



วารสาร การพยาบาล การสาธารณสุข และการศึกษา

Nursing Public Health and Education Journal

ปีที่ 20 ฉบับที่ 3 กันยายน - ธันวาคม 2562 ISSN 2651-1908

ทัศนคติของสูติแพทย์ต่อการยุติการตั้งครรภ์ที่ปลอดภัย

* สุทธิรักษ์ นภาพันธุ์, พูนชัย บันธิยะ

พฤติกรรมรณรงค์ผ่านโลกโซเชียล : ผลกระทบ การป้องกันและบทบาทพยาบาลจิตเวช

* เขาวลิต ศรีเสริม, ไพรัชพิทย์ สันตะพันธ์, อนงค์ลักษณ์ วงศ์ศิริ

ผลทางโลหิตวิทยาของฟลูออไรด์และการเกิดฟันตกกระในเด็กนักเรียน อำเภออมก๋อย จังหวัดเชียงใหม่

* ฉัตรภัทร์ คงบัน

ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความรู้สึกไม่แน่นอนในความเจ็บป่วยของเด็กป่วยโรคธาลัสซีเมีย

* บุษยารัตน์ ศิลปะวิทยาพร, ณัฐริ อนุกุลวรรณกะ, เกศินี อิ่มแมน, วรลักษณ์ ดิวิตร

ความปวดภาวะซึมเศร้าในผู้ป่วยมะเร็งที่ได้รับการรังสีรักษา

* อัญชลี วิเศษคุณาศิลป์, นุสรา ประเสริฐศรี, วรจรรพญาร มงคลดิษฐ์, พรทิพย์ แก้วสิงห์, รัตติ โยคสวัสดิ์, อมร หน่อแก้ว, ชลียา วามะสุน

ความรู้ การประเมิน ปัญหาอุปสรรคในการประเมินและการจัดการอาการ ของพยาบาล เกี่ยวกับพยาธิสภาพประสาทส่วนปลาย
เนื่องจากเคมีบำบัดในผู้ป่วยมะเร็ง

* นุสรา ประเสริฐศรี, วิไลลักษณ์ ตีชาพันธ์, อภิรติ เจริญกุล, ชลียา วามะสุน

ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 ที่มารับการตรวจติดตามระดับน้ำตาล
ที่กองการแพทย์ เทศบาลนครเชียงราย

* ณวเดียง ทะย๊ะปะจิ, พิสิทธิ์ พวยพุ่ง

ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการแสดงบทบาทมารดาของวัยรุ่น

* จรรยา แก้วใจบุญ, อรทัย แซ่ตั้ง, ทักษิณา ชัยวัฒน์

ความชุกและปัจจัยเสี่ยงของการมองเห็นบกพร่องในผู้สูงอายุภาคตะวันออกเฉียงเหนือของประเทศไทย

* ชัญญาวิระ ไชยวงศ์, วนิดา ศรีพรหมษา, รุ่งภา ประมุขศิริศักดิ์, จิตติวรรณ โยธาทัย, อักษรศรา กะการดี, แจ่มจันทร์ เทศสิงห์

ผลของโปรแกรมการออกกำลังกายด้วยกลายางยืดต่อการทรงตัวและการเคลื่อนไหวของผู้สูงอายุ อำเภอโพธิ์ชัย จังหวัดร้อยเอ็ด

* จิรวุฒิ กุจะพันธ์, พิชราวรรณ จันทร์เพชร

พฤติกรรมการรับประทานอาหารและภาวะโภชนาการเกินและอ้วนของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย
จังหวัดนครปฐม

* อนิสรา รัตนยัง, กานต์สุตา วันจันทร์, ประไพศรี ศิริจักรวาล, จุริภรณ์ นวนมุสิก

ผลของโปรแกรมการพัฒนาความรู้ด้านสุขภาพของนักศึกษาวิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดขอนแก่น
สถาบันพระบรมราชชนก กระทรวงสาธารณสุข

* เสาวลักษณ์ ศรีดาเกษ, นิรุวรรณ เทิวันโปล, อิศร์ศักดิ์ พาจันทร์

การพัฒนาระบบการสอนจุลภาคอิงเทคโนโลยีสารสนเทศและสื่อสารเพื่อพัฒนาทักษะการสอน สำหรับนักศึกษาครู
มหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา

* สลิลลลิต สิบประดิษฐ์, ทิพย์เกสร บุญอำไพ, ไพโรจน์ เบาใจ

การพัฒนาสื่ออิเล็กทรอนิกส์ในการจัดการเรียนการสอนรายวิชากายวิภาคศาสตร์และสรีรวิทยา สำหรับนักศึกษาพยาบาล
วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครเวียงจันทน์ จักรวรรดิ

* จักรพันธ์ ก็น้อย

การพัฒนาหลักสูตรเสริมเพื่อเสริมสร้างสมรรถนะการใช้ยาปฏิชีวนะอย่างสมเหตุผล สำหรับนักศึกษาพยาบาล

* อติญาณ์ ศรีเกษม, นงนภัทร รุ่งเนย, ปริญญ์ อยู่เมือง

ผลของการสอนโดยกระบวนการสะท้อนคิด ต่อการพัฒนาทักษะทางปัญญา สำหรับนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ชั้นปีที่ 2
ในรายวิชา การพยาบาลเด็กและวัยรุ่น

* พินทอง ปินใจ, พงศ์พัชรา พรหมเผ่า, สุรางคณา ไชยรินคำ



วารสารการพยาบาล การสาธารณสุขและการศึกษา วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี พะเยา

ปีที่ 20 ฉบับที่ 3 กันยายน – ธันวาคม 2562 ISSN 2651-1908

วัตถุประสงค์

เพื่อส่งเสริมและเผยแพร่ผลงานวิชาการในรูปแบบรายงานวิจัย (Research Article) และบทความปริทัศน์ (Review Article) สาขาการพยาบาล การสาธารณสุขและการศึกษา

กำหนดการออกวารสาร

ทุกๆ 4 เดือน (ปีละ 3 ฉบับ)

มกราคม – เมษายน

พฤษภาคม – สิงหาคม

กันยายน – ธันวาคม

เจ้าของ

วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี พะเยา

312 หมู่ 11 ต.บ้านต้อม อ.เมือง จ.พะเยา 56000

โทรศัพท์ 0-5443-1779 โทรสาร 0-5443-1889

ที่ปรึกษา

ศาสตราจารย์ ดร.เวทิน นพนิตย์

ผู้อำนวยการ Professional Associates of Thailand

ดร.ธานี กล่อมใจ

ผู้อำนวยการวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี พะเยา

บรรณาธิการ

ดร.ทักษิภา ชัชรรัตน์

ผู้ช่วยบรรณาธิการ

อาจารย์ฐิติพร เรือนกุล

เลขานุการ

อาจารย์จรรยา แก้วใจบุญ

อาจารย์สมศรี ทาทาน

อาจารย์อัมพร ยานะ

นางสาว ชนิดาภา อินตะมุด

นายเอกชัย หมั่นขัติย์

กองบรรณาธิการ

รองศาสตราจารย์ ดร.ประวิต เอรารวรรณ

สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา

รองศาสตราจารย์ ดร.สุดารัตน์ สิทธิสมบัติ

มหาวิทยาลัยเนชั่น

รองศาสตราจารย์ ดร.พรณพิไล ศรีอาภรณ์

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

รองศาสตราจารย์ ดร.สุรพล นธการกิจกุล

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

รองศาสตราจารย์ ดร.เดชา ทำดี

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สมยศ ชิดมงคล

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สมานจิต ภิรมย์รัตน์

มหาวิทยาลัยการจัดการและเทคโนโลยีอีสเทิร์น

ดร.วิยะดา รัตนสุวรรณ

มหาวิทยาลัยพะเยา

ดร.ประจวบ แหลมหลัก

มหาวิทยาลัยพะเยา

ดร.สุภาภรณ์ อุดมลักษณ์

มหาวิทยาลัยเนชั่น

ดร.นุสรา ประเสริฐศรี

วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สรรพสิทธิประสงค์

ดร.จุไรรัตน์ ห้าวหาญ

วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สุรินทร์

ดร.ดาราวรรณ รองเมือง

วิทยาลัยพยาบาลพระปกเกล้า จันทบุรี

ดร.ดลนภา หงส์ทอง

วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี พะเยา

ดร.กฤตพัทธ์ ผิกฝน

วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี พะเยา

ดร.ปรศนีย์ สมิทธิ์

วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี พะเยา

ดร. พิมพิมล วงศ์ไชยา

วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี พะเยา

สารบัญ

	หน้า
● ทศนคติของสูติแพทย์ต่อการยุติการตั้งครรภ์ที่ปลอดภัย	3
● พฤติกรรมการรังแกกันผ่านโลกไซเบอร์ : ผลกระทบ การป้องกัน และบทบาทพยาบาลจิตเวช	15
● ผลทางโลหิตวิทยาของฟลูออไรด์และการเกิดฟันตกกระในเด็กนักเรียน อำเภออมก๋อย จังหวัดเชียงใหม่	28
● ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความรู้สึกล้มแน่นอนในความเจ็บป่วยของเด็กป่วยโรคธาลัสซีเมีย	45
● ความปวดภาวะซึมเศร้าในผู้ป่วยมะเร็งที่ได้รับการรังสีรักษา	58
● ความรู้ การประเมิน ปัญหาอุปสรรคในการประเมินและการจัดการอาการของพยาบาลเกี่ยวกับพยาธิสภาพประสาทส่วนปลายเนื่องจากเคมีบำบัดในผู้ป่วยมะเร็ง	70
● ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 ที่มารับการตรวจติดตามระดับน้ำตาลที่ กองการแพทย์ เทศบาลนครเชียงราย	83
● ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการแสดงบทบาทมารดาของวัยรุ่น	95
● ความชุกและปัจจัยเสี่ยงของการมองเห็นบกพร่องในผู้สูงอายุภาคตะวันออกเฉียงเหนือของประเทศไทย	107
● ผลของโปรแกรมการออกกำลังกายด้วยกลายางยืดต่อการทรงตัวและการเคลื่อนไหวของผู้สูงอายุ อำเภอโพธิ์ชัย จังหวัดร้อยเอ็ด	119
● พฤติกรรมการรับประทานอาหารและภาวะโภชนาการเกินและอ้วนของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายจังหวัดนครปฐม	132
● ผลของโปรแกรมการพัฒนาความรู้ด้านสุขภาพของนักศึกษาวิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดขอนแก่น สถาบันพระบรมราชชนก กระทรวงสาธารณสุข	144
● การพัฒนาระบบการสอนจุลภาคอิงเทคโนโลยีสารสนเทศและสื่อสารเพื่อพัฒนาทักษะการสอนสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา	156
● การพัฒนาสื่ออิเล็กทรอนิกส์ในการจัดการเรียนการสอนรายวิชากายวิภาคศาสตร์และสรีรวิทยาสำหรับนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนี จักรีรัช	174
● การพัฒนาหลักสูตรเสริมเพื่อเสริมสร้างสมรรถนะการใช้ยาปฏิชีวนะอย่างสมเหตุผลสำหรับนักศึกษาพยาบาล	187
● ผลของการสอนโดยกระบวนการสะท้อนคิด ต่อการพัฒนาทักษะทางปัญญาสำหรับนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ ชั้นปีที่ 2 ในรายวิชา การพยาบาลเด็กและวัยรุ่น	200



พฤติกรรมการรับประทานอาหารและภาวะโภชนาการ เกินและอ้วนของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย จังหวัดนครปฐม

ฉนิสร รัตนยัง กานต์สุดา วันจันทร์

คณะเกษตร มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ประไพศรี ศิริจักรวาล

สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล

จรีภรณ์ นวนมุสิก

คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีมหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช

Received: January 3, 2019

Revised: June 11, 2019

Accepted: June 12, 2019

บทคัดย่อ

การศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจเพื่อสำรวจพฤติกรรมการรับประทานอาหาร และภาวะโภชนาการของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย จังหวัดนครปฐม และศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างข้อมูลพื้นฐานทั่วไป พฤติกรรมการรับประทานอาหารกับภาวะโภชนาการของนักเรียน จากกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดจำนวน 421 คน โดยวิเคราะห์สถิติเชิงพรรณนาวิเคราะห์ภาวะโภชนาการด้วยโปรแกรมคำนวณภาวะโภชนาการ INMU-NutriStat และวิเคราะห์ความสัมพันธ์ด้วย Multiple Logistic Regression ผลการศึกษาพบว่านักเรียนส่วนใหญ่รับประทานอาหารเช้าทั้งในวันธรรมดาและวันหยุดร้อยละ 81.0 และร้อยละ 78.4 ตามลำดับ โดยนักเรียนส่วนใหญ่รับประทานอาหารเช้าหลักครบทั้ง 3 มื้อทั้งในวันธรรมดาและวันหยุด ร้อยละ 79.3 และ ร้อยละ 70.1 ตามลำดับ อย่างไรก็ตาม พบว่ากลุ่มตัวอย่างเพศหญิงที่รับประทานอาหารเช้าหลักไม่ครบทั้ง 3 มื้อ ทั้งในวันธรรมดาและวันหยุด มีโอกาสเกิดภาวะเริ่มอ้วนและอ้วนมากกว่ากลุ่มตัวอย่างที่รับประทานอาหารเช้าหลักครบทั้ง 3 มื้อ จำนวน 3.11 เท่า (odds ratio; OR=3.11, 95%CI = 1.09 – 8.89) และ 2.68 เท่า (OR=2.68, 95%CI = 1.08 – 6.64) ตามลำดับจากผลการศึกษาครั้งนี้แสดงให้เห็นว่าการรับประทานอาหารเช้าหลักไม่ครบ 3 มื้อ และรับประทานอาหารเช้าว่างทำให้พลังงานสูงอาจเป็นปัจจัยหนึ่งที่ส่งผลต่อภาวะเริ่มอ้วนและอ้วนได้ ดังนั้น ควรมีการให้ความรู้ แสดงให้เห็นความสำคัญของอาหารแต่ละมื้อทั้งคุณภาพและปริมาณ เพื่อส่งเสริมภาวะโภชนาการที่เหมาะสมและสมวัยต่อไป

คำสำคัญ: พฤติกรรมการรับประทานอาหาร ภาวะโภชนาการ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย



Consumption Behaviors, Overweight and Obesity among Senior high school students in NakhonPathom province

Thanisorn Rattanayoung, Kansuda Wunjuntuk

Faculty of Agriculture, Kasetsart University

Prapaisri Sirichakwal

Institute of Nutrition Mahidol University

Jureeporn Nuanmusik

Public Health Faculty of Science and Technology

Nakhon Si Thammarat Rajabhat University

Abstract

The purpose of the study was to examine consumption behaviors and nutritional status among 421 Senior high school students of NakhonPathom province and explored factors influencing nutritional status. The data were analyzed by using descriptive statistics and multiple logistics regression. The results showed that students consumed breakfast 81.0% on weekday and 78.4% on weekend. Students consumed three main meals a day were 79.3% on weekday and 70.1% on weekend. However, results showed that female skip main meals of the day on weekdays which was associated with overweight and obesity more than female consumed main meals a day (odds ratio; OR=3.11, 95% CI = 1.09 – 8.89). However, the researchers found that female-students consumed incomplete 3 main meals was positively correlated with overweight and obesity (OR=2.68, 95% CI = 1.08 – 6.64). These results could help to predict the incomplete 3 main meals a day and eat snack high calorie maybe a factor to influence of overweight and obesity so that nutritional education to emphasize importance of each meal in both quality and quantity are suggested to improve proper nutrition status of old age.

Keywords : Consumption behaviors, Nutritional Status, Senior high school students



บทนำ

การเปลี่ยนแปลงจากสิ่งแวดล้อมเชิงเศรษฐกิจ สังคม รวมทั้งความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีเป็นปัจจัยสำคัญ ที่ส่งผลต่อรูปแบบการดำเนินชีวิต ความเป็นอยู่ ภาวะสุขภาพ และการบริโภคที่เปลี่ยนแปลงไป (นิภา โรจน์รุ่งวศินกุล, 2559) โดยมีการบริโภคที่เน้นความสะดวก รวดเร็วเป็นหลัก เห็นได้จากการเพิ่มขึ้นของร้านอาหารเร่งด่วนแบบตะวันตก อาหารปรุงสำเร็จรูป อาหารริมบาทวิถี และการกินอาหารนอกบ้านมากขึ้น ทำให้เกิดภาวะโภชนาการเกินซึ่งเป็นสาเหตุหนึ่งของการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรังต่างๆ เช่น โรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจและหลอดเลือด ภาวะไขมันในเลือดสูง รวมทั้งมะเร็งบางชนิด (สมศรี เจริญเกียรติกุล, 2559) จากรายงานการสำรวจพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของประชากร พ.ศ. 2556 พบว่ากลุ่มเยาวชน อายุ 15-24 ปี รับประทานอาหารมื้อหลักในแต่ละวันครบ 3 มื้อ เพียง ร้อยละ 86.7 (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2557) สอดคล้องกับรายงานการสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกาย ครั้งที่ 5 พ.ศ. 2557 ที่พบว่า กลุ่มอายุที่กินอาหารครบ 3 มื้อน้อยที่สุดคือ 15-29 ปี ร้อยละ 69.9 และยังพบอีกว่าอาหารเข้าเป็นมื้อที่มีการรบกวนมากที่สุด (ร้อยละ 53.5) และจากการสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกาย ครั้งที่ 4 เมื่อปี 2551-2552 และ ครั้งที่ 5 เมื่อปี 2557 พบว่าความชุกของภาวะอ้วนในประชากรไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป มีแนวโน้มสูงขึ้นอย่างชัดเจนโดยเฉพาะในผู้หญิง (BMI > 25 กก./ตร.เมตร) เพิ่มจากร้อยละ 40.7 เป็นร้อยละ 41.8 ส่วนในผู้ชายเพิ่มจากร้อยละ 28.4 เป็นร้อยละ 32.9 และเมื่อพิจารณาตามภาค ความชุกของภาวะอ้วน (BMI > 25 กก./ตร.เมตร) สูงที่สุดคือกรุงเทพฯ รองลงมาคือ ภาคกลาง ภาคใต้ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ และเหนือ ตามลำดับ (วิชัย เอกพลากร, 2557) สอดคล้องกับรายงานการเฝ้าระวังโรค ของสำนักระบาดวิทยา ปี พ.ศ. 2558 ที่พบว่าภาคกลางมีความชุกของนักเรียนที่มีภาวะอ้วนมากที่สุด ร้อยละ 4.3 รองลงมาคือ ภาคใต้

ภาคเหนือ และภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ตามลำดับ (อรรฐา รังผึ้ง, 2558)

ภาวะเริ่มอ้วนและอ้วนถือเป็นภัยเงียบที่คุกคามสุขภาพและมีผลกระทบต่อสุขภาพในวัยผู้ใหญ่ อุบัติการณ์อ้วนที่เพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วมีสาเหตุจากพันธุกรรม และเกิดจากการได้รับพลังงานมากเกินไปจนเป็นเป็นระยะเวลาอันยาวนานร่วมกับการเคลื่อนไหวร่างกายน้อย (สำนักโภชนาการ กรมอนามัย, ม.ป.ป.) เด็กที่เริ่มอ้วนและอ้วนจะมีผลกระทบต่อพัฒนาการทั้งร่างกาย สติปัญญา อารมณ์ และสังคม ที่สำคัญไปกว่านั้นคือ โอกาสเสี่ยงของเด็กอ้วนเมื่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่จะเป็นผู้ใหญ่ที่อ้วน ร้อยละ 25 และหากเป็นวัยรุ่นอ้วน โอกาสเสี่ยงจะสูงถึง ร้อยละ 75 ผลเสียที่ตามมาคือ ทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูง เป็นสาเหตุของการเกิดโรคเบาหวาน มีความเสี่ยงในการเป็นโรคความดันโลหิตสูงมากกว่า ร้อยละ 60 และทำให้มีภาวะไขมันในเลือดสูงซึ่งอยู่ในรูปของ VLDL (Very Low Density Lipoprotein) เป็นไขมันชนิดไม่ดีทำให้ไขมันไปสะสมอยู่ในบริเวณหลอดเลือดทำให้เกิดหลอดเลือดตีบแข็ง มีโอกาสเป็นโรคหัวใจสูง ความเสี่ยงการเกิดโรคข้างต้นนั้นที่เป็นเรื่องป้องกันได้ ด้วยการส่งเสริมให้เด็กวัยเรียนมีพฤติกรรมกรรมการบริโภค และการออกกำลังกายที่ถูกต้องเหมาะสม (สำนักโภชนาการ กรมอนามัย, 2557)

จากปัญหาภาวะอ้วนในกลุ่มวัยรุ่นที่เพิ่มขึ้นซึ่งส่งผลกระทบต่อภาวะสุขภาพ อาจทำให้เกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรังต่างๆได้ในอนาคต ดังนั้นเพื่อให้เป็นการเฝ้าระวังปัญหาภาวะอ้วนจึงควรมีแนวทางในการส่งเสริมให้เด็กวัยเรียนพฤติกรรมในการรับประทานอาหารที่เหมาะสมและถูกต้องต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. สำรวจพฤติกรรมกรรมการรับประทานอาหารของกลุ่มนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย จังหวัดนครปฐม
2. ภาวะโภชนาการของกลุ่มนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย จังหวัดนครปฐม



3. ศึกษาความสัมพันธ์ของภาวะเริ่มอ้วนและอ้วนกับข้อมูลพื้นฐานทั่วไป, พฤติกรรมการรับประทานอาหารของกลุ่มนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย จังหวัดนครปฐม

ระเบียบวิธีการวิจัย

การศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ และหาความสัมพันธ์เชิงทำนาย โดยทำการศึกษา ระหว่างเดือนมกราคม – ตุลาคม พ.ศ. 2561 มีรายละเอียดการวิจัยดังนี้

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือนักเรียนชาย และหญิงที่กำลังศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 – 6 ภาคเรียนที่ 1 ในปีการศึกษา 2561 ของจังหวัดนครปฐม โดยคำนวณขนาดตัวอย่างจากการประมาณ สัดส่วน (ธวัชชัย วรพงศธร, 2536) ที่ระดับความเชื่อมั่น ร้อยละ 95 ยอมให้เกิดความคลาดเคลื่อนร้อยละ 0.05 ดังนั้นจึงใช้กลุ่มตัวอย่างทั้งหมด จำนวน 420 คนโดยมีการสุ่มแบบหลายขั้นตอน

วัสดุอุปกรณ์ ในการเก็บรวบรวมข้อมูลสำหรับการวิจัยครั้งนี้ประกอบไปด้วย

1. แบบสอบถาม ได้จากการทบทวนวรรณกรรมแบ่งออกเป็น 4 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลพื้นฐานทั่วไป ได้แก่ ชื่อ-นามสกุล ระดับชั้น เพศ อายุ น้ำหนัก ส่วนสูง ที่พัก ปัจจุบัน ค่าใช้จ่ายที่ได้รับจากผู้ปกครอง โรคประจำตัว เวลาที่ใช้เล่นอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ เวลาเข้านอน เวลาตื่นนอน การเดินทางจากที่พักมาโรงเรียน ระยะเวลาที่ใช้ในการเดินทาง ระดับการศึกษาผู้ปกครอง อาชีพผู้ปกครอง รายได้ผู้ปกครอง ซึ่งมีลักษณะคำถามแบบเลือกตอบ

ส่วนที่ 2 ข้อมูลการรับประทานอาหารเข้า ได้แก่การรับประทานอาหารเข้าหรือไม่ เหตุผลที่ไม่รับประทาน สถานที่รับประทาน แหล่งที่มาของอาหารเข้า จำนวนมื้ออาหารที่รับประทานต่อวัน ซึ่งมีลักษณะ

คำถามแบบเลือกตอบ และแบ่งเป็นวันธรรมดาและวันหยุด

ส่วนที่ 3 พฤติกรรมการรับประทานอาหารเข้าในรอบ 1 เดือนที่ผ่านมาเป็นแบบประมาณค่า 6 ระดับ ได้แก่รับประทานทุกวัน รับประทาน 4-6 ครั้ง/สัปดาห์ รับประทาน 1-3 ครั้ง/สัปดาห์ รับประทาน 2-3 ครั้ง/เดือน รับประทาน 1 ครั้ง/เดือน และไม่รับประทาน จำนวนทั้งหมด 7 กลุ่มอาหารได้แก่ กลุ่มข้าว+กับข้าว กลุ่มอาหารจานเดียว กลุ่มอาหารพร้อมบริโภค กลุ่มอาหารกึ่งสำเร็จรูป กลุ่มนมและผลิตภัณฑ์ กลุ่มเครื่องดื่ม และกลุ่มผลไม้

ส่วนที่ 4 พฤติกรรมการรับประทานอาหารว่างในรอบ 1 เดือนที่ผ่านมา เป็นแบบประมาณค่า 6 ระดับ ได้แก่รับประทานทุกวัน รับประทาน 4-6 ครั้ง/สัปดาห์ รับประทาน 1-3 ครั้ง/สัปดาห์ รับประทาน 2-3 ครั้ง/เดือน รับประทาน 1 ครั้ง/เดือน และไม่รับประทาน จำนวนทั้งหมด 7 กลุ่มอาหารได้แก่ กลุ่มอาหารพร้อมบริโภค กลุ่มอาหารกึ่งสำเร็จรูป กลุ่มขนมขบเคี้ยว กลุ่มอาหารปิ้ง/ย่าง/ทอด กลุ่มนมและผลิตภัณฑ์ กลุ่มเครื่องดื่ม และกลุ่มผลไม้

2. เครื่องชั่งน้ำหนัก / เครื่องวัดส่วนสูง

3. โปรแกรมคำนวณภาวะโภชนาการ INMU-NutriStat ใช้การประเมินผลน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง (weight for height) โดยเกณฑ์ปกติ คือ $\leq +2S.D.$ และภาวะเริ่มอ้วนและอ้วนคือ $> +2S.D.$

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

1. ตรวจสอบความเที่ยงตรงของเนื้อหา (Content Validity) นำแบบสอบถาม ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามให้ผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน ตรวจสอบความถูกต้องและความเหมาะสมของภาษา ปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำโดยการหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Item-Objective Congruency, IOC) ได้ค่า IOC อยู่ระหว่าง 0.67 – 1.00

2. การตรวจสอบหาความเที่ยง (Reliability) โดยนำแบบสอบถามที่ตรวจสอบและแก้ไขไปทดลองใช้ (Try Out) กับนักเรียนที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน โดยการตรวจสอบความเที่ยง



แบบวัดความสอดคล้องภายใน (Internal consistency reliability) หรือการหาสัมประสิทธิ์ของความเชื่อมั่น (coefficient of reliability) โดยใช้สัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha Coefficient) ของ Cronbach (สรชัย พิศาลบุตร, เสารส ใหญ่สว่าง และ ปรีชา อัสวเดชาบุตร, 2552) และกำหนดค่าความเชื่อมั่น 95 เปอร์เซนต์ขึ้นไป ผลที่ได้จากการวิเคราะห์ค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือ มีค่าเท่ากับ 0.92 ซึ่งแสดงว่าแบบสอบถามฉบับนี้มีความเชื่อมั่นผ่านเกณฑ์ที่กำหนด คือ มีค่าไม่ต่ำกว่า 0.7 จึงนำแบบสอบถามฉบับนี้ไปใช้ในการเก็บข้อมูลต่อไป

การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง

ผู้วิจัยส่งโครงร่างวิทยานิพนธ์และแบบสอบถามเข้ารับการพิจารณาด้านจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ จากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ โดยได้รับการรับรองโครงการวิจัยจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ตามเอกสารเลขที่ KUREC-HS61/005 อนุมัติเมื่อวันที่ 02 เมษายน พ.ศ. 2561 ผู้วิจัยได้ทำการพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่างโดยการแนะนำตัว ชี้แจงการเข้าร่วมวิจัยให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยทราบวัตถุประสงค์และขั้นตอนการวิจัย และขอความร่วมมือในการรวบรวมข้อมูล โดยชี้แจงสิทธิที่กลุ่มตัวอย่างสามารถเข้าร่วมการวิจัย หรือสามารถปฏิเสธที่จะไม่เข้าร่วมการวิจัยในครั้งนี้ได้ โดยไม่มีผลกระทบใดๆ ต่อกลุ่มตัวอย่างที่จะได้รับ สำหรับข้อมูลที่ได้จากการวิจัยครั้งนี้จะไม่มีการเปิดเผยให้เกิดความเสียหายแก่กลุ่มตัวอย่างที่ทำการวิจัย โดยผู้วิจัยเสนอการวิจัยในภาพรวมและนำมาใช้ประโยชน์ในการศึกษาเท่านั้น

การวิเคราะห์ข้อมูล

การศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลตามวิธีการทางสถิติเชิงพรรณนานำเสนอด้วยค่าความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และสถิติเชิงวิเคราะห์ Multiple Logistic Regression เพื่อวิเคราะห์หาความสัมพันธ์เชิงทำนายของภาวะ

โภชนาการเริ่มอ้วนและอ้วนกับข้อมูลทั่วไป พฤติกรรมการรับประทานอาหาร โดยตัวแปรต้นคือเพศ อายุ ที่พักอาศัย ค่าใช้จ่ายของนักเรียนที่ได้รับจากผู้ปกครอง พฤติกรรมการรับประทานอาหารและตัวแปรตาม คือภาวะเริ่มอ้วนและอ้วนของนักเรียนประมวลผลโดยใช้โปรแกรม IBM SPSS Statistics for Windows version 19.0 (IBM Corporation, Armonk, NY, USA) โดยกำหนดระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติ (α) ที่ 0.05

ผลการวิจัย

จากการวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย จังหวัดนครปฐม จำนวน 421 คนเป็นเพศหญิง จำนวน 223 คน(ร้อยละ 53.0)ประกอบด้วยจำนวนนักเรียนระดับชั้น ม.4, ม.5 และ ม.6 ที่ใกล้เคียงกันโดยมีอายุเฉลี่ย 16.52 ± 0.92 ปี เพศชายมีน้ำหนักเฉลี่ย 63.45 ± 14.27 กิโลกรัม และเพศหญิงมีน้ำหนักเฉลี่ย 55.35 ± 11.97 กิโลกรัม เพศชายมีส่วนสูงเฉลี่ย 170.76 ± 6.35 เซนติเมตร และเพศหญิงมีส่วนสูงเฉลี่ย 159.31 ± 5.15 เซนติเมตรดังแสดงในตารางที่ 1 และ 2



ตารางที่ 1 ข้อมูลพื้นฐานทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย จังหวัดนครปฐม (จำนวน 421 คน)

ข้อมูลพื้นฐานทั่วไป		จำนวน (คน)	ร้อยละ
เพศ	ชาย	198	47.0
	หญิง	223	53.0
ระดับชั้น	ม.4	135	32.1
	ม.5	140	33.3
	ม.6	146	34.7
ที่พักอาศัย	พักอาศัยกับพ่อ/แม่	373	88.6
	พักอาศัยกับผู้ปกครอง/ญาติหอพัก	48	11.4
รายได้ที่ได้จากผู้ปกครองรับต่อเดือน			
	≤2,000 บาท	284	67.5
	>2,000 บาท	137	32.5

ตารางที่ 2 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของน้ำหนักและส่วนสูง จำแนกตามเพศ

เพศ	น้ำหนัก (กิโลกรัม)		ส่วนสูง (เซนติเมตร)	
	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
ชาย	63.45	14.27	170.76	6.35
หญิง	55.35	11.97	159.31	5.15

ข้อมูลพฤติกรรมการรับประทานอาหารในวันธรรมดาและวันหยุด พบว่ากลุ่มตัวอย่างรับประทานอาหารเข้าในวันธรรมดา คิดเป็นร้อยละ 81.0 และในวันหยุด คิดเป็นร้อยละ 78.4 นอกจากนี้กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีการรับประทานอาหารมื้อหลัก ครบทั้ง 3 มื้อทั้งในวันธรรมดาและวันหยุด คิดเป็นร้อยละ 79.3 และ ร้อยละ 70.1 ตามลำดับ และยังพบอีกว่ากลุ่มตัวอย่างที่รับประทานอาหารครบ 3 มื้อ ส่วนใหญ่ไม่รับประทานอาหารว่าง และมีกลุ่มตัวอย่างที่รับประทานอาหารมื้อหลักครบ 3 มื้อ และน้อยกว่า 3 มื้อ ที่รับประทานอาหารว่าง คิดเป็นร้อยละ 15.2 และ 10.2 ในวันธรรมดา และร้อยละ 18.3 และ 12.1 ในวันหยุด ตามลำดับ ดังแสดงในตารางที่ 3



ตารางที่ 3 พฤติกรรมการรับประทานอาหารในวันธรรมดาและวันหยุด

พฤติกรรมการรับประทานอาหาร		วันธรรมดา			วันหยุด		
		จำนวน (ร้อยละ)			จำนวน (ร้อยละ)		
		ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม
การรับประทานอาหารมื้อเช้า	รับประทาน	163 (82.3)	178 (79.8)	341 (81.0)	158 (79.8)	172 (77.1)	330 (78.4)
	ไม่รับประทาน	35 (17.7)	45 (20.2)	80 (19.0)	40 (20.2)	51 (22.9)	91 (21.6)
การรับประทานอาหารมื้อหลัก	ครบ 3 มื้อ	158 (79.8)	176 (78.9)	334 (79.3)	143 (72.2)	152 (68.2)	295 (70.1)
	น้อยกว่า 3 มื้อ	40 (20.2)	47 (21.1)	87 (20.7)	55 (27.8)	71 (31.8)	126 (29.9)
การรับประทานอาหารมื้อหลัก และมื้อว่าง	รับประทานมื้อหลัก $\leq$ 3 มื้อ, ไม่รับประทานมื้อว่าง	147 (74.2)	167 (74.9)	314 (74.6)	136 (68.7)	157 (70.4)	293 (69.6)
	รับประทานมื้อหลัก = 3 มื้อ, รับประทานมื้อว่าง	29 (14.6)	35 (15.7)	64 (15.2)	38 (19.2)	39 (17.5)	77 (18.3)
	รับประทานมื้อหลัก < 3 มื้อ, รับประทานมื้อว่าง	22 (11.1)	21 (9.4)	43 (10.2)	24 (12.1)	27 (12.1)	51 (12.1)

ข้อมูลภาวะโภชนาการของกลุ่มตัวอย่าง เมื่อวัดด้วยดัชนีน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง จำแนกตามเพศและระดับชั้นพบว่า เพศชายระดับชั้น ม.4, ม.5 และม.6 ที่มีภาวะเริ่มอ้วนและอ้วน คิดเป็นร้อยละ 42.9, 31.9 และ 37.9 ตามลำดับ เพศหญิงระดับชั้น ม.4, ม.5 และม.6 ที่มีภาวะโภชนาการเกินเกณฑ์และอ้วน คิดเป็นร้อยละ 26.4, 23.9 และ 32.5 ตามลำดับ ดังแสดงในตารางที่ 4



ตารางที่ 4 ภาวะโภชนาการ (น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง) ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายแบ่งตามเพศและระดับชั้น

ระดับชั้น	จำนวน	น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง* ค่าเฉลี่ย $\pm$ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	ตามเกณฑ์ จำนวน (คน) (ร้อยละ)	เริ่มอ้วนและอ้วน จำนวน (คน) (ร้อยละ)
ชาย				
ม. 4	63	1.21 $\pm$ 2.71	36 (57.1)	27 (42.9)
ม. 5	69	1.02 $\pm$ 2.15	47 (68.1)	22 (31.9)
ม. 6	66	1.01 $\pm$ 2.37	41 (62.1)	25 (37.9)
หญิง				
ม. 4	72	1.01 $\pm$ 1.83	53 (73.6)	19 (26.4)
ม. 5	71	0.81 $\pm$ 1.80	54 (76.1)	17 (23.9)
ม. 6	80	1.19 $\pm$ 2.03	54 (67.5)	26 (32.5)
กลุ่มตัวอย่างทั้งหมด				
ชาย	198	1.08 $\pm$ 2.40	124 (62.6)	74 (37.4)
หญิง	223	1.01 $\pm$ 1.89	161 (72.2)	62 (27.8)

น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง* เกณฑ์ปกติ: $\leq +2$ SD., เริ่มอ้วนและอ้วน: $> +2$ SD.

ตารางที่ 5 Multiple Logistics Model เมื่อวิเคราะห์หาความสัมพันธ์ของภาวะโภชนาการน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงอยู่ในภาวะเริ่มอ้วนและอ้วนกับข้อมูลทั่วไป, พฤติกรรมการรับประทานอาหารในวันธรรมดาและวันหยุดของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายเพศชายพบว่าไม่มีความสัมพันธ์ทางสถิติ ของระดับชั้น, ที่พักอาศัย, รายได้ของนักเรียนที่ได้จากผู้ปกครองต่อเดือน, การรับประทานอาหารมื้อเช้า, การรับประทานอาหารมื้อหลัก และการรับประทานอาหารมื้อหลักและมื้อว่างกับภาวะเริ่มอ้วนและอ้วน

ตารางที่ 5 Multiple Logistics Model ภาวะเริ่มอ้วนและอ้วนของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายเพศชายที่มีความสัมพันธ์ของข้อมูลทั่วไป, พฤติกรรมการรับประทานอาหารในวันธรรมดาและวันหยุด

ชาย	วันธรรมดา		วันหยุด	
	OR (95% CI)	P-value	OR (95% CI)	p-value
ระดับชั้น				
ม.4	1	0.44	1	0.44
ม.5	0.63 (0.30-1.29)	0.20	0.62 (0.3-1.29)	0.20
ม.6	0.83 (0.41-1.71)	0.60	0.85 (0.41-1.75)	0.65
ที่พักอาศัย				
พักอาศัยกับพ่อ/แม่	1		1	
พักอาศัยกับผู้ปกครอง/ญาติ หอพัก	0.76 (0.28-2.02)	0.58	0.64 (0.23-1.79)	0.39
รายได้ที่ได้จากผู้ปกครองรับต่อเดือน				
$\leq 2,000$	1		1	
$> 2,000$	1.35 (0.73-2.48)	0.34	1.44 (0.77-2.69)	0.26



ตารางที่ 5 Multiple Logistics Model ภาวะเริ่มอ้วนและอ้วนของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายเพศชายที่มีความสัมพันธ์ของข้อมูลทั่วไป, พฤติกรรมการรับประทานอาหารในวันธรรมดาและวันหยุด

ชาย	วันธรรมดา		วันหยุด	
	OR (95% CI)	P-value	OR (95% CI)	p-value
การรับประทานอาหารมื้อเช้า				
รับประทาน	1		1	
ไม่รับประทาน	1.24 (0.46-3.33)	0.67	0.38 (0.13-1.10)	0.07
การรับประทานอาหารมื้อหลัก				
รับประทานครบ 3 มื้อ	1		1	
รับประทานน้อยกว่า 3 มื้อ	1.04 (0.30-3.59)	0.95	2.51 (0.83-7.58)	0.10
การรับประทานอาหารมื้อหลักและมื้อว่าง				
รับประทานมื้อหลัก $\leq$ 3 มื้อ ไม่	1	0.47	1	0.18
รับประทานมื้อว่าง				
รับประทานมื้อหลัก = 3 มื้อ	0.59 (0.24-1.46)	0.26	0.62 (0.28-1.41)	0.25
รับประทานมื้อว่าง				
รับประทานมื้อหลัก < 3 มื้อ	0.73 (0.20-2.73)	0.64	0.40 (0.12-1.34)	0.14
รับประทานมื้อว่าง				

ตารางที่ 6 Multiple Logistics Model เมื่อวิเคราะห์หาความสัมพันธ์ของภาวะโภชนาการน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงอยู่ในภาวะเริ่มอ้วนและอ้วนกับข้อมูลทั่วไป, พฤติกรรมการรับประทานอาหารในวันธรรมดาและวันหยุด กับ ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายเพศหญิงพบว่า ในวันธรรมดาและในวันหยุด กลุ่มตัวอย่างที่รับประทานอาหารมื้อหลักไม่ครบทั้ง 3 มื้อมีโอกาสเกิดภาวะเริ่มอ้วนและอ้วนมากกว่ากลุ่มตัวอย่างที่รับประทานอาหารมื้อหลักครบทั้ง 3 มื้อ คือ 3.11 เท่า (odds ratio; OR=3.11, 95%CI = 1.09 – 8.89)และ 2.68 เท่า (OR=2.68 , 95%CI = 1.08 – 6.64) ตามลำดับ

ตารางที่ 6 Multiple Logistics Model ภาวะเริ่มอ้วนและอ้วนของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายเพศหญิง ที่มีความสัมพันธ์ของข้อมูลทั่วไป, พฤติกรรมการรับประทานอาหารในวันธรรมดาและวันหยุด

หญิง	วันธรรมดา		วันหยุด	
	OR (95% CI)	P-value	OR (95% CI)	P-value
ระดับชั้น				
ม.4	1	0.44	1	0.51
ม.5	0.82 (0.38-1.81)	0.63	0.85 (0.39-1.85)	0.68
ม.6	1.33 (0.64-2.74)	0.45	1.30 (0.62-2.71)	0.49
ที่พักอาศัย				
พักอาศัยกับพ่อแม่	1		1	
พักอาศัยกับผู้ปกครอง/ญาติ หอพัก	1.00 (0.39-2.58)	1.00	1.01 (0.39-2.60)	0.98
รายได้ที่ได้จากผู้ปกครองรับต่อเดือน				
$\leq$ 2,000 บาท	1		1	
>2,000 บาท	1.01 (0.52-1.97)	0.98	1.04 (0.53-2.03)	0.91



ตารางที่ 6 Multiple Logistics Model ภาวะเริ่มอ้วนและอ้วนของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายเพศหญิง ที่มีความสัมพันธ์ของข้อมูลทั่วไป, พฤติกรรมการรับประทานอาหารในวันธรรมดาและวันหยุด

หญิง	วันธรรมดา		วันหยุด	
	OR (95% CI)	P-value	OR (95% CI)	P-value
การรับประทานอาหารมือเช้า				
รับประทาน	1		1	
ไม่รับประทาน	0.47 (0.18-1.24)	0.13	0.54 (0.21-1.38)	0.20
การรับประทานอาหารมือหลัก				
รับประทานครบ 3 มื้อ	1		1	
รับประทานน้อยกว่า 3 มื้อ	3.11 (1.09-8.89)	0.03*	2.68 (1.08-6.64)	0.03*
การรับประทานอาหารมือหลักและมือว่าง				
รับประทานมือหลัก $\leq$ 3 มื้อไม่	1	0.79	1	0.38
รับประทานมือว่าง				
รับประทานมือหลัก = 3 มื้อ	1.34 (0.58-3.11)	0.49	1.28 (0.55-2.94)	0.57
รับประทานมือว่าง				
รับประทานมือหลัก < 3 มื้อ	1.02 (0.30 -3.49)	0.98	0.49 (0.16-1.49)	0.21
รับประทานมือว่าง				

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

อภิปรายผล

จากผลการศึกษาพฤติกรรมการรับประทานอาหาร ในวันธรรมดาและวันหยุด พบว่ากลุ่มตัวอย่างไม่รับประทานอาหารเช้า ซึ่งสอดคล้องผลการวิเคราะห์พฤติกรรมการสุขภาพของวัยรุ่นในเขตอำเภอเมือง จังหวัดพะเยาพบว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหารอยู่ในระดับปานกลาง โดยส่วนใหญ่มีสาเหตุมาจาก ไม่มีเวลา/ตื่นสาย ตามด้วยไม่หิว, ไม่สะดวก, ความเคยชินและไม่มีใครเตรียมอาหารให้ สอดคล้องกับการศึกษาของเพ็ญญา ศรีกุลศศิธร (2552) พบว่านักเรียนที่ไม่รับประทานอาหารเช้าในวันปกติ ส่วนใหญ่ให้เหตุผลว่าไม่หิว และนักเรียนที่ไม่รับประทานอาหารเช้าในวันหยุด ส่วนใหญ่ให้เหตุผลว่าตื่นสาย และสอดคล้องกับการศึกษาของ เนตรนภา จุฑานันท์ และเบญจามุกตพันธุ์ (2014) พบว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่ไม่รับประทานอาหารเช้ามีสาเหตุคือ ตื่นสาย ไม่หิว

และไม่อยากรับประทาน ซึ่งการงดรับประทานอาหารเช้า ส่งผลทั้งในระยะสั้นและระยะยาว ระยะสั้นก็คือการกระจายของพลังงานทั้งวันไม่สมดุลมีผลทำให้การกินอาหารในมื้ออื่นมีปริมาณมากเกินไป สำหรับผลในระยะยาว พบว่า เด็กที่ไม่กินอาหารเช้ามีพฤติกรรมการกินผักและผลไม้ไม่บ่อย และมีการกินอาหารประเภทแป้งรวมทั้งเครื่องดื่มที่มีน้ำตาลสูงมากกว่าเมื่อเปรียบเทียบกับเด็กที่กินอาหารเช้าเป็นประจำ และยังส่งผลเพิ่มความเสี่ยงต่อภาวะน้ำหนักเกิน อ้วนและความดันโลหิตสูง การรับประทานอาหารเช้านั้นช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการเรียนรู้ของเด็กดีกว่าเด็กที่ไม่ได้กินอาหารเช้าสามารถลดน้ำหนักและรักษาน้ำหนักตัวไม่ให้เพิ่มได้ดี เนื่องจากสามารถควบคุมความหิวในมื้อถัดไปได้ดี มีภาวะดื้ออินซูลินลดลง (ประไพศรี ศิริจักรวาล, ศศิอำไพ พฤฒิพรธานี และณัฏฐา เจนศิริพานิชย์, 2556)



ด้านภาวะโภชนาการพบกลุ่มตัวอย่างมีภาวะเริ่มอ้วนและอ้วน ในเพศชาย ร้อยละ 37.4 และเพศหญิง ร้อยละ 27.8 ซึ่งการประเมินภาวะโภชนาการด้วยน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงนั้นสูงกว่ารายงานการศึกษาของสิริมนต์ ชายเกตุ (2551) เรื่องการสำรวจภาวะโภชนาการในวัยรุ่น:กรณีศึกษาโรงเรียนท่ามะขามวิทยา จังหวัดราชบุรี ที่พบนักเรียนเริ่มอ้วนและอ้วน ร้อยละ 5.6 และ 9.8 ตามลำดับ และรายงานการสำรวจสุขภาพประชาชนไทย โดยการตรวจร่างกาย ครั้งที่ 5 ที่พบกลุ่มวัยรุ่น (อายุ 15-18 ปี) มีความชุกของภาวะน้ำหนักเกิน ร้อยละ 5.9 และความชุกของโรคอ้วน ร้อยละ 7.4 การมีภาวะโภชนาการเกินและโรคอ้วนนั้นจะมีผลกระทบต่อพัฒนาการทั้งทางร่างกาย สติปัญญา อารมณ์ และสังคม และที่สำคัญคือ เสี่ยงต่อปัญหาสุขภาพหลายระบบ ส่งผลให้พบปัญหาโรคไม่ติดต่อเรื้อรังต่างๆ เช่น โรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจและหลอดเลือด ภาวะไขมันในเลือดสูง รวมทั้งมะเร็งบางชนิด เพิ่มขึ้นในวัยผู้ใหญ่ เป็นภาระค่าใช้จ่ายด้านสุขภาพที่อาจส่งผลกระทบต่อเศรษฐกิจของประเทศ จึงจำเป็นต้องได้รับการแก้ไข

นอกจากนี้พบว่า การรับประทานอาหารมื้อหลักไม่ครบ 3 มื้อ มีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการของนักเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ใกล้เคียงกับการศึกษาของ Bin Zaal, Musaiger, D'Souza (2009) พบความสัมพันธ์ของการรับประทานอาหารว่างระหว่างมื้อกับกลุ่มตัวอย่างเพศหญิงที่มีภาวะอ้วน แต่ไม่พบในกลุ่มตัวอย่างเพศชาย และการศึกษาของ Lee, Mishra, Hayashi, Watanabe, Mori, Kawakubo (2016) พบว่ากลุ่มตัวอย่างที่ไม่รับประทานอาหารเช้า มีโอกาสเกิดภาวะน้ำหนักเกินมากกว่ากลุ่มตัวอย่างที่รับประทานอาหารเช้า เมื่อพิจารณาในกลุ่มตัวอย่างที่รับประทานอาหารมื้อหลักไม่ครบ 3 มื้อ ก็พบว่ามีพฤติกรรมการรับประทานอาหารว่างมากกว่า 2-3 ครั้งต่อสัปดาห์ในกลุ่มขนมขบเคี้ยว, กลุ่มอาหารประเภทปิ้ง/ย่าง/ทอด, กลุ่มนมและผลิตภัณฑ์และกลุ่มเครื่องดื่มที่มีรสหวานสอดคล้องกับการสำรวจพฤติกรรมการบริโภคอาหารของประชากรปี 2556

(สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2557) พบว่ากลุ่มเด็กและเยาวชนที่มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารมากกว่า 3 มื้อ นิยมบริโภคกลุ่มอาหารที่มีไขมันสูง 1-2 วันต่อสัปดาห์ รวมทั้งนิยมซื้ออาหารสำเร็จรูปสูง การรับประทานจุจิก ขนมกรุบกรอบ หรือขนมขบเคี้ยว เพิ่มขึ้นเป็นปัจจัยที่สัมพันธ์กับโรคอ้วนและส่งผลเสียต่อสุขภาพ

จากการศึกษาครั้งนี้ทำให้เห็นรูปแบบพฤติกรรมการรับประทานอาหารของกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งพบว่ามีพฤติกรรมการรับประทานอาหารการรับประทานอาหารมื้อหลักร่วมกับการรับประทานอาหารว่าง ซึ่งเป็นปัจจัยที่สัมพันธ์กับการเกิดภาวะเริ่มอ้วนและอ้วน ดังนั้นควรสร้างความตระหนักถึงสาเหตุและผลกระทบของการรับประทานอาหารไม่ถูกหลัก การให้ความรู้เกี่ยวกับการเลือกรับประทานอาหารอย่างถูกหลักโดยอาศัยความร่วมมือกันระหว่างครอบครัว ชุมชน และสังคม เพื่อให้วัยรุ่นได้รับอาหารที่มีคุณภาพและปริมาณที่เพียงพอ ส่งเสริมภาวะโภชนาการที่เหมาะสมและสมวัยต่อไป

ข้อเสนอแนะ

จากการศึกษาครั้งนี้ พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีการรับประทานอาหารเช้า การควรเสนอให้โรงเรียนมีการจำหน่ายอาหารเช้าในโรงเรียนเพิ่มขึ้น เพื่อเป็นทางเลือกให้นักเรียนรับประทานอาหารเช้ามื้อหลักครบทุกมื้อ และควบคุมการจำหน่ายอาหารว่างกลุ่มขนมขบเคี้ยว, กลุ่มอาหารประเภทปิ้ง/ย่าง/ทอด, และกลุ่มเครื่องดื่มที่มีรสหวาน ทั้งในโรงเรียน และร้านค้าหน้าโรงเรียน เพื่อลดการรับประทานอาหารว่างที่อาจก่อให้เกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรังในอนาคต



เอกสารอ้างอิง

- ทักษิภา ชัชรรัตน์ วรินทร์ธร พันธังค์ สุภาภรณ์ นันตา. (2561). พฤติกรรมสุขภาพของวัยรุ่น. *วารสารการพยาบาล การสาธารณสุข และการศึกษา*, 19(3), 107-120.
- ธวัชชัย วรพงศธร. (2536). *หลักทฤษฎีทั่วไปพร้อมตัวอย่างทางสาธารณสุขศาสตร์*. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย.
- นิภา โรจน์รุ่งวศินกุล. (2559). การบริโภคอาหารของคนไทยในช่วงปี2546-2558. น.37-38. ใน *การประชุมวิชาการโภชนาการแห่งชาติ ครั้งที่ 10.สมาคมโภชนาการแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี*. กรุงเทพฯ.
- เนตรนภา จุฑานันท์ และเบญจามุกตพันธุ์. (2014). การบริโภคขนมและเครื่องดื่มที่มีน้ำตาลสูงและความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยขอนแก่น (ศึกษาศาสตร์). *Graduate Research Conference KhonKaenUnivesity 2014*, 1771 – 1780.
- เพ็ญนภา ศรีกุลศศิธร. (2552). ผลจากพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าสู่ภาวะสุขภาพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนหล่มเก่าพิทยาคม อำเภอหล่มเก่า จังหวัดเพชรบูรณ์. ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยนเรศวร.
- ประไพศรี ศิริจักรวาล, ศศิอำไพ พงศ์พิธาน และณัฏฐา เจนศิริพานิชย์. (2556). ผลของการงดการรับประทาน อาหารเข้าต่อพฤติกรรมการบริโภคและปัญหาด้านสุขภาพในเด็ก. *วารสารโภชนาการ* 48 (2), 27-38.
- วิชัย เอกพลากร (บ.ก.). (2557). รายงานการสำรวจสุขภาพประชาชนไทย โดยการตรวจร่างกาย ครั้งที่ 5 พ.ศ. 2557. สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข, นนทบุรี.
- สิริมนต์ ขายเกตุ. 2551. รายงานการวิจัย เรื่อง การสำรวจภาวะโภชนาการในวัยรุ่น:กรณี ศึกษาโรงเรียนท่ามะขามวิทยา จังหวัดราชบุรี. คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.
- สรชัย พิศาลบุตร, เสาร์ส ไทญ่สว่าง และ ปรีชา อัสวเดชาบุตร. (2552). *การสร้างและประมวลผลข้อมูลจากแบบสอบถาม*. กรุงเทพฯ :วิทย์พัฒน์.
- สมศรี เจริญเกียรติกุล. (2559). การบริโภคอาหารไทยเพื่อการมีสุขภาพที่ดี. น. 74-76. ใน *การประชุมวิชาการ โภชนาการแห่งชาติ ครั้งที่ 10.สมาคมโภชนาการแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี*. กรุงเทพฯ.
- สำนักงานสถิติสังคม สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2557). รายงานการสำรวจพฤติกรรมการบริโภคอาหารของประชากร พ.ศ. 2556.สำนักงานสถิติแห่งชาติกระทรวงเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร, กรุงเทพฯ.
- สำนักโภชนาการ กรมอนามัย. (ม.ป.ป). *กินตามวัยให้พอดี*. กรุงเทพฯ: องค์การส่งเสริมสุขภาพอนามัย. สำนักโภชนาการกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (2557). *แนวทางการควบคุมป้องกันภาวะอ้วนในเด็กวัยเรียน*. กรุงเทพฯ: องค์การส่งเสริมสุขภาพอนามัย.
- อรรฐา รังผึ้ง. (2558). *สรุปรายงานการเฝ้าระวังโรค ประจำปี พ.ศ. 2558*. กรุงเทพฯ:สำนักโรคบาตวิทยา.
- Bin Zaal A. A., Musaiger, A. O. and D'Souza,R. (2009). Dietary habits associated with obesity among adolescents in Dubai, United Arab Emirates. *Nutrición Hospitalaria*, 24(4): 437-444.
- Lee, S.J, Mishra,G, Hayashi,K, Watanabe,E, Mori,K, and Kawakubo, K. (2016). Combined eating behaviors and overweight: Eating quickly, late evening meals, and skipping breakfast. *Eating Behaviors*, 21: 84-88.



คำแนะนำ



การส่งผลงานวิชาการลงตีพิมพ์

ในวารสารการพยาบาล การสาธารณสุข และการศึกษา พ.ศ.2562

เพื่อให้การจัดทำวารสารการพยาบาล การสาธารณสุข และการศึกษา เป็นไปด้วยความเรียบร้อยและมีคุณภาพ ดังนี้

วารสารจะดำเนินการในลักษณะ E- journal ไม่จัดพิมพ์เป็นรูปเล่ม

ผู้ทรงคุณวุฒิ หมายถึง ผู้ที่มีความรู้ความสามารถและเชี่ยวชาญในสาขาวิชานั้นๆ

ผลงานวิชาการที่ได้รับการพิจารณาตีพิมพ์ หมายถึง ผลงานที่ผ่านการพิจารณาจากผู้ทรงคุณวุฒิอย่างน้อย 2 คน ในลักษณะ Double blinded ที่มีความเห็นตรงกันว่าเป็นผลงานที่มีคุณภาพสามารถลงตีพิมพ์เผยแพร่ในวารสารได้

ผลงานวิชาการที่รับตีพิมพ์ หมายถึง บทความวิจัย และบทความปริทรรศน์

คำแนะนำของการเตรียมบทความ

1. ข้อกำหนดการตีพิมพ์ผลงานวิชาการในวารสารการพยาบาล การสาธารณสุข และการศึกษามีดังต่อไปนี้

1.1. เป็นผลงานวิชาการทั้งภาษาไทยหรือภาษาอังกฤษในสาขาการพยาบาล การสาธารณสุขและการศึกษา

1.2. ผลงานวิชาการต้องไม่เคยลงตีพิมพ์ในหนังสือและวารสารใดมาก่อนยกเว้นเป็นผลงาน

วิชาการที่ได้นำเสนอในการประชุมทางวิชาการที่ไม่มี Proceedings และผู้เขียนจะต้องไม่ส่งบทความเพื่อไปตีพิมพ์ในวารสารฉบับอื่นในเวลาเดียวกัน

1.3. ผลงานวิชาการจะได้รับการพิจารณาถ้อยแถลงจากผู้ทรงคุณวุฒิที่กองบรรณาธิการเห็นสมควร ไม่น้อยกว่า 2 คน

1.4. กองบรรณาธิการจะแจ้งผลการพิจารณาการลงตีพิมพ์ในวารสารหลังจากผ่านการประเมินจากผู้ทรงคุณวุฒิและกองบรรณาธิการเป็นที่เรียบร้อยแล้ว

1.5. หากผลงานวิชาการใดได้รับการพิจารณาตีพิมพ์ เจ้าของผลงานวิชาการจะต้องแก้ไขต้นฉบับให้เสร็จและส่งคืนกองบรรณาธิการภายในเวลาที่กำหนดมิฉะนั้นจะถือว่าสละสิทธิ์การตีพิมพ์

1.6. ผลงานวิจัยต้องได้รับการรับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์จากสถาบันใดสถาบันหนึ่ง (เฉพาะวิจัยในมนุษย์)

2. อัตราค่าบำรุงวารสารฯ / ค่าธรรมเนียมในการนำผลงานวิชาการลงตีพิมพ์ในวารสารฯ อัตราค่าธรรมเนียม 4,000 บาท/ 1 บทความ โดยชำระค่าลงทะเบียนตีพิมพ์บทความ โดยการโอนเงินมาที่บัญชีธนาคารกรุงไทย สาขา พระยา เลขบัญชี 512-0-69285-0 ชื่อบัญชี วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี (งานวารสาร)

3. การเตรียมต้นฉบับบทความวิจัยมีแนวปฏิบัติตามลำดับการเขียน ดังนี้



3.1 ชื่อเรื่อง ทั้งภาษาไทยและภาษาอังกฤษ
3.2 ชื่อ-สกุลและสถานที่ทำงานของผู้แต่ง (ภาษาไทยและภาษาอังกฤษ)

3.3. บทคัดย่อภาษาไทยและภาษาอังกฤษ (Abstract)

3.4. คำสำคัญ (Keywords) ให้ผู้เขียนพิจารณา คำสำคัญทั้งภาษาไทยและภาษาอังกฤษ จำนวน 3-5 คำ

3.5. บทนำเป็นการเขียนความเป็นมาหรือความสำคัญ ควรเขียนสาระหรือข้อมูลสำคัญที่เป็นประเด็นหลักการวิจัยเขียนให้กระชับตรงประเด็นและแสดงถึงความสำคัญหรือปัญหาที่ต้องทำการศึกษ

3.6. วัตถุประสงค์การวิจัย กระชับและชัดเจน

3.7. ระเบียบวิธีการวิจัยเป็นการเขียนอธิบายกระบวนการทำวิจัยตามหลักระเบียบวิธีวิจัยที่มีคุณภาพ โดยมีรายละเอียดพอสังเขปที่แสดงให้เห็นถึงรายละเอียดของกระบวนการ

3.8. ผลการวิจัย เป็นการเขียนผลการวิเคราะห์ข้อมูลหรือข้อค้นพบจากการวิจัยหากจะมีการนำเสนอข้อมูลด้วยตารางควรออกแบบตารางให้เหมาะสมและให้นำเสนอข้อมูลได้ตารางตามที่จำเป็น การอธิบายข้อมูลควรหลีกเลี่ยงการกล่าวซ้ำกับสิ่งที่แสดงในตาราง

3.9. อภิปรายผลเป็นการแปลความหมายของผลการวิจัยและอธิบายเหตุผลว่าข้อค้นพบหรือสิ่งที่เกิดขึ้นสามารถอธิบายด้วยหลักการหรือทฤษฎีใดบ้าง ผลการวิจัยสอดคล้องหรือขัดแย้งกับผลการวิจัยของคนอื่นหรือไม่อย่างไรทั้งนี้ในการอภิปรายควรสนับสนุนด้วยข้อมูลที่เป็นเหตุเป็นผลและอธิบาย โดยใช้หลักฐานเชิงประจักษ์

3.10. ข้อเสนอแนะในการเขียนข้อเสนอแนะจากการวิจัย ควรเขียนข้อเสนอแนะเพื่อการนำผลการวิจัยไปใช้ หรือสำหรับการทำวิจัยต่อยอดในอนาคตทั้งนี้ข้อเสนอแนะควรสืบเนื่องจากข้อค้นพบจากการวิจัยครั้งนี้ไม่ใช่ข้อเสนอแนะตามหลักการโดยทั่วไป

3.11. กิตติกรรมประกาศ (หากมี)

3.12. เอกสารอ้างอิง

4. การเตรียมต้นฉบับบทความปริทัศน์ (Review Article) มีแนวปฏิบัติตามลำดับการเขียนดังนี้

4.1 ชื่อเรื่อง ทั้งภาษาไทยและภาษาอังกฤษ

4.2 ชื่อผู้นิพนธ์ทุกคน และสถานที่ทำงาน โดยใช้ภาษาไทย

4.3 บทคัดย่อ (Abstract) ให้เขียนทั้งภาษาไทยและภาษาอังกฤษเป็นความเรียงย่อหน้าเดียว ประกอบด้วยสาระสังเขปที่สำคัญและครบถ้วน คำสำคัญ (Key words) มีทั้งภาษาไทยและภาษาอังกฤษ จำนวน 3-5 คำ

4.4 บทนำ เป็นการเขียนความสำคัญ ควรเขียนสาระหรือข้อมูลสำคัญที่เป็นประเด็นหลักของเรื่องที่น่าสนใจ เขียนให้กระชับตรงประเด็นและแสดงถึงความสำคัญว่าทำไมจึงนำเสนอบทความนี้

4.5 สาระปริทัศน์ในประเด็นต่างๆ ที่ตรงกับชื่อเรื่อง โดยประเด็นที่น่าสนใจจะต้องกระชับตรงประเด็น ไม่ซ้ำซ้อน

4.6 วิจารณ์ เป็นการสรุปสาระ และแสดงความคิดเห็นของผู้เขียนโดยจะอ้างอิงวรรณกรรมต่างๆมาเพิ่มเติมหรือไม่ก็ได้

4.7. กิตติกรรมประกาศ (หากมี)

4.8 เอกสารอ้างอิง

5. การอ้างอิงเอกสาร

การเขียนเอกสารอ้างอิง (References) ท้ายบทความสำหรับแนวทางของการเขียนเอกสารอ้างอิง โดยใช้ระบบของ APA ฉบับพิมพ์ครั้งที่ 6 (The Publication Manual of the American Psychological Association, 6th edition, published by the American Psychological Association, 2011) มีรายละเอียด ดังนี้

ผู้แต่งเป็นชาวไทยให้ลงทั้งชื่อและนามสกุลตามลำดับ

ผู้แต่งเป็นชาวต่างประเทศให้ลงนามสกุลตามด้วยเครื่องหมายจุด และต่อด้วยอักษรย่อของชื่อต้น และชื่อรอง ทั้งนี้รวมถึงผู้แต่งชาวไทยที่เขียนหนังสือเป็น



ภาษาอังกฤษจะลงรายการผู้แต่ง โดยใช้นามสกุลขึ้นต้น
เหมือนผู้แต่งชาวต่างประเทศดังตัวอย่าง

5.1 หนังสือ

ชื่อผู้นิพนธ์. (ปีที่พิมพ์). ชื่อหนังสือ (ครั้งที่พิมพ์ ตั้งแต่พิมพ์ครั้งที่ 2 เป็นต้นไป). เมืองที่พิมพ์:สำนักพิมพ์

บุญชม ศรีสะอาด. (2547). *วิธีการทางสถิติสำหรับการวิจัย*. (พิมพ์ครั้งที่4). กรุงเทพฯ : สุวีริยาสาส์น.

Kosslyn, S. M., & Rosenberg, R. S. (2004). *Psychology: The brain, the person, the world*. (2nd ed.). Essex, England: Pearson Education Limited.

Mussen, P., Rosenzweig, M. R., Aronson, E., Elkind, D., Feshbach, S., Geiwitz, P. J., et al. (1973). *Psychology: An introduction*. Lexington, Mass.: Heath.

5.2 วารสาร

ชื่อผู้นิพนธ์. (ปีที่พิมพ์). ชื่อบทความ. ชื่อวารสาร, ปีที่(ฉบับที่), หน้า.

เพชญ์ กิจระการ และสมนึก ภัททิยธนี. (2545). ดัชนีประสิทธิผล Effectiveness Index:E.I.). *วารสารการวัดผลการศึกษา มหาวิทยาลัยมหาสารคาม*, 8(1), 30-36.

Klimoski, R., & Palmer, S. (1993). The ADA and the hiring process in organizations. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, 45(2), 10-36.

5.3 หนังสือรวมเรื่อง (Book Review)

ชื่อผู้นิพนธ์. (ปีที่พิมพ์). ชื่อเรื่อง. ใน ชื่อบรรณาธิการ (บรรณาธิการ), ชื่อหนังสือ (ครั้งที่พิมพ์ ตั้งแต่พิมพ์ครั้งที่ 2 เป็นต้นไป, หน้า). เมืองที่พิมพ์: สำนักพิมพ์

ประสม เนื่องเฉลิม. (2549). *วิทยาศาสตร์พื้นฐานการจัดการเรียนรู้มิติทางวัฒนธรรมท้องถิ่น การบูรณาการ ความรู้พื้นฐานกับการจัดการเรียนรู้วิทยาศาสตร์เพื่อชุมชน: กรณีศึกษาจากแหล่งเรียนรู้ป่าปู้ตา. ใน ฉลาด จันทรมบัติ (บรรณาธิการ), ศึกษาศาสตร์วิจัย ประจำปี2548 – 2549 (หน้า 127 – 140). มหาสารคาม:สารคาม-การพิมพ์-สารคามเปเปอร์*

Cooper, J., Mirabile, R., & Scher, S. J. (2005). Actions and attitudes: The theory of cognitive dissonance. In T. C. Brock & M. C. Green (Eds.), *Persuasion: Psychological insights and perspectives* (2nd ed., pp. 63-79). Thousand Oaks, CA, US: Sage Publications, Inc.

5.4 สื่ออิเล็กทรอนิกส์

ชื่อผู้นิพนธ์. (วันที่ เดือน ปีที่ปรับปรุงล่าสุด). ชื่อเรื่อง. วันที่ทำการสืบค้น, ชื่อฐานข้อมูลสำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา. (3 ธันวาคม 2548). *ธนาคารหลักสูตร*. สืบค้นเมื่อ 1 มีนาคม 2550, จาก <http://db.onec.go.th/thaigifted/lessonplan/index.php>

Wollman, N. (1999, November 12). *Influencing attitudes and behaviors for social change*. Retrieved July 6, 2005, from <http://www.radpsynet.org/docs/wollmanattitude.html>

6. โปรดตรวจสอบ ต้นฉบับดูว่า ท่านได้เขียนหัวข้อต่างๆ และให้ข้อมูลครบถ้วน ใช้คำต่างๆ ถูกต้องตามพจนานุกรมไทย และอังกฤษ รวมทั้งคำศัพท์ทางวิชาการ และระบบการอ้างอิง ได้ถูกต้อง

7. ในการนำผลงานของผู้อื่นมาใช้ในการบทความขอให้ผู้เขียนใช้ข้อมูลจากแหล่งที่มีความน่าเชื่อถือและ



ทันสมัยไม่เกิน 10 ปีมีการระบุชื่อผู้แต่งและปีพิมพ์
ปรากฏอย่างชัดเจนควรอ้างอิงจากแหล่งหรือเอกสารที่
เป็นต้นตอของข้อมูลและบทความใดที่มีการตรวจสอบ
พบว่าเข้าข่าย Plagiarism จะถูกตัดสิทธิ์ในการ
พิจารณาลงตีพิมพ์

8. การตั้งค่าน้ำกระดาษให้ตั้งค่าขนาด
กระดาษ A4 จัดหน้าให้มีช่องว่างด้านบน 1 นิ้ว
ด้านล่าง 1 นิ้ว ด้านซ้าย 1.25 นิ้วด้านขวา 1 นิ้ว
อักษรที่ใช้ในการพิมพ์ให้ใช้ฟอนต์ AngsanaNew
ขนาด 16 และ single space และมีเนื้อหารวม
บทความย่อและเอกสารอ้างอิงไม่เกิน 15 หน้า

9. การส่งต้นฉบับให้ดำเนินการตามขั้นตอน
ต่อไปนี้

9.1. ส่งต้นฉบับบทความวิชาการหรือ
บทความวิจัยเป็นอิเล็กทรอนิกส์ไฟล์ (.docx) ไปที่เว็บ
ไซ ต์ ข อ ง ว า ร ส า ร ที่ <https://www.tci-thaijo.org/index.php/bcnpy> เพื่อทำการลงทะเบียน
สมาชิกวารสารและดำเนินการส่งบทความผ่านระบบ
ออนไลน์ของ TCI ทั้งนี้ผู้เขียนสามารถศึกษาข้อมูล
คำแนะนำเบื้องต้นสำหรับผู้พิมพ์ที่เมนูด้านขวามือของ
หน้าเว็บไซต์ หรือตามคู่มือแนบท้าย

9.2. เมื่อบทความผ่านประเมินจาก
ผู้ทรงคุณวุฒิแล้วจะมีการแจ้งจากกองบรรณาธิการ

วารสารให้ผู้เขียนดำเนินการปรับแก้ไขตาม
ข้อเสนอแนะ

9.3. ชำระเงินค่าธรรมเนียมการตีพิมพ์ใน
วารสารเมื่อได้รับการแจ้งจากกองบรรณาธิการ

ข้อ 8. วารสารมีกำหนดออกปีละ 3 ฉบับคือ
ฉบับที่ 1 มกราคม – เมษายน ฉบับที่ 2 พฤษภาคม –
สิงหาคม และฉบับที่ 3 กันยายน – ธันวาคม

ผู้พิมพ์หรือผู้อ่านท่านใดประสงค์จะขอข้อมูล
หรือรายละเอียดเพิ่มเติมโปรดติดต่อกองบรรณาธิการ
ได้ดังนี้

กองบรรณาธิการวารสารการพยาบาล
การสาธารณสุขและการศึกษา
วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี พะเยา
312 หมู่ 11 ตำบลบ้านต๋อม อำเภอเมือง
จังหวัดพะเยา รหัสไปรษณีย์ 56000
โทรศัพท์ 0-5443-1779 ต่อ 105,114
โทรสาร 0-5443-1889
มือถือ 06-1289-5926
E-mail : journal@bcnpy.ac.th

