

ปัจจัยทำนายพฤติกรรมการป้องกันภาวะโภชนาการเกินของนักเรียนชั้นประถมศึกษา ในโรงเรียนสังกัดเทศบาลเมืองสมุทรสงคราม*

Factors Predicting Preventive Behaviors for Overweight among Primary School Students in Samut Songkhram Municipality School

จิราภรณ์ ปัญญารัตน์โชติ, พย.ม.** Jirapaphorn Panyarattanachoj, M.N.S.

ชนัญชิตาคุชฎี ทูลศิริ, พร.ด.*** Chanandchidadussadee Toonsiri, Ph.D.

สมสมัย รัตนกรีฑากุล, ส.ด.*** Somsamai Rattanaagreethakul, Dr.P.H.

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัจจัยทำนายพฤติกรรมการป้องกันภาวะโภชนาการเกินของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาในโรงเรียนสังกัดเทศบาลเมืองสมุทรสงคราม กลุ่มตัวอย่างได้แก่ นักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 5-6 ในโรงเรียนสังกัดเทศบาลเมืองสมุทรสงคราม ซึ่งได้มาด้วยการสุ่มอย่างง่าย จำนวน 127 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ประกอบด้วย แบบสอบถาม 9 ชุด ได้แก่ ข้อมูลส่วนบุคคล ความรู้เกี่ยวกับการป้องกันภาวะโภชนาการเกิน เจตคติเกี่ยวกับการป้องกันภาวะโภชนาการเกิน การเข้าถึงแหล่งขายอาหาร การจัดการรายได้ของนักเรียน กิจกรรมที่สนับสนุนในการออกกำลังกาย การได้รับข้อมูลข่าวสาร การได้รับแรงสนับสนุนจากบุคคลในครอบครัว ครู เพื่อน และพฤติกรรมการป้องกันภาวะโภชนาการเกิน เก็บรวบรวมข้อมูลโดยให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามในห้องเรียนในช่วงที่นัดหมาย วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติพรรณนา และสถิติสมการถดถอยพหุคูณแบบขั้นต้น

ผลการวิจัยพบว่า พฤติกรรมการป้องกันภาวะโภชนาการเกินของกลุ่มตัวอย่างโดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($M = 3.23$, $SD = 0.46$) และปัจจัยที่สามารถร่วมทำนายพฤติกรรมการป้องกันภาวะโภชนาการเกินได้แก่ การเข้าถึงแหล่งอาหาร ($\beta = -.371$) การได้รับแรงสนับสนุนจากบุคคลในครอบครัว ครู เพื่อน ($\beta = .233$)

การจัดการรายได้ของนักเรียน ($\beta = -.267$) และกิจกรรมที่สนับสนุนในการออกกำลังกาย ($\beta = .211$) ซึ่งปัจจัยดังกล่าวสามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมการป้องกันภาวะโภชนาการเกินได้ ร้อยละ 39.5 ($R^2 = .395$) จากผลการวิจัยมีข้อเสนอแนะว่า พยาบาลและบุคลากรทางสาธารณสุขควรนำผลการวิจัยไปพัฒนากิจกรรม/โปรแกรม เพื่อป้องกันภาวะโภชนาการเกินในนักเรียนชั้นประถมศึกษา โดยเน้นการเข้าถึงแหล่งอาหาร การได้รับแรงสนับสนุนจากบุคคลในครอบครัว ครู เพื่อน การจัดการรายได้ของนักเรียน และกิจกรรมที่สนับสนุนในการออกกำลังกาย

คำสำคัญ: พฤติกรรมการป้องกันภาวะโภชนาการเกิน, นักเรียนชั้นประถมศึกษา

Abstract

The purposes of this research were to identify factors predicting preventive behaviors for overweight among primary school students in Samut Songkhram Municipality school. A simple random sampling method was used to recruit the sample of 127 primary school students. Research instruments were self-report questionnaires including a demographic data, the knowledge for prevention of becoming overweight, attitude towards prevention of being overweight, access

* วิทยานิพนธ์หลักสูตรพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชน คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

** พยาบาลวิชาชีพ เทศบาลเมืองสมุทรสงคราม อ.เมือง จ.สมุทรสงคราม

*** ผู้ช่วยศาสตราจารย์ สาขาวิชาการพยาบาลชุมชน คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

to food sources, revenue management of students, support exercise activity, receiving information, getting support from family, teachers, friends, and preventive behaviors for overweight questionnaires. Data was analyzed by using descriptive statistics and the Stepwise multiple regression analysis.

The results revealed that the sample had mean scores of preventive behaviors for becoming overweight at moderate level ($M = 3.23$, $SD = 0.46$). The significant predictors of preventive behaviors for overweight were access to food sources ($\beta = -.371$), getting support from family, teachers and friends ($\beta = .233$), revenue management of students ($\beta = -.267$), and support exercise activity ($\beta = .211$). The model explained 39.5% of variance. These findings suggest that nurses and related health care providers working in school should develop a program to promote normal weight for primary school students. The program should focus on access to food sources, getting support from family, teachers, friends, revenue management of students, and support exercise activity.

Keywords: Preventive behaviors for overweight, primary school student

ความสำคัญของปัญหา

ภาวะโภชนาการเกินเป็นปัญหาสุขภาพที่สำคัญปัญหาหนึ่งในเด็ก จากข้อมูลการเฝ้าระวังและติดตามภาวะโภชนาการในเด็กวัยเรียนของกรมอนามัย ปี พ.ศ. 2555 พบว่า เด็กวัยเรียนมีภาวะโภชนาการเกิน ร้อยละ 17 ซึ่งเพิ่มขึ้นจากปี พ.ศ. 2546 ที่พบเด็กวัยเรียนเป็นโรคอ้วน ร้อยละ 13.6 ในระดับภูมิภาค คนไทยมีภาวะโภชนาการเกินสูงสุดเป็นอันดับ 2 จากทั้งหมด 10 ประเทศอาเซียน รองจากมาเลเซีย ขณะเดียวกัน ยังพบเด็กอ้วนตั้งแต่ในระดับปฐมวัย (อายุ 1-5 ปี) และวัยเรียน (อายุ 6-12 ปี) ในเด็กนักเรียนทุก ๆ 10 คน จะพบผู้ที่มีภาวะน้ำหนักเกิน

และอ้วนอย่างน้อย 1 คน โดยอัตราสูงสุดอยู่ในเขตกรุงเทพมหานคร และต่ำสุดในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ (กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2555) สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสมุทรสงครามได้สำรวจภาวะโภชนาการของเด็กนักเรียนอายุ 6-12 ปี พบเด็กนักเรียนมีภาวะโภชนาการเกินในปี พ.ศ. 2556 ร้อยละ 3.7 ปี พ.ศ. 2557 ร้อยละ 5.7 เพิ่มขึ้น ร้อยละ 2 สำหรับเขตเทศบาลเมืองสมุทรสงคราม ได้สำรวจภาวะโภชนาการของเด็กนักเรียนอายุ 6-12 ปี พบเด็กนักเรียนมีภาวะโภชนาการเกินในปี พ.ศ. 2556 ร้อยละ 3.7 ปี พ.ศ. 2557 ร้อยละ 4.2 เพิ่มขึ้น ร้อยละ 0.5 (กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม, 2557)

แนวโน้มการเกิดภาวะโภชนาการเกินในเด็กวัยเรียนเพิ่มขึ้น สาเหตุมาจากอาหารที่เด็กวัยเรียนชอบรับประทานส่วนใหญ่เป็นอาหารที่มีพลังงานและไขมันสูง การเตรียมอาหารของพ่อแม่หรือผู้ดูแลเด็กที่ยึดความพอใจ หรือความชอบในอาหารนั้น ๆ เป็นหลัก การโฆษณาสินค้าทางโทรทัศน์ของผู้ประกอบการ สังคมเพื่อนที่มีต่อการบริโภคอาหาร การบริการอาหารในโรงเรียน รวมทั้งอาหารที่จำหน่ายในโรงเรียน และการมีร้านสะดวกซื้อใกล้บ้านหรือโรงเรียนที่จำหน่ายอาหารหวานและมัน (ชุดิมาศิริกุลชยานนท์, 2554) ภาวะโภชนาการเกินในเด็กวัยเรียนส่งผลกระทบต่อทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ซึ่งเป็นสถานการณ์ที่เด็กที่มีภาวะโภชนาการเกินต้องเผชิญกับโรคต่าง ๆ อันได้แก่ โรคเบาหวาน ภาวะการต่อต้านอินซูลิน ทำให้มีระดับอินซูลินสูงกว่าเด็กปกติ โรคหัวใจและหลอดเลือด และในเชิงโครงสร้างร่างกาย การที่เด็กแบกรับน้ำหนักมาก ๆ ขณะที่กระดูก กล้ามเนื้อ และข้อต่อต่าง ๆ ยังพัฒนาไม่เต็มที่ ทำให้แขนขาต้องรับน้ำหนักมากกว่าปกติ การเคลื่อนไหวต่าง ๆ จึงต้องใช้แรงมาก หัวใจทำงานหนักขึ้น ทำให้เหนื่อยง่าย เด็กจึงชอบอยู่เฉย ๆ มากกว่า ทำให้ร่างกายไม่ได้ใช้พลังงาน พลังงานส่วนเกินที่เหลือร่างกายเก็บสะสมไว้ในรูปไขมัน ส่งผลให้เกิดภาวะโภชนาการเกิน ผลกระทบทางด้านจิตใจพบว่า จากการที่มีร่างกายอ้วนทำให้การมีภาพลักษณ์เสียไป เด็กมักถูกล้อเลียนจากเพื่อนฝูง อาจกลายเป็นเด็กที่มีปมด้อย แยกตัว มีสมาธิในการเรียนน้อย มีความคับข้องใจ ถ้าปัญหานี้ไม่ได้รับการแก้ไข ความรู้สึกในด้านลบนี้จะติดฝังแน่นไปจนเติบโตเป็นผู้ใหญ่ (เรื่องศิริ วิเชียรฉาย, 2553) การป้องกันมิให้เกิด

ภาวะโภชนาการเกินและการแก้ไขระยะแรกเมื่อเริ่มมีภาวะนี้จึงมีความสำคัญเป็นอย่างยิ่ง โดยเฉพาะในวัยเด็ก ซึ่งการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อป้องกันและแก้ไขต้องใช้เวลา ต้องอาศัยการควบคุมดูแลจากครูและครอบครัว การสร้างวินัยในการบริโภคปรับเปลี่ยนพฤติกรรมบริโภคที่ดี จะนำมาซึ่งสุขภาพของนักเรียนที่จะเติบโตเป็นผู้ใหญ่ในอนาคต (ชุตินา ศิริกุลชยานนท์, 2554)

จากการทบทวนวรรณกรรมเกี่ยวกับปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการป้องกันภาวะโภชนาการเกิน พบว่ามีหลายปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการป้องกันภาวะโภชนาการเกิน ได้แก่ ความรู้ การจัดสรรรายได้ในการซื้ออาหารให้แก่เด็กของผู้ปกครอง โดยผู้ปกครองไม่จัดหา/ไม่ซื้อขนม/อาหารที่มีไขมัน/น้ำตาลสูง เก็บสะสมไว้ที่บ้าน การหลีกเลี่ยงการจัดหา/ซื้ออาหารประเภทไขมันสูง (พิมพ์วี บุญบำเรอ, 2551) เจตคติของนักเรียนในการป้องกันภาวะโภชนาการเกิน (ฉัตรลดา ดีพร้อม, 2554) การไม่จัดให้มีร้านขนมสหกรณ์เปิดให้บริการตลอดเวลาหรือร้านสะดวกซื้อที่สามารถซื้อขนมได้ทั้งวัน การจัดกิจกรรมที่สนับสนุนในการออกกำลังกาย การรับรู้ข้อมูลข่าวสารต่าง ๆ (ศศิกร เสือแก้ว, 2553) นอกจากนี้ยังมีปัจจัยเกี่ยวกับการได้รับแรงสนับสนุนจากบุคคลในครอบครัว ครู และเพื่อน (จันทิมา บุญศรี, 2552) ปัจจัยเหล่านี้มีผลต่อพฤติกรรมของนักเรียน ซึ่งจะช่วยป้องกันภาวะโภชนาการเกิน ช่วยลดจำนวนการเกิดผู้ป่วยโรคอ้วนรายใหม่ เนื่องจากการเกิดโรคอ้วนแปรตามอายุ ยิ่งอายุมากขึ้นโอกาสเกิดมากขึ้น และเด็กที่อ้วนในวัยเรียนจะเสี่ยงต่อการเกิดโรคอ้วนในวัยผู้ใหญ่มากกว่าเด็กที่อ้วนในวัยก่อนเรียน หรือเด็กที่อ้วนในวัยรุ่น (ชุตินา ศิริกุลชยานนท์, 2554) ผู้วิจัยตระหนักถึงความสำคัญของการป้องกันภาวะโภชนาการเกินในเด็กนักเรียน และการป้องกันผลกระทบที่จะเกิดตามมาจากภาวะโภชนาการเกิน ซึ่งทำให้เกิดปัญหาทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ จึงได้ศึกษาปัจจัยทำนายพฤติกรรมการป้องกันภาวะโภชนาการเกินของเด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาในโรงเรียนสังกัดเทศบาลเมืองสมุทรสาคร โดยประยุกต์แนวคิด PRECEDE-PROCEED MODEL (Green & Kreuter, 2005) เป็นกรอบแนวคิดในการศึกษา ทั้งนี้แนวคิดดังกล่าวเชื่อว่าพฤติกรรมของบุคคลมีสาเหตุมาจาก 3 ปัจจัย คือปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ และ

ปัจจัยเสริม โดยปัจจัยนำเป็นลักษณะของบุคคลหรือกลุ่มเป้าหมาย ที่ชักนำให้เกิดพฤติกรรม ได้แก่ ความรู้เกี่ยวกับการป้องกันภาวะโภชนาการเกิน และเจตคติเกี่ยวกับการป้องกันภาวะโภชนาการเกิน ปัจจัยเอื้อเป็นลักษณะของปัจจัยสิ่งแวดล้อมที่บ้าน ชุมชน และโรงเรียน ที่เอื้ออำนวยให้เกิดการกระทำหรือความชำนาญหรือลักษณะพฤติกรรมต่าง ๆ ซึ่งจะเป็นตัวกระตุ้นหรือแรงเสริมให้นักเรียนมีพฤติกรรมดังกล่าว ได้แก่การเข้าถึงแหล่งขายอาหาร การจัดการรายได้ของนักเรียน และกิจกรรมที่สนับสนุนในการออกกำลังกาย สำหรับปัจจัยเสริมเป็นสิ่งที่บุคคลได้รับหรือคาดว่าจะได้รับจากบุคคลอื่นที่มีอิทธิพลต่อตนเอง และมีส่วนทำให้เกิดแรงจูงใจในการกระทำพฤติกรรมชัดเจนขึ้น ได้แก่ การได้รับข้อมูลข่าวสาร และการได้รับแรงสนับสนุนจากบุคคลในครอบครัว ครู เพื่อน ผลการศึกษาจะเป็นแนวทางในการเฝ้าระวังและป้องกันมิให้เด็กนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกิน เพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีในอนาคตต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมการป้องกันภาวะโภชนาการเกินของนักเรียนชั้นประถมศึกษาในโรงเรียนสังกัดเทศบาลเมืองสมุทรสาคร
2. เพื่อศึกษาอำนาจทำนายของปัจจัยนำ ได้แก่ ความรู้เกี่ยวกับการป้องกันภาวะโภชนาการเกิน เจตคติเกี่ยวกับการป้องกันภาวะโภชนาการเกิน ปัจจัยเอื้อ ได้แก่ การเข้าถึงแหล่งขายอาหาร การจัดการรายได้ของนักเรียน กิจกรรมที่สนับสนุนในการออกกำลังกาย ปัจจัยเสริม ได้แก่ การได้รับข้อมูลข่าวสาร การได้รับแรงสนับสนุนจากบุคคลในครอบครัว ครู เพื่อน ต่อพฤติกรรมการป้องกันภาวะโภชนาการเกินของนักเรียนชั้นประถมศึกษา ในโรงเรียนสังกัดเทศบาลเมืองสมุทรสาคร

กรอบแนวคิดในการวิจัย

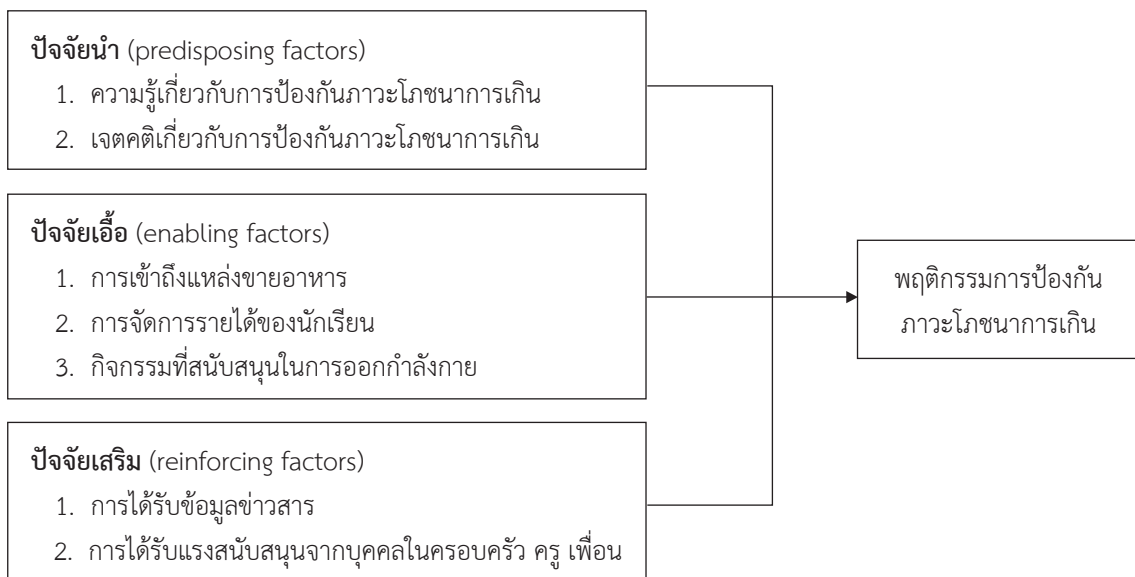
การศึกษาปัจจัยทำนายพฤติกรรมการป้องกันภาวะโภชนาการเกินของนักเรียนชั้นประถมศึกษาในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้นำแนวคิด PRECEDE-PROCEED MODEL (Green & Kreuter, 2005) มาใช้เป็นแนวทางในการสร้างกรอบแนวคิดในการศึกษาวิจัย ซึ่งแนวคิดนี้เป็นกระบวนการเพื่อ

วินิจฉัยปัญหาการวางแผนในการแก้ไขปัญหา การดำเนินการปฏิบัติ และการประเมินผล ประกอบด้วย 8 ขั้นตอน แบ่งเป็น 2 ระยะ คือ ระยะที่ 1 เรียกว่า แนวคิด PRECEDE เป็นระยะของการวินิจฉัยปัญหาสุขภาพ และการวางแผนแก้ไขปัญหา ประกอบด้วย ขั้นตอนที่ 1 การประเมินปัญหาทางสังคม ขั้นตอนที่ 2 การประเมินด้านระบาดวิทยา ขั้นตอนที่ 3 การประเมินด้านการศึกษาและองค์กรจากความรู้พื้นฐานด้านพฤติกรรมศาสตร์ สามารถจำแนกปัจจัยได้ 3 ปัจจัย คือ ปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ ปัจจัยเสริม ขั้นตอนที่ 4 การประเมินด้านการบริหารและนโยบาย หลังจากนั้น เข้าสู่ ระยะที่ 2 เรียกว่าแนวคิด PROCEED เป็นระยะลงปฏิบัติและการประเมินผลการดำเนินงาน ประกอบด้วย ขั้นตอนที่ 5 การดำเนินงาน ขั้นตอนที่ 6 การประเมินผลกระบวนการในการปฏิบัติตามแผนงาน ขั้นตอนที่ 7 การประเมินผลกระทบบ และขั้นตอนที่ 8 การประเมิน

ผลลัพธ์เป็นการประเมินคุณภาพชีวิตของกลุ่มเป้าหมาย ในการวางแผนเพื่อการส่งเสริม และประเมินภาวะสุขภาพของบุคคล ผู้วิจัยได้นำแนวคิดขั้นตอนที่ 3 มาเป็นกรอบแนวคิดหลักในการศึกษาครั้งนี้ ประกอบด้วย ปัจจัยนำ ได้แก่ ความรู้เกี่ยวกับการป้องกันภาวะโภชนาการเกิน และเจตคติเกี่ยวกับการป้องกันภาวะโภชนาการเกิน ปัจจัยเอื้อ ได้แก่ การเข้าถึงแหล่งขายอาหาร การจัดการรายได้ของนักเรียน กิจกรรมที่สนับสนุนในการออกกำลังกาย และปัจจัยเสริม ได้แก่ การได้รับข้อมูลข่าวสาร การได้รับแรงสนับสนุนจากบุคคลในครอบครัว ครู เพื่อน โดยศึกษาว่าปัจจัยใดบ้างที่สามารถทำนายพฤติกรรมการป้องกันภาวะโภชนาการเกินของนักเรียนชั้นประถมศึกษาในโรงเรียนสังกัดเทศบาลเมืองสมุทรสงคราม ซึ่งสรุปกรอบแนวคิดได้ดังแผนภาพที่ 1

ตัวแปรต้น

ตัวแปรตาม



แผนภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบหาความสัมพันธ์เชิงทำนาย (predictive correlation research) โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัจจัยทำนายพฤติกรรมการป้องกันภาวะโภชนาการเกินของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาในโรงเรียนสังกัดเทศบาลเมืองสมุทรสงคราม

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้คือนักเรียนทั้งชายและหญิงที่กำลังศึกษาในระดับประถมศึกษาปีที่ 5 และ 6 ในโรงเรียนสังกัดเทศบาลเมืองสมุทรสงคราม ปีการศึกษา 2558 ซึ่งมีจำนวน 5 โรงเรียน จำนวนทั้งหมด 425 คน (กองการศึกษา, 2558)

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ได้แก่ นักเรียนทั้งชายและหญิงที่กำลังศึกษาในระดับประถมศึกษาปีที่ 5 และ 6 ในโรงเรียนสังกัดเทศบาลเมืองสมุทรสงคราม ปีการศึกษา 2558 ซึ่งผู้วิจัยได้กำหนดคุณสมบัติ ดังนี้ 1) มีภาวะโภชนาการปกติ โดยมีค่าน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง อยู่ระหว่าง -1.5 SD ถึง $+2$ SD เทียบจากเกณฑ์มาตรฐาน น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงของกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ปี พ.ศ. 2542 (กรมอนามัย, 2542) 2) ไม่มีโรคประจำตัวเกี่ยวกับสติปัญญา สามารถอ่านภาษาไทยหรือสื่อสารภาษาไทยได้ดี 3) ได้รับการยินยอมจากผู้ปกครองในการเข้าร่วมการวิจัย และสมัครใจเข้าร่วมการวิจัย

การกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ หาขนาดกลุ่มตัวอย่างโดยใช้สูตรคำนวณขนาดตัวอย่างในสมการทำนายค่าจากหลายตัวแปร (Tabachnick & Fidell, 2007) $n \geq 50 + 8m$ เมื่อ n หมายถึง ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง m หมายถึง จำนวนตัวแปรอิสระ ขนาดของกลุ่มตัวอย่างเป็น $50 + 8(7) \geq 106$

ดังนั้นในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้คำนวณขนาดกลุ่มตัวอย่างได้อย่างน้อย 106 คน ผู้วิจัยป้องกันการตอบแบบสอบถามที่ไม่สมบูรณ์ จึงเพิ่มกลุ่มตัวอย่างร้อยละ 20 ได้ขนาดกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด จำนวน 127 คน

การสุ่มตัวอย่าง

1. กำหนดพื้นที่สำหรับการศึกษาเป็นโรงเรียนในเขตเทศบาลที่สังกัดเทศบาลเมืองสมุทรสงคราม ซึ่งเป็นชุมชนเมือง มีการจัดการเรียนการสอน สภาพสิ่งแวดล้อม

ประชากร ประเพณีวัฒนธรรมที่คล้ายคลึงกัน ซึ่งมีจำนวน 5 โรงเรียน ได้แก่ โรงเรียนที่ 1 โรงเรียนที่ 2 และโรงเรียนที่ 3 มีห้องเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 1 ห้องเรียน มีชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 1 ห้องเรียน ส่วนโรงเรียนที่ 4 และโรงเรียนที่ 5 มีห้องเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 3 ห้องเรียน มีชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 3 ห้องเรียน

2. ดำเนินการสุ่มตัวอย่างโรงเรียนละ 1 ห้องเรียน โดยวิธีสุ่มอย่างง่ายแบบไม่ใส่คืน โรงเรียนที่ 1 ได้นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 1 ห้องเรียน ซึ่งมีจำนวนนักเรียนที่มีคุณสมบัติตามเกณฑ์กลุ่มตัวอย่างจำนวน 19 คน ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลทุกคนที่มีคุณสมบัติ หลังจากนั้นสุ่มอย่างง่ายแบบไม่ใส่คืนโรงเรียนที่ 2 จำนวน 1 ห้องเรียน ได้เด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ที่มีคุณสมบัติตามเกณฑ์กลุ่มตัวอย่างจำนวน 24 คน สุ่มอย่างง่ายแบบไม่ใส่คืนโรงเรียนที่ 3 จำนวน 1 ห้องเรียน ได้เด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ที่มีคุณสมบัติตามเกณฑ์กลุ่มตัวอย่างจำนวน 15 คน สุ่มอย่างง่ายแบบไม่ใส่คืนโรงเรียนที่ 4 จำนวน 1 ห้องเรียน ได้เด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ที่มีคุณสมบัติตามเกณฑ์กลุ่มตัวอย่างจำนวน 39 คน สุ่มอย่างง่ายแบบไม่ใส่คืนโรงเรียนที่ 5 จำนวน 1 ห้องเรียน ได้เด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ที่มีคุณสมบัติตามเกณฑ์กลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน ดังนั้นในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างจำนวนทั้งหมด 127 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นและขออนุญาตใช้จากนักวิจัยท่านอื่น ประกอบด้วย 9 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล เป็นชุดคำถามแบบเลือกตอบและเติมคำ จำนวน 8 ข้อ ประกอบด้วย เพศ อายุ น้ำหนัก ส่วนสูง ระดับชั้น ระดับการศึกษา และสถานภาพสมรสของบิดา มารดา จำนวนเงินที่ได้รับจากผู้ปกครอง

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามความรู้เกี่ยวกับการป้องกันภาวะโภชนาการเกิน เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นจากการศึกษาค้นคว้าเอกสาร ตำรา วารสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง จำนวน 10 ข้อ ลักษณะคำถามประกอบด้วยคำถามเกี่ยวกับความรู้เรื่องการรักษาอาหาร และ

การออกกำลังกายเพื่อป้องกันการเกิดภาวะโภชนาการเกิน โดยเป็นคำถามชนิดเลือกตอบ ให้เลือกตอบเพียงคำตอบเดียว กำหนดให้ตอบถูกได้ 1 คะแนน ตอบผิดได้ 0 คะแนน ช่วงคะแนน 0-10 คะแนน การแปลผล คะแนนมาก หมายถึง มีความรู้เกี่ยวกับการป้องกันภาวะโภชนาการเกินดี คะแนนน้อย หมายถึง มีความรู้เกี่ยวกับการป้องกันภาวะโภชนาการเกินไม่ดี

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามเจตคติเกี่ยวกับการป้องกันภาวะโภชนาการเกิน เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นจากการศึกษาค้นคว้าเอกสาร ตำรา วารสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ซึ่งมีเนื้อหาเกี่ยวกับความคิดเห็นของนักเรียนในการรับประทานอาหารและออกกำลังกายเพื่อป้องกันภาวะโภชนาการเกิน แบบสอบถามมีลักษณะการวัดเป็นแบบมาตราประมาณค่า (rating scale) 5 ระดับ ประกอบด้วย เห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย เห็นด้วยปานกลาง ไม่เห็นด้วย และไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง จำนวน 10 ข้อ มีช่วงคะแนน 10-50 คะแนน การแปลผล คะแนนมาก หมายถึง มีเจตคติเกี่ยวกับการป้องกันภาวะโภชนาการเกินดี คะแนนน้อย หมายถึง มีเจตคติเกี่ยวกับการป้องกันภาวะโภชนาการเกินไม่ดี

ส่วนที่ 4 แบบสอบถามการเข้าถึงแหล่งขายอาหาร ผู้วิจัยได้ปรับปรุงจากแบบสอบถามการมีแหล่งจำหน่าย การเข้าถึงแหล่งจำหน่ายและพฤติกรรมการบริโภคอาหารว่างของ สว่างเดือน สวัสดิ์ (2549) ซึ่งมีเนื้อหาเกี่ยวกับการเข้าถึงแหล่งจำหน่ายอาหารที่ทำให้เกิดภาวะโภชนาการเกิน ลักษณะของคำถามเป็นด้านลบทุกข้อ แบบสอบถามมีลักษณะการวัดเป็นแบบมาตราประมาณค่า 5 ระดับ ประกอบด้วย เป็นประจำ บ่อยครั้ง บางครั้ง นาน ๆ ครั้ง และ ไม่เคยเลย จำนวน 9 ข้อ มีช่วงคะแนน 9-45 คะแนน การแปลผล คะแนนมาก หมายถึง มีการเข้าถึงแหล่งจำหน่ายอาหารที่ทำให้เกิดภาวะโภชนาการเกินน้อย คะแนนน้อย หมายถึง มีการเข้าถึงแหล่งจำหน่ายอาหารที่ทำให้เกิดภาวะโภชนาการเกินมาก

ส่วนที่ 5 แบบสอบถามการจัดการรายได้ของนักเรียน เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นจากการศึกษาค้นคว้าเอกสาร ตำรา วารสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ซึ่งมีเนื้อหาเกี่ยวกับการตัดสินใจใช้จ่ายเงินที่ได้รับจากผู้ปกครองในแต่ละวัน ในการเลือกซื้ออาหารที่ทำให้เกิดภาวะโภชนาการเกิน ลักษณะของคำถามเป็นด้านลบทุกข้อ

แบบสอบถามมีลักษณะการวัดเป็นแบบมาตราประมาณค่า 5 ระดับ ประกอบด้วย เป็นประจำ บ่อยครั้ง บางครั้ง นาน ๆ ครั้ง และไม่เคยเลย จำนวน 9 ข้อ มีช่วงคะแนน 9-45 คะแนน การแปลผล คะแนนมาก หมายถึง นักเรียนมีการจัดการรายได้ในการเลือกซื้ออาหารที่ทำให้เกิดภาวะโภชนาการเกินน้อย คะแนนน้อย หมายถึง นักเรียนมีการจัดการรายได้ในการเลือกซื้ออาหารที่ทำให้เกิดภาวะโภชนาการเกินมาก

ส่วนที่ 6 แบบสอบถามกิจกรรมที่สนับสนุนในการออกกำลังกาย ผู้วิจัยได้ปรับปรุงจากแบบสอบถามการทำกิจกรรมเชิงสุขภาพร่วมกับเพื่อนของ พิมลวรรณ ทวีศักดิ์ (2549) ซึ่งมีเนื้อหาเกี่ยวกับกิจกรรมที่ทำให้นักเรียนออกแรง เพื่อทำให้เกิดการเคลื่อนไหวร่างกายตลอดเวลา มากกว่าอยู่นิ่ง ๆ โดยทำด้วยตนเองหรือร่วมกับคนอื่นภายในโรงเรียนและภายนอกโรงเรียน ลักษณะของคำถามเป็นด้านบวก แบบสอบถามมีลักษณะการวัดเป็นแบบมาตราประมาณค่า 3 ระดับ ประกอบด้วย มาก ปานกลาง และน้อย จำนวน 10 ข้อ มีช่วงคะแนน 10-30 คะแนน การแปลผล คะแนนมาก หมายถึง มีกิจกรรมที่สนับสนุนในการออกกำลังกายมาก คะแนนน้อย หมายถึง มีกิจกรรมที่สนับสนุนในการออกกำลังกายน้อย

ส่วนที่ 7 แบบสอบถามการได้รับข้อมูลข่าวสาร เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นจากการศึกษาค้นคว้า เอกสาร ตำรา วารสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ซึ่งมีเนื้อหาเกี่ยวกับการรับข้อมูลข่าวสารที่ทำให้เกิดภาวะโภชนาการเกิน จากสื่อต่าง ๆ ได้แก่ อินเทอร์เน็ต เว็บไซต์ สื่อสังคมออนไลน์ โทรศัพท์มือถือ โทรทัศน์ วิทยุ แผ่นพับและโปสเตอร์ วารสาร นิตยสาร สื่อวีดิทัศน์ สื่อซีดีแนะนำสินค้า สื่อโฆษณาเคลื่อนที่ หรือสื่อป้ายโฆษณา ลักษณะของคำถามเป็นด้านลบทุกข้อ แบบสอบถามมีลักษณะการวัดเป็นแบบมาตราประมาณค่า 5 ระดับ ประกอบด้วย มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด จำนวน 6 ข้อ มีช่วงคะแนน 6-30 คะแนน การแปลผล คะแนนมาก หมายถึง ได้รับข้อมูลข่าวสารที่ทำให้เกิดภาวะโภชนาการเกินน้อย คะแนนน้อย หมายถึง ได้รับข้อมูลข่าวสารที่ทำให้เกิดภาวะโภชนาการเกินมาก

ส่วนที่ 8 แบบสอบถามการได้รับแรงสนับสนุนจากบุคคลในครอบครัว ครู เพื่อน ผู้วิจัยนำมาจากแบบสอบถามปัจจัยเสริมต่อการบริโภคอาหารของนักเรียนที่มีภาวะ

โภชนาการเกินเกณฑ์มาตรฐานของ เครือวัลย์ ปาวิลัย (2550) ซึ่งมีเนื้อหาเกี่ยวกับการได้รับแรงสนับสนุนจากผู้ปกครอง ครู เพื่อน และโรงเรียนที่มีผลกระทบหรือผลักดันให้นักเรียนมีพฤติกรรมป้องกันภาวะโภชนาการเกิน มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .83 ลักษณะของข้อความเป็นคำถามด้านบวก แบบสอบถามมีลักษณะการวัดเป็นแบบมาตรประมาณค่า 4 ระดับ ประกอบด้วย เป็นประจำ บ่อยครั้ง บางครั้ง และไม่เคยเลย จำนวน 8 ข้อ มีช่วงคะแนน 8-32 คะแนน การแปลผล คะแนนมาก หมายถึง ได้รับแรงสนับสนุนจากบุคคลในครอบครัว ครู เพื่อนมาก คะแนนน้อย หมายถึง ได้รับแรงสนับสนุนจากบุคคลในครอบครัว ครู เพื่อนน้อย

ส่วนที่ 9 แบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมการป้องกันภาวะโภชนาการเกิน เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นจากการศึกษาค้นคว้าเอกสาร ตำรา วารสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ซึ่งมีเนื้อหาเกี่ยวกับพฤติกรรมการรับประทานอาหาร และการออกกำลังกาย เพื่อป้องกันภาวะโภชนาการเกิน โดยมีลักษณะของคำถามเป็นด้านบวกและด้านลบ แบบสอบถามมีลักษณะการวัดเป็นแบบมาตรประมาณค่า 5 ระดับ ประกอบด้วย เป็นปฏิบัติเป็นประจำ ปฏิบัติบ่อยครั้ง ปฏิบัติบางครั้ง ปฏิบัตินาน ๆ ครั้ง และไม่เคยปฏิบัติเลย จำนวน 18 ข้อ มีช่วงคะแนน 18-90 คะแนน เกณฑ์การแปลความหมายของคะแนนพฤติกรรมป้องกันภาวะโภชนาการเกิน โดยแบ่งคะแนนเฉลี่ยออกเป็น 3 ระดับโดยใช้เกณฑ์ของ วิเชียร เกตุสิงห์ (2543) ดังนี้ ดี (5.00-3.67) คะแนนปานกลาง (3.66-2.34) ไม่ดี (2.33-1.00)

การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือวิจัย

1. การตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา (content validity) ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยนำแบบสอบถามความรู้เกี่ยวกับการป้องกันภาวะโภชนาการเกิน เจตคติเกี่ยวกับการป้องกันภาวะโภชนาการเกิน การจัดการรายได้ของนักเรียน การเข้าถึงแหล่งขายอาหาร กิจกรรมที่สนับสนุนในการออกกำลังกาย การได้รับข้อมูลข่าวสาร และพฤติกรรมการป้องกันภาวะโภชนาการเกิน เสนอต่อผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 ท่าน ประกอบด้วย อาจารย์ประจำคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา 2 ท่าน นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ 2 ท่าน พยาบาลวิชาชีพชำนาญการปฏิบัติงานด้านส่งเสริมสุขภาพ 1 ท่าน วิเคราะห์

ค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหา (content validity index [CVI]) ได้เท่ากับ .88, 1, 1, 1, 1 และ .83 ตามลำดับ

สำหรับแบบสอบถามการได้รับแรงสนับสนุนจากบุคคลในครอบครัว ครู เพื่อน ผู้วิจัยขออนุญาตใช้แบบสอบถามปัจจัยเสริมต่อการบริโภคอาหารของนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินเกณฑ์มาตรฐานของ เครือวัลย์ ปาวิลัย (2550) ซึ่งมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .83 ผู้วิจัยไม่มีการปรับปรุงหรือดัดแปลง ดังนั้นจึงไม่ได้ตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา

2. การตรวจสอบความเชื่อมั่น (reliability) ผู้วิจัยนำแบบสอบถามเจตคติเกี่ยวกับการป้องกันภาวะโภชนาการเกิน การเข้าถึงแหล่งขายอาหาร การจัดการรายได้ของนักเรียน กิจกรรมที่สนับสนุนในการออกกำลังกาย การได้รับข้อมูลข่าวสาร การได้รับแรงสนับสนุนจากบุคคลในครอบครัว ครู เพื่อน และพฤติกรรมการป้องกันภาวะโภชนาการเกิน ไปทดลองใช้กับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5-6 ที่มีคุณสมบัติคล้ายคลึงกันจำนวน 30 คน ที่ไม่ใช่ประชากรในการศึกษาครั้งนี้ และนำมาคำนวณหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) ของแบบสอบถามเท่ากับ .70, .71, .89, .77, .74, .79 และ .86 ตามลำดับ ส่วนความรู้เกี่ยวกับการป้องกันภาวะโภชนาการเกิน นำมาวิเคราะห์หาความเชื่อมั่นด้วยวิธีคูเดอร์ ริชาร์ดสัน (Kuder-Richardson) สูตร KR-20 ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .72

การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง

1. ผู้วิจัยเสนอเค้าโครงวิทยานิพนธ์และเครื่องมือการวิจัยต่อคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมวิจัยระดับบัณฑิตศึกษา คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา (รหัสจริยธรรมการวิจัย 03-09-2558) และเนื่องจากผู้เข้าร่วมการวิจัยในครั้งนี้เป็นเด็กนักเรียนชายและหญิงอายุต่ำกว่า 18 ปี ซึ่งเป็นผู้ที่ยังไม่บรรลุนิติภาวะ ผู้วิจัยได้ทำหนังสือขออนุญาตจากผู้ปกครองของนักเรียนชาย และหญิงที่ถูกสุ่มเข้าร่วมการวิจัย โดยผู้ปกครองลงนามอนุญาตในแบบยินยอมให้เข้าร่วมวิจัยก่อนวันเก็บข้อมูล

2. ในวันที่เก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยชี้แจงให้กลุ่มตัวอย่างทราบถึงวัตถุประสงค์ ในการศึกษาและขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล พร้อมทั้งอธิบายให้กลุ่มตัวอย่างทราบว่าในการศึกษาครั้งนี้ ไม่ส่งผลกระทบต่อ ใด ๆ ต่อกลุ่มตัวอย่างและข้อมูลที่ได้ศึกษาได้เก็บรวบรวม

ข้อมูลได้นั้นข้อมูลทุกอย่างจะเก็บไว้เป็นความลับ นำเสนอผลการวิจัยเป็นภาพรวมโดยผลการวิจัยไม่มีผลกระทบใด ๆ ต่อผู้ตอบแบบสอบถาม

3. ในแบบสอบถามไม่มีการระบุชื่อ-นามสกุล ของกลุ่มตัวอย่าง เนื่องจากผู้วิจัยใช้รหัสในแบบสอบถาม คำตอบหรือข้อมูลทุกอย่างถือเป็นความลับ และนำไปใช้ตามวัตถุประสงค์ครั้งนี้เท่านั้น

4. แบบสอบถามที่ตอบเสร็จเรียบร้อยแล้ว ผู้วิจัยเก็บในซองกระดาษ ข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถามทุกอย่างถือเป็นความลับ มีเพียงผู้วิจัยเท่านั้นที่ได้อ่าน และรับทราบข้อมูล การนำเสนอผลการวิจัยทำในภาพรวม โดยไม่ได้วิเคราะห์แยกตามโรงเรียนหรือรายบุคคล การทำลายข้อมูลจะกระทำภายหลังจากผลการวิจัยมีการเผยแพร่และตีพิมพ์แล้ว

การเก็บรวบรวมข้อมูล

หลังจากได้รับการพิจารณาจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยระดับบัณฑิตศึกษา คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพาแล้ว ผู้วิจัยดำเนินการดังนี้

ขั้นเตรียมการ

1. ผู้วิจัยขอความร่วมมือในการทำวิจัย โดยทำหนังสือขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากคณบดีคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ถึงนายกเทศมนตรีเมืองสมุทรสงครามเพื่อขออนุญาตเก็บข้อมูลในโรงเรียนสังกัดเทศบาลเมืองสมุทรสงคราม

2. ผู้วิจัยเข้าพบผู้อำนวยการสถานศึกษาในโรงเรียนสังกัดเทศบาลและชี้แจงรายละเอียดการทำวิทยานิพนธ์ การเก็บรวบรวมข้อมูล จริยธรรมการวิจัยโดยข้อมูลจะถูกเก็บไว้เป็นความลับ และขอความร่วมมืออำนวยความสะดวกในการเก็บรวบรวมข้อมูล

3. ผู้วิจัยตรวจสอบทะเบียนรายชื่อเด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 และปีที่ 6 เพื่อตรวจดูรายชื่อเด็กนักเรียนที่น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงอยู่ที่ -1.5 SD ถึง $+2$ SD ชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัยครั้งนี้แก่นักเรียน และนำหนังสือขออนุญาตในการเก็บข้อมูลให้นักเรียนที่เข้าร่วมการวิจัย ขออนุญาตผู้ปกครองโดยครูประจำชั้นมอบหนังสือขออนุญาตให้นักเรียน และเก็บรวบรวมส่งให้ผู้วิจัย ซึ่งในหนังสือขออนุญาตจะชี้แจงวัตถุประสงค์ วิธีการ ประโยชน์

ที่เกิดขึ้น รวมทั้งชี้แจงให้นักเรียน ไม่มีการระบุชื่อของผู้ตอบไว้ในแบบสอบถาม ข้อมูลที่ได้ในการศึกษาจะทำการนำเสนอในภาพรวม และจริยธรรมการวิจัยโดยข้อมูลจะถูกเก็บไว้เป็นความลับ โดยจะนำมาใช้ในการศึกษาเท่านั้น โดยผู้ศึกษาจะระบุชื่อ ที่อยู่ที่สามารถติดต่อได้เมื่อมีข้อสงสัยจากผู้ปกครองและนักเรียน

ขั้นตอนการ

1. ผู้วิจัยขอความร่วมมือจากครูประจำชั้นเรียนและเจ้าหน้าที่ของโรงเรียน เพื่อทำการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยผู้วิจัยเป็นผู้เก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง นัดหมายวันเวลากับกลุ่มตัวอย่างเพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์และเก็บรวบรวมข้อมูลในช่วงเวลาว่าง ซึ่งในแต่ละห้องเรียนจะมีเด็กนักเรียนที่มีน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงมากกว่า $+2$ SD ประมาณ 2-3 คน ดังนั้นจึงต้องดำเนินการเก็บข้อมูลในช่วงเวลาว่าง เพื่อเก็บข้อมูลเฉพาะกลุ่มเป้าหมายเท่านั้น สำหรับเด็กนักเรียนที่มีน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงมากกว่า $+2$ SD ให้ทำกิจกรรมอื่น ๆ

2. ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลตามกลุ่มตัวอย่างที่สุ่ม โดยขอความร่วมมือกลุ่มตัวอย่างในการตอบแบบสอบถามประมาณ 40-45 นาที ให้นักเรียนนั่งโต๊ะเรียนในห้องเรียนห่างกันคนละ 1 เมตร พร้อมทั้งชี้แจงวิธีการตอบแบบสอบถาม และให้กลุ่มตัวอย่างอ่านเอกสารการพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง และลงนามในเอกสารดังกล่าว

3. เริ่มทำส่วนที่ 1 คือ แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล หลังจากนั้นให้ทำในส่วนที่ 2 แบบสอบถามความรู้เกี่ยวกับการป้องกันภาวะโภชนาการเกิน ต่อจากนั้นให้ทำในส่วนที่ 3-9 ต่อไป ใช้เวลาในการทำประมาณ 40-45 นาที

4. เมื่อกลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามเสร็จแล้ว ผู้วิจัยตรวจสอบความถูกต้องครบถ้วนของข้อมูลในแบบสอบถามที่ได้รับคืน

5. กล่าวขอบคุณกลุ่มตัวอย่าง ในแต่ละชั้นเรียน

6. รวบรวมข้อมูลที่ได้จากกลุ่มตัวอย่างเพื่อทำการวิเคราะห์ทางสถิติต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. วิเคราะห์ข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่างด้วยสถิติเชิงพรรณนา (descriptive statistics) ใช้การแจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบน

มาตรฐาน

2. วิเคราะห์พฤติกรรมกำบังกันภาวะโภชนาการเกิน โดยคำนวณหา ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

3. วิเคราะห์อำนาจการทำนายของปัจจัยทำนาย พฤติกรรมกำบังกันภาวะโภชนาการเกินของนักเรียนชั้นประถมศึกษาในโรงเรียนสังกัดเทศบาลเมืองสมุทรสงคราม โดยใช้สถิติสมการถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน (stepwise multiple regression)

ผู้วิจัยได้ทดสอบข้อตกลงเบื้องต้นพบว่า ข้อมูลมีการแจกแจงแบบปกติ เป็นอิสระต่อกันและข้อมูลไม่เกิด autocorrelation มีคุณสมบัติเป็น homoscedasticity ไม่มี Outliers เมื่อทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรทำนายทั้งหมด ไม่มีคู่อิทธิสัมพันธ์กันเองสูงเกิน .85 (ไม่มี multicollinearity)

ผลการวิจัย

1. กลุ่มตัวอย่างเป็นเพศหญิง (ร้อยละ 50.4) เพศชาย (ร้อยละ 49.6) มีอายุเฉลี่ย 11.30 ปี ($SD = 0.74$) โดยมากกว่าครึ่งหนึ่งมีอายุ 11 ปี (ร้อยละ 51.2) กำลังศึกษาชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 (ร้อยละ 56.7) สถานภาพสมรสของบิดามารดาอยู่ด้วยกัน (ร้อยละ 63.0) บิดาจบชั้นประถมศึกษา (ร้อยละ 33.1) รองลงมาจบชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย (ร้อยละ 27.6) มารดาจบชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย (ร้อยละ 33.1) รองลงมาจบชั้นประถมศึกษา (ร้อยละ 31.5) และจำนวนเงินที่ได้รับจากผู้ปกครองเฉลี่ยเท่ากับ 49.25 บาท โดยพบว่าประมาณครึ่งหนึ่งได้รับเงินอยู่ระหว่าง 10-40 บาท (ร้อยละ 51.2)

2. พฤติกรรมกำบังกันภาวะโภชนาการเกินของกลุ่มตัวอย่างโดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($M = 3.23$, $SD = 0.46$) ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับพฤติกรรมกำบังกันภาวะโภชนาการเกินของกลุ่มตัวอย่าง โดยภาพรวมและรายข้อ (n = 127)

ข้อความ	M	SD	ระดับ
1. การดื่มนมไขมันต่ำ/นมพร่องมันเนยแทนการดื่มนมทั่วไป นมเปรี้ยว น้ำผลไม้	4.50	0.87	ดี
2. การเดินระยะทางสั้น ๆ แทนการใช้มอเตอร์ไซด์ หรือรถยนต์	3.72	1.35	ดี
3. การหยุดรับประทานอาหารทันที เมื่อรู้สึกอิ่ม	3.65	1.28	ปานกลาง
4. การรับประทานผักที่มีกาก เช่น ผักคะน้า ผักบุ้ง ผักกาด แครอท ฟักทอง มะเขือเทศ	3.63	0.97	ปานกลาง
5. การใช้เวลาว่างออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา	3.56	1.19	ปานกลาง
6. การเล่นกีฬาเป็นทีมกับเพื่อนเช่น ฟุตบอล บาสเกตบอล วอลเลย์บอล	3.48	1.38	ปานกลาง
7. การออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน	3.46	1.35	ปานกลาง
8. การออกกำลังกายวันละ 20-30 นาที	3.43	1.40	ปานกลาง
9. การดื่มน้ำเปล่าแทนน้ำหวานหรือน้ำอัดลม	3.42	1.07	ปานกลาง
10. การรับประทานอาหารประเภทไก่ทอด พิซซ่า แฮมเบอร์เกอร์	3.37	0.87	ปานกลาง
11. การรับประทานขนมทอด เช่นกล้วยทอด กล้วยแขก ไข่นกกระทาทอด เฟรนช์ฟราย	3.21	0.98	ปานกลาง
12. การใช้เวลาว่างทำกิจกรรมที่ออกแรงเคลื่อนไหวร่างกาย เช่น รดน้ำต้นไม้	3.21	1.19	ปานกลาง
13. การนั่งเล่นเกมคอมพิวเตอร์เป็นระยะเวลาานานเกิน 2 ชั่วโมง	3.17	1.46	ปานกลาง
14. การรับประทานขนมที่มีรสหวานเช่น โดนัท คุกกี้ ขนมครก	2.81	1.01	ปานกลาง
15. การนั่งคุยโทรศัพท์มือถือ นั่งเล่น line นั่งเล่นเกมสโนว์โทรศัพท์ เป็นระยะเวลาานานเกิน 2 ชั่วโมง	2.57	2.57	ปานกลาง

ตารางที่ 1 (ต่อ)

ข้อความ	M	SD	ระดับ
16. การรับประทานนมกรูบกรอบ เช่น ข้าวเกรียบกุ้ง มันฝรั่งกรอบ สำหรับย่อยกรอบ	2.38	1.08	ปานกลาง
17. การรับประทานผลไม้รสหวาน เช่นขนุน มะม่วงสุก องุ่น ลำไย	2.34	0.98	ปานกลาง
18. การนั่งดูโทรทัศน์ เป็นระยะเวลานานเกิน 2 ชั่วโมง	2.28	1.33	ไม่ดี
โดยรวม	3.23	0.46	ปานกลาง

3. ปัจจัยที่สามารถร่วมทำนายพฤติกรรม การป้องกันภาวะโภชนาการเกิน ได้แก่ การเข้าถึงแหล่งอาหาร ($\beta = -.371$) การได้รับแรงสนับสนุนจากบุคคลในครอบครัว ครู เพื่อน ($\beta = .233$) การจัดการรายได้ของนักเรียน ($\beta = -.267$) และกิจกรรมที่สนับสนุนในการออกกำลังกาย ($\beta = .211$) ซึ่งปัจจัยดังกล่าวสามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรม การป้องกันภาวะโภชนาการเกินได้ ร้อยละ 39.5 ($R^2 = .395$) ดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 การวิเคราะห์สมการถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอนของปัจจัยทำนายพฤติกรรม การป้องกันภาวะโภชนาการเกินของกลุ่มตัวอย่าง ($n = 127$)

ตัวแปร	R^2	b	SE(b)	Beta	t	p
การเข้าถึงแหล่งอาหาร	.235	-.622	.156	-.371	-3.998	< .001
การได้รับแรงสนับสนุนจากบุคคลในครอบครัว ครู เพื่อน	.326	.478	.169	.233	2.832	.005
การจัดการรายได้ของนักเรียน	.362	-.412	.145	-.267	-2.842	.005
กิจกรรมที่สนับสนุนในการออกกำลังกาย	.395	.574	.222	.211	2.592	.011
ค่าคงที่	-	63.356	4.845	-	13.076	< .001

$$R^2 = .395, F(4,122) = 19.92, p < .001$$

ซึ่งสามารถสร้างสมการทำนาย ได้ดังนี้
 พฤติกรรม การป้องกันภาวะโภชนาการเกิน = $63.356 - .622$ (การเข้าถึงแหล่งอาหาร) + $.478$ (การได้รับแรงสนับสนุนจากบุคคลในครอบครัว ครู เพื่อน) - $.412$ (การจัดการรายได้ของนักเรียน) + $.574$ (กิจกรรมที่สนับสนุนในการออกกำลังกาย)

การอภิปรายผล

1. พฤติกรรม การป้องกันภาวะโภชนาการเกินของกลุ่มตัวอย่างโดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($M = 3.23$, $SD = 0.46$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรม การป้องกันภาวะโภชนาการเกินที่อยู่ในระดับ

ดี และมีคะแนนสูงสุด ได้แก่ การดื่มนมไขมันต่ำ/นมพว่องมันเนยแทนการดื่มนมทั่วไป นมเปรี้ยว น้ำผลไม้ ($M = 4.50$, $SD = 0.87$) และรองลงมาคือ การเดินระยะทางสั้น ๆ แทนการใช้มอเตอร์ไซด์ หรือรถยนต์ ($M = 3.72$, $SD = 1.35$) ทั้งนี้อาจเนื่องจากกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา ซึ่งได้รับอาหารเสริมตามโครงการอาหารเสริม (นมโรงเรียน) ซึ่งมีกลุ่มเป้าหมายคือนักเรียนระดับชั้นอนุบาลถึงนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ครูประจำชั้นแต่ละชั้นเรียนต้องคอยตรวจตราให้นักเรียนดื่มนม ดังนั้นกลุ่มตัวอย่างจึงดื่มนมไขมันต่ำ/นมพว่องมันเนยอย่างสม่ำเสมอ และพบว่ากลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรม การเดินระยะทางสั้น ๆ แทนการใช้มอเตอร์ไซด์หรือรถยนต์ อาจ

เนื่องจากชุมชนในเขตเทศบาลเมืองสมุทรสงครามเป็นชุมชนเมือง ระยะทางจากบ้านไปโรงเรียนเป็นระยะทางไกล ๆ จึงทำให้กลุ่มตัวอย่างใช้การเดินทางการขี่มอเตอร์ไซด์หรือรถยนต์ สอดคล้องกับการศึกษาของ Franzini et al. (2009) ที่ได้ศึกษาความสัมพันธ์ของสิ่งแวดล้อมใกล้บ้าน (ชุมชนเพื่อนบ้าน) กับกิจกรรมทางกาย และการเกิดโรคอ้วนในเด็กนักเรียนประถมปลาย พบว่า สิ่งแวดล้อมทางสังคมที่เหมาะสมมีความสัมพันธ์ทางบวกกับกิจกรรมทางกายของเด็กนักเรียน และกิจกรรมทางกายมีความสัมพันธ์ทางลบกับการเกิดโรคอ้วนในเด็กนักเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติสำหรับพฤติกรรมที่ไม่ดี และมีคะแนนเฉลี่ยต่ำที่สุด ได้แก่ การนั่งดูโทรทัศน์ เป็นระยะเวลาานเกิน 2 ชั่วโมง ($M = 2.28, SD = 1.33$) ทั้งนี้เนื่องจากผู้ปกครองของเด็กต้องประกอบอาชีพ ไม่มีเวลาควบคุมดูแลใกล้ชิด จึงทำให้เด็กมีพฤติกรรมนั่งดูโทรทัศน์ เป็นระยะเวลาานเกิน 2 ชั่วโมง

2. ปัจจัยที่สามารถร่วมทำนายพฤติกรรมการป้องกันภาวะโภชนาการเกินของนักเรียนชั้นประถมศึกษา ได้แก่ การเข้าถึงแหล่งอาหาร การได้รับแรงสนับสนุนจากบุคคลในครอบครัว ครู เพื่อน การจัดการรายได้ของนักเรียน และกิจกรรมที่สนับสนุนในการออกกำลังกาย

2.1 การเข้าถึงแหล่งอาหารสามารถร่วมทำนายพฤติกรรมการป้องกันภาวะโภชนาการเกินของนักเรียนชั้นประถมศึกษาได้ จากการศึกษาครั้งนี้การเข้าถึงแหล่งอาหารมีสัมพันธ์ทางลบกับพฤติกรรมการป้องกันภาวะโภชนาการเกิน อธิบายได้ว่าถ้าเด็กนักเรียนมีพฤติกรรมการเข้าถึงแหล่งอาหารที่ทำให้เกิดภาวะโภชนาการเกินน้อย ก็จะสามารถป้องกันภาวะโภชนาการเกินได้มากขึ้น ซึ่งแนวคิด PRECEDE-PROCEED MODEL (Green & Kreuter, 2005) เชื่อว่าพฤติกรรมของบุคคลมีสาเหตุมาจาก 3 ปัจจัย คือ ปัจจัยนำ (predisposing factor) ปัจจัยเอื้อ (enabling factors) และปัจจัยเสริม (reinforcing factors) การเข้าถึงแหล่งอาหารเป็นปัจจัยเอื้อที่ทำให้เกิดพฤติกรรมป้องกันภาวะโภชนาการเกิน เนื่องจากแหล่งอาหารเป็นสิ่งแวดล้อมที่นักเรียนสามารถเข้าถึงได้ ดังนั้นการเข้าถึงแหล่งอาหารที่ทำให้เกิดภาวะโภชนาการเกินน้อย ก็จะสามารถป้องกันภาวะโภชนาการเกินได้ นอกจากนี้ทางโรงเรียนมีนโยบายจัดอาหารมื้อหลักให้แก่เด็กนักเรียนเพื่อส่งเสริมภาวะโภชนาการของนักเรียน

ส่วนร้านอาหารต่าง ๆ ที่จำหน่ายในโรงเรียนจะอยู่ในการกำกับดูแลของโรงเรียน นักเรียนต้องรับประทานอาหารตามที่โรงเรียนจัดไว้ให้ ซึ่งเป็นอาหารที่มีประโยชน์ ทำให้นักเรียนเกิดพฤติกรรมป้องกันภาวะโภชนาการเกิน สอดคล้องกับการศึกษาของ ศศิกร เสือแก้ว (2553) ได้ศึกษาการป้องกันภาวะอ้วนของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนในเขตอำเภอเมือง จังหวัดสุราษฎร์ธานี พบว่าโรงเรียนที่มีร้านขนมสหกรณ์เปิดให้บริการตลอดเวลา หรือร้านสะดวกซื้อที่สามารถซื้อขนมได้ทั้งวัน รวมทั้งอาหารที่ขายภายในโรงเรียนที่มีปริมาณไขมันสูง พลังงานมาก โดยเฉพาะอาหารทอด เช่น โรตีสู๊ด ลูกชิ้นทอด ส่งผลให้นักเรียนมีภาวะโภชนาการเกิน นักเรียนที่เข้าถึงแหล่งอาหารที่ทำให้เกิดภาวะโภชนาการเกินน้อยจะส่งผลให้เกิดพฤติกรรมป้องกันภาวะโภชนาการเกินมาก

2.2 การได้รับแรงสนับสนุนจากบุคคลในครอบครัว ครู เพื่อน สามารถร่วมทำนายพฤติกรรมป้องกันภาวะโภชนาการเกินของนักเรียนชั้นประถมศึกษาได้ ทั้งนี้เนื่องจาก เด็กนักเรียนระดับประถมศึกษายังเป็นวัยที่ต้องการแรงกระตุ้นหรือแรงสนับสนุนจากบุคคลในครอบครัว ครู เพื่อน ที่นักเรียนยอมรับ เพื่อให้เกิดพฤติกรรมหรือการกระทำ ดังนั้นการส่งเสริมเด็กไม่ให้เกิดภาวะน้ำหนักเกินจึงควรต้องได้รับการกระตุ้นหรือสนับสนุนจากบุคคลใกล้ชิด โดยเฉพาะผู้ปกครอง และครู (อภิญา อุตระชัย และพรณี บัญชรหัตถกิจ, 2556) ซึ่งตามแนวคิด PRECEDE-PROCEED MODEL (Green & Kreuter, 2005) กล่าวว่า ปัจจัยเสริมแรง เป็นปัจจัยภายนอกที่เสริมแรงหรือแรงกระตุ้นให้เกิดการกระทำ โดยแรงกระตุ้นนี้มาจากบุคคลหรือกลุ่มบุคคลที่มีอิทธิพลต่อบุคคลในเรื่องการยอมรับ สอดคล้องกับการศึกษาของ จิตร มั่งมี (2555) ที่ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมป้องกันภาวะอ้วนของนักเรียนระดับประถมศึกษาชั้นปีที่ 4-6 เขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาจังหวัดอุบลราชธานี พบว่า การได้รับการดูแลสุขภาพจากครอบครัวมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมป้องกันภาวะอ้วน และสามารถทำนายพฤติกรรมป้องกันภาวะอ้วนได้เพิ่มขึ้นร้อยละ 5.2 และการทำกิจกรรมเชิงสุขภาพร่วมกับเพื่อนมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมป้องกันภาวะอ้วน และสามารถทำนายพฤติกรรมป้องกันภาวะอ้วนได้เพิ่มขึ้นร้อยละ 4.1 และ

การศึกษาของ ศศิกร เสือแก้ว (2553) ที่พบว่าอิทธิพลของเพื่อนมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการป้องกันภาวะอ้วน ($r = .61, p < .01$) และสามารถร่วมทำนายการป้องกันภาวะอ้วนของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนในเขตอำเภอเมือง จังหวัดสุราษฎร์ธานี ได้ร้อยละ 36.7 รวมทั้งการศึกษาของ พิมลวรรณ ทวีศักดิ์ (2549) ที่ได้ศึกษาการป้องกันภาวะอ้วนของเด็กวัยเรียนระดับประถมศึกษาในโรงเรียนเขตเทศบาลเมืองประจวบคีรีขันธ์ พบว่า การทำกิจกรรมเชิงสุขภาพร่วมกับเพื่อนสามารถทำนายการป้องกันภาวะอ้วนได้เพิ่มขึ้นร้อยละ 2 ดังนั้นแรงสนับสนุนจากบุคคลในครอบครัว ครู เพื่อน จึงสามารถร่วมทำนายพฤติกรรมป้องกันภาวะโภชนาการเกินได้

2.3 การจัดการรายได้ของนักเรียนสามารถร่วมทำนายพฤติกรรมป้องกันภาวะโภชนาการเกินของนักเรียนชั้นประถมศึกษาได้ นั่นคือถ้าเด็กนักเรียนไม่นำเงินที่ได้รับจากผู้ปกครองไปซื้ออาหารที่ทำให้เกิดภาวะโภชนาการเกิน ก็จะสามารถป้องกันภาวะโภชนาการเกินได้ และจากการศึกษาครั้งนี้พบว่า จำนวนเงินที่ได้รับจากผู้ปกครองเฉลี่ยเท่ากับ 49.25 บาท โดยพบว่าประมาณครึ่งหนึ่งได้รับเงินอยู่ระหว่าง 10-40 บาท (ร้อยละ 51.2) เป็นจำนวนเงินที่ไม่มาก และไม่เพียงพอต่อการซื้ออาหารประเภทที่มีราคาค่อนข้างสูง ได้แก่ พิซซ่า ไก่ทอด แฮมเบอร์เกอร์ ฯลฯ ซึ่งเป็นอาหารที่ทำให้เกิดภาวะโภชนาการเกิน ตามแนวคิด PRECEDE-PROCEED MODEL (Green & Kreuter, 2005) เชื่อว่าปัจจัยเอื้อเป็นปัจจัยที่สนับสนุนหรือเป็นแหล่งทรัพยากรที่จำเป็นในการแสดงพฤติกรรม ในการศึกษาครั้งนี้ การจัดการรายได้ของนักเรียน เป็นปัจจัยเอื้อที่สนับสนุนให้เกิดพฤติกรรมป้องกันภาวะโภชนาการเกินถ้าเด็กนักเรียนไม่ใช้เงินซื้ออาหารที่ทำให้เกิดภาวะโภชนาการเกิน สอดคล้องกับการศึกษาของ ศศิกร เสือแก้ว (2553) ที่ได้ศึกษาเรื่องการป้องกันภาวะอ้วนของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนในเขตอำเภอเมือง จังหวัดสุราษฎร์ธานี พบว่านักเรียนที่ได้รับเงินเพียงพอต่อค่าใช้จ่ายและมีเงินเหลือเก็บไม่ใช้เงิน มีค่าเฉลี่ยของการป้องกันภาวะอ้วนสูงที่สุด ($M = 3.504$) ดังนั้น การจัดการรายได้ของนักเรียนจึงเป็น

ปัจจัยเอื้อที่สามารถร่วมทำนายพฤติกรรมป้องกันภาวะโภชนาการเกินได้

2.4 กิจกรรมที่สนับสนุนในการออกกำลังกายสามารถร่วมทำนายพฤติกรรมป้องกันภาวะโภชนาการเกินของนักเรียนชั้นประถมศึกษาได้ นั่นคือเมื่อเด็กนักเรียนมีกิจกรรมที่สนับสนุนในการออกกำลังกายมาก พฤติกรรมป้องกันภาวะโภชนาการเกินจะมากขึ้น ทั้งนี้อาจเนื่องจากพัฒนาการของเด็กวัยเรียนเป็นวัยเริ่มเรียนรู้ เริ่มมีกลุ่มเพื่อน เป็นวัยที่อยู่ในช่วงร่างกายกำลังเจริญเติบโต ต้องการเพื่อนเล่นเป็นกลุ่ม (วนิดา ชนินทุพทวงศ์, 2552) เด็กมีการวิ่งเล่นกับเพื่อนตลอดเวลา อีกทั้งโรงเรียนมีการเรียนการสอนวิชาพลศึกษาในแต่ละสัปดาห์ มีการจัดกิจกรรมเกี่ยวกับการออกกำลังกาย เช่น กีฬา การออกกำลังกายหน้าเสาธง การเล่นกีฬาเป็นทีม เช่น ฟุตบอล วอลเลย์บอล บาสเกตบอล เป็นต้น เด็กจึงมีกิจกรรมที่สนับสนุนในการออกกำลังกายอยู่เสมอและต่อเนื่อง จึงทำให้เกิดพฤติกรรมป้องกันภาวะโภชนาการเกิน ซึ่งตรงกันแนวคิด PRECEDE-PROCEED MODEL (Green & Kreuter, 2005) ที่เชื่อว่าปัจจัยเอื้อ เป็นปัจจัยที่สนับสนุนหรือเป็นแหล่งทรัพยากร ที่จำเป็นในการแสดงพฤติกรรม กิจกรรมที่สนับสนุนในการออกกำลังกาย จึงเป็นปัจจัยเอื้อที่ทำให้เกิดพฤติกรรมป้องกันภาวะโภชนาการเกิน สอดคล้องกับการศึกษาของ เรืองศิริ วิเชียรฉาย (2553) ที่ศึกษาแนวทางการแก้ปัญหาโรคอ้วนในเด็กของ อบต.บ่อนอก อำเภอเมือง จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ พบว่า เด็กในกลุ่มอ้วนส่วนใหญ่ไม่มีการออกกำลังกาย ในขณะที่เด็กกลุ่มปกติทั้งหมดจะออกกำลังกาย 3 ครั้ง/สัปดาห์ และการศึกษาของ Moore et al. (1991) ซึ่งได้ทำการศึกษาความสัมพันธ์ของกิจกรรมทางกายกับการเกิดโรคอ้วนในเด็กนักเรียนชั้นประถมและมัธยมทางตะวันออกเฉียงใต้ของสหรัฐอเมริกา พบว่า เด็กที่มีกิจกรรมทางกายน้อยจะมีโอกาสเกิดโรคอ้วนเป็น 2.4 เท่าของเด็กที่มีกิจกรรมทางกายมาก แสดงให้เห็นว่าการป้องกันภาวะโภชนาการเกินต้องสนับสนุนกิจกรรมทางกายให้เด็กมากขึ้น

ข้อเสนอแนะ

การนำผลการวิจัยไปใช้

พยาบาลและบุคลากรด้านสุขภาพที่เกี่ยวข้องสามารถนำปัจจัยที่พบว่าสามารถทำนายพฤติกรรม การป้องกันภาวะโภชนาการเกินของนักเรียน ไปใช้เป็นแนวทางในการวางแผนการดำเนินงานให้สุขศึกษาและ พัฒนาโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรม การป้องกันภาวะ โภชนาการเกินโดยเน้นเรื่องการเข้าถึงแหล่งอาหาร การจัดการรายได้ของนักเรียน โดยให้บุคคลในครอบครัว ครู เพื่อน เข้ามามีส่วนร่วม รวมทั้งส่งเสริมให้มีการทำ กิจกรรมที่สนับสนุนในการออกกำลังกาย เพื่อให้ นักเรียน มีพฤติกรรม การป้องกันภาวะโภชนาการเกินที่เหมาะสม

การวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรนำผลการวิจัยครั้งนี้ไปเป็นพื้นฐานการทำ วิจัยเกี่ยวกับการพัฒนารูปแบบ/โปรแกรมการส่งเสริม พฤติกรรม การป้องกันภาวะโภชนาการเกิน โดยให้บุคคลใน ครอบครัว ครู เพื่อน เข้ามามีส่วนร่วม เพื่อลดพฤติกรรม การเข้าถึงแหล่งอาหารที่ทำให้เกิดภาวะโภชนาการเกิน การจัดการรายได้ของนักเรียนที่ไม่เหมาะสม และการสร้าง เสริมกิจกรรมที่สนับสนุนในการออกกำลังกาย

2. ศึกษาในเชิงคุณภาพโดยมีการสัมภาษณ์เชิงลึก ด้านความคิดเห็นและมุมมองของนักเรียน ในเรื่อง พฤติกรรม การป้องกันภาวะโภชนาการเกิน เพื่อให้ได้ข้อมูล เชิงลึก นำไปสู่การส่งเสริมพฤติกรรม การป้องกันภาวะ โภชนาการเกินต่อไป

กิตติกรรมประกาศ

การศึกษาครั้งนี้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี ผู้วิจัยขอ ขอบพระคุณกลุ่มตัวอย่างทุกท่านเป็นอย่างยิ่งมา ณ ที่นี้

เอกสารอ้างอิง

กรมอนามัย. (2542). *กราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของเพศชายและหญิงอายุ 5-18 ปี น้ำหนัก เกณฑ์ส่วนสูง*. นนทบุรี: กระทรวงสาธารณสุข.
กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (2555). *ผลการดำเนินงานตามตัวชี้วัดตามประเด็นยุทธศาสตร์ของกรม อนามัย ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2555*. เข้าถึง ได้จาก www.anamai.moph.go.th/ewt_dl_

link.php?nid=3845

กองการศึกษา. (2558). *สถิตินักเรียนในโรงเรียนสังกัด เทศบาลเมืองสมุทรสงคราม ปีการศึกษา 2558*. สมุทรสงคราม: กองการศึกษา เทศบาลเมือง สมุทรสงคราม.

กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม. (2557). *สถิติภาวะ โภชนาการของนักเรียนสังกัดเทศบาลเมือง สมุทรสงคราม ปีการศึกษา 2556*. สมุทรสงคราม: กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม.

เครือข่าย ปาวิทย์. (2550). *ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรม การบริโภคของนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกิน เกณฑ์มาตรฐานในนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา ปีที่ 4-6 โรงเรียนสาธิตแห่งมหาวิทยาลัย เกษตรศาสตร์ ศูนย์วิจัยและพัฒนาการศึกษา (บางเขน)*. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาสุขศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัย เกษตรศาสตร์.

จันทิมา บุญศรี. (2552). *การจัดการภาวะโภชนาการเกิน ในเด็กนักเรียนประถมศึกษาโรงเรียนอนุบาล ห้วยทับทัน อำเภอห้วยทับทัน จังหวัดศรีสะเกษ*. รายงานการศึกษาระยะพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาการพยาบาลชุมชน, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยขอนแก่น.

จิตร มั่งมี. (2555). *ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรม การป้องกัน ภาวะอ้วนของนักเรียนระดับประถมศึกษาชั้นปีที่ 4-6 เขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา จังหวัด อุบลราชธานี*. วิทยานิพนธ์สาธารณสุขศาสตร มหาบัณฑิต, สาขาวิชาการสร้างเสริมสุขภาพ, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี.

ฉัตรลดา ดีพร้อม. (2554). *ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับ พฤติกรรม การป้องกันภาวะน้ำหนักเกินของ นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนแห่งหนึ่ง ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดสุรินทร์*. วิทยานิพนธ์ สาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาสุขศึกษา และการส่งเสริมสุขภาพ, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยขอนแก่น.

ชุดิมา ศิริกุลขยานนท์. (2554). *โรคอ้วนในเด็กวัยเรียน*. กรุงเทพฯ: ภาควิชาโภชนวิทยา คณะสาธารณสุข ศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล.

- พิมพ์วี บุญบำเรอ. (2551). *บทบาทครอบครัวในการป้องกันโรคอ้วนในวัยเด็กโรงเรียนชุมชนบ้านแม่ต๋ำ อำเภอกำแพงแสน จังหวัดตาก*. การค้นคว้าแบบอิสระพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาการพยาบาลชุมชน, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- พิมพ์วรรณ ทวีศักดิ์. (2549). *การป้องกันภาวะอ้วนของเด็กวัยเรียนระดับประถมศึกษาในโรงเรียน เขตเทศบาลเมืองประจวบคีรีขันธ์*. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาจิตวิทยาชุมชน, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- เรืองศิริ วิเชียรฉาย. (2553). *แนวทางการแก้ปัญหาโรคอ้วนในเด็กของ อบต.บ่อนอก อำเภอมะนัง จังหวัดประจวบคีรีขันธ์*. รายงานการศึกษาอิสระรัฐศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาการปกครองท้องถิ่น, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- วนิดา ชนินทุพทวงศ์. (2552). *คู่มือผู้ปกครองใส่ใจเด็กวัยเรียน*. กรุงเทพฯ: ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- วิเชียร เกตุสิงห์. (2543). *คู่มือวิจัยการวิจัยเชิงปฏิบัติการ*. กรุงเทพฯ: เจริญผล.
- ศศิกร เสือแก้ว. (2553). *การป้องกันภาวะอ้วนของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนในเขตอำเภอมะนัง จังหวัดสุราษฎร์ธานี*. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาชุมชน, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- สว่างเดือน สวัสดิ์. (2549). *พฤติกรรมการบริโภคอาหารว่างของนักเรียนในโรงเรียนเขตวัฒนา สังกัดกรุงเทพมหานคร*. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต, สาขาวิชาสุขศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- อภิญา อุดระชัย และพรธณี บัญชรหัตถกิจ. (2556). ผลของโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายโดยการประยุกต์ใช้ทฤษฎีแรงจูงใจเพื่อป้องกันโรคร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคมเพื่อป้องกันภาวะน้ำหนักเกินของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในเขตเทศบาลนครขอนแก่น. *ศรีนครินทร์เวชสาร*, 28(4), 469-476.
- Franzini, L., Elliott, M. N., Cuccaro, P., Schuster, M., Gilliland, M. J., Grunbaum, J. A., Franklin, F., & Susan, R. (2009). Influences of physical and social neighborhood environments on childrens physical activity and obesity. *American Journal of Public Health*. 99(2), 271-8.
- Green, L. W., & Kreuter, M. W. (2005). *Health program planning: An educational and ecological approach* (4th ed.). New York: McGraw-Hill Higher Education.
- Moore, L. L., Lombardi, D. A., White, M. J., Campbell, J. L., Oliveria, S. A., & Ellison, R. C. (1991). Influence of parents, physical activity levels of young children. *Journal of Pediatrics*, 118(2), 215-9.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2007). *Using multivariate statistics*. (5th ed.). Boston: Allyn & Bacon.