

ผลการใช้โปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโดยใช้ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลที่มีต่อ พฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักของนักศึกษาปริญญาตรี

อัญมณี เมฆปรีดาวงศ์* จินตนา สราวุธพิทักษ์**

บทคัดย่อ

วัตถุประสงค์ของการวิจัยเพื่อศึกษาผลการใช้โปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโดยใช้ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลที่มีต่อพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักของนักศึกษาปริญญาตรี กลุ่มตัวอย่าง คือนักศึกษาระดับปริญญาตรี จำนวน 40 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองจำนวน 20 คนได้รับโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโดยใช้ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลเป็นเวลา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน วันละ 1 ชั่วโมง และกลุ่มควบคุมจำนวน 20 คน ที่ไม่ได้รับโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโดยใช้ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผล เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ โปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโดยใช้ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผล มีค่าดัชนีความสอดคล้อง 0.85 แบบวัดพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักในด้านความรู้ ด้านเจตคติ และการปฏิบัติ มีค่าดัชนีความสอดคล้อง 0.63, 0.69 และ 0.71 ตามลำดับ มีค่าความเที่ยง 0.81, 0.83 และ 0.86 ตามลำดับ และเครื่องชั่งน้ำหนักวัดเปอร์เซ็นต์ไขมัน วิเคราะห์ข้อมูลโดยหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและทดสอบค่าที ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05

ผลการวิจัยพบว่า

1. ค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักในด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติ หลังการทดลองของกลุ่มทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
2. ค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักในด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติ หลังการทดลองของกลุ่มทดลอง สูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
3. ค่าเฉลี่ยน้ำหนักตัวและเปอร์เซ็นต์ไขมัน หลังการทดลองของกลุ่มทดลองลดลงต่ำกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
4. ค่าเฉลี่ยน้ำหนักตัวและเปอร์เซ็นต์ไขมัน หลังการทดลองของกลุ่มทดลองลดลงต่ำกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คำสำคัญ: โปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผล พฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนัก

*นิสิตมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา ภาควิชาหลักสูตรและการสอน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

**ศาสตราจารย์ ดร. อาจารย์ประจำสาขาวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา ภาควิชาหลักสูตรและการสอน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ผู้นิพนธ์ อัญมณี เมฆปรีดาวงศ์ E-mail: ploymekpree@hotmail.com มือถือ 087-311616

วันที่รับบทความ 10 กุมภาพันธ์ 2564 วันที่แก้ไขบทความ 21 พฤษภาคม 2564 วันที่ตอบรับ 4 มิถุนายน 2564

Effects of Implementing Behavior Modification Program Using Reasoned Action Theory on Consumption Behavior of Weight loss Products of Undergraduate Students

Unyamanee Mekpreedawong* Jintana Sarayuthpitak**

Abstract

The purpose of this study was to study the effects of implementing behavioral modification program using reasoned action theory on consumption behavior of weight loss products of undergraduate students. The sample was 40 undergraduate students. Divided into 2 groups with 20 students in the experimental group received the implementing behavioral modification program using reasoned action theory for 8 weeks, 3 days a week, 1 hour a day, and 20 students in the control group not received the implementing behavioral modification program using reasoned action theory. The research instruments were composed of the implementing behavioral modification program using reasoned action theory had an IOC 0.85 and the knowledge, attitude, and practice test forms in the area of dietary supplements for weight loss had an IOC 0.63, 0.69 and 0.71, the reliability was 0.81, 0.83 and 0.86, Tanita: digital scales for weight & body fat (Tanita Model: UM-076). The data were then analyzed by means, standard deviations and t-test by using statistically significant differences at .05 level.

The research findings were as follows:

- 1) The mean scores of knowledge, attitude, and practice in the area of dietary supplements for weight loss of the experimental group after the experiment were significantly higher than before at .05 level.
- 2) The mean scores of knowledge, attitude, and practice in the area of dietary supplements for weight loss of the experimental group after the experiment were significantly higher than the control group at .05 level.
- 3) The mean scores of weight and body fat percentage of the experimental group after the experiment were significantly higher than before at .05 level.
- 4) The mean scores of weight and body fat percentage of the experimental group after the experiment were significantly higher than the control group at .05 level.

* Master's degree of Health and Physical Education, Faculty of Education, Chulalongkorn University

** Professor Dr. of Health and Physical Education, Faculty of Education, Chulalongkorn University

Contract: Unyamanee Mekpreedawong E-mail: ploymekpre@hotmial.com Mobile: 087-311616

Received: February 10, 2021 ; Revised: May 21, 2021 ; Accepted: June 4, 2021

Keywords: Behavior Modification Program, Reasoned Action Theory, Behavior of Weight loss Products

บทนำ

ปัญหาสุขภาพของเยาวชนไทยในยุคปัจจุบันมีความเสี่ยงต่อการเจ็บป่วยในหลายประเด็น และมีแนวโน้มจะมีความรุนแรงมากกว่าในอดีต โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การมีพฤติกรรมด้านการใช้ผลิตภัณฑ์ยาที่ไม่ถูกต้อง โดยผลสำรวจของกระทรวงสาธารณสุข พบว่า วัยรุ่นกินยาลดความอ้วนถึงร้อยละ 5 กินยานอนหลับเป็นประจำเกือบร้อยละ 2 ทั้งที่มีและไม่มีอาการเครียดก็ตาม ในด้านพฤติกรรมการกินอาหาร พบว่า วัยรุ่นไม่กินอาหารเช้าซึ่งเป็นมื้อสำคัญที่สุดมากถึงร้อยละ 65 และกินอาหารไม่ครบ 3 มื้อมากที่สุดถึงร้อยละ 72 เนื่องจากไม่ต้องการให้น้ำหนักตัวเกินเกณฑ์มาตรฐาน แต่พฤติกรรมดังกล่าวกลับเป็นปัจจัยเพิ่มความเสี่ยงให้วัยรุ่นมีน้ำหนักตัวเกินเกณฑ์มาตรฐาน จนกระทั่งเป็นโรคอ้วน (กระทรวงสาธารณสุข, 2553)

การโฆษณาให้ใช้ผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักเช่น ยา วิตามิน หรือผลิตภัณฑ์เสริมอาหารต่าง ๆ เป็นที่นิยมอย่างมากในปัจจุบัน โดยเฉพาะในหมู่วัยรุ่นที่ชอบความสะดวกและเชื่อคำโฆษณาเกินจริง อีกทั้งยังพบว่าผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักสามารถขายอย่างแพร่หลายตามสื่ออินเทอร์เน็ต ทำให้ซื้อได้ง่าย ทั้ง ๆ ที่ยาลดความอ้วนที่ขายกันทั่วไปดังกล่าว อาจมีส่วนผสมของยาขับปัสสาวะ เพราะเมื่อรับประทานเข้าไปแล้วปัสสาวะจะออกมามาก ร่างกายสูญเสียน้ำไปมากจึงทำให้น้ำหนักตัวลดลง ส่งผลให้ผู้บริโภคคิดว่าผอมลง แต่จริง ๆ แล้วเกิดจากการเสียน้ำชั่วคราว ไม่ได้ทำให้ไขมันหายไป มีหน้าซำยังก่อให้เกิดผลข้างเคียง เช่น ความดันโลหิตต่ำ หน้ามืด มึนศีรษะ กลืนแสบไม่สะดวกได้ ยาลดน้ำหนักบางชนิดมีส่วนผสมของอนุพันธ์ยาบ้า ที่ออกฤทธิ์ยับยั้งความรู้สึกอยากอาหารที่สมองแต่มีผลข้างเคียงที่อันตรายมาก คือ นอนไม่หลับ ความดันโลหิตสูง เสพติดยา และยิ่งเสี่ยงต่อการเกิดภาวะหัวใจวายเฉียบพลันได้หากได้รับยามากเกินไป (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, 2557; คณะกรรมการอาหารและยา, 2558)

เครือข่ายคนไทยไร้พุง ซึ่งประกอบด้วย กระทรวงสาธารณสุข ร่วมกับ ราชวิทยาลัยอายุรแพทย์แห่งประเทศไทย สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) สมาคมโภชนาการแห่งประเทศไทยในพระราชูปถัมภ์ สมาคมสุขศึกษา พลศึกษาและสันทนาการแห่งประเทศไทย สมาคมวิทยาศาสตร์การกีฬาแห่งประเทศไทย ได้ร่วมกันรณรงค์ให้คนไทยควบคุมน้ำหนักและรอบพุงให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ โดยใช้วิธี 3 อ. คือ อาหาร ออกกำลังกาย และอารมณ์ การรณรงค์ได้กระจายไปทั่วทุกจังหวัดของประเทศและในองค์กรต่าง ๆ ซึ่งในอนาคตมีโครงการที่จะส่งเสริมการลดน้ำหนักในเด็กวัยเรียน โดยใช้สถาบันการศึกษาเป็นหลักในการให้ความรู้ที่ถูกต้องในการลดน้ำหนักแก่วัยรุ่น สถาบันการศึกษาจึงจำเป็นต้องเร่งแก้ไข ป้องกันโดยการปลูกฝังความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพให้ถูกต้อง การจัดโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่มีต่อพฤติกรรมบริโภคผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักเป็นวิธีการหนึ่งที่สามารถแก้ไขปัญหานี้ได้

จากปัญหาการลดน้ำหนักในทางที่ผิดโดยการใช้ผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักในกลุ่มนักเรียนนักศึกษา ทำให้ผู้วิจัยสนใจที่จะศึกษาผลของโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโดยใช้ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลที่มีต่อพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักของนักศึกษา

วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโดยใช้ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลที่มีต่อพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักและน้ำหนักของนักศึกษา โดย

1. เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยน้ำหนักและเปอร์เซ็นต์ไขมัน ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง และของกลุ่มควบคุม
2. เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยน้ำหนักและเปอร์เซ็นต์ไขมัน หลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม
3. เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและของกลุ่มควบคุม
4. เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองกับนักศึกษากลุ่มควบคุม

สมมติฐานการวิจัย

1. ค่าเฉลี่ยน้ำหนักและเปอร์เซ็นต์ไขมัน หลังการทดลองของกลุ่มทดลอง ลดลงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
2. ค่าเฉลี่ยน้ำหนักและเปอร์เซ็นต์ไขมัน หลังการทดลองของกลุ่มทดลอง ลดลงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
3. ค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง สูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
4. ค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักหลังการทดลองของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ขอบเขตของการวิจัย

1. ประชากรที่ใช้ในการวิจัย คือ นักศึกษาระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 และ 2 ปีการศึกษา 2560 มหาวิทยาลัย/สถาบันทางการศึกษาในสังกัดคณะกรรมการการอุดมศึกษา ที่เคยบริโภคหรือกำลังบริโภคหรือสนใจที่จะบริโภคผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนัก จำนวน 200 คน
2. ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา ประกอบด้วย ตัวแปรต้น คือ โปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโดยใช้ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลที่มีต่อพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนัก และตัวแปรตาม คือ พฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนัก น้ำหนักตัวและเปอร์เซ็นต์ไขมัน

คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย

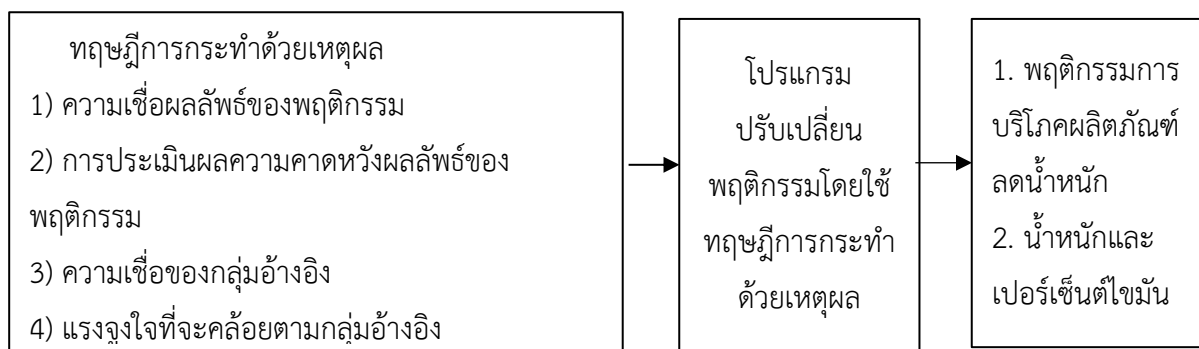
โปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโดยใช้ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผล หมายถึง แผนการดำเนินกิจกรรมที่ส่งเสริมให้มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติ ได้จากการวิเคราะห์ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผล และสังเคราะห์เป็นกิจกรรม ได้แก่ 1) รู้ทันผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนัก 2) เสริมเจตคติให้เปลี่ยนพฤติกรรม 3) เมนูอาหารชวนทำลดน้ำหนัก 4) ทางกายเพื่อลดน้ำหนัก 5) ให้คำปรึกษาและเสริมแรง

พฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนัก หมายถึง ความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติในการเลือกรับผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนัก ในงานวิจัยนี้ใช้แบบวัดความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติ ในการประเมินพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนัก

ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย

1. ได้โปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโดยใช้ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลที่มีต่อพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนัก
2. นักศึกษาที่ได้รับโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโดยใช้ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลมีพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนัก ในด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติสูงขึ้น
3. เป็นแนวทางสำหรับการจัดโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพเพื่อแก้ไขและลดพฤติกรรมที่จะส่งผลเสียต่อสุขภาพ

กรอบแนวคิดงานวิจัย



วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้ เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi – Experimental Research) กำหนดแบบแผนการทดลองแบบ 2 กลุ่ม มีการทดสอบก่อนและหลังการทดลอง ขั้นตอนการดำเนินงานวิจัยแบ่งออกเป็น 4 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นที่ 1 เตรียมการทดลอง

- 1.1 ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1.2 กำหนดประชากรและตัวอย่าง ประชากรคือ นักศึกษาชั้นปีที่ 1 และ 2 ปีการศึกษา 2560 ในสังกัดคณะกรรมการการอุดมศึกษา ที่เคยบริโภคหรือกำลังบริโภคหรือสนใจที่จะบริโภคผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนัก จำนวน 200 คน ตัวอย่างใช้วิธีเลือกแบบเจาะจง (Purposive Selection) คือ นักศึกษาระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2560 ที่เคยบริโภคหรือกำลังบริโภคหรือสนใจที่จะบริโภคผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนัก จำนวน 40 คน

1.3 สร้างและพัฒนาเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ โปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโดยใช้ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผล และ แบบวัดพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักในด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติ และเรื่องชั่งน้ำหนัก

ขั้นที่ 2 ดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล

2.1 ทดสอบพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักในด้าน ความรู้ เจตคติ การปฏิบัติ น้ำหนักตัวและเปอร์เซ็นต์ไขมันของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนการทดลอง (Pre-test)

2.2 นำผลการทดสอบก่อนการทดลอง มาทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ย ด้วยค่าที (t-test) เพื่อทดสอบว่านักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนัก ในความรู้ เจตคติ การปฏิบัติ น้ำหนักตัวและเปอร์เซ็นต์ไขมัน แตกต่างหรือไม่

2.3 ดำเนินการทดลอง ให้กับนักศึกษากลุ่มทดลองเป็นเวลา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน วันละ 1 ชั่วโมง ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้รับการจัดโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

ขั้นที่ 3 ดำเนินงานหลังการทดลอง วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์หาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักในด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติ น้ำหนักและเปอร์เซ็นต์ไขมัน โดยการทดสอบค่าที ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05

ขั้นที่ 4 สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตารางที่ 1 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของน้ำหนักตัวก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

	n	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		t	p
		$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD		
กลุ่มทดลอง	20	61.13	13.64	58.64	13.22	6.07	0.00*
กลุ่มควบคุม	20	63.32	13.72	63.55	13.72	-1.69	0.16

* $p < .05$

จากตาราง 1 พบว่า ค่าเฉลี่ยน้ำหนักตัวของกลุ่มทดลองหลังการทดลอง ลดลงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยน้ำหนักตัวหลังการทดลองไม่แตกต่างจาก ก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 2 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของเปอร์เซ็นต์ไขมันก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

	n	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		t	p
		$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD		
กลุ่มทดลอง	20	25.94	1.23	25.07	1.73	3.50	0.002*
กลุ่มควบคุม	20	27.97	4.02	28.80	4.60	-3.05	0.006*

* $p < .05$

จากตาราง 2 พบว่า ค่าเฉลี่ยเปอร์เซ็นต์ไขมัน ของกลุ่มทดลองหลังการทดลอง ลดลงาก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยเปอร์เซ็นต์ไขมัน หลังการทดลอง เพิ่มขึ้นาก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 3 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักในด้านความรู้ ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

	n	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		t	p
		$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD		
กลุ่มทดลอง	20	7.25	2.38	13.80	2.21	-8.36	0.00*
กลุ่มควบคุม	20	6.6	0.99	7.25	1.11	-1.6	0.114

* $p < .05$

จากตาราง 3 พบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักในด้านความรู้ของกลุ่มทดลองหลังการทดลอง เพิ่มขึ้นาก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักในด้านความรู้หลังการทดลองไม่แตกต่างจากก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 4 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักในด้านเจตคติ ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

	n	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		t	p
		$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD		
กลุ่มทดลอง	20	35.15	5.65	42.7	7.12	-3.37	0.00*
กลุ่มควบคุม	20	35.95	5.06	36.25	4.37	-1.06	0.30

* $p < .05$

จากตาราง 4 พบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักในด้านเจตคติ ของกลุ่มทดลองหลังการทดลอง เพิ่มขึ้นกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักในด้านเจตคติ หลังการทดลองไม่แตกต่างจากก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 5 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักในด้านการปฏิบัติ ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

	n	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		t	p
		$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD		
กลุ่มทดลอง	20	34.45	4.57	41.15	5.70	-4.29	0.00*
กลุ่มควบคุม	20	36.1	4.68	37.1	4.36	-1.67	0.11

* $p < .05$

จากตาราง 5 พบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักในด้านการปฏิบัติ ของกลุ่มทดลองหลังการทดลอง เพิ่มขึ้นกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักในด้านการปฏิบัติ หลังการทดลองไม่แตกต่างจากก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สรุปผลการวิจัย

1. ค่าเฉลี่ยน้ำหนักและเปอร์เซ็นต์ไขมัน หลังการทดลองของกลุ่มทดลองลดลงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
2. ค่าเฉลี่ยน้ำหนักและเปอร์เซ็นต์ไขมัน หลังการทดลองของกลุ่มทดลองลดลงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
3. ค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักในด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติหลังการทดลองของกลุ่มทดลองเพิ่มขึ้นกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
4. ค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักในด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติหลังการทดลองของกลุ่มทดลองเพิ่มขึ้นกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อภิปรายผล

1. ค่าเฉลี่ยน้ำหนักและเปอร์เซ็นต์ไขมัน ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง จากการวิเคราะห์พบว่า หลังการทดลองค่าเฉลี่ยน้ำหนักตัวและเปอร์เซ็นต์ไขมันของกลุ่มทดลอง ลดลงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 1

2. ค่าเฉลี่ยน้ำหนักและเปอร์เซ็นต์ไขมัน หลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม จากการวิเคราะห์ พบว่า หลังการทดลองค่าเฉลี่ยน้ำหนักตัวและเปอร์เซ็นต์ไขมันของกลุ่มทดลอง ลดลงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 2

3. ค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักในด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง พบว่า หลังการทดลองค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักในด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติของกลุ่มทดลอง เพิ่มขึ้นกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 3

4. ค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักในด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม พบว่า หลังการทดลองค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักในด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติของกลุ่มทดลอง เพิ่มขึ้นกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 4

สามารถอภิปรายในประเด็นดังต่อไปนี้

1. กิจกรรมรู้ทันผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนัก เป็นกิจกรรมที่เน้นให้นักศึกษาได้ทราบส่วนประกอบที่เป็นอันตรายของผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนัก ผลกระทบจากการยาลดน้ำหนักที่ส่งผลต่อ ส่งผลกระทบต่อความรู้ เจตคติ ความตระหนักถึงพิษภัยของการใช้ผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนัก

2. กิจกรรมเสริมเจตคติให้เปลี่ยนพฤติกรรม ได้แก่ กิจกรรมราคาแสนโหด เป็นกิจกรรมที่เน้นให้นักศึกษาได้ทราบถึงค่าใช้จ่ายจากการทานยาลดน้ำหนักหรืออาหารเสริมลดน้ำหนักและเห็นโทษของการใช้ยาลดน้ำหนักหรืออาหารเสริมลดน้ำหนัก รูปแบบในการทำกิจกรรม เช่น ให้นักศึกษาได้ลองหาข้อมูลของบุคคลต้นแบบในการดูแลรูปร่างของตนเองที่นักศึกษารู้จักหรือสนใจ วิเคราะห์กิจวัตรประจำวันของเขา ว่ามีการดูแลรูปร่างของตนเองอย่างไรบ้าง นักศึกษาได้ลองหาคำแนะนำค่าใช้จ่ายหากเลือกทานยาลดน้ำหนักหรืออาหารเสริมลดน้ำหนัก ระยะเวลา 2 สัปดาห์ โดยแต่ละคนคำนวณแตกต่างกัน นำส่วนต่างจากค่าใช้จ่ายมาคำนวณค่าใช้จ่ายในการท่องเที่ยว สำหรับตนเองต่อไป ซึ่งสอดคล้องกับปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ของ Pender (1987) เน้นความสำคัญของสติปัญญาในการที่จะช่วยควบคุมพฤติกรรม แนวคิดนี้เชื่อว่าบุคคลจะลงมือกระทำกิจกรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพ ตลอดจนปฏิบัติกิจกรรมอย่างต่อเนื่องจนกลายเป็นแบบแผนในการดำเนินชีวิตนั้น เป็นผลจากการได้รับอิทธิพลของปัจจัย 3 ด้านด้วยกัน คือ ปัจจัยด้านความรู้-การรับรู้ของบุคคล ปัจจัยส่งเสริม และสิ่งชักนำในการปฏิบัติ

3. กิจกรรมเมนูอาหารชวนลดน้ำหนัก ได้แก่ กิจกรรมมือนี่พริกแล้วเค็ม กิจกรรมพอมได้ด้วยร้านสะดวกซื้อ เป็นกิจกรรมที่เน้นให้นักศึกษาตระหนักถึงโทษจากการรับประทานอาหารที่มีรสเค็มจัด ให้นักศึกษาสามารถเลือกรับประทานอาหารที่เหมาะสมในการลดน้ำหนักแทนการใช้ผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนัก เช่น ให้นักศึกษาลองวิเคราะห์ว่าในหนึ่งวัน ในแต่ละมื้ออาหาร ร่างกายของเราบริโภคโซเดียมไปปริมาณเท่าไร วิเคราะห์

เมนูอาหารจากสื่อ อภิปรายคำว่าอาการบวมน้ำและอาการอ้วนมีความแตกต่างกันอย่างไร ส่งผลให้นักศึกษามีความรู้ เกิดความตระหนักถึงพิษภัยของการใช้ผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนัก และสามารถปฏิบัติในการลดน้ำหนักได้อย่างถูกต้อง

4. กิจกรรมทางกายเพื่อลดน้ำหนัก รูปแบบในการทำกิจกรรม เช่น การวิ่งตีมีประโยชน์ รังอย่างไรไม่ทำร้ายสุขภาพ ว่ายน้ำเพื่อหุ่นสวย การว่ายน้ำเป็นการออกกำลังกายในรูปแบบคาร์ดิโอ (Cardiovascular exercise) ที่ใช้กล้ามเนื้อหลักทั่วร่างกายในการออกกำลังกาย เป็นกิจกรรมที่ช่วยเผาผลาญพลังงาน กิจกรรมทางกายเพื่อลดน้ำหนัก จึงเป็นกิจกรรมที่สอนให้นักศึกษาเรียนรู้การปฏิบัติในการลดน้ำหนักที่ถูกต้อง

5. กิจกรรมให้คำปรึกษาและเสริมแรง เป็นกิจกรรมที่เน้นให้นักศึกษาได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็น ได้สอบถามและปรึกษาข้อมูลในการดูแลตนเองและเสริมแรงทางบวกให้นักศึกษา ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ สุมนธา สิทธิพงศ์สกุลและคณะ (2557) วิจัยเรื่อง ประสิทธิภาพของโปรแกรมการให้ความรู้ เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ลดหวาน มัน และ เค็มแบบยั่งยืนแก่ผู้ประกอบการอาหารในครัวเรือน ผลการศึกษาพบว่าผู้ประกอบการกลุ่มตัวอย่าง มีคะแนนความรู้เรื่องโรค การบริโภคอาหารที่ถูกสุขลักษณะ ลดหวาน มัน เค็ม การออกกำลังกาย สูงขึ้นกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

จะเห็นได้ว่า กิจกรรมทั้ง 5 กิจกรรมเป็นกิจกรรมที่ส่งผลต่อนักศึกษาทั้งทางด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติที่มีผลต่อการบริโภคผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนัก ทั้งการให้ความรู้เกี่ยวกับโทษจากการใช้ผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนัก การเสริมสร้างเจตคติทางบวกจากการออกกำลังกาย การเลือกรับประทานอาหารที่ส่งผลต่อน้ำหนัก แทนการใช้ผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนัก รวมถึงการเสริมแรง การให้คำปรึกษาและสนับสนุนการออกกำลังกายเพื่อการลดน้ำหนักอีกด้วย ซึ่งผลของพฤติกรรมของนักศึกษาที่เห็นได้ คือ นักศึกษาให้ความสนใจกับโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโดยใช้ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลที่มีต่อพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักเป็นอย่างมาก นักศึกษาให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมต่างๆ และมีความตื่นตัวในการทำกิจกรรมเนื่องจากเป็นเรื่องใกล้ตัวที่นักศึกษาไม่ได้ให้ความสำคัญมาก่อน เช่น การให้นักศึกษาวิเคราะห์โทษจากการผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักที่มีขายตามร้านสะดวกซื้อและจากประกาศของกรมอนามัย ทำให้นักศึกษาตระหนักถึงโทษและพิษภัยที่อยู่ใกล้ตัวมากขึ้น หรือ กิจกรรมที่ให้นักศึกษาได้ดูปริมาณโซเดียมจากขนมหรืออาหารที่นักศึกษาทานเป็นประจำ ยิ่งทำให้นักศึกษามองเห็นความสำคัญของการเลือกรับประทานอาหารมากขึ้น และหันมาสนใจการเลือกรับประทานอาหารเพราะเห็นแล้วว่าการเลือกประทานอาหารที่มีประโยชน์ส่งผลต่อการลดน้ำหนักได้เช่นกัน ซึ่งสอดคล้องจุดมุ่งหมายของทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลของ Ajzen and Fishbein (1980) ที่เชื่อว่าการที่บุคคลจะลงมือปฏิบัติอะไรก็ตามจะต้องมีความตั้งใจใฝ่พฤติกรรมนำมาก่อน ความตั้งใจมีอิทธิพลมาจากเจตคติที่มีต่อพฤติกรรมนั้น และการรับรู้บรรทัดฐานทางสังคมที่บุคคลนั้นให้การเชื่อถือ ในขณะที่เดียวกันความตั้งใจกระทำพฤติกรรมยังขึ้นกับความเชื่อในความสามารถของตนเองว่าจะสามารถทำพฤติกรรมนั้นได้สำเร็จหรือไม่และรวมถึงการคาดหวังในผลลัพธ์ที่จะเกิดขึ้นจากการกระทำพฤติกรรมนั้น ๆ ความตั้งใจหรือเจตนาของ

มนุษย์ขึ้นกับตัวกำหนด 2 ประการ ปัจจัยส่วนบุคคลและปัจจัยทางสังคม และสอดคล้องกับงานวิจัยของดารีกา บิลโัส๊ะ (2556) ที่ได้ทำวิจัยเรื่อง ผลของโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพตามทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลและการกำกับตนเอง เพื่อสร้างเสริมความปลอดภัยในการเดินทางของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ผลการศึกษาพบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติตนเพื่อสร้างเสริมความปลอดภัยในการเดินทางของนักเรียนกลุ่ม ทดลอง หลังได้รับการจัดโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพเพิ่มขึ้นกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติตนเพื่อสร้างเสริมความปลอดภัยในการเดินทางของนักเรียนกลุ่มทดลอง หลังการทดลองเพิ่มขึ้น กว่านักเรียนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผลการวิจัยแสดงว่า โปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพตามทฤษฎี การกระทำด้วยเหตุผลและการกำกับตนเองสามารถส่งเสริมความปลอดภัยในการเดินทางของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายได้

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

1. ควรมีการประเมินพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนัก โดยเพื่อนประเมินเพื่อน
2. ควรเลือกสื่อในการทำกิจกรรม ให้เหมาะสมกับช่วงวัยของนักศึกษากลุ่มทดลอง และเป็นสื่อที่สามารถเข้าถึงนักศึกษากลุ่มทดลองได้ง่าย
3. ควรมีการเสริมแรงในการทำกิจกรรมเป็นอย่างมาก สำหรับนักศึกษาระดับปริญญาตรี

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการพัฒนากิจกรรมให้มีความหลากหลายมากขึ้นในการจัดโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรม โดยใช้ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลที่มีต่อพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนัก
2. ควรศึกษาความคงทนของโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่มีต่อพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักของนักศึกษาปริญญาตรี

เอกสารอ้างอิง

- กระทรวงสาธารณสุข. 2553. สถาบันวิจัยและประเมินเทคโนโลยีทางการแพทย์ กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข. แนวทางเวชปฏิบัติการป้องกันและดูแลรักษาโรคอ้วน. นครปฐม: ชุมชุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด. 2553.
- ดารีกา บิลโัส๊ะ. 2556. ผลของโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพตามทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลและการกำกับตนเอง เพื่อสร้างเสริมความปลอดภัยในการเดินทางของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพฯ.
- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. (2557). รายงานประจำปี 2557 สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.). กรุงเทพฯ: สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ.

สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา, กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค. (2545). เอกสารเผยแพร่เรื่อง “ยาลดความอ้วน.” (โรเนียว)

สุนันทา สิทธิพงศ์สกุลและคณะ. (2557). *ประสิทธิผลของโปรแกรมการให้ความรู้ เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมบริโภคอาหาร ลดหวาน มัน และ เค็มแบบยั่งยืนแก่ผู้ประกอบการอาหารใน คริวเรือน เขตอำเภออุทอง จังหวัดสุพรรณบุรี*. กาญจนบุรี: มหาวิทยาลัยเวสเทิร์น

Ajzen I., & Fishbein M. (1980). *Understanding Attitudes and Predicting Social Behavior*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.

Pender, N.J. (1987). *Health promotion in nursing practice*. 2 nd ed. New York : Applenton Century Crofts.