หอสมุดกลาง สถาบันวิทยบริการ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการจินตนาการ โดยการใช้กระบวนการเสริมแรงทางบวกภายในต่อการลดน้ำหนักของสตรี

วิธีดำเนินการวิจัย

1. กลุ่มตัวอย่าง กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ เป็นสตรีที่เป็นสมาชิกของศูนย์สุขภาพ โรงพยาบาล ป.แพทย์ จังหวัดนครราชสีมา ซึ่งมีน้ำหนักเกินน้ำหนักอุดมคติตั้งแต่ 10 กิโลกรัมขึ้นไป จำนวน 6 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 3 คน กลุ่มควบคุม 3 คน โดยการสุ่มจับฉลาก

2. การออกแบบวิจัย ผู้วิจัยใช้การวิจัยแบบควบคุมทดสอบก่อนและหลังการทดลอง

3. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

   3.1 เครื่องชั่งน้ำหนักมาตรฐานมีหน่วยวัดเป็นกิโลกรัม

   3.2 แบบสัมภาษณ์ประวัติเบื้องต้นของผู้รับการทดลอง

   3.3 แบบทดสอบความสามารถในการจินตนาการ

   3.4 แบบสำรวจตัวเสริมแรง

   3.5 แบบบันทึกรายการอาหาร 1 สัปดาห์ก่อนการทดลอง

   3.6 แบบบันทึกการปฏิบัติประจำวันของผู้รับการทดลองระหว่างเข้าโครงการลดน้ำหนัก

   3.7 ดัชนีวัดพฤติกรรมลดความอ้วน

4. วิธีดำเนินการ

   4.1 สร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ซึ่งได้แก่เครื่องมือต่อไปนี้

ก. แบบสัมภาษณ์ประวัติเบื้องต้นของผู้รับการทดลอง ผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยมีพื้นฐานความคิดจากผลการวิเคราะห์พฤติกรรมบริโภคอาหารของคนอ้วน ของเฟอร์สเตอร์ เนอร์นเบอร์เกอร์ และเลวิท (Ferster, Nurnberger and Levitt 1962 : 9) กับผลการวิเคราะห์โครงการลดน้ำหนักที่มีประสิทธิภาพโดยสจ๊วตและเดวิด (Stuart and Davis 1972 : 9)

ข. สร้างแบบทดสอบความสามารถในการจินตนาการโดยเรียบเรียงขึ้นจากตัวอย่างของคอเทลา (Cautela 1979 : 6)

ค. สร้างแบบสำรวจตัวเสริมแรงจากข้อเสนอของคอเทลา (Cautela 1979 : 71-73)

ง. สร้างแบบบันทึกรายการอาหาร 1 สัปดาห์ก่อนเข้าโครงการลดน้ำหนัก

จ. สร้างแบบบันทึกการปฏิบัติประจำวันระหว่างเข้าโครงการลดน้ำหนัก

ฉ. สร้างดัชนีวัดพฤติกรรมลดความอ้วน (An Index for Dieting Behavior) โดยได้รับแนวความคิดจากฟิชไบน์และไอเซน (Fishbein and Ajzen 1980 : 32)

4.2 รับสมัครสมาชิกของศูนย์สุขภาพ โรงพยาบาล ป.แพทย์ ที่เป็นเพศหญิงมีน้ำหนักเกินน้ำหนักอุดมคติตั้งแต่ 10 กิโลกรัมขึ้น ผ่านการทดสอบทางการแพทย์แล้วว่าไม่มีสาเหตุความอ้วนเนื่องมาจากโรคประจำตัว หรือการทำงานที่ผิดปกติของต่อมในร่างกาย ตลอดจนผ่านการทดสอบความสามารถในการจินตนาการแล้วพบว่ามีความสามารถจินตนาการได้จำนวน 6 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 3 คน กลุ่มควบคุม 3 คน โดยการสุ่มจับฉลาก

4.3 ให้กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมตอบแบบบันทึกรายการอาหาร 1 สัปดาห์ก่อนเข้าโครงการลดน้ำหนัก และให้กลุ่มทดลองตอบแบบสำรวจตัวเสริมแรง

4.4 ฝึกกลุ่มทดลองให้สามารถจินตนาการถึงภาพเหตุการณ์เสริมแรงทางบวกของตนได้ภายในเวลา 5 วินาทีหลังจากที่ผู้วิจัยกล่าวคำว่า "ความสุข"

4.5 ให้กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมตอบดัชนีวัดพฤติกรรมลดความอ้วนและชั่งน้ำหนัก

4.6 ดำเนินการฝึกกระบวนการเสริมแรงทางบวกภายในเพื่อลดน้ำหนักให้แก่กลุ่มทดลองเป็นเวลาทั้งสิ้นประมาณ 6 สัปดาห์ โดยขณะที่อยู่ระหว่างการดำเนินการนี้ทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมจะมีกิจกรรมแอโรบิคดานซ์ที่ศูนย์สุขภาพวันละ 45 นาทีทุกวัน

4.7 ให้กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมตอบดัชนีวัดพฤติกรรมลดความอ้วน และชั่งน้ำหนักซ้ำอีกครั้งหลังจากเสร็จสิ้นกระบวนการฝึก

<u>การวิเคราะห์ข้อมูล</u>

ผู้วิจัยนำค่าเฉลี่ยของน้ำหนักของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมที่ได้จากการวัดก่อนและหลังการทดลองมาทดสอบความมีนัยสำคัญ โดยใช้วิธีทดสอบค่าที (t-test : Small Sample Test of The Difference between Two Independent Means)

<u>ผลการวิจัย</u>

ผลการวิจัยปรากฏว่ากลุ่มทดลองสามารถลดน้ำหนักได้มากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 แสดงว่ากระบวนการเสริมแรงทางบวกภายในสามารถลดน้ำหนักของสตรีได้ และเมื่อนำดัชนีวัดพฤติกรรมลดความอ้วนมาให้ผู้รับการทดลองตอบก่อนและหลังการทดลอง ผลปรากฏว่าค่าดัชนีรวมจากดัชนีวัดพฤติกรรมลดน้ำหนักของกลุ่มทดลองในระยะหลังการทดลองมีค่าเปลี่ยนแปลงไปจากระยะก่อนการทดลอง 18 คะแนน ขณะที่กลุ่มควบคุมมีค่าดัชนีรวมเปลี่ยนไป 2 คะแนน แสดงว่ากระบวนการเสริมแรงทางบวกภายในมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงของคะแนนในดัชนีวัดพฤติกรรมลดความอ้วนนี้ด้วย

<u>ข้อเสนอแนะ</u>

1. ควรได้มีการศึกษาผลระยะยาวของการใช้กระบวนการเสริมแรงทางบวกภายในต่อการลดน้ำหนัก เพื่อศึกษาถึงความคงทนของประสิทธิภาพในการใช้กระบวนการนี้

2. ระยะเวลาของการใช้กระบวนการเสริมแรงทางบวกภายในต่อการลดน้ำหนัก สำหรับที่จะใช้ในการศึกษาครั้งต่อไป ควรใช้เวลาในการฝึกให้นานกว่านี้ เช่น ขยายเวลาจาก 6 สัปดาห์นี้เป็น 8 เดือน เพราะอาจจะทำให้ได้ผลที่ชัดเจนยิ่งขึ้น

3. ควรทดลองใช้กระบวนการเสริมแรงทางบวกภายใน สำหรับการปรับพฤติกรรมอื่นของคนไทยด้วย เพื่อศึกษาว่ากระบวนการนี้สามารถนำมาใช้ในประเทศไทยได้กว้างขวางเพียงใด

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย