

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

การวิจัยในครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Research) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมสุขศึกษา โดยการประยุกต์ใช้แนวทางการกำกับตนเอง ร่วมกับการใช้ทฤษฎีแรงสนับสนุนทางสังคม ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อลดน้ำหนักของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์ โรงเรียนกัลยาณวัตร จังหวัดขอนแก่น

1. สรุปผลการวิจัย

1.1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษานี้เป็นนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น จำนวน 64 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง คือนักเรียนโรงเรียนกัลยาณวัตร จังหวัดขอนแก่น จำนวน 32 คน และกลุ่มเปรียบเทียบ คือนักเรียนโรงเรียนโคราชพิทยาคม จังหวัดนครราชสีมา จำนวน 32 คน

1.1.1 เพศ กลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 62.5 และ ร้อยละ 59.4 ตามลำดับ

1.1.2 อายุ พบว่า กลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบส่วนใหญ่ มีอายุระหว่าง 12-13 ปี คิดเป็นร้อยละ 68.8 และ ร้อยละ 62.5 ตามลำดับ

1.1.3 ระดับการศึกษา กลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบส่วนใหญ่ อยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 คิดเป็นร้อยละ 53.1 และ ร้อยละ 56.3 ตามลำดับ

1.1.4 น้ำหนักเฉลี่ย กลุ่มทดลองมีน้ำหนักเฉลี่ยมากกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ

1.1.5 การพักอาศัย พบว่า ส่วนใหญ่กลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ พักอาศัยอยู่กับบิดาและมารดา คิดเป็น 78.1 และ ร้อยละ 75.0 ตามลำดับ

1.1.6 จำนวนพี่น้อง พบว่า ส่วนใหญ่กลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ มีจำนวนพี่น้อง 2 คน คิดเป็นร้อยละ 68.8 และร้อยละ 46.9 ตามลำดับ

1.1.7 ลำดับที่การเป็นบุตร พบว่า ส่วนใหญ่กลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ เป็นบุตรคนที่ 1 คิดเป็นร้อยละ 53.1 และร้อยละ 56.3 ตามลำดับ

1.1.8 รายได้ของครอบครัวต่อเดือนโดยประมาณ พบว่า ในกลุ่มทดลอง ส่วนใหญ่มีรายได้ตั้งแต่ 10,000 บาท ไม่เกิน 20,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 65.7 ในกลุ่มเปรียบเทียบ ส่วนใหญ่มีรายได้ต่ำกว่า 10,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 50.0

1.1.9 ความคิดเห็นต่อรูปร่าง พบว่า ส่วนใหญ่กลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ มีความคิดเห็นว่าตนเองเป็นคนอ้วน คิดเป็นร้อยละ 93.8 และ 90.6 ตามลำดับ

1.1.10 ประวัติการเริ่มอ้วน พบว่า ส่วนใหญ่กลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ เริ่มอ้วน เมื่ออายุ 6–8 ปี คิดเป็นร้อยละ 43.8 และร้อยละ 25.0 ตามลำดับ

1.1.11 สมาชิกที่อ้วนในครอบครัว พบว่า ส่วนใหญ่กลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ มีสมาชิกในครอบครัวที่อ้วน คิดเป็นร้อยละ 71.9 และ 78.1 ตามลำดับ

1.1.12 ประวัติการลดความอ้วน พบว่า ส่วนใหญ่กลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ ไม่เคยลดความอ้วน คิดเป็นร้อยละ 65.6 และ 78.1 ตามลำดับ

1.1.13 ความเป็นไปได้ในการลดน้ำหนัก พบว่า กลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ ส่วนใหญ่คิดว่าเป็นไปได้ที่จะลดน้ำหนัก คิดเป็นร้อยละ 53.1 และ 75.0 ตามลำดับ

1.2 ด้านความรู้เรื่องโรคอ้วนและการลดน้ำหนัก

ภายหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนความรู้เรื่องโรคอ้วนและการลดน้ำหนักมากกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.001 เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ย ด้านความรู้เรื่องโรคอ้วนและการลดน้ำหนักที่เปลี่ยนแปลงไป ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มเปรียบเทียบ พบว่ากลุ่มทดลองมีความแตกต่างของคะแนนด้านความรู้ที่เปลี่ยนแปลงไปเพิ่มขึ้น แต่กลุ่มเปรียบเทียบมีความแตกต่างของค่าเฉลี่ยที่เปลี่ยนแปลงไปลดลง และเมื่อนำมาเปรียบเทียบระหว่างกลุ่ม พบว่าแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.001 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 4.1.1

1.3 ด้านความคาดหวังในการปฏิบัติตัวเพื่อลดน้ำหนัก

ภายหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนความคาดหวังในการปฏิบัติตัวเพื่อลดน้ำหนักมากกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.001 เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ย ด้านความคาดหวังในการปฏิบัติตัวเพื่อลดน้ำหนักที่เปลี่ยนแปลงไป ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มเปรียบเทียบ พบว่ากลุ่มทดลองมีคะแนนด้านความคาดหวังในการปฏิบัติตัวเพื่อลดน้ำหนักที่เปลี่ยนแปลงไปเพิ่มขึ้น แต่กลุ่มเปรียบเทียบไม่มีการเปลี่ยนแปลงของค่าเฉลี่ยคะแนน และเมื่อนำมาเปรียบเทียบระหว่างกลุ่ม พบว่าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.001 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 4.1.2

1.4 ด้านการปฏิบัติตัวเพื่อลดน้ำหนัก

ภายหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนด้านการปฏิบัติตัวเพื่อลดน้ำหนักมากกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.001 เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยด้านการปฏิบัติตัวเพื่อลดน้ำหนักที่เปลี่ยนแปลงไป ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มเปรียบเทียบ พบว่ากลุ่มทดลองมีคะแนนด้านการปฏิบัติตัวเพื่อลดน้ำหนักที่เปลี่ยนแปลงไปเพิ่มขึ้น แต่กลุ่มเปรียบเทียบไม่มีการเปลี่ยนแปลงของค่าเฉลี่ยคะแนน และเมื่อนำมาเปรียบเทียบระหว่างกลุ่ม พบว่าแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.001 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 4.1.3

1.5 ค่าเฉลี่ยการเปลี่ยนแปลงของน้ำหนักตัว

ภายหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของน้ำหนักตัวลดลง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.001 เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของน้ำหนักตัวที่เปลี่ยนแปลงไป ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มเปรียบเทียบ พบว่ากลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของน้ำหนักตัวลดลง แต่กลุ่มเปรียบเทียบมีการเปลี่ยนแปลงของน้ำหนัก

ตัวเพิ่มขึ้น และเมื่อนำมาเปรียบเทียบระหว่างกลุ่ม พบว่าแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.001 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 4.2

2. ข้อเสนอแนะในการวิจัย

2.1 ข้อเสนอแนะที่ได้จากการศึกษาวิจัย

2.1.1 การศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ใช้โปรแกรมสุขศึกษาโดยประยุกต์ใช้แนวคิดการกำกับตนเองประกอบด้วย การให้ความรู้ ใช้กระบวนการสังเกตตนเอง กระบวนการตัดสินใจ และการแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง ซึ่งกลุ่มทดลองสามารถรู้จักสังเกตตนเองในเรื่องอาหารที่รับประทาน การเคลื่อนไหวร่างกาย และสามารถตัดสินใจเลือกปฏิบัติได้ด้วยตนเอง ดังนั้น ผู้วิจัยคิดว่าน่าจะนำไปใช้ในกลุ่มอื่นต่อไปได้

2.1.2 การจัดโปรแกรมสุขศึกษาในแต่ละครั้งไม่ควรใช้เวลานาน เนื่องจากจะทำให้เกิดการเบื่อหน่าย กิจกรรมในแต่ละครั้งควรกระชับ ก่อนจบกิจกรรมในแต่ละครั้งควรสร้างข้อคำถามทิ้งท้ายไว้เป็นการกระตุ้น สร้างความต้องการในการที่จะเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งต่อไป

2.1.3 การได้รับแรงสนับสนุนทางสังคม ควรจะเป็นบุคคลที่มีความสัมพันธ์และมีอิทธิพลต่อการพฤติกรรมที่ต้องการให้มีการปรับเปลี่ยน เช่น ผู้ปกครองที่ดูแลในด้านการรับประทานอาหาร ซึ่งจะสนับสนุนเรื่องการเตรียมอาหารไขมันต่ำ บุคคลที่มีอิทธิพลต่อกลุ่มทดลองจะช่วยทำให้มีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้ดีขึ้น

2.1.4 เพื่อให้เกิดความต่อเนื่องของโครงการและเป็นแรงจูงใจในการลดน้ำหนัก โรงเรียนควรจัดให้มีกิจกรรมการออกกำลังกายด้วยวิธีแอโรบิค อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง และมีการจัดประกวดสำหรับผู้ที่สามารถลดน้ำหนักได้

2.2 ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

การทำวิจัยควรจะขยายเวลาในการดำเนินการวิจัยให้มากกว่า 10 สัปดาห์ เพราะการที่จะทำให้มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม นำไปสู่การลดน้ำหนักอย่างมีประสิทธิภาพนั้น กลุ่มตัวอย่างต้องมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมด้านการบริโภค การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ซึ่งต้องใช้ความอดทนและได้รับกำลังใจ