

Factors Associated with the Overweight of Primary Students in Public School

Sasitorn Tuntiakararat, M.N.S. (Community Nurse Practitioner)*

Abstract

Apichai Khuneepong, Ed.D. (Educational and Learning Management)**

Overweight in children is a complex public health problem that leads to many health concerns. This observational study was aimed to study overweight behavior of primary students. The sample consisted of 145 children in level 4-6 elementary students divided into 2 groups: normal weight (normal, thinness) and overweight (overweight, obesity). Weight and height of overweight children were analyzed by compared with child growth criteria established by the Ministry of Public Health. The research instruments were the following: general information questionnaire, self-efficacy and social support. Data was analyzed using descriptive statistics and Chi-square.

The results showed that the samples were 50.3% female, 49.7% male, aged 9-10 years, 55.2%, followed by 11-13 years old, 44.8%. The nutritional status normal weight was 66.9%, overweight and obese were 10.3% and 7.6%, respectively. Most of the sample had private business/trade occupations 42.1%. The amount of money received was 10-50 baht per day, 55.2%.

This study suggests that self-efficacy, social support and obesity prevention behaviors were not significantly associated with overweight. ($p > .05$) Therefore, in organizing activities to prevent overweight in children need to promote other aspects of the same.

Keyword: Self-efficacy, Social support, Overweight prevention behavior, Primary student

*,**Lecturer Faculty of Public Health, Valaya Alongkorn Rajabhat University Under The Royal Patronage. Pathum Thani Province

ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อการเกิดภาวะน้ำหนักเกิน ของนักเรียนประถมศึกษาโรงเรียนรัฐบาล

ศศิธร ตันติเอกรัตน์, พย.ม. (การพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชน)*

อภิชัย คุณนิพงษ์, ค.ด. (การจัดการการศึกษาและการเรียนรู้)**

บทคัดย่อ

ภาวะน้ำหนักเกินของนักเรียนเป็นปัญหาสาธารณสุขที่สำคัญและมีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้น การศึกษาครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสังเกต มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมและการเกิดภาวะน้ำหนักเกินของนักเรียนประถมศึกษาทำการศึกษา

ในกลุ่มตัวอย่างนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 4-6 ทั้งเพศชายและหญิง จำนวน 145 คน แบ่งเป็นกลุ่มน้ำหนักปกติ (สมส่วน, ท้วม, ค่อนข้างผอม) และกลุ่มภาวะน้ำหนักเกิน (เริ่มอ้วน, อ้วน) โดยเปรียบเทียบจากกราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโต ของกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง) เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นประกอบด้วย ข้อมูลทั่วไป การรับรู้ความสามารถของตนเองเกี่ยวกับภาวะน้ำหนักเกินซึ่งเป็นการเชื่อมั่นความสามารถของตนเอง และเกิดความมั่นใจที่จะแสดงพฤติกรรม และการสนับสนุนทางสังคมวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติเชิงบรรยายและและการวิเคราะห์ความสัมพันธ์โดยใช้สถิติไคสแควร์

ผลการศึกษา พบว่า กลุ่มตัวอย่าง เป็นเพศหญิง ร้อยละ 50.3 เพศชาย ร้อยละ 49.7 มีอายุ 9-10 ปี ร้อยละ 55.2 รองลงมา มีอายุ 11-13 ปี ร้อยละ 44.8 มีภาวะโภชนาการอยู่ในระดับสมส่วน ร้อยละ 66.9 รองลงมา คือ ท้วมและอ้วน คิดเป็นร้อยละ 10.3 และ 7.6 ตามลำดับผู้ปกครองของกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีอาชีพธุรกิจส่วนตัว/ค้าขาย ร้อยละ 42.1 และได้รับเงินจำนวน 10-50 บาทต่อวัน ร้อยละ 55.2

ผลการศึกษาครั้งนี้ทำให้ทราบว่า การรับรู้ความสามารถของตนเอง การสนับสนุนทางสังคมและพฤติกรรม การป้องกันภาวะน้ำหนักเกิน ไม่มีความสัมพันธ์กับภาวะน้ำหนักเกินของนักเรียนประถมศึกษา ดังนั้น ในการจัดกิจกรรมเพื่อป้องกันภาวะน้ำหนักเกินในเด็กต้องส่งเสริมการรับรู้ด้านอื่นๆ ควบคู่ไปด้วย

คำสำคัญ: การรับรู้ความสามารถของตนเอง, การสนับสนุนทางสังคม, พฤติกรรมการป้องกันภาวะน้ำหนักเกิน, นักเรียนประถมศึกษา

*,**คณะสาธารณสุขศาสตร์มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ในพระบรมราชูปถัมภ์ จังหวัดปทุมธานี

บทนำ

ภาวะน้ำหนักเกินในนักเรียนเป็นปัญหาที่สำคัญ และมีแนวโน้มสูงมากขึ้นจากข้อมูลของเด็กวัยเรียนทั่วโลกในปี ค.ศ. 2010 พบว่า จำนวนประชากรของเด็กที่อยู่ในภาวะน้ำหนักเกินมีมากกว่า 200 ล้านคน และคาดว่าในปี ค.ศ. 2025 มีประชากรเด็กที่มีภาวะน้ำหนักเกินมากถึงจำนวน 224 ล้านคนทั่วโลก⁽¹⁾ สำหรับในประเทศไทยจากผลการสำรวจเด็กวัยเรียนอายุ 6-14 ปี พบว่า มีความชุกของภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วนเพิ่มขึ้น ร้อยละ 5.8 จากปี พ.ศ. 2540 เป็นร้อยละ 8.5 ในปี พ.ศ. 2552⁽²⁾ ซึ่งชี้ให้เห็นว่าประเทศไทยกำลังประสบกับปัญหาภาวะน้ำหนักเกินในเด็กอย่างต่อเนื่องสอดคล้องกับสถานการณ์ความชุกของภาวะน้ำหนักเกินของนักเรียนในเขตพื้นที่อำเภอคลองหลวง จังหวัดปทุมธานี ปีการศึกษา 2559 พบว่าโรงเรียนจำนวน 3 แห่ง ในระดับประถมศึกษาปีที่ 4-6 มีจำนวนนักเรียนที่มีภาวะน้ำหนักเกิน ดังนี้ 1) โรงเรียนวันครู 2502

เพศชาย ร้อยละ 12.11 และเพศหญิง ร้อยละ 9.88 2) โรงเรียนคลอง 5 เพศชาย ร้อยละ 16.11 และเพศหญิง ร้อยละ 10.883) โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ ในพระบรมราชูปถัมภ์ เพศชายร้อยละ 21.37 และเพศหญิง ร้อยละ 13.63 แสดงให้เห็นว่าโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ ในพระบรมราชูปถัมภ์ พบนักเรียนมีปัญหาภาวะน้ำหนักเกินเป็นจำนวนมากและต้องดำเนินการแก้ไข

จากรายงานสถานการณ์ต่างๆ เกี่ยวข้องพบว่าเด็กที่มีภาวะน้ำหนักเกินจะส่งผลทำให้เกิดปัญหาสุขภาพ ได้แก่ โรคกระดูกและข้อ หัวใจและหลอดเลือด ความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูง เบาหวานหอบหืด ภูมิแพ้ นิ่วในถุงน้ำดี บางรายอาจมีผิวหนังบริเวณคอ รักแร้ ขาหนีบ ข้อพับดำคล้ำ นอกจากนี้ยังทำให้เด็กขาดความเชื่อมั่น ไม่เป็นที่ยอมรับของกลุ่มเพื่อน⁽³⁾ โดยมีสาเหตุส่วนใหญ่มาจากการมีพฤติกรรม การรับประทานอาหารไม่เหมาะสมโดยพบว่าเด็กรับประทานอาหารจานด่วนและขนมขบเคี้ยว สัปดาห์

ละ 1-2 วัน ร้อยละ 50 และดื่มน้ำอัดลมทุกวัน คิดเป็นร้อยละ 20 และไม่รับประทานผักเลย คิดเป็นร้อยละ 12 และส่วนใหญ่จะมีพฤติกรรมการออกกำลังกายเพียง 1-2 ครั้งต่อสัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 43.18⁽⁴⁻⁵⁾

ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาทบทวนแนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง พบว่า แนวคิดทฤษฎีที่ได้รับความสนใจและนำมาใช้ในการทำนายพฤติกรรม การป้องกันภาวะน้ำหนักเกิน ได้แก่ แนวคิดเกี่ยวกับการรับรู้ความสามารถของตนเองของแบนดูรา⁽⁶⁾ ซึ่งอธิบายไว้ว่า การที่บุคคลจะแสดงพฤติกรรมที่ต้องการนั้นเกิดจากการตัดสินใจต่อความสามารถของตนเอง เพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่ต้องการ โดยไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคเพื่อจะปฏิบัติพฤติกรรมให้สำเร็จและการสนับสนุนทางสังคมของเฮาส์⁽⁷⁾ ได้กล่าวไว้ว่า การสนับสนุนทางสังคมเป็นสิ่งที่บุคคลได้รับความช่วยเหลือทางด้านข้อมูล ข่าวสาร วัตถุประสงค์ หรือการสนับสนุนด้านจิตใจจากผู้ให้การสนับสนุน ทำให้บุคคลได้ปฏิบัติพฤติกรรมไปในทางที่ผู้ให้ต้องการ ดังนั้น จึงสนใจที่ศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อการเกิดภาวะน้ำหนักเกินของนักเรียนประถมศึกษา เพื่อนำมาใช้เป็นแนวทางในการวางแผนพัฒนาพฤติกรรม การป้องกันภาวะน้ำหนักเกินให้แก่ นักเรียนเพื่อให้มีสุขภาพที่ดีขึ้น อันจะนำไปสู่การพัฒนาประเทศให้ก้าวหน้าต่อไป

วัตถุประสงค์และวิธีการศึกษา

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาเชิงสังเกต (observational study) ประชากรที่ศึกษาเป็นนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 4-6 ที่กำลังศึกษาในโรงเรียนรัฐบาลจังหวัดปทุมธานีจำนวน 234 คน และคำนวณหาขนาดกลุ่มตัวอย่างโดยใช้ตารางเครซีและมอร์แกน⁽⁸⁾ และทำการสุ่มตัวอย่างแบบชั้นภูมิ ได้จำนวนกลุ่มตัวอย่าง เท่ากับ 145 คน มีเกณฑ์การคัดเข้า (inclusion criteria) ดังนี้ 1) เป็นเด็กวัยเรียนชั้น ป.4-ป.6) ได้รับความยินยอมจากเด็ก และบิดามารดาหรือผู้ปกครอง

3) อ่านและเขียนภาษาไทยได้ เกณฑ์การคัดออก (exclusion criteria) ดังนี้ 1) ย้ายโรงเรียน 2) มีปัญหาด้านการรับรู้และมีความยากลำบากในการสื่อสาร

สถานที่ที่ใช้ในการดำเนินการวิจัยและรวบรวมข้อมูล

โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ ในพระบรมราชูปถัมภ์ จังหวัดปทุมธานีจัดการศึกษา ตั้งแต่ชั้นอนุบาลปีที่ 1 ถึงระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 มีจำนวนนักเรียนทั้งหมด 1,521 คน ในจำนวนนี้มีเด็ก ภาวะน้ำหนักเกินระดับประถมศึกษาปีที่ 4-6 จำนวน 82 คน ซึ่งคิดเป็นร้อยละ 35⁽⁹⁾ ประกอบกับโรงเรียนมีแหล่งจำหน่ายขนมและน้ำหวานแก่เด็ก ซึ่งเป็นสิ่งที่ทำให้ผู้วิจัยสนใจในการเข้าไปศึกษาในกลุ่มนักเรียนเกี่ยวกับพฤติกรรม การป้องกันโรคอ้วน

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลครั้งนี้ เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นแบ่งออกเป็น 4 ส่วน โดยได้ดัดแปลงจากแบบสอบถามของ สุณีย์ ปินทรายมูล⁽¹⁰⁾ ดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป ได้แก่ เพศ อายุ ภาวะโภชนาการ อาชีพของผู้ปกครอง จำนวนเงินได้รับต่อวัน จำนวน 5 ข้อ

ส่วนที่ 2 การรับรู้ความสามารถของตนเอง ซึ่งเกี่ยวข้องกับการมั่นใจในตนเองในการมีพฤติกรรม การบริโภคอาหารและออกกำลังกายได้ถูกต้อง โดยลักษณะของแบบสอบถามเป็นการประมาณค่า (Rating scale) 5 ระดับ คือ เห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย ไม่แน่ใจ ไม่เห็นด้วย และไม่เห็นด้วยอย่างยิ่งจำนวน 7 ข้อ แบ่งระดับการรับรู้โดยใช้เกณฑ์ของเบสท์⁽¹¹⁾ เป็น 3 ระดับ โดยมีค่าคะแนน 7.00-16.33 หมายถึงระดับการรับรู้ต่ำ ค่าคะแนน 16.34-25.67 หมายถึงระดับการรับรู้ปานกลาง และค่าคะแนน 25.68-35.00 หมายถึงระดับการรับรู้สูง

ส่วนที่ 3 การสนับสนุนทางสังคม ซึ่งเกี่ยวข้องกับการให้ความรู้ การให้กำลังใจ การชักชวน จากบิดามารดา ครูและเพื่อน เพื่อให้มีพฤติกรรม การบริโภคอาหารและพฤติกรรม การออกกำลังกายได้ถูกต้อง

โดยลักษณะของแบบสอบถามประเมินความถี่ของการปฏิบัติ 4 ระดับ คือ ได้รับประจำ ได้รับบ่อยครั้ง ได้รับบางครั้งและไม่ได้รับเลยระดับการได้รับการสนับสนุนทางสังคม จำนวน 6 ข้อ แบ่งระดับการได้รับการสนับสนุนทางสังคม โดยใช้เกณฑ์ของเบสท์⁽¹¹⁾ เป็น 3 ระดับ โดยมีค่าคะแนน 6.00-12.00 หมายถึง ได้รับการสนับสนุนทางสังคมในระดับต่ำค่าคะแนน 12.01-18.01 หมายถึง ได้รับการสนับสนุนทางสังคมระดับปานกลาง และค่าคะแนน 18.02-24.00 หมายถึง ได้รับการสนับสนุนทางสังคมในระดับสูง

ส่วนที่ 4 พฤติกรรมการป้องกันภาวะน้ำหนักเกิน ซึ่งเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารและพฤติกรรมการออกกำลังกายโดยลักษณะของแบบสอบถามเป็นการประเมินความถี่ของการปฏิบัติ 4 ระดับ คือ ปฏิบัติเป็นประจำ ปฏิบัติบ่อยครั้ง ปฏิบัติบางครั้งและไม่ปฏิบัติเลยระดับการรับรู้ จำนวน 15 ข้อ แบ่งระดับพฤติกรรมการป้องกันโรคอ้วน โดยใช้เกณฑ์ของเบสท์⁽¹¹⁾ เป็น 3 ระดับ โดยมีค่าคะแนน 15.00-30.00 หมายถึง มีพฤติกรรมป้องกันภาวะน้ำหนักเกินระดับไม่ดี ค่าคะแนน 30.01-45.00 หมายถึง มีพฤติกรรมป้องกันภาวะน้ำหนักเกินระดับปานกลางและค่าคะแนน 45.01-60.00 หมายถึง มีพฤติกรรมป้องกันภาวะน้ำหนักเกินระดับดี

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือผู้วิจัยได้นำแบบสอบถาม เสนอต่อผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่าน เพื่อตรวจสอบความถูกต้องของเนื้อหาและภาษาที่ใช้ และนำผลคำนวณหาค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหา ได้ค่า CVI เท่ากับ 0.89 และนำไปทดสอบความเชื่อมั่นของเครื่องมือโดยการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค ในกลุ่มนักเรียนที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างที่โรงเรียนวัดธรรมนาถ จำนวน 30 คน ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.80 แล้วนำมาเก็บรวบรวมข้อมูลระหว่างเดือนมิถุนายน-กรกฎาคม 2559

การประเมินภาวะโภชนาการในเด็ก

การหาความชุกของภาวะโภชนาการในนักเรียน สาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ ในพระบรมราชูปถัมภ์ โดยใช้วิธีการ ชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง แล้วนำผลที่ได้ไปเทียบกับกราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญของเด็กไทย อายุ 5-18 ปี โดยใช้ดัชนี น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง ในการประเมินภาวะโภชนาการ เพื่อให้ทราบถึงจำนวนความชุกของภาวะน้ำหนักเกินโดยกำหนดเกณฑ์ประเมินภาวะทางโภชนาการโดยดัชนีน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง (WT/HT) มีการแปลผลดังนี้

- น้ำหนักอยู่ในเกณฑ์ปกติมี 3 ระดับ ได้แก่ สมส่วน (อยู่ระหว่าง +1.5 S.D. ถึง -1.5 S.D.), ท้วม (อยู่เหนือเส้น +1.5 S.D. ถึง +2 S.D.) ซึ่งเสี่ยงต่อภาวะอ้วน และค่อนข้างผอม (อยู่ต่ำกว่าเส้น -1.5 S.D. ถึง -2 S.D.) ซึ่งเสี่ยงต่อการขาดอาหาร
- น้ำหนักมากกว่าเกณฑ์มี 2 ระดับ ได้แก่ เริ่มอ้วน (อยู่เหนือเส้น +2 S.D. ถึง +3 S.D.) และอ้วน (อยู่เหนือเส้น +3 S.D.)

การพิทักษ์สิทธิ์และจริยธรรม

โครงการวิจัยนี้ผ่านการพิจารณาจากคณะกรรมการประจำหลักสูตรสาธารณสุขศาสตรบัณฑิต สาธารณสุขศาสตรมหาวิทาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ในพระบรมราชูปถัมภ์ในการพิทักษ์สิทธิ์ของกลุ่มตัวอย่าง ผู้วิจัยติดต่อบิดามารดา หรือผู้ปกครองของกลุ่มตัวอย่าง ด้วยวิธีการส่งจดหมายไปกับกลุ่มตัวอย่าง เพื่อให้รับทราบวัตถุประสงค์ของการวิจัย รายละเอียดของโครงการวิจัย และเมื่อได้รับความยินยอมจากผู้ปกครอง ผู้วิจัยได้อธิบายวัตถุประสงค์การวิจัยให้กลุ่มตัวอย่างทราบ โดยการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นไปตามความสมัครใจของนักเรียนซึ่งไม่มีการบังคับแต่ประการใด และไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายใดๆ โดยเก็บข้อมูลเป็นความลับด้วยการใช้รหัสเป็นตัวเลข มีการเก็บรักษาข้อมูลเป็นอย่างดี ไม่มีการระบุชื่อ และแหล่งที่มาของข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูปโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและการวิเคราะห์ความสัมพันธ์โดยใช้สถิติไคสแควร์

ผลการศึกษา

1. ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างพบว่าเป็นเพศหญิง ร้อยละ 50.3 เพศชาย ร้อยละ 49.7 มีอายุ 9-10 ปี ร้อยละ 55.2 รองลงมา มีอายุ 11-

13 ปี ร้อยละ 44.8 มีภาวะโภชนาการอยู่ในระดับสมส่วน ร้อยละ 66.9 รองลงมา คือ ท้วมและอ้วน คิดเป็นร้อยละ 10.3 และ 7.6 ตามลำดับ ผู้ปกครองของกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีอาชีพธุรกิจส่วนตัว/ค้าขาย ร้อยละ 42.1 และได้รับเงินจำนวน 10-50 บาทต่อวัน ร้อยละ 55.2 ซึ่งจากการสอบถามจากทางโรงเรียน โรงเรียนมีการจัดอาหารกลางวันให้กับนักเรียนโดยไม่ต้องซื้อกินเอง นักเรียนส่วนใหญ่จึงนำเงินที่ผู้ปกครองให้ ซื้อขนมและน้ำหวานจากสหกรณ์โรงเรียน

ตาราง 1 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามเพศ อายุ ภาวะโภชนาการ อาชีพของผู้ปกครอง และจำนวนเงินของนักเรียนที่ได้รับต่อวัน (n=145)

ตัวแปร		จำนวน (คน)	ร้อยละ
เพศ	ชาย	72	49.7
	หญิง	73	50.3
อายุ	9-10 ปี	80	55.2
	11-13 ปี	65	44.8
ภาวะโภชนาการ	อ้วน (มากกว่า +3 SD)	11	7.6
	เริ่มอ้วน (+2 SD ถึง +3 SD)	10	6.9
	ท้วม (+1.5 SD ถึง +2 SD)	15	10.3
	สมส่วน (-1.5 SD ถึง +1.5 SD)	97	66.9
	ค่อนข้างผอม (-1.5 SD ถึง -2 SD)	5	3.5
	ผอม (น้อยกว่า -2 SD)	7	4.8
อาชีพผู้ปกครอง	ธุรกิจส่วนตัว/ค้าขาย	61	42.1
	พนักงานบริษัท/รัฐวิสาหกิจ	39	26.9
	รับราชการ	26	17.9
	อื่นๆ	19	13.1
จำนวนเงินที่ได้รับ	10-50 บาท	80	55.2
	51-100 บาท	60	41.4
	101 บาทขึ้นไป	5	3.4

2. ข้อมูลการรับรู้ความสามารถของตนเอง การสนับสนุนทางสังคม และพฤติกรรม การป้องกัน

ภาวะน้ำหนักเกิน กับภาวะน้ำหนักเกิน

ตาราง 2 ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถของตนเอง การสนับสนุนทางสังคม และพฤติกรรม การป้องกันภาวะน้ำหนักเกิน กับภาวะน้ำหนักเกิน (n=145)

ปัจจัยด้านบุคคล	จำนวน (ร้อยละ)		$\bar{x}$	p-value
	กลุ่มน้ำหนักปกติ (n=109)	กลุ่มภาวะน้ำหนักเกิน (n=36)		
การรับรู้ความสามารถของตนเอง				
- ต่ำ	36 (33.03)	8 (7.34)	2.469	.291
- ปานกลาง	63 (57.80)	22 (20.18)		
- สูง	10 (9.17)	6 (5.50)		
การสนับสนุนทางสังคม				
- ต่ำ	3 (2.75)	1 (0.92)	.202	.904
- ปานกลาง	47 (43.12)	14 (12.84)		
- สูง	59 (54.13)	21 (19.27)		
พฤติกรรมป้องกันภาวะน้ำหนักเกิน				
- ไม่ดี	2 (1.83)	0 (0.00)	2.678	.262
- ปานกลาง	76 (69.72)	21 (19.27)		
- ดี	31 (28.44)	15 (13.76)		

จากตาราง 2 พบว่า ปัจจัยการรับรู้ความสามารถของตนเอง การสนับสนุนทางสังคม และพฤติกรรมการป้องกันภาวะน้ำหนักเกิน ไม่มีความสัมพันธ์กับการเกิดภาวะน้ำหนักเกิน

วิจารณ์

การรับรู้ความสามารถของตนเอง พบว่า เด็กที่มีภาวะน้ำหนักเกิน และเด็กที่มีน้ำหนักปกติ มีการรับรู้ความสามารถของตนเองไม่แตกต่างกัน เนื่องจากเด็กนักเรียนได้รับข่าวสารและความรู้เกี่ยวกับภาวะน้ำหนักเกินในวิชาสุขศึกษาซึ่งเป็นวิชาบังคับของกระทรวงศึกษาธิการ และจากสื่อต่างๆ ส่งผลต่อความรู้และทักษะในการเลือกบริโภคอาหารและการออกกำลังกาย ประกอบกับการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพของโรงเรียนที่มุ่งเน้นให้เด็กทุกคนเกิดความมั่นใจในการเลือกบริโภคอาหาร เช่น นักเรียนมั่นใจในการควบคุม

การดื่มน้ำอัดลม และขนมขบเคี้ยว และใช้เวลาว่างในการออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3-5 วัน ครั้งละ 30 นาที ดังนั้น จึงส่งผลให้เด็กมีการรับรู้ความสามารถของตนเองไม่แตกต่างกันไม่สอดคล้องกับการศึกษาของไพฑูรย์ โฆษิตธนาสาร⁽¹²⁾ ที่พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีการรับรู้ความสามารถของตนเองอยู่ในระดับสูง ($\bar{x} = 4.27$ S.D = 0.37) โดยมั่นใจว่าการออกกำลังกายเป็นเรื่องที่ทำได้ง่ายและสามารถทำได้

การสนับสนุนทางสังคม พบว่า เด็กที่มีภาวะน้ำหนักเกิน และเด็กที่มีน้ำหนักปกติ ได้รับการสนับสนุนทางสังคมไม่แตกต่างกัน เนื่องจากผู้ปกครองคือบิดาและมารดาหรือบุคคลที่นักเรียนอาศัยอยู่ด้วยส่วนใหญ่ ประกอบอาชีพธุรกิจส่วนตัว มีฐานะทางเศรษฐกิจคล้ายคลึงกัน ซึ่งทำหน้าที่อบรมเลี้ยงดูนักเรียนรวมทั้งดูแลเรื่องการอาหารและการออกกำลังกาย สอดคล้องกับการศึกษาของสุบิน สุนันตะ⁽¹³⁾ ที่พบว่า การสนับสนุนทางสังคมจากบิดาและมารดามีความสัมพันธ์กับ

พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของเด็กประถมศึกษา
อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

พฤติกรรมกรรมการป้องกันภาวะน้ำหนักเกินพบว่า
เด็กที่มีภาวะน้ำหนักเกิน และเด็กที่มีน้ำหนักปกติ
มีพฤติกรรมป้องกันภาวะน้ำหนักเกินไม่แตกต่างกัน
เนื่องจากโรงเรียนมีการส่งเสริมให้เด็กมีการเดินขึ้นบันได
แทนการขึ้นลิฟต์ เพื่อให้ร่างกายได้เคลื่อนไหวเพิ่มขึ้น
 อีกทั้ง โรงเรียนจัดอบรมผู้ปกครองในการจัดเตรียมเมนู
อาหารเพื่อสุขภาพให้แก่เด็ก ลดอาหารจำพวกแป้ง
และน้ำตาล อาหารทอด ไม่สอดคล้องกับการศึกษาของ
อนุสรณ์ อารักษ์⁽¹⁴⁾ ที่พบว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหาร
มีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการของนักเรียนอย่างมี
นัยสำคัญทางสถิติที่ .05

สรุป

การรับรู้ความสามารถของตนเอง การสนับสนุน
ทางสังคมและพฤติกรรมกรรมการป้องกันภาวะน้ำหนักเกิน
ไม่มีความสัมพันธ์กับภาวะน้ำหนักเกิน

เอกสารอ้างอิง

1. International Obesity Task Force [IOTF], 2017) [Internet]. 2004 [cited 2017 March 6]; Available from: <http://www.worldobesity.org/data/aboutobesity/>
2. สำนักงานสำรวจสุขภาพประชาชนไทย. รายการสำรวจสุขภาพเด็กโดยการตรวจร่างกายครั้งที่ 4 พ.ศ. 2551-2552. นนทบุรี: กระทรวงสาธารณสุข; 2552.
3. ชูติมา ศิริกุลชยานนท์. โรคอ้วนในเด็กวัยเรียน จากอนุสัญญา. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: หจก. เบสท์กราฟฟิค เพรส; 2558.
4. สำนักงานปลัดกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์. การสำรวจความคิดเห็นของเด็กและเยาวชนในเขตกรุงเทพมหานคร ปี 2554. นนทบุรี: กระทรวงสาธารณสุข; 2554.
5. กระทรวงสาธารณสุข. การสำรวจการบริโภคอาหารของประชาชนไทย. นนทบุรี: กระทรวงสาธารณสุข; 2554.
6. Bandura A. Social Foundations of Thought and Action. New Jersey: Prentice-Hall; 1986.
7. House J. Work Stress and Social Support. CA: Addison Wesley; 1981.
8. Krejcie RV, and Morgan DW. Determining sample size for research activities. Educational and Psychological Measurement 1970;80:607-610.
9. โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ ในพระบรมราชูปถัมภ์. ข้อมูลสำรวจสุขภาพประจำปีของนักเรียน ภาคเรียนที่ 1/2559. ปทุมธานี: โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์; 2559.

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. การรับรู้ความสามารถของตนเอง การสนับสนุนทางสังคมและพฤติกรรมกรรมการป้องกันภาวะน้ำหนักเกิน ไม่มีความสัมพันธ์กับภาวะน้ำหนักเกิน ดังนั้น ในการจัดกิจกรรมเพื่อป้องกันภาวะน้ำหนักเกินในเด็กต้องส่งเสริมการรับรู้ด้านอื่นๆ ควบคู่ไปด้วย

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาเพิ่มในปัจจัยที่ส่งผลต่อภาวะน้ำหนักเกินในเด็ก
2. ควรมีการศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพควบคู่กับวิจัยเชิงปริมาณ ในปัจจัยต่างๆ ที่ส่งผลต่อภาวะน้ำหนักเกิน เพื่อให้ได้ข้อมูลเชิงลึกที่ช่วยอธิบายปัจจัยที่พบว่ามีนัยสำคัญ

10. สุนีย์ ปินทรายมูล. ผลของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการออกกำลังกายและการบริโภคอาหารที่เหมาะสมในนักเรียนประถมศึกษาที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน อำเภอเมือง จังหวัดอุดรดิตถ์ (วิทยานิพนธ์ปริญญาสาธาณสุขศาสตรมหาบัณฑิต). ขอนแก่น: สาขาวิชาสุขศึกษาและการส่งเสริมสุขภาพ. มหาวิทยาลัยขอนแก่น; 2552.
11. Best J.W. Research in Education. (3 rded). New Jersey: Prentice hall Inc; 1977.
12. ไพฑูรย์ โฆษิตอนสาร. ปัจจัยที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของเยาวชนในจังหวัดชัยภูมิ. (วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต). สาขาวิชาการจัดการกีฬาและสุขภาพ. มหาสารคาม: มหาวิทยาลัยมหาสารคาม; 2553.
13. สุปิน สุนันตะ. พฤติกรรมบริโภคอาหารของเด็กนักเรียนประถมศึกษา อำเภอฝาง จังหวัดเชียงใหม่. (วิทยานิพนธ์ปริญญาสาธาณสุขศาสตรมหาบัณฑิต). สาขาวิชาสาธาณสุขศาสตร์. เชียงใหม่: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่; 2551.
14. อนุสร อารักษ์. ภาวะโภชนาการและพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน อำเภอหลังสวน จังหวัดชุมพร.(วิทยานิพนธ์ปริญญา มหาบัณฑิต). สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์เพื่อพัฒนาชุมชน. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยรามคำแหง; 2553.