

รูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมบริโภคอาหาร ในเด็กวัยเรียนในเขตสุขภาพที่ 7

กรแก้ว ธิรพงษ์สวัสดิ์¹, จันทรรดา สมตัว², ศิวพร ชุมศิริณัฐ³, มหศักดิ์ ภูริวัฒนภากร⁴,
ประภัสสรา พิศวงปรการ⁵, ระวีวรรณ รัตนปัญญา⁶, พรพรรณ นามตะ⁷, ศิริยา พลราชภู⁸

(วันที่รับบทความ: 21 เมษายน 2564; วันที่แก้ไข: 14 มิถุนายน 2564;

วันที่ตอบรับ: 14 มิถุนายน 2564)

บทคัดย่อ

การวิจัยเชิงปฏิบัติการเพื่อศึกษารูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมบริโภคอาหารในเด็กวัยเรียนและสร้างแนวทางในการส่งเสริมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมบริโภคอาหารของเด็กวัยเรียนประชากรคือ เด็กนักเรียนประถมศึกษาในพื้นที่ จังหวัดกาฬสินธุ์ ขอนแก่น มหาสารคาม และร้อยเอ็ด กลุ่มตัวอย่างคัดเข้าโดยความสมัครใจ ในจังหวัดกาฬสินธุ์ และร้อยเอ็ด จังหวัดละ 1 ตำบล เป็นนักเรียนที่มีอายุ 9-12 ปี ในครอบครัวที่สมัครใจเข้าร่วมโครงการ โดยจะต้องมีผู้ปกครอง ได้แก่ บิดาหรือมารดา หรือ ปู่ ย่า ตา ยาย ท่านใดท่านหนึ่งเข้าร่วมกิจกรรม วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนาความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานข้อมูลเชิงคุณภาพวิเคราะห์เนื้อหาเชิงโครงสร้าง

ผลการวิจัย พบว่ารูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมบริโภคอาหารในเด็กวัยเรียน ประกอบด้วย การตั้งเป้าหมายในการปรับพฤติกรรมที่พึงประสงค์ การพัฒนาองค์ความรู้อาหารที่ควรบริโภคและพฤติกรรมที่พึงประสงค์ให้กับนักเรียนและผู้ปกครอง การสร้างแรงเสริมพฤติกรรมทางบวกโดยให้ครอบครัวมีส่วนร่วมในการเสริมแรงและการสนับสนุนที่บ้าน การเฝ้าระวังพฤติกรรมบริโภคโดยตนเองของนักเรียนและเพื่อน การสนับสนุนอย่างต่อเนื่อง และการประเมินผลพฤติกรรมบริโภคร่วมกันระหว่างผู้ปกครอง เด็กและ พยาน กลุ่มตัวอย่างปฏิบัติตามรูปแบบครบ 2 เดือน พบว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหารที่พึงประสงค์ของเด็กวัยเรียนมีอัตราที่เพิ่มขึ้นอย่างชัดเจนทั้งสองตำบล โดยตำบลเสาแล้ว เพิ่มจากร้อยละ 37.1 เป็นร้อยละ 88.6 และตำบลปอภารเพิ่มจากร้อยละ 63.1 เป็นร้อยละ 68.4 ตามลำดับ ดังนั้นควรมีการนำรูปแบบการส่งเสริมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมบริโภคครั้งนี้ไปปรับเปลี่ยนพฤติกรรมบริโภคของเด็กวัยเรียนในพื้นที่ได้

คำสำคัญ: การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม, การบริโภคอาหาร, เด็กวัยเรียน

^{1-2,4} นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ, ³ พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ, ⁵⁻⁶ พยาบาลวิชาชีพปฏิบัติการ,

⁷ เจ้าพนักงานธุรการ, ⁸ ผู้ช่วยนักวิจัย ศูนย์อนามัยที่ 7 ขอนแก่น

Corresponding author : กรแก้ว ธิรพงษ์สวัสดิ์ e-mail : kornkaew.tri@gmail.com

Dietary patterns of behavior in school children, Health area region 7

Kornkaew Trirapongsawat¹, Janthara somtua², Siwaporn Khumhirun³,
mahesak phuriwatpakorn⁴, prapassara pissawongprakan⁵, rawiwan rattanapanya⁶,
Pornpan Namta⁷, Siraya Phonrat⁸

(Receive 21st April 2021; Revised: 14th June 2021; Accepted 14th June 2021)

Abstract

Action Research to study the process of promoting food consumption behavior modification and creating guidelines for promoting food consumption behavior change among school-age children. The populations included students from primary school in Kalasin, KhonKaen, MahaSarakhmand and Roi Et. They were selected by asking the responsible person of school age according to the volunteer who works in Kalasin and Roi Et provinces and there was only one sub-district. There was a student aged 9-12 years in a voluntary family. There must be a guardian, i.e. father or mother, or any one of the grandparents, grandparents, to participate in the activity. We analyzed data by using descriptive statistics, frequency, percentage average and standard deviation for quality data analyzed by structural content analysis.

The result of the research shows that the food behavior modification model among school-age children consisted of setting goals for modifying desirable behaviors, developing knowledge of food that should be consumed and desirable behavior for students and parents, building positive behavioral reinforcement by engaging families in reinforcement and support at home, surveillance of self-consumption behavior of students and peers, ongoing support and the evaluation of consumption behaviors among parents, children and witnesses. The sample group followed the 2-month pattern. It was found school-aged children's desirable food consumption behavior showed a marked increase in both Sub-districts by Sao Lao Sub district increased from 37.1 percent to 88.6% and Popharn sub-district increased from 63.1 percent to 68.4 percent, respectively. Therefore, this model of promotion of consumption behavior modification should be applied to modify the consumption behavior of school-aged children in the area.

Keywords: behavior modification, food consumption, school-age children

^{1-2,4} Public Health Technical Officer (Professional Level), ³ Registered Nurse (Professional Level),

⁵⁻⁶ Registered Nurse (Practitioner Level), ⁷ General Service Officer, ⁸ Research Assistant
Health Promotion Center 7 Khon kaen

Corresponding author : Kornkaew Trirapongsawat e-mail : kornkaew.tri@gmail.com

บทนำ

ประชากรไทยในปัจจุบัน มีอัตราการเกิดน้อยลงจากการสำรวจของสถาบันวิจัยประชากรและสังคมของมหาวิทยาลัยมหิดล⁽¹⁾ แสดงให้เห็นว่าประชากรในอีก 10 ปีข้างหน้ามีแนวโน้มจะลดลง ประชากรรุ่นต่อไปเด็กไทยรุ่นใหม่อาจขาดทักษะทางสังคมและมีรูปแบบการใช้ชีวิตที่ไม่เป็นผลดีต่อสุขภาพกระทรวงสาธารณสุขจึงได้จัดบริการเป็นกลุ่มวัยเพื่อให้สามารถบริการส่งเสริมสุขภาพให้เหมาะสมตามความจำเป็นของกลุ่มวัย สำหรับกลุ่มเด็กตามพระราชบัญญัติส่งเสริมการพัฒนาเด็กและเยาวชนแห่งชาติ พ.ศ. 2560 มาตรา 6 “ต้องการให้เด็กมีสุขภาพและพลานามัยแข็งแรงรู้จักการป้องกันตนเองจากโรคและสิ่งเสพติด” ซึ่งจากการสำรวจสุขภาพเด็กวัยเรียน ในส่วนภูมิภาคของประเทศไทย ปี 2555⁽²⁾ พบว่า เด็กวัยเรียน รูปร่างสมส่วน ร้อยละ 73.8 ปราศจากฟันผุ ร้อยละ 45.7 พฤติกรรมการบริโภคอาหาร รับประทานอาหารเข้าทุกวัน ร้อยละ 62.0 รับประทานอาหารก่อนนอนบางวัน ร้อยละ 48.6 ทุกวัน 13.3 เติมน้ำปลา ซอส ซีอิ๊ว ในอาหาร ร้อยละ 64.7 เติมน้ำตาล ร้อยละ 41.9 พฤติกรรมการบริโภคอาหารมีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ได้แก่ การรับประทานอาหารเย็น การรับประทานอาหารว่าง รับประทานอาหารก่อนนอน รับประทานอาหารเข้ารับประทานขนมกรุบกรอบ การเติมน้ำตาล⁽²⁾ ส่วนปัจจัยการบริหารจัดการของโรงเรียนก็มีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการของนักเรียนจากการสำรวจดังกล่าว พบว่า เด็กวัยเรียนในภาคตะวันออกเฉียงเหนือรับประทานอาหารเช้า ร้อยละ 60.3 รับประทานขนมกรุบกรอบทุกวัน ร้อยละ 30.2 เติมน้ำปลาในอาหารสูง

ถึงร้อยละ 67.2 ซึ่งเป็นพฤติกรรมบริโภคที่ไม่เหมาะสม จากการสำรวจพฤติกรรมการบริโภคของนักเรียนประถมศึกษาในเขตสุขภาพที่ 7 ได้แก่ จังหวัดกาฬสินธุ์ จังหวัดขอนแก่น จังหวัดมหาสารคาม และจังหวัดร้อยเอ็ดพบว่า ภาวะโภชนาการ จำแนกน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง ส่วนใหญ่ภาวะโภชนาการสมส่วน ร้อยละ 77.0 สุขภาพช่องปากนักเรียนมีฟันผุ ร้อยละ 54.0 ด้านพฤติกรรมการบริโภค การล้างมือ พบว่า ส่วนใหญ่ล้างมือบางครั้งก่อนรับประทานอาหาร ร้อยละ 59.6 และไม่ล้างมือเลย พบร้อยละ 6.4 การรับประทานอาหาร รับประทานอาหารครบ ทั้ง 3 มื้อ การใช้ช้อนกลางเมื่อรับประทานอาหารกับ ผู้อื่นทุกครั้ง ร้อยละ 41.0 และไม่ใช้ช้อนกลาง ร้อยละ 36.0 ส่วนใหญ่เติมเครื่องปรุงรสอาหารที่มีรสเค็ม และน้ำตาลทุกครั้ง ร้อยละ 28.2 และ 60.9 ตามลำดับ การรับประทานอาหารใน 1 สัปดาห์ ของนักเรียนมีการรับประทานอาหารประเภทโปรตีนได้แก่ ตับหมู ตับไก่ เลือดหมู เลือดไก่ เนื้อสัตว์ อาหารทะเล เช่น ปลาหู ปลาหมึก กุ้ง ผักและผลไม้ชนิดต่าง ๆ เนื้อสัตว์ติดมัน เช่น หมูสามชั้น ขาหมู คอหมู หนังเป็ด หนังไก่ อาหารประเภทผัดทอด หรือปรุงด้วยกะทิ และรับประทานไข่ ส่วนใหญ่ คือ 1-3 วัน ต่อสัปดาห์ ร้อยละ 65.0, 58.8, 41.8, 51.1, 46.6, 53.4 และ 48.0 ตามลำดับ ประเภทขนมกรุบกรอบรับประทานทุกวัน ร้อยละ 43.1 ตีมนมจืดทุกวัน ร้อยละ 47.8 และนักเรียนไม่รับประทานอาหารปรุงสุก ๆ ดิบ ๆ เช่น แหนม ลาบ ปลาสด ปลาร้า ปลาจ่อม พบร้อยละ 58.6 พฤติกรรมการแปรงฟันของนักเรียนพบว่า นักเรียนส่วนใหญ่แปรงฟันตอนเช้าหลังตื่นนอนทุกวัน ร้อยละ 87.0 และแปรงฟัน

ก่อนนอนทุกวัน ร้อยละ 41.2 ส่วนในตอนกลางวันหลังอาหารนั้น พบว่า ส่วนใหญ่ไม่แปรงฟัน ร้อยละ 55.1⁽³⁾

จากการวิเคราะห์ การบริโภคของกลุ่มตัวอย่าง เปรียบเทียบกับปริมาณอาหารที่เหมาะสมในแต่ละวัน พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีปัญหาการบริโภคอาหารกลุ่มโปรตีนได้แก่ เนื้อสัตว์ ไข่ นม ไม่เพียงพอใน 1 วัน มากกว่าร้อยละ 50.0 โดยเฉพาะไข่วันละ 1 ฟอง มีมากกว่าร้อยละ 20.0 การรับประทานอาหารกลุ่มไขมัน ได้แก่ เนื้อสัตว์ติดมัน อาหารพวก ผักทอด หรือปรุงด้วยกะทิเกิน 4 ซ้อนชาติต่อวัน มากถึงร้อยละ 90.0 รับประทานผัก น้อยกว่าร้อยละ 30.0 ยังพบปัญหาการเพิ่มเครื่องปรุง ทั้งรสเค็มและรสหวานยังพบว่ากลุ่มตัวอย่างล้างมือหลังเข้าห้องน้ำเพียงร้อยละ 39.2 และการแปรงฟันก่อนนอนน้อยกว่าร้อยละ 50.0⁽³⁾

นอกจากนี้ การได้รับการอบรมเลี้ยงดูอย่างใกล้ชิดจากผู้ปกครองมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมบริโภคอาหาร⁽³⁾ และจากการศึกษาของรุ่งฟ้า โต๊ะถม เรื่องปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารนอกโรงเรียนของนักเรียนในสังกัดสำนักงานเขตบางกอกน้อย กรุงเทพมหานคร⁽⁵⁾ พบว่า ระดับการศึกษาของบิดา ทักษะคิดต่อการบริโภคอาหารนอกโรงเรียน อิทธิพลกลุ่มเพื่อน วัฒนธรรมทางตะวันตกมีอิทธิพลทางบวกกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียน ซึ่งจากการศึกษาที่ผ่านมาพบว่า ครอบครัวยังมีส่วนร่วมในการริเริ่มและส่งเสริมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่เหมาะสมให้กับเด็กน้อย⁽³⁾ การศึกษาค้นคว้านี้ได้สร้างแนวทางในการส่งเสริมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภค

ตามแนวคิดของ B.F. Skinner และ Bandura⁽⁶⁾ มาสร้างแนวทางปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภค โดยใช้กระบวนการ 2 กระบวนการ คือ กระบวนการการพัฒนาเงื่อนไขและสร้างแรงเสริมพฤติกรรมทางบวกโดยจัดกระบวนการให้ครอบครัวมีส่วนร่วมในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของกลุ่มเด็กวัยเรียนแทนการจัดกิจกรรมภายในโรงเรียน ปรับเปลี่ยนกระบวนการและนำมาทดสอบเป็นแนวทางการส่งเสริมและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคของเด็กวัยเรียน

หากมีการจัดกระบวนการส่งเสริมและการสร้างแนวทางในการส่งเสริมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่เป็นประโยชน์และเหมาะสมสำหรับนักเรียนในระดับบุคคลและครัวเรือนเพิ่มจากการจัดการภายในโรงเรียน ก็จะสามารถเสนอรูปแบบการส่งเสริมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมบริโภคอาหารในเด็กวัยเรียนให้กับพื้นที่ ที่มีความครอบคลุมและเป็นองค์รวมมากขึ้นและยังสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในพื้นที่อื่นต่อไป

วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษารูปแบบการส่งเสริมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กวัยเรียน
2. เพื่อสร้างแนวทางในการส่งเสริมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่เป็นประโยชน์

วิธีการศึกษา

รูปแบบการศึกษา เป็นการวิจัยเชิงปฏิบัติการ (Action research) นักวิจัยใช้ทฤษฎีการวางเงื่อนไขแบบการกระทำของสกินเนอร์

(Skinner's Operant conditioning Theory) B.F. Skinner(3) เป็นแนวทางในการศึกษาให้ความสำคัญต่อการเสริมแรง (Reinforcement) กำหนดแนวทางในการศึกษาเป็น

การปรับพฤติกรรมและการแต่งพฤติกรรมให้กับกลุ่มตัวอย่าง

1. การปรับพฤติกรรม (Behavior Modification) เป็นการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ มาเป็นพฤติกรรมที่พึงประสงค์ โดยใช้หลักการเสริมแรงและการลงโทษ

2. การแต่งพฤติกรรม (Shaping Behavior) เป็นการเสริมสร้างให้เกิดพฤติกรรมใหม่ โดยใช้วิธีการเสริมแรงกระตุ้นให้เกิดพฤติกรรมทีละเล็กทีละน้อย จนกระทั่งเกิดพฤติกรรมตามต้องการ

สถานที่ศึกษา จังหวัดกาฬสินธุ์ ขอนแก่น มหาสารคาม และร้อยเอ็ด ประชากรเด็กนักเรียน ประถมศึกษาและผู้ปกครองที่อาศัยอยู่ในพื้นที่ จังหวัด กาฬสินธุ์ ขอนแก่น มหาสารคาม และ ร้อยเอ็ด ระหว่างเดือนตุลาคม 2560 - กันยายน 2562

กลุ่มตัวอย่าง เด็กนักเรียนอายุ 9-12 ปี ที่อาศัยอยู่ในพื้นที่ จังหวัด กาฬสินธุ์ ขอนแก่น มหาสารคาม และร้อยเอ็ด โดยกำหนดเจาะจง ในเด็กนักเรียนอายุ 9-12 ปี เนื่องจาก เด็กอายุ 9 ปีขึ้นไป เป็นวัยที่รู้จักใช้เหตุผล สามารถตอบคำถามอย่างมีเหตุผล มีความรู้ในด้านภาษา และความรู้รอบตัวกว้างขึ้น ชอบอ่านหนังสือที่กล่าวถึงข้อเท็จจริง สามารถแก้ปัญหาและรู้จักหาเหตุผลโดยอาศัยการสังเกต ซึ่งการศึกษาครั้งนี้ต้องการ กำหนดแนวทางการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมแบบมีส่วนร่วมจึงต้องกำหนดให้เด็ก

สามารถใช้เหตุผลในการตัดสินใจเลือกอย่างเหมาะสม

ระยะเวลาที่ศึกษา ตุลาคม 2560 - กันยายน 2562

นิยามศัพท์

การปรับพฤติกรรม (Behavior Modification) เป็นการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ มาเป็นพฤติกรรมที่พึงประสงค์ โดยใช้หลักการเสริมแรงและการลงโทษ

การแต่งพฤติกรรม (Shaping Behavior) เป็นการเสริมสร้างให้เกิดพฤติกรรมใหม่ โดยใช้วิธีการเสริมแรงกระตุ้นให้เกิดพฤติกรรมทีละเล็กทีละน้อย จนกระทั่งเกิดพฤติกรรมตามต้องการ การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ใช้การปรับพฤติกรรมโดยการเสริมแรงทางบวกจากผู้ปกครอง เพื่อน และคุณครูที่โรงเรียน ส่วนการแต่งพฤติกรรมใช้การบันทึกพฤติกรรมการบริโภคและการติดตามเสริมพลังเป็นระยะเพื่อกระตุ้นให้เกิดพฤติกรรมที่ต้องการ

พฤติกรรมบริโภคอาหาร หมายถึง การปฏิบัติที่จำเป็นประจำในการบริโภคอาหารของเด็กวัยเรียน ได้แก่ ชนิดอาหารที่รับประทาน การกินหรือไม่กิน จำนวนมื้อที่กิน กินอย่างไร และอุปกรณ์ที่ใช้รวมทั้งสุขนิสัยก่อนและหลังกินอาหาร

พฤติกรรมบริโภคที่พึงประสงค์

หมายถึง พฤติกรรมบริโภคอาหารที่เด็กวัยเรียนควรมีพฤติกรรมบริโภคเช่นนั้น เพื่อให้มีภาวะโภชนาการที่เหมาะสมและสุขภาพแข็งแรงซึ่งได้จากการสำรวจพบพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ของเด็กวัยเรียนและการประชุม

แบบมีส่วนร่วมกำหนดพฤติกรรมที่พึงประสงค์ เด็กวัยเรียนที่มีการปรับเปลี่ยนให้เป็นพฤติกรรม การบริโภคที่พึงประสงค์ได้ 6 ข้อหรือมากกว่า⁽⁶⁾ จึงจะเป็นผู้มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การบริโภคอาหาร

กลุ่มตัวอย่าง เลือกแบบเจาะจงโดย ผู้วิจัยร่วมกับตัวแทนจาก cluster กลุ่มพัฒนา วัยเรียน ตัวแทนสำนักงานสาธารณสุขจังหวัด ร่วมกันพิจารณาพื้นที่ในการพัฒนารูปแบบ ทั้งนี้พิจารณาที่ยินดีเข้าร่วมโดยความสมัครใจ ในพื้นที่จังหวัดกาฬสินธุ์และจังหวัดร้อยเอ็ดเลือก แบบเจาะจงอำเภอตัวอย่าง จังหวัดละ 1 อำเภอ สุ่มอย่างง่ายในการเลือกตำบลตัวอย่าง ได้แก่ ตำบลเสาเล้า อำเภอหนองกุงศรี จังหวัดกาฬสินธุ์ และตำบลปอภาร อำเภอเมือง จังหวัดร้อยเอ็ด

เกณฑ์คัดอาสาสมัครเข้า

นักเรียนที่มีอายุ 9-12 ปี ในครอบครัวที่ สมัครใจเข้าร่วมโครงการ โดยจะต้องมีผู้ปกครอง หลัก ได้แก่ บิดาหรือมารดา หรือปู่ ย่า ตา ยาย ท่านใดท่านหนึ่งเข้าร่วมกิจกรรม ในพื้นที่ตำบล เป้าหมายไม่น้อยกว่า 15 ครอบครัว เพื่อให้ สามารถสัมภาษณ์และบันทึกพฤติกรรมเพียงพอ ในการสรุปและอภิปรายผลการศึกษา

เกณฑ์การแยกอาสาสมัครออกจากโครงการ

1. นักเรียนประถมศึกษาที่มีอาการป่วย เรื้อรังและแพทย์หรือผู้ปกครองมีการจัดอาหาร ในการบริโภคที่จำเพาะ
2. นักเรียนประถมศึกษาที่มีความพิการ หรืออาการผิดปกติในการฟังหรือพูด
3. นักเรียนประถมศึกษาที่ศึกษาใน ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3-6 แต่มีอายุน้อยกว่า 9 ปี และอายุมากกว่า 12 ปี

เกณฑ์การให้เลิกจากการศึกษา

1. อาสาสมัครนักเรียนที่ย้ายหรือลา ออกจากโรงเรียนไปโรงเรียนในสังกัดสำนักงาน พื้นที่การศึกษาอื่นในระหว่างการเดินทางโครงการ
2. อาสาสมัครนักเรียนที่เสียชีวิต ระหว่างการเดินทางโครงการ

เครื่องมือ เป็นแบบสอบถามพฤติกรรม การบริโภคอาหารของนักเรียน และแบบ สัมภาษณ์ผู้ปกครอง เกี่ยวกับพฤติกรรมบริโภค อาหารของนักเรียน ตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือด้านความเที่ยงตรงตามเนื้อหา (Content Validity) โดยให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน วิเคราะห์หาค่า IOC (Index of Item-objective Congruence) มีค่ามากกว่าหรือเท่ากับ 0.5 นำข้อที่ไม่ผ่านมาปรับปรุงแก้ไข ทดลอง เก็บรวบรวมข้อมูลวิเคราะห์ความสอดคล้อง ภายในของแบบสอบถาม โดยการวิเคราะห์ รายข้อ (Item-Total Correlation) หากข้อใดมีค่าติดลบ หรือมีค่าน้อยกว่า 0.2 ต้องนำ มาปรับปรุง หาความเที่ยง (Reliability) ของ แบบสอบถามโดยวิธีสัมประสิทธิ์แอลฟาของ ครอนบาช (Cronbrach's alpha coefficient) ได้ค่าความเที่ยงมีค่า 0.73 วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์ ข้อมูลเชิงปริมาณ อธิบายด้วยสถิติเชิงพรรณนา และการวิเคราะห์ ข้อมูลเชิงคุณภาพโดยการวิเคราะห์เนื้อหา เชิงโครงสร้าง

จริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ผ่านรับรอง จากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ กรมอนามัย รหัสโครงการ 165 ตั้งแต่วันที่ 27 พฤศจิกายน 2560 - 30 กันยายน 2562

วิธีดำเนินการ แบ่งการวิจัยเป็น 3 ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นตอนการเตรียมการ ขั้นตอนการปฏิบัติ และขั้นตอนการประเมินผล

ขั้นตอนการเตรียมการ การตั้งเป้าหมาย นักวิจัยได้ค้นข้อมูลการสำรวจพฤติกรรม การบริโภคให้กับกลุ่มเป้าหมาย ผู้ปกครอง ครู บุคลากรสาธารณสุขในพื้นที่และแกนนำ อสม. จัดสนทนากลุ่มเพื่อกำหนดเป้าหมายในการส่งเสริมการปรับพฤติกรรม การบริโภคโดยมีการระบุพฤติกรรมที่พึงประสงค์ และพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ ซึ่งตำบลเสาเล้า ได้พฤติกรรมที่พึงประสงค์ จำนวน 6 ข้อ พฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ 4 ข้อ ตำบลปอภารได้พฤติกรรมที่พึงประสงค์ 7 ข้อ และไม่พึงประสงค์ 5 ข้อ จากการกำหนดเป้าหมายพฤติกรรม การบริโภคนักวิจัยได้ ทบทวนแนวทางกิจกรรมและขอรับคำปรึกษาจากผู้เชี่ยวชาญได้นำพฤติกรรมจากทั้งสองแห่งมาตั้งเป็นเป้าหมายในการส่งเสริมการปรับพฤติกรรม การบริโภคอาหารให้กับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 12 ข้อ จัดทำสมุดบันทึกพฤติกรรม การบริโภคอาหาร พร้อมคู่มือการจัดกิจกรรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การบริโภคอาหารนักเรียน นักวิจัยและทีมนักวิจัยในพื้นที่ประเมินภาวะโภชนาการในเด็กวัยเรียน อายุ 9-12 ปีในพื้นที่เป้าหมาย และประเมินพฤติกรรมบริโภคจากแบบสำรวจพฤติกรรม การบริโภคในเด็กวัยเรียนเป้าหมายอีกครั้ง

ขั้นตอนการปฏิบัติ

นักวิจัยจัดประชุมชี้แจงการศึกษาและนำเสนอแนวทางการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การบริโภคของเด็กวัยเรียน ให้ผู้ปกครองหรือผู้เกี่ยวข้องในกลุ่มตัวอย่างนำไปใช้กับเด็กและในครอบครัว

ขั้นตอนที่ 1 กระบวนการพัฒนาเงื่อนไข การนำหรือการพัฒนาองค์ความรู้ เพื่อปรับพื้นฐานความรู้ในการบริโภคอาหารที่เหมาะสม และพฤติกรรมของกลุ่มตัวอย่าง กระบวนการถ่ายทอดโดยใช้สื่อ อุปกรณ์ และเครื่องมือต่างๆ จัดกิจกรรมและรูปแบบในการถ่ายทอดที่มีความสนุกสนานเหมาะสมกับนักเรียนประถมศึกษา ซึ่งสอดคล้องเนื้อหาตามแผนการสอนที่นักวิจัยเตรียมไว้

ขั้นตอนที่ 2 กระบวนการสร้างและเสริมพฤติกรรมทางบวก นักวิจัยให้ผู้ปกครองกับเด็กร่วมกันเลือกกำหนดกิจกรรมในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม เบื้องต้นจำนวน 6 กิจกรรม และให้กำหนดรางวัลแบบมีส่วนร่วมเมื่อเด็กสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การบริโภคได้ตามเป้าหมายเพื่อให้พฤติกรรมมีแนวโน้มที่จะเกิดขึ้น จากนั้น ใช้สมุดบันทึกพฤติกรรมที่นักวิจัยสร้างขึ้น สอบทานและสัมภาษณ์พฤติกรรมของนักเรียนกลุ่มตัวอย่างและหลังการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม จัดประกวดต้นแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและวัดผลการเปลี่ยนแปลงโดยการประเมินภาวะโภชนาการ ประเมินสมดุพฤติกรรม โดยการสัมภาษณ์พฤติกรรมของนักเรียน

นักวิจัยในพื้นที่สังเกตพฤติกรรมกลุ่มตัวอย่างและบันทึกพฤติกรรมกลุ่มตัวอย่าง นักวิจัยและทีมนักวิจัยติดตามเยี่ยมเสริมพลังทุก 1 เดือนติดตาม 2 ครั้งรวมเป็น 2 เดือน พร้อมทั้งประเมินการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตามกิจกรรมที่กลุ่มตัวอย่างบันทึก และผู้ปกครองสังเกต และร่วมสะท้อนความคิดเห็นระหว่างกลุ่มตัวอย่าง ผู้ปกครอง และนักวิจัยในพื้นที่ร่วมกันวางแผนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพิ่มเติม

การประเมินผล

1. ประเมินภาวะโภชนาการของกลุ่มตัวอย่างและประเมินการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมหลังปฏิบัติ จากสมุดบันทึกการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่างและการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth interview) กลุ่มตัวอย่าง และผู้ปกครอง และจากการสะท้อนกลับการสังเกตพฤติกรรมกลุ่มตัวอย่างของนักวิจัยในพื้นที่

2. จัดเวทีสรุปผลการปฏิบัติเปรียบเทียบกับก่อนและหลังดำเนินการและร่วมแลกเปลี่ยนการสร้างแนวทางและผลการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมบริโภค กับผู้ปกครอง แกนนำชุมชน อสม. เจ้าของร้านค้า และครู

ผลการศึกษา

1. รูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

1.1 การตั้งเป้าหมายนักวิจัยจัดกิจกรรมสัญญาใจให้กลุ่มเป้าหมาย เลือกสัญญาใจตามเป้าหมายพฤติกรรมที่พึงประสงค์จำนวนอย่างน้อย 6 ข้อ โดยให้เลือกจากสิ่งที่ทำได้ก่อนและทำได้ทุกวัน จากนั้นให้เพิ่มสัญญาในเป้าหมายข้ออื่น ๆ จนครบ ส่วนกลุ่มตัวอย่างที่ไม่สามารถเลือกเป้าหมายเพื่อทำค้ำยันสัญญาได้ ให้พิจารณาร่วมกับผู้ปกครองว่ามีข้อใดบ้างที่สามารถทำได้ โดยในขณะที่ทำสัญญาใจจะมีครูเจ้าหน้าที่สาธารณสุข ร่วมเป็นพยานได้สร้างกิจกรรม 2 กิจกรรม ดังนี้

1.2. การพัฒนาเงื่อนไขหรือพัฒนาองค์ความรู้

จัดกิจกรรมพัฒนาความรู้ให้กลุ่มตัวอย่างมีส่วนร่วมโดยนักวิจัยได้สอดแทรกเนื้อหาความรู้การบริโภคอาหาร ตามแผนการสอนเข้าไปในกิจกรรมเป็นระยะ ใช้วิธีการถ่ายทอด

โดยจำลองเหตุการณ์และจัดสถานการณ์จริงให้เป็นตลาดหรือซูเปอร์มาร์เกต ขนาดใหญ่ ขยายอาหารและสินค้าบริโภคให้นักเรียนกลุ่มตัวอย่างและนักเรียนประถมศึกษาทั้งหมด ในโรงเรียนเพื่อสร้างสิ่งแวดล้อมตามสภาพจริงในกลุ่มตัวอย่างและนักเรียนได้ตัดสินใจเลือกบริโภคอาหารใน 1 วัน โดยเลือกจากเมนูสินค้าและอาหารในตลาดและซูเปอร์มาร์เกต จากนั้นให้นักเรียนร่วมกันแลกเปลี่ยนรายการอาหารที่บริโภคว่ามีความเหมาะสมหรือไม่ โดยการศึกษาจากเอกสาร นิทรรศการที่จัดเตรียมไว้และเจ้าหน้าที่สาธารณสุขที่รอให้คำแนะนำ หากถูกต้องจะได้รับรางวัล สลับกับกิจกรรมเล่นเกมตอบคำถามชิงรางวัลในการเลือกบริโภคอาหาร

1.3 การสร้างแรงเสริมพฤติกรรมทางบวก นักวิจัยได้คัดเลือกครอบครัวตัวอย่างตามความสมัครใจ ตำบลเสาเล้าเข้าร่วม 40 ครอบครัว ตำบลปอภารเข้าร่วม 51 ครอบครัว จัดประชุมให้ความรู้อาหารที่เหมาะสมสำหรับเด็กวัยเรียน เพื่อปรับพื้นฐานความรู้ให้กับผู้ปกครอง

1.4 การเฝ้าระวังพฤติกรรม ให้นักเรียนบันทึกพฤติกรรมบริโภคของตนเองทุกวัน โดยนักเรียนกลุ่มตัวอย่างหากมีพฤติกรรมบริโภคตามเป้าหมายได้ครบทุกวันในระยะเวลา 1 เดือน กำหนดรางวัลสำหรับตนเองร่วมกับผู้ปกครอง ทั้งนี้ให้ทำกิจกรรม เพื่อนเตือนเพื่อน เพื่อให้นักเรียนได้ช่วยสังเกตพฤติกรรมและตักเตือนเพื่อนร่วมด้วย โดยทำกิจกรรม 2 รอบ เป็นรอบละ 1 เดือนรวมระยะเวลา 2 เดือน

1.5 การสนับสนุน เมื่อครบ 1 เดือน นักวิจัยและผู้ปกครองร่วมกันประเมินพฤติกรรม การบริโภคของนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง จาก สมุดบันทึกพฤติกรรม การสัมภาษณ์นักเรียน และผู้ปกครอง และให้ตั้งเป้าหมายเพิ่มเติม เดือนถัดไปให้นักเรียนกลุ่มตัวอย่างปฏิบัติ ต่อเนื่อง พร้อมรับสมุดบันทึกพฤติกรรม การบริโภคของตนเอง

1.6 การประเมินพฤติกรรม เมื่อครบ ในเดือนที่ 2 นักวิจัยประเมินพฤติกรรมจาก สมุดบันทึกการบริโภคและแจ้งผลให้กับนักเรียน กลุ่มตัวอย่างมอบรางวัลพฤติกรรม การบริโภค อาหารที่พึงประสงค์จากนั้นนักวิจัย และ ทีมนักวิจัยในพื้นที่ร่วมกันแลกเปลี่ยน โดย การสนทนากลุ่มกับผู้ปกครองและนักเรียน ในการทำกิจกรรมพฤติกรรม การบริโภค ที่เหมาะสมให้กับนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง พร้อม ทั้งถอดบทเรียนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การบริโภคตามกระบวนการร่วมกับผู้ปกครอง นักเรียน ครู นักวิจัยในพื้นที่และประเมิน ภาวะโภชนาการของนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง

2. การประเมินผลรูปแบบการปรับเปลี่ยน พฤติกรรม การบริโภค

2.1 ผลการประเมินพฤติกรรม การบริโภคอาหารจากนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง

พบว่า เมื่อครบเดือนที่ 2 กลุ่มตัวอย่างใน ครอบครัวไม่สามารถเข้าร่วมกิจกรรมได้ครบ 2 เดือน เนื่องจากผู้ปกครองต้องไปทำงาน ต่างจังหวัด นักเรียนบันทึกการรับประทาน อาหารเอง กลุ่มตัวอย่างไม่บันทึกการรับประทาน อาหารได้ครบ ตำบลเสาเล่า คงเหลือครอบครัว ตัวอย่าง 36 ครอบครัว และตำบลปอภาร คงเหลือครอบครัวตัวอย่าง 38 ครอบครัว และกลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมบริโภคอาหารที่ พึงประสงค์ในอัตราที่เพิ่มขึ้นอย่างชัดเจน ทั้งสองตำบล โดยตำบลเสาเล่า เพิ่มจากร้อยละ 37.1 เป็นร้อยละ 88.6 และตำบลปอภาร เพิ่มจากร้อยละ 63.1 เป็นร้อยละ 68.4 ตาม ลำดับจำแนกตามรายการพฤติกรรม การบริโภคอาหารเปรียบเทียบก่อนและหลัง เข้าร่วมกิจกรรมพบว่า กลุ่มตัวอย่างทั้งสอง ตำบลมีรายการพฤติกรรมที่พึงประสงค์ในอัตรา ที่เพิ่มขึ้นได้แก่ การบริโภคอาหารประเภท เนื้อสัตว์ การบริโภคไขมัน 1 ฟอง การดื่มนมรสจืด การรับประทานผักและผลไม้ทุกวัน หลีกเลี่ยงอาหารประเภทเนื้อติดมันหรือ ของทอดการเติมเครื่องปรุงอาหารทั้งที่มีรสเค็ม และรสหวาน การใช้ช้อนกลางเมื่อรับประทาน อาหารกับผู้อื่นและการล้างมือก่อนรับประทาน อาหาร ยกเว้นการการรับประทานขนมขบเคี้ยว ขนมกรุบกรอบ รายละเอียดดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ผลการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ของนักเรียนกลุ่มตัวอย่างจำแนกรายตำบล

พฤติกรรมการบริโภคอาหาร	ตำบลเสาเล้า (n=36)		ตำบลปอภาร (n=38)	
	เดือนที่ 1	เดือนที่ 2	เดือนที่ 1	เดือนที่ 2
	จำนวน ผู้ปฏิบัติ (ร้อยละ)	จำนวน ผู้ปฏิบัติ (ร้อยละ)	จำนวน ผู้ปฏิบัติ (ร้อยละ)	จำนวน ผู้ปฏิบัติ (ร้อยละ)
พฤติกรรมที่พึงประสงค์	13 (37.1)	31 (88.6)	24 (63.1)	26 (68.4)
พฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์	22 (62.9)	4 (11.4)	14 (36.8)	12 (31.6)
รวม	100.0	100.0	100.0	100.0

2.2 ภาวะโภชนาการนำหนักกับส่วนสูงของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า กลุ่มตัวอย่างในตำบลเสาเล้ามีภาวะโภชนาการสมส่วนเท่ากันก่อนและหลังดำเนินการ ร้อยละ 75.0 ตำบลปอภารภาวะโภชนาการสมส่วนร้อยละ 80.4 เป็น ร้อยละ 83.3 เมื่อดูน้ำหนักตามเกณฑ์อายุพบว่า ตำบลเสาเล้ามีภาวะโภชนาการปกติก่อนดำเนินการ ร้อยละ 82.5 หลังดำเนินการเป็นร้อยละ 86.5 ตำบลปอภารร้อยละ 76.8 เป็นร้อยละ 75.0 พิจารณาส่วนสูงกับอายุ พบว่า กลุ่มตัวอย่างตำบลเสาเล้าส่วนสูงตามเกณฑ์ปกติก่อนดำเนินการ ร้อยละ 90.0 หลังดำเนินการร้อยละ 89.6 ตำบลปอภารส่วนสูงตามเกณฑ์ปกติอายุก่อนดำเนินการร้อยละ 88.2 หลังดำเนินการร้อยละ 72.9

สรุปผล รูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนประกอบด้วย การตั้งเป้าหมายในการปรับพฤติกรรมที่พึงประสงค์อย่างน้อย 6 ข้อ การพัฒนาเงื่อนไขหรือพัฒนาองค์ความรู้ให้กับนักเรียนและผู้ปกครองให้ทราบถึงอาหารที่ควรบริโภคและพฤติกรรมที่พึงประสงค์ การสร้าง

แรงเสริมพฤติกรรมทางบวกโดยให้ครอบครัวมีส่วนร่วมในการเสริมแรงและการสนับสนุนในบ้าน การเฝ้าระวังพฤติกรรมบริโภคโดยตนเองของนักเรียนด้วยการบันทึกและประเมินและเพื่อนช่วยเตือน การสนับสนุนอย่างต่อเนื่องเพื่อกระตุ้นให้เกิดพฤติกรรม และการประเมินผลพฤติกรรมการบริโภคร่วมกันระหว่างผู้ปกครองเด็กและนักวิจัย (พยาน)

อภิปรายผล

รูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหาร กลุ่มตัวอย่างเมื่อปฏิบัติตามกระบวนการครบ 2 เดือน มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่พึงประสงค์ในอัตราที่เพิ่มขึ้นอย่างชัดเจนทั้งสองตำบล จากการพัฒนาเงื่อนไขหรือพัฒนาองค์ความรู้ความรู้ในการบริโภคอาหารที่เหมาะสม โดยสร้างกิจกรรมที่ส่งเสริมให้กลุ่มตัวอย่างมีความคิดสร้างสรรค์และมีส่วนร่วมใช้วิธีการถ่ายทอดโดยจำลองเหตุการณ์ให้กลุ่มตัวอย่างได้ตัดสินใจเลือกบริโภคอาหารและให้ศึกษารายการอาหารที่บริโภคว่ามีความเหมาะสมหรือไม่จากเอกสาร นิทรรศการและ

เจ้าหน้าที่สาธารณสุขที่จัดเตรียมไว้ให้ เมื่อเลือกถูกต้องจะได้รับรางวัล สลับกับกิจกรรมเล่นเกมตอบคำถามสร้างความสนุกสนานให้กลุ่มตัวอย่างและสร้างแรงจูงใจในการเรียนรู้ที่จะปรับพฤติกรรมการบริโภคที่ดี จากงานวิจัยที่ผ่านมา พบว่า นักเรียนประถมศึกษา มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมได้ง่ายกว่าระดับมัธยมศึกษา⁽⁵⁾ ดังนั้น การสร้างแนวทางการปรับเปลี่ยนการสร้างพฤติกรรมที่เหมาะสมควรเริ่มในเด็กระดับประถมศึกษา นอกจากนี้ เด็กอายุ 9 ปีขึ้นไป เป็นวัยที่รู้จักใช้เหตุผล สามารถตอบคำถามอย่างมีเหตุผล มีความรู้ในด้านภาษา และความรู้รอบตัวกว้างขึ้น ชอบอ่านหนังสือที่กล่าวถึงข้อเท็จจริง สามารถแก้ปัญหาและรู้จักหาเหตุผลโดยอาศัยการสังเกต และจะเลียนแบบการกระทำต่าง ๆ ของคนอื่น ซึ่งการศึกษาครั้งนี้ต้องการ กำหนดแนวทางการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมแบบมีส่วนร่วมจึงต้องกำหนดให้เด็กสามารถใช้เหตุผลในการตัดสินใจเลือกอย่างเหมาะสม⁽⁶⁾ เกิดประโยชน์ในการพัฒนารูปแบบเพื่อการส่งเสริมสุขภาพที่เหมาะสมนำไปใช้ประโยชน์ได้

การศึกษาครั้งนี้พบว่า การดึงดูดครอบครัวมีส่วนร่วมในการติดตามและให้คำแนะนำ รวมทั้งสร้างความต่อเนื่องในการสร้างพฤติกรรม ในระยะเวลา 2 เดือน ประมาณ 9 สัปดาห์ พบว่า การรับประทานอาหารที่มีไขมันสูงและการรับประทานขนมกรุบกรอบขนมหวานมีค่าเฉลี่ยจำนวนวันใน 1 สัปดาห์ การรับประทานอาหารกลุ่มนี้ลดลงอย่างชัดเจนทั้งสองตำบล จากการจัดกิจกรรมให้นักเรียนมีส่วนร่วมในการเรียนรู้ด้วยตนเองและสอดแทรกความรู้ที่จำเป็นโดยเจ้าหน้าที่เป็นผู้สนับสนุน ความรู้ให้กับนักเรียนได้เลือกตัดสินใจบริโภค กิจกรรมดังกล่าวช่วย

กระตุ้นความต้องการดูแลสุขภาพของนักเรียนเพิ่มขึ้น จากการสนทนากลุ่มกับผู้ปกครองที่สังเกตพฤติกรรมและเสริมแรงบวกที่บ้านให้กับกลุ่มตัวอย่าง พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีการเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์เพิ่มขึ้นเพื่อให้มีสุขภาพที่แข็งแรง อีกส่วนหนึ่งคาดว่า เป็นปัจจัยเสริมจากผู้ปกครองและครอบครัวที่มีการติดตามและสนับสนุนให้เด็กเกิดพฤติกรรมรวมทั้งตรวจสอบสมุดบันทึกรายการที่บริโภคเป็นประจำ สามารถใช้กระบวนการส่งเสริมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคครั้งนี้ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมบริโภคของเด็กวัยเรียนได้ การสร้างแนวทางการส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กวัยเรียนซึ่งมีแนวคิดของ B.F Skinner และ Bandura⁽⁶⁾ โดยนำหลักคิดในการปรับพฤติกรรมและการแต่งพฤติกรรม โดยใช้ 2 กระบวนการคือการพัฒนาเงื่อนไขการนำและการสร้างแรงเสริมพฤติกรรมทางบวกในการพัฒนาเงื่อนไขการนำโดยการให้องค์ความรู้ในการบริโภคที่ถูกต้องให้กับเด็กวัยเรียน เนื่องจากการศึกษานี้เป็นเด็กประถมศึกษา กระบวนการเรียนรู้ของเด็กพิจารณาการถ่ายทอดโดยกิจกรรมที่สร้างความสนุกสนาน มีความหลากหลายเพื่อไม่ให้เกิดเบื่อและขาดความสนใจนักวิจัยได้จัดสถานที่และจำลองสถานการณ์ให้เป็นการเลือกซื้ออาหารเพื่อการบริโภคและให้กลุ่มตัวอย่างได้เรียนรู้ในการเลือกซื้อสินค้าบริโภคกลุ่มตัวอย่างได้มีโอกาสตัดสินใจเลือก ตัดสินใจเรียนรู้จากสื่อหลายหลายรูปแบบ สร้างความแปลกใหม่ทำให้กลุ่มตัวอย่างมีความกระตือรือร้นในการเรียนรู้ และเพิ่มความสุขสนุกสนานในการประกวดต้นแบบในการเลือกบริโภคที่เหมาะสมสร้างตัวอย่างและแรงจูงใจในการมีพฤติกรรมที่ดี แต่เนื่องจาก

ในการสร้างกระบวนการพัฒนาเงื่อนไขการนำในกลุ่มตัวอย่าง แต่ละแห่ง จะมีความแตกต่างในแต่ละบริบท ดังนั้นการประยุกต์แนวทางการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคไปใช้สามารถปรับเปลี่ยนกิจกรรมตามบริบทของพื้นที่ได้

แนวทางในการส่งเสริมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารโดยใช้แนวคิดรูปแบบการสร้างเสริมพฤติกรรมทางบวกพบว่ากลุ่มตัวอย่างมีการปฏิบัติอย่างต่อเนื่องโดยใช้ระยะเวลา 1 เดือน จากนั้นเพิ่มเป็น 2 เดือน จำนวนกลุ่มตัวอย่างที่มีพฤติกรรมบริโภคที่พึงประสงค์มีอัตราเพิ่มขึ้นอย่างชัดเจน การปฏิบัติที่ต่อเนื่องและการมีครอบครัวช่วยในการให้คำแนะนำและเตรียมอาหารให้กับเด็กเป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยในการสร้างพฤติกรรมทางบวกและการให้ผู้ปกครองและเด็กกำหนดเป้าหมายในการปรับพฤติกรรมการบริโภคจะเป็นแรงเสริมสำคัญที่ทำให้เด็กมีความพยายามในการปฏิบัติอย่างมีเป้าหมายการสร้างเสริมพฤติกรรมบวกโดยการตกลงเป้าหมายและรางวัล เป็นประเด็นที่ช่วยให้เด็กมีความมุ่งมั่นในการปฏิบัติอย่างต่อเนื่องได้เป็นอย่างดีในการสร้างแนวทางการส่งเสริมการปรับเปลี่ยนการบริโภคอาหารครั้งนี้มีการปรับระยะเวลาและกระบวนการให้มีความเหมาะสมกับพื้นที่แต่ใช้หลักการและแนวทาง เช่นเดียวกัน ดังนั้นการนำแนวทางนี้ไปใช้ขยายผลนั้น ผู้ที่นำแนวทางไปใช้ควรจะมี ความเข้าใจในพฤติกรรมของเด็กพอสมควร ในส่วนความรู้ในการบริโภคอาหารให้เหมาะสมอย่างเพียงพอนั้นมีเอกสารความรู้ที่ทุกคนสามารถศึกษาและนำไปใช้ได้เลยใช้งบประมาณเล็กน้อยในการจัดกิจกรรมตามแนวทางที่กำหนดไว้ ส่วนใหญ่ครอบครัวก็

มีความเต็มใจในการดูแลบุตรหลานของตนเป็นสำคัญอยู่แล้ว จึงเหมาะสมกับการนำไปขยายผลใช้ในพื้นที่

การศึกษานี้มีข้อด้อยเนื่องจากไม่มีกลุ่มควบคุมเพื่อเปรียบเทียบผลลัพธ์ด้วยข้อจำกัดของงบประมาณนักวิจัยจึงใช้การเปรียบเทียบผลการเปลี่ยนพฤติกรรมก่อนและหลังดำเนินการแทน นอกจากนี้ในการวัดผลลัพธ์ โดยเฉพาะภาวะโภชนาการของนักเรียนที่ค่ามีความแตกต่างค่อนข้างน้อยเนื่องจากมีข้อจำกัดของระยะเวลาการศึกษา ทำให้ต้องใช้การบันทึกพฤติกรรมที่ปฏิบัติแทนและหากมีการปฏิบัติอย่างต่อเนื่องเป็นระยะเวลาหนึ่ง คาดว่าภาวะโภชนาการของเด็กวัยเรียนจะมีค่าปกติมากขึ้น ถือเป็นการสร้างเสริมอีกทางหนึ่งด้วย

ข้อเสนอแนะในการนำไปใช้ประโยชน์

1. ในการขยายผลจากการศึกษานี้ ใช้แผนการสอนที่อ้างอิงเนื้อหาวิชาการจากกรมอนามัย และใช้สื่อการสอนซึ่งทีมนักวิจัยร่วมกันกำหนดและสร้างกิจกรรมขึ้นมา ดังนั้น หากมีการนำแนวทางไปใช้ผู้จัดกิจกรรมสามารถเพิ่มและลดกิจกรรม ระยะเวลาปรับเปลี่ยนสื่อการสอนให้เหมาะสมได้

2. รูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคไปใช้ควรดำเนินการกระบวนการให้ครบทั้งกระบวนการพัฒนาเงื่อนไขการนำและกระบวนการสร้างเสริมพฤติกรรมทางบวก โดยเฉพาะการสร้างพฤติกรรมทางบวก ควรมีระยะเวลาต่อเนื่องมากกว่า 1 เดือน เพื่อให้เกิดพฤติกรรมกับเด็กได้จริง

ข้อเสนอในการศึกษาครั้งต่อไปในการศึกษานี้ นักวิจัยใช้มิติของครอบครัวเข้ามามีส่วนร่วมในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของเด็กแต่ยังไม่มีการศึกษาในมิติการมีส่วนร่วมของชุมชน ดังนั้น หากมีการศึกษาเพิ่มในมิติของชุมชนโดยเฉพาะร้านค้า หรือชุมชนที่จะออกมาตรการทางสังคมร่วมในการเสริมแรงพฤติกรรมทางบวกด้วย จะเป็นองค์รวมมากขึ้น

ควรมีกิจกรรมควบคุมเพื่อเปรียบเทียบรูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อให้ได้ผลลัพธ์ที่ชัดเจนขึ้น

ข้อเสนอเชิงนโยบาย ควรผลักดันชุมชนให้เห็นความสำคัญของการบริโภคในเด็กกลุ่มวัยเรียนเพื่อส่งเสริมพฤติกรรมที่เหมาะสมในกลุ่มเด็กวัยเรียนเพราะภาวะโภชนาการที่เหมาะสมจะช่วยให้เด็กเติบโตได้อย่างมีคุณภาพเด็ก โดยเฉพาะในกลุ่มผู้ปกครองเด็ก

เอกสารอ้างอิง

1. สถาบันวิจัยประชากรและสังคม. สุขภาพคนไทย 2556. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ อัมรินทร์พรินต์ติ้ง แอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน), 2559.
2. กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. รายงานการสำรวจอาหารและโภชนาการของ ประเทศไทย ครั้งที่ 5 ปี 2556 [อินเทอร์เน็ต]. ปีที่ 61: (2). [เข้าถึงเมื่อ 29 มิถุนายน 2561]. เข้าถึงได้จาก: http://apheit.bu.ac.th/journal/science-july-2560/5_03_effect%20program_formatted%20.pdf.
3. กรแก้ว ธิรพงษ์สวัสดิ์, จันทรรักษ์ สมตัว และพรพรรณ นามตะ. สถานการณ์การบริโภคอาหารในเด็กวัยเรียนในเขตสุขภาพที่ 7. ขอนแก่น: ขอนแก่นการพิมพ์; 2561.
4. มนธิยา สมจิตร, ขวัญใจ อำนาจสัตรู ชื่อ, พิชราพร เกิดมงคล, อาภาพร เผ่าวัฒนา และสิริประภา กลั่นกลั่น. ปัจจัยที่มีผลต่อการควบคุมน้ำหนักตัวของนักเรียนหญิงมัธยมปลายในเขต กทม. การสาธารณสุขและพัฒนา [อินเทอร์เน็ต]. 2556 [เข้าถึง เมื่อ 28 มิถุนายน 2561]. ปีที่ 2 (2). เข้าถึงได้จาก: https://www.dmh.go.th/sty_lib/journal/view.asp?id=2479
5. รุ่งฟ้า โต๊ะถม. ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารนอกโรงเรียนของนักเรียนในสังกัด สำนักงานเขตบางกอกน้อยกรุงเทพมหานคร. วารสารวิชาการบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร 2558; 3: 781-792.
6. สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. ทฤษฎี และเทคนิคการปรับพฤติกรรม. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. 2549.

7. พิมลพรรณ บุญยะเสนา และสุชุมพันธุ์ณรงค์. การส่งเสริมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมบริโภคของเด็กวัยเรียน. เอกสารประกอบการประชุมทางวิชาการ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ครั้งที่ 48; 3-6 ก.พ. 2553; มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. กรุงเทพฯ; 2553.
8. เบญจรัตน์ นุชนาฏ. พัฒนาการของเด็กวัยเรียน [อินเทอร์เน็ต]. 2556. [เข้าถึงเมื่อ มิถุนายน 2561]. เข้าถึงได้จาก: http://mcpswis.mcp.ac.th/html_edu/cgi-bin/mcp/main_php/print_informed.php?id_count_inform=26058.
9. สุปราณี จ้อยรอด และอาจินต์ สงทับ. บทบาทของครอบครัวในการป้องกันภาวะน้ำหนักเกินในเด็กวัยเรียน. วารสารเครือข่ายวิทยาลัยพยาบาล และการสาธารณสุขภาคใต้ 2562; 2: 270 – 278.