



ผลของการใช้โปรแกรมสร้างพลังอำนาจต่อการปรับพฤติกรรมการออกกำลังกาย  
และการบริโภคอาหารของเด็กนักเรียนที่มีภาวะอ้วนในจังหวัดสุราษฎร์ธานี  
Effects of the Empowerment Program on Behavior Modification Regarding Exercise  
and Food Consumption among Obese Students in Suratthani Province

จิราภา แยมแสง ส.ม. (Jirapa Yaemsang, M.P.H.)<sup>1</sup>

อารีย์ พุ่มประเวทย์ ส.ด. (พยาบาลสาธารณสุข) (Ari Phumprawaithya, Ph.D.)<sup>2</sup>

อติญาณ์ ศรเกษตริน กศ.ด. (Atiya Sarakshetrin, Ph.D.)<sup>3</sup>

### บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการปรับพฤติกรรมการออกกำลังกายและการบริโภคอาหารโดยใช้โปรแกรมการสร้างพลังอำนาจของเด็กนักเรียนที่มีภาวะอ้วน ตามทฤษฎีการสร้างพลังอำนาจของ Gibson (1995) กลุ่มตัวอย่างเป็นเด็กนักเรียน อายุ 10 – 12 ปีในเขตเทศบาลนครสุราษฎร์ธานีที่มีภาวะอ้วน โดยประเมินภาวะอ้วนจากการชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง โดยใช้เกณฑ์น้ำหนักเทียบกับส่วนสูง จำนวน 60 คน ให้เด็กนักเรียนตอบแบบสอบถามพฤติกรรมการออกกำลังกายและการบริโภคอาหาร เพื่อใช้ข้อมูลในการกำหนดกลุ่มที่มีลักษณะใกล้เคียงกันมากที่สุด และต้องได้รับอนุญาตจากผู้ปกครอง จัดเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยการจับคู่ (Matched pairs) กลุ่มละ 30 คน กลุ่มทดลองได้รับการสร้างพลังอำนาจตามขั้นตอนการสร้างพลังอำนาจที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ส่วนกลุ่มควบคุมได้รับการดูแลตามปกติ เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามพฤติกรรมการออกกำลังกาย และแบบสอบถามพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ผ่านการทดสอบความตรงของเนื้อหาด้วยความสอดคล้อง (IOC) เท่ากับ .86 และความเชื่อมั่นโดยใช้สูตรการหาสัมประสิทธิ์แอลฟาของ Cronbach มีค่าเท่ากับ .80 และ .75 ตามลำดับ วิเคราะห์ข้อมูลโดยหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และทดสอบค่าที (t - test)

ผลการวิจัยสรุปได้ ดังนี้ 1) คะแนนเฉลี่ยการออกกำลังกาย (M=17.53, SD=4.03) เพิ่มขึ้นกว่าก่อนได้รับโปรแกรมสร้างพลังอำนาจ (M=14.83, SD=3.72) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $t(df) = -3.34$  (29),  $p=.002$ ) สำหรับคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการบริโภคอาหาร พบว่าหลังได้รับโปรแกรมสร้างพลังอำนาจ เด็กนักเรียนที่มีภาวะอ้วนมีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการบริโภคอาหาร (M=38.77, SD=5.44) เพิ่มขึ้นกว่าก่อนได้รับโปรแกรมการเสริมพลังอำนาจ (M=32.37, SD=7.22) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $t(df) = -4.89$ ,  $p=.000$ ) 2) คะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการออกกำลังกายและพฤติกรรมการบริโภคระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองก่อนได้รับโปรแกรมไม่แตกต่างกัน สำหรับหลังได้รับโปรแกรมการสร้างพลังอำนาจแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $t(df) = -3.25$  (58),  $p=.002$ ); ( $t(df) = -4.04$  (58),  $p=.000$ )

**คำสำคัญ :** การปรับพฤติกรรม, โปรแกรมสร้างพลังอำนาจ, ภาวะอ้วน, การออกกำลังกาย, การบริโภคอาหาร

<sup>1</sup>นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ โรงพยาบาลสุราษฎร์ธานี  
เบอร์โทรศัพท์ 085-797-0727 E-mail: jirapa2553@yahoo.com

<sup>2</sup>ผู้ช่วยศาสตราจารย์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี

<sup>3</sup>พยาบาลวิชาชีพชำนาญการพิเศษ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สุราษฎร์ธานี



## Abstract

This quasi-experimental research aimed to study the effects of empowerment program on behavior modification regarding exercise and food consumption among obese students in Suratthani municipality, Suratthani province. The empowerment theory of Gibson (1995) was employed as a conceptual framework in this study. Sample was 60 obese students, aged from 10 to 12 years old. Weighing and height measuring among students were assessed in order to determine their obesity. All those 60 students responded to self-reported questionnaire regarding their exercise and food consumption behavior prior to the experiment. The assent form was presented to get parents' permission. The samples were equally assigned to an experimental group and a control group by matching age, sex, class, weight, and height; it is to say 30 obese students in each group. The experimental group received the empowerment program while the control group received routine caring. The data were collected by using questionnaire regarding the exercise and the food consumption behavior. Content validity of the questionnaire was confirmed by experts. The IOC was equal to .86. The Cronbach's alpha coefficient was used to examine reliability of the questionnaire, yielding a value of .80 and .75, respectively. The reliability of these questionnaires was .80. The data were analyzed by the following statistics: mean, standard deviation, and t-test.

The major findings were as follows.

1. The mean score of the exercise behavior of the experimental group after receiving the empowerment program ( $M=17.53$ ,  $SD=4.03$ ) was significantly higher than prior to receiving the program ( $M=14.83$ ,  $SD=3.27$ ) ( $t(df) = -3.34 (29)$ ,  $p=.002$ ). The mean score of the food consumption behavior of the experimental group after receiving the empowerment program ( $M=38.77$ ,  $SD=5.44$ ) was significantly higher than prior to receiving the program ( $M=32.37$ ,  $SD=7.22$ ) ( $t(df) = -4.89$ ,  $p = .000$ ).

2. The mean score of the exercise and food consumption behavior between experimental group and control group prior to receiving the empowerment program was no significantly difference. However, the mean score of the exercise and food consumption behavior after receiving program in experimental group was significantly higher than control group ( $t(df) = 3.25 (58)$ ,  $p = .002$ ;  $t (df) = 4.04 (58)$ ,  $p = .000$ ).

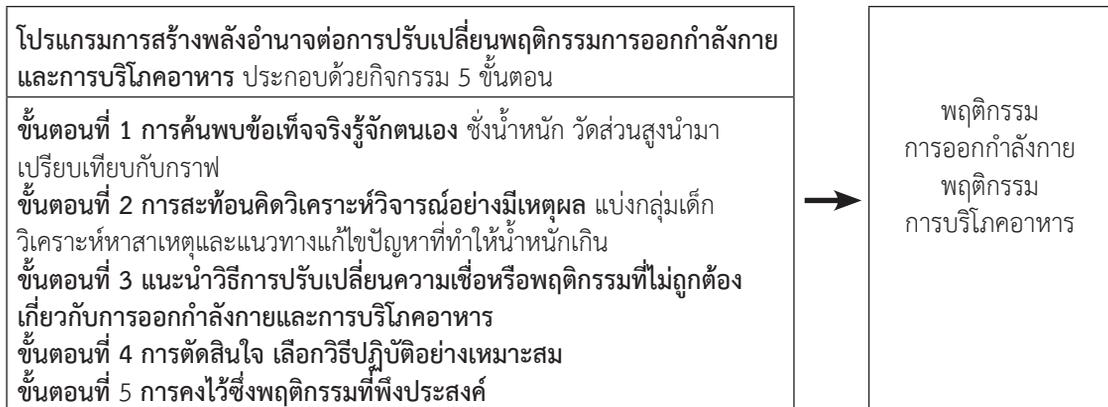
**Keywords:** Behaviors Modification, Empowerment Program, Obese student, Exercise, Food Consumption.

## บทนำ

โรคอ้วนส่งผลกระทบต่อสุขภาพทั้งทางตรงและทางอ้อม การบำบัดแก้ไขปลายเหตุต้องใช้งบประมาณมาก การป้องกันในเด็กกลุ่มเสี่ยงที่มีภาวะน้ำหนักเกินไม่ให้เกิดโรคอ้วนเป็นการส่งเสริมสุขภาพเชิงรุกที่น่าศึกษา ผลการตรวจสุขภาพอนามัยเด็กในโรงเรียนในเขตเทศบาลนครสุราษฎร์ธานี จังหวัดสุราษฎร์ธานี เดือนสิงหาคม ปีการศึกษา 2554 เด็กวัยเรียนอายุ 10 – 12 ปี ซึ่งกำลังศึกษาในชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 - 6 มีภาวะอ้วนร้อยละ 21 หากเด็กเหล่านี้มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการออกกำลังกายและการบริโภคอาหารของเด็กนักเรียนที่มีภาวะอ้วน จะส่งผลให้ควบคุมน้ำหนักของตนเองได้ ไม่เป็นโรคอ้วนที่มีผลกระทบต่อสุขภาพทั้งกายและใจ รวมทั้งเศรษฐกิจและสังคม จะช่วยลดงบประมาณของรัฐในการดูแลรักษาผู้ป่วยกลุ่มนี้ ลดความเสี่ยงจากภาวะแทรกซ้อนจากโรคอ้วนที่มีมากมายโดยเฉพาะโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เช่นโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง ภาวะไขมันในเลือดสูง โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคมะเร็งที่สัมพันธ์กับฮอริโมน (สกูณา บุญนรากร, 2555)

การสร้างพลังอำนาจ (Empowerment) เป็นกระบวนการทางสังคมที่จะช่วยสนับสนุนหรือช่วยเพิ่มความสามารถให้มองเห็นปัญหาของตน วิเคราะห์สาเหตุที่แท้จริงของปัญหาและสามารถแก้ปัญหาโดยใช้ทรัพยากรที่มีอยู่ เป็นความรู้สึกของบุคคลว่าเขาสามารถควบคุมชีวิตของตนเองได้หรืออาจจะกล่าวว่าการสร้างพลังอำนาจเป็นกระบวนการที่จะช่วยให้คนวิเคราะห์เป็น คิดเป็น ทำเป็น สามารถรักษาสิทธิของเขาในการที่จะตัดสินใจที่จะแก้ปัญหาของเขาเอง เป็นภาวะที่บุคคลรู้สึกว่าเขามีความสามารถ มีศักดิ์ศรี ดังนั้นอำนาจจึงไม่ใช่สิ่งของที่หยิบยื่นให้กันได้ (อรพิน เทิดอุดมธรรม, 2550) การสร้างพลังอำนาจเป็นสิ่งที่บุคคลหรือกลุ่มเพิ่มอำนาจในการควบคุมตนเองเท่านั้นและไม่สามารถรับโดยตรงจากผู้อื่น เช่น แพทย์พยาบาล ฯลฯ ไม่สามารถมอบพลังอำนาจให้ผู้รับบริการแต่ต้องสร้างกระบวนการสนับสนุนให้กลุ่มหรือบุคคลนั้น ๆ มีความสามารถเพิ่มขึ้น ในการตัดสินใจสำหรับควบคุมตนเองและสิ่งแวดล้อมได้ (สมจิตร นครพานิช และคณะ, 2554)

จากประเด็นดังกล่าว ปัญหาโรคอ้วนที่พบในเด็กนักเรียนส่งผลกระทบต่อสุขภาพทั้งทางตรงและทางอ้อม หากเด็กเหล่านี้มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการออกกำลังกายและการบริโภคอาหาร จะส่งผลให้สามารถควบคุมน้ำหนักของตนเองได้ ไม่เป็นโรคอ้วนที่มีผลกระทบต่อสุขภาพทั้งกายและใจ รวมทั้งเศรษฐกิจและสังคม การวิจัยครั้งนี้จึงสนใจศึกษาการใช้โปรแกรมเสริมสร้างพลังอำนาจ (Empowerment) เพื่อจะช่วยลดภาวะอ้วนของเด็กนักเรียน ซึ่งผลการวิจัยจะเป็นประโยชน์ต่อเด็กนักเรียนที่มีภาวะอ้วน ทำให้สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการออกกำลังกาย การบริโภคอาหาร จะส่งผลให้มีการป้องกันและแก้ไขปัญหาโรคอ้วน สามารถควบคุมน้ำหนักของตนเองได้ เติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีสุขภาพดีและลดภาวะเสี่ยงของโรคอ้วนต่อปัญหาสุขภาพที่ตามมาในอนาคต



ภาพ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

### วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรม การออกกำลังกาย และบริโภคอาหารของเด็กนักเรียนที่มีภาวะอ้วนก่อนและหลังการได้รับโปรแกรมสร้างพลังอำนาจในกลุ่มทดลอง

2. เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรม การออกกำลังกาย และบริโภคอาหารของเด็กนักเรียนที่มีภาวะอ้วนระหว่างกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมสร้างพลังอำนาจและกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับโปรแกรมสร้างพลังอำนาจ

### สมมติฐานการวิจัย

1. คะแนนพฤติกรรม การออกกำลังกาย และบริโภคอาหารของเด็กนักเรียนที่มีภาวะอ้วนหลังได้รับโปรแกรมสร้างพลังอำนาจสูงกว่าก่อนได้รับโปรแกรมสร้างพลังอำนาจ

2. คะแนนพฤติกรรม การออกกำลังกาย และบริโภคอาหารของเด็กนักเรียนที่มีภาวะอ้วนกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมสร้างพลังอำนาจสูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับโปรแกรมสร้างพลังอำนาจ

### ระเบียบวิธีวิจัย

#### ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรเป็นเด็กนักเรียนที่มีภาวะอ้วนที่ได้จากการตรวจสอบสุขภาพนักเรียนประจำปี อายุระหว่าง 10 – 12 ปีที่กำลังศึกษาอยู่ในโรงเรียนในสังกัดเทศบาลนครสุราษฎร์ธานี จังหวัดสุราษฎร์ธานี ปี พ.ศ. 2555 ที่ได้จากการตรวจสอบสุขภาพนักเรียนประจำปีจำนวน 85 คน

กลุ่มตัวอย่างเป็นเด็กนักเรียนที่มีภาวะอ้วนที่ได้จากการตรวจสอบสุขภาพนักเรียนประจำปี มีอายุระหว่าง 10 – 12 ปี กำลังศึกษาอยู่ในโรงเรียนในสังกัดเทศบาลนครสุราษฎร์ธานี จังหวัดสุราษฎร์ธานี ปี 2555 จำนวน 60 คน ได้มาโดยการกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างโดยใช้กระบวนการเลือกตัวอย่างแบบเจาะจง คือคัดเลือกขนาดกลุ่มตัวอย่างตามตารางสำเร็จรูปของ เครจซี่และมอร์แกน (Krejcie & Morgan, 1970 อ้างถึงในพิชญ พงศ์ศรี, 2549) และได้รับอนุญาตจากผู้ปกครอง (หนังสือพิทักษ์สิทธิ์) ในการเข้า

ร่วมปรับพฤติกรรมการออกกำลังกายและบริโภคอาหารโดยใช้โปรแกรมสร้างพลังอำนาจ

### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

#### 1. เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง ประกอบด้วย

กิจกรรมที่ 1 การค้นพบข้อเท็จจริง รู้จักตนเอง โดยให้เด็กชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง นำมาเปรียบเทียบกราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของเด็กเพศชาย / เพศหญิง อายุ 5 -18 ปี และวิเคราะห์ภาวะโภชนาการเพื่อให้เด็กรู้ภาวะโภชนาการของตน

กิจกรรมที่ 2 การสะท้อนคิด วิเคราะห์ วิจัยอย่างมีเหตุผล โดยการให้เด็กอ่านนิทานเรื่อง “หมูสามตัว” ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นผ่านทางโปรแกรมคอมพิวเตอร์ แล้วให้เด็กวิเคราะห์หาสาเหตุและแนวทางแก้ปัญหาการมีน้ำหนักเกินของลูกหมูร่วมกันโดยใช้หลักการระดมความคิด

กิจกรรมที่ 3 แนะนำวิธีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม โดยการปรับเปลี่ยนความเชื่อหรือพฤติกรรมบางอย่างที่ไม่ถูกต้องแก่เด็กและผู้ปกครองโดยให้ความรู้เกี่ยวกับเรื่อง “อาหารและพลังงาน” “สาเหตุและผลเสียของโรคอ้วน” ให้ความรู้แก่ผู้ปกครองในเรื่อง “ครอบครัวสามารถช่วยลูกในการควบคุมน้ำหนักเด็กได้” และการออกกำลังกายสำหรับเด็กนักเรียนที่มีภาวะอ้วน

กิจกรรมที่ 4 การตัดสินใจ เลือกวิธีปฏิบัติอย่างเหมาะสม กระตุ้นให้เด็กมีความอยากควบคุมน้ำหนักโดยกำหนดเป้าหมายการควบคุมน้ำหนักด้วยวิธีการวาดภาพรูปร่างของตนเองในปัจจุบันและในอนาคต

กิจกรรมที่ 5 แนะนำเด็กในการลงบันทึกเป้าหมายการออกกำลังกายและการบริโภคอาหารของเด็ก และสิ่งที่เด็กปฏิบัติได้ตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ประจำทุกวัน เป็นเวลา 3 สัปดาห์ โดยผู้ปกครองและผู้วิจัยให้แรงเสริมทางบวก ได้แก่ การให้กำลังใจ และคำชมเชยแก่เด็ก เมื่อสามารถควบคุมพฤติกรรมตนเองได้ เพื่อการคงไว้ซึ่งพฤติกรรมที่พึงประสงค์

#### 2. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป ประกอบด้วย ที่อยู่และเบอร์โทรศัพท์ที่สามารถติดต่อได้สะดวก แผนที่บ้าน และแบบสอบถามพฤติกรรมการออกกำลังกายและการบริโภคอาหารของเด็กนักเรียนที่มีภาวะอ้วน เป็นแบบสอบถามชนิดมาตราส่วนประมาณค่าที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ผ่านการทดสอบความตรงของเนื้อหาด้วยความสอดคล้อง (IOC) เท่ากับ .86 และความเชื่อมั่นโดยใช้สูตรการหาสัมประสิทธิ์แอลฟาของ Cronbach มีค่าเท่ากับ .80 และ .75 ตามลำดับ

#### การเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลแบ่งออกเป็น 3 ขั้นตอน คือ 1) ขึ้นเตรียมการทดลอง โดยการประสานงานกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้องและประชุมชี้แจงผู้ปกครองเพื่อขออนุญาตและพินัยกรรม 2) ขึ้นดำเนินการทดลองเป็นขั้นการใช้โปรแกรมสร้างพลังอำนาจต่อการปรับพฤติกรรมการออกกำลังกายและการบริโภคอาหาร



และ 3) ชั้นประเมินผลการทดลอง โดยใช้ระยะเวลาในการเก็บข้อมูลทั้งหมด 8 สัปดาห์ (ภายในภาคการเรียน) โดยแบ่งเป็นขั้นเตรียมการทดลอง 2 สัปดาห์ ขั้นดำเนินการทดลอง 5 สัปดาห์ และชั้นประเมินผลการทดลอง 2 สัปดาห์ และติดตามต่อเนื่อง เป็นระยะเวลา 4 เดือน

### การวิเคราะห์ข้อมูล

สถิติพรรณนา ใช้ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานสถิติอ้างอิง ใช้การทดสอบค่าที (t-test) ประกอบด้วยการเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยก่อน-หลังโดยใช้สถิติ paired t-test และเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยระหว่างกลุ่มโดยใช้สถิติ independent t-test

### ผลการวิจัย

1. ลักษณะกลุ่มตัวอย่างประกอบด้วยกลุ่มทดลอง จำนวน 30 คน และกลุ่มควบคุมจำนวน 30 คน ประกอบด้วย เพศชาย จำนวน 11 คน คิดเป็นร้อยละ 37 และ เพศหญิง จำนวน 19 คน คิดเป็นร้อยละ 63 โดยจำแนกอายุ 10 ปี จำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 30 อายุ 11 ปี จำนวน 12 คน คิดเป็นร้อยละ 40 และอายุ 12 ปี จำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 30 จำแนกระดับชั้นประถมศึกษาชั้นปีที่ 5 จำนวน 21 คน คิดเป็นร้อยละ 70 และระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 30

2. พฤติกรรมการออกกำลังกายและบริโภคอาหารของเด็กนักเรียนที่มีภาวะอ้วนก่อนและหลังการได้รับโปรแกรมสร้างพลังอำนาจ

**ตาราง 1** แสดงการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ผลต่างของคะแนนเฉลี่ยก่อนและหลังการทดลองของคะแนนพฤติกรรมการออกกำลังกาย และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กนักเรียนที่มีภาวะอ้วนกลุ่มทดลองก่อนและหลังได้รับโปรแกรมสร้างพลังอำนาจ (n=30)

คะแนนพฤติกรรม	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		df	t	p-value
	M	SD	M	SD			
พฤติกรรมการออกกำลังกาย	14.83	3.72	17.53	4.03	29	-3.34	.002**
พฤติกรรมการบริโภคอาหาร	32.37	7.22	38.77	5.44	29	-4.89	.000**

\*\* P<.01

จากตารางที่ 1 หลังได้รับโปรแกรมสร้างพลังอำนาจ เด็กนักเรียนที่มีภาวะอ้วนมีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการออกกำลังกาย ( $M = 17.53, SD = 4.03$ ) เพิ่มมากขึ้นกว่าก่อนได้รับโปรแกรมสร้างพลังอำนาจ ( $M = 14.83, SD = 3.72$ ) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $t(df) = -3.34 (29), p = .002$ ) สำหรับคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการบริโภคอาหาร พบว่าหลังได้รับโปรแกรมสร้างพลังงานเด็กนักเรียนที่มีภาวะอ้วน มีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ( $M = 38.77, SD = 5.44$ ) เพิ่มมากขึ้นกว่าก่อนได้รับ

โปรแกรมการเสริมพลังอำนาจ ( $M = 32.73, SD = 7.22$ ) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $t(df) = -4.89, p = .000$ )

**ตาราง 2** แสดงผลการวิเคราะห์ความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกาย และ พฤติกรรมการบริโภคอาหาร ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทั้งก่อนและหลังการใช้โปรแกรมสร้างพลังอำนาจ

ผลการวิเคราะห์คะแนนเฉลี่ยพฤติกรรม	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>df</i>	<i>t</i>	<i>p-value</i>
พฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายก่อนการใช้โปรแกรมสร้างพลังอำนาจ					
กลุ่มทดลอง	14.83	3.72	58	-0.941	.350
กลุ่มควบคุม	15.97	5.44			
หลังการใช้โปรแกรมสร้างพลังอำนาจ					
กลุ่มทดลอง	17.53	4.03	58	3.25	.002**
กลุ่มควบคุม	13.83	4.76			
พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารก่อนการใช้โปรแกรมสร้างพลังอำนาจ					
กลุ่มทดลอง	32.37	7.22	58	-1.02	.309
กลุ่มควบคุม	34.53	9.02			
หลังการใช้โปรแกรมสร้างพลังอำนาจ					
กลุ่มทดลอง	38.77	5.44	58	4.04	.000**
กลุ่มควบคุม	31.60	8.05			

\*\*  $P < .01$

จากตารางที่ 2 เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายก่อนและหลังการใช้โปรแกรมการสร้างพลังอำนาจ ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่า ก่อนการใช้โปรแกรมการสร้างพลังอำนาจ คะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกัน ( $t(df) = -0.941 (58), p = .35$ ) และเมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายหลังได้รับโปรแกรม พบว่า กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกาย ( $M = 17.53, SD = 4.03$ ) สูงกว่า กลุ่มควบคุม ( $M = 13.83, SD = 4.76$ ) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $t(df) = 3.25 (58), p = .002$ ) เปรียบเทียบความแตกต่างของพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารก่อนและหลังการใช้โปรแกรมการสร้างพลังอำนาจ คะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกัน ( $t(df) = -1.02 (58), p = .309$ ) สำหรับหลังการใช้โปรแกรมการสร้างพลังอำนาจ พบว่า กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร ( $M = 38.77, SD = 5.44$ ) สูงกว่ากลุ่มควบคุม ( $M = 31.60, SD = 8.05$ ) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $t(df) = 4.04 (58), p = .000$ )



## อภิปรายผล

จากการศึกษาผลของโปรแกรมสร้างพลังอำนาจต่อการปรับพฤติกรรมการออกกำลังกายและการบริโภคอาหารของเด็กนักเรียนที่มีภาวะอ้วน พบว่า คะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการออกกำลังกาย และการบริโภคอาหารของเด็กนักเรียนที่มีภาวะอ้วน ภายหลังจากได้รับโปรแกรมสร้างพลังอำนาจสูงกว่าก่อนได้รับโปรแกรมสร้างพลังอำนาจอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยการศึกษาครั้งนี้กลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมสร้างพลังอำนาจโดยใช้แนวคิดของ Gibson (1995) เป็นการศึกษามุ่งเน้นให้ผู้เรียนได้พัฒนาความสามารถของตนเองในการคิด ตัดสินใจ แก้ปัญหาได้ด้วยตนเอง เกิดความนับถือ เชื่อมมั่นในความสามารถตนเอง วิธีการที่ใช้ในการศึกษาเพื่อการสร้างพลังอำนาจนี้ จะเน้นผู้เรียนมีส่วนร่วมในการเรียนอย่างเต็มที่ (Active Participation) มีการสนทนาและเปลี่ยนความคิดระหว่างผู้เรียน ให้ผู้เรียนได้ระบุปัญหา วิเคราะห์สาเหตุ มองภาพในอนาคตได้ สามารถพัฒนาทวิวิธีที่จะแก้ปัญหาได้ และดำเนินการแก้ไข ปัญหา (Gibson, 1995 อ้างถึงในนิตยา เพ็ญศิริรักษา, 2554) สอดคล้องกับที่ ซินตา รุ่งวิทยากร และคณะ (2551) กล่าวว่า การเสริมสร้างพลังอำนาจ หมายถึง กระบวนการหรือวิธีการที่ทำให้บุคคลมีการคิดริเริ่มตนเองมีคุณค่าตระหนักในปัญหาที่เกิดขึ้นด้วยตนเอง และสามารถวางแผนในการควบคุมสถานการณ์ จัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้น สามารถแสวงหาแหล่งประโยชน์ที่เหมาะสมกับตนเอง ทั้งนี้โดยอาศัยศักยภาพและความสามารถของตนเอง เพื่อให้กลุ่มทดลองเกิดพฤติกรรมการออกกำลังกาย และการบริโภคอาหารที่เหมาะสม สอดคล้องกับงานวิจัยที่ผ่านมาที่นำแนวคิดการสร้างพลังอำนาจมาใช้เป็นแนวทางในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ เช่น การศึกษาของสุภาพรรณ สุขคล้าย (2553) ซึ่งทำการศึกษาผลของโปรแกรมเสริมพลังอำนาจกับภาวะเสี่ยงต่อโรคหัวใจและหลอดเลือด กลุ่มตัวอย่างคือ ประชาชนที่มีอายุ 35 ปีขึ้นไปที่มีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด จำนวน 60 คน เลือกแบบเจาะจงแบ่งเป็น กลุ่มทดลองและ กลุ่มควบคุมกลุ่มละ 30 คน ระยะเวลาในการศึกษา 4 เดือน ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มทดลองมีค่าทางคลินิกของภาวะเสี่ยงต่อโรคหัวใจและหลอดเลือด (รอบเอว ความดันโลหิต ระดับน้ำตาลเกาะติดเม็ดเลือดแดง) ทุกค่าลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มที่ได้รับการรักษาพยาบาลตามปกติพบว่าค่าทางคลินิกของภาวะเสี่ยงต่อโรคหัวใจและหลอดเลือด มีค่าเพิ่มขึ้น และการศึกษาของปิยาพร สินธุโคตร (2555) ซึ่งทำการศึกษาผลของโปรแกรมเสริมสร้างพลังอำนาจในการให้นมแม่ ต่อการรับรู้ความสามารถของมารดา, ปริมาณน้ำนมแม่ และการเปลี่ยนแปลงของน้ำหนักตัวในทารกเกิดก่อนกำหนด กลุ่มตัวอย่างคือ มารดาและทารกจำนวน 40 คู่ โดยเป็นมารดาหลังคลอดทางช่องคลอดครั้งแรก และทารกเกิดก่อนกำหนดอายุครรภ์ 34 ถึง 36 สัปดาห์กับ 6 วัน ที่รับการรักษาในโรงพยาบาลระดับตติยภูมิ แบ่งเป็นกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองอย่างละ 20 คู่ มีคุณสมบัติคล้ายกันในด้านอายุครรภ์และน้ำหนักแรกเกิดของทารก และความตั้งใจในการให้นมแม่ กลุ่มควบคุมได้รับการพยาบาลตามปกติ กลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมเสริมสร้างพลังอำนาจในการให้นมแม่ ผลการวิจัยพบว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนการรับรู้ความสามารถของมารดา หลังการทดลองสูงกว่าก่อนทดลอง อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ค่าเฉลี่ยของคะแนน

การรับรู้ความสามารถของมารดา กลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ค่าเฉลี่ยของปริมาณน้ำนมแม่ของมารดาที่บีบเก็บได้ในกลุ่มทดลองมากกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ค่าเฉลี่ยของร้อยละของน้ำหนักตัวหลังเกิดที่ลดลงของทารกเกิดก่อนกำหนดของมารดากลุ่มทดลองแตกต่างกับกลุ่มควบคุม อย่างไม่มีนัยสำคัญที่ระดับ .05

และเมื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกาย และการบริโภคอาหารของเด็กนักเรียนที่มีภาวะอ้วนกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมการสร้างพลังอำนาจจะพบว่าคะแนนเฉลี่ยสูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับโปรแกรมการสร้างพลังอำนาจ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 สอดคล้องกับการศึกษาของ สุภาพรณ สุขคล้าย (2553) ซึ่งได้สรุปแนวคิดการเสริมสร้างพลังอำนาจ (Empowerment) ไว้ว่า “การสร้างพลังอำนาจเป็นหลักการที่มีความสำคัญเพราะเป็นแนวคิดที่มีโครงสร้างเชื่อมโยงระหว่างความเข้มแข็งและสมรรถนะของบุคคล ระบบเกื้อหนุนและพฤติกรรมเชิงรุก เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในสังคม บางครั้งมีความคลุมเครือระหว่างแนวคิดการเสริมสร้างพลังอำนาจกับแนวคิดเกี่ยวกับความรู้สึกนับถือตนเอง (Self Esteem) การรับรู้สมรรถนะของตน (Self Efficacy) และการควบคุมตนเอง (Locus of Control ) เพราะมีความคาบเกี่ยวกัน แต่จะเห็นได้ว่าแนวคิดการเสริมสร้างพลังอำนาจเป็นแนวคิดเชิงโครงสร้างที่กว้างกว่าและเน้นการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและสิ่งแวดล้อม ที่มีผลต่อการตัดสินใจและการควบคุมตนเอง และยังสอดคล้องกับการศึกษาของ สมจิตร นคราพานิช และคณะ (2554) ที่ศึกษาผลของโปรแกรมการเสริมสร้างพลังอำนาจในการส่งเสริมสุขภาพต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหาร พฤติกรรมการออกกำลังกายและภาวะโภชนาการของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โดยใช้กรอบแนวคิดการเสริมสร้างพลังอำนาจของเอลลิส สดอลและปอปเคส-วอเตอร์ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ของโรงเรียนนนทรีวิทยา จำนวน 70 คน เลือกแบบเจาะจง มีการรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามพฤติกรรมการบริโภคอาหาร พฤติกรรมการออกกำลังกาย และประเมินภาวะโภชนาการด้วยน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง วิเคราะห์เปรียบเทียบระหว่างพฤติกรรมการบริโภคอาหาร พฤติกรรมการออกกำลังกาย และภาวะโภชนาการของนักเรียน ก่อนเข้าร่วมโปรแกรมกับหลังเข้าร่วมโปรแกรม 2 และ 4 เดือนผลการวิจัยพบว่าคะแนนพฤติกรรมการบริโภคอาหาร และพฤติกรรมการออกกำลังกายภายหลังเข้าร่วมโปรแกรม 2 และ 4 เดือนสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรม อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p > .05$ ) แต่พบว่ามีพฤติกรรมการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายบางเรื่องดีขึ้น ส่วนภาวะโภชนาการภายหลังเข้าร่วมโปรแกรม 2 และ 4 เดือน ดีขึ้นร้อยละ 7.14 และ 8.57 ตามลำดับ ส่วนในเรื่องของน้ำหนัก พบว่า หลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีค่าน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงที่อยู่ในระดับอ้วนมีจำนวนลดลง สามารถควบคุมน้ำหนักได้ เนื่องจากเด็กกลุ่มทดลองออกกำลังกายเพิ่มขึ้นกว่าเดิมและรับประทานอาหารที่ถูกหลักโภชนาการมากขึ้น สอดคล้องกับการศึกษาของ ศรีสมร การ่อนและคณะ (2552) ที่ศึกษาโปรแกรมการลดน้ำหนักนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินในพื้นที่รับผิดชอบโรงพยาบาลลำพูน พบว่า ค่าดัชนีมวลกายลดลง มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมรับประทานขนมขบเคี้ยว การรับประทานอาหาร และการออกกำลังกาย รวมถึงผู้ปกครองมีการปรับเปลี่ยนวิธีการดูแลเด็ก



ในด้านการบริโภคและการออกกำลังกายไปในทางที่พึงประสงค์ หัวใจสำคัญในป้องกันและแก้ไขปัญหาเด็กอ้วนให้ได้ผลและมีประสิทธิภาพ คือการดำเนินกิจกรรมที่หลากหลายกลยุทธ์และต่อเนื่อง เพื่อให้เด็กสามารถเปลี่ยนบริโภคนิสัย รวมถึงพฤติกรรมการใช้พลังงานให้มีมากขึ้นและสามารถปฏิบัติได้อย่างต่อเนื่องจนเป็นนิสัยที่ถาวรได้

### สรุปผล

จากการศึกษาครั้งนี้ พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 63 โดยกลุ่มใหญ่มีอายุ 11 ปี (ร้อยละ 40) ที่เหลือมีอายุ 10 ปีและ 12 ปี เท่ากัน (ร้อยละ 30) และระดับชั้นเรียนส่วนใหญ่อยู่ในชั้นปีที่ 5 (ร้อยละ 70) และเด็กนักเรียนมีค่าน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง อยู่ในระดับเริ่มอ้วน คิดเป็น 1 ใน 4 ส่วนของเด็ก คະแนนเฉลี่ยพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกาย และการบริโภคอาหารของเด็กนักเรียนที่มีภาวะอ้วนหลังได้รับโปรแกรมการสร้างพลังอำนาจสูงกว่าก่อนได้รับโปรแกรม คະแนนเฉลี่ยพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกาย และการบริโภคอาหารของเด็กนักเรียนที่มีภาวะอ้วนกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมการสร้างพลังอำนาจสูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับโปรแกรมสร้างพลังอำนาจ

### การนำผลการวิจัยไปใช้

1. ข้อเสนอแนะสำหรับผู้บริหารและบุคลากรสาธารณสุข สามารถใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาบทบาทของเจ้าหน้าที่สาธารณสุขในการส่งเสริมสุขภาพให้แก่เด็กทั้งในโรงเรียนและในหน่วยงาน และเจ้าหน้าที่สาธารณสุขสามารถนำโปรแกรมสร้างพลังอำนาจต่อการปรับพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายและการบริโภคอาหารของเด็กนักเรียนที่มีภาวะอ้วน ไปใช้ปรับพฤติกรรมเด็กนักเรียนที่มีภาวะอ้วนในชุมชนได้ หน่วยงานด้านสาธารณสุข ควรจัดบริการอนามัยโรงเรียน โดยการประสานงานกับครูในโรงเรียนโดยมีหน่วยงานที่รับผิดชอบให้คำปรึกษา ให้ความรู้กับครู บุคลากรและนักเรียนในโรงเรียนเกี่ยวกับการจัดอาหารให้เด็กบริโภค การส่งเสริมการใช้พลังงานทางกายให้แก่เด็ก ทั้งเด็กที่มีภาวะอ้วนและเด็กปกติเพื่อป้องกันการเกิดปัญหาสุขภาพต่อไปในอนาคต

2. ข้อเสนอแนะสำหรับผู้บริหารและบุคลากรการศึกษา ควรจัดบริการอนามัยโรงเรียน โดยการประสานงานกับหน่วยงานด้านสาธารณสุขและครูในโรงเรียนโดยมีหน่วยงานที่รับผิดชอบให้คำปรึกษา การกำหนดนโยบายของสถานศึกษา ในการพัฒนาศักยภาพและให้ความรู้กับครู บุคลากรและนักเรียนในโรงเรียนเกี่ยวกับการจัดอาหารให้เด็กบริโภค การส่งเสริมการใช้พลังงานทางกายให้แก่เด็ก ทั้งเด็กที่มีภาวะอ้วนและเด็กปกติเพื่อป้องกันการเกิดปัญหาสุขภาพต่อไปในอนาคต

3. ข้อเสนอแนะสำหรับผู้ปกครองและนักเรียน ต้องเน้นกิจกรรมที่ทำให้เด็กได้มีส่วนร่วมแสดงความคิดเห็น จัดเป็นกิจกรรมที่เน้นความสนุกสนานและสอดแทรกสาระของเนื้อหาเข้าไป จะทำให้เด็กเกิดการเรียนรู้ได้รวดเร็วและกระตุ้นให้เกิดพฤติกรรมที่พึงประสงค์ได้ ควรมีการสอดแทรกเนื้อหาและกิจกรรมการออกกำลังกายและการบริโภคอาหารเพื่อส่งเสริมให้เด็กเกิดพฤติกรรมควบคุมน้ำหนักในวิชาที่เรียน



และจัดกิจกรรมในโรงเรียนที่ส่งเสริมการใช้พลังงานของเด็ก จัดสิ่งแวดล้อมให้เอื้ออำนวยต่อการออกกำลังกาย หรือจัดอาหารให้เหมาะสมกับวัยของเด็ก จัดกิจกรรมให้เด็กตระหนักถึงโรคร้ายที่อาจเกิดขึ้นกับตนเอง เมื่อเกิดภาวะอ้วน ส่งเสริมให้เด็กมีพลังอำนาจในการควบคุมน้ำหนักตนเอง

### ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาผลของโปรแกรมสร้างพลังอำนาจต่อการปรับพฤติกรรมการออกกำลังกาย และการบริโภคอาหารของเด็กนักเรียนที่มีภาวะอ้วนในการควบคุมน้ำหนักโดยติดตามพฤติกรรมการออกกำลังกายและการบริโภคอาหารและประเมินน้ำหนักของเด็กนักเรียนที่มีภาวะอ้วนในระยะยาว
2. ควรมีการศึกษาผลของโปรแกรมสร้างพลังอำนาจต่อการปรับพฤติกรรมการออกกำลังกาย และการบริโภคอาหารของเด็กนักเรียนที่มีภาวะอ้วนในการควบคุมน้ำหนักของเด็กนักเรียนที่มีภาวะอ้วน กับเด็กในกลุ่มช่วงวัยอื่น ๆ
3. ควรมีการศึกษาผลของโปรแกรมสร้างพลังอำนาจต่อการปรับพฤติกรรมการออกกำลังกาย และการบริโภคอาหารของเด็กนักเรียนที่มีภาวะอ้วนในการควบคุมน้ำหนักโดยการนำครูผู้สอนในโรงเรียน เข้ามามีส่วนร่วมในการปรับพฤติกรรมการออกกำลังกายและการบริโภคอาหารของเด็กนักเรียนที่มีภาวะอ้วน

### เอกสารอ้างอิง

- ชนิตา รุ่งวิทยาการและคณะ. (2551). การศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม สุขภาพ พิชิตอ้วน พิชิตพุง เจ้าหน้าที่ศูนย์อนามัยที่ 6. ขอนแก่น: กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
- นิตยา เพ็ญศิริินภา. (2554). การเสริมพลังเพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเสี่ยงต่อโรคหัวใจและหลอดเลือด: แนวคิดและการปฏิบัติ. กรุงเทพฯ: จรัสสินทวงศ์การพิมพ์.
- ปิยาพร สินธุโคตร. (2555). ผลของโปรแกรมเสริมสร้างพลังอำนาจในการให้นมแม่ต่อการรับรู้ความสามารถของมารดา, ปริมาณน้ำนมแม่และการเปลี่ยนแปลงของน้ำหนักตัวในทารกเกิดก่อนกำหนด. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พิสนุ ฟองศรี. (2549). วิจัยทางการศึกษา. (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพฯ: เทียมฝ่าการพิมพ์.
- ศรีสมร การ่อน และคณะ. (2552). โปรแกรมการลดน้ำหนักนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินในพื้นที่รับผิดชอบโรงพยาบาลลำพูน. ลำพูน: โรงพยาบาลลำพูน.
- สกุณา บุญนรากร. (2555). การสร้างเสริมสุขภาพแบบองค์รวมทุกช่วงวัย. พิมพ์ครั้งที่ 4. สงขลา. เทมการพิมพ์.



- สุภาพรรณ สุขคล้าย. (2553). ผลของโปรแกรมการสร้างพลังอำนาจต่อการลดภาวะเสี่ยงของโรคหัวใจและหลอดเลือด. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ (วิทยาการสังคมและการจัดการระบบสุขภาพ) กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- สมจิตร นครพานิช และคณะ. (2554). ผลของโปรแกรมการเสริมสร้างพลังอำนาจในการส่งเสริมสุขภาพต่อพฤติกรรมบริโภคอาหาร พฤติกรรมการออกกำลังกายและภาวะโภชนาการของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น. กรุงเทพฯ: วิทยาลัยพยาบาลสภากาชาดไทย.
- อรพิน เทอดอุดมธรรม. (2550). ผลของโปรแกรมเสริมสร้างพลังอำนาจต่อพฤติกรรมที่เกิดภาวะแทรกซ้อนในผู้สูงอายุที่มีโรคความดันโลหิตสูงชนิดไม่ทราบสาเหตุ. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.