

ประสิทธิผลของโปรแกรมสุขศึกษาเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียน ที่มีภาวะโภชนาการเกินเกณฑ์มาตรฐานในระดับชั้นประถมศึกษาตอนปลาย

โรงเรียนวัดกลางคลองสี่ จังหวัดปทุมธานี

The Effectiveness of Health Education Program to Change Dietary Behavior of
Overweight Students in the Elementary School Level at
Watklangklongsi School Pathum Thani Province

ปานัสม์ สุ่มงกข*

สมบูรณ์ จิระสถิตย์** ณัฐกฤตา ศิริโสภณ ***

สมบัติ อ่อนศิริ**** อลิสา นิตธรรม*****

วันที่รับ 1 พฤษภาคม 2562

บทคัดย่อ

การวิจัยในครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลองมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรม สุขศึกษา เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินเกณฑ์มาตรฐานในระดับชั้น ประถมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนวัดกลางคลองสี่ จังหวัดปทุมธานี ประชากรเป็นนักเรียนระดับชั้น ประถมศึกษาตอนปลาย ปีการศึกษา 2560 จำนวน 60 คน โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลองจำนวน 30 คน และกลุ่ม ควบคุมจำนวน 30 คน กลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมสุขศึกษา เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหาร โดย การจัดการเรียนรู้แบบแผนการจัดประสบการณ์ซึ่งใช้กลวิธีทางสุขศึกษาที่เน้นผู้เรียนเป็นศูนย์กลางเป็นเวลา ทั้งสิ้น 6 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที ใช้วิธีการสอนโดยการอภิปราย กิจกรรมระดมสมองการเล่นเกมส์ การใช้สื่อ ประสม ส่วนกลุ่มควบคุมเข้าร่วมการเรียนการสอนสาระการเรียนรู้สุขศึกษาตามหลักสูตรสถานศึกษา ตามปกติ เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามก่อนการทดลองและหลังการทดลอง วิเคราะห์ข้อมูลโดยการ หาค่าร้อยละ (Percentage) และคะแนนเฉลี่ย(Mean)

ผลการวิจัยพบว่า ภายหลังการได้รับโปรแกรมสุขศึกษาเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหาร กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความรู้ ทักษะคิดเรื่องภาวะโภชนาการเกิน อาหารหลัก 5 หมู่ ธงโภชนาการหลัก โภชนบัญญัติ 9 ประการ ฉลากอาหาร เมนูอาหารพิชิตภาวะโภชนาการเกิน การได้รับแรงสนับสนุนทางสังคม และพฤติกรรมการบริโภคอาหารสูงกว่าก่อนการทดลองและสูงกว่ากลุ่มควบคุม

คำสำคัญ: พฤติกรรมการบริโภคอาหาร/ภาวะโภชนาการเกินเกณฑ์มาตรฐาน

*นิสิตวิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาสุขศึกษา คณะศึกษาศาสตร์มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ข้าราชการบำนาญ *อาจารย์ภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

****ผู้ช่วยศาสตราจารย์ภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ *****ข้าราชการบำนาญ

Abstract

The purposes of this quasi-experimental research were to study the effectiveness of health education program to change dietary behavior of overweight students in the elementary school level at Watklangklongsi school PathumThani province. The population at the elementary school level. Education, academic year 2560 were 60 people, the experimental group 30 people and control group 30 people. The experimental group received health education program to change dietary behavior by focusing on student-centered with various activities for 6 times, 50 minutes. This program used a variety of teaching methods such as discussion, brainstorming, playing games and multimedia. The control group participated in regular health education class. Information collected by using questionnaires before and after the experiment. Data analysis was made for percentage and mean.

The results of the study showed that after participating in the health education program to change dietary habits, the experimental group had higher mean scores about knowledge and attitude about over nutrition, food 5 among main, nutrition flag, the main function food 9 secondly, food label and the menu conquer over nutrition, the social support and food dietary behavior than baseline and than those in the control group.

Keyword: Dietary Behavior/ Overweight

บทนำ

พฤติกรรมกรรมการบริโภคตามสถานะของโลกในปัจจุบันเปลี่ยนแปลงไป ทั้งนี้เนื่องจากได้รับอิทธิพลจากความเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคม วัฒนธรรม และความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีสภาพวิถีชีวิตของครอบครัว เพื่อน สังคมและสภาพแวดล้อม การแข่งขันกับเวลา ทำให้เกิดพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารตามค่านิยม เช่น การรับประทานอาหารฟาสต์ฟู้ด ซึ่งเป็นอาหารจำพวกแป้ง ไขมัน และน้ำตาล การรับประทานอาหารบางอย่างในจำนวนมากเกินความจำเป็น นอกจากนี้ยังมีการรับประทานอาหารว่าง เช่น ขนมกรุบกรอบที่มีการปรุงรสให้ผู้บริโภคติดใจในรสชาติโดยใส่ผงชูรสและสารกันบูด ซึ่งอาหารเหล่านี้ อาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพ กล่าวคือทำให้เกิดภาวะโภชนาการเกินโรคอ้วน เสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวาน ภาวะความดันโลหิตสูง ภาวะไขมันในเลือดสูง โรคหัวใจขาดเลือด และโรคหลอดเลือดสมองตีบได้ ซึ่งปัจจุบันพบว่ามีแนวโน้มการเกิดโรคสูงขึ้นเรื่อยๆ (ธีรวิทย์, 2557)

จากรายงานสุขภาพคนไทย ปี 2557 พบว่าการขาดสารอาหารในเด็ก เคยเป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อสุขภาพของประชากรในอดีต แต่ในปัจจุบันโรคที่เกิดจากวิถีชีวิตที่เปลี่ยนไป เช่น โรคอ้วนและภาวะน้ำหนักเกิน กลับกลายเป็นปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดการเจ็บป่วย พิการ หรือเสียชีวิตเป็นอันดับต้น

โรคอ้วนและภาวะน้ำหนักเกินเป็นปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดการสูญเสียปีสุขภาวะเพิ่มขึ้นทุกปีทั่วโลก โดยการสูญเสียปีสุขภาวะหรือ Disability-Adjusted Life Years (DALYs) นี้เป็นวิธีการหนึ่งในการวัดสถานะสุขภาพของประชาชน ซึ่งหมายรวมถึงความสูญเสียที่เกิดจากการเสียชีวิตก่อนวัยอันควรและความสูญเสียจากการเจ็บป่วยหรือพิการด้วย สถานการณ์โรคอ้วนของประชากรโลกทวีความรุนแรงขึ้น เห็นได้จากจำนวนการเสียชีวิตทั่วโลก จากการมีดัชนีมวลกายสูงที่เพิ่มขึ้นเกือบเท่าตัวในช่วงเวลา 20 ปี (2533-2553) และพบว่าสถานการณ์เด็กอ้วนมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างชัดเจนเช่นกัน สอดคล้องกับผลการสำรวจของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพในปี 2552 ที่พบว่าเด็กไทยปฐมวัย (อายุ 1-5 ปี) และวัยเรียน (อายุ 6-14 ปี) ประมาณ 1 ใน 10 คน จะมีภาวะน้ำหนักเกินและอ้วน (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, 2557) นอกจากนี้ข้อมูลการเฝ้าระวังติดตามการเจริญเติบโตในเด็กนักเรียนอายุ 6-12 ปี จำนวน 1,492,089 คน จาก 76 จังหวัด ของกรมอนามัย ปี 2555 ยังพบว่านักเรียนมีภาวะอ้วน จำนวน 187,000 คน เตี้ยจำนวน 254,620 คน และผอมจำนวน 99,112 คน ซึ่งปัญหาดังกล่าวส่งผลกระทบต่อสุขภาพ เด็กนักเรียนที่เตี้ยและผอม จะมีสติปัญญาด้อย เรียนรู้ช้า ภูมิคุ้มกันโรคต่ำ ติดเชื้อได้ง่าย ซึ่งเด็กนักเรียนที่มีภาวะอ้วนมีสาเหตุสำคัญส่วนใหญ่เกิดจากพฤติกรรมโภชนาการที่ไม่ถูกต้อง (กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2555)

โรงเรียนวัดกลางคลองสี่ถือเป็นโรงเรียนขนาดกลางตั้งอยู่ในจังหวัดปทุมธานี นักเรียนทั้งหมดจำนวน 537 คน เป็นชาย 294 คน และหญิง 243 คน ซึ่งงานอนามัยโรงเรียนได้สำรวจโภชนาการของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย จำนวน 233 คน โดยชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง เทียบกับเกณฑ์มาตรฐานจากกราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของเพศชายและเพศหญิง อายุ 5-18 ปีของกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข พ.ศ.2542 พบว่านักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาตอนปลายที่มีน้ำหนักตัวไม่เป็นไปตามเกณฑ์ทั้งหมดจำนวน 75 คน คิดเป็นร้อยละ 13.97 นักเรียนที่มีน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์จำนวน 15 คน คิดเป็นร้อยละ 2.79 และนักเรียนที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์จำนวน 60 คน คิดเป็นร้อยละ 11.17 (งานอนามัยโรงเรียนวัดกลางคลองสี่ ประจำปีการศึกษา 2560) และจากผลการสำรวจพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย พบว่านักเรียนส่วนใหญ่มักรับประทานอาหารที่ไม่ถูกต้องตามหลักโภชนาการ ซึ่งพบได้จากพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่ถูกต้องตามหลักโภชนาการ จะเห็นได้ว่าโรคอ้วนมิได้ส่งผลเสียต่อสุขภาพร่างกายเด็กโดยตรงเพียงอย่างเดียว หากแต่มีส่วนต่อพัฒนาการทางด้านอารมณ์ จิตใจและสังคมของเด็กด้วย เด็กที่อ้วนส่วนใหญ่มักจะ ขาดความมั่นใจ ดังนั้นปัญหาโรคอ้วนในเด็กนับเป็นภัยคุกคามโดยเฉพาะในเด็กวัยเรียนและในเขตกรุงเทพฯ ที่พบโรคอ้วนในอัตราสูงสุดเมื่อเปรียบเทียบกับภาคต่างๆ ซึ่งมีสาเหตุมาจากพฤติกรรมการบริโภค และการขาดกิจกรรมทางกาย การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคในเด็กจึงถือเป็นเรื่องใหญ่ที่ต้องใช้เวลาและความร่วมมือจากครูในการออกแบบการเรียนรู้ เพื่อฝึกเด็กๆ ให้เรียนรู้เท่าทันและหลีกเลี่ยงจากสิ่งเร้าต่างๆ ความร่วมมือจากผู้ปกครองในการดูแลพฤติกรรมนักเรียนอย่างใกล้ชิด และจำเป็นต้องมีการกระตุ้นให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมอย่างต่อเนื่อง

การจัดการเรียนการสอนเพื่อเสริมสร้างความรู้ ความตระหนักเรื่องสุขภาพไปสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพถือเป็นเรื่องสำคัญ จำเป็นต้องมีการพัฒนาองค์ความรู้และกระบวนการในการจัดการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินเกณฑ์มาตรฐาน โดยเฉพาะเด็กวัยเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลาย ซึ่งมีการเรียนการสอนตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 สารการเรียนรู้ที่ 4 เรื่องการสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรคได้มีการระบุตัวชี้วัดที่สอดคล้องกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร คือความสามารถในการเลือกบริโภคอาหาร ดังนั้น การจัดกระบวนการพัฒนาองค์ความรู้ดังกล่าว จึงต้องมียุทธศาสตร์ประกอบในหลายๆด้าน เพื่อให้ครอบคลุมกับตัวชี้วัด

จากการศึกษาของอิสริยา และชัยนันท์ (2557) เรื่องปัจจัยที่มีผลต่อการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนโรงเรียนวัดศิริจันทราธรรม จังหวัดปทุมธานีพบว่า ปัจจัยหลายประการที่มีความสำคัญต่อการเกิดพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนโรงเรียนวัดศิริจันทราธรรม ซึ่งเป็นไปตามกรอบแนวคิด Precede Framework ที่มีแนวคิดว่าการเกิดพฤติกรรมของบุคคลที่มีสาเหตุมาจากหลายปัจจัย (Multiple Factors) โดยปัจจัยนำที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติ คือ อายุ ระดับการศึกษา รายได้เฉลี่ยของผู้ปกครอง ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร และเจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารและการศึกษาผลของโปรแกรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารโดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีการเรียนรู้ความสามารถตนเองร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคมของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5-6 อำเภอบ้านหม้อ จังหวัดสระบุรี ของภรณ์ (2554) พบว่าโปรแกรมที่ประยุกต์ใช้ทฤษฎีการเรียนรู้ความสามารถตนเองร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคม ประกอบด้วยการจัดการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม การอภิปรายกลุ่ม และการนำเสนอตัวแบบเพื่อให้เด็กได้พูดคุยกแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ความรู้ ความคิดเห็น และให้รางวัล พร้อมทั้งด้านแรงสนับสนุนทางสังคมส่งผลให้กลุ่มทดลองมีความรู้เรื่องการบริโภคอาหาร การรับรู้ความสามารถตนเองในการบริโภคอาหาร ความคาดหวังในผลลัพธ์ของการบริโภคอาหาร การได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมในการบริโภคอาหาร และพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพิ่มขึ้นกว่ากลุ่มควบคุม ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีการเรียนรู้ของ Bloom (1956) ที่กล่าวว่า การเรียนรู้เป็นกระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมจากเดิมไปสู่พฤติกรรมใหม่ที่ค่อนข้างถาวร ซึ่งเป็นผลมาจากประสบการณ์และการฝึกฝน เมื่อบุคคลเกิดการเรียนรู้ จะเกิดการเปลี่ยนแปลงด้านความคิด ทักษะ และพฤติกรรม นอกจากนี้ผลของแรงสนับสนุนทางสังคม ทำให้บุคคลเกิดความตระหนัก สามารถตอบสนอง ต่อสิ่งเร้าต่างๆได้อีกด้วย

จากการศึกษาข้อมูลข้างต้น ผู้วิจัยจึงเล็งเห็นความสำคัญและมีความสนใจในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาตอนปลาย โดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีการเรียนรู้ (Learning Theory) ร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคม (Social Support) ในการสร้างโปรแกรมสุขศึกษาเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาตอนปลายที่มีภาวะโภชนาการเกินเกณฑ์

มาตรฐาน ซึ่งผลของการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้สามารถเป็นแนวทางในการออกแบบกิจกรรมการเรียนการสอน เพื่อให้การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมนี้มีความต่อเนื่องและยั่งยืน

วัตถุประสงค์

1. เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างคะแนนเฉลี่ยความรู้ ทักษะการรู้ภาวะโภชนาการเกิน อาหารหลัก 5 หมู่ หลักธัญพืชอาหารหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ ฉลากอาหาร และเมนูอาหารพิชิตภาวะโภชนาการเกิน การได้รับแรงสนับสนุนทางสังคม พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินเกณฑ์มาตรฐานในระดับชั้นประถมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนวัดกลางคลองสี่ จังหวัดปทุมธานี ก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมสุขศึกษาเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารภายในกลุ่มทดลอง

2. เพื่อเปรียบเทียบคะแนนความแตกต่างเฉลี่ยความรู้ ทักษะการรู้ภาวะโภชนาการเกิน อาหารหลัก 5 หมู่ หลักธัญพืชอาหารหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ ฉลากอาหาร และเมนูอาหารพิชิตภาวะโภชนาการเกิน การได้รับแรงสนับสนุนทางสังคม พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินเกณฑ์มาตรฐานในระดับชั้นประถมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนวัดกลางคลองสี่ จังหวัดปทุมธานี ก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมสุขศึกษาเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ประโยชน์ที่จะได้รับ

การศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมสุขศึกษาเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ครั้งนี้ได้รับประโยชน์ ดังนี้

1. ส่งเสริมให้นักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินเกณฑ์มาตรฐานได้รับโปรแกรมสุขศึกษาเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

2. ใช้เป็นแนวทางในการกำหนดการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารในหลักสูตรกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

3. ผลจากการศึกษาใช้เป็นแนวทางในการกำหนดโปรแกรมสุขศึกษาเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารต่อไป

4. เพื่อนำผลจากการศึกษาไปใช้เป็นแนวทางการกำหนดวัตถุประสงค์ กระบวนการทางสุขศึกษาในสถานศึกษา

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ใช้ระเบียบวิธีการวิจัยกึ่งทดลอง(Quasi-Experimental Research) แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมมีการวัดก่อนและหลังการทดลอง (The Pretest-Posttest Control Group Design)

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ ได้แก่ นักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินเกณฑ์มาตรฐานในระดับชั้นประถมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนวัดกลางคลองสี่ ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2560 จำนวนนักเรียนทั้งหมด 60 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง ได้แก่

โปรแกรมสุขศึกษาเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินเกณฑ์มาตรฐานที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น

2. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่

แบบสอบถามการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินเกณฑ์มาตรฐานในระดับประถมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนวัดกลางคลองสี่ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยแบ่งออกเป็น 5 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของนักเรียน ได้แก่ เพศ อายุ มีลักษณะข้อคำถามเป็นแบบเลือกตอบและเติมคำในช่องจำนวน 2 ข้อ ส่วนที่ 2 แบบสอบถามความรู้เรื่องภาวะโภชนาการเกินอาหารหลัก 5 หมู่ หลักธงโภชนาการ หลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ ฉลากอาหาร และเมนูอาหารพิชิตภาวะโภชนาการเกิน ส่วนที่ 3 เป็นคำถามเกี่ยวกับทัศนคติเรื่องภาวะโภชนาการเกิน อาหารหลัก 5 หมู่ หลักธงโภชนาการ หลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ ฉลากอาหาร และเมนูอาหารพิชิตภาวะโภชนาการเกิน ส่วนที่ 4 เป็นคำถามเกี่ยวกับการได้รับแรงสนับสนุนทางสังคม ส่วนที่ 5 เป็นคำถามเกี่ยวกับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร

การวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิจัยครั้งนี้ทำการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรมสำเร็จรูปทางคอมพิวเตอร์โดยวิเคราะห์สถิติ ดังนี้

1. สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive statistics) ได้แก่ ร้อยละ เพื่อวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของประชากร

2. สถิติเชิงอนุมาน (Inferential statistics) เปรียบเทียบความแตกต่างคะแนนเฉลี่ยความรู้ทัศนคติเรื่องภาวะโภชนาการเกิน อาหารหลัก 5 หมู่ หลักธงโภชนาการ หลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ ฉลากอาหาร และเมนูอาหารพิชิตภาวะโภชนาการเกิน การได้รับแรงสนับสนุนทางสังคม พฤติกรรมการบริโภคอาหาร ก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมสุขศึกษาเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารภายในกลุ่มทดลอง และระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม

ผลการวิจัย

พฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนโรงเรียนวัดกลางคลองสี่

ภายหลังการทดลองกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความรู้และทัศนคติเรื่องภาวะโภชนาการเกิน อาหารหลัก 5 หมู่ หลักธงโภชนาการ หลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ ฉลากอาหาร และเมนูอาหารพิชิตภาวะโภชนาการเกิน การได้รับแรงสนับสนุนทางสังคม พฤติกรรมการสูงกว่าก่อนการทดลอง

ภายหลังการทดลองกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความรู้และทัศนคติเรื่องภาวะโภชนาการเกิน อาหารหลัก 5 หมู่ หลักธงโภชนาการ หลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ ฉลากอาหาร และเมนูอาหารพิชิตภาวะโภชนาการเกิน การได้รับแรงสนับสนุนทางสังคม พฤติกรรมการบริโภคอาหารสูงกว่ากลุ่มควบคุม

อภิปรายผลการทดลอง

จากผลการวิจัยดังกล่าว พบว่าหลังการทดลองกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความรู้ ทัศนคติเรื่องภาวะโภชนาการเกิน อาหารหลัก 5 หมู่ หลักธงโภชนาการ หลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ ฉลากอาหารและเมนูอาหารพิชิตภาวะโภชนาการเกิน การได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมและพฤติกรรมการบริโภคอาหารสูงกว่าก่อนการทดลอง ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ศศิธร (2553) โดยการประยุกต์ทฤษฎีการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม ร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคม เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 เขตเทศบาลเมืองปราจีนบุรี ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีคะแนนทัศนคติต่อการบริโภคอาหารและพฤติกรรมการบริโภคอาหารหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง สอดคล้องกับการวิจัยของ โสภา(2558) ได้ทำการวิจัยเรื่องการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารกลุ่มเด็กที่มีภาวะโภชนาการเกิน ในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย ผลการวิจัยพบว่า หลังการเข้าร่วมโปรแกรมกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความรู้ด้านโภชนาการและโรคอ้วน การรับรู้ความเสี่ยงและความรุนแรงต่อภาวะแทรกซ้อนของภาวะอ้วน การรับรู้ประโยชน์ของการควบคุมอาหาร การได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการรับประทานอาหารสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สอดคล้องกับงานวิจัยของแคทรียา(2555) ได้ทำการวิจัยเรื่องการประยุกต์ใช้แรงสนับสนุนทางสังคม เพื่อส่งเสริมการควบคุมน้ำหนักของเด็กอ้วนในโรงเรียนประถมศึกษา เขตอำเภอเมืองยโสธร จังหวัดยโสธร ผลการวิจัย พบว่าภายหลังให้โปรแกรมส่งเสริมสุขภาพ กลุ่มทดลองมีคะแนน

เฉลี่ยแรงสนับสนุนทางสังคม พฤติกรรมการบริโภคอาหารสูงกว่าก่อนการทดลองและสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังนั้นวิธีการสอนเพื่อให้ผู้เรียนเกิดคุณลักษณะที่สำคัญตามวัตถุประสงค์ จึงนับเป็นส่วนสำคัญในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ซึ่งผู้วิจัยได้เลือกกลวิธีทางสุขศึกษาที่เน้นผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง ได้แก่ การอภิปราย กิจกรรมระดมสมอง การใช้เกม การใช้สื่อประสม เนื่องจากการสอนประเภทนี้จะส่งเสริมให้ผู้เรียนมีความรู้ ความเข้าใจซึ่งเกิดจากการสร้างองค์ความรู้ด้วยตนเอง ครูผู้สอนเป็นเพียงผู้ดำเนินกิจกรรมเท่านั้น ซึ่งกิจกรรมเหล่านี้ทำให้ผู้เรียนได้รับประสบการณ์ ทำให้มีผลต่อความรู้ ทักษะและแนวโน้มในการปฏิบัติของผู้เรียนเอง รวมถึงการได้รับแรงสนับสนุนทางสังคม โดยการให้คำชมเชยให้กำลังใจ ให้รางวัลและข้อมูลข่าวสารพร้อมทั้งกระตุ้นเตือนให้คำแนะนำเกี่ยวกับการภาวะโภชนาการเกินและการบริโภคอาหาร จึงส่งผลให้ผู้เรียนมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารอย่างเหมาะสม

นอกจากนี้ยังพบว่าหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความรู้ ทักษะเรื่องภาวะโภชนาการเกิน อาหารหลัก 5 หมู่ หลักธงโภชนาการ หลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ ฉลากอาหารและเมนูอาหารพิชิตภาวะโภชนาการเกินการได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมและพฤติกรรมการบริโภคอาหารสูงกว่าก่อนการทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของกานต์ธิดา (2553) ซึ่งได้ศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมสุขศึกษาเพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนประถมศึกษาที่มีภาวะโภชนาการเกินผลการวิจัยพบว่าภายหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีความรู้ในเรื่องโภชนาการและโรคอ้วนเพิ่มขึ้นและมากกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) โดยระดับความรู้ที่เพิ่มขึ้นนี้ยังคงอยู่ในระยะติดตามผล สอดคล้องกับงานวิจัยของ ภาธรณี (2554) ได้ทำการศึกษาเรื่องผลของโปรแกรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารโดยประยุกต์ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถตนเองร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคมของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5-6 อำเภอบ้านหมอ จังหวัดสระบุรี ผลการวิจัยนี้พบว่ากลุ่มทดลองมีความรู้เรื่องการบริโภคอาหาร การรับรู้ความสามารถตนเองในการบริโภคอาหาร ความคาดหวังในผลลัพธ์ของการบริโภคอาหาร การได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมในการบริโภคอาหาร และพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพิ่มขึ้นมากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และสอดคล้องกับการศึกษาของ พัสตราภรณ์ (2557) ได้ทำการวิจัยเรื่องผลของโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพโดยประยุกต์ใช้แบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพพร้อมกับแรงสนับสนุนทางสังคม ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อควบคุมน้ำหนักของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์ อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก ผลการวิจัย พบว่าหลังการทดลอง หลังการทดลองกลุ่มทดลองมีความรู้เกี่ยวกับโรคอ้วน การรับรู้โอกาสเสี่ยงของโรคอ้วน การรับรู้ความรุนแรงของโรคอ้วน การรับรู้ประโยชน์ในการควบคุมน้ำหนัก การปฏิบัติตนในการรับประทานอาหารที่เหมาะสมสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.001$) และการปฏิบัติตัวในการออกกำลังกายสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.01$) เนื่องจากการจัดโปรแกรมสุขศึกษาเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ซึ่งจากการศึกษาของณิชาพัฒน์ (2553) ที่ได้ทำการวิจัยเรื่องความรู้ ทักษะเกี่ยวกับโรคอ้วน และพฤติกรรมใน

การควบคุมและลดน้ำหนักของนักศึกษาหญิงระดับอุดมศึกษา ผลการวิจัยพบว่าความรู้ ทักษะเกี่ยวกับโรคอ้วน และพฤติกรรมในการควบคุมน้ำหนักของกลุ่มตัวอย่าง มีความสัมพันธ์กันในเชิงบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ผลการวิจัยครั้งนี้ชี้ให้เห็นว่า การมีความรู้เกี่ยวกับโรคอ้วนที่ถูกต้อง จะส่งผลถึงทัศนคติเกี่ยวกับโรคอ้วน และเกี่ยวเนื่องถึงพฤติกรรมในการควบคุมน้ำหนักที่ถูกต้องตามไปด้วย ซึ่งการใช้กิจกรรมการเรียนการสอนที่หลากหลาย โดยไม่ยึดกลวิธีใดวิธีหนึ่งและมีความเหมาะสมกับพัฒนาการของผู้เรียน และการได้รับแรงสนับสนุนทางสังคม ส่งผลให้ผู้เรียนมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่เหมาะสม ดังนั้น กระบวนการเกิดพฤติกรรมของบุคคลนั้นเกี่ยวข้องกับความรู้ การจำ ข้อเท็จจริงต่างๆ รวมทั้งทัศนคติการให้คุณค่ากับสิ่งที่สนใจและความสามารถของบุคคลการแสดงออกทางกาย ทั้งนี้ต้องอาศัยกระบวนการทางพฤติกรรมในระดับต่างๆ คือ ด้านความรู้ และทัศนคติ ซึ่งต้องอาศัยระยะเวลาที่จะก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรมตามที่ (Bloom,1956) ได้กล่าวไว้

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัย

1. ผลการวิจัยพบว่า การจัดโปรแกรมสุขศึกษาเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินเกณฑ์มาตรฐาน โดยใช้กลวิธีทางสุขศึกษาที่เน้นนักเรียนเป็นศูนย์กลางมีส่วนสำคัญในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหาร โดยใช้กระบวนการจัดกิจกรรมที่น่าสนใจนอกเหนือจากการสอนโดยบรรยาย ครูผู้สอนสามารถนำหลักกลวิธีทางสุขศึกษาที่เน้นผู้เรียนเป็นศูนย์กลางไปใช้ในการพัฒนาความรู้ ทักษะ การได้รับแรงสนับสนุนทางสังคม และพฤติกรรมการบริโภคอาหารไปใช้ในรายวิชาสุขศึกษาในสาระการเรียนรู้ที่มีความสำคัญต่อการพัฒนาสุขภาพของนักเรียน
2. การได้รับแรงสนับสนุนทางสังคม ควรจะเป็นบุคคลที่ใกล้ชิด มีความสัมพันธ์และมีอิทธิพลต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ซึ่งจากการศึกษาวิจัยครั้งนี้ใช้แรงสนับสนุนจากครูเพียงอย่างเดียว ดังนั้นแรงสนับสนุนทางสังคมต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ควรเน้นไปที่กลุ่มผู้ปกครองและกลุ่มเพื่อนด้วย ซึ่งจะส่งผลให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมากขึ้นกว่าเดิม
3. การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคนั้นอาจเกี่ยวข้องกับหลายปัจจัย อาทิ สุขนิสัย ส่วนบุคคล สภาพแวดล้อม วัฒนธรรม อิทธิพลของสื่อ ครอบครัว รวมทั้งรูปแบบการดำเนินชีวิต สิ่งเหล่านี้ล้วนมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ดังนั้น การศึกษาวิจัยที่เกี่ยวกับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภค ต้องศึกษาทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับปัจจัยต่างๆ ให้หลากหลาย และควรมีการติดตามผล เพื่อนำไปสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ได้ผลที่ยั่งยืน

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยต่อไป

1. ควรมีการพัฒนาแบบโปรแกรมหรือแผนการสอนที่พัฒนาความรู้ ทักษะ การได้รับแรงสนับสนุนทางสังคม และพฤติกรรมในด้านอื่น ในสาระการเรียนรู้รายวิชาสุขศึกษา ได้แก่ โปรแกรม

สุขศึกษาเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดูแลอนามัยช่องปาก โปรแกรมสุขศึกษาเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรม
การออกกำลังกายในกลุ่มนักเรียนที่มีภาวะน้ำหนักเกินมาตรฐาน

2. ควรทำการศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมสุขศึกษาเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการ
บริโภคอาหารของนักเรียนในกลุ่มตัวอย่างที่มีน้ำหนักตัวอยู่ในเกณฑ์ปกติเพื่อป้องกันการเกิดภาวะ
โภชนาการเกินที่อาจจะเกิดขึ้นในอนาคต

เอกสารและสิ่งอ้างอิง

- กระทรวงศึกษาธิการ. 2551. **ตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้แกนกลาง กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษา
และพลศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช**. สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา สำนักงาน
คณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ, กรุงเทพฯ.(อัสสำเนา)
- กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. 2555. **ข้อมูลการเฝ้าระวังติดตามการเจริญเติบโตในเด็กนักเรียนอายุ
6-12 ปี**. แหล่งที่มา: http://www.anamai.moph.go.th/mobile_detail.php?cid=76&nid=7797, 5 กุมภาพันธ์ 2560.
- กานต์ธิดา ตันวัฒนา. 2553. **ประสิทธิผลของโปรแกรมสุขศึกษาเพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม
การบริโภคอาหารของนักเรียนประถมศึกษาที่มีภาวะโภชนาการเกิน**.วิทยานิพนธ์ปริญญา
โท, มหาวิทยาลัยมหิดล.
- แคทรียา แสงศิริพงษ์. 2555. **การประยุกต์ใช้แรงสนับสนุนทางสังคม เพื่อส่งเสริมการควบคุมน้ำหนักของ
เด็กอ้วนในโรงเรียนประถมศึกษา เขตอำเภอเมืองยโสธร จังหวัดยโสธร**.วิทยานิพนธ์ปริญญาโท,
มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.
- งานอนามัย โรงเรียนวัดกลางคลองสี่. 2560. **บันทึกภาวะโภชนาการของนักเรียนระดับชั้น
ประถมศึกษาตอนปลาย**.โรงเรียนวัดกลางคลองสี่, ปทุมธานี.
- ณิชาพัฒน์ ชีระพลเศรษฐ์. 2553. **ความรู้ ทักษะเกี่ยวกับโรคอ้วน และพฤติกรรมในการควบคุม
และลดน้ำหนักของนักศึกษาหญิง ระดับอุดมศึกษา มหาวิทยาลัยขอนแก่น**.วิทยานิพนธ์
ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- ธีรวิทย์ วราธรไพบูลย์. 2557. **พฤติกรรมการบริโภคอาหาร: อาหารนิยมบริโภคกับอาหารเพื่อสุขภาพ.
วารสารปัญญาวิวัฒน์**5(2): 256-264.
- พัสดราภรณ์ แยมเม่น. 2557. **ผลของโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพโดยประยุกต์ใช้แบบแผน
ความเชื่อด้านสุขภาพร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคม ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อ
ควบคุมน้ำหนักของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์ อำเภอเมือง
จังหวัดพิษณุโลก**.วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยขอนแก่น.

- ภารณี นิลกรณ์. 2554. ผลของโปรแกรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารโดยประยุกต์
ทฤษฎีการเรียนรู้ความสามารถตนเองร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคมของนักเรียนชั้น
ประถมศึกษาปีที่ 5-6 อำเภอบ้านหมอ จังหวัดสระบุรี. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัย
บูรพา.
- ศศิธร วันชัย. 2553. ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษา
ปีที่ 6 เขตเทศบาลเมืองปราจีนบุรี. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยมหิดล.
- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. 2557. สุขภาพคนไทย. แหล่งที่มา: <http://www.thaihealthreport.com/index2557-004,11> มีนาคม 2560.
- โสภา อยู่อินไกร. 2558. การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารกลุ่มเด็กที่มีภาวะโภชนาการเกิน
ในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น อำเภอมือง จังหวัดเชียงราย. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท,
มหาวิทยาลัยพะเยา.
- อิสริยา พรหมมา และชัยนันท์ เหมือนเพชร. 2557. ปัจจัยที่มีผลต่อการบริโภคอาหารตาม
สุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนโรงเรียนวัดศิริจันทราธรรม จังหวัดปทุมธานี, น. 435-442.
ในรายงานการประชุมวิชาการ การพัฒนาชนบทที่ยั่งยืน ครั้งที่ 4. มหาวิทยาลัยอีสเทิร์น
เอเซีย, กรุงเทพฯ.
- Bloom, B.A. 1956. Taxonomy of Education Objective Handbook I: Cognitive
Domain. New York: David Mc Kay Company.