

ประสิทธิผลของโปรแกรมสุขศึกษาโดยการประยุกต์ทฤษฎีความสามารถ
 ของตนเองต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนระดับ
 ประถมศึกษาตอนปลายที่มีภาวะโภชนาการเกิน โรงเรียนขยาย
 โอกาสทางการศึกษา อำเภอยางคำ จังหวัดพะเยา

The Effectiveness of a Health Education Program by Applying the Self-efficacy Theory on Eating Behavior of Late Primary School Students with Overweight Condition at The Basic Education Expansion in Chiang Kham, Phayao Province

ศิวรักษ์	กิจชนะไพบูลย์	วท.ม.*	Siwarak	Kitchanapaibul	M.Sc.*
สิริประภา	กลั่นกลั่น	สส.ม.**	Siriprapa	Klunklin	M.P.S**
อารีวรรณ	กลั่นกลั่น	Ph.D. ***	Areewan	Klunklin	Ph.D. ***

บทคัดย่อ

การวิจัยกึ่งทดลองครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมสุขศึกษาโดยการประยุกต์ทฤษฎีความสามารถของตนเองต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนระดับประถมศึกษาตอนปลาย ที่มีภาวะโภชนาการเกิน กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนในชั้นประถมศึกษาตอนปลาย อายุระหว่าง 10 – 13 ปี จำนวน 61 คน จากโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา 2 แห่ง ในเขตอำเภอยางคำ จังหวัดพะเยา แบ่งเป็นโรงเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ สุ่มเลือกได้กลุ่มทดลองจำนวน 31 คน และกลุ่มเปรียบเทียบจำนวน 30 คน ใช้ระยะเวลาในการทำกิจกรรมในโปรแกรมสุขศึกษา 6 สัปดาห์ รวบรวมข้อมูลระหว่างเดือน พฤศจิกายน 2552 – กุมภาพันธ์ 2553 โดยใช้แบบสอบถามก่อนและหลังการทดลอง วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติเชิงพรรณนาและสถิติทดสอบค่าที่

ผลการวิจัย พบว่า

หลังจากการทดลอง กลุ่มทดลองมีความรู้เรื่องโรคอ้วนและการบริโภคอาหาร การรับรู้ความสามารถของตนเอง ความคาดหวังในผลดีของการปฏิบัติและพฤติกรรมการบริโภคอาหารสูงกว่าก่อนการทดลอง และสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$) การวิจัยครั้งนี้แสดงให้เห็นว่าโปรแกรมสุขศึกษา โดยการประยุกต์ทฤษฎีความสามารถของตนเอง มีผลทำให้นักเรียนประถมศึกษาตอนปลายที่มีภาวะโภชนาการเกินมีความรู้เรื่องโรคอ้วนและการบริโภคอาหาร มีความเชื่อในความสามารถของตนเอง ความคาดหวังในผลดีของการปฏิบัติ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารดีขึ้น จึงควรส่งเสริมให้มีการขยายผลโปรแกรมไปยังโรงเรียนต่างๆ ในเขตพื้นที่

* อาจารย์ สำนักวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง จังหวัดเชียงราย
 * Instructor, School of Health Science, Mae Fah Luang University, Chiang Rai Province
 ** รองศาสตราจารย์ คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล
 ** Associate Professor, Faculty of Public Health, Mahidol University
 *** รองศาสตราจารย์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
 *** Associate Professor, Faculty of Nursing, Chiang Mai University

จังหวัดพะเยาต่อไป

คำสำคัญ: ทฤษฎีความสามารถของตนเอง พฤติกรรมการบริโภคอาหาร ภาวะโภชนาการเกิน นักเรียน

Abstract

The objectives of this quasi-experimental research was to evaluate the effectiveness of a health education program by applying the self-efficacy to the eating behavior of late primary school students with overweight condition. Sixty one students aged between 10-13 years from two schools of additional education opportunity in Chiang Kham, Phayao province were divided into an intervention group of 31, and a comparison group of 30; the study period consisted of six weeks intervention. Pre- and post-intervention questionnaires were collected between November 2552-February 2553; data were analyzed using descriptive statistics and t-test. The results of this study indicated that after the experiment, the experimental group had significantly higher mean score of knowledge about obesity and eating behavior, perceived self-efficacy, outcome expectation, and practice on dietary than before the experiment and than those of the comparison group (p -value < 0.05)

The results of study

This research showed that a health education intervention program using an application of self-efficacy theory was effective in achieving an increase in the knowledge of obesity and eating behavior, perceived self-efficacy, outcome expectation including an improved eating behavior. A promotion of the use of such a program is recommended as beneficial to other schools.

Key words : Self-efficacy Theory, Eating Behavior, Overweight, Students

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ภาวะโภชนาการเกินเป็นปัญหาทางด้านสาธารณสุขที่สำคัญ เนื่องจากเป็นสาเหตุของการเกิดโรคเมตาบอลิกซินโดรม ซึ่งประกอบด้วยความผิดปกติที่มักพบร่วมกัน ได้แก่ อ้วนลงพุง ความดันโลหิตสูง ระดับน้ำตาลในเลือดสูง ระดับไขมันในเลือดที่ผิดปกติ บ่งชี้ถึงความเสี่ยงของการเกิดโรคเบาหวานชนิดที่ 2 โรคหัวใจและหลอดเลือด (กรมควบคุมโรค, 2549) โดยภาวะโภชนาการเกินไม่เพียงแต่จะเกิดขึ้นกับผู้ใหญ่นั้น ในเด็กพบแนวโน้มของเด็กที่มีภาวะโภชนาการเกินสูงขึ้นจากการรายงานผลการสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการสัมภาษณ์และตรวจร่างกายครั้งที่ 4 พ.ศ.2551-2552 แสดงให้เห็นว่า ความชุกภาวะน้ำหนักเกินและอ้วนในเด็กอายุ 6-14 ปี เพิ่มขึ้น 1.7 เท่า ในรอบ 13 ปี ซึ่งในปี พ.ศ. 2552 เด็กในวัยเรียนของประเทศไทยมีภาวะน้ำหนักเกินและอ้วนร้อยละ 9.7 โดยเพิ่มจากปี พ.ศ.2538 ซึ่งมีเด็ก

ในวัยเรียนประสบภาวะดังกล่าวเพียงร้อยละ 5.8 ทั้งนี้ ผลการรายงานภาวะโภชนาการของสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดพะเยา พ.ศ. 2552 พบว่า เด็กในวัยเรียนของอำเภอเชียงคำ มีภาวะโภชนาการเกินอยู่ในอันดับที่ 3 ของจังหวัดพะเยา คือมีภาวะอ้วนถึงร้อยละ 5.6 ในขณะที่ภาพรวมของจังหวัดพะเยามีเด็กวัยเรียนอ้วนเพียงร้อยละ 4.2 (สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดพะเยา, 2552)

ภาวะโภชนาการเกินและโรคอ้วนในเด็กวัยเรียนที่เกิดขึ้นเป็นผลมาจากพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่ถูกต้องรวมถึงขาดการออกกำลังกาย และกำลังเป็นภัยคุกคามเด็กไทย ส่งผลให้เด็กที่มีภาวะโภชนาการเกินหรืออ้วนเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่เป็นโรคเรื้อรังเพิ่มขึ้น เป็นภาระค่าใช้จ่ายด้านสุขภาพที่อาจกระทบต่อเศรษฐกิจของประเทศ จึงเป็นปัญหาที่ต้องได้รับการแก้ไขอย่างเร่งด่วน (ลัดดา เหมาะสุวรรณ, ศิริกุล อิศรานุรักษ์, นิรชา เรืองดารกานนท์, สุธรรม นันทมงคลชัย, ภัทธา สง่า, กัลยา

นิตีเรื่องจรัส และคณะ, 2547)

การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารเป็นวิธีการสำคัญที่จะนำไปสู่การควบคุมน้ำหนักของเด็กวัยเรียนให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ ทั้งนี้จากงานวิจัยต่างๆ ที่ผ่านมามีพบว่า การรับรู้ความสามารถของตนเองนั้นมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพของบุคคล (พรณีทิพย์ธราดล, 2542; กานต์ธิดา ต้นวัฒนถาวร, 2550; Hawley, Beckham, & Bishop, 2006) โดยทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเองของแบนดูรา (Bandura, 1997) เป็นทฤษฎีที่มุ่งเน้นในเรื่องการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของบุคคล โดยแบนดูราได้ให้ความหมายของการรับรู้ความสามารถของตนเองว่า เป็นความเชื่อของบุคคล ที่เกี่ยวข้องกับความมั่นใจในความสามารถของตนเองที่จะปฏิบัติกิจกรรมหรือจัดการกับสถานการณ์ให้สำเร็จ ตามเป้าหมายที่ตนกำหนดไว้ นอกจากนี้การที่บุคคลมีความคาดหวังในความสามารถของตนเองว่าสามารถที่จะปฏิบัติพฤติกรรมได้จะช่วยเสริมให้บุคคลมีการปฏิบัติพฤติกรรมมากขึ้น ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาผลของโปรแกรมสุขศึกษาโดยการประยุกต์ทฤษฎีความสามารถของตนเองต่อพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนระดับประถมศึกษาตอนปลายที่มีภาวะโภชนาการเกิน โรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา อำเภอยางคำ จังหวัดพะเยา

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมสุขศึกษาโดยการประยุกต์ทฤษฎีความสามารถของตนเองต่อพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนระดับประถมศึกษาตอนปลายที่มีภาวะโภชนาการเกินโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา อำเภอยางคำ จังหวัดพะเยา โดยมีวัตถุประสงค์เฉพาะ ดังนี้

1. เพื่อเปรียบเทียบคะแนนความรู้เรื่องโรคอ้วนและการบริโภคอาหาร การรับรู้ความสามารถของตนเอง ความคาดหวังในผลลัพธ์ในการปฏิบัติพฤติกรรม และพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ

2. เพื่อเปรียบเทียบคะแนนความรู้เรื่องโรคอ้วนและการบริโภคอาหาร การรับรู้ความสามารถของตนเอง ความคาดหวังในผลลัพธ์ในการปฏิบัติพฤติกรรม และพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารก่อนและหลังการให้โปรแกรมสุขศึกษาโดยการประยุกต์ทฤษฎีความสามารถของตนเอง

กรอบแนวคิดที่ใช้ในการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการประยุกต์ทฤษฎีความสามารถของตนเอง (Self-efficacy) ของแบนดูรา (Bandura, 1977) โดยการรับรู้ความสามารถของตนเองเป็นปัจจัยที่สำคัญต่อพฤติกรรมกรรมการบริโภค เพราะเป็นความเชื่อในความสามารถของบุคคลในการจัดการและดำเนินการเพื่อปฏิบัติกิจกรรมให้ประสบความสำเร็จได้ (นภัทร์ ยาอินตา, ศิริรัตน์ ปานอุทัย, และทัศนาวรรณระปกรณ์, 2554) จากผลการศึกษาของเต็มดวง ช้อยทิรัญ (2549) ศึกษาปัจจัยทำนายพฤติกรรมกรรมการบริโภคเพื่อควบคุมน้ำหนักตัวในเด็กวัยรุ่นตอนต้นที่มีภาวะโภชนาการเกิน พบว่า การรับรู้ความสามารถของตนเองมีผลโดยตรงทางบวกต่อพฤติกรรมกรรมการบริโภคเพื่อควบคุมน้ำหนักตัว และเป็นปัจจัยร่วมทำนายพฤติกรรมกรรมการบริโภคเพื่อควบคุมน้ำหนักตัวในเพศชายร้อยละ 47.5 และร้อยละ 53.3 ในเพศหญิง การรับรู้ความสามารถแห่งตนมีพื้นฐานจากการได้รับข้อมูล 4 ประการคือ 1. ประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จ (Mastery experiences) 2. การใช้ตัวแบบ (Modeling) 3. การใช้คำพูดชักจูง (Verbal persuasion) 4. การกระตุ้นทางอารมณ์ (Emotional) ในการวิจัยครั้งนี้ จึงได้จัดกิจกรรมต่างๆ ให้สอดคล้องกับแนวคิดของแบนดูรา (Bandura, 1977) ทั้งการให้ความรู้แบบบรรยายประกอบสไลด์ภาพ การดูเรื่องโรคอ้วนและการบริโภคอาหาร กิจกรรมการมีประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จ จากการสังเกตตัวแบบที่ได้ใช้ตัวแบบที่มีชีวิตและตัวแบบที่เป็นสัญลักษณ์ เพื่อเสริมสร้างการรับรู้ความสามารถของตนเอง กิจกรรมพัฒนาความคาดหวังในผลลัพธ์ของการกระทำ โดยการบรรยาย ฝึกทักษะต่างๆในการปฏิบัติพฤติกรรม

การบริโภคอาหาร ซึ่งจะนำไปสู่พฤติกรรมบริโภค
อาหารที่ดีขึ้น

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยกึ่งทดลองแบบสองกลุ่มวัดก่อนและหลังทดลองครั้งนี้ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลายอายุระหว่าง 10-13 ปี ที่มีภาวะโภชนาการเกิน ในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา 2 แห่ง ซึ่งมีจำนวนนักเรียนตั้งแต่ 150 - 300 คน ระหว่างเดือนพฤศจิกายน 2552- มกราคม 2553 จำนวน 61 คน ทั้งนี้ได้ตั้งเกณฑ์ของโรงเรียนที่ทำการศึกษาคือเป็นโรงเรียนที่นักเรียนไม่เคยได้รับการทดลองเกี่ยวกับการให้ความรู้เรื่องโรคอ้วนและพฤติกรรมการบริโภคอาหารมาก่อน ผู้ปกครองมีฐานะทางเศรษฐกิจและสังคมคล้ายคลึงกัน จากนั้นทำการจับฉลากเลือกโรงเรียนที่เป็นโรงเรียนของกลุ่มทดลอง 1 โรงเรียน และโรงเรียนของกลุ่มเปรียบเทียบ 1 โรงเรียน จากทั้งหมด 7 โรงเรียน กลุ่มตัวอย่างได้คัดเลือกจากนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลายมีอายุระหว่าง 10-13 ปี ในแต่ละโรงเรียน ทำการชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูงจากนั้นนำไปเปรียบเทียบกับเกณฑ์อ้างอิงน้ำหนัก ส่วนสูง เพื่อประเมินภาวะการเจริญเติบโตของเด็กไทย ของกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข พ.ศ. 2542 ซึ่งการวิจัยครั้งนี้ได้ใช้ชั่งน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงมากกว่า 2 ของส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ($> 2 \text{ S.D.}$) ขึ้นไป ได้กลุ่มทดลองจำนวน 31 คน และกลุ่มเปรียบเทียบจำนวน 30 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ประกอบด้วยเครื่องมือดำเนินการวิจัย คือ โปรแกรมสุศึกษาโดยการประยุกต์ทฤษฎีความสามารถของตนเองที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นจากการทบทวนวรรณกรรม เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลแบ่งเป็น 5 ตอน คือ

1. แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา เกรดเฉลี่ย ค่าขนมที่ได้รับจากผู้ปกครอง และระดับการศึกษา อาชีพ รายได้ของผู้ปกครอง ซึ่งมี

ลักษณะเป็นแบบเลือกตอบ (Check list)

2. แบบสอบถามความรู้เกี่ยวกับโรคอ้วนและ
การบริโภคอาหาร เป็นคำถามแบบเลือกตอบ 4 ตัวเลือก
จำนวน 15 ข้อ ช่วงของคะแนนระหว่าง 0-15 คะแนน

3. แบบวัดการรับรู้ความสามารถของตนเองในการบริโภคอาหาร มีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) 4 ระดับ ตั้งแต่ 1 ถึง 4 จำนวน 8 ข้อ คะแนนมีค่าอยู่ระหว่าง 8-32 คะแนน

4. แบบวัดความคาดหวังในผลลัพธ์ของการมีพฤติกรรมบริโภคอาหาร มีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) 4 ระดับ ตั้งแต่ 1 ถึง 4 จำนวน 8 ข้อ คะแนนมีค่าอยู่ระหว่าง 8-32 คะแนน

5. แบบสอบถามพฤติกรรมการบริโภคอาหาร
มีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale)
4 ระดับ ตั้งแต่ 1 ถึง 4 จำนวน 8 ข้อ คะแนนมีค่าอยู่
ระหว่าง 8-32 คะแนน

เครื่องมือดังกล่าวได้ผ่านการตรวจสอบความตรง
 ต่อเนื้อหาโดยผู้ทรงคุณวุฒิ 3 คน จากนั้นนำไปทดลองใช้
 กับนักเรียนที่มีคุณลักษณะใกล้เคียงกลุ่มตัวอย่างจำนวน
 23 คน ค่าความตรงตามเนื้อหาหาค่าเท่ากับ 0.80 และ
 แบบวัดการรับรู้ความสามารถของตนเองในการบริโภค
 อาหารได้ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของคอนบราซ 0.81 แบบ
 วัดความคาดหวังในผลลัพธ์ของการมีพฤติกรรมการ
 บริโภคได้ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของคอนบราซ 0.81 แบบ
 วัดพฤติกรรมการบริโภคอาหารได้ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟา
 ของคอนบราซ 0.82 ผู้วิจัยดำเนินการวิจัยภายหลังการ
 รับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยจากคณะ
 สาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล ทั้งนี้ได้พิทักษ์
 สิทธิของกลุ่มตัวอย่างโดยเข้าพบนักเรียนและผู้ปกครอง
 เพื่อแนะนำตัว อธิบายให้ทราบถึงวัตถุประสงค์และวิธี
 การวิจัยเพื่อขอความร่วมมือในการวิจัย ชี้แจงให้ทราบ
 สิทธิในการตอบรับหรือปฏิเสธในการเข้าร่วมวิจัย และ
 ให้กลุ่มตัวอย่างและผู้ปกครองลงชื่อในเอกสารยินยอมเข้า
 ร่วมการวิจัย ผู้วิจัยทำการทดสอบก่อนทดลอง (Pre-test)
 ก่อนทำการทดลอง 1 สัปดาห์ ซึ่งในกลุ่มทดลองผู้วิจัย
 ทำการเก็บข้อมูลหลังสิ้นสุดการทดลองทันที (Post-test)
 ในสัปดาห์ที่ 6 ส่วนในกลุ่มเปรียบเทียบเมื่อสิ้นสุดการวิจัย

จะได้รับโปรแกรมสุขศึกษาโดยการประยุกต์ทฤษฎีความสามารถของตนเอง จากนั้นทำการทดลองตามโปรแกรมสุขศึกษาในกลุ่มทดลอง ประกอบด้วยแผนกิจกรรมกลุ่ม 6 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ใช้เวลาครั้งละ 60 นาที ดังนี้

สัปดาห์ที่ 1 กิจกรรมสร้างความสัมพันธ์ภายในกลุ่มและให้ความรู้เรื่องโรคอ้วน ความหมาย สาเหตุ ปัจจัยที่ทำให้เกิดโรคอ้วน อันตรายจากโรคอ้วน จากการบรรยายประกอบสไลด์ภาพการ์ตูน และให้นักเรียนประเมินภาวะการเจริญเติบโตของตนเองเปรียบเทียบกับแผนภูมิแสดงเกณฑ์อ้างอิง น้ำหนัก ส่วนสูง เพื่อประเมินภาวะการเจริญเติบโตของเด็กไทย ของกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข พ.ศ.2542 จากนั้นให้นักเรียนช่วยกันวางแผนเสนอแนวทางการแก้ไขปัญหาภาวะน้ำหนักเกิน

สัปดาห์ที่ 2 กิจกรรมให้ความรู้เรื่องการบริโภคอาหารที่ดีและเหมาะสม เป็นกิจกรรมให้ความรู้ด้านโภชนาการ เริ่มจากรายการอาหารที่นักเรียนชอบรับประทาน ใช้การบรรยายประกอบสไลด์ภาพการ์ตูน หลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ การเลือกรับประทานอาหารให้เหมาะสมตามหลักธงโภชนาการ การคำนวณพลังงานที่ควรได้รับ กิจกรรมเล่นเกมสกรีนเลือกเมนูอาหาร จากนั้นมอบหมายให้นักเรียนจดบันทึกพฤติกรรมบริโภคอาหารที่บ้าน เป็นเวลา 3 สัปดาห์

สัปดาห์ที่ 3 กิจกรรมฝึกปฏิบัติการประกอบอาหารอย่างง่ายเพื่อสุขภาพด้วยตนเอง โดยแบ่งนักเรียนออกเป็น 6 กลุ่ม แต่ละกลุ่มเลือกวัตถุดิบในการปรุงอาหารเพื่อสุขภาพ เป็นการฝึกปฏิบัติให้เกิดความมั่นใจในการพัฒนาพฤติกรรมและสร้างประสบการณ์ด้วยตนเอง จากนั้นให้แต่ละกลุ่มนำเสนอเมนูอาหารและร่วมกันวิเคราะห์ส่วนประกอบ เหตุผลในการเลือก พลังงานที่ได้รับ

สัปดาห์ที่ 4 กิจกรรมการใช้ตัวแบบโดยนำตัวแบบรูปภาพการ์ตูน และตัวแบบจริงที่เป็นนักเรียนวัยรุ่นมีภูมิลาเนาอยู่ในพื้นที่ ที่เคยมีประสบการณ์เคยอ้วนตอนเป็นเด็กแต่ปัจจุบันรูปร่างสมส่วนสุขภาพแข็งแรงมาร่วมพูดคุยเล่าประสบการณ์ในการปฏิบัติตัวด้านพฤติกรรมบริโภค ซึ่งกิจกรรมนี้สร้างการรับรู้ประโยชน์ของการมีพฤติกรรมบริโภคอาหารที่ดีและสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง ผ่านวลี “ทำได้ น้องก็ทำได้”

สัปดาห์ที่ 5 กิจกรรมตรวจสอบแบบบันทึกพฤติกรรมบริโภคอาหาร พูดคุยถึงปัญหาและอุปสรรคในการปฏิบัติพฤติกรรมบริโภคอาหาร แลกเปลี่ยนทักษะการเลือกรับประทานอาหารเมื่ออยู่ที่บ้าน

สัปดาห์ที่ 6 กิจกรรมสรุปสาระและบทวนกิจกรรมต่างๆ ที่ผ่านมา เพื่อสร้างแรงจูงใจให้ปฏิบัติพฤติกรรมบริโภคอาหารที่ถูกต้องเหมาะสมอย่างต่อเนื่อง

วิเคราะห์ข้อมูล

การหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทดสอบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยด้านความรู้เรื่องโรคอ้วนและการบริโภคอาหาร การรับรู้ความสามารถของตนเอง ความคาดหวังในผลลัพธ์ของการปฏิบัติพฤติกรรม และคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมบริโภคอาหาร ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบโดยการทดสอบค่าทีชนิด 2 กลุ่มอิสระจากกัน (Independent samples t-test) ทดสอบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยด้านความรู้เรื่องโรคอ้วนและการบริโภคอาหาร การรับรู้ความสามารถของตนเอง ความคาดหวังในผลลัพธ์ของการปฏิบัติพฤติกรรม และพฤติกรรมบริโภคอาหาร ก่อนและหลังการทดลอง โดยการทดสอบสถิติค่าทีชนิด 2 กลุ่ม สัมพันธ์กัน (Pair Samples t-test) โดยกำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ผลการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง (ร้อยละ 58.1 และ 53.3) มีอายุเฉลี่ย 11.8 ปี ส่วนใหญ่ศึกษาอยู่ในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 (ร้อยละ 41.9 และ 46.7) เกรดเฉลี่ยสะสมส่วนใหญ่อยู่ในระดับเดียวกันคือ 3.01 – 4.00 (ร้อยละ 51.0 และ 48.7) นักเรียนทั้งสองกลุ่มได้รับค่าขนมจากผู้ปกครองใกล้เคียงกันคือวันละ 5-10 บาทต่อวัน (ร้อยละ 77.4 และ 73.3) โดยเงินส่วนนี้เป็นรายจ่ายสำหรับขนมและเครื่องดื่ม ด้านการศึกษาของผู้ปกครอง พบว่าผู้ปกครองส่วนใหญ่ของทั้งสองกลุ่มมีอาชีพเกษตรกร

(ร้อยละ 64.5 และ 60.0) และส่วนใหญ่มีการศึกษาอยู่ในระดับประถมศึกษา (ร้อยละ 80.6 และ 90.0) ทั้งนี้มีรายได้ของครอบครัวส่วนใหญ่อยู่ระหว่าง 3,000 – 5,000 บาทต่อเดือน (ร้อยละ 67.7 และ 70.0)

ผลการทดสอบความแตกต่างด้านความรู้เรื่องโรคอ้วนและการบริโภคอาหาร การรับรู้ความสามารถของตนเอง ความคาดหวังในผลลัพธ์ของการปฏิบัติพฤติกรรม และพฤติกรรมบริโภคอาหาร ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ พบว่า ก่อนทดลอง ทั้งสองกลุ่มมีคะแนนเฉลี่ยความรู้เรื่องโรคอ้วนและการบริโภคอาหาร การรับรู้ความสามารถของตนเอง ความคาดหวังในผลลัพธ์ของการปฏิบัติพฤติกรรม และพฤติกรรมบริโภคอาหาร ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ดังแสดงในตารางที่ 1 หลังการทดลองพบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความรู้เรื่องโรคอ้วนและการ

บริโภคอาหาร การรับรู้ความสามารถของตนเอง ความคาดหวังในผลลัพธ์ของการปฏิบัติพฤติกรรม และพฤติกรรมบริโภคอาหาร สูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ดังแสดงในตารางที่ 1

ผลการทดสอบความแตกต่างด้านความรู้เรื่องโรคอ้วนและการบริโภคอาหาร การรับรู้ความสามารถของตนเอง ความคาดหวังในผลลัพธ์ของการปฏิบัติพฤติกรรม และพฤติกรรมบริโภคอาหาร ก่อนและหลังการให้โปรแกรมสุขศึกษาโดยประยุกต์ทฤษฎีความสามารถของตนเอง พบว่า หลังการทดลองกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความรู้เรื่องโรคอ้วนและการบริโภคอาหาร การรับรู้ความสามารถของตนเอง ความคาดหวังในผลลัพธ์ของการปฏิบัติพฤติกรรม และพฤติกรรมบริโภคอาหาร สูงกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ดังแสดงในตารางที่ 2

ตารางที่ 1 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความรู้เรื่องโรคอ้วนและการบริโภคอาหาร การรับรู้ความสามารถของตนเอง ความคาดหวังในผลลัพธ์ของการปฏิบัติพฤติกรรม และพฤติกรรมบริโภคอาหาร ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ

ตัวแปร/ กลุ่มตัวอย่าง	กลุ่มทดลอง (n = 31)		กลุ่มเปรียบเทียบ (n = 30)		t-test	p-value
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.		
ความรู้เรื่องโรคอ้วนและการบริโภคอาหาร						
ก่อนทดลอง	8.0	1.59	8.16	1.66	-0.400	0.691
หลังทดลอง	11.87	1.40	8.56	1.65	8.673	0.000*
การรับรู้ความสามารถของตนเอง						
ก่อนทดลอง	22.06	4.48	22.76	4.86	- 0.586	0.560
หลังทดลอง	28.03	4.37	22.80	4.73	4.486	0.000*
ความคาดหวังในผลลัพธ์ของการปฏิบัติพฤติกรรม						
ก่อนทดลอง	22.83	4.57	23.20	4.58	-0.308	0.759
หลังทดลอง	29.06	4.12	23.70	5.10	4.522	0.000*
พฤติกรรมบริโภคอาหาร						
ก่อนทดลอง	20.06	4.30	20.26	4.90	-1.710	0.865
หลังทดลอง	26.16	4.09	20.66	4.97	4.716	0.000*

*p<0.05

ตารางที่ 2 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความรู้เรื่องโรคอ้วนและการบริโภคอาหาร การรับรู้ความสามารถของตนเอง ความคาดหวังในผลลัพธ์ของการการปฏิบัติพฤติกรรม และพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ระหว่างก่อนและหลังการให้โปรแกรมสุขศึกษาโดยประยุกต์ทฤษฎีความสามารถของตนเอง

ตัวแปร/ กลุ่มตัวอย่าง	ก่อนทดลอง (n = 31)		หลังทดลอง(n = 31)		t-test	p-value
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.		
ความรู้เรื่องโรคอ้วนและการบริโภคอาหาร						
กลุ่มทดลอง	8.0	1.78	11.83	1.64	-10.191	0.000*
กลุ่มเปรียบเทียบ	8.41	1.80	9.73	1.78	-1.343	0.190
การรับรู้ความสามารถของตนเอง						
กลุ่มทดลอง	22.88	4.51	28.61	5.32	-6.188	0.000*
กลุ่มเปรียบเทียบ	23.78	4.42	24.75	4.28	-0.45	0.965
ความคาดหวังในผลลัพธ์ของการปฏิบัติพฤติกรรม						
กลุ่มทดลอง	22.83	4.57	29.06	4.12	-8.858	0.000*
กลุ่มเปรียบเทียบ	23.20	4.58	23.70	5.10	-1.231	0.228
พฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ดี						
กลุ่มทดลอง	20.06	4.30	26.16	4.09	-6.859	0.000*
กลุ่มเปรียบเทียบ	20.26	4.90	20.66	4.97	-0.465	0.645

* $p < 0.05$

การอภิปรายผล

จากการวิจัยครั้งนี้ พบว่าโปรแกรมสุขศึกษา โดยการประยุกต์ใช้ทฤษฎีความสามารถของตนเองผ่าน กิจกรรมต่างๆ มีผลทำให้กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ย ความรู้ เรื่องโรคอ้วนและการบริโภคอาหารที่ดีเพิ่มขึ้นกว่าก่อน การทดลองและสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติที่ระดับ 0.05 ซึ่งในการจัดกิจกรรมเป็นการให้ ความรู้แบบบรรยายประกอบสไลด์ภาพการ์ตูนเกี่ยวกับ โรคอ้วนและการบริโภคอาหาร โดยการให้ความรู้แบบ บรรยายถือว่าเป็นวิธีการพื้นฐานของการถ่ายทอดความรู้จากผู้รู้ไปยังผู้เรียน นิยมใช้ในการถ่ายทอดความรู้เกี่ยวกับสุขภาพ ทั้งนี้ได้นำสื่อมาประกอบประกอบการบรรยาย ทำให้กลุ่มตัวอย่างเกิดความสนใจและเกิดความเข้าใจได้ ง่ายขึ้น ซึ่งใช้ได้ผลดีสำหรับการเรียนรู้เป็นกลุ่มและ

สร้างแรงจูงใจระยะยาว (Bandura, 2004 อ้างใน วิมา เที่ยงธรรม, อาภาพร เฒ่าวัฒนา, สุนีย์ ละกำป็น, และ ปริญญาภรณ์ มณีแดง, 2552) นอกจากนี้กิจกรรมการให้ กลุ่มตัวอย่างประเมินภาวะการเจริญเติบโตของตนเอง เปรียบเทียบกับแผนภูมิแสดงเกณฑ์อ้างอิง น้ำหนัก ส่วนสูง เพื่อประเมินภาวะการเจริญเติบโตของเด็กไทย ของกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข พ.ศ.2542 รวมถึงให้กลุ่มตัวอย่างช่วยกันวางแผนเสนอแนวทางการ แก้ไขปัญหาภาวะน้ำหนักเกินเป็นการสร้างเสริมให้มีการ แลกเปลี่ยนข้อมูล แลกเปลี่ยนความคิดเห็น อภิปรายหา ข้อยุติร่วมกัน ทำให้กลุ่มตัวอย่างมีกระบวนการเรียนรู้ กระตุ้นความคิดนำไปสู่การปฏิบัติได้จริง สามารถกล่าว ได้ว่าการเปลี่ยนแปลงความรู้ของกลุ่มทดลองเกิดขึ้น จากโปรแกรมสุขศึกษาดังกล่าว โดยผลการวิจัยนี้ ได้ สอดคล้องกับผลการวิจัยอื่นๆ ที่ใช้ทฤษฎีความสามารถ

ของตนเองมาประยุกต์ใช้ คือ สอดคล้องกับศึกษาของ
กานต์ธิดา ต้นวัฒนถาวร(2550) ที่ศึกษาประสิทธิผล
ของโปรแกรมสุขภาพเพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม
การบริโภคอาหารของนักเรียนประถมศึกษาที่มีภาวะ
โภชนาการเกิน พบว่า กลุ่มทดลองมีความรู้ในเรื่อง
โภชนาการและโรคอ้วนเพิ่มขึ้นและ มากกว่ากลุ่ม
เปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และ
สอดคล้องกับผลการศึกษาของเครือวัลย์ ตาปราบ (2550)
ซึ่งได้ศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมสุขภาพในการปรับ
เปลี่ยนพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักของนักเรียนระดับ
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนอัสสัมชัญคอนแวนต์ สังกัด
สำนักงานการศึกษาเอกชน กรุงเทพมหานคร พบว่ากลุ่ม
ทดลองมีความรู้เรื่องการบริโภคอาหารดีกว่าก่อนทดลอง
และดีกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่
ระดับ 0.05

ด้านการรับรู้ความสามารถของตนเองและ
ความคาดหวังในผลลัพธ์ของการปฏิบัติพฤติกรรม
พบว่ากลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถของ
ตนเองและความคาดหวังในผลลัพธ์ของการปฏิบัติ
พฤติกรรม เพิ่มขึ้นกว่าก่อนการทดลองและสูงกว่ากลุ่ม
เปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05
โดยกิจกรรมที่พัฒนาให้กลุ่มตัวอย่างมีการรับรู้ความ
สามารถของตนเองและความคาดหวังในผลลัพธ์ของ
การปฏิบัติพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ดีนั้น ผู้วิจัยได้
นำแนวคิดการพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเอง
ของแบนดูรา (Bandura, 1997) ซึ่งเสนอว่ามีด้วยกัน
4 วิธี คือ 1. ประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จ (Mastery
experiences) 2. การใช้ตัวแบบ (Modeling) 3. การใช้
คำพูดชักจูง (Verbal persuasion) 4. การกระตุ้นทาง
อารมณ์ (Emotional) มาออกแบบกิจกรรม ได้แก่
กิจกรรมฝึกปฏิบัติการประกอบอาหารอย่างง่ายเพื่อ
สุขภาพด้วยตนเอง จากนั้นให้แต่ละกลุ่มนำเสนอเมนู
อาหารและร่วมกันวิเคราะห์ส่วนประกอบ เหตุผลใน
การเลือก พลังงานที่ได้รับ เพื่อฝึกปฏิบัติให้เกิดความ
มั่นใจในการพัฒนาพฤติกรรมและสร้างประสบการณ์
ด้วยตนเอง กิจกรรมการใช้ตัวแบบโดยนำตัวแบบรูปภาพ
การ์ตูน และตัวแบบจริงที่เป็นนักเรียนวัยรุ่น มีภูมิสำเนา

อยู่ในพื้นที่ ที่เคยมีประสบการณ์เคยอ้วนตอนเป็นเด็กแต่
ปัจจุบันรูปร่างสมส่วนสุขภาพแข็งแรงมาร่วมพูดคุยเล่า
ประสบการณ์ในการปฏิบัติตัวด้านพฤติกรรมการบริโภค
ซึ่งกิจกรรมนี้สร้างการรับรู้ประโยชน์ของการมีพฤติกรรม
การบริโภคอาหารที่ดีและสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง
การใช้คำพูดชักจูงใจผ่านวลี “พี่ทำได้ น้องก็ต้องทำได้”
และพูดให้กำลังใจเพื่อเป็นการกระตุ้นทางอารมณ์จาก
ผู้วิจัยร่วมด้วย ซึ่งผลการวิจัยครั้งนี้สอดคล้องกับการ
ศึกษาของวิณา เทียงธรรม, อาภาพร เผ่าวัฒนา, สุนีย์
ละกะปิ่น, และ ปริญญาภรณ์ มณีแดง (2552) ที่ศึกษา
ประสิทธิผลของโปรแกรมพัฒนาพฤติกรรมการบริโภค
อาหารและการออกกำลังกายสำหรับเด็กที่มีภาวะ
โภชนาการเกินในเขตกรุงเทพมหานคร พบว่า การรับรู้
ความสามารถของตนเอง ความคาดหวังในผลดีใน
การปฏิบัติตนในการบริโภคอาหารและการออกกำลังกาย
ของกุ่มทดลองสูงกว่าก่อนทดลองและสูงกว่ากลุ่ม
เปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05
และเช่นเดียวกับผลการศึกษาของ ศนิชา วิเศษ (2554)
ที่ศึกษาประสิทธิผลโปรแกรมสุขภาพโดยประยุกต์
ทฤษฎีความสามารถแห่งตนต่อพฤติกรรมสุขภาพของ
นักเรียนที่มีน้ำหนักตัวเกินมาตรฐาน โดยผลการศึกษา
พบว่ากลุ่มทดลองมีการรับรู้ความสามารถแห่งตน และ
มีความคาดหวังในผลลัพธ์เพิ่มมากขึ้นกว่าก่อนได้รับ
โปรแกรมสุขภาพและมากกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่าง
มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ด้านพฤติกรรมการ
บริโภคอาหาร พบว่ากลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการ
บริโภคอาหารเพิ่มขึ้นกว่าก่อนการทดลองและสูงกว่ากลุ่ม
เปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดย
กิจกรรมต่างๆทั้งการตรวจสอบแบบบันทึกพฤติกรรมการ
บริโภคอาหาร พูดคุยถึงปัญหาและอุปสรรคในการปฏิบัติ
พฤติกรรมการบริโภคอาหาร แลกเปลี่ยนทักษะการเลือก
รับประทานอาหารเมื่ออยู่ที่บ้าน กิจกรรมสรุปสาระและ
ทบทวนกิจกรรมต่างๆที่ผ่านมา เพื่อสร้างแรงจูงใจให้
ปฏิบัติพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้องเหมาะสม
อย่างต่อเนื่อง ถ้วนเป็นกิจกรรมที่จัดขึ้นเพื่อพัฒนาทักษะ
และเสริมสร้างความเชื่อมั่นในการกระทำ สอดคล้องกับ
แนวคิดของแบนดูรา (Bandura, 1997) ที่ว่าถ้าบุคคลมี

ความเชื่อมั่นในความสามารถสูงและมีความคาดหวังในผลการปฏิบัติด้วย บุคคลนั้นจะมีแนวโน้มที่จะตัดสินใจกระทำพฤติกรรมนั้นแน่นอน สอดคล้องกับการศึกษาของกุลนิตย์ คัคคีสุภา (2546) ในการศึกษาประสิทธิภาพของโปรแกรมสุขศึกษาที่ประยุกต์ทฤษฎีความสามารถของตนเองที่มีผลต่อภาวะโภชนาการเกินของเด็กนักเรียนโรงเรียนอนุบาลลพบุรี ทำให้กลุ่มทดลองมีพฤติกรรมการควบคุมภาวะโภชนาการเกินสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และสอดคล้องกับการศึกษาของกานต์ธิดา ต้นวัฒนถาวร (2550), เครือวัลย์ ตาปราบ (2550), วิมา เที่ยงธรรม, อาภาพร เผ่าวัฒนา, สุนีย์ ละกำป็น, และ ปรียาภรณ์ มณีแดง (2552), ศนิชา วิเศษ (2554) ซึ่งล้วนแต่ศึกษาโปรแกรมสุขศึกษาโดยประยุกต์ทฤษฎีความสามารถของตนเองเพื่อพัฒนาพฤติกรรมการบริโภคในกลุ่มต่างๆ และพบว่า ค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพิ่มขึ้นกว่าก่อนการทดลองและสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ทั้งนี้ในต่างประเทศก็ได้มีผลการวิจัยที่สนับสนุนว่าการใช้ทฤษฎีความสามารถของตนเองมีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคด้วยเช่นกัน (Kain, Uauy, Albala, Vio, Cerda, and Leyton, 2004; Rapley Coulson, 2005; Hawley et al., 2006)

ข้อเสนอแนะในการนำผลงานวิจัยไปใช้

1. ควรส่งเสริมให้ดำเนินโปรแกรมสุขศึกษาโดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีความสามารถของตนเองในเรื่องพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินอย่างต่อเนื่องและขยายผลไปยังโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษาและโรงเรียนระดับประถม

ศึกษาอื่นๆ ในเขตพื้นที่จังหวัดพะเยา รวมถึงจัดโครงการให้ความรู้กับเด็กนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินอย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอ เพราะหากเด็กขาดการทบทวนองค์ความรู้ที่ได้รับก็จะเลือนหายไป ดังทฤษฎีประมวลข่าวสารข้อมูลได้อธิบายความจำของมนุษย์ว่ามี 2 ระบบใหญ่ๆ คือ ความจำระยะยาวและความจำระยะสั้น ซึ่งเป็นความจำที่มีระยะเวลาจำกัดหากบุคคลขาดการเอาใจใส่หรือทบทวนก็จะทำให้ความจำเรื่องนั้นหายไป (เฉลิมพล ต้นสกุล, 2541)

2. สามารถนำโปรแกรมสุขศึกษา รวมถึงผลการดำเนินการวิจัยมาเป็นแนวทางให้บุคลากรทางด้านสุขภาพรวมถึงครูพยาบาลในโรงเรียนได้นำไปพัฒนาเพื่อสร้างการเรียนรู้เกี่ยวกับการใช้ทฤษฎีความสามารถของตนเองในเรื่องการพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพด้านอื่นๆ เช่น พฤติกรรมการดูแลสุขภาพช่องปากและ พฤติกรรมการออกกำลังกาย ในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา และโรงเรียนระดับประถมศึกษาอื่นๆ ในเขตพื้นที่จังหวัดพะเยา

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาการประยุกต์ใช้ทฤษฎีความสามารถของตนเองในโปรแกรมสุขศึกษาในนักเรียนกลุ่มอื่นๆ โดยเพิ่มเติมการมีส่วนร่วมของผู้ปกครอง ผู้บริหาร และครูในโรงเรียน เพื่อเป็นการสนับสนุนด้านการประเมินของผู้ปกครองและครูต่อพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักของเด็กที่มีภาวะโภชนาการเกิน

2. ควรมีการพัฒนากระบวนการติดตามผลโดยจัดทำแบบสังเกตหรือแบบประเมินพฤติกรรมการบริโภคอาหารอย่างต่อเนื่องเพื่อให้เด็กสามารถควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์ปกติได้ตลอดไป

เอกสารอ้างอิง

- กรมควบคุมโรค. (2549). การรายงานสถานการณ์โรคและปัจจัยเสี่ยงโรคไม่ติดต่อและการบาดเจ็บ. กรุงเทพมหานคร: สามเจริญพานิชย์
- กานต์ธิดา ตันวัฒนถาวร. (2550). ประสิทธิภาพของโปรแกรมสุขภาพเพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนประถมศึกษาที่มีภาวะโภชนาการเกิน. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาสุขภาพศึกษาและพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล.
- กุลนิตย์ ศักดิ์สุภา. (2547). ประสิทธิภาพของโปรแกรมสุขภาพที่มีผลต่อภาวะโภชนาการเกินของนักเรียนโรงเรียนอนุบาลลพบุรี. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาสุขภาพศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- เครือวัลย์ ตาปราบ. (2550). ประสิทธิภาพของโปรแกรมสุขภาพในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนอัสสัมชัญคอนแวนต์ สังกัดสำนักงานการศึกษาเอกชน กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาสุขภาพศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- เฉลิมพล ต้นสกุล. (2541). พฤติกรรมศาสตร์สาธารณสุข. กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนสามัญนิติบุคคลสหประชาพานิชย์
- เต็มดวง ช้อยหิรัญ. (2549). ปัจจัยทำนายพฤติกรรมการบริโภคเพื่อควบคุมน้ำหนักตัวในเด็กวัยรุ่นตอนต้นที่มีภาวะน้ำหนักเกิน. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรดุษฎีบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- พรรณี ทิพย์ธาดล. (2542). ประสิทธิภาพของโปรแกรมสุขภาพที่ประยุกต์ใช้ทฤษฎีความสามารถของตนเองในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพส่วนบุคคลตามสุขบัญญัติแห่งชาติซึ่งนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนสุเหร่าปากคลองลำรี จังหวัดนนทบุรี. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาสุขภาพศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- นภัทร ยาอินตา, ศิริรัตน์ ปานอุทัย และทัศนีย์ ชูวรรณะปรกรณ์. (2554). ผลของโปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนและการสนับสนุนทางสังคมในการออกกำลังกายต่อระดับไกลโคไซด์เลทฮีโมโกลบินในผู้สูงอายุโรคเบาหวานชนิดที่ 2. *พยาบาลสาร*, 38(1), 96-110.
- ลัดดา เหมาะสุวรรณ, ศิริกุล อิศรานุรักษ์, นิรชา เรืองดารกานนท์, สุธรรม นันทมงคลชัย, ภัทรา สง่า, กัลยา นิตีเรืองจรัส และคณะ. (2547). โครงการวิจัยพัฒนาการแบบองค์รวมของเด็กไทย เด็กไทยวันนี้ เป็นอยู่อย่างไร. หาดใหญ่: ลิบบราเดอร์สการพิมพ์จำกัด
- วีณา เทียงธรรม, อาภาพร เผ่าวัฒนา, สุนีย์ ละกะปิ่น, และปริยาภรณ์ มณีแดง. (2552). ประสิทธิภาพของโปรแกรมการพัฒนาพฤติกรรมบริโภคอาหารและออกกำลังกายสำหรับเด็กนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินในเขตกรุงเทพมหานคร. *วารสารสาธารณสุขศาสตร์*, 39(3), 245-257.
- สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดพะเยา. (2552). สรุปรายงานภาวะโภชนาการเด็กนักเรียนปฐมวัย/ประถมศึกษา จังหวัดพะเยา ปีงบประมาณ 2552. วันที่สืบค้นข้อมูล 13 เมษายน 2555 จาก http://61.7.231.106/pyreport/index.php/py_nutri_g3/
- ศนีชา วิเดช. (2554). ประสิทธิภาพโปรแกรมสุขภาพโดยประยุกต์ทฤษฎีความสามารถแห่งตนต่อพฤติกรรมสุขภาพของนักเรียนที่มีน้ำหนักตัวเกินมาตรฐาน. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขภาพ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- Bandura. (1997). *Social Learning Theory*. England Cliffs, N.J.: Prentice-Hall.

- Hawley S. R., Beckham H., and Bishop T. (2006). Development of an obesity prevention and management program for children and adolescents in a rural setting. *J Community Health Nurs*, 23(2). 69-80.
- Kain J., Uauy R., Albala, Vio F., Cerda R., & Leyton B., (2004). School-based obesity prevention in primary school children: methodology and evaluation of controlled study. *Int J Obes Relat Metab Disord*, 28(4). 783-493.
- Rapley J., & Coulson N. S., (2005). Stages of change and consumption of fruit and vegetables among adolescents females: Associations with decisional balance and self-efficacy. *British Food Journal*, 107(9). 663-669.