

ผลการกำกับตนเองโดยการออกกำลังกายด้วยยางยืดและการควบคุมอาหารต่อการควบคุมน้ำหนัก
ของผู้ใหญ่ที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐาน อำเภอเกาะช้าง จังหวัดตราด

จินตนา มะโนน้อม

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาหลักสูตรพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาการพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชน

คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

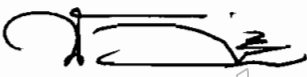
กรกฎาคม 2552

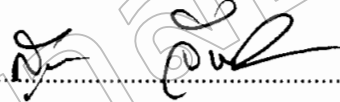
ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยบูรพา

การวิจัยนี้ได้รับการอุดหนุนทุนวิทยานิพนธ์
จากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา
ประจำปีการศึกษา 2551

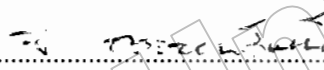
คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์และคณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ ได้พิจารณา
วิทยานิพนธ์ของ จินตนา มะโนน้อม ฉบับนี้แล้ว เห็นสมควรรับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตาม
หลักสูตรพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชน ของมหาวิทยาลัย
บูรพาได้

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์

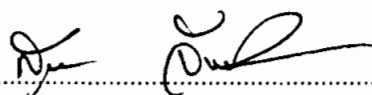

..... อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นิคม มูลเมือง)

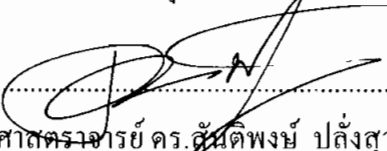

..... อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม
(รองศาสตราจารย์ ดร.สุวรรณา จันทรประเสริฐ)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

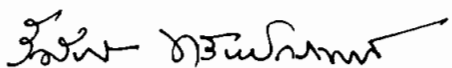

..... ประธาน
(รองศาสตราจารย์เจริญ กระบวนรัตน์)


..... กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นิคม มูลเมือง)


..... กรรมการ
(รองศาสตราจารย์ ดร.สุวรรณา จันทรประเสริฐ)


..... กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สันติพงษ์ ปลั่งสุวรรณ)

คณะพยาบาลศาสตรบัณฑิตให้รับวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตาม
หลักสูตรพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชน ของมหาวิทยาลัยบูรพา


..... คณบดีคณะพยาบาลศาสตร์
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.รัชนิกรณ์ ทรัพย์กรานนท์)

วันที่ 10 เดือน กรกฎาคม พ.ศ. 2552

ประกาศคุณูปการ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จ ได้ด้วยความกรุณาและความช่วยเหลือเป็นอย่างดีจาก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นิคม มูลเมือง ซึ่งเป็นประธานกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ และ รองศาสตราจารย์ ดร.สุวรรณา จันทรประเสริฐ กรรมการผู้ควบคุมวิทยานิพนธ์ ที่ได้กรุณาให้ คำปรึกษา ให้คำแนะนำทางวิชาการความคิดเห็นและข้อเสนอแนะต่างๆที่เป็นประโยชน์ รวมทั้ง ช่วยตรวจสอบ แก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ และสนับสนุนให้กำลังใจเป็นอย่างดีตลอดมา ผู้วิจัยรู้สึก ซาบซึ้งในความกรุณาของท่านเป็นอย่างดี ขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ไว้ ณ โอกาสนี้

ขอขอบคุณคณะกรรมการสอบปากเปล่าทุกท่าน ที่ได้กรุณาให้ข้อเสนอแนะในการ ปรับปรุงแก้ไขจนทำให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ถูกต้องและสมบูรณ์ยิ่งขึ้น และขอขอบพระคุณ ผู้ทรงคุณวุฒิทุกท่านที่กรุณาตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย และให้ คำแนะนำตลอดทั้งแนวทางที่เป็นประโยชน์ในการวิจัยครั้งนี้

ขอขอบคุณเจ้าหน้าที่สถานีอนามัยบ้านคลองพร้าว และเจ้าหน้าที่สถานีอนามัยบ้าน สลักเพชร อำเภอเกาะช้าง จังหวัดตราดที่ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดีในการเก็บรวบรวมข้อมูล และขอขอบคุณกลุ่มตัวอย่างทุกท่าน ที่ให้ความร่วมมือในการทำวิจัยในครั้งนี้

ขอขอบคุณคณาจารย์ทุกท่าน ที่ได้ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้ในระหว่างศึกษาและให้ กำลังใจในการทำวิจัย

ขอกราบขอบพระคุณ บิดา มารดา และครอบครัวที่ได้ให้การอบรมสั่งสอน เลี้ยงดูมา อย่างดี และสนับสนุนเป็นกำลังใจตลอดมา ขอขอบคุณชัชฎาพร รัตนवार, คุณกัลยา มั่นล้วน, คุณสุริย์รัตน์ ธนากิจ, คุณปณิณทัต บณขุนทด และเพื่อน ๆ ทุกคน ตลอดจนผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องทุกท่านที่ทำให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยดี

จินตนา มะโนน้อม

49923997: สาขา: การพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชน; พย.ม. (การพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชน)

คำสำคัญ: การกำกับตนเอง/ การออกกำลังกายด้วยยางยืด/ การควบคุมอาหาร/ การควบคุมน้ำหนัก

จินตนา มะโนน้อม: ผลของการกำกับตนเองโดยการออกกำลังกายด้วยยางยืด และการควบคุมอาหารต่อการควบคุมน้ำหนักของผู้ใหญ่ที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐาน อำเภอเกาะช้าง จังหวัดตราด (EFFECT OF SELF-REGULATION WITH RUBBER CHAIN EXERCISE AND DIETARY CONTROL ON WEIGHT CONTROL IN OVERWEIGHT ADULT KHOCHANG DISTRICT, TRAT PROVINCE) คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์: นิคม มูลเมือง, Ph.D., สุวรรณ จันทร์ประเสริฐ, ศ.ด. 137 หน้า. ปี 2552.

การศึกษานี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง (True - experimental Research) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการกำกับตนเองโดยการออกกำลังกายด้วยยางยืดและการควบคุมอาหาร ต่อการควบคุมน้ำหนักของผู้ใหญ่ที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐาน กลุ่มตัวอย่างเป็นประชาชน อายุ 35-59 ปีที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐาน จำนวน 50 คน โดยเลือกตัวอย่างเป็นการสุ่มแบบหลายขั้นตอน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 25 คน และกลุ่มควบคุม 25 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย เครื่องมือทดลอง โปรแกรมการกำกับตนเอง ประกอบด้วย คู่มือการควบคุมอาหารด้วยธงโภชนาการ คู่มือการออกกำลังกายด้วยยางยืด แบบบันทึกการกำกับตนเองในการออกกำลังกายด้วยยางยืด แบบบันทึกการกำกับตนเองในการควบคุมอาหาร เครื่องชั่งน้ำหนัก และวัดปริมาณไขมันในร่างกาย สายวัด ส่วนเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล ประกอบด้วย แบบสัมภาษณ์ข้อมูลส่วนบุคคล แบบวัดพฤติกรรมออกกำลังกายด้วยยางยืด และแบบวัดพฤติกรรมควบคุมอาหาร แบบสัมภาษณ์ผ่านการตรวจสอบจากผู้เชี่ยวชาญและการตรวจสอบความเที่ยงตรง มีค่าดัชนีความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity Index) เท่ากับ 0.90 และมีค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดพฤติกรรมควบคุมอาหารอยู่ในระดับปานกลาง ($\alpha = .713$) และแบบวัดพฤติกรรมออกกำลังกายด้วยยางยืดอยู่ในระดับสูง ($\alpha = .99$) วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้การแจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน นำมาเปรียบเทียบกันด้วย การวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม (ANCOVA)

ผลการวิจัยพบว่า หลังการทดลองผู้ใหญ่ที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐานกลุ่มทดลองมีพฤติกรรมออกกำลังกายด้วยยางยืด และพฤติกรรมควบคุมอาหารดีกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และมีน้ำหนักตัว ระดับเปอร์เซ็นต์ไขมัน และรอบเอวน้อยกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนรอบสะโพก พบว่า กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยรอบสะโพก ไม่แตกต่างกับกลุ่มควบคุม

49923997: MAJOR: COMMUNITY NURSE PRACTITIONER; M.N.S. (COMMUNITY NURSE PRACTITIONER)

KEYWORD: SELF-REGULATION/ RUBBER CHAIN EXERCISE/ DIETARY CONTROL/ WEIGHT CONTROL

CHINTANA MANONOM: EFFECT OF SELF-REGULATION WITH RUBBER CHAIN EXERCISE AND DIETARY CONTROL ON WEIGHT CONTROL IN OVERWEIGHT ADULT KHOCHANG DISTRICT, TRAT PROVINCE. ADVISORY COMMITTEE: NIKOM MOONMUANG, Ph.D., SUWANNA JUNPRASERT, Dr.P.H. 137 P. 2009.

The purpose of this true – experimental research was to study the effects of self-regulation with rubber chain exercise and dietary control on weight control in overweight adults. Subjects were 25 adults aged 35-59 years old and overweight. They were selected by a multistage sampling technique. Twenty - five in overweight adults in one sub-district were selected and assigned into an experimental group and twenty - five adults in another sub- district were in the control group. The research instruments consisted of self-regulation program, handbook of dietary control with flag nutrition, handbook of rubber chain exercise, rubber chain exercise self-regulation record, dietary control self-regulation record, weighing and body fat analyzer scale, ruler tape. An interview questionnaire consisting of three parts of demographic data, rubber chain exercise behavior and dietary control behavior. Content validity index was 0.90. The reliability of dietary control behavior and expected outcome questions were at a middle level ($\alpha = .713$) and rubber chain exercise behavior expected outcome questions were at a high level ($\alpha = .99$). Data were analyzed by frequency, percentage, mean, standard deviation, compare with analysis of covariance.

The results of the study revealed that, after implementing the program, the experimental group had significantly better rubber chain exercise behavior and dietary control behavior than the control group ($p < .05$). Bodyweight, body fat percentage and waist circumference were less than the control group ($p < .05$) but hip circumference was not significantly different.

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	จ
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	ฉ
สารบัญ.....	ช
สารบัญตาราง.....	ญ
สารบัญภาพ.....	ฎ
บทที่	
1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
คำถามการวิจัย.....	5
วัตถุประสงค์การวิจัย.....	5
สมมติฐานการวิจัย.....	5
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากการวิจัย.....	5
ขอบเขตการวิจัย.....	6
ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา.....	6
นิยามศัพท์ที่ใช้ในการวิจัย.....	6
กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	8
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	10
ภาวะนั้นักเกินมาตรฐาน.....	10
การควบคุมน้ำหนั.....	17
แนวคิดการกำกับตนเอง (Self-regulation) และกระบวนการกลุ่มเพื่อควบคุม	
น้ำหนั.....	52
ปัจจัยที่มีผลต่อการกำกับตนเองเพื่อการควบคุมน้ำหนั.....	60
3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	62
รูปแบบการวิจัย.....	62
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	62
การดำเนินการทดลอง.....	64
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	71

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
การเก็บรวบรวมข้อมูล	73
การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ	74
การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง	75
สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	75
4 ผลการวิจัย	77
ตอนที่ 1 ข้อมูลพื้นฐานทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง	78
ตอนที่ 2 พฤติกรรมการออกกำลังกายด้วยยางยืดหลังการทดลอง	79
ตอนที่ 3 เปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการควบคุมอาหาร หลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม	80
ตอนที่ 4 เปรียบเทียบความแตกต่าง ค่าเฉลี่ยน้ำหนักตัวหลังการทดลอง ระหว่าง กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม	88
ตอนที่ 5 เปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยระดับเปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกาย หลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม	89
ตอนที่ 6 เปรียบเทียบความแตกต่าง ค่าเฉลี่ยรอบเอวหลังการทดลองระหว่าง กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม	91
ตอนที่ 7 เปรียบเทียบความแตกต่าง ค่าเฉลี่ยรอบสะโพก หลังการทดลองระหว่าง กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม	92
5 สรุปและอภิปรายผล	94
ผลการวิจัย	94
อภิปรายผล	96
ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้	100
ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป	100
บรรณานุกรม	102
ภาคผนวก	107
ภาคผนวก ก	108
ภาคผนวก ข	110
ภาคผนวก ค	112

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
ภาคผนวก ง.....	119
ภาคผนวก จ.....	124
ประวัติย่อของผู้วิจัย.....	137

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University

สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
1 คำนวณน้ำหนักเทียบความสูง สำหรับผู้ใหญ่ที่มีอายุ 18 ปีขึ้นไป	12
2 คุณค่าทางโภชนาการของอาหารกลุ่มต่าง ๆ ในธงโภชนาการ	45
3 อาหารในกลุ่มข้าว-แป้ง 1 ทัพพี ประมาณ 60 กรัม ให้พลังงานและสารอาหาร	45
4 หน่วยและน้ำหนักและอาหารกลุ่มข้าว-แป้ง 1 ส่วนที่สามารถกินทดแทนกันได้	46
5 อาหารกลุ่มผัก ทัพพี ประมาณ 60 กรัม ให้พลังงานและสารอาหารคือ	46
6 หน่วยและน้ำหนักและอาหารกลุ่มผัก 1 ส่วน ที่สามารถกินทดแทนกันได้	46
7 อาหารกลุ่มผลไม้ 1 ส่วน ประมาณ 70-120 กรัม ให้พลังงานและสารอาหารคือ	47
8 หน่วยและน้ำหนักและอาหารกลุ่มผลไม้ 1 ส่วน ที่สามารถกินทดแทนกันได้	47
9 อาหารกลุ่มเนื้อสัตว์ 1 ช้อนกินข้าว ประมาณ 15 กรัม ให้พลังงานและสารอาหารคือ	47
10 หน่วยและน้ำหนักและอาหารกลุ่มเนื้อสัตว์ 1 ส่วนที่สามารถกินทดแทนกันได้	48
11 อาหารในกลุ่มไขมัน 1 ส่วน ให้พลังงาน 45 กิโลแคลอรี	48
12 อาหารประเภทนม	48
13 อาหารที่มีน้ำตาลเป็นส่วนประกอบ	49
14 ปริมาณของกลุ่มอาหารต่อวันในระดับต่าง ๆ	50
15 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตาม เพศ อายุ ระดับการศึกษา อาชีพ	78
16 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนพฤติกรรมการออกกำลังกาย ด้วยยางยืด จำแนกตามรายชื่อของกลุ่มตัวอย่างหลังการทดลอง	79
17 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนพฤติกรรมการควบคุมอาหาร จำแนกตามรายชื่อของกลุ่มตัวอย่าง ก่อนและหลังการทดลอง	82
18 ค่าเฉลี่ยของพฤติกรรมการควบคุมอาหารของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม	87
19 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการควบคุมอาหารของระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมด้วยการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม	88
20 ค่าเฉลี่ยน้ำหนักตัวของกลุ่มตัวอย่างก่อนและหลังการทดลอง	88
21 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยน้ำหนักตัวหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมด้วยการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม	89
22 ค่าเฉลี่ยระดับเปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกายของกลุ่มตัวอย่างก่อนและหลังการทดลอง	90

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางที่	หน้า
23 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยระดับเปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกายหลังทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมด้วยการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม.....	90
24 ค่าเฉลี่ยรอบเอวของกลุ่มตัวอย่างก่อนและหลังการทดลอง.....	91
25 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยรอบเอวหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมด้วยการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม.....	92
26 ค่าเฉลี่ยรอบสะโพกของกลุ่มตัวอย่างก่อนและหลังการทดลอง.....	93
27 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยรอบสะโพกหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมด้วยการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม.....	93

สารบัญภาพ

ภาพที่	หน้า
1 กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	9
2 รูปแบบการวิจัย	62

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University