

ผลของการฝึกการอดได้รอได้ และการให้แรงเสริมทางสังคม
ที่มีต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง
ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕

ปริญญานิพนธ์

ของ

ยศ อัมพรรัตน์

๕.๓ ก.ย. ๒๕๓๖

เสนอต่อมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์

มีนาคม ๒๕๓๖

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

คณะกรรมการควบคุมและคณะกรรมการสอบได้พิจารณาปฏิญานพนธ์ฉบับนี้แล้ว
เห็นสมควรรับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขา
การวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์ ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒได้

คณะกรรมการควบคุม

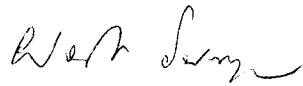
 ประธาน

(รศ.ดร.ผจงจิต อินทสุวรรณ)

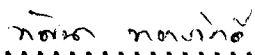
 กรรมการ

(อาจารย์ทัศนากา ทองภักดี)

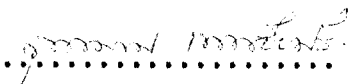
คณะกรรมการสอบ

 ประธาน

(รศ.ดร.ผจงจิต อินทสุวรรณ)

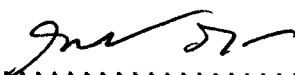
 กรรมการ

(อาจารย์ทัศนากา ทองภักดี)

 กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม

(ผศ.จุฑามาศ เทพชัยศรี)

บัณฑิตวิทยาลัยอนุมัติให้รับปฏิญานพนธ์ฉบับนี้ เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญา
วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์ ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

 คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

(ศ.ดร. สมพร บัวทอง)

วันที่ ๕. เดือน ...สิงหาคม.... พ.ศ. 2536

1 บทนำ

ภูมิหลัง.....	1
จุดมุ่งหมายของการวิจัย.....	6
ความสำคัญของการวิจัย.....	7
ขอบเขตของการวิจัย.....	7
นิยามปฏิบัติการ.....	8

2 ทฤษฎีและเอกสารที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัย

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมผู้บริโภคอาหาร.....	11
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับจิตลักษณะด้านการอดได้รอได้.....	15
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโดยการให้ แรงเสริมทางสังคม.....	22
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเชื่ออำนาจภายในตน.....	31
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเชื่อที่ถูกต้องทางสุขภาพ.....	42
สมมติฐานในการวิจัย.....	49

3 วิธีดำเนินการวิจัย

ประชากร.....	51
กลุ่มตัวอย่าง.....	51
การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง.....	51

แบบแผนการทดลอง.....	53
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	55
วิธีดำเนินการวิจัย.....	65
การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	68
 4 ผลการวิเคราะห์และศึกษาค้นคว้าข้อมูล	
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	69
การวิเคราะห์ความแปรปรวน.....	70
 5 สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	
บทย่อ.....	89
สรุปผลการวิจัย.....	93
การอภิปรายผล.....	95
ข้อเสนอแนะในการวิจัย.....	100
 บรรณานุกรม.....	101

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก. แบบวัดที่ใช้ในการวิจัย.....	110
ภาคผนวก ข. ชุดฝึกที่ใช้ในการวิจัย และแผนการสอน.....	140
ภาคผนวก ค. ตารางแสดงค่าคะแนนและค่าเฉลี่ย พฤติกรรมการบริโภคอาหาร ที่ถูกต้อง ในกลุ่มทดลอง 3 กลุ่ม และกลุ่มควบคุม 1 กลุ่ม	187
ภาคผนวก ง. ตารางแสดงการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทาง และการ เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยเมื่อแยกออกเป็น คะแนนความพร้อมของการกระทำ พฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง และการกระทำจริงในการบริโภค อาหารที่ถูกต้อง.....	190
ภาคผนวก จ. ตารางแสดงการวิเคราะห์ความแปรปรวนสามทาง และการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยเมื่อแยกออกเป็น คะแนนความพร้อมของ การกระทำพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง และการกระทำจริง ในการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง.....	198
ภาคผนวก ฉ. ตารางแสดงการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทาง และการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยเมื่อแยกออกเป็น กลุ่มที่มีความเชื่อ อำนาจภายในตนเองหรือต่ำเพียงอย่างเดียว และกลุ่มที่มีความเชื่อที่ ถูกต้องทางสุขภาพสูง หรือต่ำเพียงอย่างเดียว.....	208
ประวัติย่อของผู้วิจัย.....	224

- 1 แสดงการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง หลังการฝึกการอดได้รอได้และให้แรงเสริมทางสังคม.....70
- 2 แสดงการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้องหลังการฝึกการอดได้รอได้และให้แรงเสริมทางสังคม.....71
- 3 แสดงการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนการติดตามผลพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง หลังการฝึกการอดได้รอได้และให้แรงเสริมทางสังคม เป็นเวลา 2 สัปดาห์.....72
- 4 แสดงการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนการติดตามผลพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้องหลังการฝึกการอดได้รอได้และให้แรงเสริมทางสังคม เป็นเวลา 2 สัปดาห์.....73
- 5 แสดงการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้องหลังการฝึกการอดได้รอได้และให้แรงเสริมทางสังคมสำหรับนักเรียนที่มีความเชื่ออำนาจภายในตนสูงและต่ำ.....75
- 6 แสดงการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้องหลังการฝึกการอดได้รอได้ การให้แรงเสริมทางสังคมสำหรับนักเรียนที่มีความเชื่ออำนาจภายในตนสูงและต่ำ.....79
- 7 แสดงการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้องหลังการฝึกการอดได้รอได้ การให้แรงเสริมทางสังคมสำหรับนักเรียนที่มีความเชื่อที่ถูกต้องทางสุขภาพสูงและต่ำ.....82
- 8 แสดงการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้องหลังการฝึกการอดได้รอได้ การให้แรงเสริมทางสังคม สำหรับนักเรียนที่มีความเชื่อที่ถูกต้องทางสุขภาพสูงและต่ำ.....86

บัญชีภาพประกอบ

ภาพประกอบ

หน้า

1	แสดงการเรียนรู้เงื่อนไขของการกระทำ.....	23
2	แสดงวิธีการปรับพฤติกรรมโดยอาศัยหลักการเรียนรู้เงื่อนไข ของการกระทำ.....	26
3	แสดงรูปแบบการพัฒนาความเชื่ออำนาจภายในตนสูงและต่ำ.....	36
4	แสดงจำนวนนักเรียนในกลุ่มทดลอง 3 กลุ่ม และกลุ่มควบคุม 1 กลุ่ม.....	52
5	แสดงแบบแผนการทดลอง.....	53
6	แสดงแบบแผนการวิเคราะห์ข้อมูล ในกรณีความเชื่ออำนาจ ภายในตนเป็นตัวแปรแบ่งกลุ่ม.....	54
7	แสดงแบบแผนการวิเคราะห์ข้อมูล ในกรณีความเชื่อที่ถูกต้อง ทางสุขภาพเป็นตัวแปรแบ่งกลุ่ม.....	55
8	แสดงลำดับที่ของกลุ่มทดลองในแต่ละวัน.....	67

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์เล่มนี้สำเร็จสมบูรณ์ได้ ก็ด้วยความกรุณาอย่างสูงของ รองศาสตราจารย์ ดร. ผจงจิต อินทสุพรรณ ผู้อำนวยการสถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ อาจารย์ ทศนา ทองภักดี อาจารย์ ดร. ศุภภูมิ โยเหลา อาจารย์ประจำสถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ จุฑามาศ เทพชัยศรี ซึ่งได้ช่วยให้คำแนะนำและตรวจแก้ไขข้อบกพร่องของปริญญานิพนธ์

ขอขอบพระคุณ ศ. ดร. ดวงเดือน พันธุมนาวิน ที่ให้คำแนะนำในเรื่องของเนื้อหา ของปริญญานิพนธ์ อ. ประทีป จินฉัตร ที่ให้คำแนะนำในการแก้ไขเครื่องมือในการวิจัย

ขอขอบพระคุณคณาจารย์สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ ที่ได้ทุ่มเททั้งกำลังกายและกำลังใจ ในการอบรมและสั่งสอนให้ผู้วิจัยได้มีความรู้ความสามารถ ในการศึกษาและทำการวิจัยครั้งนี้

ขอขอบพระคุณอาจารย์ใหญ่โรงเรียนวัดเสมียนนารี และโรงเรียนเสนานิมิตที่ให้ความช่วยเหลือ และอำนวยความสะดวกแก่ผู้วิจัยในการทดลอง และขอขอบคุณนักเรียนทั้งสองโรงเรียน ที่เป็นกลุ่มทดลองที่ได้ให้ข้อมูลและความร่วมมือเป็นอย่างดีในการทดลองแก่ผู้วิจัย

ขอขอบคุณคุณสำราญ วรเทศะคงคา คุณอุษา ศรีจินดารัตน์ ที่ได้ให้ความช่วยเหลือทางด้านคอมพิวเตอร์ และให้คำปรึกษาแก่ผู้วิจัย

กราบขอบพระคุณ คุณพ่อคุณแม่ คุณเสนอ นักราภิบาล ขอขอบคุณน้อง ๆ ของผู้วิจัย ที่ได้คอยกระตุ้นและช่วยเหลือให้ผู้วิจัยได้ทำปริญญานิพนธ์จนสำเร็จ

ยศ อัมพรรัตน์

ภูมิหลัง

✕ อาหารเป็นปัจจัยที่สำคัญที่สุดอย่างหนึ่งของชีวิตมนุษย์ พัฒนาการที่ดีทั้งทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา สะท้อนถึงอาหารที่บริโภค และพฤติกรรมในการบริโภคอาหาร เสาวณีย์ จักรพิทักษ์ (2526 : 1) กล่าวว่า การมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้อจะช่วยให้อารมณ์เจริญเติบโตแข็งแรง โครงร่างได้สัดส่วน มีความต้านทานโรคสูงอันเป็นพื้นฐานของการมีสุขภาพทางกายที่ดี เมื่อร่างกายแข็งแรงย่อมเป็นพื้นฐานที่จะนำไปสู่การมีจิตใจที่สดใส อารมณ์เบิกบาน ทำให้บุคคลนั้นมีปฏิสัมพันธ์ กับบุคคลอื่น ในสังคมได้อย่างมีความสุข นอกจากนี้อาหารยังเป็นปัจจัยพื้นฐานสำคัญที่มีผลต่อการเจริญเติบโตของเนื้อสมองทำให้บุคคลนั้นมีสมองที่สมบูรณ์ และนำไปสู่การมีสติปัญญาที่เฉลียวฉลาด ดังนั้นอาหารจึงเป็นปัจจัยที่สำคัญต่อการพัฒนาการของบุคคลทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ✕

โอวาท นิตินันท์ประภาส (2529 : 3) ได้อ้างอิงถึงงานวิจัยในประเทศอังกฤษที่ให้ผลสนับสนุนว่าเราสามารถเปลี่ยนบุคลิกภาพของคนได้ด้วยการบริโภคอาหารที่ดี ผู้วิจัยได้สอบถามประวัติของเด็กหญิงเกรจำนวน 17 คน อายุตั้งแต่ 11 ปี ถึง 15 ปี ปรากฏว่าเด็กเหล่านี้ต้องบริโภคอาหารซึ่งส่วนใหญ่ประกอบด้วย ขนมปังขาว เนยเทียม เนื้อกระป๋อง เมื่อวิเคราะห์พบว่าขาดคุณค่าทางโภชนาการ แต่เมื่อเปลี่ยนให้เด็กเหล่านี้บริโภคอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการสมบูรณ์ปรากฏว่า สุขภาพ ผิวพรรณ อารมณ์ และความประพฤติของเด็กเหล่านี้ดีขึ้นอย่างมาก รวมทั้งความก้าวร้าวลดลงด้วย

สำหรับในประเทศไทย วรากร วราอศุวปติ และคนอื่น ๆ (2521:55) ได้ทำการวิจัยพบว่าในปัจจุบันประชากรไทย ส่วนใหญ่ไม่ขาดแคลนปริมาณอาหารที่ใช้บริโภค แต่อาหารที่บริโภคนั้นมีคุณภาพเพราะมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่ถูกต้อง ผู้วิจัยกลุ่มนี้ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่ถูกต้องบางประการในภาคตะวันออก เฉียงเหนือ โดยใช้วิธีสอบถามความคิดเห็นจากกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งเป็นตัวแทนของประชากร

ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ พบว่า จากกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดที่ผู้วิจัยสำรวจ ประชาชนมี พฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่ถูกต้องดังต่อไปนี้ คือ บริโภคเพียงเพื่ออิ่มโดยไม่คิดถึง ประโยชน์ ร้อยละ 82.29 บริโภคของหมักดองร้อยละ 71.83 เลือกบริโภคเฉพาะอาหาร ที่ชอบเท่านั้นร้อยละ 71.82 บริโภคอาหารไม่เป็นเวลาร้อยละ 63.54 ชอบบริโภคอาหาร ที่มีรสจัดร้อยละ 61.46 บริโภคข้าวมากบริโภคน้ำน้อยร้อยละ 58.33 บริโภคจุลินทรีย์ ร้อยละ 57.29 บริโภคอาหารสุก ๆ ดิบ ๆ ร้อยละ 37.50 (โดยที่คนในกลุ่มตัวอย่างหนึ่ง คนมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่ถูกต้องมากกว่า 1 พฤติกรรมขึ้นไป)

เมื่อพิจารณาค่านิยมในการบริโภคอาหารของคนไทยที่ทำให้เกิดพฤติกรรมการ บริโภคอาหารที่ไม่ถูกต้อง พบว่า แบ่งออกเป็น 4 กลุ่ม (ยินดี อินวษา. 2527 : 36-38) คือ 1) กลุ่มที่มีนิสัยเลือกบริโภค เป็นกลุ่มที่เลือกบริโภคและเลือกที่จะไม่บริโภคอาหารบาง อย่าง ตัวอย่างเช่น เลือกบริโภคแต่เนื้อหมู เนื้อวัว แต่ไม่ยอมบริโภคเนื้อปลา หรือเลือก บริโภคเฉพาะผักสีเขียวบางอย่าง เช่น เลือกบริโภคเฉพาะผักกาดเขียว แต่ไม่ยอมบริโภค ผักคะน้า เป็นต้น 2) กลุ่มที่นิยมและพอใจในรสอาหารเป็นสำคัญ เป็นกลุ่มที่จะบริโภคเฉพาะ แต่อาหารที่มีรสถูกปาก นอกจากนี้ยังอาจรวมไปถึงกลิ่นที่ถูกปากด้วย ตัวอย่างเช่น เลือก บริโภคเฉพาะผักที่ไม่มีรสขม หรือเลือกบริโภคเนื้อสัตว์ที่ไม่ควาจัด เป็นต้น 3) กลุ่มที่ชอบ สะดวกสบายในการบริโภค เป็นกลุ่มที่บริโภคอาหารที่ง่าย ๆ เช่น หาซื้อได้ง่าย กินง่าย โดย ไม่คำนึงถึงเรื่องความสะดวกของอาหารและประโยชน์ของอาหาร ตัวอย่างเช่น อาหารที่ขาย ตามหาบเร่ แผงลอย หรืออาหารที่ใส่ภาชนะบรรจุที่ล้างไม่สะอาด หรืออาหารกินเร็ว (fast food) ซึ่งนำมาบริโภคเป็นอาหารหลักในแต่ละมื้อ 4) กลุ่มที่ชอบเลียนแบบผู้อื่น เป็นกลุ่มที่ บริโภคอาหารตามแบบอย่างของคนอื่น เช่น ตามแบบอย่างของชาติต่าง ๆ ตามแบบอย่าง ของโฆษณา ตัวอย่างเช่นการบริโภคพืชชา ค่านิยมดังกล่าวทำให้คนไทยมีปัญหาเกี่ยวกับ พฤติกรรมการบริโภคอาหาร ซึ่ง นพ.ไกรสิทธิ์ ตันติศิรินทร์ สรุปไว้ 3 อย่าง คือ 1) บริโภค ไม่พอ 2) บริโภคเกินพอ 3) บริโภคไม่เลือก (สุรรณา พจน์สมพงษ์. 2531 : 20) จากปัญหาเกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารทั้ง 3 ประการ ปัญหาที่น่าสนใจ คือ การ บริโภคไม่พอ และการบริโภคไม่เลือก ซึ่งเหตุที่ผู้วิจัยสนใจ 2 ปัญหานี้เพราะ การบริโภค ไม่พอ ย่อมทำให้ร่างกายได้รับสารอาหารในแต่ละวันไม่ครบ 5 หมู่ ทำให้ร่างกายขาดสาร

อาหาร และในการบริโภคไม่พอนั้นมีสาเหตุสำคัญมาจากผู้บริโภคมีพฤติกรรมการบริโภคที่เลือกรับประทานและไม่เลือกรับประทานอาหารบางอย่าง เพราะความชอบในรสอาหาร รักความ สะดวกสบาย หรือขาดความรู้ในเรื่องสารอาหารที่จำเป็น หรือต้องการเลียนแบบผู้อื่นโดยไม่ คำนึงถึงว่าตัวแบบที่เขาเลียนแบบแสดงพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้องหรือไม่ ส่วนการ บริโภคไม่เลือกนั้น มีสาเหตุสำคัญมาจากผู้บริโภคมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ขาดความรู้ พึงพอใจในรสอาหารเป็นสำคัญ นอกจากนี้ยังขาดความระมัดระวัง ในการพิจารณาถึงความ สะอาด รวมทั้งพิษภัยที่อาจเจือปนมากับอาหาร ทำให้เกิดปัญหาในด้านโรคภัย และการบั่นทอน สุขภาพตามมา

สุขภาพดีมาจากสาเหตุสำคัญอย่างหนึ่ง คือ การมีพฤติกรรมในการบริโภคอาหารที่ถูก ต้อง (ประสพ ยุทธเมธางกูร. 2530 : 1-2) พฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้องคือการ บริโภคอาหารให้ได้ถูกส่วนอย่างสม่ำเสมอ และต้องถูกต้องตามหลักอนามัย (วนิดา จันทรศิริ. 2526 : 194) เนื่องจากอาหารเป็นสิ่งจำเป็นที่ทำให้ร่างกายเจริญเติบโต และชนิดของ อาหารที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิต ได้แก่ อาหารจำพวก ข้าว แป้ง เนื้อสัตว์ ไขมัน ไข่ นม ถั่วต่าง ๆ ผัก และผลไม้ ซึ่งนอกจากจะต้องถูกส่วนแล้ว อาหารที่บริโภคเข้าไปจะต้องสะอาด ปราศจากพิษภัยของจุลินทรีย์ เชื้อโรค และสารเคมีที่เป็นพิษต่าง ๆ รวมทั้งจะต้องมีสุขนิสัยที่ดี ในการบริโภค ด้วยความสำคัญของพฤติกรรมที่ถูกต้องในการบริโภคอาหารที่ได้กล่าวมาแล้ว ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหาร โดยกำหนดให้มีเนื้อหาเป็น 3 ด้าน คือ 1) ด้านอาหารที่ครบ 5 หมู่ 2) ด้านการหลีกเลี่ยงพิษภัยที่มากับอาหาร 3) ด้านสุขนิสัยใน การบริโภค

สุริย์พร แมะเก (2528 : 1) ให้ความเห็นว่าการปลูกฝังสุขนิสัยควรเริ่มตั้งแต่เด็ก โดยเฉพาะเด็กในวัยประถมศึกษา ซึ่งเป็นระดับการศึกษาที่รัฐจัดบริการให้กับประชาชนทุกคน และมีจำนวนนักเรียนมากกว่าระดับอื่น หลักฐานเกี่ยวกับสถิติประชากรในวัยเรียนปี พ.ศ. 2530 (กระทรวงศึกษาธิการ. ม.ป.ป. : 44) ปรากฏว่ามีนักเรียนระดับประถมศึกษา (อายุ 7-12 ปี) ร้อยละ 66.20 นอกจากนี้สุริย์พร แมะเก (2528 : 2) ได้กล่าวต่อไปอีกว่านักเรียนใน ระดับประถมศึกษาเป็นวัยสำคัญที่จำเป็นต้องได้รับการวางรากฐานพัฒนาเพื่อให้เจริญเติบโตอย่าง เต็มที่ทั้งในด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ตลอดจนได้รับการปลูกฝังทางด้าน

สุขภาพเพื่อให้มีสุขภาพที่ดีและแข็งแรงต่อไป และตามแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่หก (พ.ศ. 2530-2534) ในส่วนของแผนพัฒนาคุณภาพคนและแรงงาน (คณะกรรมการการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. 2530 : 81) กล่าวถึงเด็กอายุ 6-14 ปี โดยเน้นสาระสำคัญในการพัฒนาเกี่ยวกับการรักษาสุขภาพอนามัยและสนับสนุนให้ได้รับสารอาหารครบถ้วน ตามความต้องการของร่างกาย รวมทั้งแผนพัฒนาการสาธารณสุขฉบับที่หก (พ.ศ. 2530-2534) (คณะกรรมการวางแผนพัฒนาการสาธารณสุข. 2530 : 301) ในส่วนของแผนงานโภชนาการโดยเฉพาะในกลุ่มเด็กอายุ 6-14 ปี มีวัตถุประสงค์ให้เฝ้าระวังและป้องกันโรคจากการขาดสารอาหารต่าง ๆ ด้วยวิธีการและรูปแบบใหม่ ๆ ที่เหมาะสมเพื่อพัฒนาเด็กในกลุ่มนี้ และขจัดปัญหาทางโภชนาการต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น และเด็กในระดับประถมศึกษาที่ควรจะได้รับพัฒนาเพื่อให้มีพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้องนั้น ได้แก่ เด็กในชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 เพราะเป็นเด็กที่ได้รับการศึกษาในหลักสูตรการเรียนการสอนที่เกี่ยวกับเรื่องอาหาร 5 หมู่ มารยาทในการรับประทานอาหาร และนิสัยต่าง ๆ ในการบริโภคอาหารมาแล้วในชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 นอกจากนี้เด็กในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ยังเป็นเด็กที่ยังไม่ต้องเตรียมตัวสอบเพื่อเปลี่ยนโรงเรียนและเลื่อนระดับการศึกษาไปสู่มัธยมศึกษาตอนต้น ทำให้เป็นชั้นที่เหมาะสมในการพัฒนาพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารได้อย่างเต็มที่ ผู้วิจัยจึงเลือกศึกษาพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้องกับกลุ่มตัวอย่างในเด็กระดับประถมศึกษาปีที่ 5

ในการพัฒนาเพื่อให้มีพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้องนั้น ลักษณะภายในซึ่งเป็นที่จิตลักษณะที่มีความเกี่ยวข้องต่อการพัฒนา ที่ผู้วิจัยจะได้ฝึกให้กับนักเรียนในกลุ่มตัวอย่าง คือ การฝึกการรู้จักอดใจรอได้ (delay of gratification) และการเสริมแรงทางสังคม (social reinforcement) ซึ่งการฝึกทั้งสองลักษณะดังกล่าว เพื่อคุณละว่า การฝึกการอดใจรอได้เพียงอย่างเดียวกับการฝึกการอดใจรอได้รวมกับการเสริมแรงทางสังคม จะให้ผลต่อพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้องต่างกันหรือไม่อย่างไร การรู้จักการอดใจรอได้นั้น หมายถึงความตั้งใจของบุคคลที่จะปฏิเสธการรับรางวัลในปัจจุบันเพื่อรอรับสิ่งที่มีคุณค่ามากกว่าในภายหลัง การอดใจรอได้เป็นลักษณะของการควบคุมตนเองเพื่อรับรางวัลที่มีค่าสูงกว่าในอนาคต (Mischel. 1966 : 85-87) การอดใจรอได้มีรากฐานมาจากทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมที่ว่า พฤติกรรมที่เกิดขึ้นเป็นผลมาจากความคิดความคาดหวังว่าพฤติกรรมที่ตนกระทำนั้นจะนำไปสู่ผลที่ตามมาบางอย่างใน

สถานการณ์ที่กำหนด รวมกับความคาดหวังเกี่ยวกับคุณค่าของผลตอบแทนที่จะตามมา ดังนั้น ในการเลือกของบุคคลที่จะรับรางวัลที่เล็กกว่าในทันทีหรือรอคอยรางวัลที่ใหญ่กว่า จะมีพลังของการคาดหวังและคุณค่าของรางวัลเข้ามาเกี่ยวข้องกับการเลือกแต่ละครั้ง (Wall and Smith, 1970 : 118 , Mischel, 1974 : 253) การอดได้รอได้เป็นลักษณะหนึ่งของการควบคุมตนเอง รวมไปถึงความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมของตน และได้มีการนำเอาการควบคุมตนเองมาใช้เพื่อปรับหรือเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบุคคลกันมาก เช่น การปรับพฤติกรรมการรับประทานอาหารของคนอ้วน การปรับพฤติกรรมการสูบบุหรี่ และการปรับพฤติกรรมการออกกำลังกาย (Collis, 1977 : 32) ซึ่งการควบคุมตนเองสามารถลดการรับประทานอาหารของคนอ้วนลง ลดการสูบบุหรี่ และคนที่นำเอาการควบคุมตนเองมาใช้ในการออกกำลังกายเป็นประจำมากขึ้น

ผู้เชี่ยวชาญได้ให้ความเห็นว่าการรู้จักอดได้รอได้เป็นลักษณะหนึ่งของการควบคุมตนเอง ใ้ห้คงเว้นการกระทำในสิ่งที่จะก่อให้เกิดโทษต่อตนเอง แม้ว่าจะจะเป็นสิ่งที่ตนชอบก็ตาม และเป็นความตั้งใจของบุคคลที่จะเลื่อนการรับรางวัลในปัจจุบันออกไปเพื่อรอคอยสิ่งที่ดีใจมากกว่า และการรู้จักอดได้รอได้ทำให้บุคคลสามารถกระทำพฤติกรรมต่าง ๆ ในกาลเทศะที่เหมาะสม และนำมาซึ่งประโยชน์มากกว่าโทษ เป็นประโยชน์ในระยะยาว การรู้จักอดได้รอได้มี 2 ประเภท คือ ประเภทแรกเป็นการกระทำพฤติกรรมที่ยากแต่จะนำไปสู่ประโยชน์ ประเภทที่สองเป็นการงดเว้นการกระทำพฤติกรรมที่ตนชอบหรือคิดเป็นนิสัย แต่เป็นพฤติกรรมที่อาจนำไปสู่โทษได้ (รัตน ประเสริฐสม. 2526 : 4-5 ; สายสุนีย์ ทัทิมเทศ. 2528 : 2) และจากการศึกษาของ รัตน ประเสริฐสม (2526 : 61-68) นักเรียนกลุ่มที่ได้รับการฝึกการอดได้รอได้ มีคะแนนเฉลี่ยการรายงานการกระทำพฤติกรรมสุภาพสูงกว่า กลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกการอดได้รอได้ ผลนี้สอดคล้องกับการศึกษาของสายสุนีย์ ทัทิมเทศ (2528 : 68) ที่พบว่านักเรียนกลุ่มที่มีการฝึกการอดได้รอได้ มีคะแนนเฉลี่ยการรายงานการปฏิบัติด้านการประพจน์ที่ถูกหลักอนามัยสูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกการอดได้รอได้ ดังนั้นการฝึกการอดได้รอได้จึงสามารถช่วยให้บุคคลเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมทางสุภาพไปในทางที่ดีขึ้นได้

การเสริมแรงทางสังคม เป็นเทคนิคอย่างหนึ่งที่ใช้ในการเพิ่มพฤติกรรมที่เราต้องการได้ (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. 2526 : 95-99) และเป็นแรงเสริมทางบวกที่ใช้ได้ง่าย ไม่รบกวนต่อพฤติกรรมที่กำลังทำอยู่ เป็นแรงเสริมที่พบได้ในชีวิตประจำวันของมนุษย์ อีกทั้งยังเป็นตัวเสริม

แรงชนิดแผ่ขยาย ตัวอย่างเช่นคำชมเชยทำให้เกิดความภูมิใจ เป็นต้น นอกจากนี้ยังทำให้เกิดกระบวนการแผ่ขยาย คือสามารถกระจายไปยังพฤติกรรมอื่น ๆ ที่ใกล้เคียงนอกเหนือจากพฤติกรรมที่เราต้องการเพิ่มได้ ตัวอย่างเช่น การชมเชยซึ่งเป็นการเสริมแรงทางสังคมต่อพฤติกรรมการรับประทานผักใบเขียวชนิดหนึ่ง เช่น ผักคะน้า เด็ก (อายุประมาณ 5-9 ปี) จะเรียนรู้ว่าตนจะได้รับคำชมเชยเมื่อรับประทานผักคะน้า ต่อไปนอกจากเด็กจะรับประทานผักคะน้ายังรับประทานผักใบเขียวชนิดอื่น ๆ เช่น กวางตุ้ง ตำลึง เป็นต้น หรืออาจขยายไปสู่ผักอื่น ๆ ที่มีใช้ผักใบเขียวด้วย เพราะสิ่งเร้าในสถานการณ์ใหม่ มีลักษณะที่คล้ายคลึงหรือมีลักษณะบางอย่างร่วมกันอยู่ ดังนั้น ผู้วิจัยจึงได้สนใจที่จะทดลองนำวิธีการฝึกการอดได้รอได้มาใช้ร่วมกับการเสริมแรงทางสังคม เพื่อพัฒนาพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง ของเด็กในระดับประถมศึกษาปีที่ 5 และนอกจากการอดได้รอได้ซึ่งเป็นจิตลักษณะ การให้แรงเสริมทางสังคมซึ่งเป็นวิธีการปรับพฤติกรรมที่มีความเกี่ยวข้องต่อการพัฒนาพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้องแล้ว ผู้วิจัยยังจะศึกษาถึงความแตกต่างของผลการฝึกดังกล่าวระหว่างพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง ในกลุ่มนักเรียนที่มีระดับความเชื่ออำนาจภายในตนและ ความเชื่อที่ถูกต้องทางสุขภาพต่างกันด้วย

จุดมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาว่าการที่นักเรียนได้รับการฝึกการอดได้รอได้ร่วมกับการให้แรงเสริมทางสังคมจะทำให้นักเรียนมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้องมากกว่านักเรียนที่ได้รับการฝึกการอดได้รอได้หรือการให้แรงเสริมทางสังคมเพียงอย่างเดียวหรือไม่ และนักเรียนทั้งสามกลุ่มที่กล่าวแล้วจะมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้องมากกว่านักเรียนที่ทั้งไม่ได้รับการฝึกการอดได้รอได้และไม่ได้รับการเสริมแรงทางสังคมหรือไม่
2. เพื่อศึกษาว่าผลของการฝึกการอดได้รอได้ควบคู่กับการให้แรงเสริมทางสังคมจะทำให้ให้นักเรียนมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้องแตกต่างกันในระหว่างกลุ่มที่มีความเชื่ออำนาจภายในตนในระดับที่ต่างกันหรือไม่
3. เพื่อศึกษาว่าผลของการฝึกการอดได้รอได้ควบคู่กับการให้แรงเสริมทางสังคมจะทำให้ให้นักเรียนมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้องแตกต่างกันระหว่างกลุ่มที่มีความเชื่อที่ถูกต้องทางด้านสุขภาพในระดับที่ต่างกันหรือไม่

ความสำคัญของการวิจัย

1. การทราบว่าวิธีการฝึกการอดได้รอได้ร่วมกับวิธีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม คือการให้แรงเสริมทางสังคม สามารถที่จะให้ผลแตกต่างจากการฝึกการอดได้รอได้เพียงอย่างเดียวหรือไม่ เป็นประโยชน์ในการประยุกต์ใช้ในการพัฒนาพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง สำหรับเด็กในวัยเดียวกันและวัยใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง
2. การทราบว่าระดับของความเชื่ออำนาจภายในตนและระดับของความเชื่อที่ถูกต้องทางด้านสุขภาพของนักเรียนมีส่วนเกี่ยวข้องกับการพัฒนาและสร้างเสริมพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง จะเป็นประโยชน์ในการเลือกวิธีพัฒนาพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้องให้มีประสิทธิภาพและเหมาะสมกับเด็กในกลุ่มต่าง ๆ
3. เป็นแนวทางในการพัฒนาและสร้างเสริมพฤติกรรมอนามัยอื่น ๆ ที่เป็นปัญหาต่อไป

ขอบเขตของการวิจัย

1. ประชากรเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ของโรงเรียนในสังกัดกรุงเทพมหานคร ในโรงเรียนที่มีฐานะทางเศรษฐกิจค่อนข้างต่ำ และบริเวณโรงเรียนมีการอนุญาตให้ขายอาหารต่าง ๆ ที่นักเรียนเลือกซื้อเองได้ นอกจากนี้ยังเป็นโรงเรียนที่มีผู้บริหารให้ความร่วมมือ และเห็นความสำคัญของพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียน ซึ่งการวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเพื่อหาทางส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง ด้วยการพัฒนาจิตลักษณะที่สำคัญ คือ การอดได้รอได้ร่วมกับวิธีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม คือการให้แรงเสริมทางสังคม โดยคำนึงถึงคุณลักษณะบางประการของนักเรียนที่แตกต่างกัน คือ ความเชื่ออำนาจภายในตน และความเชื่อที่ถูกต้องทางด้านสุขภาพ

2. ตัวแปร แบ่งเป็น

ตัวแปรอิสระที่จัดกระทำ ได้แก่

- 1) การฝึกการอดได้รอได้
- 2) การให้แรงเสริมทางสังคม

ตัวแปรอิสระที่เป็นลักษณะภายในของกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่

- 1) ความเชื่ออำนาจภายในตน
- 2) ความเชื่อที่ถูกต้องทางด้านสุขภาพ

ตัวแปรตาม ได้แก่ พฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง โดยแบ่งเป็น 3 ด้าน คือ 1) ด้านสารอาหารที่ครบ 5 หมู่ 2) ด้านพิษภัยของอาหาร 3) ด้านสุขนิสัย พฤติกรรมการบริโภคอาหารแบ่งออกเป็น 2 ลักษณะ คือ ความพร้อมที่จะกระทำ และพฤติกรรมจริง ๆ ที่กระทำ

นิยามปฏิบัติการ

1. การอดได้รอได้ หมายถึง ความตั้งใจของบุคคลที่จะปฏิเสธการรับรางวัลในปัจจุบัน เพื่อรอรับสิ่งที่พอใจมากกว่า มีคุณค่ามากกว่าในภายหลัง การอดได้รอได้เป็นลักษณะหนึ่งของการควบคุมตนเองเพื่อรับรางวัลที่มีค่าสูงกว่าในอนาคต และการฝึกการอดได้รอได้ หมายถึง วิธีการที่จะทำให้เด็กเกิดความตั้งใจที่จะเลื่อนการรับรางวัลในปัจจุบันออกไป เพื่อรอคอยสิ่งที่น่าพอใจ มีคุณค่ามากกว่า โดยแบ่งการฝึกออกเป็น 2 ระดับ คือ ฝึก และ ไม่ฝึก โดยกลุ่มที่มีการฝึกการอดได้รอได้จะได้รับประสบการณ์ที่ส่งเสริมจิตลักษณะที่เกี่ยวกับการอดได้รอได้ทางด้านการบริโภคอาหาร จากแบบฝึกการอดได้รอได้ จำนวน 10 คาบ ส่วนกลุ่มที่ไม่มีการฝึกจะไม่ได้รับประสบการณ์ที่ส่งเสริมจิตลักษณะที่เกี่ยวกับการอดได้รอได้ ทางด้านการบริโภคอาหาร แต่จะใช้เวลา 10 คาบเท่ากันไปในกิจกรรมอื่น ๆ ที่ไม่เกี่ยวข้อง

2. การให้การเสริมแรงทางสังคม หมายถึง การที่ผู้วิจัยให้ความสนใจ และคำชมเชยแก่นักเรียนในกลุ่มทดลอง ที่แสดงพฤติกรรมตามแบบการฝึกการอดได้รอได้อย่างเหมาะสม ในขณะดำเนินการทดลอง

2.1 ความสนใจ หมายถึง พฤติกรรมที่ผู้วิจัยแสดงออกด้วยอาการยอมรับ เช่น ลุก คีร์ชะ ลุกหลัง ยิ้ม พยักหน้า ประมิมอ ก้มศีรษะ ยกนิ้วหัวแม่มือ เป็นต้น

2.2 คำชมเชย หมายถึง คำพูดที่แสดงอาการยอมรับ เมื่อเด็กนักเรียนแสดงพฤติกรรมตามแบบการฝึกการอดได้รอได้ที่เหมาะสม และผู้วิจัยใช้ทำทางประกอบการพูดด้วย เช่น "นักเรียนเก่งมาก" "วันนี้เด็กตั้งใจฝึกและฝึกได้เป็นอย่างดี" "นักเรียนทำได้ถูกต้องดีมากครูชอบ" "เยี่ยมจริง ๆ" "ยอดเยี่ยม" "ทำได้ดีมากทีเดียว" เป็นต้น

3. ความเชื่ออำนาจภายในตน หมายถึง การที่บุคคลรับรู้ว่าการเหตุการต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตกับตนไม่ว่าจะเป็นความสำเร็จหรือความล้มเหลว หรืออาจจะเกิดผลในด้านดีหรือด้านร้ายก็

ตามล้วนแต่เกิดขึ้นจากการกระทำของตนเองทั้งสิ้น มิได้เกิดขึ้นจากสาเหตุต่าง ๆ ภายนอก เช่น บุคคลอื่น ๆ โชคชะตา สิ่งลี้ลับต่าง ๆ และตนเองยังสามารถควบคุมผลต่าง ๆ ให้เป็นไปตามที่ต้องการได้ ทำนายผลที่จะเกิดขึ้นได้ วัดโดยใช้แบบวัดความเชื่ออำนาจภายในคนที่ผู้วิจัยปรับปรุงขึ้น จาก ทศนา ทองภักดี (2528) ซึ่งมีเนื้อหาของความเชื่ออำนาจภายในคน ในด้านความเชื่อเกี่ยวกับการกระทำที่ต้องใช้สติปัญญา ด้านความเชื่อที่เกี่ยวข้องกับการเรียน ด้านการรับรู้ทั่ว ๆ ไป เช่น สิ่งลี้ลับ โชคเคราะห์

① 4 ความเชื่อที่ถูกต้องทางด้านสุขภาพ หมายถึง ความรู้และความเข้าใจของนักเรียน เกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง ที่จะเป็แนวทางนำไปสู่การมีสุขภาพสมบูรณ์ ซึ่งประกอบด้วย ปัจจัยต่าง ๆ ได้แก่

4.1 การรับรู้ต่อโอกาสเสี่ยงของการเกิดโรค หมายถึง นักเรียนรู้ว่าการบริโภคอาหารที่ได้รับสารอาหารไม่ครบ และไม่เพียงพอ อาหารที่ไม่สะอาด ซึ่งมีพิษภัยเจือปนมากับอาหารและขั้นตอนในการปรุง และการมีสุขนิสัยที่ไม่ดีในการบริโภคอาหาร ทำให้ภูมิคุ้มกันต้านโรคลดต่ำลง ร่างกายไม่แข็งแรง เกิดโรคแทรกซ้อน และเกิดความเจ็บป่วยได้

4.2 การรับรู้ต่อประโยชน์ของการปฏิบัติตัวที่ถูกต้อง หมายถึง ความรู้ของนักเรียนว่า การปฏิบัติตนที่ถูกต้อง ในเรื่องของพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารอย่างสม่ำเสมอในด้านการบริโภคอาหารให้ครบ 5 หมู่ อย่างเพียงพอ หลีกเลี่ยงอาหารที่มีพิษภัย และมีสุขนิสัยที่ดีในการบริโภคอาหาร สิ่งต่าง ๆ ที่ได้กล่าวมาเหล่านี้ จะสามารถทำให้ร่างกายแข็งแรง มีภูมิคุ้มกันต้านโรคต่าง ๆ

4.3 การรับรู้ต่ออุปสรรคของการปฏิบัติตนที่ถูกต้อง หมายถึง ความรู้ของนักเรียนเกี่ยวกับปัจจัยหรือกิจกรรมต่าง ๆ ตามความเป็นจริง ที่มีผลในการขัดขวางการปฏิบัติตนเพื่อให้มีพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง ในด้านการบริโภคอาหารให้ครบ 5 หมู่ อย่างเพียงพอ หลีกเลี่ยงอาหารที่มีพิษภัย และมีสุขนิสัยที่ดีในการบริโภคอาหาร ซึ่งอุปสรรคที่ขัดขวางการปฏิบัติตนเพื่อให้มีพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง ได้แก่ การเสียเวลา การสิ้นเปลืองเงินทอง

4.4 แรงจูงใจด้านสุขภาพโดยทั่วไป หมายถึง ความสนใจหรือห่วงใยสุขภาพของตนเองรวมทั้งความต้องการในการปฏิบัติตามแนวทางการบริโภคอาหารที่ถูกต้องในด้านการบริโภคอาหารให้ครบ 5 หมู่ อย่างเพียงพอ หลีกเลี่ยงอาหารที่มีพิษภัย และมีสุขนิสัยที่ดีในการบริโภคอาหาร

ความเชื่อที่ถูกต้องทางด้านสุขภาพ วัดโดยใช้เครื่องมือที่ผู้วิจัยประยุกต์จากแบบวัดความเชื่อด้านสุขภาพของไมแมนและคนอื่น ๆ (Maiman and others. 1977:227) แบบวัดความเชื่อด้านสุขภาพของเบคเกอร์และคนอื่น ๆ (Becker and others. 1978:268-277) และแบบวัดความเชื่อด้านสุขภาพของ ประสงค์ สัจพงษ์ (2534) มีลักษณะเป็นมาตรประเมินค่า 6 ระดับ

5. พฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง หมายถึง การกระทำของเด็กในการรับประทานอาหารที่แสดงให้เห็นว่า เด็ก (ก.) เลือกรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ ได้แก่ 1) เนื้อสัตว์ 2) ข้าวหรือแป้งต่าง ๆ 3) ไขมัน 4) ผัก 5) ผลไม้ (ข.) รู้จักหลีกเลี่ยงที่จะไม่รับประทานสิ่งที่เป็นพิษที่เจือปนมากับอาหาร เช่น อาหารที่ผสมสี อาหารที่มีแมลงวันตอม อาหารที่ปรุงไม่สะอาด และ (ค.) มีสุขนิสัยที่ดีในการรักษาความสะอาด เช่น การล้างมือก่อนและหลังรับประทานอาหาร การดูแลเรื่องความสะอาดต่ออุปกรณ์ที่ใช้ในการรับประทานอาหารและมีมารยาทที่ดีในการรับประทานอาหารด้วย

พฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง วัดได้โดยใช้เครื่องมือวัด 2 ฉบับ คือ ฉบับแรกวัดความพร้อมที่จะกระทำหรือความตั้งใจที่จะกระทำพฤติกรรม ฉบับที่สองวัด พฤติกรรมจริง ๆ ที่ได้กระทำ เครื่องมือวัดทั้ง 2 ฉบับนี้ ผู้วิจัยจะสร้างขึ้นเองตามค่านิยมข้างต้น และตามเนื้อหาจากหลักสูตรวิชาสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิต พ.ศ. 2521 ในหมวดอาหาร โดยมีลักษณะเป็นมาตรประเมินค่า 6 ระดับ

บทที่ 2

ทฤษฎีและเอกสารที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัย

ผู้วิจัยขอเสนอเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการศึกษา ตามลำดับต่อไปนี้

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร
2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับจิตลักษณะด้านการอดได้รอได้
3. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโดยการให้แรงเสริมทางสังคม
4. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเชื่ออำนาจภายในตน
5. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเชื่อที่ถูกต้องทางสุขภาพ

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร

ความหมายของพฤติกรรม

นักวิชาการให้ความหมายของ "พฤติกรรม" (behavior) ไว้หลายความหมายดังนี้

โสภา ชูพิกุลชัย (2521: 2) กล่าวว่า พฤติกรรม หมายถึง กิจกรรมต่าง ๆ ที่สิ่งมีชีวิตกระทำทั้งภายนอกและภายใน ซึ่งสามารถสังเกตได้หรือใช้เครื่องมือวัดได้

โยธิน คันสนยท และ จุมพล นวลภัทรชีวิน (2524:6-7) กล่าวว่า พฤติกรรม หมายถึง การกระทำต่าง ๆ ของมนุษย์หรือสัตว์ แบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ พฤติกรรมภายนอก และ พฤติกรรมภายใน

สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต (2526:2-3) ให้ความหมายของพฤติกรรมว่า หมายถึง สิ่งที่บุคคลกระทำ แสดงออก ตอบสนอง หรือโต้ตอบต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ในสภาพการณ์ใดสภาพการณ์หนึ่งที่สามารถสังเกตเห็นได้ ได้ยินได้ จับได้ อีกทั้งวัดได้ตรงกันด้วยเครื่องมือที่เป็นวัตถุวิสัย คือ เครื่องมือที่สามารถแสดงให้เห็นได้ ไม่ว่าการแสดงออกหรือการตอบสนองนั้นจะเกิดขึ้นภายในหรือภายนอก ร่างกายก็ตาม ตัวอย่างของพฤติกรรมเช่น การร้องไห้ การกิน การอ่านหนังสือ การเต้นของชีพจร การกระตักของกล้ามเนื้อ เป็นต้น

ประภาณี สุวรรณ (2527:1-2) ให้ความหมายของพฤติกรรมว่า หมายถึง กิจกรรม

ทุกประการที่มนุษย์กระทำไม่ว่า สิ่งนั้นจะสังเกตได้หรือไม่ เช่น การทำงานของหัวใจ การทำงานของกล้ามเนื้อ การเดิน การพูด เป็นต้น

จากที่นักวิชาการหลายท่านได้ให้ความหมายไว้ดังกล่าวมาแล้วข้างต้นสรุปได้ว่า พฤติกรรม หมายถึง การกระทำของบุคคลภายนอก คือ กริยาท่าทางหรือสิ่งต่าง ๆ ที่แสดงออกมาให้มองเห็นได้ และภายใน คือ สิ่งที่เกิดขึ้นภายในร่างกาย ไม่สามารถมองเห็นด้วยตาได้พฤติกรรมทั้งภายนอกและภายในสามารถวัดได้ด้วยเครื่องมือวัด

พฤติกรรมการบริโภคอาหารเป็นพฤติกรรมอย่างหนึ่งที่เป็นพื้นฐานในการดำรงชีวิตของบุคคล ^๙ พฤติกรรมการบริโภคอาหาร หมายถึง การกระทำต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับ การรับประทานอาหาร การเลือกอาหารในการบริโภค รวมไปถึงการรักษาความสะอาดของภาชนะที่ใช้ในการปรุงและใส่อาหาร ^๙

นักวิชาการให้ความเห็นเกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารไว้ ดังนี้

๙ เอกสิทธิ์ บุตรคล้าย (2532:8) กล่าวว่าไว้ว่า การรับประทานอาหารของมนุษย์จะต้องประกอบไปด้วยพฤติกรรมหลายขั้นตอนโดยเริ่มตั้งแต่การเลือกซื้ออาหาร การปรุงอาหาร การรับประทานอาหาร ซึ่งจะเป็นกระบวนการที่จะนำไปสู่การได้อาหารอร่อย สะอาด และมีประโยชน์ต่อร่างกาย และในกรณีที่มีอาหารเหลือจากการบริโภค หรือมีอาหารมากเกินไปจนความจำเป็น ก็มีวิธีในการเก็บรักษาถนอมอาหารเพื่อช่วยให้มีอาหารบริโภคนาน ๆ โดยอาหารไม่เสียดังนั้น พฤติกรรมการบริโภคอาหารก็เป็นการกระทำต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับ การเลือก การปรุง การเก็บ และการถนอมอาหารเอาไว้สำหรับบริโภค ส่วนดุษฎี สุกธิปริยาศรี (2527 : 86) กล่าวว่า พฤติกรรมทางโภชนาการ หมายถึง การแสดงออกของบุคคลทั้งคำพูด กริยาท่าทาง และการกระทำที่ผู้อื่นเห็นได้ ในการเลือก เก็บ ปรุง และการบริโภค จากทั้งสองความหมายที่กล่าวมาแล้วจะเห็นได้ว่านักวิชาการใช้เทอมพฤติกรรมการบริโภคอาหาร และพฤติกรรมทางโภชนาการ ในลักษณะที่หมายถึงการกระทำต่าง ๆ ที่เหมือนกัน คือ เป็นการกระทำของบุคคลที่เกี่ยวกับ การเลือก การปรุง และเก็บอาหารไว้สำหรับบริโภคทั้งสิ้น ^๙

๑๐ นอกจากเทอมพฤติกรรมการบริโภคอาหาร และพฤติกรรมทางโภชนาการ ยังมีอีกเทอมหนึ่งที่นักวิชาการใช้กันอยู่ คือ บริโภคนิสัย (food habit) ^{๑๐} สุวรรณีย์ วิโรจน์สายลี (2528 : 7) กล่าวถึงบริโภคนิสัย ว่า หมายถึง ลักษณะความชอบและความเคยชินในการบริโภค

อาหาร ได้แก่ บริโภคหรือไม่บริโภคอะไร บริโภคอย่างไร หรือความบ่อยในการบริโภค จำนวน
 มื้อในการบริโภค และอุปกรณ์ที่ใช้ในการบริโภค ประยงค์ ลีมิตรกุล และชลศรี จันทร์ประทุม
 (2523 : 7) กล่าวว่า บริโภคนิสัย หมายถึง ลักษณะความชอบและความเคยชินในการบริโภค
 อาหาร แบบอย่างอาหารที่เคยบริโภค ความเชื่อในเรื่องอาหารของท้องถิ่น กล่าวโดยสรุปบริโภค
 นิสัย หมายถึง ความชอบ ความเคยชินในการบริโภคอาหาร บุคคลมีความชอบคุ้นเคยในสิ่งใดจะ
 แสดงพฤติกรรมเช่นนั้นเป็นประจำ บุคคลจะมีพฤติกรรมในการบริโภคอาหารแบบใดนั้น มาจาก
 ความเชื่อต่าง ๆ เกี่ยวกับอาหาร ที่ได้รับการปลูกฝัง อบรมมาจากครอบครัว และสังคมของแต่ละ
 บุคคล หรือบุคคลอาจมีนิสัยในการบริโภคอาหารต่างกันออกไปอย่างไรมัน มาจากการปลูกฝัง
 อบรมของครอบครัว ทำให้เกิดเป็นแบบแผนหรือนิสัยในการบริโภคอาหารของบุคคล และแตกต่าง
 ออกไปในแต่ละบุคคล และทำให้แต่ละบุคคลมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ต่างกันไปด้วย

การเลือกอาหารได้อย่างถูกต้องเหมาะสมย่อมนำไปสู่การมีพฤติกรรมการบริโภคอาหาร
 ที่ถูกต้อง จันทรทิพย์ ลีทองกุล (2526 : 34-42) กล่าวว่า การเลือกอาหารควรคำนึงถึงปัจจัย
 สามประการ ซึ่งได้แก่ 1) คุณภาพอาหาร หมายถึง เลือกอาหารโดยคำนึงถึงสารอาหารและแร่
 ธาตุต่าง ๆ ที่เป็นประโยชน์ที่มีอยู่ในอาหารแต่ละชนิด 2) ความปลอดภัยจากจุลินทรีย์ พยาธิ
 สารเคมี หมายถึง อาหารที่เลือกมาบริโภคนั้น จะต้องมีขั้นตอนการปรุงที่สะอาด วัตถุดิบที่ใช้มา
 จากการผลิตที่ถูกต้อง มีการควบคุมดูแลคุณภาพอย่างใกล้ชิด เพื่อให้ส่วนประกอบที่จะนำมาปรุง
 ปรนเปรอจากเชื้อโรค ไข่พยาธิ และหนอนพยาธิต่าง ๆ ยามาแมลง และสารพิษตกค้างที่อยู่ในพืชผัก
 ผลไม้ และเนื้อสัตว์ต่าง ๆ 3) เศรษฐกิจ หมายถึง เลือกอาหารโดยคำนึงถึงราคาของอาหาร
 ที่ถูกกว่า แต่ได้คุณค่าทางโภชนาการเหมือนกัน หรือใกล้เคียงกัน เช่น การเลือกบริโภคถั่วเหลือง
 ที่มีราคาถูกแทนเนื้อสัตว์ที่มีราคาแพง แต่ได้โปรตีนที่มีคุณค่าใกล้เคียงกัน หรือเลือกบริโภคเนื้อปลา
 แทนเนื้อหมู เป็นต้น วนิศา จันทรศิริ (2526 : 194) ได้กล่าวถึงการบริโภคอาหารว่ามนุษย์
 ต้องบริโภคอาหารให้ได้ถูกส่วนอย่างสม่ำเสมอ และถูกต้องตามหลักอนามัย เนื่องจากอาหารเป็นสิ่ง
 จำเป็นที่ทำให้ร่างกายเจริญเติบโต และชนิดของอาหารที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิต ได้แก่ อาหารจำ
 พวกข้าว แป้ง เนื้อสัตว์ ไขมัน ไข่ นม ถั่วต่าง ๆ ผักและผลไม้ ซึ่งนอกจากจะต้องถูกส่วนแล้ว
 อาหารที่บริโภคเข้าไปจะต้องสะอาด ปราศจากพิษภัยของจุลินทรีย์ และสารเคมีที่เป็นพิษต่าง ๆ
 รวมทั้งต้องมีสุขนิสัยที่ดีในการบริโภคด้วย

นอกจากนี้ พจนา สุวรรณประทีป (2532 : 8-9) ยังได้พิจารณาเทอม พฤติกรรมในการบริโภคอาหารในด้านการรับรู้เกี่ยวกับพิษภัยของการบริโภคอาหาร โดยให้ความหมายของพิษภัยครอบคลุมไปถึงวัตถุเจือปนในอาหาร และสิ่งปนเปื้อน ได้แก่ เชื้อโรค พยาธิ และ สารเคมี ซึ่งเมื่อบริโภคเข้าไปแล้ว จะทำให้เกิดโทษแก่ร่างกาย ประสพ ยุทธเมธางกูร (2530 : 5) ได้ศึกษาถึงพฤติกรรมสุขภาพ โดยทั่ว ๆ ไปของเด็ก และพฤติกรรมย่อยอย่างหนึ่งในการ ศึกษาพฤติกรรมสุขภาพครั้งนี้ คือ พฤติกรรมการบริโภคอาหาร ซึ่งพิจารณาเทอมพฤติกรรมในการ บริโภคอาหารด้านการบริโภคอาหารให้ครบ 5 หมู่ นฤมล โนธิสัทย์ (2530 : 6) ทศนีย์ เมหาคุปต์ (2527 : 8) พิจารณาเทอมพฤติกรรมในการบริโภคอาหาร ด้านชนิดของอาหารที่รับประทาน ลักษณะของอาหารที่รับประทาน และสุขนิสัยก่อนรับประทานอาหารและขณะรับประทาน อาหาร

สำหรับการศึกษาครั้งนี้ใช้เทอมพฤติกรรมในการบริโภคอาหาร ในลักษณะที่มีส่วนประกอบ 3 ด้าน คือ 1) การคำนึงถึงอาหารที่ครบ 5 หมู่ 2) รู้จักหลีกเลี่ยงพิษภัยที่มากับอาหาร 3) สุขนิสัยที่ดีในการบริโภค ในการวัดแต่ละด้านจะคำนึงถึง 2 ลักษณะ คือ 1) ความพร้อมที่จะกระทำหรือความตั้งใจที่จะกระทำพฤติกรรม และ 2) พฤติกรรมจริง ๆ ที่ได้กระทำ ความตั้งใจที่จะกระทำพฤติกรรมเป็นส่วนหนึ่งขององค์ประกอบของพฤติกรรม (behavior component) ที่ทำให้เกิดการกระทำพฤติกรรมได้ ซึ่งมีผลการวิจัยหลายเรื่องที่พบว่า ความตั้งใจที่จะกระทำพฤติกรรมมีความสัมพันธ์กับการกระทำพฤติกรรมจริง (Fishbein and Ajzen. 1975 : 381)

ผู้ที่มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้องเป็นผู้ที่มีการควบคุมตนเองได้ การควบคุมตนเองเกิดจากการรู้จักอดได้รื้อได้ คนที่รู้จักอดได้รื้อได้จะต้องควบคุมตนเองเพื่อกระทำพฤติกรรมที่ตนคิดว่าจะได้ผลประโยชน์มากกว่า และในการศึกษาครั้งนี้พฤติกรรมที่จะได้รับผลประโยชน์ คือ พฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง ดังนั้นถ้าคนเห็นคุณค่าหรือประโยชน์ของการมีสุขภาพดีย่อมควบคุมตนเองให้บริโภคอาหารถูกต้อง ดังนั้นในการศึกษาครั้งนี้จึงใช้การฝึกการอดได้รื้อได้ โดยหวังจะมีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง ซึ่งผู้วิจัยจะได้กล่าวถึงรายละเอียดของจิตลักษณะด้านการอดได้รื้อได้ต่อไป

2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับจิตลักษณะด้านการอดได้รอได้

ความหมายของการรู้จักอดได้รอได้

การรู้จักอดได้รอได้ (delay of gratification) หมายถึง ความตั้งใจของบุคคลที่จะปฏิเสธการรับรางวัลในปัจจุบัน เพื่อรอรับสิ่งที่น่าพอใจมากกว่า มีคุณค่ามากกว่า ซึ่งจะมาในภายหลัง การอดได้รอได้เป็นลักษณะของการควบคุมตนเองเพื่อรับรางวัลที่มีค่าสูงกว่าในอนาคต (Mischel. 1966 : 85-87)

การอดได้รอได้มีรากฐานมาจากทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมที่ว่า พฤติกรรมที่เกิดขึ้นเป็นผลมาจากความคิดความคาดหวังว่าพฤติกรรมที่ตนกระทำนั้นจะนำไปสู่ผลที่ตามมาบางอย่างในสภาพการณ์ที่กำหนดรวมกับความคาดหวังเกี่ยวกับคุณค่าของผลตอบแทนที่จะตามมา ดังนั้นไม่ว่าบุคคลจะเลือกรับรางวัลที่เล็กกว่าในทันที หรือรอคอยรางวัลที่ใหญ่กว่า จะมีพลังของการคาดหวังในคุณค่าของรางวัลเข้ามาเกี่ยวข้องกับการเลือกแต่ละครั้ง ความสามารถในการอดได้รอได้เป็นจิตลักษณะที่คงที่ ฉะนั้นหากมีการจูงใจที่เหมาะสม และต้องการที่จะรอคอยแล้ว บุคคลทุกคนแม้กระทั่งเด็กก็สามารถจะรอคอยได้ตามเวลาที่กำหนดไว้ การอดได้รอได้เป็นจิตลักษณะที่มีความสัมพันธ์ทางบวกกับลักษณะอื่น ๆ ของบุคลิกภาพหลายด้าน เช่น ความเชื่ออำนาจภายในตน (Wall and Smith. 1970 : 118 ; Mischel. 1974 : 253)

คอลลิส (Collis. 1977 : 32) กล่าวถึง การอดได้รอได้ไว้ว่าเป็นลักษณะหนึ่งของการควบคุมตนเอง (self control) หรือการจัดระเบียบตนเอง (self regulation) ซึ่งเป็นความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมของตน มีความเป็นตัวของตัวเอง และสามารถกระทำในสิ่งที่ควรกระทำได้ด้วยตนเองและได้มีการนำเอาการควบคุมตนเองมาใช้เพื่อปรับหรือเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบุคคลกันมากขึ้น เช่น การปรับพฤติกรรมการรับประทานอาหารของคนอ้วน การปรับพฤติกรรมการสูบบุหรี่ และการปรับพฤติกรรมการออกกำลังกาย เป็นต้น ทั้งนี้เพราะการใช้วิธีให้บุคคลควบคุมตนเองนั้น เป็นวิธีการที่ทำให้บุคคลมีความรู้สึกว่าเขาเป็นผู้ที่มีส่วนร่วมในกระบวนการเรียนรู้ มากกว่าที่จะเป็นบุคคลที่ตกเป็นผู้รับผลของการกระทำเพียงอย่างเดียว

วิธีการฝึกการอดได้รอได้

การอดได้รอได้แม้จะเป็นนามธรรม แต่วิธีการฝึกสามารถกำหนดได้ โดยที่วิธีการส่วนใหญ่มาจากแนวคิดและผลการศึกษาวิจัยในเรื่องการอดได้รอได้

การฝึกการอดได้รอได้ มีขั้นตอนดังต่อไปนี้ (Mischel, 1974 : 282)

ขั้นที่ 1 เป็นขั้นของการตัดสินใจที่จะรอคอยเพื่อให้ได้สิ่งที่ตนพอใจมากกว่า การเลือกในขั้นนี้ขึ้นอยู่กับ การคาดหวังถึงผลที่จะตามมาจากการเลือกของตน ประสบการณ์ในอดีต ความไว้วางใจ เป็นต้น และเมื่อนักเรียนผ่านขั้นของการตัดสินใจที่จะรอคอยแล้ว ก็จะเข้าสู่ขั้นที่ 2 ต่อไป

ขั้นที่ 2 เป็นขั้นของการควบคุมตนเอง เพื่อรอคอยสิ่งที่มีประโยชน์มากกว่า ซึ่งความสามารถในการควบคุมตนเองนี้ขึ้นอยู่กับความคิด ความเข้าใจ และการหาทางระบายความตึงเครียดในขณะที่รอคอย เช่น การไม่สนใจรางวัล การจินตนาการว่าสิ่งที่ตนได้รับนั้นเป็นแต่เพียงภาพ การทำกิจกรรมบางอย่างขณะที่รอคอย เป็นต้น

วิธีการฝึกการอดได้รอได้ส่วนใหญ่ เป็นวิธีการควบคุมตนเองซึ่งอยู่ในขั้นที่ 2 ให้สามารถอดได้รอได้ วิธีการควบคุมตนเองมีดังต่อไปนี้

1. วิธีการสร้างภาพ ซึ่งเป็นวิธีหนึ่งที่ลดความตึงเครียดขณะที่รอคอยรางวัล ในกรณีที่ไม้อาจจะหลีกเลี่ยงการมองเห็นสิ่งที่ตนต้องตัดสินใจเลือกโดยให้คิดเสียว่ารางวัลที่จะได้รับทันทีนั้นเป็นแต่เพียงภาพ ซึ่งวิธีการนี้เด็กจำเป็นต้องได้รับการสอนด้วยการให้หลับตาคิดถึงสิ่งที่ตนจะเลือกในทันทีและสิ่งที่จะต้องรอคอย จากนั้นให้ลืมตาดูโดยย้ำว่าสิ่งของนั้น ๆ เป็นแต่เพียงภาพเท่านั้น จากการศึกษาพบว่า กลุ่มเด็กที่ได้รับการฝึกการสร้างภาพสามารถรอได้นานเป็น 2 เท่า ของกลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกการสร้างภาพ ดังนั้น การสร้างภาพหรือการคิดว่าสิ่งนั้นเป็นเพียงภาพ จะเป็นวิธีการที่เตือนใจให้บุคคลคิดถึงผลที่จะตามมา ทำให้สามารถอดได้รอได้ในที่สุด

2. การใช้วิธีเบนความสนใจ ซึ่งเป็นวิธีที่พยายามไม่สนใจรางวัล รางวัลประเภทแรกคือ รางวัลที่จะได้รับในทันทีโดยไม่ต้องรอคอย รางวัลประเภทที่สองเป็นรางวัลที่จะได้รับเมื่อรอคอยตามเวลาที่กำหนด และเป็นรางวัลที่มีค่ามากกว่ารางวัลประเภทแรก หากบุคคลไม่เห็นรางวัลทั้งสองประเภทนั้น บุคคลจะสามารถรอได้นานที่สุด การมองเห็นเฉพาะรางวัลที่ต้องรอคอยจะทำให้สามารถรอคอยได้นานกว่าการมองเห็นเฉพาะรางวัลที่จะได้รับในทันที การที่บุคคลมองเห็นรางวัลทั้งสองประเภทจะมีผลทำให้รอได้น้อยที่สุด นอกจากนี้ในขณะที่รอคอยจำเป็นที่จะต้องหาทาง

ลดความตึงเครียดด้วยการหาวิธีการที่จะทำให้ตนเองมีความสุขในขณะที่ต้องรอคอย เช่น ร้องเพลง คิดหาเกมส์หรือกิจกรรมต่าง ๆ ขึ้นมาทำ

การวิจัยของมิเชล (รัตนา ประเสริฐสม. 2526:27-28 ; อ้างอิงมาจาก Mischel. 1974 : 265-267) ซึ่งกระทำในห้องทดลองกับกลุ่มตัวอย่างเด็กเล็ก ชั้นแรกของการศึกษาจะให้เด็กเล่นเกมเพื่อให้เกิดความคุ้นเคย และแจ้งให้เด็กทราบว่าเด็กสามารถส่งสัญญาณเรียกให้ผู้ทดลองเข้ามาในห้องเพื่อยุติการรอคอยเมื่อใดก็ได้ (เด็กจะได้รางวัล 1 ชิ้นจาก 2 ชิ้น และจะมีอยู่ชิ้นหนึ่งที่เด็กชอบมากกว่าอีกชิ้นหนึ่งซึ่งรู้ได้จากการทดสอบครั้งแรก) จากนั้นดำเนินการทดลองต่อโดยจัดสถานการณ์ให้เด็กสนใจรางวัล 4 สถานการณ์ สถานการณ์ที่ 1 วางรางวัลทั้งสองชนิดไว้ตรงหน้าเด็ก สถานการณ์ที่ 2 ไม่มีรางวัลวางไว้ทั้งสองชนิด สถานการณ์ที่ 3 มีรางวัลที่มีค่าน้อยกว่าวางไว้ และสถานการณ์ที่ 4 มีรางวัลที่มีค่ามากกว่าวางไว้ จากนั้นแบ่งเด็กเป็น 4 กลุ่ม เพื่อเข้าอยู่ในแต่ละสถานการณ์ขณะที่เด็กทั้ง 4 กลุ่มรอคอยอยู่นั้น เด็กจะทำกิจกรรมโดยการเล่นเกมส์ และถ้าเด็กต้องการยุติการรอคอยเมื่อใดก็ได้ให้ส่งสัญญาณแก่ผู้ทดลอง ผู้ทดลองจะวัดระยะเวลาที่เด็กแต่ละกลุ่มสามารถรอคอยได้ ผลปรากฏว่า การได้เห็นรางวัลจะมีผลทำให้การรอคอยลดลง คือกลุ่มที่ไม่มีรางวัลชนิดใด ๆ วางไว้ตรงหน้า จะรอได้เป็นระยะเวลานานที่สุด รองลงมาคือ กลุ่มที่เห็นรางวัลที่มีค่ามากกว่า กลุ่มที่เห็นรางวัลที่มีค่าน้อยกว่า และกลุ่มที่เห็นรางวัลทั้งสองชนิดวางอยู่ตรงหน้าจะรอคอยได้เป็นระยะเวลาน้อยที่สุด

3. วิธีการเลียนแบบ เป็นวิธีการที่เด็กสามารถที่จะเรียนรู้การอดได้รอได้จากการเห็นแบบอย่าง หรือการใช้ตัวแบบเพื่อให้เด็กเรียนรู้การอดได้รอได้ของบุคคลอื่น ๆ ในสังคมโดยตรง และจากการเรียนรู้จากสัญลักษณ์ต่าง ๆ เช่น จากข้อเขียนของบุคคล เป็นต้น และวิธีการใช้ตัวแบบเพื่อให้เด็กเลียนแบบ เป็นวิธีที่เด็กจะรู้สึกตัวที่กำลังถูกชักจูง เมื่อเด็กเห็นตัวแบบแล้ว เด็กจะเลียนแบบหรือไม่ขึ้นอยู่กับองค์ประกอบที่สำคัญ ประการแรก คือ ลักษณะของตัวแบบ ซึ่งหมายถึงความคล้ายคลึงของตัวแบบกับผู้ที่จะเลียนแบบ หรือความน่าสนใจของตัวแบบ เช่น เด็กอายุระหว่าง 9-11 ปี จะเลียนแบบตัวแบบที่เป็นเด็กรุ่นเดียวกับตนหรือมีอายุมากกว่าตนเล็กน้อย และไม่ยอมเลียนแบบตัวแบบที่อายุน้อยกว่าตน หรืออายุมากกว่าตนมากเกินไป (ดวงเดือน พันธุมนาวิน. 2524 : 14) องค์ประกอบประการที่สอง คือผลที่ตัวแบบได้รับ ซึ่งหมายถึงผลจากที่ตัวแบบกระทำพฤติกรรมต่าง ๆ แล้วได้รับรางวัลเป็นที่น่าพอใจ หรือถูกส่งโทษ กล่าวคือ ถ้าตัวแบบ

กระทำพฤติกรรมหนึ่งแล้วได้รับรางวัลทำให้เกิดความพอใจ ผู้สังเกตย่อมจะเลียนแบบการกระทำนั้น ๆ ในทางตรงกันข้ามถ้าตัวแบบกระทำพฤติกรรมอย่างหนึ่งแล้วถูกลงโทษ หรือทำให้เกิดความไม่พอใจ ผู้สังเกตย่อมงดเว้นไม่เลียนแบบการกระทำนั้น ๆ ฉะนั้นเด็กสามารถที่จะเรียนรู้การอดได้ อดได้จากการเห็นแบบอย่างในการอดได้รอได้ของบุคคลอื่น ๆ

การศึกษาของมิเชล (รัตนา ประเสริฐสม. 2526 : 29 ; อ้างอิงมาจาก Mischel. 1974:258-259 แสดงให้เห็นอิทธิพลของตัวแบบโดยใช้สถานการณ์ในการทดลอง 3 สถานการณ์ แต่ก่อนทำการทดลองให้เด็กเลือกตัดสินใจว่าจะรับลูกกวาดอันเล็กในทันทีหรือจะเลือกรับลูกกวาดอันใหญ่แต่ต้องรอคอยเป็นระยะเวลาตั้งแต่ 1-4 สัปดาห์ เมื่อเด็กแต่ละคนได้ตัดสินใจแล้วจึงศึกษาเฉพาะเด็กที่ตัดสินใจที่จะไม่รอคอย และรอคอยสูงสุดอย่างละ 25% โดยสุ่มเด็กเหล่านี้เข้ากลุ่มทดลอง 3 กลุ่ม กลุ่มแรก เด็กจะได้นับตัวแบบผู้ใหญ่ที่ตัดสินใจตรงกันข้ามกับตน คือ เด็กในกลุ่มแรกที่ตัดสินใจเลือกที่จะคอยรางวัลที่มีความมากกว่าก็จะได้นับกับผู้ใหญ่ที่ตัดสินใจที่จะรับรางวัลในทันที ตัวแบบจะอธิบายการตัดสินใจของตนให้เด็กรู้ และชี้ให้เห็นว่าการรอคอยเป็นการเสียผลประโยชน์โดยใช้เหตุ ส่วนเด็กในกลุ่มแรกที่ตัดสินใจรับรางวัลในทันทีจะได้พบตัวแบบที่เลือกที่จะรอคอย กลุ่มที่สอง เด็กจะได้นับตัวแบบการตัดสินใจจากข้อเขียนที่ตรงกันข้ามกับตนมีใจความเช่นเดียวกับกลุ่มแรก ส่วนกลุ่มที่สามจะไม่พบตัวแบบแต่อย่างใด ผลของการศึกษาพบว่าเด็กจะเลียนแบบการตัดสินใจจากตัวแบบทั้งตัวบุคคลและข้อเขียน คือ แสดงให้เห็นว่าตัวแบบที่เป็นบุคคล และตัวแบบที่เป็นข้อเขียนมีผลในการตัดสินใจเลียนแบบของเด็กไม่แตกต่างกัน และการจัดสถานการณ์เพื่อฝึกให้เด็กอดได้รอได้เป็นกลุ่ม การตัดสินใจของสมาชิกในกลุ่มจะมีผลต่อการเรียนรู้ที่จะอดได้รอได้ของสมาชิกคนอื่น ๆ ในกลุ่มเช่นกัน นอกจากนี้ในเด็กไทยแม้ว่าจะไม่มีการศึกษาโดยตรงในเรื่องตัวแบบของการอดได้รอได้ แต่ก็มีผลวิจัยที่แสดงให้เห็นถึงการเลียนแบบในลักษณะอื่น ๆ เช่น สุขสมร ประพัฒน์ทอง (2530 : 30) พบว่า เด็กระดับประถมศึกษาที่ได้ฟังนิทานที่ตัวแบบมีความเพียรพยายามฝ่าฟันอุปสรรค จนบรรลุความสำเร็จด้วยดี จะมีพฤติกรรมไม่ล้มฤทธิ์สูงกว่าเด็กที่ฟังนิทานที่ไม่มีคุณค่าดังกล่าว ฉะนั้นการใช้ตัวแบบเพื่อให้เด็กเกิดการเรียนรู้และเลียนแบบจึงน่าจะเป็นวิธีหนึ่งที่สามารถนำมาใช้ในการฝึกให้เด็กสามารถอดได้รอได้ เพื่อกระทำพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้องได้

4. การแสดงบทบาท การเรียนรู้บทบาทเกิดขึ้นได้โดยหลักของการเรียนรู้หลายแบบ เด็กซึ่งเป็นผู้เรียนรู้บทบาทจะรับรู้ความคิดเห็นได้จากการสังเกตปฏิริยาการแสดงออก และความรู้สึกของผู้ร่วมบทบาทคนอื่น ๆ และทำให้เด็กเข้าใจบทบาท ความคาดหวังในบทบาทของตนเองได้ดีขึ้น ซึ่งมีผลทำให้เด็กเกิดความกระตือรือร้นในทัศนคติ ค่านิยม และพฤติกรรมประจำบทบาทนั้นด้วย ฉะนั้นการเรียนรู้โดยการแสดงบทบาท จะทำให้ผู้เรียนมีพฤติกรรมตามที่สังคมคาดหวัง มีทัศนคติและค่านิยมอย่างเหมาะสม รู้จักยอมรับและกระทำตนให้อยู่ในเกณฑ์ได้มากขึ้น การศึกษาของซอลท์และคนอื่น ๆ (สายสุนีย์ ทัชทิมเทศ. 2528 : 30 ; อ้างอิงมาจาก Sourts and others. n.d.) ได้ทดลองใช้วิธีการต่าง ๆ เพื่อพัฒนาความรู้ความสามารถของเด็กอนุบาล ในเมืองดัตทรอยท์ โดยแบ่งเด็กเป็น 4 กลุ่ม คือกลุ่มแรกเล่นนิทานและให้เด็กแสดงบทบาทประกอบ กลุ่มที่สองพาเด็กไปดูของจริงภายนอกสถานที่ กลุ่มที่สามพูดคุยกับเด็กเกี่ยวกับนิทานที่เล่าให้ฟัง และกลุ่มที่สี่เป็นกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการฝึกใด ๆ ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มที่ได้ผลดีที่สุด คือกลุ่มเด็กที่ได้ฟังนิทานและได้แสดงบทบาทประกอบเรื่องไปพร้อมกัน ซึ่งสามารถพัฒนาความรู้และความสามารถในการควบคุมความต้องการได้ดีกว่าเด็กในกลุ่มอื่น ๆ จากผลการทดลองการแสดงบทบาทมีผลต่อความสามารถในการควบคุมความต้องการซึ่งเป็นลักษณะหนึ่งของการควบคุมตนเอง และการควบคุมตนเองก็เป็นขั้นหนึ่งที่ใช้ในการฝึกเพื่อรอคอยสิ่งที่มีประโยชน์มากกว่า ฉะนั้นในการแสดงบทบาทประกอบเพื่อใช้ในขั้นตอนของการฝึกการอดได้รอได้จึงเป็นวิธีหนึ่ง ในการฝึกให้เด็กสามารถอดได้รอได้ เพราะการอดได้รอได้เป็นลักษณะหนึ่งที่มีผลต่อพฤติกรรมที่เหมาะสมหลาย ๆ อย่าง หลักฐานนี้ชี้ให้เห็นว่า การแสดงบทบาทประกอบในการฝึกการอดได้รอได้ เป็นวิธีการหนึ่งที่สามารถฝึกให้เด็กกระทำพฤติกรรมที่เหมาะสม

จากวิธีการฝึกการอดได้รอได้ที่กล่าวมาทั้งหมดข้างต้น แบบฝึกการอดได้รอได้ในงานการศึกษาค้นคว้านี้จะใช้หลักทั้ง 4 วิธีที่กล่าวมา แต่วิธีที่เน้นมาก คือ วิธีการเลียนแบบ เพราะวิธีการใช้ตัวแบบเพื่อให้เด็กเลียนแบบเป็นวิธีที่เด็กจะไม่รู้สึกตัวว่ากำลังถูกชักจูง นอกจากนี้วิธีการเลียนแบบซึ่งมีตัวแบบมาแสดงให้เด็กเห็น จึงง่ายต่อการเข้าใจของเด็กวัยนี้ (9-11 ปี)

การควบคุมตนเองกับพฤติกรรมอนามัย

การอดได้รอได้ที่กล่าวถึงนี้ตั้งแต่ข้างต้น จะเห็นได้ว่า การอดได้รอได้จะแสดงออกมาในรูปของการควบคุมตนเอง ซึ่งงานวิจัยครั้งนี้เรามองการควบคุมตนเองไปที่พฤติกรรมอนามัยและ

งานวิจัยที่จะนำมากล่าวอ้างในหัวข้อนี้ เป็นงานวิจัยของ จิตติมา วาณิชกบุตร (2531 : ก-ค) แสดงถึงประสิทธิผลในการฝึกการพัฒนาดตนเอง ซึ่งจะต้องอาศัยการควบคุมตนเอง เพื่อพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพส่วนบุคคลของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 และ 6 สังกัดกรุงเทพมหานคร ซึ่งเป็นงานวิจัยกึ่งทดลอง โดยเน้นทางด้าน ความรู้ ทักษะ การปฏิบัติตน และความตั้งใจที่จะปฏิบัติตน กลุ่มตัวอย่างเป็นเด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 และ 6 โรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร เขตบางกะปิ มีอายุระหว่าง 9 ถึง 14 ปี จำนวน 131 คน เป็นกลุ่มทดลองจำนวน 70 คน กลุ่มเปรียบเทียบจำนวน 61 คน นักเรียนกลุ่มทดลองได้รับการฝึกการพัฒนาดตนเองทุกวัน ๆ ละ 1 ครั้ง ๆ ละ 20 นาที โดยทำการฝึกอบรมติดต่อกัน 10 วัน ส่วนกลุ่มเปรียบเทียบไม่ได้รับการฝึกการพัฒนาดตนเอง แต่ทำกิจกรรมอื่น ๆ ที่ไม่เกี่ยวข้อง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย แบบทดสอบด้านความรู้ ทักษะ และความตั้งใจที่จะปฏิบัติตน และแบบสำรวจสภาวะสุขภาพส่วนบุคคลของนักเรียน การทดสอบทำ 3 ครั้ง คือ ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และ 1 สัปดาห์หลังการทดลอง สถิติที่ใช้ คือ t-test และ pairs t-test ผลพบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยทางด้านความรู้ เรื่องพฤติกรรมสุขภาพส่วนบุคคลสูงขึ้น มากกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนคะแนนเฉลี่ยทางด้านทักษะ การปฏิบัติตนและความตั้งใจที่จะปฏิบัติตน เรื่องพฤติกรรมสุขภาพส่วนบุคคลไม่แตกต่างกัน

จากที่กล่าวมาสรุปได้ว่า การควบคุมตนเองมีแนวโน้มที่จะมีผลต่อพฤติกรรมอนามัย และการอดได้รอได้ในงานนี้ใช้การควบคุมตนเอง เพื่อพัฒนาพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง ซึ่งเป็นพฤติกรรมอนามัยอย่างหนึ่ง และในหัวข้อต่อไปที่จะกล่าวถึงในเรื่องจิตลักษณะด้านการอดได้รอได้นี้ จะกล่าวถึงงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์ระหว่างการฝึกการอดได้รอได้กับพฤติกรรมอนามัย

การวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์ระหว่างการฝึกการอดได้รอได้กับพฤติกรรมอนามัย

รัตนา ประเสริฐสม (2526 : 43-68) ได้ทำการศึกษาเพื่อค้นหาวิธีการที่มีประสิทธิผลสูงในการพัฒนาพฤติกรรมอนามัยของนักเรียน (คือ พฤติกรรมในการดูแลสุขภาพอนามัยของตนเองเกี่ยวกับเรื่อง อาหาร การออกกำลังกาย สุขปฏิบัติต่าง ๆ เป็นต้น) ด้วยการเสริมสร้างจิตลักษณะที่สำคัญ 2 ประการ คือการรับรู้ผลของความพยายาม และการอดได้รอได้ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ในจังหวัดสมุทรสาคร จำนวน 160 คน เป็นชาย 88

คน หญิง 72 คน การฝึกการรับรู้ผลของความพยายามที่ใช้แบ่งออกเป็น 5 คาบ ๆ ละ 30-60 นาที เป็นเวลา 15 วัน ส่วนการฝึกการอดได้รอได้จัดเป็นแผนการสอน 8 คาบ ๆ ละ 20-40 นาที เป็นเวลา 10 วัน ผลการทดลอง พบว่า ผู้ที่ได้รับการฝึกทั้งสองอย่างมีปริมาณความพยายามและการอดได้รอได้สูงกว่าผู้ที่ไม่ได้รับการฝึก ผลการวิจัย พบว่า ในการมุ่งกระทำพฤติกรรมอนามัย นักเรียนกลุ่มที่ได้รับการฝึกการรับรู้ผลของความพยายาม ได้คะแนนเฉลี่ยการมุ่งกระทำพฤติกรรมอนามัย ไม่แตกต่างจากนักเรียนกลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกการรับรู้ผลของความพยายาม และนักเรียนกลุ่มที่ได้รับการฝึกการอดได้รอได้ ได้คะแนนเฉลี่ยการมุ่งกระทำพฤติกรรมอนามัย ไม่แตกต่างจากนักเรียนกลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกการอดได้รอได้ ในการรายงานการกระทำพฤติกรรมอนามัย นักเรียนกลุ่มที่ได้รับการฝึกการรับรู้ผลของความพยายามมีคะแนนเฉลี่ยการรายงานการกระทำพฤติกรรมอนามัยสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการฝึกการรับรู้ผลของความพยายาม และนักเรียนที่ได้รับการฝึกการอดได้รอได้มีคะแนนเฉลี่ยการรายงานการกระทำพฤติกรรมอนามัยสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการฝึกการอดได้รอได้ แต่ผู้ที่ได้รับการฝึกทั้งสองด้านรวมกันมิได้รับประโยชน์มากกว่าผู้ที่ได้รับการฝึกด้านใดด้านหนึ่งเพียงด้านเดียว หลักฐานนี้แสดงว่าการฝึกการอดได้รอได้ก่อให้เกิดผลต่อตัวแปรตามคือ พฤติกรรมอนามัย ส่วนการฝึกการรับรู้ผลของความพยายามก็ทำให้เพิ่มพฤติกรรมอนามัย เช่นกัน แต่ทั้งการฝึกการรับรู้ผลของความพยายาม และการฝึกการอดได้รอได้ไม่ได้ก่อให้เกิดผลต่อตัวแปรตามเพิ่มขึ้นมากกว่าการฝึกอย่างใดอย่างหนึ่งเพียงอย่างเดียว

สายสุนีย์ ทักษิมเทศ (2528 : 31-68) ได้ทำการศึกษาผลของการฝึกการอดได้รอได้ที่มีต่อการปฏิบัติด้านทัศนสุขภาพ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชาย หญิง ที่กำลังศึกษาอยู่ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ในจังหวัดลพบุรี จำนวน 181 คน โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 90 คน กลุ่มควบคุม 91 คน เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบฝึกการอดได้รอได้ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น จำนวน 11 คาบ ๆ ละ 20 นาที ฝึกทุกวันเป็นเวลา 1 สัปดาห์ โดยกลุ่มทดลองเป็นกลุ่มที่ได้รับการฝึกการอดได้รอได้ และได้รับความรู้ด้านทัศนสุขภาพ แต่กลุ่มควบคุมได้รับความรู้ด้านทัศนสุขภาพเพียงอย่างเดียว ผู้วิจัยประเมินผลเป็น 2 วิธี คือ 1) ดูจากคะแนนการรายงานการปฏิบัติด้านการแปร่งฟัน และการรับประทานอาหารที่ถูกหลักอนามัย 2) ดูจากคะแนนแผ่นคราบจุลินทรีย์ ซึ่งผู้วิจัยตรวจประเมินภายหลังรับประทานอาหารกลางวัน ผลพบว่า คะแนนเฉลี่ยการรายงานการปฏิบัติด้านการแปร่งฟันที่ถูกหลักอนามัยภายหลังการทดลองของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมาก และในลักษณะที่สอดคล้องกันคะแนน

เปลี่ยนผ่านเศรษฐกิจหลังการทดลองของกลุ่มทดลองต่ำกว่ากลุ่มควบคุม

สรุปจากหลักฐานที่กล่าวมาแล้ว แสดงให้เห็นว่าการฝึกการอดได้ร้อได้สามารถใช้ในการพัฒนาหรือสร้างเสริมพฤติกรรมอนามัยโดยทั่ว ๆ ไป และพฤติกรรมด้านทัศนสุขภาพ ซึ่งมีการแปรผันที่ถี่วิธี สำหรับในงานนี้ผู้วิจัยต้องการเสริมสร้างพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง โดยใช้การฝึกการอดได้ร้อได้เพื่อให้เกิดผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง พฤติกรรมการบริโภคอาหารจัดว่าเป็นพฤติกรรมหนึ่งในกลุ่มของพฤติกรรมอนามัย ดังนั้นจึงน่าสนใจที่จะศึกษาถึงการฝึกการอดได้ร้อได้ว่าจะมีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้องหรือไม่เพียงใด

นอกจากนี้ผู้วิจัยยังสนใจ การให้แรงเสริมทางบวก ซึ่งการให้แรงเสริมทางบวกที่ใช้ได้โดยไม่รบกวนกับโปรแกรมการฝึกต่าง ๆ ไปได้ตลอดเวลาในการเสริมแรงพฤติกรรมที่ต้องการ และเป็นแรงเสริมที่ส่วนใหญ่มนุษย์ทุกคนชอบ และพอใจ คือ การให้แรงเสริมทางสังคม ในการศึกษาค้นนี้จะฝึกการอดได้ร้อได้ควบคู่ไปกับการให้แรงเสริมทางสังคม เพื่อคุณผลว่าสามารถที่จะก่อให้เกิดผลต่อตัวแปรตาม คือ พฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้องมากกว่าการฝึกการอดได้ร้อได้เพียงอย่างเดียวหรือไม่ ซึ่งการให้แรงเสริมทางสังคมนี้ผู้วิจัยจะได้กล่าวอย่างละเอียดในการประมวลเอกสารหัวข้อต่อไป

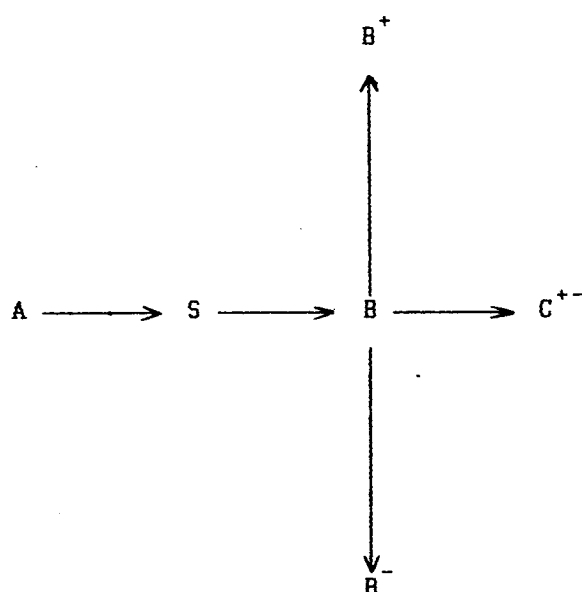
3. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรับพฤติกรรมโดยการให้แรงเสริมทางสังคม

ความหมายของการปรับพฤติกรรม

การปรับพฤติกรรม (behavior modification) หมายถึง การประยุกต์ความรู้ทางวิทยาศาสตร์โดยเฉพาะในเชิงจิตวิทยา ที่มีพื้นฐานมาจากทฤษฎีการเรียนรู้ และการวิจัยทางจิตวิทยาที่นำมาใช้ในการสร้างสรรค์ให้เกิดพฤติกรรมที่พึงประสงค์อย่างมีระบบระเบียบ โดยมีจุดมุ่งหมายที่จะให้บุคคลสามารถควบคุมตนเองได้ (Fargo, Behrns and Nolen. 1970 : 32-46 ; Craighead, Kazdin and Mahoney. 1976 : 4-9)

ทฤษฎีสำคัญทฤษฎีหนึ่งที่เป็นพื้นฐานของการปรับพฤติกรรม คือ ทฤษฎีการเรียนรู้เงื่อนไขของการกระทำ (operant conditioning) ตามแนวความคิดของสกินเนอร์ (skinner) ทฤษฎีนี้กล่าวถึงความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมของบุคคลกับผลการกระทำ โดยเชื่อว่าสิ่งแวดล้อม

(Antecedent = A) จะเป็นตัวเร้า (Stimulus = S) ให้นักแสดงพฤติกรรม (Behavior = B) เมื่อพฤติกรรมเป็นที่ยอมรับของสังคม (Consequence = C^+) จะทำให้นักแสดงพฤติกรรมนั้นต่อไป (B^+) แต่ถ้าหากพฤติกรรมที่แสดงออกไม่เป็นที่ยอมรับ (C^-) จะทำให้นักแสดงหยุดแสดงพฤติกรรมนั้น (B^-) การเรียนรู้เงื่อนไขของการกระทำจะทำให้นักแสดงเลือกรูปแบบในการแสดงพฤติกรรมได้ถูกต้องเหมาะสม (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. 2526 : 27 ; Kazdin. 1977 : 46-60 ; Mikulus. 1978 : 76)



ภาพประกอบ 1 แสดงการเรียนรู้เงื่อนไขของการกระทำ

A คือ สภาพแวดล้อม

S คือ สิ่งเร้า

B คือ พฤติกรรมอันเป็นผลเนื่องมาจากสิ่งเร้าโดยที่

B^+ จะหมายถึงพฤติกรรมที่เพิ่มขึ้น

B^- จะหมายถึงพฤติกรรมที่ลดลง

C คือ ผลกรรมที่มีผลต่อพฤติกรรมที่เกิดขึ้นโดยที่

C^+ จะหมายถึงผลกรรมที่ผู้แสดงพฤติกรรมเกิดความพอใจ

C^- จะหมายถึงผลกรรมที่ผู้แสดงพฤติกรรมไม่พอใจ

ดังนั้นการที่เราจะเข้าใจพฤติกรรมของบุคคลใดก็ตาม เราจะต้องรู้ว่าเมื่อบุคคลทำพฤติกรรมนั้นแล้วบุคคลได้รับผลเช่นไร และเป็นผลที่น่าพอใจหรือไม่ และถ้าเป็นผลที่บุคคลพอใจ ก็นำผลนั้นมาเป็นตัววางเงื่อนไขให้บุคคลแสดงพฤติกรรมตามที่ต้องการ เช่น ในห้องทำงาน (A) คักดีเห็นคุณแม่กำลังทำงานอยู่ (S) จึงเข้าไปขออนุญาตไปเที่ยวต่างจังหวัดกับเพื่อน ๆ (B) คุณแม่ไม่ต้องการเสียเวลาเลยอนุญาตให้ไปโดยไม่ไต่ถาม (C^+) จากเหตุการณ์ดังกล่าว โอกาสที่คักดีจะไปขออนุญาตไปเที่ยวขณะที่คุณแม่กำลังทำงานอยู่ย่อมจะมีมากขึ้น แต่ถ้าคุณแม่คิดว่าคักดี ว่าไม่ควรจะมารบกวนขณะที่กำลังทำงานอยู่ และไม่อนุญาตให้ไปเที่ยว (C^-) ผลที่เกิดขึ้นจากเหตุการณ์หลังนี้โอกาสที่คักดีจะเข้าไปขออนุญาตไปเที่ยวขณะที่คุณแม่กำลังทำงานอยู่ ย่อมลดลงหรือแทบจะไม่เกิดขึ้นอีกเลย ฉะนั้นเทคนิคการปรับพฤติกรรมส่วนใหญ่ต้องอาศัยหลักของการเรียนรู้เงื่อนไขของการกระทำ โดยมีรากฐานอยู่บนหลักของการเสริมแรงทางบวก

ก่อนที่จะกล่าวถึงการเสริมแรงทางบวก ขอล่าวถึงการเสริมแรงโดยทั่ว ๆ ไปก่อน การเสริมแรง (reinforcement) คือ สิ่งที่ทำให้ผู้รับเกิดความพอใจ และทำให้พฤติกรรมที่ถูกเสริมแรงคงอยู่ หรือความถี่ของพฤติกรรมนั้นเพิ่มขึ้น (Craighead, Kazdin and Mahoney, 1976 : 112 ; Mikulus, 1978 : 76-77)

การเสริมแรงด้วยวิธีต่าง ๆ การเสริมแรงที่สำคัญมี 2 วิธีด้วยกันคือ การเสริมแรงทางบวก และการเสริมแรงทางลบ มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

การเสริมแรงทางบวก (positive reinforcement) เป็นวิธีการเพิ่มความถี่ของพฤติกรรมโดยการให้สิ่งที่บุคคลต้องการ หลังจากที่เขาแสดงพฤติกรรมที่เราต้องการ และเหตุการณ์ใดที่เกิดขึ้นหลังการเกิดพฤติกรรมแล้วทำให้ความถี่ของการเกิดพฤติกรรมเพิ่มขึ้น เหตุการณ์นั้นก็เป็นแรงเสริมทางบวก แรงเสริมทางบวกแบ่งเป็น 2 ประเภท คือ 1) แรงเสริมปฐมภูมิ เป็นแรงเสริมทางบวกที่ไม่ต้องวางเงื่อนไข คือ เป็นแรงเสริมที่มีคุณสมบัติของการเสริมแรงด้วยตัวของมันเองตามธรรมชาติ โดยไม่ต้องอาศัยกระบวนการเรียนรู้ เนื่องจากว่ามันสามารถสนองความต้องการทางชีวภาพของอินทรีย์หรือมีผลต่ออินทรีย์โดยตรง เช่น อาหาร น้ำ ขนม 2) แรงเสริมทุติยภูมิเป็นแรงเสริมทางบวกที่ต้องวางเงื่อนไข คือ เป็นแรงเสริมที่ไม่มีคุณสมบัติเป็นตัวเสริมแรงด้วยตัวของมันเอง แต่เนื่องจากถ้ามันไปมีความสัมพันธ์กับการเสริมแรงที่ไม่ต้องวางเงื่อนไข

โชหรือตัวเสริมแรงอื่น ๆ ที่มีคุณสมบัติเป็นตัวเสริมแรงอยู่แล้ว จึงเป็นผลให้ตัวของมันเองมีคุณสมบัติเป็นตัวเสริมแรงได้ ฉะนั้น แรงเสริมทฤษฎี โดยมากกระษะแรกมักนำมาใช้ควบคู่กับแรงเสริมปฐมภูมิ เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ หลังจากบุคคลได้เรียนรู้แล้ว ก็สามารถใช้เป็นแรงเสริมเพียงลำพังได้ แรงเสริมทฤษฎีส่วนใหญ่เป็นแรงเสริมที่ทำให้เกิดความพอใจด้านจิตใจ เช่น คำชมเชย ค่ะแน เป็นต้น นอกจากนี้บางครั้งตัวเสริมแรงทฤษฎียังเป็นตัวเสริมแรงชนิดแผ่ขยาย คือ เป็นตัวเสริมแรงที่ไปมีความสัมพันธ์กับตัวเสริมแรงอื่น ๆ หรือนำไปแลกเปลี่ยนเป็นแรงเสริมชนิดอื่น ๆ ได้มากกว่าหนึ่งอย่าง เช่น คุณพ่อชมลูกว่า "ลูกพ่อขยันเรียนจริง อาทิตย์นี้พ่อจะพาไปซื้อของเล่น" เด็กอาจจะคิดว่าพ่อคุณพ่อชมอาทิตย์นี้จะได้ของเล่น หรือการสะสมเบี้ยต่าง ๆ เพื่อนำไปแลกของตามเงื่อนไขที่ต้องการ เป็นต้น (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. 2526 : 99 ; ผ่องพรรณ เกิดนิทกซ์. 2530 : 72)

การเสริมแรงทางลบ (negative reinforcement) เป็นวิธีการที่ขยิกเล็ก หรือถอนสถานการณ์ที่ผู้แสดงพฤติกรรมไม่ชอบออกไปทันทีภายหลังจากที่พฤติกรรมที่พึงประสงค์เกิดขึ้น ตัวอย่างเช่น ทำการบ้านเพราะรำคาญแม่บ่น พฤติกรรมการบ่นของแม่เป็นสถานการณ์ที่ผู้แสดงพฤติกรรมไม่ทำการบ้านไม่ชอบ แต่เมื่อผู้แสดงพฤติกรรมได้เปลี่ยนพฤติกรรมมาเป็นทำการบ้าน ผู้เป็นแม่ก็จะเลิกบ่น การที่ผู้เป็นแม่เลิกบ่น เป็นการขยิกเล็กหรือถอนสถานการณ์ที่ผู้แสดงพฤติกรรมไม่ชอบออกไป ซึ่งเรียกว่าเป็นการเสริมแรงทางลบ แต่วิธีการเสริมแรงทางลบ จะทำให้เกิดผลข้างเคียงที่ไม่พึงประสงค์มาก เช่น จะทำให้บุคคลนั้นหลีกเลี่ยง หรือหนีสถานการณ์ที่ไม่พึงพอใจหรือที่ไม่พึงประสงค์ให้มัน ๆ ไป เพื่อจะได้ไม่ต้องเผชิญกับสถานการณ์นั้น ๆ หรือสิ่งนั้น ๆ นอกจากนี้ยังก่อให้เกิดพฤติกรรมการก้าวร้าว ซึ่งอาจจะมีผลกระทบต่อสัมพันธภาพระหว่างบุคคล ด้วยเหตุนี้การเสริมแรงทางลบจึงไม่เป็นที่นิยมใช้กันมากเท่าวิธีการเสริมแรงทางบวก (สิทธิโชค วรานุสันติกุล. 2529 : 18 ; ผ่องพรรณ เกิดนิทกซ์. 2530 : 85-86)

นอกจากการเสริมแรงทางบวก และการเสริมแรงทางลบแล้ว การเรียนรู้เงื่อนไขของการกระทำยังมีวิธีการปรับพฤติกรรมที่น่าสนใจอีก 2 วิธี คือ (สิทธิโชค วรานุสันติกุล. 2529 : 18-19)

การลงโทษทางบวก (positive punishment) เป็นวิธีการให้สิ่งที่มีผู้แสดงพฤติกรรมไม่ชอบแก่เขาทันทีภายหลังจากที่พฤติกรรมเกิดขึ้น ความน่าจะเป็นที่พฤติกรรมนั้นจะหยุดหรือลดลงก็

มีมากขึ้น เช่น โกงแซร์ แล้วถูกตำรวจจับเข้าห้องขัง พุดคำหยาบแล้วถูกพ่อแม่ตี เป็นต้น

การลงโทษทางลบ (negative punishment) เป็นวิธีการถอดถอนสิ่งที่มีผู้แสดงพฤติกรรมชอบออกไปทันทีหลังจากที่พฤติกรรมเกิดขึ้น ความน่าจะเป็นที่พฤติกรรมนั้นจะเกิดขึ้นอีก จะลดลง หรือหยุดไปจะมีสูงขึ้น เช่น ขับรถมิดกฏจราจรแล้วถูกปรับ ทำความผิดทางวินัยแล้วถูกตัดเงินเดือน ไม่กวาดบ้านถูบ้านห้ามดูทีวี เป็นต้น

จากที่ได้กล่าวมาแล้วเกี่ยวกับวิธีการปรับพฤติกรรม โดยอาศัยหลักของการเรียนรู้เงื่อนไขของการกระทำ และผลกรรมต่าง ๆ เพื่อให้เข้าใจง่ายขึ้น เราสามารถสรุปได้เป็นแผนภาพดังนี้

		ให้	ถอน
สิ่งที่เขา	ชอบ	ทำ (การเสริมแรงทางบวก)	ไม่ทำ (การลงโทษทางลบ)
	ไม่ชอบ	ไม่ทำ (การลงโทษทางบวก)	ทำ (การเสริมแรงทางลบ)

ภาพประกอบ 2 แสดงวิธีการปรับพฤติกรรมโดยอาศัยหลักการเรียนรู้เงื่อนไขของการกระทำ

จากแผนภาพนี้แสดงว่า ถ้าเราต้องให้ผู้ใดกระทำพฤติกรรมซึ่งเราเห็นว่าอยากจะทำอย่างนั้นอีก เราต้องให้สิ่งที่เขาชอบหรือถอนสิ่งที่เขาไม่ชอบหลังจากที่เขาทำพฤติกรรมที่ต้องการนั้นแล้ว ถ้าเป็นเช่นนั้นแล้ว มีโอกาสมากที่ในอนาคตเขาจะทำพฤติกรรมเช่นนั้นอีก ในทำนองเดียวกัน ถ้าเราต้องการให้ผู้ใดหยุดกระทำพฤติกรรมซึ่งเราเห็นว่าไม่ดี เราต้องให้สิ่งที่เขาไม่ชอบหรือถอนสิ่งที่เขาชอบหลังจากการกระทำของเขาเกิดขึ้นอย่างทันทีทันใด ถ้าเป็นเช่นนั้นแล้ว มีโอกาสมากที่ในอนาคตเขาจะไม่ทำพฤติกรรมเช่นนั้นอีก

สำหรับงานวิจัยนี้จะกล่าวถึงวิธีการปรับพฤติกรรมอย่างละเอียด คือ การให้แรงเสริมทางบวก การให้แรงเสริมทางบวก มี 5 วิธี คือ (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. 2526 : 96-108 ; Kazdin. 1980 : 131-149)

1. การใช้อาหารและสิ่งที่เสปได้ (food and other consumables) เป็นตัวเสริมแรง ตัวเสริมแรงประเภทนี้เป็นตัวเสริมแรงชนิดที่ไม่ต้องวางเงื่อนไข จึงเป็นตัวเสริมแรงที่มีประสิทธิภาพ ในตัวของมันเอง ได้แก่ ขนม ท็อफी น้ำหวาน ไอศกรีม เป็นต้น แต่ตัวเสริมแรงประเภทนี้จะมีประสิทธิภาพมากน้อยขึ้นอยู่กับความต้องการของอินทรีย์ เช่น อาหารต่าง ๆ จะเป็นตัวเสริมแรงที่ดีที่สุดเมื่อบุคคลหิว และจะหมดสภาพการเป็นตัวเสริมแรงเมื่อบุคคลนั้นอิ่ม

2. การใช้แรงทางสังคม (social reinforcement) เป็นตัวเสริมแรง การให้แรงเสริมทางสังคมอาจทำได้ทั้งทางวาจา และท่าทางการกระทำ เช่น คำชมเชย การให้ความสนใจ การยอมรับ การกอด การยกย่อง การแตะตัว การแสดงออกทางสีหน้า (การยิ้ม, การสบตา, การยักคิ้ว) แรงเสริมชนิดนี้เป็นแรงเสริมชนิดที่ต้องวางเงื่อนไข ดังนั้นในตอนแรก ๆ ควรนำมาใช้ควบคู่กับแรงเสริมตัวอื่นก่อน เช่น อาหาร เป็นต้น

3. การใช้หลักของพรีแมค (premarck's principle) เป็นตัวเสริมแรง คือการใช้กิจกรรมที่บุคคลชอบกระทำมากที่สุด มาเป็นตัวเสริมแรง ให้ทำกิจกรรมที่ชอบน้อยที่สุด โดยกำหนดให้ทำกิจกรรมที่ชอบน้อยที่สุดก่อน แล้วจึงให้ทำกิจกรรมที่ชอบมากที่สุดภายหลัง เช่น เด็กชายแดงชอบเล่นฟุตบอลมาก และไม่ชอบทำการบ้านเลย แม้จึงกำหนดว่าถ้าเด็กชายแดงต้องการเล่นฟุตบอลจะต้องทำการบ้านให้เสร็จก่อนถึงจะได้รับอนุญาตให้ไปเล่นได้

4. การใช้ข้อมูลย้อนกลับ (information feedback) เป็นตัวเสริมแรง คือการให้ข้อมูลเกี่ยวกับผลการกระทำของบุคคล รวมทั้งความก้าวหน้าที่เกิดขึ้น ซึ่งจะช่วยให้บุคคลรู้ว่าตนได้ทำพฤติกรรมเหมาะสมหรือไม่ ข้อมูลย้อนกลับเหล่านี้ จะเป็นตัวชี้แนะ (cue) และเป็นตัวเสริมแรงเพื่อนำไปสู่การปรับพฤติกรรมต่อไป เช่น คะแนนผลการเรียน รายงานประจำวันของนักเรียน เมื่อนักเรียนได้รับข้อมูลเหล่านี้แล้ว ข้อมูลเหล่านี้จะเป็นตัวกระตุ้นให้นักเรียนปรับปรุงตัวเองอยู่เสมอ

5. การใช้เบี้ยอรรถกร (token economy) เป็นตัวเสริมแรง ตัวเสริมแรงประเภทนี้เป็นตัวเสริมแรงชนิดที่ต้องวางเงื่อนไข ได้แก่ ตัว เบี้ย คุปอง ดาว แต้ม ซึ่งของเหล่านี้สามารถนำไปแลกเปลี่ยนสิ่งต่าง ๆ ได้ตามความต้องการของแต่ละบุคคล

การให้แรงเสริมทางบวกที่จะใช้ในการศึกษาครั้งนี้ คือ การให้แรงเสริมทางสังคม เพราะเป็นวิธีที่สามารถนำมาใช้ในการเพิ่มพฤติกรรมที่พึงประสงค์ที่ได้โดยไม่รบกวนกับโปรแกรมการฝึกต่าง ๆ ใช้ได้ตลอดเวลาในการเสริมแรงพฤติกรรมที่เราต้องการ และเป็นแรงเสริมที่ส่วนใหญ่มนุษย์ทุกคนชอบ และพอใจ และยังกล่าวได้อีกว่าเป็นแรงเสริมที่ใช้ได้ง่าย สะดวก ไม่ต้องลงทุน และแรงเสริมทางสังคมยังเป็นตัวเสริมแรงชนิดแผ่ขยายอีกด้วย คือ นอกจากจะให้กับพฤติกรรมที่ต้องการเพิ่มแล้วยังสามารถมีผลต่อพฤติกรรมอื่น ๆ ที่คล้าย ๆ กัน กับพฤติกรรมที่ต้องการเพิ่ม เช่น ใช้แรงเสริมทางสังคมในการเพิ่มพฤติกรรมทำการบ้าน ก็ยังอาจส่งผลต่อพฤติกรรมการอ่านหนังสือ (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. 2526 : 95-99)

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์ระหว่างการให้แรงเสริมทางสังคมกับพฤติกรรมอนามัย

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้แรงเสริมทางสังคมต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารโดยตรงนั้นยังไม่พบ จะมีก็แต่งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้แรงเสริมทางสังคมต่อพฤติกรรมอนามัย และพฤติกรรมอื่น ๆ เช่น

งานวิจัยของอดัม (Adam. 1985 : 1708) เป็นงานวิจัยที่ศึกษาผลของการงดการให้แรงเสริมทางสังคมต่อพฤติกรรมการเจ็บหลังของผู้ป่วย โดยทำการทดลองกับคนไข้เจ็บหลังจำนวน 4 คน ซึ่งแพทย์ลงความเห็นว่าการเจ็บหลังได้หายเป็นปกติแล้ว และไม่มีผลผิดปกติเกี่ยวกับเส้นประสาทที่ทำให้เจ็บปวด แต่ที่ยังแสดงอาการเจ็บปวดเพราะคนไข้ต้องการแรงเสริมทางสังคม ซึ่งได้แก่ การที่หมอให้คำชมเชยแก่คนไข้ว่า "อาการดีขึ้นมากแล้ว" "กำลังใจดีจริง ๆ" "ร่างกายคุณฟื้นตัวได้เร็วจริง ๆ" นอกจากนี้ยังได้แก่การที่หมอมารับตัวคนไข้ตรวจเช็คด้วยเครื่องต่าง ๆ แสดงสีหน้าให้ความสนใจและเป็นห่วงในอาการเจ็บปวด ซึ่งผู้ป่วยได้รับขณะทำการรักษาอาการปวดหลัง โดยใช้เทคนิคในการวิจัยของการปรับพฤติกรรมเป็นแบบสลับกัน (ABAB design) ซึ่งแบ่งออกเป็น 4 ขั้นตอนต่างกัน คือ ระยะที่ 1 (A) เป็นระยะที่เก็บข้อมูลพื้นฐาน คือมีการสังเกตและบันทึกพฤติกรรมอาการเจ็บหลังของผู้ป่วย ระยะที่ 2 (B) เป็นระยะที่ใช้โปรแกรมการปรับพฤติกรรม คือ การที่ให้หมอดการให้แรงเสริมแก่คนไข้โดยการมาถามอาการจากพยาบาล แล้วสั่งยาให้แก่คนไข้ โดยให้พยาบาลเป็นผู้จัดการให้ยา (ทำต่อหน้าคนไข้โดยไม่พูดทักทาย หรือตรวจคนไข้เหมือนวันก่อน ๆ ที่เคยทำ) แล้วบันทึกอาการอาการเจ็บหลังจากคนไข้ ระยะที่ 3 (A) เป็นระยะ

ที่ถอดโปรแกรมการปรับพฤติกรรม คือ การที่ให้หมอกะทำการตรวจเยี่ยมอย่างเดิม คือมีการชมคนไข้ มีการทักทาย และการตรวจเช็คด้วยเครื่องต่าง ๆ แสดงสีหน้าสนใจและเป็นห่วงในอาการเจ็บป่วย แล้วบันทึกอาการเจ็บหลังจากคนไข้ ระยะที่ 4 (B) ใช้โปรแกรมการปรับพฤติกรรมอีกครั้งหนึ่ง ผลการทดลองพบว่า หลังจากงดการให้แรงเสริมทางสังคม คนไข้ก็ยังคิดว่าตนเจ็บหลังได้หายจากอาการดังกล่าว งานวิจัยนี้แสดงให้เห็นได้ว่าการงดการให้แรงเสริมทางสังคมมีผลในการลดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ นอกจากนี้ยังแสดงให้เห็นถึงว่าคนไข้มีความต้องการการเสริมแรงทางสังคมของแพทย์ขณะที่ทำการรักษา และถึงแม้อาการทางกายได้หายแล้วคนไข้ก็ยังต้องการการเสริมแรงทางสังคมอีก จึงเรียกร้องออกมาในรูปของการไม่ยอมหายจากอาการเจ็บหลัง แสดงว่าแรงเสริมทางสังคมได้ไปเสริมแรงพฤติกรรมอาการเจ็บหลังซึ่งเป็นพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ก่อนการทดลอง

งานวิจัยของ สมพร สุกัญญ์ (2522 : ก, 60) เป็นงานที่แสดงถึงการให้แรงเสริมทางสังคมในการเพิ่มพฤติกรรมที่พึงปรารถนาที่ไม่ใช่พฤติกรรมอนามัย โดยศึกษาผลของการให้แรงเสริมทางสังคมต่อพฤติกรรมเจียบขริมผิดปกติของนักเรียน ซึ่งได้แก่ ไม่สบตาครูเมื่อครูมองสบตา ไม่ทักทายไม่ถามเมื่อมีข้อสงสัยหรือต้องการยืมของจากเพื่อน ไม่ยิ้มหรือหัวเราะเมื่อมีเรื่องตลกขบขัน และนอกจากนี้ยังชอบนั่งเหม่อลอย เป็นต้น โดยมีจุดมุ่งหมายจะศึกษาผลของการให้แรงเสริมทางสังคมด้วยคำชมเชย การแสดงการยอมรับ และการให้ความสนใจของครูต่อความถี่ของพฤติกรรมเจียบขริมผิดปกติของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 2 กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนหญิงอายุระหว่าง 7-8 ขวบ ของโรงเรียนหนึ่งใน จังหวัดฉะเชิงเทรา จำนวน 4 คน (การใช้เด็กหญิงเพราะตามหลักพัฒนาการของเด็กอายุระหว่าง 7-8 ขวบนั้น เด็กผู้หญิงใช้คำพูดหรือพฤติกรรมทางวาจามากกว่าเด็กผู้ชาย ดังนั้นเด็กหญิงที่แสดงอาการเจียบขริม จึงเป็นพฤติกรรมที่เป็นปัญหาที่เด่นชัดมากกว่าเด็กชายที่แสดงอาการเจียบขริม) ตัวเสริมแรง คือ คำชมเชย เช่น ดี เก่ง พุดเก่งขึ้น ครูชอบคนที่ตอบคำถามครู และการแสดงการยอมรับ การให้ความสนใจ เช่น ยิ้ม พยักหน้า แตะหลังเบา ๆ เป็นต้น การให้การเสริมแรง จะให้หลังจากที่พฤติกรรมที่พึงประสงค์เกิดขึ้น เช่น สบตาเมื่อครูมองสบตาด้วย ตอบคำถามเมื่อครูถาม ซึ่งครูจะเป็นผู้ให้การชี้แนะแนวทาง ในการแสดงพฤติกรรมที่พึงประสงค์ เช่น การใช้คำถาม คำแนะนำ คำสั่ง หรือท่าทาง ผลของการศึกษาปรากฏว่า การให้แรงเสริมทางสังคมทำให้พฤติกรรมเจียบขริมผิดปกติลดลง และพฤติกรรมที่พึงประ

สงค์ เช่น การพูดคุยเพิ่มขึ้น งานวิจัยของ สมพร แสดงให้เห็นว่าแรงเสริมทางสังคมมีผลในการลดพฤติกรรมที่ไม่ต้องการ และในขณะเดียวกันได้เพิ่มพฤติกรรมที่ต้องการได้

งานวิจัยของ สมศักดิ์ ขจรเจริญกุล (2527 : 6,37-62) เป็นงานที่ให้การสัมผัสทางกาย ซึ่งเป็นวิธีที่ใช้ในการเสริมแรงทางสังคม ในการเพิ่มผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและพัฒนาสุขภาพจิตโดยทำการศึกษาผลของการให้การสัมผัสทางกายที่มีผลต่อสุขภาพจิต และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของเด็กก่อนวัยเรียน กลุ่มตัวอย่างเป็นเด็กก่อนวัยเรียนหญิง-ชาย อายุ 5-7 ปี จำนวน 80 คน ของสถานสงเคราะห์เด็กหญิงบ้านราชวิถี โดยเด็กในกลุ่มตัวอย่างเป็นเด็กที่ไม่แสดงอาการต่อต้านเมื่อผู้ใหญ่สัมผัส ไม่มีลักษณะของเด็กปัญญาอ่อน แต่มีปัญหาทางสุขภาพจิต เครื่องมือที่ใช้ ได้แก่ แบบสังเกตสุขภาพจิต ซึ่งมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของผู้สังเกตทั้ง 3 คน คือ 0.8547 แบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนซึ่งมีความเชื่อมั่น 0.8602 และแผนการสอนเตรียมความพร้อมทางการเรียนคณิตศาสตร์ด้านการสังเกต และการเปรียบเทียบ แบบแผนการดำเนินการทดลองที่ใช้ คือ pretest-posttest control group design ระยะเวลาที่ใช้ในการสอน 6 สัปดาห์ โดยสอนสัปดาห์ละ 5 วัน ๆ ละ 30 นาที วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วมของคะแนนจากแบบสังเกตสุขภาพจิต ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม และคะแนนจากแบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ผลพบว่า เด็กก่อนวัยเรียนกลุ่มที่สอนโดยการให้การสัมผัสทางกายมีสุขภาพจิตและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนดีกว่าเด็กก่อนวัยเรียนกลุ่มที่สอนโดยไม่ให้การสัมผัสทางกายอย่างมาก

สรุปแรงเสริมทางสังคม เป็นแรงเสริมที่ส่งผลต่อพฤติกรรมในหลาย ๆ ด้าน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับสถานการณ์และวัตถุประสงค์ในการใช้ เพราะโดยหลักของการเสริมแรงแล้ว เมื่อมีสิ่งเร้าเกิดขึ้น พฤติกรรมที่ตามมาจากผลของสิ่งเร้าจะมีทั้งทางบวกและลบ และมีทั้งเพิ่มขึ้นหรือลดลง และจากพฤติกรรมไม่ว่าทางบวกหรือลบ เพิ่มขึ้นหรือลดลง จะทำให้เกิดผลกรรมตามมา คือ เป็นผลที่ผู้แสดงพฤติกรรมพอใจ หรือไม่พอใจ และถ้าเป็นผลที่ผู้แสดงพฤติกรรมพอใจ ก็มีแนวโน้มที่จะแสดงพฤติกรรมนั้นอีก แต่ถ้าเป็นผลที่ผู้แสดงพฤติกรรมไม่พอใจ ก็มีแนวโน้มที่จะงดการแสดงพฤติกรรมนั้น เช่น งานวิจัยของอดัม (1985) แสดงให้เห็นถึงอิทธิพลของแรงเสริมทางสังคมว่ามีผลในการเพิ่มพฤติกรรมการเจ็บหลัง ซึ่งเป็นพฤติกรรมอนามัยที่ไม่พึงประสงค์ ผลตอนนี้อธิบายได้ว่า แรงเสริมเป็นสิ่งเร้าทางบวกที่ทำให้เพิ่มพฤติกรรมทางลบ ผลกรรมที่ได้ คือ ผู้แสดงพฤติกรรมพอใจที่จะได้

รับแรงเสริมทางบวก จึงมีการแสดงพฤติกรรมทางลบเพิ่มขึ้น และนอกจากนี้ในงานนี้พบว่าการจูงแรงเสริมทางสังคมยังส่งผล ในการลดพฤติกรรมการเจ็บหลัง ผลต่อนี้อธิบายได้ว่า การจูงแรงเสริมเป็นสิ่งเร้าทางลบ ที่ทำให้ลดพฤติกรรมทางลบ ผลกรรมที่ได้คือผู้แสดงพฤติกรรมไม่พอใจ จึงงดการแสดงพฤติกรรมทางลบลงด้วย งานวิจัยของ สมพร (2522) แสดงให้เห็นถึงอิทธิพลของการให้แรงเสริมทางสังคมว่ามีผลในการลดพฤติกรรมเจ็บขมึน ซึ่งคือ พฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ และเพิ่มพฤติกรรมการพูดคุย ซึ่งคือพฤติกรรมที่พึงประสงค์ ผลต่อนี้อธิบายได้ว่า แรงเสริมเป็นสิ่งเร้าทางบวก ที่ทำให้ลดพฤติกรรมทางลบ (เพิ่มพฤติกรรมทางบวก) ผลกรรมที่ได้คือผู้แสดงพฤติกรรมพอใจ จึงมีการแสดงพฤติกรรมทางบวกเพิ่มขึ้น และลดพฤติกรรมทางลบลง ส่วนงานวิจัยของสมศักดิ์ (2527) แสดงให้เห็นถึงการล้มผัสทางกายซึ่งเป็นวิธีที่ใช้ในการเสริมแรงทางสังคมว่ามีผลในการเพิ่มผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและพัฒนาสุขภาพจิต ซึ่งถือเป็นพฤติกรรมที่พึงประสงค์ ผลต่อนี้อธิบายได้ว่า แรงเสริมเป็นสิ่งเร้าทางบวกที่ทำให้เพิ่มพฤติกรรมทางบวก ผลกรรมที่ได้คือผู้แสดงพฤติกรรมพอใจ จึงมีการแสดงพฤติกรรมทางบวกเพิ่มขึ้น แรงเสริมทางสังคมที่ผู้วิจัยต้องการใช้ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยต้องการให้แรงเสริมทางสังคมเพื่อเพิ่มพฤติกรรมที่พึงประสงค์คือพฤติกรรมกรบริโภคอาหารที่ถูกต้อง

จากหลักฐานที่กล่าวมาทั้งหมด ช่วยชี้แนะแนวทางให้เห็นได้ว่า แรงเสริมทางสังคมเป็นแรงเสริมที่สามารถใช้ในการเพิ่มพฤติกรรมที่ต้องการ และลดพฤติกรรมที่ไม่ต้องการได้ และพฤติกรรมเหล่านั้น ก็มีทั้งพฤติกรรมโดยทั่วไป เช่น พฤติกรรมในชั้นเรียน ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน พฤติกรรมอนามัย และยังมีผลต่อการพัฒนาสุขภาพจิต ดังนั้นแรงเสริมทางสังคมที่จะใช้ในงานวิจัยครั้งนี้ จึงน่าจะมีผลต่อการเพิ่มพฤติกรรมกรบริโภคอาหารที่ถูกต้อง ซึ่งเป็นพฤติกรรมอนามัยอย่างหนึ่งได้

นอกจากตัวแปรกระทำทั้งสอง ซึ่ง คือ แรงเสริมทางสังคม และการฝึกการอดใจรอได้แล้วยังมีลักษณะอื่น ๆ ภายในตัวบุคคลที่มีความสำคัญ และเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมกรบริโภคอาหารที่จะกล่าวถึงต่อไปตามลำดับ คือ ความเชื่ออำนาจภายในตน และ ความเชื่อที่ถูกต้องทางด้านสุขภาพ

4. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเชื่ออำนาจภายในตน

ความหมายของความเชื่อ

จรรยา สุวรรณทัต (2526 : 814) กล่าวว่า ความเชื่อเป็นองค์ประกอบหนึ่งในตัวบุคคลซึ่งฝังแน่นอยู่ภายในความคิด ความเข้าใจของบุคคล ซึ่งพฤติกรรมนั้น ๆ อาจจะแสดงออกอย่างมีเหตุผลหรือไม่มีเหตุผลก็ได้ สภาพโดยทั่วไป เมื่อบุคคลมีความเชื่ออย่างใดอย่างหนึ่งแล้ว ความเชื่อนี้จะเป็นตัวกำหนดพฤติกรรมให้บุคคลนั้น ๆ ประพฤติปฏิบัติ ตามความคิดเห็นและความเข้าใจนั้น ๆ ซึ่งไม่จำเป็นต้องอยู่บนพื้นฐานของความเป็นจริง

ฮัดกินส์ และคนอื่น ๆ (Hudgins and others. 1983 : 287-288) กล่าวถึงความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่อ ทศนคติ และค่านิยม ไว้ว่า ความเชื่อเป็นสิ่งที่แสดงถึงความรู้ (cognitive) ในขณะที่ ทศนคติแสดงถึง ความชอบ ความรู้สึก (affect or feelings) ส่วนค่านิยมจะรวมทั้งความเชื่อ และทศนคติ คือ แสดงถึงทั้งความรู้ และความชอบความรู้สึก ตัวอย่าง เช่น ครูคนหนึ่งมีทศนคติที่ต่อต้านการดื่มกาแฟ และเขายังมีความเชื่อว่าคาเฟอีนในกาแฟ ทำให้เขารู้สึกตื่นตัว ซึ่งช่วยให้สามารถทำงานหนักได้ ซึ่งการทำงานหนักเป็นค่านิยมที่สำคัญ

ไวท์ดิง และโซลด์ (ทศนา ทองภักดี. 2534 : 63-64 ; อ้างอิงมาจาก Whiting and Child. 1953 : 36) ได้ให้ความหมายของความเชื่อว่า "ความเชื่อ" เป็นวัฒนธรรมที่ตอบสนองต่อสัญลักษณ์ที่สัมพันธ์กับเหตุการณ์ใดเหตุการณ์หนึ่ง ซึ่งในแต่ละวัฒนธรรมจะประกอบด้วย ประเพณี การปฏิบัติ ค่านิยม ทศนคติ ฯลฯ ต่าง ๆ กันออกไป และในการปฏิบัติสิ่งใด ๆ ก็ตามส่วนมากจะเกี่ยวข้องกับความเชื่ออยู่เสมอ

ภิญโญ จิตต์ธรรม (ทศนา ทองภักดี. 2534 : 63 ; อ้างอิงมาจาก ภิญโญ จิตต์ธรรม. 2518 : 54) กล่าวว่าความเชื่อคือสิ่งที่มนุษย์ค่อย ๆ เรียนรู้และทำความเข้าใจโลกมาเป็นระยะเวลาอันยาวนานและเชื่อว่ามีอำนาจลึกลับที่ทำให้มนุษย์ได้รับผลดี ผลร้าย ทำให้มนุษย์กระทำการต่าง ๆ ตามความเชื่อของเขา ซึ่ง ไชย์ (ทศนา ทองภักดี. 2534 : 63 ; อ้างอิงมาจาก Scheibe. 1970 : 1) ได้ให้ความหมายคล้ายคลึงกันว่า ความเชื่อคล้ายกับสิ่งที่ติดแน่นอยู่ในความคิด ความเข้าใจ เป็นรูปหนึ่งของความรู้ และการกระทำ เมื่อบุคคลมีความเชื่อต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งก็จะเป็นเครื่องกำหนดความโน้มเอียงในการกระทำการต่าง ๆ ได้อย่างแน่นอน ดังนั้น ไม่ว่าความเชื่อจะออกมาในรูปลักษณะใด (อธิบายหรือประเมินค่า หรือสนับสนุน) ก็ตาม แต่ละลักษณะจะเป็นส่วนที่กำหนดแนวโน้มของบุคคลในการที่จะกระทำการสิ่งใดสิ่งใดลงไปเกี่ยวกับ วัตถุ สิ่งของ บุคคล หรือ

สถานการณ์นั้น ๆ

จากที่กล่าวมาแล้วข้างต้น จะเห็นได้ว่า ความเชื่อ โดยทั่ว ๆ ไป บุคคลมักจะเห็นว่ามี ความหมายใกล้เคียงกับทัศนคติ แต่ความจริงแล้ว ความเชื่อ และทัศนคติ เป็นคนละตัวกัน คือ ความเชื่อจะแสดงออกถึงความรู้ การที่ได้เรียนรู้ข่าวสารข้อมูลต่าง ๆ ส่วนทัศนคติ จะแสดงออกถึง ความชอบ ความรู้สึก ซึ่งบุคคลจะชอบหรือมีความรู้สึกที่ดีต่อสิ่งใด จะต้องได้รับความรู้ในทางที่ดี เกี่ยวกับสิ่งนั้นก่อน คือ มีความเชื่อที่ดีต่อสิ่งนั้นก่อน ก็จะมีแนวโน้มในการมีทัศนคติที่ดีต่อสิ่งนั้น และ ทั้งความเชื่อ ทัศนคติ ทั้งสองอย่างนี้รวมกันเป็นค่านิยมต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง

ดังนั้นสรุปได้ว่าความเชื่อ เป็นความรู้ของบุคคลที่ได้จากการเรียนรู้ รับรู้ ของบุคคลต่อสิ่ง ใดสิ่งหนึ่ง ซึ่งความรู้และความเข้าใจอันนั้นจะเป็นตัวกำหนดแนวโน้มของบุคคลในการแสดง พฤติกรรมต่อไป

ความหมายของความเชื่ออำนาจภายในตน

รอตเตอร์ เป็นบุคคลแรกที่บุกเบิกแนวความคิดทางด้านนี้ (Rotter. 1966 : 1) โดย ได้อธิบายลักษณะทั่วไปของความเชื่ออำนาจภายในตน และความเชื่ออำนาจภายนอกตน โดยอาศัย ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม (social learning theory) ที่ว่าผลตอบแทนที่ได้จากพฤติกรรม หนึ่งของบุคคลย่อมก่อให้เกิดความคาดหวัง (expectancy) ว่าจะต้องได้รับผลตอบแทน เช่น เดียวกันในพฤติกรรมซ้ำที่มีสภาพคล้ายกับสถานการณ์เดิม ความคาดหวังเหล่านี้ก่อตัวขึ้นจาก พฤติกรรมหรือเหตุการณ์เฉพาะอันใดอันหนึ่ง แล้วจึงค่อยขยายไปครอบคลุมพฤติกรรมหรือเหตุการณ์ อื่น ๆ จนกลายเป็นบุคลิกภาพสำคัญในตัวบุคคลนั้น ซึ่งก่อให้เกิดความเชื่ออำนาจภายในตน และ ความเชื่ออำนาจภายนอกตน นอกจากนี้ผลตอบแทนในแต่ละครั้งยังอาจทำให้ความคาดหวังครั้งต่อไป สูงขึ้นหรือต่ำลงด้วย

สตรีกแลนซ์ (Stricklan. 1977 : 221) ให้ความหมายว่า คนที่มีความเชื่ออำนาจ ภายในตนหมายถึง คนที่มีความเชื่อว่าสิ่งต่าง ๆ ที่ตนได้รับเกิดจากการกระทำของตนไม่ว่าจะเป็น ในด้านดีหรือด้านร้ายก็ตาม ส่วนคนที่มีความเชื่ออำนาจภายนอกตน หมายถึง คนที่มีความเชื่อว่าสิ่ง ต่าง ๆ ที่ตนได้รับนั้นไม่ได้ขึ้นอยู่กับกระทำของตน แต่ขึ้นอยู่กับสาเหตุต่าง ๆ จากภายนอก เช่น โชคชะตา ความบังเอิญ คนอื่น ๆ ซึ่งสอดคล้องกับของรอตเตอร์ (Rotter. 1966 : 1) ซึ่งกล่าวว่าคนที่มีความเชื่ออำนาจภายในตนจะรับรู้ในลักษณะของผลอันเนื่องมาจากการกระทำของ

ตนโดยตรง หรือจากความสามารถในตัวของเขา ส่วนคนที่มีความเชื่ออำนาจภายนอกตน จะรับรู้ในลักษณะของโชคชะตา เคราะห์กรรม ความบังเอิญ มีอิทธิพลของผู้อื่นบังคับทำให้เป็นไป หรือเป็น เรื่องที่เกิดขึ้นอย่างไม่คาดฝันด้วยอำนาจลึกลับต่าง ๆ

ลีฟคอร์ท (Lefcourt.1966 : 206-207) ได้ให้ความหมายว่าคนที่มีความเชื่ออำนาจภายในตน หมายถึง คนที่รับรู้สาเหตุการเกิดต่าง ๆ ทั้งที่เป็นเหตุการณ์ทางบวกและทางลบเป็นผลที่เกิดจากการกระทำของตนเอง ตนสามารถควบคุมเหตุการณ์นั้น ๆ ได้ ส่วนคนที่มีความเชื่ออำนาจภายนอกตน หมายถึง คนที่รับรู้สาเหตุการเกิดทั้งทางบวก และทางลบ ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมของตนเองในสถานการณ์ต่าง ๆ และตนไม่สามารถควบคุมเหตุการณ์ดังกล่าวได้

ทัศน ทองภักดี (2528 : 11) ได้สรุปความหมายของความเชื่ออำนาจภายในตนไว้ว่า ความเชื่ออำนาจภายในตน หมายถึง ความคิด ความเชื่อ ทัศนคติ ค่านิยม หรือการรับรู้ของบุคคลว่าผลของการกระทำหรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับตนนั้น เกิดจากการกระทำหรือความสามารถของตนเองเป็นสิ่งที่ตนเองสามารถควบคุมได้ ซึ่งตรงกันข้ามกับความเชื่ออำนาจภายนอกตน ซึ่ง หมายถึง ความคิด ความเชื่อ ทัศนคติ ค่านิยม หรือการรับรู้ของบุคคลว่า ผลของการกระทำหรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับตนนั้น เกิดจากโชคเคราะห์ ความบังเอิญ หรือสิ่งอื่น ๆ ที่ตนไม่สามารถควบคุมได้

นอกจากนี้โซโลมอน และโอเบอร์ลันเดอร์ (Solomon and Oberlander. 1974 : 119-123) ได้ขยายหรือเน้นความหมายของความเชื่ออำนาจในตนว่าเป็นความเชื่อ และการรับรู้ผล ตลอดจนความต้องการควบคุมผลที่จะเกิด โดยพิจารณาว่าผลดังกล่าวนี้เกิดจากทักษะ ความสามารถและความพยายามของตนเอง แต่ถ้าเชื่อว่าผลที่เกิดขึ้นเป็นเพราะอำนาจ โชคลาง โอกาส การกระทำของคนอื่น ก็เรียกว่าความเชื่ออำนาจนอกตน

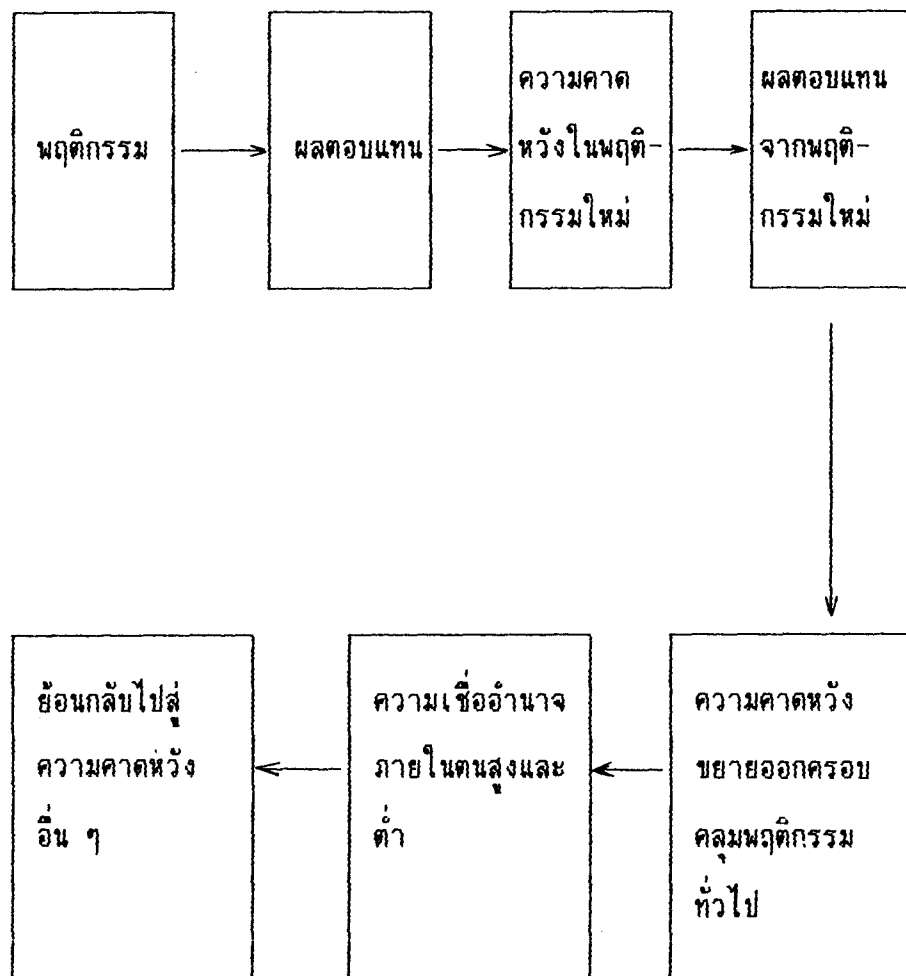
กล่าวโดยสรุป ถ้าบุคคลใดเชื่อว่าสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับตนนั้น มาจากผลของความชำนาญ ทักษะ หรือความสามารถของตน และตนยังสามารถควบคุมผลที่เกิดขึ้นได้ จะเป็นคนที่มีลักษณะความเชื่ออำนาจในตน ส่วนบุคคลที่เชื่อว่าสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับตนนั้น มาจากผลของโชคกลาง เคราะห์กรรม และบุคคลอื่น ซึ่งตนเองไม่สามารถควบคุมได้ ก็จะเป็นคนที่มีลักษณะความเชื่ออำนาจนอกตน

จากที่ผู้วิจัยได้สรุปความหมายของความเชื่ออำนาจภายในตน และความเชื่ออำนาจภายนอกตนเห็นได้ว่า ความเชื่ออำนาจภายในตน และความเชื่ออำนาจภายนอกตน เป็นลักษณะความเชื่อที่มีเนื้อหาของความเชื่อของสิ่งต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับตนเป็นเนื้อหาอันเดียวกัน แต่ต่างกัน

ตรงที่บุคคลที่เชื่ออำนาจภายในตนเชื่อว่า ผลที่เกิดขึ้นเกิดจากความสามารถของตนเองและบุคคลที่เชื่ออำนาจภายนอกตน เชื่อว่าผลที่เกิดขึ้นเกิดจากสิ่งต่าง ๆ ที่เป็นสภาพแวดล้อมภายนอกตน แต่ที่จะกล่าวถึงในงานวิจัยครั้งนี้เพื่อความชัดเจนและง่ายต่อการเข้าใจ ผู้วิจัยจะใช้คำพูด คือ ความเชื่ออำนาจภายในตนสูง และความเชื่ออำนาจภายในตนต่ำ เพราะโดยธรรมชาติของบุคคลจะมีทั้งความเชื่ออำนาจภายในตน และความเชื่ออำนาจภายนอกตน โดยที่ผู้ที่มีความเชื่ออำนาจภายในตนสูงเป็นผู้ที่มีความเชื่อส่วนใหญ่ไปทางเชื่ออำนาจภายในตนมากกว่าเชื่ออำนาจภายนอกตน ในทางตรงกันข้าม ผู้ที่มีความเชื่ออำนาจภายในตนต่ำ เป็นผู้ที่มีความเชื่อส่วนใหญ่ไปในทางเชื่ออำนาจภายนอกตนมากกว่าเชื่ออำนาจภายในตน

แนวความคิดเกี่ยวกับความเชื่ออำนาจภายในตน

แนวความคิดเกี่ยวกับความเชื่ออำนาจภายในตน มีวิวัฒนาการมาจากทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม (social learning theory) ซึ่งสร้างขึ้นโดยนักจิตวิทยาชาวอเมริกัน ชื่อ Rotter โดยตั้งข้อสังเกตว่าพฤติกรรมของมนุษย์เกิดได้จากการเรียนรู้ และประสบการณ์ของแต่ละบุคคล และได้อธิบายลักษณะทั่วไป ของความเชื่ออำนาจภายในตน ซึ่งเกิดขึ้นเป็นขั้นตอนตามลำดับเริ่มต้นจาก ผลการตอบแทนอันหนึ่งที่ได้มาจากพฤติกรรมของบุคคล ย่อมก่อให้เกิดความคาดหวังที่จะได้รับผลตอบแทนเช่นเดียวกันอีก ในพฤติกรรมซ้ำที่มีสภาพคล้ายกับสถานการณ์เดิม และถ้าเป็นไปตามที่เขาคาดหวังไว้ ความคาดหวังของเขาจะเพิ่มขึ้นแต่ถ้าผิดหวังความคาดหวังของเขาจะลดลง แสดงว่าการลดลงหรือเพิ่มความคาดหวังนี้ก่อตัวขึ้นจากพฤติกรรมอันใดอันหนึ่งก่อนแล้วจึงขยายครอบคลุมพฤติกรรมหรือเหตุการณ์อื่น ๆ ที่คล้ายคลึงหรือเกี่ยวข้องกับสถานการณ์เดิมกลายเป็นบุคคลิกภาพที่สำคัญในตัวบุคคล ถ้าประสบการณ์ที่ผ่านมาได้รับการเสริมแรงบ่อยครั้งเมื่อแสดงพฤติกรรมเช่นนี้จะทำให้บุคคลนั้นเชื่อว่า เป็นผลมาจากทักษะหรือความสามารถของตนซึ่งเรียกความเชื่อนี้ว่า ความเชื่ออำนาจภายในตนสูง แต่ถ้าไม่ค่อยได้รับการเสริมแรงจะทำให้บุคคลรับรู้ว่าสิ่งที่ได้นั้นไม่ใช่ผลจากการกระทำของตน แต่เป็นเพราะโชค เคราะห์กรรม ความบังเอิญ หรือสิ่งแวดล้อมบันดาลให้เป็นไป ซึ่งเรียกความเชื่อนี้ว่าความเชื่ออำนาจภายในตนต่ำ ความเชื่อหรือการรับรู้ดังกล่าวนี้นี้เองจะย้อนกลับไปสู่ความคาดหวังในผลตอบแทนพฤติกรรมอันใหม่ ๆ อีก ดังแสดงในภาพข้างล่าง



ภาพประกอบ 3 แสดงรูปแบบการพัฒนาความเชื่ออำนาจภายในตนสูงและต่ำ

ที่มาหรือจุดกำเนิดของความเชื่ออำนาจภายในตน

ดวงเดือน พันธุมนาวิน (ทัศนากองกิตติ. 2534 : 66 ; อ้างอิงมาจาก ดวงเดือน พันธุมนาวิน. 2524 : 29-35) กล่าวว่า การขาดแคลนเงินทอง ทรัพยากรธรรมชาติและความรู้ ตลอดจนเทคโนโลยีต่าง ๆ เป็นสาเหตุที่เพียงพอแต่ไม่จำเป็นที่จำทำให้เกิดสภาพแร้นแค้นทางจิตขึ้น สภาพแร้นแค้น (scarcity) นั้นนอกจากในแง่ของเศรษฐกิจแล้ว ความแร้นแค้นทางสังคมและจิตยังเกิดได้ในสังคมที่อุดมสมบูรณ์และให้ผลเช่นเดียวกับสังคมที่อดอยาก นักจิตวิทยาท่านหนึ่ง (ทัศนากองกิตติ. 2534:66 ; อ้างอิงมาจาก Williams. 1973:n.d.) ได้ศึกษาสังคมชาวเปรูและให้ความหมายของความแร้นแค้นว่า อาจจะเป็นข้อจำกัดที่เป็นจริง หรือคิดขึ้นเองในด้านต่าง ๆ ด้านหนึ่งคือทางด้านเศรษฐกิจ ด้านอื่น ๆ เช่น ความแร้นแค้นของการปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ความแร้นแค้นความรัก การแนะแนวทาง ข้อมูลย้อนกลับ และวัตถุต่าง ๆ ในสภาพแวดล้อม ความแร้นแค้นในด้านต่าง ๆ นี้ อาจมีความสัมพันธ์กับความตกต่ำทางเศรษฐกิจ แต่ความแร้นแค้นต่าง ๆ นี้ อาจเกิดได้ในคนที่ไม่ยากจน และในคนที่ยากจนก็อาจไม่แร้นแค้นไปเสียทุกด้าน เมื่อเกิดความแร้นแค้น ซึ่งหมายถึงการได้รับรางวัลและการโดนลงโทษอย่างไม่สม่ำเสมอโดยได้รับในเวลาและปริมาณที่ไม่เหมาะสมหรือไม่ได้รับเลยในบางครั้ง และในบางครั้งก็ได้รับโดยไม่ได้ทำอะไร จะทำให้บุคคลรู้สึกขาดความสามารถในการการทำนายและควบคุมผลได้ ทำให้เกิดความขัดแย้ง คับข้องใจ จึงเกิดค่านิยม ความเชื่อ ทัศนคติ แรงจูงใจ พฤติกรรมและความสามารถในการเรียนรู้ที่บกพร่อง

สถานการณ์เรียนรู้ที่บกพร่อง ทำให้เกิดความไม่สามารถที่จะจำแนกแยกแยะข้อมูลย้อนกลับ และการตีความหมายข้อมูลย้อนกลับไปจากความจริง ทำให้คนในสภาพแร้นแค้นไม่สามารถพัฒนาสิ่งต่าง ๆ ของความเป็นเหตุเป็นผลได้อย่างลึกซึ้งกว้างขวาง จึงไม่โทษชะตากรรมมากกว่าปกติ

สำหรับการพัฒนาความเชื่ออำนาจภายในตนในวัยเด็ก จะพัฒนาตามอายุ (Strickland. 1978 : 1192-1211) กล่าวว่าเด็กจะมีความเชื่ออำนาจภายในตนสูงนั้น ตามอายุที่มากขึ้น การพัฒนาความเชื่ออำนาจภายในตน เป็นผลมาจากปัจจัยหลายประการด้วยกัน แต่สิ่งที่ดีถือว่าเป็นปัจจัยที่สำคัญ ได้แก่ สภาพสิ่งแวดล้อม และประสบการณ์ตั้งแต่วัยเด็ก รวมทั้งฐานะทางเศรษฐกิจและสังคมของบิดามารดา เป็นต้น

วิธีการวัดความเชื่ออำนาจภายในตน

ความเชื่ออำนาจภายในตน เป็นลักษณะที่ นักวิจัยให้ความสนใจไม่ยิ่งหย่อนไปกว่าลักษณะ

อื่น ๆ โดยเริ่มตั้งแต่ ทศนา ทองภักดี (2528) ที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการอบรมเลี้ยงดูแบบใช้เหตุผลกับความเชื่ออำนาจภายในของเด็กวัยรุ่นไทย โดยใช้แบบวัดความเชื่ออำนาจภายในแบบกว้าง ๆ ตามแนวของลีแวนสันและมิลเลอร์ โดยมีเนื้อหาในด้านความเชื่อเกี่ยวกับการกระทำที่ต้องใช้สติปัญญา ด้านความเชื่อที่เกี่ยวข้องกับการเรียน ด้านการรับรู้ทั่วไป เช่น สิ่งลึกลับ โชคเคราะห์ แบบวัดที่มีลักษณะเป็นประโยคประกอบมาตรา 6 หน่วย จากจริงที่สุด ถึงไม่จริงเลย จำนวน 42 ข้อ มีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาเท่ากับ .8533

ดวงเดือน พันธุมนาวิน และคนอื่น ๆ (2528) ที่ศึกษาปัจจัยทางจิตวิทยาในเวทีเกี่ยวกับการอบรมเลี้ยงดูเด็กของมารดาไทย ในส่วนของตัวแปรทางจิตด้านความเชื่ออำนาจภายนอกในผลของการอบรมเลี้ยงดูเด็ก ได้สร้างแบบวัดโดยศึกษาทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมเกี่ยวกับความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอก และแบบวัดลักษณะนี้ในผู้ใหญ่ของรอตเตอร์ และนักจิตวิทยาอื่น ๆ มีเนื้อหาเกี่ยวกับความเชื่อในผลที่เกิดกับเด็ก ทั้งทางร่างกาย พฤติกรรม และจิตใจ ทั้งในปัจจุบันและอนาคต ว่าผลเหล่านี้มีสาเหตุมาจากการดูแลเอาใจใส่อบรมเลี้ยงดูของผู้ตอบหรือเกิดจากโชคชะตา ราศี บุญกรรม ความบังเอิญ หรือสิ่งศักดิ์สิทธิ์ คณะนางในแบบวัดนี้แสดงว่าผู้ตอบเชื่ออำนาจในตนในการอบรมเลี้ยงดูของตนน้อย และเชื่ออำนาจนอกตนในเรื่องนี้มาก แบบวัดนี้มีลักษณะเป็นประโยคประกอบมาตรา 6 หน่วย จากจริงที่สุด ถึงไม่จริงเลย จำนวน 10 ข้อ และมีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา เท่ากับ .72

ดวงเดือน แซ่ตั้ง (2532) ที่ศึกษาอิทธิพลของการให้แรงเสริมด้วยเบี้ยรางวัลต่อความเชื่ออำนาจในตนของเด็กก่อนวัยรุ่น โดยใช้แบบวัดความเชื่ออำนาจภายในตนสำหรับเด็กของโนวิกกี-สตรีกแลนด์ ซึ่งถอดความโดย รัตนา ประเสริฐสม (2526) ซึ่งข้อคำถามแต่ละข้อสะท้อนให้เห็นถึงความเชื่อเกี่ยวกับผลการเรียน ความเชื่อเรื่องลึกลับ ความเชื่อเกี่ยวกับผลการกระทำ และผลตอบแทนในส่วนที่สัมพันธ์กับบิดามารดา แบบวัดนี้มีลักษณะเป็นประโยคประกอบมาตรา 6 หน่วย จากจริงที่สุดถึงไม่จริงเลย จำนวน 22 ข้อ และมีค่าความเชื่อมั่นสัมประสิทธิ์แอลฟาจากการวัด 3 ครั้ง ตามลำดับ คือ α_1 เท่ากับ .89 α_2 เท่ากับ .84 α_3 เท่ากับ .44

นอกจากนี้ รัตนา ประเสริฐสม (2526) ได้ศึกษาถึงความเชื่ออำนาจภายในตนเพื่อดูว่าความเชื่ออำนาจภายในตนเป็นลักษณะที่เอื้อต่อการพัฒนาพฤติกรรมอนามัยหรือไม่ และเพื่อศึกษาว่าผู้ที่มีความเชื่ออำนาจภายในตนสูง หลังจากได้รับการฝึกตามแบบฝึกการอดใจรอได้ แล้วจะส่งผลต่อ

พฤติกรรมอนามัยสูงกว่าผู้ที่มีความเชื่ออำนาจภายในตนต่ำหรือไม่ ซึ่งในทำนองเดียวกัน งานวิจัยของ สายสุนีย์ ทับทิมเทศ (2528) ได้ศึกษาถึงความเชื่ออำนาจภายในตนว่าผู้ที่มีความเชื่ออำนาจภายในตนสูงหลังจากได้รับการฝึกการอดได้รอได้ แล้วจะมีผลต่อพฤติกรรมทันตสุขภาพสูงกว่าผู้ที่มีความเชื่ออำนาจภายในตนต่ำหรือไม่ ซึ่งการศึกษาของทั้งรัตนา ประเสริฐสม และสายสุนีย์ ทับทิมเทศ ได้ใช้แบบวัดความเชื่ออำนาจภายในตนสำหรับเด็กของโนวิกกี-สตรีกแลนด ซึ่งถอดความโดย รัตนา ประเสริฐสม แบบวัดมีลักษณะเป็นประโยคประกอบมาตรา 2 หน่วย โดยตอบว่า ใช่ หรือ ไม่ใช่ ให้คะแนนเป็น 1 กับ 0 จำนวน 22 ข้อ มีค่าความเชื่อมั่น r_{tt} เท่ากับ .55

สรุป สำหรับงานนี้วิธีการวัดความเชื่ออำนาจภายในตนที่ใช้ จะใช้แบบวัด ความเชื่ออำนาจภายในตนของ ทศนา ทองภักดี เพราะเป็นแบบวัดความเชื่ออำนาจภายในตนแบบกว้าง ๆ ที่มีเนื้อหาในเรื่องความเชื่อเกี่ยวกับการกระทำที่ต้องใช้สติปัญญา เกี่ยวกับเรื่องการเรียนรู้ เกี่ยวกับการรับรู้ทั่ว ๆ ไปของเด็ก และเพิ่มด้านความเชื่อเกี่ยวกับสุขภาพอนามัยทั่ว ๆ ไปเข้าไปด้วย ซึ่งลักษณะเหล่านี้เป็นลักษณะที่เป็นประสบการณ์ที่เด็กได้รับมาแล้วในสภาพสิ่งแวดล้อมทั่ว ๆ ไป และในงานการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยต้องการที่จะดูความเชื่ออำนาจภายในตนที่มีอยู่แล้วในตัวของเด็กว่าจะมีความสัมพันธ์และมีผลเอื้อต่อการพัฒนาพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้องหรือไม่อย่างไร

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่ออำนาจภายในตนกับพฤติกรรมอนามัย

สตรีกแลนด (Strickland. 1977 : 236-263) ได้สรุปผลวิจัยในเรื่องต่าง ๆ ที่แสดงให้เห็นว่า ความเชื่ออำนาจในตน เป็นจิตลักษณะที่ส่งเสริมให้บุคคลมีการกระทำพฤติกรรมอนามัยที่ถูกต้อง และพวกที่มีความเชื่ออำนาจภายในตนสูง จะมีความระมัดระวังที่จะป้องกันอันตราย ที่จะเกิดต่อสุขภาพ ดูแลรักษาสุขภาพของตนมากกว่าพวกที่มีความเชื่ออำนาจในตนต่ำ ซึ่งพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้องนั้นจัดเป็นพฤติกรรมอนามัยอย่างหนึ่ง และในการที่บุคคลจะมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้องนั้น จะต้องเป็นคนที่มีความระมัดระวังในเรื่องสุขภาพของตนเอง นอกจากนี้ยังจะต้องมีความเชื่อว่าการที่ร่างกายของเราแข็งแรงปราศจากโรคร้ายนั้น ปัจจัยอย่างหนึ่ง เกิดมาจากการที่ตัวเราเองเป็นคนที่เลือกรับประทานอาหารให้ครบถ้วนถูกต้อง และ

อาหารนั้นปราศจากพิษภัยต่าง ๆ มากน้อยแค่ไหน ซึ่งผลจากการเลือกรับประทานอาหารของตนเอง ถ้าเลือกได้ถูกต้องเหมาะสมก็จะนำมาซึ่งสุขภาพที่แข็งแรง แต่ถ้าเลือกไม่เหมาะสม ก็อาจเป็นบ่อเกิดของโรคร้ายไข้เจ็บต่าง ๆ ได้ ซึ่งลักษณะที่กล่าวมานี้เป็นลักษณะของคนที่มีความเชื่ออำนาจภายในตนสูง ซึ่งเป็นลักษณะที่มีผลต่อสุขภาพทั้งนี้เพราะคนที่มีเชื่ออำนาจในตนสูงมีแนวโน้มที่จะเป็นผู้ที่มีความพยายาม และจะกระทำพฤติกรรมต่าง ๆ เพื่อป้องกันการเกิดโรคร้ายไข้เจ็บต่าง ๆ โดยมีการคาดหวังว่าการกระทำพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้องของตนเองจะทำให้ตนเองมีสุขภาพอนามัยที่ดี ส่วนคนที่มีความเชื่ออำนาจภายในตนต่ำ มีแนวโน้มมากที่จะเชื่อว่าการที่ร่างกายอ่อนแอเกิดการเจ็บป่วยนั้น การเลือกบริโภคอาหารของตนไม่ได้เป็นปัจจัยที่เป็นสาเหตุ แต่สาเหตุอาจเป็นเพราะปัจจัยอื่นภายนอก เช่น โชคกลาง เคราะห์กรรมต่าง ๆ ที่ตามมา

งานวิจัยของรัตนา ประเสริฐสม (2526 : 43-82) ซึ่งได้กล่าวแล้ว พบว่านักเรียนที่มีความเชื่ออำนาจภายในตนต่ำที่ได้รับการฝึกการอดได้รอได้มุ่งกระทำพฤติกรรมอนามัย สูงกว่านักเรียนที่มีความเชื่ออำนาจภายในตนสูงที่ได้รับการฝึกแบบเดียวกัน ส่วนในด้านการรายงานการกระทำพฤติกรรมอนามัยนั้น กลุ่มตัวอย่างที่มีความเชื่ออำนาจภายในตนต่ำที่ได้รับการฝึกการอดได้รอได้ มีการรายงานการกระทำพฤติกรรมอนามัยไม่แตกต่าง จากกลุ่มตัวอย่างที่มีความเชื่ออำนาจภายในตนสูงที่ได้รับการฝึกแบบเดียวกัน

นอกจากนี้งานวิจัยของ สายสุนีย์ ทับทิมเทศ (2528 : 31-36, ข) ที่ได้กล่าวถึงแล้วพบว่ากลุ่มที่ได้รับการฝึกการอดได้รอได้ และได้รับความรู้ทางสุขภาพที่เชื่ออำนาจภายในตนต่ำ ได้คะแนนเฉลี่ยการรายงานการปฏิบัติด้านการรับประทานอาหารที่ถูกหลักอนามัยภายหลังการทดลอง สูงกว่า กลุ่มที่ได้รับทริทเม้นต์อย่างเดียวกันแต่เชื่ออำนาจภายในตนสูงและได้คะแนนเฉลี่ยผ่านควาจุลินทรีย์ภายหลังการทดลองต่ำกว่ากลุ่มที่เชื่ออำนาจภายในตนสูง

จากแนวคิดเกี่ยวกับความเชื่ออำนาจภายในตนที่กล่าวมาแล้วข้างต้นกับผลการวิจัยของรัตนา ประเสริฐสม (2526) และสายสุนีย์ ทับทิมเทศ (2528) กลับพบผลตรงกันข้าม คือจากแนวคิดเกี่ยวกับความเชื่ออำนาจภายในตน ผู้ที่มีความเชื่ออำนาจภายในตนสูงมีแนวโน้มเป็นผู้ที่มีพฤติกรรมในการรักษาสุขภาพอนามัยที่ดี มากกว่าผู้ที่มีความเชื่ออำนาจภายในตนต่ำ แต่ผลการวิจัยกลับพบว่าผู้ที่มีความเชื่ออำนาจภายในตนต่ำ เป็นผู้ที่มีพฤติกรรมอนามัยภายหลังการฝึกการอดได้รอได้สูงกว่าผู้ที่มีความเชื่ออำนาจภายในตนสูง ผลที่พบนี้ รัตนา ประเสริฐสม (2526 : 36) อธิ

บายว่าในกลุ่มนักเรียนที่มีความเชื่ออำนาจภายในตนต่ำที่ได้รับการฝึกการอดได้รอได้ จะมีการกระทำพฤติกรรมอนามัยเพิ่มขึ้นมากกว่าพวกที่เชื่ออำนาจภายในตนสูง ทั้งนี้เพราะพวกที่เชื่ออำนาจภายในตนสูงสามารถที่จะอดได้รอได้ และสามารถควบคุมตนเองให้กระทำพฤติกรรมอนามัยสูงอยู่แต่เดิมแล้ว ซึ่งนอกจากการอธิบายเหตุผลของรัตนา ประเสริฐสม แล้วผู้วิจัยมีความเห็นว่าแบบวัดทั้งของรัตนา และของสายสุณีย์ ขาดเนื้อหาในด้านความเชื่อเรื่องสุขภาพอนามัยทั่ว ๆ ไป และมาตราในการวัดก็มีจำนวนน้อยเกินไป คือ มี 2 ระดับ ใช้ กับ ไม่ใช่ ทำให้ประสิทธิภาพในการจำแนกผู้ที่มีความเชื่ออำนาจภายในตนสูง และผู้ที่มีความเชื่ออำนาจภายในตนต่ำไม่ดีเท่าที่ควร นอกจากความเชื่ออำนาจภายในตนแล้ว ผู้วิจัยยังเห็นว่า ความเชื่อทางด้านสุขภาพที่ถูกต้องของตน เป็นสิ่งที่ส่งผลให้บุคคลมีการกระทำพฤติกรรมอนามัย คือ พฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้องด้วย และคณะอนุกรรมการศึกษาสายการศึกษา (2525 : 13) ยังได้กำหนดเน้นความสำคัญของพฤติกรรมสุขภาพ ในการสอนเนื้อหาวิชาสุขภาพ ในระดับประถมศึกษาปีที่ 5-6 อันดับที่ 1 คือ เจตคติ และความเชื่อที่ถูกต้องทางด้านสุขภาพ อันดับที่ 2 คือการปฏิบัติที่ถูกต้องทางด้านสุขภาพ อันดับที่ 3 คือความรู้ที่ถูกต้องทางด้านสุขภาพ เหตุที่เน้นความเชื่อในเด็กวัยนี้เพราะความเชื่อที่ถูกต้องทางด้านสุขภาพจะเป็นปัจจัยสำคัญอย่างหนึ่งที่น่าไปสู่การปฏิบัติที่ถูกต้องในทางสุขภาพ ด้วยความเชื่อทางด้านสุขภาพเป็นสิ่งสำคัญต่อการปฏิบัติทางด้านสุขภาพ ดังนั้นนอกจากเด็กจะมีความเชื่ออำนาจภายในตนแล้วการมีความเชื่อที่ถูกต้องทางสุขภาพด้วย น่าจะนำไปสู่การกระทำพฤติกรรมบริโภคอาหารที่ถูกต้อง ได้มากกว่าการมีความเชื่ออำนาจภายในตนแต่ไม่มีความเชื่อที่ถูกต้องทางสุขภาพ

จากหลักฐานที่กล่าวมาทั้งหมด แสดงว่า ลักษณะความเชื่ออำนาจภายในตนเป็นลักษณะหนึ่งที่มีความเกี่ยวข้องโดยส่งผลสนับสนุนในการทำพฤติกรรมบริโภคอาหารที่ถูกต้อง ซึ่งพฤติกรรมบริโภคอาหารถือเป็นส่วนหนึ่งของพฤติกรรมอนามัย และเป็นพฤติกรรมย่อยของพฤติกรรมอนามัย เพียงแต่ความเชื่ออำนาจภายในตนของบุคคลอย่างเดียวยังไม่เพียงพอในการที่จะทำให้บุคคลมีพฤติกรรมบริโภคอาหารที่ถูกต้อง บุคคลยังจะต้องมีความเชื่อที่ถูกต้องทางด้านสุขภาพ ถึงจะทำให้บุคคลนั้นมีลักษณะที่เข้มแข็งในการกระทำพฤติกรรมบริโภคอาหารที่ถูกต้อง และความเชื่อที่ถูกต้องทางสุขภาพจะได้กล่าวถึงในการประมวลเอกสารและงานวิจัยในลำดับต่อไป

5. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเชื่อที่ถูกต้องทางสุขภาพ

ความเชื่อเป็นความรู้ของบุคคลที่ได้จากการเรียนรู้ รับรู้ ของบุคคล ต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ซึ่งรายละเอียดของความเชื่อได้กล่าวไว้แล้วข้างต้นในหัวข้อการประมวลเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเชื่ออำนาจภายในตน

ความเชื่อด้านสุขภาพเป็นความเชื่อเกี่ยวกับสุขภาพของบุคคล ซึ่งมีอิทธิพลต่อการเจ็บป่วยและการรักษาเมื่อเกิดเจ็บป่วยขึ้น บุคคลจะปฏิบัติตัวแตกต่างกันไปขึ้นอยู่กับองค์ประกอบหลายอย่าง เช่น ความรู้เกี่ยวกับสาเหตุของโรค อาการ และการรักษา การรับรู้เกี่ยวกับความรุนแรงของโรค ความเชื่อเดิม ความสนใจ ค่านิยมและอื่น ๆ

ฮอคบาอม (Hockbaum, 1958: n.d.) ได้เสนอแนวคิดเกี่ยวกับแบบแผนการเรียนรู้แบบเฉพาะเจาะจงซึ่งได้มีการปรับปรุงแนะนำเอาการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างสุขภาพและพฤติกรรมโดยได้นำเอาทฤษฎีของเคิร์ท เลวิน (Kurt Lewin) มาใช้อธิบายพฤติกรรมของบุคคลที่เกี่ยวข้องกับความเชื่อเกี่ยวกับสุขภาพของแต่ละบุคคล (George, 1979 : 35-57)

เบคเกอร์ และคนอื่น ๆ (Becker, 1974 : 409-414 ; Becker, 1975 : 13-20) ได้ปรับปรุงแบบแผนความเชื่อทางด้านสุขภาพเพื่อนำมาใช้อธิบายและทำนายพฤติกรรมการป้องกันโรคของบุคคล โดยกล่าวถึงองค์ประกอบสำคัญของทฤษฎีความเชื่อด้านสุขภาพที่ใช้อธิบายและทำนายพฤติกรรมของผู้ป่วย คือ

1) การรับรู้ต่อโอกาสเสี่ยงของการเป็นโรค (perceived susceptibility to the disease) หมายถึง การรับรู้ของผู้ป่วยที่มีต่อความถูกต้องของการวินิจฉัยโรคของแพทย์ การคาดคะเนถึงโอกาสการเกิดโรคซ้ำ และความรู้สึกของผู้ป่วยต่อการง่ายที่จะเจ็บป่วยเป็นโรคต่าง ๆ

2) การรับรู้ถึงความรุนแรงของโรค (perceived severity of the disease) หมายถึง การรับรู้ที่ผู้ป่วยเป็นผู้ประเมินเอง ในด้านความรุนแรงของโรคที่มีต่อร่างกาย ก่อให้เกิดความพิการ เสียชีวิต ความยากลำบากและการต้องใช้ระยะเวลานานในการรักษา โรคแทรกซ้อนที่เกิดขึ้น หรือผลกระทบที่มีต่อบทบาททางสังคม ในกรณีที่ผู้ป่วยมีการรับรู้ถึงโอกาสเกิดโรคซ้ำ แต่ถ้าไม่มีการรับรู้ว่าการเจ็บป่วยนั้นจะก่อให้เกิดอันตรายต่อร่างกาย หรือกระทบกระเทือนต่อฐานะและ

บทบาททางสังคมของผู้ป่วยแล้ว ผู้ป่วยก็จะไม่ปฏิบัติตามคำแนะนำของเจ้าหน้าที่ อย่างไรก็ตามการที่ผู้ป่วยมีการรับรู้ต่อความรุนแรงของโรคอาจทำให้ผู้ป่วยจำข้อแนะนำได้น้อย และปฏิบัติตัวไม่ถูกต้องตามคำแนะนำได้

3) การรับรู้ถึงผลประโยชน์ของการรักษา (perceived benefit of the curative action) หมายถึง เมื่อผู้ป่วยมีการรับรู้ว่ามีโอกาสที่จะป่วยซ้ำและรับรู้ว่ามีโรคนั้นมีความรุนแรงมากพอที่จะก่อให้เกิดอันตรายต่อร่างกาย หรือมีผลเสียโดยทางอ้อมแล้ว ผู้ป่วยจะแสวงหาวิธีการรักษาให้หายจากโรคดังกล่าว แต่ในการที่ผู้ป่วยจะยอมรับและปฏิบัติสิ่งใดนั้น จะต้องเป็นผลของการรับรู้ถึง วิธีการดังกล่าวเป็นทางออกที่ดีก่อให้เกิดผลดี มีประโยชน์และเหมาะสมที่สุดที่จะหายจากโรคนั้น ๆ ในกรณีที่มีการปฏิบัติดังกล่าวมีอุปสรรค เช่น การรับรู้ถึงความไม่สะดวก ความอาย การตัดสินใจที่จะปฏิบัติตามคำแนะนำจะขึ้นอยู่กับ การเปรียบเทียบข้อดีข้อเสียของพฤติกรรมนั้น โดยผู้ป่วยจะเลือกปฏิบัติในสิ่งที่ก่อให้เกิดผลดีมากกว่าผลเสีย

4) แรงจูงใจ (motivation) หมายถึง ความรู้สึก อารมณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในตัวผู้ป่วยมีสาเหตุจากการกระตุ้นของสิ่งเร้าที่จะช่วยสนับสนุนให้ผู้ป่วยมีการปฏิบัติตามคำแนะนำ สิ่งเร้าที่เป็นตัวกระตุ้นนี้อาจเป็นสิ่งเร้าภายในตัวบุคคล เช่น ความสนใจต่อสุขภาพทั่วไปหรือสิ่งเร้าจากภายนอก เช่น ข่าวสาร เอกสาร คำแนะนำของสมาชิกในครอบครัว เป็นต้น โดยทั่วไปแล้ว การประเมินแรงจูงใจของผู้ป่วย สามารถวัดจากความตั้งใจของผู้ป่วยที่จะปฏิบัติตามคำแนะนำของเจ้าหน้าที่

5) ปัจจัยร่วม (modifying factors) เป็นปัจจัยที่มีส่วนช่วยส่งเสริมให้ผู้ป่วยมีการปฏิบัติตามคำแนะนำของเจ้าหน้าที่ ได้แก่ ปัจจัยด้านประชากร ด้านพฤติกรรมสังคม จากการศึกษาวิจัยพบว่าปัจจัยร่วมที่ให้ผลในการทำนายพฤติกรรมได้อย่างสม่ำเสมอคือ สัมพันธภาพระหว่างผู้ป่วยและเจ้าหน้าที่ การมีสัมพันธภาพที่ดีเป็นไปตามที่ผู้ป่วยคาดหวังจะก่อให้เกิดความพึงพอใจต่อบริการของเจ้าหน้าที่และนำไปสู่การปฏิบัติตัวที่ถูกต้องตามคำแนะนำ ได้แก่ การที่เจ้าหน้าที่ให้ความเป็นกันเอง การยอมรับและเข้าใจในตัวผู้ป่วย การให้ข้อมูลข่าวสารที่จำเป็นแก่ผู้ป่วย เป็นต้น

นักวิชาการและนักวิจัยหลายท่านได้เสนอแนวคิด เพื่ออธิบายพฤติกรรมสุขภาพของบุคคลที่แตกต่างกัน แบบแผนที่ได้รับการยอมรับและมีผู้นำมาใช้กันอย่างแพร่หลาย คือ โมเดลความเชื่อทาง

สุขภาพ (health belief model) (Rosenstock, and others, 1988:177) ซึ่งองค์ประกอบพื้นฐานของโมเดลนี้ใช้ตัวแปรทางจิตสังคม มาวิเคราะห์การกระทำพฤติกรรมอนามัยของบุคคล โดยเชื่อว่าการกระทำพฤติกรรมอนามัยของบุคคลขึ้นอยู่กับ การเห็นคุณค่าของสิ่งที่ตนจะได้รับ และ ผลที่ได้จากการกระทำของตน โมเดลนี้กล่าวถึงการกระทำของบุคคลเพื่อการมีสุขภาพอนามัยที่ดีว่า ต้องประกอบไปด้วยปัจจัยทั้ง 3 อย่าง คือ 1) การเห็นความสำคัญของสุขภาพ 2) เชื่อว่าตนเองกำลังเป็นอันตรายหรือกำลังได้รับอันตรายที่เกี่ยวกับสุขภาพ 3) มีความเชื่อว่าถ้าทำบางอย่างแล้วจะลดอันตรายที่เกี่ยวกับสุขภาพได้

องค์ประกอบสำคัญในโมเดลความเชื่อด้านสุขภาพที่โรเซนสต็อก (Rosenstock, 1988) สรุปไว้ คือ การรับรู้และความคาดหวังของบุคคล การที่บุคคลใดจะมีพฤติกรรมการหลีกเลี่ยงจากการเป็นโรคจะต้องมีความเชื่อว่า 1) เขามีโอกาสเสี่ยงต่อการเป็นโรค 2) โรคมีความรุนแรงต่อชีวิตของเขา 3) การปฏิบัติในการหลีกเลี่ยงโรคจะเป็นผลดีแก่เขา 4) หากมีอุปสรรคในการทำพฤติกรรมนั้น เขาก็จะยังคงดำเนินพฤติกรรมนั้นอยู่

สรุปแนวคิดของโมเดลความเชื่อทางด้านสุขภาพ คือ 1) เป็นเพียงหลักการ ในการคิดหรือประมาณแรงจูงใจที่จะทำให้บุคคลเปลี่ยนพฤติกรรม 2) ไม่แนะนำการแก้ไขพฤติกรรมของบุคคล แต่มีความเชื่อว่าบุคคลที่มีความเชื่อที่ถูกต้องอยู่แล้วเขาจะมีพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกตามมา โมเดลความเชื่อด้านสุขภาพกล่าวถึง การทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงความเชื่อได้โดยทำให้บุคคลกลัวการเจ็บป่วย ทำให้เกิดแรงจูงใจเกี่ยวกับสุขภาพหรือทำให้เกิดการรับรู้ว่าการปฏิบัติบางอย่างอาจทำให้เกิดอันตราย หรือเกิดโรคได้ 3) จากการวิจัยจะพบว่า ตามโมเดลความเชื่อด้านสุขภาพถึงแม้จะมีอำนาจการทำนายพฤติกรรมสุขภาพได้สูง แต่เป็นแค่โมเดลทางจิตสังคม (psychosocial model) ซึ่งความจริงแล้วการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมนั้นมีผลมาจากความต้องการอื่น เช่น ต้องการเป็นที่ดึงดูดใจ ต้องการให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเอง เป็นต้น 4) โมเดลความเชื่อด้านสุขภาพ ตั้งอยู่บนสมมติฐานที่ว่า "สุขภาพเป็นสิ่งสำคัญที่สุด"

จากโมเดลความเชื่อทางสุขภาพที่ได้กล่าวมาแล้วข้างต้นนี้ ผู้วิจัยจะได้นำองค์ประกอบสำคัญของโมเดลความเชื่อทางสุขภาพที่ใช้อธิบาย และทำนายพฤติกรรมของผู้ป่วยมาประยุกต์ใช้ในการอธิบายและทำนายพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง นั่นคือ องค์ประกอบด้าน 1) การรับรู้ต่อโอกาสเสี่ยงของการเป็นโรค 2) การรับรู้ถึงประโยชน์ของการปฏิบัติตัวที่ถูกต้อง 3) การรับรู้

รู้ต่ออุปสรรคของการปฏิบัติที่ถูกต้อง 4) แรงจูงใจด้านสุขภาพโดยทั่วไป

ซึ่งองค์ประกอบเหล่านี้สามารถอธิบายและทำนายพฤติกรรมทางสุขภาพโดยทั่ว ๆ ไป อย่างอื่น ๆ อีกได้ เช่น พฤติกรรมการออกกำลังกาย โดยองค์ประกอบในการรับรู้ต่อโอกาสเสี่ยงของการเป็นโรค หมายถึง การรับรู้ถึงการขาดการออกกำลังกาย ย่อมทำให้ร่างกายอ่อนแอและมีโอกาสเกิดโรคได้ ในด้านการรับรู้ถึงประโยชน์ของการปฏิบัติที่ถูกต้อง หมายถึง การรับรู้ถึงการออกกำลังกายที่ถูกต้องอย่างสม่ำเสมอจะทำให้ร่างกายแข็งแรง สมองแจ่มใส มีภูมิคุ้มกันโรค ในด้านการรับรู้ต่ออุปสรรคของการปฏิบัติที่ถูกต้อง หมายถึง การรับรู้ถึงสิ่งต่าง ๆ ที่จะขัดขวางในการออกกำลังกาย เช่น โรคประจำตัว, เวลา ในด้านแรงจูงใจโดยทั่ว ๆ ไป หมายถึง ความสนใจหรือความชอบในการแสดงพฤติกรรมการออกกำลังกาย พฤติกรรมการงดสูบบุหรี่ โดยองค์ประกอบในการรับรู้ต่อโอกาสเสี่ยงของการเกิดโรค หมายถึง การรับรู้ถึงการสูบบุหรี่ ย่อมทำให้เกิดโทษต่อร่างกาย โดยเป็นสาเหตุของโรกระบบทางเดินหายใจ ในด้านการรับรู้ถึงความรุนแรงของโรค หมายถึง การรับรู้ถึงโรคต่าง ๆ ที่เกิดจากการสูบบุหรี่ เป็นโรคที่มีผลต่อการบั่นทอนสุขภาพของตนเอง และโรคต่าง ๆ เหล่านั้น เป็นโรคที่เห็นได้ชัด ในด้านการรับรู้ถึงประโยชน์ของการปฏิบัติที่ถูกต้อง หมายถึง การรับรู้ถึงการงดสูบบุหรี่ จะทำให้ร่างกายมีโอกาสเสี่ยงในการเกิดโรคของระบบทางเดินหายใจน้อยลง ไม่สิ้นเปลืองเงินทอง ในด้านการรับรู้ต่ออุปสรรคของการปฏิบัติที่ถูกต้อง หมายถึง การรับรู้ถึงสาเหตุต่าง ๆ ในการที่จะทำให้ไม่สามารถงดการสูบบุหรี่ได้ เช่น ความเครียด, การติดสารนิโคตินในบุหรี่ ในด้านแรงจูงใจโดยทั่วไป หมายถึง ความตั้งใจที่จะเลิกสูบบุหรี่ ความต้องการในการมีสุขภาพที่ดี

จากพฤติกรรมการออกกำลังกาย และพฤติกรรมการงดสูบบุหรี่ จะเห็นว่าใช้องค์ประกอบของโมเดล ความเชื่อทางด้านสุขภาพที่นำมาใช้ไม่เท่ากัน คือพฤติกรรมการออกกำลังกายได้นำองค์ประกอบด้านการรับรู้ถึงความรุนแรงของโรคมาใช้ เพราะพฤติกรรมการออกกำลังกายเป็นพฤติกรรมที่เมื่อไม่ได้ปฏิบัติ ก็ไม่ได้ส่งผลต่อสุขภาพอย่างรุนแรงจนเห็นได้ชัด หรือเป็นปัญหาที่ไม่มีความรุนแรงมากนัก ส่วนพฤติกรรมการงดสูบบุหรี่เป็นพฤติกรรมที่เมื่อปฏิบัติแล้วทำให้เกิดโรคที่เห็นได้ชัดและมีความรุนแรงมากกว่า ^{17/10} และนอกจากพฤติกรรมการออกกำลังกาย พฤติกรรมการงดสูบบุหรี่ ยังมีพฤติกรรมทางสุขภาพอื่น ๆ ที่สามารถนำองค์ประกอบของโมเดลความเชื่อทางด้านสุขภาพมาประยุกต์ให้เหมาะสมใช้อธิบาย และทำนายพฤติกรรมได้ เช่น พฤติกรรมการดูแลสุขภาพ

สุขภาพ, พฤติกรรมการแปรงฟัน, พฤติกรรมการปฏิบัติตัวในการรักษาฟันโรคปอด เป็นต้น เพราะ
 ๕) ตามโมเดลความเชื่อทางสุขภาพ เมื่อบุคคลรับรู้ต่อโอกาสเสี่ยงของการเป็นโรค ซึ่งเกิดจากการ
 ปฏิบัติตัว ถ้าบุคคลเลือกได้ย่อมมีแนวโน้มในการปฏิบัติตัวที่ถูกต้อง และเมื่อรู้ถึงความรุนแรงของโรค
 ก็เชื่อว่าตนเองมีแนวโน้มที่จะได้รับอันตรายอันนั้นถ้าไม่ปฏิบัติตัวให้ถูกต้อง เมื่อทราบถึงประโยชน์
 ของการปฏิบัติตัวที่ถูกต้องเพิ่มขึ้นอีก ก็จะเป็นแนวทางผลักดัน หรือสิ่งที่ชี้แนะให้บุคคลเลือกกระทำ
 พฤติกรรมที่ถูกต้อง ทางด้านอุปสรรคของการปฏิบัติตน เมื่อบุคคลรู้จักจะพยายามแก้ไขฟันผาอุปสรรค
 อันนั้นไปถ้ามีพลังของการเห็นความสำคัญของการมีสุขภาพดี และทางด้านแรงจูงใจด้านสุขภาพ
 โดยทั่วไปที่ต้องการการการมีสุขภาพที่ดี ก็จะเป็นตัวผลักดันให้บุคคล กระทำพฤติกรรมที่ถูกต้องต่อไปด้วย
 ดังนั้นเห็นได้ว่า องค์ประกอบเหล่านี้เป็นตัวอธิบายและทำนายถึงพฤติกรรมทางสุขภาพที่จะเกิดขึ้นได้

จากที่ได้กล่าวมาข้างต้น และยกตัวอย่างประกอบแล้วนั้น เห็นได้ว่าโมเดลความเชื่อ
 ทางสุขภาพ สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการอธิบายและทำนายกับพฤติกรรมทางสุขภาพโดยทั่ว ๆ
 ไปได้ โดยเลือกองค์ประกอบต่าง ๆ มาใช้อธิบายและทำนายพฤติกรรมตามความเหมาะสม สำหรับ
 การศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยได้ใช้โมเดลความเชื่อทางสุขภาพมาประยุกต์ใช้กับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร
 ที่ถูกต้อง

๖) งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่อทางสุขภาพกับพฤติกรรมอนามัย

สุภาพ ไบแก้ว (2528) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่อด้านสุขภาพกับความร่วม
 มือในการรักษาของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงชนิดไม่
 ทราบสาเหตุซึ่งมารับการตรวจรักษา ที่คลินิกโรคความดันโลหิตสูง โรงพยาบาลศิริราชเป็นเวลา
 ไม่น้อยกว่า 1 ปี จำนวน 100 คน เป็นชาย 50 คน หญิง 50 คน ซึ่งผู้วิจัยประเมินความร่วมมือ
 ในการรักษาของผู้ป่วย โดยการสัมภาษณ์และศึกษารายงานประวัติของผู้ป่วย ตามแบบบันทึกข้อมูล
 ของผู้ป่วย และแบบสัมภาษณ์ความร่วมมือในการรักษาที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ประเมินความเชื่อด้านสุ
 ภาพโดยให้ผู้ป่วยตอบแบบสอบถามความเชื่อด้านสุขภาพของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงที่ผู้วิจัยสร้าง
 ขึ้น ความเชื่อด้านสุขภาพในงานนี้มีองค์ประกอบ 6 ด้าน คือ 1) ด้านการรับรู้ต่อโอกาสเสี่ยงของ
 การเกิดโรค 2) ด้านการรับรู้ต่อความรุนแรงของโรค 3) ด้านการรับรู้ต่อประโยชน์ของการ
 รักษา 4) ด้านการรับรู้ต่ออุปสรรคในการรักษา 5) ด้านแรงจูงใจด้านสุขภาพโดยทั่วไป 6)

ปัจจัยร่วม จากการหาความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่อด้านสุขภาพกับความร่วมมือในการรักษาผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง โดยใช้สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน ผลพบว่า องค์ประกอบที่ 5 คือ ด้านแรงจูงใจด้านสุขภาพโดยทั่วไปมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความร่วมมือในการรักษา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนองค์ประกอบด้านอื่น ๆ ไม่พบความสัมพันธ์กับความร่วมมือในการรักษา

อนงค์ทิพย์ ดุลยไชย (2533) ได้ศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมสุขศึกษาแบบกลุ่มวิชาชีพตามแนวความคิดแบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพ โดยที่การสอนตามโปรแกรมสุขศึกษาแบบกลุ่มวิชาชีพหมายถึง การสอนสุขศึกษาแก่ภิกษุป่วยเป็นวัณโรคปอดในกลุ่มทดลองเป็นรายกลุ่มย่อย ที่ห้องตรวจคลินิกโรคทรวงอกตึกผู้ป่วยนอกโรงพยาบาลราชบุรี โดยผู้วิจัยและกลุ่มเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลราชบุรี คือ เภสัชกร นักวิทยาศาสตร์การแพทย์ โภชนาการและพยาบาล และนิมนต์ภิกษุที่หายป่วยจากวัณโรคปอดแล้วรวมเข้าเป็นกลุ่มให้สุขศึกษาแก่ภิกษุป่วยเป็นวัณโรคปอด ซึ่งกระบวนการให้สุขศึกษาตามโปรแกรมสุขศึกษาแบบกลุ่มวิชาชีพ ใช้วิธีแบบขบวนการกลุ่มและมีบรรยากาศไม่เป็นทางการมีความเป็นกันเองระหว่างภิกษุป่วยเป็นวัณโรคปอด และผู้ให้สุขศึกษาเปิดโอกาสให้ภิกษุป่วยซักถามได้ จะเน้นถึงการที่จะให้ภิกษุป่วยเป็นวัณโรคปอดปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์และเจ้าหน้าที่ ใช้การศึกษาแบบกึ่งทดลอง โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบองค์ประกอบความเชื่อด้านสุขภาพใน 1) เรื่องของการรับรู้ต่อโอกาสเสี่ยงของการเป็นโรค 2) การรับรู้ต่อความรุนแรงของโรค 3) การรับรู้ต่อผลดีจากการปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์และเจ้าหน้าที่ 4) แรงจูงใจที่จะปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์และเจ้าหน้าที่ 5) อุปสรรคในการปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์และเจ้าหน้าที่ 6) ความพึงพอใจต่อบริการ และการปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์และเจ้าหน้าที่ กลุ่มตัวอย่างได้แก่ภิกษุป่วยเป็นวัณโรคปอด จำนวน 67 ราย เป็นกลุ่มทดลอง 34 ราย กลุ่มเปรียบเทียบ 33 ราย กลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมสุขศึกษาแบบกลุ่มวิชาชีพ ซึ่งประกอบด้วยเจ้าหน้าที่ในโรงพยาบาลตามแต่ละวิชาชีพ คือ นักวิชาการสุขศึกษา นักวิทยาศาสตร์การแพทย์ และเภสัชกร นอกจากนี้ยังได้นิมนต์ภิกษุ ที่หายป่วยจากวัณโรคปอด เข้าร่วมในโปรแกรมสุขศึกษาแบบกลุ่มวิชาชีพครั้งนี้ด้วย สำหรับกลุ่มเปรียบเทียบนั้นได้รับการบริการตามปกติของโรงพยาบาล การเก็บข้อมูลใช้แบบสอบถาม 2 ครั้ง คือ ก่อนการทดลองและหลังการทดลองโดยใช้แบบสัมภาษณ์และแบบสังเกตประกอบการเฝ้าติดตาม วัดผล เกี่ยวกับการปฏิบัติตามหลังการได้รับสุขศึกษาแล้ว 2 สัปดาห์ ทั้งในกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติ student t-test สำหรับทดสอบความแตกต่างของคะแนน

แนระหว่างกลุ่ม ผลพบว่า ภายหลังการจัดโปรแกรมสุขภาพแบบกลุ่มวิชาชีพ คะแนนเฉลี่ยของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติในทุก ๆ องค์ประกอบของความเชื่อทางด้านสุขภาพ

ประยงค์ สัจพงษ์ (2534) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่อด้านสุขภาพ การสนับสนุนทางสังคม และลักษณะประชากรกับการดูแลตนเองของผู้ป่วยวัณโรคปอด กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ป่วยวัณโรคปอดที่เข้ารับรักษาที่คลินิกวัณโรค แผนกผู้ป่วยนอก โรงพยาบาลดำเนินสะดวก อำเภอดำเนินสะดวก จังหวัดราชบุรี จำนวน 120 คน ซึ่งคัดเลือกแบบเจาะจง เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถามที่เกี่ยวข้องกับข้อมูลทั่วไป แบบสอบถามความเชื่อด้านสุขภาพของผู้ป่วยวัณโรคปอด (มีค่าความเชื่อมั่นสัมประสิทธิ์แอลฟา เท่ากับ .72) แบบสอบถามการสนับสนุนทางสังคม (มีค่าความเชื่อมั่นสัมประสิทธิ์แอลฟา เท่ากับ .90) แบบสอบถามการดูแลตนเอง (มีค่าความเชื่อมั่นสัมประสิทธิ์แอลฟา เท่ากับ .71) ความเชื่อด้านสุขภาพในงานนี้มีองค์ประกอบในด้าน 1) การรับรู้ต่อโอกาสเสี่ยงของการเกิดโรค 2) การรับรู้ต่อความรุนแรงของโรค 3) การรับรู้ต่อประโยชน์ของการรักษา 4) การรับรู้ต่ออุปสรรคในการรักษา 5) แรงจูงใจในด้านสุขภาพโดยทั่วไป 6) ปัจจัยร่วม หมายถึง สิ่งกระตุ้นที่มีผลต่อการดูแลตนเองอันจะมีผลต่อการควบคุมวัณโรคของผู้ป่วย ได้แก่ ความพอใจ หรือ เชื่อถือในแพทย์ หรือบุคลากรผู้รักษา และปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้ป่วยวัณโรคกับบุคลากรทางการแพทย์ ผลการวิจัยพบว่า ความเชื่อด้านสุขภาพมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการดูแลตนเองของผู้ป่วยวัณโรคปอดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ส่วนองค์ประกอบย่อยของความเชื่อด้านสุขภาพ ได้แก่ การรับรู้ต่อโอกาสเสี่ยงในการเกิดโรค การรับรู้ต่อประโยชน์ของการรักษา การรับรู้ต่ออุปสรรคของการรักษาและแรงจูงใจในด้านสุขภาพทั่วไป มีความสัมพันธ์กับการดูแลตนเองของผู้ป่วยวัณโรคปอดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 เช่นเดียวกัน ส่วนการรับรู้ต่อความรุนแรงของโรค และปัจจัยร่วม ไม่มีความสัมพันธ์กับการดูแลตนเองของผู้ป่วยวัณโรคปอด ทางด้านการสนับสนุนทางสังคมก็พบว่า มีความสัมพันธ์ทางบวกกับการดูแลตนเองของผู้ป่วยวัณโรคปอดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

สรุป จากงานวิจัยที่ได้กล่าวมาแล้วข้างต้นเห็นได้ว่า ความเชื่อด้านสุขภาพในด้านรวม และองค์ประกอบในการรับรู้ต่อโอกาสเสี่ยงในการเกิดโรค ด้านการรับรู้ต่อประโยชน์ของการรักษา ด้านการรับรู้ต่ออุปสรรคของการรักษา และด้านแรงจูงใจในด้านสุขภาพทั่วไป มีความสัมพันธ์

ทางบวกกับการดูแลตนเองของผู้ป่วยวัณโรคปอด (ประยงค์ สัจจพงษ์ : 2534) และความเชื่อด้านสุขภาพเฉพาะองค์ประกอบด้านแรงจูงใจด้านสุขภาพโดยทั่วไป มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความร่วมมือในการรักษาของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง (สุภาพ ไบแก้ว : 2528) นอกจากนี้การใช้โปรแกรมสุขศึกษาแบบกลุ่มวิชาชีพตามแนวความคิดโมเดลความเชื่อด้านสุขภาพ ในองค์ประกอบด้านการรับรู้ต่อโอกาสเสี่ยงของการเป็นโรค ด้านการรับรู้ต่อความรุนแรงของโรค ด้านการรับรู้ต่อผลดีจากการปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์และเจ้าหน้าที่ และด้านแรงจูงใจด้านสุขภาพทั่วไป ซึ่งพบว่าโปรแกรมสุขศึกษาแบบกลุ่มวิชาชีพทำให้กลุ่มผู้ป่วยเป็นวัณโรคปอดมีการปฏิบัติตนในทางที่ถูกต้องในทุก ๆ องค์ประกอบที่กล่าวมา สูงกว่า กลุ่มผู้ป่วยเป็นวัณโรคปอดที่ไม่ได้รับการฝึกตามโปรแกรมสุขศึกษาแบบกลุ่มวิชาชีพ (อนงค์ทิพย์ ตลยไชย : 2533) ซึ่งผลการวิจัยที่กล่าวมาเป็นผลของความสัมพันธ์ของความเชื่อทางด้านสุขภาพกับการดูแลตนเองของผู้ป่วย และความร่วมมือในการรักษาของผู้ป่วย ส่วนงานวิจัยของความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่อทางสุขภาพกับพฤติกรรมทางสุขภาพโดยทั่ว ๆ ไป นั้นยังไม่พบ แต่เนื่องจากโมเดลความเชื่อทางสุขภาพที่ได้เคยกล่าวมาแล้วข้างต้นสามารถประยุกต์ใช้กับพฤติกรรมทางสุขภาพโดยทั่ว ๆ ไปได้ และจากผลงานวิจัยที่กล่าวมาถึงผลที่แสดงความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่อทางสุขภาพกับพฤติกรรมการดูแลรักษาตนเองของผู้ป่วย ผู้วิจัยจึงคาดว่าตัวแปรความเชื่อที่ถูกต้องทางด้านสุขภาพจะเป็นตัวแปรตัวหนึ่งที่มีผลในทางบวกต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง ซึ่งเป็นพฤติกรรมหนึ่งของพฤติกรรมทางสุขภาพโดยทั่ว ๆ ไป

จากหลักฐานที่ได้ประมวลมาข้างต้น ผู้วิจัยได้นำมาตั้งเป็นสมมติฐานการวิจัย มีรายละเอียดดังที่จะกล่าวต่อไปนี้

สมมติฐานในการวิจัย

1. ในกลุ่มรวมการฝึกการอดได้รอได้ร่วมกับการให้แรงเสริมทางสังคม มีอิทธิพลทำให้นักเรียนมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้องสูงกว่าการฝึกการอดได้รอได้ หรือการให้แรงเสริมทางสังคมเพียงอย่างเดียว และกลุ่มที่ไม่ได้รับทริทเม้นท์ใดเลย นักเรียนจะมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้องต่ำสุด
2. นักเรียนที่มีระดับความเชื่ออำนาจภายในตนสูง จะมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้องสูงกว่านักเรียนที่มีระดับความเชื่ออำนาจภายในตนต่ำ หลังจากได้รับการฝึกการอดได้รอได้

ร่วมกับการให้แรงเสริมทางสังคม หรือได้รับทริทเมนต์ใดเพียงทริทเมนต์เดียว

3. นักเรียนที่มีระดับความเชื่อที่ถูกต้องทางสุขภาพสูงจะมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้องสูงกว่านักเรียนที่มีระดับความเชื่อที่ถูกต้องทางสุขภาพต่ำ หลังจากได้รับการฝึกการอดได้รอได้ร่วมกับการให้แรงเสริมทางสังคมหรือได้รับทริทเมนต์ใดเพียงทริทเมนต์เดียว

วิธีดำเนินการวิจัย

ประชากร

ประชากรเป็นนักเรียนชายหญิงชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 210 คนของโรงเรียนวัดเสมียนนารีซึ่งเป็นโรงเรียนในสังกัดกรุงเทพมหานครที่มีฐานะทางเศรษฐกิจค่อนข้างต่ำ และบริเวณโรงเรียนมีการอนุญาตให้ขายอาหารต่าง ๆ ที่นักเรียนสามารถเลือกซื้อเองได้ นอกจากนี้ยังเป็นโรงเรียนที่ผู้บริหารเห็นความสำคัญของพฤติกรรมกรบริโภคอาหารของนักเรียนและยินดีให้ความร่วมมือ

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ของโรงเรียนวัดเสมียนนารี ประจำปีการศึกษา 2535 จำนวน 64 คน ที่ได้มาจากประชากรตามวิธีการคัดเลือกดังนี้

การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง

การคัดเลือกนักเรียนทั้งชายและหญิง ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ของโรงเรียนวัดเสมียนนารี จากประชากรมีขั้นตอนดังต่อไปนี้ คือ

- 1) ให้นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ทุกคนตอบแบบวัดความเชื่ออำนาจภายในตน และแบบวัดความเชื่อที่ถูกต้องทางสุขภาพ
- 2) ตรวจสอบคะแนนเพื่อแบ่งกลุ่มนักเรียนออกเป็นนักเรียนกลุ่มที่มีความเชื่ออำนาจภายในตนสูง นักเรียนกลุ่มที่มีความเชื่ออำนาจภายในตนต่ำ นักเรียนกลุ่มที่มีความเชื่อที่ถูกต้องทางสุขภาพสูง นักเรียนกลุ่มที่มีความเชื่อที่ถูกต้องทางสุขภาพต่ำ โดยใช้เกณฑ์กลุ่มสูง คือ นักเรียน 25% บนของกลุ่มรวม และกลุ่มต่ำคือ นักเรียน 25% ล่างของกลุ่มรวม จากผลการสอบได้นักเรียนที่มีความเชื่ออำนาจภายในตนสูง นักเรียนที่มีความเชื่ออำนาจภายในตนต่ำ นักเรียนที่มีความเชื่อที่ถูกต้องทางสุขภาพสูง นักเรียนที่มีความเชื่อที่ถูกต้องทางสุขภาพต่ำ ตามเกณฑ์กลุ่มสูงและกลุ่มต่ำข้างต้น กลุ่มละ 52 คน ซึ่งแต่ละกลุ่มจะมีนักเรียนที่ซ้ำกันคือนอกจากจะมีรายชื่ออยู่ในกลุ่มนักเรียนที่มีความเชื่ออำนาจภายในตนสูงแล้วยังมีรายชื่ออยู่ในกลุ่มที่มีความเชื่อที่ถูกต้องทางสุขภาพสูง หรือบางคนมีรายชื่ออยู่ในกลุ่มที่มี

ความเชื่อที่ถูกต้องทางสุขภาพต่ำ หรือบางคนมีรายชื่ออยู่ในกลุ่มนักเรียนที่มีความเชื่ออำนาจภายในตนสูง แต่ไม่มีรายชื่ออยู่ในกลุ่มที่มีความเชื่อที่ถูกต้องทางสุขภาพสูง หรือ ต่ำ เนื่องจากไปอยู่ในกลุ่มที่มีความเชื่อที่ถูกต้องทางสุขภาพปานกลาง นอกจากนี้ในกลุ่มที่มีความเชื่ออำนาจภายในตนต่ำ ก็พบลักษณะในทำนองเดียวกันกับที่กล่าวมา

3) สุ่มนักเรียนจาก 4 กลุ่มที่กล่าวมาข้างต้น แบบไม่ใส่คืน โดยเริ่มจากกลุ่มที่มีความเชื่อที่ถูกต้องทางสุขภาพต่ำ กลุ่มที่มีความเชื่ออำนาจภายในตนสูง กลุ่มที่มีความเชื่ออำนาจภายในตนต่ำ กลุ่มที่มีความเชื่อที่ถูกต้องทางสุขภาพสูง ตามลำดับ (ลำดับนี้ได้มาจากการสุ่มอย่างง่าย) กลุ่มละ 16 คนเพื่อใช้ในการทดลองจากนักเรียนที่ได้ จำนวน 4 กลุ่ม ๆ ละ 16 คน จึงสุ่มต่อให้ลงในกลุ่มทดลองที่ 1 กลุ่มทดลองที่ 2 กลุ่มทดลองที่ 3 กลุ่มทดลองที่ 4 (กลุ่มควบคุม) กลุ่มละ 4 คน ดังในภาพประกอบที่ 4 ดังนั้น จะได้กลุ่มตัวอย่างในกลุ่มทดลองที่ 1 กลุ่มทดลองที่ 2 กลุ่มทดลองที่ 3 และกลุ่มที่ 4 (กลุ่มควบคุม) กลุ่มละ 16 คน รวมเป็นนักเรียนทั้งหมดที่ใช้เป็นจำนวน 64 คน

กลุ่มทดลองที่ 1 (4), (4), (4), (4) รวม 16 คน	กลุ่มทดลองที่ 3 (4), (4), (4), (4) รวม 16 คน
กลุ่มทดลองที่ 2 (4), (4), (4), (4) รวม 16 คน	กลุ่มควบคุม (4), (4), (4), (4) รวม 16 คน

ภาพประกอบ 4 แสดงจำนวนนักเรียนในกลุ่มทดลอง 3 กลุ่ม และกลุ่มควบคุม 1 กลุ่ม

4) สุ่มกลุ่มควบคุมจาก 4 กลุ่ม จากนั้นสุ่มกลุ่มทดลอง 3 กลุ่มให้ได้รับทรีทเม้นท์แบบใดแบบหนึ่งใน 3 แบบ คือ กลุ่มฝึกการอดได้รอได้รวมกับการให้การเสริมแรงทางสังคม กลุ่มฝึกการอดได้รอได้เพียงอย่างเดียว และกลุ่มให้การเสริมแรงทางสังคมเพียงอย่างเดียว

แบบแผนการทดลอง

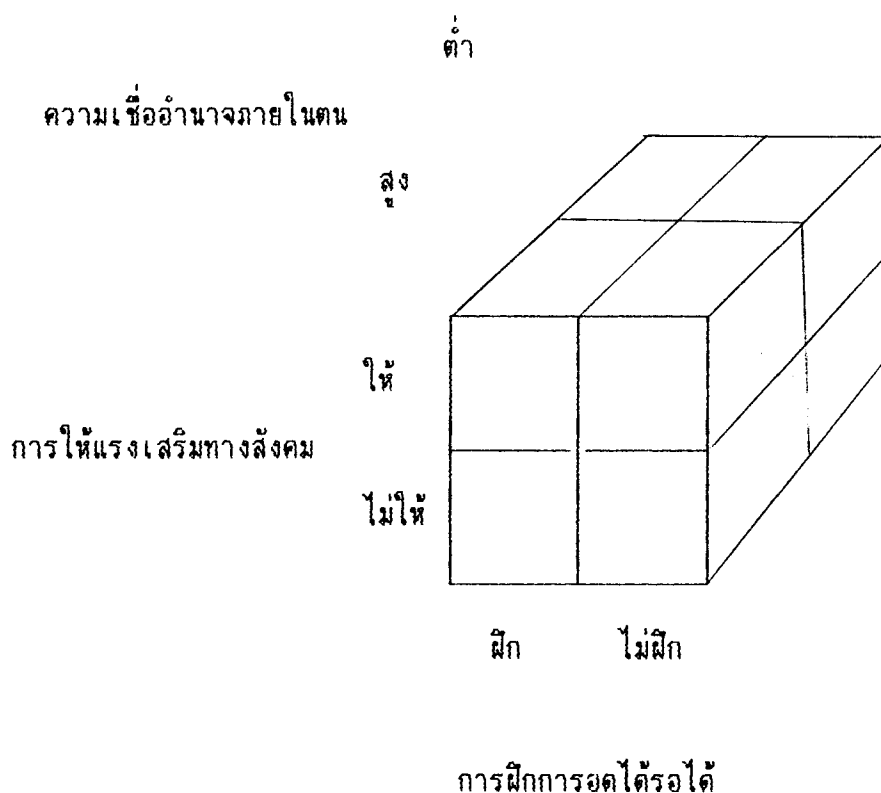
เป็นการวิจัยเชิงทดลองที่มีตัวแปรอิสระที่ถูกจัดกระทำ 2 ตัว ตัวแปรแรกคือ การฝึกการอดได้รอได้แบ่งเป็น 2 ระดับ คือมีการฝึกและไม่มีการฝึกการอดได้รอได้ และตัวแปรที่สอง คือ การให้การเสริมแรงทางสังคมแบ่งเป็น 2 ระดับ คือให้และไม่ให้แรงเสริมทางสังคม แบบแผนการทดลองจึงเป็นแบบ Factorial Design (Roger, 1968 : 231-234) ดังแสดงในภาพประกอบที่ 5 ภาพแสดงแบบแผนการทดลอง

		การอดได้รอได้	
		ฝึก	ไม่ฝึก
การให้แรงเสริมทางสังคม	ให้	16 คน (4), (4), (4), (4)	16 คน (4), (4), (4), (4)
	ไม่ให้	16 คน (4), (4), (4), (4)	16 คน (4), (4), (4), (4)

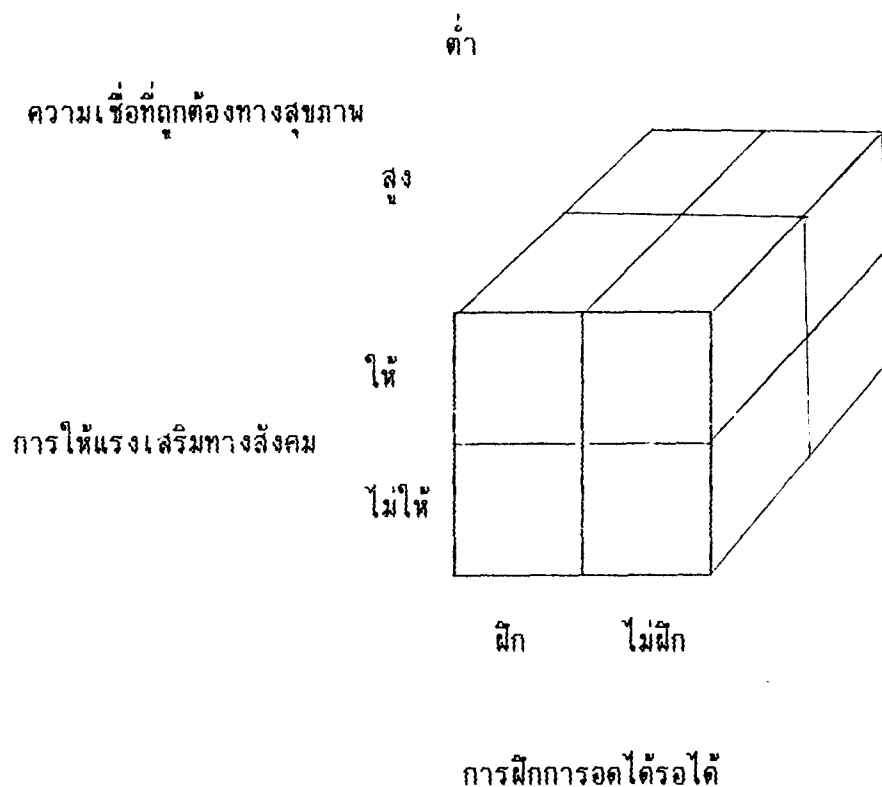
ภาพประกอบ 5 แสดงแบบแผนการทดลอง

ส่วนตัวแปรอิสระที่เป็นลักษณะของผู้ศึกษาที่นำมาใช้ในการกำหนดกลุ่ม มีสองตัวแปร คือ ความเชื่ออำนาจภายในตน แบ่งเป็น 1) ผู้ที่มีความเชื่ออำนาจภายในตนสูง 2) ผู้ที่มีความเชื่ออำนาจภายในตนต่ำ และ ความเชื่อที่ถูกต้องทางสุขภาพ แบ่งเป็น 1) ผู้ที่มีความเชื่อที่ถูกต้องทางสุขภาพสูง 2) ผู้ที่มีความเชื่อที่ถูกต้องทางสุขภาพต่ำ นักเรียนที่มีลักษณะต่าง ๆ ดังกล่าวนี้ถูกกำหนดให้อยู่ในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมด้วยวิธีการที่ได้กล่าวมาข้างต้น

ดังนั้นแบบแผนการวิเคราะห์ข้อมูลจึงเป็นแบบ Three way Analysis of Variance ดังแสดงในภาพประกอบแสดงแบบแผนการวิเคราะห์ข้อมูล ภาพที่ 6 และ 7



ภาพประกอบ 6 แสดงแบบแผนการวิเคราะห์ข้อมูลในกรณีความเชื่ออำนาจภายในตนเป็นตัวแปรแบ่งกลุ่ม



ภาพประกอบ 7 แสดงแบบแผนการวิเคราะห์ข้อมูลในกรณีความเชื่อที่ถูกต้องทางสุขภาพ
เป็นตัวแปรแบ่งกลุ่ม

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ใช้เครื่องมือ 2 ประเภท คือ เครื่องมือวัดและแบบฝึก ซึ่งเป็นการให้ทริท
เม้นท์ เครื่องมือวัด มี 3 ฉบับ คือ 1) แบบวัดความเชื่ออำนาจภายในตน 2) แบบวัดความเชื่อ
ที่ถูกต้องทางสุขภาพ และ 3) แบบวัดพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง ส่วนแบบฝึกมี 2 ชุด
คือ 1) ชุดฝึกการอดได้รอได้ 2) ชุดคู่มือการให้การเสริมแรงทางสังคม ดังมีรายละเอียดต่อไปนี้

1. แบบวัดความเชื่ออำนาจภายในตน/ใช้แบบวัดความเชื่ออำนาจภายในตน ซึ่งเป็นแบบวัดความเชื่ออำนาจภายในตนของเด็กอายุประมาณ 13 ปี ที่ทัศนาก ทองภักดี (2528 : 38-41) สร้างขึ้นตามแนวของลีแวนสันและมิลเลอร์ เนื้อหาของแบบวัดความเชื่ออำนาจภายในตน แบ่งออกเป็น 3 ด้าน คือ 1) ด้านความเชื่อเกี่ยวกับการกระทำที่ต้องใช้สติปัญญา 2) ด้านความเชื่อที่เกี่ยวข้องกับการเรียน 3) ด้านการรับรู้ทั่วไป เช่น ความเชื่อสิ่งลึกลับ เชื่อโชคเคราะห์ ความเชื่อเกี่ยวกับผลตอบแทนต่าง ๆ ที่ได้รับการปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อม

ฉบับนี้ประกอบด้วยข้อความทั้งหมด 42 ข้อ วัดด้านที่ 1 ด้านที่ 2 และด้านที่ 3 จำนวนด้านละ 14 ข้อ ข้อความแต่ละข้อมีลักษณะเป็นมาตราส่วนประเมินค่า 6 หน่วย ตั้งแต่จริงที่สุดถึงไม่จริงเลย โดยแบ่งสเกลเป็นสเกลย่อย 2 ระดับ เพื่อให้ง่ายในการพิจารณา ก่อน คือ จริง และไม่จริง จากนั้นในแต่ละระดับจึงย่อยลงไปอีก 3 ระดับ คือ ทางด้านจริง แบ่งเป็น จริงที่สุด จริง ค่อนข้างจริง ทางด้านไม่จริง แบ่งเป็น ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ไม่จริงเลย เพื่อให้ผู้ตอบประเมิน การตรวจให้คะแนนถ้าเป็นข้อความที่แสดงเกี่ยวกับความเชื่ออำนาจภายในตน จะมีเกณฑ์การให้คะแนนดังนี้ คือ ถ้าตอบจริงที่สุด จริง ค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ถึงไม่จริงเลย จะได้คะแนนจาก 6, 5, 4, 3, 2, ถึง 1 ตามลำดับ และถ้าเป็นข้อความที่แสดงเกี่ยวกับความเชื่ออำนาจภายนอกตน จะมีเกณฑ์การให้คะแนนตรงกันข้าม คือ ถ้าตอบจริงที่สุด จริง ค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ไม่จริงเลย จะได้คะแนนจาก 1, 2, 3, 4, 5, และ 6 ตามลำดับ และแบบวัดนี้เป็นแบบวัดที่ทัศนาก ทองภักดี ได้หาค่าความเชื่อมั่นโดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์อัลฟ่า (α coefficient) ของครอนบาค ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .8533 ก่อนการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยนำไปทดลองสอบกับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนเสนานิคมจำนวน 100 คน หาค่าอำนาจจำแนกโดยใช้สถิติ (t-test) แล้วตัดข้อที่มีค่าอำนาจจำแนกต่ำออก คือ ข้อที่ค่า t ต่ำกว่า 1.75 ซึ่งเป็นค่าต่ำสุดที่มีนัยสำคัญที่ยอมรับ เหลือจำนวนข้อในแบบวัดทั้งหมด 39 ข้อ แบ่งเป็นด้านที่ 1 14 ข้อ ด้านที่ 2 13 ข้อ ด้านที่ 3 12 ข้อ คำนวณหาค่าความเชื่อมั่นโดยใช้สัมประสิทธิ์อัลฟ่าได้เท่ากับ .8604 แบบวัดนี้มีทั้งหมด 39 ข้อ พิสัยของคะแนนจึงอยู่ระหว่าง 39-234 คะแนน ผู้ที่ได้คะแนนสูงกว่าแสดงว่าเป็นผู้ที่มีความเชื่ออำนาจภายในตนสูงกว่าผู้ที่ได้คะแนนต่ำกว่า ใช้เกณฑ์ 25% บนและล่างของกลุ่มรวม ผู้วิจัยแบ่งนักเรียนออกเป็นกลุ่มที่มีความเชื่ออำนาจภายในตนสูงซึ่งเป็นผู้ที่ได้คะแนน 199-217 และกลุ่มที่มีความเชื่ออำนาจภายในตนต่ำได้คะแนน 124-151

ตัวอย่างแบบวัดความเชื่ออำนาจภายในตน

คำแนะนำในการตอบ

แบบวัดนี้เป็นแบบวัดความรู้สึกนึกคิดโดยทั่วไป รวมทั้งด้านการเรียน การกระทำกิจกรรมต่าง ๆ ขอให้นักเรียนอ่านข้อความแต่ละข้อให้เข้าใจ แล้วพิจารณาว่าข้อความดังกล่าวตรงกับความคิดเห็นของนักเรียนจริงหรือไม่จริงแค่ไหน โดยให้นักเรียนพิจารณาก่อนว่าจริง หรือไม่จริง จากนั้นถ้านักเรียนพิจารณาแล้วว่าจริง ก็พิจารณาต่อว่า จริงมากน้อยแค่ไหน โดยประเมินค่าเรียงจากจริงมากที่สุดไปหาจริงน้อยที่สุด คือ จริงที่สุด จริง ค่อนข้างจริง แต่ถ้านักเรียนพิจารณาว่าไม่จริง ก็พิจารณาต่อว่าไม่จริงมากน้อยแค่ไหน โดยประเมินค่าเรียงจากไม่จริงน้อยที่สุดไปหาไม่จริงมากที่สุด คือ ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ไม่จริงเลย แล้วขีดเครื่องหมาย / ลงในช่องที่เว้นไว้ให้เพียงขีดเดียว

ข้อความ	จริง			ไม่จริง		
	จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
1. ข้าพเจ้าสามารถแก้ปัญหาต่าง ๆ ได้อย่างรวดเร็ว เพราะความพยายามของข้าพเจ้า (ด้านที่ 1).....						
2. ข้าพเจ้าเรียนอะไรได้อย่างรวดเร็ว เพราะความตั้งใจเรียนอย่างจริงจัง (ด้านที่ 2).....						
3. ไม่มีความฉลาดเลยที่จะคิดวางแผนไว้ล่วงหน้า ๆ เพราะหลายอย่างที่เปลี่ยนแปลงไปตามโชคชะตา (ด้านที่ 3).....						

2. แบบวัดความเชื่อที่ถูกต้องทางสุขภาพใช้แบบวัดที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง โดยศึกษาจาก ตำรา เอกสาร และประยุกต์จากแบบวัดความเชื่อด้านสุขภาพของ ไมแมน และคนอื่น ๆ (Maimen, and other, 1977 : 227-229) แบบวัดความเชื่อด้านสุขภาพของเบคเกอร์ และคนอื่น ๆ (Becker and other, 1978 : 268-277) และแบบวัดความเชื่อด้านสุขภาพของประยงค์ สัจจพงษ์ (2534 : 92-94) โดยมีเนื้อหาเกี่ยวกับความคิด ความเข้าใจ และการรับรู้ของนักเรียน เกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่ถูกต้องที่จะเป็นแนวทางนำไปสู่การมีสุขภาพสมบูรณ์ โดยประกอบไปด้วย ปัจจัยในด้านต่าง ๆ คือ 1) การรับรู้ต่อโอกาสเสี่ยงของการเกิดโรค 2) การรับรู้ต่อประโยชน์ ของการปฏิบัติตัวที่ถูกต้อง 3) การรับรู้ต่ออุปสรรคของการปฏิบัติตนที่ถูกต้อง 4) แรงจูงใจด้าน สุขภาพโดยทั่ว ๆ ไป

ฉบับนี้ประกอบด้วยข้อความทั้งหมด 36 ข้อ วัดด้านที่ 1 ถึงด้านที่ 4 จำนวนด้านละ 9 ข้อ ข้อความเป็นทั้งทางบวกและทางลบ ซึ่งแต่ละข้อมีลักษณะเป็นมาตราส่วนประเมิณค่าจำนวน 6 หน่วย ตั้งแต่จริงที่สุด ถึงไม่จริงเลย โดยแบ่งสเกลเป็นสเกลย่อย 2 ระดับ เพื่อให้่ายในการ พิจารณาก่อน คือ จริง และ ไม่จริง จากนั้นในแต่ละระดับจึงย่อยลงไปอีก 3 ระดับ คือ ทางด้าน จริง แบ่งเป็นจริงที่สุด จริง ค่อนข้างจริง ทางด้านไม่จริงแบ่งเป็น ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ไม่ จริงเลย เพื่อให้ผู้ตอบประเมิน การตรวจให้คะแนนถ้าเป็นข้อความทางบวกจะมีเกณฑ์การให้คะแนนดังนี้คือ ถ้าตอบ จริงที่สุด จริง ค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ถึง ไม่จริงเลย จะได้ คะแนนจาก 6,5,4,3,2, ถึง 1 ตามลำดับ และถ้าเป็นข้อความทางลบจะมีเกณฑ์การให้คะแนน ตรงกันข้าม คือ ถ้าตอบ จริงที่สุด จริง ค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ถึง ไม่จริงเลยจะได้คะแนนจาก 1,2,3,4,5, ถึง 6 ตามลำดับ การหาคุณภาพของแบบวัดฉบับนี้ทำโดยนำไป ทดลองสอนนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนเสนานิคมจำนวน 100 คนจากนั้นนำมาหาค่า อำนาจจำแนกรายข้อ โดยใช้สถิติ (t-test) แล้วตัดข้อที่มีค่าอำนาจจำแนกต่ำออก คือ ข้อที่มีค่า อำนาจจำแนกต่ำกว่า 1.75 ซึ่งเป็นค่าต่ำสุดที่มีนัยสำคัญที่ยอมรับ เหลือจำนวนข้อในแบบวัดทั้งหมด 34 ข้อ แบ่งเป็นด้านที่ 1 8 ข้อ ด้านที่ 2 9 ข้อ ด้านที่ 3 8 ข้อ ด้านที่ 4 9 ข้อ และหา ค่าความเชื่อมั่นโดยใช้สูตร สัมประสิทธิ์แอลฟา (α coefficient) ของครอนบัค ได้ค่าความเชื่อ มั่นเท่ากับ .7391 แบบวัดนี้มีทั้งหมด 34 ข้อ พิสัยของคะแนนจึงอยู่ระหว่าง 34-204 ผู้ที่ได้คะแนน สูงกว่าแสดงว่าเป็นผู้ที่มีความเชื่อที่ถูกต้องทางสุขภาพสูงกว่าผู้ที่ได้คะแนนต่ำกว่า ใช้เกณฑ์ 25%

บนล่างของกลุ่มรวม จากผลการสอบพบว่า กลุ่มที่มีความเชื่อที่ถูกต้องทางสุขภาพสูงได้คะแนน 172-196 และกลุ่มที่มีความเชื่อที่ถูกต้องทางสุขภาพต่ำ ได้คะแนน 129-155

ตัวอย่างแบบวัดความเชื่อที่ถูกต้องทางสุขภาพ

คำแนะนำในการตอบ

แบบวัดนี้เป็นแบบวัดความเชื่อทางด้านสุขภาพของนักเรียน ขอให้นักเรียนอ่านข้อความแต่ละข้อให้เข้าใจแล้วพิจารณาว่าข้อความดังกล่าวตรงกับความเชื่อของนักเรียนจริงหรือไม่จริงแค่ไหน โดยให้นักเรียนพิจารณาก่อนว่าจริง หรือไม่จริง จากนั้นถ้านักเรียนพิจารณาแล้วว่าจริง ก็พิจารณาต่อว่าจริงเป็นปริมาณมากน้อยแค่ไหน โดยประเมินค่าเรียงจากจริงมากที่สุดไปหาจริงน้อยที่สุด คือ จริงที่สุด จริง ค่อนข้างจริง แต่ถ้านักเรียนพิจารณาว่าไม่จริง ก็พิจารณาต่อว่าไม่จริงเป็นปริมาณมากน้อยแค่ไหน โดยประเมินค่าเรียงจากไม่จริงน้อยที่สุดไปหาไม่จริงมากที่สุด คือ ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ไม่จริงเลย แล้วขีดเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่เว้นไว้ให้เพียงขีดเดียว

ข้อความ	จริง			ไม่จริง		
	จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
1. การบริโภคอาหารที่ปนเปื้อนเชื้อแบคทีเรีย ทำให้เกิดโรคท้องร่วง (ด้านที่ 1).....						
2. การบริโภคผลไม้ที่มีวิตามินซีสูงสามารถป้องกันหวัดได้ (ด้านที่ 2) ..						
3. อาหารที่ไม่ผสมสีเป็นอาหารที่หาซื้อได้ยาก (ด้านที่ 3).....						
4. การใช้ช้อนกลางในการบริโภคอาหารเป็นการสร้างเสน่ห์แก่ผู้กระทำ (ด้านที่ 4)						

3. แบบวัดพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง ใช้แบบวัดที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง โดยมีเนื้อหาเกี่ยวกับ ด้านที่ 1 การเลือกรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ ได้แก่ 1) เนื้อสัตว์ 2) ข้าวหรือแป้งต่าง ๆ 3) ไขมัน 4) ผัก 5) ผลไม้ ด้านที่ 2 การรู้จักหลีกเลี่ยงพิษภัยของอาหาร ด้านที่ 3 สุขนิสัยที่ดีในการรับประทานอาหาร ซึ่งสอดคล้องกับหลักสูตรของกลุ่มวิชาสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิต ตามหลักสูตรประถมศึกษา พ.ศ. 2521 การวัดพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง แบ่งเป็น 2 ลักษณะ คือ 1) การวัดความพร้อมที่จะกระทำพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง และ 2) การวัดพฤติกรรมในการบริโภคอาหารที่ถูกต้องที่ได้กระทำจริง

ฉบับนี้ประกอบด้วยข้อความทั้งหมด 74 ข้อ วัดความพร้อมที่จะกระทำพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้องด้านที่ 1 จำนวน 12 ข้อ ด้านที่ 2 จำนวน 14 ข้อ ด้านที่ 3 จำนวน 12 ข้อ วัดพฤติกรรมในการบริโภคอาหารที่ถูกต้องที่ได้กระทำจริง ด้านที่ 1 จำนวน 12 ข้อ ด้านที่ 2 จำนวน 12 ข้อ ด้านที่ 3 จำนวน 12 ข้อ ข้อความเป็นทั้งข้อความทางบวกและทางลบ ผู้ตอบเลือกตอบตามมาตราส่วนประเมินค่า จำนวน 6 หน่วย ตั้งแต่มากที่สุด ถึงน้อยที่สุด โดยแบ่งสเกลเป็นสเกลย่อย 2 ระดับก่อน เพื่อให้่ายในการพิจารณา คือ มาก และน้อย จากนั้นในแต่ละระดับจึงย่อยลงไปอีก 3 ระดับ คือ ทางด้านมาก แบ่งเป็น มากที่สุด มาก ค่อนข้างมาก ทางด้านน้อย แบ่งเป็น ค่อนข้างน้อย น้อย น้อยที่สุด เพื่อให้ผู้ตอบประเมิน การตรวจให้คะแนนถ้าเป็นข้อความทางบวกจะมีเกณฑ์การให้คะแนนดังนี้ คือ ถ้าตอบ มากที่สุด มาก ค่อนข้างมาก ค่อนข้างน้อย น้อย ถึง น้อยที่สุด จะได้คะแนนจาก 6,5,4,3,2, ถึง 1 ตามลำดับ ถ้าเป็นข้อความทางลบจะมีเกณฑ์การให้คะแนนตรงกันข้าม คือ ถ้าตอบ มากที่สุด มาก ค่อนข้างมาก ค่อนข้างน้อย น้อย ถึง น้อยที่สุด จะได้คะแนนจาก 1,2,3,4,5, ถึง 6 ตามลำดับ การหาคุณภาพของแบบวัดฉบับนี้ ทำโดยนำไปทดลองสอบกับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนเสนานิคม จำนวน 100 คน เพื่อนำมาหาค่าอำนาจจำแนกเป็นรายข้อ โดยใช้สถิติ(t-test) แล้วตัดข้อที่มีค่าอำนาจจำแนกต่ำกว่า 1.75 ออก ซึ่งเป็นค่าที่มีนัยสำคัญที่ยอมรับ ปรากฏว่าทุกข้อมีค่าอำนาจจำแนกสูงกว่า 1.75 จากนั้นจึงหาค่าความเชื่อมั่นโดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟา (α coefficient) ของครอนบัค ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .9868 และการแบ่งกลุ่มที่มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้องสูง หรือต่ำใช้เกณฑ์ผู้ที่ได้คะแนนรวมทั้ง 2 ลักษณะ คือความพร้อมที่จะกระทำพฤติกรรม และพฤติกรรมในการบริโภคอาหารที่ถูกต้องที่ได้กระทำจริงสูง ผลการสอบพบว่าผู้ที่ได้คะแนนรวมทั้ง 2 ฉบับสูงกว่า 377 คะแนน

(85%ขึ้นไป) แสดงว่าเป็นผู้ที่มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้องสูงกว่าผู้ที่ได้คะแนนรวมทั้ง 2 ลักษณะ คือ ความพร้อมที่จะกระทำพฤติกรรม และพฤติกรรมในการบริโภคอาหารที่ถูกต้องที่ได้กระทำจริงต่ำ คือได้คะแนนต่ำกว่า 333 (ต่ำกว่า 75%)

ตัวอย่างแบบวัดพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง (ฉบับที่ 1)

คำแนะนำในการตอบ

แบบวัดนี้เป็นแบบวัดพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ให้นักเรียนอ่านข้อความแต่ละข้อให้เข้าใจ แล้วพิจารณาว่าข้อความดังกล่าวตรงกับลักษณะนิสัยหรือความคิดที่จะกระทำถ้ามีโอกาสโดยยังไม่จำเป็นต้องเคยทำมาก่อนก็ได้ว่าเห็นด้วยมากน้อยเพียงใดโดยให้นักเรียนพิจารณาก่อนว่าเห็นด้วยมาก หรือเห็นด้วยน้อยจากนั้นถ้านักเรียนพิจารณาแล้วว่าเห็นด้วยมาก ก็พิจารณาต่อว่ามากเป็นปริมาณมาก น้อยแค่ไหน โดยประเมินค่าเรียงจากมากในปริมาณที่มากที่สุดไปหาปริมาณที่น้อยที่สุด คือจากมากที่สุด มาก ค่อนข้างมาก แต่ถ้านักเรียนพิจารณาว่าเห็นด้วยน้อย ก็พิจารณาต่อว่าน้อยเป็นปริมาณมากน้อยแค่ไหน โดยประเมินค่าเรียงจากน้อย ในปริมาณที่น้อยที่สุดไปหาน้อยในปริมาณที่มากที่สุด คือจากค่อนข้างน้อย น้อย น้อยที่สุดแล้วขีดเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่เว้นไว้ให้เพียงขีดเดียว

ข้อความ	มาก			น้อย		
	มากที่สุด	มาก	ค่อนข้างมาก	ค่อนข้างน้อย	น้อย	น้อยที่สุด
1. ฉันชอบกินไข่แดงที่ลวกไม่สุก (ด้านที่ 1 ลักษณะที่ 1).....						
2. ขนมที่ใส่น้ำตาล มอญตูดดาดเป็นขนม ที่ฉันเห็นว่าน่ากิน(ด้านที่ 2 ลักษณะที่ 1).....						
3. ฉันเห็นว่าการพูดคุยขณะรับประทานอาหารเป็นสิ่งสำคัญ (ด้านที่ 3 ลักษณะที่ 1).....						

ตัวอย่างแบบวัดพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง (ฉบับที่ 2)

คำแนะนำในการตอบ

แบบวัดนี้เป็นแบบวัดพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร ซึ่งเป็นสถานการณ์สมมติ ให้นักเรียนอ่านสถานการณ์แต่ละข้อให้เข้าใจ แล้วพิจารณาว่าสถานการณ์ดังกล่าวที่เคยเกิด หรือเมื่อเกิดขึ้นจริงกับนักเรียน นักเรียนจะปฏิบัติอย่างไร โดยให้นักเรียนพิจารณาว่านักเรียนปฏิบัติมากหรือปฏิบัติน้อย ถ้าพิจารณาแล้วเห็นว่านักเรียนปฏิบัติมากให้เลือกว่าปฏิบัติมากเป็นปริมาณเท่าใด คือมากที่สุด มาก ค่อนข้างมาก หรือถ้านักเรียนพิจารณาแล้วเห็นว่านักเรียนปฏิบัติน้อย ให้เลือกว่าปฏิบัติน้อยเป็นปริมาณเท่าใด คือ ค่อนข้างน้อย น้อย น้อยที่สุด ขอให้ตอบตามความเป็นจริง เมื่อนักเรียนพิจารณา ได้แล้วให้ทำเครื่องหมายวงกลม O ล้อมรอบคำตอบที่เลือกเพียงคำตอบเดียว

1. ในวันหนึ่ง ๆ นักเรียนดื่มเครื่องดื่มประเภท น้ำอัดลม และน้ำผลไม้ ในปริมาณที่สูงกว่านม และ น้ำเปล่า (ด้านที่ 1 ลักษณะที่ 2)

_____ระดับการปฏิบัติ_____

มากที่สุด มาก ค่อนข้างมาก ค่อนข้างน้อย น้อย น้อยที่สุด

2. หลังจากกลับจากตลาดกับคุณแม่ คุณแม่ได้ให้นักเรียนนำผักที่ซื้อไปล้าง นักเรียนจึงนำผักไปแช่น้ำในกะละมังให้ท่วม ทั้งไว้อย่างน้อย 30 นาที จึงกลับมาล้างทำความสะอาด แล้วนำไปเก็บไว้ในตู้เย็น (ด้านที่ 2 ลักษณะที่ 2)

_____ระดับการปฏิบัติ_____

มากที่สุด มาก ค่อนข้างมาก ค่อนข้างน้อย น้อย น้อยที่สุด

3. ขณะที่รับประทานอาหารอยู่กับเพื่อน ในตอนนั้นนักเรียนกำลังเคี้ยวอาหารอยู่เต็มปาก มีเพื่อนคนหนึ่งถามคำถามนักเรียน นักเรียนจึงรีบตอบคำถามเพื่อนทันที เพื่อไม่ให้เสียมารยาท (ด้านที่ 3 ลักษณะที่ 2)

_____ระดับการปฏิบัติ_____

มากที่สุด มาก ค่อนข้างมาก ค่อนข้างน้อย น้อย น้อยที่สุด

4. ชุดฝึกการอดได้รอได้ ใช้ชุดฝึกที่ผู้วิจัยปรับปรุงมาจาก รัตนา ประเสริฐสม (2526 : 48-49) และของสายสุนีย์ ทับทิมเทศ (2528 : 31-33) มีเนื้อหาเป็นเรื่องเกี่ยวกับบุคคลที่จำเป็นจะต้องตัดสินใจว่าตนจะเลือกรับรางวัลที่มีค่าน้อยกว่าในทันที หรือจะรอคอยเพื่อรับรางวัลที่มีค่ามากกว่า โดยใช้วิธีการให้นักเรียนได้เรียนรู้ทั้งภาคทฤษฎี และภาคปฏิบัติ โดยแบ่งการฝึกออกเป็น 2 ขั้นตอนต่อไปนี้

ขั้นที่ 1 การให้ความรู้ภาคทฤษฎี โดยให้นักเรียนฟังเรื่องที่เป็นสถานการณ์ที่บุคคลในเรื่องจำเป็นจะต้องตัดสินใจว่าตนจะเลือกรับรางวัลที่มีค่าน้อยกว่าในทันที หรือจะรอคอยเพื่อรับรางวัลที่มีค่ามากกว่า ให้นักเรียนสมมติว่าหากตนเป็นบุคคลในสถานการณ์นั้น ๆ นักเรียนจะตัดสินใจอย่างไร และถ้าหากนักเรียนเลือกที่จะรอคอยเพื่อรับรางวัลที่มีค่ามากกว่า นักเรียนจะมีการควบคุมตนเองได้อย่างไร โดยให้นักเรียนบอกก่อน จากนั้นผู้วิจัยจึงบอกวิธีที่ถูกต้องกับนักเรียนอีกครั้ง และให้นักเรียนเปรียบเทียบการตัดสินใจของตนเองกับบุคคลในเรื่องที่เลือกตัดสินใจรอคอย ต่อจากนั้นผู้วิจัยให้นักเรียนฝึกการควบคุมตนเองด้วยวิธีการต่าง ๆ

ขั้นที่ 2 การฝึกการอดได้รอได้มี 2 สถานการณ์ ดังต่อไปนี้

สถานการณ์ที่ 1 การฝึกการอดได้รอได้ระยะสั้น ผู้วิจัยแจกขนมที่สามารถเก็บไว้ได้โดยไม่เสีย ให้นักเรียนคนละ 1 ชิ้น พร้อมทั้งบอกให้นักเรียนรู้ว่านักเรียนจะรับประทานเมื่อใดก็ได้ แต่ถ้านักเรียนสามารถนำขนมที่ได้รับนั้นมาแสดงกับผู้วิจัยในวันต่อไปได้ นักเรียนจะได้รับขนมชนิดใหม่ที่อร่อยกว่าเพิ่มอีก 1 ชิ้น ผู้วิจัยแจ้งจุดมุ่งหมายให้นักเรียนว่าผู้วิจัยประสงค์ที่จะให้นักเรียนทุกคนสามารถอดได้รอได้ และสามารถนำขนมที่ได้รับแจกนั้นมารับรางวัล (คือขนมชนิดใหม่ที่อร่อยกว่า) ในวันรุ่งขึ้นได้ ทั้งนี้เพื่อให้นักเรียนทุกคนสามารถนำขนมที่ได้รับแจกนั้นมารับรางวัลในวันรุ่งขึ้นได้

สถานการณ์ที่ 2 เป็นการฝึกต่อจากสถานการณ์ที่ 1 แต่เป็นการฝึกการอดได้รอได้ระยะยาว เมื่อนักเรียนนำขนมที่ได้รับแจกนั้นมาแสดง ผู้วิจัยจะแจกขนมชิ้นใหม่ที่อร่อยกว่าให้แก่นักเรียนอีกคนละ 1 ชิ้น จากนั้นผู้วิจัยแจ้งให้นักเรียนทุกคนรู้ว่าหากนักเรียนสามารถนำขนมทั้ง 2 ชิ้นมาแสดงกับผู้วิจัยในวันต่อไปได้ นักเรียนจะได้รับขนมที่อร่อยเพิ่มอีก 2 ชิ้น ผู้วิจัยแจ้งจุดมุ่งหมายให้นักเรียนว่า ผู้วิจัยประสงค์ที่จะให้นักเรียนทุกคนสามารถอดได้รอได้ และสามารถนำขนมที่ได้รับแจกทั้ง 2 ชิ้น มารับรางวัลในวันต่อไปได้ ในกรณีที่นักเรียนไม่มีขนมมาแสดง ผู้วิจัยจะให้โอกาสแก่

ตัวโดยรับชมเดิมไป 1 ชิ้น และให้นำมาแสดงในวันต่อไปเช่นกัน ทั้งนี้เพื่อให้นักเรียนได้มีโอกาสฝึกการถอดได้ร้อได้

การฝึกการถอดได้ร้อได้ทั้ง 2 ชิ้น ดังที่กล่าวมาข้างต้นนี้ ผู้วิจัยจัดเป็นบทเรียน 12 ครั้ง ซึ่งมีรายละเอียดแสดงในภาคผนวก ข.

การทดลองการฝึกการถอดได้ร้อได้ก่อนการใช้อย่างจริง เมื่อผู้วิจัยสร้างบทเรียนการฝึกการถอดได้ร้อได้เสร็จเรียบร้อยแล้ว ก่อนการใช้อย่างจริงผู้ทดลองได้นำไปทดลองใช้กับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนเสนาณรงค์ ซึ่งมีลักษณะคล้ายกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 16 คน การลองก่อนการใช้อย่างจริงนี้กระทำเพื่อตรวจสอบขั้นตอนและกระบวนการในการฝึกการถอดได้ร้อได้ การใช้ภาษาอุปกรณที่ใช้ประกอบการฝึก ตลอดจนสถานที่ที่จะใช้ในการทดลองจริง การทดลองในครั้งนี้สิ่งที่จะใช้เป็นรางวัลในการฝึกการถอดได้ร้อได้ของนักเรียนได้มาจากการสอบถามความต้องการของนักเรียนทั้ง 16 คน (ขณะที่กล่าวในสถานการณ์ที่ 1 และ 2) พบว่าขนมที่นักเรียนชอบเรียงจากน้อยไปมาก คือ คุกกี้ โดนัท เค้กผลไม้ ซึ่งเป็นขนมที่ใช้ในการทดลองก่อนการใช้อย่างจริงและในการทดลองจริงกับกลุ่มตัวอย่างจากการสอบถามความต้องการของนักเรียน พบว่าขนมที่นักเรียนชอบเรียงจากน้อยไปมาก คือ ช็อคบอล คุกกี้ เค้กผลไม้ ซึ่งเป็นขนมที่ใช้ในการทดลอง การทดลองก่อนการใช้อย่างจริงนี้ ใช้เวลา 12 วัน ๆ ละ 20 นาที จากนั้นจึงปรับปรุงลำดับขึ้นในการฝึกเพื่อใช้อย่างจริงต่อไป

5. ชุดคู่มือการให้การเสริมแรงทางสังคม ใช้ชุดให้การเสริมแรงทางสังคมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นตามความหมายในนิยามปฏิบัติการ โดยให้มีเนื้อหาในเรื่องเกี่ยวกับการแสดงออกด้วยอาการยอมรับ และคำชมเชย ซึ่งเนื้อเรื่องในการแสดงออก ผู้วิจัยจะเป็นคนแสดงการให้การเสริมแรง ซึ่งจะแสดงตอนที่นักเรียนปฏิบัติตาม คำแนะนำในชุดฝึกการถอดได้ร้อได้ อย่างถูกต้อง หรือปฏิบัติตามกิจกรรมที่ผู้วิจัยให้ทำอย่างให้ความร่วมมือ ชุดคู่มือการให้การเสริมแรงทางสังคมนี้ ได้สร้างขึ้นไว้หลาย ๆ การแสดงออก และหลาย ๆ คำชมเชย ซึ่งมีรายละเอียดแสดงในภาคผนวก ข.

การทดลองการให้เสริมแรงทางสังคมก่อนการใช้อย่างจริง เมื่อผู้วิจัยสร้างชุดคู่มือการให้การเสริมแรงทางสังคมเสร็จเรียบร้อยแล้ว ก่อนการใช้อย่างจริงผู้วิจัยได้นำไปทดลองใช้กับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนเสนาณรงค์ ซึ่งมีลักษณะคล้ายกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 16 คน (ซึ่งเป็นคนละกลุ่มกับที่ลองฝึกการถอดได้ร้อได้) การทดลองก่อนการใช้อย่างจริงกระทำเพื่อตรวจสอบขั้นตอนและกระบวนการให้การเสริมแรง การใช้ภาษา และการฝึกการให้เสริมแรงเพื่อให้เป็นธรรมชาติ

เวลานำไปใช้จริง จากนั้นจึงปรับปรุงน้ำเสียงที่ใช้เพื่อใช้จริงต่อไป

6. ชุดกิจกรรมของกลุ่มที่ได้รับเฉพาะแรงเสริมทางสังคม ใช้บทเรียนที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง จำนวน 12 ครั้ง ๆ ละ 20 นาที มีเนื้อหาเกี่ยวกับเรื่องอาหารและการบริโภคตามหลักสูตรของ วิชาสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิต พ.ศ. 2521 ซึ่งมีรายละเอียดแสดงในภาคผนวก ข.

การทดลองการให้บทเรียนก่อนนำไปใช้จริงทำโดยนำไปใช้กับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนเสนานิคม ซึ่งมีลักษณะคล้ายกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 16 คน (ซึ่งเป็นคนละกลุ่มกับที่ลองฝึก การอดได้รอได้) การทดลองก่อนการให้จริงนี้กระทำเพื่อตรวจสอบขั้นตอนและกระบวนการเรียนการสอน เพื่อให้ผู้วิจัยเกิดความชำนาญและมีทักษะยิ่งขึ้นเมื่อนำไปใช้จริง จากนั้นจึงปรับปรุงลำดับขั้นในการดำเนินการสอนเพื่อใช้จริงต่อไป

7. ชุดกิจกรรมของกลุ่มที่ไม่ได้รับทั้งการฝึกการอดได้รอได้และการเสริมแรงทางสังคม ใช้กิจกรรมประเภทเกมส์ และสถานการณ์ ที่ผู้วิจัยได้คัดเลือกมาจากตำราเกมส์พลศึกษา (ประพันธ์ ลักษณะนิสสุธิ์. 2532 : หน้า 67-90) โดยแบ่งออกเป็น 12 ครั้ง ๆ ละ 20 นาที เช่นเดียวกับ กิจกรรมของกลุ่มอื่นในการทดลอง ซึ่งมีรายละเอียดแสดงในภาคผนวก ข.

การทดลองใช้เกมส์ก่อนการให้จริง ทำได้โดยนำไปใช้กับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนเสนานิคม ซึ่งมีลักษณะคล้ายกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 16 คน (ซึ่งเป็นคนละกลุ่มกับที่ลองฝึก การอดได้รอได้, ให้แรงเสริมทางสังคม และกลุ่มที่ได้รับบทเรียนเรื่องอาหารและการบริโภคอาหาร) การทดลองก่อนการให้จริงนี้กระทำเพื่อตรวจสอบขั้นตอนในการนำเกมส์ต่าง ๆ เพื่อให้ผู้วิจัยเกิดความชำนาญ และมีทักษะยิ่งขึ้นเมื่อนำไปใช้จริง จากนั้นจึงปรับปรุงขั้นตอนการฝึกเพื่อใช้จริงต่อไป

วิธีดำเนินการวิจัย

ขั้นก่อนดำเนินการทดลอง

ทำการวัดความเชื่ออำนาจภายในตน ความเชื่อที่ถูกต้องทางสุขภาพ ด้วยแบบวัดความเชื่ออำนาจภายในตน และแบบวัดความเชื่อที่ถูกต้องทางสุขภาพ ตามลำดับ เพื่อคัดเลือกนักเรียนตามที่ได้อธิบายไว้แล้วในหัวข้อ การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง หลังจากได้กลุ่มนักเรียนสำหรับการทดลองแล้ว จึงสร้างความคุ้นเคยกับกลุ่มตัวอย่าง โดยการเข้าไปแนะนำตัวและจัดกิจกรรมบางอย่าง คือ การเล่นเกมส์ ร้องเพลง และชี้แจงรายละเอียดถึงวิธีดำเนินการทดลองเพื่อให้เกิดความเข้าใจกันดี

หว่างผู้วิจัยกับกลุ่มตัวอย่าง และ เตรียมชุดการฝึกการอดได้รอได้ ชุดคำแนะนำการให้การเสริมแรงทางสังคม นอกจากนี้ยังสังเกตพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนด้วย

ขั้นตอนการทดลอง

การทดลองครั้งนี้เป็นการทดลองฝึกจิตลักษณะด้านการอดได้รอได้ ควบคู่ไปกับการปรับพฤติกรรมโดยใช้การเสริมแรงทางสังคม โดยที่กลุ่มทดลองที่ 1 ได้รับการฝึกการอดได้รอได้ตามชุดฝึกการอดได้รอได้ จำนวน 12 ครั้ง ๆ ละ 20 นาที และในขณะเดียวกันมีการให้แรงเสริมทางสังคมอย่างสม่ำเสมอประกอบในทุก ๆ ขั้นตอนของการฝึก กลุ่มทดลองที่ 2 ได้รับเฉพาะการฝึกการอดได้รอได้เพียงอย่างเดียว จำนวน 12 ครั้ง ๆ ละ 20 นาที กลุ่มทดลองที่ 3 ได้รับการเสริมแรงทางสังคม ซึ่งจะได้รับการเรียนการสอนในบทเรียนที่เกี่ยวกับเรื่องอาหารและการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง จำนวน 12 ครั้ง ๆ ละ 20 นาที ส่วนกลุ่มควบคุม ไม่ได้รับการฝึกการอดได้รอได้ และการเสริมแรงทางสังคม แต่ใช้เวลาจำนวน 12 ครั้ง ๆ ละ 20 นาที ในการทำงานกิจกรรมที่ไม่ได้เกี่ยวข้องกับการฝึกการอดได้รอได้ ได้แก่ กิจกรรมประเภทเกมส์และสันทนาการต่าง ๆ และในเรื่องที่ไม่เกี่ยวข้องกับการเรียนการสอนเกี่ยวกับอาหารและการบริโภค

ในการทดลองครั้งนี้ใช้เวลาในการทดลอง 12 วัน ผู้วิจัยเป็นผู้ฝึกเองโดยใช้เวลาในการทดลองวันจันทร์-ศุกร์ โดยที่ลำดับในการดำเนินการทดลองในวันแรกทำโดยการลุ่มอย่างง่าย ซึ่งได้วันแรก(วันจันทร์) เริ่มที่ กลุ่มทดลองที่ 3 กลุ่มควบคุม กลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 ตามลำดับ ในวันอังคารเริ่มที่ กลุ่มควบคุม กลุ่มทดลองที่ 1 กลุ่มทดลองที่ 2 และกลุ่มทดลองที่ 3 ตามลำดับ วันพุธเริ่มที่ กลุ่มทดลองที่ 1 กลุ่มทดลองที่ 2 กลุ่มทดลองที่ 3 และกลุ่มควบคุมตามลำดับ วันพฤหัสบดีเริ่มที่ กลุ่มทดลองที่ 2 กลุ่มทดลองที่ 3 กลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลองที่ 1 ตามลำดับ และจะสลับกันแบบนี้ในวันถัดไปจนจบการดำเนินการทดลอง ดังแสดงในภาพแสดงลำดับที่ของกลุ่มทดลองในแต่ละวัน ในภาพประกอบที่ 8

หลังจากเสร็จการดำเนินการทดลองแล้วผู้วิจัยทำการวัดพฤติกรรมการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่างโดยใช้แบบวัดพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง เพื่อนำผลไปวิเคราะห์ในขั้นต่อไป

ขั้นตอนตามผลการทดลอง

ผู้วิจัยทิ้งระยะเวลาไว้ ประมาณ 2 สัปดาห์ จึงทำการนำแบบวัดพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้องไปวัดกลุ่มตัวอย่างอีกครั้งหนึ่ง เพื่อความคงทนของผลการฝึกที่ได้จากการทดลอง

กลุ่ม

	ทดลองที่ 1	ทดลองที่ 2	ทดลองที่ 3	ควบคุม	
สัปดาห์ที่ 1 (วัน)	จ.	3	4	1	2
	อ.	2	3	4	1
	พ.	1	2	3	4
	พฤ.	4	1	2	3
	ศ.	3	4	1	2
สัปดาห์ที่ 2 (วัน)	จ.	2	3	4	1
	อ.	1	2	3	4
	พ.	4	1	2	3
	พฤ.	3	4	1	2
	ศ.	2	3	4	1
สัปดาห์ที่ 3 (วัน)	จ.	1	2	3	4
	อ.	4	1	2	3

ภาพประกอบ 8 แสดงลำดับที่ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในแต่ละวัน

หมายเหตุ หมายเลข 1, 2, 3, และ 4 ในตาราง คือ ลำดับที่ ๆ จะใช้ในการทดลองก่อนหลังในแต่ละวัน (โดยที่ลำดับที่ 1, 2 ทำการทดลองในช่วงเช้า ลำดับที่ 3, 4 ทำการทดลองในช่วงบ่าย)

การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ทำการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติพื้นฐาน คือ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางและสามทาง (Two-way and Three-Way Analysis of Variance)

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลองเพื่อศึกษาผลการส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ที่ถูกต้องโดยใช้การฝึกการอดได้รอได้ร่วมกับการเสริมแรงทางสังคมโดยศึกษาตามแนวความคิดการควบคุมตนเองของมิเชล และ คอลลิส (Mischel. 1966 :85-87 ; Collis. 1977 :32) และตามแนวทฤษฎีการเรียนรู้เงื่อนไขของการกระทำ (Operant Conditioning) ตามแนวความคิดของสกินเนอร์ (Skinner) (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. 2526 : 27 ; Kazdin. 1977 : 46-60 ; Mikulus. 1978 :75) พร้อมกันนั้นได้นำเอาตัวแปรลักษณะส่วนบุคคล คือ ลักษณะความเชื่ออำนาจภายในตน และความเชื่อที่ถูกต้องทางสุขภาพมาร่วมในการศึกษาด้วย เพื่อเสริมให้ศึกษาอิทธิพลของการจัดกระทำ (treatment) ได้ละเอียดยิ่งขึ้น โดยนำการวัดตัวแปรลักษณะส่วนบุคคลก่อนการทดลองและนำมาใช้ในการแบ่งกลุ่มการทดลองด้วย กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ คือ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 64 คน ที่สุ่มมาจากประชากรในโรงเรียนวัดเสมียนนารี ซึ่งเป็นโรงเรียนในสังกัดกรุงเทพมหานคร จำนวน 210 คน ผู้วิจัยได้ดำเนินการทดลองตามขั้นตอนต่าง ๆ แล้วนำผลมาวิเคราะห์ข้อมูล เพื่อตอบคำถามตามสมมติฐานที่ตั้งไว้สำหรับสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลครั้งนี้ใช้การวิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐาน คือ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบ 2x2 แฟคทอเรียลดีไซน์ (Factorial Design) และ 2x2x2 Generalized Randomized Block Factorial Design (Roger. 1968 : 231-242) เพื่อทดสอบสมมติฐานทุกข้อตามลำดับ

การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยขอเสนอผลเพื่อทดสอบสมมติฐานทุกข้อโดยเสนออันดับแรก ผลของคะแนนรวมพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้องหลังการฝึกการอดได้รอได้และให้แรงเสริมทางสังคม และหลังการฝึก 2 สัปดาห์ อันดับที่สอง ผลของคะแนนรวมพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้องหลังการฝึกการอดได้รอได้และให้แรงเสริมทางสังคม โดยพิจารณาความเชื่ออำนาจภายในตนควบคู่ไปด้วย และอันดับที่ 3 ผลของคะแนนรวมพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้องหลังการฝึกการอดได้รอได้และให้แรงเสริมทางสังคม โดยพิจารณาความเชื่อที่ถูกต้องทางสุขภาพควบ

คู่ไปด้วย

รายละเอียดของผลการวิเคราะห์ข้อมูลมีดังต่อไปนี้

การทดสอบสมมติฐานที่ 1

ตาราง 1 การวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง หลัง
การฝึกการอดได้รอได้และให้แรงเสริมทางสังคม

แหล่งความแปรปรวน	SS	DF	MS	F	Sig of F
การฝึกการอดได้รอได้ (ก)	37442.25	1	37442.25	26.06**	.00
การให้แรงเสริมทางสังคม(ข)	33306.25	1	33306.25	23.18**	.00
กxข	42.25	1	42.25	.03	.86
ส่วนที่เหลือ	86201.00	60	1436.68		
รวม	156991.75	63	2491.93		

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ผลการวิเคราะห์จากตารางที่ 1 สรุปผลการวิจัยได้ดังนี้ คือผลจากการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทาง พบว่า คะแนนพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง แปรปรวนไปตามการฝึกการอดได้รอได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และในทำนองเดียวกัน ยังแปรปรวนไปตามแรงเสริมทางสังคมอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 ด้วยเช่นกันและความแปรปรวนของตัวแปรทั้งสองเป็นอิสระต่อกัน เนื่องจากผลของปฏิสัมพันธ์ไม่มีนัยสำคัญ ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยรายคู่ แสดงในตารางที่ 2 พบว่า การฝึกการอดได้รอได้รวมกับการให้แรงเสริมทางสังคม นักเรียนมีคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้องสูงกว่า คะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง ในกลุ่มการฝึกการอดได้รอได้ หรือการให้แรงเสริมทางสังคมเพียงอย่างเดียวและทั้ง 3 กลุ่มที่กล่าวมา มี

คะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้องสูงกว่า กลุ่มที่ไม่ได้รับทั้งการฝึกการอดได้รอได้ และการให้แรงเสริมทางสังคมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ส่วนระหว่างกลุ่มที่มีการฝึกการอดได้เพียงอย่างเดียว กับกลุ่มการให้แรงเสริมทางสังคมเพียงอย่างเดียว ไม่พบความแตกต่าง ซึ่งสนับสนุนสมมติฐานข้อที่ 1 ซึ่งกล่าวไว้ว่า ในกลุ่มการฝึกการอดได้รอได้ร่วมกับการให้แรงเสริมทางสังคมมีอิทธิพลทำให้นักเรียนมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้องสูงกว่าการฝึกการอดได้รอได้ หรือ การให้แรงเสริมทางสังคมเพียงอย่างเดียว และกลุ่มที่ไม่ได้รับทริกแมนที่ใดเลย นักเรียนจะมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้องต่ำที่สุด

ตาราง 2 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้องหลังการฝึกการอดได้รอได้และให้แรงเสริมทางสังคม

กลุ่ม		1	2	3	4
	ค่าเฉลี่ย	388.63	344.13	341.88	294.63
1. กลุ่มฝึกการอดได้รอได้และ					
ให้แรงเสริมทางสังคม	388.63	-	44**	46.75**	94**
2. กลุ่มฝึกการอดได้รอได้					
เพียงอย่างเดียว	344.63		-	2.75	50**
3. กลุ่มให้แรงเสริมทางสังคม					
เพียงอย่างเดียว	341.88			-	47.25**
4. กลุ่มไม่ได้รับทั้งการฝึกการ					
อดได้รอได้และแรงเสริม	294.63				-
ทางสังคม (กลุ่มควบคุม)					

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ตาราง 3 การวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนการติดตามผลพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง หลังการฝึกการอดได้รอได้ และให้แรงเสริมทางสังคมเป็นเวลา 2 สัปดาห์

แหล่งความแปรปรวน	SS	DF	MS	F	Sig of F
การฝึกการอดได้รอได้ (ก)	33672.25	1	33672.25	23.24**	.00
การให้แรงเสริมทางสังคม(ข)	29412.25	1	29412.25	20.30**	.00
กxข	3.06	1	3.06	.00	.96
ส่วนที่เหลือ	86921.38	60	1448.69		
รวม	150008.94	63	2381.09		

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ผลการวิเคราะห์จากตารางที่ 3 สรุปผลการวิจัยได้ดังนี้ คือ ผลจากการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทาง พบว่า คะแนนการติดตามผลพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง แปรปรวนไปตามการฝึกการอดได้รอได้ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และในทำนองเดียวกัน ยังแปรปรวนไปตามแรงเสริมทางสังคมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ด้วยเช่นกัน และความแปรปรวนของตัวแปรทั้งสองเป็นอิสระต่อกันเนื่องจากผลของปฏิสัมพันธ์ไม่มีนัยสำคัญ ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยรายคู่ในตารางที่ 4 พบว่า ในกลุ่มรวมการฝึกการอดได้รอได้ร่วมกับการให้แรงเสริมทางสังคมนักเรียนมีคะแนนเฉลี่ยการติดตามผลของพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้องสูงกว่าคะแนนเฉลี่ยการติดตามผลพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้องในกลุ่มการฝึกการอดได้รอได้หรือการให้แรงเสริมทางสังคมเพียงอย่างเดียว และทั้ง 3 กลุ่มที่กล่าวมามีคะแนนเฉลี่ยการติดตามผลของพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้องสูงกว่า กลุ่มที่ไม่ได้รับทั้งการฝึกการอดได้รอได้และการให้แรงเสริมทางสังคมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ส่วนระหว่างกลุ่มการฝึกการอดได้รอได้ เพียงอย่างเดียวกับกลุ่มการให้แรงเสริมทางสังคมเพียงอย่างเดียว ไม่พบความแตกต่าง ผลการทดสอบความคงทนของพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้องนี้มีลักษณะเช่นเดียวกับการวัดหลังการทดลองทุกประการ

ตาราง 4 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนการติดตามผลพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้องหลังการฝึกการอดได้รอได้และให้แรงเสริมทางสังคม เป็นเวลา 2 สัปดาห์

กลุ่ม		1	2	3	4
	ค่าเฉลี่ย	390.81	337.50	334.50	292.06
1. กลุ่มฝึกการอดได้รอได้และ					
แรงเสริมทางสังคม	380.81	-	43.31**	46.31**	88.75**
2. กลุ่มฝึกการอดได้รอได้					
เพียงอย่างเดียว	337.50		-	3.00	45.44**
3. กลุ่มให้แรงเสริมทางสังคม					
เพียงอย่างเดียว	334.50			-	42.44**
4. กลุ่มไม่ได้รับทั้งการฝึกการ					
อดได้รอได้และการให้แรง	292.06				-
เสริมทางสังคม (กลุ่มควบคุม)					

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ส่วนระหว่างกลุ่มการฝึกการอดได้รอได้ เพียงอย่างเดียวกับกลุ่มการให้แรงเสริมทางสังคมเพียง
 อย่างเดียว ไม่พบความแตกต่าง ผลการทดสอบความคงทนของพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง
 นี้มีลักษณะเช่นเดียวกับการวัดหลังการทดลองทุกประการ

ตาราง 4 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนการติดตามผลพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง
 หลังการฝึกการอดได้รอได้และให้แรงเสริมทางสังคม เป็นเวลา 2 สัปดาห์

กลุ่ม		1	2	3	4
	ค่าเฉลี่ย	380.81	337.50	334.50	292.06
1. กลุ่มฝึกการอดได้รอได้และ					
แรงเสริมทางสังคม	380.81	-	43.31**	46.31**	88.75**
2. กลุ่มฝึกการอดได้รอได้					
เพียงอย่างเดียว	337.50		-	3.00	45.44**
3. กลุ่มให้แรงเสริมทางสังคม					
เพียงอย่างเดียว	334.50			-	42.44**
4. กลุ่มไม่ได้รับทั้งการฝึกการ					
อดได้รอได้และการให้แรง	292.06				-
เสริมทางสังคม (กลุ่มควบคุม)					

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

การวิเคราะห์ที่ผ่านมาเป็นการใช้คะแนนรวมฉบับที่ 1 (วัดความพร้อมที่จะกระทำพฤติกรรม การบริโภคอาหารที่ถูกต้อง) และฉบับที่ 2 (วัดพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้องที่ได้กระทำจริง) เมื่อวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้องแยกเป็นฉบับที่ 1 วัดความพร้อมในการกระทำพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง และฉบับที่ 2 วัดพฤติกรรมในการบริโภคอาหารที่ถูกต้องที่ได้กระทำจริง หลังการฝึกการอดได้รอได้ และให้แรงเสริมทางสังคม รวมทั้งการวัดผลหลังการฝึก 2 สัปดาห์ ผลปรากฏในตารางวิเคราะห์ความแปรปรวนและตารางเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยรายคู่ในภาคผนวก ง. พบว่า คะแนนความพร้อมและพฤติกรรมจริงหลังการฝึกและหลังการฝึก 2 สัปดาห์ แปรปรวนไปตามการฝึกการอดได้รอได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และในทำนองเดียวกันยังแปรปรวนไปตามแรงเสริมทางสังคมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ด้วยเช่นกัน และความแปรปรวนของตัวแปรทั้งสองเป็นอิสระต่อกัน เนื่องจากผลของปฏิสัมพันธ์ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งผลเหล่านี้มีลักษณะเหมือนกันกับการวิเคราะห์โดยใช้คะแนนรวม

และผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยรายคู่ พบว่า นักเรียนในกลุ่มที่ได้รับการฝึกการอดได้รอได้ร่วมกับการให้แรงเสริมทางสังคม มีคะแนนเฉลี่ยของความพร้อมในการกระทำพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้องสูงกว่า กลุ่มการฝึกการอดได้รอได้ หรือได้รับแรงเสริมทางสังคมเพียงอย่างเดียว และทั้ง 3 กลุ่มที่กล่าวมามีคะแนนเฉลี่ยความพร้อมดังกล่าวสูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับทั้งการฝึกการอดได้รอได้และการให้แรงเสริมทางสังคมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ส่วนในกลุ่มการฝึกการอดได้รอได้เพียงอย่างเดียวกับกลุ่มการให้แรงเสริมทางสังคมเพียงอย่างเดียวไม่พบความแตกต่าง และในการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยรายคู่การวัดผลหลังฝึก 2 สัปดาห์พบผลเช่นเดียวกัน

ผลทั้งหมดนี้แสดงว่าไม่ว่าจะพิจารณาคะแนนรวมของพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง หรือคะแนนย่อยความพร้อมในการกระทำพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง ผลของการทดลองเป็นเช่นเดียวกัน

นักเรียนในกลุ่มที่ได้รับการฝึกการอดได้รอได้ร่วมกับการให้แรงเสริมทางสังคมมีคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมจริงในการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง สูงกว่าในกลุ่มการฝึกการอดได้รอได้ หรือได้รับแรงเสริมทางสังคมเพียงอย่างเดียว อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ส่วนกลุ่มการฝึกการอดได้รอได้เพียงอย่างเดียวกับกลุ่มการให้แรงเสริมทางสังคมเพียงอย่างเดียว กับกลุ่มที่ไม่ได้รับทั้งการฝึกการอดได้รอได้และการให้แรงเสริมทางสังคมไม่พบความแตกต่าง

การทดสอบสมมติฐานที่ 2

ตาราง 5 การวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้องหลัง
การฝึกการอดได้รอได้และให้แรงเสริมทางสังคมสำหรับนักเรียนที่มีความเชื่ออำนาจภายใน
ในตนเองและต่ำ

แหล่งความแปรปรวน	SS	DF	MS	F	Sig of F
ความเชื่ออำนาจภายในตน (ก)	35845.03	1	35845.03	146.88**	.00
การฝึกการอดได้รอได้ (ข)	14492.53	1	14492.53	59.39**	.00
การให้แรงเสริมทางสังคม (ค)	17251.53	1	17251.53	70.69**	.00
กxข	57.78	1	57.78	.24	.63
กxค	148.78	1	148.78	.61	.44
ขxค	16.53	1	16.53	.07	.80
กxขxค	166.53	1	166.53	.68	.42
ส่วนที่เหลือ	5857.25	24	244.05		
รวม	73835.97	31	2381.81		

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ผลการวิเคราะห์จากตารางที่ 5 สรุปผลการวิจัยได้ดังนี้ คือผลจากการวิเคราะห์ความแปรปรวนสามทาง พบว่า คะแนนพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง แปรปรวนไปตามความเชื่ออำนาจภายในตน การฝึกการอดได้รอได้ และแรงเสริมทางสังคม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ผลของปฏิสัมพันธ์ทั้งหมดไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยรายคู่ แสดงในตารางที่ 6 พบว่านักเรียนที่มีระดับความเชื่ออำนาจภายในตนเอง มีคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรม

การบริโภคอาหารที่ถูกต้องสูงกว่ากลุ่มนักเรียนที่มีระดับความเชื่ออำนาจภายในตนต่ำอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.01 ผลนี้สนับสนุนสมมติฐานข้อที่ 2 ที่กล่าวว่านักเรียนที่มีระดับความเชื่ออำนาจภายในตนสูง จะมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้องสูงกว่านักเรียนที่มีระดับความเชื่ออำนาจภายในตนต่ำ หลังจากได้รับการฝึกการอดได้รอได้ร่วมกับการให้แรงเสริมทางสังคม หรือได้รับทริทเมนต์ใดเพียงทริทเมนต์เดียว

นอกจากนี้การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยรายคู่ในคู่อื่น ๆ ยังพบว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.01 คือ กลุ่มที่มีความเชื่ออำนาจภายในตนสูงที่ได้รับการฝึกการอดได้รอได้และแรงเสริมทางสังคม มีคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้องสูงกว่ากลุ่มต่าง ๆ ต่อไปนี้ 4 กลุ่ม คือ กลุ่มที่มีระดับความเชื่อที่ถูกต้องทางสุขภาพสูงที่ไม่ได้รับทั้งการฝึกการอดได้รอได้และแรงเสริมทางสังคม และกลุ่มที่มีระดับความเชื่อที่ถูกต้องทางสุขภาพต่ำที่ได้รับการฝึกการอดได้รอได้เพียงอย่างเดียว หรือได้รับการเสริมแรงทางสังคมเพียงอย่างเดียว หรือไม่ได้รับทั้งการฝึกการอดได้รอได้และการให้แรงเสริมทางสังคม กลุ่มที่มีความเชื่ออำนาจภายในตนสูงที่ได้รับการฝึกการอดได้รอได้เพียงอย่างเดียว มีคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้องสูงกว่ากลุ่มที่มีระดับความเชื่อที่ถูกต้องทางสุขภาพต่ำที่ไม่ได้รับทั้งการฝึกการอดได้รอได้และแรงเสริมทางสังคมกลุ่มที่มีความเชื่ออำนาจภายในตนสูงที่ได้รับการให้แรงเสริมทางสังคมเพียงอย่างเดียว มีคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้องสูงกว่ากลุ่มที่มีระดับความเชื่อที่ถูกต้องทางสุขภาพต่ำที่ได้รับการฝึกการอดได้รอได้เพียงอย่างเดียว หรือไม่ได้รับทั้งการฝึกการอดได้รอได้และการให้แรงเสริมทางสังคม กลุ่มที่มีความเชื่ออำนาจภายในตนต่ำที่ได้รับการฝึกการอดได้รอได้และการให้แรงเสริมทางสังคม มีคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้องสูงกว่ากลุ่มที่มีระดับความเชื่ออำนาจภายในตนต่ำที่ไม่ได้รับทั้งการฝึกการอดได้รอได้และการให้แรงเสริมทางสังคม

การวิเคราะห์ที่ผ่านมาเป็นการใช้คะแนนรวม เมื่อวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้องแยกเป็นฉบับที่ 1 วัดความพร้อมในการกระทำพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง และฉบับที่ 2 วัดพฤติกรรมจริงในการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง หลังการฝึกการอดได้รอได้ และให้แรงเสริมทางสังคม สำหรับนักเรียนที่มีความเชื่ออำนาจภายในตนสูงและต่ำ ซึ่งแสดงในตารางวิเคราะห์ความแปรปรวนสามทาง และตารางเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยรายคู่

ในภาคผนวก จ. พบว่า คະแนนความพร้อมและคະแนนพฤติกรรมจริง หลังการฝึก แปรปรวนไปตามความเชื่ออำนาจภายในตน การฝึกการอดได้รอได้และแรงเสริมทางสังคม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และปฏิสัมพันธ์ทั้งหมดไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ยกเว้นในการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคະแนนความพร้อมในการกระทำพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง หลังการฝึกการอดได้รอได้และการให้แรงเสริมทางสังคมสำหรับนักเรียนที่มีความเชื่ออำนาจภายในตนสูงและต่ำ พบปฏิสัมพันธ์ของความแปรปรวนของตัวแปรการฝึกการอดได้รอได้ และการให้แรงเสริมทางสังคมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยรายคู่ของคະแนนความพร้อมและคະแนนพฤติกรรมจริงในการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง หลังการฝึกการอดได้รอได้และให้แรงเสริมทางสังคมสำหรับนักเรียนที่มีความเชื่ออำนาจภายในตนสูงและต่ำ พบว่านักเรียนที่มีระดับความเชื่ออำนาจภายในตนสูงมีคະแนนเฉลี่ยความพร้อม และพฤติกรรมจริงในการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง สูงกว่านักเรียนที่มีระดับความเชื่ออำนาจภายในตนต่ำ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 เมื่อเปรียบเทียบในกลุ่มที่ได้รับทรีทเมนต์แบบเดียวกัน ผลนี้สนับสนุนสมมติฐานข้อที่ 2 ที่กล่าวว่า นักเรียนที่มีระดับความเชื่ออำนาจภายในตนสูง จะมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้องสูงกว่านักเรียนที่มีระดับความเชื่ออำนาจภายในตนต่ำ หลังจากได้รับการฝึกการอดได้รอได้ร่วมกับการให้แรงเสริมทางสังคม หรือได้รับทรีทเมนต์ใดเพียงทรีทเมนต์เดียว

การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยรายคู่ในคู่อื่น ๆ ยังพบว่ามีกลุ่มที่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 คือ กลุ่มที่ได้รับทั้งการฝึกการอดได้รอได้และให้แรงเสริมทางสังคมที่มีระดับความเชื่ออำนาจภายในตนสูงมีคະแนนเฉลี่ยของความพร้อมในการกระทำพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง สูงกว่าทุกกลุ่ม กลุ่มที่ได้รับการฝึกการอดได้รอได้เพียงอย่างเดียวที่มีระดับความเชื่ออำนาจภายในตนสูงมีคະแนนเฉลี่ยของความพร้อมในการกระทำพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง สูงกว่า กลุ่มที่ไม่ได้รับทั้งการฝึกการอดได้รอได้และแรงเสริมทางสังคมที่มีระดับความเชื่ออำนาจภายในตนสูงและต่ำ กลุ่มที่ได้รับการฝึกการอดได้รอได้เพียงอย่างเดียวที่มีระดับความเชื่ออำนาจภายในตนต่ำ กลุ่มที่ได้รับการให้แรงเสริมทางสังคมเพียงอย่างเดียวที่มีระดับความเชื่ออำนาจภายในตนสูง มีคະแนนเฉลี่ยของความพร้อมในการกระทำพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง สูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับทั้งการฝึกการอดได้รอได้และแรงเสริมทางสังคมที่มีระดับความเชื่ออำนาจภายในตนสูง และต่ำ กลุ่มที่ได้รับเฉพาะการฝึกการอดได้รอได้ที่มีระดับความเชื่อ

[illegible]

อำนาจภายในต้นตอที่ได้รับการฝึกการอดได้รอได้เพียงอย่างเดียว หรือกลุ่มที่ได้รับการให้แรงเสริมทางสังคมเพียงอย่างเดียว กลุ่มที่ได้รับทั้งการฝึกการอดได้รอได้และการให้แรงเสริมทางสังคมที่มีระดับความเชื่ออำนาจภายในต้นตอ มีคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมจริงในการบริโภคอาหารที่ถูกต้องสูงกว่ากลุ่มที่มีระดับความเชื่ออำนาจภายในต้นตอที่ได้รับการฝึกการอดได้รอได้เพียงอย่างเดียว หรือได้รับการให้แรงเสริมทางสังคมเพียงอย่างเดียว หรือไม่ได้รับทั้งการฝึกการอดได้รอได้และให้แรงเสริมทางสังคม

ตาราง 6 ตารางการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้องหลังการฝึกการอดได้รอได้ การให้แรงเสริมทางสังคมสำหรับนักเรียนที่มีความเชื่ออำนาจภายในต้นสูงและต่ำ

กลุ่ม รหัส	1	2	3	4	5	6	7	8	
ค่าเฉลี่ย	417.50	372.25	374.25	335.50	353.00	308.25	313.75	257.00	
1 222	417.50	-	45.25	43.25	82.00**	64.50**	109.25**	103.75**	160.50**
2 221	372.25	-	-	-2.00	36.75	19.25	64.00**	58.50**	115.25**
3 212	374.50	-	-	-	39.00	21.50	66.25	60.75**	117.50**
4 211	335.50	-	-	-	-	-17.50	27.25	21.75	78.50**
5 122	353.00	-	-	-	-	-	44.75	39.25	96.00**
6 121	308.25	-	-	-	-	-	-	-5.50	51.25
7 112	313.75	-	-	-	-	-	-	-	56.75
8 111	257.00	-	-	-	-	-	-	-	-

** มีนัยสำคัญทางสถิติระดับ .01

หมายเหตุ

- กลุ่ม 1 รหัส 222 หมายถึง กลุ่มที่มีความเชื่ออำนาจภายในตนเองที่ได้รับการฝึกการอดได้
รอได้และให้แรงเสริมทางสังคม
- กลุ่ม 2 รหัส 221 หมายถึง กลุ่มที่มีความเชื่ออำนาจภายในตนเองที่ได้รับการฝึกการอดได้
รอได้เพียงอย่างเดียว
- กลุ่ม 3 รหัส 212 หมายถึง กลุ่มที่มีความเชื่ออำนาจภายในตนเองที่ได้รับการให้แรงเสริม
ทางสังคมเพียงอย่างเดียว
- กลุ่ม 4 รหัส 211 หมายถึง กลุ่มที่มีความเชื่ออำนาจภายในตนเองที่ไม่ได้รับทั้งการฝึกการ
อดได้รอได้และการให้แรงเสริมทางสังคม
- กลุ่ม 5 รหัส 122 หมายถึง กลุ่มที่มีความเชื่ออำนาจภายในตนเองที่ได้รับการฝึกการอด
ได้รอได้และการให้แรงเสริมทางสังคม
- กลุ่ม 6 รหัส 121 หมายถึง กลุ่มที่มีความเชื่ออำนาจภายในตนเองที่ได้รับการฝึกการอดได้
รอได้เพียงอย่างเดียว
- กลุ่ม 7 รหัส 112 หมายถึง กลุ่มที่มีความเชื่ออำนาจภายในตนเองที่ได้รับการให้แรงเสริม
ทางสังคมเพียงอย่างเดียว
- กลุ่ม 8 รหัส 111 หมายถึง กลุ่มที่มีความเชื่ออำนาจภายในตนเองที่ไม่ได้รับทั้งการฝึกการ
อดได้รอได้และการให้แรงเสริมทางสังคม

การวิเคราะห์ที่ผ่านมาเป็นการวิเคราะห์ความแปรปรวนสามทางใช้คะแนนความเชื่ออำนาจภายในตนเองและต่ำ เมื่อวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางโดยแยกวิเคราะห์เฉพาะในกลุ่มที่มีความเชื่ออำนาจภายในตนเอง กลุ่มที่มีความเชื่ออำนาจภายในตนเองต่ำ ซึ่งแสดงผลในตารางภาคผนวก

ฉ. พบว่าคะแนนพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง หลังการฝึกการอดได้รอได้ และการให้แรงเสริมทางสังคม รวมทั้งหลังการฝึกดังกล่าว 2 สัปดาห์แปรปรวนไปตามการฝึกการอดได้รอได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และในทำนองเดียวกันยังแปรปรวนไปตามแรงเสริมทางสังคมอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 ด้วยเช่นกัน และความแปรปรวนของตัวแปรทั้งสองเป็นอิสระต่อกัน เนื่องจากผลของปฏิสัมพันธ์ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยรายคู่ แสดงในตารางภาคผนวก

ณ. พบว่า ในกลุ่มที่มีความเชื่ออำนาจภายในตนเอง สูง หลังการฝึกการอดได้รอได้และการให้แรงเสริมทางสังคม รวมทั้งหลังการฝึกดังกล่าว 2 สัปดาห์ พบผลเช่นเดียวกับในกลุ่มที่วิเคราะห์โดยไม่แยกความเชื่อดังกล่าวออกเป็นกลุ่มสูง หรือกลุ่มต่ำ แต่ในกลุ่มที่มีความเชื่ออำนาจภายในตนเองต่ำ หลังการฝึกการอดได้รอได้และการให้แรงเสริมทางสังคม รวมทั้งหลังการฝึก 2 สัปดาห์ พบความแตกต่างรายคู่อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ในกลุ่มดังต่อไปนี้ คือกลุ่มที่ได้รับทั้งการฝึกการอดได้รอได้และการให้แรงเสริมทางสังคม มีคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้องสูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับทั้งการฝึกการอดได้รอได้และการให้แรงเสริมทางสังคม

กลุ่มที่ได้รับเฉพาะการฝึกการอดได้รอได้ และเฉพาะการให้แรงเสริมทางสังคมเพียงอย่างเดียว ทั้งสองกลุ่มมีคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง สูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับทั้งการฝึกการอดได้รอได้และการให้แรงเสริมทางสังคม หลังการฝึกการอดได้รอได้และการให้แรงเสริมทางสังคม รวมทั้งหลังการฝึก 2 สัปดาห์ พบความแตกต่างรายคู่อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ในกลุ่มดังต่อไปนี้ คือ กลุ่มที่ได้รับทั้งการฝึกการอดได้รอได้และการให้แรงเสริมทางสังคม มีคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง สูงกว่ากลุ่มที่ได้รับเฉพาะการให้แรงเสริมทางสังคม และกลุ่มที่ไม่ได้รับทั้งการฝึกการอดได้รอได้และการให้แรงเสริมทางสังคม

กลุ่มที่ได้รับเฉพาะการฝึกการอดได้รอได้เพียงอย่างเดียว มีคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง สูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับทั้งการฝึกการอดได้รอได้และการให้แรงเสริมทางสังคม

การทดสอบสมมติฐานที่ 3

ตาราง 7 การวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง
หลังการฝึกการอดได้รอได้ การให้แรงเสริมทางสังคมสำหรับนักเรียนที่มีความเชื่อที่ถูก
ต้องทางสุขภาพสูงและต่ำ

แหล่งความแปรปรวน	SS	DF	MS	F	Sig. of F
ความเชื่อที่ถูกต้องทางสุขภาพ (ก)	36788.28	1	36788.28	140.51**	.00
การฝึกการอดได้รอได้ (ข)	23490.28	1	23490.28	89.72**	.00
แรงเสริมทางสังคม (ค)	16065.28	1	16065.28	61.36**	.00
กxข	344.53	1	344.53	1.32	.26
กxค	34.03	1	34.03	.13	.72
ขxค	26.28	1	26.28	.10	.75
กxขxค	63.28	1	63.28	.24	.63
ส่วนที่เหลือ	6283.75	24	261.82		
รวม	83095.72	31	2680.51		

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ผลการวิเคราะห์จากตารางที่ 7 สรุปได้ดังนี้ คือ ผลจากการวิเคราะห์ความแปรปรวนสามทาง พบว่า คะแนนพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง แปรปรวนไปตามความเชื่อที่ถูกต้องทางสุขภาพ การฝึกการอดได้รอได้ และแรงเสริมทางสังคม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และปฏิสัมพันธ์ทั้งหมดไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยรายคู่ ในตารางที่ 8 พบว่านักเรียนที่มีระดับความเชื่อที่ถูกต้องทางสุขภาพสูง มีคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

ที่ถูกต้องสูงกว่าในกลุ่มนักเรียนที่มีระดับความเชื่อที่ถูกต้องทางสุขภาพต่ำ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 เมื่อเปรียบเทียบในกลุ่มที่ได้รับทริทเมนต์แบบเดียวกันผลนี้สนับสนุนสมมติฐานข้อที่ 3 ที่กล่าวว่า นักเรียนที่มีระดับความเชื่อที่ถูกต้องทางสุขภาพสูงจะมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้องสูงกว่านักเรียนที่มีระดับความเชื่อที่ถูกต้องทางสุขภาพต่ำ หลังจากได้รับการฝึกการอดได้ร้อได้ร่วมกับการให้แรงเสริมทางสังคมหรือได้รับทริทเมนต์ใดเพียงทริทเมนต์เดียว

นอกจากนี้การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยรายคู่ในข้ออื่น ๆ ยังพบว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 คือ กลุ่มที่มีระดับความเชื่อที่ถูกต้องทางสุขภาพสูงที่ได้รับทั้งการฝึกการอดได้ร้อได้และการให้แรงเสริมทางสังคม มีคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง สูงกว่ากลุ่มที่มีระดับความเชื่อที่ถูกต้องทางสุขภาพสูงที่ไม่ได้รับทั้งการฝึกการอดได้ร้อได้และการให้แรงเสริมทางสังคม หรือ กลุ่มที่มีระดับความเชื่อที่ถูกต้องทางสุขภาพต่ำที่ได้รับทริทเมนต์ทั้ง 4 แบบ กลุ่มที่มีระดับความเชื่อที่ถูกต้องทางสุขภาพสูงที่ได้รับเฉพาะการฝึกการอดได้ร้อได้ มีคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง สูงกว่ากลุ่มที่มีระดับความเชื่อที่ถูกต้องทางสุขภาพต่ำที่ได้รับการฝึกการอดได้ร้อได้ หรือการให้แรงเสริมทางสังคมเพียงอย่างเดียว หรือไม่ได้รับทั้งการฝึกการอดได้ร้อได้และการให้แรงเสริมทางสังคม กลุ่มที่มีระดับความเชื่อที่ถูกต้องทางสุขภาพสูงที่ได้รับเฉพาะการให้แรงเสริมทางสังคมเพียงอย่างเดียว มีคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง สูงกว่ากลุ่มที่มีระดับความเชื่อที่ถูกต้องทางสุขภาพต่ำที่ได้รับการฝึกการอดได้ร้อได้ หรือการให้แรงเสริมทางสังคมเพียงอย่างเดียว หรือไม่ได้รับทั้งการฝึกการอดได้ร้อได้และการให้แรงเสริมทางสังคม กลุ่มที่มีระดับความเชื่อที่ถูกต้องทางสุขภาพต่ำที่ได้รับทั้งการฝึกการอดได้ร้อได้และการให้แรงเสริมทางสังคม มีคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง สูงกว่ากลุ่มที่มีระดับความเชื่อที่ถูกต้องทางสุขภาพต่ำที่ได้รับเฉพาะการให้แรงเสริมทางสังคมเพียงอย่างเดียว หรือไม่ได้รับทั้งการฝึกการอดได้ร้อได้และการให้แรงเสริมทางสังคม

การวิเคราะห์ที่ผ่านมาเป็นการใช้คะแนนรวม เมื่อวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้องแยกเป็นอันดับที่ 1 วัดความพร้อมในการกระทำพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง และอันดับที่ 2 วัดพฤติกรรมในการบริโภคอาหารที่ถูกต้องที่ได้กระทำจริง หลังการฝึกการอดได้ร้อได้ และให้แรงเสริมทางสังคม สำหรับนักเรียนที่มีความเชื่อที่ถูกต้องทางสุขภาพสูงและต่ำ ซึ่งแสดงในตารางวิเคราะห์ความแปรปรวนสามทาง และตารางเปรียบเทียบค่า

เฉลี่ยรายคู่ ในภาคผนวก จ. พบว่า คະแนนพฤติกรรมความพร้อมและพฤติกรรมจริง หลังการฝึกแปรปรวนไปตามความเชื่อที่ถูกต้องทางสุขภาพ การฝึกการอดได้รอได้และแรงเสริมทางสังคม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และปฏิสัมพันธ์ทั้งหมดไม่มีนัยสำคัญทางสถิติยกเว้นในการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคະแนนความพร้อมในการกระทำพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง หลังการฝึกการอดได้รอได้และการให้แรงเสริมทางสังคมสำหรับนักเรียนที่มีความเชื่อที่ถูกต้องทางสุขภาพสูงและต่ำ พบปฏิสัมพันธ์ของความแปรปรวนของตัวแปรการฝึกการอดได้รอได้ และการให้แรงเสริมทางสังคมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยรายคู่ของคະแนนความพร้อม และพฤติกรรมจริงในการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง หลังการฝึกการอดได้รอได้ และให้แรงเสริมทางสังคมสำหรับนักเรียนที่มีความเชื่อที่ถูกต้องทางสุขภาพสูงและต่ำ พบว่านักเรียนที่มีระดับความเชื่อที่ถูกต้องทางสุขภาพสูงมีคະแนนเฉลี่ยความพร้อม และพฤติกรรมจริงในการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง สูงกว่านักเรียนที่มีระดับความเชื่อที่ถูกต้องทางสุขภาพต่ำ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 เมื่อเปรียบเทียบในกลุ่มที่ได้รับทริทเมนต์แบบเดียวกัน ผลนี้สนับสนุนสมมติฐานข้อที่ 3 ที่กล่าวว่า นักเรียนที่มีระดับความเชื่อที่ถูกต้องทางสุขภาพสูงจะมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง สูงกว่านักเรียนที่มีระดับความเชื่อที่ถูกต้องทางสุขภาพต่ำ หลังจากได้รับการฝึกการอดได้รอได้ร่วมกับการให้แรงเสริมทางสังคมหรือได้รับทริทเมนต์ใดเพียงทริทเมนต์เดียว

นอกจากนี้การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยรายคู่ในข้ออื่น ๆ ยังพบว่ามี ความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 คือ กลุ่มที่มีระดับความเชื่อที่ถูกต้องทางสุขภาพสูงที่ได้รับการฝึกการอดได้รอได้และการให้แรงเสริมทางสังคม มีคະแนนเฉลี่ยของความพร้อมในการกระทำพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง สูงกว่าทุกกลุ่ม กลุ่มที่มีระดับความเชื่อที่ถูกต้องทางสุขภาพสูงที่ได้รับการฝึกการอดได้รอได้ มีคະแนนเฉลี่ยของความพร้อมในการกระทำพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง สูงกว่า กลุ่มที่มีระดับความเชื่อที่ถูกต้องทางสุขภาพสูงที่ไม่ได้รับการฝึกการอดได้รอได้และการให้แรงเสริมทางสังคม หรือ กลุ่มที่มีระดับความเชื่อที่ถูกต้องทางสุขภาพต่ำที่ได้รับการฝึกการอดได้รอได้เพียงอย่างเดียว หรือการให้แรงเสริมทางสังคม หรือไม่ได้รับการฝึกการอดได้รอได้และการให้แรงเสริมทางสังคม กลุ่มที่มีระดับความเชื่อที่ถูกต้องทางสุขภาพสูงที่ได้รับการฝึกการอดได้รอได้เพียงอย่างเดียว มีคະแนนเฉลี่ยของความพร้อมในการกระทำพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง สูงกว่ากลุ่มที่มีระดับความเชื่อที่ถูกต้องทางสุขภาพสูง หรือ ต่ำ ที่

อาหารที่ถูกต้อง สูงกว่ากลุ่มที่มีระดับความเชื่อที่ถูกต้องทางสุขภาพต่ำที่ได้รับเฉพาะการฝึกการอด
 ใจรอได้ หรือการให้แรงเสริมทางสังคมเพียงอย่างเดียว หรือ ไม่ได้รับทั้งการฝึกการอดใจรอได้
 และการให้แรงเสริมทางสังคม กลุ่มที่มีระดับความเชื่อที่ถูกต้องทางสุขภาพต่ำที่ได้รับทั้งการฝึก
 การอดใจรอได้และการให้แรงเสริมทางสังคม มีคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมจริงในการบริโภคอา
 หารที่ถูกต้อง สูงกว่า กลุ่มที่มีระดับความเชื่อที่ถูกต้องทางสุขภาพต่ำที่ได้รับเฉพาะการฝึกการอดใจ
 รอได้ หรือเฉพาะการให้แรงเสริมทางสังคมเพียงอย่างเดียว หรือไม่ได้รับทั้งการฝึกการอดใจรอ
 ได้และการให้แรงเสริมทางสังคม

ตาราง 8 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้องหลังการฝึกการอดใจ
 รอได้และการให้แรงเสริมทางสังคม สำหรับนักเรียนที่มีความเชื่อที่ถูกต้องทางสุขภาพสูงและต่ำ

กลุ่ม รหัส		1	2	3	4	5	6	7	8
	ค่าเฉลี่ย	422.25	380.50	379.25	327.75	361.75	318.00	300.00	258.25
1	222 422.25	-	41.75	43.00	94.50**	60.50**	104.25**	122.25**	164.00**
2	221 380.50	-	-	1.25	52.75	18.75	62.50**	80.50**	122.25**
3	212 379.25	-	-	-	51.50	17.50	61.25**	79.25**	121.00**
4	211 327.75	-	-	-	-	-3.40	9.75	27.75	69.50**
5	122 361.75	-	-	-	-	-	43.75	61.75**	103.50**
6	121 318.00	-	-	-	-	-	-	18.00	59.75
7	112 300.00	-	-	-	-	-	-	-	41.75
8	111 258.25	-	-	-	-	-	-	-	-

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

หมายเหตุ

- กลุ่ม 1 รหัส 222 หมายถึง กลุ่มที่มีความเชื่อที่ถูกต้องทางสุขภาพสูงที่ได้รับการฝึกการอดได้รอได้และให้แรงเสริมทางสังคม
- กลุ่ม 2 รหัส 221 หมายถึง กลุ่มที่มีความเชื่อที่ถูกต้องทางสุขภาพสูงที่ได้รับการฝึกการอดได้รอได้เพียงอย่างเดียว
- กลุ่ม 3 รหัส 212 หมายถึง กลุ่มที่มีความเชื่อที่ถูกต้องทางสุขภาพสูงที่ได้รับการให้แรงเสริมทางสังคมเพียงอย่างเดียว
- กลุ่ม 4 รหัส 211 หมายถึง กลุ่มที่มีความเชื่อที่ถูกต้องทางสุขภาพสูงที่ไม่ได้รับทั้งการฝึกการอดได้รอได้และการให้แรงเสริมทางสังคม
- กลุ่ม 5 รหัส 122 หมายถึง กลุ่มที่มีความเชื่อที่ถูกต้องทางสุขภาพต่ำที่ได้รับทั้งการฝึกการอดได้รอได้และการให้แรงเสริมทางสังคม
- กลุ่ม 6 รหัส 121 หมายถึง กลุ่มที่มีความเชื่อที่ถูกต้องทางสุขภาพต่ำที่ได้รับการฝึกการอดได้รอได้เพียงอย่างเดียว
- กลุ่ม 7 รหัส 112 หมายถึง กลุ่มที่มีความเชื่อที่ถูกต้องทางสุขภาพต่ำที่ได้รับการให้แรงเสริมทางสังคมเพียงอย่างเดียว
- กลุ่ม 8 รหัส 111 หมายถึง กลุ่มที่มีความเชื่อที่ถูกต้องทางสุขภาพต่ำที่ไม่ได้รับทั้งการฝึกการอดได้รอได้และการให้แรงเสริมทางสังคม

การวิเคราะห์ที่ผ่านมาเป็นการวิเคราะห์ความแปรปรวนสามทางในกลุ่มที่มีความเชื่อที่ถูกต้องทางสุขภาพสูงและต่ำ เมื่อวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางโดยแยกวิเคราะห์เฉพาะในกลุ่มที่มีความเชื่อที่ถูกต้องทางสุขภาพสูง และกลุ่มที่มีความเชื่อที่ถูกต้องทางสุขภาพต่ำ ซึ่งแสดงผลในตารางภาคผนวก ฉ. พบว่าคะแนนพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง หลังการฝึกการอดได้รอได้ และการให้แรงเสริมทางสังคม รวมทั้งหลังการฝึกดังกล่าว 2 สัปดาห์ แปรปรวนไปตามการฝึกการอดได้รอได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และในทำนองเดียวกันยังแปรปรวนไปตามแรงเสริมทางสังคมอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 ด้วยเช่นกัน และความแปรปรวนของตัวแปรทั้งสองเป็นอิสระต่อกัน เนื่องจากผลของปฏิสัมพันธ์ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยรายคู่ แสดงในตารางภาคผนวก ฉ. พบว่า ในกลุ่มที่มีความเชื่อที่ถูกต้องทางสุขภาพสูง หลังการฝึกการอดได้รอได้และการให้แรงเสริมทางสังคม รวมทั้งหลังการฝึกดังกล่าว 2 สัปดาห์ พบผลเช่นเดียวกับในกลุ่มที่วิเคราะห์โดยไม่แยกความเชื่อทั้งสองดังกล่าวออกเป็นกลุ่มสูง หรือกลุ่มต่ำ แต่ในกลุ่มที่เฉพาะความเชื่อที่ถูกต้องทางสุขภาพต่ำ หลังการฝึกการอดได้รอได้และการให้แรงเสริมทางสังคม รวมทั้งหลังการฝึก 2 สัปดาห์ พบความแตกต่างรายคู่อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ในกลุ่มดังต่อไปนี้ คือ กลุ่มที่ได้รับทั้งการฝึกการอดได้รอได้และการให้แรงเสริมทางสังคม มีคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง สูงกว่ากลุ่มที่ได้รับเฉพาะการให้แรงเสริมทางสังคม และกลุ่มที่ไม่ได้รับทั้งการฝึกการอดได้รอได้และการให้แรงเสริมทางสังคม กลุ่มที่ได้รับเฉพาะการฝึกการอดได้รอได้เพียงอย่างเดียว มีคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง สูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับทั้งการฝึกการอดได้รอได้และการให้แรงเสริมทางสังคม

สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

บทย่อ

พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง เป็นสิ่งที่สำคัญและมีผลโดยตรงต่อสุขภาพของร่างกาย คุณลักษณะภายในที่มีความเกี่ยวข้องต่อการพัฒนาพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง คือ การอดได้รอได้ ผู้วิจัยจึงได้ศึกษาในเชิงทดลองโดยอาศัยแนวความคิดการควบคุมตนเองของมิเชลและคอลลิส มาใช้ในการฝึกการอดได้รอได้ และเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการฝึกการอดได้รอได้จึงได้นำเอาแรงเสริมทางสังคมตามแนวทฤษฎีการเรียนรู้เงื่อนไขของการกระทำของสกินเนอร์มาใช้ร่วมกับการฝึกการอดได้รอได้ นอกจากนี้ยังได้มีการศึกษาถึง อิทธิพลร่วมระหว่างผลการฝึกการอดได้รอได้ และการให้แรงเสริมทางสังคมดังกล่าว กับความเชื่ออำนาจภายในตน และความเชื่อที่ถูกต้องทางสุขภาพ ที่มีต่อพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง ดังรายละเอียดต่อไปนี้

จุดมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาว่าการที่นักเรียนได้รับการฝึกการอดได้รอได้ร่วมกับการให้แรงเสริมทางสังคมจะมีผลทำให้นักเรียนมีพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้องมากกว่านักเรียนที่ได้รับการฝึกการอดได้รอได้เพียงอย่างเดียว หรือได้รับการให้แรงเสริมทางสังคมเพียงอย่างเดียวหรือไม่ และนักเรียนทั้งสามกลุ่มที่กล่าวแล้ว จะมีพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้องมากกว่านักเรียนที่ทั้งไม่ได้รับการฝึกการอดได้รอได้และไม่ได้รับการเสริมแรงทางสังคมหรือไม่
2. เพื่อศึกษาว่าผลของการฝึกการอดได้รอได้ และการให้แรงเสริมทางสังคมจะทำให้ นักเรียนมีพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้องแตกต่างกันในระหว่างกลุ่มที่มีความเชื่ออำนาจภายในตนในระดับที่ต่างกันหรือไม่
3. เพื่อศึกษาว่าผลของการฝึกการอดได้รอได้ และการให้แรงเสริมทางสังคมจะทำให้ นักเรียนมีพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้องแตกต่างกันระหว่างกลุ่มที่มีความเชื่อที่ถูกต้องทางด้านสุขภาพในระดับที่ต่างกันหรือไม่

วิธีดำเนินการวิจัย

1. กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักเรียนระดับประถมศึกษาปีที่ 5 ปีการศึกษา 2535 โรงเรียนวัดเสมียนนารี เป็นโรงเรียนในสังกัดกรุงเทพมหานคร ที่ได้คะแนนจากการวัดระดับความเชื่ออำนาจภายในตน และความเชื่อที่ถูกต้องทางสุขภาพสูงและต่ำ

เกณฑ์การตัดสินว่า นักเรียนคนใดมีความเชื่ออำนาจภายในตน หรือความเชื่อที่ถูกต้องทางสุขภาพสูง และต่ำ คิดคะแนน 25% บนของกลุ่มรวม แสดงว่ามีความเชื่ออำนาจภายในตนสูง และความเชื่อที่ถูกต้องทางสุขภาพสูง ตามลำดับ คะแนน 25% ล่างของกลุ่มรวมแสดงว่ามีความเชื่ออำนาจภายในตนต่ำ และความเชื่อที่ถูกต้องทางสุขภาพต่ำ ตามลำดับ สุ่มเข้ากลุ่มทดลอง 3 กลุ่ม และกลุ่มควบคุม 1 กลุ่ม แต่ละกลุ่มจะประกอบด้วย กลุ่มตัวอย่างที่มีความเชื่ออำนาจภายในตนสูง 4 คน มีความเชื่ออำนาจภายในตนต่ำ 4 คน มีความเชื่อที่ถูกต้องทางสุขภาพสูง 4 คน มีความเชื่อที่ถูกต้องทางสุขภาพต่ำ 4 คน รวมจำนวนนักเรียนทั้งหมดในกลุ่มตัวอย่าง 64 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองที่ 1 ได้รับการฝึกการอดได้รอได้ร่วมกับการให้แรงเสริมทางสังคม กลุ่มทดลองที่ 2 ได้รับเฉพาะการฝึกการอดได้รอได้ กลุ่มทดลองที่ 3 ได้รับเฉพาะการให้แรงเสริมทางสังคม กลุ่มควบคุมไม่ได้รับทั้งการฝึกการอดได้รอได้และการให้แรงเสริมทางสังคม

2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย มีเครื่องมือวัดและแบบฝึก ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1) แบบวัดความเชื่ออำนาจภายในตน เป็นข้อความบรรยายถึงความเชื่อเกี่ยวกับการกระทำที่ต้องใช้สติปัญญา ด้านความเชื่อที่เกี่ยวข้องกับการเรียน ด้านการรับรู้ทั่วไปเกี่ยวกับเรื่องโชคลางและอำนาจเหนือธรรมชาติต่าง ๆ แบบวัดฉบับนี้ได้นำมาจากแบบวัดความเชื่ออำนาจภายในตนของทัศนาก ทองภักดี (2528) มีทั้งหมด 3 ด้าน ละเอียด 14 ข้อ รวม 42 ข้อ ซึ่งทัศนาก ทองภักดี ได้หาความเชื่อมั่นโดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟาได้เท่ากับ .8533 ผู้วิจัยนำไปทดลองกับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 100 คน นำคะแนนที่ได้มาหาค่าอำนาจจำแนกโดยใช้สถิติ (t-test) แล้วตัดข้อที่มีค่าอำนาจจำแนกต่ำออก เหลือจำนวนข้อในแบบวัดทั้งหมด 39 ข้อ แบ่งเป็นด้านที่ 1 14 ข้อ ด้านที่ 2 13 ข้อ ด้านที่ 3 12 ข้อ หาค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดทั้งฉบับโดยใช้สัมประสิทธิ์แอลฟา ได้เท่ากับ .8604 นำไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย

2) แบบวัดความเชื่อที่ถูกต้องทางด้านสุขภาพ เป็นข้อความบรรยายถึง การรับรู้ต่อโอกาสเสี่ยงของการเกิดโรค การรับรู้ต่อประโยชน์ของการปฏิบัติตัวที่ถูกต้อง การรับรู้ต่ออุปสรรคของการปฏิบัติตนที่ถูกต้อง แรงจูงใจด้านสุขภาพโดยทั่ว ๆ ไป แบบวัดนี้ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง มีทั้งหมด 4 ด้าน ๆ ละ 9 ข้อ รวม 36 ข้อ ผู้วิจัยนำไปทดลองกับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 100 คน นำคะแนนที่ได้มาหาค่าอำนาจจำแนกโดยใช้สถิติ (t-test) แล้วตัดข้อที่มีค่าอำนาจจำแนกต่ำออก เหลือจำนวนข้อในแบบวัดทั้งหมด 34 ข้อ แบ่งเป็นด้านที่ 1 8 ข้อ ด้านที่ 2 9 ข้อ ด้านที่ 3 8 ข้อ ด้านที่ 4 9 ข้อ หาค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดทั้งฉบับโดยใช้สัมประสิทธิ์แอลฟาได้เท่ากับ .7391 นำไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย

3) แบบวัดพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง เป็นข้อความบรรยายถึง ด้านที่ 1 การเลือกรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ ด้านที่ 2 การรู้จักหลีกเลี่ยงพิษภัยของอาหาร ด้านที่ 3 สุขนิสัยที่ดีในการรับประทานอาหาร การวัดแบ่งเป็น 2 ลักษณะ คือ 1) วัดความพร้อมที่จะกระทำพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง 2) วัดพฤติกรรมจริงที่ได้กระทำในการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง แบบวัดนี้ผู้วิจัยสร้างขึ้นเองมีทั้งหมด 74 ข้อ ลักษณะที่ 1 จำนวน 38 ข้อแบ่งออกเป็น ด้านที่ 1 12 ข้อ ด้านที่ 2 14 ข้อ ด้านที่ 3 12 ข้อ ลักษณะที่ 2 จำนวน 36 ข้อ แบ่งออกเป็น 3 ด้าน ๆ ละ 12 ข้อ ผู้วิจัยนำไปทดลองกับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 100 คน นำคะแนนที่ได้มาหาค่าอำนาจจำแนกโดยใช้สถิติ (t-test) ได้ทุกข้อ มีค่าอำนาจจำแนกสูง นำไปหาค่าความเชื่อมั่น ของแบบวัดทั้งฉบับโดยใช้สัมประสิทธิ์แอลฟา ค่าความเชื่อมั่น .9868

4) แบบฝึกการอดได้รอได้ เป็นแบบฝึกที่ผู้วิจัยปรับปรุงมาจาก รัตนา ประเสริฐสม (2526) และสายสุนีย์ ทับทิมเทศ (2528) เป็นเนื้อหาเกี่ยวกับเรื่องของบุคคลที่จำเป็นต้องตัดสินใจว่าตนจะเลือกรับรางวัลที่มีค่าน้อยในทันที หรือรอคอยเพื่อรับรางวัลที่มีค่ามากกว่าโดยแบ่งการฝึกออกเป็น 2 ชั้น ชั้นที่หนึ่ง คือ การให้ความรู้ภาคทฤษฎี โดยฟังเรื่องราวของตัวแบบแล้วให้นักเรียนเลือกตัดสินใจจากนั้นผู้วิจัยสรุปการตัดสินใจที่ถูกต้อง ชั้นที่สอง คือการฝึกการอดได้รอได้ซึ่งนักเรียนได้ลงมือปฏิบัติจริง มี 2 สถานการณ์ คือการฝึกการอดได้รอได้ในระยะสั้น จะแจกขนมให้นักเรียน 1 ชิ้น และบอกว่าถ้านักเรียนไม่กินและสามารถนำมาแสดงให้ผู้วิจัยดูในวันรุ่งขึ้น จะได้รับขนมที่อร่อยกว่าอีก 1 ชิ้น การฝึกการอดได้รอได้ในระยะยาว เป็นการฝึกต่อจากระยะสั้น คือถ้านักเรียนนำขนมทั้ง 2 ชิ้นมาให้ผู้วิจัยดูในวันรุ่งขึ้นอีก จะได้รับขนมที่อร่อยกว่า 2 วันแรก ซึ่งการ

ฝึกทั้ง 2 ชั้น ได้จัดเป็นบทเรียน 12 ครั้ง ๆ ละ 20 นาที ผู้วิจัยได้นำแบบฝึกการอดได้รอได้ไปทดลองใช้กับนักเรียนในชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 16 คน เป็นเวลา 12 วัน ๆ ละ 20 นาที เพื่อปรับปรุงและเพิ่มความชำนาญก่อนนำไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย

5) ชุดคู่มือในการให้แรงเสริมทางสังคม เป็น ชุดคู่มือที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเองตามความหมายในนิยามปฏิบัติการ มีเนื้อหาเกี่ยวกับการแสดงออกด้วยอาการยอมรับและคำชมเชย ผู้วิจัยได้นำไปทดลองใช้กับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 16 คน เพื่อปรับปรุงและเพิ่มความชำนาญก่อนนำไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย

6) ชุดกิจกรรมของกลุ่มที่ได้รับเฉพาะแรงเสริมทางสังคม เป็น ชุดบทเรียนที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง จำนวน 12 ครั้ง ๆ ละ 20 นาที มีเนื้อหาเกี่ยวกับเรื่องอาหารและการบริโภคตามหลักสูตรของวิชาสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิต พ.ศ. 2521 ผู้วิจัยได้นำไปทดลองใช้กับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 16 คน เป็นเวลา 12 วัน ๆ ละ 20 นาที เพื่อปรับปรุงและเพิ่มความชำนาญก่อนนำไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย

7) ชุดกิจกรรมของกลุ่มที่ไม่ได้รับทั้งการฝึกการอดได้รอได้ และการเสริมแรงทางสังคมเป็นกิจกรรมประเภท เกมส์ และสันทนาการ ที่ผู้วิจัยคัดเลือกมาจากเกมส์ทางพลศึกษา แบ่งออกเป็น 12 ครั้ง ๆ ละ 20 นาที ผู้วิจัยได้นำไปทดลองใช้กับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 16 คน เป็นเวลา 12 วัน ๆ ละ 20 นาที เพื่อปรับปรุงและเพิ่มความชำนาญก่อนนำไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย

การวิเคราะห์ข้อมูล

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลในการศึกษาค้างนี้ ใช้สถิติพื้นฐานและการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบ 2×2 แผนคทอเรียลติไซน์ เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อ 1 และการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบ $2 \times 2 \times 2$ Generalized Randomized Block Factorial Design เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อ 2-3

สรุปผลการวิจัย

ผลการวิจัยที่นำเสนอต่อไปนี้ เป็นการนำเสนอเพื่อสรุปผลการวิจัยตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ดังต่อไปนี้

1. ในกลุ่มการฝึกการอดได้รอได้ร่วมกับการให้แรงเสริมทางสังคม มีอิทธิพลทำให้นักเรียนมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้องสูงกว่าการฝึกการอดได้รอได้ หรือการให้แรงเสริมทางสังคมเพียงอย่างเดียว อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และนักเรียนทั้งสามกลุ่มที่กล่าวมาข้างต้นมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้องสูงกว่า นักเรียนที่ไม่ได้รับทั้งการฝึกการอดได้รอได้ และการเสริมแรงทางสังคมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 1 ซึ่งกล่าวว่า ในกลุ่มการฝึกการอดได้รอได้ร่วมกับการให้แรงเสริมทางสังคม มีอิทธิพลทำให้นักเรียนมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้องสูงกว่าการฝึกการอดได้รอได้ หรือการให้แรงเสริมทางสังคมเพียงอย่างเดียว และกลุ่มที่ไม่ได้รับทริทเมนต์ใดเลย นักเรียนจะมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้องต่ำสุด

และเมื่อแยกวิเคราะห์พฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้องออกเป็น ความพร้อมในการกระทำพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง และพฤติกรรมจริงในการกระทำพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง พบว่าผลของคะแนนความพร้อมในการกระทำพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง เหมือนกับคะแนนรวมของพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง แต่ในการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย พบว่าในกลุ่มที่ได้รับทริทเมนต์เพียงอย่างเดียว มีคะแนนพฤติกรรมจริงในการบริโภคไม่แตกต่างจากกลุ่มที่ไม่ได้รับทริทเมนต์ใดเลย แสดงให้เห็นว่าคะแนนความพร้อมมีความไวต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้องสูงกว่าคะแนนพฤติกรรมจริง

2. นักเรียนที่มีระดับความเชื่ออำนาจภายในตนสูง มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้องสูงกว่านักเรียนที่มีระดับความเชื่ออำนาจภายในตนต่ำ หลังจากได้รับการฝึกการอดได้รอได้ร่วมกับการให้แรงเสริมทางสังคม หรือได้รับทริทเมนต์ใดเพียงทริทเมนต์เดียว อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 2 ซึ่งกล่าวว่านักเรียนที่มีระดับความเชื่ออำนาจภายในตนสูง จะมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้องสูงกว่านักเรียนที่มีระดับความเชื่ออำนาจภายในตนต่ำ หลังจากได้รับการฝึกการอดได้รอได้ ร่วมกับการให้แรงเสริมทางสังคม หรือได้รับทริทเมนต์ใดเพียงทริทเมนต์เดียว

และเมื่อแยกวิเคราะห์พฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้องออกเป็น ความพร้อมในการกระทำพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง และพฤติกรรมจริงในการกระทำพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง พบผลเหมือนกับคะแนนรวมของพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง รวมทั้งในการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางเฉพาะในกลุ่มที่มีความเชื่ออำนาจภายในตนสูง แต่สำหรับการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางเฉพาะในกลุ่มที่มีความเชื่ออำนาจภายในตนต่ำ พบผลว่าการฝึกทั้งสองอย่าง หรือฝึกเพียงอย่างเดียวให้ผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้องไม่แตกต่างกัน แสดงว่าพวกที่มีความเชื่ออำนาจภายในตนสูง ระดับการฝึกมีความหมาย แต่ในพวกที่มีความเชื่ออำนาจภายในตนต่ำ ระดับการฝึกไม่มีความหมาย เพียงแต่ขอให้ฝึกการอดได้รอได้ หรือการให้แรงเสริมทางสังคมก็มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง และผลที่ได้นี้เหมือนกันกับการวัดผลหลังการทดลอง 2 สัปดาห์

3. นักเรียนที่มีระดับความเชื่อที่ถูกต้องทางสุขภาพสูง มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้องสูงกว่านักเรียนที่มีระดับความเชื่อที่ถูกต้องทางสุขภาพต่ำ หลังจากได้รับการฝึกการอดได้รอได้ ร่วมกับการให้แรงเสริมทางสังคม หรือได้รับทริทเมนต์ใดเพียงทริทเมนต์เดียว อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 3 ที่กล่าวว่านักเรียนที่มีระดับความเชื่อที่ถูกต้องทางสุขภาพสูงจะมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้องสูงกว่านักเรียนที่มีระดับความเชื่อที่ถูกต้องทางสุขภาพต่ำ หลังจากได้รับการฝึกการอดได้รอได้ร่วมกับการให้แรงเสริมทางสังคม หรือได้รับทริทเมนต์ใดเพียงทริทเมนต์เดียว

และเมื่อแยกวิเคราะห์พฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้องออกเป็น ความพร้อมในการกระทำพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง และพฤติกรรมจริงในการกระทำพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง พบผลเหมือนกับคะแนนรวมของพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง รวมทั้งในการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางเฉพาะในกลุ่มที่มีความเชื่อที่ถูกต้องทางสุขภาพสูง แต่สำหรับการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางเฉพาะในกลุ่มที่มีความเชื่อที่ถูกต้องทางสุขภาพต่ำ พบผลว่าการฝึกทั้งสองอย่างไม่แตกต่างจากการฝึกการอดได้รอได้เพียงอย่างเดียว แต่ทำให้นักเรียนมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้องสูงกว่านักเรียนในกลุ่มที่ได้รับการให้แรงเสริมทางสังคมเพียงอย่างเดียว และการให้แรงเสริมทางสังคมให้ผลไม่แตกต่างจากการไม่ได้รับการฝึกใด ๆ เลย แสดงว่าการให้แรงเสริมทางสังคมไม่มีความหมายสำหรับกลุ่มควบคุม และการฝึกการอดได้รอได้ให้ผลดีกว่าการให้

แรงเสริมทางสังคมในกลุ่มที่มีความเชื่อที่ถูกต้องทางสุขภาพต่ำ และผลที่ได้นี้เหมือนกับการวัดผล
หลังการทดลอง 2 สัปดาห์

อภิปรายผล

จากผลการวิจัยที่สรุปข้างต้นสามารถอภิปรายผลได้ดังนี้

1. จากการศึกษาผลของการฝึกการอดได้รอได้ และการให้แรงเสริมทางสังคม ที่มีต่อ
พฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้องของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 พบว่าในกลุ่มทดลองที่ 1
ที่ได้รับทั้งการฝึกการอดได้รอได้ และการให้แรงเสริมทางสังคมมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่
ถูกต้องสูงกว่ากลุ่มทดลองที่ 2 ได้รับการฝึกการอดได้รอได้เพียงอย่างเดียว กลุ่มทดลองที่ 3
ได้รับการให้แรงเสริมทางสังคมเพียงอย่างเดียว และกลุ่มควบคุม ไม่ได้รับทั้งการฝึกการอดได้
รอได้และการให้แรงเสริมทางสังคมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 กลุ่มทดลองที่ 2 ที่ได้
รับเฉพาะการฝึกการอดได้รอได้ และกลุ่มทดลองที่ 3 ที่ได้รับเฉพาะแรงเสริมทางสังคม มีพฤติ
กรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้องสูงกว่ากลุ่มควบคุม ที่ไม่ได้รับทั้งการฝึกการอดได้รอได้ และแรง
เสริมทางสังคมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 จากการศึกษาวิจัยที่ปรากฏผลสนับสนุนสมมติ
ฐานข้อที่ 1 ซึ่งในส่วนของผลการฝึกการอดได้รอได้สอดคล้องกับงานวิจัยของ รัตนา ประเสริฐสม
(2526 : 43-68) ที่ศึกษาเพื่อค้นหาวิธีการที่มีประสิทธิภาพสูงในการพัฒนาพฤติกรรมอนามัยของ
นักเรียน ซึ่งมีพฤติกรรมในการดูแลรักษาสุขภาพอนามัยของตนเองเกี่ยวกับเรื่องอาหารด้วย พบผล
ว่า นักเรียนที่ได้รับการฝึกการอดได้รอได้ มีคะแนนเฉลี่ยการรายงานการกระทำพฤติกรรมอนามัย
สูงกว่า นักเรียนที่ไม่ได้รับการฝึกการอดได้รอได้ และงานวิจัยของสายสุนีย์ ทับทิมเทศ (2528 :
31-68) ได้ทำการศึกษาผลของการฝึกการอดได้รอได้ที่มีต่อการปฏิบัติด้านทันตสุขภาพ ซึ่งเป็นพฤติ
กรรมทำนองเดียวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร พบผลว่า คะแนนเฉลี่ยการรายงานการปฏิบัติด้าน
การแปรงฟันที่ถูกหลักอนามัยภายหลังการทดลองของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมาก ทั้งนี้
เพราะการฝึกการอดได้รอได้เป็นลักษณะหนึ่งของการควบคุมตนเอง มีผลทำให้บุคคลมีพฤติกรรมการ
บริโภคอาหารที่ถูกต้องสูงขึ้น ตามแนวคิดของ มิเชลและคอสลิส รวมทั้งวิธีการฝึกการอดได้รอได้
ตามขั้นตอนของมิเชล

ในส่วนของการให้แรงเสริมทางสังคมสอดคล้องกับงานวิจัยของ อัดัม (Adam, 1985 : 1708) เป็นงานวิจัยที่ศึกษาผลของการคงให้แรงเสริมทางสังคมต่อพฤติกรรมการเจ็บหลังของผู้ป่วย พบผลว่า หลังจากการให้แรงเสริมทางสังคม คนไข้ก็ยังคิดว่าตนเจ็บหลังได้หายจากอาการดังกล่าว ซึ่งผลนั้นแสดงให้เห็นว่าคนไข้มีความต้องการการเสริมแรงทางสังคมของแพทย์ขณะทำการรักษา และถึงแม้อาการทางกายได้หายแล้วคนไข้ก็ยังต้องการการเสริมแรงทางสังคมอีก จึงเรียกร้องออกมาในรูปของการไม่ยอมหายจากอาการเจ็บหลัง แสดงว่าแรงเสริมทางสังคมได้ไปเสริมแรงพฤติกรรมการเจ็บหลังซึ่งเป็นพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ก่อนการทดลอง แต่งานของผู้วิจัย แรงเสริมทางสังคมมีผลไปเสริมแรงพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง งานวิจัยของสมพร สุกัญย์ (2522 : ก, 60) เป็นงานวิจัยที่ศึกษาผลของการให้แรงเสริมทางสังคมต่อพฤติกรรมเจ็บขมิ้นผิดปกติของนักเรียน พบผลว่า การให้แรงเสริมทางสังคมทำให้พฤติกรรมเจ็บขมิ้นผิดปกติลดลง และพฤติกรรมการพูดคุยนี้อีกเพิ่มขึ้น งานวิจัยของสมศักดิ์ ขจรเจริญกุล (2527 : 6, 37-62) เป็นงานวิจัยที่ใช้วิธีการเสริมแรงทางสังคม ในการเพิ่มผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและพัฒนาสุขภาพจิต พบผลว่า เด็กที่สอนโดยการให้การสัมผัสทางกาย มีสุขภาพจิตและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนดีกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับการสัมผัสทางกาย ทั้งนี้เพราะการให้แรงเสริมทางสังคมเป็นวิธีของการปรับพฤติกรรมตามแนวทฤษฎีการเรียนรู้เงื่อนไขของการกระทำ (Operant Conditioning) ตามแนวความคิดของสกินเนอร์ (Skinner) ที่มีผลในการเพิ่มพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้องได้ สรุปทั้งการฝึกการอดได้รอได้ และการให้แรงเสริมทางสังคมมีผลต่อการเพิ่มพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้องในนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5

นอกจากนี้ผลจากการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้องแยกเป็น ความพร้อมในการกระทำพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง และ พฤติกรรมที่ได้กระทำจริงในการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง หลังการฝึกการอดได้รอได้และให้แรงเสริมทางสังคม ให้ผลสนับสนุนเช่นเดียวกับการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนพฤติกรรมรวม และในการเปรียบเทียบรายคู่ในด้านความพร้อมในการกระทำพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง หลังการฝึก และหลังการฝึก 2 สัปดาห์ ก็ยังให้ผลเช่นเดียวกับผลของคะแนนรวม แต่ในพฤติกรรมในการกระทำพฤติกรรมจริงในการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง หลังการฝึก และหลังการฝึก 2 สัปดาห์ กลับพบผลเฉพาะว่านักเรียนที่ได้รับทั้งการฝึกการอดได้รอได้มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้องสูงกว่า

นักเรียนที่ได้รับเฉพาะการฝึกการอดได้รอได้ หรือ ได้รับการให้แรงเสริมทางสังคมเพียงอย่างเดียว และสูงกว่านักเรียนกลุ่มที่ไม่ได้รับทั้งการฝึกการอดได้รอได้และการให้แรงเสริมทางสังคมด้วย ส่วนกลุ่มที่ได้รับทริทเมนต์เพียงอย่างเดียวมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้องไม่แตกต่างจากกลุ่มที่ไม่ได้รับทริทเมนต์ใด ๆ เลย แสดงว่าการฝึกการอดได้รอได้รวมกับการให้แรงเสริมทางสังคมจะส่งผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้องเด่นชัดกว่าการได้รับการฝึกการอดได้รอได้ หรือได้รับการเสริมแรงทางสังคมเพียงอย่างเดียว

2. จากการศึกษาลักษณะความเชื่ออำนาจภายในตน ร่วมกับการฝึกการอดได้รอได้ และการให้แรงเสริมทางสังคม พบว่า นักเรียนที่มีระดับความเชื่ออำนาจภายในตนสูง มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้องสูงกว่า นักเรียนที่มีความเชื่ออำนาจภายในตนต่ำ หลังจากได้รับการฝึกการอดได้รอได้ ร่วมกับการให้แรงเสริมทางสังคม หรือได้รับทริทเมนต์ใดเพียงทริทเมนต์เดียวอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งผลที่ได้นี้สนับสนุนตามแนวคิดเกี่ยวกับความเชื่ออำนาจภายในตน ตามทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม (Social Learning Theory) ของ Rotter ทั้งนี้เพราะคนที่มีความเชื่ออำนาจภายในตนสูงเป็นบุคคลที่เชื่อว่าผลที่ได้รับส่วนใหญ่มาจากการกระทำของตนเอง ดังนั้นจึงมีการปฏิบัติพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง เพื่อส่งผลต่อสุขภาพอนามัยที่ดี ส่วนคนที่มีความเชื่ออำนาจภายในตนต่ำเป็นบุคคลที่เชื่อว่า ผลที่ได้รับส่วนใหญ่มาจากการกระทำภายนอก เช่น โชคลาง ดังนั้นจึงมีการปฏิบัติพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้องน้อยกว่า คนที่มีความเชื่ออำนาจภายในตนสูง เพราะไม่เชื่อว่าสิ่งที่เขาปฏิบัตินี้จะส่งผลต่อสุขภาพอนามัยที่ดีของเขาเอง ดังนั้นผู้ที่มีความเชื่ออำนาจภายในตนสูง จึงเอื้ออำนวยในการมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้องของบุคคลมากกว่าผู้ที่มีความเชื่ออำนาจภายในตนต่ำ

นอกจากนี้ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง แยกเป็น ความพร้อมในการกระทำพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง และพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้องที่ได้กระทำจริง หลังการฝึกการอดได้รอได้ การให้แรงเสริมทางสังคมสำหรับนักเรียนที่มีความเชื่ออำนาจภายในตนสูงและต่ำ พบผลเช่นเดียวกับการวิเคราะห์คะแนนพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้องฉบับรวม

และเมื่อแยกวิเคราะห์เฉพาะในกลุ่มที่มีความเชื่ออำนาจภายในตน สูง และต่ำ ด้วยกันเอง ในกลุ่มที่มีความเชื่ออำนาจภายในตนสูง หลังการฝึก และหลังการฝึก 2 สัปดาห์ พบผลเช่นเดียวกับการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้องหลังการฝึกการอดได้รอได้และการให้แรงเสริมทางสังคม แต่ในกลุ่มที่มีความเชื่ออำนาจภายในตนต่ำกลับพบว่าในกลุ่มที่ได้รับทั้งการฝึกการอดได้รอได้และให้แรงเสริมทางสังคมมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้องไม่แตกต่างจากกลุ่มที่ได้รับการฝึกการอดได้รอได้ หรือ การให้แรงเสริมทางสังคมเพียงอย่างเดียว แสดงว่า การฝึกเพียงอย่างเดียว หรือฝึกทั้งสองอย่างในผลเหมือนกันในกลุ่มที่มีความเชื่ออำนาจภายในตนต่ำ และระดับการฝึกมีความหมายในพวกที่มีความเชื่ออำนาจภายในตนสูง ส่วนในกลุ่มที่มีความเชื่ออำนาจภายในตนต่ำระดับการฝึกไม่มีความหมาย ขอให้ฝึกเพียงอย่างเดียวหนึ่งก็มียผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง

3. จากการศึกษาลักษณะความเชื่อที่ถูกต้องทางสุขภาพ ร่วมกับการฝึกการอดได้รอได้และการให้แรงเสริมทางสังคม พบว่า นักเรียนที่มีระดับความเชื่อที่ถูกต้องทางสุขภาพสูง มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้องสูงกว่า นักเรียนที่มีระดับความเชื่อที่ถูกต้องทางสุขภาพต่ำ หลังจากได้รับการฝึกการอดได้รอได้ร่วมกับการให้แรงเสริมทางสังคม หรือได้รับทริทเมนต์ใดเพียงทริทเมนต์เดียวอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งผลที่ได้นี้สอดคล้องกับงานวิจัย ของ อนงค์ทิพย์ คุลไชย (2533) ที่ศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมสุขศึกษาแบบกลุ่มวิชาชีพตามแนวความคิดแบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพ ผลพบว่า ภายหลังการจัดโปรแกรมสุขศึกษาแบบกลุ่มวิชาชีพ คะแนนเฉลี่ยของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติในทุก ๆ องค์ประกอบความเชื่อทางสุขภาพ งานวิจัยของ ประยงค์ ลัจฉพงษ์ (2534) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่อด้านสุขภาพกับการดูแลตนเองของผู้ป่วยวัณโรคปอด ผลพบว่า ความเชื่อด้านสุขภาพมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการดูแลตนเองของผู้ป่วยวัณโรคปอดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ทั้งนี้เพราะคนที่มีระดับความเชื่อทางด้านสุขภาพสูงย่อมมีการรับรู้ต่อโอกาสเสี่ยงของการเกิดโรค การรับรู้ถึงความรุนแรงของโรค การรับรู้ถึงผลประโยชน์ของการรักษา แรงจูงใจด้านสุขภาพ ปัจจัยร่วมซึ่งเป็นปัจจัยช่วยส่งเสริมการปฏิบัติตนทำให้มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้องสูงกว่าคนที่มีความเชื่อทางด้านสุขภาพต่ำ ตามทฤษฎีความเชื่อด้านสุขภาพของ เบคเกอร์และคนอื่น ๆ (1974) และ

โมเดลความเชื่อทางสุขภาพ (Health Belief Model) ของโรเซนสต็อก (1988)

นอกจากนี้ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง แยกเป็น ความพร้อมในการกระทำพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง และ พฤติกรรมในการบริโภคอาหารที่ถูกต้องที่ได้กระทำจริง หลังการฝึกการอดได้รอได้ การให้แรงเสริมทางสังคมสำหรับนักเรียนที่มีความเชื่อที่ถูกต้องทางสุขภาพสูงและต่ำ พบผลเช่นเดียวกับการวิเคราะห์คะแนนพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้องฉบับรวม

และเมื่อแยกวิเคราะห์เฉพาะในกลุ่มที่มีความเชื่อที่ถูกต้องทางสุขภาพสูง และต่ำ ด้วยกันเอง ในกลุ่มที่มีความเชื่อที่ถูกต้องทางสุขภาพสูง หลังการฝึก และหลังการฝึก 2 สัปดาห์ พบผลเช่นเดียวกับการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้องหลังการฝึกการอดได้รอได้และการให้แรงเสริมทางสังคม แต่กลุ่มที่มีความเชื่อที่ถูกต้องทางสุขภาพต่ำ พบผลว่ากลุ่มที่ได้รับทั้งการฝึกการอดได้รอได้และการให้แรงเสริมทางสังคมมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้องสูงกว่ากลุ่มที่ได้รับเฉพาะการให้แรงเสริมทางสังคมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ระดับ .01 และในกลุ่มที่ได้รับเฉพาะการฝึกการอดได้รอได้ หรือการให้แรงเสริมทางสังคมเพียงอย่างเดียว ทั้งสองกลุ่มที่กล่าวมานี้ มีเฉพาะกลุ่มที่ได้รับการฝึกการอดได้รอได้เพียงอย่างเดียว ที่มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้องสูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับทั้งการฝึกการอดได้รอได้และให้แรงเสริมทางสังคมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.01 แสดงว่าการให้แรงเสริมไม่มีความหมายสำหรับกลุ่มควบคุม และการฝึกการอดได้รอได้ให้ผลดีกว่าการให้แรงเสริมทางสังคมในกลุ่มที่มีความเชื่อที่ถูกต้องทางสุขภาพต่ำ

ผลจากการศึกษาที่กล่าวมาแล้ว สรุปได้ว่า การฝึกการอดได้รอได้ และการให้แรงเสริมทางสังคมมีผลต่อการพัฒนาพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง นอกจากนี้ความเชื่ออำนาจภายในตน และความเชื่อที่ถูกต้องทางสุขภาพยังเป็นลักษณะที่เอื้อต่อการส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้องด้วย และจากการติดตามผลภายหลังการฝึก 2 สัปดาห์ พบผลเช่นเดียวกับการวัดผลหลังการฝึกทันที แสดงให้เห็นถึงความคงทนของการจัดกระทำ (Treatment) และความคงทนของพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้องที่ได้รับจากการจัดกระทำ

ข้อเสนอแนะในการวิจัย

เพื่อให้ผลที่สมบูรณ์ในการวิจัยต่อไป สมควรจะได้เพิ่มเติมในสิ่งที่ เป็นข้อจำกัดของการวิจัยนี้ ดังต่อไปนี้

1. ควรมีการติดตามผลต่อไปอีกในระยะยาวคือ หลังการฝึก 1 เดือน และ 3 เดือน ตามลำดับ เพื่อทดสอบความแน่นอนของความคงทนของผลที่ได้จากการฝึก
2. ควรมีการสังเกตพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้องประกอบกับการใช้แบบวัด
3. ถ้าต้องการจะควบคุมตัวแปรความเชื่ออำนาจภายในตนและความเชื่อที่ถูกต้องทางสุขภาพร่วมกัน ควรใช้ประชากรขนาดใหญ่กว่านี้ เพื่อจะได้สามารถศึกษาผลของความเชื่อทั้งสองได้พร้อมกัน ในการวิเคราะห์คราวเดียว

บรรณานุกรม

- คณะกรรมการการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, สำนักงาน. แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่หก (พ.ศ. 2530-2534). กรุงเทพฯ: สำนักนายกรัฐมนตรี โรงพิมพ์ยูไนเต็ไปรตักชั่น 2530, 382 หน้า
- คณะกรรมการการวางแผนพัฒนาการสาธารณสุข. แผนพัฒนาการสาธารณสุขตามแผนพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 6 (พ.ศ. 2530-2534). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก 2530, 483 หน้า
- คณะกรรมการการศึกษาสายการศึกษา ในคณะกรรมการศึกษาแห่งชาติ. มาตรฐานขั้นต่ำของงานศึกษาในสถานศึกษา. กรุงเทพฯ: กระทรวงสาธารณสุข 2525.
- จรรยา สุวรรณทัต. "ความเชื่อเกี่ยวกับการอบรมเลี้ยงดูเด็ก" ในเอกสารการสอนชุดวิชาการพัฒนาเด็กและการเลี้ยงดูวิชาคหกรรมศาสตร์. หน้าที่ 8-15. มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช กรุงเทพมหานคร โรงพิมพ์ขานพิมพ์, 2526.
- จันทร์ทิพย์ ลิ้มทองกุล. "การเลือกอาหาร" ในเอกสารการสอนชุดวิชาโภชนาการกับชีวิตมนุษย์ หน้าที่ 11-15. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, 2526.
- จิตติมา วาณิกบุตร. ประสิทธิผลของการฝึกการพัฒนาตนเองเพื่อพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพส่วนบุคคลของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 และ 6 สังกัดกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (สาธารณสุขศาสตร์). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยมหิดล, 2531. อัดสำเนา.
- นฤมล โพธิ์สัตย์. บริโภคนิสัยของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในจังหวัดพังงา. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2530. อัดสำเนา.
- ทัศนาก ทอภักดี. ความสัมพันธ์ระหว่างการอบรมเลี้ยงดูแบบใช้เหตุผลกับความเชื่ออำนาจภายในตนเองของเด็กวัยรุ่นไทย. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2528. อัดสำเนา.
- _____. "วิธีการพัฒนาความเชื่ออำนาจภายในตนเอง": ในประมวลบทความและผลงานทางพฤติกรรมศาสตร์ เนื่องในวันครบรอบ 36 ปี สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์. กรุงเทพฯ: สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2534.

ทัศนีย์ เมธาคปต์. อิทธิพลของครอบครัวที่มีผลต่อบริโภคนิสัยของเด็กก่อนวัยเรียนในตำบลดอนคลัง

อำเภอตำบเนินสะดวก จังหวัดราชบุรี. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2527. อัดสำเนา.

ดวงเดือน แซ่ตั้ง. อิทธิพลของการให้แรงเสริมด้วยเบี้ยรางวัลต่อความเชื่ออำนาจในตนของเด็ก

ก่อนวัยรุ่น. วิทยานิพนธ์ วท.ม. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ประสานมิตร, 2532. อัดสำเนา.

ดวงเดือน พันธุมนาวิน. "จุดเน้นของจิตวิทยา มานุษยวิทยา และสังคมวิทยาที่สาเหตุและผลของ
การอบรมเลี้ยงดูเด็ก ในวัย 81. หน้า 29-35 ภาควิชาพื้นฐานการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร 2524.

_____. พฤติกรรมศาสตร์ เล่มที่ 2 : จิตวิทยาจริยธรรม และจิตวิทยาภาษา. กรุงเทพฯ:
ไทยวัฒนาพานิช, 2524.

ดวงเดือน พันธุมนาวิน และคณะ. ปัจจัยทางจิตวิทยานิเวศที่เกี่ยวกับการอบรมเลี้ยงดูเด็กของ
มารดาไทย รายงานการวิจัยครั้งที่ 32. กรุงเทพฯ: สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร 2528, 291 หน้า

คุษวี สุทธิปริยาศรี. "ปัญหาโภชนาการ" ในเอกสารการสอนวิชาโภชนศาสตร์สาธารณสุข หน่วย
ที่ 1. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, 2527.

ประพัฒน์ ลักษณะพิสุทธิ. เกมส์พลศึกษา. พิมพ์ครั้งที่ 4. ไทยวัฒนาพานิช, 2532.

ประภาณี สุวรรณ. "การศึกษานวัตกรรมสุขภาพ", ในเอกสารประกอบการประชุมเชิงปฏิบัติ
การเรื่องพฤติกรรมการกินของคนไทย. กรุงเทพฯ: ภาควิชาสุขศึกษา คณะสาธารณสุข
ศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล, 2527. เอกสารโรเนียว.

ประยงค์ ลัมตระกูลศรี และชลศรี จันทรประทุม. รายงานการวิจัยบริโภคนิสัยของมารดาที่มีผล
กระทบต่อภาวะโภชนาการเด็กก่อนวัยเรียนในชนบท จังหวัดเชียงใหม่. เชียงใหม่:
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2528. เอกสารโรเนียว.

ประยงค์ ลัจจงษ์. ความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่อด้านสุขภาพ การสนับสนุนทางสังคมและ
ลักษณะประชากรกับการดูแลตนเองของผู้ป่วยวัณโรคปอดในเขตอำเภอตำบเนินสะดวก
จังหวัดราชบุรี. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (สาธารณสุขศาสตร์). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัย
มหิดล, 2534. อัดสำเนา.

- ประสพ ยุทธเมธางกูร. บทบาทของผู้ปกครองในการปลูกฝังพฤติกรรมสุขภาพให้แก่เด็กนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นในจังหวัดขอนแก่น. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2530. อุดลำนเา.
- ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. การปรับพฤติกรรมเบื้องต้น. กรุงเทพฯ: โครงการส่งเสริมการแต่งตั้งตำราทบทวนมหาวิทยาลัย, 2530.
- ✓ พจนา สุวรรณประทีป. การรับรู้เกี่ยวกับพิษภัยของการบริโภคอาหารที่มีสิ่งปนเปื้อนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในจังหวัดสุพรรณบุรี. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2532. อุดลำนเา.
- ภิญญา จิตต์ธรรม. "ความเชื่อ" วารสารรวมคำแหง 2(2) : 54-72 ; กรกฎาคม 2518.
- ยินดี อินเวหา. "ค่านิยมในอาหารของคนไทย" จันทร์เกษม. 176:33-39 มค.-กพ. 2527.
- โยธิน คันสนนุท และจุมพล พลภัทรชีวิน. จิตวิทยาสังคม. กรุงเทพฯ: ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ 2524.
- รัตนา ประเสริฐสม. การสร้างเสริมจิตลักษณะเพื่อส่งเสริมพฤติกรรมอนามัยของนักเรียนชั้นประถมศึกษา. วิทยานิพนธ์ กศ.ค. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2526. อุดลำนเา.
- วนิดา จันทรศิริ. "การกินอาหารอย่างถูกหลักอนามัย" : ในเอกสารการสอนชุดวิชาอาหารและโภชนาการพื้นฐาน หน่วยที่ 5-8. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช 2526.
- ✓ วรากร วราอัครปติ และคณะ. โครงการโภชนาการเพื่อสุขภาพในชนบท. มหาสารคาม: โครงการวิจัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ มหาสารคาม, 2521.
- ศึกษาธิการ, กระทรวง. สถิติการศึกษาระดับมัธยมศึกษา 2530. กรุงเทพฯ: กองแผนงานสำนักงานปลัดกระทรวง, ม.ป.ป.
- สมพร สุกัญญ์. การศึกษามลของการใช้แรงเสริมทางสังคมต่อพฤติกรรมเจียวยาริมผิปกติของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 2. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2532. อุดลำนเา.
- สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. การปรับพฤติกรรม. โอเคียนสโตร์, 2526.
- สมศักดิ์ ขจรเจริญกุล. ผลของการให้การสัมผัสทางกายที่มีผลต่อสุขภาพจิตและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของเด็กก่อนวัยเรียนในสถานสงเคราะห์เด็กหญิงบ้านราชวิถี กรุงเทพฯ: วิทยานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2531. อุดลำนเา.

- สายสุณีย์ ทับทิมเทศ. ผลการฝึกการอดได้รอได้ที่มีต่อการปฏิบัติด้านทัศนสุขภาพ. วิทยานิพนธ์
วท.ม. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยมหิดล, 2528. อุดลำนเนา.
- สิทธิ์โชค วรานันต์กุล. จิตวิทยา : การจัดการพฤติกรรมมนุษย์. นครปฐม: โรงพิมพ์มหา
วิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตพระราชวังสนามจันทร์, 2529.
- สุขสมร ประพัฒน์ทอง. อิทธิพลของการใช้แทนสำหรับเด็กและการอบรมเลี้ยงดูที่มีต่อพฤติกรรมฝ่
ล้มฤทธิ์ของเด็กไทย. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2521.
อุดลำนเนา.
- สุภาพ ไบแก้ว. การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่อด้านสุขภาพกับความร่วมมือในการรักษาของ
ของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง. วิทยานิพนธ์ วท.ม. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยมหิดล, 2528.
อุดลำนเนา.
- สุรีย์พร มะเก. ปัจจัยที่มีผลต่อทัศนคติด้านสุขภาพของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในจังหวัด
ยะลา. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร,
2528. อุดลำนเนา.
- สุวรรณ พจน์สมพงษ์. "กินอย่างไรจึงไม่เป็นโรค" วารสารจันทร์เกษม. 205: 20-22 ; พย-ธค.
2531.
- สุวรรณีย์ วิโรจน์สายลี. การศึกษาบริโภคนิสัยของเด็กก่อนวัยเรียนในบ้านน้อย หมู่ที่ 3 ตำบลคอน
เจดีย์ อำเภอนมทวน จังหวัดกาญจนบุรี พ.ศ. 2518. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. กรุงเทพฯ:
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2518. อุดลำนเนา
- เสาวณีย์ จักรนิทกซ์. โภชนาการสำหรับครอบครัวและผู้ป่วย. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ไทยวัฒนานาธิ
2526.
- โสภา ชูพิกุลชัย. จิตวิทยาทั่วไป. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนานาธิจำกัด, 2521.
- อนงค์ทิพย์ ดุสยไชย. ประสิทธิผลของโปรแกรมสุขภาพแบบกลุ่มวิชาชีพ ตามแนวความคิดแบบแผน
ความเชื่อด้านสุขภาพ แก่ผู้ป่วยเป็นวัณโรคปอด โรงพยาบาลราชบุรี. วิทยานิพนธ์
วท.ม. (สาขารณศาสตร์). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยมหิดล, 2533. อุดลำนเนา
- เอกสิทธิ์ บุตรคล้าย. พฤติกรรมการบริโภคอาหารของชาวอีสานในเขตอำเภอนาคู จังหวัด
มหาสารคาม. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2532.
อุดลำนเนา.
- ไฉวาท นิตทัตต์ประภาศ. อาหารเพื่อสุขภาพ. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ไทยวัฒนานาธิ. 2529.

- Adams, Diane O'keefe. The effects of the withdrawal of social reinforcement on the pain behavior & chronic low back patients (eye contact). Doctor's Thesis. The university of san francisco, 1985.
- Becker, Marshall H. "The health belief model and sick role behavior" Health Education Monographs. 2(4): 409-419 ; 1974.
- _____. "sociobehavioral determinants of compliance with health and medical care recommendations," Medical care. 13(1): 10-24 ; 1975.
- Becker M.H. and others. "Compliance with a medical regimen for asthma: a test of the health belief model," Journal of public health reports. 93:268-277 ; July-August, 1978.
- Bryce B. Hudgins and others. "The learning of attitudes and values," in Education psychology. The United States of America 1983.
- Collis, Martin L. "Behavior Modification Techniques : Their use in Individual and Community programmes," The International Journal of Health Education. 20(1): 29-37 ; 1977.
- Craighead, W. Edward, Alan E. Kazdin and Michael J. Mahoney. Behavior Modification : Principles, Issues, and Applications. Boston : Houghton Mifflin company, 1976.
- Fargo, George A., Charlene Behrns and Patricia Nolen. Behavior Modification in the Classroom. Belmont; California: Wardsworth Publishing company, Inc, 1970.
- Fishbein, Martin and Icek. Belief, Attitude, Intention and Behavior. Addison-Wesley Publishing company, 1975.
- George C. Stone. "patient Compliance and The Role of The Expert," Journal of Social Issue. 35(1): 35-37 ; 1979.

Kazdin, Alan E. Behavior Modification in Applied Settings. Illinois: Dorsey Press, 1977.

_____. Behavior Modification in Applied Settings. Homewood, Illinois: Dorsey press, 1980.

Lefcourt, Herbert M. "Internal versus External control of Reinforcement: A Review," Psychological Bulletin. 65 (4):206-220 ; April, 1966.

Maiman L. A. and others. "Scales for Measuring Health belief Model Dimensions : A Test of Predictive Value, Internal Consistency and Relationships Among Beliefs," Health Education Monographs. 5 : 227-229 ; Fall, 1977.

Mikulus, William L. Behavior Modification. New York: Harpel & Row, 1978 .

Mischel, Walter. "Theory and Research on The Antecedents of Self-Imposed Delay of Reward," in Brender A. Maker (ed.) Progressive Experimental Personality Research. vol. 3. New York: Academic Press, Inc., 1966.

Roger, E. Kirk. Experimental Design Procedures For The Behavioral Science. Belmont:California, 1968.

Rosenstock and others. "Social Learning Theory and The Health Belief Model," Health Education Quarterly. p. 175-183. Summer 1988.

Rottor, Julian B. "Generalized Expectancies for Internal Versus External control of Reinforcement," Psychological Monographs : General and Applied. 80(1) whole no. 609:1-28 ; 1966.

Scheibe, Karl E. Belief and Values. U.S.A. Rinehart and Winston Inc., 1970.

Solomon D. and M.I. Oberlander. "Locus of Control in the classroom," in Richard H. Coop and Kinnard White (eds.) Psychological Concepts in the classroom. P.119-150. New York : Harper and Row Publishers, 1974.

Strickland, Bonnie R. "Internal-External Control of Reinforcement," in Thomas Blass (ed.) Personality Variables in Social Behavior. P.219-280. New York: John Wiley and son, 1977.

Wall R.T. and T.S. Smith "Development of Preference for Delayed Reinforcement in Disadvantaged Children," Journal of Educational Psychology. 61:118-123 ; 1970.

Whiting J.W.M. and I.L. Child. Child Training and Personality. New Haven:Yale University Press, 1953.

Williams L.K. "Some developmental Correlates of Scarcity," Human Relations. 26(1): 51-65 ; 1973.

ภาคผนวก

ก. แบบสอบถามที่ใช้ในการวิจัย

- แบบวัดความเชื่ออำนาจภายในตน และค่าอำนาจจำแนก
- แบบวัดความเชื่อที่ถูกต้องทางสุขภาพ และค่าอำนาจจำแนก
- แบบวัดพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง (ฉบับที่ 1) และค่าอำนาจจำแนก
- แบบวัดพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง (ฉบับที่ 2) และค่าอำนาจจำแนก

ข. ชุดฝึกที่ใช้ในการวิจัยและแผนการสอน

- ชุดฝึกการอดได้รอได้
- ชุดคำแนะนำการให้แรงเสริมทางสังคม
- บทเรียนของกลุ่มที่ได้รับเฉพาะการให้แรงเสริมทางสังคม
- กิจกรรมของกลุ่มที่ไม่ได้รับทั้งการฝึกการอดได้รอได้และการให้แรงเสริมทางสังคม
- แผนการสอนของกลุ่มที่ได้รับทั้งการฝึกการอดได้รอได้และการให้แรงเสริมทางสังคม (กลุ่มทดลองที่ 1)
- แผนการสอนของกลุ่มที่ได้รับเฉพาะการฝึกการอดได้รอได้ (กลุ่มทดลองที่ 2)
- แผนการสอนของกลุ่มที่ได้รับเฉพาะการให้แรงเสริมทางสังคม (กลุ่มทดลองที่ 3)
- แผนการสอนของกลุ่มที่ไม่ได้รับทั้งการฝึกการอดได้รอได้และการให้แรงเสริมทางสังคม (กลุ่มควบคุม)

ภาคผนวก

ค. ตารางแสดงค่าคะแนนและค่าเฉลี่ย พฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้องในกลุ่มทดลอง 3 กลุ่ม และกลุ่มควบคุม 1 กลุ่ม

ง. ตารางแสดงการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทาง และการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยเมื่อแยกออกเป็น คะแนนความพร้อมของการกระทำพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง และการกระทำจริงในการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง

จ. ตารางแสดงการวิเคราะห์ความแปรปรวนสามทาง และการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยเมื่อแยกออกเป็น คะแนนความพร้อมของการกระทำพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง และการกระทำจริงในการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง

ฉ. ตารางแสดงการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทาง และการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยเมื่อแยกออกเป็น กลุ่มที่มีความเชื่ออำนาจภายในตนสูง หรือต่ำเพียงอย่างเดียว และกลุ่มที่มีความเชื่อที่ถูกต้องทางสุขภาพสูง หรือต่ำเพียงอย่างเดียว

แบบวัดความเชื่ออำนาจภายในตน

คำแนะนำในการตอบ

แบบวัดนี้เป็นแบบวัดความรู้สึกนึกคิดโดยทั่วไป รวมทั้งด้านการเรียน การกระทำกิจกรรมต่าง ๆ ขอให้นักเรียนอ่านข้อความแต่ละข้อให้เข้าใจ แล้วพิจารณาว่าข้อความดังกล่าวตรงกับความคิดเห็นของนักเรียนจริงหรือไม่จริงแค่ไหน โดยให้นักเรียนพิจารณาก่อนว่าจริง หรือไม่จริง จากนั้นถ้านักเรียนพิจารณาแล้วว่าจริง ก็พิจารณาต่อว่า จริงมากน้อยแค่ไหน โดยประเมินค่าเรียงจากจริงมากไปหาจริงน้อยที่สุด คือ จริงที่สุด จริง ค่อนข้างจริง แต่ถ้านักเรียนพิจารณาว่าไม่จริง ก็พิจารณาต่อว่าไม่จริงมากน้อยแค่ไหน โดยประเมินค่าเรียงจากไม่จริงน้อยที่สุดไปหาไม่จริงมากที่สุด คือ ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ไม่จริงเลย แล้วขีดเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่เว้นไว้ให้เพียงขีดเดียว

ข้อความ	จริง			ไม่จริง		
	จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
1. ข้าพเจ้าสามารถแก้ปัญหาต่าง ๆ ได้อย่างรวดเร็ว เพราะความพยายามของข้าพเจ้า						
2. ถ้าข้าพเจ้าทำผิดข้าพเจ้าสามารถที่จะแก้ไขให้ถูกต้องด้วยตนเอง.....						
3. ข้าพเจ้ามีความตื่นตัวอย่างมากในการที่จะกระทำการสิ่งแปลก ๆ ใหม่ ๆ ที่ท้าทายความสามารถ.....						

ข้อความ	จริง			ไม่จริง		
	จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
4. ข้าพเจ้ารู้ว่าใคร ๆ ก็อยากเป็นเพื่อนกับข้าพเจ้า.....						
5. ข้าพเจ้าสามารถแก้ปัญหาต่าง ๆ ได้ด้วยตนเอง.....						
6. ข้าพเจ้ารู้สึกท้อแท้เมื่อพบปัญหาที่ยุ่งยากใจ.....						
7. ข้าพเจ้าชอบลอกการบ้านจากเพื่อนมากกว่าทำด้วยตนเอง.....						
8. ข้าพเจ้ารู้สึกว่าสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตส่วนใหญ่จะถูกกำหนดโดยบุคคลผู้มีอำนาจ.....						
9. แม้ว่าข้าพเจ้าจะมีความสามารถสูง ข้าพเจ้าก็ไม่ได้เป็นผู้นำ ถ้าไม่ได้รับการช่วยเหลือจากผู้อื่นที่มีอำนาจ....						
10. ชีวิตของข้าพเจ้าส่วนใหญ่ถูกควบคุมโดยผู้อื่นที่มีอำนาจ.....						
11. ถ้าข้าพเจ้าทำสิ่งใดผิดพลาดไป ข้าพเจ้าพร้อมที่จะรับผิดชอบในสิ่งที่เกิดขึ้น.....						
12. ข้าพเจ้าชอบทำงานต่าง ๆ ด้วยตนเองมากกว่าที่จะให้ผู้อื่นทำให้.....						

ข้อความ	จริง			ไม่จริง		
	จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
13. เมื่อข้าพเจ้าตัดสินใจทำอะไรแล้ว ข้าพเจ้ามักจะทำได้สำเร็จเสมอ ...						
14. รางวัลที่ข้าพเจ้าได้รับในแต่ละครั้ง นั้นเป็นผลมาจากการกระทำของ ข้าพเจ้าเอง.....						
15. ข้าพเจ้าเรียนอะไรได้อย่างรวดเร็ว เพราะความตั้งใจเรียนอย่างจริงจัง.						
16. ข้าพเจ้าไม่ค่อยมีโอกาสที่จะปกป้อง ผลประโยชน์ของตนเมื่อมีเรื่องขัดแย้ง กับผู้อื่นที่มีพลังอำนาจมากกว่า.....						
17. การที่ข้าพเจ้าจะได้สิ่งที่ต้องการนั้น ต้องอาศัยความพอใจของคนที่อยู่ เหนือกว่าข้าพเจ้า.....						
18. เมื่อคนที่มีความสำคัญไม่ชอบข้าพเจ้า จะทำให้ข้าพเจ้าไม่มีเพื่อน.....						
19. การที่ข้าพเจ้าจะประสบอุบัติเหตุหรือ ไม่เพียงใด ส่วนใหญ่เกิดจากการ กระทำของผู้อื่น						
20. ถ้าข้าพเจ้ามีแผนงานที่จะทำงานอะไร ก็ตาม ข้าพเจ้าจะต้องแน่ใจว่าแผน งานนั้นเป็นไปตามความประสงค์ของ คนที่มีอำนาจเหนือกว่า.....						

ข้อความ	จริง			ไม่จริง		
	จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
21. เพราะความขยันหมั่นเพียรในการ เรียนข้าพเจ้าจึงสอบได้คะแนนมาก ๆ						
22. ข้าพเจ้าชอบค้นคว้าหาความรู้เพิ่มเติม ด้วยตนเองอยู่เสมอ.....						
23. ข้าพเจ้าจะเรียนสำเร็จหรือไม่ขึ้นอยู่กับ กับตัวข้าพเจ้าเอง.....						
24. ข้าพเจ้าจะได้รับคัดเลือกให้เป็น หัวหน้า นั่นก็เพราะเพื่อนเขาเห็น ความสามารถของข้าพเจ้า.....						
25. ชีวิตของข้าพเจ้าส่วนใหญ่มักถูกควบคุม โดยเหตุการณ์ไม่คาดฝัน.....						
26. บ่อยครั้งที่ข้าพเจ้าไม่สามารถปกป้อง ผลประโยชน์ของตนเองจากเหตุร้าย ที่เกิดขึ้น.....						
27. ข้าพเจ้าจะประสบอุบัติเหตุหรือไม่ มักเนื่องมาจากเคราะห์กรรม.....						

ข้อความ	จริง			ไม่จริง		
	จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
28. ไม่มีความฉลาดเลยที่จะคิดวางแผนไว้ล่วงหน้าาน ๆ เพราะหลายอย่างที่เปลี่ยนแปลงไปตามโชคชะตา						
29. ข้าพเจ้าจะได้เป็นผู้นำหรือไม่ขึ้นอยู่กับข้าพเจ้ามีวิสัยทัศน์หรือไม่ ...						
30. การที่ข้าพเจ้าจะได้เป็นผู้นำหรือไม่ขึ้นอยู่กับความสามารถของข้าพเจ้าเอง.....						
31. การที่ข้าพเจ้าจะประสบอุบัติเหตุทางรถยนต์หรือไม่ขึ้นอยู่กับความระมัดระวังของข้าพเจ้าเอง.....						
32. ถ้าข้าพเจ้าได้วางแผนการเอาไว้ส่วนใหญ่ข้าพเจ้ามักจะทำตามแผนได้ทุกครั้ง.....						
33. ข้าพเจ้าสามารถที่จะปกป้องผลประโยชน์ของตนเองได้.....						
34. ข้าพเจ้าจะมีเพื่อนมากน้อยเพียงใดขึ้นอยู่กับเป็นเพราะพรหมลิขิต						

ข้อความ	จริง			ไม่จริง		
	จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
35. ข้าพเจ้าเป็นคนที่ไม่มีความมั่นใจในตนเองเลย						
36. ข้าพเจ้ารู้สึกว่าตนเองถูกชักจูงได้โดยง่าย						
37. ข้าพเจ้าคิดว่าไม่มี ความจำเป็นที่จะต้องวางแผนไว้ล่วงหน้า ใดๆ เพราะอาจมีการเปลี่ยนแปลงไปตามโชคชะตา.....						
38. ข้าพเจ้ารู้สึกว่าตนเองมักจะคล้อยตามผู้อื่นได้โดยง่าย.....						
39. การที่ข้าพเจ้าจะได้ในสิ่งที่ต้องการมักจะเนื่องมาจากข้าพเจ้าใช้ความพยายามอย่างมากเพื่อสิ่งนั้น.....						

ตาราง 9 แสดงค่าอำนาจจำแนกรายข้อของแบบวัดความเชื่ออำนาจภายในตน

ข้อที่	ค่าอำนาจจำแนก(t)	ข้อที่	ค่าอำนาจจำแนก(t)
1	3.16	21	2.64
2	1.84	22	5.67
3	1.81	23	4.55
4	3.04	24	1.91
5	2.68	25	3.63
6	3.01	26	4.41
7	4.42	27	3.39
8	7.00	28	2.49
9	2.01	29	1.76
10	10.61	30	4.69
11	3.88	31	2.09
12	5.79	32	3.80
13	5.02	33	3.55
14	4.19	34	6.59
15	3.90	35	6.64
16	6.19	36	3.66
17	3.96	37	1.81
18	2.47	38	1.80
19	3.47	39	3.25
20	4.22		

แบบวัดความเชื่อที่ถูกต้องทางสุขภาพ

คำแนะนำในการตอบ

แบบวัดนี้เป็นแบบวัดความเชื่อทางด้านสุขภาพของนักเรียน ขอให้นักเรียนอ่านข้อความแต่ละข้อให้เข้าใจแล้วพิจารณาว่าข้อความดังกล่าวตรงกับความเชื่อของนักเรียนจริงหรือไม่จริงแค่ไหน โดยให้นักเรียนพิจารณาก่อนว่าจริง หรือไม่จริง จากนั้นถ้านักเรียนพิจารณาแล้วว่าจริง ก็พิจารณาต่อว่าจริงเป็นปริมาณมากน้อยแค่ไหน โดยประเมินค่าเรียงจากจริงมากที่สุดไปหาจริงน้อยที่สุด คือ จริงที่สุด จริง ค่อนข้างจริง แต่ถ้านักเรียนพิจารณาว่าไม่จริง ก็พิจารณาต่อว่าไม่จริงเป็นปริมาณมากน้อยแค่ไหน โดยประเมินค่าเรียงจากไม่จริงน้อยที่สุดไปหาไม่จริงมากที่สุด คือ ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ไม่จริงเลย แล้วขีดเครื่องหมาย / ลงในช่องที่เว้นไว้ให้เพียงขีดเดียว

ข้อความ	จริง			ไม่จริง		
	จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
1. การใช้มือที่สกปรกหยิบจับอาหารโดยตรงเป็นบ่อเกิดของโรคทางเดินอาหาร.....						
2. การรับประทานอาหารโดยไม่เคี้ยวให้ละเอียดก่อนกลืนทำให้ท้องอืดได้..						

ข้อความ	จริง			ไม่จริง		
	จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
3. การบริโภคอาหารที่ปนเปื้อนเชื้อแบคทีเรียทำให้เกิดโรคท้องร่วง.....						
4. การบริโภคผักที่ล้างไม่สะอาด จะทำให้ร่างกายได้รับพิษของยาฆ่าแมลงสะสมไว้.....						
5. การตัดส่วนของอาหารที่ขึ้นราทิ้งและนำส่วนที่เหลือมาบริโภคเป็นสาเหตุของโรคอาหารเป็นพิษจากเชื้อรา ..						
6. ผู้ที่บริโภคอาหารจนอิ่มทุก ๆ วันมีโอกาสเป็นโรคขาดสารอาหาร.....						
7. การขาดวิตามินที่จำเป็นแก่ร่างกาย เช่น วิตามิน B ₁ ทำให้เกิดโรคเหน็บชาได้.....						
8. การบริโภคไขมันจากสัตว์มาก ๆ จะทำให้เกิดไขมันเรสเทอรอลสะสมในร่างกายเป็นสาเหตุของโรคหลอดเลือดตีบ และไขมันอุดตันในเส้นเลือด.....						
9. การล้างมือก่อนรับประทานอาหาร เป็นการป้องกันการติดเชื้อที่เข้าทางระบบทางเดินอาหาร						

ข้อความ	จริง			ไม่จริง		
	จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
10. การไม่พูดคุยขณะรับประทานอาหารถือเป็นมารยาทที่ดีในการรับประทานอาหาร.....						
11. การดื่มน้ำมาก ๆ ขณะรับประทานอาหารจะทำให้ระบบการย่อยอาหารผิดปกติ.....						
12. การบริโภคขนมที่ใส่สีจนติดเกินไปมีความสัมพันธ์กับการเกิดโรคมะเร็งในกระเพาะอาหาร.....						
13. การบริโภคอาหารที่ใส่ผงชูรสในปริมาณมากอาจทำให้เกิดอันตรายต่อทารกในครรภ์						
14. การล้างผักหรือผลไม้โดยแช่ในน้ำยาล้างผักอย่างน้อย 15 นาที หรือในน้ำสะอาดอย่างน้อย 30 นาที.....สามารถป้องกันไข้และหนองพยาธิได้						
15. การบริโภคผลไม้ที่มีวิตามินซีสูงสามารถป้องกันหวัดได้						
16. การบริโภคเนื้อมีไขมันในปริมาณที่เท่ากับเนื้อไก่หรือเนื้อหมู จะได้โปรตีนมากกว่า						

ข้อความ	จริง			ไม่จริง		
	จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
17. ควรบริโภคอาหารที่ให้โปรตีนจากถั่วเหลืองเพียงอย่างเดียวก็เพียงพอ						
18. การใช้ช้อนกลางตักอาหารเมื่อร่วมรับประทานอาหารกับแขกแปลกหน้าจะทำให้แขกผู้นั้นเกิดความคิดว่าเรารังเกียจเขา						
19. เป็นการยากที่จะไม่ขอบคุณะรับ-ประทานอาหารเมื่อเพื่อนชวนขอบคุณด้วย.....						
20. ภาชนะใส่อาหารจะสะอาดหรือไม่ขึ้นอยู่กับแม่ค้าเราผู้บริโภคไม่สามารถเลือกได้						
21. อาหารที่ไม่ผสมสีเป็นอาหารที่หาซื้อได้ยาก.....						
22. ส่วนใหญ่แม่ค้ามักใช้กระดาษหนังสือพิมพ์ใส่อาหารที่ทอดและมีน้ำมันทำให้ข้าบเจ้าต้องบริโภคอาหารเหล่านั้น						
23. อาหารพวกเนื้อสัตว์เป็นอาหารที่มีราคาสูงกว่าอาหารประเภทอื่น ๆ						

ข้อความ	จริง			ไม่จริง		
	จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
24. นมเป็นอาหารที่มีราคาค่อนข้างสูงทำให้ไม่สามารถบริโภคได้.....						
25. การที่บางคนไม่ยอมบริโภคเนื้อปลาเนื่องจากปลาเป็นอาหารที่รับประทานยากเพราะมีก้าง						
26. การใช้ช้อนกลางในการตักอาหารบริโภคเป็นการสร้างเสน่ห์แก่ผู้กระทำ						
27. การไม่รีบร้อนในการรับประทานอาหารจะทำให้ระบบการย่อยอาหารเป็นปกติ						
28. การล้างมือให้สะอาดก่อนรับประทานอาหารเป็นการป้องกันมือของตนไม่ให้ปนเปื้อนในการนำโรคเข้าสู่ร่างกาย						
29. ข้าพเจ้าจะเลือกซื้ออาหารโดยคำนึงถึงความสะดวกมากกว่าความอร่อย						
30. ข้าพเจ้าล้างผักให้สะอาดโดยแช่ในน้ำสะอาดอย่างน้อย 30 นาทีเพราะไม่ต้องการให้ร่างกายสะสมสารพิษตกค้างของยาฆ่าแมลง.....						

ข้อความ	จริง			ไม่จริง		
	จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
31. ข้าพเจ้าจะใช้ผ้าเช็ดรอบอาหารที่เตรียมไว้ก่อนรับประทานอย่างมีคิซิด เพราะเป็นการป้องกันเชื้อแบคทีเรียจากแมลงวันที่มาตอมอาหาร						
32. การบริโภคผักหลาย ๆ ชนิดทำให้ได้วิตามินต่าง ๆ ครบถ้วนและทำให้ร่างกายมีภูมิต้านทานโรค						
33. ข้าพเจ้าจะดื่มน้ำทดแทนเมื่อร่างกายเสียเหงื่อมาก						
34. การบริโภคเนื้อสัตว์ให้เพียงพอทำให้ร่างกายสามารถนำไปซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอได้.....						

ตาราง 10 แสดงค่าอำนาจจำแนกรายข้อของแบบวัดความเชื่อที่ถูกต้องทางสุขภาพ

ข้อที่	ค่าอำนาจจำแนก(t)	ข้อที่	ค่าอำนาจจำแนก(t)
1	4.52	18	2.01
2	4.29	19	1.91
3	4.02	20	1.88
4	2.77	21	1.94
5	5.11	22	2.58
6	2.59	23	1.95
7	3.36	24	4.62
8	2.75	25	3.35
9	2.85	26	2.25
10	3.61	27	4.34
11	2.32	28	4.02
12	4.55	29	4.12
13	2.33	30	3.67
14	4.73	31	2.33
15	1.84	32	3.14
16	1.93	33	2.61
17	2.83	34	3.07

แบบวัดพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง (ฉบับที่ 1)

คำแนะนำในการตอบ

แบบวัดนี้เป็นแบบวัดพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ให้นักเรียนอ่านข้อความแต่ละข้อให้เข้าใจ แล้วพิจารณาว่าข้อความดังกล่าวตรงกับลักษณะนิสัยหรือความคิดที่จะกระทำถ้ามีโอกาสโดยยังไม่จำเป็นต้องเคยทำมาก่อนก็ได้ว่าเห็นด้วยมากน้อยเพียงใด โดยให้นักเรียนพิจารณาเห็นว่าเห็นด้วยมากหรือเห็นด้วยน้อยจากนั้นถ้านักเรียนพิจารณาแล้วว่าเห็นด้วยมาก ก็พิจารณาต่อว่ามากเป็นปริมาณมากน้อยแค่ไหน โดยประเมินค่าเรียงจากมากในปริมาณที่มากที่สุดไปหามากในปริมาณที่น้อยที่สุด คือจากมากที่สุด มาก ค่อนข้างมาก แต่ถ้านักเรียนพิจารณาว่าเห็นด้วยน้อย ก็พิจารณาต่อว่าน้อยเป็นปริมาณมากน้อยแค่ไหน โดยประเมินค่าเรียงจากน้อยในปริมาณที่น้อยที่สุดไปหาน้อยในปริมาณที่มากที่สุด คือจากค่อนข้างน้อย น้อย น้อยที่สุดแล้วขีดเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่เว้นไว้ให้เพียงขีดเดียว

ข้อความ	เห็นด้วยมาก			เห็นด้วยน้อย		
	มากที่สุด	มาก	ค่อนข้างมาก	ค่อนข้างน้อย	น้อย	น้อยที่สุด
1. ฉันเห็นว่าการเลือกที่จะไม่รับประทานอาหารบางประเภท เช่น เนื้อสัตว์ต่าง ๆ อาหารทะเลหรือผักบางชนิด เป็นสิ่งที่สมควร						
2. ฉันเห็นว่าคนเราต้องดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละ 6-8 แก้ว						
3. ฉันชอบกินไข่แดงที่ลวกไม่สุก						
4. ฉันเห็นว่าการซาวข้าวที่ดีควรซาวหลาย ๆ ครั้ง ให้สะอาด						
5. นมเป็นอาหารที่ฉันเห็นว่ามีความปลอดภัย						

ข้อความ	เห็นด้วยมาก			เห็นด้วยน้อย		
	มากที่สุด	มาก	ค่อนข้างมาก	ค่อนข้างน้อย	น้อย	น้อยที่สุด
6. การที่คนเราต้องรับประทานอาหารให้ครบทั้ง 3 มื้อ เป็นสิ่งที่ฉันเห็นว่าจำเป็นต่อร่างกาย						
7. ฉันเห็นว่าเราสามารถได้รับสารอาหารโปรตีนจากอาหารพวกถั่วแทนเนื้อสัตว์ได้						
8. ฉันเห็นว่าควรรับประทานอาหารที่ปรุงโดยใช้น้ำมันจากพืชแทนน้ำมันจากสัตว์						
9. ฉันเห็นว่าควรรับประทานผลไม้แทนขนมหวานต่าง ๆ เช่น ลูกกวาด ...						
10. ฉันเห็นว่าการบริโภคอาหารประเภทผักต่างๆให้ประโยชน์ต่อร่างกาย ...						
11. การหุงข้าวที่ต้องเทน้ำข้าวทิ้งเป็นการหุงข้าวที่ฉันเห็นว่าจะได้ข้าวที่มีประโยชน์						
12. ตับและเครื่องในสัตว์ต่าง ๆ เป็นอาหารที่ฉันเห็นว่าให้ประโยชน์แก่ร่างกาย						

ข้อความ	เห็นด้วยมาก			เห็นด้วยน้อย		
	มากที่สุด	มาก	ค่อนข้างมาก	ค่อนข้างน้อย	น้อย	น้อยที่สุด
13. ฉันเห็นว่าการเลือกซื้ออาหารควรเลือกซื้อจากร้านที่ปรุงอาหารสะอาด						
14. ขนมที่ใส่น้ำตาล มอญดกคดคดเป็นขนมที่ฉันเห็นว่าน่ากิน						
15. ฉันเห็นว่าอาหารที่เตรียมไว้แล้วควรเก็บไว้ให้มิดชิดปลอดภัยจากแมลงวัน						
16. อาหารที่มีกลิ่นไม่ปกติ เช่น กลิ่นเหม็นเปรี้ยว เป็นอาหารที่ฉันเห็นว่าไม่ควรรับประทาน						
17. วัตถุปรุงแต่งรสอาหารที่ทำขึ้นในห้องทดลองวิทยาศาสตร์เป็นสิ่งที่ฉันเห็นว่าไม่ควรนำมาใช้ในการปรุงอาหาร						
18. ฉันเห็นว่าอาหารที่ขึ้นราไม่ควรนำมาบริโภค.....						
19. ผงชูรสเป็นสิ่งที่ฉันเห็นว่าจำเป็นในการปรุงอาหาร						
20. ผลไม้ดองที่ขายตามรถเข็นหรือร้านทั่ว ๆ ไป เป็นสิ่งที่ฉันเห็นว่าอันตรายต่อร่างกาย						
21. ฉันเห็นว่าการล้างผักผลไม้ที่ควรแช่ในน้ำยาล้างผักอย่างน้อย 15 นาที หรือในน้ำสะอาดอย่างน้อย 30 นาที						

ข้อความ	เห็นด้วยมาก			เห็นด้วยน้อย		
	มากที่สุด	มาก	ค่อนข้างมาก	ค่อนข้างน้อย	น้อย	น้อยที่สุด
22. ฉันเห็นว่าการใช้ถุงหิ้ว (ถุงก๊อป-แก๊ป) ใส่อาหารที่ปรุงเสร็จแล้วก่อนรับประทาน หรืออาหารร้อน ๆ เป็นสิ่งที่ถูกต้อง						
23. ฉันเห็นว่าขามก้วยเดี่ยวที่ดีควรเป็นขามกระเบื้องเคลือบหรือขามแก้วแทนขามพลาสติก						
24. ทอฟฟี่ ลูกอม ขนมเชื่อม เป็นสิ่งที่ฉันเห็นว่าให้คุณค่าทางอาหาร						
25. ชาหรือกาแฟเป็นเครื่องดื่มที่ฉันเห็นว่าให้ประโยชน์ต่อร่างกาย						
26. ฉันเห็นว่าการรับประทานอาหารสุก ๆ ดิบ ๆ อาจทำให้เกิดโรคพยาธิได้						
27. ฉันเห็นว่าการล้างมือก่อนรับประทานอาหารแต่ละมื้อเป็นสิ่งจำเป็น						
28. ฉันเห็นว่าการพูดคุยขณะรับประทานอาหารเป็นสิ่งที่ดีควรทำ						
29. ฉันเห็นว่าการใช้ช้อนกลางเป็นสิ่งจำเป็นเมื่อร่วมรับประทานอาหารกับผู้อื่น						

ข้อความ	เห็นด้วยมาก			เห็นด้วยน้อย		
	มากที่สุด	มาก	ค่อนข้างมาก	ค่อนข้างน้อย	น้อย	น้อยที่สุด
30. การตักอาหารแต่ละคำให้พอเหมาะ กับปากเป็นสิ่งที่ฉันเห็นว่าควรทำ ..						
31. ฉันเห็นว่าการรีบร้อนรับประทานอาหาร เพื่อให้เสร็จโดยเร็วเป็นสิ่ง ที่ถูกต้อง						
32. การเคี้ยวอาหารให้ละเอียดก่อนกลืน เป็นสิ่งจำเป็นหรือควรทำสำหรับ นักเรียน						
33. ฉันเห็นว่าภาชนะที่ใช้อาหารควร สะอาดและปราศจากเชื้อโรค						
34. ฉันเห็นว่าการเคี้ยวอาหารที่ถูกต้อง จะต้องหุบปากขณะเคี้ยว						
35. ฉันเห็นว่าบริเวณที่รับประทานอาหาร ก็เป็นบริเวณที่จำเป็นที่จะต้องสะอาด ปราศจากกลิ่นเหม็นรบกวน						
36. ฉันเห็นว่าในระหว่างรับประทานอาหาร ควรดื่มน้ำมาก ๆ						
37. การบ้วนปากหลังรับประทานอาหาร เป็นสิ่งที่ฉันเห็นว่าจำเป็น						
38. การไอหรือจามรดอาหารเป็นการ กระทำที่ฉันเห็นว่าสมควร						

ตาราง 11 แสดงค่าอำนาจจำแนกรายชื่อของแบบวัดพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้องฉบับที่ 1

ข้อที่	ค่าอำนาจจำแนก (t)	ข้อที่	ค่าอำนาจจำแนก (t)
1	9.19	20	10.59
2	9.51	21	11.21
3	8.08	22	11.30
4	6.31	23	9.86
5	7.52	24	10.84
6	10.66	25	8.62
7	10.95	26	13.43
8	10.37	27	14.41
9	13.18	28	10.65
10	7.93	29	9.52
11	8.25	30	10.21
12	9.16	31	9.74
13	10.23	32	7.31
14	14.27	33	7.11
15	8.31	34	7.14
16	36.25	35	8.72
17	13.08	36	10.20
18	8.72	37	15.26
19	10.68	38	18.98

แบบวัดพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง (ฉบับที่ 2)

คำแนะนำในการตอบ

แบบวัดนี้เป็นแบบวัดพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ซึ่งเป็นสถานการณ์สมมติ ให้นักเรียนอ่านสถานการณ์แต่ละข้อให้เข้าใจ แล้วพิจารณาว่าสถานการณ์ดังกล่าวที่เคยเกิด หรือเมื่อเกิดขึ้นจริงกับนักเรียน นักเรียนจะปฏิบัติอย่างไร โดยให้นักเรียนพิจารณาว่านักเรียนปฏิบัติมากหรือปฏิบัติน้อย ถ้าพิจารณาแล้วเห็นว่านักเรียนปฏิบัติมากให้เลือกว่าปฏิบัติมากเป็นปริมาณเท่าใด คือมากที่สุด มาก ค่อนข้างมาก หรือถ้านักเรียนพิจารณาแล้วเห็นว่านักเรียนปฏิบัติน้อย ให้เลือกว่าปฏิบัติน้อยเป็นปริมาณเท่าใด คือ ค่อนข้างน้อย น้อย น้อยที่สุด ขอให้ตอบตามความเป็นจริง เมื่อนักเรียนพิจารณา ได้แล้วให้ทำเครื่องหมายวงกลม O ล้อมรอบคำตอบที่เลือกเพียงข้อเดียว

1. นักเรียนและครอบครัวแวะเข้าไปรับประทานอาหารในร้านมีชื่อแห่งหนึ่ง ซึ่งขายอาหารทุกประเภท คุณพ่อและคุณแม่ของนักเรียนสั่งอาหารดังนี้ คือ ต้มจืดเต้าหู้อ่อน ปลาเก๋ราดพริก ผักคะน้าน้ำมันหอย เนื้อทอดแดดเดียว ไก่ทอดใบเตย

1.1 นักเรียนจะเลือกรับประทานเฉพาะบางอย่างที่ชอบเท่านั้น

_____ระดับการปฏิบัติ_____

มากที่สุด มาก ค่อนข้างมาก ค่อนข้างน้อย น้อย น้อยที่สุด

1.2 นักเรียนสั่งเครื่องดื่มประเภทน้ำอัดลม

_____ระดับการปฏิบัติ_____

มากที่สุด มาก ค่อนข้างมาก ค่อนข้างน้อย น้อย น้อยที่สุด

2. เข้าวันหนึ่งอาหารที่คุณแม่เตรียมไว้ให้ คือ ข้าวผัดกับไข่ดาว โดยที่คุณแม่ได้เตรียมข้าวผัดไว้ก่อนแล้ว เมื่อนักเรียนลงมานั่งที่โต๊ะกินข้าว คุณแม่ถามนักเรียนว่าจะเอาไข่ดาวแบบไข่แดงเป็นน้ำมันตานี (ไข่แดงไม่สุก) หรือ ไข่แดงสุก นักเรียนตัดสินใจเลือกไข่ดาวแบบที่ไข่แดงสุก

_____ระดับการปฏิบัติ_____

มากที่สุด มาก ค่อนข้างมาก ค่อนข้างน้อย น้อย น้อยที่สุด

3. เย็นวันหนึ่งนักเรียนกลับบ้านเร็ว นอเดินเข้าไปในครัว คุณแม่ก็ใช้ให้นักเรียนหุงข้าว นักเรียนก็นำหม้อไปต้กข้าวและกำลังจะไปชาก่อนหุงซึ่งนักเรียนชากวข้าวด้วยน้ำสะอาดซ้ำหลาย ๆ ครั้ง จนน้ำที่รินใสสะอาด

_____ระดับการปฏิบัติ_____

มากที่สุด มาก ค่อนข้างมาก ค่อนข้างน้อย น้อย น้อยที่สุด

4. เย็นวันหนึ่งแม่ให้นักเรียนเข้าไปในตลาดเพื่อซื้อของต่าง ๆ ดังนี้ คือเนื้อหมู และน้ำมัน สำหรับทำกับข้าว

4.1 เมื่อนักเรียนเดินเข้าไปในตลาดปรากฏว่าเนื้อหมด แต่มีเนื้อสัตว์อื่น ๆ และเต้าหู้ นักเรียนตัดสินใจเลือกซื้อเต้าหู้

_____ระดับการปฏิบัติ_____

มากที่สุด มาก ค่อนข้างมาก ค่อนข้างน้อย น้อย น้อยที่สุด

4.2 และเมื่อนักเรียนตัดสินใจเกี่ยวกับเรื่องการซื้อเนื้อเรียบร้อยแล้ว ก็เดินไปหาซื้อน้ำมันที่จะใช้สำหรับทำกับข้าว แต่คุณแม่ไม่ได้สั่งว่าจะให้นักเรียนซื้อน้ำมันหมู หรือน้ำมันพืช นักเรียนจึงตัดสินใจเลือกซื้อน้ำมันหมู

_____ระดับการปฏิบัติ_____

มากที่สุด มาก ค่อนข้างมาก ค่อนข้างน้อย น้อย น้อยที่สุด

5. ในเช้าวันหนึ่งที่หน้าแถว ครูได้ประกาศให้นักเรียนทราบว่าจะมีการสำรวจเรื่องการบริโภคอาหารของนักเรียนในโรงเรียน เพื่อนที่ยืนอยู่กับนักเรียนคนหนึ่ง หันมาพูดกับนักเรียนว่า "เขาเคยถูกสำรวจแล้วไม่เห็นน่ากลัวอะไรเลย คนสำรวจเขาถามด้วยว่าเรากินข้าวกี่มื้อในวันหนึ่ง" แล้วเพื่อนคนที่พูดก็ถามนักเรียนต่อว่า แล้วคุณกินข้าวกี่มื้อในวัน นักเรียนตอบเพื่อนว่า กินแค่ 2 มื้อหรือน้อยกว่า

_____ระดับการปฏิบัติ_____

มากที่สุด มาก ค่อนข้างมาก ค่อนข้างน้อย น้อย น้อยที่สุด

6. ในตอนเย็นวันหนึ่งหลังจากที่นักเรียนเลิกเล่นกีฬากับเพื่อน ๆ แล้ว ก็พากันเพื่อไปหาเครื่องดื่มแก้กระหาย จึงพากันเดินเข้าไปในร้านขายเครื่องดื่มแห่งหนึ่ง ซึ่งมีนมสดและน้ำอัดลมชนิดต่าง ๆ ขาย นักเรียนตัดสินใจเลือกซื้อนมสดชนิดใดชนิดหนึ่ง

—————ระดับการปฏิบัติ—————
มากที่สุด มาก ค่อนข้างมาก ค่อนข้างน้อย น้อย น้อยที่สุด

7. นักเรียนเข้าไปในร้านอาหารแห่งหนึ่งมีรายการอาหารหลายอย่าง พนักงานเสิร์ฟนำรายการอาหารมาให้ให้นักเรียนดู นักเรียนเลือกรายการอาหารหลายอย่าง พอมาถึงอาหารประเภทเนื้อสัตว์ทอด ซึ่งมีเนื้อปลา เนื้อหมู เนื้อวัว เนื้อไก่ เนื้อกุ้ง เนื้อปลาหมึก นักเรียนตัดสินใจเลือกสั่งเนื้อปลา

—————ระดับการปฏิบัติ—————
มากที่สุด มาก ค่อนข้างมาก ค่อนข้างน้อย น้อย น้อยที่สุด

8. นักเรียนเป็นคนที่รับประทานอาหารง่าย วันหนึ่งคุณแม่พานักเรียนไปเลี้ยง เพราะปรากฏว่าผลการเรียนของนักเรียนอยู่ในเกณฑ์ดี อาหารในวันนั้นที่คุณแม่สั่งมาให้เป็นอาหารที่นักเรียนชอบ ซึ่งเรียงตามลำดับความชอบจากมากไปหาน้อยได้ดังนี้ คือ เป็ดย่าง กุ้งทอดกระเทียมพริกไทย เนื้อหมูย่าง ผักผักรวมมิตร แกงจืดตำลึง ผัดเครื่องในสัตว์ นักเรียนตัดสินใจเลือกรับประทานเฉพาะบางอย่างที่นักเรียนชอบเท่านั้น

—————ระดับการปฏิบัติ—————
มากที่สุด มาก ค่อนข้างมาก ค่อนข้างน้อย น้อย น้อยที่สุด

9. ในวันหนึ่ง ๆ นักเรียนดื่มเครื่องดื่มประเภท น้ำอัดลม และน้ำผลไม้ ในปริมาณที่สูงกว่านม และน้ำเปล่า

—————ระดับการปฏิบัติ—————
มากที่สุด มาก ค่อนข้างมาก ค่อนข้างน้อย น้อย น้อยที่สุด

10. หลังจากเลิกเล่นกีฬาแล้ว นักเรียนกับเพื่อน ๆ แวะเข้าโรงอาหารเพื่อหาอาหารว่างรองท้องก่อนกลับบ้าน ปรากฏว่ามีของขายต่าง ๆ เรียงตามลำดับความชอบดังนี้ คือ ลูกชิ้นปิ้ง เกี๊ยวกรอบ และเต้าหู้ทอด นักเรียนตัดสินใจเลือกเฉพาะเต้าหู้ทอด

—————ระดับการปฏิบัติ—————
มากที่สุด มาก ค่อนข้างมาก ค่อนข้างน้อย น้อย น้อยที่สุด

11. เย็นวันหนึ่งนักเรียนรู้สึกหิวมากจึงไปเปิดตู้กับข้าวเพื่อดูว่ามีอาหารอะไรบ้าง ปรากฏว่ามีแกงถ้วยหนึ่ง ซึ่งเป็นของโปรดของนักเรียนมาก นอกจากนี้ยังมีไข่ต้มเหลืออีก 3 ฟอง นักเรียนตัดสินใจที่จะกินแกงถ้วยนั้นกับข้าว แต่พอยกแกงออกมาดมปรากฏว่ามีกลิ่นเหม็นเปรี้ยว นักเรียนตัดสินใจกินข้าวกับแกงตามที่ตั้งใจไว้เพราะแกงยังไม่เสียแถมกลิ่นเหม็นเปรี้ยวเท่านั้น

—————ระดับการปฏิบัติ—————
มากที่สุด มาก ค่อนข้างมาก ค่อนข้างน้อย น้อย น้อยที่สุด

12. เมื่อนักเรียนปรุงอาหารเสร็จเรียบร้อยแล้วนักเรียนจึงตัดสินใจกับอาหารในจานที่ปรุงเสร็จใหม่ ๆ โดยนำไปใส่ตู้กับข้าวไว้ก่อน ซึ่งทุกคนจะมารับประทานภายใน 30 นาที ที่จะถึง

—————ระดับการปฏิบัติ—————
มากที่สุด มาก ค่อนข้างมาก ค่อนข้างน้อย น้อย น้อยที่สุด

13. นักเรียนตั้งใจเดินเข้าตลาดเพื่อซื้อขนมชั้นมารับประทาน นักเรียนจึงแวะร้านหนึ่งที่ขายขนมชั้น ร้านนี้มีขนมชั้นมากมายหลายสี มีทั้งสีเขียวที่ทำจากใบเตย นักเรียนรู้ได้จากสีและการดมกลิ่นสีแดง สีเหลือง สีชมพู สีน้ำเงิน ซึ่งสีที่กล่าวถึงเหล่านี้เป็นสีที่ได้จากการสังเคราะห์ทางวิทยาศาสตร์ ซึ่งได้รับการรับรองจากองค์การอาหารและยา ซึ่งแม้คำรับรองอย่างแข็งขันว่าไม่ใช่สีย้อมผ้าอย่างเด็ดขาด นักเรียนจึงตัดสินใจเลือกขนมชั้นทุก ๆ สี

—————ระดับการปฏิบัติ—————
มากที่สุด มาก ค่อนข้างมาก ค่อนข้างน้อย น้อย น้อยที่สุด

14. นักเรียนกลับจากโรงเรียนรู้สึกหิวจึงไปเปิดกล่องขนมปัง เพื่อนำไปทาแยมกินรองท้อง ก่อน แต่ปรากฏว่าชอบ ๆ ของขนมปังมีจุดสีดำ ๆ เล็ก ๆ นักเรียนตัดสินใจทิ้งขนมปังนั้นทั้งหมด และรอกินอาหารเย็นที่เดียวเลย

_____ระดับการปฏิบัติ_____

มากที่สุด มาก ค่อนข้างมาก ค่อนข้างน้อย น้อย น้อยที่สุด

15. วันหนึ่งนักเรียนเข้าครัวเพื่อช่วยคุณแม่ปรุงอาหาร คุณแม่กำลังผัดผักและกำลังใส่เครื่องปรุงอยู่ คุณแม่หันมาบอกนักเรียนให้หยิบผงชูรสมาใส่ผัดผัก นักเรียนจึงบอกคุณแม่ว่าผัดผักเป็นอาหารที่มีความหวานอยู่แล้วคุณแม่ไม่จำเป็นต้องใส่ผงชูรสเพราะผงชูรสไม่มีประโยชน์ต่อร่างกายเลย

_____ระดับการปฏิบัติ_____

มากที่สุด มาก ค่อนข้างมาก ค่อนข้างน้อย น้อย น้อยที่สุด

16. ในตอนกลางวันขณะที่นักเรียนวิ่งเล่นอยู่กับเพื่อน ๆ พอดีมีรถขายผลไม้ต้องผ่านมา เพื่อน ๆ จึงชวนนักเรียนเพื่อไปซื้อผลไม้เหล่านั้นมารับประทาน มีฝรั่งทอง มะม่วงทอง มะดันทอง อ้อย สับปะรด ซึ่งนักเรียนชอบทุกอย่าง นักเรียนตัดสินใจเลือกอะไรก็ได้ตามใจชอบสัก 2-3 อย่าง

_____ระดับการปฏิบัติ_____

มากที่สุด มาก ค่อนข้างมาก ค่อนข้างน้อย น้อย น้อยที่สุด

17. หลังจากกลับจากตลาดกับคุณแม่ คุณแม่ได้ให้นักเรียนนำผักที่ซื้อมาเพื่อไปล้าง นักเรียนจึงนำผักไปใช้น้ำในกะละมังให้ท่วม ทิ้งไว้อย่างน้อย 30 นาที จึงกลับมาล้างทำความสะอาด แล้วนำไปเก็บไว้ในตู้เย็น

_____ระดับการปฏิบัติ_____

มากที่สุด มาก ค่อนข้างมาก ค่อนข้างน้อย น้อย น้อยที่สุด

18. วันหยุดวันหนึ่งนักเรียนพาเพื่อน ๆ เข้าไปส่งถ้วยเต๋ยวเนื้อในร้านค้าแห่งหนึ่ง ซึ่งนักเรียนชอบเนื้อสดมาก นักเรียนจึงส่งถ้วยเต๋ยวเนื้อสดที่ลวกเนื้อไม่สุก เพราะเนื้อหวานดี

_____ระดับการปฏิบัติ_____

มากที่สุด มาก ค่อนข้างมาก ค่อนข้างน้อย น้อย น้อยที่สุด

19. มื้อกลางวันในวันหยุดที่บ้าน นักเรียนตกลงใจที่จะทำถ้วยเต๋ยวน้ำรับประทาน เมื่อคุณแม่ทำเสร็จ จึงเรียกให้นักเรียนนำซามในตู้มาใส่ถ้วยเต๋ยวให้กับคนในครอบครัว นักเรียนจึงไปเปิดตู้ใส่ซาม ปรากฏว่ามีทั้งซามพลาสติก และซามกระป๋อง นักเรียนจึงเลือกหยิบซามไปทั้งซามพลาสติกและซามกระป๋อง

_____ระดับการปฏิบัติ_____

มากที่สุด มาก ค่อนข้างมาก ค่อนข้างน้อย น้อย น้อยที่สุด

20. นักเรียนและเพื่อนๆ แวะเข้าไปในร้านขายถ้วยเต๋ยวลูกชิ้นเนื้อที่มีชื่อแห่งหนึ่ง "ลูกชิ้นร้านนี้อร่อยและกรอบมาก" เพื่อนบอกนักเรียนอย่างนี้ นักเรียนจึงเลือกส่งถ้วยเต๋ยวลูกชิ้นเนื้อสดที่ลวกสุก

_____ระดับการปฏิบัติ_____

มากที่สุด มาก ค่อนข้างมาก ค่อนข้างน้อย น้อย น้อยที่สุด

21. คุณแม่กลับมาจากตลาดและซื้อผลไม้มาหลายชนิดมีทั้งองุ่น ส้ม สับปะรด ในขณะนั้นนักเรียนรู้สึกอยากรับประทานส้ม จึงเดินเข้าไปเพื่อนำส้มมารับประทาน นักเรียนจึงปอกเปลือกและรับประทานเลยไม่จำเป็นต้องล้าง เพราะเราไม่ได้รับประทานเปลือกส้มด้วย

_____ระดับการปฏิบัติ_____

มากที่สุด มาก ค่อนข้างมาก ค่อนข้างน้อย น้อย น้อยที่สุด

22. นักเรียนไปตลาดเพื่อซื้อหมูมาให้คุณแม่ หมูที่นักเรียนซื้อเป็นหมูสด ซึ่งแม่ค้าบอกให้เสร็จแล้วใส่ในถุงหิ้ว (ถุงถือป๊อปปี้) ให้ ซึ่งหมูที่ซื้อมาจะใช้ในตอนเย็น เมื่อมาถึงบ้านนักเรียนจึงรับนำหมูที่ใส่ในถุงหิ้วนำไปใส่ช่องแข็งของตู้เย็น เพราะจะนำไปปรุงอาหารในตอนเย็นอยู่แล้ว ไม่จำเป็นต้องถ้ำยใส่ภาชนะที่เตรียมไว้สำหรับใส่หมู

_____ระดับการปฏิบัติ_____

มากที่สุด มาก ค่อนข้างมาก ค่อนข้างน้อย น้อย น้อยที่สุด

23. เสียงระฆังของโรงเรียนดังขึ้น เป็นเวลาพักกลางวัน นักเรียนทุกคนในชั้นแยกย้ายกลับออกจากห้องเรียน เพื่อไปรับประทานอาหารกลางวัน นักเรียนจะมีวิธีปฏิบัติตัวอย่างใดเมื่อได้ยินเสียงระฆังดังขึ้น คือ ออกจากห้องเรียนตรงไปยังห้องน้ำเพื่อล้างมือให้สะอาด

_____ระดับการปฏิบัติ_____

มากที่สุด มาก ค่อนข้างมาก ค่อนข้างน้อย น้อย น้อยที่สุด

24. ขณะที่รับประทานอาหารอยู่กับเพื่อน ในตอนนั้นนักเรียนกำลังเคี้ยวอาหารอยู่เต็มปาก มีเพื่อนคนหนึ่งถามคำถามนักเรียน นักเรียนจึงรีบตอบคำถามเพื่อนในทันที เพื่อไม่ให้เสียมารยาท

_____ระดับการปฏิบัติ_____

มากที่สุด มาก ค่อนข้างมาก ค่อนข้างน้อย น้อย น้อยที่สุด

25. จากเหตุการณ์ในข้อ (24) ระหว่างเคี้ยวอาหารนักเรียนอ้าปากในขณะที่เคี้ยวอาหาร

_____ระดับการปฏิบัติ_____

มากที่สุด มาก ค่อนข้างมาก ค่อนข้างน้อย น้อย น้อยที่สุด

26. เย็นวันหนึ่งนักเรียนรู้สึกหิวมากจึงเข้าครัวเพื่อไปดูว่าคุณแม่ทำอาหารเสร็จหรือยัง ปรากฏว่าคุณแม่ทำเสร็จพอดี จึงให้นักเรียนไปเรียกทุก ๆ คน มารับประทานอาหารร่วมกัน พอ มานั่งที่โต๊ะพร้อม ๆ กัน นักเรียนจึงสังเกตเห็นว่าในจากกับข้าวทุก ๆ จานไม่มีช้อนกลางวางอยู่ นักเรียนรู้สึกหิวมากในขณะนั้น นักเรียนจึงเดินไปหยิบช้อนกลางมาใส่จานกับข้าวแต่ละจานก่อน จึงลงมือรับประทานโดยใช้ช้อนกลางที่ไปหยิบมาตักกับข้าวใส่จานของตน

_____ระดับการปฏิบัติ_____

มากที่สุด มาก ค่อนข้างมาก ค่อนข้างน้อย น้อย น้อยที่สุด

27. จากเหตุการณ์ในข้อ (26) ในการตักอาหารรับประทานนักเรียนจึงตักคำใหญ่ ๆ ที่เดียวเลย เพราะนักเรียนรู้สึกหิวมาก

_____ระดับการปฏิบัติ_____

มากที่สุด มาก ค่อนข้างมาก ค่อนข้างน้อย น้อย น้อยที่สุด

28. ในตอนค่ำของวันหยุดวันหนึ่งนักเรียนกำลังนั่งดูทีวีรายการที่ชอบมาก ก็ได้ยินเสียงคุณแม่เรียกให้ไปรับประทานอาหาร นักเรียนจึงไปรับประทานอาหาร โดยรีบเคี้ยวและกลืนให้เสร็จโดยเร็วเพื่อไปดูทีวีต่อ

_____ระดับการปฏิบัติ_____

มากที่สุด มาก ค่อนข้างมาก ค่อนข้างน้อย น้อย น้อยที่สุด

29. หลังรับประทานอาหารเช้าในแต่ละมื้อ คุณแม่จะผลัดเปลี่ยนเวรให้นักเรียนและพี่ ๆ น้อง ๆ ล้างจาน เย็นวันหนึ่งถึงเวลาที่นักเรียนจะต้องล้างจาน นักเรียนจึงล้างด้วยน้ำยาล้างจาน และล้างน้ำสะอาดอีก 3 ครั้ง

_____ระดับการปฏิบัติ_____

มากที่สุด มาก ค่อนข้างมาก ค่อนข้างน้อย น้อย น้อยที่สุด

30. โรงเรียนของนักเรียนมีโรงอาหาร 2 หลัง โรงอาหารหลังเก่ามีอาหารที่อร่อยเป็นจำนวนมากแต่บริเวณโรงอาหารมีกลิ่นเหม็นของขยะ ส่วนโรงอาหารหลังใหม่มีอาหารน้อย แต่บริเวณโรงอาหารสะอาดปราศจากกลิ่นเหม็นรบกวน นักเรียนจึงเลือกโรงอาหารหลังเก่าเพราะเราใช้เวลาในการรับประทานอาหารเพียงเล็กน้อยเท่านั้น

_____ระดับการปฏิบัติ_____

มากที่สุด มาก ค่อนข้างมาก ค่อนข้างน้อย น้อย น้อยที่สุด

31. ในช่วงพักกลางวันของวันหนึ่งครูปล่อยข้าเนื่องจากต้องสอนพิเศษเพื่อเร่งให้ทันการสอบนักเรียนจึงมีเวลาน้อยในการรับประทานอาหาร เมื่อนักเรียนรับประทานอาหารเสร็จแล้วเหลือเวลาอีกประมาณ 10 นาทีนักเรียนจึงเข้าห้องน้ำเพื่อขับถ่ายหรือแปรงฟันก่อนเข้าเรียนในภาคบ่าย

_____ระดับการปฏิบัติ_____

มากที่สุด มาก ค่อนข้างมาก ค่อนข้างน้อย น้อย น้อยที่สุด

32. จากเหตุการณ์ในข้อ (31) ในระหว่างรับประทานอาหารนักเรียนรีบเคี้ยว ๆ และกลืน

_____ระดับการปฏิบัติ_____

มากที่สุด มาก ค่อนข้างมาก ค่อนข้างน้อย น้อย น้อยที่สุด

33. จากเหตุการณ์ในข้อ (31) ขณะรับประทานอาหารนักเรียนดื่มน้ำในระหว่างรับประทานอาหาร

_____ระดับการปฏิบัติ_____

มากที่สุด มาก ค่อนข้างมาก ค่อนข้างน้อย น้อย น้อยที่สุด

34. นักเรียนและเพื่อนเข้าไปรับประทานอาหารในร้านแห่งหนึ่งเมื่อนักงานเสิร์ฟอาหารมา กลิ่นฉุนของอาหารบางอย่างเข้าจมูกทำให้นักเรียนรู้สึกอยากจาม นักเรียนรีบจามรดเพื่อนข้าง ๆ เพื่อป้องกันไม่ให้จามลงอาหาร

_____ระดับการปฏิบัติ_____

มากที่สุด มาก ค่อนข้างมาก ค่อนข้างน้อย น้อย น้อยที่สุด

ตาราง 12 แสดงค่าอำนาจจำแนกรายชื่อของแบบวัดพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้องฉบับที่ 2

ข้อที่	ค่าอำนาจจำแนก(๕)	ข้อที่	ค่าอำนาจจำแนก(๕)
1	11.21	19	11.82
2	12.40	20	9.38
3	8.70	21	10.97
4	6.39	22	6.40
5	6.08	23	5.91
6	9.50	24	9.37
7	7.54	25	9.02
8	9.52	26	6.88
9	8.07	27	9.23
10	10.27	28	9.02
11	7.83	29	11.09
12	8.13	30	15.21
13	12.63	31	12.19
14	9.58	32	5.92
15	10.65	33	5.92
16	19.26	34	8.76
17	7.44	35	11.25
18	7.62	36	8.43

ชุดฝึกการอดได้รอได้

ครั้งที่ 1-2 เป็นการให้ความรู้โดยทั่วไปเกี่ยวกับการอดได้รอได้ ตั้งแต่ความหมายของการอดได้รอได้ ความสำคัญและขั้นตอนของการอดได้รอได้ รวมทั้งวิธีการในการควบคุมตนเองให้สามารถอดได้รอได้ ในขั้นนี้ใช้เวลา 2 คาบ ๆ ละ 20 นาที

ครั้งที่ 3-4 เป็นการฝึกการตัดสินใจที่จะอดได้รอได้ และฝึกความสามารถในการควบคุมตนเองให้สามารถอดได้รอได้ ใช้เวลาในคาบนี้ประมาณ 40 นาที

ครั้งที่ 5 เป็นการฝึกการอดได้รอได้ระยะสั้น ผู้วิจัยให้ขนมแก่นักเรียนคนละ 1 ชิ้น โดยมีเงื่อนไขว่า ถ้านักเรียนยังไม่รับประทาน แล้วนำมาแสดงให้ดูในวันรุ่งขึ้นจะได้รับเพิ่มอีกคนละ 1 ชิ้น ในคาบนี้ใช้เวลา 20 นาที

ครั้งที่ 6 เป็นการฝึกการอดได้รอได้ระยะสั้น ต่อจากครั้งที่ 5 แล้วสร้างเงื่อนไขต่อไปว่า แม้ว่านักเรียนจะได้รับขนมเพิ่มอีกคนละ 1 ชิ้นแล้ว แต่ถ้านักเรียนยังไม่รับประทานอีก แล้วนำมาแสดงให้ดูในวันรุ่งขึ้น จะได้รับรางวัลที่นักเรียนชอบ ในคาบนี้ใช้เวลา 20 นาที

ครั้งที่ 7 เป็นการฝึกการควบคุมตนเองให้ออดได้รอได้ และให้นักเรียนเห็นตัวแบบของผู้ที่อดได้รอได้ ใช้เวลา 20 นาที

ครั้งที่ 8-9 เป็นการฝึกการตัดสินใจให้ออดได้รอได้เพื่อการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง โดยเล่าสถานการณ์สมมติที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติตนในชีวิตประจำวันด้านการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง แล้วให้นักเรียนตัดสินใจกระทำด้วยตนเอง พร้อมทั้งอธิบายเหตุผลประกอบ ใช้เวลา 40 นาที

ครั้งที่ 10-12 เป็นการฝึกการอดได้รอได้ในการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง ด้วยวิธีการแสดงบทบาทสมมติที่เกี่ยวข้องกับการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง และให้นักเรียนเห็นตัวแบบของผู้ที่อดได้รอได้ สุดท้ายให้นักเรียนเลือกตัดสินใจที่จะปฏิบัติตนอย่างไรเพื่อการมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง ใช้เวลา 60 นาที

ชุดฝึกการอดได้รอได้

ครั้งที่ 1-2

เวลา 40 นาที

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม

1. เพื่อให้นักเรียนสามารถบอกความหมายของการอดได้รอได้
2. เพื่อให้นักเรียนสามารถบอกเหตุผลที่ต้องรอคอยได้
3. เพื่อให้นักเรียนสามารถบอกขั้นตอนของการอดได้รอได้
4. เพื่อให้นักเรียนสามารถบอกถึงวิธีการควบคุมตนเองให้อดได้รอได้

การดำเนินการฝึก แบ่งเป็น 2 ขั้นตอน คือขั้นตอนที่ 1 ขั้นตัดสินใจ

ผู้วิจัยเล่าสถานการณ์การอดได้รอได้ของเบิร์ตให้นักเรียนฟังดังนี้

"เบิร์ตเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 เรียนเก่ง สอบได้คะแนนยอดเยี่ยมของชั้นคุณพ่อของเบิร์ตจึงบอกกับเบิร์ตว่า จะให้ปากกาเป็นรางวัล แต่คุณพ่อมีเงินไม่พอที่จะซื้อปากกาอย่างดีให้ในวันนี้ ฉะนั้น พ่อจึงให้เบิร์ตเลือกว่าจะรับปากการาคาถูกในวันนี้หรือจะรับปากกาอย่างดี แต่ต้องรอไปอีก 1 เดือน" ถ้านักเรียนเป็นเบิร์ต นักเรียนจะเลือกรับรางวัลอย่างไร ไหนแล้วบันทึกจำนวนนักเรียนที่เลือกรางวัลแต่ละอย่างลงบนกระดานดำ

ผู้วิจัยสรุปการตัดสินใจของเบิร์ตว่า ควรจะเลือกรับปากกาอย่างดีในเดือนหน้า ทั้งนี้ เพราะปากกาอย่างดีทำให้ใช้ได้นาน ไม่ต้องสิ้นเปลืองในการซื้อหลายครั้ง และการเลือกนี้ไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน ซึ่งแสดงว่าเบิร์ตเป็นผู้ที่สามารถอดได้รอได้

ผู้วิจัยอธิบายความหมายของการอดได้รอได้ และขั้นตอนของการอดได้รอได้ พร้อมกับแจกเอกสารการอดได้รอได้ให้กับนักเรียนทุกคน

ผู้วิจัยทบทวนการตัดสินใจอดได้รอได้อีกครั้งว่า ถ้านักเรียนเป็นเบิร์ตนักเรียนจะเลือกรับรางวัลอย่างไร แล้วบันทึกลงบนกระดานดำ เพื่อเปรียบเทียบกับการตัดสินใจครั้งแรก

ขั้นตอนที่ 2 การควบคุมตนเองให้อดได้รอได้

ผู้วิจัยให้แนวทางการควบคุมตนเองให้สามารถอดได้รอได้ ดังต่อไปนี้

1. การไม่สนใจรางวัล

ผู้วิจัยอธิบายถึงความจำเป็นที่นักเรียนต้องอดได้รอได้ ไม่รีบประทานขนม (โดนัทของมิสเตอร์โดนัท) พร้อมทั้งบรรยายถึงความอร่อยและการโฆษณาทางทีวี เพื่อสร้างความเข้าใจแก่นักเรียน จากนั้นก็แจกขนมดังกล่าวแก่นักเรียนคนละ 1 ชิ้น แล้วให้นักเรียนมองขนมชิ้นเป็นเวลา 1 นาที แล้วถามความรู้สึกของนักเรียนว่าอยากรับประทานขนมมากน้อยแค่ไหนทีละคน จากนั้นให้นักเรียนนำเอกสารการอดได้รอได้ขึ้นมาปิดขนมเอาไว้ แล้วให้นักเรียนจ้องมองไปที่กระดาษที่ปิดขนมไว้ เป็นเวลา 1 นาที แล้วถามความรู้สึกของนักเรียนว่าอยากรับประทานขนมชิ้นมากน้อยเพียงใด เมื่อเทียบกับครั้งแรก

ผู้วิจัยสรุปว่า "การใช้กระดาษปิดขนมไว้ไม่ให้มองเห็น ทำให้ความอยากรับประทานลดน้อยลง ซึ่งวิธีการไม่เห็นของรางวัลหรือไม่สนใจรางวัล จะทำให้นักเรียนสามารถที่จะรอคอยรางวัลที่ดีกว่าได้ หรือสามารถอดได้รอได้นั่นเอง"

2. การสร้างภาพ

ผู้วิจัยอธิบายถึงการสร้างภาพว่า "การสร้างภาพ เป็นวิธีการหนึ่งที่ทำให้นักเรียนสามารถรอคอยรางวัลที่ดีกว่าได้ โดยให้นักเรียนดู รางวัลที่จะได้รับนั้นเป็นแต่เพียงรูปภาพเท่านั้น หรือรางวัลนั้นเป็นแต่เพียงของปลอมเท่านั้น"

ผู้วิจัยนำธนบัตรฉบับละ 100 บาท มาให้นักเรียนดู แล้วถามนักเรียนว่า "ถ้าสมมติคุณแม่ให้ธนบัตรนี้แก่นักเรียนแล้วนักเรียนจะรู้สึกอย่างไร ดีใจไหม อยากได้ไหม จากนั้นผู้วิจัยนำภาพถ่ายธนบัตรฉบับละ 100 บาท มาแล้วถามนักเรียนว่า "ถ้าคุณแม่ให้ธนบัตรนี้แก่นักเรียนแล้วนักเรียนจะรู้สึกอย่างไร เมื่อเทียบกับครั้งแรกที่คุณแม่ให้ธนบัตรจริง ๆ นั้น"

ผู้วิจัยสรุปว่า "การสร้างภาพนี้เป็นวิธีการหนึ่งที่จะทำให้นักเรียนสามารถอดได้รอได้"

3. การทำกิจกรรมขณะที่รอคอย

ผู้วิจัยอธิบายว่า "ในขณะที่เราต้องรอคอยเพื่อรับรางวัลหรือกระทำสิ่งที่ดีทีมนั้น ถ้าเราทำกิจกรรมในขณะที่รอคอย จะทำให้เกิดความเพลิดเพลินจนลืมสิ่งที่รอคอย ทำให้เราสามารถรอคอยได้นานขึ้น พร้อมทั้งยกตัวอย่างประกอบ

ผู้วิจัยให้นักเรียนจ้องมองขนมนั้นเป็นเวลา 1 นาที แล้วถามความรู้สึกของนักเรียนว่า
อยากรับประทานมากน้อยเพียงใด จากนั้น ผู้วิจัยให้นักเรียนนำเอาเอกสารการอดได้รอได้ขึ้นมา
อ่านพร้อม ๆ กัน แล้วถามนักเรียนว่า ขณะที่นักเรียนอ่านหนังสือนี้ ยังคงอยากรับประทานขนมนั้น
อีกหรือไม่ เมื่อเทียบกับครั้งแรก

ผู้วิจัยสรุปว่า ถ้านักเรียนจำเป็นต้องรอคอย นักเรียนสามารถทำได้ตามสบายใจ ไม่
กระวนกระวายใจ ด้วยการทำให้ตนเองเกิดความเพลิดเพลินขณะที่ต้องรอคอย เช่น การอ่านหนังสือ
การเล่นของเล่น หรือเกมส์ที่นักเรียนชอบ และการช่วยตนเองเมื่อทำงาน เป็นต้น

ผู้วิจัยสรุปและย้ำถึงกระบวนการอดได้รอได้อีกครั้งหนึ่ง

อุปกรณ์

- เอกสารการอดได้รอได้ (แสดงในหน้าถัดไป)
- ขนม 1 ชิ้น/นักเรียน 1 คน
- สนับัตรฉบับละ 100 บาท
- ภาพถ่ายสนับัตรฉบับละ 100 บาท

การอดได้รอได้

การอดได้รอได้ หมายถึง การเลือกที่จะรอคอยรางวัลที่ดีกว่า ที่นักเรียนพอใจมากกว่า หรือที่นักเรียนเห็นว่ามียุทธศาสตร์มากกว่า โดยไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน และสามารถควบคุมตนเอง ให้สามารถรอคอยได้

ขั้นตอนการอดได้รอได้

ขั้นที่ 1 ขั้นการตัดสินใจ

ขั้นนี้นักเรียนต้องบอกกับตนเองก่อนว่า นักเรียนต้องการรางวัลหรือสิ่งของหรือสิ่งใดก็ตามที่มีประโยชน์มากกว่า มีคุณค่ามากกว่า แล้วจึงตัดสินใจที่จะรอคอย ซึ่งการตัดสินใจนี้ไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน

ขั้นที่ 2 ขั้นการควบคุมตนเองให้อดได้รอได้

หลังจากที่นักเรียนตัดสินใจที่จะอดได้รอได้แล้ว นักเรียนต้องคิดหาวิธีการที่จะรอคอยให้ได้ยาวนานที่สุด ด้วยวิธีการต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

1. ต้องพยายามไม่สนใจรางวัล หรือไม่มองสิ่งที่จะได้รับทันที หรือถ้าเป็นอาหารหรือขนม ก็นำไปเก็บในที่ที่นักเรียนมองไม่เห็น เพื่อให้ความอยากรับประทานลดน้อยลง หรือหลีกเลี่ยงไม่เดินผ่านร้านที่ขายขนมที่นักเรียนเห็นว่าไม่มีประโยชน์ต่อร่างกาย
2. ต้องหาสิ่งอื่น ๆ มาทำในขณะที่รอคอย เพื่อจะได้ลืมสิ่งที่ต้องรอคอย เพื่อทำให้เกิดความเพลิดเพลิน ไม่กระวนกระวายมีความสุขในขณะที่รอคอยทำให้รอคอยได้นาน เช่น การอ่านหนังสือ ขี่จักรยาน อ่านการ์ตูน หาเกมส์ที่นักเรียนชอบเล่น และช่วยคุณแม่ทำงาน เป็นต้น
3. ถ้าสิ่งที่รอคอยเป็นอาหารซึ่งสามารถรับประทานได้ หรือเป็นสิ่งที่นักเรียนไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ นักเรียนอาจจะคิดเสียว่าสิ่งเหล่านั้นเป็นแค่เพียงภาพไม่ใช่ของจริง เพื่อทำให้ความอยากรับประทานลดน้อยลง และสามารถที่จะรอคอยได้นานขึ้น

ครั้งที่ 3-4

เวลา 40 นาที

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม

1. เพื่อให้นักเรียนตัดสินใจที่ชัดเจนได้รวดเร็ว
2. เพื่อให้นักเรียนสามารถควบคุมตนเองให้ชัดเจนได้

การดำเนินการทดลอง

ตอนที่ 1

ผู้วิจัยเล่าสถานการณ์เพื่อให้นักเรียนตัดสินใจด้วยตนเอง ดังต่อไปนี้
 "เช้าวันหนึ่ง หลังจากที่นักเรียนรับประทานอาหารเช้าที่นักเรียนชอบจนอิ่มแล้ว จึงรีบมาโรงเรียนทันที ขณะที่เดินผ่านร้านไอศกรีมนั้น นักเรียนต้องการรับประทานไอศกรีมมาก แต่เหลือเวลาอีกเพียง 5 นาที ต้องเข้าห้องเรียน" นักเรียนจะตัดสินใจอย่างไร

- ก. นักเรียนจะซื้อและรับประทานให้หมดอย่างรวดเร็ว
- ข. นักเรียนจะรอให้ถึงเวลาพักจึงจะซื้อมารับประทาน

ผู้วิจัยถามถึงการตัดสินใจของนักเรียนแต่ละคนว่า จะเลือกกระทำในข้อใด จากนั้นผู้วิจัยอธิบายว่า "นักเรียนควรที่จะรอให้ถึงเวลาพักเสียก่อนจึงจะซื้อรับประทาน" ทั้งนี้เพราะ

1. นักเรียนรับประทานอาหารเช้าจากบ้านมาอิ่มแล้ว
2. ถ้านักเรียนรับประทานอีกจะทำให้แน่นท้อง อึดอัด ไม่สบาย
3. ถ้านักเรียนซื้อมารับประทานทันที นักเรียนต้องรับประทาน ซึ่งไอศกรีมเย็นมาก ทำให้รับประทานไม่สะดวก และไม่อร่อยเท่าที่ควร
4. และถ้านักเรียนซื้อมารับประทานทันที อาจถูกลงโทษที่เข้าห้องเรียนช้ากว่าผู้อื่น

ฉะนั้นในสถานการณ์เช่นนี้ นักเรียนควรเลือกที่จะรอให้ถึงเวลาพักก่อนจึงจะซื้อมารับประทาน ซึ่งจะเป็นประโยชน์กับตัวนักเรียนเอง และไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน

ตอนที่ 2

ผู้วิจัยกล่าวถึงการตัดสินใจที่จะถอดได้ร้อได้ในตอนที่ 1 แล้วให้นักเรียนคิดหาวิธีการที่จะควบคุมตนเองให้ถอดได้ร้อได้ โดยให้นักเรียนเขียนลงในกระดาษที่แจกให้โดยให้เวลาคิด 5 นาที ผู้วิจัยทบทวนถึงวิธีการควบคุมตนเองให้ถอดได้ร้อได้ จากครั้งที่ 1 อีกครั้ง แล้วให้นักเรียนตอบที่ละคนว่าควบคุมตนเองให้ถอดได้ร้อได้อย่างไร ผู้วิจัยเสริมคำตอบของนักเรียนให้สมบูรณ์มากขึ้น

ครั้งที่ 5 ฝึกการถอดได้ร้อได้ระยะสั้น

เวลา 20 นาที

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม

1. เพื่อให้นักเรียนตัดสินใจที่จะถอดได้ร้อได้
2. เพื่อให้นักเรียนสามารถควบคุมตนเองให้ถอดได้ร้อได้

การดำเนินการฝึก

ผู้วิจัยชี้แจงให้นักเรียนทราบว่า ผู้วิจัยต้องการให้นักเรียนฝึกฝนตนเองให้ถอดได้ร้อได้ ฉะนั้นผู้วิจัยจึงให้ขนมโดนัทที่ผู้วิจัยแจกให้ในตอนแรกนั้นคนละ 1 ชิ้น ซึ่งนักเรียนจะรับประทานในวันนี้ได้ แต่ถ้านักเรียนไม่รับประทาน และนำมาแสดงให้ผู้วิจัยดูในวันพรุ่งนี้ ผู้วิจัยจะให้รางวัลแก่นักเรียนที่สามารถถอดได้ร้อได้เพิ่มอีกคนละ 1 ชิ้น ซึ่งเป็นชิ้นที่นักเรียนชอบมากกว่าชิ้นแรกที่แจกให้ และผู้วิจัยสัญญาว่า ผู้วิจัยจะให้รางวัลเพิ่มอีกคนละ 1 ชิ้นจริง ถ้านักเรียนสามารถถอดได้ร้อได้

ผู้วิจัยหวังว่า นักเรียนทุกคนคงจะสามารถถอดได้ร้อได้ ด้วยการนำขนมชิ้นนี้มาแสดงให้ผู้วิจัยดูในวันพรุ่งนี้ได้ครบทุกคน

ครั้งที่ 6

เวลา 20 นาที

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม

1. เพื่อให้นักเรียนสามารถควบคุมตนเองให้อดได้รอได้
2. เพื่อให้นักเรียนเห็นตัวแบบของการอดได้รอได้

การดำเนินการทดลอง

ผู้วิจัยสอบถามถึงการฝึกการอดได้รอได้จากครั้งที่ 3 ซึ่งผู้วิจัยแจกขนมให้นักเรียนคนละ 1 ชิ้น ผู้วิจัยสอบถามนักเรียนทีละคน โดยถามถึงเหตุผลที่สามารถอดได้รอได้ กล่าวคำชมเชย และมอบรางวัลแก่นักเรียนที่สามารถนำขนมชิ้นนั้นมาแสดงให้ดู ส่วนนักเรียนที่ไม่สามารถนำขนมชิ้นนั้นมาให้ดู ผู้วิจัยสอบถามถึงเหตุผลที่ไม่สามารถอดได้รอได้ และอธิบายให้นักเรียนเข้าใจถึงผลดีหรือประโยชน์ที่นักเรียนจะได้รับ ถ้านักเรียนสามารถอดได้รอได้

ผู้วิจัยสอบถามนักเรียนว่า "นักเรียนต้องการรางวัลหรือไม่ ถ้าต้องการนักเรียนต้องไม่รับประทานขนมทั้ง 2 ชิ้นนั้นในวันนี้ และนำมาแสดงให้ผู้วิจัยดูในวันพรุ่งนี้ครบทั้ง 2 ชิ้น และสำหรับนักเรียนที่ไม่สามารถนำขนมมาแสดงให้ผู้วิจัยดูในวันนี้ มีใครบ้างที่ต้องการจะแก้ตัว โดยผู้วิจัยจะให้ขนมไปอีกคนละ 1 ชิ้น ถ้านักเรียนสามารถอดได้รอได้ และนำมาแสดงให้ผู้วิจัยดูในวันพรุ่งนี้ ผู้วิจัยจะให้รางวัล (เป็นสิ่งของที่นักเรียนชอบซึ่งได้จากการสอบถามก่อนการทดลอง) ผู้วิจัยหวังว่านักเรียนทุกคนคงจะอดได้รอได้ เพื่อที่จะรอรับรางวัลที่นักเรียนต้องการ

ครั้งที่ 7

เวลา 20 นาที

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม

1. เพื่อให้นักเรียนสามารถควบคุมตนเองให้อดได้รอได้
2. เพื่อให้นักเรียนเห็นตัวแบบของผู้ที่อดได้รอได้

การดำเนินการทดลอง

ผู้วิจัยดำเนินการทดลองเช่นเดียวกับในครั้งที่ 6 และให้รางวัลตอบแทนแก่นักเรียนตามที่ได้สัญญาไว้

ครั้งที่ 8-9

เวลา 40 นาที

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม

1. เพื่อให้นักเรียนตัดสินใจได้รวดเร็ว เพื่อการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง

การดำเนินการทดลอง

ผู้วิจัยเล่าสถานการณ์สมมติให้นักเรียนฟังและให้นักเรียนเลือกกระทำอย่างใดอย่างหนึ่ง ดังนี้

1. คำวันหนึ่งนักเรียนรับประทานอาหารร่วมกับพี่ ๆ น้อง ๆ มีอาหารอร่อยของโปรดของนักเรียนทุกอย่างเลย แต่ในจานกับข้าวที่คุณแม่เตรียมไว้ให้มีช่องกลางวางอยู่ด้วยทุกจาน นักเรียนจะอย่างไร

- ก. รับประทานทันทีโดยไม่ใช้ช่องกลางตัก เพราะการใช้ช่องกลางทำให้ตักได้ช้า ไม่ทันใจ
- ข. ใช้ช่องกลางตัก ถึงจะตักได้ช้า แต่เพื่อสุขภาพและนิสัยในการรับประทานอาหารที่ถูกต้อง

2. ถ้านักเรียนต้องใช้จานที่มีคราบสกปรกตักอาหารนักเรียนจะอย่างไร

- ก. ใช้ตักไปก่อนเพื่อเป็นการไม่เสียเวลา และอีกอย่างเหตุการณ์อย่างนี้นักเรียน ๆ ถึงจะเกิดขึ้น คงไม่เป็นไร
- ข. นำจานไปล้างและเช็ดให้สะอาดก่อน แล้วจึงนำมาตักอาหาร

3. เข้าวันหนึ่งนักเรียนเดินเข้าไปในตลาดเพื่อไปซื้อปลาทองโก๋ แต่ถุงที่พ่อค้าจะใส่ปลาทองโก๋ เป็นถุงที่พับจากกระดาษหนังสือพิมพ์ นักเรียนจะอย่างไร

- ก. ซื้อปลาทองโก๋มารับประทานตามปกติ
- ข. เดินไปหาซื้อร้านอื่นที่ใส่ถุงกระดาษขาวที่ไม่มีหมึกพิมพ์

4. นักเรียนเห็นฝรั่งที่คุณแม่ซื้อมาวางใส่ถุงอยู่ในครัว นักเรียนจะทำอย่างไร

ก. นำมาล้างและแช่ในน้ำสะอาดทิ้งไว้อย่างน้อย 30 นาที ก่อนจึงนำมารับประทาน

ข. หยิบมารับประทานทันทีเลย

5. ในวันหนึ่งทางโรงเรียนจัดเลี้ยงอาหารนักเรียน ซึ่งมีจัดอยู่ 2 มุมของประตูทางเข้าโรงอาหาร มุมหนึ่งเป็นอาหารถาดซึ่งมีอาหารครบ 5 หมู่ คือมีข้าว เนื้อสัตว์ ไขมัน นม ไข่ และผลไม้ ซึ่งมีคนเข้าคิวรอเป็นจำนวนมาก ส่วนอีกมุมเป็นข้าวผัด และน้ำอัดลม ซึ่งไม่ค่อยมีคนเข้าแถวรอคิวมากนัก นักเรียนจะทำอย่างไร

ก. รอเข้าแถวตามคิวถึงจะข้ามน้อยก็ไม่ใช่ไรเพื่อให้ได้รับประทานอาหารให้ครบ

5 หมู่ในมื้อนั้น

ข. ไปเข้าแถวที่มีข้าวผัด และน้ำอัดลม เพราะไม่ต้องรอนาน

6. เย็นวันหนึ่งนักเรียนกลับมาจากโรงเรียน เมื่อเข้าไปในครัวพบคุณแม่กำลังเตรียมปอกผลไม้อยู่ นักเรียนรู้สึกหิวจึงถามคุณแม่ว่ามีอะไรรับประทานได้บ้าง คุณแม่บอกว่ามีผลไม้แต่ต้องรออีกประมาณ 10 นาที ถึงจะปอกเสร็จ และคุณแม่ยังบอกอีกว่ามีขนมปังไส้ครีม ซึ่งรับประทานได้เลย โดยไม่ต้องรอ ถ้าเป็นนักเรียนจะทำอย่างไร

ก. รับประทานขนมปังไส้ครีมทันทีเลย

ข. รอรับประทานผลไม้ที่คุณแม่กำลังจะปอกเสร็จในอีก 10 นาที ข้างหน้า

ผู้วิจัยให้นักเรียนเลือกที่จะกระทำข้อใดในสถานการณ์ที่กำหนด พร้อมทั้งบอกเหตุผลประกอบ จากนั้น จึงสรุปการตัดสินใจที่ถูกต้อง และให้เหตุผลประกอบเพิ่มเติม และเน้นถึงความสำคัญของการอดได้รอได้ เพื่อการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง

ครั้งที่ 10-12

เวลา 60 นาที

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม

1. เพื่อให้นักเรียนแสดงบทบาทเกี่ยวกับการอดใจรอได้ในการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง
2. เพื่อให้นักเรียนเห็นตัวแบบของผู้ที่อดใจรอได้
3. เพื่อให้นักเรียนตัดสินใจอดใจรอได้ในการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง

การดำเนินการทดลอง

ผู้วิจัยให้อาสาสมัครที่เตรียมไว้แล้วมาแสดงบทบาทสมมติ จำนวน 3 กลุ่ม ดังนี้

กลุ่มที่ 1 บทละครย่อ ดังนี้ (ด้านที่ 1 อาหารครบ 5 หมู่)

คำวันหนึ่ง คุณแม่กลับบ้านเย็น แต่ก็ซื้อข้าว และขนมหวาน มีทองม้วน โดนัทเค้ก และขนมหวานเป็นถุง ๆ เช่น สาคูเปียก บัวลอย มาตามปกติ ขณะนั้นสุนัขกำลังนั่งดูทีวีรอคุณแม่อยู่ สุนัขกำลังหิวมากจึงเดินตามคุณแม่เข้ามาในครัว เพื่อขอคุณแม่รับประทานขนมแทนข้าวในวันนั้น คุณแม่บอกว่าวันนี้คุณแม่จะทำผัดผงกะหรี่ ไช่ลูกเขย ค่ะนำผัดน้ำมันหอย และต้มจิตผักกาดขาว ซึ่งเป็นของชอบของสุนัข และเป็นอาหารที่ให้คุณค่าทางโภชนาการมากกว่าขนมเหล่านั้นที่มีแต่แป้งและน้ำตาล ซึ่งถ้าสุนัขกินขนมก่อนก็จะทำให้อิ่มและกินข้าวไม่ได้ในมื้อนั้น แต่ถ้าสุนัขอยากจะทำให้ร่างกายได้สารอาหารครบในมื้อนั้น ก็ต้องรอเป็นเวลา 45 นาที สุนัขคิดอยู่ชั่วขณะจึงตัดสินใจที่จะรอคอยเพื่อรับประทานอาหารที่คุณแม่กำลังจะปรุง และในขณะที่รอคอยนั้นสุนัขก็เข้าครัวเพื่อช่วยคุณแม่ทำอาหารให้เสร็จเร็วขึ้นด้วย

กลุ่มที่ 2 บทละครย่อ ดังนี้ (ด้านที่ 2 หลีกเลี่ยงขนมที่เจือปนมากับอาหาร)

ณ.ตลาดแห่งหนึ่ง บริเวณหน้าตลาดจะมีหาบเร่แผงลอยขายข้าวราดแกง ซึ่งจะมีถึงน้ำอยู่ถึงหนึ่งตั้งไว้คอยล้างจานตั้งแต่เช้าจนเย็น และผักสดที่ใช้ก็ซื้อจากตลาดนั้น และไม่มีภาชนะล้างเลย ต้นหอมผักชีใช้วิธีลอกเอาดินออก ถัดจากตลาดเข้าไปอีกประมาณ 2 ป้ายรถเมล์ จะมีร้านขายอาหารต่าง ๆ ซึ่งมีการล้างภาชนะด้วยน้ำยาล้างจาน และในน้ำสะอาดอีก 3 ครั้ง ผักและ

เครื่องปรุงต่าง ๆ ก็ล้างก่อนปรุง บริเวณร้านสะอาด ขณะนั้นเด็กชายเบิร์ดมองหาอาหารกินอยู่นอติ เด็กชายเบิร์ดครุ่นคิดว่าตนเองจะรับประทานอาหารที่หาบเร่แผงลอยขายหน้าตลาดเลย เพราะสะดวกดี หรือจะเดินเข้าไปในตลาดอีกประมาณ 2 ป้ายรถเมล์ เพื่อรับประทานอาหาร ซึ่งเด็กชายเบิร์ดรู้ว่า จะได้อาหารที่สะอาดกว่าอาหารที่ขายตามหาบเร่แผงลอยแน่นอน เด็กชายเบิร์ดคิดอยู่ครู่หนึ่ง จึงตัดสินใจเดินเข้าไปในตลาดเพื่อไปกินอาหารร้านในตลาดที่สะอาดกว่า

กลุ่มที่ 3 บทละครย่อ ดังนี้ (ด้านที่ 3 ด้านสุนิสัยและความสะอาด)

ในระหว่างการรับประทานอาหารเย็นในบ้านหลังหนึ่ง ซึ่งมีพ่อ แม่ ลูกชาย 2 คน และลูกสาวอีก 2 คน ลูกสาว 2 คน คอยกันเรื่องภาพยนตร์ระหว่างรับประทานอาหาร ส่วนลูกชายอีก 2 คน ไม่ยอมใช้ช้อนกลางขณะตักอาหาร คุณพ่อจึงกล่าวตักเตือน ลูกสาวลูกชายว่าขณะรับประทานอาหารไม่ควรพูดคุยกัน และควรเคี้ยวให้ละเอียดก่อนกลืนด้วย และในวงอาหารกับผู้อื่น ควรใช้ช้อนกลางในการตักอาหาร เพราะนอกจากเป็นมารยาทในการรับประทานอาหารแล้ว ยังเป็นการป้องกันการแพร่ระบาดของโรคที่เชื้ออยู่ในน้ำลายด้วย ลูกสาวและลูกชายจึงทำตามที่คุณพ่อแนะนำ และเมื่อทุกคนรับประทานอาหารเสร็จแล้ว ลูกสาวก็ช่วยกันเก็บถ้วยชามไปล้างทำความสะอาด ส่วนลูกชายก็ช่วยกันยกกับข้าวเก็บและจัดการทำความสะอาดโต๊ะอาหาร

ผู้วิจัยสรุปเรื่องหลังจากการแสดงในแต่ละตอน เพื่อให้เห็นถึงประโยชน์ของการอดได้รอได้ที่มีผลต่อพฤติกรรมกรบริโภคอาหารที่ถูกต้อง และหวังว่านักเรียนคงได้รับประโยชน์จากการฝึกที่ได้ผ่านไปแล้ว รวมทั้งนำไปใช้ในชีวิตประจำวันด้วย

ชุดคู่มือการให้การเสริมแรงทางสังคม

พฤติกรรมของผู้วิจัยในการแสดงออก

- การลูบศีรษะ
- การตบไหล่เบา ๆ
- การสบตา
- การยิ้ม
- การพยักหน้า
- การยกนิ้วหัวแม่มือให้

คำพูดที่ใช้ในการเสริมแรง

- ดีมาก
- ยอด
- เก่งมาก
- เก่งจริง
- นักเรียนทำได้ดีมาก
- นักเรียนตั้งใจฝึกดีมาก
- นักเรียนมีความพยายามดี
- เยี่ยมจริง ๆ

บทเรียนของกลุ่มที่ได้รับเฉพาะการเสริมแรงทางสังคม

ครั้งที่ 1

เวลา 20 นาที

เป็นการแนะนำตัวและทำความคุ้นเคยก่อนเรียน ชี้แจงรายละเอียดของเรื่องที่จะเรียน ตั้งแต่ต้นจนจบให้นักเรียนฟัง

ครั้งที่ 2

เวลา 20 นาที

เป็นการให้ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับอาหารการกิน ตั้งแต่ความหมายของอาหารและการรับประทานอาหาร ประโยชน์ในการรับประทานอาหาร และความจำเป็นในการรับประทานอาหาร

ครั้งที่ 3-5

เวลา 60 นาที

เป็นการให้ความรู้ด้านอาหารครบ 5 หมู่ โดยชี้แจงถึงรายละเอียดของอาหาร 5 หมู่ และพูดถึงประโยชน์ของอาหารแต่ละหมู่ โดยเน้นการพูดคุยอภิปรายระหว่างนักเรียนกับผู้วิจัย ซึ่งอาหาร 5 หมู่ ได้แก่ 1) เนื้อสัตว์ต่าง ๆ ไช้ นม 2) ข้าว น้ำตาล เผือก มัน 3) ผักใบเขียว และพืชผักอื่น ๆ 4) ผลไม้ต่าง ๆ 5) ไขมันจากพืช และสัตว์

ครั้งที่ 6-8

เวลา 60 นาที

เป็นการให้ความรู้ด้านพิษภัยที่เจือปนมากับอาหาร โดยชี้แจงถึงรายละเอียดของพิษภัยที่เจือปนมากับอาหาร ได้แก่ ยาฆ่าแมลง สารพิษที่นำมาใช้ในการผสมอาหาร รวมไปถึงอาหารปลอมปนต่าง ๆ วิธีการดู และการหลีกเลี่ยง การใช้ภาชนะบรรจุที่ไม่ถูกต้อง โดยเป็นการพูดคุยอภิปรายระหว่างนักเรียนกับผู้วิจัย

ครั้งที่ 9-11

เวลา 60 นาที

เป็นการให้ความรู้ด้านมารยาท และสุนทรีย์ในการบริโภคอาหาร โดยชี้แจงถึงรายละเอียดของมารยาทที่ดีในการรับประทานอาหาร การทำความสะอาด ภาชนะใส่อาหาร ซึ่งได้แก่ จาน ชาม ช้อนต่าง ๆ โดยเป็นการพูดคุย อภิปรายระหว่างนักเรียนกับผู้วิจัย

ครั้งที่ 12

เวลา 20 นาที

เป็นการสรุปและทบทวนบทเรียนที่ผ่านมาในครั้งที่ 2-11

ชุดกิจกรรมของกลุ่มที่ไม่ได้รับทั้งการฝึกการอดได้รอได้และการเสริมแรงทางสังคม

1. เกมสัหัวใจสลาย

วิธีเล่น ให้ผู้เล่นทั้งหลายรวมกันเข้าเป็นวงกลม แจกกระดาษที่ตัดเป็นรูปหัวใจ ซึ่งต่อ
แล้วต้องเป็นรูปหัวใจ เมื่อให้สัญญาณทุกคนจะต้องหากระดาษที่ตัดมาต่อให้เป็นรูปหัวใจผู้
ที่หาต่อให้เป็นรูปหัวใจไม่ได้ จะต้องแสดงการละเล่นอะไรสักอย่างตามแต่เพื่อนจะขอร้อง
และตัวเองยินยอม

2. เกมสัตามคำสั่ง

วิธีเล่น ให้ทุกคนนั่งล้อมวงเป็นวงกลมใหญ่วงเดียว เลือกหัวหน้า 1 คน (สมมติ) ทุกคน
ต้องทำตามคำสั่ง หัวหน้าจะสั่งว่า "ฉันบอกให้ยืนขึ้น" ทุกคนจะต้องยืนขึ้น แต่ถ้าหัวหน้าพูด
ว่า "นั่งลง" ทุกคนจะนั่งลงไม่ได้ เพราะไม่มีคำว่า "ฉันบอก" ถ้าใครนั่งถือว่าแพ้ ให้ออก
จากการแข่งขัน แล้วคอยดูเพื่อน ๆ ที่ทำผิดต่อไป เปลี่ยนหัวหน้าบ้าง อาจใช้คนที่ถูกออก
จากการแข่งขัน เมื่อเหลือคนสุดท้ายถือว่าผู้นั้นเป็นผู้ชนะ

3. เกมสัจับแล้วจำไว้

วิธีเล่น ให้ผู้เล่นใช้ผ้าเช็ดหน้าของตนปิดตาตนไว้ แล้วนั่งเรียงเป็นวงกลม ผู้วิจัยมอบ
ถาดใบหนึ่งซึ่งใส่สิ่งของเล็ก ๆ น้อย ๆ จำนวน 6-12 สิ่ง เช่น ขวดหมึก เหรียญ ดูกตา
ธนบัตร รูปสัตว์ ยางลบ ฯลฯ ผู้เล่นคนแรกเมื่อได้รับถาดแล้ว คลำดูว่าในถาดมีอะไรบ้าง
แล้วจำไว้ ส่งถาดนั้นต่อ ๆ ไปจนครบทุกคน เสร็จแล้วผู้วิจัยนำถาดนั้นไปซ่อน แล้วให้ผู้
เล่นเปิดตา และแจกกระดาษดินสอให้ทุกคนจดสิ่งที่ตนคลำในถาด แล้วส่งให้ผู้วิจัย ผู้เล่น
ที่เขียนชื่อได้ถูกและมากที่สุดเป็นผู้ชนะ

4. เกมส่น้ำ บก อากาศ

วิธีเล่น ให้ผู้เล่นล้อมกันเป็นวงกลม เมื่อผู้วิจัยชี้ให้ผู้ใดให้นักเรียนบอกชื่อของสัตว์ตามประเภทที่ผู้วิจัยบอก เช่นผู้วิจัยบอกว่า บก นักเรียนต้องบอกชื่อของสัตว์บก และห้ามซ้ำกับชื่อของคนอื่น ๆ ที่บอกไปแล้ว ใครบอกไม่ทันในเวลา 5 วินาที ก็ให้ออกมาทำกิจกรรมตามเพื่อนขอร้อง และตัวเองยินยอม

5. เกมสเปลี่ยนชื่อ

วิธีเล่น ให้ผู้เล่นเขียนชื่อตัวเองในกระดาษ ม้วนทำสลาก จากนั้นนำมาใส่กล่องเพื่อให้ผู้เล่นทุกคนได้จับสลากใหม่ ซึ่งเมื่อจับแล้วจะได้ชื่อเพื่อน ๆ ให้สมมติว่าชื่อเพื่อนที่จับได้คือชื่อของตัวเอง จากนั้นให้ล้อมเป็นวงกลม เมื่อผู้วิจัยชี้ที่ใคร คนนั้น ก็แนะนำชื่อใหม่ให้เพื่อนฟัง คนที่สองทางขวาก็ต้องเรียกชื่อตามที่เพื่อนแนะนำและบอกชื่อใหม่ของตน คนถัดไปก็ทำเช่นคนที่สองเรื่อย ๆ ถ้าใครเรียกชื่อใหม่ของเพื่อนผิด ก็ให้ออกมาแสดงกิจกรรมตามที่เพื่อนขอร้อง และตัวเองยินยอม

6. เกมส คน เสือ ปืน

วิธีเล่น แบ่งผู้เล่นเป็น 2 กลุ่ม ให้ปรึกษากันว่าจะทำทำเป็น คน เสือ หรือ ปืน โดยมีกติกาว่า คนชนะปืนแต่แพ้เสือ เสือชนะคนแต่แพ้ปืน ปืนชนะเสือแต่แพ้คน โดยที่คนให้ยืนเฉย ๆ ปืนให้ยกมือทำทำยิงปืน เสือให้ยกมือสองข้างทำทำตะบิบ ให้จดคะแนนในแต่ละครั้ง ใครได้คะแนนสูงกว่าเป็นผู้ชนะ

7. เกมส เอฟบีไอ

วิธีเล่น ให้ผู้เล่นนั่งเป็นวงกลมหันหน้าเข้ากลางวง เลือกผู้เล่นคนหนึ่งออกมาเริ่มเล่น โดยให้ผู้เล่นที่เลือกออกมาซึ่งจะสมมติให้เป็นนักสืบจากเอฟบีไอ ออกไปอยู่นอกวงกลมไกลพอที่จะไม่ได้ยินเสียงผู้เล่นในวงตกลงกันว่า จะให้ผู้เล่นคนใดในวงเป็นผู้นำ หน้าที่ของผู้นำคือ การแสดงท่าทางต่าง ๆ เช่น ยกมือ จับศีรษะ ประบมือ หรืออื่น ๆ ผู้เล่นในวงจะต้องทำตามอย่างพร้อมเพรียงกันและรวดเร็ว เอฟบีไอต้องพยายามชี้ว่าใครเป็นผู้นำ ถ้าชี้ถูกผู้นำนั้นต้องออกมาเป็นเอฟบีไอแทน ถ้าชี้ผิดเอฟบีไอเดิมจะต้องอยู่เพื่อหาตัวผู้นำให้ได้

8. เกมสัหยดร้อง

วิธีเล่น ผู้เล่นนั่งเป็นวงกลมหันหน้าเข้าหากัน เลือกผู้เล่นคนใดคนหนึ่งเป็นผู้นำร้องเพลง ผู้นำร้องเพลงต้องนำร้องเพลงที่รู้จักกันดีเพื่อให้คนได้ยินแล้วร้องตาม เมื่อร้องเพลงไปสักครู่ผู้นำจะหยดร้อง ซึ่งทุกคนจะต้องหยดร้องด้วย ถ้าหากผู้นำหยดแต่ผู้เล่นยังร้อง ผู้เล่นจะต้องออกจากการแข่งขัน คนที่เหลือเป็นคนสุดท้ายจะเป็นผู้ชนะ

9. เกมสั อา-อา-อา

วิธีเล่น ให้ผู้เล่นยืนหรือนั่งเป็นวงกลม เริ่มโดยคนที่ 1 ร้อง อา คนที่ 2 ร้อง อา..อา คนที่ 3 ร้อง อา..อา..อา คนต่อไปก็ร้องเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ ทีละหนึ่ง ขณะที่ร้องผู้เล่นทุกคนห้ามหัวเราะ และต้องเพิ่มจำนวน อา ให้ถูกต้องด้วย ถ้าหากใครหัวเราะหรือเพิ่มจำนวน อา ไม่ถูกต้อง หรือใครทำผิด จะต้องออกจากการแข่งขัน คนที่เหลือสุดท้ายเป็นผู้ชนะ

10. เกมสัสัตว์มีเขา

วิธีเล่น ผู้เล่นนั่งเป็นแถวตอน และมีผู้นำอยู่ข้างหน้าหนึ่งคน ผู้นำเอามือวางไว้ข้างหู ชูนิ้วขึ้น ผู้เล่นทุกคนจะต้องทำตามผู้นำ เมื่อผู้นำออกชื่อสัตว์ต่าง ๆ ถ้าหากว่าชื่อสัตว์นั้นไม่มีเขาห้ามชูนิ้วขึ้น แต่ ควาย วัว ซึ่งมีเขาก็ตองชูนิ้วขึ้น หากผู้เล่นทำผิดให้ผู้เล่นออกจากการเล่นเรื่อย ๆ จนเหลือคนสุดท้ายซึ่งถือว่าเป็นผู้ชนะ

11. เกมสัใช่-ไม่ใช่

วิธีเล่น ผู้เล่นนั่งเป็นวงกลม เลือกผู้เล่นคนหนึ่งออกมายืนอยู่กลางวง เริ่มเกมสัโดยให้ผู้เล่นที่อยู่กลางวงเดินไปหาผู้เล่นคนใดคนหนึ่งรอบวง พร้อมกับถามผู้เล่นคนนั้นว่าอะไรก็ได้ เช่น ถามว่า "นีนานิก้าใช่ไหม" แต่ห้ามออกไปที่แหวน ผู้เล่นที่นั่งอยู่จะต้องตอบว่าไม่ใช่ พร้อมกับพยักหน้าหงิก ๆ แสดงอาการว่าใช่ และในทำนองตรงกันข้าม ถ้าตอบว่าใช่ จะต้องส่ายหน้าแสดงอาการว่าไม่ใช่ ถ้าผู้เล่นที่นั่งอยู่ทำไม่ถูกต้องจะต้องออกมาเป็นผู้เล่นกลางวงแทน

12. เกมสัโป้ง ไอ้ย่า

วิธีเล่น ให้ผู้เล่นนั่งเป็นวงกลมหันหน้าเข้ากลางวง เลือกผู้เล่นคนหนึ่งออกมาอยู่กลางวง เริ่มเล่นโดยผู้เล่นที่อยู่กลางวงเดินไปแล้วชี้ผู้เล่นคนหนึ่งที่นั่งอยู่รอบวง ผู้เล่นที่ถูกชี้จะต้องทำที่คล้ายกับยิงปืนไปที่คนนั้นพร้อมกับร้องว่า "โป้ง" ทันทีทันใดผู้เล่นที่นั่งข้างซ้ายและขวาของผู้ร้องจะต้องร้อง "ไอ้ย่า" พร้อมทั้งยกมือตรงข้ามจับหูที่อยู่ชิดกับผู้ร้อง "โป้ง" ถ้าใครทำผิด เช่น ไม่ชี้มือพร้อมกับร้อง "โป้ง" ร้อง "ไอ้ย่า" หรือไม่เอามือปิดหู หรือเอามือข้างที่ผิดมาปิดหู จะต้องออกมาอยู่กลางวงแทน

13. เกมสัจับกลุ่มตามสิ่ง

วิธีเล่น เกมนี้เหมาะสำหรับสถานที่ ๆ ไม่กว้างขวางนัก เริ่มเล่น ผู้นำจะใช้คำสั่งแก่ผู้เล่นที่ยืนกระจัดกระจายอยู่ทั่วบริเวณว่า จะให้จับกลุ่มเท่าไร เช่น สั่งว่าจับกลุ่ม 3 ผู้เล่นจะต้องรีบจับกลุ่ม 3 คนโดยเร็วที่สุด เมื่อจับคู่แล้วให้นั่งลง เพื่อแสดงให้เห็นว่าจับกลุ่มได้แล้ว ผู้เล่นที่จับกลุ่มได้ช้าหรือไม่มีกลุ่ม จะต้องออกจากการแข่งขัน ในการสั่งอาจสั่งเป็นการบวกหรือลบเลขก็ได้ เช่น จับกลุ่ม 10-6 เป็นต้น

แผนการฝึกการอดได้รอได้และการให้แรงเสริมทางสังคม(กลุ่มทดลองที่ 1)

ครั้งที่ 1 ใช้เวลาประมาณ 20 นาที

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม

1. เพื่อให้นักเรียนสามารถบอกความหมายของการอดได้รอได้
2. เพื่อให้นักเรียนสามารถบอกเหตุผลที่ต้องรอคอยได้

การดำเนินการฝึก

1. ผู้วิจัยเล่าสถานการณ์การอดได้รอได้ของเบิร์ตให้นักเรียนฟังก่อน ดังนี้ "เบิร์ตเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 เรียนเก่ง สอบได้คะแนนยอดเยี่ยมของชั้น คุณพ่อของเบิร์ตบอกกับเบิร์ตว่า จะให้ปากกาเป็นรางวัล แต่คุณพ่อมีเงินไม่พอที่จะซื้อปากกาอย่างดีในวันนี้ ฉะนั้น พ่อจึงให้เบิร์ตเลือกว่าจะรับปากการาคาถูกในวันนี้ หรือจะรับปากกาอย่างดี แต่ต้องรอไปอีก 1 เดือน
2. ผู้วิจัยถามนักเรียนว่าถ้านักเรียนเป็นเบิร์ต นักเรียนจะเลือกรับรางวัลอย่างไร แล้วบันทึกจำนวนนักเรียนที่เลือกรางวัลแต่ละอย่างลงบนกระดานดำ และให้แรงเสริมทางสังคมตามคำแนะนำในการให้แรงเสริมที่กล่าวมาแล้วในภาคผนวกข้างต้น เมื่อนักเรียนตอบคำถาม
3. ผู้วิจัยสรุปการตัดสินใจของเบิร์ตว่า ควรจะเลือกรับปากกาอย่างดีในเดือนหน้า ทั้งนี้เพราะปากกาอย่างดีทำให้ใช้ได้นาน ไม่ต้องสิ้นเปลืองในการซื้อหลายครั้ง และการเลือกนี้ก็ไม่ได้ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน แสดงว่าเบิร์ตเป็นผู้ที่สามารถอดได้รอได้ และให้แรงเสริมทางสังคมแก่นักเรียนที่เลือกตอบที่จะอดได้รอได้
4. ผู้วิจัยอธิบายความหมายของการอดได้รอได้ ว่า การอดได้รอได้ หมายถึง การเลือกที่จะรอคอยรางวัลที่ดีกว่าที่นักเรียนพอใจมากกว่า หรือที่นักเรียนเห็นว่ามิประโยชน์มากกว่า โดยไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน และสามารถควบคุมตนเองให้สามารถรอคอยได้
5. ผู้วิจัยทบทวนการตัดสินใจอดได้รอได้อีกครั้ง โดยถามนักเรียนว่าถ้านักเรียนเป็นเบิร์ต นักเรียนจะเลือกรับรางวัลอย่างไร แล้วบันทึกลงกระดานดำ เพื่อเปรียบเทียบกับการตัดสินใจครั้งแรก และให้แรงเสริมทางสังคมแก่นักเรียนที่เลือกจะอดได้รอได้

สรุป ความหมายของการอดได้รอได้และบอกเหตุผลที่ต้องรอคอย โดยใช้วิธีลุ่มตัวอย่าง
ถามนักเรียนเพื่อประเมินผล ให้แรงเสริมทางสังคมแก่นักเรียนทุกคนที่ตั้งใจฝึก

ครั้งที่ 2 ใช้เวลาประมาณ 20 นาที

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม

1. เพื่อให้ นักเรียนสามารถบอกขั้นตอนของการอดได้รอได้
2. เพื่อให้ นักเรียนสามารถบอกถึงวิธีการควบคุมตนเองให้อดได้รอได้

การดำเนินการฝึก

1. ผู้วิจัยบอกให้นักเรียนทราบว่าขั้นตอนของการอดได้รอได้ คือ นักเรียนตัดสินใจที่จะ
อดได้รอได้เสียก่อน ต่อจากนั้นจึงควบคุมตนเองให้อดได้รอได้และให้แรงเสริมทางสังคมแก่นักเรียน
ที่ตั้งใจฟัง

2. ผู้วิจัยให้แนวทางการควบคุมตนเองให้สามารถอดได้รอได้ แก่นักเรียน มีเนื้อหาแบ่ง
ออกเป็น

- 2.1 การไม่สนใจรางวัล ผู้วิจัยบอกนักเรียนว่าเดี๋ยวจะแจกขนมโดนัท พร้อมทั้ง
บรรยายถึงความอร่อย และการโฆษณาทางทีวี เพื่อสร้างความเข้าใจ
จากนั้นก็แจกขนมดังกล่าวแก่เด็กคนละ 1 ชิ้น แล้วให้นักเรียนมองขนมนี้เป็น
เวลานาน 1 นาที แล้วถามความรู้สึกของนักเรียนว่า อยากรับประทานขนม
มากน้อยแค่ไหนทีละคน จากนั้นให้นักเรียนออกมานอกห้องและพูดถึงขนมอีก
ครั้ง แล้วถามความรู้สึกของนักเรียนว่าอยากรับประทานขนมนี้มากน้อยเพียง
ใด เมื่อเทียบกับครั้งแรก

ผู้วิจัยสรุปว่า การไม่สนใจขนมโดยออกมาเสียจากสถานการณ์ที่มีขนมอยู่ ทำให้
ความอยากรับประทานลดน้อยลง ซึ่งวิธีการไม่สนใจขนมนี้จะทำให้นักเรียน
สามารถที่จะควบคุมตนเองให้เกิดการอดได้รอได้ และให้แรงเสริมทางสังคม
แก่นักเรียนที่ตั้งใจฝึก

2.2 การสร้างภาพ ผู้วิจัยอธิบายถึงการสร้างภาพว่า "การสร้างภาพ" เป็นวิธีการหนึ่งที่ทำให้นักเรียนสามารถควบคุมตนเองให้รอคอยรางวัลที่มีดีกว่าได้ โดยนักเรียนเชื่อว่ารางวัลที่จะได้รับนั้นเป็นเพียงแต้มในภาพเท่านั้น จากนั้นผู้วิจัยนำธนบัตรฉบับละ 500 บาท มาให้นักเรียนดู แล้วถามนักเรียนว่า ถ้าสมมติคุณแม่ให้ธนบัตรนี้แก่นักเรียนแล้วนักเรียนจะรู้สึกอย่างไร ดีใจไหม อยากได้ไหม จากนั้นผู้วิจัยนำธนบัตรฉบับละ 500 ที่ให้ดูเก็บ จากนั้นให้นักเรียนสร้างมโนภาพนึกถึงธนบัตรใบละ 500 บาทเอง แล้วถามนักเรียนว่านักเรียนรู้สึกอย่างไรเมื่อเทียบกับครั้งแรกที่คุณแม่ให้ธนบัตรจริง ๆ นั้น

ผู้วิจัยสรุปว่า การสร้างภาพนี้เป็นวิธีการหนึ่งที่จะทำให้นักเรียนสามารถอดใจรอได้ และให้แรงเสริมทางสังคมแก่นักเรียนที่ตั้งใจฝึก

2.3 การทำกิจกรรมขณะที่รอคอย ผู้วิจัยอธิบายว่า ในขณะที่เราต้องรอคอยเพื่อรับรางวัลหรือกระทำการสิ่งที่ดีกว่านั้น ถ้าเราทำกิจกรรมในขณะที่รอคอย จะทำให้เกิดความเพลิดเพลินจนลืมสิ่งที่รอคอย ทำให้เราสามารถรอคอยได้นานขึ้น จากนั้นผู้วิจัยให้นักเรียนจ้องมองขนมโดนัทที่แจกให้อีกครั้งเป็นเวลา 1 นาที และถามความรู้สึกว่าอยากรับประทานมากน้อยเพียงใด จากนั้นผู้วิจัยนำเล่นเกมส์ 1 เกมส์ คือ เกมส์รวมกันตามจำนวนที่บอก คือถ้าผู้วิจัยบอกว่า 4 ก็ต้องให้คนในกลุ่มรวมกันให้ได้ 4 ที่เหลือไม่มีกลุ่มก็จะคัดออก ซึ่งจำนวนที่บอกเปลี่ยนได้เรื่อย ๆ ใช้เวลาในการเล่นเกมส์ประมาณ 2 นาที เมื่อเล่นเกมส์เสร็จแล้วถามนักเรียนว่าขณะที่นักเรียนเล่นเกมส์นั้น ความรู้สึกที่อยากรับประทานขนมเป็นอย่างไร เมื่อเทียบกับครั้งแรก

ผู้วิจัยสรุปว่า ถ้านักเรียนจำเป็นต้องรอคอยนักเรียนสามารถทำให้ไม่กระวนกระวายใจ ด้วยการทำให้ตนเองเกิดความเพลิดเพลินขณะที่ต้องรอคอย เช่นการเล่นเกมส์หรือออกไปทำกิจกรรมอื่น ๆ เป็นต้น และให้แรงเสริมทางสังคมแก่นักเรียนที่ตั้งใจฝึก

สรุป ผู้วิจัยสรุปและย้ำถึงขั้นตอนและกระบวนการควบคุมตนเองให้อดใจรอได้ และให้แรงเสริมทางสังคมแก่นักเรียนที่ตั้งใจฝึก

ครั้งที่ 3 ใช้เวลาประมาณ 20 นาที

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม

1. เพื่อให้นักเรียนตัดสินใจที่จะรอคอย

การดำเนินการฝึก

1. ผู้วิจัยเล่าสถานการณ์เพื่อให้เด็กตัดสินใจด้วยตนเองดังต่อไปนี้
 "เช้าวันหนึ่งหลังจากที่นักเรียนรับประทานอาหารเช้าที่นักเรียนชอบจนอิ่มแล้ว จึงรีบมาโรงเรียนทันที ขณะที่เดินผ่านร้านไอศกรีมนั้น นักเรียนต้องการรับประทานไอศกรีมมาก แต่เหลือเวลาอีกเพียง 5 นาที ต้องเข้าห้องเรียน นักเรียนจะตัดสินใจอย่างไร
 ก. นักเรียนจะซื้อและรับประทานให้หมดอย่างรวดเร็ว
 ข. นักเรียนจะรอให้ถึงเวลาพักจึงจะมาซื้อรับประทาน
2. ผู้วิจัยถามถึงการตัดสินใจของนักเรียนแต่ละคนว่า จะเลือกกระทำในข้อใด และถามเหตุผลของนักเรียนทั้งที่เลือกข้อ ก และ ข จากนั้นผู้วิจัยอธิบายว่า "นักเรียนควรที่จะรอให้ถึงเวลาพักเสียก่อนจึงจะซื้อรับประทาน ทั้งนี้เพราะ ถ้านักเรียนรับประทานอีกจะทำให้แน่นท้องอึดอัด ไม่สบาย เป็นผลเสียต่อสุขภาพ นอกจากนี้ถ้านักเรียนซื้อมารับประทานทันที นักเรียนต้องรับประทานซึ่งไอศกรีมเย็นมาก ทำให้รับประทานไม่สะดวก และไม่อร่อยเท่าที่ควร และนักเรียนมีเวลาน้อยในการเลือกรสต่าง ๆ ของไอศกรีม ให้แรงเสริมทางสังคมแก่นักเรียนที่ให้ความร่วมมือในการตอบ
3. ผู้วิจัยสรุปว่า ฉะนั้นในสถานการณ์เช่นนี้ นักเรียนควรเลือกที่จะรอให้ถึงเวลาพักก่อนจึงจะซื้อมารับประทาน ซึ่งจะทำให้ไอศกรีมที่นักเรียนกินนั้นมีคุณค่ามากพอๆกับเงินที่เสียไป และให้แรงเสริมทางสังคมแก่นักเรียนที่เลือกรอคอย

ครั้งที่ 4 ใช้เวลาประมาณ 20 นาที

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม

1. เพื่อให้นักเรียนคิดหาวิธีการที่จะทำให้สามารถควบคุมตนเองได้

การดำเนินการฝึก

1. ผู้วิจัยกล่าวถึงการตัดสินใจที่จะรอคอยในครั้งที่ 3 แล้วให้นักเรียนคิดหาวิธีการที่จะควบคุมตนเองให้อดได้รอได้ โดยให้นักเรียนเขียนลงในกระดาษที่แจกให้โดยให้เวลาคิด 10 นาที และให้แรงเสริมทางสังคมแก่นักเรียนที่ตั้งใจเขียน
2. ผู้วิจัยทบทวนถึงวิธีการควบคุมตนเองให้อดได้รอได้ จากครั้งที่ 2 อีกครั้ง แล้วให้นักเรียนตอบทีละคนว่าควบคุมตนเองให้อดได้รอได้อย่างไร และให้แรงเสริมทางสังคมแก่นักเรียนที่ตอบคำถาม
3. ผู้วิจัยเสริมคำตอบของนักเรียนให้สมบูรณ์มากขึ้น และให้แรงเสริมแก่นักเรียนทุกคนที่ตั้งใจฝึก

ครั้งที่ 5 ใช้เวลาประมาณ 20 นาที การฝึกการอดได้รอได้ระยะสั้น

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม

1. เพื่อให้นักเรียนตัดสินใจที่จะรอคอยหรืออดได้รอได้
2. เพื่อให้นักเรียนสามารถควบคุมตนเองให้รอคอยได้หรืออดได้รอได้

การดำเนินการฝึก

1. ผู้วิจัยชี้แจงให้นักเรียนทราบว่า ผู้วิจัยต้องการให้นักเรียนฝึกฝนตนเองให้อดได้รอได้ โดยผู้วิจัยจะแจกขนมโดนัทที่ผู้วิจัยเคยแจกให้ในตอนแรกนั้น คนละ 1 ชิ้น ซึ่งนักเรียนจะรับประทานในวันนี้ได้ แต่ถ้านักเรียนไม่รับประทานและนำมาแสดงให้ผู้วิจัยดูในวันพรุ่งนี้ ผู้วิจัยจะให้รางวัลแก่

นักเรียนที่สามารถถอดได้รอได้ โดยจะแจกขนมเค้กคนละ 1 ชิ้น (เป็นขนมที่สำรวจแล้วว่าชอบมากกว่าขนมโดนัท)

2. ผู้วิจัยสรุปถึงขั้นตอนของการถอดได้รอได้ คือ ขั้นตอนของการตัดสินใจที่จะรอคอย และขั้นตอนของการควบคุมตนเองให้อดได้รอได้ และให้แรงเสริมทางสังคมแก่นักเรียนที่ตั้งใจฟัง

3. ผู้วิจัยสัญญาว่าผู้วิจัยจะให้รางวัลตามที่สัญญาไว้จริง ถ้านักเรียนสามารถถอดได้รอได้ ผู้วิจัยหวังว่า นักเรียนทุกคนคงจะสามารถถอดได้รอได้ ด้วยการนำขนมชิ้นนี้มาแสดงให้ผู้วิจัยดูในวันพรุ่งนี้ครบทุกคน และให้แรงเสริมทางสังคมแก่นักเรียนที่สามารถจะนำขนมมาให้ผู้วิจัยดูในวันรุ่งขึ้น

ครั้งที่ 6 ใช้เวลาประมาณ 20 นาที การฝึกการถอดได้รอได้ระยะยาว

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม

1. เพื่อให้ นักเรียนสามารถควบคุมตนเองให้อดได้รอได้
2. เพื่อให้ นักเรียนเห็นตัวอย่างของการอดได้รอได้

การดำเนินการฝึก

1. ผู้วิจัยสอบถามถึงการฝึกการอดได้รอได้จากครั้งที่ 5 ซึ่งผู้วิจัยแจกขนมให้นักเรียนคนละ 1 ชิ้น และถามว่าใครสามารถนำขนมที่แจกเมื่อวานนี้มาให้ผู้วิจัยดูได้ จากนั้นทำการมอบรางวัลที่ตกลงไว้ คือ ขนมเค้กอีก 1 ชิ้น พร้อมทั้งให้แรงเสริมทางสังคมแก่นักเรียนที่สามารถนำขนมมาให้ผู้วิจัยดูในวันนี้

2. สอบถามนักเรียนทีละคนถึงเหตุผลที่สามารถอดได้รอได้ ส่วนนักเรียนที่ไม่สามารถนำขนมนี้มาให้ผู้วิจัยสอบถามถึงเหตุผลที่ไม่สามารถอดได้รอได้ และอธิบายให้นักเรียนเข้าใจถึงผลดีหรือประโยชน์ที่นักเรียนจะได้รับ ถ้านักเรียนสามารถอดได้รอได้ และให้แรงเสริมทางสังคมแก่นักเรียนที่อธิบายเหตุผลที่สามารถอดได้รอได้

3. ขอให้นักเรียนทราบต่อไปว่าถ้านักเรียนไม่รับประทานขนมทั้ง 2 ชิ้นนั้นในวันนี้ และนำมาแสดงให้ผู้วิจัยในวันรุ่งขึ้นครบทั้ง 2 อัน ผู้วิจัยจะให้ขนมที่เด็กชอบมากกว่าขนมทั้ง 2 อย่าง คือ ขนมคุกกี้ ซึ่งรู้ได้จากการสำรวจความชอบของเด็ก

4. ถ้านักเรียนคนที่ไม่สามารถนำขนมโดนัทที่แจกให้ในวันแรกมาแสดงได้ว่า ต้องการแก้ตัวหรือไม่ ถ้าต้องการผู้วิจัยก็แจกขนมโดนัทให้อีก 1 ชิ้น แล้วถ้าสามารถนำมาให้ดูได้ในวันรุ่งขึ้น จะแจกเค้กอีก 1 ชิ้น และถ้าวันต่อไปนำทั้งโดนัทและเค้กมาให้ดูได้ ก็จะแจกขนมเหมือนกับเพื่อน ๆ ที่จะได้รับในวันรุ่งขึ้น คือ ขนมคุกกี้ และให้แรงเสริมทางสังคมแก่นักเรียนที่ตั้งใจฝึก

5. ให้คำสัญญาแก่นักเรียน และสรุปว่าผู้วิจัยมีความหวังว่านักเรียนทุกคนคงจะสามารถอดได้รอได้ เพื่อรอรับรางวัลที่มีค่ามากกว่าที่นักเรียนต้องการ และให้แรงเสริมทางสังคมแก่นักเรียนที่บอกว่าสามารถที่จะนำขนมทั้งสองชิ้นมาแสดงให้ผู้วิจัยได้

ครั้งที่ 7 ใช้เวลาประมาณ 20 นาที

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม

1. เพื่อให้นักเรียนสามารถควบคุมตนเองให้อดได้รอได้
2. เพื่อให้นักเรียนเห็นตัวแบบของผู้ที่อดได้รอได้

การดำเนินการฝึก

1. สอบถามถึงการฝึกการอดได้รอได้จากครั้งที่ 6 และผู้วิจัยแจกขนมให้นักเรียนที่สามารถนำขนมทั้ง 2 ชิ้นมาให้ผู้วิจัยได้ พร้อมทั้งให้แรงเสริมทางสังคม
2. สอบถามถึงเหตุผลที่สามารถอดได้รอได้ที่หลายคน ส่วนนักเรียนที่ไม่สามารถนำขนมมาให้ดูได้ ก็สอบถามถึงเหตุผล และให้แรงเสริมทางสังคมแก่นักเรียนที่สามารถอดได้รอได้
3. สอบถามถึงนักเรียนที่แก้ตัวว่าได้นำขนมโดนัทที่ให้ไปมาให้ดูหรือไม่ ถ้านำมาก็แจกขนมเค้ก และถ้าวันรุ่งขึ้นนำขนมทั้งสองอย่างแรกมาให้ดูก็จะแจกขนมคุกกี้เหมือนกับเพื่อนในข้อที่ 1.

4. ให้นักเรียนที่ไม่สามารถทำตามขั้นตอนได้ ดูตัวอย่างของนักเรียนที่สามารถทำตามขั้นตอนได้ และให้แรงเสริมทางสังคมแก่นักเรียนที่สามารถทำตามขั้นตอนได้

5. สรุปขั้นตอนการถอดได้ร้อได้ คือ ขั้นตอนการตัดสินใจที่จะร้อคอย และขั้นตอนการควบคุมตนเองให้อุดได้ร้อได้ และให้แรงเสริมทางสังคมแก่นักเรียนที่ตั้งใจฝึก

ครั้งที่ 8 ใช้เวลาประมาณ 20 นาที

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม

1. เพื่อให้นักเรียนตัดสินใจที่จะถอดได้ร้อได้เพื่อการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง

การดำเนินการฝึก

1. ผู้วิจัยเล่าสถานการณ์สมมติให้นักเรียนฟัง และให้นักเรียนตัดสินใจเลือกอย่างใดอย่างหนึ่ง ดังนี้

สถานการณ์ที่ 1 คำว่าหนึ่งนักเรียนรับประทานอาหารร่วมกับพี่ ๆ น้อง ๆ มีอาหารอร่อยของโปรดของนักเรียนทุกอย่างเลย แต่ในจานกับข้าวที่คุณแม่เตรียมไว้ให้มีช่องกลางวางอยู่ด้วยทุกจาน นักเรียนจะทำอย่างไร

- ก. รับประทานทันทีโดยไม่ใช้ช่องกลาง เพราะการใช้ช่องกลางทำให้ตักได้ช้าไม่ทันใจ
 - ข. ใช้ช่องกลางตักถึงจะตักได้ช้า แต่เพื่อป้องกันการติดเชื้อโรคจากผู้อื่นไปสู่ผู้อื่น
- จากสถานการณ์ที่ 1 ถ้านักเรียนต้องใช้จานที่มีคราบสกปรกตักอาหาร นักเรียนจะทำอย่างไร

- ก. ใช้ตักไปก่อนเพื่อเป็นการไม่เสียเวลา และอีกอย่างเหตุการณ์อย่างนี้ก็นาน ๆ ถึงจะเกิดขึ้น คงไม่เป็นไร
- ข. นำจานไปล้างและเช็ดให้สะอาดก่อน แล้วจึงนำมาตักอาหารเพื่อสุขภาพที่แข็งแรงของตัวนักเรียนเอง

สถานการณ์ที่ 2 เช้าวันหนึ่งนักเรียนเดินเข้าไปในตลาดเพื่อไปซื้อปลาทองโก๋ แต่ถึงที่
พ่อค้าจะใส่ปลาทองโก๋ เป็นถุงที่พับจากกระดาษหนังสือพิมพ์ นักเรียนจะทำอย่างไร

- ก. ซื้อปลาทองโก๋มารับประทานตามปกติเพราะไม่มีอันตรายร้ายแรงมากนัก
- ข. เดินไปหาซื้อร้านอื่นที่ใส่ถุงกระดาษขาวที่ไม่มีหมึกพิมพ์ เพราะหมึกพิมพ์มีสารตะกั่ว
ซึ่งเป็นอันตรายต่อร่างกาย

2. ผู้วิจัยให้นักเรียนเลือกที่จะกระทำข้อใดในสถานการณ์ที่กำหนดในแต่ละสถานการณ์
พร้อมทั้งบอกเหตุผลประกอบ จากนั้นจึงสรุปการตัดสินใจที่ถูกต้อง และให้แรงเสริมทางสังคมแก่นักเรียนที่ตัดสินใจที่ถูกต้อง และให้เหตุผลประกอบเพิ่มเติมโดยเน้นถึงความสำคัญของการอดใจรอได้
เพื่อการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง

หมายเหตุ เหตุผลประกอบเพิ่มเติม สถานการณ์ที่ 1 เน้นเรื่องสุขนิสัยและความสะอาด
ส่วนสถานการณ์ที่ 2 เน้นเรื่องพิษภัยที่เจือปนมากับอาหาร

ครั้งที่ 9 ใช้เวลาประมาณ 20 นาที

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม

1. เพื่อให้นักเรียนตัดสินใจที่จะอดใจรอได้เพื่อการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง

การดำเนินการฝึก

ฝึกเหมือนกับครั้งที่ 8 แต่เปลี่ยนสถานการณ์จาก 1 และ 2 เป็น 3, 4, 5

สถานการณ์ที่ 3 นักเรียนเห็นฝรั่งที่คุ้นแม่ซื้อแมววางใส่ถุงอยู่ในครัว นักเรียนจะทำอย่างไร

- ก. นำมาล้างและแช่ในน้ำสะอาดทิ้งไว้อย่างน้อย 30 นาทีก่อน จึงนำมารับประทานเพราะ
เป็นการลดปริมาณของยาฆ่าแมลงที่ตกค้างอยู่
- ข. หยิบมารับประทานเลยเพราะฝรั่งเป็นผลไม้ที่สะอาดไม่ต้องล้างก็รับประทานได้เลย

สถานการณ์ที่ 4 ในวันหนึ่งทางโรงเรียนจัดเลี้ยงอาหารนักเรียน ซึ่งมีจัดอยู่ 2 มุมของ ประตูทางเข้าโรงอาหาร มุมหนึ่งเป็นอาหารถาดซึ่งมีอาหารครบ 5 หมู่ คือมีข้าว เนื้อสัตว์ ไขมัน นม ไข่ และผลไม้ ซึ่งมีคนเข้าคิวรอเป็นจำนวนมาก ส่วนอีกมุมเป็นข้าวผัด และน้ำอัดลม ขนมต่าง ๆ ซึ่งไม่ค่อยมีคนเข้าแถวรอคิวมากนัก นักเรียนจะอย่างไร

ก. รอเข้าแถวตามคิวถึงจะข้ามน้อยก็ไม่ใช่ไรเพื่อให้ได้รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ ในมือนั้น

ข. ไปเข้าแถวที่มีข้าวผัด ขนม และน้ำอัดลมเพราะไม่ต้องรอนาน และก็เป็นอาหารที่ให้ ประโยชน์แก่ร่างกายเหมือนกัน

สถานการณ์ที่ 5 เย็นวันหนึ่งนักเรียนกลับมาจากโรงเรียน เมื่อเข้าไปในครัวพบคุณแม่ กำลังเตรียมปอกผลไม้อยู่ นักเรียนรู้สึกหิวจึงถามคุณแม่ว่ามีอะไรรับประทานได้บ้าง คุณแม่บอกว่า มีผลไม้แต่ต้องรออีกประมาณ 10 นาที ถึงจะปอกเสร็จ และคุณแม่ยังบอกอีกว่ามีขนมปังไส้ครีม ซึ่ง รับประทานได้เลย โดยไม่ต้องรอ ถ้าเป็นนักเรียนจะอย่างไร

ก. รับประทานขนมปังไส้ครีมทันทีเลยเพราะหิวท้องดิ

ข. รอรับประทานผลไม้ที่คุณแม่กำลังจะปอกเสร็จในอีก 10 นาที ข้างหน้าเพราะผลไม้ ให้วิตามินต่อร่างกาย

หมายเหตุ สถานการณ์ที่ 3 เน้นเรื่องพิษภัยที่เจือปนมากับอาหาร สถานการณ์ที่ 4, 5 เน้นเรื่องการบริโภคอาหารให้ครบ 5 หมู่

ครั้งที่ 10-12

ใช้เวลาครั้งละ 20 นาที รวม 60 นาที

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม

1. เพื่อให้นักเรียนเห็นตัวแบบของผู้ที่อดได้รอได้
2. เพื่อให้นักเรียนตัดสินใจอดได้รอได้ในการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง

การดำเนินการฝึก

1. ผู้วิจัยให้นักเรียนที่อาสาสมัครแสดงบทบาทสมมติ จำนวน 3 กลุ่ม โดยจะแยกแสดงในครั้งที่ 10-12 ครั้งละ 1 กลุ่ม โดยที่ใน 3 กลุ่ม มีเนื้อหาบทละครในชุดฝึกการอดได้รอได้ที่แสดงในภาคผนวกข้างต้น
2. ในแต่ละครั้งผู้วิจัยจะสรุปเรื่องหลังจากการแสดงในแต่ละตอนเพื่อให้เห็นถึงประโยชน์ของการอดได้รอได้ที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง โดยที่เนื้อหาในการสรุปในครั้งที่ 10 เน้นด้านอาหารครบ 5 หมู่ มีรายละเอียดในความรู้ทั่วไปเรื่องอาหารการกิน ประโยชน์ในการกินและความจำเป็นในการกิน อาหารประเภทต่าง ๆ 5 หมู่ ได้แก่ เนื้อสัตว์ ข้าว ผัก ผลไม้ และไขมันต่าง ๆ ในการสรุปครั้งที่ 11 เน้นด้านการหลีกเลี่ยงพิษภัยที่เจือปนมากับอาหาร มีรายละเอียดในเรื่องยาฆ่าแมลง สารที่สังเคราะห์ขึ้นมา ไขมันและฮอร์โมนต่าง ๆ อาหารปลอมปน และการใช้ภาชนะบรรจุอาหารที่ไม่ถูกต้อง ในการสรุปครั้งที่ 12 เน้นด้านสุขนิสัยและความสะอาด มีรายละเอียดของมารยาทที่ถูกต้องในการรับประทานอาหาร เช่นการล้างมือก่อนหลังรับประทานอาหาร การเคี้ยวอาหารและการล้างที่ถูกต้อง
3. ในการแสดงแต่ละครั้งเมื่อจบการแสดงผู้วิจัยจะให้รางวัลทางสังคมแก่ตัวละครที่แสดงถึงพฤติกรรมบริโภคอาหารที่ถูกต้อง และให้รางวัลทางสังคมแก่นักเรียนที่ตั้งใจฝึกและช่วยผู้วิจัยในการสรุป อภิปรายเนื้อหาต่าง ๆ

แผนการฝึกการอดได้รอได้เพียงอย่างเดียว (กลุ่มทดลองที่ 2)

ครั้งที่ 1 ใช้เวลาประมาณ 20 นาที

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม

1. เพื่อให้นักเรียนสามารถบอกความหมายของการอดได้รอได้
2. เพื่อให้นักเรียนสามารถบอกเหตุผลที่ต้องรอคอยได้

การดำเนินการฝึก

1. ผู้วิจัยเล่าสถานการณ์การอดได้รอได้ของเบิร์ดให้นักเรียนฟังก่อน ดังนี้ "เบิร์ดเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 เรียนเก่ง สอบได้คะแนนยอดเยี่ยมของชั้น คุณพ่อของเบิร์ดบอกกับเบิร์ดว่า จะให้ปากกาเป็นรางวัล แต่คุณพ่อมีเงินไม่พอที่จะซื้อปากกาอย่างดีให้ในวันนี้ ฉะนั้น พ่อจึงให้เบิร์ดเลือกว่าจะรับปากการาคาถูกในวันนี้ หรือจะรับปากกาอย่างดี แต่ต้องรอไปอีก 1 เดือน
2. ผู้วิจัยถามนักเรียนว่าถ้านักเรียนเป็นเบิร์ด นักเรียนจะเลือกรับรางวัลอย่างไร แล้วบันทึกจำนวนนักเรียนที่เลือกรางวัลแต่ละอย่างลงบนกระดานดำ และให้แรงเสริมตามชุดคำแนะนำในการให้แรงเสริมทางสังคมเมื่อนักเรียนตอบคำถาม
3. ผู้วิจัยสรุปการตัดสินใจของเบิร์ดว่า ควรจะเลือกรับปากกาอย่างดีในเดือนหน้า ทั้งนี้เพราะปากกาอย่างดีทำให้ใช้ได้ยาวนาน ไม่ต้องสิ้นเปลืองในการซื้อหลายครั้ง และการเลือกนี้ก็ไม่ได้ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน แสดงว่าเบิร์ดเป็นผู้ที่สามารถอดได้รอได้
4. ผู้วิจัยอธิบายความหมายของการอดได้รอได้ ว่า การอดได้รอได้ หมายถึง การเลือกที่จะรอคอยรางวัลที่ดีกว่าที่นักเรียนพอใจมากกว่า หรือที่นักเรียนเห็นว่ามีความประโยชน์มากกว่า โดยไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน และสามารถควบคุมตนเองให้สามารถรอคอยได้
5. ผู้วิจัยทบทวนการตัดสินใจอดได้รอได้อีกครั้ง โดยถามนักเรียนว่าถ้านักเรียนเป็นเบิร์ด นักเรียนจะเลือกรับรางวัลอย่างไร แล้วบันทึกลงกระดานดำ เพื่อเปรียบเทียบกับการตัดสินใจครั้งแรก

สรุป ความหมายของการอดได้รอได้และบอกเหตุผลที่ต้องรอคอย โดยใช้วิธีสัมภาษณ์นักเรียนเพื่อประเมินผล

ครั้งที่ 2

ใช้เวลาประมาณ 20 นาที

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม

1. เพื่อให้นักเรียนสามารถบอกขั้นตอนของการอดได้รอได้
2. เพื่อให้นักเรียนสามารถบอกถึงวิธีการควบคุมตนเองให้อดได้รอได้

การดำเนินการฝึก

1. ผู้วิจัยบอกให้นักเรียนทราบว่าขั้นตอนของการอดได้รอได้ คือ นักเรียนตัดสินใจที่จะอดได้รอได้เสียก่อน ต่อจากนั้นจึงควบคุมตนเองให้อดได้รอได้
2. ผู้วิจัยให้แนวทางการควบคุมตนเองให้สามารถอดได้รอได้ แก่นักเรียน มีเนื้อหาแบ่งออกเป็น

- 2.1 การไม่สนใจรางวัล ผู้วิจัยบอกนักเรียนว่าเดี๋ยวจะแจกขนมโดนัท พร้อมทั้งบรรยายถึงความอร่อย และการโฆษณาทางทีวี เพื่อสร้างความเข้าใจ จากนั้นก็แจกขนมดังกล่าวแก่เด็กคนละ 1 ชิ้น แล้วให้นักเรียนมองขนมชิ้นนั้นเป็นเวลานาน 1 นาที แล้วถามความรู้สึกของนักเรียนว่า อยากรับประทานขนมมากน้อยแค่ไหนทีละคน จากนั้นให้นักเรียนออกมานอกห้องและพูดถึงขนมอีกครั้ง แล้วถามความรู้สึกของนักเรียนว่าอยากรับประทานขนมชิ้นนั้นมากน้อยเพียงใด เมื่อเทียบกับครั้งแรก

ผู้วิจัยสรุปว่า การไม่สนใจขนมโดยออกมาเสียจากสถานการณ์ที่มีขนมอยู่ ทำให้ความอยากรับประทานลดน้อยลง ซึ่งวิธีการไม่สนใจขนมนี้จะทำให้นักเรียนสามารถที่จะควบคุมตนเองให้เกิดการอดได้รอได้

- 2.2 การสร้างภาพ ผู้วิจัยอธิบายถึงการสร้างภาพว่า "การสร้างภาพ" เป็นวิธีการหนึ่งที่ทำให้นักเรียนสามารถควบคุมตนเองให้รอคอยรางวัลที่มีดีกว่าได้ โดยนึกเสียว่ารางวัลที่จะได้รับนั้นเป็นเพียงแต่โมโนภาพเท่านั้น จากนั้นผู้วิจัยนำธนบัตรฉบับละ 500 บาท มาให้นักเรียนดู แล้วถามนักเรียนว่า ถ้าสมมติคุณแม่ให้ธนบัตรนี้แก่นักเรียนแล้วนักเรียนจะรู้สึกอย่างไร ดีใจไหม อยากได้ไหม จากนั้นผู้วิจัยนำ

ธนบัตรฉบับละ 500 ที่ให้ดูเก็บ จากนั้นให้นักเรียนสร้างมโนภาพนึกถึงธนบัตร
ใบละ 500 บาทเอง แล้วถามนักเรียนว่านักเรียนรู้สึกอย่างไรเมื่อเทียบกับครั้ง
แรกที่คุณแม่ให้ธนบัตรจริง ๆ นั้น
ผู้วิจัยสรุปว่า การสร้างภาพนี้เป็นวิธีการหนึ่งที่จะทำให้นักเรียนสามารถอดได้
รอได้

- 2.3 การทำกิจกรรมขณะที่รอคอย ผู้วิจัยอธิบายว่า ในขณะที่เราต้องรอคอยเพื่อรับ
รางวัลหรือกระทำสิ่งที่ดีกว่านั้น ถ้าเราทำกิจกรรมในขณะที่รอคอย จะทำให้เกิด
ความเพลิดเพลินจนลืมสิ่งที่รอคอย ทำให้เราสามารถรอคอยได้นานขึ้น จากนั้น
ผู้วิจัยให้นักเรียนจ้องมองขมวดินที่แจกให้อีกครั้งเป็นเวลา 1 นาที และถาม
ความรู้สึกว่าอยากรับประทานมากน้อยเพียงใด จากนั้นผู้วิจัยนำเล่นเกมส 1
เกมส คือ เกมสรวมกันตามจำนวนที่บอก คือถ้าผู้วิจัยบอกว่า 4 ก็ต้องให้คนใน
กลุ่มรวมกันให้ได้ 4 ที่เหลือไม่มีกลุ่มก็จะคัดออก ซึ่งจำนวนที่บอกเปลี่ยนได้เรื่อย ๆ
ใช้เวลาในการเล่นเกมนสประมาณ 2 นาที เมื่อเล่นเกมสเสร็จแล้วถามนักเรียนว่า
ขณะที่นักเรียนเล่นเกมสนั้น ความรู้สึกที่อยากรับประทานขมนั้นเป็นอย่างไร เมื่อ
เทียบกับครั้งแรก
ผู้วิจัยสรุปว่า ถ้านักเรียนจำเป็นต้องรอคอยนักเรียนสามารถทำให้ไม่กระวนกระวาย
ใจ ด้วยการทำให้ตนเกิดความเพลิดเพลินขณะที่ต้องรอคอย เช่นการเล่นเกมนสหรือ
ออกไปทำกิจกรรมอื่น ๆ เป็นต้น

สรุป ผู้วิจัยสรุปและย้ำถึงขั้นตอนและกระบวนการควบคุมตนเองให้อดได้รอได้

ครั้งที่ 3 ใช้เวลาประมาณ 20 นาที

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม

1. เพื่อให้นักเรียนตัดสินใจที่จะรอคอย

การดำเนินการฝึก

1. ผู้วิจัยเล่าสถานการณ์เพื่อให้เด็กตัดสินใจด้วยตนเองดังต่อไปนี้
 "เช้าวันหนึ่งหลังจากที่นักเรียนรับประทานอาหารเช้าที่นักเรียนชอบจนอิ่มแล้ว จึงรับมาโรงเรียนทันที ขณะที่เดินผ่านร้านไอศกรีมนั้น นักเรียนต้องการรับประทานไอศกรีมมาก แต่เหลือเวลาอีกเพียง 5 นาที ต้องเข้าห้องเรียน นักเรียนจะตัดสินใจอย่างไร
 ก. นักเรียนจะซื้อและรับประทานให้หมดอย่างรวดเร็ว
 ข. นักเรียนจะรอให้ถึงเวลานักจึงจะมาซื้อรับประทาน
2. ผู้วิจัยถามถึงการตัดสินใจของนักเรียนแต่ละคนว่า จะเลือกกระทำในข้อใด และถามเหตุผลของนักเรียนทั้งที่เลือกข้อ ก และ ข จากนั้นผู้วิจัยอธิบายว่า "นักเรียนควรที่จะรอให้ถึงเวลานักเสียก่อนจึงจะซื้อรับประทาน ทั้งนี้เพราะ ถ้านักเรียนรับประทานอีกจะทำให้แน่นท้องอึดอัด ไม่สบาย เป็นผลเสียต่อสุขภาพ นอกจากนี้ถ้านักเรียนซื้อมารับประทานทันที นักเรียนต้องรับประทานซึ่งไอศกรีมเย็นมาก ทำให้รับประทานไม่สะดวก และไม่อร่อยเท่าที่ควร และนักเรียนมีเวลาน้อยในการเลือกรสต่าง ๆ ของไอศกรีม
3. ผู้วิจัยสรุปว่า ฉะนั้นในสถานการณ์เช่นนี้ นักเรียนควรเลือกที่จะรอให้ถึงเวลานักก่อนจึงจะซื้อมารับประทาน ซึ่งจะทำให้ไอศกรีมที่นักเรียนกินนั้นมีคุณค่ามากกว่ากับเงินที่เสียไป

ครั้งที่ 4 ใช้เวลาประมาณ 20 นาที

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม

1. เพื่อให้เด็กนักเรียนคิดหาวิธีการที่จะทำให้สามารถควบคุมตนเองได้

การดำเนินการฝึก

1. ผู้วิจัยกล่าวถึงการตัดสินใจที่จะรอคอยในครั้งที่ 3 แล้วให้นักเรียนคิดหาวิธีการที่จะควบคุมตนเองให้อุดได้รอได้ โดยให้นักเรียนเขียนลงในกระดาษที่แจกให้โดยให้เวลาคิด 10 นาที
2. ผู้วิจัยทบทวนถึงวิธีการควบคุมตนเองให้อุดได้รอได้ จากครั้งที่ 2 อีกครั้ง แล้วให้นักเรียนตอบที่ละคนว่าควบคุมตนเองให้อุดได้รอได้อย่างไร
3. ผู้วิจัยเสริมคำตอบของนักเรียนให้สมบูรณ์มากขึ้น

ครั้งที่ 5 ใช้เวลาประมาณ 20 นาที การฝึกการอดได้รอได้ระยะสั้น

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม

1. เพื่อให้นักเรียนตัดสินใจที่จะรอคอยหรืออดได้รอได้
2. เพื่อให้นักเรียนสามารถควบคุมตนเองให้อุดได้รอได้หรืออดได้รอได้

การดำเนินการฝึก

1. ผู้วิจัยชี้แจงให้นักเรียนทราบว่า ผู้วิจัยต้องการให้นักเรียนฝึกฝนตนเองให้อุดได้รอได้ โดยผู้วิจัยจะแจกขนมโดนัทที่ผู้วิจัยเคยแจกให้ในตอนแรกนั้น คนละ 1 ชิ้น ซึ่งนักเรียนจะรับประทานในวันนี้ได้ แต่ถ้านักเรียนไม่รับประทานและนำมาแสดงให้ผู้วิจัยดูในวันพรุ่งนี้ ผู้วิจัยจะให้รางวัลแก่นักเรียนที่สามารถอดได้รอได้ โดยจะแจกขนมเค้กคนละ 1 ชิ้น (เป็นขนมที่สำรวจแล้วพบว่าชอบมากกว่าขนมโดนัท)
2. ผู้วิจัยสรุปถึงขั้นตอนของการอดได้รอได้ คือ ขั้นตอนของการตัดสินใจที่จะรอคอย และขั้นตอนของการควบคุมตนเองให้อุดได้รอได้
3. ผู้วิจัยสัญญาว่าผู้วิจัยจะให้รางวัลตามที่สัญญาไว้จริง ถ้านักเรียนสามารถอดได้รอได้ ผู้วิจัยหวังว่า นักเรียนทุกคนคงจะสามารถอดได้รอได้ ด้วยการนำขนมชิ้นนี้มาแสดงให้ผู้วิจัยดูในวันพรุ่งนี้ครบทุกคน

ครั้งที่ 6 ใช้เวลาประมาณ 20 นาที การฝึกการอดได้รอได้ระยะยาว

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม

1. เพื่อให้นักเรียนสามารถควบคุมตนเองให้อดได้รอได้
2. เพื่อให้นักเรียนเห็นตัวอย่างของการอดได้รอได้

การดำเนินการฝึก

1. ผู้วิจัยสอบถามถึงการฝึกการอดได้รอได้จากครั้งที่ 5 ซึ่งผู้วิจัยแจกขนมให้นักเรียนคนละ 1 ชิ้น และถามว่าใครสามารถนำขนมที่แจกเมื่อวานนี้มาให้ผู้วิจัยดูได้ จากนั้นทำการมอบรางวัลที่ตกลงไว้ คือ ขนมเค้กอีก 1 ชิ้น
2. สอบถามนักเรียนที่ละคนถึงเหตุผลที่สามารถอดได้รอได้ ส่วนนักเรียนที่ไม่สามารถนำขนมนี้มาให้ผู้วิจัยดูถึงเหตุผลที่ไม่สามารถอดได้รอได้ และอธิบายให้นักเรียนเข้าใจถึงผลดีหรือประโยชน์ที่นักเรียนจะได้รับ ถ้านักเรียนสามารถอดได้รอได้
3. บอกให้นักเรียนทราบต่อไปว่าถ้านักเรียนไม่รับประทานขนมทั้ง 2 ชิ้นนั้นในวันนี้ และนำมาแสดงให้ผู้วิจัยดูในวันรุ่งขึ้นครบทั้ง 2 อัน ผู้วิจัยจะให้ขนมที่เด็กชอบมากกว่าขนมทั้ง 2 อย่าง คือ ขนมคุกกี้ ซึ่งรู้ได้จากการสำรวจความชอบของเด็ก
4. ถามนักเรียนคนที่ไม่สามารถนำขนมโดนัทที่แจกให้ในวันแรกมาแสดงได้ว่า ต้องการแก้ตัวหรือไม่ ถ้าต้องการผู้วิจัยก็แจกขนมโดนัทให้อีก 1 ชิ้น แล้วถ้าสามารถนำมาให้ดูได้ในวันรุ่งขึ้นจะแจกเค้กอีก 1 ชิ้น และถ้าวันต่อไปนำทั้งโดนัทและเค้กมาให้ดูได้ ก็จะแจกขนมคุกกี้เหมือนกับเพื่อน ๆ ที่จะได้รับในวันรุ่งขึ้น
5. ให้คำสัญญาแก่นักเรียน และสรุปว่าผู้วิจัยมีความหวังว่านักเรียนทุกคนคงจะสามารถอดได้รอได้ เพื่อรอรับรางวัลที่มีค่ามากกว่าที่นักเรียนต้องการ

ครั้งที่ 7 ใช้เวลาประมาณ 20 นาที

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม

1. เพื่อให้นักเรียนสามารถควบคุมตนเองให้อุดได้รอได้
2. เพื่อให้นักเรียนเห็นตัวแบบของผู้ที่อดได้รอได้

การดำเนินการฝึก

1. สอบถามถึงการฝึกการอดได้รอได้จากครั้งที่ 6 และผู้วิจัยแจกขนมให้นักเรียนที่สามารถนำขนมทั้ง 2 ชิ้นมาให้ผู้วิจัยได้
2. สอบถามถึงเหตุผลที่สามารถอดได้รอได้ทีละคน ส่วนนักเรียนที่ไม่สามารถนำขนมมาให้ได้ ก็สอบถามถึงเหตุผล
3. สอบถามถึงนักเรียนที่แก้ตัวว่าได้ขนมโดนัทที่ให้ไปมาให้หรือไม่ ถ้านำมาก็แจกนมเด็ก และถ้าวันรุ่งขึ้นนำขนมทั้งสองอย่างแรกมาให้ดูก็จะแจกนมเหมือนกับเพื่อนในข้อที่ 1.
4. ชี้ให้นักเรียนที่ไม่สามารถทำตามขั้นตอนได้ ตัวอย่างของนักเรียนที่สามารถทำตามขั้นตอนได้
5. สรุปขั้นตอนการอดได้รอได้ คือ ขั้นตอนการตัดสินใจที่จะรอคอย และขั้นตอนการควบคุมตนเองให้อุดได้รอได้

ครั้งที่ 8 ใช้เวลาประมาณ 20 นาที

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม

1. เพื่อให้นักเรียนตัดสินใจที่จะอดได้รอได้เพื่อการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง

การดำเนินการฝึก

1. ผู้วิจัยเล่าสถานการณ์สมมติให้นักเรียนฟัง และให้นักเรียนตัดสินใจเลือกอย่างใดอย่างหนึ่ง ดังนี้

สถานการณ์ที่ 1 คำว่าหนึ่งนักเรียนรับประทานอาหารร่วมกับพี่ ๆ น้อง ๆ มีอาหารอร่อยของโปรดของนักเรียนทุกอย่างเลย แต่ในจานกับข้าวที่คุณแม่เตรียมไว้ให้มีช่องกลางวางอยู่ด้วยทุกจาน นักเรียนจะอย่างไร

- ก. รับประทานทันทีโดยไม่ใช้ช่องกลาง เพราะการใช้ช่องกลางทำให้ตักได้ช้าไม่ทันใจ
- ข. ใช้ช่องกลางตักถึงจะตักได้ช้า แต่เพื่อป้องกันการติดเชื้อโรคจากผู้หนึ่งไปสู่อีกผู้หนึ่ง

จากสถานการณ์ที่ 1 ถ้านักเรียนต้องใช้จานที่มีคราบสกปรกตักอาหาร นักเรียนจะอย่างไร

- ก. ใช้ตักไปก่อนเพื่อเป็นการไม่เสียเวลา และอีกอย่างเหตุการณ์อย่างนี้นั้นนาน ๆ ถึงจะเกิดขึ้น คงไม่เป็นไร
- ข. นำจานไปล้างและเช็ดให้สะอาดก่อน แล้วจึงนำมาตักอาหารเพื่อสุขภาพที่แข็งแรงของตัวนักเรียนเอง

สถานการณ์ที่ 2 เข้าวันหนึ่งนักเรียนเดินเข้าไปในตลาดเพื่อไปซื้อปลาทองโก๋ แต่ถึงที่พ่อค้าจะใส่ปลาทองโก๋ เป็นถุงที่พับจากกระดาษหนังสือพิมพ์ นักเรียนจะอย่างไร

- ก. ซื้อปลาทองโก๋มารับประทานตามปกติเพราะไม่มีอันตรายร้ายแรงมากนัก
- ข. เดินไปหาซื้อร้านอื่นที่ใส่ถุงกระดาษขาวที่ไม่มีหมึกพิมพ์ เพราะหมึกพิมพ์มีสารตะกั่วซึ่งเป็นอันตรายต่อร่างกาย

2. ผู้วิจัยให้นักเรียนเลือกที่จะกระทำข้อใดในสถานการณ์ที่กำหนดในแต่ละสถานการณ์ พร้อมทั้งบอกเหตุผลประกอบ จากนั้นจึงสรุปการตัดสินใจที่ถูกต้อง และให้เหตุผลประกอบเพิ่มเติมโดยเน้นถึงความสำคัญของการอดได้รอได้ เพื่อการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง

หมายเหตุ เหตุผลประกอบเพิ่มเติม สถานการณ์ที่ 1 เน้นเรื่องสุขนิสัยและความสะอาด ส่วนสถานการณ์ที่ 2 เน้นเรื่องพิษภัยที่เจือปนมากับอาหาร

ครั้งที่ 9 ใช้เวลาประมาณ 20 นาที

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม

1. เพื่อให้นักเรียนตัดสินใจที่จะอดได้รอได้เพื่อการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง

การดำเนินการฝึก

ฝึกเหมือนกับครั้งที่ 8 แต่เปลี่ยนสถานการณ์จาก 1 และ 2 เป็น 3, 4, 5

สถานการณ์ที่ 3 นักเรียนเห็นฝรั่งที่คุณแม่ซื้อมาวางใส่ถุงอยู่ในครัว นักเรียนจะทำอย่างไร

ก. นำมาล้างและแช่ในน้ำสะอาดทิ้งไว้อย่างน้อย 30 นาทีก่อน จึงนำมารับประทานเพราะเป็นการลดปริมาณของยาฆ่าแมลงที่ตกค้างอยู่

ข. หยิบมารับประทานเลยเพราะฝรั่งเป็นผลไม้ที่สะอาดไม่ต้องล้างก็รับประทานได้เลย

สถานการณ์ที่ 4 ในวันหนึ่งทางโรงเรียนจัดเลี้ยงอาหารนักเรียน ซึ่งมีจัดอยู่ 2 มุมของประตูทางเข้าโรงอาหาร มุมหนึ่งเป็นอาหารถาดซึ่งมีอาหารครบ 5 หมู่ คือมีข้าว เนื้อสัตว์ ไขมัน นม ไข่ และผลไม้ ซึ่งมีคนเข้าคิวรอเป็นจำนวนมาก ส่วนอีกมุมเป็นข้าวผัด และน้ำอัดลม ขนมต่าง ๆ ซึ่งไม่ค่อยมีคนเข้าแถวรอคิวมากนัก นักเรียนจะทำอย่างไร

ก. รอเข้าแถวตามคิวถึงจะข้าพห่อยกก็ไม่เป็นไรเพื่อให้ได้รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ ในมื้อนั้น

ข. ไปเข้าแถวที่มีข้าวผัด ขนม และน้ำอัดลมเพราะไม่ต้องรอนาน และก็เป็นอาหารที่ให้ประโยชน์แก่ร่างกายเหมือนกัน

สถานการณ์ที่ 5 เย็นวันหนึ่งนักเรียนกลับมาจากโรงเรียน เมื่อเข้าไปในครัวพบคุณแม่กำลังเตรียมปอกผลไม้อยู่ นักเรียนรู้สึกหิวจึงถามคุณแม่ว่ามีอะไรรับประทานได้บ้าง คุณแม่บอกว่ามีผลไม้แต่ต้องรออีกประมาณ 10 นาที ถึงจะปอกเสร็จ และคุณแม่ยังบอกอีกว่ามีขนมปังไส้ครีม ซึ่งรับประทานได้เลย โดยไม่ต้องรอ ถ้าเป็นนักเรียนจะทำอย่างไร

ก. รับประทานขนมปังไส้ครีมทันทีเลยเพราะหิวท้องดิ

ข. รอรับประทานผลไม้ที่คุณแม่กำลังจะปอกเสร็จในอีก 10 นาที ข้างหน้าเพราะผลไม้ให้วิตามินต่อร่างกาย

หมายเหตุ สถานการณ์ที่ 3 เน้นเรื่องพิษภัยที่เจือปนมากับอาหาร สถานการณ์ที่ 4, 5 เน้นเรื่องการบริหารโภชนาการให้ครบ 5 หมู่

ครั้งที่ 10-12

ใช้เวลาครึ่งละ 20 นาที รวม 60 นาที

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม

1. เพื่อให้นักเรียนเห็นตัวแบบของผู้ที่อดได้รอได้
2. เพื่อให้นักเรียนตัดสินใจอดได้รอได้ในการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง

การดำเนินการฝึก

1. ผู้วิจัยให้นักเรียนที่อาสาสมัครแสดงบทบาทสมมติ จำนวน 3 กลุ่ม โดยจะแยกแสดงในครั้งที่ 10-12 ครึ่งละ 1 กลุ่ม โดยที่ใน 3 กลุ่ม มีเนื้อหาบทละครในชุดฝึกการอดได้รอได้ที่แสดงในภาคผนวกข้างต้น

2. ในแต่ละครั้งผู้วิจัยจะสรุปเรื่องหลังจากการแสดงในแต่ละตอนเพื่อให้เห็นถึงประโยชน์ของการอดได้รอได้ที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง โดยที่เนื้อหาในการสรุปในครั้งที่ 10 เน้นด้านอาหารครบ 5 หมู่ มีรายละเอียดในความรู้ทั่วไปเรื่องอาหารการกิน ประโยชน์ในการกิน และความจำเป็นในการกิน อาหารประเภทต่าง ๆ 5 หมู่ ได้แก่ เนื้อสัตว์ ข้าว ผัก ผลไม้และไขมันต่าง ๆ ในการสรุปครั้งที่ 11 เน้นด้านการหลีกเลี่ยงพิษภัยที่เจือปนมากับอาหาร มีรายละเอียดในเรื่องยาฆ่าแมลง สารที่สังเคราะห์ขึ้นมา ไข่และหนองพยาธิต่าง ๆ อาหารปลอมปน และการใช้ภาชนะบรรจุอาหารที่ไม่ถูกต้อง ในการสรุปครั้งที่ 12 เน้นด้านสุขนิสัยและความสะอาด มีรายละเอียดของมารยาทที่ถูกต้องในการรับประทานอาหาร เช่น การล้างมือก่อนหลังรับประทานอาหาร การเคี้ยว ภาชนะและการล้างที่ถูกต้อง

แผนการเรียนรู้ของกลุ่มที่ได้รับเฉพาะการเสริมแรงทางสังคม(กลุ่มทดลองที่ 3)

ครั้งที่ 1 บทนำ ใช้เวลาประมาณ 20 นาที

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม

1. เพื่อให้นักเรียนบอกรายละเอียดของเนื้อหาวิชาที่จะเรียนทั้งหมดได้

การดำเนินการเรียนการสอน

1. สร้างความสัมพันธ์ระหว่างผู้เรียนผู้สอนโดยการแนะนำตัวซึ่งกันและกัน
2. ชี้แจงรายละเอียดของเนื้อหา ดังนี้
 - 2.1 ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับเรื่องอาหารการกิน ความหมายของอาหารและการกิน
ประโยชน์ในการกิน และความจำเป็นในการกิน
 - 2.2 อาหารประเภทต่าง ๆ รวมไปถึงอาหารหลัก 5 หมู่
 - 2.3 พืชผักที่เจือปนมากับอาหาร การหลีกเลี่ยง
 - 2.4 มารยาทและสุขนิสัยในการบริโภคอาหาร
3. ในการชี้แจงรายละเอียดจะเป็นการซักถามเพื่อความรู้เพราะเป็นความรู้ที่เคยเรียนมาแล้ว
 4. ในแต่ละตอนผู้วิจัยจะต้องให้แรงเสริมทางสังคม ตามชุดคำแนะนำในการให้แรงเสริมทางสังคมที่กล่าวมาแล้วในภาคผนวกข้างต้น ซึ่งจะใช้ชุดคำแนะนำนี้ในการให้แรงเสริมทางสังคมในครั้งต่อ ๆ ไป เมื่อนักเรียนแสดงพฤติกรรมการฟังที่ดี การมีปฏิริยาโต้ตอบที่ดี คือ แสดงความตั้งใจในการฟัง ถามในระหว่างการสอน และให้ความร่วมมือในการเรียน
 5. สรุปรายละเอียดต่าง ๆ ตั้งแต่ต้นจนจบ

ครั้งที่ 2 ใช้เวลาประมาณ 20 นาที

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม

1. เพื่อให้นักเรียนบอกได้ถึงความหมายของอาหารและการรับประทานอาหาร

การดำเนินการเรียนการสอน

1. ความหมายของอาหาร อาหารหมายถึงสิ่งที่ร่างกายได้รับหรือเสกเข้าไปแล้วมีผลทำให้ร่างกายเจริญเติบโต และยังสามารถซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอได้

ประโยชน์ในการรับประทานอาหาร ให้ประโยชน์คือทำให้ร่างกายเจริญเติบโต แข็งแรง มีภูมิคุ้มกันโรค ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ

ความจำเป็นในการรับประทานอาหาร เพื่อพัฒนาสมอง ร่างกาย และซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ เพื่อการดำรงชีวิตอยู่

2. ยกตัวอย่างประกอบเพื่อให้นักเรียนเข้าใจมากขึ้น

ตัวอย่างประกอบ

- พูดถึงการรับประทานอาหาร แล้วถามนักเรียนว่าข้าวเป็นอาหารหรือไม่ อภิปรายและสรุประหว่างนักเรียน ผู้วิจัย โดยให้โอกาสนักเรียนได้ออกมาแสดงความคิดเห็น
- พูดถึง ขนม เช่น ขนมเต้าส่วน แล้วถามนักเรียนว่าเป็นอาหารหรือไม่ อภิปรายและสรุประหว่างนักเรียน ผู้วิจัย โดยให้โอกาสนักเรียนได้ออกมาแสดงความคิดเห็น
- พูดถึงสุรา แล้วถามนักเรียนว่าเป็นอาหารหรือไม่ อภิปราย และสรุประหว่างนักเรียน ผู้วิจัย โดยให้โอกาสนักเรียนได้ออกมาแสดงความคิดเห็น

3. ให้แรงเสริมทางสังคมเหมือนกับครั้งที่ 1

4. สรุปความหมายของอาหารอีกครั้ง

ครั้งที่ 3-5

ใช้เวลาประมาณ 60 นาที แบ่งเป็น 3 ครั้ง ๆ ละ 20 นาที

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม

1. เพื่อให้นักเรียนบอกรายละเอียดของอาหาร 5 หมู่ได้
2. เพื่อให้นักเรียนบอกถึงประโยชน์ของอาหารแต่ละหมู่ใน 5 หมู่ได้

การดำเนินการเรียนการสอน

ครั้งที่ 3

1. พูดถึงรายละเอียดของอาหารหมู่ที่ 1 ได้แก่ เนื้อสัตว์ต่าง ๆ ไข่ นม
2. พูดถึงประโยชน์ของอาหารพวกเนื้อสัตว์ ไข่ นม คือ เนื้อสัตว์ให้โปรตีน ซึ่งให้ประโยชน์ในการบำรุงสมอง พัฒาร่างกายและซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ ไข่และนม ให้ทั้งโปรตีน ไขมัน วิตามิน และเกลือแร่ต่าง ๆ

ครั้งที่ 4

1. พูดถึงรายละเอียดของอาหารหมู่ที่ 2 ได้แก่ ข้าว น้ำตาล เผือกมัน และอาหารหมู่ที่ 3 ได้แก่ ผักใบเขียวต่าง ๆ
2. พูดถึงประโยชน์ของอาหารพวกข้าว น้ำตาล เผือกมันว่าให้พลังงานแก่ร่างกาย ผักใบเขียวต่าง ๆ ให้วิตามิน และเกลือแร่ที่จำเป็นต่อร่างกาย

ครั้งที่ 5

1. พูดถึงรายละเอียดของอาหารหมู่ที่ 4 ได้แก่ ผลไม้ต่าง ๆ และอาหารหมู่ที่ 5 ได้แก่ ไขมันจากพืช และสัตว์
2. พูดถึงประโยชน์ของอาหารพวกผลไม้คือให้วิตามิน อาหารพวกไขมันให้พลังงานและเกลือแร่ที่จำเป็นต่อร่างกาย

หมายเหตุ

1. ในแต่ละครั้งมีการให้แรงเสริมเหมือนกับครั้งที่ 1
2. ในการพูดถึงรายละเอียดในแต่ละครั้งเน้นถึง การพูดคุยและอภิปรายออกความเห็นระหว่างนักเรียนและผู้วิจัย โดยในครั้งแรกเปิดกว้างให้นักเรียนออกความคิดเห็น และออกมาเล่าถึง การปฏิบัติตัวของนักเรียน จากนั้นผู้วิจัยจึงสรุปให้ในรายละเอียดและประโยชน์ของอาหารในแต่ละหมู่

ครั้งที่ 6-8 ใช้เวลาประมาณ 60 นาที แบ่งเป็น 3 ครั้ง ๆ ละ 20 นาที

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม

1. เพื่อให้นักเรียนบอกถึงรายละเอียดของพิษภัยที่เจือปนมากับอาหารได้
2. เพื่อให้นักเรียนสามารถบอกถึงการสังเกตพิษภัยที่เจือปนมากับอาหาร การหลีกเลี่ยง รวมไปถึงการใช้ภาชนะบรรจุที่ถูกต้องในการบรรจุอาหาร

การดำเนินการเรียนการสอน

ครั้งที่ 6 พูดถึงพิษภัยที่เจือปนมากับอาหาร เช่น ยาฆ่าแมลง สารที่สังเคราะห์ขึ้นมา ไข่และหนอนพยาธิต่าง ๆ อาหารปลอมปน

ครั้งที่ 7 พูดถึงวิธีการสังเกต การดู และการหลีกเลี่ยง เช่น น้ำส้มปลอม ผงชูรสปลอม ขนมหั้วสีส้มผ้าหรือสีสังเคราะห์ต่าง ๆ

ครั้งที่ 8 พูดถึงการใช้ภาชนะบรรจุที่ไม่ถูกต้อง เช่น ไข่ถุงหิ้ว (ถุงก๊อปแก๊ป) ใส่ของร้อน ของที่มีน้ำมัน หรือใช้ถุงกระดาษหนังสือพิมพ์ใส่ของที่มีน้ำมัน

หมายเหตุ

1. ในแต่ละครั้ง มีการให้แรงเสริมทางสังคมเหมือนกับครั้งที่ 1
2. ในการพูดถึงรายละเอียดแต่ละครั้ง เน้นการพูดคุยและอภิปรายระหว่างนักเรียนและผู้วิจัย โดยในครั้งแรกเปิดกว้างให้นักเรียนออกความคิดเห็น และออกมาเล่าถึงการใช้ชีวิตของตัวเอง นักเรียน จากนั้นผู้วิจัยจึงสรุปในรายละเอียดของนิทานที่เจอไปมาเกี่ยวกับอาหาร วิธีการสังเกต การหลีกเลี่ยง และการใช้ภาษาที่ถูกต้องในการบรรจุอาหาร

ครั้งที่ 9-11 ใช้เวลาประมาณ 60 นาที แบ่งเป็น 3 ครั้ง ๆ ละ 20 นาที

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม

1. เพื่อให้นักเรียนสามารถบอกถึงมารยาทและสุขนิสัยที่ดีในการบริโภคอาหาร
2. เพื่อให้นักเรียนสามารถบอกถึงการทำความสะอาดภาชนะใส่อาหารได้อย่างถูกวิธี

การดำเนินการสอน

ครั้งที่ 9-10 พูดถึงมารยาทและสุขนิสัยที่ดี เช่น การล้างมือก่อนรับประทานอาหาร การหยิบภาชนะเคี้ยว การไม่ไอจามรดผู้อื่นขณะรับประทานอาหาร การรับประทานอาหารในระหว่างมีมารยาทบนโต๊ะอาหาร

ครั้งที่ 11 พูดถึงภาชนะที่ใส่อาหาร การทำความสะอาดที่ถูกต้อง

หมายเหตุ

1. ในแต่ละครั้ง มีการให้แรงเสริมทางสังคมเหมือนกับครั้งที่ 1
2. ในการพูดถึงรายละเอียดแต่ละครั้ง เน้นการพูดคุยและอภิปรายระหว่างนักเรียนและผู้วิจัย โดยในครั้งแรกเปิดกว้างให้นักเรียนออกความคิดเห็น และออกมาเล่าถึงการใช้ชีวิตของตัวเอง นักเรียน จากนั้นผู้วิจัยจึงสรุปในรายละเอียดของมารยาทและสุขนิสัยที่ดีในการบริโภคอาหาร การทำความสะอาดภาชนะที่ใช้ในการบริโภคอาหาร

ครั้งที่ 12 บทสรุป ใช้เวลาประมาณ 20 นาที

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม

1. เพื่อให้นักเรียนสามารถบอกถึงรายละเอียดของเรื่องที่เรียนมาตั้งแต่ครั้งที่ 2-11

การดำเนินการเรียนการสอน

ผู้วิจัยถามนักเรียนถึงเรื่องการเรียนในครั้งที่ 2-11 โดยให้นักเรียนแบ่งกลุ่มช่วยกันนิทบทวนและตอบคำถาม ถ้านักเรียนยังนึกไม่ออก ผู้วิจัยจะบอกถึงหัวข้อต่าง ๆ ให้นักเรียน เมื่อนักเรียนบอกถึงรายละเอียดของเรื่องที่เรียนมาตั้งแต่ครั้งที่ 2-11 แล้ว ผู้วิจัยจะช่วยตอบให้สมบูรณ์ และสรุปให้ถูกต้องยิ่งขึ้น

หมายเหตุ

ในระหว่างการทบทวนและการอภิปรายซักถามกัน ผู้วิจัยจะให้แรงเสริมทางสังคมเหมือนกับครั้งที่ 1

แผนการฝึกของกลุ่มที่ไม่ได้รับทั้งการฝึกการอดได้รอได้และการให้แรงเสริมทางสังคม(กลุ่มควบคุม)

ครั้งที่ 1 ใช้เวลาประมาณ 20 นาที

การดำเนินการฝึก

แนะนำตัวกับนักเรียน สร้างความคุ้นเคย อธิบายเกมส์หัวใจสลาย ซึ่งรายละเอียดอยู่ในชุดกิจกรรมของกลุ่มที่ไม่ได้รับทั้งการฝึกการอดได้รอได้และการให้แรงเสริมทางสังคม ภาคผนวกข้างต้นที่กล่าวมา ผู้วิจัยนำเกมส์เล่นกับนักเรียนในกลุ่ม

ครั้งที่ 2-12 ใช้เวลาประมาณครั้งละ 20 นาที

การดำเนินการฝึก

อธิบายเกมส์ตามคำสั่งในครั้งที่ 2 เกมส์จับแล้วจำไว้ในครั้งที่ 3 เกมส์น้ำ ขก อากาศ ในครั้งที่ 4 เกมส์เปลี่ยนชื่อในครั้งที่ 5 เกมส์คน เสือ ปืน ในครั้งที่ 6 เกมส์ เอนบีไอในครั้งที่ 7 เกมส์หยดร้องในครั้งที่ 8 เกมส์อา-อา-อา และเกมส์สัตว์มีเขาในครั้งที่ 9 เกมส์ใช่-ไม่ใช่ในครั้งที่ 10 เกมส์โป้ง ไอ้ยาในครั้งที่ 11 เกมส์จับกลุ่มตามสั่งในครั้งที่ 12 ซึ่งมีรายละเอียดอยู่ในชุดกิจกรรมของกลุ่มที่ไม่ได้รับทั้งการฝึกการอดได้รอได้และการให้แรงเสริมทางสังคม แสดงในภาคผนวกข้างต้นที่กล่าวมา เมื่ออธิบายเสร็จ ผู้วิจัยนำเกมส์เล่นกับนักเรียนในกลุ่ม

ตาราง 13 แสดงคะแนน พฤติกรรมการบริโภคอาหารอาหารที่ถูกต้อง จำแนกตามกลุ่มทดลอง

3 กลุ่ม และกลุ่มควบคุม 1 กลุ่ม คือ กลุ่มที่ 1 ฝึกการอดได้รอได้และแรงเสริมทางสังคม
 กลุ่มที่ 2 ฝึกการอดได้รอได้เพียงอย่างเดียว กลุ่มที่ 3 ให้แรงเสริมทางสังคมเพียงอย่าง
 เดียว กลุ่มที่ 4 กลุ่มควบคุมไม่ได้รับทั้งการฝึกการอดได้รอได้และแรงเสริมทางสังคม

กลุ่มทดลองที่ 1	กลุ่มทดลองที่ 2	กลุ่มทดลองที่ 3	กลุ่มควบคุม
433	378	356	345
415	379	366	323
401	364	383	336
421	368	393	338
329	308	310	286
382	318	326	256
371	311	309	249
330	296	305	237
429	392	392	315
415	388	370	335
426	365	369	323
419	375	385	338
366	317	315	279
370	324	307	280
365	313	326	249
346	318	258	225

N = 16, รวม 6218 N = 16, รวม 5514 N = 16, รวม 5470 N = 16, รวม 4714

$\bar{X}_1$ 388.63

$\bar{X}_2$ 344.63

$\bar{X}_3$ 341.88

$\bar{X}_4$ 294.63

ตาราง 14 แสดงคะแนนความเชื่ออำนาจภายในตน ของนักเรียน

ความเชื่ออำนาจภายในตนต่ำ	ความเชื่ออำนาจภายในตนสูง
151	217
150	215
148	205
147	204
145	209
151	205
144	203
139	199
145	212
142	208
138	202
135	201
145	207
142	206
142	201
124	200
N = 16, รวม 2288	N = 16, รวม 3294
$X_L = 143$	$X_H = 205.88$

ตาราง 15 แสดงคะแนนความเชื่อที่ถูกต้องทางสุขภาพของนักเรียน

ความเชื่อที่ถูกต้องทางสุขภาพต่ำ	ความเชื่อที่ถูกต้องทางสุขภาพสูง
142	186
140	185
139	179
138	179
155	196
153	181
140	179
136	178
143	183
139	180
139	179
138	172
144	178
144	178
130	177
129	176
N = 16, รวม 2249	N = 16, รวม 2886
$X_l = 140.56$	$X_h = 180.38$

ตาราง 16 การวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนความพร้อมในการกระทำของพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้องหลังการฝึกการอดได้รอได้และให้แรงเสริมทางสังคม

แหล่งความแปรปรวน	SS	DF	MS	F	Sig of F
การฝึกการอดได้รอได้ (ก)	13024.52	1	13024.52	42.96**	.00
การให้แรงเสริมทางสังคม(ข)	13196.27	1	13196.27	43.53**	.00
กxข	1000.14	1	1000.14	3.30	.07
ส่วนที่เหลือ	18189.31	60	303.16		
รวม	45410.23	63	720.80		

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ตาราง 17 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความพร้อมของพฤติกรรมการบริหารโภชนาการที่ถูกต้อง
หลังการฝึกการอดได้รอได้และให้แรงเสริมทางสังคม

กลุ่ม		1	2	3	4
	ค่าเฉลี่ย	206.56	185.75	185.94	149.31
1. กลุ่มฝึกการอดได้รอได้และ					
ให้แรงเสริมทางสังคม	206.56	-	20.81**	20.62**	57.25**
2. กลุ่มฝึกการอดได้รอได้					
เพียงอย่างเดียว	185.75		-	0.19	36.44**
3. กลุ่มให้แรงเสริมทางสังคม					
เพียงอย่างเดียว	185.94			-	36.63**
4. กลุ่มไม่ได้รับทั้งการฝึกการ					
อดได้รอได้และแรงเสริม	149.31				-
ทางสังคม (กลุ่มควบคุม)					

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ตาราง 18 การวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้องที่ได้
กระทำจริงหลังการฝึกการอดได้รอได้และให้แรงเสริมทางสังคม

แหล่งความแปรปรวน	SS	DF	MS	F	Sig of F
การฝึกการอดได้รอได้ (ก)	6300.39	1	6300.39	12.77**	.00
การให้แรงเสริมทางสังคม(ข)	4573.14	1	4573.14	9.27**	.00
กxข	631.27	1	631.27	1.28	.26
ส่วนที่เหลือ	29603.06	60	493.38		
รวม	41107.86	63	652.51		

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ตาราง 19 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้องที่ได้กระทำจริง
หลังการฝึกการอดได้รอได้และให้แรงเสริมทางสังคม

กลุ่ม		1	2	3	4
	ค่าเฉลี่ย	182.06	158.88	155.94	145.31
1. กลุ่มฝึกการอดได้รอได้และ					
ให้แรงเสริมทางสังคม	182.06	-	23.18**	26.12**	36.75**
2. กลุ่มฝึกการอดได้รอได้					
เพียงอย่างเดียว	158.88		-	2.94	13.57
3. กลุ่มให้แรงเสริมทางสังคม					
เพียงอย่างเดียว	155.94			-	10.63
4. กลุ่มไม่ได้รับทั้งการฝึกการ					
อดได้รอได้และแรงเสริม	145.31				-
ทางสังคม (กลุ่มควบคุม)					

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ตาราง 20 การวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนการติดตามผลความพร้อมในการกระทำ
พฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้องหลังการฝึกการอดได้รอได้และให้แรงเสริมทางสังคม
เป็นเวลา 2 สัปดาห์

แหล่งความแปรปรวน	SS	DF	MS	F	Sig of F
การฝึกการอดได้รอได้ (ก)	11745.14	1	11745.14	38.16**	.00
การให้แรงเสริมทางสังคม(ข)	12017.64	1	12017.64	39.05**	.00
กxข	631.27	1	631.27	2.05	.16
ส่วนที่เหลือ	18466.44	60	307.77		
รวม	42860.48	63	680.33		

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ตาราง 21 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนการติดตามผลความพร้อมในการกระทำพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้องหลังการฝึกการอดได้รอได้และให้แรงเสริมทางสังคม เป็นเวลา 2 สัปดาห์

กลุ่ม		1	2	3	4
	ค่าเฉลี่ย	202.38	181.25	181.56	147.88
1. กลุ่มฝึกการอดได้รอได้และ					
แรงเสริมทางสังคม	202.38	-	21.13**	20.82**	54.50**
2. กลุ่มฝึกการอดได้รอได้					
เพียงอย่างเดียว	181.25		-	0.31	33.37**
3. กลุ่มให้แรงเสริมทางสังคม					
เพียงอย่างเดียว	181.56			-	33.68**
4. กลุ่มไม่ได้รับทั้งการฝึกการ					
อดได้รอได้และการให้แรง	147.88				-
เสริมทางสังคม (กลุ่มควบคุม)					

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ตาราง 22 การวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนการติดตามผลพฤติกรรมการบริโภคอาหาร
 ที่ถูกต้องในการกระทำจริงหลังการฝึกการอดได้รอได้และให้แรงเสริมทางสังคมเป็นเวลา
 2 สัปดาห์

แหล่งความแปรปรวน	SS	DF	MS	F	Sig of F
การฝึกการอดได้รอได้ (ก)	5643.77	1	5643.77	11.51**	.00
การให้แรงเสริมทางสังคม(ข)	3828.52	1	3828.52	7.81**	.00
กxข	722.27	1	722.27	1.47	.23
ส่วนที่เหลือ	29412.32	60	490.21		
รวม	39606.86	63	628.68		

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ตาราง 23 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนการติดตามผลพฤติกรรมกรรบริโภคอาหารที่ถูกต้อง
ในการกระทำจริงหลังการฝึกการอดได้รอได้และให้แรงเสริมทางสังคม เป็นเวลา 2 สัปดาห์

กลุ่ม		1	2	3	4
	ค่าเฉลี่ย	178.44	156.25	152.94	144.19
1. กลุ่มฝึกการอดได้รอได้และ					
แรงเสริมทางสังคม	178.44	-	22.19**	25.50**	34.25**
2. กลุ่มฝึกการอดได้รอได้					
เพียงอย่างเดียว	156.25		-	3.31	12.06
3. กลุ่มให้แรงเสริมทางสังคม					
เพียงอย่างเดียว	152.94			-	8.75
4. กลุ่มไม่ได้รับทั้งการฝึกการ					
อดได้รอได้และการให้แรง	144.19				-
เสริมทางสังคม (กลุ่มควบคุม)					

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ตาราง 24 การวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนความพร้อมในการกระทำพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้องหลังการฝึกการอดได้รอได้และให้แรงเสริมทางสังคมสำหรับนักเรียนที่มีความเชื่ออำนาจภายในตนเองสูงและต่ำ

แหล่งความแปรปรวน	SS	DF	MS	F	Sig of F
ความเชื่ออำนาจภายในตน (ก)	5460.13	1	5460.13	56.15**	.00
การฝึกการอดได้รอได้ (ข)	4851.13	1	4851.13	49.88**	.00
การให้แรงเสริมทางสังคม (ค)	7140.13	1	7140.13	73.42**	.00
กxข	32.00	1	32.00	.33	.57
กxค	180.50	1	180.50	1.86	.19
ขxค	392.00	1	392.00	4.03*	.05
กxขxค	406.13	1	406.13	4.18	.06
ส่วนที่เหลือ	2334.00	24	97.25		
รวม	20796.00	31	670.84		

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ตาราง 25 ตารางการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความพร้อมในการกระทำพฤติกรรมการ
บริโภคอาหารที่ถูกต้องหลังการฝึกการอดได้รอได้ การให้แรงเสริมทางสังคมสำหรับนักเรียนที่
มีความเชื่ออำนาจภายในตนสูงและต่ำ

กลุ่ม รหัส		1	2	3	4	5	6	7	8
ค่าเฉลี่ย		217.75	192.50	195.00	170.00	191.25	170.75	178.75	130.00
1	222 217.75	-	25.25**	22.75**	47.75**	26.50**	47.00**	39.00**	87.75**
2	221 192.50	-	-	-2.50	22.50**	1.25	21.75**	13.75	62.50**
3	212 195.00	-	-	-	25.00**	3.75	24.25**	16.25**	65.00**
4	211 170.00	-	-	-	-	-21.25**	-0.75	-8.75	40.00**
5	122 191.25	-	-	-	-	-	20.50**	12.50	61.25**
6	121 170.75	-	-	-	-	-	-	-8.00	40.75**
7	112 178.75	-	-	-	-	-	-	-	48.75**
8	111 130.00	-	-	-	-	-	-	-	-

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ตาราง 26 การวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกดองที่ได้
กระทำจริงหลังการฝึกการอดได้รอได้และให้แรงเสริมทางสังคมสำหรับนักเรียนที่มีความเชื่อ
อำนาจภายในตนสูงและต่ำ

แหล่งความแปรปรวน	SS	DF	MS	F	Sig of F
ความเชื่ออำนาจภายในตน (ก)	13325.28	1	13325.28	181.79**	.00
การฝึกการอดได้รอได้ (ข)	2574.03	1	2574.03	35.12**	.00
การให้แรงเสริมทางสังคม (ค)	2194.53	1	2194.53	29.24**	.00
กxข	3.78	1	3.78	.05	.35
กxค	1.53	1	1.53	.02	.82
ขxค	247.53	1	247.53	3.38	.89
กxขxค	52.53	1	52.53	.72	.41
ส่วนที่เหลือ	1759.25	24	73.30		
รวม	20158.47	31	650.27		

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ตาราง 27 ตารางการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการบริหารโภชนาการที่ถูกต้องที่ได้
กระทำจริงหลังการฝึกการอดได้รอได้ การให้แรงเสริมทางสังคมสำหรับนักเรียนที่มีความเชื่อ
อำนาจภายในตนเองสูงและต่ำ

กลุ่ม รหัส	1	2	3	4	5	6	7	8
ค่าเฉลี่ย	199.75	179.75	179.50	165.50	161.75	137.50	135.00	127.00
1 222 199.75	-	20.00**	20.25**	34.25**	38.00**	62.25**	64.75**	72.75**
2 221 179.75	-	-	0.25	14.25	18.00**	42.25**	44.75**	52.75**
3 212 179.50	-	-	-	14.00	17.75**	42.00**	44.50**	52.50**
4 211 165.50	-	-	-	-	3.75	28.00**	30.50**	38.50**
5 122 161.75	-	-	-	-	-	24.25**	26.75**	34.75**
6 121 137.50	-	-	-	-	-	-	2.50	10.50
7 112 135.00	-	-	-	-	-	-	-	8.00
8 111 127.00	-	-	-	-	-	-	-	-

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

หมายเหตุ

- กลุ่ม 1 รหัส 222 หมายถึง กลุ่มที่มีความเชื่ออำนาจภายในตนสูงที่ได้รับการฝึกการอดได้ รอดได้และให้แรงเสริมทางสังคม
- กลุ่ม 2 รหัส 221 หมายถึง กลุ่มที่มีความเชื่ออำนาจภายในตนสูงที่ได้รับการฝึกการอดได้ รอดได้เพียงอย่างเดียว
- กลุ่ม 3 รหัส 212 หมายถึง กลุ่มที่มีความเชื่ออำนาจภายในตนสูงที่ได้รับการให้แรงเสริม ทางสังคมเพียงอย่างเดียว
- กลุ่ม 4 รหัส 211 หมายถึง กลุ่มที่มีความเชื่ออำนาจภายในตนสูงที่ไม่ได้รับทั้งการฝึกการ อดได้รอดได้และการให้แรงเสริมทางสังคม
- กลุ่ม 5 รหัส 122 หมายถึง กลุ่มที่มีความเชื่ออำนาจภายในตนต่ำที่ได้รับทั้งการฝึกการอด ได้รอดได้และการให้แรงเสริมทางสังคม
- กลุ่ม 6 รหัส 121 หมายถึง กลุ่มที่มีความเชื่ออำนาจภายในตนต่ำที่ได้รับการฝึกการอดได้ รอดได้เพียงอย่างเดียว
- กลุ่ม 7 รหัส 112 หมายถึง กลุ่มที่มีความเชื่ออำนาจภายในตนต่ำที่ได้รับการให้แรงเสริม ทางสังคมเพียงอย่างเดียว
- กลุ่ม 8 รหัส 111 หมายถึง กลุ่มที่มีความเชื่ออำนาจภายในตนต่ำที่ไม่ได้รับทั้งการฝึกการ อดได้รอดได้และการให้แรงเสริมทางสังคม

ตาราง 28 การวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนความพร้อมในการกระทำพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้องหลังการฝึกการอดได้รอได้ การให้แรงเสริมทางสังคมสำหรับนักเรียนที่มีความเชื่อที่ถูกต้องทางสุขภาพสูงและต่ำ

แหล่งความแปรปรวน	SS	DF	MS	F	Sig of F
ความเชื่อที่ถูกต้องทางสุขภาพ (ก)	6815.34	1	6815.34	72.64**	.00
การฝึกการอดได้รอได้ (ข)	8417.53	1	8417.53	89.72**	.00
แรงเสริมทางสังคม (ค)	6077.53	1	6077.53	64.78**	.00
กxข	331.53	1	331.53	3.53	.07
กxค	7.03	1	7.03	.07	.78
ขxค	621.28	1	621.28	6.62*	.02
กxขxค	9.03	1	9.03	.09	.76
ส่วนที่เหลือ	2251.75	24	93.82		
รวม	24530.97	31	791.32		

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ตาราง 29 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความพร้อมในการกระทำพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้องหลังการฝึกการอดได้รอได้และการให้แรงเสริมทางสังคม สำหรับนักเรียนที่มีความเชื่อที่ถูกต้องทางสุขภาพสูงและต่ำ

กลุ่ม รหัส	1	2	3	4	5	6	7	8
ค่าเฉลี่ย	221.00	200.25	202.75	166.50	196.25	179.50	167.25	130.75
1 222 221.00	-	20.75**	18.25**	54.50**	24.75**	41.50**	53.75**	90.25**
2 221 200.25	-	-	-2.25	33.75**	4.00	20.75**	33.00**	69.50**
3 212 202.75	-	-	-	36.25**	6.50	23.25**	35.50**	72.00**
4 211 166.50	-	-	-	-	-29.75**	-13.00	-0.75	35.75**
5 122 196.25	-	-	-	-	-	16.75	29.00**	65.50**
6 121 179.50	-	-	-	-	-	-	12.25	48.75**
7 112 167.25	-	-	-	-	-	-	-	36.50**
8 111 130.75	-	-	-	-	-	-	-	-

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ตาราง 30. การวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้องที่ได้กระทำจริงหลังการฝึกการอดได้รอได้การให้แรงเสริมทางสังคมสำหรับนักเรียนที่มีความเชื่อที่ถูกต้องทางสุขภาพสูงและต่ำ

แหล่งความแปรปรวน	SS	DF	MS	F	Sig. of F
ความเชื่อที่ถูกต้องทางสุขภาพ (ก)	11935.13	1	11935.13	123.20**	.00
การฝึกการอดได้รอได้ (ข)	3784.50	1	3784.50	39.07**	.00
แรงเสริมทางสังคม (ค)	2380.50	1	2380.50	24.57**	.00
กxข	.13	1	.13	.00	.97
กxค	10.13	1	10.13	.11	.75
ขxค	392.00	1	392.00	4.05	.06
กxขxค	120.13	1	120.13	1.24	.28
ส่วนที่เหลือ	2325.00	24	96.88		
รวม	20947.50	31	675.73		

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ตาราง 31 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้องที่ได้กระทำจริงหลัง
การฝึกการอดได้รอได้และการให้แรงเสริมทางสังคม สำหรับนักเรียนที่มีความเชื่อที่ถูกต้อง
ทางสุขภาพสูงและต่ำ

กลุ่ม รหัส	1	2	3	4	5	6	7	8
ค่าเฉลี่ย	201.25	179.75	176.50	161.25	165.50	138.50	132.75	127.50
1 222 201.25	-	21.50**	24.75**	40.00**	35.75**	62.75**	68.50**	73.75**
2 221 179.75	-	-	3.25	18.50**	14.25	41.25**	47.00**	52.25**
3 212 176.50	-	-	-	15.25	11.00	38.00**	44.00**	49.00**
4 211 161.25	-	-	-	-	-4.25	22.75**	28.50**	33.75**
5 122 165.50	-	-	-	-	-	27.00**	32.75**	38.00**
6 121 138.50	-	-	-	-	-	-	5.75	11.00
7 112 132.75	-	-	-	-	-	-	-	5.25
8 111 127.50	-	-	-	-	-	-	-	-

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

หมายเหตุ

- กลุ่ม 1 รหัส 222 หมายถึง กลุ่มที่มีความเชื่อที่ถูกต้องทางสุขภาพสูงที่ได้รับการฝึกการ
อดได้รอได้และให้แรงเสริมทางสังคม
- กลุ่ม 2 รหัส 221 หมายถึง กลุ่มที่มีความเชื่อที่ถูกต้องทางสุขภาพสูงที่ได้รับการฝึกการ
อดได้รอได้เพียงอย่างเดียว
- กลุ่ม 3 รหัส 212 หมายถึง กลุ่มที่มีความเชื่อที่ถูกต้องทางสุขภาพสูงที่ได้รับการให้แรง
เสริมทางสังคมเพียงอย่างเดียว
- กลุ่ม 4 รหัส 211 หมายถึง กลุ่มที่มีความเชื่อที่ถูกต้องทางสุขภาพสูงที่ไม่ได้รับทั้งการฝึก
การอดได้รอได้และการให้แรงเสริมทางสังคม
- กลุ่ม 5 รหัส 122 หมายถึง กลุ่มที่มีความเชื่อที่ถูกต้องทางสุขภาพต่ำที่ได้รับทั้งการฝึก
การอดได้รอได้และการให้แรงเสริมทางสังคม
- กลุ่ม 6 รหัส 121 หมายถึง กลุ่มที่มีความเชื่อที่ถูกต้องทางสุขภาพต่ำที่ได้รับการฝึกการ
อดได้รอได้เพียงอย่างเดียว
- กลุ่ม 7 รหัส 112 หมายถึง กลุ่มที่มีความเชื่อที่ถูกต้องทางสุขภาพต่ำที่ได้รับการให้แรง
เสริมทางสังคมเพียงอย่างเดียว
- กลุ่ม 8 รหัส 111 หมายถึง กลุ่มที่มีความเชื่อที่ถูกต้องทางสุขภาพต่ำที่ไม่ได้รับทั้งการฝึก
การอดได้รอได้และการให้แรงเสริมทางสังคม

ตาราง 32 การวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง
หลังการฝึกการอดได้รอได้และให้แรงเสริมทางสังคมในกลุ่มที่มีความเชื่ออำนาจภายในตนเอง

แหล่งความแปรปรวน	SS	DF	MS	F	Sig of F
การฝึกการอดได้รอได้ (ก)	6360.06	1	6360.06	42.93**	.00
การให้แรงเสริมทางสังคม(ข)	7098.06	1	7098.06	47.91**	.00
กxข	39.06	1	39.06	.26	.62
ส่วนที่เหลือ	1777.75	12	148.15		
รวม	15274.94	15	1018.33		

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ตาราง 33 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้องหลัง
การฝึกการอดได้รอได้และให้แรงเสริมทางสังคมในกลุ่มที่มีความเชื่ออำนาจภายในตนเอง

กลุ่ม		1	2	3	4
	ค่าเฉลี่ย	417.50	372.25	374.00	335.50
1. กลุ่มฝึกการอดได้รอได้และ					
ให้แรงเสริมทางสังคม	417.50	-	45.25**	43.50**	82.50**
2. กลุ่มฝึกการอดได้รอได้					
เพียงอย่างเดียว	372.25		-	-1.75	36.75**
3. กลุ่มให้แรงเสริมทางสังคม					
เพียงอย่างเดียว	374.00			-	39.00**
4. กลุ่มไม่ได้รับทั้งการฝึกการ					
อดได้รอได้และแรงเสริม	335.50				-
ทางสังคม (กลุ่มควบคุม)					

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ตาราง 34 การวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนการติดตามผลพฤติกรรมการบริโภคอาหาร
ที่ถูกต้อง หลังการฝึกการอดได้รอได้และให้แรงเสริมทางสังคมเป็นเวลา 2 สัปดาห์ ในกลุ่มที่
มีความเชื่ออำนาจภายในตนเอง

แหล่งความแปรปรวน	SS	DF	MS	F	Sig of F
การฝึกการอดได้รอได้ (ก)	5776.00	1	5776.00	32.34**	.00
การให้แรงเสริมทางสังคม(ข)	6400.00	1	6400.00	35.83**	.00
กxข	110.25	1	110.25	.62	.45
ส่วนที่เหลือ	2143.50	12	178.63		
รวม	14429.75	15	961.98		

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ตาราง 35 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนการติดตามผลพฤติกรรมกรบริโภคอาหารที่ถูกต้อง
 หลังการฝึกการอดได้รอได้และให้แรงเสริมทางสังคม เป็นเวลา 2 สัปดาห์ ในกลุ่มที่มีความ
 เชื่ออำนาจภายในตนเอง

กลุ่ม		1	2	3	4
	ค่าเฉลี่ย	411.00	365.75	367.75	333.00
1. กลุ่มฝึกการอดได้รอได้และ					
แรงเสริมทางสังคม	411.00	-	45.25**	43.25**	78.00**
2. กลุ่มฝึกการอดได้รอได้					
เพียงอย่างเดียว	365.75		-	-2.00	32.75**
3. กลุ่มให้แรงเสริมทางสังคม					
เพียงอย่างเดียว	367.75			-	34.75**
4. กลุ่มไม่ได้รับทั้งการฝึกการ					
อดได้รอได้และการให้แรง	333.00				-
เสริมทางสังคม (กลุ่มควบคุม)					

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ตาราง 36 การวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง
หลังการฝึกการอดได้รอได้และให้แรงเสริมทางสังคมในกลุ่มที่มีความเชื่ออำนาจภายในตนเอง

แหล่งความแปรปรวน	SS	DF	MS	F	Sig of F
การฝึกการอดได้รอได้ (ก)	8190.25	1	8190.25	24.09**	.00
การให้แรงเสริมทางสังคม(ข)	10302.25	1	10302.25	30.30**	.00
กxข	144.00	1	144.00	.42	.53
ส่วนที่เหลือ	4079.50	12	339.96		
รวม	22716.00	15	1514.40		

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ตาราง 37 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้องหลัง
การฝึกการอดได้รอได้และให้แรงเสริมทางสังคมในกลุ่มที่มีความเชื่ออำนาจภายในตนเอง

กลุ่ม		1	2	3	4
	ค่าเฉลี่ย	353.00	308.25	313.75	257.00
1. กลุ่มฝึกการอดได้รอได้และ					
ให้แรงเสริมทางสังคม	353.00	-	44.75	39.25	96.00**
2. กลุ่มฝึกการอดได้รอได้					
เพียงอย่างเดียว	308.25		-	-5.50	51.25**
3. กลุ่มให้แรงเสริมทางสังคม					
เพียงอย่างเดียว	313.75			-	56.75**
4. กลุ่มไม่ได้รับทั้งการฝึกการ					
อดได้รอได้และแรงเสริม	257.00				-
ทางสังคม (กลุ่มควบคุม)					

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ตาราง 38 การวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนการติดตามผลพฤติกรรมการบริโภคอาหาร
ที่ถูกต้อง หลังการฝึกการอดได้รอได้และให้แรงเสริมทางสังคมเป็นเวลา 2 สัปดาห์ ในกลุ่ม
ที่มีความเชื่ออำนาจภายในตนต่ำ

แหล่งความแปรปรวน	SS	DF	MS	F	Sig of F
การฝึกการอดได้รอได้ (ก)	7396.00	1	7396.00	18.93**	.00
การให้แรงเสริมทางสังคม(ข)	9900.25	1	9900.25	25.33**	.00
กxข	100.00	1	100.00	.26	.62
ส่วนที่เหลือ	4689.50	12	390.79		
รวม	22085.75	15	1472.38		

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ตาราง 39 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนการติดตามผลพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง
หลังการฝึกการอดได้รอได้และให้แรงเสริมทางสังคม เป็นเวลา 2 สัปดาห์ ในกลุ่มที่มีความ
เชื่ออำนาจภายในตนเอง

กลุ่ม		1	2	3	4
	ค่าเฉลี่ย	346.50	301.75	308.50	253.75
1. กลุ่มฝึกการอดได้รอได้และ					
แรงเสริมทางสังคม	346.50	-	44.75	38.00	92.75**
2. กลุ่มฝึกการอดได้รอได้					
เพียงอย่างเดียว	301.75		-	-6.75	48.00**
3. กลุ่มให้แรงเสริมทางสังคม					
เพียงอย่างเดียว	308.50			-	54.75**
4. กลุ่มไม่ได้รับทั้งการฝึกการ					
อดได้รอได้และการให้แรง	253.75				-
เสริมทางสังคม (กลุ่มควบคุม)					

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ตาราง 40 การวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้องหลัง
การฝึกการอดได้รอได้และให้แรงเสริมทางสังคมในกลุ่มที่มีความเชื่อที่ถูกต้องทางสุขภาพสูง

แหล่งความแปรปรวน	SS	DF	MS	F	Sig of F
การฝึกการอดได้รอได้ (ก)	9072.56	1	9072.56	84.38**	.00
การให้แรงเสริมทางสังคม(ข)	8789.06	1	8789.06	81.74**	.00
กxข	85.56	1	85.56	.80	.39
ส่วนที่เหลือ	1290.25	12	107.52		
รวม	19237.44	15	1282.50		

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ตาราง 41 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้องหลังการฝึก
การอดได้รอได้และให้แรงเสริมทางสังคมในกลุ่มที่มีความเชื่อที่ถูกต้องทางสุขภาพสูง

กลุ่ม		1	2	3	4
	ค่าเฉลี่ย	422.25	380.00	379.25	327.75
1. กลุ่มฝึกการอดได้รอได้และ					
ให้แรงเสริมทางสังคม	422.25	-	42.25**	43.00**	94.50**
2. กลุ่มฝึกการอดได้รอได้					
เพียงอย่างเดียว	380.00		-	0.75	52.25**
3. กลุ่มให้แรงเสริมทางสังคม					
เพียงอย่างเดียว	379.25			-	51.50**
4. กลุ่มไม่ได้รับทั้งการฝึกการ					
อดได้รอได้และแรงเสริม	327.75				-
ทางสังคม (กลุ่มควบคุม)					

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ตาราง 42 การวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนการติดตามผลพฤติกรรมกรับบริโภคอาหาร
ที่ถูกต้อง หลังการฝึกการอดได้รอได้และให้แรงเสริมทางสังคมเป็นเวลา 2 สัปดาห์ ในกลุ่ม
ที่มีความเชื่อที่ถูกต้องทางสุขภาพสูง

แหล่งความแปรปรวน	SS	DF	MS	F	Sig of F
การฝึกการอดได้รอได้ (ก)	7965.56	1	7965.56	60.05**	.00
การให้แรงเสริมทางสังคม(ข)	7525.56	1	7525.56	56.73**	.00
กxข	14.06	1	14.06	.11	.75
ส่วนที่เหลือ	1591.75	12	132.65		
รวม	17096.94	15	1139.80		

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ตาราง 43 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนการติดตามผลพฤติกรรมกรบริโภคอาหารที่ถูกต้อง
หลังการฝึกการอดได้รอได้และให้แรงเสริมทางสังคม เป็นเวลา 2 สัปดาห์ ในกลุ่มที่มีความ
เชื่อที่ถูกต้องทางสุขภาพสูง

กลุ่ม		1	2	3	4
	ค่าเฉลี่ย	413.00	371.50	370.25	325.00
1. กลุ่มฝึกการอดได้รอได้และ					
แรงเสริมทางสังคม	413.00	-	41.50**	42.75**	88.00**
2. กลุ่มฝึกการอดได้รอได้					
เพียงอย่างเดียว	371.50		-	1.25	46.50**
3. กลุ่มให้แรงเสริมทางสังคม					
เพียงอย่างเดียว	370.25			-	45.25**
4. กลุ่มไม่ได้รับทั้งการฝึกการ					
อดได้รอได้และการให้แรง	325.00				-
เสริมทางสังคม (กลุ่มควบคุม)					

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ตาราง 44 การวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้องหลังการฝึกการอดได้รอได้และให้แรงเสริมทางสังคมในกลุ่มที่มีความเชื่อที่ถูกต้องทางสุขภาพต่ำ

แหล่งความแปรปรวน	SS	DF	MS	F	Sig of F
การฝึกการอดได้รอได้ (ก)	14762.25	1	14762.25	35.48**	.00
การให้แรงเสริมทางสังคม(ข)	7310.25	1	7310.25	17.57**	.00
กxข	4.00	1	4.00	.01	.92
ส่วนที่เหลือ	4993.50	12	416.13		
รวม	27070.00	15	1804.67		

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ตาราง 45 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้องหลัง
การฝึกการอดได้รอได้และให้แรงเสริมทางสังคมในกลุ่มที่มีความเชื่อที่
ถูกต้องทางสุขภาพต่ำ

กลุ่ม		1	2	3	4
	ค่าเฉลี่ย	361.75	318.00	300.00	258.25
1. กลุ่มฝึกการอดได้รอได้และ					
ให้แรงเสริมทางสังคม	361.75	-	43.75	61.75**	103.50**
2. กลุ่มฝึกการอดได้รอได้					
เพียงอย่างเดียว	318.00		-	18.00	59.75**
3. กลุ่มให้แรงเสริมทางสังคม					
เพียงอย่างเดียว	300.00			-	41.75
4. กลุ่มไม่ได้รับทั้งการฝึกการ					
อดได้รอได้และแรงเสริม	258.25				-
ทางสังคม (กลุ่มควบคุม)					

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ตาราง 46 การวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนการติดตามผลพฤติกรรมการบริโภคอาหาร
ที่ถูกต้อง หลังการฝึกการอดได้รอได้และให้แรงเสริมทางสังคมเป็นเวลา 2 สัปดาห์ ในกลุ่ม
ที่มีความเชื่อที่ถูกต้องทางสุขภาพต่ำ

แหล่งความแปรปรวน	SS	DF	MS	F	Sig of F
การฝึกการอดได้รอได้ (ก)	13398.06	1	13398.06	29.22**	.00
การให้แรงเสริมทางสังคม(ข)	5890.56	1	5890.56	12.85**	.00
กxข	45.56	1	45.56	.10	.76
ส่วนที่เหลือ	5502.75	12	458.56		
รวม	24836.94	15	1655.80		

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ตาราง 47 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนการติดตามผลพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง
หลังการฝึกการอดได้รอได้และให้แรงเสริมทางสังคม เป็นเวลา 2 สัปดาห์ ในกลุ่มที่มีความ
เชื่อที่ถูกต้องทางสุขภาพต่ำ

กลุ่ม		1	2	3	4
	ค่าเฉลี่ย	352.75	311.00	291.50	256.50
1. กลุ่มฝึกการอดได้รอได้และ					
แรงเสริมทางสังคม	352.75	-	41.75	61.25**	96.25**
2. กลุ่มฝึกการอดได้รอได้					
เพียงอย่างเดียว	311.00		-	19.50	54.50**
3. กลุ่มให้แรงเสริมทางสังคม					
เพียงอย่างเดียว	291.50			-	35.00
4. กลุ่มไม่ได้รับทั้งการฝึกการ					
อดได้รอได้และการให้แรง	256.50				-
เสริมทางสังคม (กลุ่มควบคุม)					

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ประวัติย่อของผู้วิจัย

ชื่อ นาย ยศ อัมพรรัตน์

วัน เดือน ปีเกิด 1 พฤศจิกายน 2508

สถานที่เกิด กรุงเทพมหานคร

สถานที่อยู่ปัจจุบัน 89/493 หมู่บ้านเลิศบุล ชอยวัชรพล ถนนรามอินทรา

ตำบลท่าแร่ อำเภอบางเขน กทม.

สถานที่ทำงานปัจจุบัน บริษัท บี.กริม เอ็นเนอร์จี จำกัด ถนนเพชรบุรีตัดใหม่ กทม.

ประวัติการศึกษา

พ.ศ. 2523 มัธยมศึกษาตอนต้นจาก โรงเรียนหอวัง กทม.

พ.ศ. 2526 มัธยมศึกษาตอนปลายจาก โรงเรียนหอวัง กทม.

พ.ศ. 2530 ปริญญาวิทยาศาสตรบัณฑิต (วท.บ.) เกียรตินิยมอันดับ 1

สาขาสุขศึกษา จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

พ.ศ. 2536 ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (วท.ม.) วิชาเอกการวิจัย

พฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์ จากสถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร

ผลของการฝึกการอดได้รอได้ และการให้แรงเสริมทางสังคม
ที่มีต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง
ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5

บทคัดย่อ

ของ

ยศ อัมพรรัตน์

เสนอต่อมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร

ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์

มีนาคม 2536

ในการวิจัยนี้มีจุดมุ่งหมายสำคัญ คือ การดูผลการฝึกการอดได้รื้อได้ และการให้แรงเสริมทางสังคมที่มีต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง ทั้งในกลุ่มรวมและในกลุ่มที่จำแนกตามความเชื่ออำนาจภายในตน และตามความเชื่อที่ถูกต้องทางสุขภาพ

กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาเป็นนักเรียนชายหญิงชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ปีการศึกษา 2535 โรงเรียนวัดเสมียนนารี ซึ่งเป็นโรงเรียนในสังกัดกรุงเทพมหานคร ที่ได้คะแนนจากการวัดความเชื่ออำนาจภายในตน และความเชื่อที่ถูกต้องทางสุขภาพ โดยใช้เกณฑ์ กลุ่มที่มีระดับความเชื่ออำนาจภายในตนสูง คือกลุ่มที่ได้คะแนนอยู่ใน 25% บนของกลุ่มนักเรียนที่สอบ และกลุ่มที่มีระดับความเชื่ออำนาจภายในตนต่ำ คือกลุ่มที่ได้คะแนนอยู่ในช่วง 25% ล่างของกลุ่ม การแบ่งกลุ่มสูงและต่ำของนักเรียนตามความเชื่อที่ถูกต้องทางสุขภาพ ก็ใช้หลักเกณฑ์เดียวกัน จากแต่ละกลุ่มของนักเรียนที่มีความเชื่ออำนาจภายในตนสูงและต่ำ และความเชื่อที่ถูกต้องทางสุขภาพสูงและต่ำ สุ่มเข้ากลุ่มทดลอง ซึ่งมี 3 กลุ่ม และเข้ากลุ่มควบคุม 1 กลุ่ม โดยทำให้แต่ละกลุ่มมีนักเรียน 16 คน ประกอบด้วยนักเรียนที่มีระดับความเชื่ออำนาจภายในตนสูง 4 คน ความเชื่ออำนาจภายในตนต่ำ 4 คน ระดับความเชื่อที่ถูกต้องทางสุขภาพสูง 4 คน และความเชื่อที่ถูกต้องทางสุขภาพต่ำ 4 คน รวม 4 กลุ่มมีนักเรียนทั้งหมด 64 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย แบบวัดความเชื่ออำนาจภายในตน แบบวัดความเชื่อที่ถูกต้องทางสุขภาพ แบบวัดพฤติกรรมในการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง ชุดฝึกการอดได้รื้อได้ ชุดคู่มือในการให้แรงเสริมทางสังคม ชุดกิจกรรมของกลุ่มที่ได้รับเฉพาะแรงเสริมทางสังคม ชุดกิจกรรมของกลุ่มที่ไม่ได้รับทั้งการฝึกการอดได้รื้อได้และการเสริมแรงทางสังคม กลุ่มทดลองที่ 1 ได้รับทั้งการฝึกการอดได้รื้อได้และการให้แรงเสริมทางสังคม กลุ่มทดลองที่ 2 ได้รับเฉพาะการฝึกการอดได้รื้อได้ กลุ่มทดลองที่ 3 ได้รับเฉพาะการให้แรงเสริมทางสังคม กลุ่มควบคุมไม่ได้รับทั้งการฝึกการอดได้รื้อได้ และการให้แรงเสริมทางสังคม ทำการทดลองวันละ 4 กลุ่ม สลับลำดับกันไปในตอนเช้าและบ่าย กลุ่มละ 12 ครั้ง ๆ ละ 20 นาที หลังสิ้นสุดการทดลองซึ่งใช้เวลาทั้งหมด 12 วัน ทำการวัดพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง และวัดซ้ำเพื่อติดตามผล หลังการทดลองเป็นเวลา 2 สัปดาห์ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบสองทาง แบบสามทาง และใช้วิธีการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยรายคู่ด้วยวิธีการของเชฟเฟ ผลการวิจัยพบว่า

๒๐๑ ๖๓๖๐๖๖

1. การฝึกการอดได้รอได้ร่วมกับการให้แรงเสริมทางสังคมมีอิทธิพลทำให้นักเรียนมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้องสูงกว่านักเรียนที่มีการฝึกการอดได้รอได้ หรือมีการให้แรงเสริมทางสังคมเพียงอย่างเดียว อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และนักเรียนทั้งสามกลุ่มที่กล่าวมาข้างต้น มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้องสูงกว่า นักเรียนที่ไม่ได้รับทั้งการฝึกการอดได้รอได้และการเสริมแรงทางสังคมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และยังคงพบผลเช่นเดียวกับที่กล่าวมาข้างต้นในการติดตามผลหลังการทดลอง 2 สัปดาห์

2. นักเรียนที่มีระดับความเชื่ออำนาจภายในตนสูง มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้องสูงกว่านักเรียนที่มีระดับความเชื่ออำนาจภายในตนต่ำ หลังจากได้รับการฝึกการอดได้รอได้ร่วมกับการให้แรงเสริมทางสังคม หรือได้รับทริทเม้นท์ใดเพียงทริทเม้นท์เดียว อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

3. นักเรียนที่มีระดับความเชื่อที่ถูกต้องทางสุขภาพสูง มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้องสูงกว่านักเรียนที่มีระดับความเชื่อที่ถูกต้องทางสุขภาพต่ำ หลังจากได้รับการฝึกการอดได้รอได้ร่วมกับการให้แรงเสริมทางสังคม หรือได้รับทริทเม้นท์ใดเพียงทริทเม้นท์เดียว อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

The Effect of Delay of Gratification and Social
Reinforcement on Appropriate Eating Habit
of Prathomsuksa V Pupils

ABSTRACT

BY

YOT AMPORNATANA

Presented in partial fulfillment of the requirement for the Master
of Science degree in Applied Behavioral Science Research
at Srinakharinwirot University

March 1993

The main purpose of this research were to examine the effect of delay of gratification and social reinforcement on appropriate eating habit in the whole group of subjects and in subgroups divided by scores on locus of control and appropriate health belive scales.

The sample of this study consisted of 64 prathomsuksa V pupils from Watsamennaree school, in academic year 1992 under the Bangkok Metropolitan Administration. According to locus of control scale scores, the 25% top was adentified as the high group on locus of control and the 25% bottom as the low group. The same manner was used to select the high and the low group on appropriate health belive. From each of the four groups, the pupils were randomly put in 3 experimental groups and 1 control group, so that each group contained 4 pupils from high locus of control, 4 pupils from low locus of control , 4 pupils from high appropriate health belive and 4 pupils from low appropriate health belive. Therefore each group had 16 pupils. The measuring instuments used in this research were locus of control scale, appropriate health belive scale and appropriate eating habit scale. The following instuments were also used : delay of gratification training package, social reinforcement guide, the class activities guide for pupils who received only social reinforcement, for pupils who neither recieved delay of gratification traning nor social reinforcement. The first experimental group received both delay of gratification training and social reinforcement. The second experimental group received only delay of gratification training. The third experimental group received only social reinforcement. The control group received no treatment. The experiment lasted 12 days, each group spent 12 periods altogether, each period

lasted 20 minutes. At the end of the experiment, and two weeks after follow up 2 weeks after, the subjects were measured by using the appropriate eating habit scale. The data analysis was made using two-way and three-way analysis of variance. The sheffé's method of multiple comparisons were applied. Research results were as follows:

1. The appropriate eating habit behavior was found to be significantly different among the 3 experimental groups, at the level of .01. The group that received both delay of gratification training and social reinforcement had the average score higher than the other two experimental groups. And the mentioned three groups had the average scores higher than the control groups. The follow up scores were found to be in the same manner.

2. The group of pupils with high locus of control scores had the appropriate eating habit behavior scores higher than the group of pupils with low locus of control scored after received both or either one of delay of gratification and social reinforcement at the level of .01.

3. The group of pupils with high locus of control scores had the appropriate health belief scores higher than the group of pupils with low locus of control scored after received both or either one of delay of gratification and social reinforcement at the level of .01.