

บทที่ 5

สรุป อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Research) เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 - 6 อำเภอบ้านหมอ จังหวัดสระบุรี โดยประยุกต์ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถตนเองร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคม เก็บข้อมูลจากนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 - 6 ในอำเภอบ้านหมอ จังหวัดสระบุรี ได้แก่ นักเรียนโรงเรียนรหเทพ “รุ่งเรืองประชาสามัคคี” เป็นกลุ่มทดลอง และนักเรียนโรงเรียนโคกมะขาม “จันเสื่อสามัคคี” เป็นกลุ่มควบคุม เลือกกลุ่มตัวอย่างละ 30 คน ซึ่งกลุ่มทดลองเป็นกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ส่วนกลุ่มควบคุมเป็นกลุ่มที่ไม่มีการดำเนินชีวิตตามปกติ เป็นระยะเวลา 7 สัปดาห์ ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเองก่อนการทดลองจากกลุ่มตัวอย่าง ด้วยแบบสอบถามข้อมูลทั่วไปของนักเรียน ความรู้เรื่องการบริโภคอาหาร การรับรู้ความสามารถตนเองในการบริโภคอาหาร ความคาดหวังในผลลัพธ์ของการบริโภคอาหาร การได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมในการบริโภคอาหาร และพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ซึ่งผู้วิจัยได้สร้างขึ้น และได้นำไปทดลองใช้กับเด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 - 6 จำนวน 30 คน ได้ค่าความเที่ยงเท่ากับ 0.77, 0.73, 0.73, 0.65 และ 0.69 ตามลำดับ ในกลุ่มทดลองผู้วิจัยได้จัดกิจกรรมการเสริมสร้างความรู้ให้ครู ผู้ปกครอง และนักเรียน ในด้านการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง โดยการบรรยายประกอบสื่อ กิจกรรมการสร้างและการประเมินการรับรู้ความสามารถตนเองและความคาดหวังในผลลัพธ์ด้านการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง โดยใช้เทคนิคการอภิปรายกลุ่ม การนำเสนอตัวแบบ เพื่อให้ผู้เข้าร่วม โปรแกรมได้พูดคุยแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ความรู้ ความคิดเห็น แก้ปัญหาร่วมกัน โดยผู้วิจัยเป็นผู้นำกลุ่ม กำหนดหัวข้อสนทนา เชื่อมโยงความคิดเห็น และสรุปประเด็น การชักจูงด้วยคำพูด การให้รางวัลลงใจพร้อมทั้งให้แรงสนับสนุนทางสังคม จัดกิจกรรมสัปดาห์ละ 1 ครั้ง ๆ ละ 1 ชั่วโมง จำนวน 7 ครั้ง หลังเสร็จสิ้นการทดลอง 1 สัปดาห์ ได้เก็บรวบรวมข้อมูลความรู้เรื่องการบริโภคอาหาร การรับรู้ความสามารถตนเองในการบริโภคอาหาร ความคาดหวังในผลลัพธ์ของการบริโภคอาหาร การได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมในการบริโภคอาหาร และพฤติกรรมการบริโภคอาหาร จากกลุ่มตัวอย่างซ้ำ และนำข้อมูลมาวิเคราะห์โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป สถิติทางสังคมศาสตร์ วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของนักเรียนโดยแจกแจงความถี่ ร้อยละ เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความรู้เรื่องการบริโภคอาหาร การรับรู้ความสามารถตนเองในการบริโภคอาหาร ความคาดหวังในผลลัพธ์ของการบริโภคอาหาร การได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมในการบริโภคอาหาร และพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ก่อนการทดลองโดยใช้สถิติแบบ Independent Sample t-test หลัง

การทดลองเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยผลต่างของคะแนนก่อนกับหลังการทดลองในกลุ่มทดลองกับค่าเฉลี่ยผลต่างของคะแนนก่อนกับหลังการทดลองในกลุ่มควบคุม โดยใช้สถิติ t-test แบบ Independent Sample t-test และเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยก่อนกับหลังการทดลองในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้สถิติ t-test แบบ Paired Samples t-test

สรุปผลการวิจัย

ผลการวิจัยสรุปผลได้ดังนี้

1. กลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่มมีลักษณะคล้ายคลึงกัน คือ ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง มีอายุ 11 – 12 ปี มีภาวะโภชนาการตามเกณฑ์น้ำหนักต่ออายุก่อนการทดลองอยู่ในเกณฑ์พอม ปัจจุบันนักเรียนอาศัยอยู่กับบิดามารดา การศึกษาของบิดามารดาอยู่ในระดับประถมศึกษา อาชีพของบิดามารดาประกอบอาชีพรับจ้าง รายได้ของครอบครัวต่อเดือน 4,000 – 8,000 บาท ในแต่ละวันนักเรียนได้รับเงินมาโรงเรียน 10 – 20 บาท และนำมาใช้จ่ายเป็นค่าขนม

2. การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความรู้เรื่องการบริโภคอาหาร ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 – 6 ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่า คะแนนเฉลี่ยความรู้เรื่องการบริโภคอาหารในกลุ่มทดลองก่อนการทดลองเท่ากับ 6.03 (SD = 1.29) และหลังการทดลองเท่ากับ 12.06 (SD = 0.78) ส่วนคะแนนเฉลี่ยความรู้เรื่องการบริโภคอาหารในกลุ่มควบคุมก่อนการทดลองเท่ากับ 5.60 (SD = 1.52) และหลังการทดลองเท่ากับ 4.90 (SD = 1.39) เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยผลต่างของคะแนนความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารก่อนกับหลังการทดลองด้วยค่าที (Independent Sample t-test) พบว่า ค่าเฉลี่ยผลต่างของคะแนนความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 1 นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 - 6 ที่เข้าร่วมโปรแกรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหาร มีความรู้เรื่องการบริโภคอาหารเพิ่มขึ้นกว่านักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 - 6 ที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

3. การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถตนเองในการบริโภคอาหาร ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 – 6 ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่า คะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถตนเองในการบริโภคอาหารในกลุ่มทดลองก่อนการทดลองเท่ากับ 31.66 (SD = 3.97) และหลังการทดลองเท่ากับ 54.60 (SD = 2.45) ส่วนคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถตนเองในการบริโภคอาหารในกลุ่มควบคุมก่อนการทดลองเท่ากับ 35.13 (SD = 3.10) และหลังการทดลองเท่ากับ 31.90 (SD = 3.73) เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยผลต่างของคะแนนการรับรู้ความสามารถตนเองในการบริโภคอาหารก่อนกับหลังการทดลองด้วยค่าที (Independent Sample t-test) พบว่า ค่าเฉลี่ย

ผลต่างของคะแนนการรับรู้ความสามารถตนเองในการบริโภคอาหารแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 2 นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 - 6 ที่เข้าร่วมโปรแกรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหาร มีการรับรู้ความสามารถตนเองในการบริโภคอาหารเพิ่มขึ้นกว่านักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 - 6 ที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

4. การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความคาดหวังในผลลัพธ์ของการบริโภคอาหาร ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 - 6 ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่า คะแนนความคาดหวังในผลลัพธ์ของการบริโภคอาหารในกลุ่มทดลองก่อนการทดลองเท่ากับ 31.83 (SD = 3.91) และหลังการทดลองเท่ากับ 54.96 (SD = 2.87) ส่วนคะแนนความคาดหวังในผลลัพธ์ของการบริโภคอาหารในกลุ่มควบคุมก่อนการทดลองเท่ากับ 34.06 (SD = 4.94) และหลังการทดลองเท่ากับ 31.83 (SD = 3.19) เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยผลต่างของคะแนนความคาดหวังในผลลัพธ์ของการบริโภคอาหารก่อนกับหลังการทดลองด้วยค่าที (Independent Sample t-test) พบว่า ค่าเฉลี่ยผลต่างของคะแนนความคาดหวังในผลลัพธ์ของการบริโภคอาหารแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 3 นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 - 6 ที่เข้าร่วมโปรแกรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหาร มีความคาดหวังในผลลัพธ์ของการบริโภคอาหารเพิ่มขึ้นกว่านักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 - 6 ที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

5. การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมในการบริโภคอาหาร ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 - 6 ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่า คะแนนการได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมในการบริโภคอาหาร ในกลุ่มทดลองก่อนการทดลองเท่ากับ 4.03 (SD = 1.92) และหลังการทดลองเท่ากับ 15.86 (SD = 1.50) ส่วนคะแนนการได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมในกลุ่มควบคุมก่อนการทดลองเท่ากับ 2.10 (SD = 1.12) และหลังการทดลองเท่ากับ 2.13 (SD = 0.73) เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยผลต่างของคะแนนการได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมในการบริโภคอาหารก่อนกับหลังการทดลองด้วยค่าที (Independent Sample t-test) พบว่า ค่าเฉลี่ยผลต่างของคะแนนการได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมในการบริโภคอาหาร แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 4 นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 - 6 ที่เข้าร่วมโปรแกรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหาร มีการได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมในการบริโภคอาหารเพิ่มขึ้นกว่านักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 - 6 ที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

6. การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 - 6 ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่าคะแนนพฤติกรรมการบริโภคอาหารในกลุ่มทดลองก่อนการทดลองเท่ากับ 18.00 (SD = 3.61) และหลังการทดลองเท่ากับ 32.20 (SD = 1.95) ส่วนคะแนนพฤติกรรมการบริโภคอาหารในกลุ่มควบคุมก่อนการทดลองเท่ากับ 13.40 (SD = 3.30) และหลังการทดลองเท่ากับ 13.03 (SD = 3.22) เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยผลต่างของคะแนนพฤติกรรมการบริโภคอาหารก่อนกับหลังการทดลองด้วยค่าที (Independent Sample t-test) พบว่า ภายหลังการทดลองกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนพฤติกรรมการบริโภคอาหารแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 5 นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 - 6 ที่เข้าร่วมโปรแกรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหาร มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพิ่มขึ้นกว่านักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 - 6 ที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

การอภิปรายผล

จากการศึกษาและวิเคราะห์ข้อมูลนำมาอภิปรายผลตามสมมติฐานการศึกษาได้ดังนี้

1. ความรู้เรื่องการบริโภคอาหาร ผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่าหลังการทดลองกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารจากผู้วิจัย ประกอบด้วย การบรรยายประกอบสื่อ การดูวิดีโอ แผ่นจากเทพเสียง เกม การยกตัวอย่างอาหารจริงที่มีในท้องถิ่น การเขียนแผนความคิดรวบยอดด้านการบริโภคอาหารแล้วอภิปรายกลุ่มร่วมกัน จากกิจกรรมส่งผลให้ผู้เรียนได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็น เสริมสร้างประสบการณ์การเรียนรู้ด้วยตนเอง รู้สึกสนุกสนานที่ได้เรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ และไม่เบื่อในกิจกรรมนั้น ประกอบกับพัฒนาการทางด้านสติปัญญา สังคม อารมณ์ของนักเรียน ประกอบกับที่นักเรียนมีความพร้อมด้านวุฒิภาวะ สติปัญญา และมีความอยากเห็นอย่างมีเหตุผล ส่งผลให้เด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 - 6 กลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารมีความรู้เรื่องการบริโภคอาหารเพิ่มขึ้นกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 1 ผลจากกิจกรรมที่จัดขึ้นโดยการบรรยาย และการอภิปรายกลุ่ม ซึ่งระเด่น หัสดี และสงครักษ์ วัฒนวงศ์ (2536) กล่าวไว้ว่า การบรรยายเป็นกลวิธีหนึ่งที่ใช้กันมาก และใช้ได้ง่ายสุด โดยทั่วไปจะนำมาใช้ในการเรียนรู้เป็นกลุ่ม และสร้างแรงจูงใจระยะยาว ซึ่งผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับศึกษาของยุพาพร หงษ์ชูเวช (2540) ที่ศึกษาการประยุกต์ความสามารถตนเองในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมอาหารจานด่วน โดยมีการจัดอภิปรายกลุ่มย่อยร่วมกันแสดงความคิดเห็น ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มทดลองมีการ

เปลี่ยนแปลงความรู้ดีกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และสอดคล้องกับการศึกษาของ รุชนี ศรีสวน (2547) ศึกษาการประยุกต์ทฤษฎีการเรียนรู้ความสามารถตนเองต่อการส่งเสริม พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มทดลองมี คะแนนเฉลี่ยด้านความรู้ดีขึ้นกว่าก่อนการทดลองและดีกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และสอดคล้องกับการศึกษาของวิภาวี สุวรรณธร (2543) ศึกษาการประยุกต์ใช้ทฤษฎีการเรียนรู้ ความสามารถตนเองร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคม ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภค อาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 – 6 ผลการวิจัยพบว่าสามารถทำให้นักเรียนประถมศึกษา มีการเปลี่ยนแปลงความรู้เพิ่มขึ้นและสอดคล้องกับการศึกษาของมนันท์ หยกสกุล (2553) ที่ ศึกษาการส่งเสริมการบริโภคอาหารเข้าที่มีคุณภาพ โดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีการเรียนรู้ความสามารถ ตนเอง ในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความรู้ของ การรับประทานอาหารเข้าที่มีคุณภาพสูงกว่าก่อนการทดลองและสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมี นัยสำคัญทางสถิติ เช่นเดียวกับการศึกษาของเนเดอร์และคณะ (Nader et al., 1995) โดยใช้ทฤษฎีการ เรียนทางสังคมเป็นพื้นฐานโดยเน้นความสามารถตนเอง ร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคม ในการ บริโภคอาหารไขมันและโซเดียมต่ำ ผลการวิจัยพบว่ามีความรู้เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติใน ด้านการรับประทานไขมันและโซเดียมต่ำ

2. การรับรู้ความสามารถตนเองในการบริโภคอาหาร ผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่าภายหลัง การทดลองเด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 - 6 กลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมการปรับเปลี่ยน พฤติกรรมการบริโภคอาหารมีการรับรู้ความสามารถตนเองในการบริโภคอาหารเพิ่มขึ้นกว่ากลุ่ม ควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ซึ่งเป็นไปตาม สมมติฐานข้อที่ 2 ในการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนนั้น ผู้วิจัยให้นักเรียนฟังเพลงอาหารหลัก 5 หมู่ เล่นเกมเชื่อมโยงความรู้ ชมวิดีโอซึ่งเป็นตัวแบบสัญลักษณ์ และตัวแบบบุคคลจริงจากเพื่อนที่ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารแล้วมาให้คำแนะนำ และพูดชักชวนให้บริโภคอาหารจาก ประสบการณ์ตรง โดยนักเรียนนำความรู้จากผู้วิจัยไปปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ทำ ให้กลุ่มทดลองมีการรับรู้ความสามารถตนเองในการบริโภคอาหารเพิ่มขึ้น ซึ่งเป็นไปตามทฤษฎีการ รับรู้ความสามารถตนเองในการบริโภคอาหารของแบนดูรา (Bandura, 1994) ว่าการเรียนรู้ส่วนใหญ่ ของคนเรานั้น เกิดขึ้นโดยการสังเกตจากตัวแบบ การให้ตัวแบบมาพูดถึงพฤติกรรมการบริโภค อาหารที่ไม่ถูกต้องมาเป็นการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง ซึ่งตัวแบบมีลักษณะใกล้เคียงกัน คือ อยู่ชั้น เดียวกันอายุใกล้เคียงกัน และสอดคล้องกับสมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต (2549) ที่กล่าวว่าตัวแบบควรมี ลักษณะคล้ายคลึงกับผู้สังเกต ทั้งในด้านเพศ เชื้อชาติ ซึ่งทำให้ผู้สังเกตมั่นใจว่าพฤติกรรมที่ตัวแบบ แสดงออกมานั้นสามารถทำได้ เพราะบุคคลนั้นมีลักษณะคล้ายคลึงกับตน ซึ่งทำให้เขาเกิด

ความรู้สึกว่าเขาเองก็น่าจะทำได้เหมือนกัน ผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับการศึกษาของยุพาพร หงษ์ชูเวช (2540) ที่ศึกษาการประยุกต์ความสามารถตนเองในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมอาหารจานด่วน ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มทดลองมีการเปลี่ยนแปลงการรับรู้ความสามารถตนเองดีกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และสอดคล้องกับการศึกษาของรุษณีย์ ศรีส่วน(2547) ที่ศึกษาการประยุกต์ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถตนเองต่อการส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยด้านการรับรู้ความสามารถตนเองดีขึ้นกว่าก่อนการทดลองและดีกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และสอดคล้องกับการศึกษาของวิภาวี สุวรรณธร (2543) ที่ศึกษาการประยุกต์ใช้ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถตนเองร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคม ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 – 6 ผลการวิจัยพบว่า หลังการทดลองสามารถทำให้นักเรียนมีการเปลี่ยนแปลงการรับรู้ความสามารถตนเองดีกว่าก่อนการทดลอง และดีขึ้นกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และสอดคล้องกับการศึกษาของมนัสนันท์ หยกสกุล(2553) ที่ศึกษาการส่งเสริมการบริโภคอาหารเข้าที่มีคุณภาพ โดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถตนเองในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ผลการวิจัยพบว่ากลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถตนเองของการรับประทานอาหารเช้าที่มีคุณภาพสูงกว่าก่อนการทดลองและสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

3. ความคาดหวังในผลลัพธ์ของการบริโภคอาหาร ผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่าภายหลังการทดลองเด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 - 6 กลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารมีความคาดหวังในผลลัพธ์ของการบริโภคอาหารเพิ่มขึ้นกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 3 ซึ่งกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารจากผู้วิจัย มีผลทำให้นักเรียนได้รับข้อมูลข่าวสารเรื่องการบริโภคอาหารที่ถูกต้องชัดเจนขึ้น จากสื่อต่าง ๆ ที่ใช้ในกิจกรรม การเล่นเกมเชื่อมโยงความรู้ ชมวิดีโอซึ่งเป็นตัวแบบสัญลักษณ์ และตัวแบบบุคคลจริงจากเพื่อนที่ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารแล้วมาเล่าถึงวิธีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม จากการบริโภคอาหารที่ไม่ถูกต้องมาเป็นการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง นอกจากนี้กลุ่มทดลองยังได้แรงจูงใจ โดยผู้วิจัยและครูประจำชั้นชมเชยและให้รางวัลแก่นักเรียนที่มีพฤติกรรมบริโภคอาหารที่ถูกต้อง ทำให้นักเรียนกลุ่มทดลองได้รับความรู้ที่ถูกต้องเรื่องการบริโภคอาหาร และสามารถนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเองได้ จึงทำให้นักเรียนมีความคาดหวังในผลลัพธ์ของการบริโภคอาหารเพิ่มขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของยุพาพร หงษ์ชูเวช (2540) ที่ศึกษาการประยุกต์ความสามารถตนเองในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมอาหารจานด่วน ของ

นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มทดลองมีการเปลี่ยนแปลงความคาดหวังในผลลัพธ์ของการบริโภคอาหารดีกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และสอดคล้องกับการศึกษาของรุณีย์ ศรีส่วน (2547) การประยุกต์ทฤษฎีการเรียนรู้ความสามารถตนเองต่อการส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยด้านความคาดหวังในผลลัพธ์ดีขึ้นกว่าก่อนการทดลองและดีกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และสอดคล้องกับการศึกษาของวิภาวี สุวรรณธร (2543) ศึกษาการประยุกต์ใช้ทฤษฎีการเรียนรู้ความสามารถตนเองร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคม ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 - 6 ผลการวิจัยพบว่าหลังการทดลองสามารถทำให้นักเรียนมีการเปลี่ยนแปลงความคาดหวังในผลลัพธ์ของการบริโภคอาหาร ดีขึ้นกว่าก่อนการทดลอง และดีขึ้นกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และสอดคล้องกับการศึกษาของมนัสนันท์ หยกสกุล (2553) ที่ศึกษาการส่งเสริมการบริโภคอาหารเข้าที่มีคุณภาพ โดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีการเรียนรู้ความสามารถตนเอง ในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความคาดหวังในผลลัพธ์ของการรับประทานอาหารเข้าที่มีคุณภาพสูงกว่าก่อนการทดลองและสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

4. การได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมในการบริโภคอาหาร ผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่า ภายหลังการทดลองเด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 - 6 กลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารมีการได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมในการบริโภคอาหาร เพิ่มขึ้นกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วม โปรแกรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 4 โดยพบว่ากลุ่มทดลองมีการได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมในการบริโภคอาหารเพิ่มขึ้น สามารถอธิบายได้ว่าโปรแกรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหาร โดยประยุกต์ทฤษฎีการเรียนรู้ความสามารถของตนเองร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคมในการจัดกิจกรรม โดยผู้วิจัยได้จัดกิจกรรมสร้างแรงสนับสนุนทางสังคมให้กับเด็ก ทำให้สังคมรอบด้านของเด็กมีความรู้ความเข้าใจ และตระหนักถึงความสำคัญด้านแรงสนับสนุนทางสังคม ส่งผลให้ได้รับการสนับสนุนจากผู้ปกครองในเรื่องการรับประทานอาหารครบ 5 หมู่ ลดขนมขบเคี้ยว การกระตุ้นเตือน การให้กำลังใจ เอาใจใส่การบริโภคอาหารการจัดอาหารที่เหมาะสม และให้ข้อมูลข่าวสาร ครูให้คำแนะนำ ให้คำปรึกษา ให้ข้อมูลข่าวสาร และกระตุ้นเตือน เพื่อนคอยให้กำลังใจและกระตุ้นเตือน ผู้วิจัยให้รางวัลให้กำลังใจให้ข้อมูลข่าวสารและกระตุ้นเตือน จึงทำให้นักเรียนมีการได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมในการบริโภคอาหารเพิ่มขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ ยุพาพร หงษ์ชูเวช (2540) ผลการวิจัยพบว่า ผู้ปกครองมีบทบาทสำคัญที่ต้องมีส่วนร่วมในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น สอดคล้องกับการศึกษาของขวัญใจ สุกรนันท์

(2548) ศึกษาการประยุกต์ความเชื่อด้านสุขภาพและการสนับสนุนทางสังคมเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษา ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น ผลการวิจัยพบว่า ผู้ปกครอง ครู และเพื่อนมีบทบาทสำคัญในการแนะนำ กระตุ้นเตือนเกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง และหลังการทดลองสามารถทำให้นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมสูงกว่าก่อนการทดลองและสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ สอดคล้องกับการศึกษาของวิภาวี สุวรรณธร (2543) ศึกษาการประยุกต์ใช้ทฤษฎีการเรียนรู้ความสามารถตนเองร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคม ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 – 6 ผลการวิจัยพบว่าผู้ปกครอง ครู และเพื่อนมีบทบาทสำคัญที่ต้องส่วนร่วมในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหาร และหลังการทดลองสามารถทำให้นักเรียนมีการเปลี่ยนแปลงการได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมในการบริโภคอาหารดีขึ้นกว่าก่อนการทดลอง และดีขึ้นกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

5. พฤติกรรมการบริโภคอาหาร จากการศึกษาพบว่า ภายหลังจากทดลองเด็กรุ่นชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 - 6 กลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหาร มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพิ่มขึ้นกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 5 โดยพบว่ากลุ่มทดลองมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพิ่มขึ้น สามารถอธิบายได้ว่าโปรแกรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหาร โดยประยุกต์แนวความคิดการเรียนรู้ความสามารถของตนเองร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคมในการจัดกิจกรรม โดยผู้วิจัยได้จัดกิจกรรมจากการอภิปรายกลุ่มเพื่อให้นักเรียนได้เรียนรู้ด้วยตนเอง การชมวิดิทัศน์ ภาพพลิก การยกตัวอย่างอาหารจริง การได้รับประสบการณ์ตรงจากตัวแบบคือเพื่อนที่ประสบผลสำเร็จและมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง การได้รับคำพูดจูงใจจากตัวแบบและผู้วิจัย สำหรับแรงสนับสนุนทางสังคมในการจัดประชุมครูและผู้ปกครอง เพื่อขอความร่วมมือในการให้คำแนะนำและกระตุ้นเตือนนักเรียน และจัดอาหารที่ถูกหลักโภชนาการให้แก่ นักเรียน ช่วยให้นักเรียนกลุ่มทดลองมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพิ่มขึ้น และจากการศึกษาคู่มือส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคอาหารและสมุดบันทึกการเฝ้าระวังด้านโภชนาการสำหรับผู้ปกครองหลังการทดลอง ผู้วิจัยพบว่า หลังการทดลองผู้ปกครองในกลุ่มทดลองมีการจัดอาหารให้นักเรียนครอบคลุมมากขึ้นกว่าก่อนการทดลอง โดยศึกษาจากคู่มือผู้ปกครองมีการคำแนะนำและกระตุ้นเตือนนักเรียนในการบริโภคอาหารมากกว่า 2 ครั้ง ต่อสัปดาห์ (กำหนดให้อย่างน้อย 1 ครั้งต่อสัปดาห์) และผู้วิจัยได้ส่งจดหมายขอความร่วมมือผู้ปกครองจัดอาหารที่ถูกหลักโภชนาการสอดคล้องกับการศึกษาของ (Bandura, 1986) ที่กล่าวว่า การรับรู้ความสามารถตนเองจะมีผลต่อการกระทำของบุคคล บุคคลอาจมีความสามารถไม่แตกต่างกัน แต่อาจมีพฤติกรรมที่มี

คุณภาพต่างกันแม้แต่ในบุคคลเดียวกัน หากรับรู้ความสามารถตนเองในสภาพการณ์ที่ต่างกัน ก็อาจแสดงพฤติกรรมออกมาแตกต่างกันได้เช่นกัน ซึ่งถ้าบุคคลเชื่อว่า ตนมีความสามารถอย่างไร ก็จะสามารถถึงความสามารถนั้น คนที่มีความเชื่อว่าตนเองมีความสามารถ จะมีความอดทน อุทิศเวลา ไม่ท้อถอยและจะประสบความสำเร็จ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของยูพาพร หงษ์ชูเวช (2540) ที่ศึกษาการประยุกต์การรับรู้ความสามารถตนเองในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมอาหารจานด่วน ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา เขตราชเทวี กรุงเทพมหานคร ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มทดลองมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ดีกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ สอดคล้องกับการศึกษาของวิภาวี สุวรรณธร (2543) ศึกษาการประยุกต์ใช้ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถตนเองร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคม ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 - 6 อำเภอท่าตะเกียบ จังหวัดฉะเชิงเทรา ผลการวิจัยพบว่าหลังการทดลองสามารถทำให้นักเรียนมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ดีขึ้นกว่าก่อนการทดลองและดีขึ้นกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ สอดคล้องกับการศึกษาของมนัสนันท์ หยกสกุล (2553) ที่ศึกษาการส่งเสริมการบริโภคอาหารเข้าที่มีคุณภาพ โดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถตนเอง ในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จังหวัดสมุทรสงคราม ผลการวิจัยพบว่ากลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการบริโภคอาหาร สูงกว่าก่อนการทดลองและสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

จากการศึกษาครั้งนี้สรุปได้ว่าโปรแกรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารโดยการประยุกต์ใช้ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเองร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคม ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 - 6 อำเภอบ้านหมอ จังหวัดสระบุรี สามารถเสริมสร้างความรู้เรื่องการบริโภคอาหาร การรับรู้ความสามารถตนเองในการบริโภคอาหาร ความคาดหวังในผลลัพธ์ของการบริโภคอาหาร การได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมในการบริโภคอาหาร และพฤติกรรมการบริโภคอาหาร เพิ่มขึ้นกว่าก่อนการทดลอง

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. การวิจัยโดยประยุกต์ทฤษฎีการเรียนรู้ความสามารถของตนเองร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคมในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหาร มีผลทำให้นักเรียนกลุ่มทดลองมีความรู้เรื่องการบริโภคอาหาร การรับรู้ความสามารถตนเองในการบริโภคอาหาร ความคาดหวังในผลลัพธ์ของการบริโภคอาหาร การได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมในการบริโภคอาหาร และพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ดีกว่าก่อนการทดลอง ซึ่งผู้วิจัยได้นำการจัดกิจกรรมการเรียนรู้การสอนประกอบด้วย การบรรยาย การชมวีดิทัศน์ การสอนโดยใช้ภาพพลิก กิจกรรมจากเกม เพลง การอภิปรายกลุ่ม การนำอาหารจริงมาประกอบการสอน การฝึกวิเคราะห์และบันทึกสารอาหารที่นักเรียนบริโภคในแต่ละวัน โดยผู้วิจัยสนับสนุนช่วยเหลือแนะนำและกระตุ้นเตือนให้มีการแสดงออก ทำให้นักเรียนมีความสนใจที่จะเรียนรู้อย่างสนุกสนาน ก่อให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ถูกต้อง

2. การใช้ตัวแบบสัญลักษณ์ และตัวแบบที่มีชีวิต มาใช้ในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ ซึ่งผู้วิจัยให้นักเรียนกลุ่มทดลองชมวีดิทัศน์ของเด็กที่มีภาวะทุพโภชนาการและเด็กที่มีสุขภาพแข็งแรง ซึ่งตัวแบบเป็นเด็กอายุประมาณ 9 – 12 ปี ร่วมกันอภิปรายถึงความแตกต่างและผลกระทบต่อสุขภาพ ซึ่งนักเรียนสามารถจดจำได้ง่ายและสามารถนำมาประยุกต์ใช้กับตัวนักเรียน ส่วนตัวแบบที่มีชีวิตได้จากการคัดเลือกนักเรียนในกลุ่มตัวอย่างที่มีพฤติกรรมบริโภคที่ถูกต้อง โดยให้นักเรียนมาพูดถึงวิธีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ไม่ดีมาเป็นการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง ทั้งนี้เพื่อให้นักเรียนเกิดความเชื่อมั่นในตนเองในการบริโภคอาหารหลัก 5 หมู่ ลดการรับประทานอาหารที่ไม่มีประโยชน์ โดยผู้วิจัยให้คำแนะนำพูดชมเชยและให้รางวัลใจ

3. จากผลของการได้รับแรงสนับสนุนทางสังคม จากครูประจำชั้น โดยการให้คำแนะนำและกระตุ้นเตือน ครูผู้ดูแลอาหารกลางวันจัดอาหารที่ถูกหลักโภชนาการให้นักเรียน ผู้ปกครองโดยให้คำแนะนำและกระตุ้นเตือนพร้อมทั้งจัดอาหารที่ถูกหลักโภชนาการให้กับนักเรียน โดยผู้วิจัยมีการจัดประชุมให้ความรู้ผู้ปกครอง เกี่ยวกับอาหารหลัก 5 หมู่ ลดการรับประทานขนมขบเคี้ยวพร้อมส่งจดหมายและกระตุ้นเตือนทางโทรศัพท์ และจากเพื่อนคอยให้กำลังใจและกระตุ้นเตือนซึ่งกันและกัน สามารถช่วยให้นักเรียนมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารได้

4. การนำกิจกรรมการให้ผู้เรียนมีส่วนร่วม และเน้นผู้เรียนเป็นศูนย์กลางโดยเฉพาะนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 – 6 ซึ่งเป็นวัยที่มีความพร้อมด้านวุฒิภาวะ และสติปัญญา อยากรู้ อยากเห็น และคิดอย่างมีเหตุผล ซึ่งสอดคล้องกับการปฏิรูปการศึกษาในปัจจุบัน

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ผู้วิจัยมีข้อจำกัดในการทำวิจัยในเรื่องระยะเวลาการทำวิจัย ทำให้น้ำหนักและส่วนสูงเพิ่มขึ้นไม่ชัดเจน จึงควรเพิ่มระยะเวลาเพื่อที่จะวัดผลในด้านน้ำหนักและส่วนสูงได้ชัดเจนยิ่งขึ้น
2. เพื่อให้พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนเกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว ควรเพิ่มปัจจัยเอื้อเงินโยบายจากผู้บริหารโรงเรียน เช่น นโยบายเรื่องการขายขนมขบเคี้ยวในโรงเรียน
3. การเข้าพื้นที่เพื่อดำเนินการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ให้แก่ นักเรียนกลุ่มเป้าหมาย ควรคำนึงถึงระยะเวลาที่เหมาะสม และไม่มีผลกระทบต่อการเรียนการสอนของครูและนักเรียน จึงควรเริ่มทำการศึกษาตั้งแต่ภาคเรียนที่ 1 และหลีกเลี่ยงการจัดกิจกรรมในระยะใกล้สอบประจำภาคหรือกิจกรรมของโรงเรียน
4. ควรมีการศึกษานักเรียนชั้นประถมศึกษาในสังกัดอื่นๆ ต่อไป