

ชื่อเรื่องวิทยานิพนธ์	การเสริมสร้างพลังอำนาจในการควบคุมน้ำหนักตัวเองของ อาจารย์สตรี มหาวิทยาลัยพายัพ
ผู้เขียน	นางสาวเกียรติสุดา ไชยเนตร
ปริญญา	ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต (การส่งเสริมสุขภาพ)
อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์	รองศาสตราจารย์ธนกร ช้างน้อย

### บทคัดย่อ

การวิจัยในครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงปฏิบัติการ (Action Research) โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการเสริมสร้างพลังอำนาจในการควบคุมน้ำหนักตัวเองของอาจารย์สตรี มหาวิทยาลัยพายัพ ซึ่งกลุ่มตัวอย่างเป็นอาจารย์สตรีที่มีน้ำหนักตัวเกินเกณฑ์ มีค่าดัชนีมวลกาย (BMI) ตั้งแต่ 25 กิโลกรัมต่อตารางเมตร จำนวน 30 คน โดยการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง ในการศึกษาครั้งนี้ ประยุกต์ใช้ทฤษฎีการเสริมสร้างพลังอำนาจของกิบสัน (Gibson, 1993) การศึกษาได้กำหนดแผนการดำเนินการและใช้เวลาการศึกษาวิจัย 6 สัปดาห์ ส่วนเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาวิจัย ประกอบด้วยการจัดกิจกรรมกระบวนการเสริมสร้างพลังอำนาจ การสัมภาษณ์ แบบบันทึก การสังเกตแบบมีส่วนร่วมและการสังเกตแบบไม่มีส่วนร่วม แบบสอบถามข้อมูลพื้นฐานทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างและแบบประเมินพฤติกรรมการปฏิบัติก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมการเสริมสร้างพลังอำนาจด้านการบริโภคและการออกกำลังกาย โดยมีการตรวจสอบหาความเที่ยงตรงด้านเนื้อหาพร้อมหาความเชื่อมั่น โดยได้ค่าสัมประสิทธิ์สัมพันธ์แอลฟาของครอนบาคเท่ากับ 0.81 การวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และ ทดสอบค่าที (Paired t-test) ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้

สาเหตุที่ทำให้น้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน ส่วนใหญ่มาจากพฤติกรรมการบริโภคอาหารไม่เหมาะสม มีพฤติกรรมการออกกำลังกายไม่เหมาะสมและไม่ถูกวิธี และสาเหตุกรรมพันธุ์อ่อน ผลจากการดำเนินการจัดกิจกรรมการเสริมสร้างพลังอำนาจในการควบคุมน้ำหนัก 4 ขั้นตอน พบว่าขั้นตอนที่ 1 การค้นพบสภาพการณ์จริง กลุ่มตัวอย่างได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้และรับรู้ปัญหาสาเหตุในการควบคุมน้ำหนัก ทำให้ทราบถึงปัญหาสาเหตุ สามารถแก้ไขปัญหาดังกล่าวได้อย่างถูกต้อง

ขั้นตอนที่ 2 การสะท้อนความคิดอย่างมีวิจารณญาณ กลุ่มตัวอย่างได้สะท้อนคิดจากประสบการณ์ตนเองและคนอื่น ตัดสินใจเลือกเป็นแนวทางการเลือกปฏิบัติ

ขั้นตอนที่ 3 การตัดสินใจเลือกปฏิบัติด้วยตนเอง กลุ่มตัวอย่างได้รับการกระตุ้นจากผู้วิจัย และได้รับความรู้จากวิทยากร กลุ่มตัวอย่างตัดสินใจเลือกวิธีปฏิบัติที่ตนเองคิดว่าเหมาะสมในการควบคุมน้ำหนัก

ขั้นตอนที่ 4 การคงไว้ซึ่งการปฏิบัติที่มีประสิทธิภาพ กลุ่มตัวอย่างมีความมั่นใจในการควบคุมน้ำหนัก สามารถเลือกปฏิบัติกิจกรรมด้านการบริโภคน้ำหนักอาหารและการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับตนเอง ตลอดจนการนำไปปฏิบัติอย่างต่อเนื่องในชีวิตประจำวัน

ผลการประเมินพฤติกรรมก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมการเสริมสร้างพลังอำนาจด้านการบริโภคน้ำหนักอาหาร มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับนัยสำคัญ 0.05 กลุ่มตัวอย่างมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมด้านการบริโภคน้ำหนักอาหารที่ลดลง ได้แก่ การเลือกรับประทานข้าวเหนียว การเลือกรับประทานเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน และการชอบรับประทานอาหารประเภททอด

ผลการประเมินพฤติกรรมก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมการเสริมสร้างพลังอำนาจด้านการออกกำลังกาย มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับนัยสำคัญ 0.05 กลุ่มอาจารย์สตรีได้มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมออกกำลังกายที่สูงขึ้น ได้แก่ มีการอบอุ่นร่างกาย ก่อนการออกกำลังกาย และมีการผ่อนคลายร่างกาย หลังการออกกำลังกาย 5-10 นาที และมีการออกกำลังกายอย่างน้อย 30-60 นาที

การศึกษานี้สามารถสรุปได้ว่า กลุ่มตัวอย่างสามารถควบคุมน้ำหนักตัวเองได้ มีค่าดัชนีมวลกายลดลง โดยจัดกิจกรรมเสริมสร้างพลังอำนาจ

<b>Thesis Title</b>	Self-empowerment in Body Weight Control of Female Lecturers in Payap University
<b>Author</b>	Miss Kiatsuda Chainet
<b>Degree</b>	Master of Education (Health Promotion)
<b>Thesis Advisor</b>	Assoc.Prof. Tanakorn Changnoi

### ABSTRACT

The purpose of this action research was to study the self-empowerment in body-weight control of female lecturers in Payap University. Thirty key informants who agreed to participate in this study are the female lecturers who have Body Mass Index exceed  $25.0 \text{ Kg/m}^2$ . A purposive sampling method was used to gather information. This study was applied the empowerment theory from Gibson (1993) to test the samples for a period of six weeks. The instruments for this study include researcher's interview, recording memo, reactive and non reactive participant observation. In addition, the self-assessments of both food consumption behaviors and exercise behaviors were used before and after applying the 4 steps of empowerment program. These instruments were tested for content validity by a panel of 3 experts. The reliability of scale by analyzing Cronbach's alpha coefficient was 0.81. Data were analyzed by statistical procedure of percentage, means, S.D, and paired t-test.

The main causes of being overweight are improper food consumption behaviors and have exercise inappropriately as well as may have a genetic cause.

After implementing the 4 steps of empowerment in body weight control program, the results are as follows:

First Step: Discovering Reality. The respondents share their knowledge and find out themselves the main causes of their being over weights. They understand and are aware of the real situation so that they can solve the problem appropriately and correctly.

Second Step: Critical reflection. The respondents had the critical reflection base on their own experience and other experiences. They review their real situations in order to achieve a new perspective.

Third Step: Decision and choose appropriate. A researcher and the experts in food consumption and exercise facilitate the respondents to share their nutrition knowledge and food consumption as well as exercise for body weight control. In this step, the respondents decided to select an appropriate practice to their body weight control by applying not only physical activities but also food consumption.

Forth Step: Holding on. They had been gain the confident to control their weight control. In addition, they continue practicing in their daily life.

An assessment of the before and after attaining the empowerment program in food consumption behavior, the results indicated that there is significant difference between the two groups at the significant level 0.05 in decreasing food consumption behavior such as eating sticky rice, eating lean meats and fried foods.

In addition, when testing the differences between before and after attaining the empowerment physical activity program, the results revealed that there is significant difference between at the significant level 0.05 in increasing exercise behavior such as warm-up and cool down when exercising and time spent in physical activities 30-60 minutes.

It can be concluded that the respondents have the ability to control their body weight by applying the 4 steps of empowerment program.