

## การวิเคราะห์องค์ประกอบของคุณลักษณะต้นแบบโรงเรียนไร้พุง โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปทุมวัน

### THE FACTOR ANALYSIS OF WITHOUT BELLY SCHOOL PROTOTYPE OF PATUMWAN DEMONSTATION SCHOOL

ชัยศักดิ์ ลีลาจรัสกุล<sup>1\*</sup>, คณาภรณ์ รศมีมารีย์<sup>2</sup>, ชวลิต ศรีคำ<sup>3</sup>, อรพินธุ์ คณิงสุขเกษม<sup>4</sup>, ชัยณรงค์ แยมขจร<sup>4</sup>,  
โชติวิทย์ ธรรมสุจิตร์<sup>4</sup>, สุพัตรา พรหมเรนทร์<sup>4</sup>, สรศักดิ์ สิงห์ฤกษ์<sup>4</sup>, นิรณี อุทโยชาติ<sup>4</sup>, กัญจน์ณัฐ ตะเภาพงษ์<sup>4</sup>,  
ดวงกมล เจียมเงิน<sup>4</sup>, พิชญ์นิตา สองสน<sup>4</sup>, อมรเทพ ทศนสุวรรณ<sup>4</sup>, วิทวัส ปิงเมือง<sup>4</sup>, รतालิลล์ แก้วปาน<sup>4</sup>

**Chaisak Leelajaruskul<sup>1\*</sup>**, Kanaporn Rasmimariya<sup>2</sup>, Chawalit Sriksam<sup>3</sup>, Orapin Kanungsukkasem<sup>4</sup>,  
Chainarong Yamkachorn<sup>4</sup>, Chotivit Tumsujit<sup>4</sup>, Supatra Promrien<sup>4</sup>, Sorasak Singharerk<sup>4</sup>,  
Niranee Utayochat<sup>4</sup>, Kanchanat Tapaopong<sup>4</sup>, Duangkamon Jeamngern<sup>4</sup>, Pichnita Songsanu<sup>4</sup>,  
Amornthep Thatsanasuwan<sup>4</sup>, Wittawat Pingmoung<sup>4</sup>, Ratalalin Kaewpan<sup>4</sup>

<sup>1</sup>ฝ่ายวิชาการ โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

<sup>1</sup>Academics Affairs, Patumwan Demonstration School, Srinakharinwirot University.

<sup>2</sup>กลุ่มสาระการเรียนรู้วิทยาศาสตร์ โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

<sup>2</sup>The Learning Strand of Sciene, Patumwan Demonstration School, Srinakharinwirot University.

<sup>3</sup>กลุ่มสาระการเรียนรู้คณิตศาสตร์ โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

<sup>3</sup>The Learning Strand of Mathematics, Patumwan Demonstration School, Srinakharinwirot University.

<sup>4</sup>กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

<sup>4</sup>The Learning Strand of Hygienics and Physical Education, Patumwan Demonstration School,  
Srinakharinwirot University.

\*Corresponding author, E-mail: chaisaklee@gmail.com

#### บทคัดย่อ

การวิจัยในครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อวิเคราะห์องค์ประกอบของคุณลักษณะต้นแบบโรงเรียนไร้พุง โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปทุมวัน ซึ่งกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักเรียนระดับมัธยมศึกษาของโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปทุมวัน ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2557 จำนวน 680 คน ที่ได้มาโดยการสุ่มแบบแบ่งชั้น โดยมีระดับเรียนเป็นชั้น การเก็บรวบรวมข้อมูลทำโดยการใช้แบบสอบถามซึ่งมีลักษณะมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ และการวิเคราะห์ข้อมูลทำโดยการใช้สถิติค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าสหสัมพันธ์เพียร์สัน รวมทั้งวิเคราะห์องค์ประกอบของคุณลักษณะต้นแบบโรงเรียนไร้พุงตามนิยามที่กำหนดด้วยการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน เพื่อพิจารณาความสอดคล้องของรูปแบบหรือองค์ประกอบของคุณลักษณะต้นแบบโรงเรียนไร้พุงที่ได้กับข้อมูลเชิงประจักษ์ โดยพิจารณาค่าไค-สแควร์ ( $\chi^2$ ) ค่าไค-สแควร์สัมพัทธ์ ( $\chi^2/df$ ) ดัชนีวัดความกลมกลืนที่ปรับค่าองศาอิสระของโมเดลที่ทดสอบ (NNFI) ดัชนีวัดระดับความสอดคล้องกลมกลืนเปรียบเทียบ (CFI) ค่า RMR ค่า Standardized RMR และค่ารากที่สองของค่าเฉลี่ยความคลาดเคลื่อนกำลังสองของการประมาณ (RMSEA)

### ผลการวิจัยพบว่า

1. ผลการวิเคราะห์คุณลักษณะต้นแบบโรงเรียนไร้พุง ด้วยค่าสถิติค่าเฉลี่ย ( $\bar{x}$ ) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และค่าสหสัมพันธ์เพียร์สัน ( $r_{xy}$ ) พบว่า แต่ละองค์ประกอบของคุณลักษณะต้นแบบโรงเรียนไร้พุงมีระดับการปฏิบัติ/ความคิดเห็นอยู่ในระดับปานกลาง - มาก ( $\bar{x} = 3.225 - 3.473$  และ S.D. = 0.683 - 0.898) และค่าสหสัมพันธ์เพียร์สัน ( $r_{xy}$ ) อยู่ระหว่าง 0.673 - 0.830 ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.010

2. ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบของคุณลักษณะต้นแบบโรงเรียนไร้พุง ด้วยวิธีวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (Confirmatory Factor Analysis) เพื่อตรวจสอบความสอดคล้องของทฤษฎีและการรวบรวมข้อมูลเชิงประจักษ์ พบว่า ค่าไค-สแควร์ ( $\chi^2$ ) มีค่า 2,635.630 และมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.010 (p-value = 0.000) ค่าไค-สแควร์สัมพัทธ์ ( $\chi^2/df$ ) เท่ากับ 1.607 ดัชนีวัดความกลมกลืนที่ปรับค่าองศาอิสระของโมเดลที่ทดสอบ (NNFI) เท่ากับ 1.000 ดัชนีวัดระดับความสอดคล้องกลมกลืนเปรียบเทียบ (CFI) เท่ากับ 1.000 ค่าดัชนีรากของกำลังสองเฉลี่ยของเศษเหลือ (RMR) เท่ากับ 0.029 ค่า Standardized RMR เท่ากับ 0.030 และค่ารากที่สองของค่าเฉลี่ยความคลาดเคลื่อนกำลังสองของการประมาณ (RMSEA) เท่ากับ 0.032 ซึ่งผ่านเกณฑ์ทุกค่าสถิติ แสดงว่าโมเดลสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์

จากผลการวิจัยครั้งนี้แสดงให้เห็นว่าองค์ประกอบของคุณลักษณะต้นแบบโรงเรียนไร้พุงประกอบด้วย (1) นโยบายของโรงเรียน (2) การบริหารจัดการในโรงเรียน (3) การออกกำลังกาย กีฬา และนันทนาการ (4) โภชนาการในโรงเรียน (5) การสร้างบรรยากาศ สภาพแวดล้อม และสถานที่ในโรงเรียน (6) โครงการร่วมระหว่างโรงเรียนและชุมชน (7) ระบบติดตาม ให้กำลังใจ และรางวัล และ (8) เจตคติต่อความเป็นต้นแบบโรงเรียนไร้พุง ซึ่งมีความสัมพันธ์สอดคล้องกัน ดังนั้นสถานศึกษาที่ต้องการดำเนินโครงการหรือกิจกรรมโรงเรียนไร้พุง ควรจะใช้ทั้ง 8 องค์ประกอบเป็นกรอบในการดำเนินงานเพื่อให้เกิดผลตามที่คาดหวัง

**คำสำคัญ:** การวิเคราะห์องค์ประกอบ โรงเรียนไร้พุง คุณลักษณะต้นแบบโรงเรียนไร้พุง

### Abstract

The main purposes of this study were to analysis factors of without belly school prototype of Patumwan Demonstration School. The sample of this study were 680 students in the first semester of 2014 academic year, from Patumwan Demonstration School by stratified random sampling. Data collection was made by the questionnaire and analysed by mean, standard deviation and the Pearson product moment correlation. The factor analysis of without belly school prototype was made by Chi-square ( $\chi^2$ ), Chi-square relative ( $\chi^2/df$ ), Non-norm Fit Index (NNFI), Comparative Fit Index (CFI), Root Mean Square Residual (RMR), Standardized RMR and Root Mean Square Error of Approximation (RMSEA).

The research results were as follow

1. The basic data analysis of without belly school prototype by mean, standard deviation and the Pearson product moment correlation revealed that mean ( $\bar{x}$ ) ranged from

3.225 – 3.47 and standard deviation (S.D.) ranged from 0.683 – 0.898 were at moderate – high level. The Pearson product moment correlation ( $\chi_{xy}$ ) ranged from 0.673 – 0.830 with statistical significant at the level of .010.

2. The factor analysis of without belly school prototype by confirmatory factor analysis method revealed that the scale model fitted well the empirical data with Chi-square ( $\chi^2$ ) value of 2,635.630 and statistical significant at the level of .010 (p-value = 0.000), Chi-square relative ( $\chi^2/df$ ) value of 1.607, Non-norm Fit Index (NNFI) value of 1.000, Comparative Fit Index (CFI) value of 1.000, Root Mean Square Residual (RMR) value of 0.029, Standardized RMR value of 0.030, and Root Mean Square Error of Approximation (RMSEA) value of 0.032.

The results of this study show that The factors of without belly school prototype consist of (1) school policies (2) management in school (3) exercise and sport and recreation (4) nutrition in school (5) creating an atmosphere and environment and a place in the school (6) collaboration between the school and community (7) tracking and encourage and reward system and (8) The attitude toward prototype's without belly school. The eight components have relationship consistent, so they be used as a framework for without belly school activities to achieve the expected results.

**Keywords:** The Factor Analysis, Without Belly School, Prototype's Without Belly School

## บทนำ

องค์การอนามัยโลก (World Health Organization: WHO) ได้ประกาศเมื่อปี พ.ศ. 2540 ว่า “โรคอ้วน” เป็นโรคระบาดระดับโลก ทั้งในประเทศที่พัฒนาแล้วและประเทศที่กำลังพัฒนา จากรายงานขององค์การอนามัยโลกในปี 2547 ประเมินการว่า ประชากรทั่วโลกอย่างน้อย 300 ล้านคนทั่วโลกกำลังเผชิญกับปัญหาโรคอ้วน ในจำนวนนี้เป็นเด็กอายุต่ำกว่า 5 ปีมีภาวะน้ำหนักเกินถึง 17.6 ล้านคน [1] ในประเทศไทย โรคอ้วนเป็นภัยคุกคามสุขภาพเด็กโรคหนึ่ง เด็กไทยในปัจจุบันมีภาวะทุพโภชนาการลดลง แต่มีภาวะโภชนาการเกินเพิ่มขึ้น ในปี พ.ศ. 2548 พบเด็กภาวะโภชนาการเกินร้อยละ 17 คาดว่า ในอีก 10 ปีข้างหน้า 1 ใน 5 ของเด็กปฐมวัย จะเป็นโรคอ้วน และ 1 ใน 10 ของเด็กวัยเรียนจะเป็นโรคอ้วน อันเนื่องมาจากการบริโภค

ขนมและอาหารที่ไม่มีคุณค่าทางโภชนาการและขาดการออกกำลังกาย [2]

สำหรับประเทศไทยมีอัตราการเพิ่มความชุกโรคอ้วนสูงที่สุดในภูมิภาคเอเชียแปซิฟิก ซึ่งมีการเปลี่ยนแปลงจากร้อยละ 14.3 ใน พ.ศ. 2528 เพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 29.9 ใน พ.ศ. 2538 หรืออัตราเพิ่มขึ้นของความชุกของโรคอ้วนเท่ากับร้อยละ 109.1 ซึ่งเป็นการเพิ่มที่รุนแรงและรวดเร็วเมื่อเทียบกับประเทศอื่น ในการศึกษาความชุกของโรคอ้วนในภูมิภาคเอเชียแปซิฟิกปี 2547 ใน 14 ประเทศนั้น ประเทศไทยอยู่ลำดับที่ 5 และจากการสำรวจของสำนักงานสถิติแห่งชาติปี 2550 พบว่า ประชาชนที่มีอายุตั้งแต่ 11 ปีขึ้นไปซึ่งมีทั้งหมด 55 ล้านคน มีภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วนร้อยละ 18 [3] นอกจากนี้เครือข่ายวิจัยสุขภาพได้ทำการสำรวจโรงเรียนทั่วประเทศไทย 400 เขต 342 แห่ง พบว่า เด็กมีภาวะน้ำหนักเกิน 17% พบในกลุ่ม

เด็กผู้ชายมากกว่าเด็กผู้หญิง [4] อย่างไรก็ตาม ในปี พ.ศ. 2550 ได้มีการริเริ่มสร้างกระแสสังคมขึ้นมาอย่างเป็นรูปธรรม โดยกรมอนามัยร่วมกับภาคีที่เกี่ยวข้อง ได้ดำเนินงานตามโครงการ “คนไทยไร้พุง” สร้างกระแสผ่านสื่อต่างๆ โดยเฉพาะช่องทางสื่อของ อสมท. ซึ่งมีแนวคิดหลักการใช้ 3 อ. (อาหาร ออกกำลังกาย และ อารมณ์) มาลดน้ำหนัก ลดพุง ในกลุ่มคนอ้วนลงพุง และสร้างคนต้นแบบที่ใช้ 3 อ. ลดอ้วนลงพุง ประสบความสำเร็จ ออกมาเป็นสื่อบุคคล และสร้างกระแสสังคม ผลการดำเนินงานแม้ว่า จะยังไม่ได้มีการประเมินผลอย่างเป็นระบบ แต่ก็สามารถทำให้สังคมไทยเริ่มรับรู้ และตระหนัก ถึงภัยของภาวะอ้วนลงพุงอย่างแพร่หลาย

ในปี 2553 โครงการคนไทยไร้พุงมีแนวคิด การขับเคลื่อนงานต่อเนื่อง ตามประเด็นยุทธศาสตร์ การแก้ไขปัญหาโรคอ้วนลงพุงของกรมอนามัย ซึ่งประชาชนได้รับการส่งเสริมป้องกันและแก้ไข ปัญหาโรคอ้วนลงพุง เป้าประสงค์ของโครงการคนไทยไร้พุง ปี พ.ศ. 2553 ให้ประชาชนอายุตั้งแต่ 15 ปีขึ้นไปมีพฤติกรรมบริโภคอาหาร และการออกกำลังกายที่เหมาะสมตามกลุ่มวัย และอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการสร้างสุขภาพ มีการสร้างเสริม กิจกรรมชุมชนหรือองค์กรให้เข้มแข็ง กล่าวคือ ชุมชนหรือองค์กรมีขีดความสามารถปรับเปลี่ยน พฤติกรรมของคนในชุมชนหรือองค์กรให้บรรลุ เป้าหมายไร้พุง ส่งเสริมสนับสนุนและเพิ่มศักยภาพ ให้ชุมชนหรือองค์กรในทุกระดับมีส่วนร่วม และมี ส่วนรับผิดชอบในการเสริมสร้างความรู้และทักษะ ของบุคคลและความเข้มแข็งของชุมชนหรือองค์กร สำหรับการดูแลตนเองด้านสุขภาพและการพึ่ง ตนเองของชุมชนหรือองค์กร และเกิดนโยบาย สาธารณะที่เอื้อต่อสุขภาพทั้งในระดับองค์กรหรือ ชุมชนและท้องถิ่น

โรงเรียนเป็น นอ้กองค์กรหนึ่งที่เป็นจุดเริ่มต้นของการส่งเสริมสุขภาพ ไม่เพียงแต่นักเรียน ในโรงเรียนเท่านั้น แต่รวมทั้งบุคลากรในโรงเรียน

และชุมชนด้วย การส่งเสริมสุขภาพจึงเป็นความร่วมมือของทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้องที่จะต้องมียุทธศาสตร์ ในการดูแลสุขภาพร่วมกัน นอกจากนั้นโรงเรียน มีบทบาทหน้าที่สำคัญ คือ การจัดกิจกรรม ทั้งในเวลาเรียนและนอกเวลาเรียนเพื่อปรับเปลี่ยน พฤติกรรมสุขภาพที่ดีให้แก่นักเรียน เช่น การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมนักเรียนที่มีภาวะน้ำหนักเกินหรือ การป้องกันโรคอ้วนในเด็ก กลยุทธ์ที่สำคัญสำหรับ โรงเรียนนอกเหนือไปจากการควบคุมอาหาร มื้อกลางวัน และมีการปรับเปลี่ยนรูปแบบการเรียน การสอนในชั่วโมงพลศึกษาให้มีกิจกรรมทางกาย เพิ่มมากขึ้น เพื่อให้ตอบสนองการป้องกันปัญหา ของภาวะโรคอ้วนและโรคต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับเด็ก และเยาวชน นำไปสู่การพัฒนาโรงเรียนให้เป็น โรงเรียนส่งเสริมสุขภาพ

คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัยร่วมกับเครือข่ายคนไทยไร้พุง ราชวิทยาลัยอายุรแพทย์แห่งประเทศไทย จัดทำโครงการเกี่ยวกับการขจัดปัญหาน้ำหนักเกิน อ้วน และอ้วนลงพุง จึงได้ริเริ่มให้มีการจัดโครงการ พัฒนาองค์กรต้นแบบทางการส่งเสริมสุขภาพ มากขึ้น ทั้งนี้จะเริ่มดำเนินการจากโรงเรียน สถานประกอบการทั้งภาครัฐและภาคเอกชน ตามลำดับ

โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปทุมวัน เป็นองค์กรการศึกษา สังกัดสำนักงาน คณะกรรมการการอุดมศึกษาที่มีบุคลากรและ นักเรียนเป็นจำนวนมาก และเป็นสถานศึกษา ที่มีความพร้อมทั้งด้านนโยบายของผู้บริหาร และการสนับสนุนในการที่จะเป็นโรงเรียน ส่งเสริมสุขภาพ จึงจัดให้มีโครงการพัฒนาต้นแบบ โรงเรียนไร้พุง ซึ่งจะเป็นการสร้างรูปแบบ การให้บริการ คำแนะนำด้านโภชนาการ และการออกกำลังกาย โดยมีการศึกษาข้อมูล และออกแบบรูปแบบการส่งเสริมสุขภาพทั้งด้าน โภชนาการและการออกกำลังกายให้สอดคล้อง กับกลุ่มเป้าหมาย เพื่อให้คณาจารย์ บุคลากร

และนักเรียน อันจะนำไปสู่การเรียนรู้และการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมทางสุขภาพ เพื่อส่งเสริมให้มีสุขภาพและสมรรถภาพทางกายที่ดี รู้จักดูแลเอาใจใส่สุขภาพของตนเอง และยังสามารถลดอัตราเสี่ยงจากการเกิดโรคร้ายอื่นๆ อันเกิดจากโรคอ้วน ได้แก่ ภาวะไขมันในเลือดสูง ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคเบาหวาน โรคข้อกระดูกเสื่อม โดยเฉพาะข้อเข่า และข้อเท้า โรคของระบบทางเดินหายใจ โรคมะเร็งบางชนิด และปัญหาสุขภาพอื่นๆ [5]

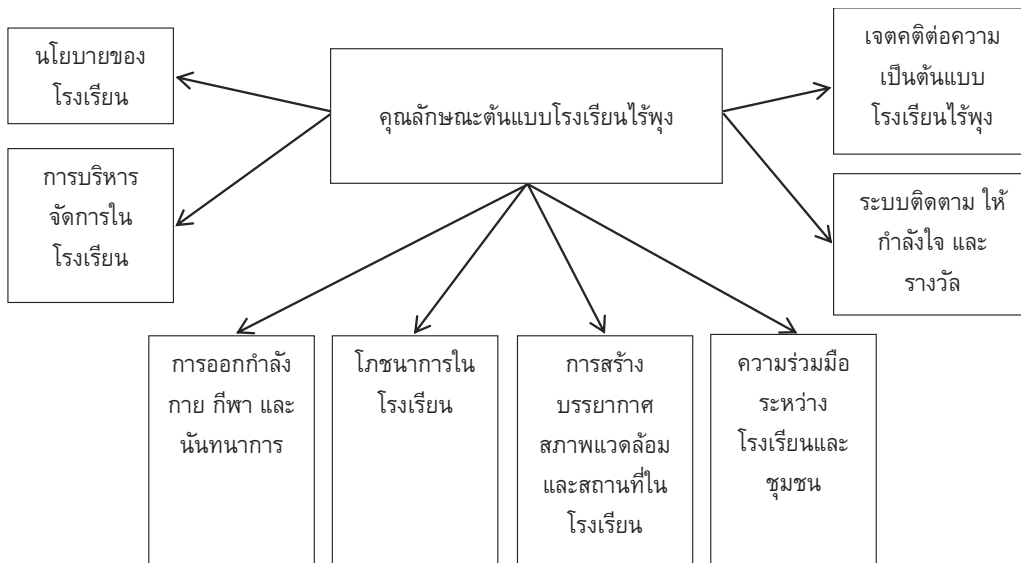
ดังนั้น ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะวิเคราะห์องค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับคุณลักษณะต้นแบบโรงเรียนไร้พุง โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปทุมวัน ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยสร้างองค์ประกอบของคุณลักษณะต้นแบบโรงเรียนไร้พุงจากองค์ประกอบของโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพที่กำหนดไว้ 10 องค์ประกอบ คือ 1. นโยบายของโรงเรียน 2. การบริหารจัดการในโรงเรียน 3. โครงการร่วมระหว่างโรงเรียนและชุมชน 4. การจัดสิ่งแวดล้อมในโรงเรียนที่เอื้อต่อสุขภาพ 5. บริการอนามัยโรงเรียน 6. สุขศึกษาในโรงเรียน 7. โภชนาการและอาหารที่ปลอดภัย 8. การออกกำลังกาย กีฬาและนันทนาการ 9. การให้คำปรึกษาและสนับสนุนทางสังคม และ 10. การส่งเสริมสุขภาพบุคลากรในโรงเรียน [6] และขั้นตอนการปฏิบัติการกิจพิชิตอ้วนของโรงเรียนไร้พุง ได้แก่ ผู้บริหารถ่ายทอดนโยบายสู่นักเรียน ครู ผู้ปกครอง และผู้เกี่ยวข้อง ดำเนินกิจกรรมตามแผนงานด้านโภชนาการด้านเคลื่อนไหวและออกกำลังกาย ดูแลด้านจิตใจ ความต้องการของเด็กอย่างสม่ำเสมอ ด้านสิ่งแวดล้อม และการติดตามและเฝ้าระวัง [7] เมื่อพิจารณากระบวนการดำเนินงานของโครงการพัฒนาต้นแบบโรงเรียนไร้พุง โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปทุมวัน แล้วพบว่า จะเน้นการดำเนินงานหลัก 3 ด้าน คือ การจัดกิจกรรมที่ส่งเสริมให้นักเรียน และบุคลากร

ของโรงเรียนมีการเคลื่อนไหวร่างกาย การจัดโภชนาการที่เหมาะสม และการจัดสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม ตลอดจนมีนโยบายและการบริหารจัดการที่ดี มีระบบติดตามและให้รางวัล ดังนั้น ผู้วิจัยจึงกำหนดและเลือกวิเคราะห์องค์ประกอบ 8 ด้าน คือ 1. นโยบายของโรงเรียน 2. การบริหารจัดการในโรงเรียน 3. การออกกำลังกาย กีฬาและนันทนาการ 4. โภชนาการในโรงเรียน 5. การสร้างบรรยากาศ สภาพแวดล้อมและสถานที่ในโรงเรียน 6. ความร่วมมือระหว่างโรงเรียนและชุมชน 7. ระบบติดตามให้กำลังใจและรางวัล 8. เจตคติต่อความเป็นต้นแบบโรงเรียนไร้พุง ซึ่งองค์ประกอบ 8 ด้านดังกล่าวข้างต้น ได้จากแนวคิดเกี่ยวกับโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพ ดังสรุปในตารางที่ 1 ดังนี้

**ตารางที่ 1** การวิเคราะห์และกำหนดองค์ประกอบของคุณลักษณะต้นแบบโรงเรียนไร้พุง

องค์ประกอบของโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพ	องค์ประกอบของคุณลักษณะต้นแบบโรงเรียนไร้พุง
1. นโยบายของโรงเรียน	1. นโยบายของโรงเรียน
2. การบริหารจัดการในโรงเรียน	2. การบริหารจัดการในโรงเรียน
3. บริการอนามัยโรงเรียน	
4. สุขศึกษาในโรงเรียน	
5. การออกกำลังกาย กีฬา และนันทนาการ	3. การออกกำลังกาย กีฬา และนันทนาการ
6. การส่งเสริมสุขภาพบุคลากรในโรงเรียน	
7. การให้คำปรึกษาและสนับสนุนทางสังคม	
8. โภชนาการและอาหารที่ปลอดภัย	4. โภชนาการในโรงเรียน
9. การจัดสิ่งแวดล้อมในโรงเรียนที่เอื้อต่อสุขภาพ	5. การสร้างบรรยากาศ สภาพแวดล้อม และสถานที่ในโรงเรียน
10. โครงการร่วมระหว่างโรงเรียนและชุมชน	6. โครงการร่วมระหว่างโรงเรียนและชุมชน
	7. ระบบติดตาม ให้กำลังใจ และรางวัล
	8. เจตคติต่อความเป็นต้นแบบโรงเรียนไร้พุง

คณะผู้วิจัยสังเคราะห์องค์ประกอบดังกล่าว และบูรณาการเบื้องต้นได้ 8 องค์ประกอบ ดังภาพที่ 1



**ภาพที่ 1** กรอบแนวคิดในการวิจัย

ผลจากการวิเคราะห์องค์ประกอบของคุณลักษณะต้นแบบโรงเรียนไร้พุงครั้งนี้ จะทำให้ผู้ที่เกี่ยวข้องสามารถนำไปใช้เป็นแนวทางการส่งเสริมสุขภาพหรือแก้ไขปัญหาภาวะน้ำหนักเกินของนักเรียนและบุคลากรในโรงเรียน อันจะเป็นต้นแบบให้กับสถานศึกษาอื่นๆ ใช้เป็นแนวทางในการปฏิบัติให้เกิดความสำเร็จและเกิดความยั่งยืนตลอดไป

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อวิเคราะห์องค์ประกอบของคุณลักษณะต้นแบบโรงเรียนไร้พุง โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปทุมวัน

### วิธีดำเนินการวิจัย

1. การกำหนดกลุ่มที่ศึกษา กลุ่มที่ใช้ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1 - 6 ของโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปทุมวัน ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2557 จำนวน 680 คน ซึ่งได้มาโดยการสุ่มแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling) โดยใช้ระดับชั้นเรียนเป็นช่วงชั้น (Strata)

2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เป็นแบบสอบถามการวิจัย เรื่อง การวิเคราะห์องค์ประกอบของคุณลักษณะต้นแบบโรงเรียนไร้พุง ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ คือมากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด แบ่งเป็น 8 ด้าน ได้แก่ นโยบายของโรงเรียน จำนวน 8 ข้อ การบริหารจัดการในโรงเรียน จำนวน 10 ข้อ การออกกำลังกาย กีฬา และนันทนาการ จำนวน 11 ข้อ โภชนาการในโรงเรียน จำนวน 6 ข้อ การสร้างบรรยากาศสภาพแวดล้อม และสถานที่ในโรงเรียน จำนวน 6 ข้อ ความร่วมมือระหว่างโรงเรียนและชุมชน จำนวน 6 ข้อ ระบบติดตาม ให้กำลังใจ และรางวัล จำนวน 7 ข้อ และเจตคติต่อความเป็นต้นแบบโรงเรียนไร้พุง จำนวน 10 ข้อ รวมข้อคำถาม

ทั้งหมด 64 ข้อ ในแต่ละข้อคำถามมีอำนาจจำแนกอยู่ระหว่าง 10.283 - 21.975 และแต่ละด้านมีค่าความเชื่อมั่นอยู่ระหว่าง 0.843 - 0.940 โดยมีค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ 0.983

3. การวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยดำเนินการเก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่าง นำผลที่ได้มาทำการจัดกระทำข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานด้วยสถิติค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าสหสัมพันธ์เพียร์สัน ของตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา [8] รวมทั้งวิเคราะห์องค์ประกอบของคุณลักษณะต้นแบบโรงเรียนไร้พุงตามนิยามที่กำหนดด้วยการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (Confirmatory Factor Analysis) เพื่อพิจารณาความสอดคล้องของรูปแบบหรือองค์ประกอบของคุณลักษณะต้นแบบโรงเรียนไร้พุงที่ได้กับข้อมูลเชิงประจักษ์ โดยพิจารณาค่าไค-สแควร์ ( $\chi^2$ ) ซึ่งจะต้องไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ แต่เนื่องจากค่าไค-สแควร์ขึ้นอยู่กับขนาดกลุ่มตัวอย่าง จึงพิจารณาค่าสถิติตัวอื่นร่วมด้วย ได้แก่ ค่าไค-สแควร์สัมพัทธ์ ( $\chi^2/df$ ) มีค่าน้อยกว่า 2 ดัชนีวัดความกลมกลืนที่ปรับค่าองศาอิสระของโมเดลที่ทดสอบ (NNFI) ดัชนีวัดระดับความสอดคล้องกลมกลืนเปรียบเทียบ (CFI) ควรจะมีค่ามากกว่า 0.900 ค่า RMR ค่า Standardized RMR และค่ารากที่สองของค่าเฉลี่ยความคลาดเคลื่อนกำลังสองของการประมาณ (RMSEA) ควรจะมีค่าน้อยกว่า 0.050 [9]

### ผลการวิจัย

1. ผลการวิเคราะห์คุณลักษณะต้นแบบโรงเรียนไร้พุง ด้วยค่าสถิติค่าเฉลี่ย ( $\bar{x}$ ) ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และค่าสหสัมพันธ์เพียร์สัน ( $\chi_{xy}$ ) พบว่าแต่ละองค์ประกอบของคุณลักษณะต้นแบบโรงเรียนไร้พุง มีค่าเฉลี่ย ( $\bar{x}$ ) อยู่ระหว่าง 3.225 - 3.473 ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) อยู่ระหว่าง 0.683 - 0.898 เมื่อพิจารณา

รายด้าน พบว่า องค์ประกอบด้านนโยบายของโรงเรียน ด้านการบริหารจัดการในโรงเรียน และด้านระบบติดตาม ให้กำลังใจ และรางวัล อยู่ในระดับมาก ( $\bar{x} = 3.473$  S.D. = 0.683,  $\bar{x} = 3.459$  S.D. = 0.711 และ  $\bar{x} = 3.445$  S.D. = 0.742 ตามลำดับ) สำหรับองค์ประกอบด้านการออกกำลังกาย กีฬา และนันทนาการ ด้านโภชนาการในโรงเรียน ด้านการสร้างบรรยากาศ สภาพแวดล้อม และสถานที่ในโรงเรียน ด้านความร่วมมือระหว่างโรงเรียนและชุมชน และด้านเจตคติต่อความเป็นต้นแบบโรงเรียนไร้พุง อยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{x} = 3.370$  S.D. = 0.752,  $\bar{x} = 3.369$  S.D. = 0.793,  $\bar{x} = 3.319$  S.D. = 0.781,  $\bar{x} = 3.225$  S.D. = 0.898 และ  $\bar{x} = 3.306$  S.D. = 0.811 ตามลำดับ) และผลการวิเคราะห์ค่าสหสัมพันธ์เพียร์สัน ( $r_{xy}$ ) พบว่า มีค่าอยู่ระหว่าง 0.673 – 0.830 ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.010

2. ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบของคุณลักษณะต้นแบบโรงเรียนไร้พุง ด้วยวิธีวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (Confirmatory Factor Analysis) เพื่อตรวจสอบความสอดคล้องของทฤษฎีและการรวบรวมข้อมูลเชิงประจักษ์ พบว่า ค่าไค-สแควร์ ( $\chi^2$ ) มีค่า 2,635.630 และมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.010 (p-value = 0.000) แสดงว่าโมเดลไม่สอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ แต่ค่าไค-สแควร์ ( $\chi^2$ ) จะอ่อนต่อขนาดกลุ่มตัวอย่าง จึงพิจารณาค่าสถิติตัวอื่นร่วมด้วย คือ ค่าไค-สแควร์สัมพัทธ์ ( $\chi^2/df$ ) เท่ากับ 1.607 ดัชนีวัดความกลมกลืนที่ปรับค่าองศาอิสระของโมเดลที่ทดสอบ (NNFI) เท่ากับ 1.000 ดัชนีวัดระดับความสอดคล้องกลมกลืนเปรียบเทียบ (CFI) เท่ากับ 1.000 ค่าดัชนีรากของกำลังสองเฉลี่ยของเศษเหลือ (RMR) เท่ากับ 0.029 ค่า Standardized RMR เท่ากับ 0.030 และค่ารากที่สองของค่าเฉลี่ยความคลาดเคลื่อนกำลังสองของ

การประมาณ (RMSEA) เท่ากับ 0.032 ซึ่งผ่านเกณฑ์ทุกค่าสถิติ นั่นคือโมเดลสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ แสดงว่าองค์ประกอบของคุณลักษณะต้นแบบโรงเรียนไร้พุงที่ผู้วิจัยสังเคราะห์ขึ้นมีโครงสร้างสอดคล้องกันในแต่ละองค์ประกอบตามแนวคิดที่ผู้วิจัยใช้เป็นหลักในการวิจัยครั้งนี้ จึงประกอบด้วย 8 องค์ประกอบ คือ (1) นโยบายของโรงเรียน (2) การบริหารจัดการในโรงเรียน (3) การออกกำลังกาย กีฬา และนันทนาการ (4) โภชนาการในโรงเรียน (5) การสร้างบรรยากาศ สภาพแวดล้อม และสถานที่ในโรงเรียน (6) โครงการร่วมระหว่างโรงเรียนและชุมชน (7) ระบบติดตาม ให้กำลังใจ และรางวัล และ (8) เจตคติต่อความเป็นต้นแบบโรงเรียนไร้พุง

### สรุปและอภิปรายผล

ผลการวิเคราะห์คุณลักษณะต้นแบบโรงเรียนไร้พุง ด้วยค่าสถิติค่าเฉลี่ย ( $\bar{x}$ ) ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และค่าสหสัมพันธ์เพียร์สัน ( $r_{xy}$ ) พบว่า แต่ละองค์ประกอบของคุณลักษณะต้นแบบโรงเรียนไร้พุง มีค่าเฉลี่ย ( $\bar{x}$ ) อยู่ระหว่าง 3.225 – 3.473 ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) อยู่ระหว่าง 0.683 – 0.898 และค่าสหสัมพันธ์เพียร์สัน ( $r_{xy}$ ) อยู่ระหว่าง 0.673 – 0.830 ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.010 แสดงว่าแต่ละองค์ประกอบของคุณลักษณะต้นแบบโรงเรียนไร้พุงมีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.010 และเมื่อพิจารณาผลการวิเคราะห์องค์ประกอบของคุณลักษณะต้นแบบโรงเรียนไร้พุง ด้วยวิธีวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (Confirmatory Factor Analysis) เพื่อตรวจสอบความสอดคล้องของทฤษฎีและการรวบรวมข้อมูลเชิงประจักษ์ พบว่า ค่าไค-สแควร์ ( $\chi^2$ ) มีค่า 2,635.630 และมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.010 (p-value = 0.000) แสดงว่าโมเดลอาจไม่สอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ แต่ค่าไค-สแควร์ ( $\chi^2$ ) จะแปรผันตามขนาดกลุ่มตัวอย่าง



จึงพิจารณาว่าสถิติตัวอื่นร่วมด้วย คือ ค่าไค-สแควร์สัมพัทธ์ ( $\chi^2/df$ ) เท่ากับ 1.607 ดัชนีวัดความกลมกลืนที่ปรับค่าองศาอิสระของโมเดลที่ทดสอบ (NNFI) เท่ากับ 1.000 ดัชนีวัดระดับความสอดคล้องกลมกลืนเปรียบเทียบ (CFI) เท่ากับ 1.000 ค่าดัชนีรากของกำลังสองเฉลี่ยของเศษเหลือ (RMR) เท่ากับ 0.029 ค่า Standardized RMR เท่ากับ 0.030 และค่ารากที่สองของค่าเฉลี่ยความคลาดเคลื่อนกำลังสองของการประมาณ (RMSEA) เท่ากับ 0.032 ซึ่งผ่านเกณฑ์ทุกค่าสถิติ นั่นคือโมเดลสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ แสดงว่าองค์ประกอบของคุณลักษณะต้นแบบโรงเรียนไร้พุงที่ผู้วิจัยสังเคราะห์ขึ้นมีโครงสร้างสอดคล้องกันในแต่ละองค์ประกอบตามแนวคิดที่ผู้วิจัยใช้เป็นหลักในการวิจัยครั้งนี้ ซึ่งเป็นไปตามข้อเสนอแนะของ สุภมาศ อังศุโชติ; สมถวิล วิจิตรวรรณา; และ รัชณีกุล ภิญโญภาณุวัฒน์ [9] และระติพร ถึงฝั่ง [10] ที่ว่าความสอดคล้องระหว่างองค์ประกอบกับโมเดล โดยพิจารณาจากค่าไค-สแควร์ ( $\chi^2$ ) โดยจะต้องไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ แต่เนื่องจากค่าไค-สแควร์ขึ้นอยู่กับขนาดกลุ่มตัวอย่าง จึงพิจารณาค่าสถิติตัวอื่นร่วมด้วย ได้แก่ ค่าไค-สแควร์สัมพัทธ์ ( $\chi^2/df$ ) มีค่าน้อยกว่า 2 ดัชนีวัดความกลมกลืนที่ปรับค่าองศาอิสระของโมเดลที่ทดสอบ (NNFI) ดัชนีวัดระดับความสอดคล้องกลมกลืนเปรียบเทียบ (CFI) ควรมีค่ามากกว่า 0.900 ค่า RMR ค่า Standardized RMR และค่ารากที่สองของค่าเฉลี่ยความคลาดเคลื่อนกำลังสองของการประมาณ (RMSEA) ควรมีค่าน้อยกว่า 0.050 และเมื่อพิจารณาองค์ประกอบคุณลักษณะต้นแบบโรงเรียนไร้พุงที่ผู้วิจัยสังเคราะห์ขึ้นพบว่าแต่ละองค์ประกอบมีความสัมพันธ์กัน ทั้งนี้เนื่องจากองค์ประกอบเหล่านี้ผู้วิจัยสังเคราะห์จากองค์ประกอบของโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพที่มี 10 องค์ประกอบ คือ นโยบายของโรงเรียน การบริหารจัดการในโรงเรียน โครงการร่วมระหว่างโรงเรียนและชุมชน

การจัดสิ่งแวดล้อมในโรงเรียนที่เอื้อต่อสุขภาพ บริการอนามัยโรงเรียน สุขศึกษาในโรงเรียน โภชนาการและอาหารที่ปลอดภัย การออกกำลังกาย กีฬา และนันทนาการ การให้คำปรึกษาและสนับสนุนทางสังคม และการส่งเสริมสุขภาพ บุคลากรในโรงเรียน [6] ยุทธศาสตร์เข้าสู่โรงเรียนส่งเสริมสุขภาพ คือ สร้างนโยบายของโรงเรียนสุขภาพ การสร้างสรรค์สิ่งแวดล้อมทางกายภาพที่เอื้อต่อสุขภาพ การสร้างพลังสิ่งแวดล้อมทางสังคม การเชื่อมความสัมพันธ์กับชุมชน การพัฒนาทักษะส่วนบุคคลด้านสุขภาพ การปฏิรูปการบริการสุขภาพในโรงเรียน การวิจัยและพัฒนา [11] ขั้นตอนการปฏิบัติการพิชิตอ้วนของโรงเรียนไร้พุง คือ ผู้บริหารถ่ายทอดนโยบายสู่นักเรียน ครู ผู้ปกครอง และผู้เกี่ยวข้อง ดำเนินกิจกรรมตามแผนงาน มาตรการด้านโภชนาการ มาตรการด้านเคลื่อนไหว และออกกำลังกาย มาตรการดูแลด้านจิตใจ ความต้องการของเด็กอย่างสม่ำเสมอ และมาตรการด้านสิ่งแวดล้อม การติดตามและเฝ้าระวัง [7] การดำเนินงานสู่ความสำเร็จและพัฒนาสู่ความยั่งยืน คือ ผู้บริหารโรงเรียนมีความมุ่งมั่นตั้งใจ มีคณะกรรมการส่งเสริมสุขภาพของโรงเรียนเป็นทีมแกนนำ การมีส่วนร่วมของประชาชนหรือชุมชน การระดมทรัพยากรในชุมชน เครือข่ายโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพ คุณลักษณะที่ดีของเครือข่ายโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพ และการสร้างและประสานเครือข่ายโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพ [12] และลักษณะการดำเนินงานต้นแบบโรงเรียนไร้พุง 3 ด้าน คือ การจัดกิจกรรมที่ส่งเสริมให้นักเรียนและบุคลากรของโรงเรียนมีการเคลื่อนไหวร่างกาย การจัดโภชนาการที่เหมาะสม และการจัดสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม ตลอดจนมีนโยบายและการบริหารจัดการที่ดี มีระบบติดตามและให้รางวัล ซึ่งส่งผลให้นักเรียนมีเจตคติที่ดีต่อกิจกรรมสุขภาพ และความเป็นต้นแบบโรงเรียนไร้พุง นอกจากนี้ องค์ประกอบที่สังเคราะห์ยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ ผจญ สุข เนียมประดิษฐ์ [13] ได้ศึกษาการพัฒนา

รูปแบบกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพสำหรับนิสิตมหาวิทยาลัยในภาคตะวันออกเฉียงเหนือของประเทศไทย และพบว่า องค์ประกอบที่มีผลต่อกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพประกอบด้วย การได้รับคำแนะนำ สนับสนุน นโยบายการส่งเสริมสุขภาพ การรับรู้ ด้านสุขภาพ และค่านิยมเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพ สอดคล้องกับงานวิจัยของชิตารัตน์ รัฐวิเศษ [14] กำจัด สุดโต [15] มีนา โอราวัฒน์ [16] เดนแมน และคนอื่นๆ [17] ฮอยเล [18] แอลดินเกอร์ [19] และอิชแมนน์ [20] ซึ่งได้ศึกษาเกี่ยวกับโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพ และพบว่า การดำเนินงานด้านสุขภาพต้องมีนโยบาย การบริหารงานที่ชัดเจน ส่งเสริมให้ทุกคนมีความรู้ เกี่ยวกับภาวะโภชนาการ พฤติกรรมการลดน้ำหนัก รู้สึกถึงประสิทธิภาพในตนเอง และอาศัยความร่วมมือหรือการมีส่วนร่วมของผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้อง เช่น นักเรียน ครู ผู้ปกครอง และชุมชน จึงจะสามารถพัฒนา นักเรียนและบุคลากร ให้มีพฤติกรรมในการดูแลสุขภาพที่ดีขึ้น มีพฤติกรรมบริโภคและออกกำลังกายที่เหมาะสม จากที่กล่าวข้างต้นจะเห็นว่าองค์ประกอบ คุณลักษณะต้นแบบโรงเรียนไร้พุงที่ผู้วิจัย สังเคราะห์ขึ้นนี้มีความสัมพันธ์กัน และน่าจะเป็นต้นแบบการส่งเสริมสุขภาพหรือแก้ไขปัญหา ภาวะน้ำหนักเกินหรือภาวะไร้พุงของนักเรียน และบุคลากรในสถานศึกษาอื่นๆ ต่อไป

#### ข้อเสนอแนะ

ข้อค้นพบจากการวิจัยครั้งนี้ สามารถให้ข้อเสนอแนะแบ่งแยกได้ 2 ส่วน ดังนี้

#### 1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

จากผลการวิเคราะห์องค์ประกอบของคุณลักษณะต้นแบบโรงเรียนไร้พุงในครั้งนี้ พบว่ามี 8 องค์ประกอบ คือ (1) นโยบายของโรงเรียน (2) การบริหารจัดการในโรงเรียน (3) การออกกำลังกาย กีฬา และนันทนาการ (4) โภชนาการในโรงเรียน (5) การสร้างบรรยากาศ สภาพแวดล้อม และสถานที่

ในโรงเรียน (6) โครงการร่วมระหว่างโรงเรียน และชุมชน (7) ระบบติดตาม ให้กำลังใจ และรางวัล และ (8) เจตคติต่อความเป็นต้นแบบโรงเรียนไร้พุง ซึ่งผู้ที่เกี่ยวข้องสามารถนำไปใช้เป็นแนวทางการส่งเสริมสุขภาพหรือแก้ไขปัญหาภาวะน้ำหนักเกินของนักเรียนและบุคลากร ในหน่วยงาน หรือเป็นต้นแบบให้กับสถานศึกษาอื่นๆ ใช้เป็นแนวทางในการปฏิบัติให้เกิดความสำเร็จและเกิดความยั่งยืนตลอดไป อีกทั้งการจัดโปรแกรมสุขภาพหรือการแก้ปัญหาภาวะไร้พุงของนักเรียนหรือบุคลากรในครั้งต่อไป ควรออกแบบหรือวางแผนกิจกรรมต่างๆ ภายใต้ องค์ประกอบทั้ง 8 ดังกล่าว

#### 2. ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

การศึกษาวิจัยในครั้งนี้พบว่าขณะดำเนินการกิจกรรมเกิดปัญหาและอุปสรรคต่างๆ เช่น ระยะเวลา จำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรม และรูปแบบการดำเนินงาน เป็นต้น ทำให้มีการปรับวิธีการดำเนินงานให้เหมาะสมยิ่งขึ้น ดังนั้นเพื่อให้มีความสำเร็จหรือเกิดประสิทธิภาพยิ่งขึ้น อีกทั้งการดำเนินกิจกรรมในครั้งนี้เน้นโปรแกรมสุขภาพของนักเรียนเป็นหลัก ดังนั้นการศึกษาวิจัยในครั้งต่อไปควรศึกษาวิจัยในเรื่องต่อไปนี้

2.1 ปัจจัยที่ส่งผลต่อประสิทธิภาพการดำเนินโครงการต้นแบบโรงเรียนไร้พุง โดยศึกษาทั้งปัจจัยทางตรงและปัจจัยทางอ้อม

2.2 ผลของการจัดโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพหรือโปรแกรมการส่งเสริมภาวะไร้พุงของบุคลากร

#### กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบพระคุณอาจารย์อรพินธุ์ คณิตสุขเกษม ผู้อำนวยการโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปทุมวัน เป็นอย่างสูง ที่กรุณาเป็นที่ปรึกษางานวิจัย และอนุเคราะห์ทุนสนับสนุนงานวิจัยจากงบประมาณเงินรายได้ของโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปทุมวัน ปีงบประมาณ 2558

## เอกสารอ้างอิง

- [1] สุนิสา ทองอยู่. (2549). *ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมของมารดาในการป้องกันการเกิดโรคอ้วนในเด็กก่อนวัยเรียนในโรงเรียนสังกัดเทศบาลนครปฐม*. ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมของมารดาในการป้องกันการเกิดโรคอ้วนในเด็กก่อนวัยเรียนในโรงเรียนสังกัดเทศบาลนครปฐม. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (จิตวิทยาชุมชน). นครปฐม: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- [2] คณะกรรมการอำนวยการจัดทำแผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติฉบับที่ 10 พ.ศ. 2550 - 2554. *แผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติ ในช่วงแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 10 พ.ศ. 2550 - 2554*. สืบค้นเมื่อ 20 กันยายน 2557, จาก <http://bps.ops.moph.go.th/Plan/plan10-50.pdf>
- [3] นิชาภา เลิศชัยเพชร. (2553). พฤติกรรมสุขภาพกับภาวะน้ำหนักเกินของประชากรวัยแรงงาน: กรณีศึกษาพื้นที่เฝ้าระวังทางประชากรกาญจนบุรี. ใน *การประชุมวิชาการประชากรศาสตร์แห่งชาติ 2553*. หน้า 427 - 440.
- [4] ลัดดา เหมาะสุวรรณ. (2547). *พัฒนาการด้านกายของเด็กไทย : การเจริญเติบโต ภาวะโภชนาการ และสมรรถภาพทางกาย*. กรุงเทพฯ: ม.ป.พ.
- [5] สุดใจ ร่มเย็น. (2550). *โรคที่พบบ่อยในคนอ้วน*. สืบค้นเมื่อ 20 กันยายน 2557, จาก [http://www.thaigoodview.com/library/teachershow/lopburi/sudjai\\_r/sec04p4.htm](http://www.thaigoodview.com/library/teachershow/lopburi/sudjai_r/sec04p4.htm)
- [6] สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (2547). *คู่มือการดำเนินงานโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพสำหรับโรงเรียน (ฉบับปรับปรุง)*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- [7] สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. (ม.ป.ป.). *คู่มือผู้สนับสนุน โรงเรียนไร้พุง*. ม.ป.พ.
- [8] สมนึก ภักดิ์ทิษณี. (2551). *การวัดผลการศึกษา*. พิมพ์ครั้งที่ 6. กภาพสินธุ์: โรงพิมพ์ประสานการพิมพ์.
- [9] สุกมาศ อังศุโชติ; สมถวิล วิจิตรวรรณ; และ รัชนีกุล ภิญโญภาณุวัฒน์. (2552). *สถิติวิเคราะห์สำหรับการวิจัยทางสังคมศาสตร์และพฤติกรรมศาสตร์: เทคนิคการใช้โปรแกรม LISREL*. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: เจริญติ่มงคงการพิมพ์.
- [10] รติพร ถึงฝั่ง. (2556, พฤษภาคม - สิงหาคม). การวิเคราะห์โมเดลมีมิด : การใช้ประโยชน์จากโปรแกรม LISREL รุ่นทดลองใช้เพื่องานวิจัย. *วารสารสมาคมนักวิจัย*. 18(2): 128 - 140.
- [11] พรณี บัญชรหัตถกิจ. (2544). การส่งเสริมสุขภาพ : การบริโภคอาหาร. *วารสารสุขศึกษา*. หน้า 72 - 79.
- [12] กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (2554). *คู่มือการดำเนินงานโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพ ฉบับปี 2554*. กรุงเทพมหานคร: ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด.
- [13] ผจงสุข เนียมประดิษฐ์. (2555). การพัฒนารูปแบบกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพสำหรับนิสิตมหาวิทยาลัยในภาคตะวันออกเฉียงเหนือของประเทศไทย. ใน *โครงการประชุมวิชาการระดับชาติและนานาชาติ SMARTS ครั้งที่ 3*. ม.ป.พ. หน้า 1 - 79.
- [14] ธิติรัตน์ รัฐวิเศษ. (2550). *ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อการนำนโยบายโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพไปสู่การปฏิบัติของโรงเรียนระดับการศึกษาขั้นพื้นฐาน จังหวัดนครปฐม*. วิทยานิพนธ์ ศษ.ม. (พัฒนาศึกษา). นครปฐม: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร.

- [15] กำจัด สุดโต. (2553). *การประเมินโครงการโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพของโรงเรียนสังกัดเทศบาลจังหวัดสุพรรณบุรี*. วิทยานิพนธ์ คม. (วิจัยและประเมินผลการศึกษา). กาญจนบุรี: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏกาญจนบุรี.
- [16] มีนา โอราวัฒน์. (2554). *การบริหารโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพของสถานศึกษาขั้นพื้นฐานสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษากาญจนบุรี เขต 3*. วิทยานิพนธ์ ศษ.ม. (การบริหารการศึกษา). นครปฐม: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- [17] Denman S.; et al. (1999). The management and organization of health promotion: a survey of school policies in Nottinghamshire. *Health-Education-Journal*. 58(2): 165 – 176.
- [18] Hoyle, Tena Bostrom. (2005, October). Utilization of The Mariner Model for Planned, Systemic Change and the Continuous Improvement of Health-promoting Schools in Pueblo, Colorado: A Descriptive Study. *Dissertations Abstracts International*. 66(6): 243-A.
- [19] Aldinger, Carmen E. (2007, May). The Process of Implementing Health-Promoting Schools in Zhejiang Province, China. *Dissertations Abstracts International*. 67(11): 502-A.
- [20] Eichmann, Kelly K. (2011, July). The Relative Effectiveness of a Child-only and a Child-plus-parent Nutritional Education Program. *Dissertations Abstracts International*. 76(4): 179-A.