

สรุปผลการวิจัยและขอเสนอแนะ

ความมุ่งหมายในการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีความมุ่งหมายเพื่อศึกษาสูตรการทาน้ำหนักตัวปกติ ของนิสิต นักศึกษาหญิงโดยวิธีของ ดี เอส บี

สมมติฐานที่ใช้ในการวิจัย

น้ำหนักตัวของตัวอย่างประชากรที่ได้จากการชั่ง โดยใช้เครื่องชั่ง กับน้ำหนักตัวของตัวอย่างประชากรที่ได้จากการคำนวณ โดยใช้สูตรสำเร็จของ ดี เอส บี ไม่มีความแตกต่างกัน

วิธีดำเนินการวิจัย

ตัวอย่างประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนิสิตนักศึกษาหญิงที่มีอายุระหว่าง ๑๘ - ๒๗ ปี โดยสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งเป็นพวกหรือชั้น (Stratified Random Sampling) จากพวกที่มีรูปร่างปกติ ซึ่งกำลังศึกษาอยู่ในสถาบันระดับอุดมศึกษาในกรุงเทพมหานคร รวม ๔ แห่งคือ แผนกวิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ (พลศึกษา), คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ และคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง จำนวนทั้งสิ้น ๔๐๖ คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วยเครื่องชั่งแบบคานคมมีด (Beam Type or Standard Type) เครื่องหมายการค้า Detecto - Medic มาตรฐานวัดเป็นกิโลกรัม, เครื่องวัดส่วนสูงแบบติดกับเครื่องชั่งแบบคานคมมีด เครื่องหมายการค้า Detecto - Medic มาตรฐานวัดเป็นเซนติเมตร, สายวัดแบบ P. V. C Coated Fibre Glass เครื่องหมายการค้า Eglon มาตรฐานวัดเป็นเซนติเมตร และสูตรสำเร็จของ ดี เอส บี คือ

$$\text{น้ำหนักตัวปกติ} = \frac{\text{ส่วนสูง (ซ.ม.)} \times \text{ขนาดรอบอก (ซ.ม.)}}{๒๔๐}$$

๒๔๐

ข้อมูลที่เกี่ยวข้องรวมคือ อายุ น้ำหนักตัว ส่วนสูง และขนาดรอบอก นำข้อมูลที่ได้จากตัวอย่างประชากรมาคำนวณหาค่าน้ำหนักตัวปกติ โดยใช้สูตรสำเร็จของ คี เอส บี

การวิเคราะห์ข้อมูลกระทำโดยแบ่งตัวอย่างประชากรออกเป็น ๒ กลุ่มอายุคือ กลุ่มอายุ ๑๘ - ๒๒ ปี และกลุ่มอายุ ๒๓ - ๒๗ ปี ข้อมูลที่นำมาวิเคราะห์ประกอบด้วย ค่าน้ำหนักตัวที่แท้จริง และค่าน้ำหนักตัวปกติ โดยการคำนวณหาค่ามัธยิม เลขคณิตและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของน้ำหนักตัวที่แท้จริง และน้ำหนักตัวปกติของแต่ละกลุ่มอายุ และของทั้งสองกลุ่มอายุรวมกัน เพื่อนำมาทดสอบความมีนัยสำคัญของความแตกต่างระหว่างมัธยิม เลขคณิตของน้ำหนักตัวที่แท้จริง และน้ำหนักตัวปกติต่อไป

สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูล

จากการทดสอบค่าที (t) ในตารางที่ ๗ ปรากฏผลว่า โดยเฉลี่ยแล้ว ตัวอย่างประชากรกลุ่มอายุ ๑๘ - ๒๒ ปี มีน้ำหนักตัวที่แท้จริงและน้ำหนักตัวปกติ ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .๐๑

ในตัวอย่างประชากรกลุ่มอายุ ๒๓ - ๒๗ ปี นั้น ปรากฏผลว่า โดยเฉลี่ยแล้ว มีน้ำหนักตัวที่แท้จริงและน้ำหนักตัวปกติ ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .๐๑

ในตัวอย่างประชากรทั้งสองกลุ่มอายุรวมกันนั้น ปรากฏผลว่า โดยเฉลี่ยแล้ว มีน้ำหนักตัวที่แท้จริงและน้ำหนักตัวปกติ ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .๐๑

ขอเสนอแนะ

๑. ควรมีการศึกษาวิจัยเรื่องนี้ในระดับอายุ เพศ การศึกษา อาชีพต่างๆ หรือในสถานที่เกี่ยวข้องในโอกาสต่อไป
๒. ควรทำการวิจัยเพื่อให้ทราบว่า สูตรสำเร็จในการหาน้ำหนักตัวปกติของ คี เอส บี นี้สามารถนำไปใช้กับนักกีฬาแต่ละประเภทได้หรือไม่

๓. น้้าหนักตัวปกติที่คำนวณได้จากสูตรสำเร็จของ ดี เอส บี นี้สามารถนำมาใช้ประโยชน์เพื่อเป็นเกณฑ์สำหรับผู้ที่ต้องการจะลดความอ้วน หรือเพิ่มน้ำหนักขึ้นได้ว่้าควร จะลดหรือเพิ่มอีกเท่าไรจากค่าน้้าหนักตัวปกติ หรือจะใช้ประโยชน์ในการควบคุมน้ำหนักตัวได้



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย