Child's Rearing Practices and Obesity in Children*

*Narisara Peungposop***

Received: January 7, 2011 *Accepted: February 28, 2011*

Abstract

Due to rapid changes in the tremendous figure of childhood obesity, researchers in public health and related sciences turn to concentrate on causes from the family environment especially on parental child's rearing practices and parental feeding styles. Parents can have impact on their children's dietary behavior, habits, and attitude toward dietary through parenting practices. This article aimed to investigate literature review on the impact of child rearing practices on childhood obesity. 14 Appetite articles related to child's rearing practices and obesity in children and youth within 10 years were reviewed. The results indicated that authoritative, supportive, and reasoning have positive relation to appropriate childhood dietary behavior and according to nutritional rules. In addition, these practices also balanced children and youth's weight status. Authoritarian, control, and strictness practices have adverse outcomes. Overeating, inappropriate dietary and obesity were affected by those child's rearing practices. Suggestion based on findings proposes that authoritative parenting using authoritative, supportive and reasoning is the desirable child rearing practices for proper childhood dietary behavior and normal weight status.

Keywords: child rearing practice, obesity, children's dietary behavior

* Article Review

** Lecturer in Behavioral Science Research Institute

การอบรมเลี้ยงดูของบิดามารดากับการเกิดภาวะอ้วนในเด็ก*

*นริสรา พึ่งโพธิ์สภ***

บทคัดย่อ

การระบาดของภาวะอ้วนในเด็กเกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว ทำให้นักวิจัยด้านการแพทย์สาธารณสุข และสาขาที่เกี่ยวข้องให้ความสนใจศึกษาสาเหตุด้านสิ่งแวดล้อมในครอบครัวโดยเฉพาะการอบรมเลี้ยงดูของบิดามารดา และการปฏิบัติต่อเด็กด้านโภชนาการ เนื่องจากบิดามารดามีบทบาทสำคัญในการกำหนดพฤติกรรมการกินของเด็ก รวมทั้งลักษณะนิสัย และเจตคติต่อการกิน ซึ่งบทความนี้เป็นการประมวลงานวิจัยเกี่ยวกับวิธีการอบรมเลี้ยงดูของบิดามารดาที่สัมพันธ์กับภาวะอ้วนของเด็กในประเทศไทย เพื่อให้ได้องค์ความรู้ว่าวิธีการเลี้ยงดูแบบใดทำให้เด็กมีโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดภาวะอ้วน รวมทั้งบทความงานวิจัยต่างประเทศในวารสาร Appetite ช่วง 10 ปี จำนวน 14 เรื่อง ผลการประมวลงานวิจัยปรากฏข้อค้นพบว่า การอบรมเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตย แบบรักสนับสนุน และแบบใช้เหตุผลส่งผลทางบวกต่อพฤติกรรมการกินที่เหมาะสมและถูกต้องตามหลักโภชนาการ และทำให้ภาวะน้ำหนักตัวของเด็กอยู่ในเกณฑ์ปกติ ในทางตรงกันข้าม การอบรมเลี้ยงดูแบบเผด็จการ แบบควบคุม และแบบเข้มงวดส่งผลทางลบต่อพฤติกรรมการกินที่เหมาะสมและถูกต้องตามหลักโภชนาการ ซึ่งส่งผลให้เด็กมีภาวะน้ำหนักเกินและภาวะอ้วน ดังนั้น การเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตย แบบรักสนับสนุน และแบบใช้เหตุผลอธิบายเพื่อให้เด็กคล้อยตาม เป็นวิธีการเลี้ยงดูของบิดามารดาที่พึงปรารถนาเพราะทำให้เด็กมีพฤติกรรมการกินที่เหมาะสมและมีน้ำหนักตัวที่ปกติ

คำสำคัญ: การอบรมเลี้ยงดูเด็ก ภาวะอ้วน พฤติกรรมการกินของเด็ก

---

* บทความปริทัศน์

** อาจารย์ประจำสถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

เป็นที่น่าวิตกกังวลว่าปัจจุบันภาวะโภชนาการเกินหรือภาวะอ้วนในเด็กกำลังเพิ่มขึ้นตามระดับการพัฒนาของประเทศ จนเรียกได้ว่าเป็นโรคระบาดและเป็นปัญหาสาธารณสุขที่สำคัญในประเทศไทย จากการสำรวจหลายโครงการของกองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข พบว่าในปี พ.ศ. 2543 นักเรียนระดับชั้นอนุบาลถึงประถมศึกษาปีที่ 6 เริ่มอ้วนและอ้วนร้อยละ 13.6 ในปี พ.ศ. 2544-2546 สำรวจภาวะโภชนาการของเด็กนักเรียนในโรงเรียนอนุบาลประจำจังหวัดทั่วประเทศ พบภาวะโภชนาการเกินร้อยละ 12.3 ในปี พ.ศ. 2544 ร้อยละ 12.8 ในปี พ.ศ. 2545 และร้อยละ 13.4 ในปี พ.ศ. 2546 (กองโภชนาการ, 2549ก) และเมื่อสำรวจความชุกของภาวะโภชนาการเกินของเด็กวัยเรียนในกรุงเทพมหานครในปี พ.ศ. 2549 พบความชุกของภาวะอ้วน เริ่มอ้วน และท้วม เท่ากับร้อยละ 19.9 (กองโภชนาการ, 2549ข)

เป็นที่ยอมรับในวงการแพทย์ว่าการป้องกันปัญหาภาวะอ้วนของเด็กนั้น ผู้ที่เป็นหลักของการแก้ปัญหาไม่ใช่แพทย์ แต่กลับเป็นเด็ก ครอบครัว และสิ่งแวดล้อมรอบตัวเด็ก แนวทางการส่งเสริมและป้องกันภาวะโภชนาการเกินของเด็กที่ได้ผลในระยะสั้นและบรรลุผลในการควบคุมน้ำหนักเกิน คือ การมีส่วนร่วมของครอบครัว (Jeffrey et al., 2007) การที่เด็กจะมีสุขภาพกายและจิตใจที่ดีตามศักยภาพสูงสุดของแต่ละคนเพียงใดย่อมขึ้นอยู่กับการอบรมเลี้ยงดูเด็กในครอบครัว (รุจา ภู่ไพบูลย์, 2542: 18-25; บุญคง หันจางสิทธิ์, 2543: 26; พรรณพิมล หล่อตระกูล, 2545: 325) เนื่องจากครอบครัวเป็นสถาบันทางสังคมแรกในชีวิตของมนุษย์ บุคคลที่มีบทบาทสำคัญในการสร้างพื้นฐานทางพฤติกรรม บุคลิกภาพและสุขภาพของเด็ก คือ บิดามารดาหรือผู้เลี้ยงดู การอบรมเลี้ยงดูเป็นปฏิสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องในชีวิตของเด็ก ทำให้เด็กเกิดการเรียนรู้และเลียนแบบการกระทำของผู้เลี้ยงดูในครอบครัว (อัจฉรา สุขารมณ์ อรพินทร์ ชูชม และทัศนา ทองภักดี, 2538; กุศล สุนทรธาดา และคณะ, 2541: 7) กล่าวอีกนัยหนึ่ง ธรรมชาติของเด็กมักจะยึดการแสดงออกของบุคคลอื่นเป็นแบบอย่าง เด็กมักเลียนแบบผู้ที่เลี้ยงดูซึ่งอยู่ใกล้ชิด ความรักความอบอุ่นที่ได้รับทำให้เด็กพึงพอใจที่จะจดจำพฤติกรรม การปฏิบัติ ความคิด หรือความเชื่อของผู้ที่ตนชอบ จนกลายเป็นลักษณะพฤติกรรมของตน (จรรจา สุวรรณทัต และดวงเดือน พันธุมนาวิน, 2521) หากผู้เลี้ยงดู ดูแลเอาใจใส่เด็กอย่างถูกต้องและเหมาะสมตามความต้องการพื้นฐานของเด็กทั้งด้านอาหาร การออกกำลังกาย การติดตามการเจริญเติบโต และการป้องกันโรค รวมทั้งทำตัวเป็นแบบอย่างที่ดีแก่เด็กด้านการบริโภคอาหารและการออกกำลังกาย ก็จะส่งผลให้เด็กมีภาวะโภชนาการปกติ ในทางกลับกัน ถ้าเด็กได้รับการเลี้ยงดูอย่างปล่อยปละละเลยหรือตามใจมากเกินไปก็อาจทำให้เด็กมีภาวะทุพโภชนาการได้

การศึกษาเกี่ยวกับการอบรมเลี้ยงดูเป็นประเด็นที่ศึกษากันในกลุ่มนักพฤติกรรมศาสตร์มานานและเป็นประเด็นที่นิยมที่ยังคงความสำคัญควรค่าแก่การศึกษาวิจัยอย่างต่อเนื่องในปัจจุบัน โดยเฉพาะนักวิจัยสาขาทางสังคมศาสตร์ จิตวิทยา และพฤติกรรมศาสตร์ที่มีการศึกษาเชื่อมโยงประเด็นการอบรมเลี้ยงดู การเป็นแบบอย่างของครอบครัวกับพฤติกรรมต่างๆ เช่น การอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม การทำงาน พัฒนาการทางสติปัญญา ผลสัมฤทธิ์ทางการศึกษา ความรับผิดชอบ การมีวินัยในตัวเอง และคุณธรรมจริยธรรม เป็นต้น (ดุษฎี โยเหลา, 2535; กฤตย์ติวัฒน์ ฉัตรทอง อรพินทร์ ชูชม ฉันทนา ภาคบงกช และสธญ ภู่คง, 2554; Patcharee ,

Dusadee, Ann Macaskill, Ungsinun, & Chittiwat, 2010) อย่างไรก็ตาม ผู้วิจัยพิจารณาเห็นว่าที่ผ่านมา การศึกษาในประเด็นการอบรมเลี้ยงดูกับภาวะอ้วนของเด็กในประเทศไทยยังมีค่อนข้างน้อยเมื่อเปรียบเทียบกับงานวิจัยในต่างประเทศ งานวิจัยในประเทศไทยที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการอบรมเลี้ยงดูกับภาวะอ้วนเท่าที่ปรากฏดังเช่น งานวิจัยของพรพจมาน (Pornpojamarn, 2003: 72) พบว่าการอบรมเลี้ยงดูแบบบังคับมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการเกิดโรคอ้วนในเด็กอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 สอดคล้องกับการศึกษาของแย้มบริสุทธิ์ (Yamborisut, 2005: 82) ที่พบว่าเด็กที่มารดาควบคุมปริมาณอาหารและประเภทอาหารที่ให้พลังงานสูงมีโอกาสเกิดโรคอ้วนสูงกว่าเด็กที่มารดาไม่ควบคุมปริมาณอาหารและประเภทอาหารที่ให้พลังงานสูงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 นอกจากนั้น การศึกษาของ นริสรา พึ่งโพธิ์สภ (2552) ก็พบว่าการเห็นแบบอย่างการบริโภคที่ไม่เหมาะสมของผู้ปกครองเป็นปัจจัยด้านครอบครัวที่มีอิทธิพลต่อการเกิดภาวะโภชนาการเกินของเด็กวัยเรียน โดยเด็กวัยเรียนที่ผู้ปกครองเป็นแบบอย่างด้านสุขภาพมากกว่ามีโอกาสเกิดภาวะโภชนาการเกินน้อยกว่าเด็กวัยเรียนที่ผู้ปกครองเป็นแบบอย่างด้านสุขภาพน้อยกว่า ในทางสังคมศาสตร์นั้น ถือว่าการเป็นแบบอย่างของบิดามารดาเป็นวิธีการอบรมเลี้ยงดูทางอ้อมในกระบวนการถ่ายทอดทางสังคมขั้นปฐมภูมิ (Primary socialization) ซึ่งจะมีผลต่อบุคลิกภาพ ค่านิยม ทัศนคติ แรงจูงใจ และพฤติกรรมของบุตร (วันเพ็ญ พิศาลพงศ์, 2547: 63)

บทความนี้มีจุดมุ่งหมายที่จะประมวลงานวิจัยเกี่ยวกับการอบรมเลี้ยงดูที่เกี่ยวข้องกับภาวะอ้วนของเด็ก เพื่อให้ได้องค์ความรู้ว่ารูปแบบหรือวิธีการเลี้ยงดูแบบใด ทำให้เด็กมีโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดภาวะอ้วน ซึ่งการประมวลเอกสารในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้รวบรวมงานวิจัยจากบทความภาษาอังกฤษที่ตีพิมพ์เผยแพร่ในวารสาร Appetite ตั้งแต่ปี ค.ศ. 2000-2010 โดยใช้การสืบค้นด้วยคำว่า “Parenting Style and Child Obesity” มีบทความที่เกี่ยวข้องกับประเด็นที่ศึกษาจำนวน 14 เรื่อง ผู้วิจัยหวังว่าข้อค้นพบจากการประมวลผลงานวิจัยครั้งนี้จะเป็นข้อมูลพื้นฐานเพื่อนำไปต่อยอดในการวิจัยขั้นสูงต่อไป เช่น การวิจัยเชิงทดลองเพื่อพัฒนาทักษะการอบรมเลี้ยงดูของบิดามารดาที่ส่งผลต่อภาวะสุขภาพของเด็ก

ผู้วิจัยนำเสนอผลการวิจัยโดยแบ่งออกเป็น 3 ประเด็น ได้แก่ รูปแบบการอบรมเลี้ยงดู ความสำคัญของการอบรมเลี้ยงดู และการอบรมเลี้ยงดูที่ส่งผลต่อภาวะอ้วนของเด็ก ซึ่งแต่ละประเด็นมีสาระสำคัญ ดังนี้

เมื่อวัยเด็กคนเราได้รับการเลี้ยงดูแบบใดบ้าง

ประเด็นการศึกษาเกี่ยวกับการอบรมเลี้ยงดูเด็กในประเทศไทย มีนักวิจัยให้ความสนใจศึกษามากว่า 3 ทศวรรษ โดยเฉพาะนักวิจัยจากสถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ต่างรวบรวมและสังเคราะห์งานวิจัยเกี่ยวกับการอบรมเลี้ยงดูเด็กในประเทศไทย และแบ่งการอบรมเลี้ยงดูเป็นหลายประเภทตามลักษณะและปริมาณที่ปฏิบัติต่อเด็ก จนได้ภาพรวมของแบบแผนหรือรูปแบบของการอบรมเลี้ยงดูเด็ก ซึ่งรูปแบบหรือแบบแผนการเลี้ยงดูในที่นี้หมายถึง ลักษณะหรือรูปแบบที่ผู้เลี้ยงดูปฏิบัติต่อเด็กเพื่อตอบสนองความต้องการของเด็กทั้งร่างกายและจิตใจ นักวิชาการได้เสนอรูปแบบการอบรมเลี้ยงดู ดังนี้

ดวงเดือน พันธุมนาวิน อรพินทร์ ชูชม และงามตา วนินทานนท์ (2528) ได้แบ่งประเภทการอบรมเลี้ยงดูออกเป็น 5 แบบตามลักษณะและปริมาณการปฏิบัติต่อเด็ก ได้แก่ 1) แบบรักสนับสนุน คือ แสดงความรัก เอาใจใส่ และใกล้ชิดกับบุตร

2) แบบใช้เหตุผล คือ ใช้การอธิบายเหตุผลในขณะที่ส่งเสริมหรือขัดขวางการกระทำของบุตร 3) แบบลงโทษ คือ ใช้อำนาจบังคับโดยการลงโทษทางกายและทางจิตใจ เช่น เฆี่ยน ทุบ ตี ใช้วาจาดุว่า หรือการงดแสดงออกด้วยความเมตตา 4) แบบควบคุม คือ การออกคำสั่งให้บุตรทำตาม และ 5) แบบให้พึ่งตนเอง คือ เปิดโอกาสให้บุตรได้แสดงออกด้วยตนเองโดยอยู่ภายใต้การแนะนำและฝึกฝนจากบิดามารดา ซึ่งการปฏิบัติต่อเด็กด้วยรูปแบบต่างๆ ก่อให้เกิดลักษณะนิสัยและพฤติกรรมต่างๆ ทั้งที่น่าปรารถนาและไม่น่าปรารถนา

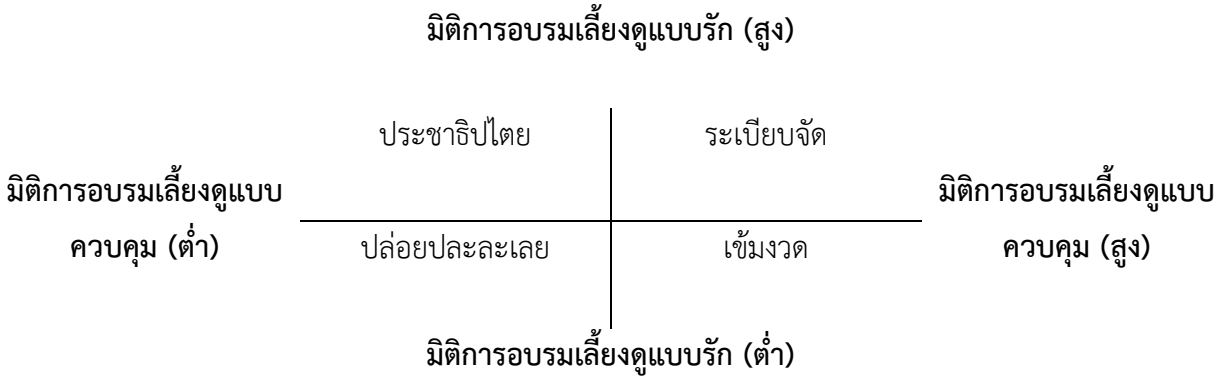
ต่อมาดุษฎี โยเหลา (2535: 22-27) ได้สังเคราะห์งานวิจัยเกี่ยวกับการอบรมเลี้ยงดูในประเทศไทยแบบเมต้า ซึ่งได้จำแนกรูปแบบของการอบรมเลี้ยงดู พอสังเขป ดังนี้ 1) แบบรักสนับสนุน คือ การที่บิดามารดาสนใจ สนับสนุน และให้ความใกล้ชิดกับเด็ก 2) แบบใช้เหตุผล คือ การที่บิดามารดาใช้คำอธิบายอย่างเป็นเหตุเป็นผลประกอบการสนับสนุนหรือควบคุมการกระทำของเด็ก รวมทั้งให้รางวัลและลงโทษด้วยความเหมาะสม 3) แบบลงโทษ คือ การที่บิดามารดาลงโทษด้วยวิธีทางกายและจิตใจ ทางกาย เช่น ใช้การทุบตี ให้เจ็บกาย และทางจิตใจ เช่น การใช้วาจาดุว่า หรือแสดงอาการเพิกเฉย 4) แบบควบคุม คือ การที่บิดามารดาออกคำสั่งให้เด็กปฏิบัติตามและควบคุมพฤติกรรมของเด็กโดยไม่ปล่อยให้อิสระ 5) แบบประชาธิปไตย คือ การที่บิดามารดาให้ความรัก ความอบอุ่น และปฏิบัติต่อเด็กด้วยความยุติธรรม มีเหตุมีผล และยอมรับความคิดของเด็ก 6) แบบปล่อยปละละเลย คือ การที่บิดามารดาไม่เอาใจใส่ ไม่สนับสนุน หรือปล่อยให้เด็กทำอะไรได้ตามใจชอบ และ 7) แบบเข้มงวด คือ การที่บิดามารดากำหนดและควบคุมการปฏิบัติของเด็กเคร่งครัดในระยะต่อมา มีผู้สนใจศึกษารูปแบบการอบรมเลี้ยงดูที่สำคัญๆ เช่น เพ็ญแข ประจนปัจจนึก (2536: 8) แบ่งรูปแบบการอบรมเลี้ยงดูเป็น การอบรมเลี้ยงดูแบบรักสนับสนุน การอบรมเลี้ยงดูแบบใช้เหตุผล และการอบรมเลี้ยงดูแบบเข้มงวดกวดขัน สอดคล้องกับงานวิจัยของอัจฉรา สุขารมณ์ อรพินทร์ ชูชม และทัศนา ทองภักดี (2538) แบ่งการอบรมเลี้ยงดูออกเป็น 3 แบบ คือ 1) การอบรมเลี้ยงดูแบบมีเหตุผล หมายถึง วิธีปฏิบัติของบิดามารดาต่อเด็กอย่างยุติธรรมทั้งด้านความรัก ความอบอุ่น และมีเหตุผล เด็กสามารถแสดงอิสรภาพด้านความคิด โดยที่บิดามารดายอมรับนับถือความสามารถและความคิดเห็นของเด็ก และช่วยเหลือเด็กตามโอกาสที่เหมาะสม 2) การอบรมเลี้ยงดูแบบปล่อยปละละเลย หมายถึง วิธีปฏิบัติของบิดามารดาต่อเด็กแบบทอดทิ้ง โดยเด็กไม่ได้รับความเอาใจใส่ หรือได้รับคำแนะนำช่วยเหลือจากบิดามารดา และ 3) การอบรมเลี้ยงดูแบบเข้มงวดกวดขัน หมายถึง วิธีปฏิบัติของบิดามารดาต่อเด็กแบบให้ความเป็นอิสระและอนุญาตให้ทำตามความพอใจและความต้องการได้โดยไม่ก้าวก่าย การทำงาน การคิด การเรียนของเด็ก

รูปแบบการอบรมเลี้ยงดูที่กล่าวมาสอดคล้องกับการแบ่งประเภทการอบรมเลี้ยงดูในงานวิจัยต่างประเทศ เช่น มาร์โคโคบี้ และมาร์ติน (Macocoby & Martin , 1983:39 citing; Kremers et al., 2003: 44) แบ่งรูปแบบการอบรมเลี้ยงดูออกเป็น 4 ลักษณะตามระดับความเข้มงวดและการมีส่วนร่วมรับผิดชอบ ดังแผนภาพ 1 ซึ่งแบ่งออกเป็น 1) แบบให้ความคุ้มครอง (Authoritative) คือ ให้ความรักและความห่วงใยสูง ในขณะเดียวกันก็ดูแลอย่างเข้มงวด 2)แบบอำนาจควบคุม (Authoritarian) คือ ควบคุมพฤติกรรม ความคิด ทัศนคติและ

ความรู้สึกของเด็กโดยการออกคำสั่งให้ปฏิบัติตาม 3) แบบตามใจ (Indulgent) คือ ให้ความรักและความห่วงใยแบบให้อิสระในการประพฤติปฏิบัติได้ตามปรารถนาโดยปราศจากความเข้มงวด และ 4) แบบปล่อยปละละเลย (Neglectful) คือ ไม่เอาใจใส่และเพิกเฉยต่อการช่วยเหลือและสนับสนุน ซึ่งลักษณะการแบ่งรูปแบบการอบรมเลี้ยงดูตามแนวคิดของมาร์โคโคบี้ และมาร์ติน (Macocoby & Martin) ดังกล่าวใกล้เคียงกับแนวคิดของเบคเกอร์ (Backer, 1964 อ้างใน ดวงเดือน พันธุมนาวิน อรพินทร์ ชูชม และงามตา วนินทานนท์, 2528: 4-5) ที่ระบุว่าการอบรมเลี้ยงดูรูปแบบต่างๆ เป็นลักษณะที่ผสมผสานของวิธีการอบรมเลี้ยงดู 2 มิติ คือ วิธีการอบรมเลี้ยงดูแบบรัก และแบบควบคุม ซึ่งอาจพิจารณาจากปริมาณมากถึงน้อยในแต่ละมิติ ดังแผนภาพ 2 ซึ่งแบ่งออกเป็นแบบระเบียบจัด แบบเข้มงวด แบบประชาธิปไตย และแบบปล่อยปละละเลย



ภาพประกอบ 1 รูปแบบการอบรมเลี้ยงดูตามแนวคิดของมาร์โคโคบี้ และมาร์ติน (Macocoby & Martin, 1983)



ภาพประกอบ 2 รูปแบบการอบรมเลี้ยงดูตามแนวคิดของเบคเกอร์ (Backer, 1964)

จากรูปแบบการอบรมเลี้ยงดูตามการพิจารณาของนักวิชาการข้างต้น จะเห็นได้ว่าแบบแผนของการอบรมเลี้ยงดูมีอยู่หลายรูปแบบ แต่แบบแผนการอบรมเลี้ยงดูที่ได้รับความสนใจคือ การอบรมเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตย หมายถึง การอบรมเลี้ยงดูที่บิดามารดาให้โอกาสแก่เด็กในการแสดงความ

คิดเห็น มีส่วนร่วมในการตัดสินใจ และใช้เหตุผลในการอธิบายหรือชมเชย ซึ่งรูปแบบการอบรมเช่นนี้ส่งผลให้เด็กมีคุณลักษณะเชิงบวกด้านความเชื่อมั่นในตนเอง มโนภาพแห่งตนในทางบวก และแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ ส่วนการอบรมเลี้ยงดูแบบเข้มงวดกวดขัน หมายถึง การที่บิดามารดาใช้วิธีบังคับให้เด็กปฏิบัติตามคำสั่งอย่างเคร่งครัด โดยไม่เปิดโอกาสให้เด็กได้แสดงความคิดเห็นและใช้วิธีการลงโทษหากไม่ปฏิบัติตาม ซึ่งจะนำไปสู่คุณลักษณะเชิงลบในตัวเด็ก เช่น การพึ่งพาผู้อื่น ก้าวร้าว และการอดคอยไม่ได้ เป็นต้น (เพ็ญแข ประจนปัจจนึก, 2536) อย่างไรก็ตาม การศึกษาของนักพฤติกรรมศาสตร์ในระยะหลังให้ความสำคัญกับการศึกษาแบบแผนการอบรมเลี้ยงดู 2 แบบ คือ การอบรมเลี้ยงดูแบบรักสนับสนุนมาก และแบบใช้เหตุผลมากกว่าอารมณ์ เนื่องจากเป็นปัจจัยสำคัญที่สร้างเสริมให้เด็กและเยาวชนไทยมีลักษณะทางจิตใจและพฤติกรรมที่พึงปรารถนา (คณะอนุกรรมการเฉพาะกิจเรื่องการอบรมเลี้ยงดูและอบรม, 2526; ดุษฎี โยเหลา, 2535) ทั้งนี้การอบรมเลี้ยงดูแบบรักสนับสนุนมากเป็นการให้ในสิ่งที่เด็กต้องการ จะทำให้เด็กยอมรับการอบรมสั่งสอนต่างๆ ของบิดามารดาได้โดยง่าย และยอมรับบิดามารดาเป็นแบบอย่างโดยไม่รู้ตัว ส่วนการที่บิดามารดาใช้เหตุผลกับเด็กนั้นเกี่ยวข้องกับการที่เด็กจะสามารถต้านทานสิ่งยั่วยุและเมื่อทำผิดแล้ว เด็กจะรู้สึกละอายและยอมรับผิด (ดวงเดือน พันธุมนาวิน อรพินทร์ ชูชม และงามตา วนินทานนท์, 2528) ดังนั้น การอบรมเลี้ยงดูของบิดามารดาโดยให้ความรัก ความอบอุ่น เอาใจใส่ ให้การสนับสนุน มีเหตุผล ยอมรับความสามารถและความคิดเห็นของเด็ก เป็นวิธีการสำคัญที่ส่งผลต่อการสร้างเสริมลักษณะทางจิตใจและพฤติกรรมอันดีงามให้แก่เด็กและเยาวชน

การอบรมเลี้ยงดูนั้นสำคัญไฉน

ครอบครัวเป็นสถาบันสังคมหน่วยแรกที่หล่อหลอมความเชื่อ ทัศนคติ จริยธรรม และคุณธรรมแก่เด็กผ่านกระบวนการอบรมเลี้ยงดู ซึ่งการอบรมเลี้ยงดูของบิดามารดาหรือผู้ปกครองมีบทบาทสำคัญต่อเด็กในระยะแรกของชีวิต และถือเป็นการวางรากฐานของชีวิตทั้งด้านร่างกายและจิตใจ เพราะผลจากการอบรมเลี้ยงดูสามารถส่งผลให้เด็กเติบโตเป็นคนดีมีคุณภาพหรือไม่มีคุณภาพได้ รวมทั้งส่งผลต่อพฤติกรรมในทางบวกหรือทางลบ นักจิตวิทยาและนักพฤติกรรมศาสตร์ต่างเห็นพ้องต้องกันว่า การอบรมเลี้ยงดูเด็กเป็นยุทธศาสตร์ที่มีความสำคัญต่อการพัฒนาบุคลิกภาพของบุคคล ซึ่งเอื้อต่อการพัฒนาประเทศ การอบรมเลี้ยงดูแบบใดที่จะให้ผลในทางเสริมสร้างเด็กและเยาวชนให้เป็นผู้มีบุคลิกภาพที่พึงปรารถนาเป็นประเด็นสำคัญที่บิดามารดาต้องปฏิบัติต่อเด็กทั้งในปริมาณและคุณภาพเพื่อเอื้อต่อการพัฒนาลักษณะทางจิตใจและพฤติกรรมที่ดีงามของเด็ก (ดวงเดือน พันธุมนาวิน, 2546) การอบรมเลี้ยงดูเป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการถ่ายทอดทางสังคมที่มีความสำคัญที่สุด เพราะการอบรมเลี้ยงดูทำให้เกิดคุณลักษณะและพฤติกรรมที่เป็นพื้นฐานในตัวบุคคลและนำไปสู่บุคลิกภาพและลักษณะนิสัยถาวรในตัวบุคคล (เพ็ญแข ประจนปัจจนึก, 2536) ดังจะเห็นได้จากงานวิจัยของทิพวรรณ กิตติวิบูลย์ (2522) ซึ่งศึกษาเรื่องการอบรมเลี้ยงดูและพัฒนาการทางจริยธรรมของเด็กก่อนวัยเรียนในกรุงเทพมหานคร พบว่า คะแนนจริยธรรมของเด็กก่อนวัยเรียนแปรผันตามระดับการอบรมเลี้ยงดูแบบรักของมารดา โดยเด็กที่มีมารดาอบรมเลี้ยงดูแบบรักมากกว่ามีคะแนนจริยธรรมสูงกว่าเด็กที่มารดาอบรมเลี้ยงดูแบบรักน้อยกว่า เช่นเดียวกับการอบรมเลี้ยงดูแบบใช้เหตุผล กล่าวคือ เด็กที่มารดาอบรมเลี้ยงดูแบบใช้เหตุผล

มากกว่ามีคะแนนจริยธรรมสูงกว่าเด็กที่มารดาอบรมเลี้ยงดูแบบใช้เหตุผลน้อยกว่า

ในการศึกษาความสัมพันธ์ของการอบรมเลี้ยงดูกับพฤติกรรมที่พึงปรารถนานั้น มีตัวอย่างงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เช่น การเลือกและรับประทานอาหารของเด็ก ดังผลการวิจัยของ เมธินี คุปพิทยานันท์ (2548) ศึกษาบทบาทของครอบครัวต่อการพัฒนาจิตลักษณะและพฤติกรรมทันตสุขภาพเด็ก พบว่า การอบรมเลี้ยงดูที่ได้รับและแบบอย่างพฤติกรรมผู้ปกครอง มีความสำคัญต่อการพัฒนาจิตลักษณะและพฤติกรรมทันตสุขภาพของเด็ก เด็กที่ได้รับการเลี้ยงดูแบบมีเหตุผลควบคู่กับการได้รับความรักความเอาใจใส่ดูแลสามารถพัฒนาค่านิยมทางสุขภาพ ด้านความสะอาด การรู้จักเลือกอาหาร และการบริโภคอาหารโดยคำนึงถึงประโยชน์มากกว่าเด็กที่ได้รับการเลี้ยงดูแบบใช้เหตุผลน้อย และได้รับความรักความเอาใจใส่น้อย

การอบรมเลี้ยงดูนอกจากจะส่งผลต่อลักษณะนิสัย บุคลิกภาพ และพฤติกรรมที่พึงปรารถนาแล้ว ยังส่งผลกระทบต่อภาวะสุขภาพผ่านพฤติกรรมการบริโภคด้วย เช่น การศึกษาของพรพจมาน (Pornpojamarn, 2002: 72) พบว่าการอบรมเลี้ยงดูแบบบังคับมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการเกิดโรคอ้วนในเด็กอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 สอดคล้องกับการศึกษาของแย้มบริสุทธิ์ (Yamborisut, 2005: 82) ที่พบว่าเด็กที่มารดาควบคุมปริมาณอาหารและประเภทอาหารที่ให้พลังงานสูงมีโอกาสเกิดโรคอ้วนสูงกว่าเด็กที่มารดาไม่ควบคุมปริมาณอาหารและประเภทอาหารที่ให้พลังงานสูงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาในต่างประเทศที่พบว่ามารดาที่เลี้ยงดูบุตรแบบใช้อำนาจควบคุม ตามใจและเพิกเฉยมีแนวโน้มที่บุตรจะมีน้ำหนักเกิน (Rhee et al. 2006) เช่นเดียวกับการศึกษาของโกลาน (Golan, 2006) ที่พบว่าน้ำหนักของเด็กแปรผันตามการเลี้ยงดูแบบตามใจของผู้ปกครอง การควบคุมของผู้ปกครองส่งผลให้เด็กเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์มากขึ้น ส่วนการศึกษาของฟิชเชอร์และเบิช (Fisher & Birch, 1999a) พบว่า ภาวะโภชนาการของเด็กมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการควบคุมการรับประทานอาหารของผู้ปกครอง

งานวิจัยที่ยกตัวอย่างข้างต้นสนับสนุนประเด็นที่ว่า การอบรมเลี้ยงดูของบิดามารดาทำให้เด็กมีบุคลิกภาพ ลักษณะนิสัย และพฤติกรรมที่พึงปรารถนาและไม่พึงปรารถนาได้ตามวิธีการหรือรูปแบบการอบรมเลี้ยงดู

การอบรมเลี้ยงดูแบบใดเป็นสาเหตุของภาวะอ้วนในเด็ก

เป็นที่ยอมรับในวงการแพทย์ว่าภาวะอ้วนของเด็กมีสาเหตุจากพันธุกรรม หากบิดาและมารดาอ้วนทั้งคู่ เด็กมีแนวโน้มที่จะอ้วนร้อยละ 80 แต่หากบิดามารดาคนใดคนหนึ่งอ้วน โอกาสที่เด็กจะอ้วนลดเหลือร้อยละ 40 และถ้าบิดามารดาผอมทั้งคู่ โอกาสที่ลูกจะอ้วนเหลือเพียงร้อยละ 14 (มูลนิธิสาธารณสุขแห่งชาติ, มปป.) อย่างไรก็ตาม จากสถานการณ์การระบาดของโรคอ้วนในเด็กอย่างรวดเร็วในปัจจุบันทั้งในประเทศที่พัฒนาและกำลังพัฒนา ทำให้นักวิจัยด้านการแพทย์สาธารณสุข และสาขาที่เกี่ยวข้องต่างให้ความสนใจถึงสาเหตุที่ทำให้ภาวะอ้วนเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องและรวดเร็ว โดยหันมาสนใจศึกษาสาเหตุสิ่งแวดล้อมในครอบครัวโดยเฉพาะการเลี้ยงดูของบิดามารดาด้านการบริโภคอาหาร และการปฏิบัติต่อเด็กด้านการบริโภคอาหาร (Hecker et al., 1996; Blissett & Haycraft, 2008) เนื่องจากบิดามารดามีบทบาทสำคัญต่อการกำหนดพฤติกรรมการกินของเด็ก รวมทั้งลักษณะนิสัย และเจตคติต่อการกินของ

เด็ก อีกทั้งยังเป็นผู้อบรมสั่งสอนเรื่องการกินทั้งทางตรงและทางอ้อม ตัวอย่างการอบรมสั่งสอนด้านการกินทางตรง เช่น การห้ามกินอาหารที่ไม่มีประโยชน์ การบังคับควบคุมให้กินอาหารตามที่จัดให้ และการให้เหตุผลในการเลือกกินอาหารที่ถูกสุขลักษณะ เป็นต้น ส่วนการอบรมสั่งสอนด้านการกินทางอ้อม เช่น การเป็นแบบอย่างในการกิน เป็นต้น ไม่ว่าจะเป็นการอบรมสั่งสอนทางตรงหรือทางอ้อม ต่างก็จุดมุ่งหมายเพื่อให้เด็กมีพฤติกรรมกินที่เหมาะสม (Stef et al., 2003; Katja & Petra, 2008; Erin et al., 2010) ที่กล่าวมาจะเห็นได้ว่าปัจจัยเชิงเหตุของการเกิดภาวะอ้วนในเด็กนั้นนอกจากจะมีสาเหตุทางพันธุกรรมแล้ว ยังเป็นปฏิสัมพันธ์ร่วมกันระหว่างการเลี้ยงดูด้านการบริโภคอาหารของบิดามารดากับพฤติกรรมการกินของเด็ก

พฤติกรรมการกินของเด็กเป็นการตอบสนองต่อสิ่งเร้าภายนอกรอบตัว สิ่งเร้าจากสิ่งแวดล้อมที่มีอิทธิพลในช่วงแรกของชีวิตคือ ประสบการณ์การได้รับอาหารจากผู้เลี้ยงดู การเลี้ยงดูด้านการบริโภคอาหารหรือลักษณะการให้อาหารแก่เด็ก จึงเป็นกลไกที่สามารถกำหนดรูปแบบความชอบและรูปแบบการกินอาหารของเด็ก การศึกษาเกี่ยวกับลักษณะการเลี้ยงดูด้านการบริโภคอาหารและการปฏิบัติต่อเด็กด้านการบริโภคอาหารนั้น เบิชและฟิชเชอร์ (Birch & Fisher, 1995) ได้แบ่งรูปแบบการเลี้ยงดูเด็กด้านการบริโภคอาหารโดยผสมผสานกับมิติลักษณะของบิดามารดา ออกเป็น 3 ลักษณะ คือ *ลักษณะควบคุม (authoritarian/strict)* มีลักษณะของความเข้มงวดให้เด็กกินอาหารที่เฉพาะเจาะจง และบังคับให้เด็กกินอาหารตามที่จัดให้ ซึ่งเป็นการควบคุมการกินของเด็กโดยปราศจากการคำนึงถึงความต้องการหรือความชอบของเด็ก *ลักษณะตามใจเพิกเฉยหรือละเลย (permissive/neglectful)* มีลักษณะที่ผู้เลี้ยงดูอนุญาตให้เด็กกินอะไรก็ได้และในปริมาณเท่าใดก็ได้ตามความต้องการ ส่วน *ลักษณะรักและสนับสนุน (authoritative)* เป็นลักษณะการเลี้ยงดูแบบสมดุลระหว่างเข้มงวดและตามใจ เช่น สนับสนุนให้เด็กกินอาหารที่มีประโยชน์ ในขณะเดียวกันก็ให้โอกาสเด็กในการเลือกบริโภคอาหารตามความต้องการ

จากการประมวลผลการวิจัยในประเด็นความสัมพันธ์ระหว่างการอบรมเลี้ยงดูด้านการบริโภคอาหารกับพฤติกรรมการกิน และน้ำหนักตัวของเด็ก สามารถแบ่งข้อค้นพบได้เป็นสองทิศทาง ได้แก่ การอบรมเลี้ยงดูมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการกิน และภาวะน้ำหนักของเด็ก และการอบรมเลี้ยงดูมีความสัมพันธ์ทางลบกับพฤติกรรมการกินและภาวะน้ำหนักของเด็ก ในส่วนนี้จึงเป็นการสรุปและอภิปรายผลเกี่ยวกับข้อค้นพบดังกล่าว โดยเฉพาะประเด็นที่ว่าการอบรมเลี้ยงดูแบบใดส่งผลต่อพฤติกรรมการกินและน้ำหนักตัวของเด็ก ทั้งนี้ผู้เขียนได้พิจารณาแบ่งรูปแบบการอบรมเลี้ยงดูออกเป็นสองลักษณะตามมิติของวิธีการอบรมเลี้ยงดู คือ *การอบรมเลี้ยงดูแบบรัก* ประกอบด้วย การอบรมเลี้ยงดูแบบรักสนับสนุนและแบบใช้เหตุผล ส่วน *การอบรมเลี้ยงดูแบบควบคุม* ประกอบด้วย การอบรมเลี้ยงดูแบบเผด็จการ และแบบเข้มงวด (พันธุมนาวิน อรพินทร์ ชูชม และงามตา วนินทานนท์, 2528: 4-5 อ้างอิงจาก Becker, 1964)

พฤติกรรมการกินที่พึงประสงค์ และน้ำหนักตัวของเด็กแปรผันตามการอบรมเลี้ยงดูแบบรัก

จากผลงานวิจัยเกี่ยวกับลักษณะของบิดามารดา และรูปแบบการให้อาหารของบิดามารดากับการบริโภคผักผลไม้ และน้ำหนักของวัยรุ่นและเด็กวัยอนุบาล จำนวน 3 เรื่อง (Stef, 2003; Dara, 2009; Heather, 2005) สามารถสรุปให้เห็นถึงความเชื่อมโยงระหว่างลักษณะของบิดา มารดาและวิธีการ

เลี้ยงดูของบิดามารดาด้านการบริโภคอาหารกับพฤติกรรมการกิน และน้ำหนักตัวของเด็กและเยาวชนได้ว่า บิดามารดาที่มีลักษณะประชาธิปไตยหรือใช้วิธีการเลี้ยงดูด้านการบริโภคอาหารแบบรักและสนับสนุน ให้กินอาหารที่หลากหลายและสมดุล มีแนวโน้มที่เด็กและเยาวชนจะบริโภคผักและผลไม้และอาหารที่มีประโยชน์มากกว่า และมีน้ำหนักตัวสมดุลมากกว่าบิดามารดาในลักษณะตรงกันข้าม ข้อค้นพบนี้อธิบายได้ว่าบิดามารดาที่มีลักษณะประชาธิปไตยจะมีลักษณะของการควบคุมปานกลางและการให้ความอบอุ่นและความรับผิดชอบ เอาใจใส่สูง ใช้เหตุผล มีความจำกัดในการใช้กฎเกณฑ์ อีกทั้งรักษาสมดุลระหว่างความห่วงใยต่ออาหารที่เลือกให้ลูกกับความรู้สึกชอบอาหารของลูก ดังนั้น บิดามารดาที่มีลักษณะหรือเลี้ยงดูเด็กและเยาวชนแบบประชาธิปไตย แบบรักสนับสนุนและใช้เหตุผล ส่วนใหญ่จะสนับสนุนความต้องการของเด็ก ซึ่งทำให้เด็กมีพฤติกรรมที่พึงปรารถนา และนำไปสู่การพัฒนาบุคลิกภาพของวัยรุ่นในทางบวก เช่น พัฒนาการด้านสังคม การเห็นคุณค่าแท้ในตนเอง และภาวะสุขภาพจิตดี ข้อค้นพบดังกล่าวเป็นหลักฐานเชิงประจักษ์ที่สำคัญแก่บิดามารดา ผู้เลี้ยงดู เจ้าหน้าที่สาธารณสุข ตลอดจนผู้มีส่วนเกี่ยวข้องกับเด็ก ให้เลี้ยงดูแบบประชาธิปไตย เอาใจใส่ดูแลเด็กด้วยความรักและอบอุ่น เพราะเป็นวิธีการเลี้ยงดูอย่างสมดุลและเป็นแนวทางที่เหมาะสมที่ใช้เหตุผลอธิบายเพื่อให้เด็กปฏิบัติตาม และมีพฤติกรรมที่พึงปรารถนาดังรายละเอียดในตาราง 1

ตาราง 1 สรุปผลการศึกษาเรื่องการอบรมเลี้ยงดูแบบรักสนับสนุนและใช้เหตุผล กับพฤติกรรมการกินและน้ำหนักตัวของเด็กและเยาวชน

ผู้วิจัย	กลุ่มตัวอย่าง	วัตถุประสงค์	ประเภทงานวิจัย/การดำเนินการวิจัย	ผลการศึกษา
Stef et al. (2003)	วัยรุ่นชาวดัชต์ อายุ 16-17 ปี จำนวน 1,771 คน	เพื่อศึกษาว่าลักษณะของบิดามารดามีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคผลไม้ของวัยรุ่นหรือไม่	การวิจัยสหสัมพันธ์เชิงเปรียบเทียบ เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบวัด 3 ชุด คือ แบบวัดพฤติกรรมการกินผลไม้ แบบวัดการรับรู้เกี่ยวกับผลไม้ และแบบวัดลักษณะของบิดามารดา	วัยรุ่นที่บิดามารดามีลักษณะประชาธิปไตย จะบริโภคผลไม้ และรับรู้เรื่องการบริโภคผลไม้มากกว่าวัยรุ่นที่บิดามารดามีลักษณะเผด็จการ และลักษณะเพิกเฉย เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของการบริโภคผลไม้ พบว่า วัยรุ่นที่บิดามารดามีลักษณะประชาธิปไตยบริโภคผลไม้ 300 กรัมต่อวัน รองลงมาคือ วัยรุ่นที่บิดามารดามีลักษณะให้อิสระ บริโภคผลไม้ 255 กรัมต่อวัน ส่วนวัยรุ่นที่บิดามารดามีลักษณะเผด็จการ บริโภคผลไม้เพียง 224 กรัมต่อวัน
Dara et al. (2009)	บิดามารดาชาวอเมริกัน 97 คน ที่สุ่มเลือกจากสถานรับเลี้ยงเด็ก และโรงเรียนอนุบาลขนาดกลาง และบิดามารดาชาวฝรั่งเศสที่สุ่มจากโรงเรียน จำนวน 122 คน	เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะของบิดามารดากับการปฏิบัติของบิดามารดาต่อเด็กด้านการบริโภคอาหาร	การวิจัยสหสัมพันธ์เชิงเปรียบเทียบดำเนินการส่งแบบสอบถามให้กับบิดามารดา แล้วให้บิดามารดาส่งกลับทางโรงเรียน แบบวัดประกอบด้วย แบบวัดลักษณะชีวสังคมของบิดามารดา แบบวัดการปฏิบัติของบิดามารดาต่อเด็กด้านการบริโภคอาหาร	มารดาที่ปฏิบัติต่อเด็กด้านการบริโภคอาหารโดยใช้การสอนให้รู้เรื่องโภชนาการ และสนับสนุนให้กินอาหารอย่างสมดุลและหลากหลาย มีแนวโน้มที่เด็กจะมีน้ำหนักตัวน้อยกว่ามารดาที่ปฏิบัติต่อเด็กด้านการบริโภคอาหารลักษณะอื่นๆ (ค่า odds=0.7) ในขณะที่มารดาที่มีความเข้มงวดเรื่องน้ำหนักและสุขภาพและใช้อาหารเป็นรางวัลมีแนวโน้มที่เด็กจะมีน้ำหนักตัวสูงเป็นสองเท่าของมารดาที่มีลักษณะอื่น (ค่าodds= 2.0 และ 1.7) ส่วนบิดาที่ปฏิบัติต่อเด็กด้านการบริโภคอาหารแบบเข้มงวดมีแนวโน้มที่เด็กจะมีน้ำหนักตัวมากกว่าบิดาที่ปฏิบัติต่อเด็กด้านการบริโภคอาหารลักษณะอื่นๆ (ค่า odds= 1.6)
Heather et al. (2005)	ผู้เลี้ยงดูที่มีบุตรอย่างน้อย 1 คน จำนวน 231 คน ที่สุ่มจากเขตเมืองของ Houston	เพื่อศึกษาว่ารูปแบบการให้อาหารแบบใดที่สัมพันธ์กับการกินผักและผลไม้ของเด็ก	การวิจัยสหสัมพันธ์เปรียบเทียบ ใช้แบบวัด 4 ชุด ได้แก่ แบบวัดรูปแบบการให้อาหารของผู้เลี้ยงดู แบบวัดการเข้าถึงอาหารผักและผลไม้ของเด็ก แบบวัดความพยายามในการให้อาหาร ผักและผลไม้ของผู้เลี้ยงดู และแบบวัดการบริโภคอาหาร ผักและผลไม้ของเด็ก	การเข้าถึงอาหารประเภทผักและผลไม้ และการบริโภคอาหาร และผักแปรผันตามการให้อาหารแบบรักและสนับสนุน กล่าวคือ ผู้เลี้ยงดูเด็กที่ให้อาหารแบบรักและสนับสนุนมาก เด็กจะเข้าถึงอาหารประเภทผักและผลไม้ และบริโภคอาหารและผักมากตามไปด้วย ในทางตรงกันข้าม การเข้าถึงอาหารประเภทผักและผลไม้แปรผกผันกับการให้อาหารแบบเผด็จการ กล่าวคือ ผู้เลี้ยงดูเด็กที่ให้อาหารแบบเผด็จการ เด็กจะเข้าถึงอาหารประเภทผักและผลไม้ และบริโภคอาหารและผักน้อยกว่า

พฤติกรรมการกินที่ไม่พึงประสงค์ และน้ำหนักตัวของเด็กแปรผันตามการอบรมเลี้ยงดูแบบควบคุม

บิดามารดามีบทบาทสำคัญที่มีอิทธิพลต่อน้ำหนักตัวของบุตรที่เพิ่มขึ้น ส่วนการเลี้ยงดูโดยให้อาหารที่ไม่เหมาะสม เช่น การเข้มงวดต่อการเข้าถึงอาหารบางชนิดที่เด็กโปรดปราน เป็นปัจจัยขัดขวางความสามารถในการควบคุมการกินของเด็กซึ่งอาจจะส่งผลต่อน้ำหนักตัวที่เพิ่มขึ้น เบิช (Birch, 1999) ได้ประมวลงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการควบคุม และการเข้มงวดของผู้เลี้ยงดูต่อการบริโภคอาหารของเด็ก สรุปว่า การเลี้ยงดูแบบเข้มงวดเรื่องอาหาร เช่น การห้ามหรือควบคุมมิให้บริโภคอาหารบางชนิดกลายเป็นสิ่งที่ดึงดูดใจให้เด็กอยากกินอาหารนั้นมากขึ้น นอกจากนี้ การวิจัยเชิงทดลองได้ชี้ให้เห็นว่าการเลี้ยงดูแบบเข้มงวดเรื่องอาหารลดความสามารถของเด็กที่จะควบคุมปริมาณอาหารที่กิน อีกทั้งยังเพิ่มความชอบต่ออาหารที่ผู้ปกครองห้ามกินด้วย (Johnson & Birch, 1994; Birch & Fisher, 2000) นอกจากความเข้มงวดต่อการกินแล้ว การให้รางวัลด้วยอาหาร และการกดดันเพื่อให้กินก็ส่งผลทางลบต่อพฤติกรรมการกินของเด็กเช่นกัน กล่าวคือ การให้รางวัลด้วยขนมเพื่อให้เด็กกินอาหารที่ไม่ชอบกลับเพิ่มความต้องการขนม แต่ลดความชอบอาหารที่บิดามารดาต้องการให้กิน (Newman & Taylor, 1992) นอกจากนี้ มีงานวิจัยสืบค้นสาเหตุย้อนหลังระบุว่า การปฏิเสธอาหารบางอย่างหรือความไม่ชอบอาหารบางอย่างของเด็ก สามารถสืบสาวสาเหตุย้อนหลังได้ว่าเป็นเพราะประสบการณ์การได้รับการกดดันให้กินอาหารเฉพาะนั้นๆ (Batsell et al., 2002) ดังนั้น การปฏิบัติต่อเด็กด้านอาหารด้วยวิธีการกดดันให้กินจะส่งผลต่อความไม่ชอบอาหารและการปฏิเสธอาหารของเด็กได้

การประมวลเอกสารงานวิจัยที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการอบรมเลี้ยงดูแบบเผด็จการ (*มีลักษณะกดดันและใช้คำสั่ง เช่น ใช้คำพูดน้อยคำ ไม่สุภาพ ข่มเหง ยืนกราน ดุด่า บังคับ ตะคอกเพื่อให้กิน*) และแบบเข้มงวด (*มีลักษณะควบคุมมาก เช่น ควบคุมปริมาณหรือสัดส่วนอาหารที่เด็กกิน หรือใช้แรงเสริมแบบถอดถอนสิ่งที่เด็กปรารถนา*) กับพฤติกรรมการกินและน้ำหนักตัวของเด็ก มีผู้ศึกษารูปแบบการอบรมเลี้ยงดูดังกล่าวในกลุ่มตัวอย่างเด็กและเยาวชนหลายเชื้อชาติ แต่ได้ข้อค้นพบที่ใกล้เคียงกัน ดังเช่น การศึกษาของเจสสิกา (Jerica et al., 2010) เกี่ยวกับลักษณะของบิดามารดาในฐานะตัวทำนายน้ำหนักตัวของวัยรุ่น โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาว่าลักษณะของบิดามารดาสามารถเป็นตัวทำนายพฤติกรรมการกิน การเคลื่อนไหวร่างกาย และน้ำหนักตัวของวัยรุ่นอเมริกันจำนวน 2,516 คน ได้หรือไม่และอย่างไร ซึ่งผลการวิจัยพบว่า แม่ที่มีลักษณะเผด็จการมีความสัมพันธ์ทางบวกกับน้ำหนักตัวของวัยรุ่น กล่าวคือ วัยรุ่นที่แม่มีลักษณะเผด็จการ มีน้ำหนักตัวมากกว่าวัยรุ่นที่แม่มีลักษณะประชาธิปไตย (เปรียบเทียบค่าดัชนีมวลกายระหว่าง 25.2 กับ 24.1) ในขณะเดียวกันพบว่า วัยรุ่นที่พ่อมีลักษณะเพิกเฉยมีพฤติกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายน้อยกว่าวัยรุ่นที่พ่อมีลักษณะประชาธิปไตย (เปรียบเทียบระยะเวลาการเคลื่อนไหวร่างกายระหว่าง 5.88 ชั่วโมงต่อสัปดาห์กับ 7.34 ชั่วโมงต่อสัปดาห์) ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของฮีทเทอร์ (Heather et al., 2005) ที่ศึกษารูปแบบการให้อาหารของผู้เลี้ยงดูกับการบริโภคอาหารของเด็ก จำนวน 231 คน พบว่าการบริโภคอาหารของเด็กแปรผกผันกับการให้อาหารแบบเผด็จการ กล่าวคือ ผู้เลี้ยงดูที่เลี้ยงดูแบบเผด็จการเรื่องอาหาร เด็กมีแนวโน้มบริโภคอาหารที่มี

ประโยชน์ลดลง เมื่อพิจารณารูปแบบการเลี้ยงดูแบบควบคุม และแบบกดดัน ได้ข้อค้นพบที่สอดคล้องกันคือ การควบคุมมากจนเกินไป หรือกดดันให้กินอาหารมาก จะทำให้เด็กกินอาหารที่ไม่มีประโยชน์มากขึ้น แต่กินผักและผลไม้ลดลง อีกทั้งยังทำให้น้ำหนักตัวของเด็กเพิ่มขึ้น ดังเช่น การศึกษาของเคอร์รี่ (Kerry, 2008) ที่สนใจศึกษาบทบาทของผู้ปกครองเรื่องการเลี้ยงดูเด็กด้านการบริโภคอาหารกับพฤติกรรมการบริโภคของเด็กอายุ 4-7 ปี ในประเทศอังกฤษ ได้ข้อค้นพบว่าการเลี้ยงดูด้านการบริโภคอาหารแบบกดดันให้กินมากมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการกินขนมที่ไม่มีประโยชน์ กล่าวคือ ผู้ปกครองที่กดดันให้เด็กกินมาก จะทำให้เด็กกินขนมที่ไม่มีประโยชน์มากตามไปด้วย ในขณะที่การกดดันให้กินมีความสัมพันธ์ทางลบกับการกินผักและผลไม้ นั่นหมายความว่าหากผู้ปกครองกดดันให้กินผักและผลไม้มากกลับทำให้เด็กกินผักและผลไม้น้อยลง นอกจากนั้นการวิจัยเชิงทดลองให้ข้อค้นพบในทำนองเดียวกันคือการเลี้ยงดูแบบกดดันให้กินมากส่งผลให้เด็กอเมริกันอายุก่อนวัยเรียนมีน้ำหนักตัวเพิ่มขึ้นด้วย (Amy et al., 2006)

สำหรับการเลี้ยงดูแบบเข้มงวดนั้น พบว่ายิ่งบิดามารดาเข้มงวดต่ออาหารบางประเภท และบังคับให้เด็กกินอาหารตามที่บิดามารดาเลือกให้ อาจส่งผลให้เด็กกินอาหารที่เข้มงวดนั้นมากยิ่งขึ้นหากปราศจากการควบคุมจากบิดามารดา อีกทั้งมีผลต่อพฤติกรรมการกินแบบไม่ยับยั้ง ดังเช่น การศึกษาของเจสสิกา และเมลานี (Jessica & Melanie, 2009) เกี่ยวกับการให้อาหารของผู้เลี้ยงดูแบบเข้มงวดกับน้ำหนักตัวของเด็กอายุ 4-8 ปี จำนวน 247 คน พบว่าการให้อาหารของผู้เลี้ยงดูแบบเข้มงวด และการบังคับเรื่องการกินมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการกินแบบไม่ยับยั้งของเด็ก กล่าวคือ ยิ่งเลี้ยงดูแบบเข้มงวดมากเท่าใด เด็กจะกินแบบไม่เลือก และไม่สามารถจำกัดปริมาณการกินของตนได้มากเท่านั้น นอกจากนี้ การให้อาหารแบบเข้มงวดยังมีอิทธิพลทางอ้อมต่อน้ำหนักตัวของเด็กผ่านพฤติกรรมการกินแบบไม่ยับยั้ง ส่วนการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการให้อาหารแบบควบคุมเข้มงวดกับน้ำหนักตัวของเด็กก่อนวัยเรียนในประเทศอังกฤษ ของจาคเกอลีน และคณะ (Jacqueline et al., 2006) พบว่าแม่ที่เลี้ยงดูลูกสาวด้านอาหารอย่างเข้มงวดมีความสัมพันธ์ทางบวกต่อการเกิดโรคบูลิเมีย (bulimia) ซึ่งเป็นอาการผิดปกติในการกิน กล่าวคือมักอยากกินอาหารในทันทีแบบที่บังคับตัวเองไม่ได้ ทำให้กินมากเกินไปแล้วจึงกินยาถ่ายหรือล้วงคอให้อาเจียนเพราะกลัวอ้วน

ข้อค้นพบเกี่ยวกับวิธีการเลี้ยงดูข้างต้นแสดงให้เห็นว่า การปฏิบัติต่อเด็กแบบกดดัน เข้มงวด และควบคุมเป็นลักษณะของบิดามารดาแบบเผด็จการ ซึ่งพยายามควบคุมการกินของเด็กมากกว่าจะคำนึงถึงความชอบหรือความต้องการของเด็ก มีผลให้เด็กบริโภคอาหารที่ไม่มีประโยชน์หรืออาหารที่ต้องห้ามมากขึ้น รวมทั้งขาดการยับยั้งและควบคุมการบริโภคของตนเอง ผลการศึกษาของบลิเซทท์และคณะ (Blissett et al., 2008) สนับสนุนว่าการเลี้ยงดูเด็กแบบกดดันมีความสัมพันธ์กับลักษณะของบิดามารดาแบบรักและสนับสนุนน้อย การควบคุมแบบกดดันและบังคับให้เด็กกินทั้งๆ ที่เด็กไม่ต้องการหรือไม่หิว จะทำให้เด็กมีพฤติกรรมการกินที่ไม่ถูกสุขลักษณะ และส่งผลกระทบทางลบต่อการเลือกอาหารด้วย อีกทั้งการปฏิบัติต่อเด็กอย่างเข้มงวดมีความสัมพันธ์กับความชอบอาหารต้องห้าม และน้ำหนักตัวที่เพิ่มขึ้น (Fisher & Birch, 1999b) นอกจากนี้ยังทำให้เด็กชอบอาหารที่อร่อย

แต่ปราศจากคุณค่าทางโภชนาการ และเพิ่มความต้องการกินมากขึ้น ส่วนการสนับสนุนให้กินอาหารที่มีประโยชน์ด้วยการกดดันให้กินมีความสัมพันธ์กับความชอบหรือกินอาหารนั้นๆ ค่อนข้างต่ำ นอกจากนี้ การควบคุมอาหารการกินของเด็กมากจนเกินไปมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการกินอาหารในปริมาณที่เพิ่มขึ้น เนื่องจากการควบคุมของบิดามารดาขัดขวางความสามารถของเด็กในการควบคุมตนเองเรื่องการกิน ดังนั้น ผลข้างเคียงของการเลี้ยงดูแบบนี้ส่งผลให้ความสามารถในการควบคุมความหิวลดลง ซึ่งเป็นสาเหตุให้เด็กมีน้ำหนักเกินและภาวะอ้วนตามมา

สรุปผลการศึกษา

จากการประมวลเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับประเด็นการอบรมเลี้ยงดูกับพฤติกรรมการกิน และภาวะอ้วนของเด็ก เพื่อตอบคำถามที่ว่าการอบรมเลี้ยงดูแบบใดส่งผลให้เกิดภาวะอ้วนในเด็ก ข้อค้นพบปรากฏเป็นสองทิศทางว่า การอบรมเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตย แบบรักสนับสนุน และแบบใช้เหตุผลส่งผลเชิงบวกต่อพฤติกรรมการกินที่เหมาะสมและถูกต้องตามหลักโภชนาการ ในขณะเดียวกันก็ทำให้ภาวะน้ำหนักตัวของเด็กอยู่ในเกณฑ์ปกติ ด้วยเหตุผลที่ว่าบิดามารดาจะดูแลเด็กด้วยความรัก ความเอาใจใส่ และอบอุ่น ใช้เหตุและผลในการเลี้ยงดู รวมทั้งสนับสนุนความต้องการของเด็กซึ่งจะทำให้เด็กปฏิบัติตามอย่างถูกต้องและรักษาพฤติกรรมที่พึงปรารถนาไว้ ส่วนการอบรมเลี้ยงดูแบบเผด็จการแบบควบคุม แบบกดดัน และแบบเข้มงวดกลับส่งผลเชิงลบต่อพฤติกรรมการกินที่ไม่เหมาะสมและไม่ถูกสุขลักษณะ ซึ่งส่งผลให้เด็กมีภาวะน้ำหนักเกินและภาวะอ้วน เนื่องจากการเข้มงวด เคร่งครัด และกดดันมากเกินไป ซึ่งเป็นลักษณะของความเผด็จการนั้นเป็นปัจจัยขัดขวางและลดความสามารถของเด็กในการควบคุมตนด้านการกิน หรือในทางกลับกันอาจกระตุ้นให้เด็กมีความต้องการที่จะกินหรือทำในสิ่งที่บิดามารดาห้ามมากขึ้น

ข้อค้นพบอีกหนึ่งประเด็นที่ผู้วิจัยสังเกต คือ การเลี้ยงดูเด็กด้านอาหารของบิดามารดาสามารถสะท้อนลักษณะหรือความเป็นตัวตนของบิดามารดาด้วย ซึ่งจากการประมวลเอกสารงานวิจัยบางส่วนพบว่า การเลี้ยงดูเรื่องการบริโภคอาหารของบิดามารดานั้นสัมพันธ์กับลักษณะความเป็นตัวตนของบิดามารดา เช่น บิดามารดาที่มีลักษณะประชาธิปไตยจะรักษาสมดุลระหว่างความห่วงใยของตนด้วยการเลือกอาหารที่เหมาะสมกับการคำนึงถึงความรู้สึกชอบอาหารของเด็กด้วย ส่วนบิดามารดาที่มีลักษณะเผด็จการจะใช้การควบคุม บังคับและเลือกอาหารจำเพาะเจาะจง โดยไม่คำนึงถึงความต้องการของเด็ก ในขณะที่บิดามารดาที่มีลักษณะตามใจหรือละเลยมีแนวโน้มที่จะเลี้ยงดูแบบให้อิสระและอนุญาตให้เด็กเลือกอาหารได้ตามใจชอบ โดยปราศจากการควบคุมประเภทอาหารและปริมาณอาหาร (Laura et al., 2008) ดังนั้นลักษณะของบิดามารดาอาจเป็นปัจจัยที่สามารถทำนายพฤติกรรมการกินและน้ำหนักตัวของเด็ก

อย่างไรก็ตาม อิทธิพลของบิดามารดาที่จะส่งผลต่อน้ำหนักและภาวะอ้วนของเด็ก เป็นประเด็นที่ซับซ้อน เนื่องจากอิทธิพลการอบรมเลี้ยงดูของบิดามารดาส่งผลทางอ้อมต่อน้ำหนักตัวของเด็กโดยผ่านพฤติกรรมการกินของเด็ก ซึ่งเป็นปัจจัยแทรกกลาง (Ventura & Birch, 2008) นอกจากนี้ความสัมพันธ์ระหว่างการเลี้ยงดูของบิดามารดาด้านการบริโภคอาหาร และพฤติกรรมการกินของเด็กอาจขึ้นอยู่กับปฏิสัมพันธ์ระหว่างบิดามารดาหรือผู้เลี้ยงดูกับเด็กและบรรยากาศทางอารมณ์และปัจจัยแวดล้อมอื่นๆ ด้วย อีกทั้งความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการกิน

ของเด็ก น้ำหนักตัวของเด็ก กับลักษณะการเลี้ยงดูของบิดามารดาต่างก็มีอิทธิพลซึ่งกันและกัน เช่น น้ำหนักของเด็กเป็นตัวทำนายการเลี้ยงดูแบบเข้มงวดของบิดามารดา เนื่องจากเมื่อบิดามารดารับรู้ว่าเด็กมีน้ำหนักเพิ่มขึ้น จึงจำเป็นต้องเลี้ยงดูแบบเข้มงวดในเรื่องการกิน อนึ่ง การเลี้ยงดูแบบเข้มงวดของบิดามารดาสามารถส่งผลให้เด็กมีน้ำหนักตัวที่เพิ่มขึ้น เนื่องจากความสามารถของเด็กในการควบคุมการกินลดลง (Birch & Fisher, 2000)

จากข้อค้นพบที่ว่า การเลี้ยงดูของบิดามารดามีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการกิน และอาจส่งผลต่อภาวะอ้วนของเด็กได้ ดังนั้น การทำความเข้าใจกับรูปแบบและวิธีการเลี้ยงดูของบิดามารดาจะช่วยเป็นแนวทางป้องกันพฤติกรรมการกินที่ไม่เหมาะสมและภาวะอ้วนของเด็ก โดยเฉพาะการเลี้ยงดูแบบรักสนับสนุน และใช้เหตุผลร่วมกับการควบคุมในระดับปานกลาง เช่น อนุญาตให้เด็กเลือกอาหารที่ชอบในปริมาณที่เหมาะสมภายใต้การดูแลและติดตาม เป็นแนวทางหนึ่งในการจัดการให้เด็กกินอาหารได้อย่างเหมาะสม ข้อเสนอแนะจากการประมวลเอกสารของบทความนี้เพื่อสนองนโยบายเสริมสร้างและป้องกันภาวะอ้วนในเด็ก นับว่าได้ยืนยันให้เห็นว่าการเลี้ยงดูที่พึงปรารถนาควรควบคุมระดับปานกลางและมีส่วนร่วมในการรับผิดชอบสูง วิธีการเลี้ยงดูควรมีลักษณะสมดุลระหว่างการเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตย แบบรักสนับสนุน และแบบใช้เหตุผลเพื่ออธิบายให้เด็กเข้าใจและยอมปฏิบัติตาม

เอกสารอ้างอิง

กฤตย์ติวัฒน์ ฉัตรทอง อรพินทร์ ชูชม ฉันทนา ภาคบงกช และสธญ ภู่คง. (2554, มกราคม). ปัจจัยทางจิตสังคมที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการรับประทานอาหารที่ถูกหลักโภชนาการของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายเขตเทศบาลเมืองชุมพร.*วารสารพฤติกรรมศาสตร์เพื่อการพัฒนา,3*(1),172-184.

กุศล สุนทรธาดา อุไรวรรณ คนึงสุขเกษม กาญจนา ตั้งชลทิพย์ และสุรีย์พร พันพึ่ง. (2541). *สถานการณ์และองค์ความรู้เกี่ยวกับการอบรมเลี้ยงดูในประเทศไทย*. นครปฐม: สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล.

กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (2549ก). *การสำรวจภาวะอาหารและโภชนาการของประเทศไทย ครั้งที่ 5 พ.ศ. 2546*. นนทบุรี: โรงพิมพ์องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์.

กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (2549ข). ภาวะโภชนาการเกินและโรคอ้วน. สืบค้นเมื่อ 2 เมษายน 2549, จาก http://nutrition.anamai.moph.go.th/fat/mht.

คณะอนุกรรมการเฉพาะกิจเรื่องการอบรมเลี้ยงดูและอบรม. (2526). *ประมวลผลงานวิจัยในประเทศไทย: การอบรมเลี้ยงดูเด็กไทย.* กรุงเทพฯ: โครงการพัฒนาสังคมศาสตร์ที่เกี่ยวข้องกับการศึกษา สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ สำนักนายกรัฐมนตรี.

จรรจา สุวรรณทัต และดวงเดือน พันธุมนาวิน. (2521). *พฤติกรรมศาสตร์ เล่ม 1 พื้นฐานความเข้าใจทางจิตวิทยา*. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.

ดวงเดือน พันธุมนาวิน. (2546). *การพัฒนาคนเพื่อพัฒนาชาติ: งานวิจัยและพัฒนาระบบพฤติกรรมไทย*. เอกสารประกอบการประชุมทางวิชาการ เรื่อง ซิมโปเซียมงานวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ด้านระบบพฤติกรรมไทย. สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ 20-21 สิงหาคม 2546 ณ โรงแรมมิราเคิลแกรนด์คอนเวนชั่น กรุงเทพมหานคร.

ดวงเดือน พันธุมนาวิน อรพินทร์ ชูชม และงามตา วนินทานนท์. (2528). *ปัจจัยทางจิตวิทยานิเวศที่เกี่ยวกับการอบรมเลี้ยงดูของมารดาไทย รายงานการวิจัยฉบับที่ 32*. กรุงเทพฯ: สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาศรีนครินทรวิโรฒ.

ดุษฎี โยเหลา. (2535). *การสังเคราะห์งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการอบรมเลี้ยงดูเด็กในประเทศไทยโดยใช้การวิเคราะห์เมต้า รายงานวิจัยฉบับที่ 47*. กรุงเทพฯ: สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์.

ทิพวรรณ กิตติวิบูลย์. (2522). *การอบรมเลี้ยงดู และพัฒนาการทางจริยธรรมของเด็กก่อนวัยเรียนในกรุงเทพมหานคร*. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

นริสรา พึ่งโพธิ์สภ. (2552). *การศึกษาปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดภาวะโภชนาการเกินของเด็กวัยเรียนในกรุงเทพมหานคร*. ปริญญานิพนธ์ ปร.ด. สาขาประชากรศาสตร์ วิทยาลัยประชากรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

บุญคง หันจางสิทธิ์. (2543). *เศรษฐศาสตร์ทรัพยากรมนุษย์*. กรุงเทพฯ: โอ เอส พริ้นติ้ง เฮ้าส์.

พิมล หล่อตระกูล. (2545). สถาบันครอบครัวกับสุขภาพ. ใน โกมาตร จึงเสถียรทรัพย์ และสุมาภรณ์ แซ่ลิ่ม (บรรณาธิการ). *30 ประเด็นสู่แผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติ ฉบับที่ 9*, หน้า 323-340. กรุงเทพฯ: สหประชาพาณิชย์.

เพ็ญแข ประจนปัจจนึก. (2536). *รูปแบบการอบรมเลี้ยงดูกับความสามารถในการแก้ปัญหา รายงานวิจัยฉบับที่ 46* . กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.

เมธินี คุปพิทยานันท์. (2548). การฝึกแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์เพื่อปลูกฝังและพัฒนาพฤติกรรมทันตสุขภาพ. *วารสารจิตพฤติกรรมศาสตร์: ระบบพฤติกรรมไทย, 2* (1), 111-148.

มูลนิธิสาธารณสุขแห่งชาติ. (มปป). *โรคอ้วนในเด็ก สาเหตุและผลกระทบ.* กรุงเทพฯ: มูลนิธิสารณสุขแห่งชาติ.

รุจา ภู่ไพบูลย์. (2542). ครอบครัว สถาบันสังคมพื้นฐานคุณภาพเด็กและเยาวชนไทย. *วารสารการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม, 22*(4), 18-25.

วันเพ็ญ พิศาลพงศ์. (2547). *การถ่ายทอดทางสังคมกับพัฒนาการของมนุษย์*. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ: สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

อัจฉรา สุขารมณ์ อรพินทร์ ชูชม และทัศนา ทองภักดี. (2538). *การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการอบรมเลี้ยงดู ความคิดสร้างสรรค์ และพฤติกรรมกล้าแสดงออก รายงานวิจัยฉบับที่ 49*. กรุงเทพฯ: สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

Amy, T., Galloway, L. M. F., Lori A. F., & Leann L. B. (2006). Finish your soup: Counterproductive effects of pressuring children to eat on intake and affect. *Appetite, 46,* 318-323.

Batsell, W., Brown, A., Ansfield, M., & Paschall, G. (2002). "You will eat all of that!: A retrospective analysis of forced consumption episodes. *Appetite, 38,* 211-219.

Birch L.L. (1999). Development of food preference. *Annual Review of Nutrition,* 19, 41-62.

Birch, L.L. & Fisher, J.O. (1995). Appetite and eating behavior in children. In Gaull, G.E. (Ed.) *The pediatric clinics of North America: Pediatric nutrition* (pp.931-953). Philadelphia, PA: W.B. Saunders.

----------.(2000). Mothers'child-feeding practices influence daughters' eating and weight. *American Journal of Clinical Nutrition, 71,* 1054-1061.

Blissett, J. & Haycraft, E. (2008). Are parenting style and controlling feeding practices related? *Appetite,50,* 477-485.

Dara, R.M., Blandine de Lauzon-Guillain,, & Shayla, C.H. (2009). Child and parent characteristics related to parental feeding practices. A cross-cultural examination in the US and France. *Appetite,* 52, 89-95.

Erin, H, Sheryl O., Hughes P.G., & Raymond R.H. (2010). Parent behavior and child weight status among a diverse group of underserved rural families. *Appetite,54,* 369-377.

Fisher, J.O. & Birch, L.L. (1999a). Restricting access to food and children's eating. *Appetite, 32,* 405-419.

----------. (1999b). Restricting access to palatable foods affects children's behavioral response, food selection, and intake. *American Journal of Clinical Nutrition,* 69, 1264-1272.

Golan, M. (2006). Parents as agents of change in childhood obesity: from research to practice. *International journal of pediatric obesity,1*(2), 66-76.

Heather, P., Theresa A.N., Sheryl, O.H., & Miriam, M. (2005). The benefits of authoritative feeding style: caregiver feeding styles and children's food consumption patterns. *Appetite,* 44, 243-249.

Hecker, L., Martin D., & Martin, M. (1996). Family factors in Childhood obesity. *American Journal of Family Therapy,* 14, 247-253.

Jacqueline, B., Caroline, M., & Emma H. (2006). Maternal and paternal controlling feeding practices with male and female children. *Appetite, 47,* 212-219.

Jeffrey, P.K., Catharyn, T.L., & Vivica , A. (2007). Preventing childhood obesity: Health in the Balance**.** Retrieved November 30, 2007, from http://www.nap.edu/catalog/11015.html.

Jerica, M. B., Melanie, W., Katie, L., & Dianne, N.S. (2010). Parenting Style as a predictor of adolescent weight and weight-related behavior. *Journal of Adolescent Health,* 46, 331-338.

Jessica, L.J., & Melanie, J.Z. (2009). Parent feeding restriction and child weight. The mediating role of child disinhibited eating and the moderating role of the parenting context. *Appetite, 52,* 726-734.

Joan, K. O., Laura G. H., Whitney A. B., Kenneth A. D., Gregory S. P., & John E.B. (2007). Just three more bites: An observational analysis of parents' socialization of children's eating at mealtime. *Appetite, 48,* 37-45.

Johnson, S.L. & Birch, L.L. (1994). Parent's and children's adiposity and eating style. *Pediatric, 94,* 653-661.

Katja, K. & Petra, W. (2008). Associations between maternal feeding style and food intake of children with a higher risk for overweight. *Appetite, 51,* 166-172.

Kerry, A. B., June, O., & Claus, V.(2008). The role of parental control practices in explaining children's diet and BMI. *Appetite, 50,* 252-259.

Kremers, S., Stef, P.J., Johannes, B., Hein de Vries., & Rutger, C.M.E.(2003). Parenting style and adolescent fruit consumption. *Appetite, 41,* 43-50.

Laura, H.T., Tay S. K., Melanie, C. P. & Glade L.T. (2008). Parental feeding practices predict authoritative, authoritarian, and permissive parenting styles. *Journal of American Diet Association,108,* 1154-1161.

Maccoby, E.,& Martin, J. (1983). Socialization in the context of the family: Parent-child interaction. In Hetherington, E.M., & P.H. Mussen (Eds), Handbook of child psychology (Vol.4) pp.1-101. *Socialization, personality, and social development*. New York: Willey. Cited in Kremers, Stef P.J., Johannes, B., Hein de Vries, & Rutger, C.M.E. (2003). Parenting style and adolescent fruit consumption. *Appetite, 41,* 43-50.

Newman, J. & Taylor, A. (1992). Effect of a means-contingency or young children's food preference. *Journal of Experimental Child Psychology, 64,* 200-216.

Patcharee Duangchan, Dusadee Yoelao, Ann Macaskill, Ungsinun Intarakamhang, and Chittiwat Suprasonsin. (2010, September). Interventions for Healthy Eating and Physical Activity among Obese Elementary Schoolchildren: Observing Changes of the Combined Effects of Behavioral Models. *The Journal of Behavioral Science, 5*(1), 46-59.

Patima Pornpojamarn. (2003). The influence of parental child rearing practices on childhood
obesity in primary schools in urban Bangkok. *Master's thesis,* Faculty of Public Health, Mahidol University.

Rhee, K.E., Lumeng, J. C., Appugliese, D.P., Kaciroti, N., & Bradley, R. H. (2006). Parenting styles and overweight status in first grade. *Pediatrics, 117,* 2047-2054.

Stef, P.J.K, Johannes B., & Hein de Vries, Rutger,C.M.E. (2003). Parenting style and adolescent fruit consumption. *Appetite, 41,* 43-50.

Uruwan Yamborisut. (2005). Comparative study on factors associated with obesity in children from mothers with different nutritional status. *Doctoral Dissertation,* Faculty of Graduate Studies, Mahidol University.

Ventura, A. & Birch, L.L. (2008). Does parenting affect children's eating and weight status? International *Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity ,5,* 15.