

# ปัจจัยทำนายพฤติกรรมเนือยนิ่งในเด็กวัยเรียน

นาราวินท์ ศิริพงษ์วัฒนา, พย.ม.<sup>1</sup> ชนัญชิตาคุชฎี ทูลศิริ, ปร.ด.<sup>2\*</sup> พัชรินทร์ พูลทวี, ปร.ด.<sup>3</sup>

## บทคัดย่อ

การศึกษาครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัจจัยทำนายพฤติกรรมเนือยนิ่งในเด็กวัยเรียน กลุ่มตัวอย่างคือนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 ในเขตอำเภอบ้านบึง จังหวัดชลบุรี จำนวน 183 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มแบบหลายขั้นตอน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลประกอบด้วย แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล ทศนคติต่อพฤติกรรมเนือยนิ่ง การเข้าถึงสนามเด็กเล่นและอุปกรณ์กีฬาในโรงเรียนและชุมชน การสนับสนุนทางสังคม และพฤติกรรมเนือยนิ่ง เก็บรวบรวมข้อมูลระหว่างเดือนมิถุนายน ถึง กรกฎาคม พ.ศ. 2566 วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติพรรณนาและสถิติถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน

ผลการวิจัยพบว่า พฤติกรรมเนือยนิ่งของกลุ่มตัวอย่างในวันธรรมดา (จันทร์-ศุกร์) อยู่ในระดับน้อย ( $M = 3.57$ ,  $SD = 1.242$ ) และในวันหยุดอยู่ในระดับปานกลาง ( $M = 3.70$ ,  $SD = 1.362$ ) ปัจจัยที่สามารถทำนายพฤติกรรมเนือยนิ่งได้ คือ ทศนคติต่อพฤติกรรมเนือยนิ่ง ( $\beta = .179$ ) ซึ่งสามารถทำนายได้ร้อยละ 3.2 ( $R^2 = .032$ ,  $p < .05$ )

จากผลการวิจัยครั้งนี้มีข้อเสนอแนะว่า พยาบาลเวชปฏิบัติชุมชนและบุคลากรด้านสุขภาพควรนำผลการวิจัยไปพัฒนารูปแบบกิจกรรมเพื่อลดพฤติกรรมเนือยนิ่งในเด็กวัยเรียน โดยเน้นการปรับทัศนคติต่อพฤติกรรมเนือยนิ่ง

**คำสำคัญ:** ปัจจัยทำนาย พฤติกรรมเนือยนิ่ง เด็กวัยเรียน

<sup>1</sup> นิสิตหลักสูตรพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชน คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

<sup>2</sup> รองศาสตราจารย์ สาขาวิชาการพยาบาลชุมชน คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

<sup>3</sup> ผู้ช่วยศาสตราจารย์ สาขาวิชาการพยาบาลชุมชน คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

\* ผู้เขียนหลัก e-mail: stoonsiri@yahoo.com

# Factors Predicting Sedentary Behaviors among School Age Children

Narawin Siripongwattana, M.N.S.<sup>1</sup>, Chanandchidadussadee Toonsiri, Ph.D.<sup>2\*</sup>,  
Patcharin Poonthawe, Ph.D.<sup>3</sup>

## Abstract

This study aimed to identify factors predicting sedentary behaviors in school-aged children. The sample consisted of 183 primary school students in grades 4-6 from Ban Bueng district, Chon Buri province, selected through multistage random sampling. Research instruments included questionnaires on demographic information, attitudes toward sedentary behavior, access to playgrounds and sports equipment in schools and communities, social support, and sedentary behaviors. Data were collected from June to July 2023 and analyzed using descriptive statistics and stepwise multiple regression.

Results showed that sedentary behaviors on weekdays (Monday-Friday) were at a low level ( $M = 3.57$ ,  $SD = 1.242$ ) and at a moderate level on weekends ( $M = 3.70$ ,  $SD = 1.362$ ). The significant predictor of sedentary behaviors was attitude toward sedentary behavior ( $\beta = .179$ ), explaining 3.2% of the variance ( $R^2 = .032$ ,  $p < .05$ ).

The findings suggest that community nurse practitioners and healthcare providers should develop interventions to reduce sedentary behaviors among school-aged children by focusing on attitude modification.

**Key words:** Predictive Factors, Sedentary Behaviors, School-Aged Children

---

<sup>1</sup> Student of Master's degree of Nursing Science in Community Nurse Practitioner Faculty of Nursing, Burapha University

<sup>2</sup> Associate Professor, Community Nursing Division, Faculty of Nursing, Burapha University

<sup>3</sup> Assistant Professor, Community Nursing Division, Faculty of Nursing, Burapha University

\* Corresponding author e-mail: [stoonsiri@yahoo.com](mailto:stoonsiri@yahoo.com)

## บทนำ

ในปัจจุบัน พฤติกรรมเนือยนิ่ง (Sedentary behavior) ถูกกำหนดให้หมายถึงกิจกรรมที่ใช้พลังงานต่ำขณะตื่น เช่น การนั่งหรือนอน โดยมีการใช้พลังงานไม่เกิน 1.5 METs โดยเฉพาะกิจกรรมหน้าจอ เช่น การดูโทรทัศน์ เล่นเกมคอมพิวเตอร์ หรือใช้อุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ต่าง ๆ (World Health Organization [WHO], 2020) สำหรับเด็กวัยเรียนอายุ 9-12 ปี ซึ่งอยู่ในช่วงพัฒนาการสำคัญ พฤติกรรมเนือยนิ่งที่มากเกินไปสัมพันธ์กับภาวะน้ำหนักเกิน ปัญหาทางอารมณ์ และความบกพร่องในการทำงานทางสติปัญญา จากรายงานการทบทวนวรรณกรรมอย่างเป็นของ Carson et al. (2016) พบว่า เด็กในช่วงวัยนี้มักใช้เวลาไปกับกิจกรรมหน้าจอมากกว่าเกณฑ์ที่แนะนำ ส่งผลให้พลาดโอกาสในการมีกิจกรรมทางกายที่จำเป็นต่อการพัฒนาทางกาย จิตใจ และสังคม

จากรายงานของกรอมานัมัย (2565) พบว่า เด็กวัยเรียนและวัยรุ่นไทยมีพฤติกรรมเนือยนิ่งสูงถึงร้อยละ 15.16 ซึ่งมากกว่าเป้าหมาย และมีเพียงร้อยละ 16.1 ที่มีกิจกรรมทางกายเพียงพอตามเกณฑ์ที่แนะนำ โดยเฉพาะในช่วงปิดเทอม เด็กส่วนใหญ่ใช้เวลาไปกับการเล่นโทรศัพท์มือถือ แท็บเล็ต คอมพิวเตอร์ หรือดูโทรทัศน์ อีกทั้งผลการสำรวจในปี พ.ศ. 2566 ระบุว่า เด็กวัยเรียนมีพฤติกรรมเนือยนิ่งเฉลี่ยถึง 14 ชั่วโมงต่อวัน (จากเป้าหมายไม่เกิน 13 ชั่วโมง) โดยเฉลี่ยใช้เวลาไปกับกิจกรรมหน้าจอเพื่อความบันเทิงถึง 4 ชั่วโมงต่อวัน และมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นต่อเนื่อง (Hemathulin, & Saengsawang, 2023) และการศึกษาจำนวนมากชี้ให้เห็นว่า พฤติกรรมเนือยนิ่งอาจส่งผลเสียต่อสุขภาพของเด็กวัยเรียนในหลายด้าน เช่น ความเสี่ยงต่อโรคอ้วน โรคหัวใจและหลอดเลือด รวมถึงปัญหาด้านสุขภาพจิต เช่น ความเครียดและภาวะซึมเศร้า (Janssen & LeBlanc, 2010) นอกจากนี้ พฤติกรรมดังกล่าวยังอาจส่งผลกระทบต่อพัฒนาการด้านสังคมและการเรียนรู้ เนื่องจากลดโอกาสในการทำกิจกรรมที่กระตุ้นการพัฒนาร่างกายของเด็ก เช่น การออกกำลังกาย การเล่นกลางแจ้ง และการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น (Carson et al., 2016)

จากการศึกษาวิจัยด้านพฤติกรรมเนือยนิ่ง ในเด็กวัยเรียนส่วนใหญ่ เป็นข้อมูลเชิงสำรวจสถานการณ์กิจกรรมทางกายและพฤติกรรมเนือยนิ่ง และการศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับกิจกรรมทางกาย เช่น การศึกษาระยะเวลาที่ใช้หน้าจอ ในเด็กวัยรุ่น และกิจกรรมทางกายในนักศึกษาระดับอุดมศึกษา และจากการศึกษาประเภทกิจกรรมทางกายในเด็กและเยาวชนไทยอายุ 0-22 ปี โดยการทบทวนวรรณกรรมอย่างเป็นระบบที่พบว่า งานวิจัยในกลุ่มอายุ 6-12 ปี มีน้อยที่สุดพบเพียงร้อยละ 17 เมื่อเทียบกับวัยอื่น ๆ และน้อยมากเมื่อเทียบกับงานวิจัยในต่างประเทศ (Thongthanat, 2020) ดังนั้นการศึกษาปัจจัยที่มีอำนาจทำนายพฤติกรรมเนือยนิ่งในกลุ่มวัยเรียนอายุ 9-12 ปี จึงมีความสำคัญเพื่อได้ปัจจัยที่สำคัญในการแก้ไขและป้องกันโรคอ้วนในวัยเรียนให้มีสุขภาพที่ดี และเติบโตเป็นวัยรุ่นและผู้ใหญ่ที่ไม่เนือยนิ่ง มีสุขภาพที่แข็งแรง เป็นทรัพยากรมนุษย์ที่มีคุณภาพพัฒนาประเทศชาติต่อไป และยังมีพบข้อมูลงานวิจัยหรือการสำรวจผลกระทบหรือสาเหตุของปัญหาพฤติกรรมเนือยนิ่งในเขตอำเภอบ้านบึง ซึ่งงานวิจัยนี้มุ่งเน้นไปที่การศึกษาปัจจัยที่ทำนายพฤติกรรมเนือยนิ่งของเด็กวัยเรียน รวมถึงผลกระทบที่เกิดขึ้นทั้งในระยะสั้นและระยะยาว โดยจะวิเคราะห์ข้อมูลจากงานวิจัยที่ผ่านมา และนำเสนอแนวทางในการลดพฤติกรรมเนือยนิ่งเพื่อส่งเสริมสุขภาพและพัฒนาการที่ดีของเด็กวัยเรียน ผลลัพธ์จากการศึกษานี้จะเป็นประโยชน์ในการกำหนดนโยบายและแนวทางปฏิบัติที่เหมาะสมสำหรับผู้ปกครอง โรงเรียน และหน่วยงานที่เกี่ยวข้องในการสร้างสภาพแวดล้อมที่ส่งเสริมพฤติกรรมที่ดีต่อสุขภาพและลดผลกระทบเชิงลบของพฤติกรรมเนือยนิ่งในเด็กวัยเรียน (WHO, 2021) ทำให้เด็กวัยเรียนมีสุขภาพที่ดี เพื่อเป็นกำลังสำคัญในการขับเคลื่อนพัฒนาประเทศให้เจริญอย่างยั่งยืนต่อไป

## วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมเนือยนิ่งในเด็กวัยเรียน
2. เพื่อศึกษาอำนาจการทำนายของปัจจัยนำ ได้แก่ เพศ ภาวะโภชนาการ ทักษะจิตต่อพฤติกรรมเนือยนิ่ง ปัจจัยเอื้อได้แก่ การเข้าถึงสนามเด็กเล่น อุปกรณ์กีฬาในโรงเรียนและชุมชน ปัจจัยเสริมได้แก่ การสนับสนุนทางสังคม

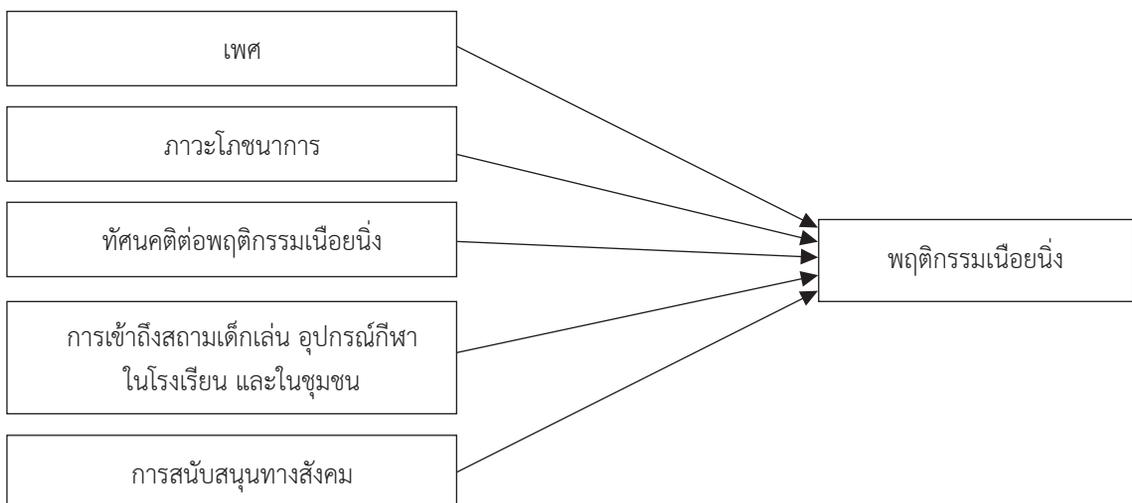
ต่อพฤติกรรมเนือยนิ่งในเด็กวัยเรียน

### สมมติฐานของการวิจัย

ปัจจัยนำ ได้แก่ เพศ ภาวะโภชนาการ ทักษะคิดต่อพฤติกรรมเนือยนิ่ง ปัจจัยเอื้อ ได้แก่ การเข้าถึงสนามเด็กเล่น อุปกรณ์กีฬาในโรงเรียนและชุมชน ปัจจัยเสริม ได้แก่ การสนับสนุนทางสังคม สามารถร่วมทำนายพฤติกรรมเนือยนิ่งของเด็กวัยเรียนได้

### กรอบแนวคิดในการวิจัย

งานวิจัยนี้ประยุกต์ใช้กรอบแนวคิดของแบบจำลอง PRECEDE-PROCEED ซึ่งเป็นแบบจำลองที่ได้รับการยอมรับอย่างกว้างขวางในด้านการวางแผนสุขภาพ โดยเฉพาะการวิเคราะห์พฤติกรรมสุขภาพจากหลายปัจจัย (Green & Kreuter, 2005) ผู้วิจัยได้ประยุกต์แนวคิดระยะที่ 1 ซึ่งเป็นระยะวินิจฉัยเรียกว่า PRECEDE โดยใช้ขั้นตอนที่ 2 ซึ่งเป็นการประเมินด้านพฤติกรรม และสิ่งแวดล้อม โดยวิเคราะห์ปัญหาพฤติกรรมสุขภาพโดย หาสาเหตุทางพฤติกรรม และสาเหตุทางสิ่งแวดล้อมที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตที่ไม่ดี เพื่อค้นหาข้อมูลและประเมินปัญหาด้านสังคมที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของกลุ่มเป้าหมาย และขั้นตอนที่ 3 คือการวิเคราะห์ทางการศึกษา และนิเวศวิทยา (Educational & ecological assessment) ซึ่งเป็นการวิเคราะห์หาสาเหตุปัญหาสุขภาพ ซึ่งเกิดจากพฤติกรรมสุขภาพไม่พึงประสงค์ และองค์ประกอบด้านสิ่งแวดล้อมที่สัมพันธ์กับปัญหาสุขภาพ มาเป็นกรอบแนวคิดหลักในการศึกษานี้ประกอบด้วย ปัจจัยนำ เป็นปัจจัยที่ก่อให้เกิดแรงจูงใจในการแสดงพฤติกรรมของบุคคล สาเหตุของการเกิดพฤติกรรมมาจากองค์ประกอบภายในตัวบุคคล ได้แก่ เพศ ภาวะโภชนาการ ทักษะคิดต่อพฤติกรรมเนือยนิ่งของตนเอง ปัจจัยเอื้อ เป็นทรัพยากรที่จำเป็นในการแสดงพฤติกรรมของบุคคล ได้แก่ การเข้าถึงสนามเด็กเล่นและอุปกรณ์กีฬาในโรงเรียนและในชุมชน ปัจจัยเสริมเป็นสิ่งที่บุคคลจะได้รับหรือคาดว่าจะได้รับจากบุคคลอื่น ได้แก่ ครอบครัว ครู และเพื่อน ซึ่งอาจช่วยสนับสนุน หรือหยุดยั้งการทำพฤติกรรมนั้น ๆ ต่อไป ได้แก่ การสนับสนุนทางสังคม ปัจจัยดังที่กล่าวมาส่งผลต่อการปฏิบัติที่มีผลต่อพฤติกรรมเนือยนิ่งของเด็กนักเรียน ดังภาพที่ 1



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

## วิธีดำเนินการวิจัย

### ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการศึกษา คือ เด็กวัยเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 รวม 2,637 คน (สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาชลบุรี เขต 1, 2564) ในเขตอำเภอบ้านบึง จังหวัดชลบุรี สังกัดเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาชลบุรี จำนวน 33 โรงเรียน

กลุ่มตัวอย่าง คือ เด็กวัยเรียนที่มีอายุระหว่าง 9-12 ปี ศึกษาในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 ทั้งชายและหญิง ในเขตอำเภอบ้านบึง จังหวัดชลบุรี โดยมีเกณฑ์การคัดเลือก (Inclusion criteria) ดังนี้ 1) ไม่มีความบกพร่องในการเรียนรู้ 2) ผู้ปกครองยินยอมให้เข้าร่วมวิจัย 3) มีความยินยอมให้เข้าร่วมเมื่อในการวิจัย 4) ไม่ป่วยด้วยโรครุนแรง หรือ มีสุขภาพร่างกายที่ไม่แข็งแรงส่งผลต่อการลาหรือหยุดเรียนของนักเรียน เช่น โรคหัวใจพิการแต่กำเนิด และมีความบกพร่องทางการเคลื่อนไหว

การวิจัยครั้งนี้มีการกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป G\*Power เพื่อหาปัจจัยทำนายสำหรับตัวแปรต้น 5 ตัวแปร ที่คำนึงถึงการควบคุมความคลาดเคลื่อนชนิดที่ 1 (Type I error) และชนิดที่ 2 (Type II error) โดยกำหนดนัยสำคัญทางสถิติ (Alpha) = .05 ค่าอำนาจการทดสอบ (Power of test) = 0.95 และกำหนดค่าขนาดอิทธิพล (Effect size) ขนาดกลาง = .13 (Polit & Beck, 2017) เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยทางการพยาบาลที่ผ่านมาส่วนใหญ่มีอิทธิพล (Effect size) ที่ขนาดกลาง คือ .13 (Polit & Beck, 2017) หลังจากนั้นคำนวณขนาดกลุ่มตัวอย่างจากโปรแกรมสำเร็จรูป G\*Power ได้กลุ่มตัวอย่าง 158 คน แต่เพื่อเป็นการป้องกันความไม่สมบูรณ์ของข้อมูลในแบบสอบถาม จึงเพิ่มกลุ่มตัวอย่างอีกร้อยละ 16 (Little & Rubin, 2020) จำนวน 26 คน ดังนั้นกลุ่มตัวอย่างในการศึกษานี้รวมทั้งสิ้น 184 คน จากนั้นได้ทำการเลือกกลุ่มตัวอย่างโดยการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน (Multistage sampling) และการสุ่มตัวอย่างด้วยวิธีการสุ่มตัวอย่างแบบกลุ่ม (Cluster random sampling) โดยการจับฉลากรายชื่อโรงเรียนทั้ง 3 ขนาด ซึ่งกลุ่มตัวอย่างที่สุ่มได้ ประกอบด้วย โรงเรียนขนาดเล็กจำนวน 1 โรงเรียน จำนวน 26 คน โรงเรียนขนาดกลาง จำนวน 3 โรงเรียน จำนวน 136 คน และโรงเรียนขนาดใหญ่ จำนวน 1 โรงเรียน จำนวน 22 คน และจับสลากรายชื่อกลุ่มตัวอย่างตามสัดส่วนที่คำนวณได้ของแต่ละชั้นเรียน

### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถาม ประกอบด้วย 5 ส่วน ดังนี้

**ส่วนที่ 1** แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป ลักษณะคำถามเป็นข้อคำถามปลายปิดแบบเลือกตอบ และเติมข้อความ ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับนักเรียน จำนวน 6 ข้อ และข้อมูลด้านผู้ปกครอง ประกอบด้วย การศึกษา อาชีพ และรายได้ของผู้ปกครอง

**ส่วนที่ 2** แบบสอบถามทัศนคติต่อพฤติกรรมเนือยนิ่ง ลักษณะคำถามเป็นข้อปลายปิดที่ผู้วิจัยสร้างมาจากการทบทวนวรรณกรรม จำนวน 10 ข้อ เป็นคำถามเชิงบวก 7 ข้อ เชิงลบ 3 ข้อ ลักษณะแบบสอบถามเป็นแบบมาตรประมาณค่า (Rating scale) 5 ระดับ ได้แก่ เห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย ไม่แน่ใจ ไม่เห็นด้วย ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง การแปลผลคะแนน คะแนนสูง หมายถึง มีทัศนคติดีต่อพฤติกรรมเนือยนิ่ง

**ส่วนที่ 3** แบบสอบถามการเข้าถึงสนามเด็กเล่น อุปกรณ์กีฬาในโรงเรียนและชุมชนลักษณะคำถามเป็นข้อปลายปิดที่ผู้วิจัยสร้างมาจากการทบทวนวรรณกรรม จำนวน 4 ข้อ ลักษณะแบบสอบถามเป็นแบบมาตรประมาณค่า (Rating scale) 5 ระดับ ได้แก่ ประจำ บ่อยครั้ง บางครั้ง นาน ๆ ครั้ง ไม่เคยเลย การแปลผล คะแนนสูง หมายถึง มีการเข้าถึงสนามเด็กเล่น อุปกรณ์กีฬาในโรงเรียนและในชุมชน มาก

**ส่วนที่ 4** แบบสอบถามการสนับสนุนทางสังคม เป็นเกี่ยวกับสิ่งที่บุคคลจะได้รับหรือคาดว่าจะได้รับจากบุคคลอื่น ได้แก่ ครอบครัว ครู และเพื่อน ลักษณะคำถามเป็นข้อปลายปิดแบบเลือกตอบ จำนวน 9 ข้อ ลักษณะแบบสอบถามเป็นแบบมาตรประมาณค่า (Rating scale) 5 ระดับ ได้แก่ เห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย ไม่แน่ใจ ไม่เห็นด้วย

ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง การแปลผล คะแนนมาก หมายถึง ได้รับการสนับสนุนทางสังคม มาก

**ส่วนที่ 5** แบบสอบถามพฤติกรรมเนือยนิ่ง เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับการแสดงออกหรือการกระทำของเด็กวัยเรียน ในชีวิตประจำวัน ได้แก่ นั่ง/นอนดูโทรทัศน์หรือโทรศัพท์ หรืออุปกรณ์หน้าจออิเล็กทรอนิกส์ นั่ง/นอนเล่นเกม โทรศัพท์หรือคอมพิวเตอร์ นั่ง/นอนขณะฟังเพลง นั่ง/นอนคุยโทรศัพท์กับเพื่อนหรือครอบครัว นั่งทำงานเอกสารหรือการบ้าน นั่งอ่านหนังสือ นั่งเล่นดนตรี ทำงานศิลปะหรืองานฝีมือ และนั่งรถเดินทาง การปฏิบัติพฤติกรรมนั้นตั้งแต่นั้นจนถึงเข้านอนในวันธรรมดา และวันหยุด แบบสอบถามเป็นแบบมาตราประมาณค่า (Rating scale) แบ่งเป็น 9 ระดับตามระยะเวลาในการปฏิบัติกิจกรรมในแต่ละวันใน 1 สัปดาห์ จากแบบสอบถาม Sedentary Behaviour Questionnaire :SBQ (Rosenberg et al., 2010) จำนวน 18 ข้อ ได้แก่ ไม่ปฏิบัติกิจกรรมนั้นเลย ปฏิบัติวันละ 15 นาที หรือน้อยกว่า ปฏิบัติวันละ 30 นาที ปฏิบัติวันละ 60 นาที หรือ 1 ชั่วโมง ปฏิบัติวันละ 2 ชั่วโมง ปฏิบัติวันละ 3 ชั่วโมง ปฏิบัติวันละ 4 ชั่วโมง ปฏิบัติวันละ 5 ชั่วโมง ปฏิบัติวันละ 6 ชั่วโมงหรือมากกว่า การแปลผล คะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมเนือยนิ่งรายข้อ และภาพรวมจำแนกเป็น 3 ระดับ ได้แก่ คะแนนเฉลี่ย 1-3.67 หมายถึง น้อย 3.68-6.34 หมายถึง ปานกลาง 6.35 - 9 หมายถึง มาก

#### การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือวิจัย

##### 1. การตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา (Content validity)

ผู้วิจัยนำแบบสอบถามทั้งหมด ที่ผ่านการตรวจสอบจากอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์แล้วเสนอต่อผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 ท่าน ประกอบด้วย อาจารย์ประจำคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา จำนวน 1 ท่าน อาจารย์ประจำคณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จำนวน 1 ท่าน นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ จำนวน 1 ท่าน พยาบาลวิชาชีพชำนาญการปฏิบัติงานด้านส่งเสริมสุขภาพ จำนวน 1 ท่าน และกุมารแพทย์ 1 ท่าน เพื่อตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา (Content validity) หลังจากนั้นผู้วิจัยได้นำเครื่องมือวิจัยดังกล่าวมาปรับปรุงแก้ไขตามข้อที่ผู้ทรงคุณวุฒิเสนอแนะร่วมกับอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ และรวบรวมความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ นำมาหาค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหา (Content validity index [CVI]) ซึ่งค่าดัชนีความตรงเนื้อหาที่มีคุณภาพอยู่ในเกณฑ์ที่ยอมรับได้คือ .80 ขึ้นไป (David, 1992)

##### 2. การตรวจสอบความเชื่อมั่นของเครื่องมือ (Reliability)

ผู้วิจัยนำแบบสอบถามทั้งหมด ที่ปรับปรุงแล้ว และผ่านการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาจากผู้ทรงคุณวุฒิไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย ที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่างที่ต้องการศึกษา แต่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาครั้งนี้ จำนวน 30 ราย แล้วนำค่าที่ได้มาวิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่นด้วยวิธีสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) ค่าที่ยอมรับได้คือ 0.70 ขึ้นไป (Cronbach, 1951) ซึ่งได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามทัศนคติต่อพฤติกรรมเนือยนิ่งเท่ากับ .705 แบบสอบถามการเข้าถึงสนามเด็กเล่น อุปกรณ์กีฬาในโรงเรียนและชุมชนเท่ากับ .903 แบบสอบถามการสนับสนุนทางสังคมเท่ากับ .749 และแบบสอบถามพฤติกรรมเนือยนิ่งเท่ากับ .888

#### การเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลดำเนินการโดยผู้วิจัยภายหลังได้รับการอนุมัติจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ โดยผู้วิจัยได้ติดต่อประสานงานกับโรงเรียน เข้าพบผู้อำนวยการ ครูประจำชั้น และผู้ที่เกี่ยวข้อง เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัย จากนั้นขอเวลาว่างจากครูประจำชั้นเพื่อพบกับนักเรียน อธิบายรายละเอียดของการวิจัย การพิทักษ์สิทธิ และแจกแบบฟอร์มขอความยินยอมให้ผู้ปกครองลงนาม เมื่อได้รับแบบฟอร์มที่ลงนามเรียบร้อยแล้วผู้วิจัยจึงดำเนินการเก็บข้อมูลโดยแจกแบบสอบถามให้กลุ่มตัวอย่าง พร้อมชี้แจงวิธีการตอบคำถามอย่างชัดเจน โดยผู้วิจัยเป็นผู้อ่านคำถามให้กับนักเรียน ใช้เวลาประมาณ 30 นาที โดยไม่มีครูหรือเจ้าหน้าที่โรงเรียนอยู่ร่วมในห้องเรียน หลังจากนั้น ผู้วิจัยได้ตรวจสอบความถูกต้องของแบบสอบถามทุกฉบับก่อนนำเข้าสู่กระบวนการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ โดยเริ่มเก็บข้อมูลตั้งแต่วันที่ 1 มิถุนายน 2566 ถึง วันที่ 1 กรกฎาคม 2566 รวมระยะเวลาประมาณ 1 เดือน

### การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง

ผู้วิจัยดำเนินการศึกษาภายหลังได้รับความเห็นชอบจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติวันที่ 17 กุมภาพันธ์ 2566 รหัสโครงการวิจัยเลขที่ G-HS101/2565 และได้รับหนังสืออนุญาตจากผู้ปกครองและกลุ่มตัวอย่างที่ยังไม่บรรลุนิติภาวะ โดยมีการชี้แจงรายละเอียดวัตถุประสงค์ของการวิจัยอย่างชัดเจน พร้อมแจ้งสิทธิในการปฏิเสธหรือถอนตัวจากการวิจัยได้โดยไม่มีผลกระทบใด ๆ ต่อกลุ่มตัวอย่าง การเข้าร่วมวิจัยเป็นไปโดยความสมัครใจของกลุ่มตัวอย่าง และมีการลงนามในใบยินยอมทั้งจากผู้ปกครองและนักเรียนก่อนเก็บรวบรวมข้อมูล ข้อมูลที่ได้รับทั้งหมดได้รับการดูแลอย่างเป็นความลับ ไม่มีการระบุชื่อ-นามสกุล โดยใช้รหัสแทนตัวในแบบสอบถาม เอกสารถูกเก็บในตู้ที่มีกุญแจล็อก และข้อมูลอิเล็กทรอนิกส์จัดเก็บในคอมพิวเตอร์ที่มีรหัสผ่าน ซึ่งมีเพียงผู้วิจัยและอาจารย์ที่ปรึกษาเท่านั้นที่สามารถเข้าถึงได้ ผลการวิจัยจะนำเสนอในภาพรวมเท่านั้น โดยไม่มีกรวิเคราะห์รายบุคคลหรือระบุสถานศึกษา และข้อมูลทั้งหมดจะถูกทำลายหลังจากการเผยแพร่หรือการตีพิมพ์แล้วเสร็จ

### การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ทางสถิติ โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป โดยกำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และมีขั้นตอนการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

1. วิเคราะห์ข้อมูลส่วนบุคคลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
2. วิเคราะห์อำนาจการทำนายของปัจจัยศึกษาต่อพฤติกรรมเนือยนิ่งของนักเรียน ด้วยสถิติสมการถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน (Stepwise multiple regression) โดยก่อนการวิเคราะห์ผู้วิจัยทำการทดสอบข้อตกลงเบื้องต้นของการใช้สถิตินี้ ได้แก่ ตัวแปรต้นและตัวแปรตามมีความสัมพันธ์เชิงเส้นตรง ค่าความคลาดเคลื่อนมีการแจกแจงแบบปกติ ไม่มี autocorrelation (Durbin-Watson = 1.808) ตัวแปรต้นทุกตัวอิสระต่อกัน ไม่มี multicollinearity ซึ่งพบว่าเป็นไปตามเกณฑ์ที่เหมาะสมสำหรับการวิเคราะห์ถดถอย

### ผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยหาแบบหาความสัมพันธ์เชิงทำนาย (Predictive correlational research design) กลุ่มตัวอย่างได้แก่ เด็กวัยเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 ที่มีอายุ 9-12 ปี ในเขตอำเภอบ้านบึง จังหวัดชลบุรี จำนวน 184 คน (ข้อมูลมี outlier 1 ราย คิดเป็นร้อยละ 99.46 จึงนำเสนอกลุ่มตัวอย่างจำนวน 183 ราย)

1. กลุ่มตัวอย่างส่วนมากเป็นเพศหญิง (ร้อยละ 61.2) มีอายุ 11-12 ปี (ร้อยละ 57.6) ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 (ร้อยละ 35.3) มีภาวะโภชนาการสมส่วน (ร้อยละ 72.1) โดยใช้ข้อมูลการชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูงจากบันทึกข้อมูลนักเรียนในระยะเวลาไม่เกิน 3 เดือนจากวันเก็บข้อมูล นำค่าน้ำหนัก (กิโลกรัม) ที่ได้ไปเทียบกับส่วนสูง (เซนติเมตร) ในกราฟแสดงน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงของเด็ก อายุ 6-19 ปี แยกเพศ ชาย หญิง (Nutrition Division, Department of Health, Ministry of Public Health, 2021) นักเรียนส่วนใหญ่นั่งรถจักรยานยนต์ไปโรงเรียน (ร้อยละ 74.3) โดยมียุทธเวลาการเดินทางน้อยกว่า 30 นาที (ร้อยละ 97.8) มีโทรศัพท์มือถือหรืออุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์เป็นของตนเอง (ร้อยละ 90.7) ระดับการศึกษาของผู้ปกครองส่วนใหญ่อยู่ในระดับประถมศึกษา (ร้อยละ 23.5) รองลงระดับมัธยมศึกษาตอนต้น (ร้อยละ 21.9) พักอาศัยอยู่กับบิดาและมารดา (ร้อยละ 90.7) ผู้ปกครองส่วนมากประกอบอาชีพรับจ้าง (ร้อยละ 57.9) และส่วนใหญ่ไม่ทราบรายได้ของผู้ปกครอง (ร้อยละ 36.6) รองลงมาคือมีรายได้ 5,000 - 10,000 บาท (ร้อยละ 18.0)

2. กลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมเนือยนิ่ง ในวันธรรมดา (จันทร์-ศุกร์) ภาพรวมอยู่ในระดับน้อย ( $M = 3.57$ ,  $SD = 1.242$ ) และในวันหยุด ภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง ( $M = 3.70$ ,  $SD = 1.362$ ) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่าพฤติกรรมนั่ง/นอนดูโทรทัศน์หรือโทรศัพท์ หรืออุปกรณ์หน้าจออิเล็กทรอนิกส์ในวันหยุดพบมากที่สุด มีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง ( $M = 6.02$ ,  $SD = 2.500$ ) รองลงมาคือพฤติกรรมเดียวกันในวันธรรมดา จันทร์-ศุกร์) โดยมี

คะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง ( $M = 5.59, SD = 2.470$ ) พฤติกรรมนั่ง/นอนเล่นเกมโทรศัพท์หรือคอมพิวเตอร์ในวันหยุด มีคะแนนเฉลี่ย ( $M = 5.41, SD = 2.505$ ) ในวันธรรมดา (จันทร์-ศุกร์) คะแนนเฉลี่ยเท่ากับ ( $M = 5.21, SD = 2.404$ ) ตามลำดับ และพบว่าพฤติกรรมนั่งเล่นดนตรีเป็นพฤติกรรมเนือยนิ่งที่พบน้อยที่สุดในวันธรรมดา (จันทร์-ศุกร์) โดยมีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับดี เท่ากับ ( $M = 2.04, SD = 1.622$ ) และในวันหยุดคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับดีเท่ากับ ( $M = 1.94, SD = 1.559$ ) ตามลำดับ เมื่อพิจารณาในภาพรวมพบว่านักเรียนมีพฤติกรรมเนือยนิ่งในวันหยุดมากกว่าวันธรรมดา (จันทร์-ศุกร์) ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 คะแนนเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับของพฤติกรรมเนือยนิ่งโดยภาพรวม และรายข้อของวันธรรมดา (จันทร์-ศุกร์) และวันหยุด ( $n = 183$ )

ข้อความ	M	SD	ระดับ
<b>วันธรรมดา (จันทร์-ศุกร์)</b>			
1. นั่ง/นอนดูโทรทัศน์หรือโทรศัพท์หรืออุปกรณ์หน้าจออิเล็กทรอนิกส์	5.59	2.47	ปานกลาง
2. นั่ง/นอนเล่นเกมโทรศัพท์หรือคอมพิวเตอร์	5.21	2.40	ปานกลาง
3. นั่ง/นอนขณะฟังเพลง	4.05	2.24	ปานกลาง
4. นั่ง/นอนคุยโทรศัพท์กับเพื่อนหรือครอบครัว	3.81	2.34	ปานกลาง
5. นั่งทำงานเอกสารหรือการบ้าน	3.60	1.44	น้อย
6. นั่งอ่านหนังสือ	2.40	1.38	น้อย
7. นั่งเล่นดนตรี	2.04	1.62	น้อย
8. ทำงานศิลปะหรืองานฝีมือ	2.89	1.76	น้อย
9. นั่งรถเดินทาง	2.52	1.49	น้อย
<b>ภาพรวม</b>	<b>3.57</b>	<b>1.24</b>	<b>น้อย</b>
<b>วันหยุด</b>			
10. นั่ง/นอนดูโทรทัศน์หรือโทรศัพท์หรืออุปกรณ์หน้าจออิเล็กทรอนิกส์	6.02	2.500	ปานกลาง
11. นั่ง/นอนเล่นเกมโทรศัพท์หรือคอมพิวเตอร์	5.41	2.505	ปานกลาง
12. นั่ง/นอนขณะฟังเพลง	4.14	2.449	ปานกลาง
13. นั่ง/นอนคุยโทรศัพท์กับเพื่อนหรือครอบครัว	4.19	2.433	ปานกลาง
14. นั่งทำงานเอกสารหรือการบ้าน	3.18	1.455	ปานกลาง
15. นั่งอ่านหนังสือ	2.43	1.396	น้อย
16. นั่งเล่นดนตรี	1.94	1.559	น้อย
17. ทำงานศิลปะหรืองานฝีมือ	2.79	1.823	น้อย
18. นั่งรถเดินทาง	3.17	2.133	น้อย
<b>ภาพรวม</b>	<b>3.70</b>	<b>1.362</b>	<b>ปานกลาง</b>

3. ปัจจัยที่สามารถทำนายพฤติกรรมเนือยนิ่งของเด็กในวัยเรียนได้แก่ ทักษะติดต่อพฤติกรรมเนือยนิ่ง ( $\beta = .179$ ) ซึ่งสามารถทำนายได้ร้อยละ 3.2 ( $R^2 = .032, p < .05$ ) ดังตารางที่ 2

**ตารางที่ 2** การวิเคราะห์สมการถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอนของปัจจัยทำนายพฤติกรรมเนือยนิ่งของเด็กในวัยเรียน  
( $n = 183$ )

ตัวแปรพยากรณ์	$R^2$	$b$	SE(b)	Beta	$t$	$p$
ทัศนคติต่อพฤติกรรมเนือยนิ่ง	.032	.862	.353	.179	2.441	.016
ค่าคงที่		38.227	11.197		3.414	.001

$R^2 = .032, \text{Adj.}R^2 = .027, F_{(1, 182)} = 5.957, p < .05$

## อภิปรายผลการวิจัย

### 1. พฤติกรรมเนือยนิ่งของเด็กวัยเรียน

ผลการวิจัยพบว่า พฤติกรรมเนือยนิ่งของเด็กวัยเรียนในวันธรรมดา (จันทร์-ศุกร์) อยู่ในระดับน้อย ( $M = 3.57, SD = 1.242$ ) ขณะที่ในวันหยุดอยู่ในระดับปานกลาง ( $M = 3.70, SD = 1.362$ ) อย่างไรก็ตาม เมื่อพิจารณาเฉพาะพฤติกรรมหน้าจอ เช่น การนั่ง/นอนดูโทรทัศน์หรือใช้อุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ พบว่ามีค่าเฉลี่ยสูงถึง  $M = 5.59$  ในวันธรรมดา และ  $M = 6.02$  ในวันหยุด ซึ่งเทียบเท่ากับการใช้เวลามากกว่า 3-4 ชั่วโมงต่อวัน ระดับค่าเฉลี่ยดังกล่าวเกินกว่าข้อแนะนำขององค์การอนามัยโลก (WHO, 2020) ที่กำหนดว่า เด็กควรใช้เวลาหน้าจอเพื่อความบันเทิงไม่เกิน 2 ชั่วโมงต่อวัน สะท้อนถึงความเสี่ยงในเชิงสุขภาพ ทั้งด้านร่างกาย เช่น ภาวะน้ำหนักเกิน และด้านจิตใจ เช่น การลดลงของสมาธิหรือความสามารถในการควบคุมตนเอง แม้พฤติกรรมเนือยนิ่งโดยรวมในวันธรรมดาคจะอยู่ในระดับ “น้อย” แต่เมื่อวิเคราะห์แยกตามประเภทกิจกรรม พบว่าพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับหน้าจอกลับมีแนวโน้มสูงเกินเกณฑ์อย่างชัดเจน ปรากฏการณ์นี้สอดคล้องกับการพัฒนาเทคโนโลยีดิจิทัลและสื่อออนไลน์ที่ทำให้ระยะเวลาการใช้หน้าจอของผู้คนเพิ่มขึ้น โดยกลุ่ม Generation Z ใช้เวลาหน้าจอเฉลี่ยมากถึง 9 ชั่วโมงต่อวัน (Howarth, 2024) สะท้อนแนวโน้มการขยายตัวของพฤติกรรมหน้าจอในเด็กตั้งแต่อายุน้อย (Hemathulin & Saengsawang, 2023) สอดคล้องกับการศึกษาของ Carson et al. (2016) ที่ชี้ว่าพฤติกรรมเนือยนิ่งหลักในกลุ่มเด็กวัยเรียนมาจากการดูโทรทัศน์และการใช้เวลาหน้าจอ โดยการใช้สมาร์ทโฟนและแท็บเล็ตมากกว่า 2 เท่าของการใช้คอมพิวเตอร์ (Ekapalakarn, 2014) และพบว่ามีการใช้อินเทอร์เน็ตผ่านสมาร์ทโฟนร้อยละ 73 (National Statistical Office, Ministry of Digital Economy and Society, 2021) ดังนั้นจึงควรได้รับความใส่ใจและพัฒนาแนวทางส่งเสริมกิจกรรมทางกายทางเลือกอื่น ๆ เช่น การเล่นกลางแจ้ง กีฬา หรือกิจกรรมกลุ่ม เพื่อชดเชยเวลาที่ใช้กับหน้าจอ และลดผลกระทบระยะยาวต่อสุขภาพของเด็กวัยเรียน

### 2. ปัจจัยที่ทำนายพฤติกรรมเนือยนิ่งในเด็กวัยเรียน

2.1 ทัศนคติต่อพฤติกรรมเนือยนิ่ง แม้ทัศนคติต่อพฤติกรรมเนือยนิ่งจะสามารถทำนายพฤติกรรมดังกล่าวได้ในระดับต่ำ ( $R^2 = .032, p < .05$ ) แต่ผลลัพธ์นี้สะท้อนให้เห็นถึงความสำคัญของมุมมองภายในที่อาจเป็นจุดเริ่มต้นของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในเด็กวัยเรียน โดยกลุ่มตัวอย่างมีทัศนคติเชิงบวกต่อพฤติกรรมที่ไม่เคลื่อนไหว เช่น การนั่งหรือนอนนิ่งนาน ๆ โดยไม่รู้สึกรู้ว่าควรหลีกเลี่ยงหรือจำกัด ซึ่งอาจเกิดจากความเคยชินทางวัฒนธรรม เช่น การให้รางวัลกับเด็กที่นิ่งไม่ซน หรือการจัดการเรียนการสอนที่เน้นการนั่งในห้องเรียนหลายชั่วโมง รวมทั้งผลกระทบจากสื่อดิจิทัลที่เข้าถึงได้ง่าย (Hemathulin & Saengsawang, 2023; WHO, 2020) สอดคล้องกับงานวิจัยของ Bashatah, Ali, and Al-Rawi (2023) ที่ศึกษาทัศนคติต่อการออกกำลังกาย กิจกรรมในเวลาว่าง และพฤติกรรมเนือยนิ่งของประชาชนในประเทศซาอุดีอาระเบีย พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีทัศนคติที่ดีต่อพฤติกรรมเนือยนิ่ง โดยมีพฤติกรรมเนือยนิ่งมากกว่า 4 ชั่วโมงต่อวัน เช่นเดียวกับการศึกษาของ Mekwimon, Ploykamonchun, and Sribenjamart (2022) ที่พบว่า เด็กที่มีทัศนคติเชิงบวกต่อการใช้เวลาหน้าจอและกิจกรรมเนือยนิ่งมีแนวโน้มแสดงพฤติกรรมเนือยนิ่งสูงกว่าอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $r = 0.68, p < 0.001$ ) นอกจากนี้ยังพบว่าทัศนคติของเด็กได้รับอิทธิพลอย่างมากจากครอบครัว

และกลุ่มเพื่อน โดยเฉพาะการที่พ่อแม่หรือผู้ปกครองมีทัศนคติเชิงบวกต่อการใช้อุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ ( $\beta = 0.73$ ,  $p < 0.001$ ) ภาวะเช่นนี้ชี้ให้เห็นถึงความจำเป็นในการสร้างทัศนคติใหม่ที่ตระหนักถึงผลกระทบของพฤติกรรมเนือยนิ่ง และส่งเสริมกิจกรรมทางกายอย่างเหมาะสมในสิ่งแวดล้อมทางการศึกษาและครอบครัว

### 3. ปัจจัยที่ไม่สามารถรวมทำนายพฤติกรรมเนือยนิ่งในเด็กวัยเรียน

3.1 เพศ ไม่สามารถรวมทำนายพฤติกรรมเนือยนิ่งได้อย่างมีนัยสำคัญ อาจเป็นเพราะในบริบทปัจจุบัน เด็กทั้งเพศชายและหญิงต่างเข้าถึงสื่อดิจิทัลได้ในระดับใกล้เคียงกัน อย่างไรก็ตาม งานวิจัยบางชิ้นพบแนวโน้มที่แตกต่างกัน เช่น เด็กชายมักใช้เวลาไปกับการเล่นเกม ขณะที่เด็กหญิงนิยมใช้เวลาในโซเชียลมีเดียมากกว่า ซึ่งแม้จะแตกต่างในรูปแบบกิจกรรม แต่ล้วนเป็นพฤติกรรมเนือยนิ่งที่สะท้อนถึงการใช้น้ำจอร์่วมกันทั้งสองเพศ จึงอาจเป็นเหตุให้ไม่พบความแตกต่างในระดับภาพรวมของพฤติกรรมเนือยนิ่งในการศึกษาครั้งนี้

3.2 ภาวะโภชนาการ ไม่สามารถรวมทำนายพฤติกรรมเนือยนิ่งได้ โดยพบว่าเด็กวัยเรียนส่วนใหญ่มีภาวะโภชนาการปกติรูปร่างสมส่วน (ร้อยละ 72.1) สำหรับเด็กที่เริ่มอ้วน ท้วม และอ้วน รวมกันมีเพียงร้อยละ 17.5 สอดคล้องกับการทบทวนวรรณกรรมที่พบว่าพฤติกรรมเนือยนิ่งไม่มีความสัมพันธ์กับภาวะน้ำหนักเกิน (Liangruenrom et al., 2019)

3.3 การเข้าถึงสนามเด็กเล่น อุปกรณ์กีฬา ในโรงเรียนและชุมชน และการสนับสนุนทางสังคม ปัจจัยเหล่านี้ไม่สามารถรวมทำนายพฤติกรรมเนือยนิ่งได้อย่างมีนัยสำคัญ โดยพบว่าเด็กนักเรียนส่วนใหญ่มีโทรศัพท์มือถือหรืออุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์เป็นของส่วนตัวถึงร้อยละ 90.7 ส่งผลให้เด็กใช้เวลาว่างอยู่กับหน้าจอ สอดคล้องกับการทบทวนวรรณกรรมที่พบว่าการใช้เวลาหน้าจอเป็นพฤติกรรมเนือยนิ่งที่พบมากที่สุดถึงร้อยละ 59.3 (Liangruenrom et al., 2019) และในบริบทของประเทศไทยที่เผชิญภาวะเศรษฐกิจชะลอตัว ครอบครัวจำนวนมากจำเป็นต้องจำกัดการใช้จ่าย ส่งผลให้การจัดลำดับความสำคัญของทรัพยากรภายในบ้านเปลี่ยนแปลงไป การเลือกลงทุนในอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ เช่น สมาร์ทโฟนหรือแท็บเล็ต มักได้รับความสำคัญมากกว่าการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย เนื่องจากตอบโจทย์ทั้งด้านการเรียนรู้ การสื่อสาร และความบันเทิงภายในอุปกรณ์เดียว แม้อุปกรณ์กีฬาหรือกิจกรรมกลางแจ้งอาจมีต้นทุนต่ำกว่าในบางกรณี แต่กลับต้องอาศัยพื้นที่ สิ่งแวดล้อม และการดูแลจากผู้ใหญ่ จึงมักถูกมองว่าไม่คุ้มค่าในครัวเรือนที่มีข้อจำกัด ปรากฏการณ์นี้สอดคล้องกับแนวคิด *digital displacement* ซึ่งอธิบายถึงการที่พฤติกรรมทางกายถูกแทนที่ด้วยการใช้เวลาบนหน้าจอใน *screen-based environment* โดยเฉพาะในกลุ่มเด็กวัยเรียนที่มีแนวโน้มใช้เวลาส่วนใหญ่ไปกับอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์มากกว่าการวิ่งเล่นหรือทำกิจกรรมกลางแจ้ง ทั้งนี้ รายงานสถานการณ์ล่าสุดพบว่า ประชากรไทยเข้าถึงการส่งเสริมกีฬาและนันทนาการเพียงร้อยละ 37.8 (Research Group on Behavior and Social Phenomena, 2023) ซึ่งในกลุ่มเด็กวัยเรียนอาจยิ่งถูกจำกัดมากขึ้นจากสภาพแวดล้อมในโรงเรียนที่เน้นกิจกรรมภายในห้องเรียน และพื้นที่เล่นกลางแจ้งในบางโรงเรียนยังไม่เอื้อต่อการเคลื่อนไหว ผลลัพธ์เหล่านี้สะท้อนให้เห็นว่า แม้จะมีการส่งเสริมการเคลื่อนไหวในเชิงนโยบาย แต่ในระดับปฏิบัติ เด็กจำนวนไม่น้อยยังคงเผชิญข้อจำกัดที่นำไปสู่พฤติกรรมเนือยนิ่งอย่างต่อเนื่อง

## ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

### 1. ด้านการปฏิบัติการพยาบาล

พยาบาลและบุคลากรที่เกี่ยวข้องกับการดูแลสุขภาพเด็กวัยเรียนสามารถนำผลการวิจัยไปใช้เป็นแนวทางในการปรับทัศนคติต่อพฤติกรรมเนือยนิ่งของเด็กวัยเรียนให้มีการลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง ส่งเสริมความรอบรู้ทางกาย (Physical literacy) ประสานทุกภาคส่วนต้องเร่งดำเนินงานและสนับสนุนโดยเฉพาะในกลุ่มเด็กวัยเรียน

### 2. ด้านการศึกษา

ครูในสถาบันการศึกษาสามารถนำผลการวิจัยไปบูรณาการกับการเรียนการสอนแก่นักเรียน เพื่อให้ตระหนักรู้

ถึงความสำคัญของการมีทัศนคติของตนเองเพื่อช่วยลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง มาประยุกต์ใช้กระตุ้นให้เด็กวัยเรียนให้มีทัศนคติในการส่งเสริมสุขภาพ เพื่อส่งผลให้เด็กวัยเรียนมีพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสมต่อไป

### ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรศึกษารูปแบบกิจกรรมหรือโปรแกรมที่ส่งเสริมให้เด็กวัยเรียนเกิดทัศนคติที่เหมาะสมในการลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง โดยอาจใช้วิธีวิจัยเชิงคุณภาพเพื่อเจาะลึกสาเหตุที่เด็กมีทัศนคติเช่นนั้น และเข้าใจปัจจัยแวดล้อมที่มีอิทธิพลต่อการหล่อหลอมพฤติกรรมดังกล่าว

2. ควรขยายขอบเขตการศึกษาไปยังปัจจัยอื่น ๆ ที่อาจสัมพันธ์กับพฤติกรรมเนือยนิ่ง เช่น รูปแบบการเลี้ยงดูสื่อในครอบครัว หรือบริบททางวัฒนธรรม รวมถึงศึกษากลุ่มประชากรที่หลากหลายมากขึ้น เพื่อเป็นข้อมูลพื้นฐานในการพัฒนาแนวทางส่งเสริมสุขภาพที่เหมาะสมในอนาคต

### References

- Bashatah, A., Ali, W. S., & Al-Rawi, M. B. A. (2023). Attitudes towards exercise, leisure activities, and sedentary behavior among adults: A cross-sectional, community-based study in Saudi Arabia. *Medicina (Kaunas, Lithuania)*, *59*(9), 1524. <https://doi.org/10.3390/medicina59091524>
- Carson, V., Hunter, S., Kuzik, N., Gray, C. E., et al. (2016). Systematic review of sedentary behaviour and health indicators in school-aged children and youth: An update. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, *41*(6), S240-S265.
- Carson, V., Hunter, S., Kuzik, N., Gray, C. E., Poitras, V. J., Chaput, J. P., Saunders, T. J., Katzmarzyk, P. T., Okely, A. D., Connor Gorber, S., Kho, M. E., Sampson, M., Lee, H., & Tremblay, M. S. (2016). Systematic review of sedentary behaviour and health indicators in school-aged children and youth: An update. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, *41*(6), 240-265.
- Cronbach, L. J. (1951). Coefficient alpha and the internal structure of tests. *Psychometrika*, *16*(3), 297-334.
- Davis, L. L. (1992). Instrument review: Getting the most from a panel of experts. *Applied Nursing Research*, *5*(4), 194-197.
- Department of Health. (2022). *Report on the physical activity situation of Thai children and youth in 2022*. Nonthaburi: Ministry of Public Health. [In Thai]
- Ekpalakarn, W. (2014). *The 5<sup>th</sup> Thai national health examination survey report: Child health edition 2014*. Nonthaburi: Health Systems Research Institute (HSRI). [In Thai]
- Green, L. W., & Kreuter, M. W. (2005). *Health promotion planning: An educational and ecological approach* (4<sup>th</sup> ed.). London: Mayfield Publishing.
- Hemathulin, N., & Saengsawang, I. (2023). *The future of Thai children addicted to screens*. Retrieved from <https://www.theprachakorn.com/newsDetail.php?id=744> [In Thai]
- Howarth, J. (2024). *Alarming average screen time statistics 2024*. Retrieved from <https://explodingtopics.com/blog/screen-time-stats>

- Janssen, I., & LeBlanc, A. (2010) Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school aged children and youth. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 7(40), 1-16.
- Liangruenrom, N., Craike, M., Biddle, S. J. H., Kanyapat, S., & Pedisic, Z. (2019). Correlates of physical activity and sedentary behaviour in the Thai population: A systematic review. *BMC Public Health*, 19(414), 1-26.
- Little, R. J. A., & Rubin, D. B. (2020). *Statistical analysis with missing data* (3<sup>rd</sup> ed.). New York: John Wiley & Sons.
- National Statistical Office, Ministry of Digital Economy and Society. (2021). *Key findings: The 2020 household survey on the use of information and communication technology*. Bangkok: Economic Statistics Division, National Statistical Office. [In Thai]
- Nutrition Division, Department of Health, Ministry of Public Health. (2021). *Manual for using growth reference standards for children aged 6-19 years*. Bangkok: Tumduayjai. [In Thai]
- Mekwimon, W., Ploykamonchun, S., & Sribenjamart, N. (2022). Attitudes, perceptions, and sedentary behavior among school-age children: A survey study in primary schools. *Journal of Public Health Academic*, 31(4), 679-694. [In Thai]
- Office of Chonburi Primary Educational Service Area 1. (2021). *Educational information, Chonburi Primary Educational Service Area 1*. Retrieved from <https://www.chon1.go.th/web/> [In Thai]
- Polit, D. F., & Beck, C. T. (2017). *Nursing research: Generating and assessing evidence for nursing practice* (10<sup>th</sup> ed.). Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.
- Research Group on Behavior and Social Phenomena. (2023). *Analysis: The physical activity situation of the Thai population in 2022 and recommendations for promoting physical activity in 2023*. Retrieved from <https://tpak.or.th/th/article/647> [In Thai]
- Rosenberg, D. E., Norman, G. J., Wagner, N., Patrick, K., Calfas, K. J., & Sallis, J. F. (2010). Reliability and validity of the sedentary behavior questionnaire (SBQ) for adults. *Journal of Physical Activity and Health*, 7(6), 697-705.
- Thongthanas, J., & Khawsanit, P. (2020). Health literacy, health behavior, and physical activity among undergraduate students at North Bangkok University. *Journal of Health Education, Physical Education and Recreation*, 46(2), 56-67. [In Thai]
- Tremblay, M. S., LeBlanc, A. G., Kho, M. E., Saunders, T. J., Larouche, R., Colley, R. C., Goldfield, G., & Gorber, S. C. (2011). Systematic review of sedentary behavior and health indicators in school-aged children and youth. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 98(8), 1-22.
- World Health Organization [WHO]. (2020). *WHO guidelines on physical activity and sedentary behavior*. Geneva, Switzerland: World Health Organization.
- World Health Organization [WHO]. (2021). *Physical activity*. Retrieved from [https://www.who.int/health-topics/physical-activity#tab=tab\\_1](https://www.who.int/health-topics/physical-activity#tab=tab_1)