



ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพและภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษา
ในอำเภอเมือง จังหวัดสงขลา

Factors Related to Health Behaviors and Nutritional Status of Elementary
Students in Mueang District, Songkhla Province

ณัฐธัญญา วรณมณี^{1*} และนันทน์ภัส เพ็ชรสุวรรณ¹

Nattanicha Wannamane^{1*} and Nunnaphat Petsuwan¹

¹ อาจารย์ประจำ, สาขาวิชาสาธารณสุขชุมชน, คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี, มหาวิทยาลัยหาดใหญ่

¹ Lecturer of Community Public Health Department, Faculty of Science and Technology,
Hatyai University

*Corresponding author, E-mail: nattanicha@hu.ac.th

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้ เป็นวิจัยเชิงสำรวจ เพื่อหาความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ประโยชน์ การรับรู้
ความสามารถของตนเองกับพฤติกรรมสุขภาพ และพฤติกรรมสุขภาพกับภาวะโภชนาการของนักเรียน
ประถมศึกษา ในอำเภอเมือง จังหวัดสงขลา กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6
ของโรงเรียนขนาดใหญ่พิเศษ ในอำเภอเมือง จังหวัดสงขลา จำนวน 836 คน โดยใช้วิธีการสุ่มกลุ่มตัวอย่าง
อย่างง่าย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นการตอบแบบสอบถามด้วยตนเอง วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติ
เชิงพรรณนาและนำเสนอด้วยการแจกแจงความถี่ ร้อยละ ทดสอบหาความสัมพันธ์โดยใช้สถิติไคสแควร์
ที่ระดับนัยสำคัญ 0.05 ผลการวิจัย พบว่า การรับรู้ประโยชน์ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพ
แต่การรับรู้ความสามารถตนเองมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพ และ พฤติกรรมสุขภาพ
มีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 4-6 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ
($\chi^2 = .397$, p-value = .528 , $\chi^2 = 3.162$, p-value = .035 และ $\chi^2 = 17.356$, p-value = .043) ตามลำดับ
คำสำคัญ: พฤติกรรมสุขภาพ, นักเรียนประถมศึกษา, การรับรู้ประโยชน์, การรับรู้ความสามารถตนเอง
ภาวะโภชนาการ



Abstract

This survey research aimed to examine the relationship between perceived benefits, perceived self-efficacy with health behavior and health behavior with nutritional status of elementary student. Sample was 836 elementary students grade 4-6 of extra-large schools. Simple random sampling was used. Research instrument was a self-administered questionnaire. Data were described with number, percentage. Chi-square test was used to examine the relationship between perceived interpersonal influences, and perceived situational influences to health behavior. All statistical analyses were significant at the level of 0.05. The research findings were as follows: The perceived benefits of health behavior not statistically significantly associated with health behavior but perceived self-efficacy significantly associated with health behavior and health behavior statistically significantly associated with nutritional status of elementary student grade 4-6 ($\chi^2 = .397$, p-value = .528, $\chi^2 = 3.162$, p-value = .035 และ $\chi^2 = 17.356$, p-value = .043 respectively).

Keywords: Health Behavior, Elementary Student, The perceived benefits, The perceived self-efficacy, Nutritional Status

บทนำ

จากสถานการณ์การเพิ่มขึ้นของโรคอ้วนในเด็กวัยเรียน องค์การอนามัยโลกจึงได้คาดการณ์ว่าภายในปี ค.ศ. 2025 จะมีเด็กเป็นโรคอ้วนทั่วโลกถึง 70 ล้านคน (World Health Organization, 2014) ซึ่งในประเทศไทยพบว่าภาวะโภชนาการเกินในเด็กก็เป็นปัญหาสุขภาพที่สำคัญเช่นเดียวกับอีกหลายประเทศทั่วโลก โดยหลายปีที่ผ่านมาพบว่าเด็กไทยมีแนวโน้มมีภาวะโภชนาการเกินและอ้วนเพิ่มมากขึ้น ซึ่งจากรายงานของสำนักนโยบายและยุทธศาสตร์ กระทรวงสาธารณสุข ปี 2558 และ 2559 ยังพบว่าภาวะเริ่มอ้วนและอ้วนในเด็กวัยเรียนระหว่างปีการศึกษา 2558-2559 มีแนวโน้มเพิ่มขึ้น จากร้อยละ 12.5 เป็นร้อยละ 13.1 เนื่องจากพฤติกรรมในการบริโภคและได้รับสารอาหารไม่ถูกต้องตามหลักโภชนาการ (สำนักนโยบายและยุทธศาสตร์, 2559) และจากรายงานสถานการณ์การมีกิจกรรมทางกายตามกลุ่มประชากร ของกรมอนามัย พบว่าเด็กที่อยู่ในกลุ่มเสี่ยงที่จะเกิดภาวะโภชนาการเกิน ส่วนใหญ่เป็นเด็กที่ติดโทรทัศน์ เล่นเกมส์ โดยจะมีโอกาสเกิดภาวะโภชนาการเกินมากกว่าเด็กทั่วไปถึง 4.7 เท่า (กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย, 2557) ดังนั้นบ่งชี้ได้ว่าการบริโภคอาหารและการมีกิจกรรมทางกายรวมทั้งการออกกำลังกายเป็นปัจจัยสำคัญต่อการเกิดปัญหาภาวะโภชนาการเกินในเด็ก

ในจังหวัดสงขลาก็กำลังประสบปัญหาภาวะโภชนาการเกินในเด็กเช่นกัน โดยจากรายงานภาวะโภชนาการในเด็กนักเรียน 6-14 ปี ที่มีภาวะเริ่มอ้วนและอ้วน ตามดัชนีการประเมินภาวะโภชนาการ น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง (Weight for Height) พบว่า ในสามปีการศึกษาที่ผ่านมา นั้น อำเภอเมืองมีความชุกของนักเรียนภาวะเริ่มอ้วนและอ้วนสูงที่สุดเป็นอันดับหนึ่งจาก 16 อำเภอของจังหวัดสงขลา และปัจจุบันในปีการศึกษา 2560 มีความชุกสูงถึงร้อยละ 15.62 (กระทรวงสาธารณสุข, 2559) และพบว่านักเรียนในอำเภอเมือง จังหวัดสงขลาที่มีภาวะโภชนาการเกินอยู่ในช่วงอายุ 10-12 ปี มากที่สุด ซึ่งอยู่ในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 (สถาบันการจัดการระบบสุขภาพ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์, 2556) ซึ่ง



การสำรวจที่กล่าวมานั้นจะเห็นได้ว่ามีนักเรียนที่มีภาวะเริ่มอ้วนและอ้วนเกินเกณฑ์ที่กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุขได้กำหนดไว้ให้มีอัตราความชุกไม่เกินร้อยละ 10 ภายในปี 2561 (กระทรวงสาธารณสุข, 2559) ทั้งนี้จากความชุกภาวะเริ่มอ้วนและอ้วนของเด็กนักเรียนอำเภอเมือง จังหวัดสงขลาที่เพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องนั้น ทำให้เห็นได้ชัดว่าควรให้ความสำคัญและหาสาเหตุที่ทำให้เด็กนักเรียนอำเภอเมืองจังหวัดสงขลา มีภาวะโภชนาการเกินที่เพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง

การที่ภาวะโภชนาการเกินในเด็กนักเรียนเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องนั้น ส่วนหนึ่งมาจากความรู้ในการบริโภคอาหารและการมีกิจกรรมทางกายที่นักเรียนมี ซึ่งนักเรียนจะได้รับความรู้ในการบริโภคอาหารตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ และการมีกิจกรรมทางกายรวมทั้งกายออกกำลังกาย จากรายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษามาตั้งแต่ระดับประถมศึกษาตอนต้น (ยุวดี ถิ่นถาวร, 2550; กระทรวงศึกษาธิการ, 2551) และการรับรู้ความสามารถของตนเองที่จะเป็นแรงจูงใจให้นักเรียนมีพฤติกรรมหรือการปฏิบัติ (Pender et.al, 2006) อาจกล่าวอีกนัยหนึ่งว่าการรับรู้ความสามารถของตนเองในการปฏิบัติพฤติกรรมนี้ส่งผลต่อการปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพ และโดยธรรมชาติของเด็กวัยนี้ถูกชักจูงได้ง่ายจากรูปลักษณะภายนอกของอาหาร ที่พ่อค้าแม่ค้าทำให้ดูน่ารับประทานยิ่งขึ้น โดยที่ส่วนประกอบ ส่วนใหญ่ของอาหารเหล่านั้นคือ แป้ง ไขมัน น้ำตาลและเกลือ ร่วมกับการไม่ค่อยมีกิจกรรมทางกาย (พัชรภักดิ์ ไชยสังข์, 2557) สิ่งเหล่านี้ล้วนมีผลต่อการเกิดปัญหาภาวะน้ำหนักเกินและอ้วนทั้งสิ้น (Rolfes Sh., et.al, 2006) ซึ่งหากนักเรียนมีความรู้ในการบริโภคอาหารและการมีกิจกรรมทางกายที่ถูกต้อง พฤติกรรมการบริโภคอาหารและการมีกิจกรรมทางกายจะต้องเหมาะสม(กองโภชนาการ กรมอนามัย, 2557) แต่จากความชุกภาวะเริ่มอ้วนและอ้วนของเด็กนักเรียนอำเภอเมือง จังหวัดสงขลาที่เพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องนั้น ทำให้เป็นข้อสังเกตได้ว่านักเรียนมีพฤติกรรมในการบริโภคอาหารและการมีกิจกรรมทางกายเป็นอย่างไรจึงทำให้มีภาวะเริ่มอ้วนและอ้วนที่เพิ่มขึ้น หากนักเรียนมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารและการมีกิจกรรมทางกายที่ไม่เหมาะสม ดังนั้นจึงจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องให้ความสำคัญกับปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมสุขภาพดังกล่าวของนักเรียนที่เกิดจากการรับรู้ความรู้ในการบริโภคอาหารและการมีกิจกรรมทางและการรับรู้ความสามารถของตนเอง ซึ่งทำให้นักเรียนเกิดกระบวนการไตร่ตรองเป็นความรู้สึกรู้สึกนึกคิดที่นำไปสู่การปฏิบัติที่ไม่เหมาะสมเพื่อป้องกันการเกิดขึ้นของภาวะโภชนาการเกินและโรคอ้วนต่อไป

ดังนั้นการศึกษาการรับรู้ประโยชน์และการรับรู้ความสามารถตนเองต่อการบริโภคอาหารและการมีกิจกรรมทางกายของนักเรียนประถมศึกษา ในอำเภอเมือง จังหวัดสงขลา โดยใช้แบบจำลองพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของเพนเดอร์ (2006) ในส่วนของการประเมินความรู้สึกรู้สึกนึกคิดจากการได้รับความรู้จากการสนับสนุน ส่งสอน ปลูกฝัง ชักชวน จากบุคคลและสิ่งแวดล้อมของนักเรียน รวมทั้งเกิดการรับรู้ได้ถึงความสามารถของตนเองต่อการเลือกบริโภคอาหารและการมีกิจกรรมทางกาย จะทำให้ทราบถึงสาเหตุหรือปัจจัยที่เกี่ยวข้องสัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพดังกล่าวในเด็กวัยเรียน และสามารถนำผลการศึกษานี้เป็นข้อมูลในการออกแบบกิจกรรมเพื่อสนับสนุนให้เกิดพฤติกรรมที่ดีต่อสุขภาพ ควบคุมภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วน รวมถึงพัฒนารูปแบบการส่งเสริมสุขภาพในเด็กวัยเรียนต่อไป

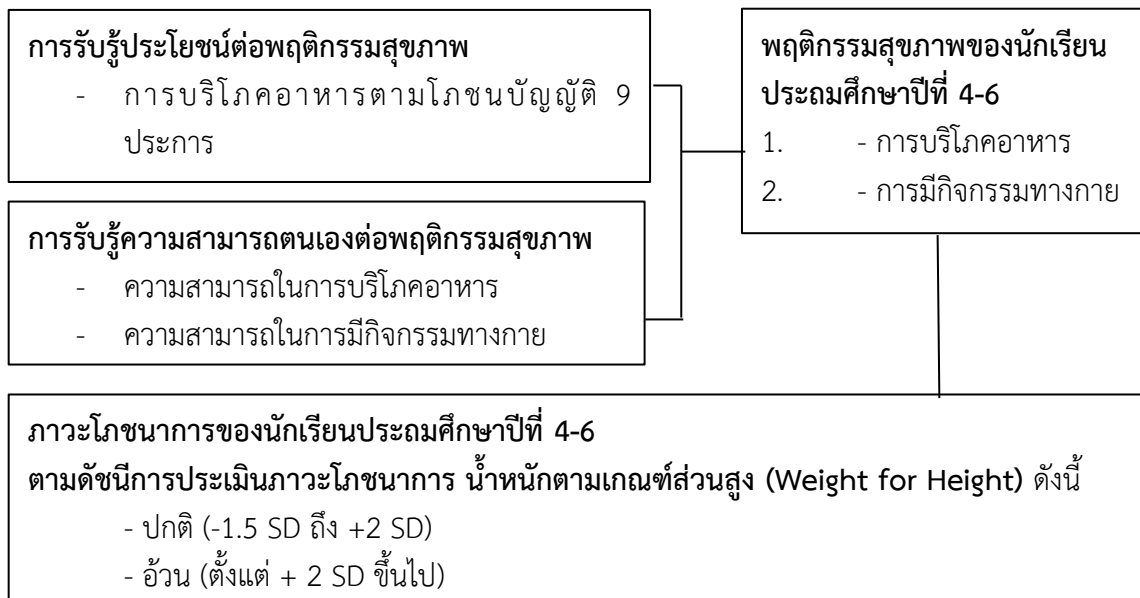


วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาการรับรู้ของพฤติกรรมสุขภาพและพฤติกรรมการบริโภคอาหารและการมีกิจกรรมทางกายของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 4-6 ในอำเภอเมือง จังหวัดสงขลา
2. เพื่อหาความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ประโยชน์ และการรับรู้ความสามารถตนเองของพฤติกรรมสุขภาพกับพฤติกรรมสุขภาพของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 4-6 ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดสงขลา
3. เพื่อหาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมสุขภาพกับภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 4-6 ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดสงขลา

แนวคิด ทฤษฎี กรอบแนวคิด

การศึกษาครั้งนี้ ประยุกต์ใช้แบบจำลองพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของเพนเดอร์ (2006) เป็นแนวทางในการศึกษา โดย ดร.โนลา เจ เพนเดอร์ (Nola J Pender) ผู้คิดและพัฒนาทฤษฎีได้กล่าวไว้ว่า การรู้ตัวแปรหรือสาเหตุที่เป็นปัจจัยต่อการเกิดพฤติกรรมจะเป็นประโยชน์ต่อการออกแบบกิจกรรมเพื่อสนับสนุนให้เกิดพฤติกรรมที่ดีและเหมาะสม และสามารถใช้เป็นองค์ความรู้ หรือวางแผนให้บุคคล ชุมชน ได้ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสู่การส่งเสริมสุขภาพตนเองให้เหมาะสมต่อไป ซึ่งการศึกษาครั้งนี้พฤติกรรมการบริโภคอาหารและการมีกิจกรรมทางกายของนักเรียนมาจาก การรับรู้ประโยชน์และการรับรู้ความสามารถตนเองต่อพฤติกรรมสุขภาพ นำไปสู่การเกิดพฤติกรรมสุขภาพ คือ การบริโภคอาหารและการมีกิจกรรมทางกาย และภาวะโภชนาการของนักเรียน ดังภาพประกอบที่ 1



ภาพประกอบที่ 1 โครงสร้างกรอบแนวคิด



วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนา (Descriptive Research) แบบภาคตัดขวาง (Cross-sectional Study) โดยใช้ระยะเวลาตั้งแต่ เดือนสิงหาคม 2560 ถึง พฤษภาคม 2561

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1. ประชากรที่ใช้ศึกษา คือ นักเรียนประถมศึกษาชั้นปีที่ 4-6 ของโรงเรียนในระดับประถมศึกษาอำเภอเมือง จังหวัดสงขลา ปีการศึกษา 2560 จำนวน 32 โรงเรียน

2. กลุ่มตัวอย่างการวิจัย คัดเลือกจากนักเรียนประถมศึกษาชั้นปีที่ 4-6 ในโรงเรียนระดับประถมศึกษาขนาดใหญ่ (จำนวนนักเรียน 600 คน ขึ้นไป) ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดสงขลา ปีการศึกษา 2560 จำนวน 8 โรงเรียน ดังนี้

2.1 คัดเลือกโรงเรียนระดับประถมศึกษาขนาดใหญ่ (จำนวนนักเรียน 600 คน ขึ้นไป) ปีการศึกษา 2560 จำนวน 8 โรงเรียน โดยใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้นภูมิ (Stratified Random Sampling) ตามประเภทสังกัดของโรงเรียนจำนวน 3 ประเภท จากนั้นสุ่มเป็นสัดส่วน โดยโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสงขลา เขต 1 สุ่มในสัดส่วน 1 ใน 2 โรงเรียนในสังกัดสำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมการศึกษาเอกชน สุ่มในสัดส่วน 1 ใน 3 และโรงเรียนในสังกัดองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น สุ่มในสัดส่วน 1 ใน 2 ตามลำดับ ใช้วิธีการสุ่มกลุ่มตัวอย่างอย่างง่าย (Simple Random Sampling) โดยการหยิบฉลากชื่อโรงเรียนแบบไม่ใส่คืน ได้จำนวนโรงเรียนทั้งหมด 4 โรงเรียน และมีจำนวนนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 ทั้งหมด 2,533 คน

2.2 คำนวณกลุ่มตัวอย่างนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 จากโรงเรียนระดับประถมศึกษาขนาดใหญ่ 4 โรงเรียน โดยใช้เกณฑ์ร้อยละ 30 ในการประมาณขนาดกลุ่มตัวอย่างจากจำนวนประชากรของบุญชุม ศรีสะอาด (2558) จากการคำนวณจะได้กลุ่มตัวอย่างจำนวนอย่างน้อย 760 คน แต่เพื่อป้องกันการสูญหายของการเก็บข้อมูลจึงคำนวณเพิ่มอีกร้อยละ 10 ได้จำนวน 76 คน ดังนั้นกลุ่มตัวอย่างในการเก็บข้อมูลของงานวิจัยครั้งนี้จำนวน 836 คน

2.3 กำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างนักเรียนแต่ละระดับชั้นของแต่ละโรงเรียนโดยใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้นภูมิ (Stratified Random Sampling) และคัดเลือกห้องเรียนในแต่ละระดับชั้นในแต่ละโรงเรียน โดยเลือกห้องเรียนระดับชั้นละ 4 ห้องเรียน จากจำนวนห้องเรียนทั้งหมด 22 ห้อง ใช้วิธีการสุ่มกลุ่มตัวอย่างอย่างง่าย (Simple Random Sampling) โดยการหยิบฉลากชื่อห้องแบบไม่ใส่คืน และใช้วิธีการจับฉลากรายชื่อนักเรียนแบบไม่ใส่คืน จะได้จำนวนนักเรียนกลุ่มตัวอย่างแต่ละโรงเรียนรวมทุกระดับชั้น ดังนี้ โรงเรียนที่ 1 จำนวน 336 คน โรงเรียนที่ 2 จำนวน 164 คน โรงเรียนที่ 3 จำนวน 168 คน และโรงเรียนที่ 4 จำนวน 168 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ แบบสอบถาม โดยให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามด้วยตนเอง (self-administered questionnaire) และทีมผู้วิจัยเป็นผู้อธิบายข้อคำถามให้กลุ่มตัวอย่างด้วยตนเอง แบบสอบถามสร้างขึ้นจากแนวคิดแบบจำลองพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของเพนเดอร์ การทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องและปรับปรุงมาจาก วรรณิกา อัครชัยสุภิกรม (2555) ประกอบด้วย 2 ส่วน คือ

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามปัจจัยส่วนบุคคลประกอบด้วย เพศ อายุ ศาสนา น้ำหนัก ส่วนสูง รายได้ ครอบครัว และระดับการศึกษาสูงสุดของบิดาและมารดา

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามการรับรู้การบริโภคอาหารและการมีกิจกรรมทางกายแบ่งเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 แบบสอบถามการรับรู้ประโยชน์ของพฤติกรรมสุขภาพ เป็นแบบ สอบถามความคิดเห็นและความรู้สึกที่นักเรียนรับรู้ว่าการบริโภคอาหารที่ถูกหลักโภชนาการและการมีกิจกรรมทางกายที่เหมาะสมนั้นจะมีประโยชน์ต่อร่างกายของตนเอง ประกอบด้วย การบริโภคอาหารตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ และการมีกิจกรรมทางกายในชีวิตประจำวัน มีจำนวน 15 ข้อ ลักษณะคำถามเป็นมาตราส่วนประมาณค่า 4 ระดับ คือ เห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย ไม่เห็นด้วย ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง การแปลความหมายเป็นระดับการรับรู้ดี (ระดับประมาณค่าเห็นด้วยอย่างยิ่งและเห็นด้วยรวมกัน โดยให้คะแนน 1 คะแนน) และการรับรู้ไม่ดี (ระดับประมาณค่าไม่เห็นด้วยอย่างยิ่งและไม่เห็นด้วยรวมกัน โดยให้คะแนน 0 คะแนน)

ตอนที่ 2 แบบสอบถามการรับรู้ความสามารถตนเอง การตัดสินใจได้ถึงความต้องการปฏิบัติเลือกรับประทานอาหารที่ถูกหลักโภชนาการและการมีกิจกรรมทางกายในชีวิตประจำวัน จากการรับรู้ได้ด้วยตนเองหรือรับรู้ได้จากการบอกกล่าวของบุคคลรอบข้าง เช่น บิดามารดา ผู้ปกครอง เพื่อน ครู ประกอบด้วย ความสามารถในการบริโภคอาหาร และความสามารถในการมีกิจกรรมทางกาย มีจำนวน 16 ข้อ ลักษณะคำถามเป็นมาตราส่วนประมาณค่า 4 ระดับ การแปลความหมายเป็นระดับการรับรู้ดี และการรับรู้ไม่ดี

ตอนที่ 3 แบบสอบถามพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารและการมีกิจกรรมทางกาย เป็นแบบสอบถามการกระทำหรือการปฏิบัติในการบริโภคอาหารและการมีกิจกรรมทางกายของนักเรียนที่มีผลต่อภาวะโภชนาการของนักเรียน มีจำนวน 23 ข้อ ลักษณะคำถามเป็นมาตราส่วนประมาณค่าความถี่ในการปฏิบัติ 4 ระดับ คือ ปฏิบัติทุกวัน ปฏิบัติบ่อยครั้ง ปฏิบัติเป็นบางครั้ง และไม่มีการปฏิบัติ การแปลความหมายเป็นระดับการปฏิบัติที่ดี หมายถึง การบริโภคอาหารและการมีกิจกรรมทางกายที่เหมาะสม ที่มีการปฏิบัติทุกวัน และการบริโภคอาหารรวมทั้งการมีกิจกรรมทางกายที่ไม่เหมาะสม ที่มีการปฏิบัติบางครั้งและไม่มีการปฏิบัติรวมกัน ให้คะแนน 1 คะแนน) ระดับการปฏิบัติที่ไม่ดี หมายถึง การบริโภคอาหารและการมีกิจกรรมทางกายที่เหมาะสม ที่มีการปฏิบัติบ่อยครั้ง บางครั้ง ไม่มีการปฏิบัติ รวมกัน โดยให้คะแนน 0 คะแนน

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

1. ผู้วิจัยนำเครื่องมือที่ใช้รวบรวมข้อมูลทั้งหมดให้ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความถูกต้องตามเนื้อหา (Content Validity) จำนวน 4 ท่าน และนำมาปรับปรุงแก้ไขเครื่องมือตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ และนำแบบสอบถามจากการตรวจสอบความถูกต้องตามเนื้อหาจากผู้ทรงคุณวุฒิมาคำนวณดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับจุดประสงค์ (Index of Item-Objective Congruence : IOC) ของคำถามแต่ละข้อ ได้ค่าดัชนีความสอดคล้อง IOC เท่ากับ 0.80

2. ผู้วิจัยนำแบบสอบถามที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วมาหาความเที่ยงของเครื่องมือ (Reliability) โดยไปทดสอบ (Try out) กับเด็กประถมศึกษาที่มีคุณสมบัติใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษา จำนวน 30 คน และนำข้อมูลมาวิเคราะห์หาค่าความเที่ยงโดยวิธีหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาครอนบาค (Cronbach's Alpha Method) โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป พบว่า แบบสอบถามการรับรู้ประโยชน์ของพฤติกรรมสุขภาพ มีค่าความเที่ยง 0.84 และแบบสอบถามพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารและการมีกิจกรรมทางกายมีค่าความเที่ยง 0.89



การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง

การวิจัยครั้งนี้ ผ่านการพิจารณาจริยธรรมในมนุษย์ ได้หมายเลขรับรอง EH2017-001 ผู้วิจัยพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง โดยชี้แจงสิทธิในการเข้าร่วมด้วยความสมัครใจ ข้อมูลที่ได้จะเก็บเป็นความลับ ไม่มีการระบุชื่อของกลุ่มตัวอย่าง และกลุ่มตัวอย่างสามารถบอกเลิกการเข้าร่วมโครงการวิจัยได้ทุกเมื่อ โดยไม่ต้องอธิบายเหตุผล และมีสิทธิที่จะไม่ตอบแบบสอบถามข้อใดข้อหนึ่งก็ได้หรือปฏิเสธที่จะให้เก็บรวบรวมข้อมูลในการศึกษาในแต่ละช่วงของการวิจัย โดยไม่มีผลกระทบทางลบต่อการเรียนการสอน และการเผยแพร่ผลการวิจัยจะนำเสนอเป็นทางวิชาการเท่านั้น โดยจะไม่ส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิตของผู้เข้าร่วมการวิจัยแต่อย่างใด และภายหลังเสร็จสิ้นการวิจัย ผู้วิจัยจะทำลายข้อมูลทันที

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูปวิเคราะห์ ดังนี้

1. การรับรู้ประโยชน์และการรับรู้ความสามารถตนเองของพฤติกรรมสุขภาพ และพฤติกรรมสุขภาพวิเคราะห์และนำเสนอข้อมูลโดยใช้สถิติพรรณนา (Descriptive Statistics) ได้แก่ จำนวน ค่าร้อยละ
2. หาความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ประโยชน์ การรับรู้ความสามารถตนเองกับพฤติกรรมสุขภาพ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารและการมีกิจกรรมทางกายกับภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 4-6 โดยใช้ สถิติไคสแควร์ (Chi-square) ที่ระดับสำคัญ 0.05

ผลการวิจัย

1. ข้อมูลทั่วไป

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศชาย ร้อยละ 52.4 เพศหญิง ร้อยละ 47.6 มีอายุระหว่าง 10-12 ปี ทั้งหมด นับถือศาสนาพุทธ ร้อยละ 86.0 รองลงมาศาสนาอิสลาม ร้อยละ 13.6 รายได้ครอบครัวส่วนใหญ่อยู่ระหว่าง 30,000-35,000 บาท ร้อยละ 29.8 รองลงมา 25,001-30,000 บาท ร้อยละ 26.7 มีนักเรียนภาวะโภชนาการเกินทั้งหมด (ตั้งแต่ +2 SD ขึ้นไป) ร้อยละ 27.63 โดยนักเรียนชายมีภาวะโภชนาการเกิน ร้อยละ 15.55 นักเรียนหญิงมีภาวะโภชนาการเกิน ร้อยละ 12.08 ในส่วนนักเรียนภาวะโภชนาการปกติ (-1.5 SD ถึง +2 SD) ทั้งหมด ร้อยละ 72.37 โดยนักเรียนชายมีภาวะโภชนาการปกติ ร้อยละ 32.90 นักเรียนหญิงมีภาวะโภชนาการปกติ ร้อยละ 39.47

2. ระดับการรับรู้ประโยชน์ การรับรู้ความสามารถของพฤติกรรมสุขภาพ และระดับพฤติกรรมการบริโภคอาหารและการมีกิจกรรมทางกายของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 4-6 ในอำเภอเมือง จังหวัดสงขลา ดังตารางที่ 1 และตารางที่ 2 ดังนี้

ตารางที่ 1 จำนวนและร้อยละของระดับการรับรู้ประโยชน์และการรับรู้ความสามารถของพฤติกรรมสุขภาพของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 4-6 ในอำเภอเมืองจังหวัดสงขลา

การรับรู้ของพฤติกรรมสุขภาพ	ระดับการรับรู้พฤติกรรมสุขภาพ				S.D.
	การรับรู้ไม่ดี		การรับรู้ดี		
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	
1. การรับรู้ประโยชน์	4	.50	832	99.50	.87
2. การรับรู้ความสามารถตนเอง	447	53.47	359	46.53	.60

จากตารางที่ 1 พบว่า การรับรู้ประโยชน์ของพฤติกรรมสุขภาพของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 4-6 ส่วนใหญ่มีการรับรู้ดี คิดเป็นร้อยละ 99.50 การรับรู้ไม่ดี คิดเป็นร้อยละ .50 และการรับรู้ความสามารถตนเองของพฤติกรรมสุขภาพของนักเรียนระดับประถมศึกษาที่มีภาวะน้ำหนักเกินและอ้วน ส่วนใหญ่มีการรับรู้ไม่ดี คิดเป็นร้อยละ 53.47 ในส่วนการรับรู้ดี คิดเป็นร้อยละ 46.53

ตารางที่ 2 จำนวนและร้อยละของระดับพฤติกรรมสุขภาพของนักเรียนประถมศึกษาที่มีภาวะน้ำหนักเกินและอ้วน ในอำเภอเมือง จังหวัดสงขลา

พฤติกรรมสุขภาพของนักเรียนประถมศึกษา	ระดับพฤติกรรมสุขภาพ			
	การปฏิบัติที่ไม่ดี		การปฏิบัติที่ดี	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
พฤติกรรมสุขภาพของนักเรียนระดับประถมศึกษา	498	59.57	338	40.43
1. การบริโภคอาหาร	603	72.13	233	27.87
2. การมีกิจกรรมทางกาย	397	47.49	439	52.51

จากตารางที่ 2 พฤติกรรมการบริโภคอาหารและการมีกิจกรรมทางกายของนักเรียนระดับประถมศึกษาที่มีภาวะน้ำหนักเกินและอ้วน ส่วนใหญ่มีการปฏิบัติที่ไม่ดี คิดเป็นร้อยละ 59.57 ในส่วนการปฏิบัติที่ดี คิดเป็นร้อยละ 40.43 โดยมีการบริโภคอาหารที่มีการปฏิบัติที่ไม่ดีเป็นส่วนใหญ่ คิดเป็นร้อยละ 72.13 ในส่วนการปฏิบัติที่ดี คิดเป็นร้อยละ 27.87 และการมีกิจกรรมทางกาย ส่วนใหญ่มีการปฏิบัติที่ดี คิดเป็นร้อยละ 52.51 และการปฏิบัติที่ไม่ดี คิดเป็นร้อยละ 47.49

3. ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ประโยชน์ การรับรู้ความสามารถตนเองกับพฤติกรรมสุขภาพ และพฤติกรรมสุขภาพกับภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 4-6 ในอำเภอเมือง จังหวัดสงขลา ดังตารางที่ 3 และตารางที่ 4

ตารางที่ 3 ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ประโยชน์และการรับรู้ความสามารถตนเองกับพฤติกรรมสุขภาพของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 4-6 ในอำเภอเมือง จังหวัดสงขลา

การรับรู้ ของพฤติกรรมสุขภาพ	พฤติกรรมสุขภาพ ของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 4-6				รวม	χ^2	p- value
	การปฏิบัติที่ไม่ดี		การปฏิบัติที่ดี				
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ			
การรับรู้ประโยชน์							
การรับรู้ไม่ดี	3	.36	1	.12	4	.397	.528
การรับรู้ดี	495	59.21	337	40.31	832		
รวม	498	59.57	338	40.43	836		
การรับรู้ความสามารถตนเอง							
การรับรู้ไม่ดี	374	44.74	103	12.32	447	3.162	.035*
การรับรู้ดี	124	14.83	235	28.11	359		
รวม	498	59.57	338	40.43	836		

* p-value < 0.05

จากตารางที่ 3 พบว่า การรับรู้ประโยชน์ของพฤติกรรมสุขภาพ ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 4-6 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (p-value = .528) แต่พบว่าการรับรู้ความสามารถตนเองของพฤติกรรมสุขภาพ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 4-6 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (p-value = .035)

ตารางที่ 4 ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมสุขภาพกับภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 4-6 ในอำเภอเมือง จังหวัดสงขลา

พฤติกรรมสุขภาพ ของนักเรียน ประถมศึกษาปีที่ 4-6	ภาวะโภชนาการ ของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 4-6				รวม	χ^2	p- valu e
	ปกติ		อ้วน				
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ			
การปฏิบัติที่ไม่ดี	312	37.32	186	22.25	498	17.356	.043*
การปฏิบัติที่ดี	293	35.05	45	5.38	338		
รวม	605	72.37	231	27.63	836		

* p-value < 0.05



จากตารางที่ 4 พบว่า พฤติกรรมสุขภาพของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 4-6 มีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 4-6 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($p\text{-value} = .043$)

สรุปและอภิปรายผล

1. การรับรู้ประโยชน์ การรับรู้ความสามารถตนเองของพฤติกรรมสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 4-6 ในอำเภอเมือง จังหวัดสงขลา

พฤติกรรมสุขภาพของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 4-6 ในอำเภอเมือง จังหวัดสงขลา ส่วนใหญ่มีการปฏิบัติที่ไม่ดี คิดเป็นร้อยละ 59.57 โดยประกอบไปด้วยการบริโภคอาหารและการมีกิจกรรมทางกาย ซึ่งมีการปฏิบัติที่ไม่ดีทั้งการบริโภคอาหารและการมีกิจกรรมทางกาย จากการศึกษาพบว่านักเรียนให้ความสำคัญกับการตัดสินใจจากความรู้สึกนึกคิดและความต้องการของตนเองในการบริโภคอาหารและการมีกิจกรรมทางกายมากกว่าการให้ความสำคัญกับประโยชน์ต่อการบริโภคอาหารตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ การสนับสนุนจากบิดามารดา เพื่อน และครู แต่ความชอบ รสชาติ และประเภทของอาหารกลับส่งผลทำให้นักเรียนเลือกที่จะบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมกับสุขภาพมากกว่าอาหารที่เหมาะสมกับสุขภาพ (ประภาพรรณ นิลศิริ, 2555) รวมทั้งสภาพแวดล้อมที่บ้านและสภาพแวดล้อมที่โรงเรียนที่เอื้อต่อการเลือกซื้ออาหารที่ไม่เหมาะสมและการมีกิจกรรมทางกายที่ไม่เหมาะสมเช่นกัน (อรทัย ตั้งฉัตร, 2552) ซึ่งจากการศึกษาการรับประทานอาหารที่ไม่เหมาะสม นักเรียนมีการปฏิบัติที่ไม่ดีเป็นส่วนใหญ่ ได้แก่ รับประทานขนม (ร้อยละ 62.00) รับประทานอาหารฟาสต์ฟู้ด (ร้อยละ 60.90) แต่การบริโภคอาหารที่เหมาะสม นักเรียนกลับมีการปฏิบัติดีเป็นส่วนน้อย ได้แก่ รับประทานผลไม้สด หรือผลไม้อื่น ๆ ที่มีรสหวานไม่มาก (ร้อยละ 97.40) ดื่มนมรสจืดวันละ 2 แก้ว (ร้อยละ 90.60) นอกจากนี้นักเรียนจะเลือกรับประทานอาหารที่ให้พลังงานสูงเป็นส่วนใหญ่ โดยรับประทานบ่อยครั้งจนถึงเป็นประจำ คือ รับประทานไอศกรีมและขนม ทั้งนี้เนื่องจากอาหารทั้งสองชนิดนี้ สามารถหาซื้อได้ด้วยตนเองเพราะมีขายทั้งในโรงเรียนและหน้าโรงเรียน อีกทั้งอาหารเหล่านี้มีรสชาติที่อร่อย ทำให้นักเรียนชอบรับประทาน

ในส่วนการมีกิจกรรมทางกายนักเรียนมีการปฏิบัติที่ไม่ดีเช่นกัน โดยนักเรียนส่วนใหญ่จะไม่มีการเล่นวิ่ง ชีจกรยาน กระโดดเชือก เล่นฮูลาฮูป หลังเลิกเรียนหรือในเวลาว่างที่โรงเรียน (ร้อยละ 61.60) รวมทั้งการเล่นกีฬา เช่น แบดมินตัน วอลเลย์บอล บาสเก็ตบอล เทนนิส ว่ายน้ำ หรือกีฬาอื่นๆ (ร้อยละ 51.00) นักเรียนมีการปฏิบัติที่ไม่ดีด้วยเช่นกัน แต่นักเรียนมักใช้เวลาไปกับการเล่นเกม เล่นสมาร์ทโฟน ดูรายการผ่านแอปพลิเคชันต่างๆ ซึ่งใช้เวลาไปกับกิจกรรมเหล่านี้หลังเลิกเรียนหรือหลังจากกลับถึงบ้านมากกว่า 2-3 ชั่วโมงต่อวัน (ร้อยละ 61.00) โดยได้รับอนุญาตจากบิดามารดาหรือผู้ปกครอง และบิดามารดาหรือผู้ปกครองเองนั้นก็ปฏิบัติด้วยเช่นกัน ไม่ว่าจะใช้สมาร์ทโฟนระหว่างมื้ออาหาร และใช้สมาร์ทโฟนสนทนาผ่านแอปพลิเคชันมากกว่าการพูดคุยกันกับสมาชิกในครอบครัว และนิสัยติดเล่นโทรศัพท์มือถือของบิดามารดา นั้น สามารถส่งผลกระทบต่อพัฒนาสมองของนักเรียนได้อีกด้วย (Baram T., 2016)

2. ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ประโยชน์และการรับรู้ความสามารถตนเองของพฤติกรรมสุขภาพกับพฤติกรรมสุขภาพของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 4-6 ในอำเภอเมือง จังหวัดสงขลา

การรับรู้ประโยชน์ของพฤติกรรมสุขภาพ ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 4-6 ในอำเภอเมือง จังหวัดสงขลา โดยจากการศึกษาเมื่อนักเรียนส่วนใหญ่จะมีการรับรู้ที่ดีต่อการบริโภคอาหารตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ และมีกิจกรรมทางกาย แต่นักเรียนนั้นกลับมีการปฏิบัติที่ไม่ดีในการบริโภคอาหาร (ร้อยละ 72.13) และการปฏิบัติที่ไม่ดีในการมีกิจกรรมทางกาย (ร้อยละ 52.51) เช่นเดียวกับการศึกษาของสุชาติา เชื้อสะอาด (2556) ที่พบว่า นักเรียนมีความรู้เกี่ยวกับโภชนบัญญัติ 9 ประการในทุกเนื้อหาอยู่ในระดับดี แต่เมื่อศึกษาเรื่องของการปฏิบัติตนตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการของนักเรียน พบว่ามีการปฏิบัติตนอยู่ในระดับต่ำ จึงทำให้ไม่มีความสัมพันธ์ ซึ่งในการศึกษานักเรียนมีความรู้ ความเข้าใจ ต่อการบริโภคอาหารที่ดีต่อร่างกายและเหมาะสมต่อสุขภาพตามข้อเสนอแนะของโภชนบัญญัติ 9 ประการ แต่เมื่อศึกษาในส่วนของการปฏิบัติกลับพบว่านักเรียนส่วนใหญ่ไม่ได้นำความรู้ ความเข้าใจ มาใช้ในการบริโภคอาหารทั้งการบริโภคอาหารที่เหมาะสมต่อสุขภาพและอาหารที่ไม่เหมาะสมต่อสุขภาพ ในขณะที่นักเรียนมีความรู้ รู้ว่าอาหารประเภทใดดีต่อสุขภาพและอาหารประเภทใดไม่ดีต่อสุขภาพ ไม่ควรบริโภคเป็นประจำ และไม่ควรบริโภคในปริมาณที่มาก (ณัฐินี ชั่วชมเกตุ, 2552)

เช่นเดียวกับการศึกษาของวดีรัตน์ ศรีวงศ์วรรณ (2553) ที่พบว่า นักเรียนมีความรู้เกี่ยวกับการมีกิจกรรมทางกายอยู่ในระดับดี แต่เมื่อศึกษาเรื่องของการปฏิบัติตนในการมีกิจกรรมทางกายอย่างเหมาะสมของนักเรียน พบว่ามีการปฏิบัติอยู่ในระดับต่ำโดยหลังเลิกเรียนและกลับถึงบ้านนักเรียนจะใช้เวลาอย่างน้อยกว่า 2 ชั่วโมง ในการดูโทรทัศน์ เล่นเกมส์แต่มีการเดิน วิ่ง กระโดดเชือก ขี่จักรยานและแอโรบิกนอกเหนือจากการเรียนวิชาพลศึกษา เป็นบางครั้งต่อสัปดาห์ แสดงให้เห็นว่าแม้นักเรียนจะมีรู้ว่าการมีกิจกรรมทางกายมีประโยชน์ต่อร่างกายและสุขภาพของนักเรียนอยู่ในระดับดี แต่ไม่ได้นำความรู้ นั้นมาปฏิบัติ ทำให้นักเรียนมีกิจกรรมทางกายน้อย ซึ่งเป็นสาเหตุหนึ่งที่ยังพบนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง

ทั้งนี้การปฏิบัติที่ไม่ดีของนักเรียนในการบริโภคอาหารและการมีกิจกรรมทางกายในการศึกษาครั้งนี้สอดคล้องและมีความสัมพันธ์กับการรับรู้ความสามารถตนเองของพฤติกรรมสุขภาพ เนื่องจากนักเรียนรับรู้ได้ว่าตนจะมีการปฏิบัติที่ไม่ดีในการบริโภคอาหาร เมื่ออยู่ที่โรงเรียนในช่วงเวลาหลังเลิกเรียนมีอิสระในการเลือกซื้ออาหารได้เอง นักเรียนจะเลือกซื้ออาหารที่ชอบและมีความอร่อยมากกว่าที่จะคำนึงถึงคุณค่าทางอาหาร (ภัสรา ศิริรินทร์ภานู และ กำไลรัตน์ เย็นสุจิตร์, 2553) รวมทั้งปัจจัยอื่นร่วมด้วย ไม่ว่าจะเป็นสิ่งแวดล้อมในโรงเรียน ครอบครัว และชุมชนที่นักเรียนอาศัยอยู่ ที่เอื้อต่อการให้นักเรียนได้ตัดสินใจในการเลือกรับประทาน (ศนิชา วิเดช, 2554) ทำให้นักเรียนมีการปฏิบัติที่ไม่ดีในการบริโภคอาหารทั้งอาหารที่เหมาะสมและไม่เหมาะสม ในส่วนของการมีกิจกรรมทางกายก็เช่นเดียวกัน จากการศึกษาที่นักเรียนรับรู้ได้ว่าตนเองจะมีการปฏิบัติที่ไม่ดีในการมีกิจกรรมทางกาย เนื่องจากนักเรียนให้เวลาในช่วงหลังเลิกเรียนหรือในเวลาว่าง รวมทั้งในวันหยุดกับการดูโทรทัศน์ เล่นเกมส์ เล่นคอมพิวเตอร์ รวมถึงสมาร์ทโฟน โดยไม่ได้คำนึงถึงประโยชน์ของการมีกิจกรรมทางกาย การออกกำลังกาย ที่มีผลดีต่อสุขภาพ แต่นักเรียนให้ความสำคัญกับการรู้สึกผ่อนคลาย ความสนุกเพลิดเพลินมากกว่า ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้มีอิทธิพลต่อความรู้สึกนึกคิดในทางลบของนักเรียนต่อการมีกิจกรรมทางกาย (สมนึก แก้ววิไล, 2552; ประภาพรณ นิลศิริ, 2555) ดังนั้นการที่นักเรียนมีความรู้สึกต้องการที่จะเลือกรับประทานอาหารที่ไม่เหมาะสมต่อสุขภาพและจะมีกิจกรรมทางกายที่ไม่เหมาะสมมีมากเท่าใด การรับรู้ความสามารถตนเองต่อการ



ปฏิบัติที่ไม่ดีก็จะมีมากเท่านั้น

3. ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมสุขภาพกับภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 4-6 ในอำเภอเมือง จังหวัดสงขลา

ในการศึกษาพฤติกรรมสุขภาพของนักเรียนประกอบไปด้วย การปฏิบัติในการบริโภคอาหารและการปฏิบัติในการมีกิจกรรมทางกาย พบว่า มีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 4-6 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยจากการศึกษานักเรียนที่มีภาวะโภชนาการปกติส่วนใหญ่มีพฤติกรรมสุขภาพในภาพรวมอยู่ในการปฏิบัติที่ไม่ดี ร้อยละ 37.32 การปฏิบัติที่ดี ร้อยละ 35.05 ในส่วน ของนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินมีพฤติกรรมสุขภาพในภาพรวมอยู่ในการปฏิบัติที่ไม่ดี ร้อยละ 22.25 และการปฏิบัติที่ดี ร้อยละ 5.38 ซึ่งเมื่อศึกษาในแต่ละปัจจัยก็เช่นเดียว พบว่า ในการปฏิบัติของการบริโภคอาหารของนักเรียน นักเรียนที่มีภาวะโภชนาการปกติส่วนใหญ่มีพฤติกรรมบริโภคอาหารอยู่ในการปฏิบัติที่ไม่ดี ร้อยละ 36.84 การปฏิบัติที่ดีร้อยละ 35.53 ในส่วน ของนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินมีพฤติกรรมบริโภคอาหารอยู่ในการปฏิบัติที่ไม่ดี ร้อยละ 23.80 และการปฏิบัติที่ดี ร้อยละ 3.83 และ สำหรับการปฏิบัติในการมีกิจกรรมทางกาย นักเรียนที่มีภาวะโภชนาการปกติส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการมีกิจกรรมทางกายอยู่ในการปฏิบัติที่ไม่ดี ร้อยละ 40.07 การปฏิบัติที่ดี ร้อยละ 32.30 ในส่วน ของนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินมีพฤติกรรมการมีกิจกรรมทางกายอยู่ในการปฏิบัติที่ไม่ดี ร้อยละ 14.95 และการปฏิบัติที่ดี ร้อยละ 12.63 จากการศึกษาจะเห็นได้ชัดเจนว่านักเรียนส่วนใหญ่ไม่ว่าจะเป็นนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการปกติและนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินต่างก็มีการปฏิบัติที่ไม่ดีทั้งการบริโภคอาหารและการมีกิจกรรมทางกาย แต่ทั้งนี้ในกลุ่มนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการปกตินั้นเมื่อนำการปฏิบัติที่ไม่ดีและการปฏิบัติที่ดีมาเปรียบเทียบความต่างก็พบว่ามีความแตกต่างไม่มากนัก ซึ่งมาจากกลุ่มตัวอย่างมีการรับรู้ ประโยชน์ของพฤติกรรมสุขภาพที่อยู่ในระดับการรับรู้ที่ดี ทั้งการรับรู้ที่ดีของการบริโภคอาหารตามโภชน บัญญัติ 9 ประการ คิดเป็นร้อยละ 99.40 และมีการรับรู้ที่ไม่ดี เพียงร้อยละ .60 และการรับรู้ที่ดีของการมี กิจกรรมทางกาย คิดเป็นร้อยละ 79.70และมีการรับรู้ที่ไม่ดี ร้อยละ 20.30 ซึ่งส่งผลให้เกิดการปฏิบัติที่ดี ต่อการบริโภคอาหารและการมีกิจกรรมทางกาย ทำให้นักเรียนที่มีภาวะโภชนาการปกติมีการปฏิบัติที่ไม่ดี และการปฏิบัติที่ดีของการบริโภคอาหารและการมีกิจกรรมทางกายแตกต่างกันไม่มากนักดังนั้นแสดงให้เห็นว่านักเรียนให้ความสำคัญกับความต้องการของตนเอง อิทธิพลในการปฏิบัติมาจากตนเองมากกว่าสิ่ง สนับสนุนอย่างอื่นไม่ว่าจะเป็นความรู้ การสนับสนุน ปลูกฝัง สั่งสอน ส่งเสริมจากบิดามารดา ผู้ปกครอง และครู (พบพร พิมพ์ประภากร, 2551; สายทิพย์ วิชัยชัทคะ, 2551; ภัสรา ศิริรินทร์ภาณุ และกำไลรัตน์ เย็นสุจิตร์, 2553) อีกทั้งจากการศึกษาผู้มีส่วนเกี่ยวข้องทุกฝ่ายควรร่วมมือกันส่งเสริมให้นักเรียนทั้งที่มี ภาวะโภชนาการปกติและภาวะโภชนาการเกินให้มีการบริโภคอาหารที่ถูกสุขลักษณะและสนับสนุนการ สร้างนิสัยการรับประทานที่ดี ส่งเสริมให้มีความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมที่ส่งเสริมการบริโภคที่ถูกสุขลักษณะ จากแหล่งความรู้ต่างๆ ได้แก่ โทรทัศน์ หนังสือ อินเทอร์เน็ต ป้ายโฆษณา แผ่นพับ (ภัสรา ศิริรินทร์ภาณุ และกำไลรัตน์ เย็นสุจิตร์, 2553)

นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับงานวิจัยในต่างประเทศที่พบว่านักเรียนส่วนใหญ่มีการบริโภคอาหาร และการออกกำลังกายที่ไม่เหมาะสม จากการศึกษาของ Hadhood, S.E.S.A.et.al. (2017) ที่ได้ ทำการศึกษาความชุกและความสัมพันธ์ของน้ำหนักเกินและโรคอ้วนในเด็กนักเรียนในไฮซากประเทศ อียิปต์ พบว่า จากเด็กนักเรียนในโรงเรียนเขตเมืองอายุ 6-14 ปี จำนวน 711 คน มีนักเรียนน้ำหนักเกิน เกณฑ์กว่าร้อยละ 16.50 และอีกร้อยละ 14.60 ที่เป็นโรคอ้วน พฤติกรรมบริโภคอาหารเป็นปัจจัยเสี่ยง



ที่สำคัญที่ทำให้นักเรียนมีน้ำหนักเกินเกณฑ์และเป็นโรคอ้วนจำนวนมาก แต่ทั้งนี้เมื่อศึกษาความถี่ในการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมกับสุขภาพ พบว่า นักเรียนที่มีน้ำหนักตามเกณฑ์ น้ำหนักเกินเกณฑ์ และนักเรียนอ้วน ต่างก็มีการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดมากกว่า 2 ครั้งต่อสัปดาห์เป็นส่วนใหญ่ (ร้อยละ 62.9 ร้อยละ 19.8 และร้อยละ 17.2 ตามลำดับ) ซึ่งจากการศึกษาทั้งหมดจะเห็นว่าแม้นักเรียนส่วนใหญ่จะมีภาวะโภชนาการที่ปกติแต่ทั้งนี้ก็มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารและการมีกิจกรรมทางกายรวมทั้งการออกกำลังกายที่ไม่เหมาะสมเป็นส่วนใหญ่เช่นเดียวกัน

ดังนั้นจะต้องหาวิธีการหรือมาตรการให้นักเรียนมีการรับรู้ได้ถึงความรู้สึกรู้สึกนึกคิดของตนเองต่อประโยชน์ คุณค่า และโทษของอาหารและกิจกรรมทางกาย ส่งเสริมการเกิดแรงจูงใจและการตัดสินใจได้ถึงการปฏิบัติที่ดีทั้งการบริโภคอาหารและการมีกิจกรรมทางกาย และสามารถตระหนักได้ถึงประโยชน์ คุณค่า และโทษของอาหารและกิจกรรมทางกายจากความรู้สึกรู้สึกนึกคิดของตนเองมากกว่าแรงสนับสนุนจากบุคคลรอบข้าง สื่อ และสิ่งแวดล้อม เพื่อนำไปสู่การปฏิบัติที่ดีได้อย่างยั่งยืน

กิตติกรรมประกาศ

การวิจัยครั้งนี้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยความอนุเคราะห์ให้ความร่วมมือจากผู้อำนวยการโรงเรียน คณะครูประจำชั้น และนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 4-6 ที่มีภาวะน้ำหนักเกินและอ้วนของโรงเรียนที่อนุญาตให้ทำการวิจัย และขอขอบพระคุณผู้ทรงคุณวุฒิทุกท่านที่ให้การอนุเคราะห์ในการตรวจเครื่องมือการวิจัย ทำยที่สุดผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณคณะกรรมการในการพิจารณาการวิจัยในครั้งนี้ทุกท่าน ที่ให้คำปรึกษา และข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์ ตลอดจนส่งเสริมและสนับสนุนการวิจัยครั้งนี้

เอกสารอ้างอิง

กระทรวงสาธารณสุข. (5 เมษายน 2561). ระบบคลังข้อมูลด้านการแพทย์และสุขภาพ. สืบค้นจาก <http://hdcservice.moph.go.th/hdc/main/>.

กระทรวงศึกษาธิการ. (21 มกราคม 2562). หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551. สืบค้นจาก <http://www.moe.go.th>, 21 มีนาคม 2560.

กองโภชนาการ กรมอนามัย. (9 มิถุนายน 2561). การสำรวจพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของวัยเด็ก. สืบค้นจาก <http://nutrition.anamai.moph.go.th/temp/main/view.php?group=3&id=93>.

กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย. (10 เมษายน 2561). สถานการณ์การออกกำลังกาย. สืบค้นจาก <https://sites.google.com/site/exercisemoph/sthankarn-kar-xxk-kalang-kay>.

ณัฐินี ชั่วชมเกต. (2552). ปัจจัยด้านผู้ปกครองที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในจังหวัดนราธิวาส. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.

บุญชม ศรีสะอาด. (2553). การวิจัยเบื้องต้น (พิมพ์ครั้งที่ 8). กรุงเทพมหานคร: สุวีริยาสาส์น.

ประภาพรธรณ นิลศิริ. (2555). ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในเขตอำเภอเมือง จังหวัดฉะเชิงเทรา. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชน: คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา.

พบพร พิมพ์ประกกร. (2551). ปัจจัยที่มีผลต่อการบริโภคอาหารและภาวะโภชนาการของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาโภชนศาสตร์ศึกษา: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.



- พัชราภรณ์ อารีย์. (2557). ภาวะโภชนาการพฤติกรรมการบริโภคอาหารและกิจกรรมด้านร่างกายของเด็กประถมศึกษา. *ศึกษาเบื้องต้นพยาบาลสาร*. 34 (2), 98-105.
- ภัสรา ศรินทร์ภานุ และกำไลรัตน์ เย็นสุจิตร์. (2553). ประสิทธิภาพของโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองต่อพฤติกรรมการรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย และภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษา. *วารสารพยาบาลโรคหัวใจและทรวงอก*. 24(1), 71-83.
- ยุวดี ถิ่นถาวร. (2550). การให้คำปรึกษาตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการและการออกกำลังกายต่อการลดน้ำหนักของนักเรียนที่เป็นโรคอ้วน. *วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาโภชนศาสตร์ศึกษา*: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- วดีรัตน์ ศรีวงศ์วรรณ. (2553). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับอัตราภาวะโภชนาการเกินของนักเรียนในโรงเรียนระดับประถมศึกษา สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน จังหวัดนนทบุรี. *วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชน: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา*.
- วรรณิกา อัครชัยสุวิกรม. (2555). ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในเขตอำเภอเมือง จังหวัดฉะเชิงเทรา. *เอกสารวิจัย คณะพยาบาลศาสตร์ สาขาการพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชน มหาวิทยาลัยบูรพา*.
- ศนิชา วิเศษ. (2554). ประสิทธิภาพโปรแกรมสุขภาพโดยประยุกต์ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถแห่งตนเองต่อพฤติกรรมสุขภาพของนักเรียนที่มีน้ำหนักตัวเกินมาตรฐาน. *วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาสุขภาพศึกษา: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ*.
- สถาบันการจัดการระบบสุขภาพ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์. (4 มีนาคม 2561). รายงานผลการสำรวจพฤติกรรมการบริโภค ภาวะโภชนาการและพฤติกรรมสุขภาพของเด็กอายุ 6 เดือน -14 ปี จังหวัดสงขลา ปี 2556. สืบค้นจาก <http://webcache.googleusercontent.com>.
- สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล. (21 กันยายน 2561). โปรแกรมคำนวณภาวะโภชนาการ 0-19 ปี (INMU-Thai Growth). สืบค้นจาก <http://www.inmu.mahidol.ac.th/thaigrowth/#>.
- สายทิพย์ วิชัยชัชตะ. (2551). *บริโภคนิสัยและภาวะโภชนาการของนักเรียน ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนในสังกัดเทศบาลนครเชียงใหม่*. วิทยานิพนธ์สาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- สำนักงานพัฒนานโยบายสุขภาพระหว่างประเทศ. (2560). รายงานสรุปการประชุมประจำปีแผนงานวิจัยนโยบายอาหารและโภชนาการเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพ ครั้งที่ 3 “ระบบสารสนเทศเพื่อนโยบายอาหารและโภชนาการ”. นนทบุรี: บริษัท เดอะ กราฟิโก ซิสเต็มส์ จำกัด.
- สำนักนโยบายและยุทธศาสตร์. (2559). รายงานผลสำเร็จการดำเนินงานด้านสุขภาพตามนโยบายและยุทธศาสตร์กระทรวงสาธารณสุขประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2559. กรุงเทพมหานคร: สำนักนโยบายและยุทธศาสตร์ สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข.
- สุชาติา เชื้อสะอาด. (2556). *ภาวะโภชนาการ ความรู้และการปฏิบัติตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนเรยีนาเชลีวิทยาลัย*. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาโภชนศาสตร์ศึกษา: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.



- สมนึก แก้ววิไล. (2552). ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร. วิทยานิพนธ์บริหารธุรกิจมหาบัณฑิต: มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร.
- อรทัย ตั้งฉิ่น. (2552). ปัจจัยคัดสรรที่สัมพันธ์กับระดับโภชนาการเกินในเด็กนักเรียนประถมศึกษาที่มีภาวะโภชนาการเกิน เขตเมือง จังหวัดพิษณุโลก. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชน: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร.
- Baram T, Molet J, Heins K, Zhuo X, Mei Y T, Regev L, and Stern H. (2016). Fragmentation and high entropy of neonatal perience predict adolescent emotional outcome. *Translational Psychiatry*, 6, 1-7.
- Rolfes Sh., R., Pinna, K. and Whitney, E. (2006). *Understanding normal and clinical nutrition (7th Edition)*. Thomson Wadsworth, Belmont.
- Hadhood, S.E.S.A., Ali, R.A.E., Mohamed, M.M. and Mohammed, E.S. (2017). "Prevalence and Correlates of Overweight and Obesity among School Children in So hag, Egypt". *Open Journal of Gastroenterology*. 7, 75-88
- Pender, N.J., Murdaugh, C.L. & Parsons, M.A. (2006). *Health Promotion in Nursing Practice (5th edition)*. Upper Saddle River, NJ: Prentice Hall.
- World Health Organization(2014). *Global status report on non communicable diseases 2012*. Geneva: World Health Organization.