

กรณีศึกษา : ปัญหาและอุปสรรคในการควบคุมน้ำหนักของวัยรุ่นตอนต้นที่อ้วน



สารนิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร  
ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต (การพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชน)

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล

พ.ศ. 2551

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยมหิดล

กรณีศึกษา : ปัญหาและอุปสรรคในการควบคุมน้ำหนักของวัยรุ่นตอนต้นที่อ้วน (CASE STUDY : PROBLEMS AND BARRIERS OF WEIGHT CONTROL IN EARLY ADOLESCENTS WITH OBESITY)

ลัดดา เอี่ยมกล้าหาญ 4937543 RACN/M

พย.ม. ( การพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชน )

คณะกรรมการควบคุมสารนิพนธ์ : นพวรรณ เป็ยชื่อ, Ph.D.(Nursing) สุพรรณิ ทรายกุล, วท.ม.(สาธาณสุขศาสตร์)

#### บทคัดย่อ

โรคอ้วนในเด็กวัยรุ่นเป็นปัญหาสำคัญที่พบว่ามีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้นอย่างต่อเนื่อง แต่การแก้ไขเป็นเรื่องที่ซับซ้อนและมีความแตกต่างระหว่างบุคคล การศึกษาครั้งนี้เป็นแบบกรณีศึกษา มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมกรรมการควบคุมน้ำหนัก รวมทั้งปัญหาและอุปสรรคในการควบคุมน้ำหนักของวัยรุ่นตอนต้นที่อ้วน โดยนำกรอบแนวคิดในการส่งเสริมสุขภาพของเพนเดอร์มาใช้เป็นแนวทางในการศึกษา กรณีศึกษามีจำนวน 5 ราย อายุระหว่าง 12 – 13 ปี กำลังศึกษาในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ในโรงเรียนมัธยมศึกษาแห่งหนึ่งในเขตอำเภอเมือง จังหวัดสมุทรปราการ ได้รับการประเมินภาวะโภชนาการโดยมีน้ำหนักตัวเทียบกับส่วนสูงอยู่ในเกณฑ์อ้วน (>+3 S.D.) เก็บรวบรวมข้อมูลโดยการสัมภาษณ์เชิงลึก วิเคราะห์ข้อมูลโดยการวิเคราะห์เชิงเนื้อหา

ผลการศึกษาพบว่า พฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักของกรณีศึกษามีดังนี้ การควบคุมอาหาร โดยการรับประทานอาหารในปริมาณที่น้อยลงและเลือกรับประทานอาหารที่มีคุณภาพ ด้านการออกกำลังกายพบว่ากรณีศึกษาไม่ได้ออกกำลังกายเป็นประจำเนื่องจากไม่มีเวลาและให้เหตุผลว่า เมื่อกลับจากโรงเรียนก็เหนื่อยแล้วต้องการพักผ่อน ด้านการจัดการความเครียด พบว่ากรณีศึกษาใช้วิธีการปรึกษาผู้ปกครองหรือเพื่อนเป็นส่วนใหญ่ มีเพียงบางรายที่รับประทานอาหารในปริมาณมากขึ้นเมื่อมีความเครียด สำหรับปัญหาและอุปสรรคในการควบคุมน้ำหนัก พบว่าส่วนใหญ่เป็นปัญหาเชิงสังคมที่เกี่ยวข้องกับครอบครัวและเพื่อน ได้แก่ เพื่อนชวนไปรับประทานหรือ การรับประทานอาหารนอกบ้านกับผู้ปกครองทำให้รับประทานอาหารมากขึ้นและไม่สามารถควบคุมน้ำหนักได้ ส่วนปัญหาอื่น ได้แก่ ข้อจำกัดของเวลา สถานที่ ความรู้สึกหิว พฤติกรรมการบริโภคในครอบครัว และทัศนคติเชิงลบต่อการออกกำลังกาย อย่างไรก็ตาม กรณีศึกษามีแรงจูงใจในการควบคุมน้ำหนักจากครอบครัวและเพื่อนที่ให้ความสนับสนุน ผลการศึกษานี้มีข้อเสนอแนะในการพัฒนาโปรแกรมการควบคุมน้ำหนักสำหรับวัยรุ่นที่อ้วน โดยเน้นการให้ครอบครัวและเพื่อนมีส่วนร่วมในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมบริโภค รวมทั้งการปรับเปลี่ยนทัศนคติต่อการออกกำลังกาย

คำสำคัญ : วัยรุ่นตอนต้น / โรคอ้วน / การควบคุมน้ำหนัก

**CASE STUDY : PROBLEMS AND BARRIERS OF WEIGHT CONTROL IN EARLY ADOLESCENTS WITH OBESITY**

LADDA AIMKLAHARN 4937543 RACN/M

M.N.S. (COMMUNITY HEALTH NURSE PRACTITIONER)

THEMATIC PAPER ADVISORS: NOPPAWAN PIASEU, Ph.D. (Nursing),  
SUPUNNEE THRAKUL, M.S. (Public Health)**ABSTRACT**

Obesity in adolescents is an increasing problem. It is difficult to solve this problem due to its complex and individual differences. This study attempted to describe behaviors for weight control and problems of weight control in early adolescents with obesity. The Pender's Health Promotion Model was used to guide this study. There were five case studies with children ages 12-13. They were in Mattayom Suksa 1 (Grade 7), a secondary school in Samutprakarn Province. Their nutritional status was assessed by using weight for height was obesity ( $>+3$  S.D.). In-depth interview was used for data collection. Data were analyzed by using content analysis.

The results revealed that behaviors for weight control among the case studies were as follows. Diet control included having food with less quantity and more quality. The case studies reported that they did not regularly exercise due to time limitations. The reason for not having exercise was fatigue; they wanted to rest after coming back from school. For stress management, the case studies reported that they mostly consult with their guardians or friends. However, some said that they ate more food when they felt stress. Regarding problems and barriers of weight control, most problems were related to social activities with family and friends. For example, their friends or their family asked to go out to have food, and made them more food. Other problems included family food behavior, the feeling of being hungry, limitation of time and place for exercise, and negative attitude towards exercise. However, motivation for weight control was support from family and friend. Results from this study suggest an approach for developing a weight control program for adolescents with obesity that addresses family and friend participation with a goal for behavioral modification as well as changing attitude towards exercise.

**KEYWORDS : EARLY ADOLESCENTS / OBESITY / WEIGHT CONTROL**

109 pp.