

บทที่ 4

ผลที่ได้จากการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งการทดลอง(Quasi-Experimental Research) แบบกลุ่มเดียว วัดก่อนและหลังการทดลอง (One – Group Pretest – Posttest Design) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการส่งเสริมสุขภาพโดยการประยุกต์ใช้ทฤษฎีองค์การแห่งการเรียนรู้เพื่อควบคุมระดับไขมันในเลือดของชุมชนวัดคูเต่า อำเภอเมือง เชียงใหม่ ในเรื่องความรู้เกี่ยวกับภาวะไขมันในเลือดสูง ความตระหนักในการควบคุมระดับไขมันในเลือดและพฤติกรรมกาปฏิบัติตนในการควบคุมระดับไขมันในเลือดในด้านการบริโภคอาหารและเครื่องดื่มที่ถูกหลักโภชนาการ การออกกำลังกาย การจัดการกับความเครียด ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาและเสนอผลการวิจัยเป็น 2 ประเด็น ดังต่อไปนี้

1. กิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพโดยการประยุกต์ใช้ทฤษฎีองค์การแห่งการเรียนรู้เพื่อควบคุมระดับไขมันในเลือด
2. ผลของการส่งเสริมสุขภาพโดยการประยุกต์ใช้ทฤษฎีองค์การแห่งการเรียนรู้เพื่อควบคุมระดับไขมันในเลือด

1. กิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพโดยการประยุกต์ใช้ทฤษฎีองค์การแห่งการเรียนรู้เพื่อควบคุมระดับไขมันในเลือด

ขั้นก่อนการทดลอง

- กิจกรรมครั้งนี้จะต้องมีการพบ พูดคุยกับกลุ่มตัวอย่าง มีการศึกษาในเรื่องต่างๆ ว่า กลุ่มตัวอย่างมีปัญหาในเรื่องใดบ้าง ที่ได้จากการสอบถาม ได้แก่

1. ความรู้เกี่ยวกับไขมันในเลือดสูง
2. ความรู้เกี่ยวกับวิธีการควบคุมระดับไขมันในเลือดให้อยู่ในระดับปกติ
 - การบริโภคอาหารและเครื่องดื่มที่ถูกหลักโภชนาการ
 - การออกกำลังกาย
 - การจัดการกับความเครียด

ผลของกิจกรรมนี้ จากการสังเกตการณ์เยี่ยมกลุ่มตัวอย่างที่บ้านก่อนเริ่มกิจกรรม ซึ่งจะพบกลุ่มตัวอย่างทั้ง 20 คนที่บ้าน ซึ่งจะสอบถามในเรื่องความต้องการ และปัญหาของตนเอง และความรู้เกี่ยวกับไขมันในเลือดสูง และวิธีการควบคุมระดับไขมันในเลือด โดยส่วนใหญ่กลุ่มตัวอย่างจะมีตั้งแต่ไม่รู้ อยู่น้อย จนถึงปานกลาง ซึ่งจะยกตัวอย่างบ้านที่เข้าไป จำนวน 3 บ้าน ดังนี้

บ้านที่ 1 เป็นบ้านของ “ป้าใหญ่” ก่อนเข้าไปได้โทรศัพท์เข้าไปก่อน เพื่อที่จะได้เข้าไปในช่วงอาหารมื้อเย็น พอไปถึง “ป้าใหญ่” กำลังทำอาหารทานในช่วงมื้อเย็น จากการสังเกตในครัวในช่วงก่อนเข้าร่วมกิจกรรม จะเห็นว่าใช้น้ำมันใส่ถ้วยวางไว้จึงได้สอบถาม “ป้าใหญ่” ว่าเป็นน้ำมันอะไร จึงได้คำตอบว่าเป็นน้ำมันหมูเอาไว้ทำอาหารซึ่งเป็นน้ำมันที่เหลือจากการทำอาหารเมื่อตอนกลางวัน และ อาหารที่ทำวันนี้มีไข่เจียว กับแกงเผ็ดไก่ จึงได้สอบถามป้าใหญ่ว่า ส่วนมากแล้วป้าใหญ่ชอบทานอะไรในแต่ละวัน และทำอะไรทานบ่อยที่สุด ได้คำตอบว่า “ป้าใหญ่” ชอบทานข้าวหมู และข้าวมันไก่ แต่ไม่ชอบทานหวานเท่าไร อาหารที่ทำทานบ่อยที่สุดคือ ไข่เจียวกับไข่ดาว และจึงถามต่อไปว่าน้ำมันที่ใช้ในการปรุงอาหารนั้น ใช้น้ำมันอะไร พืชหรือสัตว์ ซึ่ง “ป้าใหญ่” ตอบว่า ใช้น้ำมันสัตว์ส่วนมาก” ได้ถามต่อไปป้าใหญ่ออกกำลังกายด้วยวิธีไหน ป้าใหญ่ตอบว่า ออกอยู่กับบ้าน คือทำงานบ้านทั้งหมดก็เหนื่อยแล้ว เหงื่อออกแล้วนี้แหละคือการออกกำลังกายของป้า และถ้าเกิดปัญหาป้าจะอย่างไรคะ ป้าใหญ่ตอบว่าถ้ามีปัญหาหรือเกิดความเครียดก็จะทานยานอนหลับเพื่อจะได้หลับ

บ้านที่ 2 เป็นบ้านของ “ป้าปู้” ซึ่งป้าปู้จะมีโรคประจำตัวคือ โรคเบาหวาน โรคนี้ก็มีส่วนที่ทำให้เกิดภาวะไขมันในเลือดสูงได้ และก่อนที่จะเข้าไปผู้วิจัยจะโทรศัพท์เข้าไปก่อนและใช้คำถามเหมือนกัน บ้านของป้าปู้ นั้น ภายในครัวก็จะใช้น้ำมันพืชในการปรุงอาหารอยู่แล้ว แต่พอถามถึงอาหารที่ชอบทาน “ป้าปู้” ตอบว่า ชอบหมด ทานได้หมด โดยเฉพาะอาหารที่มันๆ เพราะมันจะทำให้ร่างกายอบอุ่นเวลาอากาศหนาว ซึ่งดูจากข้อความนี้เป็นความคิดที่ไม่ส่งผลดีต่อร่างกายเท่าไร เพราะหากกินป้าปู้ ทานอาหารมันมาเรื่อยๆ กิน ไป เกินที่ร่างกายต้องการทำให้ระดับไขมันเพิ่มขึ้น ส่วนการออกกำลังกาย “ป้าปู้” บอกว่าไม่ได้ออกกำลังกายไม่ค่อยมีเวลา และก็ขี้เกียจด้วยช่วยนี้ฝนตกบ่อยด้วยออกไปก็ปวดสันเท้า และด้านการจัดการกับความเครียด “ป้าปู้” บอกว่าถ้าป้าเครียดนะเธอป้าก็ไปหาเพื่อนเลย กินข้าว กินเหล้าบ้าง แต่กิน ไม่เยอะนะนิดหน่อยพอกินข้าวอร่อย แค่นี้ก็คลายเครียด เมื่อสนทนากับป้าเสร็จผู้วิจัยจึงกลับ

บ้านที่ 3 เป็นบ้านของ “ป้าวัน” ซึ่งเป็นประธานสตรีของชุมชนพัฒนาวัดคูเต่าด้วย ป้าคนนี้สนใจกิจกรรมมากและจะคอยถามตลอดว่ากิจกรรมนี้จะเริ่มเมื่อไรและพอจบกิจกรรมจะถามว่าต่อไปจะมีอีกไหมเพราะสนุกและได้ความรู้ด้วย ซึ่งการไปเยี่ยมบ้านของป้าวันจะทำเหมือนสองบ้านที่ผ่านมา คือมีข้อคำถาม การสังเกต และสนทนา ซึ่งจะเข้าไปช่วงเย็นเพื่อจะได้พบกับอาหารมื้อเย็น อาหารที่อยู่บนโต๊ะจะเป็นต้มจืดวุ้นเส้น ผักผักบุ้ง น้ำพริกกะปิ กับผักลวก ซึ่งป้าวันบอกว่าเป็นคนที่ไม่ชอบรสชาติหวาน และอาหารที่จะชอบทานก็จะเป็นแกงต่างๆ และก็ชอบทานผลไม้ โดยเฉพาะทุเรียนแต่ทานไม่บ่อย และผู้วิจัยได้สอบถามว่าป้าใช้น้ำมันอะไรผัดผักบุ้งคะ ป้าวันตอบว่า ป้าใช้น้ำมันพืช และไม่ดื่มชอบดื่มน้ำอัดลมและไม่ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ส่วนการออกกำลังกายป้าจะออกกำลังกายโดยการเดิน และวิ่งที่สนามกีฬาแต่จะไม่บ่อยคือเมื่อมีเวลาป้าก็จะไปสักสัปดาห์ละครั้งเพราะต้องรดผ้าเลยไม่เคยมีเวลาเลย ส่วนการจัดการกับความเครียดนั้นป้าวันจะไม่ค่อยคุยกับใครป้าบอกว่าจะใช้งานเป็นตัวช่วย และจะอยู่คนเดียวมากกว่า สำหรับบ้านป้าวันจะใช้เวลาไม่นานเพราะป้าจะต้องรดผ้าให้ลูกค้าผู้วิจัยจึงขอตัวกลับ

เมื่อได้ปัญหาแล้วจึงนำมาจัดทำเป็นเป้าหมาย ซึ่งเป้าหมายที่ได้มีดังนี้

1. ให้ผู้ที่มีไขมันในเลือดสูง

- มีความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับภาวะไขมันในเลือด
- มีความตระหนักเกี่ยวกับการควบคุมระดับไขมันในเลือด
- มีพฤติกรรมการปฏิบัติตนในการควบคุมระดับไขมันในเลือด
 - การเลือกรับประทานอาหารและเครื่องดื่มที่ถูกหลักโภชนาการ
 - มีการออกกำลังกายอย่างเหมาะสมกับวัย
 - มีการจัดการความเครียดอย่างเหมาะสม

หลังจากได้เป้าหมายตามความต้องการของกลุ่มตัวอย่างแล้ว ก็ได้นำทฤษฎีองค์การแห่งการเรียนรู้ วินัย 5 ประการ มาประยุกต์ใช้ กับเป้าหมายและนำมาจัดทำเป็นแผนงานในลักษณะที่เป็นโปรแกรมให้สอดคล้องกับเป้าหมาย โดยกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพที่ได้มีลำดับขั้นตอนดังนี้

Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ขั้นตอน

การดำเนินงานตามกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพโดยการประยุกต์ใช้ทฤษฎีองค์การแห่งเรียนรู้ วินัย 5 ประการ

สัปดาห์ที่ 1

วันเสาร์ ที่ 19 สิงหาคม 2549

1. การสร้างวิสัยทัศน์ร่วม เกี่ยวกับการควบคุมระดับไขมันในเลือดสูง

- ให้กลุ่มตัวอย่างทำแบบสอบถามเกี่ยวกับความรู้เรื่องไขมันในเลือด แบบสอบถามเกี่ยวกับความ

ตระหนักในการควบคุมระดับไขมันในเลือด และแบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมการปฏิบัติตนในการควบคุมระดับไขมันในเลือดในด้าน การบริโภคอาหารและเครื่องดื่มที่ถูกหลักโภชนาการ การออกกำลังกาย การจัดการกับความเครียด ก่อนการเริ่มโปรแกรม

กิจกรรมที่ 1

ให้กลุ่มตัวอย่างทั้ง 20 คน นำเสนอความคิดของตนเองในเรื่องสุขภาพที่ข้าพเจ้าอยากเป็น โดยเปิดโอกาสให้ทุกคนได้พูดคุยกัน โดยวิทยากรจะเป็นผู้กระตุ้นกลุ่มตัวอย่าง ให้กล้าที่จะบอกความคิดของตนเอง เกี่ยวกับสุขภาพที่ตนอยากเป็นในอนาคตและเมื่อได้ความคิดของกลุ่มตัวอย่างแล้วก็นำความคิดที่เสนอ ขึ้นบนบอร์ด เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างดูว่ามีความคิดด้านสุขภาพที่อยากเป็นในอนาคตของกลุ่มตัวอย่างมีอะไรบ้างจากนั้นวิทยากรความคิดทั้งหมดนำมา รวมกันเป็นภาพเดียวกัน เป็นสุขภาพที่ข้าพเจ้าอยากได้ในอนาคต

ผลการจัดกิจกรรม

ทำให้กลุ่มตัวอย่างทั้ง 20 คน ได้สร้างวิสัยทัศน์ร่วมกันในด้านสุขภาพที่ต้องการเพื่อให้มีมุมมองความคิดเกี่ยวกับสุขภาพของตนไปในทิศทางเดียวกัน ผลคือกลุ่มตัวอย่างได้ช่วยกันบอกถึงสุขภาพที่เขาคิดที่อยากจะเป็นในอนาคต เช่น

“ ป้าวันกับป้าสุพิน ยกมือบอกว่าป้าอยากมีสุขภาพที่แข็งแรง ป้าปู้กับป้าใหญ่ ยกมือและบอกว่าไม่มีโรคภัยมาเบียดเบียน ป้าแดงด้อยยกมือและบอกว่าอยากอยู่ไปนาน นานแบบไม่เจ็บป่วยง่าย ป้าบุญนาคยกมือและบอกว่าอยากสุขภาพดีตลอดไปไม่ต้องไปหาหมอบ่อย หรือถ้าไปบ่อยก็ไปตรวจสุขภาพพอแล้ว ” เป็นต้น

กิจกรรมที่ 2

วิทยากรให้กลุ่มตัวอย่างทั้ง 20 คน ดูบอร์ดที่มีตัวเลขบอกระดับไขมันในเลือดที่ได้ตรวจก่อนเข้าร่วมกิจกรรม และบอร์ดตัวเลขระดับไขมันที่ปกติ และวิทยากรถาม

กลุ่มตัวอย่างว่าอยากให้ระดับไขมันในเลือดของตนอยู่ในระดับไหนและนำความคิดที่กลุ่มตัวอย่างบอกมาเขียนบนกระดาษ ให้ผู้เข้าร่วมดูไปพร้อมๆกัน

ผลการจัดกิจกรรม ทำให้กลุ่มตัวอย่างเกิดวิสัยทัศน์ร่วมและเกิดความตระหนักในระดับไขมันที่เกิน 250 มก% ทำให้เกิดความกลัวต่อโรคที่จะเกิด และอยากที่จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนให้ดีขึ้นกว่าเดิม ผลคือ กลุ่มตัวอย่างได้ช่วยกันบอกถึงระดับไขมันที่ตนอยากจะมี เช่น

“ ป้าบุญเรืองยกมือและบอกว่า ไขมันป้าอยากให้มัน ต่ำลงหน่อยน้อยกว่า 250 ก็ดีแล้ว
 เอาซัก 230 ป้าผ้น ยกมือและบอกว่า ต่ำกว่า 200 ป้าอยากให้ไขมันในเลือดป้าต่ำกว่า 200
 และป้าสมพรถามว่าถ้าระดับไขมันในเลือดเกิน 250 ที่คุณหมอบอกแล้วจะเป็นอะไรไหม
 ป้าจันทร์ถามต่อว่าแล้วมัน จะเกิดโรคอะไรหรือเปล่า จะมีอาการยังไงถึงจะรู้ว่าไขมันในเลือดสูง
 เกิน 250
 และป้านิติยกมือและถามว่าแล้วมันจะมีวิธีหรือต้องทำอะไรบ้างถึงจะลดระดับไขมันให้อยู่ใน
 เกณฑ์ปกติได้”

กิจกรรมที่ 3 พูดยกกันในเรื่องสาเหตุของการมีไขมันในเลือดสูงกลุ่มตัวอย่าง
 คิดว่าน่าจะเกิดจากอะไร โรคที่เกิดจากการที่ไขมันในเลือดสูง และคิดว่าจะมีวิธีควบคุมระดับไขมัน
 ในเลือดอย่างไร หลังจากนั้นวิทยากรและกลุ่มตัวอย่างช่วยกันสรุประดับไขมันที่พึงประสงค์และ
 วิธีการควบคุมระดับไขมันในเลือด โดยวิทยากรช่วยให้คำแนะนำ

ผลการจัดกิจกรรม กลุ่มตัวอย่างเกิดความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับสาเหตุ โรค และ
 วิธีการควบคุมระดับไขมันในเลือดสูง ผลคือ กลุ่มตัวอย่างมีความสนใจและตั้งใจฟังเป็นอย่างดี และ
 ชักถามตลอดกิจกรรม และนำไปพูดยกกับเพื่อนในกลุ่ม

สัปดาห์ที่ 2

วันเสาร์ ที่ 26 สิงหาคม 2549

2. ตัวแบบทางความคิด เกี่ยวกับการควบคุมระดับไขมันในเลือด

กิจกรรมที่ 1 วิทยากรเชิญผู้ที่เคยมีประสบการณ์เกี่ยวกับการเจ็บป่วย
 และสามารถบรรเทาโรคที่เป็นได้โดยไม่พึ่งยาเพียงอย่างเดียวเล่าให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมฟัง

- วิทยากรจุดประเด็นการสนทนากลุ่มโดยถามกลุ่มตัวอย่างว่ามีใครที่เคยมีประสบการณ์เกี่ยวกับการเจ็บป่วยและสามารถหายได้โดยไม่ต้องพึ่งยาอย่างเดียวบ้างหรือไม่ และวิทยากรช่วยกระตุ้นให้ผู้นั้นเล่าประสบการณ์ให้กลุ่มตัวอย่างฟัง

ผลการจัดกิจกรรม กลุ่มตัวอย่างอยากทำตามตัวแบบที่มาแล้ว ประสบการณ์ให้ฟังและทำให้กลุ่มตัวอย่างเกิดความตระหนักในการควบคุมระดับไขมันในเลือดให้อยู่ในระดับไปปกติโดยไม่ต้องพึ่งยาอย่างเดียว ฟังหมดแต่สามารถปฏิบัติได้ด้วยตนเอง ผลคือกลุ่มตัวอย่างสนใจและตั้งใจฟังเป็นอยากมาก และมีการซักถามตัวแบบตลอด เช่น

“ ป้าทองสุขยกมือและถามว่าจะต้องดูแลสุขภาพยังไง ป้าพรถามว่าจะออกกำลังกายยังไง นานเท่าไร และที่ไหน ทานอาหารยังงี้ดี ป้าประทุมถามว่าถ้าป้าเกิดปัญหา หรือเกิดความเครียดจะทำยังไงบ้างละ”

ซึ่งวิทยากรได้ตอบคำถามตามประสบการณ์ที่ตนเองได้เคยทำมาว่าต้องฟังหมอบอกว่าให้ทำอะไร คือ ให้หลีกเลี่ยงอาหารที่ไม่ไขมันสูง อาหารทอดๆ มันๆ และขนมที่หวาน ต่างๆ ถ้าได้ให้ังจะดีมาก ออกกำลังกาย หากิจกรรมทำเพื่อให้ตนเองได้ผ่อนคลาย เพราะความเครียดที่เกิดขึ้นเป็นกระตุ้นซึ่งตัวแบบในตอนแรกก็ไม่สามารถทำได้จน ระดับไขมันของตนสูงขึ้นมากกว่าเดิมด้วย เพราะเมื่อระดับไขมันสูงขึ้น ตัวแบบไม่เห็นจะแสดงอาการอะไรออกมาให้เห็นว่าตนเจ็บป่วย แต่พอได้เจอเพื่อนที่มีระดับไขมันที่สูงมากเช่นกันและไม่สนใจดูแลตนเองจนทำให้เกิดโรคหัวใจตีบ จึงทำให้ตัวแบบเกิดความกลัวว่าตนจะเป็นเหมือนเพื่อนจึงหันมาดูแลสุขภาพตามที่คุณหมอได้บอกไปตั้งแต่ต้น คือ หลีกเลี่ยงอาหารหวาน ทอด มันๆ โดยตัวแบบจะใช้วิธีการคือทำทานเองเป็นส่วนใหญ่ และอาหารที่ตัวแบบจะต้องรับประทานเป็นประจำซึ่งเมื่อก่อนจะไม่ค่อยชอบ ก็คือ ผัก และผลไม้ซึ่งจะเลือกผัก และผลไม้ที่ตนชอบก่อน จากนั้นพอเริ่มชินและพอเห็นว่าจับได้ง่าย จึงทานให้หลากหลายขึ้นเพื่อไม่ให้ตนเองเบื่อ แต่ผลไม้ที่เลือกทานจะต้องหลีกเลี่ยงบ้างอย่าง เช่น ทุเรียนไม่ควรจะทานเลย เพราะทั้งมัน ทั้งหวาน ต่อมาคือการออกกำลังกาย สิ่งนี้สำคัญเช่นกัน ตัวแบบจะเป็นคนไม่สนใจการออกกำลังกายมากๆ แต่พยายามเลือกกิจกรรมที่ตนชอบก่อน ซึ่งค้นพบตัวเองได้ว่าชอบเสียงเพลงจึงไปออกกำลังกายโดยการเต้นแอโรบิคแต่ก็เต้นได้ไม่นาน เพราะอายุมากและเกิดบาดเจ็บที่หัวเข่าจนทำให้เกิดความท้อ ต่อจากนั้นก็หาการออกกำลังกายแบบอื่นๆ ซึ่งไปเดิน ะ วิ่งๆ ที่สนามกีฬาจึงได้เห็นกิจกรรมการออกกำลังกายอย่างหนึ่งที่น่าสนใจและน่าจะเหมาะกับวัยของตนเองคือ รำไทเก็ก หรือที่เรียก รำมวยจีน ซึ่งจะรำเป็นกลุ่ม และมีเพลง จึงลองออกกำลังกายดูจึงทราบว่าวิธีการออกกำลังกายแบบนี้เหมาะกับตนอีกวิธีหนึ่ง นอกจากการเดิน และนอกจากการออก

กำลังกายแบบนี้จะได้สุขภาพแล้ว ยังได้สังคม ได้เพื่อนใหม่ๆ ด้วยซึ่งทำให้ผ่อนคลาย เพราะทุกครั้งที่มาได้พบปะพูดคุยกัน บางครั้งได้แลกเปลี่ยนความรู้ด้านสุขภาพ ได้ความรู้ใหม่ๆ

กิจกรรมที่ 2

หลังจากการเล่าประสบการณ์ของตัวแทนต่อจากนั้น วิทยากรแทรกเนื้อหาเกี่ยวกับสาเหตุของการเกิดความเครียด และวิธีการจัดการความเครียด และมีการสาธิตวิธีการจัดการกับความเครียด โดยการฝึกการหายใจเพื่อผ่อนคลาย เริ่มจากการหลับตา และปล่อยตัวตามสบาย จากนั้นให้หายใจเข้า – ออกลึกๆ เพื่อช่วยส่งเสริมให้ถุงลมเล็กๆ ในปอดขยายตัวเต็มที่ ทำให้พื้นที่ในการแลกเปลี่ยนออกซิเจน และคาร์บอนไดออกไซด์ในปอดเพิ่มขึ้น นอกจากนั้นการหายใจเข้าลึก ๆ ช่วยทำให้เลือดดำไหลกลับเข้าสู่หัวใจมากขึ้น ปริมาณเลือดที่ออกจากหัวใจก็จะเพิ่มขึ้น (มยุรี พุทธรศรี, 2547) ต่อจากนั้นฝึกการออกกำลังกายโดยการรำไทเก็ก หลังจากกิจกรรมรำไทเก็กเสร็จสิ้นวิทยากรสรุปสาเหตุของความเครียดและวิธีการจัดการกับความเครียด

ผลการจัดกิจกรรม

เป็นกิจกรรมเพื่อให้กลุ่มตัวอย่างรู้สึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อและความตึงเครียด และพฤติกรรมในการปฏิบัติตนในการควบคุมระดับไขมันในเลือดในด้านการออกกำลังกายและการจัดการกับความเครียด ซึ่งกลุ่มตัวอย่างทุกคนตั้งใจทำเป็นอย่างมาก และตั้งใจฟัง และพูดเป็นเสียงเดียวกันว่าเป็นกิจกรรมที่ดีมากๆ ทำให้รู้สึกผ่อนคลายและทำให้รู้วิธีการผ่อนคลายวิธีหนึ่งที่ยั่งยืนและไม่ต้องเสียเงินเลย เพราะปกติถ้าเกิดความเครียด กลุ่มตัวอย่างส่วนมากจะไปสังสรรค์กัน เช่น นักร้อง ไปทานข้าว และอาจมีการดื่มแอลกอฮอล์บ้าง บางครั้ง เมื่อมาร่วมกิจกรรมทำให้ได้วิธีคลายเครียดเพิ่มขึ้นและได้ทราบว่าหากเครียดสามารถออกกำลังกายเพื่อลด หรือผ่อนคลายความเครียดได้เช่นกัน หลังจากนั้นกลุ่มตัวอย่างจับกลุ่มกันเพื่อฝึกการหายใจอีก รอบเพื่อความชำนาญโดยจะมีวิทยากรช่วยดูและให้คำแนะนำเมื่อเกิดข้อสงสัย

สรุปที่ 3

วันเสาร์ ที่ 2 กันยายน 2549

3. การคิดเชิงระบบ เกี่ยวกับการควบคุมระดับไขมันในเลือด

กิจกรรมที่ 1

วิทยากรจุดประเด็นการสนทนากับกลุ่มตัวอย่างโดยวิทยากรเล่าเรื่อง “คนหาปลา” ให้กลุ่มตัวอย่างฟังว่า มีผู้ชายคนหนึ่ง อาชีพของผู้ชายคนนี้คือการหาปลามาให้ภรรยาขาย เพื่อนำเงินมาเลี้ยงปากท้อง ซึ่งทุกครั้งที่ได้ไปหาปลาเพื่อนำมาขายนั้น สิ่งที่เขาขาดไม่ได้เลยคือสวิง หรือแหเอาไว้จับปลา ข้องเอาไว้ใส่ปลา บ่อที่มีปลา ซึ่งสิ่งเหล่านี้ทำให้คนหาปลาสามารถจับปลาไปขายได้และมีเงินมาเลี้ยงปากท้อง

- หลังจากที่วิทยากรจุดประเด็นการสนทนาเสร็จจึงให้แบ่งกลุ่มออกเป็น 4 กลุ่ม กลุ่มละ 5 คน วิทยากรแจกอุปกรณ์ให้แต่ละกลุ่มเขียน สุขภาพแข็งแรงไร้ไขมันในเส้นเลือดลงในกระดาษ และช่วยกันคิดว่าการที่จะมีสุขภาพแข็งแรงไร้ไขมันในเส้นเลือดได้นั้นควรจะต้องมี หรือจะต้องทำอะไรบ้าง และให้แต่ละกลุ่มออกมานำเสนอพร้อมกับการบอกถึงความสัมพันธ์ของแต่ละส่วนว่ามีผลกระทบต่อกันอย่างไร จะไม่สามารถขาดส่วนหนึ่งส่วนใดไปได้ โดยวิทยากรช่วยลากเส้นเชื่อมโยง ให้เป็น Mind Map หลังจากนั้นวิทยากรและผู้เข้าร่วมโปรแกรมช่วยกันสรุปเกี่ยวกับกิจกรรมที่ได้ทำ

ผลการจัดกิจกรรม เป็นกิจกรรมสำหรับกลุ่มตัวอย่างเกิดความคิดแบบองค์รวมคิดแบบหลากหลาย เป็นการคิดเชื่อมโยงในเรื่องการควบคุมระดับไขมันในเลือด และสุขภาพที่แข็งแรงโดยการที่กลุ่มตัวอย่างได้ลงมือทำการเขียน เช่น

“กลุ่มที่ 1 ป้าใหญ่ออกมาแนะนำผลงานสุขภาพแข็งแรงไร้ไขมัน และกลุ่มป้าใหญ่บอกว่ากลุ่มป้าใหญ่
คิดแบบหลายด้านว่าการที่จะมีสุขภาพที่แข็งแรงได้นั้นจะต้องประกอบด้วยหลายอย่างไม่ใช่แค่อย่างเดียว

คือจะต้อง ซึ่งป้ายุพินซึ่งอยู่ในกลุ่มเดียวกับป้าใหญ่เสริมอีกว่าต้องมีการทานอาหารที่ถูกหลักโภชนาการ
เช่น ไม่ทานอาหารที่หวาน ๆ ทอดๆ มัน และไม่ดื่มเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ทุกชนิด เช่น เหล้า เบียร์ ต่างๆ นอนหลับพักผ่อนให้สนิท และ นอนอย่างน้อย 6 – 8 ชั่วโมง และหลีกเลี่ยงสิ่งที่ไม่ก่อให้เกิดความเครียด หรือถ้าเกิดความเครียดแล้วให้หาวิธีคลายเครียด เช่น การฝึกการหายใจเพื่อผ่อนคลายความเครียด

หากิจกรรมทำ เช่นการออกกำลังกาย การพูดคุยกับเพื่อน ญาติๆ เพื่อจะได้ระบายออก การออกไปเที่ยว
ตามธรรมชาติ เช่น น้ำตก ทะเล สวนสาธารณะต่างๆ และหากการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับตนเอง เพื่อส่งเสริม
ให้ร่างกายแข็งแรงขึ้น เช่น การรำไทเก๊ก การเต้นแอโรบิค โยคะ การว่ายน้ำ การตีเบดมินตัน ”เป็นต้น

ซึ่งกลุ่มตัวอย่างสามารถบอกได้ว่ากิจกรรมทุกอย่างเขียนลงไปนั้นมีความสัมพันธ์กันเพราะไม่สามารถที่จะทำอย่างใดหนึ่งได้เพียงอย่างเดียวได้จะต้องมีหลายอย่างประกอบกัน ซึ่งก็เหมือนกับนิทานคนหาปลาที่วิทยากรเล่าเมื่อต้นชั่วโมงว่า ต้องหาปลามาให้ภรรยาขาย เพื่อนำเงินที่มาเลี้ยงปากเลี้ยงท้องของทุกคนในครอบครัว ไม่ให้อดอยาก โดยการหาปลาของเค้าแต่ละครั้งจะต้องมีอุปกรณ์ต่างๆ เพื่อช่วยให้เค้าจับปลาขายได้ก็คือแห หรือสวิง ข้อง ไม้ใส่ปลา และต้องมีสถานที่ ที่ให้จับปลานั้นเอง

สัปดาห์ที่ 4

วันเสาร์ ที่ 9 กันยายน 2549

4. การพัฒนาตนให้เป็นเลิศ เกี่ยวกับการควบคุมระดับไขมันเลือด

กิจกรรมที่ 1

วิทยากรจุดประเด็นการสนทนาเกี่ยวกับการพัฒนาตนเอง โดยการเล่านิทาน เรื่อง ตาแก้วใฝ่รู้ว่า ในหมู่บ้านเล็กๆ แห่งหนึ่ง มีบ้านอยู่หลังหนึ่งที่มีตาที่แก่ชราอยู่หนึ่ง ชื่อตาแก้ว ซึ่งตาแก้วคนนี้เป็นที่รู้จักของคนในหมู่บ้านเป็นอย่างดีถึงความใฝ่รู้ ใฝ่เรียน เพราะหลายต่อหลายครั้งเค้าสามารถตอบปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพให้กับคนในหมู่บ้านได้อย่างถูกต้อง และชัดเจน เพียงเพราะตาแก้วเป็นคนชอบฟัง เป็นคนชอบที่จะอ่านหนังสือ หรือบทความที่เกี่ยวกับสุขภาพต่างๆ ที่เค้าพบจากห้องสมุดบ้าง โบวัวร์ ตามโรงพยาบาลบ้างเวลาไปหาหมอ จึงทำให้ใครๆ ในหมู่บ้านชอบที่จะมาพูดคุยกับตาแก้วมาก ซึ่งสิ่งต่างๆ ที่ชายชราได้จากการใฝ่รู้ ใฝ่เรียนนั้นทำให้ตาแก้วเป็นคนมีสุขภาพที่แข็งแรง ไม่มีโรคภัยมาเบียดเบียนได้ง่ายเพราะความรู้ที่ตาแก้วมีทำให้ตาแก้วรู้เท่าทัน และส่งผลต่อการปฏิบัติตนของตัวตาแก้วและคนรอบข้าง

- วิทยากรแจกบทความเกี่ยวกับไขมันในเลือดสูง และโรคที่อาจเกิดจากการมีไขมันในเลือดสูง การปฏิบัติตนเมื่อมีไขมันในเลือดสูง โรคต่าง ๆ ที่เกิดจากการมีไขมันในเลือดสูง เกินเกณฑ์ปกติ ให้กลุ่มตัวอย่างอ่านก่อน ประมาณ 30 นาที จากนั้นบอกกับกลุ่มตัวอย่างว่าจะ เล่นเกมทายปัญหาโดยจะถามคำถามที่เกี่ยวกับไขมันในเลือดสูงที่ได้ให้อ่านไป เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างตอบ เช่น

คำถามที่ 1 ถามว่า การมีไขมันเท่าไรที่เรียกว่าภาวะไขมันในเลือดสูง “ ปัสสาวะมีกลิ่นและตอบว่าเกิน 250 ”

คำถามที่ 2 มีโรคอะไรบ้างเมื่อมีไขมันในเลือดสูงเกิน 250 มก%แล้ว มีโอกาสเสี่ยงที่จะเป็นโรคอะไรบ้าง “ ปัสสาวะมีกลิ่น โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง ”

คำถามที่ 3 ควรจะอย่างไรจึงจะหลีกเลี่ยงการมีไขมันในเลือดสูง ป้าแดงตอบว่า ออกกำลังกาย อย่างน้อย 3 วัน ต่อสัปดาห์ ต้องออกกำลังกายที่ติดต่อกันอย่างน้อย 30 นาที สม่่าเสมอ ป้ารุ่ง ตอบว่า ไม่กินอาหารที่มีไขมันสูงๆ เช่น ข้าวขาหมู ไก่ทอด กุ้งทอด ถ้าทำอาหารใช้น้ำมันพืชในการทำอาหาร ป้าคำตอบว่า ต้องไม่เครียด หรือถ้าเครียดก็หาอะไรทำเพื่อคลายเครียด เช่น ไปนวด ออกกำลังกาย พูดคุยกับเพื่อน ญาติ

- หลังจากที่ได้เล่นเกมสหายปัญหาเสร็จแล้ววิทยากรให้กลุ่มตัวอย่างแบ่งกลุ่มโดยแบ่งเป็น กลุ่มละ 4 คนและให้แต่ละกลุ่มลองคิดเมนูอาหารที่หลีกเลี่ยงไขมัน ใน 1 วัน และถูกหลักโภชนาการ และออกมาพูดคุยร่วมกันเกี่ยวกับอาหารที่คิดใน 1 วัน ว่ามีประโยชน์อย่างไร จากนั้นกลุ่มตัวอย่าง และวิทยากร ช่วยการสรุปกิจกรรมที่ได้ทำ

ผลการจัดกิจกรรม เป็น กิจกรรมสำหรับกลุ่มตัวอย่างเกิดความรู้ ความตระหนักและการปฏิบัติตนในการควบคุมระดับไขมันเลือดสูง พัฒนาค้นเองให้เป็นผู้รู้ ผลคือ กลุ่มตัวอย่างมีความสนใจในกิจกรรมการตอบคำถาม และสนใจอ่านบทความเกี่ยวกับไขมันในเลือดสูงอย่างมาก และเมื่อเล่นเกมสหายปัญหาตอบคำถาม กลุ่มตัวอย่างทั้ง 20 คนสนใจคำถามและส่วนใหญ่สามารถตอบคำถามได้ทุกคน และเมื่อตอบได้ถูกต้องจะมีความดีใจและแสดงออกโดยการยิ้มออกมา และคนในกลุ่มมีการพูดคุยชมเชย ส่วนการแบ่งกลุ่มให้คิดเมนูอาหารใน 1 วัน นั้น กลุ่ม ทั้ง 4 กลุ่ม มีส่วนร่วมในกลุ่มจะแสดงออกในการ ช่วยกันคิดอาหารที่จะรับประทานในแต่ละมื้อตั้งแต่ มื้อเช้า มื้อกลางวัน มื้อเย็น เช่น

ป้าใหญ่ออกมาบอกว่า “ กลุ่มที่ 1 ดอกดาวเรือง สมาชิกของกลุ่มมี ป้าใหญ่ ป้าปู้ ป้าบุญนาค ป้าบุญเรือง

ป้าจันทร์ ได้ตั้งชื่อกลุ่มว่า ได้คิดเมนูอาหารเช้าเป็น ไข่เจียว กับข้าวสวย โดยจะใช้น้ำมันพืชในการทำทอดไข่ และต้มจัดผักกาดขาว ใส่หมูสับแต่ไม่ใส่กระเทียมเจียว ผักผักคะน้าหั่นหอม น้ำมันที่ใช้ผัดต้องใช้น้ำมันพืช เท่านั้น มื้อกลางวันจะซื้อทาน คือ เป็นเส้นใหญ่ต้มยำไม่ใส่กระเทียมเจียว และผงชูรส ทานผลไม้เช่นแตงโม หลังรับประทานอาหารกลางวันเพราะแตงโมมีน้ำมาก และมีกากใยด้วย ทานแล้วลื่นคอ ชื่นใจ มื้อเย็น มื้อดึก ทานเกาเหลาเลือดหมูไม่ใส่กระเทียมเจียว กับข้าวปล่าไข่ต้ม กับข้าว หรือน้ำพริก กับผักลวก ”

ป้าพรพรรณ ออกบอกว่าสมาชิกในกลุ่มมี ป้าพร ป้าคำ ป้าทองสุข คุณประสิทธิ์ ป้านิตยา “ กลุ่มที่ 2 มื้อเช้า ไข่ดาวทอดด้วยน้ำมันพืช มื้อกลางวัน ผักผักกาดขาวใส่ จะใช้น้ำมันพืช

เช่นกัน และต้มยำไก่
มือเย็น แกงเลียงกุ้ง และผักลวก ”

ป้าสมพรออกมาบอกว่าสมาชิกมี ป้า ป้าสุพิน ป้าผัน ป้ารัช ป้ารุ่ง “ กลุ่มที่ 3 มือเข้า ทาน
ข้าวต้มหมูสับไมใส่กระเทียมเจียว หรือขนมปัง 2 แผ่น กับนม 1 แก้ว มื้อกลางวัน เป็นแกงเลียง
กุ้ง กับไข่เจียว

จะใช้น้ำมันพืชในการทอด มือเย็น แกงป่า ไข่เจียว ผักลวก ”

ป้าจันทร์นวลออกมาบอกว่าสมาชิกมี ตัวป้าชื่อป้าจันทร์นวล และมีป้ายุพิน ป้ารัชนี้ ป้าแดง
ป้าทุม

“ กลุ่มที่ 4 ข้าวผัดใช้น้ำมันพืชในการปรุงอาหาร มื้อกลางวัน ทานแกงเหลือง ไข่เจียวใช้น้ำมัน
พืช

มือเย็นทานสลัด น้ำใส ”

ซึ่งจะเห็นว่าแต่ละกลุ่มจะใช้น้ำมันพืชในการปรุงอาหาร เพราะเมื่อออกมาแนะนำเสนอของ
กลุ่มตนเองนั้น จะบอกว่าใช้น้ำมันพืชในการปรุง แสดงให้เห็นว่ากลุ่มตัวอย่างมีความตระหนักใน
เรื่องการบริโภคมากยิ่งขึ้น ซึ่งสังเกตจากการคิดเมนูอาหารแต่ละมื้อของแต่ละกลุ่มจะพยายาม
หลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันและส่วนมากอาหารของแต่ละกลุ่มจะมีไข่เป็นอาหารหลักอาจเพราะว่า
เป็นอาหารที่หาง่าย ทำง่าย แต่กลุ่มตัวอย่างจะไม่ทานเกิน วันละ 1-2 ฟอง

สัปดาห์ที่ 5

วันเสาร์ ที่ 16 กันยายน 2549

5. การเรียนรู้เป็นทีม (Team Learning)

กิจกรรมที่ 1

ให้กลุ่มตัวอย่างทำกิจกรรมสายใยไหมชมพูเพื่อสุขภาพ
ไร้ไขมัน โดยการพูดคุยกันเกี่ยวกับอันตรายของการมีไขมันในเลือดสูงที่เกินปกติ วิธีการควบคุม
ระดับให้อยู่ระดับที่ปกติ คือให้ทุกคนยื่นเป็นวงกลม วิทยากรให้ไหมชมพูกับผู้เข้าร่วมโปรแกรม
และสมมติว่าเป็นความรู้คือสารไหมชมพูที่ให้ไปและจากนั้นวิทยากรตั้งหัวข้อการสนทนาว่าจะ
บอกเพื่อนเกี่ยวกับวิธีการควบคุมระดับไขมันในเลือดให้อยู่ในระดับปกตินั้นจะบอกอะไรบ้าง และ
โยนไหมนั้นไปหาคนที่ต้องการบอก ก่อนโยนไหมจะต้องนำไหมมามัดกับนิ้วตัวเองก่อนจากนั้น

ค่อยโยนโหมไปให้คนที่อยากบอก ทำแบบนี้ไปเรื่อยๆ จนครบคน จากนั้นวิทยากรบอกถึงเห็นผลของกิจกรรมนี้คือเป็นโครงข่ายความรู้ของคนในกลุ่มทำให้คนในกลุ่มมีการเรียนรู้ขึ้นได้โดยที่ไม่เจอกันแต่ในกลุ่มมีความรู้ที่ได้ร่วมกัน จากคนหนึ่งไปสู่อีกคน

กิจกรรมที่ 2 จากนั้นวิทยากรให้กลุ่มตัวอย่างช่วยกันระดมความคิดว่าการออกกำลังกายที่จะช่วยสร้างความแข็งแรงควรจะเป็นการออกกำลังกายประเภทใดพร้อมทั้งนำเสนอ / สาธิตวิธีการออกกำลังกาย โดยให้กลุ่มตัวอย่างใช้ประสบการณ์เดิม และออกมาสาธิตการออกกำลังกาย การสาธิตถึงขั้นตอนและวิธีการในแต่ละขั้นตอน

ผลการจัดกิจกรรม เป็นกิจกรรมสำหรับกลุ่มตัวอย่างทำให้เกิดการเรียนรู้เกี่ยวกับสุขภาพที่เป็นซึ่งจะเกิดการเรียนรู้แบบทีมระหว่างกลุ่มเดียวกันและต่างกลุ่ม และกลุ่มตัวอย่างได้ฝึกทักษะการออกกำลังกายจากกลุ่มตัวอย่างด้วยกันเอง เป็นการเรียนรู้ร่วมกันเป็นทีมเพื่อทำให้เกิดพฤติกรรมในการปฏิบัติตนในการควบคุมระดับไขมันในเลือดสูงด้านการออกกำลังกาย ผลคือ กลุ่มตัวอย่างได้ทำกิจกรรมสายโยโย่ใหม่ชมพูเพื่อสุขภาพไว้ไขมัน ตัวอย่างดังนี้

“ บัญพินได้โยนโหมให้กับป้าสมพรและบอกว่าไปออกกำลังกายกันไหมวันนี้ ทำให้ร่างกายตัวเองแข็งแรงหน่อย โหมไปถึงป้าสมพร ป้าสมพรตอบว่า ไปซิ เดียวไปชวนป้าแดงด้วยนะ ป้าสมพรโยนให้ป้าแดง ป้าแดงได้บอกป้าสมพรว่า ถ้าไม่ทานไขมันเยอะนะจะทำให้ไขมันในเลือดไม่สูง ”

ซึ่งกิจกรรมนี้ทำให้กลุ่มตัวอย่างรู้จักกันมากขึ้น และได้ผ่อนคลายจากการทำกิจกรรมแต่จะมีความรู้ซ่อนอยู่ในกิจกรรมนี้โดยที่ทุกคนได้ใช้ประสบการณ์ที่มีและประสบการณ์จากการเข้าร่วมกิจกรรมในสัปดาห์ที่ผ่านมาทำให้แต่ละคนเกิดความรู้ และสามารถถ่ายทอดความรู้นั้นไปให้กับคนอื่น ๆ ได้ และความรู้ที่ได้รับจากกิจกรรมที่ผ่านมานั้นเป็นความรู้ที่ถูกต้องและชัดเจนจึงทำให้กลุ่มตัวอย่างมั่นใจในตนเองที่จะถ่ายทอดความรู้ให้แก่คนอื่น ๆ และนำไปปฏิบัติใช้กับตนเองในชีวิตประจำวัน

สัปดาห์ที่ 6

วันเสาร์ ที่ 16 กันยายน 2549

กิจกรรมที่ 1 ทบทวนความรู้ และการปฏิบัติตนเพื่อควบคุมระดับไขมันในเลือดสูง

ผลการจัดกิจกรรม เป็นกิจกรรมที่ทำให้กลุ่มตัวอย่างได้ทบทวนความรู้เกี่ยวกับไขมันใน

เลือดสูง เช่น การมีไขมันในเลือดสูงหมายถึง การมีระดับไขมันในเลือดเกิน 250 มก% หรือมีไตรกลีเซอไรด์ในเลือดสูงกว่า 175 มก% หรือมีทั้งไขมัน และไตรกลีเซอไรด์ สูงกว่า 250 มก% และ 175 มก% ระดับไขมันในเลือดที่อยู่ในเกณฑ์ปกติน้อยกว่า 200 มก% เป็นต้น โรคที่เกิดจากการมีไขมันในเลือดสูง เช่น โรคหัวใจ ซึ่งไขมันเมื่อเกาะที่หลอดเลือดมากๆ ทำให้กล้ามเนื้อหัวใจตายเนื่องจากขาดเลือด เป็นสาเหตุของการเสียชีวิต โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง เป็นต้น สาเหตุที่ทำให้เกิดไขมันในเลือดสูง เช่น กรรมพันธุ์ อายุ อาหาร ขาดการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ การดื่มเครื่องดื่มที่ผสมแอลกอฮอล์ ความเครียดการเป็นโรคบางชนิด การทานยาบางชนิด วิธีการควบคุมระดับไขมันในเลือดให้อยู่ในระดับปกติได้แก่ การบริโภคอาหารและเครื่องดื่มที่ถูกโภชนาการ เช่น การหลีกเลี่ยงอาหารที่ปรุงด้วยน้ำมันสัตว์ แต่ใช้น้ำมันพืชในการปรุงอาหาร หลีกเลี่ยงอาหารที่มันๆ อาหารทอด อาหารและขนมหรือผลไม้ที่มีรสหวานๆ เช่น ขนมหวาน ทูเรียน เป็นต้น หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ เช่น เบียร์ เหล้า เป็นต้น มีการออกกำลังกายที่เพียงพอและเหมาะสมกับวัยของตนเอง เช่น ผู้ที่มีอายุมาก ควรจะออกกำลังกายพวกที่ไม่มีการลงน้ำหนักมาก และปลอดภัยกระแทก เช่น การเดิน การว่ายน้ำ การรำไทเก็ก เป็นต้น และการออกกำลังกายจะต้องมีเวลาออกอย่างน้อย 30 นาที ขึ้นไปและควรจะออกกำลังกายที่มีความต่อเนื่องกันภายในเวลาที่ออก และควรออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 – 5 ครั้ง ซึ่งนอกจากการออกกำลังกายเป็นวิธีการหนึ่ง ที่ช่วยทำให้ร่างกายแข็งแรงแล้ว ยังสามารถเป็นวิธีผ่อนคลายความเครียดได้วิธีหนึ่ง และการจัดการความเครียดนั้นมีอยู่หลายวิธี สาเหตุของความเครียดการจากปัญหาได้พบเจอและไม่สามารถหาทางออกให้ตนเองได้ หรือไม่รู้จักรับวิธีการระบายออกซึ่งวิธีการจัดการกับความเครียดนั้นมีหลายวิธีด้วยกันเช่น ปรึกษาปัญหากับญาติหรือเพื่อน การออกไปผ่อนคลายตามสวนสาธารณะ การออกกำลังกายในแบบที่ชอบ การฝึกสมาธิ การฝึกหายใจเข้าออกอย่างมีสติและเป็นจังหวะ เป็นต้น ซึ่งความรู้ที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพและนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน และกลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมในการปฏิบัติตนในการควบคุมระดับไขมันในเลือดให้อยู่ในเกณฑ์ปกติและมีระดับไขมันที่พึงประสงค์ได้

กิจกรรมที่ 2

หลังจากนั้นให้กลุ่มตัวอย่างทำแบบสอบถามวัดความรู้

แบบสอบถามวัดความตระหนัก และแบบสอบถามวัดพฤติกรรมการปฏิบัติตนในการควบคุมระดับไขมันในเลือดสูงในด้าน การบริโภคอาหารและเครื่องดื่มที่ถูกหลักโภชนาการ การออกกำลังกาย การจัดการกับความเครียด หลังการเข้าร่วมกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพ

ผลการจัดกิจกรรม

มีความรู้ มีความตระหนักและมี พฤติกรรมการปฏิบัติ

ตนในการควบคุมระดับไขมันในเลือดด้านการบริโภคอาหารและเครื่องดื่ม การออกกำลังกาย การจัดการกับความเครียดเพิ่มขึ้น

กิจกรรมที่ 3 เยี่ยมบ้านกลุ่มตัวอย่างพูดคุยและกระตุ้น สร้างความตระหนักในการปฏิบัติตนในการควบคุมระดับไขมันในเลือด และสังเกตพฤติกรรมการบริโภค ในมือนั้น

ผลการจัดกิจกรรม เป็นการประเมินความตระหนัก พฤติกรรมการปฏิบัติตนในการด้านอาหารและเครื่องดื่ม ออกกำลังกาย การจัดการกับความเครียด ซึ่งต้องย้าให้กลุ่มตัวอย่างได้เห็นความสำคัญ ประโยชน์ของการเอาใจใส่ในสุขภาพการควบคุมระดับไขมันในเลือดสูงให้อยู่ในระดับปกติ

และหลังจากเข้าร่วมกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพ ซึ่งจะส่งมอบบ้านของกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 3 บ้าน ซึ่งจะสอบถามในเรื่อง ความรู้เกี่ยวกับไขมันในเลือดสูง และวิธีการควบคุมระดับไขมันในเลือดโดยส่วนใหญ่กลุ่มตัวอย่างจากที่ซึ่งก่อนเข้าร่วมกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพพบว่าความรู้ที่อยู่ในระดับ ไม่รู้ รู้น้อย จนถึงปานกลางและหลังจากร่วมกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพไปแล้ว พบว่าความรู้ของกลุ่มตัวอย่างอยู่ในระดับปานกลางถึงระดับมาก ซึ่งจะยกตัวอย่างบ้านที่เข้าไป จำนวน 3 บ้าน ดังนี้

บ้านที่ 1 เป็นบ้านของ “ป้าใหญ่” วันที่ 16 กันยายน 2549 เวลาประมาณ 18.30 ซึ่งเป็นสัปดาห์หลังจากที่ป้าใหญ่ได้เข้าร่วมกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพไปแล้วผู้วิจัยได้ขอเข้าไปดูในครัวที่ทำอาหารพบว่ามีขวดน้ำมันพืชตั้งไว้ ซึ่งผู้วิจัยที่สอบถาม “ป้าใหญ่” เปลี่ยนมาใช้ น้ำมันพืชแล้วหรือคะ ป้าใหญ่ตอบว่าใช่แล้ว ก็ตั้งแต่ไปร่วมกิจกรรมกับหนูนั้นและ ป้าเลยเปลี่ยนมาใช้ น้ำมันพืชแทนถั่ว อยากรู้ให้ไขมันในเลือดลดลงสักที ผู้วิจัยถามต่อไปแล้วยังทานข้าวขาหมู ข้าวมันไก่อยู่รึคะ ป้าใหญ่บอกว่าก็พยายามลด ละ เลิกอยู่ แต่ก็พยายามทานน้อยลงมากกว่าเดิมแล้ว จากที่ทานเกือบทุกวัน เพราะสะดวกซื้อ พอหลังจากรู้โทษก็ลดลง อาทิตย์ละ 1 -2 ครั้ง บ้างแต่ก็จะพยายามจะไม่ทาน และผู้วิจัยถามต่อไปว่าแล้ววันนี้ไปออกกำลังกายไหมคะ “ป้าใหญ่ตอบว่าไปสิ สนุกคินะ ได้เหงื่อเยอะดี ออกแล้วกลับมาบ้านอาบน้ำเสร็จรู้สึกสดชื่นดี ถึงบ้านก็หลับ แต่ก็มีเมื่อยๆ บ้างนะช่วงวันแรกๆ แต่ป้าชอบจะพยายามทำ จะออกให้ได้ทุกวัน” ซึ่งจากข้อความนี้ ทำให้เห็นว่ากลุ่มตัวอย่างคนนี้ได้เห็นความสำคัญ และเกิดความตระหนักถึงผลเสียของน้ำมันหมู อาหารมันๆ และการออกกำลังกาย

บ้านที่ 2 เป็นบ้านของ “ป้าปู้” วันที่ 23 กันยายน 2549 เวลา 18.15 ซึ่งก็จะใช้คำถามซึ่งทำให้เห็นความเปลี่ยนแปลงในด้านการบริโภคอาหารและเครื่องดื่ม การออกกำลังกาย และการจัดการกับความเครียด ป้าปู้ได้บอกกับตัวผู้วิจัยว่า กิจกรรมที่จัดนี้ดีจังเลย ทำให้ป้าได้ความรู้มากขึ้น ตอนนี่ก็ไม่ทานอาหารที่มันมากๆ แล้วถ้าจะกินก็จะกินน้อยๆพอแล้วและก็จะไม่ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์แล้วเพราะทำให้ร่างกายทรุดโทรมเพราะป้าเป็นโรคเบาหวานด้วย ผู้วิจัยจึง

เสริมว่าป่าสามารถทำได้นะคะ และจะทำให้สุขภาพป่าดีขึ้นด้วยอาจใช้เวลาหน่อยแต่จะทำให้ไม่เจ็บป่วยง่าย สังเกตจากสีหน้าป่าปู้ยืมแล้ว ตอบว่าใช่ป่าจะพยายามเพราะการไม่มีโรคจะเป็นลาภอันประเสริฐและอีกอย่าง ป่าฟัง คุณหม่อมเล่าประสบการณ์ของตนเองแล้วก็กลัวนะ ตอนนี้อย่างไรน่าจะทำได้ไม่ป่วยมากกว่านี้ ส่วนเรื่องการจัดการความเครียดป่าปู้ก็ยังคงไม่เจอเพื่อนเหมือนเดิมแต่จะไม่ดื่มเหล้าจะเป็นการนั่งคุยเฉยๆ ส่วนการออกกำลังกายนั้นป่าปู้บอกว่าก็พยายามออกช่วยเพื่อนไปเดินที่สนามกีฬาเทศบาลบ้าง ซึ่งข้อความของป่าปู้บ่งบอกได้ว่าการจัดกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพโดยการประยุกต์ใช้ทฤษฎีองค์การแห่งการเรียนรู้เพื่อควบคุมระดับไขมันในเลือดสูงนั้นได้ผลและบรรลุตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้

บ้านที่ 3 เป็นบ้านของ “ป้าวัน” วันที่ 23 กันยายน 2549 ช่วง 19.05 ซึ่งจะคำถามใช้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร เครื่องดื่ม การออกกำลังกาย การจัดการกับความเครียด ซึ่งป้าวันบอกว่าหลังจากเข้ากิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพแล้วชอบมาก กิจกรรมทำให้มีความรู้เพิ่มขึ้น และป้าเอามาใช้ด้วยและมีบ้างอย่างที่ทำอยู่แล้วคือใช้น้ำมันพืชในการปรุงอาหาร และหลีกเลี่ยงอาหารมันๆ ของทอดต่างๆ และจะพยายามไปออกกำลังกายให้ได้ 3 ครั้งต่อสัปดาห์ตามที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมซึ่งจะแบ่งเวลาไปสัก 30 นาที ซึ่งเมื่อได้ออกกำลังกายก็รู้สึกสดชื่นขึ้นเพราะวันปกติจะรีดผ้า ซักผ้าอย่างเดียวรู้สึกเป็นงานที่เครียดเหมือนกัน แต่พอได้แบ่งเวลาไปออกกำลังกายแล้วก็ทำให้ไม่คิดถึงคอ และมันหัวอาจเป็นเพราะได้เปลี่ยนอิริยาบถและสถานที่จึงทำให้ป้าวันเกิดการผ่อนคลายหายคิดถึงเครียด และวันพระก็จะไปทำบุญเข้าวัดเพื่อผ่อนคลาย

สัปดาห์ที่ 7

วันเสาร์ ที่ 23 กันยายน 2549

กิจกรรมที่ 1

ทำการเจาะเลือดเพื่อควบคุมความสมบูรณ์ของร่างกายและระดับไขมันในเลือดโดยเจ้าหน้าที่จากโรงพยาบาลช้างเผือก

ผลการจัดกิจกรรม กลุ่มตัวอย่างทั้ง 20 คน มีระดับไขมันในเลือดลดลง และจำนวน 18 คน โดยมีระดับไขมันในเลือด

สิ้นสุดการทดลอง

สรุปผล การจัดกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพโดยการประยุกต์ใช้ทฤษฎีองค์การแห่งการเรียนรู้เพื่อควบคุมระดับไขมันในเลือดของชุมชนพัฒนาวัดกู่เต้า อำเภอเมืองเชียงใหม่

กิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพโดยการประยุกต์ใช้ทฤษฎีองค์การแห่งการเรียนรู้เพื่อควบคุมระดับไขมันในเลือดของชุมชนพัฒนาวัดกู่เต้า อำเภอเมือง เชียงใหม่ กิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพที่จัดขึ้นประกอบด้วยความรู้ ความตระหนักและทักษะการปฏิบัติ ซึ่งมีความสอดคล้องกับ

วัตถุประสงค์ เนื้อหากิจกรรมต่างๆ จัดในรูปแบบประยุกต์ใช้ทฤษฎีองค์การแห่งการเรียนรู้มาทำให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมอย่างมาก นอกจากนี้กิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพยังได้ประกอบด้วยวิธีการถ่ายทอดความรู้หลายแบบ ซึ่งประกอบด้วยกิจกรรมให้ความรู้เกี่ยวกับไขมันในเลือด ในเรื่องความหมาย สาเหตุ โรคที่เกิดจากการมีไขมันในเลือดสูง ฝึกทักษะที่จำเป็น และทดลองปฏิบัติเกี่ยวกับการเลือกบริโภคอาหารและเครื่องดื่มที่ถูกหลักโภชนาการ การคิดเมนูอาหาร การออกกำลังกาย การจัดการกับความเครียด โดยจะมุ่งเน้นให้ผู้เรียนทุกคนมีส่วนร่วมในกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพ ได้แก่ การสนทนากลุ่ม พุดคุย แสดงความคิดเห็น ร่วมกันใช้สื่อต่างๆ เช่น เอกสาร แผ่นพับ ตลอดจนการสวดแทรก เกม และกิจกรรมประกอบจังหวะเพื่อให้บรรยากาศสนุกสนานมากขึ้น โดยคำนึงถึงกลุ่มตัวอย่างที่มีความแตกต่างกันในด้านความรู้ ความสามารถ ความต้องการ ความสนใจ ดังนั้นกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพที่เหมาะสมจะช่วยสร้างความเข้าใจให้กลุ่มตัวอย่างได้ดีมากขึ้น รวมทั้งการเข้ากลุ่มเพื่อทำกิจกรรม ทำให้กลุ่มตัวอย่างเกิดการเรียนรู้ ซึ่งได้จากการแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ความรู้ ประสบการณ์จากบุคคลในกลุ่มได้ (จินตนา ยูนิพันธ์, 2532) นอกจากนี้ปัจจัยภายในของกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ ความสนใจ ความต้องการเชื่อว่าเป็นแรงจูงใจที่จะทำให้เกิดการเรียนรู้ได้ดีที่สุดอีกด้วย (พรพรรณ กิตลาวงศ์, 2544)

จากการเข้าร่วมกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพโดยการประยุกต์ใช้ทฤษฎีองค์การแห่งการเรียนรู้เพื่อควบคุมระดับไขมันในเลือดของชุมชนพัฒนาวัดคูเต่า ซึ่งจัดในรูปแบบการประยุกต์ใช้ทฤษฎีองค์การการเรียนรู้วินัย 5 ประการ กิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพที่จัดขึ้นจะทำให้ผู้เรียนมีส่วนร่วม เพื่อให้เกิดความรู้ ความตระหนัก และพฤติกรรมปฏิบัติตนในการควบคุมระดับไขมันในเลือด เพราะ

1. การสร้างวิสัยทัศน์ร่วมเกี่ยวกับไขมันในเลือดสูง การควบคุมระดับไขมันในเลือดสูง เป็นการปรับความคิดทำความเข้าใจร่วมกันในการตั้งเป้าหมายร่วมกัน และมองอนาคตของสุขภาพไปในทิศทางเดียวกัน โดยให้กลุ่มตัวอย่างมีส่วนร่วมในการสร้างภาพอนาคตของสุขภาพตนเอง เช่น สุขภาพที่อยากเป็นในอนาคต ระดับไขมันที่พึงประสงค์ วิธีที่จะทำให้มีระดับไขมันที่พึงประสงค์ มีสุขภาพที่ดี แข็งแรง สาเหตุของการมีไขมันในเลือดสูง และวิทยากรยังช่วยเสริม ทำให้กลุ่มตัวอย่างเกิดความรู้เกี่ยวกับไขมันในเลือดสูง และเกิดความตระหนักในเรื่องระดับไขมันในเลือดที่เกินเกณฑ์ปกติ รวมถึงการควบคุมระดับไขมันในเลือดสูง

2. ตัวแบบทางความคิดเกี่ยวกับการควบคุมระดับไขมันในเลือดสูง เป็นการที่มีหลักคิดที่ดี และยอมรับความคิดเห็นและมุมมองที่แตกต่างไป การได้รับรู้ประสบการณ์ของผู้อื่นที่ประสบผลสำเร็จในเรื่องการดูแลสุขภาพ เช่น การสนทนากลุ่มเกี่ยวกับประสบการณ์ การเจ็บป่วยที่เคยประสบมา และสามารถหาข้อสรุปได้ด้วยวิธีการที่หลากหลาย เช่น การออกกำลังกาย และ ระวังระดับ

ในเรื่องการรับประทานอาหาร การจัดการกับความเครียด โดยวิธีการหายใจเพื่อผ่อนคลาย ทำให้กลุ่มตัวอย่างได้เรียนรู้จากตัวแบบ ซึ่งจะทำให้เกิดความตระหนักและอยากที่จะปฏิบัติตามตัวแบบในการดูแลสุขภาพเพื่อควบคุมระดับไขมันในเลือดสูงให้อยู่ในระดับปกติ

3. การคิดอย่างเป็นระบบเกี่ยวกับการควบคุมระดับไขมันในเลือดสูง เป็นการคิดแบบเชื่อมโยง เพื่อให้มองเห็นภาพรวมของการมีระดับไขมันในเลือดให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ ทุกส่วนมีความเกี่ยวข้องกันอย่างเป็นเหตุ เป็นผล เป็นการสนทนากลุ่มว่าทำไม อะไรที่ทำให้ระดับไขมันในเลือดเกินเกณฑ์ และจะมีวิธีการอย่างไรที่จะทำให้ระดับไขมันอยู่ในเกณฑ์ปกติ จะต้องมีการทำอะไร และทำอะไรบ้าง เช่น การบริโภคอาหารและเครื่องดื่มที่ถูกหลักโภชนาการ การออกกำลังกาย และการจัดการกับความเครียด คือสิ่งเหล่านี้จะต้องทำควบคู่กันไปถึงจะบรรลุถึงเป้าหมายที่ตั้งไว้ ทำให้กลุ่มตัวอย่างเกิดการคิดอย่างเป็นระบบ มองสุขภาพให้เป็นภาพรวมและคิดแบบเชื่อมโยงว่า การที่จะสามารถทำให้ระดับไขมันในเลือดอยู่ในระดับปกติได้นั้นจะต้องประกอบไปด้วย การบริโภคอาหารที่ถูกหลักโภชนาการ เช่น การหลีกเลี่ยงอาหารทอด อาหารที่มันๆ หวานๆ และหลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ทุกชนิด

4. การพัฒนาตนเองสู่การเป็นเลิศ เกี่ยวกับการควบคุมระดับไขมันในเลือดสูง เป็นการใฝ่รู้ ความกระตือรือร้นที่ต้องการเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ โดยเฉพาะเรื่องที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ วิธีการควบคุมระดับไขมันในเลือดของตนให้อยู่ในเกณฑ์ที่ปกติ เน้นให้กลุ่มตัวอย่างสนใจอ่านบทความเกี่ยวกับไขมันในเลือดสูง เกี่ยวกับสุขภาพต่างๆ โดยการลงหาบทความสั้นๆ ที่เกี่ยวกับไขมันในเลือดสูง มาอ่านและมีการเล่นเกมเพื่อตอบคำถาม และให้กลุ่มตัวอย่างลองคิดเมนูอาหารที่หลีกเลี่ยงไขมัน ใน 1 วัน ออกมาพูดคุยร่วมกัน และเน้นให้กลุ่มตัวอย่างมีส่วนร่วม โดยการที่วิทยากรจัดให้กลุ่มตัวอย่างลองคิดการออกกำลังกายโดยใช้ประสบการณ์เดิม และออกมาสาธิตการออกกำลังกาย การสาธิตถึงขั้นตอนและวิธีการในแต่ละขั้นตอน ทำให้กลุ่มตัวอย่างเกิดความรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับวิธีการควบคุมระดับไขมันในเลือดให้ปกติและได้ออกกำลังกายร่วมกันซึ่งทำให้เกิดความพึงพอใจในการทำกิจกรรมร่วมกันและยังได้ทราบว่า การออกกำลังกายมีประโยชน์สำหรับตนเอง ในการช่วยป้องกันโรค

5. การเรียนรู้เป็นทีม เป็นการถ่ายทอดความคิดซึ่งกันและกันโดยผ่านการสนทนา การแสดงความคิดเห็นของตนให้ผู้อื่นเห็น การแลกเปลี่ยนข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับไขมันในเลือดสูง โดยให้กลุ่มตัวอย่างทำกิจกรรมส่ายไข่มุกรวมเพื่อสุขภาพไว้ไขมัน โดยการพูดคุยกันเกี่ยวกับอันตรายของการมีไขมันในเลือดสูง เกินปกติ วิธีการควบคุมระดับให้อยู่ระดับที่ปกติ

2. ผลของการส่งเสริมสุขภาพโดยการประยุกต์ใช้ทฤษฎีองค์การแห่งการเรียนรู้เพื่อควบคุมระดับไขมันในเลือด

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล ปราบกฏดังตาราง

ตาราง 2 แสดงคะแนนความรู้และคะแนนเฉลี่ยจากแบบสอบถามเกี่ยวกับความรู้เรื่องไขมันในเลือดสูงก่อนและหลังการใช้กิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพ

คนที่	คะแนนก่อนเข้าร่วม กิจกรรม	ระดับความรู้	คะแนนหลังเข้าร่วม กิจกรรม	ระดับความรู้
1	12	ปานกลาง	18	รู้มาก
2	16	รู้มาก	20	รู้มาก
3	15	ปานกลาง	18	รู้มาก
4	14	ปานกลาง	19	รู้มาก
5	15	ปานกลาง	20	รู้มาก
6	10	รู้น้อย	19	รู้มาก
7	13	ปานกลาง	18	รู้มาก
8	11	ปานกลาง	20	รู้มาก
9	5	รู้น้อย	15	ปานกลาง
10	9	รู้น้อย	19	รู้มาก
11	8	รู้น้อย	16	รู้มาก
12	10	รู้น้อย	18	รู้มาก
13	8	รู้น้อย	15	ปานกลาง
14	13	ปานกลาง	19	รู้มาก
15	11	ปานกลาง	18	รู้มาก
16	8	รู้น้อย	17	รู้มาก
17	9	รู้น้อย	17	รู้มาก
18	13	ปานกลาง	16	รู้มาก
19	13	ปานกลาง	19	รู้มาก
20	7	รู้น้อย	18	รู้มาก
รวม	$\bar{x} = 11.4$	รู้ปานกลาง	$\bar{x} = 18.7$	รู้มาก

จากตารางที่ 2 พบว่า คะแนนจากแบบสอบถามเกี่ยวกับความรู้เรื่องไขมันเล็ดสูงก่อนการเข้าร่วมกิจกรรม กลุ่มตัวอย่างมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 11.4 ส่วนใหญ่อยู่ในระดับ ปานกลาง จำนวน 10 คน และอยู่ในระดับ ฐาน้อย จำนวน 9 คน ฐานาก จำนวน 1 คน ส่วนคะแนนภายหลังจากการเข้าร่วมกิจกรรม กลุ่มตัวอย่างมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 18.7 และส่วนใหญ่มีคะแนนอยู่ในระดับฐานาก จำนวน 18 คน และอยู่ในระดับปานกลาง จำนวน 2 คน



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved

ตาราง 3 แสดงคะแนนความตระหนักและคะแนนเฉลี่ยจากแบบสอบถามเกี่ยวกับความตระหนักในการควบคุมระดับไขมันในเลือดก่อนและหลังการใช้กิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพ

คนที่	คะแนนก่อนเข้าร่วมกิจกรรม	ระดับความตระหนัก	คะแนนหลังเข้าร่วมกิจกรรม	ระดับความตระหนัก
1	6	ปานกลาง	9	ปานกลาง
2	9	ปานกลาง	12	มาก
3	3	น้อย	9	ปานกลาง
4	5	ปานกลาง	9	ปานกลาง
5	8	ปานกลาง	12	มาก
6	4	น้อย	12	มาก
7	10	มาก	12	มาก
8	5	ปานกลาง	12	มาก
9	9	ปานกลาง	12	มาก
10	1	น้อย	9	มาก
11	7	ปานกลาง	12	มาก
12	4	น้อย	9	มาก
13	7	ปานกลาง	12	มาก
14	7	ปานกลาง	12	มาก
15	4	น้อย	12	มาก
16	6	ปานกลาง	12	มาก
17	8	ปานกลาง	12	มาก
18	6	ปานกลาง	9	มาก
19	6	ปานกลาง	12	มาก
20	5	ปานกลาง	12	มาก
รวม	$\bar{x} = 6$	ปานกลาง	$\bar{x} = 9.7$	มาก

จากตารางที่ 3 พบว่า คะแนนจากแบบสอบถามเกี่ยวกับความตระหนัก ก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มตัวอย่างมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 6 อยู่ในระดับความตระหนักปานกลาง จำนวน 14 คน และอยู่ในระดับความตระหนักน้อย จำนวน 5 คน ความตระหนักระดับมาก 1 คน ส่วนคะแนนภายหลังจากการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มตัวอย่างมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 9.7 อยู่ในระดับความตระหนักมาก 17 คน และอยู่ในระดับความตระหนักปานกลาง จำนวน 3 คน

ตาราง 4 แสดงการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการปฏิบัติตนในการควบคุมระดับไขมันในเลือดก่อนและหลังการใช้กิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพ (จำนวน 20 คน)

พฤติกรรมปฏิบัติตนใน	ก่อน					หลัง				
	$\bar{x}$	S.D.	t-test	df	Sig	$\bar{x}$	S.D.	t-test	df	Sig
การบริโภคอาหารและเครื่องดื่ม	14.65	1.84	35.54	19	0.000	18.10	0.85	94.98	19	0.000
ที่ถูกหลักโภชนาการ										
การออกกำลังกาย	6.15	1.84	14.92	19	0.000	8.20	0.76	47.76	19	0.000
การจัดการกับความเครียด	6.55	0.68	42.68	19	0.000	7.95	0.22	159.82	19	0.000

จากตารางที่ 4 สรุปผลได้ว่า ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการปฏิบัติตนในการควบคุมระดับไขมันในเลือดก่อนและหลังการใช้กิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า หลังการใช้กิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพกลุ่มตัวอย่าง มีค่าเฉลี่ยของพฤติกรรมปฏิบัติตนในการควบคุมระดับไขมันในเลือด แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติที่ระดับ 0.05

ตาราง 5 ผลการตรวจระดับไขมันในเลือดของกลุ่มตัวอย่างที่ร่วมกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพโดยการประยุกต์ใช้ทฤษฎีองค์การแห่งการเรียนรู้

คนที่	ผลการตรวจระดับไขมันในเลือดก่อนเข้าร่วมกิจกรรม	ผลการตรวจระดับไขมันในเลือดหลังเข้าร่วมกิจกรรม
1	281	289
2	253	203
3	254	223
4	282	208
5	256	230
6	252	123
7	269	256
8	257	214
9	250	185
10	250	237
11	260	264
12	250	199
13	250	184
14	251	248
15	250	239
16	250	208
17	251	227
18	252	206
19	251	208
20	250	152

จากตารางที่ 5 แสดงผลของระดับไขมันในเลือดของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า หลังจากการเข้าร่วมกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพ มีกลุ่มตัวอย่างจำนวน 18 คน ระดับไขมันลดลง และ 2 คน ระดับไขมันเพิ่มขึ้น

ข้อมูลที่ได้จากการสังเกตและสัมภาษณ์

ข้อมูลที่ได้จากการสังเกตระหว่างการเข้าร่วมกิจกรรม พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีความสนใจ และให้ความร่วมมือในการปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ ที่ผู้วิจัยจัดขึ้น ได้เป็นอย่างดี รวมถึงมีความกระตือรือร้นที่จะทำกิจกรรมทุกกิจกรรมเป็นอย่างมาก มีข้อคำถาม มีความร่วมมือในการสนทนากลุ่ม และแสดงประสบการณ์ ความคิดเห็น และจากการสังเกตจากการบันทึกการบริโภคอาหาร และการออกกำลังกายเมื่ออยู่ที่บ้าน พบว่ามีการเปลี่ยนแปลงดังนี้ พฤติกรรมในการบริโภคอาหาร พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เมื่อเข้าจากที่คี่มกาแฟ และไม่รับประทานอาหารเช้า เปลี่ยนมาเป็นรับประทานข้าวเช้าแทน เป็นอาหารที่ทำเองเช่น ไข่ต้ม ข้าวต้ม การปรุงอาหารจะใช้น้ำมันจากพืช ในการประกอบอาหาร มีการรับประทานผัก และผลไม้ที่หลากหลายและมากขึ้น นอกจากนั้นยังหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่มีไขมันสูง เช่น แกงที่มีกะทิเป็นส่วนประกอบ อาหารทอด อาหารมันๆ อาหารที่มีรสหวานจัด และกลุ่มตัวอย่าง ส่วนใหญ่ยังมีความระมัดระวังในเรื่องเครื่องดื่ม โดยจะดื่มน้ำประมาณวันละ 6-8 แก้ว และไม่ดื่มเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ ส่วนการออกกำลังกายพบว่า ส่วนใหญ่กลุ่มตัวอย่างมีการออกกำลังกายโดยการรำไม้พองที่โกดังของผู้ที่อยู่ภายในชุมชน โดยไปประมาณ 3-4 ครั้งต่อสัปดาห์ และจะใช้เวลาประมาณ 40 – 50 นาทีในการออกกำลังกายแต่ละครั้ง และการจัดการความเครียดของกลุ่มตัวอย่างเมื่อเกิดปัญหากลุ่มตัวอย่างได้นำวิธีการหายใจคลายเครียดไปใช้ และหากิจกรรมทางศาสนา เช่นการไปทำบุญที่วัด การฟังธรรมทุกวันพระ และเมื่อมีปัญหากลุ่มตัวอย่างจะพูดคุยกับญาติ และบุคคลใกล้ชิดทดแทนการเก็บไว้เพียงคนเดียว

จะเห็นได้ว่า จากการจัดกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพโดยการประยุกต์ใช้ทฤษฎีองค์การแห่งการเรียนรู้เพื่อควบคุมระดับไขมันในเลือดของชุมชนพัฒนาวัดภูเต้า อำเภอเมืองเชียงใหม่ จึงเป็นไปตามเป้าหมายที่กำหนดคือ กลุ่มตัวอย่างมีความรู้ ความเข้าใจในเรื่องไขมันในเลือด มีความตระหนักในการควบคุมระดับไขมันในเลือด และมีพฤติกรรมการปฏิบัติตนในการควบคุมระดับไขมันในเลือดในด้านการบริโภคอาหารและเครื่องดื่มที่ถูกหลักโภชนาการ การออกกำลังกาย และการจัดการกับความเครียดซึ่งกลุ่มตัวอย่างเหล่านี้มีพฤติกรรมที่ดีขึ้นและสามารถนำไปปฏิบัติได้จริงในชีวิตประจำวันได้อย่างถูกต้อง และพบว่าระดับไขมันในเลือดหลังจากการเข้าร่วมกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพลดลง