

# ผลของการเสริมสร้างพลังอำนาจต่อพฤติกรรมการดูแลตนเอง ของผู้มีน้ำหนักเกินมาตรฐาน

## THE EFFECT OF EMPOWERMENT FOR SELF-CARE BEHAVIOR ON OVERWEIGHT PEOPLE

ผู้วิจัย

ฐิตาพร มะลิเครือ<sup>1</sup>

### บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลการเสริมสร้างพลังอำนาจต่อพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้มีน้ำหนักเกินมาตรฐานในชุมชนบ้านคลองม่วง ตำบลหนองทะเล อำเภอเมือง จังหวัดกระบี่ กลุ่มตัวอย่างคือ ผู้มีอายุ 35 ปีขึ้นไปที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐาน ดัชนีมวลกายเกิน 23.00 กิโลกรัมต่อตารางเมตร จำนวน 29 คน เครื่องมือที่ใช้ในการทดลองคือ กิจกรรมการเสริมสร้างพลังอำนาจโดยใช้ทฤษฎีการเสริมสร้างพลังอำนาจของกิปลัน ประกอบด้วย 4 ขั้นตอน 1) การค้นพบสถานการณ์จริง 2) การสะท้อนคิดอย่างมีวิจารณญาณ 3) การตัดสินใจเลือกวิธีปฏิบัติที่เหมาะสม 4) การคงไว้ซึ่งการปฏิบัติที่มีประสิทธิภาพ ระยะเวลาในการดำเนินการวิจัย 12 สัปดาห์ ตรวจสอบความเที่ยงตรงโดยผู้ทรงคุณวุฒิ 3 คน ดัชนีความตรงเนื้อหา = .88 เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูลประกอบด้วย 1) แบบทดสอบความรู้พฤติกรรมการดูแลตนเอง ตรวจสอบความเชื่อมั่นโดยใช้ Kruder Richardson (KR 20) = .86 2) แบบสอบถามพฤติกรรมการดูแลตนเอง ตรวจสอบความเชื่อมั่นโดยวิธีสัมประสิทธิ์ของครอนบราซ ได้ค่าความเชื่อมั่น = .85 3) แบบบันทึกน้ำหนักตัวประจำสัปดาห์ วิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณด้วยสถิติ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนน ความรู้ พฤติกรรมการดูแลตนเอง ตามหลัก 3 อ. ด้วยสถิติ t-test

ผลการวิจัยพบว่า หลังเข้าร่วมกิจกรรมเสริมสร้างพลังอำนาจ กลุ่มตัวอย่างมีคะแนนเฉลี่ยด้านความรู้ด้านพฤติกรรมการดูแลตนเอง และค่าเฉลี่ยของดัชนีมวลกาย สูงกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สรุปได้ว่า การเสริมสร้างพลังอำนาจของผู้มีน้ำหนักเกินมาตรฐานในชุมชนบ้านคลองม่วง มีผลให้พฤติกรรมการดูแลตนเองดีขึ้น

**คำสำคัญ :** การเสริมสร้างพลังอำนาจ, พฤติกรรม, น้ำหนักเกินมาตรฐาน

<sup>1</sup> นักศึกษาหลักสูตรสาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี

## ABSTRACT

Research aimed to study the consequences of the empowerment for self-care behavior of overweight people who had in Ban Klongmong community of Muang District Krabi Province. The sample consisted of 29 overweight people in Ban Klongmong with their body mass index over 23.00 kg/m and were over 35 years old. Research tool used as the intervention is the process of Gibson's theory. Data collecting were questionnaire, and weekly data collecting form for recording the weight. The data collected were analyzed quantitatively using statistical methods by means percentage, mean, standard deviation to differentiate the score of knowledge and self care behavior a compare them by t-test.

The results revealed that : after using empowerment activity, overweight people had more means of knowledge and self-care behaviors than before participating in activities with statistically significant differences. (p = .05)

**Keywords :** Empowerment, behavior, overweight

## บทนำ

โรคอ้วนเป็นปัญหาสาธารณสุขที่สำคัญอย่างหนึ่งของหลายประเทศทั่วโลก องค์การอนามัยโลกกล่าวถึงโรคอ้วนว่า เป็นโรคระบาดของโลก และเป็นปัญหาสาธารณสุขที่ต้องแก้ไขเร่งด่วน เนื่องจากภาวะน้ำหนักเกินมาตรฐานหรือโรคอ้วน ส่งผลกระทบทำให้เกิดโรคหลายโรค เช่น โรคระบบหัวใจและหลอดเลือด โรคกระดูกและข้อ โรคมะเร็งบางชนิด โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง ไชมันในเลือดผิดปกติ โรคเหล่านี้เป็นโรคเรื้อรังที่มีค่าใช้จ่ายสูง จากข้อมูลความชุกของผู้มีน้ำหนักเกินมาตรฐานในภูมิภาคเอเชียและแปซิฟิก ประเทศไทยอยู่ในอันดับที่ 5 พบว่าความชุกของโรคอ้วนร้อยละ 50 ในปี 2529-2547 ประเทศมีคนอ้วนเพิ่มขึ้นถึง 7.5 เท่า ประเทศไทยมีคนรูปร่างท่วมถึงอ้วนถึง 10.2 ล้านคน หรือร้อยละ 35 ของ

ประชากร 35 ปีขึ้นไป ส่งผลให้เกิดการสูญเสียค่าใช้จ่ายอย่างมหาศาลในการดูแลสุขภาพ โรคอ้วนและโรคต่างๆ ที่สัมพันธ์กับโรคอ้วน เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง ไชมันในเลือด ทั้งๆ ที่โรคเหล่านี้สามารถป้องกันได้ (กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2556 : 91) กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุขได้ดำเนินการรณรงค์สร้างกระแสโครงการคนไทยไร้พุง ตั้งแต่ปี พ.ศ.2550 ได้สร้างแบบอย่างที่ดีในการดูแลสุขภาพของคนไทยตามหลัก 3 อ. คือ การบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย และการควบคุมอารมณ์ (กรมอนามัย, 2551 : 26) โดยจากการรณรงค์สร้างกระแสจากบุคคลที่อ้วนลงพุง สมัครเข้ามา ร่วมเป็นบุคคลต้นแบบ รู้จักการจัดการการควบคุมน้ำหนักด้วยภารกิจ 3 อ. จนถึงการรับสมัครองค์กรต่างๆ เพื่อเป็นองค์กรไร้พุงต้นแบบ เพื่อเพิ่มกระแสให้คนไทยเห็นความสำคัญ

ของการแก้ปัญหาภาวะน้ำหนักเกินมาตรฐาน และอ้วนให้ยั่งยืน รณรงค์ให้คนไทยลดน้ำหนัก ลดพุง อย่างถูกต้อง

สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดกระบี่ ได้ดำเนินการโครงการคนไทยไร้พุง ตั้งแต่ ปี 2552 และในปี 2557 ได้ประเมินค่าดัชนี มวลกาย พบว่ามีผู้ที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐาน ร้อยละ 38.60 จากผลการประเมินจะเห็นว่า ประชากรในจังหวัดกระบี่มีภาวะน้ำหนักเกิน ในอัตราสูง ถือว่าเป็นปัญหาที่ต้องดำเนินการ แก้ไข เพื่อป้องกันการเกิดโรคแทรกซ้อนที่ตามมา ในส่วนของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล บ้านคลองม่วง จากการคัดกรองกลุ่มเสี่ยง โรคเรื้อรังอายุ 35 ปีขึ้นไป พบผู้มีน้ำหนัก เกินมาตรฐานร้อยละ 43.90 ผู้ที่มีโรคประจำตัว เบาหวาน ความดันโลหิตสูง มีน้ำหนักเกิน ร้อยละ 70.75 จากการศึกษาทางวิจัยของ ปิยรัตน์ นิลอภัยกา ศึกษาการพัฒนารูปแบบ การเสริมสร้างพลังอำนาจสตรีเพื่อป้องกันมะเร็ง ปากมดลูก พบว่าทุกคนที่สมัครใจเข้าร่วมกิจกรรม เสริมสร้างพลังอำนาจตัดสินใจรับการตรวจ มะเร็งปากมดลูกร้อยละ 100 จากการศึกษาของ ถนอมศรี รักษ์สวัสดิ์ (2540) ศึกษาเรื่องการ ควบคุมน้ำหนักโดยการเสริมสร้างพลังอำนาจ ในตนเอง ของกลุ่มแม่บ้านตำบลหนองแก้ว อำเภอหาดง จังหวัดเชียงใหม่ พบว่าหลังเข้าร่วม กิจกรรมการควบคุมน้ำหนักของกลุ่มตัวอย่าง สามารถควบคุมน้ำหนักของตนเองได้อย่าง เหมาะสม และจากการศึกษาของ จิรชาติ ชมพู (2550) ได้ศึกษาการเสริมพลังอำนาจในการ ออกกำลังกายของผู้สูงอายุสถานสงเคราะห์ คนชราวัยทองนิเวศน์ จังหวัดเชียงใหม่ โดยใช้ กระบวนการเสริมสร้างพลังอำนาจตามแนวคิด ของกิปลัน 4 ขั้นตอน ผลการศึกษาพบว่า ผู้สูงอายุปฏิบัติกิจกรรมออกกำลังกาย

สม่ำเสมอ และมีความรู้สึกมั่นใจในศักยภาพ ของตนเอง มีทัศนคติที่ดี รู้สึกเป็นเจ้าของ ของกิจกรรมการออกกำลังกายอีกด้วย จากการ ศึกษาเหล่านี้ชี้ให้เห็นว่า กระบวนการเสริม พลังอำนาจสามารถแก้ไขปัญหาสุขภาพและพัฒนา พฤติกรรมสุขภาพได้สำเร็จ ผู้วิจัยเห็นความสำคัญ ของการเสริมพลังอำนาจในการดูแลสุขภาพตนเอง จึงได้ทำการศึกษา การเสริมสร้างพลังอำนาจ ในการดูแลตนเองของผู้มีน้ำหนักเกินมาตรฐาน ในชุมชนบ้านคลองม่วง โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อให้กลุ่มผู้มีน้ำหนักเกินมาตรฐาน สามารถ ลดน้ำหนัก และมีพฤติกรรมดูแลตนเองได้เหมาะสม และสามารถควบคุมน้ำหนักตนเองได้

## วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อศึกษาผลการเสริมสร้างพลังอำนาจ ต่อพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้มีน้ำหนัก เกินมาตรฐานในชุมชนบ้านคลองม่วง ตำบล หนองทะเล อำเภอเมือง จังหวัดกระบี่

## วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi experimental research) รูปแบบการวิจัยแบบ หนึ่งกลุ่ม วัดก่อนและหลังการทดลอง (One group pretest-posttest design) สำหรับพฤติกรรมสุขภาพ วัดซ้ำ วัดก่อนทดลอง 1 ครั้ง หลังจากนั้นวัดอีก 3 ครั้ง ในสัปดาห์ที่ 4 สัปดาห์ที่ 8 และสัปดาห์ ที่ 12 จำนวน 3 ครั้ง หลังทดลอง

ประชากรกลุ่มตัวอย่าง ประชากร คือ ประชาชนที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐาน มีค่าดัชนีมวลกายตั้งแต่ 23 กิโลกรัมต่อตารางเมตร มีค่ารอบเอวเกิน 90 เซนติเมตรในผู้ชาย มีค่า รอบเอวเกิน 80 เซนติเมตรในผู้หญิง ที่ได้รับ

ตามกรอบความเสี่ยงอายุ 35 ปีขึ้นไป จำนวน 338 คน กลุ่มตัวอย่าง คือ ประชากรอายุ 35 ปีขึ้นไป คำนวณกลุ่มตัวอย่างโดยใช้ขนาดอิทธิพล (effect size) เท่ากับ .80 และค่า two-tailed  $\alpha = .05$  เมื่อเปิดตารางการวิเคราะห์อำนาจการทดสอบสถิติของโคเฮน ได้กลุ่มตัวอย่างเท่ากับ 26 เพื่อป้องกันการสูญหายของกลุ่มตัวอย่างจึงเพิ่มจำนวนกลุ่มตัวอย่างอีก 10% คือจำนวน 3 คน ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 29 คน ผู้วิจัยคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง โดยกำหนดคุณสมบัติได้แก่ มีค่าดัชนีมวลกายมากกว่า 23 กิโลกรัมต่อตารางเมตร

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย มีแบบทดสอบความรู้ แบบสอบถามพฤติกรรม และกิจกรรม การเสริมสร้างพลังอำนาจการดูแลตนเองของผู้มีน้ำหนักเกินมาตรฐาน จัดกิจกรรม 4 ขั้นตอน โดยใช้เกมเป็นสื่อในการเรียนรู้

**ขั้นตอนที่ 1** การค้นพบสถานการณ์จริง กิจกรรมที่ 1 เกม “นี่หรือคือตัวฉัน”

วัตถุประสงค์

1. เพื่อการสร้างความคุ้นเคยและสร้างสัมพันธ์ที่ดีระหว่างผู้วิจัยกับสมาชิกเข้าร่วมวิจัย และระหว่างกลุ่มสมาชิกเข้าร่วมวิจัยด้วยกัน

2. เพื่อให้สมาชิกมีเพื่อนไว้ปรึกษาดูแลให้กำลังใจกัน และชักชวนกันในการทำกิจกรรมต่างๆ ของกลุ่ม

วิธีการจัดกิจกรรม

1. เริ่มด้วยกิจกรรมสนทนาการวิจัยพร้อมทั้งชี้แจงวัตถุประสงค์และแนวทางจัดกิจกรรม

3. สมาชิกกล่าวแนะนำตัวเอง สิ่งคาดหวังจากการเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งนี้เป็นอย่างไร

4. ให้สมาชิกจับคู่กันเป็นเพื่อนคู่หูที่รู้ใจ โดยให้แต่ละคนเล่าประวัติของตัวเองให้เพื่อนรับรู้

5. ผู้วิจัยให้กลุ่มสมาชิกทำแบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับน้ำหนักเกินมาตรฐานโรคอ้วน และการลดน้ำหนัก การรู้พลังอำนาจของตนในการดูแลสุขภาพ และพฤติกรรมดูแลสุขภาพตามหลัก 3 อ. ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

6. ผู้วิจัยดำเนินการชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูงเพื่อหาดัชนีมวลกาย วัดรอบเอว กลุ่มตัวอย่างก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

7. สรุปและถอดบทเรียนที่ได้จากกิจกรรม

**ขั้นตอนที่ 2** การสะท้อนคิดอย่างมีวิจรรย์ญาณ กิจกรรมที่ 2 ชื่อเกม “อ้วนภัยร้ายอันตรายกว่าที่คิด”

วัตถุประสงค์ เพื่อให้กลุ่มเข้าร่วมวิจัยได้ทบทวนเหตุการณ์สถานการณ์ และมีความเข้าใจกับปัญหาที่ตนเองประสบอยู่ นำไปสู่การตัดสินใจและแสวงหาทางเลือกที่เหมาะสม

วิธีการจัดกิจกรรม

1. ให้แต่ละคนแสดงความคิดเห็นว่าตอนนี้ร่างกายตนเองเป็นอย่างไร เสี่ยงต่อการเป็นโรคอะไรได้บ้าง และที่ผ่านมานั้นตนเองมีพฤติกรรมอย่างไร ในเรื่องการกินอาหารการออกกำลังกาย การผ่อนคลายความเครียด และตนเองมีสุขภาพเป็นอย่างไรเมื่อมีน้ำหนักเกิน (อ้วน) โดยพูดแลกเปลี่ยนกับกลุ่ม

2. นำเสนอการแลกเปลี่ยนในกลุ่มใหญ่

3. ผู้วิจัยให้ความรู้เรื่องปัญหาที่เกิดจากภาวะน้ำหนักเกินมาตรฐานและโรคอ้วน

4. สรุปและถอดบทเรียนที่ได้จากกิจกรรม

**ขั้นตอนที่ 3** การตัดสินใจเลือกวิถีปฏิบัติที่เหมาะสม กิจกรรมที่ 3 ชื่อเกม “ทางเลือกของฉัน”

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้กลุ่มผู้เข้าร่วมการวิจัยมีการแลกเปลี่ยนความรู้ ความเชื่อ และประสบการณ์ ในอันที่จะนำไปสู่พฤติกรรมที่ถูกต้องเกี่ยวกับการป้องกันภาวะน้ำหนักเกินหรือโรคอ้วน โดยเน้นในเรื่องอาหาร การออกกำลังกาย และการผ่อนคลายความเครียด

2. เพื่อหาแนวทางในการกำหนด กฎ กติกาในการดำเนินกิจกรรมของกลุ่ม

### วิธีการจัดกิจกรรม

1. ผู้วิจัยบอกสถานการณ์ของโรคอ้วน

2. ระดมความคิดและแลกเปลี่ยนเรียนรู้ เรื่องโรคอ้วน/คุณรู้อะไรว่าคุณอ้วน โรคอ้วน มีสาเหตุเกิดจากอะไร แล้วฉันจะปฏิบัติตน เพื่อป้องกันโรคอ้วนได้อย่างไร แลกเปลี่ยนเรียนรู้ ในกลุ่มย่อย และนำเสนอให้กลุ่มใหญ่

3. การคำนวณหาค่าดัชนีมวลกาย และการวัดรอบเอวของตนเอง เขียนลงในสมุดบันทึก

4. แลกเปลี่ยนเรียนรู้ เรื่องการควบคุมอาหาร/การคำนวณแคลอรีในอาหาร ฉลากโภชนาการ การออกกำลังกายที่ถูกวิธี/การผ่อนคลายความเครียด

5. ให้ความรู้เรื่องการควบคุมน้ำหนัก ตามหลัก 3 อ.

**ขั้นตอนที่ 4** การคงไว้ซึ่งการปฏิบัติที่มีประสิทธิภาพ จัดกิจกรรม 2 เกม

เกมที่ 1 กิจกรรมที่ 5 ชื่อเกม “ก้าวต่อไป ด้วยใจมุ่งมั่น”

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อประเมินผลการดำเนินกิจกรรม ครั้งที่ 1

2. เพื่อรับฟังปัญหาและอุปสรรคของ เพื่อนสมาชิก

### วิธีการจัดกิจกรรม

1. ผู้วิจัยดำเนินการชั่งน้ำหนัก และ วัดส่วนสูงเพื่อหาค่าดัชนีมวลกาย วัดรอบเอว กลุ่มตัวอย่าง ครั้งที่ 2

2. แจกผลการทดสอบ ค่าดัชนีมวลกาย และรอบเอวให้กลุ่มทราบ

3. ทบทวนความรู้และเล่าประสบการณ์ ที่ได้ปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ของกลุ่ม และแสดงความคิดเห็นจากผลการประเมินดัชนีมวลกาย ครั้งที่ 2 ของตนเองว่าเป็นอย่างไร มีปัญหาอุปสรรคในการดำเนินกิจกรรมอะไรบ้าง และ จะแก้ไขปัญหที่เกิดขึ้นอย่างไร มีปัญหาอุปสรรค ในการดำเนินกิจกรรมอะไรบ้าง และจะแก้ไขปัญหที่เกิดขึ้นอย่างไร

4. สรุปและถอดบทเรียนที่ได้จากกิจกรรม เกมที่ 2 กิจกรรมที่ 5 “ก้าวต่อไป เส้นชัย อยู่ข้างหน้า”

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อประเมินผลการดำเนินกิจกรรม ครั้งที่ 2

2. เพื่อรับฟังปัญหาและอุปสรรคของ เพื่อนสมาชิก

### วิธีการจัดกิจกรรม

1. ผู้วิจัยดำเนินการชั่งน้ำหนัก และ วัดส่วนสูงเพื่อหาค่าดัชนีมวลกาย วัดรอบเอว กลุ่มตัวอย่าง ครั้งที่ 3

2. แจกผลการทดสอบ ค่าดัชนีมวลกาย และรอบเอวให้กลุ่มทราบ

3. ทบทวนความรู้และเล่าประสบการณ์ ที่ได้ปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ของกลุ่ม และแสดงความคิดเห็นจากผลการประเมินค่าดัชนีมวลกาย ครั้งที่ 3 ของตนเองว่าเป็นอย่างไร มีปัญหาอุปสรรคในการดำเนินกิจกรรมอะไรบ้าง และ จะแก้ไขปัญหที่เกิดขึ้นอย่างไร

4. สรุปและถอดบทเรียนที่ได้จากกิจกรรม ชื่อกิจกรรมที่ 7 “มองเห็นเส้นชัยก้าวไปให้ถึง”

วัตถุประสงค์

1. เพื่อประเมินผลการดำเนินกิจกรรม ครั้งที่ 3

2. เพื่อรับฟังปัญหาและอุปสรรคของ เพื่อนสมาชิก

วิธีการจัดกิจกรรม

1. ผู้วิจัยดำเนินการชั่งน้ำหนัก และ วัดส่วนสูงเพื่อหาดัชนีมวลกาย วัดรอบเอว กลุ่มตัวอย่าง ครั้งที่ 4

2. แจกผลการทดสอบ ค่าดัชนีมวลกาย และรอบเอวให้กลุ่มทราบ

3. ทบทวนความรู้และเล่าประสบการณ์ ที่ได้ปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ของกลุ่ม และแสดงความคิดเห็นจากผลการประเมินค่าดัชนีมวลกาย ครั้งที่ 4 ของตนเองว่าเป็นอย่างไร มีปัญหา อุปสรรคในการดำเนินกิจกรรมอะไรบ้าง และ จะแก้ไขปัญหานั้นที่เกิดขึ้นอย่างไร

4. ผู้วิจัยให้สมาชิกทำแบบทดสอบ ความรู้ เกี่ยวกับพฤติกรรม การดูแลตนเอง ลดน้ำหนัก และพฤติกรรม การดูแลสุขภาพ ตามหลัก 3 อ. หลังการดำเนินกิจกรรม

5. มอบของรางวัลผู้ที่น้ำหนักลดมากที่สุด 3 อันดับแรก

6. สรุปและถอดบทเรียนที่ได้จากกิจกรรม

ร้อยละ 53.30 รองลงมาอายุ 41-50 ปี ร้อยละ 40.00 อายุ 51 ปีขึ้นไป ร้อยละ 6.7 ซึ่งมีสถานภาพสมรส ร้อยละ 96.55 และ แยกกันอยู่ ร้อยละ 3.45 ระดับการศึกษา ส่วนใหญ่จบชั้นประถมศึกษา ร้อยละ 72.40 รองลงมาจบชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ร้อยละ 13.80 และจบชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ร้อยละ 13.80 กลุ่มผู้เข้าร่วมโครงการส่วนใหญ่ประกอบ อาชีพเกษตรกรรม ร้อยละ 48.30 รองลงมา เป็นอาชีพรับจ้าง ร้อยละ 27.60 และอาชีพค้าขาย ร้อยละ 24.10 ส่วนใหญ่มีรายได้เฉลี่ย ต่อเดือน 10,001-15,000 บาท ร้อยละ 34.50 รองลงมารายได้มากกว่า 20,000 บาทขึ้นไป ร้อยละ 27.60 รายได้ 15,001-20,000 บาท ร้อยละ 20.70 และ รายได้ 5,001-10,000 ร้อยละ 17.20 ตามลำดับ และผู้เข้าร่วมโครงการ ส่วนใหญ่ไม่มีโรคประจำตัว ร้อยละ 58.60 มีโรคประจำตัว ร้อยละ 41.40 และส่วนใหญ่ มีเครือญาติอ้วน ร้อยละ 58.60 ไม่มีเครือญาติ อ้วน ร้อยละ 41.40

2. การทดสอบความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรม การดูแลตนเอง และการประเมินค่าดัชนีมวลกาย ของกลุ่มตัวอย่าง ผลดังตาราง

## ผลการวิจัย

1. ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างผู้เข้าร่วม โครงการ

กลุ่มผู้เข้าร่วมโครงการส่วนใหญ่ เป็นเพศหญิง ร้อยละ 89.70 และเพศชาย ร้อยละ 10.30 โดยส่วนใหญ่มีอายุ 35-40 ปี

**ตารางที่ 1** การเปรียบเทียบระดับความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมการดูแลตนเอง ตามหลัก 3 อ. ก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรมเสริมสร้างพลังอำนาจ

ระดับความรู้	ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม		หลังเข้าร่วมกิจกรรม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
สูง	3	10.35	26	89.65
ปานกลาง	17	58.65	3	10.35
ต่ำ	9	31	0	0
รวม	29	100	100	100

จากตารางที่ 1 พบว่า ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม ระดับความรู้ของผู้เข้าร่วมโครงการส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง คือ ร้อยละ 58.65 หลังเข้าร่วมกิจกรรมพบว่า ระดับความรู้ของผู้เข้าร่วมโครงการส่วนใหญ่อยู่ในระดับสูง คือ ร้อยละ 89.65

**ตารางที่ 2** ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความรู้ด้านการดูแลสุขภาพตามหลัก 3 อ. ของผู้เข้าร่วมโครงการ ก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรมเสริมสร้างพลังอำนาจ

ความรู้	n	$\bar{X}$	S.D.	t	P-value
ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม	29	1.79	.619	-7.15	.000
หลังเข้าร่วมกิจกรรม	29	2.82	.384		

จากตารางที่ 2 พบว่า ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของความรู้ด้านการดูแลสุขภาพตามหลัก 3 อ. ของผู้เข้าร่วมกิจกรรม กลุ่มผู้เข้าร่วมโครงการมีคะแนนเฉลี่ยของความรู้ก่อนเข้าร่วมกิจกรรมเท่ากับ 1.79 และหลังเข้าร่วมกิจกรรมเสริมสร้างพลังอำนาจเท่ากับ 2.82 เมื่อทดสอบความแตกต่างด้วยสถิติ t-test พบว่า หลังเข้าร่วมกิจกรรมเสริมสร้างพลังอำนาจ กลุ่มผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความรู้สูงกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

**ตารางที่ 3** การเปรียบเทียบระดับพฤติกรรมการดูแลตนเองตามหลัก 3 อ. ก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรมเสริมสร้างพลังอำนาจ

ระดับพฤติกรรม	ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม		หลังเข้าร่วมกิจกรรม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ดี	5	17.25	26	89.65
ปานกลาง	24	82.75	3	10.35
ต่ำ	0	0	0	0
รวม	29	100	100	100

จากตารางที่ 3 พบว่า ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม ระดับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตามหลัก 3 อ. อยู่ในระดับปานกลาง คือ ร้อยละ 82.75 ส่วนหลังเข้าร่วมกิจกรรมพบว่า ระดับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลัก 3 อ. ของกลุ่มเข้าร่วมกิจกรรมส่วนใหญ่อยู่ในระดับดี คือ ร้อยละ 89.65

**ตารางที่ 4** ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตามหลัก 3 อ. ของกลุ่มผู้เข้าร่วมโครงการก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรมเสริมสร้างพลังอำนาจ

พฤติกรรม	n	$\bar{X}$	S.D.	t	P-value
ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม	29	2.41	.50	-3.82	.006
หลังเข้าร่วมกิจกรรม	29	2.86	.35		

จากตารางที่ 4 พบว่า กลุ่มผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตามหลัก 3 อ. ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม เท่ากับ 2.41 และหลังเข้าร่วมกิจกรรมเสริมสร้างพลังอำนาจ เท่ากับ 2.86 เมื่อทดสอบความแตกต่างด้วยสถิติ t-test พบว่า หลังเข้าร่วมกิจกรรมเสริมสร้างพลังอำนาจ กลุ่มผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตามหลัก 3 อ. มากกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

**ตารางที่ 5** ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของดัชนีมวลกาย ก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรมเสริมสร้างพลังอำนาจ

ดัชนีมวลกาย	n	$\bar{X}$	S.D.	t	P-value
ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม	29	26.71	3.01	7.10	.00
หลังเข้าร่วมกิจกรรม	29	26.02	3.02		

\* P-value .05

จากตารางที่ 5 พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีค่าเฉลี่ยของดัชนีมวลกายก่อนเข้าร่วมกิจกรรม เท่ากับ 26.71 และหลังเข้าร่วมกิจกรรมมีค่าเฉลี่ยของดัชนีมวลกาย เท่ากับ 26.02 เมื่อทดสอบความแตกต่างด้วยสถิติ Dependent t-test พบว่า หลังเข้าร่วมกิจกรรมเสริมสร้างพลังอำนาจ กลุ่มตัวอย่างมีดัชนีมวลกายน้อยกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

## การอภิปรายผล

ผลจากการศึกษาครั้งนี้พอสรุปได้ว่าการเสริมพลังอำนาจในการดูแลตนเองของผู้มีน้ำหนักเกินมาตรฐานในชุมชนบ้านคลองม่วง ตำบลหนองทะเล อำเภอเมือง จังหวัดกระบี่ ส่งผลให้กลุ่มตัวอย่างมีความรู้และรับรู้ถึงพลังอำนาจของตน มีพฤติกรรมในการดูแลตนเองดีขึ้น ส่งผลให้น้ำหนักตัว ค่าดัชนีมวลกาย และค่ารอบเอวลดลง ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ถนอมศรี รักษ์สวัสดิ์ (2550) ศึกษาเรื่องการควบคุมน้ำหนักโดยการเสริมพลังตนเองของกลุ่มแม่บ้านตำบลหนองแก้ว อำเภอหาดง จังหวัดเชียงใหม่ ผลการศึกษาพบว่า การเพิ่มศักยภาพการควบคุมน้ำหนักโดยการเสริมพลังอำนาจ ทำให้กลุ่มตัวอย่างเกิดการเปลี่ยนแปลงด้านพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนัก ทั้งในเรื่องการออกกำลังกาย และการบริโภคอาหาร โดยภายหลังการทำกิจกรรมการควบคุมน้ำหนัก กลุ่มตัวอย่างมีศักยภาพในการปฏิบัติกิจกรรมการควบคุมน้ำหนักในตนเองได้อย่างเหมาะสม

## ข้อเสนอแนะ

### 1. ข้อเสนอแนะจากการวิจัยครั้งนี้

1.1 ผลการเสริมพลังอำนาจต่อพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้มีน้ำหนักเกินในครั้งนี้เป็นกระบวนการที่เหมาะสม เนื่องจากผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ค้นพบ รับรู้สภาพของตนเอง และหาแนวทางแก้ไขด้วยตนเอง สามารถนำวิธีการต่างๆ ไปปรับพฤติกรรมของตนเองไปในทางที่ดีขึ้น

1.2 ผู้ที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐานที่มีค่าดัชนีมวลกาย ตั้งแต่ 23.0 ขึ้นไป หรือเป็นโรคอ้วน ต้องลดน้ำหนักจำนวนมากจึงจะ

อยู่ในเกณฑ์ปกติ อาจหมดกำลังใจ ท้อแท้ ควรติดตามเยี่ยมและส่งเสริมให้ครอบครัวและชุมชนช่วยกันส่งเสริมให้กำลังใจด้วย

1.3 หลังจากเสร็จสิ้นโครงการ ควรมีการติดตามทุก 6 เดือนเพื่อให้มีพฤติกรรมที่ยั่งยืน

### 2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

เพื่อให้งานวิจัยครั้งนี้มีความต่อเนื่อง ควรทำการศึกษาในเรื่อง

2.1 ความสัมพันธ์ระหว่างการสนับสนุนจากครอบครัวและชุมชนกับประสิทธิผลในการดูแลสุขภาพของผู้มีน้ำหนักเกินมาตรฐาน

2.2 การพัฒนารูปแบบการสร้างแรงจูงใจเพื่อกระตุ้นให้ผู้มีน้ำหนักเกินมาตรฐานหันมาดูแลสุขภาพของตนเอง

## เอกสารอ้างอิง

กรมอนามัย, กองการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. **แนวทางการปฏิบัติการจัดการน้ำหนักรอบเอวส่งเสริมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมอย่างยั่งยืน.** นนทบุรี : โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก, 2550.

กรมอนามัย, กองโภชนาการ. **โปรแกรมการควบคุมน้ำหนักลดความอ้วน ภายใน 8 สัปดาห์.** นนทบุรี : โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย, 2551.

กระทรวงสาธารณสุข, กรมอนามัย. “การป้องกันและบำบัดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ด้วยการออกกำลังกาย”, **คู่มือเจ้าหน้าที่สาธารณสุข,** (ฉบับเมษายน 2556).

จิราชาติ ชมพู. **การเสริมสร้างพลังอำนาจของผู้สูงอายุ สถานสงเคราะห์คนชราวังทองนิเวศน์ จังหวัดเชียงใหม่.** วิทยานิพนธ์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2550.

ถนอมศรี รักษ์สวัสดิ์. **การควบคุมน้ำหนักโดยการเสริมสร้างพลังอำนาจในตนเองของกลุ่มแม่บ้านตำบลหนองแก้ว อำเภอหางดง จังหวัดเชียงใหม่.** วิทยานิพนธ์ ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2540.