

ชื่อวิทยานิพนธ์	ผลของโปรแกรมการลดน้ำหนักต่อการรับรู้สมรรถนะ แห่งตนในการลดน้ำหนัก พฤติกรรมการลดน้ำหนัก ค่าดัชนีมวลกาย และเส้นรอบวงเอวของหญิง ก่อนวัยทองที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐาน Effects of a Weight Loss Program on Perceived Self-Efficacy for Weight Loss, Weight Loss Behaviors, Body Mass Index, and Waist Circumference Among Pre-menopause Over Weight Women
ชื่อผู้เขียน	นางนัฐพร กกสูงเนิน
ระดับปริญญา	พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชา/คณะ/มหาวิทยาลัย	สาขาการพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชน คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์	ดร. ชดช้อย วัฒนนะ
อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม	ดร. โยทะกา ภคพงศ์
ปีการศึกษา	2552

บทคัดย่อ

ภาวะน้ำหนักเกินมาตรฐานเป็นปัญหาสาธารณสุขของหญิงไทยก่อนวัยทองและส่งผลต่อปัญหาสุขภาพหลายประการ การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลองเพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการลดน้ำหนักในหญิงก่อนวัยทองที่มีภาวะน้ำหนักเกินมาตรฐานต่อการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการลดน้ำหนัก พฤติกรรมการลดน้ำหนัก ค่าดัชนีมวลกายและเส้นรอบวงเอว กลุ่มตัวอย่างเป็นหญิงก่อนวัยทองอายุระหว่าง 35-45 ปี ที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐาน สุ่มกลุ่มตัวอย่างโดยการจับสลาก ได้ทั้งสิ้น 86 คน เมื่อสิ้นสุดโครงการเหลือกลุ่มตัวอย่าง 75 คน เป็นกลุ่มทดลอง 37 คน และกลุ่มควบคุม 38 คน กลุ่มทดลองได้เข้าร่วมโปรแกรมการลดน้ำหนักซึ่งพัฒนาโดยใช้แนวคิดการรับรู้สมรรถนะแห่งตน กลุ่มควบคุมได้รับการดูแลตามปกติโดยบุคลากรสาธารณสุข เก็บข้อมูลโดยวัดค่าดัชนีมวลกาย เส้นรอบวงเอว และประเมินการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการลดน้ำหนักและพฤติกรรมการลดน้ำหนัก ก่อนเริ่ม โครงการ หลังเข้าร่วมโครงการ 1 เดือนและ 3 เดือน โดยแบบประเมินการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการลดน้ำหนักและแบบวัดพฤติกรรมการลดน้ำหนักซึ่งผ่านการตรวจสอบความตรงเชิงโครงสร้างและเนื้อหาจากผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน และนำไปทดลองใช้กับหญิงก่อนวัยทอง 30 ราย ได้ค่า

สัมประสิทธิ์แอลฟา ครอนบาค 0.96 และ 0.76 ตามลำดับ วิเคราะห์ข้อมูลโดยการ แจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการลดน้ำหนัก พฤติกรรมการลดน้ำหนัก ค่าดัชนีมวลกายและเส้นรอบวงเอวก่อนและหลังเข้าร่วมโครงการ 1 เดือนและ 3 เดือนและระหว่างกลุ่มด้วยการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำและสถิติที่

ผลการวิจัยพบว่าจากการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำหลังเข้าร่วมโครงการ 1 เดือน กลุ่มทดลองมีคะแนนการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการลดน้ำหนัก สูงกว่าก่อนเข้าร่วมโครงการและสูงกว่ากลุ่มควบคุม ($p < .01$ และ $p > .05$) พฤติกรรมการลดน้ำหนักสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโครงการ และสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญ ($p < .001$ และ $p < .001$) ค่าดัชนีมวลกายน้อยกว่าก่อนเข้าร่วมโครงการและน้อยกว่ากลุ่มควบคุม ($p < .001$ และ $p > .05$) และค่าเส้นรอบวงเอวน้อยกว่าก่อนเข้าร่วมโครงการและน้อยกว่ากลุ่มควบคุม ($p > .05$ และ $p > .05$) ภายหลังเข้าร่วมโครงการ 3 เดือน กลุ่มทดลองมีคะแนนการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการลดน้ำหนักสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโครงการ และสูงกว่ากลุ่มควบคุม ($p < .01$ และ $p > .05$) คะแนนพฤติกรรมการลดน้ำหนักสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโครงการ และสูงกว่ากลุ่มควบคุม ($p < .001$ และ $p < .001$) ค่าดัชนีมวลกายน้อยกว่าก่อนเข้าร่วมโครงการและน้อยกว่ากลุ่มควบคุม ($p < .001$ และ $p > .05$) และมีค่าเส้นรอบวงเอวน้อยกว่าก่อนเข้าร่วมโครงการและน้อยกว่ากลุ่มควบคุม ($p < .001$ และ $p > .05$ ตามลำดับ) แต่เมื่อวิเคราะห์ค่าความเปลี่ยนแปลงในแต่ละช่วงเวลาภายหลังเข้าร่วมโครงการ 1 และ 3 เดือนโดยใช้สถิติที่พบว่ากลุ่มทดลองมีการเพิ่มขึ้นของคะแนนการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการลดน้ำหนักสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญ ($p < .05$ และ $p < .01$) มีคะแนนพฤติกรรมการลดน้ำหนักเพิ่มขึ้นสูงกว่ากลุ่มควบคุม ($p = .05$ และ $p < .05$) มีค่าดัชนีมวลกายลดลงมากกว่ากลุ่มควบคุม ($p < .05$ และ $p < .001$) และมีค่าเส้นรอบวงเอวลดลงมากกว่ากลุ่มควบคุม ($p < .05$ และ $p < .001$)

ผลการศึกษานี้แสดงให้เห็นว่าโปรแกรมการลดน้ำหนักที่พัฒนาขึ้นตามทฤษฎีการรับรู้สมรรถนะแห่งตนสามารถเพิ่มการรับรู้สมรรถนะแห่งตนและพฤติกรรมการลดน้ำหนัก ส่งผลต่อการลดค่าดัชนีมวลกายและเส้นรอบวงเอวสำหรับหญิงก่อนวัยทองที่มีภาวะน้ำหนักเกินมาตรฐานโดยสามารถนำไปใช้ส่งเสริมสุขภาพในการลดน้ำหนัก และเส้นรอบวงเอวแก่หญิงก่อนวัยทองในชุมชนอื่นที่มีภาวะน้ำหนักเกินซึ่งน่าจะส่งผลดีในการลดภาวะเสี่ยงของโรคที่เกี่ยวข้องกับภาวะน้ำหนักเกิน โดยควรมีการศึกษาซ้ำถึงประสิทธิผลของโปรแกรมในระยะยาว

คำสำคัญ: การรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการลดน้ำหนัก พฤติกรรมการลดน้ำหนัก ค่าดัชนีมวลกาย เส้นรอบวงเอว