

ประสิทธิผลของโปรแกรมสุขศึกษาโดยประยุกต์ใช้แบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพ เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มรสหวาน ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

พรพิชชา พรหมมี* ณัฐกฤตา ศิริโสภณ** อีรพล พังดี*** ณิชาภา แพรกน้อย**** อาคม ทิพย์เนตร*****

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมสุขศึกษาโดยประยุกต์ใช้แบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มรสหวาน ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ประชากรคือนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนปึกธงชัยประชานรมิต สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่ การศึกษามัธยมศึกษาเขต 31 ปีการศึกษา 2561 จำนวน 1,544 คน กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ปีการศึกษา 2561 จำนวน 60 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 30 คน (ห้อง ม.3/9) และควบคุม 30 คน (ห้อง ม.3/11) โดยทำการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างด้วยวิธีการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) โดยกลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมสุขศึกษาโดยประยุกต์ใช้แบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพ ส่วนกลุ่มควบคุมได้รับการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาตามปกติ เป็นเวลา 6 สัปดาห์ เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล คือแบบสอบถามการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มรสหวานโดยประยุกต์ใช้แบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพ วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติพรรณนา (Descriptive statistics) โดยการหาความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน สถิติการทดสอบค่าทีแบบจับคู่ (Paired-Samples t Test) และสถิติการทดสอบค่าทีแบบอิสระ (Independent-Samples t test)

ผลการวิจัยพบว่า ภายหลังจากทดลอง พบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้โอกาสเสี่ยงของการดื่มเครื่องดื่มรสหวาน การรับรู้ความรุนแรงจากผลกระทบของการดื่มเครื่องดื่มรสหวาน การรับรู้ประโยชน์ของการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มรสหวาน การรับรู้อุปสรรคในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มรสหวาน การมีสิ่งชักนำให้เกิดการปฏิบัติในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มรสหวาน ความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองที่จะหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มรสหวาน สูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คำสำคัญ : โปรแกรมสุขศึกษา พฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มรสหวาน ความเชื่อด้านสุขภาพ

* นิสิตปริญญาโท สาขาวิชาสุขศึกษา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

** ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สาขาวิชาสุขศึกษา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

*** , *****อาจารย์ สาขาวิชาสุขศึกษา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

**** อาจารย์ คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ติดต่อผู้พิมพ์: พรพิชชา พรหมมี E-mail: eye_winit@hotmail.com มือถือ: 097-0537830

วันที่รับบทความ 20 กุมภาพันธ์ 2564

วันที่แก้ไขบทความ 1 มิถุนายน 2564

วันที่ตอบรับ 4 มิถุนายน 2564

Effectiveness Health Education Program Management

Using Applied the Health Belief Model to Prevent Sweetened Beverages of Lower Secondary School students

Pornpitcha Pommee* Nutthakritta Sirisopon**Theerapon Phungdee***

Nichapa Phraknoi**** Akom thipnet*****

Abstract

This research aimed to study the effects of health education program using applied the health belief model to prevent sweetened beverages of lower secondary school students. The population is lower secondary school students at PakThongChaiPrachaNiramit School. The Secondary Educational Service Area Office31 year 2018. The research population consisted of 1544 students. The samples consisted of 60 students in secondary school in the academic year 2018. Simple random sampling method was divided into experimented students (M.3/9) and controlled students (M.3/11). The samples were selected by Sample Random Sampling. The dietary behavior of experimental group was Health Education Program Management using the Health Belief Model. The control group was provided with regular learning activities of school for 6 class periods. The instrument to collect the data was a questionnaire on promoting dietary behavior to prevent overweight by using received the health education program which applied Health Belief Model. Descriptive statistics, frequency, percentage, mean, standard deviation, the Dependent Samples t-test and the Independent Samples t-test were used to analyze the data.

The findings indicated that; After the experiment the experimental group had an average score of perceived susceptibility of sweetened beverages, perceived severity of sweetened beverages, perceived benefits of not sweetened beverages, perceived barriers of preventing from sweetened beverages, cues to action of not sweetened beverages and intended not to sweetened beverages. It was higher than before the experiment at the .05 level of significance.

Keywords: Health Education Program, Sweetened Beverages, Health Belief Model

* Master's degree students, Dept. of Physical Education, Faculty of Education, Kasetsart University

**Assistant Prof., Dept. of Physical Education, Faculty of Education, Kasetsart University

, * Lecture of Physical Education, Faculty of Education, Kasetsart University

*****Lecture of Faculty of Management Sciences Kasetsart University Sriracha Campus

Contract: Pornpitcha Pommee E-mail.: eye_winit@hotmail.com มือถือ: 097-0537830

Received: February 20, 2021

; Revised: June 1, 2021

; Accepted: June 4, 2021

บทนำ

พฤติกรรมการกินหวานของคนไทยในปัจจุบัน ถูกสร้างขึ้นมาตั้งแต่วัยเด็ก ผสมกับการรับข้อมูลจากการโฆษณา เหตุนี้สังคมไทยจึงเสี่ยงต่อการเกิดโรคอันเป็นผลพวงมาจากการบริโภคน้ำตาลที่เกินพอดี ปัจจุบันคนไทยบริโภคน้ำตาลอยู่ในระดับอันตราย จากการติดตามสถานการณ์การบริโภคน้ำตาลของคนไทยในระดับประเทศ โดยเฉพาะในกลุ่มเด็กถึงกว่า 3 เท่า ในขณะที่สถิติผู้ป่วยโรคเบาหวานและโรคอ้วนก็พุ่งสูงขึ้นเรื่อยๆ โดยเฉพาะเครื่องดื่มและอาหารที่มีน้ำตาลสูงซึ่งการการดื่มน้ำตาลหรือติตรสหวานนั้น มาจากนิสัยการกินตั้งแต่วัยเด็ก ซึ่งมีแนวโน้มที่จะกินน้ำตาลหรือของหวานเพิ่มมากขึ้นเมื่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่ (สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา, 2563) จากการสำรวจเครื่องดื่มในท้องตลาดหลายชนิดที่ได้รับความนิยม เช่น น้ำอัดลม เครื่องดื่มชาเขียว น้ำสมุนไพร น้ำผลไม้พร้อมดื่ม และเครื่องดื่มชาชง กาแฟสด (Global Agricultural Information Network, 2557) ซึ่งเครื่องดื่มรสหวานเหล่านี้จะมีส่วนประกอบของน้ำตาลปริมาณมากเกินไป ปริมาณที่แนะนำต่อวันคือร่างกายของคนเรามีความต้องการน้ำตาลต่อวันประมาณ 6 ช้อนชา หรือประมาณ 23-25 กรัม (องค์การอนามัยโลก, 2560) หรือปริมาณน้ำตาลที่เติมในอาหาร ไม่ควรเกินร้อยละ 10 ของปริมาณพลังงานทั้งหมดที่ได้รับในแต่ละวัน ซึ่งสามารถกำหนดเป็นปริมาณน้ำตาลในแต่ละวันได้ว่า ไม่ควรเกิน 4 ช้อนชา สำหรับผู้ที่ต้องการพลังงาน 1,600 กิโลแคลอรี ไม่เกิน 6 ช้อนชา สำหรับผู้ที่ต้องการพลังงาน 2,000 กิโลแคลอรี (กรมอนามัย, 2563) ปริมาณน้ำตาลที่เหมาะสมต่อวันของแต่ละช่วงอายุ โดยในเด็กและผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไปควรบริโภคน้ำตาลไม่เกิน 16 กรัมต่อวัน หรือเทียบได้กับน้ำตาล 4 ช้อนชา วัยรุ่นหญิงชานอายุ 14-25 ปี ควรบริโภคน้ำตาลไม่เกิน 24 กรัมต่อวัน หรือเทียบได้กับน้ำตาล 6 ช้อนชา และหญิงชายที่ใช้พลังงานมากควรบริโภคน้ำตาลไม่เกิน 32 กรัมต่อวัน หรือเทียบได้กับน้ำตาล 8 ช้อนชาต่อวัน (สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา, 2561) โดยน้ำอัดลมชนิดน้ำดำกระป๋อง 325 มิลลิลิตร มีน้ำตาลมากถึง 31 กรัม หรือ 8 ช้อนชา น้ำอัดลม น้ำสี และน้ำใสกระป๋อง 325 มิลลิลิตร มีน้ำตาล 39 กรัม หรือ 10 ช้อนชา เครื่องดื่มชาเขียวน้ำผึ้งมะนาวขวด 500 มิลลิลิตร มีน้ำตาล 49 หรือ 12 ช้อนชา เครื่องดื่มสมุนไพร 380 มิลลิลิตร มีน้ำตาล 40 กรัม หรือ 10 ช้อนชา ส่วนกาแฟสดและชาชงแก้วขนาดกลาง มีน้ำตาล 36-40 กรัม 9-10 ช้อนชา หากร่างกายได้รับปริมาณน้ำตาลมากเกินไปจนความจำเป็น จะทำให้ร่างกายไม่สามารถเผาผลาญหรือนำไปใช้ไม่หมดส่งผลให้น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น และอ้วนในที่สุด ภาวะอ้วนจะนำไปสู่โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง หรือ NCDs (Non-Communicable diseases) ได้แก่ โรคเบาหวาน โรคไขมันในเลือดสูง โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคความดันโลหิตสูง เป็นต้น

จากการสำรวจพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ปี 2558 ของสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.) พบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารหวาน มัน เค็ม ส่วนใหญ่บริโภคขนมขบเคี้ยว น้ำอัดลม และเครื่องดื่มอื่น ๆ คิดเป็น ร้อยละ 62.2

โดยอาหารประเภทขนมขบเคี้ยว นิยมบริโภคมันฝรั่งทอดกรอบสูงถึงร้อยละ 69.9 สำหรับน้ำอัดลม นิยมดื่มน้ำอัดลมประเภทโคล่าร้อยละ 70.1 ในเครื่องดื่มอื่น ๆ นิยมบริโภคชาพร้อมดื่มมากที่สุด โดยมีการบริโภคร้อยละ 41.4 และมีการอ่านฉลากผลิตภัณฑ์อาหารก่อนเลือกซื้อและใช้ โดยส่วนมากควินเดือนปีที่หมดอายุ แต่มีนักเรียนส่วนน้อยที่รู้จักและเข้าใจความหมาย ตลอดจนวิธีการใช้ประโยชน์จากฉลากโภชนาการ อาทิ ฉลากหวาน มัน เค็ม ซึ่ง อย. เห็นควรปลูกฝัง ส่งเสริม นักเรียนให้มีพฤติกรรมบริโภคใช้ประโยชน์จากข้อมูลบนฉลาก เช่น ฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA) นำมาใช้เลือกผลิตภัณฑ์อาหารที่เหมาะสมกับความต้องการ หากเร่งส่งเสริมในนักเรียนตั้งแต่แรกเข้าชั้นมัธยมศึกษา อ่านเป็น เห็นประโยชน์ เห็นผลชัดเจน ในด้านที่สามารถช่วยลดการได้รับน้ำตาล ไขมัน และ โซเดียม ที่มาจากการบริโภคขนมขบเคี้ยวได้ดีขึ้น (สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา,2563)

แนวคิดในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้โปรแกรมสุขศึกษาโดยการประยุกต์ใช้แบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพ จากการทบทวนวรรณกรรม พบว่าแบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพ เป็นแนวคิดที่อธิบายเกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพ คิดค้นโดยนักจิตวิทยา Kurt Lewin มีข้อสมมุติฐานว่า บุคคลที่จะแสวงหาและปฏิบัติตามคำแนะนำด้านสุขภาพ บุคคลนั้นต้องมีการรับรู้และแรงจูงใจต่อสุขภาพ เชื่อว่าตนเองนั้นมีความเสี่ยงต่อภาวะการเจ็บป่วย จะต้องเชื่อการรักษาเป็นวิธีที่สามารถควบคุมโรคได้ และยิ่งเชื่อว่าค่าใช้จ่ายของการควบคุมโรคไม่สูงเกินไปเมื่อเปรียบเทียบกับผลประโยชน์ที่ตนเองจะได้รับ ซึ่งทฤษฎีแบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพเป็นแนวคิดในการศึกษา เรื่องพฤติกรรมสุขภาพเนื่องจากการที่บุคคลจะแสดง พฤติกรรมสุขภาพอย่างใดอย่างหนึ่งเพื่อหลีกเลี่ยงการ เป็นโรค บุคคลนั้นจะต้องมีความเชื่อว่าตนเองมีโอกาส เสี่ยงต่อการเป็นโรค และโรคที่เป็นนั้นจะมีความรุนแรง ต่อชีวิต เมื่อปฏิบัติพฤติกรรมเพื่อป้องกันโรคแล้วจะก่อให้เกิดผลดีในการช่วยลดโอกาสเสี่ยงของการเกิดโรคไม่ เป็นอุปสรรคต่อการปฏิบัติของตนเอง (Rosenstock I.M.,1974)

ดังนั้นจากการศึกษาเอกสารและงานวิจัย ผู้วิจัยจึงเล็งเห็นความสำคัญและมีความสนใจที่จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมดื่มเครื่องดื่มรสหวานในนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษา ผลสำรวจนักเรียนที่มีคุณสมบัติคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่าง พบว่านักเรียนส่วนมากยังขาดการรับรู้โอกาสเสี่ยงของการดื่มเครื่องดื่มรสหวาน การรับรู้ความรุนแรงจากผลกระทบของการดื่มเครื่องดื่มรสหวาน การรับรู้ประโยชน์ของการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มรสหวาน การรับรู้อุปสรรคในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มรสหวาน การมีสิ่งชักนำให้เกิดการปฏิบัติในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มรสหวาน ความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองที่จะหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มรสหวาน จากการศึกษาเบื้องต้นดังกล่าวจึงได้นำมาเป็นแนวทางในการทำโปรแกรมสุขศึกษาเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมดื่มเครื่องดื่มรสหวาน ด้วยการนำแบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพ (Health belief model) มาประยุกต์ใช้ เพื่อศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมสุขศึกษาโดยประยุกต์ใช้แบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมดื่มเครื่องดื่มรสหวาน ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา มัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนปึกธงชัยประชานิรมิต สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 31 โดยการ

วิจัยครั้งนี้พัฒนาขึ้นเพื่อให้ได้องค์ความรู้ที่มีความน่าเชื่อถือ และสามารถนำไปใช้ประโยชน์ เพื่อให้เกิดพฤติกรรมอย่างต่อเนื่องและยั่งยืน

วัตถุประสงค์ของงานวิจัย

วัตถุประสงค์หลัก

1. เพื่อศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมสุขศึกษาโดยประยุกต์ใช้แบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มรสหวาน ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

วัตถุประสงค์เฉพาะ

1. เพื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการรับรู้โอกาสเสี่ยงของการดื่มเครื่องดื่มรสหวาน การรับรู้ความรู้แรงจากผลกระทบของการดื่มเครื่องดื่มรสหวาน การรับรู้ประโยชน์ของการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มรสหวาน การรับรู้อุปสรรคในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มรสหวาน การมีสิ่งชักนำให้เกิดการปฏิบัติในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มรสหวาน ความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองที่จะหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มรสหวาน ก่อนและหลังการทดลอง ในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

2. เพื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการรับรู้โอกาสเสี่ยงของการดื่มเครื่องดื่มรสหวาน การรับรู้ความรู้แรงจากผลกระทบของการดื่มเครื่องดื่มรสหวาน การรับรู้ประโยชน์ของการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มรสหวาน การรับรู้อุปสรรคในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มรสหวาน การมีสิ่งชักนำให้เกิดการปฏิบัติในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มรสหวาน ความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองที่จะหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มรสหวาน ก่อนและหลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Research) ชนิด 2 กลุ่ม โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมวัดก่อนและหลังการทดลอง (Two Group Pre-Post Test Design)

กลุ่มประชากร กลุ่มตัวอย่าง

ประชากรในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนปทุมคงคาประชานิรมิต สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 31 ปีการศึกษา 2561 จำนวน 1,544 คน โดยขนาดของกลุ่มตัวอย่างในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยยึดหลักการกำหนดกลุ่มตัวอย่างที่เหมาะสมกับการวิจัยกึ่งทดลองของ (Polit & Hunger, 1995) โดยอย่างน้อยที่สุด ควรมี 30 คน โดยแต่ละกลุ่มควรมีไม่ต่ำกว่า 15 คน ในการเปรียบเทียบระหว่างกลุ่ม ผู้วิจัยจึงกำหนดกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 60 คน

กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนปทุมคงคาประชานิรมิต ปีการศึกษา 2561 จำนวน 60 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 30 คน (ห้อง ม.3/9) และควบคุม 30 คน (ห้อง ม.3/11) คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างโดยการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) โดยใช้วิธีการจับฉลากเลือกห้องเรียน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง ได้แก่

แผนกิจกรรมการเรียนรู้โดยประยุกต์ใช้โปรแกรมสุขศึกษาโดยประยุกต์ใช้แบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพ เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มรสหวาน ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ด้วยกันทั้งหมด 6 กิจกรรม ดังนี้

กิจกรรมที่ 1 หวานเท่าไรจึงจะพอดี ผู้วิจัยสนทนากับนักเรียนและร่วมกันวิเคราะห์แลกเปลี่ยนเรียนรู้ทำความเข้าใจในประเด็นเกี่ยวกับเครื่องดื่มรสหวาน ให้นักเรียนดูสื่อประกอบการสอนเรื่อง “น้ำตาล พิษที่หอมหวาน” ที่แสดงถึงภัยและอันตรายต่อสุขภาพที่ได้จากการบริโภคเครื่องดื่มรสหวาน สรุบทักษะของการดื่มเครื่องดื่มรสหวาน เพื่อให้ให้นักเรียน รับรู้โอกาสเสี่ยงของการดื่มเครื่องดื่มรสหวาน และความรุนแรงจากผลกระทบของการดื่มเครื่องดื่มรสหวาน

กิจกรรมที่ 2 สร้างเสริมความรู้และการรับรู้โอกาสเสี่ยงจากการดื่มเครื่องดื่มรสหวานที่มีต่อร่างกาย รับรู้ความรุนแรงจากผลกระทบของการดื่มเครื่องดื่มรสหวานที่มีต่อร่างกายเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองที่จะหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มรสหวานที่มีต่อร่างกาย โดยผ่านกิจกรรมการทดลอง “การทดสอบน้ำตาลในเครื่องดื่มรสหวาน” โดยให้นักเรียนร่วมกันทำการทดลอง เพื่อพิสูจน์ว่าในเครื่องดื่มแต่ละชนิดมีปริมาณน้ำตาลที่เหมาะสมในการดื่มหรือไม่ และนักเรียนแสดงความรู้สึก แลกเปลี่ยนเรียนรู้ซึ่งกันและกัน

กิจกรรมที่ 3 อ่านฉลากสักนิด ก่อนตัดสินใจซื้อ สร้างเสริมความรู้การรับรู้ประโยชน์ของฉลากโภชนาการและสัญลักษณ์โภชนาการ เชื่อมั่นในความสามารถของตนเองในการนำความรู้ในการอ่านฉลากโภชนาการและสัญลักษณ์โภชนาการ ไปใช้ในชีวิตประจำวัน โดยผ่านกิจกรรมการทดลอง และการอภิปรายกลุ่ม

กิจกรรมที่ 4 สร้างเสริมการรับรู้ประโยชน์ของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมบริโภคเครื่องดื่มรสหวาน และลดการรับรู้อุปสรรคในการหลีกเลี่ยงการบริโภค และสร้างเสริมความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองที่จะหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มรสหวาน โดยผ่านกิจกรรมการรับฟังประสบการณ์จากผู้ที่เป็นโรคติดต่อเรื้อรังที่มีสาเหตุจากการบริโภคเครื่องดื่มรสหวานเป็นประจำ และการอภิปรายกลุ่ม

กิจกรรมที่ 5 รู้จักตัดสินใจ ห่างไกลโรค ฝึกทักษะการปฏิเสธโดยการแบ่งนักเรียนออกเป็น 4 กลุ่ม แล้วให้นักเรียนแต่ละกลุ่มแสดงบทบาทสมมติเกี่ยวกับการบริโภคเครื่องดื่มรสหวาน ตามสถานการณ์ที่ครูกำหนด ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปคำปฏิเสธที่เหมาะสมกับสถานการณ์ต่างๆที่ครูกำหนด และจดบันทึกลงในสมุดบันทึกกิจกรรมของตนเอง เพื่อให้นักเรียนลดการรับรู้อุปสรรคในการหลีกเลี่ยงการบริโภคเครื่องดื่มรสหวาน มีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองที่จะหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มรสหวาน

กิจกรรมที่ 6 รู้จักตัดสินใจ ห่างไกลโรค กิจกรรมต่อจากสัปดาห์ที่แล้ว โดยการสร้างเสริมความรู้และเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองที่จะหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มรสหวาน โดยผ่านกิจกรรมบอกเล่าเรื่องราวหรือประสบการณ์เกี่ยวกับการหลีกเลี่ยง/ปฏิเสธ/ลดการบริโภคเครื่องดื่มรสหวาน และอภิปรายกลุ่มเพื่อสรุปคำปฏิเสธที่เหมาะสมกับสถานการณ์ต่างๆ

2. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ แบบสอบถามเรื่อง ประสิทธิภาพของโปรแกรมสุขศึกษาโดยประยุกต์ใช้แบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มรสหวานของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนปึกธงชัยประชานิรมิต ซึ่งแบบสอบถาม ประกอบด้วยข้อมูล 7 ส่วน ได้แก่

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป จำนวน 7 ข้อ

ส่วนที่ 2 แบบวัดการรับรู้โอกาสเสี่ยงของการดื่มเครื่องดื่มรสหวาน จำนวน 10 ข้อ

ส่วนที่ 3 แบบวัดการรับรู้ความรุนแรงของการดื่มเครื่องดื่มรสหวาน จำนวน 10 ข้อ

ส่วนที่ 4 แบบวัดการรับรู้ประโยชน์ของการไม่ดื่มเครื่องดื่มรสหวาน จำนวน 10 ข้อ

ส่วนที่ 5 แบบวัดการรับรู้อุปสรรคในการป้องกันการดื่มเครื่องดื่มรสหวาน จำนวน 10 ข้อ

ส่วนที่ 6 แบบวัดการรับรู้การมีสิ่งชักนำให้เกิดการปฏิบัติในการลดการบริโภคเครื่องดื่มรสหวาน
จำนวน 8 ข้อ

ส่วนที่ 7 แบบวัดความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองที่จะไม่ดื่มเครื่องดื่มรสหวาน
จำนวน 10 ข้อ

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

เครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัยได้ผ่านการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาจากผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน โดยแบบสอบถามได้ค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Congruence : IOC) เท่ากับ 1.00 เมื่อนำไปทดลองใช้กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ที่มีคุณสมบัติเช่นเดียวกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน นำข้อมูลที่ได้มาคำนวณหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามทั้งฉบับ เท่ากับ 0.83

การวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิจัยครั้งนี้ทำการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้เครื่องคอมพิวเตอร์โปรแกรมสำเร็จรูป ดังนี้

1. สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive statistics) ได้แก่ การแจกแจงความถี่ ร้อยละ พิสัย ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เพื่อวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของแบบสอบถาม

2. สถิติเชิงอนุมาน (Inferential statistics)

2.1 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนการรับรู้โอกาสเสี่ยงของการดื่มเครื่องดื่มรสหวาน การรับรู้ความรุนแรงจากผลกระทบของการดื่มเครื่องดื่มรสหวาน การรับรู้ประโยชน์ของการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มรสหวาน การรับรู้อุปสรรคในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มรสหวาน การมีสิ่งชักนำให้เกิดการปฏิบัติในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มรสหวาน ความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองที่จะหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มรสหวาน และพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มรสหวานที่พึงประสงค์ ภายในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนและหลังการทดลอง โดยใช้สถิติการทดสอบค่าที่แบบจับคู่ (Dependent Samples t-test)

2.2 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนการรับรู้โอกาสเสี่ยงของการตีเครื่องตีมรสหวาน การรับรู้ความรุนแรงจากผลกระทบของการตีเครื่องตีมรสหวาน การรับรู้ประโยชน์ของการหลีกเลี่ยงการตีเครื่องตีมรสหวาน การรับรู้อุปสรรคในการหลีกเลี่ยงการตีเครื่องตีมรสหวาน การมีสิ่งชักนำให้เกิดการปฏิบัติในการหลีกเลี่ยงการตีเครื่องตีมรสหวาน ความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองที่จะหลีกเลี่ยงการตีเครื่องตีมรสหวาน และพฤติกรรมการตีเครื่องตีมรสหวานที่พึงประสงค์ ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนและหลังการทดลอง โดยใช้สถิติการทดสอบค่าทีแบบอิสระ (Independent Samples t-test)

โดยก่อนทำการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยได้นำข้อมูลการรับรู้และพฤติกรรมการตีเครื่องตีมรสหวานของกลุ่มตัวอย่าง มาทดสอบการกระจายของข้อมูล โดยใช้ Kolmogorov-Smirnov Test พบว่า มีการกระจายของข้อมูลเป็นโค้งปกติ การเปรียบเทียบอัตราและร้อยละ ระหว่าง 2 กลุ่ม ใช้สถิติไคสแควร์ (Chi-square) กำหนดค่านัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สรุปผลการวิจัย

การวิเคราะห์ข้อมูลสามารถสรุปผลงานวิจัยได้ ดังนี้

1. สรุปผลวิจัยตามวัตถุประสงค์หลักของการวิจัย ซึ่งให้เห็นว่าโปรแกรมสุขศึกษาโดยประยุกต์ใช้แบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการตีเครื่องตีมรสหวาน ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้โอกาสเสี่ยงของการตีเครื่องตีมรสหวาน การรับรู้ความรุนแรงจากผลกระทบของการตีเครื่องตีมรสหวาน การรับรู้ประโยชน์ของการหลีกเลี่ยงการตีเครื่องตีมรสหวาน การรับรู้อุปสรรคในการหลีกเลี่ยงการตีเครื่องตีมรสหวาน การมีสิ่งชักนำให้เกิดการปฏิบัติในการหลีกเลี่ยงการตีเครื่องตีมรสหวาน ความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองที่จะหลีกเลี่ยงการตีเครื่องตีมรสหวาน และพฤติกรรมการตีเครื่องตีมรสหวานที่พึงประสงค์สูงขึ้นกว่าก่อนการทดลอง และสูงกว่ากลุ่มควบคุม แสดงว่าโปรแกรมสุขศึกษาโดยประยุกต์ใช้แบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการตีเครื่องตีมรสหวาน ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น มีประสิทธิผลในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการตีเครื่องตีมรสหวาน

2. ลักษณะข้อมูลของกลุ่มตัวอย่าง จากการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไป กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง มีน้ำหนักอยู่ในเกณฑ์ปกติ ส่วนใหญ่อาศัยอยู่กับบิดมารดา ได้รับความใช้จ่ายต่อสัปดาห์เป็นเงินจำนวน 301 – 500 บาท ส่วนใหญ่บริโภคเครื่องดื่มรสหวาน/ต่อสัปดาห์เป็นบางครั้ง ส่วนมากประเภทเครื่องดื่มที่มีรสหวานเป็นน้ำอัดลม และเลือกสถานที่ซื้อเครื่องดื่มรสหวานเป็นร้านสะดวกซื้อ

3. ผลการวิเคราะห์ข้อมูล เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ย ก่อนและหลังการทดลอง ในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม และการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ย ก่อนและหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในรูปแบบตารางประกอบความเรียงเพื่อตอบสมมุติฐานการวิจัย ดังนี้

ตารางที่ 1 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ย ก่อนและหลังการทดลอง ในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

แบบแผนความเชื่อด้าน สุขภาพ	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		t	df	p-value
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.			
การรับรู้โอกาสเสี่ยง							
กลุ่มทดลอง	22.70	3.48	41.40	3.70	-26.406	29	.000*
กลุ่มควบคุม	22.36	3.43	23.30	3.52	-.741	29	.232
การรับรู้ความรุนแรง							
กลุ่มทดลอง	22.36	2.29	40.86	3.44	-25.680	29	.000*
กลุ่มควบคุม	23.03	2.31	23.46	2.48	-.944	29	.176
การรับรู้ประโยชน์							
กลุ่มทดลอง	23.33	1.89	40.93	3.00	-26.382	29	.000*
กลุ่มควบคุม	23.23	1.79	23.90	2.49	-1.149	29	.130
การรับรู้อุปสรรค							
กลุ่มทดลอง	27.93	4.07	43.46	3.79	-15.683	29	.000*
กลุ่มควบคุม	26.40	3.61	26.66	3.55	-.356	29	.362
การมีสิ่งชักนำให้เกิดการปฏิบัติ							
กลุ่มทดลอง	21.20	1.39	32.43	3.66	-14.401	29	.000*
กลุ่มควบคุม	22.03	2.72	23.06	2.59	-1.229	29	.114
ความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง							
กลุ่มทดลอง	7.56	1.19	12.70	1.60	-13.853	29	.000*
กลุ่มควบคุม	7.40	1.19	7.73	1.36	-1.505	29	0.71

*P<.05

จากตารางที่ 1 การเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยการรับรู้โอกาสเสี่ยงของการดื่มเครื่องดื่มรสหวาน การรับรู้ความรุนแรงจากผลกระทบของการดื่มเครื่องดื่มรสหวาน การรับรู้ประโยชน์ของการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มรสหวาน การรับรู้อุปสรรคในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มรสหวาน การมีสิ่งชักนำให้เกิดการปฏิบัติในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มรสหวาน ความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองที่จะหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มรสหวาน ของกลุ่มทดลอง ในระยะก่อนและหลังการทดลอง พบว่า ภายหลังการทดลองคะแนนเฉลี่ยทุกด้านสูงขึ้นกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 2 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ย ก่อนและหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

แบบแผนความเชื่อด้าน สุขภาพ	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		t	df	p-value
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.			
การรับรู้โอกาสเสี่ยง							
ก่อนการทดลอง	22.70	3.84	22.86	3.43	-.187	58	.426
หลังการทดลอง	41.40	3.70	23.30	3.52	19.398	58	.000*
การรับรู้ความรุนแรง							
กลุ่มทดลอง	22.36	2.29	23.03	2.31	-1.121	58	.133
กลุ่มควบคุม	40.86	3.44	23.46	2.48	22.443	58	.000*
การรับรู้ประโยชน์							
กลุ่มทดลอง	23.33	1.89	23.23	1.79	.210	58	.426
กลุ่มควบคุม	40.93	3.44	23.46	2.45	24.046	58	.000*
การรับรู้อุปสรรค							
กลุ่มทดลอง	27.43	3.89	26.40	3.61	1.065	58	.145
กลุ่มควบคุม	43.46	3.79	26.66	3.55	17.696	58	.000*
การมีสิ่งชักนำให้เกิด							
การปฏิบัติ							
กลุ่มทดลอง	21.20	1.39	22.03	2.72	-1.491	58	.070
กลุ่มควบคุม	32.43	3.66	23.06	2.59	11.420	58	.000*
ความเชื่อมั่นใน							
ความสามารถของ							
ตนเอง							
กลุ่มทดลอง	7.56	1.19	7.40	1.19	.541	58	.295
กลุ่มควบคุม	12.70	1.60	7.73	1.36	12.940	58	.000*

*P<.05

จากตารางที่ 2 การเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยการรับรู้โอกาสเสี่ยงของการดื่มเครื่องดื่มรสหวาน การรับรู้ความรุนแรงจากผลกระทบของการดื่มเครื่องดื่มรสหวาน การรับรู้ประโยชน์ของการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มรสหวาน การรับรู้อุปสรรคในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มรสหวาน การมีสิ่งชักนำให้เกิดการปฏิบัติในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มรสหวาน ความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองที่จะหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มรสหวาน ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ภายหลังจากทดลองพบว่า ภายหลังจากทดลองคะแนนเฉลี่ยทุกด้านสูงขึ้นกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อภิปรายผลการวิจัย

เมื่อนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนปทุมคงคาประชานิรมิต สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา มัธยมศึกษาเขต 31 ในกลุ่มทดลองได้รับการจัดโปรแกรมสุขศึกษาโดยประยุกต์ใช้แบบแผนความเชื่อด้าน สุขภาพเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มรสหวาน เป็นการจัดกิจกรรมเรียนรู้ที่เน้นให้นักเรียนเกิดการ รับรู้โอกาสเสี่ยงของการดื่มเครื่องดื่มรสหวาน จากกิจกรรมที่ 1 ทหวานเท่าไรจึงจะพอดี ที่มีการนำเสนอภาพข่าว จากหนังสือพิมพ์และอินเทอร์เน็ต ซึ่งเป็นภาพของคนที่เป็นโรคกลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) การเสนอ สถานการณ์การดื่มเครื่องดื่มรสหวานในปัจจุบัน สถิติการเกิดโรคจากการดื่มเครื่องดื่มรสหวาน สถิติการ เจ็บป่วยและสถิติการตายจากการดื่มเครื่องดื่มรสหวาน และแนวโน้มของการดื่มเครื่องดื่มรสหวานในวัยรุ่น ซึ่ง การนำเสนอดังกล่าวให้นักเรียนได้ทราบนั้น ทำให้นักเรียนได้ตระหนักว่าตนเองนั้นกำลังอยู่ภาวะเสี่ยงต่อการที่ จะดื่มเครื่องดื่มรสหวานมากน้อยเพียงใด ตนเองมีภาวะเสี่ยงจากดื่มเครื่องดื่มรสหวานได้มากน้อยเพียงใด ซึ่ง อิทธิพลของการได้รับสื่อต่างๆ และการแลกเปลี่ยนเรียนรู้เจตคติของเพื่อนในกลุ่มจากการอภิปรายกลุ่ม ซึ่ง สอดคล้องกับงานวิจัย(ลัทธพล คำภีระปาวงศ์, ฌัญญกฤตา ศิริโสภณ, กัลพฤกษ์ พลศรี,และเอมอชมา วัฒนบุรา นนท์,2563) ที่ศึกษาการส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อป้องกันภาวะน้ำหนักเกินด้วยการจัดกิจกรรม การเรียนรู้แบบ STEM Education ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ผลการวิจัยพบว่าภายหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความรู้ เจตคติ และพฤติกรรมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารเพื่อป้องกันภาวะน้ำหนัก เกินสูงขึ้นกว่าก่อนการทดลอง ซึ่งจะมีส่วนช่วยในการรับรู้และความเชื่อที่พึงประสงค์ได้ การใช้สื่อเป็น ตัวกระตุ้น การใช้อิทธิพลกลุ่มมาเป็นส่วนประกอบเป็นต้น นอกจากนี้การจัดกิจกรรมแนะนำสุขภาพที่ให้ คำปรึกษาเป็นรายกลุ่มให้นักเรียนได้มีโอกาสและเปลี่ยนความคิดเห็นกับครูผู้ให้การแนะนำสุขภาพ จาก กิจกรรมให้ความรู้เกี่ยวกับการดื่มเครื่องดื่มรสหวาน โดยเสนอข้อมูลสถิติการดื่มเครื่องดื่มรสหวาน และ ผลกระทบที่เกิดขึ้นจากการดื่มเครื่องดื่มรสหวาน ทำให้นักเรียนเกิดการรับรู้โอกาสเสี่ยงของการดื่มเครื่องดื่มรส หวานที่ถูกต้องและสูงขึ้นได้ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัย (ชุตินา สร้อยนาค, จริยาวัตร คมพยัคฆ์, พรศิริ พันธ สี,2561) ซึ่งผลการวิจัยพบว่าแบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพด้านการรับรู้โอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรค การรับรู้ ประโยชน์ของการ ปฏิบัติพฤติกรรมป้องกันโรค การรับรู้ความรุนแรงของโรค และสิ่งชักนำไปสู่การปฏิบัติ มี ความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการป้องกันเบาหวานชนิดที่ 2 การทำให้นักเรียนรู้ถึงผลกระทบโดยผ่าน กิจกรรมการทดลอง ในการทำการทดสอบปริมาณน้ำตาลในน้ำอัดลม อธิบายให้นักเรียนทราบว่าหาก รับประทานน้ำตาลในปริมาณมากเข้าสู่ร่างกายแล้วจะทำให้ร่างกายของเรามีการเปลี่ยนแปลงอย่างไร และจะ ส่งผลทำให้เกิดโรคในอนาคตได้ ซึ่งเป็นการกระตุ้นให้นักเรียนเกิดความรู้สึกลัวถึงความรุนแรงที่จะเกิดขึ้นกับ ตนเอง และเรียนรู้ผ่านเกม “ร่างกายของฉัน” อีกทั้ง การดื่มเครื่องดื่มรสหวานเป็นประจำต่อเนื่องเป็น เวลานานจะก่อให้เกิดโรคอะไรได้บ้าง กิจกรรมการเรียนรู้ที่เน้นประโยชน์ของการดื่มเครื่องดื่มรสหวานผ่านการ

นำเสนอภาพบุคคลที่มีสุขภาพดีและบุคคลที่มีสุขภาพทรุดโทรมซึ่งมีสาเหตุจากการดื่มเครื่องดื่มรสหวาน ให้นักเรียนได้เห็นว่าการดื่มเครื่องดื่มหรือไม่เครื่องดื่มรสหวานแตกต่างกันอย่างไร กิจกรรมการนำเสนอผลงาน “สุสานเครื่องดื่มรสหวานที่ไม่ปลอดภัย” ทำให้นักเรียนได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็น และแสดงความคิดเห็นที่นักเรียนได้ออกแบบ พร้อมกันอภิปรายและแลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างกลุ่ม และนักเรียนมีวิธีการเลือกซื้อเครื่องดื่มชนิดนั้นอย่างไร และขณะที่นักเรียนเลือกซื้อเครื่องดื่มดังกล่าว เคยดูวัน เดือน ปี ที่ผลิตหมดอายุหรืออ่านฉลากโภชนาการและสัญลักษณ์โภชนาการหรือไม่ ซึ่งนักเรียนส่วนใหญ่ทราบถึงประโยชน์การหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่ม รสหวาน และระดมสมองในการแสดงความคิดเห็นถึงประโยชน์ที่จะได้รับหากตนเองหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มรสหวาน และผลกระทบที่จะเกิดขึ้นจากการดื่มเครื่องดื่มรสหวาน รวมทั้งผู้วิจัยได้ให้ความรู้ผ่านการบรรยายและกิจกรรมที่เน้นเนื้อหาประโยชน์ของการหลีกเลี่ยงเครื่องดื่มรสหวาน นั้นสามารถที่จะลดปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเองและสังคมได้ เช่น การเจ็บป่วย การเสียชีวิต การเป็นโรคกลุ่มไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) เป็นต้น กิจกรรมที่ 6 รู้จักตัดสินใจห่างไกลโรค เพื่อให้นักเรียนตระหนักถึงประโยชน์ของการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มรสหวาน และให้นักเรียนฝึกทักษะการตัดสินใจ และทักษะการปฏิเสธ ทักษะที่มีประโยชน์ต่อการป้องกันการหลีกเลี่ยงเครื่องดื่มรสหวานและให้นักเรียนเรียนรู้ผ่านสถานการณ์จำลอง นอกจากนี้ผู้วิจัยเน้นย้ำให้นักเรียนได้เห็นว่าการตัดสินใจ และทักษะการปฏิเสธที่ดีมีผลต่อการป้องกันตนเองจากการหลีกเลี่ยงเครื่องดื่มรสหวานได้อย่างไร กิจกรรมการเรียนรู้ที่เน้นให้นักเรียนได้รู้การมีสิ่งชักนำให้เกิดการปฏิบัติในการลดการบริโภคเครื่องดื่มรสหวาน ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัย (ณัฐกฤตา ศิริโสภณและธีรพล ผังดี, 2563) ผลการวิจัยพบว่า การพัฒนาสมรรถนะแห่งตนต่อความตั้งใจใฝ่พฤติกรรม มีประสิทธิผลทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงคะแนนเฉลี่ยการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการรับประทานอาหารและการออกกำลังกายของผู้ป่วยโรคเบาหวานชนิดที่ 2 การจัดกิจกรรมที่เน้นให้ผู้เรียนรับรู้การมีสิ่งชักนำให้เกิดการปฏิบัติในการลดการบริโภคเครื่องดื่มรสหวาน นักเรียนส่วนใหญ่ยังรู้สึกว่าการมีสิ่งชักนำที่น่าสนใจตนเองก็จะไม่สามารถตัดสินใจ และปฏิบัติสิ่งชักนำเหล่านั้นได้ เนื่องจากอิทธิพลของสื่อ โฆษณา และอิทธิพลจากเพื่อนที่จะชักนำไปสู่การดื่มเครื่องดื่มรสหวาน ดังนั้นผู้วิจัยจึงจัดกิจกรรมการเรียนรู้ให้นักเรียนได้ฝึกทักษะการตัดสินใจและฝึกทักษะการปฏิเสธเพื่อป้องกันการดื่มเครื่องดื่มรสหวาน ให้นักเรียนได้ออกมาแสดงบทบาทสมมุติ

ข้อเสนอแนะการวิจัย

ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัย

จากผลของโปรแกรมสุขศึกษาโดยประยุกต์ใช้แบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเครื่องดื่มรสหวาน ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนปทุมคงคาประชา นирมิต สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 31 สามารถนำโปรแกรมสุขศึกษาไปบูรณาการเป็นหลักสูตรเสริมหรือหลักสูตรในกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ของโรงเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษา

มัธยมศึกษาตอนต้น แต่ต้องปรับระยะเวลาและเนื้อหาให้เหมาะสมกับบริบทและสอดคล้องกับสภาพแวดล้อมด้วย

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรศึกษากลุ่มเป้าหมายอื่นที่มีปัจจัยเสี่ยงต่อการดื่มเครื่องดื่มรสหวาน โดยการทดลองทำการวิจัยโดยใช้ทฤษฎีอื่นๆ เช่น ทฤษฎีแรงจูงใจเพื่อป้องกันโรค ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผล ทฤษฎีการควบคุมตนเอง เป็นต้น

2. ควรมีวิจัยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการดื่มเครื่องดื่มรสหวานโดยประยุกต์ใช้แบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพ เปรียบเทียบกับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการดื่มเครื่องดื่มรสหวานด้วยการจัดกิจกรรมการเรียนรู้แบบอื่นๆ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

เอกสารอ้างอิง

กรมอนามัย. (2563). รายงานการสำรวจของกรมอนามัยและสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริม

สุขภาพ. สืบค้น 11 พฤศจิกายน 2563, จาก

https://www.gj.mahidol.ac.th/main/knowledge2/sweet/?fbclid=IwAR0vxHuSZlAKNQQQ Nys1h_uKP9g5nWc8fnTPydC_yzwF3dpkUKjwQlz6_Bg

ชุติมา สร้อยนาค, จริยาวัตร คมพยัคฆ์, และ พรศิริ พันธสี. (2561). การศึกษาแบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพและความเสี่ยงการเกิดโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ของมุสลิมวัยทำงาน. *วารสารพยาบาลทหารบก, 19* (ฉบับพิเศษ), 267-277.

ณัฐกฤตา ศิริโสภณ และธีรพล ผังดี. (2563). การพัฒนาสมรรถนะแห่งตนต่อความตั้งใจใฝ่พฤติกรรม ในการรับประทานอาหารและการออกกำลังกายของผู้ป่วยโรคเบาหวานชนิดที่ 2. *วารสารพยาบาลทหารบก, 21*(1), 167-175.

ลัทพล คำภีระปาวงศ์, ณัฐกฤตา ศิริโสภณ, กัลพฤกษ์ พลศรี, และเอมอัชฌา วัฒนบูรานนท์. (2563). การส่งเสริมพฤติกรรมบริโภคอาหารเพื่อป้องกันภาวะน้ำหนักเกินด้วยการจัดกิจกรรมการเรียนรู้แบบ STEM Education ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น. *วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ, 46*(2), 231-239

สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา. (2561). *โครงการอาหารปลอดภัย*. สืบค้น 24 มิถุนายน 2563, จาก http://pca.fda.moph.go.th/public_media_detail.php?id=2&cat=50&content_id=662&fbclid=IwAR3nPRdDSDdjurT3QorNHNlAGwv5jgior9MXV8EnDivZz_JVeQ5H0As1GA

สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา. (2561). *ลดการบริโภคน้ำตาล เพื่อหลีกเลี่ยงโรคอ้วน*. สืบค้น 11 ตุลาคม 2562, จาก

https://oryor.com/%E0%B8%AD%E0%B8%A2/detail/media_printing/1698?fbclid=IwAR33hiddktD4tPrLBlBFC7e3JtLAR7LjSfsGNsljgid8MyZnF7Pb47E8hfE

สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา. (2563). *สุขภาพดีทำได้ง่ายๆ แค่ลดหวาน*. สืบค้น 17 พฤศจิกายน 2563, จาก

https://www.gj.mahidol.ac.th/main/knowledge2/sweet/?fbclid=IwAR0vxHuSZlAkNQQQNys1h_uKP9g5nWc8fnTPyDC_yzwF3dpkUKjwQlz6_Bg

องค์การอนามัยโลก. (2560). *ปริมาณน้ำตาลที่เหมาะสมของคนแต่ละวัย*. สืบค้น 17 พฤศจิกายน 2560, จาก <http://www.lovefitt.com/++healthy-fact> Global Agricultural Information Network. 2560.

Becker, M.H., & Maiman, L.A. (1975). Sociobehavioral determinants of compliance with health and medical care recommendations. *Medical care*, 13(1), 10-24

Global Agricultural Information Network. 2557. *เก็บภาษีความหวานช่วยคนไทยรักษาสุขภาพได้จริงหรือ*. สืบค้น 3 ธันวาคม 2561, จาก <https://thestandard.co/tag/global-agricultural-information-network/>,

Rosenstock, I.M. (1974). *Historical Origins of the Health Belief Model*, Health Education Monographs 2.4: 2-380; winter.