

ปัจจัยที่ส่งผลต่อภาวะน้ำหนักเกินของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏชัยภูมิ

เขมิกา ฅนัทรเดชานนท์*, ภัควรินทร์ ภัทรศิริสมบุญ**^a, วิภารัตน์ นิสากัย***

บทคัดย่อ

ปัจจุบันภาวะน้ำหนักเกินในกลุ่มเยาวชนและนักศึกษามีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้น ซึ่งส่งผลกระทบต่อสุขภาพกาย สุขภาพจิต และคุณภาพชีวิตในระยะยาว การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อภาวะน้ำหนักเกินของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏชัยภูมิ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรี จำนวน 214 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วยแบบสอบถามเกี่ยวกับสุขภาพจิต ซึ่งมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.86 และแบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ซึ่งมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.84 การวิเคราะห์ข้อมูลใช้สถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ร้อยละ และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน รวมทั้งสถิติวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน โดยกำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05

ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีน้ำหนักตัวอยู่ในเกณฑ์ปกติ ร้อยละ 77.6 ไม่มีโรคประจำตัว ร้อยละ 89.3 ไม่ออกกำลังกาย ร้อยละ 51.9 เคยสูบบุหรี่ ร้อยละ 5.10 เคยดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ร้อยละ 59.3 มีระดับสุขภาพจิตเท่ากับคนทั่วไป ร้อยละ 41.6 มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่เหมาะสมอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 89.8 ปัจจัยที่ส่งผลต่อภาวะน้ำหนักเกินของนักศึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ได้แก่ เพศ ($\beta=0.199$, $p<0.004$) โดยสามารถอธิบายความแปรปรวนของภาวะน้ำหนักเกินได้ร้อยละ 3.9 ($R^2=0.039$, $p<0.05$)

ดังนั้น หน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรพัฒนานักกิจกรรมและมาตรการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพของนักศึกษาอย่างต่อเนื่อง เพื่อลดความเสี่ยงต่อภาวะน้ำหนักเกิน โดยอาจพิจารณาความแตกต่างระหว่างเพศในการออกแบบโปรแกรม เช่น จัดกิจกรรมหรือแนวทางที่เหมาะสมกับเพศของนักศึกษา เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการส่งเสริมพฤติกรรมดูแลสุขภาพที่เหมาะสมในกลุ่มนักศึกษา

คำสำคัญ: การศึกษาปัจจัย; ภาวะน้ำหนักเกิน; นักศึกษาระดับอุดมศึกษา

* อาจารย์ สาขาการพยาบาลเด็กและวัยรุ่น คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเวสเทิร์น บุรีรัมย์

** อาจารย์ กลุ่มวิชาการพยาบาลสุขภาพชุมชน คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี

*** อาจารย์ สาขาวิชาวิศวกรรมการผลิตและระบบอัตโนมัติ คณะศิลปศาสตร์และวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏชัยภูมิ

^a Corresponding author: ภัควรินทร์ ภัทรศิริสมบุญ Email: phakwarin.p@rbru.ac.th

รับบทความ: 22 ต.ค. 68; รับบทความแก้ไข: 3 พ.ย. 68; ตอบรับตีพิมพ์: 4 พ.ย. 68; ตีพิมพ์ออนไลน์: 11 ม.ค. 69

Factors affecting Overweight among Students at Chaiyaphum Rajabhat University

Khemika Napattaradechanon^{*},

Phakwarin Phattharasirisomboon^{**a}, Wiparat Nisaphai^{***}

Abstract

The prevalence of overweight among youth and university students has been increasing, which affects their physical health, mental health, and overall quality of life in long term. The objective of this study was to examine factors influencing overweight among students at Chaiyaphum Rajabhat University. Samples were 214 undergraduate students. Research instruments included a mental health questionnaire with a reliability coefficient of 0.86 and a dietary behavior questionnaire with a reliability coefficient of 0.84. Data were analyzed using descriptive statistics including means, percentages, standard deviations and stepwise multiple regression analyses with a significance level of 0.05.

The results revealed that most participants had a normal body weight (77.6%), no underlying diseases (89.3%), did not exercise (51.9%), had a history of smoking (5.10%), and had consumed alcoholic beverages (59.3%). Regarding mental health, 41.6% were within the normal range, and 89.8% demonstrated moderate levels of appropriate dietary behavior. The variable that significantly affected overweight among students was gender ($\beta=0.199$, $p<0.004$), explaining 3.9% of the variance in overweight ($R^2=0.039$, $p<0.05$).

Relevant agencies should continuously develop activities and strategies to promote healthy behaviors among university students in order to reduce the risk of overweight. Programs may consider sex differences in their design, such as tailoring activities or approaches to be appropriate for each sex, to enhance the effectiveness of promoting proper health behaviors among students.

Keywords: Factor study; Overweight; Undergraduate students

^{*} Instructor, Department of Pediatric and Adolescent Nursing, Faculty of Nursing, Western Buriram University

^{**} Instructor, Department of Community Health Nursing, Faculty of Nursing, Rambhai Barni Rajabhat University

^{***} Instructor, Production Engineering and Automation System Program, Faculty of Arts and Science, Chaiyaphum Rajabhat University

^a Corresponding author: Phakwarin Phattharasirisomboon Email: phakwarin.p@rbru.ac.th

Received: Oct. 20, 25; Revised: Nov. 2, 25; Accepted: Nov. 3, 25; Published Online: Jan. 11, 26

บทนำ

องค์การอนามัยโลก (World Health Organization: WHO) ได้กำหนดเกณฑ์มาตรฐานของภาวะน้ำหนักเกินในผู้ใหญ่ที่มีอายุ 20 ปีขึ้นไป โดยใช้ค่าดัชนีมวลกาย (Body Mass Index: BMI) ตั้งแต่ 25.0 กิโลกรัมต่อตารางเมตรขึ้นไป เป็นเกณฑ์ของภาวะน้ำหนักเกิน และตั้งแต่ 30.0 กิโลกรัมต่อตารางเมตรขึ้นไป เป็นภาวะอ้วน อย่างไรก็ตาม สำหรับประชากรชาวเอเชียซึ่งมีโครงสร้างทางร่างกายที่แตกต่างจากชาวตะวันตกและมีความเสี่ยงต่อโรคไม่ติดต่อเรื้อรังในค่าดัชนีมวลกายที่ต่ำกว่า WHO จึงเสนอให้ใช้เกณฑ์ค่าดัชนีมวลกายมากกว่า 23.0 กิโลกรัมต่อตารางเมตร เป็นระดับที่มีความเสี่ยงต่อภาวะน้ำหนักเกิน และตั้งแต่ 25.0 กิโลกรัมต่อตารางเมตรขึ้นไป เป็นระดับที่มีความเสี่ยงสูงหรือภาวะอ้วน นอกจากนี้ สำหรับการประเมินไขมันในช่องท้อง (Central obesity) ในประชากรเอเชีย แนะนำให้ใช้เกณฑ์เส้นรอบวงเอวมากกว่า 90 เซนติเมตรในเพศชาย และ 80 เซนติเมตรในเพศหญิง เป็นตัวชี้วัดภาวะอ้วนลงพุง⁽¹⁾

ภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วนในวัยรุ่นไทยเป็นปัญหาสุขภาพที่มีความสำคัญและส่งผลกระทบหลายด้าน ทั้งทางร่างกาย จิตใจ การเรียนรู้และสังคม เช่น วัยรุ่นที่มีน้ำหนักเกินมีความเสี่ยงสูงต่อการเกิดโรคเบาหวานชนิดที่ 2 เนื่องจากร่างกายไม่สามารถใช้อินซูลินได้อย่างมีประสิทธิภาพ นอกจากนี้ น้ำหนักตัวที่มากเกินไปยังเพิ่มภาระต่อหัวใจและหลอดเลือด ทำให้เกิดความดันโลหิตสูง ภาวะไขมันในเลือดสูง รวมถึงปัญหากล้ามเนื้อและกระดูก ได้แก่ อาการปวดข้อ ปวดหลัง และปัญหากระดูกอื่น ๆ อีกทั้งยังอาจประสบปัญหาการนอนหลับไม่เต็มที่ เช่น ภาวะหยุดหายใจขณะหลับ ซึ่งส่งผลกระทบต่อคุณภาพการนอนและสุขภาพโดยรวม ในด้านจิตใจและพฤติกรรม ได้แก่ วัยรุ่นที่มีน้ำหนักเกินมักเผชิญกับการถูกล้อเลียนหรือตีตราทางสังคม ทำให้เกิดความเครียด ความวิตกกังวล และภาวะซึมเศร้า ความนับถือตนเองลดลง ส่งผลกระทบต่อความมั่นใจในตนเอง และอาจมีผลต่อพฤติกรรมทางสังคมและการเรียนรู้ นอกจากนี้ ภาวะน้ำหนักเกินยังสามารถลดสมรรถภาพและประสิทธิภาพในการเรียนรู้ เนื่องจากการทำงานของสมองได้รับผลกระทบ และวัยรุ่นเหล่านี้มักหลีกเลี่ยงกิจกรรมทางกาย เช่น กีฬา หรือการออกกำลังกาย ซึ่งส่งผลกระทบต่อพัฒนาการทางร่างกายและจิตใจ นอกจากนี้ ผลกระทบทางร่างกายและจิตใจแล้ว ภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วนยังส่งผลกระทบทางสังคมและเศรษฐกิจ ค่าใช้จ่ายด้านสุขภาพเพิ่มขึ้นจากการรักษาโรคที่เกี่ยวข้องกับน้ำหนักเกิน ทำให้เกิดการะทบทางเศรษฐกิจต่อครอบครัวและสังคมโดยรวม⁽²⁾ เป็นต้น ดังนั้นการป้องกันและจัดการภาวะน้ำหนักเกินในวัยรุ่นจึงเป็นสิ่งจำเป็น เพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตลดความเสี่ยงต่อโรคและบรรเทาภาระทางสังคมในระยะยาว

การคาดการณ์ของ สหพันธ์โรคอ้วนโลก (World Obesity Federation) ในปี 2573 คาดว่าเด็กทั่วโลกประมาณ 1 ใน 3 จะประสบปัญหาอ้วน และในกลุ่มเด็กอายุต่ำกว่า 20 ปี ภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วนมีแนวโน้มสูงถึงร้อยละ 30 ข้อมูลจากรายงานการเฝ้าระวังโรคอ้วนในเด็กของประเทศไทยระหว่างปี 2557-2567 แสดงให้เห็นว่าแนวโน้มการเกิดโรคอ้วนในเด็กเพิ่มขึ้นทุกปี โดยเด็กอายุ 0-5 ปี มีอัตราอ้วนเพิ่มขึ้นจากร้อยละ 3.6 เป็นร้อยละ 8.84 ขณะที่เด็กวัยเรียนอายุ 6-14 ปี มีอัตราอ้วนเพิ่มขึ้นจากร้อยละ 8.9 เป็นร้อยละ 13.21 และเยาวชนอายุ 15-18 ปี แม้มีอัตราอ้วนลดลงเล็กน้อยจากร้อยละ 13.84 เป็นร้อยละ 13.46 แต่ยังคงสูงเกินเป้าหมายระดับชาติที่กำหนดไว้ไม่เกินร้อยละ 11.5 ซึ่งหากไม่ดำเนินมาตรการแก้ไข

อย่างเร่งด่วน จะส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตของประชากรไทยในอนาคต⁽³⁾ สำหรับการสำรวจเบื้องต้นเกี่ยวกับภาวะสุขภาพของนักศึกษาพยาบาล มหาวิทยาลัยราชภัฏชัยภูมิ จำนวน 298 คน ในปีการศึกษา 2563 พบว่า นักศึกษากลุ่มนี้มีภาวะน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน (ค่าดัชนีมวลกาย > 23 กิโลกรัมต่อตารางเมตร) จำนวน 43 คน คิดเป็นร้อยละ 14.43 ทั้งนี้อาจเนื่องจากนักศึกษามีวิถีการดำเนินชีวิตประจำวันอยู่ในหอพัก ไม่มีเวลาที่จะประกอบอาหารรับประทานเอง จึงทำให้มีพฤติกรรมในการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสม และการออกกำลังกายที่ไม่ถูกต้อง ทำให้เกิดการสะสมปริมาณไขมันในร่างกายเพิ่มมากขึ้น และจากการสำรวจพฤติกรรมการบริโภคอาหารของประชากร พ.ศ. 2560 พบว่า สิ่งที่ประชาชนคำนึงถึงเป็นอันดับแรกก่อนเลือกซื้ออาหาร ได้แก่ ความชอบ ร้อยละ 22.1 รองลงมาคือ รสชาติ ความอยากทาน และความสะอาด ร้อยละ 18.5, 18.2 และ 17.8 ตามลำดับ ขณะที่คุณค่าทางโภชนาการ ร้อยละ 12.9 และความสะดวกรวดเร็วกับราคา ร้อยละ 10.5 สำหรับกลุ่มวัยรุ่นอายุ 15–24 ปี ปัจจัยที่คำนึงถึงมากที่สุดคือ รสชาติ ร้อยละ 19.9⁽⁴⁾ ข้อมูลเหล่านี้สะท้อนว่า ภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วนในเด็ก วัยรุ่น และนักศึกษา มีแนวโน้มเพิ่มขึ้น พฤติกรรมการบริโภคอาหารที่เน้นความชอบและรสชาติมากกว่าคุณค่าทางโภชนาการ รวมถึงการขาดกิจกรรมทางกาย เป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพและคุณภาพชีวิตในอนาคต

กลุ่มนักศึกษาอยู่ในช่วงวัยรุ่นตอนปลายจนถึงวัยผู้ใหญ่ตอนต้น เป็นช่วงวัยที่มีอิสระในการตัดสินใจ และสามารถเลือกพฤติกรรมทางสุขภาพตามความต้องการของตนเองได้อย่างชัดเจน อย่างไรก็ตาม หากนักศึกษาเหล่านี้ประสบภาวะน้ำหนักเกินก่อนเข้าสู่การทำงาน จะส่งผลให้การควบคุมน้ำหนักทำได้ยากขึ้นเมื่ออายุมากขึ้น และอาจเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรังในระยะยาว ปัจจัยหลายประการมีส่วนเกี่ยวข้องกับภาวะน้ำหนักเกิน ได้แก่ พฤติกรรมการรับประทานอาหารที่ไม่เหมาะสม การมีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอ ความเครียด การสูบบุหรี่ และการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ทั้งหมดล้วนเป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลกระทบต่อภาวะน้ำหนักเกิน ดังนั้น การศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับภาวะน้ำหนักเกินของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏชัยภูมิ จึงมีความสำคัญอย่างยิ่ง เพื่อให้ได้ข้อมูลพื้นฐานที่สามารถใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสม ช่วยให้นักศึกษามีความตระหนักในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ลดความเสี่ยงต่อภาวะน้ำหนักเกิน และส่งเสริมสุขภาพที่ดีต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อภาวะน้ำหนักเกินของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏชัยภูมิ

วิธีการดำเนินการวิจัย

รูปแบบการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงวิเคราะห์แบบภาคตัดขวาง ซึ่งวิเคราะห์ปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อภาวะน้ำหนักเกินของนักศึกษา ณ ช่วงเวลาหนึ่ง

ประชากรที่ศึกษา ได้แก่ นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏชัยภูมิ จำนวน 3,363 คน ทั้งผู้หญิงและผู้ชาย อายุ 18 ปีขึ้นไปที่กำลังศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1-4 ภาคปกติ ปีการศึกษา 2564

กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏชัยภูมิ ทั้งผู้หญิงและผู้ชาย อายุ 18 ปีขึ้นไปที่กำลังศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1-4 ภาคปกติ ปีการศึกษา 2564 ในมหาวิทยาลัยราชภัฏชัยภูมิ จำนวน 214 คน คำนวณขนาดตัวอย่างโดยใช้โปรแกรมวิเคราะห์ทางสถิติ G*Power เวอร์ชัน 3.1.9.4 โดยกำหนด

ค่าพลังในการทดสอบที่ร้อยละ 95 ระดับนัยสำคัญค่าอัลฟา กำหนดเริ่มต้นที่ 0.05 และค่าขนาดอิทธิพล เท่ากับ 0.15 ได้ขนาดกลุ่มตัวอย่าง 178 คน เพื่อชดเชยกรณีแบบสอบถามที่ตอบไม่ครบถ้วน จึงเพิ่มตัวอย่าง ร้อยละ 20⁽⁵⁾ เป็นขนาดกลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้น 214 คน ในการเลือกกลุ่มตัวอย่างผู้วิจัยใช้การเลือกตัวอย่าง โดยการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย เพื่อให้ทุกคนในประชากรมีโอกาสถูกเลือกเท่าเทียมกัน

เครื่องมือในการวิจัย เป็นแบบสอบถาม ประกอบด้วย 5 ส่วนดังนี้

ส่วนที่ 1 ของแบบสอบถามจัดทำขึ้นเพื่อรวบรวม ข้อมูลลักษณะทั่วไปของผู้เข้าร่วมวิจัย ประกอบด้วย 5 ข้อคำถาม ได้แก่ เพศ ชั้นปี รายได้เฉลี่ยต่อเดือน คณะ และลักษณะที่พักอาศัย

ส่วนที่ 2 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับสุขภาพ เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ประกอบด้วย 6 ข้อคำถาม ได้แก่ น้ำหนัก ส่วนสูง โรคประจำตัว การออกกำลังกาย การสูบบุหรี่ และการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

ส่วนที่ 3 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับสุขภาพจิตของผู้เข้าร่วมวิจัย โดยใช้แบบทดสอบดัชนีชี้วัด สุขภาพจิตคนไทยฉบับสั้น 15 ข้อ (Thai Mental Health Indicator: TMHI-15) ที่พัฒนาพัฒนาโดย อภิชัย มงคล และคณะ มีวัตถุประสงค์เพื่อประเมินระดับสุขภาพจิตของประชาชนไทยในช่วง 1 เดือน ที่ผ่านมา⁽⁶⁾ เป็นคำถามแบบเลือกตอบเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 4 ระดับ (ไม่เคย เล็กน้อย มาก มากที่สุด) รวมคะแนนเต็ม 60 คะแนน เพื่อประเมินภาวะสุขภาพจิต โดยคะแนน ≤ 43 หมายถึงสุขภาพจิต ต่ำกว่าคนทั่วไปหรือเสี่ยงมีปัญหา คะแนน 44–50 อยู่ในระดับปกติ และคะแนน 51–60 หมายถึงสุขภาพจิต สูงกว่าคนทั่วไป

ส่วนที่ 4 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ที่พัฒนาโดย นัชชา ยันติ และกริช เรืองไชย⁽⁷⁾ จำนวน 15 ข้อ ครอบคลุมข้อความเชิงบวกและเชิงลบ โดยมีตัวเลือก 5 ระดับ ได้แก่ ปฏิบัติเป็นประจำ (ทุกวัน) ปฏิบัติค่อนข้างบ่อย (5–6 วัน/สัปดาห์) ปฏิบัติบ่อย (3–4 วัน/สัปดาห์) ปฏิบัติเป็นบางครั้ง (1–2 วัน/สัปดาห์) และไม่เคยปฏิบัติเลย สำหรับการให้คะแนน ข้อคำถามเชิงบวกให้คะแนนสูงสุดแก่ การปฏิบัติเป็นประจำ ขณะที่ข้อคำถามเชิงลบให้คะแนนสูงสุดแก่การไม่ปฏิบัติเลย

เกณฑ์การแปลความหมายพฤติกรรมการบริโภคอาหารแบ่งออกเป็น 3 ระดับ โดยใช้เกณฑ์ตามคะแนนเฉลี่ย⁽⁸⁾ ดังนี้ คะแนนเฉลี่ย 3.67-5.00 หมายถึงพฤติกรรมการบริโภคอาหารในระดับดี คะแนนเฉลี่ย 2.34-3.66 หมายถึงพฤติกรรมการบริโภคอาหารในระดับปานกลาง และคะแนนเฉลี่ย 1.00-2.33 หมายถึงพฤติกรรมการบริโภคอาหารในระดับไม่ดี

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ ผู้วิจัยนำแบบสอบถามเกี่ยวกับสุขภาพจิต แบบสอบถามเกี่ยวกับ พฤติกรรมการบริโภคอาหาร ไปทดลองใช้กับนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งในจังหวัด ชัยภูมิ ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง แล้วนำมาวิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่นด้วยวิธีสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach' s alpha coefficient) ได้ค่าความเชื่อมั่นดังนี้ แบบสอบถามเกี่ยวกับสุขภาพจิต ค่าความเชื่อมั่น เท่ากับ 0.86 แบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.84

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ในการดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยได้นำหนังสือจากคณบดีคณะพยาบาลศาสตร์ไปติดต่อ ประสานกับหน่วยงานและคณะต่าง ๆ ภายในมหาวิทยาลัยราชภัฏชัยภูมิ เพื่อขออนุญาตและขอความร่วมมือ

ในการดำเนินการศึกษา พร้อมทั้งนำเสนอแบบสอบถามและอธิบายวัตถุประสงค์ของการวิจัยต่อกลุ่มตัวอย่างอย่างชัดเจน กลุ่มตัวอย่างได้รับแบบฟอร์มแสดงความยินยอมในการเข้าร่วมการวิจัยเพื่อพิจารณาด้วยตนเอง โดยสามารถเลือกเข้าร่วมหรือปฏิเสธได้ตามความสมัครใจโดยไม่ส่งผลกระทบต่อสิทธิใด ๆ ผู้ที่ให้ความยินยอมจะลงลายมือชื่อในใบยินยอมก่อนตอบแบบสอบถาม เมื่อการตอบแบบสอบถามแล้วเสร็จ ผู้วิจัยได้ตรวจสอบความครบถ้วนของข้อมูลและจัดเก็บเอกสารโดยคำนึงถึงการปกปิดข้อมูลส่วนบุคคลตามหลักการรักษาความลับของผู้ให้ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูล

ข้อมูลลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างวิเคราะห์โดยใช้สถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ร้อยละ และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เพื่ออธิบายการกระจายตัวของข้อมูล สำหรับการตรวจสอบความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรอิสระกับภาวะน้ำหนักเกิน ใช้วิธีการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณแบบเลือกตัวแปรเข้าสมการเป็นขั้นตอนเพื่อระบุปัจจัยที่สามารถทำนายภาวะน้ำหนักเกินได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

การพิทักษ์สิทธิผู้ให้ข้อมูล

การศึกษานี้ได้รับการพิจารณาและอนุมัติด้านจริยธรรมการวิจัยจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยราชภัฏชัยภูมิ หมายเลขรับรอง HE-64-1-004 ผู้เข้าร่วมวิจัยมีสิทธิ์ตัดสินใจเข้าร่วมหรือไม่เข้าร่วมได้โดยสมัครใจ และสามารถถอนตัวออกจากการวิจัยได้ทุกเมื่อโดยไม่ส่งผลกระทบใด ๆ ต่อสิทธิหรือสวัสดิการที่พึงได้รับ ข้อมูลที่ได้จากผู้เข้าร่วมวิจัยจะได้รับการเก็บรักษาเป็นความลับ โดยไม่นำเสนอชื่อ นามสกุล รหัสประจำตัว หรือข้อมูลที่สามารถระบุตัวบุคคลได้ ผลการวิจัยจะถูกนำเสนอในภาพรวมเท่านั้นเพื่อประโยชน์ทางวิชาการ

ผลการวิจัย

ข้อมูลทั่วไป

กลุ่มตัวอย่างจำนวน 214 คน ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 82.7 อยู่ในช่วงอายุ 18–19 ปี ร้อยละ 36.0 และกำลังศึกษาในกลุ่มครุศาสตร์ ร้อยละ 50.0 โดยนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มีร้อยละ 36.0 ส่วนใหญ่มีรายได้ไม่เกิน 10,000 บาทต่อเดือน ร้อยละ 98.6 และอาศัยอยู่หอพักนักศึกษา ร้อยละ 92.5 ในด้านภาวะสุขภาพพบว่าร้อยละ 77.6 มีดัชนีมวลกายต่ำกว่า 25 กิโลกรัมต่อตารางเมตร ร้อยละ 89.3 ไม่มีโรคประจำตัว และร้อยละ 51.9 ไม่ออกกำลังกาย ส่วนพฤติกรรมเสี่ยง พบว่าร้อยละ 5.10 เคยสูบบุหรี่ และร้อยละ 59.3 เคยดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ขณะที่ร้อยละ 41.6 มีระดับสุขภาพจิตเท่ากับคนทั่วไป และร้อยละ 89.8 มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่เหมาะสมอยู่ในระดับปานกลาง

การศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อภาวะน้ำหนักเกินของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏชัยภูมิ

การทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรต่าง ๆ กับภาวะน้ำหนักเกิน โดยใช้สถิติไคสแควร์ พบว่าเพศมีความสัมพันธ์กับภาวะน้ำหนักเกิน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$) ส่วน อายุ ชั้นปี รายได้เฉลี่ยต่อเดือน กลุ่มคณะ ลักษณะที่พักอาศัย โรคประจำตัว การออกกำลังกาย การสูบบุหรี่ การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ระดับสุขภาพจิต ระดับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร พบว่า ไม่มีความสัมพันธ์กับภาวะน้ำหนักเกินอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับภาวะน้ำหนักเกินวิเคราะห์โดยใช้สถิติไคสแควร์ (n=214)

ปัจจัย	ภาวะน้ำหนักเกิน n (%)		X ²	p-value
	ปกติ	น้ำหนักเกิน		
เพศ			8.43	0.004*
หญิง	144 (81.4)	33 (18.6)		
ชาย	22 (59.5)	15 (40.5)		
อายุ (ปี)			1.89	0.389
18-19 ปี	58 (75.3)	19 (24.7)		
20-21 ปี	59 (83.1)	12 (16.9)		
22-23 ปี	49 (74.2)	17 (25.8)		
ชั้นปี			2.39	0.664
ชั้นปีที่ 1	60 (79.9)	17 (22.1)		
ชั้นปีที่ 2	30 (75.0)	10 (25.0)		
ชั้นปีที่ 3	27 (87.1)	4 (12.9)		
ชั้นปีที่ 4	26 (76.5)	8 (23.5)		
ชั้นปีที่ 5	23 (71.9)	9 (28.1)		
รายได้เฉลี่ยต่อเดือน			0.20	0.648
ไม่เกิน 10,000 บาท	164 (77.7)	47 (22.3)		
10,000 บาท	2 (66.7)	1 (33.3)		
กลุ่มคณะ			2.16	0.339
กลุ่มครุศาสตร์	83 (77.6)	24 (22.4)		
กลุ่มวิทยาศาสตร์	7 (100.0)	0 (0.00)		
กลุ่มมนุษยศาสตร์	76 (76.0)	24 (24.0)		
ลักษณะที่พักอาศัย			1.45	0.482
หอพัก	152 (76.8)	46 (23.2)		
บ้าน	10 (83.3)	2 (16.7)		
อพาร์ทเมนต์/ทาวน์โฮม	4 (100.0)	0 (0.0)		
โรคประจำตัว			0.37	0.540
มี	147 (77.0)	44 (23.0)		
ไม่มี	19 (82.6)	4 (17.4)		
การออกกำลังกาย			0.90	0.342
ออกกำลังกาย ≥ 1 ครั้งต่อสัปดาห์	77 (74.8)	26 (25.2)		
ไม่ออกกำลังกาย	89 (80.2)	22 (19.8)		

ตารางที่ 1 (ต่อ) ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับภาวะน้ำหนักเกินวิเคราะห์โดยใช้สถิติไคสแควร์ (n=214)

ปัจจัย	ภาวะน้ำหนักเกิน n (%)		X ²	p-value
	ปกติ	น้ำหนักเกิน		
การสูบบุหรี่			0.12	0.729
ไม่เคยสูบบุหรี่	157 (77.3)	46 (22.7)		
เคยสูบบุหรี่	9 (81.8)	2 (18.2)		
ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์			0.02	0.871
ไม่เคยดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์	67 (77.0)	20 (23.0)		
เคยดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์	99 (78.0)	28 (22.0)		
ระดับสุขภาพจิต			0.01	0.990
สุขภาพจิตต่ำกว่าคนทั่วไป	43 (78.2)	12 (21.8)		
สุขภาพจิตเท่ากับคนทั่วไป	69 (77.5)	20 (22.5)		
สุขภาพจิตมากกว่าคนทั่วไป	54 (77.1)	16 (22.9)		
ระดับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร			0.26	0.877
พฤติกรรมการบริโภคอาหารระดับดี	9 (81.8)	2 (18.2)		
พฤติกรรมการบริโภคอาหารระดับปานกลาง	149 (77.6)	43 (22.4)		
พฤติกรรมการบริโภคอาหารระดับไม่ดี	8 (72.7)	3 (27.3)		

*p<0.05

ผลการวิเคราะห์ด้วยวิธีการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน (Stepwise multiple regression analysis) ดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อภาวะน้ำหนักเกินของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏชัยภูมิ (n=214)

ตัวแปรพยากรณ์	b	Beta (β)	t	p
(Constant)	0.967		10.573	0.000
เพศ	0.219	0.199	2.949	0.004

R=0.199, R²=0.039, F=8.697, p<0.05

จากการวิเคราะห์ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อภาวะน้ำหนักเกินของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏชัยภูมิ พบว่ามีเพียงตัวแปรเพศ ที่มีผลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (β=0.199, p<0.004) โดยตัวแปรนี้สามารถอธิบายความแปรปรวนของภาวะน้ำหนักเกินในกลุ่มนักศึกษาได้ร้อยละ 3.9 (R²=0.039, p<0.05)

อภิปรายผลการวิจัย

การศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อภาวะน้ำหนักเกินของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏชัยภูมิ พบว่า เพศ มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (β=0.199, p<0.004) โดยปัจจัยนี้สามารถอธิบายความแปรปรวน

ของภาวะน้ำหนักเกินได้ร้อยละ 3.9 ($R^2=0.039$, $p<0.05$) เมื่อพิจารณาจากข้อมูลเชิงพรรณนา พบว่า นักศึกษาเพศชายมีภาวะน้ำหนักเกินร้อยละ 40.5 (15 คนจาก 37 คน) ขณะที่เพศหญิงมีภาวะน้ำหนักเกินร้อยละ 18.6 (33 คนจาก 177 คน) ผลดังกล่าวแสดงให้เห็นว่า นักศึกษาเพศชายมีแนวโน้มเกิดภาวะน้ำหนักเกินสูงกว่าเพศหญิง ซึ่งสะท้อนให้เห็นถึงความแตกต่างทางเพศที่มีนัยสำคัญต่อการเกิดภาวะน้ำหนักเกินในกลุ่มตัวอย่าง สอดคล้องกับการศึกษาภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วนของนิสิตแพทย์และศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการเกินของนิสิตแพทยศาสตรมหาวิทาลัยมหาสารคาม ชั้นปีที่ 4-6 ศูนย์แพทยศาสตรศึกษาโรงพยาบาลกาฬสินธุ์ จำนวน 79 คน ที่พบว่าผู้ที่มีน้ำหนักเกินจำนวน 27 คน คิดเป็นร้อยละ 34.18 พบมากในเพศชาย (ร้อยละ 59.26) และปัจจัยในระดับบุคคลที่มีผลต่อการเกิดภาวะน้ำหนักเกิน คือ เพศชาย ($p=0.03$)⁽⁹⁾ เช่นเดียวกับการศึกษา ที่พบว่า กำลังพลภาคพื้น กองทัพอากาศเพศชายมีความเสี่ยงต่อภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วนสูงกว่ากำลังพลเพศหญิง 1.79 เท่า (95%CI: 1.60-1.99)⁽¹⁰⁾ ซึ่งความแตกต่างดังกล่าวอาจอธิบายได้ว่าสาเหตุสำคัญของภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วนเกิดจากทั้งปัจจัยภายในและภายนอกตัวบุคคล โดยปัจจัยภายในตัวบุคคล ได้แก่ ปัจจัยเสี่ยงทางพันธุกรรม ปัจจัยทางสรีรวิทยา และปัจจัยด้านพฤติกรรมระหว่างเพศ⁽²⁾ เป็นต้น โดยเพศชายมักมีมวลกล้ามเนื้อมากกว่าเพศหญิง ขณะที่เพศหญิงมีปริมาณไขมันใต้ผิวหนังมากกว่าโดยเฉพาะในส่วนของแขนและขา⁽¹¹⁾ ซึ่งเป็นลักษณะทางกายภาพที่แตกต่างกันตามธรรมชาติ แต่อาจมีพฤติกรรมการดำเนินชีวิตในช่วงวัยนักศึกษาซึ่งอาจมีส่วนเกี่ยวข้อง เช่น รูปแบบการบริโภคอาหาร การมีกิจกรรมทางกาย และการใช้เวลาว่าง ที่แตกต่างกันด้วย ซึ่งจากการศึกษาพบว่ากลุ่มตัวอย่างไม่มีการออกกำลังกายถึงร้อยละ 51.9 จึงสะท้อนให้เห็นถึงพฤติกรรมการใช้ชีวิตที่อาจเอื้อต่อการเกิดภาวะน้ำหนักเกินด้วย

อย่างไรก็ตาม แม้ว่าตัวแปรด้านการออกกำลังกายและพฤติกรรมบริโภคอาหารในงานวิจัยนี้ ไม่พบความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับภาวะน้ำหนักเกิน แต่ผลการวิจัยที่พบเกี่ยวกับเพศอาจสะท้อนให้เห็นถึงอิทธิพลของปัจจัยทางชีววิทยาและวิถีชีวิตที่แตกต่างกันตามเพศ ทั้งนี้ การที่ตัวแปรเพศสามารถอธิบายความแปรปรวนของภาวะน้ำหนักเกินได้เพียงร้อยละ 3.9 ($R^2=0.039$) แสดงให้เห็นว่ายังมีปัจจัยอื่น ๆ อีกจำนวนมากที่อาจส่งผลต่อภาวะน้ำหนักเกินของนักศึกษา ซึ่งอาจจะไม่ได้รวมอยู่ในการศึกษาครั้งนี้ ปัจจัยเหล่านั้นอาจเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมส่วนบุคคล ปัจจัยทางสังคม เศรษฐกิจ หรือสิ่งแวดล้อมที่มีความซับซ้อนมากขึ้น

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ควรส่งเสริมและสนับสนุนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของนักศึกษาอย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะด้านการออกกำลังกาย การบริโภคอาหารที่เหมาะสม และการลดพฤติกรรมเสี่ยง เช่น การสูบบุหรี่และการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ซึ่งอาจพิจารณาความแตกต่างระหว่างเพศในการออกแบบโปรแกรม เช่น จัดกิจกรรมหรือแนวทางให้เหมาะสมกับเพศของนักศึกษา เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการส่งเสริมพฤติกรรมดูแลสุขภาพที่เหมาะสมในกลุ่มนักศึกษา

2. การวางแผนโครงการหรือกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพควรบูรณาการทั้งด้านกาย จิตใจ และโภชนาการ เพื่อให้เกิดผลลัพธ์ในการลดความเสี่ยงต่อภาวะน้ำหนักเกินในกลุ่มนักศึกษา

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาเพิ่มเติมเกี่ยวกับปัจจัยทางพฤติกรรมอื่น ๆ ที่อาจส่งผลต่อภาวะน้ำหนักเกิน เช่น การนอนหลับ กิจกรรมสันทนาการ และการใช้สื่อสังคมออนไลน์ เป็นต้น
2. การวิจัยครั้งต่อไปอาจใช้เครื่องมือการวัดที่หลากหลาย เช่น การติดตามพฤติกรรมการบริโภคอาหารผ่านแอปพลิเคชัน เพื่อเพิ่มความแม่นยำของข้อมูล เป็นต้น

กิตติกรรมประกาศ

การวิจัยครั้งนี้สำเร็จลงได้ด้วยความร่วมมือจากคณะผู้ร่วมวิจัย และการสนับสนุนจากงานกิจการนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏชัยภูมิ รวมถึงทุนอุดหนุนการวิจัยจากมหาวิทยาลัยราชภัฏชัยภูมิ ทั้งนี้ ผู้วิจัยขอขอบพระคุณนักศึกษาทุกท่านที่ให้ความร่วมมือและมีส่วนร่วมในการดำเนินการวิจัย จนทำให้การศึกษานี้ประสบผลสำเร็จตามวัตถุประสงค์

เอกสารอ้างอิง

1. WHO Expert Consultation. Appropriate body-mass index for Asian populations and its implications for policy and intervention strategies. Lancet. 2004 Jan 10;363(9403):157-63. doi: 10.1016/S0140-6736(03)15268-3.
2. กัลยาณี โนอินทร์. ภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วนในวัยเรียนและเยาวชนไทย. วารสารพยาบาลทหารบก. 2560;18(ฉบับพิเศษ):1-8.
3. กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. กรมอนามัย ห่วงเด็กไทยอ้วน เดินหน้าขับเคลื่อนการป้องกันและควบคุมปัญหาโรคอ้วนในเด็ก [อินเทอร์เน็ต]. 2567 [เข้าถึงเมื่อ 2568 ตุลาคม 22]. เข้าถึงได้จาก <https://anamai.moph.go.th/th/news-anamai/4383>
4. สำนักงานสถิติแห่งชาติ กระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม. พฤติกรรมการบริโภคอาหารของประชากร พ.ศ. 2560. กรุงเทพฯ: กองสถิติพยากรณ์ สำนักงานสถิติแห่งชาติ; 2561.
5. Burns N, Grove S. The practice of nursing research: Appraisal, synthesis, and generation of evidence. 7th ed. St. Louis: Saunders Elsevier; 2009.
6. อภิชัย มงคล, ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์, ทวีตังเสรี, วัชนี หัตถพนม, ไพรวลัย รมชัย, วรวรรณ จุฬา. การพัฒนาและทดสอบดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตคนไทย (Version 2007). นนทบุรี: กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข; 2552.
7. นัชชา ยันติ, กริช เรืองไชย. ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อภาวะน้ำหนักเกินในนักศึกษาปริญญาตรี มหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง จังหวัดปทุมธานี. วารสารวิจัยและพัฒนา วไลยอลงกรณ์ในพระบรมราชูปถัมภ์ สาขาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี. 2564;16(2):71-86.
8. Best JW. Research in Education. New Jersey: Prentice Hall Inc; 1977.

9. ปรีดา ปิยกุลมาลา, กิตติพงศ์ เทพวงษา. ปัจจัยที่มีผลต่อภาวะโภชนาการเกินของนิสิตแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม ชั้นปีที่ 4-6 ศูนย์แพทยศาสตรศึกษาโรงพยาบาลกาฬสินธุ์. วารสารอนามัยสิ่งแวดล้อมและสุขภาพชุมชน. 2561;3(2):23-9.
10. อรัญญา หมั่นธรรม, มรุส ทิพยมงคลกุล, วัชรารณ เปาโรหิตย์. ปัจจัยที่มีผลต่อภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วนในผู้รับบริการตรวจสุขภาพ ณ กองเวชศาสตร์ป้องกัน กรมแพทยทหารอากาศ. เวชสารแพทยทหารบก. 2565;75(1):27-37.
11. Bredella MA. Sex Differences in Body Composition. Adv Exp Med Biol. 2017;1043:9-27. doi: 10.1007/978-3-319-70178-3_2.