

สรุปผลการวิจัย อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-experimental Research) เพื่อศึกษาผลของการใช้โปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของมารดา ต่อพฤติกรรมการให้อาหารของมารดา และน้ำหนักตัวเด็กอ้วนวัยก่อนเรียน โดยศึกษาในเด็กวัยก่อนเรียนที่มีอายุ 4-6 ปี โดยแบ่งกลุ่มตัวอย่างเข้าเป็นกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของมารดาต่อพฤติกรรมการให้อาหารของมารดาและน้ำหนักตัวของเด็กอ้วนวัยก่อนเรียนจำนวน 19 คน กลุ่มควบคุมที่ปฏิบัติตนตามปกติ 19 คน

วัตถุประสงค์การวิจัยเพื่อ

1. เปรียบเทียบพฤติกรรมของมารดาเรื่องการให้อาหารเด็กอ้วนวัยก่อนเรียน ระหว่างก่อนและหลังการได้รับโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถ
2. เปรียบเทียบพฤติกรรมของมารดาเรื่องการให้อาหารเด็กอ้วนวัยก่อนเรียน ระหว่างกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถกับกลุ่มที่ปฏิบัติตนตามปกติ และ
3. เปรียบเทียบน้ำหนักตัวเด็กอ้วนวัยก่อนเรียนที่เพิ่มขึ้นระหว่างกลุ่มที่มารดาได้รับโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถ กับกลุ่มที่ปฏิบัติตนตามปกติ

สมมติฐานการวิจัยคือ

1. พฤติกรรมการให้อาหารเด็กอ้วนวัยก่อนเรียนของมารดาหลังได้รับโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถดีกว่าก่อนได้รับโปรแกรม
2. พฤติกรรมการให้อาหารเด็กอ้วนวัยก่อนเรียนของมารดาที่ได้รับโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถดีกว่ากลุ่มที่ปฏิบัติตนตามปกติ และ
3. น้ำหนักตัวของเด็กอ้วนวัยก่อนเรียนที่เพิ่มขึ้นของกลุ่มที่มารดาได้รับโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถมีการเปลี่ยนแปลงน้อยกว่ากลุ่มที่ปฏิบัติตนตามปกติ

ประชากร คือ มารดาเด็กวัยก่อนเรียนที่มีภาวะอ้วนอายุ 4-6 ปี

กลุ่มตัวอย่าง คือ มารดาเด็กวัยก่อนเรียนที่มีภาวะอ้วนอายุ 4-6 ปี ที่โรงเรียนอนุบาลประจำจังหวัดนนทบุรี สุ่มจำนวนเด็กวัยก่อนเรียนอายุ 4-6 ปี ที่มีภาวะอ้วนและมีคุณสมบัติตามกลุ่มตัวอย่าง จากสมุดบันทึกสุขภาพ และขออนุญาตทำการชั่งน้ำหนักเทียบกับส่วนสูงอีกครั้ง

เมื่อวันที่ 6 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2549 แล้วทำการสุ่มอย่างง่ายด้วยการจับสลากเด็กนักเรียนที่มีภาวะอ้วนและมีคุณสมบัติตามที่กำหนดเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 25 คน และเพื่อป้องกันตัวแปรแทรกซ้อนที่อาจเกิดขึ้นและควบคุมให้ทั้ง 2 กลุ่มมีคุณสมบัติใกล้เคียงกันมากที่สุด (Mann, 2001) โดยจับคู่เพศและอายุของบุตรของกลุ่มตัวอย่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมให้เหมือนกัน และเมื่อสิ้นสุดการทดลองเหลือกลุ่มตัวอย่างที่ผ่านเกณฑ์กำกับการทดลองทั้งหมด 38 คน กลุ่มทดลอง 19 คน กลุ่มควบคุม 19 คน เป็นผู้มีบุตรเพศชาย 10 คู่ และเพศหญิง 9 คู่

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยมี 3 ชุด คือ ชุดที่ 1 เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง ชุดที่ 2 เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล และ ชุดที่ 3 เครื่องมือกำกับการทดลอง โดยมีรายละเอียดดังนี้

ชุดที่ 1 เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง ได้แก่ โปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของมารดา ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นตามกรอบแนวคิดทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเอง ของ Bandura (1997) ประกอบด้วย การจัดกิจกรรมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นอย่างมีแบบแผนคือ

1) การให้คำแนะนำหรือการใช้คำพูดชักจูง โดยการจัดกิจกรรมการให้ความรู้แก่มารดาตามแผนการสอน เรื่องการบริโภคอาหารของเด็กวัยก่อนเรียน สาเหตุ ผลเสีย การดูแลและป้องกันภาวะอ้วน และการจัดอาหารให้เด็กได้รับประทาน

2) การได้เห็นการทำกิจกรรมของตัวแบบ โดยการจัดกิจกรรมให้มารดาเห็นตัวแบบผ่านภาพพลิก อธิบายความหมายจากภาพ และแจกหนังสือคู่มือประกอบ เนื้อหาประกอบด้วยสาเหตุ ผลเสีย การดูแลและป้องกันภาวะอ้วน และการจัดอาหารให้เด็กได้รับประทาน

3) การประเมินทางสภาพสรีรวิทยาและการกระตุ้นทางอารมณ์ โดยให้มารดามีส่วนร่วมในการประเมินภาวะอ้วน การเลือกและการจัดอาหารให้เด็ก และการเลือกกิจกรรมที่เหมาะสมสำหรับเด็ก ให้มารดาแสดงความคิดเห็น แลกเปลี่ยนประสบการณ์ภายในกลุ่มร่วมกัน

4) การประสบความสำเร็จในการลงมือกระทำกิจกรรมด้วยตนเอง โดยการทำมารดาลงบันทึกอาหารที่จัดให้เด็กได้รับประทาน การรับประทานอาหารของเด็กและกิจกรรมที่เด็กปฏิบัติแต่ละวัน และนำมาอภิปรายร่วมกันเพื่อกระตุ้นให้มารดาที่ปฏิบัติพฤติกรรมถูกต้องคงปฏิบัติต่อไปและเป็นตัวอย่างในการปฏิบัติพฤติกรรมแก่มารดาคนอื่นต่อไป เพื่อให้มารดาเกิดการรับรู้ความสามารถของตนเอง

การหาความตรง (validity) โดยนำเนื้อหาส่วนที่เป็นแผนการสอน ภาพพลิก หนังสือคู่มือ และแบบบันทึกอาหารที่จัดให้เด็กได้รับประทาน ให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 ท่าน ตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (content validity) ความถูกต้องการใช้ภาษาและความชัดเจนของภาษา ความเหมาะสมของลำดับภาพพลิก แล้วนำแผนการสอนที่ผ่านการแก้ไขปรับปรุงไปทดลองใช้ (try out) กับมารดาที่มีลักษณะคล้ายกลุ่มตัวอย่างที่จะศึกษา จำนวน 5 ราย เพื่อประเมินแผนการสอนและ

ทดสอบความเป็นปรนัย (objectivity) เพื่อตรวจสอบความชัดเจนของภาษาและความเข้าใจของกลุ่มตัวอย่าง แล้วนำไปปรับปรุงก่อนนำไปใช้จริง

ชุดที่ 2 เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลแบ่งเป็น 2 ส่วนคือ

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล ประกอบด้วย

ก. ข้อมูลเกี่ยวกับมารดา ได้แก่ อายุ การศึกษา อาชีพ จำนวนสมาชิกในครอบครัว ลักษณะการได้มาซึ่งอาหารที่เด็กรับประทาน ชนิดของอาหารที่คนในครอบครัวชอบรับประทาน

ข. ข้อมูลเกี่ยวกับเด็กและการเลี้ยงดู ได้แก่ ลำดับที่ของการเป็นบุตร น้ำหนักแรกเกิด น้ำหนักปัจจุบัน โรคประจำตัว และโรคที่พบบ่อยของเด็ก

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามพฤติกรรมการจัดอาหารให้เด็กก่อนวัยก่อนเรียน เกี่ยวกับชนิดอาหาร 11 ข้อ และปริมาณอาหาร 10 ข้อ รวมจำนวนข้อคำถามทั้งหมด 21 ข้อ ลักษณะคำตอบเป็นมาตรวัดประมาณค่า 4 ระดับ การคิดค่าคะแนนเป็นคะแนนความบ่อยในการปฏิบัติ คะแนนต่ำสุดคือ 21 คะแนน คะแนนสูงสุดคือ 84 คะแนน เกณฑ์การประเมินคะแนนคือ รวมคะแนนทั้งหมดแล้วหาค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรม ใช้เกณฑ์ของ จินตนา ยูนิพันธ์ (2534 ข) แบ่งเป็น 3 ระดับ

การหาความตรงเชิงเนื้อหา (content validity) โดยนำแบบสอบถามพฤติกรรมการจัดอาหารให้เด็กก่อนวัยก่อนเรียนที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นประกอบด้วยข้อคำถามจำนวน 21 ข้อ ให้อาจารย์ที่ปรึกษาและผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 ท่าน ซึ่งเป็นผู้เชี่ยวชาญท่านเดียวกับที่ตรวจเครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง พิจารณาเนื้อหา ความเหมาะสม ความครอบคลุมของเนื้อหาและข้อคำถาม และความถูกต้องของภาษา นำผลการพิจารณามาคำนวณหาค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหา (CVI: Content Validity Index) (Polit and Hungler, 1995: 352) ได้ค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหาเท่ากับ .85 ก่อนนำไปทดสอบหาค่าความเที่ยงโดยใช้สูตร Cronbach's Alpha Coefficient ได้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา .89 และจึงนำไปใช้จริงได้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา .92

ชุดที่ 3 เครื่องมือกำกับการทดลอง ประกอบด้วย

ผู้วิจัยบันทึกการเข้าร่วมกิจกรรม กลุ่มทดลองต้องเข้าร่วมการทำกิจกรรมตลอดการทดลอง ถ้าขาดการเข้าร่วมกิจกรรมเพียง 1 ครั้งจะไม่นำคะแนนมาคิดคำนวณ

1. แบบสอบถามมารดาเกี่ยวกับความรู้ด้านโภชนาการเด็กก่อนเรียน ลักษณะคำถามเป็นคำถามปรนัยเลือกตอบ ถูก หรือ ผิด ถ้าตอบถูกให้คะแนน 1 คะแนน ถ้าตอบผิด ไม่ทราบหรือไม่แน่ใจให้คะแนน 0 คะแนน โดยประเมินในสัปดาห์ที่ 3 ของการวิจัย เกณฑ์การแบ่งคะแนนผู้วิจัย

แบ่งคะแนน โดยใช้แบบอิงเกณฑ์ ประยุกต์จากหลักเกณฑ์และวิธีการประเมินผลการศึกษาของ เสรี
ลาชโรจน์ (2537)

เกณฑ์กำกับการทดลอง กลุ่มตัวอย่างต้องมีคะแนนรวมความรู้ด้านโภชนาการเด็กวัยก่อน
เรียน ไม่ต่ำกว่าร้อยละ 80 ถ้ากลุ่มตัวอย่างไม่ผ่านตามเกณฑ์ที่กำหนด ผู้วิจัยดำเนินการส่งเสริม
การรับรู้ความสามารถในส่วนที่กลุ่มตัวอย่างมีการรับรู้ความสามารถต่ำกว่าเกณฑ์ อย่างสั้นๆโดย
จะประเมินหลังการให้กิจกรรมในครั้งที่ 4 (สัปดาห์ที่ 3)

2. แบบบันทึกการจัดอาหารให้เด็กแต่ละวันตามชนิดและปริมาณที่เหมาะสม ถ้าปฏิบัติ
ถูกต้องให้คะแนน 1 คะแนน ถ้าปฏิบัติไม่ถูกต้องให้คะแนน 0 คะแนน เกณฑ์กำกับการทดลอง
กลุ่มตัวอย่างต้องมีคะแนนรวมในการบันทึกการให้อาหารเด็กอ้วนวัยก่อนเรียน เกี่ยวกับชนิดและ
ปริมาณ ไม่ต่ำกว่าร้อยละ 80 ถ้ากลุ่มตัวอย่างไม่ผ่านตามเกณฑ์ที่กำหนด ผู้วิจัยดำเนินการส่งเสริม
การรับรู้ความสามารถในส่วนที่กลุ่มตัวอย่างมีการรับรู้ความสามารถต่ำกว่าเกณฑ์ โดยประเมิน
หลังการให้กิจกรรมในครั้งที่ 4 (สัปดาห์ที่ 3)

การหาความตรงเชิงเนื้อหา (content validity) โดยนำแบบสอบถามความรู้ด้าน
โภชนาการเด็กวัยก่อนเรียนที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นประกอบด้วยข้อคำถามจำนวน 25 ข้อ ลักษณะคำถาม
เป็นคำถามปรนัยเลือกตอบ ถูก หรือ ผิด ถ้าตอบถูกให้คะแนน 1 คะแนน ถ้าตอบผิด ไม่ทราบ
หรือไม่แน่ใจให้คะแนน 0 คะแนน ให้อาจารย์ที่ปรึกษาและผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 ท่าน พิจารณา
เนื้อหา ความเหมาะสม ความครอบคลุมของเนื้อหาและข้อคำถาม และความถูกต้องของภาษา
นำผลการพิจารณามาคำนวณหาค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหา (CVI: Content Validity Index)
(Polit and Hungler, 1995: 352) ได้ค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหาเท่ากับ 1.0 ก่อนนำไปทดสอบหา
ค่าความเที่ยงโดยใช้สูตร Kuder-Richardson 20 หรือ KR-20 (บุญใจ ศรีสถิตย่นรากูร, 2544) ได้
ค่าความเที่ยง .77 และจึงนำไปใช้จริงได้ค่าความเที่ยง .80

การดำเนินการวิจัย ผู้วิจัยขอหนังสือจากคณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
เสนอผู้อำนวยการโรงเรียนและผู้ที่เกี่ยวข้อง เพื่อขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูลในโรงเรียน ชี้แจง
ขั้นตอน วัตถุประสงค์การวิจัย ระยะเวลาในการเก็บข้อมูล ขอความอนุเคราะห์สถานที่ และขอ
อนุญาตสำรวจประวัติข้อมูลเด็กที่มีภาวะอ้วนตามเกณฑ์

กลุ่มทดลอง

สัปดาห์ที่ 1 นัดหมายกลุ่มตัวอย่าง แนะนำตนเอง อธิบายวัตถุประสงค์ในการวิจัย ขอ
ความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล และชี้แจงให้ทราบถึงสิทธิในการตอบรับ หรือปฏิเสธการ
ร่วมวิจัย อธิบายวิธีการตอบแบบสอบถาม และขอความร่วมมือในการเข้าร่วมกิจกรรม

กลุ่มทดลอง 25 คน แบ่งเป็น 4 กลุ่มเล็ก กลุ่มที่ 1, 2, 3 และกลุ่มที่ 4 คือ กลุ่มละ 6, 6, 6 และ 7 คนตามลำดับ เก็บข้อมูลก่อนการทดลอง และนัดหมายกลุ่มตัวอย่างในสัปดาห์ต่อมา โดยกลุ่มที่ 1 และ 2 นัดทำกิจกรรมทุกวันจันทร์ เวลาประมาณ 15.00–16.00 น. และกลุ่มที่ 3 และ 4 นัดทำกิจกรรมทุกวันอังคาร เวลาประมาณ 15.00–16.00 น.

สัปดาห์ที่ 2 (ช่วงที่ 1) ผู้วิจัยดำเนินกิจกรรม การอธิบายให้ความรู้ตามแผนการสอนแก่ มารดา เรื่องการบริโภคอาหารของเด็กวัยก่อนเรียน สาเหตุ ผลเสียและการแก้ไขการเกิดภาวะอ้วน และการปฏิบัติเมื่อเด็กมีภาวะอ้วนในด้านการจัดอาหารให้เด็กรับประทาน ให้มารดาเห็นผ่านตัวแบบภาพพลิก และแจกหนังสือคู่มือ เนื้อหาประกอบด้วยสาเหตุ ผลเสียและการป้องกันการเกิดภาวะอ้วน และการปฏิบัติเมื่อเด็กมีภาวะอ้วนในด้านการจัดอาหารให้เด็กรับประทาน และเปิดโอกาสให้มารดาซักถาม ใช้เวลา 40 นาที และ

สัปดาห์ที่ 2 (ช่วงที่ 2) ให้มารดาศึกษาแบบบันทึกและทำความเข้าใจร่วมกัน โดยให้มารดาลงบันทึกพฤติกรรมการจัดอาหารให้เด็ก ทั้งชนิดและปริมาณในแต่ละวัน และกิจกรรมที่มารดาจัดให้เด็กทำ และทดลองใช้แบบบันทึกก่อนแจกแบบบันทึกให้มารดานำไปบันทึกด้วยตัวเอง ระหว่างสัปดาห์ เน้นขอความร่วมมือมารดาให้บันทึกข้อมูลให้ครบทั้ง 7 วัน ตามความเป็นจริง และให้นำแบบสอบถามมาร่วมอภิปรายสัปดาห์ต่อมา ใช้เวลา 20 นาที

สัปดาห์ที่ 3 จัดกิจกรรมโดยให้มารดามีส่วนร่วมในการประเมินการบันทึกภาวะอ้วนของบุตร การเลือกอาหาร และการจัดกิจกรรมที่เหมาะสมสำหรับเด็กในสัปดาห์ที่ผ่านมา โดยให้มารดาแต่ละกลุ่มอภิปรายและแสดงความคิดเห็น สรุปปัญหา และวิธีแก้ไขร่วมกันระหว่างมารดาแต่ละกลุ่ม เพื่อเป็นการกระตุ้นพฤติกรรมที่มารดาสามารถปฏิบัติถูกต้องให้คงดำเนินต่อไป และชมเชยเมื่อมารดาเลือกพฤติกรรมได้เหมาะสม และขอความร่วมมือมารดาในการทำแบบบันทึกอีก 1 สัปดาห์เพื่อประเมินพฤติกรรมซ้ำ และให้นำแบบสอบถามมาร่วมอภิปรายสัปดาห์ต่อมา ใช้เวลา 60 นาที

สัปดาห์ที่ 4 ผู้วิจัยจัดกิจกรรมโดยนัดกลุ่มตัวอย่างทั้ง 4 กลุ่ม แล้วนำแบบบันทึกพฤติกรรมการจัดอาหารให้เด็ก มาร่วมกันอภิปรายข้อบกพร่อง ปัญหาและ อุปสรรคที่พบอีกครั้ง และแสดงความคิดเห็นเพิ่มเติม ใช้เวลา 30 นาที

เมื่อสิ้นสุดการทดลองเหลือกลุ่มตัวอย่างที่ผ่านเกณฑ์กำกับการทดลองจำนวน 40 คน เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างในกลุ่มทดลองเข้าร่วมการวิจัยไม่ครบ 4 ครั้ง และในการวิจัยมีการจับคู่ให้กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมให้มีคุณสมบัติเหมือนกัน ดังนั้นในกลุ่มควบคุมจึงตัดกลุ่มตัวอย่างออกจำนวน 5 คน คงเหลือกลุ่มตัวอย่างในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 20 คน แต่ในขณะดำเนินการทดลองกลุ่มตัวอย่าง 1 คนที่เข้าร่วมการทดลองเป็นผู้เลี้ยงดูเด็กตั้งแต่แรกเกิด

แต่ไม่ใช่มารดาผู้ให้กำเนิด จึงให้อยู่ร่วมต่อจนถึงสุดการวิจัย แต่ไม่ได้นำมาคิดเป็นคะแนน จึงเหลือกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการคำนวณคะแนน 38 คน

กลุ่มควบคุม

สัปดาห์ที่ 1 ผู้วิจัยขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล (Pre-test) สัปดาห์ที่ 2-3 กลุ่มควบคุมปฏิบัติตนตามปกติในชีวิตประจำวันเกี่ยวกับการดูแลและจัดอาหารให้เด็กอ้วนวัยก่อนเรียน

การประเมินผลการทดลอง หลังจากที่ได้ดำเนินการทดลองในกลุ่มทดลองแล้วในสัปดาห์ที่ 4 ขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล (Post-test) ด้วยแบบประเมินชุดเดิมทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมและมอบหนังสือคู่มือและแบบบันทึกการจัดอาหารให้กลุ่มควบคุม เพื่อเป็นการขอบคุณในความร่วมมือ และเป็นการให้ความรู้เพิ่มเติมแก่มารดา

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลโดยโปรแกรม SPSS/FW กำหนดระดับนัยสำคัญที่ระดับ .05 ดังนี้

1. ข้อมูลเกี่ยวกับลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง แจกแจงความถี่ จำนวนร้อยละ และค่าเฉลี่ย
2. นำข้อมูลเกี่ยวกับคะแนนพฤติกรรมการให้อาหารของมารดาเด็กอ้วนวัยก่อนเรียน กลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง ทั้งก่อนและหลังการทดลอง มาหาค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
3. เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนเกี่ยวกับ พฤติกรรมการให้อาหารของมารดาเด็กอ้วนวัยก่อนเรียน ในกลุ่มทดลองระหว่างก่อนกับหลังได้รับโปรแกรม โดยใช้สถิติ Dependent t-test
4. เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนเกี่ยวกับ พฤติกรรมการให้อาหารของมารดาเด็กอ้วนวัยก่อนเรียน ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้สถิติ Independent t-test
5. เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของน้ำหนักตัวของเด็กอ้วนวัยก่อนเรียนที่เพิ่มขึ้น ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมโดยใช้สถิติ Independent t-test

1. สรุปผลการวิจัย

1. คะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการให้อาหารของมารดาหลังได้รับโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถดีกว่าก่อนได้รับโปรแกรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
2. คะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการให้อาหารของมารดาในกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของมารดาดีกว่ากลุ่มที่ปฏิบัติตามปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
3. ค่าเฉลี่ยของน้ำหนักตัวของเด็กอ้วนวัยก่อนเรียนที่เพิ่มขึ้นหลังมารดาได้รับโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถต่ำกว่ากลุ่มที่ปฏิบัติตามปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. อภิปรายผลการวิจัย

จากการศึกษาผลของการใช้โปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของมารดาต่อพฤติกรรมการให้อาหารของมารดาและน้ำหนักตัวของเด็กอ้วนวัยก่อนเรียน สามารถอภิปรายผลตามสมมติฐานได้ดังนี้

สมมติฐานที่ 1 พฤติกรรมให้อาหารเด็กอ้วนวัยก่อนเรียนของมารดาหลังได้รับโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถดีกว่าก่อนได้รับโปรแกรม

ผลการทดสอบสมมติฐานข้อ 1 พบว่าคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการให้อาหารของมารดาภายหลังได้รับโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของมารดาดีกว่าก่อนได้รับโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของมารดา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยสามารถอภิปรายได้ดังนี้

การศึกษานี้ผู้วิจัยจัดกิจกรรมให้กลุ่มตัวอย่างได้รับโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของมารดา โดยมีการนำทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเองของ Bandura (1997) มาประยุกต์ใช้ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการให้อาหารของมารดาเด็กอ้วนวัยก่อนเรียน โดยการรับรู้ความสามารถของตนเองมีบทบาทต่อการกระทำของบุคคล เนื่องจากเป็นการประเมินตัดสินของบุคคลว่าตนมีความสามารถที่จะกระทำพฤติกรรมหรือจัดการกับสถานการณ์เฉพาะเจาะจงบางอย่างให้บรรลุเป้าหมายที่กำหนดไว้ให้นั้นให้สำเร็จได้หรือไม่ ซึ่งการที่บุคคลจะกระทำพฤติกรรมใดๆ นั้น ได้ ก็ต่อเมื่อบุคคลนั้นมีความเชื่อมั่นว่า เขามีความสามารถที่จะกระทำกิจกรรมหรือพฤติกรรมนั้นๆ ได้สำเร็จ และพฤติกรรมนั้นๆ จะทำให้เกิดผลลัพธ์ตามที่ต้องการ

(สมจิต หนูเจริญกุล, 2537: 124; Bandura, 1986) โดยอาศัยการจัดการตามแนวทางของ Bandura (1997) ที่ว่าการพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเองในเรื่องใดเรื่องหนึ่งนั้นเกิดจากการเรียนรู้ โดยอาศัยแหล่งข้อมูลที่สนับสนุน 4 แนวทางคือ 1) การให้คำแนะนำหรือการใช้คำพูด ชักจูง 2) การได้เห็นกระทำกิจกรรมของตัวแบบ 3) การประเมินทางสภาพ สรีรวิทยาและการกระตุ้นทางอารมณ์ และ 4) การประสบความสำเร็จในการลงมือกระทำกิจกรรมด้วยตนเอง ผู้วิจัยจัดกิจกรรมดังนี้

กิจกรรมที่ 1 การให้คำแนะนำหรือการใช้คำพูดชักจูง และการได้เห็นการทำกิจกรรมของตัวแบบ ผู้วิจัยจัดกิจกรรมการให้ความรู้แก่มารดาโดยใช้การสอนประกอบภาพพลิกเนื้อหาประกอบด้วยสาเหตุ ผลเสีย การป้องกันการเกิดภาวะอ้วนในเด็กและการปฏิบัติในด้านการจัดอาหารให้เด็กรับประทานอย่างเหมาะสมตามธงโภชนาการ

ผู้วิจัยเริ่มจากการแนะนำตัวเองเพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์ ระยะเวลาในการดำเนินงานและขอความร่วมมือในการเข้าร่วมวิจัย และกล่าวนำเข้าสู่บทเรียนด้วยการกล่าวถึงผลเสียที่เกิดจากโรคอ้วน เพื่อให้มารดาตระหนักถึงความสำคัญและเข้าใจไปในทิศทางเดียวกันที่จะนำไปสู่พฤติกรรมปฏิบัติ ใ้บุตรมีภาวะสุขภาพดี แข็งแรงในอนาคต

การสอนเป็นแนวทางหนึ่งในการให้คำแนะนำ และการใช้คำพูดชักจูง การให้ความรู้และคำแนะนำเป็นปัจจัยขั้นแรกและเป็นองค์ประกอบที่สำคัญในการสร้างหรือก่อให้เกิดทักษะในการปฏิบัติขั้นต่อไป ความรู้จึงนำไปสู่การปฏิบัติได้ (พรศรี ศรีอำภวพร และคณะ, 2542; Bandura, 1997) การพูดชักจูง การแนะนำ การอธิบาย ชักชวนให้ความรู้เพื่อให้บุคคลเชื่อในความสามารถของตนเอง ทำให้เกิดกำลังใจ ความมั่นใจและมีความพยายามมากขึ้นที่จะกระทำกิจกรรมให้สำเร็จ (Bandura, 1997) และการสอนดังกล่าวถือเป็นวิธีการหนึ่งที่จะช่วยเหลือในการพัฒนาความรู้หรือทักษะบางประการและเป็นวิธีการสำคัญมากวิธีการหนึ่งที่จะพัฒนาความสามารถในการดูแลสุขภาพ (สมจิต หนูเจริญกุล, 2540)

ภาพพลิกประกอบการสอนในการให้ความรู้แก่มารดาครั้งนี้ ขณะที่ผู้วิจัยสอนได้มีการอธิบายขยายความจากภาพเพื่อช่วยส่งเสริมกระบวนการเรียนรู้ทำให้เข้าใจและจดจำคำสำคัญได้ง่ายขึ้น ซึ่ง ไชยยศ เรืองสุวรรณ (2526 อ้างถึงในแก้วกาญจน์ เสือรัมย์, 2544) กล่าวว่า การที่มีรูปภาพประกอบในการสอนจะเป็นแรงกระตุ้นที่สำคัญต่อการเรียนรู้และการเข้าใจในสิ่งนั้นได้ดี และตามหลักของทฤษฎีการเรียนรู้ที่ผ่านเข้ามาทางประสาทตาและหู จัดเป็นสิ่งเร้าที่มนุษย์เรียนรู้ได้ดีที่สุด คือทางตาร้อยละ 83 และทางหูร้อยละ 11

หลังจากนั้นผู้วิจัยมอบคู่มือที่มีเนื้อหาประกอบรูปภาพตามเนื้อหาที่ให้ความรู้ตามแผนการสอนให้มารดานำกลับไปศึกษาต่อที่บ้านด้วย คู่มือและการสอนประกอบภาพพลิกประกอบด้วยรายละเอียดดังนี้ การเจริญเติบโตและพัฒนาการของเด็กวัยก่อนเรียน ปริมาณและประเภทอาหาร

ที่เด็กวัยก่อนเรียนควรได้รับแต่ละวัน ความหมายของโรคอ้วน สาเหตุการเกิดโรคอ้วนทั้งการรับประทานอาหารที่มากเกินไปเกินความต้องการของร่างกายและจากสาเหตุอื่น ปัญหาที่พบในเด็กที่มีภาวะอ้วนทั้งทางร่างกายและจิตใจ การดูแลและป้องกันภาวะอ้วนในเด็ก การปรับพฤติกรรมการรับประทานอาหารในเด็ก การดูแลในเรื่องการจัดอาหารให้เด็กอ้วนวัยก่อนเรียน และคำแนะนำในการกระตุ้นกิจกรรมให้เด็กหลังรับประทานอาหารเช้าเพื่อการเผาผลาญพลังงานอย่างเหมาะสม เพื่อให้มารดาได้ทบทวนเนื้อหาให้เกิดความเข้าใจ จดจำและสามารถปฏิบัติได้ถูกต้อง เพราะสื่อการสอนที่เป็นคู่มือ เอกสารต่างๆ จัดเป็นสิ่งเร้าที่กระตุ้นให้เกิดการเรียนรู้ เป็นการเก็บสะสมความรู้ที่สามารถเรียกออกมาใช้ได้ และสามารถอ่านได้ตามอัตราความสามารถของแต่ละบุคคล (กิดานันท์ มลิทอง, 2543: 83)

การวิจัยครั้งนี้มีการสอนเป็นรายกลุ่มเพื่อให้กลุ่มตัวอย่างเกิดการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกันได้ เป็นการกระตุ้นให้กลุ่มตัวอย่างเกิดความคิดจากการได้รับฟังประสบการณ์ของผู้ร่วมกลุ่มที่มีความแตกต่างหลากหลาย นอกจากนั้นผู้วิจัยได้ให้คำแนะนำและเสริมแรงจิตใจในความคิดเห็นที่ปฏิบัติได้ถูกต้องและให้มารดาเด็กอ้วนวัยก่อนเรียนคนอื่นได้นำไปปฏิบัติตาม ทำให้มารดาเด็กอ้วนวัยก่อนเรียนได้มุมมองที่แตกต่างจากกลุ่มของตนเอง หลังจากมารดาได้รับคู่มือแล้ว มารดาيلمแสดงความรักและให้ความสนใจเปิดอ่านแต่ยังไม่ค่อยขอสงสัย ผู้วิจัยจึงตั้งคำถามขึ้นและให้มารดาแต่ละกลุ่มช่วยกันคิดคำตอบและมีรางวัลสำหรับกลุ่มที่คิดคำตอบได้มากที่สุดเป็นข้อๆ โดยมีคำถามนำว่า "สาเหตุใดบ้างที่ทำให้เด็กมีน้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น ควรแก้ไขอย่างไร" แล้วให้มารดาแต่ละกลุ่มรวบรวมเขียนลงในกระดาษแล้วนำเสนอ คำตอบที่ได้คือ "ชอบกินขนมหวาน, ไอศกรีม, ขนมถุง, ไม่ออกกำลังกาย, กินอาหารมึนเมามากเกินไป, มีพ่อแม่อ้วน" และอื่นๆวิธีแก้ไขคือ "ไม่ซื้อขนมหวาน ขนมเค้ก หรือน้ำอัดลมไวโนตู้เย็น, ให้พ่อแม่ชวนลูกออกกำลังกาย, ไม่กินอาหารที่ไม่มีประโยชน์ให้ลูกเห็น, ให้ลูกกินอาหารให้เป็นเวลา, ไม่กินอาหารจุบจิบ, ปรุงอาหารด้วยวิธีที่ใช้ไขมันให้น้อยที่สุด, และอื่นๆ" ผู้วิจัยบอกมารดาว่า "วิธีการที่มารดานำเสนอเป็นวิธีการที่หลากหลายและมารดาสามารถปฏิบัติได้เลย" ในส่วนที่เพิ่มเติมในข้อเสนอของผู้วิจัยคือในการปฏิบัติไม่ควรบังคับให้บุตรทำในทันที มารดาควรทำเป็นตัวอย่างและพูดชมเชยให้กำลังใจ เช่น "ลูกแม่ทานผักได้ ลูกเป็นคนเก่งที่สุดเลย, แม่ทานผักด้วยคนนะคะ, ลูกอยากโตและแข็งแรงเหมือนแม่ต้องวิ่งออกกำลังกายด้วยนะจ๊ะ" หลังจบคำถามผู้วิจัยมอบรางวัลให้มารดาทุกคนที่ช่วยแสดงความคิดเห็น ทำให้มารดาเกิดการรับรู้ความสามารถในการให้อาหารเด็กอ้วนวัยก่อนเรียนมากขึ้น สอดคล้องกับการศึกษาของ สมพร โชติวิทย์ธรรมากร (2543) ที่ศึกษาโปรแกรมการพัฒนาการรับรู้สมรรถนะของมารดาในการดูแลบุตรโรคหัวใจพิการแต่กำเนิด โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นมารดาที่มีบุตรเป็นโรคหัวใจแต่กำเนิด จำนวน 30 ราย แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 15 คน และกลุ่มควบคุม 15 คน โดยกลุ่มตัวอย่างได้รับโปรแกรมการพัฒนาการรับรู้สมรรถนะของมารดา ซึ่งประกอบด้วย การให้คำแนะนำ การ

สาธิต การฝึกปฏิบัติ การแลกเปลี่ยนประสบการณ์ การบันทึกสุขภาพและจดหมายกระตุ้นเตือน ผลการศึกษา พบว่า กลุ่มทดลองมีการรับรู้สมรรถนะของมารดาและพฤติกรรมของมารดาในการดูแลบุตรสูงขึ้นกว่ากลุ่มควบคุม ($P < .01$)

กิจกรรมที่ 2 การประเมินทางสภาพสรีรวิทยาและการกระตุ้นทางอารมณ์ ผู้วิจัยจัดกิจกรรมให้มารดามีส่วนร่วมในการประเมินภาวะอ้วนของบุตรโดยแนะนำวิธีการคำนวณค่าดัชนีมวลกาย (BMI) และบันทึกพฤติกรรมการจัดการอาหารให้เด็ก ซึ่งผู้วิจัยได้อธิบายให้ทราบถึงความหมายของการประเมินค่าดัชนีมวลกายและเทียบให้มารดาทราบระดับภาวะอ้วนของบุตร เพื่อให้มารดาเกิดความตื่นตัวและตระหนักในการปฏิบัติพฤติกรรมในการให้อาหารเด็กอ้วนวัยก่อนเรียนอย่างถูกต้องและเหมาะสม โดยมีมารดาส่วนน้อยที่คิดว่าบุตรของตนเองอ้วน ส่วนที่เหลือจะใช้คำว่า ท้วม อวบ เป็นเด็กโครงใหญ่เหมือนพ่อ ซึ่งเมื่อคำนวณระดับ BMI เสร็จแล้วแต่กลุ่มจะมีระดับความอ้วนของบุตรต่างกัน เนื่องจากไม่ได้นำระดับความอ้วนของเด็กมาเป็นเกณฑ์แบ่งกลุ่ม มารดาจระดับความอ้วนของบุตรตนเอง และผู้วิจัยก็อธิบายถึงระดับภาวะอ้วนและผลเสียที่จะเกิดตามมา และการสอนและให้คำแนะนำที่ผ่านมาทำให้มารดาตระหนักได้ว่าบุตรของตนเองมีภาวะอ้วน มีโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคในอนาคต

การรายงานพฤติกรรมของตนเอง (Self-monitoring) เป็นวิธีการประเมินพฤติกรรมโดยตรงวิธีหนึ่งโดยการบันทึกพฤติกรรมตามความเป็นจริง การนำเอาการบันทึกมาเป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ข้อมูลที่บันทึกได้จะเป็นดัชนีชี้วัดให้เห็นความสำเร็จของโปรแกรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมได้ (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาชิต, 2541) สำหรับการบันทึกพฤติกรรมของตนเองในการจัดการอาหารให้เด็ก มารดาได้รับการขอความร่วมมือให้บันทึกชนิดและปริมาณอาหารที่มารดาจัด ปริมาณที่เด็กรับประทานและกิจกรรมที่เด็กปฏิบัติขณะรับประทานอาหาร ทำให้กลุ่มตัวอย่างเกิดความตื่นตัวและตระหนักในการปฏิบัติพฤติกรรม เนื่องจากมารดากลุ่มตัวอย่างได้มีการบันทึกพฤติกรรมจัดการอาหารให้เด็กอ้วนวัยก่อนเรียน และมารดาที่มีการบันทึกพฤติกรรมจัดการอาหารให้เด็กอ้วนวัยก่อนเรียนที่เหมาะสมเป็นตัวอย่งในการกระตุ้นเตือน มารดากลุ่มตัวอย่างคนอื่น ส่วนใหญ่มีวิธีการปรุงและจัดอาหารคล้ายๆกันคือเปลี่ยนใช้วิธีการปรุงอาหารทอดเป็นหนึ่งหรือต้มแทน ที่แตกต่างจะเป็นวิธีการกระตุ้น ชมเชยบุตรเพื่อให้รับประทานอาหาร โดยผู้วิจัยพูดชมเชยให้กำลังใจให้ปฏิบัติพฤติกรรมเช่นนี้ต่อไป ร่วมกับการพูดคุย ชักถาม ข้อสงสัย อุปสรรคที่พบ โดยผู้วิจัยรับฟังปัญหาก่อนและให้มารดากลุ่มทดลองช่วยกันคิดแก้ไขและหาแนวทางปฏิบัติที่เหมาะสมร่วมกัน จากนั้นผู้วิจัยสรุปปัญหาทั้งหมดทั้งให้คำชี้แนะและสนับสนุนแนวทางปฏิบัติที่เหมาะสมนั้นๆ เพื่อแสดงการยอมรับในความสามารถของมารดากลุ่มทดลอง ทำให้มารดายอมรับในความสามารถของตนเองสูงขึ้นและเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองมากขึ้น เนื่องจากหากมารดากลุ่มทดลองเผชิญกับความเครียดในการปฏิบัติพฤติกรรมแล้วไม่ได้รับการ

กระตุ้นหรือแก้ไขที่เหมาะสม สถานการณ์ความเครียดนั้นจะคุกคามมีผลต่อความรู้สึกในทางลบ เช่น เกิดความกลัว ความวิตกกังวล ทำให้การรับรู้ความสามารถของตนเองลดลง ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง หรือไม่สามารถที่จะแสดงออกได้ดี (Bandura, 1997)

นอกจากนี้เมื่อพิจารณาจากพฤติกรรมเป็นรายบุคคล เริ่มจากการให้ความรู้และคำแนะนำ การแนะนำการบันทึกพฤติกรรมของมารดาและจากการพูดคุยเกี่ยวกับรายละเอียดตามคู่มือที่ผู้วิจัยแจกให้ พบว่ามารดาที่มีความพึงพอใจ สนใจและกระตือรือร้นในการซักถามเกี่ยวกับการจัดอาหารให้เด็กอ้วนวัยก่อนเรียนตามปริมาณและชนิดอาหารที่เหมาะสม เนื่องจากที่ผ่านมามารดารับรู้ว่ามีบุตรมีภาวะอ้วนแต่ไม่สามารถที่จะปรับพฤติกรรมการรับประทานอาหารของบุตรได้จากความคุ้นเคยกับการปฏิบัติที่ผ่านมาและไม่อยากบังคับในเรื่องการรับประทานอาหารตั้งแต่เด็ก ทำให้เกิดพฤติกรรมการจัดอาหารให้เด็กเป็นไปตามความต้องการของเด็กเองส่วนใหญ่ซึ่งมีบางส่วนไม่เหมาะสม และจากข้อมูลที่มารดาได้รับเป็นแนวทางและวิธีการปรับพฤติกรรมของมารดาในเรื่องการจัดอาหารตามชนิดและปริมาณที่เหมาะสม และมีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นจากประสบการณ์ตรงของมารดาท่านอื่น ทำให้มารดาที่มีความมั่นใจขึ้น

จากเหตุผลดังกล่าวจะเห็นได้ว่าการนำแนวคิดทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของ Bandura (1997) มาประยุกต์ใช้ในโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของมารดาต่อพฤติกรรมการให้อาหารของมารดาและนำหนักตัวของเด็กอ้วนวัยก่อนเรียนได้จริงและทำให้มารดาในกลุ่มทดลองมีพฤติกรรมการให้อาหารเด็กอ้วนวัยก่อนเรียนดังกล่าวดีกว่าก่อนการได้รับโปรแกรม ดังตารางที่ 4

สมมติฐานที่ 2 พฤติกรรมการให้อาหารเด็กอ้วนวัยก่อนเรียนของมารดาที่ได้รับโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถดีกว่ากลุ่มที่ปฏิบัติตนตามปกติ

ผลการทดสอบสมมติฐานข้อ 2 พบว่า คะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการให้อาหารของมารดาภายหลังได้รับโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของมารดาต่อพฤติกรรมการให้อาหารของมารดาและนำหนักตัวของเด็กอ้วนวัยก่อนเรียน ดีกว่ากลุ่มที่ปฏิบัติตนตามปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สามารถอภิปรายได้ดังนี้

ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเองของ Bandura (1997) เป็นการรับรู้ความสามารถของตนเองที่จะกระทำพฤติกรรมใดๆ ภายใต้สถานการณ์ที่เฉพาะเจาะจง การรับรู้ความสามารถของตนเองเป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการทางความคิด และเป็นตัวเชื่อมระหว่างความรู้และการกระทำ (Lawrance and McLeroy, 1986: 317-321; 1990: 19-24) เป็นแนวคิดที่สามารถทำให้บุคคลมีพฤติกรรมที่ดีขึ้นได้ และเป็นแนวคิดที่สามารถทำให้บุคคลเกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่

ไม่เหมาะสมและเกิดการคงอยู่ของพฤติกรรมที่เหมาะสม (Bandura, 1997; ทัศนีย์ ประสบกิตติคุณ, 2544) จากการทบทวนวรรณกรรมพบว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กวัยก่อนเรียนมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคของครอบครัว ถ้าครอบครัวชอบรับประทานอาหารทอดหรืออาหารที่มีไขมันสูง เด็กจะถูกปลูกฝังให้รับประทานเช่นเดียวกับครอบครัว ดังนั้นภาวะโภชนาการของเด็กอ้วนวัยนี้จึงสัมพันธ์กับพฤติกรรมของครอบครัว (Dietz, 1998) เด็กวัยก่อนเรียนยังไม่สามารถที่จะดูแลตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทั้งทางร่างกาย อารมณ์และจิตสังคม จึงจำเป็นต้องได้รับการดูแลและช่วยเหลือในการปฏิบัติกิจกรรม โดยส่วนใหญ่ผู้ที่ให้การดูแลช่วยเหลือเด็กให้เกิดการดูแลตนเองคือมารดาของเด็ก (สมจิต หนูเจริญกุล, 2536; Orem, 2001) สำหรับกลุ่มทดลองในการวิจัยครั้งนี้ได้รับโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของมารดา ตามแนวทางของ Bandura (1997) 4 แนวทางคือ 1) การให้คำแนะนำหรือคำพูดชักจูง 2) การได้เห็นการทำกิจกรรมของตัวแบบ 3) การประเมินทางสภาพสรีรวิทยาและการกระตุ้นทางอารมณ์ และ 4) การประสบความสำเร็จในการลงมือกระทำกิจกรรมด้วยตนเอง

การนำแนวคิดการรับรู้ความสามารถของตนเองของ Bandura (1997) มาประยุกต์เป็นกิจกรรมดังกล่าวมาเพื่อพัฒนาศักยภาพในการดูแลเรื่องการจัดอาหารให้เด็กอ้วนวัยก่อนเรียนกลุ่มที่มารดาได้รับโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถจะได้รับการสร้างสัมพันธ์ภาพอย่างต่อเนื่องจากผู้วิจัย ซึ่งได้เปิดโอกาสให้มารดาซักถาม พูดคุย อภิปรายแสดงความคิดเห็น และเสนอวิธีการแก้ไขปัญหาร่วมกัน วิธีการแก้ไขปัญหาลดจนวิธีการกระตุ้นและให้กำลังใจในการปฏิบัติกิจกรรมของมารดา จะเป็นสิ่งกระตุ้นเตือนให้มารดามีความเชื่อมั่นมากขึ้นและนำไปสู่พฤติกรรมปฏิบัติได้จริงอย่างถูกต้องและต่อเนื่อง ทำให้มารดากลุ่มทดลองเกิดการรับรู้ความสามารถในการตัดสินใจเลือกจัดอาหารให้เด็กอ้วนวัยก่อนเรียนได้อย่างเหมาะสม มารดาให้ผลไม้เป็นอาหารว่างบ่อยครั้งขึ้น และเครื่องดื่มน้ำตาลที่เคยซื้อไว้เป็นประจำงดไป จากพฤติกรรมเช่นนี้การที่มารดามีความสามารถปรับเปลี่ยนเป็นไปตามสถานการณ์ที่เกิดขึ้นแต่ละวัน ส่งผลให้มารดากลุ่มที่ได้รับโปรแกรมมีพฤติกรรมการจัดอาหารให้เด็กอ้วนวัยก่อนเรียนได้ดีกว่ามารดากลุ่มที่ปฏิบัติตามปกติ สอดคล้องกับการศึกษาของ นันทิยา เกิดวิชัย (2532) พบว่าเด็กวัยก่อนเรียนมีเจตคติต่ออาหาร ความชอบและไม่ชอบอาหารบางชนิด การสร้างพฤติกรรมที่ดีในการรับประทานอาหารขึ้นอยู่กับบิดามารดาควรฝึกฝนและควรให้คำชมเชยหรือให้กำลังใจเมื่อเด็กรับประทานอาหารได้

กลุ่มควบคุมที่ปฏิบัติตามปกติ คือ มารดาเด็กอ้วนวัยก่อนเรียนอายุ 4-6 ปี ที่ปฏิบัติพฤติกรรมของมารดาและเด็กอ้วนวัยก่อนเรียนในชีวิตประจำวันของตน ส่วนใหญ่ได้รับข้อมูลข่าวสารที่ได้รับมาจากสื่อโทรทัศน์ หนังสือพิมพ์ รองลงมาเป็นบุคลากรทางด้านสุขภาพ ซึ่งการได้รับข้อมูลข่าวสารในลักษณะของการให้ข้อมูลเพียงอย่างเดียวไม่สามารถทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมปฏิบัติได้ สอดคล้องกับการศึกษาของ เทวี รัควานิซ (2536) ที่ศึกษา

ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ภาวะสุขภาพ บริโภคนิสัย และการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันกับภาวะอ้วนในเด็กวัยเรียน กลุ่มตัวอย่างเป็นเด็กวัยเรียนอายุ 8-13 ปี จำนวน 400 ราย พบว่า เด็กที่มีภาวะอ้วนมีการรับรู้เกี่ยวกับภาวะอ้วนในระดับสูง แต่กลับมีภาวะอ้วน สาเหตุอาจเนื่องมาจากเด็กมีการรับรู้ภาวะสุขภาพแต่ไม่สามารถนำไปสู่พฤติกรรมการปฏิบัติได้ ซึ่งการรับรู้ความสามารถของตนเองเป็นตัวแปรที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมสุขภาพมาก และสอดคล้องกับงานวิจัยที่ผ่านมาที่นำแนวคิดทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเองมาใช้เป็นแนวทางในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม เช่น การศึกษาของ สมทรง คำฝาย (2541) ศึกษาผลการเตรียมมารดาต่อการรับรู้ความสามารถของตนเองในการดูแลทารกคลอดก่อนกำหนดและพฤติกรรมการดูแลทารก พบว่า มารดาที่ได้รับการเตรียมการรับรู้ความสามารถของตนเองในการดูแลทารกคลอดก่อนกำหนดสูงกว่ามารดาที่ไม่ได้รับการเตรียมและมีพฤติกรรมการดูแลทารกถูกต้องมากกว่ามารดาที่ไม่ได้รับการเตรียม ($P < .001$) ซึ่งแสดงให้เห็นว่ามารดาเด็กอ้วนวัยก่อนเรียนที่ปฏิบัติตนตามปกติ ถึงแม้ว่าจะได้รับความรู้ แต่ก็ไม่สามารถทำให้เกิดพฤติกรรมเพื่อควบคุมน้ำหนักเด็กอ้วนวัยก่อนเรียนได้

ในฐานะที่กำลังพัฒนาตนเองเข้าสู่บทบาทของพยาบาลผู้ปฏิบัติการพยาบาลขั้นสูงในด้านการเป็นผู้ให้คำแนะนำ ผู้วิจัยได้แสดงบทบาทในการวางแผนให้การช่วยเหลือดูแล รวมถึงบทบาทของพยาบาลในโรงเรียน ซึ่งมีการกำหนดแนวทางไว้ในมาตรฐานที่ 1.1 ว่าด้วยการประเมินภาวะสุขภาพของบุคคล ครอบครัวและชุมชนอย่างครอบคลุมและต่อเนื่อง โดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีและแนวคิดด้านระบาดวิทยา สังคมและพฤติกรรมศาสตร์ ซึ่งเป็นการดูแลบุคคล ครอบครัว มุ่งเน้นการส่งเสริมสุขภาพด้วยการให้ความรู้ การป้องกันเฉพาะเพื่อไม่ให้เกิดโรคหรือเจ็บป่วย งานอนามัยโรงเรียนดูแลเด็กอายุ 1-14 ปี ในด้านภาวะโภชนาการเป็นส่วนหนึ่งของการปฏิบัติงานอนามัยชุมชนโดยการประเมินและตรวจคัดกรองภาวะสุขภาพตามวัยและพัฒนาการของชีวิต (กระทรวงสาธารณสุข, 2544) เด็กวัยก่อนเรียนที่มีปัญหาด้านภาวะโภชนาการเกิน การส่งเสริมสุขภาพและการแก้ไขโดยมุ่งเน้นแต่การให้ความรู้ตามปกติจากสื่อที่ได้รับเพียงอย่างเดียวคงไม่พอ ต้องมีการกำหนดกิจกรรมที่เฉพาะเจาะจงเรื่องปัญหาภาวะอ้วน และการให้มารดาผู้เป็นบุคคลใกล้ชิดที่สุดเข้ามาช่วยเหลือปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้เหมาะสม

ดังนั้นมารดาในกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของมารดาต่อพฤติกรรม การให้อาหารของมารดาและน้ำหนักตัวของเด็กอ้วนวัยก่อนเรียน จึงมีพฤติกรรมการจัดอาหารให้เด็กอ้วนวัยก่อนเรียนดีกว่ากลุ่มที่ปฏิบัติตนตามปกติ ดังตารางที่ 5

สมมติฐานที่ 3 น้ำหนักตัวของเด็กอ้วนวัยก่อนเรียนที่เพิ่มขึ้นของกลุ่มที่มารดาได้รับโปรแกรมการส่งเสริมการรับรู้ความสามารถมีการเปลี่ยนแปลงน้อยกว่ากลุ่มที่ปฏิบัติตนตามปกติ

ผลการทดสอบสมมติฐานข้อ 3 พบว่า ค่าเฉลี่ยของน้ำหนักตัวของเด็กอ้วนวัยก่อนเรียนที่เพิ่มขึ้นภายหลังได้รับโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของมารดาต่อพฤติกรรมกรให้อาหารของมารดาและน้ำหนักตัวของเด็กอ้วนวัยก่อนเรียนต่ำกว่ากลุ่มที่ปฏิบัติตนตามปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สามารถอภิปรายได้ดังนี้

โดยปกติเนื้อเยื่อไขมันของคนเราเริ่มเกิดขึ้นตั้งแต่ทารกอยู่ในครรภ์ ขณะแรกเกิดร่างกายจะมีไขมันประมาณร้อยละ 10-15 และเมื่ออายุ 1 ปีจะมีเนื้อเยื่อไขมันประมาณร้อยละ 25-30 ระยะเวลาวัยก่อนเรียนจะลดลงมาเหลือร้อยละ 15-20 (อารี วัลยะเสวี, 2531) เซลล์ไขมันมีทั้งการเพิ่มจำนวน (Hyperplasia) และการเพิ่มขนาด (Hypertrophy) ในระยะที่ทารกอยู่ในครรภ์ 1 ปีแรก จำนวนเซลล์ไขมันมีค่าคงที่ แต่จะมีขนาดเพิ่มขึ้น หลังจากนั้นจะมีการเพิ่มจำนวนขึ้นเรื่อยๆ จนถึงระยะวัยรุ่น จะหยุดสร้างในวัยผู้ใหญ่ ดังนั้นภาวะอ้วนที่เริ่มอ้วนในวัยเด็กจึงมีจำนวนเซลล์ไขมันมากกว่าภาวะอ้วนที่เริ่มอ้วนในวัยผู้ใหญ่ เนื่องจากวัยเด็กเซลล์ไขมันแบ่งตัวได้มากทำให้สะสมไขมันได้มากขึ้นด้วย (พิภพ จิรภิญโญ, 2533)

เด็กวัยก่อนเรียนเกิดภาวะอ้วนเนื่องจากความไม่สมดุลระหว่างพลังงานที่ได้รับ (energy intake) และพลังงานที่ใช้ไป (energy expenditure) โดยพลังงานที่ได้รับจากอาหารมากกว่าพลังงานที่ใช้ไป ทำให้มีการสะสมพลังงานในรูปของ triglycerides ในเนื้อเยื่อไขมัน (กรมอนามัย, 2544: 47; ลัดดา เหมาะสุวรรณ, 2545: 47; สิริินทร์ พิบูลย์นิยม, 2544; Dictz, 1995: 158) การรับอิทธิพลมาจากวัฒนธรรมตะวันตกในการรับประทานอาหารที่มีไขมันสูง และความรีบเร่งในการดำเนินชีวิตประจำวัน ทำให้การเลือกซื้อและปรุงอาหารเองที่บ้านของมารดาเป็นไปได้อย่างจำกัด อาหารสำเร็จรูป อาหารถุงจึงเป็นที่นิยมมากขึ้น จากการศึกษาผู้วิจัยกำหนดให้มารดาที่เข้าร่วมการวิจัยเป็นผู้ที่ปรุงอาหารให้บุตรเองทั้งหมด และปัจจัยที่เป็นสาเหตุสำคัญของโรคอ้วนในปัจจุบันคือการขาดความรู้ทางโภชนาการ (นฤตม บุญหลง, 2545; เสาวนีย์ จักรพิทักษ์, 2541) บิดามารดาเป็นสิ่งแวดล้อมอันดับแรกเกี่ยวกับการเรียนรู้พฤติกรรมสุขภาพในด้านการรับประทานอาหารและการใช้พลังงานในชีวิตประจำวัน (Golan and Weizman, 2001) จากข้อมูลความรู้ทางโภชนาการที่ได้จากมารดาก่อนการทดลองมีความแตกต่างอย่างชัดเจน มารดากลุ่มตัวอย่างมีคะแนนความรู้เพิ่มขึ้นมากกว่าร้อยละ 80 ซึ่งถือว่าอยู่ในระดับสูง ถ้าเด็กได้รับการดูแลอย่างถูกต้องและเหมาะสม จะทำให้เกิดผลดีต่อสุขภาพ เพราะบิดามารดาเป็นผู้มีบทบาทสำคัญในการดูแลเกี่ยวกับพฤติกรรม

ที่เป็นปัจจัยหลักในการดูแลสุขภาพเด็ก (รุจา ภูไพบูลย์, 2541) มารดายังมีบทบาทสำคัญต่อการบริโภคอาหารของบุคคลในครอบครัว ทั้งในเรื่องการจัดเตรียมอาหารให้เด็ก และการปลูกฝังพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารให้กับเด็ก เมื่อผู้วิจัยจัดให้มารดากลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของมารดาต่อพฤติกรรมกรรมการให้อาหารของมารดาและน้ำหนักร่างกายของเด็ก อ้วนวัยก่อนเรียน ตามแนวทางของ Bandura (1997) 4 แนวทางคือ 1) การให้คำแนะนำหรือการใช้คำพูดชักจูง 2) การได้เห็นกิจกรรมของตัวแบบ 3) การประเมินทางสภาพสรีรวิทยาและการกระตุ้นทางอารมณ์ และ 4) การประสบความสำเร็จในการลงมือกระทำกิจกรรมด้วยตนเอง ทำให้มารดากลุ่มทดลองเกิดการรับรู้ความสามารถของตนเองในการตัดสินใจเลือกอาหารให้เด็กอ้วนวัยก่อนเรียนได้อย่างเหมาะสม และสามารถควบคุมน้ำหนักเด็กอ้วนวัยก่อนเรียนได้ จากแบบบันทึกพฤติกรรมกรรมการจัดอาหารให้เด็ก มารดามีการปรุงอาหารให้เด็กคือเปลี่ยนวิธีการทอดเป็นต้มหรือนึ่ง และใช้ผักเป็นส่วนประกอบในการปรุงอาหารมากขึ้น การกระตุ้นกิจกรรมของเด็กคือ ให้รับประทานอาหารมือเย็นเร็วขึ้นกว่าเดิมเป็นประมาณ 18.00 น. หลังจากรับประทานอาหารเช้าก็จึงค่อยดูโทรทัศน์ ไม่ให้เด็กรับประทานอาหารเช้าและดูโทรทัศน์ไปพร้อมกันเหมือนเดิม แต่ยังไม่มีการกระตุ้นในเรื่องการออกกำลังกายหลังอาหารที่จริงจัง นอกจากการเดินไปมาในบ้าน

ผลการศึกษานี้สอดคล้องกับการศึกษาของ อรุณรัตน์ บุนนาค และคณะ (2545) ซึ่งศึกษาผลของการเข้าค่ายฤดูร้อนต่อการรับรู้สมรรถนะของตนเองในการควบคุมน้ำหนักของเด็กอ้วนวัยก่อนเรียนร่วมกับการให้ความรู้แก่บิดามารดา กลุ่มตัวอย่างเป็นเด็กวัยเรียนอายุ 10-15 ปี จำนวน 20 คน พบว่า หลังจากเด็กอ้วนวัยเรียนและบิดามารดาได้รับการส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะของตนเองประกอบกับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการรับประทานอาหารเช้าและการออกกำลังกาย หลังการทดลองเด็กอ้วนวัยเรียนมีการรับรู้สมรรถนะของตนเองในการควบคุมน้ำหนัก และมีน้ำหนักลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากเหตุผลดังกล่าวจะเห็นได้ว่าการนำทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเองของ Bandura (1997) มาใช้ในโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของมารดาต่อพฤติกรรมกรรมการให้อาหารของมารดาและน้ำหนักร่างกายของเด็กอ้วนวัยก่อนเรียน ทำให้มารดามีพฤติกรรมกรรมการจัดอาหารให้เด็กอ้วนวัยก่อนเรียนได้ถูกต้องและเหมาะสม และทำให้น้ำหนักตัวเด็กอ้วนวัยก่อนเรียนที่เพิ่มขึ้นน้อยกว่ากลุ่มที่ปฏิบัติตนตามปกติ ดังตารางที่ 6

3. ข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัยพบว่า การใช้โปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของมารดาต่อพฤติกรรมการให้อาหารของมารดาและน้ำหนักตัวของเด็กอ้วนวัยก่อนเรียน ทำให้มารดามีพฤติกรรมการจัดอาหารให้เด็กอ้วนวัยก่อนเรียนดีกว่ามารดาในกลุ่มที่ปฏิบัติตามปกติ และน้ำหนักตัวของเด็กอ้วนวัยก่อนเรียนที่เพิ่มขึ้นน้อยกว่ากลุ่มที่ปฏิบัติตามปกติ ผู้วิจัยจึงมีข้อเสนอแนะดังนี้

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. โปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของมารดาต่อพฤติกรรมการให้อาหารของมารดาและน้ำหนักตัวของเด็กอ้วนวัยก่อนเรียน สามารถใช้เป็นแนวทางในการให้การพยาบาลในเชิงรุกและการส่งเสริมสุขภาพแก่เด็กอ้วนวัยก่อนเรียนและมารดา เพื่อปรับพฤติกรรมของมารดาในการดูแลและจัดอาหารให้เด็กอ้วนวัยก่อนเรียนได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม ให้แก่พยาบาลประจำโรงเรียนในการจัดกิจกรรมหรือนิทรรศการที่โรงเรียนและให้ผู้ปกครองเข้ามามีส่วนร่วม ส่วนพยาบาลประจำหน่วยส่งเสริมสุขภาพทั้งเขตเมืองและชุมชนควรมีการสำรวจภาวะสุขภาพเด็กและติดต่อประสานงานกับโรงเรียนในเขตที่รับผิดชอบ
2. ด้านสาธารณสุข ควรจัดบริการอนามัยโรงเรียนโดยการประสานงานกับครูในโรงเรียน โดยมีหน่วยงานที่มีหน้าที่รับผิดชอบให้คำปรึกษา ให้ความรู้กับครูและบุคลากรในโรงเรียนเกี่ยวกับพฤติกรรมการจัดอาหารให้เด็กอย่างเหมาะสม รวมทั้งการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย ทั้งในเด็กที่มีภาวะอ้วนและเด็กปกติ
3. การเกิดการรับรู้ความสามารถของมารดาในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่จะปฏิบัติพฤติกรรมนั้นๆ อย่างคงทนและต่อเนื่อง ต้องเน้นกิจกรรมตั้งแต่การให้ความรู้ การแสดงตัวแบบผ่านสื่อ คู่มือต่างๆ การร่วมกันแสดงความคิดเห็น การได้ทดลองปฏิบัติ และการกระตุ้นให้เกิดพฤติกรรม เพื่อให้มารดาเกิดการรับรู้ความสามารถในตนเองเพื่อนำไปสู่การปฏิบัติจริงได้

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาผลของโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของมารดาต่อพฤติกรรมการให้อาหารของมารดาและน้ำหนักตัวของเด็กอ้วนวัยก่อนเรียน โดยการขอความร่วมมือให้ครูผู้สอนหรือครูประจำชั้นเข้ามามีส่วนร่วมในการปรับพฤติกรรมการให้อาหารของมารดาเด็กอ้วนวัยก่อนเรียน

2. ควรมีการศึกษาผลของโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของมารดาต่อพฤติกรรมการให้อาหารของมารดาและน้ำหนักตัวของเด็กอ้วนวัยก่อนเรียน โดยติดตามพฤติกรรมการให้อาหารของมารดาและประเมินน้ำหนักตัวของเด็กอ้วนวัยก่อนเรียนในระยะยาว

3. ควรมีการศึกษาสาเหตุการเกิดภาวะอ้วนของเด็กจากสิ่งแวดล้อมอื่นๆ เช่น สิ่งแวดล้อมทั้งในและนอกโรงเรียนเพื่อนำผลการศึกษาที่ได้นำเสนอต่อหน่วยงานที่เกี่ยวข้องในการดำเนินการป้องกันและแก้ไขภาวะอ้วนในเด็กต่อไป