

## บทความวิจัย

# การพัฒนาโปรแกรมการเตือนตนเองด้านการบริโภคอาหารโดยใช้อินเทอร์เน็ต สำหรับวัยรุ่นที่มีภาวะโภชนาการเกิน

ผลิดา หนูดลละ\* ปิยะนุช จิตตุนนท์\*\* กาญจน์สุนภัส บาลทิพย์\*\*\*

### บทคัดย่อ

การวิจัยเชิงพัฒนานี้ มีวัตถุประสงค์ เพื่อพัฒนาโปรแกรมการเตือนตนเองด้านการบริโภคอาหารโดยใช้อินเทอร์เน็ต สำหรับวัยรุ่นที่มีภาวะโภชนาการเกิน โดยใช้กรอบแนวคิดการเตือนตนเองของ Kanfer และ Gaelick-Buys' ร่วมกับการทบทวนหลักฐานเชิงประจักษ์ การพัฒนาแบ่งเป็น 2 ระยะ คือ ระยะพัฒนาองค์ประกอบของโปรแกรม และการประเมินความเป็นไปได้ของโปรแกรม โดยการนำไปทดลองใช้กับวัยรุ่นที่มีภาวะโภชนาการเกิน ในโรงเรียนมัธยมแห่งหนึ่ง

ผลการวิจัย พบว่า โปรแกรมการเตือนตนเองด้านการบริโภคอาหารโดยใช้อินเทอร์เน็ต เป็นสื่อการเรียนรู้แบบปฏิสัมพันธ์ ประกอบด้วย 2 ส่วน คือ สื่อการเรียนรู้ด้วยตนเองเกี่ยวกับการจัดภาวะโภชนาการเกิน และแบบบันทึกพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร การดำเนินกิจกรรมแบ่งเป็น 4 ขั้นตอน 1) การประเมินพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร ภาวะโภชนาการ และการกำหนดเป้าหมายการลดน้ำหนักตัวที่เหมาะสม 2) การปฏิบัติการสังเกตและบันทึกพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารทุกวันผ่านระบบอินเทอร์เน็ต 3) การติดตามให้คำปรึกษาเกี่ยวกับวิธีการลดน้ำหนักทุกวันผ่านระบบอินเทอร์เน็ตโดยผู้วิจัย และ 4) การประเมินผลจากแบบบันทึกพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารและน้ำหนักตัว ผลการประเมินคุณภาพของโปรแกรมโดยการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา พบว่า โปรแกรมมีความถูกต้อง เหมาะสม สามารถนำไปใช้ได้ และการนำไปทดลองใช้กับวัยรุ่นที่มีภาวะโภชนาการเกิน พบว่าวัยรุ่นมีความพึงพอใจ เนื่องจากโปรแกรมใช้งานได้ง่ายและสะดวก ซึ่งโปรแกรมการเตือนตนเองด้านการบริโภคอาหารโดยใช้อินเทอร์เน็ตครั้งนี้ สามารถใช้งานได้มีประสิทธิภาพ หากมีการนำไปใช้อย่างต่อเนื่องเป็นประจำ ทั้งนี้ ควรนำโปรแกรมไปทดสอบประสิทธิภาพและประสิทธิผลกับจำนวนกลุ่มตัวอย่างที่มากขึ้น และมีการออกแบบการวิจัยเชิงทดลอง

**คำสำคัญ:** โปรแกรมการเตือนตนเองโดยใช้อินเทอร์เน็ต; ภาวะโภชนาการเกิน; วัยรุ่น

\* นักศึกษาปริญญาโท คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา  
ผู้เขียนหลัก: P\_happy\_4@hotmail.com

\*\* รองศาสตราจารย์ ดร. คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา

\*\*\* ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา

## The Development of Internet-Based Dietary Self-Monitoring Program for Overnutrition Adolescents

Palida Nudla\* Piyanuch Jittanoon\*\* Karnsunaphat Balthip\*\*\*

### Abstract

*This developmental research aimed to develop an internet-based dietary self-monitoring program for over-nutrition adolescents based on the self-monitoring concept of Kanfer and Gaelick-Buys<sup>1</sup> with an internet-based concept and a review of evidence. The development was divided into 2 phases, comprising the component development and the feasibility testing.*

*The internet-based dietary self-monitoring program involved interactive learning consisting of 2 parts: the self-learning of management of overweight self-recording of dietary behavior. The activities were divided into 4 steps: 1) assessment of dietary behavior, nutrition status and the target weight loss, 2) observation and recording of dietary behavior every day via the internet, 3) following and providing consultation on how to lose weight everyday via the internet by the researcher and 4) evaluation of the dietary behavior record and nutritional status. The content validity of the program was evaluated by 3 experts as being accurate and appropriate. Moreover, pre-testing with overnutrition adolescents confirm the program was simple and convenient. The internet-based dietary self-monitoring program can be used effectively if used consistently. The efficiency and effectiveness of the program should be tested with a larger sample and using an experimental study design.*

**Keywords:** the internet-based dietary self-monitoring program; overnutrition; adolescent

---

\* Master student, Master of Nursing Science, Faculty of Nursing, Prince of Songkla University, Songkhla, Thailand.  
Corresponding author: P\_happy\_4@hotmail.com

\* Associate Professor, Ph.D., Faculty of Nursing, Prince of Songkla University, Songkhla, Thailand.

\*\* Assistant Professor, Ph.D., Faculty of Nursing, Prince of Songkla University, Songkhla, Thailand.