

บทที่ 5

สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยปฏิบัติการ เรื่อง การศึกษาผลของการลดน้ำหนักด้วย 4 อ. ของกลุ่มแม่บ้านแม่ทา โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการลดน้ำหนักด้วย 4 อ. ซึ่งประกอบด้วย อารมณ์ อาหาร ออกกำลังกาย อบสมุนไพรรวมของแม่บ้านแม่ทา ตำบลแม่ทา อำเภอแม่อน จังหวัดเชียงใหม่ ที่มีอายุระหว่าง 25-29 ปี มีค่าดัชนีมวลกายมากกว่า 25 กิโลกรัมต่อตารางเมตร จำนวน 20 คน โดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเองมาเป็นแนวทางในการดำเนินการปฏิบัติกิจกรรม 4 อ. คือ อารมณ์ อาหาร ออกกำลังกาย อบสมุนไพรรวมรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติการแจกแจงความถี่ เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนก่อนและหลัง ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและค่าร้อยละ ผลการวิจัยสรุปได้ ดังนี้

สรุปผล

สรุปผลการลดน้ำหนักการปฏิบัติกิจกรรมด้วย 4 อ. ของกลุ่มแม่บ้านแม่ทา จำนวน 20 คน เป็นระยะเวลา จำนวน 6 สัปดาห์ จากข้อมูลทั่วไป พบว่า กลุ่มแม่บ้านแม่ทาที่เป็นกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ มีอายุระหว่าง 40 – 49 ปี คิดเป็นร้อยละ 30 มีระดับการศึกษาชั้นประถมศึกษา ร้อยละ 75 มีอาชีพเกษตรกร ร้อยละ 65 สถานภาพคู่ ร้อยละ 90 กลุ่มตัวอย่างทั้งหมดมีค่าดัชนีมวลกายมากกว่า 25 กิโลกรัมต่อตารางเมตร มีน้ำหนักเกินระดับอ้วนปานกลาง ร้อยละ 90 มีภาวะระดับอ้วนมาก ร้อยละ 10 กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ไม่มีโรคประจำตัว และเมื่อให้ประเมินสถานะสุขภาพของตนเองกลุ่มตัวอย่างประเมินว่าสุขภาพตนเองอยู่ในเกณฑ์ดี และไม่ดีเท่ากันคิดเป็นร้อยละ 50 กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ไม่มีญาติสายตรงเป็นโรคอ้วน ร้อยละ 65 ไม่มีญาติสายตรงที่เสียชีวิตจากโรคความดันโลหิตสูง เบาหวาน หัวใจและหลอดเลือด คิดเป็นร้อยละ 75 กลุ่มตัวอย่างทั้งหมดมีการออกกำลังกาย ส่วนใหญ่ออกกำลังกายด้วยกิจกรรมแอโรบิก คิดเป็นร้อยละ 80 ผลที่ได้จากการวิจัยพบว่า กลุ่มแม่บ้านแม่ทามีน้ำหนักตัวลดลง จำนวน 19 คน น้ำหนักตัวคงที่ จำนวน 1 คน น้ำหนักตัวลดลงโดยรวม คิดเป็นร้อยละ 95 น้ำหนักตัวก่อนดำเนินการ จำนวน 20 คน เฉลี่ย 66.45 กิโลกรัม

หลังดำเนินการน้ำหนักตัว จำนวน 20 คน ลดลงเฉลี่ย 63.62 กิโลกรัม เฉลี่ยโดยรวมน้ำหนักลดลง 0.47 กิโลกรัม/สัปดาห์ ผลการเปลี่ยนแปลงค่าดัชนีมวลกาย พบว่า กลุ่มแม่บ้านแม่ทามีค่าดัชนีมวลกายลดลง จำนวน 19 คน ค่าดัชนีมวลกายครั้งที่ คิดเป็นร้อยละ 5 ค่าดัชนีมวลกายลดลง คิดเป็นร้อยละ 95 ค่าดัชนีมวลกายก่อนดำเนินการ จำนวน 20 คน เฉลี่ย 27.12 หลังดำเนินการค่าดัชนีมวลกาย จำนวน 20 คน ลดลงเฉลี่ย 25.91 ค่าดัชนีมวลกายเฉลี่ยลดลง 1.36 / 6 สัปดาห์ เฉลี่ยลดลง 0.22 / สัปดาห์

ผลการเปลี่ยนแปลงความรู้ เรื่อง อารมณ์ อาหาร ออกกำลังกาย ออบสมุนไพรร พบว่า กลุ่มแม่บ้านแม่ทา จำนวน 20 คน มีการเปลี่ยนแปลงเรื่องความรู้เพิ่มขึ้นจากเดิมก่อนดำเนินการ คิดเป็นร้อยละ 66 หลังดำเนินการมีการเปลี่ยนแปลงเพิ่มขึ้นคิดเป็นร้อยละ 89.75 โดยมีการเปลี่ยนแปลงความรู้ด้านอารมณ์จากเดิม คิดเป็นร้อยละ 13.75 เปลี่ยนแปลงเพิ่มขึ้น คิดเป็นร้อยละ 22.50 ความรู้ด้านอาหารจากเดิม คิดเป็นร้อยละ 17.25 เปลี่ยนแปลงเพิ่มขึ้น คิดเป็นร้อยละ 21.75 ความรู้ด้านออกกำลังกายเดิม คิดเป็นร้อยละ 15.50 เปลี่ยนแปลงเพิ่มขึ้น คิดเป็นร้อยละ 22.50 และ ความรู้ด้านออบสมุนไพรรเดิม คิดเป็นร้อยละ 19.50 เปลี่ยนแปลงเพิ่มขึ้น คิดเป็นร้อยละ 23 สรุปผล ความรู้เรื่องอารมณ์ อาหาร ออกกำลังกาย ออบสมุนไพรร กลุ่มแม่บ้านแม่ทามีการเปลี่ยนแปลงความรู้มากที่สุด เรื่อง ออบสมุนไพรร รองลงมาคือ เรื่อง อารมณ์ ออกกำลังกาย และอาหารตามลำดับ

การรับรู้ความสามารถตนเองภายหลังการปฏิบัติกิจกรรม 4 อ. ที่ประกอบด้วย เรื่อง อารมณ์ อาหาร ออกกำลังกาย ออบสมุนไพรร เป็นระยะเวลาจำนวน 6 สัปดาห์ กลุ่มตัวอย่างมีระดับของการรับรู้ความสามารถตนเองโดยรวมเพิ่มขึ้นอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ย 2.92 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.09 เมื่อพิจารณาการรับรู้ความสามารถตนเองในแต่ละด้าน ประกอบด้วย อารมณ์ อาหาร ออกกำลังกาย ออบสมุนไพรร พบว่า ระดับการรับรู้ความสามารถตนเองทั้ง 4 อ. อยู่ในระดับมาก โดยมีค่าเฉลี่ยตามลำดับดังนี้ อารมณ์มีค่าเฉลี่ย 2.90 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.12 อาหารมีค่าเฉลี่ย 2.88 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.18 ออกกำลังกาย มีค่าเฉลี่ย 2.95 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.09 ออบสมุนไพรรมีค่าเฉลี่ย 2.97 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.10 โดยอารมณ์และออบสมุนไพรร เป็นกิจกรรมที่มีค่าเฉลี่ยเปลี่ยนแปลงก่อนและหลังการปฏิบัติกิจกรรมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ความคาดหวังในผลลัพธ์ภายหลังปฏิบัติกิจกรรม 4 อ. ที่ประกอบด้วย เรื่อง อารมณ์ อาหาร ออกกำลังกาย ออบสมุนไพรร เป็นระยะเวลาจำนวน 6 สัปดาห์ กลุ่มตัวอย่างมีระดับของความคาดหวังในผลลัพธ์โดยรวมเพิ่มขึ้นอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ย 2.98 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.04 เมื่อพิจารณาความคาดหวังในผลลัพธ์ในแต่ละด้าน ประกอบด้วย อารมณ์ อาหาร ออกกำลังกาย ออบสมุนไพรร พบว่า ระดับความคาดหวังในผลลัพธ์ทั้ง 4 อ.อยู่ในระดับมาก โดยมีค่าเฉลี่ยตามลำดับ

ดังนั้น อารมณ์มีค่าเฉลี่ย 2.94 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.11 อาหารมีค่าเฉลี่ย 2.99 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.04 ออกกำลังกาย มีค่าเฉลี่ย 3.00 ออบสมุนไพรมีค่าเฉลี่ย 3.60 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.00 โดยออบสมุนไพรมีค่าเฉลี่ยเปลี่ยนแปลงก่อนและหลังการปฏิบัติกิจกรรมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการวัดพฤติกรรมภายหลังปฏิบัติกิจกรรม 4 อ. ที่ประกอบด้วย เรื่อง อารมณ์ อาหาร ออกกำลังกาย ออบสมุนไพรมีค่าเฉลี่ยเปลี่ยนแปลงก่อนและหลังการปฏิบัติกิจกรรมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อพิจารณาพฤติกรรมในแต่ละส่วนประกอบ เรื่อง อารมณ์ อาหาร ออกกำลังกาย ออบสมุนไพรมีค่าเฉลี่ยเปลี่ยนแปลงก่อนและหลังการปฏิบัติกิจกรรมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

อภิปรายผล

จากการวิจัยผลการลดน้ำหนักหลังการปฏิบัติกิจกรรมด้วย 4 อ. ของกลุ่มแม่บ้านแม่ทา ตำบลแม่ทาอำเภอแม่ออน จังหวัดเชียงใหม่ ที่มีอายุระหว่าง 25-59 ปี มีค่าดัชนีมวลกายมากกว่า 25 กิโลกรัมต่อตารางเมตร จำนวน 20 คน เป็นระยะเวลา จำนวน 6 สัปดาห์ ผลที่ได้จากการวิจัยพบว่า กลุ่มแม่บ้านแม่ทาน้ำหนักตัวลดลง จำนวน 19 คน น้ำหนักตัวคงที่ จำนวน 1 คน น้ำหนักตัวลดลง คิดเป็นร้อยละ 95 น้ำหนักตัวก่อนดำเนินการ จำนวน 20 คน เฉลี่ย 66.45 กิโลกรัม หลังดำเนินการ น้ำหนักตัว จำนวน 20 คน ลดลงเฉลี่ย 63.62 กิโลกรัม โดย เฉลี่ยน้ำหนักลดลง 0.47 กิโลกรัม/สัปดาห์ ผลการเปลี่ยนแปลงค่าดัชนีมวลกาย พบว่า กลุ่มแม่บ้านแม่ทาน้ำหนักตัวลดลง จำนวน 19 คน ค่าดัชนีมวลกายคงที่ คิดเป็นร้อยละ 5 ค่าดัชนีมวลกายลดลง คิดเป็นร้อยละ 95 ค่าดัชนีมวลกายก่อนดำเนินการ จำนวน 20 คน เฉลี่ย 27.12 หลังดำเนินการค่าดัชนีมวลกาย จำนวน 20 คน ลดลงเฉลี่ย 25.91 ค่าดัชนีมวลกายเฉลี่ยลดลง 1.36/6 สัปดาห์ เฉลี่ยลดลง 0.22/สัปดาห์ แสดงให้เห็นว่าผลของการปฏิบัติกิจกรรม 4 อ. ซึ่งประกอบด้วยเรื่อง อารมณ์ อาหาร ออกกำลังกาย ออบสมุนไพรมีค่าเฉลี่ยเปลี่ยนแปลงก่อนและหลังการปฏิบัติกิจกรรมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ผลจากข้อมูลทั่วไป พบว่า กลุ่มแม่บ้านแม่ทาที่เป็นกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีอายุเฉลี่ยมากที่สุดร้อยละ 30 อยู่ระหว่าง 40-49 ปี ซึ่งอยู่ในวัยที่มีวุฒิภาวะความรับผิดชอบตัวเองได้ มีน้ำหนักตัวเฉลี่ยร้อยละ 65 อยู่ระหว่าง 60-69 กิโลกรัม ซึ่งจัดอยู่ในกลุ่มอ้วนปานกลาง ระดับการศึกษาที่มีความสามารถอ่านออกเขียนได้ทุกคนเฉลี่ยร้อยละ 75 เรียนจบชั้นประถมศึกษา มีอาชีพเกษตรกรร้อยละ 65 แสดงให้เห็นว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีกิจกรรมทางกายเป็นประจำจากงานอาชีพ และพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีการออกกำลังกายอยู่แล้ว คิดเป็นร้อยละ 100 ตามศักยภาพของแต่ละคน เช่น แอโรบิก วิ่ง เดินเร็ว ไม้พลอง บันจอร์ยาน ออกกำลังกายด้วยยางยืด แต่จากการสอบถามข้อมูลเบื้องต้นกลุ่มแม่บ้านแม่ทาไม่ได้มีความรู้ว่าการออกกำลังกายที่ไม่เป็นไปตามหลักการออกกำลังกายที่ประกอบด้วยความบ่อย ความหนัก ของกิจกรรมที่ปฏิบัติ และระยะเวลาที่เหมาะสมกับกิจกรรมก็จะไม่ส่งผลต่อการมีสุขภาพดีเท่าที่ควร พบว่า กลุ่มแม่บ้านแม่ทามีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่ไม่มีความต่อเนื่อง พฤติกรรมการรับประทานอาหารที่ไม่ถูกต้องเนื่องจากมีการรับประทานอาหารที่มีพลังงานมาก รับประทานจุบจิบ ดื่มเครื่องดื่มที่แอลกอฮอล์บ้าง ไม่มีการควบคุมตนเองในเรื่องการรับประทานอาหาร ประกอบกับยังไม่มี ความมุ่งมั่นตั้งใจในการลดน้ำหนักอย่างจริงจัง พฤติกรรมนี้จึงส่งผลให้มีภาวะน้ำหนักเกิน

ในการดำเนินงานวิจัยนี้ได้มีการนำปฏิบัติการ 4 อ. ซึ่งประกอบด้วยเรื่อง อารมณ์ อาหาร ออกกำลังกาย อบสมุนไพรรวมเข้าเพื่อให้กลุ่มแม่บ้านแม่ทา จำนวน 20 คน ได้ปฏิบัติในการดูแลสุขภาพเพื่อช่วยควบคุมในการลดน้ำหนัก ตลอดระยะเวลา 6 สัปดาห์ ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเอง เริ่มตั้งแต่การประเมินตนเองด้วยแบบสอบถามแล้วจึงให้ความรู้โดยการสอนและฝึกทักษะปฏิบัติการ 4 อ. ซึ่งประกอบด้วยเรื่อง อารมณ์ อาหาร ออกกำลังกาย อบสมุนไพรรวมเข้าและให้กลุ่มตัวอย่างได้มีการเรียนรู้จากผู้ที่ประสบความสำเร็จจากการทำกิจกรรมเพื่อลดน้ำหนัก และการจดบันทึกกิจกรรมที่กลุ่มตัวอย่างได้ปฏิบัติกิจกรรมจนครบ 6 สัปดาห์ ส่งผลทำให้กลุ่มตัวอย่างมีการเปลี่ยนแปลงความรู้เรื่อง อารมณ์ อาหาร ออกกำลังกาย อบสมุนไพรรวมเข้าเพิ่มขึ้นจากเดิมก่อนดำเนินการ คิดเป็นร้อยละ 66 หลังดำเนินการมีการเปลี่ยนแปลงเพิ่มขึ้นคิดเป็นร้อยละ 89.75 ผลการเปลี่ยนแปลงความรู้มากที่สุดเรื่อง อารมณ์ รองลงมาคือ อาหาร ออกกำลังกาย และอบสมุนไพรรวมเข้า การเปลี่ยนแปลงเรื่องความรู้นี้ ทำให้กลุ่มแม่บ้านได้มีการนำความรู้ไปปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเองในการลดน้ำหนัก ซึ่งในการดำเนินงานวิจัยนี้กลุ่มแม่บ้านได้รับทราบแนวทางการปฏิบัติตนเพื่อการมีสุขภาพดีและช่วยลดปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่าง ๆ ที่สำคัญได้ การให้ความรู้เรื่องการมีความมุ่งมั่นตั้งใจ อาหารลดน้ำหนัก การออกกำลังกายที่เหมาะสม และการอบสมุนไพรรวมเข้าที่ถูกต้อง ทำให้ปฏิบัติบรรลุผลสำเร็จ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ โบค ไควเออร์ เอ (Bocquier A, 2001) ได้ทำการศึกษาเรื่องความรู้ทัศนคติในการปฏิบัติตัวของ

ผู้ที่เป็นโรคอ้วนในประเทศฝรั่งเศส ซึ่งมีวัตถุประสงค์เพื่ออธิบายความรู้ทัศนคติและการปฏิบัติตัวในผู้ใหญ่ที่เป็นโรคอ้วน โดยการสัมภาษณ์ผลกลุ่มตัวอย่างทางโทรศัพท์จำนวน 600 คน ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่รู้ถึงปัญหาของน้ำหนักตัวที่เป็นผลร้ายต่อสุขภาพและยอมรับที่จะทำการแก้ไขปัญหาน้ำหนักเกินและกลุ่มตัวอย่างร้อยละ 64 สามารถลดน้ำหนักได้ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ ควงพร แก้วศิริ และคณะ (2544) ได้ศึกษาผลการให้โภชนศึกษาเพื่อพัฒนาความสามารถในการดูแลสุขภาพด้านโภชนาการด้วยตนเองในวัยเรียนในเขตชนบทจังหวัดชัยภูมิ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ถึงชั้นปีที่ 2 จำนวน 214 คน ทำการศึกษา 2 ขั้นตอน คือ ขั้นตอนที่ 1 หาข้อมูลพื้นฐาน ขั้นตอนที่ 2 ให้โภชนศึกษาด้วยวิธีการบรรยาย และกิจกรรมกลุ่มมีการกระตุ้นด้วยกิจกรรมที่มีการแข่งขันชิงรางวัล พบว่า การให้โภชนศึกษาในวัยเรียน ซึ่งมีระดับความสามารถแตกต่างกัน โดยใช้กิจกรรมกลุ่มและวิธีการที่หลากหลายช่วยให้เด็กสนใจและรับรู้ได้ก็สามารถพัฒนาความรู้ความสามารถในการดูแลสุขภาพได้ดีขึ้น

ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มแม่บ้านแม่ทา จำนวน 20 คน มีการเปลี่ยนแปลงการรับรู้ความสามารถตนเองเรื่อง อารมณ์ อาหาร ออกกำลังกาย อบสมุนไพรร เพิ่มขึ้นจากเดิมก่อนดำเนินการ โดยมีค่าเฉลี่ยจาก 2.80 เปลี่ยนแปลงค่าเฉลี่ยเพิ่มขึ้นเป็น 2.92 มีผลค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก มีการเปลี่ยนแปลงความคาดหวังในผลลัพธ์ของเรื่อง อารมณ์ อาหาร ออกกำลังกาย อบสมุนไพรร เพิ่มขึ้นจากเดิม โดยมีค่าเฉลี่ยจาก 2.92 เปลี่ยนแปลงค่าเฉลี่ยเพิ่มขึ้นเป็น 2.98 มีผลค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก มีผลการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเรื่อง อารมณ์ อาหาร ออกกำลังกาย อบสมุนไพรร เพิ่มขึ้นจากเดิม โดยมีค่าเฉลี่ยจาก 2.74 เปลี่ยนแปลงค่าเฉลี่ยเพิ่มขึ้นเป็น 2.85 มีผลค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก เปรียบเทียบผลการเปลี่ยนแปลงค่าเฉลี่ยเรื่อง อารมณ์ อาหาร ออกกำลังกาย อบสมุนไพรร โดยเปรียบเทียบกับผลการเปลี่ยนแปลงเรื่องความรู้ 4 อ. การรับรู้ความสามารถตนเองเรื่อง 4 อ. ความคาดหวังในผลลัพธ์ของ 4 อ. และวัดพฤติกรรมเรื่อง 4 อ. พบว่า มีค่าเฉลี่ยก่อนและหลังปฏิบัติกิจกรรม 4 อ. มีผลการเปลี่ยนแปลงโดยรวมมากที่สุดเรื่อง อบสมุนไพรร รองลงมาคือ เรื่อง อาหาร และเรื่อง ออกกำลังกาย มีผลการเปลี่ยนแปลงโดยรวมน้อยที่สุดเรื่อง อารมณ์ ซึ่งมีผลค่าเฉลี่ยทั้ง 4 อ. อยู่ในระดับมาก จะเห็นได้ว่าการปฏิบัติกิจกรรม 4 อ. โดยมีการปฏิบัติกิจกรรมผสมผสานกัน ส่งผลทำให้น้ำหนักตัวของกลุ่มแม่บ้านลดลง โดยเฉลี่ย จำนวน 20 คน เฉลี่ยลดลง 2.80 กิโลกรัม

ในการดำเนินการวิจัยนี้ได้มีความสอดคล้องกับทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเอง โดยได้นำทฤษฎีนี้มาปรับใช้เป็นกระบวนการในการดำเนินกิจกรรม ส่งผลทำให้กลุ่มแม่บ้านมีการเปลี่ยนแปลงการรับรู้ความสามารถของตนเองมีระดับเพิ่มขึ้น มีการเปลี่ยนแปลงความคาดหวังในผลลัพธ์ของอารมณ์ อาหาร ออกกำลังกาย อบสมุนไพรรมีระดับเพิ่มขึ้น และพฤติกรรมเรื่องอารมณ์

อาหาร ออกกำลังกาย อบรมไพร่ พฤติกรรมดีขึ้นจากเดิม ส่งผลทำให้น้ำหนักลดลง ในการทำกิจกรรมนี้ได้รับความร่วมมือจากผู้ที่เคยได้รับคำแนะนำในปฏิบัติกิจกรรมเพื่อลดน้ำหนัก โดยนำการปฏิบัติกิจกรรมเรื่อง อารมณ์ อาหาร ออกกำลังกาย อย่างถูกวิธีและเหมาะสมแล้วได้นำไปปฏิบัติกิจกรรมระยะเวลา 3 เดือน ทำให้น้ำหนักตัวจากเดิม 79 กิโลกรัม น้ำหนักตัวลดลงเหลือ 71 กิโลกรัม ซึ่งสามารถลดลงได้ จำนวน 8 กิโลกรัม มาเป็นผู้เล่าประสบการณ์ที่สำเร็จให้กับกลุ่มแม่บ้านแม่ทา ฟังเพื่อให้เห็นแบบอย่างจากผู้อื่น เป็นการกระตุ้นทางอารมณ์ให้เกิดกำลังใจ และใช้คำพูดชักจูงให้กลุ่มแม่บ้านเห็นว่าทุกคนมีความสามารถในการปฏิบัติได้ถ้ามีความตั้งใจจริง และเกิดความคาดหวังในผลลัพธ์จากการทำกิจกรรมซึ่งการทำกิจกรรมนี้ทำให้กลุ่มแม่บ้านได้มีโอกาสสอบถามพร้อมทั้งได้รับคำแนะนำในเรื่องความตั้งใจในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม และการปฏิบัติอย่างจริงจังแล้วทำให้กลุ่มแม่บ้านสามารถควบคุมการลดน้ำหนักลงได้ ซึ่งสอดคล้องกับ จิววรรณ ตั้งกิตติภัทรพร (2549) ที่ได้ทำการศึกษาค้นคว้าควบคุมน้ำหนักและภาวะโภชนาการของพนักงานบริษัทแห่งหนึ่ง มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาค้นคว้าน้ำหนัก ภาวะโภชนาการและอำนาจการทำนายของเจตคติกับบรรทัดฐานกลุ่มอ้างอิงต่อความตั้งใจในการควบคุมน้ำหนักของพนักงานบริษัทจำนวน 54 คน เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาประกอบด้วย แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป

และแบบสอบถามการปฏิบัติตนในการควบคุมน้ำหนักที่ผู้ศึกษาสร้างขึ้นตามทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลของ เอเจน และฟิชไบน์ (Ajzen & Fishbien, 1980) สรุปผลการศึกษาพบว่า ประชากรร้อยละ 70 มีเจตคติต่อการปฏิบัติตนในการควบคุมน้ำหนักในทางบวก และประชากรร้อยละ 50 มีบรรทัดฐานกลุ่มอ้างอิงต่อการปฏิบัติตนในการควบคุมน้ำหนักในทางบวก ซึ่งสอดคล้องกับ พิสมัย นนประสาท (2547) ได้ศึกษาผลการให้คำปรึกษาตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการต่อการลดน้ำหนัก ของนักเรียนที่เป็นโรคอ้วน โดยใช้รูปแบบของการให้คำปรึกษาและการดำเนินกิจกรรมให้คำปรึกษา 8 กิจกรรม กับนักเรียนกลุ่มตัวอย่างที่เป็นโรคอ้วน จำนวน 7 คน ผลการให้คำปรึกษานักเรียนมากกว่าร้อยละ 50 สามารถปรับพฤติกรรมมารับประทานอาหารควบคู่กับการปรับพฤติกรรมการออกกำลังกายได้ดีขึ้น และมีน้ำหนักตัวลดลงโดยเฉลี่ย 2.53 กิโลกรัม ซึ่งสอดคล้องกับ ไมค์ ออดาม (Mike Adams, 2004) The USDA ได้ทำการศึกษาพบว่า การลดน้ำหนักโดยให้คำปรึกษาเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกับผู้เชี่ยวชาญ มีความสำคัญมากกว่าเรื่อง สารอาหาร การเลือกอาหารที่เหมาะสมเป็นก้าวแรกที่สำคัญในการลดน้ำหนัก แต่การยอมให้นักโภชนาการช่วยแนะแนวทางให้สั้นก่อนให้เกิดผลที่แตกต่างอย่างยิ่ง ซึ่งมีแผนการลดน้ำหนักผ่านทางระบบอัตโนมัติและระบบคอมพิวเตอร์มากมายที่อาจช่วยให้ลดน้ำหนักได้ แต่จากการศึกษาพบว่า ผู้ที่ประสบความสำเร็จในการลดน้ำหนักได้นั้น ต้องอาศัยปฏิสัมพันธ์โดยตรงกับนักโภชนาการ ซึ่งสอดคล้องกับ ดีแองเจอริส (Deangelis, 2004) The Journal of American Medical Association ได้แสดงให้เห็นว่าการรักษาโรคอ้วน

โดยการปรับพฤติกรรมผ่านทางจดหมายอิเล็กทรอนิกส์ (e-mail) ประสบความสำเร็จกว่าโปรแกรมการลดน้ำหนักแบบการสื่อสารด้วยระบบแบบอื่น (on-line) โดยผู้เข้าร่วมโปรแกรมที่รับการติดต่อเพื่อดูแลพฤติกรรมเป็นรายสัปดาห์และมีการโต้ตอบเป็นรายบุคคล สามารถลดน้ำหนักได้ดีกว่าเมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มที่ได้รับเว็บไซต์ที่ให้ความรู้ธรรมดา

และการทำวิจัยครั้งนี้ได้นำการปฏิบัติกิจกรรม 4 ข้อ คือ เรื่องอารมณ์ อาหาร ออกกำลังกาย อบรมสมุนไพร มาผสมผสานกัน โดยได้นำเรื่อง การอบรมสมุนไพรมาใช้ในการช่วยผ่อนคลายกล้ามเนื้อ บรรเทาอาการปวดเมื่อยและกระตุ้นระบบไหลเวียนเลือดให้ดีขึ้นเพื่อการมีสุขภาพดีของกลุ่มแม่บ้านในการลดน้ำหนัก ซึ่งสอดคล้องกับ โรบีดีและคณะ (Riebe D. et al, 2003) ได้พัฒนาโปรแกรมการดูแลน้ำหนักตัว โดยอยู่บนพื้นฐานการรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพที่ดี ออกกำลังกายสม่ำเสมอ เปลี่ยนพฤติกรรมโดยอาศัยตัวแบบทฤษฎีถ่ายโอนซึ่งเน้นการมีวิถีสุขภาพที่ดีมากกว่าลดน้ำหนักเพียงอย่างเดียว ใช้เวลา 6 เดือน ทำการประเมินโดยชั่งน้ำหนักตัว หามวลร่างกาย ค่าดัชนีมวลกาย คอเลสเตอรอลรวม ไชมันความหนาแน่นสูง (HDL-C) ไชมันความหนาแน่นต่ำ (LDL-C) และอาหารย้อนหลังที่รับประทาน 24 ชั่วโมง ในช่วงเวลา 3 เดือน และ 6 เดือน พบว่าหลัง 3 เดือนผ่านไป น้ำหนักตัว เปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกาย คอเลสเตอรอลโดยรวม ไชมันความหนาแน่นต่ำ (LDL-C) ลดลง ค่าดัชนีมวลกายมีแนวโน้มดีขึ้น และเมื่อเวลาผ่านไป 6 เดือน พบว่า น้ำหนักตัว คอเลสเตอรอลรวมและไขมันความหนาแน่นต่ำ (LDL-C) ลดลงกว่าเดิม ซึ่งสอดคล้องกับ ขวัญจิต อินเหยี่ยว (2542)

การศึกษารับรู้ความสามารถของตนเองและพฤติกรรมควบคุมน้ำหนักของนักศึกษา อาชีวศึกษา ผลการศึกษาสรุปได้ว่า การออกกำลังกายที่เหมาะสมกับการลดน้ำหนักเป็นการออกกำลังกายแบบแอโรบิค คือ การออกกำลังกายชนิดที่มีความแรงพอเหมาะ ระยะเวลาานเพียงพอ และกระทำอย่างสม่ำเสมอส่งผลถึงการเผาผลาญไขมัน การออกกำลังกายแอโรบิคต้องทำติดต่อกันนาน 15-45 นาที อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ชนิดของการออกกำลังกายแอโรบิค คือ การว่ายน้ำ การวิ่ง การปั่นจักรยาน การเดิน ซึ่งสอดคล้องกับ คับเบิ้ลยู เคอร์รี่ และคณะ (W. Kerry and other, 2005) ศึกษาเรื่อง ช่วงเวลาของการนั่งในขณะทำงานของคนงานชาวออสเตรเลียที่มีภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วน โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นคนงานจำนวน 1,579 คน ผลการศึกษาพบว่า เพศชายมีภาวะน้ำหนักเกินมากกว่าเพศหญิง และมีค่าเฉลี่ยของช่วงเวลาการนั่งทำงานมากกว่าเพศหญิง ซึ่งเพศชายนั่งทำงานมากกว่าวันละ 6 ชั่วโมง สรุปได้ว่าช่วงระยะเวลาการนั่งทำงานมีความสัมพันธ์กับภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วน ผู้ศึกษาได้เสนอแนะว่า ควรมีกิจกรรมการเคลื่อนไหวระหว่างการทำงาน เพื่อไม่ให้เกิดภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วน ซึ่งสอดคล้องกับ มนชยา พลอยล้อมแสง (2547) ได้ศึกษาการให้คำปรึกษารายบุคคลตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ เพื่อลดน้ำหนักของผู้มีน้ำหนักเกิน

เป็นการศึกษาโดยใช้เทคนิคการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยมร่วมกับโภชนบัญญัติ 9 ประการ กับผู้รับคำปรึกษา เพศหญิง อายุ 26 ปี 10 เดือน ส่วนสูง 162 เซนติเมตร น้ำหนัก 74 กิโลกรัม ค่าดัชนีมวลกาย 28.20 กิโลกรัมต่อตารางเมตร ไม่มีโรคประจำตัว ซึ่งหลังจากให้คำปรึกษาเวลา 2 เดือน ผู้รับคำปรึกษามีพฤติกรรมการกินที่เหมาะสมสามารถลดน้ำหนักได้ 5.25 กิโลกรัม การปรับพฤติกรรมโดยใช้เทคนิคการให้คำปรึกษาช่วยให้น้ำหนักตัวลดลงและสร้างพฤติกรรมการกินใหม่ที่เหมาะสมจนเกิดความเคยชิน ผลการทำวิจัยครั้งนี้ กลุ่มแม่บ้านนอกจากมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดูแลสุขภาพแล้ว ยังพบว่าการนำการดูแลสุขภาพด้วยการอบสมุนไพรมาผสมผสาน โดยมีกิจกรรมอบสมุนไพร สัปดาห์ละ 1 ครั้ง เพื่อช่วยในการกระตุ้นระบบไหลเวียนเลือดให้ดียิ่งขึ้นและช่วยผ่อนคลายกล้ามเนื้อเพื่อการมีสุขภาพดี ผ่อนคลายการปวดเมื่อย ทำให้กลุ่มแม่บ้านแม่ทาที่ปฏิบัติกิจกรรมตามขั้นตอนมีความรู้สึกสดชื่น สบาย ผ่อนคลาย และมีความพึงพอใจมากทุกรายหลังเข้ารับบริการอบสมุนไพร

การศึกษาของงานแพทย์แผนไทย ฝ่ายเภสัชกรรมชุมชน โรงพยาบาลกันทรลักษณ์ จังหวัดศรีสะเกษ (2550) ที่ได้ศึกษาผลกระทบของการอบไอน้ำสมุนไพรที่มีต่อร่างกาย ได้แก่ ชีพจร การหายใจ ความดันโลหิต ในอาสาสมัคร 160 คน ควบคุมความร้อนของห้องอบ ที่ 40 องศาเซลเซียส ความชื้นสัมพัทธ์ร้อยละ 90 พบว่า ในขณะที่อบไอน้ำ ชีพจรเพิ่มขึ้น 20 ครั้งต่อนาที อัตราการหายใจ เพิ่มขึ้น 6 ครั้งต่อนาที ความดันเลือดลดลง อย่างละ 10 มิลลิเมตรปรอท ซึ่งไม่ทำให้เกิดอันตราย หลังเสร็จสิ้นการอบไอน้ำแล้ว อัตราชีพจร อัตราการหายใจ และความดันโลหิตจะกลับคืนสู่ปกติภายในเวลา 20 นาที ในการดูแลสุขภาพโดยใช้วิธีผสมผสานด้วยการอบสมุนไพร ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ บุญเรือง นิยมพร และคณะ (2538) ได้ศึกษาการอบไอน้ำสมุนไพร โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลกระทบของการอบไอน้ำที่มีต่อร่างกาย โดยใช้รูปแบบการวิจัยปัญหา (Research and Development) และให้เพศและอายุเป็นตัวแปรอิสระ การศึกษาได้แบ่งเป็นเพศชายและหญิง ช่วงอายุ 20-30, 31-40, 41-50 และ 50 ปีขึ้นไป กลุ่มละ 20 คน รวม 160 คน โดยควบคุมความร้อนของห้องอบที่ 40 C ความชื้นสัมพัทธ์ร้อยละ 90 ผลการศึกษาตั้งแต่เดือนมกราคม ถึงเดือนธันวาคม 2537 พบว่า ในขณะที่อบไอน้ำอัตราชีพจรเฉลี่ยเพิ่มขึ้นจากเดิม 20 ครั้ง/นาที อัตราการหายใจเพิ่มขึ้นจากปกติ 6 ครั้ง/นาที ความดันเลือดลดลงทั้งค่าความดันบน (Systolic) และค่าความดันล่าง (Diastolic) อย่างละ 10 มิลลิเมตรปรอท ซึ่งไม่ทำให้เกิดอันตราย หลังจากเสร็จสิ้นการอบไอน้ำแล้ว อัตราชีพจร อัตราการหายใจ และความดันเลือดจะกลับคืนสู่ปกติภายในเวลา 20 นาที ผู้ที่มารับบริการอบไอน้ำสมุนไพร บอกว่า ร้อยละ 80 อบไอน้ำเพื่อสุขภาพและความเครียด ร้อยละ 10 เพื่อบรรเทาอาการปวดกล้ามเนื้อหลังและปวดเข่า ร้อยละ 5 เพื่อลดน้ำหนัก ร้อยละ 3 เพื่อให้ผิวสวย และร้อยละ 2 เพื่อบรรเทาอาการหวัดคัดจมูก

กรณีการ ชุมพูนศรี (ชุดความรู้แม่กำเดือน, ม.ป.ป.) ได้ทำการศึกษารวบรวมความรู้ “แม่กำเดือน” พบว่า การอบยาสมุนไพร การเข้ากระโจมอบสมุนไพร หรือใช้ผ้าหนา ๆ คลุม แล้วนั่งในกระโจม ให้น้ำระเหยจะได้รับความร้อนให้แห้งออก รุขุมขนขยาย ช่วยให้เลือดไหลเวียนได้ดี วิธีนี้ทำให้น้ำหนักลดลงได้ เพราะทำให้เหงื่อออกมาก ทำให้แม่กำเดือนมีน้ำหนักเท่าเดิมกับตอนที่ไม่ต้องคร่ำ การอบสมุนไพร ทำ 3 วัน วันละ 1 ครั้ง หลังออกเดือน หรือหลังคลอดได้ 30 วัน การอบสมุนไพรจะช่วยทำให้ระบบเลือดลมภายในร่างกายไหลเวียนได้ดี ช่วยทำให้รู้สึกปลอดโปร่ง เนื่องจากได้สูดดมกลิ่นน้ำมันหอมระเหยจากสมุนไพร ลดอาการวิงเวียน กระตุ่นระบบไหลเวียนเลือดให้ดีขึ้น ผิวพรรณเปล่งปลั่ง ดังกล่าวจะเห็นได้ว่า ผลของการอบสมุนไพรมีส่วนทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงต่อสุขภาพร่างกาย ทั้งในแง่ของการส่งเสริมสุขภาพและการรักษาโรคบางอย่างได้ ในการทำวิจัยครั้งนี้ ได้นำมาใช้ผสมผสานในการปฏิบัติกิจกรรมควบคุมการลดน้ำหนักเพื่อให้กลุ่มแม่บ้าน ได้มีสุขภาพดีขึ้น เนื่องจากเป็นเรื่องใหม่สำหรับกลุ่มแม่บ้าน ในการนำมาใช้ประกอบกับการดูแลสุขภาพ ทำให้มีความสนใจและตั้งใจในการทำกิจกรรมตามขั้นตอนเป็นอย่างดี จึงทำให้ผลการทำวิจัยครั้งนี้ พบว่า เรื่องอบสมุนไพรมีการเปลี่ยนแปลง เรื่อง ความรู้ การรับรู้ความสามารถของตนเอง ความคาดหวังและพฤติกรรม มีการเปลี่ยนแปลงมากที่สุด ในการลดน้ำหนักด้วย 4 อ. ซึ่งประกอบด้วย อารมณ์ อาหาร ออกกำลังกาย อบสมุนไพร ของกลุ่มแม่บ้านแม่ทา จำนวน 20 คน ครั้งนี้ได้มีการปฏิบัติกิจกรรมอย่างผสมผสานกันและกลุ่มตัวอย่างมีความพึงพอใจเป็นอย่างมากถึงร้อยละ 100 ในการเข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้จึงส่งผลทำให้มีน้ำหนักลดลงได้

ข้อเสนอแนะ

การนำผลการวิจัยไปใช้

ผลการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้ดังนี้

1. เป็นแนวทางในการศึกษาการลดน้ำหนักของกลุ่มแม่บ้านที่มีภาวะน้ำหนักเกินปกติ และเพื่อให้มีความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องในการลดน้ำหนัก เพราะจากผลการทำวิจัยในบางเรื่องกลุ่มแม่บ้านยังมีความเข้าใจไม่ถูกต้องในการลดน้ำหนัก เช่น การไม่ควบคุมอารมณ์และความตั้งใจในการลดน้ำหนัก การอดอาหารบางมื้อ การออกกำลังกายไม่ถูกต้อง และการลดน้ำหนักด้วยการอบสมุนไพร
2. เป็นแนวทางในการแนะนำการปฏิบัติตนในการลดน้ำหนักที่ถูกต้อง เพื่อให้การควบคุมน้ำหนักเป็นไปอย่างต่อเนื่อง ถูกต้องและเหมาะสมและเผยแพร่กับกลุ่มผู้ที่สนใจอื่นเพื่อการมีสุขภาพดีของผู้ที่มีน้ำหนักเกิน จากผลการวิจัยเปรียบเทียบกับกลุ่มแม่บ้านอายุ 25-59 ปี ที่มีค่า

ดัชนีมวลกาย (BMI) มากกว่า 25 กิโลกรัมต่อตารางเมตร จำนวน 191 คน เป็นกลุ่มไม่ควบคุมในพื้นที่ตำบลแม่ทา พบว่า มีการได้รับความรู้และฝึกปฏิบัติการจากเจ้าหน้าที่สถานีอนามัยบ้านห้วยทราย เรื่อง อารมณ์ อาหาร ออกกำลังกาย และมีการประเมินการเปลี่ยนแปลงน้ำหนักก่อนและหลัง พบว่า มีน้ำหนักลดลง จำนวน 65คน คิดเป็นร้อยละ 34.03

การศึกษาครั้งต่อไป

ศึกษาและติดตามการปฏิบัติกิจกรรมของกลุ่มแม่บ้านภายหลังการลดน้ำหนักต่อไป เพื่อดูการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ส่งผลต่อการลดน้ำหนักที่ต่อเนื่อง

ปัญหาและอุปสรรคในการดำเนินงานตามโครงการ

การเข้ารับบริการอบสมุนไพร บางคนมาไม่ตามกำหนดเวลาที่จัดไว้ทำให้ต้องรอรับบริการนาน

