

ผลของโปรแกรมส่งเสริมการจัดการด้วยตนเองต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหาร
และค่าดัชนีมวลกายของพระภิกษุสูงอายุที่มีภาวะอ้วน

วัฒนพล ดิ่งชัชกุล บัวแก้ว

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาการพยาบาลผู้สูงอายุ

คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

พฤษภาคม 2555

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยบูรพา

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์และคณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ ได้พิจารณา
วิทยานิพนธ์ของ วัฒนพล ตั้งชูกุล บัณฑิต บัณฑิตแล้ว เห็นสมควรรับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลผู้สูงอายุ ของมหาวิทยาลัยบูรพาได้

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์

..... อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วาริ กังใจ)
..... อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พรชัย จุลเมตต์)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

..... ประธาน
(ดร.รัชนี นามจันทร์)
..... กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วาริ กังใจ)
..... กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พรชัย จุลเมตต์)
..... กรรมการ
(รองศาสตราจารย์ ดร.อาภรณ์ คีแนน)

คณะพยาบาลศาสตรบัณฑิตให้รับวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตาม
หลักสูตรพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลผู้สูงอายุ ของมหาวิทยาลัยบูรพา

..... คณบดีคณะพยาบาลศาสตร
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.รัชนีภรณ์ ทรัพย์กรานนท์)
วันที่ 29 เดือน พฤษภาคม พ.ศ. 2555

การวิจัยนี้ได้รับทุนอุดหนุนวิทยานิพนธ์ ระดับบัณฑิตศึกษา

จากสภาการพยาบาล

ประจำปี พ.ศ. 2554 ครั้งที่ 1

การวิจัยนี้ได้รับทุนอุดหนุนวิทยานิพนธ์ ระดับบัณฑิตศึกษา

จากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา

ประจำปีการศึกษา 2554

ประกาศคุณูปการ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ สำเร็จลุล่วงได้ด้วยความกรุณา และความช่วยเหลืออย่างดียิ่ง จากผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. วาริ กังใจ อาจารย์ที่ปรึกษาหลักวิทยานิพนธ์ ที่ให้คำปรึกษาแนะนำ แนวทางต่าง ๆ ที่เป็นประโยชน์ ตลอดจนช่วยตรวจสอบแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ ด้วยความละเอียด ถี่ถ้วน และให้ความเมตตา ประรณาคีแก่ผู้วิจัยตลอดระยะเวลาของการทำวิทยานิพนธ์ ส่งผลให้ ผู้วิจัยเกิดแรงบันดาลใจมุ่งมั่น ตั้งใจ ที่จะทำวิทยานิพนธ์ให้สำเร็จลุล่วง และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. พรชัย จุลเมตต์ ที่ให้ความเมตตา แนะนำ สนับสนุน และให้กำลังใจผู้วิจัยอย่างสม่ำเสมอ ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งเป็นอย่างยิ่ง จึงขอกราบขอบพระคุณในความกรุณาของอาจารย์ทั้งสองท่าน เป็นอย่างสูง มา ณ โอกาสนี้

ขอขอบพระคุณ คณะกรรมการสอบปากเปล่าทุกท่าน ที่ได้กรุณาให้ความรู้และ ข้อเสนอแนะในการปรับปรุงแก้ไข จนทำให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้มีความถูกต้อง ความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

ขอขอบพระคุณผู้อำนวยการ หัวหน้ากลุ่มภารกิจบริการวิชาการ หัวหน้าแผนกผู้ป่วยใน และเจ้าหน้าที่ทุกท่านในโรงพยาบาลสงฆ์ ที่ได้กรุณาสนับสนุน และให้โอกาสผู้วิจัยในการศึกษาต่อ ครั้งนี้

ขอขอบพระคุณคณาจารย์กลุ่มวิชาการพยาบาลผู้สูงอายุ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพาทุกท่านที่ได้ขัดเกลา และฝึกฝนจนทำให้ผู้วิจัยมีความรู้ ความเข้าใจในขั้นตอน ต่าง ๆ ในการทำวิทยานิพนธ์ พร้อมทั้งให้กำลังใจจนวิทยานิพนธ์ฉบับนี้สมบูรณ์

ขอกราบขอบพระคุณ คุณบิดา มารดา ขอบคุณ เพื่อน ๆ และพี่ ๆ ในที่ทำงาน ตลอดทั้ง เพื่อนรุ่นพี่ รุ่นน้อง ในสาขาวิชาการพยาบาลผู้สูงอายุ ที่คอยเป็นกำลังใจให้แก่ผู้วิจัย ตลอดระยะเวลา ของการศึกษา

สุดท้ายนี้ ขอกราบขอบพระคุณ พระคุณเจ้าทุกรูปที่ให้ความร่วมมือ อดทน มุ่งมั่น ในการจดบันทึก ให้ความเมตตาผู้วิจัย และต้อนรับการติดตามเยี่ยมเป็นอย่างดี พร้อมทั้งให้กำลังใจ ผู้วิจัยโดยใช้หลักพุทธศาสนา จนผู้วิจัยมีกำลังใจ มุ่งมั่นในการทำวิทยานิพนธ์จนสำเร็จลุล่วง

เนื่องจากการวิจัยครั้งนี้ ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยจากมหาวิทยาลัยบูรพา และจาก สภากาชาดไทย ผู้วิจัยจึงขอขอบพระคุณมา ณ ที่นี้ด้วย

วัฒนพล ตั้งชัชกุล บัวแก้ว

52910098: สาขาวิชา: การพยาบาลผู้สูงอายุ; พย.ม. (การพยาบาลผู้สูงอายุ)

คำสำคัญ: โปรแกรมส่งเสริมการจัดการด้วยตนเอง/ พฤติกรรมการบริโภคอาหาร/ ดัชนีมวลกาย/

พระภิกษุสูงอายุ/ ภาวะอ้วน

วัตถุประสงค์ บัณฑิต: ผลของโปรแกรมส่งเสริมการจัดการด้วยตนเองต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหาร และค่าดัชนีมวลกายของพระภิกษุสูงอายุที่มีภาวะอ้วน (EFFECTS OF SELF-MANAGEMENT PROMOTION PROGRAM ON DIETARY BEHAVIOR AND BODY MASS INDEX OF ELDERLY BUDDHIST MONKS WITH OBESITY) คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์: วาริ กังใจ, พย.ค., พรชัย จุลเมตต์, Ph.D. (Nursing). 150 หน้า. ปี พ.ศ. 2555.

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมส่งเสริมการจัดการด้วยตนเองต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหาร และค่าดัชนีมวลกายของพระภิกษุสูงอายุที่มีภาวะอ้วน กลุ่มตัวอย่าง คือ พระภิกษุสูงอายุที่มีภาวะอ้วนที่มารับบริการในแผนกผู้ป่วยนอก โรงพยาบาลสงฆ์ กรุงเทพมหานคร ซึ่งมีคุณสมบัติตามเกณฑ์ที่กำหนดจำนวน 52 รูป สุ่มตัวอย่างอย่างง่ายเข้ากลุ่มทดลอง และกลุ่มเปรียบเทียบ กลุ่มละ 26 รูป กลุ่มทดลองได้รับ โปรแกรมส่งเสริมการจัดการด้วยตนเอง ส่วนกลุ่มเปรียบเทียบได้รับการพยาบาลตามปกติ เก็บรวบรวมข้อมูลระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล 4 สัปดาห์ โดยใช้แบบสัมภาษณ์พฤติกรรมการบริโภคอาหารของพระภิกษุสูงอายุที่มีภาวะอ้วน เครื่องชั่งน้ำหนักชนิดดิจิทัลและสายวัดส่วนสูง วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติเชิงพรรณนา และสถิติวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำประเภทหนึ่งตัวแปรระหว่างกลุ่ม และหนึ่งตัวแปรภายในกลุ่ม และเปรียบเทียบเชิงพหุคูณแบบรายคู่ของนิวแมน - คูลส์

ผลการวิจัย พบว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหาร และค่าดัชนีมวลกายของกลุ่มทดลองแตกต่างจากกลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) พฤติกรรมการบริโภคอาหาร และค่าดัชนีมวลกายของกลุ่มทดลองในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลดีกว่าระยะก่อนการทดลอง และกลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .01$) ในระยะติดตามผลกลุ่มทดลองมีพฤติกรรมการบริโภคอาหาร และค่าดัชนีมวลกายไม่แตกต่างจากระยะหลังการทดลอง และพบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาทั้งพฤติกรรมการบริโภคอาหาร และค่าดัชนีมวลกาย ($p < .001$)

การศึกษานี้แสดงให้เห็นว่า โปรแกรมส่งเสริมการจัดการด้วยตนเองสามารถทำให้พระภิกษุสูงอายุที่มีภาวะอ้วนมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง เหมาะสม และต่อเนื่อง ส่งผลให้ค่าดัชนีมวลกายลดลง ดังนั้นพยาบาลที่ปฏิบัติงานชุมชนจึงควรนำโปรแกรมส่งเสริมการจัดการด้วยตนเองไปประยุกต์ใช้ในการส่งเสริมพระภิกษุสูงอายุที่มีภาวะอ้วนให้มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่เหมาะสม เพื่อให้ค่าดัชนีมวลกายลดลง

52910098: MAJOR: GERONTOLOGICAL NURSING; M.N.S. (GERONTOLOGICAL NURSING)

KEYWORDS: SELF-MANAGEMENT PROMOTION PROGRAM/ DIETARY BEHAVIOR/ BODY MASS INDEX/ ELDERLY BUDDHIST MONKS/ OBESITY

WATTANAPOL TINGSUIKUL BUAKAEW: EFFECTS OF SELF-MANAGEMENT PROMOTION PROGRAM ON DIETARY BEHAVIOR AND BODY MASS INDEX OF ELDERLY BUDDHIST MONKS WITH OBESITY. ADVISORY COMMITTEE: WAREE KANGCHAI, D.N.S., PORNCCHAI JULLAMATE, Ph.D. (NURSING). 150 P. 2012.

The purpose of this research was to examine the effects of self-management promotion program on dietary behavior and body mass index of Thai elderly Buddhist monks with obesity. Fifty two Thai elderly Buddhist monks with obesity were recruited from the out-patient department in the Priest's Hospital, Bangkok, Thailand. Twenty six samples were simple randomly assigned to the experimental and the control groups equally. The samples in the experimental group received the self-management promotion program, whereas the control group received routine care. Data were collected from both groups at pre test, post test and 4 weeks follow-up, using The Dietary Behavior of Obese Thai elderly Buddhist monks scale, the digital weight scale, and the height measuring instrument. These data were analysed using descriptive statistics and repeated measures analysis of variance: one between-subject variable and one within-subject variable, and Neuman-Keuls Method. The study indicated the following findings:

The dietary behavior and the BMI in the experimental group were significantly different from the control group ($p < .05$). The dietary behavior and the BMI of the samples in the experimental group were significantly improved over times, and different from the control group ($p < .01$). Interestingly, the samples in the experimental group could maintain the dietary behavior and the BMI without the significant differences between the post test and the follow-up phase. There were significant interactions between the intervention method and time on dietary behavior and BMI ($p < .001$).

The study showed that the self-management promotion program can improve the dietary behavior and reduce the BMI among Thai elderly Buddhist monks with obesity. Therefore, community nurses should use self-management program promote health of elderly Buddhist monks with obesity to promote dietary behavior and reduce BMI.

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ฉ
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	ช
สารบัญ.....	๗
สารบัญตาราง.....	ญ
สารบัญภาพ.....	ฎ
บทที่	
1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
คำถามการวิจัย.....	5
วัตถุประสงค์การวิจัย.....	5
สมมติฐานการวิจัย.....	6
ขอบเขตการวิจัย.....	6
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	7
กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	7
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	10
ภาวะอ้วนในพระภิกษุสูงอายุ.....	10
พฤติกรรมการบริโภคอาหารของพระภิกษุสูงอายุ.....	33
แนวคิดเกี่ยวกับการจัดการด้วยตนเอง.....	38
ทฤษฎีการเรียนรู้ในผู้สูงอายุ.....	51
โปรแกรมส่งเสริมการจัดการด้วยตนเองสำหรับพระภิกษุสูงอายุที่มีภาวะอ้วน.....	54
3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	60
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	60
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	61
การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ.....	65
การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง.....	66
การเตรียมผู้ช่วยผู้วิจัย.....	67

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	67
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	73
4 ผลการวิจัย.....	74
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	74
5 สรุปและอภิปรายผล.....	89
สรุปผลการวิจัย.....	89
อภิปรายผลการวิจัย.....	90
ข้อเสนอแนะ.....	97
บรรณานุกรม.....	99
ภาคผนวก.....	108
ภาคผนวก ก.....	109
ภาคผนวก ข.....	111
ภาคผนวก ค.....	128
ภาคผนวก ง.....	132
ภาคผนวก จ.....	141
ภาคผนวก ฉ.....	147
ประวัติย่อของผู้วิจัย.....	150

สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
2-1 การแบ่งประเภทของภาวะอ้วนจากค่าดัชนีมวลกาย และความเสี่ยงของการมีโรคร่วม..	14
2-2 พลังงาน และสารอาหารในกลุ่มข้าว และแป้ง 1 ส่วน.....	22
2-3 หน่วย และน้ำหนักของอาหารกลุ่มข้าว และแป้ง 1 ส่วน.....	22
2-4 หน่วย และน้ำหนักของอาหารกลุ่มผัก 1 ส่วน.....	23
2-5 หน่วย และน้ำหนักของอาหารกลุ่มผลไม้ 1 ส่วน.....	24
2-6 พลังงาน และสารอาหารในกลุ่มเนื้อสัตว์ 1 ส่วน.....	24
2-7 หน่วย และน้ำหนักของอาหารกลุ่มเนื้อสัตว์ 1 ส่วน.....	25
2-8 พลังงาน และสารอาหารในกลุ่มนม และผลิตภัณฑ์ 1 ส่วน.....	25
2-9 ปริมาณแคลเซียม จากอาหารกลุ่มนม และผลิตภัณฑ์ 1 ส่วน.....	26
2-10 ผักพื้นบ้านที่ให้แคลเซียมสูง ในส่วนที่บริโภคได้ 100 กรัม.....	26
2-11 ปริมาณอาหาร และพลังงานจากอาหารกลุ่มไขมัน 1 ส่วน.....	27
4-1 จำนวน ร้อยละ และค่าไคสแควร์ ของพระภิกษุสูงอายุที่มีภาวะอ้วนในกลุ่มทดลอง และกลุ่มเปรียบเทียบ จำแนกตามข้อมูลทั่วไป.....	75
4-2 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการบริโภคอาหาร และค่าเฉลี่ยดัชนีมวลกาย ระยะก่อนการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มเปรียบเทียบ.....	77
4-3 ผลการวิเคราะห์คะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการบริโภคอาหารของพระภิกษุสูงอายุ ที่มีภาวะอ้วน ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล ในกลุ่มทดลอง และกลุ่มเปรียบเทียบ.....	78
4-4 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการบริโภคอาหารของพระภิกษุ สูงอายุที่มีภาวะอ้วน ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง.....	79
4-5 ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการบริโภคอาหารของพระภิกษุสูงอายุ ที่มีภาวะอ้วนกลุ่มทดลอง ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และ ระยะติดตามผล ด้วยวิธีการทดสอบแบบนิวแมน - คูลส์ (Newman - keuls Method)...	81

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางที่	หน้า
4-6 ผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยดัชนีมวลกายของพระภิกษุสูงอายุที่มีภาวะอ้วน ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลในกลุ่มทดลอง และกลุ่มเปรียบเทียบ.....	82
4-7 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนค่าเฉลี่ยดัชนีมวลกายของพระภิกษุสูงอายุ ที่มีภาวะอ้วน ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง.....	83
4-8 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยดัชนีมวลกายของพระภิกษุสูงอายุที่มีภาวะอ้วน กลุ่มทดลอง ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล ด้วยวิธีการทดสอบแบบนิวแมน – คูลส์ (Newman - keuls Method).....	85

สารบัญภาพ

ภาพที่	หน้า
1-1 กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	9
2-1 การแสดงการกำหนดซึ่งกัน และกันของปัจจัยทางพฤติกรรม ปัจจัยทางสภาพแวดล้อม และปัจจัยส่วนบุคคล.....	40
2-2 ปฏิสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยทางพฤติกรรม ปัจจัยทางสังคมและสภาพแวดล้อมทาง กายภาพ ปัจจัยด้านการรู้คิด และปัจจัยทางด้านสรีรวิทยา.....	41
4-1 กราฟแสดงปฏิสัมพันธ์ระหว่างคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการบริโภคอาหารของพระภิกษุ สูงอายุที่มีภาวะอ้วนในกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบกับระยะเวลาของ การทดลอง.....	80
4-2 กราฟแสดงปฏิสัมพันธ์ระหว่างค่าเฉลี่ยดัชนีมวลกายของพระภิกษุสูงอายุที่มีภาวะอ้วน ในกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบกับระยะเวลาของการทดลอง.....	84