

บทที่ 5

สรุป อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

การศึกษาเรื่อง การเสริมสร้างพลังอำนาจในการควบคุมน้ำหนักตัวของอาจารย์สตรีมหาวิทยาลัยพายัพ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาการสร้างพลังอำนาจในการควบคุมน้ำหนักตัวของอาจารย์สตรีมหาวิทยาลัยพายัพ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ อาจารย์สตรีที่มีค่า BMI ตั้งแต่ 25 กิโลกรัมต่อตารางเมตร จำนวน 30 คน โดยผู้วิจัยได้ใช้วิธีการวิจัยเชิงปฏิบัติการ (Action Research) เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการวิจัย กระบวนการเสริมสร้างพลังอำนาจของ (Gibson, 1993) ได้แก่ การจัดกิจกรรมกระบวนการเสริมสร้างพลังอำนาจแบบมีส่วนร่วมซึ่งประกอบไปด้วย 4 ขั้นตอน 1. การค้นพบสภาพการณ์จริง 2. การสะท้อนคิดอย่างมีวิจารณญาณ 3. การตัดสินใจเลือกวิธีปฏิบัติเหมาะสม และ 4. การคงไว้ซึ่งการปฏิบัติที่มีประสิทธิภาพ รวมทั้งมีแบบสัมภาษณ์ แบบบันทึกการสังเกต แบบมีส่วนร่วมและไม่มีส่วนร่วม และแบบบันทึกการบริโภคอาหารและการออกกำลังกาย แบบสอบถามข้อมูลพื้นฐานทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง และแบบประเมินพฤติกรรมการปฏิบัติด้านการบริโภคอาหารและด้านการออกกำลังกาย ก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรม ผู้วิจัยดำเนินการเก็บข้อมูลด้วยตนเอง และทำการวิเคราะห์ข้อมูลไปพร้อมกับการเก็บข้อมูลในทุกระยะของการดำเนินการ เพื่อให้ได้มาซึ่งข้อมูลที่น่าเชื่อถือได้ โดยการตรวจสอบเครื่องมือจากผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน ผู้วิจัยได้นำเครื่องมือทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างที่มีค่าดัชนีมวลกายตั้งแต่ 25 กิโลกรัมต่อตารางเมตรที่ไม่ใช่กลุ่มอาจารย์สตรีการวิจัย จำนวน 30 คน นำมาหาความเชื่อมั่นโดยใช้วิธีการหาค่า Coefficient of Alpha ได้ค่าความเชื่อมั่นของการทดลองเท่ากับ 0.81 ซึ่งสามารถสรุปผลและอภิปรายผลการวิจัยได้ดังนี้

สรุปผลการวิจัย

1. ข้อมูลพื้นฐานทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่าง ที่เข้าร่วมกิจกรรมกระบวนการเสริมพลังอำนาจในครั้งนี้ คัดเลือกจากกลุ่มอาจารย์สตรีแบบเจาะจง ที่มีน้ำหนักตัวตั้งแต่ 25 กิโลกรัมต่อตารางเมตร อายุระหว่าง 28 ปี ถึง 59 ปี จำนวน 30 คน คิดเป็นร้อยละ 10.6 ของอาจารย์สตรีทั้งหมดในมหาวิทยาลัยพายัพ โดยกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีอายุ 40 – 49 ปี ร้อยละ 53.3 รองลงมาอายุ 30-39 ร้อยละ 26.7 ส่วนสถานภาพ พบว่า ส่วนใหญ่สมรส ร้อยละ 53.3 รองลงมาโสด ร้อยละ 33.3 สำหรับรายได้

พบว่า ส่วนใหญ่มีรายได้ต่อเดือน 20,001 – 30,000 บาท ร้อยละ 36.7 รองลงมามีรายได้ต่อเดือนไม่เกิน 20,000 บาท ร้อยละ 23.3 และจำนวนสมาชิกในครอบครัว 4 – 5 คน คิดเป็นร้อยละ 46.7 มีค่าดัชนีมวลกายซึ่งอยู่ในภาวะน้ำหนักเกิน ร้อยละ 66.7 ส่วนใหญ่ไม่มีโรคประจำตัว ร้อยละ 76.7 ไม่เคยมีประวัติการลดความอ้วน ร้อยละ 63.3 มีบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมเสี่ยงต่อโรคอ้วน ร้อยละ 76.7

2. สาเหตุที่ทำให้น้ำหนักเกินมาตรฐานของอาจารย์สตรี มหาวิทยาลัยพายัพ

สาเหตุที่ทำให้กลุ่มตัวอย่าง มีน้ำหนักเกินมาตรฐานส่วนมากจะมาจาก พฤติกรรมการบริโภคอาหารไม่เหมาะสม รับประทานอาหารไม่ตรงตามมื้อ รับประทานอาหารอบคึก รับประทานอาหารจุบจิบเวลาว่างจากการทำงาน หรือรับประทานขนมเวลาทำงานช่วงดึก การชอบรับประทานอาหารบุฟเฟต์ อาหารฟาสต์ฟู้ด นอกจากนี้ ยังพบว่ากลุ่มตัวอย่างใช้เวลาน้อยในการออกกำลังกาย ออกกำลังกายไม่สม่ำเสมออย่างต่อเนื่อง ก่อนการออกกำลังกายไม่มีการอบอุ่นร่างกาย ขีดเหยียดกล้ามเนื้อ ส่งผลให้ร่างกายบาดเจ็บ กล้ามเนื้ออักเสบ หลังการออกกำลังกายไม่มีการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ การเลือกชนิดกีฬาที่ไม่เหมาะสมกับร่างกาย กลุ่มตัวอย่างบางคนเคยเดินแอโรบิก แต่หลังเดินแอโรบิกกลุ่มตัวอย่างบางคนมีอาการบาดเจ็บที่ข้อเท้าเพราะแรงกระแทกจากการเดินแอโรบิก กลุ่มตัวอย่างบางคนยอมรับสภาพของตนเองเพราะทั้งพ่อและแม่ อ้วนมาก แล้วยังมีโรคประจำตัว เช่น เบาหวาน ความดันโลหิต ส่งผลให้กลุ่มตัวอย่างหันไปใช้ยาลดน้ำหนักจากหมอที่คลินิกแทน ทั้ง ๆ ที่ทราบว่าเกิดผลข้างเคียงกับตนเองเหมือนกับที่เคยเกิดกับคนอื่น ๆ ที่เคยใช้มาแล้วก็ตาม

3. การเสริมสร้างพลังอำนาจในการควบคุมน้ำหนักตนเอง

กระบวนการเสริมสร้างพลังอำนาจของอาจารย์สตรีในครั้งนี้มี 4 ขั้นตอน ดังต่อไปนี้

ขั้นตอนที่ 1 การค้นพบสภาพการณ์จริง (Discovering Reality)

ขั้นตอนนี้ผู้วิจัยได้สร้างสัมพันธภาพที่ดีให้กลุ่มตัวอย่าง สร้างความคุ้นเคย ได้รู้จักกันมากขึ้น และผูกพันกันมากขึ้น รวมทั้งผู้วิจัยและวิทยากรและทีมงาน กลุ่มตัวอย่างได้พูดคุยเล่าถึงประสบการณ์ต่างๆ ในการลดน้ำหนักของตนเอง และแสดงความคิดเห็นต่างๆ เพื่อแลกเปลี่ยนความรู้ ซึ่งกันและกัน และประสบการณ์ในการลดน้ำหนักรวมถึงปัญหาต่างๆ ที่จัดการกับปัญหาการลดน้ำหนัก สำเร็จและไม่สำเร็จที่ปฏิบัติมา เพื่อนำความรู้เดิมและประสบการณ์มาใช้ปรับปรุงให้ดีขึ้นหลังจากได้รับคำแนะนำที่ดี ที่ถูกต้องเหมาะสมในด้านการบริโภคอาหาร และการออกกำลังกายและมีประสิทธิภาพมากขึ้น

ขั้นตอนที่ 2 การสะท้อนคิดอย่างมีวิจารณญาณ (Critical Reflection)

ในขั้นตอนนี้ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างเกิดการสะท้อนคิด การคิดวิเคราะห์ได้อย่างเป็นเหตุเป็นผล กลุ่มตัวอย่างแต่ละคนมีประสบการณ์การควบคุมน้ำหนักที่แตกต่างกัน และมีความรู้ความเข้าใจในการควบคุมน้ำหนัก เกิดความมั่นใจในความสามารถของตนเอง ที่จะนำไปสู่การเลือกปฏิบัติที่ถูกต้องเหมาะสมกับตนเองต่อไป ผู้วิจัยกระตุ้นและใช้เทคนิค สะท้อนคิดสิ่งที่เคยรู้ เคยปฏิบัติมา จากการปฏิบัติของตนเอง และของบุคคลอื่น พร้อมทั้งทบทวนเหตุการณ์ เพื่อให้เกิดมุมมองใหม่ๆ ผู้วิจัยยังพบว่ากลุ่มตัวอย่างมีความคิดวิเคราะห์ที่ดี สามารถรวบรวมปัญหาและคิดวิเคราะห์สาเหตุของปัญหา ทำให้มีความเข้าใจและตระหนักในปัญหาและสถานการณ์จริงที่เผชิญ และคิดว่าทำอะไรที่จะพัฒนาตนเองให้มีการปฏิบัติตนให้เหมาะสมและถูกต้อง

ขั้นตอนที่ 3 การตัดสินใจเลือกวิธีปฏิบัติด้วยตนเอง (Taking Charge)

ขั้นตอนนี้กลุ่มตัวอย่าง มีความรู้ และความเข้าใจในการควบคุมน้ำหนักตัวเองมากขึ้น ผู้วิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างเลือกกิจกรรมการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายได้เหมาะสมกับตนเองและคงไว้ซึ่งพฤติกรรมนั้น ๆ

ขั้นตอนที่ 4 การคงไว้ซึ่งการปฏิบัติที่มีประสิทธิภาพ (Holding on)

ในขั้นตอนนี้ กลุ่มตัวอย่างเกิดความเชื่อมั่นในความสามารถที่กลุ่มตัวอย่างปฏิบัติหรือแก้ไขในเหตุการณ์ต่างๆ ทางด้านบริโภคอาหารและการออกกำลังกายตามความเหมาะสมกับตนเอง เลือกกินอาหารในแต่ละมื้อที่กินตามที่ตนเองได้คิดและวางแผนไว้ โดยไม่ฝืนใจตนเอง ปฏิบัติแล้วทำให้เกิดความสุขและส่งผลให้ควบคุมน้ำหนักได้ตามที่ตนเองต้องการ

กลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมกิจกรรมตั้งแต่สัปดาห์ที่ 1 ถึงสัปดาห์ที่ 6 พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีค่าดัชนีมวลกายลดลง จำนวน 27 คน คิดเป็นร้อยละ 90.0 รองลงมา กลุ่มตัวอย่างมีค่าดัชนีมวลกายเพิ่มขึ้น จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 6.7 และกลุ่มตัวอย่างมีค่าดัชนีมวลกายคงที่ จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 3.3 สำหรับน้ำหนักของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า สัปดาห์ที่ 1 ต่ำสุด 57.80 กก. สูงสุด 117.00 กก. สัปดาห์ที่ 3 ต่ำสุด 57.00 กก. สูงสุด 117.00 กก. และสัปดาห์ที่ 6 ต่ำสุด 55.20 กก. สูงสุด 116.50 กก.

การตรวจสอบแนวคิดการเสริมสร้างพลังอำนาจและประเมินการปฏิบัติ

ในขั้นตอนนี้ได้ดำเนินการสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่างบางคนให้อธิบายเกี่ยวกับแนวคิดการบริโภคอาหารและหลักโภชนาการ ร่วมด้วยการสาธิตการออกกำลังกายที่สามารถนำไปฝึกปฏิบัติได้อย่างต่อเนื่อง ซึ่งพบว่า มีกลุ่มตัวอย่างบางคนที่ได้ปฏิบัติจนประสบผลสำเร็จได้เป็นกำลังใจและช่วยเหลือให้คำแนะนำกลุ่มตัวอย่างที่ยังขาดความรู้ ความเข้าใจในด้านการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายที่ถูกต้องและเหมาะสมต่อการควบคุมน้ำหนักตนเอง

ผลของการเสริมสร้างพลังอำนาจ

1. ผลการประเมินการเข้าร่วมกิจกรรมการเสริมสร้างพลังอำนาจด้านการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่าง ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม พบว่า พฤติกรรมการปฏิบัติด้านการบริโภคอาหารก่อนการเข้าร่วมกิจกรรม พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมการปฏิบัติด้านการบริโภคอาหารอยู่ในระดับสูงในประเด็นต่อไปนี้ได้แก่ การบริโภคการรับประทานอาหารครบ 5 หมู่ การรับประทานอาหารหลักครบ 3 มื้อ การเลือกรับประทานอาหารหลากหลายชนิดไม่จำเจ การเลือกรับประทานข้าวสลับกับผลิตภัณฑ์จากแป้งเป็นบางมื้อ การเลือกรับประทานข้าวกล้อง / ข้าวสวย การเลือกรับประทานอาหารประเภทต้ม นึ่ง ลวก อบ การชอบรับประทานอาหารจืด การชอบรับประทานผักและผลไม้สด การดื่มน้ำหรือกาแฟ และการดื่มน้ำวันละ 6-8 แก้ว และมีพฤติกรรมการปฏิบัติด้านการบริโภคอาหารอยู่ในระดับพอใช้ในประเด็นต่อไปนี้ได้แก่ การเลือกรับประทานข้าวเหนียว การเลือกรับประทานปลา การเลือกรับประทานเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน การชอบรับประทานอาหารหวานจัด การชอบรับประทานอาหารประเภททอด การชอบรับประทานอาหารฟาสต์ฟู้ด การดื่มนมถั่วเหลืองหรือน้ำเต้าหู้ การดื่มน้ำอัดลมหรือน้ำหวาน สำหรับพฤติกรรมการปฏิบัติด้านการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่างอยู่ในระดับต่ำ และระดับต่ำมาก ได้แก่ การชอบรับประทานอาหารเค็มจัด และ การดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

2. ผลการประเมินการเข้าร่วมกิจกรรมการเสริมสร้างพลังอำนาจด้านการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่างก่อนเข้าร่วมกิจกรรม พบว่า พฤติกรรมการเสริมสร้างพลังอำนาจด้านการออกกำลังกายก่อนการเข้าร่วมกิจกรรม พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมการปฏิบัติด้านการออกกำลังกายอยู่ในระดับสูงคือ การเลือกทำงานบ้านด้วยตนเอง พฤติกรรมการปฏิบัติด้านการออกกำลังกายอยู่ในระดับพอใช้ในประเด็นต่อไปนี้ได้แก่ การใช้เวลาในการออกกำลังกายในร่ม การเลือกออกกำลังกายตอนเย็น และการเดินขึ้นบันไดแทนการใช้ลิฟท์ พฤติกรรมการปฏิบัติด้านการออกกำลังกายอยู่ในระดับต่ำในประเด็นต่อไปนี้ได้แก่ มีการทำ Warm Up ก่อนออกกำลังกาย 5-10 นาที มีการทำ Cool Down หลังการออกกำลังกาย 5 - 10 นาที ออกกำลังกายอย่างน้อย 30 – 60 นาที การใช้เวลาในการออกกำลังกายกลางแจ้ง และการเลือกออกกำลังกายในฟิตเนส และพฤติกรรมการปฏิบัติด้านการออกกำลังกายอยู่ในระดับต่ำมากได้แก่ การเลือกออกกำลังกายตอนเช้า

3. ผลการประเมินการเข้าร่วมกิจกรรมการเสริมสร้างพลังอำนาจด้านการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่างหลังการเข้าร่วมกิจกรรม พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมการปฏิบัติด้านการบริโภคอาหารอยู่ในระดับสูงในประเด็นต่อไปนี้ได้แก่ การบริโภคการรับประทานอาหารครบ 5 หมู่ การรับประทานอาหารหลักครบ 3 มื้อ การเลือกรับประทานอาหารหลากหลายชนิดไม่จำเจ การเลือกรับประทานข้าวสลับกับผลิตภัณฑ์จากแป้งเป็นบางมื้อ การเลือกรับประทานข้าวกล้อง /

ข้าวสวย การเลือกรับประทานปลา การเลือกรับประทานเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน การเลือกรับประทานอาหารประเภทต้ม นึ่ง ลวก อบ การชอบรับประทานผักและผลไม้สด การดื่มชาหรือกาแฟ การดื่มนมถั่วเหลืองหรือน้ำเต้าหู้ และการดื่มน้ำวันละ 6-8 แก้ว และมีพฤติกรรมการปฏิบัติด้านการบริโภคอาหารอยู่ในระดับพอใช้ในประเด็นต่อไปนี้ได้แก่ การชอบรับประทานอาหารประเภททอด และการชอบรับประทานอาหารจุกจิก สำหรับพฤติกรรมการปฏิบัติด้านการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่างอยู่ในระดับต่ำ ได้แก่ การเลือกรับประทานข้าวเหนียว การชอบรับประทานอาหารหวานจัด การชอบรับประทานอาหารเค็มจัด การชอบรับประทานอาหารฟาสต์ฟู้ด การดื่มน้ำอัดลมหรือน้ำหวาน และพฤติกรรมการปฏิบัติด้านการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่างอยู่ในระดับต่ำมาก ได้แก่ การดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

4. ผลการประเมินการเข้าร่วมกิจกรรมการเสริมสร้างพลังอำนาจด้านการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่างหลังการเข้าร่วมกิจกรรม พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมการปฏิบัติด้านการออกกำลังกายอยู่ในระดับสูงคือ การเลือกออกกำลังกายตอนเย็น การเดินขึ้นบันไดแทนการใช้ลิฟท์ และการเลือกทำงานบ้านด้วยตนเอง พฤติกรรมการปฏิบัติด้านการออกกำลังกายในระดับพอใช้คือ มีการทำอบอุ่นร่างกาย (Warm Up) ก่อนออกกำลังกาย 5-10 นาที มีการทำผ่อนคลายร่างกาย (Cool Down) หลังการออกกำลังกาย 5-10 นาที ออกกำลังกายอย่างน้อย 30-60 นาที การใช้เวลาในการออกกำลังกายกลางแจ้ง และการใช้เวลาในการออกกำลังกายในร่ม พฤติกรรมการปฏิบัติด้านการออกกำลังกายในระดับต่ำ คือ การเลือกออกกำลังกายในฟิตเนส และพฤติกรรมด้านการออกกำลังกายในระดับต่ำมาก คือ การเลือกออกกำลังกายตอนเช้า

5. เปรียบเทียบผลการเข้าร่วมกิจกรรมการเสริมสร้างพลังอำนาจด้านการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่างก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรม พบว่า ค่าเฉลี่ยของพฤติกรรมของกลุ่มตัวอย่างมีระดับการปฏิบัติเปลี่ยนแปลงไปหลังจากเข้าร่วมกิจกรรมการเสริมสร้างพลังอำนาจ 6 สัปดาห์ โดยพฤติกรรมการบริโภคที่มีการเปลี่ยนแปลง การบริโภคลดลงได้แก่การรับประทานข้าวเหนียว การรับประทานอาหารหวานจัดและเค็มจัด การรับประทานอาหารประเภททอด การรับประทานอาหารฟาสต์ฟู้ด การรับประทานอาหารจุกจิก การดื่มชาหรือกาแฟ และการดื่มน้ำอัดลมหรือน้ำหวาน สำหรับพฤติกรรมการบริโภคที่มีการเปลี่ยนแปลงบริโภคเพิ่มขึ้นได้แก่ การเลือกรับประทานปลา การเลือกรับประทานเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน การเลือกรับประทานอาหารประเภทต้ม นึ่ง ลวก อบ การรับประทานผักและผลไม้ และการดื่มนมถั่วเหลืองหรือน้ำเต้าหู้

6. เปรียบเทียบผลของการเข้าร่วมกิจกรรมการเสริมสร้างพลังอำนาจด้านการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่างก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรม พบว่า ค่าเฉลี่ยของพฤติกรรมของกลุ่มตัวอย่างมีระดับการปฏิบัติเปลี่ยนแปลงไปหลังจากเข้าร่วมกิจกรรม โดยพฤติกรรมการออกกำลังกาย

กายที่มีการเปลี่ยนแปลงเพิ่มมากขึ้นได้แก่ มีการทำ Warm Up ก่อนออกกำลังกาย 5-10 นาที มีการทำ Cool Down หลังการออกกำลังกาย 5 - 10 นาที ออกกำลังกายอย่างน้อย 30 – 60 นาที การใช้เวลาในการออกกำลังกายกลางแจ้ง การใช้เวลาในการออกกำลังกายในร่ม การเลือกออกกำลังกายตอนเย็น การเลือกออกกำลังกายในฟิตเนส การเลือกทำงานบ้านด้วยตนเอง การเลือกออกกำลังกายตอนเช้า และการเดินขึ้นบันไดแทนการใช้ลิฟท์ แต่อย่างไรก็ตาม ถึงแม้ว่าพฤติกรรมการปฏิบัติกรออกกำลังกายตอนเช้าของกลุ่มตัวอย่างมีการปฏิบัติที่เพิ่มขึ้น แต่พบว่า การเข้าร่วมกิจกรรมการเสริมสร้างพลังอำนาจในด้านการออกกำลังกายไม่มีความแตกต่างระหว่างก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรม อาจจะเป็นเพราะการทำงานในมหาวิทยาลัยนั้นมีการเริ่มทำงานตั้งแต่เช้า เวลา 08.00น. จึงทำให้มีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเพียงเล็กน้อย

สรุปผลของการเสริมสร้างพลังอำนาจด้านการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายของอาจารย์สตรีมหาวิทยาลัยพายัพ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ พบว่า

1. กลุ่มตัวอย่างกลุ่มนี้ มีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการปฏิบัติด้านการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายที่ดีขึ้น มีความรู้ความเข้าใจเพิ่มมากขึ้น โดยเริ่มจากการค้นพบตนเองและมีการสะท้อนคิดอย่างเป็นเหตุเป็นผลโดยอาศัยประสบการณ์เดิมแลกเปลี่ยนความรู้เกิดการเรียนรู้และรับรู้สิ่งใหม่ แล้วเกิดมุมมองใหม่ ๆ สามารถเลือกรูปแบบและวิธีการที่ดีนำมาใช้ให้เกิดประโยชน์กับตนเอง

2. กลุ่มตัวอย่างกลุ่มนี้ มีความเชื่อมั่น รับรู้ความสามารถตนเองในการควบคุมน้ำหนักตัวเองโดยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการปฏิบัติด้านการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายที่ถูกต้องและเหมาะสมกับตนเอง

3. กลุ่มตัวอย่างกลุ่มนี้ มีการพัฒนาตนเองและพัฒนาทักษะในด้านการบริโภคอาหารและการออกกำลังกาย ซึ่งผู้วิจัยได้มองเห็นความสามารถของกลุ่มตัวอย่างแต่ละคนมีความพยายามและมีความตั้งใจต่อการเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ ระหว่างการเข้าร่วมกิจกรรม มีการแลกเปลี่ยนความรู้ระหว่างกัน แลกเปลี่ยนความรู้กับผู้วิจัยและวิทยากร เพื่อพัฒนาตนเองในการควบคุมน้ำหนักจนสำเร็จ

4. กลุ่มตัวอย่างกลุ่มนี้ รู้สึกว่าตนเองมีความสำคัญและเกิดความภูมิใจในตนเองและมีความมั่นใจว่า ตนเองมีความสามารถที่จะควบคุมน้ำหนักได้ด้วยวิธีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการปฏิบัติด้านการบริโภคอาหารและการออกกำลังกาย ตลอดจนรู้สึกว่าคุณภาพพลังที่จะควบคุมน้ำหนักและสนับสนุนอาจารย์สตรีคนอื่น ๆ ในการควบคุมน้ำหนักได้ด้วย

อภิปรายผล

การศึกษาเรื่องการเสริมสร้างพลังอำนาจในการควบคุมน้ำหนักตัวของอาจารย์สตรีมหาวิทยาลัยพายัพ ผู้ศึกษาอภิปรายผลตามวัตถุประสงค์ดังนี้

1. ข้อมูลพื้นฐานทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่าง ที่เข้าร่วมกิจกรรมทุกคนประสบปัญหาภาวะน้ำหนักเกินหรือมีค่าดัชนีมวลกายเกินเกณฑ์มาตรฐานที่กำหนดไว้ ซึ่งส่งผลกระทบต่อ การดำเนินชีวิตประจำวัน รวมไปถึง ภาวะสุขภาพของกลุ่มอาจารย์สตรีมหาวิทยาลัยพายัพ กลุ่มตัวอย่างหลายคนต้องประสบปัญหาโรคประจำตัว เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน นอกจากนี้อาจารย์สตรีบางคนเป็นโรคอ้วน ซึ่งเสี่ยงต่อการเป็นโรคต่าง ๆ มากมาย เหตุที่เป็นเช่นนี้มาจากการบริโภคอาหารที่ผิด ๆ รวมทั้งการขาดการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ไม่มีการปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง และการเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายที่ไม่ถูกวิธีและไม่เหมาะสมกับตนเอง

2. ผลของการเสริมสร้างพลังอำนาจในการควบคุมน้ำหนักตนเองของอาจารย์สตรี

มหาวิทยาลัยพายัพ

ผลของการเสริมสร้างพลังอำนาจในการควบคุมน้ำหนักตนเองของอาจารย์สตรีมหาวิทยาลัยพายัพ ที่เกิดขึ้นในแต่ละขั้นตอน ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 การค้นพบสภาพการณ์จริง (Discovering Reality) เป็นขั้นตอนของการสร้างเสริมพลังอำนาจ โดยขั้นตอนนี้ผู้วิจัยได้สร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับกลุ่มตัวอย่าง เป็นการสร้างความคุ้นเคย เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างได้พูดคุยแลกเปลี่ยนประสบการณ์ต่าง ๆ เกี่ยวกับการควบคุมน้ำหนัก ส่งผลให้กลุ่มตัวอย่างได้รับทราบข้อมูลของการมีน้ำหนักเกินเกณฑ์ สาเหตุของการมีน้ำหนักเกินเกณฑ์ วิธีการในการควบคุมตนเองอย่างไรไม่ให้มีน้ำหนักเกินเกณฑ์ ผลที่จะเกิดตามมาจากหลังจากที่ตนเองมีน้ำหนักเพิ่มมากขึ้น ในขั้นตอนนี้ กลุ่มตัวอย่างจะได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์การควบคุมน้ำหนักของตนเองซึ่งกันละกัน พร้อมกับรับฟังความคิดของกลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมกิจกรรมด้วยกัน ซึ่งการแลกเปลี่ยนประสบการณ์กลุ่มตัวอย่างแต่ละคนจะผลัดเปลี่ยนการเล่าเกี่ยวกับวิธีการควบคุมน้ำหนักตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับกษิดา พานทอง(2551) ที่ศึกษากระบวนการเสริมสร้างพลังอำนาจด้านสุขภาพของผู้สูงอายุที่อยู่คนเดียวชุมชนบ้านเวียงสวรรค์ อำเภอแม่เมะ จังหวัดลำปาง พบว่า การแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและประสบการณ์ซึ่งกันและกันของผู้สูงอายุ ทำให้เกิดการรับรู้ด้านสุขภาพเพิ่มมากขึ้น และได้ตระหนักถึงปัญหาสุขภาพที่เกิดขึ้นของตนเองตามสภาพที่เป็นจริง ก็สามารถทำให้ผู้สูงอายุเข้าใจได้ว่าปัญหาสุขภาพของตนเองสามารถที่จะแก้ไขได้ ตลอดจนมีความรู้สึกลอยากปรับเปลี่ยนตนเองในการดำเนินชีวิต สอดคล้องกับ

สาลินี ไพบูลย์(2543) ที่ศึกษาการพัฒนาศักยภาพองค์การบริหารส่วนตำบลในการดำเนินงานป้องกันและควบคุมเอดส์ โดยกระบวนการสร้างพลังตำบล อำเภอปทุมราชวงศา จังหวัดอำนาจเจริญ พบว่า สมาชิกองค์การบริหารส่วนตำบลที่เข้าร่วมโครงการสร้างพลัง มีการเปลี่ยนแปลงการรับรู้เกี่ยวกับเอดส์ มีทัศนคติที่ดีต่อเอดส์ ผู้ป่วยและผู้ติดเชื้อ คาดหวังในความสามารถของตนเองในการดำเนินการป้องกันและควบคุมเอดส์

ขั้นตอนที่ 2 การสะท้อนคิดอย่างมีวิจารณญาณ (Critical Reflection) เป็นขั้นตอนที่ผู้วิจัยได้ใช้ดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อสะท้อนความคิด ให้เกิดการวิเคราะห์ตาม รวมทั้งการส่งเสริมความรู้ ความเข้าใจที่ถูกต้องต่อการควบคุมน้ำหนัก โดยให้กลุ่มตัวอย่างได้พิจารณาประเด็นปัญหา และมีส่วนร่วมต่อการพิจารณาประเด็นปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเอง มีการยกตัวอย่างผู้ที่เคยควบคุมน้ำหนักแล้วประสบความสำเร็จ และไม่ประสบความสำเร็จ เป็นขั้นตอนการเสริมสร้างพลังอำนาจที่จะกระตุ้นและส่งเสริมให้กลุ่มตัวอย่างได้ทบทวน ประสบการณ์ต่าง ๆ ของตนเองหรือของผู้อื่นที่ตนเองเคยได้รับรู้ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องการควบคุมน้ำหนักด้วยพฤติกรรมการบริโภคอาหาร หรือการออกกำลังกายตามที่ตนเองได้เคยปฏิบัติว่าได้ผลหรือไม่ได้ผลอย่างไร ซึ่งจะเป็นข้อมูลต่อการตัดสินใจในการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้น เป็นการตัดสินใจอย่างมีวิจารณญาณ ทำให้เกิดความรู้ใหม่สำหรับการนำไปปฏิบัติต่อไป สอดคล้องกับถนอมศรี รักษ์สวัสดิ์ (2550) ที่ศึกษาการควบคุมน้ำหนักตัวเองโดยการเสริมสร้างพลังอำนาจในตนเองของกลุ่มแม่บ้าน ตำบลหนองแก้ว อำเภอหางดง จังหวัดเชียงใหม่ พบว่า กลุ่มแม่บ้านที่เข้าร่วมกิจกรรม ร้อยละ 25 ได้ทบทวนสิ่งที่เคยรู้ เหตุการณ์จากประสบการณ์ของตนเองและของผู้อื่นที่ได้รับรู้มา เพื่อเป็นข้อมูลในการปฏิบัติและจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้น การพิจารณาอย่างมีวิจารณญาณเพื่อให้เกิดมุมมองใหม่ที่จะนำไปสู่การตัดสินใจเลือกปฏิบัติให้เหมาะสม สอดคล้องกับวรวงศณา ชัชเวช (2543) ที่ศึกษาผลของโปรแกรมการเสริมสร้างพลังอำนาจต่อการรับรู้ในการควบคุมเกี่ยวกับการคุมกำเนิดของสตรี พบว่า การให้ข้อมูลที่ถูกต้องเกี่ยวกับการคุมกำเนิดของสตรี ทำให้สตรีได้คิดและเลือกวิธีการคุมกำเนิดที่เหมาะสมกับตนเองและตนเองพึงพอใจ

ขั้นตอนที่ 3 การตัดสินใจเลือกวิธีปฏิบัติด้วยตนเอง (Taking Charge) เป็นขั้นตอนที่กลุ่มตัวอย่างมีความรู้และเข้าใจต่อการบริโภคอาหารที่เหมาะสมกับการควบคุมน้ำหนักตนเอง การเลือกรับประทานอาหารที่มีแคลอรีต่ำ อาหารที่ไม่มีไขมัน เลือกอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย รับประทานอาหารครบ 5 หมู่ตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ การรับประทานข้าวกล้องแทนข้าวขัดสี เลือกรับประทานผักผลไม้หลังอาหารแทนขนมหวาน ดื่มน้ำเปล่าแทนน้ำอัดลม และการออกกำลังกายอย่างเหมาะสมในการควบคุมน้ำหนัก มีการทำอบอุ่นร่างกายก่อนออกกำลังกายและหลังการออกกำลังกายมีการทำผ่อนคลายร่างกาย การออกกำลังกายใช้เวลา 40-60 นาที ในแต่ละครั้ง

เพื่อให้หัวใจสูบฉีดโลหิตไปเลี้ยงร่างกายได้เป็นปกติ ซึ่งการออกกำลังกายให้ปฏิบัติเป็นประจำและต่อเนื่องอย่างสม่ำเสมอ การควบคุมน้ำหนักให้ได้ผลต้องรับประทานอาหารที่เหมาะสมควบคู่กับการออกกำลังกายที่ถูกต้อง สอดคล้องกับประติศฐพงษ์ อภิรัชติกุล (2549) ที่ศึกษากระบวนการมีส่วนร่วมในการสร้างพลังอำนาจของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชราบ้านธรรมกรณ์ เชียงใหม่ พบว่า ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีการวางแผนกิจกรรมไปจนถึงการสิ้นสุดกิจกรรม ทำให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกมีพลังอำนาจในการควบคุม กำกับการดำรงชีวิตของตนเองให้สามารถจัดการแก้ไขปัญหาได้อย่างเหมาะสม

ขั้นตอนที่ 4 การคงไว้ซึ่งการปฏิบัติที่มีประสิทธิภาพ (Holding on) เป็นขั้นตอนที่ผู้วิจัยได้ชี้ให้เห็นถึงผลดี ผลเสีย ในการปฏิบัติแต่ละทางเลือก และให้กลุ่มตัวอย่างสำรวจปัญหาต่าง ๆ ที่จะเกิดขึ้นกับตนเอง ซึ่งถือเป็นขั้นตอนสุดท้ายของการเสริมสร้างพลังอำนาจ เมื่อกลุ่มอาจารย์สตรีได้ผ่านขั้นตอนต่าง ๆ แล้วทำให้เกิดความมั่นใจ มีพลังอำนาจมีความสามารถและคงไว้ซึ่งพฤติกรรมการปฏิบัติหรือการแก้ไขปัญหาต่าง ๆ สามารถที่จะเป็นแนวทางในการแก้ไขปัญหาได้ และมีการนำไปปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของกิบสัน (Gibson, 1993) พบว่าการดูแลบุตรที่ป่วยเรื้อรังของมารดาอย่างต่อเนื่องทำให้นุตรมีอาการดีขึ้น แม้ว่าจะต้องใช้เวลาที่นาน การศึกษาครั้งนี้ พบว่า กลุ่มตัวอย่างสามารถควบคุมน้ำหนักได้ด้วยตนเองได้โดยผ่านการจัดกิจกรรมการเสริมสร้างพลังอำนาจในการควบคุมน้ำหนักตนเอง ทำให้ดัชนีมวลกายลดลง น้ำหนักลดลง ซึ่งสอดคล้องกับ กษิดดา พานทอง (2551) ที่มีการประยุกต์กิจกรรมการเสริมสร้างพลังอำนาจเพื่อใช้ส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ และ ประติศฐพงษ์ อภิรัชติกุล (2549) ที่ใช้กระบวนการมีส่วนร่วมเพื่อให้ผู้สูงอายุมีพลังควบคุมการดำเนินชีวิตและแก้ไขปัญหาได้อย่างเหมาะสม

ข้อเสนอแนะ

การนำกระบวนการเสริมสร้างพลังอำนาจมาใช้เป็นเครื่องมือในการควบคุมน้ำหนักกับอาจารย์สตรี มหาวิทยาลัยพายัพ ถือว่ากลุ่มตัวอย่างสามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมปฏิบัติด้านการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายอันเนื่องมาจากหลักการสำคัญของการเสริมสร้างพลังอำนาจอยู่บนพื้นฐานการมีปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน มีการทำงานร่วมกันและการมีส่วนร่วม เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างมีความสัมพันธ์ภาพที่ดีต่อกันมาก่อน จึงทำให้การเสริมสร้างพลังอำนาจประสบผลสำเร็จและมีประสิทธิภาพ รวมทั้งกลุ่มตัวอย่างมีวุฒิภาวะมีความรู้ ความเข้าใจ ในความสามารถและศักยภาพของตนเองมีพลังผลักดันก่อให้เกิดการปฏิบัติ แต่อย่างไรก็ตามการศึกษานี้ มีข้อเสนอแนะ ดังนี้

1. มหาวิทยาลัยพายัพควรดำเนินกิจกรรมการเสริมสร้างพลังอำนาจ เพื่อควบคุม
น้ำหนักสำหรับอาจารย์ที่มีภาวะน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐานอย่างต่อเนื่อง

2. การเชิญวิทยากรมาให้ความรู้เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ถูกต้องในด้านการบริโภค
และการออกกำลังกาย จะทำให้บุคลากรรู้สึกเชื่อมั่นที่จะเลือกวิธีการและรูปแบบที่เหมาะสมของ
การบริโภคอาหารและการออกกำลังกายของตนเอง อันจะนำมาซึ่งคุณภาพชีวิตในการทำงานที่ดีขึ้น

3. กิจกรรมการเสริมสร้างพลังอำนาจสามารถนำมาใช้ในการแก้ไขเพื่อลดปัญหาสุขภาพ
ของบุคลากรในด้านต่าง ๆ ได้

4. มหาวิทยาลัยพายัพควรสนับสนุนให้บุคลากรจัดกิจกรรมการเสริมสร้างพลังอำนาจใน
ด้านอื่น ๆ เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตในการทำงาน

สำหรับข้อเสนอแนะเพื่อการศึกษาครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาวิจัยการเสริมสร้างพลังอำนาจในการควบคุมน้ำหนักตนเองกับกลุ่ม
บุคลากรทั้งมหาวิทยาลัย

2. ควรมีการศึกษาวิจัยการเสริมสร้างพลังอำนาจในด้านต่างๆเกี่ยวกับสุขภาพของ
บุคลากร