

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

สรุปผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงพัฒนา (developmental research design) เพื่อพัฒนาโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพโดยการมีส่วนร่วมของชุมชนสำหรับนักเรียนที่มีภาวะน้ำหนักเกิน และศึกษาผลของโปรแกรม โดยเปรียบเทียบพฤติกรรมการบริโภคอาหารและพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนที่มีภาวะน้ำหนักเกิน ในโรงเรียนโรงเรียนเทศบาล 4 ชุมชนวัฒนธรรมจักร อำเภอมือง จังหวัดพิษณุโลก ระหว่างก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพโดยการมีส่วนร่วมของชุมชน ทำการศึกษาระหว่างเดือนกุมภาพันธ์ ถึง สิงหาคม พ.ศ. 2554 กลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมการศึกษาเลือกแบบเฉพาะเจาะจงตามคุณสมบัติ แบ่งเป็น 2 กลุ่ม ประกอบด้วย กลุ่มที่ 1 เป็นผู้ให้ข้อมูลเพื่อวินิจฉัยปัญหา จำนวน 24 คน และผู้พัฒนาโปรแกรม จำนวน 12 คน กลุ่มที่ 2 เป็นผู้เข้าร่วมโปรแกรม คือ นักเรียนที่มีภาวะน้ำหนักเกิน ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5-6 จำนวน 30 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการวิจัย ได้แก่ โปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพสำหรับนักเรียนที่มีภาวะน้ำหนักเกินที่พัฒนาขึ้นตามขั้นตอนของแนวคิด 프리เซด-โพรเซด โมเดล (PRECEDE-PROCEED Model) เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหาร และการออกกำลังกายของนักเรียนที่มีภาวะน้ำหนักเกิน โดยมีผู้ที่เกี่ยวข้องมีส่วนร่วมตั้งแต่ร่วมกันคิดวางแผน ดำเนินกิจกรรม และประเมินผล เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล ประกอบด้วย 1) แบบสอบถามพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ดัดแปลงมาจาก กิจติยา รัตนมณี (2547) ผ่านการตรวจสอบความตรงของเนื้อหาจากผู้ทรงคุณวุฒิ ได้ค่าดัชนีความตรงของเนื้อหา เท่ากับ 0.82 2) แบบสอบถามพฤติกรรมการออกกำลังกาย ดัดแปลงมาจาก ยวดี ถิ่นถาวร (2550) ผ่านการตรวจสอบความตรงของเนื้อหาจากผู้ทรงคุณวุฒิ เท่ากับ 0.75 และ 3) แนวคำถามการสัมภาษณ์กลุ่มที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง โดยนำไปตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาจากผู้ทรงคุณวุฒิ และนำไปทดลองใช้กับกลุ่มที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่าง เพื่อให้ได้ตามประเด็นที่ศึกษา

การดำเนินการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง โดยแบ่งเป็น 2 ระยะ ตามขั้นตอนของแนวคิด PRECEDE-PROCEED Model โดยระยะที่ 1 เป็นการวินิจฉัยปัญหา (PRECEDE) โดยผู้วิจัยศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้อง ดำเนินการสำรวจภาคสนาม สัมภาษณ์กลุ่ม เพื่อประเมินทาง ด้านสังคม ด้านระบาดวิทยา ด้านการศึกษาและนิเวศวิทยา ได้แก่ ปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ ปัจจัยเสริม และประเมินทางด้านการบริหาร นโยบาย และ การวางแผน หลังจากนั้นนำข้อมูลที่ได้ในระยะที่ 1 มาประชุมร่วมกับกลุ่มผู้ที่เกี่ยวข้องเพื่อพัฒนาโปรแกรมโดยการร่วมคิด วิเคราะห์ปัญหา รวมทั้งวางแผน กำหนดรูปแบบกิจกรรมเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายของนักเรียนที่มีภาวะน้ำหนักเกิน ใช้ระยะเวลา 1 เดือน สำหรับระยะที่ 2 เป็นระยะของการปฏิบัติ และ ประเมินผล (PROCEED) ใช้ระยะเวลา 3 เดือน โดยผู้วิจัยและผู้ที่เกี่ยวข้องดำเนินกิจกรรมตามโปรแกรม ที่ร่วมกันกำหนดไว้ หลังจากนั้นประเมินผลกระบวนการระหว่างดำเนินกิจกรรม โดยครูประจำชั้น และผู้ปกครอง เป็นผู้ติดตาม ติดตาม ตรวจสอบการลงบันทึกพฤติกรรมการบริโภคอาหารและ พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียน และผู้วิจัยติดตามเยี่ยมเพื่อประเมินปัญหา อุปสรรค พร้อมทั้งแก้ไขปัญหาร่วมกับผู้ที่เกี่ยวข้องในระหว่างดำเนินการดำเนินกิจกรรม และสังเกตการณ์ทำกิจกรรมของ ผู้ที่เกี่ยวข้องในระหว่างการจัดกิจกรรม จากนั้นประเมินผลการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการบริโภค อาหารและการออกกำลังกายภายหลังดำเนินการตาม โปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพสำหรับนักเรียน ที่มีภาวะน้ำหนักเกินโดยการมีส่วนร่วมของชุมชนในสัปดาห์ที่ 12 หลังจากดำเนินการตามโปรแกรม

ผลการวิจัย พบว่า

1. การพัฒนาโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพโดยการมีส่วนร่วมของชุมชนครั้งนี้ ทำให้ได้แผนกิจกรรมที่ร่วมกันกำหนดขึ้น ประกอบด้วย 1) การสอนด้าน โภชนาการและการออกกำลังกาย 2) การปรับพฤติกรรม 3) การใช้แรงสนับสนุนทางสังคมจากผู้ปกครอง ครู และเพื่อน 4) การจัดการด้านอาหารและการออกกำลังกายในโรงเรียน และ 5) การจัดการสิ่งแวดล้อมให้เอื้อต่อการปรับเปลี่ยน พฤติกรรมการบริโภคอาหารและการออกกำลังกาย

2. ผลของโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพโดยการมีส่วนร่วมของชุมชนต่อพฤติกรรม การบริโภคอาหารและพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนที่มีภาวะน้ำหนักเกิน

- 2.1 นักเรียนที่มีภาวะน้ำหนักเกิน ภายหลังเข้าร่วมโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพ โดยการมีส่วนร่วมของชุมชน มีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ดีวก่อนเข้าร่วม โปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.001$)

- 2.2 นักเรียนที่มีภาวะน้ำหนักเกิน ภายหลังเข้าร่วมโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพ โดยการมีส่วนร่วมของชุมชน มีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการออกกำลังกาย ดีวก่อนเข้าร่วม โปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.001$)

ข้อจำกัดในการวิจัย

การดำเนินกิจกรรมในโปรแกรมตามแผนที่ได้ร่วมกันคิดจากผู้ที่เกี่ยวข้องนั้นมีหลากหลายกิจกรรม ทั้งระดับนโยบายของโรงเรียน การจัดการสิ่งแวดล้อมต่างๆ ให้เอื้อต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ซึ่งในการศึกษามีระยะเวลาจำกัด ทำให้ขาดความต่อเนื่องในการติดตามความยั่งยืนของการดำเนินกิจกรรมในโปรแกรม และขาดการติดตามผลลัพธ์ด้านน้ำหนักตัวที่เปลี่ยนแปลง นอกจากนี้ช่วงระยะเวลาในการพัฒนาโปรแกรมร่วมกับผู้ที่เกี่ยวข้องนั้นเป็นช่วงปลายภาคเรียนที่ 1 และเป็นช่วงใกล้ปิดภาคเรียน การนำโปรแกรมไปดำเนินการกับกลุ่มตัวอย่างต้องเริ่มในช่วงเปิดภาคเรียนที่ 2 ทำให้ขาดความต่อเนื่องและใช้ระยะเวลาในการศึกษานาน

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

ผู้บริหารโรงเรียน

1. เป็นแนวทางสำหรับผู้บริหารโรงเรียนในการนำโปรแกรมไปประยุกต์ใช้ในการป้องกันและแก้ไขภาวะน้ำหนักเกินในโรงเรียนที่มีลักษณะคล้ายคลึงกัน เพื่อส่งเสริมให้นักเรียนมีพฤติกรรมสุขภาพที่ดีทั้งด้านการบริโภคอาหารและการออกกำลังกาย
2. ผู้บริหารโรงเรียนควรมีการพัฒนาศักยภาพบุคลากรที่เกี่ยวข้องเพื่อเพิ่มขีดความสามารถในการดำเนินงานด้านอาหารและการออกกำลังกาย เพื่อให้สามารถดำเนินกิจกรรมในการป้องกันและแก้ไขภาวะน้ำหนักเกินให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น
3. ควรให้ผู้ที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ ผู้บริหาร ครู ผู้ประกอบการ และผู้ปกครองเข้ามามีส่วนร่วมเป็นกรรมการในการกำหนดมาตรการด้านอาหารของโรงเรียน เช่น การจำหน่ายอาหาร การจัดเมนูอาหารกลางวัน

บุคลากรสาธารณสุข

1. ผลการวิจัยใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานในการพัฒนาแนวทางการป้องกันและแก้ไขภาวะน้ำหนักเกินในโรงเรียนให้ครอบคลุมปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ซึ่งจะเป็นการส่งเสริมโภชนาการที่ดีสำหรับเด็ก
2. ผลการวิจัยสามารถนำไปพัฒนาและดำเนินการต่อในการส่งเสริมการมีส่วนร่วมในการป้องกันและแก้ไขภาวะน้ำหนักเกินในโรงเรียน โดยเน้นระดับบุคคล ครอบครัว และชุมชน

ให้มากขึ้น โดยหากนำโปรแกรมไปใช้ ควรมีการปรับแผนกิจกรรมให้เหมาะสมและสอดคล้องกับ
สภาพปัญหาของโรงเรียน และบริบทของพื้นที่

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาถึงกระบวนการนำโปรแกรมไปใช้และสรุปถอดบทเรียนภายหลังสิ้นสุด
กิจกรรมในโปรแกรม เพื่อนำข้อมูลมาพัฒนาแผนกิจกรรมเหมาะสมต่อไป
2. ควรมีการติดตามประเมินน้ำหนักระหว่างก่อนและหลังดำเนินกิจกรรม
เพื่อประเมินผลลัพธ์ของโปรแกรม