

สำนักหอสมุด มหาวิทยาลัยบูรพา  
ต.แสนสุข อ.เมือง จ.ชลบุรี 20131

ผลการส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคเพื่อป้องกันโรคพยาธิใบไม้ตับ  
ของประชาชนอำเภอยางตลาด จังหวัดกาฬสินธุ์

EFFECT OF HEALTH PROMOTING PROGRAM  
ON CONSUMPTION BEHAVIORS TO PREVENT LIVER FLUKE  
ON YANGTALAD DISTRICT KALASIN PROVINCE

แพรเพชร พัฒนาราช

TH0019530

30 ส.ค. 2556

324897

เริ่มบริการ

1-4 พ.ย. 2556

งานนิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรมาตรฐานสุขศาสตร์มหาบัณฑิต

คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

ตุลาคม 2555

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยบูรพา

อาจารย์ที่ปรึกษางานนิพนธ์และคณะกรรมการสอบงานนิพนธ์ ได้พิจารณางานนิพนธ์  
ของ แพรเพชร พัฒนาราช ฉบับนี้แล้ว เห็นสมควรรับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร  
สาขารณศาสตรมหาบัณฑิต ของคณะสาขารณศาสตร มหาวิทยาลัยบูรพาได้

อาจารย์ที่ปรึกษางานนิพนธ์



..... อาจารย์ที่ปรึกษา

(อาจารย์ ดร.นิภา มหารัษฎพงศ์)

คณะกรรมการสอบงานนิพนธ์



..... ประธานกรรมการ

(อาจารย์ ดร.นิภา มหารัษฎพงศ์)



..... กรรมการ

(ศาสตราจารย์เกียรติคุณ ดร.บุญธรรม กิจปรีดาภิรุทธิ์)



..... กรรมการ

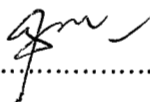
(อาจารย์ ดร.ไพฑูรย์ พงษ์แสงพันธ์)



..... กรรมการ

(อาจารย์ ดร.ศักดิภัทร พวงคต)

คณะสาขารณศาสตร อนุมัติให้รับงานนิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตาม  
หลักสูตรสาขารณศาสตรมหาบัณฑิต ของคณะสาขารณศาสตร มหาวิทยาลัยบูรพา



..... คณบดีคณะสาขารณศาสตร

(รองศาสตราจารย์ ดร.วสุธร ตันวัฒนกุล)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ. 2555

## ประกาศคุณูปการ

งานนิพนธ์ ฉบับนี้สำเร็จสมบูรณ์ได้ด้วยความกรุณาจากอาจารย์ ดร.นิภา มหารัษฎพงศ์ อาจารย์ที่ปรึกษา ที่กรุณาให้คำแนะนำแนวทาง ตลอดจนแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ ด้วยความละเอียดถี่ถ้วนและเอาใจใส่เสมอมา ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งเป็นอย่างยิ่ง จึงขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

ขอขอบพระคุณ นายแพทย์พิสิทธิ์ เอื้อวงศ์กุล ตำแหน่งนายแพทย์สาธารณสุขจังหวัด กาฬสินธุ์ ดร.สม นาสอ้าน ตำแหน่งนักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ ในการจัดหลักสูตร และสนับสนุนการศึกษาในครั้งนี้

ขอขอบพระคุณ นายประสิทธิ์ชัย กัลยาสนธิ สาธารณสุขอำเภอยางตลาด ที่คอย ให้คำปรึกษา ช่วยเหลือ สนับสนุนตลอดการศึกษาครั้งนี้ ขอขอบพระคุณ ดร.วรรณภา นิติมงคลชัย ตำแหน่งเจ้าพนักงานทันตสาธารณสุขชำนาญงานและผู้ทรงคุณวุฒิทุกท่าน ที่ให้ความอนุเคราะห์ ในการตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยและให้คำแนะนำที่ดี

ขอขอบพระคุณ ผู้นำชุมชนที่ให้ความร่วมมือในการศึกษาเป็นอย่างดี ขอขอบคุณ ประชาชนที่ให้ความร่วมมือในการเข้าร่วมกิจกรรมในการศึกษาครั้งนี้

ขอกราบขอบพระคุณ คุณพ่อ คุณแม่ และครอบครัวที่ให้การสนับสนุนและกำลังใจ ตลอดมา ขอขอบคุณเพื่อน ๆ ทุกคนที่คอยให้ความช่วยเหลือในทุก ๆ ด้าน ซึ่งมีส่วนทำให้งาน นิพนธ์นี้สำเร็จลงได้ด้วยดี

คุณค่าและประโยชน์ของงานนิพนธ์นี้ ผู้วิจัยขอบพระคุณเป็นกตัญญูกตเวทิตาแด่บุพการี บุรพจารย์ และผู้มีพระคุณทุกท่าน ที่ทำให้ข้าพเจ้าเป็นผู้มีการศึกษาและประสบความสำเร็จ ในวันนี้

แพรวเพชร พัฒนระราช

ตุลาคม 2555

54920111 : ศ.ม. (สาธารณสุขศาสตร์)

คำสำคัญ : โปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภค/ พยาธิใบไม้ตับ/ ความตระหนัก/  
ความตั้งใจ/ กาฬสินธุ์

แพรเพชร พัฒนาราช : ผลการส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคเพื่อป้องกันโรค  
พยาธิใบไม้ตับของประชาชนอำเภอยางตลาด จังหวัดกาฬสินธุ์ (EFFECT OF HEALTH  
PROMOTING PROGRAM ON CONSUMPTION BEHAVIORS TO PREVENT LIVER  
FLUKE AMONG PEOPLE IN YANGTALAD DISTRICT, KALASIN PROVINCE)

อาจารย์ที่ปรึกษางานนิพนธ์ : นิภา มหารัษฎพงศ์, Ph.D., 106 หน้า. ปี พ.ศ. 2555

การศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาทดลอง มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรม  
ส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคเพื่อป้องกันโรคพยาธิใบไม้ตับของประชาชนอำเภอยางตลาด จังหวัด  
กาฬสินธุ์โดยประยุกต์ทฤษฎีความสามารถตนเอง กลุ่มตัวอย่างเป็นประชาชนกลุ่มเสี่ยงที่มี  
พฤติกรรมการบริโภคปลาดิบที่อาศัยอยู่ในพื้นที่เขตอำเภอยางตลาด จังหวัดกาฬสินธุ์ จำนวน 60 คน  
กลุ่มตัวอย่างแบบง่ายเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 30 คน กลุ่มทดลองได้รับ โปรแกรม  
ส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคเพื่อป้องกันโรคพยาธิใบไม้ตับ ในระยะเวลา 4 สัปดาห์ กลุ่มควบคุม  
ได้รับการบริการตามปกติ เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสัมภาษณ์ที่ประกอบด้วย 4 ข้อมูลส่วนบุคคล  
ความตระหนัก ความตั้งใจ และการปฏิบัติ วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบน  
มาตรฐาน, Paired samples t-test และ Independent

ผลการวิจัยพบว่า หลังการทดลองทันที และหลังการทดลอง 1 สัปดาห์ ประชาชนมี  
คะแนนเฉลี่ยความตระหนัก และความตั้งใจใน มากกว่าก่อนการทดลองและมากกว่ากลุ่ม  
เปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ด้านการปฏิบัติในการบริโภคพบว่ากลุ่มทดลองมี  
การปฏิบัติระดับดีเพิ่มขึ้นมากกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และกลุ่ม  
ทดลองมีความพึงพอใจของต่อโปรแกรม มากกว่าร้อยละ 80 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.01

จากการศึกษาแสดงให้เห็นว่าโปรแกรมการส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคเพื่อป้องกันโรค  
พยาธิใบไม้ตับ ทำให้กลุ่มทดลองมีความตระหนัก ความตั้งใจและมีการปฏิบัติที่ดีขึ้นจึงควร  
สนับสนุนให้มีการนำโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคเพื่อป้องกันโรคพยาธิใบไม้ตับ  
ไปปรับใช้กับพื้นที่อื่นต่อไป

54920111: M.P.H. (PUBLIC HEALTH)

KEYWORDS: HEALTH PROMOTING PROGRAM ON CONSUMPTION BEHAVIORS/  
LIVER FLUKE/ AWARENESS/ INTENTION/ KALASIN

PHRAPET PATTANA: EFFECT OF HEALTH PROMOTING PROGRAM ON  
CONSUMPTION BEHAVIORS TO PREVENT LIVER FLUKE AMONG PEOPLE IN  
YANGTALAD DISTRICT, KALASIN PROVINCE. ADVISOR: NIPA MAHARACHPONG,  
Ph.D. 106 P. 2012.

The objective of this quasi-experimental research was to study the effects of a health promoting program on consumption behaviors to prevent liver fluke among people who had consumed raw or undercooked fish, in Yangtalad District, Kalasin Province. The program was conducted by application of self-efficacy theory. Sixty people were randomly assigned to experimental group and to comparison group, each group were 30 people. The experimental group had received the health promoting program for 4 weeks and the comparison received only typical health service. Data were collected in both groups before the experiment, immediately after the experiment and one week after experiment. Interviewing questionnaire which consist of demographic characteristic, awareness, intention and practice, was used in this study. The data were analyzed using percentage, mean, standard deviation and test the significant difference with Paired t-test, Independent sample t-test and One sample t-test.

The results found that after experiment, the experiment group had mean score of awareness and intention to prevent liver fluke significantly more than before the experiment ( $p < 0.05$ ) and significantly more than the comparison group ( $p < 0.05$ ). After experiment, the experiment group had good level in the practice in liver fluke prevention, and also better than the comparison group at the level of  $p < 0.005$ . . The satisfaction of the health promoting program on consumption behaviors was more over 80 percent ( $p < 0.01$ ).

According to the results of the study, the effects of health promoting program on consumption behaviors to prevent liver fluke seem to increase the awareness, intention and practice in liver fluke prevention. Therefore, this program should be supported to apply to same context communities.

## สารบัญ

|                                                           | หน้า |
|-----------------------------------------------------------|------|
| บทคัดย่อภาษาไทย.....                                      | ง    |
| บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....                                   | จ    |
| สารบัญ.....                                               | ฉ    |
| สารบัญตาราง.....                                          | ช    |
| สารบัญภาพ.....                                            | ญ    |
| บทที่                                                     |      |
| 1 บทนำ.....                                               | 1    |
| ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....                       | 1    |
| วัตถุประสงค์ของการศึกษา .....                             | 2    |
| สมมติฐานการศึกษา.....                                     | 2    |
| กรอบแนวคิดการศึกษา .....                                  | 3    |
| ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากการศึกษา.....                 | 4    |
| ขอบเขตการศึกษา.....                                       | 4    |
| ข้อจำกัดของการศึกษา.....                                  | 4    |
| นิยามศัพท์เฉพาะ .....                                     | 5    |
| 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....                     | 6    |
| กลยุทธ์การส่งเสริมสุขภาพและการส่งเสริมสุขภาพในชุมชน ..... | 6    |
| บริโภคนิสัยและพฤติกรรมการบริโภคอาหาร .....                | 8    |
| ทฤษฎีความสามารถตนเอง (Self Efficacy Theory) .....         | 10   |
| งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....                                | 15   |
| 3 วิธีดำเนินการศึกษา.....                                 | 19   |
| รูปแบบการศึกษา.....                                       | 19   |
| ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง .....                             | 20   |
| เครื่องมือการทดลอง.....                                   | 24   |
| เครื่องมือเก็บรวบรวมข้อมูล .....                          | 25   |
| การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ .....                       | 28   |

## สารบัญ (ต่อ)

| บทที่                                                | หน้า |
|------------------------------------------------------|------|
| การทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล .....                    | 29   |
| การวิเคราะห์ข้อมูล .....                             | 34   |
| การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง .....                | 34   |
| 4 ผลการศึกษา.....                                    | 35   |
| ข้อมูลทั่วไป.....                                    | 35   |
| ความตระหนักในการป้องกันโรคพยาธิใบไม้ในตับ.....       | 37   |
| ความตั้งใจในการเลิกบริโภคปลาดิบ.....                 | 38   |
| การปฏิบัติตัวในการป้องกันโรคพยาธิใบไม้ในตับ.....     | 38   |
| สมมติฐานการศึกษา.....                                | 40   |
| 5 สรุป อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ .....                  | 48   |
| สรุปผลการศึกษา.....                                  | 49   |
| อภิปรายผล.....                                       | 51   |
| ข้อเสนอแนะ.....                                      | 55   |
| บรรณานุกรม .....                                     | 57   |
| ภาคผนวก .....                                        | 61   |
| ภาคผนวก ก รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ.....                   | 62   |
| ภาคผนวก ข คู่มือการทดลอง.....                        | 64   |
| ภาคผนวก ค เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล..... | 84   |
| ภาคผนวก ง ตารางวิเคราะห์ข้อมูลเพิ่มเติม.....         | 94   |
| ประวัติย่อของผู้ศึกษา .....                          | 106  |

## สารบัญตาราง

| ตารางที่                                                                                                                                            | หน้า |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| 1 จำนวนและร้อยละของกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบจำแนกตามเพศ อายุ<br>สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา .....                                                 | 36   |
| 2 จำนวนและร้อยละของกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ จำแนกตามระดับความ<br>ตระหนักก่อนการทดลอง หลังการทดลองทันทีและระยะติดตาม .....                      | 37   |
| 3 จำนวนและร้อยละของกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ จำแนกตามระดับ ความตั้งใจ<br>ในการเลิกบริ โภคปลาดีก่อนการทดลอง หลังการทดลองทันทีและระยะติดตาม ..... | 38   |
| 4 จำนวนและร้อยละของกลุ่มทดลองจำแนกตามระดับการปฏิบัติตัว ในการป้องกันโรค<br>พยาธิใบไม้ตับก่อนทดลอง หลังทดลองทันทีและระยะติดตาม .....                 | 39   |
| 5 ผลการเปรียบเทียบความตระหนักในกลุ่มทดลอง ระหว่างก่อนทดลอง หลังทดลองทันที<br>และระยะติดตาม .....                                                    | 40   |
| 6 การเปรียบเทียบความตั้งใจในกลุ่มทดลอง ระหว่างก่อนทดลองหลังทดลองทันที และ<br>ระยะติดตาม .....                                                       | 41   |
| 7 ผลการเปรียบเทียบการปฏิบัติในกลุ่มทดลอง ระหว่างก่อนทดลอง หลังทดลองทันที<br>และระยะติดตาม .....                                                     | 42   |
| 8 ผลการเปรียบเทียบผลต่างความตระหนัก ก่อนทดลอง หลังทดลองทันที และ<br>ระยะติดตาม ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มเปรียบเทียบ .....                           | 43   |
| 9 ผลของโปรแกรมที่มีต่อความตระหนักหลังการทดลองทันทีและระยะติดตาม<br>ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ .....                                       | 43   |
| 10 ผลการเปรียบเทียบผลต่างความตั้งใจในการเลิกบริ โภคปลาดีก่อนทดลองหลังทดลอง<br>ทันที และระยะติดตาม ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มเปรียบเทียบ .....        | 44   |
| 11 ผลของโปรแกรมที่มีต่อความตั้งใจหลังการทดลองทันทีและระยะติดตาม<br>ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ .....                                       | 44   |
| 12 ผลการเปรียบเทียบผลต่างการปฏิบัติก่อนทดลอง หลังทดลองทันที และ<br>ระยะติดตาม ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มเปรียบเทียบ .....                            | 45   |

## สารบัญตาราง (ต่อ)

| ตารางที่                                                                                                                        | หน้า |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| 13 ผลของโปรแกรมที่มีต่อการปฏิบัติหลังการทดลองทันทีและและระยะติดตาม<br>ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ .....                | 46   |
| 14 จำนวนและร้อยละของกลุ่มทดลอง จำแนกตามระดับความพึงพอใจต่อโปรแกรม<br>ส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคเพื่อป้องกันโรคพยาธิใบไม้ตับ..... | 46   |
| 15 ผลการเปรียบเทียบความพึงพอใจของกลุ่มทดลอง เทียบค่าเฉลี่ยเกณฑ์ที่ร้อยละ 80 .....                                               | 47   |

## สารบัญภาพ

| ภาพที่                                                                                    | หน้า |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| 1 กรอบแนวคิดการศึกษา.....                                                                 | 3    |
| 2 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัย ตามทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม.....                              | 11   |
| 3 ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถตนเองและความคาดหวัง<br>ในผลลัพธ์ที่เกิดขึ้น ..... | 12   |
| 4 ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถตนเองกับแนวโน้ม<br>การกระทำพฤติกรรม .....         | 13   |
| 5 รูปแบบการวิจัย.....                                                                     | 19   |
| 6 ขั้นตอนการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง.....                                                    | 23   |
| 7 การเก็บรวบรวมข้อมูล .....                                                               | 33   |
| 8 การนำเสนอผลการอภิปรายกลุ่มอาหารที่เสี่ยงพยาธิใบไม้ตับ<br>หลังจากระดมความคิด.....        | 103  |
| 9 ผู้ศึกษาให้กลุ่มทดลองร่วมกันสรุปอาหารที่เสี่ยงพยาธิใบไม้ตับ.....                        | 103  |
| 10 ญาติของผู้ป่วยที่เสียชีวิตด้วยโรคมะเร็งท่อน้ำดีถ่ายทอดประสบการณ์.....                  | 104  |
| 11 ตัวแบบที่ประสบผลสำเร็จถ่ายทอดประสบการณ์.....                                           | 104  |
| 12 ผู้ศึกษาบรรยายให้ความรู้ปลาน้ำจืดที่มักพบพยาธิใบไม้ตับ.....                            | 105  |
| 13 กลุ่มทดลองที่ประสบผลสำเร็จในการเลิกกินปลาดิบ .....                                     | 105  |

## บทที่ 1

### บทนำ

#### ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

โรคพยาธิใบไม้ตับเป็นโรคติดต่อที่เป็นปัญหาสาธารณสุขที่สำคัญของประเทศไทย โดยเฉพาะอย่างยิ่งในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ถึงแม้กระทรวงสาธารณสุขจะได้มีนโยบายในการป้องกันและควบคุมโรคมาตั้งแต่ปี พ.ศ. 2527 ก็ตาม แต่จากการสำรวจอัตราความชุกพยาธิใบไม้ตับทั่วประเทศพบว่า ภาคตะวันออกเฉียงเหนือมีการติดเชื้อพยาธิใบไม้ตับสูงสุด คือ ร้อยละ 16.6 หรือประมาณ 8.7 ล้านคน โดยจังหวัดกาฬสินธุ์มีอัตราความชุกสูงเป็นอันดับ 5 ของประเทศ (กองควบคุมโรคติดต่อ, 2552) จากข้อมูลดังกล่าวชี้ให้เห็นว่าประชาชนในจังหวัดกาฬสินธุ์ยังมีพฤติกรรมการบริโภคที่ไม่ถูกสุขอนามัย นอกจากนี้ยังพบว่าปัจจัยอื่นที่มีส่วนสัมพันธ์ต่อการเกิดโรคได้แก่ เพศ อายุ การศึกษา ค่านิยม ความเชื่อและประเพณีวัฒนธรรม พฤติกรรมการบริโภคปลาดิบหรือสุก ๆ ดิบ ๆ นั้นยังเป็นที่นิยมอยู่คู่กับคนในภาคตะวันออกเฉียงเหนือนานาน โดยเฉพาะในเขตชนบท พบว่าพฤติกรรมการบริโภคปลาดิบเกี่ยวข้องกับวิถีชีวิตความเป็นอยู่ซึ่งยากที่จะทำให้สำเร็จได้ ในเวลาอันรวดเร็ว จากการศึกษาพบว่า การเกิดโรคพยาธิใบไม้ตับนั้นมีความสัมพันธ์กับอายุและเพศ โดยพบว่าความชุกจะต่ำในกลุ่มที่อายุน้อย ๆ และความชุกจะเพิ่มสูงขึ้นในกลุ่มอายุที่มากขึ้นและส่วนมากเป็นเพศชาย ส่วนความรู้และพฤติกรรมการบริโภคยังเป็นปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการเกิดโรค ชาญชัยณรงค์ ทรงศาศรีและคณะ, (2546)

จากนโยบายส่งเสริมสุขภาพได้มีการนำแนวคิดและทฤษฎีสุขภาพมาประยุกต์ใช้ในการส่งเสริมและป้องกันโรคมีการใช้โปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคโดยการประยุกต์ทฤษฎีความสามารถตนเองร่วมกับการสนับสนุนทางสังคม ผลการศึกษาพบว่าพฤติกรรมการบริโภคอาหารดีเพิ่มขึ้นมากกว่าก่อนการทดลอง ภารณี นิลกรณ์, (2554) ดังนั้นผู้ศึกษาจึงมีความสนใจที่จะศึกษาการใช้โปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคโดยการประยุกต์ทฤษฎีความสามารถตนเองได้แก่ 1) การใช้ประสบการณ์ที่ประสบผลสำเร็จ 2) การใช้ตัวแบบ 3) การใช้คำพูดชักจูง และ 4) การกระตุ้นอารมณ์ มาใช้ในการส่งเสริมสุขภาพ เพื่อให้ประชาชนมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อจะนำไปสู่การเลิกบริโภคปลาดิบต่อไป

## วัตถุประสงค์ของการศึกษา

1. เพื่อเปรียบเทียบความตั้งใจในการเลิกบริโภคปลาดิบ ระหว่างก่อนการทดลอง หลังการทดลองทันที และระยะติดตาม ในกลุ่มทดลอง
2. เพื่อเปรียบเทียบความตระหนักในการป้องกันโรคพยาธิใบไม้ตับ ระหว่างก่อนการทดลอง หลังการทดลองทันที และระยะติดตาม ในกลุ่มทดลอง
3. เพื่อเปรียบเทียบการปฏิบัติตัวในการป้องกันโรคพยาธิใบไม้ตับ ระหว่างก่อนการทดลอง หลังการทดลองทันที และระยะติดตาม ในกลุ่มทดลอง
4. เพื่อเปรียบเทียบความตั้งใจต่อการเลิกบริโภคปลาดิบ ระหว่างก่อนการทดลอง หลังการทดลองทันที และระยะติดตาม ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มเปรียบเทียบ
5. เพื่อเปรียบเทียบความตระหนักในการป้องกันโรคพยาธิใบไม้ตับ ระหว่างก่อนการทดลอง หลังการทดลองทันที และระยะติดตามระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มเปรียบเทียบ
6. เพื่อเปรียบเทียบการปฏิบัติในการป้องกันโรคพยาธิใบไม้ตับระหว่างก่อนการทดลอง หลังการทดลองทันที และระยะติดตาม ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มเปรียบเทียบ
7. เพื่อศึกษาความพึงพอใจต่อโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคเพื่อป้องกันโรคพยาธิใบไม้ตับ หลังการทดลองทันทีของกลุ่มทดลอง

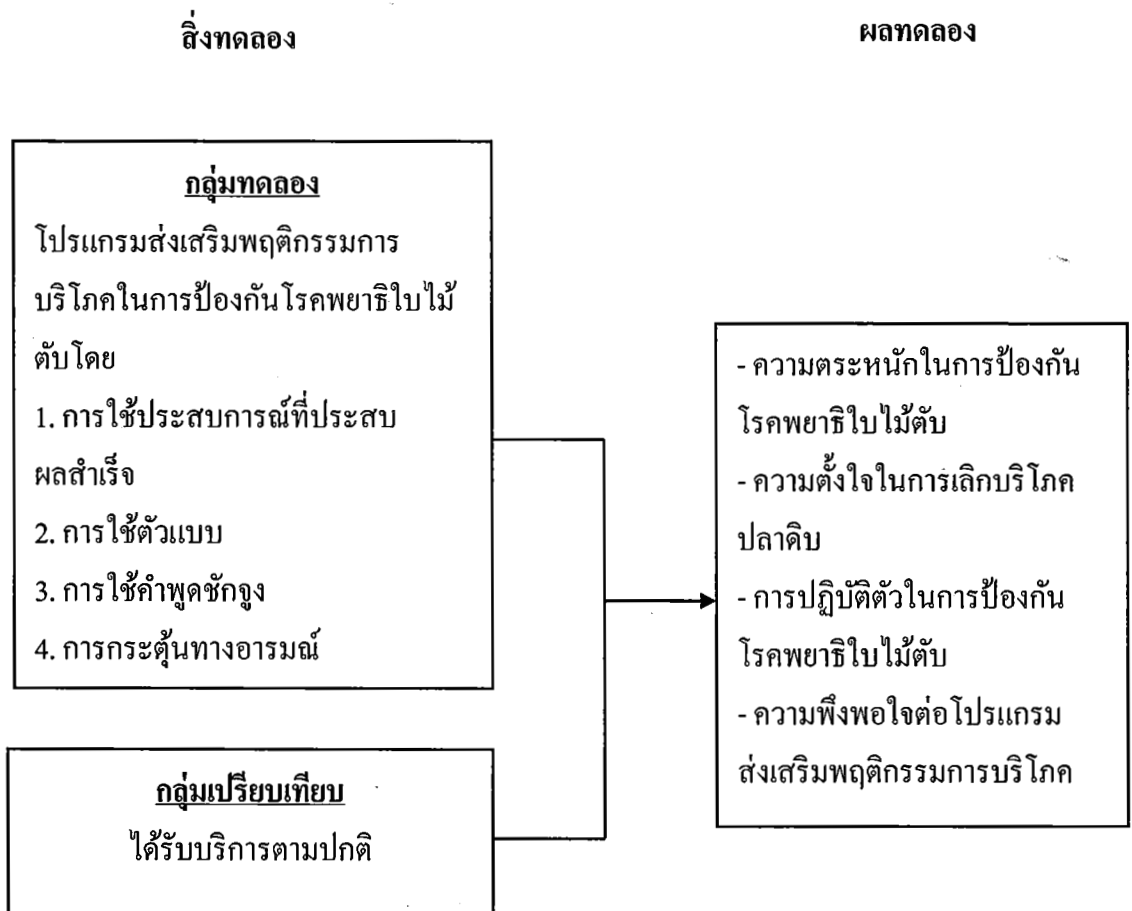
## สมมติฐานการศึกษา

1. หลังการทดลองประชาชนกลุ่มทดลองมีความตระหนักในการป้องกันโรคพยาธิใบไม้ตับมากกว่าก่อนการทดลอง
2. หลังการทดลอง ประชาชนกลุ่มทดลองมีความตั้งใจในการเลิกบริโภคปลาดิบมากกว่าก่อนการทดลอง
3. หลังการทดลอง ประชาชนกลุ่มทดลองมีการปฏิบัติตัวในการป้องกันโรคพยาธิใบไม้ตับดีกว่าก่อนการทดลอง
4. หลังการทดลอง ประชาชนกลุ่มทดลองมีความตระหนักในการป้องกันโรคพยาธิใบไม้ตับเพิ่มขึ้นมากกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ
5. หลังการทดลองประชาชนกลุ่มทดลองมีความตั้งใจในการเลิกบริโภคปลาดิบเพิ่มขึ้นมากกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ
6. หลังการทดลองประชาชนกลุ่มทดลองมีการปฏิบัติตัวในการป้องกันโรคพยาธิใบไม้ตับดีเพิ่มขึ้นมากกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ

7. หลังการทดลองประชาชนกลุ่มทดลองมีความพึงพอใจต่อโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคเพื่อป้องกันโรคพยาธิใบไม้ตับ ร้อยละ 80

### กรอบแนวคิดการศึกษา

การศึกษานี้เป็นการศึกษาผลของโปรแกรมการส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคเพื่อป้องกันโรคพยาธิใบไม้ตับโดยการประยุกต์แนวคิดความสามารถตนเอง (Self Efficacy) ของ Bandura เป็นกรอบแนวคิดการศึกษา เพื่อให้มีผลต่อการรับรู้ความสามารถตนเองและความคาดหวังในผลลัพธ์ของพฤติกรรมการบริโภคในการป้องกันโรคพยาธิใบไม้ตับ ดังนี้



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการศึกษา

## ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับการศึกษา

1. เพื่อเป็นข้อมูลเบื้องต้นของหน่วยงานสาธารณสุขในการพัฒนารูปแบบการส่งเสริมสุขภาพในการป้องกันโรคพยาธิใบไม้ตับ
2. ได้แนวทางในการจัดกิจกรรมส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคในการการป้องกันโรคพยาธิใบไม้ตับ
3. อัตราป่วยโรคพยาธิใบไม้ตับลดลง

## ขอบเขตการศึกษา

1. ขอบเขตการศึกษา การศึกษานี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง แบบสองกลุ่มวัดผลก่อนและหลังการทดลอง (The Pretest Posttest Control Group Design) ประชากรคือประชาชนกลุ่มเสี่ยงที่มีภูมิลำเนาอยู่อำเภอยางตลาด จังหวัดกาฬสินธุ์ เก็บข้อมูลโดยใช้แบบสัมภาษณ์รวบรวมข้อมูลระหว่างเดือนกรกฎาคม ถึง เดือนกันยายน 2555

### 2. ตัวแปรที่ศึกษา

#### 2.1 ตัวแปรตาม ได้แก่

- 2.1.1 ความตระหนักในการป้องกันโรคพยาธิใบไม้ตับ
- 2.1.2 ความตั้งใจในการเลิกบริโภคปลาดิบ
- 2.1.3 การปฏิบัติตัวในการป้องกันโรคพยาธิใบไม้ตับ
- 2.1.4 ความพึงพอใจต่อโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคเพื่อป้องกันโรคพยาธิใบไม้ตับของประชาชนกลุ่มเสี่ยงตำบลเว่อ อำเภอยางตลาด จังหวัดกาฬสินธุ์

#### 2.2 ตัวแปรอิสระ

- 2.2.1 กลุ่มทดลอง โปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคเพื่อป้องกันโรคพยาธิใบไม้ตับของประชาชนกลุ่มเสี่ยงตำบลเว่อ อำเภอยางตลาด จังหวัดกาฬสินธุ์
- 2.2.2 กลุ่มเปรียบเทียบ โปรแกรมการบริการตามปกติ

## ข้อจำกัดของการศึกษา

การศึกษานี้กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาคือประชาชนที่มีพฤติกรรมการบริโภคปลาดิบหรือสุก ๆ ดิบ ๆ ที่อาศัยอยู่ในเขตอำเภอยางตลาด จังหวัดกาฬสินธุ์ ดังนั้นจึงทำให้ได้ข้อมูลเฉพาะกลุ่มนี้จึงไม่สามารถนำข้อมูลไปใช้อ้างอิงกับประชาชนเขตอื่นได้ และการควบคุมการรับรู้ข้อมูลข่าวสารในการศึกษานี้มีข้อจำกัดคือไม่สามารถควบคุมการรับรู้ข้อมูลข่าวสารจากสื่อต่าง ๆ ได้

## นิยามศัพท์เฉพาะ

**โปรแกรม** หมายถึง โปรแกรมการส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคเพื่อป้องกันโรคพยาธิใบไม้ตับจัดกิจกรรมสุศึกษาเพื่อ โดยการประยุกต์ใช้ทฤษฎีความสามารถตนเอง (Self Efficacy) ของ Bandura ที่ประกอบด้วยการรับรู้ความสามารถตนเอง และความคาดหวังในผลลัพธ์ที่เกิดขึ้น โดยใช้ ประสบการณ์ที่ประสบผลสำเร็จ การใช้ตัวแบบ การพูดชักจูง และ การกระตุ้นอารมณ์

**ผลของโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภค** หมายถึง ผลของการจัดกิจกรรมตามโปรแกรมสุศึกษาเพื่อส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคในการป้องกันโรคพยาธิใบไม้ตับของประชาชนกลุ่มเสี่ยงซึ่งประเมินจาก ความตระหนัก ความตั้งใจ การปฏิบัติตัวในการป้องกันโรคพยาธิใบไม้ตับและความพึงพอใจต่อโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคโดยประเมินจากแบบสัมภาษณ์กลุ่มเสี่ยงโรคพยาธิใบไม้ตับ

**ประชาชนกลุ่มเสี่ยง** หมายถึง บุคคลทั้งเพศชายและเพศหญิงที่มีพฤติกรรมการบริโภคปลาดิบ ที่อาศัยอยู่ในเขตอำเภอยางตลาด จังหวัดกาฬสินธุ์

**ความตระหนัก** หมายถึง การมองเห็นประโยชน์ การมองเห็นความสำคัญ การมองเห็นคุณค่าในการป้องกันโรคพยาธิใบไม้ตับ

**ความตั้งใจ** หมายถึง ความสามารถในการตัดสินใจของประชาชนกลุ่มเสี่ยงในการเลือกบริโภคปลาดิบ

**การปฏิบัติตัว** หมายถึง การปฏิบัติตัวหรือการกระทำที่เกี่ยวกับการอาหาร ได้แก่ การล้างมือก่อนรับประทานอาหาร การปรุงอาหาร ชนิดของอาหารที่รับประทาน

**ความพึงพอใจ** หมายถึง ความคิดเห็นของประชาชนผู้เข้าร่วมการทดลองที่มีต่อโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคเพื่อป้องกันโรคพยาธิใบไม้ตับ

## บทที่ 2

### เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาผลการส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคเพื่อป้องกันโรคพยาธิใบไม้ตับของประชาชน อำเภอยางตลาด จังหวัดกาฬสินธุ์ ซึ่งผู้ศึกษาได้สรุปสาระสำคัญจากการค้นคว้าเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง (Literature review) ลำดับหัวข้อดังต่อไปนี้

1. กลยุทธ์การส่งเสริมสุขภาพ
2. บริโภคนิสัยและพฤติกรรมการบริโภคอาหาร
3. แนวคิดความสามารถตนเอง (Self Efficacy Theory)
4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

### กลยุทธ์การส่งเสริมสุขภาพและส่งเสริมสุขภาพในชุมชน

กลยุทธ์การส่งเสริมสุขภาพ การจะทำประชาชนในชุมชนมีสุขภาพดีนั้น จำเป็นต้องมีกลยุทธ์การส่งเสริมสุขภาพ ดังนี้คือ

1. การให้ข้อมูลข่าวสารและให้การศึกษาต่อสาธารณะ (Public Information and education) การให้ข่าวสาร มีบทบาทหน้าที่สำคัญในกระบวนการส่งเสริมสุขภาพ โดยส่งเสริมการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม สนับสนุนให้ประชาชนมีส่วนร่วม
2. การชี้นำสาธารณะ (Advocacy) ควรใช้การชี้นำสาธารณะเชิงบวก สนับสนุนผู้ที่ทำดี
3. การตลาดทางสังคม (Social marketing) นำหลักการตลาดมาใช้ในการส่งเสริมสุขภาพ เพื่อส่งต่อไปยังกลุ่มเป้าหมาย ต้องการให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางสังคม
4. การช่วยให้มีความสามารถ (Enable) จัดให้สาธารณะชนมีสถานที่ เพื่อให้ประชาชนมีโอกาสนในการทำกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ เช่น ถูวิ่งในสวนสาธารณะ
5. การไกล่เกลี่ยประสาน (Mediate) การส่งเสริมสุขภาพ อาจจะทำให้เกิดความขัดแย้งกับผู้ที่มีประโยชน์ เช่น การขึ้นภาษีบุหรี่และเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ทำให้เกิดการขัดแย้งกับกระทรวงการคลัง

กิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพระดับชุมชน มีดังนี้

- 1) กระบวนการส่งเสริมสุขภาพระดับชุมชน แนวทางการส่งเสริมสุขภาพระดับชุมชน เพื่อให้เกิดความเข้มแข็งของชุมชนโดยเน้นกระบวนการเรียนของชุมชน สนับสนุนให้มีนโยบายสาธารณะที่เอื้อต่อสุขภาพ สนับสนุนการใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นเพื่อการส่งเสริมสุขภาพ กระตุ้น

ระบบสื่อสารมวลชนเพื่อการส่งเสริมสุขภาพและส่งเสริมระบบสวัสดิการชุมชนและกองทุนในชุมชน ซึ่งจะเป็นประโยชน์ในการสร้างสุขภาพของคนในชุมชน

2) บทบาทบุคลากรสาธารณสุข ในการส่งเสริมสุขภาพระดับชุมชน สังคม นักส่งเสริมสุขภาพหรือนักวิชาการสาธารณสุข ในยุคปฏิรูปสุขภาพที่ให้ความสำคัญกับการส่งเสริมสุขภาพระดับสังคม ต้องมีการปรับบทบาทตนเองจากผู้ให้การดูแลรักษาแก่ผู้รับบริการที่เจ็บป่วยตั้งรับที่สถานบริการสาธารณสุขมากกว่าการรุกเข้าไปในชุมชน เป็นผู้นำในการส่งเสริมสุขภาพ โดยสามารถทำบทบาทส่งเสริมสุขภาพที่เน้นคนปกติ ญาติผู้ป่วย ได้ทั้งในและนอกสถานบริการสุขภาพ การทำงานจากเดิมที่เป็นการประสานงานระหว่างทีม หรือภายในสาขาวิชาชีพทางสุขภาพ จะต้องเป็นการทำงานร่วมกันบุคลากรในหลายสาขาวิชา เพื่อให้เกิดการส่งเสริมสุขภาพอย่างเป็นองค์รวม ซึ่งบทบาทบุคลากรสาธารณสุขในการส่งเสริมสุขภาพ เป็นดังนี้ คือ

- บทบาทในการสนับสนุนชี้แนะ กล่าวคือ เจ้าหน้าที่มีบทบาทในการให้การสนับสนุนชี้แนะด้านสุขภาพ เช่น การช่วยชี้แนะผู้รับบริการให้ได้รับสิทธิที่เขาพึงได้รับจากระบบการให้บริการต่าง ๆ และเจ้าหน้าที่ฯ ปรับระดับการดูแลสุขภาพให้สามารถตอบสนองต่อความต้องการของผู้รับบริการและคนในชุมชนได้มากขึ้น

- บทบาทในการอำนวยความสะดวกและเป็นผู้ประสานงาน เจ้าหน้าที่สาธารณสุขจะต้องเป็นผู้อำนวยความสะดวก และประสานงานกับผู้รับบริการ และทีมสุขภาพ รวมทั้งประสานงานกับสาขาวิชาชีพ

- บทบาทในการเป็นที่ปรึกษา ในการส่งเสริมสุขภาพและการป้องกันโรค ผู้รับบริการบางส่วนยังขาดทักษะที่จำเป็นหรือขาดความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้อง ดังนั้นบุคลากรสาธารณสุขจึงมีส่วนช่วยในด้านการให้คำปรึกษาต่าง ๆ แก่บุคคลทุกระดับ ทั้งการให้คำปรึกษาแก่ครูในโรงเรียน ผู้แทนชุมชน และบุคคลอื่น ๆ ที่มีหน้าที่เกี่ยวข้องกับพัฒนาสุขภาพของ

- บทบาทเป็นผู้ให้ความรู้ บทบาทการให้ความรู้ มีความสำคัญอย่างยิ่งในการพัฒนาทักษะส่วนบุคคลเพื่อให้สามารถส่งเสริมสุขภาพได้อย่างสอดคล้องกับปัญหาภาวะเสี่ยง ในการสอนหรือให้ความรู้ทางสุขภาพ เน้นให้ผู้รับบริการเกิดความตระหนักในพฤติกรรมเสี่ยงหรือพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมต่าง ๆ รวมทั้งมีเป้าหมายให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม กระบวนการเรียนการสอนทางสุขภาพที่มีประสิทธิภาพ เจ้าหน้าที่สาธารณสุขจึงต้องมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับผู้เรียนและกระบวนการเรียนการสอน ยิ่งไปกว่านั้นเจ้าหน้าที่สาธารณสุขจะต้องมีความตระหนักถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล เพื่อสามารถเลือกวิธีการสอนที่เหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมายได้

- บทบาทผู้วิจัย ควรทำวิจัยควบคู่ไปกับการทำงาน จะช่วยให้เจ้าหน้าที่สาธารณสุขเกิดความเข้าใจปัญหาสุขภาพที่มีความซับซ้อน การทำวิจัยยังจะช่วยให้เจ้าหน้าที่สาธารณสุขได้องค์ความรู้ใหม่ ๆ มาใช้ในการพัฒนางานให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

กล่าวได้ว่า การส่งเสริมสุขภาพระดับชุมชนมีความสำคัญ และเป็นการกระทำกิจกรรมของประชาชน เพื่อให้เกิดสุขภาพที่แข็งแรง สมบูรณ์ อาศัยการมีส่วนร่วม และภาคีเครือข่ายทางสุขภาพเจ้าหน้าที่สาธารณสุข มีบทบาทสำคัญในการให้ความรู้ กระตุ้น ส่งเสริมและสนับสนุนให้เกิดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพโดยภาคประชาชน เพื่อประชาชน

### บริโภคนิสัยและพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

นิสัยการบริโภคอาหารของแต่ละบุคคลมีส่วนสัมพันธ์กับสุขภาพอย่างยิ่ง การที่คนเราจะมีสุขภาพแข็งแรง หรือเจ็บป่วยบ่อย ส่วนใหญ่มีผลสืบเนื่องมาจากนิสัยการบริโภคของบุคคลนั้น ๆ คนที่เลือกรับประทานอาหารเฉพาะอย่างหรือรับประทานอาหารอย่างใดอย่างหนึ่งซ้ำๆเป็นประจำ ก็อาจจะขาดสารอาหารอย่างใดอย่างหนึ่ง และเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่าง ๆ ได้ง่าย คนที่รับประทานอาหารมากเกินไปเกินความต้องการของร่างกาย โดยเฉพาะอาหารที่มีไขมันมากเกินไปจะทำให้มีโอกาสเป็นโรคอ้วนได้ง่ายซึ่งผลกระทบจากโรคอ้วนมีมากมายที่ทำให้เกิดโรคต่าง ๆ ตามมา เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง และโรคหัวใจและหลอดเลือด (สำนักนโยบายและยุทธศาสตร์, 2547) ดังนั้นควรใส่ใจในการบริโภคอาหารหากต้องการมีสุขภาพที่ดีร่างกายมีสัดส่วนที่เหมาะสม ควรปรับนิสัยการรับประทานอาหารด้วยการรับประทานอาหารให้มีความหลากหลาย และครบทั้ง 5 หมู่ไม่รับประทานอาหารซ้ำๆ ทุกวัน ควรรับประทานอาหารให้ได้อย่างน้อยวันละ 15-20 ชนิด เนื่องจากไม่มีอาหารชนิดใดชนิดหนึ่งตามธรรมชาติที่จะมีสารอาหารครบถ้วน ตามที่ร่างกายต้องการ นอกจากนี้ควรหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่มีรสจัด เช่น รสหวานจัด หลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันมากเกินไป รวมทั้งหลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ และเครื่องดื่มชูกำลัง เนื่องจากถ้ารับประทานเครื่องดื่มเหล่านี้มากเกินไป จนไม่ได้รับประทานอาหารหลักแล้ว ก็จะทำให้ร่างกายอ่อนแอ และเป็นโรคอื่น ๆ ตามมาได้ (กองโภชนาการ กระทรวงสาธารณสุข, 2549)

**พฤติกรรม** หมายถึง กิจกรรมต่าง ๆ ที่บุคคลกระทำอาจเป็นการกระทำที่บุคคลนั้นแสดงออกมารวมทั้งกิจกรรมที่เกิดขึ้นภายในตัวบุคคล อาจสามารถสังเกตได้ด้วยประสาทสัมผัส หรือไม่สามารถสังเกตได้ ซึ่งประกอบด้วยความรู้ ความเข้าใจ เป็นพฤติกรรมขั้นต้น อาจมองเห็นได้ยินได้ฟัง ได้สัมผัส เป็นประสบการณ์เกี่ยวกับข้อเท็จจริงเป็นความสามารถและทักษะของบุคคล ด้านทัศนคติ ความเชื่อ ความรู้สึก ซึ่งเกี่ยวข้องกับจิตใจ ลักษณะนิสัย คุณธรรม ค่านิยมของบุคคล และด้านการปฏิบัติ เป็นพฤติกรรมขั้นสุดท้ายที่แสดงออก (เฉลิมพล ดันสกุล, 2549)

พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร หมายถึง การแสดงออกของบุคคลทั้งคำพูดและการกระทำที่เกี่ยวข้องกับการได้มาของการเลือก การประกอบอาหาร การเก็บ การถนอมอาหารซึ่งอาจเป็นพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารส่วนบุคคล หรือได้รับการถ่ายทอดมาจากบรรพบุรุษ (พิชญ อุตตมะเวทิน, 2548)

บริโภคนิสัย ประกอบด้วยปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของบุคคล ได้แก่ (พิชญ อุตตมะเวทิน, 2548)

การบริโภคอาหาร หมายถึง ความต้องการอาหาร ชนิดและปริมาณอาหารที่บุคคลครอบครัวยุ หรือชุมชนนั้นบริโภคในแต่ละวัน ตลอดจนรวมถึงการได้มา การเลือก การประกอบอาหาร การเก็บ และถนอมอาหาร

รสชาติในอาหาร หมายถึง ระดับความรู้สึกที่บุคคลมีต่ออาหารชนิดต่าง ๆ คือชอบและไม่ชอบ อาหารที่คุ้นเคยจะได้รับการยอมรับมากกว่าอาหารที่ไม่คุ้นเคย ความรู้สึกชอบหรือไม่ชอบอาหารชนิดใด จะมีผลต่อการเลือกบริโภคอาหารชนิดนั้น

ความรู้พื้นบ้านเกี่ยวกับอาหาร หมายถึง เป็นความเข้าใจและประสบการณ์ที่ก่อตัวจากการได้รับการถ่ายทอดกันมาจากคนรุ่นก่อนสู่คนรุ่นหลัง

ความสัมพันธ์ทางสังคม และทางวัฒนธรรม ลักษณะทางสังคมวัฒนธรรมมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของบุคคล ซึ่งแตกต่างกันไปตามแหล่งอาหารในชุมชน ขนบธรรมเนียมประเพณี ความก้าวหน้าทางเทคโนโลยี การผลิตและการกระจายอาหาร สื่อโฆษณา และแหล่งข้อมูลที่กระตุ้นให้เกิดแรงจูงใจ ขนาดและโครงการสร้างของครอบครัว อายุ อาชีพ ฐานะทางเศรษฐกิจ มีผู้กล่าวว่า การเลือกอาหารเพื่อนำมาบริโภคมักถูกกำหนดด้วยเหตุผล คือ รสชาติอาหาร ค่านิยมในอาหารมักถูกกำหนดโดยวัฒนธรรมของแต่ละสังคม สถานะทางเศรษฐกิจและสังคม อาหารแต่ละชนิดจะมีคุณค่าและศักดิ์ศรีตามที่สังคมกำหนด คนส่วนใหญ่มักใช้อาหารแสดงถึงสถานะทางเศรษฐกิจและสังคมของตน การบริโภคอาหารบางครั้งจะเป็นไปตามภาวะของร่างกาย เช่น ภาวะเจ็บป่วย วัยแต่ละวัย เช่น วัยสูงอายุ เป็นต้น ซึ่งอาหารชนิดใดมีประโยชน์หรือเป็นข้อห้ามจะขึ้นอยู่กับแต่ละสังคมเป็นผู้กำหนด นอกจากความเชื่อและประสบการณ์ของแต่ละบุคคลและสังคมแล้ว บางครั้งราคาของอาหารยังเป็นตัวกำหนดการตัดสินใจในการเลือกซื้ออาหารด้วย

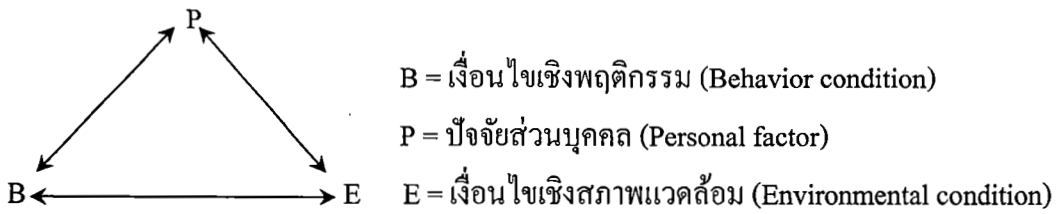
จากความหมายของพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารทั้งหลายเหล่านี้ สรุปได้ว่า บริโภคนิสัย หรือพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร หมายถึง การปฏิบัติตัวของบุคคล ครอบครัว หรือชุมชน เกี่ยวกับการรับประทานอาหารในแต่ละวัน ตลอดจนการได้มา การเลือกชนิดและปริมาณ การเตรียมอาหาร นิสัยการบริโภค ความเชื่อ ความคิด ทักษะ และการปฏิบัติต่อการบริโภคอาหาร

ทั้งนี้เนื่องจากประชาชนในภาคเหนือและภาคตะวันออกเฉียงเหนือนิยมบริโภคอาหารที่ปรุงจากปลาดิบ หรือสุก ๆ ดิบ ๆ ที่มีพยาธิตัวอ่อนในระยะติดต่อเมตตาเซอร์คาเรีย (metacercaria) ของพยาธิใบไม้ตับ จึงทำให้มีแนวโน้มสูงขึ้นเรื่อย ๆ (ประภาศรี จงสุขสันติกุล, 2544) การเกิดพยาธิสภาพในร่างกายจะมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับจำนวน และระยะเวลาที่ได้รับพยาธิใบไม้ตับซึ่งผู้ที่ป่วยเป็นโรคพยาธิใบไม้ตับระยะเริ่มแรกมักจะไม่มีปรากฏอาการด้วยเหตุนี้ผู้ป่วยเป็นโรคพยาธิใบไม้ตับจึงมักตรวจพบเมื่อเริ่มปรากฏอาการมากแล้ว เริ่มจากมีอาการแน่นท้อง ท้องอืดเฟ้อ เจ็บบริเวณใต้ลิ้นปี่และชายโครงขวา มีอาการร้อนบริเวณหน้าท้อง ปวดหลัง มีอาการของโรคทางเดินอาหารเรื้อรัง ซึ่งคล้ายคลึงกับอาการของโรคอื่น ๆ และอาการจะรุนแรงขึ้นเกิดการอักเสบเรื้อรังของท่อน้ำดีในตับซึ่งผู้ป่วยอาการจะทรุดลงและเสียชีวิตในที่สุด (สันต์ศิริ สรมณี และคณะ, 2541)

และจากการศึกษาของ อุดุลย์ศักดิ์ วิจิตร (2544) เรื่องอัตราการติดเชื้อซ้ำและอัตราอุบัติการณ์ของโรคหนอนพยาธิในประเทศไทย พบว่า ภาคเหนือและภาคตะวันออกเฉียงเหนือมีอัตราอุบัติการณ์ของโรคพยาธิใบไม้ตับต่อเดือนคิดเป็น ร้อยละ 12.42 และอัตราการติดเชื้อซ้ำของโรคพยาธิใบไม้ตับต่อเดือน คิดเป็น ร้อยละ 13.05 ซึ่งให้เห็นว่าในพื้นที่ภาคเหนือและภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ยังมีอัตราความชุกสูงอยู่เช่นเดิมแม้ว่าจะมีการณรงค์ควบคุมโรคของกระทรวงสาธารณสุขอย่างต่อเนื่องก็ตาม

### ทฤษฎีความสามารถตนเอง (Self Efficacy Theory)

ทฤษฎีความสามารถตนเอง (Self Efficacy Theory) ทฤษฎีนี้พัฒนามาจากทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม (Social Learning Theory) ผู้ศึกษาค้นคว้าและพัฒนาทฤษฎี คือ ศาสตราจารย์ อัลเบิร์ต แบนดูรา (Albert Bandura) แห่งมหาวิทยาลัยสแตนฟอร์ด (Stanford) ประเทศสหรัฐอเมริกา ซึ่งศึกษาวิจัยเกี่ยวกับพฤติกรรมมนุษย์ โดยเริ่มพัฒนามาตั้งแต่ปี ค.ศ.1963 ต่อมาในปี ค.ศ.1977 แบนดูรา ได้เสนอความสามารถตนเองเป็นทฤษฎีในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม (Bandura, 1997, กฤษณี จันทะนะ, 2551) ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม เชื่อว่าพฤติกรรมของคนเราไม่ได้เกิดขึ้นและเปลี่ยนแปลงเนื่องจากปัจจัยสภาพแวดล้อมเพียงอย่างเดียว แต่ต้องมีปัจจัยส่วนบุคคลร่วมด้วยโดยจะร่วมกันในลักษณะที่กำหนดซึ่งกันและกัน (Reciprocal determinism) (Bandura, 1977, นิธิดา ธารีเพียร, 2552 )



ภาพที่ 2 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัย ตามทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม

จากภาพประกอบ 2 การที่ปัจจัยทั้งสามทำหน้าที่กำหนดซึ่งกันและกัน ไม่ได้หมายความว่าปัจจัยทั้งสามนั้นจะมีอิทธิพลในการกำหนดซึ่งกันและกันอย่างเท่าเทียมกัน ซึ่งบางปัจจัยอาจมีอิทธิพลมากกว่าบางปัจจัย และอิทธิพลของปัจจัยทั้งสามนั้น ไม่ได้เกิดขึ้นพร้อมกันแต่ต้องอาศัยเวลาในการที่ปัจจัยใดปัจจัยหนึ่งจะไปมีผลกับการกำหนดปัจจัยอื่น โดยสามารถพิจารณาปัจจัยที่กำหนดซึ่งกันและกันที่ละคู่ได้แก่

$P \leftrightarrow B$  เป็นการแสดงให้เห็นถึงปฏิสัมพันธ์ระหว่าง ความคิด ความรู้สึก ความเชื่อ การรับรู้เป้าหมาย ความตั้งใจ กับพฤติกรรมของบุคคล โดยสิ่งที่บุคคลคิด เชื่อและรู้สึกจะมีผลต่อการแสดงออกของพฤติกรรมบุคคล ซึ่งถือเป็นตัวกำหนดแนวทางของพฤติกรรม

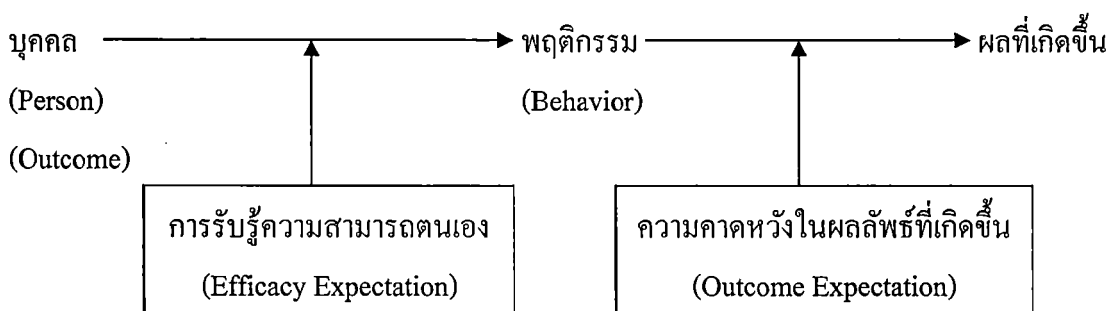
$P \leftrightarrow E$  เป็นการแสดงปฏิสัมพันธ์ระหว่างลักษณะของบุคคลกับสภาพแวดล้อม โดยความเชื่อ ความคาดหวัง และความสามารถทางปัญญาของบุคคลจะถูกพัฒนาและเปลี่ยนแปลงโดยอิทธิพลทางสังคม ขณะเดียวกันบุคคลจะกระตุ้นปฏิกิริยาสนองตอบที่แตกต่างจากสภาพแวดล้อมที่เขาอยู่ ซึ่งการสนองตอบนั้นขึ้นอยู่กับบทบาทและสถานภาพทางสังคมของบุคคลอีกด้วย

$B \leftrightarrow E$  เป็นการแสดงปฏิสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมกับสภาพแวดล้อม โดยพฤติกรรมสามารถเปลี่ยนเงื่อนไขสภาพแวดล้อม ในขณะที่เงื่อนไขของสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไปนั้นก็ทำให้พฤติกรรมถูกเปลี่ยนไปด้วย

สรุปว่า สภาพแวดล้อมจะไม่มีอิทธิพลใดๆต่อบุคคลจนกว่าจะมีพฤติกรรมบางอย่างเกิดขึ้น เนื่องมาจากพฤติกรรมและสภาพแวดล้อมมีอิทธิพลซึ่งกันและกัน ดังนั้นบุคคลจึงเป็นทั้งผู้ก่อให้เกิดพฤติกรรมและเป็นทั้งผลผลิตของสภาพแวดล้อม

เบนดรา เชื่อว่าคนเราส่วนใหญ่จะต้องผ่านการเรียนรู้ โดยการสังเกตพฤติกรรมจากบุคคลอื่นแทบทั้งสิ้น จากแนวคิดพื้นฐานดังกล่าวทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมของเบนดรา จึงได้เน้นแนวคิด 3 ประการ คือ แนวคิดการเรียนรู้โดยการสังเกต, แนวคิดการกำกับตนเอง และแนวคิดการรับรู้ความสามารถตนเอง (Efficacy Expectation) โดยต่อมาเบนดราได้พัฒนามาเป็นทฤษฎี

ความสามารถตนเอง (Self-Efficacy Theory) แบนดูรา มีความเชื่อว่าการรับรู้ความสามารถตนเอง นั้น มีผลต่อการกระทำของบุคคล โดยที่แต่ละบุคคลอาจมีความสามารถไม่แตกต่างกันแต่อาจมี พฤติกรรมที่มีคุณภาพที่แตกต่างกัน แม้แต่ในบุคคลเดียวหากรู้ความสามารถตนเองใน สภาพการณ์ที่แตกต่างกัน ก็อาจแสดงพฤติกรรมออกมาแตกต่างกันได้และความสามารถของเรา นั้นไม่ตายตัว หากแต่ยืดหยุ่นตามสภาพการณ์ ดังนั้นสิ่งที่กำหนดประสิทธิภาพของการ แสดงออก จึงขึ้นอยู่กับความรู้ความสามารถตนเองในสภาวะการณ์นั้น ๆ นั่นคือถ้าเราเชื่อว่าเรามี ความสามารถที่จะกระทำบางสิ่งบางอย่าง เราก็จะแสดงออกถึงความสามารถนั้นออกมา คนที่เชื่อว่า ตนเองมีความสามารถจะมีความอดทน อุตสาหะ ไม่ท้อถอยง่าย และจะประสบความสำเร็จในที่สุด การรับรู้ความสามารถตนเอง นั้นเกี่ยวข้องหรือแตกต่างอย่างไรกับความคาดหวังในผลลัพธ์ที่เกิดขึ้น (Outcome Expectation) แบนดูรา กล่าวว่า ถ้าบุคคลมีความต้องการและมีความเชื่อในความสามารถ ตนเองสูง เชื่อว่าหากทำแล้วจะได้ผลลัพธ์ตามที่คาดหวังไว้ บุคคลนั้นก็จะมีความมั่นใจที่จะปฏิบัติตาม โดยโครงสร้างที่สำคัญของทฤษฎีความสามารถตนเอง ดังภาพประกอบ 2 (Bandura, 1997, กฤษฎิ์ จันทะนะ, 2551)



ภาพที่ 3 ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถตนเองและความคาดหวังในผลลัพธ์ที่เกิดขึ้น

จากภาพประกอบ 3 แนวคิดที่สำคัญ คือ

2.1 การรับรู้ความสามารถของตนเอง หมายถึง การตัดสินใจความสามารถของตนเองว่า จะสามารถทำงานได้ในระดับใด หรือเป็นความเชื่อของบุคคลเกี่ยวกับความสามารถของตนในการ กระทำสิ่งหนึ่งสิ่งใด ซึ่งมีอิทธิพลต่อการดำรงชีวิต โดยความเชื่อในความสามารถตนเองจะพิจารณา จากความรู้สึก ความคิด การตั้งใจ และพฤติกรรม

2.2 ความคาดหวังในผลลัพธ์ที่เกิดขึ้น หมายถึง ความเชื่อที่บุคคลประเมินค่าพฤติกรรมเฉพาะอย่างที่จะปฏิบัติอันจะนำไปสู่ผลลัพธ์ที่คาดหวังไว้ เป็นการคาดหวังในสิ่งที่จะเกิดขึ้นสืบเนื่องจากพฤติกรรมที่ได้กระทำ

จากรูปแบบความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถตนเองกับความคาดหวังในผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นนั้น สรุปว่าการที่บุคคลจะตัดสินใจกระทำพฤติกรรมใดพฤติกรรมหนึ่งหรือไม่นั้น ขึ้นอยู่กับการรับรู้ความสามารถตนเองว่าจะทำพฤติกรรมนั้นได้หรือไม่ และขึ้นอยู่กับความคาดหวังเกี่ยวกับผลที่จะเกิดจากการกระทำพฤติกรรมนั้นด้วย ดังนั้นการที่บุคคลจะตัดสินใจว่าจะกระทำพฤติกรรมใดหรือไม่ ขึ้นอยู่กับการรับรู้ความสามารถตนเองและอีกส่วนหนึ่งขึ้นกับความคาดหวังในผลลัพธ์ที่จะเกิดขึ้น ดังภาพประกอบ 2.3 (Bandura, 1997, กฤษณี จันทะนะ, 2551)

| ความคาดหวังในผลลัพธ์ที่เกิดขึ้น |     |                        |                           |
|---------------------------------|-----|------------------------|---------------------------|
|                                 |     | สูง                    | ต่ำ                       |
| การรับรู้ความสามารถตนเอง        | สูง | มีแนวโน้มที่จะทำแน่นอน | มีแนวโน้มที่จะไม่ทำ       |
|                                 | ต่ำ | มีแนวโน้มที่จะไม่ทำ    | มีแนวโน้มที่จะไม่ทำแน่นอน |

ภาพที่ 4 ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถตนเองกับแนวโน้มการกระทำพฤติกรรม

จากภาพประกอบ 4 เปรียบดูว่า ผู้ที่มีการรับรู้ความสามารถตนเองสูง จะส่งผลต่อความสำเร็จของบุคคล โดยที่บุคคลจะกล้าเผชิญต่อปัญหาต่าง ๆ แม้กระทั่งความล้มเหลวหรือสิ่งที่ยาก และจะพยายามทำให้สำเร็จ โดยมีความคาดหวังเกี่ยวกับผลที่จะเกิดขึ้นสูง ส่วนคนที่มีการรับรู้ความสามารถตนเองต่ำ จะไม่มั่นใจต่อการกระทำของตนเอง จะพยายามหลีกเลี่ยงต่อการเผชิญกับปัญหาโดยคิดว่าสิ่งที่เป็นปัญหาหรือสิ่งที่ตนจะต้องทำนั้นยาก ซึ่งจะมีความคาดหวังเกี่ยวกับผลที่จะเกิดขึ้นต่ำจนอาจทำให้บุคคลไม่พยายามกระทำพฤติกรรมเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่คาดหวังไว้

2.3 การรับรู้ความสามารถตนเองและความคาดหวังในผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นจากการกระทำนั้น ไม่สามารถแยกจากกันได้เด็ดขาด เพราะบุคคลมองผลของการกระทำที่เกิดขึ้นว่าเป็นสิ่งแสดงถึงความพอเหมาะเพียงพอของพฤติกรรมได้ดีกว่าความคาดหวังในผลลัพธ์ของการปฏิบัติในการ

พัฒนาการรับรู้ความสามารถตนเองนั้น แบนดูรา เสนอว่ามีอยู่ด้วยกัน 4 วิธี คือ (Bandura, 1997, กฤษณี จันทนะ, 2551)

2.3.1 ประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จ (Mastery Experience) แบนดูรา เชื่อว่าเป็นวิธีการที่มีประสิทธิภาพมากที่สุด ในการพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเอง เนื่องจากว่าเป็นเรียนรู้ประสบการณ์โดยตรง ความสำเร็จจะทำให้เพิ่มความสามารถของตนเอง บุคคลจะเชื่อว่าเขาสามารถที่จะทำได้ ดังนั้น การที่จะพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเองนั้น จำเป็นที่จะต้องฝึกให้เขามีทักษะเพียงพอที่จะประสบความสำเร็จได้พร้อม ๆ กับการทำให้เขารับรู้ว่า เขามีความสามารถที่จะกระทำเช่นนั้น จะทำให้เขาใช้ทักษะที่ได้รับการฝึกได้อย่างมีประสิทธิภาพมากที่สุด บุคคลที่รับรู้ว่าคุณมีความสามารถนั้น จะไม่ยอมแพ้อะไรง่าย ๆ แต่จะพยายามทำงานต่าง ๆ เพื่อให้บรรลุถึงเป้าหมายที่ต้องการ

2.3.2 โดยการใช้ตัวแบบ (Vicarious Experience) เป็นการเรียนรู้จากการสังเกตตัวแบบแสดงพฤติกรรมที่มีความซับซ้อน และได้รับผลของการกระทำที่พึงพอใจ ก็จะทำให้ผู้ที่สังเกตฝึกความรู้สึกว่าเขาจะสามารถที่จะประสบความสำเร็จได้ถ้าเขาพยายามจริงและไม่ย่อท้อ ลักษณะของการใช้ตัวแบบที่ส่งผลต่อความรู้สึกว่าตนเองมีความสามารถที่จะทำสิ่งนั้นได้ ได้แก่ การแก้ปัญหาของบุคคลที่มีความกลัวต่อสิ่งต่าง ๆ โดยที่ให้ผู้ดูตัวแบบที่มีลักษณะคล้ายกับตนเองก็สามารถทำให้ลดความกลัวต่าง ๆ เหล่านั้นได้

2.3.3 การใช้คำพูดชักจูง (Verbal Persuasion) เป็นการบอกว่าบุคคลนั้นมีความสามารถที่จะประสบความสำเร็จได้ วิธีการนี้ค่อนข้างง่ายและใช้กันทั่วไปแต่แบนดูราได้กล่าวว่า การใช้คำพูดชักจูงนั้นไม่ค่อยจะได้ผลนัก ในการที่จะทำให้คนเราสามารถพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเอง ซึ่งถ้าจะให้ได้ผล ควรจะใช้ร่วมกับการทำให้บุคคลมีประสบการณ์ของความสำเร็จ ซึ่งอาจจะต้องค่อย ๆ สร้างความสามารถให้กับบุคคลอย่างค่อยเป็นค่อยไปและให้เกิดความสำเร็จตามลำดับขั้นตอน พร้อมทั้งการใช้คำพูดชักจูงร่วมกัน ก็ย่อมที่จะได้ผลดีในการพัฒนาการรับรู้ความสามารถตนเอง

2.3.4 การกระตุ้นทางอารมณ์ (Emotional Arousal) การกระตุ้นทางอารมณ์มีผลต่อการรับรู้ความสามารถของตนเองในสภาพที่ถูกรบกวน ในการตัดสินใจถึงความวิตกกังวลและความเครียดของคนเรานั้นบางส่วนจะขึ้นอยู่กับกระตุ้นทางสรีระ บุคคลจะคาดหวังความสำเร็จเมื่อเขาไม่ได้อยู่ในสภาพการณ์ที่กระตุ้นด้วยสิ่งที่ไม่พึงพอใจ การกระตุ้นที่รุนแรงทำให้การกระทำไม่ค่อยได้ผลดี ความกลัวก็จะกระตุ้นให้เกิดความกลัวมากขึ้น บุคคลก็จะเกิดประสบการณ์ของความล้มเหลว อันจะทำให้การรับรู้เกี่ยวกับความสามารถของตนเองต่ำลง

กล่าวโดยสรุป จากการศึกษาทฤษฎีความสามารถตนเอง พบว่าถ้าบุคคลมีความต้องการ มีความเชื่อมั่นในความสามารถตนเอง และคาดว่าเมื่อทำแล้วจะได้ผลลัพธ์ตามที่คาดหวังไว้ บุคคลนั้นก็มีแนวโน้มที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนภายใต้กระบวนการการเรียนรู้ และการรับรู้ความสามารถตนเอง

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงได้นำทฤษฎีความสามารถตนเองมาประยุกต์ใช้ในโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคเพื่อป้องกันโรคพยาธิใบไม้ตับ เพื่อพัฒนาการรับรู้ความสามารถตนเอง ความคาดหวังในผลดีของการบริโภคอาหารที่ถูกสุขลักษณะ โดยนำวิธีการพัฒนาการรับรู้ความสามารถตนเองของเบนดูรา มาประยุกต์ใช้ในโปรแกรมนั้นคือ การประสบผลสำเร็จจากการกระทำด้วยตนเอง การสังเกตตัวแบบ การชักจูงด้วยคำพูด และการกระตุ้นอารมณ์

## งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

สรารุช จำปาพันธ์ (2547) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการติดเชื้อพยาธิใบไม้ตับ และศักยภาพในการควบคุมและป้องกันพยาธิใบไม้ตับของอาสาสมัครสาธารณสุขตำบลบ้านยาง อำเภอพุทไธสง จังหวัดบุรีรัมย์ และเกษม อากมล (2547) ได้ศึกษาในเรื่องเดียวกันแต่ศึกษาในตำบลโพหนอง อำเภอเมือง จังหวัดชัยภูมิ พบว่าผลการศึกษาล้ำยคลึงกันคือ ความรู้เกี่ยวกับโรคพยาธิใบไม้ตับ ไม่มีความสัมพันธ์กับการติดเชื้อพยาธิใบไม้ตับ ( $p>0.05$ ) เมื่อเปรียบเทียบความรู้เกี่ยวกับโรคพยาธิใบไม้ตับระหว่างกลุ่มที่ตรวจพบไข่พยาธิใบไม้ตับในอุจจาระและในกลุ่มที่ตรวจไม่พบไข่พยาธิในอุจจาระ พบว่าไม่มีความแตกต่างกัน ( $p>0.05$ )

อภิชาติ เมฆมาสิน, อัญญา ประศาสน์วิทย์ และ สุระชัย ศิลาวรรณ (2537) ได้ศึกษาผลลัพธ์และผลกระทบของโครงการควบคุมโรคพยาธิใบไม้ตับใน 5 จังหวัดของเขต 5 ปี พ.ศ. 2537 โดยทำการศึกษาในจังหวัดชัยภูมิ นครราชสีมา บุรีรัมย์ และ ศรีสะเกษ จำนวน 5,947 คน พบว่าระดับความรู้เกี่ยวกับโรคพยาธิใบไม้ตับมีความสัมพันธ์กับการตรวจพบไข่พยาธิอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p<0.05$ ) เมื่อจำแนกตามตัวแปร พบว่าผู้ที่ไม่มีความรู้เกี่ยวกับโรคพยาธิใบไม้ตับมีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคพยาธิใบไม้ตับ 1.82 เท่า ของผู้ที่มีความรู้ในเรื่องดังกล่าว

รุจิรา ดวงสงค์ และ จุฬารัตน์ โสตะ (2550) ศึกษาเรื่องการพัฒนาพฤติกรรมการป้องกันโรคพยาธิใบไม้ตับของประชาชน กรณีศึกษาบ้านห้วยจี่หนู ตำบลทุ่งชมพู อำเภอภูเวียง จังหวัดขอนแก่น โดยการประยุกต์ใช้การมีส่วนร่วมของชุมชน การศึกษาครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-experimental research) ประชาชนที่ใช้ในการศึกษาจำนวน 50 คนพบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความรู้ การรับรู้โอกาสเสี่ยง การรับรู้ความรุนแรง ต่อการเป็นพยาธิใบไม้ตับ ความตั้งใจการป้องกันโรคพยาธิใบไม้ตับ การปฏิบัติตัวในการป้องกันโรคพยาธิใบไม้ตับมากกว่ากลุ่ม

เปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ 0.001 กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ประโยชน์ ในการป้องกันโรคพยาธิใบไม้ตับมากกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และ กลุ่มทดลองมีการติดเชื้อโรคพยาธิใบไม้ตับลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ 0.001

อินทิรา เทียมแสน (2551) ได้ศึกษาปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคพยาธิใบไม้ตับของ ประชาชนตำบลน้ำริด อำเภอหนองม่วงไข่ จังหวัดแพร่ ผลการศึกษาพบว่า ปัจจัยด้านการบริโภค คือ การรับประทานปลาดิบ หรือ ปลาสุก ๆ ดิบ ๆ มีความสัมพันธ์กับการเกิดโรคพยาธิใบไม้ตับ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p > 0.05$ ) ส่วนความรู้เรื่องโรคพยาธิใบไม้ตับ และการขับถ่ายอุจจาระ เมื่อออกไปประกอบอาชีพนอกบ้าน ไม่มีความสัมพันธ์กับการเกิดโรคพยาธิใบไม้ตับ

สาธิต เสดิ (2552) ศึกษาผลการเปรียบเทียบพฤติกรรมการป้องกันโรคพยาธิใบไม้ตับ ระหว่างการประยุกต์ใช้แบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพร่วมกับการมีส่วนร่วมและคู่มือในกลุ่มเสี่ยง โรคมะเร็งตับ อำเภอโนนสัง จังหวัดหนองบัวลำภู การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-experimental research) ประชาชนที่ใช้ในการศึกษาจำนวน 82 คนพบว่า มีคะแนนเฉลี่ย ความรู้ การรับรู้โอกาสเสี่ยง การรับรู้ความรุนแรง ต่อการเป็นพยาธิใบไม้ตับ ความตั้งใจการป้องกัน โรคพยาธิใบไม้ตับ การปฏิบัติตัวในการป้องกันโรคพยาธิใบไม้ตับมากกว่าหลังทดลองอย่างมี นัยสำคัญทางสถิติ ( $p < 0.05$ ) ยกเว้นการรับรู้อุปสรรคการเกิดโรคพยาธิใบไม้ตับซึ่งไม่แตกต่างกัน ทางสถิติ ผลการเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มค่าเฉลี่ยคะแนนความรู้เรื่องโรคพยาธิใบไม้ตับ ค่าเฉลี่ย คะแนนการรับรู้โอกาสเสี่ยง การรับรู้ประโยชน์ในการป้องกันโรคพยาธิใบไม้ตับของกลุ่มทดลองที่ 1 มากกว่ากลุ่มทดลองที่ 2 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < 0.05$ ) กลุ่มทดลองมียกเว้นการรับรู้ความ รุนแรงและการรับรู้อุปสรรคการเกิดโรคพยาธิใบไม้ตับซึ่งไม่แตกต่างกันทางสถิติ

รัชนิวรรณ แก้วโพนเพ็ก (2552) ประสิทธิภาพของโปรแกรมการให้สุขศึกษาโดยการ ประยุกต์ทฤษฎีแรงจูงใจเพื่อป้องกันโรคร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคมในการปรับเปลี่ยน พฤติกรรมการป้องกันโรคพยาธิใบไม้ตับ ซึ่งนำไปสู่การเป็นโรคมะเร็งท่อน้ำดีในเด็กนักเรียน ประถมศึกษา ตำบลทรายทอง อำเภอศรีบุญเรือง จังหวัดหนองบัวลำภู การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นการวิจัย กึ่งทดลอง (Quasi-experimental research) ประชาชนที่ใช้ในการศึกษา จำนวน 131 คนพบว่าหลัง ทดลองกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนความรู้ การรับรู้ความรุนแรง การรับรู้โอกาสเสี่ยงต่อการเกิด โรค การรับรู้ความสามารถของตนเอง การรับรู้ผลลัพธ์การปฏิบัติและการปฏิบัติตัวในการป้องกัน โรคพยาธิใบไม้ตับมากกว่าก่อนทดลองและมากกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ระดับ 0.05

วลัยภรณ์ อารีรักษ์ (2554) ได้ทำการศึกษาผลของโปรแกรมการส่งเสริมพฤติกรรม การป้องกันการหกล้มต่อการรับรู้ความสามารถตนเองความคาดหวังผลดีจากการปฏิบัติและพฤติกรรม

การป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุที่มีความเสี่ยงต่อการหกล้มในชุมชน รูปแบบเป็นการวิจัยเป็นกึ่งทดลองวัดผลก่อนการทดลองและหลังการทดลอง กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุหญิงอายุ จำนวน 60 คนแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 30 คนและกลุ่มเปรียบเทียบ 30 คนกลุ่มทดลองได้รับ โปรแกรมการส่งเสริมพฤติกรรมป้องกันการหกล้ม ผลการวิจัยพบว่าผู้สูงอายุในกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถตนเองในการปฏิบัติพฤติกรรมป้องกันการหกล้มในระยะหลังการทดลองเสร็จสิ้นทันที และระยะติดตามผลสูงกว่าในระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

การณี นิลกรณ์ (2554) ศึกษาผลของโปรแกรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหาร โดยประยุกต์ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถตนเองร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคมของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 – 6 อำเภอบ้านหมอ จังหวัดสระบุรี รูปแบบเป็นการวิจัยเป็นกึ่งทดลองวัดผลก่อนการทดลองและหลังการทดลอง กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 – 6 จำนวน 60 คน คนแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 30 คนและกลุ่มตัวอย่าง 30 คนซึ่งกลุ่มทดลองเป็นกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ส่วนกลุ่มควบคุมเป็นกลุ่มที่มีการดำเนินชีวิตตามปกติ เป็นระยะเวลา 7 สัปดาห์จากการศึกษาครั้งนี้พบว่าโปรแกรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหาร โดยการประยุกต์ใช้ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเองร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคม ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 - 6 อำเภอบ้านหมอ จังหวัดสระบุรี สามารถเสริมสร้างความรู้เรื่องการบริโภคอาหาร การรับรู้ความสามารถตนเองในการบริโภคอาหาร ความคาดหวังในผลลัพธ์ของการบริโภคอาหาร การได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมในการบริโภคอาหาร และพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพิ่มขึ้นกว่าก่อนการทดลอง

วิมลศรี พันธ์จิรภาค (2553) ศึกษาผลของโปรแกรมการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพ โดยนำทฤษฎีความสามารถตนเองมาใช้เป็นแนวคิดในการดำเนินการวิจัย กลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุหญิงอายุ 60-69 ปี ในจังหวัดสมุทรปราการ จำนวน 40 คน โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 20 คน และกลุ่มเปรียบเทียบ 20 คน เท่ากัน โดยการให้ความรู้เรื่องการเปลี่ยนแปลงเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ การออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ ประโยชน์ของการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ โทษจากการไม่ออกกำลังกายในผู้สูงอายุ เพื่อปรับให้บุคคลมีทัศนคติที่ดีต่อการออกกำลังกาย มีการสาธิตและฝึกการออกกำลังกายที่ถูกต้องต่อเนื่องเป็นเวลา 4 สัปดาห์ซึ่งจะเป็นการให้ประสบการณ์โดยตรงแก่บุคคล มีการนำข้อมูลจากแบบบันทึกพฤติกรรมออกกำลังกายที่ผู้สูงอายุหญิงบันทึกตลอดสัปดาห์ มาปรึกษาหารือแบบตัวต่อตัวกับผู้วิจัย และหารือภายในกลุ่มแล้วผู้วิจัยจะแนะนำให้แต่ละบุคคลหาช่วงเวลาที่เหมาะสม แล้วค่อย ๆ เพิ่มความถี่ และระยะเวลาในการออกกำลังกาย มีการเสนอตัวแบบหลาย ๆ ตัวที่ประสบความสำเร็จในการออกกำลังกายภายในกลุ่มทดลองที่ค่อย ๆ เพิ่มมากขึ้นทุกสัปดาห์ ให้ตัวแบบเล่าถึงประสบการณ์ ปัญหาอุปสรรค และข้อดีข้อเสียที่ได้รับจาก

การออกกำลังกาย การทราบถึงประสิทธิภาพและพัฒนาการของพฤติกรรมออกกำลังกายของตัวแบบหลาย ๆ ตัว พบว่าพฤติกรรมออกกำลังกายภายหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีพฤติกรรมออกกำลังกายเพิ่มขึ้นดีกว่าก่อนการทดลองและดีกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

### บทที่ 3

### วิธีดำเนินการศึกษา

#### รูปแบบการศึกษา

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นการศึกษากึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Research) แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่มคือ กลุ่มทดลอง (Experimental group) และกลุ่มเปรียบเทียบ (Comparison group) ทำการวัดก่อนและวัดหลังการทดลอง (Two Group Pretest – posttest Design) โดยกลุ่มทดลองจะได้รับ โปรแกรมการส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคเพื่อป้องกันโรคพยาธิใบไม้ตับ ที่ผู้วิจัยกำหนดขึ้น ส่วนกลุ่มเปรียบเทียบได้รับการบริการตามปกติ ใช้เวลาในการดำเนินการวิจัยทั้งหมด 4 สัปดาห์ โดยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลก่อนและหลังการทดลองทั้งสองกลุ่ม ทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ ซึ่งมีแผนการทดลองดังภาพที่ 5 ดังนี้

|                  |    |     |    |    |
|------------------|----|-----|----|----|
| กลุ่มทดลอง       | O1 | X   | O2 | O3 |
| (R)              |    |     |    |    |
| กลุ่มเปรียบเทียบ | O4 | (X) | O5 | O6 |

ภาพที่ 5 รูปแบบการวิจัย

โดยกำหนดให้

O1, O4 คือ การเก็บรวบรวมข้อมูลก่อนการทดลอง ของกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ โดยใช้แบบสัมภาษณ์ที่สร้างขึ้น ประกอบด้วย ข้อมูลทั่วไป หมวดความตระหนักในการป้องกันโรคพยาธิใบไม้ตับ ความตั้งใจในการเลิกบริโภคปลาดิบ และหมวดการปฏิบัติตัวในการป้องกันโรคพยาธิใบไม้ตับ

O2, O5 คือ การรวบรวมข้อมูลหลังการทดลองทันทีในกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ โดยใช้แบบสัมภาษณ์ที่สร้างขึ้น ประกอบด้วย ข้อมูลทั่วไป หมวดความตระหนักในการป้องกันโรคพยาธิใบไม้ตับ ความตั้งใจในการเลิกบริโภคปลาดิบ และหมวดการปฏิบัติตัวในการป้องกันโรคพยาธิใบไม้ตับ และแบบสัมภาษณ์ความพึงพอใจในการเข้าร่วมโปรแกรม

O3, O6 คือ การรวบรวมข้อมูลหลังการทดลอง 2 สัปดาห์ในกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบโดยใช้แบบสัมภาษณ์ที่สร้างขึ้น ประกอบด้วย ข้อมูลทั่วไป หมวดความตระหนักในการป้องกันโรคพยาธิใบไม้ตับ ความตั้งใจในการเลิกบริโภคปลาดิบและหมวดการปฏิบัติตัวในการป้องกันโรคพยาธิใบไม้ตับ

X คือ โปรแกรมการส่งเสริมพฤติกรรมกรรมการบริโภคเพื่อป้องกันโรคพยาธิใบไม้ตับโดยการประยุกต์ใช้ทฤษฎีความสามารถตนเอง (Self Efficacy)

(X) คือ ไม่ได้รับโปรแกรมการส่งเสริมพฤติกรรมกรรมการบริโภคเพื่อป้องกันโรคพยาธิใบไม้ตับโดยการประยุกต์ใช้ทฤษฎีความสามารถตนเอง (Self Efficacy)

## ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรเป้าหมาย ที่ใช้ในการศึกษานี้ได้แก่ ประชาชนที่บริโภคปลาดิบอายุ 15-60 ปี และมีที่อยู่ในพื้นที่อำเภอยางตลาด จังหวัดกาฬสินธุ์

กลุ่มตัวอย่างในการทดลอง ได้แก่ประชาชนที่บริโภคปลาดิบ ในพื้นที่ตำบลเว่ออำเภอยางตลาด จังหวัดกาฬสินธุ์ จำนวน 1 หมู่บ้าน โดยมี เกณฑ์คัดเลือกเข้าและคัดเลือออก ดังนี้

### 1.1 เกณฑ์คัดเลือกเข้าและคัดออก ดังนี้

#### 1.1.1 เกณฑ์คัดเลือกเข้า (Include Criteria)

1.1.1.1 เป็นเพศชายหรือหญิงอายุ 15-60 ปี

1.1.1.2 มีสติสัมปชัญญะสมบูรณ์

1.1.1.3 ไม่มีโรคประจำตัวรุนแรงที่เป็นอุปสรรคต่อการวิจัย

1.1.1.4 ยินยอมให้ความร่วมมือในการศึกษาจนจบการทดลอง

#### 1.1.2 เกณฑ์คัดเลือออก (Exclude Criteria)

1.1.2.1 ไม่อยู่บ้านในช่วงออกสัมภาษณ์เก็บข้อมูล

1.1.2.2 เสียชีวิต

**ขนาดกลุ่มตัวอย่าง** ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง ในการศึกษานี้ คำนวณโดยใช้สูตรการคำนวณขนาดตัวอย่างเพื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของประชากร 2 กลุ่มที่เป็นอิสระต่อกัน ดังนี้

$$n/\text{กลุ่ม} = \frac{2\sigma^2(Z_\alpha + Z_\beta)^2}{(\mu_1 - \mu_2)^2}$$

การศึกษานี้ ต้องการศึกษาผลของการใช้โปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภค เพื่อป้องกันโรคพยาธิใบไม้ตับ โดยการประยุกต์ใช้ทฤษฎีความสามารถตนเอง (Self Efficacy) ภายหลังจากเข้าร่วมกิจกรรมตามแผนแล้วมีผลต่อการปฏิบัติตัวในการป้องกันโรคพยาธิใบไม้ตับ อย่างไร ดังนั้นในการคำนวณขนาดตัวอย่างครั้งนี้จึงใช้ผลการศึกษาของ บุรี ทิพนัส และประวีต บุญ โภมุด (2551) ที่ได้ศึกษาผลของการใช้รูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหาร เสี่ยงต่อการเกิดโรคพยาธิใบไม้ตับของประชาชนกลุ่มน้ำชี สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดร้อยเอ็ด พบว่า คะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการปฏิบัติตัวในการป้องกันโรคพยาธิใบไม้ตับของกลุ่มตัวอย่าง ในกลุ่มทดลอง 30 คนหลังการทดลองในระยะติดตามผลพบค่าเฉลี่ยเท่ากับ 9.3 ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐานเท่ากับ 1.51 และกลุ่มเปรียบเทียบ 30 คน ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 7.4 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 2.8 จากการศึกษาดังกล่าวสามารถแทนค่าได้ดังนี้

$$n/\text{กลุ่ม} = \frac{2\left(\frac{2.8+1.51}{2}\right)^2(1.96+1.64)^2}{(9.3-7.4)^2}$$

$$n/\text{กลุ่ม} = 21.9$$

จากการคำนวณขนาดตัวอย่างได้กลุ่มตัวอย่างกลุ่มละ 30 คน ซึ่งการศึกษานี้เป็นการศึกษาทั้งทดลอง จึงควรใช้ขนาดกลุ่มตัวอย่างไม่น้อยกว่า 30 ตัวอย่าง (บุญธรรม กิจปริดาภิสุทธิ์, 2551) ดังนั้นในการศึกษานี้ใช้ขนาดตัวอย่างกลุ่มละ 30 คน รวม 60 คน โดยเป็นกลุ่มทดลอง 30 คน และ กลุ่มเปรียบเทียบอีก 30 คน

**การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง** ดำเนินการคัดเลือกพื้นที่และกลุ่มตัวอย่างโดยการสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multi-Stage Random Sampling) ดังต่อไปนี้

ขั้นตอนที่ 1 คัดเลือกตำบลที่จะศึกษาในเขตอำเภอยางตลาด จำนวน 2 ตำบล จาก 15 ตำบล เนื่องจากทุกตำบลมีสภาพปัญหาคล้ายกัน คือ มีพฤติกรรมการบริโภคปลาดิบ โดยการคัดเลือกตำบลแบบสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) ด้วยวิธีการจับสลาก ได้ ตำบลเว่อ และตำบลเขาพระนอน

ขั้นตอนที่ 2 คัดเลือกหมู่บ้านที่จะศึกษาในทั้งสองตำบล จำนวน 2 หมู่บ้าน โดยการคัดเลือกหมู่บ้านแบบสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) ด้วยวิธีการจับสลาก ได้ หมู่ 6 ตำบลเว่อ และหมู่ 4 ตำบลเขาพระนอน

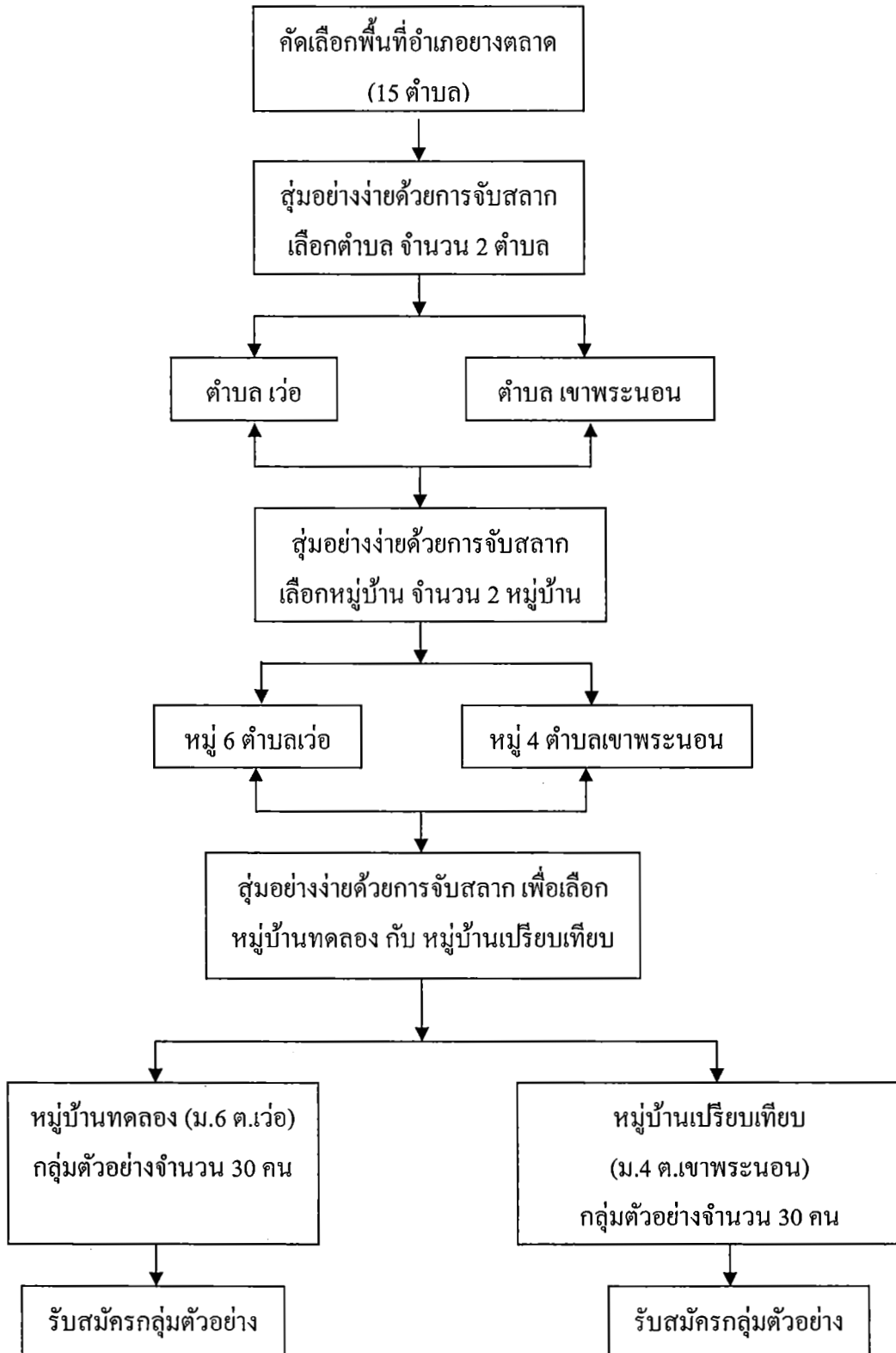
ขั้นตอนที่ 3 คัดเลือกหมู่บ้านทดลองและหมู่บ้านเปรียบเทียบจากทั้งสองหมู่บ้าน โดยการคัดเลือกแบบสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) ด้วยวิธีการจับสลาก ได้ หมู่ 6 ตำบลเวือ เป็นหมู่บ้านทดลอง และหมู่ 4 ตำบลเขาพระนอน เป็นหมู่บ้านเปรียบเทียบ

ขั้นตอนที่ 4 คัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง ทั้งในหมู่บ้านทดลองและหมู่บ้านเปรียบเทียบ โดยการรับสมัครผู้ยินดีที่จะเข้าร่วมกิจกรรม ซึ่งในการคัดเลือกให้ชุมชนเป็นผู้คัดเลือก โดยกำหนดให้มีสัดส่วนกระจายในทุกกลุ่ม และมีเกณฑ์การคัดเลือกเข้ากลุ่มตัวอย่าง คือ

- 1) เป็นเพศชายหรือหญิงอายุ 15-60 ปี
- 2) มีสติสัมปชัญญะสมบูรณ์
- 3) ไม่มีโรคประจำตัวรุนแรงที่เป็นอุปสรรคต่อการวิจัย
- 4) ยินยอมให้ความร่วมมือในการศึกษาจนจบการทดลอง

เกณฑ์การคัดออกจากการศึกษา คือ ไม่สามารถเข้าร่วมกิจกรรมได้ทุกครั้ง

ดังภาพที่ 6



ภาพที่ 6 ขั้นตอนการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง

## เครื่องมือการทดลอง

เครื่องมือที่ใช้ในการทดลองครั้งนี้ คือ โปรแกรมการส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคเพื่อป้องกันโรคพยาธิใบไม้ตับของประชาชนอำเภอยางตลาด จังหวัดกาฬสินธุ์ เป็นเครื่องมือสำหรับการศึกษา โดยผู้ศึกษาได้ดำเนินการสร้างเครื่องมือตามขั้นตอนดังนี้ ศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องตามแนวคิดเกี่ยวกับทฤษฎีความสามารถแห่งตน เพื่อใช้เป็นแนวทางในการสร้างโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคเพื่อป้องกันโรคพยาธิใบไม้ตับของประชาชนอำเภอยางตลาด จังหวัดกาฬสินธุ์ ให้เหมาะสมกับปัญหาของกลุ่มทดลองผู้เข้าร่วมกิจกรรม แล้วนำโปรแกรมที่สร้างขึ้นให้อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ตรวจสอบและนำข้อเสนอแนะไปปรับปรุงแก้ไข นำโปรแกรมที่ได้รับการปรับปรุงแก้ไขไปตรวจสอบความเที่ยงโดยผู้ทรงคุณวุฒิ และนำโปรแกรมที่สร้างขึ้นมาปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ และอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ แล้วนำโปรแกรมที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปดำเนินการทดลองต่อไปในแผนการจัดกิจกรรมการดำเนินการทดลอง ได้จัดกิจกรรมสัปดาห์ละ 1 ครั้ง ๆ ละ 3 ชั่วโมง จำนวน 2 ครั้ง ลักษณะการสอนมุ่งเน้นการสอนแบบมีส่วนร่วมของผู้เรียน โดยใช้เทคนิคการนำเสนอด้วยแบบ การใช้ประสบการณ์ของญาติ อภิปรายกลุ่ม เพื่อให้กลุ่มทดลองได้พูดคุย แลกเปลี่ยนประสบการณ์ ความรู้ ความคิดเห็น และมีการแก้ปัญหาาร่วมกัน การ โดยผู้ศึกษาเป็นผู้นำกลุ่ม กำหนดหัวข้อสนทนา เชื่อมโยงความคิดเห็นและสรุปประเด็น การซักถามด้วยคำพูด การให้รางวัลใจ เพื่อให้กลุ่มทดลอง เกิดความรู้เรื่องโรคพยาธิใบไม้ตับ การรับรู้ความสามารถตนเองในการเลิกบริโภคปลาดิบและความคาดหวังในผลลัพธ์ของการเลิกบริโภคปลาดิบ โดยสามารถนำความรู้ที่ได้รับจากโปรแกรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคเพื่อป้องกันโรคพยาธิใบไม้ตับของประชาชนอำเภอยางตลาด จังหวัดกาฬสินธุ์ ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ โดยมีรายละเอียดกิจกรรมดังนี้

### ครั้งที่ 1 (สัปดาห์ที่ 1)

กิจกรรมที่ 1 มีวัตถุประสงค์ให้เกิดการรับรู้ถึงอันตรายหรือผลลัพธ์ของการบริโภคปลาดิบ

กิจกรรมที่ 2 มีวัตถุประสงค์ให้เกิดการรับรู้ด้านประโยชน์จากการเลิกบริโภคปลาดิบ

### ครั้งที่ 2 (สัปดาห์ที่ 2)

กิจกรรมที่ 2 มีวัตถุประสงค์ให้เกิดการรับรู้ความคาดหวังในผลลัพธ์ของการจากการเลิกบริโภคปลาดิบการรับรู้ความสามารถตนเองในการเลิกบริโภคปลาดิบ

เก็บข้อมูล 3 ระยะ ได้แก่ ก่อนการทดลอง หลังการทดลองทันที และระยะติดตามหลังการทดลอง 2 สัปดาห์โดยใช้แบบสัมภาษณ์

เครื่องมือเก็บรวบรวมข้อมูล

- 1. ศึกษาทฤษฎี เอกสาร คู่มือวิชาการและผลงานวิจัยเกี่ยวข้อง นำมาสร้างเครื่องมือให้ครอบคลุมตามประเด็นที่ต้องการวัดในแต่ละตัวแปร
  - 2. กำหนดขอบเขต โครงสร้างของเนื้อหาของแบบสอบถามที่จะใช้ในการศึกษาเพื่อให้ครอบคลุมวัตถุประสงค์ สมมติฐานการศึกษาและสอดคล้องกับแนวคิดทฤษฎี
  - 3. สร้างข้อคำถามตามแบบสัมภาษณ์ กำหนดเกณฑ์การให้คะแนน
- เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล เป็นแบบสัมภาษณ์ แบ่งออกเป็น 5 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป ได้แก่ เพศ อายุ สถานภาพสมรส รายได้ ระดับการศึกษา อาชีพ ประวัติการตรวจอุจจาระหาไข่พยาธิ จำนวน 6 ข้อ

ส่วนที่ 2 แบบสัมภาษณ์ความตระหนักในการป้องกันโรคพยาธิใบไม้ตับ จำนวน 10 ข้อ ลักษณะข้อคำถามเป็นแบบประเมินค่า (Rating Scale) ซึ่งเป็นแบบวัดที่ใช้วัดสิ่งที่เป็นนามธรรม ด้วยการแปลงเป็นปริมาณในเชิงเปรียบเทียบ (บุญธรรม กิจปรีดาบริสุทธิ์, 2553) มี 5 ระดับ และได้กำหนดเกณฑ์ในการให้คะแนน ดังนี้

| ข้อความ              | คะแนน          | คะแนน         |
|----------------------|----------------|---------------|
|                      | ข้อความด้านบวก | ข้อความด้านลบ |
| เห็นด้วยอย่างยิ่ง    | 5              | 1             |
| เห็นด้วย             | 4              | 2             |
| ไม่แน่ใจ             | 3              | 3             |
| ไม่เห็นด้วย          | 2              | 4             |
| ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง | 1              | 5             |

เกณฑ์การแปลความหมายคะแนนเฉลี่ยของความความตระหนัก แบ่งออกเป็น 3 ระดับ แบบอิงกลุ่มโดยใช้คะแนนเปอร์เซ็นต์ไทล์ ตำแหน่งที่ 25 และ 75 เป็นเกณฑ์แบ่งได้ ดังนี้ (บุญธรรม กิจปรีดาบริสุทธิ์, 2553 : หน้า 207)

|                |                                                 |
|----------------|-------------------------------------------------|
| ระดับ          | ได้ร้อยละของคะแนนเต็ม                           |
| ตระหนักมาก     | ได้คะแนนมากกว่าหรือเท่ากับเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 75 |
| ตระหนักปานกลาง | ได้คะแนนเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 - 74              |
| ตระหนักน้อย    | ได้คะแนนน้อยกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25           |

ส่วนที่ 3 แบบสัมภาษณ์ความตั้งใจในการเลิกบริโภคปลาดิบ จำนวน 12 ข้อ ลักษณะข้อคำถามเป็นแบบประเมินค่า (Rating Scale) ซึ่งเป็นแบบวัดที่ใช้วัดสิ่งที่เป็นนามธรรม ด้วยการแปลงเป็นปริมาณในเชิงเปรียบเทียบ (บุญธรรม กิจปรีดาบริสุทธิ์, 2553) มี 5 ระดับ และได้กำหนดเกณฑ์ในการให้คะแนน ดังนี้

| ข้อความ    | คะแนน          | คะแนน         |
|------------|----------------|---------------|
|            | ข้อความด้านบวก | ข้อความด้านลบ |
| มากที่สุด  | 5              | 1             |
| มาก        | 4              | 2             |
| ปานกลาง    | 3              | 3             |
| น้อย       | 2              | 4             |
| น้อยที่สุด | 1              | 5             |

เกณฑ์การแปลความหมายคะแนนเฉลี่ยของความตั้งใจในการเลิกบริโภคปลาดิบ แบ่งออกเป็น 3 ระดับ แบบอิงกลุ่มโดยใช้คะแนนเปอร์เซ็นต์ไทล์ ตำแหน่งที่ 25 และ 75 เป็นเกณฑ์แบ่งได้ดังนี้ (บุญธรรม กิจปรีดาบริสุทธิ์, 2553 : หน้า 207)

|               |                                                 |
|---------------|-------------------------------------------------|
| ระดับ         | ได้ร้อยละของคะแนนเต็ม                           |
| ตั้งใจมาก     | ได้คะแนนมากกว่าหรือเท่ากับเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 75 |
| ตั้งใจปานกลาง | ได้คะแนนเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 - 74              |
| ตั้งใจน้อย    | ได้คะแนนน้อยกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25           |

ส่วนที่ 4 แบบสัมภาษณ์พฤติกรรมการบริโภค ปลา จำนวน 11 ข้อ ลักษณะข้อคำถามเป็นแบบประเมินค่า (Rating Scale) ซึ่งเป็นแบบวัดที่ใช้วัดสิ่งที่เป็นนามธรรมด้วยการแปลงเป็นปริมาณในเชิงเปรียบเทียบ (บุญธรรม กิจปรีดาบริสุทธิ์, 2553) มี 3 ระดับ และได้กำหนดเกณฑ์ในการให้คะแนน ดังนี้

| ข้อความ         | คะแนน          | คะแนน         |
|-----------------|----------------|---------------|
|                 | ข้อความด้านบวก | ข้อความด้านลบ |
| ปฏิบัติประจำ    | 3              | 1             |
| ปฏิบัติบางครั้ง | 2              | 2             |
| ไม่เคยปฏิบัติ   | 1              | 3             |

เกณฑ์การแปลความหมายคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมการบริโภค แบ่งออกเป็น 3 ระดับ แบบอิงกลุ่มโดยใช้คะแนนเปอร์เซ็นต์ไทล์ ตำแหน่งที่ 25 และ 75 เป็นเกณฑ์แบ่งได้ดังนี้ (บุญธรรม กิจปรีดาบริสุทธิ์, 2553 : หน้า 207)

|           |                                                 |
|-----------|-------------------------------------------------|
| ระดับ     | ได้ร้อยละของคะแนนเต็ม                           |
| ดีมาก     | ได้คะแนนมากกว่าหรือเท่ากับเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 75 |
| ดีปานกลาง | ได้คะแนนเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 - 74              |
| ดีน้อย    | ได้คะแนนน้อยกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25           |

ส่วนที่ 5 แบบประเมินความพึงพอใจต่อโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภค มี 2 ส่วน ได้แก่ แบบประเมินความพึงพอใจต่อกิจกรรมตามแผนการจัดกิจกรรม จำนวน 5 ข้อ และแบบประเมินความพึงพอใจต่อกิจกรรมตามโปรแกรมโดยรวม จำนวน 7 ข้อรวม 12 ข้อ มีลักษณะคำถามเป็นแบบประเมินค่า (Rating Scale) 5 คำตอบ ดังนี้

|            |       |
|------------|-------|
| ข้อความ    | คะแนน |
| มากที่สุด  | 5     |
| มาก        | 4     |
| ปานกลาง    | 3     |
| น้อย       | 2     |
| น้อยที่สุด | 1     |

เกณฑ์การแปลความหมายคะแนนเฉลี่ยของความพึงพอใจต่อกิจกรรมสุศึกษา แบ่งออกเป็น 3 ระดับ แบบอิงกลุ่มโดยใช้คะแนนเปอร์เซ็นต์ไทล์ ตำแหน่งที่ 25 และ 75 เป็นเกณฑ์แบ่งได้ดังนี้ (บุญธรรม กิจปรีดาบริสุทธิ์, 2553 : หน้า 207)

|         |                                                 |
|---------|-------------------------------------------------|
| ระดับ   | ได้ร้อยละของคะแนนเต็ม                           |
| มาก     | ได้คะแนนมากกว่าหรือเท่ากับเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 75 |
| ปานกลาง | ได้คะแนนเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 - 74              |
| น้อย    | ได้คะแนนน้อยกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25           |

## การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ

การหาความตรงของเนื้อหา (Content validity) และความครอบคลุมของเนื้อหาของแบบสัมภาษณ์ โดยผู้ศึกษาได้นำแบบสัมภาษณ์ให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน และอาจารย์ที่ปรึกษา ตรวจสอบความตรงของเนื้อหา และภาษาที่ใช้ การใช้คำที่อ่านแล้วเข้าใจง่ายแล้วนำไปปรับปรุงแก้ไข ก่อนนำไปทดลองใช้

การหาความเที่ยง (Reliability) ของแบบสัมภาษณ์ โดยนำแบบสัมภาษณ์ที่ได้ปรับปรุงแก้ไขความตรงตามเนื้อหาตามจากผู้เชี่ยวชาญแนะนำแล้ว นำไปเก็บข้อมูลจากการทดลองใช้โปรแกรม แล้วทำการวิเคราะห์เพื่อตรวจสอบคุณภาพของข้อคำถาม ดังนี้

### 1 แบบสัมภาษณ์

แบบสัมภาษณ์ส่วนที่ 1 ความความตระหนักในการป้องกันโรคพยาธิใบไม้ตับ เป็นคำถามแบบประเมินค่า วิเคราะห์หาค่าความเที่ยงโดยใช้สัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha Coefficient) ของครอนบราก (Cronbach) โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปจากนั้นเลือกเอาข้อคำถามที่มีอำนาจจำแนก ได้ค่าความเที่ยงของแบบสอบถามชุดนี้เท่ากับ .737

แบบสัมภาษณ์ส่วนที่ 2 ความความตั้งใจในการเลิกบริโภคปลาดิบ เป็นคำถามแบบประเมินค่า วิเคราะห์หาค่าความเที่ยงโดยใช้สัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha Coefficient) ของครอนบราก (Cronbach) โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปจากนั้นเลือกเอาข้อคำถามที่มีอำนาจจำแนก ได้ค่าความเที่ยงของแบบสอบถามชุดนี้เท่ากับ .760

แบบสัมภาษณ์ส่วนที่ 3 พฤติกรรมการบริโภคเพื่อป้องกันพยาธิใบไม้ตับ เป็นคำถามแบบประเมินค่า วิเคราะห์หาค่าความเที่ยงโดยใช้สัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha Coefficient) ของครอนบราก (Cronbach) โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปจากนั้นเลือกเอาข้อคำถามที่มีอำนาจจำแนก ได้ค่าความเที่ยงของแบบสอบถามชุดนี้เท่ากับ .818

2 แบบประเมินความพึงพอใจต่อโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคเพื่อป้องกันพยาธิใบไม้ตับเป็นคำถามแบบประเมินค่า วิเคราะห์หาค่าความเที่ยงโดยใช้สัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha Coefficient) ของครอนบราก (Cronbach) โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปจากนั้นเลือกเอาข้อคำถามที่มีอำนาจจำแนก ได้ค่าความเที่ยงของแบบสอบถามชุดนี้เท่ากับ .735

## การทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้ศึกษาขอหนังสือจากสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดกาฬสินธุ์ เสนอสาธารณสุขอำเภอ ยางตลาด เพื่อดำเนินการ หมู่บ้าน ก. กลุ่มทดลอง และหมู่บ้าน ข. กลุ่มเปรียบเทียบ เพื่อชี้แจง วัตถุประสงค์ของการวิจัย และขอความร่วมมือในการศึกษาและขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูล เมื่อได้รับอนุญาตแล้ว ผู้ศึกษาได้พบผู้นำชุมชนของกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ เพื่อแนะนำ ตนเองพร้อมแจ้งวัตถุประสงค์ในการศึกษา, แผนการดำเนินการศึกษา, วิธีการดำเนินการศึกษาวิจัย, การเก็บรวบรวมข้อมูล, ระยะเวลาในการเก็บข้อมูล, เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา และการพิทักษ์สิทธิ์ ของประชาชนที่เข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคเพื่อขอความร่วมมือในการศึกษา และเก็บข้อมูล ในการศึกษาครั้งนี้ใช้ผู้เก็บรวบรวมข้อมูล 5 คน คือ ตัวผู้ศึกษาเอง และผู้ช่วย สัมภาษณ์จำนวน 4 คน

ผู้ศึกษาดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลในกลุ่มทดลอง โดยการติดต่อกกลุ่มตัวอย่าง แล้วสร้างสัมพันธภาพ แนะนำตนเอง แจ้งวัตถุประสงค์และขั้นตอนในการวิจัย พร้อมทั้งขอความร่วมมือในการวิจัย หลังจากได้รับความร่วมมือและยินยอมจากกลุ่มตัวอย่าง ในวันที่ 26 กรกฎาคม 2555 เวลา 09.00 น. ผู้ศึกษาได้ให้ผู้ช่วยสัมภาษณ์ทำการสัมภาษณ์กลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ วัดผลก่อนทดลอง แบบสอบถามมี 4 ส่วน คือ ข้อมูลทั่วไป, ความตระหนักในการป้องกันโรคพยาธิ ไบไม้ตับ, ความตั้งใจเลิกบริโภคปลาดิบและพฤติกรรมการบริโภคเพื่อป้องกันโรคพยาธิไบไม้ตับ และนัดหมายกลุ่มตัวอย่างในการเข้าร่วมกิจกรรม 1 วัน คือวันที่ 1 สิงหาคม 2555 ในช่วงเวลา 13.00 ถึง 16.30 น. และในวันที่นัดหมาย ผู้ศึกษาเข้าพบกลุ่มตัวอย่างและทำกิจกรรม 2 กิจกรรมตาม แผนการสอน หลังจากเสร็จสิ้น ผู้ศึกษาได้นัดหมายกลุ่มตัวอย่างในวันที่ 9 สิงหาคม 2555 เวลา 13.00 น. เพื่อเข้าร่วมกิจกรรมครั้งที่ 2

ในวันที่ 9 สิงหาคม 2555 1 สัปดาห์หลังการทดลอง ผู้ศึกษาเข้าพบกลุ่มตัวอย่างตามที่นัดหมายไว้ ขอความร่วมมือให้ตอบแบบสัมภาษณ์เพื่อติดตามผลการทดลอง ซึ่งประกอบด้วย 3 ส่วน ได้แก่ ความตระหนักในการป้องกันโรคพยาธิไบไม้ตับ, ความตั้งใจเลิกบริโภคปลาดิบและ พฤติกรรมการบริโภคเพื่อป้องกันโรคพยาธิไบไม้ตับ ตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบสัมภาษณ์ แจกแผ่นพับความรู้เรื่อง “โรคพยาธิไบไม้ตับ”

ในกลุ่มเปรียบเทียบ ผู้ศึกษาดำเนินการเช่นเดียวกันกับในกลุ่มทดลอง หลังจากได้รับความร่วมมือและยินยอมจากกลุ่มเปรียบเทียบ ผู้ศึกษาให้ผู้ช่วยสัมภาษณ์ทำการสัมภาษณ์เพื่อ วัดผลก่อนทดลอง ในวันที่ 26 กรกฎาคม 2555 เวลา 13.00 น. แบบสอบถามมี 4 ส่วน คือ

ข้อมูลทั่วไป, ความตระหนักในการป้องกันโรคพยาธิใบไม้ตับ, ความตั้งใจเลิกบริโภคปลาดิบและพฤติกรรมการบริโภคเพื่อป้องกันโรคพยาธิใบไม้ตับ โดยกลุ่มเปรียบเทียบไม่ได้รับ โปรแกรมหรือกิจกรรมใด ๆ และนัดหมายกลุ่มเปรียบเทียบในวันที่ 9 สิงหาคม 2555 เวลา 09.00 น. ในการตอบแบบสัมภาษณ์เพื่อวัดผลหลังการทดลอง แบบสัมภาษณ์มี 3 ส่วน คือ ความตระหนักในการป้องกันโรคพยาธิใบไม้ตับ, ความตั้งใจเลิกบริโภคปลาดิบและพฤติกรรมการบริโภคเพื่อป้องกันโรคพยาธิใบไม้ตับ และนัดหมายกลุ่มเปรียบเทียบอีกครั้ง ในวันที่ 24 สิงหาคม 2555 ผู้ศึกษาให้ผู้ช่วยสัมภาษณ์ทำการสัมภาษณ์กลุ่มเปรียบเทียบอีกครั้งตามที่นัดหมายไว้ เพื่อเก็บข้อมูลเพื่อติดตามผลแบบสัมภาษณ์มี 3 ส่วน คือ ความตระหนักในการป้องกันโรคพยาธิใบไม้ตับ, ความตั้งใจเลิกบริโภคปลาดิบและพฤติกรรมการบริโภคเพื่อป้องกันโรคพยาธิใบไม้ตับ ตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบสัมภาษณ์ แจกให้กลุ่มเปรียบเทียบทราบว่สิ้นสุดการเข้าร่วมโปรแกรม และนำข้อมูลที่ได้มาตรวจสอบความถูกต้อง ก่อนนำไปวิเคราะห์ทางสถิติ

ผู้ศึกษาดำเนินการทดลองโดยการจัดกิจกรรมตามโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคเพื่อป้องกันพยาธิใบไม้ตับของประชาชนอำเภอยางตลาด จังหวัดกาฬสินธุ์ โดยการประยุกต์ใช้แนวคิดความสามารถตนเองโดยมีรายละเอียดกิจกรรม ดังนี้

#### ขั้นเตรียมการ

1. ผู้ศึกษาทำหนังสือประสานสาธารณสุขอำเภอยางตลาด เพื่อขอความอนุเคราะห์และขอใช้พื้นที่ในการดำเนินการศึกษา
2. จัดทำเครื่องมือทดลอง เครื่องมือเก็บรวบรวมข้อมูล ทดสอบความตรงและความเที่ยงของเครื่องมือ กำหนดขั้นตอนการใช้เครื่องมือ คัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง จัดเตรียมวัสดุอุปกรณ์ในการศึกษา
3. ประสานงานกับผู้นำชุมชนเพื่อขอความร่วมมือในการศึกษา
4. ดำเนินการสุ่มตัวอย่าง และส่งหนังสือเพื่อขอความยินยอมในการเข้าร่วมการศึกษา

#### ขั้นตอนการ

##### สัปดาห์ที่ 1

1. เก็บข้อมูลก่อนการทดลอง โดยใช้แบบสัมภาษณ์โดยผู้ช่วยสัมภาษณ์ดำเนินการเก็บข้อมูล ได้แก่
  - 1.1 ข้อมูลทั่วไป
  - 1.2 ความตระหนักในการป้องกันโรคพยาธิใบไม้ตับ

### 1.3 ความตั้งใจในการเลิกบริโภคลาติบ

### 1.4 พฤติกรรมการบริโภคลาติบ

## ลำดับที่ 2

**กิจกรรมที่ 1** “มาเลิกกินปลาติบกันเถอะ” เป็นกิจกรรมที่มุ่งเน้นให้ประชาชนกลุ่มเสี่ยงเกิดความตระหนักถึงอันตรายจากการบริโภคลาติบและสามารถบอกถึงวิธีการป้องกันโรคพยาธิใบไม้ในตับ โดยผู้ศึกษาไปพบกลุ่มทดลองตามที่นัดหมายกล่าวทักทายพร้อมชี้แจงให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคลาติบขั้นตอนต่าง ๆ เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างเตรียมความพร้อม จากนั้นผู้ศึกษาแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 3 กลุ่ม ๆ ละ 10 คนแล้วให้ชมวีดิทัศน์ที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับสาเหตุ อาการ การติดต่อ การป้องกัน การรักษาโรคพยาธิใบไม้ในตับจากนั้นให้แต่ละกลุ่มร่วมกันตอบปัญหาพร้อมนำเสนอในประเด็นดังต่อไปนี้

- เราจะป้องกันโรคพยาธิใบไม้ในตับได้อย่างไร

- อาหารที่ปรุงจากปลาติบที่เสี่ยงต่อการเกิดโรคพยาธิใบไม้ในตับในชุมชนเรามีอะไรบ้าง เมื่อแต่ละกลุ่มนำเสนอเสร็จเรียบร้อยแล้วผู้ศึกษาให้กลุ่มตัวอย่างร่วมกันสรุปเนื้อหาบทเรียนและเปิดโอกาสให้กลุ่มตัวอย่างได้ซักถามปัญหาและข้อสงสัยและ มอบของรางวัลการตอบปัญหา จากนั้นผู้ศึกษานำเสนอประสบการณ์ของญาติผู้ป่วยที่เสียชีวิตด้วยโรคมะเร็งตับและมะเร็งท่อน้ำดี ซึ่งสาเหตุส่วนหนึ่งเกิดจากการป่วยเป็นโรคพยาธิใบไม้ในตับโดยให้ญาติเล่าประสบการณ์เกี่ยวกับผู้ป่วยดังนี้

-ประวัติผู้ป่วย การศึกษา การดำเนินชีวิต

- พฤติกรรมการบริโภคลาติบ

- อาการ การเจ็บป่วย การรักษา การดูแลญาติก่อนที่จะเสียชีวิต

ผู้ศึกษาให้กลุ่มตัวอย่างร่วมกันสรุปเนื้อหาบทเรียนและข้อคิดที่ได้จากญาติผู้ป่วยและเปิดโอกาสให้กลุ่มทดลองได้ซักถามปัญหาและข้อสงสัย จากนั้นผู้ศึกษาสรุป พร้อมพูดกระตุ้นเตือนให้กลุ่มตัวอย่างเกิดความตระหนักถึงอันตรายจากโรคพยาธิใบไม้ในตับและพูด ชักจูง ให้กำลังใจกลุ่มตัวอย่างให้เชื่อมั่นในความสามารถตนเองในการเลิกบริโภคลาติบจากนั้นผู้ศึกษามอบแผ่นพับ เรื่องโรคพยาธิใบไม้ในตับแก่กลุ่มตัวอย่าง

**กิจกรรมที่ 2** “เรียนรู้ด้วยประสบการณ์” เป็นกิจกรรมการสร้างการรับรู้ความสามารถตนเองและความคาดหวังในผลลัพธ์การเลิกบริโภคลาติบ โดยการเรียนรู้จากตัวแบบที่ประสบผลสำเร็จในการเลิกบริโภคลาติบ ผู้ศึกษาชี้แจงให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมทราบขั้นตอน

ต่าง ๆ เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างเตรียมความพร้อมก่อนที่จะทำกิจกรรมจากนั้นผู้ศึกษานำเสนอตัวแบบที่อาศัยอยู่ในหมู่บ้านหรือตำบลเดียวกันกับกลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นบุคคลที่ประสบความสำเร็จในการเลิกระบิโลกปลาติบได้เล่าประสบการณ์ในการเลิกระบิโลกปลาติบสำเร็จให้กลุ่มตัวอย่างฟัง และเปิดโอกาสให้กลุ่มตัวอย่างได้ซักถามปัญหาและข้อสงสัย จากนั้นผู้ศึกษาแจกกระดาษ “สัญญาผู้นำสุขภาพดีไม่กินปลาติบ” ให้กลุ่มตัวอย่างคนละ 1 แผ่นเขียนใบพันธะสัญญาผู้นำสุขภาพดีไม่กินปลาติบ จากนั้นนำมาติดบนกระดาษรูปหัวใจใหญ่ที่ผู้ศึกษาได้เตรียมมา ซึ่งหมายถึงสัญญาใจของกลุ่มทดลองที่จะเลิกกินปลาติบจากนั้นผู้ศึกษาให้กลุ่มตัวอย่างร่วมกันสรุปวิธีการที่ตัวแบบเลิกระบิโลกปลาติบได้สำเร็จพร้อมกันนั้นผู้ศึกษา พูดโน้มน้าว กระตุ้น ชักจูง ให้กำลังใจกลุ่มตัวอย่างให้เชื่อมั่นในความสามารถตนเองในการเลิกระบิโลกปลาติบได้เช่นกันผู้ศึกษากล่าวขอบคุณพร้อมนัดหมายการอบรมครั้งต่อไป

### สัปดาห์ที่ 3

กิจกรรมที่ 1 “เวทีชาวบ้าน” เป็นกิจกรรมการกระตุ้นเตือนให้ประชาชนกลุ่มเสี่ยงรับรู้และเกิดความเชื่อมั่นในความสามารถตนเองโดยใช้กระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ผู้วิจัยชี้แจงให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมทราบขั้นตอนต่าง ๆ เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างเตรียมความพร้อม จากนั้นผู้วิจัยเตรียมสถานที่ในการจัดกิจกรรมเวทีชาวบ้านโดยจัดเวทีไว้ข้างหน้าโดยให้กลุ่มตัวอย่างที่ประสบผลสำเร็จออกมาเล่าประสบการณ์โดยผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินการโดยให้กลุ่มตัวอย่างเล่าประสบการณ์ในประเด็นดังนี้

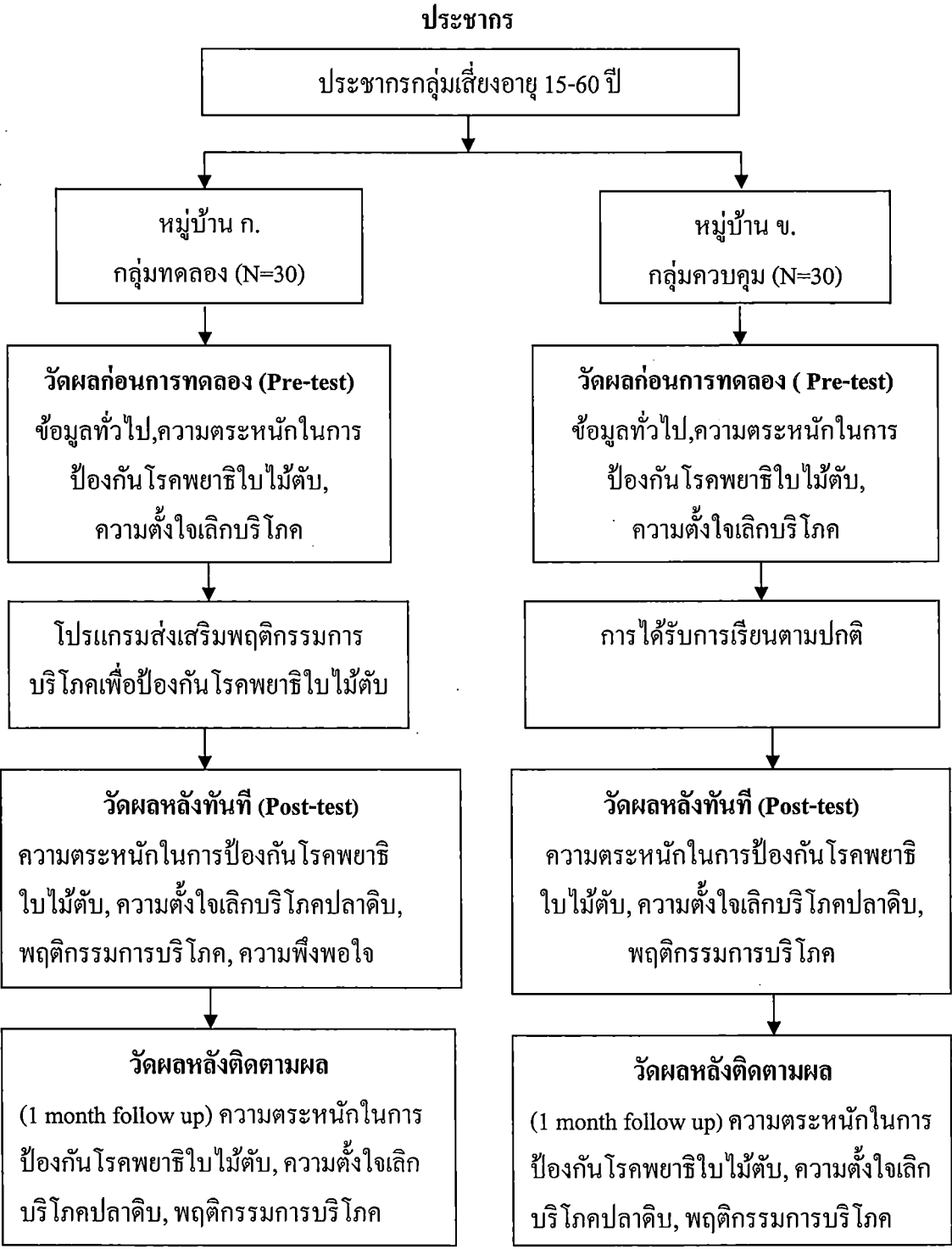
- อาหารที่ทำจากปลาติบที่ชอบกินมีอะไรบ้าง กินปลาติบมานานเท่าไร  
ทำไมถึงกิน

- ทำไมถึงเลิกกิน

- ใครบ้างที่มีส่วนในการเลิกกินปลาติบครั้งนี้

จากนั้นเปิดโอกาสให้กลุ่มตัวอย่างได้ซักถามปัญหาข้อสงสัย ผู้วิจัยกล่าวยกย่องชมเชยผู้ที่ประสบผลสำเร็จและให้กลุ่มตัวอย่างร่วมกันสรุปพร้อมให้กำลังใจกลุ่มตัวอย่างที่ยังไม่ประสบผลสำเร็จ ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณผู้เข้าร่วม โปรแกรมพร้อมปิดการอบรม

สัปดาห์ ที่ 5 (หลังสิ้นสุดโครงการ 2 สัปดาห์) ติดตามประเมินผล ภาพที่ 7



## การวิเคราะห์ข้อมูล

1. ข้อมูลทั่วไป ระดับความตระหนัก ความตั้งใจ การปฏิบัติตัวในการป้องกันโรคพยาธิใบไม้ตับ ก่อนการทดลอง หลังการทดลองทันที ระยะติดตาม ด้วยสถิติจำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าต่ำสุด สูงสุด

2. ใช้สถิติวิเคราะห์หาความแตกต่างภายในกลุ่ม โดยเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความตั้งใจที่จะเลิกบริโภคปลาดิบ, ความตระหนักในการป้องกันโรคพยาธิใบไม้ตับ, และพฤติกรรมการบริโภคเพื่อป้องกันโรคพยาธิใบไม้ตับระหว่างก่อนทดลอง หลังทันทีและติดตามผล 2 สัปดาห์ ในกลุ่มทดลอง โดยใช้สถิติ Paired Sample t-test

3. ใช้สถิติวิเคราะห์หาความแตกต่างคะแนนเฉลี่ยระหว่างกลุ่ม โดยเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความตั้งใจที่จะเลิกบริโภคปลาดิบ, ความตระหนักในการป้องกันโรคพยาธิใบไม้ตับ, และพฤติกรรมการบริโภคเพื่อป้องกันโรคพยาธิใบไม้ตับระหว่างก่อนทดลอง หลังทันทีและติดตามผล 2 สัปดาห์ ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ โดยใช้สถิติแบบ Independent Sample t-test

4. หาขนาดผลการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ โดยใช้สูตร

$$SE = \frac{\text{Mean กลุ่มทดลอง} - \text{Mean กลุ่มเปรียบเทียบ}}{S.D \text{ กลุ่มเปรียบเทียบ}}$$

5. วิเคราะห์ความพึงพอใจต่อโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคเพื่อป้องกันโรคพยาธิใบไม้ตับ ร้อยละ 80 โดยใช้สถิติ One Sample t-test

## การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง

ผู้ศึกษาได้ทำการพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง โดยแนะนำตัวกับกลุ่มตัวอย่าง และชี้แจงวัตถุประสงค์ของการศึกษาให้กลุ่มตัวอย่างทราบ อธิบายให้เข้าใจว่าการศึกษารั้งนี้ขึ้นอยู่กับความสมัครใจของกลุ่มตัวอย่างว่าจะยินยอมเข้าร่วมการศึกษาหรือไม่ก็ได้ การปฏิเสธจะไม่มีผลต่อการเข้าร่วมโปรแกรมลดละเลิกการส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคเพื่อป้องกันพยาธิใบไม้ตับ ข้อมูลที่ได้จากการศึกษารั้งนี้เป็นความลับ โดยใช้เลขที่ของแบบสัมภาษณ์เป็นรหัสแทนชื่อ-สกุล ของกลุ่มตัวอย่าง ผลการศึกษาจะเป็นการสรุปโดยภาพรวมและนำมาใช้ประโยชน์เพื่อการศึกษาวิจัยเท่านั้น กลุ่มตัวอย่างสามารถขอยุติเข้าร่วมการศึกษาก่อนครบกำหนดได้ โดยไม่มีผลกระทบต่อกลุ่มตัวอย่างแต่อย่างใด และเมื่อกลุ่มตัวอย่างยินดีให้ความร่วมมือในการศึกษา จึงทำการเก็บข้อมูลพร้อมให้กลุ่มตัวอย่างเซ็นใบยินยอมเข้าร่วมการศึกษาดำเนินการวิจัย

## บทที่ 4

### ผลการศึกษา

การศึกษานี้เป็นการศึกษาผลของโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคเพื่อป้องกันโรคพยาธิใบไม้ตับของประชาชนอำเภอขามเฒ่า จังหวัดกาฬสินธุ์ ด้วยวิธีการศึกษาแบบกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Research) แบบสองกลุ่มวัดผลก่อนและหลังการทดลอง (Two-groups Pre - post test design) เก็บข้อมูลโดยใช้แบบสัมภาษณ์ ผลการศึกษาได้นำเสนอด้วยการบรรยายประกอบตาราง เรียงตามลำดับดังนี้

1. ข้อมูลทั่วไป
2. ความตระหนักในการป้องกันโรคพยาธิใบไม้ตับ
3. ความตั้งใจในการเลิกบริโภคปลาดิบ
4. การปฏิบัติตัวในการป้องกันโรคพยาธิใบไม้ตับ
5. การทดสอบสมมติฐาน

#### ข้อมูลทั่วไป

1. ข้อมูลทั่วไป การศึกษานี้ประกอบด้วย เพศ อายุ สถานภาพสมรสและ การศึกษาในรอบปีที่ผ่านมาโดยมีกลุ่มตัวอย่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ กลุ่มละ 30 คน เท่ากัน ดังนี้  
เพศ พบว่าในกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบส่วนมากเป็นหญิงโดยมีจำนวน 19 คน (50.0%) เท่ากัน

อายุ พบว่าในกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบส่วนมากมีอายุระหว่าง 40 - 54 ปีจำนวน 15 คน (38.5%) 24 คน ตามลำดับ

สถานภาพสมรส พบว่าในกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบส่วนมากมีสถานภาพสมรสอยู่จำนวน 20 คน (42.6%) จำนวน 27 คน (57.4%) ตามลำดับ

การศึกษา พบว่าทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ ส่วนใหญ่จบการศึกษาในระดับประถมศึกษา จำนวน 20 คน (60.0%) กลุ่มเปรียบเทียบ จำนวน 23 คน (53.5%) ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 จำนวนและร้อยละของกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบจำแนกตามเพศ อายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา

| ข้อมูลทั่วไป       | กลุ่มทดลอง<br>(n=30) |      | กลุ่มเปรียบเทียบ<br>(n=30) |      | $\chi^2$ | p     |
|--------------------|----------------------|------|----------------------------|------|----------|-------|
|                    | n                    | %    | n                          | %    |          |       |
| <b>เพศ</b>         |                      |      |                            |      | 37.167   | 0.056 |
| ชาย                | 11                   | 50.0 | 11                         | 50.0 |          |       |
| หญิง               | 19                   | 50.0 | 19                         | 50.0 |          |       |
| <b>อายุ</b>        |                      |      |                            |      |          |       |
| ต่ำกว่า 40 ปี      | 7                    | 77.8 | 2                          | 22.2 |          |       |
| 40 – 54 ปี         | 15                   | 38.5 | 24                         | 61.5 |          |       |
| 55 ปีขึ้นไป        | 8                    | 66.7 | 4                          | 33.3 |          |       |
|                    | $\bar{X} = 47.27$    |      | $\bar{X} = 47.53$          |      |          |       |
|                    | S.D. = 9.76          |      | S.D. = 6.93                |      |          |       |
|                    | Max=60, Min=26       |      | Max=60, Min=23             |      |          |       |
| <b>สถานภาพสมรส</b> |                      |      |                            |      | 1.459    | 0.482 |
| โสด                | 1                    | 50.0 | 1                          | 50.0 |          |       |
| สมรส               | 20                   | 42.6 | 27                         | 57.4 |          |       |
| หย่า/ แยก/ หม้าย   | 9                    | 81.8 | 2                          | 18.1 |          |       |
| <b>การศึกษา</b>    |                      |      |                            |      |          |       |
| ประถมศึกษา         | 20                   | 60.0 | 23                         | 53.5 |          |       |
| มัธยมศึกษาขึ้นไป   | 10                   | 40.0 | 7                          | 43.8 |          |       |

ความตระหนักในการป้องกันโรคพยาธิใบไม้ตับ

ระดับความตระหนักในการป้องกันโรคพยาธิใบไม้ตับพบว่าในกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลอง มีความตระหนักในระดับมาก จำนวน 14 คน (46.7%) ค่าเฉลี่ย 42.53 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 5.63 หลังทดลองทันทีพบว่า มีความตระหนักในระดับมากเพิ่มขึ้นเป็น จำนวน 17 คน (56.7%) ค่าเฉลี่ย 45.80 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 3.87และระยะติดตามพบว่ามีความตระหนักเพิ่มขึ้นในระดับมาก 21 คน (70.0%) ค่าเฉลี่ย 45.97 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 3.26 แสดงว่าระดับความตระหนักในการป้องกัน โรคพยาธิใบไม้ตับกลุ่มทดลองเพิ่มขึ้นในระยะหลังทดลองทันที และในระยะติดตาม

ในกลุ่มเปรียบเทียบพบว่าก่อนทดลอง หลังทดลองทันทีและระยะติดตามส่วนมากมีความตระหนักในระดับปานกลางจำนวน 24 คน (80.0%) ค่าเฉลี่ย 38.60 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 2.99 หลังทดลองทันทีที่ส่วนมากมีความตระหนักในระดับปานกลางเพิ่มขึ้นเล็กน้อยเป็น 27 คน (90.0%) ค่าเฉลี่ย 39.10 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 2.79 และระยะติดตามผลพบว่ามีความตระหนักในระดับปานกลางเพิ่มขึ้นเป็น 29 คน (96.7%) ค่าเฉลี่ย 41.50 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 2.01 แสดงว่าระดับความตระหนักในการป้องกันโรคพยาธิใบไม้ตับกลุ่มเปรียบเทียบก่อนการทดลอง หลังทดลองทันทีและระยะติดตามมีความตระหนักเพิ่มขึ้น ดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 จำนวนและร้อยละของกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ จำแนกตามระดับความตระหนักก่อนการทดลอง หลังการทดลองทันทีและระยะติดตาม

|                         | ระดับมาก |      | ระดับปานกลาง |      | ระดับน้อย |      | สรุป      |      |
|-------------------------|----------|------|--------------|------|-----------|------|-----------|------|
|                         | n        | %    | n            | %    | n         | %    | $\bar{X}$ | S.D. |
| <b>กลุ่มทดลอง</b>       |          |      |              |      |           |      |           |      |
| ก่อนทดลอง               | 14       | 46.7 | 11           | 36.7 | 5         | 16.7 | 42.53     | 5.63 |
| หลังทดลองทันที          | 17       | 56.7 | 13           | 43.3 | 0         | 0.0  | 45.80     | 3.87 |
| ระยะติดตาม              | 21       | 70.0 | 9            | 30.0 | 0         | 0.0  | 45.97     | 3.26 |
| <b>กลุ่มเปรียบเทียบ</b> |          |      |              |      |           |      |           |      |
| ก่อนทดลอง               | 2        | 6.7  | 24           | 80.0 | 4         | 13.3 | 38.60     | 2.99 |
| หลังทดลองทันที          | 2        | 6.7  | 27           | 90.0 | 1         | 3.3  | 39.10     | 2.79 |
| ระยะติดตาม              | 1        | 3.3  | 29           | 96.7 | 0         | 0.0  | 41.50     | 2.01 |

ความตั้งใจในการเลิกบริโภคปลาดิบ

ผลการศึกษาพบว่าในกลุ่มทดลองก่อนการทดลองส่วนมาก มีความตั้งใจในระดับมาก จำนวน 14 คน (46.7%) ค่าเฉลี่ย 54.53 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 4.18 ส่วนหลังทดลองทันทีและระยะติดตามพบว่ามีเจตจำนงตั้งใจเท่ากันที่ระดับมาก 30 คน (100.0%) ค่าเฉลี่ย 59.20, 59.10 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.96, 0.84 ตามลำดับแสดงว่าระดับความตั้งใจในการป้องกันโรคพยาธิใบไม้ตับกลุ่มทดลองเพิ่มขึ้นในระยะหลังทดลองทันที และในระยะติดตาม

กลุ่มเปรียบเทียบพบว่าการทดลองหลังทดลองทันทีและระยะติดตามส่วนมากมีความตั้งใจระดับปานกลาง 21 คน (70.0%) ค่าเฉลี่ย 48.67 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 4.47 ส่วนหลังทดลองทันทีที่มีความตั้งใจระดับปานกลาง 23 คน (76.7%) 23 คน (36.7%) ค่าเฉลี่ย 49.30 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 3.80 และ 26 คน (86.7%) ค่าเฉลี่ย 53.27 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 2.74 ตามลำดับแสดงว่าระดับความตั้งใจในการป้องกันโรคพยาธิใบไม้ตับกลุ่มเปรียบเทียบเพิ่มขึ้นระยะหลังทดลองทันที และในระยะติดตาม ดังตารางที่ 3

ตารางที่ 3 จำนวนและร้อยละของกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ จำแนกตามระดับ ความตั้งใจ ในการเลิกบริโภคปลาดิบก่อนการทดลอง หลังการทดลองทันทีและระยะติดตาม

|                         | ระดับมาก |       | ระดับปานกลาง |      | ระดับน้อย |      | สรุป      |      |
|-------------------------|----------|-------|--------------|------|-----------|------|-----------|------|
|                         | n        | %     | n            | %    | n         | %    | $\bar{X}$ | S.D. |
| <b>กลุ่มทดลอง</b>       |          |       |              |      |           |      |           |      |
| ก่อนทดลอง               | 14       | 46.7  | 14           | 46.7 | 2         | 6.7  | 54.53     | 4.18 |
| หลังทดลองทันที          | 30       | 100.0 | 0            | 0.0  | 0         | 0.0  | 59.20     | 0.96 |
| ระยะติดตาม              | 30       | 100.0 | 0            | 0.0  | 0         | 0.0  | 59.10     | 0.84 |
| <b>กลุ่มเปรียบเทียบ</b> |          |       |              |      |           |      |           |      |
| ก่อนทดลอง               | 2        | 6.7   | 21           | 70.0 | 7         | 23.3 | 48.67     | 4.47 |
| หลังทดลองทันที          | 2        | 6.7   | 23           | 76.7 | 5         | 16.7 | 49.30     | 3.80 |
| ระยะติดตาม              | 3        | 10.0  | 26           | 86.7 | 1         | 3.3  | 52.37     | 2.74 |

## การปฏิบัติตัวในการป้องกันโรคพยาธิใบไม้ตับ

ผลการศึกษาพบว่าในกลุ่มทดลองก่อนการทดลองมีการปฏิบัติตัวในการป้องกันโรคพยาธิใบไม้ตับระดับปานกลางมากที่สุดจำนวน 14 คน (46.7%) ค่าเฉลี่ย 23.93 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 3.67 หลังทดลองทันทีพบว่าส่วนมากมีการปฏิบัติระดับปานกลางจำนวน 24 คน (80.0%) ค่าเฉลี่ย 25.20 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 3.07 และระยะติดตามมีการปฏิบัติระดับดีมากสุดจำนวน 17 คน (56.7%) ค่าเฉลี่ย 30.47 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 2.16 แสดงว่าระดับการปฏิบัติตัวในการป้องกันโรคพยาธิใบไม้ตับกลุ่มทดลองระยะหลังทดลองทันทีและระยะติดตามดีเพิ่มขึ้น

กลุ่มเปรียบเทียบพบว่าการทดลองมีการปฏิบัติตัวในการป้องกันโรคพยาธิใบไม้ตับระดับปานกลางมากที่สุดจำนวน 16 คน (53.3%) ค่าเฉลี่ย 28.50 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 3.19 หลังทดลองทันทีที่มีการปฏิบัติระดับปานกลางมากที่สุดจำนวน 22 คน (73.3%) ค่าเฉลี่ย 28.10 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 2.81 และในระยะติดตามพบว่าการปฏิบัติระดับปานกลางมากที่สุดจำนวน 16 คน (53.3%) ค่าเฉลี่ย 29.67 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 1.68 แสดงว่าระดับความตั้งใจในการป้องกันโรคพยาธิใบไม้ตับในกลุ่มเปรียบเทียบระยะหลังทดลองทันที และในระยะติดตามดีเพิ่มขึ้น ดังตารางที่ 4

ตารางที่ 4 จำนวนและร้อยละของกลุ่มทดลองจำแนกตามระดับการปฏิบัติตัว ในการป้องกันโรคพยาธิใบไม้ตับก่อนทดลอง หลังทดลองทันทีและระยะติดตาม

|                  | ระดับดี |      | ระดับปานกลาง |      | ระดับน้อย |      | สรุป      |      |
|------------------|---------|------|--------------|------|-----------|------|-----------|------|
|                  | n       | %    | n            | %    | n         | %    | $\bar{X}$ | S.D. |
| กลุ่มทดลอง       |         |      |              |      |           |      |           |      |
| ก่อนทดลอง        | 3       | 10.0 | 14           | 46.7 | 13        | 43.3 | 23.93     | 3.67 |
| หลังทดลองทันที   | 1       | 3.3  | 24           | 80.0 | 5         | 16.7 | 25.20     | 3.07 |
| ระยะติดตาม       | 17      | 56.7 | 13           | 43.3 | 0         | 0.0  | 30.47     | 2.16 |
| กลุ่มเปรียบเทียบ |         |      |              |      |           |      |           |      |
| ก่อนทดลอง        | 13      | 43.3 | 16           | 53.3 | 1         | 3.3  | 28.50     | 3.19 |
| หลังทดลองทันที   | 7       | 23.4 | 22           | 73.3 | 1         | 3.3  | 28.10     | 2.81 |
| ระยะติดตาม       | 14      | 46.7 | 16           | 53.3 | 0         | 0.0  | 29.67     | 1.68 |

สมมติฐานการศึกษา

สมมติฐานที่ 1 หลังการทดลองกลุ่มทดลองมีความตระหนักรู้ในการป้องกันโรคพยาธิใบไม้ตับมากกว่าก่อนการทดลอง

ผลการศึกษาความตระหนักรู้ของกลุ่มทดลอง จำนวน 30 คน โดยให้คะแนนเต็ม 50 คะแนน พบว่าก่อนการทดลอง มีคะแนนเฉลี่ย 42.53 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 5.63 คะแนน หลังการทดลองทันที มีคะแนนเฉลี่ย 45.80 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 3.87 คะแนน และในระยะติดตาม มีคะแนนเฉลี่ย 45.97 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 3.26 คะแนน แสดงว่าหลังการทดลองทันที กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของความตระหนักรู้เพิ่มขึ้นจากก่อนการทดลอง และในระยะติดตาม มีมีค่าเฉลี่ยของความตระหนักรู้เพิ่มขึ้นจากก่อนทดลองและหลังทดลองทันที

เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของความตระหนักรู้ของกลุ่มทดลอง ระหว่างก่อนทดลอง หลังทดลองทันที และระยะติดตาม พบว่าหลังการทดลองทันที มีคะแนนเฉลี่ยเพิ่มขึ้นจากก่อนการทดลอง 3.26 คะแนนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ 0.013 ในระยะติดตามมีคะแนนเฉลี่ยเพิ่มขึ้นจากก่อนการทดลอง 3.43 คะแนน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ .004 แต่ไม่มีความความแตกต่างกันกับหลังทดลองทันที ดังตารางที่ 5

ตารางที่ 5 ผลการเปรียบเทียบความตระหนักรู้ในกลุ่มทดลอง ระหว่างก่อนทดลอง หลังทดลองทันที และระยะติดตาม

| กลุ่มทดลอง     | $\bar{X}$ | S.D. | $\bar{D}$ | $S_d$ | t    | p     |
|----------------|-----------|------|-----------|-------|------|-------|
| ก่อนทดลอง      | 42.53     | 5.63 | 3.26      | 6.79  | 2.63 | 0.013 |
| หลังทดลองทันที | 45.80     | 3.87 |           |       |      |       |
| ก่อนทดลอง      | 42.53     | 5.63 | 3.43      | 6.02  | 3.12 | 0.004 |
| ระยะติดตาม     | 45.97     | 3.26 |           |       |      |       |
| หลังทดลองทันที | 45.80     | 3.87 | 0.16      | 4.80  | 0.19 | 0.850 |
| ระยะติดตาม     | 45.97     | 3.26 |           |       |      |       |

สมมติฐานที่ 2 หลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีความตั้งใจในการเลิกบริโภคปลาดิบมากกว่าก่อนการทดลอง

ผลการศึกษาความตั้งใจที่จะเลิกบริโภคปลาดิบของกลุ่มทดลอง จำนวน 30 คน โดยให้คะแนนเต็ม 60 คะแนน พบว่าก่อนการทดลอง มีคะแนนเฉลี่ย 54.53 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 4.18 คะแนน หลังการทดลองทันที มีคะแนนเฉลี่ย 59.20 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.96 คะแนน และในระยะติดตาม มีคะแนนเฉลี่ย 59.10 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.84 คะแนน แสดงว่าหลังการทดลองทันที และระยะติดตามมีค่าเฉลี่ยของความตั้งใจเพิ่มขึ้นจากก่อนทดลอง ระยะติดตามความตั้งใจลดลงจากหลังทดลองทันที

เมื่อเปรียบเทียบความตั้งใจของกลุ่มทดลอง พบว่าหลังการทดลองทันทีกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของความตั้งใจมากกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่  $p < .001$  ในระยะติดตามผลกลุ่มทดลองมีมีค่าเฉลี่ยของความตั้งใจมากกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่  $p < .001$  แต่ไม่มีความแตกต่างกันกับหลังทดลองทันที ดังตารางที่ 6

ตารางที่ 6 การเปรียบเทียบความตั้งใจในกลุ่มทดลอง ระหว่างก่อนทดลองหลังทดลองทันที และระยะติดตาม

| กลุ่มทดลอง     | $\bar{X}$ | S.D. | $\bar{D}$ | $S_d$ | t    | p     |
|----------------|-----------|------|-----------|-------|------|-------|
| ก่อนทดลอง      | 54.53     | 4.18 | 4.67      | 4.18  | 6.10 | <.001 |
| หลังทดลองทันที | 59.20     | 0.96 |           |       |      |       |
| ก่อนทดลอง      | 54.53     | 4.18 | 4.56      | 3.99  | 6.25 | <.001 |
| ระยะติดตาม     | 59.10     | 0.84 |           |       |      |       |
| หลังทดลองทันที | 59.20     | 0.96 | 0.10      | 0.75  | -.72 | 0.476 |
| ระยะติดตาม     | 59.10     | 0.84 |           |       |      |       |

สมมติฐานที่ 3 หลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีการปฏิบัติตัวในการป้องกันโรคพยาธิใบไม้ตับดีกว่าก่อนการทดลอง

ผลการศึกษาการปฏิบัติตัวในการป้องกันโรคพยาธิใบไม้ตับของกลุ่มทดลอง จำนวน 30 คน โดยให้คะแนนเต็ม 33 คะแนน พบว่าก่อนการทดลอง มีคะแนนเฉลี่ย 23.93 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 3.67 คะแนน หลังการทดลองทันที มีคะแนนเฉลี่ย 25.20 คะแนน

ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 3.67 คะแนน และในระยะติดตาม มีคะแนนเฉลี่ย 30.47 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 2.16 คะแนน แสดงว่าหลังการทดลองทันที กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของการปฏิบัติดีกว่าก่อนทดลองและในระยะติดตามพบว่ากลุ่มทดลอง มีค่าเฉลี่ยของการปฏิบัติดีกว่าก่อนทดลอง และหลังทดลองทันที เมื่อเปรียบเทียบการปฏิบัติพบว่าหลังทดลองทันทีกลุ่มทดลองมีมีค่าเฉลี่ยของการปฏิบัติมากกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.030 ระยะติดตามมีค่าเฉลี่ยของการปฏิบัติมากกว่าก่อนการทดลองและหลังทดลองทันทีอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่  $p < .001$  ดังตารางที่ 7

ตารางที่ 7 ผลการเปรียบเทียบการปฏิบัติในกลุ่มทดลอง ระหว่างก่อนทดลอง หลังทดลองทันที และระยะติดตาม

| กลุ่มทดลอง     | $\bar{X}$ | S.D. | $\bar{D}$ | $S_d$ | t     | p     |
|----------------|-----------|------|-----------|-------|-------|-------|
| ก่อนทดลอง      | 23.93     | 3.67 | 1.26      | 3.03  | 2.28  | 0.030 |
| หลังทดลองทันที | 25.20     | 3.07 |           |       |       |       |
| ก่อนทดลอง      | 23.93     | 3.67 | 6.53      | 3.42  | 10.45 | <.001 |
| ระยะติดตาม     | 30.47     | 2.16 |           |       |       |       |
| หลังทดลองทันที | 25.20     | 3.67 | 5.26      | 3.32  | 8.68  | <.001 |
| ระยะติดตาม     | 30.47     | 2.16 |           |       |       |       |

สมมติฐานที่ 4-หลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีความตระหนักในการป้องกันโรคพยาธิใบไม้ตับเพิ่มขึ้นมากกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ

ผลการเปรียบเทียบผลต่างความตระหนัก ก่อนทดลอง หลังทดลองทันที และระยะติดตาม ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มเปรียบเทียบ พบว่ากลุ่มทดลองมีความตระหนักเพิ่มขึ้นมากกว่ากลุ่มเปรียบเทียบที่ระดับนัยสำคัญที่ 0.036 ระยะติดตามผลกับก่อนทดลองพบว่ากลุ่มทดลองกับกลุ่มเปรียบเทียบมีความตระหนักไม่แตกต่างกัน ระยะติดตามกับหลังการทดลองทันทีพบว่ากลุ่มเปรียบเทียบมีความตระหนักเพิ่มขึ้นมากกว่ากลุ่มทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ 0.023 ดังตารางที่ 8

เมื่อนำมาหาขนาดผลการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มเปรียบเทียบ พบว่า หลังทดลองทันทีกลุ่มทดลองมีความตระหนักเพิ่มขึ้นมากกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ 2.40 เท่า และในระยะติดตามเพิ่มขึ้นมากกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ 2.22 เท่า ดังตารางที่ 9

ตารางที่ 8 ผลการเปรียบเทียบผลต่างความตระหนัก ก่อนทดลอง หลังทดลองทันที และ  
ระยะติดตาม ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มเปรียบเทียบ

| กลุ่ม                       | $\bar{X}_d$ | S.D. <sub>d</sub> | t     | p     |
|-----------------------------|-------------|-------------------|-------|-------|
| หลังทดลองทันทีกับก่อนทดลอง  |             |                   |       |       |
| กลุ่มทดลอง                  | 3.27        | 6.79              | 2.18  | 0.036 |
| กลุ่มเปรียบเทียบ            | 0.50        | 1.35              |       |       |
| ระยะติดตามกับก่อนทดลอง      |             |                   |       |       |
| กลุ่มทดลอง                  | 3.43        | 6.02              | 0.45  | 0.652 |
| กลุ่มเปรียบเทียบ            | 2.90        | 2.21              |       |       |
| ระยะติดตามกับหลังทดลองทันที |             |                   |       |       |
| กลุ่มทดลอง                  | 0.17        | 4.80              | -2.37 | 0.023 |
| กลุ่มเปรียบเทียบ            | 2.40        | 1.86              |       |       |

ตารางที่ 9 ผลของโปรแกรมที่มีต่อความตระหนักหลังการทดลองทันทีและระยะติดตาม  
ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ

| ความตระหนัก       | กลุ่มทดลอง |      | กลุ่มเปรียบเทียบ |      | ขนาดผลการทดลอง (E.S) |
|-------------------|------------|------|------------------|------|----------------------|
|                   | $\bar{X}$  | S.D. | $\bar{X}$        | S.D. |                      |
| หลังการทดลองทันที | 45.80      | 3.87 | 39.10            | 2.79 | 2.40                 |
| ระยะติดตาม        | 45.97      | 3.26 | 41.50            | 2.01 | 2.22                 |

สมมติฐานที่ 5 หลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีความตั้งใจในการเลิกบริโภคปลาดิบ  
เพิ่มขึ้นมากกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ

ผลการเปรียบเทียบผลต่างความตั้งใจในการเลิกบริโภคปลาดิบก่อนทดลองหลังทดลอง  
ทันที และระยะติดตาม ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มเปรียบเทียบ พบว่ากลุ่มทดลองมีความตั้งใจ  
เพิ่มขึ้นมากกว่ากลุ่มเปรียบเทียบที่ระดับนัยสำคัญที่  $p < .001$  ระยะติดตามผลกับก่อนทดลองพบว่า  
กลุ่มทดลองกับกลุ่มเปรียบเทียบมีความตั้งใจไม่แตกต่างกัน ระยะติดตามกับหลังการทดลองทันที

พบว่า กลุ่มเปรียบเทียบมีความตระหนักเพิ่มขึ้นมากกว่ากลุ่มทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่  $p < .001$  ดังตารางที่ 10

เมื่อนำมาหาขนาดผลการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มเปรียบเทียบ พบว่าหลังทดลองทันทีที่มีความตั้งใจเพิ่มขึ้นมากกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ 2.61 เท่า และในระยะติดตามเพิ่มขึ้นมากกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ 2.46 เท่า ดังตารางที่ 11

ตารางที่ 10 ผลการเปรียบเทียบผลต่างความตั้งใจในการเลิกบริโภคปลาดิบก่อนทดลองหลังทดลองทันที และระยะติดตาม ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มเปรียบเทียบ

| กลุ่ม                       | จำนวน | $\bar{X}_d$ | S.D. <sub>d</sub> | t     | p     |
|-----------------------------|-------|-------------|-------------------|-------|-------|
| หลังทดลองทันทีกับก่อนทดลอง  |       |             |                   |       |       |
| กลุ่มทดลอง                  | 30    | 4.67        | 4.18              | 5.03  | <.001 |
| กลุ่มเปรียบเทียบ            | 30    | 0.63        | 1.29              |       |       |
| ระยะติดตามกับก่อนทดลอง      |       |             |                   |       |       |
| กลุ่มทดลอง                  | 30    | 4.57        | 3.99              | 1.01  | 0.314 |
| กลุ่มเปรียบเทียบ            | 30    | 3.70        | 2.42              |       |       |
| ระยะติดตามกับหลังทดลองทันที |       |             |                   |       |       |
| กลุ่มทดลอง                  | 30    | -0.10       | 0.75              | -8.88 | <.001 |
| กลุ่มเปรียบเทียบ            | 30    | 3.07        | 1.79              |       |       |

ตารางที่ 11 ผลของโปรแกรมที่มีต่อความตั้งใจหลังการทดลองทันทีและระยะติดตาม ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ

| ความตระหนัก       | กลุ่มทดลอง |      | กลุ่มเปรียบเทียบ |      | ขนาดผลการทดลอง (E.S) |
|-------------------|------------|------|------------------|------|----------------------|
|                   | $\bar{X}$  | S.D. | $\bar{X}$        | S.D. |                      |
| หลังการทดลองทันที | 59.20      | 3.80 | 49.30            | 2.61 | 2.61                 |
| ระยะติดตาม        | 59.10      | 2.74 | 52.37            | 2.46 | 2.46                 |

สมมติฐานที่ 6 หลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีการปฏิบัติตัวในการป้องกันโรคพยาธิใบไม้ตับดีเพิ่มขึ้นมากกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ

ผลการเปรียบเทียบผลต่างการปฏิบัติก่อนทดลอง หลังทดลองทันที และระยะติดตามพบว่าหลังทดลองทันที กลุ่มทดลองมีการปฏิบัติเพิ่มขึ้นมากกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .007 ระยะติดตามผลกับก่อนทดลองพบว่ากลุ่มทดลองมีการปฏิบัติเพิ่มขึ้นมากกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่  $p < .001$  ระยะติดตามกับหลังทดลองทันทีพบว่ากลุ่มทดลองมีการปฏิบัติเพิ่มขึ้นมากกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่  $p < .001$  ดังตารางที่ 12

เมื่อนำมาหาขนาดผลการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มเปรียบเทียบ พบว่าหลังทดลองทันที และระยะติดตามกลุ่มทดลองมีการปฏิบัติเพิ่มขึ้นมากกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ 1.03 และ0.48 เท่า ดังตารางที่ 13

ตารางที่ 12 ผลการเปรียบเทียบผลต่างการปฏิบัติก่อนทดลอง หลังทดลองทันที และระยะติดตาม ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มเปรียบเทียบ

| กลุ่ม                       | $\bar{X}_d$ | S.D. <sub>d</sub> | t    | p     |
|-----------------------------|-------------|-------------------|------|-------|
| หลังทดลองทันทีกับก่อนทดลอง  |             |                   |      |       |
| กลุ่มทดลอง                  | 1.27        | 3.03              | 2.85 | .007  |
| กลุ่มเปรียบเทียบ            | -0.40       | 1.00              |      |       |
| ระยะติดตามกับก่อนทดลอง      |             |                   |      |       |
| กลุ่มทดลอง                  | 6.53        | 3.42              | 7.24 | <.001 |
| กลุ่มเปรียบเทียบ            | 1.17        | 2.18              |      |       |
| ระยะติดตามกับหลังทดลองทันที |             |                   |      |       |
| กลุ่มทดลอง                  | 5.27        | 3.32              | 5.33 | <.001 |
| กลุ่มเปรียบเทียบ            | 1.57        | 1.85              |      |       |

ตารางที่ 13 ผลของโปรแกรมที่มีต่อการปฏิบัติหลังการทดลองทันทีและระยะติดตาม ระหว่าง  
กลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ

| ความตระหนัก       | กลุ่มทดลอง |      | กลุ่มเปรียบเทียบ |      | ขนาดผลการทดลอง (E.S) |
|-------------------|------------|------|------------------|------|----------------------|
|                   | $\bar{X}$  | S.D. | $\bar{X}$        | S.D. |                      |
| หลังการทดลองทันที | 25.20      | 2.81 | 28.10            | 1.03 | 1.03                 |
| ระยะติดตาม        | 30.47      | 1.68 | 29.67            | 0.48 | 0.48                 |

7. หลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีความพึงพอใจต่อโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมกา  
บริโภคเพื่อป้องกันโรคพยาธิใบไม้ตับ ไม่น้อยกว่า ร้อยละ 80

ผลการศึกษาความพึงพอใจต่อโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมกาบริโภคเพื่อป้องกัน  
โรคพยาธิใบไม้ตับ ของกลุ่มทดลอง โดยให้คะแนนเต็ม 60 คะแนน พบว่ากลุ่มทดลอง มีความ  
พึงพอใจในระดับ พอใจปานกลางจำนวนมากสุด จำนวน 15 คน (50.0%) รองลงมาคือความพึง  
พอใจในระดับพอใจมาก จำนวน 8 คน (26.7%) ดังตารางที่ 14

ตารางที่ 14 จำนวนและร้อยละของกลุ่มทดลอง จำแนกตามระดับความพึงพอใจต่อโปรแกรม  
ส่งเสริมพฤติกรรมกาบริโภคเพื่อป้องกันโรคพยาธิใบไม้ตับ

| ระดับความพึงพอใจ                | จำนวน | ร้อยละ |
|---------------------------------|-------|--------|
| พึงพอใจมาก (58 คะแนนขึ้นไป)     | 8     | 26.7   |
| พึงพอใจปานกลาง (53-57 คะแนน)    | 15    | 50.0   |
| พึงพอใจน้อย (น้อยกว่า 53 คะแนน) | 7     | 23.0   |
| รวม                             | 30    | 100.0  |

หมายเหตุ คะแนนเต็ม 60 คะแนน คะแนนเฉลี่ย 54.83 คะแนน สูงสุด 60 คะแนน ต่ำสุด 45 คะแนน  
ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 4.18 คะแนน

เมื่อเปรียบเทียบคะแนนความพึงพอใจต่อโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคเพื่อป้องกันโรคพยาธิใบไม้ตับ ของกลุ่มทดลอง กับค่าเฉลี่ยเกณฑ์ที่ร้อยละ 80 (50 คะแนน) พบว่าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่  $p < .001$  แสดงว่าคะแนนความพึงพอใจของกลุ่มทดลองที่มีต่อโปรแกรม มากกว่าร้อยละ 80 ดังตารางที่ 15

ตารางที่ 15 ผลการเปรียบเทียบความพึงพอใจของกลุ่มทดลอง เทียบค่าเฉลี่ยเกณฑ์ที่ร้อยละ 80

| กลุ่ม      | จำนวน | ค่าเฉลี่ยเกณฑ์ที่<br>80% | $\bar{X}$ | S.D. | t    | p     |
|------------|-------|--------------------------|-----------|------|------|-------|
| กลุ่มทดลอง | 30    | 50                       | 54.83     | 4.18 | 6.32 | <.001 |

## บทที่ 5

### สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การศึกษานี้เป็นการศึกษาแบบกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Research) แบบสองกลุ่มวัดผลก่อนและหลังการทดลอง (Two-groups pre-post test design) เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคเพื่อป้องกันโรคพยาธิใบไม้ตับของประชาชนอำเภอยางตลาด จังหวัดกาฬสินธุ์ โดยประยุกต์ใช้แนวคิดการรับรู้ความสารถตนเองของเบนดูรา เก็บข้อมูลจากประชาชนกลุ่มเสี่ยงที่มีพฤติกรรมการบริโภคปลาดิบในเขตอำเภอยางตลาด จังหวัดกาฬสินธุ์ ได้แก่ บ้านห้วยเตยคำ หมู่ 6 ตำบลเว่อ เป็นกลุ่มทดลอง และบ้านพุทธรักษา หมู่ 4 ตำบลเขาพระนอน กลุ่มเลือกกลุ่มละ 30 คนโดยกลุ่มทดลองเป็นกลุ่ม ซึ่งได้รับโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพ ส่วนกลุ่มเปรียบเทียบได้รับการเรียนรู้ตามปกติ โดยใช้ระยะเวลาในการศึกษา จำนวน 5 สัปดาห์ เก็บข้อมูลโดยใช้แบบสัมภาษณ์ โดยมีผู้ช่วยสัมภาษณ์จำนวน 4 คนเป็นผู้ดำเนินการสัมภาษณ์ ซึ่งแบบสัมภาษณ์ มี 4 ส่วน คือ ข้อมูลทั่วไป,ความตระหนักในการป้องกันโรคพยาธิใบไม้ตับ, ความตั้งใจในการเลิกบริโภคปลาดิบ,และพฤติกรรมการบริโภคปลาดิบและแบบประเมินความพึงพอใจ ซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้น ได้นำไปทดลองใช้กับประชาชนเสี่ยงบ้านหนองขาว หมู่ 5 ตำบลนาเชือก จำนวน 30 คน ได้ค่าความเที่ยงเท่ากับ .760,737 และ .818 ตามลำดับ ส่วนแบบประเมินความพึงพอใจ ดำเนินการเก็บข้อมูลเฉพาะในกลุ่มทดลองหลังสิ้นสุดโปรแกรม ในกลุ่มทดลองผู้ศึกษาได้จัดสร้างโปรแกรมโดยมุ่งเน้นให้กลุ่มทดลองมีส่วนร่วมในกิจกรรม เมื่อสิ้นสุดโปรแกรมนำข้อมูลมาวิเคราะห์ด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปด้วยการแจกแจงความถี่ทางเดียว และความถี่สองทาง ร้อยละ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความตระหนักในการป้องกันโรคพยาธิใบไม้ตับ,ความตั้งใจในการเลิกบริโภคปลาดิบและพฤติกรรมการบริโภค ก่อนทดลอง หลังทดลองทันทีและระยะติดตาม 2 สัปดาห์ ในกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบโดยใช้สถิติ t-test แบบ Paired sample t-test เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความตั้งใจในการเลิกบริโภคปลาดิบ,ความตระหนักในการป้องกันโรคพยาธิใบไม้ตับและการปฏิบัติตัวในการป้องกันโรคพยาธิใบไม้ตับภายในกลุ่มและใช้สถิติ t-test แบบ Independent sample t-test วิเคราะห์ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ การวิเคราะห์ความพึงพอใจต่อโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคเพื่อป้องกันโรคพยาธิใบไม้ตับ ไม่น้อยกว่า ร้อยละ 80 ใช้สถิติ t-test แบบ One sample t-test

## สรุปผลการศึกษา

1. ข้อมูลทั่วไป ประชาชนในกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบพบว่ามีจำนวน 19 คน (50.0%) เท่ากัน อายุพบว่ามีในกลุ่มทดลอง และกลุ่มเปรียบเทียบส่วนมาก มีอายุระหว่าง 40 - 54 ปี โดยกลุ่มทดลองมีจำนวน 15 คน (38.5%) กลุ่มเปรียบเทียบ 24 คน ในกลุ่มทดลองมีอายุเฉลี่ย 47.27 ปี และกลุ่มเปรียบเทียบมีอายุเฉลี่ย 47.53 ปี ซึ่ง ผลการทดสอบความแตกต่างของอายุ ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มเปรียบเทียบ พบว่าไม่แตกต่างกัน

ด้านสถานภาพสมรสพบว่าในกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบส่วนใหญ่สมรสแล้ว โดยในกลุ่มทดลองมี จำนวน 20 คน (42.6%) กลุ่มเปรียบเทียบ จำนวน 27 คน (57.4%) ด้านรายได้ พบว่าในกลุ่มทดลองส่วนมากมีรายได้ระดับน้อย 17 คน (85.0%) แต่ กลุ่มเปรียบเทียบส่วนมากมีรายได้อยู่ในระดับปานกลาง 23 คน (79.3%)

ด้านการศึกษา พบว่าทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ ส่วนมากจบการศึกษาในระดับไม่เกินประถมศึกษา โดยในกลุ่มทดลอง จำนวน 20 คน (60.0%) กลุ่มเปรียบเทียบ จำนวน 23 คน (53.5%) ผลการทดสอบความแตกต่างของการศึกษา ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มเปรียบเทียบ พบว่าไม่แตกต่างกัน

2. การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความตระหนักรู้ในการป้องกันโรคพยาธิใบไม้ตับ ก่อนการทดลอง หลังทดลองทันทีและระยะติดตามเท่ากับ 42.53 (SD=5.63), 45.80(SD=3.87) และ 45.97 (SD=3.26)ตามลำดับ จากคะแนนเต็ม 50 คะแนนเมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยผลต่างของคะแนนความตระหนักรู้ในการป้องกันโรคพยาธิใบไม้ตับก่อนการทดลองกับหลังทดลองทันทีด้วยค่าที่ (Paired sample t-test) พบว่าค่าเฉลี่ยผลต่างของคะแนนความตระหนักรู้ในการป้องกันโรคพยาธิใบไม้ตับแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.013 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อ 1 ที่ว่าหลังการทดลองกลุ่มทดลองมีความตระหนักรู้ดีกว่าก่อนการทดลอง

3. การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความตั้งใจในการเลิกบริโภคปลาดิบ ก่อนการทดลอง หลังทดลองทันทีและระยะติดตามเท่ากับ 54.53 (SD=4.18), 59.20 (SD=0.96) และ 59.10 (SD=0.84) ตามลำดับ จากคะแนนเต็ม 60 คะแนนเมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยผลต่างของคะแนนความตั้งใจในการเลิกบริโภคปลาดิบก่อนการทดลองกับหลังทดลองทันทีด้วยค่าที่ (Paired sample t-test) พบว่าค่าเฉลี่ยผลต่างของคะแนนความตั้งใจในการเลิกบริโภคปลาดิบแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ  $p<.001$  ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อ 2 ที่หลังการทดลองกลุ่มทดลองมีความตั้งใจในการเลิกบริโภคปลาดิบมากกว่าก่อนการทดลอง

4. การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการปฏิบัติตัวในการป้องกันโรคพยาธิใบไม้ตับก่อนการทดลอง หลังทดลองทันทีและระยะติดตามเท่ากับ 23.93 (SD=3.67), 25.20 (SD=3.07) และ 30.47 (SD=2.16) ตามลำดับ จากคะแนนเต็ม 33 คะแนนเมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยผลต่างของคะแนนความตั้งใจในการเลิกบริโภคปลาดิบก่อนการทดลองกับหลังทดลองทันทีด้วยค่าที (Paired Sample t-Test) พบว่าค่าเฉลี่ยผลต่างของคะแนนการปฏิบัติตัวในการป้องกันโรคพยาธิใบไม้ตับแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.030 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อ 3 ที่ว่าหลังการทดลองกลุ่มทดลองมีการปฏิบัติตัวในการป้องกันโรคพยาธิใบไม้ตับดีกว่าก่อนการทดลอง

5. การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความตระหนักในการป้องกันโรคพยาธิใบไม้ตับก่อนทดลอง หลังทดลองทันทีและระยะติดตามระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มเปรียบเทียบ ในกลุ่มทดลอง เท่ากับ 42.53 (SD=5.63), 45.80 (SD=3.87) และ 45.97 (SD=3.26) ส่วนในกลุ่มเปรียบเทียบเท่ากับ 38.60 (SD=2.99), 39.10 (SD=2.79) และ 41.50 (SD=2.01) ตามลำดับ จากคะแนนเต็ม 50 คะแนนเมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยผลต่างของคะแนนความตระหนักในการป้องกันโรคพยาธิใบไม้ตับก่อนทดลองกับหลังทดลองทันทีด้วยค่าที (Independent sample t-test) พบว่าค่าเฉลี่ยผลต่างของคะแนนความตระหนักในการป้องกันโรคพยาธิใบไม้ตับแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.036 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 4 หลังการทดลองกลุ่มทดลองมีความตระหนักเพิ่มขึ้นมากกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ

6. การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความตั้งใจในการเลิกบริโภคปลาดิบ ก่อนทดลอง หลังทดลองทันทีและระยะติดตามระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มเปรียบเทียบ ในกลุ่มทดลอง เท่ากับ 54.53 (SD=4.18), 59.20 (SD=0.96) และ 59.10 (SD=0.84) ส่วนในกลุ่มเปรียบเทียบเท่ากับ 48.67 (SD=4.47), 49.30 (SD=3.80) และ 52.37 (SD=2.74) ตามลำดับ จากคะแนนเต็ม 60 คะแนนเมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยผลต่างของคะแนนความตั้งใจในการเลิกบริโภคปลาดิบ ก่อนทดลองกับหลังทดลองทันทีด้วยค่าที (Independent sample t-test) พบว่าค่าเฉลี่ยผลต่างของคะแนนความตั้งใจในการเลิกบริโภคปลาดิบ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ  $p < .001$  ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อ 5 ที่ว่าหลังการทดลองกลุ่มทดลองมีความตั้งใจในการเลิกบริโภคปลาดิบเพิ่มขึ้นมากกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ

7. การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการปฏิบัติตัวในการป้องกันโรคพยาธิใบไม้ตับก่อนทดลอง หลังทดลองทันทีและระยะติดตามระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มเปรียบเทียบ ในกลุ่มทดลอง เท่ากับ 23.93 (SD=3.67), 25.20 (SD=3.07) และ 30.47 (SD=2.16) ส่วนในกลุ่มเปรียบเทียบเท่ากับ 28.50 (SD=43.19), 28.10 (SD=2.64) และ 29.67 (SD=1.86) ตามลำดับ

จากคะแนนเต็ม 33 คะแนนเมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยผลต่างของคะแนน ความตั้งใจในการเลิกบริโภคปลาดิบ ก่อนทดลองกับหลังทดลองทันทีด้วยค่าที (Independent sample t-test) พบว่าค่าเฉลี่ยผลต่างของคะแนนความตั้งใจในการเลิกบริโภคปลาดิบ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.007 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 6 หลังการทดลองกลุ่มทดลองมีการปฏิบัติตัวในการป้องกันโรคพยาธิใบไม้ตับดีขึ้นมากกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ

8. ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความพึงพอใจต่อโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคเพื่อป้องกันโรคพยาธิใบไม้ตับ เท่ากับ 54.83 (SD=4.18) จากคะแนนเต็ม 60 คะแนนเมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยผลต่างของคะแนนเกณฑ์ที่ร้อยละ 80 (50 คะแนน) หลังทดลองทันทีด้วยค่าที (One sample t-test) พบว่าค่าเฉลี่ยผลต่างของคะแนนความพึงพอใจต่อโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคเพื่อป้องกันโรคพยาธิใบไม้ตับแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ  $p < .001$  ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อ 7 ที่ว่าหลังการทดลองกลุ่มทดลองมีความพึงพอใจต่อโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคเพื่อป้องกันโรคพยาธิใบไม้ตับไม่น้อยกว่าร้อยละ 80

## อภิปรายผล

จากการศึกษาผลของโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคเพื่อป้องกันโรคพยาธิใบไม้ตับของประชาชนอำเภอยางตลาด จังหวัดกาฬสินธุ์ จำนวน 60 คน โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 30 คน กลุ่มเปรียบเทียบ 30 คน ผู้ศึกษาได้แยกอภิปรายตามส่วนที่ศึกษา ดังนี้

1. ข้อมูลทั่วไป จากการศึกษาพบว่าทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบมีคุณลักษณะทางประชากรคล้ายคลึงกัน ได้แก่ อายุ เพศ สถานภาพสมรส การศึกษา การที่ลักษณะของกลุ่มประชากรที่ศึกษามีลักษณะคล้ายคลึงกันอาจเนื่องจากการกำหนดเกณฑ์ในการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างที่มีพื้นที่บริบทคล้ายคลึงกัน ทำให้ประชาชนในกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบมีลักษณะข้อมูลทั่วไปใกล้เคียงกัน

2. ด้านความตระหนักในการป้องกันโรคพยาธิใบไม้ตับ จากผลการศึกษา พบว่าประชาชนกลุ่มทดลองที่ได้รับ โปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคเพื่อป้องกันโรคพยาธิใบไม้ตับ โดยการประยุกต์ใช้แนวคิดการรับรู้ความสามารถตนเองที่ผู้ศึกษาสร้างขึ้น ตามกระบวนการพัฒนาการรับรู้ความสามารถตนเองโดยเริ่มจากการรับรู้ผลลัพธ์จากการบริโภคปลาดิบโดยให้ญาติผู้ป่วยที่เสียชีวิตจากโรคมะเร็งท่อน้ำดีและโรคมะเร็งตับซึ่งมีสาเหตุส่วนหนึ่งมาจากการบริโภคปลาดิบถ่ายทอดประสพการณ์ ที่เกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคปลาดิบของญาติที่เสียชีวิตเพื่อเป็นการกระตุ้นอารมณ์ ให้กลุ่มทดลองเกิดความตระหนักถึงอันตรายร่วมกับการใช้กระบวนการมีส่วนร่วมในกิจกรรมได้แก่ การอภิปรายกลุ่ม การแลกเปลี่ยนความรู้ ประสพการณ์

และร่วมแสดงความคิดเห็นโดยผู้วิจัยเป็นผู้นำกำหนดหัวข้อสนทนาเชื่อมโยงความคิดและสรุปประเด็น จากการทดลองจะเห็นว่าหลังทดลองทันทีที่กลุ่มทดลองมีความตระหนักรู้มากกว่าก่อนการทดลองซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 1 ที่ว่าหลังการทดลองกลุ่มทดลองมีความตระหนักรู้มากกว่าก่อนการทดลองโดยสอดคล้องกับการศึกษาของ มนัสนันท์ หยกสกุล, (2553) ที่ศึกษาการส่งเสริมการบริโภคอาหารเข้าที่มีคุณภาพโดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีการเรียนรู้ความสามารถตนเอง ในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จังหวัดสมุทรสงคราม ผลการวิจัยพบว่ากลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการบริโภคอาหาร สูงกว่าก่อนการทดลองและสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

เปรียบเทียบความตระหนักในการป้องกันโรคพยาธิใบไม้ตับกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบหลังการทดลองทันทีและระยะติดตาม ผลการศึกษา พบว่าประชาชนกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคเพื่อป้องกันโรคพยาธิใบไม้ตับหลังการทดลองกลุ่มทดลองมีความตระหนักรู้มากกว่ากลุ่มเปรียบเทียบซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 4 ที่ว่าหลังการทดลองกลุ่มทดลองมีความตระหนักรู้มากกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ สามารถอธิบายได้ว่าโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคเพื่อป้องกันโรคพยาธิใบไม้ตับโดยการประยุกต์ใช้แนวคิดการเรียนรู้ความสามารถตนเองที่ผู้ศึกษาสร้างขึ้นสามารถพัฒนาการเรียนรู้ความสามารถตนเองโดยผู้วิจัยได้จัดรูปแบบกิจกรรมให้ญาติผู้ป่วยที่เสียชีวิตจากโรคมะเร็งท่อน้ำดีและโรคมะเร็งตับซึ่งมีสาเหตุส่วนหนึ่งมาจากการบริโภคปลาดิบถ่ายทอดประสพการณ์ ที่เกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคปลาดิบของญาติที่เสียชีวิตเพื่อเป็นการกระตุ้นอารมณ์ ให้กลุ่มทดลองเกิดความตระหนักถึงอันตรายและการใช้กระบวนการมีส่วนร่วมโดย การอภิปรายกลุ่มและการแลกเปลี่ยนความรู้ ประสพการณ์ และการแสดงความคิดเห็นโดยผู้วิจัยเป็นผู้นำกำหนดหัวข้อสนทนาเชื่อมโยงความคิดและสรุปประเด็น จึงมีผลทำให้กลุ่มทดลองเกิดความตระหนักเพิ่มมากขึ้นซึ่งแตกต่างจากกลุ่มเปรียบเทียบซึ่งสอดคล้องกับมนัสนันท์ หยกสกุล (2553) ที่ศึกษาการส่งเสริมการบริโภคอาหารเข้าที่มีคุณภาพโดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีการเรียนรู้ความสามารถตนเอง ในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จังหวัดสมุทรสงคราม ผลการวิจัยพบว่ากลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการบริโภคอาหาร สูงกว่าก่อนการทดลองและสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

3. ด้านความความตั้งใจในการเลิกบริโภคปลาดิบ ผลการศึกษา พบว่าประชาชนในกลุ่มทดลองที่ได้รับ โปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคเพื่อป้องกันโรคพยาธิใบไม้ตับ โดยการประยุกต์ใช้แนวคิดการเรียนรู้ความสามารถตนเองที่ผู้ศึกษาสร้างขึ้นหลังการทดลองกลุ่มทดลองมีความตั้งใจในการเลิกบริโภคปลาดิบมากกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 2 ที่ว่าหลังการทดลองกลุ่มทดลองมีความความตั้งใจเพิ่มขึ้นมากกว่าก่อนการทดลอง อธิบายได้ว่าโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคเพื่อป้องกันโรคพยาธิใบไม้ตับ

สามารถพัฒนาการรับรู้ความสามารถตนเองของกลุ่มทดลองให้สามารถรับรู้ถึงประโยชน์จากการเลิกบริโภคปลาดิบ โดยใช้เทคนิคการถ่ายทอดประสบการณ์จากตัวแบบที่ประสบผลสำเร็จในการเลิกบริโภคปลาดิบร่วมกับการพูดโน้มน้าวชักจูง โดยผู้วิจัยเป็นผู้นำกำหนดหัวข้อสนทนาเชื่อมโยงความคิด และสรุปประเด็น ซึ่งสอดคล้องกับสอดคล้องกับการศึกษาของรุษณีย์ ศรีส่วน (2547) การประยุกต์ทฤษฎีการเรียนรู้ความสามารถตนเองต่อการส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยด้านความคาดหวังในผลลัพธ์ดีขึ้นกว่าก่อนการทดลองและดีกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

เปรียบเทียบความตั้งใจในการป้องกันโรคพยาธิใบไม้ตับกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบหลังการทดลองทันทีและระยะติดตาม จากผลการศึกษา พบว่าประชาชนในกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคเพื่อป้องกันโรคพยาธิใบไม้ตับ โดยการใช้แนวคิดการเรียนรู้ความสามารถตนเองที่ผู้ศึกษาสร้างขึ้นหลังการทดลองกลุ่มทดลองมีความตั้งใจในการเลิกบริโภคปลาดิบมากกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 5 ที่ว่าหลังการทดลองกลุ่มทดลองมีความความตั้งใจเพิ่มขึ้นมากกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ ซึ่งอธิบายได้ว่าโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคเพื่อป้องกันโรคพยาธิใบไม้ตับสามารถพัฒนาการรับรู้ความสามารถตนเองของกลุ่มทดลองให้สามารถรับรู้ถึงประโยชน์จากการเลิกบริโภคปลาดิบ โดยผู้ศึกษาได้ใช้รูปแบบการถ่ายทอดประสบการณ์จากตัวแบบที่ประสบผลสำเร็จในการเลิกบริโภคปลาดิบพร้อมกับการพูดชักจูง จึงมีผลทำให้กลุ่มทดลองเกิดเกิดความตั้งใจในการเลิกบริโภคปลาดิบ ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของสมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต (2549) ใช้ตัวแบบบุคคลจริงจากเพื่อนของนักเรียนที่ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารแล้วมาให้คำแนะนำและพูดชักชวนให้บริโภคอาหารจากประสบการณ์ตรง โดยนักเรียนนำความรู้จากผู้วิจัยไปปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ทำให้กลุ่มทดลองมีการรับรู้ความสามารถตนเองในการบริโภคอาหารเพิ่มขึ้น ซึ่งเป็นไปตามทฤษฎีการเรียนรู้ความสามารถตนเองในการบริโภคอาหารของแบนดورا (Bandura, 1994) ว่าการเรียนรู้ส่วนใหญ่ของคนเรานั้น เกิดขึ้นโดยการสังเกตจากตัวแบบการให้ตัวแบบมาพูดถึงพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่ถูกต้องมาเป็นการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง ซึ่งตัวแบบมีลักษณะใกล้เคียงกัน จึงทำให้ผู้สังเกตมั่นใจว่าพฤติกรรมที่ตัวแบบแสดงออกมานั้นสามารถทำได้ เพราะบุคคลนั้นมีลักษณะคล้ายคลึงกับตน ซึ่งทำให้เขาเกิดความรู้สึกว่าเขาเองก็น่าจะทำได้เหมือนกัน

4. หลังการทดลองกลุ่มทดลองการปฏิบัติตัวในการป้องกันโรคพยาธิใบไม้ตับดีกว่า ก่อนการทดลอง ผลการศึกษา พบว่าประชาชนกลุ่มทดลองที่ได้รับ โปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรม การบริโภคเพื่อป้องกันโรคพยาธิใบไม้ตับ โดยการประยุกต์ใช้แนวคิดการรับรู้ความสามารถตนเองที่ ผู้ศึกษาสร้างขึ้นหลังทดลองทันทีที่กลุ่มทดลองมีการปฏิบัติตัวในการป้องกันโรคพยาธิใบไม้ตับดีกว่า ก่อนทดลองซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 3 ที่ว่าหลังการทดลองกลุ่มทดลองมีการปฏิบัติตัวในการ ป้องกันโรคพยาธิใบไม้ตับดีกว่าก่อนทดลอง โดยกิจกรรมใน โปรแกรมผู้วิจัยได้นำเสนอรูปแบบ กิจกรรมที่ให้กลุ่มทดลองมีส่วนร่วมในกิจกรรมโดยให้กลุ่มทดลองได้โดยใช้เทคนิคการถ่ายทอด ประสบการณ์จากตัวแบบที่ประสบผลสำเร็จในการเลิกบริโภคปลาดิบพร้อมกับการทำพันธสัญญา *ผู้นำสุขภาพดีไม่กินปลาดิบ* ร่วมกับการพูดโน้มน้าวชักจูง โดยผู้วิจัยเป็นผู้กำหนดหัวข้อสนทนา เชื่อมโยงความคิด และสรุปประเด็น ซึ่งผลการศึกษาสอดคล้องกับวิมลรัตน์ พันธุ์จิราภค. (2553) ที่ ศึกษาผลของ โปรแกรมการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุหญิงจังหวัด สมุทรปราการ โดยการประยุกต์ใช้ทฤษฎีความสามารถตนเองพบว่าหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมี พฤติกรรมการออกกำลังกายเพิ่มขึ้นดีกว่าก่อนการทดลองและดีกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมี นัยสำคัญทางสถิติ

5. หลังการทดลองกลุ่มทดลองมีความความตั้งใจเพิ่มขึ้นมากกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ

6. หลังการทดลองกลุ่มทดลองมีการปฏิบัติในการป้องกันโรคพยาธิใบไม้ในตับดีเพิ่มขึ้น มากกว่ากลุ่ม เปรียบเทียบ จากผลการศึกษา พบว่าประชาชนกลุ่มทดลองที่ได้รับ โปรแกรมส่งเสริม พฤติกรรมการบริโภคเพื่อป้องกันโรคพยาธิใบไม้ตับหลังทดลองทันทีที่กลุ่มทดลองมีการปฏิบัติตัว ในการป้องกันโรคพยาธิใบไม้ตับดีเพิ่มขึ้นมากกว่ากลุ่มเปรียบเทียบซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 6 ที่ว่าหลังการทดลองกลุ่มทดลองมีการปฏิบัติตัวในการป้องกันโรคพยาธิใบไม้ตับดีเพิ่มขึ้นมากกว่า กลุ่มเปรียบเทียบสามารถ อธิบายได้ว่า โปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรม การบริโภคเพื่อป้องกันโรค พยาธิใบไม้ตับสามารถพัฒนาการรับรู้ความสามารถตนเองของกลุ่มทดลองให้สามารถรับรู้ถึง ประโยชน์จากการเลิกบริโภคปลาดิบ โดยผู้ศึกษาได้ใช้รูปแบบการถ่ายทอดการชมวีดิทัศน์โรค พยาธิใบไม้ตับเป็นภาษาอีสานซึ่งเป็นภาษาท้องถิ่นที่มีเนื้อหาครอบคลุมเกี่ยวกับโรคพยาธิใบไม้ตับ ได้แก่ สาเหตุ อาการ การติดต่อและการรักษาทำให้กลุ่มทดลองสามารถรับรู้และเข้าใจเกี่ยวกับ โรคพยาธิใบไม้ตับเป็นอย่างดีจึงมีผลทำให้กลุ่มทดลองเกิดความเข้าใจและตระหนักในการดูแล สุขภาพซึ่งสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ โดยสอดคล้องกับผลการศึกษาของสอดคล้องกับ การศึกษาของมนัสนันท์ หยกสกุล (2553) ที่ศึกษาการส่งเสริมการบริโภคอาหารเข้าที่มีคุณภาพ

โดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถตนเอง ในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความรู้ของการรับประทานอาหารเช้าที่มีคุณภาพสูงกว่าก่อนการทดลองและสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

7. ประชาชนกลุ่มทดลองมีความพึงพอใจต่อโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมกรรมการบริโภคเพื่อป้องกันโรคพยาธิใบไม้ตับไม่น้อยกว่าร้อยละ 80 จากผลการศึกษาพบว่า ประชาชนกลุ่มทดลองมีความพึงพอใจต่อโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมกรรมการบริโภคเพื่อป้องกันโรคพยาธิใบไม้ตับมากกว่าร้อยละ 80 โดยโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมกรรมการบริโภคเพื่อป้องกันโรคพยาธิใบไม้ตับ โดยการประยุกต์ใช้แนวคิดการรับรู้ความสามารถตนเอง ผู้ศึกษาได้สร้างขึ้นตามกระบวนการพัฒนาการรับรู้ความสามารถตนเองและนำไปทดลองใช้ก่อนการปฏิบัติจริง เพื่อปรับปรุงให้มีความเหมาะสมจึงทำให้ผลการประเมินความพึงพอใจมากกว่าร้อยละ 80 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 7. ที่ว่าประชาชนกลุ่มทดลองมีความพึงพอใจต่อโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมกรรมการบริโภคเพื่อป้องกันโรคพยาธิใบไม้ตับไม่น้อยกว่าร้อยละ 80

## ข้อเสนอแนะ

### 1. การนำผลการศึกษาไปใช้

1.1 โปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมกรรมการบริโภคเพื่อป้องกันโรคพยาธิใบไม้ตับของประชาชนอำเภอขามเฒ่า จังหวัดกาฬสินธุ์ ซึ่งพบว่าเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ซึ่งผลของโปรแกรมทำให้ประชาชนกลุ่มทดลองเกิด ความตระหนัก ความตั้งใจ และการปฏิบัติในการป้องกันโรคพยาธิใบไม้ในตับที่ดีเพิ่มขึ้นซึ่งหน่วยงานสาธารณสุขและหน่วยงานที่สนใจสามารถนำเอาโปรแกรมนี้ไปใช้ในการส่งเสริมพฤติกรรมกรรมการบริโภคเพื่อป้องกันโรคพยาธิใบไม้ตับโดยการประยุกต์ให้เหมาะสมกับบริบทของแต่ละชุมชนต่อไป

1.2 การใช้ตัวแบบ ที่มีชีวิต กลุ่มทดลองสามารถเรียนรู้และจดจำได้ง่าย

1.3 การใช้วีดิทัศน์โรคพยาธิใบไม้ตับที่เป็นภาษาท้องถิ่นจะทำให้กลุ่มทดลองสามารถรับรู้และเข้าใจเกี่ยวกับโรคพยาธิใบไม้ตับเป็นอย่างดีจึงมีผลทำให้กลุ่มทดลองเกิดความเข้าใจและตระหนักและนำไปสู่การตัดสินใจเลิกบริโภคปลาดิบ

### 2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรเพิ่มระยะเวลาในการศึกษาหลังให้โปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมกรรมการบริโภคเพื่อป้องกันโรคพยาธิใบไม้ตับ เพื่อติดตามดูการเปลี่ยนแปลงและความต่อเนื่องของกลุ่มทดลอง

2.2 การศึกษาครั้งต่อไปควรเพิ่มแรงสนับสนุนทางสังคมเพื่อ ได้แก่ บุคคลในครอบครัว หรือญาติ ซึ่งจะต้องเกี่ยวข้องกับสัมพันธ์กันอยู่เกือบจะตลอดเวลา เพื่อร่วมกันหาแนวทางส่งเสริมพฤติกรรมกรรมการบริโภคเพื่อป้องกันโรคพยาธิใบไม้ตับ

2.3 การศึกษาครั้งต่อไปควรมีการศึกษาผู้มีส่วนเกี่ยวข้องกับการกำหนดอาหารในแต่ละมื้อ เช่น หัวหน้าครอบครัว พ่อ แม่ ญาติ

## บรรณานุกรม

- กฤษณี จันทะนะ. (2551). ผลของการมีส่วนร่วม การประยุกต์ทฤษฎีความสามารถตนเอง และแรงสนับสนุนทางสังคมต่อการดูแลรักษาฟันของผู้สูงอายุในโครงการฟันเทียมพระราชทาน จังหวัดนครพนม. วิทยานิพนธ์ปริญญาสาธาณสุขศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.
- กรมควบคุมโรคติดต่อ. (2544). การควบคุมโรคหนองพยาธิ ตามแผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติ ฉบับที่ 9 (พ.ศ. 2545-2549). รายงานการสัมมนาวิชาการเรื่อง โรคติดต่อปรสิตในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ. โรงแรมโซฟิเทลราชาออคิด, ขอนแก่น.
- กรมควบคุมโรคติดต่อ. (2545). *ปรสิต หนองพยาธิทางการแพทย์ ทฤษฎีและปฏิบัติการ*. กระทรวงสาธารณสุข : โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทยจำกัด.
- กองโภชนาการ กระทรวงสาธารณสุข. (2549). *การบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.
- เกษม อาจภม. (2547). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการติดเชื้อพยาธิใบไม้ตับและศักยภาพในการควบคุมและป้องกันพยาธิใบไม้ตับของอาสาสมัครสาธารณสุข ตำบลโพนทอง อำเภอ เมือง จังหวัด ชัยภูมิ. ภาคนิพนธ์ปริญญาสาธาณสุขบัณฑิต, คณะสาธาณสุขศาสตร์, มหาวิทยาลัยมหิดล.
- จันทร์ทิพย์ ถิมทองกุล. (2543). *กลไกการเกิดพฤติกรรมการกิน*. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- จุฬารักษ์ โสตะ. (2552). แนวคิดทฤษฎีและการประยุกต์ใช้เพื่อการพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ. ขอนแก่น: มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- เฉลิมพล ต้นสกุล. (2548). *พฤติกรรมสุขภาพ*. มหาสารคาม : โรงพิมพ์คลังน่านวิทยา.
- \_\_\_\_\_. (2549). *พฤติกรรมศาสตร์สาธารณสุข*. (พิมพ์ครั้งที่ 4). กรุงเทพฯ : สหประชาพานิชย์.
- ชาญชัยณรงค์ ทรงคาศรี, สัจด์ เจริญรบ, ไพโรจน์ สีใส และสินวล พลบำรุง. (2546). *ความชุกของโรคพยาธิและความรุนแรงพยาธิใบไม้ตับ พยาธิปากขอ จังหวัดขอนแก่นและจังหวัดกาฬสินธุ์ ปี 2544*. กลุ่มระบาดวิทยา สำนักงานควบคุมโรคติดต่อเขต 6 : ขอนแก่น.
- นิธิตา ธารีเพียร. (2552). ผลของโปรแกรมการประยุกต์ทฤษฎีความสามารถตนเองร่วมกับการสนับสนุนทางสังคม ต่อการป้องกันอาการปวดหลังส่วนล่างของผู้ประกอบอาชีพทำอัฐมอญ. วิทยานิพนธ์พยาบาลสาธาณมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยมหิดล.

- นิมิต มรกต และเกตุรัตน์ สุขวังก์. (2546). พยาธิใบไม้ดับ. ปรสตีวิทยาการแพทย์ โปรโตชีวและ  
หนอนพยาธิ. โครงการตำราคณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 345-361.
- บุญธรรม กิจปรีดาบริสุทธิ์. (2551). การเขียนรายงานการวิจัยและวิทยานิพนธ์ (ครั้งที่ 9).  
กรุงเทพฯ : จามจุรีโปรดักท์.
- บุญธรรม กิจปรีดาบริสุทธิ์. (2551). ระเบียบวิธีการวิจัยทางสังคมศาสตร์ (ครั้งที่ 10). กรุงเทพฯ:  
จามจุรีโปรดักท์.
- \_\_\_\_\_. (2553). สถิติวิเคราะห์เพื่อการวิจัย (พิมพ์ครั้งที่ 5). กรุงเทพฯ: เรือนแก้ว การพิมพ์
- ประภาศรี จงสุขสันติกุล. (2544). การควบคุมโรคพยาธิใบไม้ดับ. รายงานการสัมมนาวิชาการเรื่อง:  
โรคติดต่อปรสิตในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ. ภาควิชาปรสิตวิทยา คณะแพทยศาสตร์  
มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- พิษณุ อุดมมะเวทิน. (2548). พฤติกรรมการบริโภคอาหารของชาวชนบทอีสาน ขอนแก่น.  
รายงานการวิจัยภาควิชาโภชนวิทยา, คณะสาธารณสุขศาสตร์, มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- ภาณี นิลกรณ์. (2554). ผลของโปรแกรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหาร  
โดยประยุกต์ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถตนเองร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคมของ  
นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 – 6 อำเภอบ้านหมอ จังหวัดสระบุรี.  
สาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต, คณะสาธารณสุขศาสตร์, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- รัชนีวรรณ แก้วโพนเพ็ก. (2552). ประสิทธิภาพของโปรแกรมการให้สุขศึกษาโดยการประยุกต์  
ทฤษฎีแรงจูงใจเพื่อป้องกันโรคร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคมในการปรับเปลี่ยน  
พฤติกรรมการป้องกันโรคพยาธิใบไม้ดับซึ่งนำไปสู่การเป็นโรคมะเร็งท่อน้ำดี ในเด็ก  
นักเรียนประถมศึกษา ตำบลทรายทอง อำเภอสรีบุญเรือง จังหวัดหนองบัวลำภู.  
วิทยานิพนธ์ปริญญาสาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต, คณะสาธารณสุขศาสตร์,  
มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- รุจิรา ดวงสงค์ และ จุฬารณีย์ โสตะ. (2550). การพัฒนาพฤติกรรมการป้องกันโรคพยาธิ  
ใบไม้ดับของประชาชน กรณีศึกษากำนันห้วยจี่หนู ตำบลทุ่งชมพู อำเภอภูเวียง  
จังหวัดขอนแก่น. คณะสาธารณสุขศาสตร์ : มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- วรศักดิ์ ดั่งคณะกุล, สิริรัตน์ สิริภัทรวรรณ และปิ่นนภ นรเศรษฐพันธ์. (2547). สถานการณ์  
โรคหนอนพยาธิในประเทศไทยและแนวทางการควบคุมโรคหนอนพยาธิ.  
รายงานการประชุมวิชาการโรคติดต่อทางอาหารและน้ำ เรื่อง การควบคุมโรคติดต่อทาง  
อาหารและน้ำในยุคปฏิรูป ระบบสุขภาพและ ICT. กรมควบคุมโรค  
กระทรวงสาธารณสุข.

- วลัยภรณ์ อารีรักษ์. (2554). ผลของโปรแกรมการส่งเสริมพฤติกรรมการป้องกันการหกล้มต่อการรับรู้ความสามารถตนเองความคาดหวังผลดีจากการปฏิบัติและพฤติกรรมการป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุที่มีความเสี่ยงต่อการหกล้มในชุมชน.  
ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาการพยาบาลผู้สูงอายุ,  
คณะพยาบาลศาสตร์, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- วิมลศรี พันธุ์จิราภ. (2553). ศึกษาผลของโปรแกรมการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพโดยนำทฤษฎีความสามารถตนเอง. ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต,  
สาขาวิชาการพยาบาลผู้สูงอายุ, คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา
- สมจิต หนูเจริญกุล. (2540). การดูแลตนเองศาสตร์และศิลปะทางการพยาบาล (พิมพ์ครั้งที่ 5).  
กรุงเทพฯ : ห้างหุ้นส่วนจำกัด วิเจ พรินต์ติ้ง.
- สว่างใจ พึ่งพัทธ์. (2540). โรคพยาธิใบไม้ตับ. วารสารอายุรศาสตร์เขตร้อนและปรลิตวิทยา.  
19 (ฉบับพิเศษ) : 61 – 68.
- สันต์ศิริ ศรีมณี, สว่างใจ พึ่งพัทธ์, ประภาศรี จงสุขสันติกุล, เชาวลิตร จีระดิษฐ์  
และบังเอิญ ระดมยศ. (2541). โรคพยาธิใบไม้ตับ. รายงานทางวิชาการฉบับ  
ปรับปรุงใหม่. กระทรวงสาธารณสุข.
- สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดกาฬสินธุ์. (2555). เอกสารประกอบการตรวจราชการแบบ  
บูรณาการเพื่อมุ่งผลสัมฤทธิ์ตามนโยบายรัฐบาล เขตตรวจราชการที่ 12 รอบที่ 2 ประจำปี  
งบประมาณ 2555.
- สำนักงานสาธารณสุขอำเภอขามเฒ่า. (2553). สรุปรายงานการเฝ้าระวังโรคประจำปี 2552.  
กาฬสินธุ์ : โรงพิมพ์ประสานการพิมพ์.
- สำนักนโยบายและยุทธศาสตร์ สำนักงานปลัดกระทรวงฯ กระทรวงสาธารณสุข. (2544).  
วารสารนโยบายและแผนสาธารณสุข แผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติในช่วงแผนพัฒนา  
เศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 9 (พ.ศ. 2545-2549). กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์องค์การ  
สงเคราะห์ทหารผ่านศึก ในพระบรมราชูปถัมภ์ (สำนักกิจการโรงพิมพ์).
- สำนักโรคบาวิทยา กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข. (2553). สรุปรายงานการเฝ้าระวังโรค  
ประจำปี 2552. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก  
ในพระบรมราชูปถัมภ์ (สำนักกิจการโรงพิมพ์).
- สำนักโรคบาวิทยา กรมควบคุมโรค. รายงานโรคในระบบเฝ้าระวัง ๕๐๖ กระทรวงสาธารณสุข.  
เข้าถึงได้จาก [http://www.boe.moph.go.th/boedb/d506\\_1/ds\\_wk2pdf.php?ds=75&yr=54](http://www.boe.moph.go.th/boedb/d506_1/ds_wk2pdf.php?ds=75&yr=54)

- อดุลย์ศักดิ์ วิจิตร. (2544). อัตราการติดเชื้อซ้ำ และอัตราอุบัติการณ์ของโรคหนอนพยาธิในประเทศไทย. เอกสารวิชาการเผยแพร่ กรมควบคุมโรค. กระทรวงสาธารณสุข.
- อินทรา เทียมแสน. (2551). ปัจจัยเสี่ยงของการเกิดโรคพยาธิใบไม้ตับในประชาชนตำบลน้ำรัศ อำเภอนองม่วงใต้ จังหวัดแพร่. ภาคนิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาการพยาบาลชุมชน, บัณฑิตคณะพยาบาลศาสตร์, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- World Health Organization. (1995). *Control of foodborne trematode infections*. WHO Technical Report Series; 849.
- World Health Organization. (2004). *Report Joint World Health Organization/ Food and Agriculture Organization Workshop on Foodborne Trematode Infections in Asia*. Ha noi, Viet Nam from 26-28 November 2002. World Health Organization Regional Office for the Western Pacific Manila, Philippines.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก  
รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

## รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

ดร.สม นาสอ้าน

นักวิชาการสาธารณสุข ชำนาญการพิเศษ  
สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดกาฬสินธุ์  
ส.บ. (บริหารสาธารณสุข)  
ส.บ. (อาชีวอนามัยและความปลอดภัย)  
ศ.ม. (บริหารการพัฒนา)  
ปร.ค. (สิ่งแวดล้อมศึกษา)

ดร.วรรณภา นิติมงคลชัย

เจ้าพนักงานทันตสาธารณสุข ชำนาญงาน  
สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดกาฬสินธุ์  
ส.บ. (สาธารณสุขศาสตร์)  
วท.ม. (สิ่งแวดล้อมศึกษา)  
ปร.ค. (สิ่งแวดล้อมศึกษา)

ภาคผนวก ข  
คู่มือการทดลอง

## โปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคเพื่อป้องกันโรคพยาธิใบไม้ตับ ของประชาชนอำเภอยางตลาด จังหวัดกาฬสินธุ์

โปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคเพื่อป้องกันโรคพยาธิใบไม้ตับเป็นโปรแกรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเองจากตำราเอกสารที่เกี่ยวข้อง ซึ่งเป็นโปรแกรมที่สร้างขึ้นตามกระบวนการทฤษฎีความสามารถของตนเองมาประยุกต์ใช้ในการกำหนดเนื้อหาและกิจกรรมการดำเนินการทดลอง จำนวน 3 ครั้ง ลักษณะการสอนมุ่งเน้นการมีส่วนร่วมของผู้เรียน โดยใช้เทคนิคการอภิปรายกลุ่ม การนำเสนอตัวแบบ เพื่อให้ประชาชนได้พูดคุยแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ความรู้ ความคิดเห็น แก้ไขข้อสงสัยร่วมกัน โดยผู้วิจัยเป็นผู้นำกลุ่ม กำหนดหัวข้อสนทนา เชื่อมโยงความคิดเห็นและสรุปประเด็น การซักถามด้วยคำถาม การให้รางวัล เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมเกิดความรู้เรื่องการบริโภคปลาดิบ การรับรู้ความสามารถตนเองในการเลิกบริโภคปลาดิบ ความคาดหวังในผลลัพธ์ของการเลิกบริโภคปลาดิบ

### วัตถุประสงค์ทั่วไป

1. ประชาชนกลุ่มเสี่ยง ที่เข้าร่วมโปรแกรม มีการรับรู้ความสามารถตนเองในการเลิกกินปลาดิบ
2. ประชาชนกลุ่มเสี่ยงที่เข้าร่วมโปรแกรมเกิดความตระหนักในการป้องกันโรคพยาธิใบไม้ตับ
3. ประชาชนกลุ่มเสี่ยงที่เข้าร่วมโปรแกรมมีการปฏิบัติตัวในการป้องกันโรคพยาธิใบไม้ตับการ

### โปรแกรมการส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภค

กิจกรรมครั้งที่ 1 เป็นกิจกรรมที่มุ่งเน้นให้ประชาชนกลุ่มเสี่ยงเกิดความตระหนักถึงอันตรายจากการบริโภคปลาดิบและสามารถบอกถึงวิธีการป้องกันโรคพยาธิใบไม้ในตับ

กิจกรรมครั้งที่ 2 เป็นกิจกรรมการสร้างการรับรู้ความสามารถตนเองในการเลิกบริโภคปลาดิบโดยการเรียนรู้จากตัวแบบที่ประสบผลสำเร็จในการเลิกบริโภคปลาดิบ

กิจกรรมครั้งที่ 3 เป็นกิจกรรมการกระตุ้นเตือนให้ประชาชนกลุ่มเสี่ยงรับรู้และเกิดความเชื่อมั่นในความสามารถตนเองโดยใช้กระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้

## แผนการจัดกิจกรรม

### กิจกรรมที่ 1 มาเลกิณปลาดิบกันเถอะ

#### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างสามารถบอกถึงวิธีการป้องกันโรคพยาธิใบไม้ในตับ
2. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างมีความตระหนักถึงอันตรายจากการบริโภคปลาดิบ

**แนวคิด** การป้องกันโรคพยาธิใบไม้ในตับ ในทางระบาดวิทยาจำเป็นที่บุคคลจะต้องมีความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับโรค ได้แก่ สาเหตุ อาการ การติดต่อ การป้องกันและรักษาโรค ตลอดจนการฟื้นฟูสภาพ

#### ขั้นตอน/กิจกรรม

1. ผู้วิจัยชี้แจงให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมทราบขั้นตอนต่าง ๆ เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างเตรียมความพร้อม

2. ผู้วิจัยแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 3 กลุ่ม ๆ ละ 10 คนแล้วให้ชมวีดิทัศน์ที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับสาเหตุ อาการ การติดต่อ การป้องกัน การรักษาโรคพยาธิใบไม้ในตับจากนั้นให้แต่ละกลุ่มร่วมกันตอบปัญหาพร้อมนำเสนอในประเด็นดังต่อไปนี้

1. เราจะป้องกันโรคพยาธิใบไม้ในตับได้อย่างไร
2. อาหารที่ปรุงจากปลาดิบที่เสี่ยงต่อการเกิดโรคพยาธิใบไม้ในตับในชุมชนเรามีอะไรบ้าง

3. ผู้วิจัยมอบของรางวัลการตอบปัญหา

4. ผู้วิจัยนำเสนอประสบการณ์ของญาติผู้ป่วยที่เสียชีวิตด้วยโรคมะเร็งตับและมะเร็งท่อน้ำดีซึ่งสาเหตุส่วนหนึ่งเกิดจากการป่วยเป็นโรคพยาธิใบไม้ในตับได้เล่าประสบการณ์เกี่ยวกับผู้ป่วยดังนี้

- ประวัติส่วนตัวผู้ป่วย การศึกษา การดำเนินชีวิตประจำวัน
- พฤติกรรมการบริโภคปลาดิบ
- อาการ การเจ็บป่วย การรักษา การดูแลญาติก่อนที่จะเสียชีวิต

3. ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างร่วมกันสรุปเนื้อหาบทเรียนและเปิดโอกาสให้กลุ่มตัวอย่างได้ซักถามปัญหาและข้อสงสัย และ ผู้วิจัยพูด กระตุ้น ให้กลุ่มตัวอย่างเกิดความตระหนักถึงอันตรายจากโรคพยาธิใบไม้ในตับและพูดโน้มน้าว ชักจูง ให้กำลังใจกลุ่มตัวอย่างให้เชื่อมั่นในความสามารถตนเองในการเลิกบริโภคปลาดิบ

4. ผู้วิจัยมอบเอกสารแผ่นพับ เรื่องโรคพยาธิใบไม้ในตับแก่กลุ่มตัวอย่าง

ระยะเวลาดำเนินการ 3 ชั่วโมง

### สื่อ/ อุปกรณ์

1. ญาติผู้ป่วยที่เสียชีวิตด้วยโรคมะเร็งตับและมะเร็งท่อน้ำดี
2. วิดีทัศน์เกี่ยวกับโรคพยาธิใบไม้ตับที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับสาเหตุ อาการ การติดต่อ การป้องกัน และการรักษาโรคพยาธิใบไม้ตับ
3. กระดาษ A4 ปากกา
4. ของรางวัล
5. แผ่นพับ เรื่องโรคพยาธิใบไม้ตับ

### การประเมินผล

1. การนำเสนอข้อมูล
2. การซักถามประเด็นข้อสงสัย
3. สังเกตพฤติกรรมการมีส่วนร่วมของกลุ่มตัวอย่าง
4. บรรยากาศในการทำกิจกรรม

### กิจกรรมที่ 2 เรียนรู้ด้วยประสบการณ์

**วัตถุประสงค์** เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างได้เรียนรู้จากตัวแบบที่ประสบผลสำเร็จ (Life-modeling) ในการเลิกบริโภคปลาดิบ

**แนวคิด** การได้เรียนรู้จากประสบการณ์จากบุคคลที่ประสบผลสำเร็จที่มีลักษณะหรือคุณสมบัติเหมือนหรือคล้ายคลึงกับตน จะทำให้บุคคลนั้นเชื่อว่า ตนมีความสามารถที่จะประสบผลสำเร็จได้เช่นกันกับตัวแบบถ้ามีความตั้งใจ และพยายาม

#### ขั้นตอน/กิจกรรม

1. ผู้วิจัยชี้แจงให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมทราบขั้นตอนต่างๆ เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างเตรียมความพร้อมก่อนที่จะทำกิจกรรม
2. ผู้วิจัยนำเสนอตัวแบบที่อาศัยอยู่ในหมู่บ้านหรือตำบลเดียวกันกับกลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นบุคคลที่ประสบผลสำเร็จในการเลิกบริโภคปลาดิบได้เล่าประสบการณ์ในการเลิกบริโภคปลาดิบสำเร็จให้กลุ่มตัวอย่างฟัง และเปิดโอกาสให้กลุ่มตัวอย่างได้ซักถามปัญหาและข้อสงสัย
3. ผู้วิจัยพูดกระตุ้น ชักจูง ให้กำลังใจกลุ่มตัวอย่างให้เชื่อมั่นในความสามารถตนเองในการเลิกบริโภคปลาดิบจากนั้นแจกกระดาษ “พันธะสัญญาผู้นำสุขภาพดีไม่กินปลาดิบ” ให้กลุ่มตัวอย่างคนละ 1 แผ่นเขียนใบพันธะสัญญาผู้นำสุขภาพดีไม่กินปลาดิบ จากนั้นนำมาติดบนกระดาษรูปหัวใจใหญ่ที่ผู้วิจัยได้เตรียมมา ซึ่งหมายถึงสัญญาใจของกลุ่มตัวอย่างที่จะเลิกกินปลาดิบ

4. ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างร่วมกันสรุปวิธีการที่ตัวแบบเลิกการบริโภคปลาดิบได้สำเร็จ พร้อมกันนั้นผู้วิจัยพูดโน้มน้าว กระตุ้น ชักจูง ให้กำลังใจกลุ่มตัวอย่างให้เชื่อมั่นในความสามารถตนเองในการเลิกบริโภคปลาดิบได้เช่นกัน

ระยะเวลาดำเนินการ 2 ชั่วโมง

สื่อ/ อุปกรณ์

1. ตัวแบบ (Life-modeling) ที่ประสบผลสำเร็จในการเลิกบริโภคปลาดิบที่อาศัยอยู่ในหมู่บ้านหรือตำบลเดียวกันกับกลุ่มตัวอย่าง

2. กระดาษ A4 ปากกา

การประเมินผล

1. สังเกตพฤติกรรมการมีส่วนร่วมของกลุ่มตัวอย่าง
2. การซักถามประเด็นข้อสงสัย
3. บรรยากาศในการทำกิจกรรม

กิจกรรมที่ 3 เวทีชาวบ้าน

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างได้ถ่ายทอดประสบการณ์ที่ตนเองประสบผลสำเร็จในการเลิกบริโภคปลาดิบ

2. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ที่คนอื่นประสบผลสำเร็จในการเลิกบริโภคปลาดิบ

แนวคิด การที่บุคคลมีประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จในเรื่องใดเรื่องหนึ่งนั้นจะทำให้บุคคลนั้นรับรู้ความสามารถของตนและมีความมั่นใจในความสามารถของตนเองและการแลกเปลี่ยนประสบการณ์จะช่วยให้บุคคลสามารถมองเห็นปัญหา อุปสรรค สามารถที่จะนำมาปรับใช้ให้เหมาะสมกับตนเองต่อไป

ขั้นตอน/กิจกรรม

1. ผู้วิจัยชี้แจงให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมทราบขั้นตอนต่างๆ เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างเตรียมความพร้อม

2. ผู้วิจัยเตรียมสถานที่ในการจัดกิจกรรมเวทีชาวบ้าน โดยจัดเวทีไว้ข้างหน้าอาคารนั้นให้กลุ่มตัวอย่างที่ประสบผลสำเร็จออกมาเล่าประสบการณ์โดยผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินการ/ พิธีกรซักถามโดยให้กลุ่มตัวอย่างเล่าประสบการณ์ในประเด็นดังนี้

- อาหารที่ทำจากปลาดิบที่ชอบกินมีอะไรบ้าง กินปลาดิบมานานเท่าไร  
ทำไมถึงกิน

- ทำไมถึงจะเลิกกิน

- ใครบ้างที่มีส่วนในการเลิกกินปลาดิบครั้งนี้

3. เปิดโอกาสให้กลุ่มตัวอย่างได้ซักถามปัญหาและประเด็นข้อสงสัย

4. ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างร่วมกันสรุปพร้อมยกย่องชมเชยและกระตุ้น ให้กำลังใจกลุ่ม  
ตัวอย่างที่ยังไม่ประสบผลสำเร็จ

ระยะเวลาดำเนินการ 2 ชั่วโมง

สื่อ/อุปกรณ์

1. ตัวแบบที่ประสบผลสำเร็จเล่าประสบการณ์ในการเลิกบริโภคปลาดิบ

การประเมินผล

1. สังเกตพฤติกรรมการมีส่วนร่วมของกลุ่มตัวอย่าง
2. การซักถามประเด็นข้อสงสัย
3. บรรยากาศในการทำกิจกรรม
4. จำนวนตัวอย่างที่เลิกกินปลาดิบ

## แผนการให้โปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมกรรมการบริโภคเพื่อป้องกันโรคพยาธิใบไม้ตับของประชาชนอำเภอยางตลาด จังหวัดกาฬสินธุ์

กิจกรรมที่ 1 สัปดาห์ที่ 1 มาเด็กกินปลาดิบกันเถอะ

ระยะเวลาดำเนินการ 2 ชั่วโมง

สถานที่ ห้องประชุมโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านห้วยเตย อำเภอยางตลาด จังหวัดกาฬสินธุ์

| วัตถุประสงค์                                                                                                                               | พฤติกรรมที่ต้องการให้เกิด                                                                                                                   | เนื้อหา                                                                                           | วิธีการสอน                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | สื่อการสอน                                                                                                                                                     | การประเมินผล                                                                                                                      |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างเกิดความรู้ เกิดการรับรู้ และเกิดความตระหนักถึงอันตรายจากการบริโภคปลาดิบและสามารถบอกถึงวิธีการป้องกันโรคพยาธิใบไม้ตับ | 1. ประชาชนกลุ่มตัวอย่างทุกคนเกิดความตระหนักถึงอันตรายจากการบริโภคปลาดิบ<br>2. สมาชิกกลุ่มตัวอย่างสามารถบอกถึงวิธีการป้องกันโรคพยาธิใบไม้ตับ | 1. ความรู้เกี่ยวกับโรคพยาธิใบไม้ตับ<br>สาเหตุ อาการ การติดต่อ การป้องกัน การรักษาโรคพยาธิใบไม้ตับ | 1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายพร้อมชี้แจงให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมทราบขั้นตอนต่าง ๆ เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างเตรียมความพร้อม<br>2. ผู้วิจัยแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 3 กลุ่ม ๆ ละ 10 คนแล้วให้ชมวีดิทัศน์ที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับสาเหตุ อาการ การติดต่อ การป้องกัน การรักษาโรคพยาธิใบไม้ตับจากนั้นให้แต่ละกลุ่มร่วมกันตอบปัญหาพร้อมนำเสนอในประเด็นดังต่อไปนี้<br>- เราจะป้องกันโรคพยาธิใบไม้ตับได้อย่างไร | 1. ญาติผู้ป่วยที่เสียชีวิตด้วยโรคมะเร็งตับและมะเร็งท่อน้ำดี<br>2. วีดิทัศน์เกี่ยวกับโรคพยาธิใบไม้ตับที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับสาเหตุ อาการ การติดต่อ การป้องกัน และ | 1. การนำเสนอข้อมูล<br>2. การซักถามประเด็นข้อสงสัย<br>3. สังเกตพฤติกรรมการมีส่วนร่วมของกลุ่มตัวอย่าง<br>4. บรรยายภาคในการทำกิจกรรม |

| วัตถุประสงค์ | พฤติกรรม<br>ที่ต้องการให้เกิด | เนื้อหา | วิธีการสอน                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | สื่อการสอน                                                                                                            | การประเมินผล |
|--------------|-------------------------------|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
|              |                               |         | <p>- อาหารที่ปรุงจากปลาดิบที่เสี่ยงต่อการเกิดโรคพยาธิใบไม้ตับในชุมชนเรามีอะไรบ้าง</p> <p>3. ผู้วิจัยมอบของรางวัลการตอบปัญหา</p> <p>4. ผู้วิจัยนำเสนอประสบการณ์ของญาติผู้ป่วยที่เสียชีวิตด้วยโรคมะเร็งตับและมะเร็งท่อน้ำดีซึ่งสาเหตุส่วนหนึ่งเกิดจากการป่วยเป็นโรคพยาธิใบไม้ตับได้เล่าประสบการณ์เกี่ยวกับผู้ป่วยดังนี้</p> <p>- ประวัติผู้ป่วย การศึกษา การดำเนินชีวิต</p> <p>- พฤติกรรมการบริโภคปลาดิบ</p> <p>- อาการ การเจ็บป่วย การรักษา การดูแลญาติก่อนที่จะเสียชีวิต</p> <p>4. ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างร่วมกันสรุปเนื้อหาบทเรียนและเปิดโอกาสให้กลุ่มตัวอย่างได้ซักถามปัญหาและข้อสงสัย และ ผู้วิจัยพูดกระตุ้น ให้กลุ่มตัวอย่างเกิดความตระหนักถึงอันตรายจากโรคพยาธิใบไม้ตับและพูด</p> | <p>การรักษาโรคพยาธิใบไม้ตับ</p> <p>3. กระดาษ A4 ปากกา</p> <p>4. ของรางวัล</p> <p>5. แผ่นพับเรื่องโรคพยาธิใบไม้ตับ</p> |              |

| วัตถุประสงค์ | พฤติกรรม<br>ที่ต้องการให้เกิด | เนื้อหา | วิธีการสอน                                                                                                                                                                                                            | สื่อการสอน | การประเมินผล |
|--------------|-------------------------------|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------|
|              |                               |         | <p>โน้มน้าว ชักจูง ให้กำลังใจกลุ่มตัวอย่างให้<br/>เชื่อมั่นในความสามารถตนเองในการเลิก<br/>บริโภคปลาดิบ</p> <p>5. ผู้วิจัยมอบแผ่นพับ เรื่องโรคพยาธิใบไม้<br/>ตับแก่กลุ่มตัวอย่างพร้อมนัดหมายการอบรม<br/>ครั้งต่อไป</p> |            |              |

## แผนการให้โปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมกรรมการบริโภคเพื่อป้องกันโรคพยาธิใบไม้ตับของประชาชนอำเภอยางตลาด จังหวัดกาฬสินธุ์

กิจกรรมที่ 2 สัปดาห์ที่ 1 เรียนรู้ด้วยประสบการณ์

ระยะเวลาดำเนินการ 2 ชั่วโมง

สถานที่ ห้องประชุมโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านห้วยเตย อำเภอยางตลาด จังหวัดกาฬสินธุ์

| วัตถุประสงค์                                                                                    | พฤติกรรมที่ต้องการให้เกิด                                                                                | เนื้อหา                                                                                                                                                             | วิธีการสอน                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | สื่อการสอน                                                                                                                                  | การประเมินผล                                                                                              |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างได้เรียนรู้จากตัวแบบที่ประสบผลสำเร็จ (Life-modeling) ในการเลิกบริโภคปลาดิบ | กลุ่มตัวอย่างทุกคนเกิดความเชื่อมั่นและรับรู้ความสามารถตนเองและความคาดหวังในผลลัพธ์จากการเลิกบริโภคปลาดิบ | การเรียนรู้จากบุคคลที่ประสบผลสำเร็จที่มีลักษณะหรือคุณสมบัติเหมือนหรือคล้ายคลึงกับตน จะทำให้นุคคลนั้นเชื่อมั่นว่าตนมีความสามารถที่จะประสบผลสำเร็จได้เช่นกันกับตัวแบบ | 1. ผู้วิจัยชี้แจงให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมทราบขั้นตอนต่าง ๆ เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างเตรียมความพร้อมก่อนที่จะทำกิจกรรม<br>2. ผู้วิจัยนำเสนอตัวแบบที่อาศัยอยู่ในหมู่บ้านหรือตำบลเดียวกันกับกลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นบุคคลที่ประสบผลสำเร็จในการเลิกบริโภคปลาดิบได้เล่าประสบการณ์ในการเลิกบริโภคปลาดิบสำเร็จให้กลุ่มตัวอย่างฟัง และเปิดโอกาสให้กลุ่มตัวอย่างได้ซักถามปัญหาและข้อสงสัย | 1. ตัวแบบ (Life-modeling) ที่ประสบผลสำเร็จในการเลิกบริโภคปลาดิบที่อาศัยอยู่ในหมู่บ้านหรือตำบลเดียวกันกับกลุ่มตัวอย่าง<br>2. กระดาษ A4 ปากกา | 1. สังเกตพฤติกรรมการมีส่วนร่วมของกลุ่มตัวอย่าง<br>2. การซักถามประเด็นข้อสงสัย<br>3. บรรยายการทำการกิจกรรม |

| วัตถุประสงค์ | พฤติกรรม<br>ที่ต้องการให้เกิด | เนื้อหา | วิธีการสอน                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | สื่อการสอน | การประเมินผล |
|--------------|-------------------------------|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------|
|              |                               |         | <p>3. ผู้วิจัยพูดกระตุ้น ชักจูง ให้กำลังใจกลุ่มตัวอย่างให้เชื่อมั่นในความสามารถตนเองในการเลิกระบรีโกปปลาติบจากนั้นแจกกระดาษ “สัญญาผู้นำสุขภาพดีไม่กินปลาติบ” ให้กลุ่มตัวอย่าง</p> <p>คนละ 1 แผ่นเขียนใบพันธะสัญญาผู้นำสุขภาพดีไม่กินปลาติบ จากนั้นนำมาติดบนกระดาษรูปหัวใจใหญ่ที่ผู้วิจัยได้เตรียมมา ซึ่งหมายถึงสัญญาใจของกลุ่มตัวอย่างที่จะเลิกกินปลาติบ</p> <p>4. ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างร่วมกันสรุปวิธีการที่ตัวเองแบบเลิกระบรีโกปปลาติบได้สำเร็จพร้อมกันนั้นผู้วิจัย พูดโน้มน้าวกระตุ้น ชักจูง ให้กำลังใจกลุ่มตัวอย่างให้เชื่อมั่นในความสามารถตนเองในการเลิกระบรีโกปปลาติบได้เช่นกัน</p> <p>5. ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณพร้อมนัดหมายการอบรมครั้งต่อไป</p> |            |              |

## แผนการให้โปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมกรรมการบริโภคเพื่อป้องกันโรคพยาธิใบไม้ตับของประชาชนอำเภอยางตลาด จังหวัดกาฬสินธุ์

### กิจกรรมที่ 3 สัปดาห์ที่ 3 เวทีชาวบ้าน

ระยะเวลาดำเนินการ 2 ชั่วโมง

สถานที่ ห้องประชุมโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านห้วยเตย อำเภอยางตลาด จังหวัดกาฬสินธุ์

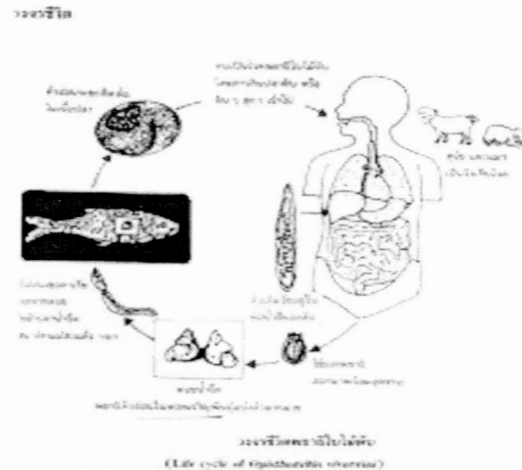
| วัตถุประสงค์                                                                                                                                                                   | พฤติกรรมที่<br>ต้องการให้เกิด                                                                                                                                       | เนื้อหา                                                                                        | วิธีการสอน                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | สื่อการสอน                                                                             | การประเมินผล                                                                                                                                                                         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. เพื่อให้กลุ่ม<br>ตัวอย่างได้ถ่ายทอด<br>ประสบการณ์ที่<br>ตนเองประสบ<br>ผลสำเร็จในการเลิก<br>บริโภคปลาดิบ<br>2. เพื่อให้กลุ่ม<br>ตัวอย่างได้<br>แลกเปลี่ยน<br>ประสบการณ์ที่คน | กลุ่มตัวอย่างได้<br>เรียนรู้และ<br>แลกเปลี่ยน<br>ประสบการณ์ที่<br>ประสบผลสำเร็จ<br>ซึ่งการแลกเปลี่ยน<br>จะช่วยให้<br>บุคคลเกิดการ<br>รับรู้วิธีการ<br>ตลอดจนผลลัพธ์ | - วิธีการหรือการ<br>ดำเนินการในการ<br>เลิกกินปลาดิบสำเร็จ<br>- ปัจจัยที่ทำให้<br>ประสบผลสำเร็จ | 1. ผู้วิจัยชี้แจงให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรม<br>ทราบขั้นตอนต่างๆเพื่อให้กลุ่มตัวอย่าง<br>เตรียมความพร้อม<br>2. ผู้วิจัยเตรียมสถานที่ในการจัด<br>กิจกรรมเวทีชาวบ้านโดยจัดเวทีไว้<br>ข้างหน้าอาจากนั้นให้กลุ่มตัวอย่างที่<br>ประสบผลสำเร็จออกมาเล่า<br>ประสบการณ์โดยผู้วิจัยเป็น<br>ผู้ดำเนินการ/ พิธีกร โดยให้กลุ่มตัวอย่าง<br>เล่าประสบการณ์ในประเด็นดังนี้ | กลุ่มตัวอย่างที่<br>ประสบผลสำเร็จ<br>เล่าประสบการณ์<br>ในการเลิกบริโภค<br>ปลาดิบสำเร็จ | 1. สังเกตพฤติกรรม<br>การมีส่วนร่วมของ<br>กลุ่มตัวอย่าง<br>2. การซักถาม<br>ประเด็นข้อสงสัย<br>3. บรรยากาศในการ<br>ทำกิจกรรม<br>4. จำนวนกลุ่ม<br>ตัวอย่างที่ประสบ<br>ผลสำเร็จในการเลิก |

| วัตถุประสงค์                                   | พฤติกรรมที่ต้องการให้เกิด                                                                   | เนื้อหา   | วิธีการสอน                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | สื่อการสอน | การประเมินผล |
|------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------|
| อื่นประสบ<br>ผลสำเร็จในการเลิก<br>บริโภคปลาดิบ | จากการเลิก<br>บริโภคปลาดิบ<br>ซึ่งสามารถที่จะ<br>นำมาปรับใช้ให้<br>เหมาะสมกับ<br>ตนเองต่อไป | กินปลาดิบ | <ul style="list-style-type: none"> <li>- อาหารที่ทำจากปลาดิบที่ชอบกินมีอะไรบ้าง กินปลาดิบมานานเท่าไร ทำไมถึงกิน</li> <li>- ทำไมถึงจะเลิกกิน</li> <li>- ใครบ้างที่มีส่วนในการเลิกกินปลาดิบครั้งนี้</li> </ul> <p>3. เปิดโอกาสให้กลุ่มตัวอย่างได้ซักถามปัญหาข้อสงสัย</p> <p>4. ผู้วิจัยกล่าวยกย่องชมเชยผู้ที่ประสบผลสำเร็จและให้กลุ่มตัวอย่างร่วมกันสรุปพร้อมและกระตุ้น ให้กำลังใจกลุ่มตัวอย่างที่ยังไม่ประสบผลสำเร็จ</p> <p>5. ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณพร้อมปิดการอบรม</p> |            | กินปลาดิบ    |

## วงจรชีวิตพยาธิใบไม้ตับ

พยาธิใบไม้ตับพบได้เกือบทุกภาคของประเทศไทยที่พบสูงคือ ภาคเหนือและภาคตะวันออกเฉียงเหนือและภาคเหนือ พยาธิใบไม้ตับจะอาศัยอยู่ในน้ำจืด ตัวเต็มวัยอาศัยอยู่ในถุงน้ำดีเมื่อพยาธิเจริญเติบโตเต็มที่ก็จะออกไปในถุงน้ำดีและท่อน้ำดีไปจะไหลผ่านท่อน้ำดีมาที่ลำไส้เล็กและปนออกมากับอุจจาระเมื่อมีความชื้นหรืออุณหภูมิพอเหมาะไข่จะฟักออกเป็นตัวอ่อนในน้ำแล้วเข้าไปเจริญเติบโตอยู่ในหอยคันคันแหลม จากนั้น จะออกจากหอยคันไปเกาะอยู่ตามปลาที่มีเกร็ดที่พบมากเช่น ปลาสวายขาวปลาตะเพียนขาวปลาซิวปลาหมอปลาไหลนอกจากนั้นพยาธิยังไปเกาะตามใบไม้ใบบัวหรือวัชพืชน้ำ เมื่อคนหรือสัตว์กินหญ้าที่มีตัวอ่อนระยะนี้เข้าไปตัวอ่อนจะไปเจริญเติบโตเป็นพยาธิตัวแก่ที่ท่อน้ำดีและถุงน้ำดีแล้วปล่อยไข่ออกมากับอุจจาระอีก

## วงจรชีวิตพยาธิใบไม้ตับ



## พยาธิเข้าสู่ร่างกายได้อย่างไร

พยาธิเข้าสู่ร่างกายได้จากคนหรือสัตว์รับประทานอาหารหรือวัชพืชที่มีตัวอ่อนของพยาธิใบไม้ตับเข้าไป โดยการปรุงอาหารที่ดิบหรือสุกๆ ดิบ เช่น ก้อยปลา ปลาจ่อม ส้มปลา เป็นต้น

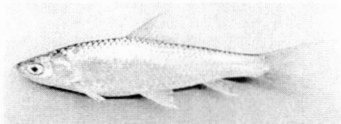
## อาหารที่มักพบพยาธิใบไม้ตับ



## ประเภทของปลาที่พบพยาธิ



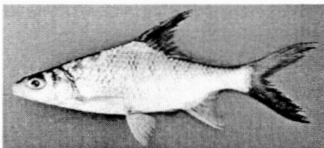
ปลาคะเพียนขาว



ปลาสร้อยขาว



ปลาอุบจุด



ปลาแม่สะแต้ง



ปลาชีว

## การตรวจวินิจฉัย

การตรวจวินิจฉัยหาไข่พยาธิในอุจจาระ

### การรักษา

กินยาฆ่าพยาธิใบไม้ตับ

### อันตรายของโรคพยาธิใบไม้ตับ

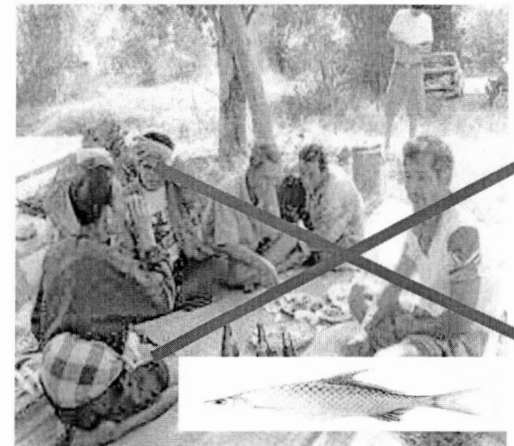
พยาธิอาศัยอยู่ในท่อน้ำดีจะดูดเกาะและปล่อยสารบางอย่างออกมาทำให้ระคายเคืองต่อท่อน้ำดีเกิดการอักเสบของท่อน้ำดีการอักเสบบ่อยครั้งจะทำให้ท่อน้ำดีหนาตัวขึ้นและเกิดโรคแทรกซ้อนที่สำคัญคือ มะเร็งท่อน้ำดีและมะเร็งตับ

### การป้องกันโรค

- กินอาหารทุกครั้งต้องปรุงให้สุกเสียก่อน
- ถ่ายอุจจาระลงส้วมทุกครั้งเพื่อตัดวงจรพยาธิ

## เอกสารแผ่นพับโรคพยาธิใบไม้ตับ

ใส่ใจสักนิด เพื่อชีวิตที่ปลอดภัย หยุดยั้งโรคร้าย  
พยาธิใบไม้ตับ ด้วยการเลิกกินปลาดิบ



ด้วยความปรานีจากโครงการส่งเสริม  
พฤติกรรมบริโภคเพื่อป้องกัน  
โรคพยาธิใบไม้ตับ

บัตรพันธะสัญญาผู้นำสุขภาพดีไม่กินปลาดิบ “

“พันธะสัญญาผู้นำสุขภาพดี ไม่กินปลาดิบ “

ข้าพเจ้า.....อายุ.....ปี

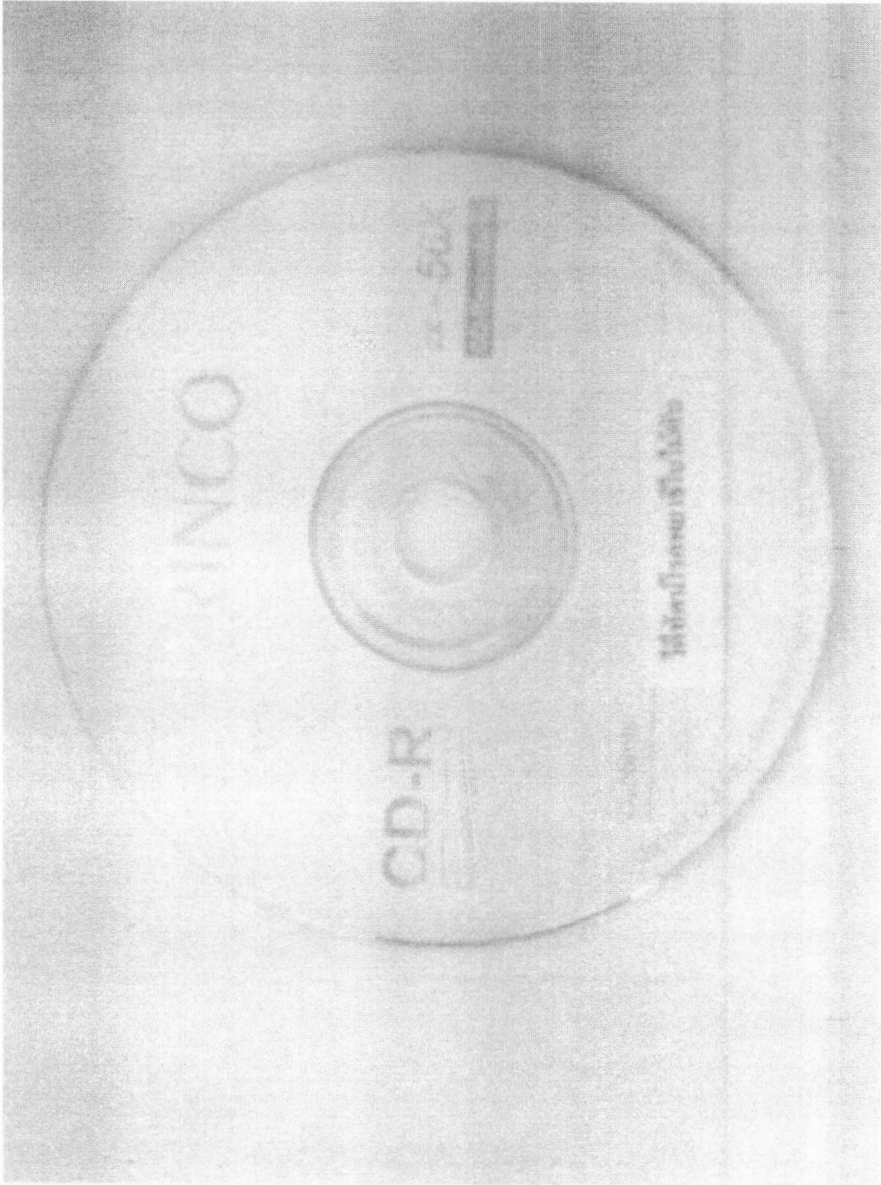
บ้านเลขที่.....หมู่.....ต.เว่อ อ.ยางตลาด จ.กาฬสินธุ์

สัญญาว่าข้าพเจ้าจะ เลิกกินปลาดิบ เพื่อเป็นต้นแบบ

ผู้นำสุขภาพดี ไม่กินปลาดิบ ของครอบครัวและ

ชุมชนตั้งแต่วันที่.....เดือน.....พ.ศ.2555 เป็นต้นไป

วัสดุต้นโรคพยาธิใบไม้ตับ



ใบงานที่ 1

อาหารที่เสี่ยงพยาธิในชุมชน

1)..... 11).....

2)..... 12).....

3)..... 13).....

4)..... 14).....

5)..... 15).....

6)..... 16).....

7)..... 17).....

8)..... 18).....

9)..... 19).....

10)..... 20).....

ใบงานที่ 2

เราจะป้องกันพยาธิใบไม้ตับได้อย่างไร

- 1).....
- 2) .....
- 3) .....
- 4) .....
- 5) .....
- 6) .....
- 7) .....
- 8) .....
- 9) .....
- 10) .....

ใบงานที่ 3

ปลาในชุมชนที่เลี้ยงต่อพยาธิใบไม้ตับ

- 1).....
- 2) .....
- 3) .....
- 4) .....
- 5) .....
- 6) .....
- 7) .....
- 8) .....
- 9) .....
- 10) .....

ภาคผนวก ก

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

สำหรับผู้ศึกษา

ID [ ][ ]

[ ] กลุ่มทดลอง [ ] กลุ่มเปรียบเทียบ

[ ] ก่อนทดลอง [ ] หลังทดลอง

## แบบสัมภาษณ์ผลการส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคเพื่อป้องกันโรคพยาธิใบไม้ตับ ของประชาชนอำเภอยางตลาด จังหวัดกาฬสินธุ์

### คำชี้แจง

แบบสัมภาษณ์นี้เป็นการศึกษาผลของโปรแกรมการส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคเพื่อป้องกันโรคพยาธิใบไม้ตับ ซึ่งขอความร่วมมือให้ท่านตอบตามความรู้สึ และเป็นจริง ข้อมูลจะถูกเก็บเป็นความลับ จะนำเสนอผลในภาพรวมเพื่อใช้เป็นแนวทางสำหรับการดำเนินงานปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคปลาดิบตำบลดนาเชือก อำเภอยางตลาด จังหวัดกาฬสินธุ์

แบบสัมภาษณ์นี้ประกอบด้วย 5 ส่วน ดังนี้

- |                                                          |              |
|----------------------------------------------------------|--------------|
| ส่วนที่ 1 แบบสัมภาษณ์ข้อมูลทั่วไป                        | จำนวน 6 ข้อ  |
| ส่วนที่ 2 แบบสัมภาษณ์ความความตั้งใจที่จะเลิกบริโภคปลาดิบ | จำนวน 12 ข้อ |
| ส่วนที่ 3 แบบสัมภาษณ์ความตระหนักในการป้องกัน             |              |
| โรคพยาธิใบไม้ตับ                                         | จำนวน 10 ข้อ |
| ส่วนที่ 4 แบบสัมภาษณ์พฤติกรรมการบริโภคในการป้องกัน       |              |
| โรคพยาธิใบไม้ตับ                                         | จำนวน 11 ข้อ |
| ส่วนที่ 5 แบบสอบถามความพึงพอใจ                           | จำนวน 12 ข้อ |

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน ( ) หน้าข้อความที่ตรงกับคำตอบของผู้ให้สัมภาษณ์

|                                                                                                                                                               |                           |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|
| 1. เพศ( ) 1. ชาย ( ) 2. หญิง (จากการสังเกต)                                                                                                                   | สำหรับผู้วิจัย<br>Sex ( ) |
| 2. อายุ.....ปี                                                                                                                                                | Age ( )                   |
| 3. สถานภาพสมรส<br>( ) 1. โสด ( ) 2. สมรส<br>( ) 3. หย่า แยก ( ) 4. หม้าย                                                                                      | St ( )                    |
| 4. รายได้ของครอบครัวเฉลี่ยต่อเดือน.....บาท                                                                                                                    | Inc ( ) ( ) ( ) ( )       |
| 5. การศึกษาสูงสุด<br>( ) 1. ไม่ได้ศึกษา ( ) 2. ประถมศึกษา<br>( ) 3. มัธยมศึกษา/อาชีวศึกษา ( ) 4. ปริญญาตรี<br>( ) 5. สูงกว่าปริญญาตรี ( ) 6. อื่น ๆ ระบุ..... | Edu ( )                   |
| 6. ท่านเคยตรวจอุจจาระหาไข่พยาธิใบไม้ตับหรือไม่<br>( ) เคย ( ) ไม่เคย<br>ถ้าเคยตรวจพบหรือไม่<br>( ) พบ ( ) ไม่พบ                                               | Ex ( )<br><br>Ex.1 ( )    |

ส่วนที่ 2 แบบสัมภาษณ์ความตระหนักในการป้องกันโรคพยาธิใบไม้ตับ

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างเพียงช่องเดียวของแต่ละคำถามให้ตรงกับการปฏิบัติของท่านมากที่สุด

| ข้อความ                                                                                                    | เห็นด้วย<br>อย่างยิ่ง | เห็นด้วย | ไม่แน่ใจ | ไม่เห็น<br>ด้วย | ไม่เห็น<br>ด้วย<br>อย่างยิ่ง | สำหรับ<br>ผู้ศึกษา |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|----------|----------|-----------------|------------------------------|--------------------|
| 1. โรคพยาธิใบไม้ตับ<br>ไม่ได้เกิดกับใครง่าย ๆ กิน<br>บางครั้งคงไม่เป็นอะไร                                 |                       |          |          |                 |                              | B1 [   ]           |
| 2. การกินปลาดิบบ่อยครั้ง<br>ยิ่งเพิ่มโอกาสเป็นโรค<br>พยาธิใบไม้ตับเพิ่มขึ้น                                |                       |          |          |                 |                              | B2 [   ]           |
| 3. การล้างมือให้สะอาด<br>หลังจากสัมผัสปลาน้ำจืด<br>ทุกครั้งก่อนกินอาหารจะ<br>ช่วยป้องกันพยาธิ<br>ใบไม้ตับ  |                       |          |          |                 |                              | B3 [   ]           |
| 4. โรคพยาธิใบไม้ตับแม้<br>จะมียารักษาได้ ก็ควรเลิก<br>กินปลาดิบเช่นเดิม                                    |                       |          |          |                 |                              | B2 [   ]           |
| 5. การกินเหล้าขาวกับปลา<br>ดิบไม่สามารถทำให้พยาธิ<br>ใบไม้ตับตายได้                                        |                       |          |          |                 |                              | B1 [   ]           |
| 6. การกินก้อยปลาดิบที่<br>บีบน้ำมะนาวหรือใส่ส้ม<br>แดงโดยไม่ทำให้สุกมี<br>โอกาสเป็นโรคพยาธิ<br>ใบไม้ตับได้ |                       |          |          |                 |                              | B3 [   ]           |

| ข้อความ                                                                      | เห็นด้วย<br>อย่างยิ่ง | เห็นด้วย | ไม่แน่ใจ | ไม่เห็น<br>ด้วย | ไม่เห็น<br>ด้วย<br>อย่างยิ่ง | สำหรับ<br>ผู้ศึกษา |
|------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|----------|----------|-----------------|------------------------------|--------------------|
| 7. โรคพยาธิใบไม้ตับ<br>หายเองได้โดยไม่ต้อง<br>รักษา                          |                       |          |          |                 |                              | B7 [    ]          |
| 8. โรคพยาธิใบไม้ตับ<br>ทำให้เกิดเป็นโรค<br>มะเร็งท่อน้ำดีและ<br>มะเร็งตับได้ |                       |          |          |                 |                              | B8 [    ]          |
| 9. การกินปลาดิบไม่<br>น่าจะมีอันตรายเพราะ<br>กินกันมาช้านานแล้ว              |                       |          |          |                 |                              | B7 [    ]          |
| 10. โรคพยาธิใบไม้ตับ<br>ไม่อันตรายเพราะมียา<br>ฆ่าพยาธิให้หายขาดได้          |                       |          |          |                 |                              | B10 [    ]         |

ส่วนที่ 3 แบบสัมภาษณ์ความตั้งใจที่จะเลิกบริโภคปลาดิบ

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างเพียงช่องเดียวของแต่ละคำถามให้ตรงกับการปฏิบัติของท่านมากที่สุด

| ข้อความ                                                                       | มากที่สุด | มาก | ปานกลาง | น้อย | น้อยที่สุด | สำหรับผู้ศึกษา |
|-------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----|---------|------|------------|----------------|
| 1. ท่านตั้งใจที่จะลด เลิกบริโภคปลาดิบ                                         |           |     |         |      |            | C1 [    ]      |
| 2. ท่านตั้งใจที่จะ ปฏิเสธ เมื่อมีเพื่อนชวน บริโภคปลาดิบ                       |           |     |         |      |            | C2 [    ]      |
| 3. ท่านตั้งใจที่จะ แนะนำเพื่อนให้เลิก บริโภคปลาดิบ                            |           |     |         |      |            | C2 [    ]      |
| 4. ท่านตั้งใจที่จะเป็น ตัวอย่างที่ดีแก่บุคคลใน ครอบครัวในการเลิก บริโภคปลาดิบ |           |     |         |      |            | C4 [    ]      |
| 5. ท่านตั้งใจที่จะห้าม บุคคลในครอบครัว บริโภคปลาดิบ                           |           |     |         |      |            | C2 [    ]      |
| 6. ท่านตั้งใจจะไม่ บริโภคปลาดิบ แม้มี บุคคลในครอบครัว บริโภคก็ตาม             |           |     |         |      |            | C6 [    ]      |
| 7. ท่านจะไม่ซื้ออาหาร จากปลาที่ปรุงดิบมา รับประทาน                            |           |     |         |      |            | C2 [    ]      |

| ข้อความ                                                             | มากที่สุด | มาก | ปานกลาง | น้อย | น้อยที่สุด | สำหรับ<br>ผู้ศึกษา |
|---------------------------------------------------------------------|-----------|-----|---------|------|------------|--------------------|
| 8. ท่านจะไม่ซื้ออาหารจากปลาที่ปรุงดิบเป็นของฝาก                     |           |     |         |      |            | C8 [   ]           |
| 9. หากท่านเป็นผู้ประกอบอาหารจากปลาท่านจะต้องปรุงอาหารให้สุกทุกครั้ง |           |     |         |      |            | C9 [   ]           |
| 10. ท่านจะไม่ใจอ่อนเมื่อถูกคะยั้นคะยอจากเพื่อนสนิทให้บริโภคปลาดิบ   |           |     |         |      |            | C10 [   ]          |
| 11. เมื่อมีงานเลี้ยงสังสรรค์คุณตั้งใจที่จะไม่บริโภคอาหารปลาดิบ      |           |     |         |      |            | C11 [   ]          |
| 12. ท่านยินดีที่จะร่วมรณรงค์เลิกบริโภคปลาดิบ                        |           |     |         |      |            | C12 [   ]          |

ส่วนที่ 4 แบบสัมภาษณ์พฤติกรรมการบริโภคเพื่อป้องกันโรคพยาธิใบไม้ตับ

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างเพียงช่องเดียวของแต่ละคำถามให้ตรงกับความเป็นจริงของท่านมากที่สุด

ประจำ หมายถึง การบริโภคปลาดิบ เดือนละ 1 ครั้งหรือมากกว่า

บางครั้ง หมายถึง การบริโภคปลาดิบมากกว่า 1 เดือนต่อครั้ง

ไม่เคย หมายถึง ไม่บริโภคเลย (ในรอบ 1 ปี ส.ค. 54-ก.ค. 55)

ท่านเคยรับประทานอาหารปลาดิบหรือสุก ๆ ดิบ ๆ ชนิดใดบ้าง ในรอบ 1 ปีที่ผ่านมา (ส.ค.54 - ก.ค. 55)

| ข้อความ                                                   | ประจำ | บางครั้ง | ไม่เคย | สำหรับ<br>ผู้ศึกษา |
|-----------------------------------------------------------|-------|----------|--------|--------------------|
| 1 ลาบปลาดิบ                                               |       |          |        | A2 [   ]           |
| 2 ก้อยปลาดิบ                                              |       |          |        | A2 [   ]           |
| 3 ปลาชิวทั้งตัวดิบ ๆ                                      |       |          |        | A4 [   ]           |
| 4 ส้มปลาดิบ                                               |       |          |        | A5 [   ]           |
| 5 ส้มตำปลาร้าดิบ                                          |       |          |        | A6 [   ]           |
| 6 ส้มปลาน้อย                                              |       |          |        | A7 [   ]           |
| 7 ส้มไข่ปลา                                               |       |          |        | A6 [   ]           |
| 8 หมี่จี่ปลา                                              |       |          |        | A9 [   ]           |
| 9 ปลาจ่อม                                                 |       |          |        | A10 [   ]          |
| 10 แจ่วบองปลาร้าดิบ                                       |       |          |        | A11 [   ]          |
| 11 ท่านล้างมือทุกครั้งหลังจากสัมผัสปลาดิบ<br>ก่อนกินอาหาร |       |          |        | A12 [   ]          |

### ส่วนที่ 5 แบบสอบถามความพึงพอใจ

**คำชี้แจง** คำถามต่อไปนี้สอบถามความพึงพอใจของท่านต่อการเข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมกรรมการบริโภคเพื่อป้องกันโรคพยาธิใบไม้ตับขอให้ท่านอ่านและทำเครื่องหมาย ✓ ใน ( ) หน้าข้อที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว

| คำถามความพึงพอใจของท่านต่อการเข้าร่วมกระบวนการ                                        | มากที่สุด | มาก | ปานกลาง | น้อย | น้อยที่สุด | สำหรับผู้ศึกษา |
|---------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----|---------|------|------------|----------------|
| <b>ด้านเนื้อหา</b>                                                                    |           |     |         |      |            | D1 [ ]         |
| 1. เนื้อหาที่ได้รับมีความครอบคลุม และมีความเหมาะสม                                    |           |     |         |      |            |                |
| 2. มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับหัวข้อนี้หลังการเข้าร่วมกิจกรรม                        |           |     |         |      |            | D2 [ ]         |
| 3. เนื้อหาที่ได้รับสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการปฏิบัติตัวเองในการป้องกันภาวะแทรกซ้อนได้ |           |     |         |      |            | D3 [ ]         |
| <b>ด้านวิธีการสอน</b>                                                                 |           |     |         |      |            | D4 [ ]         |
| 4. การสอนเป็นไปตามลำดับขั้นตอนที่ระบุไว้ในแต่ละกิจกรรม                                |           |     |         |      |            |                |
| 5. วิธีการสอนเข้าใจง่าย ไม่สับสน มีความชัดเจน                                         |           |     |         |      |            | D2 [ ]         |
| <b>ด้านผู้สอน</b>                                                                     |           |     |         |      |            | D3 [ ]         |
| 6. ตัวผู้สอนเองมีความรู้ และสามารถอธิบาย และถ่ายทอดความรู้เข้าใจง่าย                  |           |     |         |      |            |                |
| 7. ตัวผู้สอนเองมีกิริยาวาจาที่สุภาพนุ่มนวล                                            |           |     |         |      |            | D2 [ ]         |

| คำถามความพึงพอใจของท่าน<br>ต่อการเข้าร่วมกระบวนการ                                                                                      | มากที่สุด | มาก | ปาน<br>กลาง | น้อย | น้อย<br>ที่สุด | สำหรับ<br>ผู้ศึกษา |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----|-------------|------|----------------|--------------------|
| <b>ด้านสื่อการสอน</b><br>8. ความเหมาะสมของการสื่อ<br>การสอนและโสตทัศนูปกรณ์ใน<br>การจัดกิจกรรมแต่ละครั้ง                                |           |     |             |      |                | D8 [ ]             |
| 9. เอกสารประกอบคำบรรยาย<br>เข้าใจง่าย                                                                                                   |           |     |             |      |                | D9 [ ]             |
| <b>ด้านระยะเวลาในการสอน</b><br>10. ระยะเวลาแต่ละช่วงในการ<br>สอนและเข้าร่วมกิจกรรมมีความ<br>เหมาะสม                                     |           |     |             |      |                | D10 [ ]            |
| <b>ด้านสถานที่และบรรยากาศใน<br/>การสอน</b><br>11. สถานที่ในการจัดกิจกรรมมี<br>ความเหมาะสม และมีบรรยากาศ<br>เป็นกันเองน่าเข้าร่วมกิจกรรม |           |     |             |      |                | D11 [ ]            |
| <b>ความพึงพอใจในภาพรวม</b><br>12. ความพึงใจของท่านที่มีต่อ<br>กระบวนการทั้งหมด                                                          |           |     |             |      |                | D12 [ ]            |

ภาคผนวก ง  
ตารางวิเคราะห์ข้อมูลเพิ่มเติม

ตารางที่ 16 จำนวนและร้อยละของกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ จำแนกตามพฤติกรรม  
การบริโภค

| พฤติกรรมการบริโภค                                     | กลุ่มทดลอง |      |      | กลุ่มเปรียบเทียบ |      |      |
|-------------------------------------------------------|------------|------|------|------------------|------|------|
|                                                       | n          |      |      | n                |      |      |
|                                                       | %          |      |      | %                |      |      |
|                                                       | 3          | 2    | 1    | 3                | 2    | 1    |
| ลาบปลาดิบ                                             | 11         | 19   | 0    | 26               | 4    | 0    |
|                                                       | 36.7       | 63.3 | 0.00 | 86.7             | 13.3 | 0.00 |
| ก้อยปลาดิบ                                            | 15         | 14   | 1    | 24               | 6    | 0    |
|                                                       | 50.0       | 46.7 | 3.3  | 80.0             | 20.0 | 0.00 |
| ปลาซิวทั้งตัวดิบ ๆ                                    | 19         | 11   | 1    | 25               | 5    | 0    |
|                                                       | 63.3       | 36.7 | 3.3  | 83.3             | 16.7 | 0.00 |
| ส้มปลาดิบ                                             | 7          | 19   | 4    | 18               | 12   | 0    |
|                                                       | 23.3       | 63.3 | 13.3 | 60.0             | 40.0 | 0.00 |
| ส้มตำปลาร้าดิบ                                        | 0          | 17   | 13   | 1                | 20   | 9    |
|                                                       | 0.00       | 56.7 | 43.3 | 3.3              | 66.7 | 30.0 |
| ส้มปลาน้อย                                            | 5          | 18   | 7    | 18               | 12   | 0    |
|                                                       | 16.7       | 60.0 | 23.3 | 60.0             | 40.0 | 0.00 |
| ส้มไข่ปลา                                             | 9          | 18   | 3    | 23               | 7    | 0    |
|                                                       | 30.0       | 60.0 | 10.0 | 76.7             | 23.3 | 0.00 |
| หม่ำขี้ปลา                                            | 10         | 18   | 2    | 21               | 9    | 0    |
|                                                       | 33.3       | 60.0 | 6.7  | 70.0             | 30.0 | 0.00 |
| ปลาจ่อม                                               | 8          | 14   | 8    | 15               | 15   | 0    |
|                                                       | 26.7       | 46.7 | 26.7 | 50.0             | 50.0 | 0.00 |
| แจ่วบองปลาร้าดิบ                                      | 1          | 11   | 18   | 5                | 24   | 1    |
|                                                       | 3.3        | 36.7 | 60.0 | 16.7             | 80.0 | 3.3  |
| การล้างมือทุกครั้งหลังจาก<br>สัมผัสปลาดิบก่อนกินอาหาร | 29         | 1    | 0    | 29               | 1    | 0    |
|                                                       | 96.7       | 3.3  | 0.00 | 96.7             | 3.3  | 0.00 |

ตารางที่ 17 ความตระหนักในการป้องกันโรคพยาธิใบไม้ตับ รายข้อ

| ความตระหนัก                                                                                                   | กลุ่มทดลอง |            |           |          |           | กลุ่มเปรียบเทียบ |            |            |          |          |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|------------|-----------|----------|-----------|------------------|------------|------------|----------|----------|
|                                                                                                               | n          |            |           |          |           | n                |            |            |          |          |
|                                                                                                               | %          |            |           |          |           | %                |            |            |          |          |
|                                                                                                               | 5          | 4          | 3         | 2        | 1         | 5                | 4          | 3          | 2        | 1        |
| 1. โรคพยาธิใบไม้ตับ<br>ไม่ได้เกิดกับใคร<br>ง่าย ๆ กินบางครั้งคง<br>ไม่เป็นอะไร                                | 16<br>53.3 | 8<br>26.7  | 4<br>13.3 | 2<br>6.7 | 0<br>0.0  | 1<br>3.3         | 15<br>50.0 | 14<br>46.7 | 0<br>0.0 | 0<br>0.0 |
| 2. การกินปลาดิบ<br>บ่อยครั้งยิ่งเพิ่มโอกาส<br>เป็นโรคพยาธิใบไม้<br>ตับเพิ่มขึ้น                               | 12<br>40.0 | 15<br>50.0 | 1<br>3.3  | 1<br>3.3 | 1<br>3.3  | 2<br>6.7         | 27<br>90.0 | 0<br>0.0   | 1<br>3.3 | 0<br>0.0 |
| 3. การล้างมือให้<br>สะอาดหลังจากสัมผัส<br>ปลาน้ำจืดทุกครั้งก่อน<br>กินอาหารจะช่วย<br>ป้องกันพยาธิ<br>ใบไม้ตับ | 17<br>56.7 | 12<br>40.0 | 0<br>0.0  | 0<br>0.0 | 1<br>3.3  | 2<br>6.7         | 28<br>93.3 | 0<br>0.0   | 0<br>0.0 | 0<br>0.0 |
| 4. โรคพยาธิใบไม้ตับ<br>แม้จะมียารักษาได้<br>ก็ควรเลิกกินปลาดิบ<br>เช่นเดิม                                    | 19<br>63.3 | 8<br>26.7  | 1<br>3.3  | 0<br>0.0 | 3<br>10.0 | 25<br>83.3       | 0<br>0.0   | 0<br>0.0   | 0<br>0.0 | 0<br>0.0 |
| 5. การกินเหล้าขาวกับ<br>ปลาดิบไม่สามารถทำ<br>ให้พยาธิใบไม้ตับ<br>ตายได้                                       | 19<br>63.3 | 8<br>26.7  | 0<br>0.0  | 1<br>3.3 | 2<br>6.7  | 3<br>10.0        | 25<br>83.3 | 2<br>6.7   | 0<br>0.0 | 0<br>0.0 |



ตารางที่ 18\_ความตั้งใจในการป้องกันโรคพยาธิใบไม้ตับ รายข้อ

| ความตั้งใจ                                                                             | กลุ่มทดลอง |            |          |          |          | กลุ่มเปรียบเทียบ |            |           |          |          |
|----------------------------------------------------------------------------------------|------------|------------|----------|----------|----------|------------------|------------|-----------|----------|----------|
|                                                                                        | n          |            |          |          |          | n                |            |           |          |          |
|                                                                                        | %          |            |          |          |          | %                |            |           |          |          |
|                                                                                        | 5          | 4          | 3        | 2        | 1        | 5                | 4          | 3         | 2        | 1        |
| 1. ท่านตั้งใจที่จะ<br>ลด ละ เลิกบริโภค<br>ปลาดิบ                                       | 15<br>50.0 | 11<br>36.7 | 2<br>6.7 | 1<br>3.3 | 2<br>3.3 | 4<br>13.3        | 22<br>73.3 | 4<br>13.3 | 0<br>0.0 | 0<br>0.0 |
| 2. ท่านตั้งใจที่จะ<br>ปฏิเสธเมื่อมีเพื่อน<br>ชวนบริโภคปลาดิบ                           | 10<br>33.3 | 18<br>60.0 | 0<br>0.0 | 2<br>6.7 | 0<br>0.0 | 3<br>10.0        | 23<br>76.7 | 3<br>10.0 | 1<br>3.3 | 0<br>0.0 |
| 3. ท่านตั้งใจที่จะ<br>แนะนำเพื่อนให้เลิก<br>บริโภคปลาดิบ                               | 18<br>60.0 | 12<br>40.0 | 0<br>0.0 | 0<br>0.0 | 0<br>0.0 | 3<br>10.0        | 24<br>80.0 | 3<br>10.0 | 0<br>0.0 | 0<br>0.0 |
| 4. ท่านตั้งใจที่จะเป็น<br>ตัวอย่างที่ดีแก่บุคคล<br>ในครอบครัวในการ<br>เลิกบริโภคปลาดิบ | 21<br>70.0 | 9<br>30.0  | 0<br>0.0 | 0<br>0.0 | 0<br>0.0 | 4<br>13.3        | 25<br>83.3 | 1<br>3.3  | 0<br>0.0 | 0<br>0.0 |
| 5. ท่านตั้งใจที่จะห้าม<br>บุคคลในครอบครัว<br>บริโภคปลาดิบ                              | 19<br>63.3 | 10<br>33.3 | 0<br>0.0 | 0<br>0.0 | 1<br>3.3 | 3<br>10.0        | 26<br>90.0 | 1<br>3.3  | 0<br>0.0 | 0<br>0.0 |
| 6. ท่านตั้งใจจะไม่<br>บริโภคปลาดิบ แม้มี<br>บุคคลในครอบครัว<br>บริโภคก็ตาม             | 20<br>66.7 | 10<br>33.3 | 0<br>0.0 | 0<br>0.0 | 0<br>0.0 | 4<br>10.0        | 24<br>90.0 | 1<br>3.3  | 1<br>3.3 | 1<br>3.3 |
| 7. ท่านจะไม่ซื้อ<br>อาหารจากปลาที่ปรุง<br>ดิบมารับประทาน                               | 22<br>73.3 | 6<br>20.0  | 2<br>6.7 | 0<br>0.0 | 0<br>0.0 | 2<br>6.7         | 25<br>83.3 | 3<br>10.0 | 0<br>0.0 | 0<br>0.0 |

ตารางที่ 18 (ต่อ)

| ความตั้งใจ                                                          | กลุ่มทดลอง |      |      |     |     | กลุ่มเปรียบเทียบ |      |      |     |     |
|---------------------------------------------------------------------|------------|------|------|-----|-----|------------------|------|------|-----|-----|
|                                                                     | n          |      |      |     |     | n                |      |      |     |     |
|                                                                     | %          |      |      |     |     | %                |      |      |     |     |
|                                                                     | 5          | 4    | 3    | 2   | 1   | 5                | 4    | 3    | 2   | 1   |
| 8. ท่านจะไม่ซื้ออาหารจากปลาที่ปรุงดิบเป็นของฝาก                     | 17         | 12   | 1    | 0   | 0   | 2                | 26   | 2    | 0   | 0   |
|                                                                     | 56.7       | 40.0 | 3.3  | 0.0 | 0.0 | 6.7              | 86.7 | 6.7  | 0.0 | 0.0 |
| 9. หากท่านเป็นผู้ประกอบอาหารจากปลาท่านจะต้องปรุงอาหารให้สุกทุกครั้ง | 23         | 6    | 1    | 0   | 0   | 8                | 21   | 0    | 1   | 0   |
|                                                                     | 76.7       | 20.0 | 3.3  | 0.0 | 0.0 | 26.7             | 70.0 | 0.0  | 3.3 | 0.0 |
| 10. ท่านจะไม่ใจอ่อนเมื่อถูกคะยั้นคะยอจากเพื่อนสนิทให้บริโภคปลาดิบ   | 14         | 11   | 4    | 0   | 1   | 2                | 23   | 4    | 1   | 0   |
|                                                                     | 46.7       | 36.7 | 13.3 | 0.0 | 3.3 | 6.7              | 76.7 | 13.3 | 3.3 | 0.0 |
| 11. เมื่อมีงานเลี้ยงสังสรรค์คุณตั้งใจที่จะไม่บริโภคอาหารปลาดิบ      | 16         | 12   | 1    | 1   | 0   | 3                | 25   | 2    | 0   | 0   |
|                                                                     | 53.3       | 40.0 | 3.3  | 3.3 | 0.0 | 10.0             | 83.3 | 6.7  | 0.0 | 0.0 |
| 12. ท่านยินดีที่จะร่วมรณรงค์เลิกบริโภคปลาดิบ                        | 29         | 1    | 0    | 0   | 0   | 15               | 14   | 1    | 0   | 0   |
|                                                                     | 96.7       | 3.3  | 0.0  | 0.0 | 0.0 | 25.0             | 46.7 | 3.3  | 0.0 | 0.0 |

ตารางที่ 19 จำนวนและร้อยละความพึงพอใจในโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคเพื่อ  
ป้องกันโรคพยาธิใบไม้ตับ

| ความพึงพอใจ                                                                           | กลุ่มทดลอง |            |           |          |          |
|---------------------------------------------------------------------------------------|------------|------------|-----------|----------|----------|
|                                                                                       | 5          | 4          | 3         | 2        | 1        |
| 1. เนื้อหาที่ได้รับมีความครอบคลุม และมีความเหมาะสม                                    | 21<br>70.0 | 8<br>26.7  | 1<br>3.3  | 0<br>0.0 | 0<br>0.0 |
| 2. มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับหัวข้อนี้หลังการเข้าร่วมกิจกรรม                        | 16<br>53.3 | 13<br>43.3 | 1<br>3.3  | 0<br>0.0 | 0<br>0.0 |
| 3. เนื้อหาที่ได้รับสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการปฏิบัติตัวเองในการป้องกันภาวะแทรกซ้อนได้ | 17<br>56.7 | 13<br>43.3 | 0<br>0.0  | 0<br>0.0 | 0<br>0.0 |
| 4. การสอนเป็นไปตามลำดับขั้นตอนที่ระบุไว้ในแต่ละกิจกรรม                                | 19<br>63.3 | 11<br>36.7 | 0<br>0.0  | 0<br>0.0 | 0<br>0.0 |
| 5. วิธีการสอนเข้าใจง่าย ไม่สับสน มีความชัดเจน                                         | 21<br>70.0 | 9<br>30.0  | 0<br>0.0  | 0<br>0.0 | 0<br>0.0 |
| 6. ตัวผู้สอนเองมีความรู้ และสามารถอธิบาย และถ่ายทอดความรู้เข้าใจง่าย                  | 17<br>56.7 | 12<br>40.0 | 1<br>3.3  | 0<br>0.0 | 0<br>0.0 |
| 7. ตัวผู้สอนเองมีกิริยาอาการที่สุภาพนุ่มนวล                                           | 14<br>46.7 | 15<br>50.0 | 1<br>3.3  | 0<br>0.0 | 0<br>0.0 |
| 8. ความเหมาะสมของการสื่อการสอนและสื่อทัศนูปกรณ์ในการจัดกิจกรรมแต่ละครั้ง              | 17<br>56.7 | 12<br>40.0 | 1<br>3.3  | 0<br>0.0 | 0<br>0.0 |
| 9. เอกสารประกอบคำบรรยายเข้าใจง่าย                                                     | 14<br>46.7 | 16<br>53.3 |           | 0<br>0.0 | 0<br>0.0 |
| 10. ระยะเวลาแต่ละช่วงในการสอนและเข้าร่วมกิจกรรมมีความเหมาะสม                          | 17<br>56.7 | 10<br>33.3 | 3<br>10.0 | 0<br>0.0 | 0<br>0.0 |

ตารางที่ 19 (ต่อ)

| ความพึงพอใจ                                                                      | กลุ่มทดลอง |            |           |          |          |
|----------------------------------------------------------------------------------|------------|------------|-----------|----------|----------|
|                                                                                  | 5          | 4          | 5         | 2        | 1        |
| 10. ระยะเวลาแต่ละช่วงในการสอนและเข้าร่วมกิจกรรมมีความเหมาะสม                     | 17<br>56.7 | 10<br>33.3 | 3<br>10.0 | 0<br>0.0 | 0<br>0.0 |
| 11. สถานที่ในการจัดกิจกรรมมีความเหมาะสมและมีบรรยากาศเป็นกันเองน่าเข้าร่วมกิจกรรม | 20<br>66.7 | 10<br>33.3 |           | 0<br>0.0 | 0<br>0.0 |
| 12. ความพึงใจของท่านที่มีต่อกระบวนการทั้งหมด                                     | 21<br>70.0 | 8<br>26.7  | 1<br>3.3  | 0<br>0.0 | 0<br>0.0 |

ภาคผนวก จ

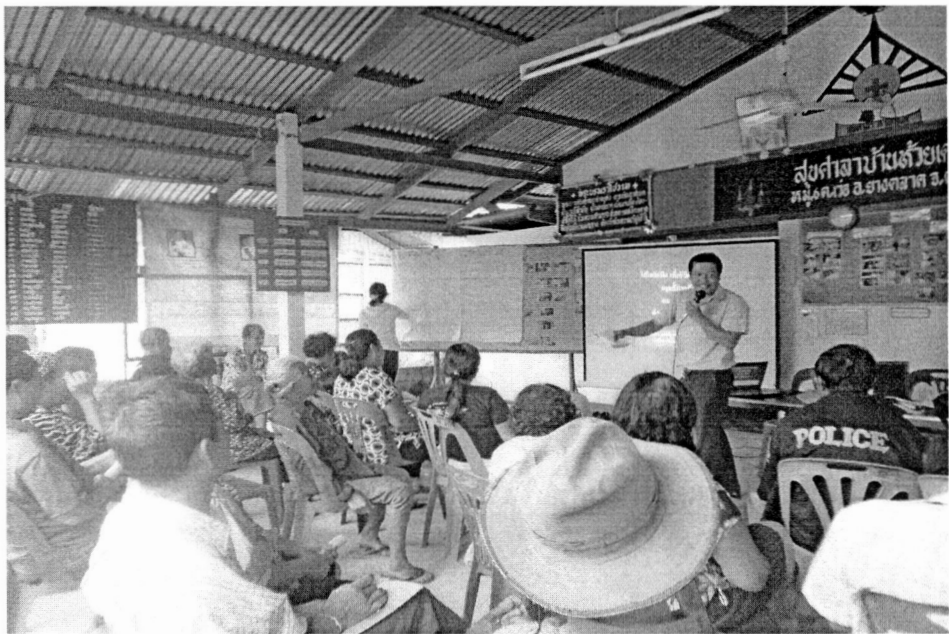
ภาพกิจกรรม

กิจกรรมครั้งที่ 1

วันที่ 1 สิงหาคม 2555 เวลา 13.00 น.



ภาพที่ 8 การนำเสนอผลการอภิปรายกลุ่มอาหารที่เสี่ยงพยาธิใบไม้ตับ หลังจากระดมความคิดเห็น



ภาพที่ 9 ผู้ศึกษาให้กลุ่มทดลองร่วมกันสรุปอาหารที่เสี่ยงพยาธิใบไม้ตับ



ภาพที่ 10 ญาติของผู้ป่วยที่เสียชีวิตด้วยโรคมะเร็งท่อน้ำดีถ่ายทอดประสบการณ์



ภาพที่ 11 ตัวแบบที่ประสบผลสำเร็จถ่ายทอดประสบการณ์

กิจกรรมครั้งที่ 2

วันที่ 9 สิงหาคม 2555 เวลา 13.00 น.



ภาพที่ 12 ผู้ศึกษาบรรยายให้ความรู้ปลาน้ำจืดที่มักพบพยาธิใบไม้ตับ



ภาพที่ 13 กลุ่มทดลองที่ประสบความสำเร็จในการเลิกกินปลาดิบ