

วิทยานิพนธ์นี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อ 1) ศึกษาสภาพปัจจุบัน ปัญหา และความต้องการ การพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ 2) แสวงหาแนวทาง วิธีการพัฒนาและดัชนีชี้วัดความสำเร็จในการ พัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ 3) พัฒนาพฤติกรรมสุขภาพของบุคลากรที่เป็นโรคอ้วนในโรงพยาบาล ลพบุรี ดำเนินการวิจัยตั้งแต่เดือนมกราคม พ.ศ. 2551 ถึงธันวาคม พ.ศ. 2551 การวิจัยนี้เป็นการ วิจัยและพัฒนา (R&D) โดยใช้วิธีการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม (PAR) เครื่องมือที่ใช้ ในการวิจัย ได้แก่ แบบสอบถาม แบบสัมภาษณ์เชิงลึก การสังเกต และแบบบันทึกพฤติกรรม วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การวิเคราะห์เนื้อหา และ เปรียบเทียบผลการพัฒนาโดยสถิติทดสอบที่ไม่ใช้พารามิเตอร์ (nonparametric statistics) คือ สถิติทดสอบวิลคอกสันไซน์แรงค์ (wilcoxon signed ranks test) ผลการวิจัยและพัฒนาแบ่งเป็น 3 ระยะ ดังนี้

ระยะที่ 1 ศึกษาสภาพปัจจุบัน ปัญหาและความต้องการการพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ ของบุคลากรที่เป็นโรคอ้วนในโรงพยาบาลลพบุรี ภายใต้กรอบแนวคิดตามวิธีลดน้ำหนัก ได้แก่ การควบคุมอาหารและการออกกำลังกาย โดยศึกษาจากกลุ่มตัวอย่างที่เป็นโรคอ้วนจำนวน 135 คน พบว่าบุคลากรที่เป็นโรคอ้วน มีพฤติกรรมระดับดีในเรื่องการรับประทานอาหารหลักจำนวน 3 มื้อ พฤติกรรมระดับพอใช้ ได้แก่ เรื่องปริมาณอาหารที่รับประทานในอาหารมื้อหลัก การ รับประทานอาหารรสหวาน มัน เค็ม การรับประทานอาหารไขมันสูง การรับประทานขนมหวาน การรับประทานผลไม้รสหวานจัด การดื่มเครื่องดื่มที่มีรสหวานจัด การรับประทานอาหารจุกจิก ที่ให้พลังงานสูงระหว่างมื้ออาหารหลักและก่อนนอน พฤติกรรมการออกกำลังกายมากกว่าหรือ เท่ากับ 3 ครั้ง/สัปดาห์ นานมากกว่าหรือเท่ากับ 30 นาที/ครั้ง การเคลื่อนไหวออกแรงใน ชีวิตประจำวันจนเหงื่อออกชุ่ม และพฤติกรรมระดับที่ไม่ดีในเรื่องการรับประทานอาหารประเภท ผัดทอด ซึ่งพฤติกรรมที่ได้ระดับพอใช้และระดับที่ไม่ดี จัดเป็นพฤติกรรมที่เป็นปัญหาควรนำไป พัฒนา ส่วนความต้องการการพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ พบว่ามีความต้องการความรู้และทักษะ

เกี่ยวกับการควบคุมการรับประทานอาหารและการออกกำลังกาย กำลังใจ การสนับสนุนทางสังคม และการสร้างแรงจูงใจ

ระยะที่ 2 แสวงหาแนวทางพัฒนาและวิธีการพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ ภายใต้กรอบทฤษฎีความสามารถของตนเอง (Self efficacy theory) กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาเป็นตัวแทนของบุคลากรที่เป็นโรคอ้วนจำนวน 12 คน และผู้มีส่วนเกี่ยวข้องในการพัฒนาคือทีมสหสาขาวิชาชีพในโรงพยาบาลลพบุรีจำนวน 7 คน ร่วมกันหาแนวทางพัฒนาจนได้ยุทธศาสตร์ในการพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ คือ 1) การเพิ่มความคาดหวังในความสามารถของตนเองในระดับกลุ่ม ได้แก่ 1.1) พัฒนาทักษะโดยให้สุขศึกษารายกลุ่มและฝึกปฏิบัติ 1.2) กระตุ้นอารมณ์เชิงบวกโดยจัดกิจกรรมกลุ่มช่วยเหลือกันเพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในกลุ่มจากผู้ที่ลดน้ำหนักได้ประสบความสำเร็จ 1.3) สร้างแรงจูงใจโดยตั้งเป้าหมายร่วมกันในกลุ่มและมีแนวทางปฏิบัติร่วมกัน ได้แก่ ไม่ซื้ออาหารจุกจิกไว้ในห้องทำงาน ไม่ชวนกันรับประทานอาหารจุกจิก ประกวดการลดน้ำหนักระหว่างกลุ่ม 1.4) กระตุ้นเตือนและติดตามเพื่อประเมินผลการดำเนินงานโดยผู้วิจัยและทีมงาน 2) การเพิ่มความคาดหวังในความสามารถของตนเองระดับบุคคล ได้แก่ 2.1) พัฒนาทักษะ โดยให้สุขศึกษารายบุคคลและฝึกปฏิบัติ 2.2) กระตุ้นอารมณ์เชิงบวกโดยแลกเปลี่ยนเรียนรู้ พูดคุยกับผู้ลดน้ำหนักได้ประสบความสำเร็จ 2.3) สร้างแรงจูงใจโดยตั้งเป้าหมายและข้อตกลงเฉพาะบุคคล ประกวดการลดน้ำหนักระดับบุคคล 2.4) ติดตาม กระตุ้นเตือน และให้กำลังใจ โดยหัวหน้างาน

ระยะที่ 3 การพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพของบุคลากรที่เป็นโรคอ้วนใน 2 หน่วยงานที่มีบุคลากรเป็นโรคอ้วนมากที่สุด ซึ่งเลือกกลุ่มทดลองแบบเจาะจงและสมัครใจเข้าร่วมการพัฒนาจำนวน 12 คน ผลการพัฒนาพบว่าพฤติกรรมหลังพัฒนาดีกว่าก่อนพัฒนาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ได้แก่ พฤติกรรมการรับประทานอาหารรสหวาน มัน เค็ม การรับประทานอาหารไขมันสูง การรับประทานอาหารประเภทผัดทอด การรับประทานขนมหวาน การรับประทานผลไม้ที่มีรสหวานจัด การดื่มเครื่องดื่มที่มีรสหวานจัด การรับประทานอาหารจุกจิกที่ให้พลังงานสูงระหว่างมื้ออาหารหลักและก่อนนอน การออกกำลังกายมากกว่าหรือเท่ากับ 3 ครั้ง/สัปดาห์ นานมากกว่าหรือเท่ากับ 30 นาที/ครั้ง น้ำหนักและรอบเอวลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนจำนวนปริมาณอาหารที่รับประทานในมื้อหลัก และการเคลื่อนไหวออกแรงในชีวิตประจำวันจนเหงื่อออกชุ่ม ก่อนและหลังพัฒนาไม่แตกต่างกัน

The purposes of this thesis were to 1) study the current status, problems, and needs of health behavior improvement 2) find out the guidelines and methods for development including key performance indicators for success of health behavior improvement, and 3) improve health behavior of obese employees in Lop Buri Hospital. This research proceeded from January 2008 to December 2008. This research and development (R&D) used Participatory Action Research (PAR) by using questionnaires in depth interviews, observations, and record behavior. The data were calculated to percentage, mean (\bar{X}), standard deviation (S.D.). Furthermore, there is a comparison of development result by nonparametric statistics – Wilcoxon Signed Ranks Test.

The result of research and development was classified into 3 phases as following:

Phase 1: Study the current status, problems, and needs of health behavior development of obese employees in Lop Buri Hospital under dietary methods – diet and exercise. The samples were 135 obese employees. The research found that these obese employees had good eating behavior for three main meals; they had fair eating behavior for the quantity of eating this kind food – sweet, oily, salty – in main meals. They, also, had fair eating behavior for high-fat snack during the meals and before bed time. They exercised about three times or more per week and the exercise took 30 minutes or more each time. Another fair behavior is exercising until being sweat. The research found that one bad behavior was the behavior of eating fried food. These fair and bad behaviors are needed to be solved. The research showed that these obese employees have the wants of knowledge of diet and exercise program, encouragement, and social support.

Phase 2: Find out the guidelines and methods for development health behavior under self-efficiency theory. The samples were 12 representatives of obese employees. There are 7 persons cooperating in development two strategies: 1) increase the expectation in their abilities in group level 1.1) develop an ability by providing health education and practices in group level, 1.2) motivate a positive attitude by setting a supporting group to exchange their experiences when some obese employees successfully reduce their weights, 1.3) motivate by setting corporate goals and practices such as not bringing snack to the office, not persuading to eat snack, and having a group contest for reducing weight 1.4) remind and follow the practice for evaluating the results, 2) increase the expectation in their own abilities, 2.1) development an ability by providing health education and practices in personal level, 2.2) motivate a positive attitude by sharing their experiences 2.3) motivate a positive attitude by setting personal goals and setting an individual contest for reducing weight contest 2.4) leaders should follow up, motivate, and encourage these people.

Phase 3: The development of health behavior of obese staff in two units consisting of fattest persons. The research took 12 samples from these obese persons by purposive sampling and volunteer participation. The result found that the health behavior, developed after the program at statistically significant different level 0.05, is eating behavior of unhealthy food – sweet, oily, salty, and fried – snack, high – sugar fruits, and soda. The exercising behavior was developed. Weight and waist line significantly decreased at statistically significantly different level 0.05. The quantity of main meals and the exercising until being sweat had no statistically significant difference.