

ประสิทธิผลของโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมารับประทานอาหาร
โดยประยุกต์ทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลง ในกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน ชนิดที่ 2



วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (สาธารณสุขศาสตร์)
สาขาวิชาเอกการพยาบาลสาธารณสุข
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล
พ.ศ. 2554

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยมหิดล

Copyright by Mahidol University

ประสิทธิผลของโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการรับประทานอาหาร โดยประยุกต์ทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงในกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน ชนิดที่ 2

AN EFFECTIVENESS OF PROGRAM APPLYING THE TRANSTHEORETICAL MODEL IN DIETARY CONSUMPTION AMONG POPULATION AT RISK OF DIABETES MELLITUS TYPE 2

นิชภาพันธุ์ เรืองสิริวัฒน์ 5037462 PPH/M

วท.ม. (สาธารณสุขศาสตร์) สาขาวิชาเอกการพยาบาลสาธารณสุข

คณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์: ปาหนัน พิษขิกัญญา, Ph.D. (NURSING), สุนีย์ ละกำปิ่น, กศ.ด. (การวิจัยและพัฒนาหลักสูตร)

บทคัดย่อ

การศึกษาที่ทดลองครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการรับประทานอาหาร โดยประยุกต์ทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงในกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน ชนิดที่ 2 ชุมชนคอกกระบือ กลุ่มตัวอย่างมีอายุระหว่าง 35-59 ปี โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 38 คน กลุ่มเปรียบเทียบ 38 คน กลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการรับประทานอาหาร ตามขั้นของพฤติกรรม 4 ครั้ง ในเวลา 8 สัปดาห์โดยกิจกรรมประกอบด้วย สมาชิกวิเคราะห์พฤติกรรมตนเอง ดูตัวแบบด้านบวก สาธิตอาหาร ฝึกตวงนับปริมาณอาหารเพื่อการวิเคราะห์ ฝึกบันทึกอาหาร ชมเชยสมาชิกที่ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการรับประทานอาหารสำเร็จ กลุ่มเปรียบเทียบให้แผ่นพับฉลาดเลือกบริโภคป้องกันโรคเบาหวาน เก็บรวบรวมข้อมูลโดยการตอบแบบสอบถาม ก่อนการทดลอง หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 5 และที่ 8 ตามลำดับ วิเคราะห์ด้วยสถิติ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน chi-square, repeated measure one-way ANOVA และ Independent t-test

ผลการศึกษาพบว่า หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 5 และที่ 8 กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความตระหนัก ความสมดุลในการตัดสินใจ การรับรู้ความสามารถตนเอง พฤติกรรมการรับประทานอาหารป้องกันโรคเบาหวาน สูงกว่าก่อนการทดลอง และกลุ่มเปรียบเทียบ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) และมีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมดีขึ้น ส่วนใหญ่อยู่ในขั้นปฏิบัติ ผลการศึกษานี้สรุปได้ว่าโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการรับประทานอาหาร โดยประยุกต์ทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงในกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน ชนิดที่ 2 สามารถสร้างความตระหนัก ความสมดุลในการตัดสินใจ การรับรู้ความสามารถตนเอง และพฤติกรรมการรับประทานอาหารป้องกันโรคเบาหวานได้ ดังนั้นควรแนะนำให้บุคลากรสาธารณสุขนำโปรแกรมนี้ไปใช้ป้องกันโรคเบาหวานในชุมชน

คำสำคัญ: พฤติกรรมการรับประทานอาหาร / กลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน / ทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลง

AN EFFECTIVENESS OF PROGRAM APPLYING THE TRANSTHEORETICAL MODEL
IN DIETARY CONSUMPTION AMONG POPULATION AT RISK OF DIABETES
MELLITUS TYPE 2

NICHAPHAT RUEANGSIRIWAT 5037462 PHPH/M

M.Sc. (PUBLIC HEALTH) MAJOR IN PUBLIC HEALTH NURSING

THESIS ADVISORY COMMITTEE: PANAN PICHAYAPINYO, Ph.D. (NURSING),
SUNEE LAGAMPAN, (CURRICULUM RESEARCH AND DEVELOPMENT)

ABSTRACT

The purpose of this quasi-experimental research was to investigate the effectiveness of dietary consumption behaviors among a population at risk for Diabetes Mellitus type 2 by applying the Transtheoretical Model. The sample group consisted of 76 people who live in the community near Khok Krabue Tambon Health Promoting Hospital, aged 35-59 years old, who were at risk for Diabetes Mellitus type 2. All subjects were randomly selected for the experimental group (n=38) and the comparison group (n=38). The experimental group participated in a dietary consumption program four times in eight weeks. Activities in the program included analysis of dietary consumption, providing role models, demonstrations, practicing correct dietary portions, monitoring, and announcing if the participants successfully changed behaviors. The comparison group received only a leaflet. Data were collected by self-administered questionnaires at the beginning of the research period, the 1st week, the 5th week and the 8th week, which was a follow-up session. Statistical analysis was performed using percentile, mean, standard deviation, Chi-square test, repeated measures of the one-way ANOVA, Bonferroni, and Independent t-tests

The results revealed that at the 5th week and the 8th week, the experimental group had a significantly higher mean score of awareness, decisional balance, perceived self-efficacy, and dietary consumption behaviors than those taken at the baseline (p-value <.05). The scores of all variables in the experimental group were also higher than those in the comparison group (p-value <.05). At the 8th week, the experimental group was mostly in the stage of action as compared to those in the comparison group. Programs concerning dietary consumption behaviors that apply the Transtheoretical Model are recommended for healthcare professionals to prevent Diabetes Mellitus in a community.

KEY WORDS : DIETARY CONSUMPTION / THAI POPULATION DIABETES
MELLITUS / THE TRANSTHEORETICAL MODEL

192 pages