

การพัฒนาสุขภาพ 4 ด้านในเยาวชนศูนย์ฝึกและอบรมเด็ก และเยาวชนชายบ้านอุเบกขา

Development of 4 areas of health among youth in Ban Ubekha's Juvenile Vocational Training Center

อรทัย ป่งแก้ว* ผ่องศรี ศรีมรกต ** และ มธุรส วงศ์ชัย*

Orathai Pongkaew,* Pongsri Srimorakot,** and Maturros Vongchai*

*ศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายบ้านอุเบกขา กรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน กระทรวงยุติธรรม

**ภาควิชาการพยาบาลศัลยศาสตร์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

*Ban Ubekha's Juvenile Vocational Training Center for Boys, Department of Juvenile Observation and Protection, Ministry of Justice

** Surgical Nursing Department , Faculty of Nursing, Mahidol University

บทคัดย่อ

การวิจัยกึ่งทดลองนี้มุ่งประเมินผลการพัฒนาสุขภาพ 4 ด้าน ได้แก่ พฤติกรรมการบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย การจัดการความเครียด การลดละเลิกบุหรี่และการจัดสิ่งแวดล้อมปลอดภัยและสุขภาพโดยรวมของเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายบ้านอุเบกขา เยาวชนกลุ่มตัวอย่าง 65 คน ร่วมกิจกรรมที่ออกแบบจากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องและวิเคราะห์บริบทของเยาวชน การติดตามประเมินผลโดยเปรียบเทียบสุขภาพ 4 ด้านในเยาวชนก่อนและหลังได้รับโปรแกรมพัฒนาสุขภาพเด็กและเยาวชนแบบมีส่วนร่วม พบว่า หลังได้รับโปรแกรมพัฒนาสุขภาพเด็กและเยาวชนแบบมีส่วนร่วม เยาวชนมีพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ได้แก่ มีความรู้เกี่ยวกับโภชนาการที่ไม่ควรบริโภคบ่อยเกินไป มีทัศนคติในการบริโภคอาหารดีขึ้นและมีความรู้ในหลักโภชนาการ เลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ได้ดีขึ้น มีการจัดการความเครียดในด้านความทนทานทางอารมณ์ได้ดีขึ้น มีการรับรู้สุขภาพร่างกายมากกว่าก่อนได้รับโปรแกรมพัฒนาสุขภาพเด็กและเยาวชนแบบมีส่วนร่วม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนพฤติกรรมการเลิกบุหรี่และการจัดการสิ่งแวดล้อมปลอดภัย พบว่า เยาวชนมีการเลิกบุหรี่ได้ ร้อยละ 75.4 และ ร้อยละ 66.2 ที่ระยะติดตาม 3 และ 6 เดือนตามลำดับ

คำสำคัญ: สุขภาพ, พฤติกรรมสุขภาพ, เยาวชน

ได้รับทุนสนับสนุนจากเครือข่ายพยาบาลเพื่อการควบคุมยาสูบแห่งประเทศไทย สมาคมพยาบาลแห่งประเทศไทยฯ

Corresponding author E-mail: orathaisom12345@gmail.com

วันที่รับบทความ 21 กันยายน 2565 วันที่แก้ไขบทความ 7 มีนาคม 2567 วันที่ตอบรับบทความ 30 มิถุนายน 2566

Abstract

This quasi-experimental research aims to evaluate the health of youth in Ban Ubekha's Juvenile Vocational Training Center in 4 aspects including nutritional consumption behavior, exercise and physical activities, stress management, tobacco cessation and smoke - free environment management and the overall well-being. Based on review literature and the context of the training center, 65 youths participated in this study. Results showed that, after receiving the health development program, the youths got better nutritional consumption behaviors in basic nutritional knowledge of not being consumed too often, better knowledge and attitudes toward good nutritional behavior, and healthy food selection. They could cope better with stress in the part of emotional tolerance. They also perceived better physical health significantly at $p < .05$. The smoking cessation behavior and smoke-free environment management after the activities, revealed that 75.4 and 66.2 percent of youths could quit smoking at the third month, and the sixth month follow up respectively.

Keywords: Health, Health Behavior, Youth

ความสำคัญของปัญหา

การสูบบุหรี่ในวัยรุ่นของประเทศไทยพบว่าอัตราความถี่ของการสูบบุหรี่ของวัยรุ่นเท่ากับ 22.4 อัตราการสูบบุหรี่ของวัยรุ่นชายเท่ากับ ร้อยละ 39.5 และอัตราการสูบบุหรี่ของวัยรุ่นหญิงเท่ากับ ร้อยละ 2.3 โดยวัยรุ่นชายมีอัตราการสูบบุหรี่สูงสุดในภาคใต้ ส่วนวัยรุ่นหญิงมีอัตราการสูบบุหรี่สูงสุดในกรุงเทพมหานคร (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, 2563) อายุเฉลี่ยที่เริ่มสูบบุหรี่ทั้งหมดครั้งแรกเท่ากับ 15.3 ปี โดยอายุน้อยที่สุดที่เริ่มสูบบุหรี่ คือ 11 ปี ในกลุ่มวัยรุ่นที่สูบบุหรี่เกือบครึ่งหนึ่งสูบบุหรี่ทุกวันหรือเกือบทุกวัน (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2561) และวัยรุ่นส่วนใหญ่มีความรู้เรื่องผลกระทบต่อสุขภาพจากการสูบบุหรี่ดีมาก วัยรุ่นที่ไม่สูบบุหรี่มีความรู้เรื่องผลกระทบต่อสุขภาพจากการสูบบุหรี่ดีกว่าวัยรุ่นที่สูบบุหรี่และปัจจัยแวดล้อมต่อการสูบบุหรี่ของวัยรุ่น ได้แก่ บุคคลในครอบครัวและเพื่อนสนิทต่างมีบทบาทสำคัญ

ต่อพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของวัยรุ่น วัยรุ่นที่อาศัยอยู่ในครัวเรือนที่มีผู้สูบบุหรี่จะมีอัตราการสูบบุหรี่สูงกว่าครัวเรือนที่ไม่มีผู้สูบบุหรี่ นอกจากนี้วัยรุ่นที่สูบบุหรี่เกือบทุกคน มีเพื่อนสนิทสูบบุหรี่อย่างน้อย 1 คนและเกือบครึ่งมีเพื่อนสนิทถึง 5 คนสูบบุหรี่ (ลักษณะมล ลักษณะวิมล และคณะ, 2563)

เยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายบ้านอุเบกขา มีปัญหาพฤติกรรมสุขภาพ ด้านการบริโภคอาหาร การออกกำลังกายที่ไม่เพียงพอ ปัญหาทางอารมณ์ การจัดการความเครียดไม่เหมาะสม และมีพฤติกรรมสูบบุหรี่ ระยะเวลาที่เยาวชนต้องเข้ารับการฝึกอบรมใช้เวลาตั้งแต่ 1-5 ปี เพื่อให้มีโอกาสเรียนรู้ และพัฒนาสุขภาพที่ดี จำเป็นอันนำไปสู่การพัฒนาสุขภาพะในอนาคตเมื่อได้กลับไปอยู่ในครอบครัวและสังคมอย่างมีสุขภาพอนามัยที่แข็งแรงสมบูรณ์มากขึ้น และสามารถเป็นกำลังสำคัญใน

การพัฒนาสังคมและประเทศชาติต่อไป

ศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายบ้านอุเบกขา ได้เข้าร่วมโครงการพัฒนาสุขภาพในเด็กและเยาวชนใน ศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน กรมพินิจและคุ้มครอง เด็กและเยาวชน กระทรวงยุติธรรมร่วมกับคณะวิจัยจาก คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดลซึ่งจัดขึ้นเพื่อให้ เยาวชนได้เรียนรู้และปรับทัศนคติ และมีทักษะเบื้องต้นใน สุขภาวะพื้นฐาน 4 ด้านที่จำเป็นตามกรอบแนวคิดกรม อนามัย กระทรวงสาธารณสุข ได้แก่ การบริโภคอาหาร การ ออกกำลังกายและการทำกิจกรรมทางกาย การจัดการ ความเครียดและอารมณ์ และการลด ละ เลิกบุหรี่ และการ จัดสิ่งแวดล้อมปลอดภัย

วัตถุประสงค์การวิจัย

ประเมินผลการพัฒนาสุขภาพในเยาวชนในศูนย์ ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายบ้านอุเบกขาใน 4 ด้าน ได้แก่ พฤติกรรมการบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย การ จัดการความเครียด การลด ละ เลิกบุหรี่ และสุขภาพโดยรวม

สมมติฐานการวิจัย

คะแนนเฉลี่ยสุขภาพทั้ง 4 ด้านของเยาวชน ได้แก่ พฤติกรรมการบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย การจัดการ ความเครียด การลด ละ เลิกบุหรี่ และสุขภาพโดยรวม หลังได้รับโปรแกรมพัฒนาสุขภาพ ดีกว่าก่อนได้รับโปรแกรม พัฒนาสุขภาพ

วิธีดำเนินการวิจัย

ชนิดของการวิจัย เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง แบบกลุ่ม เดียว วัดก่อนและหลังการทดลอง

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร เป็นเยาวชนที่เข้ารับการฝึกอบรมที่ ศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายบ้านอุเบกขา

กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 65 คน

เครื่องมือวิจัย

1. แบบประเมิน จำนวน 5 ชุด ได้แก่

1.1 แบบประเมินพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

ประยุกต์จากแบบประเมินโภชนาการของกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข จำนวน 42 ข้อ แต่ละข้อให้คะแนน ระหว่าง 1-5 คะแนน จำแนกเป็น 3 ตอน ได้แก่ พฤติกรรม การบริโภคอาหารทั่วไป จำนวน 14 ข้อ พฤติกรรมการ บริโภคอาหารที่ชอบ จำนวน 14 ข้อ และ ความรู้เกี่ยวกับ พฤติกรรมการบริโภคอาหาร จำนวน 14 ข้อ การแปลผล คะแนนมาก หมายถึง มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารดี

1.2 แบบประเมินพฤติกรรมการออกกำลังกายและกิจกรรมทางกาย

ประยุกต์การประเมินสมรรถภาพ ร่างกาย และกิจกรรมทางกายในชีวิตประจำวัน จำนวน 24 ข้อ และประยุกต์จากแบบประเมินการออกกำลังกาย และกิจกรรมทางกายของคณะกรรมการนานาชาติเพื่อ จัดทำมาตรฐานการทดสอบความสมรรถภาพทางกาย (International Committee Standard of Physical Fitness Test [ICSPFT]) (ณัฏฐวรรณา พงษ์อนันท์ และ ญาณภัทร สีหะมงคล, 2564) ซึ่งศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน นำมาใช้ประเมินสมรรถภาพร่างกายเด็กและเยาวชนเป็น ประจำ การแปลผล คะแนนมาก หมายถึง มีสมรรถภาพ ร่างกายที่ดี

1.3 แบบประเมินความเครียด ความแข็งแกร่ง ในชีวิต และความทนทานทางอารมณ์

ดัดแปลงจาก แบบประเมินสุขภาพจิตของกรมสุขภาพจิต กระทรวง สาธารณสุข (กระทรวงสาธารณสุข กรมสุขภาพจิต สำนัก ส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต, 2558) จำนวน 40 ข้อ แต่ละ ข้อมีคะแนน ระหว่าง 1-4 การแปลผล คะแนนมาก หมายถึง มีการจัดการความเครียด ความแข็งแกร่งในชีวิตและ ความทนทานทางอารมณ์ที่ดี

1.4 แบบประเมินพฤติกรรมการสูบบุหรี่ และการเลิกบุหรี่

จำนวน 20 ข้อ ประยุกต์จากแบบติดตาม ความสำเร็จในการช่วยเลิกบุหรี่ของแผนงานพัฒนาศูนย์

ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนปลอดภัย

1.5 **แบบประเมินสุขภาวะโดยรวม** จำนวน 9 ข้อ ดัดแปลงจากแบบประเมินสุขภาวะเด็กและวัยรุ่นของกองสุขาภิบาล กระทรวงสาธารณสุข แต่ละข้อมีคะแนน 1-3 คะแนน คะแนนมาก หมายถึง สุขภาวะองค์รวมในระดับสูงหรือดี

2. **โปรแกรมพัฒนาสุขภาวะเด็กและเยาวชนแบบมีส่วนร่วม** มีกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาวะ 4 ด้าน ซึ่งศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน พัฒนาขึ้นให้สอดคล้องกับบริบทของศูนย์ฝึกฯ ประกอบด้วย 4 กิจกรรม ได้แก่

2.1 โครงการฝึกสวนครัวจากรั้วศูนย์ฝึกฯ อุเบกขา สดสะอาดปลอดภัยไร้สารฆ่าแมลง โดยมีครูเกษตรเป็นพี่เลี้ยงหลัก

2.2 กิจกรรมทางกาย (อ.2 ออกกำลังกาย) ประกอบด้วย แบดมินตันและเทเบิลเทนนิส โดยมีครูพลศึกษาเป็นพี่เลี้ยงหลัก

2.3 กิจกรรมผ่อนคลายและจัดการความเครียด คือกิจกรรม ดนตรีเพราะดี ซีวีมีสุข โดยมีนักจิตวิทยาเป็นครูแกนนำหลักในการทำกิจกรรม

2.4 กิจกรรมลด ละ เลิกยาสูบและสร้างสิ่งแวดล้อมปลอดภัย โดยมีพยาบาลวิชาชีพเป็นพี่เลี้ยงหลัก

คุณภาพของเครื่องมือวิจัย ตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาโดยผู้ทรงคุณวุฒิ ประกอบด้วย อาจารย์พยาบาลชำนาญการด้านการสร้างเสริมสุขภาพ 1 คน และผู้บริหารกรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน กระทรวงยุติธรรม จำนวน 2 คน แบบประเมินทุกชุดหาค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหา ได้เท่ากับ 0.98 แบบประเมินพฤติกรรมบริโภคอาหารด้านพฤติกรรม ความชอบและความรู้มีค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.80, 0.72, และ 0.71 ตามลำดับ แบบประเมินความเครียด ความแข็งแรงในชีวิต และความทนทานทางอารมณ์ ได้ค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.72, 0.65, และ 0.78 ตามลำดับ

การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง โครงการวิจัย

ได้รับการรับรองจริยธรรมการวิจัยในคนจากคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล ที่ COA No. IRB-NS 2021/636.2710 ลงวันที่ 27 ตุลาคม พ.ศ. 2564 และได้รับอนุญาตให้ทำการวิจัยผ่านอธิบดีกรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน กระทรวงยุติธรรม หนังสือลงวันที่ 24 พฤศจิกายน พ.ศ. 2564 เยาวชนได้รับการอธิบายชี้แจงวัตถุประสงค์ และกระบวนการทำกิจกรรมก่อนตัดสินใจสมัครเข้าร่วมโครงการ สามารถถอนตัวออกจากโครงการโดยไม่ต้องแจ้งให้ทราบล่วงหน้า และไม่มีผลใด ๆ ต่อสวัสดิการ/สิทธิประโยชน์ที่พึงได้รับ และการรักษาความลับของข้อมูล

วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

1. คณะวิจัยประเมินภาวะสุขภาพเบื้องต้นและประวัติการสูบบุหรี่ของเยาวชน
2. เยาวชนทำแบบประเมิน ก่อนเข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาสุขภาวะเด็กและเยาวชน และได้รับการพัฒนาสุขภาวะในเยาวชน 4 ด้าน ได้แก่ พฤติกรรมการบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย การจัดการความเครียด การลดละเลิกบุหรี่และการจัดสิ่งแวดล้อมปลอดภัย และสุขภาวะโดยรวมเป็นเวลา 4 เดือน คณะผู้วิจัยได้แบ่งกิจกรรมเสริมสร้างสุขภาวะเป็น 4 ด้าน แต่ละด้านมีการให้ความรู้ที่ถูกต้องมีพนักงานพินิจฯ ที่รับผิดชอบด้านนั้น ๆ ช่วยเหลือสอนและดูแลการทำกิจกรรมให้เยาวชนที่เข้าร่วมโครงการอย่างใกล้ชิดในการทำกิจกรรม ทุกกิจกรรมมีการดำเนินการตามตารางวันที่นัดหมายเวลากันไว้สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ๆ ละ 1-2 ชั่วโมง จนครบ 2 เดือน โดยมีพนักงานพินิจและครูฝึกหรือนักจิตวิทยา นักสังคมสงเคราะห์ หรือพยาบาลวิชาชีพ ดูแลช่วยเหลือ สนับสนุน เป็นพี่เลี้ยงและสอนอย่างใกล้ชิดทุกครั้งที่ทำกิจกรรม รวมทำกิจกรรมแต่ละด้าน 8 ครั้ง และติดตามผลการเลิกยาสูบที่ระยะ 3 และ 6 เดือน
3. หลังทำกิจกรรมครบทั้ง 4 ด้าน เยาวชนทำแบบประเมินอีกครั้ง โดยใช้เวลาด้านละ 10 - 20 นาที คณะวิจัย

รวบรวมแบบประเมินทั้งก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรม

การวิเคราะห์ข้อมูล ใช้สถิติเชิงพรรณนา หาค่าความถี่ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และ paired t -test โดยกำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

ผลการวิจัย

1. **ข้อมูลส่วนบุคคล** เยาวชนเป็นเพศชาย จำนวน 65 คน มีอายุระหว่าง 16-23 ปี อายุเฉลี่ย 19.15 ปี (SD = 1.50)

2. **ผลการพัฒนาสุขภาวะ ในเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายบ้านอุเบกขา 4 ด้าน ได้แก่ พฤติกรรมการบริโภคอาหาร การจัดการความเครียด การออกกำลังกาย(สมรรถภาพร่างกาย) การลดละเลิกบุหรี่และการจัดสิ่งแวดล้อมปลอดภัยและสุขภาวะโดยรวม**

2.1 พฤติกรรมการบริโภคอาหาร ครอบคลุมด้วย 3 ด้าน ได้แก่ อาหารที่รับประทานบ่อย อาหารที่ชอบรับประทาน และความรู้หรือความตระหนักเกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคต่อสุขภาพ พบว่า หลังการทดลอง เยาวชนมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารทั้ง 3 ด้าน ดีขึ้นกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 (ตาราง 1)

2.2 การจัดการความเครียด ในด้านความตระหนักรู้ความเครียด ความแข็งแกร่งในชีวิต และความทนทานทางอารมณ์ หลังการทดลอง พบว่า เยาวชนมีความทนทานทางอารมณ์ ดีขึ้นกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 ส่วนความตระหนักรู้ความเครียดและความแข็งแกร่งในชีวิตมีไม่แตกต่างกัน (p > .05) (ตาราง 1)

2.3 สมรรถภาพร่างกาย พบว่า หลังการทดลอง เยาวชนมีสมรรถภาพร่างกายที่ประเมิน ทั้ง 6 ข้อไม่แตกต่างจากก่อนการทดลอง (ตาราง 1)

ตาราง 1 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของสุขภาวะด้านพฤติกรรมการบริโภคอาหาร การจัดการความเครียดและสมรรถภาพร่างกายของเยาวชนระหว่างก่อนและหลังการทดลองโดยใช้ paired t-test (n = 65)

สุขภาวะ	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง	t
	M (SD)	M (SD)	
พฤติกรรมการบริโภคอาหาร			
อาหารที่รับประทานบ่อย	2.79 (0.34)	2.96 (0.32)	-3.87***
อาหารที่ชอบรับประทาน	2.67(0.34)	2.85 (0.37)	-2.87**
ความรู้/ตระหนักเกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคต่อสุขภาพ	3.64(0.48)	4.09 (0.55)	-4.29***
การจัดการความเครียด			
ความตระหนักรู้ความเครียด	2.80 (0.42)	3.12 (0.32)	-0.42
ความแข็งแกร่งในชีวิต	2.43 (0.32)	2.38 (0.26)	1.66
ความทนทานทางอารมณ์	2.56 (0.68)	2.92 (0.83)	2.14*

สภาวะ	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง	t
	M (SD)	M (SD)	
สมรรถภาพร่างกาย			
ระยะกระโดดไกล (เซนติเมตร)	210.77 (31.51)	217.06 (51.59)	0.87
ลูกนั่ง 30 วินาที (ครั้ง)	26.09 (3.24)	28.22 (1.29)	0.53
ดึงข้อ/งอแขนห้อยตัว (ครั้ง)	10.11 (9.08)	9.03 (2.85)	0.83
เวลาวิ่งเก็บของ 10 เมตร (นาที)	10.45 (0.62)	10.68 (0.89)	1.46
เวลาวิ่งเร็ว 50 เมตร (นาที)	6.64 (0.54)	6.87 (0.36)	0.97
งอตัวข้างหน้า (ครั้ง)	14.09 (3.89)	12.46 (4.82)	1.86

*p < .05 **p < .01 ***p < .001

2.4 การลด ละ เลิกบุหรี่ พบว่า เยาวชน เป็นเพราะรู้สึกว่าจะยังไม่ถึงเวลาเลิกสูบ ยังคงมีความต้องการ สามารถลด ละ เลิกบุหรี่ได้ ร้อยละ 75.4 ที่ระยะ 3 เดือน สูบอยู่ มีอาการถอนนิโคติน ทำให้กลับไปสูบอีก เครียดจน และลด ละเลิกบุหรี่ได้ ร้อยละ 66.2 ที่ระยะ 6 เดือน ทำให้ไม่สามารถเลิกได้ (ตาราง 2) เหตุผลที่ทำให้เยาวชนยังลด ละ เลิกบุหรี่ไม่ได้

ตาราง 2 จำนวน (f) และร้อยละ(%) ของเยาวชนที่เลิกบุหรี่ได้และไม่ได้ ใน ระยะติดตาม 3 เดือน และ 6 เดือน (n = 65)

ระยะการติดตาม / การเลิกบุหรี่ได้และไม่ได้	f	%
ระยะ 3 เดือน		
- เลิกแล้วแต่ยังคงรู้สึกต้องการเมื่อเห็นคนอื่นสูบ	49	75.4
- กลับไปสูบอีก	15	23.1
- ไม่ระบุ	1	1.5
ระยะ 6 เดือน		
- เลิกได้แล้ว	43	66.2
- ยังเลิกไม่ได้แต่ลดจำนวนลง	22	33.8

2.5 สุขภาวะโดยรวม หลังการทดลอง เยาวชน ทางจิต ก่อนและหลังร่วมกิจกรรมมีไม่แตกต่างกัน (p > มีการรับรู้สภาวะทางกาย มากกว่าก่อนการทดลอง .05) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนการรับรู้สภาวะ

ตาราง 3 เปรียบเทียบความแตกต่างของการรับรู้สุขภาวะวัยด้านของเยาวชนระหว่างก่อนและหลังการทดลองโดยใช้ paired t-test (n = 42)

การรับรู้สุขภาวะวัยด้าน	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง	t
	M (SD)	M (SD)	
การรับรู้สุขภาวะทางกาย	8.21(0.90)	8.61(0.79)	-2.43*
การรับรู้สุขภาวะทางจิต	7.82(1.3)	8.13(1.67)	-1.06

*p < .05

โดยสรุป หลังได้รับโปรแกรมพัฒนาสุขภาวะเด็กและเยาวชนแบบมีส่วนร่วม เยาวชนมีพฤติกรรมกรรการบริโภคอาหาร และมีการจัดการความเครียดในด้านความทนทานทางอารมณ์ ดีขึ้น มีการรับรู้สุขภาวะทางกาย มากกว่าก่อนได้รับโปรแกรมฯ อีกทั้งสามารถลด ละ เลิกบุหรี่ได้ ร้อยละ 75.4 และ ร้อยละ 66.2 ในการติดตามระยะ 3 เดือน และ 6 เดือน ตามลำดับ

การอภิปรายผลการวิจัย

ผลการวิจัยสนับสนุนสมมติฐานการวิจัยที่ตั้งไว้เพียงบางส่วน อภิปรายผลการวิจัยได้ดังนี้

พฤติกรรมกรรการบริโภคอาหาร หลังการทดลอง เยาวชนมีพฤติกรรมกรรการบริโภคอาหารดีขึ้น เนื่องจากเยาวชนอาจมีประสบการณ์เดิมเรื่องพืชผักที่ปลูกจำหน่ายทั่วไปมีสารปนเปื้อนอันตรายเกินมาตรฐานที่สถาบันอาหารกำหนดไว้ ดังนั้นเมื่อได้รับความรู้และมีโอกาสได้ปลูกพืชผักด้วยตนเอง ในกิจกรรมปลูกพืชผักสวนครัว รั้วอุเบกขา กินได้ ทำให้เกิดความมั่นใจมากขึ้นว่าพืชผักรับประทานได้ปลอดภัย จึงใส่ใจการบริโภคอาหารจากวัตถุดิบที่ปลอดภัยไร้สารพิษ และยอมบริโภคผักที่ตนเองปลูกเองด้วยความสบายใจขึ้น ไม่ต้องกังวลว่าจะได้รับสารพิษ สารเคมีอันตราย (ศิริวรรณจินตา, 2564)

การจัดการความเครียด หลังการทดลอง เยาวชนมีความทนทานทางอารมณ์ดีขึ้นแต่ไม่มีความเปลี่ยนแปลงในความตระหนักรู้ทางความเครียดและความแข็งแกร่งในชีวิต ทั้งนี้เนื่องจากการจัดกิจกรรมการเสริมสร้างสุขภาวะทางใจมีส่วนช่วย และส่งเสริมให้เยาวชนคิดบวกและเปิดใจเรียนรู้แนวทางแก้ไขความเครียดและปัญหาในชีวิตรูปแบบใหม่ที่สร้างสรรค์และเกิดประโยชน์กับตนเองจนมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการจัดการความเครียด/อารมณ์ของตนเองได้ กิจกรรมที่จัดให้เด็กผ่อนคลาย สนุกสนาน เปิดใจรับฟังคำแนะนำจากพยาบาลและทีมสหวิชาชีพ และมีเวลาทบทวนตนเอง สอดคล้องกับทฤษฎีจิตวิทยาพัฒนาการของ Erikson (Cherry, 2020) ที่อธิบายพัฒนาการของเด็กและเยาวชนอยู่ในระยะพัฒนาการขั้นที่ 5 คือ การสร้างเอกลักษณ์ของตนเอง เมื่อประสบภาวะวิกฤติ จึงเกิดความสับสนในบทบาทและความเป็นบุคคลของตนเอง ประกอบกับการเจริญเติบโตและการเปลี่ยนแปลงของอวัยวะสืบพันธุ์อย่างรวดเร็ว การเปลี่ยนแปลงของร่างกายทำให้วัยรุ่นก้าวไปสู่การเป็นผู้ใหญ่ สิ่งสำคัญที่วัยรุ่นค้นหาเอกลักษณ์ของตนเอง คือการตัดสินใจในความสำเร็จของชีวิตด้วยการเลียนแบบบุคคลที่เยาวชนนิยมชมชอบ ซึ่งบุคคลต้นแบบกลุ่มแรกที่เยาวชนเลียนแบบคือพ่อแม่ ผู้ปกครองที่บ้าน ในการศึกษาพบว่า บุคคลต้นแบบมี

พฤติกรรมความรุนแรงและความเสี่ยงที่เป็นแบบอย่างที่ไม่เหมาะสมให้เยาวชน จึงเป็นสาเหตุให้เยาวชนกระทำเสี่ยง สอดคล้องกับผลศึกษาวิจัยของ ตฤณห์ โพธิ์รักษา (2565) พบว่า มี 4 ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมเสี่ยงของเด็กและเยาวชน ได้แก่ ครอบครัว สถาบันการศึกษา เด็ก และเยาวชน และสื่อ

สมรรถภาพร่างกาย ซึ่งเป็นผลจากการออกกำลังกายหลังการทดลอง เยาวชนไม่มีการเปลี่ยนแปลงสมรรถนะร่างกาย แม้ว่าได้มีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ โดยมีกิจกรรมกีฬาแบดมินตันและเทเบิลเทนนิสให้เลือกตามความสนใจ และจัดเวลาให้ได้ออกกำลังกายสม่ำเสมออย่างน้อยสัปดาห์ละ 1 ครั้ง พร้อมทั้งมีการจัดหาอุปกรณ์การออกกำลังกายเพิ่มขึ้นให้เพียงพอกับจำนวนเยาวชนในศูนย์ฝึกฯ แต่ระยะเวลา 4 เดือน อาจยังไม่ส่งผลต่อการมีสมรรถภาพทางกายที่ดีขึ้น ซึ่งแตกต่างจากผลการศึกษาในนักเรียนมัธยมของกรุงเทพมหานคร (ขวัญชนก เคนสี, 2563) ที่พบว่า การส่งเสริมให้เยาวชนรับรู้สมรรถนะตนเองและลดการรับรู้อุปสรรคในการออกกำลังกาย จะกระตุ้นให้เยาวชนมีกิจกรรมออกกำลังกายเพิ่มขึ้นและสม่ำเสมอซึ่งส่งผลต่อสุขภาวะโดยตรง ขวัญชนก เคนสี (2563) และวนิดา เสนะสุทธิพันธ์และอาภาวรรณ หนูคง (2558) พบว่าพฤติกรรมเลียนแบบ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมที่ทำเป็นประจำ และ การรับรู้สมรรถนะตนเอง และการรับรู้อุปสรรค เป็นปัจจัยสำคัญที่มีผลต่อการออกกำลังกาย และการทำกิจกรรมทางกายในวัยรุ่น

การเลิกบุหรี่ เยาวชนเลิกบุหรี่สำเร็จถึง ร้อยละ 75.4 ในระยะ 3 เดือน และร้อยละ 66.2 ในระยะ 6 เดือน ทั้งนี้เป็นเพราะการมีส่วนร่วมในการรณรงค์และได้รับการกำกับติดตาม การลด ละ เลิก บุหรี่อย่างใกล้ชิด ส่งผลให้

เลิกบุหรี่สำเร็จมากขึ้นและมีกิจกรรมช่วยเหลือจนพ้นระยะอาการขาดนิโคติน และไม่กลับไปใช้ซ้ำอีก และมีการดูแลอย่างใกล้ชิด เช่น คำชมให้กำลังใจ น้ำยาอมบ้วนปาก หรือเม็ดอม เป็นต้น แม้ว่าเยาวชนส่วนหนึ่งจะหวนกลับไปสูบบุหรี่อีก นั่นเป็นเพราะเยาวชนกลับไปเยี่ยมบ้านหรือได้รับการปล่อยตัว และไปพบเห็นการสูบบุหรี่ของบุคคลในครอบครัว และเพื่อน หรือบุคคลอื่นในสังคม และทนต่อความเขี้ยววนนั้นไม่ได้จึงหวนกลับไปสูบบุหรี่ แต่พบว่าเป็นส่วนน้อยซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาวิจัยของจุฑารัตน์ อยู่สุขเจริญ (2560) ที่พบว่า ปัจจัย ระดับการศึกษา เจตคติต่อการเลิกสูบบุหรี่ การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงในการเลิกสูบบุหรี่ และการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรม การเลิกสูบบุหรี่ มีผลต่อการสูบบุหรี่และสอดคล้องกับที่องค์การอนามัยโลกแนะนำไว้ว่าหากมีระบบการช่วยเหลือให้เลิกบุหรี่จากบุคลากรสุขภาพ จะทำให้อัตราความสำเร็จในการเลิกยาสูบสูงขึ้น (World Health Organization, 2019)

ข้อเสนอแนะ

ควรนำกิจกรรมพัฒนาสุขภาวะที่พัฒนาขึ้นไปปรับใช้กับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายบ้านอุเบกขาอย่างต่อเนื่อง เพื่อผลดีต่อสุขภาวะในภาพรวมของเด็กและเยาวชนในอนาคต และปรับปรุงเพิ่มเติมด้วยการนำครอบครัวและเครือข่ายเข้ามามีส่วนร่วมเพื่อให้มีสุขภาวะที่ดีและยั่งยืนยิ่งขึ้น และควรมีเวลาในการทำกิจกรรมให้นานขึ้นเพื่อให้เห็นการเปลี่ยนแปลงที่ชัดเจน และมีนัยสำคัญมากกว่านี้ โดยเฉพาะด้านการจัดการความเครียด และการพัฒนาสมรรถภาพร่างกาย

เอกสารอ้างอิง

- กระทรวงสาธารณสุข กรมสุขภาพจิต สำนักส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต. (2558). *คู่มือการส่งเสริมสุขภาพวัยรุ่นและเยาวชนในชุมชน*. โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- ขวัญชนก เคนสี. (2563). พฤติกรรมการเลียนแบบ สัมพันธภาพในครอบครัว ทักษะชีวิตกับพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในเขตหนองจอก กรุงเทพมหานคร. *วารสารสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์*, 46(1), 113-145.
- จุฑารัตน์ อยู่สุขเจริญ. (2560). ปัจจัยทำนายความตั้งใจเลิกบุหรี่ของผู้ป่วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรังโรงพยาบาลธรรมศาสตร์เฉลิมพระเกียรติ (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- ณภัทรวรรณ ธนาพงษ์อนันต์ และ ญาณภัทร สีหะมงคล. (2564). การสร้างเกณฑ์ปกติสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะของนิสิตสาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม. *วารสารการวัดผลการศึกษา มหาวิทยาลัยมหาสารคาม*, 27(2), 99-115.
- ตฤณห์ โพธิ์รักษา. (2565). อิทธิพลของสื่อที่มีผลต่อพฤติกรรมความรุนแรงของเด็กและเยาวชน. *วารสารรัฐศาสตร์รอบรู้และสหวิทยาการ*, 5(2), 98-116.
- ลักษมณ ลักขณะวิมล, เรวดี เพชรศิริศักดิ์, สายฝน เอกวางกูร, และนัยนา หนูนิล. (2563). ปัจจัยที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของเยาวชนอำเภอท่าศาลา จังหวัดนครศรีธรรมราช. *วารสารพยาบาล*, 69(1), 1-9.
- วนิดา เสนะสุทธิพันธ์ และ อาภาวรรณ หนูคง. (2558). ปัจจัยทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายและการทำกิจกรรมทางกายของวัยรุ่น. *วารสารสภาการพยาบาล*, 30(2), 46-59.
- ศิริวรรณ จินดา. (2564). การประเมินปริมาณโลหะหนักที่ปนเปื้อนในผักเศรษฐกิจ: กรณีศึกษาในตำบลบึงพระ อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก. *PSRU Journal of Science and Technology คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม*, 6(1), 28-38.
- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. (2563). *จับตาทิศทางสุขภาพคนไทย ปี 2563*.
<https://resourcecenter.thaihealth.or.th/files/90/จับตา%2010%20พฤติกรรมสุขภาพคนไทย%20ปี%202063.pdf>
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2561). *การสำรวจพฤติกรรมการบริโภคอาหารของประชากร พ.ศ. 2560*.
<https://shorturl.asia/GbNOm>
- Cherry, K. (2020). *Erikson's stages of psychosocial development*.
<https://www.verywellmind.com/erik-eriksons-stages-of-psychosocial-development-2795740>
- World Health Organization. (2019). *WHO report on the global tobacco epidemic 2019: offer help to quit tobacco use*.
<https://www.who.int/publications/i/item/9789241516204>