

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

การการวิจัยครั้งนี้ เป็นการศึกษารูปแบบการสร้างความตระหนักในการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในระดับครอบครัวและบุคคล ซึ่งเป็นวิจัยเชิงปฏิบัติการอย่างมีส่วนร่วม (Participatory Action Research: PAR) ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิจัยเป็น 3 ระยะ คือ ระยะที่ 1 ประเมินสถานการณ์ ระยะที่ 2 ปฏิบัติการ (Action phase) ในการพัฒนาการสร้างความตระหนักในการออกกำลังกาย และระยะที่ 3 การประเมินผล (Evaluation phase)

1. สรุปผลการวิจัย

ระยะที่ 1 ผลการประเมินสถานการณ์

ประกอบด้วยกิจกรรม และกลุ่มตัวอย่างที่เกี่ยวข้องดังนี้ 1. การสัมภาษณ์เชิงลึก และ 2. การสนทนากลุ่ม เพื่อค้นหาปัญหาของการออกกำลังกายในบริบทที่เป็นจริง ในการสัมภาษณ์เชิงลึกจะมีการค้นหาปัญหาการออกกำลังกายทั้งจากกลุ่มบุคคลและครอบครัวที่ออกกำลังกายสม่ำเสมอและกลุ่มที่ไม่ออกกำลังกายเลย โดยใช้ การสุ่มแบบลูกโซ่ (Snowball technique) หรือการสุ่มตัวอย่างโดยอาศัยหลักเครือข่ายซึ่งเป็นการสุ่มโดยการรวบรวมข้อมูลจากตัวอย่างจำนวนน้อย ๆ ซึ่งเป็นกลุ่มตัวอย่างที่หาได้ง่ายที่สุดก่อน หลังจากนั้นใช้กลุ่มตัวอย่างเป็นเครื่องชี้นำไปหากลุ่มตัวอย่างอื่น ๆ จนทำให้ขนาดของตัวอย่างใหญ่ขึ้นเรื่อย ๆ จนเพียงพอต่อความต้องการในการค้นหา กลุ่มตัวอย่างตามเกณฑ์ในการคัดเลือกกลุ่ม ผลการค้นหากลุ่มตัวอย่างเพื่อประเมินสถานการณ์ ได้กลุ่มที่ออกกำลังกายสม่ำเสมอ จำนวน 7 คน (ชาย 4 คน หญิง 3 คน) และกลุ่มที่ไม่ออกกำลังกาย จำนวน 18 คน (ชาย 3 คน หญิง 15 คน)

ผลการศึกษาพบว่า

กลุ่มที่ออกกำลังกายสม่ำเสมอ มีจำนวน 7 คน ผลจากการสนทนากลุ่มและการติดตามสัมภาษณ์เชิงลึกสรุปประเด็นสำคัญที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายได้ดังนี้

1. ปัจจัยภายในบุคคลที่ส่งผลให้เกิดการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องมีดังต่อไปนี้

1.1 มีความรักในสุขภาพ รักตนเองอย่างแท้จริง กลุ่มตัวอย่างกล่าวว่า การจะออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอได้ต้องเกิดจากรักในสุขภาพ รักตนเองอย่างแท้จริง ไม่ใช่แค่พูดออกมา โดยมีการเปรียบเทียบกับความรักของแม่ที่มีต่อลูก ความรักของแม่มีค่าและแสดงออกจนถึงการกระทำ ไม่ว่าจะคิด จะกระทำสิ่งใด จะเป็นการเชื่อมโยงความรักที่แท้จริงและเป็นความรักอย่างลึกซึ้ง เช่นกอดลูกด้วยความรัก พูดยกับลูกด้วยความรัก แสวงหาอาหารที่มีประโยชน์และสิ่งที่ดีที่สุดสำหรับลูก กลุ่มตัวอย่างเปรียบเทียบว่าถ้าเรารักตัวเรารักสุขภาพเราจริงเราต้องมองตัว

เรา สุขภาพเราเหมือนลูกของตนเอง มีความห่วงใยส่งต่อให้กับสุขภาพตนเองตลอดเวลา หรือเปรียบได้ว่าเรามีความปรารถนาอย่างแรงกล้า มีแรงบันดาลใจที่จะดูแลตนเอง

1.2 มีวินัยในตนเอง ทำอย่างต่อเนื่องและผสมผสานให้เป็นส่วนหนึ่งของชีวิต กลุ่มตัวอย่างที่มีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ กล่าวว่า การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เป็นผลจากการมีวินัยในตนเองและการพัฒนาวิธีการให้การออกกำลังกายเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต และทำอย่างต่อเนื่อง และการไม่สร้างข้อแม้ในการออกกำลังกาย เช่น เรื่องการ ไม่มีเวลา การขาดอุปกรณ์ การไม่มีเพื่อน

1.3 สุขภาพดีเกิดขึ้นจากการออกกำลังกาย กลุ่มตัวอย่างกล่าวว่า การออกกำลังกายมีความสัมพันธ์กับการมีสุขภาพดี ทั้งจากการได้รับข้อมูลจากสื่อต่างๆ เป็นไปในทางเดียวกัน และจากประสบการณ์ตรงว่าสุขภาพดีขึ้นภายหลังการออกกำลังกายทำให้เกิดความมุ่งมั่นที่จะออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

2. ปัจจัยภายนอกตัวบุคคลที่มีผลให้เกิดการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ มีดังนี้

2.1 โอกาสของการได้รับข้อมูลข่าวสารอย่างต่อเนื่อง กลุ่มตัวอย่าง 6 จากจำนวน 7 คน กล่าวว่า การได้รับข้อมูลทางสุขภาพในรูปแบบต่างๆ อย่างสม่ำเสมอ โดยเฉพาะข้อมูลที่มีความชัดเจนและสามารถเชื่อมโยงกับปัญหาสุขภาพกับการดูแลตนเองได้ จะช่วยให้เกิดความเข้าใจเรื่องสุขภาพ การออกกำลังกาย และประโยชน์ที่ได้

2.2 การมีระบบสนับสนุน กลุ่มตัวอย่าง 7 คน กล่าวว่า การมีระบบสนับสนุนที่ดีเป็นส่วนหนึ่ง โดยระบบสนับสนุนในที่นี้หมายถึง ครอบครัว ชุมชน เจ้าหน้าที่สาธารณสุข

กลุ่มที่ไม่ออกกำลังกาย มีจำนวน 18 คน ผลจากการสนทนากลุ่มและการติดตามสัมภาษณ์เชิงลึกสรุปประเด็นสำคัญที่เกี่ยวข้องกับการไม่ออกกำลังกายได้ดังนี้

1. ปัจจัยภายในตัวบุคคลที่มีผลต่อการไม่สามารถออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง มีรายละเอียดดังนี้

1.1 ไม่มีเวลา ทั้ง 18 คนในกลุ่มนี้กล่าวว่า ปัญหาใหญ่คือการไม่มีเวลา เนื่องจากต้องทำงานประจำ ต้องเลี้ยงดูบุตรหลาน หรือมีภาระอื่นๆ ที่ทำให้ไม่สามารถจัดการเวลาที่เหมาะสมกับการออกกำลังกายได้

1.2 ความขี้เกียจและไม่มีแรงจูงใจมากพอ ประเด็นที่ได้จากการสนทนากลุ่มและการสัมภาษณ์เชิงลึกในกลุ่มที่ไม่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอที่พบมากอีกประเด็นหนึ่งคือ ความขี้เกียจและไม่มีแรงจูงใจมากพอ

1.3 มีความเชื่อว่าการทำงานบ้านคือการออกกำลังกายชนิดหนึ่ง คำพูดของกลุ่มตัวอย่างส่วนหนึ่งสะท้อนว่าการทำงานบ้านเป็นการออกกำลังกาย จึงไม่ได้ปรับเปลี่ยนการดำเนินชีวิตให้มีการออกกำลังกายเป็นประจำ

2. ปัจจัยภายนอกตัวบุคคลที่มีผลต่อการไม่สามารถออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง มีรายละเอียดดังนี้

2.1 ขาดปัจจัยสนับสนุน ทั้ง 18 คนในกลุ่มนี้กล่าวว่าปัญหาอีกส่วนคือการขาดปัจจัยสนับสนุน เช่น การไม่มีผู้นำการออกกำลังกาย การขาดอุปกรณ์ การขาดสถานที่ที่เอื้อและส่งเสริมการออกกำลังกาย การขาดแผนเสียง ซีดีเพลง เครื่องเสียง

2.2 สภาพอากาศไม่เอื้ออำนวย กลุ่มที่ไม่สามารถออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอได้ กล่าวว่าปัจจัยส่วนหนึ่งมาจากสภาพอากาศที่เปลี่ยนแปลงไป เช่น การมีฝนตกบ่อยๆทำให้ขาดวางแผนการออกกำลังกายที่วางไว้ หนาวร้อนอากาศก็ร้อนเกินไป การไม่สามารถคาดเดาการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศ ทำให้ไม่สามารถจัดระเบียบชีวิตเกี่ยวกับการออกกำลังกายได้

ระยะที่ 2 ผลจากการดำเนินงานในระยะปฏิบัติการ

ผลจากการดำเนินการตามรูปแบบการออกกำลังกายที่วางแผนไว้ เมื่อครบตามกำหนดเวลาตามที่กลุ่มสมาชิกวางแผน ได้มีการจัดการประชุมกลุ่มเพื่อสะท้อนรูปแบบว่ามีความเหมาะสมและต้องปรับให้เกิดการปฏิบัติได้จริงอย่างไร กลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมกระบวนการทั้งระดับบุคคลและครอบครัว เข้าร่วมประชุมทั้งหมด 47 คนจาก 50 คน โดยมีกลุ่มบุคคลเข้าร่วม 24 คน และระดับครอบครัวเข้าร่วมได้ 23 คน เนื่องจากมี 3 คนที่ติดภารกิจส่วนตัวและไม่สามารถสะท้อนผลการดำเนินการได้ ผลจากการประชุมกลุ่มและสะท้อนผล ได้รายละเอียดของรูปแบบการออกกำลังกายระดับบุคคลและครอบครัวดังต่อไปนี้

ผู้เข้าร่วมการพัฒนา รูปแบบการออกกำลังกายระดับบุคคลและครอบครัวกล่าวว่า จุดเริ่มต้นของรูปแบบเกิดจากการที่บุคคลที่เข้าร่วมมีความสนใจและมีความปรารถนาจะพัฒนาพฤติกรรมออกกำลังกาย เมื่อได้รับข้อมูลจากการประชาสัมพันธ์เชิญชวนผ่านจดหมายส่งถึงตนเองจากเจ้าหน้าที่อนามัยและการประกาศเสียงตามสายเชิญชวนเข้าร่วมโครงการจึงตัดสินใจเข้าร่วม ในลำดับถัดมาเชื่อว่าเกิดจากการที่ผู้วิจัยใช้วิธีการประเมินภาวะสุขภาพผ่านเครื่องมือที่มีความน่าเชื่อถือ ไม่ใช่แค่เพียงการชั่งน้ำหนัก การวัดรอบเอว แต่การวัดมวลไขมันในร่างกาย พร้อมกับการให้ความรู้เกี่ยวกับสุขภาพของแต่ละบุคคล ไม่ใช่ความรู้ทั่วไปแต่เป็นความรู้เฉพาะตัว ตามด้วยการให้ความรู้ที่ถูกต้องจากผู้เชี่ยวชาญด้านการออกกำลังกาย ทำให้บุคคลสามารถตัดสินใจออกแบบการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับตนเองได้ ประกอบกับการที่ผู้วิจัยพัฒนาคู่มือสุขภาพประจำบุคคลที่มีการลงบันทึกข้อมูลด้านสุขภาพ โปรแกรมการออกกำลังกายที่แต่ละคนออกแบบและดำเนินการเอง รวมถึงองค์ความรู้ที่จำเป็นและประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ง่าย ทั้งหมดทำให้บุคคลที่เข้าร่วมสามารถพัฒนาและสร้างพฤติกรรมออกกำลังกายได้ ปัจจัยต่อมาคือการกระตุ้นให้บุคคลสร้างพันธะสัญญากับบุคคลในครอบครัวและชักชวนให้ออกกำลังกายร่วมกันทำให้เกิดความสัมพันธ์ที่แนบแน่นในครอบครัวและเกิดแรงสนับสนุนให้สามารถออกกำลังกายได้

อย่างต่อเนื่อง การคงอยู่ของพฤติกรรมการออกกำลังกายยังเป็นผลจากการที่ผู้วิจัยติดตามเยี่ยมบ้านรายบุคคลและครอบครัวเป็นระยะ เพื่อการกระตุ้น ร่วมแก้ปัญหา ทำให้บุคคลที่เข้าร่วมกิจกรรมการพัฒนา รูปแบบการออกกำลังกายระดับบุคคลและครอบครัวสามารถแก้ไขปัญหาคือเป็นอุปสรรคของการไม่คงอยู่ของพฤติกรรมการออกกำลังกายได้ ผลของการดำเนินการยังสามารถสะท้อนให้เห็นข้อมูลเชิงประจักษ์เกี่ยวกับการเปลี่ยนของภาวะสุขภาพ (ได้แก่น้ำหนักตัวที่ลดลง และระยะเวลาของการออกกำลังกายที่เปลี่ยนไป และมวลไขมันในร่างกายที่เปลี่ยนไป) ภายหลังจากเข้าร่วมกิจกรรม 12 สัปดาห์

ระยะที่ 3 จากการประเมินผลการวิจัย

การประเมินผลการวิจัย โดยประเมินผลก่อนเข้าร่วมกิจกรรม ในครั้งที่ 1 และหลังเข้าร่วมกิจกรรมครั้งที่ 3 ซึ่งห่างจากครั้งที่ 1 นาน 12 สัปดาห์ ซึ่งเป็นการประเมินผลการวิจัยเชิงปริมาณ โดยผู้วิจัยได้นำข้อมูลจากผลการวิจัยมาเรียบเรียงและวิเคราะห์ด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป มีรายละเอียด ดังนี้

1. ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการศึกษานี้เป็นบุคคลที่อาศัยอยู่ในตำบลหนองกอมเกาะ อ. เมือง จังหวัดหนองคาย มีทั้งหมด 11 หมู่บ้าน โดยใช้วิธีสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) โดยการจับสลาก หมู่บ้าน 2 หมู่บ้านเพื่อเป็นฐานในการลงปฏิบัติการ คือ หมู่ที่ 7 บ้านหนองเดิน และหมู่ที่ 11 บ้านศรีเจริญ เกณฑ์ในการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างเป็นแบบเจาะจง (Purposive sampling) ได้กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 50 คน ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงร้อยละ 90 อายุเฉลี่ยเท่ากับ 40.24 ปี และส่วนสูงเฉลี่ยเท่ากับ 156.42 น้ำหนักเฉลี่ย 66.64 กิโลกรัม

2. ผลการวิเคราะห์การเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ย ความตระหนักในการออกกำลังกาย ก่อนและหลังการทดลอง พบว่า

2.1 ความตระหนักในการออกกำลังกาย

ระดับครอบครัวและบุคคล ก่อนการทดลอง กลุ่มตัวอย่างมีค่าเฉลี่ยความตระหนักในการออกกำลังกาย เท่ากับ 50.28 และภายหลังการทดลองมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 88.46 และเมื่อทดสอบหาความแตกต่างค่าเฉลี่ย ความตระหนักในการออกกำลังกาย ก่อนและหลังการทดลอง พบว่า หลังการทดลองกลุ่มตัวอย่างมีค่าเฉลี่ย (เพิ่มขึ้น) กว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ระดับครอบครัว ก่อนการทดลอง กลุ่มตัวอย่างมีค่าเฉลี่ยความตระหนักในการออกกำลังกาย เท่ากับ 49.16 และภายหลังการทดลองมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 87.96 และเมื่อทดสอบหาความ

กำลังกาย ก่อนและหลังการทดลอง พบว่า หลังการทดลองกลุ่มตัวอย่างมีค่าเฉลี่ย (เพิ่มขึ้น) กว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ระดับบุคคล ก่อนการทดลอง กลุ่มตัวอย่างมีค่าเฉลี่ยระยะเวลาการปฏิบัติตัวในการออกกำลังกาย (ความนานต่อครั้ง) และมีความเหนื่อยพอ เท่ากับ 9.20 และภายหลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 36.60 และเมื่อทดสอบหาความแตกต่างค่าเฉลี่ยระยะเวลาการปฏิบัติตัวในการออกกำลังกาย ก่อนและหลังการทดลอง พบว่า หลังการทดลองกลุ่มตัวอย่างมีค่าเฉลี่ย (เพิ่มขึ้น) กว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

3. ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยน้ำหนักตัวและปริมาณไขมันในร่างกาย (% Body Fat) ก่อน และหลัง การทดลอง พบว่า

3.1 ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยน้ำหนักตัว

ระดับครอบครัวและบุคคล ก่อนการทดลอง กลุ่มตัวอย่างมีค่าเฉลี่ยน้ำหนักตัว เท่ากับ 65.98 และภายหลังการทดลองมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 62.48 และเมื่อทดสอบความแตกต่างค่าเฉลี่ย น้ำหนักตัว ก่อนและหลังการทดลอง พบว่า หลังการทดลองกลุ่มตัวอย่างมีค่าเฉลี่ย (ลดลง) กว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ระดับครอบครัว ก่อนการทดลอง กลุ่มตัวอย่างมีค่าเฉลี่ยน้ำหนักตัว เท่ากับ 66.64 และภายหลังการทดลองมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 62.36 และเมื่อทดสอบความแตกต่างค่าเฉลี่ยน้ำหนักตัว ก่อนและหลังการทดลอง พบว่า หลังการทดลองกลุ่มตัวอย่างมีค่าเฉลี่ย (ลดลง) กว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ระดับบุคคล ก่อนการทดลอง กลุ่มตัวอย่างมีค่าเฉลี่ยน้ำหนักตัว เท่ากับ 65.32 และ ภายหลังการทดลองมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 62.60 และเมื่อทดสอบความแตกต่างค่าเฉลี่ยน้ำหนักตัว ก่อนและหลังการทดลอง พบว่า หลังการทดลองกลุ่มตัวอย่างมีค่าเฉลี่ย (ลดลง) กว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

3.2 ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนปริมาณไขมันในร่างกาย (% Body Fat)

ระดับครอบครัวและบุคคล ก่อนการทดลอง กลุ่มตัวอย่างมีค่าเฉลี่ยปริมาณไขมันในร่างกาย เท่ากับ 27.09 และภายหลังการทดลองมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 25.84 และเมื่อทดสอบความแตกต่างค่าเฉลี่ยปริมาณไขมันในร่างกาย ก่อนและหลังการทดลอง พบว่า หลังการทดลองกลุ่มตัวอย่างมีค่าเฉลี่ย (ลดลง) กว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ระดับครอบครัว ก่อนการทดลอง กลุ่มตัวอย่างมีค่าเฉลี่ยปริมาณไขมันในร่างกาย เท่ากับ 28.02 และภายหลังการทดลองมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 26.48 และเมื่อทดสอบความแตกต่างค่าเฉลี่ย

ปริมาณไขมันในร่างกาย ก่อนและหลังการทดลอง พบว่า หลังการทดลองกลุ่มตัวอย่างมีค่าเฉลี่ย (ลดลง) กว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ระดับบุคคล ก่อนการทดลอง กลุ่มตัวอย่างมีค่าเฉลี่ยปริมาณไขมันในร่างกาย เท่ากับ 26.17 และภายหลังการทดลองมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 25.19 และเมื่อทดสอบความแตกต่างค่าเฉลี่ย ปริมาณไขมันในร่างกาย ก่อนและหลังการทดลอง พบว่า หลังการทดลองกลุ่มตัวอย่างมีค่าเฉลี่ย (ลดลง) กว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

4. ความพึงพอใจของผู้เข้ากิจกรรมที่เกิดจากรูปแบบการสร้างความตระหนักในการ ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในระดับครอบครัวและบุคคล พบว่า

ระดับครอบครัวและบุคคล ผู้เข้ากิจกรรมที่เกิดจากรูปแบบการสร้างความตระหนักในการ ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ มีความพึงพอใจอยู่ในระดับมาก

ระดับครอบครัว ผู้เข้ากิจกรรมที่เกิดจากรูปแบบการสร้างความตระหนักในการออก กายอย่างสม่ำเสมอในระดับครอบครัว มีความพึงพอใจอยู่ในระดับมาก

ระดับบุคคล ผู้เข้ากิจกรรมที่เกิดจากรูปแบบการสร้างความตระหนักในการออกกำลัง กายอย่างสม่ำเสมอในระดับครอบครัว มีความพึงพอใจอยู่ในระดับมาก

2. ข้อเสนอแนะ

2.1 ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

1. ควรมีการส่งต่อการดำเนินกิจกรรมให้กับทีมผู้รับผิดชอบในชุมชนให้เกิดการ กระตุ้น ดูแลต่อเนื่อง

2.2 ข้อเสนอแนะการวิจัยครั้งต่อไป

1.ควรมีการทำวิจัยต่อเนื่องเพื่อคู่มือวิจัยที่มีผลต่อความคงทนของพฤติกรรม การ ออกกำลังกายหรือปัจจัยขัดขวางการคงอยู่ของพฤติกรรม การออกกำลังกาย

2. ควรมีการพัฒนาและสร้างรูปแบบการออกกำลังกายในระดับชุมชนให้เกิด การขยายผลสู่ชุมชนแห่งการมีสุขภาพดี