

นิพนธ์ต้นฉบับ

ผลของโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อลดการบริโภคน้ำอัดลมและขนมขบเคี้ยวของ
นักเรียนชั้นประถมศึกษาในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา
จังหวัดนครราชสีมามัทรี จันทน์น้อย⁽¹⁾, วิรัตน์ ปานศิลา⁽²⁾ และธีรยุทธ อุดมพร⁽³⁾

วันที่ได้รับต้นฉบับ: 6 มกราคม 2558

วันที่ตอบรับการตีพิมพ์: 16 มีนาคม 2558

บทคัดย่อ

ปัจจุบันพบว่าเด็กมีการบริโภคน้ำอัดลมและขนมขบเคี้ยวในปริมาณที่สูงขึ้น การลดพฤติกรรมการบริโภคอาหารว่างที่ไม่เหมาะสมจะส่งเสริมให้เด็กมีภาวะโภชนาการที่ดี ลดปัจจัยเสี่ยงทางสุขภาพ การวิจัยนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง วัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อลดการบริโภคน้ำอัดลมและขนมขบเคี้ยวของนักเรียนชั้นประถมศึกษากลุ่มตัวอย่างคือนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา จังหวัดนครราชสีมา เขตอำเภอเมือง 2 โรงเรียน จำนวน 60 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบกลุ่มละ 30 คนโดยใช้ความน่าจะเป็นและสุ่มตัวอย่างแบบง่ายเก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสัมภาษณ์ตรวจสอบความตรงของเนื้อหาโดยผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน กลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมประยุกต์แนวความคิดการรับรู้ความสามารถตนเองร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคมโดยใช้เทคนิค 4R ในการจัดกิจกรรม ประกอบด้วยการใช้สัมพันธภาพของการเป็นสมาชิกกลุ่มกำหนดเป้าหมายในกลุ่ม (Relationship & Goal setting) การทบทวนข้อมูลโดยกลุ่มเพื่อน (Repeat) การบันทึกพฤติกรรมบริโภคน้ำอัดลมและขนมขบเคี้ยว (Record) การช่วยกันเตือน (Remind) ใช้เวลาทดลอง 9 สัปดาห์ วิเคราะห์ข้อมูลเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยภายในกลุ่มและระหว่างกลุ่มโดยใช้สถิติ Paired t-test และ Independent t-test

ผลการวิจัยพบว่า หลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีความรู้เกี่ยวกับน้ำอัดลมและขนมขบเคี้ยว การรับรู้ความสามารถตนเอง ความคาดหวังในผลลัพธ์ และพฤติกรรมลดการบริโภคน้ำอัดลมและขนมขบเคี้ยวดีขึ้นกว่าก่อนการทดลองและดีกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p\text{-value}<0.05$) ระยะติดตามผล กลุ่มทดลองมีความรู้เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p\text{-value}<0.05$) แต่การรับรู้ความสามารถตนเอง ความคาดหวังในผลลัพธ์ และพฤติกรรมลดการบริโภคน้ำอัดลมและขนมขบเคี้ยวลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p\text{-value}<0.05$) จากผลของโปรแกรมสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมอื่นๆ ที่เป็นปัญหาในนักเรียน และควรมีการพัฒนาปรับปรุงวิธีการที่จะทำให้เกิดความยั่งยืน

คำสำคัญ: โปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรม, น้ำอัดลมและขนมขบเคี้ยว, การรับรู้ความสามารถตนเอง

- (1) ผู้รับผิดชอบบทความ: นักศึกษาหลักสูตร
สาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต
คณะสาธารณสุขศาสตร์
มหาวิทยาลัยมหาสารคาม
(โทรศัพท์: 089-1711719,
E-mail: matsee_n@hotmail.com)
- (2) ผู้ช่วยศาสตราจารย์ คณะสาธารณสุขศาสตร์
มหาวิทยาลัยมหาสารคาม
- (3) อาจารย์ คณะสาธารณสุขศาสตร์
มหาวิทยาลัยวงษ์ชวลิตกุล

Original Article

Effects of the Program for Behavioral Modification to Decrease Soft Drinks and Snacks Consumption of Primary Students in Nakhonratchasima Primary Educational Service Area

Matsee Junnoi⁽¹⁾, Virat Pansila⁽²⁾ and Teerayuth Udornpoom⁽³⁾

Received Date: January 6, 2015

Accepted Date: March 16, 2015

Abstract

Nowadays, children's consumption of soft drinks and snacks increased. The reduction of snack consumption may result in a better nutritional status of the children and also decrease risk factors for their health. This experimental research aimed to study the effects of the program for behavioral modification to decrease soft drink and snack consumption of primary students. Sixty students from 2 schools at Mueang District within the Nakhonratchasima Primary Educational Service Area. Based on probability and a simple random sampling, the samples were then equally divided into two groups: an experimental group and a comparative group. After a questionnaire had been examined by 3 experts for content accuracy, it was then used to collect data. The experimental group participated in activities integrated with the program applying self-efficacy theory, together with social support and a 4R technique which consisted of the utilization of relationship among group members to set goals (Relationship & Goal setting), the repetition of data among peers (Repeat), the record of soft drink and snack consumption behavior (Record) and the role of peers as reminders (Remind). The experiment lasted 9 weeks. Paired t-test and independent t-test were used to analyze the data, comparing the average scores within each group as well as between groups.

Research findings showed that after the intervention, the experimental group was more knowledgeable concerning the draw backs of too many soft drinks and snacks, developed a higher self-efficacy, showed more expectation on outcomes and a remarkable reduction in the consumption of soft drinks and snacks than before the experiment. The experimental group was also doing better in major aspects compared to the control group.

Keyword: Behavioral Modification, Soft Drinks and Snacks, Self-Efficacy

(1) Corresponding author:

Master of Public Health Student,
Faculty of Public Health,
Mahasarakham University
(Tel.: 089-1711719,
Email: matsee_n@hotmail.com)

(2) Assistant Professor, Faculty of Public Health,
Mahasarakham University

(3) Lecturer, Faculty of Public Health,
Vongchavalitkul University

บทนำ

การบริโภคอาหารส่งผลต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของเด็กวัยเรียนอย่างมาก การบริโภคอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการในปริมาณที่เพียงพอจะทำให้เด็กมีการเจริญเติบโตและมีสุขภาพแข็งแรง จากรายงานองค์การอนามัยโลก (World Health Organization; WHO) พบว่าในปี 2548 ร้อยละ 60 ของการเสียชีวิตของประชากรโลกเกิดจากโรคเรื้อรัง (สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, กระทรวงสาธารณสุข, & มหาวิทยาลัยมหิดล, 2553) ซึ่งเป็นผลมาจากพฤติกรรมการบริโภคที่ไม่เหมาะสม บริโภคอาหารที่มีปริมาณน้ำตาล ไขมัน และเกลือในปริมาณที่สูง จากสถานการณ์ทั่วโลกแนวโน้มพบปัญหาโรคอ้วนและโรคเบาหวานในเด็กมากขึ้นโดยสาเหตุหลักมาจากพฤติกรรมการบริโภคขนมขบเคี้ยว น้ำอัดลม และเครื่องดื่มที่มีรสหวาน (สำนักสารนิเทศ สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข, 2553) จากการสำรวจสุขภาพประชาชนไทยปี 2551-2552 พบว่าเด็กไทยอายุ 2-14 ปี ดื่มน้ำอัดลมทุกวันร้อยละ 15.3 และดื่มน้ำอัดลมเกือบทุกวันร้อยละ 15.5 บริโภคขนมกรุบกรอบทุกวันร้อยละ 27.4 และบริโภคเกือบทุกวันร้อยละ 19.1 (วิชัย เอกพลาร, 2552)

กรมอนามัยกำหนดเป้าหมายปี 2555 ให้นักเรียนมีรูปร่างสมส่วน ร้อยละ 90 จากการประเมินน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงกลุ่มตัวอย่างนักเรียนอายุ 6-12 ปี ในเขตพื้นที่เครือข่ายบริการที่ 9 ศูนย์วิชาการเขตนครชัยบุรินทร์ประกอบด้วยจังหวัดนครราชสีมา ชัยภูมิ บุรีรัมย์ และสุรินทร์ พบว่า นักเรียนมีน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงสมส่วนเพียงร้อยละ 74.1 เมื่อพิจารณาน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงที่ผิดปกติ พบว่า ส่วนใหญ่เริ่มอ้วนและอ้วนคิดเป็นร้อยละ 7.3 เมื่อแยกรายจังหวัด พบว่า จังหวัดนครราชสีมา มีเด็กวัยเรียนเริ่มอ้วนและอ้วนมากที่สุดร้อยละ 8.7 เด็กมีพฤติกรรมการบริโภคหวานและน้ำอัดลมมากถึงร้อยละ 94.6 คิดเป็นสัปดาห์ละ 4 วันขึ้นไปร้อยละ 52.1 นอกจากนี้ยังพบว่าเด็กนักเรียนประมาณครึ่งหนึ่งมีพฤติกรรมการบริโภคขนมกรุบกรอบเป็นประจำ 4 วันขึ้นไปในรอบ 1 สัปดาห์ (สุเทพ เพชรมา & จีรวรรณ ชงจิริด, 2555)

จากแนวคิดการรับรู้ความสามารถตนเอง (Self-Efficacy) ของ Bandura (1986) เชื่อว่าการรับรู้ความสามารถตนเองมีผลต่อการกระทำ ความคาดหวังผลที่จะเกิดขึ้นเป็นการตัดสินใจว่าผลกรรมใดจะเกิดขึ้นจากการกระทำดังกล่าว แรงสนับสนุนทางสังคม (Social Support) กระตุ้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมโดยสร้างความรู้สึกรับรู้คุณค่าในตนเอง (House, 1981) สัมพันธ์ภาพเกี่ยวข้องกับความรู้สึกรู้สึกที่มีต่อบุคคลอื่นในการทำกิจกรรมร่วมกันทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม (สมนึก เหลืองอ่อน, 2549) การตั้งเป้าหมายจะทำให้เกิดแรงจูงใจ (อัปสรศรี ธนไพศาล, 2551) การได้รับฟังข้อมูลซ้ำทำให้เกิดการรับรู้และจดจำได้มากขึ้น (ประลอง ครุฑน้อย, 2539) การบันทึกทำให้เกิดการเรียนรู้ด้วยตนเอง (อมรัตน์ บุบผาโชติ, 2546) ส่งผลให้มุ่งมั่นปรับปรุงพฤติกรรม และการกระตุ้นเตือนเป็นสิ่ง

ชี้ทำให้เกิดพฤติกรรมสุขภาพที่พึงปรารถนา (ประภาพัฒน์ สุวรรณ & สวิง สุวรรณ, 2536)

จากเหตุผลดังกล่าว ผู้วิจัยสนใจที่จะศึกษาการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมบริโภคอาหารน้ำอัดลมและขนมขบเคี้ยวของนักเรียนชั้นประถมศึกษาในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา จังหวัดนครราชสีมาโดยใช้เทคนิค 4R ประกอบไปด้วยกิจกรรมการใช้สัมพันธภาพของการเป็นสมาชิกกลุ่มเพื่อน กำหนดเป้าหมายในกลุ่ม (Relationship & Goal setting) การทบทวนข้อมูลโดยกลุ่มเพื่อน (Repeat) การบันทึกการบริโภคอาหารน้ำอัดลมและขนมขบเคี้ยว (Record) การช่วยกันเตือน (Remind) ซึ่งประยุกต์แนวคิดการรับรู้ความสามารถตนเองร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคม เน้นให้กลุ่มเป้าหมายเกิดการเรียนรู้นำไปสู่พฤติกรรมลดการบริโภคอาหารน้ำอัดลมและขนมขบเคี้ยวเพื่อส่งเสริมให้เด็กมีภาวะโภชนาการที่ลดปัจจัยเสี่ยงทางสุขภาพเติบโตเป็นผู้ใหญ่ได้เต็มศักยภาพต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

• วัตถุประสงค์ทั่วไป

เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อลดการบริโภคอาหารน้ำอัดลมและขนมขบเคี้ยวของนักเรียนชั้นประถมศึกษาในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา จังหวัดนครราชสีมา

• วัตถุประสงค์เฉพาะ

1) เพื่อศึกษาเปรียบเทียบผลของโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อลดการบริโภคอาหารน้ำอัดลมและขนมขบเคี้ยวของนักเรียนชั้นประถมศึกษาของกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ ก่อนและหลังการทดลอง และระยะติดตามผล ในด้านความรู้เกี่ยวกับอาหารน้ำอัดลมและขนมขบเคี้ยวการรับรู้ความสามารถตนเอง ความคาดหวังในผลลัพธ์และการปฏิบัติตนในการมีพฤติกรรมลดการบริโภคอาหารน้ำอัดลมและขนมขบเคี้ยว

2) เพื่อศึกษาเปรียบเทียบผลของโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อลดการบริโภคอาหารน้ำอัดลมและขนมขบเคี้ยวของนักเรียนชั้นประถมศึกษา ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ ก่อนและหลังการทดลอง และระยะติดตามผลในด้านความรู้เกี่ยวกับอาหารน้ำอัดลมและขนมขบเคี้ยวการรับรู้ความสามารถตนเอง ความคาดหวังในผลลัพธ์และการปฏิบัติตนในการมีพฤติกรรมลดการบริโภคอาหารน้ำอัดลมและขนมขบเคี้ยว

• สมมุติฐานการวิจัย

1) ภายหลังการทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่าก่อนการทดลองในด้านต่อไปนี้

1.1) ความรู้เกี่ยวกับอาหารน้ำอัดลมและขนมขบเคี้ยว

1.2) การรับรู้ความสามารถตนเองต่อการลดการบริโภคอาหารน้ำอัดลมและขนมขบเคี้ยว

1.3) ความคาดหวังในผลลัพธ์จากการลดการบริโภคอาหารน้ำอัดลมและขนมขบเคี้ยว

1.4) การปฏิบัติตนในการมีพฤติกรรมลดการบริโภคน้ำอัดลมและขนมขบเคี้ยว

2) การเปลี่ยนแปลงดังกล่าวของกลุ่มทดลองจะไม่ลดลงในระยะติดตามผล

3) ภายหลังการทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบในด้านต่อไปนี้

3.1) ความรู้เกี่ยวกับน้ำอัดลมและขนมขบเคี้ยว

3.2) การรับรู้ความสามารถตนเองต่อการลดการบริโภคน้ำอัดลมและขนมขบเคี้ยว

3.3) ความคาดหวังในผลลัพธ์จากการลดการบริโภคน้ำอัดลมและขนมขบเคี้ยว

3.4) การปฏิบัติตนในการมีพฤติกรรมลดการบริโภคน้ำอัดลมและขนมขบเคี้ยว

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Research) รูปแบบการทดลองแบบสองกลุ่ม วัดผลก่อนและหลังการทดลองและระยะติดตามผล ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้คือ นักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลายในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครราชสีมา เขต 1 ที่มีสถานที่ตั้งอยู่ในเขตตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างโดยการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย ด้วยวิธีจับสลากได้โรงเรียนกลุ่มทดลอง คือ โรงเรียนบ้านหลักร้อย และกลุ่มเปรียบเทียบ คือ โรงเรียนเคหะประชาสามัคคี เนื่องจากมีข้อจำกัดในการวิจัยที่ต้องใช้สัมพันธ์สภาพระหว่างเพื่อนผู้วิจัยจึงได้คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างโดยคัดเลือกระดับชั้นด้วยการสุ่มตัวอย่างแบบง่ายด้วยวิธีการจับสลาก ได้กลุ่มตัวอย่างเป็นระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 จำนวนขนาดกลุ่มตัวอย่างโดยใช้สูตรของอรุณ จิรวัฒน์กุล และคณะ (2551) จำนวนจากผลงานวิจัยของกานต์ธิดา ต้นวัฒนถาวร (2550) ได้ขนาดตัวอย่างกลุ่มละ 17 คน ผู้วิจัยเพิ่มขนาดตัวอย่างเป็นกลุ่มละ 30 คน เพราะตัวอย่างที่มีขนาดใหญ่พอ ($n \geq 30$) จะทำให้มีการแจกแจงปกติง่ายต่อการวิเคราะห์ทำให้การทดสอบมีนัยสำคัญทางสถิติ (อรุณ จิรวัฒน์กุล และคณะ, 2551)

● เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย

1) เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง ประกอบด้วย โปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อลดการบริโภคน้ำอัดลมและขนมขบเคี้ยว โดยใช้เทคนิค 4R ประกอบไปด้วยกิจกรรมการใช้สัมพันธ์ภาพของการเป็นสมาชิกกลุ่มเพื่อกำหนดเป้าหมายกลุ่ม (Relationship & Goal setting) การทบทวนข้อมูลโดยกลุ่มเพื่อน (Repeat) การบันทึกการบริโภคน้ำอัดลมและขนมขบเคี้ยว (Record) การช่วยกันเตือน (Remind) สื่อวีดีโอ บอร์ดความรู้ สื่อรูปภาพ สมุดบันทึกการบริโภค และจดหมายถึงผู้ปกครอง

2) เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ แบบสัมภาษณ์ แบ่งออกเป็น 5 ส่วน ดังนี้ ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป ประกอบด้วยข้อมูลเกี่ยวกับ เพศ อายุ ค่าขนมที่ได้รับต่อวัน การเลือกซื้อขนมและคำแนะนำการบริโภคอาหารว่าง ส่วนที่ 2 ความรู้เกี่ยวกับน้ำอัดลมและขนมขบเคี้ยว คำถามเป็นแบบเลือกตอบ 3 ตัวเลือก คือ ใช่ ไม่ใช่ และไม่ทราบ ตอบถูกได้ 1 คะแนน ตอบผิดได้ 0 คะแนน จำนวน 15 ข้อ ส่วนที่ 3 การรับรู้ความสามารถตนเองต่อการลดการบริโภคน้ำอัดลมและขนมขบเคี้ยว จำนวน 12 ข้อ มาตราส่วนการวัด 3 อันดับ คือ ใช่ ไม่แน่ใจ ไม่ใช่ วัดผล 3 ระดับ คือ ระดับสูง ระดับปานกลาง และระดับต่ำ ส่วนที่ 4 ความคาดหวังในผลลัพธ์จากการลดการบริโภคน้ำอัดลมและขนมขบเคี้ยว จำนวน 12 ข้อ มาตราส่วนการวัด 3 อันดับ คือ เห็นด้วย ไม่แน่ใจ ไม่เห็นด้วย วัดผล 3 ระดับ คือ ระดับสูง ระดับปานกลาง และระดับต่ำ ส่วนที่ 5 พฤติกรรมการบริโภคน้ำอัดลมและขนมขบเคี้ยว จำนวน 12 ข้อ มาตราส่วนการวัด 3 อันดับ คือ ปฏิบัติทุกครั้ง ปฏิบัติบางครั้ง และไม่ได้ปฏิบัติ วัดผล 3 ระดับ คือ ระดับสูง ระดับปานกลาง และระดับต่ำ

● การดำเนินการวิจัย

1) ขั้นตอนงานก่อนการวิจัย ประชุมผู้ที่เกี่ยวข้อง ผู้ปกครองลงนามในแบบฟอร์ม “เอกสารยินยอมโดยได้รับการบอกกล่าวและเต็มใจ” เก็บข้อมูลก่อนการทดลองทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบโดยใช้แบบสัมภาษณ์

2) ขั้นตอนการวิจัยและเก็บรวบรวมข้อมูล *สัปดาห์ที่ 1* จัดบอร์ดเรื่องอาหารหวาน มัน เค็ม ให้นักเรียนแบ่งกลุ่มๆ ละ 3 คน กำหนดเป้าหมายร่วมกันที่จะลดการบริโภคน้ำอัดลมและขนมขบเคี้ยว (Relationship & Goal setting) เรียนรู้จากกรณีศึกษา กิจกรรมแผ่นภาพบอกเพื่อน แข่งขันตอบปัญหา กิจกรรมคิดวิเคราะห์หัวข้อ “น้ำอัดลมและขนมขบเคี้ยวส่งผลอย่างไรต่อสุขภาพ ถาลดการบริโภคอาหารเหล่านั้นจะบริโภคอะไรแทน” แต่ละกลุ่มนำเสนอช่วยกันสรุปเพิ่มเติม อธิบายคำแนะนำในการบันทึกการบริโภคน้ำอัดลมและขนมขบเคี้ยว (Record) ฝึกปฏิบัติในการตรวจสอบ ทำจดหมายถึงผู้ปกครอง ช่วยตรวจสอบพฤติกรรมลดการบริโภค การบันทึก และให้กำลังใจเด็ก (Remind) *สัปดาห์ที่ 2* สุ่ม 3 กลุ่มนำเสนอหน้าชั้นในหัวข้อ “ผลเสียของการบริโภคน้ำอัดลมและขนมขบเคี้ยวเป็นประจำ” (Repeat) ติดตามความก้าวหน้าการบันทึกการบริโภค (Record) กลุ่มที่มีภาพรวมลดการบริโภคน้ำอัดลมและขนมขบเคี้ยวดีที่สุดเล่าประสบการณ์ ให้กำลังใจ ข้อคิดเตือนใจกลุ่มที่ยังทำได้ไม่ดี (Remind) *สัปดาห์ที่ 3* สุ่ม 3 กลุ่มนำเสนอในหัวข้อ “ถ้าเราลดการบริโภคน้ำอัดลมและขนมขบเคี้ยว เราจะบริโภคอะไรแทน” (Repeat) ติดตามความก้าวหน้าการบันทึกการบริโภค (Record) กลุ่มที่มีภาพรวมลดการบริโภคน้ำอัดลมและขนมขบเคี้ยวดีขึ้นเล่าประสบการณ์ ให้กำลังใจ ข้อคิดเตือนใจกลุ่มที่ยังทำได้ไม่ดี (Remind) กระตุ้นถามถึงเป้าหมายของแต่ละกลุ่ม *สัปดาห์ที่ 4* สุ่ม 3 กลุ่มนำเสนอหน้าชั้นจากสื่อแผ่นภาพ (Repeat) ติดตาม

ความก้าวหน้าการบันทึกการบริโภค (Record) กลุ่มที่มีภาพรวมการบริโภคน้ำอัดลมและขนมขบเคี้ยวยังไม่ได้ถึงปัญหาและอุปสรรค เพื่อนกลุ่มอื่นช่วยเสนอวิธีการแก้ไข ให้กำลังใจ (Remind) สัปดาห์ที่ 5 สุ่ม 3 กลุ่มนำเสนอหน้าชั้นความรู้จากบอร์ดและคู่มือ (Repeat) ติดตามความก้าวหน้าการบันทึกการบริโภค (Record) กลุ่มที่มีภาพรวมลดการบริโภคน้ำอัดลมและขนมขบเคี้ยวได้มากที่สุดแล้วประสบความสำเร็จให้กำลังใจกลุ่มที่ยังทำได้ไม่ดี (Remind) ยกย่องกลุ่มที่ได้ดีมาตลอดเป็นตัวอย่างให้กำลังใจในการดำเนินการต่อไป แต่ละกลุ่มสรุปถึงการบรรลุเป้าหมาย สรุปกิจกรรม เก็บข้อมูลโดยใช้แบบสัมภาษณ์ชุดเดิมทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ

3) ขั้นตอนติดตามผลหลังการทดลอง 4 สัปดาห์ เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสัมภาษณ์ชุดเดิมทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ

วิเคราะห์ข้อมูลลักษณะประชากรด้วยสถิติ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) สถิติอนุमान เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยภายในกลุ่มและระหว่างกลุ่มด้วยสถิติ Dependent Sample t-test และ Independent Sample t-testตามลำดับ

ผลการวิจัย

1. ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบส่วนใหญ่เป็นเพศชาย คิดเป็นร้อยละ 56.7 และ 53.3 ตามลำดับ ทั้งสองกลุ่มส่วนใหญ่อายุ 11 ปี อายุเฉลี่ย 10.83 ปี และ 10.67 ปี ตามลำดับ ค่าใช้จ่ายที่ได้รับต่อวันอยู่ระหว่าง 25-60 บาท เฉลี่ย 42.17 บาท และ 44.00 บาท ตามลำดับ ส่วนใหญ่นำเงินมาซื้อขนมขบเคี้ยว ร้อยละ 46.7 และ 36.7 ตามลำดับ ซึ่งไม่แตกต่างกัน ($p>0.05$) กลุ่มทดลองส่วนใหญ่เลือกซื้อเครื่องดื่มและขนมขบเคี้ยวตามความชอบร้อยละ 60.0 ขณะที่กลุ่มเปรียบเทียบส่วนใหญ่เลือกซื้อโดยดูคุณค่าอาหารร้อยละ 60.0 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p<0.05$) ส่วนใหญ่ทั้งสองกลุ่มผู้ปกครองแนะนำการรับประทานขนมและเครื่องดื่มที่มีประโยชน์ 1-3 ครั้งต่อสัปดาห์ ร้อยละ 40.0 และ 30.0 ตามลำดับ กลุ่มทดลองส่วนใหญ่ให้คุณครูให้ความรู้และแนะนำการรับประทานขนมและเครื่องดื่มที่มีประโยชน์ 4-6 ครั้งต่อสัปดาห์ ร้อยละ 36.6 กลุ่มเปรียบเทียบให้คุณครูให้ความรู้และแนะนำทุกวัน ร้อยละ 33.3 และส่วนใหญ่ทั้งสองกลุ่มเพื่อนไม่ได้ให้คำแนะนำในเรื่องการรับประทานขนมและเครื่องดื่มที่มีประโยชน์ ร้อยละ 73.3 และ 60.0 ตามลำดับ

2. เปรียบเทียบระดับความรู้และความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความรู้เกี่ยวกับน้ำอัดลมและขนมขบเคี้ยวภายในกลุ่มและระหว่างกลุ่ม ในกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ ก่อนและหลังการทดลอง และระยะติดตามผล

ความรู้ของกลุ่มทดลอง หลังการทดลองและระยะติดตามผลเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p<0.05$) ในขณะที่ความรู้ของกลุ่มเปรียบเทียบเพิ่มขึ้นหลังการทดลอง

อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ($p>0.05$) และระยะติดตามผลลดลงอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ($p>0.05$) ความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความรู้เกี่ยวกับน้ำอัดลมและขนมขบเคี้ยวระหว่างกลุ่มก่อนการทดลองไม่แตกต่างกัน ($p>0.05$) แต่หลังการทดลองและระยะติดตามผล แตกต่างกัน ($p<0.05$)

3. เปรียบเทียบระดับการรับรู้ความสามารถตนเองและความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถตนเองต่อการลดการบริโภคน้ำอัดลมและขนมขบเคี้ยวภายในกลุ่มและระหว่างกลุ่ม ในกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ ก่อนและหลังการทดลอง และระยะติดตามผล

การรับรู้ความสามารถตนเองต่อการลดการบริโภคน้ำอัดลมและขนมขบเคี้ยวของกลุ่มทดลอง หลังการทดลองเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p<0.05$) และระยะติดตามผลลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p<0.05$) ในขณะที่การรับรู้ความสามารถตนเองของกลุ่มเปรียบเทียบหลังการทดลองเพิ่มขึ้นอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ($p>0.05$) และระยะติดตามผลลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p<0.05$) ความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถตนเองต่อการลดการบริโภคน้ำอัดลมและขนมขบเคี้ยวระหว่างกลุ่ม ก่อนการทดลองไม่แตกต่างกัน ($p>0.05$) แต่หลังการทดลองและระยะติดตามผลมีความแตกต่างกัน ($p<0.05$)

4. เปรียบเทียบระดับความคาดหวังในผลลัพธ์และความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความคาดหวังในผลลัพธ์จากการลดการบริโภคน้ำอัดลมและขนมขบเคี้ยวภายในกลุ่มและระหว่างกลุ่ม ในกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ ก่อนและหลังการทดลอง และระยะติดตามผล

ความคาดหวังในผลลัพธ์จากการลดการบริโภคน้ำอัดลมและขนมขบเคี้ยวของกลุ่มทดลองหลังการทดลองเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p<0.05$) และลดลงในระยะติดตามผลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p<0.05$) ในขณะที่ความคาดหวังในผลลัพธ์จากการลดการบริโภคน้ำอัดลมและขนมขบเคี้ยวของกลุ่มเปรียบเทียบหลังการทดลองเพิ่มขึ้นอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ($p>0.05$) และลดลงในระยะติดตามผลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p<0.05$) ความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความคาดหวังในผลลัพธ์จากการลดการบริโภคน้ำอัดลมและขนมขบเคี้ยวระหว่างกลุ่ม ก่อนการทดลองไม่แตกต่างกัน ($p>0.05$) แต่หลังการทดลองและติดตามผลมีความแตกต่างกัน ($p<0.05$)

5. เปรียบเทียบระดับพฤติกรรมและความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการบริโภคน้ำอัดลมและขนมขบเคี้ยวภายในกลุ่มและระหว่างกลุ่ม ในกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบก่อนและหลังการทดลอง และระยะติดตามผล

พฤติกรรมการบริโภคน้ำอัดลมและขนมขบเคี้ยวของกลุ่มทดลองหลังการทดลองดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p<0.05$) และระยะติดตามผลลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p<0.05$) ในขณะที่พฤติกรรมบริโภคน้ำอัดลมและขนมขบเคี้ยวของกลุ่มเปรียบเทียบหลังการทดลองดีขึ้นอย่างไม่มีนัยสำคัญทาง

สถิติ ($p>0.05$) และระยะติดตามผลลดลงอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ($p>0.05$) เมื่อทดสอบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมบริโภคระหว่างกลุ่ม ก่อนการทดลองไม่แตกต่างกัน ($p>0.05$) แต่หลังการทดลองและระยะติดตามผลมีความแตกต่างกัน ($p<0.05$)

บทสรุปและอภิปรายผล

จากผลการวิจัยสามารถอภิปรายผลตามสมมติฐานได้ดังนี้

1. ความรู้เกี่ยวกับน้ำอัดลมและขนมขบเคี้ยว พบว่าหลังการทดลองกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความรู้เกี่ยวกับน้ำอัดลมและขนมขบเคี้ยวสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p<0.05$, 95%CI= -3.92 ถึง -3.07) เป็นไปตามสมมติฐานข้อ 1.1 ระยะติดตามผลคะแนนเฉลี่ยความรู้เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p<0.05$, 95%CI= -0.71 ถึง -0.02) เป็นไปตามสมมติฐานข้อ 2 และภายหลังการทดลองกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความรู้เกี่ยวกับน้ำอัดลมและขนมขบเคี้ยวสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p<0.05$, 95%CI=1.98 ถึง 3.69) เป็นไปตามสมมติฐานข้อ 3.1

การเปลี่ยนแปลงด้านความรู้เกี่ยวกับน้ำอัดลมและขนมขบเคี้ยวที่เพิ่มขึ้นหลังการทดลองไปจนถึงติดตามผลอาจเป็นผลเนื่องมาจากการจัดกิจกรรมให้ความรู้ผู้วิจัยมีการเน้นย้ำให้เด็กได้รับข้อมูลที่ถูกต้อง มีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกัน กระตุ้นให้ผู้เรียนมีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ สอดคล้องกับการศึกษาของอูร์ชา สัจจาพงศ์ (2552) ได้ศึกษาผลของการใช้กิจกรรมทักษะชีวิตต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษา โดยแต่ละกิจกรรมเน้นให้นักเรียนมีส่วนร่วม ผลการศึกษาพบว่า หลังการทดลองกลุ่มทดลองมีความรู้เรื่องโภชนาการและการบริโภคมากกว่าก่อนเรียน แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.001 ซึ่งการให้นักเรียนมีส่วนร่วมพูดคุยแลกเปลี่ยนประสบการณ์ร่วมกันเป็นองค์ประกอบที่ดีในการสร้างสัมพันธภาพ (เตือนใจ แก่นพุดชา, 2555) โดยหลังการทดลองและระยะติดตามผลข้อคำถามที่มีจำนวนนักเรียนตอบผิดมากที่สุดคือข้าวเกรียบกุ้งเป็นอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูง อาจเป็นผลเนื่องมาจากในกิจกรรมยังขาดการให้ความรู้และเน้นย้ำในเรื่องคุณค่าทางโภชนาการ

2. การรับรู้ความสามารถตนเองต่อการลดการบริโภคน้ำอัดลมและขนมขบเคี้ยวพบว่า หลังการทดลองกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถตนเองต่อการลดการบริโภคน้ำอัดลมและขนมขบเคี้ยวเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p<0.05$, 95%CI= -0.68 ถึง -0.51) เป็นไปตามสมมติฐานข้อ 1.2 และภายหลังการทดลองกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถตนเองสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p<0.05$, 95%CI=0.32 ถึง 0.64) เป็นไปตามสมมติฐานข้อ 3.2 การเปลี่ยนแปลงดังกล่าวอาจเป็นผล

เนื่องมาจากกลุ่มทดลองเข้าร่วมกิจกรรมตามโปรแกรม ประกอบด้วยการทบทวนข้อมูลทุกสัปดาห์ การบันทึกการบริโภค น้ำอัดลมและขนมขบเคี้ยว การกระตุ้นเตือนและร่วมกันตรวจสอบพฤติกรรม

การทบทวนข้อมูลจะสร้างการรับรู้และการจดจำให้ทั้งผู้พูดและผู้ฟังไปสู่การปฏิบัติไปในทางที่ถูกต้องมากขึ้น (ประลอง ครุฑน้อย, 2539) สอดคล้องกับผลการศึกษาของเกษรินทร์ ก้องเมือง (2551) ได้ศึกษาการพัฒนาความสามารถด้านการจับใจความของนักเรียนด้วยกิจกรรมเล่านิทานแบบเล่าเรื่องซ้ำ พบว่าหลังการทดลองนักเรียนมีความก้าวหน้าในการเรียนและมีความสามารถด้านการจับใจความอยู่ในระดับมากการบันทึกการบริโภคน้ำอัดลมและขนมขบเคี้ยวโดยมีเป้าหมายและข้อตกลงร่วมกันในกลุ่มซึ่งสร้างการรับรู้ความสามารถตนเอง สอดคล้องกับผลการศึกษาของจามรี ศิริภัทร (2555) ที่ศึกษาผลการปรับพฤติกรรมของนักศึกษารายวิชาจริยธรรมสำหรับนักเทคโนโลยี โดยใช้แบบบันทึกพฤติกรรม ผลการศึกษาพบว่ากลุ่มตัวอย่างสามารถปรับพฤติกรรมที่ควรแก้ไขให้ดีขึ้นได้โดยตั้งเป้าหมายและพยายามปรับตนเองนอกจากนี้การกระตุ้นเตือนร่วมกับการตรวจสอบพฤติกรรมโดยสมาชิกกลุ่มและผู้ปกครอง จะส่งเสริมให้เกิดการปฏิบัติตัวที่ดีขึ้น ซึ่งการตัดสินใจส่วนใหญ่ของคนเรานั้นขึ้นอยู่กับอิทธิพลของบุคคลที่มีความสำคัญเหนือกว่าตัวเรา (ขวัญดาว พันธุ์หมุด, 2549) สอดคล้องกับการศึกษาของจุฑามาส จันทรฉาย, มณีนรัตน์ ธีระวิวัฒน์, และนิรัตน์ อิมามิ (2555) ที่ศึกษาโปรแกรมการเรียนรู้เรื่องเบาหวานและการจัดการตนเองของผู้ที่เป็นโรคเบาหวาน ซึ่งในโปรแกรมได้ใช้การกระตุ้นเตือนและติดตามของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน ผลการศึกษาพบว่าหลังการทดลองกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถตนเองในการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายเพิ่มขึ้นมากกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p<0.001$)

3. ความคาดหวังในผลลัพธ์จากการลดการบริโภคน้ำอัดลมและขนมขบเคี้ยว พบว่าภายหลังการทดลองกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความคาดหวังในผลลัพธ์จากการลดการบริโภคน้ำอัดลมและขนมขบเคี้ยวเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p<0.05$, 95%CI= -0.69 ถึง -0.55) เป็นไปตามสมมติฐานข้อ 1.3 และภายหลังการทดลองกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความคาดหวังในผลลัพธ์จากการลดการบริโภคน้ำอัดลมและขนมขบเคี้ยวสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p<0.05$, 95%CI=0.41 ถึง 0.67) เป็นไปตามสมมติฐานข้อ 3.3 การเปลี่ยนแปลงดังกล่าวอาจเป็นผลเนื่องมาจากการใช้สัมพันธภาพของการเป็นสมาชิกกลุ่มกำหนดเป้าหมายและข้อตกลงร่วมกัน การใช้สัมพันธภาพในการทำกิจกรรมร่วมกันนั้น จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรมและทัศนคติ (สมนึก เหลืองอ่อน, 2549) สอดคล้องกับการศึกษาของพระมหาทิพาทองคงอ่วม (2550) ได้ศึกษาผลการสร้างสัมพันธภาพตามแนวคิด

วิเคราะห์การสื่อสารสัมพันธ์ในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ผลการวิจัยพบว่าหลังการทดลองกลุ่มทดลองมีคะแนนทัศนคติต่อตนเองสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ 0.01 มีคะแนนทัศนคติต่อผู้อื่นสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ 0.05 การกำหนดเป้าหมายทำให้เกิดความตั้งใจที่จะกระทำพฤติกรรมให้บรรลุผลทำให้มีความคาดหวังเกี่ยวกับความสามารถของตนเองเพิ่มขึ้น (อัปสรศรี ธนไพศาล, 2551)

4. การปฏิบัติตนในการมีพฤติกรรมลดการบริโภค น้ำอัดลมและขนมขบเคี้ยว พบว่าภายหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการบริโภค น้ำอัดลมและขนมขบเคี้ยวเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$, 95%CI = -0.59 ถึง -0.43) เป็นไปตามสมมติฐานข้อ 1.4 และมีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการบริโภค น้ำอัดลมและขนมขบเคี้ยวสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบหลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$, 95%CI = 0.25 ถึง 0.53) เป็นไปตามสมมติฐานข้อ 3.4 การเปลี่ยนแปลงดังกล่าวอาจเป็นผลเนื่องมาจากการเข้าร่วมกิจกรรมตามโปรแกรม ประกอบด้วย การให้ความรู้ สร้างการรับรู้ความสามารถตนเอง และสร้างความคาดหวังในผลลัพธ์จากการลดการบริโภค น้ำอัดลมและขนมขบเคี้ยว และจากการบันทึกการบริโภคกลุ่มที่มีภาพรวมลดการบริโภค น้ำอัดลมและขนมขบเคี้ยวได้ดี เล่าประสบการณ์ ให้กำลังใจ ข้อคิดเตือนใจ และยกย่องให้เป็นตัวแบบ ซึ่งเป็นไปตามทฤษฎีการเรียนรู้ความสามารถตนเอง (Bandura, 1986) ว่าการเรียนรู้ส่วนใหญ่ของคนเราเกิดขึ้นโดยการสังเกตจากตัวแบบ การให้ตัวแบบพูดถึงพฤติกรรมบริโภค ที่ถูกต้องซึ่งตัวแบบมีลักษณะใกล้เคียงกัน สอดคล้องกับสมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต (2553) ที่กล่าวว่าตัวแบบควรมีลักษณะคล้ายคลึงกับผู้สังเกตซึ่งจะทำให้ผู้สังเกตมั่นใจว่าพฤติกรรมนั้นตนสามารถทำได้เพราะมีลักษณะคล้ายคลึงกับตน

ระยะติดตามผลในกลุ่มทดลอง พบว่าคะแนนเฉลี่ยความรู้เกี่ยวกับน้ำอัดลมและขนมขบเคี้ยวเพิ่มขึ้น ส่วนการรับรู้ความสามารถตนเอง ความคาดหวังในผลลัพธ์ และพฤติกรรม การบริโภค น้ำอัดลมและขนมขบเคี้ยวลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$) ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานข้อ 2 ทั้งนี้เนื่องจากว่าอุปสรรคไม่ใช่อยู่ที่ตัวเด็กเพียงอย่างเดียวแต่ยังมีปัจจัยแวดล้อมอื่นๆ ซึ่งจะเป็นตัวส่งเสริมหรือขัดขวางการเกิดพฤติกรรม การบริโภคอาหารว่างเหล่านี้ Bandura (1986) เชื่อว่าพฤติกรรม สิ่งแวดล้อม และปัจจัยภายในบุคคลจะเป็นตัวกำหนดทิศทางความสัมพันธ์ที่มีอิทธิพลซึ่งกันและกัน เงื่อนไขของสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไปจะส่งผลให้บุคคลมีพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงไปด้วย

ทั้งนี้สรุปได้ว่า โปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรม เพื่อลดการบริโภค น้ำอัดลมและขนมขบเคี้ยวของนักเรียนชั้น ประถมศึกษาในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา จังหวัดนครราชสีมา โดยเทคนิค 4R ซึ่งประยุกต์แนวความคิดการรับรู้ ความสามารถตนเองร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคม สามารถ

เสริมสร้างความรู้ การรับรู้ความสามารถตนเอง ความคาดหวังในผลลัพธ์ และการปฏิบัติตนในการมีพฤติกรรม การบริโภค น้ำอัดลมและขนมขบเคี้ยวในกลุ่มทดลองเพิ่มขึ้นภายหลังการทดลอง แต่ลดลงในระยะติดตามผลในด้านการรับรู้ความสามารถตนเอง ความคาดหวังในผลลัพธ์ และพฤติกรรม การบริโภค น้ำอัดลมและขนมขบเคี้ยว มีเพียงความรู้เกี่ยวกับการบริโภค น้ำอัดลมและขนมขบเคี้ยวที่เพิ่มขึ้น ซึ่งโปรแกรมดังกล่าวอาจต้องอาศัยระยะเวลาและปัจจัยอื่นๆ ที่จะก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลง พฤติกรรมที่ยั่งยืน

ข้อเสนอแนะหรือการนำไปใช้ประโยชน์

1. ข้อเสนอแนะที่ได้จากการวิจัย

1.1 ควรมีการดำเนินงานอย่างต่อเนื่องและ ประเมินผลการดำเนินงานเป็นระยะ

1.2 ควรมีการส่งเสริมและสนับสนุนการใช้ สัมพันธภาพของกลุ่มเพื่อนในรูปแบบกิจกรรมเพื่อนช่วยเพื่อนในการ ทบทวนความรู้ ติดตามการบันทึกพฤติกรรม การบริโภค น้ำอัดลมและขนมขบเคี้ยว และการกระตุ้นเตือนกันในการ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การบริโภค น้ำอัดลมและขนมขบเคี้ยว

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

2.1 การศึกษาวิจัยครั้งนี้มีระยะเวลาที่จำกัดทำให้ ประเมินผลทราบการเปลี่ยนแปลงในระยะสั้น ควรมีการวิจัย ผลการดำเนินงานประเมินผลอย่างต่อเนื่องโดยให้ผู้บริหารและ ครูในโรงเรียนมีส่วนร่วมและประเมินผลความยั่งยืนของการ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การบริโภค น้ำอัดลมและขนมขบเคี้ยวของ นักเรียนในปีถัดไปเพื่อจะเห็นผลเป็นรูปธรรมและชัดเจนขึ้น

2.2 ควรนำผู้จำหน่ายอาหารทั้งในโรงเรียนและ หน้าโรงเรียนเข้ามามีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมเพื่อให้การ ดำเนินงานมีประสิทธิภาพ

2.3 ควรมีการศึกษาวิจัยส่งเสริมผู้ปกครองในเด็ก ก่อนวัยเรียนให้เห็นความสำคัญของการดูแลเด็กในเรื่องการ บริโภค น้ำอัดลมและขนมขบเคี้ยวเพื่อปลูกฝังพฤติกรรม การบริโภคอย่างเหมาะสมจะช่วยให้เด็กมีพฤติกรรม การบริโภค อาหารที่ดีต่อไปในอนาคต

กิตติกรรมประกาศ

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วิรัตน์ ปานศิลา และอาจารย์ ดร. ธีรยุทธ อุดมพร อาจารย์ที่ปรึกษา วิทยานิพนธ์ในการให้คำปรึกษา แนะนำแก้ไขเกี่ยวกับการทำ วิทยานิพนธ์อย่างต่อเนื่องจนเกิดความสำเร็จ ขอขอบคุณ คณะอาจารย์คณะสาธารณสุขศาสตร์ทุกท่านที่อบรมสั่งสอนให้ ความรู้ในการศึกษาตลอดหลักสูตร และขอขอบคุณทุกท่านที่ มีใจกว้างงามไว้ ณ ที่นี้ ที่มีส่วนร่วมให้การทำวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ สำเร็จด้วยดี

เอกสารอ้างอิง

- กานต์ธิดา ดันวัฒนาภรณ์. (2550). **ประสิทธิผลของโปรแกรมสุขศึกษาเพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนประถมศึกษาที่มีภาวะโภชนาการเกิน**. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- เกษรินทร์ ก้องเมือง. (2551). **การพัฒนาความสามารถด้านการจับใจความของนักเรียนชั้นอนุบาลปีที่ 2 ด้วยกิจกรรมการเล่าเรื่องซ้ำ**. รายงานการศึกษานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาหลักสูตรและการสอน บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.
- ขวัญดาว พันธุ์หมุด. (2549). **ผลของโปรแกรมทันตสุขศึกษาโดยการประยุกต์ทฤษฎีความสามารถตนเองร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคมในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการป้องกันโรคเหงือกอักเสบของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 อำเภอธาตุพนม จังหวัดนครพนม**. วิทยานิพนธ์ปริญญาสาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขศึกษาและการส่งเสริมสุขภาพ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- จามรี ศิริภัทร. (2555). **ผลการปรับพฤติกรรมของนักศึกษาในรายวิชาจริยธรรมสำหรับนักเทคโนโลยีการศึกษาโดยใช้แบบบันทึกพฤติกรรมจริยธรรม**. กรุงเทพฯ: ภาควิชาเทคโนโลยีการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- จุฑามาส จันทรฉาย, มณีนรัตน์ ธีระวิวัฒน์, & นิรัตน์ อิมามิ. (2555). **โปรแกรมการเรียนรู้เรื่องเบาหวานและการจัดการตนเองของผู้ที่เป็นโรคเบาหวานชนิดที่ 2 จังหวัดประจวบคีรีขันธ์**. วารสารสาธารณสุขมหาวิทยาลัยบูรพา, 7(2), 69-83.
- เดือนใจ แก่นพุดชา. (2555). **สัมพันธภาพที่ตีสร้างได้อย่างไร**. ค้นเมื่อ 15 กันยายน 2556, จาก <http://www.acn.ac.th/articles/mod/forum/discuss.php?d=25>
- ประภาเพ็ญ สุวรรณ, & สวิง สุวรรณ. (2536). **พฤติกรรมศาสตร์ พฤติกรรมสุขภาพและสุขศึกษา** (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: เจ้าพระยาการพิมพ์.
- ประลอง ครุฑน้อย. (2539). **ผลการอ่านซ้ำที่มีต่อความเข้าใจในการอ่านภาษาอังกฤษ อัตราความเร็ว และการจำคำของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา**. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการสอนวิชาภาษาอังกฤษ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- พระมหาทิวา ทองคงอ่วม. (2550). **ผลการฝึกการสร้างสัมพันธภาพตามแนวคิดวิเคราะห์การสื่อสารสัมพันธ์: กรณีศึกษานักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนวัดราชโอรส กรุงเทพมหานคร**. วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- วิชัย เอกพลกร. (บรรณาธิการ). (2552). **การสำรวจด้านโภชนาการ การสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกายครั้งที่ 4 พ.ศ. 2551-2**. นนทบุรี: กราฟิโก ซิสเต็มส์.
- สมนึก เหลืองอ่อน. (2549). **การใช้กิจกรรมกลุ่มเพื่อส่งเสริมความสามารถในการสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคลของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา ช่วงชั้นที่ 3**. รายงานการศึกษานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการศึกษาพิเศษ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. (2553). **ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรม** (พิมพ์ครั้งที่ 7). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, กระทรวงสาธารณสุข, & มหาวิทยาลัยมหิดล. (2553). **แผนยุทธศาสตร์สุขภาพวิถีชีวิตไทย**. ค้นเมื่อ 28 กุมภาพันธ์ 2558, จาก http://www.moph.go.th/ops/oic/data/20110316100703_1_.pdf
- สำนักสารนิเทศ สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข. (2553). **เด็กอ้วนเป่าเสี่ยงโรคโครงสร้างผิดปกติเย็บคุกคามเด็กข้างเกิน**. ค้นเมื่อ 15 กันยายน 2556, จาก http://www.moph.go.th/ops/iprg/include/admin_hotnew/show_hotnew.php?idHot_new=31194
- สุเทพ เพชรหมาก, & จีรวรรณ ชงจิทธิ. (2555). **ผลสำรวจเขตนครชัยบุรินทร์. เพื่อนสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ 5, 6(12), 5**.
- อมรรัตน์ บุบผาโชติ. (2546). **ผลของการใช้บันทึกการเรียนรู้ในการเรียนการสอนวิชาวิทยาศาสตร์ที่มีต่อการรับรู้ความสามารถของตนเอง และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาวิทยาศาสตร์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสาธิต สังกัดมหาวิทยาลัยของรัฐในกรุงเทพมหานคร**. วิทยานิพนธ์ปริญญาคุรุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการศึกษาศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อรุณ จิรวรรณกุล และคณะ. (2551). **ชีวิตรัตติ** (พิมพ์ครั้งที่ 4). ขอนแก่น: โรงพิมพ์คลังนานาวิทยา.
- อัปสรศรี ธนไพศาล. (2551). **ความสัมพันธ์ระหว่างความสามารถในการเอาชนะอุปสรรคการตั้งเป้าหมายและพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของวัยรุ่นติดเชื่อเฮโรอีน**. รายงานการศึกษานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- อุไรชา สัจจาพงศ์. (2552). **การใช้กิจกรรมทักษะชีวิตในการส่งเสริมพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษา เขตเทศบาล จังหวัดแพร่**. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- Bandura, A. (1986). **Social foundation of thought and action: A social cognitive theory**. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- House, J. S. (1981). **The association of Social relationship and activities with mortality: Community health Study**. *American Journal Epidemiology*, (3), 25-30.

ตารางที่ 1 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความรู้ การรับรู้ความสามารถตนเอง ความคาดหวังในผลลัพธ์เกี่ยวกับน้ำอัดลมและขนมขบเคี้ยว และพฤติกรรมการบริโภคน้ำอัดลมและขนมขบเคี้ยว ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ

ตัวแปร	กลุ่มทดลอง (n=30)		กลุ่มเปรียบเทียบ (n=30)		t	95%CI	p-value
	x ₁	SD ₁	x ₂	SD ₂			
ความรู้เกี่ยวกับน้ำอัดลมและขนมขบเคี้ยว							
ก่อนการทดลอง	8.37	1.65	8.80	2.06	-0.900	-1.40ถึง 0.53	0.372
หลังการทดลอง	11.87	1.72	9.03	1.59	6.693	1.98 ถึง 3.69	<0.001
ระยะติดตามผล	12.23	1.30	8.70	1.66	9.152	2.76 ถึง 4.30	<0.001
การรับรู้ความสามารถตนเองต่อการลดการบริโภค น้ำอัดลมและขนมขบเคี้ยว							
ก่อนการทดลอง	1.73	0.30	1.81	0.36	-0.913	-0.25 ถึง 0.09	0.365
หลังการทดลอง	2.32	0.26	1.84	0.35	6.059	0.32 ถึง 0.64	<0.001
ระยะติดตามผล	2.28	0.26	1.75	0.32	7.059	0.38 ถึง 0.68	<0.001
ความคาดหวังในผลลัพธ์จากการลดการบริโภค น้ำอัดลมและขนมขบเคี้ยว							
ก่อนการทดลอง	1.84	0.26	1.89	0.32	-0.728	-0.21 ถึง 0.10	0.469
หลังการทดลอง	2.46	0.21	1.92	0.28	8.377	0.41 ถึง 0.67	<0.001
ระยะติดตามผล	2.27	0.19	1.82	0.26	7.516	0.33 ถึง 0.56	<0.001
พฤติกรรมบริโภคน้ำอัดลมและขนมขบเคี้ยว							
ก่อนการทดลอง	1.82	0.33	1.91	0.33	-0.998	-0.26 ถึง 0.09	0.322
หลังการทดลอง	2.34	0.24	1.95	0.30	5.479	0.25 ถึง 0.53	<0.001
ระยะติดตามผล	2.30	0.25	1.91	0.30	5.397	0.24 ถึง 0.53	<0.001