



ที่ มส ๐๐๒๓.๓/ว ๗๖๕

ถึง สำนักงานท้องถิ่นอำเภอ ทุกอำเภอ องค์การบริหารส่วนจังหวัดแม่ฮ่องสอน และเทศบาลเมืองแม่ฮ่องสอน

ศูนย์อนามัยที่ ๑ เชียงใหม่ กรมอนามัยแจ้งว่า กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ กลุ่มกิจกรรมทางกายมารดาและเด็กปฐมวัย กรมอนามัย ได้ร่วมมือกับวิทยาลัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา มหาวิทยาลัยมหิดล จัดทำโครงการวิจัยด้านกิจกรรมทางกายในเด็กและเยาวชน (CYPAS) เพื่อการผลักดันแผนส่งเสริมกิจกรรมทางกายในกลุ่มเด็กและเยาวชน ซึ่งมีโครงการย่อยคือการสำรวจกิจกรรมทางกายและพฤติกรรมเนือยนิ่งของเด็กปฐมวัยในประเทศไทย (IPAS) โดยทำการสำรวจพฤติกรรมกิจกรรมทางกายและพฤติกรรมเนือยนิ่งของเด็กปฐมวัย (อายุ ๒-๖ ปี) เพื่อให้ได้มาซึ่งฐานข้อมูลสำคัญในการส่งเสริมสุขภาพและพัฒนานโยบายด้านกิจกรรมทางกายในเด็ก และทางวิทยาลัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา มหาวิทยาลัยมหิดล ได้จัดอบรมทักษะปฏิบัติการ : เครื่องมือและวิธีการประเมินระดับกิจกรรมทางกายและพฤติกรรมเนือยนิ่งในเด็กปฐมวัย ไปเมื่อในวันที่ ๒๑ กรกฎาคม ๒๕๖๙ ผ่านระบบประชุมทางไกล (Video Conference) เป็นการให้ความรู้และซักซ้อมความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับขั้นตอนและวิธีการเก็บข้อมูลงานวิจัย ไปแล้วนั้น

ในการนี้ สำนักงานท้องถิ่นจังหวัดแม่ฮ่องสอนจึงให้สำนักงานท้องถิ่นอำเภอแจ้งองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นแจ้งให้ครูผู้ดูแลเด็กในสถานพัฒนาเด็กปฐมวัย (๒-๖ ปี) ในสังกัด ดำเนินการตอบแบบสำรวจพฤติกรรมการใช้สื่อดิจิทัลและกิจกรรมทางกายในเด็กปฐมวัย โดยใช้แบบสอบถาม SMALLQ - Thai กลุ่มเป้าหมายผู้ตอบแบบสอบถามเป็นบิดา มารดา หรือผู้ดูแลหลักที่อาศัยอยู่ร่วมกับเด็ก รายละเอียดคู่มือและแบบสอบถามตาม QR Code โดยสามารถตอบแบบสอบถามภายในเดือน กันยายน ๒๕๖๙ ทั้งนี้ สอบถามเพิ่มเติมได้ที่ นางสาวภคภรณ์ ภิญาศิริกุล ตำแหน่ง นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ โทรศัพท์หมายเลข ๐๙ ๘๒๕๘ ๘๕๕๔ ผู้ประสานงาน รายละเอียดปรากฏตามสำเนาหนังสือศูนย์อนามัยที่ ๑ เชียงใหม่ กรมอนามัยที่ส่งมาพร้อมนี้ สำหรับองค์การบริหารส่วนจังหวัดแม่ฮ่องสอน และเทศบาลเมืองแม่ฮ่องสอนขอให้พิจารณาดำเนินการด้วยเช่นเดียวกัน



สำนักงานท้องถิ่นจังหวัด
กลุ่มงานส่งเสริมและพัฒนาท้องถิ่น
โทร. ๐ - ๕๓๖๑ - ๒๘๔๑ ต่อ ๓๓



ที่ สธ ๐๙๑๑.๐๔/ ๖๖๗/๒๕

ศูนย์อนามัยที่ ๑ เชียงใหม่ กรมอนามัย
๕๑ ถนนประชาสัมพันธ์ ตำบลช้างคลาน
อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ ๕๐๑๐๐ ๖๖๐๖

สำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น
จังหวัดแม่ฮ่องสอน
๐๖๔๙
เลขที่รับ.....
วันเดือนปี ๑๗ ส.ค. ๒๕๖๕
๑๘ ส.ค. ๒๕๖๕

๑๗ สิงหาคม ๒๕๖๕

เรื่อง ขอความร่วมมือในการตอบแบบสำรวจพฤติกรรมการใช้สื่อดิจิทัลและกิจกรรมทางกายในเด็กปฐมวัย

เรียน ท้องถิ่นจังหวัดเชียงใหม่, เชียงราย, ลำพูน, ลำปาง, แพร่, น่าน, พะเยา, แม่ฮ่องสอน

สิ่งที่ส่งมาด้วย คู่มือการใช้แบบสอบถาม SMALLQ-Thai

จำนวน ๑ ฉบับ

ตามที่ กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ กลุ่มกิจกรรมทางกายมารดาและเด็กปฐมวัย กรมอนามัย ได้ร่วมมือกับวิทยาลัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา มหาวิทยาลัยมหิดล จัดทำโครงการวิจัยด้านกิจกรรมทางกายในเด็กและเยาวชน (CYPAS) เพื่อการผลักดันแผนส่งเสริมกิจกรรมทางกายในกลุ่มเด็กและเยาวชน ซึ่งมีโครงการย่อย คือการสำรวจกิจกรรมทางกายและพฤติกรรมเนือยนิ่งของเด็กปฐมวัยในประเทศไทย (IPAS) โดยทำการสำรวจพฤติกรรมกิจกรรมทางกายและพฤติกรรมเนือยนิ่งของเด็กปฐมวัย (อายุ ๒-๖ ปี) เพื่อให้ได้มาซึ่งฐานข้อมูลสำคัญในการส่งเสริมสุขภาพและพัฒนานโยบายด้านกิจกรรมทางกายในเด็ก และทางวิทยาลัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬามหาวิทยาลัยมหิดล ได้จัดอบรมทักษะปฏิบัติการ : เครื่องมือและวิธีการประเมินระดับกิจกรรมทางกายและพฤติกรรมเนือยนิ่งในเด็กปฐมวัย ไปเมื่อในวันที่ ๒๑ กรกฎาคม ๒๕๖๕ ผ่านระบบประชุมทางไกล (Video Conference) เป็นการให้ความรู้และซักซ้อมความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับขั้นตอนและวิธีการเก็บข้อมูลงานวิจัย ไปแล้วนั้น

ในการนี้ ศูนย์อนามัยที่ ๑ เชียงใหม่ กรมอนามัย จึงขอความอนุเคราะห์ท่านประสานครูผู้ดูแลเด็กในสถานพัฒนาเด็กปฐมวัย (๒-๖ ปี) ในสังกัดของท่าน ดำเนินการตอบแบบสำรวจพฤติกรรมการใช้สื่อดิจิทัลและกิจกรรมทางกายในเด็กปฐมวัย โดยใช้แบบสอบถาม SMALLQ - Thai กลุ่มเป้าหมายผู้ตอบแบบสอบถามเป็นบิดา มารดา หรือผู้ดูแลหลักที่อาศัยอยู่ร่วมกับเด็ก รายละเอียดคู่มือและแบบสอบถามตาม QR Code แนบท้ายด้านล่างหนังสือนี้ โดยสามารถตอบแบบสอบถามภายในเดือน กันยายน ๒๕๖๕ ทั้งนี้มอบหมายให้ นางสาวภคภรณ์ ภิญาศิริกุล ตำแหน่ง นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ โทรศัพท์หมายเลข ๐๙ ๘๒๕๘ ๘๕๕๔ เป็นผู้ประสานงาน

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบและแจ้งผู้เกี่ยวข้อง ดังกล่าวด้วย จะเป็นพระคุณ

ขอแสดงความนับถือ

(นายสิทธิพงษ์ ยิ้มสวัสดิ์)

ผู้อำนวยการศูนย์อนามัยที่ ๑ เชียงใหม่

กลุ่มพัฒนาอนามัยแม่และเด็ก
(นางสมทรงภูมิทิพย์ ฤกษ์งาม)

กลุ่มพัฒนาอนามัยแม่และเด็ก
โทร. ๐ ๕๓๒๗ ๒๗๔๐ ต่อ ๑๒๕



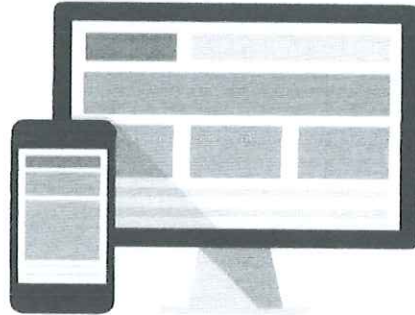
แบบสอบถาม



คู่มือ



คู่มือการใช้



แบบสอบถาม **SMALLQ-Thai** (Surveillance of Digital Media Habits in Early Childhood Questionnaire) แบบสำรวจพฤติกรรมการใช้สื่อดิจิทัลและกิจกรรมทางกายในเด็กปฐมวัย

การอบรมทักษะปฏิบัติการ: เครื่องมือและวิธีการประเมินกิจกรรมทางกายและพฤติกรรมเนือยนิ่งในเด็กปฐมวัย

21 กรกฎาคม 69

สารบัญ

1

ข้อมูลทั่วไป
ของแบบสอบถาม

2

การเตรียมความพร้อม
ก่อนใช้แบบสอบถาม

3

คำอธิบายรายการหมวด

4

วิธีการเก็บข้อมูล

ส่วนที่ 1

“ข้อมูลทั่วไปของแบบสอบถาม”

1.1 ความเป็นมาและวัตถุประสงค์ของแบบสอบถาม

กิจกรรมทางกายเป็นปัจจัยพื้นฐานสำคัญในการส่งเสริมสุขภาพและการพัฒนาการของเด็กปฐมวัย โดยองค์การอนามัยโลก (WHO) แนะนำให้เด็กเล็กมีกิจกรรมทางกายอย่างน้อย 180 นาทีต่อวัน และจำกัดการใช้เวลาหน้าจอเพื่อความบันเทิงไม่เกิน 1 ชั่วโมงต่อวัน อย่างไรก็ตาม พบว่า เด็กไทยส่วนใหญ่ยังมีพฤติกรรมเนือยนิ่งและใช้เวลาหน้าจอมากเกินไป แบบสอบถามนี้จึงถูกนำมาใช้เพื่อสำรวจและเฝ้าระวังพฤติกรรมและการเคลื่อนไหวแบบบูรณาการในรอบ 24 ชั่วโมง ซึ่งประกอบด้วยกิจกรรมทางกายและพฤติกรรมเนือยนิ่งข้อมูลที่ได้จะนำไปใช้เป็นรากฐานในการวางแผนและสร้างมาตรการส่งเสริมกิจกรรมทางกายสำหรับเด็กปฐมวัยในระดับชาติต่อไป

1.2 กลุ่มเป้าหมาย



แบบสอบถามนี้ถูกออกแบบมาเพื่อประเมินพฤติกรรมของเด็กปฐมวัยที่มีอายุระหว่าง 2 - 6 ปี แต่เนื่องจากเด็กในวัยดังกล่าวยังไม่สามารถประเมินพฤติกรรมของตนเองได้ จึงกำหนดให้ผู้ปกครองหรือผู้ดูแลหลักเป็นผู้ให้ข้อมูลแทน (Proxy-report)

1.3 โครงสร้างของแบบสอบถาม



เนื้อหาของแบบสอบถามประเมินพฤติกรรมของเด็กปฐมวัยตลอด 24 ชั่วโมง ได้แก่
ส่วนที่ 1 : พฤติกรรมหน้าจอและการใช้สื่อดิจิทัล
ส่วนที่ 2 : กิจกรรมทางกายและการนอน
ส่วนที่ 3 : ข้อมูลของผู้ปกครองและผู้ดูแล

1.4 ลิขสิทธิ์และเงื่อนไขการใช้งาน



แบบสอบถาม SMALLQ เป็นนวัตกรรมและเครื่องมือที่พัฒนาโดยคณะวิจัย (Chia et al., 2019) ซึ่งออกแบบมาสำหรับการเฝ้าระวังพฤติกรรมการใช้อุปกรณ์ดิจิทัลและพฤติกรรมสุขภาพในระบบออนไลน์ สำหรับการนำมาใช้งานในประเทศไทย ได้มีการแปลและปรับบริบทให้สอดคล้องกับสังคมไทย พร้อมทั้งผ่านการตรวจสอบความเที่ยงตรงจากผู้เชี่ยวชาญเพื่อใช้ในการศึกษาวิจัยเป็นที่เรียบร้อยแล้ว

ส่วนที่ 2

“การเตรียมความพร้อมก่อนใช้แบบสอบถาม”

2.1 คุณสมบัติของผู้ตอบแบบสอบถาม



ผู้ตอบต้องเป็นบิดา มารดา หรือผู้ดูแลหลักที่อาศัยอยู่ร่วมกับเด็ก และรับผิดชอบดูแลเด็กเป็นประจำทุกวัน
ต้องเป็นผู้ที่สามารถอ่านและเขียนภาษาไทยได้
มีความสามารถในการเข้าถึงและใช้งานระบบออนไลน์หรือสื่อเทคโนโลยีสารสนเทศได้
ยินดีและสมัครใจเข้าร่วมโครงการ โดยกดยืนยันความยินยอมในระบบออนไลน์

2.2 การขออนุญาตใช้เครื่องมือ (หากจำเป็น)



แบบสอบถามฉบับภาษาไทยที่นำมาใช้ ได้รับการขออนุญาตอย่างเป็นทางการจากผู้พัฒนา และ
ผ่านกระบวนการทดสอบเบื้องต้นทางสถิติเพื่อความน่าเชื่อถือสำหรับการนำมาสำรวจกลุ่ม
ตัวอย่างระดับประชากรแล้ว

2.3 การเตรียมเอกสาร/ช่องทางการเก็บข้อมูล (กระดาษ/ออนไลน์)



การจัดเก็บข้อมูลจะดำเนินการในรูปแบบออนไลน์ผ่านระบบ Qualtrics (Cloud based Survey)
ผู้แจกแบบสอบถามไม่จำเป็นต้องใช้กระดาษ แต่ต้องเตรียม QR Code หรือลิงก์ (Hyperlink)
เพื่อส่งให้ผู้ปกครองผ่านช่องทางดิจิทัล เช่น กลุ่มแชทแอปพลิเคชันไลน์ (Line Group) ของสถานศึกษา

ส่วนที่ 3

“คำอธิบายรายหมวด”

3.1 พฤติกรรมหน้าจอและการใช้สื่อดิจิทัล



ประเมินระยะเวลาที่เด็กใช้อุปกรณ์ดิจิทัลและหน้าจอเพื่อความบันเทิง โดยมีการสำรวจเปรียบเทียบพฤติกรรมของเด็กที่เกิดขึ้นทั้งในวันธรรมดา และวันหยุดสุดสัปดาห์ (ในช่วงเวลานอกเหนือจากการเรียน)

3.2 กิจกรรมทางกายและการนอน



วัดระยะเวลาที่เด็กทำกิจกรรมนอกหน้าจอ เช่น การขยับร่างกาย และการเล่นอย่างอิสระ ตลอดจนประเมินการมีกิจกรรมทางกายระดับปานกลางถึงหนัก (กิจกรรมที่ต้องออกแรง) เพื่อตรวจสอบว่าเด็กมีการเคลื่อนไหวร่างกายบรรลุตามเกณฑ์ที่แนะนำหรือไม่ และ ใช้สำรวจระยะเวลาและคุณภาพการนอนหลับของเด็กในแต่ละวัน เพื่อนำข้อมูล ด้านการขยับร่างกายและเวลาหน้าจอมาประเมินร่วมกันตามแนวทางการเคลื่อนไหวแบบ 24 ชั่วโมง

3.3 ข้อมูลของผู้ปกครองและบุตร



บันทึกข้อมูลพื้นฐานทั่วไปของเด็กและครอบครัว เช่น เพศของเด็ก ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง หรือรายได้และสภาพแวดล้อมภายในครัวเรือน ข้อมูลเหล่านี้จะถูกนำมาใช้ประกอบการวิเคราะห์ว่า ปัจจัยส่วนบุคคลหรือบริบทของแต่ละครอบครัวนั้น มีความเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมสุขภาพของเด็กอย่างไรบ้าง

ส่วนที่ 4

“วิธีการเก็บข้อมูล”

4.1 ขั้นตอนการแจกและเก็บแบบสอบถาม

1. การประสานงาน

เริ่มจากพูดคุยทำความเข้าใจและชี้แจงวัตถุประสงค์กับผู้บริหารและครูในสถานศึกษา

2. การกระจายแบบสอบถาม

ส่งลิงก์หรือคิวอาร์โค้ดผ่านครูประจำชั้น เพื่อกระจายให้ผู้ปกครองในกลุ่มไลน์ของห้องเรียน

3. การเข้าถึงระบบ

ผู้ปกครองอ่านเอกสารชี้แจงข้อมูลและกดยินยอมเข้าร่วมโครงการในระบบก่อนเริ่มทำแบบสอบถาม

4. การติดตามผล

ขอความร่วมมือครูประจำชั้นช่วยกระตุ้นเตือนในกลุ่มไลน์

4.2 ข้อควรระวังในการอธิบายให้ผู้ปกครองเข้าใจ

1. ต้องแจ้งอย่างชัดเจนว่าการตอบแบบสอบถามนี้ทำไปด้วยความสมัครใจ
2. การตัดสินใจตอบหรือไม่ตอบ จะไม่มีผลกระทบต่อผลการเรียนของเด็ก หรือความสัมพันธ์ระหว่างครอบครัวและโรงเรียนโดยเด็ดขาด
3. ผู้ปกครองมีสิทธิ์ปฏิเสธการตอบได้ตลอดเวลาโดยไม่ต้องแจ้งเหตุผล
4. ข้อมูลทั้งหมดจะถูกจัดเก็บเป็นความลับ มีการปกปิดตัวตน และจะนำเสนอผลการสำรวจในรูปแบบภาพรวมเชิงสถิติเท่านั้น

4.3 ระยะเวลาที่ใช้ในการตอบแบบสอบถาม

เครื่องมือนี้ได้รับการออกแบบมาเพื่อใช้ในระดับประชากร จึงมีลักษณะเฉพาะตัวที่มีความกระชับและไม่สร้างภาระให้แก่ผู้ตอบ ทำให้ผู้ปกครองใช้เวลาไม่เกิน 20 นาที ในการกรอกข้อมูลผ่านระบบออนไลน์จนเสร็จสมบูรณ์

ส่วนที่ 5

“ขั้นตอนการตอบแบบสอบถาม”

ตัวอย่างการตอบแบบสอบถามผ่านโทรศัพท์มือถือ

หน้าที่ 1

แบบตอบรับการยินยอมเข้าร่วมวิจัย

หน้าที่ 2

คำอธิบายเข้าร่วมการสำรวจ

[illegible]

หน้า 3
คำถามส่วนที่ 1
ข้อที่ 1 - 2

[illegible]

หน้า 3
คำถามส่วนที่ 1
ข้อที่ 3

[illegible]

หน้า 4
คำถามส่วนที่ 1
ข้อที่ 4

[illegible]

หน้าที่ 5
คำถามส่วนที่ 1
ข้อที่ 5

ส่วนที่ 2 : กิจกรรมทางกายและการนอน

6. คุณทำกิจกรรมทางกายใดบ้างในสัปดาห์ที่ผ่านมา (เช่น เดิน วิ่ง ปั่นจักรยาน ฯลฯ) (โปรดระบุกิจกรรมที่ทำเป็นประจำทุกวัน)

กิจกรรม	ไม่เลย	น้อย	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด
เดินเร็วหรือวิ่งเร็ว	☐	☐	☐	☐	☐
วิ่ง	☐	☐	☐	☐	☐
ปั่นจักรยาน	☐	☐	☐	☐	☐
ว่ายน้ำ	☐	☐	☐	☐	☐
เล่นกีฬา	☐	☐	☐	☐	☐
ออกกำลังกายแบบอื่น	☐	☐	☐	☐	☐

7. ท่านใช้เวลาทำกิจกรรมใดบ้างในสัปดาห์ที่ผ่านมา (เช่น ดูทีวี ฟังเพลง ฯลฯ) (โปรดระบุกิจกรรมที่ทำเป็นประจำทุกวัน)

กิจกรรม	ไม่เลย	น้อย	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด
ดูทีวี	☐	☐	☐	☐	☐
ฟังเพลง	☐	☐	☐	☐	☐
เล่นเกม	☐	☐	☐	☐	☐
อ่านหนังสือ	☐	☐	☐	☐	☐
ทำกิจกรรมอื่น	☐	☐	☐	☐	☐

ubd.qualtrics.com

หน้าที่ 6
คำถามส่วนที่ 2
ข้อที่ 6

ส่วนที่ 2 : กิจกรรมทางกายและการนอน

7. ท่านใช้เวลาทำกิจกรรมใดบ้างในสัปดาห์ที่ผ่านมา (เช่น ดูทีวี ฟังเพลง ฯลฯ) (โปรดระบุกิจกรรมที่ทำเป็นประจำทุกวัน)

กิจกรรม	ไม่เลย	น้อย	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด
ดูทีวี	☐	☐	☐	☐	☐
ฟังเพลง	☐	☐	☐	☐	☐
เล่นเกม	☐	☐	☐	☐	☐
อ่านหนังสือ	☐	☐	☐	☐	☐
ทำกิจกรรมอื่น	☐	☐	☐	☐	☐

ubd.qualtrics.com

หน้าที่ 6
คำถามส่วนที่ 2
ข้อที่ 7

ส่วนที่ 2 : กิจกรรมทางกายและการนอน

8. ท่านใช้เวลาทำกิจกรรมใดบ้างในสัปดาห์ที่ผ่านมา (เช่น ดูทีวี ฟังเพลง ฯลฯ) (โปรดระบุกิจกรรมที่ทำเป็นประจำทุกวัน)

กิจกรรม	ไม่เลย	น้อย	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด
ดูทีวี	☐	☐	☐	☐	☐
ฟังเพลง	☐	☐	☐	☐	☐
เล่นเกม	☐	☐	☐	☐	☐
อ่านหนังสือ	☐	☐	☐	☐	☐
ทำกิจกรรมอื่น	☐	☐	☐	☐	☐

ubd.qualtrics.com

หน้าที่ 7
คำถามส่วนที่ 2
ข้อที่ 8

ส่วนที่ 2 : กิจกรรมทางกายและการนอน

9. ท่านใช้เวลาทำกิจกรรมใดบ้างในสัปดาห์ที่ผ่านมา (เช่น ดูทีวี ฟังเพลง ฯลฯ) (โปรดระบุกิจกรรมที่ทำเป็นประจำทุกวัน)

กิจกรรม	ไม่เลย	น้อย	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด
ดูทีวี	☐	☐	☐	☐	☐
ฟังเพลง	☐	☐	☐	☐	☐
เล่นเกม	☐	☐	☐	☐	☐
อ่านหนังสือ	☐	☐	☐	☐	☐
ทำกิจกรรมอื่น	☐	☐	☐	☐	☐

ubd.qualtrics.com

หน้าที่ 8
คำถามส่วนที่ 2
ข้อที่ 9

[illegible]

หน้าที่ 9
คำถามส่วนที่ 3
ข้อที่ 10 - 13

[illegible]

หน้าที่ 9
คำถามส่วนที่ 3
ข้อที่ 14 - 15

[illegible]

หน้าที 10
คำถามส่วนที่ 3
ข้อที่ 16 - 19

[illegible]

หน้าที่ 10
คำถามส่วนที่ 3
ข้อที่ 20 - 21