

รูปแบบการบูรณาการ การส่งเสริมสุขภาพสำหรับเด็กที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์:  
กรณีศึกษาโรงเรียนจารุศรบำรุง จังหวัดปทุมธานี

**Health Promotion Integrated Model for the Overweight Students:  
A Case Study at Jarusornbumrung School, Pathum Thani Province**

คำนำ

โรคอ้วน เป็นปัญหาสาธารณสุข ปัญหาหนึ่งที่จะต้องเร่งแก้ไข คนที่เป็นโรคอ้วน มีโอกาสเป็นโรคร้ายแรงอื่น ๆ ได้มากกว่าปกติ เช่น โรคหัวใจขาดเลือด โรคไขมันในเลือดสูง โรคเบาหวาน ข้ออักเสบ และโรคนี้วในถุงน้ำดี เป็นต้น เด็กที่เป็นโรคอ้วนอาจทำให้กระดูก บริเวณขาอ่อนแอ โกง โคน และทำให้เกิดข้อบริเวณหัวเข่าอักเสบได้ ในกรณีที่เป็นโรคอ้วน ข้นรุนแรง อาจจะมีผล กระแทบต่อทางเดินหายใจ ทำให้มีการคั่งของก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ คือ ทำให้เกิดกลุ่มอาการ Pickwickian Syndrome ส่งผลขัดขวางต่อการเรียนหนังสือทำให้ ง่วงนอนทุกครั้งที่นั่งเรียน (กรมอนามัย, 2546)

อุบัติการณ์ของโรคอ้วนในเด็กและวัยรุ่นเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วในรอบ 20 ปี ที่ผ่านมา ทั่วโลกทั้งประเทศแถบละตินอเมริกา ยุโรป และเอเชีย จากข้อมูลของ National Health and Nutritional Examination Surveys (NHANES) พบว่าในเด็กและวัยรุ่นอายุระหว่าง 6 ถึง 17 ปี อ้วนมากขึ้นและเมื่อเติบโตขึ้นจะเป็นผู้ใหญ่อ้วนเช่นกัน (กรมอนามัย, 2546)

มีการศึกษาที่น่าสนใจเกี่ยวกับระบาดวิทยาของโรคอ้วนในประเทศสหรัฐอเมริกา พบว่า หลังจากวัยทารก เด็กหญิงจะอ้วนมากกว่าเด็กชาย เด็กที่อ้วนเมื่ออายุ 6 ขวบขึ้นไป จะมีโอกาส เป็นผู้ใหญ่อ้วนถึงร้อยละ 25 ในขณะที่เด็กที่อ้วนเมื่ออายุ 12 ปี จะมีโอกาสเป็นผู้ใหญ่อ้วนมาก ถึงร้อยละ 75 ซึ่งแสดงให้เห็นว่าวัยรุ่นที่อ้วนมีโอกาสเป็นผู้ใหญ่ที่อ้วนมากกว่าอ้วนในวัยเด็ก ภาวะแทรกซ้อนของโรคทางระบบเมตาบอลิซึม โรคหัวใจ และหลอดเลือดที่พบบ่อยในผู้ใหญ่ ปัจจุบัน พบว่า ส่วนใหญ่มักมีประวัติอ้วนตั้งแต่ในวัยเด็ก ดังนั้น ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับ ความผิดปกติของเมตาบอลิซึมในเด็กอ้วนภาวะแทรกซ้อนและผลที่เกิดตามมา จึงเป็นสิ่งสำคัญ ที่จะกระตุ้นให้เกิดความตระหนักเพื่อการป้องกันและรักษาโรคอ้วนต่อไป (กรมอนามัย, 2546)

โรงเรียนในฐานะเป็นหน่วยงานภาครัฐ จำเป็นต้องเข้ามามีส่วนร่วมและผลักดันให้ นโยบายและเป้าหมายภาครัฐสัมฤทธิ์ผลอย่างเป็นรูปธรรม เนื่องจากโรงเรียนเป็นที่รวมของเด็ก เป็นจำนวนมาก ซึ่งจะเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพมากน้อยหรือไม่เพียงใด

บทบาทหน้าที่ที่สำคัญของโรงเรียน คือ การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ การจัดสภาพแวดล้อม ให้เอื้ออำนวยต่อการเรียนการสอน เพื่อให้ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ อันจะเป็น พื้นฐานในการสร้างเสริมสุขภาพที่ดีให้แก่นักเรียน โดยเฉพาะอย่างยิ่งนักเรียนในระดับช่วงชั้นที่ 1 คือชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ถึง 3 และนักเรียนในช่วงชั้นที่ 2 คือ ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ถึง 6 ซึ่งจัดเป็นการศึกษาภาคบังคับ ซึ่งจากการศึกษาพบว่า นักเรียนที่มีสุขภาพที่ดีสามารถเรียนรู้ ได้ดีกว่านักเรียนที่มีปัญหาสุขภาพโดยที่แผนพัฒนาแห่งชาติ ฉบับที่ 9 ได้มุ่งเน้นพัฒนาคนเป็น อันดับแรก ดังนั้นการให้การศึกษาเรื่องสุขภาพนั้นควรเริ่มตั้งแต่วัยเด็ก โดยเฉพาะเด็กนักเรียน ในระดับช่วงชั้นที่ 1 และช่วงชั้นที่ 2 นอกจากนี้เด็กในวัยนี้เป็นวัยที่มีแนวโน้มหรือทำที่ต่อ การรับรู้เรื่องราวด้านสุขภาพดีกว่าผู้ใหญ่ ดังนั้นการให้สุขศึกษาในโรงเรียนให้เด็กและเยาวชน ของประเทศไทยได้เรียนรู้และรับรู้เรื่องสุขภาพของตนเอง ผลต่อการเรียนรู้ทั้งปัจจุบันและ อนาคต และหากเด็กได้รับการฝึกฝนและรับรู้ถึงโทษของการที่ร่างกายอ้วนเกินไป เร็วเท่าใด ก็จะทำให้มีพฤติกรรมในการปฏิบัติตนที่ถูกต้องและสม่ำเสมอจนเป็นนิสัยเร็วเท่านั้น อันจะส่งผล ให้มีพฤติกรรมด้านสุขภาพที่ดีในวัยผู้ใหญ่ต่อไป

จากสภาพปัญหาและความสำคัญดังกล่าว ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษารูปแบบการบูรณาการ การส่งเสริมสุขภาพสำหรับเด็กที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์ โดยใช้โรงเรียนจากรุศรบำรุง สำนักงานเขต พื้นที่การศึกษา ปทุมธานี เขต 1 เป็นกรณีศึกษาในรูปแบบการบูรณาการ การส่งเสริมสุขภาพ สำหรับเด็กที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์กับนักเรียนในช่วงชั้นที่ 1 และ 2 เพื่อมุ่งหวังให้พฤติกรรมของเด็ก ที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์ ได้รับการปลูกฝังและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมควบคู่ไปกับการดำเนินชีวิตปกติ มีพฤติกรรมออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ มีการเลือกบริโภคอาหารที่เหมาะสมและปลอดภัย จนเป็นสุขนิสัยสามารถลดการเจ็บป่วยเป็นผู้มีสุขภาพจิตดี และมีสุขภาพร่างกายสมส่วน สมบูรณ์ แข็งแรง ซึ่งมีผลโดยตรงต่อการเรียนรู้ทั้งในปัจจุบันและในอนาคต และเพื่อสนองนโยบาย หลักประกันสุขภาพถ้วนหน้า ซึ่งเป็นสิทธิขั้นพื้นฐานของประชาชนทุกกลุ่มวัย และเป็นไปตาม เจตนารมณ์ของรัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย ปี พ.ศ. 2540 มาตรา 52 โรงเรียนเป็นจุดเน้น ที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพ การประสานความร่วมมือในทุก ๆ เรื่อง ซึ่งจะทำให้ปัญหา ลดน้อยลง การมีสุขภาพดีย่อมทำให้นักเรียนสามารถเรียนได้เต็มที่ และเมื่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่แล้ว สามารถแข่งขันกับประชาคมโลกได้ในอนาคต (กระทรวงศึกษาธิการ, 2544)

## วัตถุประสงค์ของการวิจัย

### วัตถุประสงค์รวม

เพื่อศึกษารูปแบบการบูรณาการ การส่งเสริมสุขภาพสำหรับเด็กที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์ โรงเรียนจรรุศรบำรุง สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา ปทุมธานี เขต 1

### วัตถุประสงค์หลัก

1. เพื่อทราบประสิทธิผลของรูปแบบการบูรณาการ การส่งเสริมสุขภาพสำหรับเด็กที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์ โรงเรียนจรรุศรบำรุง สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา ปทุมธานี เขต 1 ในเรื่องดังต่อไปนี้

1.1 ปัจจัยนำ ได้แก่ ด้านความรู้ เจตคติ และค่านิยมในเรื่องการเลือกรับประทานอาหาร และการออกกำลังกาย

1.2 ปัจจัยเอื้อ ได้แก่ ความสะดวกที่นักเรียนจะสามารถซื้ออาหารต่าง ๆ มาบริโภค ความสะดวกในการซื้ออาหารจากแหล่งซื้ออาหารต่าง ๆ ความสะดวกที่นักเรียนสามารถหาอาหารรับประทานเอง การได้รับความสะดวกและสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกาย

1.3 ปัจจัยเสริม ได้แก่ ข้อมูลข่าวสารจากสื่อและบุคคลต่าง ๆ เช่น ผู้ปกครอง ครู เพื่อน และเจ้าหน้าที่สาธารณสุข เกี่ยวกับการบริโภคอาหารและการออกกำลังกาย การได้รับนโยบายส่งเสริมในด้านการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายในโรงเรียน รวมทั้งแรงสนับสนุนจากบุคคลดังกล่าว

1.4 การปฏิบัติตามผลการดำเนินงานตามรูปแบบการบูรณาการ ได้แก่ พฤติกรรมการบริโภคอาหารและการออกกำลังกาย

2. เพื่อทราบถึงความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ ปัจจัยเสริมกับผลการดำเนินงานตามรูปแบบการบูรณาการ การส่งเสริมสุขภาพสำหรับเด็กที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์ก่อนและหลังการทดลอง

### ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ได้รูปแบบที่เหมาะสมสำหรับการใช้ในการดำเนินงานสุขศึกษา เพื่อใช้ในการพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพของเด็กที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์
2. เพื่อใช้เป็นแนวทางในการปรับปรุงการดำเนินงานสุขศึกษาตามมาตรฐานงานสุขศึกษาของเด็กที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์ โรงเรียนจรรุศรบำรุง สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา ปทุมธานี เขต 1

### ขอบเขตการวิจัย

1. การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบกึ่งทดลอง มุ่งศึกษารูปแบบการบูรณาการ การส่งเสริมสุขภาพสำหรับเด็กที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์ โรงเรียนจรรุศรบำรุง สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา ปทุมธานี เขต 1 โดยประยุกต์แนวคิด PRECEDE Model
2. กลุ่มตัวอย่างในการศึกษาครั้งนี้เป็นนักเรียนที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์ ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ถึง 6 โรงเรียนจรรุศรบำรุง สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา ปทุมธานี เขต 1 ใช้เวลาศึกษาตั้งแต่เดือน เมษายน 2548 ถึงเดือน มกราคม 2549

### ตัวแปรที่ศึกษา

#### ตัวแปรอิสระ

ปัจจัยนำ ได้แก่ ความรู้ เจตคติ และค่านิยมในเรื่องการเลือกรับประทานอาหารและการออกกำลังกาย

**ปัจจัยเอื้อ** ได้แก่ ความสะดวกที่นักเรียนจะสามารถซื้ออาหารต่าง ๆ มาบริโภค ความสะดวกในการซื้ออาหารจากแหล่งซื้ออาหารต่าง ๆ ความสะดวกที่นักเรียนสามารถหาอาหารรับประทานเอง การได้รับความสะดวกและสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกาย

**ปัจจัยเสริม** ได้แก่ ข้อมูลข่าวสารจากสื่อและบุคคลต่างๆ เช่น ผู้ปกครอง ครู เพื่อน และเจ้าหน้าที่สาธารณสุข เกี่ยวกับการบริโภคอาหารและการออกกำลังกาย การได้รับนโยบายส่งเสริมในด้านการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายในโรงเรียน รวมทั้งแรงสนับสนุนจากบุคคลดังกล่าว

### ตัวแปรตาม

รูปแบบการบูรณาการ การส่งเสริมสุขภาพสำหรับเด็กที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์

ผลลัพธ์การดำเนินงานตามรูปแบบ คือ พฤติกรรมการบริโภคอาหาร และพฤติกรรมการออกกำลังกาย

### นิยามศัพท์

รูปแบบการบูรณาการ หมายถึง การจัดรูปแบบสุขศึกษาให้กับนักเรียนที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์ในเรื่องปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ และปัจจัยเสริม สำหรับเด็กที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์และติดตามผลจากการเปลี่ยนแปลงคะแนนเฉลี่ยของตัวแปรปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ ปัจจัยเสริม และพฤติกรรมการรับประทานอาหารและการออกกำลังกาย

ปัจจัยนำ หมายถึง สิ่งซึ่งก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพในเด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ถึง 6 ที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์ อันได้แก่ ความรู้ เจตคติ และค่านิยมในเรื่องการเลือกบริโภคอาหารและการออกกำลังกาย

ปัจจัยเอื้อ หมายถึง สิ่งที่เอื้ออำนวยให้เกิดพฤติกรรมในการส่งเสริมสุขภาพของเด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ถึง 6 ที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์ เช่น ความสะดวกที่นักเรียนจะสามารถซื้ออาหารต่าง ๆ มาบริโภค ความสะดวกในการซื้ออาหารจากแหล่งซื้ออาหารต่าง ๆ

ความสะดวกที่นักเรียนจะสามารถหาอาหารรับประทานเอง และการได้รับความสะดวกและสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกาย

ปัจจัยเสริม หมายถึง ข้อมูลข่าวสารจากสื่อและบุคคลต่าง ๆ เช่น ผู้ปกครอง ครู เพื่อน และเจ้าหน้าที่สาธารณสุข เกี่ยวกับการบริโภคอาหารและการออกกำลังกาย การได้รับนโยบายส่งเสริมในด้านการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายในโรงเรียน รวมทั้งแรงสนับสนุนจากบุคคลดังกล่าว

ความรู้เรื่องการบริโภคอาหารและการออกกำลังกาย หมายถึง ความรู้เรื่องภาวะโภชนาการเกินเกณฑ์ ซึ่งเป็นองค์ประกอบหนึ่งของปัจจัยนำที่สำคัญในการที่จะทำไปสู่การแสดงพฤติกรรมในด้านการบริโภคอาหารและการออกกำลังกาย จากการดำเนินการตามรูปแบบการบูรณาการ เช่น การชมวิดิทัศน์ การชมนิทรรศการ และการจัดกิจกรรมออกกำลังกาย เป็นต้น

เจตคติ หมายถึง ความคิดเห็นในด้านการบริโภคอาหารและการออกกำลังกาย เพื่อควบคุมภาวะโภชนาการเกินเกณฑ์

ค่านิยม หมายถึง การยอมรับในคุณค่าของการปฏิบัติเพื่อส่งเสริมสุขภาพในเด็กนักเรียนที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์ ในเรื่องการบริโภคอาหารและการออกกำลังกาย

ผลลัพธ์การดำเนินงานรูปแบบการบูรณาการ หมายถึง พฤติกรรมที่สามารถแสดงออกทางร่างกาย ได้แก่ พฤติกรรมการบริโภคอาหาร และพฤติกรรมการออกกำลังกาย