

ผลของโปรแกรมการรับรู้ความสามารถตนเองในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การบริโภคขนมขบเคี้ยวในนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 จังหวัดพิษณุโลก*

กรรณารณ์ เรืองป้อม¹ สุปรียา ตันสกุล²,
ภรณ์ วัฒนสมบูรณ์² ขวัญเมือง แก้วคำเกิง²

¹ นักศึกษาหลักสูตร วท.ม. (สาธารณสุขศาสตร์) สาขาวิชาเอกสุขศึกษาและพฤติกรรมศาสตร์

² ภาควิชาสุขศึกษาและพฤติกรรมศาสตร์ คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการรับรู้ความสามารถของตนเองต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคขนมขบเคี้ยวในนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 จังหวัดพิษณุโลก กลุ่มตัวอย่างคือ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 66 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 35 คน และกลุ่มเปรียบเทียบ 31 คน โดยกลุ่มทดลองได้รับการจัดกิจกรรมตามโปรแกรมสุขศึกษา 4 ครั้ง เพื่อสร้างความรู้เรื่องการบริโภคขนมขบเคี้ยว การรับรู้ความสามารถตนเอง การคาดหวังผลดีและพฤติกรรมการบริโภคขนมขบเคี้ยวที่ต้องทำตามวัย ด้วยวิธีการบรรยายประกอบพาเวอร์พอยท์ เสนอวีดิทัศน์ สาธิตการอ่านฉลาก อภิปรายกลุ่ม เล่นเกมส์ เรียนรู้ความสำเร็จจากประสบการณ์การบริโภคขนมขบเคี้ยวด้วยตนเอง การใช้ตัวแบบ การใช้คำพูดชักจูง และการกระตุ้นทางอารมณ์ เครื่องมือที่ใช้เก็บรวบรวมข้อมูลได้แก่แบบสอบถาม แบบบันทึกการบริโภคขนมขบเคี้ยว วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทดสอบสมมติฐาน โดยใช้สถิติ Paired sample t-test และ Independent t-test

หลังการจัดโปรแกรมการรับรู้ความสามารถของตนเองต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคขนมขบเคี้ยว พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีความรู้ การรับรู้ความสามารถตนเอง ความคาดหวังในผลดีและพฤติกรรมการบริโภคขนมขบเคี้ยวดีขึ้นสูงกว่าก่อนการทดลอง และสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$)

คำสำคัญ : โปรแกรมสุขศึกษา, การรับรู้ความสามารถตนเอง, พฤติกรรมการบริโภคขนมขบเคี้ยว,
นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5

Corresponding author: รองศาสตราจารย์ ดร. สุปรียา ตันสกุล ภาควิชาเอกสุขศึกษาและพฤติกรรมศาสตร์ คณะสาธารณสุขศาสตร์
มหาวิทยาลัยมหิดล E-mail: supriya.tun@mahidol.ac.th

* วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต(สาธารณสุขศาสตร์)สาขาวิชาเอกสุขศึกษาและพฤติกรรมศาสตร์ คณะสาธารณสุขศาสตร์
มหาวิทยาลัยมหิดล

The Effect of Self-Efficacy Program for Changing Snack Consumption Behavior Among Grade 5 Students Pitsanuloke Province*

Gannapond Reungpom¹, Supreya Tansakul²,

Poranee Wattanasomboon², Kwanmuang Kaeodumkoeng²

¹ Student M.Sc.(Public Health) Program in Health Education and Behavioral Sciences

² Department of Health Education and Behavioral Sciences, Faculty of Public Health, Mahidol University

Abstract

This study was a quasi-experimental research aiming to study the effect of self-efficacy program for changing snack consumption behavior among grade 5 students in Pitsanuloke Province. The samples were composed of 66 grade 5 students, 35 in the experimental group and 31 in the comparison group. The experimental group had participated in the total of 4 sessions of the health education program aiming to enhance students snack consumption knowledge, perceived self-efficacy, positive outcome and correct snack consumption behavior through the use of lecture with power point presentation, video learning, teaching and demonstration about reading nutrition information, group discussion, simulation game, mastery experience, modeling, verbal persuasion, and emotional arousal. The instruments used for data collection were questionnaire and snack consumption recording form, and data analysis was done by computing frequency, percentage, mean, and standard deviation while hypothesis testing was done by using Paired sample t-test and Independent t-test.

After the completion of the program applied perceived self-efficacy theory for changing snack consumption behavior it was found that the experimental group gained significantly higher level of knowledge, perceived self-efficacy, positive outcome expectation and correct snack consumption behavior than before the program and than the comparison group

KEY WORDS: HEALTH EDUCATION PROGRAM, PERCEIVED SELF-EFFICACY, SNACK CONSUMPTION BEHAVIOR / GRADE 5 STUDENTS

Corresponding author: Assoc. Prof. Supreya Tansakul, Department of Health Education and Behavioral Sciences, Faculty of Public Health, Mahidol University email: supreya.tun@mahidol.ac.th

*Thesis of M.Sc. (Public Health) Major in Health Education and Health Promotion, Faculty of Public Health, Mahidol University

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ในปัจจุบันขนมขบเคี้ยวที่กลุ่มเด็กนักเรียนนิยมบริโภค ได้แก่ มันฝรั่งทอด ลูกอม ช็อคโกแลต ข้าวเกรียบกุ้ง ขนมอบกรอบ ขนมเหล่านี้ส่วนใหญ่มี แป้ง น้ำตาล ไขมัน เกลือ ผงชูรสที่เป็นสารปรุงรส ซึ่งส่วนใหญ่จะให้พลังงานสูง¹ จากงานวิจัยของสถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล พบว่าทุกกลุ่มผลิตภัณฑ์ให้พลังงานค่อนข้างสูงอยู่ระหว่าง 171-592 kcal /100g. และมีเพียงร้อยละ 10 เท่านั้นที่มีส่วนประกอบเหมาะสม² และกลุ่มที่ให้พลังงานสูงสุดคือกลุ่มอวบน้ำอบกรอบ รองลงมาคือกลุ่มข้าวโพดอบกรอบ กลุ่มข้าวเกรียบกุ้ง กลุ่มมันฝรั่งทอดกรอบ และกลุ่มที่ให้พลังงานน้อยสุดคือกลุ่มอาหารว่าง (ซาลาเปา, สาหร่าย, กล้วย) ³ ดังนั้น การบริโภคขนมขบเคี้ยวมากเกินไป อาจก่อให้เกิดภาวะโภชนาการเกินและส่งผลเสียต่อสุขภาพได้ เช่น อาจก่อให้เกิดภาวะอ้วน มีน้ำตาลในเลือดสูงซึ่งเป็นสาเหตุของฟันผุและเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง และไตทำงานผิดปกติ

จากการศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคขนมขบเคี้ยว กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 เขตสายไหม กรุงเทพมหานคร พบว่าแรงจูงใจในการตัดสินใจบริโภคขนมขบเคี้ยวคือหาซื้อได้ง่าย ร้อยละ 41.7 มีรสชาติดี ร้อยละ 35.8 โรงเรียนอาหารของโรงเรียนและร้านสะดวกซื้อเป็นสถานที่ที่กลุ่มตัวอย่างนิยมซื้อขนมขบเคี้ยวมารับประทานมากที่สุดถึงร้อยละ 70.0 ⁴ กองสุขศึกษา กระทรวงสาธารณสุข ร่วมกับสถาบันวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยรามคำแหงได้สำรวจ

พฤติกรรมบริโภคขนมขบเคี้ยวของเยาวชนวัย 6-25 ปีในพื้นที่ 4 จังหวัดได้แก่ เชียงใหม่ ขอนแก่น สงขลาและกรุงเทพมหานคร พบว่าร้อยละ 54.7 มีขนมขบเคี้ยวอยู่ในบ้าน โดยพบว่ามีปัจจัยเอื้อคือเยาวชนเหล่านี้จะมีสมาชิกในบ้านที่นิยมบริโภคขนมขบเคี้ยว ได้แก่ พี่น้อง รองลงมาคือ พ่อ แม่ และญาติ⁵

ผลการสำรวจเรื่องพฤติกรรมการบริโภคขนมกรุบกรอบ ขนมหวาน ลูกอม และท็อฟฟี่กับนักเรียนชั้นประถมศึกษาและมัธยมศึกษา ในจังหวัดพิษณุโลก จังหวัดสุโขทัย และจังหวัดตาก พ.ศ.2555 พบว่า เด็กนักเรียนบริโภคขนมเป็นประจำ (4-7 วัน/สัปดาห์) มากถึงร้อยละ 54.5 ซึ่งสูงกว่าระดับประเทศ (ร้อยละ 47.6) การดื่มเครื่องดื่มที่มีรสหวาน เช่น น้ำอัดลม น้ำหวาน นมหวาน นมเปรี้ยว โดยดื่มเป็นประจำ (4-7วัน/สัปดาห์) ร้อยละ 54.7 จากปัญหาข้างต้นจังหวัดพิษณุโลกได้มีการส่งเสริมมาตรการโรงเรียนปลอดขนมขบเคี้ยวและน้ำอัดลม โดยห้ามจำหน่ายขนมขบเคี้ยวและน้ำอัดลมในสถานศึกษาที่กระทรวงสาธารณสุขและกระทรวงศึกษาธิการได้กำหนดเป็นนโยบาย แต่ยังมีบางโรงเรียนที่ยังไม่ใช้มาตรการนี้ เพราะในทางปฏิบัติยังคงต้องมีการประเมินความเป็นไปได้ในแง่ต้นทุนเพิ่มเติม⁶ แนวโน้มของการบริโภคขนมขบเคี้ยวเพิ่มขึ้นค่อนข้างสูง ถ้าไม่มีแนวทางในการลดการบริโภคขนมขบเคี้ยวลงอาจจะส่งผลกระทบต่อสุขภาพในอนาคตต่อไปได้

ผู้วิจัยได้ศึกษาข้อมูลเบื้องต้น (Pilot Study) โดยใช้แบบสอบถามเด็กวัยเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 30 คน พบว่าส่วนใหญ่เด็กนักเรียนบริโภคขนมขบเคี้ยวทุกวัน กินขนม

ถุงใหญ่ (20 บาท) จนหมดถุง 1-2 วันต่อสัปดาห์ จำนวนขนมในการรับประทานต่อครั้ง โดยเฉลี่ย คือ 3 ถุงเล็กต่อครั้ง ช่วงเวลาที่บริโภคขนมขบเคี้ยวเป็นช่วงเวลาระหว่างดูทีวี เล่นเกมส์ และอ่านหนังสือโดยก่อนบริโภคไม่ได้อ่านฉลากเลย เมื่อนำข้อมูลมาพิจารณาตามปัจจัย พบว่า ด้านปัจจัยนำ นักเรียนชอบบริโภคขนมขบเคี้ยว เพราะมีรสชาติอร่อย นักเรียนขาดความรู้เกี่ยวกับโทษจากการบริโภคขนมขบเคี้ยวต่อสุขภาพ การบริโภคขนมขบเคี้ยวต่อวันไม่เหมาะสม และนักเรียนขาดความเข้าใจในการอ่านฉลากโภชนาการ ด้านปัจจัยเอื้อ พบว่า มีการขายขนมขบเคี้ยวหน้าโรงเรียน ซึ่งเป็นเวลาเลิกเรียนและขณะนักเรียนรอผู้ปกครองหรือรถรับส่งมารับกลับบ้าน และไม่มีการจัดอาหารว่าง จำพวกผลไม้หรือขนมไทยให้แก่ นักเรียน แม้ในโรงเรียนจะไม่มีการจัดจำหน่ายขนมขบเคี้ยว แต่นักเรียนส่วนใหญ่ยังมีการใช้จ่ายเพื่อการบริโภคขนมขบเคี้ยวอยู่ เพราะมีราคาถูก หาซื้อได้ง่าย ส่วนด้านปัจจัยเสริม พบว่า สื่อโฆษณาขนมขบเคี้ยวมีอิทธิพลต่อการบริโภคขนมขบเคี้ยว นอกจากนี้ยังพบว่า ร้านค้าหน้าโรงเรียนขายขนมขบเคี้ยวที่ไม่มีประโยชน์ และหลังจากเลิกเรียน นักเรียนจะซื้อขนมขบเคี้ยวอย่างต่ำ 2-3 ซองต่อคน โดยซื้อขนมขบเคี้ยวบริโภคด้วยตนเอง

จากการทบทวนงานวิจัยทั้งในและต่างประเทศพบว่ามีการประยุกต์ใช้แนวคิดการรับรู้ความสามารถตนเอง(Self-Efficacy)ต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมบริโภคขนมขบเคี้ยว โดยเชื่อว่าพฤติกรรมนั้น เกิดขึ้นโดยการกำหนดซึ่งกันและกันของปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ ความรู้ การรับรู้ความสามารถตนเอง ความคาดหวังใน

ผลดีของการบริโภคขนมขบเคี้ยว และปัจจัยสิ่งแวดล้อม คือ การจัดสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการเกิดพฤติกรรม ร่วมกับแนวคิดการเรียนรู้โดยการสังเกต (Vicarious Experience) การใช้คำพูดชักจูง (Verbal Persuasion) การกระตุ้นทางอารมณ์ (Emotion Arousal) จากผู้วิจัย ครูและผู้ปกครองย่อมส่งผลให้เด็กเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมบริโภคขนมขบเคี้ยว ดังนั้น ผู้วิจัยจึงจัดทำโปรแกรมการรับรู้ความสามารถของตนเองต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมบริโภคขนมขบเคี้ยวในนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 มาเป็นกรอบแนวคิดในการวิจัย เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมบริโภคขนมขบเคี้ยว

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

วัตถุประสงค์ทั่วไป

เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการรับรู้ความสามารถของตนเองต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมบริโภคขนมขบเคี้ยวในนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5

วัตถุประสงค์เฉพาะ

1. เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของความรู้เรื่องการบริโภคขนมขบเคี้ยวของกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบในช่วงก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรม
2. เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของการรับรู้ความสามารถตนเองเรื่องการบริโภคขนมขบเคี้ยวของกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบในช่วงก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรม
3. เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของความคาดหวังผลดีของการเลือกบริโภคขนมขบเคี้ยว

คีย์ของกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบในช่วงก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรม

4. เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของพฤติกรรมในการบริโภคขนมขบเคี้ยวของกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบในช่วงก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรม

สมมุติฐานในการวิจัย

1. ภายหลังเข้าร่วมโปรแกรม กลุ่มทดลองมีความรู้เรื่องการบริโภคขนมขบเคี้ยวอย่างเหมาะสมสูงกว่าก่อนการทดลอง และสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ

2. ภายหลังเข้าร่วมโปรแกรม กลุ่มทดลองมีการรับรู้ความสามารถตนเองในการบริโภคขนมขบเคี้ยวสูงกว่าก่อนการทดลอง และสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ

3. ภายหลังเข้าร่วมโปรแกรม กลุ่มทดลองมีความคาดหวังในผลดีของการบริโภคขนมขบเคี้ยวสูงกว่าก่อนการทดลอง และสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ

4. ภายหลังเข้าร่วมโปรแกรม กลุ่มทดลองมีพฤติกรรมการบริโภคขนมขบเคี้ยวสูงกว่าก่อนการทดลอง และสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ

ระเบียบวิธีวิจัย

รูปแบบการวิจัย

เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-experimental research) แบบสองกลุ่มวัดสองครั้ง (Two group pretest - posttest design) โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง (Experimental group) และกลุ่มเปรียบเทียบ (Comparison group)

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร ได้แก่ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ที่กำลังเรียนในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2558 สังกัดสำนักงานเขตการศึกษาพิษณุโลกเขต 1 ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก

กลุ่มตัวอย่าง คัดเลือกโรงเรียนตัวอย่างจากคุณสมบัติที่ผู้วิจัยกำหนด โดยเป็นโรงเรียนสหศึกษาที่มีสภาพแวดล้อมใกล้เคียงกัน ไม่มีการขายขนมขบเคี้ยวในโรงเรียน แล้วทำการสุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง โดยให้นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ปีการศึกษา 2558 โรงเรียนวัดจันทร์ตะวันออกเป็นกลุ่มทดลอง และให้โรงเรียนวัดอรัญญิกเป็นกลุ่มเปรียบเทียบ โดยมีเกณฑ์ในการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างดังต่อไปนี้

เกณฑ์การคัดค้านักเรียนกลุ่มตัวอย่าง

1. เป็นนักเรียนทั้งเพศชายและเพศหญิง ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5

2. นักเรียนสมัครใจเข้าร่วมโปรแกรม

3. ผู้ปกครองยินดีให้นักเรียนเข้าร่วมโปรแกรม

เกณฑ์การคัดค้านักเรียนกลุ่มตัวอย่าง

1. นักเรียนมีความเจ็บป่วยที่เป็นอุปสรรคจนไม่สามารถเข้าร่วมโครงการได้

2. นักเรียนขอถอนตัวออกจากการเข้าร่วมกิจกรรม

สำหรับกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยนี้ คือนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ของกลุ่มทดลองรวมกันได้จำนวน 35 คน และนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ของกลุ่มเปรียบเทียบรวมกันได้จำนวน 31 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล และ เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

1. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ประกอบด้วย

1.1 แบบสอบถาม

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป ได้แก่ เพศ อายุ ระดับชั้น อาชีพของผู้ปกครอง จำนวนเงินที่ได้รับ ที่ได้รับ จำนวนเงินที่ซื้อขนมขบเคี้ยว เหตุผลที่ชอบบริโภคขนมขบเคี้ยว ช่วงเวลาที่บริโภคขนมขบเคี้ยว บุคคลที่ซื้อขนมขบเคี้ยวให้บริโภค ร้านค้าที่ซื้อขนมขบเคี้ยว ขนมขบเคี้ยวที่รับประทานใน 1 สัปดาห์ จำนวน 11 ข้อ

ส่วนที่ 2 ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคขนมขบเคี้ยว เป็นแบบสอบถามปรนัย 4 ตัวเลือก จำนวน 8 ข้อ โดยมีเนื้อหาประกอบด้วยการอันตรายต่อสุขภาพจากส่วนประกอบในขนมขบเคี้ยว ปริมาณขนมขบเคี้ยวที่เหมาะสมต่อการบริโภค อาหารว่างที่มีประโยชน์ การอ่านฉลากโภชนาการ

ส่วนที่ 3 การรับรู้ความสามารถตนเองในการบริโภคขนมขบเคี้ยว เป็นแบบสอบถามโดยใช้มาตรวัด Likert scale 5 ระดับ จำนวน 5 ข้อ มีเนื้อหาประกอบด้วยการเลือกรับประทานขนมขบเคี้ยว การอ่านฉลากโภชนาการก่อนเลือกซื้อขนมขบเคี้ยว และมั่นใจว่าสามารถทำได้

ส่วนที่ 4 ความคาดหวังในผลดีของการบริโภคขนมขบเคี้ยว เป็นแบบสอบถามโดยใช้มาตรวัด Likert Scale 5 ระดับ เนื้อหาประกอบด้วย การรับรู้ว่ามีสุขภาพที่ดีขึ้น รับรู้ว่า

การอ่านฉลากโภชนาการก่อนเลือกซื้อขนมขบเคี้ยวทำให้ไม่รับประทานขนมขบเคี้ยวมากเกินไป และไม่ก่ออันตรายต่อสุขภาพ รู้ว่ารับประทานขนมขบเคี้ยวน้อยลงลดภาวะเสี่ยงต่อโรคอ้วน และประหยัดเงินค่าขนม

ส่วนที่ 5 พฤติกรรมการบริโภคขนมขบเคี้ยว เป็นแบบสอบถามโดยใช้มาตรวัด Likert Scale 5 ระดับ เนื้อหาประกอบด้วยการเลือกรับประทานขนมขบเคี้ยว การอ่านฉลากโภชนาการ

ผู้วิจัยนำแบบสอบถามส่วนที่ 2-4 ไปทดลองใช้กับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ซึ่งมีลักษณะคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่าง จากการนำเครื่องมือไปทดลองใช้กับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 40 คน แล้วนำผลคะแนนที่ได้มาวิเคราะห์คุณภาพเครื่องมือหาค่าความเที่ยง ด้วยวิธีหาค่าสัมประสิทธิ์ของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) โดยส่วนความรู้เกี่ยวกับการบริโภคขนมขบเคี้ยว จำนวน 9 ข้อ มีค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค เท่ากับ 0.582 ตัดข้อคำถามออก 1 ข้อ เหลือ 8 ข้อ จึงได้ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค เท่ากับ 0.623 ส่วนการรับรู้ความสามารถตนเองในการบริโภคขนมขบเคี้ยว จำนวน 5 ข้อ มีค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค เท่ากับ 0.684 และส่วนความคาดหวังในผลดีของการบริโภคขนมขบเคี้ยว จำนวน 5 ข้อ มีค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค เท่ากับ 0.622

1.2 แบบบันทึกพฤติกรรมการบริโภคขนมขบเคี้ยวของนักเรียนเป็นแบบบันทึกการบริโภคขนมขบเคี้ยว เป็นเวลา 3 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน จำแนกตามความถี่ในการ

บริโภคขนมขบเคี้ยวและพลังงานของขนมขบเคี้ยว

2. เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง ได้แก่ แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้จำนวน 4 แผน และสื่อการเรียนการสอนประกอบการทำกิจกรรม

จริยธรรมการวิจัย

การศึกษานี้ได้รับการพิจารณาและอนุมัติจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยเกี่ยวกับมนุษย์ คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล เอกสารรับรองที่ COA.No.MUPH 2015-176

ขั้นตอนดำเนินการวิจัย

1. เก็บรวบรวมข้อมูลก่อนการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ โดยใช้แบบสอบถามและแบบบันทึกพฤติกรรมการบริโภคขนมขบเคี้ยวจำนวน สัปดาห์ละ 3 วัน เป็นเวลา 3 สัปดาห์ พร้อมทั้งจัดการสิ่งแวดล้อมให้เอื้อต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการบริโภคขนมขบเคี้ยวของเด็กนักเรียนในกลุ่มทดลอง โดยการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นร่วมกับผู้อำนวยการโรงเรียน ครู เพื่อจัดกิจกรรมตามโปรแกรม ตรวจสอบแผนการสอน และเสนอแนะเพื่อนำมาปรับปรุงและขอความร่วมมือจากครูประจำชั้นในการให้คำแนะนำและกระตุ้นเตือนเด็กเกี่ยวกับการบริโภคขนมขบเคี้ยว

2. ดำเนินการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ ใช้เวลาในการทำกิจกรรมทั้งหมด 9 สัปดาห์ๆ ละ 1 คาบเรียน (50 นาที) นักเรียนทุกคนจะได้รับคู่มือที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น เพื่อใช้ประกอบการทำกิจกรรม

กิจกรรมที่ 1 เรื่อง “ขนมขบเคี้ยวคืออะไร” วัตถุประสงค์ เพื่อให้ นักเรียนมีความรู้เกี่ยวกับส่วนประกอบในขนมขบเคี้ยว ผลเสียต่อร่างกายหากบริโภคมากเกินไป โดยผู้วิจัยบรรยายประกอบพาวเวอร์พ้อยท์ และให้นักเรียนดูวิดีโอ เรื่อง “ฝันร้ายของอ้วน” และ “ทราบแล้วเปลี่ยนเมื่อร่างกายเริ่มเกิน” แลกเปลี่ยนความคิดเห็นเกี่ยวกับประเด็นปัญหาสุขภาพที่อาจเกิดขึ้นได้จากการบริโภคขนมขบเคี้ยว โดยให้นักเรียนช่วยกันอภิปรายสาเหตุของเด็กอ้วน พร้อมทั้งระบุปัญหาสุขภาพและแนวทางในการป้องกันปัญหาสุขภาพที่จะเกิดขึ้นจากการบริโภคขนมขบเคี้ยว

กิจกรรมที่ 2 เรื่อง “ทานขนมแต่พอดี” วัตถุประสงค์ เพื่อให้ นักเรียนมีความรู้เกี่ยวกับการเลือกบริโภคขนมขบเคี้ยวในปริมาณที่เหมาะสมในแต่ละวัน ด้วยการแนะนำอาหารว่างที่มีประโยชน์และสอนอ่านฉลากโภชนาการบนซองขนมแต่ละประเภท โดยผู้วิจัยใช้พาวเวอร์พ้อยท์สอนอ่านฉลากโภชนาการบนซองขนม และเปิดวิดีโอเรื่อง “ตลกน่าตาย เลือกฉลาดอ่านฉลาก” ให้นักเรียนเล่นเกมส์ “หนึ่งวัน กินอย่างไร ให้พอดี” ให้นักเรียนเปิดแผ่นป้ายโจทย์คำสั่ง แล้วเลือกขนมในตะกร้าให้ตรงกับป้ายปัญหา จากนั้นให้นักเรียนอภิปรายเรื่องความเหมาะสมกับการรับประทานใน 1 วันของขนมที่เลือกมา และผู้วิจัยให้รางวัลแก่กลุ่มที่หยิบขนมได้ตรงตามป้ายคำสั่ง พร้อมสรุปคำตอบที่ถูกต้องและอภิปราย พร้อมคำแนะนำ

กิจกรรมที่ 3 เรื่อง “ร้านขายขนม” วัตถุประสงค์ เพื่อให้ นักเรียนรับรู้ว่าตนเองสามารถเลือกบริโภคขนมขบเคี้ยวได้ โดยการ

จำลองร้านขายขนมขบเคี้ยวเพื่อให้กลุ่มตัวอย่างเลือกบริโภคขนมขบเคี้ยวใน 1 วัน มาประกอบสถานการณ์จำลองและเล่นเกมส์ หลังจากนั้นให้นักเรียนได้อภิปรายเหตุผลการเลือกขนมร่วมกัน

ระหว่างการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ ผู้วิจัยได้มอบหมายให้นักเรียนบันทึกพฤติกรรมบริโภคขนมขบเคี้ยวลงในแบบบันทึก นอกจากนี้ผู้วิจัยได้ส่งจดหมายข่าวเกี่ยวกับคำแนะนำในการบริโภคขนมขบเคี้ยวให้กับผู้ปกครอง

กิจกรรมที่ 4 ผู้วิจัยเปิดวิดีโอทัศน์ นักเรียนตัวแบบการเลือกรับประทานขนมขบเคี้ยวและให้ตัวแบบบุคคลจริง (Live model) มาเล่าประสบการณ์แก่เพื่อน ให้นักเรียนแบ่งกลุ่มเพื่อสรุปประเด็นที่ได้จากตัวแบบทั้งวิดีโอทัศน์และบุคคลจริงว่า เกี่ยวกับข้อคิดจากตัวแบบทั้งสองและแนวทางเพื่อจะประสบความสำเร็จ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ให้นักเรียนรับรู้ว่าจะสามารถประสบความสำเร็จแบบตัวแบบได้

3. หลังจบการจัดกิจกรรม ผู้วิจัยทำการทดสอบหลังเรียนโดยใช้แบบสอบถามชุดเดียวกับก่อนการทดลอง

4. นำแบบสอบถามพฤติกรรมบริโภคขนมขบเคี้ยวที่ได้มาตรวจสอบความครบถ้วนของการตอบ และดำเนินการลงรหัสเพื่อเตรียมข้อมูลในการวิเคราะห์ทางสถิติ

การวิเคราะห์ข้อมูล และสถิติที่ใช้

1. ข้อมูลคุณลักษณะทางประชากรและระดับคะแนนของตัวแปรตาม ศึกษาวิเคราะห์ด้วยสถิติพรรณนา หาค่าความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

2. เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ย เรื่องความรู้เรื่องการบริโภคขนมขบเคี้ยว การรับรู้ความสามารถตนเองในการบริโภคขนมขบเคี้ยว ความคาดหวังในผลดีของการบริโภคขนมขบเคี้ยว และพฤติกรรมการบริโภคขนมขบเคี้ยว ภายในกลุ่มทดลอง และกลุ่มเปรียบเทียบ ก่อนการทดลองและหลังการทดลองด้วยสถิติ Paired sample t-test

3. เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ย ความรู้เรื่องการบริโภคขนมขบเคี้ยว การรับรู้ความสามารถตนเองในการบริโภคขนมขบเคี้ยว ความคาดหวังในผลดีของการบริโภคขนมขบเคี้ยว และพฤติกรรมการบริโภคขนมขบเคี้ยว ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ ก่อนการทดลองและหลังการทดลองด้วยสถิติ Independent t-test

ผลการวิจัย

1. ลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง กลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบมีสัดส่วนของเพศชายและเพศหญิงใกล้เคียงกัน มีอายุเฉลี่ย 11 ปี สาเหตุที่ซื้อขนมขบเคี้ยวบริโภค เนื่องมาจากรสชาติอร่อยของขนม และนิยมบริโภคขนมขบเคี้ยวระหว่างดูทีวี เล่นเกมส์หรืออ่านหนังสือ สำหรับแรงจูงใจในการซื้อขนมขบเคี้ยว นั้นพบว่าส่วนใหญ่มักจะซื้อขนมขบเคี้ยวตามความพอใจและความชอบของตัวเอง

2. ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคขนมขบเคี้ยว พบว่า หลังการทดลองกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่าก่อนการทดลองและสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p=0.003$) ($p<0.001$) ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความรู้ในการบริโภคขนมขบเคี้ยวระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ ก่อนและหลังการทดลอง

ความรู้เกี่ยวกับการบริโภค ขนมขบเคี้ยว	กลุ่มทดลอง (n=35) $\bar{x} + SD$	กลุ่มเปรียบเทียบ(n=31) $\bar{x} + SD$	p-value
ก่อนการทดลอง	3.83+1.58	3.42+1.59	0.299
หลังการทดลอง	5.11+1.71	3.58+1.52	<0.001
p	0.003	0.717	

3. การรับรู้ความสามารถตนเองในการบริโภคขนมขบเคี้ยวพบว่า หลังการทดลองกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่าก่อนการทดลองและสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ (p=0.034) (p=0.022) ดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถตนเองในการบริโภคขนมขบเคี้ยวระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ ก่อนและหลังการทดลอง

การรับรู้ความสามารถตนเองใน การบริโภคขนมขบเคี้ยว	กลุ่มทดลอง (n=35) $\bar{x} + SD$	กลุ่มเปรียบเทียบ(n=31) $\bar{x} + SD$	p-value
ก่อนการทดลอง	15+4.89	13.81+5.01	0.213
หลังการทดลอง	17.88+4.76	14.90+5.57	0.022
p	0.034	0.464	

4. ความคาดหวังในผลดีของการบริโภคขนมขบเคี้ยวพบว่า หลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่าก่อนการทดลองและดีกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (p=0.032) (p=0.031) ดังตารางที่ 3

ตารางที่ 3 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความคาดหวังในผลดีของการบริโภคขนมขบเคี้ยวระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ ก่อนและหลังการทดลอง

ความคาดหวังในผลดีของ การบริโภคขนมขบเคี้ยว	กลุ่มทดลอง (n=35) $\bar{x} + SD$	กลุ่มเปรียบเทียบ(n=31) $\bar{x} + SD$	p-value
ก่อนการทดลอง	17.09+3.86	17.29+3.05	0.814
หลังการทดลอง	19.57+4.50	17.45+3.06	0.031
p	0.032	0.844	

5. พฤติกรรมการบริโภคขนมขบเคี้ยว
กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่าก่อนการทดลอง

และสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทาง
สถิติ ($p=0.007$) ($p=0.016$) ดังตารางที่ 4

ตารางที่ 4 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการบริโภคขนมขบเคี้ยว ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่ม
เปรียบเทียบ ก่อนและหลังการทดลอง

พฤติกรรมการบริโภค ขนมขบเคี้ยว	กลุ่มทดลอง (n=35) $\bar{x} + SD$	กลุ่มเปรียบเทียบ(n=31) $\bar{x} + SD$	p-value
ก่อนการทดลอง	9.05+2.87	9.67+3.46	0.429
หลังการทดลอง	11.14+3.21	9.12+3.42	0.016
p	0.007	0.535	

อภิปรายผล

1. ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคขนมขบเคี้ยว พบว่าหลังการทดลองกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความรู้เกี่ยวกับการบริโภคขนมขบเคี้ยวดีกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p=0.003$) และดีกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p<0.001$) ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานการวิจัยข้อที่ 1 ความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความรู้เกี่ยวกับการบริโภคขนมขบเคี้ยวของกลุ่มทดลองเพิ่มขึ้นจากคะแนน 3.83 คะแนน เป็น 5.11 คะแนน แสดงให้เห็นว่ากลุ่มทดลองมีการจำ เข้าใจและการนำไปใช้เกี่ยวกับการบริโภคขนมขบเคี้ยวดีขึ้นแต่ยังไม่เป็นที่น่าพอใจจากคะแนนที่สูงขึ้นเพียงเล็กน้อย ความรู้มีคะแนนที่เพิ่มขึ้นแต่มากกว่าครึ่งเพียงเล็กน้อย แสดงว่านักเรียนยังมีความเข้าใจไม่เพียงพอ และจำได้ในเวลาสั้นๆ คือในเวลาจัดกิจกรรมสามารถตอบคำถามได้ แต่หลังจากเว้นช่วงในการเขียนแบบบันทึก และให้ทำแบบสอบถามหลังจัดกิจกรรม ได้คะแนนสูงขึ้นไม่มาก ทั้งนี้กิจกรรมเพียง 4 ครั้งไม่เพียงพอ ควรย้ากิจกรรมในการ

อ่านฉลากโภชนาการเพิ่มขึ้น เป็น 2 คาบ และเพิ่มการฝึกปฏิบัติจากการสาธิต การดูวิดีโอ และการเขียนบันทึกเพื่อหาตัวแบบ ได้รับความสนใจสูงสุด เนื่องจากนักเรียนเห็นตัวแบบและได้รับการชื่นชม จึงอยากเป็นอย่างเพื่อนบ้าง ทำให้มีความสนใจที่จะมีพฤติกรรมตามเพื่อน ดังเช่น เบญจพร พุดชา⁷ ซึ่งศึกษาผลของโปรแกรม “No Snacks” เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคขนมขบเคี้ยวในนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-5 จังหวัดแพร่ โดยได้มีการดูวิดีโอ ระดมสมอง แลกเปลี่ยนความคิดเห็นเกี่ยวกับประเด็นปัญหาสุขภาพที่อาจเกิดขึ้นได้จากการบริโภคขนมขบเคี้ยว โดยให้นักเรียนช่วยกันวาดรูปร่างกายของฉัน พร้อมทั้งระบุปัญหาสุขภาพและแนวทางในการป้องกันปัญหาสุขภาพที่จะเกิดขึ้นจากการบริโภคขนมขบเคี้ยว ผลการวิจัย พบว่า กลุ่มทดลองมีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคขนมขบเคี้ยวสูงกว่าก่อนทดลอง ($p<0.001$) และสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ ($p=0.011$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

2. การรับรู้ความสามารถตนเองในการบริโภคขนมขบเคี้ยว พบว่า หลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยด้านการรับรู้ความสามารถตนเองสูงกว่าก่อนการทดลอง ($p=0.034$) โดยกลุ่มทดลองส่วนใหญ่มีการรับรู้ปานกลาง และกลุ่มเปรียบเทียบส่วนใหญ่มีการรับรู้ต่ำ และภายหลังการทดลองกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยด้านการรับรู้ดีกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ ($p=0.022$) ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 2 แสดงให้เห็นถึงผลของโปรแกรมการรับรู้ความสามารถตนเองต่อการเพิ่มระดับคะแนนการรับรู้ความสามารถตนเองในการบริโภคขนมขบเคี้ยว ตามแนวคิดของแบนดูรา ในงานวิจัยนี้มีการพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเอง คือประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จด้วยตนเอง (Mastery experience) การใช้ตัวแบบ การใช้คำพูดชักจูง และการกระตุ้นอารมณ์ทางบวก ซึ่งแบนดูรา⁸ เชื่อว่า เป็นวิธีการที่มีประสิทธิภาพมากที่สุดใน การพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเอง เนื่องจากเป็นประสบการณ์ตรงของบุคคล ซึ่งได้ปฏิบัติด้วยตนเองแล้วได้มาซึ่งความพอใจ ทำให้บุคคลรับรู้ว่าคุณสามารถทำได้ และก่อให้เกิดพฤติกรรมบริโภคที่เหมาะสมและมีความคาดหวังร่วมด้วยจะทำให้พฤติกรรมนั้นบรรลุผล ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ ภัทรานุช พิทักษ์⁹ ที่ศึกษาผลของโปรแกรมสุศึกษาในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมบริโภคอาหารที่ถูกต้องตามวัย ของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 6 พบว่ากลุ่มทดลองมีการเปลี่ยนแปลงระดับการรับรู้ความสามารถของตนเองสูงขึ้นกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p<0.001$) และยังสอดคล้องกับการศึกษาของภารณี นิลกร¹⁰ ที่ได้

ศึกษาถึงประสิทธิผลของโปรแกรมสุศึกษาที่ประยุกต์ทฤษฎีความสามารถตนเองในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5-6 โดยการให้ดูตัวแบบจากสื่อวีดิทัศน์ที่นำเสนอความแตกต่างของเด็กที่มีพฤติกรรมถูกต้อง และไม่ถูกต้อง การใช้กิจกรรมที่ให้กลุ่มทดลองลองฝึกปฏิบัติ การพูดกระตุ้นจิตใจ การให้นักเรียนที่เคยประสบผลสำเร็จมาถ่ายทอดประสบการณ์การบริโภคอาหารที่ถูกต้อง ประโยชน์ที่ได้รับจากการรับประทานอาหาร นอกจากนั้นยังมีการอภิปรายกลุ่มเพื่อแลกเปลี่ยนความรู้ ประสบการณ์ พบว่ากลุ่มทดลองมีการเปลี่ยนแปลงการรับรู้ความสามารถของตนเองสูงขึ้นกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

3. ความคาดหวังในผลดีของการบริโภคขนมขบเคี้ยว พบว่า พบว่ากลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยดีกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p=0.032$) และกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยดีกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p=0.031$) ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 3 แสดงให้เห็นถึงผลของโปรแกรมต่อการเพิ่มระดับคะแนนและคะแนนเฉลี่ยความคาดหวังในผลดีในกลุ่มทดลอง ซึ่งกิจกรรมการเรียนรู้ที่จัดให้กับกลุ่มทดลอง มีผลทำให้นักเรียนได้รับข้อมูลข่าวสารที่ถูกต้องชัดเจน จากการชมวีดิทัศน์ที่มีภาพและเสียงประกอบทำให้น่าสนใจและตัวแบบมีชีวิตที่เป็นนักเรียนในกลุ่มเดียวกันและระดับชั้นเดียวกัน โดยตัวแบบจะแนะนำให้กลุ่มตัวอย่างมองเห็นวิธีการเลือกบริโภคขนมขบเคี้ยว ข้อเสียและอันตรายจากการบริโภคขนมขบเคี้ยว ซึ่งทำให้นักเรียนเกิดความคาดหวังผลดีในการบริโภค

ขนมขบเคี้ยว ซึ่งเป็นไปตามแนวคิดของแบนดูรา อ้างใน สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต¹¹ ที่กล่าวว่า ถ้าบุคคลสามารถคาดหวังในผลการปฏิบัติของตนเองและมีความเชื่อในความสามารถตนเองสามารถปฏิบัติได้โดยทราบว่าจะต้องทำอะไรบ้าง และเมื่อกระทำแล้วจะได้ผลลัพธ์ตามที่ตนเองคาดหวังเอาไว้บุคคลนั้นก็จะมีแนวโน้มที่จะปฏิบัติตาม ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ วชิราภรณ์ แสนสิงห์¹² ที่ได้ศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมสุขศึกษาซึ่งประยุกต์ทฤษฎีการเรียนรู้ความสามารถตนเองร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคมและกระบวนการกลุ่มในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 และ 6 พบว่ากลุ่มทดลองมีการเปลี่ยนแปลงด้านความคาดหวังในผลลัพธ์เพิ่มขึ้นมากกว่าก่อนการทดลองและมากกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$)

4. พฤติกรรมการบริโภคขนมขบเคี้ยว

พบว่าหลังจากเข้าร่วมโปรแกรมการเรียนรู้ความสามารถของตนเองต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคขนมขบเคี้ยว กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานการวิจัยข้อที่ 4

การที่กลุ่มทดลองมีคะแนนพฤติกรรมการบริโภคขนมขบเคี้ยวในปริมาณที่เหมาะสมเพิ่มขึ้นแสดงให้เห็นถึงผลของโปรแกรมการเรียนรู้ความสามารถของตนเองต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคขนมขบเคี้ยว ซึ่งได้มีการนำวิธีการทางสุขศึกษามาใช้ในการจัดกิจกรรมการ

เรียนรู้ ประกอบด้วย การสร้างประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จ ได้แก่ การเล่นเกมส์เลือกขนมจากฉลาก เพื่อเสริมสร้างการเรียนรู้จากการกระทำ การใช้ตัวแบบจากบุคคลจริง โดยผู้วิจัยเลือกนักเรียนจากกลุ่มทดลองที่มีพฤติกรรมมารับประทานขนมขบเคี้ยวดีขึ้น มาให้ความรู้เล่าประสบการณ์แก่เพื่อนนักเรียนด้วยกัน และใช้ตัวแบบจากวีดิทัศน์ การใช้คำพูดชักจูง ในการจัดกิจกรรมทุกครั้งเมื่อถึงขั้นตอนการสรุปการเรียนรู้ ผู้วิจัยจะพูดชักจูงทุกครั้งเพื่อให้กลุ่มทดลองพัฒนาการรับรู้ความสามารถตนเองควบคู่กับการสร้างประสบการณ์จากกิจกรรม การกระตุ้นอารมณ์ ผู้วิจัยจะพูดกระตุ้นอารมณ์กลุ่มทดลองในด้านบวกเมื่อก่อนทดลองเกิดประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จ ในการเรียนรู้จากตัวแบบโดยชี้ให้เห็นข้อดีของการมีพฤติกรรมอย่างตัวแบบ นอกจากนี้ยังกระตุ้นอารมณ์ในทางลบ คือชี้ให้เห็นข้อเสียจากวีดิทัศน์ที่กล่าวถึงโทษของการรับประทานขนมขบเคี้ยวมากเกินไป ทั้งหมดนี้เป็นปัจจัยทำให้กลุ่มทดลองมีการรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self-efficacy) เพื่อการมีพฤติกรรมการบริโภคขนมขบเคี้ยวอย่างเหมาะสม บรรลุตามการคาดหวังผลดีที่คิดไว้ ซึ่งผลการศึกษาลดลงกับ จิรณัฐ แสงแดงชาติ¹³ ศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมการพัฒนาการคิดอย่างมีวิจารณญาณต่อการเปลี่ยนแปลงของการคิดอย่างมีวิจารณญาณและพฤติกรรมการบริโภคขนมขบเคี้ยวของนักเรียนประถมศึกษาจังหวัดสมุทรปราการ โดยโปรแกรมประกอบด้วยชุดกิจกรรมการเรียนรู้เกี่ยวกับขนมขบเคี้ยวจำนวน 5 ชุด ซึ่งใช้วิธีการสอนแบบการเรียนรู้เชิงรุก (Active learning) ได้แก่ การทำงานเป็นกลุ่ม

การใช้คำถาม การระดมความคิด การใช้กรณีศึกษา การใช้เหตุการณ์ตัวอย่าง การอภิปราย การใช้สื่อการสอน เช่น สไลด์ ภาพยนตร์ โฆษณา ตัวอย่างขนมขบเคี้ยว พบว่าภายหลังดำเนินการทดลองกลุ่มทดลองมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการบริโภคขนมขบเคี้ยวดีขึ้นกว่าก่อนการทดลองและดีกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.001$)

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้

1. โรงเรียนระดับชั้นประถมศึกษาสามารถนำโปรแกรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การบริโภคขนมขบเคี้ยวโดยใช้ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self-efficacy) ไปบูรณาการกับเนื้อหาในบทเรียนวิชาสุศึกษาได้ โดยให้ครูผู้สอน สามารถบูรณาการเข้ากับเนื้อหาในวิชาสุศึกษา เรื่อง การวิเคราะห์ข้อมูลบนฉลากอาหาร การตัดสินใจเลือกซื้อขนมขบเคี้ยว หรือการใช้ตัวแบบช่วยในกระบวนการเรียนรู้ เช่น สื่อวีดิทัศน์การ์ตูนทำให้บรรยายภาคการเรียนรู้ สนุกสนานกระตุ้นความสนใจได้เป็นอย่างดี เป็นต้น

2. สามารถนำเสนอข้อมูลต่อสำนักงานสาธารณสุขจังหวัด เพื่อพัฒนาหรือกำหนดนโยบายให้โรงเรียนเข้าร่วมและสนับสนุนโครงการโรงเรียนปลอดขนมขบเคี้ยว โดยการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ส่งเสริมให้นักเรียนมีพฤติกรรมการบริโภคขนมขบเคี้ยวดีขึ้น

3. กิจกรรมที่ใช้ในการสร้างความรู้ และได้รับความสนใจจากนักเรียนคือ การใช้ตัวแบบ โดยคัดเลือกจากนักเรียนที่มีบันทึกประจำวันใน

ระดับดี เป็นตัวอย่างแลกเปลี่ยนประสบการณ์แก่เพื่อนนักเรียน เล่นเกมสตอบคำถามจากวีดิทัศน์ และการสาธิต นอกจากนั้นยังให้แต่ละกลุ่มออกมานำเสนอเพื่อแลกเปลี่ยนความคิดเห็น

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. การบรรยายประกอบพาวเวอร์พอยต์ควรใช้เวลาไม่เกิน 5 นาที การใช้เวลานานในการบรรยายทำให้นักเรียนไม่สนใจ จากการจัดกิจกรรมครั้งนี้พบว่า นักเรียนให้ความสนใจในการชมวีดิทัศน์ การสาธิตและเล่นเกมสตอบคำถาม

2. กิจกรรมเกี่ยวกับการอ่านฉลากโภชนาการบนซองขนมขบเคี้ยวในเวลา 1 คาบไม่เพียงพอที่จะทำให้นักเรียนมีความจำ และเข้าใจที่มากขึ้น ดังนั้น ควรเพิ่มเวลาในการจัดกิจกรรมเรื่องอ่านฉลากโภชนาการ

3. กิจกรรมที่ใช้ตัวแบบบุคคลจริง (Live model) ได้รับความสนใจมากที่สุด ควรเพิ่มบทบาทของเพื่อนให้มากขึ้น เช่น การจัดอบรมแกนนำนักเรียนที่มีพฤติกรรมการบริโภคขนมขบเคี้ยวในปริมาณที่เหมาะสม เพื่อให้แกนนำคอยให้คำแนะนำและคอยเตือนเพื่อนเกี่ยวกับการบริโภคขนมขบเคี้ยว เมื่อสิ้นสุดการทำวิจัยแล้ว แกนนำจะยังทำหน้าที่ของตนเองต่อไป เพื่อให้พฤติกรรมการบริโภคขนมขบเคี้ยวดีขึ้นและยั่งยืน

4. เครื่องมือแบบบันทึกประจำวันควรทำรูปเล่มให้สวยงามกะทัดรัด เพื่อให้นักเรียนพกพาไปได้ มีภาพการ์ตูนและมีเกมส์ในบันทึกประจำวันเพื่อดึงดูดความสนใจจากนักเรียน ในการจัดกิจกรรมโดยการเปิดวีดิทัศน์ได้รับความสนใจจากนักเรียนเป็นอย่างมาก ควรใช้การแสดง

จากนักเรียนวัยเดียวกันหรือเป็นภาพการ์ตูน นอกจากนี้การใช้ตัวแบบแบบบุคคลจริง(Live model) ทำให้นักเรียนรับฟังและสอบถามด้วยความสนใจ ตบมือชื่นชมและอยากเป็นอย่างตัวแบบเหมือนอย่างเพื่อน ดังนั้นควรใช้แรงสนับสนุนทางสังคม (Social support) ร่วมด้วยในการจัดกิจกรรมครั้งต่อไป เพื่อช่วยส่งเสริมให้นักเรียนมีพฤติกรรมเป็นไปตามเป้าหมาย

เอกสารอ้างอิง

1. วิทยา กุลสมบูรณ์. มหันตภัยเด็กไทยกับขนมขบเคี้ยว [อินเทอร์เน็ต].2554:[เข้าถึงเมื่อ 7 ต.ค. 2557]. เข้าถึงได้จาก: <http://www.vajira.ac.th/blog/?p=702>
2. ประไพศรี ศิริจักรวาล.ภัยขนมกรุบกรอบทำร้ายสุขภาพเด็กไทย[อินเทอร์เน็ต]. กรุงเทพฯ. 2549:[เข้าถึงเมื่อ 9 ต.ค. 2557]. เข้าถึงได้จาก:<http://www.mywritinghand.exteen.com/20070811/entry-18>
3. ภัทธีรา ยิ่งเลิศรัตนกุล.การศึกษาปริมาณพลังงานในอาหารว่างและขนมขบเคี้ยว [อินเทอร์เน็ต]. กรุงเทพฯ.2546: [เข้าถึงเมื่อ 9 ต.ค. 2557]. เข้าถึงได้จาก:<http://nutrition.anamai.moph.go.th/temp/main/view.php?group=2&id=123>
4. ปิยฉัตร พรหมเพชร.ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคขนมขบเคี้ยวของเด็กวัยเรียนในเขตสายไหม. [วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาธารณสุขศาสตร์]. กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2543.
5. กองสุศึกษา.ขนมขบเคี้ยวมิตรยามว่างหรือศัตรูเรื้อรัง. [อินเทอร์เน็ต]. กรุงเทพฯ.2547: [เข้าถึงเมื่อ 11 พ.ย. 2557]. เข้าถึงได้จาก: <http://biotik.siam.im/snack.html>
6. ศูนย์อนามัยที่ 9 พิษณุโลก. การสำรวจภาวะสุขภาพเด็กวัยเรียนในพื้นที่สาธารณสุขเขต 17, 19 พฤษภาคม 2558.
7. เบญจพร พุดชา.ผลของโปรแกรม NO SNACKS เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคขนมขบเคี้ยวในนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-5 จังหวัดแพร่.[วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาธารณสุขศาสตร์]. กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล, 2556.
8. Bandura, A. Self-Efficacy. In V.S. Ramacharan, editor. Encyclopedia of Human Behaviors. University of California, Sandiego la jolla. California: Academic Press.1994.
9. ภัทรานุช พิทักษ์.ผลของโปรแกรมสุขศึกษาในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการรับประทานอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดบุรีรัมย์. วารสารสุขศึกษา 2556; 37 (126): 66-81.
10. ภาณิ นิลกรณ์. ผลของโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารโดยประยุกต์ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถตนเองร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคมของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5-6 โรงเรียนบ้านหม้อ จังหวัดสระบุรี. [วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาธารณสุขศาสตร์]. ชลบุรี: มหาวิทยาลัยบูรพา, 2554.

11. สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. ทฤษฎีและเทคนิคการปรับปรุงพฤติกรรม. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. 2556.
12. วชิราภรณ์ แสนสิงห์. ผลของโปรแกรมการควบคุมการบริโภคอาหารของนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกิน ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5-6. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิตสาธารณสุขศาสตร์]. กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล, 2556.
13. จีรนุช แสงแดงชาติ. การพัฒนาการคิดอย่างมีวิจารณญาณกับการบริโภคขนมขบเคี้ยวในนักเรียนชั้นประถมศึกษา จังหวัดสมุทรปราการ. วารสารสุขศึกษา 2553; 33 (144): 69-84.