



# Nursing Research Newsletter

ฝ่ายบริการพยาบาล โรงพยาบาลสงขลานครินทร์

ฉบับที่ 3/60 เดือนธันวาคม ปี 2559

## บทความวิจัย ผลของโปรแกรมการกำกับตนเองด้านอาหารและการออกกำลังกายต่อพฤติกรรม การบริโภคอาหาร การออกกำลังกายและน้ำหนักของนักศึกษาที่มีภาวะอ้วน

ยุพา หนูฟอง\*  
ไหมมุนี อายะ\*\*

**บทคัดย่อ:** การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการกำกับตนเองด้านอาหารและการออกกำลังกายต่อพฤติกรรมบริโภคอาหาร การออกกำลังกายและน้ำหนักของนักศึกษาที่มีภาวะอ้วน มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ เป็นงานวิจัยกึ่งทดลอง แบบ 1 กลุ่ม วัดผลก่อนและหลังทดลอง โดยใช้แนวคิดการกำกับตนเองของ แบนดูรา เป็นกรอบแนวคิดในการศึกษา กลุ่มตัวอย่างเลือกแบบเจาะจง จำนวน 43 คน เป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ ชั้นปีที่ 1 - 3 มีดัชนีมวลกาย มากกว่า 25 กิโลกรัม/ตารางเมตร การจัดโปรแกรมการกำกับตนเอง ใช้ระยะเวลา 12 สัปดาห์ ประกอบด้วย การให้ความรู้โรคอ้วน โภชนาการและออกกำลังกาย ถ่ายรูปเปรียบเทียบ สมุดบันทึกสุขภาพตั้งเป้าหมายลดน้ำหนัก ให้คำปรึกษารายบุคคล โทรศัพท์ติดตามให้คำปรึกษา และจัดกิจกรรมกลุ่มแลกเปลี่ยนเรียนรู้โดยทีมสหสาขาวิชาชีพ เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาทั้งหมดผ่านการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาโดยผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน และทดสอบความเชื่อมั่นของแบบสอบถามพฤติกรรมบริโภคอาหารและแบบสอบถามพฤติกรรมออกกำลังกาย ได้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของ ครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) เท่ากับ 0.85 และ 0.73 ตามลำดับ วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติเชิงบรรยายและสถิติที่คู่ ผลการวิจัย พบว่า หลังเข้าร่วมโปรแกรม กลุ่มตัวอย่างมีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมบริโภคอาหารที่ดีขึ้น และน้ำหนักลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < 0.001$ ) คะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมออกกำลังกายก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p > 0.05$ ) สรุปผลของโปรแกรมการกำกับตนเองด้านอาหารและการออกกำลังกาย สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพและลดน้ำหนักได้ ควรกระตุ้นให้มีพฤติกรรมออกกำลังกายเพิ่มขึ้น และติดตามผลการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในระยะยาวถึงการคงไว้ซึ่งพฤติกรรมบริโภคอาหารและออกกำลังกายที่เหมาะสม

**วิธีการวิจัย** เป็นการศึกษาวิจัยกึ่งทดลองแบบกลุ่มเดียว วัดก่อนและหลังทดลอง (One group pretest - posttest design)

**เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย** เครื่องมือในการวิจัย ประกอบด้วย เครื่องมือ 2 ชุด คือ

1. เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง คือ 1) โปรแกรมการกำกับตนเองด้านอาหารและการออกกำลังกาย โดยใช้ระยะเวลา 12 สัปดาห์ ได้แก่ การประเมินน้ำหนักและถ่ายรูปเพื่อเปรียบเทียบในสัปดาห์ที่ 1 และ 12 การให้ความรู้โรคอ้วน โภชนาการและการออกกำลังกาย บันทึกรายการอาหารที่บริโภคและการออกกำลังกาย ในสมุดบันทึกสุขภาพ ตั้งเป้าหมายลดน้ำหนัก ให้คำปรึกษารายบุคคล โทรศัพท์ติดตามให้คำปรึกษา และจัดกิจกรรมกลุ่มแลกเปลี่ยนเรียนรู้ โดยทีมสหสาขาวิชาชีพ ได้แก่ แพทย์ นักโภชนาการ และนักกายภาพบำบัด

มีบุคคลต้นแบบถ่ายทอดประสบการณ์การลดน้ำหนัก โปรแกรมนี้ ผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยประยุกต์จากแนวความคิดการกำกับตนเองของ Bandura<sup>15</sup> 2) สมุดคู่มือบันทึกสุขภาพ โดยมีรายละเอียดเกี่ยวกับความรู้ด้านอาหารและการออกกำลังกาย แบบบันทึกรายการอาหารที่บริโภคและการออกกำลังกาย เพื่อคำนวณพลังงานอาหารที่ร่างกายได้รับและใช้ไปในแต่ละวันในการควบคุมน้ำหนักและ 3) แผนการจัดกิจกรรม โดยมีหัวข้อวัตถุประสงค์ เนื้อหาในการจัดกิจกรรม ระยะเวลา อุปกรณ์/สื่อการสอนที่ใช้ และการประเมินผลในการจัดกิจกรรมแต่ละครั้ง

2. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล แบ่งออกเป็น 2 ส่วน ดังนี้ 2.1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป 2.2 แบบสอบถามพฤติกรรมการบริโภคอาหารและออกกำลังกาย

**ตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ** การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ แยกออกเป็น 3 ส่วน คือ

1. การตรวจสอบความตรงของเครื่องมือ เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาทั้งหมดผ่านการตรวจสอบจากผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน ได้แก่ อาจารย์แพทย์ ภาควิชาเวชศาสตร์ชุมชนที่มีความรู้ความสามารถด้านโรคอ้วน การออกกำลังกายและวัยรุ่น อาจารย์พยาบาลที่มีความรู้ความสามารถด้านโภชนาบำบัด และนักโภชนาการที่มีความรู้ความสามารถด้านโภชนาการเพื่อลดน้ำหนัก ปรับปรุงแบบสอบถามตามข้อเสนอแนะแล้วนำมาปรับปรุงแก้ไข

2. การตรวจสอบความเชื่อมั่นของเครื่องมือ นำแบบสอบถามทั้งหมดที่ผ่านการตรวจสอบความตรงด้านเนื้อหาจากผู้ทรงคุณวุฒิแล้ว ทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 4 ที่มีภาวะอ้วน (ดัชนีมวลกายมากกว่า 25 กิโลกรัม/ตารางเมตร) จำนวน 30 ราย นำไปหาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามพฤติกรรมการบริโภคอาหารและออกกำลังกาย โดยใช้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของ ครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) ได้ค่าความเชื่อมั่น เท่ากับ 0.85 และ 0.73 ตามลำดับ

3. การตรวจสอบเครื่องมือการประเมินน้ำหนัก โดยใช้เครื่องชั่งน้ำหนักแบบดิจิทัล ตลอดการวิจัยใช้เครื่องชั่งน้ำหนักเดียวกันตลอด ซึ่งเครื่องชั่งน้ำหนักนี้ได้ผ่านการสอบเทียบมาตรฐานการใช้งาน (calibration) ในการชั่งน้ำหนักทุกครั้งต้องบันทึกน้ำหนักในสมุดคู่มือบันทึกการกำกับตนเอง ก่อนชั่งน้ำหนักให้ถอดรองเท้า เอาสัมภาระหรือสิ่งของออกจากร่างกาย ไม่รับประทานอาหารก่อนชั่งน้ำหนัก ชั่งน้ำหนักในตอนเช้าเวลาเดียวกันทุกครั้ง และบันทึกโดยผู้ช่วยวิจัยซึ่งผ่านการอบรมจากผู้วิจัยแล้ว

**การวิเคราะห์ข้อมูล** วิเคราะห์ข้อมูล มีการแจกแจงแบบปกติ ข้อมูลทั่วไปใช้สถิติพรรณนา ได้แก่ การแจกแจงความถี่ หาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เปรียบเทียบความแตกต่างคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย และน้ำหนักเฉลี่ย โดยใช้สถิติทีคู่ (paired t-test)

**สรุปและข้อเสนอแนะ** การวิจัยครั้งต่อไป ควรศึกษาเปรียบเทียบผลของโปรแกรมการกำกับตนเองด้านอาหารและการออกกำลังกายต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหาร การออกกำลังกายและน้ำหนักของนักศึกษาที่มีภาวะอ้วน ที่มีกลุ่มทดลองและควบคุม อาจจะสามารถศึกษาแบบรายบุคคลเพื่อให้กลุ่มตัวอย่างสามารถเข้าร่วมกิจกรรมครบตามโปรแกรมเพิ่มขึ้นและเพิ่มระยะเวลาในการจัดโปรแกรม ขยายเวลาเป็น 1 ปี เพื่อวัดผลการจัดโปรแกรมได้ชัดเจนยิ่งขึ้นผลการศึกษานี้ สามารถเป็นข้อมูลพื้นฐานในการเสนอให้กับผู้บริหารมหาวิทยาลัย ในการส่งเสริมการจัดกิจกรรมเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพแก่นักศึกษา และปรับเปลี่ยนสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อสุขภาพ ได้แก่ ทางเลือกอาหารสุขภาพ การรณรงค์การบริโภคอาหารลดหวาน มัน เค็ม ในมหาวิทยาลัย และเป็นแนวทางสำหรับทีมสุขภาพ ได้แก่ แพทย์และพยาบาลในการจัดรูปแบบที่เหมาะสมในการจัดกิจกรรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรม นักศึกษาที่มีภาวะอ้วน

ยุพา หนูฟอง และ ไหมมูนิ๊ะ อาแยะ. 2559. ผลของโปรแกรมการกำกับตนเองด้านอาหารและการออกกำลังกายต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหาร การออกกำลังกายและน้ำหนักของนักศึกษาที่มีภาวะอ้วน.. ว.พยาบาลสงขลานครินทร์ 36 (2): 78-92.