

อิทธิพลของพื้นอารมณ์ที่มีต่อพฤติกรรมการรับประทานอาหารในเด็กวัยเรียน

ศุจิภา รัชฎาพีชร

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาการพยาบาลเด็ก

คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

มิถุนายน 2560

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยบูรพา

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยความสำเร็จเป็นอย่างยิ่งจาก รองศาสตราจารย์ ดร.นุจรีย์ ไชยมงคล อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ยุณี พงศ์จตุรวิทย์ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม ซึ่งได้สละเวลาให้คำปรึกษาและให้ข้อเสนอแนะอันเป็นประโยชน์ยิ่ง ตลอดจนช่วยแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ ด้วยความเอาใจใส่ คอยเป็นกำลังใจ และให้ความห่วงใยเสมอมา ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งในความกรุณาของท่านเป็นอย่างยิ่ง จึงขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

ขอกราบขอบพระคุณคณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ทุกท่านที่กรุณาให้ข้อเสนอแนะให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น และกราบขอบพระคุณคณาจารย์ในสาขาวิชาการพยาบาลเด็ก คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพาทุกท่าน ที่ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้และประสบการณ์การเรียนการสอนที่มีค่ายิ่ง

ขอกราบขอบพระคุณคณะพยาบาลศาสตร์มหาวิทยาลัยบูรพา ที่ให้ผู้วิจัยได้มีโอกาสศึกษาในสถานที่แห่งนี้ ตลอดระยะเวลา 2 ปี ทำให้ผู้วิจัยได้มาศึกษาค้นคว้าหาความรู้เพื่อให้เกิดประโยชน์แก่ตนเอง และสามารถนำกลับไปเผยแพร่และเป็นประโยชน์ต่อไปได้

ขอกราบขอบพระคุณผู้อำนวยการ โรงเรียนอนุบาลเมืองใหม่ ชลบุรี และคณะอาจารย์ทุกท่าน รวมถึงเด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 จำนวน 90 คน ที่ให้ความร่วมมือกับผู้วิจัยในการเก็บข้อมูลในการทำวิทยานิพนธ์ในครั้งนี้จนทำให้ลุล่วงไปด้วยดี

สุดท้ายนี้ขอรำลึกพระคุณของ บิดา มารดา ผู้เป็นที่รักและมีพระคุณอันยิ่งใหญ่ ที่ให้กำเนิด ให้สติปัญญา ให้ความรักและความห่วงใย และอยู่เบื้องหลังความสำเร็จของผู้วิจัยด้วยความกรุณาเสมอมา ขอขอบคุณลูกสาวอันเป็นที่รักของผู้วิจัยซึ่งเป็นกำลังใจที่ดีที่สุดสำหรับผู้วิจัย ขอขอบคุณพี่น้องและหลาน ๆ ในครอบครัวทุกท่าน รวมทั้งกัลยาณมิตรทุกท่าน ที่ให้กำลังใจและให้ความช่วยเหลือในด้านต่าง ๆ ด้วยดีตลอดมา รวมทั้งตนเองที่มีความอดทน เข้มแข็ง มุ่งมั่น ตั้งใจเรียนหนังสือ จนวิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี

คุณค่าและประโยชน์ที่ได้รับจากวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ผู้ทำการวิจัยขอมอบแด่บุคลากร คณาจารย์ ผู้ประสิทธิ์ประสาทวิชา และทุกท่านที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการศึกษาครั้งนี้

ศุจิภา รัชฎาเพชร

58910029:สาขาวิชา: การพยาบาลเด็ก; พย.ม. (การพยาบาลเด็ก)

คำสำคัญ: พื้นอารมณ์เด็กวัยเรียน/ พฤติกรรมการรับประทานอาหาร/ การกินน้อยลงตามอารมณ์/
ความช้าในการกิน/ การตอบสนองต่ออาหารที่ไม่คุ้นเคย

ศุภิกา รัชฎาแพ็ชร: อิทธิพลของพื้นอารมณ์ที่มีต่อพฤติกรรมการรับประทานอาหารในเด็ก
วัยเรียน (INFLUENCING OF TEMPERAMENT ON EATING BEHAVIORS IN SCHOOL-AGE
CHILDREN) คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์: นุจรี ไชยมงคล, Ph.D., ยูนิ พงศ์จตุรวิทย์, Ph.D.,
77 หน้า. ปี พ.ศ. 2560.

เด็กวัยเรียนเป็นวัยที่มีการมีพัฒนาการทางร่างกายและสติปัญญาในระดับที่สามารถดูแล
ตัวเอง คิดตัดสินใจเลือกซื้อ และเลือกรับประทานอาหารได้เอง การวิจัยแบบทำนายนี้นี้มี
วัตถุประสงค์เพื่อศึกษาอิทธิพลของพื้นอารมณ์ที่มีต่อพฤติกรรมการรับประทานอาหารในเด็กวัย
เรียน กลุ่มตัวอย่างคัดเลือกโดยใช้การสุ่มแบบกลุ่มจากเด็กนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้น
ประถมศึกษาชั้นปีที่ 4-6 โรงเรียนระดับประถมศึกษาแห่งหนึ่ง ในเขตอำเภอเมืองชลบุรี จังหวัด
ชลบุรี จำนวน 90 ราย เก็บรวบรวมข้อมูลเดือนมีนาคม พ.ศ. 2560 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่
แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป แบบสอบถามพื้นอารมณ์ของเด็กวัยเรียน และแบบสอบถามพฤติกรรม
การรับประทานอาหารของเด็ก มีค่าความเชื่อมั่นอยู่ระหว่าง .74-.95 วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติ
พรรณนา และการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณ

ผลการวิจัยพบว่า พื้นอารมณ์แบบการแสดงปฏิกิริยาทางลบสามารถทำนายลักษณะการ
กินน้อยลงตามอารมณ์ได้ร้อยละ 6.0 ($\beta = .25$) การถอยหนีสามารถทำนายลักษณะความช้าในการ
กินได้ร้อยละ 11.1 ($\beta = .33$) การติดตามงานและกิจกรรมทางกาย สามารถร่วมกันทำนายลักษณะ
การตอบสนองต่ออาหารที่ไม่คุ้นเคยได้ร้อยละ 15.7 ($\beta = -.44$ และ $\beta = -.37$ ตามลำดับ) ผลการวิจัย
นี้เสนอแนะว่า พยาบาลและบุคลากรที่เกี่ยวข้องควรประยุกต์พื้นอารมณ์ของเด็กเพื่อพัฒนา
โปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการรับประทานอาหารที่เหมาะสมสำหรับเด็กวัยเรียน

58910029: MAJOR: PEDIATRIC NURSING; M.N.S. (PEDIATRIC NURSING)
KEYWORDS: SCHOOL-AGE CHILDREN YTEMPERAMENT/ EATING BEHAVIORS/
EMOTIONAL UNDER-EATING/ SLOWNESS EATING/ FOOD FUZZINESS
SUJKA RATSADAPHET: INFLUENCING OF TEMPERAMENT ON EATING
BEHAVIOR IN SCHOOL-AGE CHILDREN. ADVISORY COMMITTEE: NUJJAREE
CHAIMONGKOL, Ph.D, YUNEE PONGJATURAWIT, Ph.D, 77 P. 2017.

School-age children are the age of a heightened physical and intellectual development. They can take care of themselves for buying and decision of eating. The purpose of this predictive research was to determine influencing of temperament on eating behavior in school-age children. A cluster random sampling was used to recruit a sample of 90 children studying in Grade 4-6 of an elementary in Chon Buri province. Data collection was carried out in March 2017. Research instruments included a demographic questionnaire, the School-Age Temperament Inventory-Teacher version and the children's eating behavior questionnaire. Data were analyzed by using descriptive statistics and multiple regression analysis.

Results showed that the temperament of negative reactivity accounted for 6.0% in the prediction of emotional under-eating ($\beta = .25$). Withdrawal temperament accounted for 11.1% in the prediction of slowness eating ($\beta = .33$). The temperament of task persistence and physical activity together accounted for 15.7% in the prediction of food fuzziness ($\beta = -.44$ and $\beta = -.37$, respectively). These findings suggested that nurses and related personnel could apply the child temperament to develop the intervention program to promote the eating behavior in school-age children.

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	จ
สารบัญ	ฉ
สารบัญตาราง	ช
สารบัญภาพ	ญ
บทที่	
1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	5
สมมติฐานของการวิจัย.....	5
กรอบแนวคิดในการวิจัย	6
ขอบเขตของการวิจัย	7
นิยามศัพท์เฉพาะ	7
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	10
เด็กวัยเรียนกับพฤติกรรมการรับประทานอาหาร	10
แนวคิดการส่งเสริมสุขภาพของฟันเดอร์	16
พื้นที่อารมณ์ของเด็กวัยเรียนกับพฤติกรรมการรับประทานอาหาร.....	21
3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	28
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	28
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	29
การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือวิจัย.....	32
การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง.....	32
การเก็บรวบรวมข้อมูล	33
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	33
4 ผลการวิจัย.....	35
ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป	35

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
ส่วนที่ 2 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และพิสัยของคะแนนพื้นอารมณ์ และ พฤติกรรมกรับประทานอาหารในเด็กวัยเรียน	38
ส่วนที่ 3 ความสัมพันธ์ระหว่างพื้นอารมณ์กับพฤติกรรมกรับประทานอาหารใน เด็กวัยเรียน.....	39
ส่วนที่ 4 การทำนายของพื้นอารมณ์ต่อพฤติกรรมกรับประทานอาหารในเด็ก วัยเรียน	40
5 สรุปและอภิปรายผล	43
อภิปรายผลการวิจัย.....	44
ข้อเสนอแนะ	47
บรรณานุกรม	44
ภาคผนวก	53
ภาคผนวก ก	54
ภาคผนวก ข	60
ภาคผนวก ค	71
ประวัติย่อของผู้วิจัย	74

สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
1	จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและพิสัยของข้อมูลทั่วไปของนักเรียน (n = 90).....	36
2	จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและพิสัยของข้อมูลทั่วไปของผู้ปกครองเด็กนักเรียน (n = 90).....	37
3	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และพิสัยของคะแนนพื้นอารมณ์เด็กวัยเรียน (n = 90)	38
4	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และพิสัยของคะแนนพฤติกรรมการรับประทานอาหารแต่ละลักษณะในเด็กวัยเรียน (n = 90)	38
5	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวลักษณะพื้นอารมณ์กับพฤติกรรมการรับประทานอาหารแต่ละแบบในเด็กวัยเรียน (n = 90).....	40
6	การวิเคราะห์สถิติถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอนเพื่อทำนายความซ้ำในการกิน (SE).....	41
7	การวิเคราะห์สถิติถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอนเพื่อทำนายการกินน้อยลงตามอารมณ์ (EUE).....	41
8	การวิเคราะห์สถิติถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอนเพื่อทำนายการตอบสนองต่ออาหารที่ไม่คุ้นเคย (FF).....	42

สารบัญภาพ

ภาพที่		หน้า
1	กรอบแนวคิดในการวิจัย	6
2	แบบจำลองการส่งเสริมสุขภาพของฟันเคอร์ปรับปรุง	20
3	ขั้นตอนและวิธีการการสุ่มตัวอย่าง.....	29

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

เด็กวัยเรียน หมายถึง เด็กที่มีอายุระหว่าง 6-12 ปี เด็กวัยนี้เป็นวัยที่ร่างกายกำลังเจริญเติบโต มีพัฒนาการทางด้านร่างกายและจิตใจ ได้แก่ กระดูก ฟัน กล้ามเนื้อ และระบบต่าง ๆ ในร่างกาย รูปร่างมีการเปลี่ยนแปลง มีความคล่องแคล่วว่องไว เป็นวัยแห่งการเตรียมพร้อมทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา เช่น มีความสามารถคิดเหตุผลเชิงตรรกะได้ สามารถรับรู้สิ่งแวดล้อมตามความเป็นจริง มีความกระตือรือร้นที่จะเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ เด็กต้องการความเป็นอิสระ ขอบคิดแก้ปัญหาตามวิธีการของตัวเอง ชอบแสวงหาวิธีการต่าง ๆ จากการลองปฏิบัติ ชักถาม เปรียบเทียบ และจดจำสิ่งของหรือบุคคลต่าง ๆ ได้อย่างถูกต้อง และถือเป็นผู้มีการเรียนรู้ทักษะชีวิต และพัฒนาการต่าง ๆ ทางด้านสติปัญญา สามารถคิด ตัดสินใจต่าง ๆ โดยเฉพาะการเลือกซื้อ และรับประทานอาหารตามความคิดของตนเอง เป็นช่วงที่การทำงานของสมองมีการพัฒนาอย่างรวดเร็วและเต็มที่ ซึ่งถ้าเด็กได้รับสิ่งแวดล้อมที่ช่วยส่งเสริมพัฒนาการของเด็กทุก ๆ ด้าน เด็กก็จะสามารถปรับตัวให้เข้ากับประสบการณ์ใหม่หรือสิ่งแวดล้อมใหม่ได้อย่างราบรื่น (Burns, Dunn, Brady, Starr & Blosser, 2013)

เด็กในวัยนี้จะมีการเรียนรู้เพิ่มขึ้น เนื่องจากเป็นวัยที่เข้าโรงเรียน เด็กจะเริ่มเรียนรู้ในสิ่งที่อยู่ใกล้ตัวก่อนแล้วจึงค่อยเป็นประสบการณ์ไปหาสิ่งแวดล้อมที่อยู่ไกลตัวออกไป โดยเฉพาะการส่งเสริมพัฒนาการด้านสติปัญญาที่เหมาะสมจะช่วยให้เด็กมีวิधिक มีวิธีการเรียนรู้ที่เหมาะสม เกิดทางเลือกและวิธีแก้ปัญหาที่ถูกต้องและจะส่งเสริมพัฒนาการในวัยต่อไปให้ดียิ่งขึ้น (สำนักการศึกษา กรุงเทพมหานคร, 2552) ด้วยเหตุดังกล่าว อาหารและโภชนาการจึงเป็นปัจจัยสำคัญในด้านการส่งเสริมพัฒนาการของเด็กวัยเรียน โดยช่วยในการเจริญเติบโตของร่างกาย ทั้งนี้ความต้องการพลังงานของเด็กนั้นขึ้นกับอัตราการเจริญเติบโตและการทำกิจกรรมต่าง ๆ เด็กวัยเรียนจะมีกิจกรรมการเล่นต่าง ๆ มากขึ้น และยังคงอยู่ในวัยที่เจริญเติบโต จึงต้องได้พลังงานให้เพียงพอ และหากเด็กวัยเรียนได้รับอาหารที่ไม่เพียงพอและไม่ถูกต้องตามหลักโภชนาการย่อมส่งผลให้ร่างกายเติบโตไม่เต็มที่หรือร่างกายแคระแกรน สติปัญญาที่บ่มไม่มีความพร้อมในการเรียนและประสิทธิภาพในการเรียนรู้และการทำงานต่ำ (โรงพยาบาลศิริราช, 2557)

ปัจจุบันสภาพสังคมและสิ่งแวดล้อมเปลี่ยนแปลงไปจากสมัยก่อนมาก ส่งผลให้เด็กมีพฤติกรรมการกินที่ไม่พึงประสงค์มากขึ้น จากการสำรวจของสำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข พ.ศ. 2557 โดยเครือข่ายเด็กไทยไม่กินหวาน พบว่า เด็กอายุ 6-14 ปี ร้อยละ

20-30 กินนมหวาน ขนมกรุบกรอบ ทุกวัน ร้อยละ 10-20 กินอาหารประเภทเนื้อสัตว์ทอด ลูกชิ้น ขนมปัง น้ำอัดลม ไอศกรีม และลูกอมทุกวัน และร้อยละ 1-10 กินบะหมี่สำเร็จรูป ลูกก๊ี้ และขนมหวานทุกวัน (สำนักงานสำรวจสุขภาพประชาชนไทย, 2554) นอกจากนี้ยังพบว่า มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมหลายอย่างด้วยกัน ได้แก่ รับประทานอาหารไม่ครบ 5 หมู่ การไม่รับประทานผักและผลไม้ การรับประทานอาหารที่รสจัด อาหารสำเร็จรูป และการรับประทานขนมลูกที่ไม่มีประโยชน์ (สุขุม พันธุ์ณรงค์, 2554) สอดคล้องกับผลการศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารและระดับภาวะโภชนาการของนักเรียนระดับประถมศึกษา พบว่า มีพฤติกรรมการรับประทานอาหารประเภทไขมันสูงบ่อยครั้ง คือ 3-4 ครั้ง/สัปดาห์ รับประทานอาหารอื่นเพิ่มหลังจากรับประทานอาหารอิ่มแล้ว และรับประทานอาหารด้วยความเร่งรีบ (วิภากร สอนสนาม, วิวัน ละมุนเกียรติ, เพ็ญญา ฤทธิวงศ์, จิระประภา ศรีสารคาม, และพานิ ขงใจยุทธ, 2552)

จากพฤติกรรมการบริโภคดังกล่าวส่งผลให้เกิดปัญหาสุขภาพในเด็กวัยเรียนอย่างต่อเนื่อง ซึ่งพบปัญหาโรคไม่ติดต่อเรื้อรังหลายชนิดเพิ่มขึ้น และเป็นภาระในการดูแลรักษาทั้งในระดับครอบครัว ชุมชน และระดับประเทศ ส่งผลให้รัฐบาลจะต้องลงทุนด้านการบริการทางการแพทย์มากขึ้น ซึ่งจากข้อมูลรายงานการสำรวจสุขภาพเด็กไทย พบว่า เด็กไทยยังเผชิญกับปัญหาภาวะโภชนาการบกพร่องและโภชนาการเกิน และเป็นโรคอ้วนรุนแรง ดังรายงานที่พบ เด็กอายุ 12-14 ปี มีภาวะน้ำหนักเกินและอ้วนรวมกันสูงสุด ร้อยละ 11.9 รองลงมาเป็นเด็กอายุ 6-11 ปี ร้อยละ 8.7 (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, 2557) นอกจากนี้ยังมีรายงานพบภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วนในวัยเด็กเรียนมีแนวโน้มสูงขึ้นในทุกพื้นที่อย่างต่อเนื่อง โดยร้อยละ 6.48 ของเด็กที่มีภาวะน้ำหนักเกินมีความเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ซึ่งส่งผลต่อการเป็นโรคเบาหวานในวัยผู้ใหญ่ต่อไป (กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2557)

การรับประทานอาหารของเด็กวัยเรียนทั้งในบ้านและโรงเรียนนั้นถึงแม้ว่าจะมีผู้ปกครองเป็นผู้ดูแลและจัดอาหาร และโรงเรียนมีการจัดอาหารและควบคุมคุณภาพอาหารตามหลักโภชนาการเหมาะสมสำหรับเด็กไว้แล้ว แต่พบว่ากลุ่มเด็กวัยเรียนยังมีพฤติกรรมการรับประทานอาหารจากแหล่งอื่นที่ยากแก่การควบคุมคุณภาพตามหลักโภชนาการที่ดีต่อเด็ก โดยเฉพาะการซื้ออาหารกินเองนอกรั้วโรงเรียน โดยปัจจุบันการจำหน่ายอาหารบริเวณนอกรั้วโรงเรียนซึ่งเป็นลักษณะร้านค้าหรือแผงลอยมากขึ้น จำหน่ายในราคาถูก ได้ปริมาณอาหารที่มากกว่าในโรงเรียน และเป็นอาหารแบบง่าย ๆ แต่ไม่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ได้แก่ อาหารทอดต่าง ๆ น้ำหวาน ขนมขบเคี้ยวต่าง ๆ เป็นต้น รวมทั้งเด็กวัยเรียนมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสมัยนิยม กลุ่มเพื่อน ครอบครัว ดารา นักแสดง การโฆษณา และตามความนิยมวัฒนธรรมแบบตะวันตก โดยจะเห็นได้จากการซื้ออาหารนอกโรงเรียน เป็นแฟชั่นที่ทำให้กลุ่มมีการปฏิบัติตาม ๆ กันมา (รุ่งฟ้า โต้ะถม,

2558) อีกทั้งเด็กวัยนี้เป็นวัยที่สามารถดูแลตัวเองได้ และมักจะเลือกรับประทานอาหารที่ตนเองชอบ โดยส่วนใหญ่พฤติกรรมการตัดสินใจเลือกซื้ออาหารและขนมของนักเรียนขึ้นอยู่กับแรงจูงใจและความสะดวกซื้อ เช่น การซื้อเพราะมีของแถม ส่วนลด หาซื้อได้ง่าย สะดวก ตามความเคยชินตามเพื่อน ความอยากรับประทาน ราคาถูก และมีสีสันน่ารับประทาน (พิมลพรรณ บุญยะเสนา, 2550) โดยพบว่า เด็กวัยเรียนมากกว่าครึ่งใช้เงินที่พ่อแม่ให้ไปโรงเรียนในการซื้อขนมหวานประเภทขบเคี้ยว กรอบกรอบ ทำให้เด็กติดรสชาติ ผันผุนและมีปัญหาสุขภาพตามมา (สำนักงานกองทุนส่งเสริมการส่งเสริมสุขภาพ, 2554) จากที่กล่าวข้างต้นจะเห็นได้ว่าการมีพฤติกรรม การรับประทานที่ไม่เหมาะสมส่งผลโดยตรงต่อปัญหาสุขภาพของเด็กวัยเรียน ดังนั้นการที่จะส่งเสริมให้เด็กมีสุขภาพที่ดีขึ้นนั้น จึงน่าจะเริ่มจากการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการรับประทาน อาหารที่เหมาะสมถูกหลักโภชนาการ และเป็นไปตามแนวคิดการส่งเสริมสุขภาพที่ถูกต้องและ เพื่อให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุด

แนวคิดการส่งเสริมสุขภาพในรูปแบบจำลองของ Pender (2006) ได้อธิบายว่า บุคคลมีพฤติกรรมจากการคิดรู้ ภายใต้ประสบการณ์ พื้นฐานที่เป็นคุณลักษณะแต่ละบุคคล ที่เกิดขึ้น โดยตรงและโดยอ้อม โดยมีสิ่งแวดล้อมทั้งด้านกายภาพ สิ่งแวดล้อมที่เกิดจากสัมพันธภาพระหว่างบุคคลซึ่งเป็นปัจจัยกำหนด แนวคิดนี้อธิบายเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพของบุคคลทุกวัย ซึ่งประกอบด้วย 3 มิติที่สำคัญที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพทั้งทางตรงและทางอ้อม ได้แก่ คุณลักษณะและประสบการณ์ของบุคคล การคิดรู้และอารมณ์ที่จำเพาะต่อพฤติกรรม และผลลัพธ์ของพฤติกรรม พฤติกรรมการรับประทานอาหารเป็นพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องโดยตรงกับสุขภาพของบุคคล และหากมีพฤติกรรมการรับประทานที่เหมาะสมจะส่งผลต่อการส่งเสริมให้บุคคลมีสุขภาพที่ดี โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเด็กนักเรียนที่มีพัฒนาการทางร่างกายและสติปัญญาในระดับที่สามารถดูแลตัวเองในเรื่องทั่วไปได้ และสามารถคิดตัดสินใจเลือกซื้อ และเลือกรับประทานอาหารได้เอง นอกจากนี้นิสัยการรับประทานของเด็กวัยเรียนอาจมีอิทธิพลจากพื้นอารมณ์ความรู้สึก และความปรารถนาของตัวเอง โดยพื้นอารมณ์เป็นส่วนหนึ่งของปัจจัยด้านจิตใจ ซึ่งเป็นปัจจัยส่วนบุคคล ตามแนวคิดการส่งเสริมสุขภาพของ

พื้นอารมณ์ของเด็ก (Child temperament) หมายถึง ลักษณะเฉพาะของบุคคลที่ปรากฏ ตั้งแต่แรกขงชีวิต หรือเป็นพฤติกรรมที่เด็กแต่ละคนแสดงออกมาในแต่ละสถานการณ์ต่าง ๆ ต่อ บุคคล สถานที่และสิ่งแวดล้อมที่แตกต่างกัน เพื่อนำไปสู่การปรับตัวในสภาวะนั้น ๆ เช่น การปรับตัวเข้ากับกลุ่มเพื่อนใหม่ ชั้น โรงเรียนและโรงเรียนใหม่ เป็นต้น พื้นอารมณ์เป็นส่วนหนึ่งของพัฒนาการตั้งแต่วัยเด็กจนถึงวัยรุ่นผู้ใหญ่ (นุจรีย์ ไชยมงคล และ ยุนี พงศ์จตุรวิทย์, 2557)

พื้นอารมณ์เป็นรูปแบบที่แตกต่างกันของพฤติกรรมในแต่ละบุคคล ซึ่งสภาพและลักษณะของสิ่งแวดล้อมมีส่วนทำให้พื้นอารมณ์เปลี่ยนแปลงได้ McClowry (2012) ได้จำแนกพื้นอารมณ์ของเด็กวัยเรียน เป็น 4 รูปแบบ คือ 1) ปฏิกริยาทางลบ หมายถึง ความรุนแรงและความถี่ที่เด็กแสดงเชิงลบส่งผลกระทบต่อความกลัว ความโศกเศร้า ความโกรธ ความต่อเนื่องและความรุนแรงของปฏิกริยา 2) การติดตามงาน หมายถึง ลักษณะที่แสดงถึงความรับผิดชอบต่อสิ่งที่ได้รับมอบหมาย เช่น การบ้าน หรืองานบ้าน รวมถึงความรับผิดชอบต่อคนอื่น และการทำงานที่ได้รับมอบหมายหรือทำการบ้านให้แล้วเสร็จ 3) การถอยหนี หมายถึง ลักษณะหรือปฏิกริยาที่เด็กแสดงออกเมื่อพบเพื่อนใหม่ ครูคนใหม่อื่น ๆ หรือเมื่ออยู่ในสถานการณ์ที่แปลกใหม่ และ 4) กิจกรรมทางกาย หมายถึง กิจกรรมการเคลื่อนไหวอย่างต่อเนื่องทางกาย เช่น วิ่งเข้าออกบ้าน ทำทางวิ่งเร่งตลอดเวลา และกระโดดขึ้นลงบันได เป็นต้น

พื้นอารมณ์ของเด็กเป็นปัจจัยหลักที่มีส่วนทำให้พฤติกรรมการรับประทานอาหารของแต่ละคนมีความแตกต่างกันไป ซึ่งการศึกษาของ Gardner, Wansink and Kim (2014) พบว่า อารมณ์ของบุคคลมีผลต่อการเลือกอาหารบริโภค ผู้ที่มีอารมณ์โกรธ และหงุดหงิด จะกินอาหารที่มีรสหวาน เค็มและมีไขมัน และยังพบว่า อารมณ์ของบุคคลมีผลต่อการเลือกอาหารบริโภคอาหารโดยบุคคลที่มีภาวะอารมณ์เศร้าที่ซึมเศร้า เครียดกราด และหงุดหงิด จะเลือกกินอาหารที่หาได้ใกล้ตัว และอาหารเหล่านั้นส่วนใหญ่เป็นอาหารประเภทที่อุดมไปด้วยรสหวาน รสเค็ม หรือไขมัน เพื่อทดแทนความผิดหวัง และสิ่งที่ไม่เป็นไปตามคาดหวัง นอกจากนี้คนที่มีความรู้สึกมีความสุขหรืออยู่ในห้วงอารมณ์ที่จิตใจสงบ บุคคลเหล่านี้จะเลือกกินอาหารเมนูสุขภาพมากกว่า จำพวกพืชผักผลไม้ ถั่ว ธัญพืช และโปรตีนไร้ไขมัน อีกทั้งยังคำนึงถึงผลประโยชน์ที่จะได้รับจากอาหารชนิดนั้น ๆ ในระยะยาว ไม่ใช่แค่กินเพื่อให้รู้สึกดีชั่วขณะ (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, 2557) นอกจากนี้จากการศึกษาของ Haycraft, Farrow, Meyer, Powell and Blissett (2011) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพื้นอารมณ์กับพฤติกรรมการรับประทานอาหารของกลุ่มตัวอย่าง ที่เป็นเด็กอายุ 3-8 ปี จำนวน 241 คน โดยใช้แบบสอบถามพฤติกรรมการรับประทานอาหาร (Child Eating Behavior Questionnaire: CEBQ) ที่พัฒนาโดย Wardle, Guthrie, Sanderson and Rappoport (2001) และแบบสอบถามวัดพื้นอารมณ์ของ EAS (EAS temperament survey for child) ที่พัฒนาโดย Buss and Plomin (1984) ซึ่งประกอบด้วยพื้นอารมณ์ 4 แบบ ได้แก่ พื้นอารมณ์แบบประหม่า ซื่อาย (Shyness) แบบอารมณ์หงุดหงิดง่าย (Emotionality) แบบเข้ากับผู้อื่นได้ง่าย (Sociability) และกิจกรรมทางกาย (Activity) โดยให้ปกครองของเด็กเป็นผู้ตอบแบบสอบถามทั้งพฤติกรรมการรับประทานอาหารและพื้นอารมณ์ของเด็ก พบว่า เด็กที่มีนิสัยอารมณ์ค่อนข้างรุนแรงจะแสดงพฤติกรรมหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารมากขึ้น เด็กที่มีพื้นอารมณ์แบบ

ประหม่า และเด็กที่ชอบเข้าร่วมสังคมและกิจกรรมต่าง ๆ ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรม การรับประทานอาหารเช้าของเด็ก ซึ่งจากผลการศึกษาที่ แสดงให้เห็นว่าพื้นที่อารมณ์เกี่ยวข้องกับ พฤติกรรมการรับประทานอาหารเช้า และจากผลการศึกษาของ Thanh, Chaimongkol, and Pongjaturawit (2015) พบว่า พื้นที่อารมณ์ของเด็กมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการรับประทาน อาหารของเด็กวัยเรียนชาวเวียดนาม โดยพื้นที่อารมณ์แบบปฏิกิริยาทางลบมีความสัมพันธ์กับ พฤติกรรมการรับประทานอาหารเช้าในเชิงลบ และพื้นที่อารมณ์แบบกิจกรรมทางกายมี ความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการรับประทานอาหารเช้าในเชิงบวก ส่วนพื้นที่อารมณ์แบบปฏิกิริยาทางลบ และการถอยหนีไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการรับประทานอาหารเช้าของเด็กวัยเรียน

จากการทบทวนวรรณกรรมข้างต้นแสดงให้เห็นว่า พฤติกรรมการรับประทานอาหารเช้า ของแต่ละบุคคลได้รับอิทธิพลมาจากปัจจัยภายในซึ่งเกิดจากสภาวะจิตใจของบุคคล ทำให้บุคคล เกิดความต้องการที่แตกต่างกันทั้งในด้านความรู้สึกและพฤติกรรม ซึ่งพื้นที่อารมณ์ถือเป็นส่วนหนึ่ง ของปัจจัยทางด้านจิตใจ ซึ่งเป็นลักษณะปัจจัยส่วนบุคคลที่สำคัญประการหนึ่งที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการกินของแต่ละคน ดังนั้นการเข้าใจถึงความแตกต่างของพื้นที่อารมณ์ของเด็กวัยเรียนจะทำให้เข้าใจ พฤติกรรมการรับประทานอาหารเช้าของเด็กวัยเรียน การศึกษาความสัมพันธ์และอิทธิพลของพื้นที่ อารมณ์ในเด็กวัยเรียนที่มีผลต่อพฤติกรรมการรับประทานอาหารเช้าในครั้งนี้ ผลการวิจัยจะสามารถ นำมาใช้เป็นแนวทางในการพัฒนากิจกรรมหรือ โครงการส่งเสริมสุขภาพเกี่ยวกับการรับประทาน อาหารของเด็กวัยเรียนให้มีความเหมาะสมมากยิ่งขึ้น

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาอิทธิพลของพื้นที่อารมณ์ทั้ง 4 แบบ ได้แก่ การแสดงปฏิกิริยาทางลบ การติดตาม งาน การแสดงปฏิกิริยาแบบถอยหนี และกิจกรรมทางกาย ที่มีต่อพฤติกรรมการรับประทานอาหารเช้า ในเด็กวัยเรียน

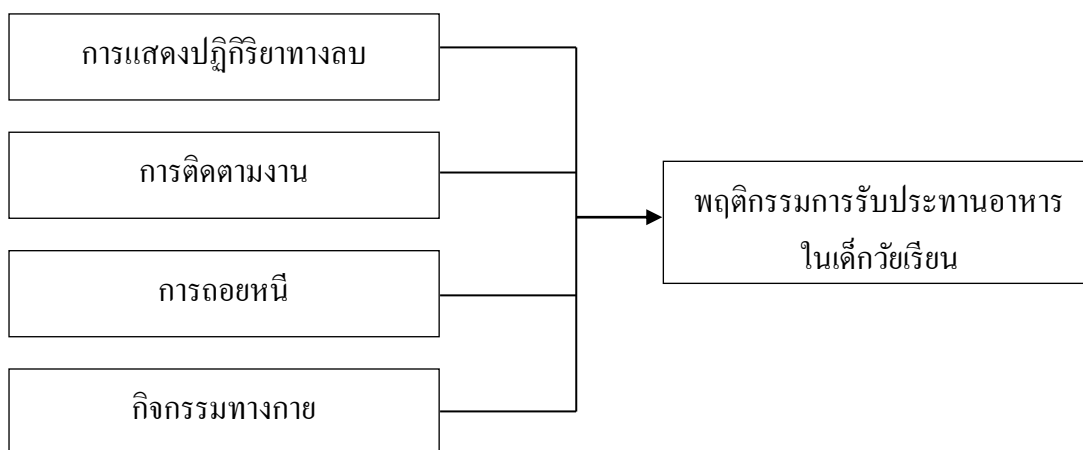
สมมติฐานของการวิจัย

1. การแสดงปฏิกิริยาทางลบสามารถทำนายพฤติกรรมการรับประทานอาหารเช้าในเด็กวัยเรียนได้
2. การติดตามงานสามารถทำนายพฤติกรรมการรับประทานอาหารเช้าในเด็กวัยเรียนได้
3. การแสดงปฏิกิริยาแบบถอยหนีสามารถทำนายพฤติกรรมการรับประทานอาหารเช้าในเด็กวัยเรียนได้
4. กิจกรรมทางกายสามารถทำนายพฤติกรรมการรับประทานอาหารเช้าในเด็กวัยเรียนได้

กรอบแนวคิดในการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ใช้แนวคิดการส่งเสริมสุขภาพของเพ็นเดอร์ (Pender 's health promotion: [HPM]; Pender, 2006) มาใช้เป็นกรอบแนวคิดในการวิจัย โดยแนวคิดการส่งเสริมสุขภาพของเพ็นเดอร์ กล่าวว่า พฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพเป็นเป้าหมายสูงสุดที่เกิดจากพฤติกรรมของบุคคล โดยได้รับแรงผลักดันจากปัจจัยภายใน และปัจจัยภายนอก จากการมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม และเสนอรูปแบบพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของบุคคลเกิดจากปัจจัย 3 ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กันได้แก่ ปัจจัยคุณลักษณะและประสบการณ์ของบุคคล การรับรู้และอารมณ์ที่จำเพาะต่อพฤติกรรม และผลลัพธ์ของพฤติกรรม ทั้งนี้พฤติกรรมการรับประทานอาหารเป็นส่วนหนึ่งของพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพ ถ้าเด็กมีพฤติกรรมการรับประทานอาหารที่ดีแล้วย่อมส่งผลให้เกิดพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพที่ดี พื้นอารมณ์เป็นส่วนหนึ่งของปัจจัยด้านจิตใจ ซึ่งเป็นปัจจัยลักษณะส่วนบุคคล ประกอบด้วย 1) การแสดงปฏิกิริยาทางลบ 2) การติดตามงาน 3) การถอยหนี และ 4) กิจกรรมทางกาย ทำให้บุคคลเกิดความต้องการที่แตกต่างกันทั้งในด้านความรู้สึกละพฤติกรรมการรับประทานอาหาร ซึ่งส่งผลต่อพฤติกรรมการรับประทานอาหาร ได้แก่ 1) ลักษณะการกินอาหาร 2) การกินมากขึ้นตามอารมณ์ 3) ความสุขในการกินอาหาร 4) ความต้องการดื่ม 5) ความเฉื่อยในการกินอาหาร 6) ความช้าในการกิน 7) การกินน้อยลงตามอารมณ์ และ 8) การตอบสนองต่ออาหารที่ไม่คุ้นเคย ดังแสดงในภาพที่ 1

พื้นอารมณ์



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบทำนาย (Predictive research design) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาอิทธิพลของพื้นที่อารมณ์ที่มีต่อพฤติกรรมการรับประทานอาหารในเด็กวัยเรียน สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาชลบุรี เขต 1 สำนักคณะกรรมการ การศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ในปี พ.ศ. 2560

ตัวแปรที่ศึกษาประกอบด้วย ตัวแปรต้น คือ พื้นที่อารมณ์ของเด็กวัยเรียน ได้แก่ การแสดง ปฏิกริยาทางลบ การติดตามงาน การถอยหนี และกิจกรรมทางกาย และตัวแปรตามคือ พฤติกรรม การรับประทานอาหารของเด็กวัยเรียน ทั้ง 8 ลักษณะ ได้แก่ 1) ลักษณะการกินอาหาร 2) การกินมากขึ้นตามอารมณ์ 3) ความสุขในการกินอาหาร 4) ความต้องการดื่ม 5) ความเหนื่อยในการกินอาหาร 6) ความช้าในการกิน 7) การกินน้อยลงตามอารมณ์ และ 8) การตอบสนองต่ออาหารที่ไม่คุ้นเคย

นิยามศัพท์เฉพาะ

พื้นที่อารมณ์ของเด็ก หมายถึง การแสดงออกทางอารมณ์ การแสดงสีหน้าของเด็ก ปฏิกริยาโต้ตอบหรือการกระทำของเด็กวัยเรียน ที่แสดงออกหรือตอบสนองต่อบุคคลอื่น เมื่ออยู่ในสถานที่ สิ่งแวดล้อมรอบตัวหรือสถานการณ์ต่าง ๆ โดยจะสังเกตได้จากเมื่อเด็กอยู่ในภาวะเครียดหรืออยู่ในเหตุการณ์ที่มีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นกับเด็ก เช่น อยู่ในสถานที่ไม่เคยไปมาก่อน พบเพื่อนใหม่ ประกอบด้วยลักษณะพื้นที่อารมณ์ 4 แบบ คือ

1. การแสดงปฏิกริยาทางลบ หมายถึง กิริยาหรือการกระทำที่เด็กวัยเรียนแสดงออกมาเมื่ออารมณ์ไม่ดี หรือไม่พอใจ เช่น หงุดหงิดเมื่อหาของไม่เจอ ทำเสียงสูงหรือตะคอกใส่คนอื่นเมื่อโกรธ หรือขว้างปาสิ่งของ เป็นต้น
2. การติดตามงาน หมายถึง การที่เด็กวัยเรียนทำงานที่ได้รับมอบหมายได้สำเร็จได้โดยไม่ต้องให้ใครคอยเตือน เช่น ทำการบ้านส่งตามที่ครูสั่ง ทำงานบ้านเสร็จเรียบร้อยทุกวันเป็นประจำตามที่มอบหมายไว้ โดยไม่ต้องเตือน เป็นต้น
3. การถอยหนี หมายถึง กิริยาของเด็กวัยเรียนที่มีท่าทางอายเมื่อพบคนโตกว่าที่ไม่รู้จักมาก่อน มีอาการตื่นกลัวเมื่อไปสถานที่ที่ไม่คุ้นเคย หรือหลบหน้าเมื่อพบกับเพื่อนใหม่ เป็นต้น
4. กิจกรรมทางกาย หมายถึง กิริยาอาการที่เกี่ยวข้องกับการใช้ร่างกายของเด็กวัยเรียน เช่น การวิ่งเข้าออกบ้าน ทำทางวิ่งเร่งตลอดเวลา และกระโดดขึ้นลงบันได เป็นต้น

การประเมินพื้นที่อารมณ์ในการศึกษาครั้งนี้ใช้แบบประเมินพื้นที่อารมณ์ในเด็กวัยเรียนฉบับภาษาไทยของ นุจรี ไชยมงคล และยูนี พงศ์จตุรวิทย์ (2557)

พฤติกรรมกรับประทานอาหาร หมายถึง ลักษณะการกินอาหารของเด็กวัยเรียนที่เกี่ยวกับปริมาณ ปฏิภิรียาตอบสนอง และการแสดงออก ประกอบด้วย 8 ลักษณะ ได้แก่

1. ลักษณะการกินอาหาร หมายถึง การแสดงออกของเด็กวัยเรียนในการกิน การร้องขอที่จะทานอาหารอยู่เสมอ หากปล่อยให้ทานเองเด็กจะทานมาก หรือการใช้เวลาในการทานอาหารให้นานเท่าที่จะทำได้ เป็นต้น

2. การกินมากขึ้นตามอารมณ์ หมายถึง การที่เด็กวัยเรียนมีอารมณ์ต่าง ๆ ไม่ว่าจะมีความสุข ไม่พอใจ หรือมีอารมณ์โกรธ เด็กจะมีการกินอาหารที่มากกว่าปกติ เช่น เด็กทานได้มากขึ้นเมื่อมีความสุข ทานมากเมื่ออยู่ว่าง ๆ ทานเยอะขึ้นเมื่อรู้สึกกระวนกระวายใจ ทานมากขึ้นเมื่อรู้สึกหงุดหงิด และทานมากเมื่อรู้สึกกังวลใจ เป็นต้น

3. ความสุขกับอาหารที่กิน หมายถึง ปฏิภิรียาของเด็กที่แสดงออกต่ออาหาร เช่น การที่เด็กชื่นชอบอาหาร เด็กมีความสนใจในอาหารที่ทาน การตั้งตารอเวลาให้ถึงเวลาทานอาหาร รวมถึงเด็กรู้สึกมีความสุขกับการทานอาหาร เป็นต้น

4. ความต้องการเครื่องดื่ม หมายถึง การแสดงออกของเด็กวัยเรียนที่มีต่อเครื่องดื่ม เช่น เด็กจะร้องขอที่จะดื่มเครื่องดื่ม ได้แก่ นม โกลี โยเกิร์ต ฯลฯ อยู่เสมอ และหากมีโอกาสเด็กจะดื่มเครื่องดื่มที่ชื่นชอบตลอดทั้งวัน เป็นต้น

5. ความเฉื่อยในการกินอาหาร หมายถึง ปฏิภิรียาที่แสดงออกของเด็กวัยเรียนในขณะที่กินอาหาร เช่น การกินอาหารเหลือทุกมื้อ กินอิมก่อนอาหารหมดจาน/ถ้วย กินอาหารอิมง่าย และหลังจากกินอาหารว่างหรือของขบเคี้ยวเสร็จใหม่ ๆ จะไม่สามารถกินอาหารมื้อหลักได้

6. ความช้าในการกิน หมายถึง การแสดงออกของเด็กในขณะที่กินอาหารของเด็กวัยเรียน เช่น กินอาหารช้า ใช้เวลากินอาหารมื้อหนึ่ง นานกว่าครึ่งชั่วโมง และกินอาหารช้าลงเรื่อย ๆ กว่าจะหมดจาน/ถ้วย

7. การกินน้อยลงตามอารมณ์ หมายถึง ปริมาณการกินอาหารที่ลดลงในขณะที่เด็กวัยเรียนมีอารมณ์ต่าง ๆ ได้แก่ โกรธ เหนื่อย อ่อนเพลีย โดยจะมีการกินอาหารในลักษณะการกินอาหารได้น้อยลงเวลารู้สึกโกรธ รู้สึกเหนื่อยหรืออ่อนเพลีย กินอาหารได้มากขึ้นเวลามีความสุข และกินอาหารได้น้อยลงเวลารู้สึกเสียใจ

8. การตอบสนองต่ออาหารที่ไม่คุ้นเคย หมายถึง ปฏิภิรียาตอบสนองของเด็กที่มีต่ออาหารที่ไม่เคยกินมาก่อนหรือไม่คุ้นเคย เช่น เด็กมักจะปฏิเสธการกิน/ชิมอาหารชนิดใหม่ ไม่ชอบกินอาหารหลากหลายประเภท เป็นคนกินยาก ไม่สนใจชิมอาหารที่ไม่เคยกินมาก่อน และไม่ชอบกินอาหารบางอย่างทั้ง ๆ ที่ยังไม่เคยชิมมาก่อน

ประเมินโดยใช้แบบสอบถามที่ปรับปรุงมาจากแบบสอบถามพฤติกรรมการรับประทานอาหารฉบับแปลภาษาไทย (Children's Eating Behavior Questionnaire: [CEBQ]) โดย วนลดา ทองใบ (2554)

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยแบบทำนายนครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาอิทธิพลของพื้นที่อารมณ์ได้แก่ การแสดงปฏิกิริยาทางลบ การติดตามงาน การถอยหนี และกิจกรรมทางกายที่มีต่อพฤติกรรมการรับประทานอาหารในเด็กวัยเรียน ผู้วิจัยได้ทบทวนจากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องดังต่อไปนี้

1. เด็กวัยเรียนกับพฤติกรรมการรับประทานอาหาร
2. แนวคิดการสร้างเสริมสุขภาพของเพ็นเดอร์ (Pender's Health Promotion Model)
3. พื้นที่อารมณ์ของเด็กวัยเรียนกับพฤติกรรมการรับประทานอาหาร

เด็กวัยเรียนกับพฤติกรรมการรับประทานอาหาร

เด็กวัยเรียน

เด็กวัยเรียนคือ เด็กที่มีอายุระหว่าง 6-12 ปี เป็นวัยที่ร่างกายกำลังเจริญเติบโต มีความกระตือรือร้นที่จะเรียนรู้สิ่งใหม่รอบตัวจากตนเองและผู้อื่น (สำนักการศึกษา กรุงเทพมหานคร, 2552) เป็นวัยของการเริ่มต้นในการปรับตัวเพื่อการเข้าสู่สังคมภายนอก เช่น ครู โรงเรียน และเพื่อนใหม่ สามารถแก้ไขปัญหาได้ด้วยตนเองอย่างเป็นระบบมากขึ้น (พรทิพย์ ศิริบุรณพิพัฒนา, 2555) เตรียมตัวในการเติบโตสู่วัยรุ่นและผู้ใหญ่ ที่ต้องมีความรับผิดชอบต่อตนเองและผู้อื่น จึงนับว่าเป็นวัยที่มีความเจริญเติบโตและมีพัฒนาการในด้านต่าง ๆ ได้แก่ พัฒนาการทางด้านร่างกาย พัฒนาการทางด้านอารมณ์ พัฒนาการด้านสติปัญญา โดยพัฒนาทางด้านร่างกาย (บุญเพียร จันทวัฒนา, พงศ์คำ ดิลกสกุลชัย, บัญจรงค์ สุขเจริญ, และวิไล เลิศธรรมเทวี, 2552) สามารถใช้นิ้วและมือในการพัฒนางานประดิษฐ์งานฝีมือ และเริ่มสนใจในเพศตรงข้ามมากขึ้น (Potts & Mandleco, 2012) การที่เด็กเข้าสู่ระบบโรงเรียน โรงเรียนจึงมีบทบาทสำคัญที่จะทำหน้าที่การดูแล แนะนำ สั่งสอน กล่อมเกลาและจัดประสบการณ์การเรียนรู้ที่เหมาะสม ตลอดจนจัดสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการเรียนรู้ และพัฒนาการของเด็ก เพื่อให้เด็กได้เจริญเติบโตและได้รับการพัฒนาครบทุกด้าน ทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา โดยพัฒนาการของเด็กวัยเรียนแบ่งได้ดังนี้ (สำนักการศึกษา กรุงเทพมหานคร, 2552)

1. พัฒนาการทางด้านร่างกาย เด็กวัยเรียนในแต่ละช่วงอายุมีพัฒนาทางด้านร่างกายแตกต่างกัน ดังนี้

1.1 ระดับชั้นประถมศึกษาตอนต้น (ชั้น ป. 1-ป. 3: อายุ 6-9 ปี) เด็กวัยเรียนกลุ่มนี้ จะมีความคล่องแคล่ว ว่องไว ไม่อยู่นิ่ง กิจกรรมการเรียนการสอน ควรเป็นกิจกรรมที่มีการ เคลื่อนไหวและได้พูดคุยกัน แต่กลุ่มนี้จะมีปัญหาเกี่ยวกับการควบคุมกล้ามเนื้อในการปฏิบัติงานใน ระยะเวลาานาน และเป็นกลุ่มที่มักคิดโรคง่าย

1.2 ระดับชั้นประถมศึกษาตอนปลาย (ชั้น ป. 4-ป. 6: อายุ 9-12 ปี) กลุ่มเด็กในวัย เรียนกลุ่มนี้เป็นช่วงที่รูปร่างมีการเปลี่ยนแปลง การเติบโตของร่างกายเริ่มช้าลง แต่เป็นไปอย่าง สม่าเสมอ มีการเปลี่ยนแปลง โครงสร้างร่างกาย ส่วนสูง และน้ำหนักใกล้เคียงกับวัยผู้ใหญ่ เด็กผู้หญิงโตเร็วกว่าผู้ชาย (ปิยนุช จิตตุนนท์, 2553) ต้องมีการปรับตัว เด็กจะเป็นกังวล และมีความ อยากรู้อยากเห็นในเรื่องเพศตรงข้าม เด็กผู้ชายชอบเล่นรุนแรง และเด็กกลุ่มนี้จะสามารถทำงาน ละเอียดได้ดีขึ้น จึงชอบกิจกรรมประเภทเครื่องบิน ดินเผา เล่นดนตรี การวาดรูป เป็นต้น

2. พัฒนาการทางด้านอารมณ์

2.1 ระดับชั้นประถมศึกษาตอนต้น (ชั้น ป. 1-ป. 3: อายุ 6-9 ปี) เด็กวัยเรียนตอนต้น มีอารมณ์อ่อนไหวง่ายต่อการติเตียน และการเยาะเย้ย ถากถาง ชอบการชมเชยและการยอมรับ มีความชื่นชอบครู และต้องการสร้างความพอใจให้ครู และจะปฏิบัติหน้าที่ที่ได้รับมอบหมายอย่างดี ที่สุด ดังนั้นกิจกรรมในเด็กวัยนี้ จึงควรเน้นการมีส่วนร่วมให้เด็กได้รับผิชอบในงานที่ได้รับ มอบหมายอย่างเท่าเทียมกัน

2.2 ระดับชั้นประถมศึกษาตอนปลาย (ชั้น ป. 4-ป. 6: อายุ 9-12 ปี) เด็กวัยเรียนตอน ปลายมีลักษณะอารมณ์ไม่ดีหรือร้ายจนเกินไป สามารถเข้าใจอารมณ์ของตนเองและ คนรอบข้างได้มากขึ้น รวมถึงสามารถควบคุมอารมณ์ได้ดีมากขึ้น และสามารถแสดงอารมณ์ใน ลักษณะต่าง ๆ ได้ชัดเจน ได้แก่ เมื่ออยู่ในภาวะอารมณ์โกรธ สามารถระงับความโกรธ พัฒนาการ ทางด้านอารมณ์เมื่อโกรธเปลี่ยนไป เช่น จากที่เคยแสดงออกด้วยการร้องไห้ ดิ้นกับพื้น และเสียงดัง ก็เปลี่ยนเป็นการคิดแก้แค้นในใจ แต่ไม่ทำจริง ดังที่คิดหรือพยายามหลีกเลี่ยงสถานการณ์ ที่จะทำให้ ไม่พึงพอใจทันที การแสดงอารมณ์รักของเด็กวัยเรียนกลุ่มนี้ แสดงออกจากการมีน้ำใจกับผู้อื่น ไร่แรงแจ่มใส อารมณ์ดี เมื่ออยู่ในกลุ่มเพื่อนจะพยายามไม่ทำให้เพื่อนเสียใจ ต้องการความรัก ความ อบอุ่นทั้งจากกลุ่มเพื่อนและครอบครัว เป็นต้น สิ่งที่เด็กวัยนี้กลัวมากที่สุดคือ การไม่ได้รับการ ยอมรับจากกลุ่มเพื่อน ไม่ชอบการแข่งขัน กลัวอันตรายต่าง ๆ ที่จะเกิดขึ้นกับตนและบุคคลที่รัก การตอบสนองความกลัวเป็นไปในลักษณะการต่อสู้ การถอยหนี และการทำตัวให้เข้ากับสิ่งนั้น ๆ ความกลัวของเด็กจะเริ่มลดลงพร้อมกับการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จะเห็นได้ว่าเด็กวัยนี้ สามารถยอมรับกฎเกณฑ์ต่าง ๆ มีเหตุมีผลรู้จักพิจารณาสิ่งต่าง ๆ ด้วยใจเป็นธรรมมากขึ้น แต่จะมี การเปลี่ยนแปลงความรู้สึกที่เกิดขึ้นเร็วความขัดแย้งระหว่างกลุ่ม และกฎของผู้ใหญ่อาจทำให้เกิด

ปัญหาได้ การเลี้ยงดูของครอบครัวจึงมีอิทธิพลต่อพัฒนาการทางอารมณ์อย่างยิ่งต่อความรู้สึก
มั่นคงทางอารมณ์ของเด็กวัยนี้ (ภักวดี ปรีชาประพาฬวงศ์, 2550)

3. พัฒนาการทางด้านสังคม

3.1 ระดับชั้นประถมศึกษาตอนต้น (ชั้น ป. 1-ป. 3: อายุ 6-9 ปี) เด็กวัยเรียนตอนต้นจะ
เริ่มรู้จักคบเพื่อน ความสนใจในการเรียนและการละเล่นของเด็กชายและเด็กหญิงจะแตกต่างกัน
มีการปฏิบัติตามกฎเกณฑ์อย่างเคร่งครัด ไม่มีการยืดหยุ่น รวมทั้งจะมีการทะเลาะ การแข่งขัน
การคุยโอ้อวด การต่อสู้เป็นเรื่องปกติของเด็กวัยนี้ กิจกรรมที่เหมาะสมกับเด็กวัยนี้จึงควรเน้นที่กิจกรรม
ที่สร้างสัมพันธภาพที่ดีให้ระหว่างกลุ่มเด็ก รวมทั้งส่งเสริมให้เด็กมีการแข่งขันกับตนเองมากกว่า
แข่งกับคนอื่น

3.2 ระดับชั้นประถมศึกษาตอนปลาย (ชั้น ป. 4-ป. 6: อายุ 9-12 ปี) เด็กวัยนี้กลุ่มเพื่อน
มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของเด็กมาก ต้องการเป็นที่ยอมรับในกลุ่มเพื่อน และเด็กให้ความสำคัญต่อ
สัมพันธภาพระหว่างบุคคลทั้งใกล้ชิดและบุคคลอื่น ๆ ทั้งในวัยเดียวกันและต่างวัย เริ่มรักพวกพ้อง
มากขึ้น กลุ่มเพื่อนจึงเป็นสิ่งที่มอิทธิพลต่อเด็กกลุ่มนี้อย่างมากในด้านต่าง ๆ เช่น การแต่งกาย
การพูดจา การแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ และส่วนใหญ่มักเป็นสังคมในเพศเดียวกันมากกว่า กลุ่มเพื่อน
ต่างเพศ มีความชื่นชอบหรือนิยมคนเก่ง

4. พัฒนาการด้านสติปัญญา

4.1 ระดับชั้นประถมศึกษาตอนต้น (ชั้น ป. 1-ป. 3: อายุ 6-9 ปี) เด็กวัยนี้มีความ
กระตือรือร้นที่จะเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ ชอบพูดมากกว่าเรียน และมักตอบคำถามโดยไม่รู้ว่าจะถูกหรือผิด
เริ่มมีรูปแบบการเรียนรู้ที่แตกต่างกัน ทำให้เด็กมีปฏิริยาต่อการเรียนการสอนแตกต่างกัน
การส่งเสริมกิจกรรมพัฒนาการด้านสติปัญญาในวัยนี้ ควรเน้นการสร้างแรงจูงใจให้แก่เด็ก การให้
ให้โอกาสเด็กได้แสดงความคิดเห็น การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่มีรูปแบบที่หลากหลายให้สอดคล้อง
กับความต้องการของเด็ก

4.2 ระดับชั้นประถมศึกษาตอนปลาย (ชั้น ป. 4-ป. 6: อายุ 9-12 ปี) เด็กวัยนี้ จะ
สามารถคิด วิเคราะห์ด้วยตนเองอย่างเป็นระบบมากขึ้น สามารถคิดย้อนกลับไปได้ คิดได้
ซับซ้อนมากขึ้น ช่วยเหลือตัวเอง รับผิดชอบ และตัดสินใจได้ด้วยตนเอง รับฟังคนอื่นมากขึ้น
เด็กวัยนี้จะตั้งความหวังในการทำงานสูง และต้องการทำให้ได้ผลสมบูรณ์ ดังนั้นเมื่อไม่สามารถทำ
ได้ตามความคาดหวังจะเกิดความคับข้องใจ และรู้สึกละอาย มีความต้องการเป็นอิสระ และต้องการ
ความช่วยเหลือ สนับสนุน และการแนะแนวทางในขณะเดียวกัน ซึ่งลักษณะเหล่านี้อาจทำให้เกิด
พฤติกรรมที่ไม่เป็นระเบียบเหมาะสม และเด็กวัยนี้มีความอยากรู้อยากเห็นในทุก ๆ เรื่อง และจะ
สนใจชั่วระยะเวลาสั้น ๆ การส่งเสริมพัฒนาการด้านสติปัญญาในในเด็กวัยนี้จึงควรมอบหมายให้

เด็กได้รับฝึชอบกิจกรรมภายในบ้านตามสมควร ให้เล่นในกิจกรรมที่มีระเบียบซับซ้อนมากขึ้น
ปลูกฝังนิสัยรักการอ่าน ปลูกฝังให้เด็กในเรื่องระเบียบวินัย และความรับผิดชอบเกี่ยวกับเรื่อง
การเรียนและเรื่องส่วนตัว เปิดโอกาสให้เด็กได้คิด และแก้ปัญหาด้วยตนเองอย่างอิสระ และ
สร้างสรรค์บนพื้นฐานเหตุผลที่เหมาะสม (พรทิพย์ ศิริบุรณ์พัฒนา, 2555)

กล่าวโดยสรุปได้ว่า กลุ่มเด็กวัยเรียนเป็นวัยที่กำลังเจริญเติบโตและมีพัฒนาการในด้าน
ทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญาอย่างเต็มที่ เป็นวัยที่กลุ่มเพื่อนเริ่มมีบทบาทสำคัญ
มากขึ้น และครอบครัวเริ่มมีบทบาทน้อยลง เป็นวัยที่เริ่มต้นของการเข้าสู่สังคมที่หลากหลายมากขึ้น
การส่งเสริมพัฒนาการในด้านต่าง ๆ ในเด็กวัยนี้ให้เหมาะสมทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และสติปัญญาจะ
ทำให้เด็กวัยนี้เติบโตไปสู่ผู้ใหญ่ที่มีสุขภาพทางกายและใจที่ดีซึ่งส่งผลโดยตรงต่อการเป็น
ทรัพยากรบุคคลที่มีประสิทธิภาพและมีศักยภาพในเป็นส่วนหนึ่งการพัฒนาประเทศต่อไป
การส่งเสริมโภชนาการที่ดีให้กับกลุ่มนี้จึงเป็นสิ่งสำคัญโดยเฉพาะอย่างยิ่งการปรับเปลี่ยน
พฤติกรรมมารับประทานอาหารของกลุ่มเด็กวัยเรียนให้มีความเหมาะสมจะทำให้เด็กได้รับ
สารอาหารที่มีประโยชน์ ส่งผลต่อการพัฒนาทั้งทางร่างกาย จิตใจ สติปัญญา อย่างเต็มที่ต่อไป

พฤติกรรมมารับประทานอาหารในเด็กวัยเรียน

พฤติกรรมมารับประทานอาหาร เป็นพฤติกรรมการแสดงออกหรือสิ่งที่บุคคลกระทำ
หรือปฏิบัติในการเลือกสรรอาหารมาบริโภค รวมถึงการเลือกชนิดอาหาร ความถี่ในการบริโภค
อาหาร รูปแบบการบริโภคอาหาร โดยคำนึงถึงผลเสียและประโยชน์ที่เกิดขึ้นกับร่างกาย
(กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2554) เป็นการแสดงออกของบุคคลที่สังเกตได้และสังเกต
ไม่ได้เกี่ยวกับการรับประทานอาหาร ความชอบหรือไม่ชอบรับประทานอาหารแต่ละชนิด
(พัชรินทร์ สร้อยทอง, 2550) นอกจากนี้พฤติกรรมกินส่วนบุคคลยังขึ้นอยู่กับอุปนิสัยความชอบ
และการตอบสนองตอบสนองของร่างกาย เช่น รูป กลิ่น สี ความหิวหรืออิ่ม ซึ่งพฤติกรรมบางอย่าง
เป็น พัฒนาการมาโดยกำเนิด แต่ส่วนใหญ่เป็นพฤติกรรมเรียนรู้บนพื้นฐานทางจิตวิทยา
ความเอื้ออำนวยทางเศรษฐกิจของครอบครัว การยอมรับของสังคมและความเอื้ออำนวยทาง
สิ่งแวดล้อมจึงเป็นการปรับตัวอย่างกลมกลืนทางชีวะ-จิต-วัฒนธรรม (Bio-psycho-cultural
adaptation) จนกลายเป็นบริโภคนิสัยส่วนบุคคล (Food Habits) (Osorio, Weisstaub, & Castillo,
2002) ซึ่งอาจจะเป็นความชอบหรือโปรดปรานอาหารเฉพาะอย่างหรือไม่ชอบอาหารบางอย่าง
(เกียรติพงษ์ เขื่อนรอบเขต, 2556)

ดังนั้นจะเห็นได้ว่าพฤติกรรมมารับประทานอาหารของแต่ละบุคคลเกิดจากหลายปัจจัย
ที่ส่งผลให้แต่ละบุคคลนั้นมีพฤติกรรมมารับประทานอาหารที่แตกต่างกันไป การศึกษาถึง
พฤติกรรมมารับประทานอาหารจึงต้องพิจารณาปัจจัยใดบ้างที่ส่งผลต่อพฤติกรรมมารับประทาน

อาหารให้เหมาะสมตามหลักโภชนาการและความต้องการในแต่ละวัยอย่างแท้จริง เช่นเดียวกับ พฤติกรรมการรับประทานอาหารของเด็กวัยเรียน ซึ่งถือว่าเป็นวัยของการเจริญเติบโตและ พัฒนาการอย่างสม่ำเสมอ เด็กวัยเรียนเป็นวัยที่ควรได้รับพลังงานและสารอาหารที่มีคุณภาพสูง ครบถ้วน และเพียงพอกับความต้องการในแต่ละวัน เพื่อนำไปใช้ในกระบวนการสร้างเซลล์และ กระดูก และการสร้างพลังงานเพื่อใช้ในกิจกรรมต่าง ๆ อาหารมีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตของ ร่างกายมากกว่าหรือเกือบเท่ากับอิทธิพลของพันธุกรรม การส่งเสริมให้เด็กวัยเรียนได้รับอาหาร เหมาะสมเพียงพอกับความต้องการของร่างกาย ได้รับสารอาหารครบถ้วนทั้งปริมาณและคุณภาพ และมีภาวะโภชนาการที่สมบูรณ์ในช่วงนี้ จะทำให้เด็กเติบโตและพัฒนาการได้เต็มศักยภาพ เพิ่ม ความสามารถในการเรียนรู้ และผลสัมฤทธิ์ในการเรียนสูงขึ้น และเพิ่มสมรรถภาพในการทำ กิจกรรมและการเล่นกีฬาแก่เด็กแล้วนั้น ยังสามารถช่วยป้องกัน โรคเรื้อรังต่าง ๆ เมื่อเด็กเติบโตเป็นผู้ใหญ่ เช่น ภาวะไขมันสูงในเลือด โรคหัวใจขาดเลือด โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง และ โรคกระดูกพรุน

อย่างไรก็ตามการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกาย ด้านอารมณ์ สังคม และด้านสติปัญญา ของเด็กวัยเรียน ซึ่งย่างก้าวสู่วัยรุ่นนั้น ล้วนมีผลต่อพฤติกรรมการรับประทานอาหารของเด็ก อย่างมาก ทำให้พบว่า เด็กช่วงวัยนี้มีปัญหาทั้งการขาดสารอาหารและภาวะโภชนาการเกิน การศึกษาเชิงประจักษ์เกี่ยวกับปัญหาที่เกิดจากพฤติกรรมการรับประทานอาหารของเด็กวัยเรียนที่ ผ่านมาสะท้อนให้เห็นถึงสถานการณ์ปัญหาด้านโภชนาการที่เด็กไทยประสบ พฤติกรรมการ รับประทานอาหารเป็นหนึ่งในหลายปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อภาวะ โภชนาเกิน และภาวะอ้วน (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.), 2552)

จากการสำรวจพฤติกรรมการรับประทานอาหารของเด็กอายุ 6-12 ปี พบว่า เด็กวัยเรียน ดัดอาหารรสหวาน มัน เค็ม ในรอบ 3 ปี (พ.ศ. 2547-2550) รับประทานอาหารครบรอบที่มี ส่วนประกอบของน้ำตาลและไขมันสูงปริมาณมาก ทำให้เด็กติดในรสชาติ และน้ำอัดลมเป็น ประจำ เพิ่มขึ้นถึง 1.8 และ 1.5 เท่า โดยเด็กอายุ 6-12 ปี มีพฤติกรรมการบริโภคเครื่องดื่มรสหวาน ขนมหันรอบ อาหารประเภทไขมันสูง สูงกว่าประชากรกลุ่มอื่น มีแนวโน้มการบริโภคสูงขึ้นไป อย่างต่อเนื่อง และมีปริมาณการบริโภคลดลงในกลุ่มที่อายุมากขึ้น โดยขนมหันรอบที่เด็กกิน จำนวน 100 ลูก มีไม่ถึง 10 ลูก ที่มีปริมาณน้ำตาล ไขมัน และโซเดียมอยู่ในเกณฑ์ปลอดภัย มากกว่า 90 ลูก มีคุณค่าทางโภชนาการต่ำ (สสส., 2552) ยังพบว่า เด็กไทยซื้อขนมกรุบกรอบวันละ 26 บาท เฉลี่ยคนละ 9,800 บาทต่อปี ซึ่งสูงกว่าค่าใช้จ่ายเพื่อการศึกษาที่ใช้เงินเพียงคนละ 3,024 บาท ต่อปี (นิตยากร กรุงไกรเพชร, สุวรรณ จันทร์ประเสริฐ, พัชรินทร์ พูลทวี, 2552) และพบว่า เด็กไทย ในระดับประถมศึกษาตอนปลายกว่าครึ่งใช้เงินที่พ่อแม่ให้ไปโรงเรียนในการซื้อขนมหวานประเภท

ขบเคี้ยว กรูบกรอบที่ไม่เกิดประโยชน์กับร่างกาย (สสส., 2552; สำนักงานคุ้มครองผู้บริโภค [สคบ.], 2554) สอดคล้องกับผลการสำรวจสภาวะการฉีกวัยเรียนในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ปี พ.ศ. 2550-2551 ด้านพฤติกรรมมารับประทานอาหารพบว่า เด็กประถมศึกษาที่มีพฤติกรรมการรับประทานอาหารขนมกรุบกรอบ และน้ำอัดลม ร้อยละ 36.1 และ 23.5 ตามลำดับ การรับประทานอาหาร Fast food เป็นประจำ และความชอบรับประทานผลไม้และผักทุกมื้อ พบว่า นักเรียนประถมศึกษา ร้อยละ 5.2 และ 39.8 ตามลำดับ และยังพบว่า รสชาติอาหารมื้อหลักที่รับประทานคือชอบทานรสจืด กัปรสหวาน ในสัดส่วนสูงกว่า รสอื่น ๆ (กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2554)

Wardle et al. (2001) ได้พัฒนาแบบวัดพฤติกรรมการรับประทานอาหารในเด็ก

(The Children's Eating Behavior Questionnaire: CEBQ) โดยจำแนกเป็นพฤติกรรมการรับประทานอาหารออกเป็น 8 ลักษณะ ได้แก่ 1) ลักษณะการกินอาหาร (Food Responsiveness: FR) สะท้อนถึงการที่เด็กร้องขออาหารเสมอ และหากปล่อยให้กินเอง เด็กจะกินเยอะมากขึ้น และสามารถกินได้ตลอดเวลา สามารถกินได้ตลอดถึงแม้จะอิ่มแล้ว และเด็กสามารถกินอาหารได้ตลอดเวลา หรือเมื่อมีโอกาส เป็นต้น 2) ความสุขกับอาหารที่กิน (Enjoy of Food: EF) สะท้อนให้เห็นถึงการที่เด็กมีความสุขชอบในการกิน รู้สึกมีความสุขกับการได้กิน โดยมีใจจ้องรออาหารตลอดเวลา โดยพบว่าความสุขในการกินจะเพิ่มขึ้นอย่างมากในเด็กที่มีน้ำหนักเกินหรือเป็นโรคอ้วน (Sleddens, Kremers, & Thijs, 2008) 3) ความต้องการเครื่องดื่ม (Desire to Drink: DD) สะท้อนถึง ความต้องการของเด็กที่จะดื่มเครื่องดื่มที่มีรสหวาน ตลอดเวลา และสามารถดื่มเครื่องดื่มได้ตลอดเวลา เมื่อมีโอกาส โดยผลการศึกษาที่ศึกษาเกี่ยวกับความต้องการดื่ม ซึ่งพบว่า BMI ที่เพิ่มขึ้นมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการดื่มเครื่องดื่มรสหวานที่มีน้ำตาลเป็นประจำ (Ludwig, Peterson, & Gortmaker, 2001; Utter, Scragg, Schaaf, Fitzgerald, & Wilson, 2007) และการบริโภคเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ลดลงจะส่งผลให้เด็กที่มีน้ำหนักเกินและเป็นโรคอ้วนลดลง (James, Thomas, Cavan, & Kerr, 2004) 4) ความเฉื่อยในการกินอาหาร (Satiety responsiveness: SR) หมายถึง การที่เด็กกินอาหารได้ไม่มาก กินอาหารเหลือในแต่ละมื้อ กินอึ้มง่าย และหากมีกินอาหารว่าง จะไม่สามารถกินอาหารมื้อหลักได้ 5) ความช้าในการกิน (Slowness eating: SE) หมายถึง เด็กมีลักษณะการลดลงของอัตราการรับประทานอาหาร อันเนื่องมาจากการขาดความเพลิดเพลินและความสนใจในอาหาร โดยเด็กใช้เวลากินอาหารมื้อหนึ่ง นานกว่าครึ่งชั่วโมง กินอาหารช้าลงเรื่อย ๆ กว่าที่จะหมดจาน ถ้วย/ ชั่วโมง 6) การตอบสนองต่ออาหารที่ไม่คุ้นเคย (Food fussiness: FF) หมายถึง การปฏิเสธอาหารที่คุ้นเคยเป็นจำนวนมากรวมถึงอาหาร “ใหม่” ซึ่งจะนำไปสู่การบริโภคอาหารที่ไม่เพียงพอ ประเภทของการรับประทานอาหารสไตลน์นี้เป็นลักษณะการขาดความสนใจในอาหาร และการรับประทานอาหารที่ลดลง 7) การกินน้อยลงตามอารมณ์ (Emotion under eating: EUE) หมายถึง การที่เด็กกินอาหาร

น้อยลงเมื่อมีอารมณ์ เสียใจ เหงื่อ อ่อนเพลีย และ 8) การกินมากขึ้นตามอารมณ์ (Emotional over-eating: EOE) หมายถึง ภายใต้อารมณ์ทางอารมณ์ เช่น ความโกรธ ความวิตกกังวล มีความเกี่ยวข้องกับ การกินมากเกินไป มีผลการศึกษากการกินอาหารมากขึ้นของเด็กในขณะที่มีอารมณ์ไม่อยู่ในภาวะปกติว่า มีส่วนเกี่ยวข้องกับ BMI ที่เพิ่มขึ้น (Viana, Sinde, Saxton, 2008; Wardle et. al., 2001)

จากการศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมรับประทานอาหารของเด็กวัยเรียน สามารถสรุปได้ว่า กลุ่มเด็กวัยเรียนเป็นกลุ่มที่สามารถตัดสินใจเลือกรับประทานอาหารเอง เด็กในวัยนี้ส่วนใหญ่ นิยมรับประทานอาหารที่มีรสหวาน มีไขมันสูง ขนมกรุบกรอบ ที่ทำให้เด็กติดใจรสชาติของอาหาร โดยปัจจัยที่ส่งผลพฤติกรรมรับประทานอาหารของเด็กวัยนี้ ส่วนใหญ่ได้รับอิทธิพลจากปัจจัยหลายปัจจัย โดยเฉพาะปัจจัยส่วนบุคคลของเด็ก เช่น สภาวะทางอารมณ์และจิตใจหรือพื้นอารมณ์ของเด็ก โดยกลุ่มเด็กที่มีสภาวะอารมณ์ที่สนุกสนาน มีความสุข รวมทั้งบุคคลที่ตกอยู่ในภาวะความเครียดหรือรู้สึกไม่ปลอดภัย อาจนำไปสู่การมีพฤติกรรมรับประทานอาหารที่ไม่เหมาะสม รับประทานอาหารเพิ่มมากเกินไป และเกิดภาวะโภชนาการเกิน โดยแนวคิดเกี่ยวกับพื้นอารมณ์กับพฤติกรรมรับประทานอาหารนั้นจะกล่าวถึงรายละเอียดในหัวข้อพื้นอารมณ์กับพฤติกรรม รับประทานอาหารต่อไป

แนวคิดการส่งเสริมสุขภาพของเพ็นเดอร์ (Pender's health promotion model)

แนวคิดการส่งเสริมสุขภาพของ Pender เป็นแนวคิดที่ได้รับการนำมาประยุกต์ใช้มาก โดยเฉพาะเกี่ยวกับการส่งเสริมการออกกำลังกาย การปรับเปลี่ยนวิถีชีวิต และรูปแบบต่าง ๆ ที่จะนำไปสู่พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพที่ดี ความเป็นมาของแนวคิด Health promotion model หรือ HPM แนวคิดนี้มีฐานความคิดจากทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม ของ Albert Bandura ซึ่งสนใจในกระบวนการเรียนรู้ในการเปลี่ยนพฤติกรรม และจากทฤษฎี Fishbein's theory ซึ่งเป็นทฤษฎีที่บอก การกระทำอย่างมีเหตุผลและบรรทัดฐานสังคม โดยทฤษฎีดังกล่าวมีการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง จนได้ HPM ฉบับปรับปรุงใหม่ ในปี ค.ศ. 1996 โดยรูปแบบการส่งเสริมสุขภาพของ Pender หรือ HPM (Pender, 1987 อ้างถึงใน Pender, 2006) ได้กล่าวถึงการส่งเสริมสุขภาพไว้ว่าเป็นกิจกรรมที่กระทำอย่างต่อเนื่อง และจะต้องผสมผสานเป็นส่วนหนึ่งของวิถีชีวิตของบุคคล และจะมีผลให้บุคคลเกิดการกระตุ้นตนเองอย่างเต็มที่ โดยมีผลในการเพิ่มความตระหนักรู้ในตนเอง (Self-awareness) ความพึงพอใจ (Self-satisfaction) ความเพลิดเพลินและความยินดี (Self-pleasure and pleasant) นอกจากนี้ยังเป็นพฤติกรรมที่แสดงออกถึงการกระทำของบุคคลที่บุคคลมุ่งไปสู่ภาวะสุขภาพในระดับที่สูงขึ้นมากกว่าการได้ตอบอิทธิพลที่คุกคามสุขภาพที่มาจากภาวะแวดล้อม ดังนั้นจึงได้มีการพัฒนารูปแบบในการส่งเสริมสุขภาพ (Health Promotion Model) เพื่อใช้เป็นแนวทางในการอธิบาย

หรือคาดการณ์ถึงส่วนประกอบของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของบุคคลที่เกิดขึ้นและรูปแบบที่ได้รับ
 ได้รับความสนใจในปัจจุบัน คือ รูปแบบการส่งเสริมสุขภาพของ Pender (Pender's health
 promotion model) (Pender, 2006) โดยมีแนวคิดพื้นฐานจากทฤษฎีความคาดหวังคุณค่า
 (Expectancy-value Theory) ซึ่งมีแนวคิดว่าคุณค่าจะเกิดการเปลี่ยนแปลงเมื่อเห็นว่าการ
 การเปลี่ยนแปลงนั้นมีคุณค่าและการเปลี่ยนแปลงนั้นจะได้มาซึ่งผลประโยชน์ และจากทฤษฎีการ
 เรียนรู้ทางสังคม (Social cognitive theory) โดยพฤติกรรมของ บุคคลจะไม่เกิดจากแรงผลักดัน
 ภายในเท่านั้น แต่จะมีแรงผลักดันจากปัจจัยภายนอกจากการมี ปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม
 ซึ่ง Pender (2006) ได้มีการพัฒนาปรับปรุงจากรูปแบบการส่งเสริมสุขภาพเดิม เกี่ยวกับปัจจัย
 ต่าง ๆ ที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพและความสัมพันธ์ของปัจจัยแต่ละด้านที่มีผลต่อ
 พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ดังนี้

1. ลักษณะและประสบการณ์ส่วนบุคคล (Individual characteristics and experiences)
 บุคลิกลักษณะและประสบการณ์ของแต่ละบุคคลจะมีผลต่อการกระทำที่แสดงออก การมีพฤติกรรม
 ในอดีตจะมีผลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพในปัจจุบัน มโนทัศน์ของลักษณะและประสบการณ์
 แบ่งออกเป็น 2 มโนทัศน์ย่อย คือ

1.1 ประสบการณ์ในอดีตที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรม (Prior related behavior) เป็น
 ประสบการณ์ทั้งทางบวกและทางลบที่บุคคลเคยปฏิบัติพฤติกรรมนั้นในอดีตซึ่งมีผลต่ออารมณ์หรือ
 ความคิดต่อพฤติกรรมนั้น ๆ ถ้ามีประสบการณ์ทางบวกบุคคลมีแนวโน้มที่จะเกิดพฤติกรรมนั้นอีก

1.2 ปัจจัยส่วนบุคคล (Personal factors) เพนเดอร์ได้ปรับปรุงแบบจำลองการส่งเสริม
 สุขภาพใหม่จากแบบจำลองเดิมที่นำเสนอในปี ค.ศ. 1987 โดยแบ่งปัจจัยส่วนบุคคลออกเป็น
 3 หมวด คือ (Pender, 2006)

1.2.1 ปัจจัยด้านชีวภาพ คือ สิ่งที่ได้รับการถ่ายทอดมาจากบรรพบุรุษ ทางฝ่ายบิดา
 มารดา เป็นสิ่งที่ติดตัวมาตั้งแต่แรกเกิด เช่น พันธุกรรม ฮอร์โมน เพศ อายุ ดัชนีมวลกาย ภาวะหมด
 ประจำเดือน สมรรถนะความแข็งแรงของร่างกาย เป็นต้น

1.2.2 ปัจจัยด้านจิตใจ คือ ความรู้สึกนึกคิดของแต่ละบุคคล ซึ่งความรู้สึกนึกคิด
 ได้รับอิทธิพลมาจากลักษณะของแต่ละบุคคล และนำไปสู่พฤติกรรมการแสดงออก เช่น ความรู้สึกมี
 คุณค่าในตนเอง แรงจูงใจในตนเองสมรรถนะแห่งตน การรับรู้ภาวะสุขภาพและการให้ความหมาย
 หรือความสำคัญต่อสุขภาพของตนเอง

1.2.3 ปัจจัยด้านสังคมและวัฒนธรรม คือ ปัจจัยที่เกิดจากสิ่งแวดล้อมรอบตัวของ
 บุคคลซึ่งจะมีอิทธิพลต่อความคิดและพฤติกรรมของบุคคล โดยกลุ่มสังคมรอบ ๆ ตัวของบุคคลมี
 ผลต่อการปรับพฤติกรรมของบุคคลให้เป็นในทิศทางเดียวกัน เพื่อการยอมรับเข้าเป็นส่วนหนึ่งของ

สังคม เป็นวิถีการดำเนินชีวิตที่สังคมเชื่อถือเป็นสิ่งดีงามและยอมรับปฏิบัติตามเพื่อให้สังคมดำเนินและมีพัฒนาการไปได้ด้วยดี บุคคลในสังคมเดียวกันจึงต้องยึดถือและปฏิบัติตามวัฒนธรรมเพื่อการอยู่เป็นส่วนหนึ่งของสังคม โดยวัฒนธรรมเป็นกลุ่มของค่านิยมพื้นฐาน (Basic values) การรับรู้ (Perception) ความต้องการ (Wants) และพฤติกรรม (Behaviors) จึงเป็นรูปแบบหรือวิถีทางในการดำเนินชีวิต (Lifestyles) ที่คนส่วนใหญ่ในสังคมยอมรับ ประกอบด้วย ค่านิยมการแสดงออก ค่านิยมในการใช้วัตถุหรือสิ่งของ หรือแม้กระทั่งวิถีคิดก็เป็นวัฒนธรรมด้วย รวมถึง เชื้อชาติ สัญชาติ การศึกษาภาวะเศรษฐกิจ สังคมและวัฒนธรรม ปัจจัยส่วนบุคคลดังกล่าวมีผลทั้งโดยตรงต่อพฤติกรรมสุขภาพและผลโดยอ้อมผ่านปัจจัยด้านความคิดและอารมณ์ซึ่งมีผลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ

2. ความคิดและอารมณ์ที่มีความเฉพาะเจาะจงต่อพฤติกรรม (Behavior-specific Cognitions and Affect) การรับรู้เป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลโดยตรงต่อการปฏิบัติหรือการคงไว้ซึ่งพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ มโนทัศน์นี้ประกอบด้วย 6 มโนทัศน์ย่อยที่เป็นแรงจูงใจต่อการปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพ ซึ่งมโนทัศน์เหล่านี้จะเป็นแกนกลางในการที่จะนำไปใช้ในการปฏิบัติการพยาบาลเพื่อส่งเสริมให้บุคคลมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ (Pender, 1996) มโนทัศน์ย่อยดังกล่าว ได้แก่

2.1 การรับรู้ประโยชน์ของการกระทำ (Perceive benefits of action) คือ การที่บุคคลรับรู้ว่าการกระทำนั้นจะมีประโยชน์ต่อตนเองอย่างไร

2.2 การรับรู้อุปสรรคของการกระทำ (Perceive barriers to action) คือ การที่บุคคลรับรู้ว่าการกระทำนั้นจะทำให้ตนเองเกิดความยากลำบากหรือไม่สะดวกสบายอย่างไร

2.3 การรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการปฏิบัติกิจกรรมนั้น (Perceive self-efficacy) คือ การที่บุคคลมีความเชื่อมั่นว่าตนเองมีความสามารถที่จะปฏิบัติกิจกรรมหรือแสดงพฤติกรรมนั้น ๆ ได้หรือเชื่อว่าตนเองจะกระทำสำเร็จ

2.4 อารมณ์ที่เกี่ยวข้องกับความรู้สึก (Activity-related affect) เป็นความรู้สึกทั้งทางบวกและทางลบที่เกิดขึ้นก่อน ระหว่าง หรือหลังการเกิดพฤติกรรม ความรู้สึกนี้จะเก็บไว้ในความทรงจำและจะมีผลต่อพฤติกรรมนั้น ๆ

2.5 อิทธิพลจากปัจจัยระหว่างบุคคล (Interpersonal influences) ปัจจัยระหว่างบุคคลเป็นความคิดที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรม ความเชื่อทัศนคติของผู้อื่น ได้แก่ ครอบครัว เพื่อน และผู้ให้บริการสุขภาพ อิทธิพลจากปัจจัยระหว่างบุคคล ประกอบด้วย บรรทัดฐานของสังคม การสนับสนุนทางสังคม และการมีบุคคลเป็นแบบอย่าง

2.6 อิทธิพลจากสถานการณ์ (Situational influences) หมายถึง การรับรู้และความคิดของบุคคลต่อสถานการณ์หรือสภาพแวดล้อมที่ส่งเสริมหรือขัดขวางพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ อิทธิพลจากสถานการณ์ประกอบด้วย การรับรู้ว่ามีข้อเสนอที่สามารถทำได้ การมีคุณลักษณะที่ต้องการ และปัจจัยแวดล้อมที่สร้างสุนทรีย์ในการปฏิบัติ

3. ผลลัพธ์ด้านพฤติกรรม (Behavior outcome) ความตั้งใจที่จะปฏิบัติพฤติกรรมตามแผนที่กำหนดไว้ มโนทัศน์ผลลัพธ์ด้านพฤติกรรมประกอบด้วย 3 มโนทัศน์ย่อย ดังนี้

3.1 คำมั่นสัญญาต่อแผนการกระทำ (Commitment to a plan of action) เป็นกระบวนการคิดที่ประกอบด้วยทำให้คำมั่นสัญญาว่าจะกระทำหรือปฏิบัติพฤติกรรมนั้นให้สำเร็จลุล่วง และการกำหนดกลวิธีในการกระทำ และให้การเสริมแรงต่อการปฏิบัติตามพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ

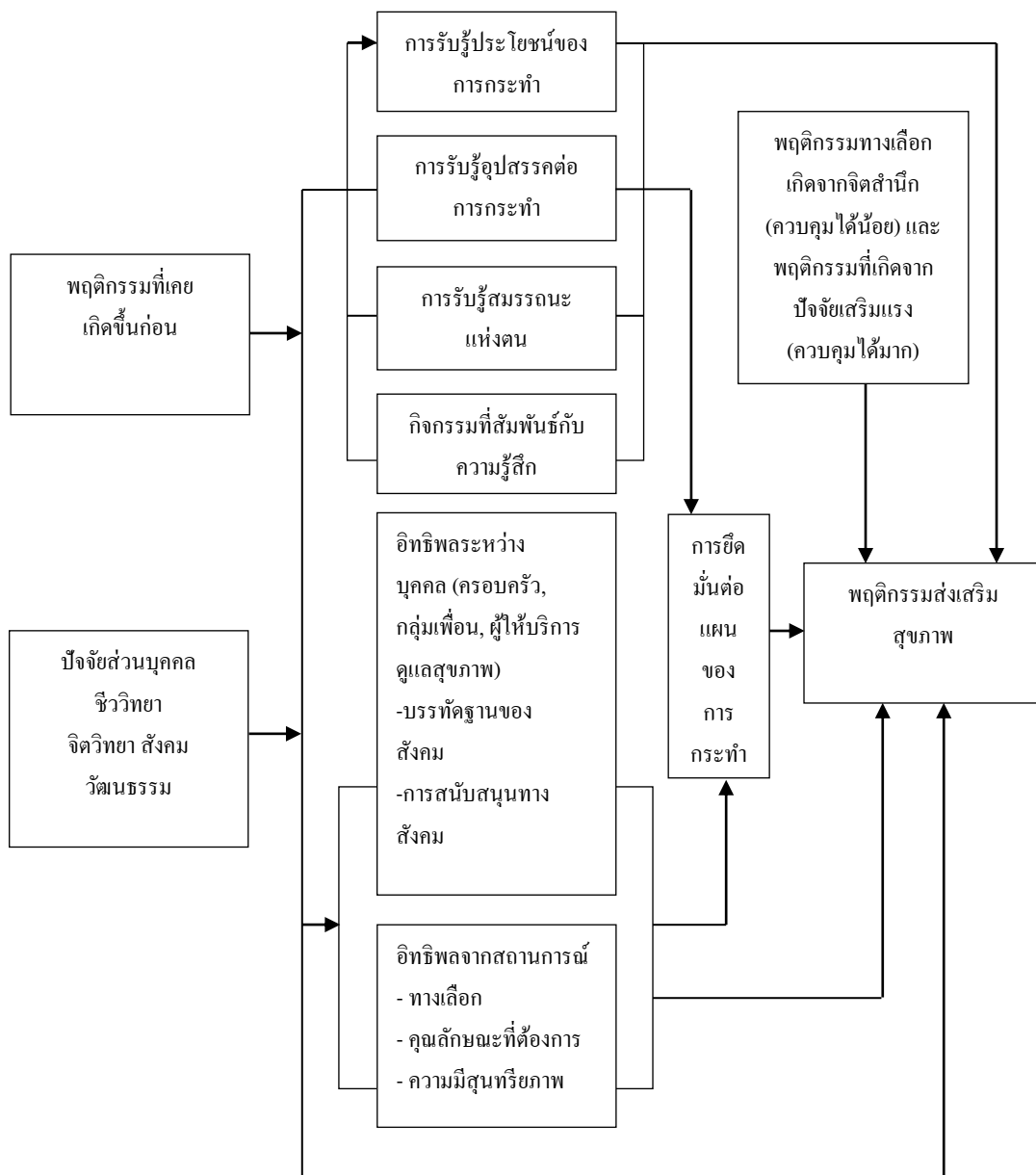
3.2 ความชอบหรือความจำเป็นที่เกิดขึ้นทันที (Immediate competing demands and preferences) หมายถึง พฤติกรรมทางเลือกอื่น ๆ ที่เกิดขึ้นทันทีในจิตสำนึกของบุคคลก่อนที่จะวางแผนปฏิบัติกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ เช่น จะไปออกกำลังกายแต่ระหว่างการเดินทางไปออกกำลังกายผ่านห้างสรรพสินค้าจึงตัดสินใจไปเดินซื้อสินค้าไม่ไปออกกำลังกาย เพราะชอบซื้อของมากกว่าการออกกำลังกาย หรือมีความจำเป็นไม่สามารถไปออกกำลังกายได้ เพราะจำเป็นต้องทำงานที่รับผิดชอบ

3.3 พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ (Health promoting behavior) เป็นความสามารถที่แท้จริงของบุคคลในการปฏิบัติกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง เพื่อผลในการส่งเสริมสุขภาพ (Pender, 1987) พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพเป็นผลลัพธ์ของการกระทำซึ่งเป็นจุดสุดท้ายในโมเดลการส่งเสริมสุขภาพเป็นจุดมุ่งหมายสูงสุดในการบรรลุผลลัพธ์ทางบวกด้านสุขภาพสำหรับผู้รับบริการ เมื่อบุคคลสามารถแสดงพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพโดยผสมผสานเป็นส่วนหนึ่งของแบบแผนการดำเนินชีวิตได้ จะทำให้บุคคลมีประสบการณ์ด้านสุขภาพในทางบวก (Pender, 2006) โดยความสัมพันธ์ระหว่างมโนทัศน์ในแบบจำลองการส่งเสริมสุขภาพของเพนเดอร์ ดังแสดงในภาพที่ 2

ลักษณะและประสบการณ์
ของแต่ละคน
(Individual Characteristics and
Experiences)

ความคิดและอารมณ์ที่มีความ
เฉพาะเจาะจงต่อพฤติกรรม
(Behavior-specific Cognitions and
Affect)

ผลลัพธ์ด้านพฤติกรรม
(Behavior outcome)



ภาพที่ 2 แบบจำลองการส่งเสริมสุขภาพของเพนเดอร์ปรับปรุง (Pender, 2006)

จากการศึกษาแบบจำลองของ Pender ได้อธิบายไว้ว่ามีปัจจัยหลายประการที่ส่งผลต่อพฤติกรรมสุขภาพ คือ ปัจจัยภายในและปัจจัยภายนอก ได้แก่ ลักษณะส่วนบุคคล ประสบการณ์ที่ผ่านมาจากอิทธิพลของบุคคล และสถานการณ์ต่าง ๆ ทั้งนี้ปัจจัยส่วนบุคคลนับเป็นปัจจัยภายในซึ่งลักษณะพื้นอารมณ์ของเด็กนับเป็นอีกหนึ่งปัจจัยภายในที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพแบบจำลองมุ่งเน้นการอธิบายปัจจัยที่จะนำไปสู่การปฏิบัติกิจกรรมที่ส่งเสริมให้มีภาวะสุขภาพดี ซึ่งบุคลากรสุขภาพได้นำมาประยุกต์ใช้ในการส่งเสริมสุขภาพในหลายสถานการณ์ พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพเป็นการปฏิบัติที่จะนำไปสู่ความสำเร็จของมนุษย์ ซึ่งหมายถึงความเป็นอยู่ที่ดีหรือความผาสุกสูงสุด การบรรลุเป้าหมายในชีวิต และการมีชีวิตอยู่อย่างมีคุณภาพ เมื่อบุคคลสามารถผสมผสานการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพจนเป็นแบบแผนการดำเนินชีวิตที่ส่งเสริมสุขภาพในทุก ๆ ด้านของชีวิต จะทำให้บุคคลนั้นมีประสบการณ์ด้านสุขภาพในทางบวกตลอดช่วงชีวิต โดยในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยนำแนวคิดการส่งเสริมสุขภาพของ Pender มาประยุกต์ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ โดยผู้วิจัยพิจารณาถึงปัจจัยพื้นอารมณ์ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งปัจจัยส่วนบุคคลและจัดอยู่ในปัจจัยด้านจิตใจของแต่ละบุคคล ส่งผลต่อพฤติกรรมมารับประทานอาหารซึ่งเป็นพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพโดยตรงของเด็กวัยเรียน

พื้นอารมณ์ของเด็กวัยเรียนกับพฤติกรรมมารับประทานอาหาร

พื้นอารมณ์ของเด็กวัยเรียน (Children's temperament) คือ ลักษณะเฉพาะ การกระทำหรือพฤติกรรมของบุคคลที่ปรากฏตั้งแต่แรกของชีวิตหรือเป็นพฤติกรรมที่เด็กแต่ละคนแสดงออกมาในแต่ละสถานการณ์ต่าง ๆ ต่อบุคคล สถานที่และสิ่งแวดล้อมที่แตกต่างกัน เพื่อนำไปสู่การปรับตัวในสภาวะนั้น ๆ โดยเฉพาะในภาวะเครียด หรือมีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้น เช่น การปรับตัวเข้ากับกลุ่มเพื่อนใหม่ ชั้น โรงเรียน และ โรงเรียนใหม่ เป็นต้น พื้นอารมณ์เป็นส่วนหนึ่งของพัฒนาการตั้งแต่วัยเด็กจนถึงวัยผู้ใหญ่ สะท้อนถึงตัวตนในดำเนินชีวิตของบุคคล (McClowry, 2003)

พื้นอารมณ์เป็นรูปแบบที่แตกต่างกันของพฤติกรรมในแต่ละบุคคล ซึ่งสภาพและลักษณะของสิ่งแวดล้อมมีส่วนทำให้พื้นอารมณ์เปลี่ยนแปลงได้ จากประสบการณ์ที่เด็กได้รับและระดับพัฒนาการของเด็ก รูปแบบที่แตกต่างกันมีการแสดงออกจากพฤติกรรมในแต่ละบุคคลและอิทธิพลของสิ่งโดยพื้นอารมณ์ของเด็กที่แตกต่างกันเกิดจากปัจจัยที่สำคัญ (McClowry, 2002) ดังนี้

1. การถ่ายทอดทางพันธุกรรม เป็นสิ่งที่ติดตัวมาตั้งแต่เกิด และถ่ายทอดจากพ่อแม่ไปสู่ลูก พื้นฐานนิสัยของวัยทารกมีความสอดคล้องเกี่ยวเนื่องกันกับบุคลิกภาพในวัยเด็กของคนคนหนึ่ง

2. การเลี้ยงดูของพ่อแม่ พื้นฐานนิสัยถึงแม้จะกำจัดออกไปไม่ได้ แต่ปรับหรือเปลี่ยนได้ ขึ้นอยู่กับการเลี้ยงดูของพ่อแม่ ยกตัวอย่างเช่น เด็กที่มีพื้นฐานนิสัยเป็นคนขี้อาย เมื่อโตขึ้นก็จะยังเป็นคนขี้อายอยู่ แต่หากได้รับการสนับสนุนให้กล้าแสดงออก เด็กก็จะมีแนวโน้มที่จะกล้าพูดกล้าแสดงออกมากยิ่งขึ้น เพราะได้รับการสนับสนุนที่ถูกต้องจากพ่อแม่ผู้เลี้ยงดู

3. วัฒนธรรม คนในแต่ละวัฒนธรรมก็มีบุคลิกแตกต่างกันออกไป ตัวอย่างเช่นในแถบเอเชียของเรา เน้นให้คนสงบเสงี่ยม เด็ก ๆ มักไม่ค่อยถูกผลักดันให้พูด แสดงความคิดเห็น หรือแสดงออกมากนัก และสังคมถึงเห็นว่าเด็กสงบเรียบร้อยคือเด็กมารยาดี แต่ในขณะที่เดียวกัน สังคมตะวันตก เน้นให้ผู้คนกล้าแสดงออก กล้าพูด และกล้าแสดงความคิดเห็น คนขี้อายไม่ค่อยมีคนเห็นค่าเท่าคนกล้าแสดงความคิดเห็น

McClowry (2012) ได้กล่าวว่า พื้นอารมณ์เป็นส่วนที่สอดคล้องกับพื้นฐานของบุคคลที่จะนำไปสู่การแสดงออกในลักษณะต่าง ๆ เช่น การแสดงความรู้สึก อารมณ์ การเข้าสังคม เป็นต้น และได้จำแนกพื้นฐานอารมณ์ของเด็กวัยเรียน เป็น 4 แบบ คือ การแสดงปฏิกิริยาทางลบ การติดตามงาน การถอยหนี และกิจกรรมทางกาย ดังนี้

1. การแสดงปฏิกิริยาทางลบ หมายถึง ลักษณะที่เด็กแสดงออกเมื่อโกรธ ไม่พอใจ หรืออารมณ์ไม่ดี การเกิดปฏิกิริยาทางลบอธิบายความรุนแรงและความถี่ของเด็กในการแสดงออกถึงปฏิกิริยาเด็กที่อยู่ในสภาวะที่เด็กไม่พอใจ เช่น โดนเพื่อนแกล้งแล้วมีอารมณ์โกรธ โมโห หงุดหงิด เมื่อหาของไม่เจอ ทำเสียงสูงหรือตะคอกใส่คนอื่นเมื่อโกรธ และมีทำที่อึดอัดเมื่อกระทำความผิด เป็นต้น โดยถ้าเด็กมีพื้นฐานอารมณ์แบบปฏิกิริยาทางลบสูง จะทำให้เด็กแสดงปฏิกิริยาตอบสนองที่มีความรุนแรงทันที โดยเด็กอาจแสดงการเกิดปฏิกิริยาทางลบ ผ่านการแสดงออกทางสีหน้า ภาษากาย และเสียง ส่วนเด็กที่มีพื้นฐานอารมณ์แบบปฏิกิริยาทางลบต่ำ เด็กจะแสดงอาการแบบโดยทั่วไปทั้งที่พอใจหรือไม่พอใจ และเด็กจะมีปฏิกิริยาลดลง เมื่อเปลี่ยนแปลงสถานการณ์

2. การติดตามงาน หมายถึง การที่เด็กสามารถควบคุมหรือกำกับตัวเองในการตอบสนองต่อสิ่งที่เด็กต้องรับผิดชอบในกิจกรรมที่ได้รับมอบหมาย เช่น การบ้านหรืองานอื่น ๆ หรือ โดยที่ไม่ต้องคอยเตือนเด็ก ทำงานที่ได้รับมอบหมาย เช่น การวาดภาพ เรียงความ เรียบร้อย สามารถทำงานให้แล้วเสร็จภายในระยะเวลาที่กำหนดในชั้นเรียน เป็นต้น เด็กที่มีพื้นฐานอารมณ์ติดตามงานสูง จะเป็นกลุ่มเด็กที่สามารถรับผิดชอบและทำงานที่ได้รับมอบหมายได้เสร็จ ได้เป็นอย่างดี ส่วนเด็กที่มีพื้นฐานอารมณ์แบบติดตามงานต่ำ จะส่งผลให้เด็กกลุ่มนี้ทำการบ้านที่ได้รับมอบหมายไม่เสร็จหรือไม่รับผิดชอบ และไม่ใส่ใจ ต่องานอื่น ๆ ที่ได้รับมอบหมาย ด้วยเช่นกัน

3. การถอยหนี หมายถึง ลักษณะหรือปฏิกิริยาที่เด็กแสดงออกเมื่อพบเพื่อนใหม่ หรือครูคนใหม่ บุคคลใหม่อื่น ๆ หรือเมื่ออยู่ในสถานการณ์ที่แปลกใหม่ เช่น การแสดงท่าทางอายเมื่อพบ

คนโตกว่าที่ไม่รู้จักมาก่อน หรือปฏิกริยายืม/ หัวเราะกับเพื่อนใหม่ ถ้าเด็กมีพื้นอารมณ์แบบถอยหนีสูง จะส่งผลให้เด็กมีความประหม่า หรือมีความอาย เมื่อได้เจอเหตุการณ์ใหม่ ๆ เช่น การเจอเพื่อนคนใหม่ในโรงเรียน และการเจอครูคนใหม่

4. กิจกรรมทางกาย หมายถึง การแสดงปฏิกริยาของเด็กเกี่ยวกับการทำกิจกรรมทางกาย เช่น วิ่งเล่นกับเพื่อน วิ่งเข้าออกบ้าน โดยเด็กที่มีพื้นอารมณ์แบบกิจกรรมสูง จะทำให้เด็กมีท่าทางริบเร่ร่ง ตลอดเวลา และกระโดดขึ้นลงบันได เป็นต้น ส่วนเด็กที่มีพื้นอารมณ์แบบกิจกรรมต่ำ จะทำให้เด็กไม่ค่อยเคลื่อนไหวร่างกายเป็นระยะเวลาานาน หรืออาจจะนั่งนิ่ง มากกว่าการกระโดด วิ่ง เล่น

ในช่วงเด็กวัยเรียนพื้นอารมณ์ของเด็กมีอิทธิพลต่อการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและการปรับตัวที่บ้าน (McClowry et al, 1994) และที่โรงเรียน (Lyons-Thomas & McClowry, 2012) โดยพื้นอารมณ์จะเป็นตัวที่กำหนดถึงความสามารถในการปรับตัวของเด็กที่แตกต่างกัน โดยจะเห็นจากเมื่อเด็กเข้าสู่สังคมโรงเรียน เด็กบางคนสามารถที่จะปรับตัวที่จะเข้ากับเพื่อนใหม่ ครูใหม่หรือสภาพแวดล้อมใหม่ ๆ นอกจากที่บ้านได้ดี แต่เด็กบางกลุ่มกลับไม่กล้าที่จะคุยหรือมีความอายประหม่าต่อสภาพแวดล้อมใหม่ เพื่อนใหม่ ห้องเรียนใหม่ ทั้งนี้เป็นผลสืบเนื่องจากการที่เด็กมีพื้นอารมณ์ที่ติดตัวมาตั้งแต่แรกเกิดที่แตกต่างกัน รวมถึงการดูแลเลี้ยงดูจากครอบครัวเกี่ยวกับพัฒนาการของเด็กเหล่านี้ด้วย รวมทั้งการมีพื้นอารมณ์ผสมของเด็กก็ส่งผลต่อการปรับตัวซ้ำ ทั้งนี้จากการศึกษาเกี่ยวกับพื้นอารมณ์พบว่า ปัจจัยส่วนบุคคลของเด็กมีผลต่อพื้นอารมณ์ที่แตกต่างกัน โดยเด็กผู้หญิงมีความรับผิดชอบและติดตามงานมากกว่าเด็กผู้ชาย แต่มีกิจกรรมทางกาย ได้แก่ การเล่นวิ่งเล่นกิจกรรมต่าง ๆ เช่น เล่นกีฬา วิ่งไล่ วิ่งกระโดด น้อยกว่า เด็กผู้ชาย (นุจรีย์ ไชยมงคล, ยุณี พงศ์จตุรวิทย์ และวณิตา ขวัญสำราญ, 2557) และการทะเลาะหรือความไม่ปรองดองของเด็กวัยเรียนนั้น ส่วนหนึ่งเกิดจากพื้นอารมณ์ของเด็กที่มีพื้นอารมณ์แบบปฏิกริยาเชิงลบ (McClowry et al., 1994) ดังนั้นจะเห็นได้ว่าการปรับตัวของเด็กวัยเรียนส่วนหนึ่งนั้นเป็นผลหรืออิทธิพลของพื้นอารมณ์ของเด็กที่แตกต่างกันนั่นเอง

McClowry (2003) และ Lyons-Thomas and McClowry (2012) ได้พัฒนาเครื่องมือประเมินพื้นอารมณ์ของเด็ก (The School-Age Temperament Inventory: SATI) โดยเป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับพื้นอารมณ์ในเด็กวัยเรียนประกอบด้วย แบบวัดพื้นอารมณ์เด็กวัยเรียนสำหรับผู้ปกครองเป็นผู้ตอบ (P-SATI) และแบบวัดพื้นอารมณ์เด็กวัยเรียนสำหรับครูเป็นผู้ตอบ (T-SATI)

แบบวัดพื้นอารมณ์เด็กวัยเรียนสำหรับผู้ปกครองเป็นผู้ตอบ (P-SATI) McClowry (2003) ได้พัฒนาขึ้นครั้งแรก เพื่อใช้เป็นแบบประเมินลักษณะพื้นอารมณ์เด็กวัยเรียน โดยให้ผู้ปกครองเป็นผู้ตอบ โดยทำการประเมินเด็กวัยเรียนที่มีอายุ 8-11 ปี ซึ่งพิจารณาจากลักษณะการแสดงปฏิกริยาหรือพฤติกรรมต่าง ๆ ที่เด็กแสดงออกมาตามข้อความของแบบประเมิน คะแนนมาตราส่วน

ประมาณค่า (Likert's type 1-5) ตั้งแต่คะแนน 1 หมายถึง ไม่เคยหรือเป็นประจำจนถึงคะแนน 5 หมายถึง ทุกครั้งหรือเป็นประจำ ทั้งหมดมี 38 ข้อความ แบ่งออกเป็น 4 ด้าน คือ การแสดงปฏิกิริยาทางลบ จำนวน 12 ข้อ การติดตามงาน จำนวน 11 ข้อ การถอยหนี จำนวน 9 ข้อ และกิจกรรมทางกาย จำนวน 6 ข้อ การคิดคะแนนรวม ใช้คะแนนรวมรายด้านและหารด้วยจำนวนข้อของแต่ละด้านนั้น ๆ คะแนนที่เป็นไปได้แต่ละด้านอยู่ระหว่าง 1-5 คะแนน แต่ละด้านยิ่งสูง หมายถึง เด็กมีการแสดงปฏิกิริยาทางลบมาก มีการติดตามงานที่ดี มีแนวโน้มที่จะถอยหนีเมื่ออยู่ในสถานการณ์แปลกใหม่ หรือพบเจอบุคคลที่ไม่รู้จักมาก่อนและมีกิจกรรมทางกายมาก แบบวัดนี้ มีค่าความตรงของเครื่องมือที่วัดสิ่งเดียวกัน (Convergent validity) โดยวิเคราะห์หาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (r) ของคะแนนที่ได้จากแบบวัด P-SATI กับแบบวัดพื้นอารมณ์เด็ก (The temperament assessment battery for children-Revised [TABCR]) (Presley, Martin, & Toward, 1994 อ้างถึงใน นุจรี ไชยมงคล และยุณี พงศ์จตุรวิทย์, 2557) ได้ค่า r แต่ละด้านเท่ากับ .71, .67, .87 และ .73 ตามลำดับ และค่าความเชื่อมั่นของครอนบาคอยู่ระหว่าง .85-.90 และค่าความเชื่อมั่นแบบทดสอบซ้ำอยู่ระหว่าง .80-.89

แบบวัดพื้นอารมณ์เด็กวัยเรียนสำหรับครูเป็นผู้ตอบ (T-SATI) Lyons-Thomas and McClowry (2012) พัฒนาขึ้นเพื่อใช้ประเมินพื้นอารมณ์ ลักษณะพื้นอารมณ์เด็กวัยเรียนที่ครูเป็นผู้ตอบตามลักษณะการแสดงปฏิกิริยาหรือพฤติกรรมต่าง ๆ ที่ได้เห็นหรือสังเกตจากเด็ก แบบวัด T-SATI ปรับปรุงมาจาก P-SATI เพื่อให้เป็นแบบวัดคู่ขนาน เนื่องจากครูจะใช้เวลาอยู่กับเด็กนักเรียนในแต่ละวันค่อนข้างมากและมีโอกาสเห็นและสังเกตลักษณะการแสดงออกและการตอบสนองต่อสิ่งต่าง ๆ ของนักเรียนแบบวัดนี้ให้ครูประจำชั้นเป็นผู้ตอบ มีวิธีการให้และคิดคะแนนเช่นเดียวกับ P-SATI แต่มีจำนวนข้อน้อยกว่า คือมีทั้งหมด 33 ข้อความ แบ่งออกเป็นพื้นอารมณ์ 4 แบบเช่นเดียวกัน ได้แก่ การแสดงปฏิกิริยาทางลบ 11 ข้อ การติดตามงาน 9 ข้อ การถอยหนี 8 ข้อ และกิจกรรมทางกาย 5 ข้อ จำนวนในข้อ P-SATI ที่ตัดออกเพื่อปรับปรุงเป็น T-SATI เนื่องจากเป็นลักษณะเด็กแสดงออกที่บ้านเท่านั้น ผลการวิเคราะห์ด้วยเทคนิคการวิเคราะห์องค์ประกอบหลัก (Principle component factor analysis) ยืนยันความตรงเชิงโครงสร้างของ T-SATI ได้พื้นอารมณ์ 4 แบบ เช่นเดียวกับใน P-SATI และมีค่าความเชื่อมั่นของ ครอนบาค อยู่ระหว่าง .90-.96 (นุจรี ไชยมงคล และยุณี พงศ์จตุรวิทย์, 2557)

โดยมีผลการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับผลกระทบของพื้นอารมณ์ที่มีผลต่อพฤติกรรมของเด็กวัยเรียน McClowry (2003) โดยใช้เครื่องมือวัดพื้นอารมณ์ของเด็กที่พัฒนาขึ้น และได้จัดทำคู่มือการเลี้ยงดูเด็กวัยเรียนในเชิงกลยุทธ์สำหรับการเลี้ยงเด็กที่มีพื้นอารมณ์ที่แตกต่างกันให้เกิดประสิทธิภาพ ซึ่งแบบวัดพื้นอารมณ์ของเด็กวัยเรียนที่พัฒนาขึ้นนั้นได้รับการยอมรับในระดับสากล

สามารถนำไปใช้วัดระดับพื้นอารมณ์ของเด็กวัยเรียนในแต่ละพื้นที่ได้เป็นอย่างดี การศึกษาค้นคว้านี้ศึกษาถึงอิทธิพลของพื้นอารมณ์ที่มีผลต่อพฤติกรรมการรับประทานอาหาร โดยจากการศึกษาวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง พบว่า อารมณ์ของบุคคลมีผลต่อการเลือกอาหารบริโภค ผู้ที่มีอารมณ์โกรธและหงุดหงิด จะกินอาหารที่มีรสหวาน เค็มและมีไขมัน และยังพบว่า อารมณ์ของบุคคลมีผลต่อการเลือกอาหารบริโภคอย่างไม่น่าเชื่อ โดยคนที่มีภาวะอารมณ์เศร้าที่ซึมเศร้า เครียดกราด และหงุดหงิด จะเลือกกินอาหารที่ทำได้ใกล้ตัว โดยอาหารเหล่านั้นส่วนใหญ่เป็นอาหารประเภทที่อุดมไปด้วยรสหวาน รสเค็ม หรือ ไขมัน เพื่อทดแทนความผิดหวัง และสิ่งที่ไม่เป็นไปตามคาดหวัง (Gardner, Wansink, & Kim, 2014) นอกจากนี้คนที่มีความรู้สึกมีความสุข หรืออยู่ในห้วงอารมณ์ที่จิตใจสงบ บุคคลเหล่านี้จะเลือกกินอาหารเมนูสุขภาพมากกว่า จำพวกพืชผักผลไม้ ถั่ว ธัญพืช และ โปรตีนไร้ไขมัน ทั้งยังคำนึงถึงผลประโยชน์ที่จะได้รับจากอาหารชนิดนั้น ๆ ในระยะยาว ไม่ใช่แค่กินเพื่อให้รู้สึกดีชั่วคราว (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, 2557) นอกจากนี้ กรเกล้า สาลี (2558) ได้ศึกษาปัจจัยทำนายพฤติกรรมเสี่ยงสุขภาพในเด็กวัยเรียนตอนปลาย พบว่า พื้นอารมณ์แบบติดตามงาน และแบบการทำกิจกรรม มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมเสี่ยงทางสุขภาพในเด็กวัยเรียนตอนปลาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ สำหรับพื้นอารมณ์แบบการถอยหนี และการปฏิบัติทางลบไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมเสี่ยงสุขภาพของเด็กวัยเรียนตอนปลาย

วนลดา ทองใบ (2554) ได้ศึกษา ปัจจัยเสี่ยงต่อภาวะน้ำหนักเกิน ในเด็กก่อนวัยเรียน เป็นการศึกษาแบบย้อนหาสาเหตุ วัตถุประสงค์เพื่อสำรวจปัจจัยเสี่ยงต่อภาวะน้ำหนักเกิน ในเด็กก่อนวัยเรียน ทั้งปัจจัยด้านมนุษย์ ปัจจัยด้านสิ่งทำให้เกิดโรค และปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม ตามกรอบแนวคิดนิเวศวิทยาและระบาดวิทยา (Ecological-epidemiological) เก็บรวบรวมข้อมูล โดยการชั่งน้ำหนัก และวัดส่วนสูงเด็กก่อนวัยเรียน อายุ 36-60 เดือน เพื่อประเมินภาวะน้ำหนักเกิน โดยเทียบกับกราฟ แสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของเด็กไทยอายุ 2-7 ปี เด็กที่มีภาวะน้ำหนักเกินจำนวน 102 คน เป็นกลุ่มศึกษา และเด็กที่มีน้ำหนักปกติ 513 คนเป็นกลุ่มควบคุม ผู้ดูแลหลักของเด็กก่อนวัยเรียนเป็นผู้ให้ข้อมูลในระดับบุคคล และครอบครัว ปัจจัยเสี่ยงต่อภาวะน้ำหนักเกิน ในเด็กก่อนวัยเรียน ประกอบด้วย การเป็นเด็กเพศชาย มี พฤติกรรมชอบ/ เพลิดเพลินกับการกินรวมทั้งการสนใจการกินอาหาร เด็กที่กินผลไม้กากใยสูงที่มี ความหวานต่ำสุด ดื่มนมเปรี้ยว ดูโทรทัศน์เกิน 2 ชั่วโมงต่อวัน ในวันธรรมดา และ/ หรือมารดามีภาวะอ้วน หรือมารดามีพฤติกรรมการดูแลบุตรด้านอาหารแบบไม่ค่อยบังคับ อย่างไรก็ตามได้พบความสัมพันธ์ ระหว่างภาวะน้ำหนักเกิน กับการดื่มนมรสหวาน/ นมรสชาติอื่น ๆ / นมปั่น/ โกลโก้/ โยเกิร์ตเป็นถ้วย ในปริมาณที่ลดลง และการเล่นบอล ซึ่งแสดงให้เห็นว่าเด็กน้ำหนักเกินปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสมบางพฤติกรรม

จากการศึกษาของ Haycraft et al. (2011) ได้ศึกษาเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างพื้น อารมณ์กับพฤติกรรมการรับประทานอาหารของกลุ่มตัวอย่าง ที่เป็นเด็กอายุ 3-8 ปี จำนวน 241 คน โดยใช้แบบสอบถามพฤติกรรมการรับประทานอาหาร (Child eating behavior questionnaire: [CEBQ]) ที่พัฒนาโดย Wardle, Guthrie, Sanderson, and Rappoport (2001) และแบบสอบถามวัด พื้นอารมณ์ของ EAS (EAS temperament survey for child) ที่พัฒนาโดย Buss and Plomin (1984) ซึ่งประกอบด้วยพื้นอารมณ์ 4 แบบ ได้แก่ พื้นอารมณ์แบบประหม่า ขี้อาย (Shyness) แบบอารมณ์ หงุดหงิดง่าย (Emotionality) แบบเข้ากับผู้อื่นได้ง่าย (Sociability) และกิจกรรมทางกาย (Activity) โดยให้ปกครองของเด็กเป็นผู้ตอบแบบสอบถาม ทั้งพฤติกรรมการรับประทานอาหารและพื้น อารมณ์ของเด็ก พบว่า เด็กที่มีนิสัยอารมณ์ค่อนข้างรุนแรง เกรี้ยวกราด และหงุดหงิดง่าย จะแสดง พฤติกรรมการหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารมากขึ้น เด็กที่มีพื้นอารมณ์ความประหม่า เด็กที่ชอบ เข้ากับผู้อื่นได้ง่ายและกิจกรรมทางกาย ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการรับประทานอาหาร ของเด็ก เด็กที่มีค่าดัชนีมวลกายสูงมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการรับประทานอาหาร จากผล การศึกษาที่ได้ทำให้คาดการณ์ไว้ว่าพื้นอารมณ์อาจมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการรับประทานอาหาร ของเด็ก ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของ Thanh, Chaimongkol, and Pongjaturawit (2016) ได้ ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพื้นอารมณ์กับพฤติกรรมการรับประทานอาหารของเด็กวัยเรียนใน ประเทศเวียดนาม พบว่า พื้นอารมณ์ของเด็กมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการรับประทานอาหาร ของเด็กวัยเรียน โดยพื้นอารมณ์แบบการติดตามงาน มีความสัมพันธ์ในเชิงลบหรือทิศทางตรงกัน ข้ามกับพฤติกรรมการรับประทานอาหารของเด็กวัยเรียน นั่นคือ เด็กวัยเรียนที่มีพื้นอารมณ์ติดตาม งานมากมีพฤติกรรมการรับประทานอาหารน้อย แต่ถ้าเด็กวัยเรียนมีพื้นอารมณ์ติดตามงานน้อยจะมี พฤติกรรมการรับประทานอาหารมาก และพื้นอารมณ์ด้านกิจกรรมมีความสัมพันธ์ในเชิงบวกกับ พฤติกรรมการรับประทานอาหารของเด็กวัยเรียน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 นั่นคือ การที่เด็กที่กิจกรรมการเคลื่อนไหวของร่างกายมากส่งผลให้เด็กมีพฤติกรรมการรับประทานอาหาร มากด้วยเช่นกัน และถ้าเด็กมีกิจกรรมการเคลื่อนไหวน้อยส่งผลให้มีพฤติกรรมการรับประทาน อาหารน้อยลง ส่วนพื้นอารมณ์ด้าน การปฏิเสธเชิงลบ และการถอยหนี ไม่มีความสัมพันธ์กับ พฤติกรรมการรับประทานอาหารในเด็กวัยเรียน จากการทบทวนเอกสารที่เกี่ยวข้องเกี่ยวกับ พฤติกรรมการรับประทานอาหารจะเห็นได้ว่า พฤติกรรมการรับประทานอาหารนั้นเกิดจากปัจจัย ภายในซึ่งเป็นปัจจัยที่เกิดจากสภาวะจิตใจของส่วนบุคคล ปัจจัยเหล่านี้จะทำให้บุคคลเกิดความ ต้องการที่แตกต่างกันทั้งในด้านความรู้สึกและพฤติกรรม ซึ่งพื้นอารมณ์ถือเป็นอีกหนึ่งปัจจัยภายใน ที่สำคัญที่จะทำให้พฤติกรรมการรับประทานอาหารแตกต่างกัน

จากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องจะพบว่า ผลการวิจัยส่วนใหญ่ศึกษาพฤติกรรมการรับประทานอาหารของเด็กวัยเรียน โดยทำการศึกษาถึงพฤติกรรมการรับประทานอาหาร และปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการรับประทานอาหารของเด็กวัยเรียนไทย จะเน้นการศึกษาถึงปัจจัยด้านสภาพแวดล้อมเป็นส่วนใหญ่ ได้แก่ อิทธิพลของกลุ่มเพื่อน การสื่อสารโฆษณา ฯลฯ ซึ่งอาจเป็นไปได้ว่า ปัจจัยสภาพแวดล้อมเหล่านี้ สามารถควบคุมได้ง่ายกว่าปัจจัยภายในซึ่งเป็นปัจจัยที่เกิดภายในตัวบุคคล โดยเฉพาะในเรื่องของพื้นอารมณ์กับการรับประทานอาหารยังมีผู้วิจัยจำนวนน้อย การทราบถึงปัจจัยภายในที่ส่งผลต่อการพฤติกรรมการรับประทานอาหารนั้น โดยเฉพาะพื้นอารมณ์ซึ่งเป็นสิ่งที่ติดตัวเด็กมาแต่เกิด แต่หากได้รับการเลี้ยงดูอย่างเข้าใจในพื้นอารมณ์ของเด็กก็จะสามารถทำให้เด็กเติบโตมาเป็นผู้ใหญ่ที่ประสบความสำเร็จ ภายใต้อารมณ์ที่เหมาะสมของเด็กในแต่ละพื้นอารมณ์ และก็จะทำให้สามารถฝึกฝนให้เด็กสามารถควบคุมตนเองได้จากพฤติกรรมที่เกี่ยวกับสุขภาพที่ดีได้ และสามารถควบคุมพฤติกรรมการรับประทานอาหารได้อย่างเหมาะสมดียิ่งขึ้นต่อไป นำไปสู่การมีโภชนาการที่ดีสำหรับเด็กวัยเรียนต่อไป

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นแบบทำนาย (Predictive research design) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาอิทธิพลของพื้นที่อารมณ์ที่มีต่อพฤติกรรมมารับประทานอาหารในเด็กวัยเรียน

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร ในการศึกษาครั้งนี้เป็นนักเรียน และครูผู้สอน โดยเป็นเด็กนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในโรงเรียนระดับประถมศึกษาในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาชลบุรี เขต 1 สำนักคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ในปี พ.ศ. 2560 มีจำนวนโรงเรียนทั้งสิ้น 37 โรงเรียน (สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาชลบุรี เขต 1, 2559)

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษานี้ ได้แก่

1. เด็กนักเรียนเป็นเด็กนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นประถมศึกษาชั้นปีที่ 4-6 ในโรงเรียนระดับประถมศึกษาแห่งหนึ่ง เขตอำเภอเมืองชลบุรี จังหวัดชลบุรี โดยมีเกณฑ์การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง (Inclusion criteria) ดังนี้

- 1.1 สามารถอ่าน เขียน และสื่อสารภาษาไทยเข้าใจ
- 1.2 อาศัยอยู่ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี
- 1.3 ไม่มีปัญหาทางสุขภาพจิต
- 1.4 บิดา มารดา หรือผู้ปกครองอนุญาตให้ร่วมการวิจัย

2. ครูผู้สอนหรือครูประจำชั้นที่ทำหน้าที่สอนนักเรียนในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 ที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 3 คน

ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง การกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างจำนวนเด็กนักเรียน

ใช้การคำนวณกลุ่มตัวอย่างโดยใช้สูตรการคำนวณของ Thorndike (1978) จากสูตร

$$n \geq (10k) + 50$$

โดยที่

n = จำนวนกลุ่มตัวอย่าง

k = จำนวนตัวแปรต้น ได้แก่ ตัวแปรปัจจัยด้านพื้นที่อารมณ์ 4 ด้าน

เมื่อแทนค่าในสูตรแล้วได้กลุ่มตัวอย่างจำนวนทั้งสิ้นไม่น้อยกว่า 90 คน

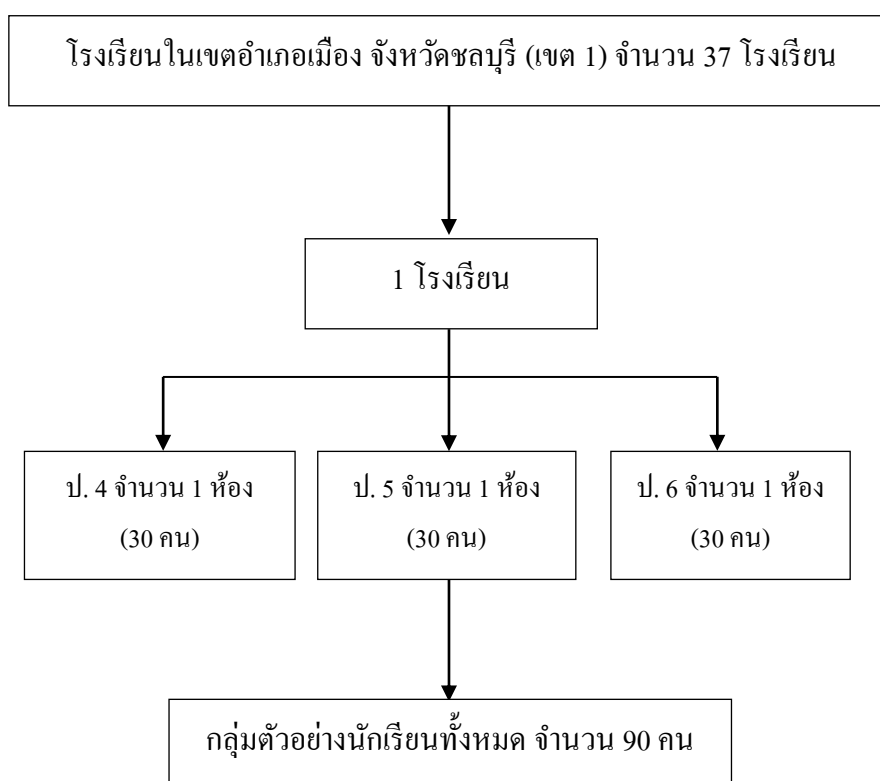
ขั้นตอนและวิธีการสุ่มตัวอย่าง

ใช้การสุ่มตัวอย่างแบบกลุ่ม (Cluster sampling) โดยมีรายละเอียดดังนี้

1. เลือกโรงเรียนระดับประถมศึกษาที่มีชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 ในปี พ.ศ. 2560 สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาชลบุรี เขต 1 มีจำนวนทั้งสิ้น 37 โรงเรียน ผู้วิจัยเลือกแบบเจาะจง จำนวน 1 โรงเรียน จากทั้งหมด 37 โรงเรียน คือ โรงเรียนอนุบาลเมืองใหม่ชลบุรี

2. โรงเรียนที่เลือกได้นั้น มีชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 โดยทั่วไปในโรงเรียนมีจำนวนห้องเรียนของแต่ละชั้นปี จำนวน 3-5 ห้องเรียน และมีนักเรียนห้องเรียนละ 30 คน ผู้วิจัยจับสลากชั้นปีละ 1 ห้องเรียน ได้จำนวนกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด จำนวน 90 คน

รายละเอียดดังสรุปในภาพที่ 3



ภาพที่ 3 ขั้นตอนและวิธีการสุ่มตัวอย่าง

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลประกอบด้วย 3 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง ลักษณะ

คำถามเป็นแบบเลือกตอบ และแบบปลายปิด ดังนี้

1. ข้อมูลส่วนบุคคลของนักเรียนและผู้ปกครอง ได้แก่ เพศ อายุ ชั้นปีที่เรียน น้ำหนัก และส่วนสูง ได้ข้อมูลจากระเบียนประวัติของนักเรียน

2. ข้อมูลส่วนบุคคลของบิดา มารดา และครอบครัว ได้แก่ อายุ สถานภาพ ระดับการศึกษาของบิดา มารดา และรายได้ของครอบครัวต่อเดือน โดยให้นักเรียนตอบโดยการสอบถามจากผู้ปกครอง

3. ข้อมูลส่วนบุคคลของครูผู้สอน ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษาสูงสุด และระยะเวลาในการสอน โดยขอให้ครูผู้สอนเป็นผู้ตอบ

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามพื้นอารมณ์ของเด็กวัยเรียน ผู้วิจัยนำมาจากแบบสอบถามพื้นอารมณ์ในเด็กวัยเรียนของ นุจรี ไชยมงคล และยุณี พงศ์จตุรวิทย์ (2557) ที่แปลมาจากต้นฉบับภาษาอังกฤษ School-age temperament inventory (SATI) Teacher version ของ Lyons-Thomas and McClowry (2012) ใช้เพื่อประเมินลักษณะพื้นอารมณ์ของเด็กวัยเรียน โดยให้ครูผู้สอนของนักเรียนกลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ตอบ ซึ่งเป็นข้อความที่เกี่ยวข้องกับลักษณะนิสัย การแสดงออก และท่าทางต่าง ๆ ของนักเรียน ประกอบด้วย ข้อความทั้งหมด 33 ข้อ แบ่งเป็นพื้นอารมณ์ 4 แบบ คือ การแสดงปฏิกิริยาทางลบ (11 ข้อ) การติดตามงาน (9 ข้อ) การถอยหนี (8 ข้อ) และกิจกรรมทางกาย (5 ข้อ) วัดเป็นแบบมาตราประมาณค่า (Rating scale) มี 5 ระดับ ตามความมากน้อยของลักษณะการแสดงออกของนักเรียนที่คุณครูสังเกตเห็น มีดังนี้

5	หมายถึง	ทุกครั้งหรือเป็นประจำ
4	หมายถึง	บ่อยครั้ง
3	หมายถึง	บางครั้ง
2	หมายถึง	นาน ๆ ครั้ง
1	หมายถึง	ไม่เคยหรือน้อยมาก

การแปลผลคะแนนตามความต่อเนื่องของคะแนนพื้นอารมณ์แต่ละแบบ คะแนนรวมพื้นอารมณ์แต่ละด้านอยู่ระหว่าง 1-5 คะแนน หากได้คะแนนรวมพื้นอารมณ์แบบนี้ ๆ มาก แสดงว่าเด็กวัยเรียนกลุ่มตัวอย่าง是孩子ที่มีพื้นอารมณ์แบบนี้สูง และหากได้คะแนนพื้นอารมณ์แบบนี้ ๆ ต่ำ แสดงว่าเป็นเด็กที่มีพื้นอารมณ์แบบนี้ต่ำ โดยการหาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามนั้น นุจรี ไชยมงคล และยุณี พงศ์จตุรวิทย์ (2557) ได้ทำการศึกษาเพื่อทดสอบค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามพื้นอารมณ์ทั้ง 4 แบบ แล้ว โดยได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .94, .93, .48 และ .83 ตามลำดับ

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามพฤติกรรมกรับประทานอาหารของเด็ก (Children's Eating Behavior Questionnaire: [CEBQ]) โดยเป็นแบบสอบถามที่ถูกพัฒนาโดย Wardle et al. (2001) ปรับปรุงมาจากแบบสอบถามฉบับแปลภาษาไทยของ วนลดา ทองใบ (2554) โดยผู้วิจัยและอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก ดัดแปลงข้อความในเนื้อหา ปรับภาษาให้เหมาะสม และสอดคล้องกับภาษาอังกฤษมากขึ้น เช่น Food responsiveness จากเดิม “การตอบสนองเมื่ออิ่ม” เปลี่ยนเป็น “ลักษณะการกินอาหาร” Emotional over-eating จากเดิม “การกินตามอารมณ์ขณะนั้น” เปลี่ยนเป็น “การกินมากขึ้นตามอารมณ์” หรือ Satiety responsiveness จากเดิม “ความซ้ำในการรับประทานอาหาร” เปลี่ยนเป็น “ความถี่ในการกินอาหาร” เป็นต้น และเรียงลำดับข้อความในภาษาไทยให้ตรงกับในต้นฉบับภาษาอังกฤษ แบบสอบถามนี้มีจำนวน 35 ข้อ แบ่งออกเป็น 8 ด้าน ได้แก่ ลักษณะการกินอาหาร (5 ข้อ) การกินมากขึ้นตามอารมณ์ (4 ข้อ) ความสุขกับอาหารที่กิน (4 ข้อ) ความต้องการเครื่องดื่ม (3 ข้อ) ความถี่ในการกินอาหาร (5 ข้อ) ความซ้ำในการกิน (4 ข้อ) การกินน้อยลงตามอารมณ์ (4 ข้อ) และการตอบสนองต่ออาหารที่ไม่คุ้นเคย (6 ข้อ) ให้นักเรียนเป็นผู้ตอบแบบสอบถาม โดยการให้คะแนนแบบมาตราส่วนค่า (Rating scale) มี 5 ระดับ ตามความบ่อยของพฤติกรรมกรับประทานอาหารของตนเอง ดังนี้

- | | | |
|---|---------|-----------------------|
| 5 | หมายถึง | ทุกครั้งหรือเป็นประจำ |
| 4 | หมายถึง | บ่อยครั้ง |
| 3 | หมายถึง | บางครั้ง |
| 2 | หมายถึง | นาน ๆ ครั้ง |
| 1 | หมายถึง | ไม่เคยหรือน้อยมาก |

การแปลผลคะแนนพฤติกรรมกรับประทานอาหารของเด็กวัยเรียน คะแนนรวมทั้งหมด และแต่ละลักษณะอยู่ระหว่าง 1-5 คะแนน ถ้าคะแนนยิ่งมาก หมายถึง เด็กนักเรียนมีลักษณะพฤติกรรมกรับประทานอาหารแบบนั้น ๆ เหมาะสมมาก คะแนนยิ่งน้อย หมายถึง เด็กนักเรียนมีลักษณะพฤติกรรมกรับประทานอาหารแบบนั้น ๆ เหมาะสมน้อย จากการศึกษาของ วนลดา ทองใบ (2554) และ Kwannate, Chaimongkol, Pongjaturawit, and Loman (2016) รายงานค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม เท่ากับ .63, -.84 และ .79 ตามลำดับ

การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือวิจัย

การตรวจสอบความตรงของเนื้อหา (Content validity)

แบบสอบถามพื้นอารมณ์ของเด็กวัยเรียน แบบสอบถามพฤติกรรมการรับประทานอาหาร เป็นเครื่องมือวิจัยที่เคยใช้ในงานวิจัยอื่นมาก่อน และได้ผ่านการตรวจสอบความตรงของเนื้อหามาแล้ว ในการศึกษาครั้งนี้จึงไม่ต้องตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาอีก

การตรวจสอบความเชื่อมั่น (Reliability)

แบบสอบถามพื้นอารมณ์ของเด็ก แบบสอบถามพฤติกรรมการรับประทานอาหารของเด็กวัยเรียน นำไปทดลองใช้ (Try out) กับเด็กนักเรียนที่มีลักษณะคล้ายคลึงกันกับกลุ่มตัวอย่างที่อยู่ในเขตอำเภอเมืองชลบุรี จำนวน 30 ราย โดยแบบสอบถามพื้นอารมณ์ 4 แบบ คือ การแสดงปฏิกิริยาทางลบ การติดตามงาน การถอยหนี และกิจกรรมทางกาย มีค่าความเชื่อมั่นสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค (Cronbach 's alpha coefficients) เท่ากับ .95, .88, .77 และ .82 ตามลำดับ ทั้งนี้พื้นอารมณ์แบบถอยหนี ได้ตัดข้อความ 2 ข้อ คือ ข้อ 7 และ 11 (จากเดิม 8 ข้อ มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .46 คงเหลือ 6 ข้อ มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .77 และใช้จำนวน 6 ข้อ ที่คงเหลือในการวิเคราะห์ข้อมูลในลำดับต่อไป)

ค่าความเชื่อมั่นสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค (Cronbach 's alpha coefficients) ของแบบสอบถามพฤติกรรมการรับประทานอาหารของเด็กทั้งฉบับ เท่ากับ .73 โดยพฤติกรรมการรับประทานอาหาร 8 ลักษณะ คือ 1) ลักษณะการกินอาหาร 2) การกินมากขึ้นตามอารมณ์ 3) ความสุขกับอาหารที่กิน 4) ความต้องการเครื่องดื่ม 5) ความเหนื่อยในการกินอาหาร 6) ความช้าในการกิน 7) การกินน้อยลงตามอารมณ์ และ 8) การตอบสนองต่ออาหารที่ไม่คุ้นเคย มีค่าความเชื่อมั่นสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค เท่ากับ .77, .65, .69, .74, .66, .61, .60 และ .74 ตามลำดับ

การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง

1. ผู้วิจัยนำโครงร่างวิทยานิพนธ์ และเครื่องมือการวิจัยเสนอคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยระดับบัณฑิตศึกษา คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา เมื่อผ่านการพิจารณาแล้ว ผู้วิจัยขออนุญาตผู้อำนวยการโรงเรียนกลุ่มตัวอย่าง ในการเก็บรวบรวมข้อมูลที่โรงเรียน

2. เมื่อได้รับอนุญาตจากผู้อำนวยการแล้ว ผู้วิจัยขออนุญาตครูประจำชั้นเพื่อเข้าพบนักเรียนกลุ่มตัวอย่างในชั้นเรียน เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์การวิจัย ขั้นตอนการวิจัยและการเก็บข้อมูล โดยข้อมูลที่ได้อาจจะเป็นความลับไม่มีการเปิดเผย ชื่อ นามสกุลของกลุ่มตัวอย่าง และใช้รหัสตัวแทนชื่อ โดยข้อมูลดังกล่าวจะมีเพียงนักวิจัยและที่ปรึกษาเท่านั้นที่สามารถเข้าถึงข้อมูลนั้นได้ หลังจากเผยแพร่ผลงานวิจัยเรียบร้อยแล้ว ผู้วิจัยจะทำลายเอกสารทั้งหมด

3. เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างเป็นเด็กวัยเรียนที่ยังไม่บรรลุนิติภาวะ ดังนั้นผู้วิจัยจึงขออนุญาตผู้ปกครอง โดยให้กลุ่มตัวอย่างเข้าร่วมวิจัย โดยนำเอกสารชี้แจง และใบลงนามยินยอมใส่ไว้ในซองเอกสาร ให้นักเรียนนำไปมอบให้ผู้ปกครอง และนัดหมายให้นักเรียนส่งใบยินยอมที่ผู้ปกครองลงนามแล้วกลับมาส่งในวันถัดไป ต่อจากนั้นให้นักเรียนลงนามยินยอมเข้าร่วมการวิจัยด้วย

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บข้อมูล ตามขั้นตอนดังนี้

1. นำหนังสือจากคณบดีคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ถึงผู้อำนวยการโรงเรียนกลุ่มตัวอย่างที่เลือกได้ เพื่อขออนุญาตในการเก็บรวบรวมข้อมูล เมื่อได้รับอนุญาตแล้ว ผู้วิจัยจะเข้าพบครูประจำชั้น และเด็กนักเรียนกลุ่มตัวอย่างเพื่อแนะนำตัว ชี้แจงวัตถุประสงค์ ขั้นตอนการดำเนินการวิจัยและขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูลให้กลุ่มตัวอย่างทราบและรับรู้ไปในทิศทางเดียวกัน รวมถึงการพิทักษ์สิทธิของผู้เข้าร่วมการวิจัย

2. หลังจากได้รับการอนุญาตในการเก็บรวบรวมข้อมูลแล้ว ผู้วิจัยทำการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง โดยนำแบบวัดพื้นอารมณ์ที่ผ่านการตรวจสอบความเชื่อมั่น ให้ครูผู้สอนเป็นผู้ตอบแบบสอบถาม ในส่วนแบบสอบถามวัดพฤติกรรมการรับประทานอาหารของเด็กวัยเรียน ผู้วิจัยให้เด็กนักเรียนตอบแบบสอบถามที่โรงเรียน เนื่องจากแบบสอบถามดังกล่าวจะสอบถามกลุ่มเด็กนักเรียนวัยเรียน ในส่วนแบบสอบถามข้อมูลผู้ปกครอง ผู้วิจัยมอบแบบสอบถามทั่วไปให้เด็กนำไปให้ผู้ปกครอง ซึ่งประกอบด้วยเอกสารชี้แจง และใบลงนามยินยอม และให้นักเรียนนำกลับมาส่งคืนในวันรุ่งขึ้น ผู้วิจัยเป็นผู้ติดตามการเก็บเอกสารด้วยตนเอง

3. หลังจากเสร็จสิ้นการตอบแบบสอบถามแล้ว ผู้วิจัยทำการตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบสอบถามทันที เมื่อพบว่าแบบสอบถามไม่สมบูรณ์ก็ดำเนินการเก็บข้อมูลใหม่ เพื่อให้ได้แบบสอบถามที่สมบูรณ์จนครบตามจำนวนกลุ่มตัวอย่าง

4. นำข้อมูลที่ได้ออกไปวิเคราะห์ด้วยวิธีการทางสถิติต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูล

ข้อมูลที่เก็บรวบรวมได้นำมาวิเคราะห์โดยใช้โปรแกรมสถิติสำเร็จรูป กำหนดค่าความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังนี้

1. ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง วิเคราะห์ด้วยการแจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และพิสัย

2. คะแนนพื้นอารมณ์ และพฤติกรรมการรับประทานอาหารของเด็กวัยเรียน วิเคราะห์หาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และพิสัย
3. ความสัมพันธ์ระหว่างพื้นอารมณ์และพฤติกรรมการรับประทานอาหารในเด็กวัยเรียน วิเคราะห์โดยใช้สถิติสหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson's product moment correlation)
4. ปัจจัยทำนาย ได้แก่ พื้นอารมณ์ของเด็กวัยเรียน ประกอบด้วย ปฏิกริยาทางลบ การติดตามงาน การถอยหนี และกิจกรรมทางกาย ต่อพฤติกรรมการรับประทานอาหารในเด็กวัยเรียนแต่ละลักษณะ ทั้ง 8 ลักษณะ วิเคราะห์โดยใช้สถิติวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณ (Multiple regression analysis)

บทที่ 4

ผลการวิจัย

การวิจัยแบบทำนาย (Predictive research design) ครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาอิทธิพลของพื้นที่อ้อมที่มีต่อพฤติกรรมการรับประทานอาหารในเด็กวัยเรียน โดยศึกษาในกลุ่มตัวอย่างเด็กนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 โรงเรียนอนุบาลเมืองใหม่ชลบุรี จำนวน 90 ราย นำเสนอผลการวิจัยเรียงตามลำดับ ดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

ส่วนที่ 2 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และพิสัยของคะแนนพื้นที่อ้อม และพฤติกรรมการรับประทานอาหารในเด็กวัยเรียน

ส่วนที่ 3 ความสัมพันธ์ระหว่างพื้นที่อ้อมกับพฤติกรรมการรับประทานอาหารในเด็กวัยเรียน

ส่วนที่ 4 การทำนายของพื้นที่อ้อมต่อพฤติกรรมการรับประทานอาหารในเด็กวัยเรียน

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

เด็กนักเรียน จำนวน 90 ราย ส่วนมากเป็นเพศหญิง (ร้อยละ 56.7) อายุเฉลี่ย 10.84 ปี ($SD = .89$, $range = 9-12$) ศึกษาอยู่ในระดับชั้น ป. 4, ป. 5 และ ป.6 จำนวนเท่า ๆ กัน (ร้อยละ 33.3, 33.3 และ 33.3) มีจำนวนพี่น้อง 2 คน (รวมตนเอง) ร้อยละ 45.6 และรองลงมาคือ เป็นลูกคนเดียว ร้อยละ 38.9 น้ำหนักเฉลี่ย 43.29 กิโลกรัม ($SD = 12.55$, $range = 23-89$) ส่วนสูงเฉลี่ย 147.63 เซนติเมตร ($SD = 9.98$, $range = 123-168$) ค่าดัชนีมวลกาย (BMI) เฉลี่ย 19.55 กิโลกรัม/เมตร² ($SD = 4.08$, $range = 13.16-34.34$) ดังแสดงในตารางที่ 1

ตารางที่ 1 จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและพิสัยของข้อมูลทั่วไปของนักเรียน
($n = 90$)

ข้อมูล	จำนวน (คน)	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	39	43.3
หญิง	51	56.7
อายุ (ปี)	$M = 10.84, S.D. = .89, range = 9-12$	
ศึกษาอยู่ระดับชั้น		
ป. 4	30	33.3
ป. 5	30	33.3
ป. 6	30	33.3
จำนวนพี่น้อง (รวมตนเอง)		
1	35	38.9
2	41	45.6
3	14	15.5
น้ำหนัก (กิโลกรัม)	$M = 43.29, S.D. = 12.55, range = 23-89$	
ส่วนสูง (เซนติเมตร)	$M = 147.63, S.D. = 9.98, range = 123-168$	
ดัชนีมวลกาย (BMI) (Kg/M^2)	$M = 19.55, S.D. = 4.08, range = 13.16-34.34$	

บิดามารดาส่วนมากมีสถานภาพสมรส คือ แต่งงาน/ อยู่ด้วยกัน (ร้อยละ 87.8) มารดามีอายุเฉลี่ย 41.57 ปี ($SD = 5.21, range = 25-57$) ส่วนมากระดับการศึกษาปริญญาตรีขึ้นไป (ร้อยละ 77.8) บิดามีอายุเฉลี่ย 45.51 ปี ($SD = 5.88, range = 26-34$) ส่วนมากระดับการศึกษา ปริญญาตรีขึ้นไป (ร้อยละ 72.2) ส่วนมากรายได้ของครอบครัวต่อเดือน 60,001 บาทขึ้นไป (ร้อยละ 52.2) ดังแสดงในตารางที่ 2

ตารางที่ 2 จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและพิสัยของข้อมูลทั่วไปของผู้ปกครอง
เด็กวัยเรียน (n = 90)

ข้อมูล	จำนวน (คน)	ร้อยละ
สถานภาพของบิดา มารดา		
แต่งงาน/ อยู่ด้วยกัน	79	87.8
แยกกันอยู่/ หย่าร้าง	11	12.2
อายุมารดา (ปี)	$M = 41.57, SD = 5.21, range = 25-57$	
ระดับการศึกษาของมารดา		
ประถมศึกษา	1	1.1
มัธยมศึกษาตอนต้น	3	3.3
มัธยมศึกษาตอนปลาย	4	4.4
อนุปริญญา/ ปวส.	12	13.4
ปริญญาตรีขึ้นไป	70	77.8
อายุบิดา (ปี)	$M = 45.51, S.D. = 5.88, range = 26-34$	
ระดับการศึกษาของบิดา		
มัธยมศึกษาตอนต้น	4	4.4
มัธยมศึกษาตอนปลาย	6	6.7
อนุปริญญา/ ปวส.	15	16.7
ปริญญาตรีขึ้นไป	65	72.2
รายได้ของครอบครัวต่อเดือน		
< 20,000 บาท	2	2.2
20,001- 40,000 บาท	20	22.2
40,001-60,000 บาท	21	23.4
60,001 บาทขึ้นไป	47	52.2

ครูผู้สอน จำนวน 3 คน มีอายุเฉลี่ย 46.0 ปี ($SD = 5.20, range = 40-49$) เป็นเพศหญิง
ทั้งหมด (ร้อยละ 100.0) ส่วนมากมีระดับการศึกษาสูงกว่าปริญญาตรี (ร้อยละ 66.7) ระยะเวลาที่
สอนเฉลี่ยนาน 14.33 ปี ($SD = 10.41, range = 6-26$)

ส่วนที่ 2 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และพิสัยของคะแนนพื้นอารมณ์ และพฤติกรรมการรับประทานอาหารในเด็กวัยเรียน

พื้นอารมณ์ของเด็กทั้ง 4 แบบ พบว่า การแสดงปฏิกิริยาทางลบ (11 ข้อ) มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.91 ($SD = .96$, $range = 1.00-4.73$) การติดตามงาน (9 ข้อ) มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.86 ($SD = .79$, $range = 1.78-5.00$) การถอยหนี (6 ข้อ) มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.24 ($SD = .90$, $range = 1.00-5.00$) และกิจกรรมทางกาย (5 ข้อ) มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.04 ($SD = .87$, $range = 1.00-5.00$) ดังแสดงในตารางที่ 3

ตารางที่ 3 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และพิสัยของคะแนนพื้นอารมณ์เด็กวัยเรียน ($n = 90$)

พื้นอารมณ์	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>Range</i>
การแสดงปฏิกิริยาทางลบ	1.91	.96	1.00-4.73
การติดตามงาน	3.86	.79	1.78-5.00
การถอยหนี	2.24	.90	1.00-5.00
กิจกรรมทางกาย	2.04	.87	1.00-5.00

ตารางที่ 4 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และพิสัยของคะแนนพฤติกรรมการรับประทานอาหารแต่ละลักษณะในเด็กวัยเรียน ($n = 90$)

พฤติกรรมการรับประทานอาหาร	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>Range</i>
ลักษณะการกินอาหาร (FR)	2.63	.89	1.00-5.00
การกินมากขึ้นตามอารมณ์ (EOE)	2.19	.83	1.00-4.75
ความสุขกับอาหารที่กิน (EF)	3.29	.81	1.00-5.00
ความต้องการเครื่องดื่ม (DD)	2.79	1.00	1.00-5.00
ความเฉื่อยในการกินอาหาร (SR)	2.51	.68	1.20-4.80
ความช้าในการกิน (SE)	2.53	.74	1.00-5.00
การกินน้อยลงตามอารมณ์ (EUE)	2.87	.94	1.00-4.75
การตอบสนองต่ออาหารที่ไม่คุ้นเคย (FF)	2.28	.80	1.00-4.50

ตารางที่ 4 แสดงพฤติกรรมการรับประทานอาหารทั้ง 8 ลักษณะ พบว่า ลักษณะการกินอาหาร มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.63 ($SD = .89$, $range = 1.00-5.00$) การกินมากขึ้นตามอารมณ์ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.19 ($SD = .83$, $range = 1.00-4.75$) ความสุขกับอาหารที่กิน มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.29 ($SD = .81$, $range = 1.00-5.00$) ความต้องการเครื่องดื่ม มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.79 ($SD = 1.00$, $range = 1.00-5.00$) ความเฉื่อยในการกินอาหารมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.51 ($SD = .68$, $range = 1.20-4.80$) ความช้าในการกินมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.53 ($SD = .74$, $range = 1.00-5.00$) การกินน้อยลงตามอารมณ์ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.87 ($SD = .94$, $range = 1.00-4.75$) และการตอบสนองต่ออาหารที่ไม่คุ้นเคยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.28 ($SD = .80$, $range = 1.00-4.50$)

ส่วนที่ 3 ความสัมพันธ์ระหว่างพื้นอารมณ์กับพฤติกรรมการรับประทานอาหารในเด็กวัยเรียน

การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างพื้นอารมณ์กับพฤติกรรมการรับประทานอาหารในเด็กวัยเรียน ข้อมูลของตัวแปรทุกตัวเป็นลักษณะข้อมูลต่อเนื่อง (Continuous data) และมีการกระจายแบบโค้งปกติ (Normality) ซึ่งเป็นไปตามข้อตกลงเบื้องต้นของการวิเคราะห์หาค่าความสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson correlation) ผลการวิเคราะห์พบว่า

พื้นอารมณ์แบบการแสดงปฏิกิริยาทางลบ และแบบถอยหนีมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความช้าในการกิน (SE) ($r = .30$, และ $r = .33$, $p < .01$ ตามลำดับ)

พื้นอารมณ์แบบการแสดงปฏิกิริยาทางลบ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับการกินน้อยลงตามอารมณ์ (EUE) ($r = .25$, $p < .05$)

พื้นอารมณ์แบบการติดตามงาน มีความสัมพันธ์ทางลบกับการตอบสนองต่ออาหารที่ไม่คุ้นเคย (FF) ($r = -.24$, $p < .05$)

พื้นอารมณ์แบบกิจกรรมทางกายไม่พบมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการรับประทานอาหารในเด็กวัยเรียน ($p > .05$) ดังแสดงในตารางที่ 5

ตารางที่ 5 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวลักษณะพื้นอารมณ์กับพฤติกรรมการรับประทานอาหารแต่ละแบบในเด็กวัยเรียน (n = 90)

พฤติกรรมการรับประทานอาหาร	ลักษณะพื้นอารมณ์			
	ปฏิกิริยา ทางลบ	การ ติดตามงาน	การ ถอยหนี	กิจกรรม ทางกาย
ลักษณะการกินอาหาร (FR)	.05	.03	-.09	.11
การกินมากขึ้นตามอารมณ์ (EOE)	.11	.15	-.02	.13
ความสุขกับอาหารที่กิน (EF)	.14	.06	-.04	.18
ความต้องการเครื่องดื่มน้ำ (DD)	.07	-.05	.13	.02
ความเฉื่อยในการกินอาหาร (SR)	.02	.04	.20	-.11
ความช้าในการกิน (SE)	.30**	-.07	.33**	.12
การกินน้อยลงตามอารมณ์ (EUE)	.25*	.07	.20	.09
การตอบสนองต่ออาหารที่ไม่คุ้นเคย (FF)	.03	-.24*	.16	-.14

* $p < .05$, ** $p < .01$

ส่วนที่ 4 การทำนายของพื้นอารมณ์ต่อพฤติกรรมการรับประทานอาหารในเด็กวัยเรียน

การวิเคราะห์ด้วยสถิติถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน (Stepwise multiple regression analysis) เพื่อวิเคราะห์การทำนายของพื้นอารมณ์ต่อพฤติกรรมการรับประทานอาหารแต่ละแบบในเด็กวัยเรียน ดังนี้

พื้นอารมณ์ทั้ง 4 แบบไม่สามารถทำนายพฤติกรรมการรับประทานอาหารในเด็กวัยเรียนแบบลักษณะการกินอาหาร (FR) การกินมากขึ้นตามอารมณ์ (EOE) ความสุขกับอาหารที่กิน (EF) ความต้องการเครื่องดื่มน้ำ (DD) และความเฉื่อยในการกินอาหาร (SR) ได้ แต่พบว่า พื้นอารมณ์บางแบบ สามารถทำนายพฤติกรรมการรับประทานอาหารแบบความช้าในการกิน (SE) การกินน้อยลงตามอารมณ์ (EUE) และ การตอบสนองต่ออาหารที่ไม่คุ้นเคย (FF) ดังตารางที่ 6-8

ตารางที่ 6 การวิเคราะห์สถิติถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอนเพื่อทำนายการกินน้อยลงตามอารมณ์ (EUE)

ตัวแปร	R ²	B	S.E.	β	t	p-value
การแสดงปฏิกิริยาทางลบ	.060	.24	.10	.25	2.38	.019
ค่าคงที่		2.41	.22		11.20	.000
$F_{1,88} = 5.66, p = .019$						
Adjust R ² = .050						

จากตารางที่ 6 พบว่า พื้นอารมณ์แบบการแสดงปฏิกิริยาทางลบเป็นตัวแปรทำนายที่ดีที่สุดของพฤติกรรมมารับประทานอาหารแบบการกินน้อยลงตามอารมณ์ (EUE) ทำนายได้ร้อยละ 6.0 ($\beta = .25, t = 2.38, p < .05, F_{1,88} = 5.66, p < .05$)

ตารางที่ 7 การวิเคราะห์สถิติถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน เพื่อทำนายความซ้ำในการกิน (SE)

ตัวแปร	R ²	B	S.E.	β	t	p-value
การถอยหนี	.111	.28	.08	.33	3.32	.001
ค่าคงที่		1.91	.20		9.53	.000
$F_{1,88} = 11.01, p = .001$						
Adjust R ² = .101						

จากตารางที่ 7 พบว่า พื้นอารมณ์แบบการถอยหนีเป็นตัวแปรทำนายที่ดีที่สุดของพฤติกรรมมารับประทานอาหารแบบความซ้ำในการกิน (SE) ทำนายได้ร้อยละ 11.1 ($\beta = .33, t = 3.32, p < .01, F_{1,88} = 11.01, p < .01$)

ตารางที่ 8 การวิเคราะห์สถิติถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอนเพื่อทำนายการตอบสนองต่ออาหารที่ไม่
คุ้นเคย (FF)

ตัวแปร	ΔR^2	B	S.E.	β	t	p-value
การติดตามงาน	.059	-.441	.12	-.438	-3.781	.000
กิจกรรมทางกาย	.980	-.338	.11	-.368	-3.181	.002
ค่าคงที่		4.670	.60		7.811	.000

$F_{2,87} = 8.129, p = .001$
 $R^2 = .157$
 Adjust $R^2 = .138$

จากตารางที่ 8 พบว่า พื้นอารมณ์แบบการติดตามงานเป็นตัวแปรทำนายที่ดีที่สุดของ พฤติกรรมการรับประทานอาหารแบบการตอบสนองต่ออาหารที่ไม่คุ้นเคย (FF) ทำนายได้ร้อยละ 5.9 ($\beta = -.438, t = -3.781, p < .001$) รองลงมา คือ กิจกรรมทางกาย ทำนายได้เพิ่มขึ้นอีกร้อยละ 98.0 ($\beta = -.368, t = -3.181, p < .01$) พื้นอารมณ์แบบการติดตามงานและกิจกรรมทางกาย สามารถ ร่วมกันทำนายพฤติกรรมการรับประทานอาหารแบบการตอบสนองต่ออาหารที่ไม่คุ้นเคย (FF) ได้ร้อยละ 15.7 (Adjust $R^2 = .138, F_{2,87} = 8.129, p < .01$)

บทที่ 5

สรุปและอภิปรายผล

การวิจัยแบบทำนาย (Predictive research design) ครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาอิทธิพลของพื้นที่อารมณ์ที่มีต่อพฤติกรรมการรับประทานอาหารในเด็กวัยเรียน กลุ่มตัวอย่างจำนวน 90 คน คัดเลือกวิธีการสุ่มแบบแบ่งกลุ่ม เป็นเด็กนักเรียน และครูผู้สอนประจำชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 ในโรงเรียนระดับประถมศึกษาแห่งหนึ่ง สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาชลบุรี เขต 1 เก็บรวบรวมข้อมูลเดือนกุมภาพันธ์ ถึงเดือนมีนาคม พ.ศ. 2560 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป แบบสอบถามพื้นที่อารมณ์ของเด็ก และแบบสอบถามพฤติกรรมการรับประทานอาหารของเด็กวัยเรียน มีค่าความเชื่อมั่นอยู่ระหว่าง .74-.95 วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติพรรณนา และการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้

1. กลุ่มตัวอย่างส่วนมากเป็นเพศหญิง (ร้อยละ 56.7) อายุเฉลี่ย 10.84 ($SD = .89$) ศึกษาชั้น ป. 4, ป. 5 และ ป. 6 จำนวนเท่า ๆ กัน (ร้อยละ 33.3) ส่วนมากมีจำนวนพี่น้อง 2 คน และ 1 คน (รวมตนเอง) (ร้อยละ 45.6 และ 38.9 ตามลำดับ) มีน้ำหนักตัวเฉลี่ย 43.29 กิโลกรัม ($SD = 12.55$) ส่วนสูงเฉลี่ย 147.63 เซนติเมตร ($SD = 9.98$) และค่าดัชนีมวลกาย (BMI) เฉลี่ย 19.55 กิโลกรัม/เมตร² ($SD = 4.08$)

บิดามารดาส่วนมากแต่งงานและอยู่ด้วยกัน (ร้อยละ 87.8) มารดามีอายุเฉลี่ย 41.57 ปี ($SD = 5.21$) ส่วนมากระดับการศึกษาปริญญาตรีขึ้นไป (ร้อยละ 77.8) บิดามีอายุเฉลี่ย 45.51 ปี ($SD = 5.88$) ส่วนมากระดับการศึกษานุปริญญา/ ปวส. (ร้อยละ 72.2) และส่วนมากครอบครัวมีรายได้ต่อเดือน 60,001 บาทขึ้นไป (ร้อยละ 52.2)

ครูผู้สอน มีอายุเฉลี่ย 46.0 ปี ($SD = 5.20$) เป็นเพศหญิงทั้งหมด ระดับการศึกษาสูงกว่าปริญญาตรี ร้อยละ 66.7 และระยะเวลาที่สอนเฉลี่ยนาน 14.33 ปี ($SD = 10.41$)

2. พื้นที่อารมณ์แบบการแสดงปฏิกิริยาทางลบ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.91 ($SD = .96$) การติดตามงาน มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.86 ($SD = .79$) การถอยหนี มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.24 ($SD = .90$) และกิจกรรมทางกาย มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.04 ($SD = .87$)

3. พฤติกรรมการรับประทานอาหาร ทั้ง 8 ลักษณะ พบว่าลักษณะการกินอาหาร มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.63 ($SD = .89$) การกินมากขึ้นตามอารมณ์มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.19 ($SD = .83$) ความสุขกับอาหารที่กินมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.29 ($SD = .81$) ความต้องการเครื่องดื่มมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.79 ($SD = 1.00$) ความเฉื่อยในการกินอาหารมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.51 ($SD = .68$) ความช้าในการกินมี

ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.53 ($SD = .74$) การกินน้อยตามอารมณ์มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.87 ($SD = .94$) และการตอบสนองต่ออาหารที่ไม่คุ้นเคยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.28 ($SD = .80$)

4. พื้นอารมณ์แบบการแสดงปฏิกิริยาทางลบเป็นตัวแปรทำนายที่ดีที่สุดของพฤติกรรมการรับประทานอาหารแบบการกินน้อยลงตามอารมณ์ (EUE) ทำนายได้ร้อยละ 6.0 ($\beta = .25$, $t = 2.38$, $p < .05$, $F_{1,88} = 5.66$, $p < .05$)

5. พื้นอารมณ์แบบการถอยหนีเป็นตัวแปรทำนายที่ดีที่สุดของพฤติกรรมการรับประทานอาหารแบบความช้าในการกิน (SE) ทำนายได้ร้อยละ 11.1 ($\beta = .33$, $t = 3.32$, $p < .01$, $F_{1,88} = 11.01$, $p < .01$)

6. พื้นอารมณ์แบบการติดตามงานเป็นตัวแปรทำนายที่ดีที่สุดของพฤติกรรมการรับประทานอาหารแบบการตอบสนองต่ออาหารที่ไม่คุ้นเคย (FF) ทำนายได้ร้อยละ 5.9 ($\beta = -.438$, $t = -3.781$, $p < .001$) รองลงมาคือกิจกรรมทางกาย ทำนายได้เพิ่มขึ้นอีกร้อยละ 98.0 ($\beta = -.368$, $t = -3.181$, $p < .01$) พื้นอารมณ์แบบการติดตามงานและกิจกรรมทางกาย สามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมการรับประทานอาหารแบบการตอบสนองต่ออาหารที่ไม่คุ้นเคย (FF) ได้ร้อยละ 15.7 ($\text{Adjust } R^2 = .138$, $F_{2,87} = 8.129$, $p < .01$)

อภิปรายผลการวิจัย

จากผลการศึกษานี้สามารถอภิปรายผลตามสมมติฐานได้ดังนี้

1. พื้นอารมณ์แบบการแสดงปฏิกิริยาทางลบสามารถทำนายพฤติกรรมการรับประทานอาหารในเด็กวัยเรียนได้

ผลการวิจัยพบว่าพื้นอารมณ์แบบการแสดงปฏิกิริยาทางลบเป็นตัวแปรทำนายที่ดีที่สุดของพฤติกรรมการรับประทานอาหารแบบการกินน้อยลงตามอารมณ์ (EUE) ทำนายได้ร้อยละ 6.0 ($\beta = .25$, $t = 2.38$, $p < .05$, $F_{1,88} = 5.66$, $p < .05$) หมายความว่า นักเรียนที่มีพื้นอารมณ์แบบการแสดงปฏิกิริยาทางลบนั้นมักจะแสดงอารมณ์เมื่อโกรธ ไม่พอใจ หรืออารมณ์ไม่ดี เช่น โคนเฟื่อน แกล้งแล้วมีอารมณ์โกรธ โมโห หงุดหงิดเมื่อหาของไม่เจอทำเสียงสูงหรือตะคอกใส่คนอื่นเมื่อโกรธและมีท่าทีอึดอัดเมื่อกระทำความคิด เป็นต้น จะมีพฤติกรรมการกินในลักษณะการกินอาหารปริมาณลดลง และมีพฤติกรรมการรับประทานอาหารน้อยลงตามอารมณ์ เช่น กินอาหารได้น้อยลงเวลารู้สึกโกรธ รู้สึกเหนื่อยหรืออ่อนเพลีย หรือรู้สึกเสียใจ เป็นต้น ดังลักษณะการรับประทานอาหารของ Wardle et al. (2001) ที่กล่าวว่า การกินน้อยลงตามอารมณ์ (EUE) หมายถึง การที่เด็กกินอาหารน้อยลงเมื่อมีอารมณ์เสียใจ เหนื่อย อ่อนเพลีย ซึ่งแตกต่างกับผลการศึกษาของ Thanh et al.

(2016) ที่พบว่า นักเรียนชาวเวียดนามที่มีพื้นอารมณ์แสดงปฏิกิริยาทางลบไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการรับประทานอาหาร

2. พื้นอารมณ์แบบการติดตามงานสามารถทำนายพฤติกรรมการรับประทานอาหารในเด็กวัยเรียนได้

ผลการวิจัยพบว่า พื้นอารมณ์แบบการติดตามงานเป็นตัวแปรทำนายที่ดีที่สุดของพฤติกรรมการรับประทานอาหารแบบการตอบสนองต่ออาหารที่ไม่คุ้นเคย (FF) ทำนายได้ร้อยละ 5.9 ($\beta = -.438, t = -3.781, p < .001$) หมายความว่า เด็กวัยเรียนที่มีลักษณะการควบคุมหรือกำกับตัวเองในการตอบสนองต่อสิ่งที่จะต้องรับผิดชอบในกิจกรรมที่ได้รับมอบหมาย เช่น การบ้านหรืองานอื่น ๆ จะทำงานที่คร่อมอบหมายให้ได้เสร็จเรียบร้อย ทำงานที่ได้รับมอบหมาย เช่น การวาดภาพ เรียงความ สามารถทำงานให้แล้วเสร็จภายในระยะเวลาที่กำหนดในชั้นเรียน เป็นต้น เด็กพวกนี้มีแนวโน้มที่จะมีพฤติกรรมทางลบต่อการตอบสนองต่ออาหารที่ไม่คุ้นเคย หมายความว่า เด็กกลุ่มนี้จะสามารถชิม หรือทดลองอาหารชนิดใหม่ ๆ ได้ สามารถกินอาหารหลากหลายประเภท ชอบกิน/ ชิม อาหารชนิดใหม่ ๆ และเป็นคนกินง่าย ทั้งนี้เนื่องจากเด็กวัยเรียนที่มีพื้นอารมณ์นี้จะถือว่าเป็นกลุ่มที่สามารถควบคุมการรับประทานอาหารได้ค่อนข้างดีกว่ากลุ่มอื่น ๆ เด็กกลุ่มนี้จึงน่าจะสามารถเลือกรับประทานอาหารที่หลากหลาย และสามารถรับประทานอาหารที่ไม่เคยรับประทานมาก่อนได้ดีกว่า จะทำให้ได้รับสารอาหารที่มีประโยชน์หลากหลายกว่า ซึ่งส่งผลโดยตรงต่อสุขภาพที่ดีของเด็กนักเรียน ซึ่งสอดคล้องกับ กรเกล้า สาลี (2558) ได้ศึกษาปัจจัยทำนายพฤติกรรมเสี่ยงสุขภาพในเด็กวัยเรียนตอนปลาย พบว่า พื้นอารมณ์แบบติดตามงานมีความสัมพันธ์ทางลบกับพฤติกรรมเสี่ยงทางสุขภาพในเด็กวัยเรียนตอนปลาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยได้ให้ความหมายของผลการศึกษาว่า เด็กวัยเรียนที่มีพื้นอารมณ์แบบติดตามงาน มีลักษณะเป็นเด็กที่มีอารมณ์ร้ายแรง เข้ากับคนอื่นได้ และเมื่อไปโรงเรียนจะสามารถปรับตัวได้ง่าย เรียนรู้กฎเกณฑ์ และเข้าร่วมในการทำกิจกรรมทางสังคมได้อย่างรวดเร็ว เด็กกลุ่มนี้จะมีพฤติกรรมเสี่ยงสุขภาพ หรือการกระทำที่ส่งผลเสียต่อสุขภาพ ทางกาย ทางจิตใจ และทางสังคม รวมถึงพฤติกรรมที่เบี่ยงเบนไปจากปกติของเด็กวัยเรียนต่ำ และยังสอดคล้องกับ Thanh et al. (2016) ที่พบว่า เด็กวัยเรียนที่มีพื้นอารมณ์แบบติดตามงานมีความสัมพันธ์ทางลบกับพฤติกรรมการรับประทานอาหารของเด็กวัยเรียน โดยเด็กวัยเรียนที่มีพื้นอารมณ์แบบติดตามงานสูง มีพฤติกรรมการรับประทานอาหารที่เรียกได้ว่าเป็นคนกินง่าย แต่ถ้าเด็กวัยเรียนมีพื้นอารมณ์แบบติดตามงานน้อยจะมีพฤติกรรมการรับประทานอาหารที่เรียกได้ว่าเป็นคนกินยาก

3. พื้นอารมณ์แบบการแสดงปฏิกิริยาแบบลอยหนีสามารถทำนายพฤติกรรมการรับประทานอาหารในเด็กวัยเรียนได้

ผลการวิจัยพบว่าพื้นอารมณ์แบบลอยหนี เป็นตัวแปรทำนายที่ดีที่สุดของพฤติกรรมการรับประทานอาหารแบบความช้าในการกิน (SE) ทำนายได้ร้อยละ 11.1 ($\beta = .33, t = 3.32, p < .01$) หมายความว่า เด็กที่มีลักษณะหรือปฏิกิริยาที่เด็กแสดงออกเมื่อพบเพื่อนใหม่ หรือครูคนใหม่ บุคคลใหม่อื่น ๆ หรือเมื่ออยู่ในสถานการณ์ที่แปลกใหม่ เช่น การแสดงท่าทางอายเมื่อพบคนโตกว่าที่ไม่รู้จักมาก่อน ถ้าเด็กมีพื้นอารมณ์แบบลอยหนีสูง เป็นเด็กที่มีความประหม่าหรือมีความอาย เมื่อได้เจอเหตุการณ์ใหม่ ๆ เช่น การเจอเพื่อนคนใหม่ในโรงเรียน และการเจอครูคนใหม่ เด็กกลุ่มนี้มีแนวโน้มที่จะมีพฤติกรรมรับประทานอาหารในลักษณะกินอาหารช้า ใช้เวลากินอาหารมื้อหนึ่งนานกว่าครึ่งชั่วโมง และกินอาหารช้าลงเรื่อย ๆ กว่าจะหมดจาน/ ถ้วย เป็นต้น ทั้งนี้อาจเนื่องจากการที่เด็กเกิดความประหม่า หรือเกิดความอาย เมื่อเจอเพื่อนใหม่ หรืออยู่ในสถานการณ์ที่ไม่คุ้นเคยจะทำให้เด็กกินได้น้อยลงได้ ซึ่งแตกต่างกับการศึกษาของ Thanh et al. (2016) ที่พบว่า พื้นอารมณ์ด้านการลอยหนีของนักเรียนชาวเวียดนามไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการรับประทานอาหารในเด็กวัยเรียน และ Haycraft et al. (2011) พบว่า เด็กที่มีพื้นอารมณ์ความประหม่า ไม่มี ความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการรับประทานอาหารของเด็ก ทั้งนี้ผลการ วิจัยนี้แตกต่างจากผลกับ การศึกษาที่ผ่านมา อาจเนื่องมาจากการศึกษานี้ วิเคราะห์ความสัมพันธ์และ การทำนายของพื้น อารมณ์แบบลอยหนีกับลักษณะพฤติกรรมการรับประทานอาหารที่เป็นลักษณะย่อย ๆ เฉพาะด้าน จึงทำให้พบความสัมพันธ์ดังกล่าว

4. พื้นอารมณ์แบบกิจกรรมทางกายสามารถทำนายพฤติกรรมการรับประทานอาหารในเด็กวัยเรียนได้

ผลการวิจัยพบว่า พื้นอารมณ์แบบกิจกรรมทางกาย ทำนายพฤติกรรมการรับประทาน อาหารแบบการตอบสนองต่ออาหารที่ไม่คุ้นเคย (FF) ได้เพิ่มขึ้น ร้อยละ 9.8 ($\beta = -.368, t = -3.181, p < .01$ โดยพื้นอารมณ์แบบการติดตามงานและกิจกรรมทางกาย ร่วมกันทำนายพฤติกรรมการ รับประทานอาหารแบบการตอบสนองต่ออาหารที่ไม่คุ้นเคย (FF) ได้ร้อยละ 15.7 (Adjust $R^2 = .138, F_{2,87} = 8.129, p < .01$) หมายความว่า เด็กวัยเรียนที่แสดงปฏิกิริยาเกี่ยวกับการทำกิจกรรมทางกายสูง เช่น ชอบวิ่งเล่นกับเพื่อน วิ่งเข้าออกบ้านและกระโดดขึ้นลงบันได โดยเด็กที่มีพื้นอารมณ์แบบ กิจกรรมทางกายสูง จะทำให้เด็กมีท่าทางรีบเร่งตลอดเวลา เป็นต้น เด็กพวกนี้จะมีลักษณะ พฤติกรรมทางลบกับการตอบสนองต่อการกินอาหารที่ไม่คุ้นเคย นั่นคือ เด็กพวกนี้จะกินอาหาร ชนิดใหม่ ๆ ที่ไม่เคยกินมาก่อนได้ ไม่เลือกกินและเป็นคนกินง่าย ซึ่งสะท้อนให้เห็นว่าเด็กกลุ่มนี้ สามารถรับประทานอาหารที่ตนเองไม่ชอบได้และจะไม่ค่อยปฏิเสธอาหารที่ตนเองไม่คุ้นเคย

สามารถรับประทานอาหารได้หลากหลายประเภทมากกว่าเด็กที่มีพื้นอารมณ์แบบกิจกรรมทางกายต่ำ สอดคล้องกับผลการศึกษาของ Thanh et al.(2016) พบว่า พื้นอารมณ์ด้านกิจกรรมทางกายมีความสัมพันธ์ในทางบวกกับพฤติกรรมการรับประทานอาหารของเด็กวัยเรียน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ นั่นคือ การที่เด็กที่กิจกรรมการเคลื่อนไหวของร่างกายมากส่งผลให้เด็กมีพฤติกรรมการรับประทานอาหารมากด้วยเช่นกัน และการศึกษาของ กรเกล้า สาลี (2558) พบว่า พื้นอารมณ์แบบการทำกิจกรรมทางกายมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการกินที่มากขึ้น ไม่เลือกกิน แต่อาจส่งผลเสียต่อสุขภาพได้ นั่นคือ เด็กวัยเรียนตอนปลายที่มีพื้นอารมณ์แบบกิจกรรมทางกายสูงหรือเป็นเด็กที่มีลักษณะการเล่นใช้กำลังรุนแรง ชอบชวนกันวิ่งซุกซน และมักจะมีลักษณะเป็นเด็กเลี้ยงยาก มีแนวโน้มที่จะกินอาหารมาก และอาจมากเกินไป แต่แตกต่างกับผลการศึกษาของ Haycraft et al. (2011) พบว่า เด็กที่มีพื้นอารมณ์ชอบเข้าร่วมสังคมและกิจกรรมต่าง ๆ ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการรับประทานอาหารของเด็ก

ข้อเสนอแนะ

สำหรับการนำผลการวิจัยไปใช้

พยาบาลและบุคลากรที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ ครูในโรงเรียน ผู้ปกครอง สามารถนำผลการวิจัยนี้ไปประยุกต์ใช้เพื่อทำความเข้าใจพื้นอารมณ์ของเด็กวัยเรียนที่มีต่อพฤติกรรมการรับประทานอาหาร และสามารถนำไปพัฒนาโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการรับประทานอาหารให้ถูกหลักโภชนาการและลดปัจจัยเสี่ยงภาวะน้ำหนักเกินและปัญหาสุขภาพในเด็กก่อนวัยเรียน โดยการจัดกิจกรรมส่งเสริมการรับประทานอาหารที่เหมาะสมกับเด็กวัยเรียนที่มีพื้นอารมณ์แต่ละแบบ เช่น ให้เด็กรู้จักควบคุมอารมณ์ ไม่กินอาหารตามอารมณ์ เมื่อมีอารมณ์โกรธ หรือ โมโห กินอาหารไม่ซาเกินไป ซึ่งอาจจะทำให้ความอโรย หรือความอยากอาหารลดลง รวมทั้งส่งเสริมและสนับสนุนให้เด็กกินง่าย รู้จักเลือกลองอาหารที่แปลกไปจากเดิม แต่ยังคงเน้นให้คำนึงถึงภาวะโภชนาการและสุขภาพด้วย

สำหรับการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. นักวิจัยทางด้านพยาบาล และผู้ที่เกี่ยวข้องในการดูแลเด็กวัยเรียน หรือผู้ที่สนใจศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมการรับประทานอาหารในเด็กวัยเรียนสามารถนำข้อมูลที่ได้ไปใช้ในการศึกษาเพิ่มเติมเพื่อพัฒนางานวิจัยและประยุกต์ใช้กับการศึกษาในเด็กวัยอื่น ๆ ต่อไป
2. การศึกษาครั้งต่อไปสามารถนำผลที่ได้ไปทำการศึกษาเชิงลึกมากยิ่งขึ้น โดยจากการศึกษาในครั้งนี้ พบว่า พื้นอารมณ์แบบการแสดงปฏิกิริยาทางลบมีผลต่อพฤติกรรมการรับประทานอาหารในลักษณะการกินน้อยลงตามอารมณ์ พื้นอารมณ์แบบการถอยหนีมีผลต่อ

พฤติกรรมการรับประทานอาหารในลักษณะความซ้ำในการกิน และพื้นอารมณ์แบบการติดตามงาน และกิจกรรมทางกายมีผลต่อพฤติกรรมการรับประทานอาหารในลักษณะการตอบสนองต่ออาหารที่ไม่คุ้นเคย เป็นต้น ซึ่งการศึกษาครั้งต่อไปควรทำการศึกษาพื้นอารมณ์ในแต่ละแบบต่อพฤติกรรมการรับประทานอาหารในเด็กวัยเรียนเป็นกรณีศึกษา โดยเฉพาะเพื่อให้ได้ผลการศึกษาที่เชิงลึก และชัดเจนมากยิ่งขึ้น

บรรณานุกรม

- กรเกล้า สาลี. (2558). *ปัจจัยทำนายพฤติกรรมเสี่ยงทางสุขภาพในเด็กวัยเรียนตอนปลาย*.
วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาการพยาบาลเด็ก, คณะพยาบาลศาสตร์,
มหาวิทยาลัยบูรพา.
- กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (2554). *ประเมินภาวะสุขภาพ ภาวะโภชนาการ และพฤติกรรม
สุขภาพของประชาชนในพื้นที่เขต 3 และ 9 ปี 2554*. กรุงเทพฯ: กรมอนามัย
กระทรวงสาธารณสุข.
- กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (2557). *การสำรวจพฤติกรรมบริโภคอาหารประชาชน
พ.ศ. 2556*. กรุงเทพฯ: กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข.
- เกียรติพงษ์ เชื้อนรอบเขต. (2556). *การศึกษาพฤติกรรมบริโภคอาหารของนักเรียนมัธยมศึกษา
ปีที่ 2 โรงเรียนสตรีวิทยา*. งานนิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาสุขศึกษา
พลศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- นิสากร กรุงไกรเพชร, สุวรรณ จันทร์ประเสริฐ และพัชรินทร์ พูลทวี. (2552). *กระบวนการสร้าง
เสริมสุขภาพด้านโภชนาการและการออกกำลังกายของเด็กวัยเรียนในชุมชน*. ชลบุรี:
กองบริการการศึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา.
- นุจรี ไชยมงคล และ युณี พงศ์จตุรวิทย์. (2557). *การตรวจสอบความตรงและความเชื่อมั่นของ
แบบวัดพื้นอารมณ์เด็กวัยเรียน*. *วารสารสาธารณสุขมหาวิทยาลัยบูรพา*, 9(2), 1-12.
- นุจรี ไชยมงคล, युณี พงศ์จตุรวิทย์ และวณิตา ขวัญสำราญ. (2557). *พฤติกรรมสุขภาพในเด็ก
วัยเรียนและปัจจัยที่เกี่ยวข้อง*. *วารสารคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา*, 22(3),
14-28.
- บุญเพียร จันทวัฒนา, ฟองคำ ติลกสกุลชัย, ปัญจางค์ สุขเจริญ และวิไล เลิศธรรมเทวี. (2552).
ตำราการพยาบาลเด็ก เล่ม 1. กรุงเทพฯ: พีริวัน.
- ปิยะนุช จิตตานุนท์. (2553). *การดูแลสุขภาพเด็กวัยเรียน: การจัดบริการพยาบาลในโรงเรียน*.
สงขลา: ลิมบราเดอร์สเพรส.
- พรทิพย์ ศิริบุรณ์พิพัฒนา. (2555). *การพยาบาลเด็ก เล่ม 1*. กรุงเทพฯ: ธนาเพลส.
- พัชรินทร์ สร้อยทอง. (2550). *พฤติกรรมบริโภคของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียน
อนุราชประสิทธิ์ อำเภอเมืองนนทบุรี จังหวัดนนทบุรี*. วิทยานิพนธ์
วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาสุขศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย,
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

- พิมลพรรณ บุญยะเสมา. (2550). *โครงการส่งเสริมการเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคของเด็กวัยเรียน*.
กรุงเทพฯ: สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ.
- ภักวดี ปรีชาประพาฬวงศ์. (2550). *ความสัมพันธ์ระหว่างการเลี้ยงดูของครอบครัวการเห็นคุณค่า
ในตนเอง วิธีการเผชิญปัญหาและพฤติกรรมก้าวร้าวของเยาวชนชายในศูนย์ฝึกและ
อบรมเด็กและเยาวชนเขต 3 จังหวัดนครราชสีมา*. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาจิตวิทยาชุมชน, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา.
- ยุทธ ไถยวรรณ. (2553). *หลักสถิติวิจัยและการใช้โปรแกรม SPSS*. กรุงเทพฯ:
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- รุ่งฟ้า ไต้ะถม. (2558). *ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารนอกครัวเรือนของ
นักเรียน ในสังกัดสำนักงานเขตบางกอกน้อย กรุงเทพมหานคร*. วิทยานิพนธ์
ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาการพัฒนาศาสตร์พยาบาลมนุษยและชุมชน,
บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน.
- โรงพยาบาลศิริราช. (2557). *โภชนาการในเด็กวัยเรียน*. กรุงเทพฯ: ฝ่ายโภชนาการ โรงพยาบาล
ศิริราช.
- วนลดา ทองใบ. (2554). *ปัจจัยเสี่ยงต่อภาวะน้ำหนักเกินในเด็กก่อนวัยเรียน*. *Pacific Rim
International Journal of Nursing Research*, 15(1), 13-27.
- วิภากร สอนสนาม, วิวัน ละมุนเทียร, เพ็ญภา ฤทธิวงศ์, จิระประภา ศรีสารคาม, และพานิ
ยงใจยุทธ. (2552). *พฤติกรรมการบริโภคอาหาร และระดับภาวะโภชนาการ*. กรุงเทพฯ:
วิทยาลัยพยาบาลและสุขภาพ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา.
- สุขุม พันธุ์ณรงค์. (2554). *การส่งเสริมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กวัยเรียน*.
วารสารศรีนครินทร์วิโรฒวิจัยและพัฒนา (สาขามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์), 3(5),
159-171.
- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส). (2552). *การสำรวจพฤติกรรม
รับประทานอาหาร ในรอบ 3 ปี (พ.ศ. 2547- 2550)*. กรุงเทพฯ: สำนักงานกองทุน
สนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ.
- สำนักงานกองทุนส่งเสริมการสร้างเสริมสุขภาพ. (2554). *งดเครื่องดื่ม-อาหารหวาน ขจัดโรคอ้วน*.
เข้าถึงได้จาก <http://www.thaihealth.or.th>
- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. (2557). *อารมณ์มีผลต่อการเลือกอาหาร*.
เข้าถึงได้จาก <http://www.thaihealth.or.th>.

- สำนักงานการศึกษา กรุงเทพมหานคร. (2552). *แนวทางการแก้ไขปัญหาคัดค้านการเรียน*. กรุงเทพฯ: สำนักงานการศึกษา กรุงเทพฯ.
- สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาชลบุรี เขต 1. (2559). *ข้อมูลพื้นฐานโรงเรียน 2559*. เข้าถึงได้จาก <http://www.chon1.go.th/chon57/>.
- สำนักงานคุ้มครองผู้บริโภค โภค. (2554). *งดเครื่องดื่ม-อาหารหวาน ขจัดโรคอ้วน*. เข้าถึงได้จาก <http://www.thaihealth.or.th>.
- สำนักงานสำรวจสุขภาพประชาชนไทย. (2554). *รายงานการสำรวจสุขภาพประชาชนไทย โดยการตรวจร่างกายครั้งที่ 4 พ.ศ. 2551-2553*. กรุงเทพฯ: สำนักงานสำรวจสุขภาพประชาชนไทย.
- Burns, C. E., Dunn, A. M., Brady, M. A., Starr, N. B., & Blosser, C. G. (2013). *Pediatric primary care* (5th ed.). Philadelphia: Elsevier.
- Buss, A., & Plomin, R. (1984). *Temperament: Early personality traits*. Hillsdale, New Jersey: Erlbaum.
- Gardner, M. P., Wansink, B., & Kim, J. (2014). Better moods for better eating?: How mood influences food choice. *Journal of Consumer Psychology, 24*(3), 320-335.
- Haycraft, E., Farrow, C., Meyer, C., Powell, F., & Blissett, J. (2011). Relationships between temperament and eating behaviours in young children. *Appetite, 56*(3), 689-92.
- James, J., Thomas, P., Cavan, D., & Kerr, D. (2004). Preventing childhood obesity by reducing consumption of carbonated drinks: cluster randomised controlled trial. *BMJ Journals, 328*: 1237-1247.
- Kwannate, C., Chaimongkol, N., Pongjaturawit, Y., & Loman, D. (2016). The Effectiveness of a Parent - Focused Intervention on Eating Behavior and patterns and BMI among Thai Preschool Children. *Journal of The Royal Thai Army Nurses, 17*(3), 25-33.
- Ludwig, D.S., Peterson, K. E., & Gortmaker, S. L. (2001). Relation between consumption of sugar-sweetened drinks and childhood obesity: a prospective, observational analysis. *Lancet, 357*, 505-508.
- Lyons-Thomas, J., & McClowry, S. G. (2012). The examination of the validity and reliability of the school-age temperament inventory. *Journal of classroom interaction, 47*(2), 25-32.
- McClowry, S. G. (2002). The temperament profiles of school-age children. *Journal of Pediatric Nursing, 17*(1), 3-10.

- McClowry, S. G. (2003). *Your child's unique temperament: Insights and strategies for Responsive parenting*. Champign, IL: Research Press.
- McClowry, S. G. (2012). An examination of the construct validity reliability of the teacher school-age temperament inventory. *Journal of Classroom Interaction*, 47(2), 25-32.
- McClowry, S. G., Giangrande, S. K., Tommasini, N. R., Clinton, W., Foreman, N. S., Lynch, K., & Ferketich, S. L. (1994). The effects of child temperament, maternal characteristics, and family circumstances on the maladjustment of school-age children. *Res Nurs Health*, 17(1), 25-35.
- Osorio, E. J., Weisstaub, N. G., & Castillo, D. C. (2002). Development of feeding behavior in childhood and its alterations. *Revista Chilena De Nutricion*, 29(3), 280-285.
- Pender, N. J. (1987). *Health promotion in nursing practice*. 2nd (ed). Connecticut: Appleton & Lange.
- Pender, N. J. (2006). *Health promotion in nursing practice*. (5th ed.). New Jersey: Pearson Education, Inc.
- Potts, N. L., & Mandelco, B. L. (2012). *Pediatric nursing: Caring for children and their families* (3rd ed.). New Jersey: Delmar.
- Sleddens, E., Kremers, S. P., & Thijs, C. (2008). *The Children's Eating Behaviour Questionnaire: factorial validity and association with body mass index in dutch children aged 6-7*. Retrieved from <https://ijbnpa.biomedcentral.com/articles/10.1186/1479-5868-5-49>
- Thanh, N. T. M., Chaimongkol, N., & Pongjaturawit, Y. (2016). Relationships between temperament and eating behaviors in Vietnamese school-age children. *Songklanagarind Journal of Nursing*, 36(2), 1-13.
- Thorndike, R. M. (1978). *Correlation procedures for research*. New York: Gardner Press.
- Utter, J., Scragg, R., Schaaf, D., Fitzgerald, E., & Wilson, N. (2007). Correlates of body mass index among a nationally representative sample of New Zealand children, *Int J Pediatr Obes*, 2, 104-113.
- Viana, V., Sinde, S., & Saxton, J. C. (2008). Children's Eating Behaviour Questionnaire: associations with BMI in Portuguese children. *Brit J Nutr*, 100, 445-450.
- Wardle, J., Guthrie, C.A., Sanderson, S., Rapoport, L. (2001). Development of the Children's Eating Behaviour Questionnaire. *J Child Psychol Psyc*. 42, 963-970.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก
เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูล

แบบสอบถาม

วิทยานิพนธ์เรื่อง อิทธิพลของพื้นอารมณ์ที่มีต่อพฤติกรรมการรับประทานอาหารในเด็กวัยเรียน

ชุดที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป

ส่วนที่ 1: ข้อมูลทั่วไปของเด็กนักเรียน

1. เพศ

ชาย

หญิง

2. ปัจจุบันนักเรียนอายุ.....ปี

3. ศึกษาอยู่ระดับชั้นปี

4

5

6

4. จำนวนพี่น้องร่วมท้องทั้งหมด (รวมนักเรียนผู้ตอบ)

1

2

3

5. ข้อมูลส่วนสูง และน้ำหนักของนักเรียน

Weight =

Height =

ส่วนที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับครอบครัวเด็กนักเรียน

6. สถานภาพของบิดา มารดา

แต่งงาน/ อาศัยอยู่ร่วมกัน

โสด/ แยกกันอยู่/ หย่าร้าง

7. มารดาอายุ.....ปี

8. ระดับการศึกษาของมารดา

- ประถมศึกษา
- มัธยมศึกษาตอนต้น
- มัธยมศึกษาตอนปลาย
- อนุปริญญา/ ปวส.
- ปริญญาตรีขึ้นไป

9. บิดาอายุ..... ปี

10. ระดับการศึกษาของบิดา

- ประถมศึกษา
- มัธยมศึกษาตอนต้น
- มัธยมศึกษาตอนปลาย
- อนุปริญญา/ ปวส.
- ปริญญาตรีขึ้นไป

11. รายได้ของครอบครัวต่อเดือน

- < 20,000 บาท
- 20,001- 40,000 บาท
- 40,001-60,000 บาท
- 60,001 บาทขึ้นไป

ส่วนที่ 3 ข้อมูลเกี่ยวกับครูผู้สอน

12. ปัจจุบันครูอายุ.....ปี

13. เพศของครูผู้สอน

- ชาย
- หญิง

14. ระดับการศึกษาสูงสุดของครูผู้สอน

- ต่ำกว่าปริญญาตรี
- ปริญญาตรี
- สูงกว่าปริญญาตรี

15. จำนวนปีที่สอนอยู่ในโรงเรียน.....ปี

ชุดที่ 2 แบบสอบถามพื้นฐานทางอารมณ์เด็กวัยเรียน (สำหรับครู)

คำชี้แจง กรุณา “วงกลม” ล้อมรอบตัวเลขที่ตรงกับความบ่อยของลักษณะเด็ก

ลักษณะ	ไม่เคย	นาน ๆ ครั้ง	บางครั้ง	บ่อย ๆ	เป็นประจำ
1. มีท่าทางอาย เมื่อพบคนโตกว่าที่ไม่รู้จักมาก่อน	1	2	3	4	5
2. ต้องคอยเตือนอยู่เสมอ ไม่เช่นนั้นจะทำงานที่ ครูมอบหมายให้ไม่เรียบร้อย	1	2	3	4	5
3. หงุดหงิดเวลาหาอะไรไม่เจอ	1	2	3	4	5
4.	1	2	3	4	5
5.	1	2	3	4	5
6.	1	2	3	4	5
7.	1	2	3	4	5
8.	1	2	3	4	5
9.	1	2	3	4	5
10.	1	2	3	4	5
11.	1	2	3	4	5
..	1	2	3	4	5
..	1	2	3	4	5
39.	1	2	3	4	5
30.	1	2	3	4	5
31.	1	2	3	4	5
32.	1	2	3	4	5
33.	1	2	3	4	5

ชุดที่ 3 แบบสอบถามพฤติกรรมมารับประทานอาหาร

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ○ หรือ ✓ บนตัวเลข (1-5) ที่ตรงกับการปฏิบัตินักเรียนมากที่สุด เพียงตัวเลขเดียวของแต่ละข้อ มีทั้งหมด 35 ข้อ

เกณฑ์ในการตอบ

- | | |
|---|----------------------------------------|
| 1 | หมายถึง ไม่เคย ปฏิบัติพฤติกรรมนั้น |
| 2 | หมายถึง ปฏิบัติพฤติกรรมนั้น นานๆ ครั้ง |
| 3 | หมายถึง ปฏิบัติพฤติกรรมนั้น บางครั้ง |
| 4 | หมายถึง ปฏิบัติพฤติกรรมนั้น บ่อย |
| 5 | หมายถึง ปฏิบัติพฤติกรรมนั้น เป็นประจำ |

*หมายเหตุ เครื่องดื่ม หมายถึง เครื่องดื่มทุกชนิดที่ไม่ใช้น้ำเปล่า และไม่มีแอลกอฮอล์เป็นส่วนผสม ได้แก่ น้ำหวาน น้ำอัดลม น้ำผลไม้ โยเกิร์ตพร้อมดื่ม (นมเปรี้ยว) เป็นต้น

ลำดับ	พฤติกรรมการกินอาหาร	ไม่เคย	นานๆ ครั้ง	บางครั้ง	บ่อยๆ	เป็นประจำ
1	ฉันชอบการกินอาหาร	1	2	3	4	5
2	1	2	3	4	5
3	ฉันกินจุ	1	2	3	4	5
4	ฉันกินอาหารหมดอย่างรวดเร็ว	1	2	3	4	5
5	ฉันสนใจแต่ของกิน	1	2	3	4	5
6	1	2	3	4	5
7	1	2	3	4	5
8	ฉันกินอาหารช้า	1	2	3	4	5
9	1	2	3	4	5
10	ฉันชอบกิน/ชิม อาหารชนิดใหม่ๆ	1	2	3	4	5
11	1	2	3	4	5
12	ฉันร้องขอกินอาหารเสมอ	1	2	3	4	5
13	1	2	3	4	5
14	1	2	3	4	5
15	1	2	3	4	5

ลำดับ	พฤติกรรมการกินอาหาร	ไม่เคย	นาน ๆ ครั้ง	บางครั้ง	บ่อย ๆ	เป็นประจำ
16	ฉันชอบกินอาหารหลากหลายประเภท	1	2	3	4	5
17	ฉันกินอาหารเหลือทุกมื้อ	1	2	3	4	5
18	1	2	3	4	5
19	1	2	3	4	5
20	ฉันตั้งตารอเวลาอาหาร	1	2	3	4	5
21	1	2	3	4	5
22	ฉันมีความสุขกับการได้กินอาหาร	1	2	3	4	5
23	1	2	3	4	5
24	ฉันกินยาก	1	2	3	4	5
25	1	2	3	4	5
26	ฉันกินอาหารอิมง่าย	1	2	3	4	5
27	1	2	3	4	5
28	1	2	3	4	5
29	1	2	3	4	5
30	1	2	3	4	5
31	ฉันดื่มเครื่องดื่มเสมอ เมื่อมีโอกา	1	2	3	4	5
32	ฉันสนใจชิมอาหารที่ไม่เคยกินมาก่อน	1	2	3	4	5
33	1	2	3	4	5
34	ฉันจะกินตลอดเวลา ถ้ามีโอกาส	1	2	3	4	5
35	1	2	3	4	5

ภาคผนวก ข

หนังสือรับรองการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยและคำชี้แจง



แบบรายงานผลการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยระดับบัณฑิตศึกษา
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

ชื่อหัวข้อวิทยานิพนธ์

อิทธิพลของพื้นอารมณ์ที่มีต่อพฤติกรรมการรับประทานอาหารในเด็กวัยเรียน
Influencing of Temperament on Eating Behavior in School-age Children

ชื่อนิติบัตร นางสาวศุภจิภา รัชฎาเพ็ชร

รหัสประจำตัวนิติบัตร 58910029 หลักสูตร พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชา การพยาบาลเด็ก คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา (ภาคปกติ)

ผลการพิจารณาของคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยฯ

คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยฯ มีมติเห็นชอบ รับรองจริยธรรมการวิจัย รหัส 10 - 01 - 2560

โดยได้พิจารณารายละเอียดการวิจัยเรื่องดังกล่าวข้างต้นแล้ว ในประเด็นที่เกี่ยวข้องกับ

1) การเคารพในศักดิ์ศรี และสิทธิของมนุษย์ที่ใช้เป็นกลุ่มตัวอย่างการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาคือ ครูประจักษ์ จำนวนทั้งหมด ไม่เกิน 6 ราย และเด็กนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้น
ประถมศึกษาชั้นปีที่ 4-6 จำนวนทั้งหมด ไม่เกิน 90 ราย สถานที่เก็บรวบรวมข้อมูลคือ โรงเรียนอนุบาลเมืองใหม่ ชลบุรี
จังหวัดชลบุรี

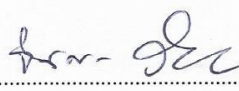
2) วิธีการที่เหมาะสมในการได้รับความยินยอมจากกลุ่มตัวอย่างก่อนเข้าร่วมโครงการวิจัย
(Informed consent) รวมทั้งการปกป้องสิทธิประโยชน์และรักษาความลับของกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย

3) การดำเนินการวิจัยอย่างเหมาะสม เพื่อไม่ก่อความเสียหายหรืออันตรายต่อกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษา

การรับรองจริยธรรมการวิจัยนี้มีกำหนดระยะเวลาหนึ่งปี นับจากวันที่ออกหนังสือฉบับนี้ ถึงวันที่ 10 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2561

อนึ่ง กรณีที่มีการเปลี่ยนแปลงหรือเพิ่มเติม ใดๆ ของการวิจัยนี้ ขณะอยู่ในช่วงระยะเวลาให้การรับรองจริยธรรมการ
วิจัย ขอให้ผู้วิจัยส่งรายงานการเปลี่ยนแปลงต่อคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยเพื่อขอรับรอง (เพิ่มเติม) ก่อน
ดำเนินการวิจัยด้วย

วันที่ให้การรับรอง 10 เดือน กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2560

ลงนาม.....

(รองศาสตราจารย์ ดร.จินตนา วัชรสินธุ์)

ประธานคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยระดับบัณฑิตศึกษา

คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา



เอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย (สำหรับครูประจำชั้น)

การวิจัยเรื่อง อิทธิพลของพื้นที่อารมณ์ที่มีต่อพฤติกรรมการรับประทานอาหารในเด็กวัยเรียน
รหัสจริยธรรมการวิจัย 10-01-2560

ชื่อผู้วิจัย นางสาวศุจิภา รัชฎาเพ็ชร

การวิจัยครั้งนี้ทำขึ้นเพื่อ ศึกษาความสัมพันธ์และอิทธิพลของพื้นที่อารมณ์ที่มีต่อ
พฤติกรรมการรับประทานอาหารในเด็กวัยเรียน

ท่านได้รับเชิญให้เข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้เนื่องจาก ท่านเป็นครูประจำชั้นของนักเรียนที่มี
คุณสมบัติตรงตามที่กำหนดคือ อยู่ในวัยเรียน กำลังศึกษาชั้นป. 4-6 และสามารถอ่านและเขียน
ภาษาไทยได้เข้าใจ เมื่อท่านเข้าร่วมการวิจัยแล้ว สิ่งที่ท่านจะต้องปฏิบัติคือ ตอบแบบสอบถามข้อมูล
ส่วนบุคคล และแบบวัดพื้นที่อารมณ์ในเด็กวัยเรียนสำหรับนักเรียนแต่ละคนในห้องเรียนที่ท่าน
ประจำชั้นอยู่ ซึ่งจะใช้เวลาทั้งสิ้นประมาณ 5-8 นาที ต่อการตอบแบบวัดพื้นที่อารมณ์สำหรับนักเรียน
แต่ละคน

ประโยชน์ของการวิจัยครั้งนี้พยาบาลและบุคลากรทางสุขภาพ สามารถนำไปพัฒนา
โปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการรับประทานอาหารให้ถูกต้องหลักโภชนาการและลดปัจจัยเสี่ยงภาวะ
น้ำหนักเกินและปัญหาสุขภาพในเด็กวัยเรียนและนักวิจัยทางด้านพยาบาล และผู้ที่เกี่ยวข้องในการ
ดูแลเด็กวัยเรียนสามารถนำข้อมูลที่ได้อำไปใช้ในการศึกษาเพิ่มเติมเพื่อพัฒนางานวิจัยและประยุกต์ใช้
กับการศึกษาในเด็กวัยอื่น ๆ ต่อไป

การเข้าร่วมการวิจัยของนักเรียนครั้งนี้เป็นไปด้วยความสมัครใจ ท่านสามารถเข้าร่วม
โครงการวิจัยหรือถอนตัวออกจากโครงการวิจัยได้ตลอดเวลาโดยไม่มีมีผลกระทบใด ๆ ทั้งสิ้น และ
ไม่ต้องแจ้งให้ผู้วิจัยทราบล่วงหน้า ผู้วิจัยจะเก็บรักษาข้อมูลทั้งหมดอย่างเป็นความลับโดยใช้รหัส
ตัวเลขแทนการระบุชื่อ ชั้น และสิ่งใดๆ ที่อาจอ้างอิงหรือทราบได้ว่าข้อมูลนี้เป็นของท่าน ข้อมูลที่
เป็นกระดาษหรือแบบสอบถามจะถูกเก็บอย่างมิดชิด และปลอดภัยในตู้เก็บเอกสารและล็อกกุญแจ
ตลอดเวลา สำหรับข้อมูลที่เก็บในคอมพิวเตอร์ของผู้วิจัยจะถูกใส่รหัสผ่าน ข้อมูลที่กล่าวมาทั้งหมด
จะมีเพียงผู้วิจัยและอาจารย์ที่ปรึกษาหลักเท่านั้นที่สามารถเข้าถึงข้อมูลได้ ผู้วิจัยจะรายงาน
ผลการวิจัย และการเผยแพร่ผลการวิจัยในภาพรวม โดยไม่ระบุข้อมูลรายบุคคล ดังนั้นผู้ร่วมงานวิจัย

จะทราบเฉพาะผลการวิจัยเท่านั้น สุดท้ายหลังจากผลการวิจัยได้รับการตีพิมพ์เผยแพร่ในวารสารเรียบร้อยแล้ว ข้อมูลทั้งหมดจะถูกทำลาย

หากท่านมีปัญหาหรือข้อสงสัยประการใด สามารถสอบถามได้โดยตรงจากผู้วิจัยในวันทำการรวบรวมข้อมูล หรือสามารถติดต่อสอบถามเกี่ยวกับการวิจัยครั้งนี้ได้ตลอดเวลาที่ นางสาวศุจิภา รัชฎาเพชร หมายเลขโทรศัพท์ 061-8678989 หรือที่ รองศาสตราจารย์ ดร.นุจรี ไชยมงคล อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก หมายเลขโทรศัพท์ 038-102809

นางสาวศุจิภา รัชฎาเพชร
ผู้วิจัย

หากท่านได้รับการปฏิบัติที่ไม่ตรงตามที่ได้ระบุไว้ในเอกสารชี้แจงนี้ ท่านจะสามารถแจ้งให้ประธานคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมฯ ทราบได้ที่ เลขานุการคณะกรรมการจริยธรรมฯ ฝ่ายวิจัย คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา โทร. 038-102823



เอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย (สำหรับนักเรียน)

การวิจัยเรื่อง อิทธิพลของพื้นอารมณ์ที่มีต่อพฤติกรรมการรับประทานอาหารในเด็กวัยเรียน
รหัสจริยธรรมการวิจัย 10-01-2560
ชื่อผู้วิจัย นางสาวศุภจิภา รัชฎาเพ็ชร

การวิจัยครั้งนี้ทำขึ้นเพื่อ ศึกษาความสัมพันธ์และอิทธิพลของพื้นอารมณ์ที่มีต่อ
พฤติกรรมการรับประทานอาหารในเด็กวัยเรียน

นักเรียนได้รับเชิญให้เข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้เนื่องจาก นักเรียนมีคุณสมบัติตรงตามที่
กำหนดคือ อยู่ในวัยเรียน กำลังศึกษาชั้นป. 4-6 และสามารถอ่านและเขียนภาษาไทยได้เข้าใจ เมื่อ
นักเรียนเข้าร่วมการวิจัยแล้ว สิ่งที่นักเรียนจะต้องปฏิบัติคือ ตอบแบบสอบถามพฤติกรรมการ
รับประทานอาหาร จำนวน 1 ชุด ซึ่งจะใช้เวลาทั้งสิ้นประมาณ 10 นาที

ประโยชน์ของการวิจัยครั้งนี้พยาบาลและบุคลากรทางสุขภาพ สามารถนำไปพัฒนา
โปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการรับประทานอาหารให้ถูกหลักโภชนาการและลดปัจจัยเสี่ยงภาวะ
น้ำหนักเกินและปัญหาสุขภาพในเด็กวัยเรียนและนักวิจัยทางด้านพยาบาล และผู้ที่เกี่ยวข้องในการ
ดูแลเด็กวัยเรียนสามารถนำข้อมูลที่ได้ไปใช้ในการศึกษาเพิ่มเติมเพื่อพัฒนางานวิจัยและประยุกต์ใช้
กับการศึกษาในเด็กวัยอื่น ๆ ต่อไป

การเข้าร่วมการวิจัยของนักเรียนครั้งนี้เป็นไปด้วยความสมัครใจ นักเรียนสามารถเข้าร่วม
โครงการวิจัยหรือถอนตัวออกจากโครงการวิจัยได้ตลอดเวลาโดยไม่มีมีผลกระทบใด ๆ ทั้งสิ้น และ
ไม่ต้องแจ้งให้ผู้วิจัยทราบล่วงหน้า ผู้วิจัยจะเก็บรักษาข้อมูลทั้งหมดอย่างเป็นความลับโดยใช้รหัส
ตัวเลขแทนการระบุชื่อ ชั้น และสิ่งใด ๆ ที่อาจอ้างอิงหรือทราบได้ว่าข้อมูลนี้เป็นของนักเรียน
ข้อมูลที่เป็นกระดาษหรือแบบสอบถามจะถูกเก็บอย่างมิดชิด และปลอดภัยในตู้เก็บเอกสารและล็อก
กุญแจตลอดเวลา สำหรับข้อมูลที่เก็บในคอมพิวเตอร์ของผู้วิจัยจะถูกใส่รหัสผ่าน ข้อมูลที่กล่าวมา
ทั้งหมดจะมีเพียงผู้วิจัยและอาจารย์ที่ปรึกษาหลักเท่านั้นที่สามารถเข้าถึงข้อมูลได้ ผู้วิจัยจะรายงาน
ผลการวิจัย และการเผยแพร่ผลการวิจัยในภาพรวม โดยไม่ระบุชื่อผู้ตอบแบบสอบถาม ดังนั้นผู้อ่านงานวิจัย
จะทราบเฉพาะผลการวิจัยเท่านั้น สุดท้ายหลังจากผลการวิจัยได้รับการตีพิมพ์เผยแพร่ในวารสาร
เรียบร้อยแล้ว ข้อมูลทั้งหมดจะถูกทำลาย

หากนักเรียนมีปัญหาหรือข้อสงสัยประการใด สามารถสอบถามได้โดยตรงจากผู้วิจัยในวันทำการรวบรวมข้อมูล หรือสามารถติดต่อสอบถามเกี่ยวกับการวิจัยครั้งนี้ได้ตลอดเวลาที่นางสาวศุจิภา รัชฎาเพชร หมายเลขโทรศัพท์ 061-8678989 หรือที่ รองศาสตราจารย์ ดร.นุจรี ไชยมงคล อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก หมายเลขโทรศัพท์ 038-102809

นางสาวศุจิภา รัชฎาเพชร
ผู้วิจัย

หากท่านได้รับการปฏิบัติที่ไม่ตรงตามที่ได้ระบุไว้ในเอกสารชี้แจงนี้ ท่านจะสามารถแจ้งให้ประธานคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมฯ ทราบได้ที่ เลขานุการคณะกรรมการจริยธรรมฯ ฝ่ายวิจัย คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา โทร. 038-102823



เอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย (สำหรับผู้ปกครอง)

การวิจัยเรื่อง อิทธิพลของพื้นอารมณ์ที่มีต่อพฤติกรรมการรับประทานอาหารในเด็กวัยเรียน
รหัสจริยธรรมการวิจัย 10-01-2560
ชื่อผู้วิจัย นางสาวศุภิกา รัชฎาเพ็ชร

การวิจัยครั้งนี้ทำขึ้นเพื่อ ศึกษาความสัมพันธ์และอิทธิพลของพื้นอารมณ์ที่มีต่อ
พฤติกรรมการรับประทานอาหารในเด็กวัยเรียน

นักเรียนในปกครองของท่านได้รับเชิญให้เข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้เนื่องจาก นักเรียนใน
ปกครองของท่านมีคุณสมบัติตรงตามที่กำหนดคือ อยู่ในวัยเรียน กำลังศึกษาชั้นป. 4-6 และสามารถ
อ่านและเขียนภาษาไทยได้เข้าใจ เมื่อนักเรียนในปกครองของท่านเข้าร่วมการวิจัยแล้ว สิ่งที่นักเรียน
จะต้องปฏิบัติคือ ตอบแบบสอบถามพฤติกรรมการรับประทานอาหาร จำนวน 1 ชุด ซึ่งจะใช้เวลา
ทั้งสิ้นประมาณ 10 นาที

ประโยชน์ของการวิจัยครั้งนี้พยาบาลและบุคลากรทางสุขภาพ สามารถนำไปพัฒนา
โปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการรับประทานอาหารให้ถูกหลักโภชนาการและลดปัจจัยเสี่ยงภาวะ
น้ำหนักเกินและปัญหาสุขภาพในเด็กก่อนวัยเรียนและนักวิจัยทางด้านพยาบาล และผู้ที่เกี่ยวข้องใน
การดูแลเด็กวัยเรียนสามารถนำข้อมูลที่ได้ไปใช้ในการศึกษาเพิ่มเติมเพื่อพัฒนางานวิจัยและ
ประยุกต์ใช้กับการศึกษาในเด็กวัยอื่น ๆ ต่อไป

การเข้าร่วมการวิจัยของนักเรียนในปกครองของท่านครั้งนี้เป็นไปด้วยความสมัครใจ
ท่านมีสิทธิอนุญาตให้นักเรียนในปกครองของท่านเข้าร่วมโครงการวิจัยหรือถอนตัวออกจาก
โครงการวิจัยได้ตลอดเวลาโดยไม่มีมีผลกระทบใดๆ ทั้งสิ้น และไม่ต้องแจ้งให้ผู้วิจัยทราบล่วงหน้า
ผู้วิจัยจะเก็บรักษาข้อมูลทั้งหมดอย่างเป็นความลับโดยใช้รหัสตัวเลขแทนการระบุชื่อ ชั้น และสิ่ง
ใดๆ ที่อาจอ้างอิงหรือทราบได้ว่าข้อมูลนี้เป็นของนักเรียนในปกครองของท่าน ข้อมูลที่เป็นกระดาษ
และแบบสอบถามจะถูกเก็บอย่างมิดชิด และปลอดภัยในตู้เก็บเอกสารและล็อกกุญแจตลอดเวลา
สำหรับข้อมูลที่เก็บในคอมพิวเตอร์ของผู้วิจัยจะถูกใส่รหัสผ่าน ข้อมูลที่กล่าวมาทั้งหมดจะมีเพียง
ผู้วิจัยและอาจารย์ที่ปรึกษาหลักเท่านั้นที่สามารถเข้าถึงข้อมูลได้ ผู้วิจัยจะรายงานผลการวิจัย และ
การเผยแพร่ผลการวิจัยในภาพรวม โดยไม่ระบุชื่อผู้ตอบแบบสอบถาม ดังนั้นผู้อ่านงานวิจัยจะทราบเฉพาะ

ผลการวิจัยเท่านั้น สุดท้ายหลังจากผลการวิจัยได้รับการตีพิมพ์เผยแพร่ในวารสารเรียบร้อยแล้ว ข้อมูลทั้งหมดจะถูกทำลาย

หากท่านมีปัญหาหรือข้อสงสัยประการใด สามารถสอบถามได้โดยตรงจากผู้วิจัยในวันทำการรวบรวมข้อมูล หรือสามารถติดต่อสอบถามเกี่ยวกับการวิจัยครั้งนี้ได้ตลอดเวลาที่ นางสาวศุจิภา รัชฎาเพชร หมายเลขโทรศัพท์ 061-8678989 หรือที่ รองศาสตราจารย์ ดร.นุจรี ไชยมงคล อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก หมายเลขโทรศัพท์ 038-102809

นางสาวศุจิภา รัชฎาเพชร
ผู้วิจัย

หากท่านได้รับการปฏิบัติที่ไม่ตรงตามที่ได้ระบุไว้ในเอกสารชี้แจงนี้ ท่านจะสามารถแจ้งให้ประธาน คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมฯ ทราบได้ที่ เลขานุการคณะกรรมการจริยธรรมฯ ฝ่ายวิจัย คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา โทร. 038-102823



ใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัย

(สำหรับนักเรียนและผู้ปกครอง)

หัวข้อวิทยานิพนธ์ เรื่อง อิทธิพลของพื้นอารมณ์ที่มีต่อพฤติกรรมการรับประทานอาหารในเด็ก
วัยเรียน (Influencing of Temperament on Eating Behavior in School-age Children)

วันที่ให้คำยินยอม วันที่เดือน.....พ.ศ.

ก่อนที่จะลงนามในใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัยนี้ ข้าพเจ้าได้รับการอธิบายจากผู้วิจัยถึงวัตถุประสงค์ของการวิจัย วิธีการวิจัย ประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นจากการวิจัยอย่างละเอียดและมีความเข้าใจดีแล้ว ข้าพเจ้ายินดีเข้าร่วมโครงการวิจัยนี้ด้วยความสมัครใจ และข้าพเจ้ามีสิทธิที่จะบอกเลิกการเข้าร่วมในโครงการวิจัยนี้เมื่อใดก็ได้ และการบอกเลิกการเข้าร่วมการวิจัยนี้ จะไม่มีผลกระทบใด ๆ ต่อข้าพเจ้า

ผู้วิจัยรับรองว่าจะตอบคำถามต่าง ๆ ที่ข้าพเจ้าสงสัยด้วยความเต็มใจ ไม่ปิดบัง ซ่อนเร้นจนข้าพเจ้าพอใจ ข้อมูลเฉพาะเกี่ยวกับตัวข้าพเจ้าจะถูกเก็บเป็นความลับและจะเปิดเผยในภาพรวมที่เป็นการสรุปผลการวิจัย

ข้าพเจ้าได้อ่านข้อความข้างต้นแล้ว และมีความเข้าใจดีทุกประการ และได้ลงนามในใบยินยอมนี้ด้วยความเต็มใจ

ลงนาม.....ผู้ยินยอม นักเรียน
(.....)

ลงนาม.....พยาน
(.....)

ลงนาม.....ผู้วิจัย
(.....)

ในกรณีที่กลุ่มตัวอย่างยังไม่บรรลุสถิติภาวะ จะต้องได้รับการยินยอมจากผู้ปกครอง
หรือผู้แทนโดยชอบธรรม (เกี่ยวข้องกับกลุ่มตัวอย่าง.....)

ลงนาม.....ผู้ปกครอง/
ผู้แทนโดยชอบธรรม

(.....)

ลงนาม.....พยาน

(.....)

ลงนาม.....ผู้วิจัย

(.....)



ใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัย

(สำหรับครูประจำชั้น)

หัวข้อวิทยานิพนธ์ เรื่อง อิทธิพลของพื้นอารมณ์ที่มีต่อพฤติกรรมการรับประทานอาหารใน
เด็กวัยเรียน (Influencing of Temperament on Eating Behavior in School-age Children)

วันให้คำยินยอม วันที่เดือน.....พ.ศ.

ก่อนที่จะลงนามในใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัยนี้ ข้าพเจ้าได้รับการอธิบายจากผู้วิจัย
ถึงวัตถุประสงค์ของการวิจัย วิธีการวิจัย ประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นจากการวิจัยอย่างละเอียดและ
มีความเข้าใจดีแล้ว ข้าพเจ้ายินดีเข้าร่วมโครงการวิจัยนี้ด้วยความสมัครใจ และข้าพเจ้ามีสิทธิที่จะ
บอกเลิกการเข้าร่วมในโครงการวิจัยนี้เมื่อใดก็ได้ และการบอกเลิกการเข้าร่วมการวิจัยนี้ จะไม่
มีผลกระทบใด ๆ ต่อข้าพเจ้า

ผู้วิจัยรับรองว่าจะตอบคำถามต่าง ๆ ที่ข้าพเจ้าสงสัยด้วยความเต็มใจ ไม่ปิดบัง
ซ่อนเร้นจนข้าพเจ้าพอใจ ข้อมูลเฉพาะเกี่ยวกับตัวข้าพเจ้าจะถูกเก็บเป็นความลับและจะเปิดเผย
ในภาพรวมที่เป็นการสรุปผลการวิจัย

ข้าพเจ้าได้อ่านข้อความข้างต้นแล้ว และมีความเข้าใจดีทุกประการ และได้ลงนาม
ในใบยินยอมนี้ด้วยความเต็มใจ

ลงนาม.....ผู้ยินยอม

(.....)

ลงนาม.....พยาน

(.....)

ลงนาม.....ผู้วิจัย

(.....)

ภาคผนวก ค

หนังสือขออนุญาตใช้เครื่องมือในการศึกษา และ
หนังสือขอความอนุเคราะห์ในการเก็บข้อมูล



ความที่สุด

บันทึกข้อความ

ส่วนงาน มหาวิทยาลัยบูรพา คณะพยาบาลศาสตร์ งานบริการการศึกษา (บัณฑิตศึกษา) โทร. ๒๘๓๖
ที่ ศธ ๖๒๐๖/ ๖๔๓๖ วันที่ ๒๖ มกราคม พ.ศ. ๒๕๖๐

เรื่อง ขออนุญาตใช้เครื่องมือเพื่อการวิจัย

เรียน รองศาสตราจารย์ ดร.นุจรี ไชยมงคล

ด้วย นางสาวศุจิกา รัชฎาเพชร รหัสประจำตัว ๕๘๙๑๐๐๒๙ นิสิตหลักสูตรพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลเด็ก คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติเค้าโครงวิทยานิพนธ์ เรื่อง “อิทธิพลของพื้นที่อารมณ์ที่มีต่อพฤติกรรมการรับประทานอาหารในเด็กวัยเรียน” โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.นุจรี ไชยมงคล เป็นประธานกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ มีความประสงค์ขออนุญาตใช้เครื่องมือการวิจัย คือ แบบสอบถาม พื้นที่อารมณ์ของเด็กวัยเรียน ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของงานวิจัย เรื่อง “การตรวจสอบความตรงและความเชื่อมั่นของแบบวัดพื้นที่อารมณ์เด็กวัยเรียน” ของท่าน ซึ่งตีพิมพ์ในวารสารสาธารณสุขมหาวิทยาลัยบูรพา ปีที่ ๙ ฉบับที่ ๒ ประจำเดือน กรกฎาคม - ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๕๗ หน้า ๑ - ๑๒ เพื่อนำมาใช้ในการเก็บข้อมูลการทำวิทยานิพนธ์ในครั้งนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุญาตด้วย จะเป็นพระคุณยิ่ง

(รองศาสตราจารย์ ดร.นุจรี ไชยมงคล)
คณบดีคณะพยาบาลศาสตร์

ศุจิกา

นางสาวศุจิกา รัชฎาเพชร

นิสิต

๒๖ มค ๖๐

- สำนวน -

ที่ ศธ ๖๒๐๖/ ๐๒๗๖

มหาวิทยาลัยบูรพา คณะพยาบาลศาสตร์
๑๖๙ ถนนลงหาดบางแสน ตำบลแสนสุข
อำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ๒๐๑๓๑

๑๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ให้หนังสือเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อดำเนินการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนอนุบาลเมืองใหม่ชลบุรี

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. ผลการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย
๒. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ด้วย นางสาวศุจีภา รัชฎาเพชร รหัสประจำตัว ๕๘๘๑๐๐๒๙ นิสิตหลักสูตรพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลเด็ก คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติเค้าโครงวิทยานิพนธ์ เรื่อง “อิทธิพลของพื้นที่อาารณที่มีต่อพฤติกรรมการรับประทานอาหารในเด็กวัยเรียน” โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.นุจรี ไชยมงคล เป็นประธานกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ ในกรณีนี้ คณะฯ จึงขอความอนุเคราะห์จากท่านอำนวยความสะดวกให้หนังสือเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างคือ ครูประจำชั้น จำนวน ๓ ราย และนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔ - ๖ จำนวน ๙๐ ราย ระหว่างวันที่ ๒๐ กุมภาพันธ์ - ๓๑ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๖๐ โดยแบ่งดังนี้

๑. ครูประจำชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔ จำนวน ๑ ราย และนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔ จำนวน ๓๐ ราย
๒. ครูประจำชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕ จำนวน ๑ ราย และนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕ จำนวน ๓๐ ราย
๓. ครูประจำชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖ จำนวน ๑ ราย และนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓ จำนวน ๓๐ ราย

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ด้วย จะเป็นพระคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ



(รองศาสตราจารย์ ดร.นุจรี ไชยมงคล)
คณบดีคณะพยาบาลศาสตร์ ปฏิบัติการแทน
ผู้ปฏิบัติหน้าที่อธิการบดีมหาวิทยาลัยบูรพา

งานบริการการศึกษา (บัณฑิตศึกษา)
โทรศัพท์ ๐ ๓๘๑๐ ๒๘๔๕, ๐ ๓๘๑๐ ๒๘๓๖
โทรสาร ๐ ๓๘๓๙ ๓๔๗๖
ผู้วิจัย ๐ ๖๑ ๘๖๗ ๘๙๘๙

ร่าง
พิมพ์
ทาน