

ชื่อเรื่อง การพัฒนาตัวแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคสารกระตุ้นประเภท
สาร คาเฟอีนเพื่อเพิ่มสมรรถภาพร่างกายในการทำงานของประชากรวัยทำงาน
ผู้วิจัย นายภูวดล พลศรีประดิษฐ์
กรรมการควบคุม รองศาสตราจารย์นายแพทย์กิจประมุข ดันตยาภรณ์
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พิสมัย หอมจำปา
ปริญญา ปร.ด. สาขาวิชา วิทยาศาสตร์สุขภาพ
มหาวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาสารคาม ปีที่พิมพ์ 2556

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยและพัฒนา (Research and Development) มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาตัวแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคคาเฟอีนเพื่อเพิ่มสมรรถภาพในการทำงานของร่างกายในประชากรวัยทำงาน (อายุ 15-59 ปี) โดยใช้กระบวนการวิจัยเชิงสำรวจแบบพรรณนา (Descriptive Study) และแบบวิเคราะห์ (Analytical Study) ในการศึกษาพฤติกรรมและปัจจัยที่เกี่ยวข้องโดยใช้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 1,321 คน จาก 11 หมู่บ้านในเขตอำเภอปักธงชัย จังหวัดนครราชสีมา เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสัมภาษณ์ที่ได้พัฒนาจากทฤษฎีการเรียนรู้พุทธิปัญญาเชิงสังคม การจัดการตนเอง และแรงสนับสนุนทางสังคม ซึ่งผ่านการทดสอบคุณภาพด้วยค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาช (0.80-0.85) ส่วนการพัฒนาตัวแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคคาเฟอีนได้ประยุกต์กระบวนการ AIEC การสนทนากลุ่ม และใช้แบบบันทึกการบริโภคคาเฟอีน เพื่ออธิบายปรากฏการณ์ด้านสุขภาพและนำไปสู่การกำหนดกลยุทธ์ในการจัดการตนเองของผู้บริโภคที่มีความเสี่ยง ข้อมูลจะถูกวิเคราะห์ด้วยสถิติเชิงพรรณนา (ค่าร้อยละ, ค่าเฉลี่ย, ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน) และสถิติเชิงวิเคราะห์ (MANOVA, Repeated Measures One-way ANOVA)

ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่าง 1,321 คน ทุกคนระบุว่าในรอบ 1 เดือนล้วนเคยบริโภคคาเฟอีน (เฉลี่ย 302.5 มก./วัน; 5.6 ครั้ง/สัปดาห์) เป็นเพศชายร้อยละ 50.6 มีอายุเฉลี่ย 40.2±8.4 ปี ประกอบอาชีพเกษตรกรรมร้อยละ 29.4 มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน 9,567 บาท โดยผลิตภัณฑ์คาเฟอีนที่ได้รับความนิยมมากที่สุด คือ กาแฟซอง เครื่องดื่มชูกำลัง และกาแฟกระป๋อง ซึ่งพบร้อยละ 74.7, 66.5, และ 61.7 ตามลำดับ ด้านความรู้เกี่ยวกับการบริโภคคาเฟอีนพบว่ากลุ่มตัวอย่างมากกว่าครึ่งมีความรู้อยู่ในระดับปานกลางคือร้อยละ 62.8 มีการรับรู้คือมีความเชื่อ ค่านิยม และทัศนคติเชิงบวกอยู่ระดับปานกลางร้อยละ 57.2 และระดับสูงร้อยละ 42.8 รวมถึงทุกคนล้วนมีการจัดการตนเองในการบริโภคคาเฟอีนอยู่ในระดับต่ำ และได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมในการบริโภคคาเฟอีนที่เหมาะสมอยู่ในระดับต่ำเช่นกันพบร้อยละ 73.4 ทั้งนี้ กลุ่มตัวอย่างมีระดับความเสี่ยงสูงในการบริโภคคาเฟอีนจำนวน

948 คน คิดเป็นร้อยละ 71.8 ด้านปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการบริโภคคาเฟอีนเพื่อเพิ่มสมรรถภาพร่างกายในการทำงานอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$) ได้แก่ อายุ อาชีพหลัก รายได้ ความรู้ การรับรู้ และการได้รับแรงสนับสนุนทางสังคม

จากการพัฒนาตัวแบบก่อให้เกิดตัวแบบที่เรียกว่า “CAFFEINE model” เพื่อนำไปใช้ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการบริโภคคาเฟอีนในกลุ่มเสี่ยงสูงจำนวน 441 คน จากทั้งหมด 948 คน โดยเป็นเพศชายร้อยละ 52.4 อายุเฉลี่ย 40 ± 8.5 ปี มีรายได้ต่อเดือน 9,594 บาท ประกอบอาชีพเกษตรกรกรรมและทำงานในโรงงานอุตสาหกรรมร้อยละ 30.2 และ 24.0 ซึ่งกลุ่มเหล่านี้ได้รับกิจกรรมการจัดการด้านสุขภาพต่างๆประกอบด้วย 1) การบันทึกการบริโภคคาเฟอีนรายบุคคล 2) การจัดการตนเองด้วยการอบรมพัฒนาทักษะ เพื่อให้มีการประเมินและส่งเสริมสุขภาพตนเอง 3) สร้างกิจกรรมพัฒนาสุขภาพที่เกิดจากแรงสนับสนุนทางสังคม อาทิ นักส่งเสริมสุขภาพประจำครอบครัวจำนวน 110 คน นักสื่อสารสุขภาพจำนวน 55 คน ที่ได้รับการพัฒนาทักษะการสื่อสารเรื่องคาเฟอีน โดยกำหนดกิจกรรมให้ออกเยี่ยมบ้าน พัฒนาสื่อสุขภาพต่างๆ และใช้หอกระจายข่าวสำหรับสื่อสารสุขภาพ แลกเปลี่ยนเรียนรู้ ติดตามและกระตุ้นเตือนกลุ่มเสี่ยงสูง จัดการประกวดแข่งขัน และการประกาศเกียรติคุณผู้พัฒนาสุขภาพตนเองสำเร็จ ช่วงเวลา 12 เดือนที่นำตัวแบบ “CAFFEINE” ไปดำเนินการพบว่า กลุ่มเสี่ยงสูงมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมกรรมการบริโภคคาเฟอีนดีขึ้นทั้งก่อน ระหว่าง และหลังดำเนินการตามกิจกรรม เห็นได้จากสัดส่วนความเสี่ยงของกลุ่มเสี่ยงสูงลดลง (ก่อน ระหว่าง หลังดำเนินการเท่ากับร้อยละ 100.0, 51.5 และ 39.5 ตามลำดับ) ปริมาณการบริโภคคาเฟอีนเฉลี่ยต่อวันลดลง (ก่อน ระหว่าง หลังดำเนินการเท่ากับ 375.30 มก., 217.88 มก. และ 149.73 มก. ตามลำดับ) และความถี่ในการบริโภคต่อสัปดาห์ลดลง (ก่อน ระหว่าง หลังดำเนินการเท่ากับ 6.94 ครั้ง 5.24 ครั้ง และ 4.19 ครั้ง ตามลำดับ) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$) รวมถึงความรู้ การรับรู้ การได้รับแรงสนับสนุนทางสังคม และการจัดการตนเองในการบริโภคคาเฟอีนมีการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$) เช่นกัน

การค้นพบจากการวิจัยและพัฒนาในการศึกษานี้ชี้ให้เห็นอย่างเด่นชัดว่า พฤติกรรมการบริโภคคาเฟอีนของประชากรวัยทำงานมีความเหมาะสมมากขึ้น ภายใต้การใช้กลยุทธ์การจัดการตนเองและการให้แรงสนับสนุนทางสังคม นอกจากนี้ การศึกษายังแสดงให้เห็นถึงข้อเท็จจริงเกี่ยวกับคาเฟอีน ผลกระทบต่อสุขภาพ ปริมาณที่เหมาะสมกับร่างกาย การเพิ่มความสนใจเรื่องการคุ้มครองผู้บริโภค และข้อควรระวังในการบริโภคของตนเองด้วยการส่งเสริมให้เกิดสื่อสุขภาพและการฝึกอบรมการสื่อสารสุขภาพชุมชนมากขึ้นภายใต้อิทธิพลอุตสาหกรรมกาแฟที่เพิ่มขึ้นด้วย

คำสำคัญ: ตัวแบบ; พฤติกรรมการบริโภค; คาเฟอีน; ประชากรวัยทำงาน