

บทคัดย่อ

หัวข้อวิทยานิพนธ์	ผลการใช้โปรแกรมการลดน้ำหนักโดยการมีส่วนร่วมของ เจ้าหน้าที่ศูนย์อนามัยที่ 8 นครสวรรค์
ผู้วิจัย	นางพรณี ไพบูลย์
คณะกรรมการที่ปรึกษา	รองศาสตราจารย์เฉลี่ย พิมพันธุ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ญัฐยาน์ ศรีพุทธสมบูรณ์
สาขา	การส่งเสริมสุขภาพ
ปีการศึกษา	2550

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยแบบกลุ่มทดลองกลุ่มเดียววัดผลก่อน และหลังการทดลอง (one-group pretest - posttest design) ซึ่งมีจุดมุ่งหมาย เพื่อศึกษาสภาพปัญหาสุขภาพของเจ้าหน้าที่ศูนย์อนามัยที่ 8 นครสวรรค์ สร้างโปรแกรมการลดน้ำหนักโดยการมีส่วนร่วม และศึกษาผลการใช้โปรแกรมการลดน้ำหนักโดยการมีส่วนร่วมของ เจ้าหน้าที่ศูนย์อนามัยที่ 8 นครสวรรค์ กลุ่มตัวอย่าง คือ เจ้าหน้าที่ศูนย์อนามัยที่ 8 นครสวรรค์ ที่มีภาวะโภชนาการเกินหรือมีค่าดัชนีมวลกายมากกว่า 25 ที่สมัครใจใช้โปรแกรมการลดน้ำหนักโดยการมีส่วนร่วมจำนวน 32 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ โปรแกรมการลดน้ำหนักโดยการมีส่วนร่วม แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล แบบบันทึกพฤติกรรม การบริโภคอาหาร แบบบันทึกพฤติกรรมการออกกำลังกาย และแบบบันทึกการชั่งน้ำหนักส่วนสูง วิธีดำเนินการวิจัย แบ่งเป็น 3 ขั้นตอนคือ ขั้นที่ 1 ศึกษาสภาพปัญหาสุขภาพของเจ้าหน้าที่ศูนย์อนามัยที่ 8 นครสวรรค์ ขั้นที่ 2 สร้างโปรแกรมการลดน้ำหนักโดยการมีส่วนร่วม ขั้นที่ 3 ศึกษาผลการใช้โปรแกรมการลดน้ำหนักโดยการมีส่วนร่วม ของเจ้าหน้าที่ศูนย์อนามัยที่ 8 นครสวรรค์ ระยะเวลาดำเนินการ ตั้งแต่ เดือน พฤศจิกายน 2548 - เดือนมกราคม 2549 การวิเคราะห์ข้อมูล เพื่อหาความถี่ ค่าเฉลี่ย ร้อยละ และการทดสอบแบบที (paired t - test)

จากการศึกษา สภาพปัญหาสุขภาพของเจ้าหน้าที่ศูนย์อนามัยที่ 8 พบว่า มีไขมันชนิดดี (HDL) ต่ำกว่าปกติ ร้อยละ 79.8 คอลเลสเตอรอล สูงกว่าปกติ ร้อยละ 43.5 มีภาวะโภชนาการเกิน หรือมีค่าดัชนีมวลกายมากกว่า 25 ร้อยละ 26.4 มีพฤติกรรมการออกกำลังกายไม่เหมาะสม ร้อยละ 75.8 (ออกกำลังกายน้อยกว่า 3 วันต่อสัปดาห์ ร้อยละ 52.2 ไม่ออกกำลังกาย ร้อยละ 23.6) พฤติกรรมการบริโภคไม่เหมาะสม ร้อยละ 62.5 ข้อมูลทั่วไป ของกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ เป็นเพศหญิง ร้อยละ 93.75 มีอายุ ช่วง 40-49 ปี ร้อยละ 46.9 การศึกษาต่ำกว่าปริญญาตรีร้อยละ 59.4 ลักษณะการทำงาน ส่วนใหญ่ไม่ใช้แรงงาน (ทำงานเบา) ร้อยละ 75.0

โปรแกรมการลดน้ำหนักโดยการมีส่วนร่วมประกอบด้วย 2 ขั้นตอน คือ 1) ขั้นเตรียมการ ใช้เวลา 1 สัปดาห์ในการประชุมชี้แจงรายละเอียดของโปรแกรมการลดน้ำหนักโดยการมีส่วนร่วม แจกคู่มือการใช้โปรแกรม แบบบันทึกการบริโภคอาหาร การออกกำลังกายเพื่อนำไปปฏิบัติ โดยศึกษาเรื่องการบริโภคอาหารที่เหมาะสม การออกกำลังกายด้วยการถีบจักรยาน วิธีการจดบันทึกการบริโภคอาหาร และการออกกำลังกาย คอบแบบสอบถาม ชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง ก่อนการใช้โปรแกรม 2) ขั้นดำเนินการทดลองใช้โปรแกรมการลดน้ำหนักโดยการมีส่วนร่วม ใช้เวลา 8 สัปดาห์โดยสัปดาห์ที่ 1- 8 ออกกำลังกายด้วยการถีบจักรยานจะต้องคำนึงถึงหลัก 3 ประการ ได้แก่ ความบ่อย ความหนัก และความนานในหนึ่งสัปดาห์จะต้องออกกำลังกายอย่างน้อย 3 วัน ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่เหมาะสมให้พลังงานต่ำ เช่น ไขมันต่ำ และอาหารที่ไม่หวาน โดยใช้คู่มือการบริโภคอาหาร ประกอบด้วย หลักการบริโภคอาหารเพื่อลดน้ำหนัก กลุ่มอาหารในธงโภชนาการ เคล็ดลับในการกิน และการปรุงอาหาร และควบคุมติดตามการดำเนินงานเป็นระยะๆ สัปดาห์ ละ 1 ครั้ง

หลังจากสิ้นสุดการใช้โปรแกรมการลดน้ำหนักโดยการมีส่วนร่วม พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมการบริโภค และการออกกำลังกายเปลี่ยนไป โดยมีรูปแบบการบริโภคอาหารที่ถูกต้องเหมาะสมมากขึ้น มีความเข้าใจในการเลือกบริโภคอาหารเป็นอย่างดี มีวิธีการอย่างฉลาดในการเลือกอาหารที่มีคุณค่า และเหมาะสม มีพฤติกรรมการออกกำลังกายดีขึ้นกว่าเดิม มีน้ำหนักตัวลดลงเฉลี่ย 2.3 กิโลกรัม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และค่าดัชนีมวลกายลดลงเฉลี่ย 0.9 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ 0.05 จะเห็นได้ว่าโปรแกรมการลดน้ำหนักโดยการมีส่วนร่วม สามารถเป็นรูปแบบการส่งเสริมสุขภาพสำหรับวัยทำงาน เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายสู่การมีสุขภาพดีต่อไป

Abstract

Thesis Title	The Result of Participatory Control Body Weight Program of Personnel in Regional Health Promotion Center 8 ,Nakhon Sawan
Researcher	Mrs. Phannee Phaiboon
Advisory Committee	Assoc. Prof. Chalia Pimpan Asst. Prof. Nattaya Sriputsomboon
Program	Health Promotion
Academic Year	2007

This one-group pretest-posttest research was designed to study health problem of the Nakhon Sawan Regional Health Promotion Center 8 personnel, to develop the Participatory Body Weight Control program, and to study efficiency of this program. The sample was thirty-two personnel who had over nutritional status or had body mass index above twenty-five scores and voluntarily used this program. The research tools were the Body Weight Control program, the Eating Behavior record, the Exercise Behavior record, the Body Weight and Height records and the Personal Data questionnaires. The 3 parts of the research were implemented from November 2005 to January 2006. The first procedure was to study health problem of the Nakhon Sawan Regional Health Promotion Center 8 personnel; the second procedure was developing the Body Weight Control program, and the last procedure was to study the efficiency of this program. The data were analyzed by frequency, mean, percentage and Paired t-test.

The study about health problem of the Nakhon Sawan Regional Health Promotion Center 8 personnel found that most of them, 79.8 percents, had lower level of high density lipid, 43.5 percents had higher blood cholesterol level, approximately 26.4 percents had higher over nutritional status or had body mass index above 25 scores and about three fourth of the personnel, 75.8 percents, had inappropriate exercise behaviors which 52.2 percents exercised less than three days per week and 23.6 percents did not exercise. Their eating behavior was improper at 62.5 percents. Most of the sample, 93.8 percents, were female and 46.9 percents were 40 - 49 years old.

About 59.4 percents had lower educational level than bachelor degree, 75.0 percents of the sample did light style work.

There are 2 steps in the Body Weight Control program. First, one week preparing step, was describing the sample how to use this program, giving them the manual of the Body Weight Control program, the Eating Behavior record, the Exercise Behaviors record, the Body Weight - Height record and the Personal Data questionnaire and recording their data before using this program. The second step was to study The Body Weight Control program for eight weeks. The program was to change exercise behavior by riding the bicycle in 3 principles : frequency, intensity and duration had to exercise 3 days per week. To change eating behavior it was done by using the Eating manual which consisted of low calories eating principle, selecting food by nutritional flag and concerning in eating-making food trick. The researcher monitored and evaluated this program once a week.

The result of the Participatory Body Weight Control program revealed that eating and exercise behavior of the sample had changed. They had better exercise behavior than before using this program. They had appropriate eating styles, understood how to select value and proper food and could select food excellently. Their body weight mean score was low at 2.3 kilograms and the body mass index mean score was low at 0.9 which were both statistically at the level of .05 significant. This participatory program had efficiency to be a health promoting model for working population to change their eating and exercise behavior to be healthy.

กิตติกรรมประกาศ

ความสำเร็จของวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ สำเร็จได้ด้วยดีเพราะมีปัจจัยที่สำคัญจากการถ่ายทอดความรู้ทั้งมวลจากคณาจารย์ผู้สอนสหการส่งเสริมสุขภาพ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครสวรรค์ทุกท่านที่ประสิทธิภาพวิชาความรู้ และประสบการณ์ให้แก่ผู้วิจัย ซึ่งเป็นความรู้พื้นฐานที่จำเป็นสำหรับการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณคณาจารย์ทุกท่านด้วยความเคารพอย่างสูง

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จได้ด้วยความกรุณาอย่างยิ่งจาก รองศาสตราจารย์เฉลี่ย พิมพ์พันธุ์ ประธานกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ และผู้ช่วยศาสตราจารย์ณัฐธยาน์ ศรีพุทธสมบูรณ์ กรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ที่ให้คำปรึกษา คำแนะนำ และความช่วยเหลือตลอดจนการปรับปรุงแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ จนวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เสร็จสมบูรณ์ ผู้วิจัยซาบซึ้งในความเมตตาและขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

ขอขอบพระคุณ คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ ผู้ทรงคุณวุฒิทุกท่านที่ได้กรุณาตรวจสอบความถูกต้องด้านเนื้อหา ระเบียบวิธีวิจัย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย และผู้เชี่ยวชาญทุกท่านที่ให้ข้อเสนอแนะในการจัดทำรูปแบบโปรแกรมการลดน้ำหนักที่เหมาะสมกับวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ จนสำเร็จได้ด้วยดี

ขอขอบพระคุณคณะผู้บริหารศูนย์อนามัยที่ 8 นครสวรรค์ ตลอดจนเจ้าหน้าที่ศูนย์อนามัยที่ 8 นครสวรรค์ ที่ให้ความร่วมมืออย่างดีในการเก็บรวบรวมข้อมูลตลอดจนผู้ร่วมงาน ผู้ช่วยผู้วิจัย และขอขอบคุณกัลยาณมิตร เพื่อนนักศึกษาปริญญาโทสาขาการส่งเสริมสุขภาพรุ่นที่ 1 และผู้มีพระคุณอีกหลายท่านที่ได้มีส่วนช่วยเหลือ และเป็นกำลังใจจนสามารถทำวิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลงได้ด้วยดี

และท้ายนี้ ขอกราบขอบพระคุณทุกท่านในครอบครัวที่เป็นแรงบันดาลใจ ให้ความรักและกำลังใจ เอาใจใส่ ส่งเสริมและสนับสนุนข้าพเจ้าตั้งแต่ต้นจนสำเร็จการศึกษา

คุณค่า และประโยชน์ใดๆ ที่พึงมีจากวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยขอมอบ เป็นเครื่องบูชาพระคุณอันยิ่งใหญ่ของบิดาผู้ล่วงลับไปแล้ว อีกทั้งมารดา และบูรพาจารย์ที่ประสิทธิภาพวิชาความรู้ และประสบการณ์ทั้งมวลให้แก่ผู้วิจัย ตลอดจนผู้มีอุปการะคุณ ที่ช่วยในการวางรากฐานการศึกษาให้กับผู้วิจัยตลอดมา

พรรณี ไพบุญย์