

## บทที่ 5

### สรุป อภิปราย และข้อเสนอแนะ

วิจัยเรื่อง การเสริมสร้างพลังอำนาจของกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานต่อพฤติกรรม การป้องกันโรค มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาผลการเสริมสร้างพลังอำนาจของกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานต่อพฤติกรรม การป้องกันโรค สำหรับบทนี้นำเสนอการสรุป อภิปราย และข้อเสนอแนะตามลำดับดังนี้

#### สรุป

จากการศึกษาการเสริมสร้างพลังอำนาจของกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานต่อพฤติกรรม การป้องกันโรค สรุปผลการวิจัยได้ดังนี้

1. ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน พบว่า กลุ่มเสี่ยงที่ศึกษาทั้งหมดเป็นเพศหญิง และส่วนใหญ่มีอายุช่วง 51 – 65 ปี จำนวน 11 คน คิดเป็นร้อยละ 55.00 มีสถานภาพสมรสคู่ จำนวน 15 คน คิดเป็นร้อยละ 75.00 มีระดับการศึกษาจบชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 จำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 50.00 มีอาชีพเกษตรกรรวม จำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 45.00 มีรายได้สุทธิต่อเดือน 3,001-5,000 บาท จำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 40.00 และได้รับข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับโรคเบาหวาน จำนวน 15 คน คิดเป็นร้อยละ 75.00 โดยสื่อที่ได้รับมากที่สุด คือ แพทย์/เจ้าหน้าที่สาธารณสุข จำนวน 14 คน คิดเป็นร้อยละ 70.00

2. ผลการเปรียบเทียบความรู้โรคเบาหวานความเชื่อเกี่ยวกับโรคเบาหวานและดัชนีมวลกายของกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรมการเสริมสร้างพลังอำนาจ

2.1 ความรู้โรคเบาหวาน พบว่า ก่อนเข้าร่วมกิจกรรมการเสริมสร้างพลังอำนาจ กลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานทั้งหมดทราบว่า ผู้ป่วยเบาหวานควรลดการรับประทานอาหารทอด มัน หวาน และเค็ม และไม่ทราบว่า การรักษาโรคเบาหวานใช้ทั้งยาเม็ดและยาฉีดมากถึงร้อยละ 70.00 และภายหลังจากการเข้าร่วมกิจกรรมการเสริมสร้างพลังอำนาจ กลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานทั้งหมดทราบว่า ผู้ป่วยเบาหวานควรลดการรับประทานอาหารทอด มัน หวานและเค็ม ส่วน การรักษาผู้ป่วยเบาหวานนั้น กลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานยังคงไม่ทราบว่าแพทย์ใช้ทั้งยาเม็ดและยาฉีดในการรักษาผู้ป่วยโรคเบาหวาน แต่ลดลงเหลือร้อยละ 45.00

นอกจากนี้ เมื่อนำมาทดสอบสมมติฐาน พบว่า ภายหลังจากเข้าร่วมกิจกรรมการเสริมสร้างพลังอำนาจ กลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานมีความรู้โรคเบาหวานสูงกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p\text{-value} = 0.003$ )

2.2 ความเชื่อเกี่ยวกับโรคเบาหวาน พบว่า ก่อนเข้าร่วมกิจกรรมการเสริมสร้างพลังอำนาจ กลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน มีความเชื่อถูกต้องมากที่สุดกับความเชื่อที่ว่า การป่วยด้วยโรคเบาหวานไม่ได้มีสาเหตุจากโชครชะตาหรือฟ้าดินลงโทษ (ข้อ 6) คิดเป็นร้อยละ 70.00 และมีความเชื่อผิดมากที่สุดกับความเชื่อที่ว่า การรับประทานผัก ผลไม้เป็นประจำ สามารถช่วยป้องกันการป่วยด้วยโรคเบาหวานได้ (ข้อ 3), หากทำอันธพาลทำให้ท่านมีโอกาสเป็นโรคเบาหวานได้มากขึ้น (ข้อ 4) และผู้ป่วยเบาหวานควรพบแพทย์อย่างสม่ำเสมอ (ข้อ 7) คิดเป็นร้อยละ 95.00 และภายหลังจากการเข้าร่วมกิจกรรมการเสริมสร้างพลังอำนาจ กลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานมีความเชื่อถูกต้องเกี่ยวกับความเชื่อที่ว่าผู้ป่วยเบาหวานควรพบแพทย์อย่างสม่ำเสมอ (ข้อ 7) คิดเป็นร้อยละ 90.00 ส่วนข้อความที่กลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานตอบผิดมากที่สุด คือ การได้รับความรู้โรคเบาหวาน ไม่ช่วยให้ท่านปฏิบัติตัวเพื่อป้องกันโรคเบาหวานได้ดีขึ้น (ข้อ 10) คิดเป็นร้อยละ 85.00 นอกจากนี้ เมื่อนำมาทดสอบสมมติฐาน พบว่า ภายหลังจากเข้าร่วมกิจกรรมการเสริมสร้างพลังอำนาจ กลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานมีความเชื่อโรคเบาหวานถูกต้องน้อยกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p\text{-value} = 0.006$ )

2.3 ดัชนีมวลกาย พบว่า ก่อนเข้าร่วมกิจกรรมการเสริมสร้างพลังอำนาจกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานมีดัชนีมวลกายต่ำสุดเท่ากับ 25.15 กิโลกรัมต่อตารางเมตร ค่าดัชนีมวลกายสูงสุดเท่ากับ 41.62 กิโลกรัมต่อตารางเมตร ส่วนภายหลังจากเข้าร่วมกิจกรรมการเสริมสร้างพลังอำนาจ พบว่ากลุ่มเสี่ยงมีค่าดัชนีมวลกายต่ำสุดเท่ากับ 24.52 กิโลกรัมต่อตารางเมตร ค่าดัชนีมวลกายสูงสุดเท่ากับ 41.38 กิโลกรัมต่อตารางเมตร

เมื่อนำมาทดสอบสมมติฐาน พบว่า ภายหลังจากเข้าร่วมกิจกรรมการเสริมสร้างพลังอำนาจ กลุ่มเสี่ยงมีน้ำหนักตัวและค่าดัชนีมวลกายน้อยกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p\text{-value} = 0.004$ )

### 3. ผลลัพธ์เชิงกระบวนการของกิจกรรมการเสริมสร้างพลังอำนาจ

จากการดำเนินกิจกรรมการเสริมสร้างพลังอำนาจทั้ง 4 ขั้นตอน สามารถสรุปผลลัพธ์เชิงกระบวนการของกิจกรรมการเสริมสร้างพลังอำนาจได้ดังนี้

3.1 ขั้นตอนการค้นพบสถานการณ์จริง มีกิจกรรมที่ใช้คือ การสร้างสัมพันธภาพ การสร้างการรับรู้ และการสร้างความตระหนัก ส่วนผลลัพธ์ที่ได้คือ กลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานเข้าใจเป้าหมายการเรียนรู้ร่วมกัน มีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน มีความเชื่อมั่นในการดำเนินกิจกรรม ทั้งนี้

กลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานทราบว่าตนเองมีภาวะน้ำหนักเกินและอ้วน เข้าใจสาเหตุของการเกิดโรคและเกิดความตระหนักถึงอันตรายของความอ้วน

3.2 ขั้นตอนการสะท้อนคิดอย่างมีวิจารณญาณ กิจกรรมที่ใช้คือ การประเมินความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย และการวิเคราะห์การบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย ผลลัพธ์ที่ได้คือ กลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานมีประสบการณ์ในการบริโภคอาหารที่แตกต่างกัน กลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานมีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน กลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานต้องการควบคุมน้ำหนักตัว

3.3 ขั้นตอนการตัดสินใจเลือกปฏิบัติกิจกรรมที่เหมาะสม การตัดสินใจเลือกวิธีปฏิบัติด้านการบริโภคอาหาร การตัดสินใจเลือกวิธีปฏิบัติด้านการออกกำลังกาย กลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานเลือกการรับประทานอาหารครบ 5 หมู่ เน้นการรับประทานผักผลไม้ การรำไม้อะระบอง การรำโนราห์บิซซ์ และการออกกำลังกายที่บ้านควบคุมอาหาร

3.4 ขั้นตอนการคงไว้ซึ่งการปฏิบัติอย่างมีประสิทธิภาพ หลังจากจัดกิจกรรมการเสริมสร้างพลังอำนาจ 2 สัปดาห์ กลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานสามารถนำไปประยุกต์ให้เข้ากับชีวิตประจำวันของตน ทั้งการควบคุมอาหาร และการออกกำลังกาย และหลังจากจัดกิจกรรมการเสริมสร้างพลังอำนาจ 4 สัปดาห์กลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานมีดัชนีมวลกายลดลง 12 คน เท่าเดิม 7 คน และเพิ่มขึ้น 1 คน

ดังนั้นจึงสามารถสรุปได้ว่า ภายหลังจากการเข้าร่วมกิจกรรมการเสริมสร้างพลังอำนาจ กลุ่มเสี่ยงมีความรู้โรคเบาหวานสูงขึ้น ความเชื่อเกี่ยวกับโรคเบาหวานถูกน้อยลง รวมทั้งกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานส่วนใหญ่มีดัชนีมวลกายลดลง ซึ่งเหตุผลในการสนับสนุนผลการวิจัยจะนำเสนอในลำดับต่อไป

## อภิปรายผล

ผลการศึกษาครั้งนี้สนับสนุนสมมติฐานของการศึกษาที่ว่า การเสริมสร้างพลังอำนาจสามารถช่วยให้กลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานมีความรู้โรคเบาหวานสูงขึ้น ความเชื่อเกี่ยวกับโรคเบาหวานถูกมากขึ้น และมีดัชนีมวลกายลดลง ซึ่งสะท้อนให้เห็นว่าการประยุกต์กระบวนการเสริมสร้างพลังอำนาจของกิบสัน (Gibson, 1995) ทั้ง 4 ขั้นตอน และกระบวนการวิจัยปฏิบัติการของเลวิน (Lewin, 1946) มาเป็นกรอบแนวคิดในการดำเนินการนั้น สามารถอภิปรายผลในแต่ละประเด็นได้ดังนี้

1. อภิปรายผลการเปรียบเทียบความรู้โรคเบาหวานของกลุ่มเสี่ยงก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรมการเสริมสร้างพลังอำนาจ โดยภาพรวมมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ทั้งนี้

อาจจะเป็นเพราะว่า หลังเข้าร่วมกิจกรรมการเสริมสร้างพลังอำนาจ กลุ่มเสี่ยงได้รับความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวาน การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ภายในกลุ่ม การเล่าประสบการณ์เจ็บป่วยจากผู้ป่วยโรคเบาหวาน ตลอดจนการเรียนรู้อื่น ๆ ซึ่งสิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นการสร้างประสบการณ์เรียนรู้ให้แก่กลุ่มเสี่ยง ตกผลึกเป็นความรู้ เกิดการพัฒนาความสามารถและทักษะของสติปัญญา การใช้ความคิด วิเคราะห์ วิจัย เพื่อประกอบการตัดสินใจ จนสามารถปฏิบัติตนเพื่อป้องกันโรคเบาหวาน ซึ่งเห็นได้ว่า ในขั้นตอนการสะท้อนคิดอย่างมีวิจารณญาณ เมื่อผู้วิจัยสนับสนุนให้ความรู้เพิ่มเติม กลุ่มเสี่ยงมีความเข้าใจมากขึ้น มีความมั่นใจในการแสวงหาทางเลือกเพื่อจัดการกับภาวะอ้วนและน้ำหนักเกินของตนเอง ดังคำกล่าวของป้าเฟ้อม “ต่อไปกินกาแฟจะไม่ใส่น้ำตาลแล้ว เอาผักข้างบ้านมาต้มกินกับน้ำพริก เพราะเห็นผักต้มตัวอย่างน่ากินดี ตอนเย็นก็ไปรำกระบองที่โรงเรียนดินลาน”

2. อภิปรายผลการเปรียบเทียบความเชื่อเกี่ยวกับโรคเบาหวานของกลุ่มเสี่ยงก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรมการเสริมสร้างพลังอำนาจ ไม่มีแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ทั้งนี้แม้ว่า กลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานได้รับความรู้ ข้อเท็จจริงจากการเข้าร่วมกิจกรรมการเสริมสร้างพลังอำนาจ แต่ต้องใช้ระยะเวลาในการยอมรับ จนนำไปสู่การปฏิบัติตนเพื่อป้องกันโรคเบาหวานอย่างแท้จริง

3. อภิปรายผลการเปรียบเทียบดัชนีมวลกายของกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรมการเสริมสร้างพลังอำนาจ โดยภาพรวมมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ทั้งนี้ อาจเป็นเพราะการเสริมสร้างพลังอำนาจช่วยส่งเสริมให้กลุ่มเสี่ยงเกิดการเรียนรู้ มีความรู้โรคเบาหวาน ความเชื่อโรคเบาหวานที่ถูกต้อง ก่อให้เกิดความสามารถในตัดสินใจเลือกวิถีปฏิบัติตนเพื่อควบคุมน้ำหนัก เป็นการแก้ไขปัญหาด้วยตนเอง ได้แก่ การรับประทานอาหารครบ 5 โดยเน้นการรับประทานผัก ผลไม้ และออกกำลังกายด้วยวิธีการรำไม้กระบอง การรำโนราบิซซ์ ซึ่งเห็นได้จากคำกล่าวของ ป้าเฟ้อม “ต่อไปกินกาแฟจะไม่ใส่น้ำตาลแล้ว เอาผักข้างบ้านมาต้มกินกับน้ำพริก เพราะเห็นผักต้มตัวอย่างน่ากินดี ตอนเย็นก็ไปรำกระบองที่โรงเรียนดินลาน” ผลลัพธ์ที่ได้ทำให้กลุ่มเสี่ยงมีดัชนีมวลกายที่ลดลง ถือว่าเป็นความสำเร็จของการใช้กิจกรรมการเสริมสร้างพลังอำนาจ

4. อภิปรายผลลัพธ์เชิงกระบวนการของการเสริมสร้างพลังอำนาจเป็นวิธีที่สะดวกไม่ยุ่งยาก ใช้งบประมาณไม่สูงมาก แต่ให้ผลดี กิจกรรมการเสริมสร้างพลังอำนาจครั้งนี้ช่วยให้กลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานเกิดการเรียนรู้การตัดสินใจเลือกปฏิบัติกิจกรรมร่วมกันจนนำไปสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมป้องกันการโรคที่เหมาะสม

จากผลการวิจัยจึงสามารถสรุปได้ว่า การเสริมสร้างพลังอำนาจทำให้ความสามารถในการป้องกันโรคของกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานเพิ่มขึ้น

## ข้อเสนอแนะ

การศึกษาเรื่อง การเสริมสร้างพลังอำนาจของกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานต่อพฤติกรรม การป้องกันโรค นอกจากจะทำให้ทราบผลการเสริมสร้างพลังอำนาจของกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานแล้ว ยังทำให้ทราบถึงปัญหาอุปสรรคและข้อคิดเห็นข้อเสนอแนะบางประการในการสนับสนุนแนวทาง หรือวิธีการป้องกันโรคเบาหวานดังนี้

### 1. ข้อเสนอแนะสำหรับหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง

1.1 สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสงขลา เครือข่ายประสานงานด้านสาธารณสุขอำเภอ บางกล่ำ รวมถึงหน่วยงานอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง ควรจัดอบรมบุคลากรเกี่ยวกับการเสริมสร้างพลังอำนาจ ในชุมชน โดยส่งบุคลากรเข้ารับการอบรมทุกคน ไม่เน้นเฉพาะบุคลากรที่รับผิดชอบงานสุขภาพ ภาคประชาชนเท่านั้น

1.2 จากผลการประเมินความรู้ ความเชื่อเกี่ยวกับโรคเบาหวานจะเห็นได้ว่า ประชาชน ยังมีความไม่ชัดเจนเกี่ยวกับโรคเบาหวานในบางประเด็น เช่น บางคนเชื่อว่าสามารถรับประทานยา เพื่อเพิ่มภูมิต้านทานโรคเบาหวานได้ หรือการรับประทานผัก ผลไม้ไม่ส่งผลแก่บวกในการป้องกัน โรคเบาหวาน เป็นต้น ดังนั้นเครือข่ายประสานงานด้านสาธารณสุขอำเภอ บางกล่ำ รวมถึงหน่วยงาน อื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง ควรดำเนินการให้ความรู้ อันเป็นการเพิ่มอำนาจในการดูแลตนเองของประชาชน ต่อการป้องกันโรค

### 2. ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรมีการศึกษาติดตามเพื่อประเมินความยั่งยืนของการรับรู้พลังอำนาจของกลุ่ม เสี่ยงโรคเบาหวาน

2.2 ควรจะศึกษาประเด็นการเสริมสร้างพลังอำนาจในประชากรกลุ่มอื่นๆ เช่น กลุ่ม ผู้ป่วยโรคเบาหวาน กลุ่มเสี่ยงในโรงงาน เป็นต้น