

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาสภาพปัญหาสุขภาพและปัจจัยสาเหตุของปัญหาสุขภาพ 2) ศึกษาพฤติกรรมสุขภาพที่เอื้อต่อการมีสุขภาพดี 3) กระบวนการสร้างและใช้สื่อ 4) การรวมกลุ่มแกนนำในชุมชน เพื่อพัฒนาและใช้สื่อทางสุขภาพ กลุ่มเป้าหมาย คือ ตัวแทนชุมชนบ้านท่าสูงบน จำนวน 607 คน การดำเนินการวิจัย โดยการจัดเวทีชุมชน สอนากลุ่มย่อย ศึกษาปัญหาสุขภาพชุมชน แลกเปลี่ยนเรียนรู้ อบรมและฝึกปฏิบัติ พัฒนาสื่อ การนำสื่อทางสุขภาพไปใช้และการติดตามผล เครื่องมือวิจัย ได้แก่ แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป ข้อมูลพฤติกรรม การบริโภคอาหารและการออกกำลังกาย แบบประเมินภาวะสุขภาพส่วนบุคคล แบบสอบถามปลายเปิด เกี่ยวกับการรับรู้สื่อสร้างเสริมสุขภาพ วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและวิเคราะห์ข้อมูลเชิงเนื้อหา สถานที่ดำเนินการวิจัยคือ โรงเรียนบ้านท่าสูงและชุมชนมุสลิมบ้านท่าสูงบน ระยะเวลาในการศึกษา 18 เดือน

ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มเป้าหมายส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง 383 คน (ร้อยละ 63.1) ช่วงอายุ 31-40 ปี (ร้อยละ 23.4) การศึกษาระดับประถมศึกษา 426 คน (ร้อยละ 70.2) อาชีพรับจ้าง 343 คน (ร้อยละ 56.5) รายได้ 5,001-10,000 บาท 377 ครอบครัว (ร้อยละ 62.1) สุขภาพจิตดี 508 คน (ร้อยละ 83.7) ฟังพอใจต่อสุขภาพระดับปานกลาง 292 คน (ร้อยละ 48.1) สัมพันธภาพดีกับเพื่อนบ้าน 586 คน (ร้อยละ 96.5) **ปัญหาสุขภาพ** พบว่า น้ำหนักเฉลี่ย 59.84 กิโลกรัม ส่วนสูงเฉลี่ย 158.26 เซนติเมตร ส่วนใหญ่มีภาวะโภชนาการเกินและอ้วน 317 คน (ร้อยละ 52.2) มีโรคประจำตัว 411 คน (ร้อยละ 67.7) **ปัจจัยสาเหตุ**ของปัญหาสุขภาพคือมีพฤติกรรมบริโภคอาหารไขมันสูง ขนมหวาน ไม่ชอบรับประทานผัก รับประทานอาหารไม่เป็นเวลา รับประทานอาหารชนิดเดียวซ้ำบ่อยๆ ไม่ปรุงอาหารเอง อาหารที่รับประทานได้แก่ น้ำชา กาแฟ ข้าวเหนียว ข้าวมันไก่ทอด แกงกะทิ ขนมหวานและรับประทานในปริมาณมาก ขาดการออกกำลังกายที่ต่อเนื่อง เคลื่อนไหวร่างกายน้อยจากมีอาชีพปอกกุ้ง ปอกปู ส่วน**พฤติกรรมที่เอื้อต่อการมีสุขภาพดี**คือมีพฤติกรรมรับประทานอาหารเหมาะสมและออกกำลังกายสม่ำเสมอ

การพัฒนาสื่อทางสุขภาพจากการรวมกลุ่มของแกนนำ 25 คน ประกอบด้วย การผลิตป้ายไวนิล โปสเตอร์ สื่อเสียงตามสายและสื่อบุคคล นำสื่อไปใช้ในชุมชนต่อเนื่องเป็นเวลา 6 เดือน ผลลัพธ์การใช้สื่อในภาพรวม พบว่า ชุมชนฟังพอใจต่อสื่อเสียงตามสาย ป้ายไวนิล โปสเตอร์และสื่อบุคคลในระดับมาก ($M = 3.88$,

(2)

SD= .60) ชุมชนได้รับความรู้เกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพของตนเองเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการรับประทานอาหารในระดับมาก ($M = 4.02$, $SD=.87$)

คำสำคัญ : การสร้างเสริมสุขภาพ การสื่อสารทางสุขภาพ พฤติกรรมการบริโภคและการออกกำลังกาย

ABSTRACT

This participatory research aimed to explore a local village's health problems and its causes, exercise behaviors and food consumption habits, process of media development and use of media and to create local leaders to continue use of developed media. The target group consisted of 607 people who resided in the Banthasung-Bon community. The research process and activities included sharing of information and ideas throughout the duration of the project, utilization of focus groups, study of health problems in the community, exchanges of experiences and knowledge, provision of training for design and production of required media, use of media in the community and evaluation of the media employment. Demographic data were collected using health assessment form. Questionnaires were used to acquire information regarding food and beverage consumption and exercise behaviors. Opinions and perceptions of their health conditions and solutions to these problems were also voiced. For data analysis, frequency distribution, percentages, mean, and standard deviation were calculated and content analysis. Duration of this research study was 18 months.

The results of this study revealed that the target group were 383 women (63.1%), ages ranged between 31-40 years old (23.4%), 426 of them had primary education (70.2%), about half of these people (343) had temporary employment (56.5%), monthly income was 5,001-10,000 baht (62.1%), 508 of these people were in good mental health (83.7%), satisfaction of their own health was at a moderate level (48.1%), and relationship with one another in the village was deemed to be good and widespread (96.5%). In regard to physical health, the average weight was 59.84 kg.; average height was 158.26 cm.; while 317 people had over weight and obesity (52.2%), and 411 people had chronic illness (67.7%). Causes of their health problems were found to be over consumption of fatty food, consumption of dessert, inadequate consumption of vegetables, irregular meal times, eating the same kind of food over and over, and the fact that most of the target group did not cook for themselves. These people's favorite food and beverages consisted of tea, coffee, sticky rice, Biryani with chicken, curry cooked with

coconut milk, and a variety of desserts. In addition, lack of regular exercises and limited movement in their work peeling crabs and shrimps also affected their health. A good health behaviors for the villagers' well being were exercise behaviors and food consumption habits

Health promotion media were produced by a 25-member team of volunteers. Banners, posters and a series of audio programs were produced and put on display and broadcast for six months. An analysis of the media production and usage revealed that the villagers were satisfied with all the print media, audio programs and resource persons who were involved in conveying knowledge ($M = 3.88$, $SD = .60$). Overall, the community gained a high level of appropriate knowledge related to health promotion, exercises and food consumption ($M = 4.02$, $SD = .87$).

Keywords : health promotion, health communication, food and beverage consumption and exercise behaviors