

บทที่ 4

ผลการวิจัย

การศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาถึงการเสริมสร้างพลังอำนาจในการควบคุมน้ำหนักตัวเอง โดยการเสริมสร้างพลังอำนาจในตัวเองของอาจารย์สตรี มหาวิทยาลัยพายัพ จังหวัดเชียงใหม่ การศึกษาครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงปฏิบัติการ (Action Research) โดยผู้วิจัยเลือกกลุ่มแบบเจาะจงตามเกณฑ์ที่กำหนด ผู้วิจัยใช้การเสริมสร้างพลังอำนาจและมีการประเมินการรับรู้พลังอำนาจตลอดระยะเวลาของการศึกษา 6 สัปดาห์ ระหว่างวันที่ 27 เมษายน 2554 – 7 มิถุนายน 2554 ซึ่งผู้วิจัยได้นำแนวคิดการเสริมสร้างพลังอำนาจ (Empowerment) ของกิบสัน (Gibson, 1993) มาเป็นเทคนิคในการกระตุ้นให้เกิดการเรียนรู้ การแสดงความคิดเห็น แลกเปลี่ยนความรู้ ประสบการณ์ และการแก้ไขปัญหาที่ถูกต้องเหมาะสมในแต่ละบุคคล การศึกษาครั้งนี้มีการนำเสนอผลการวิจัยโดยมีข้อมูลทั้งในเชิงปริมาณ และในเชิงคุณภาพ แยกเป็น 4 ส่วน ซึ่งมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

- ส่วนที่ 1 ข้อมูลพื้นฐานทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง
- ส่วนที่ 2 สาเหตุที่ทำให้น้ำหนักเกินมาตรฐานของอาจารย์สตรี มหาวิทยาลัยพายัพ
- ส่วนที่ 3 การเสริมสร้างพลังอำนาจในการควบคุมน้ำหนักตัวเองของอาจารย์สตรี มหาวิทยาลัยพายัพ
- ส่วนที่ 4 ผลของการเสริมสร้างพลังอำนาจโดยการเสริมสร้างพลังอำนาจ

(Empowerment) ที่เกิดจากกระบวนการเสริมสร้างพลังอำนาจในกลุ่มอาจารย์สตรี มหาวิทยาลัยพายัพ

ส่วนที่ 1 ข้อมูลพื้นฐานทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

มหาวิทยาลัยพายัพ ตั้งอยู่เลขที่ 182 หมู่ 2 ตำบลหนองป่าครั่ง อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ ก่อตั้งโดยมูลนิธิแห่งสภาคริสตจักรในประเทศไทย เมื่อปีพ.ศ. 2517 โดยมีวัตถุประสงค์ที่จะสนับสนุนนโยบายของรัฐบาลในการพัฒนาการศึกษาระดับอุดมศึกษา เป็นแหล่งค้นคว้าทางวิชาการ การบริการสังคม และการทำนุบำรุงศิลปวัฒนธรรม ซึ่งมหาวิทยาลัยพายัพ ได้พัฒนาในด้านการจัดการศึกษา และด้านต่างๆ อย่างต่อเนื่อง ในปี พ.ศ. 2527 นับเป็น มหาวิทยาลัยเอกชนแห่งแรกในประเทศไทย มหาวิทยาลัยพายัพได้รับการรับรองมาตรฐานการศึกษาจากทบวงมหาวิทยาลัย และคณะกรรมการข้าราชการพลเรือน (ก.พ.) ได้รับรองคุณวุฒิของผู้ที่สำเร็จการศึกษาจากมหาวิทยาลัยพายัพ ว่ามีศักดิ์และสิทธิ์เท่าเทียมกับผู้สำเร็จการศึกษาจากสถาบันของรัฐทุกประการ ปัจจุบันมหาวิทยาลัยพายัพได้เปิดสอนหลักสูตรในระดับอุดมศึกษาทั้งระดับปริญญาตรีและปริญญาโท ทั้งหลักสูตรไทย และหลักสูตรนานาชาติ รวมกว่า 25 หลักสูตร เปิดสอนระดับปริญญาตรีและโท ในระหว่างวันจันทร์ถึงศุกร์ เวลา 8.00-17.30 น. และในหลักสูตรปริญญาโทบางหลักสูตรเปิดสอนในวัน เสาร์และอาทิตย์ นอกเหนือจากการจัดการเรียนการสอนแล้ว มหาวิทยาลัยยังมีการเปิดสอนหลักสูตรอบรมระยะสั้นต่างๆ มหาวิทยาลัยพายัพประกอบด้วยอาคารเรียน ศูนย์ทรัพยากรเรียนรู้ ลิรินธร(สำนักหอสมุด) อาคารที่พักนักศึกษา อาคารสำนักงานต่าง ๆ เพื่ออำนวยความสะดวกแก่นักศึกษาและอาจารย์ อีกทั้งมีแหล่งให้บริการอื่น ๆ เช่น ศูนย์หนังสือ ธนาคาร ตู้เอทีเอ็ม ไปรษณีย์เอกชน ปั๊มน้ำมัน ร้านเบเกอรี่ โรงอาหาร ร้านอาหาร ร้านอาหารจานด่วนและร้านเครื่องดื่ม เป็นต้น นอกจากนี้ยังมีสถานที่ออกกำลังกายภายในมหาวิทยาลัยพายัพ เช่น สนามฟุตบอล สนามวอลเลย์บอล สนามบาสเกตบอล สนามเบดมินตัน สนามตะกร้อ สนามฟุตซอล สนามซอฟบอล ส่วนมากนักศึกษาและบุคลากรจะมาเล่นกีฬาตอนเย็นหลังเลิกเรียนและกลุ่มวัยรุ่นที่อาศัยอยู่ใกล้เคียงมหาวิทยาลัยมาออกกำลังกายทุกวัน และมีกลุ่มอาจารย์สตรีบางกลุ่มเดินออกกำลังกายในมหาวิทยาลัย และบางกลุ่มออกกำลังกายโยคะ ช่วงวันจันทร์ถึงพฤหัสบดี หลังเลิกงาน เวลา 17.30-18.30 น. อาจารย์สตรีบางกลุ่มออกกำลังกายตามสถานที่ออกกำลังกายต่าง ๆ นอกมหาวิทยาลัย

กลุ่มอาจารย์สตรี มหาวิทยาลัยพายัพ ภาระงานประจำคือ งานสอน การเป็นอาจารย์ที่ปรึกษา งานวิจัย งานบริการวิชาการแก่สังคม และงานทำนุบำรุงศิลปวัฒนธรรมและการพัฒนานักศึกษา อาจารย์ส่วนใหญ่มีภาระงานสอนประจำไม่เกิน 12 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ เวลานอกเหนือจากนั้นอาจารย์สตรีต้องทำภาระงานอื่น ๆ ดังที่กล่าวมาเบื้องต้น ส่วนใหญ่อาจารย์สตรีจะรู้จักกันเกือบหมดทุกคนและมีความสัมพันธ์กันจากการทำกิจกรรมต่าง ๆ ร่วมกัน ส่วนมากอาจารย์สตรีที่อยู่สาขาหรือคณะเดียวกันจะมีความสนิทสนมค่อนข้างดี มีการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน บางกลุ่มก็มีการชวนกันไปออกกำลังกายตามสถานที่ต่าง ๆ บางกลุ่มก็ชวนกันไปทำกิจกรรมทางศาสนาและ

กิจกรรมการให้บริการวิชาการที่เป็นประโยชน์ต่อสังคม และในระหว่างภาคการศึกษาอาจารย์สตรีบางกลุ่มจะเข้าร่วมกิจกรรมพัฒนานักศึกษาต่าง ๆ ซึ่งกิจกรรมส่วนใหญ่จะมีการดำเนินการหลังเลิกเรียน

กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาในครั้งนี้ ประกอบด้วยอาจารย์สตรี มหาวิทยาลัยพายัพ ที่มีอายุ 28-59 ปี จำนวน 30 คน คิดเป็นร้อยละ 10.6 ของอาจารย์สตรี มหาวิทยาลัยพายัพ ทั้งหมด การนำเสนอผลการวิเคราะห์จำแนกตามอายุ สถานภาพ รายได้ และจำนวนสมาชิกในครอบครัว

ตาราง 4.1 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตาม อายุ สถานภาพ รายได้ และขนาดครอบครัว

ข้อมูลส่วนบุคคล	จำนวน (n = 30)	ร้อยละ
อายุ (ปี)		
ไม่เกิน 29	1	3.3
30 - 39	8	26.7
40 - 49	16	53.3
มากกว่า 49	5	16.7
สถานภาพ		
สมรส	16	53.3
โสด	10	33.3
หม้าย / หย่าร้าง	4	13.4
รายได้		
ไม่เกิน 20,000 บาท	7	23.3
20,001 – 30,000 บาท	11	36.7
30,001 – 40,000 บาท	6	20.0
มากกว่า 40,000 บาท	6	20.0
จำนวนสมาชิกในครอบครัว		
2 - 3 คน	12	40.0
4 - 5 คน	14	46.7
มากกว่า 5 คน	4	13.3

จากตาราง 4.1 พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีอายุ 40 – 49 ปี จำนวน 16 คน คิดเป็นร้อยละ 53.3 สถานภาพของกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่สมรส จำนวน 16 คน คิดเป็นร้อยละ 53.3 รายได้ต่อเดือนของกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ 20,001 – 30,000 บาท จำนวน 11 คน คิดเป็นร้อยละ 36.7 และจำนวนสมาชิกในครอบครัวของกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ 4–5 คน จำนวน 14 คน คิดเป็นร้อยละ 46.7

ตาราง 4.2 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามดัชนีมวลกาย และการมีโรคประจำตัว

ข้อมูลส่วนบุคคล	จำนวน (n = 30)	ร้อยละ
ดัชนีมวลกาย (กิโลกรัมต่อตารางเมตร)		
25.0 - 29.9 (ภาวะน้ำหนักเกิน)	20	66.7
ตั้งแต่ 30.0 (เป็นโรคอ้วน)	10	33.3
การมีโรคประจำตัว		
ไม่มี	23	76.7
มี	7	23.3
ความดันโลหิตสูง	3	42.8
ไขมันในเส้นเลือด	1	14.3
ความดันโลหิตสูงและไขมันในเส้นเลือด	1	14.3
เบาหวาน	1	14.3
ไทรอยด์เป็นพิษ	1	14.3

จากตาราง 4.2 พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีค่าดัชนีมวลกายอยู่ระหว่าง 25.0-29.0 กก./ม² แปลผลว่ามีภาวะน้ำหนักเกินเกณฑ์ จำนวน 20 คน คิดเป็นร้อยละ 66.7 และกลุ่มตัวอย่างที่มีค่าดัชนีมวลกายตั้งแต่ 30 กก./ม² แปลผลว่าเป็นโรคอ้วน จำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 33.3

สำหรับการมีโรคประจำตัว พบว่า กลุ่มตัวอย่างไม่มีโรคประจำตัว จำนวน 23 คน คิดเป็นร้อยละ 76.7 และกลุ่มตัวอย่างที่มีโรคประจำตัว จำนวน 7 คน คิดเป็นร้อยละ 23.3 ส่วนใหญ่ป่วยเป็นโรคความดันโลหิตสูง จำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 42.8

ตาราง 4.3 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามประวัติการลดความอ้วนและปัจจัยเสี่ยงต่อโรคอ้วน

ข้อมูลส่วนบุคคล	จำนวน (n = 30)	ร้อยละ
ประวัติการลดความอ้วน		
ไม่เคย	19	63.3
เคย (ระบุวิธี)	11	36.7
ควบคุมอาหาร	1	9.1
ออกกำลังกายและควบคุมพฤติกรรม	1	9.1
การรับประทานอาหาร		
ออกกำลังกาย	2	18.1
ใช้ยา	1	9.1
รับประทานอาหารเสริม	1	9.1
ลดอาหารมื้อเย็น	1	9.1
ลดแป้ง	1	9.1
ลดอาหาร ลดขนมจำพวกแป้ง	1	9.1
ดื่มชา	1	9.1
พบแพทย์	1	9.1
ปัจจัยเสี่ยงต่อโรคอ้วน (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)		
กรรมพันธุ์มีโรคอ้วน	5	16.7
การบริโภคไม่เหมาะสม	23	76.7
ออกกำลังกายไม่เหมาะสม	21	70.0
ผลข้างเคียงจากการใช้ยา	3	10.0

จากตาราง 4.3 พบว่า กลุ่มตัวอย่างไม่เคยมีประวัติการลดความอ้วน จำนวน 19 คน คิดเป็นร้อยละ 63.3 และกลุ่มตัวอย่างที่เคยมีประวัติลดความอ้วน จำนวน 11 คน คิดเป็นร้อยละ 36.7

สำหรับวิธีที่กลุ่มตัวอย่างที่เคยมีประวัติลดความอ้วน พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่เคยมีประวัติลดความอ้วนด้วยวิธีการออกกำลังกาย จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 18.1 และกลุ่มตัวอย่างที่เคยมีประวัติลดความอ้วนด้วยวิธีการควบคุมอาหาร ออกกำลังกายและควบคุมพฤติกรรมรับประทาน อาหาร ใช้ยา รับประทานอาหารเสริม ลดอาหารมื้อเย็น ลดแป้ง ลดอาหาร ลดขนมแป้งคั่ว และ พบแพทย์ จำนวนละ 1 คน คิดเป็นร้อยละ 9.1

สำหรับปัจจัยเสี่ยงต่อโรคอ้วนของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีการบริโภคอาหาร ไม่เหมาะสม จำนวน 23 คน คิดเป็นร้อยละ 76.7 กลุ่มตัวอย่างออกกำลังกายที่ไม่เหมาะสม จำนวน 21 คน คิดเป็นร้อยละ 70.0 กลุ่มตัวอย่างมีกรรมพันธุ์มีโรคอ้วน จำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 16.7 และ กลุ่มตัวอย่างจากผลข้างเคียงการใช้ยา จำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 10.0

ตาราง 4.4 แสดง จำนวน ร้อยละและผลการทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะการมีโรคประจำตัวและระดับค่าดัชนีมวลกาย ของกลุ่มตัวอย่าง

ลักษณะ การมีโรค ประจำตัว	ระดับค่าดัชนีมวลกาย (กก./ม ²)		รวม	χ^2 - test	P-value
	25.0 – 29.9 (น้ำหนักเกิน)	ตั้งแต่ 30.0 ขึ้นไป (โรคอ้วน)			
ไม่มีโรคประจำตัว	17 (56.7)	6 (20.0)	23 (76.7)	1.182	0.127 ^{ns}
มีโรคประจำตัว	3 (10.0)	4 (13.3)	7 (23.3)		
รวม	20 (66.7)	10 (33.3)	30 (100.0)		

จากตาราง 4.4 เมื่อทำการทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างการมีโรคประจำตัวและระดับค่าดัชนีมวลกายของกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้สถิติทดสอบไคสแควร์ ที่ระดับนัยสำคัญ 0.05 พบว่า ผลการทดสอบไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 แสดงว่า การมีโรคประจำตัวของกลุ่มตัวอย่างไม่มีความสัมพันธ์กับระดับค่าดัชนีมวลกาย

ส่วนที่ 2 สาเหตุที่ทำให้มีน้ำหนักเกินเกณฑ์ของกลุ่มอาจารย์สตรี มหาวิทยาลัยพายัพ

สาเหตุที่ทำให้กลุ่มอาจารย์สตรีมีน้ำหนักเกินเกณฑ์ จากการศึกษา พบว่า

1. พฤติกรรมการบริโภคอาหาร

กลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมการปฏิบัติด้านการบริโภคอาหารส่วนใหญ่ พบว่า มีการบริโภคอาหารไม่เป็นเวลา คือรับประทานอาหาร 3 มื้อ แต่ละมื้อรับประทานไม่ตรงเวลา โดยรับประทานล่าช้ากว่าเวลามื้อปกติ เช่น มื้อเช้ารับประทานอาหารเวลา 10.30น. มื้อเที่ยงรับประทานอาหาร เวลา 14.00น. และมื้อเย็นรับประทานอาหาร เวลา 20.00น. สาเหตุที่เป็นเช่นนี้สืบเนื่องจากการะหน้าที่ที่ต้องรับผิดชอบต่อครอบครัว เช่น การส่งลูกไปโรงเรียน หลังจากส่งลูกแล้วต้องรับผิดชอบภาระงานสอนช่วงเวลา 08.00-10.00น. จากนั้นจึงจะได้รับประทานอาหารเช้า ทำให้การรับประทานอาหารแต่ละมื้อล่าช้าตามไปด้วย นอกจากนี้ กลุ่มตัวอย่างบางคนมีพฤติกรรมการรับประทานอาหารไม่เป็นเวลา รับประทานอาหารหลายมื้อในวันหนึ่ง ๆ เช่น รับประทานอาหารมากกว่า 3 มื้อ คือเพิ่มมื้อดึกเนื่องจากการนำงานจากที่ทำงานมาทำต่อที่บ้าน ในช่วงเวลาดึก เช่น การตรวจงานของนักศึกษา งานตรวจข้อสอบ งานวิจัย เป็นต้น การทำงานดึกในลักษณะเช่นนี้ ส่งผลให้เกิดอาการหิวจึงรับประทานอาหารมื้อดึกเพิ่ม และหลังจากรับประทานอาหารเสร็จก็จะเข้านอน จึงส่งผลทำให้น้ำหนักเพิ่มขึ้น สำหรับกลุ่มตัวอย่างบางคนแม้ว่าจะไม่มีการรับประทานอาหารมื้อดึก แต่มีพฤติกรรมชอบรับประทานขนมขบเคี้ยว ขนมหวาน ทั้งในช่วงเวลาที่ทำงานหรือช่วงที่ว่างจากงานสอน กินจุบจิบตลอดเวลา ซึ่งมีการเตรียมขนมขบเคี้ยวไว้ที่ทำงานเพื่อสะดวกและง่ายต่อการหยิบกินได้ตลอดเวลา ส่งผลให้มีน้ำหนักเพิ่มขึ้น

สำหรับกลุ่มตัวอย่างที่มีครอบครัว จะทำอาหารบริโภคเอง และมื้อเย็นถือเป็นมื้อที่อร่อยที่สุด ที่มีเวลารับประทานอาหารกับสมาชิกในครอบครัว ช่วงเวลารับประทานอาหารมีการพูดคุยไปด้วย ดูโทรทัศน์ไปด้วย ทำให้รับประทานอาหารได้มาก เวลาถูกรับประทานอาหารเหลือก็มักจะเสียดาย ทำให้ต้องรับประทานอาหารที่เหลือของลูกจนหมด เป็นอีกสาเหตุหนึ่งที่ทำให้กลุ่มตัวอย่างมีน้ำหนักเพิ่มมากขึ้น ส่วนกลุ่มตัวอย่างที่ยังไม่มีครอบครัว (เป็นโสด) ส่วนใหญ่จะอาศัยอยู่กับแม่ ซึ่งแม่จะคอยดูแล เรื่อง อาหาร พอกลับถึงบ้านแม่ก็ทำอาหารเตรียมไว้ ทำให้ต้องรับประทานอาหารกับพ่อแม่ พี่น้อง หรือบางครั้งก็ไปงานเลี้ยงสังสรรค์กับเพื่อน ๆ และชอบรับประทานอาหารบุฟเฟต์ อาหารฟาสต์ฟู้ดส์ มีบรรยากาศในร้านอาหารพูดคุยไปด้วยรับประทานอาหารไปด้วย ทำให้

ผลิตเพลินในการรับประทานอาหาร รับประทานอาหารได้มากขึ้น พฤติกรรมการรับประทานอาหาร เหล่านี้ของกลุ่มตัวอย่างจึงเป็นสาเหตุหนึ่งของการที่มีน้ำหนักเกินเพิ่มมากขึ้น และเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ ก่อให้เกิดปัญหา รวมไปถึงโรคต่าง ๆ ที่มากับน้ำหนักที่เพิ่ม นอกจากนี้ กลุ่มตัวอย่างบางคนที่เป็น ผู้บริหารก็จะมีการประชุมบ่อย ๆ เวลาประชุมจะมีอาหารว่างเตรียมไว้ เช่น ขนม กาแฟ เป็นต้น ก็จะ รับประทานบ่อยเพราะอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่มีการรับประทาน พฤติกรรมเหล่านี้เป็นอีกสาเหตุหนึ่ง ของการมีน้ำหนักเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ และไม่รู้สึกรู้ว่าน้ำหนักเพิ่มขึ้น

2. พฤติกรรมการออกกำลังกาย

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีภารกิจต่าง ๆ มากมายที่ต้องรับผิดชอบ เช่น งานสอน งานวิจัย งานอื่นๆ ที่ได้รับมอบหมาย เป็นต้น นอกจากงานสอนและงานครอบครัว การเคลื่อนไหวหรือทำ กิจกรรมต่าง ๆ ก่อให้เกิดปัญหา เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างบางคน ยอมรับว่าไม่มีเวลาออกกำลังกาย ทำงานก็เหนื่อยแล้ว เพราะภาระงานเยอะ จัดสรรเวลาออกกำลังกายไม่ได้ ส่วนกลุ่มตัวอย่างที่มี ครอบครัวต้องรีบไปรับลูก และทำอาหาร ส่วนกลุ่มตัวอย่างที่โสดบางคนก็ออกกำลังกายตอนเย็น หลังเลิกงาน โดยการเดิน วิ่งรอบ ๆ มหาวิทยาลัย หรือออกกำลังกายที่บ้าน หรือเดินแอโรบิก รำกระบอง โยคะ และพิตเนส โดยใช้เวลาประมาณ 10-20 นาที ไม่ได้ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ออกกำลังกาย น้อยกว่า 3 วันต่ออาทิตย์ กลุ่มตัวอย่างบางคนก็พยายามออกกำลังกายและคาดว่าน้ำหนักจะลดแต่ผล ปรากฏว่าน้ำหนักคงเดิม และบางคนน้ำหนักเพิ่มขึ้น อาจเป็นเพราะความเข้าใจผิดในเรื่องการออก กกำลังกาย พฤติกรรมการออกกำลังกายบางอย่างที่ทำอาจไม่เหมาะสมและไม่ถูกวิธี ได้แก่ ไม่มีการ อบอุ่นร่างกาย การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ก่อนและหลังการออกกำลังกาย ส่งผลให้ร่างกายได้รับการ บาดเจ็บ จึงไม่อยากออกกำลังกายอีก ทำให้ไม่สามารถลดน้ำหนักได้ตามที่ต้องการ

3. สาเหตุมาจากกรรมพันธุ์

จากการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 5 คน ร้อยละ 16.7 มีน้ำหนักเกินเกณฑ์ที่มี สาเหตุมาจากกรรมพันธุ์ โดยพบว่า มีกรรมพันธุ์ต่อการเกิดโรคอ้วนจะมีพ่อหรือแม่คนใดคนหนึ่ง หรือทั้งพ่อและแม่อ้วน แม้ว่ากรรมพันธุ์มีความสำคัญต่อการเกิดโรคอ้วน แต่สิ่งแวดล้อมก็มี บทบาทที่สำคัญเกี่ยวกับการเกิดโรคอ้วนเช่นกัน บางครั้งพ่อแม่อ้วน ลูกก็ไม่จำเป็นต้องอ้วนด้วย คน ที่อ้วนง่ายเป็นเพราะร่างกายมีอัตราการเผาผลาญอาหารต่ำ

4. ผลข้างเคียงจากการใช้ยา

กลุ่มตัวอย่างส่วนน้อยมีการใช้ยาควบคุมน้ำหนัก ซึ่งการใช้ยาดังกล่าวจะมีผลข้างเคียงจากการใช้ยา คือ มีอาการใจสั่น อาการเวียนหัว กลุ่มตัวอย่างบางคนมีการกินยาเพื่อรักษาโรคประจำตัว เช่น โรคเบาหวาน ความดันโลหิต โรคไทรอยด์เป็นพิษ และโรคปวดข้อต่าง ๆ รวมไปถึงการกินยากุมกำเนิด ซึ่งยาดังกล่าวอาจจะส่งผลข้างเคียงและทำให้น้ำหนักเพิ่มขึ้นได้เช่นกัน

เมื่อสอบถามประวัติกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ยาลดความอ้วน อาจารย์สตรีกลุ่มนี้จะไม่ชอบออกกำลังกาย แต่ต้องการที่จะลดน้ำหนัก จะใช้วิธีการดูแลตัวเองโดยการควบคุมอาหารอย่างเดียว ตอนเย็นจะไม่กินอาหารเยอะก็ไม่ได้ผลเท่าที่ควร แม้ว่าในระยะแรกการกินยาลดน้ำหนักอาจจะได้ผล แต่หลังจากนั้นปรากฏว่า น้ำหนักกลับเพิ่มมากขึ้น เป็นเพราะผลข้างเคียงจากการยาลดน้ำหนักนั่นเอง ดังคำกล่าวของกลุ่มตัวอย่างบางคนที่ว่า

“ลดน้ำหนักเป็นเรื่องยาก งานก็หนัก เหนื่อยก็เหนื่อย ถ้าออกกำลังกายก็ยิ่งจะเหนื่อยมากกว่าเดิม ตัดสินใจไปพบแพทย์เพื่อปรึกษาเรื่องการลดน้ำหนัก แพทย์ให้ยาลดความอ้วนมากินได้ผลในระยะแรก แต่หลังจากนั้นก็มือน้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น เพื่อน ๆ บอกต้องออกกำลังกายและควบคุมอาหารถึงจะได้ผล”

ส่วนคนที่ออกกำลังกายอย่างเดียวก็น้ำหนักไม่ลดเหมือนกัน ออกกำลังกายเสร็จ ก็กินข้าวเยอะ ก็ยิ่งทำให้น้ำหนักตัวมากขึ้น บางคนยิ่งออกกำลังกายยิ่งอ้วน บางคนก็คิดว่าการลดน้ำหนักเป็นเรื่องยาก ดังคำกล่าวของกลุ่มตัวอย่าง ดังนี้

“อยากจะลดน้ำหนัก แต่ไม่มีเวลาออกกำลังกายจึงใช้วิธีลดอาหารตอนเย็น ตอนดึกๆ หิว กินมากกว่าเดิม กินแล้วนอน ยิ่งทำให้อ้วน”

“ออกกำลังกายทุกวันโดยเดินรอบมหาวิทยาลัย เดินไปเรื่อยๆ ไม่มีเหงื่อ เหนื่อยก็หยุด น้ำหนักก็ไม่ลดเพราะชอบกินของหวาน กินจุบจิบ ออกกำลังกายยังไงก็ไม่ลด”

“อายุเยอะและมีโรคประจำตัวออกกำลังกายตอนเย็นที่บ้านเกือบทุกวัน กินทั้ง 3 มื้อปกติและกินยาเบาหวาน ความดันโลหิตสูง น้ำหนักตัวก็เพิ่มขึ้นเรื่อยๆ”

จากการสอบถามในกลุ่มตัวอย่าง มีความต้องการและสนใจที่จะควบคุมน้ำหนักหรือลดน้ำหนักของตัวเอง แต่ยังไม่มีความมั่นใจในตัวเองว่าจะทำได้ เพราะจากประสบการณ์ที่เคยทำมาแล้วไม่ประสบผลสำเร็จเท่าที่ควร ซึ่งแต่ละคนก็มีประสบการณ์ที่แตกต่างกัน การได้สนทนา

พูดคุยกันที่แต่ละคนได้ประสบมาจากการควบคุมน้ำหนัก หรือปัญหาที่เกิดจากการออกกำลังกายมีอะไรบ้าง เพื่อที่จะค้นหาประเด็นที่เกี่ยวกับการออกกำลังกายและเทคนิคต่างๆ ความสามารถในการคิดวิเคราะห์ด้วยตนเอง เป็นปัจจัยสำคัญการสะท้อนความคิด ก่อนที่จะนำไปสู่การตัดสินใจลงมือปฏิบัติที่เหมาะสมกับตนเอง เพราะแต่ละคนมีศักยภาพ และความสามารถที่แตกต่างกัน เป็นขั้นตอนสำคัญในการเสริมสร้างพลังอำนาจในการควบคุมน้ำหนัก การศึกษานี้พบว่า กลุ่มกลุ่มตัวอย่างมีความรู้ มีความคิดวิเคราะห์ที่ดี สามารถรวบรวมปัญหาสาเหตุที่เกิดขึ้น คิดวิเคราะห์สาเหตุของปัญหาตนเองได้ ทำให้มีความรู้ ความเข้าใจและตระหนักในปัญหาและสถานการณ์ที่เผชิญอยู่

ส่วนที่ 3 การเสริมสร้างพลังอำนาจในการควบคุมน้ำหนักตัวของอาจารย์สตรี มหาวิทยาลัยพายัพ

กิจกรรมที่ใช้ในการเสริมสร้างพลังอำนาจของกิบสัน (Gibson, 1993) ในกลุ่มตัวอย่างมี 4 ขั้นตอน ดังต่อไปนี้

ขั้นตอนที่ 1 การค้นพบสภาพการณ์จริง (Discovering Reality)

เป็นขั้นตอนแรกของการเสริมสร้างพลังอำนาจ มีวัตถุประสงค์เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างได้ค้นพบตนเอง ยอมรับสถานการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเองและทำความเข้าใจ เห็นความสำคัญของการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายที่ถูกต้องในการควบคุมน้ำหนัก สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตนเองได้ ผู้วิจัยได้ใช้เทคนิคในการทำกิจกรรมดังนี้

การสร้างสัมพันธที่ดี ผู้วิจัยได้สร้างความคุ้นเคยและสัมพันธที่ดีกับกลุ่มตัวอย่าง โดยผู้วิจัยแนะนำตัวเองและวิทยากร 2 ท่าน โดยมีผู้เชี่ยวชาญทางด้านโภชนาการจากโรงพยาบาลแมคคอร์มิค 1 ท่าน และผู้เชี่ยวชาญด้านการออกกำลังกาย 1 ท่าน พร้อมทั้งชี้แจงวัตถุประสงค์ของการจัดกิจกรรมให้กลุ่มตัวอย่างทราบ พร้อมกับให้กลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมกิจกรรมแนะนำตัวเองและเล่าประสบการณ์วิธีการควบคุมน้ำหนักด้วยตนเองได้สำเร็จ ประบมือให้กำลังใจกัน ยกย่องชมเชยซึ่งกันและกัน ไว้วางใจกัน เห็นอกเห็นใจกัน สร้างความสามัคคีให้กลุ่มตัวอย่างมีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน รวมทั้งมีความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้วิจัยและวิทยากร หากกลุ่มตัวอย่างมีปัญหาอุปสรรคในการควบคุมน้ำหนัก สามารถติดต่อสอบถามได้ทันที พร้อมทั้งจะช่วยเหลือกลุ่มตัวอย่างเนื่องจากผู้วิจัยทำงานด้านส่งเสริมสุขภาพมหาวิทยาลัยพายัพ และอยู่ประจำศูนย์ส่งเสริมสุขภาพ มหาวิทยาลัยพายัพ ทำให้กลุ่มตัวอย่างเกิดการยอมรับและไว้วางใจ

การยอมรับความแตกต่างของบุคคล ขั้นตอนนี้เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างมีความเชื่อมั่นว่าตนเองมีความรู้ความสามารถที่จะควบคุมและจัดการปัญหาต่างๆ ของตนเองได้ โดยให้แต่ละคนแสดงความคิดเห็นและรับข้อมูลต่างๆ ที่ถูกต้องในการควบคุมน้ำหนัก

ขั้นตอนที่ 2 การสะท้อนคิดอย่างมีวิจารณญาณ (Critical Reflection)

เป็นขั้นตอนการเสริมสร้างพลังอำนาจ เพื่อกระตุ้นและส่งเสริมให้กลุ่มตัวอย่างได้ทบทวนสิ่งที่เคยประสบมาจากระบบการฝึกของตนเองและของบุคคลอื่นอย่างเป็นเหตุเป็นผล เช่น พฤติกรรมปฏิบัติการบริโภคอาหาร การควบคุมน้ำหนักและการออกกำลังกายที่ถูกวิธีในการควบคุมน้ำหนักให้ได้ผล พร้อมทั้งทบทวนสถานการณ์ต่างๆ เพื่อเป็นข้อมูลในการพิจารณาอย่างมีวิจารณญาณเพื่อให้เกิดมุมมองใหม่ของกลุ่มตัวอย่างในการตัดสินใจและจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นเป็นขั้นตอนที่สำคัญที่จะนำไปสู่การตัดสินใจเลือกแนวทางปฏิบัติ

การประเมินความรู้ ความเข้าใจของกลุ่มตัวอย่าง เรื่องการควบคุมน้ำหนัก โดยผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างผลัดกันเล่าถึงสาเหตุของแต่ละคนที่ทำให้น้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน และมีวิธีควบคุมน้ำหนักอย่างไรบ้าง ผลัดกันถามตอบ แลกเปลี่ยนความรู้ ความเข้าใจ มีความแตกต่างกันอย่างไรมากน้อยแค่ไหนบ้างเกี่ยวกับการควบคุมน้ำหนักซึ่งแต่ละบุคคลมีความสามารถที่แตกต่างกัน

จากการศึกษาครั้งนี้ พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีประสบการณ์ในการควบคุมน้ำหนักที่ต่างกันอย่างออกไป ขึ้นอยู่กับเหตุการณ์และสถานการณ์นั้นๆ ของแต่ละคน ส่วนความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการควบคุมน้ำหนักไม่แตกต่างกันมากนักเมื่อผู้วิจัยและวิทยากรมีการเพิ่มเติมความรู้ ความเข้าใจที่ถูกต้องและการปฏิบัติตนเองที่เหมาะสม ก็จะทำให้กลุ่มตัวอย่างมีการตัดสินใจ มีการจัดการและรู้สึกได้ว่าตนเองมีพลังอำนาจในการควบคุมน้ำหนัก

จากการเพิ่มเติมความรู้ ความเข้าใจที่ถูกต้อง เมื่อกลุ่มตัวอย่างมีความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้อง คิดอย่างเป็นเหตุเป็นผลในประเด็นต่างๆ เกี่ยวกับการควบคุมน้ำหนัก ผู้วิจัยกล่าวสนับสนุนและส่งเสริมให้กำลังใจกลุ่มตัวอย่างเพื่อให้เกิดความมั่นใจที่จะนำเอาความรู้ความเข้าใจในการทำกิจกรรม การบริโภคอาหารและการออกกำลังกาย รวมถึงประสบการณ์ต่างๆ เป็นแนวทางการปฏิบัติที่ถูกต้อง นำไปพิจารณาเพื่อให้เห็นมุมมองใหม่ๆ และตัดสินใจด้วยตนเองในการควบคุมน้ำหนักของกลุ่มตัวอย่างบางเรื่องยังไม่รู้และเข้าใจอย่างชัดเจน

จากการศึกษาครั้งนี้ พบว่า การเพิ่มเติมสนับสนุนให้กลุ่มตัวอย่างมีความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องในการควบคุมน้ำหนัก เรื่องการบริโภคอาหารและการออกกำลังกาย เป็นการให้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์และจำเป็นสำหรับกลุ่มตัวอย่าง

การรู้จักคิดวิเคราะห์ เป็นสิ่งสำคัญที่จะทำให้กลุ่มตัวอย่างเกิดความรู้สึกมั่นใจ ในความสามารถของตนเองและรับรู้ได้ว่าตนเองมีพลังอำนาจเพิ่มขึ้น ทำให้กลุ่มตัวอย่างใช้ประกอบการตัดสินใจและนำไปสู่การเลือกปฏิบัติที่เหมาะสมกับตนเองได้ สามารถที่จะควบคุมน้ำหนักของตนเองไม่ให้เพิ่มขึ้นหรือทำให้น้ำหนักลดลงได้ตามเป้าหมาย กลุ่มตัวอย่างเล่าประสบการณ์การควบคุมน้ำหนักให้เพื่อนๆ ฟัง และผู้วิจัยก็ยกตัวอย่างคนที่เขาควบคุมน้ำหนักแล้วได้ผลให้กลุ่มตัวอย่างฟัง

จากการศึกษาครั้งนี้ พบว่า ผู้วิจัยได้พยายามเปิดโอกาสให้กลุ่มตัวอย่างได้ร่วมพิจารณาแก้ไขปัญหาในช่วงควบคุมน้ำหนัก และพยายามกระตุ้นให้กลุ่มตัวอย่างรู้จักคิดวิเคราะห์ ได้คิดรวมถึงการกระตุ้นความสามารถ วิธีการปฏิบัติตนที่จะจัดการกับปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้น มีส่วนสำคัญมากทำให้กลุ่มตัวอย่างรู้สึกมั่นใจในความสามารถของตนเองและมีพลังอำนาจในการจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้น บางคนมีปัญหาสุขภาพก็พยายามเรียนรู้ อาศัยประสบการณ์ที่ดีจากกลุ่มตัวอย่าง การยกตัวอย่างที่ประสบผลสำเร็จให้กลุ่มตัวอย่างฟัง เป็นการกระตุ้นได้ดีวิธีหนึ่งเพื่อให้กลุ่มตัวอย่างเกิดความมั่นใจที่จะควบคุมน้ำหนักตัวเองให้บรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้

ขั้นตอนที่ 3 การตัดสินใจเลือกวิธีปฏิบัติด้วยตนเอง (Taking Charge)

ในขั้นตอนนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างเลือกปฏิบัติในสิ่งที่ดีที่สุด เลือกกิจกรรมการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับตัวเองและการควบคุมอาหารที่ถูกต้องในการควบคุมน้ำหนักตัวเอง หลังจากได้คิดวิเคราะห์และพิจารณาอย่างรอบคอบ ผู้วิจัยได้ใช้เทคนิคดังต่อไปนี้

3.1 การส่งเสริมให้ความรู้ เป็นการเพิ่มองค์ความรู้ด้านการออกกำลังกายและการบริโภคอาหารโดยวิทยากรผู้เชี่ยวชาญด้านการบริโภคอาหาร และการออกกำลังกาย ซึ่งวิทยากรและผู้วิจัยยึดหลักความต้องการของกลุ่มตัวอย่างเป็นหลัก หลังจากได้ให้ความรู้ไปแล้ว กลุ่มตัวอย่างคิดกิจกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับตัวเองมากที่สุด รวมถึงพฤติกรรมการบริโภคอาหารและเมนูอาหารในการควบคุมน้ำหนักในแต่ละมื้อเพื่อช่วยในการควบคุมน้ำหนัก

3.2 การตัดสินใจและลงมือปฏิบัติด้านการออกกำลังกายและการบริโภคอาหาร โดยผู้วิจัยนำข้อปฏิบัติที่ดีและถูกต้องของกลุ่มอาจารย์สตรีมาสรุปให้ฟัง ผู้วิจัยและวิทยากรได้ให้ข้อมูลความรู้หลักโภชนาการที่ถูกต้อง อาหารหลัก 5 หมู่ โภชนาบัญญัติ 9 ประการ กระตุ้นให้กลุ่มอาจารย์สตรีคิดเชื่อมโยงถึงพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่สามารถปฏิบัติได้อย่างพึงพอใจเพื่อให้

กลุ่มอาจารย์สตรีได้รับข้อมูลใหม่ที่เสริมความรู้เดิมและเป็นการสร้างความเชื่อมั่นในการตัดสินใจเลือกปฏิบัติได้อย่างเหมาะสมดังคำกล่าวของกลุ่มตัวอย่าง

“แต่ก่อนกินข้าวเสร็จก็ต้องกินขนมหวาน เดี่ยวนี้เปลี่ยนไปกินผลไม้แทนดีกว่า มีประโยชน์ต่อร่างกาย”

“กินข้าวเหนียวทำให้อ้วนแล้วเป็นโรค จะกินข้าวกล้องให้มากขึ้นและต้องงดกินของหวานด้วย เปลี่ยนมากินผักและผลไม้ให้มากขึ้น”

“ต่อจากนี้ไปจะกินปลาเป็นหลัก กินผักเป็นอาหาร เพราะมีประโยชน์ต่อสุขภาพของเรา มาก ๆ”

“ชอบทานของทอด ไม่ว่าจะเป็นหมูทอด หรือกล้วยทอด แต่เดี๋ยวนี้พยายามทานให้น้อยลงมากและเตือนตนเองอยู่เสมอถ้ามีความรู้สึกอยากรับประทาน จะเตือนตัวเองว่าอย่าเลยดีกว่า ลดน้ำหนักยากมาก”

“เลิกทานอาหารมื่อดึกแล้ว”

“แต่ก่อนคิดว่าจะออกกำลังกาย 10 นาทีทุกวันก็พอ แต่ตอนนี้พยายามออกกำลังกายให้ได้ ครึ่งชั่วโมง และพยายามออก 4 วันต่อสัปดาห์”

“ตอนนี้กลับบ้านมาเล่นสุลาฮูป หน้าทีวีทุกวัน”

“เพิ่มเวลาในการออกกำลังกายมากขึ้น และออกกำลังกายหลายวันมากขึ้น และมีการรับประทานอาหารที่เป็นแป้งน้อยลง”

“เปลี่ยนพฤติกรรมการเดินทางเพื่อออกกำลังกาย เป็นเดินเร็วขึ้นและใช้เวลาเดินนานมากขึ้น”

“เดินกระโดดเชือกกับลูกสาวทำให้เจ็บข้อเท้า เพราะน้ำหนักตัวมาก ตอนนี้เปลี่ยนมาเล่นสุลาฮูป เหย่งออกแล้วสบายตัว”

“น้ำหนักตัวมากอย่างเราไปว่ายน้ำดีกว่าการออกกำลังกายแบบเดินแอโรบิก”

หลังจากกลุ่มตัวอย่างได้คิดวิเคราะห์ พิจารณาปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเอง กลุ่มอาจารย์สตรีเลือกออกกำลังกายและการบริโภคอาหาร ในแต่ละมื้อได้เหมาะสมกับตนเอง หลังจากได้รับคำแนะนำจากผู้วิจัย และได้รับความรู้ด้านโภชนาการจากวิทยากรที่ได้ยกตัวอย่างโปรแกรมอาหารให้กลุ่มตัวอย่างได้คิดวิเคราะห์ และสามารถเขียนโปรแกรมอาหารและโปรแกรมการออกกำลังกายในการควบคุมน้ำหนักของแต่ละคน ได้ปฏิบัติตนที่เหมาะสม ตามความต้องการของตนเองและสามารถควบคุมน้ำหนักได้ก็พึงไว้ซึ่งการปฏิบัติ

ขั้นตอนที่ 4 การคงไว้ซึ่งการปฏิบัติที่มีประสิทธิภาพ (Holding on)

ขั้นตอนนี้เป็นขั้นตอนสุดท้ายของการเสริมสร้างพลังอำนาจเพื่อให้กลุ่มตัวอย่างเกิดความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองต่อการปฏิบัติหรือแก้ไขปัญหาต่างๆ ในเหตุการณ์การควบคุมน้ำหนักด้วยตัวเองตามลำพังเกี่ยวกับการออกกำลังกายและพฤติกรรมการบริโภคอาหารและคงไว้ซึ่งพฤติกรรมปฏิบัติแก้ปัญหานั้นสำหรับเหตุการณ์ต่อไป ซึ่งให้เห็นผลดีผลเสีย แนวทางกิจกรรมต่าง ๆ และฝึกปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง ช่วยให้กลุ่มตัวอย่างค้นหาและสำรวจตัวเองเกี่ยวกับการวิจัยพลังอำนาจ ซึ่งการสำรวจปัญหาด้วยตนเอง ทำให้กลุ่มตัวอย่างยอมรับปัญหาที่เกิดขึ้นและยอมรับการแก้ไขปัญหาด้วยตนเอง สามารถนำไปฝึกได้อย่างต่อเนื่องเป็นประจำ ผู้วิจัยได้ใช้กระบวนการในการทำกิจกรรม

ผู้วิจัยและวิทยากรชี้ให้กลุ่มตัวอย่างเห็นผลดีผลเสียในการปฏิบัติแต่ละแนวทางเลือกให้กลุ่มตัวอย่างได้ค้นหาสำรวจตนเองเกี่ยวกับการรับรู้พลังอำนาจ

ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างสำรวจปัญหาต่างๆ เกิดขึ้นกับตนเองขณะทำกิจกรรม รวมถึงเต็มใจที่จะแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเอง โดยผู้วิจัยให้ข้อมูลเพิ่มเติมให้กลุ่มตัวอย่างประกอบการตัดสินใจเลือกปฏิบัติที่เหมาะสมกับตนเอง ดังกลุ่มตัวอย่างกล่าว

“ถ้าเรากินอาหารไม่หวานไม่มัน ออกกำลังกายทุกวันก็สามารถควบคุมน้ำหนักได้”

“ออกกำลังกายไม่จำเป็นต้องไปฟิตเนส ออกกำลังกายที่บ้านก็ได้ โดยการเล่นสูลาสูปทุกวัน ก็ทำให้น้ำหนักลดได้”

การประเมินการเข้าร่วมกิจกรรมการเสริมสร้างพลังอำนาจหลังจากเสร็จสิ้นการจัดกิจกรรม การเสริมสร้างพลังอำนาจ โดยผู้วิจัยกล่าวขอบคุณวิทยากรที่ได้มาให้ข้อมูล ความรู้หลักการและสาธิตวิธีการต่างๆ ด้านการออกกำลังกาย และการบริโภคอาหารเพื่อควบคุมน้ำหนัก ผู้วิจัยแจ้งให้กลุ่มตัวอย่างทราบถึงรายละเอียดในการติดตามและประเมินผล โดยผู้วิจัยจะไปเยี่ยมที่คณะ ภาควิชา และสถานที่ออกกำลังกายที่ออกกำลังกาย เพื่อติดตามดูพฤติกรรมต่างๆ ในการควบคุมน้ำหนักของกลุ่มอาจารย์สตรี ครบ 6 สัปดาห์ กลุ่มตัวอย่างได้ทำแบบประเมินพฤติกรรมปฏิบัติด้านอาหารและการออกกำลังกาย ผู้วิจัยได้กล่าวขอบคุณกลุ่มตัวอย่าง

การติดตามและประเมินผลหลังจากจัดกิจกรรมการเสริมสร้างพลังอำนาจหลังจากจัดกิจกรรมการเสริมสร้างพลังอำนาจ ผู้วิจัยได้ทำการติดตามและประเมินผลอีก 2 ครั้ง คือ ในสัปดาห์ที่ 1 และในสัปดาห์ที่ 3 ผู้วิจัยได้ใช้วิธีไปเยี่ยมที่ห้องทำงานของกลุ่มตัวอย่างโดยการสัมภาษณ์และการสังเกต เพื่อต้องการทราบว่ากลุ่มตัวอย่างได้นำความรู้ความสามารถในการจัดการควบคุมน้ำหนักอย่างไร ปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายอย่างไรบ้าง มีการออกกำลังกาย

กายเพิ่มขึ้นหรือไม่อย่างไร เพื่อวัดความสำเร็จของการจัดกิจกรรมการเสริมสร้างพลังอำนาจในการควบคุมน้ำหนักของกลุ่มตัวอย่าง

หลังจากจัดกิจกรรมเสริมสร้างพลังอำนาจ 1 สัปดาห์ ผู้วิจัยได้ติดตามกลุ่มตัวอย่างจากการสัมภาษณ์ พบว่า กลุ่มตัวอย่างได้นำความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายโดยมีการออกกำลังกายที่หลากหลายขึ้น เช่น การเล่นสูลาฮูป การเดินออกกำลังกายรอบหมู่บ้าน รอบมหาวิทยาลัย การออกกำลังกายร่วมกันที่ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมหาวิทยาลัยพายัพ ในตอนเย็นหลังเลิกงาน เป็นต้น การเข้ามาออกกำลังกายที่ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพทำให้เห็นคนอื่นที่อ้วนและมีความพยายามที่จะออกกำลังกายเพื่อลดน้ำหนัก ทำให้เกิดกำลังใจในการออกกำลังกายมากขึ้น เนื่องจากผู้วิจัยปฏิบัติงานที่ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพเป็นประจำทุกวัน ทำให้กลุ่มตัวอย่างได้พูดคุยและแลกเปลี่ยนความรู้และขอคำแนะนำเพิ่มเติมในการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับตัวเอง กลุ่มตัวอย่างเริ่มสนใจที่จะออกกำลังกายมากขึ้น พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีการอบอุ่นร่างกาย ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ก่อนการออกกำลังกายและการใช้อุปกรณ์ มีการออกกำลังกายบนลู่วิ่งไฟฟ้า การปั่นจักรยาน การเล่นสูลาฮูป การออกกำลังกายต่อครั้งเฉลี่ยประมาณ 40 นาที หลังจากออกกำลังกายแล้วมีการผ่อนคลายร่างกาย

“ออกกำลังกายเริ่มแรก มีความท้อถอย เบื่อหน่าย คิดว่าเหนื่อย แต่หลังจากที่ออกกำลังกายแล้วทำให้ร่างกายรู้สึกเบาสบายมีความสุข สดชื่น สบายตัว”

ในส่วนการบริโภคอาหาร พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีการบริโภคของหวาน อาหารก็ต้องเติมน้ำตาลก่อนรับประทาน อาหารรสจัด เช่นเผ็ดจัด เค็มจัด กลุ่มตัวอย่างก็พยายามปรับเปลี่ยนพฤติกรรมไม่รับประทานอาหารที่มีรสจัด เช่นเค็มจัด เผ็ดจัด และเลือกรับประทานอาหารที่ย่อยง่าย ๆ จำพวกเนื้อปลา ไม่กินเนื้อติดมัน ข้าวก็กินข้าวกล้องแทนข้าวขาว หรือข้าวเหนียว จากชอบกินขนมก็มากินผลไม้แทนขนม ผู้วิจัยสังเกตได้ว่ารอบโต๊ะทำงานหรือในห้องทำงานจะมีขนมอยู่รอบ ๆ โต๊ะ บางคนก็ตกใจเมื่อเห็นผู้วิจัยมาพบแล้วเห็นขนมรับประทานขนมและมีขนมรอบโต๊ะ

หลังจากการจัดกิจกรรมการเสริมสร้างพลังอำนาจสัปดาห์ที่ 1 พบว่ากลุ่มตัวอย่างที่ชอบทานขนมขบเคี้ยวช่วงเวลาว่างและมีขนมอยู่รอบ ๆ โต๊ะทำงาน มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโดยมีการนำเอาผลไม้มารับประทานแทนขนมและมีการลดปริมาณการดื่มกาแฟ จากที่เคยดื่มวันละ 3 แก้ว ลดลงเหลือวันละ 1 แก้ว

จากการสังเกตของผู้วิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างบางคนหน้าตาสดใน สดชื่น พร้อมทั้งจะควบคุมน้ำหนัก กลุ่มตัวอย่างบอกว่าส่งผลดีต่อสุขภาพ มีความตั้งใจที่จะดูแลสุขภาพของตนเอง เมื่อก่อนคิดว่าการออกกำลังกายทำให้รู้สึกเหนื่อย ต้องมีเวลา และต้องมีท่าทางในการออกกำลังกาย แต่ตอนนี้การออกกำลังกายทำได้ง่าย สะดวกและไม่ต้องใช้เวลามากนัก ทำที่บ้านก็ได้ ที่ทำงานก็ได้ ถ้าทำประจำในชีวิตประจำวันก็ทำให้ร่างกายแข็งแรง สุขภาพก็ดีขึ้นไม่เจ็บป่วยและไม่อ้วน

กลุ่มตัวอย่างบางท่านหลังจากเข้าร่วมกิจกรรมก็ได้นำความรู้มาออกกำลังกายที่ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพได้ปฏิบัติทันที เช่น การอบอุ่นร่างกาย มีการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 5-10 นาที ก่อนการออกกำลังกายโดยการเดินบนลู่วิ่งไฟฟ้าเวลา 30-50 นาที เป็นต้น กลุ่มตัวอย่างบางคนบอกว่ามาออกกำลังกายที่ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพก่อนกลับบ้านแล้วมีความสุขดี มีเพื่อนเยอะ มีแรงจูงใจและมีพลังอำนาจในการออกกำลังกาย

หลังจากการจัดกิจกรรมการเสริมสร้างพลังอำนาจใน 3 สัปดาห์ ผู้วิจัยได้ติดตามไปเยี่ยมกลุ่มตัวอย่างเป็นครั้งที่ 2 หลังจากจัดกิจกรรมพบว่ากลุ่มตัวอย่างมีการออกกำลังกายที่มหาวิทยาลัยมากขึ้น เช่น เดินรอบๆ มหาวิทยาลัย และมาศูนย์ส่งเสริมสุขภาพเพิ่มขึ้น และสามารถเล่นอุปกรณ์ได้หลายชนิด ทำความรู้จักกับเพื่อนๆ มากขึ้น ได้พูดคุยชื่นชมส่งเสริมทำให้ออกกำลังกายแล้วสนุก อารมณ์ดี ยิ้มแย้มแจ่มใส ไม่ปวดศีรษะเหมือนแต่ก่อน ทั้งนี้เป็นเพราะสุขภาพของตนเองดีขึ้น น้ำหนักตัวก็ลดลง รู้สึกเบาสบาย ถ้าวันไหนไม่ได้มาออกกำลังกายจะทำให้หงุดหงิด ปวดศีรษะ การออกกำลังก็ต้องใช้เวลามากขึ้นเรื่อยๆ และจากการสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่างพบว่า การบริโภคอาหารตั้งแต่เปลี่ยนกินขนมหวานเป็นมารับประทานผลไม้แทน รู้สึกว่าระบบขับถ่ายดีเป็นปกติ กลุ่มตัวอย่างเปลี่ยนเรื่องอาหารการกิน จากการรับประทานข้าวเหนียวก็มารับประทานข้าวสวยหรือข้าวกล้องแทน ทำให้น้ำหนักไม่เพิ่มขึ้น กลุ่มตัวอย่างบางคนเลิกจากทำงานก็ได้ไปปรับลูกก็เอาสุขภาพไปใส่ท้ายรถไปด้วย ช่วงที่ปรับลูกที่โรงเรียนก็นำเอาสุขภาพออกมาเล่นทำให้สุขภาพดี หุ่นกระชับขึ้น น้ำหนักก็ลด ไม่เหนื่อย สนุก มีความพึงพอใจในกิจกรรมต่างๆ ตลอดจนวิธีปฏิบัติ ในเรื่องอาหารและการออกกำลังกาย รวมทั้งมีความกระตือรือร้นและสนใจที่จะปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง

“บางครั้งรู้สึกเหนื่อยจากการทำงานมาก ไม่มีแรงออกกำลังกาย กลุ่มตัวอย่างด้วยกันโทรมาชวนให้ออกกำลังกายเลยตัดสินใจไปออกกำลังกาย รู้สึกว่าสดชื่น หายเหนื่อย สมองปลอดโปร่ง”

“ลดการไปรับประทานอาหารบุฟเฟต์ ทุกครั้งที่รับประทานรู้สึกทรมาน เพื่อนชวนก็ไปอยู่แต่หลังจากที่เข้าร่วมกิจกรรมแล้ว ทำให้คิดก่อนรับประทานโดยเลือกอาหารประเภทปลาและผลไม้มากขึ้น และไม่ทานมากเหมือนแต่ก่อน”

ส่วนที่ 4 ผลของการเสริมสร้างพลังอำนาจที่เกิดขึ้น จากการเข้าร่วมกิจกรรมการเสริมสร้างพลังอำนาจในกลุ่มอาจารย์สตรีมหาวิทยาลัยพายัพ

ผลจากการเสริมสร้างพลังอำนาจในการควบคุมน้ำหนัก ได้แบ่งการเสริมสร้างพลังอำนาจเป็น 4 ขั้นตอน พบว่า

ขั้นตอนที่ 1 การค้นพบสภาพการณ์จริง (Discovering Reality)

กลุ่มตัวอย่างได้เข้าร่วมกิจกรรม ได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้ และรับรู้ปัญหา สาเหตุ ของปัญหา ในการควบคุมน้ำหนัก ทำให้ทราบถึงปัญหาสาเหตุ พยายามค้นหาปัญหาสาเหตุ สามารถจัดการกับตนเองได้อย่างถูกต้อง เหมาะสมตามสถานที่ที่เป็นจริงได้เพื่อให้เกิดมุมมองในแง่ดี และมีความมั่นใจที่จะแก้ไขปัญหาต่าง ๆ

ขั้นตอนที่ 2 การสะท้อนคิดอย่างมีวิจารณญาณ (Critical Reflection)

ผู้วิจัยได้กระตุ้นให้กลุ่มตัวอย่างได้คิดทบทวนเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น กิจกรรมไหนที่ปฏิบัติแล้ว ทำให้ควบคุมน้ำหนักได้ และเป็นแนวทางในการเลือกปฏิบัติ เช่น พฤติกรรมการบริโภคอาหาร กลุ่มตัวอย่างสามารถเลือกรับประทานอาหาร จำพวกผัก ผลไม้ เช่น สลัดผัก ผักผักรวม ต้มจืด เกาเหลา และการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่างเลือก เดินเร็ว ว่ายน้ำ ฟิตเนส ว่ายน้ำ ภายบริหาร แอโรบิก รำมวยจีน วังเยาะ ๆ ตอนเย็นหลังเลิกงานและใช้เวลาให้การออกกำลังกายมากขึ้นเรื่อย ๆ

ขั้นตอนที่ 3 การตัดสินใจเลือกวิธีปฏิบัติด้วยตนเอง (Taking Charge)

หลังจากกลุ่มตัวอย่าง ได้คิดวิเคราะห์ พิจารณาปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเอง กลุ่มตัวอย่างเลือกการออกกำลังกายและการบริโภคอาหาร ในแต่ละมื้อได้เหมาะสมกับตนเอง หลังจากได้รับคำแนะนำจากผู้วิจัย และได้รับความรู้จากวิทยากร ที่ได้ยกตัวอย่างเมนูอาหารให้กลุ่มตัวอย่างได้คิดวิเคราะห์ เมนูอาหารในการควบคุมน้ำหนักของแต่ละคน ได้ปฏิบัติตนที่เหมาะสม ตามความต้องการของตนเองและสามารถควบคุมน้ำหนักได้ก็คงไว้ซึ่งการปฏิบัติ

ขั้นตอนที่ 4 การคงไว้ซึ่งการปฏิบัติที่มีประสิทธิภาพ (Holding on)

ขั้นตอนนี้เป็นขั้นตอนที่สร้างความมั่นใจในการเลือกปฏิบัติ การบริโภคอาหารและการออกกำลังกายที่ส่งผลทำให้ควบคุมน้ำหนักได้ และเลือกที่จะปฏิบัติต่อไป ปฏิบัติแล้วประสบความสำเร็จและมีความสุขในการควบคุมน้ำหนักตนเองได้ ผลจากศักยภาพและความสามารถที่เกิดขึ้นจากการเสริมสร้างพลังอำนาจในกลุ่มกลุ่มตัวอย่าง มีความเข้าใจ มีความรู้ จากการได้ฟังและแลกเปลี่ยนความรู้ซึ่งกันและกัน ทำให้เกิดมีความรู้สึกรับรู้และมีความสามารถมีพลังอำนาจในการควบคุมน้ำหนัก มีวิธีคิด มีการวางแผนการออกกำลังกายอย่างเป็นระบบและเลือกปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสมกับตนเองและคงไว้ซึ่งการปฏิบัติ

ผลของการประเมินพฤติกรรม การเข้าร่วมกิจกรรม การเสริมสร้างพลังอำนาจด้านการบริโภคอาหาร
และด้านการออกกำลังกาย

ตาราง 4.5 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน จำแนกตามพฤติกรรม การปฏิบัติกิจกรรมการ
เสริมสร้างพลังอำนาจด้านการบริโภคอาหาร ก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรม

พฤติกรรมบริโภคอาหาร	ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม			หลังเข้าร่วมกิจกรรม		
	$\bar{x}$	SD	แปลผล	$\bar{x}$	SD	แปลผล
การรับประทานอาหารครบ 5 หมู่	3.23	0.90	สูง	3.37	0.67	สูง
การรับประทานอาหารหลักครบ 3 หมู่	2.93	1.31	สูง	3.20	0.92	สูง
การเลือกรับประทานอาหารหลากหลาย ชนิดไม่จำเจ	3.13	0.82	สูง	3.00	0.74	สูง
การเลือกรับประทานข้าวสลับกับ ผลิตภัณฑ์จากแป้งเป็นบางมื้อ	2.50	0.94	สูง	2.60	0.93	สูง
การเลือกรับประทานข้าวกล้อง / ข้าวสาลี	2.80	0.96	สูง	3.13	0.82	สูง
การเลือกรับประทานข้าวเหนียว	1.83	0.95	พอใช้	1.27	0.64	ต่ำ
การเลือกรับประทานปลา	2.40	0.89	พอใช้	2.87	0.63	สูง
การเลือกรับประทานเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน	2.33	0.76	พอใช้	2.97	0.56	สูง
การเลือกรับประทานอาหารประเภทต้ม นึ่ง ลวก อบ	2.57	0.77	สูง	2.90	0.55	สูง
การชอบรับประทานอาหารหวานจัด	1.60	1.07	พอใช้	1.23	0.77	ต่ำ
การชอบรับประทานอาหารเค็มจัด	1.40	1.13	ต่ำ	1.00	0.64	ต่ำ
การชอบรับประทานอาหารประเภททอด	2.37	0.93	พอใช้	1.67	0.96	พอใช้
การชอบรับประทานอาหารฟาสต์ฟู้ด	1.80	1.00	พอใช้	1.37	0.76	ต่ำ
การชอบรับประทานอาหารจุกจิก	2.50	0.86	สูง	1.87	0.63	พอใช้
การชอบรับประทานผักและผลไม้สด	2.97	0.81	สูง	3.27	0.69	สูง
การดื่มชาหรือ กาแฟ	3.17	0.95	สูง	3.13	1.07	สูง
การดื่มนมถั่วเหลืองหรือน้ำเต้าหู้	2.03	1.03	พอใช้	2.53	0.97	สูง
การดื่มน้ำอัดลมหรือน้ำหวาน	1.67	1.03	พอใช้	1.30	0.60	ต่ำ
การดื่มน้ำวันละ 6-8 แก้ว	3.23	0.82	สูง	3.43	1.01	สูง
การดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์	0.73	0.83	ต่ำมาก	0.53	0.57	ต่ำมาก
รวม	2.36	0.29	พอใช้	2.33	0.24	พอใช้

จากตาราง 4.5 เมื่อพิจารณาพฤติกรรมการปฏิบัติ พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรม การปฏิบัติการบริโภคอาหารก่อนการเข้าร่วมกิจกรรม มีพฤติกรรมการปฏิบัติด้านการบริโภค อาหารอยู่ในระดับสูงในประเด็นต่อไปนี้ได้แก่ การบริโภคการรับประทานอาหารครบ 5 หมู่ การรับประทานอาหารหลักครบ 3 มื้อ การเลือกรับประทานอาหารหลากหลายชนิดไม่จำเจ การเลือกรับประทานข้าวสลับกับผลิตภัณฑ์จากแป้งเป็นบางมื้อ การเลือกรับประทานข้าวกล้อง / ข้าวสาลี การเลือกรับประทานอาหารประเภทต้ม นึ่ง ลวก อบ การชอบรับประทานอาหาร จุบจิบ การชอบรับประทานผักและผลไม้สด การดื่มน้ำหรือกาแฟ และการดื่มน้ำวันละ 6-8 แก้ว และมีพฤติกรรมการปฏิบัติด้านการบริโภคอาหารอยู่ในระดับพอใช้ในประเด็นต่อไปนี้ได้แก่ การ เลือกรับประทานข้าวเหนียว การเลือกรับประทานปลา การเลือกรับประทานเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน การชอบรับประทานอาหารหวานจัด การชอบรับประทานอาหารประเภททอด การชอบรับประทาน อาหารฟาสต์ฟู้ด การดื่มนมถั่วเหลืองหรือน้ำเต้าหู้ การดื่มน้ำอัดลมหรือน้ำหวาน สำหรับพฤติกรรม การปฏิบัติด้านการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่างอยู่ในระดับต่ำ และระดับต่ำมาก ได้แก่ การชอบ รับประทานอาหารเค็มจัด และการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

เมื่อผู้วิจัยได้ดำเนินการจัดกิจกรรมการเสริมสร้างพลังอำนาจให้กลุ่มตัวอย่างด้านการ บริโภคอาหาร ผลการศึกษา พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมการปฏิบัติด้านการบริโภคอยู่ใน ระดับสูงในประเด็นต่อไปนี้ได้แก่ การบริโภคการรับประทานอาหารครบ 5 หมู่ การรับประทานอาหาร หลักครบ 3 มื้อ การเลือกรับประทานอาหารหลากหลายชนิดไม่จำเจ การเลือกรับประทาน ข้าวสลับกับผลิตภัณฑ์จากแป้งเป็นบางมื้อ การเลือกรับประทานข้าวกล้อง / ข้าวสาลี การเลือก รับประทานปลา การเลือกรับประทานเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน การเลือกรับประทานอาหารประเภทต้ม นึ่ง ลวก อบ การชอบรับประทานผักและผลไม้สด การดื่มน้ำหรือกาแฟ การดื่มนมถั่วเหลืองหรือ น้ำเต้าหู้ และการดื่มน้ำวันละ 6-8 แก้ว และมีพฤติกรรมการปฏิบัติด้านการบริโภคอาหารอยู่ใน ระดับพอใช้ในประเด็นต่อไปนี้ได้แก่ การชอบรับประทานอาหารประเภททอด และการชอบ รับประทานอาหารจุบจิบ สำหรับพฤติกรรมการปฏิบัติด้านการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่างอยู่ใน ระดับต่ำ ได้แก่ การเลือกรับประทานข้าวเหนียว การชอบรับประทานอาหารหวานจัด การชอบ รับประทานอาหารเค็มจัด การชอบรับประทานอาหารฟาสต์ฟู้ด การดื่มน้ำอัดลมหรือน้ำหวาน และ พฤติกรรมปฏิบัติด้านการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่างอยู่ในระดับต่ำมาก ได้แก่ การดื่ม เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

ตาราง 4.6 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานจำแนกตามพฤติกรรมการเสริมสร้างพลังอำนาจด้านการออกกำลังกายก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรม

พฤติกรรมการออกกำลังกาย	ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม			หลังเข้าร่วมกิจกรรม		
	$\bar{x}$	SD	แปลผล	$\bar{x}$	SD	แปลผล
มีการทำอบอุ่นร่างกาย (Warm Up) ก่อนออกกำลังกาย 5 -10 นาที	1.30	1.21	ต่ำ	2.27	0.98	พอใช้
มีการทำผ่อนคลายร่างกาย (Cool Down) หลังการออกกำลังกาย 5 - 10 นาที	1.30	1.24	ต่ำ	2.20	0.96	พอใช้
ออกกำลังกายอย่างน้อย 30 – 60 นาที	1.47	1.01	ต่ำ	2.37	0.81	พอใช้
ใช้เวลาในการออกกำลังกาย กลางแจ้ง	1.33	1.18	ต่ำ	2.10	1.16	พอใช้
ใช้เวลาในการออกกำลังกายในร่ม	1.50	0.97	พอใช้	2.10	0.99	พอใช้
การเลือกออกกำลังกายตอนเช้า	0.60	0.77	ต่ำมาก	0.90	1.12	ต่ำมาก
การเลือกออกกำลังกายตอนเย็น	1.90	1.16	พอใช้	2.73	1.01	สูง
การเลือกออกกำลังกายในฟิตเนส	1.00	0.98	ต่ำ	1.40	1.13	ต่ำ
การเดินขึ้นบันไดแทนการใช้ลิฟท์	2.07	1.20	พอใช้	2.80	1.10	สูง
การเลือกทำงานบ้านด้วยตนเอง	2.87	1.17	สูง	3.17	1.05	สูง
รวม	1.53	0.74	พอใช้	2.20	0.65	พอใช้

จากตาราง 4.6 เมื่อพิจารณาพฤติกรรมการปฏิบัติด้านการออกกำลังกายก่อนการเข้าร่วมกิจกรรม พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมการปฏิบัติด้านการออกกำลังกายอยู่ในระดับสูงคือการเลือกทำงานบ้านด้วยตนเอง พฤติกรรมการปฏิบัติด้านการออกกำลังกายอยู่ในระดับพอใช้ ในประเด็นต่อไปนี้ได้แก่ การใช้เวลาในการออกกำลังกายในร่ม การเลือกออกกำลังกายตอนเย็น และการเดินขึ้นบันไดแทนการใช้ลิฟท์ พฤติกรรมการปฏิบัติด้านการออกกำลังกายอยู่ในระดับต่ำ ในประเด็นต่อไปนี้ได้แก่ มีการอบอุ่นร่างกาย (Warm Up) ก่อนออกกำลังกาย 5 -10 นาที มีการทำผ่อนคลายร่างกาย (Cool Down) หลังการออกกำลังกาย 5 - 10 นาที ออกกำลังกายอย่างน้อย 30 – 60 นาที การใช้เวลาในการออกกำลังกายกลางแจ้ง และการเลือกออกกำลังกายในฟิตเนส และ พฤติกรรมการปฏิบัติด้านการออกกำลังกายอยู่ในระดับต่ำมากได้แก่ การเลือกออกกำลังกายตอนเช้า

หลังจากมีการจัดกิจกรรมการเสริมสร้างพลังอำนาจในด้านการออกกำลังกายหลังการเข้าร่วมกิจกรรม พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมการปฏิบัติด้านการออกกำลังกายในระดับสูงคือ การเลือกออกกำลังกายตอนเย็น การเดินขึ้นบันไดแทนการใช้ลิฟท์ และการเลือกทำงานบ้านด้วยตนเอง พฤติกรรมการปฏิบัติด้านการออกกำลังกายในระดับพอใช้ คือ มีการทำ Warm Up ก่อนออกกำลังกาย 5-10 นาที มีการทำ Cool Down หลังการออกกำลังกาย 5 - 10 นาที ออกกำลังกายอย่างน้อย 30-60 นาที การใช้เวลาในการออกกำลังกายกลางแจ้ง และการใช้เวลาในการออกกำลังกายในร่ม พฤติกรรมการปฏิบัติด้านการออกกำลังกายในระดับต่ำ คือ การเลือกออกกำลังกายในฟิตเนส และ พฤติกรรมการปฏิบัติด้านการออกกำลังกายในระดับต่ำมาก คือ การเลือกออกกำลังกายตอนเช้า

และเมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของพฤติกรรมการปฏิบัติของกลุ่มตัวอย่างในการเสริมสร้างพลังอำนาจด้านการออกกำลังกายก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรม พบว่า พฤติกรรมการปฏิบัติของกลุ่มอาจารย์สตรีที่มีระดับการปฏิบัติเปลี่ยนแปลงไปหลังจากเข้าร่วมกิจกรรม โดยพฤติกรรมการออกกำลังกายที่มีการเปลี่ยนแปลงเพิ่มมากขึ้นได้แก่ มีการทำ Warm Up ก่อนออกกำลังกาย 5-10 นาที มีการทำ Cool Down หลังการออกกำลังกาย 5 - 10 นาที ออกกำลังกายอย่างน้อย 30-60 นาที การใช้เวลาในการออกกำลังกายกลางแจ้ง การเลือกออกกำลังกายตอนเย็น และการเดินขึ้นบันไดแทนการใช้ลิฟท์

ตาราง 4.7 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการเสริมสร้างพลังอำนาจด้านการบริโภคอาหารก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรม

พฤติกรรมการบริโภคอาหาร	$\bar{x}$ ก่อน	$\bar{x}$ หลัง	$(\bar{x}_{\text{ก่อน}} - \bar{x}_{\text{หลัง}})$	SD	t-test	P-value
การรับประทานอาหารเช้าครบ 5 หมู่	3.23	3.37	-0.13	0.51	-1.439	0.161
การรับประทานอาหารเช้าหลักครบ 3 มื้อ	2.93	3.20	-0.27	0.74	-1.975	0.058
การเลือกรับประทานอาหารหลากหลายชนิดไม่จำเจ	3.13	3.00	0.13	0.51	1.439	0.161
การเลือกรับประทานข้าวสลับกับผลิตภัณฑ์จากแป้งเป็นบางมื้อ	2.50	2.60	-0.10	0.61	-0.902	0.375
การเลือกรับประทานข้าวกล้อง / ข้าวสาลี	2.80	3.13	-0.33	0.92	-1.980	0.057
การเลือกรับประทานข้าวเหนียว	1.83	1.27	0.57	0.68	4.572	0.000 *
การเลือกรับประทานปลา	2.40	2.87	-0.47	0.63	-4.065	0.000 *
การเลือกรับประทานเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน	2.33	2.97	-0.63	0.72	-4.829	0.000 *
การเลือกรับประทานอาหารประเภทต้ม นึ่ง ลวก อบ	2.57	2.90	-0.33	0.80	-2.276	0.030 *
การชอบรับประทานอาหารหวานจัด	1.60	1.23	0.37	0.96	2.083	0.046 *
การชอบรับประทานอาหารเค็มจัด	1.40	1.00	0.40	0.86	2.562	0.016 *
การชอบรับประทานอาหารประเภททอด	2.37	1.67	0.70	0.79	4.826	0.000 *
การชอบรับประทานอาหารฟาสต์ฟู้ด	1.80	1.37	0.43	0.68	3.496	0.002 *
การชอบรับประทานอาหารจุกจิก	2.50	1.87	0.63	0.72	4.829	0.000 *
การชอบรับประทานผักและผลไม้สด	2.97	3.27	-0.30	0.88	-1.874	0.071
การดื่มชาหรือ กาแฟ	3.17	3.13	0.04	0.56	0.328	0.745
การดื่มนมถั่วเหลืองหรือน้ำเต้าหู้	2.03	2.53	-0.50	0.90	-3.042	0.005 *
การดื่มน้ำอัดลมหรือน้ำหวาน	1.67	1.30	0.37	0.85	2.362	0.025 *
การดื่มน้ำวันละ 6-8 แก้ว	3.23	3.43	-0.20	0.76	-1.439	0.161
การดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์	0.73	0.53	0.20	0.55	1.989	0.056

จากตาราง 4.7 แสดงการทดสอบสมมติฐานค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการปฏิบัติด้านการบริโภคอาหารก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรม โดยใช้สถิติทดสอบ t-test พบว่า ที่ระดับนัยสำคัญ 0.05 พฤติกรรมการปฏิบัติด้านการบริโภคอาหารก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรม ที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ได้แก่ การเลือกรับประทานข้าวเหนียว การเลือกรับประทานปลา การเลือกรับประทานเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน การเลือกรับประทานอาหารประเภทต้ม นึ่ง ลวก อบ การชอบรับประทานอาหารหวานจัด การชอบรับประทานอาหารเค็มจัด การชอบรับประทานอาหารประเภททอด การชอบรับประทานอาหารฟาสต์ฟู้ด การชอบรับประทานอาหารจุกจิก การดื่มนมถั่วเหลืองหรือน้ำเต้าหู้ และการดื่มน้ำอัดลมหรือน้ำหวาน

เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยพฤติกรรมของกลุ่มตัวอย่างก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมการเสริมสร้างพลังอำนาจด้านการบริโภคอาหาร พบว่า พฤติกรรมการปฏิบัติของกลุ่มตัวอย่างที่มีระดับการปฏิบัติเปลี่ยนแปลงไปหลังจากเข้าร่วมกิจกรรมดังกล่าว โดยพฤติกรรมการปฏิบัติการบริโภคที่มีการเปลี่ยนแปลงการบริโภคลดลง ได้แก่ การรับประทานข้าวเหนียว การชอบรับประทานอาหารหวานจัด การชอบรับประทานอาหารฟาสต์ฟู้ด การชอบรับประทานอาหารจุกจิก การดื่มน้ำอัดลมหรือน้ำหวาน และการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ สำหรับพฤติกรรมการปฏิบัติการบริโภคที่มีการเปลี่ยนแปลงการบริโภคเพิ่มขึ้น ได้แก่ การเลือกรับประทานปลา การเลือกรับประทานเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน และการดื่มนมถั่วเหลืองหรือน้ำเต้าหู้

ตาราง 4.8 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการเสริมสร้างพลังอำนาจด้านการออกกำลังกาย ก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรม

พฤติกรรมการออกกำลังกาย	$\bar{x}$ ก่อน	$\bar{x}$ หลัง	$(\bar{x}_{\text{ก่อน}} - \bar{x}_{\text{หลัง}})$	SD	t-test	P-value
มีการทำ Warm Up ก่อนออกกำลังกาย 5 -10 นาที	1.30	2.27	-0.97	1.16	-4.568	0.000 *
มีการทำ Cool Down หลังการออกกำลังกาย 5 - 10 นาที	1.30	2.20	-0.90	1.18	-4.161	0.000 *
ออกกำลังกายอย่างน้อย 30 – 60 นาที	1.47	2.37	-0.90	0.76	-6.496	0.000 *
ใช้เวลาในการออกกำลังกาย กลางแจ้ง	1.33	2.10	-0.77	0.97	-4.323	0.000 *
ใช้เวลาในการออกกำลังกายในร่ม	1.50	2.10	-0.60	0.77	-4.267	0.000 *
การเลือกออกกำลังกายตอนเช้า	0.60	0.90	-0.30	0.84	-1.964	0.059
การเลือกออกกำลังกายตอนเย็น	1.90	2.73	-0.83	0.91	-5.000	0.000 *
การเลือกออกกำลังกายในฟิตเนส	1.00	1.40	-0.40	0.62	-3.525	0.001 *
การเดินขึ้นบันไดแทนการใช้ลิฟท์	2.07	2.80	-0.73	0.94	-4.253	0.000 *
การเลือกทำงานบ้านด้วยตนเอง	2.87	3.17	-0.30	0.53	-3.071	0.005 *

จากตาราง 4.8 แสดงการทดสอบสมมติฐานค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการปฏิบัติด้านการออกกำลังกายก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรม โดยใช้สถิติทดสอบ t-test พบว่า ที่ระดับนัยสำคัญ 0.05 พฤติกรรมการปฏิบัติด้านการออกกำลังกายก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรม ที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ได้แก่ มีการทำ Warm Up ก่อนออกกำลังกาย 5 -10 นาที มีการทำ Cool Down หลังการออกกำลังกาย 5 - 10 นาที ออกกำลังกายอย่างน้อย 30 – 60 นาที ใช้เวลาในการออกกำลังกายกลางแจ้ง ใช้เวลาในการออกกำลังกายในร่ม การเลือกออกกำลังกายตอนเย็น การเลือกออกกำลังกายในฟิตเนส การเดินขึ้นบันไดแทนการใช้ลิฟท์ และการเลือกทำงานบ้านด้วยตนเอง ยกเว้นการเลือกออกกำลังกายในตอนเช้าซึ่งกลุ่มตัวอย่างมีการปฏิบัติในระดับต่ำมากทั้งก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรม

และเมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของพฤติกรรมกาปฏิบัติของกลุ่มตัวอย่างในการเสริมสร้างพลังอำนาจด้านการออกกำลังกายก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรม พบว่า พฤติกรรมการปฏิบัติของกลุ่มตัวอย่างที่มีระดับการปฏิบัติเปลี่ยนแปลงไปหลังจากเข้าร่วมกิจกรรม โดยพฤติกรรมกาออกกำลังกายที่มีการเปลี่ยนแปลงเพิ่มมากขึ้นได้แก่ มีการทำ Warm Up ก่อนออกกำลังกาย 5-10 นาที มีการทำ Cool Down หลังการออกกำลังกาย 5 - 10 นาที ออกกำลังกายอย่างน้อย 30 – 60 นาที การใช้เวลาในการออกกำลังกายกลางแจ้ง การเลือกออกกำลังกายตอนเย็น และการเดินขึ้นบันไดแทนการใช้ลิฟท์

ตาราง 4.9 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามระดับดัชนีมวลกาย

ระดับดัชนีมวลกาย	สัปดาห์ 1-3	สัปดาห์ 3-6	สัปดาห์ 1-6
ลดลง	19 (63.4)	23 (76.7)	27 (90.0)
คงที่	7 (23.3)	3 (10.0)	1 (3.3)
เพิ่มขึ้น	4 (13.3)	4 (13.3)	2 (6.7)
รวม	30 (100.0)	30 (100.0)	30 (100.0)

จากตาราง 4.9 เมื่อพิจารณาค่าดัชนีมวลกายของกลุ่มตัวอย่างตั้งแต่เริ่มโครงการในสัปดาห์ที่ 1 ถึงสัปดาห์ที่ 3 พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีค่าดัชนีมวลกายลดลง จำนวน 19 คน คิดเป็นร้อยละ 63.4 รองลงมา กลุ่มตัวอย่างมีค่าดัชนีมวลกายในระดับคงที่ จำนวน 7 คน คิดเป็นร้อยละ 23.3 และกลุ่มตัวอย่างมีค่าดัชนีมวลกายเพิ่มขึ้น จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 13.3

เมื่อพิจารณาค่าดัชนีมวลกายของกลุ่มตัวอย่างในสัปดาห์ที่ 3 ถึงสัปดาห์ที่ 6 พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีค่าดัชนีมวลกายลดลง จำนวน 23 คน คิดเป็นร้อยละ 76.7 รองลงมา กลุ่มตัวอย่างมีค่าดัชนีมวลกายเพิ่มขึ้น จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 13.3 และกลุ่มตัวอย่างมีค่าดัชนีมวลกายในระดับคงที่ จำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 10.0

และเมื่อพิจารณาค่าดัชนีมวลกายของกลุ่มตัวอย่างตั้งแต่สัปดาห์ที่ 1 ถึงสัปดาห์ที่ 6 พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีค่าดัชนีมวลกายลดลงจำนวน 27 คน คิดเป็นร้อยละ 90.0 รองลงมา กลุ่มตัวอย่างมีค่าดัชนีมวลกายเพิ่มขึ้น จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 6.7 และกลุ่มตัวอย่างมีค่าดัชนีมวลกายคงที่ จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 3.3

ตาราง 4.10 ค่าต่ำสุด ค่าสูงสุด ค่าเฉลี่ย และ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามข้อมูลส่วนบุคคล

ข้อมูลส่วนบุคคล	ค่าต่ำสุด Max	ค่าสูงสุด Min	ค่าเฉลี่ย Mean($\bar{X}$)	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน Standard diviatcly
อายุ (ปี)	28.00	59.00	43.53	7.42
ส่วนสูง (ซม.)	150.00	170.00	158.47	4.26
น้ำหนักสัปดาห์ที่ 1 (กก.)	57.80	117.00	72.80	12.42
น้ำหนักสัปดาห์ที่ 3 (กก.)	57.00	117.00	72.28	12.62
น้ำหนักสัปดาห์ที่ 6 (กก.)	55.20	116.50	71.78	12.71
ค่าดัชนีมวลกายสัปดาห์ที่ 1 (กก./ม ²)	25.01	45.70	28.97	4.67
ค่าดัชนีมวลกายสัปดาห์ที่ 3 (กก./ม ²)	24.64	45.70	28.77	4.78
ค่าดัชนีมวลกายสัปดาห์ที่ 6 (กก./ม ²)	23.89	45.50	28.55	4.83

จากตาราง 4.10 พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีอายุต่ำสุด 28 ปี สูงสุด 59 ปี โดยมีอายุเฉลี่ย 43.53 ปี ด้วยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 7.42 ปี และมีส่วนสูงต่ำสุด 150.00 ซม. สูงสุด 170.00 ซม. โดยมีส่วนสูงเฉลี่ย 158.47 ซม. ด้วยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 4.26 ซม. น้ำหนักในสัปดาห์ที่ 1 (เริ่มต้นกิจกรรม) ต่ำสุด 57.80 กก. สูงสุด 117.00 กก. โดยมีน้ำหนักเฉลี่ย 72.80 กก. ด้วยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 12.42 กก. น้ำหนักในสัปดาห์ที่ 3 ต่ำสุด 57.00 กก. สูงสุด 117.00 กก. โดยมีน้ำหนักเฉลี่ย 72.28 กก. ด้วยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 12.62 กก. น้ำหนักในสัปดาห์ที่ 6 ต่ำสุด 55.20 กก. สูงสุด 116.50 กก. โดยมีน้ำหนักเฉลี่ย 71.78 กก. ด้วยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 12.71 กก. ค่าดัชนีมวลกายในสัปดาห์ที่ 1 (เริ่มต้นกิจกรรม) ต่ำสุด 25.01 กก./ม² สูงสุด 45.70 กก./ม² โดยมีค่าเฉลี่ย 28.97 กก./ม² ด้วยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 4.67 กก./ม² ค่าดัชนีมวลกายในสัปดาห์ที่ 3 ต่ำสุด 24.64 กก./ม² สูงสุด 45.70 กก./ม² โดยมีค่าเฉลี่ย 28.77 กก./ม² ด้วยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 4.78 กก./ม² ค่าดัชนีมวลกายในสัปดาห์ที่ 6 ต่ำสุด 23.89 กก./ม² สูงสุด 45.50 กก./ม² โดยมีค่าเฉลี่ย 28.55 กก./ม² ด้วยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 4.83 กก./ม²