

ผลการใช้โปรแกรมการลดน้ำหนักสำหรับนักศึกษาที่มีภาวะน้ำหนักเกิน

The Effect of Weight Reduction Program for
Among Overweight Studentsวัชรินทร์ เสมามอน¹

Watcharin Semamon

(watcharinsemamon@gmail.com)

Received: March 05, 2019

Revised: September 30, 2019

Accepted: December 22, 2019

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างโปรแกรมการลดน้ำหนักสำหรับนักศึกษาที่มีภาวะน้ำหนักเกิน และเพื่อศึกษาผลการใช้โปรแกรมการลดน้ำหนักสำหรับนักศึกษาที่มีภาวะน้ำหนักเกิน ตลอดจนสุขภาพจิตของนักศึกษาหลังใช้โปรแกรมการลดน้ำหนัก การวิจัยเป็นการวิจัยเชิงทดลอง กลุ่มเป้าหมายเป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 1-4 คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา จำนวน 20 คน โดยใช้วิธีการเลือกแบบเจาะจง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วยโปรแกรมการลดน้ำหนักสำหรับนักศึกษาที่มีภาวะน้ำหนักเกิน และแบบบันทึกข้อมูลการลดน้ำหนัก สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และสถิติ (t-test for dependent samples) ผลการวิจัยพบว่า

1. โปรแกรมการลดน้ำหนักสำหรับนักศึกษาที่มีภาวะน้ำหนักเกินมีค่าดัชนีความสอดคล้องของเนื้อหาเท่ากับ 0.67 แสดงว่าโปรแกรมการลดน้ำหนักสำหรับนักศึกษาที่มีภาวะน้ำหนักเกินมีคุณภาพผ่านเกณฑ์

2. ก่อนการทดลองกลุ่มเป้าหมายมีน้ำหนักเฉลี่ยเท่ากับ 72.30 กิโลกรัม ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 12.19 และหลังการทดลองมีน้ำหนักเฉลี่ยเท่ากับ 69.73 กิโลกรัม ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 11.79 แสดงว่าโปรแกรมการลดน้ำหนักสำหรับนักศึกษาที่มีภาวะน้ำหนักเกินทำให้กลุ่มเป้าหมายมีน้ำหนักลดลง เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยก่อนและหลังการทดลอง (t-test) มีค่าเท่ากับ 7.022 ซึ่งมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

¹ คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา

3. ก่อนการทดลองกลุ่มเป้าหมายมีดัชนีมวลกายเฉลี่ยเท่ากับ 28.14 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 3.86 และหลังการทดลองมีดัชนีมวลกายเฉลี่ยเท่ากับ 27.13 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 3.69 แสดงว่าโปรแกรมการลดน้ำหนักสำหรับนักศึกษาที่มีภาวะน้ำหนักเกินทำให้กลุ่มเป้าหมายมีดัชนีมวลกายลดลง เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยก่อนและหลังการทดลอง (t-test) มีค่าเท่ากับ 7.163 ซึ่งมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

คำสำคัญ : การลดน้ำหนัก, โปรแกรมลดน้ำหนัก, ภาวะน้ำหนักเกิน

Abstract

The purposes of the research were to create the weight reduction program for the among overweight students and to study the results of using the weight reduction program for the among overweight students. As well as the mental health of students after using the weight reduction program. This research was an experimental research. The population comprised 20 students from year 1 to 4, faculty of Education, Rajabhat Phranakhon Si Ayutthaya University. These student volunteers were identified as selected by a purposive sampling technique. The research instruments were the weight reduction program for among overweight students and weight record form. The statistics used for data analysis were Mean, Standard Deviation (S.D.), and t-test for dependent samples. The results of the study were as follows:

1. The weight reduction program for among overweight students had Index of Item Objective Congruence (IOC) as 0.67. It indicated that program has been standardized.

2. Before the experiment, the population, considering with the weight was 72.30 kilograms, Standard Deviation was 12.19. After the experiment, the population, considering with the weight was 69.73 kilograms, Standard Deviation was 11.79. It showed that the among overweight students could reduce their weight because of this program. Comparing with before and after the experiment, the mean was 7.022. The population, considering with weight, was statistically significant difference at 0.1 level.

3. Before the experiment, the population, considering with the Body Mass Index (BMI) was 28.14, Standard Deviation was 3.86. After the experiment, the population, considering with the Body Mass Index (BMI) was 27.13, Standard Deviation was 3.69. It found that their Body Mass Index (BMI) has been reduced by this program. Before and after the experiment, the comparison was mean 7.163. It was statistically significant difference at 0.1 level.

Keywords: Weight Reduction, Weight Reduction Program, Overweight

บทนำ

สภาพสังคมในปัจจุบัน เป็นสังคมที่เร่งด่วน ทำให้วิถีชีวิตของผู้คนในสังคมต้องปรับเปลี่ยนให้ทันต่อการเปลี่ยนแปลงนั้น ไม่ว่าจะเป็นการดำรงชีวิต การทำงาน และการรับประทานอาหารที่ไม่มีทางเลือกมากนัก เพราะต้องแข่งขันกับเวลา รวมทั้งพฤติกรรมการใช้ชีวิตที่ต้องการแสวงหาความต้องการทางวัตถุเป็นหลัก ทำให้คนในสังคมส่วนใหญ่ทุ่มเทกับการทำงาน หรือการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันของตน จนละเลยพฤติกรรมในการดูแลสุขภาพ ทั้งในเรื่องของการเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ การเลือกรับประทานอาหารให้ครบทั้ง 5 หมู่ การนอนหลับพักผ่อนที่เพียงพอ การจัดการอารมณ์ของตนเอง และการออกกำลังกายเพื่อให้มีสุขภาพที่แข็งแรง สมบูรณ์ซึ่งปัจจัยดังกล่าวนี้ว่าเป็นสาเหตุหลักที่นำมาซึ่งภาวะอ้วน หรือภาวะน้ำหนักเกิน อันเป็นโรคที่กำลังเป็นปัญหาใหญ่ของหลายๆ ประเทศทั่วโลก ที่ทำให้มีค่าใช้จ่ายเพิ่มมากขึ้นและทำให้คุณภาพชีวิตของประชาชนลดต่ำลง (สมศักดิ์ ถิ่นขจี และพูลศักดิ์ พุ่มวิเศษ, 10 (1) : 73) สอดคล้องกับรายงานขององค์การอนามัยโลกที่ว่ากลุ่มประชากรอายุ 20 ปีขึ้นไป 1.5 ล้านคนมีน้ำหนักเกิน โดยผู้ชายมากกว่า 200 ล้านคน ผู้หญิงมากกว่า 300 ล้านคน เป็นโรคอ้วน หรือ 1 ใน 10 ของประชากรโลกที่มีอายุ 20 ปีขึ้นไปเป็นโรคอ้วน และจะเสียชีวิตจากภาวะน้ำหนักเกินหรือโรคอ้วนอย่างน้อย 2-8 ล้านคน/ปี และพบว่าภาวะน้ำหนักเกินหรือโรคอ้วน เป็นปัจจัยเสี่ยงที่สำคัญของสาเหตุของการตายของประชากรและการเกิดโรคเรื้อรัง โดยร้อยละ 44 ของผู้ป่วยเบาหวานร้อยละ 23 ของผู้ป่วยโรคหัวใจ และร้อยละ 7-41 ของผู้ป่วยมะเร็ง มีปัจจัยเสี่ยงที่สำคัญ คือ ภาวะมีน้ำหนักเกินและโรคอ้วน (นฤมล ตรีเพชรศรีอุไร และเดช เกตุฉ่า, 2560)

อาชีพครูเป็นอาชีพหนึ่งที่ต้องอาศัยบุคลิกภาพที่ดีในการทำงาน เพราะต้องเป็นแบบอย่างที่ดีให้กับนักเรียนในทุกเรื่อง ทั้งทางด้านความรู้ ความประพฤติ และบุคลิกภาพที่ต้องมีความคล่องตัว คล่องแคล่ว กระฉับกระเฉง เพื่อให้สามารถทำงานต่างๆ ได้อย่างรวดเร็วและมีประสิทธิภาพ รวมถึงการมีบุคลิกภาพที่ดี ยังช่วยสร้างความมั่นใจในการปรากฏตัวต่อหน้าสาธารณชนอีกด้วย นอกจากนี้หากมีการสะสมระดับไขมันในร่างกายสูง จะทำให้ประสิทธิภาพในการทำงานของสมองลดลง ซึ่งจะส่งผลกระทบต่อไปยังความสามารถทางการคิด การแก้ปัญหา และการแสวงหาความรู้ที่จะนำมาใช้ในการจัดการเรียนการสอน ดังมีงานวิจัยกล่าวไว้ว่า การมีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน นอกจากจะไม่ใช่ผลดีต่อร่างกายและการทรงตัวแล้ว ยังส่งผลกระทบต่อสมองอีกด้วย เพราะโรคอ้วนจะส่งผลให้ประสิทธิภาพในการรับรู้ของสมองและทำให้ความทรงจำแย่ง (คมสันต์ นารากันสุชาติ, 2560)

จากการสำรวจน้ำหนักและดัชนีมวลกายของนักศึกษาคณะครุศาสตร์ ชั้นปีที่ 1-4 พบว่า นักศึกษามีภาวะน้ำหนักเกินและภาวะเสี่ยงร้อยละ 26 ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจที่จะทำการศึกษาวิจัยเรื่อง ผลของการใช้โปรแกรมการลดน้ำหนักสำหรับนักศึกษาที่มีภาวะน้ำหนักเกินขึ้น โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างโปรแกรมการลดน้ำหนักสำหรับนักศึกษาที่มีภาวะน้ำหนักเกิน และเพื่อศึกษาผลการใช้โปรแกรมการลดน้ำหนักสำหรับนักศึกษาที่มีภาวะน้ำหนักเกิน ตลอดจนสุขภาพจิตของนักศึกษาหลังใช้โปรแกรมการลดน้ำหนัก โดยมีสมมติฐานของการศึกษาวิจัยว่าโปรแกรมการลดน้ำหนักสำหรับนักศึกษาที่มีภาวะน้ำหนักเกินที่สร้างขึ้นมีคุณภาพผ่านเกณฑ์ และหลังการใช้โปรแกรมการลดน้ำหนักสำหรับนักศึกษาที่มีภาวะน้ำหนักเกินแล้วกลุ่มเป้าหมายมีน้ำหนักและดัชนีมวลกายลดลง ซึ่งโปรแกรมดังกล่าวนี้จะช่วยลดปัญหาของนักศึกษาที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐาน และจะส่งผลดีต่อการปฏิบัติงานตามวิชาชีพ ช่วยเสริมสร้างบุคลิกภาพ ความมั่นใจ ตลอดจนจนทำให้มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี และช่วยลดอัตราเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่างๆ ได้อีกด้วย โดยโปรแกรมการลดน้ำหนักสำหรับนักศึกษาที่มีภาวะน้ำหนักเกินที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นนั้น จะประกอบไปด้วยโปรแกรมการออกกำลังกาย โปรแกรมการรับประทานอาหาร และการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการใช้ชีวิตประจำวัน

วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาวิจัยในครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงทดลองที่ผู้วิจัยดำเนินการทดลองตามแบบแผนการทดลอง One-Group Pretest-Posttest Design ใช้เวลาในการดำเนินการวิจัยเป็นเวลา

ทั้งสิ้น 8 สัปดาห์ ณ สาขาวิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา กลุ่มเป้าหมายเป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 1-4 คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา จำนวน 20 คน โดยใช้วิธีการเลือกแบบเจาะจง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วยโปรแกรมการลดน้ำหนักสำหรับนักศึกษาที่มีภาวะน้ำหนักเกิน และแบบบันทึกข้อมูลการลดน้ำหนัก สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และสถิติที (t-test for dependent samples) ซึ่งมีวิธีการดำเนินการวิจัย ดังนี้

1. สํารวจน้ำหนักและดัชนีมวลกายของนักศึกษาคณะครุศาสตร์ ชั้นปีที่ 1-4 จำนวน 10 สาขาวิชา จากนั้นเลือกกลุ่มเป้าหมายที่จะใช้ในการศึกษาวิจัย จำนวน 20 คน ซึ่งเป็นนักศึกษาที่มีภาวะน้ำหนักเกินกว่ามาตรฐาน ไม่เป็นโรคเรื้อรัง ไม่มีปัญหาสุขภาพ และสมัครใจเข้าร่วมการศึกษาวิจัย

2. ตรวจสอบสุขภาพเบื้องต้นของกลุ่มเป้าหมาย ได้แก่ น้ำหนัก และดัชนีมวลกาย

3. วิเคราะห์ข้อมูลที่ได้แล้วนำมาสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่

- 3.1 โปรแกรมการลดน้ำหนักสำหรับนักศึกษาที่มีภาวะน้ำหนักเกิน ประกอบไปด้วย โปรแกรมการออกกำลังกาย โปรแกรมการรับประทานอาหาร และการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการใช้ชีวิตประจำวัน โดยมีรายละเอียดดังนี้

- 3.1.1 โปรแกรมการออกกำลังกาย

- 3.1.1.1 โปรแกรมการออกกำลังกายประจำสัปดาห์เพื่อการลดน้ำหนักสำหรับนักศึกษาที่มีภาวะน้ำหนักเกิน ดำเนินการทุกวันจันทร์ เวลา 16.00-18.00 น. โดยในแต่ละสัปดาห์สามารถจัดกิจกรรมสลับสับเปลี่ยนกันไปได้ตามความเหมาะสม ได้แก่ เดินเร็ว ปั่นจักรยาน ยางยืด เวทเทรนนิ่ง ตารางเก้าช่อง กิจกรรมเข้าจังหวะ กิจกรรมแอโรบิก และกิจกรรมลีลาศ

- 3.1.1.2 โปรแกรมการออกกำลังกายประจำวัน เพื่อการลด น้ำหนักสำหรับนักศึกษาที่มีภาวะน้ำหนักเกิน โดยนักศึกษากลุ่มเป้าหมายเป็นผู้ดำเนินการเองทุกวัน ได้แก่ การบริหารหน้าอก ต้นแขน เอว สะโพก ต้นขา และน่อง นอกจากนี้ยังกำหนดให้นักศึกษาที่เป็นกลุ่มเป้าหมายเดินอย่างน้อยวันละ 5,000 ก้าว และออกกำลังกายทุกวันอย่างน้อยวันละ 30 นาที

- 3.1.2 โปรแกรมการรับประทานอาหาร ผู้วิจัยได้กำหนดโปรแกรมการรับประทานอาหารสำหรับนักศึกษากลุ่มเป้าหมายใน 3 มื้ออาหารหลักอย่างหลากหลาย เพื่อให้สามารถเลือกรับประทานได้ตามความเหมาะสม และกำหนดให้รับประทานอาหารเฉพาะมื้อหลัก 3 มื้อเท่านั้น ห้ามรับประทานจุบจิบโดยเด็ดขาด เคี้ยวอาหาร 20 ครั้งเป็นอย่างน้อยใน 1 คำ เน้น

อาหารประเภทต้ม นึ่ง ตุ่น ย่าง หลีกเลียงอาหารผัดและทอด ในทุกมื้ออาหารต้องรับประทานผัก และผลไม้ หลังจากรับประทานอาหารทุกมื้อให้เดินย่อย 20 นาที และผลไม้ที่สามารถรับประทานได้ ได้แก่ แอปเปิ้ล ส้ม ฝรั่ง กล้วย มะเขือเทศ กีวี มะละกอ สับปะรด แก้วมังกร สาลี่ ฟักทอง แดงโม ชมพู องุ่น มังคุด ถั่วและธัญพืชต่าง ๆ โดยควรรับประทานก่อนอาหารมื้อหลัก สำหรับขนมหวาน สามารถรับประทานได้ สัปดาห์ละ 1 ครั้ง หลังอาหารมื้อกลางวัน และดื่มน้ำเปล่าวันละ 8-12 แก้ว ห้ามรับประทานน้ำอัดลมหรือน้ำหวาน

3.1.3 การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการใช้ชีวิตประจำวัน เป็นการปรับพฤติกรรม การนอน โดยกำหนดให้นอนไม่เกิน 22.00 น. และต้องนอนให้ได้ 8 ชั่วโมงต่อวัน

3.2 แบบบันทึกข้อมูลการลดน้ำหนัก

4. ตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย โดยการพิจารณาจากผู้เชี่ยวชาญ (IOC) จำนวน 3 ท่าน

5. ปรับปรุงเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญจนได้ฉบับสมบูรณ์

6. จัดการอบรมและการฝึกปฏิบัติสำหรับนักศึกษาสาขาวิชาพลศึกษาเพื่อเป็นต้นแบบ

7. ดำเนินการเก็บข้อมูลของกลุ่มเป้าหมายก่อนเริ่มโปรแกรม ได้แก่ น้ำหนักและดัชนีมวลกาย โดยใช้แบบบันทึกข้อมูลการลดน้ำหนัก พร้อมทั้งบันทึกภาพของกลุ่มเป้าหมายเป็นรายบุคคล

8. ทดลองใช้โปรแกรมการลดน้ำหนักสำหรับนักศึกษาที่มีภาวะน้ำหนักเกินเป็นเวลา 8 สัปดาห์ โดยบันทึกข้อมูลเป็นระยะทุกสัปดาห์

9. เมื่อครบ 8 สัปดาห์ ดำเนินการเก็บข้อมูลของกลุ่มเป้าหมายหลังใช้โปรแกรม ได้แก่ น้ำหนักและดัชนีมวลกาย พร้อมทั้งบันทึกภาพของกลุ่มเป้าหมายเป็นรายบุคคล โดยใช้แบบบันทึกข้อมูลการลดน้ำหนัก

10. ทำการวิเคราะห์ข้อมูลจากแบบบันทึกข้อมูลการลดน้ำหนัก โดยใช้สถิติในการวิเคราะห์หาค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และ t-test for dependent samples ในการทดสอบสมมติฐาน

ผลการวิจัย

3.1 โปรแกรมการลดน้ำหนักสำหรับนักศึกษาที่มีภาวะน้ำหนักเกินที่สร้างขึ้นมีค่าดัชนีความสอดคล้องของเนื้อหาเท่ากับ 0.67 แสดงว่า โปรแกรมการลดน้ำหนักสำหรับนักศึกษาที่มีภาวะน้ำหนักเกินมีคุณภาพผ่านเกณฑ์

3.2 การเปรียบเทียบน้ำหนักของกลุ่มเป้าหมายก่อนและหลังการใช้โปรแกรมการลดน้ำหนักสำหรับนักศึกษาที่มีภาวะน้ำหนักเกิน

ตาราง 1 ผลการเปรียบเทียบน้ำหนักของกลุ่มเป้าหมายก่อนและหลังการใช้โปรแกรมการลดน้ำหนักสำหรับนักศึกษาที่มีภาวะน้ำหนักเกิน

น้ำหนัก	ก่อนการทดลอง			หลังการทดลอง			t	P
	n	\bar{X}	S.D.	N	\bar{X}	S.D.		
	20	72.30	12.19	20	69.73	11.79		

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตาราง 1 พบว่า ก่อนการทดลองกลุ่มเป้าหมายมีน้ำหนักเฉลี่ยเท่ากับ 72.30 กิโลกรัม ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 12.19 และหลังการทดลองมีน้ำหนักเฉลี่ยเท่ากับ 69.73 กิโลกรัม ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 11.79 แสดงว่าโปรแกรมการลดน้ำหนักสำหรับนักศึกษาที่มีภาวะน้ำหนักเกินทำให้กลุ่มเป้าหมายมีน้ำหนักลดลง เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยก่อนและหลังการทดลอง (t-test) มีค่าเท่ากับ 7.022 ซึ่งมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

3.3 การเปรียบเทียบดัชนีมวลกายของกลุ่มเป้าหมายก่อนและหลังการใช้โปรแกรมการลดน้ำหนักสำหรับนักศึกษาที่มีภาวะน้ำหนักเกิน

ตาราง 2 ผลการเปรียบเทียบดัชนีมวลกายของกลุ่มเป้าหมายก่อนและหลังการใช้โปรแกรมการลดน้ำหนักสำหรับนักศึกษาที่มีภาวะน้ำหนักเกิน

ดัชนีมวลกาย	ก่อนการทดลอง			หลังการทดลอง			T	P
	n	\bar{X}	S.D.	N	\bar{X}	S.D.		
	20	28.14	3.86	20	27.13	3.69		

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตาราง 2 พบว่า ก่อนการทดลองกลุ่มเป้าหมายมีดัชนีมวลกายเฉลี่ยเท่ากับ 28.14 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 3.86 และหลังการทดลองมีดัชนีมวลกายเฉลี่ยเท่ากับ 27.13 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 3.69 แสดงว่าโปรแกรมการลดน้ำหนักสำหรับนักศึกษาที่มีภาวะน้ำหนักเกินทำให้กลุ่มเป้าหมายมีดัชนีมวลกายลดลง เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยก่อนและหลังการทดลอง (t-test) มีค่าเท่ากับ 7.163 ซึ่งมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

สรุปผลการวิจัยและการอภิปรายผลการวิจัย

จากผลการศึกษาวิจัย เรื่อง ผลการใช้โปรแกรมการลดน้ำหนักสำหรับนักศึกษาที่มีภาวะน้ำหนักเกิน ผู้วิจัยสามารถอภิปรายผลได้ว่าก่อนและหลังการทดลอง กลุ่มเป้าหมายมีน้ำหนักและดัชนีมวลกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยหลังการทดลอง กลุ่มเป้าหมายมีน้ำหนักและดัชนีมวลกายลดลง ทั้งนี้อาจสืบเนื่องมาจากโปรแกรมการลดน้ำหนักสำหรับนักศึกษาที่มีภาวะน้ำหนักเกินที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น เป็นโปรแกรมที่มีคุณภาพและสามารถนำมาใช้ในการลดน้ำหนักได้จริง เพราะเป็นโปรแกรมที่สร้างขึ้นโดยอาศัยความรู้ ความเชี่ยวชาญ การศึกษาค้นคว้าและประสบการณ์ของผู้วิจัย ซึ่งมีประสบการณ์ในการจัดกิจกรรมการลดน้ำหนักร่วมกับหน่วยงานต่าง ๆ และโปรแกรมที่สร้างขึ้นได้ผ่านการตรวจสอบคุณภาพจากผู้เชี่ยวชาญแล้ว นอกจากนี้ยังเป็นโปรแกรมที่สร้างขึ้นโดยคำนึงถึงรูปแบบการดำเนินชีวิตประจำวันของกลุ่มเป้าหมาย ทั้งโปรแกรมการออกกำลังกาย โปรแกรมการรับประทานอาหาร และการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการใช้ชีวิตประจำวัน ซึ่งโปรแกรมจะช่วยอำนวยความสะดวกให้กลุ่มเป้าหมายสามารถปฏิบัติตามโปรแกรมได้ง่ายและต่อเนื่อง โดยการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมนี้เป็นปัจจัยสำคัญที่สุดในการลดน้ำหนัก เพราะการเปลี่ยนพฤติกรรมการกินและการใช้ชีวิตของบุคคลซึ่งอยู่ในยุคที่มีความเปลี่ยนแปลงทางสังคม เศรษฐกิจและเทคโนโลยี ซึ่งมักจะติดกินขนมขบเคี้ยวและอาหารประเภทแป้ง ไขมัน น้ำตาล มีพฤติกรรมนั่งอยู่กับที่ เล่นมือถือหรือดูทีวีเป็นเวลานาน ไม่ออกกำลังกาย ฯลฯ เป็นเรื่องสำคัญที่สุดที่จะส่งผลให้การลดน้ำหนักประสบผลสำเร็จได้ง่ายขึ้น (สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข, 2562) ประกอบกับรูปแบบของโปรแกรมที่กำหนดให้มีการติดตามผลเป็นระยะ และมีการนัดหมายเพื่อพบปะกับผู้วิจัย และจัดกิจกรรมเสริมเพิ่มเติมทุกสัปดาห์ จึงทำให้กลุ่มเป้าหมายสามารถลดน้ำหนักและดัชนีมวลกายลงได้ ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาวิจัยของแสงเทียน ธรรมลิขิตกุล (2559) ที่พบว่า การได้รับการสนับสนุนทางสังคม ได้รับความเข้าใจ ความเห็นใจ กำลังใจ และความช่วยเหลือจะช่วยเอื้อให้นักศึกษาที่มีภาวะอ้วนสามารถลดน้ำหนักได้ โดยมีระบบติดตาม การช่วยเหลือบุคคลที่อ้วน มีบริการอาหารเฉพาะกลุ่ม มีกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพควบคู่กับการเรียน จัดโครงการหรือโปรแกรมการลดน้ำหนัก จัดให้มีอุปกรณ์และสถานที่ออกกำลังกายอย่างเพียงพอ นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับที่ยุพา หนูพอง (2559) พบว่า การกำกับตนเองด้านอาหารและการออกกำลังกาย สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพและลดน้ำหนักได้ จึงควรกระตุ้นให้มีพฤติกรรมออกกำลังกายเพิ่มขึ้น และติดตามผลการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในระยะยาวถึงการคงไว้ซึ่งพฤติกรรมบริโภคอาหารและออกกำลังกาย

กายที่เหมาะสม ถึงแม้ว่าผลการศึกษาวิจัยจะเป็นไปตามสมมติฐาน และสอดคล้องกับงานวิจัยของผู้อื่น แต่ในการดำเนินการวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้พบปัญหาและอุปสรรคหลายประการจากกลุ่มเป้าหมาย ทั้งในเรื่องของการออกกำลังกาย การรับประทานอาหาร และการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการใช้ชีวิตประจำวัน ทั้งนี้เพราะกลุ่มเป้าหมายเป็นนักศึกษาคณะครุศาสตร์ ซึ่งมีภาระงานจากการเรียน และกิจกรรมต่าง ๆ ที่เสริมความเป็นครูเป็นจำนวนมาก ทำให้นักศึกษาบางรายไม่มีเวลาในการปฏิบัติตามโปรแกรมที่กำหนดไว้ได้อย่างเคร่งครัด หรือไม่สามารเข้าร่วมกิจกรรมเสริมเพิ่มเติมทุกสัปดาห์ที่มีการนัดหมายกันได้อย่างสม่ำเสมอ เช่น ไม่สามารถออกกำลังกายตามระยะเวลาที่กำหนด ไม่สามารถเลือกรับประทานอาหารตามโปรแกรมจากโรงอาหารของมหาวิทยาลัยได้ และไม่สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการนอนได้ เป็นต้น ซึ่งพฤติกรรมดังกล่าวล้วนส่งผลต่อน้ำหนักและดัชนีมวลกายของกลุ่มเป้าหมายทั้งสิ้น

ข้อเสนอแนะการวิจัย

1. ข้อเสนอแนะสำหรับการนำผลวิจัยไปใช้

ในการนำโปรแกรมการลดน้ำหนักสำหรับนักศึกษาที่มีภาวะน้ำหนักเกินไปใช้จะต้องมีการกำหนดมาตรการในการควบคุมพฤติกรรมลดน้ำหนักของกลุ่มเป้าหมายที่เป็นระบบ เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายปฏิบัติตามโดยเคร่งครัด ควรมีการกระตุ้นและติดตามผลการลดน้ำหนักของกลุ่มเป้าหมายอย่างเป็นระบบและต่อเนื่อง และควรมีการเสริมแรงกลุ่มเป้าหมายเป็นระยะ ด้วยการให้รางวัลสำหรับผู้ที่สามารถปฏิบัติตามโปรแกรม มีน้ำหนักและดัชนีมวลกายลดลงตามที่กำหนด

2. ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยในครั้งต่อไป

2.1 ควรศึกษาผลการใช้โปรแกรมการลดน้ำหนักสำหรับกลุ่มเป้าหมายอื่นๆ เช่น ผู้สูงอายุ เด็กและเยาวชนที่มีความเสี่ยงต่อการมีภาวะน้ำหนักเกิน

2.2 ควรเพิ่มระยะเวลาในการทำการศึกษาค้นคว้าผลการใช้โปรแกรมการลดน้ำหนักให้มากขึ้น ทั้งนี้เพื่อเป็นการเพิ่มประสิทธิภาพของการลดน้ำหนัก

2.3 ควรศึกษาความคงทนของการลดน้ำหนักของกลุ่มเป้าหมายหลังจากจบโปรแกรม

รายการอ้างอิง

- คมสันต์ นารากันสุชาติ. (2560). โรคอ้วนส่งผลเสียต่อสมองการรับรู้แย่ง. สืบค้น 4 มีนาคม 2560, จาก <http://news.voicetv.co.th/world/48152.html>
- นฤมล ตรีเพชรศรีอุไร และ เดช เกตุฉ่า. (2560). การพัฒนาเครื่องมือวัดความฉลาดทางสุขภาพเกี่ยวกับโรคอ้วนของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3 (ระยะที่ 1) .สืบค้น 4 มีนาคม 2560, จาก http://www.hed.go.th_mod/%E%/งานวิจัย
- ยุพา หนูฟอง. (2559). ผลของโปรแกรมการกำกับตนเองด้านอาหารและการออกกำลังกายต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหาร การออกกำลังกายและน้ำหนักของ นักศึกษาที่มีภาวะอ้วน. *วารสารพยาบาลสงขลานครินทร์*. 36(2), 78-92.
- สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข. (2562). โครงการผลการใช้โปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพต่อการลดน้ำหนักของเด็กมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา. สืบค้น 30 สิงหาคม 2562, จาก <https://www.hsri.or.th/researcher/media/news/detail/6794>
- แสงเทียน ธรรมลิขิตกุล. (2559). ปัญหาอุปสรรคและแนวทางการแก้ไข การลดน้ำหนักของนักศึกษาพยาบาลที่มีภาวะอ้วน คณะพยาบาลศาสตร์เกื้อการุณย์ มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช. *วารสารเกื้อการุณย์*. 23(2), 30.
- สมศักดิ์ ถิ่นขจี และพูลศักดิ์ พุ่มวิเศษ. (2559). พฤติกรรมการลดความอ้วนของนักศึกษาระดับปริญญาตรี จังหวัดนนทบุรี. *วารสารบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ในพระบรมราชูปถัมภ์*. 10(1), 73.