

กรณีศึกษา: พฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่นตอนปลายที่มีภาวะโภชนาการเกิน

CASE STUDY: FOOD CONSUMPTION BEHAVIOR IN LATE ADOLESCENTS WITH OVERTURNUTRITION

ลุนี๊ เต โฉเรืองวิวัฒน์ 4937556 RACN/M

พย.ม. (การพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชน)

คณะกรรมการที่ปรึกษาสารนิพนธ์: นพวรรณ เป็ญชื่อ, Ph.D. (Nursing), สาวรัตน์ ชาดาภานต์, Ph.D. (Nursing)

### บทคัดย่อ

การศึกษารั้งนี้เป็นแบบกรณีศึกษา มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามความคาดหวังและความมั่นใจในการควบคุมน้ำหนักของวัยรุ่นตอนปลายที่มีภาวะโภชนาการเกิน โดยใช้ทฤษฎีสมรรถนะแห่งตนเป็นแนวทางในการศึกษา กรณีศึกษาจำนวน 2 ราย เลือกแบบเฉพาะเจาะจง เป็นเพศหญิงและเพศชาย อายุ 18 ปีเท่ากัน กำลังศึกษาในระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนแห่งหนึ่งในเขตภาคตะวันออก กรุงเทพมหานคร เก็บรวบรวมข้อมูลโดยการสัมภาษณ์เชิงลึก วิเคราะห์ข้อมูลโดยการวิเคราะห์เชิงเนื้อหา

ผลการศึกษาพบว่า กรณีศึกษามีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีไขมันสูง บริโภคอาหารสหวน และขนมขบเคี้ยว และดื่มน้ำมื้อเช้า ทั้งนี้กรณีศึกษาเชื่อความคุณน้ำหนักโดยดูอาหารประเภทไขมัน แป้งและอาหารสหวน ดื่มน้ำมื้อเช้า บริโภคอาหารเสริม และการอ่านฉลากโภชนาการ รวมทั้งออกกำลังกายควบคู่กัน แต่ปฏิบัติไม่ต่อเนื่อง เนื่องจากกรณีศึกษามิมีความคาดหวังและไม่มีความมั่นใจในการควบคุมน้ำหนักทำให้รู้สึกท้อแท้ แม้จะมีต้นแบบและการใช้คำพูดชักจูงโดยครอบครัวล่วงเดือนและให้กำลังใจอย่างไรก็ตาม กรณีศึกษายังขาดประสบการณ์ในการควบคุมน้ำหนักที่ประสบความสำเร็จ และขาดสภาวะด้านร่างกายและอารมณ์ โดยมีความรู้สึกหิว ความรู้สึกอยากรับประทานอาหารหรือความเคลื่อนไหว ความเสียดายอาหาร ความเป็นห่วงกังวลในความรู้สึกของนารถที่ทำอาหารให้ และการมีเพื่อนร่วมรับประทานอาหารทำให้รับประทานอาหารในปริมาณมาก รวมทั้งมีข้อจำกัดเรื่องเวลา สถานที่ และการขาดเพื่อนร่วมออกกำลังกาย ทำให้ไม่สามารถควบคุมน้ำหนักได้สำเร็จ

ผลการศึกษารั้งนี้มีข้อเสนอแนะสำหรับพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชนในการส่งเสริมให้วัยรุ่นมีความมั่นใจในการบริโภคอาหารเพื่อควบคุมน้ำหนัก การบริโภคอาหารให้มีการกระจายพลังงานเพื่อลดความอิ่มอาหารและความรู้สึกหิวและการให้ข้อมูลเกี่ยวกับอาหารแลกเปลี่ยนและสนับสนุนพลังงานและการส่งเสริมให้รับประทานอาหารมื้อเช้า

คำสำคัญ: วัยรุ่นตอนปลาย / ภาวะโภชนาการเกิน / พฤติกรรมการบริโภคอาหาร

**CASE STUDY: FOOD CONSUMPTION BEHAVIOR IN LATE ADOLESCENTS WITH OVERNUTRITION**

SUNEE TACHORUENGWIWAT 4937556 RACN/M

M.N.S. (COMMUNITY HEALTH NURSING)

THESIS ADVISORY COMMITTEE: NOPPAWAN PIASEU, Ph.D. (NURSING), SATREERAT THADAKARN, Ph.D. (NURSING)

**ABSTRACT**

This study was a case study aimed to describe food consumption behavior according to expectation and self confidence for weight control in late adolescents with overnutrition. The self-efficacy theory was used as the conceptual framework. Through purposive sampling, two cases were selected including one female and one male aged 18 years old who were studying at a high school in the Lardkrabang District, Bangkok. Data were collected by in-depth interviews and analyzed by content analysis.

Results revealed that the cases had food intake with high fat, had sweet foods and snacks, and skipped breakfast. In the past, the cases used to control their body weight by reducing food containing fat and starch as well as sweet food. Dinner was also skipped. With that, dietsupplements were taken and nutritional labels were read, integrated with exercise. However, it was found that the cases did not exercise regularly since they did not have expectations and self confidence for weight control, leading to discouragement. Although the cases had role models and verbal persuasion by verbal support from their family, their successful experience in weight control, and physical and emotional status were lacking. They felt hungry due to natural appetite, familiarity with eating, missing food, being concerned about their mother's feelings who cooked food for them, and their peers who frequently ate with them, thus making them eat more food. Other limitations were lack of time, space/room, and peers to exercise with, resulting in unsuccessful weight control.

The results suggest that community health nurse practitioners should encourage adolescents to have more confidence for dietary and weight control and eat a balanced diet in order to decrease their appetite and hunger. Providing information regarding balanced diet and promoting breakfast consumption is also recommended.

**KEY WORDS: LATE ADOLESCENTS / OVERNUTRITION / WEIGHT CONTROL**