บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาผลการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญาต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกิน โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญาต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกิน กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้มาจากนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนสาธิต "พิบูลบำเพ็ญ" มหาวิทยาลัยบูรพา จ.ชลบุรี มีน้ำหนักเทียบกับส่วนสูงอยู่ในเกณฑ์อ้วน โดยคัดเลือกผู้ที่มีคะแนนต่ำกว่าเปอร์เซ็นไทล์ที่ 25 ซึ่งมีจำนวน 16 คน แล้วสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) เพื่อแบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มที่ได้รับคำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญา และกลุ่มวิธีการดำเนินชีวิตตามปกติ กลุ่มละ 8 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย แบบวัดพฤติกรรมการบริโภคอาหาร จำนวน 30 ข้อ และโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญา การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง (Experimental Research Design) แบบ 2 กลุ่ม ที่มีกลุ่มทดลอง 1 กลุ่มและกลุ่มควบคุม 1 กลุ่ม กลุ่มละ 8 คน มีวิธีการดำเนินการทดลองแบ่งเป็น 4 ระยะ คือ ระยะก่อนทดลอง ระยะทดลอง ระยะหลังทดลอง และระยะติดตามผล โดยกลุ่มทดลองเป็นนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญา สัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง เป็นเวลา 4 สัปดาห์ รวม 12 ครั้ง โดยใช้เวลาช่วงพักกลางวันของวันจันทร์ พุธ ศุกร์ ระหว่างเวลา 12.00 - 13.00 น. และกลุ่มควบคุมเป็นนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินที่ไม่ได้เข้ารับคำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญา หลังเสร็จสิ้นการทดลองผู้วิจัยให้กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมตอบแบบวัดพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ฉบับบเดิม คะแนนที่ได้จากการตอบแบบวัดพฤติกรรมการบริโภคฉบับนี้เป็นคะแนนสอบหลังการทดลอง (Post - test) และผู้วิจัยติดตามผลโดยให้กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมตอบแบบวัดพฤติกรรมการบริโภคฉบับเดิมอีกครั้ง เมื่อเวลาผ่านไป 2 สัปดาห์ วิเคราะห์เปรียบเทียบผลคะแนนพฤติกรรมการบริโภคอาหารเฉลี่ยของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ใช้วิธีการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำประเภทหนึ่งตัวแปรระหว่างกลุ่มและหนึ่งตัวแปรภายในกลุ่ม (Repeated Measures Analysis of Variable: One Between – subjects Variable and One Within-subjects Variable) และเปรียบเทียบด้วยวิธีการทดสอบแบบบอนเฟอร์โรนี่ (Bonferroni Method) โดยมีสมมติฐานของการวิจัย ดังนี้

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

สมมติฐานของการวิจัย

1. มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองและระยะเวลาการทดลอง

2. นักเรียนที่ได้รับคำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญามีพฤติกรรมการบริโภคอาหารดีกว่ากลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลอง

3. นักเรียนที่ได้รับคำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญามีพฤติกรรมการบริโภคอาหารดีกว่ากลุ่มควบคุมในระยะติดตามผล

4. นักเรียนที่ได้รับคำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญามีพฤติกรรมการบริโภคอาหารในระยะหลังการทดลองดีกว่าในระยะก่อนการทดลอง

5. นักเรียนที่ได้รับคำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญามีพฤติกรรมการบริโภคอาหารในระยะติดตามผลดีกว่าในระยะก่อนการทดลอง

สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูล

1. มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองและระยะเวลาการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. นักเรียนที่ได้รับคำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญามีพฤติกรรมการบริโภคอาหารดีกว่ากลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. นักเรียนที่ได้รับคำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญามีพฤติกรรมการบริโภคอาหารดีกว่ากลุ่มควบคุมในระยะติดตามผลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4. นักเรียนที่ได้รับคำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญามีพฤติกรรมการบริโภคอาหารในระยะหลังการทดลองดีกว่าในระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

5. นักเรียนที่ได้รับคำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญามีพฤติกรรมการบริโภคอาหารในระยะติดตามผลดีกว่าในระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อภิปรายผล

ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยเสนอการอภิปรายผลการวิจัยตามสมมติฐาน ดังนี้

1. สมมติฐานที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาในการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 กล่าวคือ วิธีการทดลองกับระยะเวลาในการทดลองส่งผลร่วมกัน โดยพบว่าในระยะก่อนการทดลองนักเรียนที่ได้รับการให้

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญาและนักเรียนในกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการบริโภคอาหารไม่แตกต่างกัน เนื่องจากนักเรียนอยู่ในช่วงวัยรุ่น อายุ 13 – 21 ปี วัยรุ่นเป็นวัยที่เป็นตัวของตัวเอง เพื่อนจะมีบทบาทสำคัญ มีกิจกรรมมากมายทั้งที่โรงเรียนและกิจกรรมหลังเลิกเรียน จะรับประทานอาหารนอกบ้านมากขึ้น รับประทานอาหารไม่ตรงเวลา อาจจะงดอาหารบางมื้อ โดยเฉพาะอย่างยิ่งมื้อเช้า ทำให้เด็กวัยรุ่นอยากอาหารมากขึ้น หิวบ่อย และรับประทานอาหารปริมาณมากขึ้น และชอบรับประทานอาหารระหว่างมื้อ (เบญจา มุดพันธุ์, 2542) จึงทำให้นักเรียนขาดความรู้เรื่องพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง ทำให้ขาดความยับยั้งในการควบคุมตนเอง แต่ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล 2 สัปดาห์ พบว่า ค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญาเพิ่มสูงขึ้น จากระยะก่อนการทดลอง ในขณะที่นักเรียนในกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการบริโภคอาหารลดลงไปจากระยะก่อนการทดลอง เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างทั้งสองได้รับกิจกรรมที่แตกต่างกัน กล่าวคือ กลุ่มทดลองเป็นนักเรียนที่ได้รับการพัฒนาและฝึกฝนด้านพฤติกรรมการบริโภคอาหารจากการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญา จำนวน 12 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง สัปดาห์ละ 3 ครั้ง ติดต่อกัน 4 สัปดาห์ ทำให้สมาชิกได้เรียนรู้และฝึกฝนเกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร อันได้แก่ การคิดวิเคราะห์ การตระหนักในตนเอง ความกล้าที่จะใช้ตนเอง ด้วยเทคนิคต่าง ๆ ของทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญาในการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างความคิด ความเชื่อ เพื่อนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม โดยให้นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญา สามารถค้นหาความคิดที่ไม่ถูกต้องที่อาจก่อให้เกิดปัญหาภาวะโภชนาการ และปรับความคิดใหม่ให้มีความสมเหตุสมผล

ผลการศึกษาครั้งนี้สอดคล้องกับงานวิจัยของกนกวรรณ สินรัตน์ (2552) ที่ศึกษาผลการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญาต่อทักษะชีวิตด้านการป้องกันการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียนของนักเรียนอาชีวศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ ผลการศึกษาพบว่ามีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลอง กับระยะเวลาของการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และสอดคล้องกับงานวิจัยของการีรัช จำนงค์ผล (2550) ศึกษาผลของโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญาต่อความเครียดในผู้ดูแลผู้ป่วยโรคจิตเภท ผลการศึกษาพบว่า ผลของโปรแกรมต่อระดับความเครียดพบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างระยะเวลากับวิธีการทดลองต่อระดับความเครียด ค่าเฉลี่ยของความเครียดก่อนการทดลองและหลังการทดลองเสร็จสิ้นทันทีระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แต่ในระยะติดตามผล 1 เดือน พบว่าระดับความเครียดของกลุ่มทดลองแตกต่างกันจากกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$)

จากข้อมูลข้างต้นสรุปได้ว่า โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญาที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น เพื่อเสริมทักษะพฤติกรรมการบริโภคอาหารได้อย่างเหมาะสม และสามารถนำมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้

2. สมมติฐานที่ 2 ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญามีพฤติกรรมการบริโภคอาหารแตกต่างจากนักเรียนในกลุ่มควบคุม ในระยะหลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งนี้เนื่องจากนักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญา มีความสมัครใจ สนใจในการเข้าร่วมกลุ่มการให้คำปรึกษา ให้ความร่วมมือและตั้งใจเป็นอย่างดี จนสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญา แสดงความรู้สึกว่าจากการเข้าร่วมโปรแกรมทำให้ตนเองเกิดความสามารถในด้านการใช้ความคิด มีความสามารถในการรู้จักตนเอง อีกทั้งยังได้เรียนรู้ความคิดเห็นจากเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม สอดคล้องกับแนวคิดเกี่ยวกับการเลือกสมาชิกในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษา วัชรี ทรัพย์มี (2550, หน้า 103) ที่ให้ความหมายถึงการให้การปรึกษาเป็นกลุ่มว่า เป็นรูปแบบหนึ่งของการปรึกษา เป็นกระบวนการที่ผู้มีความต้องการตรงกันที่จะปรับปรุงตนเองหรือต้องการจะแก้ปัญหาใดปัญหาหนึ่งร่วมกัน มาปรึกษาหารือซึ่งกันและกันเป็นกลุ่ม โดยมีผู้ให้การปรึกษาร่วมอยู่ด้วย สมาชิกในกลุ่มจะมีโอกาสได้แสดงออกเกี่ยวกับความรู้สึกและความคิดเห็นของแต่ละคน ได้สำรวจตนเอง ได้ฝึกการยอมรับตนเอง กล้าเผชิญปัญหาและได้ให้ความคิดในการแก้ปัญหาหรือปรับปรุงตนเองกับทั้งได้รับฟังความรู้สึกและความคิดเห็นของผู้อื่น ซึ่งนำไปสู่การช่วยเหลือระหว่างกันของสมาชิก รวมทั้งยังมีการเรียนรู้วิธีการจากสมาชิกกลุ่มคนอื่น ๆ ด้วย ทำให้นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญา ได้รับการฝึกฝนและเพิ่มพูนทักษะในด้านพฤติกรรมการบริโภคอาหาร นอกจากนี้นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญา มีความรู้สึกเพิ่มเติมว่า เป็นโปรแกรมที่ดี เป็นวิธีการป้องกันภาวะโภชนาการเกิน ช่วยในการควบคุมการบริโภคอาหาร ปรับนิสัยในการบริโภคอาหารโดยการเลือกอาหารที่มีไขมันต่ำ และสามารถนำความรู้และประสบการณ์ที่ได้มาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน สอดคล้องกับศิริพร จันทร์ฉาย (2549, หน้า 101) ให้บริโภคอาหารให้น้อยลงกว่าที่ร่างกายต้องการใช้ โดยลดอาหารจำพวกแป้ง น้ำตาล ไขมัน และการกินอาหารจำพวกผัก ซึ่งให้พลังงานต่ำ หรือถ้าวันใดไปงานเลี้ยงนอกบ้านต้องรับประทานอาหารมื้อเย็น ๆ ให้น้อยลงและการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอทุกวัน ในขณะที่นักเรียนในกลุ่มควบคุมไม่ได้การเข้ารับการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญา มีการดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ ทั้งในชีวิตประจำวันและการเรียนการสอนตามปกติ จึงขาดความรู้และการยับยั้งในการบริโภคอาหาร ดังนั้น จึงทำให้ค่าเฉลี่ย

พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญาสูงกว่านักเรียนในกลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลอง

ผลการศึกษาครั้งนี้สอดคล้องกับงานวิจัยของ นิตยา วรรณรัตน์ (2546) ศึกษาผลของโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญาเพื่อพัฒนาการควบคุมตนเอง ของนักเรียนชั้นปีที่ 3 ผลการศึกษาพบว่า ความสามารถในการควบคุมตนเองของนักเรียนสูงขึ้นหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญา

3. สมมติฐานข้อที่ 3 ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่ได้รับคำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญามีพฤติกรรมการบริโภคอาหารดีกว่ากลุ่มควบคุมในระยะติดตามผลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงให้เห็นว่าผลของการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญามีพฤติกรรมมีความคงทนและป้องกันตนเองให้รอดพ้นจากภาวะโภชนาการเกิน รวมทั้งมีความคงทนของการเรียนรู้แม้เวลาจะผ่านไป 2 สัปดาห์แล้วก็ตาม ซึ่งจากการที่นักเรียนได้รับคำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญานั้นได้รับการเรียนรู้ประสบการณ์ทั้งทางตรงและทางอ้อมในการเข้าร่วมกลุ่ม ตลอดจนได้รับการฝึกฝนทักษะต่าง ๆ อย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอ จนกลายเป็นการจดจำซึ่งนำไปสู่การพัฒนาตนเองให้มีความสามารถในการเผชิญปัญหา รู้จักการปรับตัวและมีความสามารถในการจัดการกับสิ่งท้าทายรอบตัวด้วยการรู้จักยับยั้งชั่งใจ การปรับพฤติกรรมทางปัญญา และมีการจดบันทึกพฤติกรรมการบริโภคอาหารทุกครั้งที่เข้าร่วมกลุ่ม โดยมีการบันทึกรวมระยะเวลาในการรับประทานอาหาร สถานที่ รายการอาหาร ส่วนประกอบ โดยนักเรียนให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมบันทึกการบริโภคอาหารทุกวัน โดยวิธีการบันทึกอาหารจะเป็นการควบคุมการบริโภคอาหาร เมื่อมีการจดบันทึกในแต่ละวันนักเรียนจะนำไปบันทึกการบริโภคอาหารในแต่ละวันมาดู เพื่อนักเรียนจะได้ทราบว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหารของตนเองเป็นอย่างไร และมีการปรับพฤติกรรมการบริโภคอาหารในวันต่อ ๆ ไป ในช่วงวันหยุดเสาร์ อาทิตย์นักเรียนจะมีกิจกรรมต่าง ๆ เช่น ไปที่ยาเรียนพิเศษ ไปงานเลี้ยง ซึ่งล้วนแล้วแต่ทำให้มีการบริโภคอาหารเพิ่มมากขึ้น จึงต้องมีการควบคุมสิ่งเร้าโดยการให้นักเรียนทำสัญญากับตนเองและตั้งเป้าหมายในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหาร โดยสอดคล้องกับเทคนิคการปรับพฤติกรรมของ พัตน์ มหาโชคเดิศวัฒนา และคณะ (2547) การบันทึกอาหารที่กินทั้งชนิดและปริมาณ และกิจกรรมประจำวันควบคุมเหตุการณ์หรือพฤติกรรมที่นำไปสู่การกินอาหารและใช้หลักการควบคุมสิ่งเร้าร่วมกับการเสริมแรง โดยให้เด็กทำสัญญาตั้งเป้าหมายพฤติกรรมที่จะปรับเปลี่ยน ผลการศึกษานี้สอดคล้องกับงานวิจัยของ มะไลวัลย์ แพงพุด (2552) ที่ศึกษาการเสริมสร้างทักษะชีวิตติดสารเสพติด โดยใช้แนวคิดการสร้างแรงจูงใจร่วมกับการปรับพฤติกรรมทางปัญญา ณ ศูนย์พัฒนาคุณธรรมวัดป่านาคำ ผลการศึกษาพบว่า ผู้เข้ารับการฟื้นฟู

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

สมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด ในระยะติดตามผล กลุ่มเป้าหมายสามารถควบคุมตนเองโดยมีพฤติกรรมหลีกเลี่ยงการเสพติดซ้ำ สามารถดำเนินชีวิตในชุมชนตามศักยภาพของตนเองได้ ส่วนนักเรียนในกลุ่มควบคุมนั้นไม่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญา จึงส่งผลให้นักเรียนในกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการบริโภคอาหารในระยะติดตามผลไม่แตกต่างไปจากระยะก่อนการทดลองและระยะหลังการทดลอง ทั้งนี้นักเรียนในกลุ่มควบคุมไม่ได้รับการเปลี่ยนแปลงสภาพแวดล้อม เช่น ขาดตัวแบบที่ดีในการเรียนรู้ ขาดการแนะนำ จึงทำให้พฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่ดี

ส่วนค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนในกลุ่มควบคุมในระยะติดตามผลลดลงจากระยะก่อนการทดลองเป็นเพราะช่วงเวลาที่ไปเก็บข้อมูลนั้น นักเรียนในกลุ่มควบคุมเป็นช่วงเทศกาลปีใหม่ และการจัดกิจกรรมต่าง ๆ ของโรงเรียน นักเรียนในกลุ่มควบคุมจึงมีการจดจ่องเทศกาลปีใหม่ และการจัดกิจกรรมของทางโรงเรียน จะไม่มีการเรียนการสอน จึงทำให้นักเรียนมีความคิสระในการบริโภคอาหาร จึงทำให้นักเรียนในกลุ่มควบคุมบริโภคอาหารเพิ่มมากขึ้นจากเวลาเรียนในวันปกติ

4. สมมติฐานข้อที่ 4 นักเรียนที่ได้รับคำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญามีพฤติกรรมการบริโภคอาหารในระยะหลังการทดลองดีกว่าในระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งนี้เนื่องจากการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญา เป็นการเพิ่มความรู้และการขับยั้งพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ผ่านการสื่อสารกับวัยรุ่นอย่างตรงไปตรงมา จึงทำให้นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญามีปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกในกลุ่ม โดยผู้วิจัยทำหน้าที่เป็นผู้ให้คำปรึกษากลุ่มในการเอื้ออำนวยให้นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญา ได้สำรวจความรู้สึก ความคิด และพฤติกรรมของตนเอง ในบรรยากาศของกลุ่มซึ่งเป็นบรรยากาศที่ปลอดภัยบนรากฐานของการยอมรับ ทำให้เกิดการเรียนรู้ที่จะไว้วางใจและมีส่วนร่วมในการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ในการแลกเปลี่ยนความคิด ความรู้สึก รวมทั้งประสบการณ์ต่าง ๆ จึงทำให้นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญา ได้ข้อมูลย้อนกลับจากกลุ่มเกี่ยวกับตนเอง เกิดการรับรู้ว่าบุคคลอื่นมองตนอย่างไร ในขณะเดียวกันก็เรียนรู้ที่จะรับฟังผู้อื่นซึ่งมีทัศนคติที่แตกต่างไปจากตนเอง ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงความคิดด้วยการเรียนรู้ใหม่จากการเข้ากลุ่ม จนนำมาสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่เหมาะสมกับตนเองภายหลังการทดลอง

การวิจัยนี้สอดคล้องกับ ประกาดี สุมามาลย์ (2549) ได้ศึกษาผลของการใช้โปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญาเพื่อพัฒนาพฤติกรรมการเรียนที่เหมาะสมของนักเรียนสมาธิสั้น

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

ในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนสาธิตแห่งมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ศูนย์วิจัยและพัฒนาการศึกษา ผลการวิจัยพบว่า หลังการทดลองนักเรียนมีสมาธิในการฟัง มีพฤติกรรมการตอบคำถาม การส่งงาน และการทำงานกลุ่ม สูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .10

ทั้งนี้ในระหว่างการดำเนินการในการให้คำปรึกษาในครั้งที่ 1 และครั้งที่ 2 ผู้วิจัยเริ่มสร้างสัมพันธภาพ ระหว่างนักเรียนในกลุ่มทดลอง พูดถึง ข้อตกลงในการทำกลุ่ม เพื่อมุ่งหวังให้นักเรียนในกลุ่มทดลองได้มีความคุ้นเคย และรู้สึกไว้วางใจ ซึ่งกันและกัน มีความรู้สึกอบอุ่น คุ้นเคย เกิดความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม กล้าแสดงออก และกล้าแสดงความคิดเห็น จากการให้คำปรึกษาในครั้งนี้นักเรียนในกลุ่มทดลองกล้าที่จะเปิดเผยมากขึ้น และยังพบว่าในระยะแรกของการเข้ากลุ่มของนักเรียนในกลุ่มทดลอง ยังมีความรู้สึกไม่คุ้นเคยในการเข้ากลุ่ม ไม่ทราบกฎ กติกา ระเบียบของการเข้ากลุ่ม ไม่กล้าแสดงความคิดเห็น ไม่เปิดเผยตัวเองเท่าที่ควร หลังจากที่บอกกติกาในการเข้ากลุ่ม ให้นักเรียนบันทึกแบบบันทึก "ความรู้สึกของฉัน" นักเรียนจึงเริ่มมีความตั้งใจและร่วมมือในการทำกิจกรรมกลุ่มเป็นอย่างดี

การเข้ากลุ่มครั้งที่ 1 และ 2 พบว่านักเรียนเริ่มมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น เปิดเผยตนเอง ให้ความร่วมทำกิจกรรมมากขึ้น

การให้คำปรึกษาในครั้งที่ 3 เรื่องการประเมินพฤติกรรมการบริโภคอาหาร มีวัตถุประสงค์เพื่อให้นักเรียนกลุ่มทดลองได้สำรวจพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ก่อให้เกิดภาวะโภชนาการเกิน แลกเปลี่ยนความคิด ความรู้สึก และได้จดจำและชื่นชมภาพลักษณ์ของดาราที่มีรูปร่างสมส่วนและรูปบุคคลที่มีภาวะโภชนาการเกิน โดยใช้เทคนิคเสนอตัวแบบ (Modeling) จากการเข้าร่วมการให้คำปรึกษาให้นักเรียนทบทวนถึงอาหารที่รับประทานใน 1 วัน โดยการให้เทียบจากธงโภชนาการและอาหาร 5 หมู่ นักเรียนส่วนใหญ่ให้ความเห็นว่า รับประทานอาหารไม่ครบ 5 หมู่ ชอบรับประทานไก่ทอด น้ำอัดลม ไอศกรีม ซึ่งสอดคล้องกับอบเชย วงศ์ทอง (2541) ที่กล่าวว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่นส่วนใหญ่ชอบรับประทานอาหารฟาสต์ฟูด งดอาหารบางมื้อ ชอบทานอาหารจุบจิบ งดอาหารเช้า ชอบดื่มน้ำอัดลม ซึ่งอาหารเหล่านี้จะก่อให้เกิดภาวะโภชนาการเกินได้ และแจกแบบบันทึกพฤติกรรมการบริโภคอาหารเป็นการบ้านเพื่อให้ไปจดบันทึกการรับประทานอาหารใน 1 วัน

การเข้ากลุ่มครั้งที่ 3 พบว่านักเรียนได้ศึกษาตัวแบบเพื่อช่วยให้เกิดการเรียนรู้ใหม่ ๆ หรือทักษะใหม่ ๆ ซึ่งผลจากตัวแบบจะทำให้เกิดความสนใจและความคิดที่อยากจะทำตาม และนักเรียนได้ทราบวิธีและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นต่อการบริโภคอาหารที่เหมาะสม

การให้คำปรึกษาในครั้งที่ 4 เรื่องการพัฒนาตนเองเพื่อปรับพฤติกรรมการควบคุมการบริโภคอาหาร ที่มีวัตถุประสงค์เพื่อให้มีเป้าหมายและมีความรับผิดชอบที่จะเปลี่ยนแปลง

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

พฤติกรรมการบริโภคอาหาร ผู้วิจัยใช้เทคนิคการยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข (Unconditional Acceptance) และมอบหมายการบ้าน (Homework Assigment) ให้นักเรียนทุกคนในกลุ่มกล่าวถึงแบบบันทึกพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ให้เป็นการบ้าน และสิ่งที่ได้รับจากการจดบันทึก คือ ทำให้นักเรียนทราบว่าในแต่ละวันรับประทานอะไรไปบ้าง การจดบันทึกในครั้งแรก นักเรียนรับประทานอาหารในปริมาณที่มาก และไม่ครบ 5 หมู่ และเปรียบเทียบข้อดี ข้อเสียของการจดบันทึก ทำให้มองเห็นความแตกต่าง จากนั้นนักเรียนได้ตั้งเป้าหมายในการควบคุมการบริโภคอาหารทั้งระยะสั้นและระยะยาว เพื่อให้นักเรียนมีเป้าหมายในการบริโภคอาหาร

การเข้ากลุ่มครั้งที่ 4 พบว่า นักเรียนมีเป้าหมายต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหาร เพื่อกำหนดจุดมุ่งหมายของการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

การให้คำปรึกษาในครั้งที่ 5 เรื่องการพัฒนาพฤติกรรมด้านการควบคุมการบริโภคอาหาร ที่มีวัตถุประสงค์เพื่อให้นักเรียนสามารถเปรียบเทียบประโยชน์และคุณค่าของการบริโภคอาหาร และหาแนวทางเลือกอาหารที่มีประโยชน์และมีคุณค่า โดยใช้เทคนิคระดมความคิด และมอบหมายการบ้าน (Homework Assigment) ให้นักเรียนทุกคนในกลุ่มกล่าวถึง แบบบันทึกพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ให้เป็นการบ้าน ซึ่งนักเรียนมีการบริโภคอาหารครบ 5 หมู่มากขึ้น ซึ่งนักเรียนมีความรับผิดชอบ และให้ความร่วมมือในการจดแบบบันทึกพฤติกรรมการบริโภคอาหาร จากการให้คำปรึกษาครั้งนี้นักเรียนในกลุ่มทดลองเปรียบเทียบข้อดีและข้อเสียของแบบบันทึกพฤติกรรมการบริโภคอาหารของตนเองและหน่วย ทำให้มองเห็นความแตกต่างของอาหารที่มีประโยชน์ ราคาถูก และของที่ไม่มีประโยชน์และราคาแพง นอกจากนี้นักเรียนยังระดมความคิดเห็นในการเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์มากกว่า

การเข้ากลุ่มครั้งที่ 5 พบว่า นักเรียนสามารถแยกข้อดี และข้อเสียของพฤติกรรมการบริโภคอาหารได้ และแบบบันทึกพฤติกรรมการบริโภคอาหาร นักเรียนมีความรับผิดชอบต่อการบ้านและรับประทานอาหารในปริมาณน้อยลง และพบว่านักเรียนบางคนมีการออกกำลังกายเพิ่มขึ้น

การให้คำปรึกษาในครั้งที่ 6 เรื่องการยับยั้งความคิดของพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ที่มีวัตถุประสงค์เพื่อให้สามารถเลือกรูปแบบการบริโภคอาหารและยับยั้งการบริโภคอาหารจานด่วน โดยใช้เทคนิคระดมความคิด (Modeling) เทคนิคเชื่อมโยง (Linking) การสร้างความคิดที่ถูกต้องใหม่ (Cognitive Restructuring) เทคนิคหยุดความคิด (Thought Stopping) และการมอบหมายการบ้าน (Homework Assigment) ให้นักเรียนทุกคนในกลุ่มกล่าวถึง แบบบันทึกพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ให้เป็นการบ้าน นักเรียนรับประทานอาหารตรงเวลามากขึ้น และมีบางส่วนที่รับประทานอาหารฟาสต์ฟูด จึงต้องให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นของประโยชน์และโทษในการ

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

รับประทานอาหารฟาสต์ฟูด เพื่อให้เห็นถึงความแตกต่าง ให้นักเรียนเล่าถึงสถานการณ์เกี่ยวกับการเดินผ่านหน้าร้านอาหารที่ชื่นชอบ โดยส่วนใหญ่ นักเรียนจะไม่มีการยับยั้งความคิด ผู้วิจัยจึงให้ระดมความคิดโดยการเชื่อมโยงและเปลี่ยนความคิดอัตโนมัติด้านลบไปสู่ความคิดที่เหมาะสมและสอดคล้องกับความเป็นจริง

การเข้ากลุ่มครั้งที่ 6 พบว่า เทคนิคการหยุดความคิด สามารถแก้ไขพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมด้านการควบคุมอาหาร การยับยั้งความคิดของพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

การให้คำปรึกษาในครั้งที่ 7 เรื่องการยับยั้งความคิดของพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ที่มีวัตถุประสงค์ เพื่อให้นักเรียนมีทักษะในการยับยั้งความคิดและมีความสามารถจัดการกับความคิดในการขาดการยับยั้งในการบริโภคอาหาร โดยใช้เทคนิคการควบคุมตนเอง (Self - control) และการมอบหมายการบ้าน (Homework Assigment) ให้นักเรียนทุกคนในกลุ่มกล่าวถึง แบบบันทึกพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ให้เป็นการบ้าน จากคำตอบของนักเรียนส่วนใหญ่มีความตั้งใจที่จะพยายามควบคุมอาหารและมีการออกกำลังกายเพิ่มขึ้น จากนั้นจึงเข้ากิจกรรมโดยการดูการควบคุมตนเอง โดยการแบ่งนักเรียนออกเป็น 2 กลุ่ม และผู้ให้คำปรึกษาบอกโจทย์เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร แล้วให้ไปหยิบรูปภาพอาหารที่นักเรียนชื่นชอบจากในชีวิตประจำวัน จากกิจกรรมนักเรียนส่วนใหญ่ ขาดความยับยั้งในการบริโภคอาหาร จะแย่งกันหยิบรูปภาพที่ก่อให้เกิดภาวะโภชนาการเกิน จากกิจกรรมนี้สังเกตได้ว่า นักเรียนยังบริโภคอาหารที่ก่อให้เกิดภาวะโภชนาการเกินโดยมีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นถึงรูปภาพที่นักเรียนเลือกกันในกลุ่ม เพื่อเป็นการควบคุมตนเองในการบริโภคอาหาร

การเข้ากลุ่มครั้งที่ 7 พบว่า นักเรียนมีการควบคุมตนเอง และพิจารณาตัดสินใจเลือกด้วยตนเอง เพื่อปรับเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเอง จากพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ ไปสู่พฤติกรรมที่พึงประสงค์

การให้คำปรึกษาในครั้งที่ 8 เรื่องการยับยั้งความคิดของพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ที่มีวัตถุประสงค์เพื่อหาทางเลือกในการตัดสินใจในการยับยั้งพฤติกรรมการบริโภคอาหาร และให้รับรู้ถึงความรู้สึกในการเปลี่ยนแปลงความคิดได้อย่างมีเหตุผล โดยการใช้เทคนิคเสนอต้นแบบ (Modeling) และเทคนิคการฝึกทักษะ (Skill Training) ในการผสมผสานกับรูปแบบพฤติกรรมการบริโภคอาหารต่าง ๆ จากแบบฝึกทักษะ ทำให้นักเรียนในกลุ่มทดลองเกิดการเรียนรู้ทักษะและได้รับรู้วิธีการในการจัดการกับแก้ไขสถานการณ์ต่าง ๆ เมื่อตกอยู่สถานการณ์จริงด้วยการยับยั้งความคิด นักเรียนในกลุ่มทดลองจึงเกิดทักษะในการยับยั้งความคิด และจากการมอบหมายการบ้าน (Homework Assigment) พบว่านักเรียนรับประทานอาหารปริมาณน้อยลง ไม่รับประทานอาหารจุบจิบในเวลากลางคืน

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

การเข้ากลุ่มครั้งที่ 8 พบว่า นักเรียนมีการยับยั้งความคิด ไตร่ตรองในการพิจารณาอาหาร เป็นการแก้ปัญหาพฤติกรรมการบริโภคให้ดีขึ้น

การให้คำปรึกษาในครั้งที่ 9 เรื่องการพัฒนาสภาวะอารมณ์ มีวัตถุประสงค์เพื่อให้นักเรียนเข้าใจสภาวะอารมณ์ ความคิด ความรู้สึก ที่สามารถตรวจสอบและจัดการอารมณ์และความรู้สึกได้อย่างเหมาะสม โดยใช้เทคนิคการเชื่อมโยงถึงการควบคุมอารมณ์และความรู้สึกของการบริโภคอาหาร โดยส่วนใหญ่นักเรียนจะมีทุกอารมณ์ เช่น อารมณ์ดีใจ เสียใจ เครียด หงุดหงิด เป็นต้น จะทำให้นักเรียนสามารถรับประทานได้มากขึ้น จึงเชื่อมโยงถึงข้อดีและข้อเสีย และผลเสียที่จะตามมา ซึ่งอารมณ์เป็นผลมาจากความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและสิ่งแวดล้อม และผลกระทบจากอารมณ์ยังส่งผลให้เกิดปฏิกิริยาตอบสนองในด้านพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ชื่นชอบ ที่คาดเป็นสิ่งเร้าหรือกระตุ้นให้นำไปสู่ภาวะโภชนาการเกิน และจากการมอบหมายการบ้าน (Homework Assigment) พบว่านักเรียนรับประทานอาหารปริมาณน้อยลง ไม่รับประทานอาหารจุบจิบในเวลากลางคืน ดื่มน้ำเปล่าแทนน้ำอัดลม

การเข้ากลุ่มครั้งที่ 9 พบว่า นักเรียนได้เรียนรู้อารมณ์ของตนเองต่อการบริโภคอาหาร เพราะอารมณ์ส่งผลให้เกิดปฏิกิริยาตอบสนองในด้านพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ชื่นชอบ

การให้คำปรึกษาในครั้งที่ 10 เรื่องการผ่อนคลายอารมณ์ของการบริโภคอาหาร มีวัตถุประสงค์เพื่อให้นักเรียนสามารถปฏิบัติทักษะการหายใจนำไปใช้เมื่อเกิดสถานการณ์อารมณ์ต่าง ๆ และเพื่อเกิดทักษะการหายใจที่ถูกวิธี จากการเข้ากลุ่มการให้คำปรึกษาในครั้งนี้ นักเรียนในกลุ่มทดลอง ได้เรียนรู้เทคนิคการหยุดความคิด (Thought Stopping) ซึ่งเป็นเทคนิคเพื่อยับยั้งความคิดหรืออารมณ์ที่ไม่พึงประสงค์ ทำให้สมาชิกเกิดความสามารถในการควบคุมตนเอง รับรู้อารมณ์ที่ทำให้บริโภคมากขึ้น และนักเรียนในกลุ่มทดลองยังได้ฝึกเทคนิคเทคนิคการผ่อนคลาย (Relaxation) โดยเทคนิคนี้จะถูกนำมาใช้ในสภาวะที่ถูกกระตุ้นให้เกิดอารมณ์ต่าง ๆ เพื่อบำบัดพฤติกรรมการบริโภคที่มากเกินไป โดยสามารถนำมาใช้ในตอนที่เกิดความรู้สึกหรืออารมณ์ต่าง ๆ ที่ทำให้อยากรับประทานอาหาร เพื่อให้เกิดสติและไตร่ตรองก่อนรับประทานอาหาร และจากการมอบหมายการบ้าน (Homework Assigment) พบว่านักเรียนรับประทานอาหารปริมาณน้อยลง ไม่รับประทานอาหารจุบจิบในเวลากลางคืน พยายามรับประทานผักมากขึ้น ดื่มน้ำเปล่าแทนน้ำอัดลม

การเข้ากลุ่มครั้งที่ 10 พบว่า นักเรียนมีการผ่อนคลายมากขึ้นในสภาวะที่ถูกกระตุ้นให้เกิดอารมณ์ต่าง ๆ ต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มากเกินไป และให้เกิดสติและไตร่ตรองก่อนการรับประทาน

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

การให้คำปรึกษาในครั้งที่ 11 เรื่องการพัฒนาสภาวะอารมณ์ มีวัตถุประสงค์ให้มีการสื่อสารความรู้สึกนึกคิดและความต้องการได้อย่างเหมาะสม หากอยู่ในสถานการณ์ที่ถูกชักชวนให้บริโภคอาหารที่ก่อให้เกิดภาวะโภชนาการเกิน และสามารถทดลองปฏิบัติจริงจากสถานการณ์จำลอง โดยให้นักเรียนในกลุ่ม แสดงบทบาทสมมติ (Role play) โดยการให้สถานการณ์ที่เกี่ยวกับอารมณ์เชื่อมโยงกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร โดยไม่มีการซ้อมล่วงหน้า ซึ่งเป็นการฝึกให้นักเรียนกลุ่มทดลองได้ประสบกับสถานการณ์จริงในสภาพของการสมมติขึ้นมา ทำให้เกิดการรับรู้ถึงความรู้สึกและอารมณ์ในบทบาทของผู้อื่น และเปลี่ยนความคิดของตนเองได้อย่างมีเหตุผล เกิดเป็นทักษะและมีความมั่นใจกับตนเองมากขึ้น และจากการมอบหมายการบ้าน (Homework Assigment) พบว่านักเรียนรับประทานอาหารปริมาณน้อยลง ไม่รับประทานอาหารจุบจิบในเวลากลางคืน พยายามรับประทานผักมากขึ้น ดื่มน้ำเปล่าแทนน้ำอัดลม

การเข้ากลุ่มครั้งที่ 11 พบว่า นักเรียนมีการเตรียมความพร้อม และสามารถรับมือกับปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ ที่จะก่อให้เกิดภาวะโภชนาการเกินได้

การให้คำปรึกษาในครั้งที่ 12 เรื่องปัจฉิมนิเทศและการยุติการให้คำปรึกษา มีวัตถุประสงค์เพื่อให้นักเรียนสรุปผลการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญาต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกิน การเข้ากลุ่มในครั้งนี้เป็นครั้งสุดท้ายที่มีการจดบันทึกการบริโภคอาหาร โดยนักเรียนทุกคนในกลุ่มกล่าวถึง แบบบันทึกพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ให้เป็นการบ้าน นักเรียนส่วนใหญ่จะนำวิธีการจดบันทึกไปทำต่อเพื่อที่จะได้ดูว่าในแต่ละวัน มีการบริโภคเป็นอย่างไร และนักเรียนในกลุ่มทดลองได้ทำ "เอกสารการทำสัญญากับตัวเอง" ซึ่งเป็นวิธีการทำสัญญากับตนเองว่าจะมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ซึ่งนักเรียนในกลุ่มทดลองตั้งใจรับประทานอาหารจำพวกแป้ง อาหารทอด น้ำอัดลม ให้น้อยลง มาบริโภคผักและออกกำลังกายให้มากขึ้น และให้ชั่งน้ำหนักหลังการให้คำปรึกษา พบว่า นักเรียนในกลุ่มทดลอง ส่วนใหญ่มีน้ำหนักลดลง

การเข้ากลุ่มครั้งที่ 12 พบว่า นักเรียนได้มีการทำสัญญากับตนเอง เพื่อเป็นการควบคุมตนเองในด้านพฤติกรรมการบริโภคอาหาร และจากการให้นักเรียนทำแบบบันทึกพฤติกรรมการบริโภคอาหาร นักเรียนมีการบริโภคปริมาณน้อยลง การรับประทานอาหารประเภททอด น้ำอัดลม แป้ง ลดลง และเพิ่มการออกกำลังกาย

จากข้อมูลข้างต้นสรุปได้ว่า โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญา มีประสิทธิภาพในการพัฒนาให้นักเรียนมีความเข้าในด้านพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

5. สมมติฐานที่ 5 นักเรียนที่ได้รับคำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญามีพฤติกรรมการบริโภคอาหารในระยะติดตามผลดีกว่าในระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งนี้เนื่องจากโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญาเพื่อพัฒนาพฤติกรรมการบริโภคอาหาร โดยมีโครงสร้าง เป้าหมาย และทิศทางในการให้คำปรึกษาที่ชัดเจน และใช้เวลาสั้น จึงทำให้นักเรียนได้รับคำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญามีการพัฒนากระบวนการเรียนรู้ด้วยการใช้ทักษะการคิดอย่างมีระบบในการแก้ปัญหา ทำให้มีความรู้ความเข้าใจ นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงทัศนคติและความตั้งใจที่จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารให้เหมาะสม นอกจากนี้การได้รับการฝึกฝนด้านพฤติกรรมการบริโภคอาหาร เกิดการพัฒนาและยับยั้งชั่งใจด้านพฤติกรรมการบริโภคอาหารและเกิดการเรียนรู้ที่จะทั้งด้านความรู้ เจตคติ และยังก่อให้น้ำหนักของนักเรียนกลุ่มทดลองลดลงในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผล ส่วนกลุ่มควบคุมส่วนใหญ่มีน้ำหนักเพิ่มขึ้นในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล ประกอบกับบรรยากาศของกลุ่มซึ่งเป็นสังคมจำลองก่อนนำมาใช้กับชีวิตจริง ทำให้นักเรียนที่ได้รับคำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญามีพฤติกรรม มีทักษะ ในการจัดการกับสถานการณ์ต่าง ๆ ที่มีโอกาสเสี่ยงต่อภาวะโภชนาการเกิน โดยคำนึงถึงผลกระทบที่ไม่พึงประสงค์จากการมีภาวะโภชนาการเกิน รู้จักแยกแยะพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสม ประเมินสาเหตุของปัญหาและปัจจัยที่นำไปสู่การมีภาวะโภชนาการเกิน วิเคราะห์ประเมินหาทางเลือก เลือกทางแก้ปัญหาและเสนอแนวทางใหม่ในการป้องกันตนเองให้ห่างไกลจากภาวะโภชนาการเกินได้อย่างเหมาะสม สอดคล้องกับแนวคิดของการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญามีพฤติกรรมที่มุ่งเน้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลงภายในระดับความคิด ซึ่งส่งผลโดยตรงต่อพฤติกรรมร่วมกับการฝึกฝนจนเกิดเป็นทักษะแม้เวลาจะผ่านไป 2 สัปดาห์ก็ตาม ซึ่งแสดงถึงประสิทธิภาพของโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญาที่มีความคงทนในการเรียนรู้ และผลการศึกษาครั้งนี้สอดคล้องกับงานวิจัยของ กองคำ สุระเสียง (2553) ที่ศึกษาการพัฒนาทักษะทางสังคมของเด็กกำพร้าด้วยการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญา ผลการศึกษาพบว่า เด็กกำพร้าในกลุ่มทดลองมีคะแนนทักษะทางสังคมในระยะติดตามผลสูงกว่าก่อนการทดลอง

จากข้อมูลข้างต้นสรุปได้ว่าหลังการเข้าร่วมโปรแกรม 2 สัปดาห์ นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญา เกิดความชำนาญจากการฝึกพฤติกรรมการบริโภคอาหารในด้านต่าง ๆ จนสามารถนำไปปรับใช้และพัฒนา จนไปสู่กระบวนการจดจำในสมอง จนพฤติกรรมการบริโภคอาหารได้กลายเป็นภูมิคุ้มกันในการป้องกันตนเองให้พ้นจากภาวะโภชนาการเกินได้

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะด้านการนำผลการวิจัยไปใช้

1. การที่จะนำโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญาไปใช้ การมีการฝึกฝนทักษะเพื่อให้เกิดความชำนาญ และศึกษาหลักการ วิธีการดำเนินการและเทคนิคต่าง ๆ ให้ถูกต้อง เพื่อสามารถนำไปปฏิบัติได้อย่างบรรลุวัตถุประสงค์

2. การให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญา มีผลทำให้เกิดทักษะพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ดังนั้น ครู อาจารย์ ผู้ที่เกี่ยวข้อง จึงควรส่งเสริมและนำโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญาต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารไปประยุกต์ใช้กับนักเรียน เพื่อป้องกันการเกิดภาวะโภชนาการเกิน

ข้อเสนอแนะด้านการวิจัย

1. การศึกษาทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญาต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารร่วมกับการเปรียบเทียบด้านการออกกำลังกาย เพื่อให้โปรแกรมมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

2. ควรมีการศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญาในบิดามารดาผู้ที่มีหน้าที่ดูแลหรือเลี้ยงดูเด็กที่มีภาวะโภชนาการเกิน เนื่องจากบุคคลดังกล่าวข้างต้นอาจเป็นสาเหตุที่ทำให้เด็กเกิดภาวะโภชนาการเกินได้

3. ควรศึกษาด้านอารมณ์ต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหาร เนื่องจากการวิเคราะห์ข้อมูลทำให้ทราบว่าอารมณ์เป็นสาเหตุทำให้เกิดภาวะโภชนาการเกิน

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University