



ผลของการให้ความรู้ในการปฏิบัติตนโดยใช้กระบวนการกลุ่มต่อการลดน้ำหนัก
ในคนที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐาน

EFFECT OF PLANNED INSTRUCTION BY GROUP PROCESS ON
WEIGHT REDUCTION IN OVERWEIGHT PERSONS



วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาพยาบาลศาสตร์

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล

พ.ศ. 2533

ISBN 974-586-941-4

สงวนลิขสิทธิ์

Copyright by Mahidol University

แก่นันทนาการ

จาก

สำนักพิมพ์อภิศาสตร์ ม.มหิดล

ชื่อวิทยานิพนธ์ ผลของการให้ความรู้ในการปฏิบัติตน โดยใช้กระบวนการกลุ่มต่อการ
ลดน้ำหนักในคนที่น้ำหนักเกินมาตรฐาน

ผู้วิจัย อารณ รัตนวิจิตร

ปริญญา วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (พยาบาลศาสตร์)

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์

ที่ศนา บุญทอง ค.บ., M.S., Ed.D.

บงกช เก่งเชตกิจ วท.บ., บธ.บ., ค.ม.

กำพล ศรีวัฒนกุล พ.บ., ประ.ด.

วันที่สำเร็จการศึกษา 13 พฤศจิกายน พ.ศ. 2533

บทคัดย่อ

ภาวะน้ำหนักเกินมาตรฐานเป็นปัญหาที่สำคัญทางสาธารณสุขปัญหาหนึ่ง เนื่องจากเป็นสาเหตุโดยตรงสาเหตุหนึ่งของโรคของหลอดเลือดและหัวใจ โรคเบาหวาน และพบว่ามีความสัมพันธ์กับโรคมะเร็ง เต้านมในเพศหญิงและมะเร็งของลำไส้ใหญ่ในเพศชาย ซึ่งนับวันจะมีอัตราการเกิดเพิ่มสูงขึ้นเรื่อย ๆ การลดน้ำหนักในคนที่ภาวะน้ำหนักเกินมาตรฐานจึงเป็นสิ่งจำเป็น เพราะจะเป็นการส่งเสริมฟื้นฟูสุขภาพและป้องกันโรคที่มีผลมาจากภาวะน้ำหนักเกินมาตรฐาน การลดน้ำหนักด้วยตนเอง โดยไม่ใช้น้ำมันส่วนใหญ่มักจะไม่ประสบความสำเร็จ เนื่องจากขาดความรู้และไม่ตระหนักถึงผลกระทบจากภาวะน้ำหนักเกินมาตรฐาน รวมทั้งขาดความรู้เกี่ยวกับวิธีการลดน้ำหนักที่ถูกต้องและขาดแรงจูงใจในการลดน้ำหนัก การให้ความรู้โดยใช้กระบวนการกลุ่มจึงเป็นวิธีการที่เหมาะสมสำหรับนำมาใช้ลดน้ำหนัก เนื่องจากจะทำให้ผู้เรียนได้ทั้งความรู้และแรงจูงใจจากกลุ่ม ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาผลของการให้ความรู้ในการปฏิบัติตน โดยใช้กระบวนการกลุ่มต่อการลดน้ำหนักในคนน้ำหนักเกินมาตรฐาน กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐานซึ่งมีดัชนีความหนาของร่างกายเท่ากับและมากกว่า 25 กิโลกรัมต่อตารางเมตร ในเขตจังหวัดระยอง จำนวน 30 คน แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละเท่าๆ กัน โดยวิธีการจับคู่ ก่อนการทดลองผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างทุกคนชั่งน้ำหนัก วัดขนาดรอบเอวและทำแบบสอบถามเกี่ยวกับความรู้ และพฤติกรรมการลดน้ำหนักที่ถูกต้อง หลังจากนั้นผู้วิจัยให้ความรู้แก่กลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่ม เกี่ยวกับภาวะน้ำหนักเกินมาตรฐานและการลดน้ำหนัก แจกคู่มือลดน้ำหนัก สำหรับกลุ่มทดลองหลังจากให้ความรู้แล้ว จัดกิจกรรมกลุ่มสัปดาห์ละ 1 ครั้ง

จำนวน 4 ครั้ง ภายหลังจากทดลองครบ 8 สัปดาห์ ให้กลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่มชั่งน้ำหนัก วัดขนาดรอบเอวและทำแบบสอบถามซ้ำ สำหรับการชั่งน้ำหนักซึ่ง 2 ครั้ง คือ หลังการทดลองครบ 4 และ 8 สัปดาห์ นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ โดยใช้สถิติการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วมในเรื่องของน้ำหนัก และทดสอบค่าทีในเรื่องของขนาดรอบเอว คะแนนความรู้เกี่ยวกับภาวะน้ำหนักเกินมาตรฐานและการลดน้ำหนัก และคะแนนพฤติกรรมการลดน้ำหนักที่ถูกต้อง ได้ผลการวิจัยดังนี้

1. ภายหลังจากทดลองครบ 4 สัปดาห์ กลุ่มทดลองมีน้ำหนักลดลงมากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .01$) แต่ภายหลังจากทดลองครบ 8 สัปดาห์ กลุ่มทดลองมีน้ำหนักลดลงมากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ($p > .05$)
2. ภายหลังจากทดลองครบ 8 สัปดาห์ กลุ่มทดลองมีขนาดรอบเอวลดลงมากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$)
3. ภายหลังจากทดลองครบ 8 สัปดาห์ กลุ่มทดลองมีคะแนนความรู้เกี่ยวกับภาวะน้ำหนักเกินมาตรฐานและการลดน้ำหนักเพิ่มขึ้นสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$)
4. ภายหลังจากทดลองครบ 8 สัปดาห์ กลุ่มทดลองมีคะแนนพฤติกรรมการลดน้ำหนักที่ถูกต้องเพิ่มขึ้นสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ($p > .05$)

ผลจากการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะ คือ พยายามและบุคลากรในทีมสุขภาพควรตระหนักและเน้นการส่งเสริมฟื้นฟูสุขภาพแก่ผู้ที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐาน โดยการให้ความรู้โดยใช้กระบวนการกลุ่ม เพราะจะทำให้เกิดแรงจูงใจและเปลี่ยนแปลงความรู้ เจตคติ ความเชื่อ ค่านิยม ซึ่งจะมีผลต่อพฤติกรรมที่จะทำให้น้ำหนักลดลง ในการศึกษาครั้งต่อไป ควรศึกษาเกี่ยวกับจำนวนครั้งและความถี่ของการจัดกิจกรรมกลุ่มที่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในคนน้ำหนักเกินมาตรฐาน และควรศึกษาเกี่ยวกับการนำวิธีให้ความรู้โดยในเรื่องต่างๆ โดยใช้กระบวนการกลุ่มไปใช้กับผู้ป่วย เช่น ผู้ป่วยโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง เป็นต้น

Thesis Title Effect of Planned Instruction by Group Process on
Weight Reduction in Overweight Persons

Name Aporn Rattanawijit

Degree Master of Science (Nursing)

Thesis Supervisory Committee

Tassana Boontong B.Ed., M.S. Ed.D.

Bongkoch Kengkhetkit B.Sc., B.B.A., M.Ed.

Kampon Sriwatanakul M.D., Ph.D.

Date of Graduation 13 November B.E. 2533 (1990)

ABSTRACT

Overweight is the health Problem that contributes to coronary heart disease, hypertension, diabetes mellitus, breast cancer in women and colon cancer in man. Diet control, exercise and behavioral modification have been generally accepted as mainstays of treatment for weight reduction. Not infrequently these methods failed, because of the overweight persons do not have enough motivation and knowledge about adverse events of obesity. Planned instruction by group process is the strategy employed in improving compliance of the patients in following diet, exercise and behavioral modification. The purpose of this study was to evaluate the effect of planned instruction by group process on weight reduction in overweight persons. Thirty female overweight persons (average weight of 69.81 kgs.) in Rayong province were selected according to inclusion and randomly allocated into two groups, the experimental group and the control group. The experimental group was given knowledge about overweight and weight reduction, and attended group meeting once a week for the period of 4 weeks. The control group was also given similar but were not allowed

to attend group meeting. The body weight, abdominal circumference, the score of graded test about overweight and weight reduction and the assessment score of weight reduction behavior were evaluated before and 8 weeks after the enrollment. Only body weight was the parameter evaluated before and 4, 8 weeks after enrollment. The data were analyzed by analysis of covariance and pair t - test.

The results were as follows

1. The body weight after 4 weeks in the experimental group was significantly lower than that in the control group ($p < .01$) But after 8 weeks the body weight in the experimental group was not significantly lower than that in the control group. ($p > .05$)
2. The abdominal circumference in the experimental group was significantly lower than that in the control group. ($p < .05$)
3. The score of graded test about overweight and weight reduction in the experimental group was significantly higher than that in the control group. ($p < .05$)
4. The assesment score of weight reduction behavior in the experimental group was not significantly higher than that in the control group ($p > .05$)

This study indicated that group procss is an valuable method to be used in weight reduction programmes and should be employed for the treatment of obesity in medical practice. Further study is recommended to work out the details for using group process in the managements of various chronic conditions such as diabetes mellitus, hypertension etc.