



กรมอนามัย
สถาบันพัฒนาสุขภาวะเขตเมือง

โครงการวิจัย

ประสิทธิผลของโปรแกรมการพัฒนาความรู้ทางโภชนาการร่วมกับการฝึกสติที่มีต่อ
พฤติกรรมการฉันทาอาหารของสามเณรตามหลักโภชนาแม่ตัญญูตา



Present
by

กลุ่มพัฒนาสุขภาวะวัยเรียนวัยรุ่น และสถานศึกษา

กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี

จัดทำโดย : สถาบันพัฒนาสุขภาวะเขตเมือง <http://mwi.anamai.moph.go.th>





หลักการและเหตุผล

สามเณรเป็นเด็กชายที่มีอายุยังไม่ครบ 20 ปี ถือเป็นกลุ่มวัยรุ่นและเยาวชน เป็นผู้ที่ดำรงเพศอย่างภิกษุในพระพุทธศาสนา และสมาทานศีลเพียง 10 ข้อ แม้จะถือศีลเพียง 10 ข้อ แต่สามเณรก็จะปฏิบัติเช่นเดียวกับภิกษุ ปัจจุบันปัญหาด้านสุขภาพยังคงเป็นสถานการณ์ปัญหาที่สำคัญในกลุ่มสามเณร จากการตรวจคัดกรองสามเณร เขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 6,375 ราย ในปี 2559 เปรียบเทียบกับปี 2549 พบว่า พระสงฆ์และสามเณรมีสุขภาพดีลดลงจากร้อยละ 60.3 เป็นร้อยละ 28.5 นอกจากนี้จากการสำรวจสถานการณ์สุขภาพของสามเณรในโรงเรียนพระปริยัติธรรม พื้นที่กรุงเทพมหานคร 11 แห่ง ในปี พ.ศ.2561 พบว่า สามเณรมีภาวะสูงตีสมส่วน ร้อยละ 55.4 (ซึ่งต่ำกว่าค่าเป้าหมายที่กำหนด คือ ร้อยละ 66) เริ่มอ้วนและอ้วน ร้อยละ 23.8 ค่อนข้างผอมและผอม ร้อยละ 5.9 และเตี้ย ร้อยละ 7.7 ซึ่งสูงกว่าค่าเป้าหมายที่กำหนด สามเณรอยู่ในช่วงวัยรุ่นการมีภาวะโภชนาการเกินในวัยเด็กหรือกลุ่มวัยรุ่นนั้น มีสาเหตุมาจากหลายปัจจัยร่วมกัน ได้แก่ การได้รับพลังงานจากอาหารเกินกว่าที่ร่างกายต้องการ ร่วมกับปัจจัยเสี่ยง เช่น มีบุคคลในครอบครัวเป็นโรคอ้วน พฤติกรรมการฉันทอาหารที่ไม่ถูกต้อง ขาดการบริหารร่างกาย สถานะทางเศรษฐกิจ สังคม และสภาพแวดล้อม เป็นต้น และเนื่องจากสามเณรอยู่ในสมณเพศต้องมีความสำรวม ทำให้มีข้อจำกัดของรูปแบบการออกกำลังกาย การที่จะมีสภาพร่างกายที่แข็งแรง ภาวะโภชนาการสูงตีสมส่วน ต้องมีการควบคุมเรื่องอาหารเป็นสำคัญ ซึ่งจากปัจจัยดังกล่าวส่งผลให้เกิดการมีภาวะน้ำหนักเกินในกลุ่มสามเณรได้



หลักการและเหตุผล

ความรู้ด้านสุขภาพ (Health Literacy) เป็นความสามารถของบุคคลในการค้นหาคำตอบที่ต้องการเข้าถึงแหล่งข้อมูล ที่จำเป็นตรวจสอบทำความเข้าใจข้อมูลที่ได้รับมา และตัดสินใจนำข้อมูลนั้นไปใช้ปฏิบัติได้อย่างถูกต้องเหมาะสมกับสถานการณ์ความ จำเป็นเพื่อให้มีสุขภาพที่ดี ซึ่งความรู้ด้านสุขภาพจัดเป็นแรงจูงใจในการมีพฤติกรรมสุขภาพที่ดี ทั้งนี้แนวคิดความรู้ด้าน สุขภาพนั้นเป็นการพัฒนาทักษะทางสังคม และปัญญา ต่อการใช้ข้อมูลในการตัดสินใจทางสุขภาพ ซึ่งไม่ครอบคลุมในด้านจิตใจ และ อารมณ์ที่ส่งผลให้เกิดความตระหนักของบุคคลต่อสถานการณ์ทางสุขภาพต่าง ๆ ซึ่งพบว่าแนวทางการฝึกสติเป็นแนวคิดที่ได้รับการ ยอมรับว่าเป็นแนวทางปฏิบัติที่สามารถเพิ่มความตระหนัก และความใส่ใจของบุคคลได้เป็นอย่างดี รวมทั้งทำให้เกิดทักษะในการ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมได้ (Mason et al,2016; Friis et al., 2016) ซึ่งการฝึกสติ หมายถึง การให้ความสนใจกับความคิด ความรู้สึก ของร่างกาย และสภาพแวดล้อมรอบ ๆ ตัวในปัจจุบัน (Kabat, 2003) จากเหตุผลดังกล่าวข้างต้น สนับสนุนว่า ทั้งสองแนวคิดเป็น แนวคิดที่ช่วยทำให้การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น และแนวทางการฝึกสติยังสอดคล้องกับบริบทของ สยามในการฉ้นอาหารตามแนวทางการฉ้นอาหารตามหลักโภชนาการที่ถูกต้อง คือ 1) รู้จักประมาณในการรับ และรับอาหารอย่างมี สติ 2) รู้จักประมาณในการรับประทานอาหาร โดยพิจารณาตัดสินใจโดยเน้นบริโภคอาหารที่มีคุณค่าต่อชีวิต รู้จักประมาณในการ บริโภคอาหารโดยไม่ปล่อยกายปล่อยใจให้เพลิดเพลินหลงใหลในการบริโภค ดังนั้นในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยจึงพัฒนาโปรแกรมจาก ความรู้ด้านสุขภาพควบคู่กับการฝึกสติ





วัตถุประสงค์ของการวิจัย

วัตถุประสงค์ทั่วไป

เพื่อศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมการพัฒนาความรู้ทางโภชนาการร่วมกับการฝึกสติที่มีต่อพฤติกรรมการฉันทาอาหารของสามเณรตามหลักโภชนาแม่ตัตถุญญา

วัตถุประสงค์เฉพาะ

1. เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมการฉันทาอาหารของสามเณรตามหลักโภชนาแม่ตัตถุญญาในกลุ่มทดลองก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมฯและระยะติดตามผล
2. เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมการฉันทาอาหารของสามเณรตามหลักโภชนาแม่ตัตถุญญาระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมฯและระยะติดตามผล





กรอบแนวคิดในการวิจัย

ตัวแปรอิสระ

สามเณรกลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมการพัฒนาความรอบรู้ทางโภชนาการร่วมกับการฝึกสติ

ความรู้รอบรู้ด้านสุขภาพ

- 1. การเข้าถึง
- 2. การเข้าใจ
- 3. โต้ตอบ ชักถาม
- 4. การตัดสินใจ
- 5. เปลี่ยนแปลงพฤติกรรม
- 6. บอกต่อ

การรับประทานอย่างมีสติ

- 1. การไม่ตัดสิน (Non-judging)
- 2. ความอดทน (Patience)
- 3. การเริ่มต้นของจิตใจ (Beginner's mind)
- 4. ความเชื่อมั่น (Trust)
- 5. การไม่ดิ้นรน (Non striving)
- 6. การยอมรับ (Acceptance)
- 7. การปล่อยวาง (Letting go)

สามเณรกลุ่มควบคุมได้รับกิจกรรมตามปกติของโรงเรียน

ตัวแปรตาม

การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการฉันทาอาหารของสามเณรตามหลักตามหลักโภชนาการมัตตัณญุต





รูปแบบการวิจัยและระเบียบวิธีการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-Experiment Research) โดยแบ่งกลุ่มตัวอย่างที่ ศึกษาออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง (Experimental Group) และกลุ่มควบคุม (Control Group) ซึ่งเก็บข้อมูลก่อนการทดลอง หลัง การทดลอง และระยะติดตามผล โดยมีรูปแบบการวิจัยแบบทดสอบก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล (Two-groups pretest – posttest design with follow up)





ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1. ประชากรสามเณรที่กำลังศึกษาในโรงเรียนพระปริยัติธรรมสังกัดสำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่1-3 ปีการศึกษา 2565 เขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 10 แห่ง

1.1 กลุ่มตัวอย่าง สามเณรที่กำลังศึกษาในโรงเรียนพระปริยัติธรรมสังกัดสำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1- 3 ปีการศึกษา 2565 เขตกรุงเทพมหานคร โดยใช้วิธีสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multi Stage Random Sampling) ซึ่งมีขั้นตอนการดำเนินการ ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 จัดกลุ่มโรงเรียนเป็น 2 กลุ่ม โดยแบ่งเป็น โรงเรียนที่เป็นมหานิกาย จำนวน 9 แห่ง และโรงเรียนที่เป็นอนัมนิกาย จำนวน 1 แห่ง

ขั้นตอนที่ 2 สุ่มโรงเรียนแบบกลุ่ม (Cluster Random Sampling) โดยการสุ่มอย่างง่ายด้วยวิธีจับสลากโรงเรียนมา 2 โรงเรียน เพื่อเลือกโรงเรียนเป็นมหานิกาย 1 โรงเรียน และโรงเรียนที่เป็นอนัมนิกาย 1 โรงเรียน และสุ่มโรงเรียนเข้ากลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมได้โรงเรียนกุศลสมาครเป็นกลุ่มทดลอง และโรงเรียนพรหมวชิรญาณเป็นกลุ่มควบคุม

ขั้นตอนที่ 3 สุ่มแบบแบ่งชั้นภูมิ (Stratified Random Sampling) โดยใช้ระดับชั้น เป็นชั้นภูมิ (เพื่อเลือกกลุ่มตัวอย่างจากนักเรียนให้ครอบคลุมทั้งระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 - 3





การคำนวณขนาดตัวอย่างและการสุ่ม

การกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างในการศึกษาครั้งนี้ ได้จากการคำนวณกลุ่มตัวอย่างจากหลักอำนาจการทดสอบ (Power Analysis) โดยกำหนดค่า Alpha เท่ากับ 0.05 และค่าอำนาจการทดสอบ (Power) เท่ากับ 0.80 ซึ่งคำนวณค่าขนาดอิทธิพล (Effect size) จากการประมาณค่าความแตกต่างของค่าเฉลี่ย 2 กลุ่มจากงานวิจัยที่ผ่านมาที่มีลักษณะใกล้เคียงกัน โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป G power 3.1.9.4

ระดับชั้น	โรงเรียนกุศลสมาคร (กลุ่มทดลอง)		โรงเรียนพรหมวชิรญาณ (กลุ่มควบคุม)	
	จำนวนประชากร	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง	จำนวนประชากร	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง
มัธยมศึกษาปีที่ 1	15	12	10	9
มัธยมศึกษาปีที่ 2	16	13	22	19
มัธยมศึกษาปีที่ 3	13	10	8	7
รวม	44 คน	35 คน	40 คน	35 คน





การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยแบ่งการดำเนินการทดลองเป็น 3 ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นตอนเตรียมการทดลอง ขั้นตอนดำเนินการทดลอง และขั้นตอนประเมินผล ดังนี้

1. ขั้นตอนเตรียมการทดลอง โดยมีรายละเอียด ดังนี้

1.1 เสนอโครงการวิจัยเพื่อขอรับการพิจารณาอนุมัติจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยเกี่ยวกับมนุษย์กรมอนามัย

1.2 เมื่อได้รับการพิจารณาอนุมัติ ผู้วิจัยนำหนังสือขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเสนอต่อผู้อำนวยการโรงเรียน พระปริยัติธรรมกุลศลสมาคร และผู้อำนวยการโรงเรียนพระปริยัติธรรมพรหมวชิรญาณ เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์การวิจัย และขออนุญาตดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล และดำเนินการวิจัย

2. ขั้นตอนดำเนินการทดลอง

2.1 ผู้วิจัยเข้าพบกลุ่มตัวอย่าง แนะนำตัว สร้างสัมพันธภาพ และขออนุญาตชี้แจงข้อมูลเกี่ยวกับการวิจัย วัตถุประสงค์การวิจัย วิธีดำเนินการวิจัย ระยะเวลาการดำเนินการวิจัย การพิทักษ์สิทธิ์ สอบถามความสมัครใจและให้ลงนามยินยอมเข้าร่วมการวิจัย

2.2 ผู้วิจัยประเมินพฤติกรรมการฉันทาอาหารของสามเณรตามหลักโภชนาการในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนเริ่มดำเนินการทดลอง

2.3 เริ่มดำเนินการทดลองโดย โดยมีแบบแผนการดำเนินการวิจัยดังแสดงในภาพ





กรมอนามัย
สถาบันพัฒนาสุขภาพระดับสูง

แผนผังการจัดทำวิจัย

กลุ่มโปรแกรมการฯ
(จำนวน ๓๕ คน)



กลุ่มการสอนปกติ
(จำนวน ๓๕ คน)



โดยกำหนดให้

O1, O2 คือ การเก็บข้อมูลก่อนเริ่มดำเนินการวิจัย เก็บข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่าง พฤติกรรมการฉันทัดอาหารของสามเณรตามหลักโภชนาการเนมัตตัญญูตา

O3, O4 คือ การเก็บข้อมูลหลังจบการวิจัย 4 สัปดาห์ เพื่อประเมินความเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรมการฉันทัดอาหารของสามเณรตามหลักโภชนาการเนมัตตัญญูตา

O5, O6 คือ การเก็บข้อมูลหลังจบการวิจัย 8 สัปดาห์ เพื่อวัดความคงทนพฤติกรรมการฉันทัดอาหารของสามเณรตามหลักโภชนาการเนมัตตัญญูตา

X คือ โปรแกรมการพัฒนาความรู้ทางโภชนาการร่วมกับการฝึกสติ

X1 คือ การสอนสุขศึกษาในเรื่องโปรแกรมสุขศึกษาปกติทั่วไปในวิชาเรียน





การเก็บรวบรวมข้อมูล

3. ขั้นตอนการประเมินผล ประเมินพฤติกรรมกรรมการฉันทาอาหารโดยประเมินหลังการทดลอง และติดตามผล

การวิเคราะห์ข้อมูลสถิติที่ใช้

การวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อประเมินผลการวิจัย มีรายละเอียดดังนี้

1. วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างด้วยค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ยเลขคณิต (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)
2. เปรียบเทียบพฤติกรรมกรรมการฉันทาอาหารของสามแผนรตามหลักโภชนาการก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผลในกลุ่มทดลอง ด้วยสถิติ One way ANOVA Repeated Measurement
3. เปรียบเทียบพฤติกรรมกรรมการฉันทาอาหารของสามแผนรตามหลักโภชนาการ ระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ในระยะก่อน-หลังการทดลองและระยะติดตามผล โดยใช้สถิติ One way ANOVA Repeated Measurement





เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการทดลอง

- คู่มือโปรแกรมการพัฒนาความรู้ทางโภชนาการร่วมกับการฝึกสติที่มีต่อพฤติกรรมการฉันทาอาหารของสามเณรตามหลักโภชนาแม่ตัตถุญญา ประกอบด้วย กิจกรรม 4 กิจกรรม ดำเนินการ 4 ครั้ง ใช้เวลาดำเนินกิจกรรมครั้งละ 1 ชั่วโมง

- สื่อประกอบการดำเนินกิจกรรม เช่น สื่อการสอน ใบงาน

- อุปกรณ์สำหรับดำเนินกิจกรรม เช่น พีวีเจอร์บอร์ด กระดาษฟลิปชาร์ต

2. เครื่องมือสำหรับเก็บรวบรวมข้อมูล

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามพฤติกรรมการฉันทาอาหารของสามเณรตามหลักโภชนาแม่ตัตถุญญา จำนวน 12 ข้อ





AS SEEN ON
WEDLUXE

