

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยปฏิบัติการเรื่อง การศึกษาผลของการลดน้ำหนักด้วย 4 อ. ของกลุ่มแม่บ้านแม่ทา โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการลดน้ำหนักด้วย 4 อ. ซึ่งประกอบด้วย อารมณ์ อาหาร ออกกำลังกาย อบสมุนไพรร ของกลุ่มแม่บ้านแม่ทา ตำบลแม่ทา อำเภอแม่ออน จังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 20 คน โดยการปฏิบัติกิจกรรมรวมระยะเวลา 6 สัปดาห์ ผู้ศึกษาได้นำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามลำดับดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

ตอนที่ 2 สรุปผลการลดน้ำหนักด้วย 4 อ.

ตอนที่ 3 ความรู้ในเรื่อง อารมณ์ อาหาร การออกกำลังกาย และอบสมุนไพรร

ตอนที่ 4 การรับรู้ความสามารถของตนเอง

ตอนที่ 5 ความคาดหวังในผลลัพธ์ของการปฏิบัติกิจกรรม 4 อ. ประกอบด้วย เรื่อง อารมณ์ อาหาร การออกกำลังกาย อบสมุนไพรร

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

ตารางที่ 4.1 จำนวนและร้อยละของกลุ่มแม่บ้านแม่ทาเข้าร่วมโครงการศึกษาผลของการลดน้ำหนักด้วย 4 อ. จำแนกตามสถานภาพส่วนตัวข้อมูลทั่วไป

สถานภาพส่วนตัว	จำนวน	ร้อยละ
1. อายุ (ปี)		
25 – 29 ปี	5	25.00
30 – 39 ปี	4	20.00
40 – 49 ปี	6	30.00
50 – 59 ปี	5	25.00
รวม	20	100.00

ตารางที่ 4.1 (ต่อ)

สถานภาพส่วนตัว	จำนวน	ร้อยละ
2. น้าหนักตัว		
50 – 59 กิโลกรัม	2	10.00
60 – 69 กิโลกรัม	13	65.00
70 – 79 กิโลกรัม	4	20.00
80 – 89 กิโลกรัม	1	5.00
รวม	20	100.00
ค่าดัชนีมวลกาย 25.00 - 29.99 กิโลกรัม/ตารางเมตร	18	90.00
ค่าดัชนีมวลกาย 30.00 – 39.99 กิโลกรัม/ตารางเมตร	2	10.00
รวม	20	100.00
3. ระดับการศึกษา		
ประถม	15	75.00
มัธยม	4	20.00
ปริญญาตรี/ สูงกว่า	1	5.00
รวม	20	100.00
4. อาชีพ		
รับจ้าง	3	15.00
เกษตรกร	13	65.00
รับราชการ	1	5.00
แม่บ้าน	1	5.00
อื่นๆ ค่าขาย	2	10.00
รวม	20	100.00
5. สถานภาพ		
คู่	18	90.00
หย่า	2	10.00
รวม	20	100.00

ตารางที่ 4.1 (ต่อ)

สถานภาพส่วนตัว	จำนวน	ร้อยละ
6. การมีโรคประจำตัว		
ไม่มี	15	75.00
มี	5	25.00
รวม	20	100.00
7. ท่านคิดว่าสุขภาพโดยรวมอยู่ในเกณฑ์		
ดี	10	50.00
ไม่ดี	10	50.00
รวม	20	100.00
8. สามี/ญาติสายตรงมีโรคอ้วนหรือไม่		
ไม่มี	13	65.00
มี	7	35.00
รวม	20	100.00
9. มีญาติสายตรงเสียชีวิตจากโรคความดันโลหิตสูง เบาหวาน โรคหัวใจและหลอดเลือด		
ไม่มี	15	75.00
มี	5	25.00
รวม	20	100.00
10. ปัจจุบันท่านออกกำลังกายหรือไม่		
มีการออกกำลังกาย	20	100.00
รวม	20	100.00
11. วิธีการออกกำลังกาย (ตอบได้มากกว่า 1 วิธี)		
แอโรบิค	16	80.00
วิ่ง	5	25.00
เดินเร็ว	1	5.00
ไม้พลอง	2	10.00
ปั่นจักรยาน	5	25.00
อื่นๆ ออกกำลังกายด้วยยางยืด	3	15.00

จากตารางที่ 4.1 พบว่า กลุ่มแม่บ้านแม่ทาที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง ส่วนใหญ่มีอายุระหว่าง 40 - 49 ปี คิดเป็นร้อยละ 30.00 มีระดับการศึกษาชั้นประถมศึกษา ร้อยละ 75.00 มีอาชีพเกษตรกร ร้อยละ 65.00 สถานภาพคู่ ร้อยละ 90 กลุ่มตัวอย่างทั้งหมด มีค่าดัชนีมวลกายมากกว่า 25 กิโลกรัมต่อตารางเมตร มีน้ำหนักเกินระดับอ้วนปานกลาง ร้อยละ 90 มีภาวะระดับอ้วนมาก ร้อยละ 10 กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ไม่มีโรคประจำตัว และเมื่อให้ประเมินสถานะสุขภาพของตนเอง กลุ่มตัวอย่างประเมินว่าสุขภาพตนเองอยู่ในเกณฑ์ดี และไม่ต่ำกว่ากันคิดเป็นร้อยละ 50 กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ไม่มีญาติสายตรงเป็นโรคอ้วน ร้อยละ 65 ไม่มีญาติสายตรงที่เสียชีวิตจากโรคความดันโลหิตสูง เบาหวาน หัวใจและหลอดเลือด คิดเป็นร้อยละ 75 กลุ่มตัวอย่างทั้งหมดมีการออกกำลังกาย ส่วนใหญ่ออกกำลังกายด้วยกิจกรรมแอโรบิก คิดเป็นร้อยละ 80

ตอนที่ 2 สรุปผลการลดน้ำหนักด้วย 4 อ.

ตารางที่ 4.2 แสดงผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย น้ำหนักของกลุ่มแม่บ้านแม่ทา ก่อนและหลัง การปฏิบัติกิจกรรม 4 อ. ของกลุ่มตัวอย่าง

น้ำหนัก	ค่าเฉลี่ย	ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	df	ค่าที่
ก่อน	66.45	6.28	19	8.54**
หลัง	63.62	6.42		

**มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตารางที่ 4.2 พบว่า ค่าเฉลี่ย น้ำหนักก่อนและหลังการปฏิบัติกิจกรรม 4 อ. ของกลุ่มแม่บ้านแม่ทา มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ตารางที่ 4.3 แสดงผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย ค่าดัชนีมวลกาย ของกลุ่มแม่บ้านแม่ทา ก่อนและ หลังการปฏิบัติกิจกรรม 4 อ. ของกลุ่มตัวอย่าง

ดัชนีมวลกาย	ค่าเฉลี่ย	ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	df	ค่าที่
ก่อน	27.22	1.86	19	6.34**
หลัง	25.90	1.70		

**มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตารางที่ 4.3 พบว่าค่าเฉลี่ย ดัชนีมวลกาย ก่อนและหลังปฏิบัติกิจกรรม 4 อ. ของกลุ่มแม่บ้านแม่ทาแล้วมีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ตอนที่ 3 ความรู้ในเรื่อง อารมณ์ อาหาร การออกกำลังกาย และอบสมุนไพรร

ตารางที่ 4.4 จำนวนและร้อยละของความรู้ในเรื่อง อารมณ์ อาหาร การออกกำลังกาย อบสมุนไพรร ก่อนและหลังการปฏิบัติกิจกรรม 4 อ. ของกลุ่มตัวอย่าง

ความรู้ 4 อ.	จำนวนข้อที่ ตอบถูก (ก่อน)	ร้อยละ	จำนวนข้อที่ ตอบถูก (หลัง)	ร้อยละ
อารมณ์	55	13.75	90	22.50
อาหาร	69	17.25	87	21.75
ออกกำลังกาย	62	15.50	90	22.50
อบสมุนไพรร	78	19.50	92	23.00
รวม	264	66.00	359	89.75

จากตารางที่ 4.4 พบว่า กลุ่มแม่บ้านมีความรู้เรื่อง 4 อ. เพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 89.75 จากเดิมร้อยละ 66 และมีความรู้เรื่องอบสมุนไพรรเพิ่มขึ้นมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 23 รองลงมาคือ มีความรู้เรื่องอารมณ์ และออกกำลังกายเพิ่มขึ้นเท่ากัน คิดเป็นร้อยละ 22.5 โดยความรู้ที่เพิ่มน้อยที่สุดคือเรื่องอาหาร คิดเป็นร้อยละ 21.75

ตอนที่ 4 การรับรู้ความสามารถของตนเอง

ตารางที่ 4.5 แสดงผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถตนเองในภาพรวม ก่อนและหลังการปฏิบัติกิจกรรม 4 อ. ของกลุ่มตัวอย่าง

การรับรู้ความสามารถตนเอง 4 อ.	ค่าเฉลี่ย	ค่าส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน	df	ค่าที
ก่อน	2.80	.17	19	3.92**
หลัง	2.92	.09		

**มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตารางที่ 4.5 พบว่า ค่าเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถของตนเองก่อนและหลังการปฏิบัติกิจกรรม 4 อ. ของกลุ่มตัวอย่างมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ตารางที่ 4.6 แสดงผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถตนเองในเรื่อง อารมณ์ ก่อนและหลังการปฏิบัติกิจกรรม 4 อ. ของกลุ่มตัวอย่าง

การรับรู้ความสามารถตนเอง อารมณ์	ค่าเฉลี่ย	ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	df	ค่าที่
ก่อน	2.76	.30	19	2.48*
หลัง	2.90	.12		

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 4.6 พบว่า ค่าเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถตนเองเรื่อง อารมณ์ ก่อนและหลังการปฏิบัติกิจกรรม 4 อ. ของกลุ่มตัวอย่างมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 4.7 แสดงผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถตนเองในเรื่อง อาหาร ก่อนและหลังการปฏิบัติกิจกรรม 4 อ. ของกลุ่มตัวอย่าง

การรับรู้ความสามารถตนเอง อาหาร	ค่าเฉลี่ย	ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	df	ค่าที่
ก่อน	2.81	.35	19	1.02
หลัง	2.88	.18		

จากตารางที่ 4.7 พบว่า ค่าเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถตนเอง เรื่อง อาหาร ก่อนและหลังการปฏิบัติกิจกรรม 4 อ. ของกลุ่มตัวอย่างไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ตารางที่ 4.8 แสดงผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถตนเองในเรื่อง ออกกำลังกาย ก่อนและหลังการปฏิบัติกิจกรรม 4 อ. ของกลุ่มตัวอย่าง

การรับรู้ความสามารถตนเอง ออกกำลังกาย	ค่าเฉลี่ย	ค่าส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน	df	ค่าที่
ก่อน	2.91	.17	19	.94
หลัง	2.95	.09		

จากตารางที่ 4.8 พบว่า ค่าเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถตนเอง เรื่อง ออกกำลังกาย ก่อนและหลังการปฏิบัติกิจกรรม 4 อ. ของกลุ่มตัวอย่างไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ตารางที่ 4.9 แสดงผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถตนเองในเรื่อง อบรมคุณธรรม ก่อนและหลังการปฏิบัติกิจกรรม 4 อ. ของกลุ่มตัวอย่าง

การรับรู้ความสามารถตนเอง อบรมคุณธรรม	ค่าเฉลี่ย	ค่าส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน	df	ค่าที่
ก่อน	2.78	.28	19	2.65*
หลัง	2.97	.10		

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 4.9 พบว่า ค่าเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถตนเอง เรื่อง อบรมคุณธรรม ก่อนและหลังการปฏิบัติกิจกรรม 4 อ. ของกลุ่มตัวอย่างมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตอนที่ 5 ความคาดหวังในผลลัพธ์ของการปฏิบัติกิจกรรม 4 อ. ประกอบด้วย เรื่อง อารมณ์ อาหาร การออกกำลังกาย และอบสมุนไพรร

ตารางที่ 4.10 แสดงผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความคาดหวังในผลลัพธ์ของการปฏิบัติกิจกรรม 4 อ. (โดยรวม) ประกอบด้วย เรื่อง อารมณ์ อาหาร การออกกำลังกาย อบสมุนไพรร ก่อนและหลังการปฏิบัติกิจกรรม 4 อ.ของกลุ่มตัวอย่าง

ความคาดหวังในผลลัพธ์ของ 4 อ.	ค่าเฉลี่ย	ค่าส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน	df	ค่าที
ก่อน	2.92	.11	19	2.28*
หลัง	2.98	.04		

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 4.10 พบว่า ค่าเฉลี่ยความคาดหวังในผลลัพธ์ก่อนและหลังการปฏิบัติกิจกรรม 4 อ. (โดยรวม) ของกลุ่มตัวอย่างมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 4.11 แสดงผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความคาดหวังในผลลัพธ์ เรื่อง อารมณ์ ก่อนและหลังการปฏิบัติกิจกรรม 4 อ. ของกลุ่มตัวอย่าง

ความคาดหวังในผลลัพธ์ดี ของอารมณ์	ค่าเฉลี่ย	ค่าส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน	df	ค่าที
ก่อน	2.94	.13	19	-
หลัง	2.94	.11		

จากตารางที่ 4.11 พบว่า ค่าเฉลี่ยความคาดหวังในผลลัพธ์ก่อนและหลังการปฏิบัติกิจกรรม 4 อ. เรื่อง อารมณ์ ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ตารางที่ 4.12 แสดงผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความคาดหวังในผลลัพธ์ของเรื่อง อาหาร ก่อน และหลังการปฏิบัติกิจกรรม 4 อ. ของกลุ่มตัวอย่าง

ความคาดหวังในผลลัพธ์ ของอาหาร	ค่าเฉลี่ย	ค่าส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน	df	ค่าที่
ก่อน	2.90	.22	19	1.76
หลัง	2.99	.04		

จากตารางที่ 4.12 พบว่า ค่าเฉลี่ยความคาดหวังในผลลัพธ์ก่อนและหลังการปฏิบัติกิจกรรม 4 อ. เรื่อง อาหาร ของกลุ่มตัวอย่างไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ตารางที่ 4.13 แสดงผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความคาดหวัง ในผลลัพธ์เรื่อง ออกกำลังกาย ก่อนและหลังการปฏิบัติกิจกรรม 4 อ. ของกลุ่มตัวอย่าง

ความคาดหวังในผลลัพธ์ของ ออกกำลังกาย	ค่าเฉลี่ย	ค่าส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน	df	ค่าที่
ก่อน	3.53	.16	19	14.58
หลัง	3.00	.00		

จากตารางที่ 4.13 พบว่า ค่าเฉลี่ยความคาดหวังในผลลัพธ์ก่อนและหลังการปฏิบัติกิจกรรม 4 อ. เรื่อง ออกกำลังกาย ของกลุ่มตัวอย่างไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ตารางที่ 4.14 แสดงผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความคาดหวังในผลลัพธ์เรื่อง อบรมไพร ก่อน และหลังการปฏิบัติกิจกรรม 4 อ. ของกลุ่มตัวอย่าง

ความคาดหวังในผลลัพธ์ ของอบรมไพร	ค่าเฉลี่ย	ค่าส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน	df	ค่าที่
ก่อน	3.47	.22	19	2.67*
หลัง	3.60	.00		

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 4.14 พบว่า ค่าเฉลี่ยค่าเฉลี่ยความคาดหวังในผลลัพธ์ก่อนและหลังการปฏิบัติกิจกรรม 4 อ. เรื่อง อบรมผู้นำ ของกลุ่มตัวอย่างมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 4.15 แสดงผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยพฤติกรรม 4 อ. (โดยรวม) ประกอบด้วย เรื่อง อารมณ์ อาหาร การออกกำลังกาย อบรมผู้นำ ก่อนและหลังการปฏิบัติกิจกรรม 4 อ. ของกลุ่มตัวอย่าง

พฤติกรรมของ 4 อ.	ค่าเฉลี่ย	ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	df	ค่าที่
ก่อน	2.74	.29	19	2.01*
หลัง	2.85	.15		

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 4.15 พบว่า ค่าเฉลี่ยพฤติกรรมโดยรวมก่อนและหลังการปฏิบัติกิจกรรม 4 อ. ของกลุ่มตัวอย่างมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 4.16 แสดงผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยพฤติกรรม เรื่อง อารมณ์ ก่อนและหลังการปฏิบัติกิจกรรม 4 อ. ของกลุ่มตัวอย่าง

พฤติกรรมของอารมณ์	ค่าเฉลี่ย	ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	df	ค่าที่
ก่อน	2.74	.30	19	.50
หลัง	2.71	.27		

จากตารางที่ 4.16 พบว่า ค่าเฉลี่ยพฤติกรรม เรื่อง อารมณ์ ก่อนและหลังการปฏิบัติกิจกรรม 4 อ. ของกลุ่มตัวอย่างไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ตารางที่ 4.17 แสดงผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยพฤติกรรม เรื่อง อาหาร ก่อนและหลังการปฏิบัติกิจกรรม 4 อ. ของกลุ่มตัวอย่าง

พฤติกรรมของอาหาร	ค่าเฉลี่ย	ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	df	ค่าที่
ก่อน	2.71	.27	19	1.00
หลัง	2.76	.29		

จากตารางที่ 4.17 พบว่า ค่าเฉลี่ยพฤติกรรม เรื่อง อาหาร ก่อนและหลังการปฏิบัติกิจกรรม 4 อ. ของกลุ่มตัวอย่างไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ตารางที่ 4.18 แสดงผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย พฤติกรรม เรื่อง ออกกำลังกาย ก่อนและหลังการปฏิบัติกิจกรรม 4 อ. ของกลุ่มตัวอย่าง

พฤติกรรมของออกกำลังกาย	ค่าเฉลี่ย	ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	df	ค่าที่
ก่อน	2.84	.23	19	2.57*
หลัง	2.96	.08		

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 4.18 พบว่า ค่าเฉลี่ยพฤติกรรม เรื่อง ออกกำลังกาย ก่อนและหลังการปฏิบัติกิจกรรม 4 อ. ของกลุ่มตัวอย่างมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 4.19 แสดงผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย พฤติกรรม เรื่อง อบสมุนไพรร ก่อนและหลังการปฏิบัติกิจกรรม 4 อ. ของกลุ่มตัวอย่าง

พฤติกรรมของ อบสมุนไพรร	ค่าเฉลี่ย	ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	df	ค่าที่
ก่อน	2.72	.64	19	6.18**
หลัง	3.60	.00		

**มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตารางที่ 4.19 พบว่า ค่าเฉลี่ยพฤติกรรม เรื่อง อบสมุนไพรร ก่อนและหลังการปฏิบัติกิจกรรม 4 อ. ของกลุ่มตัวอย่างมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01