

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

สรุปผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Research) โดยได้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการลดน้ำหนักในหญิงก่อนวัยทอง ที่มีภาวะน้ำหนักเกินมาตรฐานต่อการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการลดน้ำหนัก พฤติกรรมการลดน้ำหนัก ค่าดัชนีมวลกาย และเส้นรอบวงเอว ประชากรเป็นกลุ่มหญิงก่อนวัยทอง ที่มีภูมิลำเนาอยู่ที่ตำบลหนองสรวง อำเภอขามทะเลสอ จังหวัดนครราชสีมา โดยคุณสมบัติในการคัดเลือกเข้าในการศึกษาคือ เป็นหญิงก่อนวัยทองอายุระหว่าง 35-45 ปี ที่ยังไม่หมดประจำเดือนและมีน้ำหนักเกินมาตรฐาน ($BMI \geq 23 \text{ Kg/m}^2$) ในวันที่ทำการคัดเลือก ไม่มีโรคประจำตัวที่เป็นอุปสรรคต่อการเข้าร่วมกิจกรรมของโครงการ เช่น โรคหัวใจ เบาหวานที่ควบคุมระดับน้ำตาลไม่ได้ ความดันโลหิตสูงที่ควบคุมระดับความดันปกติไม่ได้ โรคข้อเข่าเสื่อมระดับที่ไม่สามารถเดินได้สะดวก อ่านและเขียนภาษาไทยได้ คุณสมบัติในการคัดออกคือ หญิงก่อนวัยทองอายุระหว่าง 35-45 ปี ที่ยังไม่หมดประจำเดือนและมีน้ำหนักเกินมาตรฐาน แต่มีโรคประจำตัวที่เป็นอุปสรรคต่อการออกกำลังกาย ไม่สามารถอ่านและเขียนภาษาไทยได้ ครอบครัวไม่ยินยอมให้เข้าร่วมโครงการ มีปัญหาด้านการสื่อสาร เช่น เป็นใบ้ พิการทางสายตา หรือแขนขา คุณสมบัติในการยุติการเข้าร่วมโครงการ หรือออกจากโครงการทดลอง คือ ขอลออกจากโครงการภายหลังเข้าร่วมโครงการวิจัยไประยะหนึ่ง ขณะเข้าร่วมโครงการพบว่าโรคที่เป็นอุปสรรคต่อการออกกำลังกายหรือการปฏิบัติกิจกรรมของโครงการ ที่แพทย์พิจารณาเห็นว่า จะเกิดอันตรายต่อกลุ่มตัวอย่างหรือเข้าร่วมกิจกรรมของโปรแกรมไม่ครบหรือมีเหตุจำเป็นที่ไม่สามารถเข้าร่วมโครงการได้ตลอด 3 เดือน

เมื่อเริ่มการศึกษาพบว่าผู้ที่มีคุณสมบัติตามเกณฑ์ที่กำหนด จำนวน 370 คน ผู้วิจัยใช้การสุ่มอย่างง่าย โดยใช้วิธีจับฉลากแบบหลายขั้นตอน ได้กลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้น 86 คน (ร้อยละ 23.24) แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 44 คน และกลุ่มควบคุม 42 คน เมื่อสิ้นสุดโครงการเหลือกลุ่มตัวอย่าง 75 คน (คิดเป็นร้อยละ 87.21) โดยกลุ่มทดลองเหลือ 37 คน และกลุ่มควบคุม 38 คน โดยมีผู้ออกจากโครงการทั้งหมด 11 คน (ร้อยละ 12.79) เนื่องจากไม่สามารถเข้าร่วมโปรแกรมครบตามกำหนด เนื่องจากย้ายที่อยู่

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย 1) เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการวิจัย ได้แก่

1.1) แผนการจัดกิจกรรมตามโปรแกรมการลดน้ำหนัก เป็นคู่มือการจัดกิจกรรมที่ผู้ทำวิจัยสร้างขึ้นเอง โดยการประยุกต์จากการศึกษาแนวคิดทฤษฎีสมรรถนะแห่งตนและศึกษาวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง เนื้อหา 3 ส่วน ได้แก่ การให้ความรู้เป็นกลุ่มย่อย การอภิปรายกลุ่ม และการติดตามการเยี่ยมบ้าน

1.2) คู่มือการลดน้ำหนักและสมุดบันทึกกิจกรรมการลดน้ำหนักประจำวัน ซึ่งผู้วิจัยนำแผนการจัดกิจกรรมตามโปรแกรมการลดน้ำหนัก คู่มือการลดน้ำหนักและสมุดบันทึกกิจกรรมการลดน้ำหนักประจำวัน ไปตรวจสอบความตรงเชิงโครงสร้างและเนื้อหาจากผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน และนำไปทดลองใช้ โดยพยาบาลที่ปฏิบัติงานในศูนย์สุขภาพชุมชน จำนวน 3 คน และปรับภาษาให้ง่ายต่อการนำไปใช้ ส่วนคู่มือการลดน้ำหนัก และสมุดบันทึกกิจกรรมประจำวัน หลังจากปรับตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิแล้ว นำไปให้กลุ่มก่อนวัยทองที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่างทดลองใช้ จำนวน 3 คน และปรับภาษาให้ง่ายต่อการนำไปใช้ 2) เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ 2.1) แบบวัดการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการลดน้ำหนัก 2.2) แบบวัดพฤติกรรมลดน้ำหนัก และ 2.3) เครื่องชั่งน้ำหนักและวัดความสูง ตามมาตรฐานอุตสาหกรรม ในส่วนแบบวัดการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการลดน้ำหนักและแบบวัดพฤติกรรมลดน้ำหนัก ผู้วิจัยได้สร้างขึ้นจากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง ซึ่งผ่านการตรวจสอบความตรงเชิงโครงสร้างและเนื้อหาจากผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน และนำไปทดสอบกับหญิงก่อนวัยทองที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง 30 ราย จากนั้นนำไปทดสอบความเชื่อมั่นและความสอดคล้องภายใน โดยใช้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาครอนบาค (Cronbach's Alpha Co-efficient) ได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการลดน้ำหนัก 0.96 และแบบวัดพฤติกรรมลดน้ำหนัก ได้ค่าความเชื่อมั่น 0.76 เมื่อสิ้นสุดโครงการได้ค่าความเชื่อมั่น 0.97 และ 0.83 ตามลำดับ ในส่วนเครื่องชั่งน้ำหนักและเครื่องวัดความสูง ซึ่งผ่านมาการทดสอบความเที่ยงตรงที่บริษัทเอกชน

วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปโดยการแจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการรับรู้สมรรถนะแห่งตน พฤติกรรมลดน้ำหนัก ค่าดัชนีมวลกาย และเส้นรอบวงเอว ระหว่างก่อนร่วมโครงการ หลังเข้าร่วมโครงการ 1 และ 3 เดือน ด้วยสถิติ Repeated Measure ANOVA ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้

ลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง และลักษณะทางคลินิกของกลุ่มตัวอย่าง

ผลการศึกษาพบว่ากลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมส่วนใหญ่มีอายุเฉลี่ย 40.54 ปี และ 39.42 ปี ตามลำดับ มีสถานภาพสมรสคู่ร้อยละ 91.89 และ 84.20 ตามลำดับ มีอาชีพเกษตรกรรม ร้อยละ 78.40 และ 73.69 ตามลำดับ โดยรายได้เฉลี่ยส่วนใหญ่ 2281.68 และ 2878.95 บาทต่อเดือน ตามลำดับ ส่วนใหญ่จบการศึกษาระดับประถมศึกษา (ร้อยละ 86.50 และ 78.95 ตามลำดับ) ส่วนใหญ่ไม่มีประวัติการมีโรคประจำตัว (ร้อยละ 72.97 และ 81.58 ตามลำดับ) สำหรับผู้ที่โรคประจำตัว พบว่าเป็นโรคความดันโลหิตสูงมากที่สุด (ร้อยละ 50 และ 42.86 ตามลำดับ) โดยกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ไม่เคยมีประสบการณ์การลดน้ำหนักมาก่อน (ร้อยละ 81.08 และ 60.53 ตามลำดับ) มีผู้ที่ออกกำลังกายสม่ำเสมออยู่ในเกณฑ์ต่ำเพียงร้อยละ 5.41 และ 5.26 ตามลำดับ ผลการเปรียบเทียบลักษณะทั่วไป ลักษณะทางคลินิก และประวัติการลดน้ำหนักและการ ออกกำลังกายระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนเริ่มโครงการพบว่ามีความแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ($p > .05$) หมายถึงทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมไม่มีความแตกต่างกันในด้านลักษณะทั่วไป ลักษณะทางคลินิก และประวัติการออกกำลังกายและเมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนการรับรู้สมรรถนะ แห่งตนในการลดน้ำหนัก พฤติกรรมการลดน้ำหนัก ค่าดัชนีมวลกาย และเส้นรอบวงเอว ของกลุ่ม ทดลอง และกลุ่มควบคุม ก่อนเข้าร่วมโครงการ กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการลดน้ำหนัก ($M=1101.62$) ต่ำกว่ากลุ่มควบคุม ($M=1203.68$) มีพฤติกรรมการลดน้ำหนัก ($M=37.54$) สูงกว่ากลุ่มควบคุม ($M=34.73$) มีค่าดัชนีมวลกาย ($M=28.63$) สูงกว่ากลุ่มควบคุม ($M=27.70$) และมีค่าเส้นรอบวงเอว ($M=90.57$) สูงกว่ากลุ่มควบคุม ($M=89.97$) อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ($p > .05$) แสดงว่า ไม่แตกต่างกับกลุ่มควบคุม

ผลการวิจัยพบว่าจากการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วมแบบวัดซ้ำพบว่าหลังเข้าร่วมโครงการ 1 เดือน กลุ่มทดลองมีคะแนนการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการลดน้ำหนักสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโครงการและสูงกว่ากลุ่มควบคุม ($p < .01$ และ $p > .05$) คะแนนพฤติกรรมการลดน้ำหนักสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโครงการและสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .001$ และ $p < .001$) มีค่าดัชนีมวลกายน้อยกว่าก่อนเข้าร่วมโครงการ และน้อยกว่ากลุ่มควบคุม ($p < .001$ และ $p > .05$) และมีเส้นรอบวงเอวน้อยกว่าก่อนเข้าร่วมโครงการและน้อยกว่ากลุ่มควบคุม ($p > .05$ และ $p > .05$) ภายหลังเข้าร่วมโครงการ 3 เดือน กลุ่มทดลองมีคะแนนการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการลดน้ำหนัก

สูงกว่าก่อนเข้าร่วมโครงการและสูงกว่ากลุ่มควบคุม ($p < .01$ และ $p > .05$) มีคะแนนพฤติกรรมการลดน้ำหนักสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโครงการและสูงกว่ากลุ่มควบคุม ($p < .001$ และ $p < .001$) มีค่าดัชนีมวลกายน้อยกว่าก่อนเข้าร่วมโครงการและน้อยกว่ากลุ่มควบคุม ($p < .001$ และ $p > .05$) และมีค่าของเส้นรอบวงเอวน้อยกว่าก่อนเข้าร่วมโครงการและน้อยกว่ากลุ่มควบคุม ($p < .001$ และ $p > .05$ ตามลำดับ) แต่เมื่อวิเคราะห์ค่าความเปลี่ยนแปลงในแต่ละช่วงเวลาภายหลังเข้าร่วมโครงการที่ 1 และ 3 เดือน โดยใช้สถิติที พบว่ากลุ่มทดลองมีการเพิ่มขึ้นของคะแนนการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการลดน้ำหนักสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญ ($p < .05$ และ $p > .01$) มีคะแนนพฤติกรรมการลดน้ำหนักเพิ่มขึ้นสูงกว่ากลุ่มควบคุม ($p = .05$ และ $p < .05$) มีค่าดัชนีมวลกายลดลงมากกว่ากลุ่มควบคุม ($p < .05$ และ $p < .001$) และมีค่าเส้นรอบวงเอวลดลงมากกว่ากลุ่มควบคุม ($p < .05$ และ $p < .001$ ตามลำดับ)

ผลการศึกษานี้แสดงให้เห็นว่าโปรแกรมการลดน้ำหนักที่พัฒนาขึ้นตามทฤษฎีการรับรู้สมรรถนะแห่งตนสามารถเพิ่มการรับรู้สมรรถนะแห่งตนและพฤติกรรมการลดน้ำหนัก ส่งผลต่อการลดค่าดัชนีมวลกายและเส้นรอบวงเอวสำหรับหญิงก่อนวัยทองที่มีภาวะน้ำหนักเกินมาตรฐานโดยสามารถนำไปใช้ส่งเสริมสุขภาพในการลดน้ำหนัก และเส้นรอบวงเอวแก่หญิงก่อนวัยทองในชุมชนอื่นที่มีภาวะน้ำหนักเกิน ซึ่งน่าจะส่งผลดีในการลดภาวะเสี่ยงของโรคที่เกี่ยวข้องกับภาวะน้ำหนักเกิน ในระยะยาวโดยควรมีการศึกษาซ้ำถึงประสิทธิผลของโปรแกรมในระยะยาว

ข้อเสนอแนะ

1. ควรมีการจัดกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพหญิงก่อนวัยทองที่มีภาวะน้ำหนักเกินในชุมชนโดยนำโปรแกรมการลดน้ำหนักไปใช้สร้างความมั่นใจในการปฏิบัติพฤติกรรมการลดน้ำหนักเพื่อให้สามารถลดน้ำหนักและลดไขมันสะสมส่วนเกินหน้าท้อง ซึ่งจะช่วยลดความเสี่ยงต่อโรคที่เกี่ยวข้องกับภาวะน้ำหนักเกิน เช่น โรคเบาหวาน โรคหัวใจและหลอดเลือดและโรคข้อเสื่อมในระยะยาวต่อไป

2. ควรมีการสนับสนุนให้ผู้ที่ประสบความสำเร็จในการลดน้ำหนักจากการเข้าร่วมโครงการวิจัยให้มีส่วนโน้มน้าว ชักจูงและเป็นต้นแบบที่ดีของกลุ่มประชาชนกลุ่มอื่นๆ ที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐาน ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคและการออกกำลังกายเพื่อการลดน้ำหนักเพื่อเป็นการป้องกันภาวะเสี่ยงต่อการเกิดโรคที่เกี่ยวข้องกับการมีภาวะน้ำหนักเกินมาตรฐานต่อไป

3. ควรมีการจัดอบรมระยะสั้นแก่บุคลากรสาธารณสุข เกี่ยวกับทักษะการสร้างเสริมการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการลดน้ำหนักตามโปรแกรมการลดน้ำหนักเพื่อให้นํา ไปขยายผลในการส่งเสริมความสำเร็จในการลดน้ำหนักให้กับหญิงก่อนวัยทองที่มีน้ำหนักเกินในชุมชนอื่นต่อไป

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมลดน้ำหนักต่อการรับรู้สมรรถนะแห่งตน ค่าดัชนีมวลกายและเส้นรอบวงเอวซ้ำโดยศึกษาในระยะยาว
2. ควรมีการศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมลดน้ำหนัก เกี่ยวกับความเสี่ยงต่อการเกิดโรคที่เกี่ยวข้องกับภาวะน้ำหนักเกิน เช่น โรคระบบหัวใจและหลอดเลือด โรคข้อเสื่อมหรือโรคเบาหวานโดยการติดตามผลในระยะยาว
3. ควรมีการศึกษาผลของโปรแกรมลดน้ำหนัก ในผู้ที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐานในกลุ่มอื่น เพื่อประเมินประสิทธิผลของโปรแกรมต่อไป