

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในบทนี้ จะกล่าวถึงการทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรับพฤติกรรมสุขภาพ ในการควบคุมน้ำหนักไม่ให้มีภาวะน้ำหนักตัวเกินเกณฑ์ แบ่งเป็น 7 หัวข้อ ดังต่อไปนี้

1. เด็กวัยเรียน (School-age children)
2. พัฒนาการของเด็กวัยเรียน (Development of School-age children)
3. พฤติกรรมสุขภาพของเด็กวัยเรียน (Health behavior of school-age children)
4. การเลี้ยงดูเด็ก (Child rearing)
5. ลักษณะของพ่อแม่ (Parenting style)
6. เด็กที่มีภาวะน้ำหนักตัวเกินเกณฑ์และอ้วน
7. กรอบแนวความคิดในการวิจัย

2.1 เด็กวัยเรียน (School-age children)

เด็กเป็นทรัพยากรคนที่มีคุณค่า และเป็นอนาคตที่สำคัญต่อการพัฒนาประเทศ เด็กที่มีคุณภาพ คือ ที่มีการเจริญเติบโตและพัฒนาการสมวัยทุกด้าน การเลี้ยงดูและประสบการณ์ต่าง ๆ ที่เด็กได้รับมีผลอย่างยิ่งต่อพัฒนาการของเด็กให้มีคุณภาพ เด็กในช่วงวัยเรียน (6 ถึง 12 ปี) มีความสำคัญ เนื่องจากวัยนี้เป็นระยะสำคัญของชีวิต เพราะเป็นวัยรากฐานการเจริญเติบโตและพัฒนาการด้านต่างๆ ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญาการดูแลให้ได้รับอาหารที่มีประโยชน์ การถ่ายทอดประสบการณ์ชีวิตและพฤติกรรมด้านต่างๆ ให้เด็กในวัยนี้จึงมีความสำคัญอย่างยิ่ง ลัดดา เหมาะสุวรรณ และคณะ (2547) ศึกษาการเจริญเติบโตของเด็กไทย พบว่าภาวะโภชนาการจากการเทียบน้ำหนักตามอายุ พบว่าน้ำหนักมากกว่าเกณฑ์ร้อยละ 7.1 น้ำหนักน้อยกว่าเกณฑ์ร้อยละ 6.9 ด้านการประเมินส่วนสูงตามเกณฑ์อายุพบว่า เตี้ยร้อยละ 8.7 ค่อนข้างเตี้ยร้อยละ 9.8 สูงกว่าเกณฑ์ร้อยละ 2.7 และถ้าประเมินภาวะโภชนาการน้ำหนักตามส่วนสูง พบว่ามีภาวะอ้วนร้อยละ 6.8 ผอมร้อยละ 5.1 ปัจจุบันภาวะอ้วนเป็นปัญหากระทบต่อสุขภาพเด็กมาก จึงควรเริ่มต้นป้องกันภาวะอ้วนตั้งแต่วัยเด็ก จากการศึกษาที่ผ่านมาจะพบว่าเด็กไทยยังมีพัฒนาการที่ล่าช้าในหลายด้าน เนื่องจากขาดการส่งเสริมพัฒนาการที่เหมาะสมตามวัย รวมทั้งปัจจัยการเลี้ยงดูและสิ่งแวดล้อมยังไม่เหมาะสม จึงทำให้เป็นปัญหาที่สำคัญในระดับประเทศที่ต้องได้รับการดูแล ปัจจุบันการอบรมเลี้ยงดูเด็กของครอบครัวไทยเปลี่ยนแปลงไป เนื่องจากการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมของประเทศ ส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงสภาพความเป็นอยู่ของครอบครัวไทยทั้งในเขตชนบทและเขตเมือง โดยมี

ลักษณะเป็นครอบครัวเดี่ยวมากขึ้น บิดามารดาต้องออกทำงานหารายได้เลี้ยงครอบครัวจึงต้องส่งบุตรเข้าสถานรับเลี้ยงเด็กหรือศูนย์ดูแลเด็ก(พุลสุข ศิริพูลและคณะ, 2553)

สรุป เด็กวัยเรียน คือเด็กที่มีช่วงอายุ 6-12 ปี เป็นวัยแห่งการพัฒนาและเปลี่ยนแปลงไปจากช่วงอนุบาล เช่น มีการพัฒนาด้านความคิด มีเหตุผล มีความจำดี มีการใช้ทักษะด้านต่างๆได้ดี มีการปรับตัวดีขึ้น และเด็กวัยเรียนนี้เป็นวัยที่ต้องการให้บุคคลรอบข้างเห็นสนใจ หากได้รับการยกย่องชมเชย เด็กจะรู้สึกภาคภูมิใจ และมีความสุขกับสิ่งที่ทำอยู่ ในทางตรงกันข้ามหากเด็กประสบความล้มเหลวหรือได้รับคำติชม เด็กจะมีความรู้สึกด้อยและท้อแท้ได้ อีกทั้งเป็นวัยที่มีพัฒนาการเพิ่มขึ้นทั้งด้านสติปัญญา จิตใจ อารมณ์ และสังคม รวมทั้งมีความเข้าใจเกี่ยวกับร่างกายของตนเองมากขึ้น ซึ่งเป็นพื้นฐานต่อบุคลิกภาพที่จะเริ่มก่อตัวและพัฒนาเด็กไปสู่การเป็นตัวของตัวเอง เพื่อให้สามารถดำเนินชีวิตในสังคมได้

2.2 พัฒนาการของเด็กวัยเรียน (Development of school-age children)

พัฒนาการ (Development) หมายถึง การเปลี่ยนแปลงในด้านต่าง ๆ ทั้งในด้านโครงสร้าง (Structure) และแบบแผน (Pattern) ของร่างกายทุกส่วนอย่างมีขั้นตอนและเป็นระเบียบแบบแผน นับแต่เริ่มปฏิสนธิจนกระทั่งเสียชีวิต ซึ่งเป็นการเปลี่ยนแปลงในเชิง คุณภาพ (Quality) เพื่อให้บุคคลนั้นพร้อมจะแสดงความสามารถในการกระทำกิจกรรมใหม่ ๆ ที่เหมาะสมกับวัย พัฒนาการของเด็กวัยเรียน (Development of school-age children) สามารถแบ่งเป็นพัฒนาการแต่ละด้านดังนี้

1. พัฒนาการด้านร่างกาย เด็กวัยเรียนจะมีอัตราการเจริญเติบโตจะช้าลงเล็กน้อย แต่เป็นไปอย่างสม่ำเสมอ เด็กหญิงจะโตเร็วกว่าเด็กชาย ร่างกายจะขยายออกด้านส่วนสูงมากกว่าส่วนกว้าง สัดส่วนร่างกายใกล้เคียงผู้ใหญ่มากขึ้น แต่ส่วนหัวยังคงใหญ่กว่าส่วนลำตัว ปาก ขากรรไกร และจมูกใหญ่ได้รูป ลำตัวเล็กสมส่วน คอยาว ออกผาย ท้องราบ แขนขายาว มือเท้าใหญ่ขึ้น ส่วนใหญ่เด็กวัยนี้จะมีการพัฒนาทางด้านร่างกายไม่มาก จนเข้าสู่ระยะวัยรุ่นจึงจะเจริญรวดเร็วอีกครั้งหนึ่ง

2. พัฒนาการทางสติปัญญา เด็กวัยเรียนจะมีการพัฒนาด้านสติปัญญาอย่างเห็นได้ชัด จะมีความคิดที่กว้างขึ้นมีเหตุผลมากขึ้น มีความคิดรวบยอดพื้นฐานที่จะช่วยให้เข้าใจสิ่งต่างๆ ในสภาพแวดล้อม สามารถเข้าใจจำนวนของตัวเลข การเรียงลำดับของตัวเลข การย้อนกลับไปของตัวเลข มีความจำดีขึ้น ซึ่งความสามารถเหล่านี้จะเป็นพื้นฐานที่สำคัญในการเรียนรู้ การคิด และการแก้ปัญหาต่อไปเมื่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่ในภายหน้า อิทธิพลของกลุ่มเพื่อนจะมีผลต่อเด็กวัยนี้มากเพราะการมีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนจะมีผลต่อพัฒนาการทางบุคลิกภาพของเด็ก

3. การพัฒนาทางด้านอารมณ์ เด็กวัยเรียนจะเข้าใจอารมณ์ของตนเองและผู้อื่นดีขึ้น รู้จักควบคุมอารมณ์ได้ดีกว่าเด็กวัยก่อนเรียน รู้จักแสดงอารมณ์ได้ในแบบที่สังคมยอมรับทั้งในด้านที่ไม่พึงใจและพึงใจ ลักษณะอารมณ์จะมีทั้งด้านลบ เช่น อารมณ์กลัว โกรธ น้อยใจ อิจฉาริษยา และ

อารมณ์ด้านบวก เช่น อารมณ์สดชื่น เห็นอกเห็นใจผู้อื่น ความรัก ร่าเริง เด็กในวัยนี้ยังมีอารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย เพราะเด็กต้องปรับตัวต่อสภาพแวดล้อมใหม่หลายอย่าง ได้แก่ การเปลี่ยนแปลงกิจวัตรประจำวันเมื่อไปโรงเรียน การทำตามกฎ ระเบียบและคำสั่งต่างๆ แทนการทำตามใจตนเองดังแต่ก่อน การแข่งขันกันในเรื่องการเรียนหรือปัจจัยด้านร่างกาย เช่น รู้สึกเหนื่อย หิวก็ทำให้เด็กกังวล หงุดหงิด และมีอารมณ์รุนแรงได้

4. พัฒนาการทางสังคม เด็กวัยเรียนวัยจะมีพัฒนาการด้านสังคมเด่นมาก

โดยเฉพาะการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น ทั้งทั้งกลุ่มวัยเดียวกันและวัยผู้ใหญ่ จะมีสัมพันธภาพกับผู้ใหญ่นอกบ้านมากขึ้น ส่วนสังคมกับกลุ่มเพื่อน มักจะเป็นสังคมเฉพาะเพื่อนเพศเดียวกัน มีการเรียนรู้กติกากการเล่นและกติกาทางสังคม ซึ่งเหมาะสำหรับฝึกเด็กวัยนี้ให้เรียนรู้ และฝึกฝนกิจกรรมประเภททักษะต่างๆ เช่น การร้องรำทำเพลง การกีฬา การดนตรี งานบ้านและสุขนิสัยต่างๆ ซึ่งจะติดตัวเด็กไปตลอดชีวิต

ปัจจัยสำคัญที่มีอิทธิพลต่อพัฒนาการของเด็กแบ่งเป็น 2 ประเภท คือ ปัจจัยทางพันธุกรรม และปัจจัยทางสภาพแวดล้อม ซึ่งมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1. ปัจจัยทางพันธุกรรม (Heredity) ซึ่งเป็นปัจจัยภายในที่กำหนดขอบเขตลักษณะและขีดความสามารถของบุคคลทั้งทางร่างกายและจิตใจ โดยผ่านทางกระบวนการถ่ายทอดทางยีน (Genetics) ที่มีผลต่อพัฒนาการทางกายภาพ (Physical Appearance) เช่น รูปร่าง (ขนาด ความสูง น้ำหนัก สัดส่วนของร่างกาย) พัฒนาการทางวุฒิภาวะ (Maturity) หรือขีดความสามารถที่จะแสดงพฤติกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งออกมาได้เอง ความสามารถทางสมอง (Intellectual Ability) การเจริญเติบโตของสมองอยู่ ภายใต้เงื่อนไขการเปลี่ยนแปลงทางชีวภาพของเด็กตั้งแต่ในครรภ์มารดาในระยะเวลา 2 ขวบปีแรก สมองมีการเปลี่ยนแปลงขนาดและโครงสร้างภายในอย่างรวดเร็ว ลักษณะความผิดปกติ (Abnormality) โรคภัยไข้เจ็บหลายชนิดสามารถทำให้เกิดความบกพร่องทางร่างกายและลักษณะที่เป็นปัญหาขึ้นได้ เช่น โรคปัญญาอ่อน (Down's Syndrome) ทำให้เด็กมีระดับสติปัญญาต่ำกว่าปกติ พัฒนาการและการเรียนรู้ในด้านต่างๆช้ากว่าปกติ นอกจากนี้ยังมีโรคอื่นๆ ที่ถ่ายทอดทางพันธุกรรม ได้แก่ โรคตาบอดสี โรคธาลัสซีเมีย โรคเลือดหยุดยาก โรคต่างขา ซึ่งส่งผลทำให้การเจริญเติบโตของร่างกายและสมองของเด็กหยุดชะงักและไม่สามารถพัฒนาตนเองได้อย่างเต็มที่

พื้นฐานทางอารมณ์ (Temperament) การแสดงออกทางอารมณ์ของเด็กส่วนหนึ่งเป็นสิ่งที่ติดตัวมาตั้งแต่กำเนิด และส่งผลให้การปรับตัวหรือการตอบสนองสิ่งต่างๆ ของเด็กแต่ละคนแตกต่างกัน ตั้งแต่แรกเกิด จนต่อเนื่องถึงพัฒนาการด้านบุคลิกภาพในวัยต่อมา เช่น ลักษณะของการแสดงอารมณ์สงบมั่นคงหรืออารมณ์แปรปรวนง่าย เป็นคนกระตือรือร้นหรือเฉยเมยไม่สนใจ เป็นต้น

2. ปัจจัยทางสภาพแวดล้อม สภาพแวดล้อมเป็นปัจจัยภายนอกที่เป็นตัวแปรพัฒนาการและการเจริญเติบโตของเด็กไปในทิศทางใดทิศทางหนึ่ง แบ่งออกได้เป็น 2 ประเภท คือ

สภาพแวดล้อมทางกายภาพ (Physical Environment) ได้แก่ บ้าน โรงเรียน ของเล่น อาหาร บรรยากาศ เป็นต้น และสภาพแวดล้อมทางสังคม (Social Environment) ได้แก่ ครอบครัว ญาติ พี่น้อง ครู วัฒนธรรม ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล เป็นต้น สภาพแวดล้อมประเภทเดียวกัน อาจมีผลต่อเด็กแต่ละคนไม่เท่ากัน และเด็กคนหนึ่งอาจตอบสนองต่อสภาพแวดล้อมเดียวกันในลักษณะที่แตกต่างจากคนอื่นได้ เนื่องจากความแตกต่างระหว่างบุคคลของเด็กในการรับรู้และตอบสนองต่อสิ่งเร้าต่างๆ แตกต่างกัน

อิทธิพลของสภาพแวดล้อมที่มีผลต่อพัฒนาการเด็ก ได้แก่ สถานภาพของครอบครัว เป็นสภาพแวดล้อมอันดับแรกที่มีความใกล้ชิดกับเด็กมากที่สุด ลักษณะครอบครัว โครงสร้าง ขนาดจำนวนสมาชิกในครอบครัว ความสัมพันธ์ในครอบครัว ฐานะเศรษฐกิจและสังคม จึงมีอิทธิพลต่อพัฒนาการของเด็กเป็นอย่างมาก เด็กที่เติบโตมาในครอบครัวขยายที่มีสมาชิกในครอบครัวหลายคน มักได้รับการดูแลเอาใจใส่อย่างอบอุ่นใกล้ชิด แต่ก็อาจเกิด ความสับสนในบทบาทของสมาชิกแต่ละคนได้ ครอบครัวเดี่ยวแม้จะมีขนาดเล็กก็มีความเป็นตัวของตัวเองในการอบรมดูแลเด็กไปในทิศทางเดียวกัน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับบทบาทของพ่อและแม่ ในการให้เวลาที่มีคุณภาพและเห็นความสำคัญของการส่งเสริมพัฒนาการเด็ก ความสัมพันธ์อันดีในครอบครัว ทำให้เกิดความมั่นคงทางจิตใจและสามารถพัฒนาตนเองได้อย่างเต็มที่ ในขณะที่ครอบครัวที่มีปัญหาขัดแย้งหรือแตกแยก เด็กจะรู้สึกกระตือรือร้น จิตใจ ขาดความอบอุ่นและไม่แน่ใจในบทบาทของตนเอง ก็อาจทำให้พัฒนาการหยุดชะงักได้ ระดับฐานะเศรษฐกิจและสังคมของพ่อแม่ รวมทั้งความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับพัฒนาการของเด็ก มีผลต่อความสามารถในการตอบสนองความต้องการของเด็กได้ถูกต้องและเหมาะสม ครอบครัวที่มีรายได้น้อย มีโอกาสจำกัดที่จะตอบสนองความต้องการที่จำเป็นของเด็กให้ได้เพียงพอ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ถ้าพ่อแม่มีการศึกษาน้อยและขาดความเข้าใจรวมถึงขาดความสนใจเกี่ยวกับการอบรมดูแลเด็กอย่างเหมาะสมด้วยแล้ว เด็กมักถูกทอดทิ้งและละเลยความต้องการตามพัฒนาการเด็ก ซึ่งก่อให้เกิดผลเสียทั้งทางร่างกาย อารมณ์และจิตใจสังคมและสติปัญญาทำให้เกิดปัญหาพัฒนาการหยุดชะงักหรือพฤติกรรมเบี่ยงเบนได้

การส่งเสริมพัฒนาการเด็กวัยเรียน มี 3 ด้าน ได้แก่

1. ด้านการเคลื่อนไหว ควรส่งเสริมให้เด็กได้เคลื่อนไหว ออกกำลังกาย และเล่นกีฬา ประเภทต่างๆ ส่งเสริมให้เด็กได้ทำกิจกรรมที่ต้องใช้มือ เช่น วาดรูป งานศิลปะต่างๆ หรือการเย็บปักถักร้อย
2. ด้านสังคมและการช่วยเหลือตนเอง ควรเปิดโอกาสให้เด็กได้เข้ากลุ่มกับเพื่อนในวัยเดียวกัน โดยพ่อแม่ควรทำความรู้จักกับเพื่อนของลูกตนเอง และให้เพื่อนมาพบกันที่บ้านได้ ควรสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีกับเด็กเพื่อให้เกิดความไว้วางใจ และเป็นแบบอย่างที่ดีแก่เด็กในการประพฤติปฏิบัติ

คนที่เหมาะสม และมอบหมายให้เด็กได้รับผิดชอบกิจกรรมภายในบ้านตามสมควร เช่น ให้อุ้ดูแลห้อง ส่วนตัวให้สะอาด ซักรีดเสื้อผ้าของตนเอง เป็นต้น

3. ด้านสติปัญญาและจริยธรรม ควรให้เด็กได้เล่นเกมที่มีระเบียบซับซ้อน และใช้ความสามารถทางสติปัญญามากขึ้น ควรส่งเสริมการอ่านหนังสือ และปลูกฝังนิสัยรักการอ่าน เปิดโอกาสให้เด็กได้คิด และแก้ปัญหาด้วยตนเองอย่างอิสระ และสร้างสรรค์ บนพื้นฐานของเหตุผลที่ถูกต้องเหมาะสม รวมถึงควรปลูกฝังระเบียบวินัยและความรับผิดชอบทั้งด้านการเรียน และเรื่องส่วนตัว

2.3 พฤติกรรมสุขภาพของเด็กวัยเรียน (Health behavior of school-age children)

เด็กวัยเรียนจะมีการเปลี่ยนแปลงตนเองอยู่ตลอดเวลา ปัญหาหนึ่งที่เกิดขึ้นกับเด็กในวัยเรียนมากที่สุดในปัจจุบัน คือภาวะโภชนาการเกินหรือภาวะโรคอ้วน

สาเหตุของโรคอ้วน

นอกจากปัจจัยทางพันธุกรรมแล้วปัจจัยแวดล้อมที่ส่งผลต่อวิถีการดำรงชีวิตรวมถึงพฤติกรรมหรือลักษณะนิสัยการรับประทานอาหารและการออกกำลังกาย ในด้านพฤติกรรมการรับประทานอาหารที่เพิ่มปริมาณและความถี่ในการบริโภคเนื่องจากมีอาหารให้ได้ลิ้มลอง และสามารถหาซื้อบริโภคได้ทุกที่ ทุกเวลา มีการโฆษณาเสริมแรงจูงใจให้บริโภคมากขึ้น ทั้งมีพฤติกรรมการกินจุบจิบติดเป็นนิสัยติดใจในรสชาติอาหารมันและน้ำตาลสูง ทำให้ร่างกายของเด็กวัยนี้ได้รับพลังงานสูงตามไปด้วย นอกจากนี้อาหารที่รับประทานเข้าไปมักมีรสเค็มมาก ทำให้มีความเสี่ยงของการเกิดโรคเรื้อรังต่างๆ เช่น ความดันโลหิตสูง เป็นต้น จากการศึกษาพบว่าอาหารที่เด็กวัยนี้บริโภคส่วนใหญ่ ได้แก่ ข้าว ก๋วยเตี๋ยว ขนมปัง เด็กวัยนี้ชอบรับประทานอาหารที่ปรุงโดยวิธีการทอดน้ำมัน รวมทั้งอาหารฟาสต์ฟู้ด เช่น ไก่ทอด พิซซ่า และแฮมเบอร์เกอร์ อาหารมื้อหลักของเด็กวัยนี้ คืออาหารมื้อเย็นและมักมีปริมาณมากกว่ามื้ออื่น ทั้งนี้ เนื่องจากเป็นช่วงที่เด็กมีเวลามากที่สุด นอกจากนี้ เด็กวัยนี้ชอบรับประทานอาหารว่าง รวมทั้งอาหารว่างหลังมื้อเย็นหรือก่อนนอน โดยอาหารว่างของเด็กวัยนี้ส่วนใหญ่ ได้แก่ ขนมกรุบกรอบ ขนมปัง ขนมหวาน น้ำแข็งไส ไอศกรีม น้ำอัดลม ซึ่งจากลักษณะพฤติกรรมดังกล่าวของเด็กวัยนี้ ทำให้เด็กมีโอกาส อ้วนได้ง่าย เด็กวัยนี้ยังได้รับอิทธิพลจากสื่อโฆษณาต่างๆ ทางโทรทัศน์ รวมทั้งตัวแบบอื่นๆ เด็กวัยนี้ยังถูกชักจูงได้ง่ายจากรูปลักษณ์ภายนอกของอาหารที่พ็อปปูล่าร์ แม่ค้าทำให้ดูน่ารับประทานยิ่งขึ้น โดยที่ส่วนประกอบส่วนใหญ่ของอาหารเหล่านั้นคือแป้ง ไขมันและเกลือ ซึ่งส่งเสริมให้เด็กอ้วนได้ง่ายและยังอาจเป็นสาเหตุของโรคอื่นๆ เช่น เบาหวาน ไขมันในเลือดสูง

แนวทางการแก้ไขเด็กวัยเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินเกณฑ์

1. แนะนำการให้อาหารครบทุกกลุ่มได้แก่ เนื้อสัตว์/ไข่/นม ข้าว-แป้ง ผัก ผลไม้ และน้ำมัน ในปริมาณที่เหมาะสมและควรรับประทานอาหารให้หลากหลาย

2. ลดอาหารที่ให้พลังงาน ได้แก่ อาหารประเภทข้าว-แป้ง ข้าว ก๋วยเตี๋ยว ขนมจีน ขนมปัง ฝือก มัน เป็นต้น และอาหารไขมัน เช่น น้ำมัน กะทิ ควรหลีกเลี่ยงการปรุงอาหารด้วยวิธีการทอด ผัด แกงกะทิหรือขนมใส่กะทิ
3. งดรับประทานอาหารไม่เป็นเวลา งดทานอาหารจุกจิก เช่น ขนมกรุบกรอบ น้ำหวาน น้ำอัดลม
4. ออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน ครั้งละ 20 ถึง 30 นาที เช่น เล่นกีฬา วิ่งเล่น เดินขึ้น-ลงบันได และควรเคลื่อนไหวร่างกายเป็นประจำไม่นั่งติดเก้าอี้เป็นเวลานานๆ
5. ติดตามชั่งน้ำหนักทุกเดือนและวัดส่วนสูงทุก 6 เดือน

2.4 การเลี้ยงดูเด็ก (Child rearing)

การเลี้ยงดูเด็ก หมายถึงการให้การอบรมดูแลเด็กโดยพ่อแม่หรือผู้ปกครองในบริบทที่เรียกว่าครอบครัว ซึ่งไม่มีรูปแบบการอบรมเลี้ยงดูที่แน่นอนขึ้นอยู่กับบริบทของประสบการณ์เดิมที่เคยมี เชื้อชาติ ศาสนา และวัฒนธรรมของแต่ละชุมชน (Longman, 2007 ; Michela, 2006 ; Moules & Ramsay, 2008) โดยการเลี้ยงดูเด็กจะต้องสอดคล้องกับความต้องการพื้นฐานทางด้านร่างกายและจิตใจ (Psychosocial needs) ของเด็กด้วย

Pringle (1980) ได้จำแนกความต้องการพื้นฐานทางด้านร่างกายและจิตใจ (Psychosocial needs) ของเด็กออกเป็น 4 ด้าน ดังนี้

1. ความต้องการความรักและความปลอดภัยจากบุคคลอื่น โดยเฉพาะพ่อแม่หรือคนใกล้ชิด
2. ความต้องการประสบการณ์ใหม่ๆเพื่อเด็กจะได้มีการดำเนินชีวิตต่อไปอย่างถูกต้องเหมาะสมและพ่อแม่ควรให้คำแนะนำในเรื่องต่างๆที่เด็กสงสัยและต้องการคำตอบอย่างใกล้ชิด
3. ความต้องการคำยกย่องชมเชยและการยอมรับจากพ่อแม่และบุคคลอื่นๆ เด็กทุกคนมีความต้องการที่จะเป็นคนดี ซึ่งพ่อแม่และผู้ปกครองของเด็กจะต้องให้กำลังใจเด็กๆ เมื่อเด็กกระทำความดีหรือปฏิบัติตนได้ถูกต้องเหมาะสม เช่นเมื่อเด็กช่วยพ่อแม่ทำความสะอาดบ้าน พ่อแม่ควรชมเชยหรืออาจจะให้ของรางวัล
4. ความต้องการเรียนรู้ที่จะกระทำการต่างๆเพื่อเด็กจะได้มีความรับผิดชอบ หน้าที่ที่เหมาะสมกับตนเองต่อไปในอนาคต เช่น เด็กวัยก่อนเรียนมีหน้าที่เป็นลูกที่ดีของพ่อแม่ และต้องเรียนหนังสือชั้นอนุบาล

กล่าวโดยสรุปแล้ว การเลี้ยงดูเด็กวัยก่อนเรียนนั้น พ่อแม่หรือผู้ปกครองควรให้การดูแลอบรมเลี้ยงดูบุตรของตนโดยยึดหลักความต้องการพื้นฐานทางด้านร่างกายและจิตใจ (Psychosocial needs) ของเด็กด้วย ซึ่งมีอยู่ 4 ด้าน

2.5 ลักษณะของพ่อแม่ (Parenting style)

การเลี้ยงดูเด็กวัยก่อนเรียนให้ได้เป็นคนดีและเป็นคนที่มีความประพฤติที่ถูกต้องเหมาะสมกับวัยนั้นต้องขึ้นอยู่กับลักษณะของพ่อแม่ด้วย (Moules & Ramsay, 2008)

Moules and Ramsay (2008) ได้แบ่งคุณลักษณะของพ่อแม่ออกเป็น 4 แบบ ดังนี้

1. พ่อแม่แบบเผด็จการ (Authoritarian parenting หรือ Strict parenting) พ่อแม่กลุ่มนี้จะมีลักษณะชอบบังคับควบคุมลูกให้อยู่ในกฎและระเบียบที่ตนได้ตั้งไว้ภายในบ้าน จะให้ลูกปฏิบัติตามสิ่งที่ตนคาดหวังไว้โดยไม่มีทางเลือกถึงเหตุและผลในการกระทำนั้นๆ เมื่อเด็กไม่สามารถปฏิบัติตามได้ จะมีการลงโทษทางกายหรือทางจิตใจ นอกจากนี้พ่อแม่กลุ่มนี้จะไม่ค่อยให้ความอบอุ่นกับลูกอีกด้วย เด็กวัยก่อนเรียนที่มีพ่อแม่ลักษณะแบบเผด็จการนี้จะมีแนวโน้มที่จะไม่มีความเชื่อมั่นในตัวเอง และไม่ค่อยมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น เด็กจะไม่ได้มีการเรียนรู้ที่จะคิดด้วยตัวเองเนื่องจากพ่อแม่ได้คิดและกำหนดชีวิตของเด็กไว้หมดแล้ว ได้มีการศึกษาว่าเด็กวัยก่อนเรียนที่มีพ่อแม่ลักษณะเป็นเผด็จการนั้น เด็กจะมีความสุข และมีแนวโน้มที่จะมีภาวะทางจิต เช่น วิตกกังวล หวาดระแวง ก้าวร้าว หรือมีพฤติกรรมแยกตัวออกจากสังคมและเพื่อนฝูง (Hart, Nelson, Robinson, & McNeilly-Choque, 1998)

2. พ่อแม่แบบประชาธิปไตย (Authoritative หรือ Democratic parenting หรือ Balanced parenting) พ่อแม่กลุ่มนี้จะมีลักษณะควบคุมดูแลลูกแต่จะตอบสนองความรู้สึกเด็กในเวลาเดียวกัน นอกจากนี้พ่อแม่กลุ่มนี้จะคอยช่วยเหลือลูกแก้ไขปัญหาและจะเคารพในความคิดและการตัดสินใจของลูกอย่างเหมาะสม ถึงแม้ว่าพ่อแม่กลุ่มนี้จะมีการลงโทษลูกบ้างเมื่อลูกกระทำผิด แต่จะอธิบายเหตุและผลของการลงโทษทุกครั้ง (Santrock, 2007) พ่อแม่เหล่านี้จะมีลักษณะเป็นประชาธิปไตยโดยจะคอยสอนและแนะนำให้เด็กได้ประพฤติและปฏิบัติตามความสามารถของเขาอย่างเหมาะสม (Iannelli, 2004) คุณลักษณะของพ่อแม่แบบประชาธิปไตยเป็นคุณลักษณะของพ่อแม่ในอุดมคติ ที่ควรจะมีในพ่อแม่ทุกคนที่ให้การเลี้ยงดูลูกเพื่อให้เติบโตเป็นคนดี เด็กวัยก่อนเรียนที่มีพ่อแม่ลักษณะนี้จะเป็นคนที่มีความเชื่อมั่นในตัวเองสูงเพราะถูกเลี้ยงมาอย่างประชาธิปไตย นอกจากนี้เด็กจะมีความเป็นตัวของตัวเองสูง มีความคิดสร้างสรรค์ มีความเป็นผู้นำ ควบคุมตัวเองได้ และมีความอดทน นอกจากนี้เด็กจะมีปฏิสัมพันธ์กับคนอื่นดี (Baumrind, 1993)

3. พ่อแม่แบบตามใจลูก (Permissive parenting หรือ Indulgent หรือ Nondirective หรือ Lenient parenting) ลักษณะเด่นของพ่อแม่กลุ่มนี้คือจะตามใจและตอบสนองความต้องการของลูกทุกอย่าง คือจะทำตามสิ่งที่ลูกต้องการจะไม่ควบคุมหรือบังคับลูกเลย (Santrock, 2007) พ่อแม่กลุ่มนี้จะไม่กำหนดกฎเกณฑ์ให้ลูกหรือมีน้อย ยอมลูกโดยไม่มีการคัดค้านในสิ่งที่ลูกอยากได้หรืออยากทำ นอกจากนี้ พ่อแม่กลุ่มนี้จะยอมให้ลูกทำทุกอย่างไม่ว่าสิ่งนั้นจะถูกหรือผิด ซึ่งเป็นเรื่องที่ไม่เหมาะสม (Iannelli, 2004) เด็กวัยก่อนเรียนที่มีพ่อแม่ลักษณะนี้จะมีแนวโน้มเอาแต่ใจ ใจร้อน

ก้าวร้าว อ่อนแอ และไม่อยู่ในกฎระเบียบ โตขึ้นในอนาคตจะมีแนวโน้มคบเพื่อนไม่ดี ติดเหล้าหรือยา พฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์เหล่านี้เกิดจากการที่พ่อแม่ไม่เคยให้เด็กได้เรียนรู้และไม่เคยควบคุมให้เด็ก จำกั้ตพฤติกรรมต่างๆที่กล่าวมา

4. พ่อแม่แบบปล่อยปละละเลย (Neglecting parenting หรือ Uninvolved หรือ Detached หรือ Dismissive) พ่อแม่กลุ่มนี้จะมีลักษณะไม่ตอบสนองต่อความต้องการของเด็ก โดยเฉพาะอย่างยิ่ง พ่อแม่จะไม่สนใจเกี่ยวกับชีวิตความเป็นอยู่ของเด็ก ให้ความรักความอบอุ่นน้อย และจะมีการ ติดต่อสื่อสารกับลูกเพียงเล็กน้อย พ่อแม่กลุ่มนี้จะไม่สนใจความคิดหรือจิตใจลูกแต่ก็ยังให้ความสำคัญ การพื้นฐานแก่เด็ก เด็กวัยก่อนเรียนที่มีพ่อแม่ลักษณะนี้จะมีความคิดว่าพ่อแม่ไม่รักพวกเขาและไม่เห็นเขามีความสำคัญ เด็กจะพยายามช่วยเหลือตัวเองไม่อาศัยพ่อแม่ ต้องการความเป็นอิสระและ เรียนรู้ลองผิดลองถูกด้วยตัวเอง (Santrock, 2007) นอกจากนี้ เด็กกลุ่มนี้จะมีอารมณ์หงุดหงิดและ ตีตัวออกห่างจากสังคมและสิ่งแวดล้อม เด็กจะไม่มี的信心ในตัวเอง

กล่าวโดยสรุปคือ คุณลักษณะพ่อแม่ที่เหมาะสมที่สุดที่จะสามารถเลี้ยงดูเด็กให้เป็นคนดีและ เติบโตสมวัยนั้น คือพ่อแม่ต้องมีลักษณะพ่อแม่แบบประชาธิปไตย (Authoritative หรือ Democratic parenting หรือ Balanced parenting) เพราะจะช่วยให้เด็กมีพฤติกรรมที่เหมาะสมตามวัย Goodman และ Whitaker (2002) ได้ศึกษาเกี่ยวกับความสัมพันธ์ของ parenting style กับเด็กที่เป็นโรคอ้วน พบว่า เด็กที่อยู่กับพ่อแม่ที่มีลักษณะเผด็จการและแบบปล่อยปละละเลยมีความสัมพันธ์ กับการมีลูกที่มีภาวะน้ำหนักตัวเกินและเป็นโรคอ้วน

2.6 เด็กที่มีภาวะน้ำหนักตัวเกินเกณฑ์และอ้วน

คำจำกัดความ น้ำหนักตัวเกินเกณฑ์ (Overweight) หมายถึง การที่มีบุคคลใดบุคคลหนึ่งมี น้ำหนักตัวมากกว่าปกติเมื่อเปรียบเทียบกับคนที่มีอายุเท่ากัน ส่วน ความอ้วน (Obesity) หมายถึง การที่การที่มีบุคคลใดบุคคลหนึ่งมีน้ำหนักตัวมากกว่าปกติมากเมื่อเปรียบเทียบกับคนที่มีอายุเท่ากัน ศูนย์ควบคุมและป้องกันโรคในสหรัฐอเมริกา (CDC : Centers for Disease Control and Prevention) ได้ให้คำจำกัดความ ของคำว่า เด็กที่มีภาวะน้ำหนักตัวเกินเกณฑ์ (Overweight children) หมายถึง เด็กที่มีค่าดัชนีมวลกาย (BMI : Body Mass Index) มากกว่าปกติ คือมากกว่าค่า เปอร์เซ็นไทล์ที่ 85 แต่ไม่ถึงเปอร์เซ็นไทล์ที่ 95 เมื่อเทียบกับเด็กที่มีอายุและเพศเดียวกัน ส่วน คำว่า เด็กอ้วน (Obese children) หมายถึง เด็กที่มีค่าดัชนีมวลกาย (BMI : Body Mass Index) มากกว่าปกติมาก คือมากกว่าหรือเท่ากับค่าเปอร์เซ็นไทล์ที่ 95 เมื่อเทียบกับเด็กที่มีอายุและเพศ เดียวกัน (CDC, 2012c)

เกณฑ์การประเมินภาวะน้ำหนักตัวเกินและอ้วนในเด็กวัยเรียน

วิธีการประเมินว่าเด็กคนใดมีภาวะน้ำหนักตัวเกินเกณฑ์ปกติหรืออ้วนนั้นมีหลากหลายวิธี

1. การใช้ค่า BMI เปอร์เซ็นไทล์ ศูนย์ควบคุมและป้องกันโรคในสหรัฐอเมริกา (CDC) ได้ใช้ค่า BMI เปอร์เซ็นไทล์ ประเมินภาวะโภชนาการในเด็กที่มีอายุ 2 ถึง 20 ปี (CDC, 2012a) โดยจะมีกราฟแสดงการเจริญเติบโตของเด็กโดยแสดงค่าของ BMI เปอร์เซ็นไทล์ ถ้าเด็กคนใดมีค่า BMI เปอร์เซ็นไทล์ น้อยกว่า 5 เมื่อเทียบกับเด็กที่มีอายุและเพศเดียวกัน ถือว่า มีน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์ ถ้าเด็กคนใดมีค่า BMI เปอร์เซ็นไทล์ระหว่าง 5 แต่ไม่ถึง 85 เมื่อเทียบกับเด็กที่มีอายุและเพศเดียวกัน ถือว่า มีน้ำหนักปกติ แต่ถ้าเด็กคนใดมีค่า BMI เปอร์เซ็นไทล์ระหว่าง 85 แต่ไม่ถึง 95 เมื่อเทียบกับเด็กที่มีอายุและเพศเดียวกัน ถือว่า มีน้ำหนักตัวเกินเกณฑ์ (Overweight) แต่ถ้าเด็กคนใดมีค่า BMI เปอร์เซ็นไทล์ระหว่างมากกว่าหรือเท่ากับ 95 เมื่อเทียบกับเด็กที่มีอายุและเพศเดียวกัน ถือว่า เด็กคนนั้นอ้วน (Obese)

2. การใช้ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation : S.D.)

ในประเทศไทยได้ใช้ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ประเมินภาวะโภชนาการของเด็กไทยที่มีอายุตั้งแต่ 2 ถึง 19 ปี โดยใช้กราฟแสดงการเจริญเติบโตของน้ำหนักและส่วนสูงเมื่อเทียบกับอายุและเพศเดียวกัน (กองโภชนาการ, 2546) ถ้าเด็กคนใดมีค่า S.D. ต่ำกว่า 1.5 ถึง 1.5 S.D. เมื่อเทียบกับเด็กที่มีอายุและเพศเดียวกัน ถือว่า มีน้ำหนักปกติ แต่ถ้าเด็กคนใดมีค่า S.D. อยู่มากกว่า 1.5 ถึง 2.0 S.D. เมื่อเทียบกับเด็กที่มีอายุและเพศเดียวกัน ถือว่า มีความเสี่ยงน้ำหนักตัวเกินเกณฑ์ (Risk for overweight) ถ้าเด็กคนใดมีค่า S.D. อยู่ระหว่าง 2.0 ถึง 3.0 เมื่อเทียบกับเด็กที่มีอายุและเพศเดียวกัน ถือว่า มีน้ำหนักตัวเกินเกณฑ์ (Overweight) แต่ถ้าเด็กคนใดมีค่า S.D. มากกว่า 3.0 เมื่อเทียบกับเด็กที่มีอายุและเพศเดียวกัน ถือว่า เด็กคนนั้นอ้วน (Obese)

3. การวัดรอบเอว

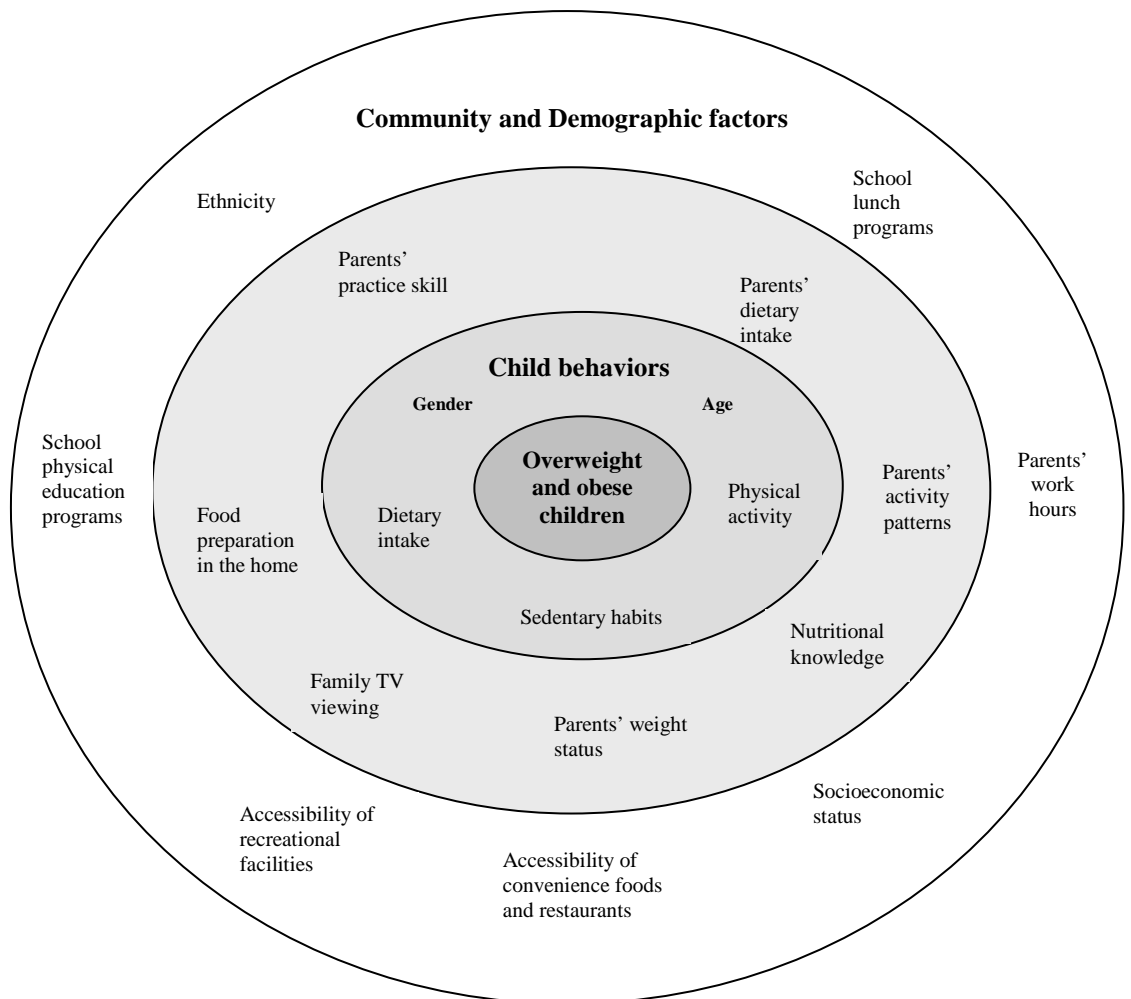
การวัดรอบเอวเป็นวิธีที่ทำงานง่าย ประหยัด และสะดวกสบาย แต่ข้อเสียคือต้องมีการวัดที่ตรงตำแหน่งและการอ่านค่าไม่คลาดเคลื่อน ตำแหน่งของการวัด ใช้สายวัดรอบเอวจากสะดือแล้วอ้อมไปด้านหลังกลับมาที่ตำแหน่งสะดืออีกด้านโดยไม่ให้แน่นและไม่หลวมจนเกินไป

4. การวัดไขมันใต้ผิวหนัง

การวัดเปอร์เซ็นต์ของไขมันในร่างกายสามารถทำได้หลายวิธี ได้แก่ การวัดโดยการวิเคราะห์องค์ประกอบของร่างกายจากความต้านทานไฟฟ้า (Bioelectrical Impedance Analysis : BIA) วิธีนี้มีความคลาดเคลื่อนต่ำแต่มีค่าใช้จ่ายสูง นอกจากนี้การวัดไขมันใต้ผิวหนัง (Skinfold thickness) วิธีนี้มีผู้แนะนำให้ใช้ประเมินเปอร์เซ็นต์ของไขมันในร่างกายในเด็กและวัยรุ่น (Reilly, Wilson, & Durnin, 1995) ตำแหน่งการวัดไขมันใต้ผิวหนังนั้นนิยมวัดบริเวณ triceps subscapular และ suprailiac (Lohman, Roche, & Martorel, 1988)

2.7 กรอบแนวความคิดในการวิจัย

กรอบแนวคิดของการวิจัยครั้งนี้ใช้แนวคิด Ecological System Theory (EST) ของดีวีซันและบรีค (Davison & Birch, 2001) ซึ่งได้พัฒนา EST ของบรอนเฟนเบรนเนอร์มาปรับให้เข้ากับบริบทของเด็ก ซึ่งกล่าวว่าบริบทของครอบครัวกับโรงเรียนนั้นมีความสัมพันธ์กัน เด็กที่มีน้ำหนักตัวเกินเกณฑ์นอกจากจะเกิดจากปัจจัยภายในตัวเด็กเองแล้วยังอาจเกิดจากปัจจัยภายนอกตัวเด็กได้อีกด้วย เช่นการเลี้ยงดูของพ่อแม่ ลักษณะพื้นฐานภายในครอบครัวเด็ก และจากการศึกษา พบว่า การเลี้ยงดูของพ่อแม่มีอิทธิพลสามารถทำให้เด็กมีภาวะน้ำหนักตัวเกินเกณฑ์ได้ ซึ่งได้แก่ การเตรียมอาหารที่ไม่เหมาะสม การเป็นแบบอย่างที่ไม่ดีมีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม เช่น พ่อแม่ไม่ยอมออกกำลังกาย นั่งดูโทรทัศน์และเล่นเกมคอมพิวเตอร์เป็นเวลานาน (Hood et al., 2000)



ภาพที่ 2.1 กรอบแนวความคิดในการวิจัย