

3936904 NSAN/M : สาขาวิชา : การพยาบาลผู้ใหญ่ ; พย.ม. (การพยาบาลผู้ใหญ่)

ศัพท์สำคัญ : ภาวะน้ำหนักเกิน/ การลดน้ำหนักด้วยตนเอง

สมทรง สมควรเหตุ : การศึกษาการลดน้ำหนักด้วยตนเองของผู้ที่รับรู้ว่ามีภาวะน้ำหนักเกินในกรุงเทพมหานคร(A STUDY OF SELF WEIGHT REDUCTION OF PERSONS PERCEIVED OVERWEIGHT IN BANGKOK METROPOLIS ) คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ : ศิริอร สิ้นธุ, D.N.Sc., จริยาวัตร คมพักษณ์, ส.ค.(การพยาบาลสาธารณสุข) ,นิรัตน์ อิมามิ, Ph.D. 107 หน้า ISBN 974-589-556-3

ความต้องการในการลดน้ำหนักด้วยตนเองของบุคคลพบว่ามีจำนวนเพิ่มขึ้นมากในปัจจุบัน บุคคลที่ต้องการลดน้ำหนักอาจเป็นทั้งบุคคลที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐานและน้ำหนักไม่เกินเกณฑ์มาตรฐาน จุดมุ่งหมายของการวิจัยนี้คือศึกษาถึงภาวะน้ำหนักของผู้ที่รับรู้ว่ามีภาวะน้ำหนักเกินและการลดน้ำหนักด้วยตนเองของผู้ที่รับรู้ว่ามีภาวะน้ำหนักเกิน กลุ่มตัวอย่างคือผู้ที่รับรู้ว่ามีภาวะน้ำหนักเกินและลดน้ำหนักด้วยตนเอง จำนวน 200 คน เป็นชาย 100 คน และหญิง 100 คน อายุอยู่ระหว่าง 15-59 ปี อาศัยอยู่ในเขตปทุมวัน เขตบางกอกน้อยและเขตบางขุนเทียน กรุงเทพมหานคร เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้าง ชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง วิเคราะห์ข้อมูลโดยวิธีการวิเคราะห์เนื้อหา และสรุปนำเสนอในเชิงปริมาณ

ผลการศึกษาพบว่ากลุ่มตัวอย่างมีภาวะน้ำหนักเกินมาตรฐานร้อยละ 53.5 ไม่ทราบความหมายของภาวะน้ำหนักเกินร้อยละ 50.0 รับรู้ว่ามีภาวะน้ำหนักเกินเกิดจากพฤติกรรมการรับประทานอาหารร้อยละ 84.5 การไม่ออกกำลังกายร้อยละ 35.0 ภาวะน้ำหนักเกินทำให้เสียความงามและบุคลิกภาพร้อยละ 49.0 ใช้ความสัมพันธ์ของน้ำหนักและส่วนสูงเป็นเกณฑ์ตัดสินภาวะน้ำหนักเกินร้อยละ 55.5 วิธีการลดน้ำหนักที่กลุ่มตัวอย่างใช้คือ การควบคุมอาหารควบคู่กับการออกกำลังกายร้อยละ 39.5 น้ำหนักลดลงมากกว่าหรือเท่ากับ 2-4 กิโลกรัมต่อเดือนร้อยละ 59.0 และไม่พบอาการผิดปกติที่เป็นอันตรายต่อร่างกาย เหตุผลในการลดน้ำหนักร้อยละ 43.0 ลดน้ำหนักเพื่อความสวยงามของรูปร่าง โดยส่วนใหญ่ร้อยละ 60.0 มีกำลังใจในการลดน้ำหนักจากตนเอง

จากผลจากการวิจัยครั้งนี้มีข้อเสนอแนะคือบุคลากรทางด้านสุขภาพควรให้ความรู้เรื่องเกณฑ์การประเมินภาวะน้ำหนักเกินที่ควรใช้ผ่านทางสื่อต่าง ๆ และ มีการจัดโปรแกรมการออกกำลังกายผ่านทางโทรทัศน์ เพื่อให้ประชาชนได้ดูเป็นแบบอย่างและสามารถปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง