บทที่ 5
สรุปผลการวิจัย

การศึกษาถึงผลของโครงการหุ่นสวยสุขภาพดี ต่อพฤติกรรมการลดน้ำหนัก โดยคณะศึกษาวิจัยได้เลือกกรณีศึกษาในนักศึกษาหญิงสถาบันราชภัฏอุตรดิตถ์ ซึ่งในขั้นตอนแรก ได้ทำสนทนากลุ่มตามกรอบทฤษฎีที่มีการวางแผน (Theory of Planned Behavior) นำมาสร้างแบบสอบถามและสุ่มตัวอย่างนักศึกษาหญิงสถาบันราชภัฏอุตรดิตถ์ จำนวน 307 คน เพื่อสอบถามข้อมูลทั่วไป พฤติกรรมการลดน้ำหนัก ทัศนคติ และพฤติกรรมลดน้ำหนักวิเคราะห์ข้อมูลและนำมาประกอบเป็นหลักสูตรปรับเปลี่ยนทัศนคติต่อการลดน้ำหนัก พฤติกรรมลดน้ำหนักในทางที่ถูกต้องและไม่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ โดยการประชาสัมพันธ์รับสมัครคัดเลือกผู้เข้าร่วมโครงการวิจัยกึ่งทดลองจากนักศึกษาหญิงสถาบันราชภัฏอุตรดิตถ์ที่มีพฤติกรรมลดน้ำหนัก โดยเปรียบเทียบผลของโครงการต่อพฤติกรรมลดน้ำหนักและความเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย มีอาสาสมัครในโครงการ จำนวน 28 คน มีการวัดผลก่อน ดำเนินโครงการและหลังจากดำเนินโครงการ 2 ครั้ง ในระหว่างเดือน ตุลาคม 2546 – กุมภาพันธ์ 2547

5.1 สรุปผลการวิจัย

ผลการวิจัยพบว่าหลังการดำเนินโครงการกลุ่มอาสาสมัครมีพฤติกรรมการลดน้ำหนักเปลี่ยนไปจากก่อนการดำเนินโครงการ คือ จากการใช้วิธีการลดน้ำหนักโดยการอดอาหาร มาใช้วิธีการลดน้ำหนักด้วยการควบคุมชนิดอาหารและการออกกำลังกายมากขึ้น

จากผลการวิจัย สามารถอธิบายได้ว่ากลุ่มอาสาสมัครที่ได้เข้าร่วมโครงการหุ่นสวย สุขภาพดี ที่จัดกิจกรรมแบบการสอนบรรยายประกอบกับการทำกิจกรรมกลุ่มเพื่อปรับเปลี่ยนทัศนคติ และการฝึกทักษะในการออกกำลังกาย ทำให้กลุ่มอาสาสมัครทราบถึงวิธีการลดน้ำหนักที่มีผลต่อร่างกายในด้านต่าง ๆ และมีทัศนคติต่อการลดน้ำหนักที่ถูกต้องมากขึ้นซึ่งส่งผลต่อการมีพฤติกรรมการลดน้ำหนักที่ถูกต้องด้วย สอดคล้องกับผลการศึกษาของกันยารัตน์ กุยสุวรรณ (กันยารัตน์ กุยสุวรรณ, 2543. หน้า 97) ศึกษาเรื่องประสิทธิผลของโปรแกรมสุขศึกษาในการควบคุมน้ำหนักวัยรุ่นตอนต้น (อายุ 10-12 ปี) ที่เป็นโรคอ้วนในกรุงเทพมหานคร พบว่าการปฏิบัติตนในการควบคุมน้ำหนักหลังการเข้าโปรแกรม ฯ มีความถูกต้องเพิ่มขึ้น

ผลการวิจัยพบว่าปัจจัยที่มีผลต่อการลดน้ำหนักของนักศึกษาสถาบันราชภัฏอุตรดิตถ์ คือ เพื่อความคล่องตัว และเพื่อความสวยงามเป็นส่วนใหญ่ แสดงว่านักศึกษาให้ความสำคัญกับการลดน้ำหนักเพื่อความสวยงาม สอดคล้องกับการศึกษาของนวลจันทร์ เทนชูตินันท์และคณะ

(นวลจันทร์ เทนชูตินันท์ และคณะ, 2545.) ในการศึกษาความต้องการลดน้ำหนักของนักเรียนหญิงชั้นมัธยมตอนปลายในเขตเทศบาลเมืองอุตรดิตถ์ พบว่า ปัจจัยในการลดน้ำหนักคือต้องการสวมเสื้อผ้าสวย ดึงดูดเพศตรงข้าม และสอดคล้องกับการศึกษาของ สมทรง สมควรเกตุ (สมทรง ควรเกตุ, 2541.) เรื่องการลดน้ำหนักด้วยตนเองของผู้ที่รับรู้ว่ามีภาวะน้ำหนักเกินในกรุงเทพมหานคร พบว่า มีปัจจัยในการลดน้ำหนักเพื่อความสวยงามมากที่สุด

ผลการศึกษาถึงพฤติกรรมลดน้ำหนักของนักศึกษาหญิงสถาบันราชภัฏอุตรดิตถ์พบว่า ส่วนใหญ่ คือ ใช้วิธีออกกำลังกาย ควบคุมชนิดอาหาร การรับประทานอาหารที่ทำให้อิ่มเร็ว และการอดอาหารตามลำดับ สอดคล้องกับการศึกษาของสมทรง ควรเกตุ (สมทรง ควรเกตุ, 2541.) เรื่องการลดน้ำหนักด้วยตนเองของผู้ที่รับรู้ว่ามีภาวะน้ำหนักเกินในกรุงเทพมหานคร และการศึกษาของสุภลักษณ์ บุญความดี (สุภลักษณ์ บุญความดี, 2541.) ศึกษาพฤติกรรมสุขภาพของผู้ที่มีภาวะน้ำหนักเกินมาตรฐานในกรุงเทพมหานคร พบว่า วิธีการลดน้ำหนักคือการควบคุมอาหารควบคู่กับการออกกำลังกาย

ผลการศึกษาพบว่าดัชนีมวลกายหลังการร่วมโครงการหุ่นสวย สุขภาพดีมีแนวโน้มเพิ่มขึ้น แต่เมื่อเวลาผ่านไปพบว่าดัชนีมวลกายลดลงเล็กน้อย สอดคล้องกับการศึกษาของ กองสุขศึกษา สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข (กองสุขศึกษา สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข, 2541.) ศึกษาถึงแบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพในการส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อป้องกันโรคไม่ติดต่อของเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลสมเด็จเจ้าพระยายมราช จังหวัดสุพรรณบุรี พบว่า ค่าเฉลี่ยดัชนีมวลกายเปลี่ยนแปลงเล็กน้อย ทั้งนี้อาจเป็นเพราะระยะเวลาของการออกกำลังกายไม่นานจึงทำให้การวัดค่าต่าง ๆ ยังไม่มีความเที่ยง ต้องทดสอบความเที่ยงในระยะเวลาที่นานกว่านี้ จึงยืนยันผลการเปลี่ยนแปลงที่แน่นอนได้ และสอดคล้องกับการศึกษาของนายแพทย์คูเปอร์ ซึ่งอ้างเขียนในคู่มือการลดความอ้วน (ดำรง กิจกุศล, ไม่ระบุปีที่พิมพ์. หน้า57- 59) เมื่อกลุ่มตัวอย่างลดน้ำหนักด้วยการควบคุมการรับประทานอาหารควบคู่กับการออกกำลังกายจะทำให้ปริมาณไขมันลดลงแต่มีกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้นส่งผลให้น้ำหนักเปลี่ยนแปลงน้อยในระยะแรก

ส่วนปริมาณไขมันสะสมในร่างกายของกลุ่มอาสาสมัคร มีการเปลี่ยนแปลงลดลงอย่างชัดเจนทุกคนเมื่อวัดหลังการดำเนินโครงการแสดงว่า การลดน้ำหนักด้วยการออกกำลังกายของ กลุ่มอาสาสมัครที่มีแนวโน้มเพิ่มขึ้นทำให้การเผาผลาญไขมันที่สะสมมีมากขึ้น สอดคล้องกับการศึกษาของกันยารัตน์ กุยสุวรรณ (กันยารัตน์ กุยสุวรรณ, 2543.) เรื่อง ประสิทธิผลของโปรแกรมสุขศึกษาในการควบคุมน้ำหนัก วัยรุ่นตอนต้น (อายุ 10-12 ปี) ที่เป็นโรคอ้วนในกรุงเทพมหานครที่หลังการเข้าร่วมโครงการแล้ว ไขมันใต้ผิวหนังลดลง

การเปลี่ยนแปลงของ ความดันโลหิตและชีพจรในกลุ่มอาสาสมัครก่อน และหลังการเข้าร่วมโครงการหุ่นสวยสุขภาพดีมีความแตกต่างกัน โดยมีแนวโน้มเพิ่มขึ้น ทั้งนี้เนื่องจากในการติดตามตรวจวัดความดันโลหิตและชีพจรหลังโครงการมีการตรวจวัดนอกอาคาร และกลุ่มอาสาสมัครมีเวลาในการหยุดพักน้อยเมื่อเทียบกับการวัดชีพจร ความดันโลหิตก่อนดำเนินโครงการ ฯ ซึ่งนักศึกษาจะต้องอยู่ทำกิจกรรมกับคณะวิจัยทำให้การตรวจวัดหลังโครงการมีแนวโน้มของความดันโลหิตและชีพจรเพิ่มขึ้น

ด้านบรรทัดฐานในสังคม มีผลต่อการลดน้ำหนัก โดยเฉพาะเพื่อนหญิง แฟน บุคคลในครอบ - ครัว ญาติและบุคลากรสาธารณสุขโดยมีผลการศึกษาสอดคล้องกับการศึกษาของ กันยารัตน์ กุยสุวรรณ (กันยารัตน์ กุยสุวรรณ, 2543.) ศึกษาเรื่องประสิทธิผลของโปรแกรมสุขศึกษา ในการควบคุมน้ำหนักวัยรุ่นตอนต้น (อายุ 10-12ปี) ที่เป็นโรคอ้วนในกรุงเทพมหานคร พบว่าแรงสนับสนุนทางสังคมสัมพันธ์กับการปฏิบัติตนเพื่อการควบคุมน้ำหนัก แต่ขัดแย้งกับการศึกษาของ อรพินท์ หงษ์วัฒนาชัย (อรพิน หงษ์วัฒนาชัย, 2540.) ศึกษาถึง ประสิทธิผลของการจัดโปรแกรม โภชน – ศึกษาโดยการประยุกต์ใช้ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลในการลดน้ำหนัก และลดระดับไขมันในเส้นเลือดของผู้ใหญ่มีอายุ 30-50 ปี พบว่าบรรทัดฐานในสังคมของกลุ่มทดลองลดลง

ด้านความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมมีผลต่อวิธีการลดน้ำหนัก คือ ปัจจัยเรื่อง สถานที่ลดน้ำหนัก ค่าใช้จ่าย การมีเพื่อนร่วมลดน้ำหนัก สอดคล้องกับการศึกษาของ พัชราภรณ์ เซียสกุล (พัชราภรณ์ เซียสกุล, 2545.) เรื่องพฤติกรรมการบริโภคอาหาร เพื่อการลดน้ำหนักของ นักศึกษาวัยรุ่นหญิงในมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ พบว่า ปัจจัยที่ทำให้กลุ่มควบคุมการลดน้ำหนักเพิ่มง่ายเกิดจากอิทธิพลของเพื่อนและการทานของจุบจิบ

5.2 การอภิปรายผลการศึกษา

5.2.1 การศึกษาผลของโครงการหุ่นสวยสุขภาพดีต่อการลดน้ำหนักของนักศึกษาหญิงสถาบันราชภัฏอุตรดิตถ์เป็นการศึกษาในรูปแบบกึ่งทดลองโดยการรับสมัครนักศึกษาหญิงที่สนใจเข้าร่วมโครงการ ย่อมมีความสนใจในเรื่องการรักษาสุขภาพอยู่แล้ว และการได้มาของกลุ่มเป้าหมายที่ไม่มีการสุ่มตัวอย่างจะไม่สามารถเป็นตัวแทนของประชากรได้ ทำให้ผลการวิจัยนำไปอ้างอิงได้ในวงจำกัด

5.2.2 รูปแบบการศึกษาในกลุ่มอาสาสมัครเพียงกลุ่มเดียว ไม่มีกลุ่มควบคุม ย่อมทำให้ผลการวิจัยที่ได้มีความเที่ยงภายใน (internal validity) ต่ำกว่าการวิจัยแบบมีกลุ่มควบคุม เนื่องจากไม่สามารถเปรียบเทียบผลที่เกิดขึ้นในกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับปัจจัยใด ๆ ได้ การควบคุมปัจจัยรบกวนอื่น ๆ ที่มีผลต่อสุขภาพจึงทำได้ยาก

5.2.3 การวิจัยแบบวัดซ้ำ (repeated measures design) อาสาสมัครอาจมีการเรียนรู้ในการตอบแบบสอบถาม และกลุ่มผู้วิจัยอาจมีการเสนอแนะอาสาสมัครได้

5.3 ข้อเสนอแนะในการศึกษา

5.3.1 รูปแบบโครงการเหมาะสมกับวัยที่เป็นกลุ่มเป้าหมาย แต่ควรมีการเสนอแนะวิธีการลดน้ำหนักด้วยการออกกำลังกายแบบแอโรบิคอื่น ๆ ที่มีผลต่อน้ำหนักตัวและปริมาณไขมันสะสม เช่น การว่ายน้ำ การวิ่ง เป็นต้น

5.3.2 ความต่อเนื่องของกิจกรรมที่ดำเนินการในกลุ่มเป้าหมาย ควรมีกิจกรรมที่ต่อเนื่องกระตุ้นให้กลุ่มเป้าหมายมีพฤติกรรมการลดน้ำหนักที่ถูกวิธีอย่างต่อเนื่อง เพราะโครงการ หุ่นสวย สุขภาพดี เป็นโครงการที่เน้นการสร้างจิตสำนึกและความตระหนักของกลุ่มเป้าหมายเอง โดยไม่มีการควบคุมหรือตารางการปฏิบัติตน หากมีกิจกรรมช่วยกระตุ้นความยั่งยืนของพฤติกรรมมีเพิ่มขึ้น

5.3.3 ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป ควรวิจัยในระยะเวลานานขึ้นกว่าเดิมเพื่อศึกษาผลกระทบที่เกิดขึ้นในระยะเวลา 3-6 เดือนหลังการปฏิบัติตนเพื่อการลดน้ำหนักวิธีการต่าง ๆ

5.3.4 การทำวิจัยครั้งต่อไปควรมีการศึกษาผลการลดน้ำหนัก ควรศึกษาผลลัพท์สุดท้ายของพฤติกรรมด้วย เช่น ภาวะสุขภาพ

5.3.5 ควรมีการขยายประสิทธิผลของโครงการในกลุ่มอื่น ๆ เช่น กลุ่มเด็กอ้วน หรือ กลุ่มที่มีภาวะน้ำหนักเกิน เป็นต้น

5.3.6 จากการวิจัยพบว่า สื่อที่เหมาะสมที่สุดในการเรียนรู้วิธีการลดน้ำหนัก ได้แก่ บุคลากรสาธารณสุข ดังนั้น ควรมีการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพเชิงรุกในสถานศึกษาทุกระดับให้เข้าถึงกลุ่มเป้าหมายมากขึ้น