็นชัดเจนว่า ความรู้ด้านสุขภาพมีผลกระทบต่อกิจกรรมในการดูแลสุขภาพตนเอง (self-care activities) โดยผ่าน self efficacy³ ในขณะที่งานวิจัยที่ศึกษาในกลุ่มนักศึกษาก็พบเช่นกันว่า การรับรู้ความสามารถของตนเอง (self efficacy) มีความสัมพันธ์กับการวางหรือมุ่งเน้นเป้าหมาย (goal orientation)⁴ และมีความสัมพันธ์กับ

วารสารทันตภิบาล ปีที่ 32 ฉบับที่ 1 มกราคม-มิถุนายน 2564

การตัดสินใจ^{4,5} นอกจากนี้ งานวิจัยที่ศึกษาการพัฒนาเครื่องมือวัดการจัดการตนเอง (self-management) ก็อธิบายให้เห็นว่า การจัดการตนเองช่วยให้ผู้ป่วยจัดการกับสุขภาพของตนเองได้ และมีการเปลี่ยนแปลงความสามารถในการจัดการตนเอง อันเกิดผลในการปรับปรุงการปฏิบัติตัวของบุคคลให้มีสุขภาพดีด้วย ในขณะเดียวกัน การมีความรู้ความเข้าใจในเรื่องใด ๆ ย่อมเชื่อมโยงกับการมีประสบการณ์ในอดีตในเรื่องนั้น ๆ และจะส่งผลต่อการรับรู้ของบุคคลทั้งการรับรู้จำและการแปลความหมายในเรื่องดังกล่าว (Perception and Knowledge)⁶

ดังนั้น จะเห็นว่า ความรู้ความเข้าใจ ทักษะการตัดสินใจ และทักษะการจัดการตนเอง มีส่วนสัมพันธ์กับการรับรู้ความสามารถของตนเอง และส่งผลต่อความรอบรู้ด้านสุขภาพของบุคคล ผู้วิจัยจึงสนใจจะนำตัวแปรข้างต้นมาจัดเป็นกิจกรรมการเรียนรู้โดยใช้การรับรู้ความสามารถของตนเองเป็นฐานในการพัฒนาความรอบรู้ด้านสุขภาพช่องปากในด้านความรู้ความเข้าใจ ทักษะการตัดสินใจและทักษะการจัดการตนเองในกลุ่มนักศึกษาสาธารณสุขศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาทันตสาธารณสุขชั้นปีที่ 1 เนื่องจากเป็นนักศึกษาใหม่ที่ก้าวเข้าสู่การเป็นนักศึกษาสาขาวิทยาศาสตร์สุขภาพที่ต้องเรียนรายวิชาพื้นฐานต่าง ๆ อาทิ วิชาการคิดอย่างเป็นระบบ ที่จะช่วยเสริมการพัฒนาการรับรู้ของบุคคล รวมไปถึงการรับรู้ความสามารถของตนเอง ที่จะไปช่วยเพิ่มความรู้อุณหภูมิในการดูแลสุขภาพช่องปาก, การเพิ่มทักษะการจัดการตนเอง และการเพิ่มทักษะการตัดสินใจในการดูแลสุขภาพช่องปากที่ถูกต้อง และส่งผลดีต่อการนำสิ่งที่ตนเองปฏิบัติเป็นประจำไปเผยแพร่ให้ประชาชนได้ทราบ และเป็นแบบอย่างที่ดีให้กับประชาชนในพื้นที่ที่ตนเองรับผิดชอบต่อไปในอนาคต

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการจัดการกิจกรรมการเรียนรู้ความสามารถของตนเอง ในการเพิ่มความรู้ความเข้าใจทักษะการจัดการตนเองและทักษะการตัดสินใจในการดูแลสุขภาพช่องปากที่ถูกต้องของนักศึกษาหลักสูตรสาธารณสุขศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาทันตสาธารณสุข วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดขอนแก่น

ขอบเขตการวิจัย

ประชากรเป็นนักศึกษาหลักสูตรสาธารณสุขศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาทันตสาธารณสุข วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดขอนแก่น ที่ศึกษาชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2562

นิยามเชิงปฏิบัติการ

1. ความรอบรู้ด้านสุขภาพช่องปาก หมายถึง ลักษณะของบุคคลที่นำไปสู่การมีความรอบรู้ด้านสุขภาพช่องปากใน 3 องค์ประกอบคือ ความรู้ความเข้าใจ (cognitive) ทักษะการจัดการตนเอง (self-management) และทักษะการตัดสินใจ (decision skill)

วารสารทันตภิบาล ปีที่ 32 ฉบับที่ 1 มกราคม-มิถุนายน 2564

1.1 ความรู้ความเข้าใจ (cognitive) หมายถึง ความรู้เกี่ยวกับสาเหตุและการรักษาฟันผุ, สาเหตุอาการและการป้องกันโรคเหงือกอักเสบ, วิธีการแปรงฟันที่ถูกต้อง, การใช้ไหมขัดฟัน, การไม่รับประทานอาหาร ขนมขบเคี้ยวที่เสี่ยงต่อฟันผุ

1.2 ทักษะการจัดการตนเอง (self-management) ความสามารถในการดูแลตนเองในด้านการสังเกตปริมาณน้ำตาลในเครื่องดื่ม, การคำนึงถึงปริมาณน้ำตาลในอาหารและเครื่องดื่ม, การตรวจและดูแลสุขภาพฟันด้วยตนเองรวมถึงความตั้งใจในการไปรับบริการทางทันตกรรม

1.3 ทักษะการตัดสินใจ (decision skill) ความสามารถในการตัดสินใจภายใต้สถานการณ์ต่าง ๆ ได้แก่ เมื่อเพื่อนชวนรับประทานอาหารที่เสี่ยงต่อฟันผุ, เมื่อต้องเลือกรับประทานอาหารว่างในการประชุม, เมื่อกลับบ้านดึกแล้วว่างนอน, เมื่อลืมนำแปรงสีฟันไปต่างจังหวัด, เมื่อมีอาการปวดฟันหรือฟันผุ, เมื่อมีโฆษณาใหม่ ๆ เกี่ยวกับยาสีฟันและน้ำยาบ้วนปาก

ระเบียบวิธีวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลองโดยจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่ประยุกต์ใช้แนวคิดของการสร้างการรับรู้ความสามารถของตนเอง อันได้แก่ การได้รับประสบการณ์จากตัวแบบ การประสบความสำเร็จจากการกระทำด้วยตนเอง การใช้คำพูดชักจูง และการกระตุ้นทางอารมณ์ เพื่อให้เกิดทักษะอันเป็นองค์ประกอบของความรอบรู้ด้านสุขภาพช่องปาก ในกลุ่มนักศึกษาหลักสูตรสาธารณสุขศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาทันตสาธารณสุข ชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดขอนแก่น ที่ศึกษาในปีการศึกษา 2562 จำนวน 53 คน เป็นเวลา 8 สัปดาห์ วัดผลองค์ประกอบทั้งสามด้านของความรอบรู้ด้านสุขภาพช่องปาก ได้แก่ ความรู้ความเข้าใจ ทักษะการจัดการตนเองและทักษะการตัดสินใจในการดูแลสุขภาพช่องปากก่อนและหลังการจัดกิจกรรม

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เครื่องมือได้แก่ แบบสอบถาม 4 ส่วนคือ

- 1) ข้อมูลทั่วไป จำนวน 2 ข้อ
- 2) ความรู้ความเข้าใจในการดูแลสุขภาพช่องปาก เป็นแบบเลือกตอบ (check list) โดยเลือกถูกหรือผิด จำนวน 30 ข้อ นำคะแนนที่ได้มาจัดกลุ่ม เป็นกลุ่มที่มีความรู้ความเข้าใจถูกต้องระดับมาก (\geq ร้อยละ 80 คะแนน 24-30) ระดับปานกลาง (ร้อยละ 60 -79 คะแนน 18-23) และระดับน้อย ($<$ ร้อยละ 60 คะแนน 0-17)
- 3) ทักษะการจัดการตนเองในการดูแลสุขภาพช่องปากเป็นแบบประมาณค่า 5 ระดับ จำนวน 10 ข้อ แบ่งเป็น ปฏิบัติทุกครั้ง จนถึงไม่เคยปฏิบัติเลย โดยกำหนดค่าคะแนนคือ 5 4 3 2 และ 1 นำมาจัดกลุ่มเป็น มีทักษะถูกต้องระดับมาก (\geq ร้อยละ 80 คะแนน 42-50) ระดับปานกลาง (ร้อยละ 60 -79 คะแนน 34-41) และระดับน้อย ($<$ ร้อยละ 60 คะแนน 10-33)

วารสารทันตภิบาล ปีที่ 32 ฉบับที่ 1 มกราคม-มิถุนายน 2564

4) ทักษะการตัดสินใจในการดูแลสุขภาพช่องปาก เป็นแบบเลือกตอบ 4 ตัวเลือกจำนวน 10 ข้อ โดยกำหนดค่าคะแนนคือ 4 3 2 และ 1 ตามการตัดสินใจ นำมาจัดกลุ่มเป็น มีทักษะถูกต้องระดับมาก (\geq ร้อยละ 80 คะแนน 34-40) ระดับปานกลาง (ร้อยละ 60 -79 คะแนน 28-33) และระดับน้อย ($<$ ร้อยละ 60 คะแนน 10-27) โดยมีค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Item Objective Congruence :IOC) เท่ากับ 0.84 และค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามเท่ากับ 0.89

การวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไป ใช้สถิติเชิงบรรยาย คือ การแจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ข้อมูลความรู้ด้านสุขภาพ : ความรู้ความเข้าใจ, ทักษะการจัดการตนเอง และการตัดสินใจในการดูแลสุขภาพช่องปาก ใช้สถิติเชิงบรรยายคือ การแจกแจงความถี่ ร้อยละ ส่วนข้อมูลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความรู้ด้านสุขภาพช่องปาก : ความรู้ความเข้าใจ, ทักษะการจัดการตนเอง และการตัดสินใจในการดูแลสุขภาพช่องปาก ก่อนและหลังการร่วมกิจกรรม ใช้วิธีการทดสอบความแตกต่างของค่ากลางของสองประชากรไม่อิสระ (Paired Sample T-Test)

การดำเนินการวิจัย

ผู้วิจัยชี้แจงนักศึกษาที่เป็นกลุ่มศึกษาถึงรายละเอียดของกิจกรรม และเตรียมรายละเอียดของกิจกรรม และดำเนินการตามแผนของกิจกรรม รวมถึงการเก็บรวบรวมข้อมูลก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรม ทำการตรวจสอบแบบสอบถามทุกฉบับ เพื่อความสมบูรณ์ของข้อมูล ลงรหัสให้ถูกต้อง ทั้งนี้ งานวิจัยนี้ผ่านการพิจารณาจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธรจังหวัดขอนแก่น เลขที่ HE6210048 ลงวันที่ 25 ธันวาคม 2562

ผลการศึกษา

1. กลุ่มศึกษาในงานวิจัยคือ นักศึกษาชั้นปีที่ 1 จำนวน 53 คน มีอายุเฉลี่ย 18.55 ปี (S.D. 1.32) เพศหญิง ร้อยละ 88.68
2. ความรอบรู้ด้านสุขภาพช่องปากในองค์ประกอบ 3 ด้าน ดังนี้

2.1 ความรู้ความเข้าใจในการดูแลสุขภาพช่องปาก พบว่า ก่อนการเข้าร่วมกิจกรรม กลุ่มศึกษา มีความรู้ความเข้าใจในการดูแลสุขภาพช่องปาก ถูกต้องในระดับปานกลางใกล้เคียงกันกับระดับน้อย (คิดเป็นร้อยละ 50.94 และ 49.06 ตามลำดับ) แต่หลังการเข้าร่วมกิจกรรม พบว่า ร้อยละของกลุ่มศึกษา มีความรู้ความเข้าใจในการดูแลสุขภาพช่องปาก ถูกต้องในระดับปานกลาง เพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 83.02 นอกจากนี้ก่อนการเข้าร่วมกิจกรรม ไม่มีผู้ที่มีระดับความรู้ความเข้าใจในระดับมาก แต่หลังการเข้าร่วมกิจกรรม มีกลุ่มศึกษาถึง

วารสารทันตภิบาล ปีที่ 32 ฉบับที่ 1 มกราคม-มิถุนายน 2564

ร้อยละ 7.55 มีระดับความรู้ความเข้าใจถูกต้องในระดับมาก และกลุ่มมีความรู้ถูกต้องในระดับน้อย ลดลงจากก่อนเข้าร่วมกิจกรรม ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 เปรียบเทียบจำนวนและร้อยละของกลุ่มที่มีความรู้ความเข้าใจในการดูแลสุขภาพช่องปากในระดับต่าง ๆ ก่อนและหลังการร่วมกิจกรรม

ระดับความรู้ความเข้าใจ		ก่อน		หลัง	
		จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ระดับมาก	(24 – 30 คะแนน)	0	0	4	7.55
ระดับปานกลาง	(18 – 23 คะแนน)	27	50.94	44	83.02
ระดับน้อย	(0 – 17 คะแนน)	26	49.06	5	9.43

2.2 ทักษะการจัดการตนเองในการดูแลสุขภาพช่องปาก พบว่า ก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรม ส่วนใหญ่มีทักษะการจัดการตนเองในการดูแลสุขภาพช่องปากถูกต้องอยู่ในระดับปานกลางโดยหลังการเข้าร่วมกิจกรรมมีทักษะการจัดการตนเองที่ถูกต้องในระดับปานกลางมากขึ้นคิดเป็นร้อยละ 83.02 และ 54.72 ตามลำดับ นอกจากนี้ หลังการเข้าร่วมกิจกรรม พบว่า มีทักษะการจัดการตนเองที่ถูกต้องในระดับน้อย ลดลงจากก่อนเข้าร่วมกิจกรรม ดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 เปรียบเทียบจำนวนและร้อยละของกลุ่มที่มีทักษะการจัดการตนเองในการดูแลสุขภาพช่องปากในระดับต่าง ๆ ก่อนและหลังการร่วมกิจกรรม

ระดับทักษะการจัดการตนเอง		ก่อน		หลัง	
		จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ระดับมาก	(42 – 50 คะแนน)	8	15.09	4	7.55
ระดับปานกลาง	(34 – 41 คะแนน)	29	54.72	44	83.02
ระดับน้อย	(10 – 33 คะแนน)	16	30.19	5	9.43

2.3 ทักษะการตัดสินใจในการดูแลสุขภาพช่องปาก พบว่า ก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรม กลุ่มศึกษาส่วนใหญ่มีทักษะการตัดสินใจในการดูแลสุขภาพช่องปาก ที่ถูกต้องอยู่ในระดับมาก โดยหลังการเข้าร่วมกิจกรรมมีทักษะการตัดสินใจที่ถูกต้องในระดับมาก มากกว่าก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมคิดเป็นร้อยละ 71.70 และ 60.38 ตามลำดับ ดังตารางที่ 3

ตารางที่ 3 เปรียบเทียบจำนวนและร้อยละของกลุ่มที่มีทักษะการตัดสินใจในการดูแลสุขภาพช่องปากในระดับต่างๆ ก่อนและหลังการร่วมกิจกรรม

วารสารทันตภิบาล ปีที่ 32 ฉบับที่ 1 มกราคม-มิถุนายน 2564

ระดับทักษะการตัดสินใจ		ก่อน		หลัง	
		จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ระดับมาก	(34 – 40 คะแนน)	32	60.38	38	71.70
ระดับปานกลาง	(28 – 33 คะแนน)	18	33.96	13	24.53
ระดับน้อย	(10 – 27 คะแนน)	3	5.66	2	3.77

3. การเปรียบเทียบความแตกต่างของความรู้ความเข้าใจ ทักษะการจัดการตนเอง และทักษะการตัดสินใจในการดูแลสุขภาพช่องปาก ก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรม พบว่า คะแนนเฉลี่ยของความรู้ความเข้าใจ ทักษะการจัดการตนเอง และทักษะการตัดสินใจในการดูแลสุขภาพช่องปาก ก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p\text{-value} < .05$) โดยคะแนนเฉลี่ยของทักษะทั้งสามด้าน หลังการเข้าร่วมกิจกรรมสูงกว่า ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม ดังตารางที่ 4

ตารางที่ 4 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยทักษะความรู้ด้านสุขภาพช่องปาก ก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรม

ความรู้ความเข้าใจ	ก่อน		หลัง		T	p-value
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.		
ความรู้ความเข้าใจ	17.32	0.25	19.87	0.26	-6.76	.000*
ทักษะการจัดการตนเอง	3.56	0.54	3.77	0.41	-2.69	.010*
ทักษะการตัดสินใจ	3.35	0.35	3.53	0.42	-3.05	.004*

* นัยสำคัญทางสถิติที่ .05

การอภิปรายผล

กลุ่มศึกษามีคะแนนเฉลี่ยความรู้ความเข้าใจในการดูแลสุขภาพช่องปากก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมการสร้างการรับรู้ความสามารถของตนเอง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยมีคะแนนเฉลี่ยความรู้ถูกต้องในระดับปานกลาง เพิ่มมากขึ้นหลังเข้าร่วมกิจกรรม (ร้อยละ 50.94 และ 83.02 ตามลำดับ) ทั้งมีกลุ่มที่มีความรู้ในระดับมากเพิ่มขึ้น (ร้อยละ 7.55) ในขณะที่ก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมไม่มีกลุ่มที่มีความรู้ในระดับมากเลย ทั้งนี้เนื่องจากการจัดกิจกรรมมีการอธิบายความรู้ในการดูแลสุขภาพช่องปาก ซึ่งเป็นการสอนเน้นย้ำให้รู้และเข้าใจในสาระสำคัญของการดูแลสุขภาพช่องปากมากขึ้น ประกอบกับการพูดจากระตุ้น

วารสารทันตภิบาล ปีที่ 32 ฉบับที่ 1 มกราคม-มิถุนายน 2564

การเชื่อมโยงความรู้กับการได้เห็นตัวแบบที่มีการปฏิบัติตามความรู้ในการดูแลสุขภาพช่องปาก และการได้ประสบความสำเร็จจากการการปฏิบัติด้วยตนเอง ทำให้กลุ่มศึกษามีความเข้าใจในเนื้อหามากขึ้น ดังนั้น อาจกล่าวได้ว่า การสร้างการรับรู้ความสามารถของตนเอง มีผลให้มีการเพิ่มความรู้ความเข้าใจในการดูแลสุขภาพช่องปากได้ ดังที่ Gist, M.E., Gist, A. อธิบายว่า การรับรู้ความสามารถของตนเองได้รับการตรวจสอบแล้วว่าส่งผลกระทบต่อการเรียนรู้และการนำไปใช้ให้เกิดผลงานอย่างมีประสิทธิภาพ⁷

กลุ่มศึกษามีทักษะการจัดการตนเองในการดูแลสุขภาพช่องปากที่ถูกต้อง ก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมการสร้างการรับรู้ความสามารถของตนเอง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยมีคะแนนเฉลี่ยทักษะการจัดการตนเองที่ถูกต้องในระดับปานกลาง เพิ่มมากขึ้นหลังเข้าร่วมกิจกรรม (ร้อยละ 54.72 และ 83.02 ตามลำดับ) และหลังการเข้าร่วมกิจกรรม กลุ่มมีทักษะการจัดการตนเองที่ถูกต้องในระดับน้อย ลดลงจากก่อนเข้าร่วมกิจกรรม ทั้งนี้เนื่องจาก การจัดการตนเองเป็นกระบวนการที่ดำเนินการอย่างเป็นระบบเริ่มตั้งแต่การกำหนดเป้าหมาย วางแผนและการปฏิบัติตามแผน ทบทวนแผนและปรับเปลี่ยนวิธีการปฏิบัติในการปรับพฤติกรรม ดังนั้นการจะดำเนินการให้ครบกระบวนการได้อย่างมีประสิทธิภาพ อาจต้องได้รับการกระตุ้นให้บุคคลดำเนินการไปจนเสร็จสิ้นครบกระบวนการ การสร้างความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองจะทำให้บุคคลมีกำลังใจในการดำเนินการอย่างต่อเนื่อง ไม่ทอดทิ้งไประหว่างทาง ไม่ว่าจะเป็นการสร้างความสามารถในการจัดการสิ่งที่จะขัดขวางการดำเนินการไปสู่เป้าหมาย หรือสร้างกระบวนการที่ทำให้บุคคลสามารถกำหนดกิจกรรมให้ไปสู่เป้าหมายที่สำเร็จได้ สอดคล้องกับงานวิจัยต่าง ๆ ที่ศึกษาให้เห็นถึงความสัมพันธ์ระหว่าง Self-Efficacy กับ Self-Control⁸ Self-Efficacy กับ Self-Regulation^{9,10} รวมถึง Self-Efficacy กับ Self-Management¹¹ ซึ่ง Bandura อธิบายถึง Self-Control ว่ามีบทบาทที่สัมพันธ์กับการส่งเสริมให้เกิดการรับรู้ความสามารถของตนเอง นอกจากนี้ นักวิชาการยังชี้ให้เห็นว่า นิยามของการจัดการตนเอง (self-management) คือ การประยุกต์ใช้กลยุทธ์ในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบุคคล ส่วน Self-Control จะเป็นลักษณะหนึ่งของโปรแกรมที่ใช้ในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ดังนั้น Self-Control จึงถือได้ว่าเป็นส่วนหนึ่งของการจัดการตนเอง ที่ทำให้เกิดการดำรงชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพและมีประสิทธิผล ในขณะที่นักวิชาการก็ให้มุมมองว่า คำว่า Self-Management ถูกนำมาแทนที่คำว่า Self-Control เนื่องจาก Self-Control เป็นการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมด้วยกำลังใจที่มุ่งมั่น ส่วน Self-Management จะเกี่ยวข้องกับกระบวนการที่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบุคคลอย่างเป็นระบบ ซึ่งอยู่บนพื้นฐานความเชื่อของบุคคลในความสามารถที่จะควบคุมตนเองได้ (self-control) เช่นเดียวกับการศึกษาที่ทบทวนแนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมดูแลสุขภาพช่องปากในวัยรุ่นตอนต้น¹² ที่อธิบายให้เห็นว่า ปัจจัยการ

วารสารทันตภิบาล ปีที่ 32 ฉบับที่ 1 มกราคม-มิถุนายน 2564

ควบคุมตนเอง มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลอนามัยช่องปากของวัยรุ่นตอนต้น โดยปัจจัยการควบคุมตนเองเป็นหนึ่งในปัจจัยในกลุ่มปัจจัยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม อันเป็นหนึ่งในปัจจัยเชิงสาเหตุของพฤติกรรมการดูแลอนามัยช่องปากของวัยรุ่นตอนต้น ทั้งนี้ปัจจัยการควบคุมตนเองได้ถูกอธิบายบนพื้นฐานแนวคิดทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคมของแบนดูรา ที่เชื่อว่า การจะทำให้บุคคลใดบุคคลหนึ่งปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเองได้ บุคคลนั้นต้องเชื่อว่าตนเองมีความสามารถที่จะทำพฤติกรรมที่ต้องการจะเปลี่ยนแปลงลงนั้น ๆ ได้ และสามารถควบคุมตนเองให้ทำพฤติกรรมดังกล่าวได้อย่างสม่ำเสมอ

กลุ่มศึกษามีทักษะการจัดการตนเองในการดูแลสุขภาพช่องปากที่ถูกต้อง ก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมการสร้างการรับรู้ความสามารถของตนเอง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยมีทักษะการตัดสินใจในการดูแลสุขภาพช่องปากที่ถูกต้องอยู่ในระดับมาก หลังการเข้าร่วมกิจกรรม มากกว่าก่อนการเข้าร่วมกิจกรรม ซึ่งอธิบายได้ว่า การตัดสินใจเป็นทักษะที่สำคัญอย่างหนึ่งในการดำเนินชีวิตของบุคคล เป็นการกำหนดทางเลือกที่มีหลาย ๆ ทางจากการรวบรวมข้อมูลอย่างเป็นขั้นตอนบนฐานข้อมูลที่เป็นจริง และทำการเลือกทางเลือกที่ดีที่สุด เกิดทั้งประสิทธิภาพและประสิทธิผลโดยเฉพาะการตัดสินใจนั้นมีผลต่อสุขภาพของบุคคล ซึ่งมีทั้งประโยชน์ในทางบวกและทางลบต่อสุขภาพ Bandura ได้อธิบายการรับรู้ความสามารถของตนเองกับการตัดสินใจไว้ว่า บุคคลที่มีการรับรู้ความสามารถของตนเองในระดับสูง จะนำไปสู่การปรับแก้สถานการณ์ได้อย่างมากมาย และเพิ่มความเชื่อมั่นมากขึ้นในการตัดสินใจได้โดยง่าย การรับรู้ความสามารถของตนเองในการตัดสินใจโดยง่าย จะเกิดขึ้นได้ผ่านการสังเกต การเห็นต้นแบบ และการสะท้อนความคิด ภายใต้อิทธิพลของการฝึกอบรมทั้งการมีส่วนร่วมทางสังคมอย่างมีประสิทธิภาพ การฝึกการสะท้อนความคิดเห็นและกระบวนการเรียนรู้ความเชื่อมั่นของบุคคลจะทำให้เกิดการตัดสินใจอย่างอัตโนมัติ และนำไปสู่การเรียนรู้ตลอดชีวิต¹³ เช่นเดียวกับที่ Gist, M.E., Gist, A. ชี้ให้เห็นว่า การรับรู้ความสามารถของตนเองได้รับการตรวจสอบแล้วว่าส่งผลกระหนาบต่อการตัดสินใจ⁷ สอดคล้องกับงานวิจัยต่าง ๆ ที่ศึกษาถึงความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถของตนเองกับการตัดสินใจ ทั้งการตัดสินใจทางอาชีพ¹⁴ การตัดสินใจทางคลินิกของพยาบาลแผนกเด็ก¹⁵ โดยการรับรู้ความสามารถของตนเองเป็นตัวแปรเป็นตัวทำนายการตัดสินใจทางคลินิกของพยาบาลได้¹⁶ ถึงร้อยละ 26.4 การรับรู้ความสามารถของตนเองของกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักกายภาพบำบัด, พยาบาล รวมถึงเภสัชกร ช่วยสนับสนุนให้เกิดความรับผิดชอบต่อการตัดสินใจในการสั่งใช้ยาตามภาระหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย¹⁷ ทั้งนี้ การรับรู้ความสามารถของตนเองในการทำให้ตนเองมีสถานะสุขภาพพื้นที่ดี ต้องมีการตัดสินใจอย่างเหมาะสมระหว่างการเรียนรู้กับผลที่ตามมาทางสุขภาพช่องปาก การรับรู้ความสามารถของตนเองที่เพิ่มขึ้นจะเป็นปัจจัยไปกระตุ้นพฤติกรรมสุขภาพพื้นที่ดีทางบวก¹⁸

วารสารทันตภิบาล ปีที่ 32 ฉบับที่ 1 มกราคม-มิถุนายน 2564

สรุปผลการวิจัย

ผลการวิจัยชี้ว่า คะแนนเฉลี่ยของความรู้ความเข้าใจ ทักษะการจัดการตนเองและทักษะการตัดสินใจ ก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมการสร้างการรับรู้ความสามารถของตนเอง มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยมีคะแนนเฉลี่ยสูงขึ้นหลังการเข้าร่วมกิจกรรม นั้นแสดงให้เห็นว่า การสร้างการรับรู้ความสามารถของตนเอง ส่งผลให้เกิดการเรียนรู้ นำไปสู่การจัดการตนเองและทางเลือกในการตัดสินใจอย่างเหมาะสมต่อการปฏิบัติพฤติกรรมในการดูแลสุขภาพช่องปากได้อย่างถูกต้อง

ข้อเสนอแนะในการวิจัย

ข้อเสนอแนะที่ได้จากการวิจัยครั้งนี้ คือ ภาควิชาทันตสาธารณสุขควรเพิ่มกิจกรรมการเรียนการสอนที่ใช้แนวทางการรับรู้ความสามารถของตนเอง เช่น การได้เห็นตัวแบบที่ประสบความสำเร็จในการดูแลสุขภาพช่องปาก การได้ฝึกปฏิบัติด้วยตนเอง อันเป็นกระบวนการเรียนการสอนผ่านการปฏิบัติ หรืออาจกล่าวได้ว่า ความรู้ที่เกิดขึ้นเป็นความรู้ที่ได้จากประสบการณ์ในการปฏิบัติจริง เพื่อเสริมสร้างให้นักศึกษาทันตสาธารณสุขมีความเชื่อมั่นในการปฏิบัติพฤติกรรมดูแลสุขภาพช่องปากให้ถูกต้อง

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไปคือ ควรศึกษาเพิ่มเติมในการพัฒนาให้ครบทั้งองค์ประกอบของความรอบรู้ด้านสุขภาพช่องปาก โดยใช้แนวทางการสร้างการรับรู้ความสามารถของตนเองหรือแนวคิดอื่นที่เกี่ยวข้อง เพื่อนำไปสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมดูแลสุขภาพช่องปากให้ถูกต้องต่อการมีสุขภาพฟันที่ดีต่อไป

เอกสารอ้างอิง

1. สำนักทันตสาธารณสุข กรมอนามัย. แนวทางการดำเนินงานทันตสาธารณสุข ประจำปี 2561. [อินเทอร์เน็ต]2560.[เข้าถึงเมื่อ2561สิงหาคม 28];เข้าถึงได้จาก :<http://www.dental2anamaimoph.go.th>>ewt_dl_link
2. พรปวีณ์ แก้วนพรัตน์, อัจฉรา ประเสริฐสิน, อมราพร สุรการ. การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของความฉลาดทางสุขภาพของนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรี. วารสารวิชาการสาธารณสุข 2560; 26(2):382-389.
3. Lee,E-H., Lee,W.Y., Moon,H.S. A Structural Equation Model Linking Health Literacy to Selfefficacy, Self-care Activities, and Health-related Quality of Life in Patients with Type 2 Diabetes. Asian Nursing Research[Internet]. 2016[cited 2019 August 1]; 10(1):82-87. Available from <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1976131716000153>.
4. Jake,J., Kalenda,J., Gavora,P. Self-regulation and academic self-efficacy of Czech university students. Procedia-Social and Behavioral Science

- [Internet]. 2015 [cited 2019 August 1];174:1117-1123. Available from <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1877042815008551>.
5. Crisan,C., Turda,S. The connection between the level of career indecision and the perceived self-efficacy on the career decision-making among teenagers. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*[Internet].2015[cited 2019 August 1];209:154-160. Available from <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1877042815056189>.
 6. Chen,C., Feng,X., Li,Y-T., Zhang,Q., Jin,Y-S. Development and validation of a self-management ability questionnaire for patients with chronic periodontitis. *International Journal of Nursing Sciences*[Internet].2019[cited 2019 August 1];6(3):259-265. Available from:
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S235201321830423X>.Chen,C.,Feng,X.,Li,Y-T.,Zhang,Q.,Jin,Y-S.(2019)
 7. Gist,M.E., Gist,A. Self-Efficacy.[Internet]. 2016[cited 2020 May 29] Available from:<https://www.oxfordbibliographies.com/view/document/obo-9780199846740/obo-9780199846740-0043.xml>.
 8. Yang.C., Zhou.Y., Cao,Q., Xia,M., An.J. The Relationship Between Self-Control and Self-Efficacy Among Patients With Substance Use Disorders: Resilience and Self-Esteem as Mediators. *Front Psychiatry* [Internet].2019[cited 2020 May 29];10: 333-339. Available from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/pmc6582546>.
 9. Tinaz,S., Elfil,M., Kamel,S., Aravala,S.S., Louis,D.E., Sinha,R. Goal-directed behavior in individuals with mild Parkinson’s disease: Role of self-efficacy and self-regulation.*Clinical Parkinsonism & Related Disorder*[Internet]. 2020[cited 2020 May 22];3: 100051. Available from <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2590112520300190>.

วารสารทันตภิบาล ปีที่ 32 ฉบับที่ 1 มกราคม-มิถุนายน 2564

10. Zhou,G., Sun,C., Knoll,N., Hamilton,K., Schwarzer,R. Self-efficacy, planning and action control in an oral self-care intervention. Health Education Research [Internet]. 2015 [cited 2020 May 22];30(4), 671-681. Available from https://www.researchgate.net/publication/280116236_Self-efficacy_planning_and_action_control_in_an_oral_self-care_intervention.
11. Greenberger.C., Dror,Y.F., Lev,I., Hazoref,R.H. The inter-relationships between self-efficacy self-management, depression and glycaemic control in Israeli people with type 2 diabetes. Journal of Diabetes Nursing[Internet]. (2014) [cited 2020 May 29];18(8): 333-339. Available from <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1936657420300480>.
12. ณัฐรุจ แก้วสุทธา, อังศิรินทร์ อินทรกำแหง, พัชรี ดวงจันทร์. ปัจจัยเชิงสาเหตุของพฤติกรรมการดูแลอนามัยช่องปากของวัยรุ่นตอนต้น. วารสารพฤติกรรมศาสตร์ 2556;19(2):153-163.
13. Leslie,B.B., Moilanen,J. Advancing Self-Efficacy and Intuitive Decision-Making Calls to Action. Adult Education Research Conference [Internet].2010 [cited 2020 May 29]. Available from <https://www.newprairiepress.org/aerc/2010/roundtables/8>.
14. Ogutu,J.P., Odera,P., Maragia,S.N. Self-Efficacy as a Predictor of Career Decision Making Among Secondary School Students in Busia County,Kenya. Journal of Education and Practice [Internet]. 2017[cited 2020 June 2];8(11): 20-29. Available from <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1139690.pdf>.
15. Choi,M., Kim,J. Relationships Between Clinical Decision-Making Patterns and Self-Efficacy and Nursing Professionalism in Korean Pediatric Nurses. Journal of Pediatric Nursing[Internet]. 2015 [cited 2020 June 2];30(6), e81-e88. Available from <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0882596315002225>.
16. Farcic,N., Barac,I., Pluzaric,J., Ilakovac,V., Pacaric,S., Gvozdanic,Z., & et.al. Personality traits of core self-evaluation as predictors on clinical decision-making in nursing profession. Journal Plus One[Internet]. 2020 [cited 2020 June 2]. Available from <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0233435>.

วารสารทันตภิบาล ปีที่ 32 ฉบับที่ 1 มกราคม-มิถุนายน 2564

17. Cope,L.C., Tully,M.P., Hall,J. (2020) An exploration of the perceptions of non-medical prescribers, regarding their self-efficacy when prescribing, and their willingness to take responsibility for prescribing decisions. *Research in Social and Administrative Pharmacy*[Internet].2020[cited 2020 May 29]; 16(2): 249-256. Available from <https://www.sciencedirect.com/science/article/article/abs/pii/S1551741118305874>.
18. Lee,J.Y., Divaris,K., Baker,A.D., Rozier,R.G., Vann,Jr.WF. The Relationship of Oral Health Literacy and Self-Efficacy With Oral Health Status and Dental Neglect. *AM J Public Health* [Internet].2012 [cited 2020 May 29];102(5):923-929. Available from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3267012>.