

การศึกษาเจตคติในการลดน้ำหนักของนักเรียนระดับมัธยม ของโรงเรียนสมุทรสาครวิทยาลัย

จุไรพร น้อยดี¹
นพ.ไกรสร อัมมวรรณ²

บทคัดย่อ

การศึกษาวิจัย เรื่อง ศึกษาเจตคติในการลดน้ำหนักของนักเรียนโรงเรียนสมุทรสาครวิทยาลัย มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาเจตคติในการลดน้ำหนัก และศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการลดน้ำหนักของนักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาของโรงเรียนสมุทรสาครวิทยาลัย จังหวัดสมุทรสาคร จำนวน 436 คน เป็นการสุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง purposive sampling ผลการศึกษาครั้งนี้พบว่าด้านความรู้เกี่ยวกับการลดน้ำหนักมีความรู้เกี่ยวกับการลดน้ำหนักอยู่ในระดับพอใช้ โดยส่วนใหญ่นักเรียนยังมีความรู้ที่ผิด ในเรื่องวิธีการลดน้ำหนักที่ถูกต้อง คิดเป็น ร้อยละ 62.6 ด้านพฤติกรรมในการลดน้ำหนักมีพฤติกรรมในการลดน้ำหนักอยู่ในระดับปานกลาง โดยส่วนใหญ่นักเรียนมีพฤติกรรมมากที่สุดคือลดน้ำหนักโดยวิธีการควบคุมอาหารควบคู่กับการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 56.9 ด้านอารมณ์ความรู้สึกในการลดน้ำหนักมีอารมณ์ความรู้สึกในการลดน้ำหนักอยู่ในระดับปานกลาง โดยส่วนใหญ่นักเรียนยังไม่มีอารมณ์ความรู้สึกในการลดน้ำหนักเพื่อดูแลรูปร่างให้สุขภาพดี คิดเป็นร้อยละ 57.6 และนักเรียนยังมีความรู้ พฤติกรรม อารมณ์ ความรู้สึกลดน้ำหนักที่ไม่ถูกต้องในหลายๆ ประเด็น ดังนั้นควรจะมีการเผยแพร่ความรู้ในเรื่องการลดน้ำหนักที่ถูกต้อง ควรให้ความรู้ คำแนะนำที่ถูกต้องเพื่อให้นักเรียนให้ความสำคัญในการลดน้ำหนักเพื่อดูแลสุขภาพของตนเอง

คำสำคัญ : เจตคติ การลดน้ำหนัก

¹ นักศึกษาหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิทยาการชะลอวัยและฟื้นฟูสุขภาพ คณะวิทยาศาสตร์ประยุกต์ มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์

² ที่ปรึกษาสารนิพนธ์

บทนำ

ในปัจจุบันพบว่าคนส่วนใหญ่ในสังคมให้ความสำคัญเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพของตนเองมากขึ้น โดยเฉพาะเรื่องน้ำหนักตัวอันมีสาเหตุเนื่องมาจากพฤติกรรมกาณ์ดำเนินชีวิต ตั้งแต่ปัญหาการบริโภคอาหารมากเกินไปจนความจำเป็น การไม่ออกกำลังกาย ส่งผลก่อให้เกิดปัญหาด้านสุขภาพและโรคต่างๆตามมา อาทิเช่น โรคอ้วน และภาวะน้ำหนักตัวเกิน โรคเบาหวาน โรคข้อเสื่อม โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ และหลอดเลือด โดยเฉพาะอย่างยิ่งการมีภาวะน้ำหนักตัวเกินจนก่อให้เกิดโรคอ้วนตามมาพบว่าเกิดปัญหาตั้งแต่ในเด็กจนกระทั่งวัยผู้ใหญ่

เนื่องด้วยการดำเนินชีวิตที่เปลี่ยนแปลงไปประกอบกับการรับเอาวัฒนธรรมของต่างประเทศเข้ามามีอิทธิพลในการดำรงชีวิตมากขึ้น ค่านิยมอย่างหนึ่งที่แพร่หลายอย่างมากคือการรักษารูปร่างให้มีรูปร่างที่ผอมเพรียว ผู้คนให้ความสนใจในทรวดทรงมากยิ่งขึ้น โดยเฉพาะกลุ่มวัยรุ่นที่นิยมต้องการจะมีรูปร่างที่ผอมเพรียวเหมือนนางแบบ อันได้รับอิทธิพลมาจากสื่อต่างๆ ทั้ง โทรทัศน์ สื่อสิ่งพิมพ์ต่างๆ ตลอดจนอิทธิพลจากกลุ่มเพื่อน ทั้งตัวผู้ที่มีภาวะน้ำหนักตัวมากเองก็ตระหนักว่าการมีน้ำหนักตัวมากอาจจะนำไปสู่การเกิดโรคต่างๆตามมา วัยรุ่นบางคนถึงไม่ได้อ้วนแต่ก็อยากมีรูปร่างที่ผอมเพรียวจึงนำไปสู่การแสวงหาวิธีลดน้ำหนักต่างๆ ซึ่งแต่ละวิธีก็มีข้อดีและข้อเสีย รวมถึงผลกระทบแตกต่างกันออกไป วิธีการลดน้ำหนักบางวิธีสามารถทำให้น้ำหนักลดลงได้แต่ก็ทำให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพ เช่น การกินยาลดความอ้วน การล้วงคอให้อาเจียนออกมา ซึ่งเป็นการกระทำที่ไม่ถูกต้องและก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพอื่น ๆ ตามมา การที่ร่างกายมีภาวะน้ำหนักตัวเกินนั้นทำให้เกิดการขาดความมั่นใจในตนเอง มักจะคิดว่าคนอื่นจะไม่ยอมรับ ทำให้เก็บกด และไม่มีการเข้าสังคมร่วมกับผู้อื่น

วัยรุ่นเป็นช่วงรอยต่อของวัยเด็กและวัยผู้ใหญ่ มีการพัฒนาในทุก ๆ ด้านรวมถึงการเปลี่ยนแปลงทางด้านสรีระทำให้วัยรุ่นสนใจในรูปร่างของตนเองมากขึ้น และด้วยวิถีชีวิตที่เปลี่ยนไปทำให้วัยรุ่นต้องทำตามกระแสนิยมคือมีหุ่นผอมเพรียวเหมือนดารานางแบบ บางคนไม่ได้มีปัญหาน้ำหนักตัวเกินแต่ก็ต้องลดน้ำหนักอาจก่อให้เกิดการขาดสารอาหารทำให้ร่างกายไม่ได้รับสารอาหารที่จำเป็นเพียงพอจนก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพต่างๆ ตามมา บางคนอยากลดน้ำหนักแต่ไม่อยากออกกำลังกายจึงจำกัดอาหารที่ตัวเองรับประทานเช่นทานขนมเล็กน้อยเพื่อประทังความหิว จนกระทั่งสรรหาวิธีในการลดน้ำหนักอื่น ๆ อาทิเช่น การทานยาลดความอ้วน หรือการดูดไขมัน ซึ่งวิธีการเหล่านี้ก่อให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพ ดังนั้นผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาเจตคติในการลดน้ำหนักของนักเรียน อีกทั้งยังเป็นข้อมูลพื้นฐานเพื่อในการวางแผนสุขภาพของนักเรียน เพื่อให้เกิดการลดน้ำหนักอย่างถูกต้องไม่ก่อให้เกิดผลกระทบและเป็น การป้องกันปัญหาสุขภาพที่เกิดจากการลดน้ำหนักที่ไม่เหมาะสม

วัตถุประสงค์ของการศึกษา

เพื่อศึกษาเจตคติในการลดน้ำหนักของนักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาของโรงเรียนสมุทรสาคร-วิทยาลัย จังหวัดสมุทรสาคร

ระเบียบวิธีวิจัย

ขนาดประชากร

นักเรียนโรงเรียนสมุทรสาครวิทยาลัยจำนวน 436 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ เป็นแบบสอบถามซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้นตามแนวคิดและทฤษฎีต่างๆเกี่ยวกับพฤติกรรมกรรมการลดน้ำหนักและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องลักษณะคำถามตั้งให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการวิจัยแบบสอบถามในการวิจัยครั้งนี้แบ่งเป็น 4 ส่วนดังนี้

ส่วนที่ 1 ใช้สอบถามข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถามได้แก่เพศอายุน้ำหนัก ส่วนสูง ชั้นปีที่ศึกษา และโรคประจำตัว

ส่วนที่ 2 ใช้สอบถามความรู้เกี่ยวกับการลดน้ำหนัก เป็นแบบสอบถามปลายปิด แบบคำถามมีรายการให้เลือก (Multiple Choice Questions) ลักษณะแบบสอบถามเป็นแบบเลือกตอบ ถูก ผิด ไม่แน่ใจ จำนวน 10 ข้อ

ส่วนที่ 3 ใช้สอบถามพฤติกรรมในการลดน้ำหนัก โดยใช้แบบสอบถามแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ (Rating Scale) จำนวน 10 ข้อ ลักษณะการให้คะแนนจากแบบสอบถามเป็น 5 ระดับ คือระดับมากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย น้อยที่สุด

ส่วนที่ 4 ใช้สอบถามอารมณ์ความรู้สึกในการลดน้ำหนักโดยใช้แบบสอบถามแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ (Rating Scale) จำนวน 10 ข้อ ลักษณะการให้คะแนนจากแบบสอบถามเป็น 5 ระดับ คือระดับมากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย น้อยที่สุด

ผลการศึกษา

1. ความรู้เกี่ยวกับการลดน้ำหนัก ของนักเรียนที่กำลังศึกษาในระดับ ชั้นมัธยมศึกษาของโรงเรียนสมุทรสาครวิทยาลัย จังหวัดสมุทรสาคร จำนวน 436 คน โดยรวมอยู่ในระดับพอใช้ ส่วนเพียงเบนมาตรฐานของภาพรวมความรู้เกี่ยวกับการลดน้ำหนักของนักเรียนที่กำลังศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษาของโรงเรียนสมุทรสาคร เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่มีความแตกต่างกันมาก คือ ดัชนีวัดความอ้วนคือ Body Mass Index (BMI) และการลดน้ำหนักช่วยให้ร่างกายมีสุขภาพที่ดีขึ้นลดความเสี่ยงของการเกิดโรคเรื้อรังต่างๆ

2. พฤติกรรมในการลดน้ำหนักของนักเรียนที่กำลังศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษาของโรงเรียนสมุทรสาครวิทยาลัย จังหวัดสมุทรสาคร จำนวน 436 คน สรุปวิธีลดน้ำหนัก (1) อาหารที่บริโภคอยู่ในเกณฑ์ดี มีการรับประทานอาหารครบ 5 หมู่ เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย และหลีกเลี่ยงการใช้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารในการลดน้ำหนัก (2) การลดน้ำหนักไม่ใช่เรื่องยากถ้ามีความตั้งใจ โดยวิธีการควบคุมอาหารควบคู่กับการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมออย่างน้อยครั้งละ 40 นาที (3) วิธีอื่นๆ เช่น รับประทานผักและผลไม้ที่มีกากใยสูงหรือมีน้ำตาลน้อยและงดรับประทานอาหารม้อดติก ในการใช้สอบถามพฤติกรรมในการลดน้ำหนัก โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ส่วนเพียงเบนมาตรฐานของภาพรวม

พฤติกรรมในการลดน้ำหนักของนักเรียนที่กำลังศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษาของโรงเรียนสมุทรสาครวิทยาลัย เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่มีความแตกต่างกันมาก คือ งดรับประทานอาหารมื้อดึก และการลดน้ำหนักไม่ใช่เรื่องยากถ้าเรามีความตั้งใจ

3. อารมณ์ความรู้สึกในการลดน้ำหนัก ของนักเรียนที่กำลังศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษาของโรงเรียนสมุทรสาครวิทยาลัย จังหวัดสมุทรสาคร จำนวน 436 คน สรุปความรู้สึกต่อการลดน้ำหนัก มีความพอใจกับน้ำหนักของตัวเอง และรู้สึกพอใจมีความสุขในการลดน้ำหนัก ในการใช้สอบถามอารมณ์ความรู้สึกในการลดน้ำหนัก โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของภาพรวมอารมณ์ความรู้สึกในการลดน้ำหนักของนักเรียนที่กำลังศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษาของโรงเรียนสมุทรสาครวิทยาลัย เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่มีความแตกต่างกันมาก คือ รู้สึกพึงพอใจมีความสุขในการลดน้ำหนัก และมั่นใจว่าจะลดน้ำหนักตามเป้าหมายที่วางไว้ได้

สรุปผลการศึกษาความรู้ พฤติกรรม และอารมณ์ความรู้สึก ในการลดน้ำหนักของนักเรียนที่กำลังศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษาของโรงเรียนสมุทรสาครวิทยาลัย จังหวัดสมุทรสาคร จำนวน 436 คน ความรู้โดยรวมอยู่ในระดับพอใช้ ส่วนพฤติกรรม และอารมณ์ความรู้สึกโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง

สรุปเจตคติในกลุ่มที่น้ำหนักเกินและน้ำหนักปกติ ได้การแสดงออกในลักษณะของความพึงพอใจ เห็นด้วย ชอบและสนับสนุน ว่าการลดอาหารเป็นการลดน้ำหนักที่ไม่ถูกต้อง ควรรับประทานอาหารครบ 5 หมู่ ให้เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย และส่วนใหญ่มีความพึงพอใจกับน้ำหนักของตัวเอง

ข้อเสนอแนะ

การศึกษา เรื่อง การศึกษาเจตคติในการลดน้ำหนักของนักเรียนโรงเรียนสมุทรสาครวิทยาลัย จังหวัดสมุทรสาคร ครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการลดน้ำหนักของนักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาของโรงเรียนสมุทรสาครวิทยาลัย จังหวัดสมุทรสาคร สามารถนำไปใช้ประโยชน์ ดังนี้

1. นำข้อมูลที่ได้ไปวางแผนเพื่อพัฒนาและให้ได้ประโยชน์และตอบสนองความต้องการในการแก้ไขปัญหาได้อย่างทั่วถึงและสามารถนำไปใช้เป็นนโยบายที่สามารถแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นและลดการเกิดโรคได้อย่างแท้จริงโดยเฉพาะตัวแปรที่มีผลต่อพฤติกรรมเกิดภาวะอ้วน เช่น ด้านโภชนาการ สื่อบางๆ ที่ผลิตออกมาที่เกินจริงมีภาพเนื้อหาที่ชวนให้เด็กนักเรียนได้ซื้อหามาบริโภค

2. สามารถนำไปสู่การส่งเสริมป้องกันและเป็นแนวทางการสร้างเสริมศักยภาพทางด้านโรงเรียนในการสร้างความรู้ความเข้าใจให้แก่ครูได้นำความรู้ไปใช้ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้แก่เด็กนักเรียนได้

ดังนั้น เพื่อส่งเสริมพฤติกรรมของนักเรียนให้ถูกต้องเหมาะสมและมีประสิทธิภาพมากที่สุด ผู้วิจัยขอเสนอแนะดังนี้ คือ

1. จากการวิจัยพบว่านักเรียนที่ทำแบบสอบถาม เรื่อง ศึกษาพฤติกรรมการลดน้ำหนักของนักเรียนโรงเรียนสมุทรสาครวิทยาลัย มีความยุ่งยากในการทำแบบสอบถามในครั้งนี้ เนื่องจากจำนวนข้อในการทำแบบสอบถามมีมาก และทำให้แบบสอบถามที่เก็บได้เกิดความล่าช้า

2. มีความรู้ในการลดน้ำหนักของนักเรียนโรงเรียนสมุทรสาครวิทยาลัย อยู่ในระดับพอใช้ ส่วนพฤติกรรมในการลดน้ำหนักและอารมณ์ความรู้สึกในการลดน้ำหนัก อยู่ในระดับปานกลาง ดังนั้นควรมีการอบรมเรื่องการลดน้ำหนักที่เหมาะสม สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ให้แก่อาจารย์ ผู้ปกครอง หรือเจ้าหน้าที่ประจำห้องพยาบาลของโรงเรียน เพื่อจะให้ความรู้ คำแนะนำ คำปรึกษาที่ถูกต้องแก่นักเรียน ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป ดังนี้

1. ควรมีการศึกษาปัจจัยด้านอื่น ๆ เช่น ประเภทอาหารที่นักเรียนรับประทาน รวมทั้งพฤติกรรมการป้องกันการเกิดภาวะอ้วนของนักเรียนร่วมด้วย เพื่อให้ได้ข้อมูลที่ครอบคลุมชัดเจนยิ่งขึ้น

2. ควรทำการศึกษาเปรียบเทียบระหว่างโรงเรียนในสังกัดของรัฐและโรงเรียนเอกชน ซึ่งอาจมีปัจจัยทางสภาพแวดล้อมที่แตกต่างกันเพื่อจะได้นำผลการศึกษาไปใช้ในการวางแผนในการสร้างเสริมสุขภาพต่อไป

3. สามารถนำข้อมูลที่ได้มาปรับใช้ เช่น ปัจจัยด้านผู้ปกครอง ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม โดยสามารถนำมาทำโครงการแก้ไขปัญหาดังกล่าวโดยสร้างโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้กับนักเรียนที่มีค่าดัชนีมวลกายที่สูงกว่าเกณฑ์และมีแนวโน้มที่เสี่ยงต่อการเกิดภาวะโรคอ้วน เพื่อให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นและหลีกเลี่ยงการเกิดโรคแทรกซ้อนจากปัญหาการมีน้ำหนักตัวเกิน

4. การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงปริมาณซึ่งได้จากการสุ่มจากกลุ่มตัวอย่างจึงยังไม่ครอบคลุมทุกพื้นที่ดังนั้นการศึกษาครั้งต่อไปควรทำวิจัยเชิงคุณภาพ เก็บข้อมูลด้วยวิธีการสังเกตพฤติกรรม การสัมภาษณ์จากผู้ปกครองของเด็กหรือตัวเด็กโดยเจาะลึกถึงพฤติกรรมการบริโภคอาหารและพฤติกรรมที่ก่อให้เกิดภาวะอ้วน เพื่อนำไปใช้รองรับในการแก้ไขปัญหาที่อาจเกิดขึ้นในอนาคต

บรรณานุกรม

- มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรธานี. (ม.ป.ป.). บทที่ 15 พฤติกรรมและความสัมพันธ์ของมนุษย์ที่อยู่ร่วมกัน เป็นสังคม. สืบค้นจาก <http://www.udru.ac.th/website/attachments/elearning/02/20.pdf>
- โรงเรียนเบญจมราชาลัย ในพระบรมราชูปถัมภ์. (ม.ป.ป.). ตอนที่ 4 การสร้างแรงบันดาลใจ: เจตคติ. สืบค้นจาก http://www.br.ac.th/E-learning/lesson4_2.html
- ณัฐรียา ชาวชุมชน และคณะ. (2548). ศึกษาความชุก พฤติกรรมและความรู้ในการลดน้ำหนักของ นักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยขอนแก่น. สืบค้นจาก http://home.kku.ac.th/sompong/2548_cm5/wtlowful.zip
- ดวงมาลัย พลไกร และคณะ. (2553). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อการใช้ยาลดความอ้วนในนักศึกษาหญิง ในมหาวิทยาลัย. สืบค้นจาก <http://www.psychiatry.or.th/JOURNAL/58-4/02-Duangman.pdf>.
- สุริรัตน์ ฉันทกุล, และอรพินท์ ศรีราชา. (2554). การศึกษาพฤติกรรมการลดน้ำหนักของนักศึกษาหญิง มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี ตามทฤษฎีพฤติกรรมตามแบบ. สืบค้นจาก www.info.ms.su.ac.th/sums02/PDF01/2555/GB/15.pdf
- สมศักดิ์ ถิ่นขจี และพูลศักดิ์ พุ่มวิเศษ. (2555). ศึกษาพฤติกรรมการลดความอ้วนของนักศึกษาระดับปริญญาตรี จังหวัดนนทบุรี. สืบค้นจาก http://www.rpu.ac.th/Library_web/doc/RC_RR/2555_PubH_Somsak-Pulsak.pdf.
- นฤมล ฝิปากเพราะ. (2553). พฤติกรรมการเผชิญปัญหาเรื่องโรคอ้วนหรือภาวะน้ำหนักเกินของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษา ปีที่ 3 ในเขตกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาสุขภาพจิตคณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุรัตน์ โคมินทร์.(ม.ป.ป.). การลดน้ำหนักโดยวิธีควบคุมอาหาร. บทความหน่วยโภชนาวิทยาและชีวเคมีทางการแพทย์ ภาควิชาอายุรศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามธิบดี. สืบค้นจาก <http://www.waithong.com/consumer/update/>
- พิมพ์พร อ่อนแสงงาม. (2553). อาหารลดน้ำหนักคืออะไร. สืบค้นจาก <http://www.bloggang.com/viewblog.php?id=lovelydear&date=27-08-2010&group=10&gblog=3>
- ธรรฐ วงศ์สามศร. (ม.ป.ป.). คุณหมอชวนลดน้ำหนักแบบถูกวิธี ทั้งดีและไม่โทรม. สืบค้นจาก <https://www.cigna.co.th/health-wellness/tip/>
- นภมาศ ศรีขวัญ. (2547). ความสัมพันธ์ระหว่างทัศนคติต่อพฤติกรรมการลดน้ำหนัก การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง การรับรู้การควบคุมพฤติกรรม และพฤติกรรมการลดน้ำหนักของวัยรุ่นหญิง (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต). กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. สืบค้นจาก <http://cuir.car.chula.ac.th/handle/123456789/1948>

พิชยา ชั้นดีเรือง. (2557). การพัฒนาหลักสูตรการควบคุมน้ำหนัก สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 1 โรงเรียนเทพศิรินทร์คลองสิบสาม ปทุมธานี (วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต). ปทุมธานี: มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี สืบค้นจาก <http://www.repository.rmutt.ac.th/bitstream/handle/123456789/2674/RMUTT-149737.pdf?sequence=1>