

## การศึกษาพฤติกรรมสุขภาพเพื่อป้องกันภาวะน้ำหนักเกินของนักศึกษาคณะ พยาบาลศาสตร์ วิทยาลัยบัณฑิตเอเซีย

### The Study of Health Behavior for Overweight Prevention of Nursing Students in Nursing Faculty, College of Asian Scholar

ณริดา รัตนอัมพา (Narida Rattana-umpa)<sup>1\*</sup> จิราภรณ์ ศาลา (Jiraporn Sala)\*\* ปาริดา ปัตถา (Parida Phattha)\*\*

ชฎาพร ภูมิเมฆ (Chadaporn Phummek)\*\* นันทพร จันทริมา (Nantaporn Chantarima)\*\*

พรประภา บุญขันธ์ (Pornprapa Boonkhun)\*\* วัชรรา หรพพร้อม (Vatthara Hornprom)\*\*

#### บทคัดย่อ

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนา เพื่อศึกษาพฤติกรรมสุขภาพเพื่อป้องกันภาวะน้ำหนักเกินของนักศึกษา คณะพยาบาลศาสตร์ วิทยาลัยบัณฑิตเอเซีย กลุ่มตัวอย่างคือ นักศึกษาหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต ชั้นปีที่ 1-3 ที่ กำลังศึกษาอยู่ในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2556 และมีค่าดัชนีมวลกาย (Body Mass Index; BMI) ไม่เกิน 22.9 จำนวน 130 คน ทำการสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบมีระบบ เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามพฤติกรรมสุขภาพเพื่อป้องกันภาวะ น้ำหนักเกินที่ผู้วิจัยสร้างเอง มีค่าความเชื่อมั่น เท่ากับ 0.80 วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ยและส่วน เบี่ยงเบนมาตรฐาน ผลการวิจัย พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีพฤติกรรมสุขภาพเพื่อป้องกันภาวะน้ำหนักเกินโดย รวมอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 93.1 มีพฤติกรรมสุขภาพเพื่อป้องกันภาวะน้ำหนักเกินรายด้านอยู่ในระดับปานกลาง ทั้ง 3 ด้าน กล่าวคือ มีค่าเฉลี่ยของพฤติกรรมสุขภาพเพื่อป้องกันภาวะน้ำหนักเกินด้านอารมณ์สูงสุด เท่ากับ 3.44 รองลงมาคือ ด้านการบริโภคอาหาร เท่ากับ 3.43 และ ด้านการออกกำลังกาย เท่ากับ 2.94

#### ABSTRACT

This descriptive research aimed to study health behavior for overweight prevention of nursing students in nursing faculty, college of Asian scholar. Subjects of 130 nursing students that studying among 1 to 3 bachelor 's degree of nursing science in a first academic year 2556 and had a body mass index less than or equal 22.9. They were chosen by systematic random sampling. Data were collected by using the health behavior for overweight prevention questionnaires which designed by researcher. It had a reliability about 0.80. Data were analyzed by using frequency, percentage, mean and standard deviation. Results found that 93.1% of subjects had medium level in health behavior for overweight prevention. There were medium level also three categories of health behavior for overweight prevention. There were highest of mean in emotion health behavior (3.44), food consumption health behavior (3.43) and exercise and physical activity health behavior (2.94).

**คำสำคัญ:** พฤติกรรมสุขภาพ การป้องกันภาวะน้ำหนักเกิน

**Keywords:** Health behavior, Overweight prevention

<sup>1</sup> Correspondent author: narida@cas.ac.th

\* อาจารย์ หลักสูตรพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต (การพยาบาลสุขภาพเด็ก) คณะพยาบาลศาสตร์ วิทยาลัยบัณฑิตเอเซีย

\*\* นักศึกษา หลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต คณะพยาบาลศาสตร์ วิทยาลัยบัณฑิตเอเซีย



## บทนำ

ภาวะอ้วนและภาวะน้ำหนักเกินเป็นปัญหาสุขภาพอันดับต้นๆที่หลายประเทศทั่วโลกกำลังเผชิญ โดยเฉพาะในประเทศไทยถือเป็นประเทศที่มีประชากรมีภาวะอ้วนติดอันดับที่ 5 ของประเทศในกลุ่มเอเชียแปซิฟิก [1] ดังผลการวิจัยของกระทรวงสาธารณสุข [2] ปี พ.ศ. 2548-2549 พบว่า คนไทยมีความชุกของภาวะอ้วนมากถึงร้อยละ 25 และคนไทยในภาคตะวันออกเฉียงเหนือมีความชุกของภาวะอ้วน ร้อยละ 21 โดยคนไทยอายุมากกว่า 15 ปี ขึ้นไป เพศหญิงมีภาวะอ้วนลงพุง ร้อยละ 60 และเพศชาย ร้อยละ 24 จากความชุกของภาวะอ้วนในคนไทยที่เพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วเป็นสัญญาณอันตรายต่อกำลังสำคัญในการพัฒนาประเทศ

จากแบบแผนวิถีการดำเนินชีวิตของคนไทยปัจจุบันที่เปลี่ยนแปลงไปจากอดีตเป็นปัจจัยส่งเสริมสำคัญที่ทำให้คนไทยมีความชุกของภาวะอ้วนและภาวะน้ำหนักเกินเพิ่มขึ้น โดยเฉพาะแบบแผนด้านการรับประทานอาหารและด้านการออกกำลังกาย ดังที่ ฉัตรลดา ดิพร้อม [3] กล่าวว่า ในอดีตคนไทยส่วนใหญ่ประกอบอาชีพภาคเกษตรกรรมที่ต้องใช้แรงงานทางกายเป็นหลัก ร้อยละ 90 และบริโภคอาหารที่ประกอบอาหารเอง มีคุณค่าทางสารอาหารครบ 5 หมู่และเน้นผักที่มีกากใยอาหาร แต่ในปัจจุบันการประกอบอาชีพเปลี่ยนแปลงไปสู่ภาคอุตสาหกรรมและอาชีพที่ใช้แรงงานทางกายลดลง แบบแผนด้านการรับประทานอาหารและด้านการออกกำลังกายเปลี่ยนแปลงคือ รูปแบบการบริโภคอาหารเปลี่ยนจากการรับประทานอาหารที่ประกอบอาหารในบ้านเป็นการซื้ออาหารนอกบ้าน มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารไม่เหมาะสม เช่น มีความนิยมในการรับประทานสำเร็จรูป อาหารกึ่งสำเร็จรูป อาหารจานด่วน อาหารที่มีคาร์โบไฮเดรตและไขมันสูง ขนมหวาน น้ำอัดลมและเครื่องดื่มที่มีรสหวาน ประกอบกับออกกำลังกายน้อยลง กิจกรรมส่วนใหญ่นิยมนั่งเล่นคอมพิวเตอร์ ดูโทรทัศน์และรับประทานอาหารหรือขนมและเครื่องดื่มรสหวานไปด้วย เป็นต้น

ภาวะอ้วนเป็นปัญหาสำคัญทางสาธารณสุขที่ก่อให้เกิดผลกระทบต่อสุขภาพทางกายและทางจิตใจทั้งในระยะวิกฤตและเรื้อรัง การศึกษาของ ฉัตรลดา และพัสดราภรณ์ [3-4] กล่าวว่า ภาวะอ้วนส่งผลกระทบต่อสุขภาพ อาทิ มีโอกาสเสี่ยงต่อการเป็นโรคเรื้อรัง เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคหลอดเลือดหัวใจตีบ โรคหลอดเลือดสมองตีบ โรคเบาหวาน โรคระบบทางเดินหายใจ นิ้วในถุงน้ำดี โรคเกี่ยวกับข้อ เป็นต้น ผลกระทบทางจิตใจทำให้ขาดความมั่นใจในตนเอง หงุดหงิด เครียดง่าย สูญเสียภาพลักษณ์ นอกจากนี้ยังทำให้เกิดผลกระทบด้านเศรษฐกิจ กล่าวคือ ผู้มีภาวะอ้วนต้องสิ้นเปลืองค่าใช้จ่ายในการหาซื้อเสื้อผ้าบ่อยๆและราคาแพง ต้องเสียค่าใช้จ่ายในการเข้าโปรแกรมลดน้ำหนัก อาทิ ซื้ออาหารเสริมหรือยาลดน้ำหนัก เครื่องออกกำลังกาย เล่นฟิตเนส ใช้บริการสถานเสริมความงามและบุคลิกภาพต่างๆทั้งหน่วยงานภาครัฐและเอกชน เป็นต้น ดังผลสำรวจของสำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ปี พ.ศ. 2550 [1, 4] พบว่า ผู้ที่มีภาวะอ้วนต้องเสียค่าใช้จ่ายในการลดน้ำหนักโดยเฉลี่ย 900-2,600 บาท/เดือน ประเทศที่ต้องสูญเสียงบประมาณค่าใช้จ่ายในการรักษาโรคเรื้อรังที่เกิดจากภาวะน้ำหนักเกินและภาวะอ้วนด้วย

การวิจัยครั้งนี้ศึกษาพฤติกรรมสุขภาพเพื่อป้องกันภาวะน้ำหนักเกิน โดยประยุกต์หลักการลดอ้วนตามหลักใส่ใจ 3 อ. ของกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข พ.ศ. 2552 [2] ประกอบด้วย 1.การบริโภคอาหาร คือ การเลือกสรรและบริโภคอาหารที่ดีต่อสุขภาพ (Make Healthy Food Choices) ได้แก่ การมีพฤติกรรมในรับประทานอาหารประจำวันอย่างพอดี พอเหมาะ ดังนี้ รับประทานอาหารเช้า 3 มื้อหลักใน 1 วัน รับประทานอาหารเช้าแต่ละมื้อครบ 5 หมู่ รับประทานอาหารเช้าแต่ละมื้อในปริมาณเหมาะสมโดยผู้หญิงมีสัดส่วนอาหารแต่ละมื้อ คือ 2:2:2 หรือ ข้าว 2 ทัพพี เนื้อ 2 ช้อนโต๊ะ ผัก 2 ทัพพี ผู้ชายมีสัดส่วนอาหารแต่ละมื้อ คือ 3:3:2 หรือ ข้าว 3 ทัพพี เนื้อ 3 ช้อนโต๊ะ ผัก 2 ทัพพี หยุด รับประทานอาหารเช้าแต่ละมื้อเมื่อรู้สึกอิ่ม ลดอาหารที่มีรสหวานมันเค็มหรือมีแป้งน้ำตาลและไขมันสูง ไม่ปรุงเครื่องปรุงรสอาหารเพิ่ม เน้นผักและผลไม้ที่หวานน้อยมีกากใยสูงอย่างน้อย 5 ส่วนต่อวัน ดื่มน้ำเปล่าแทนน้ำหวานและ

น้ำอัดลม เลือกรับประทานอาหารที่ทำจากวัตถุดิบธรรมชาติไม่แปรรูป อ.2 การออกกำลังกาย คือ การใช้ชีวิตอย่างกระฉับกระเฉง (Live an Active Life) ได้แก่ การมีพฤติกรรมในการออกกำลังกายและทำกิจกรรมต่างๆประจำวันที่เหมาะสม ได้แก่ มีการออกกำลังกายระดับปานกลางขึ้นไปอย่างสม่ำเสมออย่างน้อย 3 วันต่อสัปดาห์ วันละอย่างน้อยประมาณ 30-45 นาที รวมทั้งมีกิจกรรมเคลื่อนไหวทางร่างกายอยู่เสมอ หลีกเลี่ยงการใช้เครื่องผ่อนแรงในการทำกิจกรรมต่างๆ อ.3 อารมณ์ คือ หลักในการควบคุมอารมณ์และความรู้สึก ได้แก่ การมีอารมณ์แจ่มใส ไม่หงุดหงิดและเครียด นอนหลับพักผ่อนอย่างน้อยวันละ 6-8 ชั่วโมง มีการควบคุมและจัดการอารมณ์หรือความเครียดเหมาะสม

นักศึกษาถือเป็นช่วงวัยที่กำลังจะเป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาประเทศ เป็นช่วงวัยที่มีพัฒนาการก้าวผ่านจากวัยรุ่นไปสู่ผู้ใหญ่ตอนต้น เป็นวัยที่รักสวยรักงาม สนใจภาพลักษณ์และบุคลิกภาพภายนอก โดยเฉพาะผู้หญิง มักมีพฤติกรรมการลดน้ำหนักตัวทั้งพฤติกรรมที่เหมาะสมและไม่เหมาะสม การศึกษาของนิชาพัฒน์ และปรัชญา [1, 5] กล่าวว่า พฤติกรรมการลดน้ำหนักที่พบบ่อยในกลุ่มนักศึกษา เช่น การรับประทานหรือน้อยและงดอาหารบางมื้อ โดยเฉพาะมื้อเช้าและมื้อเย็นหรือรับประทานอาหารมากแต่ใช้วิธีการทำให้ตนเองอาเจียน ไม่ออกกำลังกาย ใช้ยาลดน้ำหนัก เป็นต้น ซึ่งเป็นวิธีการควบคุมน้ำหนักที่ส่งผลเสียต่อการเจริญเติบโตของร่างกายและนำไปสู่ปัญหาสุขภาพ หากนักศึกษาเกิดปัญหาสุขภาพจากการมีพฤติกรรมควบคุมน้ำหนักตัวที่ไม่เหมาะสมแล้วอาจทำให้เกิดผลเสียต่อการพัฒนาประเทศด้านทรัพยากรบุคคลและด้านอื่นๆ [1] ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาพฤติกรรมสุขภาพในการป้องกันภาวะน้ำหนักเกินของนักศึกษาคณะพยาบาลศาสตร์ วิทยาลัยบัณฑิตเอเชีย เพื่อนำข้อมูลที่ได้ไปสู่การวางแผนให้คำปรึกษาแนะนำทางสุขภาพและปรับพฤติกรรมของนักศึกษาให้ถูกต้องอันจะช่วยส่งผลให้นักศึกษามีพฤติกรรมสุขภาพที่ดีเตรียมพร้อมที่จะเข้าสู่ผู้ใหญ่หรือวัยทำงานอันเป็นกำลังสำคัญที่มีคุณภาพของประเทศต่อไป

## วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาลักษณะพฤติกรรมสุขภาพเพื่อป้องกันภาวะน้ำหนักเกินด้านการบริโภคอาหาร ด้านการออกกำลังกาย และด้านอารมณ์ ของนักศึกษาคณะพยาบาลศาสตร์ วิทยาลัยบัณฑิตเอเชีย
2. เพื่อศึกษาระดับพฤติกรรมสุขภาพเพื่อป้องกันภาวะน้ำหนักเกินของนักศึกษาคณะพยาบาลศาสตร์ วิทยาลัยบัณฑิตเอเชีย

## วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้ทำการศึกษาในกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต ชั้นปีที่ 1-3 คณะพยาบาลศาสตร์ วิทยาลัยบัณฑิตเอเชีย จำนวน 130 คน โดยมีคุณสมบัติเป็นนักศึกษาที่กำลังศึกษาอยู่ในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2556 และมีค่าดัชนีมวลกาย (Body Mass Index; BMI) ไม่เกิน 22.9 ทำการสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบมีระบบ ทำการศึกษาระหว่างเดือนสิงหาคมถึง กันยายน พ.ศ.2556

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาเป็นแบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคลและแบบสอบถามพฤติกรรมสุขภาพเพื่อป้องกันภาวะน้ำหนักเกินที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเองตามกรอบแนวคิดหลักการลดอ้วนตามหลักใส่ใจ 3 อ. ของกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข พ.ศ. 2552 [2] ประกอบด้วย อ.1. การบริโภคอาหาร คือ การเลือกสรรและบริโภคอาหารที่ดีต่อสุขภาพ (Make Healthy Food Choices) อ.2 การออกกำลังกาย คือ การใช้ชีวิตอย่างกระฉับกระเฉง (Live an Active Life) และอ.3 อารมณ์ คือ หลักในการควบคุมอารมณ์และความรู้สึก เป็นแบบสอบถามปลายปิดเชิงบวกและเชิงลบเกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพเพื่อป้องกันภาวะน้ำหนักเกิน จำนวน 16 ข้อ ได้แก่ ด้านการบริโภคอาหาร จำนวน 7 ข้อ ด้านการออกกำลังกาย



จำนวน 6 ข้อ และด้านอารมณ์ จำนวน 3 ข้อ จำแนกตัวเลือกคำตอบของความสม่ำเสมอในการปฏิบัติพฤติกรรมเป็น 5 ระดับ คือ ประจํา บ่อยครั้ง บางครั้ง นานๆครั้ง และไม่ปฏิบัติเลย แบ่งระดับพฤติกรรมสุขภาพเพื่อป้องกันภาวะน้ำหนักเกินตามช่วงคะแนนค่าเฉลี่ยเป็น 3 ระดับ คือ สูง (ค่าเฉลี่ย 3.67-5.00) ปานกลาง (ค่าเฉลี่ย 2.34-3.66) และต่ำ (ค่าเฉลี่ย 1.00-2.33) มีค่าความเที่ยงเท่ากับ 0.80 ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามด้วยตนเอง

วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติการวิจัยแบบพรรณนา (Descriptive statistic) โดยใช้ค่าความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

## ผลการวิจัย

### 1. คุณลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง

พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 91.5 และมีค่าดัชนีมวลกาย (BMI) ระหว่าง 18.5 ถึง 22.9 ร้อยละ 65.4

2. ระดับพฤติกรรมสุขภาพเพื่อป้องกันภาวะน้ำหนักเกินของนักศึกษาคณะพยาบาลศาสตร์ วิทยาลัยบัณฑิตเอเชียโดยรวม

พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีพฤติกรรมสุขภาพเพื่อป้องกันภาวะน้ำหนักเกินอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 93.1 ดังตารางที่ 1

3. ระดับพฤติกรรมสุขภาพเพื่อป้องกันภาวะน้ำหนักเกินของนักศึกษาคณะพยาบาลศาสตร์ วิทยาลัยบัณฑิตเอเชียรายด้าน

พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมสุขภาพเพื่อป้องกันภาวะน้ำหนักเกินอยู่ในระดับปานกลางทุกด้าน โดยมีค่าเฉลี่ยของพฤติกรรมสุขภาพเพื่อป้องกันภาวะน้ำหนักเกินด้านอารมณ์ (Emotion) สูงสุด เท่ากับ 3.44 รองลงมาคือ ด้านการบริโภคอาหาร (Food consumption) เท่ากับ 3.43 และ ด้านการออกกำลังกาย (Exercise and physical activity) เท่ากับ 2.94 ดังตารางที่ 2

4. ระดับพฤติกรรมสุขภาพเพื่อป้องกันภาวะน้ำหนักเกินของนักศึกษาคณะพยาบาลศาสตร์ วิทยาลัยบัณฑิตเอเชียรายข้อ

พบว่า พฤติกรรมสุขภาพเพื่อป้องกันภาวะน้ำหนักเกินด้านบวกที่มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับสูง คือ การผ่อนคลายอารมณ์เหน็ดเหนื่อยจากการเรียนและกิจกรรมด้วยการนอนหลับพักผ่อน 6-8 ชั่วโมง/วัน เท่ากับ 3.78 รองลงมาคือ การรับประทานอาหารเช้า เท่ากับ 3.74 อย่างไรก็ตาม มีพฤติกรรมสุขภาพเพื่อป้องกันภาวะน้ำหนักเกินด้านลบที่มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับสูง คือ การล้วงคอให้อาเจียนหลังรับประทานอาหารเช้า เท่ากับ 4.42 ดังตารางที่ 3

## การอภิปรายผล

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีพฤติกรรมสุขภาพเพื่อป้องกันภาวะน้ำหนักเกินโดยรวมและรายด้านอยู่ในระดับปานกลาง สอดคล้องกับ ดวงพร กตัญญูตานนท์ [6] พบว่า นักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ มีค่าเฉลี่ยโดยรวมของพฤติกรรม 3 ข้อ คือ พฤติกรรมการบริโภคอาหาร ออกกำลังกาย และอารมณ์ อยู่ในระดับปานกลางทุกด้าน ทั้งนี้ อาจเป็นเพราะกลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาหลักสูตรสาขาวิทยาศาสตร์สุขภาพที่มีเนื้อหาการเรียนการสอนเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพจึงมีความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเอง สอดคล้องกับ อนุกุล [7] พบว่า นักศึกษามหาวิทยาลัยรามคำแหงส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารโดยรวมและรายข้ออยู่ในระดับปานกลาง ทั้งนี้ อาจเป็นเพราะมี

ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารผ่านเกณฑ์ขั้นต่ำ โดยเฉพาะนักศึกษาคณะวิทยาศาสตร์มีความรู้และพฤติกรรมการบริโภคอาหารสูงกว่าคณะอื่นเนื่องจากมีเนื้อหาวิชาที่เรียนในหลักสูตรเชื่อมโยงกับเนื้อหาด้านอาหารและโภชนาการ

เมื่อพิจารณาพฤติกรรมสุขภาพเพื่อป้องกันภาวะน้ำหนักเกินรายข้อ พบว่า ยังมีพฤติกรรมสุขภาพเพื่อป้องกันภาวะน้ำหนักเกินด้านลบที่มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลางถึงระดับสูง ได้แก่ การดื่มน้ำอัดลมหรือเครื่องดื่มเพื่อควบคุมน้ำหนัก (ค่าเฉลี่ย 3.37) รับประทานอาหารจานด่วน อาหารที่มีแป้ง/น้ำตาล/ไขมันสูง (ค่าเฉลี่ย 2.68) การล้วงคอให้อาเจียนหลังรับประทานอาหาร (ค่าเฉลี่ย 4.42) ควบคุมน้ำหนักด้วยการควบคุมอาหารเท่านั้น (ค่าเฉลี่ย 3.03) ควบคุมน้ำหนักด้วยการออกกำลังกายอย่างเดียว (ค่าเฉลี่ย 3.16) และจะออกกำลังกายเมื่อต้องการลดน้ำหนักเท่านั้น (ค่าเฉลี่ย 3.14) แสดงให้เห็นว่า แม้กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษากลุ่มสาขาวิทยาศาสตร์สุขภาพที่มีความรู้ในการดูแลสุขภาพตนเองแต่ก็มีการปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพเพื่อป้องกันภาวะน้ำหนักเกินบางอย่างที่ไม่เหมาะสมแสดงถึงการขาดการนำความรู้ไปปฏิบัติอย่างเหมาะสม ดังที่ จิระศักดิ์ และเฉลิมศรี [8] กล่าวว่า การที่บุคคลมีความรู้เพียงอย่างเดียวไม่สามารถชี้วัดการมีพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้องเหมาะสมแต่ต้องประกอบด้วยความเข้าใจ การนำไปใช้ และการวิเคราะห์สิ่งที่ได้รับรู้ ดังนั้น ควรมีการสร้างเสริมให้นักศึกษามีการปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้องเหมาะสมโดยการสร้างความเข้าใจและชี้นำให้นักศึกษาตระหนักถึงความเสี่ยงต่อสุขภาพจากการมีภาวะโภชนาการเกิน การชี้นำให้นักศึกษาเห็นความสำคัญของการดูแลสุขภาพให้มีภาวะโภชนาการอยู่ในเกณฑ์ปกติด้วยการมีพฤติกรรม 3อ. ที่ถูกต้องเหมาะสม ซึ่งอาจสอดแทรกความรู้ไปในการเรียนในชั้นเรียน การสร้างสิ่งแวดล้อมในวิทยาลัยให้เอื้ออำนวยต่อการมีพฤติกรรม 3อ. อาทิ การจัดร้านจำหน่ายอาหารสุขภาพ การจัดกิจกรรมแข่งกีฬา การจัดชมรมกีฬา การมีโรงยิมหรือสนามกลางแจ้งสำหรับออกกำลังกาย เป็นต้น อย่างไรก็ตาม การวิจัยนี้ไม่ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้กับพฤติกรรมจึงยังไม่สามารถสรุปได้ว่าพฤติกรรมสุขภาพที่เกิดขึ้นมีปัจจัยนำด้านความรู้เกี่ยวข้องควรนำผลการวิจัยไปศึกษาต่อเพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้กับพฤติกรรมต่อไป

## สรุปผลการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 91.5 มีพฤติกรรมสุขภาพเพื่อป้องกันภาวะน้ำหนักเกินโดยรวมและรายด้านอยู่ในระดับปานกลาง พฤติกรรมสุขภาพเพื่อป้องกันภาวะน้ำหนักเกินรายข้อด้านบวกมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลางและระดับสูง มีพฤติกรรมสุขภาพเพื่อป้องกันภาวะน้ำหนักเกินรายข้อด้านลบที่มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลางและระดับสูงด้วย

## ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

การวิจัยนี้พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีพฤติกรรมสุขภาพเพื่อป้องกันภาวะน้ำหนักเกินโดยรวมและรายด้านอยู่ในระดับปานกลาง แต่ก็พบว่ามีพฤติกรรมสุขภาพเพื่อป้องกันภาวะน้ำหนักเกินรายข้อบางพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมแสดงถึงการขาดการนำความรู้ไปปฏิบัติอย่างเหมาะสม ดังนั้นควรมีการสร้างเสริมความเข้าใจและชี้นำให้นักศึกษาตระหนักถึงความเสี่ยงต่อสุขภาพจากการมีภาวะโภชนาการเกินและเห็นความสำคัญของการควบคุมพฤติกรรมตนเองให้มีภาวะโภชนาการที่อยู่ในเกณฑ์ปกติด้วยการมีพฤติกรรม 3อ. ที่เหมาะสม ทั้งนี้อาจสอดแทรกความรู้ไปในการจัดการเรียนการสอนในชั้นเรียนและมีการสร้างสิ่งแวดล้อมในวิทยาลัยให้เอื้ออำนวยต่อการมีพฤติกรรม 3อ. อย่างไรก็ตาม การวิจัยนี้ไม่ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้กับพฤติกรรมจึงไม่สามารถสรุปได้ว่าพฤติกรรมสุขภาพที่เกิดขึ้นนี้มีปัจจัยนำด้านความรู้เกี่ยวข้อง ดังนั้น จึงควรนำผลการวิจัยไปศึกษาต่อเพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้กับพฤติกรรมต่อไป



## เอกสารอ้างอิง

1. Nichapath C. Knowledge and attitude about obesity and weight control behaviors of female undergraduate student in khon kaen university [MSc independent study]. Khon Kaen: Khon Kaen University; 2009. Thai.
2. Department of health Ministry of public health. Thai people are not have the paunch [Internet]. 2009. Retrieved July, 2013, from <http://nutrition.anamai.moph.go.th>
3. Chatlada D. Factors in correlation with overweight prevention behaviors of high school student in surin province [MSc thesis]. Khon Kaen: Khon Kaen University; 2011. Thai.
4. Pattaporn Y. The effect of health promotion program by application of health belief model and social support On behavioral modification for weight control among overweight students at level5 of primary school muang district, phitsanulok province [MSc thesis]. Khon Kaen: Khon Kaen University; 2011. Thai.
5. Pruchya C. The results of brisk walk program and nutrition control toward overweight reduction of girl students khon kaen university [MSc thesis]. Khon Kaen: Khon Kaen University; 2007. Thai.
6. Tuangporn K. Nutritional status and 3E's behavior of the first year students at huachiew chalermprakiet university [Research report]. Bangkok: Huachiew Chalermprakiet University; 2010. Thai.
7. Anukool P. Knowledge, attitudes and behaviors about food consumption of ramkhamhaeng university undergraduate students [Research report]. Bangkok: ramkhamhaeng University; 2008. Thai.
8. Jeerasuk J, Chalermsee T. Health behavior. 4<sup>th</sup> ed. Mahasarakham: Department of public health Mahasarakham University; 2006. Thai.

**ตารางที่ 1** จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามระดับพฤติกรรมสุขภาพเพื่อป้องกันภาวะน้ำหนักเกิน โดยรวม (n=130)

| ระดับพฤติกรรมสุขภาพเพื่อป้องกัน<br>น้ำหนักเกิน | ค่าเฉลี่ย | จำนวน | ร้อยละ |
|------------------------------------------------|-----------|-------|--------|
| ระดับสูง                                       | 3.67-5.00 | 9     | 6.9    |
| ระดับปานกลาง                                   | 2.34-3.66 | 121   | 93.1   |
| ระดับต่ำ                                       | 1.00-2.33 | 0     | 0.0    |
| Mean = 51.99, SD = 4.42                        | รวม       | 130   | 100.0  |

**ตารางที่ 2** ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับของพฤติกรรมจำแนกตามพฤติกรรมสุขภาพเพื่อป้องกันภาวะ  
น้ำหนักเกินรายด้าน (n=130)

| พฤติกรรม                                               | ค่าเฉลี่ย (Mean) | ส่วนเบี่ยงเบน<br>มาตรฐาน (SD) | ระดับพฤติกรรม |
|--------------------------------------------------------|------------------|-------------------------------|---------------|
| ด้านการบริโภคอาหาร<br>(Food consumption)               | 3.43             | 0.42                          | ระดับกลาง     |
| ด้านการออกกำลังกาย<br>(Exercise and physical activity) | 2.94             | 0.37                          | ระดับกลาง     |
| ด้านอารมณ์ (Emotion)                                   | 3.44             | 0.58                          | ระดับกลาง     |

**ตารางที่ 3** ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับของพฤติกรรมจำแนกตามพฤติกรรมสุขภาพเพื่อป้องกันภาวะ  
น้ำหนักเกินรายข้อ (n=130)

| พฤติกรรม                                                                     | ค่าเฉลี่ย | ส่วนเบี่ยงเบน<br>มาตรฐาน | ระดับพฤติกรรม |
|------------------------------------------------------------------------------|-----------|--------------------------|---------------|
| <b>ด้านการบริโภคอาหาร</b>                                                    |           |                          |               |
| 1.ท่านใช้วิธีควบคุมน้ำหนักด้วยการควบคุม<br>อาหารเท่านั้น*                    | 3.03      | 1.13                     | ระดับกลาง     |
| 2.ท่านรับประทานอาหารมื้อเช้า                                                 | 3.74      | 1.02                     | ระดับสูง      |
| 3.ท่านงดอาหารมื้อใดมื้อหนึ่งเพื่อควบคุม<br>น้ำหนัก*                          | 3.37      | 1.15                     | ระดับกลาง     |
| 4.ท่านเลือกดื่มน้ำเปล่าหรือนมจืด/นมพร่องมัน<br>เนยแทนเครื่องดื่มที่มีรสหวาน  | 3.35      | 1.17                     | ระดับกลาง     |
| 5.ท่านล้วงคอให้อาเจียนหลังรับประทานอาหาร*                                    | 4.42      | 0.96                     | ระดับสูง      |
| 6.แต่ละมื้อท่านเลือกรับประทานอาหารครบ 5<br>หมู่ เน้นผักและผลไม้              | 3.42      | 0.91                     | ระดับกลาง     |
| 7.ท่านรับประทานอาหารเช้าก่อนอาหารที่มี<br>แป้ง/น้ำตาล/ไขมันสูง *             | 2.68      | 1.05                     | ระดับกลาง     |
| <b>ด้านการออกกำลังกาย</b>                                                    |           |                          |               |
| 8.ท่านควบคุมน้ำหนักด้วยการออกกำลังกายอย่าง<br>เดียว*                         | 3.16      | 1.02                     | ระดับกลาง     |
| 9.ท่านเลือกทำกิจกรรมที่ใช้ร่างกายแทนการ<br>นั่งเล่นคอมพิวเตอร์หรือดูโทรทัศน์ | 2.98      | 1.01                     | ระดับกลาง     |



**ตารางที่ 3** ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับของพฤติกรรมจำแนกตามพฤติกรรมสุขภาพเพื่อป้องกันภาวะ  
น้ำหนักเกินรายข้อ (n=130) (ต่อ)

| พฤติกรรม                                                                                         | ค่าเฉลี่ย | ส่วนเบี่ยงเบน<br>มาตรฐาน | ระดับพฤติกรรม |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--------------------------|---------------|
| 10.ท่านรับประทานอาหาร/ขนมระหว่างดู<br>โทรทัศน์หรือเล่นคอมพิวเตอร์*                               | 2.52      | 1.08                     | ระดับกลาง     |
| 11.ท่านแบ่งเวลาเล่นกีฬาหรือออกกำลังกาย อย่าง<br>น้อย 3 ครั้ง/สัปดาห์                             | 2.86      | 1.00                     | ระดับกลาง     |
| 12.ท่านใช้เวลาเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายนาน<br>อย่างน้อย 20-30 นาที/ครั้ง                           | 2.99      | 0.98                     | ระดับกลาง     |
| 13.ท่านจะออกกำลังกายเมื่อต้องการลดน้ำหนัก<br>เท่านั้น*                                           | 3.14      | 1.15                     | ระดับกลาง     |
| <b>ด้านอารมณ์ (Emotion)</b>                                                                      |           |                          |               |
| 14.เมื่อมีอารมณ์เครียดท่านเผชิญความเครียดด้วย<br>การออกกำลังกายหรือทำงานอดิเรก                   | 3.34      | 1.10                     | ระดับกลาง     |
| 15.ท่านจะรับประทานช็อกโกแลตหรืออมลูกอม<br>เมื่อรู้สึกหงุดหงิดฉุนเฉียว*                           | 3.22      | 1.24                     | ระดับกลาง     |
| 16.ท่านผ่อนคลายอารมณ์เหนื่อยล้าจากการเรียน<br>และกิจกรรมด้วยการนอนหลับพักผ่อน 6-8<br>ชั่วโมง/วัน | 3.78      | 1.07                     | ระดับสูง      |

\* ข้อคำถามเชิงลบ