

ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับภาวะน้ำหนักตัวเกินของนักศึกษา
มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี จังหวัดจันทบุรี

Factors associated with overweight among college students at
Rambhai Barni Rajabhat University Chanthaburi Province

ภักวรินทร์ ภักทศิริสมบุญ, ภาสินี ขจรบุญ, อรนุช แซ่มช้อย, ชยาภรณ์ ละมุล,
ณภัทร ธรรมอักษร, วรินทร์ รักษาภักดี
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี

Phakwarin Phattharasirisomboon, Pasinee Khachonbun, Oranuch Chaemchoi,
Chayaporn Lamoon, Naphat Thamma-aksorn, Warinthorn Raksaphakdee
Faculty of Nursing, Rambhai Barni Rajabhat University

Corresponding Author: phakwarin.p@rbru.ac.th

Received 2025 Apr 6, Revised 2025 May 13, Accepted 2025 May 14

DOI: 10.14456/iudcj.2025.28

บทคัดย่อ

ภาวะน้ำหนักเกินเป็นปัญหาสุขภาพที่เป็นจุดเริ่มต้นของโรคแทรกซ้อนอันตรายมากมาย เช่น โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง เป็นต้น การศึกษานี้มีรูปแบบการวิจัยเชิงสำรวจแบบภาคตัดขวาง เพื่อศึกษาภาวะน้ำหนักตัวเกินและปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับภาวะน้ำหนักตัวเกินของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี จังหวัดจันทบุรี กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรี ภาคปกติ ปีการศึกษา 2567 ของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี จังหวัดจันทบุรี จำนวน 377 คน สุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น ใช้แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป ปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ และปัจจัยเสริม เก็บข้อมูลระหว่างเดือนมิถุนายน-กรกฎาคม พ.ศ. 2567 สถิติที่ใช้วิเคราะห์ข้อมูล คือสถิติเชิงพรรณนา และไคสแควร์ ผลการศึกษา พบว่ากลุ่มตัวอย่างจำนวน 377 คน เป็นเพศชายร้อยละ 33.4 เพศหญิงร้อยละ 66.6 มีอายุมากกว่า 18 ปี ร้อยละ 80.3 น้ำหนักสมส่วน ร้อยละ 65.5 น้ำหนักตัวเกิน ร้อยละ 34.5 รายได้ต่อเดือน 3,000-5,000 บาท

ร้อยละ 39.3 การออกกำลังกายนาน ๆ ครั้ง ร้อยละ 64.2 ดื่มน้ำแอลกอฮอล์ร้อยละ 48.3 สูบบุหรี่ ร้อยละ 9.5 มีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารระดับต่ำร้อยละ 99.2 การเข้าถึงแหล่งอาหารระดับยาก ร้อยละ 70.3 การได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อน ระดับน้อย ร้อยละ 42.4 และปัจจัย



ที่มีความสัมพันธ์กับภาวะน้ำหนักตัวเกินของนักศึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติได้แก่การออกกำลังกาย ($\chi^2=6.474$, $p=0.039$) จากผลการศึกษาคควรจัดให้มีกิจกรรมการส่งเสริมให้ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร และพัฒนาโปรแกรมการออกกำลังกาย เพื่อป้องกันภาวะน้ำหนักตัวเกินในนักศึกษาต่อไป

คำสำคัญ : นักศึกษา, ภาวะน้ำหนักตัวเกิน, ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์

Abstract

Overweight is a health problem that serves as the starting point for many dangerous complications, such as cardiovascular disease, diabetes, and hypertension. This study used a cross-sectional survey design to investigate overweight conditions and the factors associated with overweight among college students Rambhaibarni Rajabhat University Chanthaburi Province. The sample group consisted of 377 undergraduate students in the regular semester of the academic year 2024 at Rambhaibarni Rajabhat University Chanthaburi Province. The sample was selected using stratified random sampling. Using a questionnaire covering general information, predisposing factors, enabling factors, and reinforcing factors. Data was collected between June and July 2024. Statistics used for data analysis are descriptive statistics and chi-square. The results showed that factors that the sample group consisted of 377 people; 33.4% were male and 66.69% were female, of whom 80.3 % were over 18 years old. 65.5% had normal weight, and 34.5% were overweight, 39.3% had a monthly income between 3,000-5,000 baht, 64.2% exercised only occasionally, 48.3% consumed alcohol. 9.5% smoked, 99.2% had a low level of knowledge about healthy eating, 70.3% had difficulty accessing food sources, and 42.4% received low levels of social support from friends. Factors significantly associated with overweight conditions among students were exercise ($\chi^2 =6.474$, $p=0.039$). According to the results of the study, activities should be organized to promote nutrition education and development of exercise programs to prevent overweight in students in the future.

Keywords : Students, Overweight, Related factors

บทนำ

ภาวะน้ำหนักเกิน (Overweight) เป็นปัญหาสุขภาพที่เป็นจุดเริ่มต้นของโรคแทรกซ้อนอันตรายมากมาย และเป็นปัจจัยเสี่ยงสำคัญต่อการเกิดโรคหัวใจขาดเลือด โรคหลอดเลือดสมอง โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคไขมันในเลือดผิดปกติ เป็นต้น นอกจากนี้ยังเพิ่มความเสี่ยงในการเกิดโรคมะเร็งบางชนิดได้ ซึ่งเป็นปัญหาที่นับวันจะยิ่งทวีความรุนแรงขึ้น และยังเป็นปรากฏการณ์ที่พบในแทบทุกประเทศ จากผลการศึกษาของสหพัฒนาโรคอ้วนระบุว่า ปัจจุบันประชากรโลกที่มีภาวะน้ำหนักเกินมีจำนวนประมาณ 2,600 ล้านคนหรือร้อยละ 38.0 ของจำนวนประชากรโลกทั้งหมด 8,000 ล้านคน⁽¹⁾ สำหรับประเทศไทยโดยสำนักงานสถิติแห่งชาติ และองค์การยูนิเซฟ พบว่าเด็กอายุต่ำกว่า 5 ปีมีภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วนเพิ่มขึ้นจากร้อยละ 8.8 ในปี พ.ศ. 2561 เป็นร้อยละ 9.2 ในปี พ.ศ. 2562 ส่วนเด็กอายุ 6-14 ปี จากฐานข้อมูลกระทรวงสาธารณสุข พบเด็กมีภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วนเพิ่มขึ้นจากร้อยละ 11.7 ในปี พ.ศ. 2561 เป็นร้อยละ 12.4 ในปี พ.ศ. 2564 ส่วนในวัยรุ่นอายุ 19 ปีขึ้นไป มีแนวโน้มอ้วนมากขึ้น นอกจากนี้สถิติในจังหวัดจันทบุรี พบว่า ประชากรวัยทำงานอายุ 19-29 ปี มีภาวะน้ำหนักเกินและอ้วน ร้อยละ 45.7⁽²⁾

ภาวะน้ำหนักเกินส่งผลกระทบต่อหลายด้าน ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และประเทศชาติ โดยผลกระทบทางด้านร่างกายส่งผลให้เกิดปัจจัยเสี่ยงสำคัญต่อการเกิดโรคหัวใจขาดเลือด โรคหลอดเลือดสมอง ข้อเข่าเสื่อม และเพิ่มความเสี่ยงในการเกิดมะเร็งบางชนิดได้ กลุ่มปัญหาทางสังคมและจิตใจที่สัมพันธ์กับโรคอ้วน มักไม่ได้รับความเห็นธรรมในสังคม อาทิ การสมัครเข้าทำงาน อาจรู้สึกท้อแท้ มีปมด้อย เวลาเข้าสังคม มีความผิดปกติด้านจิตใจ อาจส่งผลทำให้เปลี่ยนพฤติกรรมมารับประทานมากขึ้น⁽³⁾ โรคอ้วน ไม่ได้ส่งผลต่อสุขภาพเพียงอย่างเดียว แต่ยังส่งผลต่อเศรษฐกิจอีกด้วย ซึ่งร้อยละ 13.2 ของงบประมาณสาธารณสุขทั่วโลก คิดเป็นเงิน 9.9 แสนล้านดอลลาร์ หรือประมาณ 29 ล้านล้านบาท สูญเสียไปกับปัญหาน้ำหนักตัวเกินมาตรฐาน ซึ่งเศรษฐกิจประเทศไทยก็โดนผลกระทบ โดยปัญหานี้ก่อให้เกิดความสูญเสียทางเศรษฐกิจคิดเป็นมูลค่ามากกว่า 2 แสนล้านบาท หรือ ร้อยละ 1.2 ของผลิตภัณฑ์มวลรวมในประเทศ (Gross Domestic Product: GDP) และถ้าปัญหานี้ยังไม่ถูกแก้ไข ในอีก 40 ปีข้างหน้า อาจกระทบเศรษฐกิจของประเทศไทยได้สูงถึง 2.7 ล้านล้านบาท หรือ ร้อยละ 4.8 ของ GDP ซึ่งนับเป็นความสูญเสียทางเศรษฐกิจอย่างมากต่อประเทศไทยในส่วนของทางด้านสังคมและประเทศชาติ ส่งผลในเรื่องของค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลทั้งที่จ่ายโดยผู้ป่วยและครอบครัว และที่รองรับโดยสังคมโดยรวม⁽⁴⁾

จากการทบทวนวรรณกรรมทั้งในประเทศและต่างประเทศ พบว่าปัจจัยที่สัมพันธ์กับการมีภาวะน้ำหนักเกินมาจากทั้ง ปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ และปัจจัยเสริม ได้แก่ ปัจจัยนำเป็นปัจจัยที่ส่งผลให้เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมอย่างรวดเร็ว เช่นความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย การสูบบุหรี่ การดื่มแอลกอฮอล์ อายุและเพศ ปัจจัยเอื้อเป็นปัจจัยที่อาศัยอิทธิพลให้เกิดพฤติกรรมโดยตรงอาจเป็นปัจจัยสนับสนุนหรือยับยั้งให้เกิดหรือเกิดพฤติกรรมของบุคคล เช่น การจัดการรายได้ของนักศึกษา และการเข้าถึงแหล่งขายอาหาร ในส่วนของปัจจัยเสริม เป็นปัจจัยที่ส่งผลความยั่งยืนของการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม และการคงอยู่ของพฤติกรรมนั้น ๆ คือ การได้รับแรงสนับสนุนทางสังคม⁽⁵⁾ นอกจากนี้ ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมบริโภคอาหารในเด็กมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีภาวะน้ำหนักเกินเกณฑ์ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดยะลา ได้แก่ ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร การเข้าถึงแหล่งขายอาหาร การจัดการรายได้ของนักเรียน การรับรู้ข้อมูลการบริโภคอาหาร แรงสนับสนุนจากบุคคลในครอบครัว ครู และเพื่อน⁽⁶⁾ และยังพบว่า ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อภาวะน้ำหนักเกินในนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง จังหวัดปทุมธานี ได้แก่ รายได้เฉลี่ยต่อเดือน ลักษณะที่พักอาศัย การออกกำลังกาย การสูบบุหรี่ การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์⁽⁷⁾ เป็นต้น

ดังนั้นจากข้อมูลสถานการณ์และผลกระทบข้างต้น ผู้วิจัยจึงศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับภาวะน้ำหนักตัวเกินของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี จังหวัดจันทบุรี เนื่องจากนักศึกษา เป็นกลุ่มวัยรุ่นซึ่งปัญหาเรื่องภาวะน้ำหนักเกินในวัยรุ่นยังคงเป็นเรื่องที่สอดคล้องในชีวิตประจำวัน เพราะการรับประทานอาหารเป็นอีกหนึ่งความสุขที่เติมเต็มชีวิต โดยเฉพาะในวัยรุ่นที่เป็นช่วงกำลังเจริญเติบโต และโดยส่วนใหญ่ถ้าหากเป็นวัยรุ่นตอนปลาย ประมาณอายุ 18 ปี แล้วยังคงมีภาวะน้ำหนักเกินอยู่ร้อยละ 80.0 ของคนกลุ่มนี้จะกลายเป็นผู้ใหญ่ที่อ้วนด้วย เนื่องจากมีพฤติกรรมที่ถูกสร้างจนติดเป็นนิสัย โดยเฉพาะพฤติกรรมการบริโภคอาหารยากที่จะเปลี่ยนแปลงได้ในวัยผู้ใหญ่ ทำให้ปัญหาภาวะน้ำหนักเกินเป็นปัญหาที่ต้องการแก้ไข ปัญหา และการศึกษาในครั้งนี้จะทำให้ทราบภาวะน้ำหนักเกิน และปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับภาวะน้ำหนักตัวเกินของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี อันจะเป็นประโยชน์ต่อบุคลากร สาธารณสุข หรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้องทางด้านสุขภาพ ในการนำผลการวิจัยไปใช้ในการพัฒนาเป็นโปรแกรม หรือจัดทำโครงการในการปรับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร เพื่อป้องกันภาวะน้ำหนักเกินของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี ต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาภาวะน้ำหนักตัวเกินของ นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี จังหวัด จันทบุรี
2. เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อ ภาวะน้ำหนักตัวเกินของนักศึกษามหาวิทยาลัย ราชภัฏรำไพพรรณี จังหวัดจันทบุรี

กรอบแนวคิดของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ได้ประยุกต์ใช้ทฤษฎี PRECEDE Framework⁽⁸⁾ เป็นคำย่อมาจาก Predisposing, Reinforcing and Enabling Causes in Educational Diagnosis and Evaluation เป็นกระบวนการวิเคราะห์สาเหตุ ของพฤติกรรมจำแนกเป็น ปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ ปัจจัยเสริม เพื่อวิเคราะห์สาเหตุของพฤติกรรมได้ อย่างครอบคลุม สามารถสรุปเป็นกรอบแนวคิด ของการวิจัย ดังนี้ ปัจจัยนำ ได้แก่ เพศ ความรู้ เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย การสูบบุหรี่ การดื่มแอลกอฮอล์ปัจจัยเอื้อ ได้แก่ รายได้ของนักศึกษา การเข้าถึงแหล่งขายอาหาร ปัจจัยเสริม ได้แก่ การได้รับแรงสนับสนุนทาง สังคมจากเพื่อน

สมมติฐานของการวิจัย

1. ปัจจัยนำ ได้แก่ เพศ ความรู้เกี่ยวกับ การบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย การสูบบุหรี่ การดื่มแอลกอฮอล์ มีความสัมพันธ์ต่อภาวะ น้ำหนักตัวเกินของนักศึกษามหาวิทยาลัย ราชภัฏรำไพพรรณี จังหวัดจันทบุรี
2. ปัจจัยเอื้อ ได้แก่ รายได้ของนักศึกษา การเข้าถึงแหล่งขายอาหาร มีความสัมพันธ์ต่อ ภาวะน้ำหนักตัวเกินของนักศึกษามหาวิทยาลัย ราชภัฏรำไพพรรณี จังหวัดจันทบุรี
3. ปัจจัยเสริม ได้แก่ การได้รับแรง สนับสนุนทางสังคมจากเพื่อน มีความสัมพันธ์ต่อ ภาวะน้ำหนักตัวเกินของนักศึกษามหาวิทยาลัย ราชภัฏรำไพพรรณี จังหวัดจันทบุรี

วิธีการศึกษา

การศึกษานี้มีรูปแบบการวิจัยเชิงสำรวจ แบบภาคตัดขวาง ใช้เวลาเก็บรวบรวมข้อมูล เดือนกรกฎาคม พ.ศ. 2567 ประชากร คือ นักศึกษามหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง จังหวัดจันทบุรี ระดับปริญญาตรี ภาคปกติ ปีการศึกษา 2567 จำนวน 6,586 คน และกลุ่มตัวอย่าง คือนักศึกษา มหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง จังหวัดจันทบุรี ระดับ ปริญญาตรี ภาคปกติ ปีการศึกษา 2567 จำนวน 377 คน

คำนวณขนาดของกลุ่มตัวอย่างโดยใช้สูตรการคำนวณ⁽⁹⁾ ซึ่งกำหนดระดับความเชื่อมั่นที่ร้อยละ 95.0 และความคลาดเคลื่อนที่สามารถยอมรับได้ไม่เกิน 0.05 จากสูตร $n = N/1+N(e^2)$ เมื่อ n คือ ขนาดกลุ่มตัวอย่าง N คือ ขนาดประชากร และ e คือ ค่าความคลาดเคลื่อนของการประมาณค่า มีค่าเท่ากับ 0.05

เมื่อได้ขนาดของกลุ่มตัวอย่างแล้ว ผู้วิจัยทำการเลือกกลุ่มตัวอย่างเพื่อทำการสำรวจด้วยวิธีการสุ่มแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling) โดยจำแนกประชากรตามคณะ แล้วสุ่มตัวอย่างจากแต่ละคณะตามสัดส่วนของจำนวนประชากร แบ่งเป็น 10 คณะ ใช้สูตรในการคำนวณหาสัดส่วนจำนวนตัวอย่างกลุ่มตัวอย่างจากจำนวนประชากรจำแนกตามคณะจากสูตร $n_i = nN_i / N$ เมื่อ n คือ ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง N คือ จำนวนประชากรทั้งหมด N_i คือ จำนวนประชากรในกลุ่ม n_i คือ จำนวนตัวอย่างในกลุ่ม (ตารางที่ 1)

ตารางที่ 1 การคำนวณหาสัดส่วนจำนวนตัวอย่างกลุ่มตัวอย่างจากจำนวนประชากรจำแนกตามคณะ

คณะ	จำนวนประชากร (N) (คน)	จำนวนตัวอย่าง (n) (คน)
วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	176	11
ครุศาสตร์	1,509	95
มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	1,469	92
วิทยาการจัดการ	1,246	78
เทคโนโลยีการเกษตร	345	22
เทคโนโลยีอุตสาหกรรม	526	33
นิติศาสตร์	257	17
วิทยาการคอมพิวเตอร์และเทคโนโลยี	324	22
นิเทศศาสตร์	466	29
พยาบาลศาสตร์	234	15
รวม	6,586	377

เครื่องมือและการตรวจสอบคุณภาพของ เครื่องมือที่ใช้

**เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวม
ข้อมูล** ประกอบด้วย 4 ส่วนดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป ประกอบด้วย เพศ อายุ น้ำหนัก ส่วนสูง รายได้ต่อเดือน การออกกำลังกาย การดื่มเหล้า การสูบบุหรี่ ลักษณะแบบสอบถามเป็นข้อคำถามปลายปิด ให้เลือกตอบและเติมข้อความ การประเมินภาวะน้ำหนักตัวเกินพิจารณาจากค่าดัชนีมวลกาย (Body Mass Index: BMI) ซึ่งเป็นเกณฑ์มาตรฐานที่ใช้ประเมินภาวะโภชนาการของบุคคล ตามสูตร $BMI = \text{น้ำหนักตัว (กิโลกรัม)} / \text{ส่วนสูง (เมตร)}^2$ การแปลผลน้ำหนักสมส่วน ($BMI = 18.5 - 22.9 \text{ kg/m}^2$) และน้ำหนักตัวเกิน ($BMI = 23.0 - 24.9 \text{ kg/m}^2$)

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามปัจจัยนำ พัฒนาจากแบบสอบถามความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร⁽¹⁰⁾ จำนวน 8 ข้อ เป็นแบบเลือกตอบ ถูกและผิด โดยมีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้ ตอบคำถามถูก ให้คะแนน 1 คะแนน ตอบคำถามผิด ให้คะแนน 0 คะแนน การแปลผลคะแนนตามเกณฑ์บลูม⁽¹¹⁾ สามารถแปลผลคะแนนออกเป็น 3 ระดับ คะแนน 0-4 คะแนน หมายถึง มีความรู้อยู่ในระดับต่ำ คะแนน 5-6 คะแนน หมายถึง มีความรู้อยู่ในระดับปานกลาง คะแนน 7-8 คะแนน หมายถึง มีความรู้อยู่ในระดับสูง

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามปัจจัยเอื้อ พัฒนาจากแบบสอบถามการเข้าถึงแหล่งขายอาหาร⁽¹²⁾ จำนวน 5 ข้อ เป็นข้อคำถามปลายปิดให้เลือกตอบ

แบบมาตราส่วนประมาณค่า 4 ระดับ คือ เป็นประจำ ปฏิบัติบ่อยครั้ง ปฏิบัติบางครั้ง ไม่เคยเลย ดังนี้ เป็นประจำ หมายถึง ท่านมีพฤติกรรมนั้น ๆ ประมาณ 5-7 วันต่อสัปดาห์ ปฏิบัติบางครั้ง หมายถึง ท่านมีพฤติกรรมนั้น ๆ ประมาณ 1-2 วันต่อสัปดาห์ ปฏิบัติบ่อยครั้ง หมายถึง ท่านมีพฤติกรรมนั้น ๆ ประมาณ 3-4 วันต่อสัปดาห์ ไม่เคยเลย หมายถึง ท่านไม่เคยมีพฤติกรรมนั้น ๆ เลย โดยมีการให้คะแนน ดังนี้ ไม่เคยเลย ให้ 1 คะแนน ปฏิบัติบางครั้งให้ 2 คะแนน ปฏิบัติบ่อยครั้ง ให้ 3 คะแนน เป็นประจำ ให้ 4 คะแนน การแปลผลคะแนนพิจารณาคะแนนปัจจัยเอื้อด้านการเข้าถึงและความพร้อมในการบริโภคอาหารในภาพรวม จำแนกเป็น 4 ระดับ โดยใช้เกณฑ์การวิเคราะห์และแบ่งช่วงคะแนนของข้อมูลของเบสท์⁽¹³⁾ โดยมีสูตรคำนวณ ดังนี้ช่วงคะแนนในชั้น เท่ากับ คะแนนสูงสุด - คะแนนต่ำสุด / จำนวนข้อ เกณฑ์การแปลผลคะแนนปัจจัยเอื้อด้านการเข้าถึงและความพร้อมในการบริโภคอาหารรายข้อ ดังนี้ คะแนน 5-8 คะแนน หมายถึง มีปัจจัยเอื้ออยู่ในระดับเข้าถึงได้ยากที่สุด คะแนน 9-12 คะแนน หมายถึง มีปัจจัยเอื้ออยู่ในระดับเข้าถึงได้ยาก คะแนน 13-16 คะแนน หมายถึง มีปัจจัยเอื้ออยู่ในระดับเข้าถึงได้ง่าย คะแนน 17-20 คะแนน หมายถึง มีปัจจัยเอื้ออยู่ในระดับเข้าถึงได้ง่ายที่สุด

ส่วนที่ 4 แบบสอบถามปัจจัยเสริม พัฒนาจากแบบสอบถามการได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อน⁽⁶⁾ จำนวน 10 ข้อ ลักษณะคำถาม

เป็นข้อคำถามปลายเปิดให้เลือกตอบ ลักษณะแบบสอบถามแบบมาตราส่วนประมาณค่าแบ่งเป็น 5 ระดับ คือทุกครั้ง, บ่อยครั้ง, เกือบทุกครั้ง, นานๆครั้ง, ไม่เคยเลย ดังนี้ ทุกครั้ง หมายถึง ท่านมีพฤติกรรมนั้น ๆ ประมาณ 7 วันต่อสัปดาห์ เกือบทุกครั้ง หมายถึง ท่านมีพฤติกรรมนั้น ๆ ประมาณ 5-6 วันต่อสัปดาห์ บ่อยครั้ง หมายถึง ท่านมีพฤติกรรมนั้น ๆ ประมาณ 3-4 วันต่อสัปดาห์ นานๆครั้ง หมายถึง ท่านมีพฤติกรรมนั้น ๆ ประมาณ 1-2 วันต่อสัปดาห์ ไม่เคยเลย หมายถึง ท่านไม่เคยมีพฤติกรรมนั้น ๆ เลย โดยมีการให้คะแนน ดังนี้ ทุกครั้ง ให้คะแนน 5 คะแนน เกือบทุกครั้ง ให้คะแนน 4 คะแนน บ่อยครั้ง ให้คะแนน 3 คะแนน นาน ๆ ครั้ง ให้คะแนน 2 คะแนน ไม่เคยเลยให้คะแนน 1 คะแนนการแปลผลคะแนนจำแนกเป็น 5 ระดับ โดยใช้เกณฑ์การวิเคราะห์และแบ่งช่วงคะแนนของข้อมูลของเบสท์⁽¹³⁾ ดังนี้ คะแนน 10-17 คะแนน หมายถึง มีปัจจัยเสริมอยู่ในระดับน้อยที่สุด คะแนน 18-25 คะแนน หมายถึง มีปัจจัยเสริมอยู่ในระดับน้อย คะแนน 26-33 คะแนน หมายถึง มีปัจจัยเสริมอยู่ในระดับปานกลาง คะแนน 34-41 คะแนน หมายถึง มีปัจจัยเสริมอยู่ในระดับมากคะแนน 42-50 คะแนน หมายถึง มีปัจจัยเสริมอยู่ในระดับมากที่สุด

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

ผู้วิจัยนำแบบสอบถามข้อมูลทั่วไปไปวิจัยนำปัจจัยเอื้อ และปัจจัยเสริม ไปทดลองใช้กับนักศึกษาคณะพยาบาลศาสตร์ชั้นปีที่ 3 ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน เพื่อหาค่าความเชื่อมั่น

ของแบบสอบถาม (Reliability) ดำเนินการโดยการหาสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) กำหนดค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาที่ยอมรับได้ตั้งแต่ 0.70 ขึ้นไป

การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง

คณะผู้วิจัยตระหนักถึงจริยธรรมในการวิจัยในครั้งนี้ก่อนที่จะเก็บข้อมูล มีการรักษาและคุ้มครองสิทธิของกลุ่มตัวอย่างทุกคนอย่างเคร่งครัด กลุ่มตัวอย่างได้รับเอกสารในรูปแบบกูเกิล ฟอรัม (Google form) แนะนำกลุ่มตัวอย่างชี้แจงถึงวัตถุประสงค์ ประโยชน์ของการวิจัย และอาสาสมัครสามารถตัดสินใจโดยอิสระในการตอบแบบสอบถาม แบบสอบถามไม่เปิดเผยชื่อของอาสาสมัคร รวบรวมและนำเสนอข้อมูลในภาพรวม เก็บรักษาข้อมูลและทำลายข้อมูลเมื่อดำเนินการวิจัยเสร็จสิ้น นอกจากนี้ การมีส่วนร่วมในการวิจัยครั้งนี้เป็นไปโดยสมัครใจกลุ่มตัวอย่างสามารถปฏิเสธการตอบแบบสอบถามหรือยกเลิกการเข้าร่วมได้ทุกเมื่อโดยไม่ส่งผลเสียหายใดๆ ต่อกลุ่มตัวอย่าง

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยเข้าพบนักศึกษาที่เป็นกลุ่มตัวอย่างโดยประสานงานผ่านประธานชั้นปี และใช้แบบสอบถามในรูปแบบ กูเกิล ฟอรัม (Google form) เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างมีอิสระในการตัดสินใจเข้าร่วมหรือปฏิเสธการเข้าร่วมวิจัย โดยกลุ่มตัวอย่างที่ยินดีเข้าร่วมการวิจัยให้ตอบ

แบบสอบถามด้วยตนเอง ซึ่งผู้วิจัยจะกำหนดระยะเวลาในการตอบแบบสอบถามภายใน 7 วัน ถ้ากลุ่มตัวอย่างไม่ตอบกลับภายในระยะเวลาที่กำหนด ผู้วิจัยจะทำการสุ่มกลุ่มตัวอย่างต่อไปจนครบตามจำนวนที่กำหนด

การวิเคราะห์ข้อมูล

ข้อมูลทั่วไปวิเคราะห์ด้วยสถิติเชิงพรรณนาในรูปของจำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการวิเคราะห์ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อภาวะน้ำหนักตัวเกินของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี จังหวัดจันทบุรี โดยใช้สถิติไคสแควร์

ผลการศึกษา

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

กลุ่มตัวอย่างจำนวน 377 คน เป็นเพศชาย ร้อยละ 33.4 เพศหญิง ร้อยละ 66.6 อายุ 18 ปี ร้อยละ 19.7 อายุมากกว่า 18 ปี ร้อยละ 80.3 น้ำหนักตัวเกิน ร้อยละ 34.5 รายได้ต่อเดือน 3,000-5,000 บาท ร้อยละ 39.3 ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการออกกำลังกายนาน ๆ ครั้ง ร้อยละ 64.2 ดื่มแอลกอฮอล์ ร้อยละ 48.3 และสูบบุหรี่ ร้อยละ 9.5 (ตารางที่ 2)

ตารางที่ 2 จำนวนและร้อยละจำแนกตามข้อมูลทั่วไป (n=377)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน(คน)	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	126	33.4
หญิง	251	66.6
อายุ (ปี)		
ต่ำกว่าหรือเท่ากับ 18 ปี	74	19.7
มากกว่า 18 ปี	303	80.3
Max = 20 Min = 17, Mean = 21.6 SD. = 3.87		
ภาวะโภชนาการ (BMI)		
สมส่วน (BMI 18.5-22.9 kg/m ²)	247	65.5
น้ำหนักตัวเกิน (BMI 23.0-24.9 kg/m ²)	130	34.5



ข้อมูลทั่วไป	จำนวน(คน)	ร้อยละ
รายได้ต่อเดือน		
น้อยกว่า 3,000 บาท	111	29.4
3,000-5,000 บาท	148	39.3
6,000-10,000 บาท	85	22.5
10,000-15,000 บาท	28	7.4
มากกว่า 20,000 บาท	5	1.3
การออกกำลังกาย		
ออกกำลังกาย	81	21.5
นาน ๆ ครั้ง	242	64.2
ไม่เคยออกกำลังกายเลย	54	14.3
การดื่มแอลกอฮอล์		
ไม่ดื่มแอลกอฮอล์	195	51.7
ดื่มแอลกอฮอล์	182	48.3
การสูบบุหรี่		
ไม่สูบบุหรี่	341	90.5
สูบบุหรี่	36	9.5

ส่วนที่ 2 ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร

กลุ่มตัวอย่างจำนวน 377 คน มีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับต่ำ ร้อยละ 99.2 และระดับปานกลาง ร้อยละ 0.8 (ตารางที่ 3)

ตารางที่ 3 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร (n=377)

ความรู้เกี่ยวกับในการบริโภคอาหาร	จำนวน	ร้อยละ
มีความรู้ระดับต่ำ	374	99.2
มีความรู้ระดับปานกลาง	3	0.8

ส่วนที่ 3 การเข้าถึงแหล่งขายอาหาร

กลุ่มตัวอย่างจำนวน 377 คนส่วนใหญ่มีการเข้าถึงแหล่งอาหารในระดับยาก ร้อยละ 70.3 ระดับยากที่สุด 20.2 และระดับง่าย ร้อยละ 9.5 ตามลำดับ (ตารางที่ 4)

ตารางที่ 4 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามการเข้าถึงแหล่งขายอาหาร (n=377)

การเข้าถึงแหล่งขายอาหาร	จำนวน	ร้อยละ
ยากที่สุด	76	20.2
ยาก	265	70.3
ง่าย	36	9.5

ส่วนที่ 4 การได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อน

กลุ่มตัวอย่างจำนวน 377 คน ได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อนอยู่ในระดับน้อย ร้อยละ 42.4 ระดับปานกลางร้อยละ 30.0 ระดับน้อยที่สุด ร้อยละ 16.4 ตามลำดับ (ตารางที่ 5)

ตารางที่ 5 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามการได้รับแรงสนับสนุนจากเพื่อน (n=377)

การได้รับแรงสนับสนุนจากเพื่อน	จำนวน	ร้อยละ
น้อยที่สุด	62	16.4
น้อย	160	42.4
ปานกลาง	113	30.0
มาก	20	5.3
มากที่สุด	22	5.8

ส่วนที่ 5 ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับภาวะน้ำหนักตัวเกินของนักศึกษา

การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยที่ศึกษาโดยแบ่งกลุ่ม 2 กลุ่ม คือ ภาวะน้ำหนักตัวปกติ และภาวะน้ำหนักตัวเกิน พบว่า ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับภาวะน้ำหนักตัวเกินของนักศึกษา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ได้แก่ การออกกำลังกาย ($\chi^2=6.474$, $p=0.039$) และปัจจัยที่ไม่มีความสัมพันธ์กับภาวะน้ำหนักตัวเกินของนักศึกษา ได้แก่ เพศ รายได้ต่อเดือน การออกกำลังกาย การดื่มแอลกอฮอล์ การสูบบุหรี่ ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร การเข้าถึงแหล่งขายอาหาร และการได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อน (ตารางที่ 6)

ตารางที่ 6 จำนวนและร้อยละของปัจจัยที่ศึกษาและความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยต่าง ๆ กับ ภาวะน้ำหนักตัว (n=377)

ปัจจัยที่ศึกษา	ภาวะน้ำหนักตัว		χ^2	df	p-value
	ปกติ	น้ำหนักเกิน			
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)			
เพศ			2.730	1	0.098
ชาย	76(59.84)	51(40.16)			
หญิง	171(68.40)	79(31.60)			
รายได้			3.446	4	0.486
น้อยกว่า 3,000 บาท	69(62.16)	42(37.84)			
3,000-5,000 บาท	101(68.24)	47(31.76)			
6,000-10,000 บาท	59(69.41)	26(30.59)			
10,000-15,000 บาท	15(53.57)	13(46.43)			
มากกว่า 20,000 บาท	3(60.00)	2(40.00)			
การออกกำลังกาย			6.474	2	0.039*
ออกกำลังกาย	57(70.37)	24(29.63)			
นาน ๆ ครั้ง	148(61.15)	94(38.85)			
ไม่เคยออกกำลังกายเลย	42(77.77)	12(22.23)			
การดื่มแอลกอฮอล์			0.003	1	0.958
ไม่ดื่มแอลกอฮอล์	128(65.64)	67(34.36)			
ดื่มแอลกอฮอล์	119(65.38)	63(34.62)			
การสูบบุหรี่			0.047	1	0.829
ไม่สูบบุหรี่	224(65.68)	117(34.32)			
สูบบุหรี่	23(63.88)	13(36.12)			

ปัจจัยที่ศึกษา	ภาวะน้ำหนักตัว		χ^2	df	p-value
	ปกติ	น้ำหนักเกิน			
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)			
ความรู้ในการบริโภคอาหาร			0.002	1	0.966
ระดับต่ำ	245(65.50)	129(34.50)			
ระดับปานกลาง	2(66.66)	1(33.34)			
การเข้าถึงแหล่งขายอาหาร			1.775	2	0.412
ยากที่สุด	50(65.78)	26(34.22)			
ยาก	177(66.79)	88(33.21)			
ง่าย	20(55.55)	16(44.45)			
การได้รับแรงสนับสนุนจากเพื่อน			2.409	4	0.661
น้อยที่สุด	43(69.35)	19(30.65)			
น้อย	104(65.00)	56(35.00)			
ปานกลาง	70(61.94)	43(38.06)			
มาก	13(65.00)	7(35.00)			
มากที่สุด	17(77.27)	5(22.73)			

* มีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$)

อภิปรายผล

การศึกษาภาวะน้ำหนักตัวเกินและปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับภาวะน้ำหนักตัวเกินของนักศึกษา มหาวิทยาลัย ราชภัฏรำไพพรรณี จังหวัดจันทบุรี สามารถอภิปรายผลได้ดังนี้

1. ภาวะน้ำหนักตัวเกินของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี จังหวัดจันทบุรี พบว่า น้ำหนักตัวเกินร้อยละ 34.5 สอดคล้องกับสถิติในจังหวัดจันทบุรี ที่พบว่า ร้อยละของประชากรวัยทำงาน อายุ 19-29 ปี มีภาวะน้ำหนักเกินและอ้วน ร้อยละ 45.7⁽²⁾ โดยสามารถอภิปรายได้ว่ากลุ่มตัวอย่าง มีความสะดวกในการใช้ชีวิตตามวิถีการดำเนินชีวิตสมัยใหม่ และที่ตั้งของมหาวิทยาลัยตั้งอยู่ ใกล้แหล่งที่มีสิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ ทำให้เอื้อต่อพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารสมัยใหม่ เช่น มีร้านหมูกระทะ ร้านกาแฟ อยู่ทั้งภายในและอยู่ใกล้มหาวิทยาลัย จึงอาจทำให้นักศึกษามีพฤติกรรม

การบริโภคจนเกิดภาวะน้ำหนักตัวเกินได้ และเมื่อพิจารณาพร้อมกับผลการศึกษาที่พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ (ร้อยละ 99.2) มีระดับความรู้เกี่ยวกับโภชนาการอยู่ในระดับต่ำมาก ยิ่งสะท้อนให้เห็นว่าการบริโภคของนักศึกษา อาจไม่ได้เกิดจากความตระหนักรู้หรือการเลือกอย่างมีข้อมูล แต่อาจเกิดจากความเคยชิน ความสะดวก หรืออิทธิพลของสภาพแวดล้อมเป็นหลัก การขาดความรู้ด้านโภชนาการที่ถูกต้อง จึงเป็นปัจจัยหนึ่งที่มีแนวโน้มส่งผลต่อพฤติกรรมการเลือกบริโภคอาหารที่ไม่สมดุล และนำไปสู่ภาวะน้ำหนักเกินในที่สุด

2. ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับภาวะน้ำหนักตัวเกินของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี จังหวัดจันทบุรี พบว่าการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์กับภาวะน้ำหนักตัวเกินอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($\chi^2 = 6.47, p = 0.039$) อภิปรายได้ว่าการไม่ออกกำลังกายทำให้เกิดภาวะน้ำหนักตัวเกินหรือโรคอ้วนได้ ซึ่งการออกกำลังกายคือการเผาผลาญไขมันออกจากร่างกาย หากเราไม่ออกกำลังกาย ไขมันส่วนเกินจะไม่ถูกกำจัดออกไป และจะยังคงสะสมอยู่ในร่างกาย ยิ่งอายุมากขึ้นก็ยิ่งเสี่ยงที่จะทำให้เกิดโรคอ้วน เพราะใช้พลังงานน้อยลง⁽¹⁴⁾ และการออกกำลังกายช่วยให้มีน้ำหนักตัวเหมาะสม อยู่ในเกณฑ์ปกติได้ อย่างไรก็ตามการออกกำลังกายเป็นหนึ่งในวิธีสำคัญในการรักษาภาวะน้ำหนักเกิน การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอช่วยลดปริมาณไขมันที่สะสมในช่องท้องและใต้ผิวหนัง นอกจากนี้ยังช่วยให้สมรรถภาพทางกายดีขึ้น สามารถ

ลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่าง ๆ ที่มากับโรคอ้วนได้ ดังนั้นการออกกำลังกายจึงมีความสัมพันธ์ต่อภาวะน้ำหนักตัวเกิน สอดคล้องกับการศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อภาวะน้ำหนักเกินในนักศึกษาปริญญาตรี มหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง จังหวัดปทุมธานี พบว่า การออกกำลังกาย มีผลต่อภาวะน้ำหนักเกินในนักศึกษา ($\chi^2 = 29.30, p = <0.001$)⁽⁷⁾

ส่วนปัจจัยที่ไม่มีความสัมพันธ์กับภาวะน้ำหนักตัวเกินของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี จังหวัดจันทบุรี พบว่า เพศ อายุ การดื่มแอลกอฮอล์ การสูบบุหรี่ ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร การเข้าถึงแหล่งอาหาร และแรงสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อน ซึ่งไม่ไปไปตามสมมติฐานการวิจัย สามารถอภิปรายได้ดังนี้

เพศ ไม่มีความสัมพันธ์กับภาวะน้ำหนักตัวเกินของนักศึกษา ($\chi^2 = 2.730, p = 0.098$) อภิปรายได้ว่านักศึกษาซึ่งอยู่ในช่วงวัยรุ่น ไม่ว่าจะเพศชายหรือเพศหญิง จะมีลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางด้านต่าง ๆ ไม่แตกต่างกัน เช่น การเจริญเติบโตของร่างกาย สติปัญญา และความสัมพันธ์กับกลุ่มเพื่อน⁽¹⁵⁾ จึงมักมีการแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ ที่คล้ายคลึงกัน รวมทั้งพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาพฤติกรรมพฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่นในเขตเทศบาลเมืองและอำเภอเมืองร้อยเอ็ด จังหวัดร้อยเอ็ด ที่พบว่า เพศไม่มีผลต่อภาวะน้ำหนักเกิน⁽¹⁶⁾

รายได้ ไม่มีความสัมพันธ์กับภาวะน้ำหนักตัวเกินของนักศึกษา ($\chi^2 = 3.446$, $p = 0.486$) อภิปรายได้ว่า นักศึกษาส่วนใหญ่ใช้ชีวิตที่เร่งรีบ ไม่มีเวลาใช้รายได้ในการทำอาหารหรือซื้ออาหารรับประทาน จึงส่งผลให้การได้รับรายได้ที่แตกต่างกัน ทำให้ภาวะน้ำหนักตัวเกินของนักศึกษาไม่แตกต่างกันได้ สอดคล้องกับการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างกิจกรรมทางกาย พฤติกรรมการนั่งอยู่กับที่ต่อภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วนของพนักงานมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง พบว่ารายได้ไม่มีความสัมพันธ์ต่อภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วนของพนักงานมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p = 0.47$)⁽¹⁷⁾

การดื่มแอลกอฮอล์ไม่มีความสัมพันธ์กับภาวะน้ำหนักเกินของนักศึกษา ($\chi^2 = 0.003$, $p = 0.958$) อภิปรายได้ว่าภาวะน้ำหนักเกินในกลุ่มนักศึกษาที่ไม่ดื่มแอลกอฮอล์ ร้อยละ 67.0 และในกลุ่มที่ดื่มแอลกอฮอล์ ร้อยละ 63.0 ซึ่งทั้งสองกลุ่มมีจำนวนที่ไม่แตกต่างกันมากนัก ซึ่งถ้าดื่มเป็นประจำอาจทำให้ปริมาณไขมันในร่างกายเพิ่มสูงขึ้น จนเกิดการสะสมตามส่วนต่าง ๆ ได้โดยไม่รู้ตัว จากรายงานของกรมอนามัยระบุว่าแอลกอฮอล์ 1 กรัมจะให้พลังงาน 7 กิโลแคลอรี และต้องออกกำลังกายด้วยการเดินเร็ว 1 ชั่วโมง จึงจะเผาผลาญพลังงานได้หมด ทั้งนี้ในการศึกษานี้ส่วนใหญ่ไม่ดื่มแอลกอฮอล์จึงไม่มีความสัมพันธ์ต่อภาวะน้ำหนักตัวเกิน สอดคล้องกับการศึกษาที่พบว่า การไม่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์หรือดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

ไม่มีความสัมพันธ์ต่อภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วนของพนักงานมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p = 0.88$)⁽¹⁷⁾

การสูบบุหรี่ ไม่มีความสัมพันธ์กับภาวะน้ำหนักเกินของนักศึกษา อภิปรายได้ว่า การสูบบุหรี่ทำให้น้ำหนักตัวลด เนื่องจากเพิ่มการเผาผลาญพลังงานจากสารนิโคตินที่ส่งผลโดยตรงต่อเนื้อเยื่อไขมันและยังส่งผลต่อสมองให้ลดความอยากอาหารอยู่ และบุคคลที่สูบบุหรี่มีความเสี่ยงต่อการเกิดภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วนน้อยกว่าคนไม่สูบบุหรี่ แต่ในความเป็นจริงคือยังไม่มีผลการศึกษาใดมายืนยันได้ว่า การสูบบุหรี่เป็นวิธีการลดน้ำหนักที่ได้ผล ที่สำคัญคือร่างกายจะได้รับสารพิษจากการสูบบุหรี่ที่อาจส่งผลเสียและเป็นอันตรายต่อสุขภาพมากกว่า⁽¹⁸⁾ สอดคล้องกับการศึกษาที่พบว่า การไม่สูบบุหรี่หรือสูบบุหรี่ไม่มีความสัมพันธ์ต่อภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วนของพนักงานมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p = 0.88$)⁽¹⁷⁾

ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ไม่มีความสัมพันธ์กับภาวะน้ำหนักตัวเกินของนักศึกษา ($\chi^2 = 0.002$, $p = 0.096$) อภิปรายได้ว่า นักศึกษามีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ระดับต่ำ ร้อยละ 99.2 และมีภาวะน้ำหนักตัวเกิน ร้อยละ 34.5 ซึ่งให้เห็นว่า ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร มีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการเกินของนักศึกษา ทั้งนี้เนื่องจากเด็กที่มีความรู้เกี่ยวกับอาหารย่อมรู้ว่าอาหารประเภทใดที่จะทำให้เกิดภาวะโภชนาการเกิน การรู้หลักโภชนาบัญญัติ

9 ประการ ทำให้เด็กรู้ว่าร่างกายเราต้องการสารอาหารอะไรบ้างที่มีอยู่ในอาหารต่างๆ เพื่อให้มีสุขภาพดี การรู้หลักโภชนบัญญัติทำให้เด็กว่าจะรับประทานอย่างไร รับประทานอาหารอะไรบ้าง มากน้อยเพียงใด จึงจะได้สารอาหารครบและเพียงพอกับความต้องการของร่างกาย ซึ่งไม่สอดคล้องกับการศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนวัดจันทราวาส จังหวัดเพชรบุรี ที่พบว่า ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารทางบวกรมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนอยู่ในระดับปานกลาง ($r=0.528, p<0.01$)⁽¹⁹⁾

การเข้าถึงแหล่งขายอาหาร ไม่มีความสัมพันธ์กับของนักศึกษา กับภาวะน้ำหนักตัวเกินของนักศึกษา ($\chi^2 = 1.775, p = 0.412$) อภิปรายได้ว่า ไม่ว่าจะเป็นการเข้าถึงแหล่งขายอาหารระดับยากง่าย ไม่มีความสัมพันธ์ต่อภาวะน้ำหนักตัวเกินของนักศึกษา เนื่องจากนักศึกษาในมหาวิทยาลัยมีการเข้าถึงแหล่งอาหารที่แตกต่างกัน การเดินทางที่แตกต่างกัน บางคนเลือกซื้ออาหารที่มหาวิทยาลัยจัดจำหน่ายและสามารถสั่งซื้ออาหารทางออนไลน์ได้ ซึ่งเลือกซื้ออาหารที่มีประโยชน์ได้ จึงส่งผลให้ไม่มีความสัมพันธ์ต่อภาวะน้ำหนักตัวเกินของนักศึกษา ซึ่งไม่เป็นไปตามแนวคิดของกรีนและกรูเตอร์⁽⁸⁾ ที่ได้อธิบายไว้ว่า การได้รับปัจจัยเอื้อ เช่น การมีหรือการเข้าถึงแหล่งอำนวยความสะดวก จะช่วยส่งเสริมให้เกิดการแสดงออกของพฤติกรรมนั้น ๆ

แรงสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อน ไม่มีความสัมพันธ์กับภาวะน้ำหนักตัวเกินของนักศึกษา ($\chi^2 = 2.409, p = 0.661$) อภิปรายได้ว่า ในสังคมไทยในปัจจุบันให้ความสำคัญกับภาพลักษณ์ภายนอกและไม่พึงพอใจในรูปร่างของตนเอง เช่น คิดว่าตนเองอ้วน ในขณะที่ค่าดัชนีมวลกายเป็นค่ามาตรฐานที่บ่งชี้ว่าบุคคลอยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสมหรือไม่ ซึ่งเป็นผลมาจากค่านิยมในสังคมที่แฝงมากับโฆษณาต่างๆ หรือค่านิยมที่มีบุคคลเป็นต้นแบบ ทำให้บุคคลเหล่านั้นมีพฤติกรรมในการควบคุมการบริโภคอาหารที่น้อยลง หรืออดอาหาร หรือกลุ่มเพื่อน มีผลต่อการตัดสินใจและเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่มากที่สุด เนื่องจากการศึกษาในระดับมหาวิทยาลัยบุคคลส่วนใหญ่อาศัยอยู่หอพัก จึงใช้เวลาส่วนใหญ่อยู่กับกลุ่มเพื่อนซึ่งเป็นผู้ให้กำลังใจ ผู้ให้คำปรึกษา รวมถึงถ่ายทอดค่านิยมต่างๆ ทำให้น้ำหนักตัวเกิน เจตคติของกลุ่มเพื่อนมาปฏิบัติ ดังนั้นแรงสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อนที่แตกต่างกัน อาจทำให้นักศึกษามีภาวะน้ำหนักตัวเกินไม่แตกต่างกันได้ สอดคล้องกับการศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อภาวะน้ำหนักเกินของนักเรียนประถมศึกษาโรงเรียนรัฐบาลที่พบว่า เด็กที่มีภาวะน้ำหนักเกิน และเด็กที่มีน้ำหนักปกติ ได้รับการสนับสนุน ทางสังคมไม่แตกต่างกัน ($\chi^2 = 0.202, p = 0.904$)⁽²⁰⁾

สรุปผลการศึกษา

การศึกษานี้มีรูปแบบการวิจัยเชิงสำรวจแบบภาคตัดขวาง กลุ่มตัวอย่างคือนักศึกษาระดับปริญญาตรี ภาคปกติ ของมหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี จังหวัดจันทบุรี ปีการศึกษา 2567 โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาภาวะน้ำหนักเกินและปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับภาวะเกิน ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่มีน้ำหนักอยู่ในเกณฑ์ปกติ แต่ยังมีนักศึกษากลุ่มหนึ่งที่มีภาวะน้ำหนักเกินอยู่ในระดับที่น้ำหนักกึ่งวอล โดยมีพฤติกรรมด้านสุขภาพที่อาจเสี่ยงต่อการเกิดภาวะน้ำหนักเกิน เช่น การออกกำลังกายไม่สม่ำเสมอ การดื่มแอลกอฮอล์ และการสูบบุหรี่ รวมถึงมีความรู้ด้านการบริโภคอาหารในระดับต่ำ และมีข้อจำกัดในการเข้าถึงแหล่งอาหารที่มีคุณภาพ นอกจากนี้ยังพบว่า การได้รับ แรงสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อนอยู่ในระดับต่ำ เมื่อพิจารณาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับภาวะน้ำหนักตัวเกินพบว่า การออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยนักศึกษาที่ไม่ออกกำลังกายหรือออกกำลังกายไม่สม่ำเสมอมีแนวโน้มเกิดภาวะน้ำหนักเกินมากกว่าผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำ ผลการศึกษานี้สะท้อนให้เห็นถึงความจำเป็นในการดำเนินกิจกรรมเพื่อส่งเสริมความรู้ด้านโภชนาการ และการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในนักศึกษา เพื่อป้องกันและลดความเสี่ยงของการเกิดภาวะน้ำหนักเกินในอนาคตต่อไป

ข้อจำกัดในการศึกษา

การศึกษานี้มีข้อจำกัดที่อาจส่งผลกระทบต่อผลการศึกษา ดังนี้

1. การเลือกกลุ่มตัวอย่างด้วยวิธีการสุ่มแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling) ตามสัดส่วนของแต่ละคณะ แต่เนื่องจากการเก็บข้อมูลดำเนินการผ่านแบบสอบถามออนไลน์ จึงอาจจำกัดเฉพาะผู้ที่สามารถเข้าถึงอินเทอร์เน็ตหรือกลุ่มที่มีความสนใจในประเด็นสุขภาพมากกว่ากลุ่มอื่น ๆ ส่งผลให้กลุ่มตัวอย่างอาจไม่เป็นตัวแทนของประชากรทั้งหมด และอาจเกิดความเบี่ยงเบนของผลการศึกษา

2. การวัดตัวแปรบางตัว เช่น น้ำหนักส่วนสูง หรือพฤติกรรมสุขภาพ ที่ต้องพึ่งการประเมินตนเองของผู้ตอบแบบสอบถาม อาจมีความคลาดเคลื่อนจากข้อมูลจริง เนื่องจากการตอบแบบสอบถามอาจได้รับการรายงานจากมุมมองส่วนตัวของผู้ตอบ

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. ควรจัดให้มีกิจกรรมการรณรงค์ให้ความรู้ส่งเสริมโภชนาการ โดยเน้นการบริโภคอาหารให้ถูกหลักโภชนาการ เพื่อนำไปสู่สุขภาพที่ดีและมีภาวะน้ำหนักตามเกณฑ์มาตรฐาน

2. ควรจัดกิจกรรมป้องกันภาวะน้ำหนักเกินโดยจัดให้มีกิจกรรมการออกกำลังกายลดพฤติกรรมการอยู่นิ่ง ๆ เพิ่มการเคลื่อนไหว เช่น การเดินหรือขี่จักรยานแทนการนั่งรถ การเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายหลังเลิกเรียนเพื่อ สร้างนิสัยการออกกำลังกายในชีวิตประจำวันและนำไปสู่การมีภาวะน้ำหนักตามเกณฑ์มาตรฐาน

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาเพื่อเปรียบเทียบปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับภาวะน้ำหนักตัวเกินของนักศึกษาต่างมหาวิทยาลัย ในจังหวัดจันทบุรี เพื่อหาแนวทางในการป้องกันปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับภาวะน้ำหนักตัวเกินของนักศึกษาให้ดียิ่งขึ้น

แนะนำการอ้างอิงสำหรับบทความนี้

ภัควรินทร์ ภัทศิริสมบุญ, ภาสินี ขจรบุญ, อรุณช แซ่มซ้อย, ชยาภรณ์ ละมุล, ณภัทร ธรรมอักษร, วรินธร รักษาภักดี. ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับภาวะน้ำหนักตัวเกินของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี จังหวัดจันทบุรี. วารสารสถาบันป้องกันควบคุมโรคเขตเมือง. 2568;10(2):99-118.

Suggested citation for this article

Phattharasirisomboon P, Khachonbun P, Chaemchoi O, Lamoon C, Thamma-aksorn N, Raksaphakdee W. Factors associated with overweight among college students at Rambhai Barni Rajabhat University Chanthaburi Province. Institute for Urban Disease Control and Prevention Journal. 2025;10(2):99-118.

2. ควรทำการศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพ เพื่อให้ได้ข้อมูลเชิงลึกถึงปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับภาวะน้ำหนักตัวเกินของนักศึกษามหาวิทยาลัยในจังหวัดจันทบุรี

กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบคุณกลุ่มตัวอย่างทุกคนที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามเป็นอย่างดี ตลอดจนอาจารย์ที่ปรึกษางานวิจัยที่ให้ข้อเสนอแนะและคำปรึกษาต่าง ๆ จนทำให้การวิจัยนี้บรรลุผลสำเร็จ

เอกสารอ้างอิง

1. Reuters [Internet]. New York: Reuters; c2023. More than half of the world will be overweight or obese by 2035 - report; 2023 [cited 2025 May 7]; [about 1 p.]. Available from: <https://www.reuters.com/business/healthcare-pharmaceuticals/more-than-half-world-will-be-overweight-or-obese-by-2035-report-2023-03-02/>.
2. DOH DASBOARD [อินเทอร์เน็ต]. นนทบุรี: กรมอนามัย; 2024. ระบบสารสนเทศสนับสนุนงานส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม; 2567 [เข้าถึงเมื่อ 6 เม.ย. 2567]; [ประมาณ 1 น.] เข้าถึงได้จาก: <https://dashboard.anamai.moph.go.th/site/index?year=2024>
3. สุพิณญา คงเจริญ. โรคอ้วน: ภัยเงียบในยุคนวัตกรรม. วารสารวิชาการมหาวิทยาลัยอีสเทิร์นเอเซีย ฉบับวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี. 2560;11(3):22-9.
4. กรุงเทพธุรกิจ [อินเทอร์เน็ต]. กรุงเทพฯ: กรุงเทพธุรกิจ มีเดีย จำกัด; c2022. "โรคอ้วน" กระทบเศรษฐกิจ 13.2% ของงบประมาณสาธารณสุขทั่วโลก. 2565 [เข้าถึงเมื่อ 6 เม.ย. 2567]; [ประมาณ 1 น.]. เข้าถึงได้จาก: <https://www.bangkokbiznews.com/social/991651>
5. มณฑา เก่งการพานิช, แสงเดือน สุวรรณรัมย์, ชวลา ภวภูตานนท์ ณ มหาสารคาม, ธราดล เก่งการพานิช. ปัจจัยที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของวัยรุ่นหญิงในเขตกรุงเทพมหานคร. วารสารสุขศึกษา. 2557;37(128):29-44.
6. กมลวรรณ สุวรรณ, สุชาดา เจดอเลาะ, ชนิกันต์ สมจारी, พัชรินทร์ คมขำ, บุรินทร์ ศรีศัลักษณ์. ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารในเด็กมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีภาวะน้ำหนักเกินเกณฑ์ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดยะลา. วารสารสาธารณสุขล้านนา. 2564;17(1):40-51.
7. นัชชา ยันติ, กริช เรืองไชย. ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อภาวะน้ำหนักเกินในนักศึกษาปริญญาตรี มหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง จังหวัดปทุมธานี. วารสารวิจัยและพัฒนา วไลยอลงกรณ์ ในพระบรมราชูปถัมภ์. 2564;16(2):71-86.
8. Green LW, Kreuter MW. Health promotion planning: An educational and ecological approach. 3rd ed. California: Mayfield Publishing Company; 1999.
9. Yamane T. Statistics: An introductory analysis. New York: Harper & Row; 1973.
10. ศลาสิน ดอกเข็ม. การบริโภคอาหารของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในกรุงเทพมหานคร [วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต]. กรุงเทพฯ: สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์; 2554.
11. Bloom BS. Taxonomy of education Objectives. New York: David McKay Company; 1959.

12. วิรุท นนสุรัตน์. พฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุเขตสุขภาพที่ 8. วารสารโรงพยาบาลมหาสารคาม. 2562;16(3):130-7.
13. Best JW, Kahn JV. Research in education. Boston: Allyn and Bacon; 1997.
14. โรงพยาบาลเพชรเวช [อินเทอร์เน็ต]. กรุงเทพฯ: โรงพยาบาลเพชรเวช; c2025. อ้วนลงพุง อาจทำให้เสี่ยงหลายโรคร้ายถ้าหากไม่ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม; 2568 [เข้าถึงเมื่อ 6 เม.ย. 2568]; [ประมาณ 1 น.]. เข้าถึงได้จาก: https://www.petcharavejhospital.com/th/Article/article_detail/metabolic-syndrome
15. กรมสุขภาพจิต. องค์ความรู้การดำเนินงานดูแลสุขภาพวัยรุ่นแบบบูรณาการสำหรับทีมผู้จัดการสุขภาพวัยรุ่น. กรุงเทพฯ: ดีน่าดู มีเดีย พลัส จำกัด; 2561.
16. ทิพย์ภรณ์ไชยชนะแสง. พฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่นในเขตเทศบาลเมืองและอำเภอเมืองร้อยเอ็ด จังหวัดร้อยเอ็ด. วารสารมหาวิทยาลัยราชภัฏร้อยเอ็ด. 2560;11(1):109-12.
17. กุลธิดา บรรจงศิริ, วรวิช นาคแป้น, ศรุดา จิรัฐกุลธนา, อารยา ประเสริฐชัย, ปธานิน แสงอรุณ, พรสวรรค์ ศรีสวัสดิ์, และคณะ. ความสัมพันธ์ระหว่างกิจกรรมทางกาย พฤติกรรมการนั่งอยู่กับที่ ต่อภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วนของพนักงานมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง. วารสาร SAU JOURNAL OF SCIENCE & TECHNOLOGY. 2566;9(1):1-16.
18. สสส [อินเทอร์เน็ต]. กรุงเทพฯ: สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ; c2018. ความเชื่อผิดๆ เกี่ยวกับบุหรี่; 2561 [เข้าถึงเมื่อ 6 เม.ย. 2567]; [ประมาณ 1 น.]. เข้าถึงได้จาก: <https://url.in.th/ylUdq>
19. อรวรรณ ม่วงงษา, กุลวดี เข่งวา. ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนวัดจันทราวาส (ศุขประสารราษฎร์) จังหวัดเพชรบุรี. วารสารหัวหินสุขใจไกลกังวล. 2563;5(1):1-16.
20. ศศิธร ตันติเอกรัตน์, อภิชัย คุณีพงษ์. ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อการเกิดภาวะน้ำหนักเกินของนักเรียนประถมศึกษาโรงเรียนรัฐบาล. วารสารสมาคมเวชศาสตร์ป้องกันแห่งประเทศไทย. 2560;7(3):272-9.