

บทที่ 5

สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การศึกษาเรื่องผลการให้คำปรึกษาตามหลัก โภชนบัญญัติ 9 ประการและการออกกำลังกาย ต่อการลดน้ำหนักของนักเรียนที่เป็นโรคอ้วน มีวัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบคะแนนความรู้ตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการก่อนและหลังการให้คำปรึกษา เปรียบเทียบคะแนนการปฏิบัติตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการและการออกกำลังกายก่อนและหลังการให้คำปรึกษาและเปรียบเทียบน้ำหนักก่อนและหลังการให้คำปรึกษา กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา คือ นักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 ในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2550 โรงเรียนเรยีนาเชลีวิทยาลัย จังหวัดเชียงใหม่ ที่มีน้ำหนักเมื่อเทียบกับส่วนสูงได้ค่าตั้งแต่ +2SD ถึง +3SD ขึ้นไป จำนวน 8 คน เก็บข้อมูลระหว่างวันที่ 2 กรกฎาคม – 6 กันยายน 2550 เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาประกอบด้วยแผนการให้คำปรึกษาแบบสอบถามข้อมูลทั่วไป แบบวัดความรู้เรื่อง โภชนบัญญัติ 9 ประการและแบบสอบถามการปฏิบัติตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการและการออกกำลังกาย ซึ่งผ่านการตรวจสอบความตรงของเนื้อหาโดยผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน และหาความเชื่อมั่นของแบบสอบถามในส่วนของแบบวัดความรู้โภชนบัญญัติ 9 ประการ โดยใช้สูตร KR-20 ของคูเดอร์ริชาร์ดสัน ได้ค่าเท่ากับ .80 และแบบสอบถามการปฏิบัติตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค ได้ค่าเท่ากับ .78 ตามลำดับ

สรุปผลการศึกษา

1. กลุ่มตัวอย่างมีอายุ 10 ปี และอายุ 11 ปีร้อยละ 50.00 เท่ากัน ทุกคนอาศัยอยู่กับบิดามารดา จำนวนสมาชิกในครอบครัว 4-5 คนร้อยละ 50.00 บิดาและมารดาประกอบอาชีพรับจ้าง ร้อยละ 37.50 เท่ากัน รายได้ของครอบครัว 10,001-20,000 บาทร้อยละ 50.00 ได้รับเงินวันละ 30-50 บาทร้อยละ 75.00
2. กลุ่มตัวอย่างทุกคนรับประทานอาหารเช้าวันละ 3 มื้อและชอบรับประทานเนื้อสัตว์ ปลา ไข่ อาหารมื้อหลักที่ชอบรับประทาน คือ ข้าวผัดและก๋วยเตี๋ยวร้อยละ 25.00 เท่ากัน ชอบอาหารประเภททอดร้อยละ 75.00 และชอบรับประทานอาหารที่มีรสหวานร้อยละ 87.50 กลุ่มตัวอย่างรับประทานอาหารว่างวันละมากกว่า 2 มื้อร้อยละ 87.50 อาหารว่างที่ชอบรับประทาน คือ ขนมปัง

ร้อยละ 50.00 ชอบดื่ม น้ำอัดลมและน้ำผลไม้ร้อยละ 50.00 เท่ากัน ชอบรับประทานผลไม้ร้อยละ 87.50 โดยชอบรับประทานส้มร้อยละ 37.50 ดื่มน้ำวันละ 5-6 แก้วและ 7-8 แก้วร้อยละ 50.00 เท่ากัน

3. กลุ่มตัวอย่างมีกิจกรรมที่ทำในเวลาว่าง คือ ทำงานอดิเรกร้อยละ 62.50 ออกกำลังกายด้วยการวิ่งเป็นประจำร้อยละ 37.50 ออกกำลังกายวันละ 11-20 นาทีร้อยละ 50.00 และแรงจูงใจในการออกกำลังกาย คือ ต้องการลดความอ้วนร้อยละ 75.00

4. กลุ่มตัวอย่างมีความรู้เรื่อง โภชนบัญญัติ 9 ประการก่อนการให้คำปรึกษาอยู่ในระดับดีมาก ร้อยละ 62.50 หลังการให้คำปรึกษาทุกคนมีความรู้เรื่อง โภชนบัญญัติ 9 ประการอยู่ในระดับดีมาก และจากการเปรียบเทียบก่อนและหลังรับคำปรึกษา พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีค่าเฉลี่ยร้อยละของคะแนนความรู้แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

5. กลุ่มตัวอย่างมีการปฏิบัติตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการก่อนและหลังรับคำปรึกษาอยู่ในระดับพอใช้ร้อยละ 87.50 เท่ากันและจากการเปรียบเทียบก่อนและหลังรับคำปรึกษา พบว่า คะแนนของกลุ่มตัวอย่างไม่มีความแตกต่างกันทางสถิติ

6. กลุ่มตัวอย่างมีการออกกำลังกายก่อนรับคำปรึกษาอยู่ในระดับไม่ดีร้อยละ 50.00 หลังรับคำปรึกษาอยู่ในระดับดีร้อยละ 62.50 และจากการเปรียบเทียบก่อนและหลังรับคำปรึกษา พบว่า คะแนนของกลุ่มตัวอย่างไม่มีความแตกต่างกันทางสถิติ

7. ภายหลังการปฏิบัติตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการและการออกกำลังกายกลุ่มตัวอย่างคนที่ 1, 3, 7 และ 8 มีน้ำหนักเพิ่มขึ้นระหว่าง 0.5-1.5 กิโลกรัม คนที่ 2, 4, 5 และ 6 มีน้ำหนักลดลงระหว่าง 0.5-0.6 กิโลกรัม

อภิปรายผล

กลุ่มตัวอย่างมีความรู้เรื่อง โภชนบัญญัติ 9 ประการ ก่อนรับคำปรึกษาอยู่ในระดับดีมาก ร้อยละ 62.50 และหลังรับคำปรึกษากลุ่มตัวอย่างทุกคนมีความรู้อยู่ในระดับดีมาก คล้ายกับการศึกษาของ ธนพร จันเพชร (2547) ที่ศึกษาเรื่อง ความรู้เกี่ยวกับโภชนบัญญัติ 9 ประการและการปฏิบัติของนักเรียนชั้นประถมศึกษา พบว่านักเรียนมีความรู้โภชนบัญญัติ 9 ประการอยู่ในระดับดี ร้อยละ 65 และการศึกษาของ นันทกา ปิ่นมณี (2549) เรื่อง ความรู้การปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการและภาวะโภชนาการของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2 พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีความรู้โภชนบัญญัติ 9 ประการ อยู่ในระดับดี ร้อยละ 97.01 ทั้งนี้การที่กลุ่มตัวอย่างมีความรู้โภชนบัญญัติ 9 ประการก่อนรับคำปรึกษาอยู่ในระดับดีมากนั้น อาจเนื่องมาจากกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 ซึ่งตามหลักสูตรการเรียนการสอนของโรงเรียน ได้จัดให้มีการเรียนการสอนรายวิชา

สุขภาพ วิชาการงานอาชีพและเทคโนโลยี ซึ่งเนื้อหาของรายวิชาครอบคลุมเรื่องอาหารและโภชนาการและสุขบัญญัติ (ฝ่ายวิชาการ โรงเรียนเรยีนาเชลีวิทยาลัย, 2550) จึงส่งผลให้กลุ่มตัวอย่างมีความรู้เรื่องโภชนบัญญัติ 9 ประการอยู่ในระดับดีมาก จากการเปรียบเทียบก่อนและหลังให้คำปรึกษากลุ่มตัวอย่างมีค่าคะแนนความรู้แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 อาจเนื่องมาจากกระบวนการให้คำปรึกษาแต่ละขั้นตอนมีการทบทวนความรู้เรื่องโภชนบัญญัติ 9 ประการ ในทุกๆ สัปดาห์อย่างต่อเนื่อง ช่วยให้กลุ่มตัวอย่างมีความเข้าใจและสามารถจดจำข้อบัญญัติทั้ง 9 ประการได้อย่างถูกต้องและแม่นยำ รวมทั้งสามารถนำไปปฏิบัติได้ (ภาคผนวก ข) ซึ่ง จิตรา วสุวานิช (2544) ได้สรุปว่า เด็กวัยเรียนที่มีอายุ 10-12 ปี เป็นวัยที่มีการเรียนรู้และรู้จักคิดอย่างมีเหตุผล ความคิดเริ่มจาก “ตนเองเป็นศูนย์กลาง” มาเป็น “สังคมเป็นศูนย์กลาง” อยากรู้ อยากเห็น ชอบทดลองและสนใจการเรียนรู้ อยากทำงานให้ดีที่สุดและสามารถเรียนรู้ ความดี-ความไม่ดี ถูก-ไม่ถูก ได้โดยไม่ยึดเอาแต่ผลของการกระทำที่ตนเองได้รับเท่านั้นเป็นเครื่องตัดสินเพียงอย่างเดียว

กลุ่มตัวอย่างมีการปฏิบัติตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ ก่อนและหลังรับคำปรึกษาอยู่ในระดับพอใช้ ร้อยละ 87.50 เท่ากันและจากการเปรียบเทียบก่อนและหลังรับคำปรึกษาพบว่ามีค่าคะแนนของกลุ่มตัวอย่างไม่มีความแตกต่างกันทางสถิติ ซึ่งคล้ายกับการศึกษาของ ชนพร จันเพชร (2547) ที่พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีการปฏิบัติตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ อยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 93.3 แต่แตกต่างจากการศึกษาของ นันทกา ปิ่นมณี (2549) ที่พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีการปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ อยู่ในระดับดี โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.40 ซึ่งการที่กลุ่มตัวอย่างมีการปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ ทั้งก่อนและหลังรับคำปรึกษาอยู่ในระดับพอใช้ อาจเนื่องจากกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ชอบรับประทานอาหารที่ปรุงด้วยวิธีทอด (ร้อยละ 75.00) และชอบรับประทานข้าวผัด (ร้อยละ 25.00) ซึ่งอาหารเหล่านี้เป็นอาหารที่ให้พลังงานสูง หากร่างกายนำไปใช้ไม่หมดจะสะสมในร่างกายจนกลายเป็นโรคอ้วน โดยตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ ของกองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (2542) ประการที่ 6 เสนอแนะว่า ให้กินอาหารที่มีไขมันแต่พอควร เพราะไขมันเป็นอาหารที่จำเป็นต่อสุขภาพ ให้พลังงาน ความอบอุ่นและช่วยดูดซึมวิตามินที่ละลายในไขมัน คือ วิตามินเอ ดี อี และเค แต่อย่างไรก็ตามควรจำกัดการได้รับพลังงานจากไขมันอย่างมากไม่เกินร้อยละ 30 ของพลังงานที่ได้จากอาหารทั้งหมด และความรู้จักประกอบอาหารไม่ให้มีไขมันมากจะควบคุมและจำกัดปริมาณไขมันในอาหารได้ และยังเลือกคุณภาพไขมันจากอาหารได้เหมาะสมเป็นผลดีต่อสุขภาพ นอกจากนี้ ออบเชย วงศ์ทอง (2541) ได้เสนอแนะว่า เด็กวัยเรียนควรได้รับพลังงานจากน้ำมันหรือไขมันจากสัตว์และพืช ร้อยละ 15 ของพลังงานทั้งหมดที่ร่างกายต้องการใน 1 วันหรือ 1 มื้อเท่านั้น

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ชอบรับประทานอาหารที่มีรสหวาน (ร้อยละ 87.50) และชอบดื่มน้ำอัดลม (ร้อยละ 50.00) ซึ่งในน้ำอัดลมมีน้ำตาลสูง ทั้งนี้ตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการของกองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (2542) ประการที่ 7 เสนอแนะว่า ควรหลีกเลี่ยงการกินอาหารที่มีรสหวานจัดและเค็มจัด เพราะการกินอาหารรสจัดจนเป็นนิสัยจะเกิดโทษแก่ร่างกายโดยเฉพาะรสหวานจัด ซึ่งน้ำตาลเป็นส่วนประกอบในอาหารและขนมที่คนไทยกินเป็นประจำอยู่แล้วและยังได้รับเพิ่มจากน้ำอัดลม น้ำผลไม้ น้ำหวานและน้ำชาอีก ควรจำกัดพลังงานที่ได้รับจากน้ำตาลในแต่ละวันอย่างมากที่สุดต้องไม่เกินร้อยละ 10 ของพลังงานที่ได้รับทั้งหมดและไม่ควรกินน้ำตาลเกินวันละ 40-55 กรัมหรือมากกว่า 4 ช้อนโต๊ะต่อวัน เพราะพลังงานส่วนเกินที่ได้รับจากน้ำตาลจะสะสมทำให้อ้วนได้

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่รับประทานอาหารว่างมากกว่า 2 มื้อต่อวัน (ร้อยละ 87.50) โดยรับประทานขนมปัง เช่น ขนมปังไส้ครีม/ไส้หมูหยอง เป็นต้น (ร้อยละ 50.00) การที่กลุ่มตัวอย่างรับประทานอาหารว่างมากกว่า 2 มื้อต่อวันนั้น อาจทำให้อ้วนได้เพราะพลังงานมากเกินความต้องการของร่างกายในแต่ละวัน ซึ่ง จิตติวัฒน์ สุประสงค์สิน (2546) ได้สรุปไว้ว่า สาเหตุของโรคอ้วนที่ทำให้ร่างกายมีน้ำหนักมากเกินขนาดนั้น เนื่องมาจากการรับประทานอาหารที่มากกว่าที่ร่างกายจำเป็นต้องใช้ ซึ่งอาหารส่วนเกินนั้นเมื่อร่างกายใช้ไม่หมดจะถูกเก็บสะสมไว้ในร่างกายในรูปของไขมันไม่ว่าอาหารนั้นจะเป็นข้าว ขนม ไขมัน หรือเนื้อสัตว์ก็ตาม ถ้ารับประทานมากเกินไปร่างกายจะเปลี่ยนเป็นไขมันได้หมดและเก็บเอาไว้ในร่างกาย เมื่อเป็นเช่นนั้นานๆ น้ำหนักก็ค่อยๆ เพิ่มขึ้น ด้วยเหตุนี้คนที่เป็โรคอ้วนจึงเป็นผู้ที่มีไขมันสะสมในร่างกายมากกว่าปกติ ส่งผลให้เกิดความไม่สมดุลระหว่างการรับพลังงานหรือการรับประทานอาหารกับการใช้พลังงานหรือการเคลื่อนไหวของร่างกายได้

กลุ่มตัวอย่างชอบรับประทานผลไม้ (ร้อยละ 87.50) โดยชอบรับประทานส้ม (ร้อยละ 37.50) ซึ่งถือได้ว่าเป็นการปฏิบัติที่ส่งผลดีต่อสุขภาพ โดยตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการของกองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (2542) ประการที่ 3 เสนอแนะว่า ควรกินพืชผักให้มากและกินผลไม้เป็นประจำเพราะผลไม้มีใยอาหารที่ช่วยในการขับถ่ายและนำโคเลสเตอรอล สารพิษที่ก่อโรคมะเร็งบางชนิดออกจากร่างกายทำให้ลดการสะสมสารพิษได้ นอกจากนี้ผลไม้หลายอย่างยังให้พลังงานต่ำ ดังนั้นหากกินให้หลากหลายเป็นประจำจะไม่ก่อให้เกิดโรคอ้วนและไขมันอุดตันในเส้นเลือด ซึ่งผลไม้สามารถกินได้ทั้งชนิดดิบและสุก มีทั้งรสหวานและเปรี้ยว ซึ่งให้ประโยชน์แตกต่างกันไป ผลไม้ที่กินดิบ เช่น ฝรั่ง มะม่วงมัน ชมพู กว๊าย สับปะรด ส้มเขียวหวาน และส้มโอ มีวิตามินซีสูง ส่วนผลไม้ที่กินสุก เช่น มะละกอและมะม่วงสุก มีวิตามินเอสูง สำหรับผู้ที่มีภาวะโภชนาการเกินควรจำกัดปริมาณการรับประทานผลไม้ที่มีรสหวานจัด เช่น ทูเรียน ละมุด

ลำไยและขนุน เพราะมีน้ำตาลสูง ดังนั้นเพื่อการมีสุขภาพที่สมบูรณ์และแข็งแรง จึงควรรับประทานผลไม้เป็นประจำสม่ำเสมอ โดยเฉพาะหลังรับประทานอาหารแต่ละมื้อควรรับประทานเป็นอาหารว่างโดยการรับประทานผลไม้ตามฤดูกาล

กลุ่มตัวอย่างมีการออกกำลังกายก่อนรับคำปรึกษาอยู่ในระดับไม่ดี (ร้อยละ 50.00) กิจกรรมในเวลาว่าง คือ การทำงานอดิเรก (ร้อยละ 62.50) โดยการวาดรูป เล่นเกมและเล่นอินเทอร์เน็ต กิจกรรมเหล่านี้เป็นกิจกรรมที่ไม่ใช่การออกกำลังกาย อวัยวะของร่างกายมีการเคลื่อนไหวเพียงบางส่วนเท่านั้น ซึ่งการออกกำลังกายนั้นหมายถึง การประกอบกิจกรรมใดๆ เพื่อให้ร่างกายมีความสมบูรณ์ แข็งแรงและทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ (มนัส ยอดคำ, 2548) แต่กลุ่มตัวอย่างมีการออกกำลังกายด้วยการวิ่งเป็นประจำเพียงร้อยละ 37.50 โดยมีระยะเวลาในการออกกำลังกาย 11-20 นาทีต่อวันร้อยละ 50.00 ซึ่งอาจไม่เพียงพอต่อการทำงานในระบบเผาผลาญของร่างกาย สำหรับการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ผู้ศึกษาเลือกใช้วิธีการออกกำลังกายโดยการเดินแอโรบิก ระยะเวลา 30 นาที สัปดาห์ละ 3 ครั้งติดต่อกัน 8 สัปดาห์ โดยหลังรับคำปรึกษากลุ่มตัวอย่างมีการออกกำลังกายอยู่ในระดับดี ร้อยละ 62.50 ซึ่งสอดคล้องกับข้อเสนอแนะของ มนัส ยอดคำ (2548) ที่ได้เสนอแนะว่า การออกกำลังกายที่ได้ประโยชน์สูงสุดประกอบด้วย 1) ระยะเวลาการออกกำลังกายแต่ละครั้งควรติดต่อกันนานมากกว่า 20 นาที เพื่อให้ระบบการเผาผลาญของร่างกายทำงานอย่างต่อเนื่อง เป็นผลดีต่อระบบไหลเวียนเลือดและ 2) ความถี่ในการออกกำลังกาย ควรออกกำลังกายให้ได้อย่างน้อย 3 ครั้งต่อสัปดาห์ เช่น การเดิน วิ่ง กระโดดเชือก ขี่จักรยาน และแอโรบิก เป็นต้น ซึ่งดีต่อหัวใจ แต่ถ้าทำได้ทุกวันจะยิ่งส่งผลดีต่อสุขภาพและการควบคุมน้ำหนักตัว จากการศึกษาของ L. Zahner and others (2006) ที่ศึกษาเรื่องการออกกำลังกายในเด็กอ้วนอายุ 6-13 ปี โดยการวิ่งระยะทาง 20 เมตร ทุกๆ วัน เพื่อควบคุมน้ำหนักและการมีร่างกายแข็งแรง พบว่า ในเวลา 1 ปี กลุ่มตัวอย่างมีไขมันในร่างกายและไขมันใต้ผิวหนังลดลงและมีสุขภาพแข็งแรงขึ้น การศึกษาของ พรเพ็ญ อรัณยะนาค (2548) เรื่องการออกกำลังกายในเด็กอายุเฉลี่ย 10.4 ปี จำนวน 20 คน พบว่า กลุ่มที่ออกกำลังกายวันละ 30 นาที สัปดาห์ละ 3 ครั้ง ติดต่อกัน 32 สัปดาห์ มีมวลกระดูกหนาแน่นกว่ากลุ่มที่ไม่ได้ออกกำลังกายถึง 2 เท่า และกลุ่มที่ออกกำลังกายสม่ำเสมอมีสุขภาพจิตดีขึ้น ร่าเริง กล้าแสดงออกและมีความเชื่อมั่นในตัวเองสูงขึ้น แต่จากการเปรียบเทียบก่อนและหลังรับคำปรึกษาในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ พบว่า ค่าคะแนนการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่างไม่มีความแตกต่างกันทางสถิติ คล้ายกับการศึกษาของ สิทธิพร อ่อนคลัง (2546) เรื่องผลของการออกกำลังกายที่มีผลต่อสมรรถภาพทางกายของนักเรียนที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐาน พบว่าค่าดัชนีมวลกายก่อนและหลังการทดลองไม่มีความแตกต่างกันทางสถิติ ($P < .12$)

ภายหลังให้คำปรึกษาตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการและการออกกำลังกาย พบว่า กลุ่มตัวอย่างคนที่ 2, 4, 5 และ 6 มีน้ำหนักลดลงอย่างต่อเนื่อง (ตาราง 4.11) โดยลดลงระหว่าง 0.5-0.6 กิโลกรัม คล้ายกับการศึกษาของ Gable Sara, Chang Yiting and L. Jenifer Krull (2007) เรื่องการดูแลโภชนาการและความถี่ของการรับประทานอาหารเช้าของครอบครัวโดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัจจัยในการกินและกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการมีน้ำหนักเกินในระยะเริ่มต้นและการเป็นโรคอ้วนในเด็กวัยเรียน พบว่าเด็กมีกิจกรรมทางกายและออกกำลังกายโดยการเดินแอโรบิกสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ทำให้เด็กมีน้ำหนักลดลงอย่างต่อเนื่อง การศึกษานี้การที่กลุ่มตัวอย่างมีน้ำหนักลดลงอย่างต่อเนื่องนั้น อาจเนื่องมาจากภายหลังได้รับคำปรึกษากลุ่มตัวอย่างได้นำไปคิดและเชื่อตามกระบวนการให้คำปรึกษาแบบนำทางของ E.G. Williamson เพราะการให้คำปรึกษาด้วยวิธีนี้จะพิจารณาวิเคราะห์บุคลิกลักษณะและองค์ประกอบต่างๆ ของผู้รับคำปรึกษา โดยผู้ให้คำปรึกษาพยายามศึกษาข้อมูลต่างๆ ของผู้รับคำปรึกษา เพื่อช่วยให้การให้คำปรึกษาเกิดประสิทธิผลมากที่สุด (นงลักษณ์ เขียนงาม, 2548) นอกจากนี้การนำทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมที่เกี่ยวกับแรงจูงใจของ Albert Bandura (พิสมัย วิบูลย์สวัสดิ์, 2543) มาใช้นั้นอาจทำให้เด็กมีแรงจูงใจในการลดน้ำหนักตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการและการออกกำลังกาย ซึ่งในการให้คำปรึกษาแต่ละขั้นตอนผู้รับคำปรึกษาจะมีการให้รางวัลตนเองเมื่อทำได้ตามเป้าหมายที่ตนเองตั้งไว้ ซึ่งรางวัลที่แต่ละคนให้กับตนเองนั้น เช่น นำเงินที่เหลือจากการงดซื้อขนมขบเคี้ยว ไปซื้ออุปกรณ์การเรียนชิ้นใหม่ให้กับตนเองเป็นปากกาปากเพชร เป็นต้น จึงถือได้ว่าเป็นแรงเสริมอย่างหนึ่งที่กระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถประสบผลสำเร็จได้ อีกทั้งกลุ่มตัวอย่างสังเกตเห็นตัวแบบของวัยรุ่น ดาราที่มีรูปร่างเพรียว จึงมีการควบคุมตนเพื่อให้มีรูปร่างเพรียวตามด้วย

กลุ่มตัวอย่างคนที่ 1, 3, 7 และ 8 มีน้ำหนักเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องระหว่าง 0.5-1.5 กิโลกรัม (ตาราง 4.11) ซึ่งต่างจากการศึกษาของ พิสมัย นนประสาธ (2547) เรื่อง ผลการให้คำปรึกษาตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการต่อการลดน้ำหนักของนักเรียนที่เป็นโรคอ้วน พบว่าหลังการให้คำปรึกษานักเรียนทุกคนมีน้ำหนักตัวลดลงอย่างต่อเนื่องในระยะเวลา 8 สัปดาห์และนักเรียนมีน้ำหนักลดลงโดยเฉลี่ย 2.53 กิโลกรัม อาจเนื่องมาจากกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษามีช่วงอายุที่แตกต่างกันจึงทำให้มีผลการศึกษต่างกันและการที่กลุ่มตัวอย่างมีน้ำหนักเพิ่มขึ้นนั้น อาจเกิดจากการเรียนรู้ทางสังคมด้านลบคือกลุ่มตัวอย่างอาจจะรับประทานอาหารเช้าตามที่ดาราหรือผู้มีชื่อเสียงเป็นตัวแทนตามกระแสในสังคม รวมทั้งมีปัจจัยแวดล้อมด้านสังคม คือ การโฆษณาผลิตภัณฑ์อาหารขยะที่ใช้ดารา นักร้องหรือบุคคลที่มีชื่อเสียงที่เด็กอยากเลียนแบบนำมาเป็นตัวแทนในการมีพฤติกรรมรับประทานอาหารเช้าที่ไม่ถูกต้อง จึงไม่เอื้อให้เด็กสามารถมีสุขภาพที่ดีไม่สามารถมีพฤติกรรมที่พึงประสงค์ได้ ดังนั้นปัจจัยเหล่านี้จึงมีส่วนสำคัญอย่างมากใน

การควบคุมและป้องกันภาวะโภชนาการเกิน (กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2550) นอกจากนี้ผลการวิจัยเพื่อแก้ปัญหาโรคอ้วนของกองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (2550) ซึ่งให้เห็นว่าการให้ความรู้ทางด้านการรับประทานอาหารเพียงอย่างเดียวนั้นทำให้ประสบผลสำเร็จน้อย ควรให้ความรู้ในด้านการออกกำลังกายด้วย เนื่องจากการมีความรู้ด้านโภชนาการที่ถูกต้องแต่ขาดการออกกำลังกายก็ไม่สามารถทำให้ร่างกายมีความสมบูรณ์แข็งแรงและการทำงานของร่างกายมีประสิทธิภาพได้

ข้อเสนอแนะ

ผู้ศึกษามีข้อเสนอแนะในการนำผลการศึกษาไปใช้ดังนี้

1. การนำผลการศึกษาไปใช้

1.1 เป็นแนวทางและข้อปฏิบัติในการส่งเสริมการลดน้ำหนักของนักเรียนที่อยู่ในกลุ่มที่มีภาวะโภชนาการเกินให้แก่หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง

1.2 เป็นแนวทางในการศึกษาวิจัยและเป็นแนวทางในการปรับปรุงวิธีการให้คำปรึกษาเพื่อส่งเสริมภาวะโภชนาการด้านอื่นต่อไป

2. การศึกษาครั้งต่อไป

2.1 ควรทำการศึกษาในระยะยาวและมีการติดตามประเมินผลอย่างต่อเนื่อง

2.2 ควรทำศึกษาการในรูปแบบกิจกรรมเข้าค่ายช่วงปิดเทอมโดยให้ผู้ปกครองมีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรม และจัดรายการอาหารที่มีพลังงานต่ำ และเพิ่มระยะเวลาในการออกกำลังกาย

2.3 ควรทำการศึกษาโดยใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบอื่นๆ เช่น ทฤษฎีการให้ปรึกษาแบบการรู้การคิด (Cognitive Therapy: CT) ซึ่งเป็นการให้คำปรึกษาโดยใช้เทคนิคของพฤติกรรมโดยเน้นการรู้-คิด เพื่อช่วยบุคคลให้ปรับสภาพอารมณ์และพฤติกรรมได้ดียิ่งขึ้น

ข้อจำกัดในการศึกษา

1. ระยะเวลาในการศึกษาสั้นซึ่งอาจทำให้การศึกษาไม่เกิดประสิทธิผลเท่าที่ควร
2. ขั้นตอนหรือวิธีการที่ใช้อาจไม่เหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่างบางคน เช่น มีนักเรียนบางคนไม่ชอบการออกกำลังกายแบบเดินแอโรบิก ทำให้กลุ่มตัวอย่างมีการออกกำลังกายไม่เต็มที่
3. นักเรียนไม่ได้อยู่ร่วมกันตลอดเวลาจึงอาจมีทฤษฎีและการปฏิบัติที่แตกต่างกัน