

## การรับรู้ต่อการป้องกันโรคอ้วนของนักศึกษาในมหาวิทยาลัยเอกชน Perception on Prevention of Obesity of Undergraduate Students in Private University

ดวงพร สำราญรมณ<sup>1</sup> และพิมพ์อุไร ลิมปพัทธ์<sup>2</sup>  
Duangporn Samranrom<sup>1</sup> and Pimurai Limpapath<sup>2</sup>

Received : June 5, 2018; Revised : August 7, 2018; Accepted : August 7, 2018

### บทคัดย่อ (Abstract)

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาการรับรู้โรคอ้วนและพฤติกรรมป้องกันโรคอ้วนของนักศึกษาในมหาวิทยาลัยเอกชน 2) เพื่อจัดทำและศึกษาผลการใช้คู่มือสุขภาพป้องกันโรคอ้วนฉบับนักศึกษา เป็นการวิจัยเชิงปริมาณ กลุ่มตัวอย่าง คือ นักศึกษาระดับปริญญาตรีจำนวน 400 คน จากมหาวิทยาลัยเอกชนในเขตกรุงเทพฯ และปริมณฑล 4 แห่ง เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถามและแบบประเมินความเหมาะสมในการนำคู่มือไปใช้ สำหรับการวิเคราะห์ข้อมูลใช้สถิติเชิงพรรณนา ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ผลการวิจัยพบว่า 1) ภาพรวมการรับรู้โรคอ้วนของนักศึกษาระดับมาก โดยมีพฤติกรรมป้องกันโรคอ้วนระดับปานกลาง และมีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการเกิดโรคอ้วนระดับสูง 2) ได้นำผลการวิจัยพัฒนาเป็นคู่มือสุขภาพป้องกันโรคอ้วนฉบับนักศึกษา ทั้งนี้ผลการประเมินในการนำคู่มือไปทดลองใช้โดยภาพรวม พบว่า คู่มือมีความเหมาะสมอยู่ในระดับมากที่สุด ข้อเสนอแนะ สามารถนำคู่มือนี้ไปประยุกต์ใช้ในสถานศึกษาซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของนวัตกรรมการศึกษากับบริบทของมหาวิทยาลัย ในการสร้างเสริมสุขภาพ สร้างการรับรู้ สู่การป้องกันโรคอ้วนให้กับนักศึกษาได้

**คำสำคัญ (Keywords) :** การรับรู้, การป้องกันโรคอ้วน, นักศึกษา

### Abstract

The objective of this research was to explore: 1) perception of obesity and obesity prevention behaviors of undergraduate students in private universities; 2) preparation and assessment on the effect of health guide for students to

---

<sup>1</sup>นักศึกษาลัทธิศึกษาศาสตร์ดุสิตบัณฑิต สาขาวิชาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรังสิต; Doctoral Student of Education Program in Education Studies, Faculty of Education, Rangsit University, Thailand; e-mail : jum477455@gmail.com

<sup>2</sup>คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรังสิต; Faculty of Education, Rangsit University, Thailand; e-mail : drpimandassociates@gmail.com

prevention obesity. This research is a quantitative research. The sampling groups were the 400 undergraduate students from four private universities in bangkok metropolitan area. The questionnaire and health guide quality assessment form was used for collecting data. The Data analysis was performed by using descriptive statistics, frequency, percentage, mean and standard deviation

Research results found that 1) an overall perception of obesity in students were at high level with the obesity prevention behaviors at a moderate level and the behaviors that risk to become obesity at a high level; 2) result of this study has been used for the preparation of health guide for students to prevent obesity which the assessment of the overall result for pilot implementation was appropriated at a highest level. Suggestion: the health guide created as the part of educational innovation in the context of the higher education level for health promotion can be applied to stimulate perception on prevention of obesity for undergraduate students  
**Keywords** : Perception, Prevention of Obesity, Undergraduate students

## บทนำ (Introduction)

โรคอ้วนเป็นปัญหาทางสาธารณสุขที่สำคัญ มีต่อเนื่องมานานกว่าสองทศวรรษ เกิดขึ้นทั่วโลก จากรายงานของ องค์การอนามัยโลก ปี2016 ระบุว่า ประชากรโลก อายุ 18 ปีขึ้นไป เป็นโรคอ้วน 650 ล้านคน (World Health Organization, 2016) และจากรายงานข้อมูลใน OECD Health Data (2017) ระบุว่า โรคอ้วนในประชากรอายุ 15 ปี มีอัตราเพิ่มขึ้นทุกทวีป และคาดการณ์อัตราโรคอ้วนทั่วโลกยังคงมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นถึงปี2030 (OECD, 2017 : 6)

โรคอ้วนในประเทศไทยมีอัตราไม่สูงเท่าแถบยุโรป อเมริกา แต่เมื่อเทียบในระดับภูมิภาคอาเซียน พบว่า คนไทย เป็นโรคอ้วน มากเป็นที่ 2 รองจาก มาเลเซีย และยังคงมีอัตราของโรคอ้วนเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง จากผลสำรวจสุขภาพคนไทยโดยการตรวจร่างกายครั้งล่าสุด พ.ศ. 2557 พบว่า ปัญหาโรคอ้วนยังคงมีอัตราสูง โดยเฉพาะกลุ่มวัยรุ่นตอนปลายถึงวัยผู้ใหญ่ตอนต้น มีโรคอ้วนถึงร้อยละ 25.8 หากวัยรุ่นอ้วนส่วนใหญ่จะโตเป็นผู้ใหญ่อ้วนได้ และพบในเพศหญิงมากกว่าเพศชาย (Aekplakorn, 2014 : 5)

ปัญหาโรคอ้วนเป็นเหมือนภัยแฝงที่อยู่ในกลุ่มวัยรุ่นตอนปลาย (อายุ 18-25ปี) หรือวัยของนักศึกษาที่กำลังศึกษาในระดับมหาวิทยาลัย เป็นวัยที่สำคัญ กำลังอยู่ในช่วงจะเปลี่ยนผ่านจากวัยรุ่นตอนปลายเข้าสู่ผู้ใหญ่ตอนต้น จากผลการศึกษานักวิจัยหลายท่านพบว่า รูปแบบการใช้ชีวิตของนักศึกษาในมหาวิทยาลัย ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมบริโภคอาหารไม่เหมาะสม ไม่ชอบออกกำลังกาย รวมถึงอิทธิพลของสิ่งแวดล้อม การเป็นสังคมออนไลน์ ที่เข้ามามีบทบาทต่อการใช้ชีวิตของนักศึกษามากขึ้น ปัจจัยเหล่านี้ ทำให้นักศึกษามีพฤติกรรมสุขภาพ ที่เสี่ยงต่อการปัญหาสุขภาพ

มีภาวะน้ำหนักเกินจนถึงเป็นโรคอ้วนได้ (Chansukree and Rungjindarat, 2015 : 13; Janphan and Sirisopon, 2014 : 36; Shaheen, et al, 2015 : 7; Tritipsombut and Kala, 2016 : 224)

การรับรู้ (Perception) เป็นองค์ประกอบหนึ่งที่สำคัญของพฤติกรรมสุขภาพ เป็นปัจจัยภายในส่วนบุคคลที่เกี่ยวกับความคิด ความเข้าใจ ความเชื่อ จากการได้รับการกระตุ้น การสัมผัส จากสิ่งเร้า และสิ่งแวดล้อมที่อยู่รอบตัว ผลจากการรับรู้ทำให้เกิดการเรียนรู้ การตัดสินใจ จนถึงแสดงออก เป็นพฤติกรรมต่างๆได้ ซึ่งการรับรู้และการแสดงออกพฤติกรรมของแต่ละคนจะไม่เท่ากัน (Robbins and Judge, 2018 : 95) การรับรู้ทำให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองได้ สอดคล้องกับผลการศึกษานักวิจัย พบว่า การรับรู้มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพ ทำให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเอง และเกิดการป้องกันโรคได้ (Rodniam, Saetiwat and Jantaweemuang, 2013 : 88; Sridapeng and Moonmuang, 2013 : 59) การป้องกันโรค (Disease Prevention) เป็นส่วนหนึ่งของพฤติกรรมสุขภาพเป็นการกระทำหรือการปฏิบัติทั้งในระดับบุคคล ครอบครัว ชุมชน เพื่อช่วยส่งเสริมสุขภาพให้ร่างกายแข็งแรงไม่เป็นโรค (Ekburanawat, Dulyasathit and Polboon, 2017 : 36) การป้องกันโรคจึงเป็นบทบาทหน้าที่ทั้งระดับบุคคล ครอบครัวและทุกภาคส่วนต้องช่วยกัน โดยเฉพาะสถานศึกษาในระดับมหาวิทยาลัย เป็นอีกบทบาทหนึ่งที่มีความสำคัญ เนื่องจากเป็นสถานที่รวมของกลุ่มนักศึกษาที่เป็นวัยรุ่นตอนปลาย พร้อมทั้งจะเติบโตเป็นผู้ใหญ่ ที่มีสุขภาพดี มีคุณภาพ อันจะเป็นกำลังสำคัญในการช่วยพัฒนาประเทศชาติ และยังเป็นสถานที่ที่มีความสำคัญในการให้ความรู้ และสามารถกำหนดแนวทางดำเนินการต่าง ๆ เพื่อส่งเสริมสุขภาพ ป้องกันโรคให้กับนักศึกษาได้

จากความสำคัญของปัญหาโรคอ้วน อันเป็นภัยแฝงที่เกิดขึ้นได้กับกลุ่มวัยของนักศึกษาที่กำลังศึกษาในระดับมหาวิทยาลัย เป็นสิ่งที่หลายคนอาจมองข้ามได้ว่านักศึกษาเป็นวัยรุ่นที่แข็งแรง ดูแลรักษาสุขภาพมีโอกาสเกิดโรคอ้วนได้น้อย แต่ด้วยอิทธิพลสังคมออนไลน์และปัจจัยต่าง ๆ ที่เข้ามา มีบทบาทในการใช้ชีวิตของนักศึกษา ทำให้เสี่ยงต่อการปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่ดี และเกิดปัญหาโรคอ้วนได้ การรับรู้ต่อการป้องกันโรคอ้วนจึงมีความสำคัญต่อนักศึกษาในมหาวิทยาลัย เพราะการรับรู้เป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่สำคัญ ทำให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมนำไปสู่การปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพป้องกันโรคให้กับตนเองได้ ดังนั้นการศึกษารับรู้และพฤติกรรมป้องกันโรคอ้วนของนักศึกษาที่กำลังศึกษาในมหาวิทยาลัย และพัฒนาจัดทำเป็นคู่มือสุขภาพป้องกันโรคอ้วนฉบับนักศึกษาในมหาวิทยาลัยขึ้น จะช่วยสร้างการรับรู้ สร้างความตระหนักให้กับนักศึกษาเห็นความสำคัญของโรคอ้วน ดูแลสุขภาพลดพฤติกรรมเสี่ยงที่จะทำให้เกิดโรคอ้วน อีกทั้งคู่มือฉบับนี้จะ เป็นประโยชน์ต่อสถานศึกษา ในการนำไปประยุกต์ใช้ ส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษา และจะเป็นนวัตกรรมทางการศึกษาในการสร้างเสริมสุขภาพ เนื่องจากเป็นสิ่งที่ทำขึ้นสามารถนำไปใช้ประโยชน์ให้เกิดการพัฒนาต่อยอดในสถานศึกษาต่อไปได้ ซึ่งมหาวิทยาลัยจะเป็นส่วนหนึ่งของสถานศึกษาสร้างสุขภาพ ประเทภมหาวิทยาลัยส่งเสริมสุขภาพ อันจะมีบทบาทสำคัญต่อการสร้างเสริมสุขภาพป้องกันโรคให้กับนักศึกษาได้ ตามนโยบายประเทศของสมัชชานานาชาติด้านการ

สร้างเสริมสุขภาพและการศึกษา (The International Union of Health Promotion and Education: IUHPE) (Zurick, 2017 : 195)

### วัตถุประสงค์การวิจัย (Research Objectives)

1. ศึกษาการรับรู้โรคอ้วนและพฤติกรรมป้องกันโรคอ้วนของนักศึกษาในมหาวิทยาลัย เอกชน
2. จัดทำและศึกษาผลการใช้คู่มือสุขภาพป้องกันโรคอ้วนฉบับนักศึกษาในมหาวิทยาลัย เอกชน

### วิธีดำเนินการวิจัย (Research Methods)

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
  - 1.1 ประชากร คือ คือนักศึกษาของมหาวิทยาลัยเอกชนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา (สกอ.) ในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล จำนวน 25 แห่ง มีจำนวนนักศึกษาในมหาวิทยาลัยเอกชน ภาคการศึกษาที่ 1 ปีการศึกษาพ.ศ. 2559 จำนวน 198,039 คน
  - 1.2 กลุ่มตัวอย่าง คือ นักศึกษาของมหาวิทยาลัยเอกชนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา (สกอ.) ในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล ที่กำลังศึกษาระดับปริญญาตรี ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2560 ในมหาวิทยาลัยเอกชนจำนวน 4 แห่ง จากการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย ใช้วิธีการจับสลาก ได้รายชื่อมหาวิทยาลัยเอกชนจำนวน 4 แห่ง กำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่าง ในสัดส่วนของประชากรที่ระดับความเชื่อมั่น ร้อยละ 95 ได้ขนาดของกลุ่มตัวอย่างจำนวน 400 คน
2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
  - 2.1 แบบสอบถาม การรับรู้โรคอ้วนทั้ง 4 ด้าน ได้แก่ 1) การรับรู้โอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคอ้วน 2) การรับรู้ความรุนแรงของโรคอ้วน 3) การรับรู้ความสามารถของตนเองต่อการป้องกันโรคอ้วน และ 4) การรับรู้ข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับโรคอ้วน โดยประยุกต์ตามกรอบแนวคิดของแบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพของ Rosenstock (Pender, Murdaugh and Parsons, 2015 : 29-31) และสอบถามด้านพฤติกรรมป้องกันโรคอ้วน และพฤติกรรมเสี่ยงต่อการเกิดโรคอ้วนของนักศึกษา เป็นลักษณะแบบคำถามปลายปิด แบบRating scale ในมาตรวัดลิเคิตสเกล กำหนดมาตรวัดใน 5 ระดับ และใช้วิธีการหาอันตรายภาคขึ้นโดยใช้ค่าพิสัย 5 ระดับ แบบสอบถามผ่านการตรวจสอบความตรงด้านเนื้อหา (Content validity) จากผู้ทรงคุณวุฒิ 5 ท่าน ได้ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 0.92 และได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามโดยนำไปทดลองใช้กับกลุ่มนักศึกษาที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน ได้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟารวมทั้งฉบับเท่ากับ 0.87
  - 2.2 แบบประเมินคุณภาพคู่มือสำหรับผู้ทรงคุณวุฒิ โดยประยุกต์ จาก แบบประเมินคุณภาพของคู่มือของ Nuansong and Lojanapiwat (2015 : 94) แบบประเมิน แบ่งออกเป็น ด้านเนื้อหา ด้านการใช้ภาษา ด้านการออกแบบ และด้านการนำไปใช้ ผลประเมินคุณภาพของคู่มือจากผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน ได้ค่า IOC เฉลี่ย เท่ากับ 0.94

2.3 แบบประเมินความเหมาะสมในการนำคู่มือไปใช้ โดยประยุกต์จาก แบบประเมินความเหมาะสมในการนำคู่มือไปใช้ของ Nuansong and Lojanapiwat (2015 : 96) แบบประเมินเป็นลักษณะแบบคำถามปลายปิด กำหนดมาตรวัดใน 5 ระดับ และใช้วิธีการหาอันตรภาคชั้นโดยใช้ค่าพิสัย 5 ระดับ เนื้อหาในแบบประเมินจะมี 2 ส่วนได้แก่ 1) ด้านข้อมูลทั่วไป ได้แก่ อายุ เพศ และ 2) ด้านความคิดเห็นประเมินความเหมาะสมในการนำคู่มือไปใช้ เป็นแบบคำถามปลายปิด แบ่งออกเป็น ด้านเนื้อหา ด้านรูปเล่ม และด้านการนำไปใช้ประโยชน์ และแบบให้แสดงความคิดเห็นเป็นข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

### 3. การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณจากแบบสอบถาม และแบบประเมินความเหมาะสมในการนำคู่มือไปใช้ ใช้สถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

## ผลการวิจัย (Research Results)

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 73 ด้านอายุ พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่อยู่ในกลุ่มอายุ 20-21ปี คิดเป็นร้อยละ 60 รองลงมา คือ อายุ 22-23ปี คิดเป็นร้อยละ 23.8 อายุ 18-19ปี คิดเป็นร้อยละ 12 และอายุ 24 ปีขึ้นไป คิดเป็นร้อยละ 4.2 สรุปผลการศึกษาดังนี้

1. ผลการวิเคราะห์การรับรู้โรคอ้วนและพฤติกรรมป้องกันโรคอ้วนของนักศึกษาในมหาวิทยาลัยเอกชน

1.1 ผลการวิเคราะห์การรับรู้โรคอ้วนของนักศึกษาในมหาวิทยาลัยเอกชนในภาพรวม พบว่านักศึกษามีการรับรู้โรคอ้วนระดับมาก ( $\bar{x} = 3.98$  , S.D. =.23) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า 1) การรับรู้โอกาสเสี่ยงเป็นโรคอ้วนในภาพรวมอยู่ในระดับมาก ( $\bar{x} = 3.84$  , S.D. =.30) 2) การรับรู้ความรุนแรงของโรคอ้วน ในภาพรวม อยู่ในระดับมาก ( $\bar{x} = 4.11$  , S.D. = .31) 3) การรับรู้ความสามารถของตนเองต่อการป้องกันโรคอ้วน ในภาพรวมอยู่ในระดับมาก ( $\bar{x} = 4.02$  , S.D. = .35) และ 4) การรับรู้ข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับโรคอ้วน ในภาพรวมอยู่ในระดับมาก ( $\bar{x} = 3.96$  , S.D. = .41) โดยเฉพาะมีการรับรู้ต่อการรณรงค์ป้องกันโรคอ้วนจากหน่วยงานต่างๆ มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด ( $\bar{x} = 4.22$ , S.D. = .60) รองลงมาคือจากสื่อออนไลน์ ( $\bar{x} = 4.14$ , S.D. = .61) และจากอินเทอร์เน็ต ( $\bar{x} = 4.05$ , S.D. = .62) ตามลำดับ

1.2 ผลการวิเคราะห์พฤติกรรมป้องกันโรคอ้วนของนักศึกษา พบว่า อยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{x} = 3.00$ , S.D. = .61) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า นักศึกษามีพฤติกรรมป้องกันโรคอ้วนอยู่ในระดับต่ำ คือ การออกกำลังกาย ( $\bar{x} = 2.38$ , S.D. = .83) และผลการวิเคราะห์ พฤติกรรมเสี่ยงต่อการเกิดโรคอ้วนพบว่า อยู่ในระดับสูง ( $\bar{x} = 3.84$ , S.D. = .59)

2. การจัดทำและประเมินผลคู่มือสุขภาพป้องกันโรคอ้วนฉบับนักศึกษาในมหาวิทยาลัยเอกชน

ได้พัฒนาสร้างเป็นคู่มือสุขภาพป้องกันโรคอ้วนฉบับนักศึกษา ชื่อ “คู่มือสุขภาพ สร้างการรับรู้สู่การป้องกัน โรคอ้วนกับวัยรุ่น” องค์ประกอบของคู่มือแบ่งออกเป็น 2 ส่วน คือ 1) ส่วนนำของคู่มือ 2) ส่วนเนื้อหาของคู่มือ โดยกำหนดขอบเขตจัดเรียงลำดับของเนื้อหา ให้เหมาะสมและสอดคล้องกับผลการวิจัย รูปแบบขนาดเล่มพกพาสะดวก กระดาษอาร์ตมันมีสีสันทั้งเล่ม ภาพวาดประกอบที่ออกแบบเองให้สอดคล้องกับเนื้อหา นำคู่มือไปทดลองใช้กับนักศึกษาจำนวน 30 คน ผลประเมินความเหมาะสมในการนำคู่มือไปใช้ในภาพรวม พบว่าอยู่ในระดับมากที่สุด ( $\bar{x} = 4.53$ , S.D. = .45) มีข้อเสนอแนะเพิ่มเติม ได้แก่ ให้เพิ่มภาพประกอบ และ Scan QR Code อ่านแบบออนไลน์ ได้ จึงได้ปรับปรุงแก้ไขคู่มืออีกครั้งให้มีความสมบูรณ์มากขึ้น

## อภิปรายผลการวิจัย (Research Discussion)

จากผลการศึกษาการรับรู้ต่อการป้องกันโรคอ้วนของนักศึกษาในมหาวิทยาลัยเอกชน สามารถอภิปรายผลสอดคล้องตามวัตถุประสงค์ ดังนี้

### 1. การรับรู้โรคอ้วนและพฤติกรรมป้องกันโรคอ้วนของนักศึกษาในมหาวิทยาลัยเอกชน

#### 1.1 ด้านการรับรู้โรคอ้วนของนักศึกษาในมหาวิทยาลัยเอกชน

ผลวิเคราะห์การรับรู้โรคอ้วน โอกาสเสี่ยงเป็นโรคอ้วน และการรับรู้ความรุนแรงของโรคอ้วน ของนักศึกษาในภาพรวม พบว่า อยู่ในระดับมาก อธิบายได้ว่า นักศึกษา เป็นกลุ่มวัยรุ่นที่กำลังศึกษาในระดับปริญญาตรี เป็นบุคคลที่มีการศึกษา มีความรู้ และโรคอ้วนเป็นปัญหาทางสุขภาพที่อยู่ใกล้ตัว เป็นโรคที่คนส่วนใหญ่จะรู้จัก และเกิดได้กับคนทุกเพศทุกวัย (Aekplakorn, 2014 : 10) ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของ Janphan and Sirisophon (2014 : 36) ที่ศึกษาพฤติกรรมสุขภาพต่อโรคอ้วนของนักศึกษา ในมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง พบว่า นักศึกษา ที่กำลังศึกษาระดับปริญญาตรี มีความรู้เกี่ยวกับโรคอ้วนอยู่ในระดับมาก ส่วนใหญ่มีความรู้เกี่ยวกับโรคอ้วน อาทิ สาเหตุการเกิดโรค พฤติกรรมที่นำไปสู่โรคอ้วน ซึ่งสอดคล้องกับประเด็นแนวคิดของการรับรู้ ที่ว่า ความรู้ ประสบการณ์จากสิ่งแวดล้อมที่อยู่รอบตัว ย่อมส่งผลต่อการรับรู้ได้ (Goldstein, 2013 : 5) และหากบุคคลมีการรับรู้ถึงโอกาสเสี่ยงเป็นโรค และรับรู้ถึงความรุนแรงของโรครวม จะทำให้บุคคลนั้นมีโอกาสที่จะปฏิบัติพฤติกรรมเพื่อป้องกันโรคให้กับตนเองได้ (Pender, Murdaugh and Parsons, 2015 : 29) ดังนั้นการที่นักศึกษามีการรับรู้โรคอ้วนถึง โอกาสเสี่ยงเป็นโรคอ้วน และรับรู้ความรุนแรงของโรคอ้วนมาก ทำให้นักศึกษามีโอกาสที่จะปฏิบัติพฤติกรรมเพื่อให้เกิดการป้องกันโรคไม่ให้ตนเองมีภาวะอ้วนได้ อีกทั้งจากผลวิเคราะห์การรับรู้ความสามารถของตนเองต่อการป้องกันโรคอ้วนของนักศึกษาพบว่าอยู่ในระดับมาก อธิบายได้ว่า นักศึกษามีความคิดเห็นว่าตนเอง มีความสามารถที่จะป้องกันไม่ให้เกิดโรคอ้วนได้ ด้วยการปฏิบัติพฤติกรรมใดบ้างเพื่อให้เกิดผลลัพธ์ตามที่คาดหวังคือการไม่เป็นโรคอ้วน สอดคล้องกับผลการศึกษาของ Rodniam, Saetiaw and Jantaweemuang (2013 : 88) ที่ศึกษาการรับรู้ความสามารถของตนเองกับพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ และภาวะสุขภาพของนักศึกษาที่พบว่า นักศึกษามีการรับรู้ถึงความสามารถของตนเองระดับมากในการที่จะปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพและป้องกันการเจ็บป่วย ทำให้เห็นว่าหากนักศึกษามี

การรับรู้ถึงความสามารถของตนเองมากต่อการที่จะปฏิบัติเพื่อป้องกันโรค ก็จะส่งผลทำให้เกิดการปฏิบัติพฤติกรรมป้องกันโรคได้เช่นกัน และจากผลวิเคราะห์การรับรู้ข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับโรคอ้วนพบว่า นักศึกษามีการรับรู้ข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับโรคอ้วนภาพรวมอยู่ในระดับมาก โดยเฉพาะการรับรู้เกี่ยวกับการณรงค์ป้องกันโรคอ้วนจากหน่วยงานต่างๆ อธิบายได้ว่า นักศึกษาเป็นวัยรุ่นซึ่งเป็นวัยที่ต้องดูแลรักษารูปร่างให้ดีสมส่วน เพื่อให้เป็นที่ดึงดูดความสนใจต่อเพศตรงข้าม จึงมีโอกาสเป็นไปได้ว่า นักศึกษามีความสนใจรับรู้ข้อมูลข่าวสารการณรงค์ป้องกันโรคอ้วนเพื่อที่จะดูแลสุขภาพของตนเองไม่ให้อ้วน ซึ่งการได้รับรู้ข้อมูลข่าวสารต่างๆจะทำให้มีความรู้และสามารถจะส่งผลให้เกิดการปฏิบัติพฤติกรรมป้องกันโรคได้ (Pawun, 2017 : 70)

## 1.2 ด้านพฤติกรรมป้องกันโรคอ้วนของนักศึกษาในมหาวิทยาลัยเอกชน

ผลการวิเคราะห์พฤติกรรมเสี่ยงต่อการเกิดโรคอ้วน ในภาพรวม พบว่าอยู่ในระดับสูง โดยพฤติกรรมเสี่ยงที่พบมากของนักศึกษา คือ เมื่อเครียดจะชอบกินของหวานเป็นประจำ การกินขนมกรุบกรอบเป็นประจำ ไม่ชอบออกกำลังกาย ชอบกินของทอด รวมถึง ชอบดื่มน้ำอัดลม น้ำหวาน ซึ่งพฤติกรรมเสี่ยงเหล่านี้จะเป็นสาเหตุทำให้เกิดโรคอ้วนได้ ทำให้เห็นว่านักศึกษาส่วนใหญ่ยังมีพฤติกรรมการบริโภคที่ไม่ดี สอดคล้องกับผลการศึกษาของ Chansukree and Rungjindarat (2015 : 13) ที่พบว่า นักศึกษาในมหาวิทยาลัยในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการบริโภคไม่ค่อยเหมาะสมเสี่ยงต่อการเกิดโรคอ้วนได้ พฤติกรรมอยู่ในระดับที่ต้องปรับปรุงแก้ไขเพื่อให้มีพฤติกรรมบริโภคเพื่อสุขภาพที่ดี และจากผลวิเคราะห์พฤติกรรมป้องกันโรคอ้วน ในภาพรวม พบว่าอยู่ในระดับปานกลาง โดยเฉพาะการออกกำลังกายมีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด สอดคล้องกับผลการศึกษาของ Sridapeng and Moonmuang (2013 : 59) ที่พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่ มีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพโดยรวม อยู่ในระดับปานกลาง โดยเฉพาะการออกกำลังกาย แสดงให้เห็นว่านักศึกษาส่วนใหญ่ยังมีการออกกำลังกายน้อย และปัจจุบันจะพบว่าอิทธิพลสังคมออนไลน์ เข้ามามีบทบาทต่อการใช้ชีวิตของนักศึกษามากขึ้น ทำให้นักศึกษามีการเคลื่อนไหวร่างกายน้อย การออกกำลังกายน้อยลง จึงเป็นปัจจัยเสี่ยงหนึ่งที่ทำให้เกิดปัญหาโรคอ้วนได้ (Thai Health, 2014 : 18; Tritipsombut and Kala , 2016 : 224) ดังนั้น จึงควรมีการณรงค์สร้างการรับรู้ให้นักศึกษาหันมาสนใจดูแลส่งเสริมสุขภาพตนเองให้มากขึ้น ซึ่งส่วนหนึ่งก็จะช่วยป้องกันโรคอ้วน และลดปัญหาโรคทางสุขภาพอื่นๆ ที่จะตามมาได้

## 2. ผลการจัดทำคู่มือสุขภาพป้องกันโรคอ้วนให้กับนักศึกษาในมหาวิทยาลัยเอกชน

ผลจากการศึกษาครั้งนี้ ทำให้พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่ยังมีพฤติกรรมป้องกันโรคอ้วนระดับปานกลางและมีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการเกิดโรคอ้วนสูง ซึ่งส่วนหนึ่งของผลการศึกษานี้ได้มีการพัฒนาจัดทำเป็นคู่มือสุขภาพป้องกันโรคอ้วนฉบับนักศึกษาขึ้น เนื่องจากคู่มือเป็นสื่อประเภทหนึ่งที่สามารถนำมาใช้ประกอบการส่งเสริมสุขภาพ สร้างการรับรู้ สร้างความตระหนัก ให้กับนักศึกษาทำให้เกิดการปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพ มีภาวะสุขภาพที่ดีได้ สอดคล้องกับผลการศึกษาของ Jarupinthusophon and Kiatchanog (2016 : 51) ที่พบว่า หลังใช้คู่มือสุขภาพในโปรแกรมลดน้ำหนักของนักศึกษาที่มีภาวะน้ำหนักเกินและอ้วน ทำให้นักศึกษามีคะแนนพฤติกรรมสุขภาพดีขึ้น

ในการกิน การออกกำลังกาย และการจัดการอารมณ์ ทำให้มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพที่ดีขึ้น และผลการวิเคราะห์ ความเหมาะสมในการนำคู่มือไปใช้ ในภาพรวม พบว่าอยู่ในระดับมากที่สุด อธิบายได้ว่าคู่มือสุขภาพฉบับนี้ มีลักษณะของคู่มือที่ตีกรอบองค์ประกอบทั้งด้านเนื้อหา รูปเล่ม และการนำไปใช้งาน เป็นคู่มือ สำหรับให้ความรู้เฉพาะเรื่อง ให้ผู้ใช้คู่มือ สามารถที่จะศึกษาและนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์ได้ด้วยตนเอง (Nuansong and Lojanapiwat, 2015 : 65) อีกทั้งคู่มือสุขภาพฉบับนี้นักศึกษานี้ มีการจัดทำรูปเล่มขนาดที่พกพาสะดวก สามารถสแกน QR Code เข้าไปในมือถือเพื่ออ่านแบบออนไลน์ได้ เพื่อให้สอดคล้องกับผลการวิเคราะห์ที่พบว่านักศึกษาส่วนใหญ่ มีการรับรู้ข้อมูลข่าวสารจากช่องทางสื่อออนไลน์และอินเทอร์เน็ตมาก อีกทั้งยังไม่มีมีการจัดทำคู่มือสุขภาพป้องกันโรคอ้วนฉบับนักศึกษานิมหาวิทยาลัย ดังนั้น คู่มือฉบับนี้จึงเป็นส่วนหนึ่งของนวัตกรรมทางการศึกษาในการสร้างเสริมสุขภาพกับบริบทของมหาวิทยาลัย ในบทบาทหนึ่งของการมีส่วนร่วมส่งเสริมสุขภาพ สามารถบูรณาการกับการเรียน สร้างการรับรู้สู่การป้องกันโรคอ้วนให้กับนักศึกษาได้ สอดคล้องตามนโยบายประเทศของสมาพันธ์นานาชาติด้านการสร้างเสริมสุขภาพและการศึกษา (IUHPE) (Zurick, 2017 : 195)

## ข้อเสนอแนะการวิจัย (Research Suggestions)

### 1. ข้อเสนอแนะการนำผลวิจัยไปใช้

1.1 สถาบันการศึกษาในระดับอุดมศึกษาสามารถนำคู่มือสุขภาพป้องกันโรคอ้วนฉบับนักศึกษานี้ เป็นส่วนหนึ่งของแนวทางปฏิบัติในการส่งเสริมสุขภาพป้องกันโรคอ้วนให้นักศึกษานิมหาวิทยาลัย และ สถาบันการศึกษาในระดับอื่นๆ องค์กรหรือหน่วยงานอื่นสามารถนำคู่มือไปใช้ส่งเสริมสุขภาพ ทรนรงค์สร้างการรับรู้เกี่ยวกับการป้องกันโรคอ้วนให้กับกลุ่มวัยรุ่นอื่น

1.2 สามารถนำคู่มือไปพัฒนาต่อยอดประยุกต์ใช้เป็นเครื่องมือประเภทสื่อประกอบในการศึกษาโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพป้องกันโรคอ้วนในสถาบันการศึกษาหรือหน่วยงานต่างๆ

### 2. ข้อเสนอแนะการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ศึกษาการรับรู้และพฤติกรรมป้องกันโรคอ้วนของนักศึกษาจำแนกตามปัจจัยด้านอื่นในเชิงลึกเช่น ภาวะสุขภาพ ด้านสัมพันธภาพกับครอบครัว กลุ่มเพื่อน รวมถึงเปรียบเทียบแยกตามคณะและสาขาวิชา

2.2 ศึกษาพัฒนาต่อยอดพัฒนาคู่มือให้เป็นแบบApplication ที่เคลื่อนไหว สื่อสารได้แบบสองทาง สามารถบันทึกข้อมูลและติดตามผลการปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพป้องกันโรคอ้วนได้

## Translated Thai References

Aekplakorn, W. (2014). Thai National Health Examination Survey, NHES V of the year 2014. Nonthaburi: Health System Research Institute. [In Thai]

- Chansukree, P. and Rungjindarat, N. (2015). **An Analysis of Healthy Eating Behaviors among Late Adolescents by Using Social Cognitive Measures: A Case Study of University Students in the Bangkok Metropolitan Region.** 1<sup>st</sup> edition. Bangkok : NSP Service Center. [In Thai]
- Ekburanawat,W., Dulyasathit,V. and Polboon, N. (2017). **First Step to Occupational Medicine.** 2<sup>nd</sup> edition. Chonburi : Summacheeva. [In Thai]
- Goldstein, E.B. (2013) **.Sensation and Perception.** 9th. Edition. USA: Wadsworth Cengage Learning.
- Janphan, M. and Sirisophon, N. (2014). **The Health Behavior of Obesity of Student Health Education, Faculty of Education, Kasetsart University Bangkhen.** Report of the special problem, Health Education Program, Kasetsart University. [In Thai]
- Jarupinthusophon, A. and Kiatchanog, S. (2016). **The Effect of Low Calorie Diet Eating Behavioral Change Guidelines for a Weight Reduction Program among Overweight and Obese Students.** Research Report Funding from Phranakhon Rajabhat University. [In Thai]
- Nuansong, L. and Lojanapiwat, S. (2015). **The Participatory Development of Human Capital Mapping for a Well-Being Operational Manual of Community Network Case Study : Songkhla Sajja One-Baht-Pledge Saving per Day Network for the People's Welfare Sector.** Research Presentation on The 6th Hatyai National and International Conference of the year 2015, Hatyai University. [In Thai]
- OECD. (2017). "Obesity Update 2017." [Online]. Available : <http://www.oecd.org/health/health-systems/Obesity-Update-2017.pdf>. Retrieved June 11, 2017. [In Thai]
- Pawun, V. et al. (2017, January-June). "Perception of information, knowledge and protecting behavior of diseases and health hazard of Thai citizens in 2016." **Journal of Health Science Research.** 11 (1) : 70-79. [In Thai]
- Pender, N.J., Murdaugh, C. L., & Parsons, M.A. (2015). **Health Promotion in Nursing Practice.** 7th Edition. New Jersey : Pearson Education,Inc. [In Thai]
- Robbins, S.P. and Judge .T.A. (2018). **Essentials of Organizational behavior.** 14th Edition. New Jersey : Pearson Education,Inc. [In Thai]

- Rodniam, J., Saetiauw, S. and Jantaweemuang, W. (2013, September-December). "Perceived Benefits, Perceived Barriers, Perceived Self-Efficacy and Health Promoting Behaviors, and Health Status of Nursing Students." **Nursing Journal of The Ministry of Public Health**. 23 (3) : 88-97. [In Thai]
- Shaheen, A.M., et al. (2015, January). "Factors Affecting Health-Promoting Behaviors of University Students in Jordan." **Health**. 7(1): 1-8. [In Thai]
- Sridapeng, A. and Moonmuang, N. (2013, January-June). "Health Promoting Behaviors of University Students". **Journal of Liberal Arts, Maejo University**. 1(1) : 59-86. [In Thai]
- Thai Health**. (2014). 1<sup>st</sup> edition. Nakhon Pathom : Institute Institute for Population and Social Research, Mahidol University. [In Thai]
- Tritipsombut, J. and Kala, N. (2016, October-December). "Dietary and Health Practices among the Overweight and Obese Students." **Srinagarind Medical Journal**. 31 (4) : 224-230. [In Thai]
- World Health Organization. (2016). "Obesity and Overweight." [Online]. Available : <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/en/>. Retrieved June 11, 2017. [In Thai]
- Zurick, P. (2017). **Health Promotion: Concepts, Theory & Innovation**. 2<sup>nd</sup> edition. Bangkok : Green Life Printing House Co., Ltd. [In Thai]