

ชื่อโครงการวิจัย : ปัจจัยที่สัมพันธ์ต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายของนักเรียนที่เป็นโรคอ้วนในโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยมหาสารคาม(ฝ่ายมัธยม)

ผู้วิจัย : นายบุญลุด ศรีเจริญ

ระยะเวลาที่วิจัย : 1 ธันวาคม 2553 ถึง 30 มกราคม 2555

บทคัดย่อ

โครงการวิจัยในครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนที่เป็นโรคอ้วน จำแนกตามอายุ ระดับช่วงชั้น ลำดับของจำนวนบุตร อาชีพของผู้ปกครอง ฐานะทางเศรษฐกิจของผู้ปกครอง และลักษณะครัวเรือน เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนที่เป็นโรคอ้วนในโรงเรียน จำแนกตามอายุ ระดับช่วงชั้น ลำดับของจำนวนบุตร อาชีพของผู้ปกครอง ฐานะทางเศรษฐกิจของผู้ปกครอง และลักษณะครัวเรือน เพื่อศึกษาปัจจัยที่สัมพันธ์ต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายของนักเรียน และเพื่อศึกษาบทบาทของบิดามารดาในการดูแลการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายของนักเรียน กลุ่มตัวอย่างคือนักเรียนที่เป็นโรคอ้วน จำนวน 134 คน เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูลเชิงปริมาณคือแบบสอบถาม โดยใช้สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลคือ ร้อยละ(Percentage) ค่าเฉลี่ย(Mean) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน(Standard Deviation) และสหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน(Pearson Product Moment Correlation) ส่วนเครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูลเชิงคุณภาพคือ แบบสัมภาษณ์ และสรุปผลโดยวิเคราะห์เชิงเนื้อหา(Content Analysis) ผลการวิจัยเป็นดังนี้

1. เป็นนักเรียนเพศชาย คิดเป็นร้อยละ 29.76 และเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 70.24 และอาชีพของผู้ปกครองที่มากที่สุดคือ ครู/อาจารย์ คิดเป็นร้อยละ 33.33 มีอายุเฉลี่ยเท่ากับ 15.76 ปี น้ำหนักเฉลี่ยเท่ากับ 69.86 กิโลกรัม และรายได้เฉลี่ยของผู้ปกครองเท่ากับ 55,417 บาท
2. พฤติกรรมการบริโภคนิสัยของนักเรียนที่เป็นโรคอ้วนมากที่สุด 3 อันดับแรกคือ เมื่อทานแล้วเพลินจนทำให้ทานไปเรื่อยๆ(=2.45) แม้รับประทานอิ่มแล้วแต่อาหารเหลือจึงเสียดายเลยรับประทานจนหมด(=2.30) และนักเรียนรู้สึกว่าการรับประทานอะไรก็อร่อยไปหมด(=2.24) ตามลำดับ
3. ความถี่ในการบริโภคอาหารของนักเรียนที่เป็นโรคอ้วนมากที่สุด 3 อันดับแรกคือ ผลไม้ต่างๆตามฤดูกาล(=3.85) ผักต่างๆ(=3.85) และนมสด(=3.49) ตามลำดับ
4. ทักษะคติของนักเรียนที่เป็นโรคอ้วนต่อการบริโภคอาหารมากที่สุด 3 อันดับแรกคือ ท่านเห็นด้วยหรือไม่ว่าคนอ้วนมีโอกาเป็น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูงมากกว่าคนผอม(=4.50) การออกกำลังกายเป็นประจำทุกวันทำให้ควบคุมน้ำหนักได้และไม่อ้วน(=4.44) และการรับประทานอาหารทุกมื้อควรคำนึงถึงสารอาหารให้ครบ5หมู่(=4.19) ตามลำดับ

5. เพศ อายุ น้ำหนัก ลำดับของบุตร อาชีพของผู้ปกครอง ฐานะทางเศรษฐกิจของผู้ปกครอง พฤติกรรมบริโภคนิสัย ความถี่ในการบริโภคอาหาร และทัศนคตินักเรียนในการบริโภคอาหาร ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายของนักเรียนโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยมหาสารคาม(ฝ่ายมัธยม)(Y1)(Y2) โดยในระหว่างตัวแปรที่มีความสัมพันธ์ทางบวก ได้แก่ พฤติกรรมบริโภคนิสัย กับทัศนคตินักเรียนในการบริโภคอาหาร และความถี่ในการบริโภคอาหารของนักเรียน กับทัศนคตินักเรียนในการบริโภคอาหาร และระหว่างตัวแปรที่มีความสัมพันธ์ทางลบ ได้แก่ เพศ กับน้ำหนัก และน้ำหนัก กับฐานะทางเศรษฐกิจของผู้ปกครอง

6. ผู้ปกครองได้พูดถึงหรือมีมาตรการเกี่ยวกับการดูแลพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนคือ การห้ามไม่ให้กินของย่าง มัน เค็ม อาหารที่มีไขมันเยอะ กินข้าวให้น้อยลงโดยเฉพาะอาหารขบเคี้ยว รับประทานผักและผลไม้มากขึ้น กินน้ำก่อนกินอาหาร ลดน้ำอัดลมลง ลดการรับประทานบ่อยครั้งลง โดยผู้ปกครองได้พูดหรือเสนอแนะหรือมีมาตรการการออกกำลังกายของ นักเรียนคือ การให้ออกกำลังกายทุกวัน เช่น วิ่ง ปั่นจักรยาน กระโดดเชือก ออกกำลังกายตอนเย็น ลดข้าวเย็น และชวนไปเข้าคอร์สลดอาหาร