



การป้องกันภาวะอ้วนของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนในเขตอำเภอเมืองจังหวัดสุราษฎร์ธานี

โดย

นางสาวศศิกร เสือแก้ว

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาจิตวิทยาชุมชน

ภาควิชาจิตวิทยาและการแนะแนว

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร

ปีการศึกษา 2553

ลิขสิทธิ์ของบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร

การป้องกันภาวะอ้วนของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนในเขตอำเภอเมืองจังหวัดสุราษฎร์ธานี

โดย

นางสาวศศิกร เสือแก้ว

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาจิตวิทยาชุมชน

ภาควิชาจิตวิทยาและการแนะแนว

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร

ปีการศึกษา 2552

ลิขสิทธิ์ของบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร

**OBESITY PREVENTION AMONG THE THIRD LEVEL EDUCATION STUDENTS OF  
SECONDARY SCHOOL IN AMPHOE MUEANG, SURAT THANI**

**By**

**Sasikorn Sourkeaw**

**A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements for the Degree**

**MASTER OF ARTS**

**Department of Psychology and Guidance**

**Graduate School**

**SILPAKORN UNIVERSITY**

**2009**

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร อนุมัติให้วิทยานิพนธ์เรื่อง “ การป้องกันภาวะอ้วน  
ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนในเขตอำเภอเมืองจังหวัดสุราษฎร์ธานี ” เสนอโดย นางสาวศศิกร  
เสื่อแก้ว เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา  
ชุมชน

.....  
(รองศาสตราจารย์ ดร.ศิริชัย ชินะดังกูร)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

วันที่.....เดือน..... พ.ศ.....

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

1. รองศาสตราจารย์ลิขิต กาญจนภรณ์
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สมทรัพย์ สุขอนันต์
3. อาจารย์ ดร.กมล โพธิเย็น

คณะกรรมการตรวจสอบวิทยานิพนธ์

..... ประธานกรรมการ

(อาจารย์ ดร.นงนุช โรจนเลิศ)

...../...../.....

..... กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อริศร์ เทียนประเสริฐ)

...../...../.....

..... กรรมการ

(รองศาสตราจารย์ลิขิต กาญจนภรณ์)

...../...../.....

..... กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สมทรัพย์ สุขอนันต์)

...../...../.....

..... กรรมการ

(อาจารย์ ดร.กมล โพธิเย็น)

...../...../.....

49256208 : สาขาวิชาจิตวิทยาชุมชน

คำสำคัญ : การป้องกันภาวะอ้วนในวัยรุ่น / ความรู้เกี่ยวกับภาวะอ้วนในวัยรุ่น / การรับรู้ข่าวสารเพื่อป้องกันภาวะอ้วน / อิทธิพลของเพื่อนต่อการป้องกันภาวะอ้วน / วัยรุ่นในจังหวัดสุราษฎร์ธานี

ศศิกร เสือแก้ว : การป้องกันภาวะอ้วนของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนในเขตอำเภอเมืองจังหวัดสุราษฎร์ธานี. อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ : รศ.ลิขิต กาญจนภรณ์ , ผศ.ดร.สมทรัพย์ สุขอนันต์ และ อ.ดร.กมล โพรธิเย็น. 125 หน้า.

การวิจัยครั้งนี้มีจุดประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาความรู้เกี่ยวกับภาวะอ้วนในวัยรุ่น การรับรู้ข่าวสารเพื่อป้องกันภาวะอ้วน อิทธิพลของเพื่อนต่อการป้องกันภาวะอ้วน และการป้องกันภาวะอ้วนของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนในเขตอำเภอเมือง จังหวัดสุราษฎร์ธานี 2) เปรียบเทียบการป้องกันภาวะอ้วนของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนในเขตอำเภอเมือง จังหวัดสุราษฎร์ธานี จำแนกตามภาวะโภชนาการของนักเรียน ภาวะโภชนาการของบิดา ภาวะโภชนาการของมารดา เพศ ระดับชั้น สภาพของครอบครัว จำนวนพี่น้องในครอบครัว และความเพียงพอต่อค่าใช้จ่ายที่ได้รับ 3) ศึกษาความรู้เกี่ยวกับภาวะอ้วนในวัยรุ่น การรับรู้ข่าวสารเพื่อป้องกันภาวะอ้วน อิทธิพลของเพื่อนต่อการป้องกันภาวะอ้วน เป็นปัจจัยที่สามารถทำนายการป้องกันภาวะอ้วนของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนในเขตอำเภอเมือง จังหวัดสุราษฎร์ธานี กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยคือนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ซึ่งศึกษาอยู่ในโรงเรียนในเขตอำเภอเมือง จังหวัดสุราษฎร์ธานี ปีการศึกษา 2552 จำนวน 376 คน โดยการสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น เครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัยเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าร้อยละ (%) ค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ ) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) การทดสอบค่าที (t-test) การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One – way ANOVA) และการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณตามลำดับความสำคัญของตัวแปรที่นำเข้ามาสมการ (Stepwise Multiple Regression Analysis)

#### ผลการวิจัยพบว่า

1. นักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนในเขตอำเภอเมือง จังหวัดสุราษฎร์ธานีมีระดับความรู้เกี่ยวกับภาวะอ้วนในวัยรุ่น การรับรู้ข่าวสารเพื่อป้องกันภาวะอ้วน อิทธิพลของเพื่อนต่อการป้องกันภาวะอ้วน และการป้องกันภาวะอ้วนอยู่ในระดับปานกลาง

2. การป้องกันภาวะอ้วนของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนในเขตอำเภอเมือง จังหวัดสุราษฎร์ธานี เมื่อจำแนกตามภาวะโภชนาการของมารดา พบว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่เมื่อจำแนกตามภาวะโภชนาการของนักเรียน ภาวะโภชนาการของบิดา เพศ ระดับชั้น สภาพของครอบครัว จำนวนพี่น้องในครอบครัว และความเพียงพอต่อค่าใช้จ่ายที่ได้รับ พบว่าไม่แตกต่างกัน

3. การรับรู้ข่าวสารเพื่อป้องกันภาวะอ้วน และอิทธิพลของเพื่อนต่อการป้องกันภาวะอ้วนสามารถร่วมกันทำนายการป้องกันภาวะอ้วนของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนในเขตอำเภอเมือง จังหวัดสุราษฎร์ธานีได้ร้อยละ 46.2 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

---

ภาควิชาจิตวิทยาและการแนะแนว บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร ปีการศึกษา 2552

ลายมือชื่อนักศึกษา.....

ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ 1. .... 2. .... 3. ....

49256208 : MAJOR : COMMUNITY PSYCHOLOGY

KEY WORD : OBESITY PREVENTION IN TEENAGER / KNOWLEDGE OF TEENAGER OBESITY / INFORMATION RECEPTION FOR OBESITY PREVENTION / FRIENDS' INFLUENCED FOR OBESITY PREVENTION / TEENAGER IN SURAT THANI

SASIKORN SOURKEAW : OBESITY PREVENTION AMONG THE THIRD LEVEL EDUCATION STUDENTS OF SECONDARY SCHOOL IN AMPHOE MUEANG, SURAT THANI.

THESIS ADVISORS : ASSOC. PROF. LIKHIT KARNCHANAPORN , ASST. PROF. SOMSAP SOOKANAN , Ph.D. , AND KAMOL PHOYEN Ed.D. 125 pp.

The purposes of this research were: 1) to study the level of knowledge of teenager obesity, information reception for obesity prevention, friends' influence for obesity prevention among the third level education students of secondary school in Amphoe Mueang Surat Thani 2) to compare the students' obesity prevention behaviors as classified by gender, level of education, family status, number of siblings, family's adequate income, students' nutritional condition, maternal nutritional condition, fraternal nutritional condition and 3) to determine knowledge of teenager obesity, information reception for obesity prevention, friends' influenced for obesity prevention as the predictors of obesity prevention behavior. Samples were 376 third level education students of secondary school in Amphoe Mueang Surat Thani in the first semester of academic year 2009 derived by stratified random sampling technique. Instruments used to collect data were questionnaires constructed by the researcher. Data were analyzed for percentage, arithmetic means, standard deviation (S.D.), t-test, One-Way ANOVA, and the Stepwise Multiple Regression Analysis.

The results found that :

1. Knowledge of teenager obesity, information reception for obesity prevention, friends influenced for obesity prevention were in the moderate level.
2. The students' obesity prevention behavior as classified by maternal nutritional condition were different statistically significant at .05.
3. Information reception for obesity prevention and friends' influenced for obesity prevention predicted the students' obesity prevention behavior at the percentage of 46.2% with statistical significance at .001.

---

Department of Psychology and Guidance      Graduate School, Silpakorn University      Academic Year 2009

Student's signature .....

Thesis Advisors' signature 1. .... 2. .... 3. ....

## กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยดี ด้วยความกรุณาอย่างยิ่งจากรองศาสตราจารย์  
ลิขิต กาญจนารักษ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สมทรัพย์ สุขอนันต์ และ อาจารย์ ดร. กมล โภธิเย็น  
อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ อาจารย์ ดร.นงนุช โรจนเลิศ ประธานกรรมการสอบ และผู้ช่วย  
ศาสตราจารย์ ดร.อริศร์ เทียนประเสริฐ กรรมการผู้ทรงคุณวุฒิ โดยทุกท่านที่กล่าวมาข้างต้นได้ให้  
คำแนะนำปรึกษาแนะนำ ตลอดจนตรวจสอบ แก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ อีกทั้งให้กำลังใจแก่ผู้วิจัย  
ตลอดระยะเวลาการทำวิทยานิพนธ์ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณอย่างสูงไว้ ณ ที่นี้ และขอกราบ  
ขอบพระคุณคณาจารย์ภาควิชาจิตวิทยาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ทุกท่านที่ได้ประสิทธิ์  
ประสาทวิชาความรู้อันเป็นประโยชน์ต่อการทำวิทยานิพนธ์

ขอขอบคุณอาจารย์ระดับมัธยม ในโรงเรียนเขตอำเภอเมือง จังหวัดสุราษฎร์ธานี รวมทั้ง  
ผู้มีส่วนเกี่ยวข้องทุกท่าน ที่ให้ความร่วมมืออย่างดีในการเก็บรวบรวมข้อมูลการวิจัยครั้งนี้

ขอขอบคุณเจ้าหน้าที่ของภาควิชาจิตวิทยาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ รวมทั้ง  
เจ้าหน้าที่ และบุคลากรของบัณฑิตวิทยาลัยทุกท่านที่ให้ความช่วยเหลือรวมถึงอำนวยความสะดวก  
ในการติดต่อประสานงาน ซึ่งมีส่วนช่วยเหลือและสนับสนุนให้วิทยานิพนธ์นี้สำเร็จ

ขอขอบพระคุณในความรัก ความห่วงใย และกำลังใจอันมีค่าจากคุณพ่อจอร์จ –  
คุณแม่นันทา เสือแก้ว ที่เป็นกำลังใจและให้ความช่วยเหลือตลอดระยะเวลาการทำวิทยานิพนธ์

ขอแสดงความซาบซึ้งในน้ำใจจากเพื่อนๆ พี่ๆ น้องๆ นักศึกษาสาขาจิตวิทยาชุมชน  
ทุกท่าน

## สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย .....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ .....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญตาราง .....	ญ
<b>บทที่</b>	
1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	6
ปัญหาในการวิจัย.....	6
สมมติฐานของการวิจัย.....	7
ขอบเขตของการวิจัย.....	7
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	8
ประโยชน์ที่ได้รับ.....	11
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	12
แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับวัยรุ่น.....	14
พัฒนาการของวัยรุ่น.....	14
แนวคิดและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการป้องกันภาวะอ้วนในวัยรุ่น.....	17
พฤติกรรมกรบริโภคอาหารที่ถูกต้อง.....	17
การใช้พลังงานในชีวิตประจำวันอย่างเหมาะสม.....	21
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการป้องกันภาวะอ้วน.....	26
แนวคิดและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความรู้เรื่องภาวะอ้วนในวัยรุ่น.....	28
ความหมายของภาวะอ้วน.....	29
ภาวะอ้วนในวัยรุ่น.....	29
หลักโภชนาการสำหรับวัยรุ่น.....	30
สาเหตุของภาวะอ้วนในวัยรุ่น.....	31
ผลกระทบและโรคแทรกซ้อนจากภาวะอ้วน.....	34
เกณฑ์ชี้วัดภาวะอ้วน.....	37

บทที่	หน้า
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความรู้เกี่ยวกับภาวะอ้วน.....	39
แนวคิดและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการรับรู้ข่าวสารเพื่อป้องกันภาวะอ้วน.....	40
จุดประสงค์ในการรับรู้ข้อมูลข่าวสาร.....	41
กระบวนการในการรับรู้ข้อมูลข่าวสาร.....	42
ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการรับรู้ข่าวสาร.....	42
ช่องทางการรับรู้ข้อมูลข่าวสาร.....	43
การรับรู้ข้อมูลข่าวสารเพื่อป้องกันภาวะอ้วนของวัยรุ่น.....	44
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการรับรู้ข้อมูลข่าวสารเพื่อป้องกันภาวะอ้วน.....	46
แนวคิดและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับอิทธิพลของเพื่อนกับการ	
ป้องกันภาวะอ้วน.....	47
พัฒนาการทางสังคมในระยะวัยรุ่น.....	48
ประเภทของอิทธิพลของกลุ่มเพื่อน.....	50
กระบวนการใช้อิทธิพลของกลุ่มเพื่อน.....	50
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับอิทธิพลของเพื่อน .....	51
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการป้องกันภาวะอ้วนเมื่อจำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล	53
กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	60
3 วิธีดำเนินงานวิจัย.....	61
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	61
ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย.....	63
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	64
การสร้างและพัฒนาเครื่องมือ.....	68
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	69
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	70
ตอนที่ 1 การวิเคราะห์ข้อมูลส่วนบุคคลของนักเรียนที่ตอบแบบสอบถาม.....	72
ตอนที่ 2 การวิเคราะห์ระดับความรู้เกี่ยวกับภาวะอ้วนในวัยรุ่น การรับรู้ข่าวสาร	
เพื่อป้องกันภาวะอ้วน อิทธิพลของเพื่อนต่อการป้องกันภาวะอ้วน	
และการป้องกันภาวะอ้วนของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนในเขต	
อำเภอเมือง จังหวัดสุราษฎร์ธานี.....	75

บทที่	หน้า
ตอนที่ 3 การวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างในการป้องกันภาวะอ้วน ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนในเขตอำเภอเมือง จังหวัดสุราษฎร์ ธานี จำแนกตามข้อมูลส่วนบุคคลประกอบด้วย ภาวะโภชนาการ ของนักเรียน ภาวะโภชนาการของบิดา ภาวะโภชนาการของมารดา เพศ ระดับชั้น สภาพของครอบครัว จำนวนพี่น้องในครอบครัว และ ความเพียงพอต่อค่าใช้จ่ายที่ได้รับ.....	76
ตอนที่ 4 การวิเคราะห์ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการป้องกันภาวะอ้วนของนักเรียน ช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนในเขตอำเภอเมือง จังหวัดสุราษฎร์ธานี ได้แก่ ความรู้เกี่ยวกับภาวะอ้วนในวัยรุ่น การรับรู้ข่าวสารเพื่อป้องกัน ภาวะอ้วน อิทธิพลของเพื่อนต่อการป้องกันภาวะอ้วน โดยการวิเคราะห์ ถดถอยพหุคูณตามลำดับความสำคัญของตัวแปรที่นำเข้าสู่สมการ (Stepwise Multiple Regression Analysis) .....	83
5 สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	86
สรุปผลการวิจัย.....	87
อภิปรายผลการวิจัย.....	88
ข้อเสนอแนะของการวิจัย.....	99
ข้อเสนอแนะเพื่อนำผลการวิจัยไปใช้.....	99
ข้อเสนอแนะสำหรับการทำวิจัยครั้งต่อไป.....	102
บรรณานุกรม.....	103
ภาคผนวก	
ภาคผนวก ก แบบสอบถามที่ใช้ในการวิจัย.....	109
ภาคผนวก ข จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและค่า ระดับรายชื่อของแบบสอบถาม.....	109
ประวัติผู้วิจัย.....	125

## สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
1	แสดงจำนวนพลังงาน (แคลอรีต่อน้ำหนักต่อนาที) ในการทำกิจกรรมต่างๆ	24
2	แสดงการแปลผลภาวะโภชนาการ : น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง.....	38
3	แสดงนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนในเขตอำเภอเมืองจังหวัดสุราษฎร์ธานี ในสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐานปีการศึกษา 2552.....	62
4	แสดงจำนวนและร้อยละข้อมูลส่วนบุคคลของนักเรียนที่ตอบแบบสอบถาม	72
5	แสดงจำนวน และร้อยละ ข้อมูลส่วนบุคคลของนักเรียนที่ตอบแบบ สอบถาม ด้านภาวะโภชนาการของนักเรียน ภาวะ โภชนาการของบิดา ภาวะโภชนาการของมารดา และสภาพของครอบครัว.....	74
6	แสดงจำนวน และร้อยละ ระดับความรู้เกี่ยวกับภาวะอ้วนในวัยรุ่น.....	75
7	แสดงค่าเฉลี่ย ( $\bar{x}$ ) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และค่าระดับการรับรู้ ข่าวสารเพื่อป้องกันภาวะอ้วน อิทธิพลของเพื่อนต่อการป้องกันภาวะ อ้วนและการป้องกันภาวะอ้วนของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนในเขต อำเภอเมือง จังหวัดสุราษฎร์ธานี.....	76
8	แสดงการวิเคราะห์ความแปรปรวนการป้องกันภาวะอ้วนของนักเรียนช่วง ชั้นที่ 3 โรงเรียนในเขตอำเภอเมือง จังหวัดสุราษฎร์ธานีจำแนกตาม ภาวะโภชนาการของนักเรียน.....	77
9	แสดงค่าเฉลี่ย ( $\bar{x}$ ) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และค่าระดับพฤติกรรม ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนในเขตอำเภอเมืองจังหวัดสุราษฎร์ธานี ในการป้องกันภาวะอ้วนจำแนกตามภาวะโภชนาการของบิดา.....	77
10	แสดงการวิเคราะห์ความแปรปรวนการป้องกันภาวะอ้วนของนักเรียนช่วง ชั้นที่ 3 โรงเรียนใน เขตอำเภอเมือง จังหวัดสุราษฎร์ธานี จำแนกตาม ภาวะโภชนาการของบิดา.....	78
11	แสดงค่าเฉลี่ย ( $\bar{x}$ ) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และค่าระดับพฤติกรรม ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนในเขตอำเภอเมืองจังหวัดสุราษฎร์ธานี ในการป้องกันภาวะอ้วนจำแนกตามภาวะโภชนาการของมารดา.....	78

ตารางที่	หน้า
12	79
13	79
14	80
15	80
16	81
17	81
18	81
19	82
20	82

ตารางที่	หน้า	
21	แสดงการวิเคราะห์ความแปรปรวนการป้องกันภาวะอ้วนของนักเรียนช่วงชั้น ที่ 3 โรงเรียนในเขตอำเภอเมือง จังหวัดสุราษฎร์ธานี จำแนกตามจำนวน พี่น้อง.....	83
22	แสดงการวิเคราะห์หาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างความรู้เกี่ยวกับ ภาวะอ้วนในวัยรุ่น ( $X_1$ ) การรับรู้ข่าวสารเพื่อป้องกันภาวะอ้วน ( $X_2$ ) อิทธิพลของเพื่อนต่อการป้องกันภาวะอ้วน( $X_3$ ) และการป้องกันภาวะ อ้วนของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนในเขตอำเภอเมือง จังหวัด สุราษฎร์ธานี (Y) .....	84
23	แสดงการวิเคราะห์ตัวแปรที่ได้รับคัดเลือกเข้าสู่สมการ การทำนายการป้องกัน ภาวะอ้วน ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนในเขตอำเภอเมือง จังหวัด สุราษฎร์ธานี โดยวิธีการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณตามลำดับความสำคัญ ของตัวแปรที่นำเข้าสู่สมการ (Stepwise Multiple Regression Analysis)	84
24	แสดงการวิเคราะห์จำนวน ร้อยละ รายชื่อของความรู้เกี่ยวกับภาวะอ้วนในวัยรุ่น	118
25	แสดงผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและค่าระดับรายชื่อของ การรับรู้ข่าวสารเพื่อป้องกันภาวะอ้วน.....	120
26	แสดงผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและค่าระดับรายชื่อของ การรับรู้ข่าวสารเพื่อป้องกันภาวะอ้วน.....	121
27	แสดงผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและค่าระดับรายชื่อของ การป้องกันภาวะอ้วน.....	123

## บทที่ 1

### บทนำ

#### ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

สุขภาพดี หมายถึง การมีร่างกายแข็งแรงปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ มีน้ำหนักตัวที่เหมาะสม รวมถึงจิตใจและอารมณ์ที่มั่นคง มีภาวะโภชนาการที่ไม่มากเกินไปหรือภาวะอ้วนอันเป็นปัจจัยเสี่ยงที่มีความสัมพันธ์กับภาวะการเจ็บป่วยและโรคต่างๆ ทั้งในเชิงการเป็นสาเหตุให้เกิด หรือเป็นปัจจัยกระตุ้นให้การเจ็บป่วยนั้นรุนแรงขึ้น (รังสรรค์ ตั้งตรงจิตร และเบญจลักษณ์ ผลรัตน์ 2550 : 1) องค์การอนามัยโลก (WHO) ระบุว่าความอ้วนจะเป็นโรคระบาดชนิดใหม่ที่มีความรุนแรงอย่างคาดไม่ถึงเพราะทำให้เกิดภาวะแทรกซ้อนอีกหลายโรค เช่น โรคหัวใจ ความดันโลหิต ระบบทางเดินหายใจ โรคไต และมะเร็ง เป็นต้น ซึ่งมีผลกระทบต่อสุขภาพของประชาชนทุกเพศทุกวัยและเป็นปัจจัยเสี่ยงต่อการเสียชีวิต จากข้อมูลของสำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ หรือสภาพัฒน์ ช่วงปลายปี 2550 บ่งชี้ว่าไทยเราเริ่มมีปัญหาภาวะโภชนาการเกินจนน่าเป็นห่วง ร้อยละ 20 ของประชากรมีความเสี่ยงโภชนาการเกินใกล้เคียงกับประเทศที่พัฒนาแล้ว อย่างสหรัฐอเมริกา อังกฤษ และญี่ปุ่น เป็นต้น (พรทิศา ชัยอำนวนย 2551 : 1)

ภาวะอ้วนนั้นเกิดจากการที่ร่างกายมีการสะสมของเนื้อเยื่อไขมันมากกว่าปกติ สาเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดภาวะอ้วน คือความไม่สมดุลระหว่างพลังงานที่ได้รับที่มีมากกว่าพลังงานที่ร่างกายใช้ไป (Feist and Brannon 2000 : 423) อันเนื่องมาจากพฤติกรรมกรรมการบริโภคและการใช้พลังงานในชีวิตประจำวัน โดยเฉพาะพฤติกรรมกรรมการบริโภคของวัยรุ่นในปัจจุบัน จากรายงานสถานการณ์ทางสุขภาพจิตของประเทศไทยพบว่า พฤติกรรมการบริโภคของวัยรุ่นไทยมีกระแสบริโภคนิยม เห็นได้จากลักษณะวิถีชีวิตของวัยรุ่นในสังคมไทยที่เปลี่ยนแปลงไปจากการได้รับอิทธิพลมาจากตะวันตกในการรับประทานอาหารที่มีไขมันสูง ได้แก่ อาหารจานด่วน ขนมถุง น้ำอัดลม และขนมขบเคี้ยวต่างๆ รวมทั้งมีการใช้สื่อประชาสัมพันธ์ที่เข้าถึงและจูงใจ ประกอบกับสภาพแวดล้อมในสังคมเมืองทำให้วัยรุ่นสามารถหาซื้ออาหารเหล่านี้ได้โดยง่าย ซึ่งโดยเฉลี่ยอาหารประเภทนี้จะมีปริมาณไขมันและแป้ง ที่ค่อนข้างสูงเมื่อเทียบกับความต้องการของร่างกาย จากการสำรวจพฤติกรรมวัยรุ่นระดับมัธยมศึกษาตอนปลายและอุดมศึกษา ในระยะ 1 เดือน ของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัยในปี พ.ศ. 2545 พบว่าวัยรุ่นมีพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารจานด่วนเฉลี่ยเดือนละ 3 ครั้ง (สมชาย จักรพันธ์ 2548 : 42, อ้างถึงในนฤมล ฝิปากเพราะ 2549 : 1) และในวิถีชีวิตสังคมปัจจุบันที่ผู้ปกครองมักพาครอบครัวไปรับประทานอาหารนอกบ้านหรือซื้ออาหาร

สำเร็จรูปซึ่งส่วนใหญ่จะใช้น้ำมันมาก และไม่ได้คุณภาพที่เพียงพอ(ชูลิพร ศรศรี 2541:23) รวมทั้งพฤติกรรมการใช้พลังงานในชีวิตประจำวันที่ลดลงโดยวัยรุ่นส่วนใหญ่มักใช้เวลาว่างหมดไปกับการดูโทรทัศน์ และเล่นเกมคอมพิวเตอร์ รวมทั้งการที่ปัจจุบันมีเครื่องอำนวยความสะดวกต่างๆ ทำให้วัยรุ่นขาดโอกาสในการออกกำลังกายซึ่งล้วนเป็นปัจจัยที่ส่งผลต่อภาวะอ้วน และพบว่าร้อยละ 65 ของผู้ใหญ่ที่อ้วนนั้นเคยเป็นเด็กอ้วนมาก่อน ซึ่งหมายความว่าโรคอ้วนในเด็กเป็นสาเหตุเริ่มของภาวะอ้วนและโรคอ้วนในวัยผู้ใหญ่ (กฤษดา ศิรามพุช 2549:28)

สำหรับอุบัติการณ์ของโรคอ้วนในเด็กและวัยรุ่นทั่วโลกเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วในรอบ 20 ปีที่ผ่านมา อันนำไปสู่ผลกระทบทั้งทางด้านสุขภาพและเศรษฐกิจ (Picciano Bean and Stalling 1999, อ้างถึงในนภมาศ ศรีขวัญ 2548 : 1) รวมทั้งประเทศไทย ปี 2543 กองโภชนาการ กรมอนามัย ได้ศึกษาภาวะโภชนาการของเด็กนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1-6 ในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 1,247 คน พบว่า เด็กนักเรียนมีภาวะโภชนาการเกินร้อยละ 13.6 นอกจากนี้จากรายงานภาวะโภชนาการเกินในเด็กอายุ 6 - 14 ปี การสำรวจภาวะอาหารและโภชนาการของไทย ครั้งที่ 5 ปี 2546 แยกตามเขตอาศัย พบว่า เด็กที่อยู่ในภาวะอ้วนถึงร้อยละ 21.9 โดยอัตราการเพิ่มของการเป็นโรคอ้วนจะเพิ่มสูงขึ้นตามกลุ่มอายุที่เพิ่มขึ้นและพบในเพศหญิงมากกว่าเพศชาย มักอยู่ในเขตเมือง เด็กอ้วนตั้งแต่เล็กจะมีโอกาสเป็นผู้ใหญ่ที่อ้วนถึงร้อยละ 25 หรือ 1 ใน 4 แต่ถ้าอ้วนตั้งแต่วัยรุ่นก็จะโตเป็นผู้ใหญ่ที่อ้วน ร้อยละ 75 หรือ 3 ใน 4 (คณะอนุกรรมการจัดทำแผนโภชนาการกระทรวงสาธารณสุข 2549 : 2)

จังหวัดสุราษฎร์ธานีเป็นจังหวัดขนาดใหญ่ของภาคใต้ มีประชากรอยู่อาศัยเป็นจำนวนมาก จากรายงานการเฝ้าระวังภาวะการเจ็บป่วยเฉียบพลันตามเกณฑ์มาตรฐานของวัยรุ่น ของโรงเรียนในจังหวัด สุราษฎร์ธานีของกองงานส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยเขต 11 ในปี พ.ศ. 2549 พบวัยรุ่นมีภาวะอ้วนร้อยละ 7.52 และในปี พ.ศ. 2550 พบวัยรุ่นมีภาวะอ้วนถึงร้อยละ 10.25 ซึ่งสถานการณ์ภาวะอ้วนของวัยรุ่นในเขตจังหวัดสุราษฎร์ธานีมีความรุนแรงมากยิ่งขึ้น เนื่องจากจังหวัดสุราษฎร์ธานีนั้นเป็นจังหวัดที่มีความเจริญอย่างรวดเร็ว ทำให้มีร้านอาหารฟาสต์ฟู้ดเปิดใหม่เป็นจำนวนมาก ซึ่งเป็นที่นิยมในหมู่วัยรุ่นเพราะมองว่าเป็นสิ่งที่ทันสมัยเป็นที่ยอมรับในหมู่เพื่อน และเด็กวัยรุ่นในจังหวัดสุราษฎร์ธานียังนิยมเล่นเกมคอมพิวเตอร์และอินเทอร์เน็ตตามร้านที่เปิดเป็นจำนวนมากทำให้เด็กวัยรุ่นนั้นใช้เวลาว่างส่วนใหญ่ไปกับการเล่นเกมทำให้การใช้พลังงานในชีวิตประจำวันลดลง ทำให้เสี่ยงต่อการเกิดภาวะอ้วนมากยิ่งขึ้น

การที่ร่างกายมีภาวะอ้วนนั้นทำให้มีผลกระทบทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม ในด้านร่างกายคนอ้วนมีโอกาสเป็นโรคหลายชนิดมากกว่าคนทั่วไป เช่น เบาหวานพบว่าร้อยละ 25 ของเด็กอ้วนทำให้เกิดความผิดปกติของกลุ่มอาการที่นำไปสู่เบาหวานได้ ประเทศไทยในช่วง 20 ปี

พบเด็กอายุต่ำกว่า 15 ปี ป่วยเป็นเบาหวานประเภทที่ 2 เพิ่มขึ้นมากกว่า 10 เท่า อันเป็นผลให้ประเทศต้องสูญเสียงบประมาณทางสุขภาพและสังคมเพิ่มมากขึ้น นอกจากนั้นยังเสี่ยงต่อการเป็นโรคอื่นๆ ได้แก่ ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจและหลอดเลือด นิ้วในถุงน้ำดี โรคไต กระดูกและข้อเสื่อม ข้ออักเสบ เกิดอุบัติเหตุได้ง่าย เป็นอัมพาต ติดเชื้อราตามรอยพับผิวหนัง เป็นต้น (Feist and Brannon 2000 : 427) ส่วนผลกระทบด้านจิตใจและสังคม สำหรับวัยรุ่นซึ่งเป็นวัยที่สนใจตนเองมากขึ้น และต้องการมีบทบาทในสังคม ดังนั้น ผู้ที่อยู่ในภาวะอ้วนมักกังวลเกี่ยวกับรูปลักษณ์ของตนเองจนเกิดปมด้อย ขาดความมั่นใจและเสียความรู้สึกที่ดีต่อตนเองอันมีผลเสียต่อการสร้างบุคลิกภาพและเอกลักษณ์ กล่าวว่าจะไม่เป็นที่ยอมรับของกลุ่มเพื่อนและไม่เป็นที่สนใจของเพื่อนต่างเพศ ทำให้แยกตัวและบางคนอาจวิตกกังวลมากจนเกิดอาการซึมเศร้าและกินเพิ่มมากขึ้น รวมทั้งสื่อซึ่งมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมและค่านิยมต่างๆของวัยรุ่น ในปัจจุบันพบว่าสื่อต่างๆ นั้นให้ความสำคัญกับรูปร่าง ดาราหรือนางแบบต่างนิยามที่จะมีหุ่นที่ผอมบาง ทำให้เกิดค่านิยมว่าผู้ที่ผอมจึงถือว่าเป็นคนที่มีบุคลิกภาพดี ทำให้วัยรุ่นที่อ้วนนั้นเกิดความกดดันมากยิ่งขึ้น นอกจากนั้นยังพบว่าเด็กที่มีภาวะอ้วนมักเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่อ้วน มีผลทำให้เกิดโรคเรื้อรังไปจนถึงวัยผู้ใหญ่ทำให้เกิดปัญหาสุขภาพตามมาในอนาคต (กฤษดา ศิรามพุช 2549:53)

จากสภาพปัญหาดังกล่าวข้างต้นชี้ให้เห็นว่าวัยรุ่นมีอัตราเสี่ยงต่อภาวะอ้วนสูงและคาดว่า จะมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ ทุกปี ส่งผลทำให้เกิดปัญหาสุขภาพระยะยาวได้ ดังนั้น การป้องกันภาวะอ้วนในวัยรุ่นจึงมีความสำคัญกว่าการปล่อยให้เกิดภาวะอ้วนแล้วจึงค่อยรักษา เนื่องจากการรักษาผู้ใหญ่ที่อ้วนตั้งแต่เด็กนั้นยากที่จะลดน้ำหนักลงเพราะจำนวนเซลล์ไขมันไม่ได้ลดลง แต่จะลดเพียงขนาดของเซลล์ไขมันเท่านั้น (สิริประภา กลั่นกลั่นและคณะ 2544 : 18) ภาวะอ้วนนั้นถือว่าเป็นภาวะที่รุนแรงเนื่องจากเราไม่ได้มองเห็นแต่เพียงมิติของความสวยงามเท่านั้น หากแต่มองถึงลงไปถึงมิติต้นตอที่ทำให้เกิดโรคเรื้อรัง มีผลกระทบต่อสุขภาพและการที่ต้องเสียค่าใช้จ่ายในการรักษาโรคต่างๆ มากมาย หากไม่แก้ไขที่ต้นเหตุก็จะทำให้เกิดค่าใช้จ่ายเพิ่มขึ้น การที่เด็กวัยรุ่นสนใจดูแลสุขภาพของตนเองจึงเป็นสิ่งสำคัญ นอกจากนี้ยังตรงกับแนวคิดในการดำเนินงานด้านสาธารณสุขเกี่ยวกับระบบสุขภาพเชิงรุก ที่ได้เน้นการส่งเสริมสุขภาพของประชาชนด้วยการสร้างเสริมสุขภาพมากกว่าการซ่อมสุขภาพ และเพื่อเป็นการป้องกันปัญหาสุขภาพอย่างเป็นระบบ ซึ่งสอดคล้องกับแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 9 ที่มุ่งเน้นการปฏิรูประบบเศรษฐกิจและสังคมที่ยึดคนเป็นศูนย์กลางของการพัฒนา และครอบคลุมถึงการมีสุขภาพที่ดีปราศจากโรคและการเจ็บป่วยทั้งทางร่างกายและทางจิตใจ มีสภาวะร่างกายที่เจริญอย่างเหมาะสมตามวัย โดยมีน้ำหนักในระดับที่ได้มาตรฐานตามเกณฑ์ที่ได้กำหนดไว้ ไม่ผอมหรืออ้วนจนเกินไป อันจะก่อให้เกิดปัญหาเรื้อรังตามมาอีกมากมาย (พรชิตา ชัยอำนาจ 2551:2) ภาวะอ้วนนั้นเป็นภาวะที่เกิด

จากพฤติกรรมของตัววัยรุ่นเอง การดูแลในเรื่องอาหาร การออกกำลังกาย และเลือกรูปแบบในการดำเนินชีวิตที่เหมาะสม จะทำให้สามารถป้องกันภาวะอ้วนรวมถึงสุขภาพโดยรวมดีขึ้นด้วย ปัญหาภาวะอ้วนในวัยรุ่นจะไม่เน้นการลดน้ำหนักอย่างในผู้ใหญ่ เนื่องจากวัยรุ่นนั้นต้องพิจารณาถึงพัฒนาการด้านร่างกายและสติปัญญา ในวัยรุ่นจึงเน้นการป้องกันไม่ให้น้ำหนักเพิ่ม โดยเน้นที่การลดพลังงานที่ร่างกายได้รับจากอาหาร งดเว้นหรือลดการรับประทานอาหารที่ให้พลังงานสูง เช่นอาหารที่มีส่วนประกอบของไขมันและน้ำตาล รวมทั้งมีวิธีการรับประทานอาหารอย่างถูกต้อง แต่ทว่าไม่ใช่การลดที่อาหารแต่เพียงอย่างเดียวหากแต่จะต้องร่วมไปกับการเลือกทำกิจกรรมในชีวิตประจำวัน และเพิ่มการใช้พลังงานในชีวิตประจำวันเพื่อเผาผลาญพลังงานส่วนเกินออกไปจึงจะทำให้น้ำหนักคงที่อยู่ได้ดีทำให้สามารถป้องกันภาวะอ้วนได้ จะเห็นได้ว่าการป้องกันภาวะอ้วนในวัยรุ่นเป็นสิ่งสำคัญ เพราะเท่ากับเป็นการป้องกันพยาธิสภาพของโรคที่มีสาเหตุมาจากภาวะอ้วนได้ในระยะยาวตลอดชีวิต ดังนั้น แนวทางปฏิบัติเพื่อป้องกันภาวะอ้วนจึงอยู่ที่การมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง และการใช้พลังงานในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม

ในการป้องกันภาวะอ้วนในวัยรุ่นนั้นย่อมขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายประการทั้งภายในและภายนอกตัววัยรุ่น และความรู้เกี่ยวกับภาวะอ้วนนั้นมีความสำคัญเนื่องจากความรู้ทำให้บุคคลรู้จักคิด พิจารณา ตัดสินใจแก้ไขปัญหาต่างๆ ตลอดจนความคิดสร้างสรรค์ในการที่จะปฏิบัติพฤติกรรม (จินตนา ยูนิพันธ์ 2534 :2) รวมทั้งความรู้เป็นปัจจัยพื้นฐานที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปในทางที่ดีขึ้นและค่อนข้างถาวร (ประภาเพ็ญ สุวรรณ และสวิง สุวรรณ 2536:16) จากการศึกษาของ สุภาพรณี เชิดชัยภูมิ (2542 : 6-7) ได้ศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับภาวะอ้วนในกลุ่มนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-6 อำเภอเมือง จังหวัดจันทบุรี พบว่าความรู้เกี่ยวกับภาวะอ้วนมีความสัมพันธ์กับภาวะอ้วนในกลุ่มนักเรียน ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังนั้น การที่วัยรุ่นมีความรู้ที่ถูกต้องจะทำให้วัยรุ่นนั้นมีแนวทางในการปฏิบัติตน และสามารถปฏิบัติได้อย่างถูกต้องเหมาะสม ดังนั้น หากวัยรุ่นมีความรู้เพียงพอในเรื่องภาวะอ้วนแล้วย่อมสามารถป้องกันการเกิดภาวะอ้วนในวัยรุ่นได้

นอกจากความรู้เกี่ยวกับภาวะอ้วนแล้วการรับรู้ข่าวสารด้านสุขภาพยังเป็นปัจจัยสำคัญอีกประการหนึ่งเนื่องจากการรับรู้ข้อมูลข่าวสารถือได้ว่าเป็นสิ่งสำคัญที่ใช้ประกอบการตัดสินใจ ในการกระทำกิจกรรมต่างๆ รวมทั้งยังส่งผลต่อการสร้างเจตคติ ค่านิยมและความสนใจ ทำให้มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของของวัยรุ่น (อัญชลี สีสุวรรณค์ 2537 : 634) โดยเฉพาะการได้รับข้อมูลข่าวสารด้านสุขภาพ อันเป็นการส่งเสริมให้เด็กวัยรุ่นมีพฤติกรรมที่ถูกต้องเพื่อการมีสุขภาพที่สมบูรณ์ ทำให้สามารถป้องกันภาวะอ้วนได้

นอกจากนี้อิทธิพลของเพื่อนต่อการป้องกันภาวะอ้วนถือเป็นปัจจัยภายนอกที่มีความสำคัญต่อวัยรุ่น เนื่องจากวัยรุ่นนั้นมีความใกล้ชิดกับเพื่อนมากที่สุด และอิทธิพลของกลุ่มเพื่อนนั้นมีผลต่อการเข้าสังคมคือวัยรุ่นนั้นต้องการการยอมรับจากกลุ่มเพื่อนในวัยเดียวกัน การอยู่รวมกันเป็นกลุ่ม ต้องการให้กลุ่มเพื่อนยอมรับวัยรุ่นจึงให้ความสำคัญต่อกลุ่มเพื่อนวัยเดียวกันมาก ด้วยการเอาใจเพื่อนและประพฤติตามอย่างเพื่อน รวมทั้งรับเอาแนวคิด ทักษะคติ ตลอดจนแบบแผนของกลุ่มมาปฏิบัติเพียงเพื่อให้ได้รับการยอมรับจากกลุ่มเพื่อน (ประไพพรรณ ภูมิวุฒิสาร 2536:111) ดังนั้น เพื่อนจึงมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมกรรมการบริโภคและการใช้พลังงานในชีวิตประจำวันของวัยรุ่น ซึ่งการทำกิจกรรมต่างๆ เหล่านี้ร่วมกันในกลุ่มเพื่อนอาจเป็นไปได้ในทิศทางที่เหมาะสมหรือไม่เหมาะสมก็ได้ เนื่องจากวัยรุ่นทุกคนต้องการเป็นที่ยอมรับของกลุ่ม จึงพยายามเรียนรู้และปฏิบัติตามวิถีทางและแบบแผนของกลุ่มเพื่อนวัยเดียวกันนี้ และมักจะมีความคิด ความเชื่อ รวมทั้งการปฏิบัติที่คล้ายคลึงกัน และพฤติกรรมที่ขี้ดื้ออาจมีทั้งผลดีและผลเสียต่อสุขภาพได้ ดังนั้น เพื่อนจึงเป็นปัจจัยสำคัญที่มีอิทธิพลต่อการป้องกันภาวะอ้วนของวัยรุ่น

ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยจึงได้ทำการศึกษาวิจัยการป้องกันภาวะอ้วนของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนในเขตอำเภอเมืองจังหวัดสุราษฎร์ธานี โดยศึกษาว่าวัยรุ่นที่มีเพศ ระดับชั้น สภาพของครอบครัว จำนวนพี่น้องในครอบครัว ภาวะโภชนาการของบิดา ภาวะโภชนาการของมารดา และความเพียงพอต่อค่าใช้จ่ายที่ได้รับ ต่างกันมีการป้องกันภาวะอ้วนต่างกันหรือไม่ และความรู้เกี่ยวกับภาวะอ้วนในวัยรุ่น การรับรู้ข่าวสารเพื่อป้องกันภาวะอ้วน และอิทธิพลของเพื่อนต่อการป้องกันภาวะอ้วน เป็นปัจจัยที่สามารถทำนายการป้องกันภาวะอ้วนได้หรือไม่ โดยผู้วิจัยเลือกศึกษาการป้องกันภาวะอ้วนในกลุ่มนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 เนื่องจากนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 เป็นวัยรุ่นตอนต้นที่เป็นวัยที่เริ่มใส่ใจในตนเอง และมีการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์มากที่สุด รวมทั้งจากข้อมูลสถิติพบว่าผู้ที่อ้วนในวัยเด็กจะกลายเป็นผู้ใหญ่อ้วนในอนาคต การเสริมสร้างความรู้และส่งเสริมปัจจัยป้องกันจึงเป็นการลดความเสี่ยงต่อภาวะอ้วนอย่างยั่งยืนเพื่อใช้เป็นแนวทางในการป้องกันปัญหาทางด้านสุขภาพจิตของวัยรุ่น รวมทั้งส่งเสริมศักยภาพในด้านสุขภาพและเป็นประโยชน์ในการศึกษาต่อไป

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาระดับความรู้เกี่ยวกับภาวะอ้วนในวัยรุ่น การรับรู้ข่าวสารเพื่อป้องกันภาวะอ้วน อิทธิพลของเพื่อนต่อการป้องกันภาวะอ้วน และการป้องกันภาวะอ้วนของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนในเขตอำเภอเมือง จังหวัดสุราษฎร์ธานี
2. เพื่อเปรียบเทียบการป้องกันภาวะอ้วนของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนในเขตอำเภอเมืองจังหวัดสุราษฎร์ธานี จำแนกตามภาวะโภชนาการของนักเรียน ภาวะโภชนาการของบิดา ภาวะโภชนาการของมารดา เพศ ระดับชั้น สภาพของครอบครัว จำนวนพี่น้องในครอบครัว และความเพียงพอต่อค่าใช้จ่ายที่ได้รับ
3. เพื่อศึกษาความรู้เกี่ยวกับภาวะอ้วนในวัยรุ่น การรับรู้ข่าวสารเพื่อป้องกันภาวะอ้วน และอิทธิพลของเพื่อนต่อการป้องกันภาวะอ้วน เป็นปัจจัยที่สามารถทำนายการป้องกันภาวะอ้วนของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนในเขตอำเภอเมือง จังหวัดสุราษฎร์ธานี

### ปัญหาในการวิจัย

1. ระดับความรู้เกี่ยวกับภาวะอ้วนในวัยรุ่น การรับรู้ข่าวสารเพื่อป้องกันภาวะอ้วน อิทธิพลของเพื่อนต่อการป้องกันภาวะอ้วน และการป้องกันภาวะอ้วนของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนในเขตอำเภอเมือง จังหวัดสุราษฎร์ธานี เป็นอย่างไร
2. นักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนในเขตอำเภอเมืองจังหวัดสุราษฎร์ธานี ที่มีปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ ภาวะโภชนาการของนักเรียน ภาวะโภชนาการของบิดา ภาวะโภชนาการของมารดา เพศ ระดับชั้น สภาพของครอบครัว จำนวนพี่น้องในครอบครัว และความเพียงพอต่อค่าใช้จ่ายที่ได้รับ ต่างกัน มีการป้องกันภาวะอ้วนแตกต่างกันหรือไม่อย่างไร
3. ความรู้เกี่ยวกับภาวะอ้วนในวัยรุ่น การรับรู้ข่าวสารเพื่อป้องกันภาวะอ้วน อิทธิพลของเพื่อนต่อการป้องกันภาวะอ้วน เป็นปัจจัยที่สามารถทำนายการป้องกันภาวะอ้วนของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนในเขตอำเภอเมือง จังหวัดสุราษฎร์ธานีได้หรือไม่ อย่างไร

### สมมติฐานการวิจัย

1. นักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนในเขตอำเภอเมือง จังหวัดสุราษฎร์ธานี ที่มีปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ ภาวะโภชนาการของนักเรียน ภาวะโภชนาการของบิดา ภาวะโภชนาการของมารดา เพศ ระดับชั้น สภาพของครอบครัว จำนวนพี่น้องในครอบครัว และความเพียงพอต่อค่าใช้จ่ายที่ได้รับ ต่างกันมีการป้องกันภาวะอ้วนแตกต่างกัน

2. ความรู้เกี่ยวกับภาวะอ้วนในวัยรุ่น การรับรู้ข่าวสารเพื่อป้องกันภาวะอ้วน อิทธิพลของเพื่อนต่อการป้องกันภาวะอ้วน เป็นปัจจัยที่สามารถทำนายการป้องกันภาวะอ้วนของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนในเขตอำเภอเมืองจังหวัดสุราษฎร์ธานี

### ขอบเขตการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อการป้องกันภาวะอ้วนของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนในเขตอำเภอเมือง จังหวัดสุราษฎร์ธานีจึงกำหนดขอบเขตการวิจัย ดังนี้

#### 1. ขอบเขตด้านประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ นักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ที่กำลังศึกษาอยู่ในโรงเรียนโรงเรียนในเขตอำเภอเมือง จังหวัดสุราษฎร์ธานี ในสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐานปีการศึกษา 2552 จำนวน 6 โรงเรียนคือ โรงเรียนสุราษฎร์ธานี โรงเรียนสุราษฎร์ธานี 2 โรงเรียนสุราษฎร์พิทยา โรงเรียนเมืองสุราษฎร์ธานี โรงเรียนประดู่พิทยาคม และโรงเรียนมัธยมพัชรกิติยาภา 3 รวมประชากรทั้งหมด 6,346 คน (สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาสุราษฎร์ธานีเขต 1 ปีการศึกษา 2552 )

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ นักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ที่กำลังศึกษาอยู่ในโรงเรียนในเขตอำเภอเมือง จังหวัดสุราษฎร์ธานี ในสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐานปีการศึกษา 2552 รวมนักเรียน 376 คน โดยผู้วิจัยได้กำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างโดยใช้สูตรของ ยามานะ (Yamane 1988, อ้างถึงในพวงรัตน์ ทวีรัตน์ 2543 : 284 - 285) ที่ระดับความเชื่อมั่น ร้อยละ 95 สำหรับความคลาดเคลื่อนร้อยละ 5 และวิธีสุ่มกลุ่มตัวอย่างใช้การสุ่มแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling) ตามสัดส่วนประชากรจำแนกตามระดับชั้นและเพศ

## 2. ขอบเขตด้านตัวแปร

ตัวแปรที่ใช้ศึกษาวิจัยครั้งนี้ มีดังต่อไปนี้

### 2.1 ตัวแปรอิสระ ได้แก่

2.1.1 ข้อมูลส่วนบุคคล ประกอบด้วย ภาวะโภชนาการของนักเรียน ภาวะโภชนาการของบิดา ภาวะโภชนาการของมารดา เพศ ระดับชั้น สภาพของครอบครัว จำนวนพี่น้องในครอบครัว และความเพียงพอของค่าใช้จ่ายที่ได้รับ

2.1.2 ความรู้เกี่ยวกับภาวะอ้วนในวัยรุ่น

2.1.3 การรับรู้ข่าวสารเพื่อป้องกันภาวะอ้วน

2.1.4 อิทธิพลของเพื่อนต่อการป้องกันภาวะอ้วน

### 2.2 ตัวแปรตาม ได้แก่ การป้องกันภาวะอ้วน

## นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย

1. การป้องกันภาวะอ้วน หมายถึง การแสดงออกหรือการปฏิบัติของของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ในการยับยั้งตนเองหรือหลีกเลี่ยงพฤติกรรมต่างๆ อันจะนำไปสู่ภาวะอ้วน ซึ่งแบ่งออกเป็น 2 ด้านด้วยกันคือ

1.1 พฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง หมายถึง การแสดงออกหรือการปฏิบัติของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 เพื่อป้องกันการเกิดภาวะอ้วนโดยมีการควบคุมการบริโภคอาหารของตนในปริมาณที่เหมาะสมตามความต้องการของร่างกาย งดเว้นหรือลดอาหารบางชนิดที่ทำให้เกิดภาวะอ้วน เลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ตามหลักโภชนาการ และมีการปฏิบัติตนในการรับประทานอาหารที่ถูกต้อง

1.2 การใช้พลังงานในชีวิตประจำวันอย่างเหมาะสม หมายถึง การทำกิจกรรมต่างๆ ที่เป็นการเคลื่อนไหวร่างกายเพื่อใช้พลังงานนอกเหนือจากการเรียนให้เพิ่มมากยิ่งขึ้น ได้แก่ การทำงานบ้าน และการออกกำลังกาย เช่น วิ่ง แอโรบิก และว่ายน้ำ เป็นต้น และการดำเนินชีวิตในรูปแบบที่เหมาะสม เช่น การเลือกทำงานอดิเรก การเล่นกิจกรรมกลางแจ้ง รวมทั้งลดการทำกิจกรรมบางชนิดลง เช่น การดูโทรทัศน์ การเล่นเกมคอมพิวเตอร์ เป็นต้น

2. ความรู้เกี่ยวกับภาวะอ้วนในวัยรุ่น หมายถึง การที่นักเรียนช่วงชั้นที่ 3 มีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับภาวะอ้วนในวัยรุ่น ซึ่งประกอบด้วย ความหมายของภาวะอ้วน ตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับน้ำหนัก ภาวะอ้วนในเด็กวัยรุ่น หลักโภชนาการสำหรับเด็กวัยรุ่น สาเหตุของภาวะอ้วนในเด็กวัยรุ่น ผลกระทบและโรคแทรกซ้อนจากภาวะอ้วน และเกณฑ์ชี้วัดภาวะอ้วน

3. การรับรู้ข่าวสารเพื่อป้องกันภาวะอ้วน หมายถึง การที่นักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ได้รับคำแนะนำ คำชี้แจง หรือได้รับข้อมูลจากสื่อต่างๆ ทั้งทางโรงเรียนและสื่อมวลชน ที่เกี่ยวกับการป้องกันภาวะอ้วนในด้านการบริโภคอาหารที่เหมาะสม และการส่งเสริมการใช้พลังงานในชีวิตประจำวัน

4. อิทธิพลของเพื่อนต่อการป้องกันภาวะอ้วน หมายถึง พฤติกรรมของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ในด้านการบริโภคอาหารและการใช้พลังงานในชีวิตประจำวันที่ได้รับอิทธิพลจากเพื่อนทั้งในโรงเรียนและนอกโรงเรียนที่มีผลต่อการป้องกันภาวะอ้วนของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ในด้านการบริโภคอาหาร ได้แก่ การเลือกชนิดของอาหาร และการปฏิบัติตนในการรับประทานอาหาร ในด้านการใช้พลังงานในชีวิตประจำวัน ได้แก่ การทำงานอดิเรก การออกกำลังกาย การเล่น การควบคุมน้ำหนัก และการพักผ่อน

5. ภาวะอ้วน หมายถึง การที่ร่างกายมีน้ำหนักเกินกว่ามาตรฐานเมื่อเทียบกับส่วนสูงคือ ดัชนีมวลกาย(BMI) เท่ากับหรือมากกว่า 25 กก./ม<sup>2</sup> ในผู้ใหญ่ และในเด็กอายุ 5-19 ปี ใช้กราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงความเจริญเติบโต แบ่งตามเพศซึ่งมีเกณฑ์มากกว่า +2 S.D. ขึ้นไป

6. ภาวะโภชนาการของนักเรียน หมายถึง ภาวะการเจริญเติบโตของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ประเมินโดยใช้เกณฑ์น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง เปรียบเทียบกับเกณฑ์อ้างอิง น้ำหนัก ส่วนสูงและเครื่องชี้วัดภาวะโภชนาการของประชาชนไทย อายุ 1 วัน – 19 ปี ของกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข พ.ศ.2544 จำแนก เป็น 3 กลุ่ม ได้แก่

6.1 สมส่วน หมายถึง ภาวะการเจริญเติบโตของนักเรียนที่มีสัดส่วนของน้ำหนักเหมาะสมกับส่วนสูงเมื่อเทียบกับเพื่อนเพศเดียวกัน เมื่อประเมินกับเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตแล้วมีค่าอยู่ระหว่าง - 1.5 S.D. ถึง + 1.5 S.D.

6.2 ท้วม หมายถึง ภาวะการเจริญเติบโตของนักเรียนที่มีสัดส่วนของน้ำหนักเหมาะสมกับส่วนสูงเมื่อเทียบกับเพื่อนเพศเดียวกัน เมื่อประเมินกับเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตแล้วมีค่าอยู่ระหว่าง + 1.5 S.D. ถึง + 2 S.D.

6.3 อ้วน หมายถึง ภาวะการเจริญเติบโตของนักเรียนที่มีสัดส่วนของน้ำหนักเหมาะสมกับส่วนสูงเมื่อเทียบกับเพื่อนเพศเดียวกัน เมื่อประเมินกับเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตแล้วมีค่าสูงกว่า + 2 S.D. ขึ้นไป

**7. ภาวะโภชนาการของบิดา** หมายถึง สภาวะทางสุขภาพของบิดา ซึ่งสืบเนื่องมาจากการบริโภคและการใช้พลังงานในชีวิตประจำวัน โดยประเมินจากค่าดัชนีมวลกาย ซึ่งคำนวณได้จากน้ำหนักตัวเป็นกิโลกรัมหารด้วยส่วนสูงเป็นเมตรยกกำลังสอง จำแนกภาวะโภชนาการของบิดาออกเป็น 4 กลุ่ม ได้แก่

- 7.1 ผอม หมายถึง บิดาที่มีค่าดัชนีมวลกายน้อยกว่า 18.5 กก./ม.<sup>2</sup>
- 7.2 สมส่วน หมายถึง บิดาที่มีค่าดัชนีมวลกายระหว่าง 18.5 – 22.9 กก./ม.<sup>2</sup>
- 7.3 ท้วม หมายถึง บิดาที่มีค่าดัชนีมวลกายระหว่าง 23 – 24.9 กก./ม.<sup>2</sup>
- 7.4 อ้วน หมายถึง บิดาที่มีค่าดัชนีมวลกายมากกว่า 25 กก./ม.<sup>2</sup>

**8. ภาวะโภชนาการของมารดา** หมายถึง สภาวะทางสุขภาพของมารดา ซึ่งสืบเนื่องมาจากการบริโภคและการใช้พลังงานในชีวิตประจำวัน โดยประเมินจากค่าดัชนีมวลกาย ซึ่งคำนวณได้จากน้ำหนักตัวเป็นกิโลกรัมหารด้วยส่วนสูงเป็นเมตรยกกำลังสอง จำแนกออกเป็น 4 กลุ่ม ได้แก่

- 8.1 ผอม หมายถึง มารดาที่มีค่าดัชนีมวลกายน้อยกว่า 18.5 กก./ม.<sup>2</sup>
- 8.2 สมส่วน หมายถึง มารดาที่มีค่าดัชนีมวลกายระหว่าง 18.5 – 22.9 กก./ม.<sup>2</sup>
- 8.3 ท้วม หมายถึง มารดาที่มีค่าดัชนีมวลกายระหว่าง 23 – 24.9 กก./ม.<sup>2</sup>
- 8.4 อ้วน หมายถึง มารดาที่มีค่าดัชนีมวลกายมากกว่า 25 กก./ม.<sup>2</sup>

**9. นักเรียนช่วงชั้นที่ 3** หมายถึง นักเรียนที่มีภาวะโภชนาการสมส่วน ท้วม และอ้วนที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ถึงมัธยมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 6 โรงเรียนในเขตอำเภอเมืองสุราษฎร์ธานี คือ โรงเรียนสุราษฎร์ธานี โรงเรียนสุราษฎร์ธานี 2 โรงเรียนสุราษฎร์พิทยา โรงเรียนเมืองสุราษฎร์ธานี โรงเรียนประคูปิทยาคม และโรงเรียนมัธยมพัชรกิติยาภา 3

**10. สภาพของครอบครัว** หมายถึง ความสมบูรณ์ขององค์ประกอบสมาชิกในครอบครัว จำแนกออกเป็น 3 กลุ่ม ได้แก่

- 1.1 พ่อและแม่อยู่ด้วยกัน
- 1.2 พ่อแม่หย่าหรือแยกกันอยู่
- 1.3 พ่อและ/หรือแม่เสียชีวิต

**11. ความเพียงพอของค่าใช้จ่ายที่ได้รับ** หมายถึง จำนวนเงินรายได้เฉลี่ยที่นักเรียนได้รับจากบิดา มารดา หรือผู้ปกครอง จำแนกออกเป็น 3 กลุ่ม ได้แก่

- 11.1 รายได้ไม่เพียงพอกับค่าใช้จ่าย
- 11.2 รายได้เพียงพอกับค่าใช้จ่าย
- 11.3 รายได้เพียงพอกับค่าใช้จ่ายและมีเหลือเก็บ

### ประโยชน์ที่ได้รับ

1. ทำให้ทราบถึงการป้องกันภาวะอ้วนของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนในเขตอำเภอเมืองจังหวัดสุราษฎร์ธานี ซึ่งเป็นข้อมูลที่สามารถนำไปใช้ในการวางแผนการสร้างสุขภาพของจังหวัด สุราษฎร์ธานีให้ตรงกลุ่มเป้าหมายและมีประสิทธิภาพมากขึ้น
2. ทำให้ทราบถึงปัจจัยต่างๆ ที่ส่งผลต่อการป้องกันภาวะอ้วนของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนในเขตอำเภอเมืองจังหวัดสุราษฎร์ธานีและสามารถนำมาเป็นแนวทางในการดำเนินการได้ต่อไป
3. ผลการศึกษาสามารถใช้เป็นแนวทางในการป้องกันปัญหาไม่ให้เกิดปัจจัยเสี่ยงต่อภาวะอ้วนของนักเรียน และเป็นแนวทางป้องกันภาวะอ้วนในประชากรวัยอื่นๆ ต่อไป

## บทที่ 2

### แนวคิด และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยครั้งนี้ศึกษาเกี่ยวกับการป้องกันภาวะอ้วนของวัยรุ่นในนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนในเขตอำเภอเมืองจังหวัดสุราษฎร์ธานี โดยผู้วิจัยได้นำแนวคิดและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องมาสนับสนุนและประกอบการศึกษาวิจัย ดังนี้

1. แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับวัยรุ่น  
พัฒนาการของวัยรุ่น
2. แนวคิดและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการป้องกันภาวะอ้วนในวัยรุ่น
  - 2.1 พฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง
  - 2.2 การใช้พลังงานในชีวิตประจำวันอย่างเหมาะสม
  - 2.3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการป้องกันภาวะอ้วน
3. แนวคิดและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความรู้เรื่องภาวะอ้วนในวัยรุ่น
  - 3.1 ความหมายของภาวะอ้วน
  - 3.2 ภาวะอ้วนในวัยรุ่น
  - 3.3 หลักโภชนาการสำหรับวัยรุ่น
  - 3.4 สาเหตุของภาวะอ้วนในวัยรุ่น
  - 3.5 ผลกระทบและโรคแทรกซ้อนจากภาวะอ้วน
  - 3.6 เกณฑ์ชี้วัดภาวะอ้วน
  - 3.7 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความรู้เกี่ยวกับภาวะอ้วน
4. แนวคิดและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการรับรู้ข่าวสารเพื่อป้องกันภาวะอ้วน
  - 4.1 จุดประสงค์ในการรับรู้ข้อมูลข่าวสาร
  - 4.2 กระบวนการในการรับรู้ข้อมูลข่าวสาร
  - 4.3 ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการรับรู้ข่าวสาร
  - 4.4 ช่องทางการรับรู้ข้อมูลข่าวสาร
  - 4.5 การรับรู้ข้อมูลข่าวสารเพื่อป้องกันภาวะอ้วนของวัยรุ่น
  - 4.6 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการรับรู้ข้อมูลข่าวสารเพื่อป้องกันภาวะอ้วน

5. แนวคิดและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับอิทธิพลของเพื่อนกับการป้องกันภาวะอ้วน
  - 5.1 พัฒนาการทางสังคมในระยะวัยรุ่น
  - 5.2 ประเภทของอิทธิพลของกลุ่มเพื่อน
  - 5.3 กระบวนการใช้อิทธิพลของกลุ่มเพื่อน
  - 5.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับอิทธิพลของเพื่อน

## 1. แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับวัยรุ่น

วัยรุ่นเป็นวัยที่มีความสำคัญเนื่องจากเป็นวัยที่จะเติบโตเป็นผู้ใหญ่ซึ่งเป็นกำลังสำคัญของประเทศชาติในอนาคต วัยรุ่นนั้นเป็นช่วงเปลี่ยนวัย เป็นหัวเลี้ยวหัวต่อที่เปลี่ยนจากความเป็นเด็กสู่ความเป็นผู้ใหญ่ทำให้มีความอ่อนไหวก่อให้เกิดปัญหาต่างๆ ได้ง่ายเพราะนอกจากในวัยนี้จะมีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายอย่างรวดเร็วแล้ว ยังมีการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจอีกด้วย ดังนั้น ในการศึกษาพฤติกรรมการป้องกันภาวะอ้วนในวัยรุ่นนั้นจึงต้องคำนึงถึงผลกระทบต่อพัฒนาการจิตใจ และสังคมของวัยรุ่นอีกด้วย

### 1.1 พัฒนาการของวัยรุ่น

จิตวิทยาแบ่งวัยรุ่นออกเป็น 3 ช่วง คือวัยรุ่นตอนต้น(Pubertal Phase) ช่วงอายุ 12-15 ปี วัยรุ่นตอนกลาง (Mild Adolescent Proper) อายุระหว่าง 16-17 ปี และวัยรุ่นตอนปลายอยู่ในช่วงอายุ 18-25 ปี (ศรีเรือน แก้วกังวาล 2540 : 320) หากนับการเริ่มต้นของความเป็นวัยรุ่นตามลักษณะพัฒนาการ สิ่งที่เห็นได้ชัดเจนคือการเปลี่ยนแปลงทางกายภายนอก เช่น ความสูง ผิวหนัง รูปร่าง หน้าตา การมีหน้าอก และการเปลี่ยนแปลงภายในร่างกาย เช่น สมองมีการพัฒนาเต็มที่ ฮอร์โมนเพศเริ่มทำงาน พร้อมๆ กับที่ร่างกายมีการเปลี่ยนแปลง ก็ได้มีพัฒนาการด้านอื่นๆ ด้วย เช่น ทางสังคม ทางอารมณ์ ค่านิยม ความสนใจ การแสวงหาเอกลักษณ์ ความสนใจเพศตรงข้าม ช่วงระยะวัยรุ่นโดยทั่วไปไปเป็นช่วงระยะเวลาคาบเกี่ยวระหว่างความเป็นเด็กต่อเนื่องกับความเป็นผู้ใหญ่ ถ้าวัยรุ่นได้ดำเนินชีวิตในช่วงเวลานี้ผ่านพ้นไปอย่างราบรื่น วัยรุ่นนั้นจะสามารถเติบโตเป็นผู้ใหญ่ด้วยดี และมักจัดการกับชีวิตในวัยผู้ใหญ่ได้อย่างราบรื่น แต่ถ้าเป็นไปในทางตรงกันข้ามวัยนี้จะเป็นวัยที่ประสบความยุ่งยากมาก และเป็นวัยที่สับสนทางจิตใจมากกว่าวัยอื่นๆ ช่วงเวลาวัยรุ่นตอนต้นเป็นวัยที่เด็กเริ่มเติบโตเป็นหนุ่มสาว เปลี่ยนสภาวะทางร่างกายจากความเป็นเด็กชายเด็กหญิงร่างกายเติบโตเป็นผู้ใหญ่เกือบเต็มที่ทุกส่วน ลักษณะทฤษฎีทางจิตวิทยาของเพอร์เจตและทอว์นีย์ของมัน ได้ตั้งแต่นี้เป็นต้นไป การเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่นที่สำคัญมีหลายด้าน(ศรีเรือน แก้วกังวาล 2540 : 329-331) ได้แก่

#### 1.1.1 การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย

ระยะวัยรุ่นตอนต้น (อายุระหว่าง 12-15 ปี) วัยรุ่นจะมีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายอย่างมากในช่วงระยะเวลา 12-13 ปี พัฒนาการทางกายเจริญเติบโตถึงขีดสมบูรณ์เพื่อทำหน้าที่อย่างเต็มที่ การเจริญเติบโตมีทั้งส่วนภายนอกที่มองเห็นได้ง่าย เช่น ส่วนสูง น้ำหนัก รูปหน้า ส่วนสำคัญของร่างกาย ลักษณะเส้นผม เป็นต้น และความเจริญส่วนภายใน เช่น การทำงานของต่อมบาง

ชนิด โครงกระดูกแข็งแรงขึ้น การผลิตเซลล์สืบพันธุ์ในวัยรุ่นชาย การมีประจำเดือนในวัยรุ่นหญิง การเจริญเติบโตทางกายมีช่วงหนึ่งซึ่งเป็นระยะพัก เมื่อผ่านพ้นช่วงนี้ไปแล้ว มีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายรวดเร็ว ความสูงตอนต้นปีและปลายปีมีความแตกต่างกันอย่างมาก การสะสมไขมันในร่างกายมีมากกว่าวัยเด็ก วัยรุ่นหญิงจะขยายในส่วนของเต้านม และสะโพก ในขณะที่ผู้ชายจะขยายส่วนไหล่ วัยรุ่นที่มีรูปร่างผอมอาจมีรูปร่างอ้วนขึ้นกว่าเดิม ในบางโอกาสจึงเรียกระยะนี้ว่าช่วงไขมัน (fat period) ระบบการย่อยอาหารและการใช้ประโยชน์จากอาหารทำงานเร็วและมากกว่าเดิมเพราะร่างกายกำลังเจริญเติบโต วัยรุ่นจึงหิวเก่ง กินไม่เลือก กินเก่ง ง่วงนอนบ่อย เป็นระยะเวลาที่กำลังกินกำลังนอน และมีอัตราการน้ำหนักเพิ่มอย่างพุ่งขึ้น วัยรุ่นชายจะมีน้ำหนักเพิ่มประมาณ 5-6 กิโลกรัมต่อปี ในวัยรุ่นหญิงจะเพิ่มประมาณ 4-5 กิโลกรัมต่อปี

### 1.1.2 การเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจ

วัยรุ่นตอนต้นจะหันมาสนใจต่อรูปร่างหน้าตาเพิ่มขึ้น กังวลกับการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย บางคนใช้เวลาอยู่หน้ากระจกนานๆ สำนวญใบหน้าและรูปร่างของตน กลัวจะแตกต่างไปจากเพื่อน วัยนี้จะมีความรู้สึกไวต่อคำวิจารณ์ สายตาและท่าทีของผู้อื่น กลัวการถูกตำหนิ และการเปรียบเทียบ ไม่ชอบให้ใครมาพูดถึง ดังนั้นจึงชอบทำตามเพื่อนและปฏิบัติตามคล้ายกับหมู่เพื่อน มีความต้องการเป็นของตนเอง และแยกเป็นอิสระ ฟังตนเอง ไม่ชอบให้ผู้ใหญ่มาจัดการหรือออกคำสั่งควบคุม วัยนี้จะทำอะไรได้ด้วยตนเองและมีความรับผิดชอบเพิ่มขึ้น วางตัวห่างจากพ่อแม่ แยกตัวอยู่ตามลำพัง อย่างไรก็ตามเด็กยังต้องการความสนใจ ความเอาใจใส่เป็นครั้งคราว ถ้าไม่ได้รับก็จะแสดงความขุ่นเคือง ไม่พอใจ มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์ได้ง่ายโดยไม่มีเหตุผล มีความวิตกกังวลหุดหงิด ไม่สบายใจ มีความรู้สึกไม่แน่นอนใจ หวั่นไหวง่ายสับสน ทางด้านสังคมต้องการได้รับการยอมรับจากเพื่อนเพศเดียวกันและเพื่อนต่างเพศ การอยู่กับเพื่อนจึงจะเสริมความภาคภูมิใจและเอกลักษณ์หรือภาพลักษณ์ต่อตนเองได้

จากการที่วัยรุ่นมีการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายมาก ทำให้บางคนวิตกกังวลกับรูปลักษณ์ของตน โดยเฉพาะเมื่อต่อมไขมันใต้ผิวหนัง และต่อมเหงื่อทำงานมากขึ้น ทำให้วัยรุ่นประสบปัญหาเรื่องสิวและกลิ่นตัว การที่เด็กเข้าสู่วัยรุ่นเร็วหรือช้ามีผลกระทบทางจิตใจด้วย วัยรุ่นหญิงที่อยู่ในภาวะอ้วนจะเติบโตเป็นสาวเร็วกว่าเด็กวัยรุ่นที่มีน้ำหนักอยู่ในเกณฑ์ปกติทำให้รู้สึกอาย กังวล อึดอัด ประหม่าต่อการถูกล้อเลียน และสายตาของเพศตรงข้าม เพราะสภาพจิตใจยังเป็นเด็ก ไม่พร้อมรับสภาพความเป็นสาว วัยรุ่นหญิงมักก็อาย สมยอม มักเป็นผู้ตาม ในทางตรงกันข้ามเด็กชายที่เข้าสู่วัยรุ่นเร็วจะมีความสามารถทางด้านกีฬา ฟังตนเอง และเป็นผู้ให้ได้ดีกว่ากลุ่มเพื่อนชายที่โตช้า ในกลุ่มที่เข้าสู่วัยรุ่นช้าหลังผู้อื่นจะถูกล้อเลียน กลั่นแกล้ง มีความภูมิใจต่ำ

### 1.1.3 การเปลี่ยนแปลงด้านสติปัญญาและความคิด

วัยรุ่นเริ่มมีความคิดเปลี่ยนจากรูปธรรมเป็นนามธรรมอย่างค่อยเป็นค่อยไป ความคิดกว้างขึ้นเข้าใจความเป็นจริงเพิ่มมากขึ้น คิดในเชิงทฤษฎีเป็นเหตุเป็นผล มีสมมติฐานและพิสูจน์ความจริง สามารถเข้าใจมโนทัศน์ที่ลึกซึ้งขึ้นได้ สามารถวิจารณ์เปรียบเทียบ บรรยายได้ละเอียดขึ้น รู้จักคิดแก้ปัญหาได้เอง รู้จักตั้งสมมติฐานพิจารณาในแง่มุมต่างๆ ดึงเอาข้อมูลมาสรุปเป็นเหตุผล และจะจริงจังว่าความคิดของตนเองเป็นเลิศและถูกต้อง จึงมักแสดงอาการรุนแรงและลุ่มหลง มีความเชื่อมั่นอย่างจริงจัง

### 1.1.4 การเปลี่ยนแปลงด้านสังคม

การมีเพื่อนเป็นสิ่งสำคัญมากในการพัฒนาทางด้านสังคมและอารมณ์ การมีเพื่อนส่งเสริมให้มีความมั่นใจ เข้มแข็ง มีพลังอำนาจ การยอมรับของเพื่อนและคลุกคลีในหมู่เพื่อนจึงเสริมความภาคภูมิใจ รวมทั้งมีเอกลักษณ์หรือภาพลักษณ์ต่อตนเองที่ดี วัยรุ่นจะเลือกคบเพื่อนที่มีลักษณะคล้ายๆ กัน และมีอะไรทำร่วมกันได้ การให้เป็นที่ยอมรับในหมู่เพื่อนวัยรุ่นจึงจำเป็นต้องมีลักษณะเหมือนกลุ่มเพื่อนของตน เช่น การพูดจา กิริยาท่าทาง การแต่งตัว ความชอบ เด็กจะเรียนรู้ความต้องการ ความรู้สึกของผู้อื่น และรู้จักอาหารห่วยใยผู้อื่น ถ้าวัยรุ่นขาดเพื่อนจะทำให้มีปมด้อย ขาดมนุษยสัมพันธ์ มีภาพลักษณ์ต่อตนเองไม่ดี ความคิดไปทางลบ รวมทั้งมีอารมณ์ซึมเศร้าได้

จากข้อมูลข้างต้นจะเห็นว่าวัยรุ่นเป็นวัยที่มีพัฒนาการและการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ในหลายด้านทั้งทางร่างกาย ต้องการพลังงานและมีการสะสมไขมันในร่างกายมากกว่าวัยอื่น ในด้านจิตใจและอารมณ์มีการเปลี่ยนแปลงได้ง่าย และกังวลในเรื่องรูปร่างหน้าตามากกว่าวัยอื่น ดังนั้น ภาวะอ้วนในวัยรุ่นนั้นจึงเป็นปัญหาที่สำคัญ หากวัยรุ่นไม่มีความเข้าใจในปัญหา มีวิธีแก้ปัญหาที่ไม่ถูกต้องหรือไม่มีการป้องกัน อาจส่งผลกระทบต่อปัญหาในด้านอื่นตามมามากมาย ทั้งในด้านการเรียน บุคลิกภาพ หรือสภาพจิตใจของตัววัยรุ่น ดังนั้น หากวัยรุ่นมีการป้องกันภาวะอ้วนที่ถูกต้องจะเป็นภูมิคุ้มกันที่ดี ทำให้วัยรุ่นเติบโตตามพัฒนาการได้อย่างถูกต้องเหมาะสม

## 2. แนวคิดและงานวิจัยเกี่ยวกับการป้องกันภาวะอ้วนในวัยรุ่น

วัยรุ่นในปัจจุบันมีแนวโน้มที่อ้วนมากขึ้นกว่าในอดีตเนื่องจากลักษณะการดำเนินชีวิตและการเลี้ยงดูที่เปลี่ยนแปลงไปจากสมัยก่อน การได้รับอิทธิพลการกินมาจากตะวันตก เช่นการรับประทานอาหารที่มีไขมันสูง และมีรสหวานเพิ่มขึ้น ได้แก่ อาหารจานด่วน ขนมขบเคี้ยวต่างๆ น้ำอัดลมและน้ำผลไม้ ซึ่งมีวางขายอยู่ทั่วไป รวมทั้งมีสื่อโฆษณาที่เข้าถึงตัววัยรุ่นได้ง่าย ภาวะอ้วนในวัยรุ่นยังส่งผลเสียทั้งในเรื่องของการเจริญเติบโต และประสิทธิภาพในการเรียน ภาวะอ้วนนั้นถือว่าเป็นภาวะที่รุนแรงเนื่องจากเราไม่ได้มองแต่เพียงมิติของความสวยงามเท่านั้น หากแต่มองลึกลงไปถึงมิติที่เป็นปัจจัยทำให้เกิดโรคเรื้อรังอื่นๆ อันส่งผลกระทบต่อสุขภาพและต้องเสียค่าใช้จ่ายในการรักษาโรคต่างๆ มากมาย ดังนั้น ดังนั้น การป้องกันด้วยการสนใจดูแลสุขภาพตั้งแต่แรกจึงเป็นสิ่งสำคัญ ภาวะอ้วนนั้นเป็นภาวะที่เกิดจากพฤติกรรมของตัววัยรุ่นเอง ดังนั้น การดูแลในเรื่องอาหาร การออกกำลังกาย และเลือกรูปแบบในการดำเนินชีวิตที่เหมาะสม จะทำให้สามารถป้องกันภาวะอ้วนรวมถึงสุขภาพโดยรวมดีขึ้นด้วย การป้องกันภาวะอ้วนในวัยรุ่นจะไม่เน้นการลดน้ำหนักอย่างในผู้ใหญ่ เนื่องจากวัยรุ่นนั้นเป็นช่วงวัยที่ใช้สารอาหารเพื่อการพัฒนาทางด้านร่างกายและสติปัญญาจึงเน้นการป้องกันไม่ให้น้ำหนักเพิ่ม โดยเน้นที่การลดพลังงานที่ร่างกายได้รับจากอาหารลดเว้นหรือลดอาหารที่ให้พลังงานสูง เช่น อาหารที่มีส่วนประกอบของไขมันและน้ำตาล และเพิ่มการใช้พลังงานในชีวิตประจำวันเพื่อเผาผลาญพลังงานส่วนเกินออกไปจึงจะทำให้น้ำหนักคงที่อยู่ได้ดีทำให้สามารถป้องกันภาวะอ้วนได้

จะเห็นได้ว่าการป้องกันภาวะอ้วนในวัยรุ่นเป็นสิ่งสำคัญ เพราะเท่ากับเป็นการป้องกันพยาธิสภาพของโรคที่มีสาเหตุมาจากภาวะอ้วนได้ในระยะยาวตลอดชีวิต ดังนั้น แนวทางปฏิบัติเพื่อป้องกันภาวะอ้วนจึงอยู่ที่ การมีพฤติกรรมบริโภคอาหารที่ถูกต้องและการใช้พลังงานในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม ซึ่งสามารถปฏิบัติได้ตามแนวทางต่อไปนี้

### 2.1 พฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง

อาหารมีความสำคัญยิ่งต่อสุขภาพของคนเรา และมีความสัมพันธ์โดยตรงต่อภาวะโภชนาการซึ่งเป็นตัวบ่งชี้สุขภาพ คนที่กินอาหารมากเกินไปจะเกิดภาวะอ้วน เป็นสาเหตุของโรคเรื้อรังที่เกิดจากความเสื่อมต่างๆ ตามมา ปัญหาเรื่องภาวะอ้วนเป็นปัญหาที่เพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วและนับเป็นปัญหาที่ ทำทายนักวิชาการด้านโภชนาการอย่างมาก ภาวะอ้วนนั้นมีความเกี่ยวเนื่องมาจากพฤติกรรมการบริโภคอาหาร พฤติกรรมการบริโภคอาหารหรือพฤติกรรมการกินนั้นเป็นการเรียนรู้ทางสังคมที่สะสมมาตั้งแต่เด็ก ไม่ใช่การเรียนรู้ด้วยตนเองตามสัญชาตญาณธรรมชาติ

มนุษย์เราบริโภคอาหารหรือรู้ว่าอะไรเป็นอาหารจากขนบธรรมเนียมประเพณี ความเชื่อ ค่านิยมที่คนในสังคมวัฒนธรรมยึดถือปฏิบัติ (รุ่งวิทย์ มาสงงามเมือง และวิจิตร ฟูงัดดา 2530 : 122)

ไคลาซา (Kilasa 1981 : 9-11) กล่าวถึงพฤติกรรมการบริโภคอาหารว่าเป็นพฤติกรรมที่ขึ้นอยู่กับแบบแผนการดำเนินชีวิตของแต่ละบุคคล และแบบอย่างการดำเนินชีวิตนี้ได้รับอิทธิพลมาจากความเชื่อเกี่ยวกับอาหาร ได้แก่ คำกล่าวหรือข้อความจากเพื่อนหรือครอบครัว อาหารที่รับประทานนั้นผู้บริโภคอาจไม่ได้สนใจในประโยชน์แต่คนทั่วไปมักพอใจกินอาหารรสชาติถูกใจเป็นหลัก ดังนั้นพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่พบอยู่ในแต่ละสังคมทั่วไปจึงไม่จำเป็นต้องเป็นไปตามพฤติกรรมการบริโภคที่ถูกต้อง และสอดคล้องกับหลักวิชาโภชนาการเสมอไป

ในปัจจุบันพบว่าวัยรุ่นมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสม โดยมักนิยมรับประทานอาหารที่มีไขมันสูงและเกินความต้องการของร่างกาย รวมทั้งการดำเนินชีวิตอย่างเร่งรีบทำให้เคยชินกับการรับประทานอาหารสำเร็จรูปและฟาสต์ฟู้ดซึ่งมีไขมันและแป้งสูงทำให้เสี่ยงต่อภาวะอ้วนมากยิ่งขึ้น จะเห็นได้ว่าพฤติกรรมการบริโภคอาหารนั้นมีความเกี่ยวข้องกับภาวะอ้วน ดังนั้น หากวัยรุ่นมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารได้อย่างถูกต้องเหมาะสมจะส่งผลให้สามารถป้องกันภาวะอ้วนได้ ซึ่งพฤติกรรมการบริโภคที่ถูกต้อง (รังสรรค์ ตั้งตรงจิตร และเบญจลักษณ์ ผลรัตน์ 2550 : 22) ได้แก่

2.1.1 การเลือกรับประทานอาหารที่มีไขมันที่ดีเป็นส่วนประกอบในปริมาณที่เหมาะสมและไม่มากเกินไป ในชีวิตประจำวันอาหารที่บริโภคนั้นจะมีไขมัน 4 ชนิดปะปนกันในสัดส่วนที่ต่างกัน ขึ้นอยู่กับชนิดของน้ำมันที่ใช้ทำอาหาร และมีผลต่อสุขภาพต่างกัน ไขมันที่พบในอาหาร ได้แก่ ไขมันไม่อิ่มตัวตำแหน่งเดียว ไขมันไม่อิ่มตัวหลายตำแหน่ง ไขมันอิ่มตัว และไขมันทรานส์ ดังนั้นจึงควรบริโภคไขมันรวมไม่เกินร้อยละ 35 ของแคลอรีที่ได้รับในแต่ละวัน ไขมันที่ดีต่อสุขภาพคือ ไขมันไม่อิ่มตัวตำแหน่งเดียว ได้แก่ น้ำมันมะกอก ถั่วลิสง อะโวคาโด และถั่วเปลือกแข็ง รวมทั้งไขมันไม่อิ่มตัวหลายตำแหน่ง ได้แก่ น้ำมันข้าวโพด ดอกคำฝอย เมล็ดทานตะวัน ถั่วเหลือง น้ำมันปลา และเมล็ดฝ้าย ส่วนไขมันที่ไม่ดีซึ่งจะทำให้ร่างกายได้รับคอเลสเตอรอลมาก ได้แก่ ไขมันอิ่มตัวซึ่งมีมากในเนื้อสัตว์ใหญ่ สัตว์ปีก เนย นมไขมันเต็ม มะพร้าว และปาล์ม เป็นต้น และไขมันทรานส์ซึ่งเป็นไขมันที่เป็นอันตรายต่อร่างกายมากที่สุด ไขมันทรานส์นั้นเกิดจากกระบวนการเติมไฮโดรเจนลงในน้ำมันพืช ซึ่งในอุตสาหกรรมผลิตอาหารนิยมใช้ไขมันชนิดนี้กันมาก เนื่องจากจะทำให้อาหารมีอายุเก็บไว้ได้นาน และมีรสชาติดี ซึ่งไขมันชนิดนี้มีมากที่สุดในมาการีน เนยขาว คุกกี้ เค้ก แครกเกอร์ เฟรนช์ฟรายส์ โดนัท ดังนั้น เด็กวัยรุ่นควรลดการรับประทานอาหารที่มีส่วนประกอบของไขมันสูง โดยเฉพาะอาหารที่มีส่วนประกอบของไขมันอิ่มตัวและไขมันทรานส์ ลดการรับประทานอาหารทอด อาหารที่มีกะทิ เนื้อสัตว์ที่มีไขมันมาก เช่น ข้าวขาหมู

ข้าวมันไก่ หนังกุ้งทอด เนื้อสัตว์ควรเลือกชนิดไม่ติดมัน ไม่มีหนังปรุงโดยวิธีการนึ่ง อบ หรือย่าง ไม่ควรทอดในน้ำมันมาก ลดอาหารประเภทเบเกอรี่ ขนมปังกรอบ และมันฝรั่งทอดเพราะมีส่วนประกอบของไขมันและเนยสูง

2.1.2 รับประทานอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรตไม่เกินปริมาณที่ร่างกายต้องการคือวันละ 4-6 กรัมต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม คาร์โบไฮเดรตไม่ใช่แค่ข้าวและแป้งเท่านั้น แต่รวมถึงผลิตภัณฑ์จากข้าวทุกชนิด รวมทั้งผัก ผลไม้ น้ำผลไม้ นม น้ำตาล น้ำหวาน รวมทั้งขนมหวานอีกด้วย ร่างกายนั้นจำเป็นต้องใช้คาร์โบไฮเดรตเป็นพลังงานพื้นฐาน แต่ถ้ารับประทานมากเกินไปร่างกายจะทำการเปลี่ยนคาร์โบไฮเดรตส่วนเกินเป็นไขมันและจะสะสมมากในบริเวณหน้าท้องซึ่งเป็นอันตรายต่อสุขภาพมากที่สุด คาร์โบไฮเดรตที่ดีคือคาร์โบไฮเดรตที่ไม่ผ่านกระบวนการแปรรูปมากนัก มีกากใยอาหารสูง เช่น ข้าวซ้อมมือ ข้าวโพด ลูกเดือย ถั่วต่างๆ เผือก มัน ฟักทอง เมล็ดแปะก๊วย ข้าวที่ผ่านการขัดสีน้อย ส่วนคาร์โบไฮเดรตที่อันตราย ได้แก่ น้ำตาล น้ำหวาน น้ำอัดลม อาหารแปรรูปที่มีแป้ง น้ำตาลและไขมัน เป็นต้น

2.1.3 ควรหลีกเลี่ยงอาหารที่มีส่วนผสมของน้ำตาลมากและให้ประโยชน์น้อย ชนิดอาหารที่มีน้ำตาลที่บริโภคในชีวิตประจำวันกันมาก คือ น้ำหวาน น้ำอัดลม ท็อฟฟี่ ชอคโกแลต ขนมหวานต่างๆ โดยตามปกติแล้วเราจะรับน้ำตาลธรรมชาติในปริมาณที่เกินพอกว่าที่ร่างกายเราต้องการอยู่แล้วจากอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรตในชีวิตประจำวัน เช่น นม ข้าว ข้าวโพด เผือก มัน ผักและผลไม้ต่างๆ ดังนั้นจึงไม่ควรบริโภคน้ำตาลมากกว่าร้อยละ 10 ของพลังงานที่ได้รับในแต่ละวัน จึงไม่ควรบริโภคน้ำตาลน้ำตาล 10 ช้อนชาต่อวัน ถ้าร่างกายต้องการพลังงาน 2,000 กิโลแคลอรีต่อวัน เป็นต้น น้ำตาลจะให้พลังงานอย่างเดียวโดยไม่ให้สารอาหารตัวอื่นๆ เลย ถ้ากินมากก็จะทำให้อ้วนได้ น้ำตาลทรายเป็นอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรต ซึ่ง 1 กรัม ให้พลังงาน 4 กิโลแคลอรี ดังนั้นจึงไม่ควรดื่มน้ำหวาน น้ำอัดลมเป็นประจำจะทำให้ได้รับน้ำตาลมากเกินไป

2.1.4 ลดการรับประทานอาหารที่มีเกลือเป็นส่วนประกอบหรืออาหารที่มีโซเดียมสูง เพราะทำให้ร่างกายเก็บน้ำไว้มากทำให้ลดน้ำหนักได้ยาก

2.1.5 รับประทานผลไม้และผักใบเขียวเป็นประจำ เพราะมีวิตามินและเกลือแร่ รวมทั้งเส้นใยจำนวนมากซึ่งร่างกายต้องใช้เวลาในการย่อย ทำให้เป็นอาหารที่ทำให้อิ่มนาน ไม่หิวง่าย และให้พลังงานน้อย ผักที่กินควรเป็นผักสด ลวก หรือต้ม มากกว่าผักผักที่ใช้น้ำมันมาก หรือผักชุบแป้งทอด สำหรับคนที่ชอบกินผักในลักษณะผักสดต้องระวังปริมาณน้ำสดต้องไม่ใส่มากเกินไป ควรกินผลไม้ที่มีรสไม่หวานจัด เช่น ส้ม ชมพู่มะละกอ แดงโม ฝรั่ง แทนขนมหวานต่างๆ ผลไม้มีเส้นใยอาหาร วิตามิน และเกลือแร่ที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย ช่วยควบคุมการทำงานของระบบต่างๆ อยากรู้ก็ตาม ผลไม้ทุกชนิดให้สารคาร์โบไฮเดรตจำพวกน้ำตาลแก่ร่างกายเช่นเดียวกับอาหารกลุ่ม

ข้าว แป้ง จึงต้องระวังไม่กินมากเกินไป ควรกินผลไม้สดทั้งผลมากกว่าการกินน้ำผลไม้คั้น เพื่อที่จะได้ใยอาหารที่มีอยู่ในผลไม้ด้วย การคั้นน้ำผลไม้เพื่อดื่มต้องใช้จำนวนผลไม้มากกว่าการกินผลไม้เป็นผล ในผลไม้ที่มีน้ำตาลอยู่พอสมควรจึงอาจทำให้ได้รับพลังงานมากเกินไป ที่สำคัญควรหลีกเลี่ยงการกินผลไม้กระป๋อง เพราะในผลไม้กระป๋องมักมีการเติมน้ำตาลในกระบวนการผลิต จะทำให้ได้น้ำตาลและพลังงานมากเกินไปร่างกายต้องการ

2.1.6 ควรดื่มนมรสจืดพร่องมันเนยหรือนมขาดมันเนย ในคนที่ดื่มนมได้ ควรดื่มนมรสจืดพร่องมันเนยวันละ 1-2 ถ้วย เพราะมีปริมาณไขมันและพลังงานน้อยกว่า และไม่ควรมดื่มนมปรุงแต่งรส เพราะจะทำให้ได้น้ำตาลและพลังงานเพิ่มขึ้น

2.1.7 ควรดื่มน้ำให้เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย คือดื่มน้ำอย่างน้อย 8 แก้วต่อวัน เนื่องจากน้ำเป็นสารอาหารที่สำคัญอย่างหนึ่ง หากดื่มน้ำน้อยไประบบเผาผลาญจะลดลงเหมือนขาดอาหาร โดยตับจะเก็บน้ำไว้แทนที่จะใช้ในหน้าที่อื่นๆ เช่น เผาผลาญไขมัน

2.1.8 ไม่รับประทานอาหารจุบจิบ เพราะการรับประทานอาหารว่าง รับประทานอาหารเช้าเพื่อค่อยๆ จะทำให้เกิดภาวะอ้วนได้ จากการศึกษาของศิริพร หาขุน (2536 : 109-110, อ้างถึงในอุบลรัตน์ บุญทา 2546 : 40) ได้จัดหมวดหมู่ของอาหารว่างไว้หลายประเภท ได้แก่ ประเภทเครื่องดื่มนมและผลิตภัณฑ์จากนม ขนมปังและผลิตภัณฑ์แป้งสาลี ลูกอม ขนมหวาน ผลไม้ประเภทต่างๆ ถั่วและผลิตภัณฑ์จากถั่ว เป็นต้น จะเห็นว่าอาหารว่างและเครื่องดื่มส่วนใหญ่นั้นมักจะเป็นแป้งและน้ำตาลเป็นส่วนประกอบที่สำคัญ ซึ่งให้พลังงานสูงและไม่ช่วยให้รู้สึกอิ่ม ดังนั้นหากเด็กวัยรุ่นมีการรับประทานของว่างบ่อยครั้งจะส่งผลให้เกิดภาวะอ้วนได้ หากรับประทานอาหารเช้าระหว่างมือ ควรรับประทานอาหารเช้าที่มีประโยชน์ และพลังงานไม่สูงมากนัก เช่น ผลไม้ ส้มตำ ยำต่างๆ ควรหลีกเลี่ยงขนมขบเคี้ยวที่ผ่านการทอด หรือขนมที่มีน้ำตาลเป็นส่วนประกอบ

2.1.9 รับประทานอาหารเช้าวันละ 3 มื้อ เพราะการงดมื้ออาหารจะทำให้หิวก่อนเวลาอาหารมื้อถัดไปและรับประทานมากเกินไปไม่ควรงดการรับประทานอาหารเช้า เพราะการงดอาหารเช้าทำให้ร่างกายลดระบบเผาผลาญลง สมองจะหลั่งสารเคมีที่มีชื่อว่านิวโรเพปไทด์วาย (neuropeptide Y) ซึ่งจะส่งสัญญาณให้กินโดยไม่รู้ตัว รวมทั้งจะมีภาวะที่เรียกว่า อาการกินกลางคืน(Night Eating Syndrome) คือเมื่อเริ่มกินมื้อกลางวันแล้วจะหยุดไม่ได้จนกระทั่งเข้านอน คนที่งดอาหารเช้ามักกินจุบจิบและเลือกอาหารที่กินสะดวก ซึ่งอาจมีไขมัน น้ำตาล และแคลอรีสูง ซึ่งทำให้เสี่ยงต่อภาวะอ้วนได้

2.1.10 เมื่อรู้สึกอิ่มควรหยุดรับประทานอาหารเช้าที่ไม่ควรเสียดายอาหารที่เหลือและรับประทานจนหมด

2.1.11 รับประทานอาหารนอกบ้านให้น้อยลง เพราะการรับประทานอาหารมื้อใหญ่ที่บ้านอาจทำให้รับประทานอาหารมากกว่าที่ร่างกายต้องการ โดยเฉพาะอย่างยิ่งอาหารที่มีลักษณะเป็นบิวเฟตต์ หรืออาหารในงานเลี้ยง นอกจากปริมาณที่มากกว่าปกติแล้ว อาหารนอกบ้านนั้นจะมีส่วนประกอบของไขมันและเกลือในปริมาณที่มากเกินไปอีกด้วย

2.1.12 ไม่เก็บหรือคุนอาหารที่มีไขมันและน้ำตาลสูงไว้ในบ้าน เพราะอาจจะกระตุ้นความอยากอาหารได้

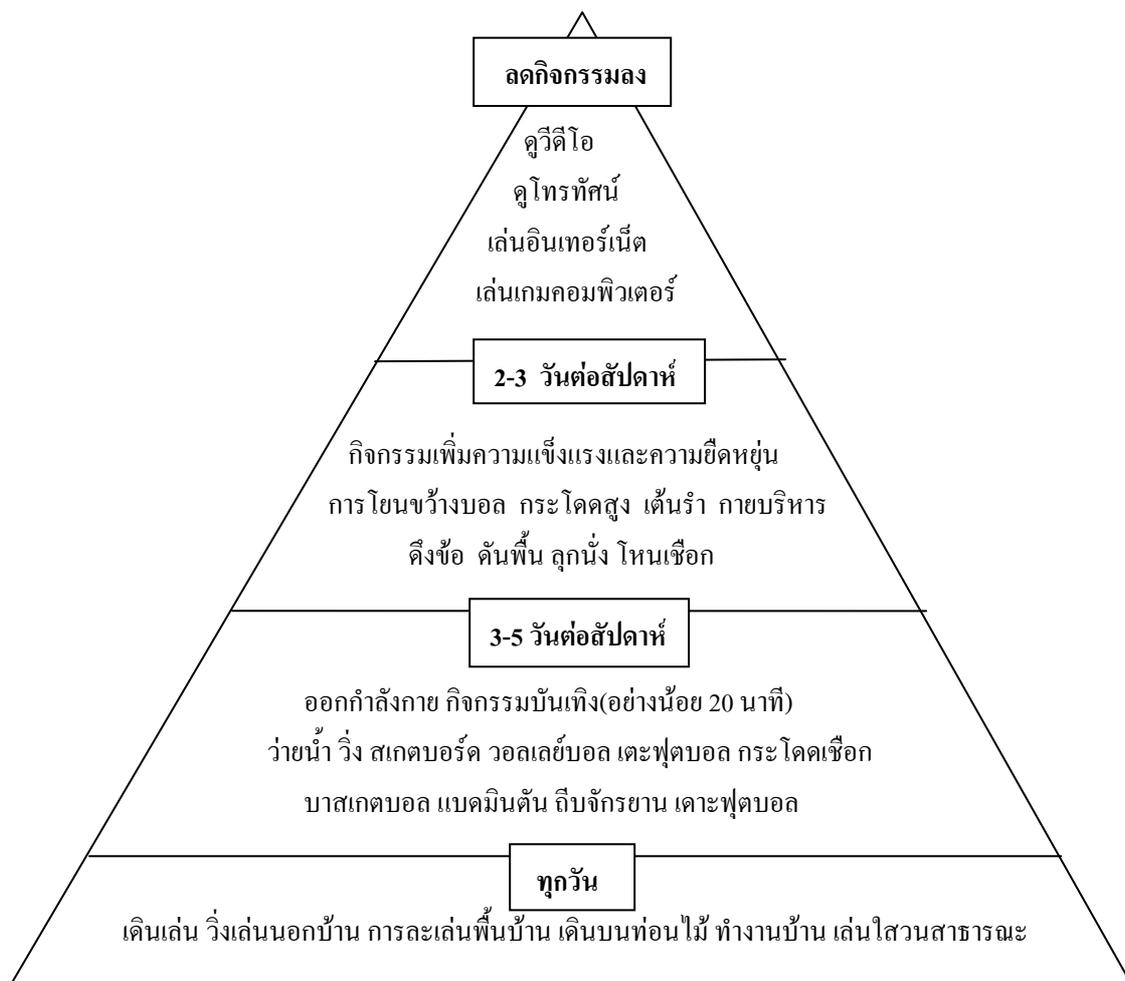
2.1.13 ให้รางวัลตนเองด้วยวิธีอื่น เช่น การซื้อเสื้อผ้าใหม่หรือคู่มือแทนการกินอาหารมื้อใหญ่

2.1.14 เมื่อเครียดหรือหงุดหงิดอย่าใช้การรับประทานอาหารเพื่อแก้เครียด เลี่ยงใช้วิธีอื่นทดแทน เช่น การฟังเพลง เล่นกีฬา

## 2.2 การใช้พลังงานในชีวิตประจำวันอย่างเหมาะสม

วัยรุ่นในปัจจุบันนั้นมีการทำกิจกรรมที่ใช้พลังงานน้อยลง เนื่องจากรูปแบบการดำเนินชีวิตที่เปลี่ยนไป วัยรุ่นส่วนใหญ่มักใช้เวลาไปกับการดูโทรทัศน์หรือเล่นเกมคอมพิวเตอร์ซึ่งมีการใช้พลังงานน้อยมาก มีการเล่นกับเพื่อนกลางแจ้งและช่วยผู้ปกครองทำงานบ้านลดน้อยลง ล้วนส่งผลต่อน้ำหนักที่เพิ่มขึ้นของวัยรุ่น การใช้พลังงานในชีวิตประจำวันนั้นประกอบไปด้วย การเคลื่อนไหวร่างกาย ซึ่งมาจากภาษาอังกฤษว่า Physical activity หมายถึง กิจกรรมการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อของร่างกาย เช่น แขน ขา รวมทั้งการเคลื่อนไหวร่างกายในกิจกรรมประจำวัน เช่น การเรียน การเดินทาง การทำงานบ้าน การเล่น งานอดิเรก และการใช้เวลาว่างโดยการออกกำลังกาย การเล่นเกมและสันทนาการ (จันทิชาติตา พฤษยานนท์ 2545)

จากข้อมูลของกรมอนามัยกล่าวว่า iva การออกแรง ออกกำลังกายเป็นการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆของร่างกาย ที่เกิดจากการทำงานเพื่อยึดตัว หดตัวของกล้ามเนื้อและทำงานให้มีการใช้พลังงานเพิ่มขึ้นจากภาวะปกติ หมายถึงรวมถึงการออกกำลังกายเป็นส่วนหนึ่งของกิจกรรมทางกาย กรมอนามัยได้แบ่งการออกแรง ออกกำลังกายเป็นพีระมิดการออกกำลังกายเพื่อแยกการปฏิบัติ ดังแสดงในภาพที่ 1



ภาพที่ 1 การออกแรง / การออกกำลังกายในเด็ก 4 ระดับ

ที่มา : กรมอนามัย, คู่มือการควบคุมและป้องกันภาวะโภชนาการเกินในเด็กวัยเรียน. (2544 :50)

ระดับที่ 1 ฐานล่างสุดของพีระมิด แสดงถึง กิจกรรมในวิถีชีวิตของเด็กวัยรุ่นที่ต้องเคลื่อนไหว ออกแรงหรือออกกำลังกาย (Lifestyle Physical Activity) ทุกวัน เพื่อช่วยส่งเสริมการมีสุขภาพดีที่มีสมรรถภาพ เช่น เดินขึ้นบันได เดินในโรงเรียน เดินหลังอาหารเที่ยงหรือเย็น ช่วยพ่อแม่ทำงานบ้าน หรือสิ่งที่ใช้แรง เช่น กวาดบ้าน ถูบ้าน ล้างรถ ตัดหญ้า ทำงานอดิเรกที่ต้องใช้แรง เช่น พรวนดิน รดน้ำต้นไม้ พาสุนัขไปเดินเล่น กิจกรรมเหล่านี้ถ้าทำด้วยแรงปานกลางขึ้นไป สะสมให้ได้อย่างน้อยวันละ 3 นาที หรือเท่ากับการเดินเร็ว 2-3 กิโลเมตรในชั่วโมง จะได้ประโยชน์ต่อสุขภาพที่สำคัญ กิจกรรมในวิถีชีวิตหลายอย่างหากทำต่อเนื่องและนานพอ จะเป็นกิจกรรมการออกกำลังกายแบบแอโรบิค ระดับที่ 2 ได้

ระดับที่ 2 เป็นกิจกรรมการออกกำลังกายซึ่งค่อนข้างหนักกว่ากิจกรรมการเคลื่อนไหวออกแรงหรือออกกำลังกายประจำวันในวิถีชีวิต ได้แก่ การออกกำลังกายซึ่งเป็นแบบแอโรบิค หรือ

เล่นกีฬา และนันทนาการบางอย่างต้องใช้อุปกรณ์และใช้เวลาพอควร กิจกรรมเหล่านี้ควรปฏิบัติ ครั้งละ 20-60 นาทีอย่างสม่ำเสมอ สัปดาห์ละ 3-5 วัน โดยมีความแข็งแรงปานกลาง ทั้งนี้ ความแข็งแรงหรือความเหนื่อยระดับปานกลางนั้นสังเกตได้จากการหายใจที่แรงขึ้น แต่ยังไม่เหนื่อยเกินไปจนต้องหยุดพักได้ กิจกรรมเหล่านี้จะทำให้หัวใจเต้นเร็วขึ้น จะช่วยส่งเสริมสมรรถภาพ ความแข็งแรงของหัวใจ และช่วยควบคุมไขมันในร่างกาย

ระดับที่ 3 เป็นกิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างความแข็งแรง อดทนและอ่อนตัวของกล้ามเนื้อ เช่น การยกน้ำหนัก การบริหารร่างกาย โดยใช้น้ำหนักตนเอง การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ โดยทำกิจกรรมเหล่านี้สัปดาห์ละ 2-3 วัน กิจกรรมในวิถีชีวิตไม่ค่อยส่งเสริมความอ่อนตัว ดังนั้น การยืดเหยียดกล้ามเนื้อค่อนข้างจำเป็น ทำโดยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อมัดใหญ่ จนถึงจุดที่เริ่มรู้สึกตึงแต่ไม่เจ็บ อาจทำได้สัปดาห์ละ 3-7 วัน สำหรับการฝึกกล้ามเนื้อหรือความแข็งแรงโดยการยกน้ำหนักนั้น เป็นการฝึกกล้ามเนื้อมัดใหญ่ ประมาณสัปดาห์ละ 2-3 วัน โดยสลับด้วยการพัก 1 วัน จะช่วยทำให้กล้ามเนื้อตึงตัวและแข็งแรง กิจกรรมต่างๆ เหล่านี้ไม่จำเป็นต้องใช้เครื่องมือพิเศษ แต่จำเป็นต้องเรียนรู้เทคนิคที่ถูกต้อง

ระดับที่ 4 ซึ่งเป็นยอดสุดของสามเหลี่ยมนั้นแสดงให้เห็นว่าการทำกิจกรรมประเภทที่ไม่ค่อยมีการเคลื่อนไหวออกแรง ออกกำลังกาย หรือมีวิถีชีวิตแบบสบายไม่ต้องออกแรงนั้นต้องลดลง เช่น การนั่งดูโทรทัศน์ การเล่นเกมคอมพิวเตอร์ ยกเว้นการพักผ่อนนอนหลับซึ่งมีความจำเป็น

หลักการที่สำคัญของการป้องกันภาวะอ้วนคือให้มีการเผาผลาญแรง ออกกำลังกาย ทำกิจกรรมต่างๆ ตามพีระมิดการออกกำลังกาย จะทำให้มีการใช้พลังงานจึงช่วยในการลดการเกิดภาวะอ้วนได้ (กรมอนามัย 2544 : 52)

การใช้พลังงานในชีวิตประจำวันของวัยรุ่นประกอบไปด้วย การเคลื่อนไหวร่างกายในการทำงานบ้าน การเรียน การเล่น และการพักผ่อน ตามแนวคิดเกี่ยวกับการออกกำลังกายสำหรับเด็กและเยาวชนของกรมอนามัย (2544 : 76) ได้แบ่งระดับการออกแรง ออกกำลังกายในเด็กเป็น 4 ระดับ การปฏิบัติกิจกรรมแต่ละชนิดจะใช้พลังงานแตกต่างกันไป ดังตัวอย่างกิจกรรมการเคลื่อนไหวออกแรง ออกกำลังกาย ที่มีการเผาผลาญพลังงานในปริมาณที่แตกต่างกัน (แคลอรีต่อน้ำหนักต่อนาที) ขึ้นอยู่กับระดับความแข็งแรงน้อยของกิจกรรมเหล่านั้น ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 แสดงจำนวนพลังงาน (แคลอรีต่อน้ำหนักต่อนาที) ในการทำกิจกรรมต่างๆ

กิจกรรม	พลังงานที่ใช้ (แคลอรีต่อน้ำหนักต่อนาที)
เดินเร็ว(4ไมล์/ชม.)	0.08
วิ่งเหยาะ(5ไมล์/ชม.)	0.14
ถีบจักรยาน(5.5ไมล์/ชม.)	0.06
กายบริหาร(อบอุ่นร่างกาย)	0.07
เดินแอโรบิก(ฝึกปานกลาง)	0.1
ว่ายน้ำ	0.13
โยคะ	0.06
เทเบิลเทนนิส	0.07
วอลเลย์บอล	0.05
แบดมินตัน	0.1
สเก็ตบอร์ด	0.02
กระโดดเชือก(70 ครั้ง/นาที)	0.16
ยูโด	0.2
ยิมนาสติก(พื้นฐาน)	0.07
ฟุตบอล	0.13
ช่วยเหลือขน้อง	1.60
ชูดิน	0.13
ถูบ้าน	0.06

ที่มา : กรมอนามัย, คู่มือการควบคุมและป้องกันภาวะโภชนาการเกินในเด็กวัยเรียน. (2544 :52-53)

จะเห็นได้ว่าการออกกำลังกายมีประโยชน์ต่อสุขภาพของร่างกาย ดังนั้นในปี พ.ศ. 2545 รัฐบาลจึงมีนโยบายส่งเสริมให้ประชาชนอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป ออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3-5 วันๆ ละ 30 นาที เพิ่มขึ้นร้อยละ 60 ในปี พ.ศ. 2549 ถ้ามีพฤติกรรมการออกกำลังกายตั้งแต่เด็ก จะทำให้พฤติกรรมนี้ติดเป็นนิสัยจนถึงวัยผู้ใหญ่ เมื่อมีการออกกำลังกายสม่ำเสมอจะมีประโยชน์ต่อร่างกายมาก ทำให้สุขภาพแข็งแรงและป้องกันโรคได้ การออกกำลังกายจึงเป็นสิ่งสำคัญและมีความ

จำเป็นอย่างยิ่งสำหรับการป้องกันการเกิดภาวะอ้วนเป็นอย่างดี เพราะการออกกำลังกายเป็นการใช้พลังงานที่เกิดจากการบริโภคอาหารส่วนหนึ่ง และการออกกำลังกายยังมีส่วนช่วยให้มีการเผาผลาญอาหารหรือกระบวนการเมตาบอลิซึมในร่างกายเป็นไปได้ดี จะเห็นได้ว่าร่างกายมนุษย์สามารถทำงานได้หลายลักษณะ และสามารถใช้พลังงานได้แตกต่างกันในแต่ละบุคคลขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายประการที่เข้ามาเกี่ยวข้อง เช่น อายุ เพศ อุณหภูมิ ความเครียด อาหารที่รับประทานเข้าไป การออกกำลังกาย เป็นต้น หากเมื่อใดร่างกายเกิดภาวะไม่สมดุลของพลังงานขึ้นก็ย่อมส่งผลกระทบต่อการขึ้นลงของน้ำหนักตัวได้ โดยเฉพาะพลังงานของร่างกายที่ได้รับเข้ามามีมากกว่าการใช้พลังงานก็จะทำให้บุคคลนั้นมีน้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น ถ้าหากปล่อยให้อยู่ในภาวะเช่นนี้ต่อไปก็จะทำให้เด็กวัยรุ่นเกิดภาวะอ้วนในที่สุด การใช้พลังงานในชีวิตประจำวันที่เหมาะสมถือว่าเป็นสิ่งสำคัญในการป้องกันการเกิดภาวะอ้วนในเด็กวัยรุ่นในที่สุด ดังนั้น ซึ่งแนวทางการใช้พลังงานในชีวิตประจำวันอย่างเหมาะสมได้แก่

2.2.1 การช่วยผู้ปกครองทำงานบ้านมากขึ้น เช่น การถูบ้าน ล้างจาน รดน้ำต้นไม้ ช่วยเลี้ยงน้อง เป็นต้น

2.2.2 ออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน ครั้งละ 20 นาที เช่น วิ่ง กระโดดเชือก ถีบจักรยาน

2.2.3 เลือกทำงานอดิเรกที่มีการใช้พลังงานเพิ่มขึ้น เช่น การเดินร่ำ เล่นสเกตบอร์ด พาสุนัขไปเดินเล่น

2.2.4 รู้จักแบ่งเวลาโดยมีการออกกำลังกาย การพักผ่อน การเล่นกับเพื่อน และการช่วยทำงานบ้าน

2.2.5 ทำกิจกรรมกลางแจ้งกับเพื่อนมากขึ้น เช่น การเล่นฟุตบอล การละเล่นพื้นบ้าน

2.2.6 เคลื่อนไหวร่างกายเป็นประจำ เช่น การเดินขึ้นลงบันไดแทนการใช้ลิฟต์ การเดินไปซื้อของแทนการใช้รถ เดินหลังรับประทานอาหารเช้า

2.2.7 ชักชวนคนในครอบครัวไปออกกำลังกายร่วมกันเพื่อความสนุกสนานในการทำกิจกรรมมากยิ่งขึ้น

2.2.8 มีความกระตือรือร้นสดชื่นตลอดทั้งวัน ช่วงพักเที่ยงควรเล่นสนุกสนานกับเพื่อนๆ หรือเดินเล่นรอบสนามเป็นการออกกำลังกาย

2.2.9 ลดกิจกรรมที่ไม่เคลื่อนไหวร่างกายโดยเฉพาะการดูโทรทัศน์และการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ซึ่งมักสัมพันธ์กับการรับประทานอาหารจุบจิบ วัยรุ่นไม่ควรดูโทรทัศน์และเล่นเกมคอมพิวเตอร์เกิน 2 ชั่วโมงต่อวัน

จุดมุ่งหมายในการป้องกันภาวะอ้วนในวัยรุ่นนั้น ไม่ใช่การลดน้ำหนักแต่เป็นการทำให้วัยรุ่นมีการเจริญเติบโตอย่างเหมาะสมตามวัย มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม อุปนิสัยการรับประทาน อาหารกิจกรรมการดำเนินชีวิตประจำวันที่เหมาะสม รวมทั้งเฝ้าระวังภาวะแทรกซ้อนต่างๆ โดยการดูแลให้มีอัตราการเพิ่มน้ำหนักและความสูงที่สมดุลกัน เพื่อที่จะเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีสุขภาพแข็งแรง และมีสุขภาพจิตที่ดีต่อไป

### 2.3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการป้องกันภาวะอ้วน

พิมลวรรณ ทวีศักดิ์ (2549 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาเรื่องการป้องกันภาวะอ้วนของเด็กวัยเรียนระดับประถมศึกษาในโรงเรียนเขตเทศบาลเมืองจังหวัดประจวบคีรีขันธ์จำนวน 291 คน พบว่าการป้องกันภาวะอ้วนของเด็กวัยเรียนเมื่อจำแนกตามระดับการศึกษาของผู้ปกครองมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนเพศ ภาวะโภชนาการ ผลการเรียนรู้และเขตที่อยู่อาศัย ไม่มีความแตกต่างกัน

สุนิสา ทรงอยู่ (2549 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาเรื่องปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมของมารดาในการป้องกันการเกิดโรคอ้วนในเด็กก่อนวัยเรียนในโรงเรียนสังกัดเทศบาลนครนครปฐมพบว่า พฤติกรรมของมารดาเมื่อจำแนกตามระดับการศึกษาพบว่ามี ความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่เมื่อจำแนกตามสภาพการทำงาน ภาวะโภชนาการของมารดา ภาวะการเงินของครอบครัว ลักษณะครอบครัว จำนวนบุตร และภาวะโภชนาการของบุตรพบว่าไม่แตกต่างกัน

วัชรวิ ธีรบุญฤกษ์ (2548 : 90) ได้ศึกษาปัจจัยด้านครอบครัวและสิ่งแวดล้อมที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการป้องกันภาวะอ้วนของวัยรุ่นหญิงในจังหวัดชลบุรี พบว่ารายได้ของครอบครัว การศึกษาของบิดา มารดา การเป็นแบบอย่างของครอบครัว และการสนับสนุนจากครอบครัว สามารถร่วมทำนายพฤติกรรมการป้องกันภาวะอ้วนของนักเรียนวัยรุ่นหญิงในจังหวัดชลบุรีได้ร้อยละ 23.6 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ลัดดา เหมาะสุวรรณและคณะ(2535 : 125) ศึกษาเรื่องปัจจัยกำหนดภาวะอ้วนต่อเนื้องจากเด็กถึงวัยรุ่น โดยได้ติดตามเด็กนักเรียนขนาดใหญ่จำนวน 2,252 คนเป็นเวลา 5 ปี โดยการใช้ค่า BMI โดยศึกษาตัวแปรค่า BMI ของผู้ปกครอง รายได้ของผู้ปกครอง และประวัติการเป็นโรคอ้วน

ของครอบครัว จากการวิจัยพบว่าในเด็กวัยรุ่นชายมีภาวะอ้วนเพิ่มขึ้นจาก 12.4% เป็น 21.1% และในจำนวนนั้นมีผู้ที่เป็โรอ้วนถึง 4.5% แต่ในเพศหญิงมีภาวะอ้วนลดลงคือจาก 15.2% ในปีแรกเหลือผู้ที่อยู่ในภาวะอ้วนจำนวน 12.6% นอกจากนี้จากการศึกษาพบว่าค่า BMI ของผู้ปกครอง รายได้ของผู้ปกครอง และประวัติการเป็นโรอ้วนของครอบครัวมีความเกี่ยวข้องกับภาวะอ้วนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

แคมป์เบล (Campbell 2007 : บทคัดย่อ) ศึกษาเรื่องการป้องกันภาวะอ้วนในเด็กนักเรียนชั้นประถม ประเทศออสเตรเลีย พบว่า ระดับการศึกษา ความรู้ การสนับสนุนจากครอบครัว และการใช้สื่อข่าวสารทางด้านการออกกำลังกายและการบริโภคที่เหมาะสมมีอิทธิพลต่อการป้องกันภาวะอ้วนในเด็ก

วอร์เรน (Warren 2006 : บทคัดย่อ) ศึกษาเรื่องการใช้โปรแกรมการป้องกันภาวะอ้วนในนักเรียนชั้นประถมศึกษา ประเทศอังกฤษ พบว่าเด็กนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการ และต่างกัน มีการป้องกันภาวะอ้วนที่ไม่แตกต่างกัน แต่ความรู้มีอิทธิพลต่อการป้องกันภาวะอ้วนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

โดคัล (Doakl 2005 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาการป้องกันภาวะอ้วนในเด็กและวัยรุ่นตั้งแต่ชั้นประถมจนถึงมัธยมศึกษาในประเทศเนเธอร์แลนด์ พบว่า โปรแกรมการให้ความรู้ในเรื่องภาวะโภชนาการและการออกกำลังกายตามหลักสูตรในโรงเรียน และการรับรู้สื่อมีอิทธิพลต่อการป้องกันภาวะอ้วนของเด็กและวัยรุ่น คือเด็กและวัยรุ่นที่มีความรู้ในเรื่องภาวะโภชนาการและมีการออกกำลังกายตามหลักสูตรในโรงเรียนจะมีการป้องกันภาวะอ้วนที่ดีกว่าอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

โกแรน (Goran 2005 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาการใช้พลังงานในชีวิตประจำวันสำหรับการป้องกันภาวะอ้วนในวัยรุ่น พบว่าวัยรุ่นที่มีภาวะโภชนาการเกินมีการใช้พลังงานในชีวิตประจำวันต่ำกว่าวัยรุ่นที่มีภาวะโภชนาการสมส่วน รวมทั้งพบว่าวัยรุ่นที่มีระดับการศึกษาต่างกันมีการป้องกันภาวะอ้วนที่แตกต่างกัน โดยวัยรุ่นที่มีเรียนในระดับชั้นสูงกว่ามีการป้องกันภาวะอ้วนที่ดีกว่า และสังคมในกลุ่มเพื่อน ความสัมพันธ์ในครอบครัว และแรงสนับสนุนทางสังคมมีอิทธิพลต่อการป้องกันภาวะอ้วน

ฟ็อดมาร์ค (Flodmark 1998 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาการป้องกันภาวะอ้วนในเด็กและวัยรุ่น ในระดับประถมศึกษาและมัธยมศึกษา พบว่าความรู้ในโรงเรียน การสนับสนุนในการดูแลเรื่องอาหาร และการออกกำลังกายมีอิทธิพลต่อการป้องกันภาวะอ้วนในเด็กและวัยรุ่น โดยพบว่าเด็กและวัยรุ่นที่ได้รับการรู้จากหลักสูตรในโรงเรียน ได้รับการสนับสนุนในการดูแลเรื่องอาหารที่เหมาะสม และมีการออกกำลังกาย มีการป้องกันภาวะอ้วนที่ดีกว่าอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

โคลฟิลด์ ( Caulfield 1991:103) ได้ศึกษาเรื่อง ภาวะน้ำหนักเกินในเด็ก การป้องกันและการปฏิบัติด้วยวิธีสมัยใหม่ด้วยการวิเคราะห์สาเหตุ โดยได้กล่าวถึงปัญหาสาธารณสุขที่พบทั้งในเด็กและผู้ใหญ่ซึ่งได้แก่โรคอ้วน โดยเฉพาะความอ้วนในวัยเด็กมักมีผลในระยะยาว ประกอบกับความเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่างๆ ซึ่งรวมถึงสภาพจิตใจที่ต้องถูกกดดันจากผู้อื่น นอกจากนี้ยังพบว่าเด็กที่อ้วนเมื่อเติบโตเป็นวัยรุ่นและผู้ใหญ่จะมีแนวโน้มอ้วนเช่นกัน ส่วนโปรแกรมการควบคุมน้ำหนักในเด็กอ้วนที่ได้ผลดีที่สุด ได้แก่ การควบคุมรูปแบบการบริโภคอาหาร และรูปแบบการออกกำลังกาย ในการป้องกันและส่งเสริมพฤติกรรมบริโภคที่เหมาะสม

จากงานวิจัยข้างต้นแสดงให้เห็นว่าพบภาวะอ้วนและโรคอ้วนเป็นปัญหาที่สำคัญที่เกิดขึ้นในประชากรของประเทศ จึงมีความสำคัญ ดังนั้นในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยจึงได้ทำการศึกษาพฤติกรรมป้องกันภาวะอ้วนในนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ทั้งในด้านพฤติกรรมกรรมการบริโภคและการใช้พลังงานในชีวิตประจำวัน

### 3. ความรู้เรื่องภาวะอ้วนในวัยรุ่น

โรคอ้วนคือการที่สภาพของร่างกายที่มีการเปลี่ยนแปลงไปโดยการสะสมของไขมันจนมีปริมาณมากเกินไป ในสมัยก่อนนั้นผู้ที่อ้วนได้รับการยอมรับว่าเป็นผู้ที่มีฐานะร่ำรวย ส่วนผู้ที่ผอมนั้นจะไม่ใช่เป็นที่ดึงดูดต่อเพศตรงข้ามเพราะถูกมองว่ายากจนและจีโรค ในทางกลับกันต่อมาภายหลังจากคำนิยามตามอย่างดาราและนางแบบที่มีหุ่นผอมบาง ทำให้กลายเป็นมาตรฐานของผู้หญิงทั่วโลก และผู้ที่มึน้ำหนักปกติมักคิดว่าตนเองอ้วนเกินไป อย่างไรก็ตามพบว่าประชากรบางส่วนยังประสบปัญหาภาวะอ้วนอยู่ ส่วนหนึ่งมาจากการบริโภคน้ำหวานและอาหารฟาสฟู๊ดเพิ่มขึ้น รวมทั้งการใช้พลังงานที่ลดลง มีพฤติกรรมที่นั่งรับประทานอาหารพร้อมกับดูโทรทัศน์ไปด้วยส่งผลให้มีผู้ที่อยู่ในภาวะอ้วนและโรคอ้วนสูงขึ้นจนน่าตกใจ

ขณะนี้โรคอ้วนเป็นโรคที่กำลังระบาดทั่วโลก จากรายงานขององค์การอนามัยโลกในปี 2547 ประมาณการว่าประชากรอย่างน้อย 300 ล้านคนทั่วโลกกำลังเผชิญปัญหาโรคอ้วน และในจำนวนนี้เป็นเด็กอายุต่ำกว่า 5 ปี 17.6 ล้านคน ในประเทศไทยพบเด็กวัย 2-12 ปี มีภาวะอ้วน 1.27 ล้านคน วัยรุ่น อายุ 13-18 ปี อ้วนร้อยละ 8.6 และเป็นวัยที่เป็นโรคอ้วนมากที่สุด เด็กในเมืองอ้วนกว่าเด็กในชนบท 1.5 เท่า (สถาบันวิจัยสาธารณสุข 2549 : 5) โรคอ้วนในเด็กและเยาวชนเป็นสัญญาณเตือนภัยที่ต้องเฝ้าระวังเป็นอย่างยิ่ง เพราะจากรายงานทางการแพทย์พบว่าเด็กที่อ้วนมีแนวโน้มเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่อ้วน นอกจากนี้ภาวะอ้วนในเด็กทำให้เกิดผลกระทบ ตลอดจนโรคแทรกซ้อนที่มากมายร้ายแรงกว่าอ้วนเมื่อเป็นผู้ใหญ่แล้ว เช่น โรคเบาหวาน โรคหัวใจ โรคหลอดเลือด

เลือดสมอง ความผิดปกติทางการหายใจ จากการศึกษา พบว่าร้อยละ 25 ของเด็กอ้วนทำให้เกิดความผิดปกติของกลุ่มอาการที่นำไปสู่เบาหวานได้ ประเทศไทยในช่วง 20 ปี พบเด็กอายุต่ำกว่า 15 ปี ป่วยเป็นเบาหวานประเภทที่ 2 เพิ่มขึ้นมากกว่า 10 เท่า จากเหตุนี้ทำให้ประเทศต้องสูญเสียงบประมาณทางสุขภาพและสังคมเพิ่มมากขึ้น(สำนักโรคไม่ติดต่อ 2549 : 43)

### 3.1 ความหมายของภาวะอ้วน

พรชิตา ชัยอำนวย ( 2551 : 21-24 ) ได้ให้ความหมายว่า ภาวะอ้วน หมายถึง การที่ร่างกายมีน้ำหนักเกินกว่ามาตรฐานเมื่อเทียบกับส่วนสูงคือดัชนีมวลกาย(BMI) เท่ากับหรือมากกว่า 25 กก. /ม<sup>2</sup> ในผู้ใหญ่ และในเด็กอายุ 5-19 ปี ใช้กราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงถึงความเจริญเติบโต แบ่งตามเพศซึ่งมีเกณฑ์มากกว่า +2 S.D. ขึ้นไป อย่างไรก็ตามน้ำหนักตัวเกินนั้นไม่จำเป็นต้องขึ้นกับปริมาณไขมัน (Body fat) ในร่างกายเสมอไป เช่น ในนักกีฬาอาชีพซึ่งมีน้ำหนักมากแต่มีปริมาณไขมันในร่างกายน้อย ดังนั้น การวัดภาวะอ้วนนั้นจึงต้องพิจารณาเกณฑ์อื่นๆ ประกอบด้วย

สุชาติ โสภประยูร (อ้างอิงในสุนิสา ทรงอยู่, 2549 : 40) ได้ให้ความหมายภาวะอ้วนว่าเป็นสภาพของร่างกายที่มีการเปลี่ยนแปลงไปโดยการสะสมของไขมันจนมีปริมาณมากเกินพอดี ถ้ามีน้ำหนักมากกว่าปกติตั้งแต่ 10 เปอร์เซ็นต์ขึ้นไป จัดว่ามีน้ำหนักเกินปกติ และถ้ามากกว่า 20 เปอร์เซ็นต์ขึ้นไปจึงจัดว่าอยู่ในภาวะอ้วน

จันทิศา พุกยานนท์ ( 2536 : 99 ) ได้ให้ความหมายว่าภาวะอ้วนนั้นคือการที่ร่างกายมีไขมันส่วนเกินสะสมอยู่ตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย ซึ่งไขมันส่วนเกินนี้จะส่งผลให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพอนามัยของผู้นั้น

ดังนั้น จากความหมายของภาวะอ้วนข้างต้นสามารถสรุปได้ว่าภาวะอ้วน หมายถึง การที่ร่างกายมีน้ำหนักเกินกว่ามาตรฐานเมื่อเทียบกับส่วนสูงคือดัชนีมวลกาย(BMI) เท่ากับหรือมากกว่า 25 กก./ม<sup>2</sup> ในผู้ใหญ่ และในเด็กอายุ 5-19 ปี ใช้กราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงถึงความเจริญเติบโต แบ่งตามเพศซึ่งมีเกณฑ์มากกว่า +2 S.D. ขึ้นไป

### 3.2 ภาวะอ้วนในวัยรุ่น

สำหรับอุบัติการณ์ของโรคอ้วนในเด็กและวัยรุ่นทั่วโลกเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วในรอบ 20 ปี ที่ผ่านมา ซึ่งนำไปสู่ผลกระทบทั้งด้านสุขภาพและเศรษฐกิจ (Picciano Bean and Stalling 1999, อ้างอิงในนภมาศ ศรีขวัญ 2548 : 1) รวมทั้งประเทศไทย ปี 2543 กองโภชนาการ กรมอนามัยได้ศึกษาภาวะโภชนาการของเด็กนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1 – 6 ในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 1,247 คน พบว่า เด็กนักเรียนมีภาวะโภชนาการเกินร้อยละ 13.6 นอกจากนี้จากรายงานภาวะโภชนาการ

เกินในเด็กอายุ 6 – 14 ปี การสำรวจภาวะอาหารและโภชนาการของไทย ครั้งที่ 5 ปี 2546 แยกตามเขตอาศัย พบว่า วัยรุ่นที่อยู่ในภาวะอ้วนถึงร้อยละ 31.5 โดยอัตราการเพิ่มของการเป็นโรคอ้วนจะเพิ่มสูงขึ้นตามกลุ่มอายุที่เพิ่มขึ้นและพบในเพศหญิงมากกว่าเพศชาย มักอยู่ในเขตเมือง เด็กอ้วนตั้งแต่เล็กจะมีโอกาสเป็นผู้ใหญ่ที่อ้วนถึงร้อยละ 25 หรือ 1 ใน 4 แต่ถ้าอ้วนตั้งแต่วัยรุ่นก็จะโตเป็นผู้ใหญ่ที่อ้วน ร้อยละ 75 หรือ 3 ใน 4 (คณะอนุกรรมการจัดทำแผนโภชนาการกระทรวงสาธารณสุข 2549 : 2)

การที่เด็กวัยรุ่นประสบปัญหาภาวะอ้วนนั้นส่งผลเสียหลายประการต่อเด็กทั้งด้านจิตใจและสังคม เช่น เมื่อไปโรงเรียนก็จะถูกเพื่อนล้อเลียนทำให้เด็กบางคนมีปัญหาต่อการเรียน บางคนถึงขั้นไม่อยากไปโรงเรียนหรือกลายเป็นคนไม่มั่นใจในภาพลักษณ์ของตนเอง และจะส่งผลเสียเมื่อโตเป็นผู้ใหญ่ เด็กวัยรุ่นบางคนเมื่อถูกล้อจนเกิดความเครียดทำให้ยิ่งกินมากขึ้นทำให้ยิ่งอ้วนเป็นวงจรมารู้จบ ส่วนผลทางร่างกายคือทำให้เคลื่อนไหวลำบากในการทำกิจกรรม เช่น ไม่อยากเข้าเรียนวิชาพลศึกษาเนื่องจากเกิดความอึดใจขาดความมั่นใจในตนเอง มักไม่ได้รับเลือกให้เล่นเกมหรือเป็นตัวแทนของกลุ่มเพราะมักจะอึดใจเคลื่อนไหวไม่คล่องตัวเข้ากับเพื่อนไม่ได้ และในวัยรุ่นนั้นเป็นวัยที่กังวลเกี่ยวกับรูปลักษณ์ของตัวเองมากขึ้น หากอยู่ในภาวะอ้วนอาจทำให้เกิดปมด้อย ขาดความมั่นใจ ไม่เป็นที่ยอมรับของกลุ่มเพื่อนและไม่เป็นที่สนใจของเพื่อนต่างเพศ ในบางคนอาจเกิดการซึมเศร้าได้ จะเห็นว่าเมื่อปล่อยตัวให้อ้วนแล้วค่อนข้างที่จะลดยากเนื่องจากจะเริ่มเข้าวงจรความอ้วน มีข้อมูลว่าประมาณร้อยละ 50-65 ของผู้ใหญ่ที่อ้วนมากเคยเป็นเด็กที่อ้วนมาก่อน ซึ่งหมายความว่าโรคอ้วนในเด็กเป็นสาเหตุเริ่มของภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วนในวัยผู้ใหญ่ โดยเฉพาะในรายที่อ้วนมาก ได้มีการศึกษาที่น่าสนใจโดยทำการติดตามเด็กช่วงก่อนวัยเรียนไปเป็นระยะเวลา 20 ปี พบว่าร้อยละ 25 ของเด็กก่อนวัยเรียนที่อ้วนจะกลายเป็นผู้ใหญ่ที่อ้วน หากอ้วนตั้งแต่เล็กจะยังคงอ้วนอยู่ในช่วงที่เป็นวัยรุ่น และพบว่าร้อยละ 75 ของเด็กอ้วนจะเป็นผู้ใหญ่ที่อ้วนเมื่อติดตามไปอีก 7 ถึง 35 ปี ดังนั้น การป้องกันย่อมดีกว่าการตามแก้ปัญหาที่หลังเพราะหากเป็นอ้วนจนกระทั่งถึงวัยผู้ใหญ่แล้ว เป็นการยากที่จะลดน้ำหนักลง ส่งผลเสียต่อภาวะสุขภาพได้ในภายหลัง (กฤษดา ศิริมาพุง 2549 : 22-24)

### 3.3 หลักโภชนาการสำหรับวัยรุ่น

การรับประทานอาหารที่ถูกหลักโภชนาการนั้นมีส่วนสำคัญในการป้องกันภาวะอ้วนในวัยรุ่น เนื่องจากวัยรุ่นเป็นวัยที่ต้องการพลังงานส่วนหนึ่งเพื่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของร่างกายการรับประทานอาหารที่ถูกหลักโภชนาการ และรับประทานครบทั้ง 5 หมู่ในแต่ละวัน

ก่อให้เกิดประโยชน์ต่อร่างกาย ทำให้ร่างกายเจริญเติบโตตามปกติ ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย ช่วยให้อวัยวะต่างๆ ของร่างกายทำงานได้ตามปกติ ให้พลังงานและความอบอุ่นแก่ร่างกาย และช่วยให้ร่างกายมีความต้านทานโรค หากวัยรุ่นมีความรู้ในเรื่องโภชนาการที่ถูกต้องจะทำให้รับประทานอาหารได้ถูกต้องเหมาะสมตรงตามความต้องการของร่างกาย ซึ่งสารอาหารและพลังงานที่วัยรุ่นควรได้รับในแต่ละวันมีดังต่อไปนี้ (กรมอนามัย 2544 : 86)

3.3.1 คาร์โบไฮเดรต เป็นอาหารที่มีอยู่ในอาหารหมู่ข้าว แป้ง น้ำตาล เผือกและมัน เช่น ข้าวเจ้า ข้าวเหนียว น้ำตาลทราย น้ำตาลปี๊บ ผลไม้ที่รสหวาน มันเทศ มันสำปะหลัง เป็นต้น เด็กวัยรุ่นต้องใช้พลังงานโดยเฉลี่ยวันละ 2,000 แคลอรี ถ้าใช้กำลังมากก็ต้องใช้พลังงานมากขึ้นด้วย พบว่าวัยรุ่นควรได้รับคาร์โบไฮเดรตวันละประมาณร้อยละ 45-65 ของพลังงานทั้งหมดที่ได้รับต่อวัน

3.3.2 โปรตีน เป็นอาหารที่มีอยู่ในอาหารหมูเนื้อสัตว์ต่างๆ ไข่ นม และถั่วเมล็ดแห้ง เนื้อหมู ปลา ปู ไข่ไก่ นมวัว เนย ถั่วเหลือง ถั่วลิสง เต้าหู้ นมถั่วเหลือง เป็นต้น วัยรุ่นมีความต้องการโปรตีนวันละประมาณ 1.2 - 2.1 กรัมต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม หรือประมาณร้อยละ 10-15 ของพลังงานทั้งหมดที่ได้จากอาหารในหนึ่งวัน

3.3.3 ไขมัน เป็นสารอาหารที่มีอยู่ในอาหารหมู่ไขมันต่างๆ ทั้งจากพืชและจากสัตว์ เช่น น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันงา น้ำมันมะพร้าว น้ำมันหมู เป็นต้น วัยรุ่นต้องการไขมันปริมาณร้อยละ 25 - 35 ของพลังงานทั้งหมดที่ได้รับต่อวัน

3.3.4 วิตามิน เป็นสารอาหารที่ไม่ให้พลังงาน หรือสร้างเนื้อเยื่อของร่างกายโดยตรง ร่างกายจึงต้องการวิตามินในปริมาณน้อย แต่มีความจำเป็นต่อร่างกายมาก

3.3.5 เกลือแร่ เป็นสารอาหารที่ไม่ให้พลังงานแต่เป็นสิ่งที่ร่างกายต้องการเช่นเดียวกัน

#### 3.4 สาเหตุของภาวะอ้วนในวัยรุ่น

สาเหตุสำคัญของภาวะอ้วนในวัยรุ่นเกิดจากพฤติกรรมการบริโภค เนื่องจากวัฒนธรรมการกินอาหารฟาสต์ฟู้ดแบบตะวันตกเข้ามาเป็นส่วนหนึ่งในการดำรงชีวิตของวัยรุ่นไทย อาหารฟาสต์ฟู้ด เช่น เบอร์เกอร์ ไก่ทอด พิซซ่า และมันฝรั่งทอดนั้นมักมีแป้งและไขมันเป็นส่วนประกอบหลัก รวมไปถึงพฤติกรรมการใช้พลังงานที่ลดลงของวัยรุ่นที่มีการดูโทรทัศน์หรือนั่งเล่นเกมคอมพิวเตอร์เป็นเวลานานๆ ซึ่งส่วนใหญ่จะมีการบริโภคควบคู่กันไปด้วยยังทำให้น้ำหนักเพิ่มขึ้น โดยไม่รู้ตัวเพราะเคลื่อนไหวร่างกายน้อยซึ่งผิดกับสมัยก่อนที่ไม่มีเกมคอมพิวเตอร์หรือห้างสรรพสินค้าทำให้เด็กได้มีกิจกรรมที่ได้ออกกำลังกายอย่างเต็มที่

อุรุกรณ เข้มบริสุทธิ และคณะ (2546 : 56) กล่าวถึงสาเหตุที่ทำให้เกิดภาวะอ้วนในวัยรุ่น ดังนี้

3.4.1 พฤติกรรมการรับประทานอาหารที่ไม่เหมาะสม ปัญหาที่เกิดขึ้นกับวัยรุ่นส่วนใหญ่เนื่องมาจากนิสัยการรับประทานอาหารที่ไม่ถูกต้อง โดยมีสาเหตุมาจากพฤติกรรมความเคยชินและความอิสระในการรับประทานอาหาร อันจะส่งผลให้เกิดปัญหาภาวะโภชนาการ ที่นำไปสู่ปัญหาสุขภาพต่างๆ มีดังต่อไปนี้

3.4.1.1 การรับประทานอาหารไม่เป็นเวลาและงดอาหารบางมื้อ พฤติกรรมเราจะรับประทานอาหารวันละ 3 มื้อ คือ มื้อเช้า มื้อกลางวัน และมื้อเย็น การรับประทานอาหารไม่เป็นเวลาจะทำให้กระเพาะอาหารหลังน้ำย่อยไม่เป็นเวลา ทำให้บางครั้งยังไม่ได้รับประทานอาหารก็มีน้ำย่อยหลั่งออกมา ซึ่งน้ำย่อยมีฤทธิ์เป็นกรดจะกัดผนังอาหาร ทำให้เกิดแผลในกระเพาะอาหารและจะทานมากในมื้อถัดไป

3.4.1.2 การดื่มน้ำอัดลมเป็นประจำ น้ำอัดลมส่วนใหญ่ประกอบด้วยน้ำ น้ำตาล ก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ สารแต่งสี กลิ่นรส ซึ่งก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ทำให้น้ำอัดลมเป็นกรด อันจะเกิดอันตรายต่อกระเพาะอาหาร น้ำตาลจะทำให้เกิดฟันผุ และให้พลังงานสูงทำให้อ้วนจึงทำให้เกิดโทษต่อร่างกาย

3.4.1.3 การรับประทานจุ หิวบ่อย และการรับประทานจุจิบ วัยรุ่นมักรับประทานอาหารได้มาก อาจทำให้เกิดภาวะอ้วนได้ เพราะวัยรุ่นมักชอบซื้ออาหารรับประทานบ่อยๆ เมื่อมีโอกาสและซื้ออาหารที่อร่อยรับประทาน มีไขมันและน้ำตาลมาก จึงเป็นบ่อเกิดแห่งความอ้วน เพราะร่างกายได้รับอาหารเกินความต้องการ

3.4.1.4 การรับประทานอาหารฟาสต์ฟู้ด วัยรุ่นมักนิยมรับประทานอาหารประเภทฟาสต์ฟู้ดกันมาก อาจเนื่องมาจากความสะดวก ความทันสมัย มีให้เลือกหลายชนิด มีรสชาติอร่อย ถูกปากวัยรุ่น นอกจากนี้ร้านขายอาหารฟาสต์ฟู้ดยังเป็นแหล่งพบปะสังสรรค์กันอีกด้วย อาหารฟาสต์ฟู้ดส่วนใหญ่ทำมาจากแป้งและน้ำตาล ซึ่งให้สารอาหารคาร์โบไฮเดรตและไขมันทำให้ขาดสารอาหารประเภทอื่น และเป็นเหตุให้เกิดภาวะอ้วน

3.4.1.5 ชอบรับประทานอาหารที่มีคุณค่าน้อยแต่ให้พลังงานมาก ได้แก่แฮมเบอร์เกอร์ โดนัท เค้ก เป็นต้น

3.4.2 พฤติกรรมการใช้พลังงานที่ลดลง เป็นปัจจัยที่สำคัญต่อการเกิดภาวะอ้วน พบว่าถ้ามีการใช้พลังงานที่มากพอการสะสมไขมันจะน้อยลง โดยปกติการใช้พลังงานในร่างกายประกอบไปด้วย 3 ทางคือ พลังงานที่ร่างกายใช้ไปเพื่อการดำรงชีวิต เช่น การทำงานของอวัยวะต่างๆ พลังงานที่สูญเสียไปกับการเผาผลาญเมื่ออาหารเข้าสู่ร่างกาย และพลังงานสำหรับการทำกิจกรรม

ต่างๆ ซึ่งหากเกิดความไม่สมดุลของพลังงานที่เข้าสู่ร่างกายและพลังงานที่ใช้ไป จะทำให้เกิดภาวะอ้วนได้ แต่อย่างไรก็ตามพลังงานที่สำคัญอย่างมาก คือพลังงานสำหรับการเคลื่อนไหวหรือทำกิจกรรมต่างๆ เช่น ทำงาน เล่นกีฬา หากมีการใช้พลังงานส่วนนี้น้อยแม้จะรับประทานอาหารเท่าเดิมจะทำให้น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้นได้ ในปัจจุบันเด็กวัยรุ่นมีการใช้พลังงานน้อยลงเนื่องจากในการทำงานบ้านมีอุปกรณ์อำนวยความสะดวกมากขึ้น และบิดามารดาเป็นคนทำเองทั้งหมด กลับจากโรงเรียนใช้เวลาส่วนใหญ่ในการดูโทรทัศน์ เล่นเกมกดหรือเกมคอมพิวเตอร์วันละไม่ต่ำกว่า 2-3 ชั่วโมง ในวันหยุดจะใช้เวลาส่วนใหญ่ในการนั่งดูโทรทัศน์ประมาณ 4-6 ชั่วโมง สลับกับการรับประทานอาหารประเภทอบกรอบ ขบเคี้ยว ไอศกรีม น้ำอัดลม หรืออาหารจานด่วน มีการเล่นกีฬาน้อยลงไม่มีเวลาออกกำลังกาย หรือมีเพียงเล็กน้อยไม่เพียงพอต่อการกำจัดไขมันส่วนเกินในร่างกาย ทำให้เสี่ยงต่อการเกิดภาวะอ้วนได้ เมื่ออยู่ในภาวะอ้วนก็ยิ่งเฉื่อยชาไม่ยอมออกกำลังกายกลายเป็นลูกโซ่ทำให้หลุดจากภาวะอ้วนได้ยาก

3.4.3 พันธุกรรม วัยรุ่นที่อ้วนมักจะเป็นคนที่มีระบบการย่อยอาหาร การเผาผลาญอาหาร และต่อมไร้ท่อแตกต่างจากคนน้ำหนักปกติ รวมทั้งมักจะมีเซลล์ไขมันมากผิดปกติ ซึ่งลักษณะเหล่านี้มีการถ่ายทอดมาทางพันธุกรรม มีการศึกษาพบว่าถ้าพ่อและแม่มีน้ำหนักมากลูกจะมีโอกาสอ้วนถึงร้อยละ 80 ถ้าพ่อแม่คนใดคนหนึ่งอ้วน โอกาสที่ลูกอ้วนลดลงเหลือร้อยละ 40 ถ้าพ่อแม่ผอมทั้งคู่ลูกจะมีโอกาสอ้วนเพียงร้อยละ 14 เท่านั้น ดังนั้น ผู้ที่มีคนในครอบครัวอ้วนจึงต้องมีความระวังในการบริโภคและใช้พลังงานมากกว่าคนอื่น

3.4.4 สิ่งแวดล้อม เป็นปัจจัยที่มีผลต่อภาวะอ้วนอย่างมาก ได้แก่ ครอบครัว พฤติกรรมการรับประทานอาหารในครอบครัวมีส่วนชักนำให้พฤติกรรมการรับประทานอาหารของเด็กวัยรุ่นเปลี่ยนไป เวลาที่อยู่บ้านเด็กวัยรุ่นจะรับประทานอาหารตามที่พ่อแม่รับประทานและจัดหามาให้ นั่นคือ ถ้าพ่อแม่อ้วนลูกมักจะอ้วนด้วยเรียกว่าอ้วนตามการเลี้ยงดู และในปัจจุบันผู้ใหญ่มีเวลาเอาใจใส่เด็กน้อยลง ทำให้เด็กวัยรุ่นใช้เวลาส่วนใหญ่ในการดูโทรทัศน์ เล่นเกมคอมพิวเตอร์ และจากการศึกษาพบว่าขณะเด็กดูโทรทัศน์ และเล่นเกมคอมพิวเตอร์มักรับประทานอาหารขนมขบเคี้ยวไปด้วย เด็กดื่มน้ำเปล่าน้อยกว่าดื่มน้ำหวานหรือเครื่องดื่ม กินอาหารที่มีแป้งและไขมันเป็นส่วนผสมมาก ผู้ปกครองมีวิถีชีวิตที่เปลี่ยนไปมีการพึ่งพากระบวนการอาหารสำเร็จรูปมีมากขึ้นซึ่งอาหารเหล่านี้จะมีไขมัน น้ำตาล และเกลือสูง นอกจากนั้นยังมีความอุดมสมบูรณ์ของอาหาร ความเจริญทางอุตสาหกรรมทำให้สามารถจัดซื้ออาหารได้ง่าย สื่อโทรทัศน์ที่ส่งผลร้ายๆ ให้มีการบริโภคมากยิ่งขึ้น มีกลยุทธ์ทางการตลาดหลากหลายด้วยการลดแลกแจกแถม การเพิ่มปริมาณอาหาร เครื่องดื่ม เด็กสามารถซื้อและหาได้ง่าย เจาะตลาดลงไปในกลุ่มเป้าหมายเด็กและวัยรุ่นเป็นสำคัญ ใช้ดารานักร้องเป็นต้นแบบจูงใจ โดยในปี 2548 งบการโฆษณาสินค้าสูงถึง 87,850 ล้านบาท

บาท เป็นขนมกรุบกรอบ ขบเคี้ยวมากกว่า 1,553 ล้าน กลุ่มฟาสต์ฟู้ด มากกว่า 731 ล้าน บาท น้ำอัดลมมากกว่า 721 ล้าน บาท ช่วง มกราคม- พฤษภาคม 2549 ใช้งบโฆษณา 36,044 ล้านบาท ส่วนใหญ่ผ่านสื่อโทรทัศน์เป็นเงิน 4,620 ล้านบาท (สำนักโรคไม่ติดต่อ 2549 : 91) และยังพบว่าอาหารจำพวกขนมขบเคี้ยวและน้ำอัดลมนั้นมีจำหน่ายทั่วไปในโรงเรียน ศูนย์การค้า โรงภาพยนตร์ ตู้ขายเครื่องดื่มอัตโนมัติทำให้เด็กวัยรุ่นสามารถหาซื้อได้ง่ายปัจจัยแวดล้อมเหล่านี้ปัจจัยส่งเสริมสำคัญที่ทำให้เด็กวัยรุ่นมีความเสี่ยงต่อภาวะอ้วนได้ง่าย

3.4.5 การทำงานผิดปกติของต่อมไร้ท่อ โดยปกติต่อมไร้ท่อต่างๆ ในร่างกายซึ่งมีมากมาย แต่ละต่อมทำหน้าที่ผลิตฮอร์โมน เพื่อควบคุมสภาวะการทำงานของอวัยวะต่างๆ ตลอดจนกระบวนการสร้างพลังงานของร่างกาย ควบคุมกระบวนการเผาผลาญสารอาหาร ต่อมไร้ท่อที่เกี่ยวข้องกับความอ้วน คือต่อมไร้ท่อที่ผลิตฮอร์โมนที่เกี่ยวข้องกับกระบวนการสร้างพลังงาน ได้แก่ ต่อมไทรอยด์ (Thyroid gland) ต่อมพิทูอิทารี (Pituitary gland) ต่อมไร้ท่อในตับอ่อน (Islet of pancreas) และต่อมหมวกไต (Adrenal gland)

จากข้อมูลข้างต้นพบว่าภาวะอ้วนนั้นเกิดได้จากหลายสาเหตุ ซึ่งมีทั้งที่ปรับเปลี่ยนได้ยาก ได้แก่ พันธุกรรม หรือสิ่งแวดล้อม เช่น สื่อ หรือความอุดมสมบูรณ์ของอาหารทำให้สามารถหาซื้อได้ง่าย แต่ภาวะอ้วนที่เกิดมาจากพฤติกรรมนั้นสามารถปรับเปลี่ยน หรือป้องกันได้ เราจะพบว่าถึงแม้วัยรุ่นที่มีภาวะอ้วนจากพันธุกรรมหรือสิ่งแวดล้อมมักมีพฤติกรรมการบริโภคและการใช้พลังงานในชีวิตประจำวันที่ไม่เหมาะสมร่วมด้วย ดังนั้น หากวัยรุ่นมีพฤติกรรมการบริโภคที่ต้องตามหลักโภชนาการ ไม่รับประทานอาหารที่ไม่มีประโยชน์ และมีการใช้พลังงานในชีวิตประจำวันเพิ่มขึ้น นอกจากวัยรุ่นที่อยู่ในภาวะอ้วนจะมีน้ำหนักที่ลดลงแล้ว ยังสามารถป้องกันวัยรุ่นที่มีน้ำหนักปกติไม่ให้เกิดภาวะอ้วนได้อีกด้วย

### 3.5 ผลกระทบและโรคแทรกซ้อนจากภาวะอ้วน

จากข้อมูลพบว่านอกจากเด็กและวัยรุ่นที่อ้วนจะกลายเป็นผู้ใหญ่ที่อ้วนแล้ว ภาวะอ้วนนั้นยังก่อให้เกิดผลกระทบและโรคแทรกซ้อนอีกมากมายและร้ายแรงกว่าผู้ใหญ่เมื่อเป็นผู้ใหญ่ โรคอ้วนนั้นถ้าเป็นอยู่นานและไม่ได้รับการรักษาที่ถูกต้องจะทำให้เกิดโรคเรื้อรังและความผิดปกติทางเมตาบอลิซึม ดังนั้นผู้ที่อยู่ในภาวะอ้วนมีโอกาสได้รับผลกระทบและโรคแทรกซ้อนอื่นๆ ได้มากกว่าปกติ ดังนี้ (สุภาวดี ลิขิตมาสกุล และจันทราภรณ์ เดียมเส็ง 2545 : 7-9)

3.5.1 ความผิดปกติของไขมันในเลือด ความผิดปกติของไขมันในเลือดที่พบในคนอ้วน ได้แก่ ระดับไตรกลีเซอไรด์ โคเลสเตอรอล และ LDL-C (Low Density Lipoprotein-Cholesterol) มักสูงกว่าปกติ แต่ HDL-C (High Density Lipoprotein-Cholesterol) ซึ่งเป็นไขมันชนิดดีมีค่าต่ำลง

ดังนั้น ภาวะอ้วนจึงเป็นปัจจัยเสี่ยงต่อโรคหัวใจขาดเลือด จากการศึกษาของชุดิมา ศิริกุลชยานนท์ (2549 : 15-19) ได้สำรวจภาวะโภชนาการและโรคอ้วนในเด็กนักเรียนชั้น ป.1-6 จากโรงเรียนสังกัดกระทรวงศึกษาธิการ 4 จำนวน 5,126 คนพบว่าร้อยละ 39 มีโคเลสเตอรอลในปริมาณที่สูงซึ่งเป็นปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจในวัยผู้ใหญ่

3.5.2 โรคเบาหวาน หรือความผิดปกติของการเผาผลาญอาหารจำพวกแป้งและน้ำตาลทำให้เกิดภาวะดื้อต่ออินซูลินซึ่งเป็นสาเหตุที่นำไปสู่การเกิดโรคเบาหวาน วัยรุ่นที่อยู่ในภาวะอ้วนจะเกิดโรคเบาหวานได้ง่าย พบว่าร้อยละ 25 ของวัยรุ่นที่อ้วนทำให้เกิดความผิดปกติของกลุ่มอาการที่นำไปสู่เบาหวานได้ สำหรับประเทศไทยในช่วง 20 ปี พบเด็กอายุต่ำกว่า 15 ปี ป่วยเป็นเบาหวานประเภทที่ 2 เพิ่มขึ้นมากกว่า 10 เท่า มีการศึกษาในหลายประเทศแถบตะวันตกพบว่าในขณะที่น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้นจะเพิ่มความเสี่ยงของการเกิดโรคเบาหวานชนิดที่ 2 มากขึ้น

3.5.3 โรคหลอดเลือดหัวใจตีบ มีการศึกษาหลายรายงานที่แสดงว่าการมีน้ำหนักตัวเกินโรคอ้วนและลงพุงมีความสัมพันธ์โดยตรงกับการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจ ร่วมกับการเพิ่มมากขึ้นของระดับคอเลสเตอรอล LDL ไตรกลีเซอไรด์และความดันเลือด แต่มีระดับ HDL ลดต่ำลง การเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจตีบนี้จะเพิ่มความเสี่ยงต่อชีวิตมากขึ้น นอกจากนั้นยังมีรายงานพบว่าไขมันสะสมที่ผนังหลอดเลือดหัวใจในเด็กมีความสัมพันธ์กับดัชนีมวลกาย (BMI) และยังพบว่าผู้ที่อ้วนจะมีความดันโลหิตและระดับไตรกลีเซอไรด์ในเลือดสูงกว่าเด็กที่ไม่อ้วนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ทั้งโรคอ้วน ภาวะไตรกลีเซอไรด์ในเลือดสูง แต่มีไขมันชนิดดีต่ำ และความดันโลหิตสูงเป็นปัจจัยเสี่ยงที่สำคัญของโรคหลอดเลือดหัวใจอุดตัน

3.5.4 โรคนิ้วในถุงน้ำดี เกิดขึ้นเนื่องจากร่างกายมีไขมันสะสมมาก จึงมีการสร้างคอเลสเตอรอลมาก น้ำดีจึงมีการสร้างเพิ่มขึ้นเพื่อกำจัดคอเลสเตอรอลที่เพิ่มขึ้น ทำให้เกิดนิ้วในถุงน้ำดีได้ พบว่าวัยรุ่นและเด็กที่อ้วนจะเสี่ยงต่อการเกิดนิ้วในถุงน้ำดีเป็น 4.2 เท่าของคนปกติ และถ้าดัชนีมวลกายเกินกว่า 40 จะพบนิ้วในถุงน้ำดีได้ถึง 20 คนต่อ 1000 คนในเพศหญิง ในขณะที่ถ้าดัชนีมวลกายต่ำกว่า 24 จะพบเพียง 3 คนต่อ 1000 คนเท่านั้น

3.5.5 โรคกระดูกและข้ออักเสบ วัยรุ่นที่อ้วนมากมักมีปัญหาของกระดูกและข้อ ได้แก่ ปวดหัวเข่า ปวดข้อเท้า กระดูกงอ เป็นต้น เพราะร่างกายต้องรับน้ำหนักมากตลอดเวลา ถ้าเป็นมากๆ อาจทำให้ข้อหลุดหรือข้อเสื่อมได้ นอกจากนั้นยังทำให้ขาโก่งหรือขาโก่งผิดปกติ และอันตรายต่อหัวกระดูกโคนขา ซึ่งเกิดจากน้ำหนักที่กดลงบนเนื้อเยื่อเจริญของกระดูกที่ยังไม่เชื่อมสนิทกับกระดูกทำให้ขายาวไม่เท่ากันอันจะส่งผลกระทบต่อในระยะยาวเมื่อเป็นผู้ใหญ่ พบว่าเข่าเสื่อมจะพบมากในเพศหญิงที่อ้วนมากกว่าเพศชาย มีรายงานว่าทุกกิโลกรัมของน้ำหนักตัวที่เพิ่มขึ้นจะทำให้เกิด

โรคนี้เพิ่มขึ้นร้อยละ 9-13 การเพิ่มขึ้นของน้ำหนักตัวจะเพิ่มความเจ็บปวดให้กับข้อที่รับน้ำหนักตัว โดยเฉพาะปวดหลังปวดเข่า ในเวลาเดียวกันพบว่าถ้าลดน้ำหนักตัวลงจะลดความเจ็บปวดของข้อได้

3.5.6 ผลต่อระบบหายใจ ผู้ที่อ้วนมากมักหายใจเร็ว ตื้นและหายใจบ่อยครั้งกว่าผู้ที่มีน้ำหนักปกติ สาเหตุพบว่าเกิดจากการทำงานของปอดถูกขัดขวางจากไขมันในช่องท้องและบริเวณกระบังลม ทำให้ปอดไม่สามารถขยายตัวได้เต็มที่ การแลกเปลี่ยนก๊าซภายในปอดไม่ดีก่อให้เกิดการคั่งของก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ในปอดและกระแสเลือด ร่างกายจึงพยายามปรับตัวให้หายใจเพิ่มขึ้น และนอกจากนั้นยังต้องใช้แรงเพื่อช่วยในการหายใจ จึงมักพบว่าผู้ที่อ้วนจะรู้สึกหอบเหนื่อยอยู่ตลอดเวลาและจากผลของการแลกเปลี่ยนก๊าซที่ไม่มีประสิทธิภาพจะทำให้เกิดการคั่งของก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ในกระแสเลือด ทำให้ร่างกายพยายามสร้างเม็ดเลือดแดงเพิ่มขึ้นและทำให้หัวใจห้องล่างขวาโตในที่สุด ซึ่งเป็นปัจจัยชี้้นำของภาวะหัวใจวาย

3.5.7 ผลต่อผิวหนัง วัยรุ่นที่อ้วนมากจะมีผิวหนังแตกเป็นลาย มีลักษณะดำบริเวณคอและรักแร้ ข้อพับต่างๆ มีสิบล้ำโดยเฉพาะในกรณีที่อ้วนมากๆ อาจมีแผลที่เกิดจากการเสียดสี แผลแตกเกิดจากการอักเสบตามมา

3.5.8 ผลกระทบด้านจิตใจและสังคม เป็นค่านิยมในปัจจุบันที่ว่าผู้หญิงควรจะผอมจึงจะสวย เด็กวัยรุ่นที่อ้วนจึงมักขาดความมั่นใจในตนเอง เนื่องจากคนทั่วไปมักจะมองเด็กที่อ้วนในแง่ลบทำให้มีปัญหาสำหรับคนอ้วนในการหาเพื่อน หาโรงเรียน วัยรุ่นที่อ้วนนั้นมักจะเพื่อนเกลี้ยงและล้อเลียน ทำให้เกิดความอายในรูปร่าง ขาดความมั่นใจในตนเอง ไม่ได้รับเลือกให้เข้ากลุ่มหรือเป็นตัวแทนของกลุ่มเพราะมักจะอ้วนเคลื่อนไหวไม่คล่องตัว เข้ากับเพื่อนไม่ได้ทำให้ไม่อยากไปโรงเรียน เมื่อเข้าสู่ช่วงวัยรุ่นจะกังวลเกี่ยวกับรูปลักษณ์ของตนเองมากขึ้น เกิดปมด้อยขาดความมั่นใจและเสียความรู้สึกที่ดีต่อตนเองไม่เป็นที่ยอมรับของกลุ่มเพื่อนและไม่เป็นที่สนใจของเพื่อนต่างเพศและในบางคนอาจวิตกกังวลมากทำให้เกิดอาการซึมเศร้าและกินมากขึ้น ความไม่พอใจในรูปลักษณ์ตนเองทำให้วัยรุ่นที่อ้วนพยายามหาทางลดน้ำหนักตนเองลงมา แต่ก็มักจะพบความล้มเหลวทำให้เป็นปัญหาต่อจิตใจ รวมทั้งเด็กบางกลุ่มทั้งที่อยู่ในภาวะอ้วนจริง หรือมีน้ำหนักอยู่ในเกณฑ์ปกติแต่คิดว่าตนเองอ้วนทั้งจากค่านิยมของสังคมหรือกลุ่มเพื่อนทำให้เด็กหลายคนพยายามลดน้ำหนักอย่างมากจนก่อให้เกิดความผิดปกติของการกินซึ่งเป็นโรคชนิดหนึ่ง นอกจากนั้นยังพบว่าพบว่าเด็กวัยรุ่นบางส่วนใช้วิธีการกินยาลดความอ้วน ซึ่งเป็นสิ่งที่ไม่ควรกระทำอย่างยิ่ง เนื่องจากการรับประทานยาลดความอ้วนนั้นอาจมีผลกระทบต่อพัฒนาการของวัยรุ่น ทำให้การตัดสินใจช้าลง ทำลายระบบประสาท สมองเสื่อม เรียนหนังสือไม่มีประสิทธิภาพไปจนถึงขั้นเสียชีวิตได้

3.5.9 ผลกระทบของโรคอ้วนต่อพัฒนาการของวัยรุ่น พบว่าอัตราการเจริญเติบโตและระยะเวลาที่เริ่มเข้าสู่วัยรุ่นพบว่าส่วนใหญ่ของวัยรุ่นอ้วนที่อ้วนจากพันธุกรรมในครอบครัวหรือจากการรับประทานอาหารจะมีอัตราการเจริญเติบโตที่เร็วกว่าปกติและเข้าสู่วัยรุ่นค่อนข้างเร็วกว่าผู้ที่ไม่น้ำหนักปกติ รวมถึงอายุของกระดูกก็จะมากกว่าผู้อื่น แต่กรณีที่เป็นวัยรุ่นอ้วนจากความผิดปกติทางฮอร์โมน เช่น ฮอร์โมนจากต่อมใต้สมองน้อยกว่าปกติหรือฮอร์โมนจากไทรอยด์ต่ำจะพบว่าการพัฒนาเข้าสู่วัยรุ่นจะช้าหรือลดลงได้

### 3.6 เกณฑ์ชี้วัดภาวะอ้วน

ในการวินิจฉัยภาวะอ้วนทั้งตัวที่แน่นอนคือการวัดปริมาณไขมันในร่างกายว่ามีมากน้อยเพียงใด ส่วนการวัดปริมาณไขมันหน้าท้องจะบ่งบอกว่าเป็นโรคอ้วนลงพุงหรือไม่ แต่การวัดปริมาณไขมันในร่างกายนั้นต้องใช้เครื่องมือพิเศษและสิ้นเปลืองค่าใช้จ่าย ในทางปฏิบัติจึงใช้ดัชนีมวลกายเพื่อการวินิจฉัยภาวะอ้วน นอกจากนั้นในการวินิจฉัยภาวะอ้วนยังสามารถทำได้หลายวิธีได้แก่ (สุทธิพงษ์ วัชรสินธุ 2545 : 32)

3.6.1 การดูด้วยสายตา เด็กวัยรุ่นที่อ้วนมากจะสามารถเห็นได้ชัดเจนว่ามีภาวะอ้วนจริงแต่หากมีภาวะอ้วนไม่มากนั้นการดูด้วยสายตาอาจจะไม่มีความแม่นยำต้องใช้วิธีอื่นในการช่วยประเมิน

3.6.2 ดัชนีมวลกาย (Body mass index : BMI) คือหน่วยที่คำนวณมาจากอัตราส่วนน้ำหนักต่อความสูง ซึ่งวิธีคิดก็คือใช้น้ำหนัก(หน่วยเป็นกิโลกรัม) หารด้วยความสูงยกกำลังสอง (หน่วยเป็นเมตร) การใช้ดัชนีมวลกายเป็นมาตรการที่เหมาะสมสำหรับใช้ประเมินพลังงานในผู้ใหญ่ตั้งแต่อายุ 20 ปีขึ้นไป สำหรับชาวเอเชียมีรูปร่างที่ต่างจากชาวยุโรป และพบว่าชาวเอเชียจะมีความเสี่ยงต่อโรคแทรกซ้อนจากภาวะอ้วนอย่างชัดเจนเมื่อมีดัชนีมวลกายที่ 23 กก./ม<sup>2</sup> ดังนั้นดัชนีมวลกายสำหรับชาวเอเชียคือผู้ที่มีดัชนีมวลกาย 23-27.5 ถือว่ามีภาวะโภชนาการเกิน ผู้ที่มีดัชนีมวลกาย 27.6-40 ถือว่ามีภาวะอ้วน และผู้ที่มีดัชนีมวลกายมากกว่า 40 ขึ้นไปเป็นโรคอ้วน

3.6.3 เกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของเด็กอายุ 1-19 ปี (กรมอนามัย 2544 : 42) ใช้สำหรับพิจารณาภาวะอ้วนในเด็กวัยรุ่นโดยวัดจากกราฟแสดงเกณฑ์การอ้างอิงการเจริญเติบโต น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง ใช้เกณฑ์น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงมากกว่า 2 เท่าของความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (+2 S.D.) เช่นเดียวกัน สำหรับเด็กอ้วนในวัยเรียนนิยมใช้วิธีการประเมินโดยใช้เกณฑ์น้ำหนักเทียบกับน้ำหนัก มาตรฐานที่ความสูงเดียวกัน อายุเท่ากันและเพศเดียวกัน (Weight for height) โดยพิจารณาจากตารางหรือกราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของเพศชาย-หญิง อายุ 5-18 ปี ตามเกณฑ์เปรียบเทียบน้ำหนักกับส่วนสูงของกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข 2542 เด็กที่

มีภาวะอ้วนคือ มีน้ำหนักเมื่อเทียบกับส่วนสูงแล้วมากกว่า 2 เท่าของส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (+2 S.D.) และมีการแปลผลดังตารางที่ 2 (กรมอนามัย, 2544:14)

ตารางที่ 2 แสดงการแปลผลภาวะโภชนาการ : น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง

ช่วงที่	ค่าน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง	การแปลผลภาวะโภชนาการ	ความหมาย
1	อยู่เหนือเส้น +3 S.D.	อ้วน	อ้วน ควรจะรีบแก้ไขโดยการปรับเปลี่ยนบริโภคนิสัย โดยชนิดของอาหารที่ควรหลีกเลี่ยง คืออาหารที่มีไขมันและแป้งสูง ขนมหวาน ทอฟฟี่ น้ำอัดลม และควรออกกำลังกายสม่ำเสมออย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน ครั้งละ 30 นาที/วัน
2	อยู่ระหว่างเส้น +2 S.D. ถึง +3 S.D.	เริ่มอ้วน	เริ่มอ้วน น้ำหนักเริ่มมากกว่าเด็กวัยรุ่นที่มีส่วนสูงเท่ากันอย่างชัดเจน ควรรีบแก้ไขเช่นกัน
3	อยู่ระหว่างเส้น +1.5 S.D. ถึง +2 S.D.	ท้วม	ท้วม น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงยังอยู่ในเกณฑ์แต่น้ำหนักจะค่อนข้างมากกว่าเด็กที่มีส่วนสูงเท่ากัน เป็นการเตือนให้ระวังเรื่องน้ำหนักเกินเกณฑ์
4	อยู่ระหว่างเส้น -1.5 S.D. ถึง +1.5 S.D.	สมส่วน	น้ำหนักเหมาะสมกับส่วนสูงโดยมีแนวโน้มที่ดี ควรอยู่ใกล้เส้นมัธยฐาน

ที่มา : กรมอนามัย, คู่มือการควบคุมและป้องกันภาวะโภชนาการเกินในเด็กวัยเรียน (2544 :15)

3.6.4 การวัดรอบเอว (Waist circumference) ซึ่งรอบเอวเป็นตัวบ่งชี้ถึงปริมาณไขมันหน้าท้อง หน้าท้องเป็นบริเวณที่ไขมันส่วนเกินมักมาจับเกาะอยู่ และเป็นสิ่งที่สามารถพยากรณ์การเกิดโรคจากความอ้วน ได้พบว่ารอบเอวที่เริ่มเป็นอันตรายในผู้ชายคือผู้ที่มีรอบเอวมมากกว่า 40 นิ้ว และมากกว่า 35 นิ้วในผู้หญิง

3.6.5 การเปรียบเทียบอัตราส่วนเส้นรอบเอวต่อสะโพก (waist-to-hip circumference ratios) ซึ่งสามารถคำนวณได้จากการนำขนาดรอบเอวทั้งหมดมาหารด้วยรอบสะโพก เนื่องจากว่า

อัตราเสี่ยงของการเกิดโรคจากความอ้วนจะมากขึ้นหากมีน้ำหนักสะสมที่รอบเอวมากกว่าน้ำหนักที่สะสมรอบสะโพกและต้นขา ทั้งในผู้ชายและผู้หญิงจะมีความเสี่ยงเมื่อผลลัพธ์เริ่มตั้งแต่ 1 ขึ้นไป

3.6.6 การวัดไขมันใต้ผิวหนัง (Skin fold thickness) เป็นการวัดการกระจายของไขมันทางอ้อม มีความสัมพันธ์ใกล้เคียงกับการกระจายของไขมันในร่างกายมากที่สุดวิธีหนึ่ง ค่าที่เกินกว่าเปอร์เซ็นต์ไคล์ 85 ของค่าปกติถือเป็นเกณฑ์ในการวินิจฉัยโรคอ้วนได้ ตำแหน่งที่นิยมใช้ในการวัดคือ Triceps และ scapular area ข้อจำกัดของวิธีนี้ก็คือ ไม่สะดวกและผู้วัดต้องมีความชำนาญในการใช้เครื่องมืออย่างเพียงพอ เพื่อไม่ให้ผลที่ได้คลาดเคลื่อน นอกจากนี้การกระจายของไขมันใต้ผิวหนังในคนแต่ละคนยังแตกต่างกันได้มาก

### 3.7 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความรู้เกี่ยวกับภาวะอ้วน

จันทร์เพ็ญ สุทธนะ (2547 : 89) ได้ศึกษาพฤติกรรมการจัดการกับภาวะน้ำหนักเกินมาตรฐานของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นในโรงเรียนกลุ่มสหวิทยาเขตกรุงเทพมหานคร พบว่า นักเรียนที่มีความรู้เกี่ยวกับภาวะน้ำหนักเกินมาตรฐานต่างกันมีพฤติกรรมจัดการกับภาวะน้ำหนักเกินมาตรฐานแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักเรียนที่มีความรู้เกี่ยวกับภาวะน้ำหนักเกินมาตรฐานระดับดี มีค่าคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมจัดการกับภาวะน้ำหนักเกินมาตรฐานสูงกว่านักเรียนที่มีความรู้ระดับปานกลางและระดับน้อย

สุชาดา มะโนทัย (2544 : 109) ศึกษาเรื่อง พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น กรุงเทพมหานคร เพื่อศึกษาเปรียบเทียบความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการบริโภคอาหารในด้านความรู้ ทักษะ และบริโภคนิสัยที่เกี่ยวกับปัญหาโภชนาการเกินมาตรฐานและโรคอ้วน โดยใช้แบบสอบถามกับกลุ่มตัวอย่างคือ นักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 จำนวน 800 คน นักเรียนชาย 400 คน นักเรียนหญิง 400 คน ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นมีน้ำหนัก เกินเกณฑ์มาตรฐานร้อยละ 5.50 และโรคอ้วนร้อยละ 7.20 สำหรับความรู้โดยรวมอยู่ในระดับพอใช้ และมีความสัมพันธ์กับบริโภคนิสัยที่เกี่ยวกับปัญหาโภชนาการเกินมาตรฐานและโรคอ้วนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

สุภาพรณี เจริญภูมิ (2542 : 6-77) ได้ทำการศึกษา ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับภาวะอ้วนในกลุ่มนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-6 อำเภอเมือง จังหวัดจันทบุรี พบว่าความรู้เกี่ยวกับภาวะอ้วนมีความสัมพันธ์กับภาวะอ้วนในกลุ่มนักเรียน ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

แคมป์เบล (Campbell 2007 : บทคัดย่อ) ศึกษาเรื่องการป้องกันภาวะอ้วนในเด็กนักเรียนชั้นประถม ประเทศออสเตรเลีย พบว่า ระดับการศึกษา และความรู้ มีอิทธิพลต่อการป้องกัน

ภาวะอ้วนในเด็ก โดยเด็กที่มีระดับการศึกษาและความรู้มากจะมีการป้องกันที่ดีกว่าอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

โดคัล (Doakl 2005 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาการป้องกันภาวะอ้วนในเด็กและวัยรุ่นตั้งแต่ชั้นประถมจนถึงมัธยมศึกษาในประเทศเนเธอร์แลนด์ พบว่า โปรแกรมการให้ความรู้ในเรื่องภาวะโภชนาการและการออกกำลังกายตามหลักสูตรในโรงเรียน และการรับรู้สื่อมีอิทธิพลต่อการป้องกันภาวะอ้วนของเด็กและวัยรุ่น คือเด็กและวัยรุ่นที่มีความรู้ในเรื่องภาวะโภชนาการและมีการออกกำลังกายตามหลักสูตรในโรงเรียนจะมีการป้องกันภาวะอ้วนที่ดีกว่าอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

โฟล์ดมาร์ก (Flodmark 1998 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาการป้องกันภาวะอ้วนในเด็กและวัยรุ่น ในระดับประถมศึกษาและมัธยมศึกษา พบว่าความรู้ในโรงเรียน การสนับสนุนในการดูแลเรื่องอาหาร และการออกกำลังกายมีอิทธิพลต่อการป้องกันภาวะอ้วนในเด็กและวัยรุ่น โดยพบว่าเด็กและวัยรุ่นที่ได้รับความรู้จากหลักสูตรในโรงเรียน ได้รับการสนับสนุนในการดูแลเรื่องอาหารที่เหมาะสม และมีการออกกำลังกาย มีการป้องกันภาวะอ้วนที่ดีกว่าอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ในด้านตัวแปรเกี่ยวกับความรู้เกี่ยวกับภาวะอ้วนในเด็กวัยรุ่นของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ผู้วิจัยได้ศึกษาวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องรวมทั้งหลักสูตรทางด้านโภชนาการสำหรับเด็กนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ในด้านหลักโภชนาการเบื้องต้นสำหรับวัยรุ่น โดยวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องประกอบด้วย ความหมายของภาวะอ้วน ตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับน้ำหนัก ภาวะอ้วนในเด็กวัยรุ่น หลักโภชนาการสำหรับเด็กวัยรุ่น สาเหตุของภาวะอ้วน ผลกระทบและโรคแทรกซ้อนจากภาวะอ้วน และเกณฑ์ชี้วัดภาวะอ้วน ซึ่งความรู้นี้เป็นปัจจัยพื้นฐานที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปในทางที่ดีขึ้น รวมทั้งการเสริมสร้างความรู้จะช่วยสร้างพฤติกรรมการปฏิบัติด้วย ดังนั้นหากเด็กวัยรุ่นมีความรู้ในเรื่องภาวะอ้วนดังกล่าวแล้วจะเป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้เด็กวัยรุ่นสามารถป้องกันภาวะอ้วนได้

#### 4. การรับรู้ข่าวสารเพื่อป้องกันภาวะอ้วน

การสื่อสารนั้นจัดว่าเป็นปัจจัยที่สำคัญปัจจัยหนึ่งในชีวิตมนุษย์ มนุษย์ต้องอาศัยการสื่อสารเป็นเครื่องมือเพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ในการดำเนินกิจกรรมใดๆ ของตน และเพื่ออยู่ร่วมกับคนอื่นในสังคม การสื่อสารเป็นพื้นฐานของการติดต่อของกระบวนการสังคม ยิ่งสังคมมีความสลับซับซ้อนมาก และประกอบด้วยคนมากขึ้นเท่าใดการสื่อสารก็ยิ่งมีความสำคัญมากขึ้นเท่านั้น ทั้งนี้เพราะการเปลี่ยนแปลง อุตสาหกรรมและสังคมจะทำให้เกิดความซับซ้อนหรือความสับสนต่างๆ จนอาจก่อให้เกิดความไม่เข้าใจและไม่แน่ใจแก่สมาชิกของสังคม ดังนั้นจึงต้องอาศัยการ

สื่อสารเป็นเครื่องมือเพื่อแก้ปัญหาดังกล่าว (ยุพดี ฐิติกุลเจริญ 2537 :3) ข้อมูลข่าวสารถือได้ว่าเป็นสิ่งสำคัญที่ใช้ประกอบการตัดสินใจ ในการกระทำกิจกรรมต่างๆ ของมนุษย์ ความต้องการข้อมูลข่าวสารจะเพิ่มมากขึ้นเมื่อบุคคลนั้นต้องการข้อมูลที่ใช้ในการตัดสินใจหรือไม่แน่ใจในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง บุคคลจะไม่รับข้อมูลข่าวสารทุกอย่างที่ผ่านเข้ามาสู่ตนทั้งหมด แต่จะเลือกรับรู้เพียงบางส่วนที่คิดว่ามีประโยชน์ต่อตนเอง แรงผลักดันที่ทำให้บุคคลหนึ่งได้มีการเลือกรับข้อมูลข่าวสารนั้นเกิดจากคุณสมบัติพื้นฐานของผู้รับสารในด้านต่างๆ ได้แก่ องค์กรประกอบทางด้านจิตใจ เช่น กระบวนการเลือกรับข้อมูลข่าวสาร การเลือกรับรู้ตามทัศนคติ และประสบการณ์เดิมของตน รวมทั้งองค์ประกอบด้านสังคม สภาพแวดล้อม เช่น ครอบครัว วัฒนธรรม ประเพณี ลักษณะทางประชากร ได้แก่ อายุ เพศ ภูมิฐานะ การศึกษา ตลอดจนสถานภาพทางสังคม (จารุณี บุญนิพัทธ์ 2539 : 11-12)

วัยรุ่นนั้นเป็นวัยที่สื่อมีอิทธิพลโดยตรง เนื่องจากเป็นวัยที่สนใจในการรับรู้สิ่งต่างๆ รอบตัว และคล้อยตามสื่อได้ง่าย ในอีกด้านนั้นผู้สื่อสารเองก็มักนิยมมีเป้าหมายที่จะสื่อสารไปที่ตัววัยรุ่น เพราะเป็นวัยที่สามารถรับรู้สื่อ คล้อยตาม และกระจายสื่อได้อย่างรวดเร็วทั้งในกลุ่มเพื่อนและครอบครัว ในการรับรู้ข่าวสารเพื่อป้องกันภาวะอ้วนนั้น วัยรุ่นมักได้รับการปลูกฝังค่านิยมคนผอมคือผู้ที่มีสุขภาพที่ดี คุณดี และได้รับความสนใจจากเพศตรงข้าม ซึ่งตรงกันข้ามกับคนอ้วนที่จะกลายเป็นตัวตลกในสังคม เห็นได้ชัดเจนจากโฆษณาต่างๆ ที่มีหุ่นผอมเพริ้ว ซึ่งสิ่งเหล่านี้ล้วนมีอิทธิพลต่อการบริโภคและการออกกำลังกายของวัยรุ่น

#### 4.1 จุดประสงค์ในการรับรู้ข้อมูลข่าวสาร

แม็คคอมบส์ และเบ็คเกอร์ (Maccombs and Becker 1979, อ้างถึงในสำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข 2542 : 5-6) ได้ให้ความเห็นว่า บุคคลจะเปิดรับข้อมูลข่าวสารเพื่อตอบสนองความต้องการ 4 ประการ คือ เพื่อต้องการรู้เหตุการณ์ (Surveillance) โดยการติดตามความเคลื่อนไหวและการสังเกตสิ่งต่างๆ รอบตัวจากสื่อ เพื่อจะได้รู้ทันเหตุการณ์ ทันสมัย และรู้ว่าอะไรเป็นสิ่งที่สำคัญที่ควรรู้ เพื่อต้องการช่วยในการตัดสินใจ (Decision) โดยเฉพาะการตัดสินใจในเรื่องที่เกี่ยวกับชีวิตประจำวัน การรับข้อมูลข่าวสารทำให้บุคคลสามารถกำหนดความเห็นของตนต่อสถานะหรือเหตุการณ์ต่างๆ รอบตัวได้ เพื่อการพูดคุยสนทนา (Discussion) การเปิดรับข้อมูลข่าวสารจากสื่อมวลชนทำให้บุคคลมีข้อมูลที่จะนำไปใช้ในการพูดคุยกับผู้อื่นได้ และเพื่อความต้องการมีส่วนร่วม (Participation) ในการรับรู้และมีส่วนร่วมในเหตุการณ์ความเป็นไปต่างๆ ที่เกิดขึ้นในสังคมและรอบๆ ตัว

#### 4.2 กระบวนการในการรับรู้ข้อมูลข่าวสาร

ในการเปิดรับข้อมูลข่าวสารจะมีกระบวนการในการเลือกรับข่าว โดยบุคคลจะเลือกเปิดรับข้อมูลข่าวสารจากแหล่งต่างๆ ตามความสนใจ และความต้องการของตนเองนำมาแก้ไข ปัญหาและเป็นข้อมูล เพื่อสนองความต้องการของตนเอง และจะพยายามหลีกเลี่ยงการรับข้อมูลข่าวสารที่ขัดต่อทัศนคติ หรือความคิดดั้งเดิม ทั้งนี้เพราะการได้รับข้อมูลข่าวสารที่ไม่สอดคล้องกับความรู้สึกของเขา จะทำให้บุคคลเกิดความไม่พึงพอใจและสับสนได้ จากนั้น ผู้รับสารจะมีการตีความหมายของข้อมูลข่าวสารที่ได้รับตามความเข้าใจของตนเองหรือตามทัศนคติ ประสบการณ์ ความเชื่อ ความต้องการ และแรงจูงใจของตนในขณะนั้น หลังจากบุคคลเลือกให้ความสนใจ เลือกรับรู้ และตีความข้อมูลข่าวสารไปในทิศทางที่สอดคล้องกับทัศนคติ และความเชื่อของตนแล้ว บุคคลยังเลือกจดจำเนื้อหาสาระของสารในส่วนที่ต้องการจำเอาไว้เป็นประสบการณ์ ในขณะที่เดียวกันก็มักจะลืมข่าวสารที่ไม่ตรงกับความสนใจของตนเอง (Klapper 1960, อ้างถึงใน สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข 2542 : 7-8)

#### 4.3 ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการรับรู้ข่าวสาร

ทอคด์ และเบรนท์ ดี รูเบนกล่าวว่า (Todd Hunt and Brent D. Ruben 1993:65, อ้างถึงใน ประมะ สตะเวทิน 2541 : 122-124) ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเปิดรับข่าวสารของบุคคลนั้น ได้แก่ ความต้องการ เราเลือกตอบสนองความต้องการของเราเพื่อให้ได้ข่าวสารที่ต้องการ เพื่อแสดงรสนิยม เพื่อการยอมรับในสังคม และความพอใจ ทัศนคติและค่านิยม เป้าหมาย การใช้ประโยชน์ ลีลาในการสื่อสาร สภาวะในการสื่อสาร รวมทั้ง ประสบการณ์และนิสัย (Experience and Habit) ในฐานะผู้รับสาร ผู้รับสารแต่ละคนพัฒนานิสัยการรับสารอันเป็นผลมาจากประสบการณ์ในการรับข่าวสารของเรา เราพัฒนาความชอบสื่อชนิดใดชนิดหนึ่ง รายการประเภทใดประเภทหนึ่ง ดังนั้นเราจึงเลือกใช้สื่อชนิดใดชนิดหนึ่ง สนใจเรื่องใดเรื่องหนึ่ง ตีความหมายและจดจำเรื่องใดเรื่องหนึ่ง ดังนั้น การรับรู้ข่าวสารจึงมีปัจจัยที่เกี่ยวข้องหลายประการ

#### 4.4 ช่องทางการรับรู้ข่าวสาร

แม้ว่าบุคคลจะมีพฤติกรรมเปิดรับข่าวสารที่แตกต่างกัน มีวัตถุประสงค์ในการเปิดรับข่าวสารที่แตกต่างกัน และมีความต้องการในการเปิดรับข่าวสารที่แตกต่างกันนั้น แต่โดยทั่วไปแล้วบุคคลจะทำการเปิดรับข่าวสารอยู่ 3 ลักษณะ (ดวงฤทัย พงศ์ไพฑูรย์ 2544: 13-14) คือ

4.4.1 การเปิดรับข่าวสารจากสื่อมวลชน โดยผู้รับสารมีความคาดหวังจากสื่อมวลชนว่าการบริโภคข่าวสารจากสื่อมวลชนจะช่วยตอบสนองความต้องการของเขาได้ ซึ่งจะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทัศนคติหรือเปลี่ยนนิสัย เปลี่ยนพฤติกรรมบางอย่างได้โดยการเลือกบริโภคสื่อมวลชนนั้นขึ้นอยู่กับความต้องการหรือแรงจูงใจของผู้รับสารเอง เพราะแต่ละบุคคลย่อมมีวัตถุประสงค์และความตั้งใจในการใช้ประโยชน์แตกต่างกันไป

4.4.2 การเปิดรับข่าวสารจากสื่อบุคคล โดยสื่อบุคคล หมายถึง ตัวบุคคลที่นำข่าวสารจากบุคคลหนึ่งไปยังอีกบุคคลหนึ่ง โดยอาศัยการติดต่อระหว่างบุคคล (Interpersonal Communication) ที่จะมีปฏิกริยาโต้ตอบระหว่างกัน โรเจอร์และชูเมกเกอร์ (Roger and Shoemaker, 1971) กล่าวว่าในกรณีที่ต้องการให้บุคคลใดเกิดการยอมรับสารนั้นควรที่จะใช้การสื่อสารระหว่างบุคคล โดยใช้สื่อบุคคลเป็นผู้เผยแพร่ข่าวสาร สื่อบุคคลนี้จะมีประโยชน์อย่างมากในกรณีที่ผู้ส่งสารหวังผลให้ผู้รับสารมีความเข้าใจกระจ่างชัดเจนและตัดสินใจรับสารได้อย่างมั่นใจขึ้น ซึ่งสื่อบุคคลนี้มีอิทธิพลเป็นอย่างมากต่อวัยรุ่นเพราะวัยรุ่นเป็นวัยที่ติดต่อกับผู้อื่นตลอดเวลา โดยเฉพาะเพื่อนซึ่งมีการบอกกล่าวให้คำแนะนำภายในกลุ่มตลอดเวลา ครอบครัวและครูซึ่งเป็นผู้แนะนำสั่งสอนและเป็นผู้ที่วัยรุ่นรับฟังด้วยความเคารพ นอกจากนั้นยังมีบุคคลอื่น เช่น เจ้าหน้าที่สาธารณสุข ดารา นางแบบ เป็นต้น ซึ่งการสื่อสารระหว่างบุคคลนี้สามารถแบ่งออกเป็น 2 ประเภท ดังนี้

4.4.2.1 การติดต่อโดยตรง (Direct Contact) เป็นการเผยแพร่ข่าวสารเพื่อสร้างความเข้าใจหรือชักจูงโน้มน้าวใจกับผู้รับสารโดยตรง

4.4.2.2 การติดต่อโดยกลุ่ม (Group Contact of Community Public) โดยกลุ่มจะมีอิทธิพลต่อบุคคลส่วนรวม ช่วยให้การสื่อสารของบุคคลบรรลุเป้าหมายได้เพราะเมื่อกลุ่มมีความสนใจมุ่งไปในทิศทางใด บุคคลส่วนใหญ่ในกลุ่มก็จะมีคามสนใจในทางนั้นด้วย

4.4.3 การเปิดรับข่าวสารจากสื่อเฉพาะกิจ โดยสื่อเฉพาะกิจ หมายถึง สื่อที่ถูกผลิตขึ้นมา โดยมีเนื้อหาสาระที่เฉพาะเจาะจงและมีจุดมุ่งหมายหลักอยู่ที่ผู้รับสารเฉพาะกลุ่ม (ปรมะ สตะ

เวทิน 2532 : 99, อ้างถึงในเกศินี จุฑาวิจิตร 2540 :135) ตัวอย่างของสื่อเฉพาะกิจ เช่น จุลสาร แผ่นพับ โปสเตอร์ ใบปลิว คู่มือ นิทรรศการ เป็นต้น ดังนั้น การเปิดรับข่าวสารเฉพาะกิจนี้ ผู้รับสารจะได้รับข่าวสารหรือความรู้ในเรื่องใดเรื่องหนึ่งอย่างเฉพาะเจาะจง

จากแนวความคิดเกี่ยวกับการเปิดรับข่าวสารนี้ จะเห็นได้ว่าข่าวสารเป็นปัจจัยสำคัญในการนำมาประกอบการตัดสินใจของบุคคล ยิ่งบุคคลเกิดความไม่แน่ใจเกี่ยวกับเรื่องใดเรื่องหนึ่งมากเท่าใดบุคคลย่อมต้องการเปิดรับข่าวสารมากขึ้นเท่านั้น โดยไม่จำกัดว่าจะทำการเปิดรับข่าวสารจากสื่อใด ไม่ว่าจะเป็นสื่อมวลชน สื่อบุคคล หรือสื่อเฉพาะกิจ แต่ทั้งนี้บุคคลจะเปิดรับข้อมูลข่าวสารเฉพาะเรื่องที่ตนให้ความสนใจเท่านั้นเนื่องจากข่าวสารในปัจจุบันมีมากเกินไปกว่าที่ผู้รับสารจะรับไว้ทั้งหมดได้ จึงทำให้เกิดกระบวนการเลือกรับข่าวสารขึ้น อย่างไรก็ตามบุคคลแต่ละคนก็จะมีเกณฑ์ในการเลือกรับข่าวสารที่แตกต่างกันตามลักษณะส่วนบุคคล สภาพแวดล้อมในสังคมนั้นๆ และวัตถุประสงค์หรือความต้องการที่จะเปิดรับข่าวสารของแต่ละบุคคลที่แตกต่างกันย่อมทำให้เกิดพฤติกรรมการเปิดรับข่าวสารที่ต่างกันด้วย

#### 4.5 การรับรู้ข้อมูลข่าวสารเพื่อป้องกันภาวะอ้วนของวัยรุ่น

การรับรู้ข่าวสารเป็นสิ่งสำคัญในการสร้างเจตคติ ทัศนคติ ค่านิยมและความสนใจของคน ทำให้มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของคนในสังคม สื่อจึงกลายเป็นสิ่งที่มีบทบาท และมีอิทธิพลสูงในการให้ความรู้ โดยเฉพาะสำหรับวัยรุ่นแล้ว สื่อมวลชน ซึ่งหมายรวมถึง วิทยุ โทรทัศน์ และสื่อสิ่งพิมพ์ต่างๆ เป็นแหล่งที่สามารถให้ทั้งข่าวสาร ความบันเทิง และติดตามความเคลื่อนไหวต่างๆ ได้อย่างง่ายที่สุด รวมทั้งมีความเป็นปัจจุบันทันสมัย สื่อจึงมีความใกล้ชิดและมีบทบาทสำคัญยิ่งต่อการปลูกฝัง หรือเปลี่ยนแปลงทัศนคติ รวมทั้งรูปแบบของพฤติกรรมต่างๆ ในการดำเนินชีวิตของวัยรุ่น (อัญชลี สีสุวรรณค์ 2537 : 634) โดยผลจากการรับข่าวสารของวัยรุ่น เกิดขึ้นได้ 3 ลักษณะคือ (บุญชาติ ทองประยูร 2540 : 359)

4.5.1 การยินยอมปฏิบัติตาม (Compliance) หมายถึง การยอมรับอิทธิพลหรืออำนาจของแหล่งสาร เพื่อมุ่งหมายรางวัล หรือหลีกเลี่ยงการลงโทษ หรือผลลัพธ์ในทางลบที่จะตามมา

4.5.2 การถือว่าเป็นพวกเดียวกัน (Identification) เกิดขึ้นเมื่อผู้รับสารปรารถนาจะมีคุณสมบัติหรือพฤติกรรมเหมือนกับแหล่งสาร โดยการเลียนแบบหรือยอมรับพฤติกรรมที่แหล่งสารแสดงออก เช่น การเลียนแบบการแต่งกายของดาราละคร เป็นต้น

4.5.3 การยอมรับ (internalization) หรือการสร้างจิตสำนึก หมายถึง การที่ผู้รับสารยอมรับเอาอิทธิพลของแหล่งอันเนื่องมาจากความต้องการ และค่านิยมของตนเอง โดยยอมรับว่า

ทัศนคติและพฤติกรรมของแหล่งสารสื่อคล้องกับความต้องการ ความสนใจ และค่านิยมของตนเอง

ในการดำเนินชีวิตประจำวัน วัยรุ่นย่อมรับรู้ข่าวสารจากสื่อมาปฏิบัติมากหรือน้อยตามความต้องการและความจำเป็นที่จะใช้ประโยชน์ของตน เนื่องจากโดยธรรมชาติแล้วบุคคลมีแนวโน้มจะเปิดรับข่าวสารตลอดเวลา ขึ้นอยู่กับว่าจะเลือกสื่อประเภทใด เลือกเนื้อหาอย่างไร เลือกรับสื่อเวลาใด ใช้เวลาในการรับสื่อนานเท่าไร และมีความสนใจในสื่อที่นั้นมากน้อยเพียงใด อย่างไรก็ตามบางครั้งแม้เด็กวัยรุ่นจะไม่ได้เลือกรับในบางสื่อ แต่ก็มีหลายโอกาสที่เด็กวัยรุ่นสามารถสัมผัสสื่อที่ไม่เหมาะสมได้ และในส่วนที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพนั้น การรับรู้ข่าวสารสามารถส่งเสริมให้เด็กวัยรุ่นมีพฤติกรรมที่ถูกต้องเพื่อการมีสุขภาพที่สมบูรณ์ได้ โดยเฉพาะสื่อด้านการบริโภค การเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับพฤติกรรมบริโภคที่ถูกต้องและการใช้พลังงานในชีวิตประจำวันที่เหมาะสมจากผู้ปกครอง อาจารย์ และสื่อมวลชน ในรูปแบบต่างๆ ซึ่งทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของทัศนคติ และพฤติกรรมของผู้รับสารโดยตรง

เนื่องจากในปัจจุบันเป็นยุคของข้อมูลข่าวสาร สื่อโฆษณา และสื่อมวลชนรูปแบบต่างๆ จึงมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมในชีวิตประจำวันของวัยรุ่นค่อนข้างมาก เช่น การบริโภคสินค้าสุขภาพตามโฆษณา การอยากมีรูปร่างดีเหมือนนางแบบ เป็นต้น ซึ่งการรับรู้ข่าวสารจะก่อให้เกิดการเรียนรู้ทั้งค่านิยมและพฤติกรรมทางบวกหรือทางลบได้ทั้งสิ้น แม้ว่าแนวโน้มการโฆษณาหรือการนำเสนอทางสื่อด้านอาหารประเภทขนมขบเคี้ยวและน้ำอัดลมต่างๆ ของธุรกิจภาคเอกชนจะมีกลยุทธ์และงบประมาณจำนวนมากที่ทำให้เข้าถึงกลุ่มเป้าหมายซึ่งเป็นเด็กวัยรุ่น เพื่อชักจูงให้น้ำาให้มีการบริโภคสินค้าที่โฆษณาเป็นวงกว้าง (นิธยา เพ็ญศิริธนา 2547 : 121) แต่อย่างไรก็ตาม ในปัจจุบันเริ่มมีการสร้างค่านิยมเกี่ยวกับสุขภาพทั้งจากภาครัฐและเอกชน ดังที่พบได้ว่าภาคธุรกิจเริ่มมีการใช้ประโยชน์จากกระแสค่านิยมสร้างสุขภาพ โดยเฉพาะอาหารประเภทผัก หรืออาหารเสริม และในส่วนของ การเผยแพร่ความรู้และข้อมูลข่าวสารด้านการบริโภคผ่านหน่วยงานราชการและสื่อต่างๆ ด้วยเทคนิคจูงใจในรูปแบบรายการต่างๆ เช่น การใช้ดารานักแสดงซึ่งเป็นที่สนใจชื่นชอบของวัยรุ่น เป็นต้นแบบในการนำเสนอรูปแบบการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ ดังเช่นมีการผลิตรายการโทรทัศน์ที่เป็นสาระความรู้ในรูปแบบรายการต่างๆ เช่น สารคดี สปอตโทรทัศน์ รายการทอล์กโชว์ หรือเกมต่างๆ รวมทั้งยังแฝงการให้ความรู้ในรายการต่างๆ ในทุกสถานีโทรทัศน์ในหลายๆ ช่วงเวลา (กระทรวงสาธารณสุข 2542 : 47) จากการศึกษาของสุชาดา เมธิคุณาภรณ์ (2537 : บทคัดย่อ) พบว่าเยาวชนรับชมโทรทัศน์วันละ 2-4 ชั่วโมง ซึ่งแม้จะไม่ได้เป็นการเจาะจงที่จะชมรายการทางสุขภาพโดยตรง แต่ก็จะได้รับชมสาระและความรู้เกี่ยวกับสุขภาพที่แทรกอยู่ในช่วงเวลา

และรายการต่างๆ ไปด้วย และแนวโน้มที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพเช่นนี้ย่อมส่งผลต่อพฤติกรรมกรรมการบริโภคและการใช้พลังงานในชีวิตประจำวันของวัยรุ่นเช่นเดียวกัน

#### 4.6 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการรับรู้ข่าวสารเพื่อป้องกันภาวะอ้วน

เดือนใจ เทียนทอง (2546 : บทคัดย่อ) ศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยทางจิตสังคมที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของวัยรุ่นในโรงเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย เขตการศึกษา 1 จำนวน 546 คน พบว่าวัยรุ่นที่มีการรับรู้ข่าวสารด้านสุขภาพจากสื่อมวลชนสูงมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพมากกว่าวัยรุ่นที่มีการรับรู้ข่าวสารด้านสุขภาพจากสื่อมวลชนต่ำ

ณัฐกร ชินศรีวงศ์กุล (2544 : 164) ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน ในโรงเรียนประถมศึกษาสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาเอกชน กรุงเทพมหานคร พบว่าการรับรู้สื่อโฆษณาที่มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมด้านการเลือกชนิดของอาหาร พฤติกรรมด้านความถี่ในการบริโภคอาหาร และพฤติกรรมกรรมการปฏิบัติตนในการรับประทานอาหาร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อุบลรัตน์ รุ่งเรืองศิลป์ (2540 : บทคัดย่อ) ศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมกรรมการส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษาวิทยาลัยอาชีวศึกษา จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ พบว่าการได้รับข้อมูลข่าวสารจากสื่อต่างๆ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมกรรมการส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สุทธินิจ หุณฑสาร(2539 : บทคัดย่อ) พบว่า ปัจจัยด้านการได้รับข้อมูลข่าวสารจากสื่อต่างๆ และการได้รับคำแนะนำจากบุคคลใกล้ชิด เป็นปัจจัยร่วมด้านสังคมจิตวิทยา และเป็นปัจจัยด้านชักนำให้เกิดการปฏิบัติดูแลสุขภาพได้ร้อยละ 48.40 และ 17.20 ตามลำดับ

เสาวลักษณ์ เลิศวิริยจิตต์ ( 2538 : บทคัดย่อ) ศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการประถมศึกษาแห่งชาติ ในภาคใต้พบว่า การที่เด็กนักเรียนเกิดความตระหนักเพื่อการมีสุขภาพที่ดีซึ่งส่งผลต่อภาวะโภชนาการนั้นเป็นผลมาจากการได้รับข่าวสารเกี่ยวกับโภชนาการจากสื่อมวลชนต่างๆ

แคมป์เบล (Campbell 2007 : บทคัดย่อ) ) ศึกษาเรื่องการป้องกันภาวะอ้วนในเด็กนักเรียนชั้นประถม ประเทศออสเตรเลีย พบว่าการใช้สื่อข่าวสารทางด้านการออกกำลังกายและการบริโภคที่เหมาะสมมีอิทธิพลต่อการป้องกันภาวะอ้วนในเด็ก โดยเด็กที่ได้รับข่าวสารทางด้านการออกกำลังกายและการบริโภคที่เหมาะสม จะมีการป้องกันภาวะอ้วนที่ดีกว่าเด็กที่ไม่ได้รับข่าวสาร

โดคัล (Doakl 2005 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาการป้องกันภาวะอ้วนในเด็กและวัยรุ่นตั้งแต่ชั้นประถมจนถึงมัธยมศึกษาในประเทศเนเธอร์แลนด์ พบว่า การรับรู้สื่อมีอิทธิพลต่อการป้องกันภาวะ

อ้วนของเด็กและวัยรุ่น โดยสื่อมีอิทธิพลต่อการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายในชีวิตประจำวัน

จากงานวิจัยข้างต้นพบว่าหากเด็กวัยรุ่นได้รับข้อมูลข่าวสารด้านสุขภาพจะทำให้เด็กวัยรุ่นนั้นมีแนวทางหรือวิธีการในการดูแลสุขภาพของตนเอง และมีความสามารถในการเลือกรับประทานอาหารและใช้พลังงานในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม ดังนั้น เด็กวัยรุ่นที่มีการได้รับข้อมูลข่าวสารต่างกันจึงน่าจะมีการป้องกันภาวะอ้วนต่างกัน ทั้งนี้การได้รับคำแนะนำ คำชี้แจง หรือได้รับข้อมูลจากสื่อต่างๆ ที่เกี่ยวกับการป้องกันภาวะอ้วน ได้แก่ การบริโภคอาหารที่เหมาะสม และการส่งเสริมการใช้พลังงานในชีวิตประจำวัน ต่างก็มีความสำคัญต่อการดูแลสุขภาพตนเองของวัยรุ่นทั้งสิ้น

## 5. อิทธิพลของเพื่อนต่อการป้องกันภาวะอ้วน

อิทธิพลของกลุ่มเพื่อนวัยเดียวกันนั้นมีผลต่อการเข้าสังคมของเด็กวัยรุ่นคือการต้องการการยอมรับจากกลุ่มเพื่อนในวัยเดียวกัน การที่ได้อยู่รวมกันเป็นกลุ่ม วัยรุ่นจึงต้องการให้กลุ่มเพื่อนยอมรับเห็นความสำคัญ ให้การยกย่อง มองเห็นคุณค่าในตนเอง และวัยรุ่นนั้นต้องการตำแหน่งที่พึงมีในสังคมวัยรุ่นทุกคนถือว่าการได้รับการยอมรับจากกลุ่ม ได้รับการยกย่องเป็นรางวัลที่มีค่า วัยรุ่นจึงให้ความสำคัญต่อกลุ่มเพื่อนวัยเดียวกันมาก ด้วยการเอาใจเพื่อนและประพฤติตามอย่างเพื่อน รวมทั้งรับเอาแนวคิด ทักษะคติ ตลอดจนแบบแผนของกลุ่มมาปฏิบัติเพียงเพื่อให้ได้รับการยอมรับจากกลุ่มเพื่อน (ประไพพรรณ ภูมิวุฒิสาร 2536 : 111)

การทำกิจกรรมในกลุ่มเพื่อนนั้นมี 3 กิจกรรมหลัก (กิติกร มีทรัพย์ 2527 : 381-382) คือ การเล่น (Playing) การพูดคุยสนทนา (Talking) และการกิน (Eating) ซึ่งการทำกิจกรรมต่างๆ เหล่านี้ร่วมกันในกลุ่มเพื่อนอาจเป็นไปได้ในทิศทางที่เหมาะสมหรือไม่เหมาะสมก็ได้ เนื่องจากวัยรุ่นทุกคนต้องการเป็นที่ยอมรับของกลุ่ม จึงพยายามเรียนรู้และปฏิบัติตามวิถีทางและแบบแผนของกลุ่มเพื่อนวัยเดียวกันนี้ ซึ่งมักจะมีความคิด ความเชื่อ รวมทั้งการปฏิบัติที่คล้ายคลึงกัน และพฤติกรรมที่ยึดถืออาจมีทั้งผลดีและผลเสียต่อสุขภาพได้ ดังนั้นเพื่อนจึงมีอิทธิพลต่อการป้องกันภาวะอ้วนของวัยรุ่น

การใช้พลังงานในวัยรุ่นนั้นนอกจากการเรียนแล้วการเล่นยังคงมีความสำคัญต่อเด็กวัยแรกเริ่มและวัยรุ่น เพราะเป็นวิธีสนองความต้องการทางสังคม อารมณ์ และสติปัญญา วัยรุ่นชอบเล่นกับเพื่อนต่างเพศและเพศเดียวกัน แต่ถ้าได้เล่นกับเพื่อนทั้งต่างเพศและเพศเดียวกันจะเกิดความรู้สึกสนุกสนาน การเล่นหมายรวมถึงการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ถ้าเล่นเป็นเกมก็จะเป็นเกมที่ซับซ้อน มีกฎ ระเบียบ ความยากมากขึ้น วัยรุ่นชายชอบการเล่นที่ผาดโผน ตื่นเต้น ใช้พลังกำลังมากๆ วัยรุ่น

หญิงชอบการเล่นที่ไม่หักโหมรุนแรงมากและอยู่ในกรอบระเบียบมากกว่าชาย การเล่นสะสมสิ่งต่างๆ ซึ่งเริ่มตั้งแต่วัยเด็กตอนกลางและจะสืบทอดเนื่องมาจนถึงวัยนี้ เมื่อเด็กเข้าสู่วัยรุ่นตอนกลางและตอนปลายวัยรุ่นจะสนใจการเล่นต่างๆ น้อยลง เพราะต้องหมกมุ่นกับเรื่องราวอื่นๆ

### 5.1 พัฒนาการทางสังคมในระยะวัยรุ่น

กลุ่มเพื่อนของวัยรุ่นนั้นจะขยายใหญ่ขึ้น เดิมเคยมีสมาชิกกลุ่ม 2-3 คน เมื่อเข้าสู่วัยรุ่นจะมีสมาชิกเพิ่มถึง 10 หรือมากกว่านั้น กลุ่มเพื่อนนี้ถือว่าเป็นเพื่อนสนิท การคบเฉพาะเพศเดียวกันยังคงมีอยู่ แต่ไม่แยกเด็ดขาด มีการข้ามแดนกัน เช่น เมื่อมีงานเลี้ยง งานโรงเรียน วัยรุ่นหญิงชายจะมาทำกิจกรรมร่วมกัน วัยรุ่นทุกคนจะมีกลุ่มที่เขาสังกัดอยู่ วัยรุ่นที่ไม่มีกลุ่มสังกัดมักไม่มีความสุข ขี้ระแวง และอ่อนไหวง่าย (กมลรัตน์ หล้าสุวรรณ 2537 : 257)

วัยรุ่นให้ความสำคัญกับเพื่อนร่วมวัยมากกว่าในระยะวัยรุ่นตอนกลาง วัยรุ่นจับกลุ่มกันได้นานแน่นแฟ้น และผูกพันกับเพื่อนในกลุ่มมากขึ้น กลุ่มของวัยรุ่น ไม่มีเฉพาะเพื่อนเพศเดียวกันเท่านั้น แต่มีเพื่อนต่างเพศเข้ามาสมทบด้วย วัยรุ่นที่สามารถเข้ากลุ่มได้และมีกลุ่มในระยะวัยรุ่นตอนกลาง จะเข้ากับกลุ่มและมีชีวิตทางสังคมที่สนุกสนานได้ดีกว่าวัยรุ่นที่ไม่มีพัฒนาการดังกล่าว ในช่วงวัยที่ผ่านมา วัยรุ่นลดความเอาใจใส่กับบุคคลต่างวัยไม่ว่าเป็นผู้ใหญ่หรือเด็กกว่า ระยะเวลาจึงเริ่มต้นชีวิตกลุ่มที่แท้จริง การเปลี่ยนแปลงทางกายอย่างรวดเร็วและมากมายเป็นแรงกระตุ้นให้วัยรุ่นรวมกลุ่ม เพราะสามารถร่วมสุขร่วมทุกข์แก้ไขและเข้าใจปัญหาของกันและกันดีกว่าคนต่างวัย ซึ่งมีความคับอกคับใจต่างกัน กลุ่มยังสนองความต้องการทางสังคมด้านต่างๆ ซึ่งวัยรุ่นต้องการมากในระยะนี้ เช่น การเป็นบุคคลสำคัญ การต่อต้านผู้มีอำนาจ การหนีสภาพน่าเบื่อของบ้าน เมื่อวัยรุ่นรวมกลุ่มจะมีการสร้างกฎระเบียบ ภาษา ประเพณีประจำกลุ่ม เพื่อใช้เฉพาะสมาชิกประจำกลุ่มเท่านั้น และสมาชิกในกลุ่มทุกคนจำเป็นต้องประพฤติปฏิบัติตาม มิฉะนั้นแล้วอาจหมดสภาพการเป็นสมาชิก และต้องหากกลุ่มใหม่ต่อไปอีก

การรวมกลุ่มของวัยรุ่นเป็นไปโดยธรรมชาติ วัยรุ่นเลือกเป็นสมาชิกของกลุ่มใดกลุ่มหนึ่งโดยไม่มีใครตั้งกฎเกณฑ์ไว้ให้ต้องทำ เช่น เป็นกลุ่มที่เข้ากันได้กับแนวโน้ม แบบบุคลิกภาพ ฐานะทางเศรษฐกิจสังคมของครอบครัวของตน ทั้งความสนใจ ค่านิยม สติปัญญา ความมุ่งหวังในชีวิตและอื่นๆ บุคคลต่างวัยมีอิทธิพลในการเลือกกลุ่มและจับกลุ่มของวัยรุ่นไม่มากนัก จึงกล่าวได้ว่ากลุ่มมีความสำคัญต่อชีวิตจิตใจและอนาคตของวัยรุ่นมากที่สุด ครอบครัวเริ่มมีอิทธิพลน้อยลง ฉะนั้นลักษณะชั่วดีของกลุ่มจึงเป็นเครื่องชี้ชะตาชีวิตของวัยรุ่น เหมือนครอบครัวมีความสำคัญต่อการสร้างฐานชีวิตของบุคคลในระยะทารกและวัยรุ่นตอนต้น วัยรุ่นรู้สึกเป็นสุข ปลอดภัย และสบายใจในการเล่น เทียว เรียน กิน นอน ทำงานกับเพื่อนร่วมวัยมากกว่ากับบุคคลต่างวัย ระยะวัยนี้

พวกเขาสนใจบุคคลที่มีชีวิตจิตใจจริงๆ มากกว่าเพื่อนในฝันหรือเพื่อนในหนังสือ สัมพันธภาพกับเพื่อนร่วมวัยถึงความเข้มสูงสุดประมาณตอนกลางของวัยรุ่น

การคบเพื่อนร่วมวัยเป็นพฤติกรรมสังคมที่สำคัญยิ่งต่อจิตใจของวัยรุ่น แต่การคบเพื่อนก็ย่อมมีทั้งคุณและโทษ เพื่อนอาจเป็นผู้ประคับประคองจิตใจของวัยรุ่นในยามทุกข์ร้อน ซึ่งแน่นอนสิ่งมีประโยชน์ เพื่อนทำให้วัยรุ่นรู้สึกว่าคุณค่าต่างคนต่างเป็นเจ้าของกันและกัน แต่ในมุมกลับกันเพื่อนก็อาจชักนำให้วัยรุ่นไปในทางเสื่อมถอย ผู้เป็นอาชญากรวัยรุ่นมากมายในแทบทุกประเทศนั้น เมื่อค้นหาสาเหตุก็มักจะพบว่าปัจจัยหนึ่งเกิดจากเพื่อนชักจูง ประวัติวัยรุ่นตามสถานศึกษาที่เสียคน เสียวัยรุ่นไปโดยประการต่างๆ เช่น เกร ดิคาเสพย์ติดนั้น ล้วนมีสาเหตุจากการเลียนแบบเพื่อน เพราะจิตใจวัยรุ่นนั้นละเอียดอ่อน เปรียบกับการมีเพื่อนและการไม่มีเพื่อน ฉะนั้นการรู้จักคบเพื่อนที่ดีจึงเป็นพฤติกรรมที่สำคัญของวัยรุ่น

วัยรุ่นที่เข้ากลุ่มนั้นจะมีความจงรักภักดีต่อกัน ยอมรับเอาค่านิยม ความเชื่อ ความสนใจของกลุ่มด้วยความเต็มใจ และสนิทสนมกับเพื่อนร่วมกลุ่มแน่นแฟ้น การรวมกลุ่มทำให้วัยรุ่นมีความรู้สึกอบอุ่นใจ กล้าแสดงความคิดเห็นผู้ใหญ่ ผู้ทรงอำนาจ ต่อต้านกรณีที่เขาเห็นว่าไม่ยุติธรรม การชักนำให้วัยรุ่นรวมกลุ่มกันเพื่อปฏิบัติกิจกรรมที่วัยรุ่นชอบนั้นทำได้ง่ายมากกว่าวัยรุ่นอื่น ๆ ทั้งหมด ระยะเวลาวัยรุ่นไม่ต้องการแต่เพียงรวมกลุ่มเท่านั้น แต่ต้องการสร้างความผูกพันระหว่างสมาชิกในกลุ่มแบบผู้ใหญ่อีกด้วย เพราะวัยรุ่นสำนึกว่าตนเริ่มเป็นผู้ใหญ่แล้ว ถ้าสามารถเข้ากับเพื่อนร่วมกลุ่มได้ดี เขาย่อมมีความรู้สึกว่าคุณค่าและคุณค่าอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับเขามีความสำคัญต่อตัวเขาน้อยกว่าเพื่อน ถ้าเปรียบเทียบกับวัยต่างๆ แล้ว ระยะเวลาวัยรุ่นเป็นระยะที่คนมีความรู้สึกต้องการผูกพันกับเพื่อนและกลุ่มมากกว่าวัยอื่น

เฟอร์แมนน์ (Fuhrmann 1990 : 265) ได้ศึกษารายงานวิจัยเกี่ยวกับอิทธิพลของกลุ่มเพื่อนที่มีต่อวัยรุ่น ดังนี้ อิทธิพลของกลุ่มเพื่อนมีมากกว่าอิทธิพลของครอบครัว วัยรุ่นจะเลือกเข้าหาเพื่อนของตนมากกว่าพ่อแม่ มีการศึกษาที่ชี้ให้เห็นว่าเพื่อนสนิทของคนเรามักจะเป็นเพื่อนในช่วงวัยรุ่น ลักษณะของเด็กวัยรุ่นมักจะชอบทำตามกลุ่มเพื่อน วัยรุ่นต้องการการยอมรับ ความคาดหวังจากกลุ่มเพื่อนร่วมวัยเป็นสิ่งที่พวกเขายึดมั่น เด็กวัยรุ่นมักทำอะไรๆ ตามกลุ่มเพื่อน แม้ตนเองจะรู้ว่าไม่ดี เช่น ฮัมบูร์ก (Hamburg 1986 : 121) ช่วงวัยรุ่นตอนต้นเด็กวัยรุ่นทั้งหญิงและชายจะให้คำจำกัดความของกลุ่มเพื่อนว่าเป็นคนที่จะทำอะไรๆ ร่วมกันได้ มีงานวิจัย (Clark 1985 : 117) ชี้ให้เห็นว่าเด็กวัยรุ่นชายจะให้คำจำกัดความของเพื่อนเป็นกลุ่มเพื่อนร่วมวัย แต่เด็กผู้หญิงวัยรุ่นจะอ้างถึงเพื่อนคนใดคนหนึ่งโดยเฉพาะ การจัดกิจกรรมหรือชมรมต่างๆ เป็นสิ่งที่ควรส่งเสริมเพื่อสนองความต้องการของเด็กในด้านการเข้ากลุ่มและเรียนรู้พฤติกรรมสังคม วัยรุ่นที่ไม่เข้ากลุ่มย่อมเสียโอกาสการเรียนรู้พฤติกรรมสังคมหลายอย่าง จะมีพัฒนาการไม่สมตามวัย และถ้าบกพร่องขั้นนี้รุนแรง

มากๆ อาจแสดงผลออกมาในรูปการประชดประชันชีวิตและสังคม หรือแสดงออกในรูปร่างคิดฝัน ไม่กล้าเผชิญความเป็นจริงของสังคมและชีวิตก็ได้ เมื่อพิจารณาจำนวนกลุ่มเพื่อนของวัยรุ่น พบว่าบางคนอาจมีกลุ่มเพื่อนสนิทเพียงกลุ่มเดียว บางคนอาจมีกลุ่มเพื่อนมากกว่าหนึ่งกลุ่ม ขึ้นอยู่กับลักษณะกิจกรรมของเขา เช่น กลุ่มเพื่อนเรียน กลุ่มเพื่อนงานสังคม กลุ่มเพื่อนงานอดิเรก กลุ่มของวัยรุ่นยังยืนยันว่าในวัยที่ผ่านมา เปลี่ยนกลุ่มไม่บ่อยมากเหมือนวัยเด็ก เพราะวัยรุ่นใช้เหตุผลและความคิดนึ้กในการเข้ากลุ่มมากกว่า ความสัมพันธ์ในกลุ่มค่อนข้างยั่งยืน และในบางชนิดของสัมพันธ์ภาพอาจยั่งยืนไปจนเป็นผู้ใหญ่ การรวมกลุ่มทำให้วัยรุ่นมีความผูกพันกับบุคคลต่างวัยทั้งเด็กเล็กและผู้ใหญ่น้อยลง

## 5.2 ประเภทของอิทธิพลของกลุ่มเพื่อน

สปริงท์ฮอลล์ และคอลลินส์ (Sprinhall and Collins 1984 : 269) ได้แบ่งอิทธิพลของกลุ่มเพื่อนออกเป็น 2 ประเภทคือ ประเภทให้ข้อมูล(Information influence) และประเภทให้เอาอย่าง (Normative information) ดังรายละเอียด ดังนี้

5.2.1 อิทธิพลประเภทให้ข้อมูล กลุ่มเพื่อนจะทำหน้าที่เสมือนเป็นแหล่งข้อมูลความรู้ให้แก่สมาชิกของกลุ่มเกี่ยวกับแนวทางประพฤติปฏิบัติตน เจตคติ ค่านิยม และผลของการกระทำ เช่น กลุ่มเพื่อนมีรสนิยมดีในการแต่งกาย บุคคลนั้นจึงรู้แนวทางในการแต่งกายให้ดูดีเหมือนเพื่อน

5.2.2 อิทธิพลประเภทให้เอาอย่าง กลุ่มเพื่อนจะพยายามใช้ความกดดันทางสังคม เพื่อให้สมาชิกของกลุ่มประพฤติปฏิบัติตามอย่างปทัสฐานของกลุ่ม เช่น ถ้าหากบุคคลนั้นไม่แต่งกายตามสมาชิกคนอื่นๆ ในกลุ่มเพื่อนคนอื่นๆ บุคคลนั้นก็จะไม่ได้รับการยอมรับ หรืออาจจะถูกผลักไสออกไปจากกลุ่ม

## 5.3 กระบวนการใช้อิทธิพลของกลุ่มเพื่อน

การใช้อิทธิพลของกลุ่มเพื่อนมีกระบวนการที่สำคัญ 2 ประการ ซึ่งมีความสัมพันธ์เกี่ยวเนื่องกัน คือการเปรียบเทียบทางสังคม(Social comparison) และการคล้อยตามกัน (Conformity) ดังรายละเอียดต่อไปนี้

5.3.1 การเปรียบเทียบทางสังคม คือกระบวนการที่วัยรุ่นใช้พฤติกรรมและทักษะของกลุ่มเพื่อนมาเป็นมาตรฐานในการเปรียบเทียบและประเมินตนเอง การเปรียบเทียบทางสังคมปรากฏได้อย่างเด่นชัดในวัยรุ่นมากกว่าวัยอื่น ทั้งนี้เพราะวัยรุ่นต้องการเสมอหน้า หรือดูดีเมื่อเปรียบเทียบกับเพื่อนในกลุ่มของเขา ผลที่เกิดจากการเปรียบเทียบทางสังคมมีทั้งผลดีและผลเสียต่อวัยรุ่น

5.3.2 การคล้อยตามกัน คือกระบวนการที่วัยรุ่นยอมรับเอาเจตคติ และพฤติกรรมของกลุ่มเพื่อนมาปฏิบัติตามอันเป็นผลเนื่องมาจากความกดดันของกลุ่ม การคล้อยตามกลุ่มเพื่อนยิ่งจะมีมากขึ้นเมื่อวัยรุ่นคบกับเพื่อนนานๆ ตัวอย่างพฤติกรรมการคล้อยตามกันของวัยรุ่นที่เด่นชัดได้แก่ การแต่งกาย ทรงผม และภาษาพูดของวัยรุ่นซึ่งมีลักษณะเฉพาะประจำกลุ่ม ที่สมาชิกของกลุ่มประพฤติปฏิบัติตามอย่างกัน โดยไม่มีการคำนึงว่าการแสดงออกของเขาขัดกับสายตาหรือความรู้สึกของผู้อื่นหรือไม่ ขอแต่เพียงให้พฤติกรรมของเขาเป็นที่ยอมรับและยกย่องของสมาชิกในกลุ่มเขาก็พอใจแล้ว

จากการศึกษาของแทมเบอร์ลินี (Tamburlini 2007:231) พบว่าเพื่อนมีอิทธิพลต่อทัศนคติและพฤติกรรมต่างๆ ของวัยรุ่นรวมทั้งพฤติกรรมการบริโภคอาหารและการใช้พลังงานในชีวิตประจำวัน ดังนั้น วัยรุ่นจะทำพฤติกรรมต่างอย่างกันในเรื่องที่เป็นมาตรฐานของกลุ่ม โดยเฉพาะวัยรุ่นหญิงที่ความอ้วนผอมเป็นปัญหาที่ละเอียดอ่อนสำหรับวัยรุ่นมากเป็นพิเศษ เพราะเป็นระยะเวลาที่เด็กแสวงหาความภูมิใจในตนเอง ความชื่นชอบจากเพื่อน จากสังคม จากเพศตรงข้าม ซึ่งส่วนหนึ่งมาจากรูปร่างหน้าตาที่ดี ดังนั้นความอ้วนผอมจึงเป็นเรื่องที่ก่อให้เกิดผลกระทบทางอารมณ์ จิตใจแก่เด็กวัยรุ่นหลายประการ รวมทั้งพฤติกรรมการกิน เด็กวัยรุ่นใช้เวลาส่วนใหญ่ไปกับกลุ่มเพื่อน รวมทั้งพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ซึ่งจะต้องมีความคล้ายคลึงกัน ดังนั้นเพื่อนจึงมีอิทธิพลอย่างมากต่อการป้องกันภาวะอ้วน

#### 5.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับอิทธิพลของเพื่อนต่อการป้องกันภาวะอ้วน

ได้มีการศึกษาและค้นคว้าเกี่ยวกับอิทธิพลของกลุ่มเพื่อนที่มีต่อวัยรุ่นในหลายด้านดังนี้

รุจิเรศ พิชิตานนท์ (2546 : 140) ศึกษาปัจจัยทางจิตสังคมที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมฉลาดเลือกกินของนักเรียนวัยรุ่นตอนปลาย พบว่านักเรียนที่ทำกิจกรรมเหมาะสมร่วมกับเพื่อนมากเป็นนักเรียนที่มีพฤติกรรมฉลาดเลือกกินมาก และมีทัศนคติที่ดีต่อพฤติกรรมฉลาดเลือกกิน รวมทั้งมีพฤติกรรมกินอาหารเหมาะสมกับสุขภาพมากกว่านักเรียนที่ทำกิจกรรมเหมาะสมร่วมกับเพื่อนน้อย

เดือนใจ เทียนทอง (2546 : บทคัดย่อ) ศึกษาปัจจัยทางจิตสังคมที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของวัยรุ่นในโรงเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย เขตการศึกษา 1 พบว่านักเรียนที่มีอิทธิพลของกลุ่มเพื่อนมากและมีเจตคติที่ดีต่อการส่งเสริมสุขภาพสูงจะมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพสูงกว่ากลุ่มนักเรียนที่มีอิทธิพลของกลุ่มเพื่อนต่ำ และมีเจตคติที่ดีต่อการส่งเสริมสุขภาพต่ำ

ณัฐกร ชินศรีวงศ์กุล (2544 : 164) ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานในโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาเอกชน กรุงเทพมหานคร พบว่าพฤติกรรมของเพื่อนมีความสัมพันธ์ทางลบกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สิริวรรณ เคนเผ่าพงศ์ (2543 : 68) ศึกษาการดูแลสุขภาพตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในจังหวัดนครราชสีมาพบว่าการสนับสนุนจากเพื่อนด้านสุขภาพกับการดูแลสุขภาพตนเองของนักเรียนมีความสัมพันธ์ในเชิงบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

กรรณิการ์ ตั้งสกุล (2540 : 136) ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อการดูแลสุขภาพตัวเองบางประการของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ในเขตเทศบาลนครขอนแก่น จังหวัดขอนแก่น พบว่าการสนับสนุนจากเพื่อนมีความสัมพันธ์ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 กับการดูแลสุขภาพของตนเองบางประการของนักเรียน

โกเรน (Goran 2005 : บทคัดย่อ) ศึกษาการใช้พลังงานในชีวิตประจำวันสำหรับการป้องกันภาวะอ้วน พบว่าความสัมพันธ์ของสมาชิกในกลุ่มเพื่อนมีอิทธิพลต่อการป้องกันภาวะอ้วนโดยสมาชิกในกลุ่มเพื่อนนั้นจะมีอิทธิพลต่อทัศนคติรวมไปถึงพฤติกรรมการบริโภคและการใช้พลังงานในชีวิตประจำวันของวัยรุ่น

บลายท์ และ เทรียล (Blyth and Thiel 1982 : 425-450) ได้ศึกษาพบว่า นักเรียนวัยรุ่นชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ถึงปีที่ 4 จำนวน 2 ใน 3 ได้ระบุว่า กลุ่มเพื่อนเพศเดียวกันและชั้นเรียนเดียวกันมีความสำคัญต่อตัววัยรุ่นมากกว่าใครๆ ทั้งหมด ทั้งนี้สอดคล้องกับรายงานการประชุมสัมมนาระดับชาติเรื่องเด็กและเยาวชนในการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมที่ได้เสนอผลการศึกษาค้นคว้าว่าเยาวชนไทยทั้งหญิงและชายร้อยละ 85 มีความเห็นที่จะยอมรับและคล้อยตามกลุ่มเพื่อน และเมื่อมีปัญหาหรือไม่สบายใจพวกเขาจะยึดเอากลุ่มเพื่อนเป็นที่พึ่งเป็นที่ปรึกษาเป็นอันดับแรก จากการศึกษาอิทธิพลที่มีต่อกลุ่มเพื่อนที่มีต่อวัยรุ่นของบริทเทน (Brittain 1963 : 358-391) ยังได้ข้อค้นพบอีกด้วยว่ากลุ่มเพื่อนมีอิทธิพลต่อวัยรุ่นมากทั้งในด้านการแต่งกาย รสนิยมทางดนตรี และการเลือกทำกิจกรรมในยามว่าง

ไคส์เลอร์ และ ไคส์เลอร์ (Kiesler and Kiesler 1972, อ้างถึงในชิโนรส วงศ์แก้วมณี 2549 : 59) ได้กล่าวถึงความสัมพันธ์ระหว่างกลุ่ม และบุคคล ในแง่ความกลมเกลียวของกลุ่ม (Group cohesiveness) และแรงดึงดูดของกลุ่ม (Group attractiveness) โดยกล่าวว่า ความกลมเกลียวของกลุ่มย่อมประกอบขึ้นด้วยแรงดึงดูดระหว่างสมาชิกภายในกลุ่มและแรงดึงดูดระหว่างสมาชิกภายในกลุ่มนั้นเกิดจากลักษณะของสมาชิกและสถานการณ์ภายในกลุ่ม กลุ่มที่มีแรงดึงดูดสูงย่อมมีความกลมเกลียวสูง และในทางตรงกันข้ามกลุ่มที่มีแรงดึงดูดต่ำย่อมมีความกลมเกลียวต่ำ ดังนั้นถ้า

เปรียบเทียบระหว่างกลุ่มอ้างอิงต่างๆ ของบุคคลแล้ว กลุ่มเพื่อนย่อมมีความกลมเกลียวและแรงดึงดูดสูงกว่ากลุ่มผู้ใหญ่ กลุ่มคนแปลกหน้า หรือกลุ่มผู้ชำนาญการ

จากการทบทวนวรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องพบว่า เพื่อนนั้นมีความสำคัญต่อวัยรุ่นในทุกๆ ด้าน อิทธิพลของเพื่อนจึงเป็นปัจจัยหนึ่งที่จะส่งผลต่อพฤติกรรมการป้องกันภาวะอ้วนของเด็กวัยรุ่น ดังนั้น อิทธิพลของเพื่อนจึงน่าจะสามารถทำนายการป้องกันภาวะอ้วนของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ได้

## 6. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการป้องกันภาวะอ้วนเมื่อจำแนกตามข้อมูลส่วนบุคคล

### 6.1 ภาวะโภชนาการของนักเรียน

ภาวะโภชนาการของนักเรียนเป็นสิ่งที่บ่งบอกถึงการดูแลตนเอง หรือได้รับการดูแลสุขภาพของนักเรียน ซึ่งน่าจะมีส่วนสัมพันธ์กับการป้องกันภาวะอ้วนของนักเรียน เพราะถ้าตนเองมีภาวะโภชนาการที่สมส่วน ย่อมเกิดมาจากการมีพฤติกรรมบริโภคและการใช้พลังงานในชีวิตประจำวันอย่างเหมาะสม ซึ่งมีงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ดังนี้

พิมลวรรณ ทวีศักดิ์ (2549 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาเรื่องการป้องกันภาวะอ้วนของเด็กวัยเรียนระดับประถมศึกษาในโรงเรียนเขตเทศบาลเมืองจังหวัดประจวบคีรีขันธ์จำนวน 291 คน พบว่าเด็กวัยเรียนที่มีภาวะโภชนาการต่างกัน มีการป้องกันภาวะอ้วนที่ไม่แตกต่างกัน

วอร์เรน (Warren 2006 : บทคัดย่อ) ศึกษาเรื่องการใช้โปรแกรมการป้องกันภาวะอ้วนในนักเรียนชั้นประถมศึกษา พบว่าเด็กนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการต่างกัน มีการป้องกันภาวะอ้วนที่ไม่แตกต่างกัน

โดคัล (Doakl 2005 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาการป้องกันภาวะอ้วนในเด็กและวัยรุ่นตั้งแต่วัยชั้นประถมจนถึงมัธยมศึกษาในประเทศเนเธอร์แลนด์พบว่า ภาวะโภชนาการของวัยรุ่นไม่มีความสัมพันธ์กับการป้องกันภาวะอ้วน

โกแรน (Goran 2005 : บทคัดย่อ) ศึกษาการใช้พลังงานในชีวิตประจำวันสำหรับการป้องกันภาวะอ้วน พบว่าวัยรุ่นที่มีภาวะโภชนาการเกินมีการใช้พลังงานในชีวิตประจำวันน้อยกว่าวัยรุ่นที่มีภาวะโภชนาการสมส่วน

จากงานวิจัยข้างต้นจะพบว่า ภาวะโภชนาการของนักเรียนมีอิทธิพลต่อการป้องกันภาวะอ้วน ทั้งนี้เพราะการมีภาวะโภชนาการที่ดีเป็นสิ่งที่บ่งบอกถึงการมีการป้องกันภาวะอ้วนที่เหมาะสม ดังนั้น ผู้วิจัยจึงคาดว่า นักเรียนที่มีภาวะโภชนาการที่ต่างกันจะมีการป้องกันภาวะอ้วนที่แตกต่างกัน

## 6.2 ภาวะโภชนาการของบิดา

ภาวะโภชนาการของบิดา แสดงให้เห็นถึงการดูแลสุขภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับการบริโภค และการใช้พลังงานในชีวิตประจำวัน รวมทั้งบิดานั้นเป็นหัวหน้าครอบครัว ซึ่งมีอิทธิพลต่อความคิด และการเรียนรู้ซึ่งส่งผลต่อพฤติกรรมของบุตร จึงน่าจะมีอิทธิพลต่อภาวะโภชนาการของนักเรียนได้ ดังงานวิจัยที่เกี่ยวข้องต่อไปนี้

ปฎิมา พรพจมาน (2545 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาความชุกของโรคอ้วนในเด็กวัยเรียน พบว่านักเรียนที่บิดามีดัชนีมวลกายมากกว่าหรือเท่ากับ 25 กิโลกรัมต่อตารางเมตรมีความสัมพันธ์กับการเกิดโรคอ้วนในเด็กอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

วรรณวิมล กิตติคิลกุล (2536 : บทคัดย่อ) ศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อภาวะอ้วนในเด็กนักเรียนชั้นประถม 1-6 ในกรุงเทพมหานคร จำนวน 521 คน ผลการศึกษาพบว่าภาวะโภชนาการเกินของบิดามีผลต่อภาวะโภชนาการเกินของบุตรอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

โจแฮนสันและคณะ (Johansen and et al 2006 : บทคัดย่อ) ศึกษาเรื่องพฤติกรรมของบิดามารดาที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการบริโภคและโรคอ้วนของบุตร ผลการศึกษาพบว่ากลุ่มลูกที่มีน้ำหนักเกินมาจากครอบครัวที่บิดามีน้ำหนักเกินด้วยเช่นกัน

แอสลีย์ (Ashley 2009 : บทคัดย่อ) ศึกษาปัจจัยของครอบครัวที่ส่งผลต่อความเสี่ยงในการเกิดภาวะอ้วนในวัยรุ่น พบว่า ภาวะโภชนาการของบิดามีความสัมพันธ์กับความเสี่ยงในการเกิดภาวะอ้วนในวัยรุ่นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

โอวานนี และ ราเกซซอनी (Giovanni and Ragazzoni, 1995) ศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการป้องกันภาวะอ้วนในเด็ก ประเทศอิตาลี พบว่าภาวะโภชนาการของบิดานั้นมีอิทธิพลต่อการป้องกันภาวะอ้วนของลูกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 โดยพบว่าถ้าบิดามีภาวะโภชนาการสมส่วน จะส่งผลให้ลูกมีการป้องกันภาวะอ้วนที่ดีกว่าบิดามีภาวะโภชนาการเกิน

จากงานวิจัยข้างต้นจะพบว่า ภาวะโภชนาการของบิดามีส่วนสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการของบุตร และการป้องกันภาวะอ้วนของบุตรด้วย พบว่าหากบิดามีภาวะโภชนาการเกินจะส่งผลให้บุตรมีภาวะโภชนาการเกินตามไปด้วย ซึ่งส่งผลต่อการป้องกันภาวะอ้วนด้วยเช่นกัน ดังนั้นผู้วิจัยคาดว่านักเรียนที่บิดามีภาวะโภชนาการต่างกัน จะมีการป้องกันภาวะอ้วนแตกต่างกัน

## 6.3 ภาวะโภชนาการของมารดา

ภาวะโภชนาการของมารดา แสดงให้เห็นถึงสภาพร่างกายของมารดาที่มีสุขภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับการบริโภค และการใช้พลังงานในชีวิตประจำวัน ซึ่งน่าจะมีอิทธิพลต่อภาวะโภชนาการของนักเรียนได้เช่นเดียวกัน จากการศึกษาพบว่าภาวะโภชนาการนั้นมีปัจจัยส่วนหนึ่งจากการ

ถ่ายทอดทางพันธุกรรม (Feist and Branon 2000 : 472) รวมทั้งมารดาเป็นผู้ที่ดูแลเรื่องสุขภาพของลูกโดยตรง และเป็นผู้ทำอาหารที่บ้าน ซึ่งเป็นผู้ที่ปลูกฝัง ให้คำแนะนำสั่งสอนในเรื่องพฤติกรรมการบริโภคอาหารและการใช้พลังงานในชีวิตประจำวัน จึงมีความเกี่ยวข้องกับการป้องกันภาวะอ้วนของนักเรียน ดังงานวิจัยที่เกี่ยวข้องต่อไปนี้

ปฏิมา พรพจมาน (2545 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาความชุกของโรคอ้วนในเด็กวัยเรียนพบว่านักเรียนที่มารดามีดัชนีมวลกายมากกว่าหรือเท่ากับ 25 กิโลกรัมต่อตารางเมตรมีความสัมพันธ์กับการเกิดโรคอ้วนในเด็กอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

รัศมีแฉ ศรีปโชติ (2545 : บทคัดย่อ) ศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเกิดภาวะอ้วนในเด็กวัยเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 – 6 ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดกาญจนบุรี พบว่ามารดาที่มีภาวะอ้วนมีอิทธิพลต่อการเกิดภาวะอ้วนในเด็กอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

วรรณวิมล กิตติคิลกกุล (2536 : บทคัดย่อ) ศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อภาวะอ้วนในเด็กนักเรียนชั้นประถม 1-6 ในกรุงเทพมหานคร จำนวน 521 คน ผลการศึกษาพบว่าภาวะโภชนาการเกินของมารดามีผลต่อภาวะโภชนาการเกินของบุตรอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 โดยเฉพาะมารดาที่มีน้ำหนักตัวเกินมาตรฐานพบว่าบุตรมีแนวโน้มที่จะอ้วนเป็น 3 เท่าของมารดาที่มีภาวะโภชนาการปกติ

แคมป์เบล (Campbell 2007 : บทคัดย่อ) ศึกษาเรื่องการป้องกันภาวะอ้วนในเด็กนักเรียนชั้นประถม ประเทศออสเตรเลีย พบว่า พบว่าภาวะโภชนาการของมารดา มีความสัมพันธ์กับการป้องกันภาวะอ้วนของเด็ก คือถ้ามารดามีภาวะโภชนาการสมส่วน จะส่งผลให้เด็กมีการป้องกันภาวะอ้วนที่ดีกว่าเด็กที่มารดามีภาวะโภชนาการเกิน

โจฮันเซนและคณะ (Johansen and et al 2006 : บทคัดย่อ) ศึกษาเรื่องพฤติกรรมของบิดามารดาที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการบริโภคและโรคอ้วนของบุตร ผลการศึกษาพบว่ากลุ่มลูกที่มีน้ำหนักเกินมาจากครอบครัวที่มารดามีน้ำหนักเกินเช่นกัน

ริชาร์ดและคณะ (Richard and et al 1999 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาเรื่องสิ่งแวดล้อมภายในบ้านที่ส่งผลต่อภาวะอ้วนในเด็กพบว่าภาวะโภชนาการของแม่มีอิทธิพลต่อบุตร โดยหากแม่มีโภชนาการเกิน จะพบว่าบุตรก็จะมีโภชนาการเกินด้วย

จอห์นสัน และเบิร์ช (Johnson and Brich 1994 : บทคัดย่อ) ศึกษาพฤติกรรมการบริโภคของมารดาที่มีอิทธิพลต่อลักษณะนิสัยการบริโภคของบุตร พบว่ารูปแบบการบริโภคของมารดามีอิทธิพลต่อลักษณะนิสัยการบริโภคของบุตรเป็นอย่างมาก

จากงานวิจัยที่เกี่ยวข้องจะพบว่า ภาวะโภชนาการของมารดามีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการของบุตรด้วย มารดาที่มีภาวะโภชนาการเกินมักจะมีบุตรที่อยู่ในภาวะโภชนาการเกิน

ด้วยเช่นเดียวกัน และมารดาที่มีภาวะโภชนาการที่ด้อยก็มักมีโภชนาการที่ดีด้วย ดังนั้น ผู้วิจัยคาดว่านักเรียนที่มารดามีภาวะโภชนาการต่างกัน จะมีการป้องกันภาวะอ้วนที่แตกต่างกัน

#### 6.4 เพศ

เพศหญิงและชายนั้นจะมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารและใช้พลังงานในชีวิตประจำวันที่แตกต่างกัน รวมทั้งมีพัฒนาการทางสรีระที่แตกต่างกัน จึงน่าจะส่งผลต่อการป้องกันภาวะอ้วนดังกล่าวนี้

ทัน เหยียนและคณะ (2551 : 13) ศึกษาเรื่องโรคอ้วนและปัจจัยที่เกี่ยวข้องในกลุ่มนักเรียนระดับมัธยม 1-6 ในอำเภอพุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม พบว่านักเรียนที่มีเพศต่างกันมีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคอ้วนไม่แตกต่างกัน

พิมลวรรณ ทวีศักดิ์ (2549 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาเรื่องการป้องกันภาวะอ้วนของเด็กวัยเรียนระดับประถมศึกษาในโรงเรียนเขตเทศบาลเมืองจังหวัดประจวบคีรีขันธ์จำนวน 291 คน พบว่าเด็กวัยเรียนที่มีเพศต่างกัน มีการป้องกันภาวะอ้วนที่ไม่แตกต่างกัน

วอร์เร็น (Warren 2006 : บทคัดย่อ) ศึกษาเรื่องการใช้โปรแกรมการป้องกันภาวะอ้วนในนักเรียนชั้นประถมศึกษา พบว่าเด็กนักเรียนที่มีเพศต่างกัน มีการป้องกันภาวะอ้วนที่ไม่แตกต่างกัน

จากงานวิจัยข้างต้นจะพบว่า เพศมีความสัมพันธ์กับการป้องกันภาวะอ้วน โดยวัยรุ่นชายนั้นมีการใช้พลังงานในชีวิตประจำวันมากกว่า และไม่ยอมรับประทานจุลจิกแบบผู้หญิง ดังนั้น ผู้วิจัยจึงคาดว่าเพศมีความสัมพันธ์กับการป้องกันภาวะอ้วน

#### 6.5 ระดับชั้น

ระดับชั้นของนักเรียนจะส่งผลถึงความรู้ ความเข้าใจ และโอกาสที่จะได้รับความรู้ความเข้าใจในการเรียนด้านต่างๆ รวมทั้งวุฒิภาวะที่มากยิ่งขึ้น ดังงานวิจัยที่เกี่ยวข้องต่อไปนี้

แคมป์เบล (Campbell 2007 : บทคัดย่อ) ศึกษาเรื่องการป้องกันภาวะอ้วนในเด็กนักเรียนชั้นประถม ประเทศออสเตรเลีย พบว่าเด็กที่มีระดับการศึกษาต่างกันมีการป้องกันภาวะอ้วนที่แตกต่างกัน โดยเด็กที่อยู่ในระดับชั้นสูงจะมีการป้องกันภาวะอ้วนที่ดีกว่า

โดคัล (Doakl 2005 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาการป้องกันภาวะอ้วนในเด็กและวัยรุ่นตั้งแต่ชั้นประถมจนถึงมัธยมศึกษาในประเทศเนเธอร์แลนด์พบว่า ระดับการศึกษามีความสัมพันธ์กับการป้องกันภาวะอ้วนของวัยรุ่น โดยวัยรุ่นที่อยู่ในระดับการศึกษาสูงกว่า มีการป้องกันภาวะอ้วนที่ดีกว่าอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

โกแรน (Goran 2005 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาการใช้พลังงานในชีวิตประจำวันสำหรับการป้องกันภาวะอ้วนในวัยรุ่น พบว่าวัยรุ่นที่มีระดับการศึกษาต่างกันมีการป้องกันภาวะอ้วนแตกต่างกัน โดยเด็กที่อยู่ในระดับการศึกษาสูงกว่า มีการป้องกันภาวะอ้วนที่ดีกว่า

จากงานวิจัยดังกล่าวจะเห็นได้ว่าระดับการศึกษามีอิทธิพลต่อการป้องกันภาวะอ้วน โดยวัยรุ่นที่มีระดับการศึกษาที่สูงกว่า มีการป้องกันภาวะอ้วนที่ดีกว่า ดังนั้นผู้วิจัยจึงคาดว่าระดับชั้นมีความสัมพันธ์กับการป้องกันภาวะอ้วน

## 6.6 สภาพของครอบครัว

วัยรุ่นนั้นใช้เวลาส่วนหนึ่งอยู่ในครอบครัว ครอบครัวมีบทบาทในการดูแล ปลูกฝัง และให้คำแนะนำสั่งสอน ดังนั้น ครอบครัวจึงมีอิทธิพลพฤติกรรม และค่านิยมต่างๆ ของวัยรุ่น สภาพของครอบครัว แสดงถึงความอบอุ่นที่วัยรุ่นจะได้รับ การดูแลเอาใจใส่ในเรื่องต่างๆ รวมทั้งการป้องกันภาวะอ้วนด้วย ดังงานวิจัยต่อไปนี้

ทัน เหยียนและคณะ (2551 : 13) ศึกษาเรื่องโรคอ้วนและปัจจัยที่เกี่ยวข้องในกลุ่มนักเรียนระดับมัธยม 1-6 ในอำเภอพุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม พบว่านักเรียนที่มีสภาพครอบครัวต่างกันมีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคอ้วนไม่แตกต่างกัน

สุภาพรณ เชิดชัยภูมิ (2542 : 76 – 77) ศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับภาวะอ้วนในกลุ่มเด็กนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-6 อำเภอเมือง จังหวัดจันทบุรี พบว่า ความใกล้ชิดของเครือญาติมีความสัมพันธ์กับภาวะอ้วนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

โกแรน (Goran 2005 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาการใช้พลังงานในชีวิตประจำวันสำหรับการป้องกันภาวะอ้วนในวัยรุ่น พบว่าความสัมพันธ์ของสมาชิกในครอบครัวมีอิทธิพลต่อการป้องกันภาวะอ้วน

ริชาร์ดและคณะ (Richard and et al 1999 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาเรื่องสิ่งแวดล้อมภายในบ้านที่ส่งผลต่อภาวะอ้วนในเด็กพบว่า สถานะภาพสมรสของผู้ปกครองมีผลต่อภาวะอ้วนของเด็ก โดยพบว่าเด็กที่อยู่กับแม่คนเดียวนั้นมีภาวะอ้วนกว่าเด็กที่อยู่ในครอบครัวที่สมบูรณ์

จากงานวิจัยดังกล่าวจะเห็นได้ว่าสภาพของครอบครัวมีความสัมพันธ์ต่อการป้องกันภาวะอ้วน โดยวัยรุ่นที่มีสภาพครอบครัวที่สมบูรณ์จะมีการป้องกันภาวะอ้วนที่ดีกว่า ดังนั้นผู้วิจัยจึงคาดว่าสภาพครอบครัวมีความสัมพันธ์กับการป้องกันภาวะอ้วน

## 6.7 จำนวนพี่น้องในครอบครัว

จำนวนพี่น้องในครอบครัวเป็นปัจจัยสำคัญต่อการใช้ทรัพยากรเป็นอย่างยิ่ง โดยถ้าจำนวนพี่น้องในครอบครัวมากย่อมต้องใช้ทรัพยากรมากกว่าครอบครัวที่มีจำนวนพี่น้องในครอบครัวน้อย ดังนั้น ถ้าครอบครัวใดที่มีจำนวนพี่น้องในครอบครัวน้อยน่าจะมีการป้องกันภาวะอ้วนที่ต่ำกว่าครอบครัวที่มีจำนวนพี่น้องในครอบครัวมาก ดังงานวิจัยต่อไปนี้

นฤมล โภชิตต์ (2544 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาเปรียบเทียบบริโภคนิสัยของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในจังหวัดพังงา พบว่า นักเรียนที่มีขนาดครอบครัวขนาดเล็กมีบริโภคนิสัยที่ดีกว่านักเรียนที่อยู่ในครอบครัวขนาดกลางและขนาดใหญ่ตามลำดับ

ศรีสว่าง มุกต์ธนะอนันต์ (2534 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อภาวะโภชนาการเกินของนักเรียนระดับประถมศึกษาปีที่ 6 ในจังหวัดสุรินทร์ พบว่า จำนวนสมาชิกในครอบครัวมีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานของนักเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

จากงานวิจัยข้างต้นจะเห็นได้ว่าจำนวนพี่น้องในครอบครัวมีความสัมพันธ์กับการป้องกันภาวะอ้วนของวัยรุ่น โดยพบว่าวัยรุ่นที่มีจำนวนพี่น้องในครอบครัวน้อย จะมีการป้องกันภาวะอ้วนที่ต่ำกว่า ดังนั้น ผู้วิจัยจึงคาดว่าจำนวนพี่น้องในครอบครัวมีความสัมพันธ์กับการป้องกันภาวะอ้วน

## 6.8 ความเพียงพอต่อค่าใช้จ่ายที่ได้รับ

ความเพียงพอต่อค่าใช้จ่ายที่ได้รับนั้น มีอิทธิพลต่อความสามารถในการจับจ่ายเพื่อบริโภคของวัยรุ่น ซึ่งน่าจะส่งผลต่อการป้องกันภาวะอ้วน ดังงานวิจัยต่อไปนี้

วัชร หิรัญพฤกษ์ (2548 : 90) ได้ศึกษาปัจจัยด้านครอบครัวและสิ่งแวดล้อมที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการป้องกันภาวะอ้วนของวัยรุ่นหญิงในจังหวัดชลบุรี พบว่ารายได้ของครอบครัวมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการป้องกันภาวะอ้วนของนักเรียนวัยรุ่นหญิงในจังหวัดชลบุรีได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

รัศมีแข ศิริโพชิต (2545 : บทคัดย่อ) ศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเกิดภาวะอ้วนในเด็กวัยเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 – 6 ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดกาญจนบุรี พบว่านักเรียนที่มีรายรับต่างกันมีการเกิดภาวะอ้วนไม่แตกต่างกัน

วรรณวิมล กิตติติกุล (2536 : บทคัดย่อ) ศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเกิดภาวะอ้วนในเด็กวัยเรียน กรุงเทพมหานคร พบว่ารายได้ของครอบครัวไม่มีความสัมพันธ์กับการเกิดโรคอ้วนในเด็ก

สมศรี เกิดโชค (2534 : 52 – 55) ศึกษาเรื่องปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับนิสัยการบริโภคของเด็กวัยเรียน อำเภอคอนเจดีย์ จังหวัดสุพรรณบุรี พบว่ารายได้ของครอบครัวมีอิทธิพลต่อนิสัยการบริโภคของเด็กวัยเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

แวง (Wang 2001:บทคัดย่อ) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างฐานะทางเศรษฐกิจกับค่าดัชนีมวลกายในเด็กอายุระหว่าง 6 – 18 ปี ในประเทศสหรัฐอเมริกา จีน และรัสเซีย พบว่า มีความสัมพันธ์ทางบวกระหว่างฐานะทางเศรษฐกิจ และค่าดัชนีมวลกายในประเทศจีนและรัสเซีย แต่พบความสัมพันธ์ทางลบระหว่างตัวแปรทั้งสองในประเทศสหรัฐอเมริกา

ริชาร์ดและคณะ (Richard and et al 1999 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาเรื่องสิ่งแวดล้อมภายในบ้านที่ส่งผลต่อภาวะอ้วนในเด็กพบว่าครอบครัวที่มีรายได้น้อย จะพบภาวะอ้วนในเด็กมากกว่าครอบครัวที่มีรายได้มาก

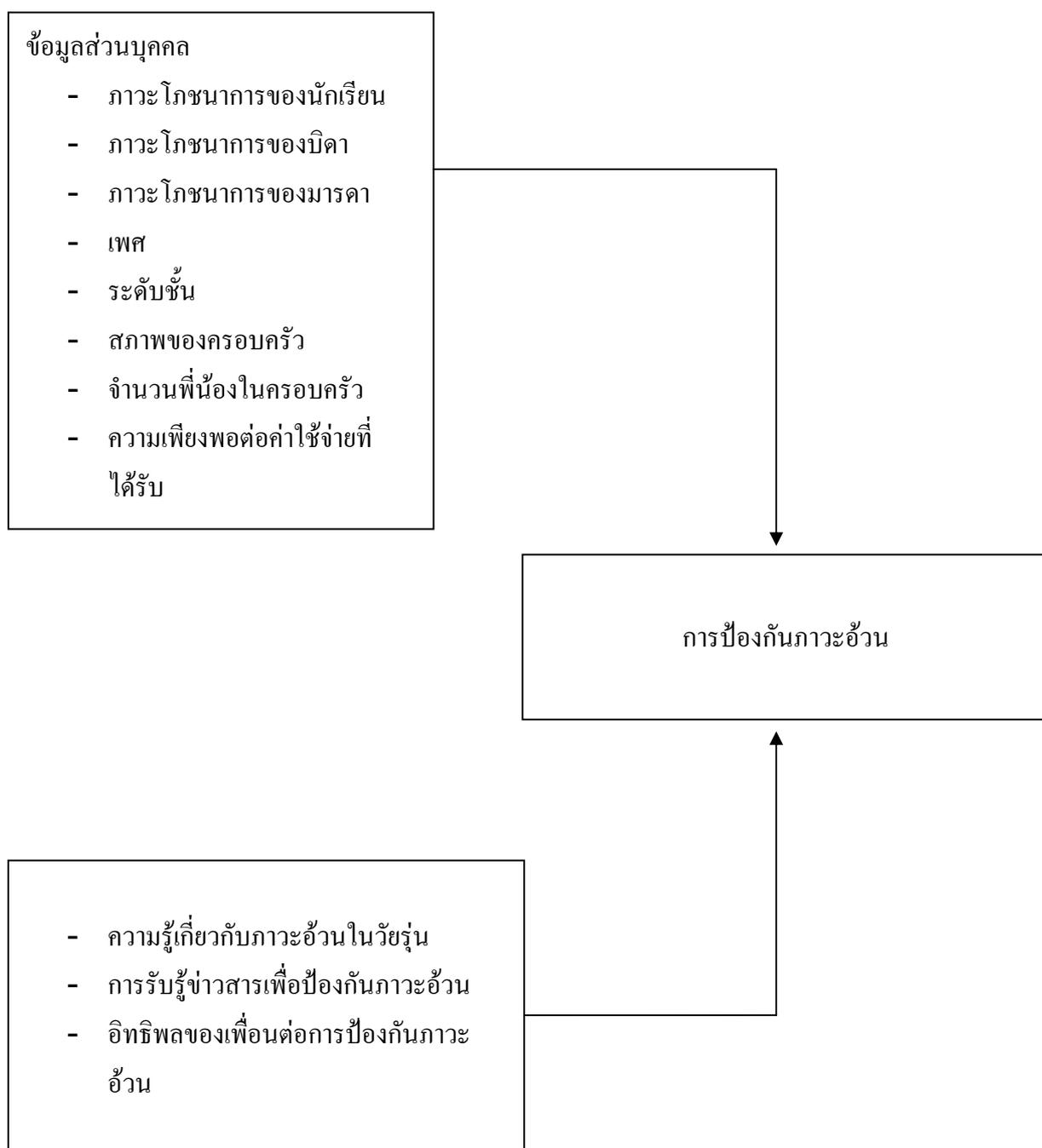
จากงานวิจัยข้างต้นจะเห็นได้ว่าความเพียงพอต่อค่าใช้จ่ายที่ได้รับนั้นมีอิทธิพลต่อการป้องกันภาวะอ้วน ผู้วิจัยจึงคาดว่าความเพียงพอต่อค่าใช้จ่ายที่ได้รับนั้นมีความสัมพันธ์ต่อการป้องกันภาวะอ้วนของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3

ในงานวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้มุ่งเน้นไปที่การป้องกัน(Prevention) ซึ่งเป็นแนวคิดทางทางจิตวิทยาชุมชนซึ่งมุ่งเน้นการค้นหาปัญหา และป้องกันก่อนที่ปัญหาจะเกิดขึ้น หรือกลายเป็นปัญหาที่ซับซ้อนมากยิ่งขึ้น และการสร้างพลังอำนาจในตัวบุคคล (Empowerment) เพื่อให้คนในสังคมสามารถแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ จากแนวคิดดังกล่าวผู้วิจัยจึงเห็นความสำคัญป้องกันภาวะอ้วนในนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ซึ่งอยู่ในช่วงวัยรุ่นตอนต้น อันเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงในหลายด้าน หากเด็กวัยรุ่นประสบปัญหาภาวะอ้วนพบว่าจะส่งผลกระทบต่อสุขภาพกาย รวมทั้งสุขภาพจิตอันเกิดจากการขาดความภาคภูมิใจในภาพลักษณ์ของตนเอง ซึ่งปัญหาภาวะอ้วนในเด็กวัยรุ่นนั้นเป็นปัญหาที่สามารถป้องกันไม่ให้เกิดขึ้นได้ โดยการมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง และมีการใช้พลังงานในชีวิตประจำวันเพิ่มขึ้น ซึ่งการที่เด็กวัยรุ่นจะมีพฤติกรรมการป้องกันภาวะอ้วนนั้นขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายประการ การวิจัยครั้งนี้จึงเป็นการค้นหาปัจจัยป้องกันทั้งภายในและภายนอกตนของเด็กวัยรุ่นในการที่จะสนับสนุนให้เด็กวัยรุ่นมีพฤติกรรมในการป้องกันภาวะอ้วนในเด็กวัยรุ่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งจากการศึกษาแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องพบว่า ความรู้เกี่ยวกับภาวะอ้วน การควบคุมตนเอง และอิทธิพลของเพื่อน เป็นปัจจัยป้องกันที่น่าสนใจต่อพฤติกรรมของเด็กวัยรุ่นในการป้องกันภาวะอ้วน ผู้วิจัยจึงสรุปเป็นกรอบแนวคิดในการวิจัย ดังนี้

## แผนภูมิที่ 2 กรอบแนวคิดในการวิจัย

ตัวแปรอิสระ

ตัวแปรตาม



### บทที่ 3

#### วิธีดำเนินงานวิจัย

การวิจัยเรื่อง การป้องกันภาวะอ้วนของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนในเขตอำเภอเมือง จังหวัดสุราษฎร์ธานี เป็นการวิจัยเชิงพรรณนา(Descriptive research) เพื่อให้การวิจัยครั้งนี้บรรลุตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ ผู้วิจัยจึงได้กำหนดระเบียบวิธีวิจัยซึ่งประกอบด้วยประชากรและกลุ่มตัวอย่าง ตัวแปรที่ศึกษา เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย การเก็บรวบรวมข้อมูล การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิจัย ดังรายละเอียดต่อไปนี้

#### ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

##### ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ นักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ซึ่งกำลังศึกษาอยู่ในโรงเรียนในเขตอำเภอเมือง จังหวัดสุราษฎร์ธานี ในสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐานปีการศึกษา 2552 จำนวน 6 โรงเรียนคือ โรงเรียนสุราษฎร์ธานี โรงเรียนสุราษฎร์ธานี 2 โรงเรียน สุราษฎร์พิทยา โรงเรียนเมืองสุราษฎร์ธานี โรงเรียนประจักษ์วิทยาคม และโรงเรียนมัธยมพัชรกิติยาภา 3 รวมประชากรทั้งหมด 6,346 คน (สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาสุราษฎร์ธานี เขต 1 ปีการศึกษา 2552 )

##### กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ นักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ซึ่งกำลังศึกษาอยู่ในโรงเรียนในเขตอำเภอเมือง จังหวัดสุราษฎร์ธานี ในสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐานปีการศึกษา 2552 จำนวน 6 โรงเรียน รวมนักเรียน 376 คน โดยผู้วิจัยได้กำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างโดยใช้สูตรทาโร ยามานะ(Taro Yamane 1973:887) ที่ระดับความเชื่อมั่น ร้อยละ 95 สำหรับความคลาดเคลื่อนร้อยละ 5 และวิธีสุ่มกลุ่มตัวอย่างใช้การสุ่มแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling) ตามสัดส่วนประชากรจำแนกตามระดับชั้นและเพศ

สำหรับสูตรการคำนวณขนาดของกลุ่มตัวอย่างของยามานะ (Yamane, อ้างถึงในพวงรัตน์ ทวีรัตน์ 2543 : 284) มีสูตรการคำนวณ ดังนี้

$$\text{สูตร } n = \frac{N}{[1 + N(e)^2]}$$

n หมายถึง ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง

N หมายถึง ขนาดของกลุ่มประชากร

e หมายถึง ค่าความคลาดเคลื่อนที่ยอมรับได้

$$\begin{aligned} \text{แทนค่าในสูตร } n &= \frac{6,346}{1 + [6,346(0.05)^2]} \\ &= \frac{6,346}{1 + 15.87} \\ &= 376 \end{aligned}$$

ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้จึงได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 376 คน

ตารางที่ 3 แสดงนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนในเขตอำเภอเมืองจังหวัดสุราษฎร์ธานีในสังกัดสำนักงาน คณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐานปีการศึกษา 2552

โรงเรียน	ชั้นปีการศึกษา	ประชากร(คน)			กลุ่มตัวอย่าง(คน)		
		ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม
สุราษฎร์ธานี	ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1	229	328	536	14	19	33
	ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2	230	309	526	14	18	32
	ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3	235	317	524	14	19	33
สุราษฎร์พิทยา	ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1	175	321	466	11	18	29
	ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2	198	324	493	11	19	30
	ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3	181	371	537	10	22	32
เมืองสุราษฎร์ธานี	ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1	183	191	368	11	11	22
	ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2	148	209	348	9	13	22
	ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3	140	214	334	8	12	20
สุราษฎร์ธานี 2	ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1	258	177	428	15	11	26
	ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2	194	176	358	12	11	23
	ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3	183	179	355	11	11	22

ประคูพิทยาคม	ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1	40	35	74	2	2	4
	ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2	38	41	78	2	2	4
	ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3	28	20	46	2	1	3
มัธยมพัชรกิติยาภา	ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1	125	148	273	8	9	17
	ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2	119	118	237	7	7	14
	ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3	79	85	164	5	5	10
รวม		2783	3563	6346	165	211	376

### ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย

สำหรับการวิจัยครั้งนี้ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษาประกอบด้วยตัวแปรอิสระ และตัวแปรตามซึ่งมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

#### 1. ตัวแปรอิสระ มีดังนี้

##### 1.1 ข้อมูลส่วนบุคคล ได้แก่

##### 1.1.1 ภาวะโภชนาการของนักเรียน จำแนกเป็น 3 กลุ่ม ได้แก่

สมส่วน

ท้วม

อ้วน

##### 1.1.2 ภาวะโภชนาการของบิดา จำแนกเป็น 4 กลุ่ม ได้แก่

ผอม

สมส่วน

ท้วม

อ้วน

##### 1.1.3 ภาวะโภชนาการของมารดา จำแนกเป็น 4 กลุ่ม ได้แก่

ผอม

สมส่วน

ท้วม

อ้วน

## 1.1.4 เพศ จำแนกเป็น 2 กลุ่ม ได้แก่

หญิง

ชาย

## 1.1.5 ระดับชั้น จำแนกเป็น 3 กลุ่ม ได้แก่

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

## 1.1.6 สภาพของครอบครัว จำแนกเป็น 3 กลุ่ม ได้แก่

พ่อและแม่อยู่ด้วยกัน

พ่อแม่หย่าหรือแยกกันอยู่

พ่อและ/หรือแม่เสียชีวิต

## 1.1.7 ความเพียงพอต่อค่าใช้จ่ายที่ได้รับ

ได้รับไม่เพียงพอกับค่าใช้จ่าย

ได้รับเพียงพอกับค่าใช้จ่าย

ได้รับเพียงพอกับค่าใช้จ่ายและมีเหลือเก็บ

## 1.1.8 จำนวนพี่น้องในครอบครัว

ลูกคนเดียว

พี่น้อง 1-2 คน

พี่น้องมากกว่า 3 คนขึ้นไป

## 1.2 ความรู้เกี่ยวกับภาวะอ้วนในวัยรุ่น

## 1.3 การรับรู้ข่าวสารเพื่อป้องกันภาวะอ้วน

## 1.4 อิทธิพลของเพื่อนต่อการป้องกันภาวะอ้วน

## 2. ตัวแปรตาม ได้แก่ การป้องกันภาวะอ้วน

**เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย**

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ใช้แบบสอบถามจำนวน 5 ส่วน ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

**ส่วนที่ 1** แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถามในด้านต่างๆ ได้แก่ ภาวะโภชนาการของนักเรียน ภาวะโภชนาการของบิดา ภาวะโภชนาการของมารดา เพศ ระดับชั้น สภาพของครอบครัว จำนวนพี่น้องในครอบครัว และความเพียงพอต่อค่าใช้จ่ายที่ได้รับ จำนวน 8

ข้อ ลักษณะคำถามเป็นคำถามปลายปิดแบบตรวจสอบรายการ (Checklist) และเติมข้อความในช่องว่าง

**ส่วนที่ 2** แบบสอบถามเพื่อวัดระดับความรู้เกี่ยวกับภาวะอ้วนในวัยรุ่น โดยผู้วิจัยได้สร้างและพัฒนาเครื่องมือตามนิยามศัพท์และการทบทวนวรรณกรรมในด้านความรู้เกี่ยวกับภาวะอ้วน โดยมีคำถามทั้งสิ้น 22 ข้อ

ข้อคำถามเป็นแบบให้เลือกกาเครื่องหมาย ถูก ผิด หน้าข้อเหล่านี้ มีเกณฑ์การให้คะแนนคือ ถ้าผู้ตอบตอบถูกจะได้คะแนน 1 คะแนน แต่ถ้าตอบผิดจะได้คะแนนเป็น 0 แล้วนำคะแนนผลการตอบนั้นมารวมกัน เป็นคะแนนการตอบของนักเรียนแต่ละคน โดยกำหนดการประเมินและแปลความหมายของคะแนน ดังนี้

การแปลความหมายคะแนนส่วนความรู้เกี่ยวกับภาวะอ้วน โดยใช้เกณฑ์การประเมินแบบอิงเกณฑ์ แบ่งคะแนนเป็น 3 ระดับ ตามแนวความคิดของ ทรอนไดค์ (Throndike 1991 : 65-69) ดังนี้

คะแนนต่ำกว่าร้อยละ 50	หมายถึง	มีระดับความรู้เกี่ยวกับภาวะอ้วนอยู่ในระดับน้อย
คะแนนระหว่างร้อยละ 50-75	หมายถึง	มีระดับความรู้เกี่ยวกับภาวะอ้วนอยู่ในระดับปานกลาง
คะแนนสูงกว่าร้อยละ 75	หมายถึง	มีระดับความรู้เกี่ยวกับภาวะอ้วนอยู่ในระดับมาก

**ส่วนที่ 3** แบบสอบถามการรับรู้ข่าวสารเพื่อป้องกันภาวะอ้วน โดยมีคำถามทั้งสิ้น 21 ข้อ มีข้อคำถามเชิงนิเสธ 1 ข้อ คือข้อ 21 ลักษณะแบบสอบถามเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) มี 5 ระดับ ดังนี้

มากที่สุด	หมายถึง	ผู้ตอบแบบสอบถามมีการรับรู้ข่าวสารอยู่ในระดับมากที่สุด
มาก	หมายถึง	ผู้ตอบแบบสอบถามมีการรับรู้ข่าวสารอยู่ในระดับมาก
ปานกลาง	หมายถึง	ผู้ตอบแบบสอบถามมีการรับรู้ข่าวสารอยู่ในระดับปานกลาง
น้อย	หมายถึง	ผู้ตอบแบบสอบถามมีการรับรู้ข่าวสารอยู่ในระดับน้อย
น้อยที่สุด	หมายถึง	ผู้ตอบแบบสอบถามมีการรับรู้ข่าวสารอยู่ในระดับน้อยที่สุด

ให้ผู้ตอบแบบสอบถามเลือกตอบเพียง 1 ตัวเลือก ข้อความที่แสดงถึงการมีการรับรู้ข่าวสารด้านสุขภาพจะได้คะแนนจาก 1 ถึง 5 สำหรับคำตอบน้อยที่สุดจนถึงมากที่สุดตามลำดับ ผู้ตอบแบบสอบถามที่ได้คะแนนมาก จะเป็นผู้ที่มีการรับรู้ข่าวสารเพื่อป้องกันภาวะอ้วนมากกว่าผู้ตอบแบบสอบถามที่ได้คะแนนน้อย

เกณฑ์การประเมินระดับการรับรู้ข่าวสารเพื่อป้องกันภาวะอ้วนผู้วิจัยได้กำหนดเกณฑ์ในการวิเคราะห์ข้อมูลตามเกณฑ์ของเบสท์ (Best 1981 : 179-182) ดังนี้

ค่าเฉลี่ย 1.00-1.49 หมายถึง มีการรับรู้ข่าวสารอยู่ในระดับน้อยที่สุดหรือไม่ได้รับเลย

ค่าเฉลี่ย 1.50-2.49 หมายถึง มีรับรู้ข่าวสารอยู่ในระดับน้อย

ค่าเฉลี่ย 2.50-3.49 หมายถึง มีการรับรู้ข่าวสารอยู่ในระดับปานกลาง

ค่าเฉลี่ย 3.50-4.49 หมายถึง มีการรับรู้ข่าวสารอยู่ในระดับมาก

ค่าเฉลี่ย 4.50-5.00 หมายถึง มีการรับรู้ข่าวสารอยู่ในระดับมากที่สุด

**ส่วนที่ 4** แบบสอบถามเกี่ยวกับอิทธิพลของเพื่อนต่อการป้องกันภาวะอ้วนโดยมีคำถามทั้งสิ้น 20 ข้อ มีข้อคำถามเชิงนิเสธ 7 ข้อ คือข้อ 2, 3, 5, 6, 10, 11, 15 ลักษณะแบบสอบถามเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) มี 5 ระดับ ดังนี้

ปฏิบัติทุกครั้ง หมายถึง ผู้ตอบแบบสอบถามปฏิบัติตามข้อความนั้นเป็นประจำสม่ำเสมอหรือปฏิบัติทุกครั้ง

ปฏิบัติบ่อยครั้ง หมายถึง ผู้ตอบแบบสอบถามปฏิบัติตามข้อความนั้นเกือบทุกครั้ง

ปฏิบัติบางครั้ง หมายถึง ผู้ตอบแบบสอบถามปฏิบัติตามข้อความนั้นเป็นบางครั้ง

ปฏิบัตินานๆครั้ง หมายถึง ผู้ตอบแบบสอบถามปฏิบัติตามข้อความนั้นน้อยครั้งจนเกือบไม่ได้ปฏิบัติเลย

ไม่เคยปฏิบัติ หมายถึง ผู้ตอบแบบสอบถามไม่เคยปฏิบัติตามข้อความนั้นเลย

ให้ผู้ตอบแบบสอบถามเลือกตอบเพียง 1 ตัวเลือก ข้อความที่แสดงถึงการมีอิทธิพลของเพื่อนต่อการป้องกันภาวะอ้วนจะได้คะแนนจาก 1 ถึง 5 สำหรับคำตอบน้อยที่สุดจนถึงมากที่สุดตามลำดับ ผู้ตอบแบบสอบถามที่ได้คะแนนมาก จะเป็นผู้ที่ได้รับอิทธิพลของเพื่อนมากกว่าผู้ตอบแบบสอบถามที่ได้คะแนนน้อย

เกณฑ์การประเมินระดับการได้รับอิทธิพลของเพื่อน ผู้วิจัยได้กำหนดเกณฑ์ในการวิเคราะห์ข้อมูลตามเกณฑ์ของเบสท์ (Best 1981 : 179-182) ดังนี้

ค่าเฉลี่ย 1.00-1.49 หมายถึง ได้รับอิทธิพลอิทธิพลของเพื่อนต่อการป้องกันภาวะอ้วนอยู่ในระดับน้อยที่สุดหรือไม่ได้ป้องกันเลย

ค่าเฉลี่ย 1.50-2.49 หมายถึง ได้รับอิทธิพลอิทธิพลของเพื่อนต่อการป้องกันภาวะอ้วนอยู่ในระดับน้อย

ค่าเฉลี่ย 2.50-3.49 หมายถึง ได้รับอิทธิพลอิทธิพลของเพื่อนต่อการป้องกันภาวะอ้วนอยู่ในระดับปานกลาง

ค่าเฉลี่ย 3.50-4.49 หมายถึง ได้รับอิทธิพลอิทธิพลของเพื่อนต่อการป้องกันภาวะอ้วนอยู่ในระดับมาก

ค่าเฉลี่ย 4.50-5.00 หมายถึง ได้รับอิทธิพลอิทธิพลของเพื่อนต่อการป้องกันภาวะอ้วนอยู่ในระดับมากที่สุด

**ส่วนที่ 5** แบบสอบถามพฤติกรรมกรรมการป้องกันภาวะอ้วนโดยผู้วิจัยได้สร้างและพัฒนาเครื่องมือตามนิยามศัพท์และการทบทวนวรรณกรรม มีข้อคำถามจำนวน 24 ข้อ มีข้อคำถามเชิงนิเสธ 2 ข้อ คือข้อ 15 และ 16 ลักษณะแบบสอบถามเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) มี 5 ระดับ ดังนี้

ปฏิบัติทุกครั้ง หมายถึง ผู้ตอบแบบสอบถามปฏิบัติตามข้อความนั้นเป็นประจำสม่ำเสมอหรือปฏิบัติทุกครั้ง

ปฏิบัติบ่อยครั้ง หมายถึง ผู้ตอบแบบสอบถามปฏิบัติตามข้อความนั้นเกือบทุกครั้ง

ปฏิบัติบางครั้ง หมายถึง ผู้ตอบแบบสอบถามปฏิบัติตามข้อความนั้นเป็นบางครั้ง

ปฏิบัติบางครั้ง หมายถึง ผู้ตอบแบบสอบถามปฏิบัติตามข้อความนั้นน้อยครั้งจนเกือบไม่ได้ปฏิบัติเลย

ไม่เคยปฏิบัติ หมายถึง ผู้ตอบแบบสอบถามไม่เคยปฏิบัติตามข้อความนั้นเลย

ให้ผู้ตอบแบบสอบถามเลือกตอบเพียง 1 ตัวเลือก ข้อความที่แสดงถึงพฤติกรรมกรรมการป้องกันภาวะอ้วน จะได้คะแนนจาก 1 ถึง 5 สำหรับคำตอบไม่เคยปฏิบัติถึงปฏิบัติทุกครั้งตามลำดับส่วนข้อความตรงกันข้ามจะได้คะแนนกลับกัน ผู้ตอบแบบสอบถามที่ได้คะแนนมากจะเป็นผู้ที่มีพฤติกรรมกรรมการป้องกันภาวะอ้วนมากกว่าผู้ตอบแบบสอบถามที่ได้คะแนนน้อย

เกณฑ์การประเมินระดับพฤติกรรมกรรมการป้องกันภาวะอ้วน ผู้วิจัยได้กำหนดเกณฑ์ในการวิเคราะห์ข้อมูลตามเกณฑ์ของเบสต์ (Best 1981 : 179-182) ดังนี้

ค่าเฉลี่ย 1.00-1.49 หมายถึง มีพฤติกรรมกรรมการป้องกันภาวะอ้วนอยู่ในระดับน้อยที่สุดหรือไม่ได้ป้องกันเลย

ค่าเฉลี่ย 1.50-2.49 หมายถึง มีพฤติกรรมกรรมการป้องกันภาวะอ้วนอยู่ในระดับน้อย

ค่าเฉลี่ย 2.50-3.49 หมายถึง มีพฤติกรรมกรรมการป้องกันภาวะอ้วนอยู่ในระดับปานกลาง

ค่าเฉลี่ย 3.50-4.49 หมายถึง มีพฤติกรรมกรรมการป้องกันภาวะอ้วนอยู่ในระดับมาก

ค่าเฉลี่ย 4.50-5.00 หมายถึง มีพฤติกรรมกรรมการป้องกันภาวะอ้วนอยู่ในระดับมากที่สุด

## การสร้างและพัฒนาเครื่องมือ

ในการสร้างเครื่องมือผู้วิจัยได้ดำเนินการสร้างแบบสอบถามโดยมีขั้นตอนดังนี้

1. ศึกษาวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง และนำผลจากการศึกษามาสร้างเป็นเครื่องมือภายใต้คำปรึกษาของอาจารย์ผู้ควบคุมวิทยานิพนธ์

2. ตรวจสอบความเที่ยงตรงของเนื้อหา(Content Validity) ของแบบสอบถาม โดยนำแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นไปให้อาจารย์ที่ปรึกษา และผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่านพิจารณาตรวจสอบและปรับแก้ไขตามรายละเอียดตัวแปรที่นิยามไว้ในจากนั้นจึงได้นำมาปรับปรุงแก้ไขอีกครั้ง

3. นำแบบสอบถามที่ได้พิจารณาปรับปรุงแก้ไขแล้วไปทดลองใช้ (Try out) กับนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนในเขตอำเภอเมือง จังหวัดสุราษฎร์ธานีในสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐานปีการศึกษา 2552 ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างในการศึกษาจำนวน 30 คน แล้วนำมาตรวจให้คะแนนเพื่อวิเคราะห์รายข้อ(Item Analysis)

4. หาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถาม

4.1 การหาความเชื่อมั่นแบบสอบถามส่วนที่เป็นความรู้ โดยวิธีใช้สูตร  $KR_{20}$  ของคูเดอร์-ริชชาดสัน (Kuder-Richardson's method)(พวงรัตน์ ทวีรัตน์ 2543 : 123) ดังนี้

$$\text{สูตร } KR_{20} \quad r_{tt} = [n/(n-1)] \times [1 - (\sum pq/s^2)]$$

n หมายถึง จำนวนข้อ

p หมายถึง สัดส่วนของคนทำถูกในแต่ละข้อ

q หมายถึง สัดส่วนของคนทำผิดในแต่ละข้อ = 1 - p

$s^2_t$  หมายถึง ความแปรปรวนของคะแนนทั้งฉบับ

ข้อคำถามความรู้เกี่ยวกับภาวะอ้วนมีจำนวน 22 ข้อ วิเคราะห์ความเชื่อมั่นได้ 0.777

4.1 แบบสอบถามเกี่ยวกับการรับรู้ข่าวสารด้านสุขภาพ อิทธิพลของเพื่อน และพฤติกรรม การป้องกันภาวะอ้วน หาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) โดยใช้สัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปเพื่อการวิจัยทางสังคมศาสตร์ ดังนี้

4.1.1 แบบสอบถามเกี่ยวกับการรับรู้ข่าวสารด้านสุขภาพมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .904

4.1.2 แบบสอบถามเกี่ยวกับอิทธิพลของเพื่อนมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .733

4.1.3 แบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรม การป้องกันภาวะอ้วนมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .884

### การเก็บรวบรวมข้อมูล

ในการเก็บรวบรวมข้อมูลในครั้งนี้ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้

1. ผู้วิจัยทำหนังสือถึงคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร เพื่อให้ทำหนังสือขอความร่วมมือไปยังผู้อำนวยการของโรงเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 6 โรงเรียน เพื่อให้ความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูล
2. ผู้วิจัยดำเนินการส่งแบบสอบถามจำนวนทั้งสิ้น 376 ฉบับ และเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง เมื่อได้รับข้อมูลก็ให้นำมาตรวจสอบความสมบูรณ์ ของแบบสอบถาม โดยข้อมูลที่ได้จากการตอบแบบสอบถามครบถ้วนสมบูรณ์สามารถนำมาใช้ในการวิเคราะห์ได้ จำนวน 376 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 100
3. นำแบบสอบถามทั้งหมดมาจัดระเบียบข้อมูลและลงรหัสในคู่มือลงรหัส

### การวิเคราะห์ข้อมูล

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ ทำการประมวลผลและวิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปสำหรับการวิจัยทางสังคมศาสตร์และใช้สถิติในการวิจัย ดังนี้

1. การวิเคราะห์ข้อมูลส่วนบุคคล ได้แก่ ภาวะโภชนาการของนักเรียน ภาวะโภชนาการของบิดา ภาวะโภชนาการของมารดา เพศ ระดับชั้น สภาพของครอบครัว จำนวนพี่น้องในครอบครัว และความเพียงพอต่อค่าใช้จ่ายที่ได้รับ โดยใช้สถิติการแจกแจงความถี่และร้อยละ(%)
2. การวิเคราะห์ระดับความรู้เกี่ยวกับภาวะอ้วนในวัยรุ่น การรับรู้ข่าวสารเพื่อป้องกันภาวะอ้วน อิทธิพลของเพื่อนต่อการป้องกันภาวะอ้วน และการป้องกันภาวะอ้วนในเด็กวัยรุ่น โดยใช้ค่าเฉลี่ย ( $\bar{x}$ ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)
3. วิเคราะห์ระดับการรับรู้ข่าวสารเพื่อป้องกันภาวะอ้วน อิทธิพลของเพื่อนต่อการป้องกันภาวะอ้วน และการป้องกันภาวะอ้วนในเด็กวัยรุ่น ที่มีภาวะโภชนาการของนักเรียน ภาวะโภชนาการของบิดา ภาวะโภชนาการของมารดา ระดับชั้น จำนวนพี่น้องในครอบครัว และความเพียงพอต่อค่าใช้จ่ายที่ได้รับแตกต่างกัน โดยใช้สถิติ One-way ANOVA ซึ่งหากพบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติจะทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ด้วยวิธีของเชฟเฟ (Scheffe') ส่วนเพศและสภาพครอบครัวใช้การทดสอบค่าที (t-test)
4. วิเคราะห์ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรม การป้องกันภาวะอ้วน โดยใช้การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณตามลำดับขั้นของตัวแปรที่นำเข้ามาสมการ (Stepwise Multiple Regression Analysis)

## บทที่ 4

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การศึกษาวิจัยเรื่อง “การป้องกันภาวะอ้วนของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนในเขตอำเภอเมือง จังหวัดสุราษฎร์ธานี” ครั้งนี้ ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้จากการตอบแบบสอบถามของกลุ่มตัวอย่างคือนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ซึ่งอยู่ในโรงเรียนในเขตอำเภอเมือง จังหวัดสุราษฎร์ธานีในสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐานปีการศึกษา 2552 จำนวน 6 โรงเรียน รวมนักเรียน 376 คน มาวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ตารางประกอบคำบรรยาย จำแนกออกเป็น 4 ตอน ดังรายละเอียดต่อไปนี้

ตอนที่ 1 การวิเคราะห์ข้อมูลส่วนบุคคลของนักเรียนที่ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 2 การวิเคราะห์ระดับความรู้เกี่ยวกับภาวะอ้วนในวัยรุ่น การรับรู้ข่าวสารเพื่อป้องกันภาวะอ้วน อิทธิพลของเพื่อนต่อการป้องกันภาวะอ้วน และการป้องกันภาวะอ้วนของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนในเขตอำเภอเมือง จังหวัดสุราษฎร์ธานี

ตอนที่ 3 การวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างในการป้องกันภาวะอ้วนของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนในเขตอำเภอเมือง จังหวัดสุราษฎร์ธานีจำแนกตามข้อมูลส่วนบุคคลประกอบด้วย ภาวะโภชนาการของนักเรียน ภาวะโภชนาการของบิดา ภาวะโภชนาการของมารดา เพศ ระดับชั้น สภาพของครอบครัว จำนวนพี่น้องในครอบครัว และความเพียงพอต่อค่าใช้จ่ายที่ได้รับ

ตอนที่ 4 การวิเคราะห์ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการป้องกันภาวะอ้วนของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนในเขตอำเภอเมือง จังหวัดสุราษฎร์ธานี ได้แก่ ความรู้เกี่ยวกับภาวะอ้วนในวัยรุ่น การรับรู้ข่าวสารเพื่อป้องกันภาวะอ้วน อิทธิพลของเพื่อนต่อการป้องกันภาวะอ้วน โดยการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณตามลำดับความสำคัญของตัวแปรที่นำเข้าสู่สมการ (Stepwise Multiple Regression Analysis)

### สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิเคราะห์ข้อมูลและแปลความหมายของการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยได้ทำการกำหนดสัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

n	แทน จำนวนกลุ่มตัวอย่าง
$\bar{x}$	แทน ค่าเฉลี่ย
S.D.	แทน ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน
F	แทน ค่าสถิติที่ใช้พิจารณาใน F-distribution
t	แทน ค่าสถิติที่ใช้พิจารณาใน t-distribution
R	แทน ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์
df	แทน องศาอิสระ (Degree of freedom)
SS	แทน ผลรวมของกำลังสองของค่าเบี่ยงเบน (Sum of Squares)
MS	แทน ค่าเฉลี่ยของค่าเบี่ยงเบนกำลังสอง (Mean Squares)
R	แทน ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณ (Multiple R)
R <sup>2</sup>	แทน ประสิทธิภาพในการทำนาย (R Square)
Adj.R <sup>2</sup>	แทน ประสิทธิภาพในการทำนายที่ปรับแล้ว (Adjusted R Square)
b	แทน ค่าสัมประสิทธิ์ความถดถอย (Regression Coefficients)
S.E.	แทน ค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐานในการทำนาย (Standard Error of the Estimate)
A	แทน ค่าคงที่ (Constant)
Min	แทน คะแนนต่ำสุด
Max	แทน คะแนนสูงสุด
Y	แทน การป้องกันภาวะอ้วน
X <sub>1</sub>	แทน ความรู้เกี่ยวกับภาวะอ้วนในวัยรุ่น
X <sub>2</sub>	แทน การรับรู้ข่าวสารเพื่อป้องกันภาวะอ้วน
X <sub>3</sub>	แทน อิทธิพลของเพื่อนต่อการป้องกันภาวะอ้วน

### ตอนที่ 1 การวิเคราะห์ข้อมูลส่วนบุคคลของนักเรียนที่ตอบแบบสอบถาม

การวิเคราะห์ข้อมูลส่วนบุคคลของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ซึ่งอยู่ในโรงเรียนในเขตอำเภอเมือง จังหวัดสุราษฎร์ธานี ในสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐานปีการศึกษา 2552 จำนวน 6 โรงเรียน รวมนักเรียน 376 คน จำแนกตามข้อมูลส่วนบุคคลประกอบด้วย ภาวะโภชนาการของนักเรียน ภาวะโภชนาการของบิดา ภาวะโภชนาการของมารดา เพศ ระดับชั้น สภาพของครอบครัว จำนวนพี่น้องในครอบครัว และความเพียงพอต่อค่าใช้จ่ายที่ได้รับดังรายละเอียดตามตารางที่ 4

ตารางที่ 4 แสดงจำนวน และร้อยละ ข้อมูลส่วนบุคคลของนักเรียนที่ตอบแบบสอบถาม

ข้อมูลส่วนบุคคล	จำนวน	
	คน	ร้อยละ
<b>ภาวะโภชนาการของนักเรียน</b>		
สมส่วน	301	80.1
ท้วม	7	1.9
อ้วน	68	18.1
รวม	376	100
<b>ภาวะโภชนาการของบิดา</b>		
ผอม	13	3.5
สมส่วน	211	56.7
ท้วม	61	16.4
อ้วน	87	23.4
รวม	372	100
<b>ภาวะโภชนาการของมารดา</b>		
ผอม	5	1.3
สมส่วน	174	46.9
ท้วม	80	21.6
อ้วน	112	30.2
รวม	371	100

ตารางที่ 4 (ต่อ)

ข้อมูลส่วนบุคคล	จำนวน	
	คน	ร้อยละ
<b>เพศ</b>		
หญิง	201	53.5
ชาย	175	46.5
รวม	376	100
<b>ระดับชั้น</b>		
มัธยมศึกษาปีที่ 1	115	30.6
มัธยมศึกษาปีที่ 2	127	33.8
มัธยมศึกษาปีที่ 3	134	35.6
รวม	376	100
<b>สภาพของครอบครัว</b>		
พ่อและแม่อยู่ด้วยกัน	318	84.6
พ่อและแม่หย่าหรือแยกกันอยู่	45	12.0
พ่อหรือแม่เสียชีวิต	13	3.5
รวม	376	100
<b>ความเพียงพอต่อค่าใช้จ่ายที่ได้รับ</b>		
ได้รับไม่เพียงพอกับค่าใช้จ่าย	11	2.9
ได้รับเพียงพอกับค่าใช้จ่าย	145	38.6
ได้รับเพียงพอกับค่าใช้จ่ายและมีเหลือเก็บ	220	58.5
รวม	376	100
<b>จำนวนพี่น้อง</b>		
เป็นลูกคนเดียว	58	15.4
มีพี่น้อง 1-2 คน	271	72.1
มีพี่น้องมากกว่า 3 คนขึ้นไป	47	12.5
รวม	376	100

จากตารางที่ 4 พบว่า ข้อมูลส่วนบุคคลของนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่างพบว่าส่วนมากมีภาวะโภชนาการสมส่วนจำนวน 301 คน คิดเป็นร้อยละ 80.1 ภาวะโภชนาการของบิดาสมส่วน

จำนวน 211 คน คิดเป็นร้อยละ 56.7 ภาวะโภชนาการของมารดาสมส่วนจำนวน 174 คน คิดเป็นร้อยละ 46.9 นักเรียนส่วนมากเป็นเพศหญิงจำนวน 201 คน คิดเป็นร้อยละ 53.5 ส่วนมากเรียนอยู่มัธยมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 134 คน คิดเป็นร้อยละ 35.6 สภาพครอบครัวของนักเรียนส่วนมากพ่อและแม่อยู่ด้วยกันจำนวน 318 คน คิดเป็นร้อยละ 84.6 ความเพียงพอต่อค่าใช้จ่ายที่ได้รับส่วนมากได้รับเพียงพอกับค่าใช้จ่ายและมีเหลือเก็บ จำนวน 220 คน คิดเป็นร้อยละ 58.5 จำนวนพี่น้องพบว่าส่วนมากมีพี่น้อง 1-2 คน จำนวน 271 คน คิดเป็นร้อยละ 72.1 ในภาวะโภชนาการของบิดา และ โภชนาการของมารดานั้นจะเห็นได้ว่ามีจำนวนไม่ครบ 376 คน เนื่องจากนักเรียนบางส่วนบิดาหรือมารดาเสียชีวิต

เนื่องจากข้อมูลภาวะโภชนาการของนักเรียน ภาวะโภชนาการของบิดา ภาวะโภชนาการของมารดา และสภาพครอบครัวของกลุ่มตัวอย่างที่เก็บรวบรวมได้บางกลุ่มมีจำนวนน้อยเกินไป ทำให้มีความแตกต่างของจำนวนกลุ่มตัวอย่างในแต่ละกลุ่มมาก ผู้วิจัยจึงจัดกลุ่มใหม่เพื่อความเหมาะสมในการวิเคราะห์ข้อมูล ดังรายละเอียดตามตารางที่ 5

ตารางที่ 5 แสดงจำนวน และร้อยละ ข้อมูลส่วนบุคคลของนักเรียนที่ตอบแบบสอบถาม ด้านภาวะโภชนาการของนักเรียน ภาวะโภชนาการของบิดา ภาวะโภชนาการของมารดา และสภาพ ของครอบครัว

ข้อมูลส่วนบุคคล	จำนวน	
	คน	ร้อยละ
<b>ภาวะโภชนาการของนักเรียน</b>		
สมส่วน	301	80.1
ท้วม และ/หรืออ้วน	75	19.9
รวม	376	100
<b>ภาวะโภชนาการของบิดา</b>		
ผอม และ/หรือสมส่วน	224	60.2
ท้วม	61	16.4
อ้วน	87	23.4
รวม	372	100

ตารางที่ 5 ( ต่อ )

ข้อมูลส่วนบุคคล	จำนวน	
	คน	ร้อยละ
<b>ภาวะโภชนาการของมารดา</b>		
พอม และ/หรือสมส่วน	179	48.2
ท้วม	80	21.6
อ้วน	112	30.2
รวม	371	100
<b>สภาพครอบครัว</b>		
พ่อและแม่อยู่ด้วยกัน	318	84.6
พ่อและแม่หย่าหรือแยกกันอยู่และพ่อหรือแม่เสียชีวิต	58	15.4
รวม	376	100

จากตารางที่ 5 พบว่า ข้อมูลส่วนบุคคลของนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่างผู้ตอบแบบสอบถามพบว่าส่วนมากมีภาวะโภชนาการสมส่วนจำนวน 301 คน คิดเป็นร้อยละ 80.1 ภาวะโภชนาการของบิดาพอม และ/หรือสมส่วนจำนวน 224 คน คิดเป็นร้อยละ 60.2 ภาวะโภชนาการของมารดาพอม และ/หรือสมส่วนจำนวน 179 คน คิดเป็นร้อยละ 48.2 สภาพครอบครัวของนักเรียนส่วนมากพ่อและแม่อยู่ด้วยกันจำนวน 318 คน คิดเป็นร้อยละ 84.6

**ตอนที่ 2 การวิเคราะห์ระดับความรู้เกี่ยวกับภาวะอ้วนในวัยรุ่น การรับรู้ข่าวสารเพื่อป้องกันภาวะอ้วน อิทธิพลของเพื่อนต่อการป้องกันภาวะอ้วน และการป้องกันภาวะอ้วนของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนในเขตอำเภอเมือง จังหวัดสุราษฎร์ธานี**

2.1 การวิเคราะห์ระดับความรู้เกี่ยวกับภาวะอ้วนในวัยรุ่น โดยใช้ค่าร้อยละดังรายละเอียดตามตารางที่ 6

ตารางที่ 6 แสดงจำนวน และร้อยละ ระดับความรู้เกี่ยวกับภาวะอ้วนในวัยรุ่น

ระดับความรู้เกี่ยวกับภาวะอ้วนในวัยรุ่น	จำนวน	ร้อยละ
ระดับน้อย (น้อยกว่า 11.0 คะแนน)	45	12.0
ระดับปานกลาง (ตั้งแต่ 11.0-16.5 คะแนน)	274	72.9
ระดับมาก (มากกว่า 16.5 คะแนน)	57	15.1
$\bar{X} = 13.75$ S.D. = 2.64      Min = 8      Max = 21		

จากตารางที่ 6 พบว่า นักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่างส่วนมากมีความรู้เกี่ยวกับภาวะอ้วนในวัยรุ่นอยู่ในระดับปานกลาง จำนวน 274 คน คิดเป็นร้อยละ 72.9 รองลงมา มีความรู้เกี่ยวกับภาวะอ้วนในวัยรุ่นอยู่ในระดับมาก จำนวน 57 คน คิดเป็นร้อยละ 15.1 และมีความรู้เกี่ยวกับภาวะอ้วนในวัยรุ่นอยู่ในระดับน้อย จำนวน 45 คน คิดเป็นร้อยละ 14.3

2.2 การวิเคราะห์ระดับการรับรู้ข่าวสารเพื่อป้องกันภาวะอ้วน อิทธิพลของเพื่อนต่อการป้องกันภาวะอ้วน และการป้องกันภาวะอ้วนของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนในเขตอำเภอเมืองจังหวัด สุราษฎร์ธานี วิเคราะห์โดยใช้ ค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ดังรายละเอียดตามตารางที่ 7

ตารางที่ 7 แสดงค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ ) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และค่าระดับการรับรู้ข่าวสารเพื่อป้องกันภาวะอ้วน อิทธิพลของเพื่อนต่อการป้องกันภาวะอ้วน และการป้องกันภาวะอ้วนของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนในเขตอำเภอเมือง จังหวัดสุราษฎร์ธานี

ตัวแปรที่ใช้ศึกษา	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
การรับรู้ข่าวสารเพื่อป้องกันภาวะอ้วน	3.4084	.5606	ปานกลาง
อิทธิพลของเพื่อนต่อการป้องกันภาวะอ้วน	3.2430	.3976	ปานกลาง
การป้องกันภาวะอ้วน	3.4571	.4895	ปานกลาง

จากตารางที่ 7 พบว่านักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่างมีระดับการรับรู้ข่าวสารเพื่อป้องกันภาวะอ้วน อิทธิพลของเพื่อนต่อการป้องกันภาวะอ้วน และการป้องกันภาวะอ้วนอยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{X} = 3.4084, 3.2430$  และ  $3.4571$  ตามลำดับ)

ตอนที่ 3 การวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างในการป้องกันภาวะอ้วนของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนในเขตอำเภอเมือง จังหวัดสุราษฎร์ธานี จำแนกตามข้อมูลส่วนบุคคล ประกอบด้วย ภาวะโภชนาการของนักเรียน ภาวะโภชนาการของบิดา ภาวะโภชนาการของมารดา เพศ ระดับชั้น สภาพของครอบครัว จำนวนพี่น้องในครอบครัว และความเพียงพอต่อค่าใช้จ่ายที่ได้รับ

ในการเปรียบเทียบการป้องกันภาวะอ้วนของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนในเขตอำเภอเมือง จังหวัดสุราษฎร์ธานี ที่มีภาวะโภชนาการของนักเรียน ภาวะโภชนาการของบิดา ภาวะโภชนาการของมารดา เพศ ระดับชั้น สภาพของครอบครัว จำนวนพี่น้องในครอบครัว และความเพียงพอต่อค่าใช้จ่ายที่ได้รับแตกต่างกัน มีรายละเอียด ดังนี้

การวิเคราะห์เปรียบเทียบการป้องกันภาวะอ้วนของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนในเขตอำเภอเมือง จังหวัดสุราษฎร์ธานี ที่มีภาวะโภชนาการของบิดา ภาวะโภชนาการของมารดา ระดับชั้น จำนวนพี่น้องในครอบครัว และความเพียงพอต่อค่าใช้จ่ายที่ได้รับแตกต่างกัน ใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One –Way ANOVA) และถ้าหากพบความแตกต่างจะทดสอบความแตกต่างค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ด้วยวิธีของเซฟเฟ (Scheffe') ส่วนการวิเคราะห์เปรียบเทียบพฤติกรรมการป้องกันภาวะอ้วนของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนในเขตอำเภอเมือง จังหวัดสุราษฎร์ธานี ที่มีเพศ ภาวะโภชนาการของนักเรียน และสภาพของครอบครัว แตกต่างกัน ใช้การทดสอบค่าที (t-test) ดังรายละเอียดตามตารางที่ 5 - 20

ตารางที่ 8 แสดงการวิเคราะห์ความแปรปรวนการป้องกันภาวะอ้วนของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนในเขตอำเภอเมือง จังหวัดสุราษฎร์ธานีจำแนกตามภาวะโภชนาการของนักเรียน

ภาวะโภชนาการของนักเรียน	n	$\bar{X}$	S.D.	t
สมส่วน	301	3.4629	.4817	.647
อ้วน	75	3.4339	.5221	

จากตารางที่ 8 พบว่านักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนในเขตอำเภอเมือง จังหวัดสุราษฎร์ธานีที่มีภาวะโภชนาการต่างกัน มีการป้องกันภาวะอ้วนไม่แตกต่างกัน

ตารางที่ 9 แสดงค่าเฉลี่ย ( $\bar{x}$ ) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และค่าระดับพฤติกรรมของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนในเขตอำเภอเมืองจังหวัดสุราษฎร์ธานีในการป้องกันภาวะอ้วนจำแนกตามภาวะโภชนาการของบิดา

ภาวะโภชนาการของบิดา	n	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
สมส่วน	224	3.4911	.4997	ปานกลาง
ท้วม	61	3.3531	.3788	ปานกลาง
อ้วน	87	3.4555	.5214	ปานกลาง

จากตารางที่ 9 พบว่านักเรียนกลุ่มตัวอย่างที่บิดามีภาวะโภชนาการสมส่วน ท้วม และอ้วน มีการป้องกันภาวะอ้วนอยู่ในระดับปานกลาง โดยนักเรียนที่บิดามีภาวะโภชนาการสมส่วนมีค่าเฉลี่ยของการป้องกันภาวะอ้วนสูงสุด ( $\bar{x} = 3.4911$ ) รองลงมาได้แก่นักเรียนที่บิดามีภาวะโภชนาการอ้วน ( $\bar{x} = 3.4555$ ) และนักเรียนที่บิดามีภาวะโภชนาการท้วม ( $\bar{x} = 3.3531$ ) ตามลำดับ

ตารางที่ 10 แสดงการวิเคราะห์ความแปรปรวนการป้องกันภาวะอ้วนของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนในเขตอำเภอเมือง จังหวัดสุราษฎร์ธานี จำแนกตามภาวะโภชนาการของบิดา

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F
ระหว่างกลุ่ม	2	.915	.457	1.924
ภายในกลุ่ม	369	87.685	.238	
รวม	371	88.597		

จากตารางที่ 10 พบว่านักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนในเขตอำเภอเมือง จังหวัดสุราษฎร์ธานี ที่บิดามีภาวะโภชนาการต่างกัน มีการป้องกันภาวะอ้วนไม่แตกต่างกัน

ตารางที่ 11 แสดงค่าเฉลี่ย ( $\bar{x}$ ) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และค่าระดับพฤติกรรมของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนในเขตอำเภอเมืองจังหวัดสุราษฎร์ธานีในการป้องกันภาวะอ้วนจำแนกตามภาวะโภชนาการของมารดา

ภาวะโภชนาการของมารดา	n	$\bar{x}$	S.D.	ระดับ
สมส่วน	179	3.5391	.4832	มาก
ท้วม	80	3.3495	.4514	ปานกลาง
อ้วน	112	3.4066	.5147	ปานกลาง

จากตารางที่ 11 พบว่านักเรียนกลุ่มตัวอย่างที่มารดามีภาวะโภชนาการสมส่วนมีการป้องกันภาวะอ้วนอยู่ในระดับมาก ส่วนนักเรียนที่มารดามีภาวะโภชนาการท้วม และอ้วนมีการป้องกันภาวะอ้วนอยู่ในระดับปานกลาง โดยนักเรียนที่มารดามีภาวะโภชนาการสมส่วนมีค่าเฉลี่ยของการป้องกัน

ภาวะอ้วนสูงสุด ( $\bar{X} = 3.5391$ ) รองลงมาได้แก่นักเรียนที่มารดามีภาวะโภชนาการอ้วน ( $\bar{X} = 3.4066$ ) และนักเรียนที่มารดามีภาวะโภชนาการทั่วไป ( $\bar{X} = 3.3495$ ) ตามลำดับ

ตารางที่ 12 แสดงการวิเคราะห์ความแปรปรวนการป้องกันภาวะอ้วนของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3

โรงเรียนในเขตอำเภอเมือง จังหวัดสุราษฎร์ธานี จำแนกตามภาวะโภชนาการของมารดา

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F
ระหว่างกลุ่ม	2	2.415	1.208	5.104*
ภายในกลุ่ม	368	87.076	.237	
รวม	370	89.491		

\*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 12 พบว่านักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนในเขตอำเภอเมือง จังหวัดสุราษฎร์ธานีที่มารดามีภาวะโภชนาการต่างกัน มีการป้องกันภาวะอ้วนแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จึงทำการทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ ด้วยวิธีของเชฟเฟ (Scheffe') ดังรายละเอียดในตารางที่ 13

ตารางที่ 13 แสดงการเปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่ของการป้องกันภาวะอ้วนของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนในเขตอำเภอเมือง จังหวัดสุราษฎร์ธานี ที่มีภาวะโภชนาการของมารดาต่างกัน

ภาวะโภชนาการของมารดา	ทั่วไป ( $\bar{X} = 3.3495$ )	อ้วน ( $\bar{X} = 3.4066$ )	สมส่วน ( $\bar{X} = 3.5391$ )
ทั่วไป ( $\bar{X} = 3.3495$ )	-		
อ้วน ( $\bar{X} = 3.4066$ )	.0571	-	
สมส่วน ( $\bar{X} = 3.5391$ )	.1896*	.1325	-

\*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 13 พบว่านักเรียนกลุ่มตัวอย่างที่มารดามีภาวะโภชนาการต่างกัน มีการป้องกันภาวะอ้วนแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักเรียนที่มารดามีภาวะโภชนาการสมส่วนมีการป้องกันภาวะอ้วนมากกว่านักเรียนที่มารดามีภาวะโภชนาการท่วม ( $\bar{X} = 3.5391$  และ  $\bar{X} = 3.3495$  ตามลำดับ) ส่วนคู่อื่นไม่พบความแตกต่างกัน

ตารางที่ 14 แสดงการวิเคราะห์ความแปรปรวนการป้องกันภาวะอ้วนของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3

โรงเรียนในเขตอำเภอเมือง จังหวัดสุราษฎร์ธานีจำแนกตามเพศ

เพศ	n	$\bar{X}$	S.D.	t
หญิง	201	3.4552	.50418	.936
ชาย	175	3.4593	.47352	

จากตารางที่ 14 พบว่านักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนในเขตอำเภอเมือง จังหวัดสุราษฎร์ธานี ที่มีเพศต่างกัน มีการป้องกันภาวะอ้วนไม่แตกต่างกัน

ตารางที่ 15 แสดงค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ ) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และค่าระดับพฤติกรรมของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนในเขตอำเภอเมือง จังหวัดสุราษฎร์ธานีในการป้องกันภาวะอ้วน จำแนกตามระดับชั้น

ระดับชั้น	n	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
มัธยมศึกษาปีที่ 1	115	3.4942	.48179	ปานกลาง
มัธยมศึกษาปีที่ 2	127	3.4429	.49336	ปานกลาง
มัธยมศึกษาปีที่ 3	134	3.4387	.49429	ปานกลาง

จากตารางที่ 15 พบว่านักเรียนกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 มัธยมศึกษาปีที่ 2 และมัธยมศึกษาปีที่ 3 มีการป้องกันภาวะอ้วนอยู่ในระดับปานกลาง โดยนักเรียนที่ศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 มีค่าเฉลี่ยของการป้องกันภาวะอ้วนสูงสุด ( $\bar{X} = 3.4942$ ) รองลงมา ได้แก่ นักเรียนที่ศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ( $\bar{X} = 3.4555$ ) และนักเรียนที่ศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ( $\bar{X} = 3.4327$ ) ตามลำดับ

ตารางที่ 16 แสดงการวิเคราะห์ความแปรปรวนการป้องกันภาวะอ้วนของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3  
โรงเรียนในเขตอำเภอเมือง จังหวัดสุราษฎร์ธานี จำแนกตามระดับชั้น

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F
ระหว่างกลุ่ม	2	.229	.115	.477
ภายในกลุ่ม	373	89.626	.240	
รวม	375	89.855		

จากตารางที่ 16 พบว่านักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนในเขตอำเภอเมือง จังหวัดสุราษฎร์ธานีที่ศึกษาอยู่ในระดับชั้นต่างกัน มีการป้องกันภาวะอ้วนไม่แตกต่างกัน

ตารางที่ 17 แสดงการวิเคราะห์ความแปรปรวนการป้องกันภาวะอ้วนของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3  
โรงเรียนในเขตอำเภอเมือง จังหวัดสุราษฎร์ธานีจำแนกตามสภาพครอบครัว

สภาพครอบครัว	n	$\bar{X}$	S.D.	t
พ่อและแม่อยู่ด้วยกัน	318	3.4703	.4870	.223
พ่อและแม่หย่าหรือแยกกันอยู่และ พ่อหรือแม่เสียชีวิต	58	3.3851	.5007	

จากตารางที่ 17 พบว่านักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนในเขตอำเภอเมือง จังหวัดสุราษฎร์ธานีที่มีสภาพครอบครัวต่างกัน มีการป้องกันภาวะอ้วนไม่แตกต่างกัน

ตารางที่ 18 แสดงค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ ) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และค่าระดับพฤติกรรมของนักเรียน  
ช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนในเขตอำเภอเมือง จังหวัดสุราษฎร์ธานีในการป้องกันภาวะอ้วน  
จำแนกตามความเพียงพอต่อค่าใช้จ่ายที่ได้รับ

ความเพียงพอต่อค่าใช้จ่ายที่ได้รับ	n	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
ได้รับไม่เพียงพอกับค่าใช้จ่าย	11	3.2765	.48950	ปานกลาง
ได้รับเพียงพอกับค่าใช้จ่าย	145	3.3997	.48013	ปานกลาง
ได้รับเพียงพอกับค่าใช้จ่ายและมีเหลือเก็บ	220	3.5040	.48950	มาก

จากตารางที่ 18 พบว่านักเรียนกลุ่มตัวอย่างที่ได้รับไม่เพียงพอกับค่าใช้จ่ายและได้รับเพียงพอกับค่าใช้จ่าย มีการป้องกันภาวะอ้วนอยู่ในระดับปานกลาง ส่วนนักเรียนที่ได้รับเพียงพอกับค่าใช้จ่ายและมีเหลือเก็บมีการป้องกันภาวะอ้วนอยู่ในระดับมาก โดยนักเรียนที่ได้รับเพียงพอกับค่าใช้จ่ายและมีเหลือเก็บมีค่าเฉลี่ยของการป้องกันภาวะอ้วนสูงที่สุด ( $\bar{x} = 3.5040$ ) รองลงมาได้แก่นักเรียนที่ได้รับเพียงพอกับค่าใช้จ่าย ( $\bar{x} = 3.3997$ ) และ นักเรียนที่ได้รับไม่เพียงพอกับค่าใช้จ่าย ( $\bar{x} = 3.2765$ ) ตามลำดับ

ตารางที่ 19 แสดงการวิเคราะห์ความแปรปรวนการป้องกันภาวะอ้วนของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3

โรงเรียนในเขตอำเภอเมือง จังหวัดสุราษฎร์ธานี จำแนกตามความเพียงพอต่อค่าใช้จ่ายที่ได้รับ

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F
ระหว่างกลุ่ม	2	1.320	.660	2.780
ภายในกลุ่ม	373	88.536	.237	
รวม	375	89.855		

จากตารางที่ 19 พบว่านักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนในเขตอำเภอเมือง จังหวัดสุราษฎร์ธานี ที่มีความเพียงพอต่อค่าใช้จ่ายที่ได้รับต่างกัน มีการป้องกันภาวะอ้วนไม่แตกต่างกัน

ตารางที่ 20 แสดงค่าเฉลี่ย ( $\bar{x}$ ) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และค่าระดับพฤติกรรมของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนในเขตอำเภอเมืองจังหวัดสุราษฎร์ธานีในการป้องกันภาวะอ้วน จำแนกตามจำนวนพี่น้องในครอบครัว

จำนวนพี่น้องในครอบครัว	n	$\bar{x}$	S.D.	ระดับ
เป็นลูกคนเดียว	58	3.4691	.50867	ปานกลาง
มีพี่น้อง 1-2 คน	271	3.4494	.48519	ปานกลาง
มีพี่น้องมากกว่า 3 คนขึ้นไป	47	3.4867	.49950	ปานกลาง

จากตารางที่ 20 พบว่านักเรียนกลุ่มตัวอย่างที่เป็นลูกคนเดียว มีพี่น้อง 1-2 คน และมีพี่น้องมากกว่า 3 คนขึ้นไปมีการป้องกันภาวะอ้วนอยู่ในระดับปานกลาง โดยนักเรียนที่มีพี่น้องมากกว่า 3 คนขึ้นไปมีค่าเฉลี่ยของการป้องกันภาวะอ้วนสูงที่สุด ( $\bar{x} = 3.4867$ ) รองลงมา ได้แก่ นักเรียนที่เป็นลูกคนเดียว ( $\bar{x} = 3.4691$ ) และนักเรียนที่มีพี่น้อง 1-2 คน ( $\bar{x} = 3.4494$ ) ตามลำดับ

ตารางที่ 21 แสดงการวิเคราะห์ความแปรปรวนการป้องกันภาวะอ้วนของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3

โรงเรียนในเขตอำเภอเมือง จังหวัดสุราษฎร์ธานี จำแนกตามจำนวนพี่น้อง

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F
ระหว่างกลุ่ม	2	.066	.033	.136
ภายในกลุ่ม	373	89.790	.241	
รวม	375	89.855		

จากตารางที่ 21 พบว่านักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนในเขตอำเภอเมือง จังหวัดสุราษฎร์ธานีที่มีจำนวนพี่น้องต่างกัน มีการป้องกันภาวะอ้วนไม่แตกต่างกัน

ตอนที่ 4 การวิเคราะห์ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการป้องกันภาวะอ้วนของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนในเขตอำเภอเมือง จังหวัดสุราษฎร์ธานี ได้แก่ ความรู้เกี่ยวกับภาวะอ้วนในวัยรุ่น การรับรู้ข่าวสารเพื่อป้องกันภาวะอ้วน อิทธิพลของเพื่อนต่อการป้องกันภาวะอ้วน โดยการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณตามลำดับความสำคัญของตัวแปรที่นำเข้ามาสมการ (Stepwise Multiple Regression Analysis) ซึ่งมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

4.1 การวิเคราะห์หาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ ระหว่างความรู้เกี่ยวกับภาวะอ้วนในวัยรุ่น การรับรู้ข่าวสารเพื่อป้องกันภาวะอ้วน อิทธิพลของเพื่อนต่อการป้องกันภาวะอ้วน และการป้องกันภาวะอ้วนของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนในเขตอำเภอเมือง จังหวัดสุราษฎร์ธานี ดังรายละเอียดในตารางที่ 22

ตารางที่ 22 แสดงการวิเคราะห์หาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างความรู้เกี่ยวกับภาวะอ้วนในวัยรุ่น ( $X_1$ ) การรับรู้ข่าวสารเพื่อป้องกันภาวะอ้วน ( $X_2$ ) อิทธิพลของเพื่อนต่อการป้องกันภาวะอ้วน ( $X_3$ ) และการป้องกันภาวะอ้วนของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนในเขตอำเภอเมือง จังหวัด สุราษฎร์ธานี (Y)

ตัวแปร	$X_1$	$X_2$	$X_3$	Y
$X_1$	-			
$X_2$	.898	-		
$X_3$	.866	.578**	-	
Y	.664	.601**	.606**	1.00

\*\* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตารางที่ 20 เมื่อพิจารณาความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรอิสระกับตัวแปรตามพบว่า การรับรู้ข่าวสารเพื่อป้องกันภาวะอ้วน และอิทธิพลของเพื่อนต่อการป้องกันภาวะอ้วน มีความสัมพันธ์ทางบวกกับการป้องกันภาวะอ้วนของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนในเขตอำเภอเมือง จังหวัดสุราษฎร์ธานี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ( $r = .606$  และ  $r = .601$ ) ตามลำดับ โดยอิทธิพลของเพื่อนต่อการป้องกันภาวะอ้วนมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการป้องกันภาวะอ้วนของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนในเขตอำเภอเมือง จังหวัดสุราษฎร์ธานีมากที่สุด ( $r = .606$ )

เมื่อพิจารณาความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรอิสระด้วยกันเอง พบว่าการรับรู้ข่าวสารเพื่อป้องกันภาวะอ้วน และอิทธิพลของเพื่อนต่อการป้องกันภาวะอ้วน มีความสัมพันธ์ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ( $r = .578$ )

4.2 การวิเคราะห์ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการป้องกันภาวะอ้วนของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนในเขตอำเภอเมือง จังหวัดสุราษฎร์ธานี ได้แก่ ความรู้เกี่ยวกับภาวะอ้วนในวัยรุ่น การรับรู้ข่าวสารเพื่อป้องกันภาวะอ้วน อิทธิพลของเพื่อนต่อการป้องกันภาวะอ้วน ใช้การวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณตามลำดับความสำคัญของตัวแปรที่นำเข้าสู่สมการ (Stepwise Multiple Regression Analysis) ดังรายละเอียดในตารางที่ 21

ตารางที่ 23 แสดงการวิเคราะห์ตัวแปรที่ได้รับคัดเลือกเข้าสู่สมการ การทำนายการป้องกันภาวะอ้วนของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนในเขตอำเภอเมือง จังหวัดสุราษฎร์ธานี โดยวิธีการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณตามลำดับความสำคัญของตัวแปรที่นำเข้าสู่สมการ (Stepwise Multiple Regression Analysis)

ลำดับของตัวแปรที่ได้รับ การคัดเลือก	R	R <sup>2</sup>	Adj R <sup>2</sup>	R <sup>2</sup> Change	b	Beta	t
1.อิทธิพลของเพื่อนต่อการ ป้องกันภาวะอ้วน (X <sub>3</sub> )	.606	.367	.365	.367	.746	.606	14.716***
2. การรับรู้ข่าวสารเพื่อ ป้องกันภาวะอ้วน (X <sub>2</sub> )	.679	.462	.459	.095	.330	.377	8.109***
Constant (a) = 1.039		S.E. = .166			F = 159.902***		

\*\* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

จากตารางที่ 23 พบว่า ตัวแปรที่มีประสิทธิภาพในการทำนายการป้องกันภาวะอ้วนของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนในเขตอำเภอเมือง จังหวัดสุราษฎร์ธานี (Y) ได้แก่ การรับรู้ข่าวสารเพื่อป้องกันภาวะอ้วน (X<sub>2</sub>) และอิทธิพลของเพื่อนต่อการป้องกันภาวะอ้วน (X<sub>3</sub>) โดยอิทธิพลของเพื่อนต่อการป้องกันภาวะอ้วน (X<sub>3</sub>) เป็นตัวแปรที่ได้รับการคัดเลือกเข้าสมการเป็นอันดับที่ 1 สามารถทำนายการป้องกันภาวะอ้วนของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนในเขตอำเภอเมือง จังหวัดสุราษฎร์ธานีได้ร้อยละ 36.7

การรับรู้ข่าวสารเพื่อป้องกันภาวะอ้วน (X<sub>2</sub>) เป็นตัวแปรที่ได้รับการคัดเลือกเข้าสู่สมการเป็นลำดับที่ 2 และสามารถทำนายการป้องกันภาวะอ้วนของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนในเขตอำเภอเมือง จังหวัดสุราษฎร์ธานีได้ร้อยละ 9.5 โดยอิทธิพลของเพื่อนต่อการป้องกันภาวะอ้วน (X<sub>3</sub>) และการรับรู้ข่าวสารเพื่อป้องกันภาวะอ้วน (X<sub>2</sub>) สามารถร่วมกันทำนายการป้องกันภาวะอ้วนของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนในเขตอำเภอเมือง จังหวัดสุราษฎร์ธานีได้ร้อยละ 46.2 โดยมีค่าประสิทธิภาพในการทำนายที่ปรับแล้ว เท่ากับ .365 และ .459 ตามลำดับ มีความคลาดเคลื่อนในการทำนายเท่ากับ .166

สมการที่ได้จากการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณตามลำดับความสำคัญของตัวแปรที่นำเข้าสู่สมการ มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 สามารถเขียนเป็นสมการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณในรูปคะแนนดิบและคะแนนมาตรฐานได้ดังนี้

ในรูปคะแนนดิบ

$$Y = 1.039 + .746(X_3) + .330(X_2)$$

ในรูปคะแนนมาตรฐาน

$$Z = .606(X_3) + .377(X_2)$$

## บทที่ 5

### สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่อง “การป้องกันภาวะอ้วนของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนในเขตอำเภอเมือง จังหวัดสุราษฎร์ธานี” ครั้งนี้มีจุดประสงค์เพื่อศึกษา 1)ระดับความรู้เกี่ยวกับภาวะอ้วนในวัยรุ่น การรับรู้ข่าวสารเพื่อป้องกันภาวะอ้วน อิทธิพลของเพื่อนต่อการป้องกันภาวะอ้วน และการป้องกันภาวะอ้วนของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนในเขตอำเภอเมือง จังหวัดสุราษฎร์ธานี 2) เปรียบเทียบการป้องกันภาวะอ้วนของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนในเขตอำเภอเมืองจังหวัดสุราษฎร์ธานี จำแนกตามภาวะโภชนาการของนักเรียน ภาวะโภชนาการของบิดา ภาวะโภชนาการของมารดา เพศ ระดับชั้น สภาพของครอบครัว จำนวนพี่น้องในครอบครัว และความเพียงพอต่อค่าใช้จ่ายที่ได้รับ3) ความรู้เกี่ยวกับภาวะอ้วนในวัยรุ่น การรับรู้ข่าวสารเพื่อป้องกันภาวะอ้วน อิทธิพลของเพื่อนต่อการป้องกันภาวะอ้วน เป็นปัจจัยที่สามารถทำนายการป้องกันภาวะอ้วนของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนในเขตอำเภอเมืองจังหวัดสุราษฎร์ธานี

เมื่อได้รวบรวมแนวคิดและทฤษฎีต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง เพื่อนำตัวแปรแต่ละตัวมากำหนดกรอบแนวคิดในการวิจัยแล้ว ผู้วิจัยได้กำหนดคสมมติฐานในการวิจัยไว้ดังนี้ 1) นักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนในเขตอำเภอเมืองจังหวัดสุราษฎร์ธานี ที่มีปัจจัยส่วนบุคคลต่างกัน ได้แก่ ภาวะโภชนาการของนักเรียน ภาวะโภชนาการของบิดา ภาวะโภชนาการของมารดา เพศ ระดับชั้น สภาพของครอบครัว จำนวนพี่น้องในครอบครัว และความเพียงพอต่อค่าใช้จ่ายที่ได้รับมีการป้องกันภาวะอ้วนแตกต่างกัน 2) ความรู้เกี่ยวกับภาวะอ้วนในวัยรุ่น การรับรู้ข่าวสารเพื่อป้องกันภาวะอ้วน อิทธิพลของเพื่อนต่อการป้องกันภาวะอ้วน เป็นปัจจัยที่สามารถทำนายการป้องกันภาวะอ้วนของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนในเขตอำเภอเมือง จังหวัดสุราษฎร์ธานี

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยคือนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ซึ่งอยู่ในโรงเรียนในเขตอำเภอเมือง จังหวัดสุราษฎร์ธานี ในสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐานปีการศึกษา 2552 จำนวน 6 โรงเรียน รวมนักเรียน 376 คน โดยใช้วิธีสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling) ตามสัดส่วนประชากรจำแนกตามระดับชั้นและเพศ

เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ประกอบด้วย 5 ส่วน ได้แก่ แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล แบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับภาวะอ้วนในวัยรุ่น

แบบสอบถามการรับรู้ข่าวสารเพื่อป้องกันภาวะอ้วน แบบสอบถามเกี่ยวกับอิทธิพลของเพื่อนต่อการป้องกันภาวะอ้วน และแบบสอบถามการป้องกันภาวะอ้วน

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ การวิเคราะห์ข้อมูลส่วนบุคคลใช้สถิติการแจกแจงความถี่และร้อยละ (%) การวิเคราะห์หาค่าเฉลี่ยและตัวแปรตามใช้ค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) การวิเคราะห์ความแตกต่างระหว่างกลุ่มใช้การทดสอบค่าที (t-test) และการทดสอบความแปรปรวนทางเดียว (One-way ANOVA) การวิเคราะห์ตัวแปรอิสระที่สามารถร่วมกันทำนายตัวแปรตาม โดยใช้การถดถอยพหุคูณตามลำดับความสำคัญของตัวแปรที่นำเข้ามาสมการ (Stepwise Multiple Regression Analysis)

### สรุปผลการวิจัย

จากการวิเคราะห์ข้อมูล สามารถสรุปผลการวิจัยได้ดังต่อไปนี้

1. การวิเคราะห์ข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งตอบแบบสอบถามทั้งสิ้น 376 คน พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีภาวะโภชนาการสมส่วน จำนวน 301 คน คิดเป็นร้อยละ 80.1 มีภาวะโภชนาการของบิดาสมส่วนจำนวน 211 คน คิดเป็นร้อยละ 56.7 มีภาวะโภชนาการของมารดาสมส่วน 174 คน คิดเป็นร้อยละ 46.9 เป็นเพศหญิงจำนวน 201 คน คิดเป็นร้อยละ 53.5 ศึกษาในมัธยมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 134 คน คิดเป็นร้อยละ 35.6 สภาพครอบครัวพ่อและแม่อยู่ด้วยกันจำนวน 318 คน คิดเป็นร้อยละ 84.6 ได้รับความช่วยเหลือเพียงพอและมีเหลือเก็บจำนวน 220 คน คิดเป็นร้อยละ 58.5 มีพี่น้อง 1-2 คนจำนวน 271 คน คิดเป็นร้อยละ 72.1

2. ระดับความรู้เกี่ยวกับภาวะอ้วนในวัยรุ่น การรับรู้ข่าวสารเพื่อป้องกันภาวะอ้วน อิทธิพลของเพื่อนต่อการป้องกันภาวะอ้วน และการป้องกันภาวะอ้วนของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนในเขตอำเภอเมือง จังหวัดสุราษฎร์ธานี พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่มีความรู้อยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 72.9 นักเรียนมีการรับรู้ข่าวสารเพื่อป้องกันภาวะอ้วนอยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{X} = 3.4084$ ) นักเรียนได้รับอิทธิพลของเพื่อนต่อการป้องกันภาวะอ้วนอยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{X} = 3.2430$ ) นักเรียนมีการป้องกันภาวะอ้วนอยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{X} = 3.4571$ )

3. การวิเคราะห์เปรียบเทียบการป้องกันภาวะอ้วนของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนในเขตอำเภอเมือง จังหวัดสุราษฎร์ธานี ที่มีภาวะโภชนาการของนักเรียน ภาวะโภชนาการของบิดา ภาวะโภชนาการของมารดา เพศ ระดับชั้น สภาพของครอบครัว ค่าใช้จ่ายที่ได้รับ และจำนวนพี่น้องในครอบครัวต่างกัน พบว่า

3.1 นักเรียนที่มีภาวะโภชนาการของนักเรียนภาวะโภชนาการของบิดา เพศ ระดับชั้น สภาพของครอบครัว ความเพียงพอต่อค่าใช้จ่ายที่ได้รับ และจำนวนพี่น้องในครอบครัวต่างกันมีการป้องกันภาวะอ้วนไม่แตกต่างกัน

3.2 นักเรียนที่มีภาวะโภชนาการของมารดาต่างกัน มีการป้องกันภาวะอ้วนแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักเรียนที่มารดามีภาวะโภชนาการสมส่วนมีการป้องกันภาวะอ้วนมากกว่านักเรียนที่มารดามีภาวะโภชนาการต่ำ ( $\bar{x} = 3.5391$  และ  $\bar{x} = 3.3495$ ) ส่วนคู่อื่นไม่พบความแตกต่าง

4. การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณตามลำดับความสำคัญของตัวแปรที่นำเข้าสู่สมการ (Stepwise Multiple Regression Analysis) ความรู้เกี่ยวกับภาวะอ้วนในวัยรุ่น การรับรู้ข่าวสารเพื่อป้องกันภาวะอ้วน อิทธิพลของเพื่อนต่อการป้องกันภาวะอ้วน ที่สามารถทำนายการป้องกันภาวะอ้วนของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนในเขตอำเภอเมือง จังหวัดสุราษฎร์ธานี พบว่า การรับรู้ข่าวสารเพื่อป้องกันภาวะอ้วน และอิทธิพลของเพื่อนต่อการป้องกันภาวะอ้วน สามารถทำนายการป้องกันภาวะอ้วนของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนในเขตอำเภอเมือง จังหวัดสุราษฎร์ธานี ได้ร้อยละ 46.2 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

### อภิปรายผลการวิจัย

จากการสรุปผลการวิจัย สามารถนำมาอภิปรายตามวัตถุประสงค์และสมมุติฐานของการวิจัยได้ ดังมีรายละเอียดต่อไปนี้

1. ผลการวิเคราะห์ระดับความรู้เกี่ยวกับภาวะอ้วนในวัยรุ่น การรับรู้ข่าวสารเพื่อป้องกันภาวะอ้วน อิทธิพลของเพื่อนต่อการป้องกันภาวะอ้วน และการป้องกันภาวะอ้วนของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนในเขตอำเภอเมือง จังหวัดสุราษฎร์ธานี สามารถอภิปรายผลตามวัตถุประสงค์ดังนี้

1.1 ผลการวิเคราะห์ระดับความรู้เกี่ยวกับภาวะอ้วนในวัยรุ่นของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนในเขตอำเภอเมือง จังหวัดสุราษฎร์ธานี พบว่าส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลางคิดเป็นร้อยละ 72.9 แสดงว่านักเรียนมีความรู้เกี่ยวกับภาวะอ้วนในวัยรุ่นพอสมควร ส่วนหนึ่งนั้นมาจากการได้รับการศึกษาจากหลักสูตรในกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาที่มีรายละเอียดเกี่ยวกับภาวะโภชนาการ การรับประทานอาหารและวิธีการออกกำลังกายที่ถูกต้องเหมาะสมใน

วัยรุ่น รวมทั้งโรคอ้วนและผลกระทบจากภาวะอ้วน ดังในข้อคำถามที่ว่า “วัยรุ่นต้องการพลังงาน โดยเฉลี่ยวันละ 2000-2500 กิโลแคลอรี” ซึ่งนักเรียนส่วนมากตอบได้ถูกต้อง ซึ่งความรู้ในส่วนนี้เป็นความรู้ตามหลักสูตร และจากข้อคำถามที่ว่า “การรับประทานขนมระหว่างคูทอร์ทศน์ทำให้เกิดภาวะอ้วนได้” มีผู้ตอบถูกต้องร้อยละ 78.5 รวมทั้งข้อคำถาม “การรับประทานอาหารมากเกินไปเป็นสาเหตุเพียงอย่างเดียวของการเกิดภาวะอ้วน” ซึ่งมีผู้ตอบถูกต้องร้อยละ 74.2 ซึ่งความรู้นี้เป็นความรู้ทั่วไป แสดงให้เห็นว่าวัยรุ่นนั้นมีความรู้พอสมควร แต่ยังมีความรู้ในรายละเอียดเชิงลึกไม่มากนัก จากข้อคำถามที่ว่า “ผู้ที่มีพ่อแม่อ้วนทั้งคู่มีโอกาสเสี่ยงต่อการเป็นโรคอ้วนได้เท่ากับผู้ที่มีพ่อแม่มีน้ำหนักปกติ” มีผู้ตอบผิดถึงร้อยละ 54.8 แสดงว่าวัยรุ่นนั้นยังมีความรู้ในเรื่องปัจจัยที่ส่งผลให้เกิดภาวะอ้วนไม่มากนัก อาจเนื่องมาจากวัยรุ่นยังไม่เห็นถึงความสำคัญ และอันตรายที่ร้ายแรงของภาวะอ้วนและโรคอ้วน จึงไม่ได้หาความรู้เพิ่มเติม ดังนั้น ความรู้เกี่ยวกับภาวะอ้วนที่วัยรุ่นมีจึงมักเป็นความรู้ในเบื้องต้นจากการเรียนตามหลักสูตร และความรู้จากเพื่อนหรือผู้ปกครองซึ่งอาจเป็นความรู้ที่ไม่ถูกต้องในบางส่วน ดังนั้น วัยรุ่นส่วนใหญ่จึงมีความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับการรับประทานอาหาร และการออกกำลังกายที่เหมาะสม แต่ยังไม่รู้ลึกถึงผลกระทบ ปัจจัยที่ก่อให้เกิดภาวะอ้วนและเกณฑ์ชี้วัดภาวะอ้วนในเชิงลึก รวมทั้งยังมีความเข้าใจผิดในพฤติกรรมกรบริโภคอาหาร โดยข้อคำถามที่ว่า “การกินผลไม้ที่มีรสหวานไม่ทำให้เกิดภาวะอ้วน” พบว่ามีผู้ตอบผิดถึงร้อยละ 43.9 ซึ่งวัยรุ่นส่วนใหญ่มีความเข้าใจว่าของหวานที่จะสามารถทำให้เกิดภาวะอ้วนได้คือขนมหวาน และขนมกรุบกรอบต่างๆ และมักรับประทานผลไม้แทนข้าวในการลดน้ำหนัก แท้จริงแล้วผลไม้เองถึงแม้มีประโยชน์แต่ก็มีปริมาณน้ำตาลสูง ดังนั้นจึงต้องควรรับประทานแต่พอดี และจากข้อคำถาม “การงดอาหารมื้อเย็นเป็นการช่วยเพิ่มการเผาผลาญพลังงานได้ดี” ซึ่งวัยรุ่นตอบผิดถึงร้อยละ 49.2 แสดงว่าวัยรุ่นยังมีความเข้าใจที่ไม่ถูกต้องเกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่เหมาะสม ซึ่งแท้จริงแล้ววัยรุ่นควรรับประทานอาหารให้ครบทุกมื้อ หากงดรับประทานอาหารมื้อใดมื้อหนึ่งร่างกายจะเกิดการปรับระบบการเผาผลาญอาหาร ทำให้เกิดระบบการเผาผลาญที่ลดลง ซึ่งพฤติกรรมเหล่านี้เป็นสิ่งที่สำคัญ หากวัยรุ่นมีความรู้ในเรื่องพฤติกรรมรับประทานอาหารและการใช้พลังงานในชีวิตประจำวันที่ไม่ถูกต้อง สามารถส่งผลต่อภาวะอ้วนในวัยรุ่นได้ ด้วยเหตุผลดังกล่าวข้างต้นจึงทำให้นักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนในเขตอำเภอเมือง จังหวัดสุราษฎร์ธานีมีความรู้เกี่ยวกับภาวะอ้วนอยู่ในระดับปานกลาง

1.2 ผลการวิเคราะห์ระดับการรับรู้ข่าวสารเพื่อป้องกันภาวะอ้วน พบว่าอยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{X} = 3.4084$ ) เนื่องจากวัยรุ่นนั้นเป็นช่วงวัยที่มีการรับรู้ข่าวสารค่อนข้างมาก และจากหลายช่องทางการสื่อสาร ทั้งสื่อโทรทัศน์ ไม่ว่าจะเป็นรายการโทรทัศน์ ละคร โฆษณา การ์ตูน ซึ่งสื่อเหล่านี้มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมกรบริโภคและการใช้ออกกำลังกายต่อวัยรุ่น ซึ่งเป็นได้ทั้งใน

ทางบวกและทางลบ ในปัจจุบันกระแสสุขภาพกำลังเป็นที่นิยมในสื่อ ดังจะเห็นได้จากรายการทางโทรทัศน์ต่างๆ ที่มีการให้ความรู้ในด้านการบริโภคอาหารที่ดีต่อสุขภาพ การออกกำลังกายที่เหมาะสม และอันตรายจากโรคอ้วน รวมทั้งในสื่ออินเทอร์เน็ตที่มีการโฆษณาขายสินค้าลดความอ้วน และมักสื่อว่าการที่มีภาวะอ้วนเป็นภาวะที่สังคมไม่ยอมรับซึ่งอินเทอร์เน็ตนั้นเป็นสื่อที่วัยรุ่นนิยม ดังนั้นจึงสามารถมีอิทธิพลต่อทัศนคติทางลบต่อภาวะอ้วนของวัยรุ่น ส่วนทางโรงเรียนนั้นได้มีการติดบอร์ดให้ความรู้ ซึ่งเป็นสื่อที่ตรงกับกลุ่มเป้าหมาย ดังจะเห็นได้จากข้อคำถามที่ว่า “นักเรียนดื่มนมจืดแทนน้ำอัดลมตามโปสเตอร์ให้ความรู้ที่ติดในโรงเรียน” พบว่าอยู่ในระดับมาก แสดงว่าวัยรุ่นมีการรับรู้สื่อจากทางโรงเรียน รวมทั้งตัวดาราซึ่งเป็นผู้มีชื่อเสียงและเป็นตัวแบบที่สำคัญ มีอิทธิพลอย่างมากในวัยรุ่น จากข้อคำถามที่ว่า “นักเรียนดื่มน้ำวันละหลายแก้วเพราะดาราบอกว่าการดื่มน้ำทำให้สุขภาพดี” พบว่าอยู่ในระดับมาก แสดงให้เห็นว่าดาราซึ่งเป็นสารในสื่อนี้มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่นรวมทั้งในตอนนี้มีกระแสนิยมในเรื่องสุขภาพทำให้สื่อหันมาสนใจในเรื่องนี้มากขึ้น มีรายการโทรทัศน์และนิตยสารทางด้านสุขภาพที่ให้ความรู้ในเรื่องการบริโภคที่เหมาะสม การดูแลสุขภาพและการออกกำลังกาย ซึ่งเป็นการนำเสนอที่น่าสนใจไม่น่าเบื่อ และวัยรุ่นเข้าใจได้ง่าย ในทางกลับกันสื่อเองนั้นยังส่งผลในทางลบต่อการป้องกันภาวะอ้วน โดยเฉพาะโฆษณาขนมขบเคี้ยว น้ำอัดลมและอาหารฟาสต์ฟู้ดต่างๆ ที่เน้นการตลาดไปที่วัยรุ่นเป็นพิเศษ ซึ่งโฆษณาเหล่านี้เป็นส่วนที่สร้างค่านิยมให้การรับประทานอาหารฟาสต์ฟู้ดเป็นสิ่งที่ทันสมัย มีการใช้ดาราที่เป็นที่นิยมมาแสดงและมีการลดราคาเพื่อจูงใจกลุ่มวัยรุ่น ซึ่งเป็นกลุ่มเป้าหมายอีกด้วย โดยจากข้อคำถามที่ว่า “นักเรียนเลือกกินอาหารฟาสต์ฟู้ดเมื่อเห็นโฆษณาทางโทรทัศน์” พบว่าอยู่ในระดับปานกลาง แสดงว่า สื่อนี้มีผลต่อพฤติกรรมกรรมการบริโภคและการใช้พลังงานในชีวิตประจำวันของวัยรุ่นเช่นกัน รวมทั้งสื่อณรงค์เพื่อการป้องกันภาวะอ้วนนั้นส่วนใหญ่เป็นสื่อจากหน่วยงานภาครัฐซึ่งมีข้อจำกัดด้านงบประมาณ จึงมีการผลิตสื่อในรูปแบบต่างๆ ปริมาณน้อย รวมทั้งรัฐมักจะเน้นสื่อที่เป็นเอกสาร ซึ่งอาจไม่ทั่วถึงและไม่เข้าถึงกลุ่มวัยรุ่น และการณรงค์ทั้งจากรัฐ หรือรายการทางโทรทัศน์นั้นมักทำเมื่อเกิดกระแสสังคม หากไม่มีการณรงค์อย่างต่อเนื่อง เมื่อกระแสผ่านลงก็จะเกิดพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมดังเดิม รวมทั้งวัยรุ่นนิยมรับสื่อทางโทรทัศน์หรือทางอินเทอร์เน็ตมากกว่า ซึ่งมักเป็นการโฆษณาอาหารฟาสต์ฟู้ดและขนมขบเคี้ยวเป็นส่วนมาก ด้วยเหตุผลดังกล่าวจึงทำให้การรับรู้ข่าวสารเพื่อป้องกันภาวะอ้วนจึงอยู่ในระดับปานกลาง

1.3 ผลการวิเคราะห์ระดับอิทธิพลของเพื่อนในการป้องกันภาวะอ้วน พบว่าอยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{x} = 3.2430$ ) เนื่องจากวัยรุ่นนั้นใช้เวลาถึงหนึ่งในสามที่โรงเรียน มีการรับประทานอาหาร และทำกิจกรรมต่างๆ ร่วมกันกับกลุ่มเพื่อน เพราะวัยรุ่นมักคบเพื่อนวัยเดียวกัน ซึ่งเป็นวัยที่

มีความรักสวยรักงาม มีความสนใจในการดูแลตนเองอยู่แล้วตามวัยรวมทั้งเป็นวัยที่เพื่อนมีอิทธิพล ต่อทัศนคติและพฤติกรรมต่างๆ รวมทั้งพฤติกรรมการรับประทานอาหาร และการใช้พลังงานในชีวิตประจำวัน วัยรุ่นนั้นยังเป็นวัยที่ต้องการการยอมรับจากกลุ่มเพื่อนดังนั้นจึงเกิดพฤติกรรมการทำตามเพื่อนส่วนใหญ่ภายในกลุ่มที่สร้างพฤติกรรมอันถือเป็นมาตรฐานของกลุ่ม ซึ่งมีทั้งเป็นไปในทางบวกและทางลบต่อการป้องกันภาวะอ้วน เมื่อพิจารณาการป้องกันภาวะอ้วนของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนในเขตอำเภอเมือง จังหวัดสุราษฎร์ธานี พบว่าอยู่ในระดับปานกลางด้วย เช่นเดียวกัน แสดงว่ามาตรฐานของกลุ่มสังคมเพื่อนมีการป้องกันภาวะอ้วนพอสมควร ส่งผลให้คนอื่นๆ มีการป้องกันภาวะอ้วนในระดับปานกลางด้วย แต่อย่างไรก็ตามการที่พฤติกรรมของกลุ่มจะเป็นไปในทิศทางใดย่อมขึ้นกับบริบทอื่นๆ ซึ่งมีความแตกต่างกันด้วย เช่น จากประสบการณ์การถูกเลี้ยงดูจากครอบครัวที่มีพื้นฐานแตกต่างกัน เมื่อพิจารณาจากข้อคำถามที่ว่า “นักเรียนออกกำลังกายตามคำชักชวนของเพื่อน” พบว่าอยู่ในระดับมาก เนื่องจากกลุ่มวัยรุ่นนั้นนิยมเล่นกีฬาเป็นทีม และทำกิจกรรมเป็นกลุ่ม ซึ่งส่งผลดีต่อการป้องกันภาวะอ้วนในทางกลับกันเพื่อนยังมีอิทธิพลในทางตรงกันข้ามอีกด้วย จากข้อคำถามที่ว่า “ในเวลาว่างนักเรียนชอบเล่นเกมคอมพิวเตอร์กับเพื่อน” และ “นักเรียนกินอาหารฟาสต์ฟู้ดเพื่อให้เพื่อนๆ ยอมรับ” พบว่าอยู่ในระดับปานกลาง แสดงว่าเพื่อนนั้นได้มีอิทธิพลในทางลบต่อการป้องกันภาวะอ้วนเช่นเดียวกัน ด้วยเหตุผลดังกล่าวอิทธิพลของเพื่อนในการป้องกันภาวะอ้วนจึงอยู่ในระดับปานกลาง

1.4 ผลการวิเคราะห์ระดับการป้องกันภาวะอ้วน พบว่าอยู่ในระดับปานกลาง แสดงว่านักเรียนมีการบริโภคอาหารและมีการใช้พลังงานในชีวิตประจำวันที่ถูกต้องเหมาะสมพอสมควร มีการออกกำลังกายที่ใช้พลังงาน และช่วยผู้ปกครองทำงานบ้าน รวมทั้งพฤติกรรมการรับประทานอาหารของวัยรุ่นที่มีความเหมาะสม เลือกกินอาหารที่ค่อนข้างดีต่อสุขภาพเนื่องจากพฤติกรรมการรับประทานอาหารและการใช้พลังงานในชีวิตประจำวันนั้นส่วนหนึ่งเป็นพฤติกรรมที่ได้รับการปลูกฝังและดูแลจากครอบครัว เนื่องจากพฤติกรรมสุขภาพโดยเฉพาะการป้องกันโรคนี้เป็นสิ่งที่พัฒนามาจากการเรียนรู้และประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิต (Orem 1985 : 108-109, อ้างถึงใน เพ็ญประภา ศิวโรจน์ 2536:36) ที่ได้รับการเลี้ยงดู และสิ่งแวดล้อมของเด็ก ดังนั้น บริบททางสังคมจึงมีความสำคัญต่อพฤติกรรมด้านสุขภาพซึ่งส่งผลต่อการป้องกันภาวะอ้วนด้วย ในด้านบริบทของครอบครัวซึ่งมีความสำคัญต่อวัยรุ่นนั้นมักได้รับการดูแลที่ดีจากครอบครัว แต่บางส่วนนั้นยังได้รับความรู้และการดูแลที่ไม่ถูกต้อง เพราะเรามารดาส่วนใหญ่ที่มีความเชื่อว่าการที่เด็กอ้วนหมายถึงเด็กที่มีสุขภาพดี และไม่ได้เป็นโรคภัยแรง รวมทั้งจะสามารถมีรูปร่างสมส่วนได้เองในตอนโต ซึ่งจริงๆ แล้วจากการศึกษา พบว่าเด็กที่อ้วนจะเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่อ้วนถึงร้อยละ 37.3 ดังนั้น เมื่อผู้ปกครองไม่ได้มองว่าการที่เด็กอ้วนนั้นเป็นปัญหาจึงไม่ได้ป้องกัน หรือแก้ไข และส่งผลต่อ

พฤติกรรมการดูแลสุขภาพของตนเองของวัยรุ่นอีกด้วย รวมทั้งในวัยรุ่นเองถึงแม้จะเป็นวัยที่มีการดูแลตนเองมากขึ้นแต่ยังไม่ได้มองภาวะอ้วนเป็นเรื่องร้ายแรง แต่สังเกตเห็นเป็นแค่เพียงเรื่องความสวยงามทางร่างกายเท่านั้น โดยเฉพาะในวัยรุ่นชายที่ไม่ค่อยเห็นความสำคัญของภาวะอ้วน เนื่องจากผู้ชายที่อ้วนนั้นเป็นที่ยอมรับมากกว่าผู้หญิงที่อ้วน และมองว่าต่อไปเมื่อโตก็จะหายอ้วนไปได้เองจึงทำพฤติกรรมตามความเคยชินเหมือนดังที่ผ่านมา

ส่วนในด้านการได้รับการดูแลจากทางโรงเรียน พบว่าทางโรงเรียนได้มีการควบคุมในเรื่องโภชนาการอาหารในระดับหนึ่ง โดยไม่ให้มีการขายขนมกรุบกรอบภายในโรงเรียน และให้ความรู้เกี่ยวกับการป้องกันภาวะอ้วน รวมทั้งมีการบรรจุลงในหลักสูตรของโรงเรียนแต่ในทางโภชนาการนั้นมักจะเน้นในเรื่องความสะอาดเท่านั้น ไม่ได้เน้นในเรื่องอาหารที่ทำให้เกิดภาวะอ้วนอย่างจริงจัง รวมทั้งในช่วงหลังเลิกเรียน นักเรียนสามารถเลือกรับประทานอาหารได้เองตามใจชอบ ซึ่งพบว่านักเรียนนิยมซื้อขนมหน้าโรงเรียนก่อนเข้าเรียนพิเศษต่อ ซึ่งมักเป็นอาหารที่ให้คุณค่าทางอาหารต่ำ และมีปริมาณไขมันสูง โดยเฉพาะของทอด เช่น โรตีสูตี่ทอด และความสะดวกในการเลือกซื้อขนมของนักเรียนที่ทำได้ง่าย เนื่องจากทั้งภายในโรงเรียนที่มีร้านขนมสหกรณ์ที่เปิดให้บริการตลอดเวลา หรือร้านสะดวกซื้อที่ทำให้วัยรุ่นสามารถซื้อขนมได้ตลอดทั้งวัน รวมทั้งอาหารที่ขายภายในโรงเรียนนั้นถึงแม้จะมีการดูแลในเรื่องความสะอาด แต่ก็ไม่ได้กำหนดไปถึงการงดเว้นอาหารที่มีไขมันสูงหรือระบุฉลากคุณค่าทางอาหารที่ชัดเจน จะเห็นได้ว่าอาหารที่ขายภายในโรงเรียนที่เป็นที่นิยมหลายชนิดให้พลังงานสูง เช่น เดียวกัน เช่น ข้าวมันไก่ ข้าวขาหมู อาหารตามสั่ง ขนมปัง คุกกี้ เป็นต้น

ในด้านการใช้พลังงานในชีวิตประจำวันนั้น วัยนี้เป็นวัยที่มีพลังงานสูง และนิยมเล่นกีฬา จึงมักรวมกลุ่มกันทำกิจกรรม และช่วยผู้ปกครองทำงานบ้าน ซึ่งพบว่าในบริบทของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนในเขตอำเภอเมือง จังหวัดสุราษฎร์ธานีนั้นมักเป็นนักเรียนที่อยู่อาศัยกับพ่อแม่จึงมักช่วยพ่อแม่ทำงานบ้าน และมีการเล่นกีฬากับเพื่อนๆ ในช่วงพักเที่ยงและหลังเลิกเรียน แต่เนื่องจากเป็นเมืองใหญ่จึงพบว่าวัยรุ่นนิยมทานอาหารฟาสต์ฟู้ด และรับประทานอาหารนอกบ้านเนื่องจากต้องเรียนพิเศษ ซึ่งการรับประทานอาหารนอกบ้านและอาหารฟาสต์ฟู้ดนั้นมักจะเป็นอาหารที่ประกอบไปด้วยไขมันสูงและควบคุมปริมาณอาหารได้ยากกว่าการรับประทานอาหารในบ้าน ด้วยเหตุผลดังกล่าวนี้จึงพบว่าการป้องกันภาวะอ้วนของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนในเขตอำเภอเมือง จังหวัดสุราษฎร์ธานีนั้นอยู่ในระดับปานกลาง

2) เปรียบเทียบการป้องกันภาวะอ้วนของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนในเขตอำเภอเมือง จังหวัดสุราษฎร์ธานี จำแนกตามภาวะโภชนาการของนักเรียน ภาวะโภชนาการของบิดา ภาวะ

โภชนาการของมารดา เพศ ระดับชั้น สภาพของครอบครัว จำนวนพี่น้องในครอบครัว และความเพียงพอต่อค่าใช้จ่ายที่ได้รับ

2.1 จากสมมุติฐานในการวิจัยที่ว่านักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนในเขตอำเภอเมืองจังหวัดสุราษฎร์ธานี ที่มีภาวะโภชนาการต่างกันมีการป้องกันภาวะอ้วนแตกต่างกัน

ผลการวิจัยพบว่านักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนในเขตอำเภอเมืองจังหวัดสุราษฎร์ธานี ที่มีภาวะโภชนาการต่างกันมีการป้องกันภาวะอ้วนไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมุติฐานที่ตั้งไว้ เนื่องจากพฤติกรรมการรับประทานอาหารและการใช้พลังงานในชีวิตประจำวันนั้นส่วนหนึ่งเป็นพฤติกรรมที่เกิดจากการเรียนรู้และได้รับการปลูกฝังมาจากครอบครัว ซึ่งจากการศึกษาพบว่านักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนในเขตอำเภอเมืองจังหวัดสุราษฎร์ธานีนั้นมีสภาพครอบครัวไม่ต่างกันมากนักคือพ่อแม่อยู่ด้วยกัน และมีฐานะทางเศรษฐกิจค่อนข้างคล้ายคลึงกัน อีกทั้งวัยรุ่นใช้ชีวิตส่วนหนึ่งที่โรงเรียนซึ่งมีสิ่งแวดล้อมที่คล้ายกัน คือได้รับความรู้จากหลักสูตรสุศึกษาที่สอนในเรื่องโภชนาการและการใช้พลังงานที่เหมาะสมแก่วัยรุ่นอย่างทั่วถึง มีการเรียนพลศึกษาเหมือนกันทุกคน รวมทั้งอาหารที่ทางโรงเรียนเตรียมไว้ให้โดยมีการจำกัดอาหารที่ไม่เหมาะสมบางส่วนไม่ให้มาขายภายในโรงเรียน เช่น ขนมกรุบกรอบ น้ำอัดลม รวมทั้งตัววัยรุ่นเองยังไม่ตระหนักถึงปัญหาในเรื่องภาวะอ้วน ดังนั้นจึงพบว่าไม่ว่าจะมีภาวะโภชนาการเช่นไรก็มีการป้องกันภาวะอ้วนที่ไม่แตกต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของพิมลวรรณ ทวีศักดิ์ (2549 : บทคัดย่อ) ที่ศึกษาเรื่องการป้องกันภาวะอ้วนของเด็กวัยรุ่นระดับประถมศึกษาในโรงเรียนเขตเทศบาลเมืองจังหวัดประจวบคีรีขันธ์จำนวน 291 คน พบว่าเด็กวัยรุ่นที่มีภาวะโภชนาการต่างกัน มีการป้องกันภาวะอ้วนที่ไม่แตกต่างกัน

2.2 จากสมมุติฐานในการวิจัย ที่ว่านักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนในเขตอำเภอเมืองจังหวัดสุราษฎร์ธานี ที่บิดามีภาวะโภชนาการต่างกันมีการป้องกันภาวะอ้วนแตกต่างกัน

ผลการวิจัยพบว่านักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนในเขตอำเภอเมืองจังหวัดสุราษฎร์ธานี ที่บิดามีภาวะโภชนาการต่างกันมีการป้องกันภาวะอ้วนไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมุติฐานที่ตั้งไว้ ทั้งนี้สามารถอธิบายได้ว่าบิดานั้นเป็นผู้ปกครองภายในบ้าน แต่มักจะเป็นผู้ที่ดูแลในเรื่องหลักของครอบครัว เช่น เรื่องค่าใช้จ่ายในครอบครัวซึ่งไม่ได้ดูแลโดยตรงในเรื่องการรับประทานอาหาร ส่วนผู้ที่ดูแลเรื่องสุขภาพและปลูกฝังพฤติกรรมการบริโภคอาหารและการใช้พลังงานในชีวิตประจำวันของลูกนั้นส่วนมากเป็นมารดา ดังนั้น ภาวะโภชนาการของบิดาจึงมีอิทธิพลต่อลูกไม่มากนัก ซึ่งผลการวิจัยไม่สอดคล้องกับ จีโวานนี และ ราเกซซอनी (Giovanni and Ragazzoni 1995:345) ที่ศึกษาพบว่าภาวะโภชนาการของบิดานั้นมีอิทธิพลต่อการป้องกันภาวะอ้วนของลูกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

2.3 จากสมมุติฐานในการวิจัย ที่ว่านักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนในเขตอำเภอเมืองจังหวัดสุราษฎร์ธานี ที่มารดามีภาวะโภชนาการต่างกันมีการป้องกันภาวะอ้วนแตกต่างกัน

ผลการวิจัยพบว่านักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนในเขตอำเภอเมืองจังหวัดสุราษฎร์ธานี ที่มารดามีภาวะโภชนาการต่างกันมีการป้องกันภาวะอ้วนแตกต่างกันซึ่งสอดคล้องกับสมมุติฐานที่ตั้งไว้ เนื่องจากมารดานั้นเป็นผู้ที่ดูแลเรื่องสุขภาพของลูกโดยตรง และมีบทบาทหลักในการดูแลเรื่องอาหารของคนภายในบ้าน เป็นผู้ทำอาหาร จัดหาอาหาร และเลือกอาหารที่เหมาะสมให้แก่คนในครอบครัว รวมทั้งยังเป็นผู้ที่ปลูกฝัง ให้คำแนะนำสั่งสอนในเรื่องพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารและการใช้พลังงานในชีวิตประจำวัน และพบว่านักเรียนที่มารดามีภาวะโภชนาการส่วนมากมีการป้องกันภาวะอ้วนมากกว่านักเรียนที่มารดามีภาวะโภชนาการต่ำม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 เนื่องจากนักเรียนที่มารดามีภาวะโภชนาการส่วนมากนั้น แสดงว่ามารดามีการดูแลสุขภาพตนเองที่ดี มีพฤติกรรมกรรมการบริโภคและใช้พลังงานในชีวิตประจำวันที่เหมาะสมพอสมควร จึงมีการดูแลลูกที่ดีด้วย ซึ่งพฤติกรรมกรรมการบริโภคของวัยรุ่นนั้นย่อมได้รับอิทธิพลจากผู้ที่เป็นแม่ ส่วนนักเรียนที่แม่มีภาวะโภชนาการต่ำม นั้น ยังมองว่าภาวะอ้วนไม่ได้เป็นปัญหา และยังไม่ยอมรับภาวะอ้วนไม่ตรงกับสภาพความเป็นจริง ทำให้วัยรุ่นที่มีมารดาต่ำม นั้นมีการป้องกันภาวะอ้วนที่น้อยกว่า ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ วรณวิมล กิตติคิลกุล (2536 : บทคัดย่อ) ที่พบว่า ภาวะโภชนาการเกินของบิดามารดา มีผลต่อภาวะโภชนาการของบุตร โดยเฉพาะมารดาที่มีน้ำหนักตัวเกินมาตรฐานพบว่าบุตรแนวโน้มที่บุตรจะอ้วนได้เป็น 3 เท่าของมารดาที่มีภาวะโภชนาการปกติ จากการศึกษาของโจฮานเซนและคณะ (Johansen and et al 2006: บทคัดย่อ) ซึ่งศึกษาเรื่องพฤติกรรมของบิดามารดาที่จะส่งผลต่อพฤติกรรมกรรมการกินและโรคอ้วนของบุตร ผลการวิจัยพบว่ากลุ่มลูกที่มีน้ำหนักเกินจะมาจากครอบครัวที่พ่อและแม่มีน้ำหนักเกินด้วยเช่นเดียวกัน ผลการวิจัยนี้แสดงให้เห็นว่าพฤติกรรมของผู้เป็นแม่นั้นมีอิทธิพลอย่างสูงต่อพฤติกรรมและผลในเรื่องภาวะอ้วนในลูก ส่วนนักเรียนที่มารดามีภาวะโภชนาการอ้วนนั้นพบว่ามีการป้องกันภาวะอ้วนไม่แตกต่างกันเนื่องมาจากวัยรุ่นที่มารดาอยู่ในภาวะอ้วนแล้วนั้น ผู้เป็นมารดามักเห็นถึงปัญหาได้ชัดเจนกว่า เนื่องจากอาจได้รับผลกระทบจากปัญหานั้นๆ แล้ว จึงมีการดูแลสุขภาพให้แก่ลูกมากยิ่งขึ้น ทำให้นักเรียนที่มารดามีภาวะโภชนาการอ้วนมีการป้องกันภาวะอ้วนไม่แตกต่างกัน

2.4 จากสมมุติฐานในการวิจัย ที่ว่านักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนในเขตอำเภอเมืองจังหวัดสุราษฎร์ธานี ที่มีเพศต่างกันมีการป้องกันภาวะอ้วนแตกต่างกัน

ผลการวิจัยพบว่านักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนในเขตอำเภอเมืองจังหวัดสุราษฎร์ธานี ที่มีเพศต่างกันมีการป้องกันภาวะอ้วนไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมุติฐานที่ตั้งไว้ อธิบายได้ว่าวัยรุ่นทั้งหญิงและชายนั้นเป็นวัยที่มีความหวังใยในรูปลักษณะของตนเองให้ดูดีและต้องการมี

รูปร่างที่สมส่วนเช่นเดียวกัน โดยวัยรุ่นหญิงจะมีความรักสวยรักงามต้องการมีทรวดทรงที่สมส่วน ทำให้มีการดูแลรูปร่างของตนเองเป็นพิเศษและมีความระมัดระวังในเรื่องการรับประทานอาหาร ส่วนวัยรุ่นชายก็ต้องการที่จะมีรูปร่างที่แข็งแรงแบบนักกีฬา และมีโอกาสได้ออกกำลังกายจากการเล่นกีฬาร่วมกันกับเพื่อนบ่อยครั้ง ซึ่งมักเป็นกีฬาที่ใช้พลังงานมากเช่น ฟุตบอล บาสเก็ตบอลรวมทั้งวัยรุ่นทั้งหญิงและชายนั้นอยู่ในวัยเดียวกัน มีบริบทที่คล้ายคลึงกัน ไม่ว่าจะเป็นสภาพครอบครัว สิ่งแวดล้อมในโรงเรียน และความรู้จากหลักสูตรที่เรียน จึงทำให้ทั้งสองเพศนั้นมีโอกาสได้รับรู้และเรียนรู้ในสิ่งต่างๆ เท่าเทียมกัน ซึ่ง สอดคล้องกับการศึกษาของ ทัน เหยียนและคณะ(2551:13) ที่ศึกษาโรคอ้วนและปัจจัยที่เกี่ยวข้องในกลุ่มนักเรียนระดับมัธยม 1-6 ในอำเภอพุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม พบว่านักเรียนที่มีเพศต่างกันมีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคอ้วน ไม่แตกต่างกัน

2.5 จากสมมุติฐานในการวิจัย ที่ว่า นักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนในเขตอำเภอเมืองจังหวัด สุราษฎร์ธานี ที่มีระดับชั้นต่างกันมีการป้องกันภาวะอ้วนแตกต่างกัน

ผลการวิจัยพบว่านักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนในเขตอำเภอเมืองจังหวัดสุราษฎร์ธานี ที่มีระดับชั้นต่างกันมีการป้องกันภาวะอ้วนไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมุติฐานที่ตั้งไว้ เนื่องจากในระดับชั้นที่แตกต่างกันนั้นพบว่านักเรียนมีภาวะสิ่งแวดล้อมที่คล้ายคลึงกัน รวมทั้งหลักสูตรกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาซึ่งให้ความรู้ในเรื่องการดูแลสุขภาพ รวมไปถึงพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารและการใช้พลังงานในชีวิตประจำวันของวัยรุ่นนั้นมีการบรรจุลงไปใน การเรียนการสอนทุกชั้นปี โดยเมื่อชั้นปีมากขึ้นจะมีเนื้อหาที่ละเอียดลึกซึ้งมากขึ้นแต่มีเรื่อง โภชนาการเช่นเดียวกันทุกปี และมีการจัดให้นักเรียนเรียนพลศึกษาทุกเทอม ซึ่งนักเรียนทุกคนจะได้มีการออกกำลังกายเช่นเดียวกันทุกคน ดังนั้น นักเรียนที่ศึกษาในระดับชั้นต่างกันจึงมีการป้องกันภาวะอ้วนที่ไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับผลการศึกษาของแคมป์เบล (Campbell 2007 : บทคัดย่อ) ที่ได้ศึกษาเรื่องการป้องกันภาวะอ้วนในเด็กพบว่าเด็กที่มีระดับการศึกษาต่างกันมีการป้องกันภาวะอ้วนที่แตกต่างกัน โดยเด็กที่อยู่ในระดับชั้นสูงจะมีการป้องกันภาวะอ้วนที่ดีกว่า

2.6 จากสมมุติฐานในการวิจัย ที่ว่า นักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนในเขตอำเภอเมืองจังหวัด สุราษฎร์ธานี ที่มีสภาพครอบครัวต่างกันมีการป้องกันภาวะอ้วนแตกต่างกัน

ผลการวิจัยพบว่านักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนในเขตอำเภอเมืองจังหวัดสุราษฎร์ธานี ที่มีสภาพครอบครัวต่างกันมีการป้องกันภาวะอ้วนไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมุติฐานที่ตั้งไว้ สามารถอธิบายได้ว่านักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนในเขตอำเภอเมืองจังหวัดสุราษฎร์ธานีส่วนใหญ่ นั้นเป็นครอบครัวที่อยู่ในต่างจังหวัด จึงมักเป็นครอบครัวใหญ่ที่มีการติดต่อระหว่างญาติภายในครอบครัวอยู่เสมอ ดังนั้น จึงพบว่าถึงแม้วัยรุ่นที่พ่อแม่แยกทางกัน หรือพ่อแม่เสียชีวิตนั้นจะยังคงมี พ่อหรือแม่และญาติเป็นผู้ดูแลให้ความอบอุ่นอย่างใกล้ชิด รวมทั้งได้รับความรู้และการดูแลจากทาง

โรงเรียนเช่นเดียวกัน และธรรมชาติของวัยนี้เป็นวัยที่สนใจในรูปลักษณ์ของตน และกิจกรรมที่ทำ รวมทั้งภาวะการเลี้ยงดูไม่แตกต่างกันมากนัก จึงส่งผลให้มีการป้องกันภาวะอ้วนไม่แตกต่างกันซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ ทัน เหวียนและคณะ(2551:13) ที่ศึกษาพบว่านักเรียนที่มีสภาพครอบครัวต่างกันมีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคอ้วนไม่แตกต่างกัน แต่ไม่สอดคล้องกับการศึกษาของ โกรแกน (Goran 2005 : บทคัดย่อ) ที่ศึกษาการใช้พลังงานในชีวิตประจำวันสำหรับการป้องกันภาวะอ้วน พบว่าความสัมพันธ์ของสมาชิกในครอบครัวมีอิทธิพลต่อการป้องกันภาวะอ้วน รวมทั้งริชาร์ด และคณะ (Richard and et al 1999 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาเรื่องสิ่งแวดล้อมภายในบ้านที่ส่งผลต่อภาวะอ้วนในเด็กพบว่า สถานะภาพสมรสของผู้ปกครองมีผลต่อภาวะอ้วนของเด็ก โดยพบว่าเด็กที่อยู่กับแม่คนเดียวนั้นมีภาวะอ้วนกว่าเด็กที่อยู่ในครอบครัวที่สมบูรณ์

2.7 จากสมมุติฐานในการวิจัย ที่ว่า นักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนในเขตอำเภอเมืองจังหวัด สุราษฎร์ธานี ที่มีจำนวนพี่น้องต่างกันมีการป้องกันภาวะอ้วนแตกต่างกัน

ผลการวิจัยพบว่านักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนในเขตอำเภอเมืองจังหวัดสุราษฎร์ธานี ที่มีจำนวนพี่น้องต่างกันมีการป้องกันภาวะอ้วนไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมุติฐานที่ตั้งไว้ เนื่องจากนักเรียนส่วนใหญ่มีฐานะทางเศรษฐกิจที่ดี จากการสำรวจพบว่ารายได้เพียงพอกับค่าใช้จ่ายและมีเหลือเก็บ ดังนั้น แสดงว่าวัยรุ่นได้รับค่าใช้จ่ายอย่างเพียงพอ และได้รับการดูแลอย่างทั่วถึงเช่นเดียวกัน และไม่ได้ประสบปัญหาการได้รับการบริโภคที่ไม่เท่าเทียมกันเหมือนอย่างในสมัยก่อน ดังนั้น จำนวนพี่น้องจึงไม่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร และการใช้พลังงานในชีวิตประจำวัน จึงทำให้มีการป้องกันภาวะอ้วนไม่แตกต่างกัน ไม่สอดคล้องกับการศึกษาของศรีสว่าง มุกต์ธนะอนันต์ (2534 : บทคัดย่อ) ซึ่งได้ศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อภาวะโภชนาการเกินของนักเรียนระดับประถมศึกษาปีที่ 6 ในจังหวัดสุรินทร์พบว่า จำนวนสมาชิกในครอบครัวมีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานของนักเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

2.8 จากสมมุติฐานในการวิจัยที่ว่านักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนในเขตอำเภอเมืองจังหวัด สุราษฎร์ธานี ที่มีความเพียงพอของค่าใช้จ่ายที่ได้รับต่างกันมีการป้องกันภาวะอ้วนแตกต่างกัน

ผลการวิจัยพบว่านักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนในเขตอำเภอเมืองจังหวัดสุราษฎร์ธานี ที่มีความเพียงพอของค่าใช้จ่ายที่ได้รับต่างกันมีการป้องกันภาวะอ้วนไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมุติฐานที่ตั้งไว้ อธิบายได้ว่าวัยรุ่นที่มีฐานะทางเศรษฐกิจต่างกันอาจมีพฤติกรรมในการบริโภคอาหารที่ต่างกันในเรื่องของชนิดอาหาร ซึ่งวัยรุ่นที่มีฐานะทางเศรษฐกิจดีอาจมีโอกาที่จะเลือกอาหารได้มากกว่า หลากหลาย และสามารถรับประทานอาหารฟาสต์ฟู้ดซึ่งเป็นที่ยอมรับได้บ่อยกว่า รวมทั้งผู้ที่มีฐานะที่ดีนั้นนิยมให้ลูกมีรูปร่างอุดมสมบูรณ์เพื่อบ่งบอกสถานะทางเศรษฐกิจที่ดี

ทำให้บริโภคมากเกินไปเกินความต้องการ ส่วนวัยรุ่นที่มีฐานะไม่ดีนั้นมักนิยมทานอาหารประเภททอด และมีแป้งเป็นส่วนผสมมาก รวมทั้งนิยมทานอาหารที่เน้นปริมาณมาก ซึ่งทั้งอาหารฟาสต์ฟู้ดและของทอดที่มีแป้งมากนั้นล้วนเป็นอาหารที่มีปริมาณไขมันและคาร์โบไฮเดรตสูง ส่วนในด้านการใช้พลังงานในชีวิตประจำวันนั้น บางส่วนสามารถทำได้โดยไม่มีเรื่องเงินเข้ามาเกี่ยวข้องเช่น การช่วยพ่อแม่ทำงานบ้าน ประกอบกับทางโรงเรียนนั้นมีการสนับสนุนให้เด็กเล่นกีฬา และมีสถานที่ให้นักเรียนได้สามารถออกกำลังกายได้อย่างเท่าเทียมกัน ดังนั้นจึงพบว่าวัยรุ่นที่มีความเพียงพอต่อค่าใช้จ่ายที่ได้รับต่างกัน จึงมีการป้องกันภาวะอ้วนไม่แตกต่างกัน สอดคล้องกับการศึกษาของแวง (Wang 2001) ซึ่งได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างฐานะทางเศรษฐกิจกับค่าดัชนีมวลกายในเด็กอายุระหว่าง 6-18 ปี ในประเทศสหรัฐอเมริกา จีน และรัสเซีย พบว่า มีความสัมพันธ์ทางบวกระหว่างฐานะทางเศรษฐกิจ และค่าดัชนีมวลกายในประเทศจีนและรัสเซีย แต่พบความสัมพันธ์ทางลบระหว่างตัวแปรทั้งสองในประเทศสหรัฐอเมริกา

3. ผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณตามลำดับความสำคัญของตัวแปรที่นำเข้าสู่สมการ (Stepwise Multiple Regression Analysis) ความรู้เกี่ยวกับภาวะอ้วนในวัยรุ่น การรับรู้ข่าวสารเพื่อป้องกันภาวะอ้วน อิทธิพลของเพื่อนต่อการป้องกันภาวะอ้วน ที่สามารถทำนายการป้องกันภาวะอ้วนของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนในเขตอำเภอเมือง จังหวัดสุราษฎร์ธานี

ผลการวิเคราะห์ พบว่า การรับรู้ข่าวสารเพื่อป้องกันภาวะอ้วน และอิทธิพลของเพื่อนต่อการป้องกันภาวะอ้วน สามารถร่วมกันทำนายการป้องกันภาวะอ้วนของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนในเขตอำเภอเมือง จังหวัดสุราษฎร์ธานี ได้ร้อยละ 46.2 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 โดยพบว่าอิทธิพลของเพื่อนต่อการป้องกันภาวะอ้วนเป็นตัวแปรที่ได้รับการคัดเลือกเข้าสู่สมการเป็นลำดับที่ 1 สามารถทำนายการป้องกันภาวะอ้วนของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนในเขตอำเภอเมือง จังหวัดสุราษฎร์ธานีได้ร้อยละ 36.7 เมื่อพิจารณาความสัมพันธ์พบว่าอิทธิพลของเพื่อนต่อการป้องกันภาวะอ้วนมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการป้องกันภาวะอ้วน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 สามารถอธิบายได้ว่า วัยรุ่นนั้นเป็นวัยที่เพื่อนมีอิทธิพลต่อความคิด ที่สนใจคนอื่นส่งผลต่อพฤติกรรมต่างๆ รวมทั้งพฤติกรรมการบริโภคอาหารและการใช้พลังงานในชีวิตประจำวัน โดยวัยรุ่นมักนิยมรับประทานอาหารและออกกำลังกายตามแฟชั่นหรือกลุ่มเพื่อน (นวลอนงค์ บุญจรรณศิริ, 2549: 25) เนื่องจากคนที่อยู่ในกลุ่มเดียวกันนั้นจะมีค่านิยมที่ใกล้เคียงกัน เพื่อนจะเป็นผู้ส่งผลกระทบต่อพฤติกรรมและเป็นผู้สร้างมาตรฐานการกินและการออกกำลังกายของคนภายในกลุ่ม และเมื่อวัยรุ่นมีเพื่อนที่อ้วนก็จะรู้สึกว่าการปล่อยให้ตัวเองอ้วนเกี่ยวกับการกินนั้นเป็นพฤติกรรมที่ยอมรับได้ และเริ่มทำพฤติกรรมนั้นๆ ด้วย ทำให้เกิดภาวะอ้วนด้วยเช่นเดียวกัน ซึ่งในทางกลับกันถ้าเพื่อนในกลุ่มมีส่วนใหญ่มีรูปร่างสมส่วน และมีพฤติกรรมการรับประทานอาหารที่ถูกต้อง มีค่านิยมในการ

ออกกำลังกาย วัยรุ่นในกลุ่มก็จะสร้างมาตรฐาน และเกิดการกระตุ้นมีการป้องกันภาวะอ้วนด้วย เช่นเดียวกันสอดคล้องกับการศึกษาของคริสตาคิส (Christakis 2007) ซึ่งศึกษาภาวะอ้วนที่เกิดจากอิทธิพลของบุคคลใกล้ชิดทางสังคม โดยศึกษาผู้คนที่มีความใกล้ชิดกันภายในสังคมจำนวน 12,067 คน การศึกษาพบว่าผู้ที่มีเพื่อนอยู่ในภาวะอ้วนนั้น จะมีโอกาสกลายเป็นผู้อยู่ในภาวะอ้วนเพิ่มขึ้นร้อยละ 57 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 ดังนั้นเพื่อนจึงเป็นผู้ที่มีอิทธิพลเป็นอย่างยิ่งต่อการป้องกันภาวะอ้วนในวัยรุ่น

การรับรู้ข่าวสารเพื่อการป้องกันภาวะอ้วนนั้นเป็นตัวแปรที่ได้รับการคัดเลือกเข้าสมการเป็นอันดับที่ 2 สามารถทำนายการป้องกันภาวะอ้วนของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนในเขตอำเภอเมือง จังหวัดสุราษฎร์ธานีได้เพิ่มขึ้นร้อยละ 9.5 เมื่อพิจารณาความสัมพันธ์พบว่า การรับรู้ข่าวสารเพื่อการป้องกันภาวะอ้วนมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการป้องกันภาวะอ้วน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แสดงว่าหากนักเรียนมีการรับรู้ข่าวสารเพื่อการป้องกันภาวะอ้วนมากขึ้นก็จะสามารถป้องกันภาวะอ้วนได้ดียิ่งขึ้น เนื่องจากสื่อนั้นมีอิทธิพลต่อวัยรุ่นมาก รวมทั้งวัยรุ่นเองเป็นวัยรุ่นที่มีการรับรู้ข่าวสารมากและหลากหลายช่องทาง ซึ่งการสื่อสารนั้นสามารถก่อให้เกิดความคิดทัศนคติอันส่งผลต่อพฤติกรรมทางด้านสุขภาพของตน รวมทั้งสื่อสามารถสร้างมาตรฐานทางสังคม ในปัจจุบันสื่อได้สร้างมาตรฐานอยู่แล้วว่าผู้ที่ไม่อ้วนคือผู้ที่สวยงามและได้รับโอกาสที่ดีในสังคมมากกว่าผู้ที่อ้วน โดยเฉพาะโฆษณาผลิตภัณฑ์ดูแลสุขภาพที่เน้นให้เห็นว่าผู้ที่มีรูปร่างดีจะได้รับโอกาสทางสังคมที่ดีกว่า และคนอ้วนมักถูกนำเสนอในเชิงขบขัน ถูกล้อเลียนและวัยรุ่นนั้นเป็นวัยที่มองในเรื่องความสวยความงาม เนื่องจากเป็นวัยที่เริ่มสนใจในเพศตรงข้าม ดังนั้น เมื่อวัยรุ่นได้รับข่าวสารจึงรับเอามาตรฐานจากสื่อเป็นมาตรฐานของตนเองด้วย วัยรุ่นจึงมักทำพฤติกรรมอย่างในสื่อ โดยเฉพาะสื่อทางโทรทัศน์ที่ใช้ดารารหรือบุคคลที่เด็กชื่นชอบเป็นต้นแบบล้วนมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการเลือกซื้อ รวมทั้งการบริโภคอาหารของวัยรุ่น (นวลอนงค์ บุญจรรยา ศิลป์ 2549: 18) หรือบางสื่อก็เชิญผู้เชี่ยวชาญที่มีความน่าเชื่อถือสามารถโน้มน้าวให้วัยรุ่นปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารและการใช้พลังงานในชีวิตประจำวันไปในทางที่ถูกต้องได้ในด้านโรงเรียนเองก็เป็นสื่อหนึ่งที่มีประสิทธิภาพ เนื่องจากวัยรุ่นใช้เวลาที่มากครั้งอยู่ภายในโรงเรียน จึงมีโอกาสดูอ่านข้อความรู้ในเรื่องการป้องกันภาวะอ้วนจากการจัดนิทรรศการหรือเสียงตามสายภายในโรงเรียนที่มีการรณรงค์ในเรื่องนี้มากยิ่งขึ้น เมื่อพิจารณาความสัมพันธ์ พบว่าสอดคล้องกับการศึกษาของเสาวลักษณ์ เลิศวิริยจิตต์ (2538 : บทคัดย่อ)ซึ่งศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติในภาคใต้ พบว่า การที่เด็กนักเรียนมีทัศนคติที่ดีและเกิดความตระหนักเพื่อการมีสุขภาพที่ดีและส่งผลต่อการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนนั้นเป็นผลมาจาก

การได้รับรู้ข่าวสารเกี่ยวกับโภชนาการจากสื่อมวลชนต่างๆ จากการศึกษาของมาร์ค (Marks 2004) ซึ่งศึกษาถึงประสิทธิผลในการส่งข่าวสารที่เกี่ยวกับการออกกำลังกาย เปรียบเทียบระหว่างสื่อสิ่งพิมพ์กับสื่อทางอินเทอร์เน็ต ผลการวิจัยพบว่า การใช้สื่อสิ่งพิมพ์และสื่อทางอินเทอร์เน็ตเพื่อส่งข่าวสารสุขภาพทำให้เกิดผลตามที่ได้ตั้งเป้าหมายไว้ นั่นคือ ความตั้งใจที่จะออกกำลังกายและพฤติกรรมการออกกำลังกาย ซึ่งสอดคล้องกับ ภรณ์ กัญภัย (2545:28) ศึกษาเรื่อง “การสื่อสารความรู้ ทักษะคิด และการยอมรับแพทย์แผนไทยของประชาชนตำบลกมลา อำเภอกระทุ่ม จังหวัดภูเก็ต” พบว่า การสื่อสารของเจ้าหน้าที่อนามัยกับประชาชนมีความสัมพันธ์กับความรู้ ทักษะคิด และการยอมรับต่อการแพทย์แผนไทย

ส่วนตัวแปรด้านความรู้เกี่ยวกับภาวะอ้วนในวัยรุ่นนั้น ไม่สามารถร่วมทำนายการป้องกันภาวะอ้วนของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนในเขตอำเภอเมือง จังหวัดสุราษฎร์ธานีได้ เนื่องจากพฤติกรรมด้านการบริโภคและการใช้พลังงานในชีวิตประจำวันนั้นเป็นพฤติกรรมที่เกิดจากการเรียนรู้ และผลจากสิ่งแวดล้อม ดังนั้น การที่นักเรียนมีความรู้แต่อาจไม่มากพอจึงไม่เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมให้เหมาะสมได้ รวมทั้งพบว่า การป้องกันภาวะอ้วนของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนในเขตอำเภอเมือง จังหวัดสุราษฎร์ธานีนั้นอยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งมีความรู้แค่พอสมควรไม่มากนักจึงยังไม่เห็นถึงความสำคัญของภาวะอ้วน เนื่องจากวัยนี้ยังเป็นวัยที่ไม่ค่อยมีความสนใจในความรู้ทางด้านวิชาการเท่าใดนัก และเนื่องจากมีความรู้บางด้านที่ยังไม่ถูกต้องจึงยังทำพฤติกรรมที่ผิดๆ ได้ สอดคล้องกับการศึกษาของ บอร์กคิวเออร์ (Bocquier, 2007) ซึ่งศึกษาจากกลุ่มผู้ที่อยู่ในภาวะอ้วนจำนวน 600 คนพบว่า พบว่าความรู้นั้นไม่สามารถทำนายการป้องกันภาวะอ้วนได้ รวมทั้งวัยรุ่นส่วนใหญ่ยังขาดความตระหนักในอันตรายจากภาวะอ้วน อีกทั้งพฤติกรรมการบริโภคและการใช้พลังงานในชีวิตประจำวันนั้นเป็นกิจกรรมที่เกิดจากการเรียนรู้ตั้งแต่ยังเป็นเด็ก และเป็นนิสัยที่ถูกปลูกฝังในแต่ละบุคคลซึ่งเปลี่ยนแปลงได้ยาก จึงพบว่าแม้บุคคลนั้นจะมีความรู้แต่ยากที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเอง ดังนั้นในการวิจัยครั้งนี้ ความรู้เกี่ยวกับภาวะอ้วนในวัยรุ่นจึงไม่สามารถทำนายการป้องกันภาวะอ้วนของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนในเขตอำเภอเมือง จังหวัดสุราษฎร์ธานีได้

### ข้อเสนอแนะของการวิจัย

ผู้วิจัยขอเสนอแนะแนวทางการส่งเสริมเพื่อการป้องกันภาวะอ้วนของวัยรุ่น เป็น 2 ส่วน ดังต่อไปนี้

#### ข้อเสนอแนะเพื่อนำผลการวิจัยไปใช้

1. จากผลการวิจัยพบว่าอิทธิพลของเพื่อนต่อการป้องกันภาวะอ้วนนั้นเป็นตัวแปรที่มีประสิทธิภาพสูงสุดในการทำนายการป้องกันภาวะอ้วนของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนในเขตอำเภอเมือง จังหวัดสุราษฎร์ธานี แสดงให้เห็นว่าเพื่อนนั้นมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมต่างๆ ของวัยรุ่นเป็นอันมาก รวมทั้งพฤติกรรมการบริโภคอาหาร และใช้พลังงานในชีวิตประจำวัน ในฐานะที่เป็นผู้ใกล้ชิด และใช้เวลาาร่วมกันกับวัยรุ่น ทำให้เกิดการเลียนแบบพฤติกรรมเพื่อให้เกิดการยอมรับภายในกลุ่ม ดังนั้น หากเพื่อนมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้องและมีการใช้พลังงานในชีวิตประจำวันที่เหมาะสมแล้ว จะส่งผลให้วัยรุ่นมีการป้องกันภาวะอ้วนที่ดีต่อไป ดังนั้นผู้ที่เกี่ยวข้องอาจกระทำได้ ดังนี้

1.2 หน่วยงานสาธารณสุขและหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ควรประสานงานกับทางโรงเรียน เพื่อให้ความรู้แก่นักเรียนในเรื่องการส่งเสริมสุขภาพตนเองในด้านการบริโภคอาหารและการใช้พลังงานในชีวิตประจำวันรวมทั้งวิธีการป้องกันภาวะอ้วน สาเหตุ และอันตรายของโรคอ้วนตามโรงเรียนต่างๆ เพื่อให้นักเรียนได้มีความตระหนักเห็นความสำคัญของภาวะอ้วน และนักเรียนได้ความรู้อย่างถูกต้องชัดเจน มีการจัดกิจกรรมเพื่อปลูกฝังทัศนคติที่ดี และพฤติกรรมที่ถูกต้องให้แก่วัยรุ่นโดยการจัดกิจกรรมเพื่อนช่วยเพื่อนเพื่อเป็นการชักชวนให้กลุ่มวัยรุ่นในกลุ่มเดียวกันมีพฤติกรรมในการบริโภคและการใช้พลังงานในชีวิตประจำวันที่เหมาะสม ให้นักเรียนผู้มีสุขภาพที่ดีไม่อ้วนได้รับการยกย่องเป็นวัยรุ่นผู้มีการดูแลสุขภาพดี เพื่อให้เกิดการเอาอย่างในกลุ่มเพื่อน

1.3 กระทรวงศึกษาธิการควรจัดตั้งนโยบายเชิงรุกให้มีการดำเนินงานสุขภาพภายในโรงเรียนทุกแห่ง และให้ทางโรงเรียนมีการดำเนินงานในการบริการสุขภาพในโรงเรียนให้เป็นไปตามแนวทางและมาตรฐานที่กำหนดขึ้นอย่างจริงจังและต่อเนื่อง รวมทั้งครูซึ่งมีบทบาทที่สำคัญมาก เพราะเป็นผู้ที่ใกล้ชิดกับนักเรียนและผู้ปกครองมากที่สุด ควรมีการอบรมและส่งเสริมให้ครูมีความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับการดูแลและสุขภาพและการป้องกันภาวะอ้วนของนักเรียน เพื่อเป็นแนวทางปฏิบัติที่ถูกต้องให้แก่ผู้ปกครองและนักเรียนได้

1.4 ทางโรงเรียนควรมีโครงการรณรงค์ในการป้องกันภาวะอ้วน รวมทั้งส่งเสริมให้นักเรียนมีการเคลื่อนไหวร่างกายและออกกำลังกายมากขึ้น เช่น มีการรวมกลุ่มแอโรบิคหลังเลิกเรียน เตรียมสถานที่และอุปกรณ์กีฬา จัดกิจกรรมต่างๆ เพื่อเป็นการกระตุ้นให้เด็กเห็นความสำคัญของการออกกำลังกาย เป็นต้น รวมทั้งทางโรงเรียนควรมีการจัดการตรวจสุขภาพประจำปี เพื่อเป็นการประเมินการเจริญเติบโตและป้องกันปัญหาสุขภาพในเบื้องต้น

1.5 โภชนาการในโรงเรียน ให้มีการดูแลอาหารที่เหมาะสมที่จะขายในโรงเรียนทั้งความสะดวกและคุณค่าทางโภชนาการ รวมทั้งให้ความรู้แก่พ่อค้าแม่ค้า รวมทั้งสหกรณ์ภายในโรงเรียน เน้นอาหารที่มีประโยชน์เหมาะสำหรับพัฒนาการของนักเรียน

2. จากผลการวิจัยพบว่า การรับรู้สื่อเพื่อการป้องกันภาวะอ้วนนั้นสามารถทำนายการป้องกันภาวะอ้วนของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนในเขตอำเภอเมือง จังหวัดสุราษฎร์ธานีด้วย เช่นเดียวกัน ดังนั้น สื่อมวลชนควรสื่อให้ประชาชนและนักเรียนรู้ถึงพฤติกรรมการใช้พลังงานในชีวิตประจำวันได้อย่างถูกต้องเหมาะสม มีการควบคุมการโฆษณาขนม น้ำอัดลม รวมทั้งให้ข้อมูลได้รับรู้ถึงวิธีการป้องกันภาวะอ้วน และวิธีการลดความอ้วนที่ถูกต้อง ไม่ให้มีการโฆษณาขายลดความอ้วนที่เกินจริง ให้นักเรียนได้รับรู้ข่าวสารที่ถูกต้อง มีการรณรงค์อย่างต่อเนื่อง และมีความชัดเจนไม่คลุมเครือ รวมทั้งให้มีการประสานงานระหว่างหน่วยงานภาครัฐและเอกชนเพื่อให้เกิดการสื่อป้องกันที่มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น มีการใช้สื่อที่หลากหลาย และง่ายต่อการเข้าใจของวัยรุ่น รวมทั้งทางโรงเรียนควรมีการสื่อสารเพื่อการป้องกันภาวะอ้วนให้แก่ นักเรียน เนื่องจากนักเรียนใช้เวลาส่วนใหญ่ในโรงเรียน และเป็นการสื่อสารที่สามารถจำกัดให้ตรงกับเป้าหมายได้ง่าย ทางโรงเรียนอาจจัดนิทรรศการ กิจกรรมรณรงค์ หรือเสียงตามสายภายในโรงเรียน เพื่อเป็นการรณรงค์ที่ได้ประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

3. จากผลการวิจัย พบว่า นักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนในเขตอำเภอเมือง จังหวัดสุราษฎร์ธานีที่มารดา มีภาวะโภชนาการต่างกัน มีการป้องกันภาวะอ้วนแตกต่างกัน ดังนั้น หน่วยงานสาธารณสุขควรสร้างความรู้ความเข้าใจในด้านการดูแลสุขภาพ และการป้องกันภาวะอ้วนทั้งตัวผู้เป็นมารดาเอง และการดูแลสุขภาพที่เหมาะสมให้แก่ลูกด้วย รวมทั้งควรใช้การสื่อสารที่เข้าใจได้ง่าย และสร้างความเข้าใจที่ถูกต้องให้แก่มารดา รวมทั้งสร้างความตระหนักถึงอันตรายของภาวะ

อ้วนที่เกิดขึ้นทั้งต่อตนเอง และลูก ควรมีการรณรงค์ในเชิงรุก และให้มารดาสามารถเข้าถึงข้อมูลด้านสุขภาพได้ง่ายขึ้น

4. ในส่วนความรู้เกี่ยวกับภาวะอ้วนในวัยรุ่นนั้นถึงแม้จะไม่สามารถทำนายการป้องกันภาวะอ้วนของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนในเขตอำเภอเมือง จังหวัดสุราษฎร์ธานีได้ แต่จากการศึกษาพบว่าระดับความรู้เกี่ยวกับภาวะอ้วนในวัยรุ่นนั้นอยู่ในระดับปานกลาง รวมทั้งยังมีความเข้าใจผิดในพฤติกรรมกรรมการบริโภคและการใช้พลังงานในชีวิตประจำวัน ดังนั้น หน่วยงานสาธารณสุข โรงเรียน และผู้ที่เกี่ยวข้องควรให้คำแนะนำ ข้อมูล ความรู้ให้แก่วัยรุ่นมากขึ้นควบคู่ไปกับการสร้างความตระหนัก เพื่อเป็นการปลูกฝังและสร้างค่านิยมที่ถูกต้องให้แก่วัยรุ่น

#### ข้อเสนอแนะสำหรับการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาตัวแปรอื่นที่ส่งผลต่อการป้องกันภาวะอ้วนในเด็กวัยรุ่น เช่น รูปแบบการเลี้ยงดู ความตระหนักในการป้องกันภาวะอ้วน ความภูมิใจในตนเองของวัยรุ่น
2. ควรมีการศึกษาการป้องกันภาวะอ้วนในวัยอื่นๆ โดยเฉพาะในวัยผู้ใหญ่
3. ควรมีการศึกษาถึงปัจจัยที่ทำให้ครอบครัว ชุมชน มีส่วนร่วมและให้ความร่วมมือในการเสริมสร้างการป้องกันภาวะอ้วน

## บรรณานุกรม

### ภาษาไทย

กมลรัตน์ หล้าสว่างค์. จิตวิทยาสังคม. กรุงเทพมหานคร : ไทยวัฒนาพานิชย์, 2537.

กฤษดา ศิรามพุช. ทำอย่างไรห่างไกลจากโรคอ้วน. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ไกล่หมอ, 2549.

กระทรวงสาธารณสุข. กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ. กองสุขภาพศึกษา. รายงานการศึกษาการรับรู้ข้อมูลข่าวสารด้านสุขภาพ. นนทบุรี เจ.เอส.การพิมพ์, 2547.

กระทรวงสาธารณสุข. กรมอนามัย. กองโภชนาการ. คู่มือการควบคุมและป้องกันภาวะ โภชนาการเกินในเด็กนักเรียน. ม.ป.ท., 2544.

กัลยา ชริมหันต์. “การศึกษาภาวะโภชนาการและพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กวัยเรียนในเขตอำเภอเมือง จังหวัดราชบุรี.” วิทยานิพนธ์สาขาวิชาการพยาบาลแม่และเด็ก บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล, 2541.

กิจติยา รัตนมณี. “ผลของโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองในการควบคุมน้ำหนัก ร่วมกับการมีส่วนร่วมของบิดามารดาต่อพฤติกรรมการบริโภคและพฤติกรรมการใช้พลังงานในชีวิตประจำวันของเด็กอ้วนวัยเรียน.” วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพยาบาลศาสตร์ คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2547.

กิติกร มัททรัพย์. เอกสารการสอนชุดวิชาพัฒนาการวัยรุ่นและการอบรมหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์การศาสนา, 2542.

ขวัญตา ฮวดศิริ “ความรู้เกี่ยวกับอาหารและพฤติกรรมการบริโภคที่ก่อให้เกิดโรคอ้วนของวัยรุ่นในกรุงเทพมหานคร.” วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาโภชนาการ คณะสาธารณสุข มหาวิทยาลัยมหิดล, 2547.

คณะอนุกรรมการจัดทำแผนโภชนาการกระทรวงสาธารณสุข. คู่มือการควบคุมและป้องกันภาวะโภชนาการเกินในเด็กนักเรียน. ม.ท.ป. 2544.

จันทิศา พุกษานานนท์. การดูแลสุขภาพเด็ก. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2536.

จินตนา ยูนิพันธ์. “ การนำมโนทัศน์การดูแลตนเองไปใช้ในการเสริมสร้างสุขภาพจิต.” วารสารพยาบาลศาสตรจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. (2534) : 76.

ชวลีพร ศรศรี. “การศึกษาพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพของวัยรุ่นในโรงเรียนมัธยมกรุงเทพมหานคร.” วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการพยาบาลอนามัยแม่และเด็ก บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล, 2541.

ณัฐกร ชินศรีวงศ์กุล. “ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานในโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาเอกชน กรุงเทพมหานคร.” วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ สาขาวิชาสุขศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2544.

คุณฉวี สุทธิปริยาศรี. เอกสารการสอนชุดวิชาโภชนศาสตร์สาธารณสุข หน่วย 1-8. กรุงเทพมหานคร : สาขาวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, 2532.

ถนอมรัตน์ ประสิทธิ์เมตต์. “ปัจจัยที่มีผลต่อภาวะโภชนาการของนักเรียน สังกัดสำนักงานประถมศึกษา จังหวัดสุโขทัย.” วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ สาขาวิชาสุขศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2541.

พรทิศา ชัยอำนาจ. แนวทางการป้องกันและรักษาโรคอ้วนในประชากรไทย. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ : บริษัท คอมพิวเตอร์ จำกัด, 2551.

พวงรัตน์ ทวีรัตน์. วิธีการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์. พิมพ์ครั้งที่ 8.

กรุงเทพมหานคร : สำนักทดสอบทางการศึกษาและจิตวิทยา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ , 2543.

พิมลวรรณ ทวีศักดิ์. “การป้องกันภาวะอ้วนของเด็กวัยเรียนระดับประถมศึกษาในโรงเรียนเขตเทศบาลเมืองประจวบคีรีขันธ์.” วิทยานิพนธ์สาขาวิชาจิตวิทยาชุมชน บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร, 2549.

พุทธชาติ นาคเรือง. “การศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนระดับประถมศึกษาที่มีภาวะเกินมาตรฐานในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ.” วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ สาขาวิชาสุขศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2541.

นฤมล ฝึปกเพราะ. “พฤติกรรมการเผชิญปัญหาเรื่องโรคอ้วนหรือภาวะน้ำหนักเกินของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในเขตกรุงเทพมหานคร.” วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ สาขาพยาบาลศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2549.

นฤมล โพธิ์สัตย์. “บริโภคนิสัยของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในจังหวัดพังงา.” วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2544.

นภมาศ ศรีขวัญ. “ความสัมพันธ์ระหว่างทัศนคติต่อพฤติกรรมการลดน้ำหนัก การคล้อยตามกลุ่ม  
อ้างอิง การรับรู้การควบคุมพฤติกรรม และพฤติกรรมลดน้ำหนักของวัยรุ่นหญิง.”  
วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, สาขาวิชาการพยาบาลศาสตร์ คณะพยาบาลศาสตร์  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2547.

นวลอนงค์ บุญจรรยาศิลป์. การทบทวนความรู้ทางพฤติกรรมศาสตร์เพื่อป้องกันภาวะโภชนาการเกิน  
ในเด็ก. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2546.

ปฎิมา พรพจมาน“อิทธิพลการอบรมเลี้ยงดูของบิดามารดาต่อการเกิดโรคอ้วนในเด็กวัยเรียนใน  
ชุมชนเมืองกรุงเทพมหานคร.” วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, สาขาวิชาเอกโภชนาวิท  
ยา คณะสาธารณสุข มหาวิทยาลัยมหิดล, 2544.

ประไพพรรณ ภูมิวุฒิสาร.จิตวิทยาวัยรุ่น. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,  
2536.

ประภาเพ็ญ สุวรรณและสวิง สุวรรณ.การวัดสถานะทางสุขภาพ. กรุงเทพมหานคร : สำนักภาพ  
พิมพ์, 2536.

ปาลีรัฐ พิทักษ์ดำรงกิจ. “ พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 สังกัด  
สำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติภาคเหนือ.” วิทยานิพนธ์ปริญญา  
มหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2538.

เยาวลักษณ์ แฉขุนทด. “ผลของการส่งเสริมบทบาทของการเป็นบิดาต่อพฤติกรรมเลี้ยงดูบุตร  
และสัมพันธภาพระหว่างบิดาและทารกในระยะหลังคลอดของบิดาที่มีบุตรคนแรก  
โรงพยาบาลมหาราช จังหวัดนครราชสีมา.” วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขา  
วิชาเอกอนามัยครอบครัว บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล, 2545

รุ่งวิทย์ มาสงามเมือง และวิจิตร ฟุ่งลัดดา. “พฤติกรรมบริโภคที่มีความสัมพันธ์กับการเป็นโรค  
พยาธิใบไม้ตับ กรณีศึกษาบ้านห้วยดง จังหวัดขอนแก่น.” โภชนาการสาร (2530) : 42.

รังสรรค์ ตั้งตรงจิตร และเบ็ญจลักษณ์ ผลรัตน์. โรคอ้วน. กรุงเทพมหานคร : เจริญดีมั่นคงการพิมพ์,  
2550

ลัดดา เหมาะสุวรรณ. โรคอ้วนในเด็กเราทำอะไรได้บ้าง. กรุงเทพมหานคร : โอ. เอส. พรินติ้ง เฮาส์,  
2545.

วรรณวิมล กิตติลลกุล. “ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อภาวะอ้วนในเด็กวัยเรียนในกรุงเทพมหานคร.”  
วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาโภชนศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย  
มหาวิทยาลัยมหิดล , 2536.

- วนิดา อยู่ประพันธ์. ทำไมต้องกินฟาสต์ฟู้ดให้น้อยลง. กรุงเทพมหานคร, 2540.
- วณิ แม่นยำ. “พฤติกรรมสุขภาพของมารดาในการดูแลบุตรอายุ 1-5 ปี ที่เป็นโรคอ้วนสถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติมหาราชินี.” วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกสุขภาพศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2545.
- วัชร หิรัญพฤกษ์. “ปัจจัยด้านครอบครัวและสิ่งแวดล้อมที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการป้องกันภาวะอ้วนของเด็กนักเรียนวัยรุ่นหญิง ในจังหวัดชลบุรี.” วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลครอบครัว บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา, 2548.
- วิศาล เขาวงศ์ศิริ. โรคอ้วน. กรุงเทพมหานคร : สไมล์การพิมพ์ จำกัด, 2536.
- สมจิต สุพรรณทัศน์. พฤติกรรมและการเปลี่ยนแปลง เอกสารการสอนชุดวิชาสุขภาพศึกษา หน่วยที่ 1-7 .นันทบุรี มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช, 2547.
- สมศรี เกิดโชค. “ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับนิสัยการกินของเด็กวัยเรียน อำเภอคอนเจดีย์ จังหวัดสุพรรณบุรี.” วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาชุมชน คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2531.
- สิริประภา กลั่นกลิ่น และคณะ. “ตัวชี้วัดทางโภชนาการในเด็กวัยเรียนอ้วนและเด็กวัยเรียนปกติ.” วารสารโภชนาการ 36,4 (ตุลาคม – ธันวาคม 2544) : 18 – 27.
- สุทธิพงษ์ วัชรศิลป์. Obesity : a new enemy of Thai children. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2545.
- สุชาดา มะโนทัย. “การศึกษาพฤติกรรมการบริโภคของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น กรุงเทพมหานคร.” วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขภาพศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2544.
- สุนิสา ทรงอยู่. “ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมของมารดาในการป้องกันการเกิดโรคอ้วนในเด็กก่อนวัยเรียนในโรงเรียนสังกัดเทศบาลนครนครปฐม.” วิทยานิพนธ์สาขาวิชาจิตวิทยาชุมชน บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร, 2549.
- สุภาภรณ์ เชิดชัยภูมิ. “ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับภาวะอ้วนในกลุ่มนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-6 อำเภอเมือง จังหวัดจันทบุรี.” วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาเวชศาสตร์ป้องกันและสังคม บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2542.
- สุภาวดี ลิขิตมาศกุล และจันทราภรณ์ เกียมเส็ง. โรคอ้วนในเด็กและวัยรุ่น : ผลกระทบและเคล็ดลับการป้องกัน. สถานที่พิมพ์ : เรือนแก้วการพิมพ์, 2545.

ศรวัดนา ปานดี. “ผลของโปรแกรมการสร้างพลังอำนาจร่วมกับกระบวนการกลุ่มต่อการปฏิบัติตนในการดูแลน้ำหนักตัวของวัยรุ่นที่มีภาวะโภชนาการเกิน.” วิทยานิพนธ์ปริญญา มหาบัณฑิต สาขาพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2547.

ศรีเรือน แก้วกังวาล. จิตวิทยาพัฒนาการทุกช่วงวัย เล่ม 2. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 2545.

ศิริบงกช ดาวดวง. “ความหมายของความอ้วนกับการใช้ยาของวัยรุ่นในสถาบันการศึกษา.” วิทยานิพนธ์ปริญญา มหาบัณฑิต สาขาวิชาสังคมศาสตร์การแพทย์และสาธารณสุข บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล, 2541.

อุบลรัตน์ บุญทา. “ปัจจัยสนับสนุนพฤติกรรมการป้องกันการเกิดโรคในช่องปากของนักเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา โชนพัฒนาสาธารณสุข 4 จังหวัดอุบลราชธานี.” วิทยานิพนธ์สาขาวิชาจิตวิทยาชุมชน บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร, 2546.

### ภาษาต่างประเทศ

Birch, L.L., and S.L. Johnson. “The variability of young children's energy intake,” School of Human Resources and Family Studies, University of Illinois at Urbana, Champaign, 2000

Campbell, K., “Intervention for preventing obesity in children,” Physical Activity and Nutrition Research Unit, Deakin University, Australia, 2006.

Caulfield, T.M., “Childhood obesity : An analysis of the cause, treatment modalities and prevention measure,” Dissertation Abstracts International, 51 (Spring 1991) : 103 – A.

Chriskis, A., “The Spread of Obesity in a Large Social Network over 32 Years,” Department of Health Care Policy , San Diego, 2001.

Doakl, M., “The prevention of overweight and obesity in children and adolescents : a review of interventions and programmes.” Institute of Health Sciences, Vrije University, Amsterdam, the Netherlands, 2005.

Feist, B., Health Psychology an Introduction to Behavior and Health. Mcneese State University 2000 : 423 - 435

Golan, M., and A. Weizman. “Familial Approach to Treatment of Childhood Obesity: Conceptual Model.” Society for Nutrition Education 33 (March - April 2001) : 102 -107.

- Goran, M., Role of physical activity in prevention of obesity in children, University of Alabama at Birmingham, Birmingham, 2007.
- Kaplan, R. M., J. E. Sallis and T.L Patterson. Health and human behavior. Singapore: McGraw Hill, 1993.
- MA, F.W. "The relationship between weight and psychological functioning among adolescent girls." Obesity research ( March 1995) : 57.
- Moayeri, H., and K. Bidad. "Overweight and obesity and their associated factors in adolescents in Tehran." International Journal of Obesity ( August 2006) : 1494 – 1502.
- Richard, S. "Influence of the Home Environment on the Development of Obesity in Children," Division of Pediatric Gastroenterology. New Brunswick (November 1999) : 66-74.
- Salvy, S. "Friend influence kid eating behavior." American journal of clinical nutrition, ( December 2009 ) : 965.
- Salvy, S. et al. "The presence of friends increase food intake in youth." Nutrition Research 22 (April 1999 ) 1221 – 1223.
- Tamburlini, G., "The Spread of Obesity in a Social Network." Oxford Journals. ( November 2007) : 1866 - 1868.
- Thomas, N. "Reducing Children's Television Viewing to Prevent Obesity." Journal of Health and Social Behavior (May 1999) : 1561 – 1567.
- Warren, J.M., Evaluation of a pilot school programme aimed at the prevention of obesity in Children. Nutrition and Food Science Group, School of Biological and Molecular Science, UK, 2006.
- Yamane, T. Statistic : Introductory Analysis. New York : Harper and Row, 1970.

**แบบสอบถามงานวิจัย**  
**เรื่อง “การป้องกันภาวะอ้วนของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3**  
**โรงเรียนในเขตอำเภอเมือง จังหวัดสุราษฎร์ธานี”**

**คำอธิบาย**

1. แบบสอบถามฉบับนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อใช้ประกอบการศึกษาวิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาชุมชน มหาวิทยาลัยศิลปากร โดยเก็บรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับการป้องกันภาวะอ้วนของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนในเขตอำเภอเมือง จังหวัดสุราษฎร์ธานี
2. ข้อมูลที่นักเรียนตอบแบบสอบถามนี้ผู้วิจัยจะเก็บเป็นความลับ และจะนำมาประมวลผลในภาพรวม นักเรียนไม่ต้องเขียนชื่อ นามสกุล ลงในแบบสอบถาม จึงขอความร่วมมือให้นักเรียนตอบแบบสอบถามตามความเป็นจริงและตอบให้ครบถ้วนทุกข้อ เพื่อให้ได้ข้อมูลได้สมบูรณ์และสามารถใช้ประโยชน์ในการศึกษาได้จริง
3. แบบสอบถามมี 9 หน้า แบ่งออกเป็น 5 ส่วน ประกอบด้วย
  - ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล จำนวน 8 ข้อ
  - ส่วนที่ 2 แบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับภาวะอ้วนในวัยรุ่น จำนวน 22 ข้อ
  - ส่วนที่ 3 แบบสอบถามการรับรู้ข่าวสารเพื่อป้องกันภาวะอ้วน จำนวน 20 ข้อ
  - ส่วนที่ 4 แบบสอบถามความคิดเห็นเกี่ยวกับอิทธิพลของเพื่อน จำนวน 20 ข้อ
  - ส่วนที่ 5 แบบสอบถามพฤติกรรมการป้องกันภาวะอ้วน จำนวน 24 ข้อ

ผู้วิจัยขอขอบคุณผู้ตอบแบบสอบถามทุกท่านที่ให้ความร่วมมือเสียสละเวลาในการตอบแบบสอบถามนี้ด้วยความตั้งใจครบถ้วนทุกข้อ

นางสาวศศิกร เสือแก้ว  
 นักศึกษาปริญญาโท สาขาจิตวิทยาชุมชน  
 ภาควิชาจิตวิทยาและการแนะแนว  
 บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร

### ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล

คำอธิบาย ให้นักเรียนเติมข้อความลงในช่องว่าง หรือทำเครื่องหมาย **x** ลงในช่อง  ที่ตรงกับความเป็นจริงของนักเรียน

1. ในปัจจุบันของนักเรียนมีน้ำหนักตัว.....กิโลกรัม ส่วนสูง.....เซนติเมตร
2. ในปัจจุบันบิดาของนักเรียนมีน้ำหนักตัว.....กิโลกรัม ส่วนสูง..... เซนติเมตร
3. ในปัจจุบันมารดาของนักเรียนมีน้ำหนักตัว.....กิโลกรัม ส่วนสูง.....เซนติเมตร
4. เพศ <input type="checkbox"/> 1. นักเรียนหญิง <input type="checkbox"/> 2. นักเรียนชาย
5. นักเรียนกำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้น <input type="checkbox"/> 1. ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 <input type="checkbox"/> 2. ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 <input type="checkbox"/> 3. ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3
6. สภาพครอบครัวของนักเรียนเป็นอย่างไร <input type="checkbox"/> 1. พ่อและแม่อยู่ด้วยกัน <input type="checkbox"/> 2. พ่อและแม่หย่าหรือแยกกันอยู่ <input type="checkbox"/> 3. พ่อหรือแม่เสียชีวิต
7. ค่าใช้จ่ายที่นักเรียนได้รับเป็นอย่างไร <input type="checkbox"/> 1. ได้รับไม่เพียงพอกับค่าใช้จ่าย <input type="checkbox"/> 2. ได้รับเพียงพอกับค่าใช้จ่าย <input type="checkbox"/> 3. ได้รับเพียงพอกับค่าใช้จ่ายและมีเหลือเก็บ
8. จำนวนพี่น้องของนักเรียนมีกี่คน <input type="checkbox"/> 1. เป็นลูกคนเดียว <input type="checkbox"/> 2. มีพี่น้อง 1-2 คน <input type="checkbox"/> 3. มีพี่น้องมากกว่า 3 คนขึ้นไป

## ส่วนที่ 2 แบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับภาวะอ้วนในวัยรุ่น

คำอธิบาย ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ✓ ลงหน้าข้อที่นักเรียนคิดว่าถูก

ทำเครื่องหมาย ✗ ลงหน้าข้อที่นักเรียนคิดว่าผิด

- \_\_\_\_\_ 1. การกินขนมที่มีฉลากกำกับว่าไขมันต่ำทุกวันไม่ทำให้อ้วน
- \_\_\_\_\_ 2. ผู้ที่มีภาวะอ้วนมักออกกำลังกายน้อยกว่าคนที่ผอมหรือน้ำหนักปกติ
- \_\_\_\_\_ 3. ผู้ที่มีพ่อแม่อ้วนทั้งคู่มีโอกาเสี่ยงต่อการเป็นโรคอ้วนได้เท่ากับผู้ที่มิพ่อแม่มีน้ำหนักปกติ
- \_\_\_\_\_ 4. การกินขนมในระหว่างดูโทรทัศน์ทำให้เกิดภาวะอ้วนได้
- \_\_\_\_\_ 5. การดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละ 8 แก้วสามารถป้องกันภาวะอ้วนได้
- \_\_\_\_\_ 6. การกินผลไม้ที่มีรสหวานไม่ทำให้เกิดภาวะอ้วน
- \_\_\_\_\_ 7. ภาวะอ้วนไม่สามารถถ่ายทอดทางพันธุกรรมได้
- \_\_\_\_\_ 8. การรักษาภาวะอ้วนในวัยรุ่นจะใช้การควบคุมน้ำหนักให้น้ำหนักขึ้นช้าๆ แทนการลดน้ำหนัก
- \_\_\_\_\_ 9. การกินอาหารมากเกินไปเป็นสาเหตุเพียงอย่างเดียวของการเกิดภาวะอ้วน
- \_\_\_\_\_ 10. ผลไม้ทุกชนิดสามารถกินแทนข้าวเพื่อช่วยลดน้ำหนักได้
- \_\_\_\_\_ 11. ผู้ที่มีอารมณ์หงุดหงิดส่งผลให้เกิดภาวะอ้วนได้ง่าย
- \_\_\_\_\_ 12. วัยรุ่นที่อ้วนจะมีพัฒนาการเร็วกว่าวัยรุ่นที่มีน้ำหนักปกติ
- \_\_\_\_\_ 13. วัยรุ่นควรหลีกเลี่ยงอาหารมันโดยการจดทานอาหารที่มีส่วนผสมของไขมันโดยเด็ดขาด
- \_\_\_\_\_ 14. วัยรุ่นต้องการพลังงานโดยเฉลี่ยวันละ 2000-2500 กิโลแคลอรี
- \_\_\_\_\_ 15. ถ้าต้องการควบคุมน้ำหนักต้องทำการงดกินไขมันอย่างเด็ดขาด
- \_\_\_\_\_ 16. การกินอาหารที่มีรสเค็มแทนอาหารที่มีรสหวานจะทำให้สามารถควบคุมน้ำหนักได้
- \_\_\_\_\_ 17. วัยรุ่นที่เป็นโรคอ้วนส่งผลให้เกิดอาการหุดห้ายใจขณะหลับได้
- \_\_\_\_\_ 18. การวัดความหนาใต้ผิวหนังสามารถประเมินภาวะอ้วนของวัยรุ่นได้
- \_\_\_\_\_ 19. การนอนเกินวันละ 8 ชั่วโมงเป็นสาเหตุสำคัญที่ก่อให้เกิดภาวะอ้วน
- \_\_\_\_\_ 20. ผู้ที่มีน้ำหนักมากถือว่าเป็นผู้ที่อยู่ในภาวะอ้วนเสมอ
- \_\_\_\_\_ 21. การงดอาหารมีแอลกอฮอล์เป็นการช่วยเพิ่มการเผาผลาญพลังงานได้ดี
- \_\_\_\_\_ 22. สาเหตุหนึ่งของภาวะอ้วนคือความผิดปกติของฮอร์โมน

### ส่วนที่ 3 แบบสอบถามการรับรู้ข่าวสารเพื่อป้องกันภาวะอ้วน

คำอธิบาย ข้อความต่อไปนี้เป็น การสำรวจการรับรู้ข่าวสารเพื่อป้องกันภาวะอ้วนของนักเรียน

โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับระดับการรับรู้ข่าวสารที่เป็นจริงที่สุดของนักเรียน โดยเลือกตอบตามเกณฑ์ต่อไปนี้

- มากที่สุด หมายถึง นักเรียนมีการรับรู้ข่าวสารในสิ่งนั้นมากที่สุด  
 มาก หมายถึง นักเรียนมีการรับรู้ข่าวสารในสิ่งนั้นมาก  
 ปานกลาง หมายถึง นักเรียนมีการรับรู้ข่าวสารในสิ่งนั้นปานกลาง  
 น้อย หมายถึง นักเรียนมีการรับรู้ข่าวสารในสิ่งนั้นน้อย  
 น้อยที่สุด หมายถึง นักเรียนมีการรับรู้ข่าวสารในสิ่งนั้นน้อยที่สุด

นักเรียนรับรู้ข่าวสาร เพื่อป้องกันภาวะอ้วนในข้อต่อไปนี้อย่างไร	การรับรู้ของนักเรียน				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. นักเรียนดื่มนมจืดแทนน้ำอัดลมตามโปสเตอร์ให้ ความรู้ที่คิดในโรงเรียน					
2. นักเรียนหลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันมาก เช่น ข้าว มันไก่ ไก่ทอด เพราะไม่อยากอ้วนเหมือนคนใน โฆษณา					
3. นักเรียนกินขนมหวานน้อยลงเพราะได้อ่านจาก หนังสือเกี่ยวกับสุขภาพ					
4. นักเรียนเลือกกินผักและผลไม้ตามนิตยสารเพื่อ สุขภาพ					
5. นักเรียนเลือกโยเกิร์ตแทนขนมหวานเพราะ โฆษณบอกว่าทำให้สุขภาพดีและทำให้ไม่อ้วน					
6. นักเรียนควบคุมน้ำหนักโดยไม่กินอาหารที่มี ไขมันมาก เพราะได้ดูจากรายการโทรทัศน์					
7. นักเรียนกินขนมกรุบกรอบน้อยลงหลังจากได้รับ ความรู้จากบอร์ดข่าวสารที่โรงเรียน					

นักเรียนรับรู้ข่าวสาร เพื่อป้องกันภาวะอ้วนในข้อต่อไปนี้อย่างไร	การรับรู้ของนักเรียน				
	มาก ที่สุด	มาก	ปาน กลาง	น้อย	น้อย ที่สุด
8. นักเรียนออกกำลังกายเป็นประจำหลังจากฟังเสียงตามสายว่าการออกกำลังกายทำให้สุขภาพดี					
9. นักเรียนดื่มน้ำวันละหลายแก้วเพราะดาราบอกว่าการดื่มน้ำทำให้สุขภาพดี					
10. นักเรียนอ่านหนังสือ ฟังวิทยุ หรือดูโทรทัศน์เกี่ยวกับความรู้ด้านสุขภาพ					
11. นักเรียนกินอาหารเพื่อสุขภาพตามที่รายการโทรทัศน์แนะนำ					
12. นักเรียนรู้วิธีการควบคุมน้ำหนักที่ถูกต้องจากรายการโทรทัศน์					
13. นักเรียนกินผักมากขึ้นเมื่อดูโทรทัศน์เกี่ยวกับการกินผักเพื่อสุขภาพ					
14. นักเรียนเริ่มควบคุมน้ำหนักหลังจากเห็นโฆษณาการควบคุมน้ำหนักในอินเทอร์เน็ต					
15. นักเรียนกินอาหารครบ 5 หมู่ตามที่หนังสือบอก					
16. นักเรียนควบคุมน้ำหนักเพื่อให้มีรูปร่างดีเหมือนดาราในโทรทัศน์					
17. นักเรียนเริ่มควบคุมน้ำหนักเพราะรายการโทรทัศน์บอกว่าคนที่สวยมักมีรูปร่างดี					
18. นักเรียนกินอาหารเข้าทุกวันเพราะรายการโทรทัศน์บอกว่าดีต่อสุขภาพ					
19. นักเรียนเลิกกินท็อฟฟี่และน้ำอัดลม เพราะได้รับความรู้จากนิทรรศการในโรงเรียน					
20. นักเรียนไม่ยอมอ้วนเพราะรายการโทรทัศน์บอกว่าผู้ที่อ้วนจะได้รับโอกาสน้อยกว่าผู้ที่มิหนุ่ดี					
21. นักเรียนเลิกกินอาหารฟาสต์ฟู้ดเมื่อเห็นโฆษณา					

#### ส่วนที่ 4 แบบสอบถามเกี่ยวกับอิทธิพลของเพื่อนต่อการป้องกันภาวะอ้วน

คำอธิบาย ข้อความต่อไปนี้เป็นการสำรวจเกี่ยวกับอิทธิพลของเพื่อนเพื่อป้องกันภาวะอ้วนของ

นักเรียน ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นที่เป็นจริงที่สุดของ

นักเรียน โดยเลือกตอบตามเกณฑ์ต่อไปนี้

ปฏิบัติทุกครั้ง หมายถึง ผู้ตอบแบบสอบถามปฏิบัติตามข้อความนั้นเป็นประจำสม่ำเสมอ หรือปฏิบัติทุกครั้ง

ปฏิบัติบ่อยครั้ง หมายถึง ผู้ตอบแบบสอบถามปฏิบัติตามข้อความนั้นเกือบทุกครั้ง

ปฏิบัติบางครั้ง หมายถึง ผู้ตอบแบบสอบถามปฏิบัติตามข้อความนั้นเป็นบางครั้ง

ปฏิบัตินานๆครั้ง หมายถึง ผู้ตอบแบบสอบถามปฏิบัติตามข้อความนั้นน้อยครั้งจนเกือบ

ไม่ได้ปฏิบัติเลย

ไม่เคยปฏิบัติ หมายถึง ผู้ตอบแบบสอบถามไม่เคยปฏิบัติ

แบบสอบถามเกี่ยวกับอิทธิพลของเพื่อน ต่อการป้องกันภาวะอ้วน	ระดับการปฏิบัติ				
	ปฏิบัติ ทุกครั้ง	ปฏิบัติ บ่อยครั้ง	ปฏิบัติ บางครั้ง	ปฏิบัติ นานๆ ครั้ง	ปฏิบัติ ทุกครั้ง
1. นักเรียนออกกำลังกายตามคำชักชวนของเพื่อน					
2. ในเวลาว่างนักเรียนชอบเล่นเกมคอมพิวเตอร์ กับเพื่อน					
3. นักเรียนกินอาหารฟาสต์ฟูดเพื่อให้เพื่อนๆ ยอมรับ					
4. นักเรียนเห็นเพื่อนกินผักฉ่ำจึงทานผักด้วย					
5. นักเรียนกินน้ำอัดลมเหมือนเพื่อนๆ ในกลุ่ม					
6. นักเรียนแข่งขันกับเพื่อนว่าใครกินได้มากที่สุด					
7. เพื่อนชักชวนให้นักเรียนเข้าทีมเล่นกีฬา เช่น ฟุตบอล ปิงปอง บาสเกตบอล					
8. นักเรียนควบคุมน้ำหนักเพราะไม่อยากให้ เพื่อนๆ ล้อเลียน					
9. นักเรียนควบคุมน้ำหนักตามเพื่อนในกลุ่ม					

แบบสอบถามเกี่ยวกับอิทธิพลของเพื่อน ต่อการป้องกันภาวะอ้วน	ความคิดเห็นของนักเรียน				
	ปฏิบัติ ทุกครั้ง	ปฏิบัติ บ่อยครั้ง	ปฏิบัติ บางครั้ง	ปฏิบัติ นานๆ ครั้ง	ปฏิบัติ ทุกครั้ง
10. นักเรียนชอบดูโทรทัศน์มากกว่าออกกำลังกาย ร่วมกับเพื่อน					
11. นักเรียนปฏิบัติตามเมื่อเพื่อนบอกว่าการกิน ผลไม้รสไม่หวานจัดแทนขนมหวานจะทำให้ ไม่อ้วน					
12. นักเรียนเล่นกีฬา เช่น บาสเก็ตบอล ฟุตบอล ปิงปอง แอโรบิก ในระหว่างพักเที่ยงหรือ หลังเลิกเรียนร่วมกับเพื่อนๆ					
13. นักเรียนไม่กินขนมเพราะเพื่อนบอกว่าจะทำ ให้อ้วน					
14. หากนักเรียนมีร่างกายที่แข็งแรงไม่อ้วน จนเกินไปแล้วเพื่อนจะยอมรับ					
15. นักเรียนไม่ปฏิเสธเมื่อเพื่อนชวนให้นั่งเล่นเกม เป็นเวลานานๆ					
16. นักเรียนมักจะถูกเพื่อนชักจูงให้เข้าร่วม กิจกรรมด้านสุขภาพ					
17. นักเรียนลดน้ำหนักเพราะไม่ยอมถูกเพื่อน ล้อเลียน					
18. นักเรียนมักจะเข้าร่วมกิจกรรมสันทนาการ เช่น กิจกรรมเข้าจังหวะ เต้นลีลาศ รันาภูศิลป์ ตามคำชักชวนของเพื่อน					
19. นักเรียนดื่มน้ำเปล่าเมื่อกระหายน้ำแทนการดื่มน้ำ อัดลมตามคำชักชวนของเพื่อน					
20. นักเรียนออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาตามคำ ชักชวนของเพื่อน					

### ส่วนที่ 5 แบบสอบถามพฤติกรรมกรรมการป้องกันภาวะอ้วน

คำอธิบาย ข้อความต่อไปนี้เป็นการสำรวจพฤติกรรมกรรมการป้องกันภาวะอ้วนของนักเรียน

ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับพฤติกรรมกรรมการป้องกันภาวะอ้วนที่เป็นจริงที่สุด  
ของนักเรียนโดยเลือกตอบตามเกณฑ์ต่อไปนี้

ปฏิบัติทุกครั้ง หมายถึง นักเรียนปฏิบัติตามข้อความนั้นเป็นประจำสม่ำเสมอ  
หรือปฏิบัติทุกครั้ง

ปฏิบัติบ่อยครั้ง หมายถึง นักเรียนปฏิบัติตามข้อความนั้นเกือบทุกครั้ง

ปฏิบัติบางครั้ง หมายถึง นักเรียนปฏิบัติตามข้อความนั้นเป็นบางครั้ง

ปฏิบัตินานๆครั้ง หมายถึง นักเรียนปฏิบัติตามข้อความนั้นน้อยครั้ง

จนเกือบไม่ได้ปฏิบัติเลย

ไม่เคยปฏิบัติ หมายถึง ผู้ตอบแบบสอบถามไม่เคยปฏิบัติตามข้อความนั้นเลย

พฤติกรรมกรรมการป้องกันภาวะอ้วน	ระดับการปฏิบัติ				
	ปฏิบัติ ทุกครั้ง	ปฏิบัติ บ่อยครั้ง	ปฏิบัติ บางครั้ง	ปฏิบัติ นานๆ ครั้ง	ไม่เคย ปฏิบัติ
1. นักเรียนหลีกเลี่ยงอาหารและขนมที่มี ส่วนประกอบของกะทิ					
2. นักเรียนหลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันมาก เช่น ข้าวขาหมู ข้าวมันไก่					
3. นักเรียนหลีกเลี่ยงอาหารประเภททอด เช่น เนื้อทอด ไก่ทอด หอยทอด					
4. เมื่อมีเวลาว่างนักเรียนจะหางานอดิเรกทำ เช่น เล่นกับเพื่อน ปลูกต้นไม้ รดน้ำต้นไม้					
5. นักเรียนควบคุมอาหาร โดยกินแป้ง น้ำมัน และน้ำตาลน้อยลงกว่าเดิม					
6. นักเรียนออกกำลังกายเป็นประจำ (5-7 วันต่อ สัปดาห์) อย่างน้อยวันละ 30 นาที					
7. นักเรียนกินอาหารครบ 5 หมู่					
8. นักเรียนกินผักมากกว่า 4 ท็อปพีต่อวัน					

พฤติกรรมกรป้องกันภาวะอ้วน	ระดับการปฏิบัติ				
	ปฏิบัติ ทุกครั้ง	ปฏิบัติ บ่อยครั้ง	ปฏิบัติ บางครั้ง	ปฏิบัติ นานๆ ครั้ง	ไม่เคย ปฏิบัติ
9. นักเรียนเลือกกินอาหารประเภท คัม นึ่ง ลวก อบ มากกว่าอาหารประเภททอด					
10. นักเรียนหลีกเลี่ยงของหวาน ขนมที่มีแป้ง และน้ำตาลมากๆ					
นักเรียนดื่มน้ำเปล่าแทนน้ำอัดลม					
11. ขณะออกกำลังกายนักเรียนหายใจเร็วและมี เหงื่อออก					
12. นักเรียนดื่มนมรสจืดหรือนมไขมันต่ำแทน นมรสหวาน รสช็อกโกแลต หรือสตอเบอร์รี่					
13. นักเรียนกินอาหารแต่พออิ่ม					
14. นักเรียนกินอาหารมือเย็นมากกว่ามืออื่น					
15. นักเรียนมีขนมและอาหารตุนไว้ที่บ้านเสมอ					
16. นักเรียนมักกินอาหารที่บ้าน					
17. นักเรียนเลือกกินผลไม้สดที่รสชาติไม่หวาน จัดแทนขนมหวานหรือเบเกอรี่ต่างๆ					
18. นักเรียนเลือกกินอาหารที่มีผักเป็น ส่วนประกอบ					
19. นักเรียนช่วยผู้ปกครองทำงานบ้าน					
20. ในระหว่างพักเที่ยงหรือหลังเลิกเรียนนักเรียน จะวิ่งเล่น หรือเล่นกีฬา					
21. นักเรียนเล่นกีฬากลางแจ้งในวันหยุดหรือ หลังเลิกเรียน					
22. หากระยะทางไม่ไกลมากนักเรียนใช้การเดิน หรือปั่นจักรยาน					
23. ในเวลาว่างนักเรียนมักจะทำกิจกรรมที่ เคลื่อนไหวร่างกายมากกว่าอยู่เฉยๆ					

ตารางที่ 24 แสดงการวิเคราะห์จำนวน ร้อยละ รายชื่อของความรู้เกี่ยวกับภาวะอ้วนในวัยรุ่น

ข้อคำถาม	ผู้ที่ตอบถูก		ผู้ที่ตอบผิด	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
23. การกินขนมที่มีฉลากกำกับว่าไขมันต่ำทุกวัน ไม่ทำให้อ้วน	235	62.5	141	37.5
24. ผู้ที่มีภาวะอ้วนมักออกกำลังกายน้อยกว่าคนที่ ผอมหรือน้ำหนักปกติ	218	79.3	78	20.7
25. ผู้ที่มีพ่อแม่อ้วนทั้งคู่มีโอกาสเสี่ยงต่อการเป็น โรคอ้วนได้เท่ากับผู้ที่มีพ่อแม่ น้ำหนักปกติ	170	45.2	206	54.8
26. การกินขนมในระหว่างดูโทรทัศน์ทำให้เกิด ภาวะอ้วนได้	295	78.5	80	21.3
27. การดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละ 8 แก้ว สามารถป้องกันภาวะอ้วนได้	273	72.6	103	27.4
28. การกินผลไม้ที่มีรสหวานไม่ทำให้เกิดภาวะ อ้วน	211	56.1	165	43.9
29. ภาวะอ้วนไม่สามารถถ่ายทอดทางพันธุกรรม ได้	216	57.4	160	42.6
30. การรักษาภาวะอ้วนในวัยรุ่นจะใช้การควบคุม น้ำหนักให้น้ำหนักขึ้นช้าๆ แทนการลด น้ำหนัก	255	67.8	121	32.2
31. การกินอาหารมากเกินไปเป็นสาเหตุเพียงอย่าง เดียวของการเกิดภาวะอ้วน	279	74.2	97	25.8
32. ผลไม้ทุกชนิดสามารถกินแทนข้าวเพื่อช่วยลด น้ำหนักได้	204	54.3	172	45.7
33. ผู้ที่มีอารมณ์หงุดหงิดส่งผลให้เกิดภาวะอ้วน ได้ง่าย	222	59.0	154	41.0
34. วัยรุ่นที่อ้วนจะมีพัฒนาการเร็วกว่าวัยรุ่นที่มี น้ำหนักปกติ	124	33.0	252	67.0
35. วัยรุ่นควรกินอาหารที่มีไขมันไม่เกินวันละ 4 ทัพพี	120	31.9	256	68.1

ตารางที่ 24 ( ต่อ )

ข้อความ	ผู้ที่ตอบถูก		ผู้ที่ตอบผิด	
	จำนวน	ร้อยละ		จำนวน
36. วัยรุ่นต้องการพลังงานโดยเฉลี่ยวันละ 2000-2500 กิโลแคลอรี	316	84.0	60	16.0
37. ถ้าต้องการควบคุมน้ำหนักต้องทำการงดกินไขมันอย่างเด็ดขาด	223	59.3	153	40.7
38. การกินอาหารที่มีรสเค็มแทนอาหารที่มีรสหวานจะทำให้สามารถควบคุมน้ำหนักได้	290	77.1	86	22.9
39. วัยรุ่นที่เป็นโรคอ้วนส่งผลให้เกิดอาการหยุดหายใจขณะหลับได้	264	70.2	112	29.8
40. การวัดความหนาใต้ผิวหนังสามารถประเมินภาวะอ้วนของวัยรุ่นได้	281	74.7	95	25.3
41. การนอนเกินวันละ 8 ชั่วโมงเป็นสาเหตุสำคัญที่ก่อให้เกิดภาวะอ้วน	224	59.6	152	40.4
42. ผู้ที่มีน้ำหนักมากถือว่าเป็นผู้ที่อยู่ในภาวะอ้วนเสมอ	236	62.8	140	37.2
43. การงดอาหารมื้อเย็นเป็นการช่วยเพิ่มการเผาผลาญพลังงานได้ดี	191	50.8	185	49.2
44. สาเหตุหนึ่งของภาวะอ้วนคือความผิดปกติของฮอร์โมน	238	63.3	137	36.4

ตารางที่ 25 แสดงผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและค่าระดับรายชื่อของการรับรู้  
ข่าวสารเพื่อป้องกันภาวะอ้วน

การรับรู้ข่าวสารเพื่อป้องกันภาวะอ้วน	x	S.D.	ค่าระดับ
1. นักเรียนดื่มนมจืดแทนน้ำอัดลมตามโปสเตอร์ให้ ความรู้ที่ติดในโรงเรียน	3.80	.948	มาก
2. นักเรียนหลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันมาก เช่น ข้าวมันไก่ ไก่ทอด เพราะไม่อยากจะอ้วนเหมือนคนในโฆษณา	3.26	.995	ปานกลาง
3. นักเรียนกินขนมหวานน้อยลงเพราะได้อ่านจาก หนังสือเกี่ยวกับสุขภาพ	3.49	1.035	ปานกลาง
4. นักเรียนเลือกกินผักและผลไม้ตามนิตยสารเพื่อสุขภาพ	3.61	1.030	มาก
5. นักเรียนเลือกโยเกิร์ตแทนขนมหวานเพราะโฆษณา บอกว่าทำให้สุขภาพดีและทำให้ไม่อ้วน	3.43	1.064	ปานกลาง
6. นักเรียนควบคุมน้ำหนักโดยไม่กินอาหารที่มีไขมัน มาก เพราะได้ดูจากรายการโทรทัศน์	3.37	1.112	ปานกลาง
7. นักเรียนกินขนมกรุบกรอบน้อยลงหลังจากได้รับ ความรู้จากบอร์ดข่าวสารที่โรงเรียน	3.41	1.082	ปานกลาง
8. นักเรียนออกกำลังกายเป็นประจำหลังจากฟังเสียงตาม สายว่าการออกกำลังกายทำให้สุขภาพดี	3.48	1.033	ปานกลาง
9. นักเรียนดื่มน้ำวันละหลายแก้วเพราะดาราบอกว่าการ ดื่มน้ำทำให้สุขภาพดี	3.64	.991	มาก
10. นักเรียนอ่านหนังสือ ฟังวิทยุ หรือดูโทรทัศน์เกี่ยวกับ ความรู้ด้านสุขภาพ	3.41	.981	ปานกลาง
11. นักเรียนกินอาหารเพื่อสุขภาพตามที่รายการโทรทัศน์ แนะนำ	3.39	.900	ปานกลาง
12. นักเรียนรู้วิธีการควบคุมน้ำหนักที่ถูกต้องจากรายการ โทรทัศน์	3.34	.945	ปานกลาง
13. นักเรียนกินผักมากขึ้นเมื่อดูโทรทัศน์เกี่ยวกับการกิน ผักเพื่อสุขภาพ	3.51	.999	มาก
14. นักเรียนเริ่มควบคุมน้ำหนักหลังจากเห็นโฆษณาการ ควบคุมน้ำหนักในอินเทอร์เน็ต	3.10	1.024	ปานกลาง

ตารางที่ 25 (ต่อ)

การรับรู้ข่าวสารเพื่อป้องกันภาวะอ้วน	x	S.D.	ค่าระดับ
15. นักเรียนกินอาหารครบ 5 หมู่ ตามที่หนังสือบอกไว้	3.74	.990	มาก
16. นักเรียนควบคุมน้ำหนักเพื่อให้มีรูปร่างดีเหมือนดารานีในโทรทัศน์	3.08	1.060	ปานกลาง
17. นักเรียนเริ่มควบคุมน้ำหนักเพราะรายการโทรทัศน์บอกว่าคนที่สวยมักมีรูปร่างดี	3.10	1.026	ปานกลาง
18. นักเรียนทานอาหารเข้าทุกวันเพราะรายการโทรทัศน์บอกว่าดีต่อสุขภาพ	3.77	1.114	มาก
19. นักเรียนเลิกกินท็อปปี้และน้ำอัดลม เพราะได้รับความรู้จากนิทรรศการในโรงเรียน	3.21	1.115	ปานกลาง
20. นักเรียนไม่ยอมอ้วนเพราะรายการโทรทัศน์บอกว่าผู้ที่อ้วนจะได้รับโอกาสน้อยกว่าผู้ที่มีหุ่นดี	3.44	1.020	ปานกลาง
21. นักเรียนเลิกกินอาหารฟาสต์ฟูดเมื่อเห็นโฆษณาทางโทรทัศน์	2.98	1.063	ปานกลาง

ตารางที่ 26 แสดงผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและค่าระดับรายชื่อของการรับรู้ข่าวสารเพื่อป้องกันภาวะอ้วน

อิทธิพลของเพื่อนต่อการป้องกันภาวะอ้วน	x	S.D.	ค่าระดับ
21. นักเรียนออกกำลังกายตามคำชักชวนของเพื่อน	3.65	.955	มาก
22. ในเวลาว่างนักเรียนชอบเล่นเกมคอมพิวเตอร์กับเพื่อน	3.21	1.158	ปานกลาง
23. นักเรียนกินอาหารฟาสต์ฟูดเพื่อให้เพื่อนๆ ยอมรับ	2.52	1.124	ปานกลาง
24. นักเรียนเห็นเพื่อนกินผักฉ่ำจึงทานผักด้วย	3.26	1.097	ปานกลาง
25. นักเรียนกินน้ำอัดลมเหมือนเพื่อนๆ ในกลุ่ม	2.85	1.122	ปานกลาง
26. นักเรียนแข่งขันกับเพื่อนว่าใครกินได้มากที่สุด	2.23	1.087	น้อย
27. เพื่อนชักชวนให้นักเรียนเข้าทีมเล่นกีฬา เช่น ฟุตบอล ปิงปอง บาสเกตบอล	3.34	1.087	ปานกลาง

## ตารางที่ 26 (ต่อ)

28. นักเรียนควบคุมน้ำหนักเพราะไม่อยากให้เพื่อนๆ ล้อเลียน	3.07	1.065	ปานกลาง
29. นักเรียนควบคุมน้ำหนักตามเพื่อนในกลุ่ม	2.08	1.103	น้อย
30. นักเรียนชอบดูโทรทัศน์มากกว่าออกกำลังกายร่วมกับเพื่อน	3.16	1.129	ปานกลาง
31. นักเรียนปฏิบัติตามเมื่อเพื่อนบอกว่าการกินผลไม้รสไม่หวานจัดแทนขนมหวานจะทำให้ไม่อ้วน	3.38	1.034	ปานกลาง
32. นักเรียนเล่นกีฬา เช่น บาสเก็ตบอล ฟุตบอล ปิงปอง แอร์โรบิก ในระหว่างพักเที่ยงหรือหลังเลิกเรียนร่วมกับเพื่อนๆ	3.30	1.225	ปานกลาง
33. นักเรียนไม่กินขนมเพราะเพื่อนบอกว่าจะทำให้ อ้วน	2.99	.995	ปานกลาง
34. เพื่อนๆ จะให้การยอมรับ หากนักเรียนมีร่างกายที่แข็งแรงไม่อ้วนจนเกินไป	3.19	1.123	ปานกลาง
35. นักเรียนไม่กล้าปฏิเสธเมื่อเพื่อนชวนให้นั่งเล่นเกมเป็นเวลานานๆ	2.64	1.164	ปานกลาง
36. เพื่อนชักจูงให้นักเรียนเข้าร่วมกิจกรรมด้านสุขภาพ	3.32	1.031	ปานกลาง
37. นักเรียนลดน้ำหนักเพราะไม่อยากถูกเพื่อนล้อเลียน	3.04	1.139	ปานกลาง
38. นักเรียนมักจะเข้าร่วมกิจกรรมสันทนาการ เช่น กิจกรรมเข้าจังหวะ เต้นลีลาศ รำนาฏศิลป์ตามคำชักชวนของเพื่อน	2.86	1.127	ปานกลาง
39. นักเรียนดื่มน้ำเปล่าเมื่อกระหายน้ำแทนการดื่มน้ำอัดลมตามคำชักชวนของเพื่อน	3.64	1.016	มาก
40. ให้นักเรียนออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาตามคำชักชวนของเพื่อน	3.66	1.064	มาก

ตารางที่ 27 แสดงผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและค่าระดับรายข้อของการ  
ป้องกันภาวะอ้วน

การป้องกันภาวะอ้วน	x	S.D.	ค่าระดับ
24. นักเรียน หลีกเลียงอาหารและขนมที่มีส่วนประกอบของกะทิ	3.30	.838	ปานกลาง
25. นักเรียน หลีกเลียงอาหารที่มีไขมันมาก เช่น ข้าวขาหมู ข้าวมันไก่	3.27	.912	ปานกลาง
26. นักเรียน หลีกเลียงอาหารประเภททอด เช่น เนื้อทอด ไก่ทอด หอยทอด	3.09	.925	ปานกลาง
27. เมื่อมีเวลาว่างนักเรียนจะหางานอดิเรกทำ เช่น เล่นกับเพื่อน ปลูกต้นไม้ รดน้ำต้นไม้	3.61	1.014	มาก
28. นักเรียนควบคุมอาหารโดยกินแป้ง น้ำมัน และน้ำตาลน้อยลงกว่าเดิม	3.22	.920	ปานกลาง
29. นักเรียนออกกำลังกายเป็นประจำ (5-7 วันต่อสัปดาห์) อย่างน้อยวันละ 30 นาที	3.26	1.040	ปานกลาง
30. นักเรียนกินอาหารครบ 5 หมู่	3.70	.974	มาก
31. นักเรียนกินผักมากกว่า 4 ท็อปต่อวัน	3.35	1.072	
32. นักเรียนเลือกกินอาหารประเภท ต้ม นึ่ง ลวก อบ มากกว่าอาหารประเภททอด	3.55	.875	มาก
33. นักเรียน หลีกเลียงของหวาน ขนมที่มีแป้ง และน้ำตาลมากๆ	3.29	.909	ปานกลาง
34. นักเรียน ดื่มน้ำเปล่าแทนน้ำอัดลมหรือน้ำหวาน	3.68	.941	มาก
35. ขณะออกกำลังกายนักเรียนหายใจเร็วและมีเหงื่อออก	3.90	.980	มาก
36. นักเรียน ดื่มนมรสจืดหรือนมไขมันต่ำแทนนมรสหวาน รสช็อกโกแลต หรือสตอเบอรี่	3.76	1.070	มาก
37. นักเรียนกินอาหารแต่พออิ่ม	3.80	.932	มาก
38. นักเรียนกินอาหารมือเย็นมากกว่ามืออื่น	3.24	1.106	ปานกลาง
39. นักเรียนมีขนมและอาหารตุนไว้ที่บ้านเสมอ	3.12	1.095	ปานกลาง

ตารางที่ 27 ( ต่อ )

การป้องกันภาวะอ้วน	x	S.D.	ค่าระดับ
40. นักเรียนมักกินอาหารที่บ้าน	3.95	.936	มาก
41. นักเรียนเลือกกินผลไม้สดที่รสชาติไม่หวาน จัดแทนขนมหวานหรือเบเกอรี่ต่างๆ	3.59	.968	มาก
42. นักเรียนเลือกกินอาหารที่มีผักเป็น ส่วนประกอบ	3.62	.980	มาก
43. นักเรียนช่วยผู้ปกครองทำงานบ้าน	3.65	1.043	มาก
44. ในระหว่างพักเที่ยงหรือหลังเลิกเรียนนักเรียน จะวิ่งเล่น หรือเล่นกีฬา	3.36	1.059	ปานกลาง
45. นักเรียนเล่นกีฬากลางแจ้งในวันหยุดหรือ หลังเลิกเรียน	3.26	1.066	ปานกลาง
46. หากระยะทางไม่ไกลมากนักเรียนใช้การเดิน หรือปั่นจักรยาน	3.57	1.090	มาก
47. ในเวลาว่างนักเรียนมักจะทำกิจกรรมที่ เคลื่อนไหวร่างกายมากกว่าอยู่เฉยๆ	3.57	.991	มาก

**ประวัติผู้วิจัย**

ชื่อ – สกุล	นางสาวศศิกร เสือแก้ว
ที่อยู่	บ้านเลขที่ 120/96 ตำบลมะขามเตี้ย อำเภอเมือง จังหวัดสุราษฎร์ธานี 84000
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ. 2544	สำเร็จการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย จากโรงเรียนสุราษฎร์ธานี
พ.ศ. 2548	สำเร็จการศึกษาปริญญาวิทยาศาสตรบัณฑิต ภาควิชาเทคโนโลยีชีวภาพ จากมหาวิทยาลัยศิลปากร
พ.ศ. 2549	ศึกษาต่อระดับปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาชุมชน บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร