

การสร้างแบบคัดกรองและโปรแกรมป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงต่อการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสม
ของวัยรุ่น

ปริญญานิพนธ์
ของ
อูรปริย์ เกิดในมงคล

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว
เมษายน 2549

การสร้างแบบคัดกรองและโปรแกรมป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงต่อการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสม
ของวัยรุ่น

ปริญญานิพนธ์
ของ
อูรปริย์ เกิดในมงคล

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว
เมษายน 2549
ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

การสร้างแบบคัดกรองและโปรแกรมป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงต่อการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสม
ของวัยรุ่น

บทคัดย่อ
ของ
อูรปริย์ เกิดในมงคล

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว
เมษายน 2549

อุรปริย์ เกิดในมจ. (2549). การสร้างแบบคัดกรองและโปรแกรมป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงต่อการ

บริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมของวัยรุ่น. ปรินญา กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ:

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. คณะกรรมการควบคุม: ผู้ช่วยศาสตราจารย์

ดร.นันทนา วงษ์อินทร์, รองศาสตราจารย์ ลัดดาวัลย์ เกษมเนตร.

การวิจัยในครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อสร้างแบบคัดกรองและเปรียบเทียบพฤติกรรมเสี่ยงต่อการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมของนักเรียนกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงต่อการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมของวัยรุ่น กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการหาคุณภาพและเกณฑ์ปกติของแบบคัดกรอง เป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในช่วงชั้นที่ 3 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2548 ของโรงเรียนในสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กรุงเทพมหานคร ซึ่งได้มาจากการสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน (Multistage Random Sampling) จำนวน 1,305 คน กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการทดลองโปรแกรมป้องกัน เป็นนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2548 ของโรงเรียนมัธยมแห่งหนึ่ง ในกรุงเทพมหานคร ที่มีพฤติกรรมบริโภคอาหารอยู่ในกลุ่มเสี่ยง ตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 75 ขึ้นไป จำนวน 16 คน แล้วสุ่มอย่างง่ายเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน โดยให้กลุ่มทดลองเข้าร่วมโปรแกรมป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงต่อการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมของวัยรุ่น จำนวน 13 ครั้ง ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงต่อการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมของวัยรุ่น เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ แบบคัดกรองพฤติกรรมเสี่ยงต่อการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมของวัยรุ่นและโปรแกรมป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงต่อการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมของวัยรุ่น วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ t-test

ผลการศึกษาค้นพบว่า

1. การสร้างแบบคัดกรองพฤติกรรมเสี่ยงต่อการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมของวัยรุ่น

1.1 แบบคัดกรองพฤติกรรมเสี่ยงต่อการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมของวัยรุ่น ประกอบด้วย

4 ด้าน: ด้านการบริโภคอาหารจานด่วนและอาหารขยะ ด้านการบริโภคอาหารไม่ครบ 5 หมู่ ด้านการบริโภคอาหารที่ไม่ถูกสุขลักษณะ และด้านการบริโภคอาหารไม่เป็นเวลา

1.2 แบบคัดกรองพฤติกรรมเสี่ยงต่อการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมของวัยรุ่น มีค่าอำนาจจำแนก (t) อยู่ระหว่าง 2.107 – 15.332 และมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.7681 มีค่า T-score อยู่ระหว่าง $T_{16} - T_{84}$ และตำแหน่งเปอร์เซ็นต์ไทล์ อยู่ระหว่าง 0.04 – 99.96

2. การสร้างโปรแกรมป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงต่อการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมของวัยรุ่น

2.1 นักเรียนกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังเข้าโปรแกรมป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงต่อการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมของวัยรุ่น มีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมโดยรวมแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 เมื่อพิจารณาในแต่ละด้านพบว่า ด้านการบริโภคอาหารจานด่วน และอาหารขยะ และด้านการบริโภคอาหารที่ไม่ถูกสุขลักษณะแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ .05 ตามลำดับ ส่วนด้านการบริโภคอาหารไม่ครบ 5 หมู่ และด้านการบริโภคอาหารไม่เป็นเวลาแตกต่างกัน อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

2.2 หลังการทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมโดยรวมแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 เมื่อพิจารณาในแต่ละด้านพบว่า ด้านการบริโภคอาหารไม่ครบ 5 หมู่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ส่วนด้านการบริโภคอาหารจานด่วนและอาหารขยะ ด้านการบริโภคอาหารที่ไม่ถูกสุขลักษณะ และด้านการบริโภคอาหารไม่เป็นเวลาแตกต่างกัน อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

A CONSTRUCTION OF SCREENING INVENTORY AND PREVENTION PROGRAM
FOR ADOLESCENTS' AT-RISK BEHAVIORS TOWARD
INAPPROPRIATE FOOD CONSUMPTION

AN ABSTRACT

BY

URAPREE KERDNAIMONGKOL

Presented in partial fulfillment of the requirements
for the Master of Education degree in Guidance and Counseling Psychology
at Srinakharinwirot University

April 2006

Urapree Kerdnaimongkol. (2006). *A Construction of Screening Inventory and Prevention Program for Adolescents' At-Risk Behaviors toward Inappropriate Food Consumption*. Master thesis. M.Ed. (Guidance and Counseling Psychology). Bangkok: Graduate School, Srinakharinwirot University. Advisor Committee: Asst. Prof. Dr. Nanthana Wong-In, Assoc. Prof. Laddawan Kasemnet.

The purposes of this research were to construct a screening inventory and compare at-risk behaviors toward inappropriate food consumption in the experimental group, before and after participating in prevention program for adolescents' at-risk behaviors toward inappropriate food consumption. In order to search quality and norms, a total of 1,305 subjects were multi-stage randomly selected from students in level 3 in the schools under the office of the Basic Education commission in Bangkok in the academic year 2005. The 16 samples were randomly selected from Mathayom Suksa I students whose at-risk behaviors toward inappropriate food consumption were higher than the percentiles of 75. They were then randomly divided into two groups: experimental group and control group, each group consisted of 8 students. The experimental group participated in prevention program for adolescents' at-risk behaviors toward inappropriate food consumption for a total of 13 sessions whereas the control group did not participate in the program. The instruments were the screening inventory for adolescents' at-risk behaviors toward inappropriate food consumption and the prevention program for adolescents' at-risk behaviors toward inappropriate food consumption. Data were analyzed by t-test.

The results were as follows:

1. A Construction of Screening Inventory for Adolescents' At-Risk Behaviors toward Inappropriate Food Consumption

- 1.1 A screening inventory for adolescents' at-risk behaviors toward inappropriate food consumption rating scale comprised four aspects: The fast food and junk food

consumption, Incomplete food group consumption, Non hygienic food consumption, and Untimely food consumption.

1.2 A screening inventory for adolescents' at-risk behaviors toward inappropriate food consumption contained 45 items, while its discrimination power (t) ranged from 2.107 to 15.332 and the cross-check of internal consistency showed a Cronbach's alpha of 0.7681. Besides, At-risk behaviors toward inappropriate food norms for raw scores corresponding to designated percentiles, 0.04th to 99.96th percentile ranks, and T-score, T_{16} to T_{84} for students in level 3 were shown in this research paper.

2. A Construction of Prevention Program for Adolescents' At-Risk Behaviors toward Inappropriate Food Consumption

2.1 The overall at-risk behaviors toward inappropriate food consumption in the experimental group before and after participating in prevention program for adolescents' at-risk behaviors toward inappropriate food consumption was significantly different at the level .01. When considering in each aspect, it was found that the fast food and junk food consumption and non hygienic food consumption were significantly different at the level .01 and .05 whereas incomplete food group consumption and untimely food consumption were insignificant.

2.2 After the experiment, the overall at-risk behaviors toward inappropriate food consumption between the experimental group and the control group were significantly different at the level .01. When considering in each aspect, it was found that incomplete food group consumption was significantly different at the level .01 whereas the fast food and junk food consumption, non hygienic food consumption and untimely food consumption were insignificant.

ปริญญานิพนธ์

เรื่อง

การสร้างแบบคัดกรองและโปรแกรมป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงต่อการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสม
ของวัยรุ่น

ของ

อูรปริย์ เกิดในมงคล

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

..... คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เพ็ญศิริ จีระเดชากุล)

วันที่ เดือน เมษายน พ.ศ. 2549

..... ประธานควบคุมปริญญานิพนธ์

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นันทนา วงษ์อินทร์)

..... กรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์

(รองศาสตราจารย์ ลัดดาวัลย์ เกษมเนตร)

..... กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นันทา สู้รักษา)

..... กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม

(อาจารย์ อนุสรณ์ อรรถศิริ)

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยความกรุณาจาก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นันทนา วงษ์อินทร์ ประธานกรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ และรองศาสตราจารย์ลัดดาวัลย์ เกษมเนตร กรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ ที่ได้กรุณาให้คำแนะนำ และตรวจแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ เพื่อให้ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้เสร็จสมบูรณ์ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณด้วยความเคารพอย่างสูง

ขอกราบขอบพระคุณ อาจารย์วิไลลักษณ์ พงษ์โสภา อาจารย์มณฑิรา จารุเพ็ง และพันเอกหญิง มลิวัดย์ เขื่อนรัตน์ ที่กรุณาให้ความรู้ คำแนะนำ และเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย และขอกราบขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นันทา ผู้รักษา และอาจารย์อนุสรณ์ อรรถศิริ ที่กรุณาเป็นกรรมการเพิ่มเติมสอบปริญญานิพนธ์

ขอกราบขอบพระคุณคุณาจารย์ ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒทุกท่าน ที่ได้ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้อันมีค่าแก่ผู้วิจัย

ขอกราบขอบพระคุณ ผู้อำนวยการและคณาจารย์โรงเรียนในสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กรุงเทพมหานคร ทั้ง 10 โรงเรียน ทุกท่าน ที่กรุณาให้ความช่วยเหลือและอำนวยความสะดวก ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นอย่างดี

ขอขอบคุณ พี่ๆ น้องๆ ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒทุกคน ที่เป็นกำลังใจและแสดงความห่วงใยผู้วิจัยด้วยดีตลอดมา

ขอกราบขอบพระคุณสมาชิกทุกคนในครอบครัว คุณพ่อ คุณแม่ และพี่ชาย ที่คอยช่วยเหลือห่วงใย และให้กำลังใจแก่ผู้วิจัยด้วยดีเสมอมา ตลอดระยะเวลาของการทำวิจัย

ท้ายสุดนี้ คุณความดีและประโยชน์อันเกิดจากปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยขอน้อมบูชาคุณบิดามารดา และครูอาจารย์ทุกท่าน ที่ได้ประสิทธิ์ประสาทวิชาและอบรมสั่งสอนข้าพเจ้า จนกระทั่งประสบความสำเร็จในวันนี้

อุรปริย เกิดในมงคล

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ.....	1
ภูมิหลัง.....	1
ความมุ่งหมายของการวิจัย.....	5
ความสำคัญของการวิจัย.....	5
ขอบเขตของการวิจัย.....	6
การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง.....	6
ตัวแปรที่ศึกษา.....	6
ตัวแปรอิสระ.....	6
ตัวแปรตาม.....	6
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	7
กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	13
สมมติฐานในการวิจัย.....	13
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	14
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมเสี่ยงของวัยรุ่น.....	16
เอกสารที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมเสี่ยงของวัยรุ่น.....	16
ความหมายของพฤติกรรมเสี่ยง.....	16
ชนิดของพฤติกรรมเสี่ยง.....	16
สาเหตุที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมเสี่ยงของวัยรุ่น.....	17
ความหมายของวัยรุ่น.....	19
พัฒนาการของวัยรุ่น.....	19
ลักษณะของวัยรุ่น.....	20
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมเสี่ยงของวัยรุ่น.....	22
งานวิจัยในต่างประเทศ.....	22
งานวิจัยในประเทศ.....	24

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
2 (ต่อ)	
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร.....	25
เอกสารที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร.....	25
พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร.....	25
อาหารจานด่วน.....	27
ประเภทของอาหารจานด่วน.....	28
ลักษณะของอาหารจานด่วน.....	29
ส่วนประกอบของอาหารจานด่วน.....	29
อันตรายจากอาหารจานด่วน.....	29
อาหารจานด่วนกับโรคต่างๆ.....	31
สุขบัญญัติแห่งชาติและโภชนบัญญัติ.....	34
โภชนาการของเด็กวัยรุ่น.....	42
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร.....	45
งานวิจัยในต่างประเทศ.....	45
งานวิจัยในประเทศ.....	47
เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการสร้างแบบคัดกรอง.....	49
การคัดกรอง (Screening).....	49
ลำดับขั้นตอนการสร้างแบบคัดกรอง.....	49
ลักษณะของแบบทดสอบที่ดี.....	52
เกณฑ์สำคัญที่ใช้ในการประเมินผลแบบคัดกรอง.....	52
เกณฑ์ปกติ (Norms).....	53
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับโปรแกรมป้องกันและพัฒนาพฤติกรรม.....	56
เอกสารที่เกี่ยวข้องกับโปรแกรมป้องกันและพัฒนาพฤติกรรม.....	56
วิธีการที่ใช้ในการป้องกันและพัฒนาพฤติกรรม.....	56
การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม.....	56
การให้คำปรึกษาแบบรายบุคคล.....	62
การปรับพฤติกรรม.....	63
กิจกรรมกลุ่ม.....	66

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
2 (ต่อ)	
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับโปรแกรมป้องกันและพัฒนาพฤติกรรม.....	68
งานวิจัยในต่างประเทศ.....	68
งานวิจัยในประเทศ.....	69
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมกลุ่ม.....	70
เอกสารที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมกลุ่ม.....	70
ความหมายของกลุ่ม.....	70
ประเภทของกลุ่ม.....	71
ความหมายของกิจกรรมกลุ่ม.....	73
จุดมุ่งหมายของกิจกรรมกลุ่ม.....	74
คุณค่าของกิจกรรมกลุ่ม.....	75
ขนาดของกลุ่มที่ใช้ในกิจกรรมกลุ่ม.....	78
เวลาและจำนวนครั้งในการเข้ากลุ่ม.....	79
ลำดับขั้นการเรียนรู้ตามวิธีกระบวนการกลุ่ม.....	79
ผลของการที่สมาชิกได้เข้าร่วมกลุ่ม.....	81
กิจกรรมที่ใช้ในกิจกรรมกลุ่ม.....	83
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมกลุ่ม.....	84
งานวิจัยในต่างประเทศ.....	84
งานวิจัยในประเทศ.....	85
3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	87
การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง.....	87
การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	90
วิธีดำเนินการสร้างเครื่องมือ.....	90
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	94
สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	97

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	101
สัญลักษณ์และอักษรย่อที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	101
การเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	102
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	102
5 สรุปผล อภิปราย และข้อเสนอแนะ.....	117
ความมุ่งหมายของการวิจัย.....	117
วิธีดำเนินการวิจัย.....	117
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	120
สรุปผลการวิจัย.....	120
อภิปรายผล.....	122
ข้อเสนอแนะ.....	128
บรรณานุกรม.....	130
ภาคผนวก.....	143
ภาคผนวก ก.....	144
ภาคผนวก ข.....	208
ภาคผนวก ค.....	220
ประวัติย่อผู้วิจัย.....	222

บัญชีตาราง

ตาราง	หน้า
1 จำนวนกลุ่มตัวอย่าง.....	88
2 ตัวอย่างแบบคัดกรองพฤติกรรมเสี่ยงต่อการบริโภคอาหาร ที่ไม่เหมาะสมของวัยรุ่น.....	92
3 ตัวอย่างโปรแกรมป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงต่อการบริโภคอาหาร ที่ไม่เหมาะสมของวัยรุ่น.....	94
4 ตารางการเข้าโปรแกรมป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงต่อการบริโภคอาหาร ที่ไม่เหมาะสมของวัยรุ่น.....	96
5 จำนวนข้อคำถามของแบบคัดกรองพฤติกรรมเสี่ยงต่อการบริโภคอาหาร ที่ไม่เหมาะสมของวัยรุ่นที่ใช้ในการวิจัย.....	103
6 ค่าอำนาจจำแนก (t) และค่าความเชื่อมั่นของแบบคัดกรองพฤติกรรมเสี่ยง ต่อการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมของวัยรุ่น ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง (Try out) (n = 100).....	104
7 ค่าอำนาจจำแนก (t) และค่าความเชื่อมั่นของแบบคัดกรองพฤติกรรมเสี่ยง ต่อการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมของวัยรุ่น ที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง (n = 1,305).....	105
8 ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) แบบคัดกรองพฤติกรรมเสี่ยง ต่อการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมของวัยรุ่น ที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง (n = 1,305).....	106
9 เกณฑ์ปกติ (Norms) ของคะแนนพฤติกรรมเสี่ยงต่อการบริโภคอาหาร ที่ไม่เหมาะสมของวัยรุ่น จำนวน 45 ข้อ (n = 1,305).....	107
10 เปรียบเทียบผลต่างของพฤติกรรมเสี่ยงต่อการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสม ของนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง (n = 8).....	111
11 เปรียบเทียบพฤติกรรมเสี่ยงต่อการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมของนักเรียน กลุ่มควบคุม ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง (n = 8).....	112
12 เปรียบเทียบพฤติกรรมเสี่ยงต่อการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมของนักเรียน กลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมป้องกัน (n = 8).....	113

บัญชีตาราง (ต่อ)

ตาราง	หน้า
13 เปรียบเทียบผลต่างของพฤติกรรมเสี่ยงต่อการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสม ของนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม หลังการทดลอง (n = 8).....	115
14 ค่าความเที่ยงตรง (IOC) ของแบบคัดกรองพฤติกรรมเสี่ยงต่อการบริโภคอาหาร ที่ไม่เหมาะสมของวัยรุ่น.....	209
15 ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของแบบคัดกรองพฤติกรรมเสี่ยง ต่อการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมของวัยรุ่น ที่ใช้กับนักเรียน ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง (n = 100).....	212
16 ค่าอำนาจจำแนก และค่าความเชื่อมั่นของแบบคัดกรองพฤติกรรมเสี่ยงต่อการ บริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมของวัยรุ่น จากการทดสอบกับนักเรียน ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง (Try out) (n = 100).....	214
17 ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของแบบคัดกรองพฤติกรรมเสี่ยง ต่อการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมของวัยรุ่น ที่ใช้กับนักเรียน ที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง (n = 1,305).....	215
18 ค่าอำนาจจำแนก และค่าความเชื่อมั่นของแบบคัดกรองพฤติกรรมเสี่ยงต่อการ บริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมของวัยรุ่น จากการทดสอบกับนักเรียน ที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง (n = 1,305).....	217
19 แสดงคะแนนพฤติกรรมเสี่ยงต่อการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมของนักเรียน ในกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมป้องกัน จำแนกในแต่ละด้าน และโดยรวม.....	218
20 แสดงคะแนนพฤติกรรมเสี่ยงต่อการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมของนักเรียน ในกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมป้องกัน จำแนกในแต่ละด้าน และโดยรวม.....	219

บัญชีภาพประกอบ

ภาพประกอบ	หน้า
1 กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	13

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

วัยรุ่นนับเป็นวัยหัวเลี้ยวหัวต่อที่สำคัญของชีวิต เพราะเป็นวัยเชื่อมต่อระหว่างความเป็นเด็กกับความเป็นผู้ใหญ่ มีการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย จิตใจ อารมณ์ ซึ่งส่งผลไปสู่การปฏิบัติตัว การแสดงออก หรือพฤติกรรม วัยรุ่นจะมีความรู้สึกนึกคิดเป็นของตัวเอง สนใจสิ่งแปลกใหม่ มีความอยากรู้อยากเห็น ต้องการความเป็นอิสระจากบิดามารดา และให้ความสำคัญกับเพื่อนมาก จึงมีโอกาสถูกชักชวนให้มีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมได้ (นวลอนงค์ บุญจรรยาศิลป์. 2546: 1) อีกทั้งความเจริญของชุมชนเมือง เทคโนโลยีการสื่อสารสมัยใหม่ ความอยากรู้อยากเห็น อยากลองอยากเสี่ยง และความกลัวถูกโดดเดี่ยว จากกลุ่มบุคคลใกล้ชิดหรือจากสังคม ทำให้วัยรุ่นมีพฤติกรรมที่ค่อนข้างเสี่ยงได้ (นิตยา กัทสิทธิ์พันธุ์. 2542: 1-2)

วัยรุ่นจึงเป็นกลุ่มที่มีโอกาสได้รับอันตรายหรือได้รับผลกระทบจากการมีพฤติกรรมเสี่ยง หรือพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่เหมาะสมได้มากที่สุด เป็นวัยที่มีความสำคัญต่อการพัฒนาและส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพที่ดี ตลอดจนปรับเปลี่ยนแก้ไขพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม เพื่อก้าวสู่การเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพและมีสุขภาพดี ซึ่งถ้าหากไม่เฝ้าระวังและหามาตรการการป้องกันที่อาจนำไปสู่การเกิดปัญหาสุขภาพต่างๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อสุขภาพ ก็ย่อมมีแนวโน้มที่จะเพิ่มมากขึ้นเรื่อยๆ (นวลอนงค์ บุญจรรยาศิลป์. 2546: 1)

นักวิชาการระบุว่าขณะนี้วัยรุ่นไทยเข้าสู่ภาวะวิกฤติ ซึ่งพบพฤติกรรมเสี่ยงที่จะทำให้อนาคตของชาติเติบโตเต็มไปด้วยปัญหา ขึ้นนิยมความรุนแรง มีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร เหลืออาหารแพ้นั้น คือ 3 ความเสี่ยงที่น่ากังวล โดย รศ.ช่าย โพธิ์สีตา สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล กล่าวถึงปัญหาวัยรุ่นในปัจจุบันว่า เป็นเรื่องที่น่าเป็นห่วงมาก สำหรับปัญหาสุขภาพของวัยรุ่นไทย เพราะจากการสำรวจงานวิจัยด้านสุขภาพของวัยรุ่นไทย พบว่ามีปัญหาที่สังคมต้องร่วมกันตระหนักอย่างหนึ่งคือ วัยรุ่นมีปัญหาในเรื่องของโภชนาการที่ไม่ถูกต้อง มีการรับประทานอาหารที่เป็นพวกอาหารขยะมากเกินไป หรือบางครั้งก็มักจะรับประทานอาหารตามแพ้นั้น หรือดื่มเครื่องดื่มที่เป็นแพ้นั้นเพิ่มมากขึ้น โดยมีวัยรุ่นจำนวนมากที่รับประทานอาหารและเครื่องดื่มที่เป็นแพ้นั้นมากกว่าจะคำนึงถึงคุณค่าทางโภชนาการจริงๆ

ซึ่งในเรื่องนี้มีผลต่อปัญหาสุขภาพการเจริญเติบโตโดยตรง (สถาบันวิจัยประชากรและสังคม. 2547: ออนไลน์)

อาหารเป็นหนึ่งในปัจจัยหลักที่มีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตของคนเรา เพราะอาหารทำให้ร่างกายเรามีชีวิตอยู่ได้อย่างปกติสุข โดยการกินอาหารให้ถูกหลัก ครบถ้วน เพียงพอต่อความต้องการของร่างกายทุกวัน และที่สำคัญจะต้องกินอาหารที่ปรุงสุก สะอาด ปลอดภัย จากการปนเปื้อนของเชื้อโรคและสารเคมี จะทำให้ร่างกายเราสมบูรณ์ แข็งแรง ไม่เจ็บป่วยบ่อย ดำรงชีวิตเป็นปกติ หรือทำให้เรามี “ภาวะโภชนาการที่ดี” ในทางตรงกันข้ามหากเรากินอาหารไม่ได้สัดส่วนตามความต้องการของร่างกายในแต่ละวัน จะทำให้เกิดการเจ็บป่วยด้วยโรคทางโภชนาการ ซึ่งถ้ากินอาหารไม่ครบถ้วนเพียงพอ จะก่อให้เกิดโรคขาดสารอาหาร แต่ถ้ากินอาหารมากเกินไปเกินความต้องการก็จะทำให้เกิดภาวะโภชนาการเกินหรือโรคอ้วน นอกจากนี้การกินอาหารที่มีสารปนเปื้อน เชื้อโรค และสารพิษ จะทำให้เกิดการเจ็บป่วยและเสียชีวิตได้ เช่น โรคอุจจาระร่วง โรคบิด โรคไทฟอยด์ โรคพยาธิ และโรคอื่นๆมากมาย (กระทรวงสาธารณสุข. 2541: 33-34)

ปัจจุบันพบว่าวัยรุ่นมีพฤติกรรมการบริโภคที่เปลี่ยนแปลงไปจากเดิมอย่างมาก ทั้งนี้เนื่องจากวัยรุ่นได้รับอิทธิพลจากความเปลี่ยนแปลงทางสังคม วัฒนธรรม และความก้าวหน้าทางเทคโนโลยี สภาพวิถีชีวิตของครอบครัว เพื่อน สังคม และสภาพแวดล้อม การแข่งขันกับเวลา จึงทำให้วัยรุ่นมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหาร โดยหันมารับประทานอาหารจานด่วนหรืออาหารฟาสต์ฟู้ด (สมฤดี วีระพงษ์. 2535: 28) และจากการสำรวจของวารสารคู่แข่ง เรื่องพฤติกรรมการใช้บริการร้านอาหารฟาสต์ฟู้ดของคนกรุงเทพมหานคร (คู่แข่ง. 2531: 86-94) พบว่า กลุ่มที่ใช้บริการมากที่สุดคือ นักเรียน นิสิต นักศึกษา ถึงร้อยละ 61.70 ทั้งนี้เนื่องมาจากร้านอาหารประเภทนี้มักจะอยู่ตามห้างสรรพสินค้าหรือในที่ชุมชน จึงมักใช้เป็นแหล่งนัดพบ ตลอดจนสถานที่ตกแต่งทันสมัย มีอาหารและเครื่องดื่มไว้คอยบริการ จึงเป็นที่นิยมในกลุ่มวัยรุ่น อีกทั้งวัยรุ่นเหล่านี้มักคิดว่า การรับประทานจานด่วนนั้นโก้ เป็นคนทันสมัย ทั้งๆที่ราคาของอาหารเหล่านี้ค่อนข้างแพง จากเหตุผลดังกล่าวจึงอาจเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้วัยรุ่นในกรุงเทพมหานครมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารเปลี่ยนแปลงไปจากเดิม (วิธี แจ่มกระตึก. 2541: 2)

อาหารจานด่วน (Franchise Fast Food) หรืออาหารจานเดียวแบบตะวันตก เป็นอาหารที่ผู้ผลิตเตรียมขึ้นมาจากหน่วยแก่ผู้บริโภค เพื่อความสะดวกรวดเร็ว ประหยัดเวลา เหมาะกับสังคมในสภาพที่เร่งรีบ อาหารพวกนี้ได้แก่ แฮมเบอร์เกอร์ ไก่ทอด แซนวิช โดนัท พิซซ่า เป็นต้น ซึ่งในปัจจุบันร้านอาหารประเภทนี้ได้มีขึ้นเป็นจำนวนมาก โดยเมื่อพิจารณาถึงคุณค่าทางโภชนาการพบว่า อาหารจานด่วนมีคุณค่าทางสารอาหารไม่ครบถ้วน และเมื่อรับประทานเป็นประจำ จะทำให้ร่างกายมีอัตราเสี่ยง

ต่อการเกิดโรคต่างๆ และเป็นผลเสียต่อสุขภาพในระยะยาวอีกด้วย เพราะในอาหารเหล่านี้มีองค์ประกอบของคาร์โบไฮเดรต ไขมัน โปรตีน และโซเดียมมาก (อาสาสมัครเยาวชนเพื่อสุขภาพและสังคม. 2547: ออนไลน์)

ดังนั้นเมื่อรับประทานอาหารจานด่วนเป็นประจำจะได้รับสารอาหารไม่เหมาะสมคือ จะมีสารอาหารบางประเภทมากเกินไปและบางประเภทน้อยเกินไป ดังที่ สมฤดี วีระพงษ์ (2535: 28) กล่าวว่าอาหารพวกแฮมเบอร์เกอร์ เฟรนช์ฟรายด์ (มันฝรั่งทอด) และมิลค์เชค ให้พลังงานสูงมาก แฮมเบอร์เกอร์ขนาดโต ซึ่งมีเนื้อ 2 ชิ้นเป็นได้ให้พลังงานทั้งสิ้น 570 แคลอรี ส่วนมิลค์เชค (รสวานิลลา) ให้พลังงาน 352 แคลอรี มันฝรั่งทอดให้พลังงาน 220 แคลอรี รวมแล้วให้พลังงานทั้งสิ้น 1,142 แคลอรี ในหนึ่งวันคนไทยต้องการพลังงานเพียง 2,000 แคลอรี เมื่อรับประทานอาหารจานด่วนเพียง 1 มื้อได้รับพลังงานเกิน 1,000 แคลอรีหรือเกินครึ่ง เรียกว่ามากเกินไป ส่วนสิ่งที่ขาดในอาหารจานด่วนคือ เส้นใยพืช ซึ่งถ้าบริโภคเส้นใยไม่เพียงพอ จะมีอัตราเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งในลำไส้ใหญ่สูง นักโภชนาการได้กล่าวว่า อาหารจานด่วนแม้จะให้พลังงานเหลือเฟือ แต่ก็ขาดวิตามินและเกลือแร่หลายชนิด เช่น โพแทสเซียม กรดโฟลิก กรดแพนโทนิค เหล็ก ทองแดง แคลเซียม แมกนีเซียม วิตามินบี 6 วิตามินอี และวิตามินซี เป็นต้น ซึ่งจากการที่อาหารเหล่านี้มีองค์ประกอบของคาร์โบไฮเดรต โปรตีน ไขมัน และโซเดียมมากเกินไป เมื่อรับประทานเข้าไปจึงทำให้เกิดภาวะโภชนาการเกิน และโรคอ้วนขึ้นตั้งแต่ในวัยเด็ก เมื่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่จะมีโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคในระยะยาว เช่น โรคหัวใจขาดเลือด โรคหลอดเลือดสมองตีบหรือตัน โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง ซึ่งขณะนี้อัตราการป่วยเป็นโรคเหล่านี้เพิ่มขึ้นทุกปี และอัตราการเสียชีวิตจากโรคเหล่านี้มีแนวโน้มสูงขึ้นเรื่อยๆ

จากการวิเคราะห์ผลการดำเนินงานในแผนพัฒนาสังคมและเศรษฐกิจแห่งชาติ ฉบับที่ 6 (กรมอนามัย. 2529: 3) พบว่า ในเด็กวัยเรียนและนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา มีภาวะโภชนาการเกินร้อยละ 16.0 นอกจากนี้ยังพบว่า การมีภาวะโภชนาการเกินมีแนวโน้มเพิ่มมากขึ้น และจากรายงานการสำรวจภาวะอาหารและโภชนาการของประเทศไทย สถาบันวิจัยโภชนาการของประเทศไทย สถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล พ.ศ.2538 โดยใช้เกณฑ์การชั่งน้ำหนักและส่วนสูง พบว่าภาวะโภชนาการเด็กอายุ 6-14 ปี มีภาวะโภชนาการเกินร้อยละ 5.2 ในขณะที่ช่วงอายุที่พบภาวะโภชนาการเกินสูงถึงร้อยละ 15.5 คือช่วงอายุ 15-19 ปี กลุ่มวัยรุ่นจึงเป็นกลุ่มที่น่าเป็นห่วง ในเรื่องความเสี่ยงต่อโรคอ้วนจากภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน (จุฬาร จิตจำรูญโชคไชย. 2537: 25) และจากรายงานการศึกษาโรคอ้วนในเด็กและวัยรุ่น (สุชาติดา มะโนทัย. 2539: 3; อ้างอิงจาก Sorensen; & Sonne-Holm. 1983: unpagged) พบว่า เด็กและวัยรุ่นที่อ้วนมีความเสี่ยงต่อการตายเป็นสองเท่า มีโอกาสเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่อ้วนมากกว่า

วัยรุ่นที่มีรูปร่างปกติถึงร้อยละ 80 และมีโอกาสเป็นโรคหัวใจ มะเร็งในลำไส้ ข้ออักเสบ และเก๊าต์ เมื่ออายุถึง 70 ปี ด้วยเหตุนี้โรคอ้วนในเด็กและวัยรุ่นจึงสำคัญกว่าโรคอ้วนในผู้ใหญ่

จากเหตุผลที่กล่าวมาข้างต้น ชี้ให้เห็นว่าพฤติกรรมการบริโภคอาหารในวัยรุ่นเป็นพฤติกรรมที่น่าสนใจ เพราะแนวโน้มการเกิดปัญหาโภชนาการมีสูงขึ้นอย่างเห็นได้ชัด และยังเป็นหนึ่งในพฤติกรรมเสี่ยงของวัยรุ่นที่เพิ่มมากขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งเด็กวัยรุ่นในกรุงเทพมหานคร และจากการที่ผู้วิจัยได้ไปสำรวจความต้องการด้านเครื่องมือที่ใช้ในการช่วยเหลือนักเรียน จากครูแนะแนวตามโรงเรียนต่างๆ พบว่าครูแนะแนวต้องการเครื่องมือที่ใช้คัดกรองพฤติกรรมเสี่ยงของนักเรียนในด้านต่างๆ เช่น พฤติกรรมเสี่ยงด้านยาเสพติด พฤติกรรมเสี่ยงด้านการพนัน พฤติกรรมเสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน เป็นต้น ซึ่งพฤติกรรมเสี่ยงหนึ่งที่ผู้วิจัยมีความสนใจ คือ พฤติกรรมเสี่ยงต่อการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสม

การคัดกรองนักเรียน เป็นการให้ข้อคำถามแล้วนำมาพิจารณาเพื่อจัดแยกนักเรียนออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มที่ 1 คือ กลุ่มปกติ เป็นนักเรียนที่ได้รับการวิเคราะห์ข้อมูลต่างๆตามเกณฑ์การคัดกรองที่สร้างขึ้นแล้วอยู่ในเกณฑ์ของกลุ่มปกติ กลุ่มที่ 2 คือ กลุ่มเสี่ยงหรือมีปัญหา เป็นนักเรียนที่จัดอยู่ในเกณฑ์ของกลุ่มเสี่ยงมีปัญหาตามเกณฑ์การคัดกรองที่สร้างขึ้น ซึ่งการคัดกรองนักเรียนนี้จะทำให้สามารถช่วยเหลือนักเรียนได้ตรงตามปัญหา และสามารถหาแนวทางในการป้องกันเพื่อไม่ให้เกิดพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมเหล่านั้น พร้อมทั้งได้พิจารณาหาโปรแกรมต่างๆที่เหมาะสมกับการช่วยเหลือนักเรียนได้ทันทั่วทั้งที่ กล่าวคือสามารถดำเนินการจัดกิจกรรมให้ตรงกับวัตถุประสงค์ได้อย่างรวดเร็วและถูกต้องเหมาะสมกับสภาพปัญหาของนักเรียนแต่ละคน เพื่อให้นักเรียนเป็นบุคคลที่มีพฤติกรรมเหมาะสม ไม่เกิดเป็นปัญหาที่รุนแรงต่อไป

ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาการสร้างแบบคัดกรองและโปรแกรมป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงต่อการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมของวัยรุ่น โดยกำหนดกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ของโรงเรียนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ในจังหวัดกรุงเทพมหานคร ซึ่งพบว่าเป็นช่วงที่เด็กมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่เปลี่ยนแปลงไป กล่าวคือ รับประทานอาหารโดยไม่คำนึงถึงคุณค่าของอาหาร และรับประทานอาหารที่ไม่มีประโยชน์ เกิดภาวะโภชนาการเกิน โดยให้ความนิยมในการรับประทานอาหารจานด่วนกันมาก นอกจากนั้นยังรับประทานอาหารที่มีสารปนเปื้อน รับประทานอาหารที่สุกๆดิบๆ อาหารที่ไม่สะอาด และอาหารหมักดอง นอกจากนั้นยังพบว่ามีภาวะของการขาดสารอาหาร จากการรับประทานอาหารไม่ครบ 5 หมู่ ไม่ชอบรับประทานอาหารผักผลไม้ ไม่ชอบดื่มนม มีพฤติกรรมอดอาหารเป็นบางครั้ง ทำให้ร่างกายได้รับสารอาหารที่ไม่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย ซึ่งเพื่อเป็นการป้องกันไม่ให้เกิดพฤติกรรมเหล่านี้ โดยจะมีผลเสียต่อสุขภาพต่อไปในอนาคต ผู้วิจัยจึงจะสร้างแบบคัดกรอง

พฤติกรรมเสี่ยงต่อการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสม เพื่อที่จะสามารถช่วยเหลือนักเรียนที่กำลังประสบปัญหาได้ตรงตามเป้าหมาย รวมทั้งมีการกำหนดโปรแกรมป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงดังกล่าวโดยการใช้อิทธิกรรณกลุ่ม ซึ่งสามารถเป็นแนวทางสำหรับครูแนะแนว ผู้บริหารการศึกษา รวมทั้งบุคคลที่เกี่ยวข้องได้นำไปใช้ให้เป็นประโยชน์ เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสม ซึ่งอาจจะก่อให้เกิดปัญหาต่อสุขภาพ พร้อมทั้งเป็นการส่งเสริมให้นักเรียนมีภาวะโภชนาการที่ดี เข้าใจถึงการบริโภคอาหารโดยคำนึงถึงคุณค่าและประโยชน์อย่างแท้จริงตามสุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ 4 ซึ่งให้กินอาหารสุก สะอาด ปราศจากสารอันตราย และหลีกเลี่ยงอาหารรสจัด สีฉูดฉาด (กระทรวงสาธารณสุข. 2541: 3) และโภชนบัญญัติทั้ง 9 ประการ ที่เป็นข้อปฏิบัติการกินอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย (กรมอนามัย. 2541: 1) ซึ่งจะส่งผลให้เป็นผู้ที่มีสุขภาพร่างกายแข็งแรงและเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพต่อไปในอนาคต

ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อสร้างแบบคัดกรองพฤติกรรมเสี่ยงต่อการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมของวัยรุ่น
2. เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมเสี่ยงต่อการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมของนักเรียนกลุ่มทดลองก่อนและหลังที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงต่อการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมของวัยรุ่น
3. เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมเสี่ยงต่อการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสม ของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมป้องกัน และนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงต่อการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมของวัยรุ่น

ความสำคัญของการวิจัย

ผลการวิจัยครั้งนี้ จะทำให้ได้แบบคัดกรองและโปรแกรมป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงต่อการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมของวัยรุ่น ซึ่งจะเป็นประโยชน์แก่ครู อาจารย์ บุคลากรแนะแนว และบุคลากรที่เกี่ยวข้อง ได้นำไปใช้เป็นแนวทางในการป้องกันและลดพฤติกรรมเสี่ยงต่อการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมของวัยรุ่น พร้อมทั้งมีพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้องตามหลักโภชนาการ เพื่อเป็นการป้องกันไม่ให้เกิดปัญหาต่อสุขภาพ ซึ่งจะมีผลต่อการเจริญเติบโตต่อไป

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย เป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในช่วงชั้นที่ 3 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2548 ของโรงเรียนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กรุงเทพมหานคร จำนวน 121 โรงเรียน รวม 3 เขตพื้นที่การศึกษา รวมจำนวนนักเรียนทั้งสิ้น 168,538 คน (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน. 2548: ออนไลน์)

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

ตอนที่ 1 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการหาคุณภาพและเกณฑ์ปกติของแบบคัดกรองพฤติกรรมเสี่ยงต่อการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมของวัยรุ่น เป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในช่วงชั้นที่ 3 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2548 ของโรงเรียนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กรุงเทพมหานคร จำนวน 9 โรงเรียน รวม 3 เขตพื้นที่การศึกษา รวมจำนวนนักเรียนทั้งสิ้น 1,305 คน ซึ่งได้มาโดยการสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multistage Random Sampling)

ตอนที่ 2 กลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมโปรแกรมป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงต่อการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมของวัยรุ่น เป็นนักเรียนที่มีสถิติของพฤติกรรมเสี่ยงต่อการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมสูงสุด คือ นักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2548 ของโรงเรียนมัธยมแห่งหนึ่ง ในกรุงเทพมหานคร ที่มีพฤติกรรมบริโภคอาหารอยู่ในกลุ่มเสี่ยง ตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 75 ขึ้นไป และสมัครใจเข้าโปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม จากนั้นทำการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) จำนวน 16 คน แล้วสุ่มอย่างง่ายอีกครั้งหนึ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน

ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรอิสระ ได้แก่ การได้รับโปรแกรมป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงต่อการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสม
2. ตัวแปรตาม ได้แก่ พฤติกรรมเสี่ยงต่อการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสม

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. **แบบคัดกรองพฤติกรรมเสี่ยงต่อการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสม** หมายถึง ข้อคำถามที่ใช้เพื่อการจัดแยกนักเรียนที่มีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสม โดยแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม คือ

1.1 **กลุ่มปกติ** คือ นักเรียนที่มีคะแนนพฤติกรรมการบริโภคอาหารตั้งแต่ 124 คะแนนลงมา หรือมีคะแนนที่ปกติ (Normalized T - Score) ตั้งแต่ T56 ลงมา

1.2 **กลุ่มเสี่ยง** คือ นักเรียนที่มีคะแนนพฤติกรรมการบริโภคอาหารตั้งแต่ 125 คะแนนขึ้นไป หรือมีคะแนนที่ปกติ (Normalized T - Score) ตั้งแต่ T57 ขึ้นไป ซึ่งต้องให้การช่วยเหลือและป้องกัน

2. **พฤติกรรมเสี่ยงต่อการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสม** หมายถึง การกระทำที่มีแนวโน้มไปสู่รูปแบบของการรับประทานอาหารที่ไม่มีประโยชน์ ไม่มีคุณค่า ไม่ครบถ้วนหรือเกิน และไม่ปลอดภัย อันนำไปสู่การกระทำที่ถาวรได้ ซึ่งจะเป็นผลเสียต่อสุขภาพร่างกายต่อไป ได้แก่

2.1 การบริโภคอาหารจานด่วนและอาหารขยะ

อาหารจานด่วน หมายถึง อาหารที่เตรียมและปรุงไว้สำเร็จรูปแล้ว สามารถรับประทานได้ทันที หรือใช้เวลาสำหรับกรรมวิธีขั้นสุดท้ายก่อนการรับประทานเพียงไม่กี่นาที สามารถที่จะนั่งรับประทาน หรือนำออกไปรับประทานนอกร้าน โดยมีรูปแบบมาจากต่างประเทศ ได้แก่ อาหารประเภท แฮมเบอร์เกอร์ ฮ็อตดอก ไก่ทอด ไก่ย่าง มันฝรั่งทอด และพิซซ่า

อาหารขยะ หมายถึง อาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการต่ำ มีส่วนประกอบของเกลือ น้ำตาล ไขมันหรือแคลอรีในปริมาณสูง ได้แก่ ขนมกรุบกรอบหรือขนมขบเคี้ยว และเครื่องดื่มอัดลม ชนิดต่างๆ

2.2 **การบริโภคอาหารไม่ครบ 5 หมู่** แต่ละหมู่ไม่มีความหลากหลาย หมายถึง การรับประทานอาหารซ้ำๆ เพียงบางชนิดทุกวัน หรือการรับประทานอาหารโดยขาดหมู่ใดหมู่หนึ่ง หรือขาดมากกว่า 1 หมู่ในแต่ละวัน ใน 5 หมู่ต่อไปนี้

หมู่ที่ 1 ได้แก่ เนื้อหมู เนื้อวัว เนื้อเป็ด เนื้อไก่ เนื้อปลา เนื้อปู กุ้ง หอย ถั่วเมล็ดแห้ง เต้าหู้ นมถั่วเหลือง นมวัว ไข่ และงา ให้โปรตีน

หมู่ที่ 2 ได้แก่ ข้าวสาลี ข้าวเหนียว เส้นก๋วยเตี๋ยว ขนมจีน มักกะโรนี วุ้นเส้น ขนมปัง ข้าวโพด เผือก และมัน ให้คาร์โบไฮเดรต

หมู่ที่ 3 พืชผักต่างๆ คือ ผักใบเขียว ได้แก่ ผักบุ้ง ผักคะน้า ผักตำลึง ผักกระเฉด ผักกาดหอม ผักกาดขาว และผักกวางตุ้ง ผักประเภทผล ได้แก่ แตงกวา มะเขือ หอมหัวใหญ่ หัวไชเท้า

ผักเขียว และบวบ ผักประเภทถั่ว ได้แก่ ถั่วฝักยาว ถั่วลันเตา ถั่วแขก ถั่วพู และผักที่มีสีเหลือง ได้แก่ ฟักทอง และแครอท ให้วิตามินและเกลือแร่

หมู่ที่ 4 ผลไม้ต่างๆ ได้แก่ กัลลวย ส้ม ฝรั่ง มะละกอ มะม่วง แอปเปิ้ล เงาะ ชมพู แตงโม องุ่น มังคุด ลิ้นจี่ และลำไย ให้วิตามินและเกลือแร่

หมู่ที่ 5 ไขมัน ได้แก่ น้ำมันพืช น้ำมันหมู เนย และกะทิ

2.3 การบริโภคอาหารที่ไม่ถูกสุขลักษณะ หมายถึง

2.3.1 การรับประทานอาหารที่ไม่สะอาด ได้แก่ อาหารที่ปรุงเตรียมไว้แล้วแต่ไม่มีฝาปิด อาหารที่ใส่ภาชนะที่ไม่สะอาด

2.3.2 การรับประทานอาหารสุกๆดิบๆ และอาหารไหม้เกรียม หมายถึง อาหารที่ปรุงด้วยความร้อน แต่ยังสุกไม่ครบทุกส่วนของอาหาร และอาหารที่ปรุงสุกด้วยความร้อนจนไหม้หรือเกรียม

2.3.3 การรับประทานอาหารที่มีรสจัดเกินไป ได้แก่ อาหารที่มีรสเค็มจัด เผ็ดจัดเปรี้ยวจัด และหวานจัด

2.3.4 การรับประทานอาหารหมักดอง ได้แก่ ผักและผลไม้ดองที่ไม่มีเครื่องหมายรับรองขององค์การอาหารและยา (อย.)

2.3.5 การรับประทานอาหารที่มีสารปนเปื้อน หมายถึง อาหารที่ผสมสีเข้มจัด ได้แก่ ไข่กรอกที่มีสีส้มจัดหรือแดงจัด และอาหารแห้งที่มีสีเข้มจัด อาหารที่ผสมสารบอแรกซ์ ได้แก่ ลูกชิ้น ผักดองและผลไม้ดอง อาหารที่ผสมสารกันรา ได้แก่ หน่อไม้ดอง ผักกาดดอง และผลไม้ดอง และอาหารที่ผสมสารฟอกขาว ได้แก่ ถั่วงอก

2.4 การบริโภคอาหารไม่เป็นเวลา หมายถึง การรับประทานอาหารไม่ตรงตามเวลาอาหาร การรับประทานอาหารไม่ครบ 3 มื้อ

3. โปรแกรมป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงต่อการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสม หมายถึง ชุดของกิจกรรมที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารทั้งที่เหมาะสมและไม่เหมาะสม ประกอบไปด้วยกิจกรรมทั้งหมด 13 ครั้ง โดยจัดในรูปแบบของกิจกรรมกลุ่ม ซึ่งเป็นการจัดประสบการณ์เพื่อพัฒนาพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารที่เหมาะสมให้นักเรียน รวมทั้งให้เป็นการป้องกันการเกิดพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมของนักเรียนด้วย โดยเปิดโอกาสให้นักเรียนแต่ละคนได้มีส่วนร่วมในการปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ โดยกิจกรรมเหล่านี้จะช่วยให้เหล่านักเรียนนำเอาประสบการณ์ที่ได้รับไปพัฒนาพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารที่เหมาะสม มีการบริโภคอาหารตามหลักโภชนาการ พร้อมทั้งตระหนักถึงผลเสียจากบริโภค

อาหารที่ไม่เหมาะสม อันจะทำให้เกิดปัญหาต่อสุขภาพตามมาด้วยตนเอง โดยผ่านประสบการณ์จากการที่ได้เข้าร่วมกลุ่ม โดยมีขั้นตอนของกิจกรรม ดังนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นการมีส่วนร่วม

นักเรียนร่วมปฏิบัติกิจกรรม มีส่วนร่วมในการกระทำ เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ร่วมกัน ต่อการมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่เหมาะสม

ขั้นที่ 2 ขั้นวิเคราะห์

นักเรียนแลกเปลี่ยนความคิดเห็นจากการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม ซึ่งช่วยทำให้นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่กว้างขวางขึ้น สามารถประเมินความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในกลุ่ม ตลอดจนช่วยทำให้นักเรียนรู้จักตนเองดียิ่งขึ้น

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ

นักเรียนรวบรวมแนวคิดที่ได้จากการแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ซึ่งสอดคล้องกับจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้ และสรุปเป็นแนวทางในการนำไปปฏิบัติ เพื่อให้เกิดพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่เหมาะสมขึ้น

ขั้นที่ 4 ขั้นประเมินผล

นักเรียนร่วมกันแลกเปลี่ยนข้อคิดเห็นในการทำกิจกรรมกลุ่มของตนและของกลุ่ม และให้ข้อเสนอแนะร่วมกัน

ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้ จะใช้เทคนิคดังนี้ คือ การอภิปรายกลุ่ม กรณีตัวอย่าง เกม และ บทบาทสมมติ โดยแต่ละเทคนิคมีขั้นตอนดังนี้

3.1 การอภิปรายกลุ่ม หมายถึง วิธีการที่ทำให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้ โดยการเปิดโอกาสให้นักเรียนทุกคนได้มีส่วนร่วมในการแสดงออกทั้งด้านความคิดและการปฏิบัติ โดยนักเรียนอภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน วิธีการนี้นักเรียนมีการประชุมพิจารณาถึงเรื่องพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ได้มีโอกาสแสดงความคิดเห็นของตนโดยเสรี เป็นการเสริมสร้างระบบการประชุมกลุ่มและความเข้าใจอันดีระหว่างสมาชิก เป็นเรื่องของการแสวงหาข้อยุติ ทุกคนจะยอมรับผลสรุปหรือข้อยุตินี้ร่วมกัน โดยมีขั้นตอนดังนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นการมีส่วนร่วม

ผู้วิจัยนำเข้าสู่กิจกรรมโดยพูดคุยซักถามถึงเรื่องที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมในครั้งนั้น จากนั้นผู้วิจัยชี้แจงหรือแจกเอกสารประกอบ แล้วให้นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็นและอภิปรายในหัวข้อที่กำหนดไว้

ขั้นที่ 2 ขั้นวิเคราะห์

ผู้วิจัยกระตุ้นให้นักเรียนร่วมกันวิเคราะห์สิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรม โดยอภิปรายแลกเปลี่ยนความเห็นซึ่งกันและกัน

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ

ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันสรุปถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรมนี้ เพื่อใช้เป็นแนวทางในการประยุกต์ใช้ในชีวิตจริง

ขั้นที่ 4 ขั้นประเมินผล

นักเรียนร่วมกันประเมินผลการเรียนรู้ของตนและของกลุ่ม โดยอภิปรายแลกเปลี่ยนข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะร่วมกัน

การอภิปรายกลุ่ม ใช้ในครั้งที่ 2, 3, 11 และ 12

3.2 กรณีตัวอย่าง หมายถึง วิธีการที่ทำให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้ โดยการใช้กรณีหรือเรื่องราวที่เกิดขึ้นจริงแล้วนำมาดัดแปลงและใช้เป็นตัวอย่างให้นักเรียนได้ศึกษาวิเคราะห์และอภิปรายกัน สร้างความเข้าใจและรู้จักหาวิธีที่ถูกต้องหรือเหมาะสม วิธีการนี้ช่วยให้นักเรียนได้รู้จักคิดและพิจารณาข้อมูลในเรื่องพฤติกรรมมารอบริโภคอาหารอย่างถืถ้วน และการอภิปรายจะช่วยให้นักเรียนได้มีโอกาสแลกเปลี่ยนข้อคิดเห็นซึ่งกันและกัน รวมทั้งนำเอากรณีต่างๆซึ่งคล้ายกับชีวิตจริงมาใช้ จะช่วยให้การเรียนรู้มีลักษณะใกล้เคียงกับความเป็นจริง และมีความหมายสำหรับนักเรียนมากยิ่งขึ้น โดยมีขั้นตอนดังนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นการมีส่วนร่วม

ผู้วิจัยนำเข้าสู่กิจกรรมโดยพูดคุยซักถามนักเรียนถึงเรื่องที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมในครั้งนั้น จากนั้นผู้วิจัยแจกกรณีตัวอย่างให้กับนักเรียนทุกคนได้อ่าน แล้วช่วยกันแสดงความคิดเห็นและอภิปรายร่วมกันในหัวข้อต่างๆ หรือแบ่งนักเรียนออกเป็น 2 กลุ่ม แล้วผู้วิจัยแจกกรณีตัวอย่างให้ทั้ง 2 กลุ่มชี้แจงให้นักเรียนอ่านและร่วมกันคิดพิจารณาเรื่องที่อ่าน แล้วตอบคำถามท้ายเอกสาร เมื่อเสร็จแล้วให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมารายงานหน้าชั้น

ขั้นที่ 2 ขั้นวิเคราะห์

ผู้วิจัยกระตุ้นให้นักเรียนร่วมกันคิดวิเคราะห์สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการร่วมกิจกรรม หรือวิเคราะห์ถึงตัวเองในเรื่องว่าเป็นอย่างไร และเชื่อมโยงถึงตัวนักเรียนเอง และอภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ

ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันสรุปถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรมนี้ เพื่อใช้เป็นแนวทางในการประยุกต์ใช้ในชีวิตจริง

ขั้นที่ 4 ขั้นประเมินผล

นักเรียนร่วมกันประเมินผลการเรียนรู้ของตนและของกลุ่ม โดยอภิปรายแลกเปลี่ยนข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะร่วมกัน

การใช้กรณีตัวอย่าง ใช้ในครั้งที่ 4, 9 และ 10

3.3 เกม หมายถึง วิธีการที่ทำให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้ โดยการสร้างโจทย์ขึ้น แล้วให้นักเรียนลงเล่นด้วยตนเองภายใต้ข้อตกลงหรือกติกาที่กำหนดไว้ ซึ่งนักเรียนจะต้องตัดสินใจทำอย่างใดอย่างหนึ่งอันจะมีผลออกมาเป็นการแพ้ชนะ วิธีการนี้ช่วยให้นักเรียนวิเคราะห์ถึงการบริโภคอาหารต่างๆ นอกจากนี้ยังช่วยให้นักเรียนเกิดความสนุกสนานในการเรียนอีกด้วย โดยมีขั้นตอนดังนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นการมีส่วนร่วม

ผู้วิจัยแบ่งนักเรียนออกเป็นกลุ่มเพื่อทำกิจกรรม พร้อมทั้งชี้แจงถึงขั้นตอนในการร่วมกิจกรรม จากนั้นให้นักเรียนลงมือปฏิบัติตามข้อตกลงที่กำหนดไว้

ขั้นที่ 2 ขั้นวิเคราะห์

ผู้วิจัยกระตุ้นให้นักเรียนร่วมกันวิเคราะห์สิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรม โดยอภิปรายแลกเปลี่ยนความเห็นซึ่งกันและกัน

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ

ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันสรุปถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรมนี้ เพื่อใช้เป็นแนวทางในการประยุกต์ใช้ในชีวิตจริง

ขั้นที่ 4 ขั้นประเมินผล

นักเรียนร่วมกันประเมินผลการเรียนรู้ของตนและของกลุ่ม โดยอภิปรายแลกเปลี่ยนข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะร่วมกัน

การใช้เกม ใช้ในครั้งที่ 5, 6 และ 7

3.4 บทบาทสมมติ หมายถึง วิธีการที่ทำให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้ โดยการจัดสถานการณ์ให้คล้ายคลึงกับสภาพความเป็นจริงที่เกิดขึ้น แล้วจัดให้นักเรียนแสดงบทบาทสมมติตามสถานการณ์นั้น วิธีการนี้ช่วยให้นักเรียนได้มีโอกาสทดลองแสดงพฤติกรรมต่างๆ ที่เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร โดยมีขั้นตอนดังนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นการมีส่วนร่วม

ผู้วิจัยหาอาสาสมัครเพื่อแสดงบทบาทสมมติตามสถานการณ์ที่เตรียมไว้ และแจกเอกสารเรื่องที่จะแสดงให้นักเรียน จากนั้นนักเรียนเริ่มแสดงบทบาทสมมติ โดยใช้เวลาประมาณ 15 นาที ส่วนนักเรียนที่ไม่ได้แสดงให้ตั้งใจชมและคิดตามไปด้วย

ขั้นที่ 2 ขั้นวิเคราะห์

ผู้วิจัยกระตุ้นให้นักเรียนร่วมกันวิเคราะห์ถึงตัวละครในเรื่องว่า ตัวละครแต่ละตัวมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารเป็นอย่างไร และเชื่อมโยงว่าถ้าเป็นนักเรียน นักเรียนจะเลือกมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารเช่นใคร เพราะเหตุใด และนักเรียนมีวิธีการอย่างไรบ้างเพื่อที่จะมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่เหมาะสม

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ

ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันสรุปถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรมนี้ เพื่อใช้เป็นแนวทางในการประยุกต์ใช้ในชีวิตจริง

ขั้นที่ 4 ขั้นประเมินผล

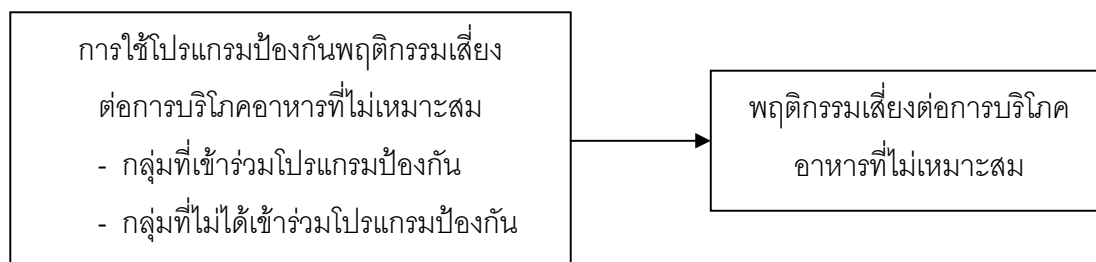
นักเรียนร่วมกันประเมินผลการเรียนรู้ของตนและของกลุ่ม โดยอภิปรายแลกเปลี่ยนข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะร่วมกัน

การใช้บทบาทสมมติ ใช้ในครั้งที่ 8

4. วิทยุรุ่น หมายถึง นักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในช่วงชั้นที่ 3 ทั้งเพศชายและเพศหญิงของโรงเรียนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ในเขตการศึกษาที่ 1-3 กรุงเทพมหานคร

กรอบแนวคิดในการวิจัย

ในการวิจัย เรื่องการสร้างแบบคัดกรองและโปรแกรมป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงต่อการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมของวัยรุ่น มีกรอบแนวคิดในการวิจัย ดังนี้



ภาพประกอบ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

สมมติฐานในการวิจัย

1. นักเรียนกลุ่มทดลองมีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมลดลง หลังจากที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงต่อการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสม
2. นักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมป้องกันมีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมลดลงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงต่อการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสม

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และได้เสนอตามหัวข้อต่อไปนี้

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมเสี่ยงของวัยรุ่น
 - 1.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมเสี่ยงของวัยรุ่น
 - 1.1.1 ความหมายของพฤติกรรมเสี่ยง
 - 1.1.2 ชนิดของพฤติกรรมเสี่ยง
 - 1.1.3 สาเหตุที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมเสี่ยงของวัยรุ่น
 - 1.1.4 ความหมายของวัยรุ่น
 - 1.1.5 พัฒนาการของวัยรุ่น
 - 1.1.6 ลักษณะของวัยรุ่น
 - 1.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมเสี่ยงของวัยรุ่น
 - 1.2.1 งานวิจัยในต่างประเทศ
 - 1.2.2 งานวิจัยในประเทศ
2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร
 - 2.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร
 - 2.1.1 พฤติกรรมการบริโภคอาหาร
 - 2.1.2 อาหารจานด่วน
 - 2.1.3 ประเภทของอาหารจานด่วน
 - 2.1.4 ลักษณะของอาหารจานด่วน
 - 2.1.5 ส่วนประกอบของอาหารจานด่วน
 - 2.1.6 อันตรายจากอาหารจานด่วน
 - 2.1.7 อาหารจานด่วนกับโรคต่างๆ
 - 2.1.8 สุขบัญญัติแห่งชาติและโภชนบัญญัติ
 - 2.1.9 โภชนาการของเด็กวัยรุ่น

- 2.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร
 - 2.2.1 งานวิจัยในต่างประเทศ
 - 2.2.2 งานวิจัยในประเทศ
- 3. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการสร้างแบบคัดกรอง
 - 3.1 การคัดกรอง (Screening)
 - 3.2 ลำดับขั้นตอนการสร้างแบบคัดกรอง
 - 3.3 ลักษณะของแบบทดสอบที่ดี
 - 3.4 เกณฑ์สำคัญที่ใช้ในการประเมินผล
 - 3.5 เกณฑ์ปกติ
- 4. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับโปรแกรมป้องกันและพัฒนาพฤติกรรม
 - 4.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับโปรแกรมป้องกันและพัฒนาพฤติกรรม
 - 4.1.1 วิธีการที่ใช้ในการป้องกันและพัฒนาพฤติกรรม
 - 4.1.1.1 การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม
 - 4.1.1.2 การให้คำปรึกษาแบบรายบุคคล
 - 4.1.1.3 การปรับพฤติกรรม
 - 4.1.1.4 กิจกรรมกลุ่ม
 - 4.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับโปรแกรมป้องกันและพัฒนาพฤติกรรม
 - 4.2.1 งานวิจัยในต่างประเทศ
 - 4.2.2 งานวิจัยในประเทศ
- 5. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมกลุ่ม
 - 5.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมกลุ่ม
 - 5.1.1 ความหมายของกลุ่ม
 - 5.1.2 ประเภทของกลุ่ม
 - 5.1.3 ความหมายของกิจกรรมกลุ่ม
 - 5.1.4 จุดมุ่งหมายของกิจกรรมกลุ่ม
 - 5.1.5 คุณค่าของกิจกรรมกลุ่ม
 - 5.1.6 ขนาดของกลุ่มที่ใช้ในกิจกรรมกลุ่ม
 - 5.1.7 เวลาและจำนวนครั้งในการเข้ากลุ่ม
 - 5.1.8 ลำดับขั้นการเรียนรู้ตามวิธีกระบวนการกลุ่ม
 - 5.1.9 ผลของการที่สมาชิกได้เข้าร่วมกลุ่ม

- 5.1.10 กิจกรรมที่ใช้ในกิจกรรมกลุ่ม
- 5.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมกลุ่ม
 - 5.2.1 งานวิจัยในต่างประเทศ
 - 5.2.2 งานวิจัยในประเทศ

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมเสี่ยงของวัยรุ่น

1.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมเสี่ยงของวัยรุ่น

1.1.1 ความหมายของพฤติกรรมเสี่ยง

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (วิณี ชิดเชิดวงศ์. 2547: 16; อ้างอิงจาก กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. 2544: 17) ได้ให้ความหมายของพฤติกรรมเสี่ยงไว้ว่า หมายถึง เด็กที่มีพฤติกรรมเบี่ยงเบนไปจากปกติ เช่น เก็บตัว แสดงออกเกินขอบเขต ปรับตัวทางเพศไม่เหมาะสม ทดลองเสพติ่ม เสพสุบ เริ่มมีปัญหาด้านการเรียน เป็นต้น

พฤติกรรมเสี่ยง หมายถึง การปฏิบัติที่ทำให้เสี่ยงต่อการเสียชีวิต พิกการ ทูพพลภาพ เกิดผลเสียต่อสุขภาพอนามัย ทั้งทางตรงและทางอ้อม (อรอุษา จันทรวิจ. 2544: 23; อ้างอิงจาก Mccary; et al. 1993: 19) เนื่องจากนักเรียนยังขาดประสบการณ์ชีวิต รวมทั้งการพัฒนาความคิดและสติปัญญาไม่ดีพอ ที่จะเข้าใจถึงผลเสียที่จะตามมาทั้งในระยะสั้นและระยะยาวจากพฤติกรรมเสี่ยงนั้นๆ โดยพฤติกรรมเสี่ยงของนักเรียนที่สำคัญ ได้แก่ ปัญหายาเสพติด ปัญหาการเสียชีวิตจากอุบัติเหตุ ปัญหาการฆ่าตัวตาย ปัญหาพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ เป็นต้น

จันทิศา พุกษานนท์ (ธนิณี เขียวอยู่. 2546: 8; อ้างอิงจาก จันทิศา พุกษานนท์. 2537: 141-144) ได้ให้ความหมายของพฤติกรรมเสี่ยงไว้ว่า หมายถึง พฤติกรรมที่ทำแล้วเสี่ยงต่อการเสียชีวิต พิกการ เกิดผลเสียต่อสุขภาพอนามัย ทั้งทางตรงและทางอ้อม

จากความหมายดังกล่าว สรุปได้ว่า พฤติกรรมเสี่ยง หมายถึง พฤติกรรมที่ทำแล้วเสี่ยงต่อการเสียชีวิต พิกการ ทูพพลภาพ เกิดผลเสียต่อสุขภาพอนามัย ทั้งทางตรงและทางอ้อม

1.1.2 ชนิดของพฤติกรรมเสี่ยง

ชนิดของพฤติกรรมเสี่ยง วิลาสินี แดงมะแจ้ง (วิณี ชิดเชิดวงศ์. 2547: 17; อ้างอิงจาก วิลาสินี แดงมะแจ้ง. 2545: 92) กล่าวว่า พฤติกรรมเสี่ยงของวัยรุ่นสามารถจัดเป็นกลุ่มดังนี้

1. พฤติกรรมที่ไม่ยังคิด เช่น การเล่นเกมพนันหรือกีฬาที่โหดโผนอันตราย หรือมอเตอร์ไซด์ผาดโผน ซึ่งก่อให้เกิดปัญหาตามมา

2. การไม่ปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ต่างๆ พฤติกรรมเหล่านี้จะเริ่มจากความรุนแรงน้อยๆ เช่น ดื้อ พุดหยาบ เลี้ยงดัง โดยที่เขาไม่รู้ว่ามันเป็นพฤติกรรมที่ไม่ดีและถือว่าไม่เสียหาย ก่อให้เกิดปฏิกิริยาทางลบจากบุคคลอื่น บางคนถูกตีตราจากสังคม ทำให้โอกาสกลับมาปฏิบัติให้ดีขึ้นได้ยากและกลายเป็นบุคลิกภาพที่ติดปติได้

3. การละเมิดกฎเกณฑ์และสิทธิของผู้อื่น พฤติกรรมนี้เริ่มรุนแรงขึ้นจนทำให้ผู้อื่นและสังคมเดือดร้อน เช่น ก้าวร้าวเกร การทำร้ายร่างกายผู้อื่น การทำลายทรัพย์สินสาธารณะ ซึ่งวัยรุ่นมักทำด้วยความคึกคะนอง ขาดการควบคุมตัวเอง

4. พฤติกรรมทางเพศที่ไม่เหมาะสมกับวัย คือ การสนใจเรื่องเพศมากกว่าปกติ การแสดงออกทางเพศที่ไม่เหมาะสมกับกาลเทศะ ปัญหาเหล่านี้นำมาซึ่งปัญหาต่อตนเองและผู้อื่น และส่งผลเสียสู่สังคมโดยที่เขาไม่รู้ตัว

5. พฤติกรรมการใช้ยาหรือสารเสพติด เป็นพฤติกรรมที่วัยรุ่นใช้หาความสุขหรือแก้ไขความทุกข์ในระยะเวลาอันสั้น ซึ่งเป็นพฤติกรรมเสี่ยงที่รุนแรงมากจนเป็นอาชญากรรมและทำลายอนาคตโดยสิ้นเชิง

1.1.3 สาเหตุที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมเสี่ยงของวัยรุ่น

สาเหตุของปัญหาพฤติกรรมนักเรียน กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (วิณี ชิดเชิดวงศ์. 2547: 16; อ้างอิงจาก กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. 2544: 17) ได้กล่าวว่า ปัญหาพฤติกรรมที่พบหลากหลายเป็นเพียงการแสดงออกให้เข้าใจได้ว่า เด็กมีปัญหาที่ต้องการความช่วยเหลือ สาเหตุของปัญหาได้แก่

1. ตัวเด็กเอง ไม่สามารถปรับตัวต่อสภาพแวดล้อมในชีวิตประจำวันได้

2. ครอบครัว นอกจากเป็นปัจจัยพื้นฐานที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวของเด็ก ยังเป็นปัจจัยที่ส่งผลกระทบโดยตรงต่อจิตใจ และพฤติกรรมของเด็ก

3. โรงเรียน – ปัญหาการเรียนการสอน เด็กเรียนไม่รู้เรื่อง ไม่เข้าใจ

3.1 ปัญหาภาระเบียดเบียนวินัยที่เข้มงวด หรือปล่อยปละละเลยมากเกินไป

3.2 ปัญหาจากครู

3.3 ปัญหาความร่วมมือ ประสานงานกันระหว่างครูด้วยกันและครูกับ

ผู้ปกครอง

วิลาสินี แดงมะแจ้ง (วิณี ชิดเชิดวงศ์. 2547: 17; อ้างอิงจาก วิลาสินี แดงมะแจ้ง. 2545: 91-92) ได้กล่าวว่าสาเหตุของปัญหาที่ก่อให้เกิดพฤติกรรมเสี่ยงในวัยรุ่นอย่างรุนแรงและลุกลามเป็นปัญหาใหญ่ ก่อให้เกิดผลเสียต่อตนเองและผู้อื่น คือ

1. พฤติกรรมของวัยรุ่นปัจจุบันเร็วกว่าสมัยก่อน ไม่ว่าด้านจิตใจ ร่างกายและสังคม เนื่องจากการศึกษา การสื่อสาร สื่อต่างๆ

2. วัยรุ่นใช้ชีวิตที่เป็นอิสระมากขึ้น เขาจะไม่อยากให้พ่อแม่ ครู ผู้ปกครองเข้าไปยุ่งวุ่นวายกับชีวิตเขาเหมือนตอนสมัยเด็กๆ

3. ช่องว่างระหว่างผู้ใหญ่และวัยรุ่นมีมากขึ้น การสื่อสารและเวลาที่จะสื่อสารเพื่อความเข้าใจมีน้อยลง ภาษาที่พูดแทบจะเป็นคนละภาษา

4. เพื่อนมีอิทธิพลต่อความคิดการตัดสินใจมากกว่าผู้ใหญ่ เพราะเขาต้องการการแสวงหาความเป็นตัวของตัวเองจากสังคมนอกบ้านมากขึ้น อยากได้รับการยอมรับจากสังคมเพื่อนมากกว่าผู้ใหญ่ เขาจะเลือกที่จะฟังเพื่อนมากกว่าครูและผู้ปกครอง

5. ความยึดมั่นในวัฒนธรรมและศาสนาลดลง กลายเป็นสิ่งล้าสมัย ค่านิยมทำได้ดี ทำชั่วได้ชั่วเริ่มไม่เป็นที่เชื่อถือ

6. หญิงหรือชายมีความเท่าเทียมกันมากขึ้น วัยรุ่นเพศหญิงกล้าแสดงออก และล้มความเสียเปรียบด้านสตรีระ โดยไม่เลือกพฤติกรรมว่าจะเป็นอย่างไหน จนตกเป็นเหยื่อของสังคมที่จ้องฉวยโอกาสและทำลาย

7. การมีเพศสัมพันธ์ก่อนแต่งงานเป็นที่ยอมรับกันมากขึ้น ค่านิยมการบูชาความบริสุทธิ์เกือบหมดสิ้นไปในสังคม

8. ค่านิยมของครอบครัว สังคมและเศรษฐกิจเปลี่ยนแปลงไป ครอบครัวมักเป็นครอบครัวเดี่ยว ทุกคนมีภาระหน้าที่การทำงาน เวลาและความอบอุ่นความผูกพันจึงน้อยลงไปด้วย

9. ระบบสื่อสารสะดวกรวดเร็ว มีสื่อ Internet สื่อลามกอนาจารที่บริการถึงบ้าน ซึ่งยากแก่ครูและผู้ปกครองจะควบคุมดูแลได้ทั่วถึง

พฤติกรรมความเสี่ยงของเด็กโดยพื้นฐาน คือ ความอยากรู้อยากลองของเด็กเอง เมื่อประกอบกับแรงชักจูงกระตุ้นให้ความเสี่ยงมีโอกาสกระทำได้ไม่ยาก การริเริ่มทดลองเพื่อเรียนรู้ครั้งแรกเป็นพฤติกรรมเสี่ยงเบื้องต้นที่ส่งผลให้มีการกระทำซ้ำ และบางคนมีแนวโน้มที่จะเสี่ยงตลอดไป พฤติกรรมเสี่ยงการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมก็นับว่าเป็นพฤติกรรมเสี่ยงหนึ่งที่สำคัญของวัยรุ่นในปัจจุบัน โดยมีวัยรุ่นจำนวนมากที่รับประทานอาหารโดยไม่คำนึงถึงคุณค่าทางโภชนาการ ซึ่งเมื่อมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมอย่างต่อเนื่อง ก็จะก่อให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพร่างกาย เกิดโรคต่างๆตามมา ซึ่งเป็นผลกระทบโดยตรงต่อการเจริญเติบโต

1.1.4 ความหมายของวัยรุ่น

สุชา จันทรเอน (รุ่งนภา ป้องเกียรติชัย. 2542: 5; อ้างอิงจาก สุชา จันทรเอน. 2529: ไม่ปรากฏเลขหน้า) กล่าวว่า วัยรุ่น คือ วัยที่สิ้นสุดความเป็นเด็ก เป็นวัยที่เป็นสะพานไปหาผู้ใหญ่ ไม่มีเส้นขีดขั้นที่แน่นอนว่าเริ่มเมื่อใดและสิ้นสุดเมื่อใด แต่กำหนดความเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและรูปร่างเป็นสำคัญ

เฮอร์ลอค (รุ่งนภา ป้องเกียรติชัย. 2542: 5 ; อ้างอิงจาก Hurlock. 1978: unpagged) ได้อธิบายคำว่า วัยรุ่น ตรงกับภาษาอังกฤษว่า Adolescent มีรากศัพท์มาจากภาษาลาตินว่า Adolescere ซึ่งมีความหมายว่า เจริญเติบโต หรือเจริญเติบโตไปสู่วุฒิภาวะ (Maturity)

ไวท์ (รุ่งนภา ป้องเกียรติชัย. 2542: 5 ; อ้างอิงจาก Wright. 1988: 77-100) ได้อธิบายความหมายของคำว่า วัยรุ่น เป็นช่วงเวลาที่เริ่มเข้าสู่วัยหนุ่มสาว (Puberty) ซึ่งในระยະนี้มีการเจริญเติบโตทางร่างกายอย่างรวดเร็วและจะมีการเปลี่ยนแปลงรูปร่าง ซึ่งจะปรากฏลักษณะแสดงความเป็นเพศชายและเพศหญิงที่ชัดเจน มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์เกิดขึ้น

จากความหมายดังกล่าว สรุปได้ว่า วัยรุ่น หมายถึง วัยที่สิ้นสุดความเป็นเด็ก และเป็นช่วงเวลาที่เริ่มเข้าสู่วัยหนุ่มสาว โดยในระยະนี้มีการเจริญเติบโตทางร่างกายอย่างรวดเร็วและจะมีการเปลี่ยนแปลงรูปร่าง ซึ่งจะปรากฏลักษณะแสดงความเป็นเพศชายและเพศหญิงที่ชัดเจน และมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์เกิดขึ้น

1.1.5 พัฒนาการของวัยรุ่น

วัยรุ่นเป็นวัยที่มีพัฒนาการที่โดดเด่น และใช้ระยะเวลาสั้นในการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม จากความเป็นเด็กเข้าสู่ผู้ใหญ่ โดยสามารถแบ่งช่วงพัฒนาการในวัยรุ่นได้เป็น 3 ตอน คือ (ขวัญจิต อินเหยียว. 2542: 29-30)

1. วัยรุ่นตอนต้น (Early adolescence) เด็กหญิงจะเริ่มเข้าสู่วัยรุ่นก่อนเด็กชาย โดยจะเข้าสู่วัยรุ่นช่วงอายุวัยรุ่นตอนต้นระหว่าง 13-15 ปี และเด็กชายจะอยู่ช่วงระหว่าง 15-17 ปี เป็นช่วงที่ร่างกายของเด็กหญิงและเด็กชายมีการเจริญเติบโต และพัฒนาการที่สมบูรณ์ขึ้น

2. วัยรุ่นตอนกลาง (Middle adolescence) เด็กหญิงมีอายุระหว่าง 15-18 ปี และเด็กชายจะมีอายุระหว่าง 17-19 ปี มีการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายลดน้อยลง แต่จะเพิ่มทางด้านเจตคติและความรู้สึกนึกคิด ในลักษณะที่ค่อยเป็นค่อยไป มีลักษณะบุคลิกภาพภายนอกที่ดึงดูดความสนใจเพศตรงข้ามมากขึ้น เช่น ใบหน้าอิมเอบ ดวงตาเป็นประกาย ผมดำนุ่มสลวย มีลักษณะของความเป็นหญิงและความเป็นชายที่เด่นชัด

3. วัยรุ่นตอนปลาย (Late adolescence) เด็กหญิงมีอายุระหว่าง 18-20 ปี และเด็กชายจะมีอายุระหว่าง 19-21 ปี เป็นระยะที่มีพัฒนาการทางด้านต่างๆด้วยตนเอง แก้ปัญหาด้วย

ตนเอง มีความกระตือรือร้นที่จะแสดงให้เห็นว่าตนเองไม่ใช่เด็ก ส่วนสูงและน้ำหนักของวัยรุ่นตอนปลาย เด็กชายมีส่วนสูงมากกว่าเด็กหญิงเมื่อเข้าสู่วัยรุ่นตอนปลายอายุระหว่าง 18-20 ปี อาจกล่าวได้ว่าโดยเฉลี่ยเด็กหญิงจะต่ำกว่าเด็กชาย 6 นิ้ว และจะมีส่วนสูงคงตัวเมื่ออายุประมาณ 18 ปี และจะหยุดสูงเมื่ออายุประมาณ 20-21 ปี เด็กชายจะสูงกว่าเด็กหญิงไปอีกเรื่อยๆจนอายุประมาณ 25 ปี ส่วนด้านน้ำหนักทั้งเด็กวัยรุ่นชายและเด็กวัยรุ่นหญิงจะมีน้ำหนักที่ได้สัดส่วนกับความสูง แม้จะเป็นสัดส่วนที่ไม่สมบูรณ์ก็ตาม โดยปกติเมื่อเริ่มเข้าสู่วัยรุ่น ผู้หญิงจะมีน้ำหนักมากกว่าผู้ชายประมาณ 1 กิโลกรัม แต่ต่อมาผู้ชายจะมีน้ำหนักตัวมากกว่าเมื่ออยู่ในระยะวัยรุ่นตอนปลาย (ขวัญจิต อินเหยียว. 2542: 30)

ดังนั้นอาจกล่าวได้ว่า พัฒนาการ คือ การเปลี่ยนแปลงทั้งโครงสร้างร่างกายและอวัยวะทุกส่วน การเปลี่ยนแปลงนี้เกิดขึ้นเป็นขั้นๆ สร้างลักษณะใหม่ๆขึ้น ดังนั้นพัฒนาการของวัยรุ่นจึงมีพัฒนาการทั้ง 4 ด้าน คือ ร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ไปพร้อมๆกัน (รุ่งนภา ป้องเกียรติชัย. 2542: 6-8; อ้างอิงจาก พรพิมล จันทร์พลับ; และ สายสุรี จุติกุล. 2538: 66-123)

จากที่กล่าวมาข้างต้น วัยรุ่นตอนต้นจัดเป็นวัยที่เริ่มเข้าสู่วัยเจริญพันธุ์ มีกระบวนการพัฒนาทางกายจากเด็กไปเป็นผู้ใหญ่ โดยจะเริ่มจากการขยายขนาดอย่างช้าๆ ตั้งแต่วัยเด็กตอนปลาย การเปลี่ยนแปลงในวัยรุ่นตอนต้นจะเร็วพอๆกับวัยทารก การเจริญเติบโตยังคงต่อเนื่องกัน ตั้งแต่เริ่มเข้าสู่วัยรุ่นตอนต้นเป็นระยะเวลาต่อเนื่องกันประมาณ 5-7 ปี จนกระทั่งเข้าสู่วัยรุ่นตอนปลาย เด็กที่เข้าสู่วัยรุ่นตอนต้นจะมีการเจริญเติบโตด้านขนาด เช่น ส่วนสูง น้ำหนัก การเปลี่ยนแปลงของรูปร่างหน้า การเปลี่ยนแปลงสัดส่วนของร่างกาย ขณะเดียวกันก็มีการเจริญเติบโตของอวัยวะภายใน เช่น โครงกระดูก ต่อมาไร้ท่อ หัวใจ ปอด และการที่เด็กวัยรุ่นมีการเจริญเติบโตสูงใหญ่ได้รวดเร็ว โดยเฉพาะที่คอ แขน ขา มากกว่าลำตัว จะทำให้เด็กรู้สึกที่ตัวเองมีรูปร่างเก้งก้างน่ารำคาญ การเจริญเติบโตในด้านน้ำหนัก และมีพัฒนาการทางด้านอารมณ์เป็นช่วงที่มีความรู้สึกรุนแรง โดยจะเห็นลักษณะทางอารมณ์ได้ทุกรูปแบบ เช่น เปื้อน่าย ท้อแท้ อิจฉา กังวล โกรธ ต่อต้าน เป็นต้น วัยรุ่นบางคนไม่พอใจกับรูปร่างที่เป็นอยู่ แม้ว่าจะมีการเจริญเติบโตที่ปกติ ซึ่งวัยรุ่นกังวลมากเกี่ยวกับน้ำหนักและส่วนสูง เนื่องจากต้องการเป็นที่ยอมรับในหมู่เพื่อนฝูง

1.1.6 ลักษณะของวัยรุ่น

วัยรุ่นเป็นวัยที่สำคัญวัยหนึ่งในการแบ่งวัย วัยรุ่นจึงเป็นวัยที่แตกต่างจากวัยอื่นๆ อย่างเห็นได้ชัด ลักษณะที่สำคัญมีดังต่อไปนี้ (จรัญ ทองถาวร. 2530: 263)

1. วัยรุ่นเป็นวัยที่สำคัญ เพราะผลลัพธ์มีต่อเจตคติและพฤติกรรมของบุคคล ในทันที ในขณะที่วัยอื่นมีผลต่อบุคคลในระยะยาว และบางช่วงมีผลต่อทางจิตใจ ดังนั้นวัยรุ่นจึงถือว่าเป็นวัยที่สำคัญ

2. วัยรุ่นเป็นวัยที่เป็นหัวเลี้ยวหัวต่อจากวัยเด็กมาสู่วัยผู้ใหญ่ เด็กวัยรุ่นจึงมีความสับสนเกี่ยวกับการปฏิบัติตนให้เหมาะสมกับวัย บางครั้งเขาก็คิดว่าเขายังเป็นเด็ก เพราะครู ผู้ปกครอง บิดามารดา ยังคงให้ความดูแลเอาใจใส่ราวกับเขาเป็นเด็กๆ ยังไม่ปล่อยให้เขาได้ทำอะไรอย่างอิสระเสรี และบางครั้งเขาก็คิดว่าเขาเป็นผู้ใหญ่แล้ว เขามีร่างกายเติบโตเหมือนผู้ใหญ่ทุกอย่าง และเขาได้รับการบอกเล่าให้ประพฤติตนอย่างผู้ใหญ่ เขาไม่สามารถจะทำอะไรบางอย่างที่เขาเคยทำได้ เมื่อเขาเป็นเด็ก ฉะนั้นเด็กวัยรุ่นจึงมีปัญหาการปรับตัวมาก บ้างก็กลายเป็นอันธพาล บ้างก็เป็นโรคจิต โรคประสาท บ้างก็ฆ่าตัวตาย บ้างก็ซ่องสุมในสิ่งที่เขานับว่าสนุกต่างๆ ติดยาเสพติด เที่ยวโสเภณี ฯลฯ

3. วัยรุ่นเป็นวัยที่เด็กเริ่มมีความรู้สึกทางเพศ เด็กวัยรุ่นต้องการความรู้ ต้องการคำแนะนำในเรื่องการปรับตัวทางเพศให้เหมาะสม

4. วัยรุ่นเป็นช่วงของการเปลี่ยนแปลง การเปลี่ยนแปลงที่สำคัญในวัยนี้ประกอบด้วย

4.1 การแสดงอารมณ์รุนแรงมาก การแสดงอารมณ์ที่รุนแรงมักจะพบในวัยรุ่นตอนต้นมากกว่าตอนปลาย ซึ่งขึ้นอยู่กับการเปลี่ยนแปลงทางกายและทางใจ

4.2 ความไม่มั่นใจในตัวเองเกี่ยวกับความสามารถและความสนใจ ซึ่งทำให้เด็กเกิดความสงสัยในการปฏิบัติตามความต้องการของพ่อแม่

4.3 การเปลี่ยนแปลงทางกาย ความสนใจ และบทบาทที่ควรจะเป็น มักก่อให้เกิดปัญหา ปัญหาต่างๆ เหล่านี้ยากต่อการที่จะแก้ ซึ่งต่างกับปัญหาที่เคยเกิดขึ้นแล้ว

4.4 แบบความสนใจ แบบพฤติกรรมและค่านิยมเปลี่ยนไป สิ่งที่เคยสำคัญของเด็กวัยรุ่น บัดนี้ลดความสำคัญลง เด็กมักจะนึกถึงความมีเกียรติมากกว่าเพื่อน เด็กมักจะนึกถึงคุณภาพมากกว่าปริมาณ

4.5 เด็กมักจะมีความเห็นที่ฝืนกับการเปลี่ยนแปลง ในขณะที่ตนต้องการเป็นตัวของตัวเอง แต่ในขณะเดียวกันก็ไม่ต้องการการรับผิดชอบ ซึ่งเป็นผลที่ตามกับอิสระ และผลก็คือเด็กจะจัดการกับความรับผิดชอบเหล่านั้นได้หรือไม่

5. วัยรุ่นเป็นวัยที่มีปัญหา ไม่ว่าวัยไหนๆ ก็มีปัญหานั้น ปัญหาที่เกิดขึ้นเด็กไม่เคยมีประสบการณ์มาก่อนจึงยากต่อการแก้ไข ดังนี้

5.1 ในช่วงวัยเด็ก ปัญหาต่างๆ พ่อแม่และครูเป็นผู้ตัดสินแก้ปัญหาแทน ซึ่งต่างกับวัยรุ่น เด็กต้องแก้ปัญหาเอง

5.2 อยากเป็นตัวของตัวเอง วัยรุ่นจึงมักปฏิเสธการช่วยเหลือจากคนอื่น เพราะคิดว่าสามารถแก้ปัญหาตัวเองได้

6. วัยรุ่นเป็นวัยที่ได้ต้องการจะรู้ความเป็นตัวของตัวเอง การแสดงออกในแนวทางที่สมาชิกของกลุ่มถือปฏิบัติเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับเด็กวัยรุ่น ไม่ว่าจะเป็นการแต่งกาย คำพูด และพฤติกรรมก็ตาม วัยรุ่นมักจะแสดงให้เหมือนเพื่อนร่วมกลุ่มเท่าที่จะทำได้ ซึ่งถือว่าตนเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม

7. วัยรุ่นเป็นวัยที่ต้องการเตรียมตัวสำหรับอาชีพ วัยรุ่นจะต้องทำการศึกษาลำรวจทดสอบความรู้ ความสามารถ ความสนใจของตนเองในการที่จะเลือกอาชีพ

8. วัยรุ่นเป็นวัยที่ต้องการจะยึดมั่นในอุดมการณ์ ปรัชญาชีวิตของตนเอง เด็กวัยรุ่นมีพัฒนาการทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม ที่เป็นลักษณะเฉพาะไม่เหมือนกับวัยอื่นๆ ดังนั้นวัยรุ่นจึงเป็นวัยที่ผู้ปกครองและครูควรจะต้องศึกษาทำความเข้าใจให้ถ่องแท้ เพื่อประโยชน์ต่อการแนะแนวทางในการปรับตัวได้อย่างเหมาะสม เพื่อประโยชน์แก่ตนเองและสังคมต่อไป

9. วัยรุ่นเป็นช่วงของจินตนาการ วัยรุ่นมักจะสมมติตัวเองอย่างที่ต้องการจะให้เป็นอย่างนั้น วัยรุ่นต้องการให้ครอบครัว เพื่อน และคนที่เขาเกี่ยวข้องเป็นอย่างที่เขาสมมติให้เป็น ถ้าเด็กเกิดจินตภาพมากเท่าใด ก็มักจะโกรธตัวเองมากเท่านั้น อันเป็นสาเหตุนำไปสู่โรคประสาท โรคจิตในที่สุด

10. วัยรุ่นเป็นวัยที่ใกล้ชิดความเป็นผู้ใหญ่ วัยนี้มักจะไม่นิยชมความเป็นเด็ก และมักจะสร้างและทำตัวให้เหมือนกับผู้ใหญ่ ซึ่งเด็กมักแสดงออกในรูปของการกระทำ การแต่งกาย แต่นั่นก็ไม่เพียงพอสำหรับเด็ก ดังนั้นเขาจึงทำอย่างผู้ใหญ่ทำ เช่น การสูบบุหรี่ ดื่มเหล้า ยาเสพติด และมีปัญหาเรื่องเพศ เป็นต้น

จากลักษณะของวัยรุ่น อาจกล่าวได้ว่า วัยรุ่นเป็นวัยที่เป็นหัวเลี้ยวหัวต่อจากวัยเด็ก มาสู่ผู้ใหญ่ จึงมีความสับสนเกี่ยวกับการปฏิบัติตนให้เหมาะสมกับวัย วัยรุ่นจึงมีปัญหการปรับตัวมาก เป็นช่วงของการเปลี่ยนแปลง มีการแสดงอารมณ์ที่รุนแรง ไม่มั่นใจในตัวเองเกี่ยวกับความสามารถและความสนใจ เกิดการเปลี่ยนแปลงทางกาย ความสนใจและบทบาทที่ควรจะเป็น และยังเป็นวัยที่ต้องการจะรู้ความเป็นตัวของตัวเอง มีความต้องการเตรียมตัวสำหรับอาชีพ มีความต้องการจะยึดมั่นในอุดมการณ์ และวัยนี้มักจะสร้างและแสดงตัวให้เหมือนกับผู้ใหญ่

1.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมเสี่ยงของวัยรุ่น

1.2.1 งานวิจัยในต่างประเทศ

เฮเกอร์ (วิณี ชิดเชิดวงศ์. 2547: 20; อ้างอิงจาก Hager. 1971: 6158) ได้ทำการศึกษาถึงวัยรุ่นที่ติดยาเสพติดให้โทษในชนชั้นกลางของอเมริกา โดยทำการศึกษาถึงความสัมพันธ์ระหว่างวัยรุ่นที่ติดยาเสพติดให้โทษกับครอบครัว แผนการเรียนคะแนนการเรียน การคบเพื่อน ความบกพร่องในการคบหาสมาคมกับคนอื่น กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้น 8 ถึง 12 จากโรงเรียน 3 แห่ง

จำนวน 4,230 คน ส่วนยาเสพติดที่ศึกษาคือกัญชา ยาที่ทำให้เกิดประสาทหลอน(Hallucinogens) และแอมเฟตามีน (Amphetamine) ผลการศึกษาพบว่า ความรักความอบอุ่นจากพ่อแม่มีผลต่อการติดยาเสพติดให้โทษ กล่าวคือ เด็กที่ขาดความรักความอบอุ่นจากครอบครัวมีโอกาสที่จะใช้ยาเสพติดให้โทษได้มากกว่าเด็กที่ได้รับความรักความอบอุ่นจากครอบครัว นอกจากนี้ยังพบว่า การติดยาเสพติดให้โทษทำให้ความสัมพันธ์ในครอบครัวด้อยลงอย่างมีนัยสำคัญด้วย กล่าวคือ การติดยาเสพติดให้โทษทำให้ความสัมพันธ์ระหว่างผู้ติดยาเสพติดให้โทษกับพ่อแม่พี่น้องห่างเหินกันออกไปอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

พอลสัน (วิณี ชิตเชตวงศ์. 2547: 21; อ้างอิงจาก Paulson. 1971: 5455-5456) ได้ทำการศึกษานักศึกษาที่ใช้ยาเสพติดให้โทษและนักศึกษาที่ไม่ใช้ยาเสพติดให้โทษ ผู้วิจัยสร้างแบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการสำรวจทัศนคติเกี่ยวกับการใช้ยาเสพติดให้โทษ และเหตุผลการใช้ยาเสพติดให้โทษ ข้อเท็จจริงเกี่ยวกับตนเอง แรงจูงใจเกี่ยวกับความสำเร็จและความล้มเหลว การเห็นคุณค่าของตนเอง ความสัมพันธ์ในครอบครัว กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนจำนวน 164 คน ซึ่งเรียนวิชาเอกพลศึกษาในวิทยาลัยแห่งหนึ่งในนิวยอร์ก ยาเสพติดที่ศึกษาคือ กัญชา เฮโรอีน แอล.เอส.ดี. (L.S.D) แอมเฟตามีน และยาที่ทำให้เกิดประสาทหลอน พบว่า มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระหว่างนักศึกษาที่ใช้สารเสพติดให้โทษกับนักศึกษาที่ไม่ใช้ยาเสพติดให้โทษในด้านบรรยากาศในครอบครัว กล่าวคือ ผู้ที่ติดยาเสพติดให้โทษ ความสัมพันธ์ในครอบครัวจะห่างเหินขาดความสัมพันธ์ที่ดี มีความรักความอบอุ่นน้อยกว่ากลุ่มที่ไม่ใช้ยาเสพติดให้โทษ

แอนเดรียส (วิณี ชิตเชตวงศ์. 2547: 21; อ้างอิงจาก Andreas. 1989: 162-C) ศึกษาปัญหาประจำวันของวัยรุ่น สังคม สิ่งแวดล้อมและบทบาทของแอลกอฮอล์ กลุ่มตัวอย่างเป็นวัยรุ่นที่มีปัญหาครอบครัวแตกแยกและวัยรุ่นที่มาจากครอบครัวที่สมบูรณ์ อายุ 15-20 ปี เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามและแบบทดสอบ ผลการทดสอบพบว่า วัยรุ่นที่มาจากครอบครัวแตกแยกมีปัจจัยหลายประการที่ทำให้เกิดปัญหาด้านการศึกษามากกว่าวัยรุ่นที่มาจากครอบครัวสมบูรณ์ วัยรุ่นที่มีครอบครัวที่แตกแยกมีสังคมสิ่งแวดล้อมที่ไม่ดีตั้งแต่อายุ 8-13 ปี มีเพื่อนเป็นแบบอย่างแทนพ่อแม่ มีความต้องการอิสระมาก มีพฤติกรรมที่เป็นปัญหาและมีการดื่มสุร่าบ่อยมากกว่าวัยรุ่นที่มาจากครอบครัวที่สมบูรณ์

ไอด์ (วิณี ชิตเชตวงศ์. 2547: 21; อ้างอิงจาก Eide. 1997: 1386-C) ศึกษาการใช้สารเสพติดของวัยรุ่นในชิบบเวย์ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนวัยรุ่น เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถาม ผลการวิจัยพบว่า การใช้สารเสพติดของนักเรียนขึ้นอยู่กับความแตกต่างของชนิดของสารเสพติด

วอคเกอร์ และคนอื่นๆ (วิณี ชิตเชิดวงศ์. 2547: 20; อ้างอิงจาก Walker; et al. 1995: 203) ศึกษาพบว่า เด็กและเยาวชนที่มีพฤติกรรมเสี่ยงในด้านต่างๆ เหล่านี้ เช่น ความก้าวร้าว มีความรู้สึกไม่สบายใจ คับข้องใจ มีความยุ่งยากลำบากในการจัดการกับความไม่แน่นอนและมักใช้วิธีการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นไม่เหมาะสม

1.2.2 งานวิจัยในประเทศ

ภาวิณี อยู่ประเสริฐ (วิณี ชิตเชิดวงศ์. 2547: 20; อ้างอิงจาก ภาวิณี อยู่ประเสริฐ. 2540: บทคัดย่อ) ศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการใช้สารเสพติดของนักเรียนวัยรุ่นในกรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-6 ของโรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา ในเขต กรุงเทพมหานคร จำนวน 1,050 คน เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถามและแบบสำรวจพฤติกรรมนักเรียนที่โรงเรียน ผลการศึกษาพบว่า การใช้สารเสพติดของเพื่อน การใช้สารเสพติดของบุคคลในครอบครัว ภาวะวิกฤตที่เกิดขึ้นในชีวิต รายได้ของนักเรียน มีความสัมพันธ์เชิงบวกกับการใช้สารเสพติดของนักเรียน ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 สำหรับความเชื่อเรื่องการใช้สารเสพติด ความรู้สึกคุณค่าในตนเอง ความสัมพันธ์ในครอบครัว มีความสัมพันธ์เชิงลบกับการใช้สารเสพติดของนักเรียน ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และการใช้เวลาว่างที่ไม่มีประโยชน์ของนักเรียนมีความสัมพันธ์กับการใช้สารเสพติดของนักเรียน ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แต่สภาพแวดล้อมบริเวณบ้านพักอาศัยไม่มีความสัมพันธ์กับการใช้สารเสพติดของนักเรียน

นิตยา กัทลิระพันธ์ (2542: 1-15) จากการศึกษาพฤติกรรมเสี่ยงของเด็กในเมือง ผลการสำรวจพฤติกรรมเสี่ยงอธิบายด้านพฤติกรรมลองสิ่งเสพติด กรณีการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ เช่น พฤติกรรมการดื่มสุรา พฤติกรรมการดื่มไวน์ กรณีการเสพสารเสพติดและสารระเหย เช่น พฤติกรรมการสูบบุหรี่ พฤติกรรมการเสพกัญชา กาวและทินเนอร์ พฤติกรรมการเสพยาบ้า พบว่า ปัจจัยพื้นฐาน คือ ความอยากรู้อยากเห็นของเด็กเอง ส่วนปัจจัยที่จะดึงดูดเด็กไว้ในวงจรมีแนวโน้มจะขึ้นอยู่กับวาระโอกาส เช่น การอยู่รวมกลุ่มผู้ที่มีพฤติกรรมเดียวกันจะง่ายต่อการชักชวนกันเสพ ขึ้นอยู่สภาวะอารมณ์ เช่น เครียด ทุกข์ เสียใจ เหน็ด เสร้า เป็นต้น กับปัจจัยสถานการณ์ เช่น ใกล้สอบ การทำงานหนัก หรือการสูญเสีย ฯลฯ ดังจะเห็นได้ว่า ปัจจัยที่ส่งผลในพฤติกรรมเสี่ยงมาจากสาเหตุที่เกี่ยวข้องกับด้านจิตใจ อารมณ์ โดยขาดการพิจารณาเหตุผล กลุ่มวัยรุ่นที่เสี่ยงต่อการเข้าเป็นกลุ่มที่มีความเปี่ยงเบนทางความคิด (Cognitive Dysfunction) มีความผิดปกติในการควบคุมตนเอง (Self-Regulation) ขาดการวางแผน การตัดสินใจ และขาดเหตุผล จึงสรุปได้ว่าปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดการเข้าเสพยาเสพติด เกิดจากปัจจัยทางด้านชีววิทยา ด้านจิตใจ ด้านสังคมสิ่งแวดล้อม ซึ่งเกี่ยวข้องกันอย่างแยกไม่ออก เนื่องจากมีความสัมพันธ์เสมือนลูกโซ่ ปัญหาแพ้วระบาศของยาเสพติดนั้นมีทั้งภายในและภายนอกสถานศึกษา

2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

2.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

2.1.1 พฤติกรรมการบริโภคอาหาร

พฤติกรรมการบริโภคอาหารเป็นพฤติกรรมอย่างหนึ่งที่เป็นพื้นฐานในการดำรงชีวิตของบุคคล พฤติกรรมการบริโภคอาหาร ได้มีผู้ให้ความหมายไว้ดังนี้

องค์การอนามัยโลก (WHO) ได้ให้คำจำกัดความของพฤติกรรมการบริโภคอาหารไว้ว่า หมายถึง การปฏิบัติที่เคยชินในการรับประทานอาหาร การรับประทานหรือไม่รับประทานอะไร รับประทานอย่างไร จำนวนมื้อที่รับประทาน และอุปกรณ์ที่ใช้ รวมทั้งสุขนิสัยก่อนการรับประทานและขณะรับประทานอาหารด้วย (ขวัญจิต อินเหยียว. 2542: 21)

เอกสิทธิ์ บุตรคล้าย (ยศ อัมพรรัตน์. 2536: 12; อ้างอิงจาก เอกสิทธิ์ บุตรคล้าย. 2532: 8) ได้อธิบายไว้ว่า การรับประทานอาหารของมนุษย์จะต้องประกอบไปด้วยพฤติกรรมหลายขั้นตอน โดยเริ่มตั้งแต่การเลือกซื้ออาหาร การปรุงอาหาร การรับประทานอาหาร ซึ่งจะเป็นกระบวนการที่นำไปสู่การได้อาหารอร่อย สะอาด และมีประโยชน์ต่อร่างกาย และในกรณีที่มีอาหารเหลือจากการบริโภคหรือมีอาหารมากเกินไปจนเกิดความจำเป็น ก็มีวิธีในการเก็บรักษาอาหารเพื่อช่วยให้มีอาหารบริโภคนานๆ โดยอาหารไม่เสีย ดังนั้น พฤติกรรมการบริโภคอาหารก็เป็นการกระทำต่างๆ ที่เกี่ยวกับการเลือก การปรุง

ศิริลักษณ์ สีนวลลัย (2533: 86) ได้ให้ความหมายของพฤติกรรมการบริโภคอาหารว่า พฤติกรรมการบริโภคเป็นเรื่องของลักษณะวิธีการรับประทานอาหาร ว่ารับประทานอะไร รับประทานอย่างไร มากหรือน้อย บ่อยหรือไม่ในรอบวันหรือเดือน มีระเบียบมารยาทในการรับประทานอาหารเป็นเช่นไร เป็นต้น ซึ่งพฤติกรรมดังกล่าวจำแนกไปตามลักษณะหรือประเภทของบุคคล เป็นเด็ก ผู้ใหญ่ คนชรา เป็นต้น หรืออาจจำแนกการรับประทานอาหารตามโอกาส เช่น รับประทานอาหารที่บ้าน รับประทานอาหารที่ร้านอาหาร เป็นต้น พฤติกรรมการบริโภคอาหารมีความสัมพันธ์ไปถึงเรื่องเกี่ยวกับการหา และการทำอาหารก่อนที่จะเอามารับประทานว่าได้วัสดุอาหารนั้นมาจากไหน วิธีใดรักษาหรือเพิ่มคุณค่าทางโภชนาการได้ดีที่สุด วิธีใดทำลายหรือลดคุณค่าทางโภชนาการ พฤติกรรมการบริโภคอาหารไม่ใช่พฤติกรรมธรรมชาติเอกเทศส่วนบุคคลที่จะทำได้โดยเสรีตามอำเภอใจ แต่เป็นการกระทำทางสังคมและวัฒนธรรมที่เกี่ยวข้องกับผู้อื่นเสมอ จึงต้องเป็นไปตามรูปแบบและกฎเกณฑ์ที่กลุ่มนั้นกำหนดไว้ เรื่องอาหารและการรับประทานจึงเป็นพฤติกรรมทางสังคมและวัฒนธรรมที่จะเข้าใจได้ชัดเจนก็ต่อเมื่อได้พิจารณาปัจจัยทางสังคมและวัฒนธรรมนั้นด้วย

สุทธิลักษณ์ สมิตตะสิริ (2533: 4-5) กล่าวถึงพฤติกรรมการบริโภคอาหารไว้ว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหารเป็นการแสดงออกของบุคคลทั้งที่สังเกตได้และสังเกตไม่ได้เกี่ยวกับการรับประทานอาหาร โดยมีความสัมพันธ์กับสิ่งอื่น เช่น ความเชื่อเรื่องอาหาร ข้อห้ามในเรื่องอาหาร ความนิยมในเรื่องอาหาร และนิสัยการบริโภคอาหาร ล้วนมีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารทั้งสิ้น

ความเชื่อเรื่องอาหารบริโภค (Food Belief) เป็นความเข้าใจและประสบการณ์ที่ได้ถ่ายทอดและสะสมกันมา โดยมักจะมีเหตุผลหรือข้ออ้างอิงเป็นคำอธิบายถึงผลของความเชื่อนั้นๆ ซึ่งอาจจะจริงหรือไม่จริงก็ได้ เช่น หญิงมีครรภ์เชื่อว่ากินน้ำมะพร้าวจะช่วยล้างไขมันของทารกช่วยให้คลอดง่าย เป็นต้น

ข้อห้ามในการบริโภค (Food Taboo) เป็นกฎเกณฑ์ของสังคมที่ปฏิบัติสืบทอดกันมาในภาวะหรือสถานการณ์บางอย่าง เช่น ห้ามหญิงตั้งครรภ์กินไข่ หรือห้ามหญิงคลอดบุตรอยู่ไฟ รับประทานของแสลง (ซึ่งแตกต่างกันไปในแต่ละชุมชน) เป็นต้น

ความนิยมในการบริโภค (Food Fad) เป็นการกระทำที่เอาอย่างกัน เพื่อแสดงความคิดเห็นหรือเพื่อรักษาสถานะของคนในสังคม หรือเพื่อความจำเป็นทางเศรษฐกิจและสภาพแวดล้อม โดยไม่จำเป็นต้องถูกต้องและไม่จำเป็นต้องมีเหตุผล เช่น การเลี้ยงลูกด้วยนมขวด ที่แสดงถึงความทันสมัยหรือตามอย่างเพื่อน หรือเพราะความจำเป็นทางอาชีพที่เปลี่ยนไปตามลักษณะของสังคมสมัยใหม่

นิสัยการบริโภค (Food Habits) หมายถึง ลักษณะหรือการกระทำอันซ้ำซาก ซึ่งบุคคลใดบุคคลหนึ่งทำด้วยความเข้าใจ เพื่อให้การรับประทานอาหารของเขาบรรลุถึงความประสงค์ทางอารมณ์และของสังคม บริโภคนิสัยมักจะเป็นสิ่งที่สืบทอดเนื่องกันมาเป็นเวลานาน และเป็นการยากที่จะไปเปลี่ยน การที่บุคคลรับประทานอาหารแตกต่างกันไปนั้น เป็นผลเรียนรู้จากประสบการณ์ เด็กแต่ละคนไม่ได้เกิดมาพร้อมด้วยบริโภคนิสัยซึ่งถ่ายทอดทางพันธุกรรม แต่เขาจะได้จากการเรียนรู้ คือ ดูตัวอย่างจากผู้ที่สูงอายุกว่าหรือจากเพื่อนๆ นิสัยการบริโภคและความเชื่อในเรื่องคุณสมบัติและคุณภาพของอาหาร จะมีอิทธิพลมากต่อภาวะโภชนาการของแต่ละบุคคล ซึ่งสืบเนื่องมาจากการเลือกอาหารของเขา

พฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสม นับเป็นสาเหตุประการหนึ่งของปัญหาภาวะทุพโภชนาการในประเทศไทย โดยเฉพาะอย่างยิ่งวัยรุ่นในปัจจุบัน มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่เปลี่ยนแปลงไปจากเดิมมาก ซึ่งเป็นการบริโภคอาหารโดยที่ไม่คำนึงถึงคุณค่าทางโภชนาการ

2.1.2 อาหารจานด่วน

อาหารจานด่วน (Fast Food) ได้มีผู้ให้ความหมายไว้หลายท่าน ดังต่อไปนี้

ผ่องพรรณ เกษเกษมสุข (2527: 55) ให้ความหมายว่า อาหารที่ทำสำเร็จในเวลาอันรวดเร็วและสามารถรับประทานได้ทันที โดยที่อาหารนั้นจะต้องอยู่ในลักษณะที่สดและใหม่เสมอ

สมศรี สุกุมลันท์ (2528: 105) ให้ความหมายว่า ฟาสต์ฟู้ด หมายถึง อาหารทันที เช่น แฮมเบอร์เกอร์ ไก่ทอด แซนวิช ไล้กรอก เป็นต้น

ทวีชัย พิษผล (2529: 77) ให้ความหมายว่า ฟาสต์ฟู้ด หมายถึง อาหารประเภทแฮมเบอร์เกอร์ พิซซ่า แซนวิช อาหารประเภททอด เช่น มันฝรั่งทอด ไก่ทอด เป็นต้น

บราวน์ (นพดล เวชสวัสดิ์. 2529: 22-23; อ้างอิงจาก Brown. 1986: unpagged) ให้ความหมายว่า ฟาสต์ฟู้ด หมายถึง อาหารด่วนทันที เป็นอาหารที่คนสั่งแล้วได้รับประทานทันที ไม่ต้องเสียเวลารอ เพราะคนขายทำเสร็จล่วงหน้า สะดวกรวดเร็วทันที และมีผู้เรียกอาหารจานด่วนทันทีเหล่านี้ว่าเป็น “อาหารขยะ” (Junk Food) เพราะมีความเชื่อว่าอาหารด่วนทันทีเหล่านี้มีไขมันมากเกินไปทำให้เกิดมะเร็ง

ปรีชา แดงโรจน์ (2533: 52) ให้ความหมายของฟาสต์ฟู้ด 2 ความหมาย คือ ฟาสต์ฟู้ด หมายถึง อาหารสำเร็จรูปรับประทานได้ทันที เช่น แฮมเบอร์เกอร์ ไก่ทอด

ฟาสต์ฟู้ด หมายถึง อาหารสำเร็จรูปประเภทแช่แข็ง ซึ่งสามารถอุ่นหรือเตรียมได้อย่างรวดเร็ว

หมอพัตร (2534: 72) ให้ความหมายไว้ว่า ฟาสต์ฟู้ด หมายถึง อาหารด่วน ได้แก่ แฮมเบอร์เกอร์ ไก่ทอด แซนวิช เป็นต้น เป็นอาหารด่วนที่ทางร้านเตรียมพร้อมไว้เรียบร้อยแล้วเมื่อสั่งอาหารจะได้ทันที

กระทรวงสาธารณสุข (2539: 1) ให้ความหมายว่า ฟาสต์ฟู้ด หมายถึง อาหารจานด่วน เพราะสะดวกรวดเร็ว และง่ายต่อการบริโภค ซึ่งแบ่งประเภทฟาสต์ฟู้ดออกเป็น 2 ประเภท ได้แก่

1. ฟาสต์ฟู้ดแบบตะวันตก ได้แก่ พิซซ่า แฮมเบอร์เกอร์ มันฝรั่งทอด ไก่ทอด และโดนัท
2. ฟาสต์ฟู้ดแบบไทย ได้แก่ อาหารจานเดียว ประเภทก๋วยเตี๋ยว ข้าวราดแกง ข้าวมันไก่ ขนมจีน เป็นต้น

ทริสเวลล์ และแดนนัน (Truswell; & Darnton. 1981: 74) ให้ความหมายว่า ฟาสต์ฟู้ดเป็นอาหารที่รับประทานเป็นอาหารหลัก ประกอบด้วยชนิดของอาหาร 2 ชนิดขึ้นไป สามารถ

เตรียมได้ในเวลาอันรวดเร็วและรับประทานได้โดยไม่ต้องมีจานหรือช้อนส้อม ง่ายต่อการนำออกจากร้านไปรับประทานนอกสถานที่ หรือที่บ้าน ตัวอย่างภัตตาคารที่จำหน่ายอาหารฟาสต์ฟู้ด ได้แก่ พิตซ่ายัท (Pizza Hut) และเอแอนด์ดับบลิว (A&W) เป็นต้น

สจ๊วต (Stuart. 1991: 8) ให้ความหมายว่า ฟาสต์ฟู้ด ประกอบไปด้วย 4 องค์ประกอบ ดังนี้

1. ราคาถูก
2. บริการอย่างรวดเร็ว ภายใน 2-5 นาที และ 30 นาที สำหรับการส่งถึงบ้าน
3. เหมาะสำหรับใช้มือหยิบรับประทาน และการหอบรรจุใช้ครั้งเดียวแล้วทิ้ง หรือประยุกต์ใช้มีดและส้อม ที่ใช้เพียงครั้งเดียวแล้วทิ้ง
4. อาหารที่สำเร็จแล้วสามารถเก็บได้เป็นนาทีหรือชั่วโมงเท่านั้น ต่างจากอาหารว่าง ซึ่งสามารถอยู่ได้นานกว่า

ฟาสต์ฟู้ด หรือคนไทยเรียกว่า “อาหารจานด่วน” เป็นคำที่ชาวอเมริกันเป็นผู้คิดขึ้นมาไว้สำหรับเรียกอาหารหรือขนม ทั้งประเภทรับประทานอิมหรือรับประทานเล่นเป็นของว่าง โดยมีการเตรียมและปรุงไว้จนสำเร็จรูปหรือเกือบสำเร็จรูปแล้ว สามารถรับประทานได้ทันที หรือใช้เวลาสำหรับกรรมวิธีขั้นสุดท้ายก่อนรับประทานเพียงไม่กี่นาทีสำหรับการอุ่น ผู้บริโภคสามารถที่จะนั่งรับประทานในร้าน หรือนำออกไปรับประทานนอกร้านก็ได้ (กองบรรณาธิการ. 2537: 12)

จากการที่มีผู้ให้ความหมายของอาหารฟาสต์ฟู้ดต่าง ๆ กันนั้น สรุปได้ว่า อาหารจานด่วนหรืออาหารฟาสต์ฟู้ด หมายถึง อาหารที่เตรียมและปรุงไว้จนสำเร็จรูปแล้ว สามารถรับประทานได้ทันที หรือใช้เวลาสำหรับกรรมวิธีขั้นสุดท้ายก่อนรับประทานเพียงไม่กี่นาที สามารถที่จะนั่งรับประทานในร้าน หรือนำออกไปรับประทานนอกร้านก็ได้ ได้แก่ อาหารประเภทแฮมเบอร์เกอร์ แซนด์วิช ไส้กรอก ฮีทดอก ไก่ทอด ไก่ย่าง มันฝรั่งทอด และพิซซ่า

2.1.3 ประเภทของอาหารจานด่วน

อาหารจานด่วนมี 2 ประเภท พวกแรกคือ

1. อาหารประเภทรับประทานอิม (Full Meal Fast Food) อาหารจานด่วนประเภทนี้จะมีส่วนประกอบจำพวกแป้ง เนื้อสัตว์ และผัก โดยในหนึ่งชุดอาจประกอบไปด้วยอาหารประเภทแป้ง เช่น ขนมปัง มันฝรั่งทอด หรือมันฝรั่งนึ่งอย่างใดอย่างหนึ่ง ส่วนเนื้อสัตว์ก็แปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์อาหารหลายชนิด เช่น ไส้กรอก แฮม เบคอน ไก่ย่าง ไก่ทอด และประดับด้วยแตงดอกเบรีย ผักกาดหอมและมะเขือเทศ อาหารเหล่านี้จะมีทั้งชุดเล็กและชุดใหญ่ตามความต้องการของผู้บริโภค

2. อาหารกึ่งขนม (Snack Fast Food) ถือเป็นอาหารว่างระหว่างมื้อ อาจเป็นอาหารหวานหรืออาหารคาว ซึ่งมีรูปแบบมากมายตั้งแต่ไอศกรีมจนถึงขนมเค้ก โดนัท กรอบเค็ม ข้าวเกรียบ ปอเปี๊ยะ ลูกชิ้นปิ้ง หรือขนมไทยอื่นๆ

ถ้าจะแบ่งฟาสต์ฟู้ดออกเป็นกลุ่มใหญ่ ก็สามารถแบ่งได้ตามกลุ่มธุรกิจที่ประกอบกิจการด้านนี้ได้เป็น 5 กลุ่ม คือ (กองบรรณาธิการ. 2537: 12)

1. กลุ่มพิซซ่า ผู้นำตลาดคือ พิซซ่าฮัท ((Pizza Hut)
2. กลุ่มแฮมเบอร์เกอร์ มีแมคโดนัลด์ (McDonald's) เป็นผู้นำทั้งในแง่ของจำนวนร้านขายสินค้าและยอดขาย รองลงมาเป็นเอแอนด์ดับบลิว (A&W) และเบอร์เกอร์คิง (BURKER KING) ตามลำดับ
3. กลุ่มไก่ทอด มีเคเอฟซี (KFC) เป็นผู้นำทางการตลาด และมีเชสเตอร์กริลล์ (Chester's Grill) รองลงมา
4. กลุ่มโดนัท ผู้เป็นเจ้าของตลาดก็คือ ดันกินโดนัท (DUNKIN' DONUTS) และรองลงมาคือ มิสเตอร์โดนัท (Mister Donut)
5. กลุ่มไอศกรีม มีสเวนเซ่นส์ (SWENSEN' S) กับทีซีบีวาย (TCBY) เป็นผู้นำทางการตลาด

2.1.4 ลักษณะของอาหารจานด่วน

นพดล เวชสวัสดิ์ (2529: 23) ได้กล่าวถึงลักษณะของอาหารจานด่วนว่า คุณลักษณะพิเศษของอาหารจานด่วนคือ การนำเครื่องปรุงและส่วนประกอบต่างๆ มาปรุงแต่งเป็นอาหารจานด่วนชนิดต่างๆ ซึ่งทำได้รวดเร็วและสามารถนำมารับประทานได้ทันที

2.1.5 ส่วนประกอบของอาหารจานด่วน

นพดล เวชสวัสดิ์ (2529: 23) ได้กล่าวถึงส่วนประกอบของอาหารจานด่วนว่า ส่วนใหญ่ทำมาจากแป้งข้าวสาลี แป้งข้าวโพด เครื่องปรุงต่างๆ เช่น ซอส เนย น้ำสลัด เป็นต้น สำหรับพวกเนื้อสัตว์ต่างๆ เช่น เนื้อวัว เนื้อหมู ปลา ไช้ ไก่ ไข่ กรอก และผัก เช่น มันฝรั่ง มะเขือเทศ เมื่อสำเร็จรูปออกมาแล้ว มีชื่อเรียกแตกต่างกันออกไป เช่น แฮมเบอร์เกอร์ สเต็ก แซนวิช พาย พิซซ่า เป็นต้น

ส่วนประเภทขนมทำจากแป้งสาลี แป้งข้าวโพด นม เนย น้ำตาล ครีม ไข่ และผลไม้ ซึ่งต้องนำมาปรุงแต่งอีกครั้งหนึ่ง ได้แก่ โดนัท พุดดิ้ง เค้ก และไอศกรีม เป็นต้น

2.1.6 อันตรายจากอาหารจานด่วน

ฮิลด์ (Heald. 1992: 380) ได้อธิบายถึงผลกระทบของการบริโภคอาหารจานด่วนต่อภาวะโภชนาการไว้ 3 ประการ คือ

1. จากพลังงานที่มีในปริมาณสูง
2. จากไขมันอิ่มตัวและโคเลสเตอรอลในปริมาณสูง
3. จากเกลือในปริมาณสูง

แต่ผู้บริโภคอีกจำนวนมากเข้าใจว่าอาหารจานด่วนมีคุณประโยชน์ต่อร่างกาย เนื่องจากการโฆษณาและมีความเชื่อว่าเป็นอาหารสุขภาพ

จากการรายงานของศูนย์กิจการวิทยาศาสตร์เพื่อประโยชน์สาธารณะ (Center for Science in the Public Interest ; CSPI) ในมหานครวอชิงตันดี.ซี. (Truswell; & Darnton. 1981: 73-88) ซึ่งเป็นกลุ่มผู้บริโภค ก่อให้เกิดความตระหนักอย่างใหญ่หลวงสำหรับผู้นิยมบริโภคอาหารจานด่วน รวมไปถึงบริษัทที่มีกิจการอาหารจานด่วนด้วย เพราะการทอดอาหารจานด่วนนั้นใช้ไขมันสัตว์ (Tallow) เป็นน้ำมันทอดเกือบทั้งหมด ซึ่งไขมันสัตว์นั้นเป็นไขมันชนิดอิ่มตัว

ผู้ช่วยศาสตราจารย์แห่งคณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยฮาร์เวิร์ด ได้ทำการทดสอบมันฝรั่งทอดของบริษัทที่มีกิจการอาหารจานด่วนที่มีชื่อเสียงทั้งหลาย พบว่าบริษัทเหล่านี้ใช้น้ำมันปาล์ม ซึ่งอิ่มตัวมากกว่าไขมันสัตว์ในการทอดมันฝรั่ง

จะเห็นได้ชัดว่า อาหารจานด่วนเป็นแหล่งเพิ่มไขมันเข้าสู่ร่างกายมนุษย์ ด้วยเหตุนี้สถาบันอนามัยแห่งชาติและองค์กรอื่นๆ ในประเทศสหรัฐอเมริกาแนะนำให้ลดไขมันลงมากกว่าร้อยละ 25 ซึ่งนั่นหมายความว่าต้องลดการบริโภคไขมัน 67 กรัมต่อวัน (ปัจจุบันบริโภคกันประมาณ 89 กรัมต่อวัน) ในบางมื้อของอาหารจานด่วน แต่ทุกคนจะได้รับไขมันประมาณ 67 กรัม เริ่มต้นจากแฮมเบอร์เกอร์ก็มีไขมันมากพอแล้ว ยังมีเนยแข็งเพิ่มไขมันเข้ามาอีก และถ้ายังเป็นแฮมเบอร์เกอร์สองชิ้น มีเนยแข็งและซอสสราด ซึ่งซอสบางอย่างเป็นมายองเนสทำให้ร่างกายรับไขมันเพิ่มขึ้นอีก

จากสถิติของศูนย์กิจการวิทยาศาสตร์เพื่อประโยชน์สาธารณะ (CSPI) และของแมคโดนัลด์ (McDonald's) เอง พบว่ามันฝรั่งมีไขมันอยู่ 11.50 กรัม นมผสมไอศกรีมขนาด 10.75 ออนซ์ มีไขมันอยู่ 9 กรัม บีกแมคมีไขมัน 34 กรัม เนยแข็งมีไขมัน 61 กรัม

จากผลการศึกษาของศูนย์กิจการวิทยาศาสตร์เพื่อประโยชน์สาธารณะ พบว่าไขมันที่ไม่อิ่มตัวประเภทเติมสารอื่นได้มาก (Polyunsaturated Fat) เช่น น้ำมันจากดอกคำฝอย นอกจากจะลดการสร้างโคเลสเตอรอลของร่างกายแล้ว ยังช่วยสลายโคเลสเตอรอลและขับออกจากร่างกายอีกด้วย ส่วนไขมันประเภทไม่อิ่มตัวประเภทเติมสารอื่นได้น้อย (Monounsaturated Fat) เช่น น้ำมันมะกอก สามารถช่วยลดระดับของโคเลสเตอรอลในร่างกายได้บ้าง

อย่างไรก็ตามไม่ว่าจะเป็นไขมันหรือน้ำมันในรูปแบบใด นักวิจัยต่างมีความเห็นตรงกันว่า ขอให้ลดการนำเข้าสู่ร่างกายให้มากที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ แม้ว่าไขมันไม่อิ่มตัวประเภทเติมสารอื่นได้มากจะช่วยลดระดับโคเลสเตอรอลของร่างกายก็ตาม

จากข้อกำหนดสารอาหารที่ร่างกายควรได้รับประจำวันสำหรับคนไทย พ.ศ.2532 กำหนดไว้ว่าไม่ควรบริโภคไขมันเกินร้อยละ 30 ของพลังงานทั้งหมด ส่วนชนิดของไขมันนั้นให้ได้จากไขมันอิ่มตัว ไขมันไม่อิ่มตัวตำแหน่งเดียว และไขมันไม่อิ่มตัวหลายตำแหน่ง อย่างละเท่ากันคือร้อยละ 10 ของพลังงานทั้งหมด และควรจำกัดปริมาณโคเลสเตอรอลให้น้อยกว่าวันละ 300 มิลลิกรัม (กระทรวงสาธารณสุข. 2539: 1)

2.1.7 อาหารจานด่วนกับโรคต่างๆ

2.1.7.1 อาหารจานด่วนกับโรคในระบบไหลเวียนโลหิตในสมอง

ปัจจุบันนี้เป็นที่ทราบกันว่า ปริมาณไขมันที่บริโภคเป็นเครื่องชี้ระดับโคเรสเตอรอลในซีรัม (Kromhout. 1992: 49-53) และระดับโคเลสเตอรอลในพลาสมาที่เพิ่มขึ้นเป็นตัวทำนายถึงการเกิดโรคในระบบไหลเวียนโลหิตในสมองในผู้ใหญ่ (Heald. 1992: 380-383)

จากการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการบริโภคอาหารที่มีกรดไขมัน กับอัตราการตายจากโรคหัวใจขาดเลือด (Coronary Heart Disease ; CHD) ใน 7 ประเทศ (Hopkins. 1992: 1,060-1,070) ได้แก่ ประเทศฟินแลนด์ กรีซ ญี่ปุ่น อิตาลี เนเธอร์แลนด์ สหรัฐอเมริกา ยูโกสลาเวีย ซึ่งเป็นการศึกษาโคฮอร์ต (Cohort Study) 16 การศึกษาในช่วง 15 ปี ตั้งแต่ต้น ค.ศ. 1950 พบว่ากรดไขมันเป็นตัวสำคัญที่กำหนดระดับโคเลสเตอรอลในซีรัม โดยกรดไขมันชนิดอิ่มตัวทำให้ระดับของโคเลสเตอรอลในซีรัมสูงขึ้น และกรดไขมันชนิดไม่อิ่มตัวจะช่วยลดระดับโคเลสเตอรอลในซีรัม และพบว่าการบริโภคกรดไขมันชนิดอิ่มตัวมีความสัมพันธ์ทางด้านบวกอย่างมากกับอัตราการตายด้วยโรคหัวใจขาดเลือด ประชากรที่มีการบริโภคกรดไขมันชนิดอิ่มตัวสูงจะมีอัตราการตายจากโรคหัวใจขาดเลือดสูงด้วย นอกจากนี้ยังพบว่าระดับโคเลสเตอรอลในซีรัมมีความสัมพันธ์อย่างมากกับระดับการบริโภคกรดไขมันชนิดอิ่มตัว และอัตราจากโรคหัวใจขาดเลือด ดังนั้นระดับโคเลสเตอรอลในซีรัมจึงเป็นตัวทำนายที่สำคัญถึงอัตราการตายจากโรคหัวใจขาดเลือด การเพิ่มโคเลสเตอรอลในอาหาร 200 มิลลิกรัมต่อ 1,000 กิโลแคลอรี จะทำให้เพิ่มอัตราการเสี่ยงของการเกิดโรคหัวใจขาดเลือด โดยมีความเสี่ยงสัมพัทธ์เท่ากับ 1.30 และในแต่ละคนที่ระดับโคเลสเตอรอลในซีรัมลดลงร้อยละ 1 มีความสัมพันธ์กับการลดอุบัติการณ์ของโรคหัวใจขาดเลือดร้อยละ 2

การศึกษาของพาร์คเกอร์ (Parker. 1987: 1729-1739) ในกลุ่มชายหนุ่มที่มีสุขภาพดีโดยควบคุมอาหารบริโภคและไขมันที่บริโภค แล้วเจาะเลือดเพื่อดูระดับไขมันในพลาสมา ระดับไลโปโปรตีน การดูดซึมและการสังเคราะห์โคเลสเตอรอล พบว่าโคเลสเตอรอลในพลาสมาลดลงเมื่อบริโภคอาหารไขมันไม่อิ่มตัวหลายตำแหน่ง (Polyunsaturated Fat) ในปริมาณสูงและโคเลสเตอรอลในพลาสมาเพิ่มขึ้นเมื่อบริโภคอาหารที่มีไขมันไม่อิ่มตัว (Saturated Fat) ในปริมาณสูง

นอกจากนี้ยังศึกษาความเกี่ยวข้องของการบริโภคใยอาหารและระดับโคเลสเตอรอลในเลือด พบว่าเส้นใยอาหารที่ทำให้เกิดเจลในทางเดินอาหาร ได้แก่ สารเพคติน (Pectin) และกัม (Gum) สามารถลดการดูดซึมโคเลสเตอรอลจากลำไส้ โดยการเพิ่มการขับถ่ายน้ำดีออกทางอุจจาระ มีผลทำให้ร่างกายต้องดึงโคเลสเตอรอลมาสร้างน้ำดีใหม่ ซึ่งทำให้ระดับโคเลสเตอรอลในเลือดลดลงได้ ดังนั้นการบริโภคอาหารจานด่วนที่มีปริมาณเส้นใยน้อยและไขมันสูง ซึ่งเป็นกรดไขมันอิ่มตัวจากเนื้อสัตว์ในอาหารจานด่วน จึงเป็นปัจจัยที่ช่วยเสริมให้โคเลสเตอรอลในเลือดสูงขึ้น ถึงแม้โรคหลอดเลือดแดงแข็งและโรคหัวใจขาดเลือดจะมีการแสดงเมื่อเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ แต่พยาธิสภาพของการเกิดโรคนั้นเริ่มต้นตั้งแต่ในวัยเด็กและวัยรุ่น โดยมีการสะสมไขมันเพิ่มขึ้นที่ผนังชั้นในหลอดเลือด ทำให้หลอดเลือดแดง (Arteries) ถูกทำลาย และในช่วงวัยรุ่นตอนปลายก็จะมีเพิ่มขึ้นของโคเลสเตอรอลเอสเทอร์ (Cholesterol Ester) สาเหตุของการเปลี่ยนแปลงนี้ นอกเหนือจากกรรมพันธุ์แล้ว ยังมีความสัมพันธ์กับสภาพแวดล้อมทางโภชนาการของแต่ละบุคคล จึงนับได้ว่าอาหารบริโภคเป็นปัจจัยเสี่ยงต่อการเริ่มก่อตัวของโรคในระบบไหลเวียนเลือดในวัยรุ่น

2.1.7.2 อาหารจานด่วนกับความดันโลหิตสูง

ความดันโลหิตสูงเป็นโรคที่พบบ่อยที่สุดอีกโรคหนึ่งในบรรดาโรคระบบหัวใจและหลอดเลือดในปัจจุบัน (ซูซีฟ ชีวะสุทธิ์. 2538: 10-15) ซึ่งปัจจัยสำคัญที่ส่งเสริมให้เกิดภาวะความดันโลหิตสูงก็คืออาหารประเภทเกลือโซเดียม การศึกษาในคนพบความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญสูงระหว่างการบริโภคโซเดียมและความดันหลอดเลือดแดง (Arterial Pressure) ในผู้ใหญ่ (วลัย อินทรมพรรย์. 2530: 205-213)

ภาวะความดันโลหิตสูงเริ่มในวัยรุ่นโดยเฉพาะชนผิวดำ ความดันโลหิตสูงเป็นปัจจัยเสี่ยงที่สำคัญที่ทำให้เกิดการทำให้หลอดเลือดแดง ซึ่งนำไปสู่การเกิดภาวะหลอดเลือดแดงแข็งตัว (Artherosclerosis) อย่างไรก็ตาม ยังไม่มีการตระหนักถึงความสัมพันธ์ระหว่างการบริโภคเกลือกับความดันเลือดในวัยรุ่น (Heald. 1992: 380-383)

ซัลลิแวน และพรีวิล (Sullivan; & Prewill. 1987: 398-460) ศึกษาถึงความสัมพันธ์ของการตอบสนองต่อเกลือในผู้ที่มีความดันโลหิตสูง และความดันปกติทั้งผิวดำและผิวดำพบว่า คนผิวดำมีการตอบสนองต่อเกลืออย่างมีนัยสำคัญ และมีความดันโลหิตสูงมากกว่าคนผิวดำ

ปกติความต้องการโซเดียมอยู่ระหว่าง 1,100-3,000 มิลลิกรัมต่อวัน แต่อาหารจานด่วนมีปริมาณโซเดียมค่อนข้างสูง ถ้าบริโภคพืชฯ 1 ช้อน จะได้รับโซเดียมถึง 1,200 มิลลิกรัม และเมื่อใส่เครื่องปรุงรส เช่น เนยปน ซอส ก็ยังได้รับโซเดียมมากขึ้น การบริโภคเกลือโซเดียมมากไปเป็นอันตรายต่อหัวใจและไต ถ้าบริโภคเกลือโซเดียมมาก (มากกว่า 14 กรัมต่อวัน) ก็จะเป็นการเพิ่มความดันเลือด

ซึ่งเป็นสาเหตุของการเกิดความดันโลหิตสูง ในผู้ที่มีพยาธิสภาพของไตและหัวใจจะทำให้ความรุนแรงของโรคเพิ่มมากขึ้น เกลือโซเดียมเป็นสาเหตุของการเกิดภาวะบวมน้ำ (Adema) ในผู้ป่วยโรคไตและโรคหัวใจ เนื่องจากคุณสมบัติในการอุ้มน้ำของมัน (ดุชนี สุทธปรียาศรี. 2531: 11)

2.1.7.3. อาหารจานด่วนกับโรคอ้วน

ตามทฤษฎี คนเรามีการพัฒนาของน้ำหนักที่มากเกินไปเมื่อร่างกายใช้พลังงานน้อย หรือได้รับพลังงานมากเกินไป นอกเหนือจากปัจจัยทางกรรมพันธุ์แล้ว โรคอ้วนอาจเกิดจากบริโภคนิสัยไม่ถูกต้อง การรับประทานอาหารมากเกินไปโดยเฉพาะอาหารที่ให้พลังงานสูง ขณะเดียวกัน การขาดการออกกำลังกายหรือมีการใช้พลังงานน้อยลง ทำให้การสะสมของคาร์โบไฮเดรตและไขมันในร่างกายทำให้เกิดโรคอ้วนขึ้น มีการศึกษาที่ชี้ให้เห็นว่าคนที่อ้วนทั้งตัว มีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจมากกว่าผู้ที่อ้วนเฉพาะขากับสะโพก ในเด็กและวัยรุ่นที่อ้วนจะมีความดันโลหิตและระดับอินซูลินเพิ่มขึ้น

ฟรีดแมน และคนอื่นๆ (Freedman; et al. 1989: 930-939) ประเมินความอ้วนของเด็กโดยวัดขนาดของไขมันใต้ผิวหนังและรอบเอว พบว่ามีการเพิ่มขึ้นของระดับไตรกลีเซอไรด์ และภาวะการลดลงของสาร VLDL-C (Very Low Density Lipoprotein Cholesterol) และการลดลงของความเข้มข้นของ Apo A-I ที่สัมพันธ์กับความหนาของไขมันใต้ผิวหนัง เมื่ออายุเลยช่วงวัยแรกรุ่นแล้วจะพบความสัมพันธ์ที่เห็นได้ชัดขึ้น ระหว่างรูปแบบของไขมันที่สะสมใต้ผิวหนังกับระดับไขมันในเลือด

วูด และคนอื่นๆ (Wood; et al. 1990: 858-866) ได้ประเมินภาวะสุขภาพของเด็กไว้ที่อยู่อาศัยจำนวน 196 คน ในนครลอสแอนเจลิสพบว่า เด็กเหล่านี้มีพัฒนาการล่าช้าร้อยละ 9 และมีภาวะน้ำหนักเกินร้อยละ 13 เนื่องจากได้รับอาหารบริโภคที่มีปริมาณพลังงานและสารอาหารไม่สมดุล ซึ่งอาหารที่เด็กเหล่านี้บริโภคเป็นประจำคือ อาหารจานด่วน แคลอรีที่มีมากในอาหารจานด่วนอาจนำไปสู่ภาวะอ้วน

2.1.7.4. อาหารจานด่วนกับโรคมะเร็ง

สถาบันมะเร็งแห่งชาติ ได้เสนอแนะให้ลดการบริโภคไขมันประจำวันลง จากผลการวิจัยในประเทศที่มีการบริโภคไขมันจะมีความเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็ง ส่วนการบริโภคไขมันในปริมาณที่มากกว่าก่อให้เกิดโรคมะเร็งได้หลายชนิด

มีหลายทฤษฎีที่อธิบายการเกิดมะเร็ง ทฤษฎีหนึ่งที่คนส่วนใหญ่ยอมรับก็คือ น้ำดีเป็นสารกระตุ้นมะเร็งลำไส้และไขมันก็กระตุ้นให้มีการสร้างกรดน้ำดี น้ำดีที่ขับออกมามากมายจะกัดเนื้อเยื่อส่วนที่อยู่บริเวณผิวหนัง และก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของเซลล์จนกลายเป็นเซลล์มะเร็งในที่สุด ไขมันที่มีอยู่ในระดับสูงจะมีผลกระทบต่อฮอร์โมนซึ่งเพิ่มความเสี่ยงในการเกิดมะเร็ง อีกทฤษฎี

หนึ่งที่น่าสนใจก็คือ พลังงานที่มีอยู่อย่างมากมายจะเป็นสารอาหารที่หล่อเลี้ยงเนื้ออกให้เจริญเติบโตขึ้น ปริมาณไขมันที่สะสมในร่างกายจะเป็นเครื่องบ่งชี้ความเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งมากกว่าปริมาณไขมันที่บริโภคในอาหารประจำวัน (นพดล เวชสวัสดิ์. 2529: 24-26) อาหารจานด่วนมักจะมีเส้นใยอาหารอยู่ในปริมาณที่ค่อนข้างต่ำ หากบริโภคเป็นประจำย่อมมีโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็ง โดยเฉพาะมะเร็งลำไส้ใหญ่ ผู้ที่บริโภคอาหารเส้นใยน้อยปริมาณของกรดน้ำดีที่ปนออกมากับอุจจาระจะมีจำนวนน้อยกว่าผู้ที่บริโภคอาหารเส้นใยสูง แสดงให้เห็นว่ากรดน้ำดีนี้ได้ถูกทำลายและเปลี่ยนเป็นสารก่อมะเร็งแล้ว ทั้งนี้เนื่องจากว่าในลำไส้ใหญ่ของกลุ่มที่กินอาหารเส้นใยสูง จะมีเชื้อแบคทีเรียพวกสเตรปโตคอคคัส (Streptococcus) และเชื้อแบคทีเรียแลคโตบาซิลลัส (Lactobacillus) มากกว่าพวกอื่นๆ ซึ่งแบคทีเรียพวกนี้จะไม่ทำลายน้ำดี น้ำดีจะคงอยู่ในรูปเดิมไม่เปลี่ยนแปลงเป็นสารที่เป็นพิษต่อร่างกาย สำหรับผู้ที่บริโภคอาหารเส้นใยต่ำ กรดน้ำดีได้ถูกเปลี่ยนเป็นสารที่เป็นพิษซึ่งสะสมอยู่ลำไส้ยาวนานเท่าใดยิ่งทำให้เพิ่มโอกาสที่เป็นโรคมะเร็งมากขึ้นเท่านั้น (อภิชาติ พงษ์ศรีหุดุลชัย; และ สุรเกียรติ์ อาชาานุภาพ. 2531: 16)

นอกจากนี้ยังมีการศึกษาที่แสดงให้เห็นว่า การบริโภคอาหารที่มีเส้นใยอาหารต่ำมีความสัมพันธ์กับการเกิดโรคลำไส้อักเสบ ไส้ติ่งอักเสบ ริดสีดวงทวาร และอัตราอุบัติการณ์ของการเกิดโรคไส้ติ่งอักเสบในเด็กและวัยรุ่นอายุ 7-18 ปี ลดลงเมื่อให้บริโภคอาหารที่มีเส้นใยสูง (Klurfeld. 1987: 1172-1188)

2.1.8 สุขบัญญัติแห่งชาติและโภชนบัญญัติ

สุขบัญญัติแห่งชาติ

สุขบัญญัติ คือ ข้อกำหนดที่เด็กและเยาวชน ตลอดจนประชาชนทั่วไปพึงปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอจนเป็นนิสัย เพื่อให้มีสุขภาพดีทั้งทางร่างกาย จิตใจ และสังคม

สุขบัญญัติแห่งชาติ มีทั้งหมด 10 ประการ ดังนี้ (กระทรวงสาธารณสุข. 2541: 2-3)

1. ดูแลรักษาร่างกาย และของใช้ให้สะอาด
2. รักษาฟันให้แข็งแรง และแปรงฟันทุกวันอย่างถูกต้อง
3. ล้างมือให้สะอาดก่อนกินอาหารและหลังการขับถ่าย
4. กินอาหารสุก สะอาด ปราศจากสารอันตราย และหลีกเลี่ยงอาหารรสจัด

สิ่งแวดล้อม

5. งดบุหรี่ สุรา สารเสพติด การพนัน และการสำส่อนทางเพศ
6. สร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวให้อบอุ่น
7. ป้องกันอุบัติเหตุด้วยการไม่ประมาท

8. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ และตรวจสุขภาพประจำปี

9. ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ

10. มีจิตสำนึกต่อส่วนรวม ร่วมสร้างสรรค์สังคม

สุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ 4 กินอาหารสุก สะอาด ปราศจากสารอันตราย และ หลีกเลี่ยงอาหารรสจัด สีฉูดฉาด

สุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ 4 มีข้อปฏิบัติดังนี้ คือ (กระทรวงสาธารณสุข. 2541: 36-43)

1. เลือกซื้ออาหาร สด สะอาด ปลอดภัย โดยคำนึงถึงหลัก 3 ป. คือ ประโยชน์ ปลอดภัย ประหยัด

ประโยชน์ คือ ต้องเป็นอาหารที่สดใหม่ มีคุณค่าทางโภชนาการครบถ้วน เหมาะสมกับความต้องการในช่วงอายุต่างๆของคนเรา

ปลอดภัย คือ ต้องเลือกอาหารที่แน่ใจว่าสะอาด ปลอดภัย ผลิตจากแหล่งผลิตที่เชื่อถือได้ ไม่มีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็งทางเดินอาหาร ทั้งนี้เนื่องจากสารพิษและสารเคมี ไม่อาจทำลายด้วยความร้อน

ประหยัด คือ ต้องเลือกซื้ออาหารตามฤดูกาล ซึ่งจะส่งผลให้ได้อาหารที่มีคุณภาพดี และราคาถูก หาซื้อได้สะดวก

2. ปรงอาหารที่ถูกสุขลักษณะ และใช้เครื่องปรงรสที่ถูกต้อง โดยคำนึงถึงหลัก 3 ส. คือ สงวนคุณค่า สุกเสมอ สะอาดปลอดภัย

สงวนคุณค่า คือ วิธีปรง และประกอบอาหารที่จะช่วยสงวนคุณค่าของอาหารให้ผู้บริโภคได้รับประโยชน์เต็มที่ เช่น ล้างก่อนหั่น

สุกเสมอ คือ ต้องใช้ความร้อนในการปรงอาหารให้สุก เพื่อเป็นการทำลายเชื้อโรค ซึ่งอาจปนเปื้อนมากับอาหาร

สะอาด ปลอดภัย คือ ก่อนปรง อาหารดิบต้องอยู่ในสภาพที่สะอาด ปลอดภัย ไม่เน่าเสีย โดยเฉพาะให้ปลอดภัยจากสารพิษที่ตกค้างในอาหาร ผู้ปรงอาหารต้องมีสุขนิสัย ในการปรงอาหารที่ดี ใช้ภาชนะอุปกรณ์และสารปรุงแต่งที่ถูกต้อง

3. กินอาหารให้ครบ 5 หมู่ เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย และกินให้ถูกหลักโภชนาการทุกวัน

3.1 กินอาหารครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลายทุกวัน

การกินอาหารให้ถูกหลักโภชนาการต้องกินให้ครบ 5 หมู่ทุกวัน ให้เพียงพอ

หมู 1 ได้แก่ เนื้อสัตว์ ไข่ นม ให้โปรตีน

หมู 2 ได้แก่ ข้าว แป้ง น้ำตาล ให้พลังงาน

หมู 3 และหมู 4 ได้แก่ ผักและผลไม้ ให้เกลือแร่ วิตามิน และ

หมูที่ 5 ไขมันจากพืชและสัตว์

3.2 กินพืชผักให้มาก และกินผลไม้เป็นประจำ

พืชผักและผลไม้ นอกจากจะทำให้ร่างกายได้รับวิตามินและแร่ธาตุแล้ว ยังมีกากใยอาหารที่ช่วยการขับถ่าย นำไปสู่การมีสุขภาพที่ดี

3.3 กินปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ และถั่วเมล็ดแห้ง

อาหารเหล่านี้ให้โปรตีน โดยเฉพาะในวัยเด็ก ซึ่งเป็นวัยที่กำลังเจริญเติบโต จำเป็นต้องได้รับอาหารโปรตีนอย่างเพียงพอ ปลาเป็นแหล่งโปรตีนที่ดีของวัยผู้ใหญ่ เพราะย่อยง่าย และมีไขมันต่ำ

3.4 ดื่มนมเป็นประจำ

นมเป็นแหล่งอาหารที่ให้แคลเซียม โปรตีน และวิตามินอื่นๆ ทำให้ร่างกายเจริญเติบโตแข็งแรง กระดูกและฟันแข็งแรง นมเป็นอาหารที่เหมาะสมทั้งเด็กและผู้ใหญ่ ควรดื่มอย่างน้อยวันละ 1 แก้ว

3.5 กินอาหารที่มีไขมันแต่พอควร

ไขมันจากพืชและสัตว์ เป็นแหล่งพลังงานที่ดีของคนเรา แต่ถ้ากินมากเกินไปจะทำให้อ้วน และอาจทำให้เกิดโรคอื่นๆตามมา เช่น โรคหัวใจขาดเลือด และระดับโคเลสเตอรอลในเลือดสูง เป็นต้น

4. กินอาหารปรุงสุก ใหม่ และใช้ช้อนกลางในการกินอาหารร่วมกัน

4.1 อาหารดิบหลายชนิด โดยเฉพาะเนื้อสัตว์ เช่น เป็ด ไก่ หมู วัว ควาย มักมีการปนเปื้อนด้วยเชื้อโรคต่างๆเป็นจำนวนมาก ดังนั้นจึงต้องปรุงให้สุก จนมั่นใจได้ว่าอาหารนั้นปลอดภัยจากเชื้อโรคและพยาธิ

4.2 ควรกินอาหารที่ปรุงสุกใหม่ๆ เพื่อความปลอดภัยในการบริโภค และป้องกันมิให้เป็นโรคระบบทางเดินอาหาร อาหารที่เก็บไว้ที่อุณหภูมิห้องนานๆ เชื้อโรคในอาหารจะเริ่มแพร่ขยาย ทำให้อาหารนั้นมีความเสี่ยงที่จะบริโภค

4.3 การใช้ช้อนกลางกินอาหารร่วมกัน จะเป็นการป้องกันโรคที่ติดต่อกันได้โดยทางน้ำลาย เช่น ไข้หวัด ไวรัสตับอักเสบบี วัณโรค เป็นต้น

5. หลีกเลี่ยงการกินอาหารสุกๆดิบๆ หรืออาหารรสจัด ของหมักดอง หรืออาหาร ใส่น้ำมันทอด

5.1 อาหารประเภทเนื้อสัตว์ต่างๆ ควรจะปรุงให้สุกด้วยความร้อนก่อน รับประทาน หากกินสุกๆดิบๆ แล้วจะทำให้เกิดโรคได้ เช่น โรคอุจจาระร่วง โรคแอนแทรกซ์ โรคพยาธิ ต่างๆ เป็นต้น

5.2 อาหารรสจัด หมายถึง เค็มจัด เผ็ดจัด เปรี้ยวจัด หวานจัด ต่างก็มีทั้งคุณ และโทษต่อสุขภาพร่างกายของผู้บริโภค ฉะนั้นจึงควรรับประทานให้พอดี

5.3 ของหมักดอง เช่น ผัก ผลไม้ดอง ไม่เกิดประโยชน์ต่อร่างกาย ควร รับประทานผักสด ผลไม้สดจะดีกว่า

5.4 อาหารใส่น้ำมันทอด ส่วนใหญ่จะใช้สีสังเคราะห์ซึ่งมีโลหะปะปนอยู่ ได้แก่ ตะกั่ว สารหนู โครเมียม จึงเป็นอันตรายต่อสุขภาพ ทำให้ร่างกายอ่อนเพลีย เบื่ออาหาร โลหิตจาง และ อาจทำให้เกิดโรคมะเร็งได้ หากจะรับประทานอาหารใส่น้ำมัน ควรหลีกเลี่ยงที่มีสีจัด ให้เลือกชนิดที่มี สีอ่อนๆ หรือไม่มีสีเลยจะดีกว่า

6. ดื่มน้ำสะอาด อย่างน้อยวันละ 8 แก้ว

น้ำเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับร่างกาย น้ำที่ดื่มจะต้องใสสะอาด ปราศจากตะกอน กลิ่นและสี ถ้าไม่แน่ใจควรต้มเสียก่อน

โภชนบัญญัติ

โภชนบัญญัติ หมายถึง ข้อปฏิบัติในการกินอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย ซึ่งเป็น แนวปฏิบัติสำหรับคนไทยในการกินอาหารที่จะนำไปสู่การป้องกัน ไม่ให้เกิดภาวะขาดสารอาหารและ ภาวะโภชนาการเกิน ตลอดจนพิษภัยจากอาหาร มีทั้งหมด 9 ข้อ ดังนี้ (กรมอนามัย. 2541: 3-41)

1. กินอาหารครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลายและหมั่นดูแลน้ำหนักตัว
2. กินข้าวเป็นอาหารหลัก สลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อ
3. กินพืชผักให้มากและกินผลไม้เป็นประจำ
4. กินปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ ถั่วเมล็ดแห้ง เป็นประจำ
5. ดื่มนมให้เหมาะสมตามวัย
6. กินอาหารที่มีไขมันแต่พอควร
7. หลีกเลี่ยงการกินอาหารรสหวานจัด และเค็มจัด
8. กินอาหารที่สะอาด ปราศจากการปนเปื้อน
9. งดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

1. กินอาหารครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลาย

อาหารเป็นส่วนสำคัญในการช่วยให้คนเรามีภาวะโภชนาการที่ดี ซึ่งทุกชีวิตจะต้องกินอาหารให้ครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลาย คือ การกินอาหารหลายๆชนิด เพื่อให้ร่างกายได้รับสารอาหารต่างๆครบในปริมาณที่เพียงพอกับความต้องการ ถ้ากินอาหารไม่ครบ 5 หมู่หรือกินอาหารซ้ำซากเพียงบางชนิดทุกวัน อาจทำให้ได้รับสารอาหารบางประเภทไม่เพียงพอ หรือมากเกินไป อาหารแต่ละชนิดประกอบด้วยสารอาหารหลายประเภท ได้แก่ โปรตีน คาร์โบไฮเดรต ไขมัน แร่ธาตุ น้ำ และยังมีสารอาหารอื่นๆ เช่น โยอาหาร ซึ่งมีประโยชน์ต่อร่างกาย ทำให้อวัยวะต่างๆของร่างกายทำงานได้ตามปกติ

ดังนั้นวันหนึ่งๆ เด็กในวัยเรียนจึงควรกินอาหารให้ครบทั้ง 5 หมู่ และต้องกินอาหารหลายๆชนิดเพื่อการมีโภชนาการที่ดี และเป็นพลเมืองที่มีสุขภาพดี อนามัยสมบูรณ์แข็งแรงและเป็นการสำคัญในการพัฒนาประเทศต่อไป

2. กินข้าวเป็นอาหารหลัก สลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อ

ข้าวเป็นอาหารหลักของคนไทย เป็นแหล่งอาหารสำคัญที่ให้พลังงาน สารอาหารที่มีมากในข้าว ได้แก่ คาร์โบไฮเดรต และโปรตีน โดยเฉพาะข้าวกล้อง หรือข้าวซ้อมมือ ซึ่งเป็นข้าวที่ขัดสีน้อย ถือว่าเป็นข้าวที่มีประโยชน์มากกว่าที่ขัดสีจนขาว เนื่องจากมีสารอาหารโปรตีน ไขมัน ที่ให้พลังงานแก่ร่างกาย โดยเฉพาะน้ำมันในข้าวกล้อง เป็นน้ำมันที่ไม่มีในโคเลสเตอรอล หรือไขมันในเลือด โยอาหาร แร่ธาตุ และวิตามิน ในปริมาณที่สูงกว่า ส่วนผลิตภัณฑ์จากข้าวและธัญพืชอื่นๆ เช่น ก๋วยเตี๋ยว ขนมจีน บะหมี่ เป็นแหล่งที่ให้พลังงานเช่นเดียวกัน และสามารถจัดให้บริการอย่างรวดเร็ว ซึ่งเป็นอาหารจานด่วนหรืออาหารจานด่วนแบบไทยๆ ทั้งยังมีโยอาหารจากผักประเภทต่างๆมากกว่าอาหารจานด่วนแบบตะวันตก

ดังนั้นเด็กในวัยเรียนจึงควรกินข้าวเป็นอาหารหลัก สลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อ พร้อมด้วยอาหารอื่นๆที่หลากหลาย ครบ 5 หมู่ ในสัดส่วนที่เหมาะสมและปริมาณที่เพียงพอ จึงจะทำให้มีสุขภาพอนามัยที่สมบูรณ์

3. กินพืชผักให้มากและกินผลไม้เป็นประจำ

พืชผักและผลไม้ เป็นแหล่งสำคัญของวิตามินและแร่ธาตุ รวมทั้งสารอื่นๆ ซึ่งล้วนแต่มีความจำเป็นต่อร่างกาย พืชผักผลไม้บางชนิดให้พลังงานต่ำ ดังนั้นการกินให้หลากหลายเป็นประจำจะไม่ก่อให้เกิดโรคอ้วน และไขมันอุดตันในเส้นเลือด ในทางตรงกันข้ามกลับลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็ง และหัวใจ

เพื่อการมีสุขภาพที่สมบูรณ์และแข็งแรง เด็กในวัยเรียนจึงควรกินพืชผักทุกมื้อ ให้หลากหลายชนิดสลับกันไป ส่วนผลไม้ควรกินเป็นประจำ โดยเฉพาะกินหลังอาหารแต่ละมื้อ และกินเป็นอาหารว่างและควรกินพืชผักผลไม้ตามฤดูกาล

4. กินปลา เนื้อสัตว์ที่ไม่ติดมัน ไข่ ถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำ

ปลา เป็นแหล่งอาหารโปรตีนที่ดี ย่อยง่าย มีไขมันต่ำ หากกินปลาแทนเนื้อเป็นประจำจะช่วยลดไขมันในโลหิต ในเนื้อปลามีฟอสฟอรัสสูง และถ้ากินปลาเล็กปลาน้อย รวมทั้งปลากระป๋องจะได้แคลเซียม ซึ่งทำให้กระดูกและฟันแข็งแรง นอกจากนี้ปลาทะเลทุกชนิดมีสารไอโอดีน ป้องกันไม่ให้เป็นโรคขาดสารอาหารโปรตีน

เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน การกินเนื้อสัตว์ไม่ติดมันเป็นประจำ จะเป็นการลดการสะสมไขมันในร่างกายและโลหิต และนำไปสู่การมีสุขภาพที่ดี

ไข่ เป็นอาหารโปรตีน ราคาถูกซื้อได้ง่าย ปรุงและกินง่าย ในเด็กควรกินไข่วันละฟอง ผู้ใหญ่ที่มีภาวะโภชนาการปกติควรกินไข่สัปดาห์ละ 2-3 ฟอง ที่สำคัญคือ ควรกินไข่ที่ปรุงให้สุก ทั้งไข่เป็ดและไข่ไก่มีคุณค่าทางโภชนาการไม่แตกต่างกัน

ถั่วเมล็ดแห้ง เป็นแหล่งอาหารโปรตีนที่ดีหาง่าย ราคาถูก และมีหลายชนิด รวมทั้งผลิตภัณฑ์ที่ทำจากถั่วเมล็ดแห้ง ควรกินถั่วเมล็ดแห้งสลับกับเนื้อสัตว์เป็นประจำ จะทำให้ร่างกายได้รับสารอาหารครบถ้วนยิ่งขึ้น ถั่วยังให้พลังงานแก่ร่างกายได้อีกด้วย

งา เป็นแหล่งอาหารที่มีคุณประโยชน์ทางโภชนาการที่ให้ทั้งโปรตีน ไขมัน วิตามิน โดยเฉพาะวิตามินอี แคลเซียม จึงควรกินเป็นประจำ

ดังนั้นเด็กในวัยเรียนจึงควรกินปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ ถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำ เพื่อให้ร่างกายแข็งแรง และไม่เจ็บป่วยด้วยโรคที่เกิดจากพฤติกรรมการกินที่ไม่พึงประสงค์ด้วย

5. ดื่มนมให้เหมาะสมตามวัย

นมเป็นอาหารที่เหมาะสมสำหรับเด็กและผู้ใหญ่ ประกอบไปด้วยแร่ธาตุที่สำคัญ คือ แคลเซียม และฟอสฟอรัส ซึ่งจะช่วยทำให้กระดูกและฟันแข็งแรง นอกจากนี้ยังมีโปรตีน น้ำตาล แลคโตส และวิตามินต่างๆ โดยเฉพาะวิตามินบี 2 ช่วยทำให้ร่างกายเจริญเติบโตและเนื้อเยื่อต่างๆ ทำหน้าที่ปกติ นมมีหลายชนิด มีทั้งนมรสจืด และนมปรุงแต่งชนิดต่างๆ ซึ่งให้คุณค่าอาหารใกล้เคียงกัน

หญิงตั้งครรภ์ เด็กในวัยเรียน ผู้ใหญ่ และผู้สูงอายุ ควรดื่มนมวันละ 1-2 แก้ว ควบคู่ไปกับการออกกำลังกาย จะทำให้กระดูกแข็งแรง และชะลอการเสื่อมสลายของกระดูก ผู้ใหญ่บางคนไม่สามารถดื่มนมได้ เนื่องจากดื่มแล้วเกิดปัญหาท้องเดิน ท้องอืด เพราะร่างกายไม่สามารถย่อยน้ำตาลและแลคโตสในนมได้ จึงอาจปรับเปลี่ยนวิธีการโดยให้ดื่มนมครั้งละน้อยๆ แล้วค่อยเพิ่มขึ้น

ดื่มนมหลังอาหาร หรือดื่มนมถั่วเหลือง หรือเปลี่ยนเป็นโยเกิร์ตชนิดครีม ซึ่งจัดเป็นนมเปรี้ยวชนิดหนึ่ง นมเปรี้ยวมีจุลินทรีย์ที่ไม่เป็นอันตรายต่อคน และสามารถย่อยน้ำตาลแลคโตสในนม ช่วยลดปัญหาท้องเดินหรือท้องอืด นมถั่วเหลืองหรือน้ำเต้าหู้เป็นผลิตภัณฑ์ที่ทำจากถั่วเหลือง ให้วิตามิน โปรตีน แร่ธาตุที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย จึงดื่มได้เป็นประจำ

ดังนั้นเด็กในวัยเรียนจึงควรดื่มนมเป็นประจำ เพื่อให้ร่างกายมีการเจริญเติบโตตามวัยที่เหมาะสม และยังเป็นการป้องกันโรคกระดูกพรุนในอนาคตได้อีกด้วย

6. กินอาหารที่มีไขมันแต่พอควร

ไขมันเป็นอาหารที่จำเป็นต่อสุขภาพ ให้พลังงานและความอบอุ่น การกินอาหารที่มีไขมันมากเกินไป จะทำให้น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น ทำให้อ้วนและเกิดโรคอื่นๆตามมา ซึ่งเป็นอันตรายต่อสุขภาพทั้งสิ้น จึงควรจำกัดพลังงานที่ได้จากไขมันในอาหารแต่ละวัน อย่างมากที่สุดไม่เกินร้อยละ 30 ของพลังงานที่ได้รับจากอาหารทั้งหมด หรือวันละ 2-3 ช้อนโต๊ะ ดังนั้นเด็กในวัยเรียนจึงควรกินไขมันที่ได้จากพืช หรือใช้ปรุงอาหารเป็นประจำ ยกเว้นไขมันที่ได้จากน้ำมันปาล์ม และกะทิ ควรหลีกเลี่ยงการกินอาหารที่มีไขมันสูงโดยเฉพาะไขมันจากสัตว์ และควรหลีกเลี่ยงการกินอาหารประเภททอด แต่กินอาหารที่ปรุงด้วยการต้ม ย่าง นึ่งแทน ยกเว้นในเด็กที่ไม่อ้วนและมีกิจกรรมเคลื่อนไหวมาก ต้องการพลังงานสูง จึงควรกินอาหารประเภททอดได้บ้าง

7. หลีกเลี่ยงการกินอาหารรสหวานจัด และเค็มจัด

การกินอาหารรสจัดมากเกินไป เช่น เค็มจัด หวานจัด จนเป็นนิสัย จะทำให้เกิดโทษต่อร่างกายได้ ปกติคนเราจะได้รับความหวานจากอาหารที่กินเป็นประจำวัน เช่น กับข้าว ขนมที่ใส่น้ำตาล นอกจากนี้ยังได้จากอาหารที่ฟุ่มเฟือย ได้แก่ น้ำหวาน ทอฟฟี่ น้ำอัดลม ลูกกวาด เยลลี่ และจากการใช้น้ำตาลเติมเครื่องดื่มนานาชนิดต่างๆ ทำให้ง่ายกว่าจะได้รับพลังงานเพิ่มขึ้นนอกเหนือจากพลังงานที่ได้จากอาหารแต่ละมื้อ ซึ่งเป็นพลังงานที่เพิ่มขึ้นโดยไม่จำเป็น ในเด็กหากกินรสหวานมาก จะทำให้ความอยากอาหารลดลง เบื่ออาหาร ถ้าได้รับน้ำตาลจากทอฟฟี่ ลูกกวาด ฯลฯ จะทำให้ฟันผุเร็วขึ้น จึงไม่ควรกินน้ำตาลเกินวันละ 40-55 กรัม หรือมากกว่า 4 ช้อนโต๊ะต่อวัน ส่วนการกินอาหารรสเค็มจัดที่ได้จากการเติมน้ำปลา เกลือแกงหรือเกลือโซเดียมในการปรุงอาหาร ถนอมอาหารประเภทหมักดอง ในขนมอบกรอบ ขนมขบเคี้ยว และผงชูรสในการปรุงอาหาร ถ้ากินเกลือแกงมากกว่า 6 กรัมต่อวัน หรือมากกว่า 1 ช้อนชาขึ้นไป จะมีโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูง และในคนที่ไม่ชอบกินผักผลไม้ ยังมีโอกาสเป็นมะเร็งในกระเพาะอาหารอีกด้วย

ดังนั้นเด็กในวัยเรียนจึงควรกินอาหารรสไม่จัด ควรลดการเติมเครื่องปรุงรสที่ไม่จำเป็น และหันมากินอาหารแบบไทยๆ มีผัก สมุนไพร และกับข้าวที่เป็นเครื่องเคียงทั้งที่ทำจากเนื้อสัตว์และผักต่างๆ จึงจะเป็นผลดีต่อร่างกาย ทำให้มีสุขภาพที่แข็งแรงและสมบูรณ์

8. กินอาหารที่สะอาดปราศจากการปนเปื้อน

การกินอาหารที่สะอาด จะทำให้ร่างกายได้รับสารอาหารและสามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้อย่างเต็มที่ แต่ถ้ากินอาหารที่มีการปนเปื้อนสารพิษต่างๆเข้าไปก็ก่อให้เกิดอันตรายต่อร่างกาย อาหารปนเปื้อนเกิดจากหลายสาเหตุ เช่น จากเชื้อโรคและพยาธิต่างๆ สารเคมีที่เป็นพิษหรือสารปนเปื้อน หรือโลหะหนักที่เป็นอันตราย ทั้งนี้เกิดจากกระบวนการผลิต ปู๋ ประคบ และจำหน่ายที่ไม่ถูกสุขลักษณะ หรือจากการที่มีสิ่งแวดล้อมไม่เหมาะสม เช่น การมีแผงลอยจำหน่ายอาหารตามบาทวิถี หรือการใช้สารปรุงแต่งอาหารที่ไม่ได้มาตรฐาน และการใช้สารเคมีในการถนอมอาหารที่เป็นอันตราย เช่น การใช้สารบอแรกซ์ให้ลูกขึ้นเต่งกรอบกรอบ การใช้ฟอร์มาลินเพื่อให้อาหารทะเลและผักดูสด การใช้สารเคมีกำจัดศัตรูพืชในปริมาณมาก เป็นต้น

ดังนั้นเด็กในวัยเรียนจึงควรเลือกอาหารที่สะอาด ปราศจากการปนเปื้อน โดยการเลือกกินอาหารที่สด สะอาด ผลิตจากแหล่งที่เชื่อถือได้ มีเครื่องหมายรับรองคุณภาพ มีกลิ่น มีรส มีสี สันตามธรรมชาติ เลือกอาหารที่ผ่านกระบวนการปรุง ประกอบให้สุกโดยใช้ความร้อน โดยเฉพาะอาหารประเภทเนื้อสัตว์ สำหรับ ผัก ผลไม้ ควรเลือกกินเฉพาะที่ผ่านการล้างให้สะอาดเท่านั้น

9. งดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

ถึงแม้ว่าสุราหรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์จะให้พลังงานแก่ร่างกาย แต่เราสามารถได้พลังงานจากแหล่งอื่นๆ เพราะการดื่มสุราให้ได้พลังงานนั้น ผลที่ได้ไม่คุ้มกับอันตรายที่คุกคามสุขภาพ คนติดสุรามักเป็นโรคขาดสารอาหาร โรคแผลในกระเพาะอาหารและลำไส้ โรคตับ โรคมะเร็ง แอลกอฮอล์มีฤทธิ์ต่อประสาทส่วนกลาง โดยจะกดสมองศูนย์ควบคุมสติสัมปชัญญะและศูนย์หัวใจ จึงทำให้ขาดสติ เสียการทรงตัว สมรรถภาพการทำงานลดน้อยลง และทำให้เกิดความประมาท อันเป็นสาเหตุของการเกิดอุบัติเหตุต่างๆได้ นอกจากนั้นยังก่อให้เกิดการสูญเสียทรัพย์สินเงินทอง และเกิดความไม่สงบสุขในครอบครัวได้ตลอดเวลา ถ้าเด็กในวัยเรียนดื่มสุรา หรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ก็จะทำให้เกิดโทษต่อร่างกาย ทำให้สุขภาพเสื่อมโทรมและเป็นสาเหตุของการเจ็บป่วยได้ นอกจากนั้นยังส่งผลต่อการเล่าเรียน และมีพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ อันจะนำมาซึ่งการเสื่อมเสียชื่อเสียงต่อตนเอง ครอบครัว โรงเรียน และสังคม

ดังนั้นเด็กในวัยเรียนจึงควรงดการดื่มสุรา หรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ทุกชนิด เพื่อการมีสุขภาพที่ดี และมีอนาคตที่สดใสต่อไป (กรมอนามัย. 2541: 31-33)

2.1.9 โภชนาการของเด็กวัยรุ่น

2.1.9.1 ความสำคัญของอาหารและความต้องการสารอาหารของวัยรุ่น

วัยรุ่น เป็นระยะที่ร่างกายเติบโตอย่างรวดเร็ว อาหารจึงมีความสำคัญต่อร่างกายมาก เพราะจะช่วยให้อวัยวะเจริญเติบโตเต็มที่ และเป็นผู้ใหญ่ที่มีสุขภาพสมบูรณ์ในอนาคตด้วย วัยรุ่นจึงควรปฏิบัติดังต่อไปนี้ (อบเชย วงศ์ทอง. 2541: 98-99)

1. กินอาหารให้ครบทั้ง 5 หมู่ ในปริมาณที่เพียงพอ เพื่อให้ร่างกายได้รับสารอาหารต่างๆ ครบถ้วน นมและไข่เป็นอาหารโปรตีนคุณภาพดี โดยเฉพาะนมเป็นแหล่งที่ดีของแคลเซียม ซึ่งจะเป็ประโยชน์ทางด้านเพิ่มส่วนสูง ข้าวเป็นอาหารที่ให้พลังงาน ซึ่งจำเป็นต่อการเจริญเติบโตและกิจกรรมการทำงานต่างๆ จึงไม่ควรงดหรือจำกัดจนเกินไป ผักและผลไม้เป็นแหล่งของวิตามินและเกลือแร่ ควรกินให้เพียงพอ อาหารที่มีไขมันกินพอสมควร

2. กินอาหารให้ครบ 3 มื้อ เด็กวัยรุ่นควรได้รับอาหารวันละ 3 มื้อ การกินอาหารทั้ง 3 มื้อจะช่วยให้อวัยวะได้รับสารอาหารต่างๆ ในปริมาณเพียงพอกับความต้องการ หากงดมื้อใดมื้อหนึ่ง เช่น มื้อเช้า จะทำให้ขาดสารอาหารที่ร่างกายควรได้รับไปอย่างน้อย 1 ใน 3 ของความต้องการทั้งวัน ซึ่งเป็นการยากที่จะชดเชยให้อวัยวะได้รับสารอาหารและพลังงานเพียงพอโดยการกินทดแทนในมื้ออื่น การกินอาหารไม่ครบ 3 มื้อ หรือกินไม่อิ่ม ซึ่งในเด็กวัยรุ่นมักจะกินของว่างทดแทนของว่างที่เด็กวัยรุ่นกินนี้ จะกินเพื่อสังคมด้วย ไม่ใช่กินเพราะหิวอย่างเดียว

3. เด็กวัยรุ่นต้องการลดน้ำหนัก ควรกินอาหารทุกมื้อ และถูกต้องตามหลักโภชนาการ ควรจำกัดอาหารที่ให้พลังงานมากและให้ประโยชน์น้อย ได้แก่ น้ำหวาน น้ำอัดลม ลูกอมต่างๆ ทอฟฟี่ ช็อคโกแลต ขนมหวาน การกินอาหารเหล่านี้มากๆ จะทำให้เกิดโรคอ้วน และฟันผุ ควรจำกัดอาหารที่ให้ไขมันมากด้วย เพราะจะทำให้ได้พลังงานส่วนเกิน ซึ่งร่างกายเก็บสะสมเป็นไขมัน ทำให้น้ำหนักเพิ่มได้มาก ได้แก่ อาหารพวกเนื้อสัตว์ติดมัน หมูสามชั้น หนังเป็ด หนังไก่ อาหารทอดในน้ำมันมากๆ เช่น ปลาทอดโก๋ มันทอด ในขณะที่เดียวกันก็กินผัก ผลไม้ให้มากขึ้น โดยเฉพาะผลไม้ที่มีวิตามินซีและใยมาก เช่น ส้ม ฝรั่ง มะละกอ สับปะรด ชมพู

2.1.9.2 ความต้องการสารอาหาร

วลัย อินทรมพรรย์ (2531: 682-683) ได้กล่าวถึงความต้องการสารอาหารของเด็กวัยรุ่น ดังนี้

1. ความต้องการพลังงาน เด็กวัยรุ่นควรได้รับพลังงานวันละ 2,200-3,300 แคลอรี ทั้งนี้ขึ้นกับแรงงานและกิจกรรมที่ทำ อาหารที่ให้พลังงานควรมาจากคาร์โบไฮเดรต และไขมัน

2. ความต้องการโปรตีน เด็กวัยรุ่นจำเป็นต้องได้รับโปรตีนเพียงพอ เพื่อเสริมสร้างเนื้อเยื่อต่างๆ และสารที่ควบคุมการทำงานในร่างกายของวัยรุ่น ควรได้รับโปรตีนอย่างน้อย

วันละ 1 กรัมต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม และปริมาณ 2 ใน 3 ของปริมาณโปรตีนควรมาจากสัตว์ เช่น เนื้อสัตว์ ไข่ นม และควรได้รับถั่วเมล็ดแห้งให้มากขึ้น

3. ความต้องการเกลือแร่ วัยรุ่นจะต้องการเกลือแร่ต่างๆเพิ่มขึ้น เพื่อใช้ในการเสริมสร้างร่างกาย เช่น แคลเซียม ใช้ในการเสริมสร้างกระดูก ทำความแข็งแรงให้แก่กระดูกและฟัน และช่วยในการทำงานของระบบประสาทต่างๆ ควรได้รับวันละประมาณ 500-900 มิลลิกรัม เหล็ก โดยเฉพาะในเด็กผู้หญิงจะต้องการเหล็กเพิ่มขึ้น เนื่องจากเป็นระยะเริ่มมีประจำเดือน ทำให้สูญเสียเหล็กมากกว่าปกติ วัยรุ่นจึงควรได้รับประมาณ 16 มิลลิกรัม และไอโอดีน วัยรุ่นจำเป็นต้องได้รับอาหารที่มีไอโอดีนเพื่อป้องกันโรคคอพอก ควรกินอย่างน้อยสัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง

4. วิตามิน เด็กวัยรุ่นควรได้รับวิตามินต่างๆให้เพียงพอ เพื่อการเจริญเติบโต และป้องกันโรคขาดวิตามิน วิตามินที่พบว่ามีปัญหาการขาดมาก ได้แก่ วิตามินเอ ซึ่งมีความจำเป็นในการเจริญเติบโตของเยื่อต่างๆ และควรได้รับอย่างน้อยวันละ 2,500 หน่วยสากล วิตามินบี 2 เป็นวิตามินที่ทำหน้าที่เป็นเอนไซม์ช่วยในการเผาผลาญอาหารในร่างกาย โดยเฉพาะโปรตีน ถ้าขาดทำให้เกิดโรคปากนกกระจอก เด็กวัยรุ่นควรได้รับวันละ 1.2-1.8 มิลลิกรัม และวิตามินซีจำเป็นในการสร้างคอลลาเจน ซึ่งเป็นส่วนประกอบของเนื้อเยื่อต่างๆ ควรได้รับวันละประมาณ 35 มิลลิกรัม

5. น้ำ เป็นส่วนประกอบของเซลล์ต่างๆในร่างกาย และช่วยควบคุมการทำงานในร่างกาย วัยรุ่นควรได้รับน้ำหนักอย่างน้อยวันละ 6-8 ถ้วยตวง

2.1.9.3 ปริมาณอาหารที่วัยรุ่นควรได้รับ

วัยรุ่นควรได้รับสารอาหารต่างๆให้เพียงพอ เพื่อที่จะได้สารอาหารครบถ้วนในปริมาณที่เพียงพอ ดังนี้ (วลัย อินทรมย์ทรัพย์, 2531: 648)

1. นม เป็นอาหารที่มีโปรตีน และแคลเซียมมาก และยังมีวิตามินเอ และวิตามินดีด้วย วัยรุ่นควรดื่มนมวันละ 1-2 ถ้วยตวง จะเป็นนมวัวหรือนมถั่วเหลืองก็ได้

2. ไข่เป็ด ไข่ไก่ เป็นอาหารที่มีโปรตีนมาก และยังมีเหล็ก วิตามินเออีกด้วย ควรได้รับไข่ทุกวันอย่างน้อยวันละ 1-2 ฟอง

3. เนื้อสัตว์ต่างๆ ควรได้รับประมาณวันละ 180-200 กรัม ประมาณ $\frac{3}{4}$ ถ้วยตวง หรือมีเนื้อ 4 ช้อนโต๊ะ และควรเป็นเครื่องในสัตว์ และอาหารทะเลสัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง

4. ถั่วเมล็ดแห้ง เป็นอาหารที่มีโปรตีนมาก และยังมีวิตามินบี 1 และบี 2 อีกด้วย เด็กวัยรุ่นควรกินถั่วเมล็ดแห้งให้มากขึ้น อาจประกอบเป็นอาหารร่วมกับเนื้อสัตว์ หรือกินเป็นขนมหรืออาหารว่าง

5. ผักสีเขียวและสีเหลือง มีวิตามินและเกลือแร่มาก ควรได้รับทุกวัน และทุกครั้งประมาณวันละ 1-1.5 ถ้วยตวง หรือ 0.5 ถ้วยตวงต่อมื้อ

6. ผลไม้สด ควรได้รับทุกวันโดยเฉพาะส้ม มะละกอสุก ฝรั่ง ฯลฯ วันละ 1-2 ครั้ง ข้าวและผลิตภัณฑ์ของข้าว เช่น ก๋วยเตี๋ยว ขนมจีน ประมาณวันละ 5-6 ถ้วยตวง

7. ไขมันและน้ำมัน ควรได้รับทุกวัน วันละ 3-5 ช้อนโต๊ะ โดยการกินอาหารผัด หรือทอด

2.1.9.4 ปัญหาโภชนาการของวัยรุ่น

บุญชู ศรีมุสิกโพธิ์ (2521: 78) ได้กล่าวถึงปัญหาการกินของเด็กวัยรุ่นไว้ดังนี้

1. เบื่ออาหาร เป็นอาการที่พบบ่อยในวัยรุ่น เนื่องจากสภาพจิตใจไม่ปกติ หรืออาจเนื่องมาจากครูบังคับให้กินอาหารชนิดนั้นชนิดนี้ ปกติวัยรุ่นมีความอยากอาหารมากกว่าผู้ใหญ่ หิวบ่อยและกินจุ แต่ความอยากอาจเปลี่ยนแปลงได้ง่าย ถ้าอารมณ์ถูกรบกวน เช่น ความผิดหวัง เสียใจ ความรัก ความชิงชัง ฯลฯ

2. โรคอ้วน เนื่องจากการเคลื่อนไหว และการทำกิจกรรมน้อย ประกอบกับการกินอาหารไม่ดี และมีเรื่องกวนอารมณ์

3. กินไม่เป็นเวลา หรืออดเป็นบางมื้อด้วยสาเหตุต่างๆ เด็กบางคนอดอาหารเช้า บางคนอดอาหารตอนกลางวัน บางคนชอบซื้อของกินเล่นที่มีคุณค่าอาหารน้อย เช่น น้ำอัดลม ผลไม้ดอง และขนมหวาน เป็นต้น

วลัย อินทรมพรรย (2531: 680-681) กล่าวว่า ปัญหาโภชนาการของเด็กวัยรุ่น มักมีสาเหตุมาจากการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาของวัยรุ่น ซึ่งเป็นไปอย่างรวดเร็ว ทำให้ไม่สามารถปรับตัวเข้ากับการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ของร่างกายได้ทัน จึงเกิดปัญหาด้านอารมณ์ขึ้น ถ้าพ่อแม่ขาดความเข้าใจและเอาใจใส่ในวัยรุ่นจะเกิดปัญหาความสัมพันธ์ในครอบครัว ทำให้เด็กวัยรุ่นเกิดอารมณ์เครียดมากขึ้น และหาทางออกโดยการใช้อาหารเป็นเครื่องชดเชย ซึ่งปัญหาของเด็กวัยรุ่นแบ่งได้ 2 ประเภทคือ

1. น้ำหนักมากเกินไป (Over weight) เนื่องจากวัยรุ่นมีการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาหลายอย่าง ทำให้ร่างกายต้องการอาหารเพิ่มขึ้น เด็กวัยรุ่นจึงมีความอยากอาหารเพิ่มขึ้น หิวบ่อย กินจุ ยังเป็นเด็กที่มีปัญหาเกี่ยวกับครอบครัว เด็กจะใช้อาหารเป็นเครื่องชดเชยอารมณ์ โดยกินตลอดเวลา และมักชอบกินอาหารที่ให้พลังงานมาก ประกอบกับการออกกำลังกายไม่เพียงพอ น้ำหนักจึงเพิ่มมากขึ้น

2. น้ำหนักน้อยเกินไป (Under weight) เด็กวัยรุ่นจะมีความกังวลต่อรูปร่างหน้าตาของตนเป็นพิเศษ กลัวที่จะมีน้ำหนักตัวมากเกินไป จึงพยายามลดอาหารบางมื้อ และอาหารที่เห็นว่าให้พลังงานมาก อาจทำให้น้ำหนักเพิ่ม เช่น น้านม ไข่ มีการจำกัดอาหารจำพวกข้าว แป้ง ไขมัน เหล้านี้ ซึ่งเป็นสาเหตุให้เกิดโรคขาดโปรตีน แคลอรี ทำให้เกิดความต้านทานทางโรคต่ำ นอกจากนี้

อารมณ์เครียดยังทำให้อารมณ์ไม่สนใจที่จะรับประทานอาหาร จึงทำให้เป็นโรคขาดสารอาหารได้ง่ายที่พบบ่อย ได้แก่ วัณโรค โลหิตจาง

นอกจากนี้ในกลุ่มเด็กวัยรุ่นยังพบว่า มีปัญหาโรคโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็ก (พงษ์จันทร์ หัตถิรัตน์. 2531: 115) ซึ่งโรคโลหิตจางเกิดขึ้นได้เนื่องจากการได้รับอาหารไม่เพียงพอกับความต้องการของร่างกายที่เพิ่มขึ้น ซึ่งวัยรุ่นเป็นวัยที่ร่างกายเจริญเติบโตเร็วมาก สร้างเม็ดเลือดมากขึ้น และต้องการธาตุเหล็กมากขึ้น การได้รับธาตุเหล็กจากอาหารไม่เพียงพอ เนื่องจากการกินอาหารที่มีธาตุเหล็กน้อย และธาตุเหล็กที่ได้เป็นรูปแบบที่ร่างกายดูดซึมไปใช้ไม่ได้หรือดูดซึมได้ไม่ดี การสูญเสียเลือดออกอย่างเรื้อรังก็เป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เป็นโรคโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็ก เช่น โรคพยาธิปากขอ การกินยาแก้ปวดเป็นประจำทำให้เป็นแผลในทางเดินอาหาร มีเลือดออกเรื้อรังเป็นแผลในกระเพาะอาหารและลำไส้เล็ก (ศิริพันธุ์ จุลรังคะ. 2541: 15) ซึ่งมีผลให้สุขภาพทรุดโทรม ความต้านทานต่อเชื้อโรคลดน้อยลง ร่างกายอ่อนแอ เฉื่อยชา ขาดสมาธิ ทำให้ประสิทธิภาพในการเรียนลดลง และการเจริญทุกๆด้านไม่เป็นไปตามวัยอันสมควร

ดังนั้น พอจะสรุปปัญหาโภชนาการของวัยรุ่นได้ คือ การเบื่ออาหาร การกินอาหารไม่เป็นเวลา โรคอ้วนหรือน้ำหนักมากเกินไป น้ำหนักน้อยเกินไป และโรคโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็ก ซึ่งสาเหตุของการเกิดปัญหาดังกล่าว เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงของร่างกายในทุกๆด้าน การมีโรคประจำตัว และการขาดความรู้จึงทำให้เด็กวัยรุ่นมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารไม่ถูกตามหลักโภชนาการ และอาจเนื่องจากผู้ดูแลและจัดหาอาหารให้เด็กวัยรุ่นรับประทานไม่มีความรู้ หรือไม่มี ความตระหนักในการที่จะจัดหาอาหารที่มีคุณภาพให้เด็กวัยรุ่นรับประทาน

2.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร

2.2.1 งานวิจัยในต่างประเทศ

รูท (Root. 1987: 569-A) ได้ทำการศึกษาเรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ทางโภชนาการและรูปแบบของการรับประทานอาหารของนักศึกษาปีที่ 2 และปีที่ 4 ของมหาวิทยาลัยโอไฮโอ (The Relationship of Nutrition Knowledge to Eating Behavior Patterns among CHIO Sophomores and Senior) เพื่อศึกษาความรู้ทางด้านอาหารและโภชนาการกับรูปแบบพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร ของนักศึกษาปีที่ 2 และปีที่ 4 ของมหาวิทยาลัยโอไฮโอ ผลการศึกษาพบว่า ความรู้ทางด้านโภชนาการไม่มีความสัมพันธ์กับรูปแบบพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สรุปได้ว่าความรู้ทางโภชนาการไม่สามารถทำนายรูปแบบพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารได้

ไวท์ (White. 1989: 1332) ทำการศึกษาเรื่อง การเปลี่ยนพฤติกรรมเกี่ยวกับอาหารของวัยรุ่นโดยอาศัยการศึกษาโภชนาการ (Changing Adolescents, Food-Related Behavior via Nutrition Education) ผลการศึกษาพบว่า ไม่พบความแตกต่างระหว่าง 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ไม่พบความเปลี่ยนแปลงการกินทางบวกในกลุ่มควบคุม แต่มีความสัมพันธ์กับความเปลี่ยนแปลงทางบวกกับการใช้สารอาหารประเภท แคลเซียม วิตามินเอ วิตามินซี โฟลาซิน วัยรุ่นชายปรับปรุงการกินสารอาหารพวกนี้ได้ดีกว่าวัยรุ่นหญิง เจตคติความรู้ไม่สัมพันธ์กับการเปลี่ยนพฤติกรรมคะแนนเกี่ยวกับการกินสารอาหาร(การประเมินจากแบบสอบถาม) คะแนนเพิ่มขึ้นในกลุ่มทดลอง แต่ไม่เพิ่มในกลุ่มควบคุม ไม่พบความแตกต่างทางเจตคติทั้งในกลุ่มและระหว่างกลุ่ม

เบรนแมน (Brenman. 1990: 2393-A) ทำการศึกษาเรื่อง อิทธิพลของความเชื่อทางสุขภาพที่มีผลต่อพฤติกรรมการกินของเด็กและวัยรุ่น (The Influence of Health Belief on Eating Behavior in Children and Adolescents) ผลการศึกษาพบว่า รูปแบบความเชื่อทางสุขภาพสามารถทำนายพฤติกรรมการบริโภคอาหารว่างของเด็กได้ ความเชื่อทางสุขภาพของเด็กทั้ง 3 ระดับมีความแตกต่างกัน และพบว่าความเชื่อทางสุขภาพและปัจจัยต่างๆมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กและวัยรุ่น

ซาร์เจ้น และคนอื่นๆ (Sargent; et al. 1994: 263-269) ได้รวบรวมผลการศึกษาพฤติกรรมการบริโภคของวัยรุ่นในเซาท์แคโรไลนา (The South Carolina Youth Risk Behavior Survey Conducted during 1990 and 1991) ศึกษาในนักเรียนระดับ 9-12 ปี จำนวน 5,539 คน ในปี 1990 และ 5,856 คน ในปี 1991 ทั้งเพศชายและเพศหญิง โดยใช้แบบสอบถาม ผลการศึกษาพบว่า ใน 1 วันก่อนทำแบบสอบถาม เพศชายร้อยละ 53.30 และเพศหญิงร้อยละ 57.60 ไม่บริโภคผลไม้ เพศชายร้อยละ 74 เพศหญิงร้อยละ 76.10 ไม่บริโภคสลัดผักใบเขียว เพศหญิงร้อยละ 59.30 ไม่บริโภคอาหารที่ทำจากผัก และร้อยละ 55.50 ไม่ดื่มน้ำผลไม้ เพศชายร้อยละ 56 บริโภคแฮมเบอร์เกอร์ ฮีทดอก หรือไส้กรอก 1-2 ครั้ง เพศชายร้อยละ 67 และเพศหญิงร้อยละ 62 บริโภคเฟรนฟรายด์ หรือมันฝรั่ง 1 ครั้งหรือมากกว่านั้น เพศชายร้อยละ 65.50 และเพศหญิงร้อยละ 60.40 บริโภคคุกกี้ โดนัทพาย หรือเค้ก

สเตรียนส์ และคนอื่นๆ (Strain; et al. 1994: 52-343) ศึกษาการบริโภคอาหารและสารอาหารหลักที่ได้รับในกลุ่มตัวอย่างที่สุ่มมาจากชาวไอร์แลนด์เหนือ เก็บข้อมูลจากวัยรุ่นอายุ 12 และ 15 ปี จำนวน 1,015 คน ตั้งแต่ ค.ศ.1990-1991 การบริโภคอาหารประเมินจากประวัติการบริโภคอาหารโดยใช้รูปภาพอาหารในการกะปริมาณอาหารบริโภค ผลการศึกษาพบว่า เด็กชายอายุ 12 และ 15 ปี บริโภคอาหารที่ให้พลังงานเฉลี่ย 11 และ 13.1 เมกะจูลต่อวัน ตามลำดับ และเด็กหญิงอายุเดียวกันบริโภคอาหารที่ให้พลังงานเฉลี่ย 9.2 และ 9.1 เมกะจูลต่อวัน ตามลำดับ การกระจายของ

พลังงานโปรตีน คาร์โบไฮเดรต และน้ำตาลทุกชนิดแตกต่างกันเล็กน้อยตามเพศและอายุ คิดเป็นร้อยละ 11, 49, และ 20 ตามลำดับ การบริโภคอาหารของเด็กชายอายุ 12 และ 15 ปี ได้รับเส้นใยเฉลี่ยร้อยละ 20 และ 24 กรัม ต่อวันตามลำดับ แหล่งอาหารที่ให้พลังงานมาจากขนมปังและธัญพืช ร้อยละ 15-18 เค้กและขนมปังร้อยละ 12-14 มันเทศและมันฝรั่งร้อยละ 13-14 ผลิตภัณฑ์จากนม ร้อยละ 9-11 เนื้อและผลิตภัณฑ์จากเนื้อร้อยละ 9-11 และลูกกวาดร้อยละ 9 การบริโภคกรดไขมันอิ่มตัวเฉลี่ยสูงถึงร้อยละ 15 ของพลังงานที่ได้รับทั้งหมด สำหรับการบริโภคแคลเซียมและแมกนีเซียมพบว่า ได้รับในปริมาณที่เพียงพอทั้งสองเพศ

2.2.2 งานวิจัยในประเทศ

นภัส ศิริสัมพันธ์ (2527: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของประชากรในเขตเทศบาลเมืองชลบุรี โดยศึกษาธุรกิจการขายอาหารสำเร็จรูปขนาดย่อมพบว่า ผู้บริโภคส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการกินอาหารที่ฟุ่มเฟือย เป็นพฤติกรรมการกินเพื่อความบันเทิงมากกว่าเพื่อจะให้อิ่มท้องหรือเป็นความจำเป็น โดยผู้บริโภคที่เป็นสตรีนิยมซื้ออาหารสำเร็จรูป ประเภทของว่าง ของกินเล่น และขนมหวาน ซึ่งเป็นการกินระหว่างมื้อ และปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการตัดสินใจเลือกซื้ออาหารสำเร็จรูป ได้แก่ ความสะดวก รสนิยม ความชอบหรือความไม่ชอบ ความอยากกิน ความเชื่อถือทางธรรมเนียม ประเพณี ราคา สีฉ่ำ และความน่ากินของอาหาร ประชาชนเพียงส่วนน้อย ที่ให้ความสนใจด้านความสะดวก คุณค่า และคุณภาพของอาหาร

บาหยัน บุญหลง (2523: 3) ได้ศึกษาถึง อันตรายและความผิดปกติจากการบริโภคอาหารไว้ดังนี้

1. การบริโภคอาหารที่ไม่เพียงพอต่อความจำเป็นของร่างกาย ทำให้อ่อนเพลีย เหนื่อยง่าย หย่อนสมรรถภาพในการทำงาน น้ำหนักตัวลดลง ตัวเล็ก ผอมซีด ไม่แข็งแรง ความต้านทานโรคต่ำ
2. การบริโภคอาหารที่มากเกินไปเกินความต้องการของร่างกาย ทำให้เกิดการสะสมส่วนเกินของอาหารที่บริโภคเข้าไปกลายเป็นไขมันทำให้เกิดโรคอ้วน โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง โรคเส้นเลือดตีบ โรคเบาหวาน ฯลฯ
3. การได้รับสารอาหารบางชนิดมากเกินไป หรือการขาดสารอาหารบางอย่างนานเกินไปจะทำให้เซลล์หรืออวัยวะเกิดความผิดปกติ เช่น โรคเกาต์ โรคเหน็บชา โรคโลหิตจาง โรคคอพอก

สมฤดี วีระพงษ์ (2535: 111-113) ได้ทำการศึกษาเรื่อง พฤติกรรมการบริโภคอาหาร ด่วนทันใจ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร ส่วนใหญ่มีความรู้และการปฏิบัติในการบริโภคอาหารด่วนทันใจอยู่ในระดับพอใช้ เนื่องจากเนื้อหาอาหารจานด่วนทันใจสอดแทรกในบทเรียนน้อยมาก ประกอบกับการสอนในปัจจุบันไม่ได้เน้นการนำไปประยุกต์ใช้ ส่วนเจตคติอยู่ในระดับค่อนข้างดี เนื่องจากการสอนที่เน้นเจตคติ และสื่อสารมวลชนในการเผยแพร่ข่าวสารความรู้ ตัวแปรที่มีผลทำให้ความรู้ต่างกัน คือ ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง ส่วนตัวแปรที่มีผลต่อการปฏิบัติคือ อาชีพ และฐานะทางเศรษฐกิจของผู้ปกครอง และพบว่า ความรู้กับเจตคติ ความรู้กับการปฏิบัติ และเจตคติกับการปฏิบัติ ในการบริโภคอาหารจานด่วนทันใจ มีความสัมพันธ์กัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สุนิสา พิลาสกุล (2540: 87-89) ได้ทำการศึกษาเรื่อง ฟาสต์ฟู้ดการบริโภคแบบใหม่ในสังคมไทย เป็นการศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดของคนไทย โดยใช้วิธีการศึกษาเชิงคุณภาพโดยการสังเกตและสัมภาษณ์แบบเจาะลึกผสมผสานกับวิธีการศึกษาเชิงปริมาณคือ การใช้สถิติเชิงพรรณนาโดยการสำรวจละ กลุ่มประชากรที่ศึกษาคือผู้บริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดจากร้านเคเอฟซี และร้านแมคโดนัลด์ จำนวน 200 ราย ผลการศึกษาพบว่า ฟาสต์ฟู้ดเป็นวัฒนธรรมการบริโภคจากต่างประเทศและเผยแพร่เข้าสู่วัฒนธรรมไทยตั้งแต่ปี พ.ศ.2507 และเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว จนกระทั่งมูลค่าทางการตลาดถึง 6,000 ล้านบาท และขยายตัวต่อไปเรื่อยๆ ในรูปของธุรกิจแฟรนไชส์ ทั้งในกรุงเทพและต่างจังหวัด เพื่อตอบสนองความต้องการของผู้บริโภคโดยเฉพาะคนไทยรุ่นใหม่ที่มีรายได้ปานกลางขึ้นไป รวมทั้งนักเรียนและนักศึกษาที่นิยมวัฒนธรรมการบริโภคแบบตะวันตก อันเป็นผลมาจากการสร้างค่านิยมด้วยการประชาสัมพันธ์ของสื่อมวลชน กลุ่มผู้บริโภคเหล่านี้ได้ตระหนักถึงคุณค่าทางอาหาร รวมทั้งอันตรายที่อาจเกิดขึ้นจากการบริโภคอาหารเกินความต้องการของร่างกาย ปัจจัยที่สำคัญอีกอันหนึ่งที่ทำให้การบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดแพร่หลาย คือความสะดวกรวดเร็วของการบริการทั้งมาตรฐานของการบริการและคุณภาพของอาหาร นอกจากนี้ผู้บริโภคสามารถใช้เวลาในร้านอาหารฟาสต์ฟู้ดได้อย่างอิสระ เช่น การใช้เป็นที่พบบปะนัดหมายหรือแม้แต่กระทั่งใช้เป็นสถานที่อ่านหนังสือและทำการบ้าน ซึ่งร้านอาหารไทยโดยทั่วไปไม่สามารถให้โอกาสนี้ได้ ร้านอาหารฟาสต์ฟู้ดจึงมีบทบาทที่กว้างกว่าร้านอาหารธรรมดาโดยทั่วไป จะเห็นได้ว่าวัฒนธรรมการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดแบบตะวันตกกำลังมีบทบาทมากขึ้นในสังคมไทย และมีความเป็นไปได้ว่าอาหารฟาสต์ฟู้ดจะเป็นแบบแผนทางการบริโภคของคนไทยกลุ่มหนึ่งได้ในอนาคต กระทรวงสาธารณสุขควรจะเข้ามามีบทบาทในการรณรงค์ให้ความรู้ที่ถูกต้องเหมาะสมกับคนไทย เพื่อลดอันตรายที่อาจเกิดขึ้นกับผู้บริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ด

3. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการสร้างแบบคัดกรอง

3.1 การคัดกรอง (Screening)

กรมสุขภาพจิต (2545: 8–10) ได้กล่าวถึง การคัดกรองว่าเป็นการพยายามหาโรคที่ยังหาไม่พบหรือหาปัจจัยเสี่ยงของโรคจากประชากรทั่วไป หรือผู้ซึ่งดูเหมือนว่าเป็นปกติออกจากคนปกติ อาจทำได้โดยการซักประวัติการตรวจร่างกาย การตรวจทางห้องปฏิบัติการ การทำหัตถการ และการใช้เครื่องมือ เช่น แบบทดสอบต่างๆ เป็นต้น

การตรวจคัดกรองโรค หมายถึง การตรวจค้นหาโรค หรือความผิดปกติต่างๆ ที่ยังไม่ได้ปรากฏให้เห็น โดยการตรวจโรคทางคลินิก การตรวจโรคทางห้องปฏิบัติการ หรือการทดสอบอื่นๆ ทำให้สามารถแยกผู้ป่วยหรือผู้ที่มีสิ่งผิดปกติในร่างกายได้ การตรวจคัดกรองโรคอาจทำในประชากรทั้งหมด (Mass screening) เลือกทำเฉพาะในกลุ่มที่มีอัตราเสี่ยงต่อการเกิดโรคสูง (Selective screening) หรือการรวมการทดสอบหลายอันแล้วทำการตรวจคัดกรองโรคร่วมกัน (Multiple screening) การตรวจคัดกรองโรคทำให้ทราบว่า กลุ่มประชากรที่กำลังศึกษาอยู่มีโอกาสป่วยเป็นโรคที่ต้องการศึกษาอยู่น้อยเพียงใด

จากความหมายดังกล่าว สรุปได้ว่า การคัดกรองเป็นการพยายามหาโรคที่ยังหาไม่พบหรือหาปัจจัยเสี่ยงของโรคจากประชากรทั่วไป หรือผู้ซึ่งดูเหมือนว่าเป็นปกติออกจากคนปกติ อาจทำได้โดยการซักประวัติการตรวจร่างกาย การตรวจทางห้องปฏิบัติการ การทำหัตถการ และการใช้เครื่องมือ เช่น แบบทดสอบต่างๆ เป็นต้น ซึ่งจะช่วยให้ทราบว่ากลุ่มประชากรที่กำลังศึกษาอยู่มีโอกาสป่วยเป็นโรคที่ต้องการศึกษาอยู่น้อยเพียงใด

3.2 ลำดับขั้นตอนการสร้างแบบคัดกรอง

อุทุมพร จามรมาน (2532: 53) กล่าวว่า การได้มาซึ่งเครื่องมือวัด แยกตามขั้นตอนการดำเนินงานได้เป็น 2 ตอน คือ ขั้นตอนในการสร้างกับขั้นตอนในการพัฒนาเครื่องมือ การสร้างเริ่มตั้งแต่การกำหนดแนวคิด ขอบเขต การตีความหมายลักษณะที่จะวัด การกำหนดจำนวนข้อความและรูปแบบ การเขียนคำชี้แจง การเขียนข้อความ การทดลองใช้ และการปรับปรุงเครื่องมือวัด ส่วนขั้นตอนการพัฒนาเครื่องมือจะเริ่มจากการนำเครื่องมือที่ปรับปรุงแล้วไปทดลองใช้กับกลุ่มที่ใหญ่ขึ้น วิเคราะห์ความเชื่อถือได้ของเครื่องมือ จัดทำคู่มือที่เกี่ยวกับวิธีการแปลผลและการใช้เครื่องมือ

อโนทัย แทนสวัสดิ์. (2546: 17) กล่าวถึง ลำดับขั้นตอนของการสร้างแบบคัดกรองไว้ดังนี้

1. กำหนดจุดมุ่งหมายในการสร้าง โดยทั่วไปผู้สร้างจะมีจุดมุ่งหมายในการเลือกสร้างแบบทดสอบบุคลิกภาพ เพื่อวัดอะไรบางอย่าง เช่น ความเครียด ความก้าวร้าว เป็นต้น แต่บางท่านเลือกคุณสมบัติหลายๆอย่างเพื่อจุดประสงค์ในการพยากรณ์พฤติกรรม เช่น จะเป็นแพทย์ควรมี

บุคลิกภาพด้านใด จะเป็นตัวรวมควรมีบุคลิกภาพด้านใด การสร้างเครื่องมือเพื่อวัดบุคลิกภาพจึงต้องระมัดระวัง

2. ศึกษานิยามและทฤษฎี เอกสารและแบบทดสอบต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับลักษณะที่ต้องการวัด ควรศึกษาอย่างละเอียดเพื่อให้เกิดความชัดเจนในนิยาม และลักษณะของพฤติกรรมนั้นๆ

3. เขียนนิยามสิ่งที่ต้องการศึกษาใหม่ให้ชัดเจนเพื่อประโยชน์ในการสร้างเครื่องมือให้ถูกต้องตามนั้น นิยามอาจไม่เหมือนเก่าก็ได้ แต่ต้องมีเหตุผลสนับสนุนแนวคิดนั้น

4. เลือกรูปแบบการเขียนข้อสอบที่จะวัดสิ่งที่ต้องการ รูปแบบมีหลายชนิด เช่น ประเภทข้อความเดียว ประเภทข้อความคู่ ประเภทสถานการณ์ ประเภทภาพ ฯลฯ นอกจากนี้การให้ตอบมีหลายรูปแบบอาจเป็นถูก-ผิด, เห็นด้วย-ไม่เห็นด้วย เป็นต้น

5. เขียนข้อสอบตามนิยามพฤติกรรมแต่ละด้านเพื่อจะวัดลักษณะนิสัยที่จะเกิดจากพฤติกรรมนั้นๆ

6. ตรวจสอบคุณภาพขั้นต้น เป็นการตรวจสอบเพื่อพิจารณาความถูกต้องในขั้นแรก ทางด้านนิยาม ด้านภาษา ด้านรูปแบบ ขั้นตอนนี้ตรวจสอบโดยผู้เชี่ยวชาญ ที่มีความรู้ความสามารถเฉพาะด้าน

7. ทดลองครั้งที่ 1 เพื่อหาคุณภาพเบื้องต้น เช่น ค่าอำนาจจำแนก ความเชื่อมั่นและลักษณะอื่นๆเพื่อมาแก้ไขอีกครั้ง

8. คัดเลือกและปรับปรุง จากผลการวิเคราะห์ครั้งที่ 1 เลือกเฉพาะข้อที่มีคุณภาพและสอดคล้องกับพฤติกรรมที่ต้องการแล้วทำเป็นชุดใหม่หรืออาจเขียนเพิ่มเติม

9. ทดลองครั้งที่ 2 ครั้งนี้เป็นการคัดเลือกข้อที่มีคุณภาพแล้วมาทดลอง กลุ่มตัวอย่างควรมากขึ้นเป็นตัวแทนของประชากรจริงๆ วิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกอีกครั้งเพื่อตรวจสอบคุณภาพของข้อคำถาม วิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่น ความเที่ยงตรง หรือค่าอื่นๆ ถ้าข้อคำถามมีคุณภาพสูงก็สามารถนำไปใช้ได้ ถ้าคุณภาพต่ำกว่าเกณฑ์จำเป็นต้องแก้ไขอีกครั้ง ดังนั้นการทดสอบคุณภาพให้ได้คุณภาพที่สมบูรณ์อาจต้องทดลองมากกว่า 2 ครั้งก็ได้

10. สร้างเกณฑ์ปกติ (Norms) เกณฑ์ปกติ หมายถึง ข้อเท็จจริงที่บรรยายการแจกแจงของคะแนนจากประชากรที่นิยามไว้อย่างชัดเจนและเป็นคะแนนตัวที่จะบอกระดับของพฤติกรรมของแต่ละคนว่าจะเป็นคนลักษณะใดเมื่อเทียบกับกลุ่มประชากร

จากข้อเสนอแนะของ กุญชรีย์ คำชาย (2542: 121-122) ได้กล่าวไว้ว่า เพื่อให้ได้ข้อคำถามที่รัดกุมและชัดเจน จึงได้ให้ข้อเสนอแนะการสร้างเครื่องมือ ดังนี้

1. การกำหนดเนื้อเรื่อง

1.1 ถามในสิ่งที่จำเป็นและต้องการนำมาใช้ประโยชน์

1.2 ผู้ตอบต้องมีความรู้หรือข้อมูลในเรื่องที่จะถาม

1.3 สิ่งที่จะถามทั้งหมดต้องครอบคลุมจุดมุ่งหมายที่กำหนดไว้

2. ถ้อยคำที่ใช้ในการตั้งคำถาม

2.1 ตั้งคำถามชัดเจน ต้องแน่ใจว่าผู้อ่านสามารถเข้าใจตรงกับความต้องการที่จะถาม

2.2 เขียนคำถามให้ง่ายที่สุด ตัดคำฟุ่มเฟือยออก ไม่ควรใช้สำนวนที่ไม่จำเป็น ไม่ใช้ศัพท์เทคนิคที่คนบางกลุ่มเข้าใจ ไม่ใช้คำที่มีความหมายคลุมเครือและไม่เขียนคำถามเป็นประโยคยาวๆ มีผู้แนะนำว่าในหนึ่งประโยคไม่ควรเกิน 20 คำ

2.3 หากคำถามนั้นมีเงื่อนไข ให้เขียนคำถามโดยใส่ส่วนที่เป็นเงื่อนไขก่อนส่วนที่เป็นคำถาม เช่น หากคุณสอบเข้ามหาวิทยาลัยไม่ได้ คุณจะเลือกเรียนที่สถาบันราชภัฏหรือไม่ จะเหมาะกว่าถ้าใช่ คุณจะเลือกเรียนที่สถาบันราชภัฏหรือไม่ หากคุณสอบเข้ามหาวิทยาลัยไม่ได้ ทั้งนี้ เพราะการอ่านคำถามก่อนจะทำให้ผู้อ่านตัดสินใจตอบโดยลืมนำเงื่อนไขสำคัญ

2.4 ไม่ใช้คำถามซ้อนคำถามในประโยคเดียวกัน ในที่นี้หมายถึงการตั้งคำถามสองคำถามในประโยคเดียวกัน เช่น คุณนอนดึกและตื่นสายเป็นประจำหรือไม่ คนเราอาจนอนดึกและตื่นเช้าได้ หรือนอนหัวค่ำและตื่นสายได้ ดังนั้นการตอบว่าใช่ จึงอาจเป็นการตอบเฉพาะการนอนหรือตื่นอย่างใดอย่างหนึ่ง มิใช่ทั้ง 2 อย่าง

2.5 ให้พิจารณาว่าหากต้องการจะได้คำตอบที่ต้องการ ควรใช้คำถามตรงหรือคำถามอ้อม

3. รูปแบบคำตอบ

ดังได้กล่าวไปแล้วในข้างต้น คำถามสามารถเป็นปลายเปิด-ปิด ดังนั้นการเลือกรูปแบบคำตอบต้องให้สอดคล้องกับคำถาม ดังนี้

3.1 เมื่อคำถามต้องการให้ตอบอย่างเสรี หรือเป็นคำถามปลายเปิด รูปแบบที่ต้องการคือการมีช่องว่างหรือเนื้อที่สำหรับเติมความเห็นลงไปเป็นประโยค หรือในกรณีที่ซับซ้อนอาจเขียนในรูปแบบเรียงความได้

3.2 ในกรณีที่คำถามเป็นการสำรวจข้อเท็จจริง แบบคำตอบที่ต้องการจะเป็นแบบกำหนดตัวเลือก 2 ตัวเลือก เช่น ใช่-ไม่ใช่, จริง-ไม่จริง

4. การเรียงลำดับคำถาม

4.1 คำถามในส่วนแรกจะเป็นคำถามเกี่ยวกับภูมิหลังและประสบการณ์ทางสังคมของผู้ตอบคำถาม ในส่วนที่ 2 จึงจะเป็นข้อเท็จจริงหรือความคิดเห็นที่ต้องการทราบ

4.2 ให้เรียงคำถามตามลำดับความคิดอย่างสมเหตุสมผล

4.3 ให้เรียงคำถามโดยคำนึงถึงความสนใจและความกระตือรือร้นของผู้ตอบ

3.3 ลักษณะของแบบทดสอบที่ดี (สุชีรา ภัทรายุตวรรตน์. 2545: 30-31)

แบบทดสอบมีอยู่มากมายด้วยกัน ผู้ใช้จึงควรใช้วิจารณญาณในการคัดเลือกว่าแบบทดสอบใดที่เหมาะสมมีคุณค่าควรแก่การนำไปใช้ ในที่นี้กล่าวถึงเกณฑ์กว้างๆ ในการพิจารณา 2 ประการ คือ เกณฑ์การออกแบบ (Design Properties) และเกณฑ์ของมาตรวัด (Psychometric Properties)

เกณฑ์การออกแบบ (Design Properties)

1. แบบทดสอบนั้น ควรมีการกล่าวถึงจุดประสงค์การวัดที่แน่ชัด
2. มีเนื้อหาการวัดที่เฉพาะเจาะจงและเป็นมาตรฐาน
3. มีขั้นตอนการสอบที่เป็นมาตรฐาน
4. มีกฎเกณฑ์การให้คะแนนที่แน่นอนและเป็นมาตรฐาน

เกณฑ์ของมาตรวัด (Psychometric Properties)

แบบวัดที่ควรจะออกแบบให้มีความถูกต้องแน่นอน ซึ่งก็คือสิ่งที่แบบทดสอบควรมีลักษณะของแบบทดสอบที่ครบเกณฑ์การวัด ควรประกอบด้วยสิ่งต่อไปนี้ คือ

1. มีความเที่ยง (Reliability) คือ ความคงที่ในการวัด
2. มีความตรง (Validity) คือ มีคุณสมบัติวัดได้ตรงตามความต้องการที่จะวัด
3. มีการวิเคราะห์ข้อคำถาม (Item analysis) ของแบบทดสอบที่นำมา

ปรับปรุง และคัดเลือกข้อคำถามที่เหมาะสมไปใช้ต่อไป

3.4 เกณฑ์สำคัญที่ใช้ในการประเมินผลแบบคัดกรอง (กรมสุขภาพจิต. 2545: 9-10)

3.4.1 ความตรง (Validity) หมายถึง การที่แบบคัดกรองสามารถวัดสิ่งที่ต้องการวัดได้ถูกต้องมากน้อยเพียงใด โดยทั่วไปแบบคัดกรองควรจะบอกได้ว่าบุคคลที่ได้ทำการทดสอบนั้นมีพฤติกรรมอย่างไร

3.4.1.1 ความไวของการทดสอบ (Sensitivity) หมายถึง ความสามารถของแบบคัดกรองในการที่จะตรวจแยกแยะพฤติกรรมได้ถูกต้อง

3.4.1.2 ความจำเพาะของการทดสอบ (Specificity) หมายถึง ความสามารถของแบบคัดกรองในการที่จะตรวจแยกแยะพฤติกรรมที่ไม่ใช่ได้ถูกต้อง

3.4.2 ความเที่ยง (Reliability) หมายถึง ความสามารถของแบบคัดกรองในการที่จะวัดสิ่งใดสิ่งหนึ่งซ้ำๆ แล้วได้ผลคล้ายคลึงกัน ถ้าผลยิ่งใกล้เคียงกันมาก ก็แสดงว่าแบบทดสอบนั้นยังมีความเที่ยงสูง ความเที่ยงขึ้นอยู่กับความผันแปรกับผู้รับการทดสอบ ความผันแปรของผู้ทดสอบและความผันแปรอื่นที่มีส่วนเกี่ยวข้อง

3.4.3 ค่าพยากรณ์ (Predictive value) แบบคัดกรองที่นำมาใช้ครั้งแรก หรือนำมาประยุกต์ใช้ครั้งแรกในสถานการณ์ใหม่ จะต้องนำมาประเมินดูค่าพยากรณ์ว่าสูงหรือต่ำ ค่าพยากรณ์บวก (Predictive value positive) แสดงถึงโอกาสของบุคคลที่มีผลการทดสอบเป็นบวก ค่าพยากรณ์ลบ (Predictive value negative) แสดงถึงโอกาสของบุคคลที่มีผลการทดสอบเป็นลบจะไม่มีพฤติกรรมเท่าใด

3.4.4 ตัววัดมาตรฐาน (The Gold Standard) การประเมินความถูกต้องของแบบทดสอบนั้นให้พิจารณาจากความสัมพันธ์ของการทดสอบกับพฤติกรรมที่เป็นจริงหรือไม่ ถ้าการทดสอบใดที่ให้ผลถูกต้องใกล้เคียงความจริงมากที่สุด จะถือว่าการทดสอบนั้นเป็นตัววัดมาตรฐาน (Gold Standard)

3.5 เกณฑ์ปกติ (Norms)

ลัวัน สายยศ และ อังคณา สายยศ (2543: 313-317) กล่าวว่า เกณฑ์ปกติ หมายถึง ข้อเท็จจริงทางสถิติที่บรรยายการแจกแจงของคะแนนจากประชากรที่นิยามไว้อย่างดีแล้ว และเป็นคะแนนตัวที่จะบอกระดับความสามารถของผู้สอบว่าอยู่ระดับใดของกลุ่มประชากร แต่ในทางปฏิบัติประชากรที่นิยามไว้อย่างดี (Well defined population) เป็นกลุ่มตัวอย่างที่ดีของประชากรนั่นเอง แต่ต้องมีจำนวนมากพอที่จะเป็นตัวแทนของประชากรได้ ไม่เช่นนั้นจะทำให้เกณฑ์ปกติเชื่อมั่นไม่ได้ การสร้างเกณฑ์ปกติจึงขึ้นอยู่กับเกณฑ์ 3 ประการ

1. ความเป็นตัวแทนที่ดี การสุ่มกลุ่มตัวอย่างของประชากรที่นิยามทำได้หลายวิธี เช่น สุ่มแบบธรรมดา สุ่มแบบแบ่งชั้น สุ่มแบบเป็นระบบ หรือสุ่มแบบแบ่งกลุ่ม เป็นต้น เลือกสุ่มตามความเหมาะสม โดยการพิจารณาประชากรเป็นตัวสำคัญ ถ้าประชากรมีลักษณะเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันไม่มีคุณสมบัติแตกต่างกันมากนัก ใช้วิธีสุ่มแบบธรรมดาดีที่สุด ถ้าเป็นลักษณะมีสิ่งที่แตกต่างกันมาก เช่น ขนาดโรงเรียนต่างกัน ระดับความสามารถแตกต่างกัน ทำเลที่ตั้งแตกต่างกันและมีผลต่อการเรียนกรณีนี้ควรใช้วิธีการสุ่มแบบแบ่งชั้น ถ้าแต่ละหน่วยการสุ่ม เช่น โรงเรียน ห้องเรียน มีคุณลักษณะไม่แตกต่างกัน แต่แบ่งหน่วยการสุ่มไว้แล้ว การสุ่มแบบนี้ใช้วิธีการสุ่มแบบแบ่งกลุ่มจะดีที่สุด 3 วิธีนี้ ใช้ในการสุ่มเพื่อสร้างเกณฑ์ปกติมากที่สุด ดังนั้น ก่อนสร้างเกณฑ์ปกติต้องวางแผนการสุ่มให้ดีก่อน เพื่อให้เกณฑ์ปกติเชื่อมั่นได้

2. มีความเที่ยงตรง ในที่นี้หมายถึงการนำคะแนนดิบไปเทียบกับเกณฑ์ปกติที่ทำไว้แล้ว สามารถแปลความหมายได้ตรงกับความเป็นจริง เช่น คนหนึ่งสอบเลขได้ 20 คะแนนตรงกับเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 50 และตรงกับคะแนนที่ (T) 50 แปลว่า เป็นความสามารถปานกลางของกลุ่ม ความเป็นจริงจะเป็นอย่างตัวเลขในเกณฑ์ปกติดังกล่าวได้หรือไม่ ดังนั้นความสอดคล้องของคะแนน

การสอบกับเกณฑ์ปกติตามความเป็นจริง จึงถือว่าเป็นสิ่งสำคัญมากในการแปลความหมายของคะแนนการสอบแต่ละครั้ง

3. มีความทันสมัย เกณฑ์ปกตินั้นขึ้นอยู่กับความสามารถของประชากรกลุ่มนั้น การพัฒนาคนมีอยู่ตลอดเวลา เทคโนโลยี สภาพแวดล้อม อาหารการกินเหล่านี้ คนจะเก่งขึ้นหรืออ่อนลงได้ ดังนั้นเกณฑ์ปกติที่เคยศึกษาไว้นานแล้วหลายปี อาจมีความผิดพลาดจากความเป็นจริง จำเป็นต้องศึกษาใหม่หรือเปลี่ยนแปลงให้ทันสมัยอยู่เรื่อย ๆ โดยทั่วไปแล้วเกณฑ์ปกติควรจะเปลี่ยนทุก ๆ 5 ปี

ชนิดของเกณฑ์ปกติ

เกณฑ์ปกติแบ่งชนิดได้ตามลักษณะของประชากร และตามลักษณะของการใช้สถิติ การเปรียบเทียบ การแบ่งตามลักษณะของประชากร แบ่งได้ดังนี้

1. เกณฑ์ปกติระดับชาติ (National norms) การสร้างเกณฑ์ปกติระดับชาตินั้นใช้ประชากรที่นิยามไว้มากมายทั่วประเทศ เช่น หาเกณฑ์ปกติของวิชาเลขคณิตระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ระดับชาติก็ต้องสอบนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ทั่วประเทศ หรือสุ่มตัวอย่างให้ครอบคลุมทั่วประเทศ จำนวนนักเรียนที่จะต้องสอบจึงมีมาก เพื่อให้รู้ว่าสร้างเมื่อปี พ.ศ.ใด ก็ต้องกำหนดวัน เดือน ปีการสร้างไว้ด้วย เพื่อคนใช้เกณฑ์ปกติจะได้รู้ว่าทันสมัยหรือไม่

2. เกณฑ์ปกติระดับท้องถิ่น (Local norms) เป็นการสร้างเกณฑ์ปกติระดับเล็กลงมา เช่น ระดับจังหวัด หรือระดับอำเภอ การสร้างเกณฑ์ปกติระดับนี้ค่าใช้จ่ายจะน้อยลง และเป็นประโยชน์ในการเปรียบเทียบคะแนนของผู้สอบกับคนทั้งจังหวัดหรืออำเภอ ในการจัดการศึกษา บางครั้งจังหวัดแต่ละจังหวัด อาจเน้นเนื้อหาวิชาบางวิชาไม่เหมือนกัน โดยเฉพาะทางด้านวิชาชีพ บางจังหวัดเน้นเกษตร บางจังหวัดเน้นอุตสาหกรรม บางจังหวัดเน้นการทำประมง เป็นต้น วิชาที่มีการเน้นแตกต่างกัน การสร้างเกณฑ์ปกติระดับท้องถิ่นจะมีประโยชน์มาก แต่วิชาพื้นฐานอื่น ๆ ก็สามารถหาเกณฑ์ปกติระดับท้องถิ่นได้เหมือนกัน เพื่อประโยชน์ในการเปรียบเทียบความสามารถในวิชาการของนักเรียนคนหนึ่งกับคนทั้งจังหวัดหรืออำเภอ ว่าเด็กคนหนึ่งสอบแล้วจะอยู่ในระดับใด เก่งหรืออ่อนกว่าคนอื่นเพียงใด เพื่อหาทางปรับปรุงแก้ไขได้

3. เกณฑ์ปกติของโรงเรียน (School norms) โรงเรียนบางแห่งมีขนาดใหญ่ นักเรียนแต่ละชั้นมีจำนวนมาก เวลาสร้างข้อสอบแต่ละวิชาแต่ละระดับชั้นได้ดีมีมาตรฐานแล้ว จะสร้างเกณฑ์ปกติของโรงเรียนตนเองก็ได้ กรณีสร้างเกณฑ์ปกติของโรงเรียนเดียวหรือกลุ่มโรงเรียนในเครือ เรียกว่าเกณฑ์ปกติของโรงเรียน ใช้ประเมินเปรียบเทียบนักเรียนแต่ละคนกับนักเรียนส่วนรวมของโรงเรียน และใช้ประเมินการพัฒนาของโรงเรียนได้ด้วย โดยดูจากการศึกษาว่าแต่ละปี เดี๋ยวหรือด้อยกว่าปีที่สร้างเกณฑ์ปกติเอาไว้

การสร้างเกณฑ์ปกติ มีการสร้างโดยยึดหลักการทางสถิติหลายอย่าง เช่น

1. เกณฑ์ปกติเปอร์เซ็นต์ไทล์ (Percentile norms) เกณฑ์ปกติแบบนี้สร้างจากคะแนนดิบที่มาจากประชากร หรือกลุ่มตัวอย่างที่เป็นตัวแทนที่ดี แล้วดำเนินการตามวิธีการสร้างเกณฑ์ปกติ แต่พอถึงค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ก็หยุดแค่นั้น เกณฑ์ปกติแบบนี้เป็นคะแนนจัดอันดับเท่านั้น จะนำไปบวกลบกันไม่ได้ แต่สามารถเปรียบเทียบและแปลความหมายได้ เช่น เด็กคนหนึ่งสอบได้ 25 คะแนน ไปเทียบกับเกณฑ์ปกติตรงตำแหน่งเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 80 แสดงว่าเขามีความสามารถเหนือคนอื่น 80% เกณฑ์ปกติเปอร์เซ็นต์ไทล์ใช้ควบคู่กับเกณฑ์ปกติคะแนนมาตรฐานอื่นๆอยู่เสมอ เพราะแปลผลได้ง่าย ไม่ซับซ้อน

2. เกณฑ์ปกติคะแนนที (T-score norms) นิยมใช้กันมากเพราะเป็นคะแนนมาตรฐาน สามารถนำมาบวกลบและเฉลี่ยได้ มีค่าเหมาะสมในการแปลความหมาย คือ มีค่าตั้งแต่ 0 ถึง 100 มีคะแนนเฉลี่ย 50 ความเบี่ยงเบนมาตรฐาน 10

3. เกณฑ์ปกติสเตโน (Stanin norms) คะแนนแบบนี้เป็นคะแนนมาตรฐานชนิดหนึ่ง แต่มีค่าเพียง 9 ตัว (Standard nine points) ค่าตั้งแต่ 1 ถึง 9 คะแนนเฉลี่ยอยู่ที่ 5 คะแนนมีความเบี่ยงเบนมาตรฐานประมาณ 2 คะแนน วิธีการหามักจะเทียบจากเปอร์เซ็นต์ของความถี่ที่คะแนนเรียงตามค่าจะสะดวกกว่า

4. เกณฑ์ปกติตามอายุ (Age norms) แบบทดสอบมาตรฐานบางอย่างหาเกณฑ์ปกติตามอายุ เพื่อดูพัฒนาการในเรื่องเดียวกันว่า อายุต่างกันจะมีพัฒนาการอย่างไร โดยมากแบบทดสอบวัดเชาวน์ปัญญาและความถนัดจะหาเกณฑ์ปกติโดยวิธีนี้ ส่วนแบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์จะหาเฉพาะแบบทดสอบวิชาที่เป็นพื้นฐาน เช่น ภาษาและคณิตศาสตร์ เป็นต้น และคำนึงว่า เนื้อหา จะต้องไม่มีผลกับระดับอายุ เช่น เรื่องคำศัพท์สามารถหาได้ตั้งแต่อายุ 5 ปีถึง 20 ปี ทั้งนี้เพื่อจะดูว่าศัพท์ที่กำหนดไว้จำนวนหนึ่งนั้น ถ้านักเรียนคนหนึ่งอายุ 10 ปี สอบได้จำนวนหนึ่ง เมื่อเทียบเกณฑ์ปกติ น่าจะเป็นความสามารถคำศัพท์เท่ากับอายุเท่าใด อาจจะทำกับเด็กอายุ 8 ปี 10 ปี หรือ 15 ปี

5. เกณฑ์ปกติตามระดับชั้น (Grade norms) เป็นการหาเกณฑ์ปกติตามระดับชั้นว่า คะแนนเท่าไรควรจะอยู่ระดับชั้นไหนจึงจะเหมาะสม แบบทดสอบที่จะทำเกณฑ์ปกติชนิดนี้ได้ต้องเป็นเนื้อหาเดียวกัน ดังนั้นการวัดที่มีเนื้อหาแตกต่างกันตามระดับชั้นจะทำไม่ได้ ทำให้ไม่รู้จะเปรียบเทียบแปลผลว่าอย่างไร วิชาที่นิยมมักจะเป็นวิชาพื้นฐาน เช่น คำศัพท์ คณิตศาสตร์เบื้องต้น แบบทดสอบก็ต้องออกความรู้ความสามารถที่กว้าง เช่น คำศัพท์ก็ให้ครอบคลุมตั้งแต่ชั้นประถมปีที่ 1 ถึงมัธยมปีที่ 6 แล้วศึกษาดูว่าระดับชั้นประถมปีที่ 1 จะได้กี่คะแนน ปีที่ 2 จะได้กี่คะแนนไปเรื่อย ๆ จนถึงมัธยมปีที่ 6 จะได้กี่คะแนน โดยมากแต่ละระดับชั้นก็จะเป็นช่วงคือ การแจกแจงของคะแนนจะซ้อนทับกันเป็นระยะ

ไป เมื่อสร้างเสร็จแล้ว ถ้าเด็กคนหนึ่งมาสอบแบบทดสอบฉบับนี้ได้คะแนน 20 คะแนน และกำลังเรียนชั้นมัธยมปีที่ 2 แต่เมื่อเทียบแล้วเท่ากับนักเรียนชั้นประถมปีที่ 6 จะได้นำไปพัฒนาต่อ

4. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับโปรแกรมป้องกันและพัฒนาพฤติกรรม

4.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับโปรแกรมป้องกันและพัฒนาพฤติกรรม

4.1.1 วิธีการที่ใช้ในการป้องกันและพัฒนาพฤติกรรม

4.1.1.1 การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

4.1.1.1.1 ความหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

โอเซน (Ohlsen. 1970: 31) ได้ให้ความหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มไว้ว่า หมายถึง การให้ความช่วยเหลือบุคคลที่ปกติ ให้ยอมรับปัญหาและพยายามแก้ไขปัญหของตน ตลอดจนช่วยให้ผู้มีปัญหาได้เรียนรู้ที่จะนำเอาความคิดจากกลุ่มมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

วัชร ทรัพย์มี (2525: 329) ได้ให้ความหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มไว้ว่า เป็นกระบวนการที่บุคคล ซึ่งมีความต้องการตรงกันที่จะปรับปรุงหรือแก้ไขปัญหของตนเอง มาปรึกษาหารือซึ่งกันและกันเป็นกลุ่มโดยมีผู้ให้คำปรึกษาอยู่ด้วย สมาชิกได้มีโอกาสแสดงความคิดเห็น ความรู้สึก ได้สำรวจตนเอง ฝึกการยอมรับตนเอง กล้าที่จะเผชิญกับปัญหา ได้ใช้ความคิดในการปรับปรุงหรือแก้ไขปัญหของตนเอง พร้อมทั้งรับฟังความรู้สึกนึกคิดของผู้อื่น และได้ตระหนักว่าผู้อื่นก็มีปัญหาเช่นเดียวกับตน

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2529: 180) กล่าวว่า การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มเป็นกระบวนการของกลุ่มบุคคลที่มีปัญหา หรือมีความต้องการคล้ายๆกัน มาปรึกษาหารือร่วมกัน โดยมีผู้ให้คำปรึกษาซึ่งมีความรู้ ความสามารถ และประสบการณ์ทางการให้คำปรึกษาร่วมให้ความช่วยเหลือหรือร่วมให้คำปรึกษา

อาภา จันทรสกุล (2533: 247-248) กล่าวว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม คือ การให้คำปรึกษาแก่บุคคลตั้งแต่สองคนขึ้นไปในเวลาเดียวกัน ซึ่งในกลุ่มจะมีสมาชิกประมาณ 6-12 คน ผู้รับคำปรึกษานอกจากจะมีปฏิสัมพันธ์เชิงจิตวิทยากับผู้ให้คำปรึกษาแล้ว จะต้องมีความสัมพันธ์กับสมาชิกในกลุ่มด้วย ฉะนั้นสมาชิกในกลุ่มแต่ละคนจึงเป็นทั้งผู้รับความช่วยเหลือและเป็นผู้ให้ความช่วยเหลือในแง่ต่างๆกันไป โดยเน้นให้สมาชิกได้แลกเปลี่ยน เปิดเผยความรู้สึกต่อประสบการณ์ซึ่งกันและกัน และให้สมาชิกได้พัฒนาตนเองเต็มขีดความสามารถ

จากความหมายดังกล่าวสรุปได้ว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม หมายถึง กระบวนการที่ให้ความช่วยเหลือบุคคลปกติที่มีปัญหาด້ายๆกัน โดยมีผู้ให้คำปรึกษาซึ่งเป็นผู้ที่มีความรู้ ความสามารถ คอยให้ความช่วยเหลือให้ผู้มีปัญหาขอรับปัญหา และพยายามแก้ไขปัญหของตน ตลอดจนช่วยให้ผู้มีปัญหาได้เรียนรู้ที่จะนำเอาความคิดที่ได้จากกลุ่มไปใช้ในชีวิตประจำวัน

4.1.1.1.2 จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม (Goals of Group Counseling)

จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษากลุ่ม (ทิพย์วรรณ กิตติพร. 2536: 37-38) มีทั้งเพื่อการป้องกัน (Preventive Aims) การแก้ไขและบำบัด (Remedial Aims) โดยทั่วไปแล้วการให้คำปรึกษากลุ่มมีจุดมุ่งหมายที่มักเกี่ยวข้องกับการศึกษา อาชีพ ส่วนตัวและสังคม ที่เน้นกระบวนการปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลเพื่อให้เกิดการตระหนักรู้ในด้านความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมในระดับจิตสำนึก ดังนั้นการให้คำปรึกษากลุ่มมักจัดขึ้นกับบุคคลที่มีปัญหาต่างๆ (Problem Oriented) เพื่อสนองความต้องการของสมาชิกที่มีปัญหาและช่วยเหลือสมาชิกที่มีความปกติ โดยไม่จำเป็นต้องมีการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างทางบุคลิกภาพใหม่ แต่เป็นพวกที่ต้องการแก้ไขปัญหามีความสนใจที่จะพัฒนาตนเองให้มีการดำเนินชีวิตอย่างสมบูรณ์ การให้คำปรึกษากลุ่มจึงมีแนวโน้มที่จะเน้นเรื่องความเจริญงอกงามส่วนบุคคล (Growth Oriented) โดยช่วยให้บุคคลได้ค้นหาศักยภาพที่มีอยู่แล้วในตนเอง เพื่อนำออกมาใช้ให้เกิดประโยชน์อย่างเต็มที่ สมาชิกกลุ่มอาจจะเป็นผู้ที่กำลังเผชิญกับสถานการณ์ชั้นวิกฤติและประสบกับความยุ่งยากในชีวิต หรืออาจจะเป็นผู้ที่ต้องการจะเปลี่ยนพฤติกรรมการพ่ายแพ้ตนเอง (Self-Defeating Behavior) โดยมีผู้นำกลุ่มเป็นผู้สร้างบรรยากาศของความเห็นอกเห็นใจ และการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน เพื่อให้เกิดความไว้วางใจซึ่งกันและกัน อันจะนำไปสู่การเปิดเผยตนเองของสมาชิก และสำรวจถึงปัญหาต่างๆร่วมกัน ซึ่งอาจจัดขึ้นในสถาบันต่างๆ เช่น โรงเรียน ศูนย์การให้คำปรึกษาของมหาวิทยาลัย ศูนย์สุขภาพจิตของชุมชน ตลอดจนหน่วยงานต่างๆ ที่ให้บริการแก่ประชาชน

ผู้นำกลุ่มอาจใช้เทคนิคต่างๆ ทั้งในด้านเทคนิคที่ใช้คำพูด (Verbal Techniques) และเทคนิคที่ไม่ได้ใช้คำพูด (Non-Verbal Techniques) ตลอดจนแบบฝึกหัดต่างๆ ที่กำหนดโครงสร้างไว้ (Structured Exercises) นอกจากนี้ยังมีเทคนิคโดยทั่วไปที่มักใช้กัน ได้แก่ การสะท้อน (Reflection) ซึ่งเป็นเสมือนกระจกเงาที่สะท้อนให้เห็นถึงคำพูดและการกระทำของสมาชิกกลุ่ม การทำให้เกิดความกระจ่าง (Clarification) เป็นการช่วยให้สมาชิกได้เข้าใจอย่างชัดเจนมากยิ่งขึ้นในสิ่งที่เขากำลังจะพูดหรือกำลังรู้สึก การแสดงบทบาทสมมติ (Role Playing) และการแปลความหมาย (Interpretation) เพื่อให้สมาชิกเข้าใจถึงสาเหตุของพฤติกรรมในปัจจุบันที่เกิดจากการตัดสินใจของตนในอดีต

โดยทั่วไปแล้ว บทบาทของผู้นำกลุ่มคือ การเอื้ออำนวย (Facilitate) ให้เกิดปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกด้วยกันเองในกลุ่ม ช่วยให้เขาได้เรียนรู้ซึ่งกันและกัน ตลอดจนช่วยให้สมาชิกได้กำหนดจุดมุ่งหมายส่วนตัวของตนเอง (Personal Goals) และสนับสนุนให้เขาได้แปลความเข้าใจของเขา (Insights) ไปสู่การวางแผนที่จะลงมือปฏิบัติอย่างจริงจังนอกกลุ่ม นอกจากนี้ ผู้นำกลุ่มยังมีบทบาทที่สำคัญคือ สอนให้สมาชิกพูดในสิ่งที่เกิดขึ้นที่นี่และเดี๋ยวนี้ (Here-and-Now) และให้สามารถนำเอาปัญหาหรือเรื่องราวต่างๆ เข้ามาสำรวจในกลุ่มตามความต้องการของเขา

อย่างไรก็ตาม สมาชิกกลุ่มจะเป็นผู้ที่ตัดสินใจด้วยตนเองในการตั้งจุดมุ่งหมายที่เฉพาะเจาะจงจากการมีประสบการณ์ในกลุ่ม และจุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษากลุ่มจะมีความสำคัญต่อทั้งผู้นำและสมาชิกที่จะเป็นแนวทางในการดำเนินงานของกลุ่ม ตลอดจนเป็นมาตรการในการประเมินผลการให้คำปรึกษาอีกด้วย

จุดมุ่งหมายของกลุ่มสามารถแบ่งออกเป็น 2 ประเภทคือ จุดมุ่งหมายเฉพาะบุคคล (Specific Individual Goals) ซึ่งขึ้นอยู่กับความต้องการของสมาชิกแต่ละคน โดยที่ผู้นำคอยให้ความช่วยเหลือในการตั้งจุดมุ่งหมายให้มีความเฉพาะเจาะจง เป็นรูปธรรม สามารถวัดและประเมินได้ ส่วนจุดมุ่งหมายโดยทั่วไป (General Group Goals) นั้นจะหมายถึงวัตถุประสงค์โดยรวมๆ และเหตุผลในการจัดให้มีการให้คำปรึกษากลุ่มขึ้น ซึ่งอาจแตกต่างกันไปบ้าง แต่ส่วนใหญ่แล้วจะมีจุดมุ่งหมายเพื่อสมาชิกดังนี้

คอเรย์ (Corey, 1985: 7) ได้กล่าวถึงจุดมุ่งหมายโดยทั่วไปของการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อสมาชิกกลุ่มส่วนใหญ่ ดังนี้

1. เพื่อเรียนรู้ในการให้ความไว้วางใจต่อตนเองและผู้อื่น
2. เพื่อให้รู้จักตนเองได้ดีขึ้น และพัฒนาเอกลักษณ์ของตนเอง
3. เพื่อทราบถึงความต้องการและปัญหาของสมาชิกอื่นที่คล้ายคลึงกัน
4. เพื่อเพิ่มพูนการยอมรับตนเอง ความเชื่อมั่นในตนเอง การเคารพตนเอง ในการที่จะพัฒนาการเรียนรู้ตนเองในแง่มุมใหม่
5. เพื่อค้นหาทางเลือกต่างๆ ที่จะจัดการกับปัญหา เพื่อให้เกิดการพัฒนาตนเองและแก้ไขความขัดแย้งที่เกิดขึ้น
6. เพื่อเพิ่มพูนความสามารถในการนำตนเอง ความเป็นตัวของตัวเอง และความรับผิดชอบที่มีต่อตนเองและผู้อื่น
7. เพื่อเพิ่มการตระหนักรู้ในการเลือกต่างๆ ของตนเอง และสามารถเลือกได้อย่างฉลาด

8. เพื่อการวางแผนอย่างเฉพาะเจาะจงที่จะลงมือปฏิบัติในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมบางอย่างให้เหมาะสม และกำหนดข้อตกลงกับตนเองที่จะดำเนินการตามแผนนั้นๆ ให้บรรลุวัตถุประสงค์

9. เพื่อเรียนรู้ทักษะในการเข้าสังคมให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น

10. เพื่อพัฒนาความไวในการรับรู้ต่อความต้องการและความรู้สึกของผู้อื่นมากขึ้น

11. เพื่อเรียนรู้ที่จะเผชิญหน้ากับผู้อื่นด้วยความเอาใจใส่ ความสนใจ ความบริสุทธิ์ใจและความตรงไปตรงมา

12. เพื่อหลีกเลี่ยงจากการกระทำตามความคาดหวังของผู้อื่น และเรียนรู้ที่จะดำเนินอยู่โดยการปฏิบัติตามความคาดหวังของตนเองมากยิ่งขึ้น

13. เพื่อสร้างความชัดเจนในค่านิยมของตนเอง และสามารถตัดสินใจได้ว่าค่านิยมนั้นๆ เหมาะสมกับตนเองอย่างไร

ซูซีย์ สมิททิกอร์ (2527: 14) ได้กล่าวถึงเป้าหมายทั่วไปของกลุ่มว่า กลุ่มแต่ละกลุ่มอาจมีความแตกต่างกัน แต่โดยทั่วไปมีความมุ่งหมายพอสรุปได้ดังนี้

1. เพื่อช่วยเหลือให้สมาชิกกลุ่มแก้ปัญหาหรือเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ตนไม่พึงปรารถนา

2. เพื่อช่วยเหลือให้สมาชิกกลุ่มได้พัฒนาทักษะทางสังคม และแก้ไขปัญหาในด้านความสัมพันธ์กับผู้อื่น

3. เพื่อช่วยเหลือให้สมาชิกกลุ่มได้เพิ่มพูนการยอมรับตนเอง และเข้าใจตนเองและผู้อื่น

4. เพื่อช่วยเหลือสมาชิกกลุ่มในการแก้ปัญหาที่ทุกคนต่างมีส่วนร่วม

5. เพื่อช่วยเหลือสมาชิกในกลุ่มในการแก้ปัญหาที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาและอาชีพ

6. เพื่อช่วยเหลือให้สมาชิกกลุ่มได้พัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง

วัชรีย์ ทรัพย์มี (2525: 329-330) ได้กล่าวถึงวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษากลุ่มไว้ดังนี้

1. ช่วยให้ผู้รับบริการเป็นคนเปิดเผย ไม่เก็บกด และไม่เสแสร้ง

2. ส่งเสริมให้ผู้รับบริการมีเจตคติที่ดีต่อบุคคลอื่น

3. ช่วยให้ผู้บริการได้รู้จักตนเอง เกิดการยอมรับตนเอง และไม่ได้มุ่งหวังว่าตนจะดีเลิศไปหมดทุกอย่าง

4. ช่วยให้ผู้รับบริการไม่หนีการเข้าสังคม หรือการมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น
5. ช่วยพัฒนาทักษะในการสื่อความหมาย เช่น การตั้งคำถามให้ตรงเป้า

และนุ่มนวล

6. ให้ผู้รับบริการพิจารณาสิ่งต่างๆอย่างรอบคอบก่อนการตัดสินใจ
7. ให้ผู้บริการเกิดการตระหนักว่าผู้อื่นก็ต้องเผชิญปัญหา และหาทาง

แก้ปัญหาเช่นเดียวกัน

8. ให้ผู้บริการได้มีโอกาสพิจารณาว่าค่านิยมนั้นๆ เหมาะสมกับตนหรือไม่
9. ให้ผู้รับบริการสามารถตัดสินใจได้ด้วยคามมั่นคงทางจิตใจ แม้จะ

มีการเสี่ยงอยู่บ้างก็ตาม

10. ให้ผู้รับบริการตระหนักว่าวิธีแก้ปัญหาไม่ได้มีอยู่เพียงวิธีเดียว
11. ให้ผู้รับบริการมีโอกาสสำรวจศักยภาพและความคิดสร้างสรรค์ที่

แฝงอยู่

12. ให้ผู้รับบริการได้มีโอกาสให้และรับความช่วยเหลือจากผู้อื่น และเกิดความภาคภูมิใจว่าได้แสดงความคิดเห็นที่เป็นประโยชน์แก่ผู้อื่น

13. ฝึกให้ผู้รับบริการไวต่อความรู้สึกและความต้องการของผู้อื่น

จะเห็นได้ว่าการให้คำปรึกษากลุ่มจะเน้นที่การสร้างความอบอุ่น การยอมรับซึ่งกันและกัน การมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน เพื่อให้เกิดบรรยากาศแห่งความปลอดภัย ความไว้วางใจที่สมาชิกกลุ่มจะสามารถเปิดเผยตนเองถึงอารมณ์ ความรู้สึกนึกคิด เรื่องราว และปัญหาอุปสรรค ตลอดจนความคับข้องใจ ความวิตกกังวล ความว้าวุ่นใจ ฯลฯ ให้กับกลุ่มได้ทราบ เพื่อช่วยให้สมาชิกได้เกิดการสำรวจตนเอง และความเข้าใจตนเอง จนสามารถลงมือปฏิบัติเพื่อแก้ไขปัญหา จัดการกับความคับข้องใจ ความวิตกกังวล ฯลฯ ตลอดจนเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่พึงปรารถนามากยิ่งขึ้น ซึ่งเป็นเป้าหมายระยะสั้น (Short-Term Goals) ของการเข้ากลุ่ม เช่น ได้เรียนรู้วิธีการเข้าสังคมอย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น ได้ส่งเสริมความเชื่อมั่นในตนเอง มีความเป็นตัวของตัวเอง ฯลฯ และคุณสมบัติเหล่านี้จะนำไปสู่ความเจริญงอกงามส่วนบุคคล (Personal Growth) ในที่สุด ซึ่งเป็นเป้าหมายระยะยาว (Long-Term Goals) ของการให้คำปรึกษากลุ่ม

4.1.1.1.3 คุณค่าและประโยชน์ของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

โดยทั่วไปแล้ว กลุ่มมีคุณค่าและมีประโยชน์ต่อสมาชิกดังนี้ (ทิพย์วรรณ กิตติพร. 2536: 41-43)

1. การสร้างบรรยากาศของความอบอุ่น การยอมรับ ความเห็นอกเห็นใจซึ่งกันและกัน ทำให้กลุ่มเกิดความปลอดภัย และสมาชิกรู้สึกไว้วางใจกลุ่มที่จะระบายถึงอารมณ์

ความรู้สึก ความนึกคิด และเจตคติ ตลอดจนปัญหาต่างๆที่เขาเผชิญอยู่ อันจะทำให้สมาชิกลดความกดดันภายในจิตใจให้น้อยลง และเกิดการสำรวจตนเอง เข้าใจตนเอง และผู้อื่นได้ดียิ่งขึ้น นอกจากนี้ยังมีโอกาสเรียนรู้ตลอดจนแลกเปลี่ยนข้อเสนอแนะ ความคิดเห็น ทักษะในการแก้ปัญหาซึ่งกันและกัน เป็นการช่วยเหลือสนับสนุนและให้กำลังใจแก่กันและกัน ทำให้เกิดความภาคภูมิใจว่าตนเองมีส่วนได้ช่วยเหลือเพื่อนสมาชิกอื่นๆ เป็นการเพิ่มคุณค่าในตนเองมากขึ้น และเป็นการเรียนรู้ในการให้และรับความช่วยเหลือจากกันและกัน

2. การที่สมาชิกได้มีโอกาสเปิดเผยเรื่องราวปัญหาให้แก่กันและกันทราบ รวมทั้งการรับฟังปัญหาของผู้อื่น ทำให้เกิดการตระหนักรู้ว่าผู้อื่นก็มีปัญหาและความขัดแย้งเช่นเดียวกับตน ทำให้พบว่าเขาไม่ได้อยู่อย่างโดดเดี่ยวอีกต่อไป และยอมรับว่าทุกคนต่างก็มีปัญหาด้วยกันทั้งสิ้นซึ่งจะทำให้เกิดกำลังใจ กล้าที่จะเผชิญกับปัญหาและแก้ไขปัญหานั้นให้หมดไป ตลอดจนมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่พึงปรารถนา เพื่อนำไปสู่ความเจริญงอกงามในที่สุด

3. การที่สมาชิกได้มีโอกาสช่วยเหลือสนับสนุนซึ่งกันและกัน โดยการให้ข้อเสนอแนะข้อมูลต่างๆ ตลอดจนทักษะในการแก้ปัญหา ทำให้สมาชิกได้เรียนรู้จากกันและกันโดยการสังเกตวิธีการแก้ปัญหาของสมาชิกที่คล้ายกับตน ทำให้เกิดแนวทางในการแก้ไขปัญหานั้นของตน

4. กระบวนการกลุ่มและผู้นำกลุ่มจะช่วยให้สมาชิกเรียนรู้ทักษะในการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ เช่น การฟังด้วยความกระตือรือร้น (Active Listening) การให้ข้อมูลย้อนกลับ (Giving Feedback) การแสดงความคิดเห็นอย่างเปิดเผยบริสุทธิ์ใจ จริงใจ และตรงไปตรงมา ตลอดจนการตอบสนองอย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งจะเป็นการพัฒนาทักษะในการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น และการเข้าสังคมอย่างมีประสิทธิภาพ

5. กระบวนการกลุ่มและผู้นำกลุ่มจะช่วยให้สมาชิกได้เกิดการสำรวจตนเอง ความเข้าใจตนเอง และสามารถที่จะลงมือปฏิบัติในการแก้ปัญหานั้นของตนเอง ตลอดจนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมทั้งในด้านการศึกษา อาชีพ ส่วนตัว และสังคม ซึ่งจะเป็นการป้องกันปัญหาไม่ให้ลุกลามใหญ่โตมากขึ้น นอกจากนี้ยังสามารถนำเอาประสบการณ์จากกลุ่มไปใช้ในการพัฒนาตนเองในด้านต่างๆ จนทำให้ปรับตัวได้อย่างเป็นสุข

6. สมาชิกจะได้เรียนรู้จักตนเองได้อย่างชัดเจนยิ่งขึ้น ทำให้เข้าถึงเอกลักษณ์และค่านิยมของตนเองได้เป็นอย่างดี จนสามารถเป็นตัวของตัวเองโดยไม่ทำตามความคาดหวังของผู้อื่น ทำให้มีพฤติกรรมในการกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม สามารถจัดการกับความขัดแย้งภายในจิตใจของตนเอง อันจะนำไปสู่การพัฒนาตนเอง และการปรับตัวได้อย่างเป็นสุข

7. สภาพของกลุ่มจะเป็นสถานที่ที่ปลอดภัย เป็นเสมือนกับสังคมเล็กๆของชีวิตจริงที่เปิดโอกาสให้สมาชิกได้ทดสอบและทดลองพฤติกรรมใหม่ๆ

8. สภาพของกลุ่มเป็นเสมือนตัวแทนที่แสดงให้เห็นถึงสภาพครอบครัวของสมาชิกในกลุ่ม ที่จะช่วยให้สมาชิกได้เรียนรู้ในการปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน และการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ

9. กลุ่มเป็นสถานที่ที่ตอบสนองความต้องการของวัยรุ่น ในเรื่องของการยอมรับซึ่งกันและกันจากกลุ่มเพื่อนของเขา

10. ประสบการณ์จากการเข้ากลุ่มจะช่วยให้สมาชิกได้เกิดการเรียนรู้ตลอดจนประสบการณ์ต่างๆ และแสวงหาความช่วยเหลือเพื่อเข้ารับการรักษาเป็นรายบุคคลต่อไป

11. การให้คำปรึกษากลุ่มจะช่วยให้ นักจิตวิทยาการให้คำปรึกษามีโอกาสช่วยเหลือบุคคลได้ครั้งละหลายๆคน ซึ่งจะมีประโยชน์ในเชิงปริมาณ โดยช่วยให้ผู้มาขอรับบริการประหยัดเวลา และมีความเหมาะสมกับสถานการณ์ในปัจจุบัน

จากคุณค่าของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มใช้ได้ผลมากสำหรับวัยรุ่น ซึ่งเป็นวัยที่ต้องการการยอมรับจากกลุ่มเพื่อน ผู้ให้คำปรึกษาจะได้พบปะกับสมาชิกหลายคนในเวลาเดียวกัน ทำให้ช่วยประหยัดเวลา บรรยากาศของกลุ่มทำให้สมาชิกเกิดความรู้สึกปลอดภัย ใจวางใจสมาชิกอื่นภายในกลุ่ม สมาชิกมีโอกาสได้แสดงพฤติกรรมและทดลองพฤติกรรมบางอย่าง ตลอดจนเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนได้

4.1.1.2 การให้คำปรึกษาแบบรายบุคคล

4.1.1.2.1 ความหมายของการให้คำปรึกษาแบบรายบุคคล

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2529 : 179) ได้กล่าวถึง การให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลว่า การให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลเป็นสัมพันธภาพของการช่วยเหลือส่วนบุคคลระหว่างผู้ให้คำปรึกษา โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อช่วยให้ผู้บริการเข้าใจตนเองและสิ่งแวดล้อม สามารถแก้ปัญหาที่กำลังเผชิญอยู่ และสามารถพัฒนาตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ

เจียรนัย ทรงชัยกุล (2523 : 407) กล่าวว่า การให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลเป็นการให้คำปรึกษาให้ความช่วยเหลือแก่ผู้ขอรับคำปรึกษา โดยให้การปรึกษาเป็นการส่วนตัวแก่บุคคลเฉพาะรายในแต่ละครั้ง เพื่อให้เขาสามารถเข้าใจในตนเองและสิ่งแวดล้อมได้ดีขึ้น สามารถเผชิญปัญหาที่กำลังประสบอยู่ได้ และมีทักษะในการแก้ปัญหาได้เองอย่างเหมาะสม สามารถวางโครงการชีวิตของตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ และสามารถพัฒนาศักยภาพของตนเองได้อย่างเต็มขีดความสามารถ

4.1.1.2.2 ข้อดีของการให้คำปรึกษาแบบรายบุคคล

เจียรนัย ทรงชัยกุล (2523 : 411) ได้กล่าวถึงข้อดีของการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล ดังนี้

1. ผู้รับคำปรึกษาได้รับความช่วยเหลือในการแก้ไขปัญหาเฉพาะของเขาจากผู้ให้คำปรึกษาโดยตรงด้วยความละเอียด ครอบคลุม และรอบคอบอย่างเพียงพอ
2. ผู้รับคำปรึกษาเป็นจุดสนใจของผู้ให้คำปรึกษาแต่เพียงผู้เดียวในการปรึกษาแต่ละครั้ง เขาจึงเป็นผู้ที่ควรจะได้รับประโยชน์ต่างๆที่เกิดขึ้นอย่างเต็มที่
3. ผู้รับคำปรึกษาล้ำที่ จะเปิดเผยตนเองอย่างอิสระกับผู้ให้คำปรึกษา ซึ่งจะช่วยให้การวินิจฉัยปัญหาและหาทางแก้ไขได้ถูกต้องรวดเร็วขึ้น
4. ผู้รับคำปรึกษาไม่ต้องกังวลถึงความคิดเห็นและความรู้สึกหรือข้อเสนอแนะของผู้อื่น นอกจากของผู้ให้คำปรึกษาเพียงผู้เดียวระหว่างการให้คำปรึกษา
5. ผู้รับคำปรึกษาไม่ต้องวิตกกังวลถึงความไม่พร้อมทางด้านทักษะในเรื่องมนุษยสัมพันธ์ หรือบุคลิกภาพที่ไม่เหมาะสมของเขา ในการแสดงออกกับผู้อื่น เพราะเขาจะมีความสัมพันธ์เฉพาะกับผู้ให้คำปรึกษาแต่เพียงผู้เดียวในระหว่างการให้คำปรึกษา

จากความหมายของการให้คำปรึกษาแบบรายบุคคลและข้อดีของการให้คำปรึกษาแบบรายบุคคล พอจะสรุปได้ว่า การให้คำปรึกษาแบบรายบุคคลเป็นสัมพันธภาพของการช่วยเหลือบุคคลระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษา โดยผู้ให้คำปรึกษาเปิดโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความเข้าใจตนเอง และสิ่งแวดล้อม สามารถเผชิญปัญหาที่ประสบอยู่ สามารถวางแผนโครงการชีวิตของตนได้อย่างมีประสิทธิภาพและพัฒนาตนเองไปในทางที่ดีขึ้น

4.1.1.3 การปรับพฤติกรรม

การปรับพฤติกรรม (Behavior Modification) เป็นการประยุกต์หลักพฤติกรรมโดยใช้เทคนิค หรือวิธีการใดวิธีการหนึ่ง หรือหลายวิธีประสมประสานกัน เพื่อปรับพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ให้เป็นพฤติกรรมที่พึงประสงค์ ตลอดจนทั้งสร้างสรรค์และเสริมสร้างให้เกิดพฤติกรรมที่พึงประสงค์ (ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. 2527 : 14)

การใช้วิธีการปรับพฤติกรรมโดยมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมอย่างเป็นรูปธรรม การวางแผนปรับพฤติกรรมโดยใช้หลักการเสริมแรง และการลงโทษอย่างเหมาะสมกับแต่ละบุคคล เพื่อให้พฤติกรรมพึงประสงค์เพิ่มขึ้น และพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ลดลง

ลักษณะของการปรับพฤติกรรม

1. มุ่งที่พฤติกรรมโดยตรงที่สังเกตได้ วัดได้ตรงกัน (พฤติกรรม หมายถึง สิ่งที่บุคคลกระทำ แสดงออก ตอบสนอง หรือตอบโต้สิ่งใดสิ่งหนึ่งในสถานการณ์ใดสถานการณ์หนึ่ง

สามารถสังเกตเห็นได้ ได้ยินได้ นับได้ และวัดตรงกันได้ด้วยเครื่องมือที่เป็นวัตถุวิสัย ไม่ว่าการแสดงออกหรือการตอบสนองนั้นเป็นภายในหรือภายนอกก็ตาม) เช่น การร้องไห้ การเดิน การคิด การเต้นของชีพจร การอ่านหนังสือ

2. ไม่ใช่คำที่เป็นการตีตรา เช่น ก้าวร้าว โง่ เกเร ชี้เกียจ เก่ง เพราะคำเหล่านี้มีความหมายกว้าง การรวมพฤติกรรมหลายๆลักษณะเข้าด้วยกัน ทำให้ยากแก่การจัดโปรแกรมการปรับพฤติกรรมให้บรรลุเป้าหมายได้ และยังทำให้ผู้ที่เกี่ยวข้องเกิดความอับอายได้ เช่น ตีตราเด็กว่าเป็นคนเห็นแก่ตัว

3. พฤติกรรมทุกพฤติกรรมย่อมเกิดจากการเรียนรู้ในอดีต จึงสามารถเปลี่ยนแปลงได้โดยใช้กระบวนการเรียนรู้

4. การปรับพฤติกรรมจะเน้นที่สภาพและเวลาในปัจจุบันเท่านั้น เพราะเงื่อนไขสิ่งเร้าและผลกรรมในสภาพปัจจุบันเป็นตัวกำหนดว่าพฤติกรรมที่เรียนรู้ในอดีตนั้นจะมีแนวโน้มที่จะเกิดขึ้นบ่อยครั้งหรือลดลง สามารถปรับสิ่งเร้าและผลกรรมให้เหมาะสมเพื่อจะทำให้พฤติกรรมดังกล่าวเปลี่ยนแปลงไปตามเป้าหมายที่ต้องการ

5. การปรับพฤติกรรมนั้นจะเน้นวิธีการทางบวกมากกว่าใช้วิธีการลงโทษในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบุคคล เพราะวิธีการทางบวกมีประสิทธิภาพและก่อให้เกิดปัญหาทางอารมณ์น้อยกว่าการใช้วิธีการลงโทษ การลงโทษใช้เพื่อระงับพฤติกรรม หยุดพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ชั่วคราวหนึ่ง เพื่อจะได้มีเวลาพอที่จะเสริมพฤติกรรมใหม่ที่พึงประสงค์ได้

6. วิธีการปรับพฤติกรรมนั้น สามารถใช้ได้เหมาะสมตามลักษณะปัญหาของแต่ละบุคคล เพราะบุคคลแต่ละคนนั้นมีความแตกต่างกัน การลงโทษอาจใช้ได้ผลกับคนหนึ่ง แต่อาจใช้ไม่ได้ผลกับอีกหลายคน ตัวเสริมแรงตัวหนึ่งอาจมีประสิทธิภาพเมื่อใช้กับคนบางคน แต่อาจไม่มีประสิทธิภาพเลยกับคนอีกกลุ่มหนึ่ง การปรับพฤติกรรมจึงต้องคำนึงถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล

หลักในการให้แรงเสริม

1. ให้แรงเสริมทันทีเมื่อนักเรียนแสดงพฤติกรรมที่พึงประสงค์ในสถานการณ์ที่เหมาะสมและไม่ควรให้บ่อยเกินไป

2. ควรให้แรงเสริมที่เป็นความต้องการที่นักเรียนพอใจ และควรให้แรงเสริมมากกว่า 1 อย่างในบางโอกาส เช่น ให้คำชมเชยกับการให้รางวัล ไม่ควรให้อย่างเดียวซ้ำ ควรเปลี่ยนแรงเสริมไปเรื่อยๆ ถ้าเป็นสิ่งของไม่ควรเป็นของมีค่ามากนัก

3. แรงเสริมที่ให้อาจสอดคล้องกับพฤติกรรมที่นักเรียนแสดงออกเหมาะสมกับวัย บุคลิกภาพ เพราะแรงเสริมบางอย่างอาจมีผลสำเร็จกับคนหนึ่ง แต่อาจไม่มีผลสำเร็จกับคนหนึ่ง

4. การให้แรงเสริมด้วยคำพูด ควรเป็นคำพูดที่ชัดเจน เข้าใจง่าย อาจใช้ท่าทีประกอบ ถ้าเป็นคำชมเชยไม่ควรยกยอ หรือพูดเกินความจริง ควรพูดให้ชัดเจนว่าทำไมจึงชมเชย ทำไมจึงได้รางวัล

5. ไม่สนใจหรือไม่เอาใจใส่ต่อพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ นอกจากพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์เป็นพฤติกรรมที่รุนแรงและทำให้ผู้อื่นบาดเจ็บ และควรให้แรงเสริมทางบวกมากกว่าทางลบ เพราะได้ผลดีและคงทนกว่า วิธีการลงโทษควรเป็นวิธีการสุดท้ายเมื่อใช้แรงเสริมไม่ได้เลย และควรเป็นการลงโทษสถานเบา

6. พยายามให้แรงเสริมให้ทั่วทุกคน และสม่ำเสมอคงที่ ไม่ขึ้นกับอารมณ์ของครู และครูไม่ควรเป็นผู้ให้แรงเสริมคนเดียว ควรเปิดโอกาสให้เพื่อนนักเรียนมีส่วนร่วมเป็นผู้ให้แรงเสริมบ้าง

7. ควรจัดสภาพแวดล้อมของห้องเรียน เช่น บรรยากาศ สถานที่ ให้เป็นแรงจูงใจให้นักเรียนมีพฤติกรรมที่พึงประสงค์ ป้องกันการเกิดพฤติกรรมที่เป็นปัญหาและหาโอกาสให้นักเรียนเกิดแรงจูงใจภายในบ้าง เช่น การกระตุ้นให้เกิดการกระตือรือร้น ต้องการสำเร็จ เกิดความพอใจในการกระทำสิ่งที่ดี

เทคนิคการปรับพฤติกรรม

1. การให้แรงเสริมในพฤติกรรมที่พึงประสงค์
2. การรายงานประจำวัน ประจำสัปดาห์ รายงานผลการเรียน หรือพฤติกรรมที่ดีขึ้นของนักเรียนให้ผู้ปกครองทราบ และผู้ปกครองให้เสริมแรงต่อ
3. การทำสัญญาระหว่างนักเรียนกับครู และนักเรียนกับผู้ปกครอง
4. การลงโทษโดยวิธีการแยกตัว การเรียกแรงเสริมคืน การให้คำตำหนิตีเดียว
5. การใช้แบบอย่างจากบุคคล หรือภาพยนตร์
6. การใช้เครื่องชี้แนะและคำแนะนำ เช่น เครื่องช่วยในการเรียนการสอน วิทยุโทรทัศน์ บทเรียนแบบโปรแกรมเครื่องคอมพิวเตอร์ ประกอบกับคำแนะนำครู
7. การควบคุมตนเอง โดยตั้งจุดประสงค์และการใช้แรงเสริม การสังเกตและบันทึกพฤติกรรมตนเอง การประเมินตนเอง การให้รางวัลตนเอง (กรมสุขภาพจิต. 2547: 23-25)

จากความหมายของการปรับพฤติกรรมพอสรุปได้ว่า การปรับพฤติกรรม หมายถึง การที่ทำให้บุคคลปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ให้เป็นพฤติกรรมที่พึงประสงค์ โดยการใช้วิธีการปรับพฤติกรรมวิธีการใดวิธีการหนึ่งที่เหมาะสมกับพฤติกรรมนั้นๆ

4.1.1.4 กิจกรรมกลุ่ม

4.1.1.4.1 ความหมายของกิจกรรมกลุ่ม

แฮร์โรลด์ (Harrold. 1952: 504) ได้ให้ความหมายของกิจกรรมกลุ่มว่าเป็นกระบวนการที่ทำให้ทุกคนมีโอกาสรวมกันเป็นกลุ่มเพื่อแก้ปัญหาหรือการกระทำอย่างใดอย่างหนึ่ง โดยมีจุดมุ่งหมายที่แน่นอน

คมเพชร ฉัตรศุภกุล (2522: 16) ให้ความหมายไว้ว่า กิจกรรมกลุ่ม หมายถึง การนำเอาประสบการณ์มาวางแผนแลกเปลี่ยนซึ่งกันและกัน เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงตามที่ต้องการในสมาชิกแต่ละคน และการเปลี่ยนแปลงของกลุ่มโดยส่วนรวม มีการปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกภายในกลุ่ม ด้วยวิธีการดังกล่าวนี้ประสบการณ์ในกลุ่มจะทำให้เกิดการพัฒนาด้านตัวบุคคลทุกคน

ศุภวดี บุญญวงษ์ (2527: 2) กล่าวว่า กิจกรรมกลุ่ม หมายถึง การร่วมกันวางแผนแลกเปลี่ยนประสบการณ์ระหว่างสมาชิกต่อสมาชิกภายในกลุ่ม โดยมีผู้นำกลุ่มซึ่งได้รับการฝึกฝนมาอย่างดีช่วยส่งเสริมสนับสนุนให้สมาชิกมีปฏิสัมพันธ์ และมีจุดมุ่งหมายเพื่อให้สมาชิกได้พัฒนาบุคลิกภาพที่เป็นประโยชน์ต่อการทำงานกลุ่ม ได้เรียนรู้เกี่ยวกับการทำงานกลุ่มและประสบผลสำเร็จในการทำงานครั้งนั้นด้วย

ประนอม เดชชัย (2531: 100-101) อธิบายว่า กิจกรรมกลุ่ม หมายถึง กิจกรรมต่างๆที่ดำเนินการโดยกลุ่ม ทำเป็นกลุ่ม กิจกรรมประเภทนี้จะช่วยฝึกประสบการณ์ต่างๆของผู้เรียนให้พัฒนาขึ้น เช่น ช่วยให้ผู้เรียนมีทักษะในการทำงานร่วมกับผู้อื่น ฝึกทักษะทางสังคม ฝึกให้ผู้เรียนยอมรับมติของกลุ่ม เพื่อพัฒนาความเป็นประชาธิปไตยของผู้เรียน

จากความหมายดังกล่าวสรุปได้ว่า กิจกรรมกลุ่ม หมายถึง การจัดกิจกรรมและการจัดประสบการณ์ต่างๆมาวางแผนแลกเปลี่ยนซึ่งกันและกันระหว่างสมาชิกในกลุ่ม โดยทุกคนได้มีส่วนร่วมลงมือปฏิบัติในการแก้ปัญหาเพื่อให้เกิดการเรียนรู้สิ่งต่างๆด้วยตนเอง และเกิดทักษะในการปฏิสัมพันธ์ต่อกัน โดยได้วิเคราะห์พฤติกรรมของสมาชิกเอง และจากผู้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเพื่อนำไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนาตนเอง

4.1.1.4.2 จุดมุ่งหมายของกิจกรรมกลุ่ม (General Purposes of Group Work)

เทกซ์เลอร์ และนอร์ท (Traxler; & North. 1975: 320) ได้กล่าวถึงจุดมุ่งหมายของกิจกรรมกลุ่มไว้ดังนี้

1. เพื่อการศึกษาอบรมแก่บุคคลที่ยังไม่คุ้นเคยกับสิ่งแวดล้อมใหม่ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในมหาวิทยาลัยหรือในโรงเรียน โดยการจัดโครงการปฐมนิเทศ หรือการจัดสัปดาห์แห่งการปฐมนิเทศนักเรียนใหม่ ทั้งนี้โดยนักเรียนได้มีโอกาสเรียนรู้เกี่ยวกับอาคารสถานที่ รายวิชาที่

ต้องเรียน ระเบียบประเพณีของสถาบัน อย่างไรก็ตามการให้การศึกษาอบรมโดยการใช้กิจกรรมกลุ่มนี้หาได้จัดขึ้นเฉพาะตอนปฐมนิเทศเท่านั้นไม่ แต่จะนำไปจัดในรูปของการแนะแนวตลอดทั้งปี

2. เพื่อเสริมสร้างประสบการณ์ที่แตกต่างไปจากประสบการณ์ที่พึงได้รับในหลักสูตร โดยเฉพาะอย่างยิ่งการจัดกิจกรรมกลุ่มในโรงเรียนเพื่อพัฒนาประสิทธิภาพในการศึกษาเล่าเรียน การใช้ห้องสมุด การศึกษาถึงโอกาสต่างๆที่มหาวิทยาลัยได้จัดไว้ให้ รวมทั้งการศึกษาค้นคว้าหรือเรื่องส่วนตัวต่างๆที่อยู่ในความสนใจของนักเรียน

3. เพื่อเป็นรากฐานในการที่จะนำไปสู่การให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลโดยปกติแล้วการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มมักจะเป็นเรื่องของการพูดคุยกันระหว่างผู้ที่มีปัญหาคลายคลึงกัน แต่บางกรณีมีผู้มารับคำปรึกษาก็อาจมีปัญหเฉพาะตัวที่ไม่อาจอธิบายในกลุ่มได้ ดังนั้นจึงเป็นโอกาสดีที่จะช่วยให้บุคคลนั้นได้นัดพบผู้ให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลต่อไป

4. เพื่อการปรับตัว การบำบัดรักษา และความเจริญงอกงามทั้งของบุคคลและของกลุ่ม แม้ว่าเรื่องนี้ น่าจะกระทำได้โดยการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล แต่ในหลายกรณีก็อาจให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มได้ นอกจากนี้กิจกรรมกลุ่มซึ่งมีส่วนเกี่ยวข้องกับกิจกรรมนอกหลักสูตรก็อาจจะกลายมาเป็นเครื่องช่วยในการแก้ไขเรื่องส่วนตัวได้เหมือนกัน อย่างไรก็ตาม กอโลว์ ฮอค และเทลโช (Gorlow, Hoch and Telschow) ได้ให้ข้อเสนอแนะต่อการที่จะทำให้บุคคลเกิดการหยั่งเห็น (Insight) นั้น ควรจะใช้การบำบัดเป็นกลุ่มจะดีกว่า

วินิจ เกตุขำ และคมเพชร จัตรสุภกุล (2522: 170-172) ได้กล่าวถึงจุดมุ่งหมายของกิจกรรมกลุ่มว่า เพื่อพัฒนาบุคคลโดยอาศัยผู้จัดกิจกรรมกลุ่มที่มีความสามารถตลอดจนรู้กระบวนการของการจัดกิจกรรมกลุ่มเป็นอย่างดี จุดมุ่งหมายของกิจกรรมกลุ่มอาจแบ่งได้ดังต่อไปนี้

1. เพื่อให้เกิดความเข้าใจในตนเอง การอยู่ร่วมกับสมาชิกอื่นในกลุ่มจะมีส่วนช่วยให้บุคคลเกิดการเรียนรู้เกี่ยวกับตนเองได้ดีขึ้น เช่น ู้ความสามารถบางประการของตน รู้จักข้อบกพร่องบางอย่าง ทั้งนี้เพราะกลุ่มจะมีปฏิกิริยาให้เห็นข้อเท็จจริงได้

2. เพื่อให้เข้าใจบุคคลอื่น เมื่อสมาชิกในกลุ่มได้ทำกิจกรรมร่วมกันก็ย่อมจะทำให้เกิดการเรียนรู้และรู้จักซึ่งกันและกันได้ดียิ่งขึ้น

3. เพื่อให้บุคคลสามารถทำงานร่วมกันได้ดียิ่งขึ้น

ประนอม เดชชัย (2531: 101-102) ได้กล่าวถึงจุดมุ่งหมายของกิจกรรมกลุ่มไว้ดังนี้

1. เพื่อให้ผู้เรียนได้เข้าใจธรรมชาติของมนุษย์ คือ ความเข้าใจตนเองและเข้าใจบุคคลในกลุ่ม ซึ่งจะทำให้บุคคลปรับตนเองเข้ากับบุคคลในกลุ่มได้ เกิดการเรียนรู้เรื่องของตนเอง

ได้ดีขึ้น เช่น รู้ข้อบกพร่องของตนเองหรือรู้ว่าตนเองเป็นคนอย่างไรเมื่อเทียบกับบุคคลในกลุ่ม เกิดความเข้าใจในบุคคลอื่นในกลุ่มโดยที่สมาชิกในกลุ่มได้ทำกิจกรรมร่วมกันยอมทำให้เกิดการเรียนรู้และรู้จักซึ่งกันและกันได้ดี ทราบถึงข้อดีและข้อเสีย ข้อบกพร่องทั้งของตนเองและคนอื่น อันจะเป็นแนวทางให้เกิดความรู้สึกเห็นอกเห็นใจซึ่งกันและกัน คิดช่วยเหลือกันตลอดจนการปรับตัวเข้าหากันด้วย

2. เพื่อให้ผู้เรียนเข้าใจกระบวนการการทำงานหรือแก้ปัญหาต่างๆร่วมกัน ประสพการณ์ที่จัดในกิจกรรมกลุ่มจะช่วยให้สมาชิกได้เรียนรู้วิธีการทำงานร่วมกัน เพราะไม่มีมนุษย์คนใดอยู่คนเดียวได้โดยไม่ต้องพึ่งพาอาศัยกัน ฉะนั้นการฝึกกิจกรรมกลุ่มในการเรียนการสอน จะช่วยฝึกให้บุคคลเข้าใจเกี่ยวกับกระบวนการทำงานและร่วมมือกันแก้ปัญหา

3. เพื่อให้ผู้เรียนฝึกความรู้สึกทางด้านคุณธรรมและจริยธรรมในระหว่างร่วมกิจกรรมกลุ่ม เช่น ฝึกความรู้สึกอดทน ฝึกการยอมรับความคิดเห็นของส่วนรวม เป็นต้น เป็นสิ่งที่ได้มาจากกิจกรรมกลุ่มเหล่านี้จะไปช่วยพัฒนาตัวบุคคลและสังคมต่อไป

จากจุดมุ่งหมายดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า กิจกรรมกลุ่มมีจุดมุ่งหมายเพื่อพัฒนาบุคคลโดยเปิดโอกาสให้บุคคลได้ปรับปรุงแก้ไข เปลี่ยนแปลงความคิดเห็น ความรู้สึก พฤติกรรมต่างๆ และสามารถทำความเข้าใจเกี่ยวกับตนเองและผู้อื่นด้วย

จากการศึกษาค้นคว้าเอกสารที่เกี่ยวข้องกับโปรแกรมป้องกันและพัฒนาพฤติกรรม ผู้วิจัยได้เลือกกิจกรรมกลุ่ม เพื่อสร้างโปรแกรมป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงต่อการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมของวัยรุ่น

4.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับโปรแกรมป้องกันและพัฒนาพฤติกรรม

4.2.1 งานวิจัยในต่างประเทศ

ซาราสัน และเจนเจอร์ (วัชรีย์ ทรัพย์มี. 2533: 165; อ้างอิงจาก Sarason; & Genger. 1968) ได้ทดลองโครงการพัฒนาพฤติกรรมที่เหมาะสมกับอันธพาลวัยรุ่น โดยใช้วิธีการให้เด็กเหล่านั้นเรียนรู้จากตัวแบบโดยสังเกตจากตัวบุคคลจริง อันธพาลวัยรุ่นเหล่านี้อยู่ในสถานพินิจและคุ้มครองเด็ก กำลังอยู่ในระหว่างรอการปล่อยตัว นักจิตวิทยามีความเชื่อว่า พฤติกรรมของอันธพาลวัยรุ่น คือ การต่อต้านสังคม โดยแบ่งอันธพาลวัยรุ่นออกเป็นกลุ่ม กลุ่มละ 4 คน โดยมีตัวแบบอยู่ด้วยกัน 2 คน ผลปรากฏว่า จากการให้กลุ่มตัวอย่างประเมินตนเองและสอบถามความคิดเห็นของเจ้าหน้าที่สถานพินิจและคุ้มครองเด็ก ปรากฏว่า การกระทำและทัศนคติของกลุ่มตัวอย่างเปลี่ยนไปสู่แนวทางที่พึงปรารถนา เมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุม

โบลสตาด และจอห์นสัน (Bolstad; & Johnson. 1972: 443-454) ใช้กระบวนการควบคุมตนเองลดพฤติกรรมก่อนนอนในชั้นเรียนของนักเรียนเกรด 1 และเกรด 2 จำนวน 38 คน โดยแบ่งเป็นกลุ่มที่ได้รับการเสริมแรงจากภายนอก กลุ่มที่ได้รับการฝึกการควบคุมตนเอง และกลุ่มที่ครู

สอนตามปกติ ผลการทดลองพบว่า การฝึกการควบคุมตนเอง มีประสิทธิภาพในการลดพฤติกรรม ก่อทวนในชั้นเรียนมากกว่าการเสริมแรงจากภายนอก

เดอร์ชมิทท์ (Durschmidt. 1977: 3953-A) ได้ศึกษาผลของการใช้กระบวนการกลุ่ม เพื่อพัฒนาความเข้าใจตนเองของนักศึกษา โดยการให้เข้าร่วมกลุ่มการสัมมนา ซึ่งเปิดโอกาสให้แต่ละบุคคลได้แสดงศักยภาพที่แท้จริงของตนเอง ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษาที่ได้รับการใช้กระบวนการกลุ่มมีการยอมรับตัวเองดีขึ้น

บอร์ดแมน (Boardman. 1988: 1952) ศึกษาผลจากการนำกระบวนการกลุ่มไปใช้ในโปรแกรมการเลิกสูบบุหรี่ให้กับอาสาสมัคร 67 คน พบว่ากระบวนการกลุ่มช่วยเพิ่มประสิทธิภาพของโปรแกรมดังกล่าวได้ โดยเฉพาะในเพศหญิง

4.2.2 งานวิจัยในประเทศ

มาลินี อยู่โพธิ์ (2525: 1-110) ได้ทดลองการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มต่อการพัฒนา การปรับตัวทางสังคมด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนโดยใช้กลุ่มตัวอย่างนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนวัดอินทาราม ปีการศึกษา 2525 โดยให้คำปรึกษาแบบกลุ่มสัปดาห์ละ 2 ครั้ง รวม 9 ครั้ง ครั้งละ 90 นาที ปรากฏว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มสามารถช่วยให้นักเรียนมีความสามารถในการ ปรับตัวทางสังคมด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนที่สูงขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

สุภาพร จันทศิริโยธิน (2526: 127) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มี ต่อการพัฒนาความมีวินัยในตนเอง ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนบางกะปิ ปีการศึกษา 2526 ใช้กลุ่มตัวอย่าง 20 คน เป็นกลุ่มทดลอง 10 คน และกลุ่มควบคุม 10 คน จัดให้คำปรึกษา แบบกลุ่ม สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 90 นาที รวม 5 สัปดาห์ หลังการทดลองปรากฏว่า นักเรียนที่ได้รับ คำปรึกษาแบบกลุ่มมีความมีวินัยในตนเองสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม อย่างมี นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

สุพล ชัดเชื้อ (2535: 45-48) ได้เปรียบเทียบผลของการควบคุมตนเองและการปรับ สิ้นใหม่ที่มีต่อพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนวัดเสมียนนารี กรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างมีจำนวน 16 คน แบ่งกลุ่มที่ใช้การควบคุมตนเอง 8 คน และกลุ่มที่ใช้ การปรับสิ้นใหม่ 8 คน ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มนักเรียนที่ใช้การควบคุมตนเองและนักเรียนที่ใช้การปรับ สิ้นใหม่ มีพฤติกรรมก้าวร้าวลดลงแตกต่างกัน โดยกลุ่มที่ใช้การควบคุมตนเอง จะมีพฤติกรรมก้าวร้าว ลดลงมากกว่ากลุ่มที่ใช้การปรับสิ้นใหม่

คมคาย อนุจันทร์ (2538: 54-56) ได้ศึกษาเปรียบเทียบผลของการควบคุมตนเองและ การเสริมแรงพฤติกรรมที่ขัดกัน เพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนมงฟอร์ตวิทยาลัย จังหวัดเชียงใหม่ กลุ่มตัวอย่างมีจำนวน 16 คน แบ่งเป็นกลุ่มที่ใช้การ

ควบคุมตนเองจำนวน 8 คน ผลการวิจัยพบว่า การควบคุมตนเองและการเสริมแรงพฤติกรรมที่ขัดกันสามารถลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนลงได้ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ลัดดาวรรณ ณ ระนอง (2525: 52) ได้ทดลองใช้กิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความมีวินัยในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนทุ่งมหาเมฆ กรุงเทพมหานคร โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 14 คน ผลการทดลองพบว่า หลังการฝึกกิจกรรมกลุ่ม นักเรียนมีพัฒนาการด้านความมีวินัยในตนเองสูงขึ้น และกลุ่มทดลองมีพัฒนาการทางวินัยในตนเองสูงขึ้นกว่ากลุ่มควบคุม

จารุลักษณ์ พินพรหมราช (2529: 54) ได้ทำการทดลองเพื่อศึกษาผลของกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อการพัฒนาพฤติกรรมการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนปทุมคงคา กรุงเทพมหานคร โดยแบ่งนักเรียนออกเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 15 คน ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่ฝึกกิจกรรมกลุ่มจะมีพฤติกรรมการเรียนสูงกว่าก่อนได้รับการฝึก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และนักเรียนที่ฝึกกิจกรรมกลุ่มกับนักเรียนที่ได้รับข้อเสนอแนะ จะมีพฤติกรรมการเรียนแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

นัยนา นิยมโชค (2539: 65-68) ได้ทำการวิจัยผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มที่มีต่อการปฏิบัติตนกับเพื่อนของนักเรียนชาวเขาชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนศึกษาสงเคราะห์ตาก จำนวน 20 คน โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 10 คน ผลการศึกษพบว่า นักเรียนชาวเขาที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มมีการปฏิบัติตนกับเพื่อนดีขึ้นกว่านักเรียนชาวเขาที่ได้รับการสอนแบบปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

5. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมกลุ่ม

5.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมกลุ่ม

5.1.1 ความหมายของกลุ่ม

จำเนียร ชวงโชติ และคนอื่นๆ (2521: 4-6) ได้ให้ความหมายของกลุ่ม พอสรุปได้ดังนี้

1. กลุ่มจะต้องเกิดจากบุคคลอย่างน้อยที่สุด 2 คนประกอบกัน
2. กลุ่มจะต้องมีปฏิสัมพันธ์กัน หมายความว่า ทั้งกลุ่มและบุคคลจะแยกจากกันไม่ได้ จะต้องเกี่ยวข้องสัมพันธ์กัน มีปฏิริยาตอบโต้กันทั้งทางด้านความคิด กิริยาท่าทาง การกระทำ หรือคำพูด
3. มีความสนใจร่วมกัน เพื่อสมาชิกจะได้รับประโยชน์ร่วมกัน
4. มีการปฏิบัติต่อกัน เพื่อให้กลุ่มบรรลุจุดหมาย จึงต้องมีการกำหนดหน้าที่ แบ่งความรับผิดชอบและระเบียบกฎเกณฑ์ต่างๆ เป็นแนวทางให้สมาชิกปฏิบัติ

ศุภวดี บุญญวงษ์ (2527: 6) ได้ให้ความหมายของกลุ่มไว้ว่า

1. จะต้องประกอบด้วยสมาชิกตั้งแต่สองคนขึ้นไป
2. สมาชิกภายในกลุ่มจะต้องมีปฏิสัมพันธ์กัน พึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน และมีความสัมพันธ์กันทางด้านจิตใจ

เยาวภา กันทรวิชัยกุล (2530: 6) ได้กล่าวถึงความหมายของคำว่า กลุ่ม ไว้ว่า หมายถึง การที่บุคคลตั้งแต่ 2 คนขึ้นไปมารวมกัน โดยมีการติดต่อสื่อสารซึ่งกันและกัน มีการยอมรับและเข้าใจกัน ได้รับผลประโยชน์ร่วมกัน และมีจุดมุ่งหมายที่จะกระทำพฤติกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งร่วมกัน

ฤทัยรัตน์ ธรเสนา (2535: 30) ได้กล่าวถึงความหมายของกลุ่มไว้ว่า กลุ่ม หมายถึง การที่บุคคลมาอยู่ร่วมกัน มีปฏิสัมพันธ์กัน ร่วมกันทำกิจกรรมอย่างหนึ่งอย่างใด เพื่อแก้ปัญหาหรือมุ่งสู่เป้าหมายร่วมกันของกลุ่ม โดยที่แต่ละบุคคลจะมีอิทธิพลซึ่งกันและกัน

ดังนั้น กลุ่ม จึงหมายถึง การที่บุคคลตั้งแต่ 2 คนขึ้นไปมารวมกัน มีปฏิสัมพันธ์กัน มีความสนใจร่วมกัน มีการยอมรับและเข้าใจกัน โดยมีการติดต่อสื่อสารซึ่งกันและกัน มีจุดมุ่งหมายที่จะกระทำพฤติกรรมอย่างใดอย่างหนึ่ง เพื่อแก้ปัญหาหรือมุ่งสู่เป้าหมายเดียวกัน ซึ่งสมาชิกจะได้รับผลประโยชน์ร่วมกัน

5.1.2 ประเภทของกลุ่ม

เรื่องของ “กลุ่ม” ได้รับความสนใจจากบุคคลในวงการต่างๆ เป็นอันมาก และได้มีผู้คิดค้นนำหลักการของพลังกลุ่มไปใช้เป็นประโยชน์ในการส่งเสริมปฏิบัติการทางสังคมอย่างกว้างขวางในรูปแบบและจุดมุ่งหมายต่างๆ เช่น (นิภา วิจิตรศิริ. 2525: 18-20)

1. กลุ่มฝึกอบรม (T-Group or Training Group) เป็นการช่วยให้บุคคลที่เข้ามาอยู่ในกลุ่มได้เพิ่มการตระหนักรู้เกี่ยวกับความรู้สึกที่เป็นอยู่ และเป็นการสร้างทักษะในการเสริมสร้างความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล นอกจากนี้แล้วยังเป็นการทำความเข้าใจเกี่ยวกับกระบวนการกลุ่ม เช่น การเข้าใจแนวโน้มต่างๆ การสื่อความหมายบทบาท รวมทั้งผลของการดำเนินบทบาทอย่างมีประสิทธิภาพ

2. กลุ่มฝึกอบรมความไวในการรับรู้ (Sensitivity Training Group) เป็นการฝึกหรือการพัฒนาทักษะในการเรียนรู้และรับรู้สิ่งต่างๆ เช่น การรับรู้ความรู้สึก ความนึกคิด เหตุผลและประสบการณ์ทั้งของตนเองและผู้อื่น การฝึกการรับรู้จะเป็นเครื่องส่งเสริมให้บุคคลเกิดความเข้าใจตนเอง ยอมรับตนเอง เห็นความสำคัญของการพัฒนา ปรับปรุงตนเอง รวมทั้งเกิดความเข้าใจความรู้สึกและพฤติกรรมของผู้อื่น

3. กลุ่มฝึกอบรมพื้นฐาน (BST-Group or Basic Skill Training group) บางครั้งเรียกว่า กลุ่มอบรมเพื่อมนุษยสัมพันธ์ (Training Human Relations Laboratory) เป็นการสร้างให้สมาชิกในกลุ่มได้มีทักษะเบื้องต้นในด้านมนุษยสัมพันธ์และการพัฒนาทักษะเพื่อการนำไปใช้

4. กลุ่มฝึกฝนทดลอง (Laboratory Training group) เป็นโครงการที่มุ่งให้เกิดประสบการณ์ เพิ่มพูนความเข้าใจและทักษะของการติดต่อสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์ เพิ่มความสามารถในการวิเคราะห์พฤติกรรมของบุคคลและกลุ่ม

5. กลุ่มเผชิญหน้า (Encounter Group) เป็นกลุ่มที่เน้นความเจริญงอกงามส่วนบุคคล มุ่งให้บุคคลรู้จักตัวเอง รู้จักสภาพความเป็นจริงของตนเอง อันจะช่วยให้เขาได้เกี่ยวข้องกับบุคคลอื่นอย่างเปิดเผยและสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้เป็นอย่างดี

6. กลุ่มทนทาน (Marathon Group) เป็นกลุ่มที่พบกันหลายช่วงเวลา ติดต่อกันไปโดยใช้เวลามากกว่า 12 ชั่วโมงในแต่ละครั้ง จากการพบปะติดต่อกันหลายๆ ครั้งนี้ จะทำให้สมาชิกในกลุ่มได้ค้นพบและศึกษาความคิดของตนเองและของผู้อื่น ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลที่ดำเนินตามแบบแผนในการปฏิสัมพันธ์กัน ความขัดแย้งกัน มีอคติต่อกัน และความกลมเกลียวสามัคคีกัน

7. การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม (Group Counseling) เป็นการให้ความช่วยเหลือบุคคลปกติให้มีการยอมรับปัญหาต่างๆ ของตนเอง และพยายามแก้ไขปัญหานั้นก่อนที่จะกลายเป็นปัญหารุนแรง การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มยังจะช่วยให้ผู้ที่มีปัญหาได้เรียนรู้และนำความคิดทั่วไปจากกลุ่มมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

8. กลุ่มจิตบำบัดรักษา (Group Psychotherapy) เป็นรูปแบบหนึ่งของการแก้ไขโดยการพบปะกันในกลุ่มเล็กๆ ระหว่างคนไข้และผู้ให้การบำบัดรักษา ติดต่อกันไปเป็นระยะเวลาอันยาวนาน โดยมีความมุ่งหมายที่จะให้สมาชิกในกลุ่มเกิดการหยั่งเห็นและเข้าใจสาเหตุของปัญหาทางสังคม อารมณ์และจิตใจ รวมทั้งมีความสามารถที่จะลดหรือแก้ปัญหาดังกล่าวได้

9. กิจกรรมกลุ่ม (Group Work) เป็นการนำเอาประสบการณ์มาวางแผนและแลกเปลี่ยนซึ่งกันและกัน เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่ต้องการในสมาชิกแต่ละคนและการเปลี่ยนแปลงของกลุ่มโดยรวม ประสบการณ์ในกลุ่มจะทำให้เกิดพัฒนาการในตัวบุคคลทุกคน และกลุ่มก็จะดำเนินไปด้วยความสำเร็จตามจุดมุ่งหมายที่ตั้งเอาไว้ นอกจากนี้การทำกิจกรรมกลุ่มนั้นจะเกี่ยวข้องกับการรับรู้เรื่องความต้องการของบุคคลอื่นและทักษะในการแสดงออกถึงความเข้าใจ ดังกล่าวในการสร้างความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น การจัดกิจกรรมกลุ่มเพื่อให้เกิดการพัฒนาทางด้านใดแก่สมาชิกขึ้นอยู่กับจุดมุ่งหมายว่าต้องการจะให้เกิดการเรียนรู้ในด้านใด ก็จัดให้สอดคล้องกับจุดมุ่งหมายนั้น

นอกจากนี้ยังมีกลุ่มแบบต่างๆอีก ที่มีชื่อแตกต่างกันบ้างในเรื่องจุดมุ่งหมาย รายละเอียดของเนื้อหา และวิธีการปฏิบัติ แต่โดยทั่วไปแล้วล้วนมุ่งที่จะพัฒนาสติปัญญาและพฤติกรรมของบุคคลด้วยวิธีการกลุ่มทั้งสิ้น

5.1.3 ความหมายของกิจกรรมกลุ่ม

เฮอร์โรลด์ (Herrold. 1952: 492-504) ให้ความหมายของกิจกรรมกลุ่มไว้ว่า เป็นกระบวนการที่ทำให้ทุกคนมีโอกาสรวมกันเป็นกลุ่มเพื่อแก้ปัญหาหรือกระทำอย่างใดอย่างหนึ่ง โดยมีจุดมุ่งหมายที่แน่นอน

คมเพชร ฉัตรศุภกุล (2522: 14) และ นิภา วิจิตรศิริ (2525: 20) ให้ความหมายของกิจกรรมกลุ่มไว้อย่างสอดคล้องกันว่า กิจกรรมกลุ่ม หมายถึง การนำประสบการณ์มาวางแผน แลกเปลี่ยนซึ่งกันและกัน เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่ต้องการในสมาชิกแต่ละคน และการเปลี่ยนแปลงของกลุ่มโดยรวม มีการปฏิสัมพันธ์กันระหว่างสมาชิกภายในกลุ่ม ด้วยวิธีการดังกล่าวนี้ ประสบการณ์ในกลุ่มจะทำให้เกิดพัฒนาการในตัวบุคคลทุกคน

จารุลักษณ์ พินพรหมราช (2529: 6) ได้กล่าวไว้ว่า กิจกรรมกลุ่ม หมายถึง ประสบการณ์การเรียนรู้ซึ่งได้มาจากการที่ผู้เรียนได้มีปฏิสัมพันธ์กัน มีการร่วมมือในการแก้ปัญหาหรือกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งร่วมกัน และผู้เรียนจะเรียนรู้สิ่งต่างๆด้วยตนเอง โดยการวิเคราะห์พฤติกรรมของผู้เรียนและผู้เข้ากลุ่มซึ่งเกิดขึ้นในขณะนั้นทำให้เกิดการเรียนรู้ในด้านการทำงานและด้านอื่นๆ อันเป็นประโยชน์ต่อสมาชิกทุกคน

สรศักดิ์ ไสฐ (2530: 10) ได้สรุปไว้ว่า กิจกรรมกลุ่ม หมายถึง การจัดกิจกรรมแล้วให้ทุกคนมีส่วนร่วมทั้งความคิดและลงมือกระทำภายในสถานการณ์ที่มีการยอมรับซึ่งกันและกัน เคารพในกติกาของกลุ่มจนเกิดการพัฒนาความคิด ความเข้าใจ และพฤติกรรมของบุคคล อันเป็นผลต่อตนเองและผู้อื่นที่จะอยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างเป็นสุข

ประนอม เดชชัย (2531: 100-101) ได้กล่าวว่า กิจกรรมกลุ่ม หมายถึง กิจกรรมต่างๆ ที่ดำเนินโดยกลุ่ม ทำเป็นกลุ่ม กิจกรรมประเภทนี้จะช่วยฝึกประสบการณ์ต่างๆของผู้เรียนให้พัฒนาขึ้น เช่น ช่วยให้ผู้เรียนมีทักษะในการทำงานร่วมกับผู้อื่น ฝึกทักษะทางสังคม ฝึกให้ผู้เรียนยอมรับมติของกลุ่ม เป็นต้น

จริยา วิไลวรรณ (2532: 36-37) สรุปไว้ว่า กิจกรรมกลุ่ม หมายถึง กระบวนการจัดประสบการณ์ให้ผู้เรียนเรียนรู้ด้วยตนเอง โดยการมีปฏิสัมพันธ์ภายในกลุ่ม มีการร่วมมือในการแก้ปัญหาหรือกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งร่วมกัน เพื่อก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงการรับรู้อันจะช่วยให้ผู้เรียนได้มีพัฒนาการในด้านต่างๆ ตามจุดมุ่งหมายที่วางไว้

จากความหมายของกิจกรรมกลุ่มดังกล่าวพอจะสรุปได้ว่า กิจกรรมกลุ่ม หมายถึง การจัดประสบการณ์ขึ้นมาให้ผู้เรียน แล้วให้ทุกคนมีส่วนร่วมทั้งความคิดและลงมือกระทำภายในสถานการณ์หนึ่งที่สอดคล้องกับจุดมุ่งหมายที่ตั้งเอาไว้ ร่วมกันวิเคราะห์พฤติกรรมของสมาชิกในกลุ่ม ซึ่งเกิดขึ้นในขณะนั้น ตลอดจนแสดงความคิดเห็นและกล่าวถึงประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรมกลุ่ม จนสมาชิกทุกคนเกิดการเรียนรู้ด้วยตนเอง และเกิดการพัฒนาความคิด ความเข้าใจ อันเป็นผลต่อการอยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างเป็นสุข

5.1.4 จุดมุ่งหมายของกิจกรรมกลุ่ม

แทรกซ์เลอร์ และนอร์ธ (Traxler; & North. 1975: 320) ได้กล่าวถึงจุดมุ่งหมายของกิจกรรมกลุ่มไว้ ดังนี้คือ

1. เพื่อให้เกิดการศึกษาอบรมแก่บุคคลที่ยังไม่คุ้นเคยกับสิ่งแวดล้อม โดยเฉพาะอย่างยิ่งในมหาวิทยาลัยหรือโรงเรียน โดยการจัดโครงการ เช่น ปฐมนิเทศนักเรียนใหม่ หรือนำไปจัดในรูปแบบของการแนะแนวได้ตลอดทั้งปี

2. เพื่อเสริมสร้างประสบการณ์ที่แตกต่างไปจากประสบการณ์ที่ได้รับในหลักสูตร โดยเฉพาะอย่างยิ่งการจัดกิจกรรมกลุ่มในโรงเรียน เพื่อพัฒนาประสิทธิภาพในการศึกษาเล่าเรียน การใช้ห้องสมุด การศึกษาในโอกาสต่างๆ ที่อยู่ในความสนใจของนักเรียน

3. เพื่อเป็นรากฐานที่จะนำไปสู่การให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล เพราะทำให้นักเรียนคุ้นเคยกับครูในขณะที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

4. เพื่อการปรับตัว บำบัดรักษา และความเจริญงอกงามของบุคคลของกลุ่ม

นอกจากนี้ บัทตัน (Button. 1974: 1-2) กล่าวว่า กิจกรรมกลุ่มเป็นสิ่งที่จัดขึ้นโดยมีจุดมุ่งหมายที่จะช่วยส่งเสริมมนุษย์ได้เติบโตและพัฒนา โดยเฉพาะทักษะด้านสังคมและด้านความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ดังนั้นการจัดกิจกรรมกลุ่มจึงเป็นการสร้างโอกาสให้มนุษย์ได้เรียนรู้เกี่ยวกับการติดต่อสัมพันธ์กับคนอื่น ๆ ในบรรยากาศที่ส่งเสริมซึ่งกันและกัน ผู้ที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มจะพยายามช่วยกลุ่มและช่วยบุคคลแต่ละคนเพื่อทำงานไปสู่จุดมุ่งหมาย

วินิจ เกตุขำ และคมเพชร ฉัตรสุภากุล (2522: 170-172) ได้กล่าวถึงจุดมุ่งหมายของกิจกรรมกลุ่มว่า เพื่อพัฒนาบุคคลโดยอาศัยผู้จัดกิจกรรมกลุ่มที่มีความสามารถ ตลอดจนรู้กระบวนการของการจัดกิจกรรมกลุ่มเป็นอย่างดี จุดมุ่งหมายของกิจกรรมกลุ่มอาจแบ่งได้ดังต่อไปนี้

1. เพื่อให้เกิดความเข้าใจในตนเอง การอยู่ร่วมกับสมาชิกอื่นในกลุ่มจะมีส่วนช่วยให้บุคคลเกิดการเรียนรู้เกี่ยวกับตนเองได้ดีขึ้น เช่น รู้ความสามารถบางประการของตน รู้จักข้อบกพร่องบางอย่าง ทั้งนี้เพราะกลุ่มจะมีปฏิกริยาให้เห็นข้อเท็จจริงได้

2. เพื่อให้เข้าใจบุคคลอื่น เมื่อสมาชิกในกลุ่มได้ทำกิจกรรมร่วมกันก็ย่อมจะทำให้เกิดการเรียนรู้และรู้จักซึ่งกันและกันได้ดียิ่งขึ้น

3. เพื่อให้บุคคลสามารถทำงานร่วมกันได้ดียิ่งขึ้น

ประนอม เดชชัย (2531: 101-102) ได้กล่าวถึงจุดมุ่งหมายของกิจกรรมกลุ่มไว้ดังนี้

1. เพื่อให้ผู้เรียนได้เข้าใจธรรมชาติของมนุษย์ คือ ความเข้าใจตนเองและเข้าใจบุคคลในกลุ่ม ซึ่งจะทำให้บุคคลปรับตนเองเข้ากับบุคคลในกลุ่มได้ เกิดการเรียนรู้เรื่องของตนเองได้ดีขึ้น เช่น รู้ข้อบกพร่องของตนเองหรือรู้ว่าตนเองเป็นคนอย่างไรเมื่อเทียบกับบุคคลในกลุ่ม เกิดความเข้าใจในบุคคลอื่นในกลุ่มโดยที่สมาชิกในกลุ่มได้ทำกิจกรรมร่วมกันย่อมทำให้เกิดการเรียนรู้และรู้จักซึ่งกันและกันได้ดี ทราบถึงข้อดีและข้อเสีย ข้อบกพร่องทั้งของตนเองและคนอื่น อันจะเป็นแนวทางให้เกิดความรู้สึกเห็นอกเห็นใจซึ่งกันและกัน คิดช่วยเหลือกันตลอดจนการปรับตัวเข้าหากันด้วย

2. เพื่อให้ผู้เรียนเข้าใจกระบวนการทำงานหรือแก้ปัญหาต่างๆ ร่วมกัน ประสพการณ์ที่จัดในกิจกรรมกลุ่มจะช่วยให้สมาชิกได้เรียนรู้วิธีการทำงานร่วมกัน เพราะไม่มีมนุษย์คนใดอยู่คนเดียวได้โดยไม่ต้องพึ่งพาอาศัยกัน ฉะนั้นการฝึกกิจกรรมกลุ่มในการเรียนการสอน จะช่วยฝึกให้บุคคลเข้าใจเกี่ยวกับกระบวนการทำงานและร่วมมือกันแก้ปัญหา

3. เพื่อให้ผู้เรียนฝึกความรู้สึกทางด้านคุณธรรมและจริยธรรมในระหว่างร่วมกิจกรรมกลุ่ม เช่น ฝึกความรู้สึกอดทน ฝึกการยอมรับความคิดเห็นของส่วนรวม เป็นต้น เป็นสิ่งที่ได้มาจากกิจกรรมกลุ่มเหล่านี้จะไปช่วยพัฒนาตัวบุคคลและสังคมต่อไป

จากจุดมุ่งหมายดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า กิจกรรมกลุ่มมีจุดมุ่งหมายเพื่อพัฒนาบุคคลโดยเปิดโอกาสให้บุคคลได้ปรับปรุงแก้ไข เปลี่ยนแปลงความคิดเห็น ความรู้สึก พฤติกรรมต่างๆ และสามารถทำความเข้าใจเกี่ยวกับตนเองและผู้อื่นด้วย

5.1.5 คุณค่าของกิจกรรมกลุ่ม

การเรียนรู้โดยกิจกรรมกลุ่ม จะช่วยฝึกทักษะที่จำเป็นบางประการดังต่อไปนี้ (วิไลวรรณ สันตะโกมล. 2522: 20)

1. ทักษะทางสังคม (Social Skill) เป็นทักษะที่ช่วยให้อยู่ร่วมกันและทำงานร่วมกับผู้อื่นได้อย่างราบรื่น เช่น ทักษะการเป็นผู้ให้และผู้รับ การปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อม การควบคุมตนเอง การยอมรับความสามารถของตนเองและผู้อื่น การรับผิดชอบต่อหน้าที่ การรู้จักสิทธิของตนเองและผู้อื่น

2. ทักษะในการศึกษาค้นคว้า (Study Skill) เป็นทักษะในการค้นคว้าหาความรู้ ทักษะในการเก็บรวบรวมข้อมูล การพูด การฟัง การอ่าน และการรายงาน

3. ทักษะทางปัญญา (Intellectual Skill) ได้แก่ ทักษะในการแก้ปัญหาเฉพาะหน้า การวิพากษ์วิจารณ์ การคิดริเริ่มสร้างสรรค์ และการคิดอย่างมีเหตุผล

4. ทักษะในการทำงานกลุ่ม (Group Work Skill) เป็นทักษะในการทำงานร่วมกับผู้อื่น เช่น ทักษะในการวางแผนงาน การเป็นผู้นำแสดงความคิดเห็นด้วยการอภิปราย การยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น

พนม ลิ้มอารีย์ (2522: 56-57) ยังได้กล่าวถึงผลประโยชน์ได้ของสมาชิกในการเข้ากลุ่มดังนี้

1. กลุ่มจัดเป็นสนามสำหรับทดลองฝีมือ (Testing Group) ของบุคคล โดยบุคคลได้อาศัยกลุ่มเป็นที่ทดลอง หรือเป็นที่แสดงความสามารถ

2. กลุ่มเป็นที่แลกเปลี่ยนประสบการณ์ เจตคติ ความคิดเห็น และกลุ่มยังช่วยปรับปรุงเจตคติและนิสัยใจคอของสมาชิก รวมทั้งให้สมาชิกได้เป็นกำลังใจให้แก่กันและกัน

3. กลุ่มช่วยให้เกิดความรู้สึกปลอดภัย ให้ความอบอุ่น ให้กำลังใจ ให้ความรักเป็นเครื่องบำรุงขวัญของสมาชิกด้วย การทำให้เด็กมีความรู้สึกว่าเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม เป็นที่รักและได้รับความยกย่องจากกลุ่ม จะช่วยให้เด็กมีความเข้าใจตนเองดีขึ้น เกิดความรู้สึกมั่นคงปลอดภัย และเชื่อมั่นในตนเองขึ้น ทำให้มีความรู้สึกว่าเป็นบุคคลที่มีค่าคนหนึ่งและอยากจะทำประโยชน์ให้กลุ่ม

4. กลุ่มช่วยเสริมสร้างพลังทางร่างกาย เช่น การออกกำลังกาย การฝึกหัดเป็นกลุ่ม จะช่วยให้สมาชิกมีความอดทนที่จะฝึกมากขึ้น ซึ่งเป็นผลดีแก่สมาชิกเอง

ศุภวดี บุญญวงส์ (2527: 3-4) ได้กล่าวถึงคุณค่าของกิจกรรมกลุ่มไว้ดังนี้

1. คุณค่าด้านการพัฒนา

1.1 กิจกรรมกลุ่มสามารถตอบสนองความต้องการพื้นฐานของนักเรียนได้ ซึ่งความต้องการเหล่านี้ ได้แก่ ต้องการให้ผู้อื่นยอมรับยกย่อง เคารพในศักดิ์ศรีและคุณค่าของตนเอง ต้องการความอบอุ่น มั่นคงและปลอดภัย ถ้าหากกิจกรรมกลุ่มมีประสิทธิภาพก็จะส่งผลให้นักเรียนมีความรู้สึกว่าเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มประสบความสำเร็จ เคารพในคุณค่าของตนเอง มีความเชื่อมั่นในตนเองและให้ความร่วมมือในกิจกรรมกลุ่มอย่างเต็มที่

1.2 พัฒนาด้านสังคมและอารมณ์ของนักเรียน ช่วยให้เกิดความเห็นอกเห็นใจกัน เข้าใจยอมรับผู้อื่น เรียนรู้กระบวนการให้และการรับซึ่งเป็นพื้นฐานความเข้าใจเบื้องต้นของการอยู่ร่วมกันในสังคม รู้จักวิธีการควบคุมอารมณ์ของตน มีความอดทน มองโลกในแง่ดี มีน้ำใจเป็นนักกีฬาและสามารถปรับตัวเข้ากับผู้อื่นได้

1.3 พัฒนาความเข้าใจเกี่ยวกับค่านิยม ทศนคติและปทัสถานของสังคมจากการมีปฏิสัมพันธ์ภายในกลุ่ม นักเรียนได้เรียนรู้เกี่ยวกับความคาดหวังของกลุ่มที่มีต่อตนทั้งพฤติกรรมและทศนคติ เพื่อเป็นแนวทางประสพการณ์ตัดสินใจเลือกสิ่งที่ดีและเหมาะสมที่สุดเกี่ยวกับการตั้งกฎเกณฑ์ต่างๆของกลุ่ม ควรเปิดโอกาสให้นักเรียนร่วมพิจารณาแสดงความคิดเห็นด้วย

1.4 พัฒนาค่านิยมเกี่ยวกับอาชีพ การที่นักเรียนมีส่วนร่วมในกิจกรรมกลุ่มจะช่วยให้ทราบข้อมูลต่างๆเกี่ยวกับอาชีพ มีการเตรียมวางแผนเกี่ยวกับอาชีพของตนในอนาคต ได้เรียนรู้ความแตกต่างระหว่างบุคคลด้านความสามารถ ความสนใจ ฐานะทางเศรษฐกิจ ซึ่งมีส่วนสัมพันธ์กับการตัดสินใจเลือกอาชีพที่แตกต่างกันของบุคคล

1.5 พัฒนาความสามารถและทักษะต่างๆ ซึ่งนักเรียนได้ใช้และฝึกความสามารถ ตลอดจนทักษะต่างๆอย่างเต็มที่ในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม เช่น การพูดในที่สาธารณะ การอภิปรายกลุ่มและการวางแผนงาน

2. คุณค่าด้านการวิจัย ผู้นำกิจกรรมสามารถสังเกตพฤติกรรมต่างๆของนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม ทำให้นักเรียนได้เข้าใจได้ลึกซึ้งยิ่งขึ้น ทราบถึงพฤติกรรมที่เป็นอุปสรรคในการเข้าร่วมกลุ่ม เพื่อจะหาวิธีปรับปรุงแก้ไขและให้ความช่วยเหลือต่อไป สำหรับนักเรียนเองก็ได้มีโอกาสศึกษาตนเองจากการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม ทำให้ทราบขอบเขตความสามารถของตนเพื่อจะได้เข้าใจและยอมรับตนเองอย่างใกล้ชิดเคียงความเป็นจริงมากยิ่งขึ้น

3. คุณค่าด้านการบำบัด การจัดกิจกรรมกลุ่มเป็นวิธีการบำบัดอย่างหนึ่ง เพื่อช่วยเหลือนักเรียนที่มีปัญหาเป็นกรณีพิเศษ และต้องได้รับการดูแลเอาใจใส่อย่างใกล้ชิด ดังตัวอย่างนักเรียนที่มีปัญหาทางด้านอารมณ์ ก็เข้าร่วมกิจกรรมค่ายพักแรมภาคฤดูร้อน มีโอกาสทำงานร่วมกับผู้อื่น เผชิญหน้ากับสถานการณ์ต่างๆ ซึ่งช่วยให้เขาเข้าใจตนเอง เข้าใจผู้อื่นเพิ่มขึ้นและปรับปรุงลักษณะนิสัยของตนเองเสียใหม่

4. คุณค่าต่อสถานศึกษาและชุมชน เมื่อนักเรียนพัฒนาด้านต่างๆจากการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม ย่อมส่งผลให้การทำงานกลุ่มในสถานศึกษามีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น ลดปัญหาต่างๆได้มาก นักเรียนก็จะเป็นสมาชิกที่มีคุณภาพของสถานศึกษา และนั่นคือย่อมเป็นสมาชิกที่ดีของชุมชนด้วย

นอกจากนี้คมเพชร ฉัตรศุภกุล (2530: 15-19) ได้กล่าวถึงคุณค่าของกิจกรรมกลุ่มว่า นอกเหนือจากความสำเร็จของกิจกรรมกลุ่มที่ทำแล้ว กิจกรรมกลุ่มยังมีคุณค่าทางด้านอื่นๆอีก ได้แก่

1. คุณค่าในด้านพัฒนาการ (Developmental Values) เช่น สนองความต้องการพื้นฐานของบุคคล การสร้างพัฒนาการทางด้านอารมณ์และสังคม การพัฒนาการทางด้านทศนคติ ความสนใจ ความสามารถ ตลอดจนความเจริญงอกงามด้านความรู้และทักษะ

2. คุณค่าด้านการวินิจฉัย (Diagnostic Values) สำหรับผู้นำกลุ่ม เมื่อมีการทำกิจกรรมกลุ่มจะทำให้มีโอกาสที่จะสังเกตสมาชิกในกลุ่มแต่ละคน ทำให้เกิดความเข้าใจเป็นอย่างดีในตัวสมาชิกของกลุ่ม

3. คุณค่าด้านการบำบัด (Therapeutic Values) ในการรวมกลุ่มของบุคคลจะมีค่าต่อการบำบัดเป็นอย่างดี โรงพยาบาลและคลินิกจะนำวิธีการทางกลุ่มไปใช้รักษาคนไข้โดยการบำบัดทางจิตวิทยากับคนไข้เป็นกลุ่ม (Group Psychotherapy) สำหรับในโรงเรียนผู้เรียนที่มีปัญหาอาจได้รับความช่วยเหลือโดยการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม (Group Counseling) แต่สำหรับผู้เรียนที่มีปัญหาเพียงเล็กน้อยจะได้รับประโยชน์จากการร่วมกิจกรรมกลุ่ม เช่น การพัฒนานิสัยของตนเอง เป็นต้น

4. คุณค่าต่อโรงเรียนและชุมชน (Values to the School and Community) การเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มจะช่วยให้ผู้เรียนมีโอกาสพัฒนาตนเองในด้านต่างๆ ทำให้เป็นบุคคลที่มีความสามารถ มีคุณค่า สร้างประโยชน์ให้แก่โรงเรียนและชุมชนได้

อาจกล่าวได้ว่าการเรียนรู้โดยใช้กิจกรรมกลุ่ม เป็นวิธีการที่ช่วยให้สมาชิกในกลุ่มมีการพัฒนาทัศนคติ ค่านิยมและพฤติกรรม เพราะกิจกรรมกลุ่มเป็นกิจกรรมที่นำไปสู่การวิเคราะห์ โดยได้ปฏิบัติจริงทำให้ผู้เรียนรู้จักตนเองและผู้อื่นมากขึ้น ยิ่งไปกว่านั้นผู้เรียนยังยอมรับข้อบกพร่องของตนเองและพร้อมที่จะแก้ไข

5.1.6 ขนาดของกลุ่มที่ใช้ในกิจกรรมกลุ่ม

ฮอตตาเวย์ (Ottaway. 1966: 7) กล่าวว่าไว้เช่นกันว่ากลุ่มควรมีขนาดเล็ก เพราะจะช่วยให้สมาชิกมีโอกาสแสดงออกอย่างเป็นอิสระโดยทั่วถึงกัน ดังนั้นกลุ่มควรมีขนาดอย่างมากที่สุด 12 คน หรือถ้ามากกว่านั้นก็ไม่ควรเกิน 15 คน เพราะมิฉะนั้นแล้วจะทำให้แบบแผนพฤติกรรมผิดไปจากเดิม ขนาดของกลุ่มที่เหมาะสมที่สุดควรมีจำนวนสมาชิก 9-10 คน จึงจะทำให้การทำงานบังเกิดผลดีที่สุด

ชอร์ (Shaw. 1971: 4) ได้กล่าวถึงขนาดของกลุ่มแตกต่างออกไปว่า กลุ่มย่อยควรมีสมาชิก 10 คนเป็นอย่างมาก แต่ถ้ามีจำนวนสมาชิก 30 คนขึ้นไปจะจัดเป็นกลุ่มใหญ่ และถึงแม้ว่ากลุ่มจะมีจำนวนสมาชิก 30 คน ก็อาจแบ่งเป็นกลุ่มย่อยได้ จำนวนสมาชิกไม่ได้เป็นปัญหาสำคัญ แต่องค์ประกอบอื่นซึ่งได้แก่ ความสัมพันธ์ของสมาชิกและความร่วมมือในการทำงานของสมาชิกจะมีความสำคัญต่อการทำงานของกลุ่มมากกว่า

คมเพชร ฉัตรสุภากุล (2530: 26) ก็ได้กล่าวว่าขนาดของกลุ่มอาจจะเป็นปัจจัยที่สำคัญประการหนึ่ง ในการพิจารณาธรรมชาติของปฏิสัมพันธ์ของกลุ่ม กลุ่มที่มีขนาดแตกต่างกัน จะทำให้กระบวนการปฏิสัมพันธ์แตกต่างกันไปด้วย ในกลุ่มที่มีสมาชิกมากเกินไปจนความจำเป็น สมาชิกจะต้อง

ทำงานซ้ำซ้อนกัน บางคนคาดหวังว่าจะได้รับผิดชอบทั้งหมด ในขณะที่คนอื่นคับข้องใจที่ไม่มีงานทำ ไม่มีโอกาสได้ใช้ทักษะที่ตนเองมีอยู่ ขนาดของกลุ่มไม่ควรเกิน 15 คน จะใหญ่เท่าใดขึ้นอยู่กับความจำเป็นของสถานการณ์ จุดมุ่งหมายของกลุ่ม แหล่งที่จะให้ความช่วยเหลือในกลุ่ม และระดับวุฒิภาวะของบุคคลในกลุ่ม

5.1.7 เวลาและจำนวนครั้งในการเข้าร่วมกลุ่ม

แพทเทอร์สัน (Patterson. 1973: 105) กล่าวว่า การให้ทำกิจกรรมเป็นกลุ่มควรจัดสัปดาห์ละ 2 ครั้ง แต่ถ้าเวลาในการเข้าร่วมกิจกรรมมีน้อย อาจจัดสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ช่วงเวลาในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสำหรับเด็กประถมศึกษา ควรใช้เวลาไม่เกิน 1 ชั่วโมง เพราะเด็กอาจเกิดความเบื่อหน่ายได้

ทรอทเวอร์ (ซูชัย สมितिไกร. 2527: 18-19; อ้างอิงจาก Trotzer. 1977) ให้ความเห็นพอสรุปได้ว่า ในการกำหนดระยะเวลาและความถี่ของการเข้ากลุ่มนั้น หากจัดทำกับสถานศึกษา จำเป็นต้องพิจารณาถึงการจัดเวลาเรียนของสถานศึกษานั้นด้วย เช่น ในโรงเรียนส่วนมากจะจัดเวลาเป็นคาบๆ ละ 50 นาที เป็นต้น ซึ่งจะช่วยให้สามารถกำหนดได้ว่าควรใช้เวลาในการเข้ากลุ่มนานเท่าใด สำหรับจำนวนครั้งในการเข้ากลุ่มไม่ต่ำกว่า 8 ครั้ง ถ้ามากกว่านี้ได้ก็ยิ่งเป็นการดี

5.1.8 ลำดับขั้นการเรียนรู้ตามวัฏจักรบวนการกลุ่ม

ศุภวดี บุญญวงส์ (2527: 133-134) กล่าวถึง ขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรมกลุ่มไว้ดังนี้

1. ขั้นการมีส่วนร่วม ระยะนี้นักเรียนจะเข้ามามีส่วนร่วมในฐานะสมาชิกคนหนึ่งของกลุ่มและเป็นผู้ลงมือปฏิบัติกิจกรรม หรือค้นคว้าแสวงหาสิ่งที่ต้องการรู้นั้นด้วยตนเอง ผลจากการเรียนรู้จะเกิดกับผู้เรียนโดยตรง ผู้ที่มีส่วนร่วมมากก็จะได้ผลการเรียนรู้นั้นๆ มากขึ้นด้วย ในการทำกิจกรรมจะเป็นการมีส่วนร่วมในด้านต่างๆ ดังนี้

- 1.1 ทางด้านร่างกาย คือ การเรียนรู้ที่ผู้เรียนลงมือปฏิบัติ หรือกระทำกิจกรรมการเรียนรู้ด้วยตนเอง การมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น การแลกเปลี่ยนความคิดเห็น หรือการค้นคว้าสืบสวนสิ่งที่ต้องการเรียนรู้ด้วยตนเอง ซึ่งจะต้องอาศัยการแสดงออกทางกาย วาจา ในการสื่อความหมายกับผู้อื่น เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ร่วมกัน

- 1.2 ทางด้านจิตใจ คือ การที่นักเรียนเกิดความรู้สึกเกี่ยวกับสิ่งที่ได้ลงมือปฏิบัตินั้นอย่างแท้จริง ความรู้สึกที่เกิดขึ้นนี้จะนำไปสู่การรับรู้แนวคิดและการเรียนรู้ทางด้านเนื้อหาเป็นอย่างดี และช่วยให้นักเรียนสามารถจดจำเนื้อหาได้นานอีกด้วย

- 1.3 ทางด้านปัญญาหรือสมอง คือ การเรียนรู้ที่เกิดจากการเห็นจริง มีการค้นพบสิ่งที่ต้องการเรียนรู้ และสร้างแนวคิดจากสิ่งที่ได้รับรู้นั้น จะทำให้การเรียนรู้มีความหมายต่อ

ผู้เรียนมากยิ่งขึ้น เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาแนวความคิดและเหตุผลในการพิจารณาไตร่ตรองในการทำงาน การตัดสินใจ การวิเคราะห์ และสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ด้วยตนเอง

2. ขั้นวิเคราะห์ เป็นระยะที่ผู้เรียนจะร่วมกันวิเคราะห์ประสบการณ์การเรียนรู้ทันทีหลังจากที่ลงมือกระทำกิจกรรม จะช่วยให้ผู้เรียนมีความรู้กว้างขวาง สามารถประเมินความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในกลุ่ม วิธีการเรียน ผลการเรียนรู้ ตลอดจนช่วยให้ผู้เรียนรู้จักตนเองดีขึ้น

3. ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ เป็นระยะที่ผู้เรียนจะรวบรวมแนวคิดที่ตนค้นพบแนวคิดที่ได้จากการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับผู้อื่น แล้วสรุปเป็นหลักการของตนเอง ซึ่งผู้เรียนสามารถนำหลักการนั้นไปประยุกต์ใช้ในอนาคต หรือประยุกต์ใช้ให้เข้ากับตนเองได้ การประยุกต์นั้นจะทำได้ 2 ลักษณะ คือ

3.1 การประยุกต์เพื่อปรับปรุงบุคลิกภาพ หรือพัฒนาตนเองให้เหมาะสมยิ่งขึ้น รวมทั้งการปรับตัวให้เข้ากับบุคคลอื่น ตลอดจนเสริมสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น

3.2 การประยุกต์เพื่อใช้ในการแก้ปัญหาต่างๆ และเพื่อใช้ในการปรับปรุงแก้ไขให้ดีขึ้นกว่าเดิม ตลอดจนช่วยในการคิดค้นและประดิษฐ์สิ่งใหม่ๆ ขึ้น

4. ขั้นประเมินผล โดยให้นักเรียนเป็นผู้ประเมินผลการเรียนรู้ของตนเองและของกลุ่ม จากการอภิปราย ให้ข้อเสนอแนะ และติชมร่วมกับสมาชิกคนอื่นๆ ในกลุ่ม

คมเพชร ฉัตรศุภกุล (2522: 23) ได้กล่าวถึงระยะพัฒนาของกลุ่มว่า พฤติกรรมที่สมาชิกแสดงออกตอนเริ่มเข้ากลุ่ม อาจแตกต่างจากภายหลังที่ได้เข้ากลุ่มเป็นเวลานานแล้ว ทั้งนี้ เพราะว่าการที่จะทำให้กลุ่มเป็นกลุ่มที่สมบูรณ์นั้นจะต้องอาศัยเวลาในการพัฒนากลุ่ม ดังนั้นมักจะพบว่า กลุ่มจะต้องผ่านระยะต่างๆ 4 ระยะ คือ

1. ระยะที่บุคคลแต่ละคนมีการแข่งขัน และมีศูนย์กลางอยู่ที่ตนเอง
2. ระยะของความขัดแย้ง และความคับข้องใจ
3. ระยะกลุ่มมีความสามัคคี
4. ระยะที่มีผลงาน และยึดกลุ่มเป็นศูนย์กลาง

นอกจากนี้ วัฒนา วัฒนมะวิชญ์ (2530: 252-253) กล่าวถึงลำดับขั้นตอนของการเรียนการสอนโดยวิธีการกลุ่มสัมพันธ์ ดังนี้

1. ขั้นลงมือปฏิบัติ (Participate) เป็นขั้นที่สมาชิกทุกคนมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม
2. ขั้นค้นพบ (Discovery) เมื่อนักเรียนได้มีส่วนร่วมโดยมีการลงมือปฏิบัติด้วยตนเองแล้วจะเกิดความรู้สึกและเกิดความเข้าใจตนเอง อันจะนำไปสู่การค้นพบสิ่งที่เรียนรู้ด้วยตนเอง

3. ขั้นวิเคราะห์ (Analysis) ขั้นที่สำคัญที่สุดคือ การที่ผู้เรียนได้วิเคราะห์ถึงสิ่งที่ได้กระทำลงไป โดยครูจะตั้งคำถามว่า อะไร ทำไม และอย่างไร เพื่อให้ผู้เรียนสามารถรวบรวมสิ่งต่างๆ ทั้งด้านความรู้และการมีส่วนร่วมทางอารมณ์ให้รวมกันเป็นจุดเดียว

4. ขั้นนำไปใช้หรือประยุกต์ใช้กับตนเองและผู้อื่น (Application) เป็นขั้นที่ผู้เรียนได้ก้าวหน้าไปอีกขั้นหนึ่ง คือ สามารถเชื่อมโยงการเรียนรู้กับตนเองและผู้อื่นได้

ส่วนเจลิม วรวิทย์ และสมคิด แก้วสนธิ (ประนอม เดชชัย. 2531: 103; อ้างอิงจากเจลิม วรวิทย์; และ สมคิด แก้วสนธิ. 2520: ไม่ปรากฏเลขหน้า) ได้กล่าวถึงการดำเนินการของกลุ่มว่าไม่ว่ากลุ่มจะมีลักษณะใด จะมีกระบวนการการดำเนินงานเป็นขั้นตอน ดังนี้

1. ขั้นรวมกลุ่ม (Forming Stage) เป็นขั้นแรกที่สมาชิกของกลุ่มมารวมกัน ถ้ายังไม่รู้จักกันดีพอ ทุกคนจะสงวนท่าทีไม่ค่อยแสดงออกในระยะนี้ จึงเป็นหน้าที่ของผู้สอนที่จะต้องประสานงานให้สมาชิกในกลุ่มรู้จักและคุ้นเคยกันก่อน เช่น อาจมีการแนะนำตัว เป็นต้น

2. ขั้นกำหนดจุดมุ่งหมายของกลุ่ม (Norming Stage) เมื่อสมาชิกในกลุ่มรู้จักกันดีพอแล้ว กลุ่มจะเริ่มคิดถึงเป้าหมายของกลุ่มและภารกิจของกลุ่มที่จะต้องรับผิดชอบ ในขั้นนี้ผู้สอนจะมีบทบาทร่วมกับผู้เรียน ในการกำหนดเป้าหมายในการเรียนรู้และกิจกรรมต่างๆ ที่สมาชิกของกลุ่มจะต้องทำงานร่วมกัน

3. ขั้นระดมความคิด (Storming Stage) เป็นขั้นที่บรรยากาศของการทำงานจริงจังมากขึ้น สมาชิกภายในกลุ่มพยายามกำหนดร่างกฎเกณฑ์และระเบียบของกลุ่ม ในขั้นนี้ผู้สอนอาจมีบทบาท 2 ประการ คือ ปล่อยให้ผู้เรียนดำเนินการไปโดยลำพัง หรือเข้าร่วมในฐานะสมาชิกคนหนึ่งของกลุ่ม

4. ขั้นกระชับความสัมพันธ์ (Reforming Stage) เป็นขั้นที่กลุ่มรู้จักคุ้นเคยและเข้าใจบทบาทของตนเป็นอย่างดี จึงทำให้การดำเนินงานของกลุ่มเป็นไปด้วยดี

5. ขั้นสลายตัว (Disbanding Stage) เป็นขั้นสุดท้ายที่สมาชิกของกลุ่มได้ร่วมมือกันดำเนินงานตามภารกิจที่ได้รับมอบหมายจนบรรลุเป้าหมายแล้ว ภารกิจของกลุ่มเริ่มลดลงไปด้วย ทำให้กลุ่มเริ่มสลายตัว ในขั้นนี้ผู้สอนจะมีบทบาททวนการดำเนินงานของกลุ่มที่ผ่านมา เพื่อทำการสรุปผลและแนะแนวทางในการนำไปใช้ หรือนำไปศึกษาค้นคว้าต่อไป

5.1.9 ผลของการที่สมาชิกได้เข้าร่วมกลุ่ม

โรเจอร์ส (Rogers. 1970: 121-122) ได้กล่าวถึงผลการศึกษาวิจัยของกิบป์ (Gibb) ที่พบว่า การเข้าร่วมกลุ่มจะให้ผลส่งเสริมทางด้านจิตวิทยา กล่าวคือ จะมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านการรับรู้ทางความรู้สึก มีการตระหนักถึงความรู้สึกของตนเองและผู้อื่นมากขึ้น ตลอดจนเปิดเผยความรู้สึก มีความจริงใจและเป็นอย่างธรรมชาติ มีการเปลี่ยนแปลงทางความสามารถในการควบคุมความ

รู้สึกต่างๆ ของตนเอง มีการแสดงพฤติกรรมที่ตรงกับความรู้สึกของตน มีแนวทางในการสร้างแรงจูงใจ หมายถึงการเข้าใจตนเอง การรู้จักตัดสินใจด้วยตนเอง มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านทัศนคติทั้งต่อตนเอง และผู้อื่น หมายความว่า บุคคลยอมรับตนเอง พัฒนาในเรื่องคุณค่าของตนเอง เข้าใจตนเองและมีความมั่นคงยิ่งขึ้นในด้านทัศนคติที่ดีต่อผู้อื่น ได้แก่ การใช้อำนาจน้อยลง มีการยอมรับผู้อื่นมากขึ้น ลดการสั่งสอนและควบคุมผู้อื่น มีส่วนร่วมในกิจกรรมมากขึ้นและมีความรู้สึกพึ่งพา กันและกัน เชื่อในความสามารถของบุคคล มีการแก้ปัญหาโดยการทำงานเป็นกลุ่มและเป็นสมาชิกที่ดีของกลุ่ม

พัชนี วรกวิน (2522: 149-150) ได้กล่าวถึง ผลของการจัดกลุ่มหรือกิจกรรมกลุ่มไว้หลายด้าน และสอดคล้องกับผลของการศึกษาของกิบบ์ (Gibb) คือ ผลในด้านทัศนคติต่อตนเอง การได้เข้าร่วมกลุ่มนั้นเป็นการแสดงถึงการยอมรับของกลุ่ม ทำให้เกิดความภาคภูมิใจ ความอบอุ่น และรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า ทำให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเอง และในการเข้าร่วมกลุ่มนั้นจะต้องมีสัมพันธภาพซึ่งกันและกัน มีการกระทำร่วมกันซึ่งเป็นโอกาสให้ได้ทำความเข้าใจตนเองและสมาชิกอื่นในกลุ่ม พยายามแก้ไขข้อบกพร่องของตน ทำให้มีภาพแห่งตนดีขึ้น และยังมีผลต่อการให้ความร่วมมือในการทำงานกลุ่ม หากได้รับการยอมรับจากสมาชิก รู้สึกว่าสมาชิกหวังดีต่อตน สมาชิกแต่ละคนมีทัศนคติที่ดีต่อกันก็จะเกิดความสามัคคีกันขึ้น และเมื่อลงมือทำงานก็จะได้รับความร่วมมือเป็นอย่างดี

พนม ลิ้มอารีย์ (2522: 56-57) กล่าวถึงผลพลอยได้อื่นๆ อันเกิดจากการรวมกลุ่มดังนี้

1. กลุ่มจัดเป็นสนามสำหรับทดสอบความสามารถของสมาชิก เช่น ในกรณีที่คนเก่ง แต่ไม่มีโอกาสที่จะพูดที่ไหน ก็จะอาศัยกลุ่มเป็นที่ทดลองหรือแสดงความสามารถให้คนอื่นเห็น
2. กลุ่มเป็นที่แลกเปลี่ยนประสบการณ์ เจตคติ ความคิดเห็น ช่วยปรับปรุงเจตคติและนิสัยใจคอของสมาชิก และให้สมาชิกเป็นกำลังใจให้กันและกัน
3. กลุ่มร่วมเสริมสร้างควมมีวินัยให้แก่ตนเอง เมื่อสมาชิกเข้าร่วมกลุ่มจะต้องมีการปฏิบัติกิจกรรมอย่างสม่ำเสมอ ปฏิบัติตามกฎหมายร่วมกัน ซึ่งจะช่วยให้สมาชิกมีความอดทนด้วย
4. กลุ่มช่วยให้เกิดความรู้สึกปลอดภัย ให้ความอบอุ่น ให้กำลังใจ ให้ความรัก และกลุ่มยังเป็นเครื่องบำรุงขวัญสมาชิกด้วยการทำให้สมาชิกเกิดความรู้สึกว่าเขาเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม เป็นที่รักและได้รับการยกย่องจากกลุ่ม จะช่วยให้สมาชิกมีความเข้าใจตนเองดีขึ้น เกิดความรู้สึกปลอดภัยและเชื่อมั่นในตนเอง

5.1.10 กิจกรรมที่ใช้ในกิจกรรมกลุ่ม

ทิศนา ขัมมณี (2522: 201-202) กล่าวถึงกิจกรรมที่ใช้ในการเรียนการสอนแบบกระบวนการสัมพันธ์ไว้ในทฤษฎีกลุ่มสัมพันธ์ในการสอนว่า การสอนที่ยึดหลักทฤษฎีกลุ่มสัมพันธ์เป็นแนวทางในการจัดการเรียนการสอนจะมีลักษณะเป็นกิจกรรมกลุ่มที่เปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมการเรียนรู้โดยทั่วถึงกัน และในขณะเดียวกันก็จะช่วยให้ผู้เรียนได้เรียนรู้ความคิด ความรู้สึก ปฏิบัติ และพฤติกรรมของผู้เรียน และเรียนรู้วิธีการวิเคราะห์ข้อมูลต่างๆที่ได้รับ นอกจากนี้ครูมักจะหาทางให้ผู้เรียนได้ค้นหาคำตอบต่างๆด้วยตนเองจากกิจกรรมการเรียนรู้ และพยายามกระตุ้นให้ผู้เรียนได้นำความรู้ความเข้าใจนั้นไปใช้อยู่เสมอ ซึ่งจะสามารถช่วยให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ที่มีความหมายและเป็นประโยชน์ การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ให้สอดคล้องกับทฤษฎีกลุ่มสัมพันธ์ในการสอนสามารถทำได้หลายวิธี ดังต่อไปนี้

1. เกม (Game) เป็นวิธีการหนึ่งซึ่งสามารถนำมาใช้ในการสอนได้ดี โดยครูผู้สอนสร้างสถานการณ์สมมติขึ้นให้ผู้เรียนลงเล่นด้วยตนเองภายในข้อตกลงหรือกติกาบางอย่างที่กำหนดไว้ ซึ่งผู้เรียนจะต้องตัดสินใจทำอย่างใดอย่างหนึ่งอันจะมีผลออกมาในรูปของการแพ้การชนะ วิธีการนี้จะช่วยให้ผู้เรียนได้วิเคราะห์ความรู้สึกนึกคิดและพฤติกรรมต่างๆที่มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจ นอกจากนั้นยังช่วยให้ผู้เรียนเกิดความสนุกสนานในการเรียนรู้ด้วย

2. บทบาทสมมติ (Role-Play) เป็นวิธีการอีกวิธีหนึ่งที่เริ่มได้รับความนิยมในการนำมาใช้ในการสอน วิธีการนี้มีลักษณะเป็นสถานการณ์สมมติเช่นเดียวกับเกม แต่มีการกำหนดบทบาทของผู้เล่นในสถานการณ์ที่เกิดขึ้นมานั้น แล้วให้ผู้เรียนสวมบทบาทนั้นและแสดงออกมาตามธรรมชาติโดยอาศัยบุคลิกภาพ ประสบการณ์ และความรู้สึกนึกคิดของตนเป็นหลัก ดังนั้นวิธีการนี้จึงมีส่วนช่วยให้ผู้เรียนได้มีโอกาสศึกษาวิเคราะห์ถึงความรู้สึกและพฤติกรรมของตนอย่างลึกซึ้ง และยังช่วยเสริมสร้างบรรยากาศการเรียนรู้ที่น่าสนใจและน่าติดตามอีกด้วย

3. กรณีตัวอย่าง (Case) เป็นวิธีการสอนอีกวิธีหนึ่งซึ่งใช้กรณีหรือเรื่องราวต่างๆที่เกิดขึ้นจริงๆ นำมาดัดแปลงและใช้เป็นตัวอย่างในการให้ผู้เรียนได้ศึกษาวิเคราะห์และอภิปรายกันเพื่อสร้างความเข้าใจและฝึกฝนหาทางแก้ไขปัญหาที่นั่น วิธีการนี้จะช่วยให้ผู้เรียนได้รู้จักคิดและพิจารณาข้อมูลที่ตนได้รับอย่างถี่ถ้วน และการอภิปรายจะช่วยให้ผู้เรียนได้มีโอกาสแลกเปลี่ยนข้อมูลซึ่งกันและกัน รวมทั้งการนำเอากรณีต่างๆซึ่งคล้ายคลึงกับชีวิตจริงมาใช้ จะช่วยให้การเรียนรู้มีลักษณะใกล้เคียงกับความเป็นจริง ซึ่งมีส่วนทำให้การเรียนรู้มีความหมายสำหรับผู้เรียนมากยิ่งขึ้น

4. สถานการณ์จำลอง (Simulation) คือ การจำลองสถานการณ์จริงหรือสร้างสถานการณ์ให้ใกล้เคียงกับความเป็นจริงแล้วให้ผู้เรียนลงไปอยู่ในสถานการณ์นั้นและมีปฏิกริยา

โต้ตอบกัน วิธีการนี้จะช่วยให้ผู้เรียนได้มีโอกาสทดลองแสดงพฤติกรรมต่างๆ ซึ่งในสถานการณ์จริง ผู้เรียนอาจไม่กล้าแสดง เพราะเป็นการเสี่ยงต่อผลที่ได้รับจนเกินไป

5. ละคร (Action or Dramatization) คือ วิธีการที่ให้ผู้เรียนได้ทดลองแสดงบทบาทตามที่เขียนหรือกำหนดไว้ให้ โดยผู้แสดงจะต้องพยายามแสดงให้สมตามบทที่กำหนดไว้ โดยไม่นำเอาบุคลิกภาพและความรู้สึกนึกคิดของตนเข้าไปมีส่วนเกี่ยวข้อง อันจะมีส่วนทำให้เกิดผลเสียต่อการแสดงบทบาทนั้นๆ วิธีการนี้จะช่วยให้ผู้เรียนมีประสบการณ์ในการที่จะเข้าใจในความรู้สึก เหตุผล และพฤติกรรมของผู้อื่น ซึ่งความเข้าใจนี้มีส่วนช่วยเสริมสร้างความเห็นอกเห็นใจกัน นอกจากนี้การที่ผู้เรียนได้มีโอกาสแสดงละครร่วมกันจะช่วยฝึกผู้เรียนเกิดความรับผิดชอบในการเรียนรู้ร่วมกันและได้ฝึกการทำงานร่วมกันด้วย

6. กลุ่มย่อย (Small Group) วิธีการใช้กลุ่มย่อยในการสอนนี้เป็นวิธีการที่ใช้กันมานานแล้ว อาจจะเป็นเพราะเห็นแล้วว่าเป็นประโยชน์ในการเรียนของผู้เรียน

จากเอกสารที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมกลุ่มดังกล่าวจะเห็นได้ว่า กิจกรรมกลุ่มเป็นการจัดการเรียนการสอนที่เปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมการเรียนการสอนโดยทั่วถึงกัน และขณะเดียวกันก็ช่วยให้ผู้เรียนได้เรียนรู้ความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมตนเอง เพื่อนำมาวิเคราะห์ข้อมูลต่างๆที่ได้รับ โดยมีเทคนิคต่างๆหลายวิธีให้เลือกใช้ตามความเหมาะสมของกิจกรรม ซึ่งจะช่วยให้ผู้เรียนได้ค้นหาคำตอบต่างๆด้วยตนเองจากกิจกรรมการเรียนการสอน ดังนั้นกิจกรรมกลุ่มจึงสามารถสร้างความสนใจของผู้เรียนและทำให้การเรียนการสอนมีประสิทธิภาพ จากเอกสารที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมกลุ่มดังกล่าวข้างต้น จึงทำให้ผู้วิจัยได้นำมาเป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมกลุ่มต่อไป

5.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมกลุ่ม

5.2.1 งานวิจัยในต่างประเทศ

เทรปปา และไฟร์ค (Treppa; & Frike. 1972: 466-468) ได้ทำการฝึกโดยใช้กิจกรรมกลุ่มกับกลุ่มทดลอง 11 คน และกลุ่มควบคุมไม่ได้รับการฝึกเลย 11 คน พบว่ากลุ่มที่ได้รับการฝึกมีการเปลี่ยนแปลงความเข้าใจในตนเองไปในทางที่ดีขึ้น ในด้านความสามารถในการควบคุมตนเอง คุณค่าของการมีชีวิตอยู่ การนับถือตนเอง การยอมรับตนเอง ความเข้าใจความเป็นมนุษย์ ความสามารถในการสร้างมนุษยสัมพันธ์ และความคิดเกี่ยวกับตนในอุดมคติ

เล็กซ์ (Lex. 1973: 6093-A) ได้ทำการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงเจตคติของนักศึกษา ด้วยวิธีการสอนแบบกระบวนการกลุ่มสัมพันธ์กับกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ในมลรัฐอินเดียนา ผู้วิจัยแบ่งนักศึกษาออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มควบคุมใช้วิธีสอนแบบเก่า กับกลุ่มทดลองใช้วิธีการสอนแบบกระบวนการกลุ่มสัมพันธ์ ผลการวิจัยปรากฏว่าการพัฒนาจิตใจทางด้านศาสนาของผู้เรียนทั้ง 2 กลุ่ม ในระหว่างการทดสอบก่อนสอนและทดสอบหลังสอน ไม่แตกต่างกัน

อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แต่จากการรายงานของกลุ่มทดลองพบว่า นักศึกษารู้สึกพอใจกับประสบการณ์ที่ได้รับ เพราะได้รับแรงกระตุ้นให้เกิดการอภิปรายอย่างอิสระในเรื่องค่านิยม และทุกคนยินดีร่วมในกิจกรรมกลุ่มและอยากเรียนแบบกลุ่มสัมพันธ์อีกต่อไป

เดวิส (Davis. 1988: 3263) ศึกษาผลการใช้ทักษะกระบวนการกลุ่มในการเรียนคณิตศาสตร์ หน่วยการแก้ปัญหามีต่อผลสัมฤทธิ์และทัศนคติในการเรียนวิชาดังกล่าวของนักเรียนเกรด 7 จำนวน 10 คน โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่า ผลสัมฤทธิ์และทัศนคติในการเรียนของนักเรียนทั้ง 2 กลุ่ม แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ แต่ในขณะเดียวกันก็พบว่า นักเรียนในกลุ่มทดลองมีปฏิสัมพันธ์ต่อกันดีกว่านักเรียนในกลุ่มควบคุม

บอร์ดแมน (Boardman. 1988: 1952) ศึกษาผลของการนำกระบวนการกลุ่มไปใช้ในโปรแกรมการเลิกสูบบุหรี่ โดยมีอาสาสมัคร 67 คน เข้ารับการฝึกตามโปรแกรมดังกล่าว สังเกตได้จากอัตราผู้งดสูบบุหรี่เพิ่มขึ้น โดยเฉพาะในกลุ่มผู้หญิง

ริชาร์ดสัน และฮอลล์เวิร์ท (วาสิณี ชูสงค์. 2525: 29; อ้างอิงมาจาก Richardson; & Hallworth. 1968: 124) ได้ทดลองสอนเรียงความภาษาอังกฤษ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 และ 2 โดยแบ่งนักเรียนออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มทดลองสอนโดยกระบวนการกลุ่มสัมพันธ์ กลุ่มควบคุมสอนด้วยวิธีการสอนแบบเก่า ผลปรากฏว่ากลุ่มทดลองมีทัศนคติที่ดีต่อการเรียน และเรียนเนื้อหาได้มากกว่ากลุ่มควบคุม

5.2.2 งานวิจัยในประเทศ

นิภา วิจิตรศิริ (2525: 49) ได้ทำการทดลองใช้กิจกรรมกลุ่มที่มีต่อความรับผิดชอบของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนหนองแคสรีกิจพิทยาสรรค์ จังหวัดสระบุรี โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 16 คน ผลการทดลองพบว่ากลุ่มทดลองมีความรับผิดชอบสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .50 และนักเรียนมีความรับผิดชอบสูงขึ้นหลังการฝึกกิจกรรมกลุ่ม

ลาวัณย์ มหาทุมะรัตน์ (2529: 52) ได้ทดลองใช้กิจกรรมกลุ่มในการพัฒนามนุษยสัมพันธ์ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนศรีศักดิ์สุวรรณวิทยา อำเภอบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี ปีการศึกษา 2528 ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่ได้รับการฝึกด้วยกิจกรรมกลุ่มมีมนุษยสัมพันธ์สูงกว่านักเรียนที่ได้รับข้อเสนอแนะ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

สรศักดิ์ โสฐ (2530: 56) ได้ศึกษาผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มที่มีต่อความสำนึกในหน้าที่พลเมืองดีของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนชุมชนบ้านศรีสะอาด จังหวัดเพชรบูรณ์ จำนวน 24 คน โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 12 คน พบว่า กลุ่มทดลองที่ได้รับ

การฝึกด้วยกิจกรรมกลุ่มมีความสำคัญในหน้าที่พลเมืองดีสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ทำกิจกรรมตามปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

บุญศรี จีงณาเจริญเลิศ (2530: 46-49) ได้ทดลองการใช้กิจกรรมกลุ่มที่มีต่อการปรับตัวกับเพื่อนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนนนทรีวิทยา กรุงเทพมหานคร แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 14 คน พบว่านักเรียนที่ได้รับการสอนโดยใช้กิจกรรมกลุ่มมีการปรับตัวกับเพื่อนสูงกว่านักเรียนที่ได้รับการสอนแบบปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จริยา วิไลวรรณ (2532: 94) ทำการวิจัยเรื่องผลของกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อเจตคติต่อการเรียนวิชาพลศึกษาของนักเรียนชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพลศึกษา จังหวัดลำปาง โดยแบ่งนักเรียนออกเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 15 คน จากการวิจัยพบว่านักศึกษากลุ่มทดลองที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มมีเจตคติต่อการเรียนวิชาพลศึกษาสูงกว่านักศึกษากลุ่มควบคุมที่ได้รับข้อเสนอแนะ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

พวงแก้ว เนตรโสภารักษ์ (2533: 65-66) ศึกษาผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มที่มีต่อความร่วมมือในการอภิปรายกลุ่มของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบ้านลานแหลม จังหวัดนครปฐม แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 7 คน ผลการวิจัยพบว่านักเรียนในกลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกโดยการโปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม มีความร่วมมือในการอภิปรายสูงกว่านักเรียนในกลุ่มควบคุมที่ได้รับข้อเสนอแนะ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

หรรษา แดงภักดี (2536: 58) ได้ทำการศึกษาการใช้กิจกรรมกลุ่มที่มีต่อคุณธรรมความมีน้ำใจของนักกีฬา ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนวัดโสธรวรารามวรวิหาร จังหวัดฉะเชิงเทรา ซึ่งกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 30 คน โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 15 คน ผลการวิจัยพบว่านักเรียนในกลุ่มทดลองที่ได้รับการใช้กิจกรรมกลุ่มมีคุณธรรมความมีน้ำใจนักกีฬาโดยส่วนรวมและแต่ละด้านสูงขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากผลการวิจัยที่กล่าวมาข้างต้นสรุปได้ว่า กิจกรรมกลุ่มสามารถพัฒนาความรับผิดชอบ พัฒนามนุษยสัมพันธ์ ความสำคัญในหน้าที่พลเมืองดี การปรับตัวกับเพื่อน เจตคติต่อการเรียนวิชาพลศึกษา ความร่วมมือในการอภิปรายกลุ่ม คุณธรรมความมีน้ำใจนักกีฬา ความเข้าใจในตนเอง ผลสัมฤทธิ์และทัศนคติในการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ การสอนเรื่องความภาษาอังกฤษ และช่วยให้อัตราผู้งดสูบบุหรี่เพิ่มขึ้น ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจและต้องการศึกษาว่ากิจกรรมกลุ่มน่าจะนำมาเป็นเครื่องมือและนำมาใช้เป็นแนวทางในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงต่อการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมของวัยรุ่นได้

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

1. การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง
2. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. การเก็บรวบรวมข้อมูล
4. การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ขั้นตอนการดำเนินงานแบ่งออกเป็น 2 ขั้นตอนดังนี้

ตอนที่ 1 การสร้างแบบคัดกรองพฤติกรรมเสี่ยงต่อการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมของวัยรุ่น

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการหาคุณภาพและเกณฑ์ปกติของแบบคัดกรองพฤติกรรมเสี่ยงต่อการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมของวัยรุ่น เป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในช่วงชั้นที่ 3 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2548 ของโรงเรียนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กรุงเทพมหานคร จำนวน 121 โรงเรียน รวม 3 เขตพื้นที่การศึกษา รวมจำนวนนักเรียนทั้งสิ้น 168,358 คน (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน. 2548: ออนไลน์)

การเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้เลือกกลุ่มตัวอย่าง ดังนี้

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการหาคุณภาพและเกณฑ์ปกติของแบบคัดกรองพฤติกรรมเสี่ยงต่อการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมของวัยรุ่น เป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในช่วงชั้นที่ 3 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2548 ของโรงเรียนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กรุงเทพมหานคร จำนวน 9 โรงเรียน รวม 3 เขตพื้นที่การศึกษา รวมจำนวนนักเรียนทั้งสิ้น 1,305 คน ซึ่งได้มาโดยการสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multistage Random Sampling) ดังนี้

1. จำแนกโรงเรียนแต่ละเขตพื้นที่การศึกษาในกรุงเทพมหานครออกเป็น 3 เขตพื้นที่การศึกษา ตามการแบ่งโรงเรียนของสังกัดคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ออกเป็น 3 เขตพื้นที่การศึกษา ได้แก่

1.1 เขตพื้นที่การศึกษาที่ 1 ได้แก่ เขตวัฒนา เขตดินแดง เขตราชเทวี เขตพระโขนง เขตสาทร เขตบางนา เขตปทุมวัน เขตบางรัก เขตบางซื่อ เขตป้อมปราบศัตรูพ่าย เขตคลองเตย เขตดุสิต เขตพระนคร เขตสัมพันธวงศ์ เขตยานนาวา และเขตพญาไท รวมจำนวนทั้งสิ้น 43 โรงเรียน

1.2 เขตพื้นที่การศึกษาที่ 2 ได้แก่ เขตลาดกระบัง เขตประเวศ เขตจตุจักร เขตห้วยขวาง เขตมีนบุรี เขตบึงกุ่ม เขตสวนหลวง เขตสะพานสูง เขตหนองจอก เขตสายไหม เขตดอนเมือง เขตคลองสามวา เขตวังทองหลาง เขตบางเขน เขตบางกะปิ เขตหลักสี่ และเขตลาดพร้าว รวมจำนวนทั้งสิ้น 36 โรงเรียน

1.3 เขตพื้นที่การศึกษาที่ 3 ได้แก่ เขตราชบุรีบูรณะ เขตบางขุนเทียน เขตหนองแขม เขตบางบอน เขตภาษีเจริญ เขตบางพลัด เขตทุ่งครุ เขตทวีวัฒนา เขตจอมทอง เขตบางแค เขตตลิ่งชัน เขตบางกอกน้อย เขตธนบุรี และเขตบางกอกใหญ่ รวมจำนวนทั้งสิ้น 42 โรงเรียน

2. สุ่มโรงเรียนที่จะทำการศึกษา โดยวิธีจับสลากรายชื่อโรงเรียน จากแต่ละเขตพื้นที่การศึกษาตามการแบ่งโรงเรียนของสังกัดคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ในกรุงเทพมหานคร เป็นโรงเรียนในเขตพื้นที่การศึกษาที่ 1 จำนวน 3 โรงเรียน เขตพื้นที่การศึกษาที่ 2 จำนวน 3 โรงเรียน และเขตพื้นที่การศึกษาที่ 3 จำนวน 3 โรงเรียน (Simple Random Sampling)

3. สุ่มนักเรียนในช่วงชั้นที่ 3 ของแต่ละโรงเรียน โดยวิธีจับสลากระดับชั้นละ 50 คน รวมจำนวนนักเรียนโรงเรียนละ 150 คน

ตาราง 1 จำนวนกลุ่มตัวอย่าง (จำแนกตามระดับชั้น โรงเรียน และเขตพื้นที่การศึกษา)

เขตพื้นที่การศึกษาที่	โรงเรียน	ระดับชั้น			รวมจำนวน
		ม.1	ม.2	ม.3	
1	พุทธจักรวิทยา	50	47	48	145
	มักกะสันพิทยา	41	50	41	132
	วัดน้อยนพคุณ	50	50	44	144
รวมเขตพื้นที่การศึกษาที่ 1					421

ตาราง 1 (ต่อ)

เขตพื้นที่การศึกษาที่	โรงเรียน	ระดับชั้น			รวมจำนวน
		ม.1	ม.2	ม.3	
2	เทพศิลา	48	46	50	144
	บางกะปิ	50	50	50	150
	ลาดปลาเค้าพิทยาคม	50	50	50	150
รวมเขตพื้นที่การศึกษาที่ 2					444
3	วัดประดู่ในทรงธรรม	50	50	44	144
	จันทร์ประดิษฐารามวิทยาคม	50	50	46	146
	วัดอินทาราม	50	50	50	150
รวมเขตพื้นที่การศึกษาที่ 3					440
รวมทั้งสิ้นจำนวน 9 โรงเรียน					1,305

ตอนที่ 2 การสร้างโปรแกรมป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงต่อการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมของวัยรุ่น

การเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้เลือกกลุ่มตัวอย่าง ดังนี้

กลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมโปรแกรมป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงต่อการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมของวัยรุ่น เป็นนักเรียนที่มีสถิติของพฤติกรรมเสี่ยงต่อการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมสูงที่สุด คือ นักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2548 ของโรงเรียนมัธยมแห่งหนึ่ง ในกรุงเทพมหานคร ที่มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารอยู่ในกลุ่มเสี่ยง ตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 75 ขึ้นไป และสมัครใจเข้าโปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม จากนั้นทำการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) จำนวน 16 คน แล้วสุ่มอย่างง่ายอีกครั้งหนึ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย มีดังนี้

1. แบบคัดกรองพฤติกรรมเสี่ยงต่อการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมของวัยรุ่น
2. โปรแกรมป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงต่อการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมของวัยรุ่น

วิธีดำเนินการสร้างเครื่องมือ

ตอนที่ 1 การสร้างแบบคัดกรองพฤติกรรมเสี่ยงต่อการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมของวัยรุ่น

ผู้วิจัยดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

1. ศึกษาทฤษฎี หลักการ แนวคิด และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมเสี่ยงต่อการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมของวัยรุ่น เพื่อนำมาเป็นแนวทางในการสร้างแบบคัดกรอง
2. ศึกษาหลักเกณฑ์ และวิธีการสร้างเครื่องมือจากตำราและเอกสารอื่นๆที่เกี่ยวข้องกับแบบคัดกรอง
3. เขียนนิยามศัพท์เฉพาะของพฤติกรรมเสี่ยงต่อการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสม
4. เขียนข้อคำถามให้ครอบคลุมนิยามศัพท์เฉพาะพฤติกรรมเสี่ยงต่อการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสม ผู้วิจัยสร้างแบบคัดกรองพฤติกรรมเสี่ยงต่อการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมของวัยรุ่น เป็นแบบวัดมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) ตามแบบของลิเคิร์ต (Likert) มี 5 ระดับ จำนวน 49 ข้อ โดยแบ่งเป็นด้านการบริโภคอาหารจานด่วนและอาหารขยะ 8 ข้อ ด้านการบริโภคอาหารไม่ครบ 5 หมู่ 21 ข้อ ด้านการบริโภคอาหารที่ไม่ถูกสุขลักษณะ 16 ข้อ และด้านการบริโภคอาหารไม่เป็นเวลา 4 ข้อ
5. นำแบบคัดกรองพฤติกรรมเสี่ยงต่อการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมของวัยรุ่น ไปให้กรรมการควบคุมการทำปริญญานิพนธ์ คือ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นันทนา วงษ์อินทร์ และรองศาสตราจารย์ ลัดดาวัลย์ เกษมเนตร ตรวจสอบ แล้วจึงนำไปตรวจสอบคุณภาพเบื้องต้นเพื่อตรวจสอบหาความเที่ยงตรงตามเนื้อหาและภาษาที่ใช้สอดคล้องกับนิยามศัพท์เฉพาะและกลุ่มตัวอย่าง (Face Validity) โดยผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน ได้แก่ อาจารย์วิไลลักษณ์ พงษ์โสภา อาจารย์มณฑิรา จารุเพ็ง และพันเอกหญิงมลิวัลย์ เชื้อรื่น จากนั้นคำนวณหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Consistency : IOC) ที่มีค่าตั้งแต่ 0.5 ขึ้นไป โดยข้อคำถามทั้งหมดจำนวน 49 ข้อ ผ่านเกณฑ์ โดยมีค่าดัชนีความสอดคล้องทั้งหมดบัพอยู่ระหว่าง 0.7 - 1.0
6. นำแบบคัดกรองพฤติกรรมเสี่ยงต่อการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมของวัยรุ่น ที่ผ่านเกณฑ์จำนวน 49 ข้อ ไปทดลองใช้ (Try out) กับนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในช่วงชั้นที่ 3 ภาคเรียน

ที่ 2 ปีการศึกษา 2548 ของโรงเรียนวัดสังเวช จำนวน 100 คน แล้วนำมาตรวจให้คะแนนตามเกณฑ์ที่กำหนด โดยข้อคำถามทั้งหมดได้นำมาวิเคราะห์หาคุณภาพรายข้อ โดยการหาค่าอำนาจจำแนก โดยใช้วิธีคำนวณค่าสถิติทดสอบที (t-test) ด้วยเทคนิค 25 เปอร์เซ็นต์ ในการแบ่งเป็นกลุ่มสูงกลุ่มต่ำ แล้วคัดเลือกข้อคำถามที่มีค่าอำนาจจำแนก (t) ตั้งแต่ 1.75 ขึ้นไป ได้ข้อคำถามที่มีค่าอำนาจจำแนก (t) ตั้งแต่ 1.843 - 5.834 โดยมีข้อคำถามที่ผ่านเกณฑ์ทั้งสิ้น จำนวน 45 ข้อ (ดังตาราง 16 ภาคผนวก ข) หลังจากนั้นนำมาหาความเชื่อมั่น (Reliability) โดยวิธีหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha - Coefficient) ซึ่งได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.8521

7. นำแบบคัดกรองพฤติกรรมเสี่ยงต่อการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมของวัยรุ่นที่ผ่านเกณฑ์แล้วจำนวน 45 ข้อ ไปทดสอบกับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในช่วงชั้นที่ 3 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2548 ของโรงเรียนในสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 9 โรงเรียน (ดังตาราง 1 ข้างต้น) รวมจำนวนนักเรียนทั้งสิ้น 1,305 คน จากนั้นมาวิเคราะห์หาคุณภาพรายข้อ โดยการหาค่าอำนาจจำแนก โดยใช้วิธีคำนวณค่าสถิติทดสอบที (t-test) ด้วยเทคนิค 25 เปอร์เซ็นต์ ในการแบ่งเป็นกลุ่มสูงกลุ่มต่ำ และนำมาหาความเชื่อมั่น (Reliability) โดยวิธีหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha - Coefficient) เพื่อยืนยันผลการหาคุณภาพรายข้อและคุณภาพของแบบคัดกรองทั้งฉบับกับการทดลองใช้ในข้อ 6 ซึ่งข้อคำถามทั้งหมด 45 ข้อ มีคุณภาพผ่านเกณฑ์ (ดังตาราง 18 ภาคผนวก ข) โดยประกอบด้วยข้อคำถามด้านการบริโภคอาหารจานด่วนและอาหารขยะ จำนวน 7 ข้อ ด้านการบริโภคอาหารไม่ครบ 5 หมู่ จำนวน 20 ข้อ ด้านการบริโภคอาหารที่ไม่ถูกสุขลักษณะ จำนวน 15 ข้อ และด้านการบริโภคอาหารไม่เป็นเวลา จำนวน 3 ข้อ

8. นำข้อคำถามที่ได้จากข้อ 7 ที่ผ่านการหาคุณภาพแล้วจำนวน 45 ข้อ มาหาเกณฑ์ปกติของคะแนนพฤติกรรมเสี่ยงต่อการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมของวัยรุ่น และนำมาใช้เป็นแบบคัดกรองพฤติกรรมเสี่ยงต่อการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมของวัยรุ่น

9. สร้างคู่มือการใช้แบบคัดกรองพฤติกรรมเสี่ยงต่อการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมของวัยรุ่น

ตัวอย่างแบบคัดกรองพฤติกรรมเสี่ยงต่อการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมของวัยรุ่น

คำชี้แจง ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับพฤติกรรมการปฏิบัติของนักเรียนมากที่สุด เพียงข้อละเครื่องหมายเดียว แบ่งเป็น 5 ระดับ ดังนี้

เป็นประจำ	หมายถึง	ภายในระยะเวลา 3 เดือนที่ผ่านมา นักเรียนมีพฤติกรรม การปฏิบัติทุกวัน โดยปฏิบัติอย่างน้อย 1 ครั้งต่อวัน
บ่อยมาก	หมายถึง	ภายในระยะเวลา 3 เดือนที่ผ่านมา นักเรียนมีพฤติกรรม การปฏิบัติ 5 – 6 ครั้ง/สัปดาห์
บ่อย	หมายถึง	ภายในระยะเวลา 3 เดือนที่ผ่านมา นักเรียนมีพฤติกรรม การปฏิบัติ 3 – 4 ครั้ง/สัปดาห์ (หรือวันเว้นวัน)
นานๆครั้ง	หมายถึง	ภายในระยะเวลา 3 เดือนที่ผ่านมา นักเรียนมีพฤติกรรม การปฏิบัติ 1 – 2 ครั้ง/สัปดาห์
ไม่เคยเลย	หมายถึง	ภายในระยะเวลา 3 เดือนที่ผ่านมา นักเรียนไม่เคยมี พฤติกรรมปฏิบัติในข้อนี้เลย

ตาราง 2 ตัวอย่างแบบคัดกรองพฤติกรรมเสี่ยงต่อการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมของวัยรุ่น

ข้อที่	ข้อความ	เป็นประจำ	บ่อยมาก	บ่อย	นานๆครั้ง	ไม่เคยเลย
0	ฉันรับประทานแฮมเบอร์เกอร์					
00	ฉันรับประทานขนมกรุบกรอบ หรือขนมขบเคี้ยว					
000	ฉันรับประทานอาหารครบทั้ง 5 หมู่					
0000	ฉันรับประทานอาหารที่ปรุงไว้แล้ว โดยไม่มีฝาปิด					
00000	ฉันรับประทานอาหารครบ 3 มื้อ ต่อวัน					

เกณฑ์การให้คะแนน

ข้อความ	เป็นประจำ	บ่อยมาก	บ่อย	นานๆครั้ง	ไม่เคยเลย
ข้อความทางบวก	1	2	3	4	5
ข้อความทางลบ	5	4	3	2	1

ตอนที่ 2 การสร้างโปรแกรมป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงต่อการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมของวัยรุ่น

ผู้วิจัยดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

1. ศึกษาทฤษฎี เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมกลุ่ม เพื่อเป็นแนวทางในการกำหนดเนื้อหาและรูปแบบของโปรแกรมให้เหมาะสมกับลักษณะของสถานการณ์และปัจจัยที่ก่อให้เกิดพฤติกรรมเสี่ยงต่อการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมของวัยรุ่น

2. สร้างโปรแกรมป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงต่อการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมของวัยรุ่น โดยใช้รูปแบบของกิจกรรมกลุ่ม ให้สอดคล้องกับนิยามศัพท์เฉพาะและจุดมุ่งหมายของกิจกรรมที่ใช้ในแต่ละครั้ง

3. นำโปรแกรมป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงต่อการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมของวัยรุ่น ที่สร้างขึ้นไปให้กรรมการควบคุมการทำปริญญานิพนธ์ คือ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นันทนา วงษ์อินทร์ และรองศาสตราจารย์ ลัดดาวัลย์ เกษมเนตร ตรวจสอบ แล้วจึงนำไปให้ผู้เชี่ยวชาญทั้ง 3 ท่าน ได้แก่ อาจารย์วิไลลักษณ์ พงษ์โสภา อาจารย์มณฑิรา จารุเพ็ง และพันเอกหญิงมลิวลัย เชื้ออรัน ตรวจสอบความสอดคล้องระหว่างจุดมุ่งหมาย นิยามศัพท์เฉพาะ กิจกรรม เนื้อหา วิธีดำเนินการ และการประเมินผล จากนั้นผู้วิจัยนำมาปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ

4. นำโปรแกรมป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงต่อการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมของวัยรุ่นที่ได้แก้ไขแล้ว ไปทดลองใช้ (Try out) กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนมัธยมสันพิทยาสี ซึ่งมีลักษณะคล้ายกลุ่มตัวอย่างและไม่ใช้กลุ่มตัวอย่างในการวิจัย จำนวน 8 คน เพื่อหาข้อบกพร่องในด้านความเหมาะสมของกิจกรรม ขั้นตอนดำเนินการทดลอง และระยะเวลาที่ใช้ในการทดลอง เพื่อปรับปรุงแก้ไขให้ดีขึ้น และเหมาะสมที่จะนำไปใช้ในการวิจัยต่อไป

โปรแกรมป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงต่อการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมของวัยรุ่น โดยใช้รูปแบบของกิจกรรมกลุ่ม ใช้เวลาในการทดลอง 13 ครั้งๆละ 50 นาที เป็นเวลา 5 สัปดาห์ ในวันจันทร์ พุธ และศุกร์ เวลา 10.00 น. ถึง 10.50 น.

ตาราง 3 ตัวอย่างโปรแกรมป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงต่อการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมของวัยรุ่น

ครั้งที่	เรื่อง	จุดมุ่งหมาย
0	ปฐมนิเทศ	เพื่อให้เกิดความรู้จักคุ้นเคยกันระหว่างผู้วิจัยและสมาชิกกลุ่ม และระหว่างสมาชิกภายในกลุ่ม ได้เข้าใจระเบียบการและความมุ่งหมายของการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม
00	การบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสม	เพื่อให้ทราบถึงรูปแบบและลักษณะของการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสม สามารถวิเคราะห์ถึงพฤติกรรมการบริโภคอาหารของตน และตระหนักถึงความสำคัญของการบริโภคอาหารที่เหมาะสม

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ตอนที่ 1 การสร้างแบบคัดกรองพฤติกรรมเสี่ยงต่อการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมของวัยรุ่น

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลตามขั้นตอน ดังนี้

1. ติดต่อบัณฑิตวิทยาลัย เพื่อทำหนังสือขออนุญาตเก็บข้อมูลโรงเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด
2. ติดต่อและนำส่งหนังสือให้กับโรงเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่างด้วยตนเอง พร้อมทั้งนัดวัน เวลา ที่จะดำเนินการเก็บข้อมูล
3. เก็บข้อมูลเรื่องพฤติกรรมเสี่ยงต่อการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมของวัยรุ่น ในระหว่างเดือนมิถุนายน 2548 ถึงเดือนมกราคม 2549 โดยผู้วิจัยนำแบบคัดกรองพฤติกรรมเสี่ยงต่อการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมของวัยรุ่นไปทดลอง
4. เตรียมแบบคัดกรองพฤติกรรมเสี่ยงต่อการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมของวัยรุ่น ให้เพียงพอกับนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในช่วงชั้นที่ 3 ที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง โดยมีการเตรียมแบบคัดกรองจำนวน 1,350 ฉบับ สำหรับ 9 โรงเรียน โรงเรียนละ 150 ฉบับ โดยแบ่งเป็นนักเรียนระดับชั้นละ 50 ฉบับ
5. นำแบบคัดกรองพฤติกรรมเสี่ยงต่อการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมของวัยรุ่น ไปให้นักเรียนทำ โดยผู้วิจัยได้อธิบายให้นักเรียนได้เข้าใจถึงวิธีตอบแบบคัดกรองพฤติกรรมเสี่ยงต่อการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมของวัยรุ่น

6. ตรวจสอบแบบคัดกรองพฤติกรรมเสี่ยงต่อการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมของวัยรุ่นที่ได้รับคืนมา พบว่ามีความสมบูรณ์และสามารถนำมาใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลได้ทั้งสิ้น 1,305 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 97 ของจำนวนแบบสอบถามที่แจกไป

7. นำผลการตอบแบบคัดกรองพฤติกรรมเสี่ยงต่อการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมของวัยรุ่นมารวบรวมเพื่อนำไปวิเคราะห์ข้อมูลต่อไป

ตอนที่ 2 การสร้างโปรแกรมป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงต่อการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมของวัยรุ่น

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลตามขั้นตอน ดังนี้

1. ติดต่อโรงเรียนที่เลือกเป็นกลุ่มตัวอย่าง ขออนุญาตผู้บริหารโรงเรียน และนัดหมายกำหนดวัน เวลา

2. ผู้วิจัยคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมโปรแกรมป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงต่อการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมของวัยรุ่น เป็นนักเรียนที่มีสถิติของพฤติกรรมเสี่ยงต่อการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมสูงที่สุด คือ นักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2548 ของโรงเรียนมัธยมแห่งหนึ่ง ในกรุงเทพมหานคร ที่มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารอยู่ในกลุ่มเสี่ยง ตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 75 ขึ้นไป และสมัครใจเข้าโปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม จากนั้นทำการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) จำนวน 16 คน แล้วสุ่มอย่างง่ายอีกครั้งหนึ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน และใช้คะแนนดิบที่ได้จากแบบคัดกรองพฤติกรรมเสี่ยงต่อการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสม เป็นคะแนนก่อนการทดลอง (Pretest)

3. ดำเนินการทดลอง โดยให้นักเรียนเข้าโปรแกรมป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงต่อการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมของวัยรุ่น ในรูปแบบของกิจกรรมกลุ่ม จำนวน 13 ครั้งๆละ 50 นาที เป็นเวลา 5 สัปดาห์ ในวันจันทร์ พุธ และศุกร์ เวลา 10.00 น. ถึง 10.50 น. โดยเริ่มตั้งแต่วันที่ 20 มกราคม ถึงวันที่ 17 กุมภาพันธ์ 2549

ตาราง 4 ตารางการเข้าโปรแกรมป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงต่อการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมของวัยรุ่น

สัปดาห์ที่	วัน	หัวเรื่อง
1	ศุกร์ ที่ 20 มกราคม 2549	ปฐมนิเทศ
2	จันทร์ ที่ 23 มกราคม 2549 พุธ ที่ 25 มกราคม 2549 ศุกร์ ที่ 27 มกราคม 2549	การบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสม การบริโภคอาหารจานด่วนและอาหารขยะ การบริโภคอาหารจานด่วนและอาหารขยะ
3	จันทร์ ที่ 30 มกราคม 2549 พุธ ที่ 1 กุมภาพันธ์ 2549 ศุกร์ ที่ 3 กุมภาพันธ์ 2549	การบริโภคอาหารไม่ครบ 5 หมู่ การบริโภคอาหารไม่ครบ 5 หมู่ การบริโภคอาหารที่ไม่ถูกสุขลักษณะ
4	จันทร์ ที่ 6 กุมภาพันธ์ 2549 พุธ ที่ 8 กุมภาพันธ์ 2549 ศุกร์ ที่ 10 กุมภาพันธ์ 2549	การบริโภคอาหารที่ไม่ถูกสุขลักษณะ การบริโภคอาหารที่ไม่ถูกสุขลักษณะ การบริโภคอาหารไม่เป็นเวลา
5	จันทร์ ที่ 13 กุมภาพันธ์ 2549 พุธ ที่ 15 กุมภาพันธ์ 2549 ศุกร์ ที่ 17 กุมภาพันธ์ 2549	การบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสม การบริโภคอาหารที่เหมาะสม ปัจฉิมนิเทศ

4. ภายหลังการดำเนินการครั้งสุดท้าย ผู้วิจัยให้นักเรียนกลุ่มตัวอย่างทำแบบคัดกรองพฤติกรรมเสี่ยงต่อการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมของวัยรุ่นอีกครั้ง แล้วใช้คะแนนที่ได้เป็นคะแนนหลังการทดลอง (Posttest)

5. นำผลที่ได้จากข้อ 2 และข้อ 4 ไปวิเคราะห์ข้อมูลต่อไป

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. ค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าเฉลี่ย (Mean), ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

2. สถิติวิเคราะห์คุณภาพเครื่องมือ

2.1 หาค่าความเที่ยงตรงเชิงพินิจ โดยหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Consistency : IOC) (บุญเขต ภิญโญนนตพงษ์. 2521: 89-91)

$$IOC = \frac{\sum R}{N}$$

เมื่อ	IOC	แทน	ดัชนีความสอดคล้อง
	$\sum R$	แทน	ผลรวมของคะแนนความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ
	N	แทน	จำนวนผู้เชี่ยวชาญ
ข้อที่ใช้ได้ต้องมีค่า IOC ตั้งแต่ 0.5 ขึ้นไป			

2.2 หาค่าอำนาจจำแนก โดยใช้ t - test แบบเทคนิค 25 เปอร์เซนต์ของกลุ่มสูงและกลุ่มต่ำ (ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ. 2543: 305)

$$t = \frac{\frac{\bar{X}_H - \bar{X}_L}{\sqrt{\frac{S_H^2}{n_H} + \frac{S_L^2}{n_L}}}$$

เมื่อ	t	แทน	ค่าดัชนีอำนาจจำแนกของแบบคัดกรอง
	$\bar{X}_H$	แทน	คะแนนเฉลี่ยของกลุ่มสูง
	$\bar{X}_L$	แทน	คะแนนเฉลี่ยของกลุ่มต่ำ
	S_H^2	แทน	คะแนนความแปรปรวนของกลุ่มสูง
	S_L^2	แทน	คะแนนความแปรปรวนของกลุ่มต่ำ
	n_H	แทน	จำนวนกลุ่มตัวอย่างในกลุ่มสูง
	n_L	แทน	จำนวนกลุ่มตัวอย่างในกลุ่มต่ำ

2.3 หาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามโดยใช้สัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha - Coefficient) การหาความเชื่อมั่นโดยใช้สูตรครอนบาค (Cronbach) (ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ. 2536: 171)

$$\alpha = \frac{n}{n-1} \left[1 - \frac{\sum S_i^2}{S_t^2} \right]$$

เมื่อ	α	แทน	ค่าสัมประสิทธิ์ของความเชื่อมั่น
	n	แทน	จำนวนข้อของเครื่องมือวัด
	$\sum S_i^2$	แทน	คะแนนความแปรปรวนเป็นรายข้อ
	S_t^2	แทน	คะแนนความแปรปรวนของเครื่องมือทั้งฉบับ

3. สร้างเกณฑ์ปกติ (Norms) โดยหาคะแนนที่ปกติจากการหาตำแหน่งเปอร์เซ็นต์ไทล์ (Percentile Score) แล้วนำค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ได้ไปเปิดตารางสำหรับเปลี่ยนเป็นคะแนนที่ (Normalized T-score) ซึ่งหาเปอร์เซ็นต์ไทล์ (สมนึก ภัททิยธนี. 2541: 266-277)

$$PR = \left[cf - \frac{1}{2} f \right] \frac{100}{N}$$

เมื่อ	P	แทน	ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์
	cf	แทน	ความถี่สะสมในชั้นที่ต่ำลงมา
	f	แทน	ความถี่ของชั้นนั้น
	N	แทน	จำนวนผู้เรียน

4. สถิติสำหรับทดสอบสมมติฐาน

4.1 เปรียบเทียบพฤติกรรมเสี่ยงต่อการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมของนักเรียน ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมป้องกัน โดยใช้ t - test แบบ dependent samples (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2540: 165)

$$t = \frac{\frac{\sum D}{\sqrt{n \sum D^2 - (\sum D)^2}}}{\sqrt{n - 1}}$$

$$df = n - 1$$

เมื่อ	t	แทน	ค่าความแตกต่างระหว่างคะแนนของการทดสอบครั้งแรกและครั้งหลัง
	$\sum D$	แทน	ผลรวมของความแตกต่างของคะแนนในแต่ละคู่
	$\sum D^2$	แทน	ผลรวมของความแตกต่างของคะแนนในแต่ละคู่ยกกำลังสอง
	$(\sum D)^2$	แทน	ผลรวมของความแตกต่างของคะแนนในแต่ละคู่ทั้งหมดยกกำลังสอง
	n	แทน	จำนวนคู่ของคะแนนจากการสอบครั้งแรกและครั้งหลัง

4.2 เปรียบเทียบผลต่างของพฤติกรรมเสี่ยงต่อการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมระหว่างนักเรียนที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมป้องกัน และนักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมป้องกัน โดยใช้ t - test แบบ independent samples (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2540: 162)

$$t = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{\frac{(n_1 - 1) S_1^2 + (n_2 - 1) S_2^2}{n_1 + n_2 - 2} \left[\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2} \right]}}$$

$$df = n_1 + n_2 - 2$$

เมื่อ	t	แทน	ค่าความแตกต่างระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง
	$\bar{X}_1$	แทน	ค่าเฉลี่ยของกลุ่มทดลอง
	$\bar{X}_2$	แทน	ค่าเฉลี่ยของกลุ่มควบคุม
	S^2_1	แทน	ค่าความแปรปรวนของกลุ่มทดลอง
	S^2_2	แทน	ค่าความแปรปรวนของกลุ่มควบคุม
	n_1	แทน	จำนวนกลุ่มตัวอย่างในกลุ่มทดลอง
	n_2	แทน	จำนวนกลุ่มตัวอย่างในกลุ่มควบคุม

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์และอักษรย่อที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลมีดังนี้

$\bar{X}$	แทน	ค่าคะแนนเฉลี่ย
S.D.	แทน	ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนน
$\bar{X}_{diff}$	แทน	ผลต่างของค่าคะแนนเฉลี่ย
S.D. _{diff}	แทน	ผลต่างของค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนน
Min	แทน	คะแนนต่ำสุด
Max	แทน	คะแนนสูงสุด
k	แทน	จำนวนข้อคำถาม
n	แทน	จำนวนนักเรียน
∞	แทน	สัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่นของแบบคัดกรอง
T	แทน	คะแนนที่ปกติ
ΣD	แทน	ผลรวมของคะแนนความแตกต่างจากการทดสอบ ก่อนและหลังการทดลอง
ΣD^2	แทน	ผลรวมของคะแนนความแตกต่างจากการทดสอบ ก่อนและหลังการทดลองแต่ละตัวยกกำลังสอง
t	แทน	ค่าสถิติที่ใช้ในการพิจารณา t - distribution
p	แทน	ระดับนัยสำคัญทางสถิติ

การเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 การตรวจสอบคุณภาพเบื้องต้น โดยหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC: Index of Consistency)

ตอนที่ 2 การหาคุณภาพของแบบคัดกรองพฤติกรรมเสี่ยงต่อการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมของวัยรุ่น

ตอนที่ 3 การสร้างเกณฑ์ปกติของคะแนนพฤติกรรมเสี่ยงต่อการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมของวัยรุ่น

ตอนที่ 4 เปรียบเทียบพฤติกรรมเสี่ยงต่อการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสม ของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมป้องกัน และของนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมป้องกัน

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 การตรวจสอบคุณภาพเบื้องต้น โดยหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC: Index of Consistency)

นำแบบคัดกรองพฤติกรรมเสี่ยงต่อการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมของวัยรุ่น ไปให้ผู้เชี่ยวชาญทั้ง 3 ท่าน ได้แก่ อาจารย์วิไลลักษณ์ พงษ์โสภา อาจารย์มณฑิรา จารุเพ็ง และพันเอกหญิง มลิวัดย์ เชื้ออินทร์ ทำการตรวจสอบหาความเที่ยงตรงตามเนื้อหาและภาษาที่ใช้สอดคล้องกับนิยามศัพท์เฉพาะ จากนั้นคำนวณหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Consistency: IOC) ที่มีค่าตั้งแต่ 0.5 ขึ้นไป โดยมีการคัดเลือกข้อคำถามที่ผ่านเกณฑ์ ซึ่งมีทั้งสิ้น 49 ข้อ โดยมีค่าดัชนีความสอดคล้องทั้งฉบับอยู่ระหว่าง 0.7 - 1.0

ตอนที่ 2 การหาคุณภาพของแบบคัดกรองพฤติกรรมเสี่ยงต่อการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมของวัยรุ่น

ผู้วิจัยนำแบบคัดกรองพฤติกรรมเสี่ยงต่อการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมของวัยรุ่น รวม 49 ข้อ ไปทดสอบกับนักเรียนที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 100 คน เพื่อคัดข้อคำถามที่มีคุณภาพผ่านเกณฑ์ และหลังจากนำไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างอีกครั้ง ผลปรากฏว่ามีข้อคำถามที่ผ่านเกณฑ์ทั้งสิ้น 45 ข้อ ดังมีจำนวนข้อคำถามตามตาราง 5

ตาราง 5 จำนวนข้อคำถามของแบบคัดกรองพฤติกรรมเสี่ยงต่อการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมของวัยรุ่นที่ใช้ในการวิจัย

แบบคัดกรองพฤติกรรมเสี่ยงต่อการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสม	k ก่อน	k หลัง
การบริโภคอาหารจานด่วนและอาหารขยะ	8	7
การบริโภคอาหารไม่ครบ 5 หมู่	21	20
การบริโภคอาหารที่ไม่ถูกสุขลักษณะ	16	15
การบริโภคอาหารไม่เป็นเวลา	4	3
รวม	49	45

จากตาราง 5 พบว่าแบบคัดกรองพฤติกรรมเสี่ยงต่อการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมของวัยรุ่นมีข้อคำถามที่ผ่านเกณฑ์ หลังจากการตรวจสอบคุณภาพเบื้องต้น จำนวนทั้งสิ้น 49 ข้อ (ดังตาราง 14 ภาคผนวก) ซึ่งประกอบด้วย

ข้อคำถามด้านการบริโภคอาหารจานด่วนและอาหารขยะ จำนวน 8 ข้อ

ข้อคำถามด้านการบริโภคอาหารไม่ครบ 5 หมู่ จำนวน 21 ข้อ

ข้อคำถามด้านการบริโภคอาหารที่ไม่ถูกสุขลักษณะ จำนวน 16 ข้อ

ข้อคำถามด้านการบริโภคอาหารไม่เป็นเวลา จำนวน 4 ข้อ

เมื่อนำมาทดสอบกับนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในช่วงชั้นที่ 3 ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง (Try out) จำนวน 100 คน และนำมาใช้อีกครั้งกับกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งเป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในช่วงชั้นที่ 3 จำนวน 1,305 คน ได้ข้อคำถามที่ผ่านเกณฑ์ทั้งสิ้น 45 ข้อ ซึ่งประกอบด้วย

ข้อคำถามด้านการบริโภคอาหารจานด่วนและอาหารขยะ จำนวน 7 ข้อ

ข้อคำถามด้านการบริโภคอาหารไม่ครบ 5 หมู่ จำนวน 20 ข้อ

ข้อคำถามด้านการบริโภคอาหารที่ไม่ถูกสุขลักษณะ จำนวน 15 ข้อ

ข้อคำถามด้านการบริโภคอาหารไม่เป็นเวลา จำนวน 3 ข้อ

โดยผู้วิจัยได้แสดงผลการหาคุณภาพของแบบคัดกรองพฤติกรรมเสี่ยงต่อการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมของวัยรุ่น ดังนี้

ผู้วิจัยนำแบบคัดกรองพฤติกรรมเสี่ยงต่อการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมของวัยรุ่น ไปวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนก (t) และค่าความเชื่อมั่นของแบบคัดกรองกับนักเรียนที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง ดังตาราง 6

ตาราง 6 ค่าอำนาจจำแนก (t) และค่าความเชื่อมั่นของแบบคัดกรองพฤติกรรมเสี่ยงต่อการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมของวัยรุ่น ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง (Try out) (n = 100)

แบบคัดกรอง	ค่าอำนาจจำแนก (t)	ค่าความเชื่อมั่น
การบริโภคอาหารจานด่วนและอาหารขยะ	2.355 – 5.834	0.7857
การบริโภคอาหารไม่ครบ 5 หมู่	2.166 – 5.733	0.7705
การบริโภคอาหารที่ไม่ถูกสุขลักษณะ	1.843 – 3.730	0.8359
การบริโภคอาหารไม่เป็นเวลา	2.258 – 4.128	0.8149
รวม	1.843 – 5.834	0.8521

จากตาราง 6 ผลการวิจัยพบว่าแบบคัดกรองพฤติกรรมเสี่ยงต่อการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมของวัยรุ่น มีข้อคำถามที่ผ่านเกณฑ์ทั้งสิ้น 45 ข้อ โดยข้อคำถามทั้งหมดได้นำมาวิเคราะห์หาคุณภาพรายข้อ โดยการหาค่าอำนาจจำแนก โดยใช้วิธีคำนวณค่าสถิติทดสอบที (t-test) ด้วยเทคนิค 25 % ในการแบ่งเป็นกลุ่มสูงกลุ่มต่ำ แล้วคัดเลือกข้อคำถามที่มีค่าอำนาจจำแนก (t) ตั้งแต่ 1.75 ขึ้นไป ซึ่งได้ข้อคำถามที่มีค่าอำนาจจำแนก (t) ตั้งแต่ 1.843 - 5.834 และนำมาหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) โดยวิธีหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha - Coefficient) โดยได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.8521

ผู้วิจัยนำแบบคัดกรองพฤติกรรมเสี่ยงต่อการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมของวัยรุ่น ไปวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนก (t) และค่าความเชื่อมั่นของแบบคัดกรองกับกลุ่มตัวอย่าง ดังตาราง 7

ตาราง 7 ค่าอำนาจจำแนก (t) และค่าความเชื่อมั่นของแบบคัดกรองพฤติกรรมเสี่ยงต่อการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมของวัยรุ่น ที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง (n = 1,305)

แบบคัดกรอง	ค่าอำนาจจำแนก (t)	ค่าความเชื่อมั่น
การบริโภคอาหารจานด่วนและอาหารขยะ	3.029 – 9.871	0.7512
การบริโภคอาหารไม่ครบ 5 หมู่	2.107 – 15.332	0.8158
การบริโภคอาหารที่ไม่ถูกสุขลักษณะ	7.302 – 13.463	0.8386
การบริโภคอาหารไม่เป็นเวลา	6.673 – 12.229	0.7616
รวม	2.107 – 15.332	0.7681

จากตาราง 7 ผลการวิจัยพบว่าแบบคัดกรองพฤติกรรมเสี่ยงต่อการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมของวัยรุ่น มีข้อคำถามที่ผ่านเกณฑ์ทั้งสิ้น 45 ข้อ โดยข้อคำถามทั้งหมดได้นำมาวิเคราะห์หาคุณภาพรายข้อ โดยการหาค่าอำนาจจำแนก โดยใช้วิธีคำนวณค่าสถิติทดสอบที (t-test) ด้วยเทคนิค 25 % ในการแบ่งเป็นกลุ่มสูงกลุ่มต่ำ แล้วคัดเลือกข้อคำถามที่มีค่าอำนาจจำแนก (t) ตั้งแต่ 1.75 ขึ้นไป ซึ่งได้ข้อคำถามที่มีค่าอำนาจจำแนก (t) ตั้งแต่ 2.107 – 15.332 และนำมาหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) โดยวิธีหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha - Coefficient) โดยได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.7681

ผู้วิจัยได้นำแบบคัดกรองพฤติกรรมเสี่ยงต่อการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมของวัยรุ่นไปวิเคราะห์หาค่าสถิติพื้นฐาน เพื่อหาค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) กับกลุ่มตัวอย่างดังตาราง 8

ตาราง 8 ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของแบบคัดกรองพฤติกรรมเสี่ยงต่อการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมของวัยรุ่น ที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง ($n = 1,305$)

แบบคัดกรอง	k	Max	Min	$\bar{X}$	S.D.
การบริโภคอาหารจานด่วนและอาหารขยะ	7	35	9	19.86	3.79
การบริโภคอาหารไม่ครบ 5 หมู่	20	87	23	56.16	10.02
การบริโภคอาหารที่ไม่ถูกสุขลักษณะ	15	75	15	31.93	8.59
การบริโภคอาหารไม่เป็นเวลา	3	15	3	8.08	2.65
รวม	45	158	69	116.03	12.84

จากตาราง 8 ผลการวิจัยพบว่าแบบคัดกรองพฤติกรรมเสี่ยงต่อการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมของวัยรุ่น จำนวนทั้งสิ้น 45 ข้อ ซึ่งเป็นแบบวัดชนิดมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) ตามแบบของลิเคิร์ต (Likert) ที่มี 5 ระดับ มีคะแนนเต็มในแต่ละข้อๆละ 5 คะแนน มีค่าคะแนนเต็ม 225 คะแนน ได้ผลคะแนนสูงสุดที่ 158 และผลคะแนนต่ำสุดที่ 69 มีค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) รวมเท่ากับ 116.03 และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) รวมเท่ากับ 12.84

ตอนที่ 3 การสร้างเกณฑ์ปกติของคะแนนพฤติกรรมเสี่ยงต่อการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมของวัยรุ่น

ผู้วิจัยนำแบบคัดกรองพฤติกรรมเสี่ยงต่อการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมของวัยรุ่น รวม 45 ข้อ ที่ทดสอบกับกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งเป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในช่วงชั้นที่ 3 จำนวน 1,305 คน มาหาค่าคะแนนเปอร์เซ็นต์ไทล์และสร้างคะแนนมาตรฐานโดยใช้คะแนนที่ปกติ (Normalized T - Score)

ดังตาราง 9

ตาราง 9 เกณฑ์ปกติ (Norms) ของคะแนนพฤติกรรมเสี่ยงต่อการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมของวัยรุ่น
จำนวน 45 ข้อ (n = 1,305)

T - Score	คะแนน	ความถี่ (f)	เปอร์เซ็นต์ไทล์ (PR)
84	158	1	99.96
81	151	1	99.89
78	148	3	99.73
76	147	2	99.54
75	146	3	99.35
74	145	3	99.12
73	144	1	98.97
72	143	6	98.70
71	142	5	98.28
70	141	9	97.74
69	140	5	97.20
68	138 – 139	18	96.32
67	137	9	95.29
66	136	10	94.56
65	135	16	93.56
64	134	15	92.34
63	132 – 133	38	90.34
62	131	23	88.01
61	130	21	86.32
60	129	27	84.48
59	127 – 128	53	81.42
58	126	33	78.12
57	125	34	75.56
56	124	34	72.95

ตาราง 9 (ต่อ)

T - Score	คะแนน	ความถี่ (f)	เปอร์เซ็นต์ไทล์ (PR)
55	122 – 123	62	69.27
54	121	49	65.02
53	120	35	61.80
52	119	44	58.77
51	117 – 118	82	53.95
50	116	45	49.08
49	115	41	45.79
48	114	47	42.41
47	113	45	38.89
46	111 – 112	76	34.25
45	110	32	30.11

44	108 – 109	50	26.97
43	107	37	23.64
42	106	33	20.96
41	104 – 105	41	18.20
40	103	22	15.71
39	102	29	13.75
38	100 – 101	40	11.11
36	98 – 99	30	8.43
35	96 – 97	23	6.40
34	95	8	5.21
33	93 – 94	14	4.37

32	91 – 92	12	3.37
31	90	5	2.72
30	88 – 89	6	2.30

ตาราง 9 (ต่อ)

T - Score	คะแนน	ความถี่ (f)	เปอร์เซ็นต์ไทล์ (PR)
29	86 – 87	8	1.76
28	85	1	1.42
27	84	5	1.19
26	82 – 83	4	0.84
25	79 – 80	3	0.57
23	78	2	0.38
22	75	2	0.23
20	74	1	0.11
16	69	1	0.04

จากตาราง 9 คะแนนเกณฑ์ปกติของพฤติกรรมเสี่ยงต่อการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมของวัยรุ่น มีคะแนนอยู่ระหว่าง 69 – 158 คะแนน คะแนนที่ปกติอยู่ระหว่าง T_{16} – T_{84} และตำแหน่งเปอร์เซ็นต์ไทล์ (PR) อยู่ระหว่าง 0.04 – 99.96

การแปลความหมายของคะแนนโดยเทียบกับเกณฑ์ปกติ ถ้าต้องการทราบระดับของพฤติกรรมเสี่ยงต่อการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสม ให้นำคะแนนดิบมาเทียบกับคะแนนที่ปกติ และพิจารณาตามเกณฑ์ ดังนี้ (ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ. 2543: 320)

ตั้งแต่ T69 และสูงกว่า	หมายถึง	มีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสม สูงมาก
ตั้งแต่ T57 - T68	หมายถึง	มีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมสูง
ตั้งแต่ T45 - T56	หมายถึง	มีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสม ปานกลาง
ตั้งแต่ T33 - T44	หมายถึง	มีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมต่ำ
ตั้งแต่ T32 และต่ำกว่า	หมายถึง	มีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสม ต่ำมาก

ตอนที่ 4 เปรียบเทียบพฤติกรรมเสี่ยงต่อการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสม ของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมป้องกัน และของนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมป้องกัน

โดยผู้วิจัยเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามขั้นตอน ดังนี้

1. เปรียบเทียบพฤติกรรมเสี่ยงต่อการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสม ของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมป้องกันและนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมป้องกัน ก่อนการทดลอง ดังแสดงผลการวิเคราะห์ข้อมูลในตาราง 10

ตาราง 10 เปรียบเทียบผลต่างของพฤติกรรมเสี่ยงต่อการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสม ของนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง (n = 8)

พฤติกรรมเสี่ยงต่อการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสม	กลุ่มตัวอย่าง	$\bar{X}_{diff}$	S.D. _{diff}	t	p
1. การบริโภคอาหารจานด่วนและอาหารขยะ	กลุ่มทดลอง	2.00	0.45	.91	.379
	กลุ่มควบคุม	0.75	0.37		
2. การบริโภคอาหารไม่ครบ 5 หมู่	กลุ่มทดลอง	6.00	6.84	.59	.571
	กลุ่มควบคุม	3.75	1.50		
3. การบริโภคอาหารที่ไม่ถูกสุขลักษณะ	กลุ่มทดลอง	11.75	5.19	1.05	.313
	กลุ่มควบคุม	2.87	4.06		
4. การบริโภคอาหารไม่เป็นเวลา	กลุ่มทดลอง	1.12	0.38	1.27	.224
	กลุ่มควบคุม	0.75	0.29		
พฤติกรรมเสี่ยงต่อการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมโดยรวม	กลุ่มทดลอง	24.62	3.83	1.28	.223
	กลุ่มควบคุม	4.00	0.72		

จากตาราง 10 พบว่า พฤติกรรมเสี่ยงต่อการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมของนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง ไม่แตกต่างกัน

2. เปรียบเทียบพฤติกรรมเสี่ยงต่อการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมของนักเรียนกลุ่มควบคุม ซึ่งเป็นกลุ่มที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงต่อการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมของวัยรุ่น ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง ดังแสดงผลการวิเคราะห์ข้อมูลในตาราง 11

ตาราง 11 เปรียบเทียบพฤติกรรมเสี่ยงต่อการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมของนักเรียนกลุ่มควบคุม
ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง (n = 8)

พฤติกรรมเสี่ยงต่อการบริโภค อาหารที่ไม่เหมาะสม	กลุ่มควบคุม	$\bar{X}$	S.D.	ΣD	ΣD^2	t	p
1. การบริโภคอาหารจานด่วน และอาหารขยะ	ก่อนทดลอง	22.50	3.38	6	24	1.27	.244
	หลังทดลอง	21.75	3.01				
2. การบริโภคอาหารไม่ครบ 5 หมู่	ก่อนทดลอง	59.50	6.12	30	402	1.65	.143
	หลังทดลอง	63.25	4.62				
3. การบริโภคอาหารที่ ไม่ถูกสุขลักษณะ	ก่อนทดลอง	43.00	9.50	23	479	1.06	.325
	หลังทดลอง	40.13	5.44				
4. การบริโภคอาหาร ไม่เป็นเวลา	ก่อนทดลอง	9.00	2.20	6	32	1.07	.320
	หลังทดลอง	9.75	2.49				
พฤติกรรมเสี่ยงต่อการบริโภค อาหารที่ไม่เหมาะสม โดยรวม	ก่อนทดลอง	134.00	6.48	7	381	1.50	.176
	หลังทดลอง	138.00	5.76				

จากตาราง 11 พบว่า พฤติกรรมเสี่ยงต่อการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมของนักเรียนกลุ่ม
ควบคุม ซึ่งไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมป้องกัน ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง ไม่แตกต่างกัน

3. เปรียบเทียบพฤติกรรมเสี่ยงต่อการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมของนักเรียนกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมป้องกัน ดังแสดงผลการวิเคราะห์ข้อมูลในตาราง 12

โดยก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมป้องกัน นักเรียนกลุ่มทดลองมีพฤติกรรมเสี่ยงด้านการบริโภคอาหารจานด่วนและอาหารขยะมากที่สุด ส่วนด้านการบริโภคอาหารไม่เป็นเวลา ด้านการบริโภคอาหารไม่ครบ 5 หมู่ และด้านการบริโภคอาหารที่ไม่ถูกสุขลักษณะ น้อยลงมาตามลำดับ

ตาราง 12 เปรียบเทียบพฤติกรรมเสี่ยงต่อการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมของนักเรียนกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมป้องกัน (n = 8)

พฤติกรรมเสี่ยงต่อการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสม	กลุ่มทดลอง	$\bar{X}$	S.D.	ΣD	ΣD^2	t	p
1. การบริโภคอาหารจานด่วนและอาหารขยะ	ก่อนทดลอง	20.88	3.76	16	46	4.00**	.005
	หลังทดลอง	18.88	3.31				
2. การบริโภคอาหารไม่ครบ 5 หมู่	ก่อนทดลอง	55.75	16.95	48	2002	1.09	.314
	หลังทดลอง	49.75	10.11				
3. การบริโภคอาหารที่ไม่ถูกสุขลักษณะ	ก่อนทดลอง	49.38	14.39	94	2426	2.42*	.046
	หลังทดลอง	37.63	9.20				
4. การบริโภคอาหารไม่เป็นเวลา	ก่อนทดลอง	10.50	2.51	9	73	1.06	.324
	หลังทดลอง	9.38	2.13				
พฤติกรรมเสี่ยงต่อการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมโดยรวม	ก่อนทดลอง	140.30	12.26	167	3785	5.05**	.001
	หลังทดลอง	115.63	8.43				

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 12 พบว่า พฤติกรรมเสี่ยงต่อการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมโดยรวมของนักเรียนกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมป้องกัน แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และเมื่อพิจารณาในแต่ละด้านพบว่า ด้านการบริโภคอาหารจานด่วนและอาหารขยะ และด้านการบริโภคอาหารที่ไม่ถูกสุขลักษณะ แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ .05 ตามลำดับ ส่วนด้านการบริโภคอาหารไม่ครบ 5 หมู่ และด้านการบริโภคอาหารไม่เป็นเวลา แตกต่างกัน อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

4. เปรียบเทียบพฤติกรรมเสี่ยงต่อการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสม ของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมป้องกันและนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมป้องกัน หลังการทดลอง ดังแสดงผลการวิเคราะห์ข้อมูลในตาราง 13

ตาราง 13 เปรียบเทียบผลต่างของพฤติกรรมเสี่ยงต่อการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสม ของนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม หลังการทดลอง (n = 8)

พฤติกรรมเสี่ยงต่อการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสม	กลุ่มตัวอย่าง	$\bar{X}_{diff}$	S.D. _{diff}	t	p
1. การบริโภคอาหารจานด่วนและอาหารขยะ	กลุ่มทดลอง	2.00	0.45	1.82	.091
	กลุ่มควบคุม	0.75	0.37		
2. การบริโภคอาหารไม่ครบ 5 หมู่	กลุ่มทดลอง	6.00	6.84	3.44**	.004
	กลุ่มควบคุม	3.75	1.50		
3. การบริโภคอาหารที่ไม่ถูกสุขลักษณะ	กลุ่มทดลอง	11.75	5.19	.66	.521
	กลุ่มควบคุม	2.87	4.06		
4. การบริโภคอาหารไม่เป็นเวลา	กลุ่มทดลอง	1.12	0.38	.32	.751
	กลุ่มควบคุม	0.75	0.29		
พฤติกรรมเสี่ยงต่อการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมโดยรวม	กลุ่มทดลอง	24.62	3.83	6.20**	.000
	กลุ่มควบคุม	4.00	0.72		

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตาราง 13 พบว่า พฤติกรรมเสี่ยงต่อการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมโดยรวม ของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม หลังการทดลอง แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และเมื่อพิจารณาในแต่ละด้านพบว่า ด้านการบริโภคอาหารไม่ครบ 5 หมู่ แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ส่วนด้านการบริโภคอาหารจานด่วนและอาหารขยะ ด้านการบริโภคอาหารที่ไม่ถูกสุขลักษณะ และด้านการบริโภคอาหารไม่เป็นเวลา แตกต่างกัน อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

บทที่ 5

สรุปผล อภิปราย และข้อเสนอแนะ

ความมุ่งหมายของการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ตั้งความมุ่งหมายไว้ดังนี้

1. เพื่อสร้างแบบคัดกรองพฤติกรรมเสี่ยงต่อการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมของวัยรุ่น
2. เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมเสี่ยงต่อการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมของนักเรียนกลุ่มทดลองก่อนและหลังที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงต่อการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมของวัยรุ่น
3. เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมเสี่ยงต่อการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสม ของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมป้องกัน และนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงต่อการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมของวัยรุ่น

วิธีการดำเนินการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

ตอนที่ 1 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการหาคุณภาพและเกณฑ์ปกติของแบบคัดกรองพฤติกรรมเสี่ยงต่อการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมของวัยรุ่น เป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในช่วงชั้นที่ 3 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2548 ของโรงเรียนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กรุงเทพมหานคร จำนวน 9 โรงเรียน รวม 3 เขตพื้นที่การศึกษา รวมจำนวนนักเรียนทั้งสิ้น 1,305 คน ซึ่งได้มาโดยการสุ่มแบบหลายขั้นตอน(Multistage Random Sampling)

ตอนที่ 2 กลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมโปรแกรมป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงต่อการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมของวัยรุ่น เป็นนักเรียนที่มีสถิติของพฤติกรรมเสี่ยงต่อการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมสูงที่สุด คือ นักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2548 ของโรงเรียนมัธยมแห่งหนึ่ง ในกรุงเทพมหานคร ที่มีพฤติกรรมบริโภคอาหารอยู่ในกลุ่มเสี่ยง ตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 75 ขึ้นไป และสมัครใจเข้าโปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม จากนั้นทำการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) จำนวน 16 คน แล้วสุ่มอย่างง่ายอีกครั้งหนึ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบคัดกรองพฤติกรรมเสี่ยงต่อการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมของวัยรุ่น
2. โปรแกรมป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงต่อการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมของวัยรุ่น

วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

ตอนที่ 1 การสร้างแบบคัดกรองพฤติกรรมเสี่ยงต่อการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมของวัยรุ่น

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลตามขั้นตอน ดังนี้

1. ติดต่อบัณฑิตวิทยาลัย เพื่อทำหนังสือขออนุญาตเก็บข้อมูลโรงเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด
2. ติดต่อและนำส่งหนังสือให้กับโรงเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่างด้วยตนเอง พร้อมทั้งนัดวัน เวลา ที่จะดำเนินการเก็บข้อมูล
3. เก็บข้อมูลเรื่องพฤติกรรมเสี่ยงต่อการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมของวัยรุ่นในระหว่างเดือนมิถุนายน 2548 ถึงเดือนมกราคม 2549 โดยผู้วิจัยนำแบบคัดกรองพฤติกรรมเสี่ยงต่อการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมของวัยรุ่นไปทดลอง
4. เตรียมแบบคัดกรองพฤติกรรมเสี่ยงต่อการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมของวัยรุ่นให้เพียงพอแก่นักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในช่วงชั้นที่ 3 ที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง โดยมีการเตรียมแบบคัดกรองจำนวน 1,350 ฉบับ สำหรับ 9 โรงเรียน โรงเรียนละ 150 ฉบับ โดยแบ่งเป็นนักเรียนระดับชั้นละ 50 ฉบับ
5. นำแบบคัดกรองพฤติกรรมเสี่ยงต่อการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมของวัยรุ่นไปให้นักเรียนทำ โดยผู้วิจัยได้อธิบายให้นักเรียนได้เข้าใจถึงวิธีตอบแบบคัดกรองพฤติกรรมเสี่ยงต่อการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมของวัยรุ่น
6. ตรวจสอบแบบคัดกรองพฤติกรรมเสี่ยงต่อการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมของวัยรุ่นที่ได้รับคืนมา พบว่ามีความสมบูรณ์และสามารถนำมาใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลได้ทั้งสิ้น 1,305 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 97 ของจำนวนแบบสอบถามที่แจกไป
7. นำผลการตอบแบบคัดกรองพฤติกรรมเสี่ยงต่อการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมของวัยรุ่นมารวบรวมเพื่อนำไปวิเคราะห์ข้อมูลต่อไป

ตอนที่ 2 การสร้างโปรแกรมป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงต่อการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมของวัยรุ่น

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลตามขั้นตอน ดังนี้

1. ติดต่อโรงเรียนที่เลือกเป็นกลุ่มตัวอย่าง ขออนุญาตผู้บริหารโรงเรียน และนัดหมายกำหนดวัน เวลา
2. ผู้วิจัยคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมโปรแกรมป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงต่อการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมของวัยรุ่น เป็นนักเรียนที่มีสถิติของพฤติกรรมเสี่ยงต่อการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมสูงสุด คือ นักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2548 ของโรงเรียนมัธยมแห่งหนึ่ง ในกรุงเทพมหานคร ที่มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารอยู่ในกลุ่มเสี่ยงตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 75 ขึ้นไป และสมัครใจเข้าโปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม จากนั้นทำการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) จำนวน 16 คน แล้วสุ่มอย่างง่ายอีกครั้งหนึ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน และใช้คะแนนดิบที่ได้จากแบบคัดกรองพฤติกรรมเสี่ยงต่อการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสม เป็นคะแนนก่อนการทดลอง (Pretest)
3. ดำเนินการทดลอง โดยให้นักเรียนเข้าโปรแกรมป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงต่อการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมของวัยรุ่น ในรูปแบบของกิจกรรมกลุ่ม จำนวน 13 ครั้งๆละ 50 นาที เป็นเวลา 5 สัปดาห์ ในวันจันทร์ พุธ และศุกร์ เวลา 10.00 น. ถึง 10.50 น. โดยเริ่มตั้งแต่วันที่ 20 มกราคม ถึงวันที่ 17 กุมภาพันธ์ 2549
4. ภายหลังการดำเนินการครั้งสุดท้าย ผู้วิจัยให้นักเรียนกลุ่มตัวอย่างทำแบบคัดกรองพฤติกรรมเสี่ยงต่อการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมของวัยรุ่นอีกครั้ง แล้วใช้คะแนนที่ได้เป็นคะแนนหลังการทดลอง (Posttest)
5. นำผลที่ได้จากข้อ 2 และข้อ 4 ไปวิเคราะห์ข้อมูลต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 การสร้างแบบคัดกรองพฤติกรรมเสี่ยงต่อการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมของวัยรุ่น

การวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

1. วิเคราะห์สถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)
2. วิเคราะห์เครื่องมือเป็นรายข้อ เพื่อหาค่าอำนาจจำแนก โดยใช้ t-test แบบเทคนิค 25% ของกลุ่มที่ได้คะแนนพฤติกรรมเสี่ยงสูงและกลุ่มที่ได้คะแนนพฤติกรรมเสี่ยงต่ำ
3. วิเคราะห์ค่าความเชื่อมั่นของแบบคัดกรอง โดยใช้วิธีหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (∞ -Coefficient)
4. สร้างเกณฑ์ปกติในการตีความหมายของคะแนน (Normalized T-Score)

ตอนที่ 2 การสร้างโปรแกรมป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงต่อการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมของวัยรุ่น

การวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

1. เปรียบเทียบพฤติกรรมเสี่ยงต่อการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมของนักเรียนกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงต่อการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมของวัยรุ่น
2. เปรียบเทียบพฤติกรรมเสี่ยงต่อการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสม ของนักเรียนกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงต่อการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมของวัยรุ่น และนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงต่อการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมของวัยรุ่น

สรุปผลการวิจัย

ตอนที่ 1 การสร้างแบบคัดกรองพฤติกรรมเสี่ยงต่อการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมของวัยรุ่น

1. แบบคัดกรองพฤติกรรมเสี่ยงต่อการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมของวัยรุ่น มีค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Consistency: IOC) ทั้งฉบับอยู่ระหว่าง 0.7 – 1.0
2. หากคุณภาพเครื่องมือของแบบคัดกรองพฤติกรรมเสี่ยงต่อการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมของวัยรุ่น ซึ่งลักษณะของแบบคัดกรองเป็นแบบสอบถามโดยใช้มาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ

2.1 แบบคัดกรองพฤติกรรมเสี่ยงต่อการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมที่ใช้กับนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในช่วงชั้นที่ 3 ของโรงเรียนวัดสังเวช ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 100 คน มีค่าอำนาจจำแนก (t) ทั้งฉบับอยู่ระหว่าง 1.843 – 5.834 และมีค่าความเชื่อมั่น (∞) เท่ากับ 0.8521

2.2 แบบคัดกรองพฤติกรรมเสี่ยงต่อการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมที่ใช้กับนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในช่วงชั้นที่ 3 ที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 1,305 คน มีค่าอำนาจจำแนก (t) ทั้งฉบับอยู่ระหว่าง 2.107 – 15.332 และมีค่าความเชื่อมั่น (∞) เท่ากับ 0.7681

3. เกณฑ์ปกติของคะแนนพฤติกรรมเสี่ยงต่อการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมของนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง โดยแปลงคะแนนพฤติกรรมเสี่ยงให้อยู่ในรูปคะแนนมาตรฐานปกติ T – Score ซึ่งมีคะแนนดิบอยู่ระหว่าง 69 – 158 คะแนนที่ปกติอยู่ระหว่าง $T_{16} - T_{84}$ และตำแหน่งเปอร์เซ็นต์ไทล์ (PR) อยู่ระหว่าง 0.04 – 99.96

ตอนที่ 2 การเข้าร่วมโปรแกรมป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงต่อการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมของวัยรุ่น

1. นักเรียนกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงต่อการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมของวัยรุ่น มีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมโดยรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 เมื่อพิจารณาในแต่ละด้านพบว่า ด้านการบริโภคอาหารจานด่วนและอาหารขยะ และด้านการบริโภคอาหารที่ไม่ถูกสุขลักษณะแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ .05 ตามลำดับ ส่วนด้านการบริโภคอาหารไม่ครบ 5 หมู่ และด้านการบริโภคอาหารไม่เป็นเวลาแตกต่างกัน อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

2. หลังการทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมโดยรวมแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 เมื่อพิจารณาในแต่ละด้านพบว่า ด้านการบริโภคอาหารไม่ครบ 5 หมู่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ส่วนด้านการบริโภคอาหารจานด่วนและอาหารขยะ ด้านการบริโภคอาหารที่ไม่ถูกสุขลักษณะ และด้านการบริโภคอาหารไม่เป็นเวลาแตกต่างกัน อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

อภิปรายผล

ตอนที่ 1 การสร้างแบบคัดกรองพฤติกรรมเสี่ยงต่อการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมของวัยรุ่น

ผลการวิจัยเพื่อสร้างแบบคัดกรองพฤติกรรมเสี่ยงต่อการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมของวัยรุ่นครั้งนี้ ผู้วิจัยได้นำประเด็นที่สำคัญมาอภิปรายดังนี้

1. แบบคัดกรองพฤติกรรมเสี่ยงต่อการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมของวัยรุ่น มีค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Consistency: IOC) อยู่ระหว่าง 0.7 – 1.0 ซึ่งสอดคล้องกับที่ พวงรัตน์ ทวีรัตน์ (2524: 115) ได้กล่าวไว้ว่า ถ้าค่าดัชนี IOC ที่คำนวณได้มากกว่าหรือเท่ากับ 0.5 ข้อคำถามนั้นก็เป็นตัวแทนลักษณะเฉพาะของกลุ่มพฤติกรรมนั้นได้ ซึ่งผลการวิจัยครั้งนี้ยังสอดคล้องกับของ วราภรณ์ อ่ำขวัญยืน (2548: 76) ที่ได้ทำการวิจัยเรื่องแบบวัดลักษณะที่พึงประสงค์ด้านคณิตศาสตร์ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ที่มีค่าดัชนีความสอดคล้องมากกว่า 0.5 ขึ้นไป และยังสอดคล้องกับของ พิมพ์พร บรรจงรัตนงาม (2548: 101) ที่ได้ทำการวิจัยเรื่องแบบวัดลักษณะที่พึงประสงค์ด้านภาษาอังกฤษ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มีค่าดัชนีความสอดคล้องอยู่ระหว่าง 0.7 – 1.0 เช่นเดียวกัน จึงแสดงให้เห็นว่าแบบคัดกรองพฤติกรรมเสี่ยงต่อการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมของวัยรุ่น มีความเที่ยงตรงอยู่ในเกณฑ์ที่ใช้ได้

2. หาคุณภาพเครื่องมือของแบบคัดกรองพฤติกรรมเสี่ยงต่อการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมของวัยรุ่น ซึ่งลักษณะของแบบคัดกรองเป็นแบบสอบถามโดยใช้มาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ

2.1 แบบคัดกรองพฤติกรรมเสี่ยงต่อการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมที่ใช้กับนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในช่วงชั้นที่ 3 ของโรงเรียนวัดสังเวช ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 100 คน มีค่าอำนาจจำแนก (t) ทั้งฉบับอยู่ระหว่าง 1.843 – 5.834 และมีค่าความเชื่อมั่น (∞) เท่ากับ 0.8521

2.2 แบบคัดกรองพฤติกรรมเสี่ยงต่อการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมที่ใช้กับนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในช่วงชั้นที่ 3 ที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 1,305 คน มีค่าอำนาจจำแนก (t) ทั้งฉบับอยู่ระหว่าง 2.107 – 15.332 และมีค่าความเชื่อมั่น (∞) เท่ากับ 0.7681

ทุกข้อคำถามที่ใช้ในแบบคัดกรองพฤติกรรมเสี่ยงต่อการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมของวัยรุ่นนี้ มีค่าอำนาจจำแนก (t) ที่ได้มากกว่า 1.75 ขึ้นไป มีนัยสำคัญที่ระดับ .05 แสดงว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ นั่นหมายถึง ข้อความนี้สามารถจำแนกคนออกจากกันได้ สอดคล้องกับที่ พวงรัตน์ ทวีรัตน์ (2540: 132) ได้กล่าวไว้ว่า ข้อความที่มีค่า t สูง แสดงว่า ข้อความนั้นจำแนกทัศนคติของผู้ตอบได้ดี เกณฑ์ของค่า t ใช้ 1.75 ขึ้นไป ซึ่งมีนัยสำคัญทางสถิติที่สามารถวัดได้ที่ระดับ .05 - .01

ตามลำดับ สอดคล้องกับที่ สุนีย์ รักษาเกียรติศักดิ์ (2547: ออนไลน์) เขียนไว้ว่า ค่าอำนาจจำแนก (Discrimination) คือ ดัชนีที่บ่งว่าข้อคำถามข้อนั้นสามารถจำแนกผู้ตอบได้ดีเพียงใด (จำแนกคนอ่อนและคนเก่งได้) ข้อคำถามที่ดีต้องให้ค่าอำนาจจำแนกสูง และนำมาหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) โดยวิธีหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha – coefficient) โดยได้ค่าความเชื่อมั่นมากกว่า 0.75 ทุกกลุ่มที่ใช้ทดสอบ ซึ่งสอดคล้องกับที่กิลฟอร์ด (ประวิทย์ สินสวัสดิ์. 2535; อ้างอิงจาก Gilford. 1967) ได้กล่าวไว้ว่า ในทางปฏิบัติแบบทดสอบจะมีค่าความเชื่อมั่นอยู่ระหว่าง 0.75 – 0.96 ซึ่งถือว่าอยู่ในระดับสูง ซึ่งผลการวิจัยครั้งนี้สอดคล้องกับของ วิภา เจริญสมัย (2545: 98) ที่ได้ทำการวิจัยเรื่องการสร้างแบบวัดบุคลิกภาพเรียกร้องความสนใจ สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ซึ่งสร้างแบบวัดออกเป็น 2 ฉบับ โดยมีค่าอำนาจจำแนกตั้งแต่ 1.986 – 17.640 และมีความเชื่อมั่นรวมทั้งฉบับตั้งแต่ 0.76 ขึ้นไปทั้ง 2 ฉบับ และยังสอดคล้องกับของ ดาราวรรณ กล่อมเกลี้ยง (2546: 92) ที่ได้ทำการวิจัยเรื่องการสร้างแบบวัดทักษะทางสังคม สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ซึ่งสร้างแบบวัดออกเป็น 2 ฉบับ โดยแต่ละฉบับมีค่าอำนาจจำแนกตั้งแต่ 2.116 – 10.002 และ 2.004 – 10.724 และมีความเชื่อมั่นรวมทั้งฉบับตั้งแต่ 0.84 ขึ้นไปทั้ง 2 ฉบับ ซึ่งกล่าวได้ว่าแบบคัดกรองพฤติกรรมเสี่ยงต่อการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมของวัยรุ่น มีความเชื่อมั่นอยู่ในระดับสูง

3. เกณฑ์ปกติของคะแนนพฤติกรรมเสี่ยงต่อการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมของวัยรุ่น

ผู้วิจัยสร้างเกณฑ์ปกติของแบบคัดกรองในรูปคะแนนที่ปกติ (Normalized T - Score) เพื่อใช้เปรียบเทียบระดับพฤติกรรมเสี่ยงต่อการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมจากคะแนนดิบ ดังที่ ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ (2541: 215-216) กล่าวว่า เกณฑ์ปกติคะแนนที่นิยมใช้กันมาก เพราะเป็นคะแนนมาตรฐาน สามารถนำมาบวกลบและเฉลี่ยได้ มีความเหมาะสมในการแปลความหมาย ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้ แบบคัดกรองพฤติกรรมเสี่ยงต่อการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสม มีคะแนนดิบอยู่ระหว่าง 69 – 158 และจากการหาตำแหน่งเปอร์เซ็นต์ไทล์ เพื่อเปิดตารางสำหรับเปลี่ยนเป็นคะแนนที่ปกติ พบว่า คะแนนที่ปกติอยู่ระหว่าง T_{16} - T_{84} และเมื่อต้องการรู้ระดับพฤติกรรมเสี่ยงต่อการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสม จะต้องนำคะแนนดิบมาเทียบกับเกณฑ์ปกติ เพื่อดูว่ามีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมอยู่ในระดับใด โดยเกณฑ์ปกติสร้างขึ้นตามแบบของ ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ (2543: 320) ดังนี้

T-Score ตั้งแต่ T69 ขึ้นไป	มีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมสูงมาก
T-Score ตั้งแต่ T57 - T68	มีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมสูง
T-Score ตั้งแต่ T45 - T56	มีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมปานกลาง
T-Score ตั้งแต่ T33 - T44	มีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมต่ำ
T-Score ตั้งแต่ T32 ลงมา	มีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมต่ำมาก

ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้มีค่าเกณฑ์ปกติใกล้เคียงกับของ เสาวนีย์ วงศ์ประทุม (2543: ออนไลน์) ที่ได้ทำการวิจัยเรื่องการสร้างแบบวัดความคิดสร้างสรรค์ทางวิทยาศาสตร์ สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 5-6 โดยมีคะแนนเกณฑ์ปกติของแบบวัดความคิดสร้างสรรค์ด้านความคล่องตัวในความคิด ความยืดหยุ่นในความคิด และความคิดริเริ่มที่ $T_{18} - T_{82}$, $T_{14} - T_{82}$ และ $T_{18} - T_{82}$ ตามลำดับ

ตอนที่ 2 การเข้าร่วมโปรแกรมป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงต่อการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมของวัยรุ่น

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาผลของโปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม เพื่อลดพฤติกรรมเสี่ยงต่อการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมของวัยรุ่น ซึ่งเป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในช่วงชั้นที่ 3 ผลการวิจัยปรากฏ ดังนี้

1. นักเรียนกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังเข้าโปรแกรมป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงต่อการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมของวัยรุ่น มีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมโดยรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ที่เป็นเช่นนี้อาจเป็นเพราะ โปรแกรมป้องกันที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นในรูปแบบของกิจกรรมกลุ่มนั้น ได้สอดแทรกเนื้อหาและข้อคิดเกี่ยวกับการบริโภคอาหารทั้งที่เหมาะสมและไม่เหมาะสม โดยใช้เทคนิคที่สำคัญคือ การอภิปรายกลุ่ม กรณีตัวอย่าง เกม และบทบาทสมมติ นักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมป้องกัน จึงเกิดการเรียนรู้และพัฒนาตนเอง โดยมีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมโดยรวมลดลง ซึ่งสอดคล้องกับที่ คมเพชร จัตรศุภกุล (2530: 15-19) กล่าวว่า การเรียนรู้โดยใช้กิจกรรมกลุ่ม เป็นวิธีการที่ช่วยให้สมาชิกในกลุ่มมีการพัฒนาทัศนคติ ค่านิยม และพฤติกรรม เพราะกิจกรรมกลุ่มเป็นกิจกรรมที่นำไปสู่การวิเคราะห์โดยได้ปฏิบัติจริง ทำให้ผู้เรียนได้รู้จักตนเองและผู้อื่นมากขึ้น ยิ่งไปกว่านั้นผู้เรียนยังยอมรับตนเองและพร้อมที่จะแก้ไข ซึ่งผลการวิจัยครั้งนี้สอดคล้องกับผลการวิจัยของ สาริณี พงษ์เจริญไทย (2537: 102) ที่ได้ศึกษาผลของกิจกรรมกลุ่ม

ที่มีต่อทัศนคติต่อการสูบบุหรี่ ของนักเรียนชายชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสันติราษฎร์วิทยาลัย กรุงเทพมหานคร จำนวน 30 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 15 คน ผลการวิจัยปรากฏว่า นักเรียนที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม มีทัศนคติต่อการสูบบุหรี่ลดลง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และสอดคล้องกับผลการวิจัยของ นิสรา คำณั (2544: 48) ที่ได้ศึกษาผลของกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการรู้จักใจของตนเอง ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศิลปากร จังหวัดนครปฐม โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ซึ่งนักเรียนกลุ่มทดลองมีความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการรู้จักใจตนเองสูงขึ้น หลังจากได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

เมื่อพิจารณาในแต่ละด้านพบว่า ด้านการบริโภคอาหารจานด่วนและอาหารขยะ และด้านการบริโภคอาหารที่ไม่ถูกสุขลักษณะแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ .05 ตามลำดับ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะ นักเรียนได้เรียนรู้ความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของตน รวมทั้งได้เรียนรู้วิธีการวิเคราะห์ข้อมูลต่างๆที่ได้รับ โดยสามารถค้นหาคำตอบด้วยตนเองจากการเข้าร่วมกิจกรรม จึงทำให้นักเรียนมีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสม ในด้านการบริโภคอาหารจานด่วนและอาหารขยะ และด้านการบริโภคอาหารที่ไม่ถูกสุขลักษณะลดลง ดังที่ พนม ลัมอารีย์ (2529: 40) ได้กล่าวถึงผลพลอยได้ของสมาชิกที่ได้เข้าร่วมกลุ่มว่า กลุ่มจะเป็นที่แลกเปลี่ยนประสบการณ์ เจตคติ ความคิดเห็น โดยช่วยปรับปรุงเจตคติและนิสัยใจคอของสมาชิก

ส่วนในด้านการบริโภคอาหารไม่ครบ 5 หมู่แตกต่างกัน อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ นั้น อาจเป็นเพราะ นักเรียนส่วนมากไม่ชอบกินผัก หรือกินก็เพียงบางชนิดเท่านั้น และก็กินไม่บ่อย เนื่องจากจะบอกว่าเหม็นและขม ดังที่ เอทเฮล (Ethel. 1965: 4) กล่าวไว้ว่า บุคคลแต่ละคนมีปฏิกิริยาต่อกลิ่นและรสชาติของอาหารไม่เหมือนกัน กลิ่นอาหารบางชนิด บางคนว่าหอม บางคนว่าเหม็น ส่วนอาหารที่มีรสขม บางคนก็ชอบ บางคนก็กินไม่ได้เลย โดยกล่าวด้วยว่า ผักเป็นอาหารที่คนไม่ชอบมากที่สุด โดยเฉพาะผักที่มีกลิ่นแรง ผักสีเขียวและเหลือง ด้วยเหตุนี้ นักเรียนจึงไม่สามารถรับประทานผักได้ และยังพบว่า นักเรียนมักไม่กินไข่และไม่ดื่มนม เพราะบอกว่าเหม็นคาว และบางคนก็ไม่ชอบเพราะว่าเคยถูกบังคับให้กินในตอนที่เด็ก ซึ่ง เอทเฮล (Ethel. 1965: 3) ก็ได้กล่าวไว้ว่า สาเหตุแห่งความไม่ชอบอาจเป็นเพราะตัวอาหารเองหรือประสบการณ์ที่เกี่ยวกับอาหาร นอกจากนั้นเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความรำคาญหรืออุนวายใจ หากเกี่ยวกับอาหาร อาจมีส่วนให้เกิดความไม่ชอบอาหารก็ได้ เช่น เด็กอาจเกลียดอาหารที่ถูกบังคับหรือเคี้ยวเชียวให้กิน และพบว่านักเรียนบางคนดื่มนมไม่ได้ เพราะถ้าดื่มนมแล้วทำให้ท้องเสีย

และนอกจากนั้นยังพบว่า นักเรียนจะกินอาหารตามที่ถูกปกครองได้ทำเตรียมเอาไว้ให้ ซึ่งในบางมือนักเรียนก็ได้รับอาหารไม่ครบ 5 หมู่

ส่วนในด้านการบริโภคอาหารไม่เป็นเวลานั้น พบว่า นักเรียนส่วนมากจะไม่ได้กินอาหารในมื้อเช้า เนื่องจากต้องรีบเดินทางมาโรงเรียนแต่เช้า จึงทำให้กินอาหารมื้อเช้าไม่ทัน นอกจากนี้ยังพบว่า นักเรียนบางคนไม่สามารถจะซื้ออาหารกินได้เท่าที่ควร เนื่องจากได้เงินมาโรงเรียนน้อย

ซึ่งจากสาเหตุต่างๆดังกล่าว จึงอาจมีผลต่อการลดลงของพฤติกรรมเสี่ยงต่อการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสม ในด้านการบริโภคอาหารไม่ครบ 5 หมู่ และด้านการบริโภคอาหารไม่เป็นเวลา ของนักเรียนได้ แต่โดยรวมแล้วนักเรียนกลุ่มทดลอง มีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมลดลง หลังจากที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมป้องกัน ซึ่งแสดงให้เห็นว่า กิจกรรมกลุ่มยังเป็นสิ่งที่จำเป็นต่อการลดลงของพฤติกรรมเสี่ยงต่อการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมของวัยรุ่น

2. หลังการทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมโดยรวมแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ที่เป็นเช่นนี้อาจเป็นเพราะโปรแกรมป้องกันที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นในรูปแบบของกิจกรรมกลุ่มนั้น ได้สอดแทรกเนื้อหาและข้อคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมบริโภคอาหาร โดยใช้เทคนิคสำคัญคือ การอภิปรายกลุ่ม กรณีตัวอย่าง เกม และบทบาทสมมติ นักเรียนกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม จึงเกิดการเรียนรู้และเกิดการพัฒนาตนเอง โดยมีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมโดยรวมลดลงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ ทิศนา ขัมมณี (2536: 227) ที่ว่า กิจกรรมกลุ่มช่วยให้เกิดการเรียนรู้โดยตรง ช่วยในการพัฒนาตนเอง เข้าใจตนเอง ช่วยในการนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ และดังที่ ชารีไทร์ (จรรวณ วัฒนจีนะพงษ์. 2537: 20; อ้างอิงจาก Charitier. 1974) ได้กล่าวว่า กิจกรรมกลุ่มมีส่วนช่วยในการพัฒนาด้านต่างๆ จึงเป็นการช่วยให้บุคคลได้พัฒนาตนเอง ซึ่งผลการวิจัยครั้งนี้สอดคล้องกับผลการวิจัยของ เปรมใจ บุญประสพ (2545: 47) ที่ได้ศึกษาผลการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนบ้านบางกะปิ สังกัดกรุงเทพมหานคร โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม มีความเฉลียวฉลาดด้านการตระหนักรู้ตนเองสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และยังสอดคล้องกับผลการวิจัยของ อรุณญา วันกิง (2546: 60) ที่ได้ศึกษาผลของกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจัดการอารมณ์ตนเอง ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 2 โรงเรียนบุรีรัมย์พิทยาคม จังหวัดบุรีรัมย์ จำนวน 30 คน โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 15 คน ผลการวิจัยพบว่า

นักเรียนที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจัดการอารมณ์ของตนเอง มีความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจัดการอารมณ์ตนเองสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

เมื่อพิจารณาในแต่ละด้านพบว่า ในด้านการบริโภคอาหารไม่ครบ 5 หมู่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ทั้งนี้อาจเป็นเพราะ นักเรียนกลุ่มทดลองได้เรียนรู้ความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของตน รวมทั้งได้เรียนรู้วิธีการวิเคราะห์ข้อมูลต่างๆที่ได้รับ โดยสามารถค้นหาคำตอบด้วยตนเองจากการเข้าร่วมกิจกรรม และได้นำความรู้ความเข้าใจนั้นไปใช้อยู่เสมอ ซึ่งเป็นการช่วยให้ นักเรียนเกิดการเรียนรู้ที่มีความหมายและเป็นประโยชน์นั่นเอง ซึ่งสอดคล้องกับที่ ประพนอม เดชชัย (2531: 101-102) ที่ได้กล่าวว่า กิจกรรมกลุ่มจะช่วยฝึกประสบการณ์ต่างๆของผู้เรียนให้พัฒนาขึ้น ทำให้ผู้เรียนเข้าใจตนเองและบุคคลอื่นในกลุ่มได้ดียิ่งขึ้น

ส่วนในด้านการบริโภคอาหารจานด่วนและอาหารขยะ ด้านการบริโภคอาหารที่ไม่ถูกสุขลักษณะ และด้านการบริโภคไม่เป็นเวลาแตกต่างกัน อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ นั้น อาจเป็นเพราะเมื่อเวลาเปลี่ยนแปลงไป นักเรียนในกลุ่มควบคุมบางคนอาจได้รับประสบการณ์ต่างๆที่ผ่านเข้ามาในชีวิต เช่น จากผู้ปกครอง ครู เพื่อนๆ รวมทั้งจากการอ่านและจากสื่อต่างๆ จึงทำให้มีผลต่อการลดลงของพฤติกรรมเสี่ยงต่อการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสม และอาจเป็นเพราะ เป็นช่วงเวลาที่นักเรียนได้รับข้อสนเทศเกี่ยวกับเรื่องพฤติกรรมการบริโภคอาหารจากการจัดกิจกรรมของทางโรงเรียนด้วย จึงอาจมีผลต่อการลดลงของพฤติกรรมเสี่ยงดังกล่าวเช่นเดียวกัน ดังแนวคิดของ ประยูรศรี มณีสร (2536: 3) ที่กล่าวเกี่ยวกับวัยรุ่นว่า วัยรุ่นเป็นวัยที่เริ่มรู้จักคิดเป็นเหตุเป็นผลมากขึ้น รู้จักเริ่มคิดแก้ปัญหา รู้จักใช้ความคิดในเชิงรูปธรรมมากขึ้น ทั้งนี้เป็นผลมาจากประสบการณ์ต่างๆที่ผ่านมา เช่น การอ่าน การบอกเล่า หรือ การพบเห็นเอง เป็นต้น

ซึ่งจากสาเหตุต่างๆดังกล่าว จึงอาจมีผลต่อความแตกต่างของพฤติกรรมเสี่ยงต่อการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสม ในด้านการบริโภคอาหารจานด่วนและอาหารขยะ ด้านการบริโภคที่ไม่ถูกสุขลักษณะ และด้านการบริโภคอาหารไม่เป็นเวลาของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม แต่เมื่อพิจารณาโดยรวมร่วมกันระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแล้ว พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม มีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมลดลงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม นั้นแสดงว่า กิจกรรมกลุ่มยังเป็นสิ่งที่จำเป็นต่อการลดพฤติกรรมเสี่ยงต่อการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมของวัยรุ่น

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะทั่วไป

1. จากการวิจัยครั้งนี้ ทำให้ได้แบบคัดกรองพฤติกรรมเสี่ยงต่อการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมของวัยรุ่น ซึ่งในการนำแบบคัดกรองไปใช้นั้น ควรที่จะพิจารณาถึง

1.1 กลุ่มตัวอย่าง เนื่องจากในการวิจัยครั้งนี้ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในช่วงชั้นที่ 3 ของโรงเรียนในสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ในเขตกรุงเทพมหานคร ดังนั้นการนำแบบคัดกรองพฤติกรรมเสี่ยงต่อการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมไปใช้กับนักเรียนระดับอื่นหรือท้องถิ่นอื่น จึงควรมีการหาคะแนนเกณฑ์ปกติใหม่

1.2 ผู้ที่ต้องการนำแบบคัดกรองพฤติกรรมเสี่ยงต่อการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมของวัยรุ่นไปใช้ ควรศึกษาวิธีใช้จากคู่มือการดำเนินการใช้แบบคัดกรองพฤติกรรมเสี่ยงต่อการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมของวัยรุ่นให้เข้าใจ และมีการทดลองทำแบบทดสอบด้วยตนเองก่อน เพื่อจะได้มีความเข้าใจมากยิ่งขึ้น

1.3 ขั้นตอนในการเก็บรวบรวมข้อมูล ซึ่งควรคำนึงถึงจำนวนนักเรียนและจำนวนผู้ดำเนินการควบคุมการทำแบบคัดกรองให้เป็นไปอย่างเหมาะสมกัน เพื่อที่จะได้มีการอธิบายรายละเอียดและวิธีการทำแบบคัดกรองให้นักเรียนเข้าใจได้อย่างทั่วถึง ตรงกัน และมีความถูกต้อง

1.4 แบบคัดกรองพฤติกรรมเสี่ยงต่อการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสม เป็นเพียงข้อบ่งชี้เบื้องต้นเท่านั้น ดังนั้นเพื่อให้การคัดกรองมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น จึงอาจมีการพิจารณาร่วมกับการสังเกตของครู ผู้ปกครอง หรือจากแบบวัดพฤติกรรมการบริโภคอาหารอื่นๆ ประกอบด้วย

2. จากการวิจัยครั้งนี้ ทำให้ได้โปรแกรมป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงต่อการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมของวัยรุ่น ซึ่งจากผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่า การใช้โปรแกรมป้องกันในรูปแบบของกิจกรรมกลุ่มนั้นสามารถที่จะลดพฤติกรรมเสี่ยงต่อการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมลงได้ ผู้ที่เกี่ยวข้องกับนักเรียน หรืออาจารย์ จึงสามารถนำไปเป็นแนวทางหรือนำไปประยุกต์ใช้เพื่อลดพฤติกรรมเสี่ยงต่อการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมของนักเรียนลง พร้อมกับให้มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่เหมาะสมยิ่งขึ้น

และสำหรับผู้ที่จะนำโปรแกรมป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงต่อการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมของวัยรุ่นไปใช้ ควรที่จะมีการศึกษาเรื่องพฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่น และศึกษาในเรื่องเกี่ยวกับกิจกรรมกลุ่มด้วย

นอกจากข้อเสนอแนะในการนำแบบคัดกรองและโปรแกรมป้องกันไปใช้ดังกล่าวมาแล้ว ผู้ปกครอง ครู และผู้ที่เกี่ยวข้องกับนักเรียน ควรที่จะส่งเสริมให้นักเรียนมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่เหมาะสม โดยการให้ความรู้ทางโภชนาการ และสร้างทัศนคติที่ดีต่อการบริโภคอาหารที่เหมาะสม โดยเฉพาะอย่างยิ่ง บิดามารดา หรือผู้ปกครอง ควรที่จะปลูกฝังให้นักเรียนมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ดี ถูกต้องตามหลักโภชนาการตั้งแต่ในวัยเด็ก โดยเน้นให้เด็กกินผัก ผลไม้ และดื่มนมเป็นประจำ

ข้อเสนอแนะสำหรับการทำวิจัยต่อไป

1. ในการวิจัยเกี่ยวกับแบบคัดกรองพฤติกรรมเสี่ยงต่อการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมของวัยรุ่น
 - 1.1 ควรมีการศึกษารายละเอียดเพิ่มเติมเกี่ยวกับพฤติกรรมเสี่ยงต่อการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมของวัยรุ่น จากกลุ่มตัวอย่างที่มีขนาดใหญ่กว่านี้ เพื่อพัฒนาแบบคัดกรองต่อไป
 - 1.2 ควรมีการศึกษาถึงปัจจัยที่ส่งผลต่อการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสม เช่น สิ่งแวดล้อมในครอบครัว ข่าวสารต่างๆ สังคมเพื่อน เป็นต้น
2. ในการวิจัยเกี่ยวกับโปรแกรมป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงต่อการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมของวัยรุ่น
 - 2.1 ควรมีการศึกษาถึงโปรแกรมป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงต่อการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสม โดยใช้วิธีการอื่นๆ เช่น การปรับพฤติกรรม เป็นต้น หรือมีการใช้เทคนิคอื่นๆ เช่น เทคนิคแม่แบบตัวอย่าง ละคร เป็นต้น เพื่อให้มีวิธีการที่หลากหลายขึ้น
 - 2.2 ควรมีการติดตามผลเป็นระยะ เช่น ทุก 3 เดือน หรือ 6 เดือน เพื่อศึกษาความคงทนของพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่เหมาะสมยิ่งขึ้น

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- กรมสุขภาพจิต. (2544). *คู่มือครูที่ปรึกษาระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน*. กรุงเทพฯ: กระทรวงสาธารณสุข.
- (2545). *แบบคัดกรองสุขภาพจิต เล่มดัชนี*. กรุงเทพฯ: กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.
- (2547). *คู่มือครูสำหรับช่วยเหลือนักเรียนที่มีปัญหาสุขภาพจิต*. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพฯ: กระทรวงสาธารณสุข.
- กรมอนามัย; และ มหาวิทยาลัยมหิดล. คณะสาธารณสุขศาสตร์. (2529). *รายงานผลการสำรวจภาวะอาหารโภชนาการของประเทศไทย*. กรุงเทพฯ: ภาควิชาโภชนวิทยา คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัย.
- กรมอนามัย. (2532). *ข้อกำหนดสารอาหารประจำวันที่ร่างกายควรได้รับของประชาชนชาวไทย*. กรุงเทพฯ: กระทรวงสาธารณสุข.
- (2541). *ข้อปฏิบัติการกินอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย*. กรุงเทพฯ: กองโภชนาการ กรมฯ.
- กระทรวงสาธารณสุข. (2539, สิงหาคม). *ฟาสต์ฟู้ด ข้าวแกง พิษซ้ำ คุณค่าทางโภชนาการ*. (เอกสารเผยแพร่). กรุงเทพฯ: กองเผยแพร่และควบคุมการโฆษณา สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา กระทรวงฯ.
- (2541). *คู่มือประชาชนการสร้างเสริมพฤติกรรมสุขภาพที่จำเป็นสำหรับชีวิต*. กรุงเทพฯ: กองสุขศึกษา กระทรวงฯ.
- บุญศรี คำชาย. (2542). *จิตวิทยาเด็กวัยรุ่น*. กรุงเทพฯ: คณะครุศาสตร์ สถาบันราชภัฏสวนสุนันทา.
- กองบรรณาธิการ. (2537, สิงหาคม-กันยายน). *ฟาสต์ฟู้ด อะไรดีกว่ากัน*. *ฉลาดซื้อ*. 1(2): 11-20.
- ขวัญจิต อินเฝียว. (2542). *การรับรู้ความสามารถของตนเองและพฤติกรรมควบคุมน้ำหนักของนักศึกษาอาชีวศึกษา จังหวัดเชียงใหม่*. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (การส่งเสริมสุขภาพ). เชียงใหม่: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. ถ่ายเอกสาร.
- คมคาย อนุจันทร์. (2538). *การเปรียบเทียบผลของการควบคุมตนเองและการเสริมแรงพฤติกรรมที่ขัดกันเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนมณฑลพิทยาสรรพ์ จังหวัดเชียงใหม่*. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

- คมเพชร ฉัตรศุภกุล. (2522). *กิจกรรมกลุ่มในโรงเรียน*. กรุงเทพฯ: แสงรุ่งการพิมพ์.
- . (2530). *กิจกรรมกลุ่มในโรงเรียน*. กรุงเทพฯ: ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ .
- จริยา วิไลวรรณ. (2532). *ผลของกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อเจตคติต่อการเรียนวิชาพลศึกษาของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพลศึกษา จังหวัดลำปาง*. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- จวีวรรณ วัฒนจินะพงษ์. (2537). *การเปรียบเทียบผลของกิจกรรมกลุ่มและสถานการณ์จำลองที่มีต่อทักษะทางสังคมของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบ้านไร่พัฒนา อำเภอสทิงพระ จังหวัดสงขลา*. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- จารุลักษณ์ พินพรหมราช. (2529). *ผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มที่มีต่อการพัฒนาพฤติกรรม การเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนปทุมคงคา กรุงเทพมหานคร*. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- จวีพร จิตจำนุญโชคชัย. (2537, สิงหาคม-กันยายน). *กินฟาสต์ฟู้ดอย่างไร เรียกว่าฉลาด*. *ฉลาดซื้อ*. 1(2): 21-25.
- จรรยา ทองถาวร. (2530). *จิตวิทยาพัฒนาการ*. กรุงเทพฯ: ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ.
- จำเนียร ช่างโชติ; และคนอื่นๆ. (2521). *ความสัมพันธ์ระหว่างกลุ่มบุคคล*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- เจียรนัย ทรงชัยกุล. (2523). *เอกสารชุดจิตวิทยาพื้นฐานเพื่อการแนะแนว หน่วยที่ 9-15*. นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช. ถ่ายเอกสาร.
- ชูชัย สมितिไกร. (2527). *การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม*. เชียงใหม่: คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ชูชีพ ชีวะสุทธิ. (2538). *ความดันโลหิตสูง*. กรุงเทพฯ: มีเดียปรีนท์.
- ดาราวรรณ กล่อมเกลี้ยง. (2546). *การสร้างแบบวัดทักษะทางสังคมสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น*. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (การวัดผลการศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ดุชนี สุทธิปริยาศรี. (2531). *โภชนศาสตร์คลินิก*. กรุงเทพฯ: โครงการตำราวิทยาศาสตร์สุขภาพ.

- ทิพย์วรรณ กิตติพร. (2536). *การให้คำปรึกษากลุ่ม*. พิษณุโลก: ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร.
- ทศนา แหมมณี. (2522). *กลุ่มสัมพันธ์ทฤษฎีและแนวปฏิบัติ เล่ม 1*. กรุงเทพฯ: บุรพาการพิมพ์.
- . (2536). *ช่วยครูฝึกประชาธิปไตยให้แก่เด็ก*. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ทวีชัย พิษผล. (2529, กันยายน). การบริโภคอาหารประเภทฟาสต์ฟู้ด (Fast Foods) ทำให้เป็นโรคเส้นโลหิตตีบจริงหรือ. *สุขภาพ*. 14(11): 77-83.
- ธนิณี เขียวอยู่. (2546). *พฤติกรรมเสี่ยงของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในโรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดเพชรบุรี*. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (สาธิตานุศาสตร). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น. ถ่ายเอกสาร.
- นพดล เวชสวัสดิ์. (2529, พฤษภาคม). ฟาสต์ฟู้ด ภัยอันตรายที่แฝงเร้น. *รู้รอบตัว*. 6(5): 22-31.
- นวลอนงค์ บุญจรรยาศิลป์. (2546). *พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพของวัยรุ่นไทยและพัฒนาโปรแกรมป้องกัน*. ม.ป.พ. ถ่ายเอกสาร.
- นภัศ ศิริสัมพันธ์. (2527). *พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของประชาชนในเขตเทศบาลเมืองชลบุรี, พฤติกรรมการกินของคนไทย*. (รายงานการประชุมเชิงปฏิบัติการ). กรุงเทพฯ: ประยูรวงศ์.
- นัยนา นิยมโชค. (2539). *ผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มที่มีต่อการปฏิบัติตนกับเพื่อนของนักเรียนชายและชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนศึกษาสงเคราะห์ตาก จังหวัดตาก*. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- นิตยา กัทลีระพันธุ์. (2542). *การศึกษาพฤติกรรมเสี่ยงของเด็กในเมือง*. *วารสารวิจัยสังคม*. 22(1-2): 1-27.
- นิภา วิจิตรศิริ. (2525). *ผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มที่มีต่อการรับผิดชอบของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนหนองแคสรีกพิทยา จังหวัดสระบุรี*. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- นิสรา คำมณี. (2544). *ผลของกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการรู้จักตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสาธิต มหาวิทยาลัยศิลปากร จังหวัดนครปฐม*. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- บาหยัน บุญหลง. (2523). *โภชนาการ*. กรุงเทพฯ: มาร์เกตติ้งมีเดีย.

- บุญชู ศรีมุสิกโพธิ์. (2521). เอกสารการสอนวิชาโภชนาการสารอาหารสูงเบื้องต้น สุข.329.
กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- บุญศรี จีณาเจริญเลิศ. (2530). ผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มที่มีต่อการปรับตัวกับเพื่อนของ
นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนนนทรีวิทยา กรุงเทพมหานคร. ปรินูญานิพนธ์
กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
ถ่ายเอกสาร.
- บุญเชิด ภิญญอนันตพงษ์. (2521). การวัดและการประเมินผลการศึกษา. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ:
ภาควิชาพื้นฐานการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ประนอม เดชชัย. (2531). แนวทางการเรียนการสอนและแนวทางปฏิบัติสังคมศึกษา. เชียงใหม่:
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ประภาเพ็ญ สุวรรณ. (2526). ทศนคติ : การวัดการเปลี่ยนแปลงและพฤติกรรมอนามัย.
พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: พีระพินา.
- ประยูรศรี มณีสร. (2536). จิตวิทยาวัยรุ่น. กรุงเทพฯ: คณะครุศาสตร์ สหรัตนโกสินทร์
วิทยาลัยครูจันทระเกษม.
- ประวิทย์ สิ้นสวัสดิ์. (2535). การดัดแปลงแบบทดสอบการคิดวิเคราะห์วิจารณ์. วิทยานิพนธ์
ศษ.ม. (การวัดผลและประเมินผลการศึกษา). ขอนแก่น: บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยขอนแก่น. ถ่ายเอกสาร.
- ปรีดา แดงโรจน์. (2533). การโรงแรม : พจนานุกรมศัพท์อาหารและเครื่องดื่ม. พิมพ์ครั้งที่ 2.
กรุงเทพฯ: ยูไนเต็ดโปรดักชั่น.
- เปรมใจ บุญประสพ. (2545). ผลของกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์
ด้านการตระหนักรู้ตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนบ้านบางกะปิ
สังกัดกรุงเทพมหานคร. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ:
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ผ่องพรรณ เกษเกษมสุข. (2527, พฤษภาคม). ฟาสต์ฟู้ด. รามาริบดีสาร. 14(12): 55-57.
- ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. (2527). การปรับพฤติกรรมเบื้องต้น. กรุงเทพฯ: ทบวงมหาวิทยาลัย.
- (2529). การแนะแนวและการให้คำปรึกษาในโรงเรียนประถมศึกษา. กรุงเทพฯ:
บัณฑิตการพิมพ์.
- ฟาสต์ฟู้ด อาหารสำหรับคนไทยวันนี้. (2525, ธันวาคม). สยามรัฐฉบับพิเศษ. หน้า 6-17.
- พงษ์จันทร์ หัตถิรัตน์. (2531). ภาวะโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็ก. โภชนาการในเด็ก
ปกติและเจ็บป่วย. กรุงเทพฯ: เมดิคัลมีเดีย.

พนม ลีมาอารีย์. (2522). *กลุ่มสัมพันธ์*. กาฬสินธุ์: จินตทัศน์การพิมพ์.

----- . (2529). *กลุ่มสัมพันธ์*. กาฬสินธุ์: ปริดาการพิมพ์.

พฤติกรรมการใช้บริการร้านอาหารฟาสต์ฟู้ดของคนกรุงเทพฯ. (2531, พฤศจิกายน). *คู่แข่ง*.

9(98): 86-94.

พวงแก้ว เนตรโอภารักษ์. (2533). *ผลการใช้กิจกรรมกลุ่มที่มีต่อความร่วมมือในการอภิปรายกลุ่มของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบ้านลานแหลม จังหวัดนครปฐม*.

ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

พวงรัตน์ ทวีรัตน์. (2540). *วิธีการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์*. พิมพ์ครั้งที่ 7.

กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์เจริญผล.

พัชนี วรกวิน. (2522). *จิตวิทยาสังคม*. นนทบุรี: โรงพิมพ์สถานสงเคราะห์ปากเกร็ด.

พิมพ์พร บรรจงรัตนงาม. (2548). *แบบวัดลักษณะที่พึงประสงค์ด้านภาษาอังกฤษของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3*. สารนิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

ไพบุลย์ เทวรักษ์. (2533). *จิตวิทยาการศึกษาพฤติกรรมภายในและภายนอก*. กรุงเทพฯ:

ภาควิชาจิตวิทยา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

มาลินี อยู่โพธิ์. (2525). *การทดลองการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มต่อการพัฒนาการปรับตัวทางสังคมด้านสัมพันธ์ภาพกับเพื่อน*. ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ:

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

ยศ อัมพรรัตน์. (2536). *ผลของการอดได้รอได้และการให้แรงเสริมทางสังคมที่มีต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้องของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5*. ปริญญาานิพนธ์ วท.ม. (การวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

เยาวภา กันทรวิชากุล. (2530). *ผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มที่มีต่อพฤติกรรมไม่ตั้งใจเรียนในห้องเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนป่าโมกษวิทยามณี จังหวัดอ่างทอง*.

ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

- รุ่งนภา ป้องเกียรติชัย. (2542). การศึกษาการได้รับสารอาหารของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย
ในกรุงเทพมหานคร โดยใช้แบบสอบถามความถี่ของอาหารบริโภคทั้งปริมาณ.
วิทยานิพนธ์ วท.ม. (สาธารณสุขศาสตร์). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
ถ่ายเอกสาร.
- ฤทัยรัตน์ ธรเสนา. (2535). การพัฒนาอัตรานักเรียนหลายมิติของนักศึกษาพยาบาลที่มีต่อทัศนคติ
ต่อวิชาชีพแตกต่างกันโดยใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม.
(จิตวิทยาพัฒนาการ). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
ถ่ายเอกสาร.
- ลาวีณ มหาทุมะรัตน์. (2529). ผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มในการพัฒนามนุษย์สัมพันธ์
ของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 4. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว).
กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ล้วน สายยศ; และ อังคณา สายยศ. (2536). เทคนิคการวิจัยทางการศึกษา. พิมพ์ครั้งที่ 3.
กรุงเทพฯ: ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ.
- (2541). เทคนิคการสร้างและสอบข้อสอบความถนัดทางการเรียน. กรุงเทพฯ:
สุวีริยาสาส์น.
- (2543). การวัดด้านจิตพิสัย. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ: สุวีริยาสาส์น.
- (2543). เทคนิคการวัดผลการเรียนรู้. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: สุวีริยาสาส์น.
- ลัดดาวรรณ ณ ระนอง. (2525). การทดลองใช้กิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความมีวินัยในตนเอง.
ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- วรารณณ์ อำขวัญเย็น. (2548). แบบวัดลักษณะที่พึงประสงค์ด้านคณิตศาสตร์ของนักเรียนชั้น
มัธยมศึกษาปีที่ 6. สารนิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- วลัย อินทร์มพรรย์. (2530). โภชนบำบัด. กรุงเทพฯ: แสงทวีการพิมพ์.
- (2531). การเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาและปัญหาโภชนาการของวัยรุ่น. ใน
เอกสารการสอนชุดวิชาโภชนาการกับชีวิตมนุษย์ หน่วยที่ 6-10. พิมพ์ครั้งที่ 6.
กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- วัชร ทรัพย์มี. (2525). ทฤษฎีและกระบวนการให้คำปรึกษา. กรุงเทพฯ: ภาควิชาจิตวิทยา
คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- (2533). ทฤษฎีและกระบวนการให้คำปรึกษา. กรุงเทพฯ: สถาพิมพ์.

- วาสินี ชูสงค์. (2525). การศึกษามลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและเจตคติต่อวิชาหลักสูตรภาษาเพื่อการสื่อสารชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่เรียนโดยวิธีกระบวนการกลุ่มสัมพันธ์. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- วิณี ชิดเชิดวงศ์. (2547). รายงานการวิจัยเรื่องพฤติกรรมเสี่ยงต่อการมีปัญหของเด็กรุ่น. ชลบุรี: ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา. ถ่ายเอกสาร.
- วิธี แจ่มกระทิก. (2541). ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วนของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- วินิจ เกตุขำ; และ คมเพชร ฉัตรสุกกุล. (2522). กระบวนการกลุ่ม. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.
- วิไลวรรณ สันถะโกมล. (2522). การเปรียบเทียบการสอนวิชาวรรณคดีไทย “เรื่องลิลิตตะเลงพ่าย” โดยกระบวนการกลุ่มสัมพันธ์และกระบวนการสอนแบบครูเป็นศูนย์กลางในชั้นประกาศนียบัตรวิชาชีพการศึกษา. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (จิตวิทยา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร
- วีณา วโรดมะวิชัย. (2530). กลวิธีการเรียนและการสอนในโรงเรียนประถมศึกษา. เชียงใหม่: ภาควิชาประถมศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ศิริลักษณ์ สินธวาลัย. (2533). การพัฒนาผลิตภัณฑ์ทางโภชนาการ. กรุงเทพฯ: ภาควิชาพัฒนาผลิตภัณฑ์ คณะอุตสาหกรรมเกษตร มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- ศรียา นิยมธรรม; และ ประภัศร นิยมธรรม. (2519). โปรแกรมการเรียนวิชาจิตวิทยา. กรุงเทพฯ: เซ็นทรัลเอ็กเซลส์ศึกษาการพิมพ์.
- ศุภาวดี บุญดวงศ์. (2527). กิจกรรมกลุ่มในโรงเรียน. สงขลา: ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- สมนึก ภัททิยธนี. (2541). การวัดผลการศึกษา. กอ์สินธุ์: ประสานการพิมพ์.
- สมฤดี วีระพงษ์. (2535). พฤติกรรมการบริโภคอาหารด่วนทันใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม. (สุขศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สมศรี สุภูมิฉันท. (2528, มีนาคม). ฟาสต์ฟู้ด. สตรีสาร. 37(50): 105-107.

- สรศักดิ์ โสฐ. (2530). ผลการใช้กิจกรรมกลุ่มที่มีต่อความสำนึกในหน้าที่พลเมืองดีของนักเรียน
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. พิษณุโลก: บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สถาบันวิจัยประชากรและสังคม. (2547). วิกฤติวัยรุ่นไทยกับ 3 พฤติกรรมเสี่ยง. สืบค้นเมื่อ 10
กรกฎาคม 2547, จาก <http://www.story2you.com>
- สาริณี พงษ์เจริญไทย. (2537). ผลของกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อทัศนคติต่อการสูบบุหรี่ของนักเรียนชาย
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสันติราษฎร์วิทยาลัย กรุงเทพมหานคร. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม.
(จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
ถ่ายเอกสาร.
- สิทธิโชค วรานุสันติกุล. (2529). จิตวิทยาการจัดการพฤติกรรมมนุษย์. นครปฐม: โรงพิมพ์
มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- สิริพันธุ์ จุลกรังคะ. (2541). โภชนศาสตร์เบื้องต้น. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- สุชา จันทรเฒ. (2521). จิตวิทยาห้องเรียน. กรุงเทพฯ: ภาควิชาจิตวิทยา คณะสังคมศาสตร์
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- สุชาดา มะโนทัย. (2538). การศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา
ตอนต้น กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (สุขศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- สุชาดา สุธรรมรักษ์. (2531). เอกสารประกอบการสอน จต.101 จิตวิทยาเบื้องต้น. กรุงเทพฯ:
ภาควิชาแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ.
- สุชีรา ภัทรายุทธวรรณ. (2545). คู่มือการวัดทางจิตวิทยา. กรุงเทพฯ: เมติคัลมีเดีย.
- สุทธิลักษณ์ สมิตะสิริ. (2533, เมษายน-กันยายน). พฤติกรรมการกินของคนไทย. สุขศึกษา.
13(50-51): 1-9.
- สุนิสา พิลาสกุล. (2540). ฟาสต์ฟู้ด : การบริโภคแบบใหม่ในสังคมไทย. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม.
(วัฒนธรรมศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. ถ่ายเอกสาร.
- สุณีย์ รักษาเกียรติศักดิ์. (2547). ระบบการวิเคราะห์ข้อสอบด้วย A tutor. สืบค้นเมื่อ 20 กุมภาพันธ์
2548, จาก http://cc.swu.ac.th/ccnews/content/e788/e967/e1001/index_th.html

- สุพล ชัดเชื้อ. (2535). การเปรียบเทียบผลของการควบคุมตนเองและการวางเงื่อนไขเป็นกลุ่มที่มีต่อพฤติกรรมก่อนนอนในห้องสมุดของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนวัดใหม่ช่องลม กรุงเทพมหานคร. ปริญญาโท กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา).
กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สุภาพร จันทร์ศิริโยธิน. (2526). ผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อการพัฒนาความมีวินัยในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนบางกะปิ กรุงเทพมหานคร. ปริญญาโท กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน. (2548). จำนวนสถานศึกษา นักเรียนและครูสังกัดคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ปีการศึกษา 2548. สืบค้นเมื่อ 10 พฤศจิกายน 2548, จาก <http://www.obec.go.th>
- เสาวนีย์ วงศ์ประทุม. (2543). การสร้างแบบวัดความคิดสร้างสรรค์ทางวิทยาศาสตร์สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5-6. สืบค้นเมื่อ 18 กุมภาพันธ์ 2549, จาก <http://www.thaiedresearch.org/result/info2.php?id=850>.
- หมอพัตร. (2534, มกราคม). ฟาสต์ฟู้ด. *ใกล้หมอ*. 15(1): 72-73.
- หรรษา แดงภักดี. (2536). ผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มที่มีต่อคุณธรรมความมีน้ำใจนักกีฬาของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนวัดโสธรวรารามวรวิหาร จังหวัดฉะเชิงเทรา. ปริญญาโท กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- อบเชย วงศ์ทอง. (2541). *โภชนศาสตร์ครอบครัว*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- อรอุษา จันทร์วิรุจ. (2544). ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา จังหวัดสมุทรปราการ. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (สุขศึกษาและพฤติกรรมศาสตร์). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. ถ่ายเอกสาร.
- อภิชาติ พงษ์ศรีหดุลชัย; และ สุรเกียรติ อาชาานุภาพ. (2531). *อาหารต่ออายุ*. กรุงเทพฯ: มีเดียปริ้นท์.
- อโนทัย แทนสวัสดิ์. (2546). การเปรียบเทียบความเชื่อมั่นและความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างของแบบทดสอบวัดความเครียดของนักเรียน ที่มีการจัดเรียนข้อความและจำนวนมาตราต่างกัน. ปริญญาโท กศ.ม. (วัดผลการศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

- อรุณญา วันกิ่ง. (2546). *ผลของกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจัดการอารมณ์ของตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนบุรีรัมย์พิทยาคม จังหวัดบุรีรัมย์*. ปริญญาโท กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- อาภา จันทรสกุล. (2535). *ทฤษฎีและวิธีการให้คำปรึกษาในโรงเรียน*. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- อาสาสมัครเยาวชนเพื่อสุขภาพและสังคม. (2547). *อาหารจานด่วน...กินไวตายเร็ว*. สืบค้นเมื่อ 21 กรกฎาคม 2547, จาก <http://www.juniorhealthguard.org>
- อุทุมพร จามรมาน. (2532). *การสร้างและพัฒนาเครื่องมือวัดลักษณะผู้เรียน*. กรุงเทพฯ: คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- Andreas, Parrot. (1989). *Pornographt and Sex Laws*. n.p. 1997.
- Boardman, Jean Alexander. (1988). The Effectiveness of Structured Group Internations to Enhance Group Process in A Smoking Cessation Program. *Dissertation Abstracts International*. 50(7): 1952-A.
- Bolstad, Orin D.; & Stephen, M. Johson. (1972). Self-Regulation in the Modification of Disruptive Classroom Behavior. *Journal of Applied Behavior Analysis*. 5(4): 443-454.
- Brenman, Allan Jay. (1990). *The influence of Health Belife on Eating Behavior in children and Adolescent*. Harvard University.
- Button, Leslie. (1974). *Developmental Group Work with Adolescents*. London: University of London Press Ltd.
- Corey, Gereale. (1985). *Manual for Theory and Practice of Group Counseling*. 2nd ed. Monterey CA Drooms/cole Publishing Company.
- Davis, Robert Gene. (1988). A Study on the Effects of Students Use of Selected Group Process Skills on Student Achievement and Attitude During A seventh Grade Cooperation Learning Mathematics Problem Solving Unit. *Dissertation Abstracts International*. 49(1): A.
- Durschmidt, B.J. (1977, January). Self-Actualization and the Human Potential Group Process in a Community College. *Dissertation Abstracts International*. 38(3): 3953-A.

- Ethel, Austin Martin. (1965). *Nutrition in Action*. New York: Holt Rinehart and Winston Inc.
- Freedman, D.S.; et al. (1989, November). Relation of Body Fat Patterning to Lipid and Lipoprotein on Children and Adolescents : The Bogalusa Heart Study. *America Journal of Clinic Nutrition*. 50(5): 930-939.
- Gilford, J.P. (1967). *The Nature of Human Intelligence*. New York: McGraw-Hill.
- Hager, David. (1971, January). Adolescent Drug Use in Middle America : Social Psychological Correlates. *Dissertation Abstract International*. 31(7): 5615-A.
- Heald, Felix P. (1992, July). Fast Food and Snack Food. *Beneficial or Deleterious Journal*. 13(5): 383-386.
- Herrold, Kenenth F. (1952). Evaluation and Research in Group Dynamic. In *Educational and Psychological Measurement*, pp. 492 – 504. Englewood Cliffs, New Jersey: Prentice-Hall.
- Heurlock, Elizabeth B. (1974). *Personality Developmental*. New York: McGraw Hill book Inc.
- Hopkins, Paul N. (1992, June). Effects of Dietary Cholesterol on Serum Cholesterol : A Meta Analysis and Review. *America Journal Clinic Nutrition*. 55(6): 1060-1070.
- Klurfeld, David M. (1987). The Role of Dietary Fiber in Gastroin Testinal Disease. *Journal of America Association*. 87: 1172-1188.
- Kromhout, Daan. (1992). Dietary Fats : Long Term Implication for Health. *Nutrition Today*. 50: 49-53.
- Lex, James Joseph. (1973, May). Attitude Change to Seminary Students Association With a Corse in Group Dynamic. *Dissertation Abstracts International*. 33(12): 6093-A.
- Ohlen, Mert M. (1970). *Group Counseling*. New York: Holt Rinehart and Winston Inc.
- Ottaway, A.K. C. (1966). *Learning Theory Group Experiences*. London: Routhledge and Kegan Pual.
- Parker, T.S.; & Mc Namara. (1987, June). Heterogency of Cholesterol Homeostasis in Man. *Journal Clinic Invest*. 79(6): 1729-1739.
- Patterson, C.H. (1973). *Humanistic Education*. Englewood Cliffs, New Jersey: Prentice-Hall.

- Roger, Carl R. (1970). *Encounter Group*. New York: Harper and Row.
- Root, David Bruce. (1987, September). The Relationship of Nutrition Knowledge to Eating Behavior Patterns among CHIO Sophomores and Seniors. *Dissertation Abstracts International*. 48: 569-A.
- Sargent, R.G., K.A. Kemper.; & E. Schulken. (1994, June). Dietary Behaviors of South Carolina Adolescents. *Journal South Carolina Med Association*. 90(6): 263-269.
- Shaw, Marvin E. (1971). *Group Dynamic : The Psychology of Small Group Behavior*. 3 rd ed. New York: Mc Graw-Hill Book Company.
- Strain, J.J.; Robson, P.T.; & Livingstone MB. (1994, September). Estimates of food and macronutrient Intake in a random sample of northern Ireland adolescents. *Br J Nutr*. 72(3): 52-343
- Stuart, Prise. (1991, September-October). Fast Food. *Nutrition and Food Science*. 132(1): 8.
- Sullivan, J.M.; & R.L. Prewitt. (1987). Hemodynamic Characteristics of Sodium Sensitive Human Subjects. *Hypertension* 1987. 9: 398-460.
- Traxler, A.E.; & R.D. North. (1975). *Techniques of Guidance*. New York: Harper and Row.
- Treppa, Jerry A.; & Lawrence Frike. (1972, September). Effect of Marathon Group Experience. *Journal of Counseling Psychology*. 19: 466-468
- Truswell, Stewart; & Ian Darnton. (1981, February). Food Habits of Adolescent. *Nutrition Today*. 39(2): 73-88.
- White, Adrienne Adams. (1989). *Changing Adolescents Food-Relates Behavior Via Nutrition Education*. The University of Tennessee.
- Wood, L.D.; et al. (1990, December). Health of Homeless Children and Housed, Poor Children. *Ped* 1990. 86(6): 858-866.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

1. หนังสือขอความอนุเคราะห์
2. คู่มือดำเนินการสอบแบบคัดกรองพฤติกรรมเสี่ยงต่อการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมของวัยรุ่น
3. แบบคัดกรองพฤติกรรมเสี่ยงต่อการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมของวัยรุ่น
4. โปรแกรมป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงต่อการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมของวัยรุ่น

คู่มือดำเนินการสอบ
แบบคัดกรองพฤติกรรมเสี่ยงต่อการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมของวัยรุ่น

คู่มือดำเนินการสอบ แบบคัดกรองพฤติกรรมเสี่ยงต่อการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมของวัยรุ่น

แบบคัดกรองพฤติกรรมเสี่ยงต่อการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสม หมายถึง ข้อคำถามที่ใช้เพื่อการ
จัดแยกนักเรียนที่มีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสม โดยแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม คือ

1. กลุ่มปกติ คือ นักเรียนที่มีคะแนนพฤติกรรมการบริโภคอาหารตั้งแต่ 124 คะแนนลงมา
หรือมีคะแนนที่ปกติ (Normalized T - Score) ตั้งแต่ T56 ลงมา

2. กลุ่มเสี่ยง คือ นักเรียนที่มีคะแนนพฤติกรรมการบริโภคอาหารตั้งแต่ 125 คะแนนขึ้นไป
หรือมีคะแนนที่ปกติ (Normalized T - Score) ตั้งแต่ T57 ขึ้นไป ซึ่งต้องให้การช่วยเหลือและป้องกัน

โดยพฤติกรรมเสี่ยงต่อการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสม หมายถึง การกระทำที่มีแนวโน้มไปสู่
รูปแบบของการรับประทานอาหารที่ไม่มีประโยชน์ ไม่มีคุณค่า ไม่ครบถ้วนหรือเกิน และไม่ปลอดภัย
อันนำไปสู่การกระทำที่ถาวรได้ ซึ่งจะเป็นผลเสียต่อสุขภาพร่างกายต่อไป ได้แก่

1. การบริโภคอาหารจานด่วนและอาหารขยะ

อาหารจานด่วน หมายถึง อาหารที่เตรียมและปรุงไว้สำเร็จรูปแล้ว สามารถรับประทานได้
ทันที หรือใช้เวลาสำหรับกรรมวิธีขั้นสุดท้ายก่อนการรับประทานเพียงไม่กี่นาที สามารถที่จะนั่งรับประทาน
หรือนำออกไปรับประทานนอกร้าน โดยมีรูปแบบมาจากต่างประเทศ ได้แก่ อาหารประเภทแฮมเบอร์เกอร์
ฮ็อตดอก ไก่ทอด ไก่ย่าง มันฝรั่งทอด และพิซซ่า

อาหารขยะ หมายถึง อาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการต่ำ มีส่วนประกอบของเกลือ
น้ำตาล ไขมันหรือแคลอรีในปริมาณสูง ได้แก่ ขนมกรุบกรอบหรือขนมขบเคี้ยว และเครื่องดื่มอัดลม
ชนิดต่างๆ

2. การบริโภคอาหารไม่ครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่ไม่มีความหลากหลาย หมายถึง การรับประทาน
อาหารซ้ำๆ เพียงบางชนิดทุกวัน หรือการรับประทานอาหารโดยขาดหมู่ใดหมู่หนึ่ง หรือขาดมากกว่า 1 หมู่
ในแต่ละวัน ใน 5 หมู่ต่อไปนี้

หมู่ที่ 1 ได้แก่ เนื้อหมู เนื้อวัว เนื้อเป็ด เนื้อไก่ เนื้อปลา เนื้อปู กุ้ง หอย ถั่วเมล็ดแห้ง เต้าหู้
นมถั่วเหลือง นมวัว ไข่ และงา ให้โปรตีน

หมู่ที่ 2 ได้แก่ ข้าวสาลี ข้าวเหนียว เส้นก๋วยเตี๋ยว ขนมจีน มักกะโรนี วุ้นเส้น ขนมปัง
ข้าวโพด เผือก และมัน ให้คาร์โบไฮเดรต

หมู่ที่ 3 พืชผักต่างๆ คือ ผักใบเขียว ได้แก่ ผักบุ้ง ผักคะน้า ผักตำลึง ผักกระเฉด ผักกาดหอม ผักกาดขาว และผักกวางตุ้ง ผักประเภทผล ได้แก่ แตงกวา มะเขือ หอมหัวใหญ่ หว้าไชเท้า พริกเขียว และบวบ ผักประเภทถั่ว ได้แก่ ถั่วฝักยาว ถั่วลันเตา ถั่วแขก ถั่วพู และผักที่มีสีเหลือง ได้แก่ ฟักทอง และแครอท ให้วิตามินและเกลือแร่

หมู่ที่ 4 ผลไม้ต่างๆ ได้แก่ กัลยัม ส้ม ฝรั่ง มะละกอ มะม่วง แอปเปิ้ล เงาะ ชมพู่ แตงโม องุ่น มังคุด ลิ้นจี่ และลำไย ให้วิตามินและเกลือแร่

หมู่ที่ 5 ไขมัน ได้แก่ น้ำมันพืช น้ำมันหมู เนย และกะทิ

3. การบริโภคอาหารที่ไม่ถูกสุขลักษณะ หมายถึง

3.1 การรับประทานอาหารที่ไม่สะอาด ได้แก่ อาหารที่ปรุงเตรียมไว้แล้วแต่ไม่มีฝาปิด อาหารที่ใส่ภาชนะที่ไม่สะอาด

3.2 การรับประทานอาหารสุกๆดิบๆ และอาหารไหม้เกรียม หมายถึง อาหารที่ปรุงด้วยความร้อน แต่ยังไม่ครบทุกส่วนของอาหาร และอาหารที่ปรุงสุกด้วยความร้อนจนไหม้หรือเกรียม

3.3 การรับประทานอาหารที่มีรสจัดเกินไป ได้แก่ อาหารที่มีรสเค็มจัด เผ็ดจัด เปรี้ยวจัด และหวานจัด

3.4 การรับประทานอาหารหมักดอง ได้แก่ ผักและผลไม้ดองที่ไม่มีเครื่องหมายรับรองขององค์การอาหารและยา (อย.)

3.5 การรับประทานอาหารที่มีสารปนเปื้อน หมายถึง อาหารที่ผสมสีเข้มจัด ได้แก่ ไข่กรอกที่มีสีส้มจัดหรือแดงจัด และอาหารแห้งที่มีสีเข้มจัด อาหารที่ผสมสารบอแรกซ์ ได้แก่ ลูกชิ้น ผักดองและผลไม้ดอง อาหารที่ผสมสารกันรา ได้แก่ หน่อไม้ดอง ผักกาดดอง และผลไม้ดอง และอาหารที่ผสมสารฟอกขาว ได้แก่ ถั่วงอก

4. การบริโภคอาหารไม่เป็นเวลา หมายถึง การรับประทานอาหารไม่ตรงตามเวลาอาหาร การรับประทานอาหารไม่ครบ 3 มื้อ

โครงสร้างของแบบคัดกรอง

แบบคัดกรองพฤติกรรมเสี่ยงต่อการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมของวัยรุ่น สร้างให้ครอบคลุมรูปแบบพฤติกรรมของการบริโภคอาหารที่ไม่มีประโยชน์ ไม่มีคุณค่า ไม่ครบถ้วนหรือเกิน และไม่ปลอดภัย โดยแบ่งออกเป็น 4 ด้าน คือ ด้านการบริโภคอาหารจานด่วนและอาหารขยะ ด้านการบริโภคอาหารไม่ครบ 5 หมู่ ด้านการบริโภคอาหารที่ไม่ถูกสุขลักษณะ และด้านการบริโภคอาหารไม่เป็นเวลา

โดยแบบคัดกรองมีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) ตามแบบของลิเคิร์ท (Likert) มี 5 ระดับ คือ “เป็นประจำ” “บ่อยมาก” “บ่อย” “นานๆครั้ง” และ “ไม่เคยเลย” ซึ่งข้อคำถามเป็นข้อความสั้นๆ ให้นักเรียนเลือกตอบตามพฤติกรรมการปฏิบัติ มีข้อคำถามทั้งหมดจำนวน 45 ข้อ

แบบคัดกรองพฤติกรรมเสี่ยงต่อการ		
บริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสม	จำนวนข้อ	ตรงกับข้อที่
การบริโภคอาหารจานด่วนและอาหารขยะ	7	1 - 7
การบริโภคอาหารไม่ครบ 5 หมู่	20	8 - 27
การบริโภคอาหารที่ไม่ถูกสุขลักษณะ	15	28 - 42
การบริโภคอาหารไม่เป็นเวลา	3	43 - 45

การสร้างแบบคัดกรอง

ในการสร้างแบบคัดกรองพฤติกรรมเสี่ยงต่อการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมของวัยรุ่น ได้ดำเนินการสร้าง ทดลองและปรับปรุงแก้ไขตั้งแต่เดือน มิถุนายน 2548 ถึงเดือนมกราคม 2549 จึงสำเร็จตามความต้องการ ซึ่งการดำเนินการทดลองและปรับปรุง มีรายละเอียดดังนี้

1. การตรวจสอบคุณภาพเบื้องต้น โดยให้ผู้เชี่ยวชาญทางด้านจิตวิทยาการศึกษาและจิตวิทยาการแนะแนว รวมทั้งทางด้านโภชนาการ จำนวน 3 ท่าน พิจารณาความสอดคล้องของข้อคำถามกับนิยามศัพท์เฉพาะจำนวน 49 ข้อ จากนั้นคำนวณหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) โดยคัดเลือกข้อคำถามที่มีค่าตั้งแต่ 0.5 ขึ้นไป ซึ่งได้ข้อคำถามที่มีคุณภาพผ่านเกณฑ์ทั้งสิ้น จำนวน 49 ข้อ ไปใช้ในการทดสอบครั้งต่อไป

2. ผู้วิจัยได้นำแบบคัดกรองพฤติกรรมเสี่ยงต่อการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมของวัยรุ่นไปทดลองใช้กับนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในช่วงชั้นที่ 3 ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง (Try out) จำนวน 100 คน แล้วนำมาวิเคราะห์หาคุณภาพรายข้อ โดยการหาค่าอำนาจจำแนก โดยใช้วิธีคำนวณค่าสถิติทดสอบที (t-test) ด้วยเทคนิค 25 % ในการแบ่งเป็นกลุ่มสูงกลุ่มต่ำ จากนั้นคัดเลือกข้อคำถามที่มีค่าอำนาจจำแนก (t) ตั้งแต่ 1.75 ขึ้นไป ซึ่งแสดงว่าข้อคำถามนั้นอยู่ในเกณฑ์ใช้ได้ โดยได้ข้อคำถามทั้งสิ้น จำนวน 45 ข้อ แล้วนำมาหาค่าความเชื่อมั่นของแบบคัดกรอง

3. ผู้วิจัยนำแบบคัดกรองพฤติกรรมเสี่ยงต่อการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมของวัยรุ่น ทั้ง 45 ข้อ ไปใช้กับกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งเป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในช่วงชั้นที่ 3 จำนวน 1,305 คน และตรวจสอบคุณภาพของแบบคัดกรอง โดยการหาค่าอำนาจจำแนก และค่าความเชื่อมั่น เพื่อเลือกข้อที่ได้คุณภาพ ซึ่งได้ข้อคำถามทั้งสิ้น จำนวน 45 ข้อ ดังนี้

แบบคัดกรอง	k	Max	Min	$\bar{X}$	S.D.
การบริโภคอาหารจานด่วนและอาหารขยะ	7	35	9	19.86	3.79
การบริโภคอาหารไม่ครบ 5 หมู่	20	87	23	56.16	10.02
การบริโภคอาหารที่ไม่ถูกสุขลักษณะ	15	75	15	31.93	8.59
การบริโภคอาหารไม่เป็นเวลา	3	15	3	8.08	2.65
รวม	45	158	69	116.03	12.84

แบบคัดกรอง	ค่าอำนาจจำแนก (t)
การบริโภคอาหารจานด่วนและอาหารขยะ	3.029 – 9.871
การบริโภคอาหารไม่ครบ 5 หมู่	2.107 – 15.332
การบริโภคอาหารที่ไม่ถูกสุขลักษณะ	7.302 – 13.463
การบริโภคอาหารไม่เป็นเวลา	6.673 – 12.229
รวม	2.107 – 15.332

มีค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับที่ 0.7681

วิธีดำเนินการสอบ

วิธีการดำเนินการสอบ ดำเนินการเป็น 3 ระยะ คือ การเตรียมตัวก่อนสอบ วิธีปฏิบัติขณะสอบ และวิธีปฏิบัติเมื่อสอบเสร็จ ดังนี้

1. การเตรียมตัวก่อนสอบ ดำเนินการดังนี้

1.1 กำหนดวัน เวลา สถานที่ล่วงหน้า และแจ้งให้ผู้สอบทราบวัตถุประสงค์ของการสอบ

1.2 เตรียมแบบคัดกรองให้พร้อม โดยเตรียมแบบคัดกรองให้มากกว่าจำนวนผู้เข้าสอบ ประมาณ 5 เปอร์เซ็นต์

1.3 การเตรียมตัวสำหรับผู้ดำเนินการสอบ ผู้ดำเนินการสอบต้องศึกษาคำชี้แจงในการทำแบบคัดกรองนี้ล่วงหน้าอย่างน้อย 1 ครั้ง เพื่อให้สามารถดำเนินการสอบได้อย่างคล่องแคล่ว

2. วิธีปฏิบัติขณะสอบ ดำเนินการดังนี้

2.1 แจ้งวัตถุประสงค์ และประโยชน์ของการทำแบบคัดกรองให้ผู้สอบเข้าใจ

2.2 ผู้ดำเนินการสอบต้องชี้แจงรายละเอียดและวิธีการทำแบบคัดกรองให้ผู้สอบเข้าใจ

ทุกคน

3. วิธีปฏิบัติเมื่อสอบเสร็จ

ผู้ดำเนินการสอบเก็บแบบคัดกรองเมื่อผู้สอบทำเสร็จ

วิธีการตรวจให้คะแนน

เกณฑ์การให้คะแนนแบบคัดกรองพฤติกรรมเสี่ยงต่อการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมของวัยรุ่น

ข้อความ	เป็นประจำ	บ่อยมาก	บ่อย	นานๆครั้ง	ไม่เคยเลย
ข้อความทางบวก	1	2	3	4	5
ข้อความทางลบ	5	4	3	2	1

ข้อความทางบวก ได้แก่ ข้อที่ 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 43 และ 44

ข้อความทางลบ ได้แก่ ข้อที่ 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42 และ 45

เกณฑ์ปกติของแบบวัด

สร้างเกณฑ์ปกติ (Norms) ของคะแนนพฤติกรรมเสี่ยงต่อการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมของวัยรุ่น โดยนำคะแนนดิบที่ได้จากกลุ่มตัวอย่างจำนวน 1,305 คน มาแปลงให้อยู่ในรูปของคะแนนมาตรฐานปกติ (Normalized Standard Score)

เกณฑ์ปกติ (Norms) ของคะแนนพฤติกรรมเสี่ยงต่อการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมของวัยรุ่น

คะแนน	T - Score	คะแนน	T - Score
158	84	127 – 128	59
151	81	126	58
148	78	125	57
147	76	124	56
146	75	122 – 123	55
145	74	121	54
144	73	120	53
143	72	119	52
142	71	117 – 118	51
141	70	116	50
140	69	115	49
138 – 139	68	114	48
137	67	113	47
136	66	112 – 113	46
135	65	110	45
134	64	108 – 109	44
132 – 133	63	107	43
131	62	106	42
130	61	104 – 105	41
129	60	103	40

เกณฑ์ปกติ (Norms) ของคะแนนพฤติกรรมเสี่ยงต่อการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมของวัยรุ่น (ต่อ)

คะแนน	T - Score	คะแนน	T - Score
102	39	86 – 87	29
100 – 101	38	85	28
98 – 99	36	84	27
96 – 97	35	82 – 83	26
95	34	79 – 80	25
93 – 94	33	78	23
91 – 92	32	75	22
90	31	74	20
88 – 89	30	69	16

การแปลความหมายของคะแนนโดยเทียบกับเกณฑ์ปกติ ถ้าต้องการทราบระดับของพฤติกรรมเสี่ยงต่อการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมให้นำคะแนนดิบมาเทียบกับคะแนนที่ปกติ และพิจารณาตามเกณฑ์ ดังนี้

ค่าคะแนนสูงกว่า 140 คะแนนขึ้นไป	แสดงว่า	มีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมสูงมาก
ค่าคะแนนตั้งแต่ 125 – 139 คะแนน	แสดงว่า	มีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมสูง
ค่าคะแนนตั้งแต่ 110 – 124 คะแนน	แสดงว่า	มีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมปานกลาง
ค่าคะแนนตั้งแต่ 93 – 109 คะแนน	แสดงว่า	มีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมต่ำ
ค่าคะแนนต่ำกว่า 92 คะแนนลงมา	แสดงว่า	มีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมต่ำมาก

แบบคัดกรองพฤติกรรมเสี่ยงต่อการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมของวัยรุ่น

ชื่อ-สกุล (นาย/ด.ช./นางสาว/ด.ญ).....
 ชั้น ม. / เลขที่.....

คำชี้แจง ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับพฤติกรรมการปฏิบัติของนักเรียนมากที่สุด เพียงข้อละเครื่องหมายเดียว

ระดับการปฏิบัติ

เป็นประจำ หมายถึง ภายในระยะเวลา 3 เดือนที่ผ่านมา นักเรียนมีพฤติกรรมการปฏิบัติทุกวัน โดยปฏิบัติอย่างน้อย 1 ครั้งต่อวัน

บ่อยมาก หมายถึง ภายในระยะเวลา 3 เดือนที่ผ่านมา นักเรียนมีพฤติกรรมการปฏิบัติ 5-6 ครั้ง/สัปดาห์

บ่อย หมายถึง ภายในระยะเวลา 3 เดือนที่ผ่านมา นักเรียนมีพฤติกรรมการปฏิบัติ 3-4 ครั้ง/สัปดาห์ (หรือวันเว้นวัน)

นานๆครั้ง หมายถึง ภายในระยะเวลา 3 เดือนที่ผ่านมา นักเรียนมีพฤติกรรมการปฏิบัติ 1-2 ครั้ง/สัปดาห์

ไม่เคยเลย หมายถึง ภายในระยะเวลา 3 เดือนที่ผ่านมา นักเรียนไม่เคยมีพฤติกรรมการปฏิบัติในข้อนี้เลย

ข้อที่	ข้อความ	เป็นประจำ	บ่อยมาก	บ่อย	นานๆครั้ง	ไม่เคยเลย
1.	ฉันรับประทานแฮมเบอร์เกอร์					
2.	ฉันรับประทานฮ็อตดอก					
3.	ฉันรับประทานไก่ทอด หรือไก่ย่าง					
4.	ฉันรับประทานมันฝรั่งทอด (เฟรนช์ฟรายด์)					

ข้อที่	ข้อความ	เป็นประจำ	บ่อยมาก	บ่อย	นานๆ ครั้ง	ไม่เคยเลย
5.	ฉันรับประทานพืชช้า					
6.	ฉันรับประทานขนมกรุบกรอบ หรือขนมขบเคี้ยว					
7.	ฉันดื่มน้ำอัดลม					
8.	ฉันรับประทานอาหารซ้ำๆ เพียงบางชนิด					
9.	ฉันรับประทานอาหารครบทั้ง 5 หมู่					
10.	ฉันรับประทานเนื้อสัตว์ประเภทต่างๆ					
11.	ฉันรับประทานถั่ว หรือผลิตภัณฑ์ที่ทำจากถั่ว เช่น เต้าหู้ นมถั่วเหลือง					
12.	ฉันดื่มนมวัว					
13.	ฉันรับประทานไข่					
14.	ฉันรับประทานงา					
15.	ฉันรับประทานอาหารประเภทข้าวชนิดต่างๆ					
16.	ฉันรับประทานอาหารประเภทเส้นที่ทำด้วยแป้ง					
17.	ฉันรับประทานขนมปัง					
18.	ฉันรับประทานข้าวโพด เผือก หรือมัน					
19.	ฉันรับประทานผักใบเขียวชนิดต่างๆ เช่น ผักบุ้ง ผักคะน้า ผักตำลึง ผักกระเฉด ผักกาดหอม ผักกาดขาว ผักกวางตุ้ง					
20.	ฉันรับประทานผักประเภทผลชนิดต่างๆ เช่น แตงกวา มะเขือ หอมหัวใหญ่ หัวไชเท้า ฟักเขียว บวบ					
21.	ฉันรับประทานผักประเภทถั่วชนิดต่างๆ เช่น ถั่วฝักยาว ถั่วลันเตา ถั่วแขก ถั่วพู					
22.	ฉันรับประทานผักที่มีสีเหลือง เช่น ฟักทอง แครอท					
23.	ฉันรับประทานผลไม้ชนิดต่างๆ					

ข้อที่	ข้อความ	เป็น ประจำ	บ่อย มาก	บ่อย	นานๆ ครั้ง	ไม่เคย เลย
24.	ฉันรับประทานอาหารที่ปรุงด้วยน้ำมันพืช					
25.	ฉันรับประทานอาหารที่ปรุงด้วยน้ำมันหมู					
26.	ฉันรับประทานอาหารหรือขนม ที่มีส่วนผสม ของเนย					
27.	ฉันรับประทานอาหารหรือขนม ที่มีส่วนผสม ของกะทิ					
28.	ฉันเคยรับประทานอาหารที่ใส่ภาชนะที่ไม่สะอาด					
29.	ฉันรับประทานอาหารที่ปรุงไว้แล้ว โดยไม่มีฝาปิด					
30.	ฉันรับประทานอาหารประเภทลาบ สัตว์ หรือเนื้ออย่าง ที่ไม่สุกมาก					
31.	ฉันรับประทานอาหารที่ทอดหรือย่างให้เกรียม					
32.	ฉันรับประทานอาหารที่มีรสเค็มจัด					
33.	ฉันรับประทานอาหารที่มีรสเผ็ดจัด					
34.	ฉันรับประทานอาหารที่มีรสเปรี้ยวจัด					
35.	ฉันรับประทานอาหารที่มีรสหวานจัด					
36.	ฉันรับประทานผักดองที่ขายโดยไม่มีเครื่องหมาย รับรองขององค์การอาหารและยา					
37.	ฉันรับประทานผลไม้ดองที่ขายโดยไม่มี เครื่องหมายรับรองขององค์การอาหารและยา เช่น หาบเร่ แผงลอย รถเข็น					
38.	ฉันรับประทานไส้กรอกที่มีสีส้มจัด หรือสีแดงจัด					
39.	ฉันรับประทานอาหารแห้ง เช่น เนื้อเค็ม ปลาเค็ม กุ้งแห้ง ที่มีสีแดงจัด หรือสีส้มจัด					
40.	ฉันรับประทานลูกชิ้นแดง					
41.	ฉันรับประทานหน่อไม้ดอง ผักกาดดอง					

ข้อที่	ข้อความ	เป็น ประจำ	บ่อย มาก	บ่อย	นานๆ ครั้ง	ไม่เคย เลย
42.	ฉันรับประทานถั่วงอกที่มีสีขาวมาก					
43.	ฉันรับประทานอาหารเป็นเวลา ทั้งเช้า กลางวัน และเย็น					
44.	ฉันรับประทานอาหารครบ 3 มื้อต่อวัน					
45.	ฉันรับประทานอาหารทุกเวลาที่หิว					

**ตารางแสดงระยะเวลาการเข้าร่วมโปรแกรมป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงต่อการบริโภคอาหาร
ที่ไม่เหมาะสมของวัยรุ่น**

สัปดาห์ที่	วัน	หัวข้อเรื่อง
1	ศุกร์ ที่ 20 มกราคม 2549	ปฐมนิเทศ
2	จันทร์ ที่ 23 มกราคม 2549 พุธ ที่ 25 มกราคม 2549 ศุกร์ ที่ 27 มกราคม 2549	การบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสม การบริโภคอาหารจานด่วนและอาหารขยะ การบริโภคอาหารจานด่วนและอาหารขยะ
3	จันทร์ ที่ 30 มกราคม 2549 พุธ ที่ 1 กุมภาพันธ์ 2549 ศุกร์ ที่ 3 กุมภาพันธ์ 2549	การบริโภคอาหารไม่ครบ 5 หมู่ การบริโภคอาหารไม่ครบ 5 หมู่ การบริโภคอาหารที่ไม่ถูกสุขลักษณะ
4	จันทร์ ที่ 6 กุมภาพันธ์ 2549 พุธ ที่ 8 กุมภาพันธ์ 2549 ศุกร์ ที่ 10 กุมภาพันธ์ 2549	การบริโภคอาหารที่ไม่ถูกสุขลักษณะ การบริโภคอาหารที่ไม่ถูกสุขลักษณะ การบริโภคอาหารไม่เป็นเวลา
5	จันทร์ ที่ 13 กุมภาพันธ์ 2549 พุธ ที่ 15 กุมภาพันธ์ 2549 ศุกร์ ที่ 17 กุมภาพันธ์ 2549	การบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสม การบริโภคอาหารที่เหมาะสม ปัจฉิมนิเทศ

หมายเหตุ

- ครั้งที่ 1 ปฐมนิเทศ
- ครั้งที่ 2 กิจกรรมกลุ่ม เพื่อป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงต่อการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสม
- ครั้งที่ 3-4 กิจกรรมกลุ่ม เพื่อป้องกันพฤติกรรมบริโภคอาหารจานด่วนและอาหารขยะ
- ครั้งที่ 5-6 กิจกรรมกลุ่ม เพื่อป้องกันพฤติกรรมบริโภคอาหารไม่ครบ 5 หมู่
- ครั้งที่ 7-9 กิจกรรมกลุ่ม เพื่อป้องกันพฤติกรรมบริโภคอาหารที่ไม่ถูกสุขลักษณะ
- ครั้งที่ 10 กิจกรรมกลุ่ม เพื่อป้องกันพฤติกรรมบริโภคอาหารไม่เป็นเวลา
- ครั้งที่ 11 กิจกรรมกลุ่ม เพื่อป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงต่อการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสม
- ครั้งที่ 12 กิจกรรมกลุ่ม เพื่อพัฒนาพฤติกรรมบริโภคอาหารที่เหมาะสม
- ครั้งที่ 13 ปัจฉิมนิเทศ

โปรแกรมป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงต่อการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมของวัยรุ่น ครั้งที่ 1

หัวข้อ	ปฐมนิเทศ
จุดมุ่งหมาย	1. เพื่อให้เกิดความรู้จักคุ้นเคยกันระหว่างผู้วิจัยและสมาชิกกลุ่ม 2. เพื่อให้สมาชิกภายในกลุ่มได้รู้จักคุ้นเคยกันมากขึ้น 3. เพื่อให้สมาชิกภายในกลุ่มเข้าใจระเบียบการและความมุ่งหมายของการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม
แนวคิด	การปฐมนิเทศเป็นการสร้างความรู้จักคุ้นเคยกันระหว่างผู้วิจัยและสมาชิกกลุ่ม และสมาชิกภายในกลุ่มได้รู้จักคุ้นเคยกันมากขึ้น พร้อมทั้งเป็นการให้สมาชิกภายในกลุ่มได้เข้าใจระเบียบการ บทบาทหน้าที่ ความมุ่งหมาย และทราบถึงวัน เวลา สถานที่ในการเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งต่อไป
เวลา	50 นาที
อุปกรณ์	1. สิ่งของต่างๆ ได้แก่ ตะเกียบ 1 คู่ ช้อน ส้อม ดินสอ ยางลบ ภูบ และเทียน 2. กล่องทึบ (เพื่อใส่สิ่งของต่างๆ)
วิธีดำเนินการ	1. ผู้วิจัยแนะนำตนเองให้นักเรียนรู้จัก จากนั้นให้นักเรียนหยิบสิ่งของในกล่องทึบคนละ 1 ชิ้น 2. ให้นักเรียนจับคู่สิ่งของที่อยู่ในประเภทเดียวกัน หรือใช้คู่กัน 3. ให้เวลาจับคู่ละ 5 นาที เพื่อพูดคุยซักถามข้อมูลส่วนตัวของกันและกันให้ได้มากที่สุด 4. ให้นักเรียนแต่ละคนผลัดกันแนะนำเพื่อนที่เป็นคู่ของตนให้นักเรียนคนอื่นๆ รู้จักด้วย 5. นักเรียนร่วมกันสรุปจุดมุ่งหมายของกิจกรรมนี้และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมว่ากิจกรรมนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อให้นักเรียนและผู้วิจัยได้ทำความรู้จักกันให้มากขึ้น 6. ผู้วิจัยชี้แจงจุดมุ่งหมาย ตลอดจนวิธีการและหน้าที่ของนักเรียนในการเข้าร่วมกิจกรรม 7. ผู้วิจัยอภิปรายร่วมกับนักเรียนในเรื่องพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนและวัยรุ่นในปัจจุบัน และเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัย 8. ผู้วิจัยนัดหมายเกี่ยวกับ วัน เวลา และสถานที่ในการเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งต่อไป

โปรแกรมป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงต่อการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมของวัยรุ่น ครั้งที่ 2

หัวข้อเรื่อง	การบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสม
กิจกรรม	อยากเหมือนนางแบบ
จุดมุ่งหมาย	1. เพื่อให้นักเรียนได้ทราบถึงรูปแบบและลักษณะของการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสม 2. เพื่อให้นักเรียนสามารถวิเคราะห์ได้ว่าตนมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารในรูปแบบใด 3. เพื่อให้นักเรียนทราบและตระหนักถึงความสำคัญของการบริโภคอาหารที่เหมาะสม
แนวคิด	การบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสม เป็นลักษณะของการบริโภคอาหารที่ไม่มีประโยชน์ ไม่มีคุณค่า ไม่ครบถ้วน ขาดหรือเกิน และไม่ปลอดภัย ซึ่งหมายถึง การบริโภคอาหารจานด่วน และอาหารขยะ การบริโภคอาหารไม่ครบ 5 หมู่ การบริโภคอาหารที่ไม่ถูกสุขลักษณะ และการบริโภคอาหารไม่เป็นเวลา ซึ่งเมื่อมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารในลักษณะดังกล่าวเป็นประจำ อาจทำให้มีผลต่อสุขภาพและรูปร่างต่อไปได้
เทคนิค	การอภิปรายกลุ่ม
เวลา	50 นาที
อุปกรณ์	รูปภาพนางแบบ นายแบบ ดารานักแสดงที่มีรูปร่างต่างๆ

วิธีดำเนินการ

ขั้นที่ 1 ขั้นการมีส่วนร่วม

1.1 ผู้วิจัยนำเข้าสู่กิจกรรมโดยพูดคุยซักถามว่า นักเรียนเห็นนางแบบ นายแบบตามโทรทัศน์ นิตยสารหรือสื่อต่างๆแล้ว นักเรียนมีความรู้สึกอย่างไร และนักเรียนอยากมีรูปร่างเหมือนนางแบบ นายแบบเหล่านั้นหรือไม่ และนักเรียนคิดว่าตนเองมีรูปร่างเป็นอย่างไร

1.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนดูรูปภาพนางแบบ นายแบบ ดารานักแสดงที่มีรูปร่างต่างๆกันไป ทั้งที่มีรูปร่างดี สมส่วน และที่มีรูปร่างผอมและอ้วน

1.3 ให้นักเรียนทุกคนช่วยกันแสดงความคิดเห็น และอภิปรายร่วมกัน ในหัวข้อต่อไปนี้

1.3.1 นักเรียนคิดว่ารูปร่างของนางแบบ นายแบบ ดารานักแสดงต่างๆนั้นเป็นอย่างไร และรูปร่างแบบใดและของใคร ที่นักเรียนชอบมากที่สุด

1.3.2 นักเรียนคิดว่า การที่จะมีรูปร่างที่ดีได้นั้น เราควรมีวิธีการปฏิบัติอย่างไร (ผู้วิจัยอภิปรายร่วมกับนักเรียน โดยเชื่อมโยงถึงการมีรูปร่างที่ดีได้โดยการบริโภคอาหารที่เหมาะสม)

1.3.3 นักเรียนคิดว่า ตนเองมีรูปร่างเป็นอย่างไร และเพราะสาเหตุใดตนจึงมีรูปร่างเช่นนี้ (ผู้วิจัยอภิปรายร่วมกับนักเรียน โดยเชื่อมโยงถึงว่าพฤติกรรมการบริโภคอาหารมีผลต่อรูปร่างของเราได้)

1.3.4 นักเรียนอยากที่จะเปลี่ยนแปลงหรือปรับปรุงรูปร่างของตนเองหรือไม่ และนักเรียนคิดว่า จะมีวิธีการอย่างไร เพื่อที่จะสามารถทำให้ตนเองมีรูปร่างที่ดีขึ้นได้ (ผู้วิจัยอภิปรายร่วมกับนักเรียน โดยเชื่อมโยงถึงการบริโภคอาหารที่เหมาะสมสามารถทำให้เรามีรูปร่างที่ดีขึ้นได้)

1.4 ผู้วิจัยสรุปร่วมกับนักเรียนถึงพฤติกรรมการบริโภคอาหารทั้งที่เหมาะสมและไม่เหมาะสม โดยสรุปถึงพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมว่าเป็นลักษณะของการบริโภคอาหารที่ไม่มีประโยชน์ ไม่มีคุณค่า ไม่ครบถ้วนหรือเกิน และไม่ปลอดภัย โดยแบ่งได้เป็น 4 หัวข้อ คือ

1.4.1 การรับประทานอาหารจานด่วนและอาหารขยะ

1.4.2 การรับประทานอาหารไม่ครบ 5 หมู่

1.4.3 การรับประทานอาหารที่ไม่ถูกสุขลักษณะ

1.4.4 การรับประทานอาหารไม่เป็นเวลา

ขั้นที่ 2 ขั้นการวิเคราะห์

ผู้วิจัยกระตุ้นให้นักเรียนร่วมกันวิเคราะห์สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการร่วมกิจกรรมอภิปรายกลุ่ม โดยอภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกันว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหารในลักษณะใดจะทำให้เรามีรูปร่างที่ดี สมส่วน และพฤติกรรมการบริโภคอาหารในลักษณะใดจะทำให้เรามีรูปร่างที่ไม่ดี ดูไม่สมส่วนได้ โดยเชื่อมโยงกับตัวนักเรียนว่า นักเรียนมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารเป็นอย่างไร และมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารไม่เหมาะสมตรงกับรูปแบบใด

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ

ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันสรุปถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรมนี้ เพื่อนำไปเป็นแนวทางในการประยุกต์ใช้ในชีวิตจริง เกิดแรงจูงใจที่จะมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่เหมาะสมยิ่งขึ้น โดยเล็งเห็นถึงความสำคัญของการบริโภคอาหารที่เหมาะสม ผลของการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสม โดยผู้วิจัยได้อธิบายและสรุปเพิ่มเติมถึงผลกระทบอื่นๆที่เกิดจากการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสม เช่น ทำให้เกิดโรคต่างๆขึ้นได้

ขั้นที่ 4 ขั้นประเมินผล

4.1 ผู้วิจัยสังเกตจากความตั้งใจ การมีส่วนร่วมในกิจกรรมของนักเรียน

4.2 ผู้วิจัยสังเกตจากการแสดงความคิดเห็น การอภิปราย และการซักถามข้อสงสัยต่างๆ

ของนักเรียน

โปรแกรมป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงต่อการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมของวัยรุ่น ครั้งที่ 3

หัวข้อ	การบริโภคอาหารจานด่วนและอาหารขยะ
กิจกรรม	นิตกับหน้อย...กินอะไร
จุดมุ่งหมาย	1. เพื่อให้นักเรียนทราบความหมายของอาหารจานด่วนและอาหารขยะ 2. เพื่อให้นักเรียนทราบถึงประเภทของอาหารจานด่วนและอาหารขยะ 3. เพื่อให้นักเรียนสามารถเปรียบเทียบประโยชน์และคุณค่าของการบริโภคอาหารประเภทอื่นๆกับการบริโภคอาหารจานด่วนและอาหารขยะได้ 4. เพื่อให้นักเรียนสามารถเลือกบริโภคอาหารที่มีประโยชน์และมีคุณค่าได้
แนวคิด	อาหารจานด่วน คือ อาหารที่เตรียมและปรุงไว้สำเร็จแล้ว สามารถรับประทานทันที หรือใช้เวลาสำหรับกรรมวิธีสุดท้ายก่อนการรับประทานอาหารเพียงไม่กี่นาที สามารถที่จะนั่งรับประทาน หรือนำออกไปรับประทานนอกร้าน โดยมีรูปแบบมาจากต่างประเทศ ได้แก่ อาหารประเภทแฮมเบอร์เกอร์ ไก่ทอด มันฝรั่งทอด เป็นต้น ส่วนอาหารขยะ คือ อาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการต่ำ มีส่วนประกอบของเกลือ น้ำตาล ไขมันหรือแคลอรีในปริมาณสูง ได้แก่ ขนมกรุบกรอบหรือขนมขบเคี้ยว และเครื่องดื่มน้ำตาลผสมชนิดต่างๆ
เทคนิค	การอภิปรายกลุ่ม
เวลา	50 นาที
อุปกรณ์	เอกสารประกอบพร้อมตารางการบริโภคอาหารของนิตกับหน้อย

วิธีดำเนินการ

ขั้นที่ 1 ขั้นการมีส่วนร่วม

1.1 ผู้วิจัยนำเข้าสู่กิจกรรมโดยพูดคุยซักถามว่า นักเรียนรู้จักอาหารจานด่วนและอาหารขยะหรือไม่ และนักเรียนเคยรับประทานอาหารจานด่วนและอาหารขยะบ้างหรือไม่ และอาหารจานด่วนและอาหารขยะประเภทใดที่นักเรียนชอบรับประทานและรับประทานบ่อยครั้ง

1.2 ผู้วิจัยสรุปถึงความหมายของอาหารจานด่วนและอาหารขยะ พร้อมกับประเภทของอาหารจานด่วนและอาหารขยะ

1.3 ให้นักเรียนแบ่งกลุ่มเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 4 คน เพื่อทำกิจกรรม

1.4 ให้นักเรียนในกลุ่มช่วยกันอ่านเอกสารประกอบการรับประทานอาหารของนิดกับหน่อย แล้วเติมข้อมูลลงในตารางให้ตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด

1.5 ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมกันแสดงความคิดเห็น และอภิปรายร่วมกันภายในกลุ่มในหัวข้อต่อไปนี้

1.5.1 นักเรียนคิดอย่างไรต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนิดและหน่อย

1.5.2 นักเรียนคิดว่าบุคคลใดบริโภคอาหารที่มีประโยชน์ และมีความคุ้มค่า เมื่อประเมินจากคุณค่าและราคา

1.5.3 นักเรียนได้ข้อคิดอะไรจากเรื่องนี้

1.6 ให้นักเรียนในแต่ละกลุ่มบอกถึงราคาอาหารของนิดและหน่อย และระดับคะแนนที่ได้จากการประเมินคุณค่าของอาหารที่นิดและหน่อยได้รับ

ขั้นที่ 2 ขั้นการวิเคราะห์

ผู้วิจัยกระตุ้นให้นักเรียนร่วมกันวิเคราะห์สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการร่วมกิจกรรม โดยมีการเปรียบเทียบถึงพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนิดและหน่อยว่าเป็นอย่างไร และเชื่อมโยงกับตัวนักเรียนว่านักเรียนมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารคล้ายคลึงกับบุคคลใด และถ้าให้นักเรียนเลือก นักเรียนจะเลือกปฏิบัติตามพฤติกรรมของใคร เพราะเหตุใด โดยอภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ

ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันสรุปถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรมนี้ เพื่อนำไปเป็นแนวทางในการประยุกต์ใช้ในชีวิตจริง โดยนักเรียนสามารถที่จะเลือกบริโภคอาหารที่มีประโยชน์ และมีความคุ้มค่าต่อไปได้ และผู้วิจัยได้เสนอให้นักเรียนมีการวางแผนการบริโภคอาหารของตนเอง พร้อมทั้งมีการทำตารางรายการที่มีรูปแบบคล้ายกับตารางการบริโภคอาหารของนิดกับหน่อย เพื่อบันทึกการบริโภคอาหารในแต่ละวัน โดยผู้วิจัยให้นักเรียนบันทึกข้อมูลต่างๆลงในตารางทุกวันตลอดการเข้าโปรแกรม เพื่อที่จะดูถึงพฤติกรรมการบริโภคอาหารและผลที่เปลี่ยนแปลงไป

ขั้นที่ 4 ขั้นการประเมินผล

4.1 ผู้วิจัยสังเกตจากความตั้งใจ การมีส่วนร่วมในกิจกรรมของนักเรียน

4.2 ผู้วิจัยสังเกตจากการแสดงความคิดเห็น การอภิปราย และการซักถามข้อสงสัยต่างๆของนักเรียน

4.3 ผู้วิจัยสังเกตจากข้อมูลที่นักเรียนประเมินและกรอกลงในตาราง

เอกสารประกอบ
การบริโภคอาหารของ “นิต”

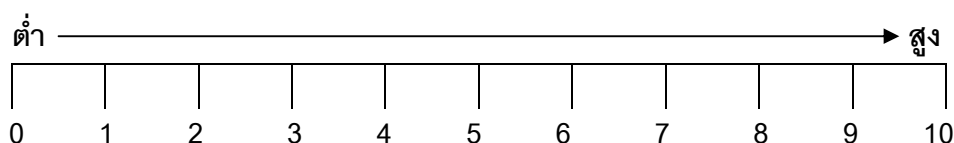
วันนี้เป็นวันหยุดสุดสัปดาห์ นิตจึงออกมาเดินเล่นซื้อของที่ห้างสรรพสินค้า พอใกล้เที่ยงนิตก็แวะรับประทานอาหารที่ร้านขายอาหารฟาสต์ฟู้ดแห่งหนึ่ง จากนั้นนิตก็เดินซื้อของต่ออีกสักพักหนึ่งแล้วจึงกลับบ้าน ก่อนเข้าบ้านนิตได้แวะร้านสะดวกซื้อหน้าปากซอย เพื่อซื้ออาหารเข้าไปรับประทานที่บ้าน โดยรายการอาหารที่นิตรับประทานทั้งหมดมีดังต่อไปนี้

(ให้นักเรียนกรอกข้อมูลลงในตาราง โดยตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด)

ลำดับที่	รายการอาหาร	ราคา(บาท)
ร้านขายอาหารฟาสต์ฟู้ด		
1.	พิซซ่าถาดเล็ก 1 ถาด	
2.	ไก่ทอด 2 ชิ้น	
3.	แฮมเบอร์เกอร์หมู 1 อัน	
4.	มันฝรั่งทอดใหญ่ (เฟรนช์ฟรายด์) 1 กล่อง	
5.	น้ำอัดลม 1 แก้ว	
ร้านสะดวกซื้อ		
6.	ฮือทอดอก 1 อัน	
7.	ข้าวเกรียบกุ้งถุงเล็ก 1 ถุง	
	รวมเป็นจำนวนเงินทั้งสิ้น	

นักเรียนคิดว่านิตรับประทานอาหารได้มีประโยชน์และมีคุณค่าอยู่ในระดับใด

(ให้นักเรียนวงกลมล้อมรอบคะแนนที่ให้)



เอกสารประกอบ
การบริโภคอาหารของ “หน้อย”

วันนี้เป็นวันหยุดสุดสัปดาห์ แต่หน้อยก็มาเรียนพิเศษที่โรงเรียน เมื่อเรียนพิเศษในช่วงเช้าเสร็จ หน้อยก็มารับประทานอาหารกลางวันที่โรงอาหารของโรงเรียน จากนั้นก็เรียนพิเศษต่อในช่วงบ่าย พอเรียนพิเศษเสร็จ หน้อยก็แวะร้านสหกรณ์ของโรงเรียนเพื่อซื้ออาหารรับประทานก่อนกลับบ้าน โดยรายการอาหารที่หน้อยรับประทานทั้งหมด มีดังต่อไปนี้
(ให้นักเรียนกรอกข้อมูลลงในตาราง โดยตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด)

ลำดับที่	รายการอาหาร	ราคา(บาท)
โรงอาหารของโรงเรียน		
1.	ก๋วยเตี๋ยวราดหน้า 1 จาน	
2.	แกงจืดวุ้นเส้นใส่เต้าหู้ 1 ชาม	
3.	ฝรั่งสด 1 ผล	
4.	น้ำส้มคั้น 1 แก้ว	
ร้านสหกรณ์ของโรงเรียน		
5.	ซาลาเปาไส้หมูสับ 2 ลูก	
6.	นมจืด 1 กล่อง	
	รวมเป็นจำนวนเงินทั้งสิ้น	

นักเรียนคิดว่าหน้อยรับประทานอาหารได้มีประโยชน์และมีคุณค่าอยู่ในระดับใด
(ให้นักเรียนวงกลมล้อมรอบคะแนนที่ให้)



ตารางบันทึกการบริโภคอาหาร

ประจำวันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ชื่อ.....สกุล.....ชั้น.....เลขที่.....

น้ำหนัก.....กิโลกรัม ส่วนสูง.....เซนติเมตร

มือ	ลำดับที่	รายการอาหาร	จำนวน	หมายเหตุ
เช้า ☐ รับประทาน ☐ ไม่รับประทาน	1.			
	2.			
	3.			
	4.			
	5.			
	6.			
กลางวัน ☐ รับประทาน ☐ ไม่รับประทาน	1.			
	2.			
	3.			
	4.			
	5.			
	6.			
เย็น ☐ รับประทาน ☐ ไม่รับประทาน	1.			
	2.			
	3.			
	4.			
	5.			
	6.			
อื่นๆ ☐ รับประทาน ☐ ไม่รับประทาน	1.			
	2.			
	3.			
	4.			
	5.			
	6.			

โปรแกรมป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงต่อการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมของวัยรุ่น ครั้งที่ 4

หัวข้อเรื่อง	การบริโภคอาหารจานด่วนและอาหารขยะ
กิจกรรม	อาหารจานโปรดของโป้ง
จุดมุ่งหมาย	1. เพื่อให้นักเรียนเห็นรูปแบบของการบริโภคอาหารจานด่วนและอาหารขยะ 2. เพื่อให้นักเรียนทราบถึงลักษณะและส่วนประกอบของอาหารจานด่วนและอาหารขยะ 3. เพื่อให้นักเรียนทราบถึงโทษหรือโรคที่อาจเกิดขึ้นได้เมื่อบริโภคอาหารจานด่วนและอาหารขยะเป็นประจำ
แนวคิด	อาหารจานด่วนเป็นอาหารที่มีแป้งและไขมันมาก ในขณะที่มีปริมาณของเส้นใยน้อย และอาหารขยะก็มีปริมาณของเกลือ น้ำตาล ไขมันหรือแคลอรีสูงเช่นกัน ซึ่งเมื่อบริโภคอาหารดังกล่าวเป็นประจำ จะทำให้เกิดความเสี่ยงที่จะเกิดโรคต่างๆได้ เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคอ้วน โรคมะเร็ง เป็นต้น
เทคนิค	กรณีตัวอย่าง
เวลา	50 นาที
อุปกรณ์	กรณีตัวอย่างเรื่อง อาหารจานโปรดของโป้ง

วิธีดำเนินการ

ขั้นที่ 1 ขั้นการมีส่วนร่วม

1.1 ผู้วิจัยพูดคุยถึงการบริโภคอาหารของนักเรียนในช่วงวันที่ผ่านมา โดยดูจากตารางบันทึกการบริโภคอาหารของนักเรียนในแต่ละวัน พร้อมทั้งซักถามนักเรียนว่า นักเรียนได้มีการวางแผนการบริโภคอาหารหรือไม่ และนักเรียนคิดว่าตนเองมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่เปลี่ยนแปลงไปจากเดิมหรือไม่ อย่างไร และนักเรียนรู้สึกอย่างไรกับการเปลี่ยนแปลงในครั้งนี้ (ผู้วิจัยได้สังเกตถึงพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนว่าเปลี่ยนแปลงไปหรือไม่ โดยมีการบริโภคอาหารที่มีประโยชน์และมีคุณค่ายิ่งขึ้นหรือไม่)

1.2 ผู้วิจัยนำเข้าสู่กิจกรรมโดยพูดคุยซักถามนักเรียนว่า นักเรียนรู้หรือไม่ว่า วัยรุ่นในปัจจุบันมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารเป็นอย่างไร และอาหารประเภทใดที่วัยรุ่นปัจจุบันนิยมรับประทานกัน

1.3 ผู้วิจัยแจกกรณีตัวอย่างเรื่อง “อาหารจานโปรดของโป้ง” ให้กับนักเรียนทุกคนได้อ่าน

- 1.4 ให้นักเรียนทุกคนช่วยกันแสดงความคิดเห็น และอภิปรายร่วมกัน ในหัวข้อต่อไปนี้
 - 1.4.1 นักเรียนคิดว่าโป่งมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารเป็นอย่างไร
 - 1.4.2 โป่งมักบริโภคอาหารประเภทใดเป็นประจำ และนักเรียนคิดว่าอาหารเหล่านั้นมีลักษณะและส่วนประกอบของอะไร
 - 1.4.3 นักเรียนคิดว่า การที่โป่งบริโภคอาหารในลักษณะดังกล่าวเป็นประจำจะก่อให้เกิดโทษต่อร่างกายอย่างไรต่อไป

ขั้นที่ 2 ขั้นการวิเคราะห์

ผู้วิจัยกระตุ้นให้นักเรียนร่วมกันวิเคราะห์สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการร่วมกิจกรรม โดยอภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกันว่า รูปแบบของการบริโภคอาหารจานด่วนและอาหารขยะคือการบริโภคอาหารประเภทใด และจากลักษณะและส่วนประกอบของอาหารจานด่วนและอาหารขยะ เมื่อมีการบริโภคเป็นประจำจะมีโทษและสามารถก่อให้เกิดโรคใดได้บ้าง

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ

ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันสรุปถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรมนี้ เพื่อนำไปเป็นแนวทางในการหลีกเลี่ยงการบริโภคอาหารจานด่วนและอาหารขยะเป็นประจำ โดยตระหนักถึงโทษและเป็นการป้องกันการเกิดโรคต่างๆต่อไปได้ โดยผู้วิจัยอธิบายและสรุปเพิ่มเติมถึงโรคต่างๆที่เกิดขึ้นจากการบริโภคอาหารจานด่วนและอาหารขยะเป็นประจำ

ขั้นที่ 4 ขั้นประเมินผล

- 4.1 ผู้วิจัยสังเกตจากความตั้งใจ การมีส่วนร่วมในกิจกรรมของนักเรียน
- 4.2 ผู้วิจัยสังเกตจากการแสดงความคิดเห็น การอภิปราย และการซักถามข้อสงสัยต่างๆของนักเรียน

กรณีตัวอย่าง
เรื่อง “อาหารจานโปรดของโป่ง”

โป่งเป็นเด็กผู้ชายที่ค่อนข้างอ้วนคนหนึ่ง ซึ่งโป่งมีรูปร่างที่อ้วนที่สุดในครอบครัว เนื่องจากโป่งเป็นคนที่ชอบกินอาหารจำพวกแป้ง โดยทุกเช้าโป่งจะชอบแวะซื้อแฮมเบอร์เกอร์กินก่อนเข้าโรงเรียน เวลาอยู่ที่โรงเรียน โป่งก็มักจะซื้อขนมกรุบกรอบต่างๆกินเป็นประจำ โดยขนมที่โป่งชอบส่วนใหญ่ก็จะเป็นพวกมันฝรั่งแผ่นทอดกรอบ โดยวันหนึ่งๆ โป่งจะกินไม่ต่ำกว่า 2 ถุง นอกจากนั้นเวลาที่โป่งเดินห้างสรรพสินค้ากับแม่ โป่งก็มักจะชวนแม่แวะกินพิซซ่าเสมอ โดยแต่ละครั้งโป่งจะต้องสั่งอย่างน้อยก็ถาดกลาง และสิ่งที่โป่งมักสั่งคู่กันเสมอก็คือ มันฝรั่งทอดหรือเฟรนช์ฟรายด์ และเครื่องดื่มก็มักจะเป็นน้ำอัดลมเสมอ ซึ่งโป่งก็มักจะสั่งแบบเดิมได้ตลอด

โป่งมีการบริโภคอาหารเหล่านี้เป็นประจำ จนกระทั่งในระยะหลังๆมีแต่คนทักโป่งว่าอ้วนขึ้นกว่าแต่ก่อนมาก ทั้งคนในครอบครัว ครู และเพื่อนๆของโป่ง และในช่วงหลังนี้ โป่งมักจะเหนื่อยง่าย เวลาเรียนในช่วงโหม่งพละ โป่งก็มักจะวิ่งไม่ค่อยไหวและมักจะเป็นลมอยู่บ่อยๆ จนแม่ของโป่งเห็นว่าโป่งดูอ้วนมากเกินไปและก็ไม่ค่อยที่จะแข็งแรง จึงพาโป่งไปปรึกษาแพทย์ แพทย์จึงได้สอบถามถึงการบริโภคอาหารของโป่ง และพบว่าโป่งบริโภคอาหารที่มีส่วนประกอบของไขมันและเกลือในปริมาณที่สูง ซึ่งเมื่อโป่งบริโภคอาหารเหล่านี้เป็นประจำ จะทำให้โป่งเกิดภาวะโรคอ้วนได้ และเมื่อมีการสะสมไขมันเพิ่มขึ้นพออายุมากขึ้นก็จะทำให้เกิดโรคหัวใจขาดเลือดต่อไปได้ แพทย์จึงแนะนำให้โป่งลดการบริโภคอาหารในลักษณะดังกล่าวลง พร้อมทั้งมีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอด้วย เพื่อเป็นการป้องกันการเกิดโรคต่างๆ และเป็นการลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็งด้วย

.....

โปรแกรมป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงต่อการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมของวัยรุ่น ครั้งที่ 5

หัวข้อเรื่อง	การบริโภคอาหารไม่ครบ 5 หมู่
กิจกรรม	กินอะไร...ให้ได้ 5 หมู่
จุดมุ่งหมาย	1. เพื่อให้นักเรียนทราบถึงความหมายของอาหารหลัก 5 หมู่ 2. เพื่อให้นักเรียนบอกประเภทหรือชนิดของอาหารในแต่ละหมู่ได้ 3. เพื่อให้นักเรียนเข้าใจถึงคุณค่าและประโยชน์ที่ได้รับจากอาหารในแต่ละหมู่ 4. เพื่อให้นักเรียนรู้จักปรับเปลี่ยนหรือชดเชยอาหารบางชนิด เพื่อให้ได้รับคุณค่าจากสารอาหารประเภทเดียวกัน
แนวคิด	ตามหลักโภชนบัญญัติ ซึ่งเป็นแนวปฏิบัติสำหรับคนไทยในการกินที่จะนำไปสู่การป้องกันได้กล่าวว่า การที่จะมีภาวะโภชนาการที่ดี ควรจะต้องกินอาหารให้ครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลาย โดยหมู่ 1 ได้แก่ อาหารจำพวกเนื้อสัตว์ ไข่ นม ให้โปรตีน หมู่ 2 จำพวกแป้ง น้ำตาล ให้พลังงาน หมู่ 3 และ 4 ได้แก่ ผักและผลไม้ ให้เกลือแร่และวิตามิน และหมู่ที่ 5 คือ ไขมันจากพืชและสัตว์
เทคนิค	เกม
เวลา	50 นาที
อุปกรณ์	1. โจทย์สำหรับเล่นเกม 2. กระดานดำ 3. ซอว์ค

วิธีดำเนินการ

ขั้นที่ 1 ขั้นการมีส่วนร่วม

1.1 ผู้วิจัยพูดคุยซักถามถึงพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียน โดยดูจากตารางบันทึกการบริโภคอาหารของนักเรียน เพื่อสังเกตดูการเปลี่ยนแปลงในการบริโภคอาหารของนักเรียนว่าเป็นอย่างไร (ผู้วิจัยได้สังเกตถึงพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนว่า มีการบริโภคอาหารจานด่วนและอาหารขยะลดลงหรือไม่)

1.2 ผู้วิจัยนำเข้าสู่กิจกรรมโดยพูดคุยซักถามนักเรียนว่า นักเรียนรู้จักอาหารหลัก 5 หมู่หรือไม่ แล้วอาหารหลัก 5 หมู่มีอะไรบ้าง พร้อมยกตัวอย่างอาหารในแต่ละหมู่ร่วมกับนักเรียน พร้อมกับ

ซักถามนักเรียนว่า ในแต่ละวัน นักเรียนรับประทานครบทั้ง 5 หมู่หรือไม่ และอาหารชนิดใดที่นักเรียนไม่ค่อยรับประทาน

1.3 ผู้วิจัยสรุปถึงความหมายของอาหารหลัก 5 หมู่ ประเภทหรือชนิดของอาหารในแต่ละหมู่ และคุณค่าหรือประโยชน์ที่ได้รับจากอาหารในแต่ละหมู่

1.4 ให้นักเรียนแบ่งกลุ่มเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 4 คน เพื่อทำกิจกรรม

1.5 ผู้วิจัยบอกโจทย์ แล้วให้ตัวแทนแต่ละกลุ่มวิ่งไปเขียนชื่อของอาหารบนกระดานดำ โดยกลุ่มใดวิ่งไปเขียนชื่ออาหารได้ถูกต้องและเร็วกว่า จะได้รับคะแนน โดยผลัดเปลี่ยนกันเป็นตัวแทนเล่นเกมในข้อต่อไป

ซึ่งมีโจทย์ดังต่อไปนี้

- 1.5.1 ให้นักเรียนเขียนชื่อของอาหารที่ให้สารอาหารประเภทโปรตีน
- 1.5.2 ให้นักเรียนเขียนชื่อของอาหารที่ให้สารอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรต
- 1.5.3 ให้นักเรียนเขียนชื่อของอาหารที่ให้สารอาหารประเภทวิตามินและเกลือแร่
- 1.5.4 ให้นักเรียนเขียนชื่อของอาหารที่ให้สารอาหารประเภทไขมัน
- 1.5.5 ให้นักเรียนเขียนชื่อของอาหารที่ช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโตและซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ
- 1.5.6 ให้นักเรียนเขียนชื่อของอาหารจำพวกแป้งและน้ำตาล หรืออาหารที่ให้พลังงานแก่ร่างกาย
- 1.5.7 ให้นักเรียนเขียนชื่อของอาหารประเภทที่มีเส้นใยและช่วยในการขับถ่าย
- 1.5.8 ให้นักเรียนเขียนชื่อของผลไม้ที่มีวิตามินซีสูง
- 1.5.9 ให้นักเรียนเขียนชื่อของอาหารที่ช่วยให้ความอบอุ่นแก่ร่างกาย

1.6 ผู้วิจัยรวบรวมคะแนนจากการเล่นเกมของทั้ง 2 กลุ่ม และให้รางวัลแก่นักเรียนทั้ง 2 กลุ่มเป็นผลไม้ชนิดต่างๆ พร้อมทั้งให้นักเรียนช่วยกันบอกถึงประโยชน์สารอาหารที่ได้รับจากผลไม้แต่ละชนิด

ขั้นที่ 2 ขั้นการวิเคราะห์

ผู้วิจัยกระตุ้นนักเรียนให้ร่วมกันวิเคราะห์ถึงกิจกรรมที่ทำว่า อาหารที่เราบริโภคให้สารอาหารอะไรบ้าง และเชื่อมโยงกับตัวนักเรียนว่าในแต่ละวันเราบริโภคอาหารเหล่านี้ครบทั้ง 5 หมู่หรือไม่ และถ้าเราไม่ค่อยบริโภคอาหารบางชนิด เราสามารถจะปรับเปลี่ยนหรือชดเชยเป็นอาหารชนิดใดบ้าง เพื่อที่เราจะได้สารอาหารครบทั้ง 5 หมู่ โดยอภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ

ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันสรุปถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรมนี้ เพื่อนำไปเป็นแนวทางในการเลือกบริโภคอาหารได้ครบทั้ง 5 หมู่ โดยตระหนักถึงสารอาหารและคุณค่าที่ได้รับ โดยผู้วิจัยอธิบายและสรุปเพิ่มเติมถึงความสำคัญของการบริโภคอาหารครบทั้ง 5 หมู่ โดยมีความหลากหลาย ไม่บริโภคอาหารซ้ำๆ เพียงบางชนิดทุกวัน

ขั้นที่ 4 ขั้นประเมินผล

- 4.1 ผู้วิจัยสังเกตจากความตั้งใจ การมีส่วนร่วมในกิจกรรมของนักเรียน
- 4.2 ผู้วิจัยสังเกตจากการแสดงความคิดเห็น การอภิปราย และการซักถามข้อสงสัยต่างๆ ของนักเรียน
- 4.3 ผู้วิจัยสังเกตจากคะแนนจากการเล่นเกมของนักเรียน

โปรแกรมป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงต่อการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมของวัยรุ่น ครั้งที่ 6

หัวข้อ	การบริโภคอาหารไม่ครบ 5 หมู่
กิจกรรม	เมนูวันนี้
จุดมุ่งหมาย	1. เพื่อให้นักเรียนสามารถแยกแยะถึงส่วนประกอบของอาหารแต่ละชนิดได้ 2. เพื่อให้นักเรียนสามารถเลือกบริโภคอาหารเพื่อให้ได้รับสารอาหารครบทั้ง 5 หมู่ได้
แนวคิด	การบริโภคอาหารให้ครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลาย คือ การกินหลายๆชนิด เพื่อให้ร่างกายได้รับสารอาหารต่างๆครบในปริมาณที่เพียงพอกับความต้องการ ถ้ากินอาหารไม่ครบ 5 หมู่ หรือกินอาหารซ้ำซากเพียงบางชนิดทุกวัน อาจทำให้ได้รับสารอาหารบางประเภทไม่เพียงพอ หรือมากเกินไป
เทคนิค	เกม
เวลา	50 นาที
อุปกรณ์	ตารางประกอบ “เมนูวันนี้”

วิธีดำเนินการ

ขั้นที่ 1 ขั้นการมีส่วนร่วม

1.1 ผู้วิจัยพูดคุยซักถามถึงการบริโภคอาหารของนักเรียนในช่วงวันที่ผ่านมา โดยดูจากตารางบันทึกการบริโภคอาหารของนักเรียน (ผู้วิจัยได้สังเกตถึงพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนว่าเปลี่ยนแปลงไปหรือไม่ โดยมีการรู้จักเลือกบริโภคอาหารให้ครบถ้วนมากยิ่งขึ้น)

1.2 ผู้วิจัยนำเข้าสู่กิจกรรมโดยพูดคุยซักถามนักเรียนว่า นักเรียนชอบรับประทานอาหารอะไรกันบ้าง และนักเรียนเคยคำนึงถึงส่วนประกอบของอาหารเหล่านั้นหรือไม่ว่ามีสารอาหารครบทั้ง 5 หมู่หรือไม่

1.3 ให้นักเรียนแบ่งกลุ่มเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 4 คน เพื่อทำกิจกรรม

1.4 ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มช่วยกันคิดรายการอาหาร 1 มื้อ โดยใน 1 มื้อนั้นต้องประกอบไปด้วยสารอาหารที่ครบทั้ง 5 หมู่

1.5 ให้ตัวแทนของแต่ละกลุ่มออกมาบอกถึงรายการอาหารที่คิดไว้ โดยอธิบายว่ารายการอาหารใน 1 มื้อนั้น มีสารอาหารครบทั้ง 5 หมู่อย่างไร

1.6 ให้นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็นว่า รายการอาหารของกลุ่มใดมีประโยชน์ครบถ้วน และน่ารับประทาน โดยกลุ่มใดได้คะแนนเสียงมากกว่า และช่วยกันอภิปรายว่า เพราะเหตุใดกลุ่มนั้นจึงได้รับคะแนนเสียงมากกว่า และเราได้เรียนรู้อะไรจากรายการอาหารของทั้ง 2 กลุ่ม

ขั้นที่ 2 ขั้นการวิเคราะห์

ผู้วิจัยกระตุ้นนักเรียนให้ร่วมกันวิเคราะห์ถึงกิจกรรมที่ทำว่า ในแต่ละวันเราจะเลือกบริโภคอาหารอะไรบ้าง เพื่อที่จะได้รับสารอาหารครบทั้ง 5 หมู่ พร้อมกับอภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกันว่า ยังมีรายการอาหารอะไรอีกบ้างที่มีประโยชน์ และมีส่วนประกอบของสารอาหารครบทั้ง 5 หมู่

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ

ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันสรุปถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรมนี้ เพื่อนำไปเป็นแนวทางในการประยุกต์ใช้ในชีวิตจริง โดยนักเรียนสามารถเลือกบริโภคอาหารที่มีประโยชน์และมีคุณค่าของสารอาหารครบทั้ง 5 หมู่ และผู้วิจัยได้เสนอให้นักเรียนคิดรายการอาหารเตรียมไว้ในแต่ละวัน ซึ่งมีรูปแบบเหมือนกับการทำกิจกรรม “เมนูวันนี้” เพื่อนักเรียนจะได้บริโภคอาหารที่หลากหลาย และได้รับสารอาหารที่ครบถ้วนมากยิ่งขึ้น

ขั้นที่ 4 ขั้นประเมินผล

- 4.1 ผู้วิจัยสังเกตจากความตั้งใจ การมีส่วนร่วมในกิจกรรมของนักเรียน
- 4.2 ผู้วิจัยสังเกตจากการแสดงความคิดเห็น การอภิปราย และการซักถามข้อสงสัยต่างๆ ของนักเรียน
- 4.3 ผู้วิจัยสังเกตจากคะแนนเสียงที่ได้รับ

“เมนูวันนี้”

ลำดับที่	รายการอาหาร	สารอาหารที่ได้รับ
1.		1. 2. 3.
2.		1. 2. 3.
3.		1. 2. 3.
4.		1. 2. 3.
5.		1. 2. 3.
6.		1. 2. 3.
7.		1. 2. 3.

โปรแกรมป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงต่อการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมของวัยรุ่น ครั้งที่ 7

หัวข้อ	การบริโภคอาหารที่ไม่ถูกสุขลักษณะ
กิจกรรม	กินอะไร...ไม่ปลอดภัย
จุดมุ่งหมาย	1. เพื่อให้นักเรียนเข้าใจถึงลักษณะหรือรูปแบบของอาหารที่ไม่ถูกสุขลักษณะ 2. เพื่อให้นักเรียนสามารถบอกถึงอาหารที่ไม่ถูกสุขลักษณะในแต่ละรูปแบบได้ 3. เพื่อให้นักเรียนสามารถหลีกเลี่ยงการบริโภคอาหารที่ไม่ถูกสุขลักษณะได้
แนวคิด	การบริโภคอาหารที่ไม่ถูกสุขลักษณะ คือ การบริโภคอาหารที่ไม่สะอาด การบริโภคอาหารที่สุกๆดิบๆ และไหม้เกรียม การบริโภคอาหารที่มีรสจัดเกินไป การบริโภคอาหารหมักดอง และการบริโภคอาหารที่มีสารปนเปื้อน
เทคนิค	เกม
เวลา	50 นาที
อุปกรณ์	รูปภาพของอาหารที่ไม่ถูกสุขลักษณะในรูปแบบต่างๆ

วิธีดำเนินการ

ขั้นที่ 1 ขั้นการมีส่วนร่วม

1.1 ผู้วิจัยพูดคุยซักถามนักเรียนว่าในช่วงวันที่ผ่านมา นักเรียนได้มีการคิดรายการอาหารเตรียมไว้ในแต่ละวันหรือไม่ พร้อมทั้งดูตารางบันทึกการบริโภคอาหารของนักเรียน (ผู้วิจัยได้สังเกตถึงพฤติกรรมบริโภคอาหารของนักเรียนว่า ในแต่ละวันนักเรียนสามารถเลือกบริโภคอาหารได้ครบทั้ง 5 หมู่หรือไม่)

1.2 ผู้วิจัยนำเข้าสู่กิจกรรมโดยพูดคุยซักถามนักเรียนว่า นักเรียนทราบหรือไม่ว่าอาหารที่ไม่ถูกสุขลักษณะนั้น คืออาหารที่มีลักษณะอย่างไร พร้อมกับซักถามนักเรียนว่า เคยรับประทานอาหารที่มีลักษณะดังกล่าวหรือไม่ และรับประทานบ่อยเพียงใด

1.3 ผู้วิจัยสรุปถึงลักษณะหรือรูปแบบของอาหารที่ไม่ถูกสุขลักษณะ พร้อมทั้งบอกถึงชนิดของอาหารที่มีลักษณะดังกล่าว

1.4 ให้นักเรียนแบ่งกลุ่มเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 4 คน เพื่อทำกิจกรรม

1.5 ผู้วิจัยบอกโจทย์ แล้วให้ตัวแทนแต่ละกลุ่มวิ่งไปหยิบรูปภาพของอาหาร โดยกลุ่มใดวิ่งไปหยิบรูปภาพได้ถูกต้องและเร็วกว่า จะได้รับคะแนน โดยผลัดเปลี่ยนกันเป็นตัวแทนเล่นเกมในข้อต่อไป

ซึ่งมีโจทย์ดังต่อไปนี้

- 1.5.1 ให้นักเรียนหยิบรูปภาพที่แสดงถึงอาหารที่ไม่สะอาด
- 1.5.2 ให้นักเรียนหยิบรูปภาพของอาหารที่ปรุงอย่างสุกๆดิบๆ
- 1.5.3 ให้นักเรียนหยิบรูปภาพของอาหารที่ใหม่เกรียม
- 1.5.4 ให้นักเรียนหยิบรูปภาพที่แสดงถึงอาหารที่มีรสเค็มจัด
- 1.5.5 ให้นักเรียนหยิบรูปภาพที่แสดงถึงอาหารที่มีรสเผ็ดจัด
- 1.5.6 ให้นักเรียนหยิบรูปภาพที่แสดงถึงอาหารที่มีรสเปรี้ยวจัด
- 1.5.7 ให้นักเรียนหยิบรูปภาพที่แสดงถึงอาหารที่มีรสหวานจัด
- 1.5.8 ให้นักเรียนหยิบรูปภาพของอาหารหมักดอง ที่ไม่มีเครื่องหมาย อย. รับรอง
- 1.5.9 ให้นักเรียนหยิบรูปภาพที่แสดงถึงอาหารที่ผสมสีเข้มจัด
- 1.5.10 ให้นักเรียนหยิบรูปภาพของอาหารที่มักผสมสารบอแรกซ์
- 1.5.11 ให้นักเรียนหยิบรูปภาพของอาหารที่มักผสมสารกันรา
- 1.5.12 ให้นักเรียนหยิบรูปภาพของอาหารที่มักผสมสารฟอกขาว

1.6 ผู้วิจัยรวบรวมคะแนนจากการเล่นเกมของทั้ง 2 กลุ่ม และให้นักเรียนร่วมกันอภิปราย และแสดงความคิดเห็นว่า เราได้เรียนรู้อะไรจากการเล่นเกมในครั้งนี้ และนักเรียนคิดว่า เพราะสาเหตุใด บางกลุ่มจึงได้รับคะแนนมากและบางกลุ่มได้รับคะแนนที่น้อยกว่า

ขั้นที่ 2 ขั้นการวิเคราะห์

ผู้วิจัยกระตุ้นนักเรียนให้ร่วมกันวิเคราะห์ถึงกิจกรรมที่ทำว่า อาหารในลักษณะใดเป็นอาหารที่ไม่ถูกสุขลักษณะ และเมื่อบริโภคจะก่อให้เกิดโทษต่อร่างกายอย่างไร โดยเชื่อมโยงกับตัวนักเรียนว่า นักเรียนมีการบริโภคอาหารในลักษณะดังกล่าวหรือไม่ และก่อให้เกิดผลกระทบต่อนักเรียนหรือไม่ อย่างไร และเราจะมีวิธีการบริโภคอาหารอย่างไร เพื่อเป็นการหลีกเลี่ยงการบริโภคอาหารที่ไม่ถูกสุขลักษณะ โดยอภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ

ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันสรุปถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรมนี้ เพื่อนำไปเป็นแนวทางในการหลีกเลี่ยงการบริโภคอาหารที่ไม่ถูกสุขลักษณะในรูปแบบต่างๆ และสามารถเลือกบริโภคอาหารที่ถูกสุขลักษณะ ก่อให้เกิดพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ปลอดภัย อีกทั้งยังเป็นการป้องกันไม่ให้เกิดโรคร้ายไข้เจ็บต่อไปได้อีกด้วย

ขั้นที่ 4 ขั้นประเมินผล

- 4.1 ผู้วิจัยสังเกตจากความตั้งใจ การมีส่วนร่วมในกิจกรรมของนักเรียน
- 4.2 ผู้วิจัยสังเกตจากการแสดงความคิดเห็น การอภิปราย และการซักถามข้อสงสัยต่างๆของนักเรียน
- 4.3 ผู้วิจัยสังเกตจากคะแนนจากการเล่นเกมของนักเรียน

โปรแกรมป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงต่อการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมของวัยรุ่น ครั้งที่ 8

หัวข้อ	การบริโภคอาหารที่ไม่ถูกสุขลักษณะ
กิจกรรม	อาหารกลางวันของเรา
จุดมุ่งหมาย	1. เพื่อให้นักเรียนสามารถแยกแยะได้ว่าพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารในลักษณะใดเป็นพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่ถูกสุขลักษณะ 2. เพื่อให้นักเรียนสามารถเลือกบริโภคอาหารที่ถูกสุขลักษณะได้ 3. เพื่อให้นักเรียนตระหนักถึงโทษของการบริโภคอาหารที่ไม่ถูกสุขลักษณะ
แนวคิด	ตามหลักสุขบัญญัติ ซึ่งเป็นข้อกำหนดที่เด็กและเยาวชน ตลอดจนประชาชนทั่วไปพึงปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอจนเป็นนิสัย ประการที่ 4 ได้กล่าวว่า กินอาหารสุก สะอาด ปราศจากอันตราย และหลีกเลี่ยงอาหารรสจัด สีสูดฉาด
เทคนิค	บทบาทสมมติ
เวลา	50 นาที
อุปกรณ์	1. เอกสารประกอบการใช้สถานการณ์จำลองเรื่อง อาหารกลางวันของเรา 2. ป้ายชื่อตัวละคร

วิธีดำเนินการ

ขั้นที่ 1 ขั้นการมีส่วนร่วม

1.1 ผู้วิจัยพูดคุยซักถามถึงการบริโภคอาหารของนักเรียนในช่วงวันที่ผ่านมา โดยดูจากตารางบันทึกการบริโภคอาหารของนักเรียน พร้อมทั้งซักถามนักเรียนว่าในช่วงวันที่ผ่านมา นักเรียนได้เลือกบริโภคแต่อาหารที่สะอาด ถูกสุขลักษณะหรือไม่

1.2 ผู้วิจัยหาอาสาสมัคร 5 คน เพื่อแสดงบทบาทสมมติตามสถานการณ์ที่เตรียมไว้

1.3 ผู้วิจัยแจกเอกสารเรื่อง “อาหารกลางวันของเรา” ให้นักเรียนที่เป็นอาสาสมัครได้อ่าน และฝึกซ้อมก่อนการแสดง

1.4 นักเรียนเริ่มแสดงบทบาทตามสถานการณ์จำลอง โดยใช้เวลาประมาณ 15 นาที สำหรับนักเรียนที่ไม่ได้แสดงให้ตั้งใจชมและคิดตามไปด้วย

ขั้นที่ 2 ขั้นการวิเคราะห์

ผู้วิจัยกระตุ้นให้นักเรียนร่วมกันวิเคราะห์ถึงตัวละครในเรื่องว่า ตัวละครแต่ละตัวมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารเป็นอย่างไร และจากพฤติกรรมการบริโภคอาหารดังกล่าวสามารถให้คุณและก่อให้เกิดโทษแก่ร่างกายอย่างไร และเชื่อมโยงว่าถ้าเป็นนักเรียน นักเรียนจะเลือกมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารเช่นใคร เพราะเหตุใด และจากสถานการณ์จำลอง นักเรียนคิดว่าควรมีการบริโภคอาหารแบบใด จึงจะถูกสุขลักษณะ โดยอภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ

ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันสรุปถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรมนี้ เพื่อนำไปเป็นแนวทางในการประยุกต์ใช้ในชีวิตจริง โดยนักเรียนตระหนักถึงโทษของการบริโภคอาหารที่ไม่ถูกสุขลักษณะ และเกิดพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่เหมาะสมยิ่งขึ้น

ขั้นที่ 4 ขั้นประเมินผล

- 4.1 ผู้วิจัยสังเกตจากความตั้งใจ การมีส่วนร่วมในกิจกรรมของนักเรียน
- 4.2 ผู้วิจัยสังเกตจากการแสดงความคิดเห็น การอภิปราย และการซักถามข้อสงสัยต่างๆ

ของนักเรียน

เอกสารประกอบการใช้สถานการณ์จำลอง
เรื่อง “อาหารกลางวันของเรา”

- ฉากที่ 1** ช่วงพักกลางวัน ในโรงอาหารของโรงเรียนมัธยมแห่งหนึ่ง ป้อม ด้อย หมวย พิม และป๋ม มักจะไปซื้ออาหารตามร้านต่างๆมานั่งกินที่โต๊ะเดียวกันเสมอ
- ป้อม : วันนี้กินอะไรหมวย
- หมวย : ก๋วยเตี๋ยวต้มยำ เจ้านี้อร่อยนะ
- ป้อม : คุณากินดีนะ แต่ทำไมใส่พริกเยอะจังหมวย ไม่เผ็ดเหรอ
- พิม : ใช่ๆ ใส่ชะลีสีเข้มเขียว
- หมวย : ไม่เผ็ดหรอก ใส่ไปไม่กี่ช้อนเองนะ เราชอบกินเผ็ดๆอยู่แล้ว
- พิม : แล้วป๋มล่ะ กินอะไร
- ป๋ม : เรากินข้าวหมูทอด ร้านริมสุดเลย
- ด้อย : เจ้านี้อร่อยมั๊ย
- ป๋ม : ก็พอใช้ได้นะ
- ด้อย : แต่หมูยังดูแดงๆอยู่เลยนะ สงสัยยังทอดไม่สุกดี อย่าไปกินตรงที่แดงมากเลยนะ
- ป๋ม : ต้องยังสุกๆดิบๆแบบนี้แหละด้อยถึงจะอร่อย แล้วด้อยล่ะกินอะไรบ้าง
- ด้อย : เรากินข้าวผัดปลาเค็ม คนขายบอกว่าปลาเค็มไม่ใส่สีนะ นี่เราก็กังแกงจืดลูกชิ้นมาด้วย เพราะคนขายก็บอกว่าลูกชิ้นไม่ผสมสารบอแรกซ์ แล้วเรารู้ว่าร้านนี้เค้าก็ทำสะอาดดีนะ
- หมวย : ใช่ๆ เราเห็นคนขายใส่ผ้ากันเปื้อนแล้วภาชนะที่เค้าใส่ก็มีฝาปิดมิดชิดด้วย แล้วพิมล่ะ วันนี้กินอะไรบ้าง
- พิม : เรากินข้าวกับผัดถั่วงอก แล้วก็ซื้อไส้กรอกมากินด้วย
- ด้อย : ทำไมถั่วงอกดูขาวว่าปกติจัง แล้วไส้กรอกก็ดูสีส้มจัดมากเลย ใส่สีอะไรเค้าก็ไม่รู้
- พิม : ไม่เป็นไรหรอก คุณากินดีออกด้อย
- ป้อม : พิมซื้อร้านไหนเหรอ
- พิม : ร้านที่ 2 หนะ
- ป้อม : ร้านที่ 2 เหรอ ตอนเราเดินผ่านเห็นเค้าล้างจาน ดูล้างไม่ค่อยสะอาดเลยนะ
- พิม : ไม่เป็นไรหรอกน่า กินๆไปเถอะ เค้าก็ทำอร่อยดี แล้วป้อมล่ะกินอะไรบ้าง

- ป้อม : เขากินข้าวเหนียวไก่ทอด แต่มันเกรียมไปหน่อยนะ แต่ก็อร่อยดี
- หมวย : นี่เราซื้อมะม่วงดองที่ขายตรงรถเข็นนั่นมาด้วยนะ เจ้านี่อร่อยนี่
- ตุ้ย : ที่ขายตรงรถเข็นนั่นนะเหวอ ดูไม่ค่อยสะอาดเลยนะหมวย เดียวก็ท้องเสียเหวอ
- หมวย : ไม่เห็นเป็นไรเลยตุ้ย อร่อยดีออก
- ป้อม : งั้นเรารีบกินกันเถอะ เดียวก็จะหมดเวลาพักแล้ว

ฉากที่ 2 หลังจากหมดเวลาพักลกลางวันแล้ว ป้อม ตุ้ย หมวย พิม และป้อม เดินไปเข้าห้องเรียน เพื่อเรียนวิชาต่อไปในช่วงบ่าย

- หมวย : ป้อม เรารู้สึกปวดท้องจัง ไม่รู้เป็นอะไร
- ป้อม : ปวดมากรีเปลาหมวย
- หมวย : ปวดมากเหมือนกันนะ
- พิม : เราก็รู้สึกปวดท้องเหมือนกันหมวย
- ตุ้ย : สงสัยจะเพราะอาหารกลางวันแน่เลย
- ป้อม : ตุ้ย พาหมวยกับพิมไปห้องพยาบาลกันเถอะ
- ป้อม : งั้นเราจะวิ่งไปบอกอาจารย์วิชาต่อไปให้
- พิม : ขอบใจมากจ่ะ
- ตุ้ย : งั้นเราไปกันเถอะ

.....

โปรแกรมป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงต่อการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมของวัยรุ่น ครั้งที่ 9

หัวข้อ	การบริโภคอาหารที่ไม่ถูกสุขลักษณะ
กิจกรรม	อาหารเป็นพิษ
จุดมุ่งหมาย	1. เพื่อให้นักเรียนเข้าใจถึงสาเหตุที่ทำให้เกิดอาหารเป็นพิษ 2. เพื่อให้นักเรียนเล็งเห็นถึงพิษภัยจากการบริโภคอาหารที่ไม่ถูกสุขลักษณะ
แนวคิด	การบริโภคอาหารที่ไม่ถูกสุขลักษณะ จะมีความเสี่ยงทำให้เกิดโรคระบบทางเดินอาหารได้ เนื่องจากจะมีสารพิษและสารเคมีเจือปนอยู่ หรือมีการปนเปื้อนของเชื้อโรค และเมื่อบริโภคในลักษณะดังกล่าวเป็นประจำ ก็อาจทำให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพร่างกายต่อไป
เทคนิค	กรณีตัวอย่าง
เวลา	50 นาที
อุปกรณ์	กรณีตัวอย่างเรื่อง อาหารเป็นพิษ

วิธีดำเนินการ

ขั้นที่ 1 ขั้นการมีส่วนร่วม

1.1 ผู้วิจัยพูดคุยซักถามถึงพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียน โดยดูจากตารางบันทึกการบริโภคอาหารของนักเรียน พร้อมทั้งซักถามถึงลักษณะของอาหารที่นักเรียนบริโภคว่าเป็นอย่างไร (ผู้วิจัยได้สังเกตถึงพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนว่า นักเรียนได้เลือกบริโภคแต่อาหารที่ถูกสุขลักษณะหรือไม่)

1.2 ผู้วิจัยนำเข้าสู่กิจกรรมโดยพูดซักถามนักเรียนว่า นักเรียนเคยปวดท้องหรือท้องเสียจากการรับประทานอาหารบ้างหรือไม่ และเป็นอาหารชนิดใด โดยให้นักเรียนเล่าเหตุการณ์ให้ผู้วิจัยและสมาชิกได้ฟัง

1.3 ผู้วิจัยแจกกรณีตัวอย่างเรื่อง “อาหารเป็นพิษ” ให้กับนักเรียนทุกคนได้อ่าน

1.4 ให้นักเรียนทุกคนช่วยกันแสดงความคิดเห็น และอภิปรายร่วมกัน ในหัวข้อต่อไปนี้

1.4.1 จากเหตุการณ์ดังกล่าว ดันและเพื่อนมีอาการเป็นอย่างไรบ้าง

1.4.2 นักเรียนคิดว่าการที่ดันและเพื่อนมีอาการดังกล่าว น่าจะมาจากสาเหตุใด

1.4.3 นักเรียนได้ข้อคิดอะไรจากเรื่องนี้

ขั้นที่ 2 ขั้นการวิเคราะห์

ผู้วิจัยกระตุ้นให้นักเรียนร่วมกันวิเคราะห์สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการร่วมกิจกรรม โดยอภิปราย แลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกันว่า การที่เกิดอาหารเป็นพิษได้นั้นน่าจะมาจากสาเหตุใดได้บ้าง โดยมีการเชื่อมโยงกับประสบการณ์ของนักเรียน

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ

ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันสรุปถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรมนี้ เพื่อนำไปเป็นแนวทางในการประยุกต์ใช้ในชีวิตจริง มีการเลือกบริโภคอาหารอย่างระมัดระวัง โดยตระหนักถึงพิษภัยของการบริโภคอาหารที่ไม่ถูกสุขลักษณะ ซึ่งเป็นการป้องกันไม่ให้เกิดโรคต่างๆ ด้วย

ขั้นที่ 4 ขั้นประเมินผล

4.1 ผู้วิจัยสังเกตจากความตั้งใจ การมีส่วนร่วมในกิจกรรมของนักเรียน

4.2 ผู้วิจัยสังเกตจากการแสดงความคิดเห็น การอภิปราย และการซักถามข้อสงสัยต่างๆ

ของนักเรียน

กรณีตัวอย่าง
เรื่อง “อาหารเป็นพิษ”

ในทุกๆวันอาทิตย์ ต้นมักจะนัดกับเพื่อนแถวๆบ้านไปเล่นฟุตบอลที่สนามใกล้บ้านด้วยกันเสมอ วันนี้ต้นก็นัดเล่นฟุตบอลกับเพื่อนๆเหมือนเช่นเคย และหลังจากเล่นฟุตบอลกันเสร็จ ต้นกับเพื่อนๆก็ชวนกันไปกินข้าวที่ร้านขายอาหารตามสั่งที่อยู่ซอยถัดไป เพราะเคยได้ยินมาว่าร้านนี้ทำอาหารอร่อย เมื่อไปถึงร้าน ต้นและเพื่อนๆก็ได้สั่งอาหารมากิน ซึ่งมีข้าวผัดหมู ต้มยำกุ้ง แกงจืดผักดอง และยำรวมมิตรทะเล พอกินกันเสร็จก็เดินกลับบ้านกัน โดยเพื่อนๆแวะมานั่งเล่นที่บ้านของต้นกันต่อ และระหว่างที่นั่งคุยกันอยู่นั้น ต้นและเพื่อนๆก็รู้สึกปวดท้อง และมีอาการท้องเสีย นอกจากนั้นก็ยังคลื่นไส้ และอาเจียนด้วย แม่ของต้นเห็นว่าอาการยังไม่ดีขึ้น และดูว่าจะรุนแรงขึ้น จึงพาต้นและเพื่อนๆไปโรงพยาบาลที่อยู่ใกล้บ้าน เมื่อไปถึงโรงพยาบาล หมอก็ได้ให้ยาพร้อมน้ำเกลือกับต้นและเพื่อนๆ และให้นอนพักรักษาอาการก่อน โดยหมอได้ระบุว่าเกิดจากอาหารเป็นพิษ ต้นและเพื่อนๆจึงต้องนอนพักรักษาตัวที่โรงพยาบาล และต้องหยุดเรียนอีก 2 วัน

.....

โปรแกรมป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงต่อการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมของวัยรุ่น ครั้งที่ 10

หัวข้อเรื่อง	การบริโภคอาหารไม่เป็นเวลา
กิจกรรม	บทเรียนของแนน
จุดมุ่งหมาย	1. เพื่อให้ให้นักเรียนแยกแยะได้ว่าพฤติกรรมใดแสดงถึงการบริโภคอาหารที่ไม่เป็นเวลาและไม่ครบ 3 มื้อ 2. เพื่อให้ให้นักเรียนเล็งเห็นถึงความสำคัญของการบริโภคอาหารให้เป็นเวลาและครบทั้ง 3 มื้อ
แนวคิด	ตามหลักโภชนาการของวัยรุ่น เด็กวัยรุ่นควรบริโภคอาหารให้เป็นเวลา และควรได้รับอาหารวันละ 3 มื้อ โดยการกินอาหารทั้ง 3 มื้อ จะช่วยให้ร่างกายได้รับสารอาหารต่างๆ ในปริมาณเพียงพอกับความต้องการ หากงดมื้อใดมื้อหนึ่ง เช่น มื้อเช้า จะทำให้ขาดสารอาหารที่ร่างกายควรได้รับไปอย่างน้อย 1 ใน 3 ของความต้องการทั้งวัน ซึ่งจะเป็นการยากที่จะชดเชยให้ร่างกายได้รับสารอาหารและพลังงานเพียงพอ
เทคนิค	กรณีตัวอย่าง
เวลา	50 นาที
อุปกรณ์	กรณีตัวอย่างเรื่อง บทเรียนของแนน

วิธีดำเนินการ

ขั้นที่ 1 ขั้นการมีส่วนร่วม

1.1 ผู้วิจัยพูดคุยซักถามนักเรียนถึงการบริโภคอาหารของนักเรียนในช่วงวันที่ผ่านมา โดยดูจากตารางบันทึกการบริโภคอาหารของนักเรียน พร้อมทั้งซักถามนักเรียนว่า อาหารที่นักเรียนบริโภคมีลักษณะเป็นอย่างไร (ผู้วิจัยได้สังเกตว่า ในช่วงวันที่ผ่านมานักเรียนมีการบริโภคอาหารที่ไม่ถูกสุขลักษณะหรือไม่)

1.2 ผู้วิจัยนำเข้าสู่กิจกรรมโดยพูดคุยซักถามนักเรียนว่า ในแต่ละวันนักเรียนรับประทานอาหารครบทั้ง 3 มื้อหรือไม่ และถ้าไม่ครบ นักเรียนมักไม่ค่อยรับประทานอาหารในมื้อใด และในแต่ละมือนักเรียนรับประทานอาหารเป็นเวลาหรือไม่ และมักจะรับประทานอาหารในเวลาใด

1.3 ให้นักเรียนแบ่งกลุ่มเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 4 คน เพื่อทำกิจกรรม

1.4 ผู้วิจัยแจกกรณีตัวอย่างเรื่อง “บทเรียนของแนน” ให้นักเรียนทั้ง 2 กลุ่ม และชี้แจงให้นักเรียนทุกคนในกลุ่มช่วยกันอ่านกรณีตัวอย่าง และร่วมกันระดมความคิดพิจารณาเรื่องที่อ่าน แล้วตอบคำถามท้ายเอกสาร

1.5 ให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมารายงานหน้าชั้นเรียน

ขั้นที่ 2 ขั้นการวิเคราะห์

ผู้วิจัยกระตุ้นให้นักเรียนร่วมกันวิเคราะห์ถึงตัวเอกในเรื่อง ว่ามีพฤติกรรมการบริโภคอาหารเป็นอย่างไร และเชื่อมโยงกับตัวนักเรียนว่า ถ้าเป็นนักเรียนๆ จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมดังกล่าวอย่างไร เพื่อที่จะมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่เหมาะสมยิ่งขึ้น และอภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ

ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันสรุปถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรมนี้ เพื่อนำไปเป็นแนวทางในการประยุกต์ใช้ในชีวิตจริง โดยตระหนักถึงความสำคัญของการบริโภคอาหารให้เป็นเวลา และครบทั้ง 3 มื้อ และก่อให้เกิดพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่เหมาะสมต่อไป

ขั้นที่ 4 ขั้นประเมินผล

4.1 ผู้วิจัยสังเกตจากความตั้งใจ การมีส่วนร่วมในกิจกรรมของนักเรียน

4.2 ผู้วิจัยสังเกตจากการแสดงความคิดเห็น การอภิปราย และการซักถามข้อสงสัยต่างๆ ของนักเรียน

กรณีตัวอย่าง เรื่อง “บทเรียนของแนน”

ด.ญ.แนน เป็นนักกีฬาแบดมินตันของโรงเรียนมัธยมแห่งหนึ่ง โดยอาทิตย์หน้า แนนจะต้องเข้าแข่งขันแบดมินตันในระดับโรงเรียน แนนจึงต้องซ้อมหลังเลิกเรียนทุกวัน และทุกวันหลังจากที่แนนซ้อมแบดมินตันเสร็จแล้ว แนนก็จะมาซื้อขนมที่หน้าโรงเรียนเป็นประจำ พอถึงบ้านแนนก็มักจะมานั่งดูโทรทัศน์จนถึงค่ำ กว่าที่จะกินข้าวเย็นก็ประมาณ 3 ทุ่ม แม่ของแนนก็มักจะมาบอกให้แนนกินข้าวให้เร็วกว่านี้ แนนมักจะบอกว่ากินขนมอิ่มแล้วเสมอ พอกินข้าวเสร็จ แนนก็มักจะมานั่งดูโทรทัศน์ต่อจนกระทั่งดึก กว่าที่จะเข้านอนก็ประมาณเที่ยงคืน และทุกเช้าแนนก็จะตื่นประมาณเกือบๆ 8 โมงเช้า แนนก็ต้องรีบอาบน้ำแต่งตัวไปโรงเรียน จึงมักไม่ค่อยได้กินข้าวเช้า พอแนนถึงโรงเรียนก็จะเป็นเวลาเข้าแถวพоди เข้าแถวเสร็จแล้วก็ต้องเข้าห้องเรียนเลย ซึ่งระหว่างที่เรียนแนนมักจะบ่นกับเพื่อนที่นั่งข้างๆ เสมอว่าหิว อยากให้ถึงตอนเที่ยงเร็วๆ เพราะกว่าที่แนนจะได้กินข้าวอีกทีก็จะเป็นตอนพักเที่ยง พอพักเที่ยงเสร็จแนนก็เข้าเรียนในตอนบ่าย จนกระทั่งเลิกเรียนแนนก็ต้องมาซ้อมแบดมินตันต่อ เมื่อซ้อมเสร็จแนนก็จะแวะซื้อขนมหน้าโรงเรียนก่อนกลับบ้าน ซึ่งเป็นเช่นนี้ทุกวัน

เมื่อถึงวันแข่งแบดมินตัน แนนก็ตื่นสายเช่นเคย เลยต้องรีบอาบน้ำแต่งตัว แม่ของแนนให้แนนกินข้าวเช้าก่อนเพราะเดี๋ยวจะไม่มีแรง แต่แนนไม่ได้กินเพราะเดี๋ยวจะไปแข่งไม่ทัน เมื่อแนนถึงสนามแข่งขัน แนนก็อบอุ่นร่างกาย เพื่อเตรียมตัวแข่งขันในคู่ต่อไป และระหว่างที่แนนกำลังอบอุ่นร่างกายอยู่นั้น แนนก็รู้สึกเวียนหัว แล้วก็เป็นลมหมดสติไป ครูและเพื่อนๆ จึงต้องรีบพาไปส่งโรงพยาบาล และจากเหตุการณ์ดังกล่าวทำให้แนนไม่ได้ลงแข่งขันในครั้งนี้ และพลาดโอกาสที่จะชนะไปในที่สุด

คำถามท้ายเอกสาร

1. พฤติกรรมใดบ้างของแนนที่แสดงว่าเป็นพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสม
2. นักเรียนคิดว่าถ้าแนนมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารเช่นนี้ต่อไปเรื่อยๆ จะมีผลต่อแนนอย่างไรบ้าง
3. ให้นักเรียนในกลุ่มช่วยกันคิดว่า แนนต้องทำอย่างไรบ้าง จึงจะมีพฤติกรรมการบริโภคที่เหมาะสมยิ่งขึ้น
4. นักเรียนได้ข้อคิดอะไรบ้างจากกรณีตัวอย่างของแนน

โปรแกรมป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงต่อการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมของวัยรุ่น ครั้งที่ 11

หัวเรื่อง	การบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสม
กิจกรรม	กินอย่างไร ได้อย่างนั้น
จุดมุ่งหมาย	1. เพื่อให้นักเรียนทราบถึงพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของคนในปัจจุบัน 2. เพื่อให้นักเรียนเล็งเห็นรูปแบบของพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสม 3. เพื่อให้นักเรียนเล็งเห็นถึงโทษและผลกระทบของการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมในรูปแบบต่างๆ 4. เพื่อให้นักเรียนรู้ถึงวิธีการปฏิบัติเพื่อให้เกิดพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารที่เหมาะสม
แนวคิด	ในปัจจุบัน เด็กวัยรุ่นมีพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารที่เปลี่ยนแปลงไป กล่าวคือ นิยมบริโภคอาหารจานด่วนและอาหารขยะกันมาก ทำให้เกิดภาวะโรคอ้วนตามมา มีการบริโภคอาหารไม่ครบ 5 หมู่ โดยมักไม่รับประทานผัก ผลไม้ และนม มีการบริโภคอาหารที่ไม่ถูกสุขลักษณะ และมีการบริโภคอาหารไม่เป็นเวลาและไม่ครบ 3 มื้อ โดยมักจะขาดมื้อสำคัญ คือ มื้อเช้า
เทคนิค	การอภิปรายกลุ่ม
เวลา	50 นาที
อุปกรณ์	1. ตารางแสดงพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของเก่ง เต่า ก้อย และตาล 2. เอกสารประกอบเพิ่มเติมเรื่อง กินอย่างไรได้ ได้อย่างนั้น

วิธีดำเนินการ

ขั้นที่ 1 ขั้นการมีส่วนร่วม

1.1 ผู้วิจัยพูดคุยซักถามนักเรียนถึงพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนในช่วงวันที่ผ่านมาว่า นักเรียนได้มีการบริโภคอาหารครบทั้ง 3 มื้อ และเป็นเวลาหรือไม่ โดยดูจากตารางบันทึกการบริโภคอาหารของนักเรียน (ผู้วิจัยได้สังเกตถึงพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนว่าเปลี่ยนแปลงไปหรือไม่ โดยมีการบริโภคอาหารที่เป็นเวลา และครบ 3 มื้อหรือไม่)

1.2 ผู้วิจัยนำเข้าสู่กิจกรรมโดยพูดซักถามว่า นักเรียนคิดว่าพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของคนในปัจจุบันเปลี่ยนแปลงไปจากอดีตหรือไม่ และเป็นพฤติกรรมที่ดีขึ้นหรือแย่ลงอย่างไร

1.3 ผู้วิจัยแจกตารางที่แสดงถึงพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเก้ง เต่า ก้อย และตาล ให้กับนักเรียนทุกคนได้อ่าน

1.4 ให้นักเรียนทุกคนร่วมกันแสดงความคิดเห็น และอภิปรายร่วมกัน ในหัวข้อต่อไปนี้

1.4.1 จากตารางดังกล่าว นักเรียนคิดว่าทั้งเก้ง เต่า ก้อย และตาล มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมอย่างไร

1.4.2 นักเรียนคิดว่าถ้าเก้ง เต่า ก้อย และตาล มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารเช่นนี้ต่อไปเรื่อยๆ จะก่อให้เกิดผลกระทบต่อเขาหรือไม่ อย่างไร

1.4.3 นักเรียนคิดว่าเก้ง เต่า ก้อย และตาล ควรจะมีการปฏิบัติตนอย่างไร เพื่อให้เกิดพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่เหมาะสม

1.4.4 นักเรียนได้ข้อคิดอะไรจากเรื่องนี้

ขั้นที่ 2 ขั้นการวิเคราะห์

ผู้วิจัยกระตุ้นให้นักเรียนร่วมกันวิเคราะห์สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการร่วมกิจกรรมอภิปรายกลุ่ม โดยอภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกันว่า ในปัจจุบันคนมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารเป็นอย่างไร และเชื่อมโยงกับตัวนักเรียนว่า นักเรียนมีพฤติกรรมในลักษณะดังกล่าวหรือไม่ และถ้าเรายังมีพฤติกรรมเช่นนี้ต่อไปเรื่อยๆ น่าจะก่อให้เกิดโทษต่อร่างกายหรือไม่ อย่างไร และเราจะมีวิธีการปฏิบัติอย่างไร เพื่อให้เกิดพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่เหมาะสม

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ

ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันสรุปถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรมนี้ เพื่อนำไปเป็นแนวทางในการประยุกต์ใช้ในชีวิตจริง โดยรู้ถึงวิธีการและสามารถนำไปปฏิบัติเพื่อให้เกิดพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่เหมาะสม โดยเล็งเห็นถึงผลเสียของการบริโภคอาหารที่ไม่มีประโยชน์ ไม่มีคุณค่า ไม่ครบถ้วนหรือเกิน และไม่ปลอดภัย

ขั้นที่ 4 ขั้นประเมินผล

4.1 ผู้วิจัยสังเกตจากความตั้งใจ การมีส่วนร่วมในกิจกรรมของนักเรียน

4.2 ผู้วิจัยสังเกตจากการแสดงความคิดเห็น การอภิปราย และการซักถามข้อสงสัยต่างๆ

ของนักเรียน

ตารางแสดงพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของ “แก่ง เต้า ก้อย และตาล”

แก่ง เต้า ก้อย และตาล เป็นเพื่อนกัน เรียนอยู่โรงเรียนเดียวกัน และห้องเดียวกัน แต่ก็มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่แตกต่างกันไป ดังต่อไปนี้

ชื่อ	พฤติกรรม
แก่ง	หลังเลิกเรียนแก่งมักจะชอบแวะไปเดินเล่นที่ห้างสรรพสินค้าก่อนกลับบ้านเสมอ โดยแก่งมักจะแวะกินไก่ทอดที่ร้านขายอาหารฟาสต์ฟู้ดในห้างเป็นประจำ เพราะแก่งชอบกินไก่ทอดมาก และเมื่อแก่งอยู่บ้านก็มักจะโทรสั่งไก่ทอดมากินที่บ้านด้วย โดยแต่ละครั้งแก่งจะกินไม่ต่ำกว่า 4 ชิ้น นอกจากนั้นแก่งยังเป็นคนที่ชอบดื่มน้ำอัดลมมาก โดยแก่งจะดื่มอย่างน้อยวันละ 1 กระป๋อง
เต้า	ทุกครั้งพอถึงเวลาอาหารกลางวัน เต้ามักจะเลือกซื้ออาหารที่มีแต่เนื้อสัตว์ และเมื่อกินข้าวที่บ้าน เต้าก็มักจะเขี่ยผักในอาหารออกเสมอ เพราะเต้าไม่ชอบกินผักทุกชนิด นอกจากนั้นเต้ายังไม่ชอบกินผลไม้ด้วย ซึ่งเต้าจะกินผลไม้ได้บางชนิดเท่านั้น แต่ก็กินไม่บ่อย และเต้าก็ไม่ชอบดื่มนมด้วย โดยนานๆ ครั้งเต้าจะดื่มสักแก้วหนึ่ง
ก้อย	ก้อยเป็นคนที่ชอบกินอาหารรสจัดมาก โดยเมื่อก้อยกินข้าวเดียว ก้อยก็มักจะปรุงโดยใส่พริกปนหลายๆ ซ้อน และเมื่อก้อยกินยาประเภทต่างๆ ก้อยก็มักจะบอกคนขายให้ทำรสเปรี้ยวและเผ็ดมากๆ นอกจากนั้นก้อยยังชอบกินผลไม้ดองมากๆ โดยเฉพาะมะม่วงดองกับมะดันดอง ซึ่งก้อยจะซื้อที่รถเข็นหน้าโรงเรียนเป็นประจำ
ตาล	ตาลเป็นคนที่รูปร่างที่ดี สมส่วน ไม่อ้วนหรือผอมเกินไป แต่ตาลมักจะคิดว่าตนเองอ้วนไปเสมอ ตาลจึงพยายามลดน้ำหนักโดยดื่มน้ำเย็น ซึ่งในมือเย็น ตาลจะดื่มน้ำหวานเพียง 1 แก้วเท่านั้น อีกทั้งตาลจะเป็นคนที่นอนตื่นสายอยู่แล้ว ตาลจึงมักไม่ค่อยได้กินอาหารในมื้อเช้า แต่จะรวบไปกินอีกทีในมื้อกลางวันเลย ซึ่งตาลก็มักจะปฏิบัติเช่นนี้เป็นประจำ

เอกสารเรื่อง “กินอย่างไร ได้อย่างนั้น”

องค์การอนามัยโลกออกมาประกาศเตือนว่าอีก 6 ปีข้างหน้า ประชากรโลกจะเสียชีวิตด้วยโรคหัวใจและหลอดเลือดเพิ่มเป็น 20 ล้านคน และคนไทยเองก็เช่นกัน โดยในปี 2545 มีคนไทยเสียชีวิตจากโรคหัวใจและหลอดเลือดถึง 32,896 คน หรือเฉลี่ยชั่วโมงละเกือบ 4 คนเลยทีเดียว ทั้งนี้เนื่องจากพฤติกรรมในชีวิตประจำวัน ซึ่งสาเหตุส่วนใหญ่เกิดจากการบริโภคอาหารเกินความต้องการ โดยเฉพาะอาหารที่มีไขมันสูง นอกจากนั้นก็กินผักน้อย และยังขาดการออกกำลังกาย

ปัจจุบันมีสำนวนที่ว่า “กินอย่างไร ได้อย่างนั้น” โดยสำนวนนี้ถอดมาจากสำนวนในภาษาอังกฤษที่ว่า “You are what you eat” โดยเป็นการเปรียบเทียบให้เห็นว่า อะไรก็ตามที่เรากินเข้าไปย่อมมีผลต่อสุขภาพร่างกายของเราทั้งสิ้น ขึ้นกับว่าอาหารนั้นจะให้คุณให้โทษเร็วหรือช้าเท่านั้นเอง ดังนั้นหากเราต้องการมีสุขภาพที่แข็งแรง นำมาซึ่งคุณภาพชีวิตที่ดี นอกจากจะต้องออกกำลังกายเป็นประจำสม่ำเสมอ นอกเหนือจากนั้นก็ต้องกินอย่างถูกต้องซึ่งต้องทำความเข้าใจให้ถูกต้องเกี่ยวกับอาหารการกินด้วย

คนจีนมีคำกล่าวว่า “อาหารและยาเป็นสิ่งเดียวกัน” ซึ่งก็หมายความว่า อาหารให้สรรพคุณทางยาด้วย หากฉลาดเลือกทาน เราก็จะได้คุณค่าทางยาไปในตัว แต่จะกินอย่างไรให้ได้สารอาหารที่มีคุณประโยชน์ต่อร่างกาย

หลักง่ายๆก็คือ ในแต่ละมื้อเราต้องกินอาหารให้ครบ 5 หมู่ เนื่องจากอาหารแต่ละหมู่มีหน้าที่ในการเสริมสร้างบำรุงรักษาและหล่อเลี้ยงร่างกายของเราแตกต่างกันไป และที่ขาดไม่ได้เลยก็คือการกินผักและผลไม้ เพราะจะช่วยลดโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็ง

นอกจากนั้นแล้ว การกินให้ถูกวิธีและถูกสุขลักษณะก็เป็นอีกหนึ่งปัจจัยที่ควรคำนึง การกินอาหารมากเกินไปจนเกินความจำเป็นของร่างกาย อาจทำให้พลังงานส่วนเกินที่กินเข้าไปจะถูกแปรรูปเป็นไขมันสะสมไปพอกตามส่วนต่างๆ จนทำให้อ้วนขึ้น โดยเฉพาะปัจจุบันนี้มีอาหารประเภทฟาสต์ฟู้ด ออกมาจำหน่ายตามท้องตลาดจำนวนมาก แรงโฆษณาและค่านิยมตะวันตกทำให้ผู้คนโดยเฉพาะเด็กและวัยรุ่นหันมารับประทานอาหารประเภทนี้กันมาก ส่งผลให้ขณะนี้ประเทศไทยและคนไทยเผชิญกับภาวะโรคอ้วนเยอะขึ้น

อีกอย่างหนึ่งก็คือ ควรกินอาหารเย็นก่อนเข้านอนอย่างน้อยสองชั่วโมง เพื่อให้ร่างกายมีเวลาย่อยอาหารและไ้เลี้ยงร่างกายก่อนมือต่อไปในเช้าวันใหม่ เนื่องจากในช่วงที่นอนหลับนั้นร่างกายจะย่อยอาหารได้ช้า และสำหรับอาหารเข้านอนนั้นขาดไม่ได้เลย เพราะเป็นมื้อสำคัญที่สุด ซึ่งช่วยให้พลังงานแก่ร่างกายหลังจากที่ไม่มีอะไรถึงท้องตลอดคืน

โปรแกรมป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงต่อการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมของวัยรุ่น ครั้งที่ 12

หัวข้อ	การบริโภคอาหารที่เหมาะสม
กิจกรรม	คำขวัญ...ของเรา
จุดมุ่งหมาย	1. เพื่อให้นักเรียนเข้าใจถึงลักษณะของการบริโภคอาหารที่เหมาะสม 2. เพื่อให้นักเรียนได้ช่วยกันคิดคำขวัญ เพื่อรณรงค์ให้เกิดพฤติกรรมบริโภคอาหารที่เหมาะสม
แนวคิด	การบริโภคอาหารที่เหมาะสม ก็คือ การบริโภคอาหารที่มีประโยชน์และมีคุณค่า การบริโภคอาหารที่ครบถ้วนและมีความหลากหลาย การบริโภคอาหารที่ปลอดภัย ถูกสุขลักษณะ และการบริโภคอาหารให้เป็นเวลา
เทคนิค	การอภิปรายกลุ่ม
เวลา	50 นาที
อุปกรณ์	1. กระดาษแข็ง ขนาด 5 x 30 นิ้ว จำนวน 4 แผ่น 2. สีไม้ และสีเมจิก

วิธีดำเนินการ

ขั้นที่ 1 ขั้นการมีส่วนร่วม

1.1 ผู้วิจัยพูดคุยซักถามนักเรียนถึงพฤติกรรมบริโภคอาหารในช่วงวันที่ผ่านมา โดยดูจากตารางบันทึกการบริโภคอาหารของนักเรียน พร้อมทั้งซักถามนักเรียน โดยนักเรียนคิดว่าตนเองมีพฤติกรรมบริโภคอาหารที่เปลี่ยนแปลงไปจากเดิมหรือไม่ อย่างไร และนักเรียนรู้สึกอย่างไรกับการเปลี่ยนแปลงนี้ (ผู้วิจัยได้สังเกตถึงพฤติกรรมบริโภคอาหารของนักเรียนโดยรวมว่าเปลี่ยนแปลงไปหรือไม่ โดยนักเรียนมีพฤติกรรมบริโภคอาหารที่เหมาะสมยิ่งขึ้นหรือไม่)

1.2 ผู้วิจัยนำเข้าสู่กิจกรรมโดยพูดคุยซักถามนักเรียนว่า การที่เราจะเป็นผู้ที่มีพฤติกรรมบริโภคอาหารที่เหมาะสม เราควรมีการบริโภคอาหารในลักษณะใดบ้าง

1.3 ผู้วิจัยสรุปร่วมกับนักเรียนถึงลักษณะของการบริโภคอาหารที่เหมาะสม ออกเป็น 4 หัวข้อ คือ

- 1.3.1 การบริโภคอาหารที่มีประโยชน์ และมีคุณค่า
- 1.3.2 การบริโภคอาหารให้ครบถ้วน และมีความหลากหลาย

1.3.3 การบริโภคอาหารที่ปลอดภัย ถูกสุขลักษณะ

1.3.4 การบริโภคอาหารให้เป็นเวลา

1.4 ให้นักเรียนแบ่งกลุ่มเป็น 4 กลุ่ม กลุ่มละ 2 คน เพื่อทำกิจกรรม

1.5 ให้นักเรียนในกลุ่มช่วยกันคิดคำขวัญที่เกี่ยวกับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารที่เหมาะสมตามหัวข้อต่างๆในข้อ 1.3 โดยให้แต่ละกลุ่มจับสลากเลือกหัวข้อที่ได้รับ

1.6 ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มช่วยกันคิด ประดิษฐ์ ตกแต่งป้ายคำขวัญให้สวยงาม

1.7 ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มเสนอผลงานของตน พร้อมกับอ่านคำขวัญให้กับนักเรียนกลุ่มอื่นๆได้ฟัง

ขั้นที่ 2 ขั้นการวิเคราะห์

ผู้วิจัยกระตุ้นให้นักเรียนร่วมกันวิเคราะห์ถึงความหมายและเนื้อหาของคำขวัญในแต่ละกลุ่ม และเชื่อมโยงกับตัวนักเรียนว่านักเรียนมีพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารที่ตรงกับคำขวัญเหล่านั้นแล้วหรือยัง และนักเรียนอยากที่จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของตนเองให้เหมาะสมในทุกด้านหรือไม่ และจะมีวิธีการปฏิบัติอย่างไร โดยอภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ

ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันสรุปถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรมนี้ เพื่อนำไปเป็นแนวทางในการประยุกต์ใช้ในชีวิตจริง โดยมีการปรับเปลี่ยนให้เกิดพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของตนให้มีความเหมาะสมในทุกๆด้านยิ่งขึ้น จนสามารถทำให้เกิดพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารที่เหมาะสมอย่างถาวร และเป็นผู้ที่มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง ปราศจากโรคภัยต่อไป

ขั้นที่ 4 ขั้นประเมินผล

4.1 ผู้วิจัยสังเกตจากความตั้งใจ การมีส่วนร่วมในกิจกรรมของนักเรียน

4.2 ผู้วิจัยสังเกตจากการแสดงความคิดเห็น การอภิปราย และการซักถามข้อสงสัยต่างๆของนักเรียน

4.3 ผู้วิจัยสังเกตจากผลงานของนักเรียน

โปรแกรมป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงต่อการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมของวัยรุ่น ครั้งที่ 13

หัวข้อเรื่อง	ปัจจัยนิเทศ
จุดมุ่งหมาย	1. เพื่อให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นต่อการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม 2. เพื่อให้นักเรียนได้มีโอกาสอภิปรายและสรุปเกี่ยวกับความรู้เรื่องพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร 3. เพื่อให้นักเรียนนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปใช้พัฒนาให้เกิดพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารที่เหมาะสมยิ่งขึ้นต่อไป
แนวคิด	การปัจจัยนิเทศทำให้ได้มีการแสดงความคิดเห็นจากการได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม และได้ช่วยกันประมวลความรู้ที่ได้รับเกี่ยวกับเรื่องพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร พร้อมทั้งสามารถนำประสบการณ์หรือสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปพัฒนาตนเองให้เกิดพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารที่เหมาะสมต่อไป
เวลา	50 นาที
อุปกรณ์	กระดาษ A4
วิธีดำเนินการ	1. ผู้วิจัยซักถามนักเรียนถึงประสบการณ์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม 2. ผู้วิจัยแบ่งนักเรียนเป็น 2 กลุ่ม แล้วให้นักเรียนในกลุ่มช่วยกันสรุปถึงประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรม และเขียนลงในกระดาษที่แจกให้ 3. เมื่อเสร็จแล้ว ให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมารายงานสรุปผลให้สมาชิกทุกคนทราบ และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม 4. ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณนักเรียนและกล่าวปิดกิจกรรม

ภาคผนวก ข

1. ตาราง 14 ค่าความเที่ยงตรง (IOC) ของเครื่องมือ
2. ตาราง 15 ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของแบบคัดกรองพฤติกรรมเสี่ยงต่อการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมของวัยรุ่น ที่ใช้กับนักเรียนที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง
3. ตาราง 16 ค่าอำนาจจำแนก และค่าความเชื่อมั่นของแบบคัดกรองพฤติกรรมเสี่ยงต่อการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมของวัยรุ่น จากการทดสอบกับนักเรียนที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง (Try out)
4. ตาราง 17 ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของแบบคัดกรองพฤติกรรมเสี่ยงต่อการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมของวัยรุ่น ที่ใช้กับนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง
5. ตาราง 18 ค่าอำนาจจำแนก และค่าความเชื่อมั่นของแบบคัดกรองพฤติกรรมเสี่ยงต่อการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมของวัยรุ่น จากการทดสอบกับนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง
6. ตาราง 19 แสดงคะแนนพฤติกรรมเสี่ยงต่อการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสม ของนักเรียนในกลุ่มทดลอง ที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมป้องกัน
7. ตาราง 20 แสดงคะแนนพฤติกรรมเสี่ยงต่อการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสม ของนักเรียนในกลุ่มควบคุม ที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมป้องกัน

ตาราง 14 ค่าความเที่ยงตรง (IOC) ของแบบคัดกรองพฤติกรรมเสี่ยงต่อการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสม
ของวัยรุ่น

ข้อที่	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ			คะแนนรวม	IOC
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3		
1	1	1	1	3	1
2	1	1	1	3	1
3	1	1	1	3	1
4	1	1	1	3	1
5	1	1	1	3	1
6	1	1	1	3	1
7	1	1	1	3	1
8	1	1	1	3	1
9	1	1	1	3	1
10	1	1	1	3	1
11	1	1	1	3	1
12	1	1	1	3	1
13	1	1	1	3	1
14	0	1	1	2	0.7
15	1	1	1	3	1
16	1	1	1	3	1
17	1	1	1	3	1
18	1	1	1	3	1
19	1	1	1	3	1
20	1	1	1	3	1
21	1	1	1	3	1
22	0	1	1	2	0.7
23	1	1	1	3	1

ตาราง 14 (ต่อ)

ข้อที่	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ			คะแนนรวม	IOC
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3		
24	1	1	1	3	1
25	1	1	1	3	1
26	1	1	1	3	1
27	1	1	1	3	1
28	1	1	1	3	1
29	1	1	1	3	1
30	1	1	1	3	1
31	1	1	1	3	1
32	1	1	1	3	1
33	1	1	1	3	1
34	1	1	1	3	1
35	1	1	1	3	1
36	1	1	1	3	1
37	1	1	1	3	1
38	1	1	1	3	1
39	1	1	1	3	1
40	1	1	1	3	1
41	1	1	1	3	1
42	1	1	1	3	1
43	1	1	0	2	0.7
44	1	1	1	3	1
45	1	1	1	3	1
46	1	1	1	3	1
47	1	1	1	3	1

ตาราง 14 (ต่อ)

ข้อที่	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ			คะแนนรวม	IOC
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3		
48	1	1	1	3	1
49	1	1	1	3	1

หมายเหตุ : ค่า IOC ที่สามารถนำไปใช้ได้ มีค่าระหว่าง 0.5 – 1.0

ตาราง 15 ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของแบบคัดกรองพฤติกรรมเสี่ยงต่อการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมของวัยรุ่น ที่ใช้กับนักเรียนที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง ($n = 100$)

ข้อที่	Max	Min	$\bar{X}$	S.D.
การบริโภคอาหารจานด่วนและอาหารขยะ				
1	5	1	2.07	.62
2	5	1	2.42	.88
3	5	1	3.12	1.03
4	5	1	2.98	1.03
5	5	1	2.48	.84
6	5	1	3.69	1.15
7	5	1	3.51	1.19
การบริโภคอาหารไม่ครบ 5 หมู่				
8	5	1	3.14	.96
9	5	1	3.13	.84
10	5	1	3.01	.99
11	5	1	3.08	1.04
12	5	1	2.65	1.23
13	4	1	2.35	.89
14	5	2	4.17	.62
15	5	1	3.11	1.01
16	5	1	2.72	1.22
17	4	1	2.44	.97
18	5	1	2.84	1.21
19	4	1	2.34	1.19
20	5	1	2.79	1.25
21	5	1	3.25	1.12
22	5	1	3.42	.97

ตาราง 15 (ต่อ)

ข้อที่	Max	Min	$\bar{X}$	S.D.
23	5	1	2.04	.92
24	5	1	1.81	.81
25	5	1	1.84	.90
26	5	1	1.89	1.08
27	5	1	2.27	1.18
การบริโภคอาหารที่ไม่ถูกสุขลักษณะ				
28	4	1	1.59	.73
29	5	1	1.97	.88
30	5	1	1.73	.78
31	5	1	1.71	.80
32	5	1	1.82	1.04
33	5	1	2.22	1.16
34	5	1	2.45	1.18
35	5	1	2.32	1.15
36	4	1	1.45	.69
37	5	1	1.73	.93
38	5	1	1.93	.80
39	5	1	1.87	.81
40	5	1	2.29	1.06
41	5	1	2.07	.95
42	5	1	1.94	.96
การบริโภคอาหารไม่เป็นเวลา				
43	4	1	2.39	1.21
44	5	1	2.34	1.30
45	5	1	2.98	1.26

ตาราง 16 ค่าอำนาจจำแนก และค่าความเชื่อมั่นของแบบคัดกรองพฤติกรรมเสี่ยงต่อการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมของวัยรุ่น จากการทดสอบกับนักเรียนที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง (Try out) (n = 100)

ข้อที่	ค่าอำนาจจำแนก (t)	ข้อที่	ค่าอำนาจจำแนก (t)
1	2.526	24	3.516
2	3.048	25	2.170
3	3.267	26	3.055
4	2.867	27	2.809
5	2.355	28	2.492
6	3.490	29	3.212
7	5.834	30	3.312
8	2.578	31	3.730
9	4.298	32	3.282
10	3.002	33	2.693
11	4.194	34	1.913
12	3.970	35	2.708
13	2.262	36	2.388
14	2.166	37	3.721
15	4.045	38	3.069
16	4.438	39	2.058
17	2.312	40	3.489
18	5.726	41	1.843
19	3.359	42	1.904
20	5.733	43	4.883
21	2.679	44	4.127
22	2.690	45	2.258
23	3.507		

ค่าความเชื่อมั่นของแบบคัดกรองทั้งฉบับเท่ากับ 0.8521

ตาราง 17 ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของแบบคัดกรองพฤติกรรมเสี่ยงต่อการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมของวัยรุ่น ที่ใช้กับนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง ($n = 1,305$)

ข้อที่	Max	Min	$\bar{X}$	S.D.
การบริโภคอาหารจานด่วนและอาหารขยะ				
1	5	1	2.13	.65
2	5	1	2.59	.86
3	5	1	3.10	.95
4	5	1	2.47	.81
5	5	1	2.09	.67
6	5	1	3.77	1.04
7	5	1	3.71	1.09
การบริโภคอาหารไม่ครบ 5 หมู่				
8	5	1	3.13	.96
9	5	1	2.94	1.04
10	5	1	2.28	1.00
11	5	1	2.96	1.06
12	5	1	2.84	1.21
13	5	1	2.33	1.00
14	5	1	3.97	.82
15	5	1	2.26	1.16
16	5	1	2.61	1.00
17	5	1	2.56	.99
18	5	1	3.22	.95
19	5	1	2.21	1.13
20	5	1	2.71	1.18
21	5	1	3.14	1.08
22	5	1	3.13	1.10

ตาราง 17 (ต่อ)

ข้อที่	Max	Min	$\bar{X}$	S.D.
23	5	1	1.89	.96
24	5	1	2.39	1.08
25	5	1	3.52	1.08
26	5	1	2.86	1.01
27	5	1	3.21	.92
การบริโภคอาหารที่ไม่ถูกสุขลักษณะ				
28	5	1	1.59	.81
29	5	1	1.95	.93
30	5	1	2.04	1.01
31	5	1	2.28	1.03
32	5	1	2.05	1.12
33	5	1	2.50	1.22
34	5	1	2.61	1.24
35	5	1	2.36	1.15
36	5	1	1.71	.94
37	5	1	2.09	1.04
38	5	1	1.87	.87
39	5	1	2.05	.95
40	5	1	2.50	1.10
41	5	1	2.19	.98
42	5	1	2.16	1.02
การบริโภคอาหารไม่เป็นเวลา				
43	5	1	2.51	1.29
44	5	1	2.47	1.33
45	5	1	3.10	1.25

ตาราง 18 ค่าอำนาจจำแนก และค่าความเชื่อมั่นของแบบคัดกรองพฤติกรรมเสี่ยงต่อการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมของวัยรุ่น จากการทดสอบกับนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง ($n = 1,305$)

ข้อที่	ค่าอำนาจจำแนก (t)	ข้อที่	ค่าอำนาจจำแนก (t)
1	3.135	24	9.957
2	6.547	25	14.797
3	5.047	26	2.168
4	3.029	27	9.653
5	4.434	28	9.785
6	6.225	29	11.698
7	9.871	30	12.350
8	2.107	31	11.741
9	15.332	32	11.042
10	10.755	33	11.571
11	12.963	34	9.531
12	13.764	35	8.053
13	7.499	36	13.463
14	8.069	37	11.221
15	10.582	38	13.568
16	5.679	39	11.052
17	4.593	40	12.451
18	7.408	41	7.302
19	14.671	42	9.851
20	13.393	43	12.229
21	12.106	44	13.109
22	13.592	45	6.673
23	10.865		

ค่าความเชื่อมั่นของแบบคัดกรองทั้งฉบับเท่ากับ 0.7681

ตาราง 19 แสดงคะแนนพฤติกรรมเสี่ยงต่อการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสม ของนักเรียนในกลุ่มทดลอง ที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมป้องกัน จำแนกในแต่ละด้านและโดยรวม

คนที่	คะแนนก่อนการทดลอง					คะแนนหลังการทดลอง				
	การบริโภคอาหารจานด่วนและอาหารขยะ	การบริโภคอาหารไม่ครบ 5 หมู่	การบริโภคอาหารที่ไม่ถูกสุขลักษณะ	การบริโภคอาหารไม่เป็นเวลา	รวมทั้ง 4 ด้าน	การบริโภคอาหารจานด่วนและอาหารขยะ	การบริโภคอาหารไม่ครบ 5 หมู่	การบริโภคอาหารที่ไม่ถูกสุขลักษณะ	การบริโภคอาหารไม่เป็นเวลา	รวมทั้ง 4 ด้าน
1	17	70	31	13	131	17	70	25	12	124
2	18	50	51	11	130	15	39	45	6	105
3	29	61	55	13	158	26	48	51	7	132
4	19	74	32	13	138	18	53	31	12	114
5	23	23	75	7	128	20	48	34	9	111
6	20	71	42	8	141	20	50	34	10	114
7	21	47	57	8	133	18	53	33	9	113
8	20	50	52	11	133	17	37	48	10	112

ตาราง 20 แสดงคะแนนพฤติกรรมเสี่ยงต่อการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสม ของนักเรียนในกลุ่มควบคุม
ที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมป้องกัน จำแนกในแต่ละด้านและโดยรวม

คนที่	คะแนนก่อนการทดลอง					คะแนนหลังการทดลอง				
	การ บริโภค อาหาร จานด่วน และ อาหาร ขยะ	การ บริโภค อาหาร ไม่ครบ 5 หมู่	การ บริโภค อาหารที่ ไม่ถูกสุข ลักษณะ	การ บริโภค อาหาร ไม่เป็น เวลา	รวมทั้ง 4 ด้าน	การ บริโภค อาหาร จานด่วน และ อาหาร ขยะ	การ บริโภค อาหาร ไม่ครบ 5 หมู่	การ บริโภค อาหารที่ ไม่ถูกสุข ลักษณะ	การ บริโภค อาหาร ไม่เป็น เวลา	รวมทั้ง 4 ด้าน
1	19	58	44	7	128	21	63	41	6	131
2	27	53	56	9	145	24	61	50	9	144
3	25	59	50	7	141	25	61	39	12	137
4	18	69	38	11	136	16	70	31	12	129
5	21	56	50	8	135	22	63	42	7	134
6	25	60	36	10	131	24	55	36	10	125
7	20	68	26	13	127	19	65	40	13	137
8	25	53	44	7	129	23	68	42	9	142

ภาคผนวก ค

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญ

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญ

- | | |
|---------------------------------|--|
| 1. อาจารย์วิไลลักษณ์ พงษ์โสภา | ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ |
| 2. อาจารย์มณฑิรา จารุเพ็ง | ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ |
| 3. พันเอกหญิงมลิวัลย์ เชื้ออรัน | ที่ปรึกษากองวิทยาการ กรมแพทย์ทหารบก |

ประวัติย่อผู้วิจัย

ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ ชื่อสกุล	นางสาวอุรปริย์ เกิดในมงคล
วันเดือนปีเกิด	21 กุมภาพันธ์ 2523
สถานที่เกิด	ราชเทวี กรุงเทพมหานคร
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	37/68 หมู่บ้านสุขุมวิทวิลล่า ซอยลาดปลาเค้า 62 แขวงอนุสาวรีย์ เขตบางเขน กรุงเทพมหานคร 10210
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ.2540	มัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสาธิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ (ประสานมิตร)
พ.ศ.2544	การศึกษาระดับบัณฑิต (กศ.บ.) เทคโนโลยีสื่อสารการศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
พ.ศ.2548	การศึกษามหาบัณฑิต (กศ.ม.) จิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ