

ผลของโปรแกรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของประชากรวัยทำงาน
ที่มีภาวะน้ำหนักเกิน ในพื้นที่ตำบลบางจาก อำเภอเมืองนครศรีธรรมราช
จังหวัดนครศรีธรรมราช

ภคจุฑานันท์ สมมั่ง
ศูนย์อนามัยที่ 11 นครศรีธรรมราช

การวิจัยกึ่งทดลองนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของประชากรวัยทำงานที่มีภาวะน้ำหนักเกิน ในพื้นที่ตำบลบางจาก อำเภอเมืองนครศรีธรรมราช จังหวัดนครศรีธรรมราช กลุ่มตัวอย่างคัดเลือกแบบมีเกณฑ์ ได้แก่ เป็นเพศชายหรือเพศหญิง อายุระหว่าง 19-59 ปี มีดัชนีมวลกาย (BMI) ตั้งแต่ 23.0 กก./ม² ขึ้นไป จำนวน 35 คน โดยกลุ่มตัวอย่างจะได้รับโปรแกรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ที่พัฒนาขึ้นโดยประยุกต์แบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพ (Health Belief Model) มาใช้ในการออกแบบโปรแกรม ระยะเวลาการทดลอง 14 สัปดาห์ มีการจัดกิจกรรมทดลอง 2 ครั้ง เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ แบบสอบถามและแบบบันทึกผลองค์ประกอบของร่างกาย วิเคราะห์ข้อมูลด้านประชากร ด้วยสถิติร้อยละ ค่าเฉลี่ยเลขคณิต ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และทดสอบสมมติฐานการวิจัย ด้วยสถิติ Paired samples t-test

ผลการวิจัยพบว่าภายหลังการทดลอง กลุ่มตัวอย่างมีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมสุขภาพมากกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.001$) และมีค่าคะแนนเฉลี่ยองค์ประกอบของร่างกายซึ่งประกอบด้วย น้ำหนักตัว เปอร์เซ็นต์ไขมันใต้ผิวหนัง และเปอร์เซ็นต์ไขมันในช่องท้องน้อยกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.001$)

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ให้แก่กลุ่มบุคคลที่มีภาวะน้ำหนักเกิน ควรเน้นกระตุ้นอารมณ์ให้เกิดความกลัวต่ออันตรายที่จะได้รับหากไม่มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม และการให้กำลังใจเพื่อส่งเสริมให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมใหม่

คำสำคัญ: ทฤษฎีแบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพ, พฤติกรรมสุขภาพ, องค์ประกอบของร่างกาย

Effects of the Health Behavior Modification Program among Overweight Working-Age Individuals in the area of Bang Chak subdistrict, Mueang Nakhon Si Thammarat District, Nakhon Si Thammarat Province

Pakjutanana Sommung

Health Promotion Center 11 Nakhon Si Thammarat

The purpose of this quasi-experimental research was to study effects of the health behavior modification program among overweight working-age individuals in the area of Bang Chak subdistrict, Mueang Nakhon Si Thammarat district, Nakhon Si Thammarat province. The samples group were selected according to criteria, including being male or female, aged between 19-59 years, with a body mass index (BMI) of ≥ 23.0 kg/m² and above, totaling 35 people. The samples group received a health behavior modification program. Developed by applying the Health Belief Model to program design for 14 weeks with 2 activities organized. Data collecting tools were questionnaires and body composition results records. Analyze demographic data with percentage, mean, standard deviation and Paired samples t-test were used.

The research results found that after the experiment. The average health behavior score of samples group were significantly higher than before the experiment ($p < 0.001$) and average body composition score which consisted of body weight, percentage of subcutaneous fat and the percentage of abdominal fat was significantly less than before the experiment ($p < 0.001$).

Suggestions from research organizing learning activities for groups of overweight people and emphasize on stimulating the fear of danger that will occur if behavior is not changed and encouragement to encourage new behavior change.

Keywords: Health Belief Model, Health Behavior, Body Composition