

ชื่อเรื่องวิทยานิพนธ์ การควบคุมน้ำหนักตัวโดยการเสริมสร้างพลังอำนาจในตนเอง
ของกลุ่มแม่บ้าน ตำบลหนองแก้ว อำเภอหางดง
จังหวัดเชียงใหม่

ผู้เขียน นางถนอมศรี รักษ์สวัสดิ์

ปริญญา ศีษาสาตรมหาบัณฑิต (การส่งเสริมสุขภาพ)

คณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

ผู้ช่วยศาสตราจารย์มนัส ยอดคำ	ประธานกรรมการ
ผู้ช่วยศาสตราจารย์โสภณ อรุณรัตน์	กรรมการ

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อเพิ่มศักยภาพการควบคุมน้ำหนัก ในกลุ่มแม่บ้าน ตำบลหนองแก้ว อำเภอหางดง จังหวัดเชียงใหม่ ที่มีน้ำหนักตัวเกินเกณฑ์ได้อย่างเหมาะสมโดย ประยุกต์ใช้ทฤษฎีการเสริมสร้างพลังอำนาจ (Empowerment) ของ กิบสัน (Gibson, 1993) กลุ่ม ตัวอย่างมาจากกลุ่มแม่บ้านตำบลหนองแก้ว อำเภอหางดง จังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 7 คน ใน ระหว่างวันที่ 8 กรกฎาคม 2550 ถึง 19 สิงหาคม 2550 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ กิจกรรมการ ออกกำลังกายและการควบคุมการรับประทานอาหาร แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของ กลุ่มตัวอย่าง แบบบันทึกพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายและพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร ในการ ตรวจสอบและวิเคราะห์ข้อมูลได้ทำไปพร้อมกับการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยการตรวจสอบข้อมูล แบบสามเส้า (Triangulation) วิเคราะห์หาความหมาย ผลการวิจัย พบว่า

1. ผลของการเพิ่มศักยภาพการควบคุมน้ำหนัก ด้วยการเสริมสร้างพลังอำนาจ (Empowerment) ในกลุ่มแม่บ้านตำบลหนองแก้ว อำเภอหางดง จังหวัดเชียงใหม่ โดยใช้ขั้นตอนการ เสริมสร้างพลังอำนาจ (Empowerment) ของ กิบสัน ซึ่งประกอบด้วย 4 ขั้นตอน พบว่า

ขั้นตอนที่ 1 การค้นพบสภาพการณ์จริง (Discovering Reality) กลุ่มตัวอย่างได้ค้นพบถึงสาเหตุของการที่มีน้ำหนักตัวเกินเกณฑ์ ยอมรับสถานการณ์และสภาพการณ์ที่เกิดขึ้นจริง รวมถึงทำความเข้าใจให้ถูกต้องในเรื่องของการควบคุมน้ำหนักในแต่ละคน เพื่อนำมาใช้ประกอบในการตัดสินใจเลือกวิธีการควบคุมน้ำหนักของตนเองได้อย่างเหมาะสม

ขั้นตอนที่ 2 การสะท้อนคิดอย่างมีวิจารณญาณ (Critical Reflection) กลุ่มตัวอย่างที่มีน้ำหนักตัวเกินเกณฑ์หรือมีค่าดัชนีมวลกายเกินเกณฑ์มาตรฐาน คือ เกินร้อยละ 25 ได้ทบทวนสิ่งที่เคยรู้ เหตุการณ์จากประสบการณ์ทั้งของตนเองและของผู้อื่นที่ได้รับรู้มา เพื่อเป็นข้อมูลในการปฏิบัติและจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้น การพิจารณาอย่างมีวิจารณญาณเพื่อให้เกิดมุมมองใหม่ที่จะนำไปสู่การตัดสินใจเลือกปฏิบัติที่เหมาะสม

ขั้นตอนที่ 3 การตัดสินใจเลือกวิธีปฏิบัติด้วยตนเอง (Taking Charge) กลุ่มตัวอย่างสามารถเลือกปฏิบัติในสิ่งที่ดีที่สุด หลังจากได้คิด วิเคราะห์และพิจารณาอย่างรอบคอบแล้ว ก่อนปฏิบัติ ได้แก่ การออกกำลังกายและการดูแลเรื่องอาหาร 3 มื้อต่อวัน เพื่อควบคุมน้ำหนักของตนเองได้อย่างเหมาะสม

ขั้นตอนที่ 4 การคงไว้ซึ่งการปฏิบัติที่มีประสิทธิภาพ (Holding on) กลุ่มตัวอย่างได้ผ่านขั้นตอนต่าง ๆ ในการเสริมสร้างพลังอำนาจแล้วเกิดความรู้สึกมั่นใจในความสามารถและคงไว้ซึ่งพฤติกรรมปฏิบัติหรือการแก้ปัญหานั้นๆ สำหรับใช้ในเหตุการณ์ครั้งต่อไป

Thesis Title	Weight Control Through Self-empowerment of Housewife Groups, Nongkaew Sub-district, Hang Dong District, Chiang Mai Province	
Author	Mrs. Thanomsri Raksawat	
Degree	Master of Education (Health Promotion)	
Thesis Advisory Committee	Assoc. Prof. Manus Yodcome	Chairperson
	Asst. Prof. Sapon Arunrutana	Member

ABSTRACT

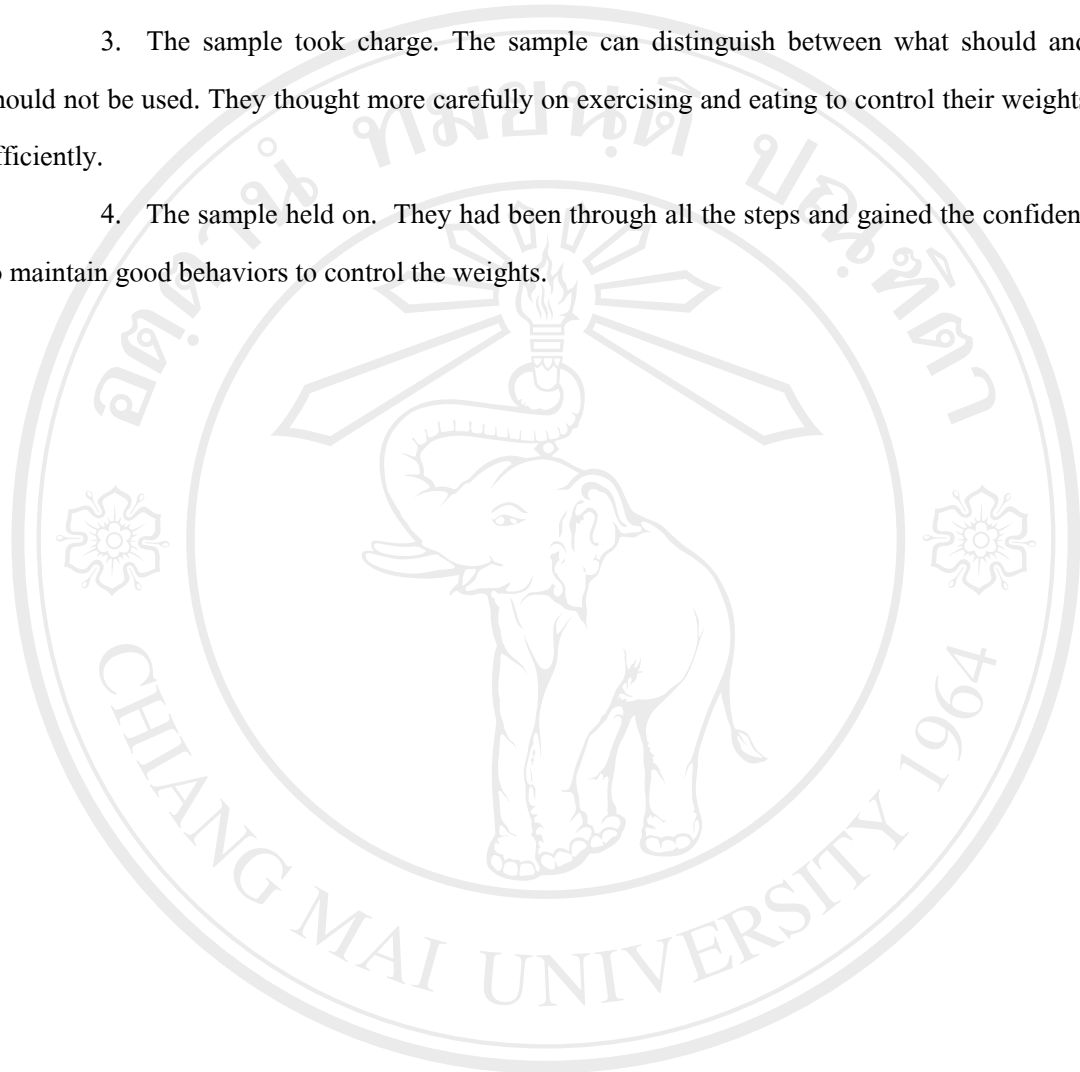
The objective of this research is to effectively enhance the performance in controlling the weights for the collection of over-weighted housewives in Thumbon Nongkaew, Amphur Hangdong, Chiangmai Province, Thailand. We applied the Empowerment theory of Gibson on the small sample of over-weighted housewives from 8 July 2550 and 19 August 2550. The tools used in this research are list of exercise activities and tips on how to control eating behaviors, questionnaires on all needed information, the logs of exercising and eating behaviors. The results from the triangular evaluation reveal follows

1. The sample discovered the causes of their over weights. They admitted the situation and understand what is going on. In addition, they tried to understand how to control their weights so that they can decide which ways suit them the most.

2. The sample had the critical reflection. They rethought about the activities in the past that they had done, their own experiences and other experiences to be used as the suggestions for solving the problems.

3. The sample took charge. The sample can distinguish between what should and should not be used. They thought more carefully on exercising and eating to control their weights efficiently.

4. The sample held on. They had been through all the steps and gained the confident to maintain good behaviors to control the weights.



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved