**ชื่อเรื่อง** : การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินด้วยโปรแกรม   
"ChOPA & ChiPA Games โดยการมีส่วนร่วมของภาคีเครือข่ายสุขภาพ

**ผู้วิจัย** : ภัคนันท์ เรืองช่อ (สำนักงานสาธารณสุขอำเภอดอนจาน จังหวัดกาฬสินธุ์)

**บทคัดย่อ**

การศึกษาครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงปฏิบัติการ (Action Research) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมสุขภาพ ภาวะโภชนาการของนักเรียน และการมีส่วนร่วมของภาคีเครือข่ายสุขภาพต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของเด็กที่มีภาวะโภชนาการเกินในนักเรียนโรงเรียนบ้านนาวิทยาคม ต.ม่วงนา อ.ดอนจาน จ.กาฬสินธุ์ กลุ่มตัวอย่างได้แก่ นักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกิน ในชั้น ป.๔ - ม.๒ จำนวน ๒๕ คน และภาคีเครือข่ายสุขภาพ จำนวน ๒๐ คน เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา ได้แก่แบบสอบถามความรู้ ทัศนคติ และข้อปฏิบัติเกี่ยวกับภาวะโภชนาการเกิน แบบสอบถามการมีส่วนร่วมในการดำเนินโครงการ วิธีดำเนินการวิจัย แบ่งเป็น ๓ ขั้นตอน คือ ขั้นตอนที่ ๑ ศึกษาพฤติกรรมสุขภาพของนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกิน ขั้นตอนที่ ๒ การอบรมด้วยโปรแกรม "ChOPA & ChiPA Games ขั้นตอนที่ ๓ การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินโดยการมีส่วนร่วมของภาคีเครือข่ายสุขภาพ ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่เข้าร่วมโครงการเป็นเพศหญิงและเพศชาย ร้อยละ ๕๒ และ ๔๘ ตามลำดับ อายุเฉลี่ย ๑๐ ปี ได้รับเงินจากผู้ปกครองมาโรงเรียน เฉลี่ย ๒๐ บาท ต่อวัน อาชีพของบิดามารดา ส่วนใหญ่ทำนา ร้อยละ ๘๐ ด้านความรู้เกี่ยวกับภาวะโภชนาการเกินของนักเรียน พบว่า ก่อนดำเนินโครงการคะแนนเฉลี่ย ๘.๕๘ หลังเสร็จสิ้นโครงการ ๘.๙๙ คะแนน จากคะแนนเต็ม ๑๐ ส่วนทัศนคติ ก่อนดำเนินโครงการคะแนนเฉลี่ย ๑.๖๒ หลังเสร็จสิ้นโรงการ ๒.๕๙ จากคะแนนเต็ม ๕ และด้านการปฏิบัติตน ก่อนดำเนินโครงการ ๑๑.๑๒ หลังเสร็จสิ้นโครงการ ๑๑.๙๓ จากคะแนนเต็ม ๒๐ กลุ่มตัวอย่างมีน้ำหนักเฉลี่ยก่อนดำเนินโครงการ ๕๔.๖๘ กิโลกรัม หลังเสร็จสิ้นโครงการ ๕๓.๑๔ ส่วนสูงเฉลี่ยก่อนดำเนินโครงการ ๑๔๕.๘๘ เซนติเมตร หลังเสร็จสิ้นโครงการ ๑๔๕.๔๗ เซนติเมตร ส่วนรอบเอวเฉลี่ยก่อนดำเนินโครงการ ๘๔.๖๕ เซนติเมตร และหลังเสร็จสิ้นโครงการ ๘๒.๘๔ เซนติเมตร ด้านการมีส่วนร่วมของภาคีเครือข่ายสุขภาพ ต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินในนักเรียน พบว่า คะแนนเฉลี่ยการมีส่วนร่วมโดยรวม อยู่ในระดับมาก (=๓.๗๗,SD=๐.๕๕) จากการดำเนินกิจกรรมการออกกำลังกาย พบว่า ทุกคนร่วมออกกำลังกาย ในชั่วโมงลดเวลาเรียนเพิ่มเวลารู้ ในส่วนของกิจกรรมการเยี่ยมบ้านพบว่าผู้ปกครองให้ความร่วมมือในการดำเนินการต่าง ๆ เป็นอย่างดีในเรื่องการปรับพฤติกรรมนักเรียน จากผลการวิจัยจะเห็นว่า นักเรียนที่เข้าร่วมโครงการ มีพฤติกรรมเกี่ยวกับภาวะโภชนาการเกิน เพิ่มขึ้นเล็กน้อย มีภาวะโภชนาการดีขึ้น และภาคีเครือข่ายมีความพึงพอใจ กับการจัดโครงการนี้เป็นอย่างมาก ทั้งนี้เพราะ เห็นว่าเด็กจะมีสุขภาพที่ดี มีพฤติกรรมการบริโภค ที่เหมาะสม และมีพฤติกรรมการออกกำลังกาย ในชีวิตประจำวันมากขึ้น มีความมั่นใจในตัวเอง มีสุขภาพกายแข็งแรง และมีสุขภาพจิตที่ดี ข้อเสนอแนะ ควรสนับสนุนให้โรงเรียนมีการจัดกิจกรรมเสริมแรง จัดสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคและการออกกำลังกายภายใต้การมีส่วนร่วมของครอบครัว ชุมชน และสถานบริการสุขภาพ

**ชื่อเรื่อง** : การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินด้วยโปรแกรม   
"ChOPA & ChiPA Games โดยการมีส่วนร่วมของภาคีเครือข่ายสุขภาพ

**ผู้วิจัย** : ภัคนันท์ เรืองช่อ (สำนักงานสาธารณสุขอำเภอดอนจาน จังหวัดกาฬสินธุ์)

**สรุปสาระสำคัญ**

**บทนำ** โรคอ้วนในเด็กวัยเรียนเป็นปัญหาสาธารณสุขที่ท้าทายในศตวรรษที่ ๒๑ ไม่เฉพาะประเทศที่มีรายได้สูง (high-income country) เท่านั้น แต่ยังมีแนวโน้มสูงขึ้นในประเทศที่มีรายได้ต่ำและปานกลาง (low and middle income countries) โดยเฉพาะในเขตเมือง สถานการณ์ภาวะอ้วน องค์การอนามัยโลกรายงานว่าเด็กที่เป็นโรคอ้วนได้เพิ่มขึ้นทั่วโลกจาก ๓๑ ล้านคนในปี ๒๕๓๓ เป็น ๔๔ ล้านคนในปี ๒๕๕๕ และภายในปี ๒๕๖๘ หรืออีก ๑๐ ปีข้างหน้า คาดการณ์ว่าจะมีเด็กเป็นโรคอ้วนทั่วโลก ๗๐ ล้านคน เด็กที่เริ่มอ้วนและอ้วนจะมีผลกระทบต่อพัฒนาการทั้งร่างกาย สติปัญญา อารมณ์ และสังคม ที่สำคัญไปกว่านั้นคือ โอกาสเสี่ยงของเด็กอ้วนเมื่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่ จะเป็นผู้ใหญ่ที่อ้วน ร้อยละ ๒๕ คือ เด็กอ้วน ๔ คน จะเป็นผู้ใหญ่อ้วน ๑ คน และหากเป็นวัยรุ่นอ้วนโอกาสเสี่ยงจะสูงถึง ร้อยละ ๗๕ คือ วัยรุ่นอ้วน ๔ คน จะเป็นผู้ใหญ่ที่อ้วน ๓ คน ผลเสียที่ตามมาจากการเป็นโรคอ้วน ตั้งแต่วัยเด็กคือ ทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูง เป็นสาเหตุของการเกิดโรคเบาหวาน ซึ่งพบว่าเด็กที่อ้วนมากจะมีโอกาสเป็นโรคเบาหวานสูงถึง ร้อยละ ๔๐ มีความเสี่ยงในการเป็นโรคความดันโลหิตสูงมากกว่า ร้อยละ ๖๐ และทำให้มีภาวะไขมันในเลือดสูงซึ่งอยู่ในรูปของ VLDL (Very Low Density Lipoprotein) เป็นไขมันชนิดไม่ดี เด็กที่อ้วนมักมีปัญหาเกี่ยวกับข้อและกระดูกทำให้ปวดหัวเข่า ปวดข้อเท้า กระดูกงอและขาโก่ง เพราะต้องแบกรับน้ำหนักมากอยู่ตลอดเวลา มีปัญหาทางด้านพัฒนาการที่ต้องใช้กล้ามเนื้อ คือ จะทำให้เดินไม่คล่องตัว เมื่อเดินหรือวิ่งจะเหนื่อยง่าย ในเด็กโตอาจพบอาการปวดสะโพก ทำให้เดินไม่ได้ ผลกระทบต่อสุขภาพเหล่านี้ทำให้ประเทศไทยต้องสูญเสียค่าใช้จ่ายในการรักษาโรคเรื้อรังอันเกิดจากโรคอ้วนหลายพันล้านบาทต่อปี ทั้ง ๆ ที่เป็นเรื่องป้องกันได้ ด้วยการส่งเสริมให้เด็กวัยเรียนมีพฤติกรรมการบริโภค และการออกกำลังกายที่ถูกต้องเหมาะสม

**วิธีการศึกษา และผลการศึกษา** รูปแบบการวิจัยการวิจัยครั้งนี้เป็นวิจัยเชิงปฏิบัติการ (Action Research) ประชากรและกลุ่มตัวอย่างประกอบด้วย กลุ่มตัวอย่างที่ตอบแบบสอบถาม ได้แก่ นักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกิน ในชั้น ป. ๔ - ม.๒ จำนวน ๒๕ คน นักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกิน ในชั้น ป.๔ - ม.๒ จำนวน ๒๕ คน กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการสนทนากลุ่ม ได้แก่ ภาคีเครือข่ายสุขภาพ ครูโรงเรียนบ้านนาวิทยาคม ผู้ปกครอง อสม. ตัวแทนจากเทศบาลตำบลม่วงนา และผู้นำชุมชน จำนวน ๒๐ คน เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา ได้แก่แบบสอบถามความรู้ ทัศนคติ และข้อปฏิบัติเกี่ยวกับภาวะโภชนาการเกิน จำนวน ๒๕ ข้อ แบบสอบถามการมีส่วนร่วมในการดำเนินโครงการจำนวน ๑๔ ข้อ แบบสอบถามการมีส่วนร่วมในการดำเนินโครงการ การอบรมด้วยโปรแกรม "ChOPA & ChiPA Games วิธีดำเนินการวิจัย แบ่งเป็น ๓ ขั้นตอน คือ ขั้นตอนที่ ๑ ศึกษาพฤติกรรมสุขภาพของนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกิน ขั้นตอนที่ ๒ การอบรมด้วยโปรแกรม "ChOPA & ChiPA Games ขั้นตอนที่ ๓ การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินโดยการมีส่วนร่วมของภาคีเครือข่ายสุขภาพ ได้แก่ ขั้นตอนการวางแผน (Plan) โดยการประสานขอความร่วมมือจากภาคีเครือข่ายและประชุมวางแผนดำเนินโครงการ ขั้นตอนปฏิบัติการ (Action) ประกอบด้วยกิจกรรมชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง วัดรอบเอว เก็บข้อมูลด้านสุขภาพพฤติกรรมสุขภาพก่อนการอบรม กิจกรรมปลุกจิตใต้สำนึกเพื่อเสริมสร้างพลังอำนาจให้แก่ตนเอง โดยใช้เทคนิคการสั่งจิตใต้สำนึก (NLP: Neuro Linguistic Programming) กิจกรรมให้ความรู้การบริโภคอาหารและการ ออกกำลังกาย กิจกรรมออกกำลังกาย ในชั่วโมงลดเวลาเรียนเพิ่มเวลารู้ ด้วยโปรแกรม "ChOPA & ChiPA Games ประกอบด้วย ชุดจิงโจ้ยืดตัว จิงโจ้ FUN for FIT ขั้นตอนการสะท้อนกลับข้อมูล (Reflection) โดยผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้จากการตอบแบบสอบถาม การสังเกต และการสนทนากลุ่มมาวิเคราะห์เพื่อสรุปผลการดำเนินโครงการ รวมทั้งมีการนำข้อสรุปผลการดำเนินการเสนอต่อโรงเรียนและเครือข่ายภาคีสุขภาพผลการศึกษา พบว่า นักเรียนที่เข้าร่วมโครงการเป็นเพศหญิงและเพศชาย ร้อยละ ๕๒ และ ๔๘ ตามลำดับ อายุเฉลี่ย ๑๐ ปี ได้รับเงินจากผู้ปกครองมาโรงเรียน เฉลี่ย ๒๐ บาท ต่อวัน อาชีพของบิดามารดา ส่วนใหญ่ทำนา ร้อยละ ๘๐ ด้านความรู้เกี่ยวกับภาวะโภชนาการเกินของนักเรียน พบว่า ก่อนดำเนินโครงการคะแนนเฉลี่ย ๘.๕๘ หลังเสร็จสิ้นโครงการ ๘.๙๙ คะแนน จากคะแนนเต็ม ๑๐ ส่วนทัศนคติ ก่อนดำเนินโครงการคะแนนเฉลี่ย ๑.๖๒ หลังเสร็จสิ้นโรงการ ๒.๕๙ จากคะแนนเต็ม ๕ และด้านการปฏิบัติตน ก่อนดำเนินโครงการ ๑๑.๑๒ หลังเสร็จสิ้นโครงการ ๑๑.๙๓ จากคะแนนเต็ม ๒๐ กลุ่มตัวอย่างมีน้ำหนักเฉลี่ยก่อนดำเนินโครงการ ๕๔.๖๘ กิโลกรัม หลังเสร็จสิ้นโครงการ ๕๓.๑๔ ส่วนสูงเฉลี่ยก่อนดำเนินโครงการ ๑๔๕.๘๘ เซนติเมตร หลังเสร็จสิ้นโครงการ ๑๔๕.๔๗ เซนติเมตร ส่วนรอบเอวเฉลี่ยก่อนดำเนินโครงการ ๘๔.๖๕ เซนติเมตร และหลังเสร็จสิ้นโครงการ ๘๒.๘๔ เซนติเมตร ด้านการมีส่วนร่วมของภาคีเครือข่ายสุขภาพ ต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินในนักเรียน พบว่า คะแนนเฉลี่ยการมีส่วนร่วมโดยรวม อยู่ในระดับมาก (=๓.๗๗,SD=๐.๕๕) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่าข้อที่คะแนนเฉลี่ยสูงสุดคือ การร่วมกิจกรรมปลุกจิตใต้สำนึก (=๔.๓๐,SD=๐.๗๗) รองลงมาคือ การร่วมวางแผนโครงการและกิจกรรม (=๔.๒๐,SD=๐.๘๐) และข้อที่มีคะแนนเฉลี่ยต่ำสุดคือ การติดตามประเมินผลการดำเนินงานกิจกรรม (=๒.๘๐,SD=๑.๓๒)จากการดำเนินกิจกรรมการออกกำลังกาย พบว่า ทุกคนร่วมออกกำลังกาย ในชั่วโมงลดเวลาเรียนเพิ่มเวลารู้ ในส่วนของกิจกรรมการเยี่ยมบ้านพบว่าผู้ปกครองให้ความร่วมมือในการดำเนินการต่าง ๆ เป็นอย่างดีในเรื่องการปรับพฤติกรรมนักเรียน จากผลการวิจัยจะเห็นว่า นักเรียนที่เข้าร่วมโครงการ มีพฤติกรรมเกี่ยวกับภาวะโภชนาการเกิน เพิ่มขึ้นเล็กน้อย มีภาวะโภชนาการดีขึ้น และภาคีเครือข่ายมีความพึงพอใจ กับการจัดโครงการนี้เป็นอย่างมาก ทั้งนี้เพราะ เห็นว่าเด็กจะมีสุขภาพที่ดี มีพฤติกรรมการบริโภค ที่เหมาะสม และมีพฤติกรรมการออกกำลังกาย ในชีวิตประจำวันมากขึ้น มีความมั่นใจในตัวเอง มีสุขภาพกายแข็งแรง และมีสุขภาพจิตที่ดี

**ข้อเสนอแนะ** ควรสนับสนุนให้โรงเรียนมีการจัดกิจกรรมเสริมแรง จัดสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคและการออกกำลังกายภายใต้การมีส่วนร่วมของครอบครัว ชุมชน และสถานบริการสุขภาพ และควรมีการพัฒนาโปรแกรมให้มีประสิทธิภาพมีการนำไปใช้ให้จริงจังและต่อเนื่อง

**เอกสารอ้างอิง**

นันทิชา แปะกระโทก. แนวทางการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมด้านโภชนาการและการออกกำลังกายเพื่อลดภาวะอ้วนลงพุง. ศูนย์อนามัยที่ ๕;๒๕๕๑

วิชัย เทียนถาวร. ตําราการสร้างเสริมสุขภาพแนวใหม่. กรุงเทพฯ: สํานักพิมพ์สามเจริญพาณิชย์; ๒๕๕๓.

กัลยา กิจบุญชู. ข้อแนะนําการออกกําลังกายสําหรับคนอ้วน. พิมพ์ครั้งที่ 3. นนทบุรี: โรงพิมพ์องค์การ สงเคราะห์ทหารผ่านศึก; ๒๕๕๕.