

ผลของโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารและกิจกรรมทางกายในนักเรียน ที่มีภาวะโภชนาการเกิน โรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร

วิภารัตน์ แก้วเทศ* ปัญญรัตน์ สาทวงศ์วัฒนา** ภรณ์ วัฒนสมบูรณ์***

บทคัดย่อ

ปัจจัยสิ่งแวดล้อม การบริโภคอาหาร และการมีกิจกรรมทางกายตามวิถีชีวิตแบบเมืองส่งผลต่อภาวะโภชนาการเกินในเด็ก การศึกษาครั้งนี้จึงมุ่งศึกษาผลของโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารและกิจกรรมทางกายในนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินศึกษาที่ทดลองในนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-5 ที่มีภาวะโภชนาการเกิน โรงเรียนกลุ่มทดลอง 30 คน โรงเรียนกลุ่มเปรียบเทียบ 31 คน จัดกิจกรรมเรียนรู้เพิ่มความสามารของตนเอง 3 สัปดาห์ และติดตามผล 4 สัปดาห์ เก็บข้อมูลด้วยแบบสอบถาม วิเคราะห์การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยแบบสองกลุ่มและการวัดความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ ผลการศึกษาพบว่ากลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความสามารถของตนเอง ความคาดหวังในผลลัพธ์ และพฤติกรรมโดยรวมในระดับดีคิดเป็นร้อยละ 70.0 80.0 และ 30.0 ตามลำดับภายหลังการทดลองทันที และคิดเป็นร้อยละ

80.0 90.0 และ 16.7 ตามลำดับในระยะติดตามผล และคะแนนเฉลี่ยความสามารถของตนเอง ความคาดหวังในผลลัพธ์และพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารและกิจกรรมทางกาย ดีกว่าก่อนการทดลองและดีกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) แต่พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารและกิจกรรมทางกายอยู่ในระดับต่ำร้อยละ 16.6 และ 33.3 ตามลำดับการประยุกต์ทฤษฎีปัญญาสังคมส่งผลต่อพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารและกิจกรรมทางกายที่พึงประสงค์ การนำโปรแกรมไปใช้ควรมีการประสานงานกับพยาบาลสาธารณสุข โรงเรียนและผู้ปกครองเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมอย่างยั่งยืน

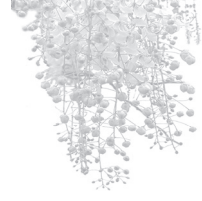
คำสำคัญ: ภาวะโภชนาการเกิน พฤติกรรมการบริโภคอาหาร พฤติกรรมกิจกรรมทางกาย ทฤษฎีปัญญาสังคม เด็กวัยเรียน

วารสารสาธารณสุขศาสตร์ 2556; 43(1): 94-107

* นักศึกษาหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (สาธารณสุขศาสตร์) สาขาวิชาเอกการพยาบาลสาธารณสุข คณะสาธารณสุขศาสตร์ และบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล

** ภาควิชาการพยาบาลสาธารณสุข คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

*** ภาควิชาสุขภาพศึกษาและพฤติกรรมศาสตร์ คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล



ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ภาวะโภชนาการเกินในเด็กกำลังเป็นปัญหาด้านสุขภาพที่สำคัญทั้งในระดับประเทศและระดับโลก ปี พ.ศ. 2547 องค์การอนามัยโลกระบุว่า ประชากรอย่างน้อย 300 ล้านคนทั่วโลกกำลังเผชิญปัญหาโรคอ้วน และมากกว่า 1,000 ล้านคนมีภาวะน้ำหนักเกิน ซึ่งในจำนวนนี้เป็นประชากรวัยเด็กจำนวน 17.6 ล้านคน¹ สำหรับประเทศไทยพบว่าภาวะโภชนาการเกินในเด็กวัยเรียนมีแนวโน้มเพิ่มขึ้น จากรายงานการสำรวจสุขภาพประชาชนไทย (สุขภาพเด็ก) โดยการตรวจร่างกายครั้งที่ 4 ปี พ.ศ. 2551-2552 พบว่าเด็กอายุ 6-14 ปีที่มีภาวะโภชนาการเกินและอ้วนร้อยละ 9.7 พบว่าภาวะโภชนาการเกินและอ้วนของเด็กในเขตกรุงเทพมหานครมากที่สุดโดยพบร้อยละ 7.3 และร้อยละ 5.4 ตามลำดับ สำหรับโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร จากรายงานผลการเฝ้าระวังภาวะโภชนาการในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานครระหว่างปี พ.ศ. 2548-2551 พบว่ามีอัตราภาวะโภชนาการเกินเพิ่มขึ้นตามลำดับคือ ร้อยละ 9.6 10.1 10.2 และ 10.4²

จากการศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อภาวะโภชนาการเกินในเด็กนักเรียนนั้น พบว่ามี 3 ตัวแปรหลัก คือ ปัจจัยส่วนบุคคล พฤติกรรม และอิทธิพลของสิ่งแวดล้อม ทั้งปัจจัยสิ่งแวดล้อมที่บ้าน และโรงเรียน ที่มีส่วนทำให้เด็กนักเรียนมีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม พบว่าเด็กนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินชอบรับประทานอาหารประเภทของหวาน ดื่มน้ำอัดลม อาหารที่มีไขมันสูง ขนมกรุบกรอบ การไม่รับประทานอาหารเช้า เลือกซื้ออาหารโดยคำนึงถึงความอร่อยมากกว่าประโยชน์ มีพฤติกรรมการกินอาหารหรือขนมขณะดูทีวี/เล่นเกม และพบว่าเด็กมีการเคลื่อนไหวและออกกำลังกายน้อยลง การใช้เวลาดูทีวีมากกว่า 3 ชั่วโมง

ต่อวัน และมีความสัมพันธ์ต่อการเกิดภาวะโภชนาการเกิน นอกจากนี้ยังพบว่าสิ่งแวดล้อมทั้งที่บ้านและที่โรงเรียนยังเป็นปัจจัยสำคัญต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารและการมีกิจกรรมทางกายของเด็ก มีการศึกษาพบว่า ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมที่มีวิถีชีวิตแบบเมืองสภาพสังคมและเศรษฐกิจ การเลี้ยงดูของครอบครัวที่สัมพันธ์กับวิถีชีวิตแบบเมืองและไม่ให้ความสำคัญกับภาวะอ้วนของเด็ก³⁻⁷ รวมถึงอิทธิพลจากผู้ปกครองครู และเพื่อนที่มีผลต่อการเลือกบริโภคของเด็กจะมีความสัมพันธ์โดยตรงกับการรับรู้ความสามารถของตนเองในการที่จะเลือกบริโภคอาหารและการมีกิจกรรมทางกาย สิ่งแวดล้อมจากอิทธิพลการเลี้ยงดูของครอบครัว และสิ่งแวดล้อมที่โรงเรียน ก็มีความสัมพันธ์ต่อการเกิดภาวะโภชนาการเกินของเด็กนักเรียนเช่นกัน

จากการศึกษาข้อมูลการตรวจสุขภาพเด็กโดยการสุ่มตัวอย่างโรงเรียนประถมศึกษาสังกัดกรุงเทพมหานคร 2 โรงเรียนคือ โรงเรียนวัดพรหมสุวรรณสามัคคี เขตบางแค พบเด็กนักเรียนมีภาวะโภชนาการเกินถึงร้อยละ 14.9 และโรงเรียนวัดปรุณาวาส เขตทวีวัฒนา พบเด็กนักเรียนมีภาวะโภชนาการเกินถึงร้อยละ 23.2 และจากการศึกษาข้อมูลเบื้องต้นในเด็กนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินจำนวน 15 คน พบว่ามีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่ถูกต้อง คือ ชอบอาหารจานด่วน อาหารประเภททอด ขนมกรุบกรอบและน้ำอัดลมเป็นประจำ พบร้อยละ 75.0 66.7 50.0 และ 83.5 ตามลำดับ รวมถึงการไม่มีกิจกรรมทางกายนอกเหนือจากชั่วโมงพลศึกษา การใช้เวลาหลังเลิกเรียนดูโทรทัศน์ ร้อยละ 91.6 และยังพบว่ามารดาซึ่งเป็นผู้ดูแลและจัดเตรียมอาหารสำหรับเด็กนั้นยังไม่ให้ความสำคัญและขาดความรู้ที่ถูกต้องในการดูแลเด็กเพื่อควบคุมน้ำหนัก

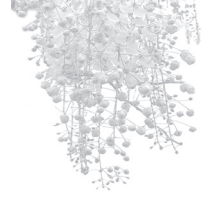
เนื่องจากการดาตต้องทำงานนอกรบ้าน ทำให้ไม่มีเวลาในการดูแลอาหารและการมีกิจกรรมทางกายของเด็ก ส่วนที่โรงเรียนนั้นครูยังเน้นการสอนด้านวิชาการอื่น ๆ มากกว่าความรู้เรื่องสุขภาพของเด็กในด้านอาหารและพฤติกรรมที่จะทำให้เกิดโรคอ้วน ทำให้เด็กไม่เห็นถึงความสำคัญจึงมักเลือกซื้ออาหารรับประทานตามความชอบของตนเอง แสดงได้ว่าพฤติกรรม การบริโภคอาหารและการมีกิจกรรมทางกายของเด็กนักเรียน มีความสัมพันธ์กับอิทธิพลของสิ่งแวดล้อมทั้งอิทธิพลการเลี้ยงดูของผู้ปกครอง และสิ่งแวดล้อมภายในโรงเรียน ในการที่จะพัฒนานักเรียนให้มีความรู้ความสามารถของตนเองในการมีพฤติกรรมบริโภคอาหารและการมีกิจกรรมทางกายที่พึงประสงค์ จึงนำแนวคิดทฤษฎีปัญญาสังคมมาประยุกต์ใช้เป็นกรอบแนวคิดการวิจัย ซึ่งประกอบไปด้วย 2 องค์ประกอบหลักได้แก่ กิจกรรมการเรียนรู้เพื่อเพิ่มความสามารถของตนเองและความคาดหวังในผลลัพธ์ของการปรับพฤติกรรมบริโภคอาหารและกิจกรรมทางกาย โดยเน้นการเรียนรู้จากการสังเกต (Observational Learning) หรือการเลียนแบบจากตัวแบบ (Modeling) และกิจกรรมการปรับเปลี่ยนตัวกำหนดทางสิ่งแวดล้อมโดยใช้การเสริมแรงจูงใจทางบวก (Incentive Motivation) และการจัดเตรียมสิ่งแวดล้อม (Facilitation) เพื่อให้เกิดพฤติกรรมที่พึงประสงค์ จากครูและผู้ปกครอง จึงเป็นสิ่งสำคัญต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การบริโภคอาหารและกิจกรรมทางกายของเด็กนักเรียน เนื่องจากการรับรู้ความสามารถของตนเองมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมบริโภคอาหารและกิจกรรมทางกายของเด็กวัยเรียน⁸⁻¹⁶ และเด็กวัยนี้จะมีพัฒนาการด้านกระบวนการรู้คิด (Cognitive Process) ที่ซับซ้อนมากขึ้น จะฝึกรู้และพยายามจะกระทำสิ่งต่างๆ เพื่อให้เห็นว่าเขาสามารถทำได้ อยากให้ผู้อื่นยอมรับ

ในความสามารถของตน ดังนั้นโรงเรียนและผู้ปกครอง จะมีส่วนสนับสนุนให้เด็กสามารถที่จะกระทำการปรับพฤติกรรมได้ง่ายขึ้น โดยการช่วยปรับตัวกำหนดทางสิ่งแวดล้อมขั้นพื้นฐาน

แนวคิดทฤษฎีปัญญาสังคม¹⁷ โดยการเรียนรู้จากการสังเกตหรือการเลียนแบบจากตัวแบบ หมายถึง การเรียนรู้ที่จะสร้างพฤติกรรมใหม่ โดยการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลหรือสื่อโดยผ่านตัวแบบ (Model) บนพื้นฐานการเรียนรู้ 4 ขั้นตอน คือ การตั้งใจ การเก็บจำ การทำตามแบบอย่าง และการสนใจในการที่จะปฏิบัติตาม ซึ่งในการศึกษาครั้งนี้ได้ใช้วิธีการเรียนรู้จากการสังเกตผ่านตัวแบบ โดยเลือกกิจกรรมที่เหมาะสมกับวัยของเด็กและสอดคล้องกับกิจกรรมการเรียนรู้ 4 ขั้นตอน ได้แก่ การเล่นเกมทั้งในชั้นนำเข้าสู่กิจกรรมและเกมการเรียนรู้ การใช้สื่อที่เป็นรูปภาพสี ตัวอย่างจริงที่นักเรียนสามารถเทียบเคียงกับชีวิตประจำวันได้ มีการฝึกทักษะปฏิบัติในการเลือกบริโภคอาหารและการมีกิจกรรมทางกาย ผ่านตัวแบบสัญลักษณ์ (Symbolic Modeling) จากวิดีโอทัศน์ และตัวแบบมีชีวิต (Live Modeling) จากเพื่อนในกลุ่มที่มีพฤติกรรมบริโภคอาหารและกิจกรรมทางกายที่พึงประสงค์ได้สำเร็จ เพื่อดึงดูดความสนใจของเด็ก มีการเน้นย้ำเพื่อให้เด็กได้ทวนซ้ำในสิ่งที่ตัวแบบแสดง และการจูงใจด้วยแรงเสริมทางบวก ให้เด็กเห็นว่าสิ่งที่กระทำนั้นมีผลดีต่อตนเอง ซึ่งน่าจะสามารถทำให้เด็กเกิดการรับรู้ความสามารถของตนเองและการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การบริโภคอาหารและกิจกรรมทางกายที่พึงประสงค์ได้

วัตถุประสงค์การศึกษา

เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรม การบริโภคอาหารและกิจกรรมทางกายซึ่งประยุกต์แนวคิดทฤษฎีปัญญาสังคม ในด้านความสามารถ



ของตนเอง ความคาดหวังในผลลัพธ์ และพฤติกรรม การบริโภคอาหารและกิจกรรมทางกายในนักเรียน ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-5 ที่มีภาวะโภชนาการเกิน ในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร

วิธีดำเนินการวิจัย

รูปแบบการวิจัย

เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Research) แบบสองกลุ่ม วัตถุประสงค์ที่ 1 ก่อนการทดลอง หลังการทดลองทันทีในสัปดาห์ที่ 3 และวัตถุประสงค์ที่ 2 อีก 1 เดือน โดยกลุ่มทดลองได้รับ โปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารและ กิจกรรมทางกายที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ส่วนกลุ่มเปรียบเทียบ ได้รับการสอนแบบปกติจากโรงเรียน

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรในการศึกษาคั้งนี้คือนักเรียนที่มี ภาวะโภชนาการเกินที่กำลังศึกษาในชั้นประถมศึกษา ปีที่ 4-5 ที่มีการเจริญเติบโตของน้ำหนักและส่วนสูง มากกว่า 1.5 SD (ประเมินจากกราฟแสดงเกณฑ์ อ้างอิงการเจริญเติบโตของประชาชนไทยอายุ 2-19 ปี ของกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข พ.ศ. 2543) ซึ่งการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล ในโรงเรียนวัดพรหมสุวรรณสามัคคี (โรงเรียนกลุ่ม ทดลอง) จำนวน 30 คน และโรงเรียนวัดบูรณาวาส (โรงเรียนกลุ่มเปรียบเทียบ) จำนวน 31 คน โดยเมื่อ เริ่มการวิจัยมีนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินกลุ่มละ 36 คนที่สมัครใจเข้าร่วมการวิจัยและได้รับความ ยินยอมให้เข้าร่วมการวิจัยจากผู้ปกครอง ซึ่งการวิจัย ครั้งนี้ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลในโรงเรียน วัดพรหมสุวรรณสามัคคี การพิทักษ์สิทธิ์กลุ่มตัวอย่าง ได้รับอนุมัติจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัย มหิดล หมายเลข MUPH 2012-165 ระยะเวลา

ดำเนินการศึกษาอยู่ในช่วงเดือนกรกฎาคมถึงเดือน กันยายน พ.ศ. 2555

โปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร และกิจกรรมทางกาย

ประกอบด้วย กระบวนการจัดกิจกรรม 2 องค์- ประกอบหลัก ได้แก่ 1) กิจกรรมเรียนรู้เพื่อเพิ่มความสามารถของตนเองในการมีพฤติกรรมกรรมการบริโภค อาหารและกิจกรรมทางกายที่พึงประสงค์ในเด็ก นักเรียน จัดทั้งหมด 3 สัปดาห์ ๆ ละ 1 ครั้ง ๆ ละ 60 นาที ประกอบไปด้วย การให้ข้อมูล/ความรู้และ การฝึกปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารและการมี กิจกรรมทางกาย กิจกรรมการเรียนรู้จากการสังเกต ผ่านทางการใช้ตัวแบบสัญลักษณ์ โดยการชมวีดิทัศน์ เกี่ยวกับการปฏิบัติตัวด้านการบริโภคอาหารและ การออกกำลังกาย การใช้ตัวแบบมีชีวิตจากเด็กที่มี พฤติกรรมการบริโภคอาหารและกิจกรรมทางกาย ที่พึงประสงค์ได้สำเร็จมาแล้วประสบการณ์ในการ ปฏิบัติตัวเกี่ยวกับการบริโภคอาหารและกิจกรรม ทางกาย การชักจูงโน้มน้าวการชี้ให้เห็นถึงความสำคัญ การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารและ การมีกิจกรรมทางกาย 2) กิจกรรมปรับเปลี่ยนด้าน สิ่งแวดล้อม สำหรับผู้ปกครองและครูผู้เกี่ยวข้อง โดยใช้แนวคิดการเสริมแรงจูงใจทางบวกจากครู ผู้ปกครอง โดยการให้รางวัลด้วยการให้คะแนนสะสม การให้คำชมเชยแก่ผู้ที่สามารถปฏิบัติได้ การจัด สิ่งแวดล้อมที่เอื้ออำนวยให้เกิดการปรับเปลี่ยน พฤติกรรมมีส่วนร่วมของโรงเรียนในการจัดอาหารกลางวัน ที่เหมาะสม เพิ่มการมีกิจกรรมทางกายนอกเหนือจาก ชั่วโมงพลศึกษาวันละ 15 นาที และการติดตาม เยี่ยมบ้าน เพื่อให้คำแนะนำแก่ผู้ปกครองในปรับเปลี่ยน ตัวกำหนดด้านสิ่งแวดล้อมที่บ้าน ด้วยการประเมิน ปัญหาและให้คำแนะนำในการช่วยเหลือเด็กในบริบท

ของแต่ละครอบครัว การให้คำชมเชยแก่เด็ก เพื่อเป็นการเสริมแรงจูงใจทางบวก

ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย

ในการดำเนินการศึกษาโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารและกิจกรรมทางกาย มีขั้นตอนดังนี้ 1) ประสานงานและชี้แจงวัตถุประสงค์กับผู้รับผิดชอบพื้นที่ทำวิจัย 2) คัดเลือกโรงเรียนเป้าหมายและกลุ่มตัวอย่างตามเกณฑ์กำหนด 3) ประสานงานกับผู้รับผิดชอบคือ สำนักการศึกษา กรุงเทพมหานคร และโรงเรียนที่ถูกคัดเลือก 4) ชี้แจงวัตถุประสงค์ของการดำเนินโปรแกรมและขอความยินยอมตนในการเข้าร่วมโปรแกรมจากนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง จากนั้นทำการเก็บข้อมูลก่อนการทดลองในกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ 5) ดำเนินการทดลองในกลุ่มทดลองโดยการจัดกิจกรรมโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารและกิจกรรมทางกาย ในช่วงโรงเรียนสุดท้ายของวันจันทร์ สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ๆ ละ 60 นาที เป็นระยะเวลา 3 สัปดาห์ติดต่อกัน และกิจกรรมการปรับตัวกำหนดด้านสิ่งแวดล้อม ด้วยการติดตามเยี่ยมบ้าน ในสัปดาห์ที่ 3-4 ร่วมกับการมีส่วนร่วมของโรงเรียนในการจัดกิจกรรมต่างๆ เพื่อให้ห่างต่อการที่เด็กจะมีพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารและกิจกรรมทางกายที่พึงประสงค์ ตลอดระยะเวลาการทดลอง รวมทั้งสิ้น 7 สัปดาห์ 6) เก็บรวบรวมข้อมูลหลังการทดลองทันทีและระยะติดตามผล 1 เดือนทั้งในกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ ส่วนในกลุ่มเปรียบเทียบดำเนินการเรียนการสอนตามปกติในหลักสูตรของโรงเรียน

เครื่องมือที่ใช้เก็บรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ แบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นจากการทบทวนวรรณกรรม มีค่าความตรงของเนื้อหาจากผู้เชี่ยวชาญ 5 ท่านมีค่าระหว่าง 0.8-1.0 มีรายละเอียดดังนี้

1) แบบวัดการรับรู้ความสามารถของตนเองในการมีพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารและกิจกรรมทางกายที่พึงประสงค์ จำนวน 10 ข้อ ค่าความเชื่อมั่นที่ประเมินด้วยค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค เท่ากับ 0.72 ช่วงคะแนน 10-40 คะแนน คะแนนสูง แสดงถึงการรับรู้ความสามารถของตนเองในการกระทำพฤติกรรมสูง 2) แบบวัดความคาดหวังในผลลัพธ์จากการมีพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารและกิจกรรมทางกายที่พึงประสงค์ จำนวน 10 ข้อ ค่าความเชื่อมั่นที่ประเมินด้วยค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค เท่ากับ 0.64 ช่วงคะแนน 10-40 คะแนน คะแนนสูง แสดงถึงความคาดหวังในผลลัพธ์ของการกระทำพฤติกรรมสูง 3) แบบวัดพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารและกิจกรรมทางกาย ในรอบ 1 สัปดาห์ จำนวน 10 ข้อ ให้คะแนนตามเกณฑ์ ในช่วงตั้งแต่ 18 คะแนน เมื่อปฏิบัติพฤติกรรมเป็นประจำและลดลงตามลำดับจนถึง 0 คะแนน เมื่อไม่มีการปฏิบัติเลย การรายงานว่าการปฏิบัติพฤติกรรมได้คะแนนสูง หมายถึง การมีพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารและกิจกรรมทางกายที่พึงประสงค์

การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการแจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยแบบสองกลุ่มและการวัดความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ

ผลการวิจัย

1. คุณลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

การเปรียบเทียบลักษณะส่วนบุคคลระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบพบว่าไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ คืออายุเฉลี่ย 10.5 และ 10.4 ปี ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.7 และ 0.6 ตามลำดับกำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นประถมศึกษา



ปีที่ 4 และ 5 กลุ่มทดลองเป็นเพศชายและเพศหญิง 15.7 บาท ส่วนกลุ่มเปรียบเทียบได้รับเงินค่าขนมเฉลี่ย จำนวนเท่ากัน กลุ่มเปรียบเทียบเพศชายมากกว่า วันละ 39.5 บาท ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 11.3 บาท เพศหญิง คือร้อยละ 54.8 และ 45.2 ตามลำดับ ด้านการรับรู้รูปร่างตนเองของนักเรียนทั้งสองกลุ่ม ในการรับประทานอาหารกลางวัน จะเป็นอาหารที่ มีการรับรู้ที่ตนเองมีรูปร่างที่อ้วนและท้วมจริง (ตาราง โรงเรียนจัดให้ การได้รับค่าขนมมาโรงเรียนในกลุ่ม ที่ 1) ทดลองเฉลี่ยวันละ 35.8 บาท ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

Table 1 Baseline Characteristics of the Sample Before the Intervention

Baseline Characteristics	Experimental Group (n = 30)		Comparison Group (n = 31)		p
	n	%	n	%	
Gender					
male	15	50.0	17	54.8	0.705 ^b
female	15	50.0	14	45.2	
Education at level					0.692 ^b
grade 4	13	43.3	15	48.4	
grade 5	17	56.7	16	51.6	
Age (year)					0.265 ^b
9	3	10.0	1	3.2	
10	10	33.3	16	51.6	
11	17	56.7	14	45.2	
$\bar{X} \pm SD$	10.5 \pm 0.7		10.4 \pm 0.6		
Min-Max	9-11		9-11		
Lunch					0.285 ^b
From home	3	10.0	1	3.2	
From school	27	90.0	30	96.8	
Pocket money (baht/day)					0.293 ^a
0-20	7	23.4	2	6.5	
21-40	16	53.4	20	64.5	
41-60	7	23.3	9	29.1	
$\bar{X} \pm SD$	35.8 \pm 15.7		39.5 \pm 11.3		
Min-Max	0-60		20-60		
Perceive body shape					0.61 ^b
Normal	0	0.0	1	3.2	
Overweight	6	20.0	6	19.4	
Obesity	24	80.0	24	77.4	

Significance at $p < .05$

^a independent t-test, ^b chi-square test

2. การเปลี่ยนแปลงคะแนนเฉลี่ยในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลองและระยะติดตามผล

2.1 คะแนนเฉลี่ยความสามารถของตนเองในกระทำพฤติกรรมการบริโภคอาหารและกิจกรรมทางกาย ภายหลังจากเข้าร่วมกิจกรรมตามโปรแกรม นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความสามารถของตนเองแตกต่างจากกลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($F = 13.082$; $p = 0.001$) (ตารางที่ 2) ระยะหลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความสามารถของตนเองในการบริโภคอาหารและกิจกรรมทางกาย สูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p = 0.009$) (ตารางที่ 3) เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยผลต่างของคะแนนของความสามารถของตนเองในกลุ่มทดลองพบว่า คะแนนเฉลี่ยระยะหลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยเพิ่มจาก 31.4 คะแนน เป็น 33.5 คะแนน (ตารางที่ 2) และกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยผลต่างคะแนนเพิ่มขึ้นเท่ากับ 2.10 ขณะที่กลุ่มเปรียบเทียบมีคะแนนเฉลี่ยผลต่างคะแนนเพิ่มขึ้นเท่ากับ 0.39 (ตารางที่ 3)

ในระยะติดตามผลมีคะแนนเฉลี่ยความสามารถของตนเองสูงกว่าก่อนการทดลองและสูงกว่าระยะหลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.001$ และ $p = 0.017$ ตามลำดับ) (ตารางที่ 3) โดยเพิ่มจาก 31.4 คะแนน เป็น 33.5 คะแนน และ 34.8 คะแนน (ตารางที่ 2) และกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยผลต่างคะแนนเพิ่มขึ้นจากก่อนการทดลองเท่ากับ 3.40 และเพิ่มขึ้นจากหลังการทดลองเท่ากับ 1.30 ในขณะที่กลุ่มเปรียบเทียบมีคะแนนเฉลี่ยผลต่างคะแนนเพิ่มขึ้นจากก่อนการทดลองเท่ากับ 0.10 และมีคะแนนเฉลี่ยผลต่างคะแนนลดลงจากรยะหลังการทดลองเท่ากับ 0.29 (ตารางที่ 3)

2.2 ความคาดหวังในผลลัพธ์ของการบริโภคอาหารและกิจกรรมทางกาย ภายหลังจากเข้าร่วมกิจกรรมตามโปรแกรม นักเรียนกลุ่มทดลองมีค่าคะแนนเฉลี่ยความคาดหวังในผลลัพธ์แตกต่างจากกลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($F = 21.203$; $p < 0.001$) (ตารางที่ 2) เมื่อเปรียบเทียบค่าคะแนนเฉลี่ยความคาดหวังในผลลัพธ์ ในกลุ่มทดลองพบว่า ระยะหลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความคาดหวังในผลลัพธ์สูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.001$) (ตารางที่ 3) โดยเพิ่มจาก 31.3 คะแนน เป็น 33.9 คะแนน (ตารางที่ 2) และกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยผลต่างคะแนนเพิ่มขึ้นเท่ากับ 2.63 ขณะที่กลุ่มเปรียบเทียบมีคะแนนเฉลี่ยผลต่างคะแนนลดลงเท่ากับ 1.45 (ตารางที่ 3)

ในระยะติดตามผลมีคะแนนเฉลี่ยความคาดหวังในผลลัพธ์สูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติและใกล้เคียงกับระยะหลังการทดลอง ($p < 0.001$ และ $p = 0.056$ ตามลำดับ) (ตารางที่ 3) โดยเพิ่มจาก 31.3 คะแนน เป็น 33.9 คะแนน และ 35.0 คะแนน (ตารางที่ 2) และกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยผลต่างคะแนนเพิ่มขึ้นจากก่อนการทดลองเท่ากับ 3.70 และเพิ่มขึ้นจากหลังการทดลองเท่ากับ 1.07 ในขณะที่กลุ่มเปรียบเทียบมีคะแนนเฉลี่ยผลต่างคะแนนลดลงจากก่อนการทดลองเท่ากับ 0.94 และมีคะแนนเฉลี่ยผลต่างคะแนนเพิ่มขึ้นจากรยะหลังการทดลองเท่ากับ 0.52 (ตารางที่ 3)

2.3 พฤติกรรมการบริโภคอาหารและกิจกรรมทางกาย ภายหลังจากเข้าร่วมกิจกรรมตามโปรแกรม นักเรียนกลุ่มทดลองมีค่าคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมไม่แตกต่างจากกลุ่มเปรียบเทียบ ($F = 1.716$; $p = 0.195$) (ตารางที่ 2) เมื่อเปรียบเทียบค่าคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรม ในกลุ่มทดลองพบว่า ระยะหลังการทดลอง



มีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการบริโภคอาหารและ
กิจกรรมทางกาย สูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัย
สำคัญทางสถิติ ($p < 0.001$) (ตารางที่ 3) โดยเพิ่ม
จาก 15.8 คะแนน เป็น 20.3 คะแนน (ตารางที่ 2)
และกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยผลต่างคะแนนเพิ่มขึ้น
เท่ากับ 4.53 ขณะที่กลุ่มเปรียบเทียบมีคะแนนเฉลี่ย
ผลต่างคะแนนเพิ่มขึ้นเท่ากับ 0.45 (ตารางที่ 3)

ในระยะติดตามผลมีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการ
บริโภคอาหารและกิจกรรมทางกายสูงกว่าก่อน
การทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติและใกล้เคียงกับ

ระยะหลังการทดลอง ($p < 0.001$ และ $p = 0.253$
ตามลำดับ) (ตารางที่ 3) โดยเพิ่มจาก 15.8 คะแนน
เป็น 20.3 คะแนน และ 21.2 คะแนน (ตารางที่ 2)
และกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยผลต่างคะแนนเพิ่มขึ้น
จากก่อนการทดลองเท่ากับ 5.40 และเพิ่มขึ้นจาก
หลังการทดลองเท่ากับ 0.87 ในขณะที่กลุ่มเปรียบเทียบ
มีคะแนนเฉลี่ยผลต่างคะแนนลดลงจากก่อนการทดลอง
เท่ากับ 0.26 และมีคะแนนเฉลี่ยผลต่างคะแนนลดลง
จากระยะหลังการทดลองเท่ากับ 0.71 (ตารางที่ 3)

Table 2 Comparison the Mean of Perception and Health Behaviors at the Time of Before, After and Follow up the Experiment between Experimental Group and Comparison Group.

Variables	experimental group (n=30)		comparison group (n=31)		ANOVA-Test F (p)	
	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD		
Self-efficacy						
before experiment	31.4	3.0	29.9	5.8	Group	13.082 (0.001)
after experiment	33.5	3.5	30.3	3.9	Time	5.860 (0.007)
follow up period	34.8	3.5	30.0	4.7	Group * Time	4.938 (0.014)
Outcome expectation						
before experiment	31.3	2.6	30.3	5.1	Group	21.203 (<0.001)
after experiment	33.9	2.8	28.3	4.4	Time	4.160 (0.018)
follow up period	35.0	2.9	29.4	4.9	Group * Time	13.864 (<0.001)
Consumption and Physical activity behavior						
before experiment	15.8	4.1	17.8	5.2	Group	1.716 (0.195)
after experiment	20.3	4.5	18.2	3.9	Time	19.312 (<0.001)
follow up period	21.2	3.3	17.5	4.2	Group * Time	19.253 (<0.001)

Significance at $p < .05$, Repeated measure ANOVA

Table 3 Comparison of the Dependent Variable Scores Over time with Pairwise Comparison Analysis.

Time		Experimental Group			Comparison Group		
		\bar{d}	SE	p	\bar{d}	SE	p
Self-efficacy							
after experiment	before experiment	2.10	0.75	0.009	0.39	0.84	0.649
follow up period	before experiment	3.40	0.75	< 0.001	0.10	0.95	0.919
follow up period	after experiment	1.30	0.51	0.017	-0.29	0.55	0.601
Outcome expectation							
after experiment	before experiment	2.63	0.55	< 0.001	-1.45	0.79	0.077
follow up period	before experiment	3.70	0.66	< 0.001	-0.94	0.78	0.242
follow up period	after experiment	1.07	0.54	0.056	0.52	0.69	0.460
Consumption and physical activity behavior							
after experiment	before experiment	4.53	0.77	< 0.001	0.45	0.52	0.396
follow up period	before experiment	5.40	0.77	< 0.001	-0.26	0.67	0.703
follow up period	after experiment	0.87	0.74	0.253	-0.71	0.48	0.150

Significance at $p < .05$

102

สรุปและอภิปรายผลการวิจัย

ผลการศึกษาแสดงว่า โปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรม การบริโภคอาหารและกิจกรรมทางกายในนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินมีประสิทธิผล จะเห็นได้จากการเปลี่ยนแปลงคะแนนเฉลี่ยของการรับรู้ความสามารถของตนเอง ความคาดหวังในผลลัพธ์ และพฤติกรรม การบริโภคอาหารและกิจกรรมทางกายภายหลัง การทดลองและระยะติดตามผล นักเรียนกลุ่มทดลอง มีค่าคะแนนเฉลี่ยดีกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ และดีกว่า ก่อนการทดลอง แสดงให้เห็นผลของการจัดกิจกรรม ที่พัฒนาความสามารถของตนเองและความคาดหวัง ในผลลัพธ์ โดยการจัดอบรมและชี้แนะแนวทางปฏิบัติ การให้ความรู้ที่จำเป็นเกี่ยวกับการกระทำพฤติกรรม ที่ทำให้เกิดภาวะโภชนาการเกิน การฝึกทักษะปฏิบัติ ในการเลือกบริโภคอาหารและการมีกิจกรรมทางกาย ผ่านการสังเกตจากตัวแบบ ด้วยวีดิทัศน์ และเด็ก นักเรียนที่ได้เต็มสูงสุดจากการมีพฤติกรรมบริโภค

อาหารและกิจกรรมทางกายที่พึงประสงค์ได้สำเร็จ การสร้างพฤติกรรมใหม่โดยการเรียนรู้จากการสังเกต 4 ขั้นตอนคือ การตั้งใจ การเก็บจำ การทำ การจูงใจ ด้วยการอธิบายและชี้ประเด็นให้นักเรียนเห็นถึงความ สำคัญของการกระทำพฤติกรรมเพื่อควบคุมน้ำหนักตัว มีการกระตุ้นเด็กด้วยการเล่นเกมทั้งในชั้นนำเข้าสู่ กิจกรรมและเกมการเรียนรู้ การตั้งคำถาม และกระตุ้น ให้คิดร่วมกันในกลุ่ม ซึ่งในการทำกิจกรรมนั้นผู้วิจัย ได้สร้างบรรยากาศที่ผ่อนคลาย มีสิ่งเร้าที่น่าสนใจ และกระตุ้นการรับรู้และความใส่ใจของนักเรียน เช่น การใช้รูปภาพโปสเตอร์สี ตัวอย่างจริงที่นักเรียนไม่เคย ทราบมาก่อน ทำให้นักเรียนสนใจ ตั้งใจ ใส่ใจในการ มีส่วนร่วมทำกิจกรรม รวมถึงการพูดชักจูงโน้มน้าว ให้เด็กนักเรียนรับรู้ผลดีของการกระทำพฤติกรรม เพื่อควบคุมน้ำหนักตัว และผลเสียของการเกิดภาวะ โภชนาการเกิน เพื่อให้เด็กนักเรียนได้เกิดการเรียนรู้ และมีความมั่นใจในความสามารถของตนเองและ



ความคาดหวังในผลลัพธ์ในการที่จะเลือกกระทำ พฤติกรรมการบริโภคอาหารและการมีกิจกรรมทางกาย เพื่อควบคุมน้ำหนักตัว ผลนี้สอดคล้องกับการศึกษาที่ผ่านมาที่ใช้วิธีดังกล่าวในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม และพบว่า กลุ่มทดลองมีการรับรู้ความสามารถของตนเองและมีความคาดหวังในผลลัพธ์สูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ในระยะติดตามผล กลุ่มทดลองยังคงมีค่าคะแนนเฉลี่ยดีกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ และดีกว่าก่อนการทดลอง ทั้งนี้ผู้วิจัยไม่ได้ดำเนินกิจกรรมใดๆกับเด็กนักเรียน หากแต่มีกิจกรรมการปรับตัวกำหนดทางสิ่งแวดล้อมทั้งที่บ้านและที่โรงเรียน ซึ่งโรงเรียนได้จัดกิจกรรมเสียงตามสายเวลาพักกลางวัน การเพิ่มอาหารมื้อเช้า และการจัดเมนูอาหารกลางวันของโรงเรียนที่หลากหลายมากขึ้น การเพิ่มเมนูผักและจัดผลไม้แทนขนมหวาน การให้เด็กเล่นฮูลาฮูปประกอบเพลงในช่วงพักกลางวัน ฯลฯ 15 นาที และการมีนโยบายของกรุงเทพมหานครในการให้เด็กนักเรียนได้เรียนว่ายน้ำเพิ่มเติมนอกเหนือจากชั่วโมงพลศึกษา รวมถึงใช้คู่มือเรื่องการสร้างเสริมสุขภาพ “เมื่อพ่อแม่ ช่วยลูกพิชิต อ้วน” และการติดตามเยี่ยมบ้านเพื่อให้คำแนะนำ การเน้นย้ำถึงความสำคัญเกี่ยวกับการช่วยเหลือเด็ก ซึ่งการมีค่าคะแนนเฉลี่ยที่เพิ่มขึ้น อาจเนื่องจากการที่เด็กได้รับการเรียนรู้จากกิจกรรมที่ได้จัดขึ้นในระยะ 3 สัปดาห์แรก ซึ่งเมื่อเด็กได้เกิดการรับรู้ในความสามารถของตนเอง และมีความคาดหวังในผลลัพธ์ของการกระทำพฤติกรรมกรบริโภคอาหารและ กิจกรรมทางกายแล้ว เมื่อโรงเรียนและผู้ปกครองได้มีการปรับสิ่งแวดล้อมขั้นพื้นฐาน เพื่อให้ง่ายต่อการปรับพฤติกรรมของเด็ก จะเป็นการช่วยขจัดอุปสรรคของการกระทำและทำให้นักเรียนเกิดความมั่นใจในความสามารถของตนเองในการที่จะกระทำพฤติกรรม

การบริโภคอาหารและกิจกรรมทางกาย มีความเชื่อเกี่ยวกับความเป็นไปได้และการประเมินค่าของ พฤติกรรมที่เลือกปฏิบัติว่าจะทำไปสู่อะไรที่ต้องการ แต่อย่างไรก็ตามยังพบว่า การเปลี่ยนแปลงคะแนนเฉลี่ยของการรับรู้ความสามารถของตนเอง ความคาดหวังในผลลัพธ์ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารและกิจกรรมทางกาย ในกลุ่มทดลองของการศึกษาเนี่ยยังมีการเปลี่ยนแปลงไม่มากนัก โดยหลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยผลต่างเพิ่มขึ้นจากก่อนการทดลอง 2.10 2.63 และ 4.53 ตามลำดับ และระยะติดตามผลมีคะแนนเฉลี่ยผลต่างเพิ่มขึ้นจากก่อนการทดลอง 3.40 3.70 และ 5.40 ตามลำดับ ที่เป็นเช่นนี้อาจเป็นเพราะว่ากลุ่มตัวอย่างมีการรับรู้ในเรื่องเหล่านี้ค่อนข้างสูงอยู่แล้ว เนื่องจากในโรงเรียนได้มีการจัดกิจกรรมเด็กไทยไร้พุง ตามนโยบายของสำนักงานการศึกษา กรุงเทพมหานครมาบ้างแล้ว จึงทำให้เด็กมีความรู้เกี่ยวกับภาวะโภชนาการเกินค่อนข้างดี แต่หากวิเคราะห์ในรายละเอียดพบว่ายังมีการเปลี่ยนแปลงไม่มาก ในประเด็น “การดื่มน้ำอัดลมหรือน้ำหวาน การกินขนมขบเคี้ยวหรือกรุบกรอบ การดูโทรทัศน์หรือเล่นเกม หรือเล่นคอมพิวเตอร์ติดต่อกันมากกว่า 2 ชั่วโมงต่อวัน การวิ่งเล่นกับเพื่อนเวลาพักกลางวัน การทำกิจกรรมกลางแจ้งหลังเลิกเรียน” ทั้งนี้อาจเนื่องจากการที่เด็กมาจากครอบครัวที่มีฐานะค่อนข้างยากจน มารดาจะทำงานนอกบ้าน ทำให้ไม่มีเวลาในการดูแลเด็ก และจากการที่เพิ่งผ่านพ้นมหาอุทกภัยเมื่อปลายปี พ.ศ. 2554 ทำให้บ้านที่อยู่อาศัยได้รับความเสียหาย ในช่วงที่ผู้วิจัยทำการเยี่ยมบ้านนั้น ยังมีการซ่อมแซมบ้านไม่เรียบร้อย มีวัสดุอุปกรณ์ก่อสร้างที่อาจก่อให้เกิดอันตรายแก่เด็กได้ ร่วมกับบ้านที่อยู่จะเป็นห้องเช่า ราคาถูกมีพื้นที่ตั้งที่ค่อนข้างจำกัดและติดกับถนนสายหลักของหมู่บ้าน ดังนั้นผู้ปกครองจึงให้เด็กอยู่ใน

ห้องพักเวลาหลังเลิกเรียน เด็กจึงมักจะดูโทรทัศน์มากกว่า 2 ชั่วโมง ส่งผลให้ได้รับอิทธิพลจากสื่อในด้านการตลาดของน้ำอัดลม ขนมขบเคี้ยวหรือกรุบกรอบ

ซึ่งจากการจัดกิจกรรมเรียนรู้แก่เด็กนักเรียน เพื่อเพิ่มความสามารถของตนเองและความคาดหวังในผลลัพธ์ของการกระทำพฤติกรรมการบริโภคอาหารและกิจกรรมทางกาย ที่ทำให้เกิดความใส่ใจที่ใช้ได้ผล คือการเล่นเกมที่ทั้งในชั้นนำเข้าสู่กิจกรรมและเกมการเรียนรู้ เป็นกิจกรรมที่ใช้ได้ดี ก่อให้เกิดความใส่ใจ แต่ทั้งนี้ยังมีข้อจำกัดของการมีส่วนร่วม ซึ่งจากการคุยกับครูอนามัยโรงเรียนบอกว่า *เด็กนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมจะมีการเรียนรู้ช้า ไม่ค่อยชอบแสดงออกทางความคิดเห็น และการมีส่วนร่วม* โดยจะเห็นได้จากกิจกรรมการเข้ากลุ่ม *มีเด็กที่ไม่ค่อยแสดงความคิดเห็น ไม่ร่วมตอบคำถาม* ซึ่งลักษณะเหล่านี้อาจส่งผลให้ความสามารถในการจดจำและเข้าใจในเนื้อหาที่ผู้วิจัยถ่ายทอดได้ ดังนั้นผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยจึงคอยกระตุ้นให้เกิดการเรียนรู้โดยการตั้งคำถาม และกระตุ้นให้ร่วมกันคิดในกลุ่ม ซึ่งจะทำให้เด็กนักเรียนมีความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม ทั้งนี้จากการประเมินโดยการสังเกตพบว่า เด็กมีความตั้งใจฟัง มีสีหน้ายิ้มแย้ม สนุกกับการเข้าร่วมเล่นเกมเรียนรู้

ข้อเสนอแนะในการวิจัย

จากการศึกษาวิจัยครั้งนี้พบว่า ผลของโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมบริโภคอาหารและกิจกรรมทางกาย ส่งผลให้เกิดการรับรู้ความสามารถของตนเอง ความคาดหวังในผลลัพธ์และพฤติกรรมบริโภคอาหารและกิจกรรมทางกายได้ การนำโปรแกรมนี้ไปใช้เพื่อให้เกิดพฤติกรรมป้องกันภาวะโภชนาการเกินควรมีการประสานงานเชื่อมโยงกันระหว่างพยาบาล

สาธารณสุข ครูประจำชั้น โรงเรียนและผู้ปกครอง ในการดูแลเด็ก เพื่อให้เกิดความต่อเนื่องในการกระทำพฤติกรรมสุขภาพทางการบริโภคอาหารและการมีกิจกรรมทางกายที่ถูกต้องเหมาะสม

เอกสารอ้างอิง

1. World Health Organization (WHO). Obesity in children. Geneva; World Health Organization. 2006. Available at <http://www.who.int>, accessed July 2, 2011.
2. ทยา ทิปสุวรรณ. กทม. เดินหน้าโครงการเด็กไทยไร้พุง. สำนักงานข่าวแห่งชาติ กรมประชาสัมพันธ์. 2552. เข้าถึงได้ที่ <http://thainews.prd.go.th> เมื่อวันที่ 25 สิงหาคม พ.ศ. 2554.
3. เขมณัฐ ธีรชัย. พฤติกรรมและผลกระทบด้านสุขภาพของเด็กอ้วนในเมืองหลวง. วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (วัฒนธรรมศึกษา) มหาวิทยาลัยมหิดล. 2552.
4. ชยานิศ ลีอวานิช, ปราโมทย์ เจริญประเสริฐ, กันตกนิษฐ์ ธนชพรพงศ์ และเพ็ญจันทร์ เจริญประเสริฐ. การประเมินมาตรการโรงเรียนเพื่อป้องกันภาวะโภชนาการเกินในเด็กของโรงเรียนเทศบาลสังกัดเทศบาลนครภูเก็ต. มุขนิธิสาธารณสุขแห่งชาติและสำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย. 2550.
5. นริศรา พิงโพธิ์สภ. การศึกษาปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดภาวะโภชนาการเกินของเด็กวัยเรียนในกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาประชากรศาสตร์ วิทยาลัยประชากรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. 2551.



6. ปฎิมา พรพจมาน. อิทธิพลการอบรมเลี้ยงดูของบิดามารดาต่อการเกิดโรคอ้วนเด็กวัยเรียนในชุมชนเมือง กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาเอกโภชนาวิทยา คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล. 2545.
7. มณีรัตน์ ภาครูป และ มณีวรรณ รอส. สาเหตุและผลของความอ้วน กับการจัดการกับความอ้วนการวิจัยเชิงคุณภาพแบบพรรณนาในเด็กที่มีภาวะอ้วน ในเขตจังหวัดชลบุรี. วารสารคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา 2549; 14(2): 33-48.
8. กานต์ธิดา ตันวัฒน์ถาวร. ประสิทธิภาพของโปรแกรมสุขศึกษาเพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมบริโภคอาหารของนักเรียนประถมศึกษาที่มีภาวะโภชนาการเกิน. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาเอกสุขศึกษาและพฤติกรรมศาสตร์ คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล. 2550.
9. ปริญญาภรณ์ มณีแดง. ประสิทธิภาพของโปรแกรมการพัฒนาพฤติกรรมการบริโภคอาหารและออกกำลังกายสำหรับเด็กนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินในเขตกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาเอกการพยาบาลสาธารณสุข คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล. 2550.
10. พัชรี ดวงจันทร์. ประสิทธิภาพของโปรแกรมการควบคุมตนเองและการรับรู้ความสามารถของตนเอง เพื่อการปรับเปลี่ยนตัวแปรทางจิต ตัวแปรทางพฤติกรรม และตัวแปรทางกายภาพ ในนักเรียนที่มีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวานชนิดที่ 2 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยรามคำแหง กรุงเทพมหานคร. งานวิจัยวิทยาศาสตร์สุขภาพบัณฑิต สาขาวิชาการวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. 2553.
11. รุจา มาตุกุล. การประยุกต์ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถตนเองร่วมกับกระบวนการกลุ่มในการดูแลน้ำหนักของวัยรุ่นที่มีภาวะโภชนาการเกิน. วารสารสาธารณสุขศาสตร์ 2548; 35 (3): 163-174.
12. สุญานี พงษ์ธนาภิรมย์, เรวดี จงสุวัฒน์, มันทนา ประทีปะเสน, นีรัตน์ อิมามิ, ศิราภรณ์ สวัสดิ์ดิวิ. "Get to win": รูปแบบการดูแลน้ำหนักตัวในเด็กโดยการประยุกต์โภชนาการและการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม. วารสารสุขศึกษา 2546; 26 (95): 37-49.
13. Geller KS, Dziewaltowski DA, Rosenkranz RR, Karteroliotis K. Examining Elementary School-Aged Children's Self-Efficacy and Proxy Efficacy for Fruit and vegetable Consumption. Journal of School Health. 2010; 37 (4): 465-78.
14. Parcel GS, Edmundson E, Perry CL, Feldman HA, Tompkins NO, Nader PR, et al. Measurement of Self-Efficacy for Diet-Related Behaviors Among Elementary School Children. Journal of School Health. 1995; 65 (1): 23-7.
15. Saksvig BI, Gittelsohn J, Harris SB, Hanley AJ, Valente TW, Zinman B. A Pilot School-Based Healthy Eating and Physical Activity Intervention Improves



- Diet, Food Knowledge and Self-Efficacy for Native Canadian Children. *Journal of Nutrition*. 2005; 135: 2392-398.
16. Taymoori P, Niknami S, Berry T, Lubans D, Ghofranipour F, Kazemnejad A. A school-based randomized controlled trial to improve physical activity among Iranian high school girls. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. 2008; 5: 18.
17. Bandura, A. *Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory*. Englewood Cliffs: Prentice-Hall. 1986.



Effects of Dietary and Physical Activity Behaviors Promotion Program for Overweight Students in Bangkok Metropolitan School

Viparut Kaewtes^{*} Punyarat Lapvongwatana^{**} Paranee Vatanasomboon^{***}

ABSTRACT

Environmental factors, consumption behaviors and physical activities, these all had influences upon overweight problems among children. The purpose of this study was to examine the effects of dietary and physical activity behaviors promotion program for overweight students. The studied population were overweight 9-11 years old of 4th-5th grade from the experimental school (30 students) and comparison school (31 students). The intervention took 3 weeks and following up at 4 weeks after the intervention program. Data were collected by using self-administered questionnaires. Statistics used for data analyzed were independence t-test, and repeated measure ANOVA. Results showed that at immediately after the intervention, the experimental group had mean scores of self-efficacy, outcome expectation, and dietary and physical activity behaviors at a high level (70.0%, 80.0%, and 30.0%, respectively) and at the follow up period, the mean scores were also at a high

level (80.0%, 90.0%, and 16.7%, respectively). The experimental group had significantly higher mean scores of self efficacy, outcome expectation, and dietary and physical activity behaviors immediately after the intervention than before the intervention and higher than the comparison group ($p < .05$). However, 16.6% of the mean score of dietary consumption behaviors was at a low level, and 33.3% of the mean score of physical activity behaviors was also at a low level. Application of Social Cognitive Theory to promote dietary consumption and physical activity can cause the desirable behaviors. Implementation of this program for overweight students should have well coordination among public health nurses, teachers and parents to achieve continuous and sustainable behavioral modification.

Key words: overweight, consumption behavior, physical activity behavior, social cognitive theory, school age

J Public Health 2013; 43(1): 94-107

Correspondence: Punyarat Lapvongwatana, Department of Public Nursing Faculty of Public Health, Mahidol University, Bangkok 10400, Thailand. E-mail: punyarat.lap@mahidol.ac.th

^{*} Graduate Student in Master of Science (Public Health) Major in Public Health Nursing, Faculty of Public Health and Faculty of Graduate studies, Mahidol University

^{**} Department of Public Nursing Faculty of Public Health, Mahidol University

^{***} Department of Health Education and Behavioral Sciences of Public Health, Mahidol University