

ผลการให้คำปรึกษากลุ่มคณาจารย์การปรับพฤติกรรมทางปัญญาต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหาร
ของนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกิน

พรพิมล กงวิวัฒน์กุล

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

มีนาคม 2554

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์และคณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ ได้พิจารณา
วิทยานิพนธ์ของ พรพิมล คงวิวัฒนกุล ฉบับนี้แล้ว เห็นสมควรรับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาดม
หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา ของมหาวิทยาลัยบูรพาได้

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์

..... อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก
(ดร.ประชา อินัง)
..... อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม
(ดร.เพ็ญภา กุลนภาดล)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

..... ประธาน
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชูศรี เลิศรัตน์เดชากุล)
..... กรรมการ
(ดร.ประชา อินัง)
..... กรรมการ
(ดร.เพ็ญภา กุลนภาดล)
..... กรรมการ
(รองศาสตราจารย์ ดร.วิจิต สุรัตน์เรืองชัย)

คณะศึกษาศาสตร์อนุมัติให้รับวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาดม
หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา ของมหาวิทยาลัยบูรพา

..... คณบดีคณะศึกษาศาสตร์
(รองศาสตราจารย์ ดร.มนตรี แย้มกสิกร)
วันที่.....เดือน.....ปี.....พ.ศ. 2554

การวิจัยนี้ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัย ระดับบัณฑิตศึกษา

มหาวิทยาลัยบูรพา

ประจำภาคฤดูร้อน ปีการศึกษา 2553

ประกาศคุณูปการ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลงได้ด้วยความกรุณาจาก ดร.ประชา อินัง อาจารย์ที่ปรึกษา วิทยานิพนธ์ ดร.เพ็ญนภา กุลนาคค อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม ที่กรุณาให้คำปรึกษาแนะนำแนวทาง ที่ถูกต้อง ตลอดจนแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ ด้วยความเอาใจใส่อย่างยิ่ง ผู้วิจัยจึงขอขอบพระคุณ เป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

ขอขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ยุวดี รอดจันทึก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เบญจรัตน์ เมฆขจร ดร.สุกัญญา เจริญวัฒนะ ดร.สกล วรณวิญญูศรี ดร.จิตรา คุณบุญธรรม ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบ คุณภาพของเครื่องมือและ โปรแกรมที่ใช้ในการวิจัยให้มีคุณภาพ และขอขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ ดร.ไพรัตน์ วงษ์เนน-ดร.วารกร ทรัพย์วิระปกรณ์ ที่กรุณาให้ความช่วยเหลือและ ให้คำปรึกษาแนะนำเกี่ยวกับวิธีการระหัสข้อมูลในการวิจัยอย่างยิ่ง

ขอขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชูศรี เลิศรัตน์เลขาภาควิชา รองศาสตราจารย์ ดร.วิเชต สุรัตน์เรืองชัย ดร.ประชา อินัง ดร.เพ็ญนภา กุลนาคค คณะกรรมการสอบปริญญานิพนธ์ ที่ให้คำชี้แจง ที่เป็นประโยชน์ในการแก้ไขปรับปรุงวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ให้ถูกต้องสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น

ขอขอบพระคุณ ผู้ค้ำบวการ โรงเรียนสาธิต “พิบูลย์พันธุ์” มหาวิทยาลัยบูรพา และนักเรียน ที่ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดีในการเก็บรวบรวมข้อมูลที่ใช้ในการวิจัย

ขอขอบพระคุณ บัณฑิตศึกษาที่กรุณาสนับสนุนและให้ทุนอุดหนุนวิทยานิพนธ์

ขอขอบพระคุณ คุณพ่อประสาร คุณแม่สุลลภร คุณสุรศักดิ์ ผู้ให้โอกาส และกัลยาณมิตร ทุกท่านที่มีได้เอื้อเฟื้อทางใจ ซึ่งมีส่วนช่วยสนับสนุนและเป็นกำลังใจให้ผู้วิจัยตลอดระยะเวลาของ การศึกษาและวิจัย

คุณประโยชน์อันจะพึงมีจากการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ขออ้อมกอดเป็นพืชมงคล ธรรมบูชา และสังฆบูชา รวมทั้งเป็นเครื่องบูชาพระคุณบิดามารดา ผู้ให้ชีวิต กำลังและสติปัญญา บูชาครู อาจารย์ ผู้ให้การศึกษานอบน้อม ที่เป็นส่วนสำคัญให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้เสร็จสมบูรณ์

พรพิมล คงวิวัฒนกุล

48926660: สาขาวิชา: จิตวิทยาการปรึกษา: วศ.ม. (จิตวิทยาการปรึกษา)

คำสำคัญ: การให้คำปรึกษากลุ่ม ทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญา พฤติกรรมการบริโภคอาหาร ภาวะโภชนาการเกิน

พรมณ กงวิวัฒน์กุล: ผลการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญาต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกิน (THE EFFECTS OF COGNITIVE BEHAVIOR MODIFICATION OF GROUP COUNSELING ON FOOD CONSUMPTION BEHAVIOR OF OVERNUTRITION STUDENTS) วิทยานิพนธ์: ประชา ถิ่นง, Ph.D., ศึกษานา กลุ่มกาอ, ศศ.ด. 225.หนึ่, ปี พ.ศ. 2553.

การศึกษาวิชัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญาต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกิน กลุ่มตัวอย่างในการศึกษานี้เป็นนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกิน จำนวน 16 คน ที่มีคะแนนพฤติกรรมการบริโภคอาหารต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 คงมา สุ่มเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย แบบวัดพฤติกรรมการบริโภคอาหาร และโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญา ผู้วิจัยดำเนินการทดลองการให้คำปรึกษากลุ่มจำนวน 12 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง โดยใช้แบบแผนการวิจัยซิงทดลองสองตัวประกอบแบบวัดซ้ำหนึ่งตัวประกอบ มุ่งการทดลองออกเป็น 3 ระยะคือ ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล วิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำประเภทหนึ่งตัวแปรระหว่างกลุ่มและหนึ่งตัวแปรภายในกลุ่ม ทดสอบความแตกต่างรายคู่ด้วยวิธีบอนเฟร์ไรนี

ผลการวิจัยพบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลอง กับระยะเวลาของการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นักเรียนในกลุ่มทดลองมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารแตกต่างจากกลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และนักเรียนในกลุ่มทดลองมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลแตกต่างจากระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

48926660: MAJOR: COUNSELING PSYCHOLOGY; M.Sc. (COUNSELING PSYCHOLOGY)

KEYWORDS: GROUP COUNSELING/ COGNITIVE BEHAVIOR MODIFICATION/
FOOD CONSUMPTION BEHAVIOR/ OVERNUTRITION

PORNPIMOL KUNGWIWATANAKUL: THE EFFECTS OF COGNITIVE BEHAVIOR MODIFICATION OF GROUP COUNSELING ON FOOD CONSUMPTION BEHAVIOR OF OVERNUTRITION STUDENTS. ADVISORY COMMITTEE: PRACHA INANG, Ph.D., PENNAPHA KOOLNAPHADOL, Ed.D. 225 P. 2010.

The research aimed to study the effects of cognitive behavior modification of group counseling on food consumption behavior of overnutrition students. The samples composed of sixteen overnutrition students with the score on food consumption behavior less than 25 th percentile. The sample were randomly selected and, were assigned into two groups: an experimental group and a control group with eight persons in each. The instruments used in this research were the measurement test of food consumption behavior and the cognitive behavior modification group counseling. The intervention was administered for 12 sessions. Each session lasted sixty minutes. The research design was two-factor experimental with repeated measures on one factor. In fact, the study was divided into 3 phases: the pre – test phase, the post – test phase and the follow – up phase. The data were then analyzed by repeated Measures analysis of variable: one between – subjects variable and one within-subjects variable and were tested for pair differences among means with the use of Bonferroni Method.

The results revealed that there was a statistically significant of the interaction at the .05 level between the method and the duration of the experiment. The level of the food consumption behavior of the students in the experimental and the control group were significant different at the .05 level when measured in the post – test and the follow – up phases. And the level of the food consumption behavior of the student in the experimental group of the post – test and the follow – up phases were significant different at the .05 level from those in the pre – test phase.

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	๖
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	๗
สารบัญ.....	๙
สารบัญตาราง.....	๑๑
สารบัญภาพ.....	๑๒
บทที่	
1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	4
สมมติฐานของการวิจัย.....	4
ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย.....	4
ขอบเขตของการวิจัย.....	5
กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	6
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	6
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	9
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมผู้บริโภคอาหาร.....	10
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับภาวะโภชนาการเกิน.....	21
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่ม.....	34
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาลามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญา.....	49
3 วิธีการดำเนินการวิจัย.....	63
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	63
เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า.....	64
การดำเนินการทดลอง.....	68
วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล.....	69
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	70

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
4 ผลการวิจัย.....	71
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	71
การเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	72
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	73
5 อภิปรายและสรุปผล.....	86
สมมติฐานของการวิจัย.....	87
สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	87
อภิปรายผล.....	87
ข้อเสนอแนะ.....	98
บรรณานุกรม.....	99
ภาคผนวก.....	106
ภาคผนวก ก.....	107
ภาคผนวก ข.....	201
ภาคผนวก ค.....	207
ภาคผนวก ง.....	209
ภาคผนวก จ.....	215
ประวัติย่อของผู้วิจัย.....	225

สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
1 แสดงคุณค่าสารอาหารหลักของฟาสต์ฟู้ด.....	12
2 ค่าเฉลี่ยความถี่การสารอาหารชนิดต่าง ๆ ใน 1 วันของเด็กวัยรุ่น.....	15
3 การแปลภาวะโภชนาการ: น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง.....	24
4 เทคนิคการปรับพฤติกรรม.....	31
5 ตัวอย่างแบบวัดพฤติกรรมการบริโภคอาหาร.....	66
6 แบบแผนการทดลอง.....	68
7 ข้อมูลทั่วไปของนักเรียน.....	73
8 ข้อมูล และค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียน ในระหว่างก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล ในกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม.....	74
9 คะแนนเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนพฤติกรรมการบริโภคอาหารของ นักเรียนกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง.....	75
10 ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียน จำแนกเป็นรายด้านของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม.....	78
11 ผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยแปรปรวนของคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง.....	81
12 ผลการวิเคราะห์ผลย่อยของวิธีการในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะ ติดตามผล ของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม.....	83
13 ผลการทดสอบผลย่อยของระยะเวลาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนใน กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม.....	84
14 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ด้วยวิธีการทดสอบแบบ บอนเฟร์โรนนี่ (Bonferroni Method).....	85
15 สรุปโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญาคือ พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียน.....	112
16 ค่าความตรงเชิงเนื้อหา (IOC) ของแบบวัดพฤติกรรมการบริโภคอาหาร.....	202
17 ค่าความตรงเชิงเนื้อหา (IOC) ของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎี การปรับพฤติกรรมทางปัญญา.....	205

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางที่	หน้า
18	ค่าอำนาจจำแนก และค่าสัมประสิทธิ์ของความเชื่อมั่นของแบบวัดพฤติกรรม การบริโภค อาหาร จำนวน 41 ข้อ..... 206
19	น้ำหนัก ส่วนสูงของนักเรียนในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล ในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม..... 210
20	กิจกรรมใบงานที่ 4.3 สรุปแบบบันทึกเป้าหมายของตนในกลุ่มทดลอง..... 211
21	กิจกรรมใบงานที่ 9.3 สรุปแบบบันทึกอารมณ์ต่อการบริโภคอาหารในกลุ่มทดลอง.... 212

สารบัญภาพ

ภาพที่	หน้า
1 กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	6
2 กรอบแนวคิดในการให้คำปรึกษาตามแนวทางของอารอน เบค.....	57
3 แผนภูมิเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่เป็นกลุ่มทดลองและ กลุ่มควบคุม.....	76
4 แผนภูมิเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ที่เป็นกลุ่มทดลองและ กลุ่มควบคุมในระบะก่อนการทดลอง ระบะหลังการทดลองและระบะติดตามผล.....	77
5 แผนภูมิเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียน ด้านการ ควบคุมการบริโภคอาหาร ในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม.....	79
6 แผนภูมิเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียน ด้านการ ยับยั้งความคิดในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม.....	80
7 แผนภูมิเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียน ด้านการ จัดการสถานะของอารมณ์ในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม.....	80
8 กราฟเส้นแสดงการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง ต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหาร.....	82