

**การพัฒนาแบบการสร้างเสริมพฤติกรรมสุขภาพเพื่อควบคุมน้ำหนักตัวของบุคลากรสาธารณสุข
ในสำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข**

**อัญชลินทร์ ปานศิริ
วิษุพร เกตุไธม
ภัทรพร เทวอักษร
สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย**

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม (Participatory Action Research: PAR) มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาแบบและประเมินประสิทธิผลของแบบการสร้างเสริมพฤติกรรมสุขภาพเพื่อควบคุมน้ำหนักตัวของบุคลากรสาธารณสุขในสำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ศึกษากลุ่มตัวอย่างกลุ่มเดียว เป็นบุคลากรของสำนักส่งเสริมสุขภาพจำนวน 50 คน ที่มี BMI ตั้งแต่ 22.9 กิโลกรัม/ตารางเมตรและสนใจเข้าร่วม ระยะเวลาศึกษาเดือนธันวาคม 2561 ถึงเดือนพฤศจิกายน 2562 แบบและกระบวนการพัฒนาประกอบด้วย การทำความเข้าใจปัญหา กำหนดรูปแบบและแผนการพัฒนา การปฏิบัติการตามแผน การประเมินผล วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการแจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และวิเคราะห์ความแตกต่างคะแนนเฉลี่ยก่อน ระหว่างและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมโดยใช้ t-test กำหนดระดับความเชื่อมั่น p -Value < 0.05 ผลการวิจัยพบว่า ก่อนเข้าร่วมโครงการ กลุ่มตัวอย่างมีคะแนนเฉลี่ยความรู้ ($\bar{X} = 6.06$) ระหว่างเข้าร่วมโครงการมีคะแนนเฉลี่ยความรู้เพิ่มขึ้น ($\bar{X} = 6.52$) และสิ้นสุดโครงการมีคะแนนเฉลี่ยความรู้ ($\bar{X} = 6.98$) และพบว่าระหว่างการดำเนินงาน และสิ้นสุดโครงการกลุ่มตัวอย่างมีคะแนนเฉลี่ยความรู้เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ความเชื่อด้านสุขภาพเกี่ยวกับการควบคุมน้ำหนักตัว ในเรื่องการรับรู้โอกาสเสี่ยงของการเกิดโรคอ้วน ความรุนแรงของโรคอ้วน ประโยชน์ในการป้องกันโรคอ้วน อุปสรรคในการปฏิบัติป้องกันโรคอ้วน ก่อนเข้าร่วมโครงการและระหว่างเข้าร่วมโครงการ พบว่า คะแนนเฉลี่ยความเชื่อด้านสุขภาพในเรื่องประโยชน์ในการป้องกันโรคอ้วน อุปสรรคในการปฏิบัติป้องกันโรคอ้วนของกลุ่มตัวอย่างมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และเมื่อสิ้นสุดโครงการ มีคะแนนเฉลี่ยความเชื่อเรื่องการรับรู้โอกาสเสี่ยงของการเกิดโรคอ้วน ประโยชน์ในการป้องกันโรคอ้วน และอุปสรรคในการปฏิบัติ มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ การปฏิบัติในการควบคุมน้ำหนักตัว ก่อนเข้าร่วมโครงการและระหว่างเข้าร่วมโครงการมีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย และการควบคุมอารมณ์เพิ่มขึ้น แต่ไม่มีความแตกต่างกันทางสถิติ และเมื่อสิ้นสุดโครงการพบว่า คะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการบริโภคอาหาร การออกกำลังกายมีความแตกต่างทางสถิติ การเปลี่ยนแปลงของน้ำหนักตัว ดัชนีมวลกาย เเปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกาย ของกลุ่มตัวอย่างก่อนเข้าร่วมโครงการและระหว่างเข้าร่วมโครงการ ลดลงแต่ไม่มีความแตกต่างกันทางสถิติ และเมื่อเปรียบเทียบก่อนเข้าร่วมโครงการและสิ้นสุดโครงการ พบว่าลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ การเปลี่ยนแปลงของความแข็งแรงของร่างกายพบว่า ก่อนเข้าร่วม ระหว่างเข้าร่วมโครงการ สิ้นสุดโครงการ กลุ่มตัวอย่างมีความแข็งแรงของร่างกายส่วนบนปกติเพิ่มมากขึ้น ร้อยละ 12,30,44 และความแข็งแรงของร่างกายส่วนล่างปกติเพิ่มมากขึ้นด้วย ร้อยละ 58,58,64 สรุปว่าแบบการสร้างเสริมพฤติกรรมสุขภาพสามารถสร้างเสริมพฤติกรรมเพื่อควบคุมน้ำหนักตัวได้ แต่ควรกระตุ้นหรือออกแบบกิจกรรมให้มีพฤติกรรมที่ส่งผลต่อการลดน้ำหนักควบคู่กับการใช้แรงสนับสนุนทางสังคมทั้งที่บ้านและที่ทำงาน เพื่อเสริมแรงในการพัฒนา รวมทั้งควรติดตามผลการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเป็นระยะๆ จึงจะเห็นความเปลี่ยนแปลงหรือแนวโน้มที่ดีขึ้นได้ เพื่อผลลัพธ์ที่ชัดเจนและเป็นการเพิ่มโอกาสการเกิดความยั่งยืนของพฤติกรรมสุขภาพ

คำสำคัญ : พฤติกรรมสุขภาพ ควบคุมน้ำหนักตัว บุคลากรสาธารณสุข

Abstract

Development of Health Promotion Behaviors Program to Control Body Weight of Public Health Officers in Bureau of Health Promotion Department of Health, Ministry of Public Health.

Unchalin Pansiri, Witchupron Ketmai, Pataraporn Thevaaksorn

Participatory Action Research (PAR) was used in this research. The purpose of this research were to develop health promotion behaviors program to control body weight of Public Health Officers in Bureau of Health Promotion, Department of Health, Ministry of Public Health and to evaluate the effectiveness of the model. The participants were conducted from 50 obese working [body mass index (BMI) > 22.9 kg / m²] in Bureau of Health Promotion and willingness to participate. The duration of this study was conducted from December 2018 to November 2019. Model and development process consists of understanding the problem, establishing a model and development plan, implementation, and evaluation. The data were analyzed by using frequency, percentage, mean, standard deviation, and compare the difference average score before, during and after participation by using t-test. Confidence level was determined with p-Value <0.05. The average knowledge score (\bar{x}) before participate were 6.06, during participate were 6.52, and after participate were 6.98. The average knowledge score of participants after participation is increasing statistically higher than before participate. Health beliefs about weight control in term of the perception of the risk of obesity, severity, benefits of preventive obesity, and barriers of obesity's prevention found that the average knowledge score in benefits of preventive obesity were significantly different from barriers of obesity prevention. After finish the project, there was statistically significance difference between the average knowledge score in term of the perception of the obesity's risk, benefits of preventive obesity, and barriers of obesity's prevention. Before and during participation, the average knowledge score in term of food consumption, exercise, and Emotional control were increasing but there was no statistically significance difference. And after finish the project, there was statistically significance difference between the average knowledge score in term of food consumption and exercise. Before and during participation, in term of body weight's changing, body mass index (BMI), and body fat percentage were decreasing but there was no statistically significance difference. It was found that there were decreasing when compare between before and finish the project but there was no statistically significance difference. In term of physical fitness's changing, the study shown that the upper body strength was increasing (before = 12%, during = 30%, and finish the project = 44%) and the lower body strength was increasing, too (before = 58%, during = 58%, and finish the project = 64%). In conclusion, health promotion behaviors program can promote behaviors to control body weight but it should be encouraged or designed activities that affected to weight loss and integrate with social support at home or at work.

Keyword : health behaviors, body weight control, public health officers