

การให้ความรู้ผ่านสื่อวิทยุรายการนัมเบอร์วัน 108 เมกกะเฮิร์ต ที่มีผลต่อพฤติกรรมการดูแลตนเองของกลุ่มชาติพันธุ์ ซึ่งทำการศึกษาในพื้นที่เขตอำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ ในช่วงเดือนกุมภาพันธ์ ถึงเดือนเมษายน 2553 ใช้รูปแบบการให้ความรู้สุขภาพผ่านสื่อวิทยุ โดยผู้วิจัยทำหน้าที่เป็นนักจัดรายการวิทยุที่จัดรายการและสอดแทรกสาระสุขภาพเข้าไปในช่วงรายการเพลง มีการสัมภาษณ์และสังเกตพฤติกรรมสุขภาพของกลุ่มประชากรทั้งก่อนและหลังการให้ความรู้ผ่านสื่อวิทยุ โดยสัมภาษณ์และเก็บข้อมูลในด้านการคงไว้ซึ่งอาหาร น้ำ และอากาศที่พอเพียงต่อความต้องการของร่างกายเพื่อการเติบโตและการพัฒนาการของร่างกาย การคงไว้ซึ่งการขับถ่ายและการระบายให้เป็นไปตามปกติ การรักษาความสมดุลระหว่างการมีกิจกรรมและการพักผ่อน การรักษาสมดุลระหว่างการอยู่คนเดียว การมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นในทางสังคมและการป้องกันอันตรายต่างๆ ต่อชีวิต หน้าที่ และสวัสดิภาพ กลุ่มตัวอย่างมีจำนวน 30 คน โดยเลือกแบบเจาะจง และมีการสุ่มกลุ่มตัวอย่างอย่างง่ายเข้าเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 15 คน โดยมีความคล้ายคลึงกันในเรื่องชนิดการทำงาน เวลาในการทำงาน ระดับการศึกษา การด้อยโอกาสในการรับรู้ข่าวสารทางสื่อทุกชนิด ซึ่งทั้งสองกลุ่มมีพฤติกรรมดูแลตนเองไม่แตกต่างกัน หลังจากนั้นจึงได้ดำเนินการวิจัยดังนี้

กลุ่มทดลอง ต้องรับฟังรายการนัมเบอร์วัน 108 เมกกะเฮิร์ต ที่ผู้วิจัยเป็นผู้จัดทำเพื่อให้ความรู้ผ่านสื่อวิทยุ มีเนื้อหาที่มุ่งเน้นและส่งเสริมการดูแลตนเอง โดยผู้วิจัยทำหน้าที่ดำเนินรายการในวันจันทร์ – วันศุกร์ เวลา 8.00 น. – 12.00 น. ครั้งละ โดยจะพูดข้อมูลความรู้สุขภาพ ชั่วโมงละ 1

ครั้ง ไม่เกิน 15 นาที เป็นเวลา 6 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 5 วัน รวมทั้งสิ้น 120 ครั้ง คิดเป็นเวลารวมประมาณ 30 ชั่วโมง ส่วนกลุ่มควบคุม ผู้วิจัยขอความร่วมมือให้ใช้ชีวิตประจำวันตามปกติ หลังจากเสร็จสิ้นการให้ความรู้ 6 สัปดาห์ จึงได้เก็บรวบรวมข้อมูลครั้งที่ 2 โดยการสัมภาษณ์ใช้แบบสัมภาษณ์พฤติกรรมการดูแลตนเองที่เคยใช้สัมภาษณ์ก่อนการทดลอง มีการติดตามผลโดยทำการเยี่ยมบ้านและสังเกตพฤติกรรมการดูแลตนเองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในสัปดาห์ที่ 8 (หลังจากเสร็จสิ้นการทดลองแล้ว 2 สัปดาห์) หลังจากนั้นจึงนำคะแนนพฤติกรรมที่ได้ทั้งก่อนและหลังการทดลองมาวิเคราะห์ โดยใช้สถิติแบบ Nonparametric Test พบว่า กลุ่มควบคุมไม่มีความแตกต่างของคะแนนพฤติกรรมสุขภาพระหว่างก่อนและหลังการทดลอง ทั้งนี้อาจเนื่องจากกลุ่มควบคุมไม่ได้รับรู้ข้อมูลสุขภาพผ่านสื่อวิทยุ จึงมีความรู้และพฤติกรรมในการดูแลสุขภาพของตนเองคงเดิมไม่เกิดความตระหนักที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพให้เป็นไปในทางที่ดีขึ้น ส่วนในกลุ่มทดลองมีความแตกต่างของคะแนนพฤติกรรมสุขภาพระหว่างก่อนและหลังการทดลองที่ระดับนัยสำคัญ 0.05 นั่นคือ หลังจากเสร็จสิ้นการรับฟังข้อมูลสุขภาพผ่านสื่อวิทยุ เป็นเวลา 6 สัปดาห์ กลุ่มทดลองมีคะแนนพฤติกรรมในการดูแลสุขภาพของตนเองที่ดีขึ้น ทั้งนี้อาจเนื่องจาก กลุ่มทดลองได้รับรู้ข้อมูลสุขภาพที่สอดคล้องกับการดำเนินชีวิตผ่านสื่อวิทยุเป็นประจำ นอกจากนี้ทักษะในการนำเสนอข้อมูลผ่านสื่อวิทยุของผู้วิจัยยังอาจเป็นปัจจัยหนึ่งที่เอื้อให้ผู้รับฟังเปิดรับข้อมูลสุขภาพได้มากขึ้น ทั้งนี้เพราะผู้วิจัยทำงานเกี่ยวกับการจัดรายการวิทยุมาเป็นเวลานาน รวมไปถึงรูปแบบของรายการที่ดูเป็นกันเอง มีการเปิดเพลงตามสมัยนิยมสลับกับการให้ข้อมูลในการดูแลสุขภาพของตนเอง และจากการติดตามผล พบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนพฤติกรรมการดูแลตนเองไม่แตกต่างจากสัปดาห์ที่ 6 ทั้งนี้ อาจเป็นเพราะการสะสมสิ่งที่ได้เรียนรู้จนกระทั่งเป็นความจำถาวร และสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ จนทำให้กลายเป็นพฤติกรรมที่ยั่งยืน

Provision of Health Knowledge Through The 108 MHz Radio Channel to Affect Self-Care Behavior of the Ethnic Groups whose the study area was Muang district, Chiang Mai province. The period of research was between Februarys to April 2010. The researcher was responsible for being disc jockey to manage radio program with useful health contents. There were some interviews and behavior observation of target population before and after educating knowledge through the radio channel. For the tools of collecting the information would be interview with maintaining air, water and food that were sufficient for body growing and development, maintaining of excretion and excretory system was regular, balance keeping between activity and taking rest, balance of being alone, interaction with others people in society and protection for life, duty and welfare. The sample group consisted of 30 persons by specific selecting and simple random into experimental group and controlled group with 15 persons per group. Each group was similar in types of occupation, working times, education levels, having no chance to get news through mass media that both groups was not different in self-care behavior. After that, it could continue the research as follows.

The experimental group listened to the 108 MHz radio channel that the researcher was in charge of educating and stimulating knowledge about self caring on Monday – Friday at 8:00 am

- 12:00 pm. And health knowledge would be spoken once per hour, each time was less than 15 minutes for 6 weeks, 5 days per week, total 120 times, amount was 30 hours. In case of the controlled group, the researcher only asked for assistance of doing as usual after 6 week-educating knowledge. The researcher would collect information for the second time by interviews. These were used the same interview forms of self-care behaviors before the research. There was follow-up home visiting, observation of self-care of both groups (after 8 weeks after 2 week-experiment done). Then calculated and analyzed the behavior's scores before and after experiment with Nonparametric Test. The results showed that the scores of controlled group were not different from before and after the experiment because of not getting health information through radio program. So, they had health-care knowledge and behavior as before. They did not aware of changing health behaviors in better way. On the other hands, the scores of experimental group were different from before and after the experiment in significant level for 0.05. This meant that after 8 weeks after 2 week-experiment done, this group had better behaviors of health-caring. This was because experimental group got helpful information through radio channel and concerned with their daily life. In addition, presentation skills of the researcher might be one of factors to influence on listener's health information exposure. Since, the researcher worked in radio fields for a long time. Furthermore, the format of radio program was nice and easy with trendy music, alternating with the health care information that is not different in the 6th week. Because of what the populations had learned, then turns into permanent memory and could be applied in daily life. And, this became sub sustainable behaviors finally.