

กรณีศึกษา: พฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่นตอนปลายที่มีภาวะโภชนาการเกิน

CASE STUDY: FOOD CONSUMPTION BEHAVIOR IN LATE ADOLESCENTS WITH
OVERNUTRITION

สุนีย์ เตโธเรอวิช 4937556 RACN/M

พย.ม. (การพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชน)

คณะกรรมการที่ปรึกษาสารนิพนธ์: นพวรรณ เปียชื่อ, Ph.D. (Nursing), ศตริรัตน์ ธาดากานต์, Ph.D. (Nursing)

บทคัดย่อ

การศึกษาครั้งนี้เป็นแบบกรณีศึกษา มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามความคาดหวังและความมั่นใจในการควบคุมน้ำหนักของวัยรุ่นตอนปลายที่มีภาวะโภชนาการเกิน โดยใช้ทฤษฎีสมรรถนะแห่งคนเป็นแนวทางในการศึกษา กรณีศึกษาจำนวน 2 ราย เลือกแบบเฉพาะเจาะจง เป็นเพศหญิงและเพศชาย อายุ 18 ปีเท่ากัน กำลังศึกษาในระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนแห่งหนึ่งในเขตลาดกระบัง กรุงเทพมหานคร เก็บรวบรวมข้อมูลโดยการสัมภาษณ์เชิงลึก วิเคราะห์ข้อมูลโดยการวิเคราะห์เชิงเนื้อหา

ผลการศึกษาพบว่า กรณีศึกษามีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีไขมันสูง บริโภคอาหารรสหวานและขนมขบเคี้ยว และงดอาหารมื้อเช้า ทั้งนี้กรณีศึกษาเคยควบคุมน้ำหนักโดยลดอาหารประเภทไขมัน แป้งและอาหารรสหวาน งดอาหารมื้อเย็น บริโภคอาหารเสริม และการอ่านฉลากโภชนาการ รวมทั้งออกกำลังกายควบคู่กัน แต่ปฏิบัติไม่ต่อเนื่อง เนื่องจากกรณีศึกษาไม่มีความคาดหวังและไม่มีความมั่นใจในการควบคุมน้ำหนักทำให้รู้สึกท้อแท้ แม้จะมีต้นแบบและการใช้คำพูดชักจูงโดยครอบครัวกล่าวเตือนและให้กำลังใจ อย่างไรก็ตาม กรณีศึกษายังขาดประสบการณ์ในการควบคุมน้ำหนักที่ประสบความสำเร็จ และขาดสถานะด้านร่างกายและอารมณ์ โดยมีความรู้สึกหิว ความรู้สึกอยากรับประทานอาหารหรือความเคยชิน ความเสียดายอาหาร ความเป็นห่วงกังวลในความรู้สึกของมารดาที่ทำอาหารให้ และการมีเพื่อนร่วมรับประทานอาหารทำให้รับประทานอาหารในปริมาณมาก รวมทั้งมีข้อจำกัดเรื่องเวลา สถานที่ และการขาดเพื่อนร่วมออกกำลังกาย ทำให้ไม่สามารถควบคุมน้ำหนักได้สำเร็จ

ผลการศึกษาครั้งนี้มีข้อเสนอแนะสำหรับพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชนในการส่งเสริมให้วัยรุ่นมีความมั่นใจในการบริโภคอาหารเพื่อควบคุมน้ำหนัก การบริโภคอาหารให้มีการกระจายพลังงานเพื่อลดความอยากอาหารและความรู้สึกหิวและการให้ข้อมูลเกี่ยวกับอาหารแลกเปลี่ยนและสมดุลพลังงานและการส่งเสริมให้รับประทานอาหารเช้า

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