



ภาวะโภชนาการและ พัฒนาการด้านการคิดเชิงบริหารในเด็กวัยก่อนเรียนโรงเรียนเทศบาล 1
คลองสวนหมาก จังหวัดกำแพงเพชร

Nutritional Status and Development of Executive Functions in Preschool
Children, Tessaban 1 Klongsuanmak School, Kamphaeng Phet Province

สินีนาม สวงนาม¹ และ วสุนธรา รตโนภาส²

Sineenart Sanguannam¹, and Wasoontara Ratanopas²

¹นักศึกษาโปรแกรมวิชาสาธารณสุขศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร

²ผู้ช่วยศาสตราจารย์ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร

บทคัดย่อ

การวิจัยเชิงสำรวจเพื่อศึกษาภาวะโภชนาการและ พัฒนาการด้านการคิดเชิงบริหารในเด็กวัยก่อนเรียน
โรงเรียนเทศบาล 1 คลองสวนหมาก จังหวัดกำแพงเพชร ประชากรอายุ 2-6 ปี จำนวน 45 คน กลุ่มตัวอย่าง คือ 38
คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูล คือ แบบประเมินพัฒนาการด้านการคิดเชิงบริหารของเด็กปฐมวัย MU.EF-101
และกราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตเด็ก วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าร้อยละ และค่าคะแนนมาตรฐานที่
(T-Score)

ผลการวิจัยพบว่าส่วนใหญ่เป็นเด็กชาย คิดเป็นร้อยละ 63.16 ภาวะโภชนาการของเด็กชาย เมื่อพิจารณา
จากน้ำหนักตามเกณฑ์อายุ พบว่าส่วนใหญ่มีน้ำหนักเป็นไปตามเกณฑ์ คิดเป็นร้อยละ 75.00 ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ
พบว่า ส่วนใหญ่มีส่วนสูงเป็นไปตามเกณฑ์ คิดเป็นร้อยละ 87.50 และน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง พบว่าส่วนใหญ่มี
รูปร่างสมส่วน คิดเป็นร้อยละ 75.00 ส่วนภาวะโภชนาการของเด็กหญิง เมื่อพิจารณาจากน้ำหนักตามเกณฑ์อายุ พบว่า
ส่วนใหญ่ มีน้ำหนักเป็นไปตามเกณฑ์ คิดเป็นร้อยละ 64.29 ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ พบว่าส่วนใหญ่มีส่วนสูงเป็นไป
ตามเกณฑ์ คิดเป็นร้อยละ 71.43 และน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง พบว่าส่วนใหญ่มีรูปร่างสมส่วน คิดเป็นร้อยละ 50.00
นอกจากนี้ พบว่าพัฒนาการด้านความคิดเชิงบริหาร (EF) ในภาพรวมของเด็กชาย ส่วนใหญ่อยู่ในระดับดีมาก
(T > 60) คิดเป็นร้อยละ 45.38 และพัฒนาการในภาพรวมของเด็กหญิงส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง (T 45-55)
คิดเป็นร้อยละ 50.00

คำสำคัญ: ภาวะโภชนาการ / พัฒนาการ / การคิดเชิงบริหาร / เด็กวัยก่อนเรียน

Abstract

The survey research aimed to study nutritional status and development of executive functions in preschool children, Tessaban 1 Klongsuanmak School, Kamphaeng Phet Province. The population consisted of 45 children and aged between 2-6 years. The sample consisted 38 consisted of 38 children. The research instruments included MU.EF-101 and growth chart were used for data collection. Percentage and Standard Score (T-Score) were used for data analysis.

The findings of the study showed that overall of boys' nutritional status were normal weight standard (75.00%) when classified by weight for age, overall of them were normal



height standard (87.50) when classified by height for age, and overall of them were slim when classified by weight for height. Then girls' nutritional status were normal weight standard (64.29%) when classified by weight for age, most of them were normal height standard (71.43) when classified by height for age, and most of them were slim (50.00) when classified by weight for height. Moreover, the development of executive functions (EF) found that the overall development level of boys were very good ($T > 60$) at 45.38% and the overall development level of girls were moderate ($T 45-55$) at 50.00%, respectively.

Keywords: Nutritional status / Development / Executive functions / Preschool children

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

เด็กวัยก่อนเรียนเป็นวัยที่มีอัตราการเจริญเติบโตและพัฒนาการสูง และมีการเปลี่ยนแปลงในทุกด้านทั้งร่างกาย จิตใจ สังคม อารมณ์ และสติปัญญา เช่นเดียวกับทักษะทางกาย มีการพัฒนาอย่างค่อนข้างรวดเร็ว การให้อาหารเด็กอย่างไม่เหมาะสมหรือไม่ครบทั้ง 5 หมู่ จะทำให้การเจริญเติบโตหยุดชะงัก มีระดับสติปัญญาไม่ดีเท่าที่ควร และเจ็บป่วยบ่อย (ประไพพิศ สิงหเหม และคณะ, 2560, หน้า 226) ซึ่งเด็กที่ได้รับการเลี้ยงดูและการดูแลที่ดีเป็นรากฐานสำคัญที่จะทำให้เด็กเติบโตและพัฒนาเป็นผู้ใหญ่ที่มีสุขภาพที่ดี เด็กที่ไม่พึงประสงค์ คือ เด็กที่ได้รับการเลี้ยงดูให้เติบโตสมวัยมีพัฒนาการที่สมบูรณ์ ไม่เจ็บป่วย มีการเจริญโตตามเกณฑ์มาตรฐานทั้ง 3 ด้าน คือ น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ และน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง (กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2554) การได้รับโภชนาการที่ดีจึงสำคัญต่อเด็กวัยนี้เนื่องจากอาจส่งผลให้การเจริญเติบโตหยุดชะงัก มีระดับสติปัญญาไม่ดีเท่าที่ควร และเจ็บป่วยบ่อย (จิรารัตน์ พรหมมูล ตรีทิพย์ เครือหลี่ ชูติมา เฟิงใหญ่ และวิภารัตน์ สุวรรณไวพัฒนา, 2561, หน้า 171)

นอกจากการเจริญเติบโตและพัฒนาการสูงที่เป็นไปตามวัยของเด็กก่อนวัยเรียนจะเป็นสิ่งสำคัญแล้ว พัฒนาการด้านการคิดเชิงบริหาร (EF) ที่สำคัญอีกอย่างสำหรับเด็กวัยนี้ เนื่องจากพัฒนาการด้านการคิดเชิงบริหารเป็นกระบวนการทางความคิด การทำงานของสมองส่วนหน้าที่เกี่ยวข้องกับการจัดการด้านความคิด ความรู้สึกและการกระทำ การตั้งใจคิดไตร่ตรอง การควบคุมอารมณ์ การยืดหยุ่นทางความคิด การตั้งเป้าหมาย วางแผน ความมุ่งมั่น การจดจำและเรียกใช้ข้อมูลอย่างมีประสิทธิภาพ การจัดลำดับความสำคัญของเรื่องต่าง ๆ และการทำงานอย่างเป็นขั้นเป็นตอนจนบรรลุความสำเร็จ (จิระพร ชะโน, 2562, บทคัดย่อ) การคิดเชิงบริหารมีการเปลี่ยนแปลงตลอดช่วงชีวิตมนุษย์ คือ จะเริ่มพัฒนาตั้งแต่วัยเด็กเล็กและพัฒนาขึ้นเรื่อย ๆ จนถึงวัยรุ่น ทักษะด้านความจำ ขณะทำงานจะพัฒนาเร็วกว่าด้านอื่น ๆ โดยจะเริ่มพัฒนาตั้งแต่ช่วงปลายขวบปีแรก และจะพัฒนาดีขึ้นเรื่อย ๆ อย่างต่อเนื่องเมื่อเด็กโตขึ้น ส่วนทักษะด้านการหยุด การยับยั้งพฤติกรรมจะพัฒนาช้ากว่าคือช่วง 3-4 ปี จากนั้นเด็กจะเริ่มคิดยืดหยุ่นและปรับเปลี่ยนความคิดได้ในช่วง 4-5 ปี ทักษะทั้งสามด้านนี้จะทำให้เด็กรู้จักควบคุมอารมณ์ตามมาทำให้เด็กค่อย ๆ กำกับตนเองได้ดีขึ้น การคิดเชิงบริหารจะยังพัฒนาต่อไปเรื่อย ๆ จนถึงวัยรุ่นและพัฒนาเต็มที่เมื่อเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ จากนั้นเมื่อเข้าสู่วัยชราการคิดเชิงบริหารก็จะเริ่มเสื่อมลงตามวัย (จิระพร ชะโน, 2562, หน้า 9) การพัฒนาเด็กปฐมวัยคือการเข้าใจวิถี ชีวิตในวัยเด็กตั้งแต่แรกเกิดถึงอายุ 6 ปี เป็น ระยะเริ่มต้นของชีวิตที่ละเอียดอ่อนและมีการ เปลี่ยนแปลงต่าง ๆ หลายด้านเกิดขึ้นพร้อม ๆ กัน อย่างรวดเร็วซึ่งเป็นช่วงเวลาสำคัญที่สุดของการ สร้างรากฐานคุณภาพชีวิตและจิตใจเด็กจะสะสม ประสบการณ์การเรียนรู้สิ่งต่างๆ รอบตัวจาก ผู้เลี้ยงดู และสภาวะแวดล้อมในชีวิตประจำวันเป็น พื้นฐานการเรียนรู้พัฒนาการที่เกิดขึ้นกับบุคคล แต่ละคนจะต่างกันตาม อิทธิพลของพันธุกรรมและ ประสบการณ์ที่ได้รับ (จิระพร ชะโน, 2562, หน้า 16)



ถึงแม้ในประเทศไทยยังมีข้อมูลเกี่ยวกับการคิดเชิงบริหารไม่มากนัก แต่มีข้อมูลผลการสำรวจพัฒนาการทักษะการคิดเชิงบริหารของเด็กวัย 2-6 ปี จากแผนงานวิจัยการปฏิรูปสุขภาวะและการพัฒนาเด็กไทยในศตวรรษที่ 21 ปี พ.ศ. 2562 โดยสถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว มหาวิทยาลัยมหิดล ซึ่งมีการเก็บข้อมูลเพื่อหาค่าเกณฑ์มาตรฐานการคิดเชิงบริหารของเด็กปฐมวัย ที่สัมพันธ์อย่างศูนย์พัฒนาเด็กเล็กทั่วทุกภาคของประเทศไทย ในเด็กอายุ 2-6 ปี จำนวน 2,965 พบว่า เด็กไทยวัย 2-6 ปี มีคะแนนพัฒนาการด้านการคิดเชิงบริหารโดยรวมต่ำกว่าเกณฑ์เฉลี่ยเล็กน้อยไปจนถึงล่าช้ามาก ประมาณเกือบร้อยละ 30 นอกจากนี้ยังพบว่าเด็กวัย 2-6 ปี ที่เริ่มมีปัญหาพฤติกรรมด้านการคิดเชิงบริหารมากกว่าเกณฑ์เฉลี่ยเล็กน้อยจนถึงมีปัญหาอย่างชัดเจน มีมากกว่าร้อยละ 30 นอกจากนี้ยังพบว่าเด็กที่มีปัญหาพัฒนาการด้านการคิดเชิงบริหาร จะสัมพันธ์ความยากลำบากในการควบคุมกำกับตนเอง หุนหันพลันแล่น ใจร้อน รอคอยไม่เป็น สมาธิสั้น วอกแวกง่าย และในระยะยาวอาจส่งผลเสียต่อการเรียน การทำงาน การอยู่ร่วมกับผู้อื่น รวมทั้งปัญหาอื่น ๆ ตามมา เช่น หนีเรียน ก้าวร้าว ติดบุหรี ติดสุรา เกิดอุบัติเหตุทางรถยนต์ ติดพนัน ติดยาเสพติด การก่ออาชญากรรม ฯลฯ ยิ่งไปกว่านั้นพฤติกรรมคิดเชิงบริหารมีความเกี่ยวข้องกับโรคทางจิตเวช เช่น โรคชุน สมาธิสั้น ย้ำคิดย้ำทำ ซึมเศร้า ประพฤติผิดปกติ เกเรอันธพาล เป็นต้น (สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข (สวรส.), 2563) ข้อมูลข้อมูลเกี่ยวกับพัฒนาการด้านการคิดเชิงบริหารในจังหวัดกำแพงเพชรยังมีไม่มากและยังเป็นเรื่องใหม่สำหรับโรงเรียนที่มีทำการสอนระดับก่อนวัยเรียนในเขตจังหวัดกำแพงเพชร ซึ่งโดยปกติจะมีการประเมินผลการเจริญเติบโตทางร่างกายจากการชั่งน้ำหนักและส่วนสูงซึ่งสะท้อนให้เห็นถึงการได้รับอาหารที่ดีหรือไม่ และการประเมินพัฒนาการทางกายในด้านอื่น ๆ โดยใช้การสังเกตและแบบประเมินของหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง แต่การขาดข้อมูลเรื่องพัฒนาการด้านการคิดเชิงบริหารอาจทำให้เกิดอุปสรรคสำคัญต่อการกำหนดทิศทางพัฒนาให้มีทักษะการคิดและการกำกับตนเองไปสู่ความสำเร็จ ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาภาวะโภชนาการและพัฒนาการด้านการคิดเชิงบริหารของเด็กวัยก่อนเรียน โรงเรียนเทศบาล 1 คลองสวนหมาก จังหวัดกำแพงเพชร เพื่อนำผลการศึกษามาเป็นแนวทางในการพัฒนาศักยภาพเด็กวัยก่อนเรียนให้เพิ่มมากขึ้นและพร้อมที่จะเติบโตเป็นผู้ใหญ่ทั้งทางร่างกายและความคิดอย่างมีคุณภาพต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาภาวะโภชนาการของเด็กวัยก่อนเรียน โรงเรียนเทศบาล 1 คลองสวนหมาก จังหวัดกำแพงเพชร
2. เพื่อศึกษาพัฒนาการด้านการคิดเชิงบริหาร (EF) ของเด็กวัยก่อนเรียน โรงเรียนเทศบาล 1 คลองสวนหมาก จังหวัดกำแพงเพชร

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเป็นการวิจัยเชิงสำรวจเพื่อศึกษาภาวะโภชนาการและพัฒนาการด้านการคิดเชิงบริหาร (EF) ของเด็กวัยก่อนเรียนโรงเรียนเทศบาล 1 คลองสวนหมาก จังหวัดกำแพงเพชร โดยกำหนดขอบเขตการวิจัยไว้ดังนี้

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้เป็นเด็กนักเรียนอนุบาลโรงเรียนเทศบาล 1 คลองสวนหมาก อนุบาลชั้นปีที่ 1 จำนวน 18 คน อนุบาลชั้นปีที่ 2 จำนวน 17 คน และอนุบาลชั้นปีที่ 3 จำนวน 10 คน จำนวนทั้งสิ้น 45 คน คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive sampling) โดยใช้เกณฑ์การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง คือ ต้องเป็นเด็กวัยก่อนเรียนที่มีอายุ 2-5 ปี สามารถพูดคุยสื่อสารได้ มีสติสัมปชัญญะ และผู้ปกครองยินดีที่จะให้เด็กให้ข้อมูล ส่วนเกณฑ์การคัดกลุ่มตัวอย่างออก คือ เป็นเด็กเด็กวัยก่อนเรียนที่มีอายุ 6 ปี เด็กที่มีอายุมากกว่า 6 ปีขึ้นไป และเด็กเด็กวัยก่อนเรียนที่ไม่มีประวัติการเข้าเรียน ณ วันที่ทำการเก็บข้อมูล ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวนทั้งสิ้นทั้งสิ้น 38 คน



การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง ผู้วิจัยได้มีการพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่างโดยชี้แจงรายละเอียด
ครอบคลุมข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับ การวิจัยโดยชี้แจงวัตถุประสงค์และประโยชน์จากการวิจัย การเก็บรวบรวมข้อมูลจะ
ไม่มีการระบุชื่อของผู้ตอบแบบประเมินในแบบประเมิน และข้อมูลจะมีการนำเสนอผลการวิจัยในภาพรวมทั้งนี้
แบบสอบถามและข้อมูลทั้งหมดจะถูกทำลายภายใน 1 ปี หลังจากที่ได้ผลการวิจัยเผยแพร่

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

การวิจัยนี้ใช้ในการรวบรวมข้อมูลประกอบด้วย 2 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของเด็ก ได้แก่ เพศ วัน เดือน ปีเกิด น้ำหนัก และส่วนสูง

ส่วนที่ 2 การประเมินพัฒนาการด้านการคิดเชิงบริหาร แบบ MU.EF-101 (นวลจันทร์ จุฑาภักดี
กุล ปณิตดา ธนเศรษฐกร อรพินทร์ เลิศอวีศดาตระกูล และนุชชานฎ รัชชี, 2560, ภาคผนวก) จำนวน 32 ข้อ แบ่ง
ออกเป็น 6 ด้าน ได้แก่ ด้านการหยุด/การยับยั้งพฤติกรรมด้านการเปลี่ยน/ความยืดหยุ่นในการคิด ด้านการควบคุม
อารมณ์ด้านความจำขณะทำงาน ด้านการวางแผนจัดการ และด้านพัฒนาการโดยรวม โดยกำหนดเกณฑ์การให้
คะแนน ดังนี้ ไม่เคย ได้ 0 คะแนน 1-2 ครั้ง/เดือน ได้ 1 คะแนน 1-2 ครั้ง/สัปดาห์ ได้ 2 คะแนน 3-4 ครั้ง/สัปดาห์
ได้ 3 คะแนน ทุกวัน ได้ 4 คะแนน

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. นักวิจัยทำหนังสือเพื่อขอเข้าร่วมข้อมูลกับผู้ดูแลการโรงเรียนเทศบาล 1 คลองสวนหมาก
และนัดหมายกับครูประจำชั้นหรือผู้ดูแลเด็กในแต่ละชั้นเพื่อทำการเก็บรวบรวมข้อมูล
2. การประเมินระดับพัฒนาการด้านการคิดเชิงบริหารของเด็กวัยก่อนเรียนใช้ MU.EF-101 ซึ่งผู้
ประเมินหลัก คือ ครูประจำชั้นเรียนโดยมีนักวิจัยเป็นผู้ช่วยในระยะเวลา 3 เดือน ที่ผ่านมามีเด็กที่มีพฤติกรรมเกิดขึ้น
บ่อยแค่ไหนให้เลือกตอบตามความเป็นจริงมากที่สุด โดยนำผลการประเมินมาวิเคราะห์และข้อมูลที่ได้จะถูกเทียบกับ
ค่าคะแนนมาตรฐานที่ (T-Score) 5 ระดับ กล่าวคือ 1. $T > 60$ หมายถึง คะแนนมาตรฐานที่สูงกว่าเกณฑ์เฉลี่ยมาก
(ดีมาก) 2. $T 56-60$ หมายถึง คะแนนมาตรฐานที่สูงกว่าเกณฑ์เฉลี่ย (ดี) 3. $T 45-55$ หมายถึง คะแนนมาตรฐานที่
อยู่ในเกณฑ์เฉลี่ย (ปานกลาง) 4. $T 40-44$ หมายถึง คะแนนมาตรฐานที่เริ่มต่ำกว่าเกณฑ์เฉลี่ย (ควรพัฒนา) 5. $T <$
 40 หมายถึง คะแนนมาตรฐานที่ต่ำกว่าเกณฑ์เฉลี่ยมาก (ควรปรับปรุง) เพื่อแบ่งออกเป็น 6 ด้าน ได้แก่ ด้านการหยุด
และการยับยั้งพฤติกรรม ด้านการเปลี่ยน/ความยืดหยุ่นในการคิด ด้านการควบคุมอารมณ์ ด้านความจำขณะทำงาน
และด้านการวางแผนจัดการงาน เป็นต้น
3. การประเมินภาวะโภชนาการทำโดยนักวิจัยเก็บข้อมูลน้ำหนัก ส่วนสูง และวันเดือนปีเกิดเด็กแต่ละ
คน ด้วยตนเองในวันที่โรงเรียนมีการชั่งน้ำหนัก-ส่วนสูงของเด็กในโรงเรียน และนำมาเทียบกับกราฟแสดงการเติบโต
ของกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (Growth chart) (สำนักโภชนาการ, กรมอนามัย, มปป.) โดยจำแนกตาม
เกณฑ์ น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ (weight for age) ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ (height for age) และน้ำหนักตามเกณฑ์
ส่วนสูง (weight for height)
4. ผู้วิจัยตรวจสอบข้อมูลแบบประเมินพัฒนาการด้านการคิดเชิงบริหารและภาวะทางสุขภาพที่จัดเก็บ
มาจากครูประจำชั้นหรือผู้ดูแลเด็กในแต่ละครั้งที่ลงเก็บข้อมูลเพื่อนำมาวิเคราะห์ข้อมูลต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. ข้อมูลทั่วไปของเด็ก และภาวะโภชนาการวิเคราะห์โดยใช้ความถี่ (Frequency) และค่าร้อยละ
(Percentage)
2. ข้อมูลพัฒนาการด้านการคิดเชิงบริหาร (EF) ของเด็กวัยก่อนเรียนวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ความถี่
(Frequency) และค่าร้อยละ (Percentage)



สรุปผลการวิจัย

ผลการวิจัยภาวะโภชนาการและพัฒนาการด้านการคิดเชิงบริหารของเด็กวัยก่อนเรียน โรงเรียนเทศบาล 1 คลองสวนหมาก จังหวัดกำแพงเพชร มีดังนี้

ตารางที่ 1 จำนวนและร้อยละของข้อมูลทั่วไปของเด็กวัยก่อนเรียน (n=38 คน)

เพศ	จำนวน	ร้อยละ
ชาย	24	63.16
หญิง	4	36.84

จากตารางที่ 1 พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเด็กชาย คิดเป็นร้อยละ 63.16

ตารางที่ 2 จำนวนและร้อยละของการมีภาวะโภชนาการของเด็กวัยก่อนเรียนจำแนกตามเพศ

ภาวะโภชนาการ	เพศ	
	ชาย (ร้อยละ)	หญิง (ร้อยละ)
น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ (weight for age)		
น้ำหนักมากกว่าเกณฑ์	4 (16.67)	3 (21.43)
น้ำหนักตามเกณฑ์	18 (75.00)	9 (64.29)
น้ำหนักค่อนข้างน้อย	2 (8.33)	2 (14.29)
ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ (height for age)		
ส่วนสูงมากกว่าเกณฑ์	1 (4.17)	2 (14.29)
ค่อนข้างสูง	1 (4.17)	0 (0.00)
ส่วนสูงตามเกณฑ์	21 (87.50)	10 (71.43)
ค่อนข้างเตี้ย	1 (4.17)	2 (14.29)
น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง (weight for height)		
อ้วน	3 (12.50)	2 (14.29)
เริ่มอ้วน	1 (4.17)	0 (0.00)
ท้วม	0 (0.00)	1 (7.14)
สมส่วน	18 (75.00)	7 (50.00)
ค่อนข้างผอม	0 (0.00)	3 (21.43)
ผอม	2 (8.33)	1 (7.14)

จากตารางที่ 2 พบว่าภาวะโภชนาการในเพศชายจำแนกตามเกณฑ์น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ ส่วนใหญ่ น้ำหนักตามเกณฑ์ คิดเป็นร้อยละ 75.00 ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุส่วนใหญ่ส่วนสูงตามเกณฑ์ คิดเป็นร้อยละ 87.50 และน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงส่วนใหญ่สมส่วน คิดเป็นร้อยละ 75.00 ส่วนภาวะโภชนาการในเพศหญิงจำแนกตาม เกณฑ์น้ำหนักตามเกณฑ์อายุส่วนใหญ่ น้ำหนัก ตามเกณฑ์ คิดเป็นร้อยละ 64.29 ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุส่วนใหญ่ ส่วนสูงตามเกณฑ์ คิดเป็นร้อยละ 71.43 และน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงส่วนใหญ่สมส่วน คิดเป็นร้อยละ 50.00



ตารางที่ 3 จำนวนและร้อยละของพัฒนาการด้านการคิดเชิงบริหารของเด็กวัยก่อนเรียนเทียบกับค่าคะแนนมาตรฐานที่ (T-Score) จำแนกตามเพศ

พัฒนาการด้านการคิดเชิงบริหาร	เพศ	
	ชาย (ร้อยละ)	หญิง (ร้อยละ)
ด้านการหยุดและการยับยั้งพฤติกรรม		
ดีมาก (T > 60)	8 (33.33)	3 (21.43)
ดี (T 56-60)	15 (62.50)	7 (50.00)
ปานกลาง (T 45-55)	1 (4.17)	3 (21.43)
ควรพัฒนา (T 40-44)	0 (0.00)	0 (0.00)
ควรปรับปรุง (T < 40)	0 (0.00)	0 (0.00)
ด้านการเปลี่ยน/ความยืดหยุ่นในการคิด		
ดีมาก (T > 60)	4 (16.67)	1 (7.14)
ดี (T 56-60)	10 (41.67)	6 (42.86)
ปานกลาง (T 45-55)	9 (37.50)	7 (50.00)
ควรพัฒนา (T 40-44)	1 (4.17)	0 (0.00)
ควรปรับปรุง (T < 40)	0 (0.00)	0 (0.00)
ด้านการควบคุมอารมณ์		
ดีมาก (T > 60)	6 (25.00)	1 (7.14)
ดี (T 56-60)	13 (54.17)	0 (0.00)
ปานกลาง (T 45-55)	5 (20.83)	13 (92.86)
ควรพัฒนา (T 40-44)	0 (0.00)	0 (0.00)
ควรปรับปรุง (T < 40)	0 (0.00)	0 (0.00)
ด้านความจำขณะทำงาน		
ดีมาก (T > 60)	5 (20.83)	1 (7.14)
ดี (T 56-60)	12 (50.00)	5 (35.71)
ปานกลาง (T 45-55)	7 (29.17)	8 (57.14)
ควรพัฒนา (T 40-44)	0 (0.00)	0 (0.00)
ควรปรับปรุง (T < 40)	0 (0.00)	0 (0.00)
ด้านการวางแผนจัดการ		
ดีมาก (T > 60)	3 (12.50)	1 (7.14)
ดี (T 56-60)	5 (20.83)	3 (21.43)
ปานกลาง (T 45-55)	15 (62.50)	9 (64.29)
ควรพัฒนา (T 40-44)	1 (4.17)	1 (7.14)
ควรปรับปรุง (T < 40)	0 (0.00)	0 (0.00)



จากตารางที่ 3 พบว่าพัฒนาการด้านการคิดเชิงบริหารของในเพศชายเมื่อเทียบกับค่าคะแนนมาตรฐานที่ (T-Score) จำแนกด้านการหยุดและการยับยั้งพฤติกรรมส่วนใหญ่อยู่ในระดับดี คิดเป็นร้อยละ 62.50 ด้านการเปลี่ยน/ความยืดหยุ่นในการคิดส่วนใหญ่อยู่ในระดับดี คิดเป็นร้อยละ 41.67 ด้านการควบคุม อารมณ์ส่วนใหญ่อยู่ในระดับดี คิดเป็นร้อยละ 54.17 ด้านความจำขณะทำงานส่วนใหญ่อยู่ในระดับดี คิดเป็นร้อยละ 50.00 และด้านการวางแผนจัดการส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 62.50 ส่วนพัฒนาการด้านการคิดเชิงบริหารของในเพศหญิงเมื่อเทียบกับค่าคะแนนมาตรฐานที่ (T-Score) จำแนกด้านการหยุดและการยับยั้งพฤติกรรมส่วนใหญ่อยู่ในระดับดี คิดเป็นร้อยละ 50.00 ด้านการเปลี่ยน/ความยืดหยุ่นในการคิดส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 50.00 ด้านการควบคุมอารมณ์ส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 92.86 ด้านความจำขณะทำงานส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 57.14 และด้านการวางแผนจัดการส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 64.29 ตามลำดับ

ตารางที่ 4 จำนวนและร้อยละของพัฒนาการด้านการคิดเชิงบริหารของเด็กวัยก่อนเรียนโดยรวมเทียบกับค่าคะแนนมาตรฐานที่ (T-Score) จำแนกตามเพศ

พัฒนาการด้านการคิดเชิงบริหารโดยรวม	เพศ	
	ชาย (ร้อยละ)	หญิง (ร้อยละ)
ดีมาก (T > 60)	11 (45.83)	1 (7.14)
ดี (T 56-60)	10 (41.67)	6 (42.86)
ปานกลาง (T45-55)	3 (12.50)	7 (50.00)
ควรพัฒนา (T 40-44)	0 (0.00)	0 (0.00)
ควรปรับปรุง (T< 40)	0 (0.00)	0 (0.00)

จากตารางที่ 4 พบว่าระดับของพัฒนาการด้านการคิดเชิงบริหารโดยรวมของเด็กชายส่วนใหญ่อยู่ในระดับดีมาก (T > 60) คิดเป็นร้อยละ 45.83 ส่วนระดับของพัฒนาการด้านการคิดเชิงบริหารภาพรวมของเด็กหญิงส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง (T 45-55) คิดเป็นร้อยละ 50.00 ตามลำดับ

อภิปรายผลการวิจัย

ถึงแม้ยังไม่ปรากฏหรือมีงานวิจัยรองรับอย่างชัดเจนเกี่ยวกับภาวะโภชนาการในเด็กกับการพัฒนาด้านการคิดเชิงบริหาร (EF) แต่พัฒนาการทั้งสองรูปแบบเป็นสิ่งที่จำเป็นที่ผู้ใกล้ชิด ครอบครัว หรือผู้ดูแลเด็ก รวมทั้งโรงเรียน ถึงเวลาที่ต้องหันมาเอาใจใส่ เพื่อการเจริญเติบโตที่สมวัยและสามารถอยู่ร่วมกับสังคมได้อย่างเป็นสุขควบคู่กันไป การวิจัยจึงอภิปรายแยกย่อยประเด็นตามวัตถุประสงค์ดังนี้

1. ภาวะโภชนาการของเด็กวัยก่อนเรียน โรงเรียนเทศบาล 1 คลองสวนหมาก จังหวัดกำแพงเพชร จากผลการวิจัย พบว่าทั้งเด็กหญิงและเด็กชายมีภาวะโภชนาการเป็นไปตามเกณฑ์ ทั้ง 3 ด้าน ได้แก่ น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ (weight for age) ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ (height for age) และน้ำหนักตามเกณฑ์ความสูง (weight for height) แต่ก็ยังพบปัญหาทุพโภชนาการในเด็กอยู่ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของนพร อึ้งอารมณ์ (2556, หน้า 114) ที่ศึกษาภาวะโภชนาการและการเจริญเติบโตของเด็กวัยก่อนเรียนอายุ 1-6 ปี ในเขตพื้นที่รอบมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี โดยพบว่าคล้ายกันว่าเด็กก่อนวัยเรียนยังเผชิญต่อปัญหาทุพโภชนาการอยู่ และสอดคล้องกับงานวิจัยของวริสา คุณากรธำรง และศรีธมา กาญจนสิงห์ (ม.ป.ป., หน้า 31) ที่ศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อภาวะ



โภชนาการสูงตีสมส่วนในเด็กปฐมวัยไทย ผลการวิจัยพบว่าเด็กอายุ 8 เดือน 16 วัน – 5 ปี สูงตีสมส่วน เด็กอายุ 8 เดือน 16 วัน - 2 ปี สูงตีสมส่วนมากกว่าเด็กกลุ่มอายุ 3-5 ปี แยกตามเพศ พบว่าเด็กหญิงสูงตีสมส่วนมากกว่าเด็กชาย แยกตามภูมิภาคพบว่า พบว่าเด็กภาคเหนือ พบว่าสูงตีสมส่วน แต่ก็ยังพบว่ามีเด็กกลุ่มที่มีปัญหาทุพโภชนาการอยู่

2. พัฒนาการด้านการคิดเชิงบริหาร (EF) ของเด็กวัยก่อนเรียน โรงเรียนเทศบาล 1 คลองสวนหมาก จังหวัดกำแพงเพชร จากผลการวิจัย พบว่าพัฒนาการด้านการคิดเชิงบริหาร (EF) โดยรวมของเด็กชายส่วนใหญ่อยู่ในระดับดีมาก ($T > 60$) ส่วนระดับของพัฒนาการภาพรวมของเด็กหญิงส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง ($T 45-55$) คิดเป็นร้อยละ 50.00 ตามลำดับ ซึ่งขัดแย้งกับงานวิจัยของจิระพร ชะโน และธนารัตน์ ศรีผ่องงาม (2562, บทคัดย่อ) ที่ศึกษาพัฒนาการคิดเชิงบริหารของเด็กปฐมวัย โดยพบว่าพัฒนาการโดยรวมของเด็กปฐมวัย ส่วนมากอยู่ในระดับปานกลาง ($T 45-55$)

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. ครูควรประเมินพัฒนาการเด็กทั้งทางร่างกาย สติปัญญา และพัฒนาการด้านการคิดเชิงบริหาร เพื่อนำไปสู่การพัฒนาศักยภาพและพัฒนาการสมวัยของเด็ก
2. ครูประจำชั้นหรือผู้ดูแลเด็กควรจัดกิจกรรมหรือจัดทำอาหารให้เด็กก่อนวัยเรียน เพื่อส่งเสริมภาวะโภชนาการของเด็กให้เป็นไปตามเกณฑ์
3. ครูประจำชั้นหรือผู้ดูแลเด็กควรจัดการเรียนการสอนหรือกิจกรรม เพื่อพัฒนาการด้านการคิดเชิงบริหารของเด็กวัยก่อนเรียนในแต่ละด้านพฤติกรรม สำหรับเด็กชายครูประจำชั้นหรือผู้ดูแลเด็กควรจัดการเรียนสอนหรือกิจกรรมมุ่งเน้นพัฒนาการด้านการเปลี่ยน/ความยืดหยุ่นในการคิด ด้านการวางแผนจัดการ ส่วนในเด็กหญิงครูประจำชั้นหรือผู้ดูแลเด็กควรจัดการเรียนการสอนหรือกิจกรรมมุ่งเน้นพัฒนาการด้านการเปลี่ยน/ความยืดหยุ่นในการคิดด้านการควบคุมอารมณ์ ด้านความจำขณะทำงาน ด้านการวางแผนจัดการ เพื่อให้เกิดความสมบูรณ์ของพัฒนาการด้านการคิดเชิงบริหาร

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการพัฒนาการด้านการเชิงคิดเชิงบริหารของเด็กวัยก่อนเรียน
2. ควรศึกษาวิจัยเชิงทดลองการส่งเสริมการมีภาวะโภชนาการและการพัฒนาการด้านการคิดเชิงบริหารของเด็กวัยก่อนเรียน

เอกสารอ้างอิง

- กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (2554). **เกณฑ์อ้างอิง น้ำหนัก ส่วนสูง**. [Online]. Available: <http://nutrition.anamai.moph.go.th> [ฉันทาคม 27, 2563].
- จิระพร ชะโน. (2562). การคิดเชิงบริหารกับการพัฒนาเด็กปฐมวัย. **วารสารศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม**, 13(1), 7-17.
- จิระพร ชะโน และธนารัตน์ ศรีผ่องงาม. (2562). การศึกษาพัฒนาการด้านการคิดเชิงบริหารของเด็กปฐมวัย. **วารสารศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น**, 42(3), 111-118.
- จิรารัตน์ พร้อมมูล, ตรีทิพย์ เครือหาลี ชุติมา เฝิงใหญ่ และวิภารัตน์ สุวรรณไวพัฒนา. (2561). สถานการณ์ภาวะโภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียนโดยมีครอบครัวและชุมชนมีส่วนร่วม ตำบลบ่อทราย อำเภอเมือง จังหวัดสงขลา. **วารสารเครือข่ายวิทยาลัยพยาบาลและการสาธารณสุขภาคใต้**, 5(3), 169-185.



เอกสารอ้างอิง (ต่อ)

- ประไพพิศ สิงหเสน, ศักรินทร์ สุวรรณเวหา และอดิยาณ์ ศรีเกษตริน. (2560). การส่งเสริมโภชนาการในเด็กวัยก่อนเรียน. วารสารเครือข่ายวิทยาลัยพยาบาลและการสาธารณสุขภาคใต้, 4(3), 226-235.
- นพร อึ้งอาภรณ์. (2556). โครงการการศึกษาภาวะโภชนาการเด็กวัยก่อนเรียนในเขตพื้นที่รอบมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี. [Online]. Available: <http://sutir.sut.ac.th:8080/sutir/bitstream/123456789/4643/2/Fulltext.pdf> [ธันวาคม 23, 2563].
- นวลจันทร์ จุฑาภักดีกุล ปนัดดา ธนเศรษฐกร อรพินท์ เลิศอวัศดาตระกูล และนุชนาฏ รักษี. (2560). การพัฒนาและหาค่าเกณฑ์มาตรฐานเครื่องมือประเมินการคิดเชิงบริหารในเด็กปฐมวัย. [Online]. Available: <http://164.115.27.97/digital/files/original/a7274054cbe3c772e275a33beaed5186.pdf> [ธันวาคม 23, 2563].
- วิสา คุณากรจ่าง และศรีชมา กาญจนสิงห์. (ม.ป.ป.). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อภาวะโภชนาการสูงตีสมส่วนในเด็กปฐมวัยไทย. [Online]. Available: https://hpc6.anamai.moph.go.th/web-upload/file_download/db43d5f0f292c919011907e9b327d49a.pdf [ธันวาคม 23, 2563].
- สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข (สวรส.) (2563). ปัญหาพัฒนาการเด็กไทย กับแนวทางการพัฒนาที่สอดคล้องกับทักษะเด็กในศตวรรษที่ 21. [Online]. Available: https://hsri.or.th/media/news/detail/12472#_ftn2 [ธันวาคม 23, 2563].
- สุภาวดี หาญเมธี. (2558). EF สำคัญกว่า IQ และ EQ. [Online]. Available: <https://talk.mthai.com/pr/.421508.html> [ธันวาคม 23, 2563].
- สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (ม.ป.ป.). รู้เท่าทันน้ำหนัก ส่วนสูง. [Online]. Available: <http://nutrition.anamai.moph.go.th/images/files/AWWeightHeight.PDF> [สิงหาคม 3, 2563].