

ผลของโปรแกรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหาร
โดยประยุกต์ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถตนเองร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคม
ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 – 6 อำเภอบ้านหมอ จังหวัดสระบุรี

ภารณี นิลกรณ์

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรสาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต

คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

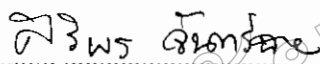
มิถุนายน 2554

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยบูรพา

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์และคณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ ได้พิจารณา
วิทยานิพนธ์ของ ภารณี นิลกรณฺ์ ฉบับนี้แล้ว เห็นสมควรรับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรสาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต ของคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพาได้

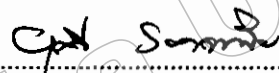
คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์

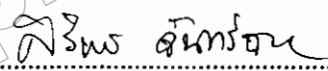

.....อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.บุวดี รอดจากภัย)

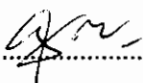

.....อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ศิริพร จันทรฉาย)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

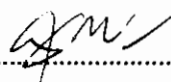

.....ประธาน
(รองศาสตราจารย์ ดร.พาณี สิตกะลิน)


.....กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.บุวดี รอดจากภัย)


.....กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ศิริพร จันทรฉาย)


.....กรรมการ
(รองศาสตราจารย์ ดร.วสุธร ตันวัฒนกุล)

คณะสาธารณสุขศาสตร์อนุมัติให้รับวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตาม
หลักสูตรสาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต ของคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา


.....คณบดีคณะสาธารณสุขศาสตร์
(รองศาสตราจารย์ ดร.วสุธร ตันวัฒนกุล)

วันที่ 16 เดือนมิถุนายน พ.ศ. 2554

การวิจัยนี้ได้รับเงินทุนอุดหนุนและส่งเสริมวิทยานิพนธ์ ระดับบัณฑิตศึกษา

จากมหาวิทยาลัยบูรพา

ประจำปีภาคต้น ปีการศึกษา 2554

ประกาศคุณูปการ

ในการทำวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ สำเร็จได้ด้วยความกรุณาจาก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ยุวดี รอดจากภัย อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ศิริพร จันทร์ฉาย อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม ที่กรุณาให้คำปรึกษา และข้อเสนอแนะ ให้กำลังใจ จนวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เสร็จสมบูรณ์ ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งเป็นอย่างยิ่ง จึงขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

ขอขอบพระคุณคณะกรรมการสอบปากเปล่าทุกท่านที่ได้ให้ข้อเสนอแนะในการปรับปรุงแก้ไขวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น ขอขอบพระคุณผู้ทรงคุณวุฒิทุกท่านที่ได้กรุณาให้ความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบเครื่องมือในการวิจัย รวมทั้งข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์ในการทำวิจัยครั้งนี้

ขอขอบพระคุณผู้อำนวยการโรงเรียนหรรเทพ “รุ่งเรืองสามัคคี” ผู้อำนวยการโรงเรียนโคกมะขาม “จันเสื่อสามัคคี” ผู้อำนวยการโรงเรียนวัดมะขามเรียง คณะครู อาจารย์ คณะนักเรียนทั้งสามโรงเรียนทุกท่าน และท่านอื่น ๆ ที่ไม่ได้เอ่ยนาม ที่ได้ให้การช่วยเหลือและสนับสนุน จนทำให้การทำวิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี

คุณค่า และคุณประโยชน์ของวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยขอมอบเป็นกตัญญูตเวทิตาแด่บุพการี บุรพจารย์ และผู้มีพระคุณทุกท่านทั้งในอดีต และปัจจุบัน ที่ทำให้ข้าพเจ้าเป็นผู้มีการศึกษา และประสบความสำเร็จมาจนตราบนานเท่านานนี้

ภารณี นิลกรณ์

51912432 : ศ.ม. (สาขารณสุขศาสตร์)

คำสำคัญ : การรับรู้ความสามารถตนเอง/แรงสนับสนุนทางสังคม/พฤติกรรมการบริโภคอาหาร

ภาณานิ นิลกรณิ : ผลของโปรแกรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารโดย
ประยุกตํทฤษฎีการรับรู้ความสามารถตนเองร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคม ของนักเรียนชั้น
ประถมศึกษาปีที่ 5 – 6 อำเภอบ้านหมอ จังหวัดสระบุรี (EFFECTS OF THE PROGRAM FOR
BEHAVIORAL MODIFICATION FOOD CONSUMPTION BY THE SELF – EFFICACY
THEORY AND SOCIAL SUPPORT AMONG STUDENTS OF PRIMARY SCHOOL
LEVEL 5 - 6 IN BANMOR DISTRICT, SARABURI PROVINCE) คณะกรรมการควบคุม
วิทยานิพนธ์ : ชวติ รอดจากภัย, ศ.ค.(สุขศึกษา), ศิริพร จันทรณาย, ศ.ค.(โภชนาวิทยา).142 หน้า.
ปี พ.ศ. 2554.

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการ
ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 - 6 อำเภอบ้านหมอ
จังหวัดสระบุรี โดยประยุกตํทฤษฎีการรับรู้ความสามารถตนเองร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคม
กลุ่มตัวอย่างคือนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 - 6 จำนวน 60 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 30 คน และ
กลุ่มควบคุม 30 คน โดยกลุ่มทดลองเป็นกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการ
บริโภคอาหาร ประกอบด้วย การจัดการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม การอภิปรายกลุ่ม และการนำเสนอ
ตัวแบบเพื่อให้เด็กได้พุดคุยแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ความรู้ ความคิดเห็น และให้รางวัล พร้อมทั้ง
ด้านแรงสนับสนุนทางสังคมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น วัดผลก่อน และหลังการทดลอง โดยใช้แบบสอบถาม
ได้แก่ ข้อมูลทั่วไปของนักเรียน ความรู้เรื่องการบริโภคอาหาร การรับรู้ความสามารถตนเองในการ
บริโภคอาหาร ความคาดหวังในผลลัพธ์ของการบริโภคอาหาร การได้รับแรงสนับสนุนทางสังคม
ในการบริโภคอาหาร และพฤติกรรมการบริโภคอาหาร โดยใช้สถิติการวิเคราะห์แจกแจงความถี่
ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน Paired Samples t-test และ Independent Sample t-test
ผลการวิจัยนี้พบว่ากลุ่มทดลองมีความรู้เรื่องการบริโภคอาหาร การรับรู้ความสามารถตนเองในการ
บริโภคอาหาร ความคาดหวังในผลลัพธ์ของการบริโภคอาหาร การได้รับแรงสนับสนุนทางสังคม
ในการบริโภคอาหาร และพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพิ่มขึ้นกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทาง
สถิติที่ระดับ 0.05 ข้อเสนอแนะจากโปรแกรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารควร
นำไปประยุกตํใช้กับนักเรียนกลุ่มอื่น ๆ ต่อไป

51912432 : M.P.H. (PUBLIC HEALTH)

KEYWORDS: SELF – EFFICACY/ SOCIAL SUPPORT/ BEHAVIORAL MODIFICATION FOOD

PARANEE NINKRON : EFFECTS OF THE PROGRAM FOR BEHAVIORAL MODIFICATION FOOD CONSUMPTION BY THE SELF – EFFICACY THEORY AND SOCIAL SUPPORT AMONG STUDENTS OF PRIMARY SCHOOL LEVEL 5 - 6 IN BANMOR DISTRICT, SARABURI PROVINCE. ADVISOR COMMITTEE : YUVADEE RODJAKPAI, Dr.P.H., SIRIPORN JUNCHAY, Dr.P.H., 142 P. 2011

The purpose of this quasi - experimental research is to study the effect of the program for behavioral modification food consumption among the primary school level 5 – 6 students, Banmor district, Saraburi province. The researcher applied the program with the self – efficacy theory and social supports. The samples were 60 students from two schools of these participants and divided into 2 groups. There were 30 students were assigned to be an experimental group and another 30 students were assigned to be a controlled group. The experimental group students are analyzed by the program on behavioral food consumption modification using cooperative learning approach, a group discussion and self-introduction in order to exchange knowledge and experience, the data collection tools, demographic data questionnaire, perceived knowledge data questionnaire, perceived self – efficacy data questionnaire, perceived outcome expectation data questionnaire, perceived social support data questionnaire, and perceived food behavior data questionnaire. Data were analyzed by using descriptive statistics, frequency, percentage, mean, standard deviation, paired samples t-test, independent t-test. The results of study showed that perceived knowledge, perceived self – efficacy, perceived outcome expectation, perceived social supports, perceived food behaviors of the students in experimental group were better than those of the controlled group at 0.05 level of significance. This program should be applied to other group of students.

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
สารบัญ.....	ฉ
สารบัญตาราง.....	ซ
สารบัญภาพ.....	ญ
บทที่	
1 บทนำ	
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	4
สมมติฐานของการวิจัย.....	4
กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	5
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากการศึกษา.....	7
ขอบเขตของการวิจัย.....	7
ข้อจำกัดของการวิจัย.....	7
นิยามคำศัพท์เฉพาะ.....	8
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	9
สถานการณ์ปัญหาด้านโภชนาการในเด็กระดับประถมศึกษา.....	9
ความรู้เรื่องการบริโภคอาหาร.....	12
แนวคิดทฤษฎีที่นำมาประยุกต์ใช้ในการวิจัย.....	27
3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	38
รูปแบบของการวิจัย.....	38
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	39
เครื่องมือการวิจัย.....	39
การทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล.....	45
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	48
การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง.....	49

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
4 ผลการวิจัย.....	50
จำนวนร้อยละของนักเรียน จำแนกตามข้อมูลทั่วไป.....	51
ระดับความรู้เรื่องการบริโภคอาหาร การรับรู้ความสามารถตนเองในการ บริโภคอาหาร ความคาดหวังในผลลัพธ์ของการบริโภคอาหาร การได้รับ แรงสนับสนุนทางสังคมในการบริโภคอาหาร และพฤติกรรมการบริโภค อาหารของนักเรียน ก่อนและหลังการทดลอง.....	54
ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความรู้เรื่องการบริโภคอาหาร ของนักเรียน ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม.....	57
ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถตนเองในการบริโภค อาหารและความคาดหวังในผลลัพธ์ของการบริโภคอาหาร ของนักเรียน ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม.....	59
ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมในการ บริโภคอาหาร ของนักเรียนระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม.....	62
ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ของนักเรียน ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม.....	64
5 สรุป อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ.....	67
สรุปผลการวิจัย.....	68
การอภิปรายผล.....	70
ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้.....	76
ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป.....	77
บรรณานุกรม.....	78
ภาคผนวก.....	82
ภาคผนวก ก	83
ภาคผนวก ข.....	85
ภาคผนวก ค.....	96
ประวัติย่อผู้วิจัย.....	142

สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
1 ข้อมูลทั่วไปของนักเรียน.....	51
2 ระดับความรู้เรื่องการบริโภคอาหาร การรับรู้ความสามารถตนเองในการบริโภคอาหาร ความคาดหวังในผลลัพธ์ของการบริโภคอาหาร การได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมในการบริโภคอาหารและพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียน ก่อนและหลังการทดลอง.....	55
3 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความรู้เรื่องการบริโภคอาหารของนักเรียน ก่อนการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม.....	57
4 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยผลต่างของคะแนนความรู้เรื่องการบริโภคอาหารของนักเรียน ก่อนและหลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม.....	58
5 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความรู้เรื่องการบริโภคอาหาร ของกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการทดลอง.....	58
6 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความรู้เรื่องการบริโภคอาหาร ของกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการทดลอง.....	59
7 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถตนเองในการบริโภคอาหารและความคาดหวังในผลลัพธ์ของการบริโภคอาหารของนักเรียน ก่อนการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม.....	59
8 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยผลต่างของคะแนนการรับรู้ความสามารถตนเองในการบริโภคอาหารและความคาดหวังในผลลัพธ์ของการบริโภคอาหารของนักเรียน ก่อนและหลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม.....	60
9 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถตนเองในการบริโภคอาหารและความคาดหวังในผลลัพธ์ของการบริโภคอาหารของกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการทดลอง.....	61
10 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถตนเองในการบริโภคอาหารและความคาดหวังในผลลัพธ์ของการบริโภคอาหารของกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการทดลอง.....	61

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางที่	หน้า
11 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมในการบริโภคอาหาร ของนักเรียนก่อนการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม.....	62
12 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยผลต่างของคะแนนการได้รับแรงสนับสนุนทางสังคม ในการบริโภคอาหารของนักเรียน ก่อนและหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและ กลุ่มควบคุม.....	63
13 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมในการบริโภคอาหาร ของกลุ่มทดลองก่อนและหลังการทดลอง.....	63
14 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมในการบริโภคอาหาร ของกลุ่มควบคุมก่อนและหลังการทดลอง.....	64
15 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนก่อนการ ทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม.....	64
16 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยผลต่างของคะแนนพฤติกรรมการบริโภคอาหารของ นักเรียนก่อนและหลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม.....	65
17 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการบริโภคอาหารของกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการทดลอง.....	65
18 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ของกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการทดลอง.....	65
19 ค่าเฉลี่ยและผลต่างค่าคะแนนความรู้เรื่องการบริโภคอาหาร รายชื่อของกลุ่ม ตัวอย่าง.....	86
20 ค่าเฉลี่ยและผลต่างค่าคะแนนการรับรู้ความสามารถตนเองในการบริโภคอาหาร รายชื่อของกลุ่มตัวอย่าง.....	88
21 ค่าเฉลี่ยและผลต่างค่าคะแนนความคาดหวังในผลลัพธ์ของการบริโภคอาหาร รายชื่อของกลุ่มตัวอย่าง.....	90
22 ค่าเฉลี่ยและผลต่างค่าคะแนนการได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมในการบริโภคอาหาร รายชื่อของกลุ่มตัวอย่าง.....	92
23 ค่าเฉลี่ยและผลต่างค่าคะแนนพฤติกรรมการบริโภคอาหาร รายชื่อของกลุ่มตัวอย่าง....	94

สารบัญภาพ

ภาพที่	หน้า
1 กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	6
2 แสดงโครงสร้างความสัมพันธ์ระหว่าง 3 องค์ประกอบซึ่งเป็นตัวกำหนดที่มีอิทธิพล เชิงเหตุผลซึ่งกันและกัน.....	27
3 ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถของตนเองและความคาดหวังผลลัพธ์ ที่จะเกิดขึ้น.....	28
4 แนวโน้มของการกระทำ ที่เกิดจากการรับรู้ความสามารถของตนเอง และความ คาดหวังผลที่จะเกิดขึ้น.....	29