

ผลการใช้โปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโดยใช้ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลที่มีต่อพฤติกรรม
การบริโภคผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักของนักศึกษาปริญญาตรี



นางสาวอัญมณี เมฆปรีดาวงค์

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บทคัดย่อและแฟ้มข้อมูลฉบับเต็มของวิทยานิพนธ์ตั้งแต่ปีการศึกษา 2554 ที่ให้บริการในคลังปัญญาจุฬาฯ (CUIR)
เป็นแฟ้มข้อมูลของนิสิตเจ้าของวิทยานิพนธ์ ที่ส่งผ่านทางบัณฑิตวิทยาลัย

The abstract and full text of theses from the academic year 2011 in Chulalongkorn University Intellectual Repository (CUIR)
are the thesis authors' files submitted through the University Graduate School.

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา ภาควิชาหลักสูตรและการสอน

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ปีการศึกษา 2560

ลิขสิทธิ์ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

EFFECTS OF IMPLEMENTING BEHAVIOR MODIFICATION PROGRAM USING REASONED
ACTION THEORY ON CONSUMPTION BEHAVIOR OF WEIGHT LOSS PRODUCTS
OF UNDERGRADUATE STUDENTS

Miss Unyamaneek Mekpreedawong



A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements
for the Degree of Master of Education Program in Health and Physical Education

Department of Curriculum and Instruction

Faculty of Education

Chulalongkorn University

Academic Year 2017

Copyright of Chulalongkorn University

หัวข้อวิทยานิพนธ์	ผลการใช้โปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโดยใช้ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลที่มีต่อพฤติกรรมกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักของนักศึกษาปริญญาตรี
โดย	นางสาวอัญมณี เมฆปรีดาวงค์
สาขาวิชา	สุขศึกษาและพลศึกษา
อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก	ศาสตราจารย์ ดร.จินตนา สรายุทธพิทักษ์

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้หัวข้อวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญามหาบัณฑิต

..... คณบดีคณะครุศาสตร์
(รองศาสตราจารย์ ดร.ศิริเดช สุชีวะ)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

..... ประธานกรรมการ
(รองศาสตราจารย์ ดร.รัชณี ขวัญบุญจัน)

..... อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก
(ศาสตราจารย์ ดร.จินตนา สรายุทธพิทักษ์)

..... กรรมการ
(อาจารย์ ดร.รุ่งระวี สมะวรรณนะ)

..... กรรมการภายนอกมหาวิทยาลัย
(รองศาสตราจารย์ ดร.รัชณี ขวัญบุญจัน)

อัญมณี เมฆปริดาววงศ์ : ผลการใช้โปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโดยใช้ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลที่มีต่อพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักของนักศึกษาปริญญาตรี (EFFECTS OF IMPLEMENTING BEHAVIOR MODIFICATION PROGRAM USING REASONED ACTION THEORY ON CONSUMPTION BEHAVIOR OF WEIGHT LOSS PRODUCTS OF UNDERGRADUATE STUDENTS) อ.ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก: ศ. ดร.จินตนา สรายุทธพิทักษ์, 143 หน้า.

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ ศึกษาผลการใช้โปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโดยใช้ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลที่มีต่อพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักของนักศึกษาปริญญาตรี กลุ่มตัวอย่าง คือ นักศึกษาระดับปริญญาตรี จำนวน 40 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองจำนวน 20 คน ได้รับโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโดยใช้ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลที่มีต่อพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักและกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโดยใช้ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลที่มีต่อพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนัก จำนวน 20 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ โปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโดยใช้ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผล มีค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ 0.85 แบบวัดพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักในด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติ มีค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ 0.63, 0.69 และ 0.71 ตามลำดับ มีค่าความเที่ยงเท่ากับ 0.81, 0.83 และ 0.86 ตามลำดับ และเครื่องชั่งน้ำหนักวัดเปอร์เซ็นต์ไขมัน วิเคราะห์ข้อมูลโดยหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และเปรียบเทียบผลการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติทดสอบค่าที่ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05

ผลการวิจัยพบว่า

ค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักในด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติ หลังการทดลองของกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโดยใช้ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักในด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติ หลังการทดลองของกลุ่มทดลอง สูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ค่าเฉลี่ยน้ำหนักตัวและเปอร์เซ็นต์ไขมัน หลังการทดลองของนักศึกษากลุ่มทดลองลดลงต่ำกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ภาควิชา หลักสูตรและการสอน

ลายมือชื่อนิสิต

สาขาวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา

ลายมือชื่อ อ.ที่ปรึกษาหลัก

ปีการศึกษา 2560

5983910027 : MAJOR HEALTH AND PHYSICAL EDUCATION

KEYWORDS: BEHAVIOR MODIFICATION PROGRAM / ACTION THEORY / WEIGHTLOSE PRODUCTS / UNDERGEADUATE STUDENTS

UNYAMANEE MEKPREEDAWONG: EFFECTS OF IMPLEMENTING BEHAVIOR MODIFICATION PROGRAM USING REASONED ACTION THEORY ON CONSUMPTION BEHAVIOR OF WEIGHT LOSS PRODUCTS OF UNDERGEADUATE STUDENTS. ADVISOR: PROF. JINTANA SARAYUTHPITAK, Ph.D., 143 pp.

The purposes of this study were to study the effects of implementing behavioral modification program using reasoned action theory on consumption behavior of weight loss products. The participants were 40 undergraduate students. Divided into 2 groups with 20 students in the experimental group received the implementing behavioral modification program using reasoned action theory and 20 students in the control group not received the implementing behavioral modification program using reasoned action theory. The research instruments were composed of the implementing behavioral modification program using reasoned action theory had an IOC 0.85 and the knowledge, attitude, and practice test in the area of dietary supplements for weight loss had an IOC 0.63, 0.69 and 0.71 respectively, the reliability was 0.81, 0.83 and 0.86 respectively, Tanita: digital scales for weight & body fat (Tanita Model: UM-076). The data were then analyzed by means, standard deviations and t-test by using statistically significant differences at .05 levels.

The research findings were as follows:

1) The mean score of knowledge, attitude, and practice in the area of dietary supplements for weight loss of the experimental group after received the behavioral modification program using reasoned action theory were significantly higher than before at .05 levels.

2) The mean score of knowledge, attitude, and practice in the area of dietary supplements for weight loss of the experimental group after received the behavioral modification program using reasoned action theory were significantly higher than the control group at .05 levels.

3) The mean score of weight and body fat percentage of the experimental group after received the behavioral modification program using reasoned action theory were significantly higher than before at .05 levels.

Department: Curriculum and Instruction Student's Signature

Field of Study: Health and Physical Education Advisor's Signature

Academic Year: 2017

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จได้ด้วยความกรุณาและความช่วยเหลืออย่างดียิ่งจากท่าน อาจารย์ ศาสตราจารย์ ดร.จินตนา สรายุทธพิทักษ์ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก ในการดูแล เอาใจใส่

ให้คำแนะนำ คำปรึกษา ข้อเสนอแนะ ตรวจสอบแก้ไขวิทยานิพนธ์ให้มีความถูกต้องและ สมบูรณ์ทางคุณค่าวิชาการมากที่สุด ตลอดจนกำลังใจ ความเมตตา และความช่วยเหลือในทุกๆ ด้านมาโดยตลอด ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ ที่นี้

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ ดร.รัชณี ขวัญบุญจัน ประธาน สอบวิทยานิพนธ์ และอาจารย์ ดร.รุ่งระวี สมะวรรณนะ กรรมการสอบวิทยานิพนธ์ ที่ให้ความ กรุณาให้ข้อคิด ข้อเสนอแนะและแนวทางในการปรับปรุงแก้ไข ทำให้วิทยานิพนธ์มีความสมบูรณ์ ทางคุณค่าวิชาการมากที่สุด

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ ดร.รัชณี ขวัญบุญจัน อาจารย์ ดร.รุ่งระวี สมะวรรณนะ รองศาสตราจารย์มนัส ยอดคำ ผู้ช่วยศาสตราจารย์กนกวรรณ อังกลสิทธิ์ และผู้ช่วย ศาสตราจารย์ศศิธร สกุलगิม ผู้ทรงคุณวุฒิที่ให้คำปรึกษาแนะนำและตรวจเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ ท่านคณบดี คณาจารย์ ตลอดจนเจ้าหน้าที่ของคณะ ศึกษาศาสตร์ สถาบันการจัดการปัญญาภิวัฒน์ ที่ให้ความกรุณา อำนวยความสะดวก สนับสนุน และเปิดโอกาส

ให้ผู้วิจัยได้เก็บรวบรวมข้อมูลการวิจัยในครั้งนี้ และขอบคุณนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ซึ่งเป็น กลุ่มตัวอย่างที่ให้ความร่วมมือในการวิจัยเป็นอย่างดี

ขอบคุณเพื่อนๆ พี่ๆ น้องๆ สาขาวิชาสุขศึกษาและพลศึกษาทุกๆคน ที่ให้ความช่วยเหลือ ตลอดมา รวมทั้งเพื่อนๆ พี่ๆ และบุคคลอื่นๆ ที่คอยช่วยเหลือตลอดจนเป็นกำลังใจสำคัญในการทำ วิจัยครั้งนี้

สุดท้ายผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ คุณพ่อบัญชา เมฆปรีดาวงศ์ คุณแม่เบญจมาพร เมฆ ปรีดาวงศ์และสมาชิกในครอบครัวทุกๆคน เป็นอย่างสูงสำหรับความช่วยเหลือและสนับสนุนด้าน การศึกษาอันเป็นสิ่งที่มีความหมายมาโดยตลอดจนจบการศึกษา ผู้วิจัยขอมอบวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ เพื่อ ทดแทนคุณ

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ.....	ช
สารบัญตาราง.....	ฅ
สารบัญภาพ	ฉ
บทที่ 1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
คำถามวิจัย	5
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	6
สมมติฐานการวิจัย	6
ขอบเขตทางการวิจัย.....	7
คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย.....	7
ประโยชน์ที่ได้รับ.....	8
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	9
1. โปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรม	9
1.1 ความหมายของโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรม	9
1.2 แนวคิดของโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรม.....	12
1.3 กระบวนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม.....	13
1.4 ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรม.....	15
1.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรม	16
2. ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผล (Theory of Reasoned Action: TRA).....	19

2.1 ความหมายของทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผล.....	19
2.2 หลักการของทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผล	20
2.3 สาระสำคัญของทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผล.....	22
2.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผล.....	24
3. พฤติกรรมการบริโภคน้ำ.....	26
3.1 ความหมายของพฤติกรรมการบริโภคน้ำ	26
3.2 ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของผู้บริโภคน้ำ	26
3.3 ทฤษฎีพฤติกรรมการบริโภคน้ำ.....	27
3.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการบริโภคน้ำ	29
4. ผลลัพธ์ลดน้ำหนักร่างกาย.....	32
4.1 ความหมายของผลลัพธ์ลดน้ำหนักร่างกาย	32
4.2 ประเภทของผลลัพธ์ลดน้ำหนักร่างกาย.....	33
4.3 อันตรายและโทษของผลลัพธ์ลดน้ำหนักร่างกาย	36
4.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับผลลัพธ์ลดน้ำหนักร่างกาย	39
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	42
ขั้นที่ 1 การเตรียมการทดลอง.....	44
1.1 การศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	44
1.2 การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	44
1.3 การพัฒนาเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	44
ขั้นที่ 2 การดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล.....	51
2.1 การกำหนดแบบแผนการทดลอง.....	51
2.2 การติดต่อประสานงานก่อนการทดลอง.....	52
2.3 การดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล	52

ชั้นที่ 3 การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้.....	53
3.1 การวิเคราะห์ข้อมูล.....	53
3.2 สถิติที่ใช้.....	54
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	55
ตอนที่ 1 ผลการศึกษาข้อมูลทั่วไปและลักษณะทางกายภาพของนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง	55
ตอนที่ 2 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติ น้ำหนักและ เปอร์เซ็นต์ไขมัน ก่อนและหลังการทดลองของนักศึกษากลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรม ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโดยใช้ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลและของนักศึกษากลุ่มควบคุมที่ ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโดยใช้ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผล	57
ตอนที่ 3 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติ น้ำหนัก และ เปอร์เซ็นต์ไขมัน หลังการทดลองระหว่างนักศึกษากลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรม ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโดยใช้ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลกับนักศึกษากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้ เข้าร่วมโปรแกรมโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโดยใช้ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผล	74
บทที่ 5 สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	86
สรุปผลการวิจัย.....	86
อภิปรายผลการวิจัย.....	89
ข้อเสนอแนะ	103
ข้อเสนอแนะจากการวิจัย	103
ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป	103
รายการอ้างอิง	104
ภาคผนวก.....	108
ภาคผนวก ก รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ.....	109
ภาคผนวก ข หนังสือขอความร่วมมือในการทำวิจัย	111
ภาคผนวก ค เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	117

ญ

หน้า

1 136

ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์ 143



จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

สารบัญตาราง

ตารางที่ 1 การวิเคราะห์ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผล สังเคราะห์เป็นกิจกรรมในโปรแกรม ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่มีต่อพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนัก	46
ตารางที่ 2 สรุปการจัดกิจกรรมในโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโดยใช้ทฤษฎีการกระทำด้วย เหตุผลที่มีต่อพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนัก.....	47
ตารางที่ 3 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักใน ด้าน ความรู้ เจตคติ การปฏิบัติ น้ำหนักและเปอร์เซ็นต์ไขมัน ของกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมก่อนการ ทดลอง	53
ตารางที่ 4 ข้อมูลทั่วไปของนักศึกษาในกลุ่มทดลองและนักศึกษาในกลุ่มควบคุม	55
ตารางที่ 5 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักใน ด้านความรู้ ก่อนและหลังการทดลองของนักศึกษาในกลุ่มทดลองและนักศึกษาในกลุ่มควบคุม.....	57
ตารางที่ 6 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักใน ด้านความรู้ ก่อนและหลังการทดลองของนักศึกษาในกลุ่มควบคุม จำแนกเป็นรายชื่อ	60
ตารางที่ 7 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักใน ด้านเจตคติ ก่อนและหลังการทดลองของนักศึกษาในกลุ่มทดลองและนักศึกษาในกลุ่มควบคุม.....	62
ตารางที่ 8 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักใน ด้านเจตคติ ก่อนและหลังการทดลองของนักศึกษาในกลุ่มทดลอง จำแนกเป็นรายชื่อ.....	63
ตารางที่ 9 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักใน ด้านเจตคติ ก่อนและหลังการทดลองของนักศึกษาในกลุ่มควบคุม จำแนกเป็นรายชื่อ	66
ตารางที่ 10 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักใน ด้านการปฏิบัติ ก่อนและหลังการทดลองของนักศึกษาในกลุ่มทดลองและนักศึกษาในกลุ่มควบคุม	68
ตารางที่ 11 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักใน ด้าน การปฏิบัติ ก่อนและหลังการทดลองของนักศึกษาในกลุ่มทดลอง จำแนกเป็นรายชื่อ	69
ตารางที่ 12 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักใน ด้านการปฏิบัติ ก่อนและหลังการทดลองของนักศึกษาในกลุ่มควบคุม จำแนกเป็นรายชื่อ.....	71
ตารางที่ 13 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของน้ำหนักตัวก่อนและหลังการทดลองของนักศึกษาในกลุ่ม ทดลองและนักศึกษาในกลุ่มควบคุม	73

ตารางที่ 14 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของเปอร์เซ็นต์ไขมันก่อนและหลังการทดลองของนักศึกษา
กลุ่มทดลองและนักศึกษากลุ่มควบคุม 73

ตารางที่ 15 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์สดน้ำหนักใน
ด้านความรู้ หลังการทดลองของนักศึกษากลุ่มทดลองและนักศึกษากลุ่มควบคุม..... 74

ตารางที่ 16 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์สดน้ำหนักใน
ด้านความรู้ หลังการทดลองของนักศึกษากลุ่มทดลองและนักศึกษากลุ่มควบคุม รายข้อ 75

ตารางที่ 17 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์สดน้ำหนักใน
ด้านเจตคติ หลังการทดลองของนักศึกษากลุ่มทดลองและนักศึกษากลุ่มควบคุม..... 77

ตารางที่ 18 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์สดน้ำหนักใน
ด้านการปฏิบัติ หลังการทดลองของนักศึกษากลุ่มทดลองและนักศึกษากลุ่มควบคุม 80

ตารางที่ 19 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์สดน้ำหนักใน
ด้านการปฏิบัติ หลังการทดลองของนักศึกษากลุ่มทดลองและนักศึกษากลุ่มควบคุม รายข้อ..... 80

ตารางที่ 20 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยน้ำหนักตัวหลังการทดลองของนักศึกษากลุ่มทดลองและ
นักศึกษากลุ่มควบคุม..... 82

ตารางที่ 21 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของเปอร์เซ็นต์ไขมันหลังการทดลองของนักศึกษากลุ่ม
ทดลองและนักศึกษากลุ่มควบคุม 82

สารบัญภาพ

	หน้า
แผนภาพที่ 1 แสดงความสัมพันธ์ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลสู่การปฏิบัติ	23
แผนภาพที่ 2 กรอบแนวคิดงานวิจัย.....	41
แผนภาพที่ 3 แสดงขั้นตอนการดำเนินงานวิจัย.....	43
แผนภาพที่ 4 แบบแผนการทดลอง	52
แผนภาพที่ 5 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนัก ด้าน ความรู้ก่อนและหลังการทดลองระหว่างนักศึกษากลุ่มทดลองและนักศึกษากลุ่มควบคุม.....	83
แผนภาพที่ 6 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนัก ด้านเจต คติก่อนและหลังการทดลองระหว่างนักศึกษากลุ่มทดลองและนักศึกษากลุ่มควบคุม.....	83
แผนภาพที่ 7 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักใน ด้านการปฏิบัติก่อนและหลังการทดลองระหว่างนักศึกษากลุ่มทดลองและนักศึกษากลุ่มควบคุม	84
แผนภาพที่ 8 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของน้ำหนักตัวก่อนและหลังการทดลองระหว่างนักศึกษา กลุ่มทดลองและนักศึกษากลุ่มควบคุม	84
แผนภาพที่ 9 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของเปอร์เซ็นต์ไขมันก่อนและหลังการทดลองระหว่าง นักศึกษากลุ่มทดลองและนักศึกษากลุ่มควบคุม	85

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

กระทรวงศึกษาธิการและกระทรวงสาธารณสุขมีนโยบายร่วมกันในการส่งเสริมให้เด็กและเยาวชนได้รับการดูแลสุขภาพทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม ด้วยการมีพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้องเหมาะสม ส่งผลให้มีศักยภาพในการศึกษาอย่างเต็มกำลังความสามารถ แต่ผลการสำรวจพฤติกรรมเยาวชนไทยวัย 15 – 29 ปี พบว่า ปัญหาสุขภาพของเยาวชนไทยในยุคปัจจุบันมีความเสี่ยงต่อการเจ็บป่วยในหลายประเด็น และมีแนวโน้มจะมีความรุนแรงมากกว่าในอดีต โดยเฉพาะอย่างยิ่งการมีพฤติกรรมด้านการใช้ผลิตภัณฑ์ยาที่ไม่ถูกต้อง โดยผลสำรวจของกระทรวงสาธารณสุขพบว่า วัยรุ่นกินยาลดความอ้วนถึงร้อยละ 5 กินยานอนหลับเป็นประจำเกือบร้อยละ 2 ทั้งที่มีและไม่มีอาการเครียดก็ตาม ในด้านพฤติกรรมกรกินอาหาร พบว่า วัยรุ่นไม่กินอาหารเช้าซึ่งเป็นมื้อสำคัญที่สุดมากถึงร้อยละ 65 และกินอาหารไม่ครบ 3 มื้อมากที่สุดถึงร้อยละ 72 เนื่องจากไม่ต้องการให้น้ำหนักตัวเกินเกณฑ์มาตรฐาน แต่พฤติกรรมดังกล่าวกลับเป็นปัจจัยเพิ่มความเสี่ยงให้วัยรุ่นมีน้ำหนักตัวเกินเกณฑ์มาตรฐาน จนกระทั่งเป็นโรคอ้วน นอกจากนี้ ผลสำรวจเมื่อปี 2551 ยังพบว่า นักเรียนระดับมัธยมศึกษาเป็นโรคอ้วนแล้ว 1.4 ล้านคน อีกร้อยละ 10 มีน้ำหนักตัวเกินมาตรฐาน ซึ่งเมื่อเด็กกลุ่มนี้เติบโตเป็นผู้ใหญ่ จะมีความเสี่ยงเป็นโรคไม่ติดต่อร้ายแรง ได้แก่ โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจและหลอดเลือดสูงกว่าเด็กปกติ (กระทรวงสาธารณสุข, 2555)

จากการศึกษาความหมายของผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนัก พบว่าหมายถึง สารที่มีผลทางเภสัชวิทยาซึ่งช่วยลดและหรือควบคุมน้ำหนัก ยากลุ่มนี้จะไปเปลี่ยนแปลงกระบวนการทำงานพื้นฐานของร่างกาย โดยเปลี่ยนแปลงทั้งความอยากอาหาร การดูดซึมพลังงาน และปรับเปลี่ยนกระบวนการทำงานที่ส่งผลต่อการทำงานของร่างกาย ((ชัยวัฒน์ สิงห์หิรัญญ์, 2556) ผลิตภัณฑ์อาหารเสริมและยาลดความอ้วนจะได้รับความนิยมในกลุ่มวัยรุ่นอย่างแพร่หลาย เนื่องจากสามารถลดน้ำหนักได้อย่างรวดเร็ว โดยผู้ใช้ไม่ต้องออกกำลังกายหรือควบคุมอาหาร แต่ในช่วงหลายปีที่ผ่านมา สำนักยาและวัตถุเสพติดได้ทำการตรวจวิเคราะห์ตัวอย่างของกลาง จำนวน 70 ตัวอย่าง ในช่วงเดือนตุลาคม 2558 – เดือนมกราคม 2559 (กรมวิทยาศาสตร์การแพทย์, 2559) พบตัวอย่างที่มีส่วนผสมของยาแผนปัจจุบันเป็นยาอันตราย 43 ตัวอย่าง และยาควบคุมพิเศษ 8 ตัวอย่างเช่น ยาในกลุ่มแอมเฟตามีน เฟนเทอร์มิน ที่ออกฤทธิ์กระตุ้นศูนย์ควบคุมความอิม ทำให้เกิดอาการเบื่ออาหาร และยาฟลูโอซีทีนที่ใช้รักษาโรคซึมเศร้าและกลุ่มโรควิตกกังวล ซึ่งมีผลข้างเคียงในการช่วยทำให้ไม่อยากอาหาร รวมทั้งยาระบาย บิสซาโคดิล ยาขับปัสสาวะ ฟูโรซีไมด์ ที่ส่งผลให้ผู้ใช้ยาดังกล่าวรู้สึกผอมลง เนื่องจากน้ำหนักตัวลดลงหลังจากใช้ยา แต่มีผลข้างเคียงทำให้ร่างกายสูญเสียน้ำและเกลือแร่ โดยล่าสุดมีผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักที่มีส่วนผสมของเมล็ดแมงลัก ที่กำลังเป็นที่สนใจของกลุ่มผู้บริโภคในสังคมออนไลน์ และเป็นข้อที่ถกเถียงกันอย่างมากว่า แท้จริงแล้วผลิตภัณฑ์ดังกล่าวมีความปลอดภัยต่อผู้บริโภคมากน้อยเพียงใด

เมื่อคณะกรรมการอาหารและยา (อย.) เข้าไปตรวจสอบผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักบางยี่ห้อที่ผลิตจากเมล็ดแมงลัก เนื่องจากมีรายงานว่าหลังจากรับประทานผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักดังกล่าวแล้ว จะมีอาการใจสั่น มือสั่น ปากแห้ง คอแห้งนั้น เมื่อมีการเก็บตัวอย่างเพื่อตรวจสอบ พบว่า ผลิตภัณฑ์ดังกล่าวไม่มีข้อมูลการจดทะเบียนของบริษัท มีการปลอมเลขสารบบอาหารและโฆษณาโอ้อวดสรรพคุณเกินจริง เมื่อตรวจสอบข้อมูลผู้นำเข้าและผู้จัดจำหน่ายตามที่ระบุบนฉลากจากเว็บไซต์กรมพัฒนาธุรกิจการค้าปรากฏว่า ไม่พบข้อมูลการจดทะเบียนของบริษัทดังกล่าว และเมื่อตรวจสอบผลิตภัณฑ์อื่น ๆ จากเว็บไซต์ที่เกี่ยวข้อง โดยค้นหาทั้งชื่อภาษาไทยและอังกฤษ ซึ่งมีจำนวนผลิตภัณฑ์กว่า 6,000 รายการ พบว่า ผลิตภัณฑ์เหล่านั้นมีการอวดอ้างสรรพคุณเกินจริง เช่น "ยับยั้งการเปลี่ยนแปลงเป็นน้ำตาล ลดความอยากอาหาร DETOX ลำไส้ ไร้ผลข้างเคียงช่วยเสริมระบบการย่อยให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น" เมื่อคณะกรรมการอาหารและยาตรวจสอบส่วนประกอบที่สำคัญของผลิตภัณฑ์ดังกล่าว พบว่า มีสารไซบูทรามิน ซึ่งเป็นสารที่เป็นอันตรายต่อผู้บริโภค โดยเฉพาะผู้ป่วยโรคหัวใจและหลอดเลือด โรคความดันโลหิตสูง โรคหลอดเลือดสมองตีบ โรคตับ โรคไต โรคต่อหีน รวมทั้งเป็นอันตรายต่อหญิงตั้งครรภ์และการให้นมบุตร (ธิดารัตน์ รุจิพัฒนกุล, 2557)

การโฆษณาให้ใช้ผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักเช่น ยา วิตามิน หรือผลิตภัณฑ์เสริมอาหารต่าง ๆ ยังคงเป็นที่นิยมอย่างมากในปัจจุบัน โดยเฉพาะในหมู่วัยรุ่นที่อยากผอมและเชื่อคำโฆษณาเกินจริงอาทิเช่น “กินแล้วผอมภายใน 7 วัน” หรือ “ผอมโดยไม่ต้องอดอาหาร หรือ ออกกำลังกาย” ทำให้วัยรุ่นอยากทดลองซื้อมากิน อีกทั้งยังพบว่าผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักสามารถขายอย่างแพร่หลายตามสื่ออินเทอร์เน็ตทำให้ซื้อได้ง่าย ทั้ง ๆ ที่ยาลดความอ้วนที่ขายกันทั่วไปดังกล่าว อาจมีส่วนผสมของยาขับปัสสาวะ ซึ่งเป็นส่วนผสมที่นิยมใส่ลงไปในผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนัก เพราะเมื่อรับประทานเข้าไปแล้วปัสสาวะจะออกมา มาก ร่างกายสูญเสียน้ำไปมากจึงทำให้น้ำหนักตัวลด ส่งผลให้ผู้บริโภคคิดว่าผอมลง แต่จริง ๆ แล้วเกิดจากการเสียน้ำชั่วคราว ไม่ได้ทำให้ไขมันหายไป มีหน้าข้างยังก่อให้เกิดผลข้างเคียง เช่น ความดันโลหิตต่ำ หน้ามืด มึนศีรษะ เกือบแรมไม่สมดุได้ ยาลดน้ำหนักบางชนิดมีส่วนผสมของอนุพันธ์ยาบ้า ที่ออกฤทธิ์ยับยั้งความรู้สึกอยากอาหารที่สมองแต่มีผลข้างเคียงที่อันตรายมาก คือ ทำให้หัวใจเต้นเร็ว นอนไม่หลับ ซึมเศร้า ความดันโลหิตสูง เสพติดยา และยิ่งเสี่ยงต่อการเกิดภาวะหัวใจวายเฉียบพลันได้หากได้รับยามากเกินไป จะเห็นได้ว่าผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักมีอันตรายไม่ต่างจากยาบ้าเลย นอกจากนี้ ยังพบผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักที่เป็นยาดักไขมันสามารถออกฤทธิ์ยับยั้งเอนไซม์ที่ย่อยอาหารประเภทไขมัน จึงยับยั้งการดูดซึมของอาหารในกลุ่มนี้ได้บางส่วน แต่อาหารประเภทอื่น ๆ ยังดูดซึมได้ปกติ จึงไม่ค่อยได้ผลและยังก่อให้เกิดผลข้างเคียง เช่น ทำให้ผายลมบ่อย ถ่ายเหลว รวมถึงผลข้างเคียงในการรับประทานระยะยาว คือ ขาดวิตามินที่ดูดซึมพร้อมไขมัน เช่น วิตามินอี วิตามินดี เป็นต้น (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, 2557; คณะกรรมการอาหารและยา, 2558)

นอกจากโทษและอันตรายจากการใช้ผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักแล้ว สิ่งที่น่ากังวลอีกประการหนึ่งคือ กลุ่มผู้บริโภคหลักของผลิตภัณฑ์ดังกล่าว เป็นกลุ่มนักเรียนนักศึกษาที่มีอายุระหว่าง 18 – 22 ปี โดยมีผลการสำรวจปัจจัยนำที่ทำให้กลุ่มนักเรียนนักศึกษาเป็นกลุ่มที่ใช้ผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักมากที่สุดได้แก่ แนวโน้มการดูแลสุขภาพของกลุ่มวัยรุ่นทั้งผู้ชายและผู้หญิงที่เน้นการมีรูปร่างค่อนข้างผอมรองลงไป คือ ผลของการโฆษณาผ่านช่องทางต่าง ๆ โดยเฉพาะบนสื่อออนไลน์ (Social Media)

การนำเสนอการลดน้ำหนักและการสร้างกล้ามเนื้อของเหล่าดารานักร้อง นักแสดง และความเข้าใจผิดในการบริโภคอาหารของกลุ่มคนรุ่นใหม่ รวมถึงมีความเชื่อหรือความเข้าใจที่ผิดในการดูแลรักษาสุขภาพ ตามลำดับ นอกจากนี้ ยังพบว่ากลุ่มนักศึกษาที่ใช้เทคโนโลยีในชีวิตประจำวันมากเพียงใด การเลือกสรรผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักก็ยิ่งง่ายมากขึ้นเท่านั้น (คณะกรรมการอาหารและยา, 2558; กรมวิทยาศาสตร์การแพทย์, 2559)

พิพัฒน์ ยิ่งเสรี เลขาธิการคณะกรรมการอาหารและยา (คณะกรรมการอาหารและยา; 2558) กล่าวถึงปัญหานี้ว่า ในปัจจุบันประชาชนให้ความสำคัญกับการควบคุมน้ำหนักเพิ่มขึ้น เนื่องจากภาวะอ้วนเป็นปัจจัยเสี่ยงที่สำคัญของการเกิดโรคหัวใจ เบาหวาน และโรคเรื้อรังต่าง ๆ ทำให้มีการโฆษณาเพื่อขายผลิตภัณฑ์หรืออาหารเสริมเพื่อลดน้ำหนักมีมากขึ้น แม้คณะกรรมการอาหารและยาจะควบคุมตัวยาหลักที่ใช้ทางการแพทย์ ได้แก่ กลุ่มยาประเภทวัตถุออกฤทธิ์ทางระบบประสาทประเภท 2 ให้มีการบริโภคอยู่ในระบบภายใต้การสั่งจ่ายโดยแพทย์และมีการใช้อย่างสมเหตุสมผล ส่งผลให้ปริมาณการใช้ลดลงอย่างต่อเนื่อง จากจำนวนกว่า 40 ล้านเม็ด (มูลค่ากว่า 120 ล้านบาท) ในปี 2545 เหลือเพียง 9.9 ล้านเม็ดในปี 2552 (มูลค่า 26.3 ล้านบาท) แล้วก็ตาม แต่กลับกลายเป็นว่า อุตสาหกรรมอาหารเสริมที่อาศัยกระแสของการลดความอ้วน อวดอ้างสรรพคุณเกินจริง และไม่ได้รับอนุญาตให้โฆษณาจากคณะกรรมการอาหารและยากลับมีจำนวนเพิ่มสูงขึ้นอย่างมาก โดยเฉพาะการจำหน่ายอาหารเสริมผ่านทางระบบขายตรง ทั้งทางไปรษณีย์และทางสื่ออินเทอร์เน็ต จากการรวบรวมข้อมูลคดีที่เกี่ยวข้องกับการโฆษณาอาหารเสริม พบว่า มีจำนวนเพิ่มมากขึ้นกว่าเท่าตัว คือ จากเดิม 160 คดีในปี 2551 เป็น 237 คดีในปี 2552 โดยอาหารเสริมลดความอ้วนยออดฮิตที่โฆษณาเกินจริงนั้น มักจะอยู่ในรูปแบบของอาหารเสริม กาแฟลดน้ำหนัก นอกจากผลิตภัณฑ์เสริมอาหารนี้แล้ว ยังมีเครื่องมือทางการแพทย์และอุปกรณ์อีกหลายชนิดที่อวดอ้างว่าสามารถลดน้ำหนักได้ แต่ไม่มีข้อมูลทางวิชาการยืนยันว่าสามารถลดน้ำหนักได้จริง กระจายอยู่ตามคลินิกและศูนย์ลดน้ำหนักทั่วไป เช่น เครื่องเลเซอร์ (Laser) เครื่องอัลตราซาวด์ (Ultrasound) หรือการใช้คลื่นวิทยุความถี่สูง (Radiofrequency) เพื่อลดน้ำหนัก เป็นต้น

จากการศึกษาวิจัยที่เกี่ยวข้องซึ่งผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักพบว่า ส่วนใหญ่เป็นการศึกษาข้อมูลพื้นฐานการบริโภคผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักของกลุ่มตัวอย่าง อาทิเช่น อัญชนา มาลาคำ (2552) ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการซื้อกาแฟลดน้ำหนักเพื่อสุขภาพในร้านขายยาในเขตกรุงเทพมหานคร กรณีศึกษาผู้บริโภคที่เคยบริโภคและเคยซื้อกาแฟลดน้ำหนักเพื่อสุขภาพในร้านขายยาในเขตกรุงเทพมหานครที่มีอายุตั้งแต่ 12 ปีขึ้นไป ผลการศึกษาพบว่า ผู้บริโภคส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงมีอายุ 25-34 ปี มีสถานภาพโสด มีระดับการศึกษาปริญญาตรี มีอาชีพพนักงานบริษัทเอกชน และมีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน 10,000 -20,000 บาท ผู้บริโภคมีความคิดเห็นในระดับที่ดีเกี่ยวกับส่วนผสมทางการตลาดด้านผลิตภัณฑ์ ด้านช่องทางการจัดจำหน่าย ด้านการส่งเสริมการตลาด มีความคิดเห็นในระดับปานกลางในด้านราคา และด้านบุคลากร ผู้บริโภคมีรูปแบบการดำเนินชีวิตในด้านการดูแลน้ำหนักเป็นสิ่งที่มีความจำเป็นอยู่ในระดับมากที่สุด ด้านความระมัดระวังในการรับประทานอาหารที่อาจทำให้อ้วน และด้านความกังวลต่อการบริโภคกาแฟลดน้ำหนักเพื่อสุขภาพอยู่ในระดับปานกลาง ในส่วนของพฤติกรรมการบริโภคนั้น ผู้บริโภคส่วนใหญ่จะเลือกซื้อยี่ห้อเนเจอร์กิฟมากที่สุด บุคคลที่

มีอิทธิพลต่อการซื้อคือตัวเอง ร้านขายยาเป็นสถานที่ที่ไปซื้อมากที่สุด เหตุผลที่เลือกรับประทานคืออยากทดลองใช้ผลิตภัณฑ์มากที่สุด ความถี่ในการซื้อกาแฟดน้ำหนักเพื่อสุขภาพโดยเฉลี่ยคือ 2 ครั้ง โดยมีปริมาณการซื้อต่อครั้งเฉลี่ย 16 ซอง/ครั้ง และจำนวนเงินที่ใช้ในการซื้อเฉลี่ย 176 บาทต่อครั้ง ส่วน ชัยวัฒน์ สิงห์ศิริยุทธ (2556) ศึกษาเรื่อง พฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหารของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนในเขตตรวจราชการที่ 2 กระทรวงสาธารณสุขกรณีศึกษา นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายของโรงเรียนในเขตตรวจราชการที่ 2 ของกระทรวงสาธารณสุข(กรมวิทยาศาสตร์การแพทย์, 2559) จำนวน 4 จังหวัด โดยทำการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน (Multistage random sampling) ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวนทั้งสิ้น 1,450 คน ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีการรับรู้ข่าวสารเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์เสริมอาหารผ่านทางโทรทัศน์ และกลุ่มอ้างอิงที่มีผลสูงสุดต่อการตัดสินใจบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร คือ พ่อแม่ นอกจากนี้ยังพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีความรู้เกี่ยวกับ ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารและมีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหารอยู่ในระดับปานกลาง โดยพบว่าเพศชายมีพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหารที่ถูกต้องมากกว่าเพศหญิงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งยังพบว่า พฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหารที่ถูกต้องมีความสัมพันธ์ทางบวกในระดับต่ำกับทั้งความรู้เกี่ยวกับผลิตภัณฑ์เสริมอาหารของนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง และรายได้เฉลี่ยต่อเดือนของผู้ปกครองและรายได้เฉลี่ยต่อวันของกลุ่มตัวอย่าง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งผลการวิจัยครั้งนี้ จะสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในกิจกรรมต่างๆ ในการพัฒนาศักยภาพ ผู้บริโภคและการคุ้มครองผู้บริโภคของเขตตรวจราชการที่ 2 กระทรวงสาธารณสุขและสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา และสามารถใช้เป็นแนวทางให้ผู้ปฏิบัติงานที่เกี่ยวข้องในการพัฒนากลวิธีการลดพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหารอย่างไม่สมเหตุสมผล

ศาสตราจารย์ พญ.วรรณิ นิธิยานันท์ ประธานเครือข่ายคนไทยไร้พุง กล่าวว่า ที่ผ่านมาเครือข่ายคนไทยไร้พุง(เครือข่ายคนไทยไร้พุง, 2557) ซึ่งประกอบด้วย กระทรวงสาธารณสุข ร่วมกับ ราชวิทยาลัยอายุรแพทย์ แห่งประเทศไทย สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) สมาคมโภชนาการแห่งประเทศไทยในพระราชูปถัมภ์ สมาคมสุขภาพจิตศึกษา พลศึกษาและสันตนาการแห่งประเทศไทย สมาคมวิทยาศาสตร์การกีฬาแห่งประเทศไทย ได้ร่วมกันรณรงค์ให้คนไทยควบคุมน้ำหนักและรอบพุงให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ โดยใช้วิธี 3 อ. คือ อาหาร ออกกำลังกาย และอารมณ์ การรณรงค์ได้กระจายไปทั่วทุกจังหวัดของประเทศและในองค์กรต่าง ๆ ซึ่งในอนาคตมีโครงการที่จะส่งเสริมการลดน้ำหนักในเด็กวัยเรียน โดยใช้สถาบันการศึกษาเป็นหลักในการให้ความรู้ที่ถูกต้องในการลดน้ำหนักในเด็กและวัยรุ่น ดังนั้น สถาบันการศึกษาจึงจำเป็นต้องเร่งแก้ไข ป้องกันโดยการปลูกฝังความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพให้ถูกต้อง การจัดโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่มีต่อพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักเป็นวิธีการหนึ่งที่สามารถแก้ไขปัญหานี้ได้

อย่างไรก็ตาม ในการจัดโปรแกรมเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมนั้น สิ่งสำคัญที่ช่วยให้โปรแกรมมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น คือ แนวคิดทฤษฎีที่นำมาเป็นพื้นฐานในการจัดโปรแกรมที่สามารถส่งผลต่อการกระทำที่จะเกิดขึ้นจากการคิดและไตร่ตรองของผู้บริโภค จากการศึกษาเอกสาร งานวิจัยที่เกี่ยวข้องพบว่า ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผล (Theory of Reasoned Action: TRA) มีความเหมาะสม

เนื่องจากทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผล ถูกนำไปประยุกต์ใช้ในโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมทางสุขภาพต่าง ๆ แล้วได้ผล ได้แก่ การศึกษาของ ดาริกา บิลโล๊ะ (2556) ได้ทำวิจัยเรื่อง ผลของโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพตามทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลและการกำกับตนเอง เพื่อสร้างเสริมความปลอดภัยในการเดินทางของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย (อรุณา เลิศวีชราและคณะ, 2556) ได้ทำวิจัยเรื่อง ความตั้งใจในการใช้ถุงยางอนามัยของวัยรุ่นตอนกลาง: การศึกษาตามทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผล รวมทั้งโปรแกรมทันตสุขภาพ โปรแกรมที่เกี่ยวข้องกับการเลิกสูบบุหรี่ โปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้ยาและสารเสพติด โปรแกรมการใช้เข็มขัดนิรภัย โปรแกรมการคุมกำเนิด เป็นต้น ซึ่งจากการศึกษาผลการวิจัยดังกล่าวข้างต้น พบว่า กลุ่มทดลองมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตามวัตถุประสงค์การวิจัย

ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผล เป็นทฤษฎีทางจิตวิทยาที่พัฒนาขึ้นโดยนักจิตวิทยาสังคมชื่อ Martin Fishbein และ Icek Ajzen (Ajzen I 1975) เพื่อใช้อธิบายพฤติกรรมที่ควบคุมได้ด้วยตนเอง [Volitional (willful) Control] บุคคลที่มีเจตนา (Intention) จะกระทำพฤติกรรมที่เฉพาะเจาะจง (Specific behavior) มาจาก 2 ปัจจัย คือ (Ajzen I., 1980) ได้แก่ 1) เจตคติต่อพฤติกรรมนั้น (Attitude toward behavior) เจตคติต่อพฤติกรรมถูกกำหนดโดยความเชื่อเกี่ยวกับผลกรรม และการประเมินคุณค่าของผลกรรมนั้น ตามทฤษฎีนี้ ถ้าบุคคลเชื่อว่าการทำพฤติกรรมจะนำไปสู่ผลกรรมทางบวก (Positive outcome) เขาก็จะมีเจตคติในทางที่เห็นด้วยต่อพฤติกรรมนั้น ในทางตรงกันข้าม ถ้าบุคคลเชื่อว่าถ้าทำพฤติกรรมแล้วจะได้รับผลกรรมทางลบที่ไม่พึงปรารถนา (Negative outcome) เขาก็จะมีเจตคติไม่เห็นด้วย หรือต่อต้านพฤติกรรมนั้น 2) อิทธิพลของกลุ่มอ้างอิงต่อการกระทำพฤติกรรม (Subjective norms) อิทธิพลของกลุ่มอ้างอิงถูกกำหนดโดยความเชื่อว่าบุคคลหรือกลุ่มบุคคลที่สำคัญสำหรับเขา คิดว่าเขาควรทำหรือไม่ควรทำพฤติกรรมนั้น และแรงจูงใจที่จะคล้อยตามบุคคลหรือกลุ่มบุคคลที่สำคัญว่ามีมากน้อยแค่ไหน

จากปัญหาการลดน้ำหนักในทางที่ผิดโดยการใช้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารลดน้ำหนักในกลุ่มนักเรียนนักศึกษานั้น และจากความสำคัญของทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผล ที่พบว่าเป็นแนวคิดที่มีความเหมาะสมที่จะนำมาใช้เป็นพื้นฐานในการจัดโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรม และจากการค้นคว้างานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ไม่พบงานวิจัยที่เกี่ยวกับโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ใช้ทฤษฎีดังกล่าวในการลดพฤติกรรมการใช้ผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักในนักศึกษา ทำให้ผู้วิจัยสนใจที่จะศึกษาผลของโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโดยใช้ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลที่มีต่อพฤติกรรมบริโภคผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักของนักศึกษา

คำถามวิจัย

โปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโดยใช้ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลส่งผลต่อพฤติกรรมบริโภคผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักและน้ำหนักของนักศึกษาหรือไม่ มากน้อยเพียงใด

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโดยใช้ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลที่มีต่อพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักและน้ำหนักของนักศึกษา โดย

1. เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักและน้ำหนักก่อนและหลังการทดลองของนักศึกษากลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโดยใช้ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลและของนักศึกษากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโดยใช้ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผล

2. เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักและน้ำหนักหลังการทดลองระหว่างนักศึกษากลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโดยใช้ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลกับนักศึกษากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโดยใช้ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผล

สมมติฐานการวิจัย

จากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโดยใช้ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลทั้งในประเทศและต่างประเทศ แสดงให้เห็นว่าการนำทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลมาเป็นพื้นฐานในการจัดโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมนั้น ผลการวิจัย พบว่า สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่เป็นปัญหาทางด้านสุขภาพแล้วได้ผล ได้แก่ การศึกษาของ ดาริกา บิลโสะ (2556) ศึกษา ผลของโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพตามทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลและการกำกับตนเอง เพื่อสร้างเสริมความปลอดภัยในการเดินทางของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย และอรุณา เลิศวีชราและคณะ (2556) ศึกษา ความตั้งใจในการใช้ถุงยางอนามัยของวัยรุ่นตอนกลาง: การศึกษาตามทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผล รวมทั้ง (Albarracín, 2001) ศึกษา ทฤษฎีการกระทำที่มีเหตุผลและพฤติกรรมตามแผนเป็นรูปแบบการใช้ถุงยางอนามัย และ Fisher (2010) ได้ทำวิจัยเรื่อง การทำความเข้าใจและส่งเสริมพฤติกรรมการป้องกันโรคเอดส์จากทฤษฎีการกระทำที่มีเหตุผล เป็นต้น ซึ่งจากการศึกษาผลการวิจัยดังกล่าวข้างต้น พบว่า กลุ่มทดลองมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตามวัตถุประสงค์การวิจัย

จากผลการศึกษาดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยจึงตั้งสมมติฐานการวิจัย ดังนี้

1. ค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักหลังการทดลองของนักศึกษากลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโดยใช้ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผล สูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. ค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักหลังการทดลองของนักศึกษากลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโดยใช้ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผล แตกต่างจากนักศึกษากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโดยใช้ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ขอบเขตทางการวิจัย

1. ประชากร คือ นักศึกษาระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2560 มหาวิทยาลัย/สถาบันทางการศึกษาในสังกัดคณะกรรมการการอุดมศึกษา ที่เคยบริโภคหรือกำลังบริโภคหรือสนใจที่จะบริโภคผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนัก จำนวน 658,135 คน

2. ตัวแปรที่ศึกษา

2.1 ตัวแปรต้น คือ โปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโดยใช้ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลที่มีต่อพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนัก

2.1 ตัวแปรตาม คือ พฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักในด้าน ความรู้ เจตคติ การปฏิบัติ น้ำหนักตัว และเปอร์เซ็นต์ไขมัน

คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย

โปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรม หมายถึง แผนการดำเนินกิจกรรมที่ส่งเสริมให้มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติอย่างเป็นระบบและเป็นรูปธรรม สามารถสะท้อนภาพได้อย่างชัดเจนถึงการดำรงชีวิตที่ถูกต้อง อีกทั้งยังมุ่งเน้นถึงการพัฒนาและการเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้น

ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผล หมายถึง แนวคิดที่เชื่อมั่นว่าพฤติกรรมที่แสดงออกของมนุษย์ย่อมเกิดมาจากความตั้งใจภายในจิตใจและมีเหตุผลเป็นองค์ประกอบหลักในการแสดงออกโดยผ่านการกลั่นกรองเป็นกระบวนการ พฤติกรรมที่แสดงออกนั้นยังมีปัจจัยภายนอกที่สามารถเป็นตัวควบคุมพฤติกรรมอีก เช่น ปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยทางสังคม เจตคติต่อพฤติกรรมนั้นและอิทธิพลของกลุ่มอ้างอิงต่อการทำพฤติกรรม

โปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโดยใช้ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผล หมายถึง แผนการดำเนินกิจกรรมที่ส่งเสริมให้มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติอย่างเป็นระบบและเป็นรูปธรรม ที่ได้จากการวิเคราะห์สาระสำคัญของทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผล และสังเคราะห์เป็นกิจกรรม ได้แก่ 1) กิจกรรมรู้ทันผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนัก 2) กิจกรรมเสริมเจตคติให้เปลี่ยนพฤติกรรม 3) กิจกรรมเมนูอาหารชวนทำลดน้ำหนัก 4) กิจกรรมทางกายเพื่อลดน้ำหนัก 5) กิจกรรมให้คำปรึกษาและเสริมแรง

พฤติกรรมการบริโภค หมายถึง ความรู้ เจตคติ ของบุคคลหรือกลุ่มบุคคลที่นำไปสู่การตัดสินใจและการปฏิบัติในการเลือกรับสินค้าและบริการ โดยผ่านการศึกษาหาข้อมูล คิดวิเคราะห์ คิดไตร่ตรองถึงผลประโยชน์ที่นำไปใช้ได้จริงในทางปฏิบัติ

ผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนัก หมายถึง สารที่มีผลทางเภสัชวิทยา ซึ่งจะลดและควบคุมน้ำหนัก ยากลุ่มนี้จะมีการเปลี่ยนแปลงในกระบวนการทำงานพื้นฐานของร่างกาย โดยเปลี่ยนแปลงทั้งความอยากอาหาร การดูดซึมพลังงานและปรับเปลี่ยนกระบวนการทำงานที่ส่งผลต่อการทำงานของร่างกายในรูปแบบของผลิตภัณฑ์ที่มีผ่านกระบวนการการรับประทานเท่านั้น

พฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนัก หมายถึง ความรู้ เจตคติ ของบุคคลหรือกลุ่มบุคคลที่นำไปสู่การตัดสินใจและการปฏิบัติในการเลือกรับสินค้า โดยผ่านการศึกษาหาข้อมูล

คิวิเคราะห์ คิดไตร่ตรอง ถึงผลประโยชน์ในการเลือกผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักและน้ำหนัก สำหรับงานวิจัยนี้ ใช้แบบวัดความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติ ในการประเมินพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนัก

น้ำหนักตัว หมายถึง น้ำหนักรวมที่ประกอบไปด้วยส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ทั้งไขมัน กล้ามเนื้อ กระดูก อวัยวะต่าง ๆ และส่วนที่เป็นของเหลวภายในร่างกาย ทั้งนี้ยังขึ้นอยู่กับพันธุกรรมและพฤติกรรมของแต่ละบุคคล

เปอร์เซ็นต์ไขมัน หมายถึง อัตราส่วนร้อยละของร่างกายในส่วนที่เป็นไขมัน

นักศึกษา หมายถึง นักศึกษาระดับปริญญาตรีที่กำลังศึกษาในมหาวิทยาลัย/สถาบันทางการศึกษาในสังกัดสำนักงานการอุดมศึกษา ที่เคยบริโภคหรือกำลังบริโภคหรือสนใจที่จะบริโภคผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนัก

ประโยชน์ที่ได้รับ

1. ได้โปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโดยใช้ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลที่มีต่อพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนัก
2. นักศึกษาที่ได้รับโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโดยใช้ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลมีพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนัก ในด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติที่ถูกต้องเหมาะสม
3. เป็นแนวทางสำหรับการจัดโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพเพื่อแก้ไขและลดพฤติกรรมที่จะส่งผลเสียต่อสุขภาพ

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาผลของโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโดยใช้ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลที่มีต่อพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักของนักศึกษา ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ดังต่อไปนี้

1. โปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรม
 - 1.1 ความหมายของโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรม
 - 1.2 แนวคิดของโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรม
 - 1.3 กระบวนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม
 - 1.4 ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรม
 - 1.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรม
2. ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผล
 - 2.1 ความหมายของทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผล
 - 2.2 หลักการของทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผล
 - 2.3 สาระสำคัญของทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผล
 - 2.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผล
3. พฤติกรรมการบริโภค
 - 3.1 ความหมายของพฤติกรรมการบริโภค
 - 3.2 ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภค
 - 3.3 ทฤษฎีที่เกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภค
 - 3.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการบริโภค
4. ผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนัก
 - 4.1 ความหมายของผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนัก
 - 4.2 ประเภทของผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนัก
 - 4.3 อันตรายและโทษของผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนัก
 - 4.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนัก
5. กรอบแนวคิดในการวิจัย

1. โปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

1.1 ความหมายของโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

ความหมายของพฤติกรรม

สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต (2555) ได้ให้ความหมายของพฤติกรรมว่า หมายถึง การแสดงและกิริยาท่าทางของสิ่งมีชีวิตที่เกิดร่วมกันกับสิ่งแวดล้อม เป็นการตอบสนองของระบบหรือสิ่งมีชีวิตต่อสิ่ง

เร้าหรือการรับเข้าทั้งหลาย ไม่ว่าจะป็นภายในหรือภายนอก มีสติหรือไม่มีสติระลึกรู้ ชัดเจนหรือแอบแฝง และโดยตั้งใจหรือไม่ได้ตั้งใจของพฤติกรรม พฤติกรรมของมนุษย์มีองค์ประกอบที่สำคัญ ดังนี้

1) การรับรู้ เป็นการแปลความหมายจากการสัมผัส โดยเริ่มตั้งแต่การมีสิ่งเร้ามากระทบกับอวัยวะรับสัมผัสทั้งห้าและส่งกระแสประสาทไปยังสมองเพื่อการแปลความ

2) การเรียนรู้ เป็นการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบุคคลก่อนข้างถาวร อันเป็นผลมาจากประสบการณ์หรือการฝึกฝน มิใช่ผลจากการตอบสนองของสัญชาตญาณ อุบัติเหตุ หรือความบังเอิญ

3) การคิด เป็นกระบวนการของสมองในการสร้างสัญลักษณ์หรือภาพให้ปรากฏในสมอง เพื่อเป็นตัวแทนของวัตถุ สิ่งของ เหตุการณ์หรือสถานการณ์ต่าง ๆ

Dusenbery (2009) ได้ให้ความหมายพฤติกรรมว่า หมายถึง การแสดงและกิริยาท่าทางซึ่งสิ่งมีชีวิต ระบบหรืออัตลักษณ์ประดิษฐ์ ที่เกิดร่วมกันกับสิ่งแวดล้อม ซึ่งรวมระบบอื่นหรือสิ่งมีชีวิตโดยรวมเช่นเดียวกับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ พฤติกรรมเป็นการตอบสนองของระบบหรือสิ่งมีชีวิตต่อสิ่งเร้าหรือการรับเข้าทั้งหลาย ไม่ว่าจะป็นภายในหรือภายนอก มีสติหรือไม่มีสติระลึกรู้ ชัดเจนหรือแอบแฝง และโดยตั้งใจหรือไม่ได้ตั้งใจ

Wade and Tavis (1999) ได้ให้ความหมายพฤติกรรมว่า หมายถึง การกระทำของคนเราที่สังเกตได้

Zimbardo and Gerrig, (1999) ได้ให้ความหมายพฤติกรรมว่า พฤติกรรมเป็นการกระทำของบุคคลเพื่อปรับตัวต่อสิ่งแวดล้อม ซึ่งเป็นพฤติกรรมที่สังเกตได้

Lahey (2000) ได้ให้ความหมายพฤติกรรมว่า หมายถึง การประพฤติปฏิบัติของบุคคลที่สามารถสังเกตได้ จะเห็นได้ว่าการแบ่งประเภทของพฤติกรรมจะช่วยให้เข้าใจแนวทางการพัฒนาพฤติกรรมได้ง่ายขึ้น

นักจิตวิทยานิยมแบ่งพฤติกรรมได้เป็น 2 ประเภท ดังนี้

1) พฤติกรรมภายนอก (Overt behavior) เป็นพฤติกรรมที่สังเกตได้โดยชัดเจนแยกได้อีกเป็น 2 ชนิดคือ

1.1) พฤติกรรมที่สังเกตได้โดยไม่ต้องใช้เครื่องมือช่วย เช่น การพูด การหัวเราะ การร้องไห้ การเคลื่อนไหวของร่างกาย หรือแม้แต่การเต้นของหัวใจ ซึ่งผู้อื่นสังเกตได้โดยอาศัยประสาทสัมผัส

1.2) พฤติกรรมที่ต้องใช้เครื่องมือหรือการวิเคราะห์เชิงวิทยาศาสตร์ เช่น การเปลี่ยนแปลงของสารเคมีหรือปริมาณน้ำตาลในกระแสเลือด การทำงานของกระเพาะอาหารและ ลำไส้ ซึ่งไม่สามารถสังเกตได้ด้วยตาเปล่าหรือประสาทสัมผัสเปล่า

2) พฤติกรรมภายใน หรือ ความในใจ (Covert behavior) เป็นพฤติกรรมที่เจ้าตัวทำ นั้นจึงจะรู้ดี ถ้าไม่บอกใคร ไม่แสดงออกก็ไม่มีใครรู้ได้ดี เช่น การจำ การรับรู้ การเข้าใจ การได้กลิ่น การได้ยิน การฝัน การหิว การโกรธ ความคิด การตัดสินใจ เจตคติ จินตนาการ พฤติกรรมเหล่านี้ อาจมีผลทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางกาย เช่น ขณะใช้ความคิดคลื่นสมองทำงานมาก หรือขณะโกรธปริมาณน้ำตาลในกระแสเลือดมีมาก ซึ่งวัดได้โดยเครื่องมือ แต่ก็ไม่มีใครรู้ละเอียดลงไปได้ว่าเขาคิดอะไร หรือ เขารู้สึกอย่างไร คนรู้ละเอียดคือเจ้าของพฤติกรรมนั้นพฤติกรรมภายนอกและพฤติกรรมภายในมีความสัมพันธ์กัน โดยพฤติกรรมภายในเป็นตัวกำหนดพฤติกรรมภายนอก เช่น คนเราย่อม

พูดหรือยอมแสดงกิริยาโดยสอดคล้องกับความรู้สึกนึกคิดภายใน ถ้าต้องการศึกษาให้เข้าใจเกี่ยวกับ “จิตใจ” หรือพฤติกรรมภายในของคน ก็ต้องศึกษาจากส่วนที่สัมผัสได้ชัดแจ้งคือพฤติกรรมภายนอก ซึ่งเป็นแนวทางสู่ความเข้าใจพฤติกรรมที่เป็นความใส่ใจและการจะเข้าใจพฤติกรรมต่าง ๆ ที่มนุษย์แสดงออกอันเป็นพฤติกรรมภายนอกเราก็ต้องศึกษาให้เข้าใจธรรมชาติของการคิด การตัดสินใจ การรับรู้ การรู้สึก ฯลฯ ซึ่งเป็นพฤติกรรมภายใน

Wilson (1980) การศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรม ซึ่งจะมีทั้งพฤติกรรมภายนอก พฤติกรรมภายใน พฤติกรรมที่เป็นเรื่องของธรรมชาติสรีระ ซึ่งมักเรียกกันว่า “พฤติกรรมแบบเครื่องจักร” และพฤติกรรมที่เป็นเรื่องของประสบการณ์ ซึ่งมักเรียกกันว่า “พฤติกรรมที่มีจุดมุ่งหมาย” แต่โดยทั่วไปแล้วมักเน้นการศึกษาเฉพาะพฤติกรรมที่เกิดเนื่องจากประสบการณ์เท่านั้น ซึ่งพฤติกรรมนั้น ๆ มีการเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอตามระยะเวลาที่ผ่านไปตามความแตกต่างระหว่างบุคคล และสำหรับการศึกษาพฤติกรรมเพื่อการพัฒนาตนนั้น มุ่งเน้นการพัฒนาจิต ความคิด หรือพฤติกรรมภายในเป็นลำดับแรก เนื่องจากพฤติกรรมภายในเป็นตัวกำหนดพฤติกรรมภายนอก หากคิดดีการปฏิบัติก็มักดีด้วย

สรุปได้ว่า พฤติกรรมคือ การกระทำที่แสดงออกทางท่าทางและสีหน้าของบุคคลที่เห็นได้ชัด โดยเกิดปัจจัยจากสิ่งแวดล้อมโดยรอบ โดยการกระทำดังกล่าวสามารถเป็นตัวสะท้อนความรู้สึกนึกคิดต่อเหตุการณ์ต่างๆอีกด้วย พฤติกรรมยังสามารถแบ่งออกเป็น พฤติกรรมที่แสดงออกภายนอกอย่างชัดเจนและพฤติกรรมภายในที่ไม่แสดงออก

ส่วนความหมายของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

วัฐวดี บัวเกษ (2550) ได้ให้ความหมายการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมว่า หมายถึง วิธีการที่ครูนำเอาหลักการเรียนรู้และหลักพฤติกรรมมาใช้เพื่อศึกษาและเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของเด็กอย่างเป็นระบบ โดยมุ่งเน้นให้เด็กมีพฤติกรรมที่พึงประสงค์และลดพฤติกรรมของเด็ก

อรนิษฐ์ แสงทองสุข (2555) ได้ให้ความหมายการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมว่า การนำเอาหลักการแห่งพฤติกรรม เช่น การเสริมแรงมาประยุกต์ใช้เพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมอย่างเป็นระบบ โดยเน้นที่พฤติกรรมที่สามารถสังเกตและวัดได้เป็นสำคัญ

คำว่า การปรับพฤติกรรม (Behavior modification) และคำว่าพฤติกรรมบำบัด (Behavior therapy) เป็นคำที่ใช้ในความหมายเดียวกัน แต่ก็มีผู้พยายามที่จะจำแนกความแตกต่างระหว่างคำทั้ง 2 คำนี้ โดยแยกความแตกต่างว่า “การปรับพฤติกรรม” หมายถึง การประยุกต์ใช้กระบวนการของทฤษฎีการวางเงื่อนไขผลกรรม (Operant conditioning) ในขณะที่ “พฤติกรรมบำบัด” หมายถึง การประยุกต์ใช้วิธีการของทฤษฎีการวางเงื่อนไขสิ่งเร้า (Classical conditioning) (Wilson, 1980) ส่วนมิคูลัส (Mikulas, 1978) กล่าวถึง การจำแนกคำทั้งสองนี้ไว้ว่าการปรับพฤติกรรม ถ้ากระทำในวงการของนักจิตวิทยาคลินิก (Clinical setting) จะใช้คำว่า พฤติกรรมบำบัด อย่างไรก็ตาม การใช้คำทั้งสองคำนี้ นักจิตวิทยาจำนวนไม่น้อยหาได้ใช้แตกต่างกันอย่างคงเส้นคงวาไม่ ยังคงใช้แทนกันและใช้ในความหมายเดียวกัน และในตำราเล่มนี้ก็จะใช้คำว่า “การปรับพฤติกรรม” และ “พฤติกรรมบำบัด” ในความหมายเดียวกัน โดยจะใช้คำว่า “การปรับพฤติกรรม” โดยตลอด

สรุปได้ว่า โปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรม หมายถึง แผนการดำเนินกิจกรรมที่ส่งเสริมให้มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติอย่างเป็นระบบและเป็นรูปธรรม สามารถสะท้อนภาพได้อย่างชัดเจนถึงการดำรงชีวิตที่ถูกต้อง อีกทั้งยังมุ่งเน้นถึงการพัฒนาและการเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้น

1.2 แนวคิดของโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

แนวคิดในการปรับพฤติกรรม ได้นำทฤษฎีการเรียนรู้แบบวางเงื่อนไขการกระทำ (Operant Conditioning) ซึ่งเป็นทฤษฎีที่พัฒนาโดย บี.เอฟ. สกินเนอร์ (Burrhus F. Skinner) (Skinner, 1971; สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, 2556) นักจิตวิทยาชาวอเมริกัน ซึ่งเน้นการกระทำที่บุคคลต้องลงมือกระทำสกินเนอร์เชื่อว่า พฤติกรรมเกิดร่วมกันระหว่างตัวผู้แสดงพฤติกรรม (Genetic Endowment) และเงื่อนไขสิ่งแวดล้อม ในรูปผลกรรม (Consequences) ทำให้เกิดพฤติกรรมที่เรียกว่า พฤติกรรมที่เกิดขึ้นเอง (Emitted Response) ซึ่งผู้แสดงพฤติกรรมแสดงเอง และพฤติกรรมดังกล่าวถูกควบคุมโดยผลกรรม แนวคิดที่ อยู่บนพื้นฐานทฤษฎีการเรียนรู้แบบวางเงื่อนไขการกระทำมี 2 แนวคิด ดังนี้

1.2.1 แนวคิดในการให้แรงเสริม (Reinforcement) การให้แรงเสริมเป็นวิธีการปรับพฤติกรรม โดยอาศัยหลักการเรียนรู้ของสกินเนอร์โดยเน้นให้เห็นถึงความสำคัญของการให้แรงเสริมที่ว่า “การ กระทำใด ๆ ที่ได้รับแรงเสริม การกระทำนั้น ๆ มีแนวโน้มที่จะเพิ่มขึ้น แต่การกระทำใด ๆ ที่ไม่ได้รับ แรงเสริม การกระทำนั้น ๆ มีแนวโน้มที่จะลดลงและหายไปในที่สุด” การให้แรงเสริมแบ่งเป็น 2 ประเภท คือ การให้แรงเสริมบวก และการให้แรงเสริมลบ

1) การให้แรงเสริมบวก (Positive Reinforcement) หมายถึง การให้สิ่งเร้าที่ทำให้พฤติกรรมที่พึงประสงค์เพิ่มขึ้น หรือการให้สิ่งที่คุณคนพอใจ สบายใจเมื่อบุคคลมีพฤติกรรมที่พึงประสงค์สิ่งที่ทำให้พฤติกรรมเพิ่มขึ้น เรียกว่า “ตัวแรงเสริมบวก” (Positive rein forcer) ได้แก่ขนม ลูกกวาด อาหาร ของเล่น คำชมเชย กิจกรรมที่เด็กชอบ สิ่งเหล่านี้อาจจะเรียกว่า “รางวัล”

2) การให้แรงเสริมลบ (Negative Reinforcement) หมายถึง การเพิ่มความถี่ของพฤติกรรมโดยการขจัดสิ่งเร้าที่คุณคน ไม่พึงพอใจออกไปทันทีที่คุณคนแสดงพฤติกรรมที่พึงประสงค์ หรือการที่พฤติกรรมของคุณคนเพิ่มขึ้น เพราะพฤติกรรมที่คุณคนแสดงออกมานั้น สามารถถอดถอนสิ่งเร้าที่ไม่น่าพึงพอใจ (Aversive Stimulus) แรงเสริมเชิงลบกับการลงโทษ (Punishment) นั้นคล้ายกัน แต่ ไม่เหมือนกัน ถ้าพูดกันโดยทั่ว ๆ ไป แล้วการลงโทษเป็นการทำให้เด็กเจ็บปวด เช่น การเขี่ยสติ๊กเกอร์ ในทางจิตวิทยานั้น การลงโทษหมายถึง การให้เด็กได้รับประสบการณ์ที่เจ็บปวดหรือประสบการณ์ที่เด็กไม่พึงปรารถนา แต่การให้แรงเสริมลบนั้น หมายถึง การที่เด็กพยายามขจัดสิ่งที่ทำให้เขาเจ็บปวดให้พ้นไป

1.2.2 แนวคิดในการควบคุมตนเอง การควบคุมตนเองเป็นเทคนิคที่บุคคลปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเองด้วยการระงับการแสดงพฤติกรรมบางอย่าง ซึ่งให้ผลน่าพึงพอใจในปัจจุบัน แล้วแสดงพฤติกรรมบางอย่างเพื่อให้ได้รับผลที่น่าพึงพอใจในปัจจุบัน และแสดงพฤติกรรมบางอย่างเพื่อให้

ได้รับผลที่น่าพอใจในอนาคต การควบคุมตนเองบนพื้นฐานการเรียนรู้ที่เกิดจากเงื่อนไขของพฤติกรรมตามแนวคิดของ Skinner ซึ่งมีทัศนะว่า การควบคุมตนเองมีลักษณะเกี่ยวกับความสัมพันธ์เชิงหน้าที่

สรุปได้ว่า แนวคิดของโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรม คือ วิธีการควบคุมและปรับเปลี่ยนการแสดงออกของพฤติกรรมโดยอาศัยแรงเสริมทั้งแรงเสริมทางบวกและแรงเสริมทางลบและหลักในการควบคุมพฤติกรรมของตนเอง

1.3 กระบวนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

1.3.1 Mikulas, (1978) ได้กล่าวถึงคุณสมบัติของการปรับพฤติกรรมไว้ 5 ประการ ดังนี้

1) การปรับพฤติกรรมไม่เน้นอดีต (Ahistorical) หมายความว่า การปรับพฤติกรรมไม่สนใจมากนักว่า บุคคลมาจากไหน และปัญหาเกิดมาอย่างไรในอดีต แต่จะให้ความสนใจพฤติกรรมของบุคคลที่นี้ และขณะนี้ (here and now) เป็นสำคัญ คือ สนใจว่าปัจจัยใดในขณะนั้นก่อให้เกิดและคงไว้ซึ่ง พฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ในปัจจุบัน แต่ทั้งนี้ไม่ได้หมายความว่า จะไม่สนใจข้อมูลในอดีตอย่างสิ้นเชิงเสียเลย ข้อมูลในอดีตจะเป็นประโยชน์ต่อการปรับพฤติกรรมในกรณีที่ข้อมูลนั้นเป็นสิ่งที่ช่วยให้เห็นการปรับพฤติกรรมทราบปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรม

2) การปรับพฤติกรรมหลีกเลี่ยงการใช้การตีตรา หลีกเลี่ยงการจัดประเภทบุคคล และ การใช้คำบางคำ เช่น “อปกติ” ทั้งนี้เพราะการตีตราและการจัดประเภทบุคคล อาจจะมีประโยชน์ในเชิงการบริหารและการสื่อสาร และอาจช่วยแนะว่าตัวแปรใดที่ควรพิจารณาในระหว่างการประเมินพฤติกรรม แต่การ ตีตราและการจัดประเภทบุคคลไม่เป็นประโยชน์ต่อการวิเคราะห์พฤติกรรมมากนัก ตรงกันข้ามการตีตราบุคคลอาจจะเป็นการทำลายบุคคล (คนที่ถูกตีตราว่าเป็นคนอย่างไร อาจจะทำให้บุคคลมีพฤติกรรมเช่นนั้นก็ได้ เช่น คนที่ถูกตีตราว่าเป็นคนเกียจคร้านแล้ว พฤติกรรมของเขาอาจเปลี่ยนแปลงไปในทางเกียจคร้านมากยิ่งขึ้นก็ได้) นอกจากนี้ การตีตราหรือการจัดประเภทบุคคล อาจจะทำให้นักปรับพฤติกรรมมองข้ามพฤติกรรมที่เป็นแบบฉบับของบุคคลนั้น คำว่า “อปกติ” “เปียงเบน” และคำว่า “ความเจ็บป่วยทางจิต” คำเหล่านี้เป็นภาวะสันนิษฐาน (construct) ซึ่งบุคคลในแต่ละวัฒนธรรมให้นิยามไม่ตรงกัน พฤติกรรมอย่างหนึ่งอาจถือว่าเป็น พฤติกรรมอปกติในสังคมหนึ่ง แต่อาจเป็นพฤติกรรมปกติในอีกสังคมหนึ่งก็ได้ เช่น เด็กพูดโต้แย้งผู้ใหญ่ในสังคมตะวันตกถือว่าเป็น พฤติกรรมปกติ เป็นการกล้าแสดงออก แต่ในสังคมไทยส่วนใหญ่ยังไม่ยอมรับอาจถือว่าเป็น พฤติกรรมที่ขาดสัมมาคารวะเป็นสิ่งที่ไม่ควรประพฤติ

3) การปรับพฤติกรรมเป็นเรื่องเข้าใจได้ (Sensible) หมายความว่า ในการปรับพฤติกรรมบางโปรแกรม สามารถอธิบายให้ผู้รับการปรับพฤติกรรม ครู ผู้ปกครอง ตลอดจนผู้เกี่ยวข้อง เข้าใจได้ โดยที่พวกเขาเหล่านี้ไม่จำเป็นต้องรู้รูปแบบเชิงทฤษฎีและคำนิยามเฉพาะใด ๆ ก็ได้ (เพราะ การปรับพฤติกรรม เป็นกระบวนการที่มีความชัดเจนสามารถเข้าใจได้ง่าย) การให้เหตุผลและทำความเข้าใจกับผู้เกี่ยวข้องได้ จะทำให้ได้รับความร่วมมือจากผู้เกี่ยวข้องเหล่านั้นเป็นอย่างดีในการดำเนินการปรับพฤติกรรม

4) ความสัมพันธ์ระหว่างนักปรับพฤติกรรมกับผู้รับการปรับพฤติกรรม ไม่ จำเป็นต้องเป็น ความสัมพันธ์แบบตัวต่อตัว (One-to-One Relationship) นั้นหมายความว่า ในการปรับ พฤติกรรมนั้น ไม่ใช่เฉพาะนักปรับพฤติกรรมเพียงคนเดียวเท่านั้นที่สามารถปรับพฤติกรรมของบุคคลได้ และการปรับ

พฤติกรรมก็ไม่จำกัดว่าจะต้องดำเนินการปรับพฤติกรรมของผู้รับการปรับพฤติกรรมเป็นรายบุคคล ในการปรับพฤติกรรมสามารถฝึกครู ฝึกผู้ปกครองหรือผู้เกี่ยวข้องอื่นใดให้สามารถใช้เทคนิคการปรับพฤติกรรมได้ และการปรับพฤติกรรมบางอย่างก็สามารถกระทำกับบุคคลเป็นกลุ่มพร้อมกันได้

5) ในการปรับพฤติกรรมสามารถฝึกบุคคลให้ปรับพฤติกรรมของตนเองได้ เทคนิคที่ใช้ส่วนใหญ่ ได้แก่ เทคนิคการควบคุมตนเอง (self-control) ซึ่งเป็นวิธีการปรับพฤติกรรมที่ฝึกให้บุคคลปรับพฤติกรรมของตนเองด้วยตนเอง เทคนิคการควบคุมตนเองเป็นเทคนิคที่ประหยัดเวลาและค่าใช้จ่าย แต่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบุคคลเป็นอย่างมาก บุคคลสามารถเรียนรู้ทักษะการควบคุมตนเองจากแหล่งต่าง ๆ ได้ เช่น จากนิตยสารและจากตำรา จากคลินิก จากโทรทัศน์ หรือจากการให้คำปรึกษาและการฝึก เป็นต้น

1.3.2 ลักษณะของพฤติกรรมที่เป็นปัญหาของบุคคล สามารถแบ่งออกเป็นกลุ่มของลักษณะพฤติกรรมใหญ่ ๆ ได้ 6 กลุ่มด้วยกัน ดังนี้ (Teresa F. DeGolier, 2010)

1) พฤติกรรมที่เกี่ยวกับบุคลิกภาพ พฤติกรรมที่เป็นปัญหาในลักษณะนี้จะเกี่ยวข้องกับความรู้สึกริดก้างวล ความกลัวหรือความท้อแท้สิ้นหวัง บุคคลพวกนี้จะไม่มีความสุขไม่ค่อยแสดงออก ลักษณะของพฤติกรรมที่สามารถเห็นได้ชัด คือ บุคคลพวกนี้จะมีลักษณะของพฤติกรรมถอยหนี หลีกเลียง เหื่อยชา ซื่อาย อ่อนไหวง่าย รู้สึกมีปมด้อย ท้อแท้ ซึ่กลัว ฝืนกลางวัน และวิตกกังวลจนเกินไป ลักษณะของพฤติกรรมประเภทนี้ คนส่วนใหญ่มักไม่ค่อยได้สังเกตหรือรู้มากนัก เนื่องจากบุคคลประเภทนี้จะไม่มีความมั่นคง เช่น ในชั้นเรียน เด็กที่มีปัญหาในลักษณะที่เกี่ยวข้องกับบุคลิกภาพนี้มักจะแสดงอาการวิตกกังวลเกินกว่าเหตุ หลีกเลียงที่จะมีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมชั้น ไม่อยากพูดหรือถกเถียงในกลุ่ม ไม่ยอมเขียนกระดานดำ หรือไม่ยอมอ่านหนังสือต่อหน้าเพื่อนร่วมชั้น เป็นต้น

2) พฤติกรรมที่เกี่ยวกับปัญหาการแสดงออก ลักษณะของพฤติกรรมประเภทนี้มักจะเกี่ยวข้องกับการแสดงออกในทางก้าวร้าว ต่อต้านสังคม อันเป็นเหตุทำให้เกิดความขัดแย้งกับเพื่อนผู้เกี่ยวข้องหรือผู้มีอำนาจอื่น ๆ แม้กระทั่งผู้ปกครองของเขาเองก็ตาม พฤติกรรมเช่นนี้อาจจะเห็นได้จากการชกต่อย การไม่เชื่อฟัง การรบกวนผู้อื่น การทำลายของการเรียกร้องความสนใจ ซื่อจฉวยาใช้ภาษาที่หยาบคาย ตลอดจนชอบแสดงตัวเป็นเจ้านาย เด็กที่มีปัญหาพฤติกรรมในลักษณะนี้นอกจากจะแสดงพฤติกรรมรบกวนผู้อื่นแล้ว ตนเองยังไม่รู้ดีกว่าพฤติกรรมที่ตนกำลังทำอยู่นั้น มีผลกระทบต่อบุคคลอื่น อีกทั้งยังไม่รู้ว่าตนเองได้กระทำความผิดอีกด้วย

3) พฤติกรรมที่เกิดจากความแปรปรวนทางอารมณ์ พฤติกรรมที่เป็นปัญหาอันเนื่องมาจากความแปรปรวนทางอารมณ์นั้น มีลักษณะการแสดงออกให้เห็นหลายลักษณะซึ่งเป็นผลมาจากความผิดปกติทางอารมณ์ เช่น มีความคิดสับสน แสดงอาการเห็นภาพหลอน แสดงพฤติกรรมแปลก ๆ ที่บุคคลปกติทั่วไปไม่กระทำ บางคนก็อาจแสดงพฤติกรรมเดินพูดคนเดียว คิดว่าตนเป็นผู้มีอำนาจ ไม่สามารถรับรู้ความจริงได้ เป็นต้น

4) พฤติกรรมที่แสดงถึงการขาดวุฒิภาวะ คือ พฤติกรรมที่แสดงออกไม่เหมาะสมกับวัยหรือขั้นพัฒนาการของมนุษย์แต่ละวัย ลักษณะของพฤติกรรมประเภทนี้ ถ้าดูผิวเผินโดยไม่พิจารณาวัยและ ขั้นตอนของพัฒนาการแล้วอาจจะเห็นว่าเป็นพฤติกรรมปกติ แต่เมื่อพิจารณาพฤติกรรมนั้นว่าเป็นพฤติกรรมที่เหมาะสมกับวัยหรือไม่ อาจพบว่าพฤติกรรมนั้นเป็นพฤติกรรมที่เป็นปัญหา เช่น เด็กอายุ 6 ขวบ ไม่ยอมเข้าร่วมสังคมนักกับเพื่อน เด็กอายุเกิน 5 ขวบ มีช่วงความสนใจไม่เกิน 5 นาที

อายุเกิน 8 ขวบ นอนปัสสาวะรดที่นอน ซึ่งเด็กปกติแล้วเมื่ออายุมากกว่า 4 ขวบปัญหาการปัสสาวะรดที่นอนจะลดน้อยลงหรือไม่เกิดขึ้น เป็นต้น บุคคลกลุ่มนี้ ถ้าเป็นเด็กมักจะแสดงพฤติกรรมบางอย่างที่ทำให้ครูและผู้ปกครองเข้าใจ ไขว้เขวได้ เช่น ชอบเล่นกับเด็กที่อายุน้อยกว่า การที่เขาชอบเล่นกับเด็กที่มีอายุน้อยกว่า ก็เนื่องมาจากการที่เขาไม่มีทักษะเพียงพอที่จะมีปฏิสัมพันธ์กับเด็กรุ่นราวคราวเดียวกับตน เด็กพวกนี้มักจะถูกเพื่อนวัยเดียวกันล้อเลียนหรือแหย่ จึงแยกตัวออกจากเพื่อน

5) พฤติกรรมที่เกี่ยวกับความผิดพลาดในการรับรู้ทางสังคม ลักษณะพฤติกรรมที่เป็นปัญหาประเภทนี้ เป็นพฤติกรรมที่เกิดจากความผิดพลาดในการรับรู้สิ่งเร้าในสังคม ลักษณะของพฤติกรรมที่เป็นปัญหาในกรณีนี้ จะเห็นได้จากการที่บุคคลไม่สามารถรับรู้และเข้าใจคำพูดหรือการสนทนาของผู้อื่น ไม่รู้ว่าเมื่อไรควรพูด เมื่อไรควรหยุดพูด ไม่เข้าใจภาษาท่าทาง ตลอดจนไม่สามารถแสดงออกในสังคมได้อย่างเหมาะสม

6) พฤติกรรมที่เกิดเนื่องจากการอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ไม่เหมาะสม ลักษณะ พฤติกรรมที่เป็นปัญหาประเภทนี้ อาจเกิดในบุคคลที่ไม่ได้มีปัญหามาตรฐานที่เกี่ยวกับบุคลิกภาพหรือการรับรู้ทางสังคม อีกทั้งไม่มีปัญหาทางอารมณ์อีกด้วย แต่เหตุที่บุคคลพวกนี้มีพฤติกรรมที่เป็นปัญหาก็เนื่องมาจากบุคคลเหล่านี้อยู่ในสภาพแวดล้อมที่ไม่เหมาะสม เช่น เด็กอยู่ในครอบครัวที่พ่อแม่ทะเลาะกันไม่ปรองดองกัน ต่ำทอกันให้เด็กเห็นและได้ยิน เด็กก็จะเลียนแบบพฤติกรรมเหล่านั้นจากพ่อแม่ เด็กที่อยู่ในหมู่เพื่อนที่ชอบขโมยของเพื่อน เด็กก็จะเลียนแบบพฤติกรรมเหล่านั้นจากเพื่อน ๆ ว่า เป็นวีรบุรุษหรือเป็นพระเอก พฤติกรรมขโมยของของเด็กนี้ได้รับการเสริมแรงจากเพื่อน ๆ จึงมีโอกาสที่จะเกิดขึ้นอีกในโอกาสต่อไป เป็นต้น การที่บุคคลอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ไม่เหมาะสม ย่อมเป็นการยากที่จะป้องกันไม่ให้เกิดพฤติกรรมที่เป็นปัญหา ดังตัวอย่างที่กล่าวข้างต้น เด็กที่อยู่ในครอบครัวที่พ่อแม่ทะเลาะวิวาทและต่ำทอกันอยู่เสมอ เด็กได้เห็นได้ยินการกระทำและ ถ้อยคำที่พ่อแม่ใช้มาตลอดตั้งแต่เขาจำความได้ เด็กจึงอาจไม่รู้สึกลัวว่าพฤติกรรมที่พ่อแม่แสดงให้เห็นนั้นเป็นสิ่งที่ไม่ถูกต้องก็ได้ เพราะเขาอยู่ในสภาพแวดล้อมเช่นนั้นมาตลอดเวลา ตั้งแต่เล็กจนโต

สรุปได้ว่า กระบวนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม คือ ขั้นตอนในการดำเนินการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่แสดงออกของแต่ละบุคคล โดยยึดตามพฤติกรรมตั้งต้นของแต่ละบุคคลในการดำเนินการปรับเปลี่ยน

1.4 ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

Pender (1987) ได้พัฒนารูปแบบการส่งเสริมสุขภาพจากทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม ซึ่งเน้นความสำคัญของสติปัญญาในการที่จะช่วยควบคุมพฤติกรรม แนวคิดนี้เชื่อว่าบุคคลจะลงมือกระทำกิจกรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพ ตลอดจนปฏิบัติกิจกรรมอย่างต่อเนื่องจนกลายเป็นแบบแผนในการดำเนินชีวิตนั้น เป็นผลจากการได้รับอิทธิพลของปัจจัย 3 ด้านด้วยกัน คือ ปัจจัยด้านความรู้-การรับรู้ (Cognitive perceptual factors) ของบุคคล ปัจจัยส่งเสริม (Modifying factors) และสิ่งชักนำในการปฏิบัติ (Cues to action) ซึ่งมีรายละเอียด ดังนี้

1.4.1 ปัจจัยด้านความรู้-การรับรู้ (Cognitive Perceptual Factors) ปัจจัยนี้นับเป็นกระบวนการขั้นแรกของการสร้างแรงจูงใจในการปฏิบัติ และคงไว้ซึ่งพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของ

บุคคล และที่สำคัญปัจจัยด้านนี้มีอิทธิพลโดยตรงต่อการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ปัจจัยด้านนี้ประกอบด้วย

- 1) ความสำคัญของสุขภาพ (The importance of health)
- 2) การรับรู้การควบคุมสุขภาพ (Perceived control of health)
- 3) การรับรู้ความสามารถของตนเอง (Perceived self-efficacy)
- 4) คำจำกัดความของสุขภาพ (Definition of health)
- 5) การรับรู้ต่อภาวะสุขภาพ (Perceived health status)
- 6) การรับรู้ประโยชน์ของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ
- 7) การรับรู้อุปสรรคของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ (Perceived barriers of health promoting behaviors)

1.4.2 ปัจจัยส่งเสริม (Modifying Factors) จะส่งผลต่อการปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพทางอ้อม โดยผ่านปัจจัยด้านความรู้ และการรับรู้ ปัจจัยด้านนี้ประกอบด้วย

- 1) ปัจจัยทางประชากร (Demographic factors)
- 2) ลักษณะทางชีววิทยา (Biological characteristics)
- 3) อิทธิพลระหว่างบุคคล (Interpersonal influences)
- 4) ปัจจัยสถานการณ์ (Situational factors)
- 5) ปัจจัยพฤติกรรม (Behavior factors)

1.4.3 สิ่งชักนำในการปฏิบัติ (Cues to Action) มี 2 ลักษณะคือ สิ่งชักนำภายใน เช่น การรับรู้ถึงศักยภาพของตนเอง สิ่งชักนำภายนอก เช่น การพูดคุยสนทนากับบุคคลอื่น ล้วนมีส่วนผลักดันหรือสนับสนุนให้บุคคลมีพฤติกรรมส่งเสริม จากปัจจัยทั้ง 3 ด้าน คือปัจจัยด้านความรู้ การรับรู้ ปัจจัยส่งเสริม และสิ่งชักนำในการปฏิบัติ Pender (1969)(N. Pender, 1996) ได้มีการปรับปรุงแบบจำลองการส่งเสริมสุขภาพขึ้นใหม่

1.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

1.5.1 งานวิจัยในประเทศ

อังศิรินทร์ อินทรกำแหง (2556) ศึกษาวิจัยเรื่อง ผลของโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่เน้นผู้รับบริการเป็นศูนย์กลางที่มีต่อพฤติกรรมการดูแลตนเองของนิสิตที่มีภาวะอ้วน ภาควิชา นิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒที่มีดัชนีมวลกายตั้งแต่ 25 กิโลกรัมต่อตารางเมตร ผลการศึกษาพบว่า เป็นไปตามสมมติฐานการวิจัย ดังนี้ 1) นิสิตที่มีภาวะอ้วนในกลุ่มทดลองมีการรับรู้ความสามารถของตน (ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 53.90, 55.93 และ 55.69) การกำกับตนเอง(ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 136.03, 138.34 และ 146.42) และพฤติกรรมดูแลสุขภาพ (ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 71.74, 71.18 และ 75.89) ในระยะหลัง ทดลองเสร็จสิ้นทันที และหลังทดลอง 4 สัปดาห์ สูงกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 (Multivariate F test = 0.478, F = 5.758, p < 0.00)และระยะการทดลองมีขนาดอิทธิพล (Effect size) เท่ากับ 0.239ส่วนนี้ นิสิตตัว(ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 75.89, 71.18 และ 71.74 ตามลำดับ) ต่ำกว่าก่อนทดลองอย่างมี นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (F=7.136, df=2, p=0.02) และขนาดอิทธิพล (Effect size) เท่ากับ 0.203 2) นิสิตที่มีภาวะอ้วนในกลุ่มทดลองมีการรับรู้

ความสามารถของตน การกำกับตนเอง พฤติกรรมดูแลสุขภาพ หลังทดลองเสร็จสิ้นทันที และหลังทดลองเสร็จสิ้น 4 สัปดาห์ สูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ระดับ .05 (Multivariate F test=4.250, df=3, p=.009)และภายหลังทดลองนิสิตในกลุ่มทดลองมีน้ำหนัก ตัวลดลงมากกว่านิสิตในกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (F=142.190, df=1, p=.026) 3) ไม่พบปฏิสัมพันธ์ร่วมแบบสามทางระหว่างโปรแกรมฯ การสนับสนุนทางสังคม และเจตคติที่ดีต่อพฤติกรรมสุขภาพแต่พบปฏิสัมพันธ์ร่วมสองทาง ในกลุ่มนิสิตที่มีเจตคติที่ดีต่อพฤติกรรมสุขภาพสูงเมื่อเข้าโปรแกรม จะ มีการรับรู้ความสามารถของตน การกำกับตนเองและพฤติกรรมดูแลสุขภาพสูงกว่านิสิตกลุ่มอื่นอย่างมี นัยสำคัญทางสถิติที่ .05 (Multivariate F test=6.107, p=.001)และขนาดอิทธิพล (Effect size) เท่ากับ .272

สิทธิพงศ์สกุลและคณะ (2557) ได้ทำวิจัยเรื่อง ประสิทธิภาพของโปรแกรมการให้ความรู้ เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ลดหวาน มัน และ เค็มแบบยั่งยืนแก่ผู้ประกอบการในครัวเรือน เขตอำเภออุททอง จังหวัดสุพรรณบุรี ศึกษานิสิต ผู้ประกอบการประจำครัวเรือน 8 ตำบล ในอำเภออุททอง จังหวัดสุพรรณบุรี ได้แก่ ตำบลดอนคา ตำบลบ้านช้าง ตำบลจรเข้สามพัน ตำบลจรัญใหม่ ตำบลหนองโอง ตำบลดอนมะเกลือ ตำบลยั้งทะลาย ตำบลบ้านดอน อำเภออุททอง ที่มีอายุ 35 ปี ขึ้นไป ในอำเภออุททอง จังหวัด สุพรรณบุรี จำนวน 1103 คน ผลการศึกษาพบว่าผู้ประกอบการ กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 396 คน กลุ่มอายุ 35-50 ปี มี มากที่สุด ร้อยละ 52.5 รองลงมา 51-65 ปี ร้อยละ 23.2 มีอายุ 65 ปีขึ้นไป ร้อยละ 11.1 และไม่ตอบ ร้อยละ 13.1 กลุ่มตัวอย่าง มีศึกษาในระดับ ประถมศึกษา มากที่สุด ร้อยละ 59.3 รองลงมา ไม่ได้รับการศึกษา ร้อยละ 23.2 ไม่ตอบ ร้อยละ 14.6 มัธยมศึกษา ร้อยละ 1.5 และ อนุปริญญา ร้อยละ 1.3 กลุ่มตัวอย่างประกอบอาชีพเกษตรกรรมมากที่สุด ร้อยละ 49.0 รองลงมาไม่ระบุ ร้อยละ 20.2 รับจ้าง ร้อยละ 18.2 ค้าขาย ร้อยละ 5.6 ไม่ได้ทำงาน ร้อยละ 5.3 และ รับราชการ ร้อยละ 1.8 กลุ่มตัวอย่างมีประวัติเจ็บป่วยของสมาชิกในครอบครัว เป็นโรคเบาหวาน/ความดันสูง ร้อยละ 49.0 รองลงมา ไม่เป็นโรคเบาหวาน/ความดันสูง ร้อยละ 34.1 และไม่ระบุ ร้อยละ 16.9 กลุ่มตัวอย่างไม่ระบุว่ามี การ ออกกำลังกายเป็นอย่างไร มากที่สุด ร้อยละ 44.9 รองลงมา ไม่มีการออกกำลังกาย/นานๆครั้ง ร้อยละ 37.6 และออกกำลังกายสม่ำเสมอ เพียง ร้อยละ 17.4 2. ผลการวิเคราะห์ความแตกต่างระหว่าง คะแนนความรู้เรื่องโรค การบริโภคอาหารที่ถูกสุขลักษณะ ลดหวาน มัน เค็ม, ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย, พฤติกรรมการออกกำลังกาย, พฤติกรรมการบริโภคอาหาร ของกลุ่ม ตัวอย่างทั้งก่อนและหลังการร่วมโครงการวิจัยโดยค่าที (Paired t-test) พบว่า ภายหลังการเข้าร่วมโครงการค่าเฉลี่ย ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย พฤติกรรมการออกกำลังกาย และ พฤติกรรมการบริโภคอาหาร สูงกว่าค่าเฉลี่ยก่อน เข้าร่วมโครงการอย่างมี นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 (t= 53.221, 107.195, 11.513 และ31.459)

พรพิมล อุติผล (2558) ได้ทำวิจัยเรื่อง การใช้โปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ของผู้ป่วยเบาหวาน โดยใช้กรอบแนวคิดแบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพและทฤษฎีการรับรู้ความสามารถในตนเองของผู้ป่วยเบาหวาน ชนิดที่ 2 กรณีศึกษา ผู้ป่วยเบาหวานที่มารับบริการ โรงพยาบาลเขาพนม อำเภอเขาพนม จังหวัดกระบี่ ผลการศึกษาพบว่า คะแนนเฉลี่ยพฤติกรรม การดูแล ตนเองของผู้ป่วยเบาหวานได้รับโปรแกรม ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพโดยใช้กรอบ แนวคิด

แบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพทฤษฎีการรับรู้ความสามารถในตนเอง สูง กว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 คะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมกรรมการการ รับรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวานตามกรอบแนวคิด แบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพที่ได้รับโปรแกรม สูงกว่ากลุ่มที่ได้รับการดูแลตามปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรม การรับรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวานตามกรอบแนวคิด แบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพของผู้ป่วย เบาหวานหลังการใช้โปรแกรม สูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และคะแนนเฉลี่ยของคะแนน พฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวาน ไม่แตกต่างกันทางสถิติแต่หลังจากการใช้ โปรแกรม กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยของ คะแนนพฤติกรรมกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วย เบาหวานสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ปัทิตตา คุยเพียภูมิ (2558) ได้ทำวิจัยเรื่อง ผลของโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ (3อ.2ส.)ในผู้ป่วยโรคเบาหวานชนิดไม่พึ่งอินซูลิน ในโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลแม่เจดีย์ใหม่ อำเภอเวียงป่าเป้า จังหวัดเชียงราย กรณีศึกษา ผู้ป่วยโรคเบาหวานชนิดไม่พึ่งอินซูลิน จำนวน 148 คน ใช้การสุ่มตัวอย่างแบบเจาะจงตามเกณฑ์การคัดเลือก ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มประชากรศึกษา 148 คนหลังจากเข้าร่วมโปรแกรมการส่งเสริมความรู้ตามหลัก 3 อ. 2ส. พบว่าระดับความรู้และค่าระดับน้ำตาลในเลือดของ ผู้ป่วยโรคเบาหวานชนิดไม่พึ่งอินซูลินมีความแตกต่างกัน ได้แก่ความรู้ด้านการบริโภคอาหาร ($t = 35.73, p = 0.00$) ด้านออกกำลังกาย ($t = 34.01, p = 0.00$) ด้านอารมณ์ ($t = 71.68, p = 0.00$) การดื่มแอลกอฮอล์และการสูบบุหรี่ ($t = 27.26, p = 0.00$) ที่เพิ่มขึ้น และค่าระดับน้ำตาลในเลือด ($t = 17.67, p = 0.00$) ที่ลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ $p \leq 0.05$

1.5.2 งานวิจัยต่างประเทศ

Cradock KA (2017) ได้ทำวิจัยเรื่อง เทคนิคการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมกรรมการทานอาหารในผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 มีวัตถุประสงค์ของการวิเคราะห์คือการระบุเทคนิคการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม (BCTs) และองค์ประกอบเฉพาะของการแทรกแซงอาหารสำหรับผู้ป่วยโรคเบาหวานประเภท 2 ที่สัมพันธ์กับการเปลี่ยนแปลงของ HbA1c และน้ำหนักตัว ทดลองแบบสุ่มควบคุมที่ตีพิมพ์ในช่วงปี พ.ศ. 2518-2560 ซึ่งเน้นการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารและการประเมินความเข้มงวดด้านระเบียบวิธีการใช้ BCTs และความจงรักภักดีและคุณลักษณะการแทรกแซงโดยรวมแล้วมีการศึกษาทั้งหมด 54 ฉบับโดยใช้ BCT 42 ชุดและใช้ค่าเฉลี่ย 7 BCTs ต่อการศึกษา "การแก้ปัญหาคือ" "ข้อคิดเห็นเกี่ยวกับพฤติกรรม" "การเพิ่มวัตถุดิบในสิ่งแวดล้อม" และ "การเปรียบเทียบทางสังคม" และคุณลักษณะการแทรกแซง "การใช้ทฤษฎี" เกี่ยวข้องกับการลดลง 0.3 เทียบกับ 0.32 สำหรับการศึกษาที่มีเป้าหมายเพื่อเปลี่ยนพฤติกรรม มีข้อจำกัด ของการศึกษา คือความหลากหลายของการแทรกแซงทางอาหารและการรายงาน BCTs ที่มีคุณภาพต่ำ การศึกษาแสดงให้เห็นว่าการเปลี่ยนแปลงสภาพแวดล้อมในอาหารอาจมีผลต่อ HbA1c ในผู้ใหญ่ที่เป็นเบาหวานชนิดที่ 2 มากกว่าการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร การแทรกแซงทางอาหารทำให้การลด HbA1c มีความสำคัญทางคลินิกแม้ว่าการลดน้ำหนักครั้งแรกจะลดลงเมื่อเวลาผ่านไป ถ้ามีการใช้ BCTs และทฤษฎีที่เหมาะสมการแทรกแซงทางอาหารอาจส่งผลให้มีการควบคุมน้ำตาลได้ดีขึ้น

Brown (2018) ได้ทำวิจัยเรื่อง การเรียนรู้ความน่าจะเป็น: ผ่านการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ในช่วงเวลาและการพัฒนา บุคคลที่ติดตามความน่าจะเป็นเช่นความสัมพันธ์ระหว่างเหตุการณ์ในสภาพแวดล้อมของพวกเขา แต่ไม่ค่อยมีใครรู้จักเกี่ยวกับระดับที่ประสบการณ์ภายในเซลล์การเรียนรู้และการพัฒนาซึ่งจะมีอิทธิพลต่อการใช้อัตราที่น่าจะเป็นไปได้ของผู้คนในการชี้แนะพฤติกรรมในเวลาจริง ในการทดลองสองครั้งเด็ก ๆ (4-11 ปี) และผู้ใหญ่ค้นหารางวัลที่ซ่อนอยู่ในสถานที่ที่มีความเป็นไปได้ที่กำหนดไว้ล่วงหน้า ในการทดลองที่ 1 เด็ก (n = 42) และผู้ใหญ่ (n = 32) เปลี่ยนกลยุทธ์เพื่อให้ได้รับรางวัลสูงสุดตามช่วงเวลา อย่างไรก็ตาม ผู้ใหญ่แสดงให้เห็นถึงประสิทธิภาพในการเปลี่ยนแปลงกลยุทธ์มากขึ้น ทำให้ความยากลำบากในการเรียนรู้ได้ยากขึ้น (การทดลองที่ 2) การเปลี่ยนแปลงกลยุทธ์ที่มีประสิทธิภาพล่าช้าสำหรับเด็ก (n = 39) และผู้ใหญ่ (n = 33) ข้อมูลเหล่านี้รวมกันแสดงให้เห็นว่าเด็กและผู้ใหญ่ตอบสนองต่อความยืดหยุ่นและเปลี่ยนพฤติกรรมตามข้อมูลที่ได้รับได้อย่างไร

สรุป งานวิจัยเกี่ยวโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมทั้งงานวิจัยในประเทศและต่างประเทศ เป็นการวิจัยทั้งทดลองและเป็นการใช้โปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเป็นเครื่องมือหลักในการดำเนินการวิจัย โดยใช้กับกลุ่มตัวอย่างและเน้นการศึกษาผลหลังจากการเข้าร่วมโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมต่างๆ ผลการใช้โปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมจากแต่ละงานวิจัย ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยที่ศึกษาเกี่ยวกับผลการใช้โปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโดยใช้ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลที่มีต่อพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักของนักศึกษาปริญญาตรี

2. ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผล (Theory of Reasoned Action: TRA)

2.1 ความหมายของทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผล

ทฤษฎีนี้พัฒนาโดย Fishbein and Ajzen (1975) บนพื้นฐานความเชื่อที่ว่า การที่บุคคลจะลงมือปฏิบัติอะไรก็ตามจะต้องมีความตั้งใจใฝ่พฤติกรรมนำมาก่อน ความตั้งใจมีอิทธิพลมาจากเจตคติที่มีต่อพฤติกรรมนั้น และการรับรู้บรรทัดฐานทางสังคมที่บุคคลนั้นให้การเชื่อถือ ในขณะที่เดียวกัน ความตั้งใจกระทำพฤติกรรมยังขึ้นกับความเชื่อในความสามารถของตนเองว่าจะสามารถทำพฤติกรรมนั้นได้สำเร็จหรือไม่และรวมถึงการคาดหวังในผลลัพธ์ที่จะเกิดขึ้นจากการกระทำพฤติกรรมนั้น ๆ

ทฤษฎีนี้ถูกนำไปประยุกต์ใช้ในโครงการทางสุขภาพต่าง ๆ เช่น โครงการทันตสุขภาพ โครงการที่เกี่ยวข้องกับการสูบบุหรี่ การใช้ยาและสารเสพติด การใช้เข็มชั้ดนิรภัย การคุมกำเนิด เป็นต้น อย่างไรก็ตามได้มีนักวิชาการตั้งข้อสังเกตว่า แนวคิดทฤษฎีนี้เน้นปัจจัยหรือตัวแปรที่ส่งผลต่อพฤติกรรมเฉพาะ ปัจจัยภายในตัวบุคคล ได้แก่ เจตคติ แต่ในความเป็นจริงการปฏิบัติพฤติกรรมยังขึ้นกับปัจจัยภายนอกอื่น ๆ และหากพฤติกรรมสุขภาพที่ตั้งใจปฏิบัติเป็นพฤติกรรมง่าย ๆ เช่น ตั้งใจว่าจะแปร่งฟันหลังรับประทานอาหารทุกครั้ง หากอยู่ที่บ้านหรือที่ทำงานก็สามารถทำได้ทันที แต่หากเป็นการรับประทานขณะเดินทาง เช่น โดยสารรถไฟ หรือรถยนต์ก็ไม่สามารถทำได้ตามที่ตั้งใจไว้ ดังนั้นจึงกล่าวได้ว่าพฤติกรรมสุขภาพบางอย่างอาจไม่ได้ขึ้นอยู่กับเจตคติแต่เพียงอย่างเดียว และบริบทหรือความเหมาะสมของสถานการณ์ต่าง ๆ ก็เป็นสิ่งที่เกี่ยวข้อง ลักษณะ

การควบคุมพฤติกรรมสุขภาพของบุคคลเพื่อให้เป็นไปตามที่ต้องการ จึงมีทั้งที่ควบคุมได้บางส่วน ควบคุมได้ทั้งหมด และควบคุมไม่ได้

ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลสร้างขึ้นโดยนักจิตวิทยาสังคมชื่อ Martin Fishbein และ Icek Ajzen (1975) แนวคิดของทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผล เชื่อว่า “การที่มนุษย์ จะแสดงพฤติกรรมใดๆจะต้องมีความตั้งใจหรือเจตนาใช้เป็นระบบเพื่อให้บรรลุผลสำเร็จจากการตัดสินใจกระทำพฤติกรรมของตน”

สรุปได้ว่า ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผล หมายถึง แนวคิดที่เชื่อมั่นว่าพฤติกรรมที่แสดงออกของมนุษย์ ย่อมเกิดมาจากความตั้งใจภายในจิตใจและมีเหตุผลเป็นองค์ประกอบหลักในการแสดงออก โดยผ่านการกลั่นกรองเป็นกระบวนการ พฤติกรรมที่แสดงออกนั้นยังมีปัจจัยภายนอกที่สามารถเป็นตัวควบคุมพฤติกรรมอีก เช่น ปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยทางสังคม เจตคติต่อพฤติกรรมนั้นและอิทธิพลของกลุ่มอ้างอิงต่อการทำพฤติกรรม

2.2 หลักการของทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผล

ความตั้งใจหรือเจตนาของมนุษย์ขึ้นกับตัวกำหนด 2 ประการ คือ (Ajzen and Fishbein, 1980 อ้างถึงใน (สุวรรณ จันทรประเสริฐ 2538); ศิริวรรณ เสรีรัตน์, 2541)

2.2.1 ปัจจัยส่วนบุคคล การตัดสินใจของผู้ซื้อได้รับอิทธิพลจากลักษณะส่วนบุคคลของคนในด้านต่างๆ ดังนี้

1) อายุ (Age) อายุที่แตกต่างกันจะมีความต้องการผลิตภัณฑ์ต่างกัน เช่น กลุ่มวัยรุ่นชอบทดลองสิ่งแปลกใหม่และชอบสินค้าประเภทแฟชั่น และรายการพักผ่อนหย่อนใจ

2) วงจรชีวิตครอบครัว (Family life Cycle Stage) เป็นขั้นตอนการดำรงชีวิตของบุคคลในลักษณะของการมีครอบครัว การดำรงชีวิตในแต่ละขั้นตอนเป็นสิ่งที่มอิทธิพลต่อความต้องการทัศนคติและค่านิยมของบุคคลทำให้เกิดความต้องการในผลิตภัณฑ์ และพฤติกรรมการซื้อที่แตกต่างกัน (Kotler, 1997) ได้กล่าวว่า วงจรชีวิตครอบครัว ประกอบด้วยขั้นตอนแต่ละขั้นตอนจะมีลักษณะการบริโภคและพฤติกรรมการซื้อที่แตกต่างกัน ดังนี้

ขั้นที่ 1 เป็นโสดและอยู่ในวัยหนุ่มสาว ไม่พักอาศัยที่บ้าน มีภาระทางด้านการเงินน้อย เป็นผู้นำแฟชั่น ชอบสนทนากาและมักจะซื้อสินค้าอุปโภคบริโภคส่วนตัว เครื่องใช้ในครัว เฟอร์นิเจอร์ สนใจด้านการพักผ่อน บ้านเทิง อุปกรณ์ในการเล่นเกมส์ เสื้อผ้าและเครื่องสำอาง

ขั้นที่ 2 คู่สมรสใหม่ วัยหนุ่มสาวและยังไม่มีบุตร มีสถานะด้านการเงินดีกว่า มีอัตราการซื้อสูงสุดและมักจะซื้อสินค้าที่มีความถาวรคงทน เช่น รถยนต์ ตู้เย็น เต้าไฟฟ้าและเฟอร์นิเจอร์ที่มีความคงทนและสวยงาม

ขั้นที่ 3 ครอบครัวเต็มรูปแบบขั้นที่ 1 : บุตรคนเล็กต่ำกว่า 6 ขวบ มีเงินสตนน้อยกว่าขั้นที่ 2 มักจะซื้อสินค้าจำเป็นที่ใช้ในบ้าน เช่น รถยนต์สำหรับครอบครัว เครื่องซักผ้า เครื่องดูดฝุ่น และยังซื้อผลิตภัณฑ์สำหรับเด็ก เช่น อาหาร เสื้อผ้า ยา วิตามินและของเด็กเล่น รวมทั้งสนใจในผลิตภัณฑ์ใหม่เป็นพิเศษ

ขั้นที่ 4 ครอบครัวยุติรูปแบบขั้นที่ 2 : บุตรคนเล็กอายุเท่ากับ 6 ขวบหรือมากกว่า 6 ขวบ มีฐานะทางการเงินดีขึ้น ภรรยาอาจทำงานด้วย เพราะบุตรเข้าโรงเรียนแล้ว กลุ่มนี้ไม่ค่อยได้รับอิทธิพลจากการโฆษณา สินค้าที่ซื้อมักมีขนาดใหญ่หรือซื้อเป็นจำนวนมาก เช่น อาหารจำนวนมาก จักรยานภูเขา รถยนต์คันที่ 2 และให้บุตรเรียนดนตรี เรียนเปียโน

ขั้นที่ 5 ครอบครัวยุติรูปแบบขั้นที่ 3 : คู่แต่งงานสูงวัยและมีบุตรที่โตแล้วอาศัยอยู่ด้วย มีฐานะการเงินดีสามารถซื้อสินค้าถาวรและเฟอร์นิเจอร์มาแทนของเก่า ผลิตภัณฑ์ที่บริโภคอาจจะเป็นบริการของทันตแพทย์ การพักผ่อนและการท่องเที่ยวหรูหรา บ้านขนาดใหญ่กว่าเดิม

ขั้นที่ 6 ครอบครัวยุติรูปแบบขั้นที่ 1 : บิดามารดามีอายุมาก มีบุตรที่แยกครอบครัวและหัวหน้าครอบครัวยังทำงานอยู่ มีฐานะการเงินดี ชอบการเดินทางเพื่อพักผ่อน บริจาคทรัพย์สินบำรุงศาสนาและช่วยเหลือสังคม

ขั้นที่ 7 ครอบครัวยุติรูปแบบขั้นที่ 2 : ครอบครัวยุติบิดามารดาอายุมาก บุตรแยกครอบครัวและหัวหน้าครอบครัวเกษียณแล้ว กลุ่มนี้จะมีรายได้ลดลง ค่าใช้จ่ายส่วนใหญ่เป็นค่ารักษาพยาบาลและผลิตภัณฑ์สำหรับผู้สูงอายุ

ขั้นที่ 8 คนที่อยู่คนเดียว เนื่องจากอีกฝ่ายหนึ่งตายหรือหย่าขาดจากกันและยังทำงานอยู่ กลุ่มนี้รายได้ยังคงมีอยู่ และพอใจในการท่องเที่ยว

ขั้นที่ 9 คนที่อยู่คนเดียว เนื่องจากอีกฝ่ายหนึ่งตายหรือหย่าขาดจากกันและออกจากงานแล้ว กลุ่มนี้รายได้น้อยและค่าใช้จ่ายส่วนใหญ่เป็นค่ารักษาพยาบาล

3) อาชีพ (Occupation) อาชีพของแต่ละบุคคลจะนำไปสู่ความจำเป็นและความต้องการสินค้าและบริการที่แตกต่างกัน

4) รายได้ (Income) หรือโอกาสทางเศรษฐกิจ (Economic Circumstance) โอกาสทางเศรษฐกิจของบุคคลจะกระทบต่อสินค้าและบริการที่เขาตัดสินใจซื้อ โอกาสเหล่านี้ประกอบด้วยรายได้การออมสินทรัพย์ อำนาจการซื้อและทัศนคติเกี่ยวกับการจ่ายเงิน สิ่งเหล่านี้มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการตัดสินใจซื้อสินค้าทั้งสิ้น

5) การศึกษา (Education) ผู้ที่มีระดับการศึกษาสูงมีแนวโน้มจะบริโภคผลิตภัณฑ์ที่มีคุณภาพดีมากกว่าผู้ที่มีการศึกษาต่ำ

6) ค่านิยมหรือคุณค่า (Value) และรูปแบบการดำรงชีวิต (Lifestyle) ค่านิยมหรือคุณค่า (Value) หมายถึง ความนิยมในสิ่งของหรือบุคคล หรือความคิดในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง หรือหมายถึงอัตราผลประโยชน์ที่รับรู้ต่อตราสินค้า รูปแบบการดำรงชีวิต (Lifestyle) หมายถึง รูปแบบของการดำเนินชีวิตในโลกมนุษย์ โดยแสดงออกในรูป กิจกรรม (Activities) ความสนใจ (Interest) ความคิดเห็น (Opinions)

2.2.2 ปัจจัยทางสังคม ได้แก่ การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง (ความคาดหวังทางสังคม) ส่วนตัวแปรภายนอกอื่นๆ เช่น ตัวแปรทางชีวสังคม ได้แก่ เพศ อายุ การศึกษา อาชีพ สถานภาพสมรส ศาสนา เจตคติต่อบุคคล เจตคติต่อสถานที่ ลักษณะ บุคลิกภาพ จะมีผลต่อพฤติกรรมก็เมื่อตัวแปรนั้นมีอิทธิพลต่อเจตคติต่อพฤติกรรม มีอิทธิพลต่อความคาดหวังทางสังคมหรือมีอิทธิพลต่อน้ำหนักความสัมพันธ์ของตัวแปร ทั้งสองนี้ขึ้นอยู่กับเจตคติพฤติกรรม

ปัจจัยด้านสังคมจะประกอบไปด้วย กลุ่มอ้างอิง ครอบครัว บทบาทและสถานะของผู้ซื้อ

1) กลุ่มอ้างอิง (Reference Group)

กลุ่มอ้างอิงจะเป็นกลุ่มที่บุคคลต้องเข้าไปเกี่ยวข้องด้วย ซึ่งกลุ่มนี้จะมีอิทธิพลต่อทัศนคติ ความคิดเห็นและค่านิยมของผู้เป็นสมาชิกของกลุ่ม กลุ่มอ้างอิงแบ่งได้เป็น 2 ประเภท ได้แก่

กลุ่มปฐมภูมิ (Primary Groups)

กลุ่มทุติยภูมิ (Secondary Groups)

กลุ่มปฐมภูมิ ได้แก่ ครอบครัว เพื่อนสนิท และเพื่อนบ้าน ส่วนกลุ่มทุติยภูมิ ได้แก่ เพื่อนร่วมอาชีพ เพื่อนร่วมสถาบัน บุคคลชั้นนำในสังคม นักร้องหรือดาราภาพยนตร์ที่มีชื่อเสียง เป็นต้น กลุ่มอ้างอิงจะมีผลต่อบุคคลในกลุ่มทางการเลือกพฤติกรรม การดำเนินชีวิต ทัศนคติ และแนวความคิด เนื่องจากบุคคล ต้องการให้เป็นที่ยอมรับของกลุ่มจึงมักปฏิบัติตามและยอมรับความคิดเห็นต่าง ๆ จากกลุ่มอิทธิพล ดังนั้นนักการตลาดควรจะทราบว่ากลุ่มอ้างอิงกลุ่มใดมีอิทธิพลต่อกลุ่มตลาดเป้าหมาย และมีอิทธิพลด้านใดบ้าง เพื่อจะนำมาใช้กำหนดกลยุทธ์ทางการตลาดต่อไป

2) ครอบครัว (Family)

บุคคลในครอบครัวถือว่ามีอิทธิพลมากที่สุดต่อทัศนคติ ความคิดเห็นและค่านิยมของบุคคล สิ่งเหล่านี้มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการซื้อของครอบครัว และจะเป็นตัวกำหนดบทบาทการซื้อของบุคคลต่าง ๆ ในครอบครัว เช่น ในการซื้อขนมสำหรับเด็ก เด็กอาจจะมึบทบาทในการเสาะหาขนมขบเคี้ยวที่ตนต้องการ แต่แม่จะเป็นผู้ตัดสินใจ ว่าควรซื้อให้เด็กทานหรือไม่ ดังนั้นนักการตลาดจะต้องทำความเข้าใจถึงบทบาทต่าง ๆ ในการซื้อของครอบครัวเพื่อจะได้กำหนดกลยุทธ์ทางการตลาดที่เหมาะสมต่อไป

3) บทบาทและสถานะ (Roles and Status)

การที่ผู้บริโภคจะต้องเกี่ยวข้องกับบุคคลกลุ่มต่าง ๆ ในสังคม ไม่ว่าจะเป็นในครอบครัวหรือในที่ทำงาน จะก่อให้เกิด 'บทบาท' ขึ้น คนแต่ละคนจะมีบทบาทต่าง ๆ มากมาย เช่น นางสาวสุดสวย มีบทบาทเป็นลูกสาวของนายสมชายและในขณะเดียวกันนางสาวสุดสวยก็มีบทบาทเป็นผู้จัดการฝ่ายตลาดที่ทำงาน ดังนั้นบทบาทจึงหมายถึงกิจกรรมที่จะต้องทำความคาดหมายของบุคคลใกล้เคียง ในขณะที่บทบาทจะนำมาซึ่งสถานะภาพทางสังคมของบุคคลนั้น ๆ จะเห็นได้ว่ากรณีของนางสาวสุดสวย สถานะการเป็นผู้จัดการฝ่ายการตลาดจะมีสถานะทางสังคมที่ดีกว่าการเป็นลูกสาวของนายสมชาย ผู้บริโภคมักจะเลือกซื้อผลิตภัณฑ์ที่แสดงให้เห็นถึงสถานะของตนในสังคม เช่น ผู้บริหารระดับสูงพอใจที่จะใช้บริการของสายการบินที่มีชั้นนักรธุรกิจ ถึงแม้จะต้องจ่ายเงินแพงขึ้นก็ตาม

สรุปได้ว่า หลักการของทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผล หมายถึง ความตั้งใจหรือเจตนาของมนุษย์ขึ้นกับตัวกำหนด 2 ประการ ประกอบด้วย ปัจจัยส่วนบุคคลและปัจจัยทางสังคม มนุษย์นั้นต้องอาศัยหลากหลายปัจจัยในการตัดสินใจ และปัจจัยส่วนบุคคลและปัจจัยทางสังคมนี้เองที่จะส่งผลต่อการแสดงออกของพฤติกรรม

2.3 สารสำคัญของทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผล

ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลเป็นทฤษฎีทางเจตคติที่พัฒนาขึ้นเพื่อใช้อธิบายพฤติกรรมที่ควบคุมได้ด้วยตนเอง [Volitional (willful) Control] บุคคลที่มีเจตนา (Intention) จะกระทำพฤติกรรมที่เฉพาะเจาะจง (Specific behavior) มาจาก 2 ปัจจัย (อรรถาพร อวรรณโณ, 2535)

2.3.1 เจตคติต่อพฤติกรรมนั้น (Attitude toward behavior) เจตคติต่อพฤติกรรมถูกกำหนดโดยความเชื่อเกี่ยวกับผลกรรม และการประเมินคุณค่าของผลกรรมนั้น ตามทฤษฎีนี้ ถ้าบุคคลเชื่อว่าการทำพฤติกรรมจะนำไปสู่ผลกรรมทางบวก (Positive outcome) เขาก็จะมีเจตคติในทางที่เห็นด้วยต่อพฤติกรรมนั้น ตรงกันข้ามถ้าบุคคลเชื่อว่าถ้าทำพฤติกรรมแล้วจะได้รับผลกรรมทางลบที่ไม่พึงปรารถนา (Negative outcome) เขาก็จะมีเจตคติไม่เห็นด้วย หรือต่อต้านพฤติกรรมนั้น

2.3.2 อิทธิพลของกลุ่มอ้างอิงต่อการทำพฤติกรรม (Subjective norms) อิทธิพลของกลุ่มอ้างอิงถูกกำหนดโดยความเชื่อว่าคุณหรือ กลุ่มที่สำคัญ สำหรับเขาคิดว่าเขาควรทำ/ไม่ควรทำพฤติกรรมนั้น และแรงจูงใจ ที่จะคล้อยตามบุคคลหรือกลุ่มบุคคลว่ามีมากน้อยแค่ไหน

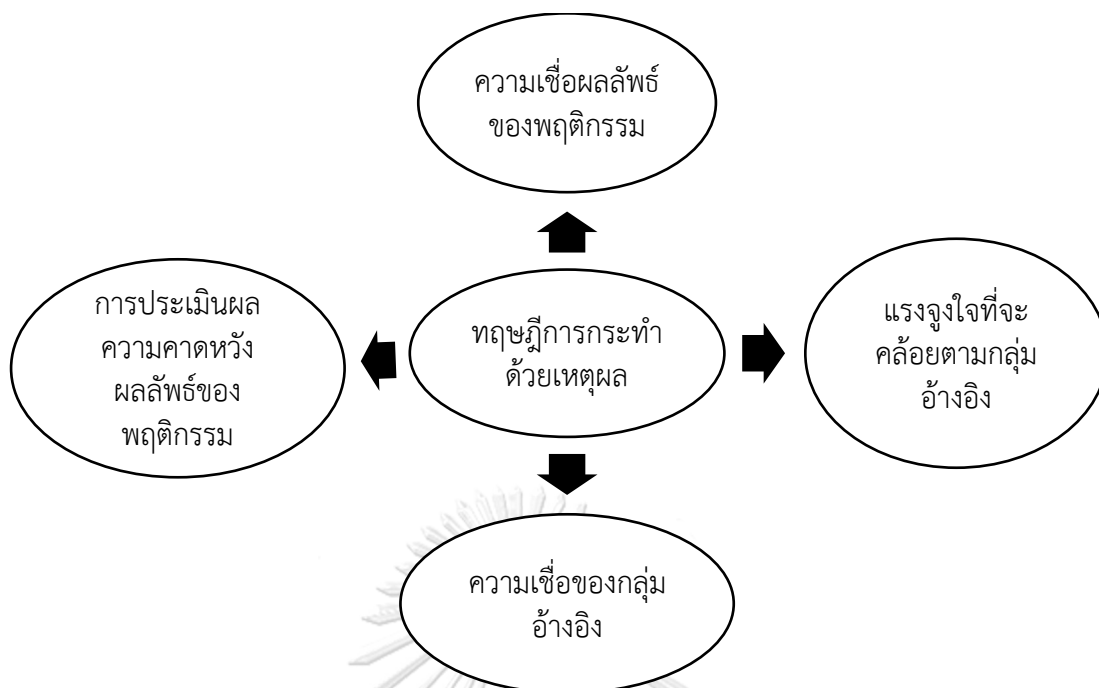
ข้อจำกัดของทฤษฎี

- 1) ในบางพฤติกรรมทฤษฎีนี้ใช้อธิบายไม่ได้ เช่น การระบายอารมณ์ทันทีทันใด หรือพฤติกรรมในการทำงานของคนที่ทักษะอยู่แล้ว เช่น การขับรถ การเปิดหน้าต่างสี
- 2) ในบางคนทฤษฎีนี้ใช้อธิบายไม่ได้ เช่น คนที่มีการตัดสินใจโดยกระบวนการที่แตกต่างไปจากแนวของทฤษฎีนี้ หรือคนที่แสดงพฤติกรรมโดยไม่ได้คิดไตร่ตรองเลย
- 3) การวัดการคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงอาจจะยังไม่เป็นวิธีที่ดีที่สุด
- 4) อาจมีองค์ประกอบอย่างอื่นที่มีความสำคัญอีก แต่ปัจจุบันยังไม่มีหลักฐานเพียงพอจากที่กล่าวมาแล้วข้างต้น ตัวแปรต่างๆ ในทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผล

สรุปได้ว่า สาระสำคัญของทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผล คือ เป็นทฤษฎีทางเจตคติที่ควบคุมได้ด้วยตนเอง โดยมา เจตคติต่อพฤติกรรมนั้นและอิทธิพลของกลุ่มอ้างอิงต่อการทำพฤติกรรม

ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผล แสดงให้เห็นถึงความสัมพันธ์ว่าพฤติกรรมที่แสดงออกของมนุษย์ย่อมมีที่มาจากหลากหลายปัจจัย และเกิดมาจากความตั้งใจภายในจิตใจโดยมีเหตุผลเป็นองค์ประกอบหลักในการแสดงออกโดยผ่านการกลั่นกรองเป็นกระบวนการ พฤติกรรมที่แสดงออกนั้นยังมีปัจจัยภายนอกที่สามารถเป็นตัวควบคุมพฤติกรรมอีก เช่น 1.ความเชื่อผลลัพธ์ของพฤติกรรม 2.การประเมินผลความคาดหวังผลลัพธ์ของพฤติกรรม 3. ความเชื่อของกลุ่มอ้างอิง 4.แรงจูงใจที่จะคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง

แผนภาพที่ 1 แสดงความสัมพันธ์ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลสู่การปฏิบัติ



ที่มา : สุปรียา ตันสกุล และคณะ. (2550)(สุปรียา ตันสกุล และคณะ, 2550). ทฤษฎีทางพฤติกรรมศาสตร์ : แนวทางการดำเนินงานในงานสุศึกษาและส่งเสริมสุขภาพ

2.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผล

2.4.1 งานวิจัยในประเทศ

ดาริกา บิลโสีะ (2556) ได้ทำวิจัยเรื่อง ผลของโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพตามทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลและการกำกับตนเอง เพื่อสร้างเสริมความปลอดภัยในการเดินทางของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย วิทยาลัย นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ที่มีคะแนนการปฏิบัติตนเพื่อสร้างเสริมความปลอดภัยในการเดินทางระดับพอใช้ ภาคปลาย ปีการศึกษา 2556 ผลการศึกษาพบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติตนเพื่อสร้างเสริมความปลอดภัยในการเดินทางของนักเรียนกลุ่ม ทดลองหลังได้รับการจัดโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพเพิ่มขึ้นกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติตนเพื่อสร้างเสริมความปลอดภัยในการเดินทางของนักเรียนกลุ่ม ทดลองหลังการทดลองเพิ่มขึ้น กว่านักเรียนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผลการวิจัยแสดงว่าโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพตามทฤษฎี การกระทำด้วยเหตุผลและการกำกับตนเองสามารถส่งเสริมความปลอดภัยในการเดินทางของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายได้

อรุณา เลิศวัชรและคณะ (2556) ได้ทำวิจัยเรื่อง ความตั้งใจในการใช้ถุงยางอนามัยของวัยรุ่นตอนกลาง : การศึกษาตามทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผล วิทยาลัย นักเรียนาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) และระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (ปวส.) ที่มีอายุระหว่าง 15-19 ปี ในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 153 คน ผลการศึกษาพบว่า เจตคติต่อการใช้ถุงยางอนามัยและการคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความตั้งใจใช้ถุงยางอนามัย ($r=.272, r=.545,$

$p < .01$) เจตคติต่อการใช้ถุงยางอนามัยและการคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงสามารถอธิบายความแปรปรวนของความตั้งใจใช้ถุงยางอนามัยได้ร้อยละ 32 ($p < .01$) โดยการคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงมีน้ำหนักในการทำนายความตั้งใจใช้ถุงยางอนามัยได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ($\beta = .509$) ส่วนเจตคติต่อพฤติกรรมมีน้ำหนักในการทำนายความตั้งใจใช้ถุงยางอนามัยได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2.4.1 งานวิจัยในประเทศ

Albarracín (2001) ได้ทำวิจัยเรื่อง ทฤษฎีการกระทำที่มีเหตุผลและพฤติกรรมตามแผน เป็นรูปแบบการใช้ถุงยางอนามัย เพื่อตรวจสอบว่าทฤษฎีการกระทำที่เป็นไปตามเหตุผลและพฤติกรรมในการวางแผนทำนายการใช้ถุงยางอนามัยได้ดีเพียงใดผู้เขียนจึงสังเคราะห์ข้อมูล 96 ชุด ที่มีความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรหลักของโมเดล (a) การใช้ถุงยางอนามัยมีความสัมพันธ์กับเจตนา (ค่าเฉลี่ยถ่วงน้ำหนัก = .45), (b) เจตนาเชื่อถือทัศนคติ ($r = .58$) และบรรทัดฐานอัตนัย ($r = .56$) และบรรทัดฐานมีความสัมพันธ์กับความเชื่อเชิงบรรทัดฐาน ($r = .46$) และ (c) ทัศนคติมีความสัมพันธ์กับความเชื่อด้านพฤติกรรม สอดคล้องกับทฤษฎีการคาดการณ์พฤติกรรมที่วางแผนไว้ การรับรู้การควบคุมพฤติกรรมเกี่ยวข้องกับความตั้งใจในการใช้ถุงยางอนามัย ($r = .45$) และการใช้ถุงยางอนามัย ($r = .25$) แต่ตรงกันข้ามกับทฤษฎีแล้ว ใช้ความแข็งแกร่งของสมาคมเหล่านี้ได้รับอิทธิพลจากการพิจารณาถึงพฤติกรรมในอดีต การกล่าวถึงผลกระทบของผลลัพธ์เหล่านี้สำหรับความพยายามในการป้องกันเอชไอวี

Fisher (2010) ได้ทำวิจัยเรื่อง การทำความเข้าใจและส่งเสริมพฤติกรรมป้องกันการโรคเอดส์จากทฤษฎีการกระทำที่มีเหตุผล ปัจจัยทางจิตวิทยาของพฤติกรรมป้องกันการโรคเอดส์ถูกตรวจสอบจากมุมมองของทฤษฎีการกระทำที่มีเหตุผลในการศึกษาในอนาคตของเกย์ชายนักศึกษาเพศตรงข้ามและนักเรียนมัธยมปลายเพศตรงข้าม ในกลุ่มตัวอย่างพฤติกรรมป้องกันการป้องกันและช่วงเวลาที่คาดหวังระยะเวลา 1 และ 2 เดือนพฤติกรรมป้องกันการโรคเอดส์ได้รับการคาดการณ์จากความตั้งใจในการกระทำ เจตนาพฤติกรรมเป็นหน้าที่ของทัศนคติและบรรทัดฐาน ทัศนคติและบรรทัดฐานเป็นส่วนหนึ่งของรากฐานที่สำคัญของมหาเศรษฐี การอภิปรายมุ่งเน้นไปที่การพัฒนามาตรการแทรกแซงเพื่อป้องกันการโรคเอดส์ที่ปรับเปลี่ยนเจตนาทัศนคติและบรรทัดฐานเกี่ยวกับการปฏิบัติงานของพฤติกรรมป้องกันการโรคเอดส์โดยกำหนดเป้าหมายหลักพื้นฐานเกี่ยวกับทัศนคติและบรรทัดฐานที่ระบุถึงพฤติกรรมป้องกันการป้องกันที่เฉพาะเจาะจงในกลุ่มประชากรที่น่าสนใจ

สรุป งานวิจัยเกี่ยวกับทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลทั้งงานวิจัยในประเทศและต่างประเทศ เป็นการนำเสนอสาระสำคัญของทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผล มาเป็นองค์ประกอบหลักในการดำเนินการวิจัย โดยทุกงานวิจัยใช้หลักการและเหตุผลของทฤษฎีมาเป็นตัวกำหนดเงื่อนไขในการดำเนินการวิจัย ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยที่ศึกษาเกี่ยวกับผลการใช้โปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโดยใช้ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลที่มีต่อพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักของนักศึกษาปริญญาตรี

3. พฤติกรรมการบริโภค

3.1 ความหมายของพฤติกรรมการบริโภค

চারنج์ อุดมไพจิตรกุล (2547) ได้ให้ความหมายพฤติกรรมการบริโภคว่า หมายถึง กระบวนการตัดสินใจและลักษณะกิจกรรมของแต่ละบุคคล ในการจัดหา การซื้อ การใช้ประโยชน์ จากสินค้าและบริการที่ซื้อมาเพื่อตอบสนองความต้องการทั้งด้านพื้นฐานและด้านจิตใจ

อัศน์อุไร เตชะสวัสดิ์ (2549) ได้ให้ความหมายพฤติกรรมการบริโภคว่า หมายถึง การที่บุคคล แต่ละคน กลุ่มคนหรือ องค์กร และกระบวนการที่ใช้ในการเลือกเฟ้น การสร้างความมั่นใจ การใช้และการรับผลิตภัณฑ์ บริการ ประสบการณ์หรือแนวความคิด เพื่อสนองความต้องการและความพึงพอใจ ของตนตลอดจน

ศิริวรัตน์ ณ ปทุม และคณะ (2550) ได้ให้ความหมายพฤติกรรมการบริโภคว่า หมายถึง การกระทำ ของบุคคลใดบุคคลหนึ่ง ที่เกี่ยวข้องโดยตรงกับการจัดหาและการใช้ผลิตภัณฑ์ รวมถึงการ บริการ โดยผ่านกระบวนการตัดสินใจที่เกิดขึ้นก่อน และมีส่วนในการกำหนดให้มีการกระทำเกิดขึ้น

อภิวิทย์ ยั่งยืนสถาพร (2558) ผู้บริโภคจะทำการตัดสินใจซื้อสินค้าตามที่ตนเองต้องการและ ได้ประเมินทางเลือกไว้นำไปสู่ขั้นตอนการตัดสินใจเลือกบริการ

กนกพร อ่ำคง (2559) ได้ให้ความหมายพฤติกรรมการบริโภคว่า หมายถึง การศึกษาของ บุคคล กลุ่มบุคคล หรือองค์การ และกระบวนการที่พวกเขาเหล่านั้นใช้เลือกสรร รักษา และกำจัด สิ่งที่เกี่ยวข้อง ผลิตภัณฑ์ บริการ ประสบการณ์ หรือแนวคิด เพื่อสนองความต้องการและผลกระทบที่ กระบวนการ เหล่านี้มีต่อผู้ บริโภคและสังคมพฤติกรรมผู้บริโภค

สรุปได้ว่า พฤติกรรมการบริโภค หมายถึง ความรู้ เจตคติ ของบุคคลหรือกลุ่มบุคคลที่นำไปสู่ การตัดสินใจและการปฏิบัติในการเลือกรับสินค้าและบริการ โดยผ่านการศึกษาหาข้อมูล คติวิเคราะห์ คิดไตร่ตรอง ถึงผลประโยชน์ที่นำไปใช้ได้จริงในทางปฏิบัติ

3.2 ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของผู้บริโภค

Kotler, Philip (1997) กล่าวว่า ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของผู้บริโภค ประกอบด้วย 4 ปัจจัยสำคัญ ดังนี้

3.2.1 ปัจจัยทางวัฒนธรรม เป็นปัจจัยขั้นพื้นฐานที่สุดในการกำหนดความต้องการและ พฤติกรรมของ ยมมนุษย์ เช่น การศึกษา ความเชื่อ ยังรวมถึงพฤติกรรมส่วนใหญ่ที่ได้รับการยอมรับ ภายในสังคมใดสังคมหนึ่งโดยเฉพาะลักษณะชั้นทางสังคม ประกอบด้วย 6 ระดับ

ชั้นที่ 1 Upper-Upper Class ประกอบด้วยผู้ที่มีชื่อเสียงเก่าแก่

ชั้นที่ 2 Lower-Upper Class เป็นชั้นของคนรวยหน้าใหม่

ชั้นที่ 3 Upper-Middle Class ชายหญิงที่ประสบความสำเร็จในวิชาอื่น ๆ

ชั้นที่ 4 Lower-Middle Class เป็นพวกที่เรียกว่าคนโดยเฉลี่ย

ชั้นที่ 5 Upper-Lower Class เป็นพวกจนแต่ซื้อสัตย์

ชั้นที่ 6 Lower-Lower Class ประกอบด้วยคนงานที่ไม่มีความชำนาญ

3.2.2 ปัจจัยทางสังคม เป็นปัจจัยที่เกี่ยวข้องในชีวิตประจำวันและมีอิทธิพลต่อพฤติกรรม การซื้อซึ่งประกอบด้วยกลุ่มอ้างอิงครอบครัวบทบาทและสถานะของผู้ซื้อ

1) กลุ่มอ้างอิงหมายถึงกลุ่มที่มีการเกี่ยวข้องกันระหว่างคนในกลุ่ม 2 ระดับ คือ

กลุ่มปฐมภูมิ ได้แก่ ครอบครัว เพื่อนสนิท มักมีข้อจำกัดในเรื่องอาชีพ ระดับชั้นทางสังคมและช่วงอายุ

กลุ่มทุติยภูมิเป็นกลุ่มทางสังคมที่มีความสัมพันธ์แบบตัวต่อตัวแต่ไม่บ่อยมีความเหนียวแน่นน้อยกว่ากลุ่มปฐมภูมิ

2) ครอบครัว เป็นสถาบันที่ทำการซื้อเพื่อการบริโภคที่สำคัญที่สุด นักการตลาดจะพิจารณา ครอบครัวมากกว่าพิจารณาเป็นรายบุคคล

3) บทบาททางสถานะ บุคคลที่จะเกี่ยวข้องกับหลายกลุ่ม เช่น ครอบครัว กลุ่มอ้างอิง ทำให้ บุคคลมีบทบาทและสถานภาพที่แตกต่างกันในแต่ละกลุ่ม

3.2.3 ปัจจัยส่วนบุคคล การตัดสินใจของผู้ซื้อมักได้รับอิทธิพลจากคุณสมบัติส่วนบุคคลต่าง ๆ เช่น อายุ อาชีพ สภาวะทางเศรษฐกิจ การศึกษา รูปแบบการดำเนินชีวิต วัฏจักรชีวิตครอบครัว

3.2.4 ปัจจัยทางจิตวิทยา การเลือกซื้อของบุคคลได้รับอิทธิพลจากปัจจัยทางจิตวิทยา ซึ่งจัดปัจจัยในตัว ผู้บริโภคที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการซื้อและใช้สินค้า ปัจจัยทางจิตวิทยาประกอบด้วย การรับรู้ ความเชื่อและเจตคติ บุคลิกภาพและแนวความคิดของตนเอง

สรุป ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของผู้บริโภค หมายถึง สิ่งที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคของผู้บริโภค ทั้งปัจจัยทางวัฒนธรรม ปัจจัยทางสังคม ปัจจัยส่วนบุคคลและปัจจัยทางจิตวิทยา

3.3 ทฤษฎีพฤติกรรมผู้บริโภค

ทฤษฎีพฤติกรรมผู้บริโภค (Theory of Consumer Behavior) พฤติกรรมของผู้บริโภค (Consumer Behavior) หมายถึง การแสดงออกของแต่ละบุคคลที่เกี่ยวข้องโดยตรงกับการใช้สินค้าและบริการทาง เศรษฐกิจ รวมทั้งกระบวนการในการตัดสินใจที่มีผลต่อการแสดงออก

3.3.1 สิ่งกระตุ้น สิ่งกระตุ้นเป็นเหตุจูงใจให้เกิดการซื้อสินค้า อาจเป็นเหตุจูงใจด้านเหตุผลหรือด้านจิตวิทยาก็ได้ สิ่งกระตุ้นประกอบด้วย 2 ส่วน คือ (Kotler, 1997)

1) สิ่งกระตุ้นทางการตลาด เป็นสิ่งกระตุ้นที่เกิดจากการจัดส่วนประสมการตลาดโดยนักการตลาด ประกอบด้วยสิ่งกระตุ้นด้านผลิตภัณฑ์ ด้านราคาด้านการจัดจำหน่าย และด้านการส่งเสริมการตลาด เช่น โฆษณาเคลื่อนที่ที่มีรูปร่างขนาดเล็ก กำหนดราคาสินค้าให้เหมาะกับผลิตภัณฑ์และกลุ่มเป้าหมายเพื่อกระตุ้นให้เกิด ความต้องการซื้อ เป็นต้น

2) สิ่งกระตุ้นอื่น ๆ โดยเป็นสิ่งกระตุ้นที่อยู่ภายนอกที่บริษัทควบคุมไม่ได้ ได้แก่ สิ่งกระตุ้นด้านเศรษฐกิจ ด้านเทคโนโลยี กฎหมาย ด้านการเมืองและด้านวัฒนธรรมเช่น ภาวะเศรษฐกิจที่เติบโตรายได้ของผู้บริโภคที่สูงขึ้น ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งที่กระตุ้นให้เกิดความต้องการซื้อ

3.3.2 คุณลักษณะของผู้ซื้อ (Buyer's characteristics) คุณลักษณะของผู้ซื้อได้รับอิทธิพลมาจากปัจจัยต่าง ๆ คือ ปัจจัยทางด้านวัฒนธรรม ปัจจัยทางสังคม ปัจจัยส่วนบุคคล และปัจจัยทางด้านจิตวิทยา

1) ปัจจัยด้านวัฒนธรรม (Cultural factor) วัฒนธรรม เป็นสิ่งที่วัฒนธรรมเป็นสิ่งที่มีมนุษย์สร้างขึ้นและเป็นที่ยอมรับจาก คนรุ่นหนึ่งไปสู่อีกรุ่นหนึ่งวัฒนธรรมเป็นตัวกำหนดและควบคุมพฤติกรรมของ มนุษย์ในสังคม ค่านิยมในวัฒนธรรมจะกำหนดลักษณะของสังคมและกำหนดความแตกต่างของสังคมหนึ่ง จากสังคมหนึ่ง วัฒนธรรมแบ่งออกเป็น วัฒนธรรมพื้นฐานของบุคคลในสังคม วัฒนธรรมย่อยบุคคลในแต่ละกลุ่มที่มีลักษณะเฉพาะแตกต่างกันซึ่งมีอยู่ในสังคม ขนาดใหญ่ และชั้นของสังคม หมายถึง การแบ่งสมาชิกของสังคมออกเป็นระดับฐานะที่ต่างกัน การกำหนดกลยุทธ์การตลาดต้องให้สอดคล้องกับค่านิยมในวัฒนธรรม

2) ปัจจัยด้านสังคม (Social factor) ปัจจัยทางสังคม ซึ่งประกอบด้วยกลุ่มอ้างอิง ครอบครัว บทบาทและสถานะจะเป็นสิ่งที่กำหนดพฤติกรรม การซื้อสินค้าของผู้บริโภคกลุ่ม อ้างอิงเป็นกลุ่มที่บุคคลเข้าใจเกี่ยวข้องกับซึ่งกลุ่มนี้จะมีอิทธิพลต่อ ทศนคติ ความคิดเป็นและค่านิยมของบุคคล ตัวอย่างกลุ่มอ้างอิง ได้แก่ 4 ครอบครัว เพื่อนสนิท เพื่อนร่วมงาน กลุ่มบุคคลชั้นนำในสังคม เพื่อนร่วมสถาบัน ดารา นักแสดง เป็นต้น ครอบครัวบุคคลในครอบครัวถือว่ามีอิทธิพลมากที่สุดต่อทศนคติ ความคิดเห็นและ ค่านิยมของบุคคลเพราะสมาชิกในครอบครัวถือเป็นกลุ่มอ้างอิงกลุ่มแรกที่มี อิทธิพลโดยตรงต่อพฤติกรรม การซื้อของบุคคล บทบาท และสถานะบุคคลจะเกี่ยวข้องกับกลุ่มคนหลายกลุ่ม ซึ่งแต่ละบุคคลจะมีบทบาทและสถานะที่ต่างกันในแต่ละกลุ่ม เช่น เป็นผู้คิดริเริ่ม ผู้ตัดสินใจซื้อผู้มีอิทธิพลในการตัดสินใจซื้อ และผู้ใช้

3) ปัจจัยส่วนบุคคล (Personal factor) การ ตัดสินใจของผู้ซื้อได้รับอิทธิพลจากลักษณะส่วนบุคคลทางด้าน ๆ ได้แก่ อายุ วัฏจักรชีวิต อาชีพ โอกาสทางเศรษฐกิจ การศึกษา รูปแบบการดำรงชีวิตและแนวคิดส่วนบุคคล อายุและวัฏจักรของชีวิตเนื่องจากผลิตภัณฑ์ที่ผู้ บริโภคเลือกซื้อ หามาบริโภค ขึ้นอยู่กับอายุของผู้บริโภค เช่น ลักษณะเสื้อผ้าที่ใช้แต่งกาย เมื่อเป็นทารกก็ใช้เสื้อผ้าสำหรับเด็กก่อนเมื่อเจริญเข้าสู่วัยหนุ่มสาวก็ ใช้เสื้อผ้าสำหรับวัยรุ่นซึ่งมีมากแบบและมากชุด เป็นต้น นอกจากอายุแล้ววัฏจักรของชีวิตก็มีอิทธิพลเหนือความต้องการของผู้บริโภคด้วย โดยความต้องการในการผลิตภัณฑ์และพฤติกรรมซื้อจะแตกต่างกันไปในแต่ละช่วงของ วัฏจักรชีวิตอาชีพแต่ละอาชีพจะนำไปสู่ความจำเป็นและความต้องการในผลิตภัณฑ์ ที่แตกต่างกัน โอกาสทางเศรษฐกิจ โอกาสที่ผู้บริโภคจะซื้อผลิตภัณฑ์ขึ้นอยู่กับระดับรายได้ และการออม การเป็นเจ้าของทรัพย์สิน ความสามารถในการกู้ยืม การให้สินเชื่อและทศนคติเกี่ยวกับการจ่ายเงินรูปแบบการดำเนินชีวิตรูปแบบการดำเนินชีวิตของแต่ละบุคคลจะขึ้นอยู่กับวัฒนธรรม ชนชั้นทางสังคมและกลุ่มอาชีพของแต่ละบุคคล

4) ปัจจัยด้านจิตวิทยา (Psychological factor) ปัจจัยทางจิตวิทยาที่มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจซื้อ ประกอบด้วย แรงจูงใจการรับรู้ การเรียนรู้ ความเชื่อและทศนคติ แรงจูงใจ (motivation) คือ ผู้บริโภคเกิดความต้องการที่มากเพียงพอที่กระตุ้นให้บุคคลกระทำเพื่อตอบสนองความต้องการ โดยที่ความต้องการของแต่ละบุคคลจะแตกต่างกันไป การรับรู้ (perception) การรับรู้ของแต่ละบุคคลมีความแตกต่างกันและสิ่งแวดล้อมที่ต่างกันก็จะทำให้การแปลความหมายของการรับรู้ของแต่ละคนแตกต่างกันไป การเรียนรู้ (learning) คือ การเปลี่ยนแปลงใด ๆ

ในความคิดของผู้บริโภคตอบสนองหรือพฤติกรรมอันเป็นผลมาจากได้ปฏิบัติ ประสบการณ์ หรือ เกิดขึ้นของสัญญาณหรือ ความรู้ที่ได้จากการรับรู้สิ่งที่ไม่ค่อยเกิดขึ้นมาก่อนนั่นเองดังนั้น การตลาดจะใช้แนวคิดนี้มาเป็นประโยชน์ด้วยการโฆษณาซ้ำ ๆ เพื่อให้เกิดการจูงใจซื้อ ความเชื่อและทัศนคติ (Belief and attitude) ความรู้สึกของบุคคลต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งในทางบวกหรือลบซึ่งจะมีอิทธิพลต่อการรับรู้ และพฤติกรรมการตัดสินใจของแต่ละบุคคล

3.3.3 กระบวนการตัดสินใจของผู้ซื้อ (Buyer's decision process) กระบวนการตัดสินใจของผู้ซื้อเป็นลำดับขั้นตอนในการตัดสินใจซื้อของผู้บริโภค ประกอบด้วย 5 ขั้นตอน คือ การรับรู้ความต้องการ การค้นหาข้อมูลการประเมินทางเลือก การตัดสินใจซื้อและพฤติกรรมภายหลังการซื้อ ผู้บริโภคที่ผ่านขั้นตอนในการซื้อผลิตภัณฑ์ทั้ง 5 ขั้นตอนเป็นลำดับขั้นแต่ในความเป็นจริงอาจไม่เป็นเช่นนั้นโดยเฉพาะอย่างยิ่ง การซื้อที่มีความสลับซับซ้อนของการตัดสินใจน้อย ผู้บริโภคอาจข้ามขั้นตอนบางขั้นตอนไปภายหลังการซื้อและใช้สินค้าและบริการไปแล้ว ผู้บริโภคจะมีประสบการณ์เกี่ยวกับความพอใจหรือไม่พอใจสินค้าและบริการนั้น ๆ และจะเก็บไว้เป็นข้อมูลในการตัดสินใจซื้อครั้งต่อไป ดังนั้น จึงควรทำความเข้าใจในพฤติกรรมการซื้อสินค้าและบริการในแต่ละขั้น เพื่อค้นหาสิ่งที่มีอิทธิพลในแต่ละขั้นเพื่อสร้างความพอใจให้แก่ผู้บริโภคในทุกระดับของกระบวนการซื้อ

3.3.4 การตัดสินใจของผู้ซื้อ (Buyer's decisions) การตอบสนองของผู้ซื้อเป็นอย่างไรขึ้นอยู่กับสิ่ง กระตุ้นและอิทธิพลของปัจจัย ต่าง ๆ ดังที่กล่าวมาแล้ว ในการตัดสินใจซื้อผู้บริโภคจะมีการตัดสินใจประเด็นต่าง ๆ ดังนี้ คือ การเลือกผลิตภัณฑ์ที่จะซื้อ การเลือกตราสินค้า การเลือกผู้ขาย การเลือกช่วงเวลาในการซื้อ และปริมาณสินค้าที่จะซื้อ

สรุปได้ว่า พฤติกรรมผู้บริโภค คือ ความรู้ เจตคติ ของบุคคลหรือกลุ่มบุคคลที่นำไปสู่การตัดสินใจและการปฏิบัติในการเลือกรับสินค้าและบริการ โดยผ่านการศึกษาหาข้อมูล คัดวิเคราะห์ คิดไตร่ตรอง ถึงผลประโยชน์ที่นำไปใช้ได้จริงในทางปฏิบัติ

3.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมผู้บริโภค

3.4.1 งานวิจัยในประเทศ

กาญจนา บุญภักดี (2552) ได้ทำวิจัยเรื่อง ปัจจัยที่เกี่ยวข้องต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ด ของนักศึกษาระดับชั้นปีที่ 1 สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง ภาควิชาศึกษานักศึกษาระดับชั้นปีที่ 1 ในปีการศึกษา 2551 จำนวน 357 คน ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษาชั้นปีที่ 1 ที่สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง 185 คน คิดเป็นร้อยละ 51.8 ส่วนใหญ่เป็นนักศึกษาคณะวิศวกรรมศาสตร์ 114 คิดเป็นร้อยละ 31.9 มีรายได้ต่อสัปดาห์ ระหว่าง 501 – 1,000 บาท 215 คน คิดเป็นร้อยละ 60.2 อยู่หอพัก 246 คน คิดเป็นร้อยละ 68.9 ผลการเปรียบเทียบพฤติกรรมการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง จำแนกตามเพศ คณะที่กำลังศึกษา พบว่า นักศึกษาสถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง ชั้นปีที่ 1 ทั้งเพศชายและเพศหญิงส่วนมาก เลือกร้านอาหารฟาสต์ฟู้ด ได้แก่ ร้านเคนดิกกี้ฟรายชิคเก้น (KFC) เลือกเครื่องดื่ม น้ำอัดลม เลือกศูนย์การค้าเพื่อบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ด ที่เทสโก้ โลตัส และไม่มี

นักศึกษาไปใช้บริการอาหารฟาสต์ฟู้ดที่ห้างมาบุญครอง ช่วงเวลาในการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ด เวลา 15.00-18.00 น. และใช้เวลาในการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ด 21-40 นาที บริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดต่อเดือน 1-5 ครั้ง และใช้จ่ายในการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดต่อครั้งต่อคน ตั้งแต่ 100 บาทขึ้นไป บุคคลที่ร่วมบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดด้วย ได้แก่ เพื่อน จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อทดสอบสมมติฐานข้อที่ 1 คือ นักศึกษาเพศชายและหญิงมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารแตกต่างกัน พบว่า มีความแตกต่างในบางพฤติกรรม คือ พฤติกรรมการเลือกร้านอาหาร การใช้ระยะเวลาในการบริโภคแต่ละครั้ง และพฤติกรรมที่เลือกบุคคลในการร่วมบริโภค ส่วนพฤติกรรมที่ไม่แตกต่างกัน คือ พฤติกรรมการเลือกเครื่องดื่ม การเลือกศูนย์การค้า การเลือกช่วงเวลาบริโภค จำนวนครั้งในการบริโภคต่อเดือน และค่าใช้จ่ายในการบริโภคต่อครั้งต่อคน

ปรียาพร คงพันธุ์วิจิตร (2552) ได้ทำวิจัยเรื่อง พฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหารคอลลาเจนของผู้บริโภค ในเขตกรุงเทพมหานคร กรณีศึกษา ผู้ที่รับประทานหรือเคยรับประทานผลิตภัณฑ์เสริมอาหารคอลลาเจน ในเขตกรุงเทพมหานคร ผลการศึกษาพบว่า ลักษณะประชากรศาสตร์ของผู้บริโภค ได้แก่ เพศ สถานภาพ อายุ อาชีพ และรายได้ต่อเดือนที่แตกต่างกันมีพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหารคอลลาเจนโดยรวมไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ในขณะที่ผู้บริโภคที่มีระดับการศึกษาต่างกัน มีพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหารคอลลาเจนโดยรวมแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 รูปแบบการดำเนินชีวิตของผู้บริโภค ได้แก่ กิจกรรมที่ส่งเสริมสุขภาพ ความสนใจเรื่องสุขภาพอนามัย และความคิดเห็นเกี่ยวกับเรื่องสุขภาพและผลิตภัณฑ์ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหารคอลลาเจน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ปัจจัยส่วนประสมทางการตลาด ได้แก่ ด้านผลิตภัณฑ์ราคา ช่องทางการจัดจำหน่าย การส่งเสริมการตลาด และบุคลากร มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหารที่มีส่วนผสมของคอลลาเจน ผลการ ทดสอบสมมติฐานพบว่า ระยะเวลาที่เริ่มบริโภคมีความสัมพันธ์กับปัจจัยส่วนประสมทางการตลาด โดยรวมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ในขณะที่ค่าใช้จ่ายในการซื้อผลิตภัณฑ์ไม่มีความสัมพันธ์กับปัจจัยส่วนประสมทางการตลาด โดยรวม

มโนลี ศรีเปารยะ เพ็ญพงษ์ (2559) ได้ทำวิจัยเรื่อง พฤติกรรมการบริโภคอาหารของกลุ่มนักเรียนและนักศึกษา ในจังหวัดสุราษฎร์ธานี กรณีศึกษา กลุ่มเด็กนักเรียนนักศึกษาอายุ 15-21 ปี ระดับมัธยมศึกษาถึงระดับปริญญาตรี จำนวน 75,777 คน (ข้อมูล จปฐ.สุราษฎร์ธานี, 2557) ใช้วิธีการเลือกขนาดตัวอย่างโดยใช้สูตรของทาโร ยามาเน่ (Taro Yamané, 1976: 886) ค่าคลาดเคลื่อนทางสถิติ 0.05 คำนวณได้ขนาดตัวอย่างจำนวน 397.90 คน เป็นอย่างน้อย ดังนั้น จึงใช้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 400 ผลการศึกษาพบว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหาร ของกลุ่มนักเรียนและนักศึกษาพบว่า ส่วนใหญ่รับประทานอาหารครบ 3 มื้อ เข้า กลางวัน เย็น มากที่สุดค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.67 รองลงมา คือ เลือกซื้ออาหารโดยพิจารณาความสะดวกของ ร้านและผู้ขายมากกว่าความอร่อยค่าเฉลี่ย 3.58 และน้อยที่สุด คือ รับประทานอาหารสุก ๆ ดิบ ๆ ค่าเฉลี่ย 2.79 โดยผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับ พฤติกรรมการบริโภค พบว่า เพศ และพื้นที่อาศัย มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติที่ระดับ 0.05 ขณะที่อายุ การศึกษาและรายได้ไม่มีความสำคัญ และพบว่า

พฤติกรรมกรรมการบริโภคและสุขภาพไม่มีความสัมพันธ์กันมีนัยสำคัญ ซึ่งข้อเสนอแนะ จากการศึกษาในครั้งนี้ คือ การให้ความรู้เกี่ยวกับโภชนาการอาหารผ่านสื่อ เพื่อให้เลือก อาหารที่เหมาะสมกับร่างกาย และลดการบริโภคอาหารที่จะเกิดโทษแก่ร่างกาย

ฐิติกาญจน์ พลัฒลาสี (2559)(ฐิติกาญจน์ พลัฒลาสี, 2559) ได้ทำวิจัยเรื่อง พฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์อาหารเสริมของนักศึกษาในมหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร แม่สอด กรณีศึกษา ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ได้แก่นักศึกษาในมหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร แม่สอด จำนวน 1,168 คน ผลการศึกษาพบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นหญิง คิดเป็นร้อยละ 69.80 กำลังศึกษาปริญญาตรีปี 2 มีรายได้ต่อเดือน 2,000-3,000 บาท พฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์อาหารเสริมพบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ บริโภคอาหารเสริมประเภทอาหารเสริมเพื่อสุขภาพ มีค่าใช้จ่ายในการซื้อผลิตภัณฑ์อาหารเสริมต่อเดือนต่ำกว่า 1,000 บาท ซื้อผลิตภัณฑ์อาหารเสริมจากทางอินเทอร์เน็ต ปัจจัยที่มีอิทธิพลมากที่สุดที่ทำให้เลือกซื้อผลิตภัณฑ์อาหารเสริม ได้แก่ด้านผลิตภัณฑ์ ซื้อผลิตภัณฑ์อาหารเสริมโดยซื้อยี่ห้อเดียวเป็นประจำ ปัจจัยที่ทำให้เปลี่ยนยี่ห้อในการซื้อผลิตภัณฑ์ อาหารเสริม ได้แก่ด้านผลิตภัณฑ์ ซื้อผลิตภัณฑ์อาหารเสริม 1 ครั้ง/เดือน ผู้ตอบแบบสอบถามบริโภคผลิตภัณฑ์อาหาร เสริมเป็นระยะเวลาระหว่าง 1-2 ปี การรับรู้ข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์อาหารเสริม พบว่าการรับรู้ข้อมูลข่าวสาร จากอินเทอร์เน็ต ผู้ตอบแบบสอบถามรับรู้ข้อมูลข่าวสารจากอินเทอร์เน็ตมากที่สุด ผู้ที่มีอิทธิพลต่อมากที่สุดในการตัดสินใจเลือกซื้อผลิตภัณฑ์ อาหารเสริมได้แก่เพื่อน/คนใกล้ชิด ปัจจัยทางการตลาดในการตัดสินใจเลือกซื้อผลิตภัณฑ์อาหารเสริมของนักศึกษา ระดับความสำคัญระดับ ความสำคัญต่อการตัดสินใจเลือกซื้อผลิตภัณฑ์อาหารเสริมด้านผลิตภัณฑ์ ด้านราคา ด้านช่องทางการจัดจำหน่าย ด้านส่งเสริมการตลาดและด้านภาพลักษณ์ของผลิตภัณฑ์ มีระดับความสำคัญอยู่ในระดับมาก

3.4.2 งานวิจัยต่างประเทศ

Maura (2008) ได้ทำวิจัยเรื่อง ผลกระทบของขนาดอาหารที่ลดลงและขนาดของบรรจุภัณฑ์ต่อพฤติกรรมการบริโภค งานวิจัยนี้เป็นการศึกษาบทบาทการควบคุมอาหารที่มีต่อความพยายามในการควบคุมปริมาณอาหารที่บริโภคจากอาหารขนาดเล็กในภาชนะบรรจุขนาดเล็กเมื่อเทียบกับอาหารขนาดใหญ่ในบรรจุภัณฑ์ขนาดใหญ่ การทดลองสี่ครั้งแสดงให้เห็นว่าผู้บริโภคที่ถูกจำกัด กินแคลอรีมากขึ้นจากอาหารขนาดเล็กในกระป๋องขนาดเล็กในขณะที่ผู้บริโภคที่ไม่ถูก จำกัด กินแคลอรีมากขึ้นจากอาหารขนาดใหญ่ในบรรจุภัณฑ์ขนาดใหญ่ สำหรับผู้ที่ถูกยับยั้งการบริโภคอาหารมือเล็ก ๆ ในหีบห่อเล็ก ๆ เกิดจากการพึ่งพาตนเองในการควบคุมซึ่งเกิดจากความเครียดในการรับรู้ข้อมูลอาหารที่ขัดแย้งกันอาหารเล็ก ๆ ในกระป๋องขนาดเล็กถูกมองว่าเป็นอาหารที่มีแคลอรีสูง

Morris (2008) ได้ทำวิจัยเรื่อง การแบ่งส่วนตามมูลค่าของพฤติกรรมการบริโภคที่หรูหรา จากมุมมองที่กว้างขึ้นในการสำรวจความรู้สึกของลูกค้าและแรงจูงใจในการซื้อแบรนด์หรูไม่เพียงพอที่จะอธิบายภาพรวมของการบริโภคที่หรูหราในแง่ของแรงจูงใจของผู้บริโภคที่มุ่งเน้นทางสังคมและความปรารถนาที่จะสร้างความประทับใจให้กับผู้อื่น การสนับสนุนหลักในที่นี้คือการสำรวจกรอบแนวคิดเกี่ยวกับมูลค่าอันหรูหราเป็นพื้นฐานทั่วไปสำหรับการระบุกลุ่มผู้บริโภคตามมูลค่า ผลลัพธ์เชิง

ประจักษ์สามารถเห็นได้ว่าเป็นก้าวแรกสู่ความเข้าใจที่ดีขึ้นเกี่ยวกับการรับรู้ความรู้สึกที่หรุหระของ ผู้บริโภคโดยพิจารณาจากมุมมองด้านสังคมแต่ละด้านการทำงานและด้านการเงิน

Minas (2011) ได้ทำวิจัยเรื่อง อัตลักษณ์ทางชาติพันธุ์ปัจจัยทางสังคมนิยมและพฤติกรรม การบริโภคเฉพาะวัฒนธรรม การศึกษาครั้งนี้ได้รับการออกแบบเพื่อค้นหาระดับความเป็นตัวตนของ ชาติพันธุ์และปัจจัยทางสังคมนิยมที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมผู้บริโภคที่เฉพาะเจาะจงของวัฒนธรรม ของเยาวชนชาวอเมริกันในเอเชียอเมริกันโดยทั่วไปรวมถึงในสถานการณ์เฉพาะ ผลการวิจัยพบว่า การ รับรู้เกี่ยวกับวัฒนธรรมของบิดามารดามีแนวโน้มที่จะเสริมสร้างอัตลักษณ์ทางชาติพันธุ์ซึ่งจะมีผลต่อ พฤติกรรมผู้บริโภคที่เฉพาะเจาะจงของชาวอเมริกันในเอเชียอเมริกัน อย่างไรก็ตามแม้ว่าระดับการ รับรู้ของผู้ปกครองจะไม่ส่งผลกระทบต่ออัตลักษณ์ทางชาติพันธุ์ของพวกเขา แต่ก็ส่งผลโดยตรงต่อ พฤติกรรมผู้บริโภคที่เฉพาะเจาะจงของกลุ่มวิชา การจัดตำแหน่งมิตรภาพระหว่างกลุ่มชาติพันธุ์ พบว่าไม่เพียง แต่จะมีอิทธิพลต่ออัตลักษณ์ทางชาติพันธุ์ แต่ยังมีอิทธิพลโดยตรงต่อพฤติกรรม การบริโภคที่เฉพาะเจาะจงของกลุ่ม การวิเคราะห์เพิ่มเติมพบว่าปัจจัยด้านสถานการณ์ (เช่นการปรากฏ ตัวหรือไม่มีเพื่อนชาติพันธุ์) มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมผู้บริโภคเฉพาะวัฒนธรรมโดยไม่คำนึงถึงความ แข็งแรงของอัตลักษณ์ทางชาติพันธุ์

สรุป งานวิจัยเกี่ยวพฤติกรรมผู้บริโภคทั้งงานวิจัยในประเทศและต่างประเทศ พบว่า พฤติกรรมผู้บริโภคนั้นมาจากปัจจัยที่หลากหลาย ไม่ว่าจะเป็นการสื่อสาร สภาพแวดล้อม ครอบครัว การเลี้ยงดู ฐานะทางการเงิน หรือแม้กระทั่งความสามารถด้านการเรียนรู้ ต่างเป็นปัจจัยสำคัญที่มีผล ต่อการเลือกพฤติกรรมผู้บริโภค ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยที่ศึกษาเกี่ยวกับผลการใช้โปรแกรม เปลี่ยนพฤติกรรมโดยใช้ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลที่มีต่อพฤติกรรมผู้บริโภคผลิตภัณฑ์ลด น้ำหนักของนักศึกษาปริญญาตรี

4. ผลลัพธ์ลดน้ำหนัก

4.1 ความหมายของผลลัพธ์ลดน้ำหนัก

ศิริวรรณ เลิศสุชาตวนิชและคณะ (2550) ได้ให้ความหมายผลลัพธ์ลดน้ำหนักว่า ผลลัพธ์ ที่รับประทานโดยตรงในรูปแบบเม็ด แคปซูล ผงหรือของเหลวที่มีการบรรจุ และมีจุดมุ่งหมายเพื่อ ควบคุมและลดน้ำหนัก

ชัยวัฒน์ สิงห์หิรัญสรณ์และคณะ (2556) ได้ให้ความหมายผลลัพธ์ลดน้ำหนักว่า ผลลัพธ์ ที่รับประทานโดยตรงนอกเหนือจากการรับประทานอาหารหลักเพื่อเสริมสร้างสารบางอย่าง โดยมี จุดประสงค์มุ่งควบคุมและลดน้ำหนัก ในศตวรรษที่ 2 ได้มีความพยายามครั้งแรกในการที่จะผลิสาร ที่ใช้ในการลดน้ำหนัก

เป็นสารที่มีผลทางเภสัชวิทยาซึ่งจะลดหรือควบคุมน้ำหนัก ยากลุ่มนี้จะเปลี่ยนแปลงหนึ่งใน กระบวนการพื้นฐานของร่างกายมนุษย์, การควบคุมน้ำหนัก, โดยการเปลี่ยนแปลงทั้งความอยาก อาหาร, หรือ การดูดซึมพลังงาน รูปแบบการรักษาหลัก ๆ สำหรับผู้ที่มี น้ำหนักเกินและอ้วน เป็นเรื่องเฉพาะบุคคลแต่จะยังคงเป็นการ ควบคุมอาหารและการออกกำลังกาย

สรุป ผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนัก หมายถึง สารที่มีผลทางเภสัชวิทยา ซึ่งจะลดและควบคุมน้ำหนัก ยากลุ่มนี้จะมีการเปลี่ยนแปลงในกระบวนการทำงานพื้นฐานของร่างกาย โดยเปลี่ยนแปลงทั้งความ ยากอาหาร การดูดซึมพลังงานและปรับเปลี่ยนกระบวนการทำงานที่ส่งผลต่อการทำงานของร่างกาย ในรูปแบบของผลิตภัณฑ์ที่มีผ่านกระบวนการการรับประทานเท่านั้น

4.2 ประเภทของผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนัก

4.2.1 ผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักแบ่งตามตำแหน่งการออกฤทธิ์ ได้เป็น 2 กลุ่มใหญ่

1) ยาที่ออกฤทธิ์ที่ทางเดินอาหาร ได้แก่

1.1) สารที่พองตัว (bulk forming agents) ในกระเพาะอาหารโดยไม่ถูกย่อย-สลายให้เป็นพลังงาน ทำให้อิ่มแต่ไม่ให้พลังงาน เช่น Glucomannan ซึ่งเป็นแป้งที่เป็นเส้นใย ธรรมชาติสกัดจากหัวบุกบางชนิด สามารถพองตัวในน้ำได้ถึง 200 เท่า ในปัจจุบันยังไม่มีหลักฐานที่ ชี้ชัดว่าการใช้สารประเภทนี้มีประโยชน์ในการลดน้ำหนักในระยะยาว อันตรายโดยตรงจากสารกลุ่มนี้ไม่ ค่อยพบ แต่พบผลทางอ้อม เช่น การขาดสารอาหารถ้าผู้ที่ลดความอ้วนขาดความรู้ความเข้าใจในเรื่อง โภชนาการ การดูดซึมของทางเดินอาหารหากรับประทานน้ำไม่มากพอ เป็นต้น

1.2) สารยับยั้งการทำงานของเอนไซม์ไลเปส (pancreatic lipase inhibitors) จะ ออกฤทธิ์ยับยั้งการทำงานของเอนไซม์ไลเปสซึ่งเป็นเอนไซม์ที่ย่อยไขมันให้อยู่ในรูปที่ร่างกายนำไปใช้ ได้ มีหลักฐานว่ากลไกนี้ทำให้ไขมันที่รับประทานเข้าไปประมาณ 1/3 ไม่ถูกดูดซึม จึงทำให้น้ำหนักลดลง อาการข้างเคียงที่ไม่พึงประสงค์ของการใช้ยาที่เด่นชัดเกี่ยวข้องกับ การดูดซึม ไขมันที่ผิดปกติ (fat malabsorption) ได้แก่ ไม่สามารถกลืนอุจจาระได้ (faecal urgency) อุจจาระไม่เกาะรวมกัน

2) ยาที่ออกฤทธิ์ที่สมองส่วนกลาง

โดยทั่วไปยาในกลุ่มนี้มีจุดประสงค์เพื่อลดความอยากอาหารหรือทำให้เกิด ความรู้สึกอิ่ม โดยเป็นผลมาจากการเพิ่มสารเคมีในสมอง ซึ่งสารเคมีออกฤทธิ์ควบคุมความอยาก อาหารและอารมณ์ ยาในกลุ่มนี้สามารถแบ่งออกได้เป็นกลุ่มย่อยๆ 3 กลุ่ม

4.2.2 ผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักแบ่งตามส่วนประกอบ ได้เป็น 2 กลุ่มใหญ่

1) ยาลดความอ้วนจากสารเคมี ยาลดความอ้วนบางประเภทจะจัดเป็นยาชุด ที่มี ลักษณะการจ่ายมาจากแพทย์ของคลินิกความงาม หรือซื้อมาใช้เอง โดยแบบหลังนี้ค่อนข้างอันตราย อย่างมาก เพราะยาชุดลดน้ำหนักส่วนใหญ่ จะมีตัวยาลดความอยากอาหาร ชื่อ เฟนเทอร์มิน (phentermine), ยาอีรรอยด์ฮอร์โมน จะเข้าไปเผาผลาญพลังงานในร่างกาย แต่ถ้าได้รับในปริมาณที่ มากไป ก็จะไปทำลายโปรตีนของกล้ามเนื้อ ทำให้เกิดอาการใจสั่นได้

ยาขับปัสสาวะ และยาระบาย

โดยที่ยาขับปัสสาวะจะออกฤทธิ์ เข้าไปขับน้ำในร่างกายให้ลดลงเพื่อที่จะให้น้ำหนักลด แต่กลับทำให้แร่ธาตุในร่างกายลดลงไปด้วย ซึ่งเมื่อรับยาตัวนี้นานเข้า จะส่งผลเสียต่อหัวใจ และสมอง ที่จะทำงานผิดปกติ จนอาจถึงขั้นหัวใจวายได้ยาที่กล่าวมาทั้งหมดจัดเป็นยาอันตราย เมื่อนำมาใช้เป็นยาลดน้ำหนัก และไม่ควรรับประทานเกิน 3 – 6 เดือน เพราะถ้ารับประทานนานกว่านี้ จะส่งผลให้เกิดอาการ มึนงง, เห็นภาพหลอน, หงุดหงิด และติดยาไปในที่สุด เมื่อไม่นานมานี้กระทรวง

สาธารณสุข ได้มีการออกมาประกาศว่า ในยาบางตัวมีสาร แอมเฟตตามีน ที่เป็นส่วนผสมของยาบ้า ร่วมด้วย ซึ่งสารตัวนี้จะทำให้ฉี่ม่วง ซึ่งถือว่าอันตรายมาก ๆ

ลักษณะอาการของผู้ที่ทานยานี้คือ ปากแห้ง, ไม่อยากอาหารแม้แต่น้ำ, ปวดศีรษะบ่อย และนอนไม่หลับ ที่น่ากลัวที่สุดคือ อาการทางจิตประสาท โดยเฉพาะกับคนที่ เป็นโรคซึมเศร้า ถ้าได้รับยาที่มีเฟนทามีนเข้าไปมาก ๆ ก็อาจให้เกิดอาการไม่อยากอาหาร และกลายเป็นคนขาดสารอาหารไปในที่สุด

2) กลุ่มยาที่เป็นยาสมุนไพร อีกหนึ่งทางเลือกของคนอยากผอม แต่กลัวสารเคมี คือ การใช้ยาสมุนไพรเป็นตัวช่วย ไม่ว่าจะเป็นส้มแขก, มะขามป้อม, มะนาว เป็นต้น แต่ในยาสมุนไพรนั้น จะใช้ได้ก็อาจต้องได้รับคำแนะนำ จากแพทย์สมุนไพรร่วมด้วย ในปัจจุบันถึงแม้ว่ายาสมุนไพร จะเริ่มแพร่หลายในคนที่ลดความอ้วนบ้างแล้วก็ตาม แต่ก็ยังไม่เป็นที่นิยมเท่ากับยาที่เป็นสารเคมี เพราะยาสมุนไพรต้องใช้เวลาเพื่อรักษาอาการ แต่สาว ๆ บางคนก็รู้สึกไม่ทันใจ จึงมีคนหันมาพึ่งยาแบบสารเคมี ที่เร็วและแรงกว่า แต่ยาสมุนไพรก็สร้างปัญหา ได้น้อยกว่ายาทางเคมีมากนัก ยาลดความอ้วนนั้น กำลังเป็นที่นิยมใช้กันอย่างแพร่หลาย ไม่ว่าจะมาในรูปแบบของอาหารเสริม หรือว่าเป็นยาโดยตรง มีสรรพคุณแตกต่างกันไป แต่ยาลดความอ้วนในท้องตลาดปัจจุบันจริงๆแล้วแบ่งออกเป็นกลุ่มใหญ่ๆ ตามการออกฤทธิ์ ได้ได้ไม่กี่ประเภท แต่ละประเภทก็มีข้อดีข้อเสียแตกต่างกันไป

กลุ่มลดความหิว

เป็นกลุ่มยาที่จะเข้าไปยับยั้งอาการหิวของเรา ทำให้เราทานอาหารน้อยลงใน ระยะแรก แต่ในระยะต่อๆมาระบบเผาผลาญจะหยุดทำงานไปเอง เป็นยาชนิดที่ทำให้หมอมลงอย่างรวดเร็ว เพราะร่างกายจะดึงเอาพลังงานสะสมมาใช้ในทันที แต่ก็แรกมาด้วยข้อเสียคือ ยาในกลุ่มนี้ ส่วนใหญ่เป็นยากดประสาท อาจทำให้มีอาการคอแห้ง ใจสั่น รวมถึงอาจทำให้นอนไม่หลับ และส่งผลให้ระบบขับถ่ายทำงานผิดปกติอีกด้วย เนื่องจากไม่มีอาหารให้ทำการย่อย หากทานติดต่อกันเป็น เวลานาน(3-6เดือน) สภาพทางอารมณ์ของผู้ใช้จะแปรปรวน และหากทำการตรวจปัสสาวะ ผู้ใช้ยาลดน้ำหนักประเภทนี้จะเป็นสีม่วง

กลุ่มที่เข้าไปยับยั้งการดูดซับไขมัน

ยาลดน้ำหนักในกลุ่มนี้ จะทำงานโดยไปยับยั้งการดูดซับไขมัน ไขมันจะถูกขับถ่าย ออกมาทางอุจจาระเป็นคราบสีขาว หากกลุ่มนี้จะยับยั้งการดูดซับไขมันได้ร้อยละ30-50 เท่านั้น แต่ไขมันที่เหลือก็ยังคงเข้าสู่ร่างกายตามปกติ รวมถึงพลังงานจากแป้งน้ำตาลอีกด้วย ยาในกลุ่มมีข้อดีคือไม่มีสาร กดประสาท ส่งผลข้างเคียงน้อยกว่าในกลุ่มลดความหิว แต่ยาประเภทนี้จะส่งผลเสียในแง่นิสัยการกิน ที่ผิด คิดว่ากินยาแล้วกินอะไรก็ไม่อ้วน สุดท้ายยากี้ไม่สามารถช่วยได้ เพราะผู้ใช้กินอาหารมากเกินไปกว่าที่ยาจะช่วยยับยั้งได้ และยาชนิดนี้ยังส่งผลข้างเคียงให้ท้องเสียอีกด้วย

กลุ่มที่เข้ายั้งการย่อยแบ่งให้เป็นน้ำตาล

ยาประเภทนี้จะเข้าไปยับยั้งการทำงานของเอนไซม์บางชนิดที่ทำหน้าย่อยแบ่งให้เป็น น้ำตาล(หรือย่อยให้เป็นน้ำตาลโมเลกุลเดี่ยว) ทำให้ร่างกายไม่สามารถนำไปใช้ได้ ทำให้ร่างกาย ได้รับพลังงานจากอาหารน้อยลง แล้วหันไปดึงพลังงานสะสมมาใช้แทน ส่วนข้อดีข้อเสียจะคล้ายๆกับ กลุ่มที่ยับยั้งการดูดซับไขมัน แต่จะไม่ส่งผลให้ท้องเสีย

กลุ่มยาช่วยเร่งการเผาผลาญ

ยากลุ่มนี้จะออกฤทธิ์ในการเร่งการใช้พลังงานของร่างกาย หรือเร่งการนำไขมันออกมาใช้ ข้อดีของยานี้คือ ไม่ค่อยส่งผลเสียต่อร่างกายมากนัก แต่ข้อจำกัดคือต้องออกกำลังกาย มิฉะนั้นร่างกายก็ไม่เผาผลาญพลังงาน ซึ่งเป็นสาเหตุที่ผู้ใช้หลายท่านทานยานี้แล้วไม่ได้ผล

4.2.3 ผลลัพธ์ลดน้ำหนักแบ่งตามระบบการทำงาน ได้เป็น 2 กลุ่มใหญ่

1) กลุ่มยาลดความหิว ความอยากอาหาร ระยะเริ่มแรกคุณจะไม่มีความอยากทาน จึงทำให้น้ำหนักตัวลดลง แต่เมื่อถึงจุดหนึ่งร่างกายไม่มีอาหารเพียงพอระบบการเผาผลาญจะหยุดทำงานทันที ผลข้างเคียงของยาเคมี คือ คอแห้ง ใจสั่น นอนไม่หลับ ท้องผูก ยิ่งทานนาน 3-6 เดือน สภาวะทางอารมณ์จะแปรปรวน หากตรวจปัสสาวะจะเป็น Positive คือเป็นบวก ปัสสาวะคนที่กินยาลดความอ้วนจะเป็น "สีม่วง" ปัจจุบันนี้มีเพียงกลุ่มเดียวที่กระทรวงสาธารณสุขรับรองและตรวจสอบแล้วว่าทานได้ คือกลุ่ม เฟตامين แต่ออกฤทธิ์ร้ายแรงมีผลต่อจิตและระบบประสาท ดังนั้น การทานยาจำพวกนี้จึงต้องอยู่ภายใต้การควบคุม ดูแลอย่างใกล้ชิดของแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ

2) กลุ่มยาที่เข้าไปหยุดการดูดซับของไขมัน ยากลุ่มนี้เป็นตัวสร้างนิสัยการกินที่ผิด เพราะคิดว่าทานมาน้อยเพียงใดก็ไม่ทำให้อ้วน แต่แท้จริงนั้นยาสามารถดักจับไขมันได้เพียงแค่ 30-50% ซึ่งอีก 50-70% ก็เข้าสู่ร่างกายเราโดยไม่รู้ตัว รวมไปถึงพวกคาร์โบไฮเดรตต่างๆ ก็เข้าไปด้วยเช่นกัน นี่เป็นสาเหตุที่ก่อความอ้วนได้ง่ายมาก ผลข้างเคียงของยาที่เข้าไปหยุดการดูดซับของไขมัน ทำให้เกิดการท้องเสีย ขาดสารอาหารที่ละลายอยู่ในไขมัน ไม่ว่าจะเป็นไขมันดีและไม่ดีกลุ่มยาที่เป็นสมุนไพร อาทิ มะขามแขก ส้มแขก ฯลฯ จะอยู่ที่ดุลยพินิจของแพทย์ว่าส่งจ่ายยานิดใด เพื่อให้เหมาะสมกับสาเหตุของคนไข้ ซึ่งสมุนไพรจะช่วยรักษาได้ดีและปลอดภัย

การใช้ยาลดความอ้วนตามหลักที่ถูกต้องมีหลักการดังที่ได้กล่าวมาแล้วข้างต้น แต่จากการสำรวจพบว่าการเปลี่ยนการควบคุมให้ยาลดความอ้วนกลุ่มแอมเฟตามีน ที่ให้จ่ายได้เฉพาะในสถานพยาบาลโดยแพทย์เท่านั้น โดยยกระดับขึ้นมาเป็นวัตถุออกฤทธิ์ประเภท 2 นั้น พบว่าปัญหาที่เกิดขึ้นจากการใช้อย่างไม่ถูกหลักการแพทย์ยังมีอยู่ สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา, 2545) ซึ่งเป็นผู้ดูแลรับผิดชอบกำลังดำเนินการแก้ปัญหา เพื่อให้มีการใช้ยาในประเทศอย่างถูกต้อง และลดการใช้ยาอย่างไม่เหมาะสม เนื่องจากยาลดความอ้วนกลุ่มนี้เป็นยาที่นำเข้ามาจากต่างประเทศทั้งหมด จึงเป็นการสูญเสียทางเศรษฐกิจประการหนึ่ง และการที่ประชาชนบริโภคยา ข้อควรระวังเกี่ยวกับยาลดความอ้วน phentermine คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล (ชัยอำนาจ, 2545)

สรุป ประเภทของผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนัก หมายถึง การจำแนกผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักที่แตกต่างกัน ดังนี้ 1) ผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักแบ่งตามตำแหน่งการออกฤทธิ์ 2) ผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักแบ่งตามส่วนประกอบ 3) ผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักแบ่งตามระบบการทำงาน 4) ผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักแบ่งตามการออกฤทธิ์ต่อระบบประสาทส่วนกลาง

4.3 อันตรายและโทษของผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนัก

โรคอ้วนเป็นโรคที่เกิดจากการเสียสมดุลของพลังงานของร่างกาย ผู้ป่วยอ้วนมีลักษณะสำคัญคือ มีไขมันทั่วร่างกายมากกว่าปกติ สาเหตุของโรคอ้วนได้แก่กรรมพันธุ์ โรคของต่อมไร้ท่อ เช่น Cushing syndrome hypothyroidism การรับประทานอาหารที่มีแป้งและไขมันมากรวมทั้งขาดการออกกำลังกาย และการใช้ยาบางชนิดติดต่อกันเป็นเวลานานก็อาจทำให้น้ำหนักเพิ่มขึ้นได้ โรคอ้วนนั้นเป็นสาเหตุของปัญหามากมาย และบางครั้งอาจเป็นอันตรายถึงชีวิตได้ จากผลการสำรวจพบว่าผู้ชายที่มีน้ำหนักตัวสูงกว่าน้ำหนักมาตรฐาน 20% หรือมากกว่า จะมีอัตราการตายสูงขึ้น 20% ส่วนผู้หญิงที่มีน้ำหนักตัวสูงกว่าน้ำหนักมาตรฐาน 20% หรือมากกว่า จะมีอัตราการตายสูงขึ้น 10% สาเหตุของการตายที่สูงขึ้น เนื่องมาจากโรคแทรกซ้อนของความอ้วน ที่พบบ่อยๆ ได้แก่ โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน และโรคเกี่ยวกับถุงน้ำดี ส่วนโรคแทรกซ้อนอื่นๆที่พบคือ โรคกระดูกเสื่อม โรคเกี่ยวกับระบบหัวใจและหลอดเลือด และโรคมะเร็งบางชนิด (สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา, 2556)

ข้อบ่งชี้ในการใช้ยาลดน้ำหนัก ในปัจจุบันนิยมใช้ค่าดัชนีมวลร่างกาย (body mass index, BMI) ซึ่งเป็นการคำนวณน้ำหนักที่ยอมรับทางการแพทย์ โดยคำนวณจาก

$$\text{ดัชนีมวลร่างกาย (BMI)} = \frac{\text{น้ำหนักตัวเป็นกิโลกรัม}}{\text{หารด้วย (ส่วนสูงเป็นเมตร)}^2}$$

จากนั้นนำค่าดัชนีมวลร่างกาย (BMI) มาแปลผล ดังนี้

ต่ำกว่า 20 หมายความว่า น้ำหนักตัวต่ำกว่ามาตรฐาน

20.0-24.9 หมายความว่า น้ำหนักปกติ

25.0-29.9 หมายความว่า น้ำหนักเกิน

30.0-39.9 หมายความว่า โรคอ้วน

มากกว่า 40 หมายความว่า โรคอ้วนรุนแรง

กองควบคุมวัตถุเสพติด พบว่ายาชุด “ยาลดน้ำหนัก” หรือ “ยาลดความอ้วน” มักจะประกอบไปด้วยยาหลายชนิดเพื่อช่วยเสริมผลในการลดน้ำหนัก เช่น ยาลดความอยากอาหาร ซ็อ เฟนเทอร์มีน (phentermine) ยาธัยรอยด์ฮอร์โมน ยาขับปัสสาวะ และยาระบาย ซึ่งยาเหล่านี้สามารถก่อให้เกิดอันตรายร้ายแรงได้หากมีการใช้ผิดวิธี เช่น

1) การใช้ยาขับปัสสาวะเป็นการลดน้ำหนักโดยทำให้ปริมาณน้ำในร่างกายลดลงเท่านั้น ซึ่งผลเสียคือ ร่างกายสูญเสียแร่ธาตุที่จำเป็นในการทำงานของร่างกายออกไปกับปัสสาวะด้วย ทำให้มีอาการผิดปกติของหัวใจ-สมองซึ่งทำให้หัวใจวายหรือหมดสติได้

2) การใช้ยาธัยรอยด์ฮอร์โมนเพื่อเพิ่มอัตราการเผาผลาญพลังงานของร่างกาย มีผลทำให้เพิ่มการทำลายโปรตีนของกล้ามเนื้อ ใจสั่น หรือหัวใจเต้นผิดจังหวะเป็นต้น

3) ยาลดความอยากอาหาร “เฟนเทอร์มีน”(phentermine) เป็นยาที่ออกฤทธิ์ต่อระบบประสาทส่วนกลางและมีผลทำให้เกิดอาการติดยาได้ ดังนั้นจึงถูกจัดเป็นวัตถุออกฤทธิ์ต่อจิตประสาทประเภทที่ 2 ซึ่งต้องมีการควบคุมการซื้อขายไว้สำหรับโรงพยาบาลหรือคลินิกเพื่อจ่ายให้กับผู้ป่วยที่

ได้รับการวินิจฉัยอย่างเหมาะสมแล้วเท่านั้นซึ่ง phentermine มีข้อบ่งชี้ในการรักษาโรคอ้วนโดยตรง แต่ให้ใช้ในระยะเวลาสั้นเท่านั้น เช่น ไม่ควรเกิน 3-6 เดือน ข่าวกเกี่ยวกับการเสียชีวิตจากการรับประทานยา phentermine ยังคงมีให้เห็นอยู่เป็นระยะและไม่มีที่ท้าวว่าจะหมดไป

Phentermine เป็นยาลดความอ้วนที่ใช้เสริมกับวิธีการควบคุมอาหาร การออกกำลังกาย และการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม โดย phentermine จะทำหน้าที่ลดการทำงานของศูนย์ควบคุมความหิวบริเวณด้านข้างของสมองส่วนไฮโปทาลามัส ทำให้มีการเพิ่มปริมาณสารสื่อประสาท 2 ชนิด คือนอร์อีพิเนฟริน (norepinephrine; NE) และ โดปามีน (dopamine; DA) ที่สมอง จึงมีผลทำให้ลดความอยากอาหารลงอย่างมาก อย่างไรก็ตามสารสื่อประสาทเหล่านี้นอกจากจะส่งผลกระทบต่อความอยากอาหารแล้วยังส่งผลกระทบต่ออื่นๆ ที่อาจก่อให้เกิดความเสี่ยงต่อสุขภาพชีวิตได้ เช่น ทำให้นอนไม่หลับ กระวนกระวาย มีอาการเคลิ้มฝัน ปวดศีรษะ ความดันโลหิตสูง หัวใจเต้นเร็วผิดปกติ ปากแห้ง เหงื่อออก คลื่นไส้ ท้องผูก มองเห็นภาพไม่ชัด มองเห็นสีผิดปกติไปจากเดิม และผลจากการเพิ่มสารสื่อประสาทโดปามีนอาจทำให้เกิดความผิดปกติต่อจิตประสาท เช่น หงุดหงิด หวาดระแวง หูแว่ว เห็นภาพหลอน และเกิดอาการติดยาได้

เมื่อรับประทานยา phentermine ติดต่อกันไประยะหนึ่ง อาจทำให้ผู้ป่วยเกิดอาการซึมเศร้าได้ และอาจรับประทานยามากกว่าเดิม เนื่องจากยาไปมีผลทำให้ระดับ NE และ DA ลดน้อยลงอย่างมาก ซึ่งผู้ป่วยบางรายอาจเกิดภาวะเบื่ออาหารอย่างมาก (anorexia) จนทำให้ภูมิต้านทานลดลงจากการขาดสารอาหาร ซึ่งอาจทำให้ถึงแก่ชีวิตได้

นอกจากนี้ ในกรณีที่ยุติรับประทานยาผิดวิธีก็อาจทำให้เกิดภาวะถอนยาได้อีกเช่นกัน ซึ่งอาการถอนยาที่เกิดขึ้น ได้แก่ มีอาการอ่อนเพลีย ง่วงซึม ไม่มีแรง ซึมเศร้า และหลับเป็นเวลานาน จะเห็นได้ว่าการใช้ phentermine ผิดวิธีสามารถก่อให้เกิดปัญหาได้มากและมีอันตรายสูง โดยเฉพาะผู้ที่มีความเสี่ยงหรือมีปัญหาสุขภาพอยู่แล้ว เช่น

- ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง
- ผู้ป่วยโรคหลอดเลือดหัวใจ
- ผู้ป่วยที่มีโรคหลอดเลือดอุดตัน
- ผู้ป่วยโรคต้อหิน (glaucoma)
- ผู้ป่วยที่มีภาวะต่อมธัยรอยด์ทำงานมากเกินไป
- ผู้ป่วยที่เคยมีประวัติการใช้ยาในทางที่ผิด
- ผู้ป่วยที่มีประวัติเป็นโรคจิต หรือโรคทางจิตเวชอื่นๆ
- ผู้ป่วยขณะที่กำลังได้รับยากลุ่ม monoamine oxidase inhibitors (MAOI) รวมทั้งที่เคยได้รับ MAOI มาก่อนหน้านี้ไม่เกิน 14 วัน

ซึ่งผู้ป่วยเหล่านี้ถือเป็นข้อห้ามใช้ของยา phentermine เนื่องจากผลข้างเคียงจากยาจะมีผลทำให้โรคประจำตัวของผู้ป่วยมีสภาวะเลวลง ดังนั้นการไปหาซื้อยาชุดหรือยาลดความอ้วนมาใช้เอง ทั้งจากคลินิกและสถานเสริมความงามที่ไม่มีแพทย์ที่มักไม่มีการตรวจร่างกายผู้ป่วยอย่างละเอียด รวมถึงจากร้านขายยาที่ลักลอบนำมาขาย อาจก่อให้เกิดอันตรายต่อสุขภาพดังที่กล่าวมาแล้วข้างต้น

หลักการในการใช้ยาลดน้ำหนัก

1. การใช้ยาลดน้ำหนักต้องใช้ร่วมกับการควบคุมอาหารและการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเสมอ
2. ยาลดน้ำหนักไม่สามารถทำให้หายจากโรคอ้วน เมื่อหยุดยาลดน้ำหนักจะกลับขึ้นได้อีก
3. ยาลดน้ำหนักควรใช้ภายใต้การดูแลของแพทย์อย่างใกล้ชิด
4. ยาลดน้ำหนักควรพิจารณาเป็นเพียงส่วนหนึ่งของการรักษาในระยะยาวของโรคอ้วน ควรชั่งน้ำหนักระหว่างผลเสียที่อาจจะเกิดจากผลข้างเคียงของยาและผลเสียจากโรคอ้วน
5. ยาลดน้ำหนักสามารถใช้ได้นานเท่าที่ยายังคงประสิทธิภาพในการลดน้ำหนักและมีความปลอดภัยจากยา

6. ก่อนที่จะเริ่มใช้ยาลดน้ำหนัก ควรจะให้การรักษาด้วยการควบคุมอาหาร การออกกำลังกาย และการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม เป็นเวลาอย่างน้อย 3 เดือน ในกรณีที่หลังให้การรักษาด้วยการควบคุมอาหาร และการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเป็นเวลา 3 เดือนแล้วน้ำหนักลดลงเกินร้อยละ 10 การใช้ยาลดน้ำหนักจะไม่มีผลจำเป็นในผู้ป่วยกลุ่มนี้ เช่นเดียวกับในกรณีที่หลังให้การรักษาด้วยการควบคุมอาหารและการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเป็นเวลา 3 เดือน แล้วน้ำหนักกลับเพิ่มขึ้นมากกว่าเดิม การรักษาด้วยยาลดความอ้วนจะไม่เกิดประโยชน์ เนื่องจากผู้ป่วยกลุ่มนี้มีแนวโน้มที่น้ำหนักจะกลับเพิ่มขึ้นเหมือนเดิมเมื่อหยุดใช้ยา

7. การใช้ยาลดน้ำหนักควรต้องคำนึงถึงการรักษาปัจจัยเสี่ยงของโรคหัวใจและหลอดเลือดร่วมไปด้วย ได้แก่การรักษาโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง ภาวะไขมันในเลือดสูงและการหยุดสูบบุหรี่

ข้อมูลจากการศึกษาและคำแนะนำจากองค์กรต่างๆ เช่น องค์การอนามัยโลก (WHO) หรือ องค์การอาหารและยาสหรัฐอเมริกา (USFDA) แนะนำให้ใช้ phentermine ในระยะสั้นเท่านั้น (ไม่เกิน 3 เดือน) และต้องมีความระมัดระวังในการรับประทานอาหารหรือยาอื่นๆ ร่วมกับ phentermine เนื่องจากอาจเกิดปฏิกิริยาระหว่างยา หรือที่เรียกว่า “ยาตีกัน” และส่งผลให้ผู้ที่รับประทานได้รับอันตรายจากผลข้างเคียงหรือความเป็นพิษของยาได้ในที่สุด

การรักษาโรคอ้วนที่ดีที่สุด ประหยัด และปลอดภัยที่สุด คือ การลดน้ำหนักด้วยการควบคุมอาหารอย่างถูกวิธี การออกกำลังกาย และการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม แต่ปัจจัยหลายประการ เช่น การตามใจปาก ความเกียจคร้าน ภาระงานที่รัดตัว การขาดความมั่นใจในรูปร่าง ทำให้ผู้ที่ปัญหาโรคอ้วนไม่มีเวลา หรือไม่กล้าที่จะปฏิบัติตามวิธีการรักษาดังกล่าว ทำให้การใช้ยาลดความอ้วนเป็นทางเลือกที่น่าสนใจสำหรับบุคคลเหล่านั้น อย่างไรก็ตามแม้ว่าการใช้ยาลดความอ้วนจะเป็นวิธีที่มีประสิทธิภาพดี และเห็นผลเร็ว แต่ผลข้างเคียงที่เกิดขึ้นอาจทำให้เกิดอันตรายถึงชีวิตได้ ดังนั้นก่อนตัดสินใจรับประทานยาลดความอ้วนหรือยาใดๆ ตาม ควรศึกษาวิธีการใช้ยาที่ถูกต้องและข้อมูลความปลอดภัยของยาจากเภสัชกร หรือเข้ารับคำปรึกษาเกี่ยวกับการรักษาที่เหมาะสมจากแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ เช่น แพทย์ทางด้านอายุรศาสตร์โรคต่อมไร้ท่อ หรือโภชนาวิทยา จะช่วยให้เกิดความปลอดภัยจากการใช้ยาได้มากที่สุด

สรุปได้ว่าอันตรายและโทษของผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนัก ผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนัก คือ ผลิตภัณฑ์ตัวเลือกที่เป็นสารที่มีผลทางเภสัชวิทยา ซึ่งจะลดและควบคุมน้ำหนัก ยากลุ่มนี้จะมีการเปลี่ยนแปลงในกระบวนการทำงานพื้นฐานของร่างกาย โดยเปลี่ยนแปลงทั้งความอยากอาหาร การดูดซึมพลังงาน

และปรับเปลี่ยนกระบวนการทำงานที่ส่งผลต่อการทำงานของระบบประสาทและระบบย่อยอาหาร ในรูปแบบของผลิตภัณฑ์ที่มีความแตกต่างกันไป ผ่านกระบวนการการรับประทาน การทา การฉีดยาหรือรูปแบบอื่น ๆ

4.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนัก

4.4.1 งานวิจัยในประเทศ

อัญชญา มาลาคำ (2552) ได้ทำวิจัยเรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการซื้อกาแฟลดน้ำหนัก เพื่อสุขภาพในร้านขายยาในเขตกรุงเทพมหานคร กรณีศึกษาผู้บริโภคที่เคยบริโภคและเคยซื้อกาแฟลดน้ำหนักเพื่อ สุขภาพในร้านขายยาในเขตกรุงเทพมหานครที่มีอายุตั้งแต่ 12 ปีขึ้นไป ทั้งนี้เนื่องจากผู้บริโภคกลุ่ม นี้เป็นผู้มีอำนาจการตัดสินใจซื้อด้วยตัวเอง จึงไม่ทราบขนาดประชากรที่แน่นอน ผลการศึกษาพบว่า ผู้บริโภคส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงมีอายุ 25-34 ปีมีสถานภาพโสด มีระดับ การศึกษาปริญญาตรีมีอาชีพพนักงานบริษัทเอกชน และมีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน 10,000 -20,000 บาท ผู้บริโภคมีความคิดเห็นในระดับที่ดีเกี่ยวกับสวนประสมทางการตลาดด้านผลิตภัณฑ์ ด้านช่องทางการ จัดจำหน่าย ด้านการส่งเสริมการตลาด มีความคิดเห็นในระดับปานกลางในด้านราคา และด้านบุคลากร ผู้บริโภคมีรูปแบบการดำเนินชีวิตในด้านการดูแลสุขภาพเป็นสิ่งที่มีความจำเป็นอยู่ในระดับมากที่สุด ด้านความระมัดระวังในการรับประทานอาหารที่อาจทำให้อ้วน และด้านความกังวลต่อการบริโภคกาแฟลดน้ำหนักเพื่อสุขภาพอยู่ในระดับปานกลาง ในส่วนของพฤติกรรมการบริโภคนั้น ผู้บริโภคส่วนใหญ่ จะ เลือกซื้อยี่ห้อเนเจอร์กิฟมากที่สุด บุคคลที่มีอิทธิพลต่อการซื้อคือตัวเอง ร้านขายยาเป็นสถานที่ที่ไปซื้อ มากที่สุด เหตุผลที่เลือกรับประทานคืออยากทดลองใช้ผลิตภัณฑ์มากที่สุด ความถี่ในการซื้อกาแฟลด น้ำหนักเพื่อสุขภาพโดยเฉลี่ยคือ 2 ครั้ง โดยมีปริมาณการซื้อต่อครั้งเฉลี่ย 16 ซอง/ครั้ง และจำนวนเงินที่ใช้ในการซื้อเฉลี่ย 176 บาทต่อครั้ง

ชัยวัฒน์ สิงห์หิรัญสรณ (2556) ได้ทำวิจัยเรื่อง พฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ของโรงเรียนในเขตตรวจราชการที่ 2 กระทรวงสาธารณสุข กรณีศึกษา นักเรียนมัธยม ศึกษาตอนปลายของโรงเรียนในเขตตรวจราชการที่ 2 ของ กระทรวงสาธารณสุข จำนวน 4 จังหวัด โดยกำหนดขนาด ตัวอย่างตาม R.V.Krejcie และ D.W. Morgan แล้วทำการสุ่ม ตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน (Multistage random sampling) ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวนทั้งสิ้น 1,450 คน ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีการรับรู้ข่าวสารเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์เสริมอาหารผ่านทางโทรทัศน์และกลุ่ม อังอิงที่มีผลสูงสุดต่อการตัดสินใจบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหารคือ พ่อแม่ นอกจากนี้ยังพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีความรู้เกี่ยวกับ ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารและมีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมที่ถูกต้องในการบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหารอยู่ในระดับปานกลาง โดยพบว่า เพศชายมีพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหารที่ถูกต้องมากกว่าเพศหญิงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ทั้งยัง พบว่า พฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหารที่ถูกต้องมีความสัมพันธ์ทางบวกในระดับต่ำกับทั้งความรู้เกี่ยวกับผลิตภัณฑ์ เสริมอาหารของนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง และรายได้เฉลี่ยต่อเดือนของผู้ปกครองและรายได้เฉลี่ยต่อวันของกลุ่มตัวอย่าง อย่างมี นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ซึ่งผลการวิจัยครั้งนี้ จะสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในกิจกรรมต่างๆ ในการพัฒนาศักยภาพ ผู้บริโภค

และการคุ้มครองผู้บริโภคของเขตตรวจราชการที่ 2 กระทรวงสาธารณสุขและสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา และสามารถใช้เป็นแนวทางให้ผู้ปฏิบัติงานที่เกี่ยวข้องในการพัฒนา กลวิธีการลดพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร อย่างไม่สมเหตุสมผล

ชนิตาภา หิรัญสุรงค์ (2557) ได้ทำวิจัยเรื่อง ปัจจัยที่มีอิทธิพลเชิงบวกต่อความตั้งใจซื้อผลิตภัณฑ์อาหารเสริมของผู้บริโภคในจังหวัด กรุงเทพมหานคร กรณีศึกษา กลุ่มเป้าหมายในเขตบางแค และภาษีเจริญ กรุงเทพมหานคร ช่วงมิถุนายนถึงเดือนกรกฎาคม 2558 ผลการศึกษาพบว่า มีเพียงปัจจัยบุคคลที่มีผลต่อการตัดสินใจซื้อผลิตภัณฑ์อาหารเสริม (Person (s) influencing consumer's decision to take the supplement) ($\beta = 0.210$) ปัจจัยการรับรู้ถึงตัวบ่งชี้ในการใช้ผลิตภัณฑ์อาหารเสริม (Perceived indication of dietary supplements) ($\beta = 0.171$) และปัจจัยในการดำเนินชีวิต (Lifestyle Factors) ($\beta = 0.113$) มีอิทธิพลเชิงบวกต่อความตั้งใจซื้อผลิตภัณฑ์อาหารเสริม ของ ผู้บริโภคในกรุงเทพมหานคร ซึ่งสามารถอธิบายอิทธิพลต่อความตั้งใจซื้อผลิตภัณฑ์อาหารเสริมของผู้บริโภคในเขตบางแคและภาษีเจริญ กรุงเทพมหานคร ได้ร้อยละ 53 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

4.4.2 งานวิจัยในประเทศ

Teresa (2010) ได้ทำวิจัยเรื่อง การใช้ทักษะการคิดเชิงวิพากษ์เพื่อเพิ่มระดับหรือทำทลายการอ้างสิทธิ์ที่ขัดแย้งกันการรับรองผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนัก โดยเป็นการศึกษาที่เน้นการออกกำลังกายนี้จะช่วยนักเรียนในการประเมินผลิตภัณฑ์และโปรแกรมลดน้ำหนัก มีวัตถุประสงค์หลักคือการตรวจสอบวิเคราะห์และยืนยันการอ้างสิทธิ์ของอุตสาหกรรมการลดน้ำหนักและตีความว่าการอ้างสิทธิ์เหล่านี้อาจเป็นการหลอกลวงทำให้เข้าใจผิดหรือเกี่ยวกับการลดน้ำหนัก

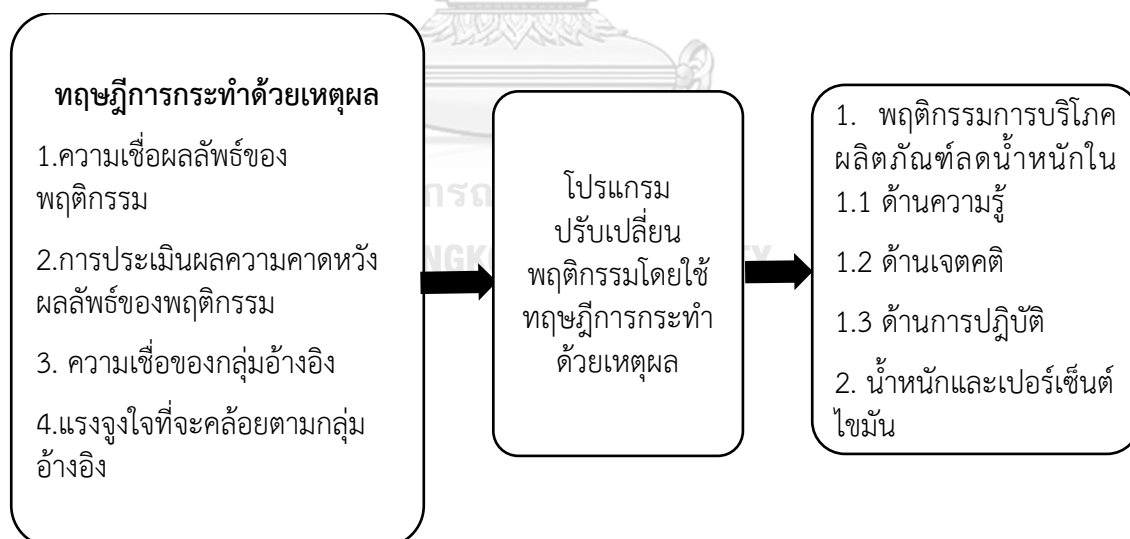
Lira (2008) ได้ทำวิจัยเรื่อง การตรวจสอบอย่างเกี่ยวกับประสิทธิภาพของส่วนผสมของผลิตภัณฑ์ที่ลดน้ำหนัก การศึกษาครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อประเมินหลักฐานจากการทดลองทางคลินิกแบบสุ่มว่ามีประสิทธิภาพในการเลือกใช้ส่วนผสมของผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักแบบอื่นอย่างไร กลุ่มตัวอย่างคือประชากร Ensenada, Baja California ที่ศึกษาเพื่อประเมินความถี่ในการเลือกใช้ผลิตภัณฑ์อื่นเพื่อลดน้ำหนัก กลุ่มตัวอย่าง 33% ใช้วิธีการอื่นในการลดน้ำหนักโดย 83% เป็นผู้หญิง ผลิตภัณฑ์ที่ใช้กันมากที่สุด ได้แก่ shakes, tea, pills และ flaxseed / linseed การทดลองทางคลินิกแบบสุ่มตัวอย่างโดยใช้ส่วนผสมทั้ง 4 ชนิด ได้แก่ Garcinia Cambodia ชาเขียว L-carnitina และ flaxseed มีเพียงสองงานวิจัย (ชาเขียวและการซีเนีย Cambodia) พบว่ามีน้ำหนักลดลงอย่างมาก (25%) ในกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ

Zeng (2015)(Zeng Y, 2015) ได้ทำวิจัยเรื่อง การวิเคราะห์สารประกอบลดน้ำหนัก 40 ชนิดที่ปนเปื้อนในอาหารเสริมสุขภาพโดยวิธีโครมาโตกราฟีของเหลว ในการศึกษาครั้งนี้ได้ทำการพัฒนาวิธีการตรวจหาปริมาณสารประกอบอะซีโตนในผลิตภัณฑ์ มีการตรวจสอบปฏิกิริยาหลายขั้นตอนซึ่งได้รับการพัฒนาขึ้นเพื่อหาสารประกอบ 40 ชนิดที่มีผลกระทบต่อการสูญเสียน้ำหนัก ได้แก่ bisacodyl, phenolphthalein , และ sibutramine และสารอาหารอื่น ๆ พวกเขาอาจจะปลอมปนอยู่ในอาหารเสริมเพื่อสุขภาพที่จะได้รับผลกระทบการลดน้ำหนักที่โดดเด่น กลุ่มตัวอย่างได้รับการ

วิเคราะห์โดยใช้ Q-Trap 5500 ควบคู่กับโครมาโทกราฟีของเหลวสมรรถนะสูง (HPLC) และ CORTECS คอลัมน์โครมาโทกราฟีเหลว (UPLC) C18 (100 มม. x 2.1 มม. x 1.6 ไมโครเมตร) MRM ตามกำหนดถูกใช้เป็นแบบสำรวจสำรวจ MS2 spectra ที่ได้รับในโหมด EPI ถูกใช้ในการค้นหาไลบรารีเพื่อเพิ่มความมั่นใจในการตรวจจับชนิดจำกัด ของการตรวจพบน้อยกว่า 10 ng / g สำหรับสารส่วนใหญ่ ในช่วง 3 ปีที่ผ่านมาเราได้ทดสอบผลิตภัณฑ์สูญเสียสูญน้ำหนักทั้งหมด 447 รายการ จากตัวอย่างเหล่านี้พบว่ามี 119 ตัวอย่างที่มีการปลอมปนสารประกอบการสูญเสียสูญน้ำหนักอย่างน้อยหนึ่งชนิด

สรุป งานวิจัยเกี่ยวผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักทั้งงานวิจัยในประเทศและต่างประเทศ เป็นการสะท้อนให้เห็นถึงการพัฒนาความหลากหลายของผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนัก ที่ต่างมีนำเสนอและแปรรูปผ่านรูปแบบที่แตกต่างกัน และยังสะท้อนให้เห็นถึงปริมาณการบริโภคผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักมีมากขึ้นอย่างขยายตัวและกลุ่มส่วนใหญ่ที่เลือกใช้ช่วงอายุมาอายุน้อยลงเรื่อยๆ โดยเป็นการใช้โดยไม่ผ่านการศึกษาค้นหาข้อมูลแต่กลับเลือกใช้การโฆษณาชวนเชื่อ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยที่ศึกษาเกี่ยวกับผลการใช้โปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโดยใช้ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลที่มีต่อพฤติกรรมบริโภคผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักของนักศึกษาปริญญาตรี

แผนภาพที่ 2 กรอบแนวคิดงานวิจัย



บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่อง ผลของโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโดยใช้ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลที่มีต่อพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักของนักศึกษา เป็นการศึกษาวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi – Experimental Research) มีขั้นตอนการดำเนินงานวิจัยบางอย่างออกเป็น 3 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นที่ 1 การเตรียมการทดลอง

- 1.1 การศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
- 1.2 การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
- 1.3 การพัฒนาเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
 - 1.3.1 การพัฒนาโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโดยใช้ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลที่มีต่อพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักของนักศึกษา
 - 1.3.2 การพัฒนาแบบวัดพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักในด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติ
 - 1.3.3 เครื่องชั่งน้ำหนักและเปอร์เซ็นต์ไขมัน

ขั้นที่ 2 การดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล

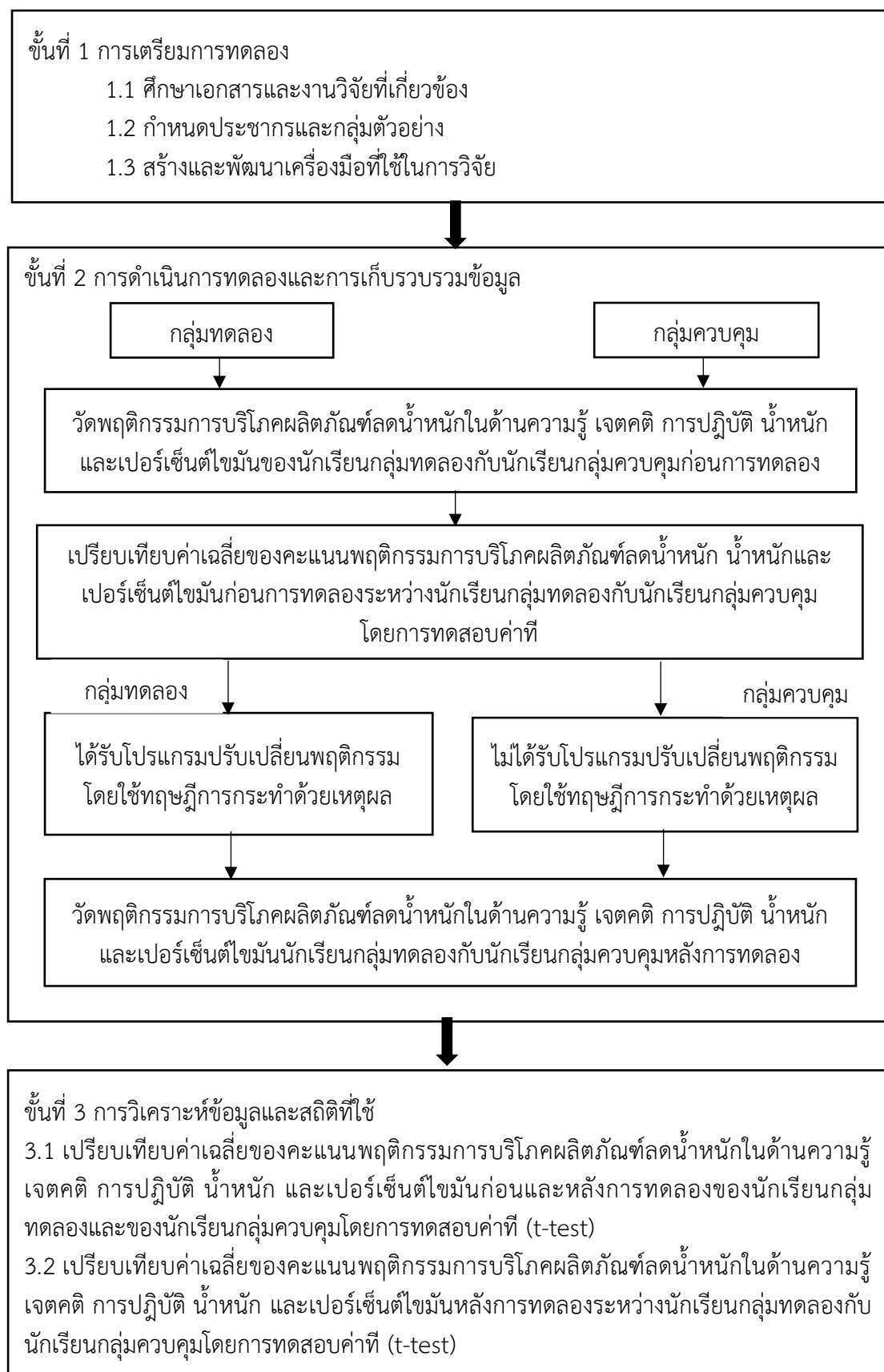
- 2.1 การกำหนดแบบแผนการทดลอง
- 2.2 การติดต่อประสานงานก่อนการทดลอง
- 2.3 การดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล

ขั้นที่ 3 การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้

- 3.1 การวิเคราะห์ข้อมูล
- 3.2 สถิติที่ใช้

สรุปขั้นตอนในการดำเนินวิจัยดังแสดงในแผนภาพที่ 3.1

แผนภาพที่ 3 แสดงขั้นตอนการดำเนินงานวิจัย



ขั้นที่ 1 การเตรียมการทดลอง

1.1 การศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1.1.1 ศึกษาตำราเอกสาร วารสาร บทความ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโดยใช้ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลที่มีต่อพฤติกรรมกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนัก

1.2 การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1.2.1 ประชากร คือ นักศึกษาระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2560 มหาวิทยาลัย/สถาบันทางการศึกษาในสังกัดคณะกรรมการการอุดมศึกษา ที่เคยบริโภคหรือกำลังบริโภคหรือสนใจที่จะบริโภคผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนัก จำนวน 658,135 คน

1.2.2 กลุ่มตัวอย่าง คือ นักศึกษาระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2560 มหาวิทยาลัย/สถาบันทางการศึกษาในสังกัดคณะกรรมการการอุดมศึกษา ที่เคยบริโภคหรือกำลังบริโภคหรือสนใจที่จะบริโภคผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนัก จำนวน 40 คน

1.2.3 การเลือกมหาวิทยาลัย/สถาบันทางการศึกษาในสังกัดคณะกรรมการการอุดมศึกษาที่ใช้ในการวิจัย ผู้วิจัย มีเกณฑ์ ดังนี้

1.2.3.1 ใช้วิธีการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Selection) เนื่องจากต้องเป็นมหาวิทยาลัย/สถาบันทางการศึกษาที่คณะผู้บริหาร และอาจารย์ตลอดจนนักศึกษาให้ความร่วมมือในการทดลองโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโดยใช้ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลที่มีต่อพฤติกรรมกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนัก

1.2.3.2 การจัดนักศึกษาเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมดำเนินการ ดังนี้

1) รับสมัครนักศึกษาเข้าร่วมโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโดยใช้ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลที่มีต่อพฤติกรรมกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนัก โดยการติดประกาศ

2) ให้นักศึกษาที่สมัครเข้าร่วมโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมทำแบบสอบถามเบื้องต้น เกี่ยวกับประวัติการบริโภคผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนัก เพื่อคัดเป็นกลุ่มตัวอย่างที่เคยบริโภคหรือกำลังบริโภคหรือสนใจที่จะบริโภคผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนัก

3) ทำการสุ่มนักศึกษาที่เป็นกลุ่มตัวอย่างด้วยวิธีสุ่มแบบง่าย (Simple Random Sampling) โดยการจับฉลากให้ได้กลุ่มทดลองจำนวน 20 คนและกลุ่มควบคุมจำนวน 20 คน

1.3 การพัฒนาเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยแบ่งออกเป็น 2 ประเภท ได้แก่ เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการทดลอง คือ โปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโดยใช้ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผล และเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือ แบบวัดพฤติกรรมกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักในด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติและเครื่องชั่งน้ำหนักและวัดเปอร์เซ็นต์ไขมัน ผู้วิจัยได้ดำเนินการสร้างและการพัฒนาตามขั้นตอน ต่อไปนี้

1.3.1 การพัฒนาโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโดยใช้ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลที่มีต่อพฤติกรรมกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักของนักศึกษา ผู้วิจัยดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้

1) ศึกษาแนวทางการจัดโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโดยใช้ทฤษฎีการกระทำ ด้วยเหตุผลที่มีต่อพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักของนักศึกษา จากตำรา เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

2) วิเคราะห์ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลเพื่อนำมาสังเคราะห์กิจกรรมในโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโดยใช้ที่มีต่อพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักของนักศึกษา ดำเนินการสร้างโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโดยใช้ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลที่มีต่อพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักของนักศึกษา

3) นำโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโดยใช้ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลที่สร้างขึ้น ไปให้ไปให้อาจารย์ที่ปรึกษาตรวจเพื่อนำมาปรับปรุงแก้ไข

4) นำโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโดยใช้ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลที่แก้ไขแล้วไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 ท่าน โดยกำหนดคุณสมบัติของผู้ทรงคุณวุฒิต้องเป็นผู้ที่จบการศึกษาระดับปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาสุขศึกษาหรือสาขาพลศึกษาหรือปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิตสาขาการส่งเสริมสุขภาพ หรือสาขาที่เกี่ยวข้อง พิจารณาสอดคล้องระหว่างข้อความกับวัตถุประสงค์การวิจัย (Index of Congruence : IOC) โดยพิจารณาข้อความที่สอดคล้องตั้งแต่ 0.5 ขึ้นไป ผลการพิจารณาได้ดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ 0.6

5) แก้ไขปรับปรุงโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโดยใช้ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลให้มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้นตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ

6) นำโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโดยใช้ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลที่พัฒนาขึ้น ไปทดลองใช้กับ นักศึกษาชั้นปีที่ 1 และ 2 ปีการศึกษา 2560 มหาวิทยาลัย/สถาบันทางการศึกษาในสังกัดคณะกรรมการการอุดมศึกษา ที่เคยบริโภคหรือกำลังบริโภคหรือสนใจที่จะบริโภคผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 15 คน เพื่อดูความเหมาะสมในการจัดกิจกรรม เวลาที่ใช้ในการจัดกิจกรรม นำมาปรับปรุงแก้ไขโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโดยใช้ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลให้เหมาะสมยิ่งขึ้นก่อนนำไปใช้จริง ดังตารางที่ 3.1 และ 3.2

ตารางที่ 1 การวิเคราะห์ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผล สังเคราะห์เป็นกิจกรรมในโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่มีต่อพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนัก

ทฤษฎีการกระทำ ด้วยเหตุผล	กิจกรรม				
	รู้ทัน ผลิตภัณฑ์ ลดน้ำหนัก	เสริมเจตคติ ให้เปลี่ยน พฤติกรรม	เมนูอาหาร ชวนทำลด น้ำหนัก	กิจกรรมทาง กายเพื่อลด น้ำหนัก	ให้คำปรึกษา และเสริมแรง
ความเชื่อผลลัพธ์ของ พฤติกรรม	✓		✓	✓	✓
การประเมินผลความ คาดหวังผลลัพธ์ของ พฤติกรรม	✓	✓	✓	✓	✓
ความเชื่อของกลุ่ม อ้างอิง	✓	✓	✓	✓	✓
แรงจูงใจที่จะคล้อย ตามกลุ่มอ้างอิง	✓	✓		✓	✓

จากตารางที่ 3.1 ผลการวิเคราะห์ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผล สังเคราะห์เป็นกิจกรรมในโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่มีต่อพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนัก ได้ 5 กิจกรรม ได้แก่ 1) กิจกรรมรู้ทันผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนัก 2) กิจกรรมเสริมเจตคติให้เปลี่ยนพฤติกรรม 3) กิจกรรมเมนูอาหารชวนทำลดน้ำหนัก 4) กิจกรรมทางกายเพื่อลดน้ำหนัก 5) กิจกรรมให้คำปรึกษาและเสริมแรง

ตารางที่ 2 สรุปการจัดกิจกรรมในโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโดยใช้ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลที่มีต่อพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนัก

สัปดาห์ ที่	วัน	รู้ทัน ผลิตภัณฑ์ ลดน้ำหนัก (20 นาที)	เสริมเจตคติ ให้เปลี่ยน พฤติกรรม (20 นาที)	เมนูอาหาร ชวนทำลด น้ำหนัก (20 นาที)	กิจกรรมทาง กายเพื่อลด น้ำหนัก (40 นาที)	ให้คำปรึกษา และเสริมแรง (20 นาที)
1	พุธ	✓	✓	✓		
	พฤหัสบดี		✓		✓	
	ศุกร์	✓	✓	✓		
2	พุธ	✓		✓		✓
	พฤหัสบดี		✓	✓		✓
	ศุกร์				✓	✓
3	พุธ	✓			✓	
	พฤหัสบดี				✓	✓
	ศุกร์	✓	✓	✓		
4	พุธ		✓	✓		✓
	พฤหัสบดี		✓		✓	
	ศุกร์	✓		✓		✓
5	พุธ				✓	✓
	พฤหัสบดี	✓			✓	
	ศุกร์	✓	✓	✓		
6	พุธ	✓	✓			✓
	พฤหัสบดี	✓			✓	
	ศุกร์			✓	✓	
7	พุธ		✓		✓	
	พฤหัสบดี				✓	✓
	ศุกร์	✓		✓		✓
8	พุธ	✓	✓			✓
	พฤหัสบดี	✓			✓	
	ศุกร์		✓	✓		✓

จากตารางที่ 3.2 สรุปการจัดกิจกรรมในโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโดยใช้ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลที่มีต่อพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนัก 8 สัปดาห์ กำหนดจัดการกิจกรรมรวม 24 วัน โดยจัดกิจกรรมรู้ทันผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักจำนวน 13 ครั้ง กิจกรรมเสริมเจตคติให้เปลี่ยน

พฤติกรรมจำนวน 13 ครั้ง กิจกรรมเมนูอาหารชวนทำลดน้ำหนักจำนวน 11 ครั้ง กิจกรรมทางกาย เพื่อลดน้ำหนักจำนวน 12 ครั้ง และกิจกรรมให้คำปรึกษาและเสริมแรงจำนวน 12 ครั้ง

1.3.2 การพัฒนาเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ แบบวัดพฤติกรรมกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักในด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติ และเครื่องชั่งน้ำหนัก ดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้

1.3.2.1 การพัฒนาแบบวัดพฤติกรรมกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักในด้านความรู้ ดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้

1) ศึกษาเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับแบบวัดพฤติกรรมกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักในด้านความรู้

2) ดำเนินการสร้างแบบวัดพฤติกรรมกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนัก ในด้านความรู้ เป็นแบบวัดความรู้แบบถูกผิด จำนวน 20 ข้อ มีเกณฑ์การให้คะแนนแต่ละข้อ คือ ตอบถูกให้ 1 คะแนน ตอบผิดหรือไม่ตอบ ให้ 0 คะแนน

3) กำหนดเกณฑ์การตัดสินแบบวัดพฤติกรรมกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักในด้านความรู้ แบ่งออกเป็น 3 ระดับ ดังนี้

คะแนนด้านความรู้	ผลตัดสินด้านความรู้
0 - 06.6	มีความรู้ในระดับควรปรับปรุง
6.7 - 13.3	มีความรู้ในระดับพอใช้
13.4 - 20	มีความรู้ในระดับดี

4) นำแบบวัดพฤติกรรมกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนัก ในด้านความรู้ ที่สร้างขึ้น ไปให้อาจารย์ที่ปรึกษาพิจารณาความสอดคล้องกับจุดประสงค์ ลักษณะการใช้คำถามและความถูกต้องด้านภาษาเพื่อนำมาปรับปรุงแก้ไข

5) นำแบบวัดพฤติกรรมกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักในด้านความรู้ ที่ผ่านการเห็นชอบของอาจารย์ที่ปรึกษาไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 ท่านโดยกำหนดคุณสมบัติของผู้ทรงคุณวุฒิต้องเป็นผู้ที่จบการศึกษาตั้งแต่ระดับปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิตสาขาสุขศึกษาหรือพลศึกษาหรือปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการส่งเสริมสุขภาพ หรือสาขาที่เกี่ยวข้องพิจารณาความสอดคล้องระหว่างข้อความกับวัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม พิจารณาข้อความที่มีค่าดัชนีความสอดคล้องตั้งแต่ 0.5 ขึ้นไป ผลการพิจารณาได้ดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ 0.63

6) นำแบบวัดพฤติกรรมกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักในด้านความรู้ ไปทดลองใช้กับ นักศึกษาชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2560 มหาวิทยาลัย/สถาบันทางการศึกษาในสังกัดคณะกรรมการการอุดมศึกษา ที่เคยบริโภคหรือกำลังบริโภคหรือสนใจที่จะบริโภคผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน

7) นำผลการทดสอบมาตรวจให้คะแนนและวิเคราะห์หาค่าความเที่ยงของแบบวัดโดยใช้สูตร KR-20 ของคูเออร์ริชาร์ดสัน โดยมีเกณฑ์กำหนดค่าความเที่ยงตั้งแต่ 0.8 ขึ้นไป ผลการวิเคราะห์ได้ค่าความเที่ยงเท่ากับ 0.81

1.3.2.2 การพัฒนาแบบวัดพฤติกรรมกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักในด้านเจตคติ ดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้

1) ศึกษาเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับแบบวัดพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักในด้านเจตคติ

2) ดำเนินการสร้างแบบวัดพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักด้านเจตคติ เป็นแบบมาตราประเมินค่า (Rating Scale) มี 3 ระดับ จำนวน 20 ข้อ ดังนี้

เห็นด้วยมาก	หมายถึง	นักศึกษาที่มีความคิดเห็นหรือความรู้สึกตรงกับข้อความนั้น
เห็นด้วยปานกลาง	หมายถึง	นักศึกษาที่มีความคิดเห็นหรือความรู้สึกตรงกับข้อความนั้นเป็นบางครั้งและบางครั้งมีความรู้สึกไม่เห็นด้วยกับข้อความนั้น
ไม่เห็นด้วย	หมายถึง	นักศึกษาที่มีความคิดเห็นหรือความรู้สึกไม่เห็นด้วยกับข้อความนั้น

3) กำหนดเกณฑ์การให้คะแนนความคิดเห็นในแต่ละข้อความในแบบวัดพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักในด้านเจตคติ ดังนี้

ในข้อความทางบวก กำหนดเกณฑ์การให้คะแนนในแต่ละระดับ ดังนี้

คะแนน	3	หมายถึง	เห็นด้วยมาก
คะแนน	2	หมายถึง	เห็นด้วยปานกลาง
คะแนน	1	หมายถึง	ไม่เห็นด้วย

ในข้อความทางลบ กำหนดเกณฑ์การให้คะแนนในแต่ละระดับ ดังนี้

คะแนน	1	หมายถึง	เห็นด้วยมาก
คะแนน	2	หมายถึง	เห็นด้วยปานกลาง
คะแนน	3	หมายถึง	ไม่เห็นด้วย

4) กำหนดเกณฑ์การตัดสินแบบวัดพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักในด้านเจตคติ แบ่งออกเป็น 3 ระดับ ดังนี้

คะแนนด้านเจตคติเจตคติ	ผลการตัดสินด้านเจตคติ
0-20	มีเจตคติในระดับควรปรับปรุง
21-40	มีเจตคติในระดับพอใช้
41-60	มีเจตคติในระดับดี

5) นำแบบวัดพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนัก ในด้านเจตคติ ที่สร้างขึ้น ไปให้อาจารย์ที่ปรึกษาพิจารณาความสอดคล้องกับจุดประสงค์ ลักษณะการใช้คำถามและความถูกต้องด้านภาษาเพื่อนำมาปรับปรุงแก้ไข

6) นำแบบวัดพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักในด้านเจตคติ ที่ผ่านการเห็นชอบของอาจารย์ที่ปรึกษาไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 ท่านโดยกำหนดคุณสมบัติของผู้ทรงคุณวุฒิต้องเป็นผู้ที่จบการศึกษาตั้งแต่ระดับปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิตสาขาสุขศึกษาหรือพลศึกษาหรือปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการส่งเสริมสุขภาพ หรือสาขาที่

เกี่ยวข้อง พิจารณาสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม ข้อคำถามที่มีค่าดัชนีความสอดคล้องตั้งแต่ 0.5 ขึ้นไป ผลการพิจารณาได้ดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ 0.69

7) นำแบบวัดพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักในด้านเจตคติไปทดลองใช้กับ นักศึกษาชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2560 มหาวิทยาลัย/สถาบันทางการศึกษาในสังกัดคณะกรรมการการอุดมศึกษา ที่เคยบริโภคหรือกำลังบริโภคหรือสนใจที่จะบริโภคผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน นำผลการทดสอบมาตรวจให้คะแนนและวิเคราะห์หาค่าความเที่ยงโดยใช้สูตร Coefficient Alpha ของ Cronbach กำหนดค่าความเที่ยงตั้งแต่ 0.8 ขึ้นไป ผลการวิเคราะห์ได้ค่าความเที่ยงเท่ากับ 0.83

1.3.2.3 การพัฒนาแบบวัดพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักในด้านการปฏิบัติ ดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้

1) ศึกษาเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับแบบวัดพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักในด้านการปฏิบัติ

2) ดำเนินการสร้างแบบวัดพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนัก ในด้านการปฏิบัติ เป็นแบบมาตราประเมินค่า (Rating Scale) มี 3 ระดับ ดังนี้

ปฏิบัติเป็นประจำ	หมายถึง	มีการปฏิบัติ 4-6 วันต่อสัปดาห์
ปฏิบัติเป็นบางครั้ง	หมายถึง	มีการปฏิบัติ 1-3 วันต่อสัปดาห์
ไม่เคยปฏิบัติเลย	หมายถึง	ไม่มีการปฏิบัติเลย

3) กำหนดเกณฑ์การให้คะแนนในแต่ละระดับ ในแบบวัดพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนัก

ในข้อความทางบวก กำหนดเกณฑ์การให้คะแนนในแต่ละระดับ ดังนี้

ปฏิบัติเป็นประจำ	ให้	3	คะแนน
ปฏิบัติเป็นบางครั้ง	ให้	2	คะแนน
ไม่เคยปฏิบัติเลย	ให้	1	คะแนน

ในข้อความทางลบ กำหนดเกณฑ์การให้คะแนนในแต่ละระดับ ดังนี้

ปฏิบัติเป็นประจำ	ให้	1	คะแนน
ปฏิบัติบ่อยครั้ง	ให้	2	คะแนน
ไม่เคยปฏิบัติเลย	ให้	3	คะแนน

4) กำหนดเกณฑ์การตัดสินแบบวัดพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักในด้านการปฏิบัติ แบ่งออกเป็น 3 ระดับ ดังนี้

คะแนนด้านการปฏิบัติ	ผลตัดสินด้านการปฏิบัติ
0-20	มีการปฏิบัติในระดับควรปรับปรุง
21-40	มีการปฏิบัติในระดับพอใช้
41-60	มีการปฏิบัติในระดับดี

5) นำแบบวัดพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนัก ในด้านการปฏิบัติ ที่สร้างขึ้นไปให้อาจารย์ที่ปรึกษาพิจารณาความสอดคล้องกับจุดประสงค์ ลักษณะการใช้คำถามและความถูกต้องด้านภาษาเพื่อนำมาปรับปรุงแก้ไข

6) นำแบบวัดพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักในด้านการปฏิบัติ ที่ผ่านการเห็นชอบของอาจารย์ที่ปรึกษาไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 ท่านโดยกำหนดคุณสมบัติของผู้ทรงคุณวุฒิต้องเป็นผู้ที่จบการศึกษาตั้งแต่ระดับปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิตสาขาสุขศึกษาหรือพลศึกษาหรือปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการส่งเสริมสุขภาพ หรือสาขาที่เกี่ยวข้อง พิจารณาความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม ข้อคำถามที่มีค่าดัชนีความสอดคล้องตั้งแต่ 0.5 ขึ้นไป ผลการพิจารณาค่าดัชนีความสอดคล้องที่ใช้ได้เท่ากับ 0.71

7) นำแบบวัดพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักในด้านการปฏิบัติ ไปทดลองใช้กับ นักศึกษาชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2560 มหาวิทยาลัย/สถาบันทางการศึกษาในสังกัดคณะกรรมการการอุดมศึกษา ที่เคยบริโภคหรือกำลังบริโภคหรือสนใจที่จะบริโภคผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน นำผลการทดสอบมาตรวจให้คะแนนและวิเคราะห์หาค่าความเที่ยงโดยใช้สูตร Coefficient Alpha ของ Cronbach กำหนดค่าความเที่ยงตั้งแต่ 0.8 ขึ้นไป ผลการวิเคราะห์ได้ค่าความเที่ยงเท่ากับ 0.86

1.3.2.4 การพัฒนาเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ เครื่องชั่งน้ำหนักและวัดเปอร์เซ็นต์ไขมัน (Tanita) แบบดิจิทัล มีรายละเอียดในการตรวจวิเคราะห์ ดังนี้

1) ข้อมูลที่เกี่ยวข้องที่ต้องใช้ คือ ความสูง น้ำหนักตัว อายุ เพศ ร่วมกับค่าความต้านทานไฟฟ้า

2) การทำงานของเครื่องชั่งและวัดเปอร์เซ็นต์ไขมัน ใช้กระแสสัญญาณไฟฟ้าระดับต่ำผ่านร่างกายด้วยความเร็วที่เหมาะสมและปลอดภัยที่สุด สัญญาณไฟฟ้าจะไหลผ่านกล้ามเนื้อ ไขมันและของเหลวในร่างกาย โดยจะไหลผ่านได้สะดวกในความชื้นของกล้ามเนื้อและเนื้อเยื่ออ่อนๆที่ไม่มีไขมันแต่สัญญาณไฟฟ้าจะไหลผ่านไขมันในร่างกายได้ยาก ทำให้ทราบค่าความต้านทานกระแสไฟฟ้าของร่างกาย

3) กระบวนการวิเคราะห์ข้อมูล/การคำนวณ/การประเมินผลใช้ไมโครโปรเซสเซอร์ ร่วมกับฐานข้อมูลที่ป้อนเข้าเครื่อง

ขั้นที่ 2 การดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล

2.1 การกำหนดแบบแผนการทดลอง

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Research) แบบ 2 กลุ่มมีการทดสอบก่อนและหลังการทดลอง ดังแบบแผนการทดลอง ดังนี้

แผนภาพที่ 4แบบแผนการทดลอง

กลุ่มตัวอย่าง	การวัดก่อนการทดลอง		การวัดหลังการทดลอง
E	O_1	X	O_2
C	O_3		O_4

- E = กลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโดยใช้ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลที่มีต่อพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนัก
- C = กลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโดยใช้ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลที่มีต่อพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนัก
- $O_1 O_3$ = ค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักในด้าน ความรู้ เจตคติ การปฏิบัติ น้ำหนักและเปอร์เซ็นต์ไขมันก่อนการทดลอง
- $O_2 O_4$ = ค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักในด้าน ความรู้ เจตคติ การปฏิบัติ น้ำหนักและเปอร์เซ็นต์ไขมันหลังการทดลอง
- X = โปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโดยใช้ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลที่มีต่อพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนัก

2.2 การติดต่อประสานงานก่อนการทดลอง

2.2.1 ติดต่อขอความร่วมมือในการทำวิจัยจากคณบดีหรือผู้บริหารสถาบันทางการศึกษา

2.2.2 ชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัย ขั้นตอนการวิจัย การวัดและประเมินผลแก่คณบดีหรือผู้บริหาร และร่วมกันกำหนดตารางเวลาการใช้โปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโดยใช้ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลที่มีต่อพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนัก

2.3 การดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล

2.3.1 การดำเนินการก่อนทดลองจัดโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโดยใช้ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลที่มีต่อพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนัก 1) นำผลการทดสอบพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักในด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติ น้ำหนักและเปอร์เซ็นต์ไขมัน ของทั้งสองกลุ่มมาเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยด้วยการทดสอบค่าที (t-test) เพื่อทดสอบว่านักศึกษาในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักในด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติ น้ำหนักและเปอร์เซ็นต์ไขมัน แตกต่างกันหรือไม่ ผลปรากฏ ดังตารางที่ 3.3

ตารางที่ 3 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักในด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติ น้ำหนักและเปอร์เซ็นต์ไขมัน ของกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมก่อนการทดลอง

ตัวแปรที่ศึกษา	กลุ่มทดลอง (n =20)		กลุ่มควบคุม (n =20)		t	p
	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD		
ความรู้	7.25	2.38	7.30	1.78	-0.75	0.12
เจตคติ	35.15	5.65	35.95	5.06	-0.47	0.65
การปฏิบัติ	34.45	4.57	36.10	4.68	-1.12	0.40
น้ำหนัก	63.35	15.68	63.32	13.72	0.43	0.66
เปอร์เซ็นต์ไขมัน	26.58	3.63	27.97	4.02	-1.14	0.26

จากตารางที่ 3.3 พบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักในด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติ น้ำหนักและเปอร์เซ็นต์ไขมัน ก่อนการทดลองของนักศึกษาในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.5

2.3.2 การดำเนินการทดลองใช้โปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโดยใช้ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลที่มีต่อพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนัก ให้กับนักศึกษาในกลุ่มทดลองเป็นเวลา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน วันละ 1 ชั่วโมง ส่วนกลุ่มควบคุม ไม่ได้รับการจัดโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโดยใช้ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลที่มีต่อพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนัก

2.3.3 การดำเนินงานหลังการทดลอง

ผู้วิจัยทำการทดสอบพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักในด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติ น้ำหนักและเปอร์เซ็นต์ไขมันของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม หลังการทดลอง

ขั้นที่ 3 การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้

3.1 การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้คอมพิวเตอร์ ดังนี้

3.1.1 วิเคราะห์ข้อมูลคำนวณค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD.) ของคะแนนพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักในด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติ น้ำหนักและเปอร์เซ็นต์ไขมัน

3.1.2 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักในด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติ น้ำหนักและเปอร์เซ็นต์ไขมันก่อนและหลังการทดลองของนักศึกษาในกลุ่มทดลองและของนักศึกษาในกลุ่มควบคุม

3.1.3 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักในด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติ น้ำหนักและเปอร์เซ็นต์ไขมันหลังการทดลองระหว่างนักศึกษากลุ่มทดลองกับนักศึกษากลุ่มควบคุม

3.2 สถิติที่ใช้

3.2.1 วิเคราะห์ข้อมูลคำนวณค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD.) ของคะแนนพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักในด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติ น้ำหนักและเปอร์เซ็นต์ไขมัน

3.2.2 ทดสอบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักในด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติ น้ำหนักและเปอร์เซ็นต์ไขมันก่อนและหลังการทดลองของนักศึกษากลุ่มทดลองและของนักศึกษากลุ่มควบคุม โดยการทดสอบค่าที (Paired Samples t-test) ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05

3.2.3 ทดสอบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักในด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติ น้ำหนักและเปอร์เซ็นต์ไขมันหลังการทดลองระหว่างนักศึกษากลุ่มทดลองและของนักศึกษากลุ่มควบคุม โดยการทดสอบค่าที (Independent Samples t-test) ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยเรื่อง ผลการใช้โปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโดยใช้ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลที่มีต่อพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักของนักศึกษาปริญญาตรี ผู้วิจัยได้นำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล แบ่งเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ผลการศึกษาข้อมูลทั่วไปและลักษณะทางกายภาพของนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง

ตอนที่ 2 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติ น้ำหนัก และเปอร์เซ็นต์ไขมัน ก่อนและหลังการทดลองของนักศึกษาในกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโดยใช้ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลและของนักศึกษาในกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโดยใช้ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผล

ตอนที่ 3 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติ น้ำหนัก และเปอร์เซ็นต์ไขมัน หลังการทดลองระหว่างนักศึกษาในกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโดยใช้ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลกับนักศึกษาในกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโดยใช้ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผล

ตอนที่ 1 ผลการศึกษาข้อมูลทั่วไปและลักษณะทางกายภาพของนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง

ข้อมูลทั่วไปและลักษณะทางกายภาพของนักเรียนกลุ่มตัวอย่างได้แก่ เพศ อายุ ชั้นปี สาขาวิชา รายได้ต่อเดือน ส่วนสูง ค่า BMI และเปอร์เซ็นต์ไขมัน ปรากฏดังตารางที่ 4.1

ตารางที่ 4 ข้อมูลทั่วไปของนักศึกษาในกลุ่มทดลองและนักศึกษาในกลุ่มควบคุม

รายการ	กลุ่มทดลอง (n=20)		กลุ่มควบคุม (n=20)		รวม (n=40)	
	ความถี่ (คน)	ร้อยละ	ความถี่ (คน)	ร้อยละ	ความถี่ (คน)	ร้อยละ
1. เพศ						
ชาย	2	10	3	15	5	12.5
หญิง	18	90	17	85	35	87.5
รวม	20	100	20	100	40	100
2. อายุ						
18	4	20	1	5	5	12.5
19	3	15	3	15	6	15
20	9	45	11	55	20	50
21	3	15	5	25	8	20
รวม	20	100	20	100	40	100

ตารางที่ 4.1 (ต่อ)

รายการ	กลุ่มทดลอง (n=20)		กลุ่มควบคุม (n=20)		รวม (n=40)	
	ความถี่ (คน)	ร้อยละ	ความถี่ (คน)	ร้อยละ	ความถี่ (คน)	ร้อยละ
3. ชั้นปี 1	20	100	20	100	40	100
รวม	20	100	20	100	40	100
4. สาขาวิชา						
สาขาวิชาภาษาจีน	20	100	20	100	40	100
รวม	20	100	20	100	40	100
5. รายได้ต่อเดือน (บาท/เดือน)						
ต่ำกว่าเท่ากับ 5,000	9	45	10	50	19	47.5
5,001 – 10,000	9	45	9	45	18	45
10,001 – 15,000	1	5	0	0	1	2.5
มากกว่า 15,000	1	5	1	5	2	5
รวม	20	100	20	100	40	100
6. ค่าน้ำหนัก (กิโลกรัม)						
51-60 กิโลกรัม	11	55	12	60	23	57.5
61-70 กิโลกรัม	3	15	4	20	7	17.5
71-80 กิโลกรัม	3	15	1	5	4	10
มากกว่า 80 กิโลกรัม	3	15	3	15	6	15
รวม	20	100	20	100	40	100
7. ค่าส่วนสูง (เซนติเมตร)						
< 150 เซนติเมตร	3	15	2	10	5	12.5
151-160 เซนติเมตร	9	45	9	45	18	45
161-170 เซนติเมตร	8	40	7	35	15	37.5
170-180 เซนติเมตร	0	0	2	10	2	5
รวม	20	100	20	100	40	100
8. ค่า BMI						
< 18.5	1	5	6	30	7	17.5
18.5-22.9	9	45	10	50	19	47.5
23-24.9	4	20	2	10	6	15
25-29.9	4	20	1	5	5	12.5
มากกว่า 30	2	10	1	5	3	7.5
รวม	20	100	20	100	40	100

จากตารางที่ 4.1 พบว่า นักศึกษาทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 87.5 มีอายุ 20 ปี คิดเป็นร้อยละ 50 กำลังศึกษาอยู่ในระดับมหาวิทยาลัย ชั้นปีที่ 1 ร้อยละ 100 รายได้ต่อเดือนน้อยกว่า 5,000 บาทร้อยละ 47.5 มีน้ำหนักระหว่าง 51-60 กิโลกรัม ร้อยละ 57.5 มีส่วนสูงระหว่าง 151-160 เซนติเมตร ร้อยละ 45 และมีค่าดัชนีมวลกาย(BMI)ระหว่าง18.5-22.9 ร้อยละ 47.5

ตอนที่ 2 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติ น้ำหนักและเปอร์เซ็นต์ไขมัน ก่อนและหลังการทดลองของนักศึกษาในกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโดยใช้ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลและของนักศึกษาในกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโดยใช้ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผล

2.1 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักในด้านความรู้ เจตคติ น้ำหนักและเปอร์เซ็นต์ไขมัน การปฏิบัติก่อนและหลังการทดลอง ของนักศึกษาในกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมและนักศึกษาในกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรม ปรากฏดังตารางที่ 4.2

ตารางที่ 5 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักในด้านความรู้ ก่อนและหลังการทดลองของนักศึกษาในกลุ่มทดลองและนักศึกษาในกลุ่มควบคุม

กลุ่มตัวอย่าง	n	ก่อนทดลอง		หลังทดลอง		t	p
		\bar{X}	SD	\bar{X}	SD		
กลุ่มทดลอง	20	7.25	2.38	14.60	7.86	-8.36	0.00*
กลุ่มควบคุม	20	7.30	1.78	7.20	8.41	-1.60	0.11

* $p < .05$

จากตารางที่ 4.2 พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักในด้านความรู้ของนักศึกษาในกลุ่มทดลองหลังการทดลอง เพิ่มขึ้นกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักในด้านความรู้เท่ากับ 7.25 คะแนน คือ มีความรู้ในระดับพอใช้ หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักในด้านความรู้เท่ากับ 14.60 คะแนน คือ มีความรู้ในระดับดี

ส่วนนักศึกษาในกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักในด้านความรู้หลังการทดลองไม่แตกต่างจากก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักในด้านความรู้เท่ากับ 7.30 คะแนน คือ มีความรู้ในระดับพอใช้ หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักในด้านความรู้เท่ากับ 7.20 คะแนน คือ มีความรู้ในระดับพอใช้

ตารางที่ 4.3 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักในด้านความรู้ ก่อนและหลังการทดลองของนักศึกษาในกลุ่มทดลอง จำแนกเป็นรายชื่อ

ข้อ	คำถาม	ก่อนทดลอง (n=20)		หลังทดลอง (n=20)		t	p
		\bar{X}	SD	\bar{X}	SD		
1	เนื้อสัตว์ที่ควรรับประทานเป็นประจำ คือ ปลา	0.60	0.50	0.90	0.31	-2.35	0.03*
2	ใน 1 วัน ไม่ควรรับประทานน้ำตาลเกิน 8 ช้อนชา	0.65	0.49	0.95	0.22	-2.35	0.03*
3	ใน 1 วัน เราต้องรับประทานอาหารจำพวกแป้ง มากกว่าอาหารหมู่อื่น	0.10	0.31	0.15	0.37	-0.44	0.66
4	การรับประทานอาหารเช้าควบกับมือกลางวัน ช่วยลดน้ำหนักได้	0.25	0.44	0.2	0.41	0.33	0.74
5	ข้าวกล้อง มีกากใยสูง และให้น้ำตาลน้อยกว่าข้าวขัดสี	0.20	0.41	0.9	0.31	-5.48	0.00*
6	คนวัยผู้ใหญ่และผู้สูงอายุ ควรดื่มมนวันละ 1 แก้ว	0.70	0.47	0.65	0.49	0.37	0.71
7	การรับประทานผักและผลไม้ ช่วยป้องกันไขมันเกาะที่หลอดเลือดได้	0.70	0.47	1.00	0.00	-2.85	0.01*
8	คนวัยผู้ใหญ่และผู้สูงอายุ ควรหลีกเลี่ยงการรับประทานไข่ไก่	0.25	0.44	0.25	0.44	0.00	1.00
9	การเคี้ยวอาหารให้ละเอียด ช่วยให้รู้สึกอิ่มเร็วขึ้น	0.20	0.41	0.85	0.37	-5.94	0.00*
10	ควรหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารอบ ปิ้ง ย่าง	0.20	0.41	0.85	0.37	-5.94	0.00*
11	การทำงานบ้าน ทดแทนการออกกำลังกายได้	0.25	0.44	0.80	0.41	-4.07	0.00*
12	การออกกำลังกาย ควรทำอย่างน้อย 30 นาทีต่อเนื่อง	0.25	0.44	0.85	0.37	-4.49	0.00*
13	การออกกำลังกาย ควรทำอย่างน้อย 3 ต่อสัปดาห์	0.15	0.37	0.90	0.31	-7.55	0.00*
14	ควรออกกำลังกายจนหัวใจเต้นแรง และมีเหงื่อออก	0.55	0.51	0.30	0.47	1.56	0.13
15	หลังออกกำลังกาย ควรดื่มเครื่องดื่มเกลือแร่	0.30	0.47	0.60	0.50	-2.35	0.03*

ตารางที่ 4.3 (ต่อ)

ข้อ	คำถาม	ก่อนทดลอง (n=20)		หลังทดลอง (n=20)		t	p
		\bar{X}	SD	\bar{X}	SD		
16	ผู้ชายไทยไม่ควรมีรอบเอวเกิน 90 ซม.	0.20	0.41	0.60	0.50	-2.37	0.02*
17	ผู้หญิงไทยไม่ควรมีรอบเอวเกิน 85 ซม.	0.55	0.51	0.55	0.51	0.00	1.00
18	ภาวะของโรคอ้วนคือบุคคลที่มีไขมันเกินกำหนดมาตรฐาน	0.00	0.00	0.85	0.37	10.38	0.00*
19	ภาวะของโรคอ้วนหมายถึงการมีน้ำหนักเกิน	0.55	0.51	0.75	0.44	-1.16	0.25
20	โรคอ้วนเป็นอันตรายต่อสุขภาพและเป็นสาเหตุของโรคหัวใจ เบาหวาน ความดันโลหิตสูง	0.55	0.51	0.90	0.31	-3.20	0.00*
รวม		7.25	2.38	14.60	7.86	-8.36	0.00*

* $p < .05$

จากตารางที่ 4.3 พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักในด้านความรู้ของนักศึกษากลุ่มทดลองหลังการทดลอง เพิ่มขึ้นกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักในด้านความรู้เท่ากับ 7.25 คะแนน คือ มีความรู้ในระดับพอใช้ หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักในด้านความรู้เท่ากับ 14.60 คะแนน คือ มีความรู้ในระดับดี

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักในด้านความรู้ หลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในข้อที่ 1, 2, 5, 7, 9, 10, 11, 12, 13, 15, 16, 18 และ 20

ตารางที่ 6 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักในด้านความรู้ ก่อนและหลังการทดลองของนักศึกษาในกลุ่มควบคุม จำแนกเป็นรายข้อ

ข้อ	คำถาม	ก่อนทดลอง (n=20)		หลังทดลอง (n=20)		t	p
		\bar{X}	SD.	\bar{X}	SD.		
1	เนื้อสัตว์ที่ควรรับประทานเป็นประจำคือ ปลา	0.70	0.47	0.85	0.36	-1.14	0.26
2	ใน 1 วัน ไม่ควรรับประทานน้ำตาลเกิน 8 ช้อนชา	0.75	0.44	0.85	0.36	-0.70	0.49
3	ใน 1 วัน เราต้องรับประทานอาหารจำพวกแป้ง มากกว่าอาหารหมู่อื่น	0.85	0.36	0.85	0.36	0.00	1.00
4	การรับประทานอาหารมื้อเช้าควบกับมือกลางวัน ช่วยลดน้ำหนักได้	0.25	0.44	0.15	0.36	0.81	0.43
5	ข้าวกล้อง มีกากใยสูง และให้น้ำตาลน้อยกว่าข้าวขัดสี	0.00	0.00	0.30	0.47	-2.85	0.01*
6	คนวัยผู้ใหญ่และผู้สูงอายุ ควรดื่มนมวันละ 1 แก้ว	0.25	0.44	0.10	0.30	1.37	0.19
7	การรับประทานผักและผลไม้ ช่วยป้องกันไขมันเกาะที่หลอดเลือดได้	0.60	0.50	0.85	0.37	-1.75	0.10
8	คนวัยผู้ใหญ่และผู้สูงอายุ ควรหลีกเลี่ยงการรับประทานไข่ไก่	0.55	0.51	0.85	0.37	-2.35	0.03*
9	การเคี้ยวอาหารให้ละเอียด ช่วยให้รู้สึกอิ่มเร็วขึ้น	0.20	0.41	0.15	0.37	0.37	0.72
10	ควรหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารอบ ปิ้ง ย่าง	0.00	0.00	0.15	0.37	-1.83	0.08
11	การทำงานบ้าน ทดแทนการออกกำลังกายได้	0.20	0.41	0.10	0.31	1.00	0.33
12	การออกกำลังกาย ควรทำอย่างน้อย 30 นาทีต่อเนื่อง	0.15	0.37	0.20	0.41	-0.57	0.58
13	การออกกำลังกาย ควรทำอย่างน้อย 3 ต่อสัปดาห์	0.15	0.37	0.15	0.37	0.00	1.00
14	ควรออกกำลังกายจนหัวใจเต้นแรง และมีเหงื่อออก	0.15	0.37	0.15	0.37	0.00	1.00
15	หลังออกกำลังกาย ควรดื่มเครื่องดื่มเกลือแร่	1.00	0.00	1.00	0.00	1.00	0.33
16	ผู้ชายไทยไม่ควรมียอเอวเกิน 90 ซม.	0.20	0.41	0.10	0.31	1.00	0.33

ตารางที่ 4.4 (ต่อ)

ข้อ	คำถาม	ก่อนทดลอง (n=20)		หลังทดลอง (n=20)		t	p
		\bar{X}	SD.	\bar{X}	SD.		
17	ผู้หญิงไทยไม่ควรมีรอบเอวเกิน 85 ซม.	0.20	0.41	0.10	0.31	2.18	0.04
18	ภาวะของโรคอ้วนคือบุคคลที่มีไขมันเกินกำหนดมาตรฐาน	1.00	0.00	0.80	0.41	0.44	0.67
19	ภาวะของโรคอ้วนหมายถึงการมีน้ำหนักเกิน	0.15	0.37	0.10	0.31	1.83	0.08
20	โรคอ้วนเป็นอันตรายต่อสุขภาพและเป็นสาเหตุของโรคหัวใจ เบาหวาน ความดันโลหิตสูง	1.00	0.00	0.85	0.37	-1.14	0.26
รวม		7.30	1.78	7.20	8.41	-1.60	0.11

* $p < .05$

จากตารางที่ 4.4 พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักในด้านความรู้ของนักศึกษากลุ่มควบคุมหลังการทดลอง ไม่แตกต่างจากก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักในด้านความรู้เท่ากับ 7.30 คะแนน คือ มีความรู้ในระดับพอใช้ หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักในด้านความรู้เท่ากับ 7.20 คะแนน คือ มีความรู้ในระดับพอใช้

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักในด้านความรู้ หลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในข้อที่ 5 และ 8

ตารางที่ 7 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักในด้านเจตคติ ก่อนและหลังการทดลองของนักศึกษากลุ่มทดลองและนักศึกษากลุ่มควบคุม

กลุ่มตัวอย่าง	n	ก่อนทดลอง		หลังทดลอง		t	p
		\bar{X}	SD.	\bar{X}	SD.		
กลุ่มทดลอง	20	35.15	5.65	44.50	15.05	-3.37	0.00*
กลุ่มควบคุม	20	35.95	5.06	31.35	13.43	-1.06	0.30

* $p < .05$

จากตารางที่ 4.5 พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักในด้านเจตคติ ของนักศึกษากลุ่มทดลองหลังการทดลอง เพิ่มขึ้นกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานคะแนนพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักในด้านเจตคติ เท่ากับ 35.15 คะแนน คือ มีเจตคติอยู่ในระดับพอใช้ หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานคะแนนพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักในด้านเจตคติ เท่ากับ 44.50 คะแนน คือ มีเจตคติอยู่ในระดับดี

ส่วนนักศึกษากลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักในด้านเจตคติ หลังการทดลองไม่แตกต่างจากก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานคะแนนพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักในด้านเจตคติ ตัวเท่ากับ 35.95 คะแนน คือ มีเจตคติอยู่ในระดับพอใช้ หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานคะแนนพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักในด้านเจตคติ เท่ากับ 31.35 คะแนน คือ มีเจตคติอยู่ในระดับพอใช้

ตารางที่ 8 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักในด้านเจตคติ ก่อนและหลังการทดลองของนักศึกษากลุ่มทดลอง จำแนกเป็นรายข้อ

ข้อ	คำถาม	ก่อนทดลอง (n=20)		หลังทดลอง (n=20)		t	p
		\bar{X}	SD	\bar{X}	SD		
1	ฉันคิดว่าในปัจจุบันการลดน้ำหนักเป็นค่านิยมที่เหมาะสม	1.45	0.60	1.45	0.60	-2.27	0.04*
2	ฉันคิดว่า การลดน้ำหนักเป็นเรื่องปกติของวัยรุ่นทั่วไป	1.25	0.55	2.10	0.79	-5.10	0.00*
3	ฉันคิดว่า การลดน้ำหนักที่ดีต้องใช้เวลาไม่นาน	2.05	0.51	1.75	0.72	1.67	0.11
4	ฉันคิดว่า การลดน้ำหนักที่ดี น้ำหนักต้องลดลงอย่างรวดเร็ว	1.90	0.85	2.20	0.83	-1.24	0.23
5	ฉันคิดว่า การลดน้ำหนักที่เร็ว คือ การเลือกใช้ผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนัก	1.85	0.81	2.20	0.62	-1.38	0.18
6	ฉันคิดว่า ผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักในปัจจุบัน มีความหลากหลายและน่าสนใจ	1.50	0.51	2.15	0.81	-2.94	0.01*
7	ฉันคิดว่า ผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักที่มีดารานำหรือศิลปินเป็นเจ้าของมีความน่าเชื่อถือ	1.90	0.79	2.30	0.80	-1.63	0.12
8	ฉันคิดว่า ผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักที่มีการรีวิวใน Internet สามารถลดน้ำหนักได้จริง	1.55	0.60	2.10	0.72	-2.15	0.04*
9	ฉันคิดว่า ผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักที่มีขายตามร้านสะดวกซื้อ ปลอดภัยกว่าตามสถาบันเสริมความงาม	1.85	0.81	2.30	0.80	-1.58	0.13
10	ฉันคิดว่า ผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักที่มีขายตามร้านสะดวกซื้อ ปลอดภัยกว่าตามสถาบันเสริมความงาม	1.85	0.81	2.35	0.67	-2.36	0.03*

* $p < .05$

ตารางที่ 4.6 (ต่อ)

ข้อ	คำถาม	ก่อนทดลอง (n=20)		หลังทดลอง (n=20)		t	p
		\bar{X}	SD	\bar{X}	SD		
11	ฉันคิดว่าการควบคุมอาหารไม่เพียงพอต่อการลดน้ำหนัก	1.65	0.67	1.90	0.72	-1.23	0.23
12	ฉันคิดว่าการงดอาหารเช้า 1 มื้อจะช่วยลดน้ำหนักได้	1.65	0.88	2.45	0.83	-2.79	0.01*
13	ฉันคิดว่าการเลิกทานอาหารประเภทแป้ง จะช่วยลดน้ำหนักได้	1.55	0.69	2.20	0.77	-3.90	0.00*
14	ฉันคิดว่าการดื่มน้ำอัดลมแบบน้ำตาล 0% สามารถทดแทนความอยากการดื่มน้ำอัดลมได้	2.05	0.83	1.95	0.69	0.33	0.75
15	ฉันคิดว่าการทานผักแทนเนื้อสัตว์ในทุกๆมื้ออาหาร จะช่วยลดน้ำหนักได้	1.65	0.75	2.05	0.76	-1.71	0.10
16	ฉันคิดว่าการออกกำลังกาย สามารถเลือกเฉพาะประเภทที่ตนเองถนัดได้	1.45	0.60	1.90	0.79	-2.02	0.06*
17	ฉันคิดว่าการออกกำลังกาย สามารถเลือกทำได้เฉพาะในเวลาที่ตนเองสะดวก	1.50	0.69	2.05	0.89	-2.34	0.03*
18	ฉันคิดว่าการออกกำลังกาย ใช้เวลา 20 นาทีต่อการออกกำลังกาย	1.75	0.64	2.10	0.79	-1.32	0.20
19	ฉันคิดว่าการออกกำลังกายแบบหักโหมจะช่วยลดน้ำหนักได้เร็ว	1.70	0.86	2.45	0.69	-2.59	0.02*
20	ฉันคิดว่าการออกกำลังกายขณะที่ท้องว่างจะช่วยให้เหงื่อออกมากขึ้น	1.75	0.79	2.50	0.69	-3.29	0.00*
รวม		35.15	5.65	44.50	15.05	-3.37	0.00*

* $p < .05$

จากตารางที่ 4.6 พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักในด้านเจตคติ ของนักศึกษากลุ่มทดลองหลังการทดลอง สูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักในด้านเจตคติ เท่ากับ 35.15 คะแนน คือ มีเจตคติอยู่ในระดับพอใช้ หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักในด้านเจตคติ เท่ากับ 44.50 คือ มีเจตคติอยู่ในระดับดี

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักในด้านเจตคติของนักศึกษากลุ่มทดลอง หลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในข้อที่ 1, 2, 7, 8, 10, 12, 13, 16, 17, 19 และ 20



ตารางที่ 9 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักในด้าน
เจตคติ ก่อนและหลังการทดลองของนักศึกษาในกลุ่มควบคุม จำแนกเป็นรายข้อ

ข้อ	คำถาม	ก่อนทดลอง (n=20)		หลังทดลอง (n=20)		t	p
		\bar{X}	SD	\bar{X}	SD		
1	ฉันคิดว่าในปัจจุบันการลดน้ำหนักเป็น ค่านิยมที่เหมาะสม	1.35	0.59	1.45	0.69	-1.00	0.33
2	ฉันคิดว่า การลดน้ำหนักเป็นเรื่องปกติของ วัยรุ่นทั่วไป	1.35	0.49	1.45	0.60	-1.00	0.33
3	ฉันคิดว่า การลดน้ำหนักที่ดีต้องใช้เวลาไม่ นาน	1.70	0.80	1.90	0.85	-1.29	0.21
4	ฉันคิดว่า การลดน้ำหนักที่ดี น้ำหนักต้อง ลดลงอย่างรวดเร็ว	1.70	0.73	1.40	0.60	2.04	0.06*
5	ฉันคิดว่า การลดน้ำหนักที่เร็ว คือ การ เลือกใช้ผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนัก	1.45	0.76	2.05	0.94	-2.18	0.04*
6	ฉันคิดว่า ผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักในปัจจุบันมี ความหลากหลายและน่าสนใจ	1.80	0.83	2.30	0.80	-2.52	0.02*
7	ฉันคิดว่า ผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักที่มีดาราชหรือ ศิลปินเป็นเจ้าของมีความน่าเชื่อถือ	1.50	0.76	2.30	0.73	-4.00	0.00*
8	ฉันคิดว่า ผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักที่มีการวิวใน Internet สามารถลดน้ำหนักได้จริง	2.45	0.51	1.45	0.69	6.89	0.00*
9	ฉันคิดว่า ผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักที่มีขายตาม ร้านสะดวกซื้อปลอดภัยกว่าตามสถาบัน เสริมความงาม	1.60	0.88	1.60	0.88	0.00	1.00
10	ฉันคิดว่า ผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักที่มีขายตาม ร้านสะดวกซื้อปลอดภัยกว่าตามสถาบัน เสริมความงาม	2.75	0.44	2.30	0.80	2.65	0.02*
11	ฉันคิดว่า การควบคุมอาหารไม่เพียงพอต่อ การลดน้ำหนัก	2.05	0.69	1.70	0.57	1.79	0.09*

* $p < .05$

ตารางที่ 4.7 (ต่อ)

ข้อ	คำถาม	ก่อนทดลอง (n=20)		หลังทดลอง (n=20)		t	p
		\bar{X}	SD.	\bar{X}	SD.		
12	ฉันคิดว่ากรงดอาหารเช้า 1 มื้อ จะช่วยลดน้ำหนักได้	2.05	0.94	2.00	0.97	0.18	0.86
13	ฉันคิดว่ากรลดอาหารประเภทแป้ง จะช่วยลดน้ำหนักได้	1.80	0.62	1.80	0.77	0.00	1.00
14	ฉันคิดว่ากรดื่มน้ำอัดลมแบบน้ำตาล 0% สามารถทดแทนความอยากรดน้ำอัดลมได้	1.35	0.67	1.25	0.55	0.62	0.54
15	ฉันคิดว่ากรทานผักแทนเนื้อสัตว์ในทุกรื้ออาหาร จะช่วยลดน้ำหนักได้	1.55	0.69	1.35	0.49	1.45	0.16
16	ฉันคิดว่ากรออกกำลังกาย สามารถเลือกเฉพาะประเภทที่ตนเองถนัดได้	1.45	0.60	1.25	0.44	1.71	0.10
17	ฉันคิดว่ากรออกกำลังกาย สามารถเลือกทำได้เฉพาะในเวลาี่ตนเองสะดวก	1.95	0.69	1.85	0.67	1.00	0.33
18	ฉันคิดว่ากรออกกำลังกาย ใช้เวลา 20 นาทีต่อการออก	1.50	0.61	1.75	0.55	-2.52	0.02*
19	ฉันคิดว่ากรออกกำลังกายแบบหักโหมช่วยจะลดน้ำหนักได้เร็ว	1.80	0.89	1.70	0.86	0.33	0.75
20	ฉันคิดว่ากรออกกำลังกายขณะที่ท้องว่างจะช่วยให้เหงื่อออกมากขึ้น	2.05	0.94	2.15	0.88	-0.34	0.74
รวม		35.95	5.06	31.35	13.43	-1.06	0.30

* $p < .05$

จากตารางที่ 4.7 พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักในด้านเจตคติของนักศึกษากลุ่มควบคุมหลังการทดลอง ไม่แตกต่างจากก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักในด้านเจตคติ เท่ากับ 35.95 คะแนน คือ มีเจตคติอยู่ในระดับพอใช้ หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ย

ของคะแนนพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักในด้านเจตคติ เท่ากับ 31.35 คะแนน คือ มีเจตคติอยู่ในระดับพอใช้

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักในด้านเจตคติหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในข้อที่ 4,5,6,7,8,10 และ 11

ตารางที่ 10 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักในด้าน การปฏิบัติ ก่อนและหลังการทดลองของนักศึกษากลุ่มทดลองและนักศึกษากลุ่มควบคุม

กลุ่มตัวอย่าง	n	ก่อนทดลอง		หลังทดลอง		t	p
		\bar{X}	SD	\bar{X}	SD		
กลุ่มทดลอง	20	34.45	4.57	42.95	12.65	-4.29	0.00*
กลุ่มควบคุม	20	36.10	4.68	32.85	12.41	-1.67	0.11

* $p < .05$

จากตารางที่ 4.8 พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักในด้านการปฏิบัติ ของนักศึกษากลุ่มทดลองหลังการทดลอง เพิ่มขึ้นกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานคะแนนพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักในด้านการปฏิบัติ เท่ากับ 34.45 คะแนนคือ มีการปฏิบัติในระดับพอใช้ หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักในด้านการปฏิบัติ เท่ากับ 42.95 คะแนน คือ มีการปฏิบัติในระดับดี

ส่วนนักศึกษากลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานคะแนนพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักในด้านการปฏิบัติ หลังการทดลองไม่แตกต่างจากก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานคะแนนพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักในด้านการปฏิบัติ ตัวเท่ากับ 36.10 คะแนน คือ มีการปฏิบัติในระดับพอใช้ หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานคะแนนพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักในด้านการปฏิบัติ เท่ากับ 32.85 คะแนน คือ มีการปฏิบัติในระดับพอใช้

ตารางที่ 11 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักในด้าน
การปฏิบัติ ก่อนและหลังการทดลองของนักศึกษาในกลุ่มทดลอง จำแนกเป็นรายชื่อ

ข้อ	คำถาม	ก่อนทดลอง (n=20)		หลังทดลอง (n=20)		t	p
		\bar{X}	SD	\bar{X}	SD		
1	คุณออกกำลังกาย ครั้งละ 30-45 นาที ต่อเนื่องกัน	1.60	0.50	2.00	0.46	-2.63	0.02*
2	คุณออกกำลังกาย สัปดาห์ละ 3-5 วัน	1.55	0.51	2.00	0.65	-2.27	0.04*
3	คุณออกกำลังกายหลากหลายชนิดใน 1 สัปดาห์	1.65	0.59	1.75	0.55	-0.62	0.54
4	คุณออกกำลังกายแบบ CARDIO เป็น ประจำ	1.55	0.60	1.85	0.59	-2.04	0.06*
5	คุณเป็นสมาชิก Fitness / ชุมชม ที่ เกี่ยวข้องกับออกกำลังกาย	1.55	0.83	2.00	0.97	-1.53	0.14
6	คุณรับประทานอาหารประเภท Buffet	1.80	0.62	2.05	0.39	-1.75	0.10
7	คุณรับประทานอาหารประเภท Fast Food	1.50	0.61	2.25	0.72	-3.47	0.00*
8	คุณดื่มน้ำอัดลม น้ำหวานหรือกาแฟเย็น	1.85	0.59	2.10	0.85	-0.96	0.35
9	คุณรับประทานอาหารหลัง 19.00 น.	1.60	0.75	1.85	0.67	-1.10	0.29
10	คุณเติมน้ำปลาในการรับประทานอาหาร หรือถ้วยเดียว	1.80	0.89	2.15	0.75	-1.23	0.23
11	คุณรับประทานอาหารโดยไม่คำนวณ พลังงาน	1.35	0.59	2.30	0.66	-4.50	0.00*
12	คุณรับประทานอาหารโดยเลือกจาก โปรโมชันของร้านและของแถม	1.90	0.55	2.15	0.88	-1.16	0.26
13	คุณรับประทานอาหารมือเย็นเป็นมื้อหลัก	1.75	0.44	2.45	0.51	-4.27	0.00*
14	คุณรับประทานอาหารประเภททอด	1.30	0.47	2.05	0.69	-4.27	0.00*
15	คุณรับประทานผลไม้คู่กับพริกเกลือหรือ น้ำปลาทหวาน	1.60	0.60	2.20	0.77	-2.35	0.03*
16	คุณใช้วิธีการลดน้ำหนักด้วยการอดอาหาร	1.75	0.44	2.10	0.64	-2.67	0.02*
17	คุณใช้วิธีการลดน้ำหนักด้วยการ Detox ของเสียออกจากร่างกาย	2.00	0.65	2.30	0.66	-1.55	0.14
18	คุณใช้วิธีการลดน้ำหนักด้วยการพบคุณ หมอและทานยาชุด	2.05	0.89	2	0.68	-2.77	0.01*

19	คุณใช้วิธีการลดน้ำหนักด้วยการ ดูดไขมัน	2.10	1.02	2.70	0.66	-2.11	0.05*
20	คุณใช้วิธีการลดน้ำหนักด้วยการใช้ ผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนัก เช่น ยาตัด ไขมัน ยาระงับความหิว ยาช่วยเผา ผลาญ	2.20	0.62	2.45	0.60	-1.75	0.10*
รวม		34.45	4.57	42.95	12.65	-4.29	0.00*

* $p < .05$

จากตารางที่ 4.9 พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักในด้านการปฏิบัติ ของนักศึกษากลุ่มทดลองหลังการทดลอง สูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักในด้านการปฏิบัติ เท่ากับ 34.45 คะแนน คือ มีการปฏิบัติในระดับพอใช้ หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักในด้านการปฏิบัติ เท่ากับ 42.95 คะแนน คือ มีการปฏิบัติในระดับดี

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักในด้านการปฏิบัติ หลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในข้อที่ 1,2,4,7,11,12,13,14,15,16,18,19 และ 20

ตารางที่ 12 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักในด้าน
การปฏิบัติ ก่อนและหลังการทดลองของนักศึกษาในกลุ่มควบคุม จำแนกเป็นรายข้อ

ข้อ	คำถาม	ก่อนทดลอง (n=20)		หลังทดลอง (n=20)		t	p
		\bar{X}	SD.	\bar{X}	SD.		
1	คุณออกกำลังกาย ครั้งละ 30-45 นาที ต่อเนื่องกัน	1.70	0.47	1.50	0.51	2.18	0.04*
2	คุณออกกำลังกาย สัปดาห์ละ 3-5 วัน	1.70	0.57	1.50	0.61	2.18	0.04*
3	คุณออกกำลังกายหลากหลายชนิดใน 1 สัปดาห์	1.65	0.49	1.65	0.59	0.00	1.00
4	คุณออกกำลังกายแบบ CARDIO เป็น ประจำ	1.50	0.61	1.55	0.60	-1.00	0.33
5	คุณเป็นสมาชิก Fitness / ชุมชน ที่ เกี่ยวข้องกับออกกำลังกาย	1.25	0.55	1.25	0.44	0.00	1.00
6	คุณรับประทานอาหารประเภท Buffet	1.85	0.49	1.70	0.47	1.83	0.08
7	คุณรับประทานอาหารประเภท Fast Food	1.85	0.59	1.95	0.60	-1.00	0.33
8	คุณดื่มน้ำอัดลม น้ำหวานหรือกาแฟเย็น	1.85	0.59	1.95	0.60	-1.75	0.10
9	คุณรับประทานอาหารหลัง 19.00 น.	1.55	0.69	1.80	0.77	-1.37	0.19
10	คุณเติมน้ำปลาในการรับประทานอาหาร หรือก๋วยเตี๋ยว	2.15	0.67	2.30	0.57	-2.13	0.05
11	คุณรับประทานอาหารโดยไม่คำนวณ พลังงาน	1.25	0.64	1.70	0.80	2.52	0.02*
12	คุณรับประทานอาหารโดยเลือกจาก โปรโมชันของร้านและของแถม	1.90	0.64	1.65	0.75	-1.45	0.16
13	คุณรับประทานอาหารมือเย็นเป็นมือหลัก	1.90	0.64	1.65	0.75	-1.00	0.33
14	คุณรับประทานอาหารประเภททอด	1.70	0.47	1.90	0.55	2.18	0.04*
15	คุณรับประทานผลไม้คู่กับพริกเกลือหรือ น้ำปลาหวาน	1.60	0.50	1.65	0.49	2.18	0.04*
16	คุณใช้วิธีการลดน้ำหนักด้วยการอดอาหาร	2.30	0.73	1.90	0.79	-0.29	0.77

* $p < .05$

ตารางที่ 4.10 (ต่อ)

ข้อ	คำถาม	ก่อนทดลอง (n=20)		หลังทดลอง (n=20)		t	p
		\bar{X}	SD.	\bar{X}	SD.		
17	คุณใช้วิธีการลดน้ำหนักด้วยการ Detox ของเสียออกจากร่างกาย	2.25	0.44	2.05	0.60	0.85	0.41
18	คุณใช้วิธีการลดน้ำหนักด้วยการ พบคุณหมอและทานยาชุด	1.40	0.75	1.45	0.76	1.83	0.08
19	คุณใช้วิธีการลดน้ำหนักด้วยการดูดไขมัน	1.50	0.89	1.30	0.66	2.18	0.04*
20	คุณใช้วิธีการลดน้ำหนักด้วยการใช้ผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนัก เช่น ยาดักไขมัน ยาระงับความหิว ยาช่วยเผาผลาญ	1.70	0.98	1.40	0.82	2.18	0.04*
รวม		36.1	4.68	32.85	12.41	-1.67	0.11

* $p < .05$

จากตารางที่ 4.10 พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักในด้านการปฏิบัติของนักศึกษากลุ่มควบคุมหลังการทดลอง ไม่แตกต่างจากก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักในด้านการปฏิบัติ เท่ากับ 36.1 คะแนน คือ มีการปฏิบัติในระดับพอใช้ หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักในด้านการปฏิบัติ เท่ากับ 32.85 คะแนน คือ มีการปฏิบัติในระดับพอใช้

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักในด้านการปฏิบัติ หลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในข้อที่ 1,2,11,14,15,19 และ 20

ตารางที่ 13 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของน้ำหนักตัวก่อนและหลังการทดลองของนักศึกษากลุ่มทดลอง และนักศึกษากลุ่มควบคุม

กลุ่มตัวอย่าง	n	ก่อนทดลอง		หลังทดลอง		t	p
		\bar{X} (ก.ก)	SD.	\bar{X} (ก.ก)	SD.		
กลุ่มทดลอง	20	61.13	13.64	58.64	13.22	6.07	0.00*
กลุ่มควบคุม	20	63.32	13.72	63.55	13.72	-1.69	0.16

* $p < .05$

จากตารางที่ 4.11 พบว่า ค่าเฉลี่ยน้ำหนักตัวของนักศึกษากลุ่มทดลองหลังการทดลอง ลดลงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยน้ำหนักตัวเท่ากับ 61.135 กิโลกรัม หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยน้ำหนักตัวเท่ากับ 58.645 กิโลกรัม

ส่วนนักศึกษากลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยน้ำหนักตัวหลังการทดลองเพิ่มขึ้นกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยน้ำหนักตัวเท่ากับ 63.32 กิโลกรัม หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยน้ำหนักตัวเท่ากับ 63.55 กิโลกรัม

ตารางที่ 14 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของเปอร์เซ็นต์ไขมันก่อนและหลังการทดลองของนักศึกษากลุ่มทดลองและนักศึกษากลุ่มควบคุม

กลุ่มตัวอย่าง	n	ก่อนทดลอง		หลังทดลอง		t	p
		\bar{X} (%)	SD	\bar{X} (%)	SD		
กลุ่มทดลอง	20	26.58	3.63	25.07	1.73	3.50	0.00*
กลุ่มควบคุม	20	27.97	4.02	28.80	4.60	-3.05	0.00*

* $p < .05$

จากตารางที่ 4.12 พบว่า ค่าเฉลี่ยเปอร์เซ็นต์ไขมัน ของนักศึกษากลุ่มทดลองหลังการทดลอง ลดลงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยเปอร์เซ็นต์ไขมัน เท่ากับ 26.58 หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยเปอร์เซ็นต์ไขมัน เท่ากับ 25.07

ส่วนนักศึกษากลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยเปอร์เซ็นต์ไขมัน หลังการทดลองเพิ่มขึ้นกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยเปอร์เซ็นต์ไขมันเท่ากับ 27.97 หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยเปอร์เซ็นต์ไขมัน เท่ากับ 28.80

ตอนที่ 3 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติ น้ำหนัก และเปอร์เซ็นต์ไขมัน หลังการทดลองระหว่างนักศึกษากลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโดยใช้ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลกับนักศึกษากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรม โปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโดยใช้ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผล

3.1 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติ น้ำหนักและเปอร์เซ็นต์ไขมัน หลังการทดลองระหว่างนักศึกษากลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโดยใช้ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลกับนักศึกษากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโดยใช้ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผล ปรากฏดังตารางที่ 4.13

ตารางที่ 15 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักในด้านความรู้ หลังการทดลองของนักศึกษากลุ่มทดลองและนักศึกษากลุ่มควบคุม

	n	หลังการทดลอง		t	p
		\bar{X}	SD.		
กลุ่มทดลอง	20	14.60	7.86	10.12	0.00*
กลุ่มควบคุม	20	7.20	8.41		

* $p < .05$

จากตารางที่ 4.13 พบว่า หลังการทดลองนักศึกษากลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ด้านความรู้สูงกว่านักศึกษากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักศึกษากลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 14.60 คะแนน คือ มีความรู้อยู่ในระดับดี นักศึกษากลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 7.20 คะแนน คือ มีความรู้อยู่ในระดับพอใช้

ตารางที่ 16 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักในด้าน
ความรู้ หลังการทดลองของนักศึกษาในกลุ่มทดลองและนักศึกษาในกลุ่มควบคุม รายข้อ

ข้อ	คำถาม	กลุ่มทดลอง (n=20)		กลุ่มควบคุม (n=20)		t	p
		\bar{X}	SD.	\bar{X}	SD.		
1	เนื้อสัตว์ที่ควรรับประทานเป็นประจำ คือ ปลา	0.90	0.31	0.70	0.47	1.59	0.12
2	ใน 1 วัน ไม่ควรรับประทานน้ำตาล เกิน 8 ช้อนชา	0.95	0.22	0.70	0.47	2.15	0.04*
3	ใน 1 วัน เราต้องรับประทานอาหาร จำพวกแป้ง มากกว่าอาหารหมู่อื่น	0.45	0.51	0.70	0.47	-1.61	0.12
4	การรับประทานอาหารมื้อเช้าควบกับ มื้อกลางวัน ช่วยลดน้ำหนักได้	0.20	0.41	0.20	0.41	0.00	1.00
5	ข้าวกล้อง มีกากใยสูง และให้น้ำตาล น้อยกว่าข้าวขัดสี	0.90	0.31	0.40	0.50	3.79	0.00*
6	คนวัยผู้ใหญ่และผู้สูงอายุ ควรดื่มนม วันละ 1 แก้ว	0.90	0.31	0.40	0.50	4.25	0.00*
7	การรับประทานผักและผลไม้ ช่วย ป้องกันไขมันเกาะที่หลอดเลือดได้	0.65	0.49	0.10	0.31	2.99	0.00*
8	คนวัยผู้ใหญ่และผู้สูงอายุ ควร หลีกเลี่ยงการรับประทานไข่ไก่	0.90	0.31	0.50	0.51	-4.07	0.00*
9	การเคี้ยวอาหารให้ละเอียด ช่วยให้รู้สึก อิ่มเร็วขึ้น	0.85	0.37	0.15	0.37	6.04	0.00*
10	ควรหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหาร อบ ปิ้ง ย่าง	0.85	0.37	0.15	0.37	3.66	0.00*
11	การทำงานบ้าน ทดแทนการออกกำลังกาย ได้	0.85	0.37	0.35	0.49	7.18	0.00*
12	การออกกำลังกาย ควรทำอย่างน้อย 30 นาทีต่อเนื่อง	0.80	0.41	0.05	0.22	4.66	0.00*
13	การออกกำลังกาย ควรทำอย่างน้อย 3 ครั้งต่อสัปดาห์	0.85	0.37	0.25	0.44	6.10	0.00*
14	ควรออกกำลังกายจนหัวใจเต้นแรง และมีเหงื่อออก	0.90	0.31	0.20	0.41	0.35	0.73

ตารางที่ 4.14 (ต่อ)

ข้อ	คำถาม	กลุ่มทดลอง (n=20)		กลุ่มควบคุม (n=20)		t	p
		\bar{X}	SD.	\bar{X}	SD.		
15	หลังออกกำลังกาย ควรดื่มเครื่องดื่ม เกลือแร่	0.30	0.47	0.25	0.44	-2.28	0.03*
16	ผู้ชายไทยไม่ควรมีรอบเอวเกิน 90 ซม.	0.60	0.50	0.90	0.31	2.76	0.01*
17	ผู้หญิงไทยไม่ควรมีรอบเอวเกิน 85 ซม.	0.60	0.50	0.20	0.41	1.98	0.05*
18	ภาวะของโรคอ้วนคือบุคคลที่มีไขมัน เกินกำหนดมาตรฐาน	0.55	0.51	0.25	0.44	1.80	0.08
19	ภาวะของโรคอ้วนหมายถึงการมี น้ำหนักเกิน	0.85	0.37	0.60	0.50	4.66	0.00*
20	โรคอ้วนเป็นอันตรายต่อสุขภาพและ เป็นสาเหตุของโรคหัวใจ เบาหวาน ความดันโลหิตสูง	0.75	0.44	0.15	0.37	-1.45	0.15
รวม		14.60	7.86	7.20	8.41	10.1	0.00*

* $p < .05$

จากตาราง พบว่า หลังการทดลองนักศึกษาในกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ด้าน
ความรู้สูงกว่านักศึกษาในกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักศึกษาในกลุ่มทดลองมี
ค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 14.60 คะแนน คือ มีความรู้ในระดับดี นักศึกษาในกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยของ
คะแนนเท่ากับ 7.20 คะแนน คือ มีความรู้ในระดับพอใช้

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่ากลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมมีค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรม
การบริโภคผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักในด้านความรู้ เพิ่มขึ้นกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับโปรแกรม อย่างมี
นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในข้อที่ 2, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 15, 16, 17 และ 19

ตารางที่ 17 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักในด้านเจตคติ หลังการทดลองของนักศึกษากลุ่มทดลองและนักศึกษากลุ่มควบคุม

	n	หลังการทดลอง		t	p
		\bar{X}	SD.		
กลุ่มทดลอง	20	44.50	15.05	2.63	0.01*
กลุ่มควบคุม	20	31.35	13.43		

* $p < .05$

จากตารางที่ 4.15 พบว่า หลังการทดลองนักศึกษากลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ด้านเจตคติสูงกว่านักศึกษากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักศึกษากลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 44.50 คะแนน มีเจตคติในระดับดี นักศึกษากลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 31.35 คะแนน คือ มีเจตคติในระดับพอใช้



ตารางที่ 4.16 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักในด้านเจตคติ หลังการทดลองของนักศึกษากลุ่มทดลองและนักศึกษากลุ่มควบคุม รายข้อ

ข้อ	คำถาม	กลุ่มทดลอง (n=20)		กลุ่มควบคุม (n=20)		t	p
		\bar{X}	SD	\bar{X}	SD		
1	ฉันคิดว่าในปัจจุบันการลดน้ำหนักเป็นค่านิยมที่เหมาะสม	1.90	0.85	1.35	0.59	2.38	0.02*
2	ฉันคิดว่า การลดน้ำหนักเป็นเรื่องปกติของวัยรุ่นทั่วไป	2.10	0.79	1.35	0.49	3.62	0.00*
3	ฉันคิดว่า การลดน้ำหนักที่ดีต้องใช้เวลาไม่นาน	1.95	0.76	1.45	0.60	2.30	0.03*
4	ฉันคิดว่า การลดน้ำหนักที่ดี น้ำหนักต้องลดลงอย่างรวดเร็ว	2.40	0.75	1.40	0.60	4.65	0.00*
5	ฉันคิดว่า การลดน้ำหนักที่เร็ว คือ การเลือกใช้ผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนัก	2.10	0.72	2.05	0.89	0.20	0.85
6	ฉันคิดว่า ผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักในปัจจุบันมีความหลากหลายและน่าสนใจ	2.25	0.79	1.40	0.60	3.85	0.00*
7	ฉันคิดว่า ผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักที่มีดารารหรือศิลปินเป็นเจ้าของมีความน่าเชื่อถือ	2.40	0.75	1.90	0.79	2.05	0.05*
8	ฉันคิดว่า ผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักที่มีกาเรียวใน Internet สามารถลดน้ำหนักได้จริง	2.30	0.66	1.30	0.66	4.81	0.00*
9	ฉันคิดว่า ผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักที่มีขายตามร้านสะดวกซื้อปลอดภัยกว่า	2.40	0.75	1.40	0.99	3.58	0.00*
10	ฉันคิดว่า ผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักที่มีขายตามร้านสะดวกซื้อปลอดภัยกว่าตามสถาบันเสริมความงาม	2.25	0.79	1.95	0.89	1.13	0.26
11	ฉันคิดว่า การควบคุมอาหารไม่เพียงพอต่อการลดน้ำหนัก	1.90	0.72	2.05	0.69	-0.68	0.50*
12	ฉันคิดว่า การงดอาหารเช้า 1 มื้อ จะช่วยลดน้ำหนักได้	2.45	0.83	1.20	0.52	5.72	0.00*
13	ฉันคิดว่า การเลิกทานอาหารประเภทแป้ง จะช่วยลดน้ำหนักได้	2.30	0.73	1.45	0.51	4.26	0.00*

ตารางที่ 4.16 (ต่อ)

ข้อ	คำถาม	กลุ่มทดลอง (n=20)		กลุ่มควบคุม (n=20)		t	p
		\bar{X}	SD.	\bar{X}	SD.		
14	ฉันคิดว่าเครื่องดื่มน้ำตาลแบบน้ำตาล 0% สามารถทดแทนความอยากการ ดื่มน้ำอัดลมได้	1.95	0.69	1.15	0.49	4.24	0.00*
15	ฉันคิดว่าการทำงานฝึกแทนเนื้อสัตว์ใน ทุกๆมื้ออาหาร จะช่วยลดน้ำหนักได้	2.25	0.72	1.45	0.60	3.82	0.00*
16	ฉันคิดว่าการออกกำลังกาย สามารถเลือก เฉพาะประเภทที่ตนเองถนัดได้	2.20	0.77	1.45	0.60	3.43	0.00*
17	ฉันคิดว่าการออกกำลังกาย สามารถ เลือกทำได้เฉพาะในเวลาของตนเอง สะดวก	2.25	0.85	1.65	0.59	2.60	0.01*
18	ฉันคิดว่าการออกกำลังกาย ใช้เวลา 20 นาทีต่อการออก	2.20	0.77	1.85	0.59	1.62	0.11
19	ฉันคิดว่าการออกกำลังกายแบบหัก โหมช่วยจะลดน้ำหนักได้เร็ว	2.45	0.69	1.80	0.89	2.58	0.01*
20	ฉันคิดว่าการออกกำลังกายขณะที่ท้อง ว่างจะช่วยให้เหงื่อออกมากขึ้น	2.50	0.69	1.75	0.85	3.07	0.00*
รวม		44.50	15.05	31.35	13.43	2.63	0.01*

* $p < .05$

จากตารางที่ 4.16 พบว่า หลังการทดลองนักศึกษาในกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนน ผลสัมฤทธิ์ด้านเจตคติสูงกว่านักศึกษาในกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักศึกษาในกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 44.50 คะแนน มีเจตคติในระดับดี นักศึกษา กลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 31.35 คะแนน คือ มีเจตคติในระดับพอใช้

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า นักศึกษาในกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการ บริโภคผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักในด้านเจตคติ เพิ่มขึ้นกว่านักศึกษาในกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 ในข้อที่ 1, 2, 3, 4, 6, 7, 8, 9, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 19 และ 20

ตารางที่ 18 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักในด้านการปฏิบัติ หลังการทดลองของนักศึกษากลุ่มทดลองและนักศึกษากลุ่มควบคุม

	n	หลังการทดลอง		t	p
		\bar{X}	SD.		
กลุ่มทดลอง	20	42.95	12.65	8.17	0.00*
กลุ่มควบคุม	20	32.85	12.41		

* $p < .05$

จากตารางที่ 4.17 พบว่า หลังการทดลองนักศึกษากลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ด้านการปฏิบัติสูงกว่านักศึกษากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักศึกษากลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 42.95 คะแนน คือ มีการปฏิบัติในระดับดี นักศึกษากลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 32.85 คะแนน คือ มีการปฏิบัติในระดับพอใช้

ตารางที่ 19 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักในด้านการปฏิบัติ หลังการทดลองของนักศึกษากลุ่มทดลองและนักศึกษากลุ่มควบคุม รายข้อ

ข้อ	คำถาม	กลุ่มทดลอง (n=20)		กลุ่มควบคุม (n=20)		t	p
		\bar{X}	SD.	\bar{X}	SD.		
1	คุณออกกำลังกาย ครั้งละ 30-45 นาที ต่อเนื่องกัน	2.00	0.32	1.70	0.57	2.24	0.04*
2	คุณออกกำลังกาย สัปดาห์ละ 3-5 วัน	2.05	0.60	1.55	0.69	2.44	0.02*
3	คุณออกกำลังกายหลากหลายชนิดใน 1 สัปดาห์	2.10	0.55	1.55	0.51	3.27	0.00*
4	คุณออกกำลังกายแบบ CARDIO เป็นประจำ	2.10	0.55	1.65	0.67	2.32	0.03*
5	คุณเป็นสมาชิก Fitness / ซุมนุ่ม ที่เกี่ยวข้องกับออกกำลังกาย	2.10	0.97	1.45	0.76	2.36	0.02*
6	คุณรับประทานอาหารประเภท Buffet	2.15	0.49	1.95	0.39	1.42	0.16
7	คุณรับประทานอาหารประเภท Fast Food	1.75	0.72	1.80	0.62	-0.24	0.81
8	คุณดื่มน้ำอัดลม น้ำหวานหรือกาแฟเย็น	2.40	0.82	1.75	0.55	2.94	0.01*
9	คุณรับประทานอาหารหลัง 19.00 น.	1.75	0.64	1.60	0.68	0.72	0.48
10	คุณเติมน้ำปลาในการรับประทานอาหารหรือ กว๊ายเตี๋ย	1.90	0.72	2.00	0.73	-0.44	0.66
11	คุณรับประทานอาหารโดยไม่คำนวณพลังงาน	2.20	0.70	1.40	0.50	4.17	0.00*
12	คุณรับประทานอาหารโดยเลือกจาก โปรโมชันของร้านและของแถม	2.20	0.89	1.40	0.60	3.32	0.00*

* $p < .05$

ตารางที่ 4.18 (ต่อ)

ข้อ	คำถาม	ก่อนทดลอง (n=20)		หลังทดลอง (n=20)		t	p
		\bar{X}	SD.	\bar{X}	SD.		
13	คุณรับประทานอาหารมื้อเย็นเป็นมื้อหลัก	2.25	0.64	1.70	0.57	2.87	0.01*
14	คุณรับประทานอาหารประเภททอด	1.65	0.49	1.70	0.47	-0.33	0.74
15	คุณรับประทานผลไม้คู่กับพริกเกลือหรือน้ำปลาหวาน	1.90	0.85	1.55	0.51	1.58	0.13
16	คุณใช้วิธีการลดน้ำหนักด้วยการอดอาหาร	2.15	0.59	1.60	0.68	2.74	0.01*
17	คุณใช้วิธีการลดน้ำหนักด้วยการ Detox ของเสียออกจากร่างกาย	2.15	0.67	1.90	0.55	1.29	0.21
18	คุณใช้วิธีการลดน้ำหนักด้วยการพบคุณหมอและทานยาชุด	2.80	0.52	1.35	0.75	7.12	0.00*
19	คุณใช้วิธีการลดน้ำหนักด้วยการดูดไขมัน	2.90	0.31	1.50	0.83	7.09	0.00*
20	คุณใช้วิธีการลดน้ำหนักด้วยการใช้ผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนัก เช่น ยาตัดไขมัน ยา ระวังความหิว ยาช่วยเผาผลาญ	2.45	0.60	1.75	0.79	3.16	0.00*
รวม		42.95	12.65	32.85	12.41	8.17	0.00*

* $p < .05$

จากตารางที่ 4.18 พบว่า หลังการทดลองนักศึกษาในกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ด้านการปฏิบัติสูงกว่านักศึกษากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักศึกษากลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 42.95 คะแนน คือ มีการปฏิบัติในระดับดี นักศึกษากลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 32.85 คะแนน คือ มีการปฏิบัติในระดับพอใช้

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักในด้านการปฏิบัติ เพิ่มขึ้นกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในข้อที่ 1, 2, 3, 4, 5, 8, 11, 12, 13, 14, 16, 18, 19 และ 20

ตารางที่ 20 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยน้ำหนักตัวหลังการทดลองของนักศึกษากลุ่มทดลองและนักศึกษากลุ่มควบคุม

กลุ่มตัวอย่าง	n	\bar{X} (ก.ก)	SD	t	p
กลุ่มทดลอง	20	58.64	13.22	-5.15	0.00*
กลุ่มควบคุม	20	63.55	13.72		

* $p < .05$

จากตารางที่ 4.19 พบว่า หลังการทดลองค่าเฉลี่ยน้ำหนักตัวของนักศึกษากลุ่มทดลองที่ได้เข้าร่วมโปรแกรม ไม่แตกต่างกันกับนักศึกษากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรม อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยค่าเฉลี่ยน้ำหนักของนักศึกษากลุ่มทดลองเท่ากับ 58.64 กิโลกรัม และค่าเฉลี่ยน้ำหนักตัวของนักศึกษากลุ่มควบคุมเท่ากับ 63.55 กิโลกรัม

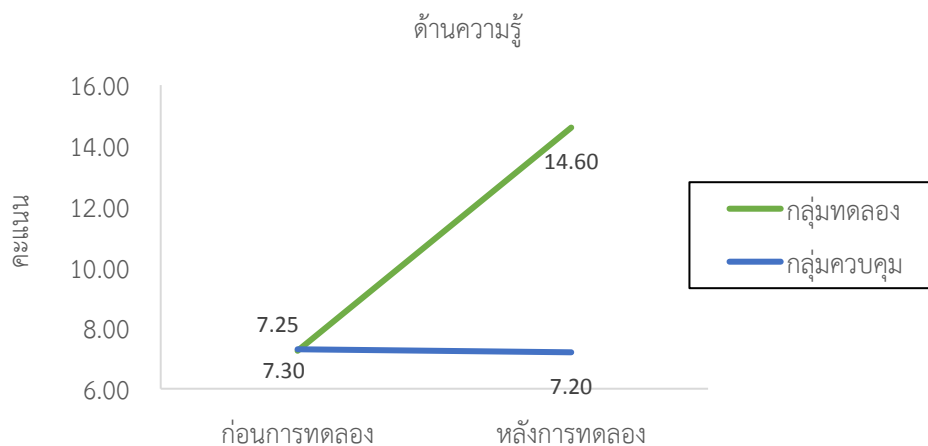
ตารางที่ 21 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของเปอร์เซ็นต์ไขมันหลังการทดลองของนักศึกษากลุ่มทดลองและนักศึกษากลุ่มควบคุม

กลุ่มตัวอย่าง	n	\bar{X} (%)	SD	t	p
กลุ่มทดลอง	20	25.07	1.73	-3.32	0.03*
กลุ่มควบคุม	20	28.8	4.69		

* $p < .05$

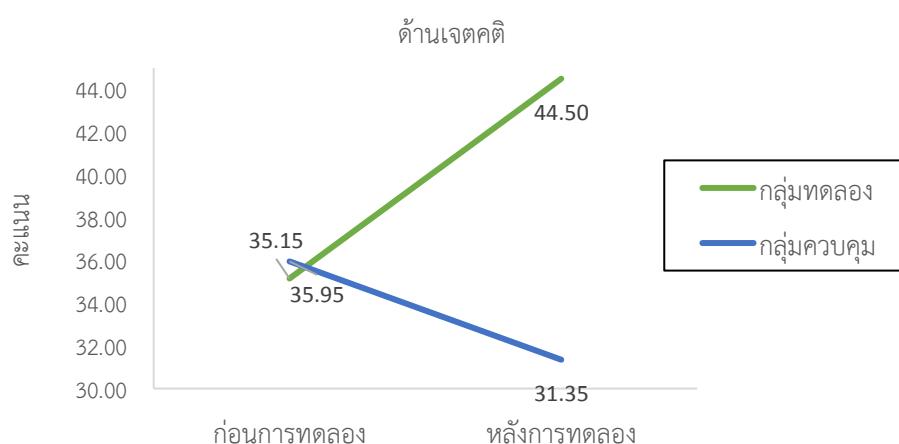
จากตารางที่ 4.20 พบว่า หลังการทดลอง ค่าเฉลี่ยเปอร์เซ็นต์ไขมันของนักศึกษากลุ่มทดลองที่ได้เข้าร่วมโปรแกรม แตกต่างกับนักศึกษากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยค่าเฉลี่ยเปอร์เซ็นต์ไขมันของนักศึกษากลุ่มทดลองเท่ากับ 25.07 เปอร์เซ็นต์ และค่าเฉลี่ยเปอร์เซ็นต์ไขมันตัวของนักศึกษากลุ่มควบคุมเท่ากับ 28.80 เปอร์เซ็นต์

แผนภาพที่ 5 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนัก
ด้านความรู้ก่อนและหลังการทดลองระหว่างนักศึกษากลุ่มทดลองและนักศึกษากลุ่มควบคุม



จากแผนภาพที่ 4.1 พบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักด้านความรู้ของนักศึกษากลุ่มทดลองสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 7.25 คะแนน หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 14.60 คะแนน และพบว่าหลังการทดลองนักศึกษากลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักในด้านความรู้สูงกว่านักศึกษากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักศึกษากลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 14.60 คะแนน คือ มีความรู้ในระดับดี นักศึกษากลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 7.20 คะแนน คือ มีความรู้ในระดับพอใช้

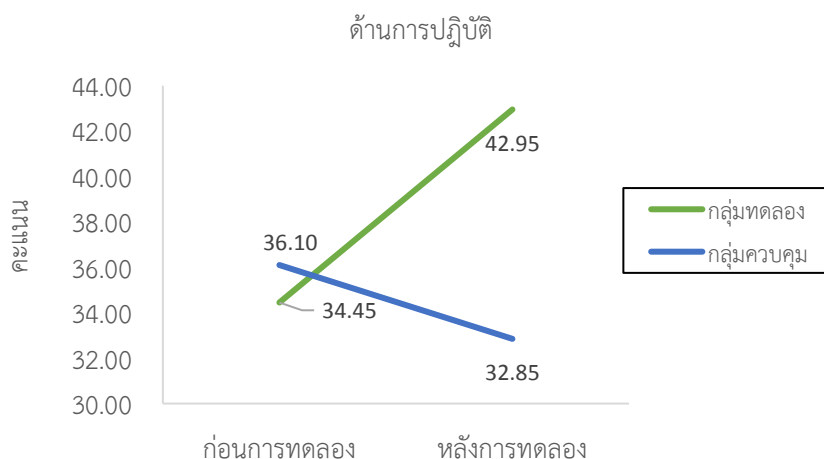
แผนภาพที่ 6 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนัก
ด้านเจตคติก่อนและหลังการทดลองระหว่างนักศึกษากลุ่มทดลองและนักศึกษากลุ่มควบคุม



จากแผนภาพที่ 4.2 พบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักด้านเจตคติของนักศึกษากลุ่มทดลองสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 35.15 คะแนน หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 44.60 คะแนน และพบว่าหลังการทดลองนักศึกษากลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการบริโภค

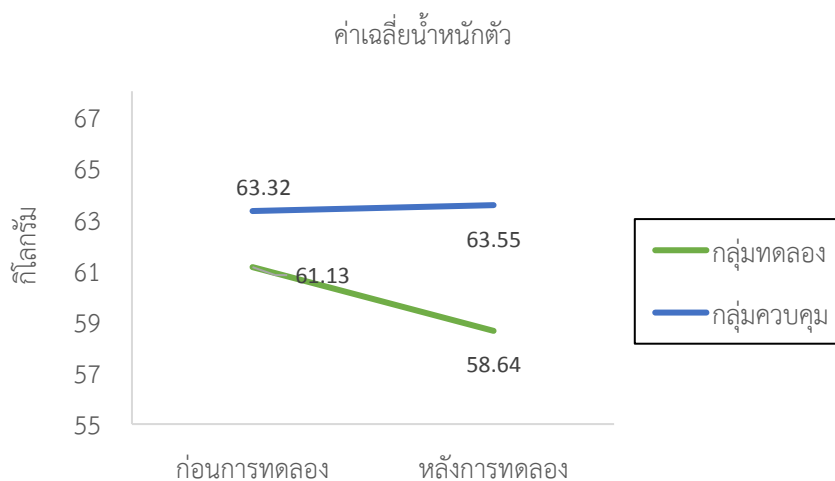
ผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักในด้านเจตคติสูงกว่านักศึกษาในกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักศึกษาในกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 44.50 คะแนน คือ มีเจตคติในระดับดี นักศึกษาในกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 31.35 คะแนน คือ มีเจตคติในระดับพอใช้

แผนภาพที่ 7 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักในด้าน การปฏิบัติก่อนและหลังการทดลองระหว่างนักศึกษาในกลุ่มทดลองและนักศึกษาในกลุ่มควบคุม



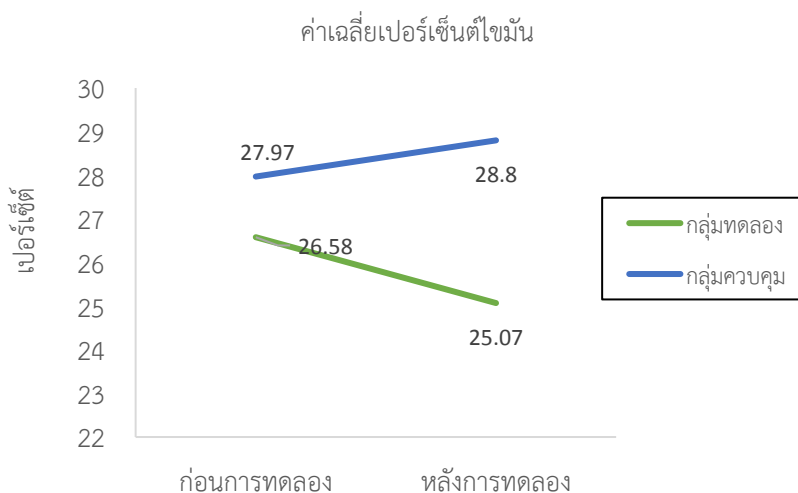
จากแผนภาพที่ 4.3 พบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนัก ด้านการปฏิบัติของนักศึกษาในกลุ่มทดลองสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 36.10 คะแนน หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 42.95 คะแนน และพบว่าหลังการทดลองนักศึกษาในกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการบริโภค ผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักในด้านความรู้สูงกว่านักศึกษาในกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักศึกษาในกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 42.95 คะแนน คือ มีการปฏิบัติในระดับดี นักศึกษาในกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 32.85 คะแนน คือ มีการปฏิบัติในระดับพอใช้

แผนภาพที่ 8 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของน้ำหนักตัวก่อนและหลังการทดลองระหว่างนักศึกษาในกลุ่มทดลองและนักศึกษาในกลุ่มควบคุม



จากแผนภาพที่ 4.4 พบว่า ค่าเฉลี่ยน้ำหนักตัวของนักศึกษาในกลุ่มทดลองลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยก่อนการทดลอง มีค่าเฉลี่ยน้ำหนักเท่ากับ 61.13 กิโลกรัม หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยน้ำหนักเท่ากับ 58.64 กิโลกรัม และพบว่าหลังการทดลองนักศึกษาในกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยน้ำหนักลดลงก่นักศึกษาในกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักศึกษาในกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยน้ำหนักเท่ากับ 58.64 กิโลกรัม นักศึกษาในกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยน้ำหนักเท่ากับ 63.55 กิโลกรัม

แผนภาพที่ 9 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของเปอร์เซ็นต์ไขมันก่อนและหลังการทดลองระหว่างนักศึกษาในกลุ่มทดลองและนักศึกษาในกลุ่มควบคุม



จากแผนภาพที่ 4.5 พบว่า ค่าเฉลี่ยของเปอร์เซ็นต์ไขมันของนักศึกษาในกลุ่มทดลองลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยก่อนการทดลอง มีค่าเฉลี่ยของเปอร์เซ็นต์ไขมันเท่ากับ 26.58 เปอร์เซ็นต์ หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยของเปอร์เซ็นต์ไขมันเท่ากับ 25.07 เปอร์เซ็นต์ และพบว่าหลังการทดลองนักศึกษาในกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของเปอร์เซ็นต์ไขมันลดลงก่นักศึกษาในกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักศึกษาในกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 25.07 เปอร์เซ็นต์ นักศึกษาในกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยของเปอร์เซ็นต์ไขมันเท่ากับ 28.80 เปอร์เซ็นต์

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัย เรื่อง ผลการใช้โปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโดยใช้ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผล ที่มีต่อพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักของนักศึกษาปริญญาตรี เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง มีวัตถุประสงค์ของการวิจัยคือ เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโดยใช้ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลที่มีต่อพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักและน้ำหนักของนักศึกษา โดย1) เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักและน้ำหนักก่อน และหลังการทดลองของนักศึกษากลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโดยใช้ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลและของนักศึกษากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโดยใช้ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผล2) เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักและน้ำหนักหลังการทดลองระหว่างนักศึกษากลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโดยใช้ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลกับนักศึกษากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโดยใช้ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลกลุ่มตัวอย่างคือ นักศึกษาระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2560ที่เคยบริโภคหรือกำลังบริโภคหรือสนใจที่จะบริโภคผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนัก ที่เข้าร่วมโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโดยใช้ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผล การคัดเลือกของกลุ่มตัวอย่างใช้วิธีแบบง่าย จำนวน 40 คน โดยมีกลุ่มทดลองจำนวน 20 คน ที่ได้รับโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโดยใช้ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลที่มีต่อพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักเป็นเวลา 8 สัปดาห์ และกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโดยใช้ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลที่มีต่อพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนัก จำนวน 20 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ โปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโดยใช้ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผล และเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือ แบบวัดพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักในด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติและการชั่งน้ำหนัก ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์หาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนโดยการทดสอบค่า ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05

สรุปผลการวิจัย

การวิจัย เรื่อง ผลการใช้โปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโดยใช้ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผล ที่มีต่อพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักของนักศึกษาปริญญาตรี สามารถสรุปผลวิจัยได้ดังนี้

1. ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติ น้ำหนักตัวและเปอร์เซ็นต์ไขมัน ก่อนและหลังการทดลองของนักศึกษากลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโดยใช้ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลและของนักศึกษากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโดยใช้ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผล มีดังต่อไปนี้

ส่วนค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักในด้านการปฏิบัติ หลังการทดลองของกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างจากก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักในด้านการปฏิบัติ เท่ากับ 36.10 คะแนน คือ มีการปฏิบัติในระดับพอใช้หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักในด้านการปฏิบัติ เท่ากับ 37.10 คะแนนคือ มีการปฏิบัติในระดับพอใช้

1.4 ค่าเฉลี่ยน้ำหนักตัวของนักศึกษากลุ่มทดลองหลังการทดลอง ลดลงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยน้ำหนักตัวเท่ากับ 61.135 กิโลกรัม หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยน้ำหนักตัวเท่ากับ 58.645 กิโลกรัม

ส่วนนักศึกษากลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยน้ำหนักตัวหลังการทดลองเพิ่มขึ้นกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยน้ำหนักตัวเท่ากับ 63.32 กิโลกรัม หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยน้ำหนักตัวเท่ากับ 63.55 กิโลกรัม

1.5 ค่าเฉลี่ยเปอร์เซ็นต์ไขมัน ของนักศึกษากลุ่มทดลองหลังการทดลอง ลดลงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยเปอร์เซ็นต์ไขมัน เท่ากับ 25.94 หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยเปอร์เซ็นต์ไขมันเท่ากับ 25.07

ส่วนนักศึกษากลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยเปอร์เซ็นต์ไขมัน หลังการทดลองเพิ่มขึ้นกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยเปอร์เซ็นต์ไขมัน เท่ากับ 27.97 หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยเปอร์เซ็นต์ไขมัน เท่ากับ 28.80

2. ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติ น้ำหนักตัวและเปอร์เซ็นต์ไขมัน หลังการทดลองระหว่างนักศึกษากลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโดยใช้ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลกับนักศึกษากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโดยใช้ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผล

2.1 หลังการทดลองนักศึกษากลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักด้านความรู้สูงกว่านักศึกษากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักศึกษากลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 14.60 คะแนน คือมีความรู้อยู่ในระดับดี นักศึกษากลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 7.20 คะแนนคือมีความรู้อยู่ในระดับพอใช้

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า กลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมมีค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักในด้านความรู้เพิ่มขึ้นกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในข้อที่ 2, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 15, 16, 17 และ 19 และพบว่าในข้อที่ 1, 3, 18 และ 20 ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2.2 หลังการทดลองนักศึกษากลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักด้านเจตคติสูงกว่านักศึกษากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักศึกษากลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 44.50 คะแนน คือ มีเจตคติในระดับดี นักศึกษากลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 31.35 คะแนน คือ มีเจตคติในระดับพอใช้

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า กลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมมีค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักในด้านเจตคติเพิ่มขึ้นสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในข้อที่ 1, 2, 3, 4, 6, 7, 8, 9, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 19 และ 20 และพบว่าในข้อที่ 1, 5, 10, และ 18 ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2.3 หลังการทดลอง นักศึกษากลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักด้านการปฏิบัติสูงกว่านักศึกษากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักศึกษากลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 42.95 คะแนน คือ มีผลการปฏิบัติในระดับดี ส่วนนักศึกษากลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 32.85 คะแนนคือ มีผลการปฏิบัติในระดับพอใช้

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า กลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมมีค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักด้านการปฏิบัติเพิ่มขึ้นสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับโปรแกรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในข้อที่ 1, 2, 3, 4, 5, 8, 11, 12, 13, 14, 16, 18, 19 และ 20 และพบว่าในข้อที่ 6, 7, 9, 10, 15 และ 17 ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2.4 หลังการทดลอง ค่าเฉลี่ยน้ำหนักตัวของนักศึกษากลุ่มทดลองที่ได้เข้าร่วมโปรแกรม ลดลงกว่าของนักศึกษากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยค่าเฉลี่ยน้ำหนักของนักศึกษากลุ่มทดลองเท่ากับ 58.64 กิโลกรัม และค่าเฉลี่ยน้ำหนักตัวของนักศึกษากลุ่มควบคุมเท่ากับ 63.55 กิโลกรัม

2.5 หลังการทดลอง ค่าเฉลี่ยเปอร์เซ็นต์ไขมันของนักศึกษากลุ่มทดลองที่ได้เข้าร่วมโปรแกรม ลดลงกว่าของนักศึกษากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยค่าเฉลี่ยเปอร์เซ็นต์ไขมันของนักศึกษากลุ่มทดลองเท่ากับ 25.07 เปอร์เซ็นต์ และค่าเฉลี่ยเปอร์เซ็นต์ไขมันตัวของนักศึกษากลุ่มควบคุมเท่ากับ 28.80 เปอร์เซ็นต์

อภิปรายผลการวิจัย

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

การวิจัย เรื่อง ผลการใช้โปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโดยใช้ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผล ที่มีต่อพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักของนักศึกษาปริญญาตรี มีประเด็นนำมาอภิปรายผลการวิจัยได้ ดังนี้

1. ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติ น้ำหนักและเปอร์เซ็นต์ไขมัน ก่อนและหลังการทดลองของนักศึกษากลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโดยใช้ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลและของนักศึกษากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโดยใช้ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผล

จากการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติ น้ำหนักและเปอร์เซ็นต์ไขมันของนักศึกษากลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโดยใช้ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผล พบว่า หลังการทดลอง สูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมุติฐานข้อที่ 1 ของการวิจัยสามารถอภิปรายได้ดังนี้

1.1 พฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักด้านความรู้

การจัดกิจกรรมรู้ทันผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักโดยแบ่งออกเป็น 2 กิจกรรมย่อย ได้แก่ 1. กิจกรรมรู้เขารู้เรา 2. กิจกรรม NO พุงโต NO โยโย่ 1. กิจกรรมรู้เขารู้เรา มีวัตถุประสงค์หลักเพื่อให้นักศึกษาได้ทราบโทษที่จะตามมาหากมีการใช้ผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนัก และส่วนประกอบที่อันตรายของผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักมีขั้นตอนในการจัดกิจกรรมดังนี้ 1) ให้นักศึกษาลองทำแบบทดสอบรู้เขารู้เราผ่าน APP KAHOOTเพื่อทดสอบความรู้และข้อมูลเกี่ยวกับส่วนประกอบและอันตรายของผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนัก 2) ยกตัวอย่างผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักและให้นักศึกษาช่วยกันวิเคราะห์ส่วนประกอบ 3) นำคลิป VDOและภาพข่าวจากสื่อแหล่งต่างๆที่เกี่ยวกับอันตรายให้นักศึกษาวิเคราะห์ประกอบให้นักศึกษาสะท้อนออกมาผ่านการวาดรูป 2. กิจกรรม NO พุงโต NO โยโย่ มีวัตถุประสงค์หลักเพื่อให้นักศึกษาได้ทราบถึงผลกระทบจากการทานยาลดน้ำหนักที่ส่งผลต่อร่างกายอย่างรวดเร็ว และเพื่อให้นักศึกษาได้เห็นข้อเปรียบเทียบข้อดีและข้อเสียทราบถึงโทษที่จะตามมาหากมีการใช้ผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักมีขั้นตอนในการจัดกิจกรรมดังนี้ 1) ให้นักศึกษาได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นเกี่ยวกับคำว่า โยโย่ และนำเสนอข้อมูลระหว่างกัน 2) หาข้อมูลหรือสถิติที่เกี่ยวกับผลกระทบของการทานยาลดน้ำหนักและการออกกำลังกาย 3) ให้ลองดูข้อมูลเปรียบเทียบหาข่าวและคลิป VDO ที่เห็นอันตรายชัดเจนจากการวิจัยพบว่านักศึกษากลุ่มทดลองสามารถสร้างองค์ความรู้ได้จากทั้งสองกิจกรรม โดยในกิจกรรมรู้เขารู้เรา เป็นการจัดกิจกรรมที่ให้นักศึกษากลุ่มทดลองได้ทราบถึงอันตรายของผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักและส่วนประกอบที่อันตรายของผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนัก โดยการทำกิจกรรมที่เน้นให้นักศึกษากลุ่มทดลองได้วิเคราะห์ส่วนประกอบของผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักจากของจริง และมีแหล่งความรู้ให้นักศึกษาได้เปรียบเทียบและเห็นส่วนประกอบในผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักนั้น จัดเป็นสารอันตรายจริงหรือไม่ และยังมีให้นักศึกษากลุ่มทดลองได้ดู VDO จากสื่อต่างๆเกี่ยวกับอันตรายจากการเลือกใช้ผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักซึ่งจากการทำกิจกรรมรู้เขารู้เรา ผู้วิจัยได้สังเกตเห็นว่านักศึกษากลุ่มทดลองให้ความสนใจ เห็นถึงความสำคัญ และสามารถวิเคราะห์ถึงอันตรายจากการใช้ผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนัก โดยสามารถสร้างองค์ความรู้ถ่ายทอดผ่านการวาดรูปได้อย่างถูกต้องและสะท้อนอันตรายของผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักได้อย่างครบถ้วน และกิจกรรม NO พุงโต NO โยโย่ เป็นอีกหนึ่งกิจกรรมที่ช่วยส่งเสริมการสร้างองค์ความรู้ให้แก่นักศึกษากลุ่มทดลอง โดยก่อนเข้าโปรแกรมฯ นักศึกษาไม่เข้าใจถึงความหมายที่แท้จริงของคำว่า โยโย่ และยังมีมองว่าการที่เกิดโยโย่เอฟเฟคไม่เป็นอันตรายต่อร่างกาย แต่หลังจากการทำกิจกรรม เรา ผู้วิจัยได้สังเกตเห็นว่านักศึกษารู้สึกได้ว่าแท้จริงแล้วโยโย่เอฟเฟคส่งผลเสียต่อร่างกายอย่างไร เห็นอันตรายจากผลกระทบจากการเลือกใช้ผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนัก และองค์ความรู้เกี่ยวกับการเลือกรับประทานอาหารที่เหมาะสมกับตนเอง เหมาะกับช่วงวัย เพื่อนำมาปรับใช้ในการลดน้ำหนักแทนการเลือกใช้ผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนัก

(Snow V, 2005)การกิจกรรมการจัดกิจกรรมรู้ทันผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักข้างต้นนี้ส่งผลให้ค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักในด้านความรู้ของนักศึกษากลุ่มทดลองหลังการทดลอง สูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ Pender (1987)(N. J. Pender, 1987) ที่ได้พัฒนารูปแบบการส่งเสริมสุขภาพจากทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม ซึ่งเน้นความสำคัญของสติปัญญาในการที่จะช่วยควบคุมพฤติกรรม แนวคิดนี้เชื่อว่าบุคคลจะลงมือกระทำกิจกรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพ ตลอดจนปฏิบัติกิจกรรมอย่าง

ต่อเนื่องจนกลายเป็นแบบแผนในการดำเนินชีวิตนั้น เป็นผลจากการได้รับอิทธิพลของปัจจัย 3 ด้านด้วยกัน คือ 1) ปัจจัยด้านความรู้-การรับรู้ (Cognitive perceptual factors) ของบุคคลปัจจัยนี้ นับเป็นกระบวนการขั้นแรกของการสร้างแรงจูงใจในการปฏิบัติ และคงไว้ซึ่งพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของบุคคล และที่สำคัญปัจจัยด้านนี้มีอิทธิพลโดยตรงต่อการปฏิบัติพฤติกรรม 2) ปัจจัยส่งเสริม (Modifying factors) ส่งผลต่อการปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพทางอ้อมโดยผ่านปัจจัยด้านความรู้ และการรับรู้ 3) สิ่งชักนำในการปฏิบัติ (Cues to action) มี 2 ลักษณะคือ สิ่งชักนำภายใน เช่น การรับรู้ถึงศักยภาพของตนเอง สิ่งชักนำภายนอก เช่น การพูดคุยสนทนากับบุคคลอื่น ล้วนมีส่วนผลักดันหรือสนับสนุนให้บุคคลมีพฤติกรรมส่งเสริม และสอดคล้องกับงานวิจัยของพรพิมล อุติผล (2558) (พรพิมล อุติผล, 2558) ได้ทำวิจัยเรื่อง การใช้โปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ของผู้ป่วยเบาหวานโดยใช้กรอบแนวคิดแบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพและทฤษฎีการรับรู้ความสามารถในตนเองของผู้ป่วยเบาหวาน ผลการวิจัยพบว่า คะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมดูแล ตนเองของผู้ป่วยเบาหวานได้รับโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพโดยใช้กรอบ แนวคิด แบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพทฤษฎีการรับรู้ความสามารถในตนเอง สูง กว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

1.1 พฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักด้านเจตคติ

การจัดกิจกรรมเสริมเจตคติให้เปลี่ยนพฤติกรรม ประกอบด้วย 3 กิจกรรมย่อยได้แก่

1. My Idol 2. กิจกรรมราคาแสนโหด ได้โปรดหยุดใช้เก็บเงินไว้ลุย 3. กิจกรรมคุยกันฉันทน์พี่น้อง
1. กิจกรรม My Idol มีวัตถุประสงค์หลักเพื่อให้นักศึกษาได้เกิดเจตคติที่ดีต่อการลดน้ำหนักโดยการออกกำลังกาย ควบคุมอาหารมีไข้ผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักมีขั้นตอนในการจัดกิจกรรมดังนี้ 1) ให้นักศึกษาได้ลองหาข้อมูลของบุคคลต้นแบบในการดูแลรูปร่างของตนเองที่นักศึกษารู้จักหรือสนใจ 2) วิเคราะห์กิจกรรมประจำวันของเขา ว่ามีการดูแลรูปร่างของตนเองอย่างไรบ้าง 3) เลือกรีวิวเป็นต้นแบบในการดูแลตนเอง 4) สรุปผลจากการวางแผนและบอกข้อดีและข้อเสียจากการปฏิบัติ 2. กิจกรรมราคาแสนโหด ได้โปรดหยุดใช้ เก็บเงินไว้ลุย มีวัตถุประสงค์หลักเพื่อให้นักศึกษาได้ถึงค่าใช้จ่ายจากการทานยาลดน้ำหนักหรืออาหารเสริมลดน้ำหนักมีขั้นตอนในการจัดกิจกรรมดังนี้ 1) ให้นักศึกษาได้ลองหาคำนวนค่าใช้จ่ายหากเลือกทานยาลดน้ำหนักหรืออาหารเสริมลดน้ำหนัก ระยะเวลา 2 สัปดาห์ โดยแต่ละคนคำนวณแตกต่างกัน 2) ใช้ APP คำนวนค่าใช้จ่าย ในระยะเวลา 2 สัปดาห์จากการทานอาหารปกติ 3) นำข้อมูลมาเปรียบเทียบค่าใช้จ่าย 4) นำส่วนต่างจากค่าใช้จ่ายมาคำนวณค่าใช้จ่ายในการท่องเที่ยวสำหรับตนเองต่อไปและ 3. กิจกรรมคุยกันฉันทน์พี่น้อง มีวัตถุประสงค์หลักเพื่อให้นักศึกษาได้สอบถามปรึกษา พูดคุยเกี่ยวกับการดูแลตนเอง และเป็นการเสริมแรงทางบวกในการดูแลตนเองมีขั้นตอนในการจัดกิจกรรมดังนี้ 1) จัดกิจกรรมหรือมีการเสริมแรงผ่านของรางวัลให้นักศึกษา 2) มีพื้นที่หรือช่องทางให้นักศึกษาได้แลกเปลี่ยนหรือสอบถามและปรึกษาจากผลการวิจัยพบว่า ทั้ง 3 กิจกรรมส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางทัศนคติของนักศึกษากลุ่มทดลองที่มีต่อการเลือกใช้ผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักและการดูแลสุขภาพของตนเอง กิจกรรม My Idol เป็นกิจกรรมที่สามารถสร้างเจตคติทางบวกต่อการ การดูแลสุขภาพของตนเองผ่านการควบคุมอาหารการออกกำลังกาย ที่สามารถสะท้อนให้นักศึกษาเห็นได้ว่าการมีสุขภาพที่ดี มีรูปร่างที่ได้ไม่จำเป็นต้องใช้ผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนัก

ในกิจกรรมดังกล่าว ผู้วิจัยได้สังเกตเห็นว่านักศึกษาเลือกตนแบบในการดูแลสุขภาพใกล้เคียงกับช่วงวัยของตนเอง และเลือกตนแบบที่เห็นการเปลี่ยนแปลงอย่างชัดเจนมาเป็นแนวทางในการปฏิบัติของตนเอง กิจกรรมคุ้ยกันฉันท์พี่น้อง เป็นอีกหนึ่งกิจกรรมที่สามารถเสริมสร้างเจตคติที่ดีต่อการลดน้ำหนัก โดยวิธีการเสริมแรงทางบวกให้กับนักศึกษาในกลุ่มทดลอง ไม่ว่าจะเป็ค่าชมหรือรางวัลเล็กๆน้อยๆ ผู้วิจัยได้สังเกตเห็นว่านักศึกษามีพัฒนาการที่ดีและเปิดใจยอมรับในการดูแลและควบคุมน้ำหนักโดยไม่ใช้ผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนัก สุดท้ายกิจกรรมราคาแสนโหด ได้โปรดหยุดใช้ เก็บเงินไว้ลุย เป็นอีกหนึ่งกิจกรรมที่สะท้อนเจตคติของนักศึกษาในกลุ่มทดลองได้อย่างชัดเจน ด้วยกิจกรรมนี้เป็นการคำนวณถึงค่าใช้จ่ายจากการใช้ผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักมาเปรียบเทียบกับค่าใช้จ่ายประจำวันของตนเอง โดยก่อนเข้าโปรแกรมฯ นักศึกษาไม่เคยคำนวณถึงราคาต่อหน่วยของผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักหรือไม่เคยเปรียบเทียบว่าถ้าหากเรานำเงินที่ใช้ซื้อผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักมาเปลี่ยนเป็นค่าขนมหรือค่าเดินทางท่องเที่ยว จะสามารถนำเงินตรงส่วนนั้นไปใช้ประโยชน์อะไรได้บ้าง หลังการทำกิจกรรมผู้วิจัยพบว่านักศึกษามีทัศนคติที่เปลี่ยนไปทันทีต่อการใช้ผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนัก และมองว่าเป็นการใช้จ่ายเกินความจำเป็นไปมาก

การจัดกิจกรรมเสริมเจตคติให้เปลี่ยนพฤติกรรมข้างต้นนี้ ส่งผลให้ค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักในด้านเจตคติ ของนักศึกษาในกลุ่มทดลองหลังการทดลองเพิ่มขึ้นกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดFishbein and Ajzen (1975)ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผล (Theory of Reasoned Action: TRA) ที่มีพื้นฐานความเชื่อที่ว่าคนที่บุคคลจะลงมือปฏิบัติอะไรก็ตามจะต้องมีความตั้งใจใฝ่พฤติกรรมนำมาก่อน ความตั้งใจมีอิทธิพลมาจากเจตคติที่มีต่อพฤติกรรมนั้น และการรับรู้บรรทัดฐานทางสังคมที่บุคคลนั้นให้การเชื่อถือ ในขณะที่เดียวกันความตั้งใจกระทำพฤติกรรมยังขึ้นกับความเชื่อในความสามารถของตนเองว่าจะสามารถทำพฤติกรรมนั้นได้สำเร็จหรือไม่และรวมถึงการคาดหวังในผลลัพธ์ที่จะเกิดขึ้นจากการกระทำพฤติกรรมนั้น ๆ ความตั้งใจหรือเจตนาของมนุษย์ขึ้นกับตัวกำหนด 2 ประการคือ ปัจจัยส่วนบุคคล การตัดสินใจซื้อของผู้ซื้อได้รับอิทธิพลจากลักษณะส่วนบุคคล และปัจจัยทางสังคม และสอดคล้องกับงานวิจัยของดาร์ริกา บิลโส๊ะ(2556)(ดาร์ริกา บิลโส๊ะ, 2556)ได้ทำวิจัยเรื่อง ผลของโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพตามทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลและการกำกับตนเอง เพื่อสร้างเสริมความปลอดภัยในการเดินทางของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติตนเพื่อสร้างเสริมความปลอดภัยในการเดินทางของนักเรียนกลุ่มทดลองหลังการทดลองเพิ่มขึ้น กว่านักเรียนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผลการวิจัยแสดงว่าโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพตามทฤษฎี การกระทำด้วยเหตุผลและการกำกับตนเองสามารถส่งเสริมความปลอดภัยในการเดินทางของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายได้ นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับงานวิจัยของFisher (2010)ได้ทำวิจัยเรื่อง การทำความเข้าใจและส่งเสริมพฤติกรรมป้องกันการโรคเอดส์จากทฤษฎีการกระทำที่มีเหตุผลทัศนคติและบรรทัดฐานเป็นส่วนหนึ่งของรากฐานที่สำคัญของมหาเศรษฐี การอภิปรายมุ่งเน้นไปที่การพัฒนามาตรการแทรกแซงเพื่อป้องกันการโรคเอดส์ที่ปรับเปลี่ยนเจตนาทัศนคติและบรรทัดฐานเกี่ยวกับการปฏิบัติงานของพฤติกรรมป้องกันการโรคเอดส์โดยกำหนดเป้าหมายหลักพื้นฐานเกี่ยวกับทัศนคติและบรรทัดฐานที่ระบุถึงพฤติกรรมป้องกันการที่เฉพาะเจาะจงในกลุ่มประชากรที่น่าสนใจ

1.2 พฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักด้านการปฏิบัติ

การจัดกิจกรรมด้านการปฏิบัติประกอบด้วย 3 กิจกรรมย่อย ได้แก่ 1. กิจกรรมมีอันนี้ ฟักแก้วเค็ม 2. ผอมได้ด้วยร้านสะดวกซื้อ 3. กิจกรรมทางกายเพื่อลดน้ำหนัก 1. กิจกรรมมีอันนี้ ฟักแก้วเค็มมีวัตถุประสงค์หลักเพื่อให้นักศึกษาตระหนักถึงโทษจากการรับประทานอาหารที่มีรสเค็ม เพื่อให้นักศึกษาสามารถเลือกรับประทานอาหารที่เหมาะสมในการลดน้ำหนักแทนการใช้ผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักมีขั้นตอนในการจัดกิจกรรมดังนี้ 1) ให้นักศึกษาลองวิเคราะห์ว่าในหนึ่งวัน ในแต่ละมื้ออาหาร ร่างกายของเราบริโภคโซเดียมไปปริมาณเท่าไร 2) วิเคราะห์เมนูอาหารจากสื่อเพื่อเป็นตัวช่วยในการคำนวณปริมาณโซเดียมที่ร่างกายได้รับ 2. ผอมได้ด้วยร้านสะดวกซื้อมีวัตถุประสงค์หลักเพื่อให้นักศึกษาได้เรียนรู้และรู้จักการเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ เพื่อให้นักศึกษาได้เลือกรับประทานอาหารจากร้านสะดวกซื้อที่สามารถหาได้ง่ายและราคาประหยัดมีขั้นตอนในการจัดกิจกรรมดังนี้ 1) ให้นักศึกษาลองวิเคราะห์เกี่ยวกับอาหารในร้านสะดวกซื้อ โดยคำนึงถึงอาหาร สารอาหาร พลังงานและราคา 2) ให้นักศึกษาได้ออกไปสำรวจจากสถานที่จริง เกี่ยวกับพลังงานที่เราได้รับจากอาหารต่างๆ ในร้านสะดวกซื้อ 3) นำเสนอเกี่ยวกับอาหารที่มีประโยชน์และราคาประหยัดจากร้านสะดวกซื้อที่นักศึกษาสามารถเลือกรับประทานได้ และ 3. กิจกรรมทางกายเพื่อลดน้ำหนัก มีวัตถุประสงค์หลักเพื่อให้นักศึกษาได้เรียนรู้และรู้จักการเลือกกิจกรรมทางกายที่เหมาะสมกับตนเอง เพื่อให้นักศึกษาสามารถออกกำลังกาย ได้อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง เพื่อให้นักศึกษาได้เห็นความสำคัญของการออกกำลังกาย และเพื่อให้การออกกำลังกายเป็นอีกหนึ่งกิจวัตรประจำวันของนักศึกษาจากผลการวิจัยพบว่า ทั้ง 3 กิจกรรมสามารถส่งเสริมพฤติกรรมทางด้านการปฏิบัติต่อการเลือกรับประทานอาหารและการออกกำลังกาย โดยกิจกรรมเมนูอาหารชวนลดน้ำหนัก เป็นกิจกรรมที่เน้นให้นักศึกษาตระหนักถึงโทษจากการรับประทานอาหารที่มีรสเค็มจัดให้นักศึกษาสามารถเลือกรับประทานอาหารที่เหมาะสมในการลดน้ำหนักแทนการใช้ผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักที่มีความแตกต่างกันอย่างไร สำหรับคนลดน้ำหนัก หรือคนที่กำลังคุมอาหารอยู่ และการเดินเข้าไปในร้านสะดวกซื้อ ตอนนั้นก็ไม่ใช่ฝันร้ายอีกต่อไป ถ้าเป็นเมื่อก่อนอาจจะได้แค่ไปเดินวนไปวนมาและกลั่นใจเดินหันหลังออกจากร้านมา เพื่อหักห้ามใจจากไส้กรอก เบอร์เกอร์ และขนมปังอบร้อนหอมกรุ่น แต่ทุกวันนี้ร้านสะดวกซื้อ มีการขยายตลาด มีสินค้าไว้สำหรับบริการคนรักสุขภาพและกินคลีนอย่างเราๆ อยู่มากมายเลย เรามายกตัวอย่างสินค้าแบบ Healthy ที่มีขายในร้านสะดวกซื้อกันดีกว่าว่า อันไหนจะอยู่ในกลุ่ม Clean & Lean กันบ้าง ผู้วิจัยสังเกตเห็นได้ว่ากิจกรรมดังกล่าว เป็นกิจกรรมที่นักศึกษาให้ความสนใจเป็นอย่างมาก เนื่องจากเป็นการเปลี่ยนแปลงการปฏิบัติในชีวิตประจำวันของนักศึกษาเอง ซึ่งสอดคล้องกับปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของผู้บริโภค ของ Kotler, Philip (1997) ที่กล่าวว่า ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของผู้บริโภค ประกอบด้วย 4 ปัจจัยสำคัญ ดังนี้ 1. ปัจจัยทางวัฒนธรรม เป็นปัจจัยขั้นพื้นฐานที่สุดในการกำหนดความต้องการและพฤติกรรมของ 2. ปัจจัยทางสังคม เป็นปัจจัยที่เกี่ยวข้องในชีวิตประจำวันและมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการซื้อซึ่งประกอบด้วยกลุ่มอ้างอิงครอบครัว บทบาทและสถานะของผู้ซื้อ 3. ปัจจัยส่วนบุคคล การตัดสินใจของผู้ซื้อมักได้รับอิทธิพลจากคุณสมบัติส่วนบุคคลต่าง ๆ 4. ปัจจัยทางจิตวิทยา การเลือกซื้อของผู้บริโภคได้รับอิทธิพลจากปัจจัยทางจิตวิทยา ซึ่งจัด

ปัจจัยในตัว ผู้บริโภคที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการซื้อและใช้สินค้า ปัจจัยทางจิตวิทยาประกอบด้วย การตั้งใจ การรับรู้ ความเชื่อและเจตคติ บุคลิกภาพและแนวความคิดของตนเอง กิจกรรมทางกายเพื่อลดน้ำหนัก รูปแบบในการทำกิจกรรม เช่น การวิ่งที่มีประโยชน์ วิ่งอย่างไรไม่ทำร้ายสุขภาพ ว่ายน้ำ เพื่อหุ่นสวย ช่วยลดน้ำหนัก เวทเทรนนิ่งคู่กับคาร์ดิโอและ BODY COMBAT การว่ายน้ำเป็นการออกกำลังกายในรูปแบบการคาร์ดิโอ (Cardiovascular exercise) ที่ใช้กล้ามเนื้อมัดหลักทั่วร่างกายในการออกกำลังกาย เป็นกิจกรรมที่ช่วยเผาผลาญพลังงานจึงสามารถใช้เป็นกิจกรรมเพื่อช่วยในการลดน้ำหนักได้ การว่ายน้ำสามารถช่วยเผาผลาญพลังงานได้ตั้งแต่ 90-550 kcal โดยปริมาณจะมากหรือน้อยนั้น ขึ้นอยู่กับน้ำหนักตัว เพศ วัย ระยะเวลา ความต่อเนื่อง และความหนักของกิจกรรม เช่น ท่าฟรีสไตล์ (Freestyle) ช่วยเผาผลาญพลังงานได้ราวๆ 68.8 กิโลแคลอรีต่อ 10 นาที ช่วยกระชับกล้ามเนื้อบริเวณสะโพก ท้อง และ ไหล่ให้แข็งแรง ท่ากรรเชียง (Backstroke) ช่วยเผาผลาญพลังงานได้ได้ราวๆ 68.8 กิโลแคลอรีต่อ 10 นาที และยังช่วยกระชับกล้ามเนื้อบริเวณท้อง ต้นขา และหัวไหล่ การจัดตารางเวทแบบง่ายๆ โดยการจับคู่การออกกำลังกายของกลุ่มกล้ามเนื้อซึ่งสอดคล้องกับสาระสำคัญของทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผล เป็นทฤษฎีทางเจตคติที่พัฒนาขึ้นเพื่อใช้อธิบายพฤติกรรมที่ควบคุมได้ด้วยตนเอง [Volitional (willful) Control] บุคคลที่มีเจตนา (Intention) จะกระทำพฤติกรรมที่เฉพาะเจาะจง (Specific behavior) มาจาก 2 ปัจจัย คือเจตคติต่อพฤติกรรมนั้น (Attitude toward behavior) เจตคติต่อพฤติกรรมถูกกำหนดโดยความเชื่อเกี่ยวกับผลกรรม และการประเมินคุณค่าของผลกรรมนั้น ตามทฤษฎีนี้ ถ้าบุคคลเชื่อว่าการทำพฤติกรรมจะนำไปสู่ผลกรรมทางบวก (Positive outcome) เขาก็จะมีเจตคติในทางที่เห็นด้วยต่อพฤติกรรมนั้น ตรงกันข้ามถ้าบุคคลเชื่อว่าถ้าทำพฤติกรรมแล้วจะได้รับผลกรรมทางลบที่ไม่พึงปรารถนา (Negative outcome) เขาก็จะมีเจตคติไม่เห็นด้วย หรือต่อต้านพฤติกรรมนั้นและอิทธิพลของกลุ่มอ้างอิงต่อการทำพฤติกรรม (Subjective norms) อิทธิพลของกลุ่มอ้างอิงถูกกำหนดโดยความเชื่อว่าบุคคลหรือ กลุ่มที่สำคัญสำหรับเขาคิดว่าเขาควรทำ/ไม่ควรทำพฤติกรรมนั้น และแรงจูงใจ ที่จะคล้อยตามบุคคลหรือกลุ่มบุคคลว่ามีมากน้อยแค่ไหนและสอดคล้องกับงานวิจัยของปรียาพร คงพันธุวิจิตร (2552) ได้ทำวิจัยเรื่อง พฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหารคอลลาเจนของผู้บริโภค ในเขตกรุงเทพมหานคร พบว่า ลักษณะประชากรศาสตร์ของผู้บริโภค ได้แก่ เพศ สถานภาพ อายุ อาชีพ และรายได้ต่อเดือนที่แตกต่างกันมี พฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหารคอลลาเจนโดยรวมไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ในขณะที่ผู้บริโภคที่มีระดับการศึกษาต่างกัน มีพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหารคอลลาเจนโดยรวมแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 รูปแบบการดำเนินชีวิตของผู้บริโภค ได้แก่ กิจกรรมที่ส่งเสริมสุขภาพ ความสนใจเรื่องสุขภาพอนามัย และความคิดเห็นเกี่ยวกับเรื่องสุขภาพและผลิตภัณฑ์ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร คอลลาเจน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ Maura(2008) ได้ทำวิจัยเรื่อง ผลกระทบของขนาดอาหารที่ลดลงและขนาดของบรรจุภัณฑ์ต่อพฤติกรรมการบริโภคแสดงให้เห็นว่าผู้บริโภคที่ถูก จำกัด กินแคลอรีมากขึ้นจากอาหารขนาดเล็กในกระป๋องขนาดเล็กในขณะที่ผู้บริโภคที่ถูก จำกัด กินแคลอรีมากขึ้นจากอาหารขนาดใหญ่ในบรรจุภัณฑ์ขนาดใหญ่ สำหรับผู้ที่ถูกยับยั้งการบริโภคอาหารมื้อเล็ก ๆ ในหีบห่อเล็ก ๆ เกิดจากการ

พึ่งพาตนเองในการควบคุมซึ่งเกิดจากความเครียดในการรับรู้ข้อมูลอาหารที่ขัดแย้งกันอาหารเล็ก ๆ ในกระป๋องขนาดเล็กถูกมองว่าเป็นอาหารที่มีแคลอรีสูง

1.3 น้ำหนักตัวและเปอร์เซ็นต์ไขมัน

การจัดกิจกรรมที่ส่งเสริมด้านความรู้ผ่านกิจกรรม การจัดกิจกรรมรู้ทันผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักโดยแบ่งออกเป็น 2 กิจกรรมย่อย ได้แก่ 1. กิจกรรมรู้เขารู้เรา 2. กิจกรรม NO พุงโต NO โโยโย 1. กิจกรรมรู้เขารู้เรา มีวัตถุประสงค์หลักเพื่อให้นักศึกษาได้ทราบโทษที่จะตามมาหากมีการใช้ผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนัก และส่วนประกอบที่อันตรายของผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักมีขั้นตอนในการจัดกิจกรรมดังนี้ 1) ให้นักศึกษาลองทำแบบทดสอบรู้เขารู้เราผ่าน APP KAHOOT เพื่อทดสอบความรู้และข้อมูลเกี่ยวกับส่วนประกอบและอันตรายของผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนัก 2) ยกตัวอย่างผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักและให้นักศึกษาช่วยกันวิเคราะห์ส่วนประกอบ 3) นำคลิป VDO และภาพข่าวจากสื่อแหล่งต่างๆที่เกี่ยวข้องกับอันตรายให้นักศึกษาวิเคราะห์ประกอบให้นักศึกษาสะท้อนออกมาผ่านการวาดรูป 2. กิจกรรม NO พุงโต NO โโยโย มีวัตถุประสงค์หลักเพื่อให้นักศึกษาได้ทราบถึงผลกระทบจากการทานยาลดน้ำหนักที่ส่งผลต่อร่างกายอย่างรวดเร็ว และเพื่อให้นักศึกษาได้เห็นข้อเปรียบเทียบข้อดีและข้อเสียทราบถึงโทษที่จะตามมาหากมีการใช้ผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักมีขั้นตอนในการจัดกิจกรรมดังนี้ 1) ให้นักศึกษาได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นเกี่ยวกับคำว่า โโยโย และนำเสนอข้อมูลระหว่างกัน 2) หาข้อมูลหรือสถิติที่เกี่ยวข้องผลกระทบของการทานยาลดน้ำหนักและการออกกำลังกาย 3) ให้ลองดูข้อมูลเปรียบเทียบหาข่าวและคลิป VDO ที่เห็นอันตรายชัดเจนการจัดกิจกรรมที่ส่งเสริมด้านเจตคติให้เปลี่ยนพฤติกรรมประกอบด้วย 3 กิจกรรมย่อย ได้แก่ 1. My Idol 2. กิจกรรมราคาแสนโหด ได้โปรดหยุดใช้เก็บเงินไว้ลุย 3. กิจกรรมคุยกันฉันท์พี่น้อง 1. กิจกรรม My Idol มีวัตถุประสงค์หลักเพื่อให้นักศึกษาได้เกิดเจตคติที่ดีต่อการลดน้ำหนักโดยการออกกำลังกาย ควบคุมอาหารมิใช่ผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักมีขั้นตอนในการจัดกิจกรรมดังนี้ 1) ให้นักศึกษาได้ลองหาข้อมูลของบุคคลต้นแบบในการดูแลรูปร่างของตนเองที่นักศึกษารู้จักหรือสนใจ 2) วิเคราะห์กิจวัตรประจำวันของเขา ว่ามีการดูแลรูปร่างของตนเองอย่างไรบ้าง 3) เลือกรูปมาเป็นต้นแบบในการดูแลตนเอง 4) สรุปผลจากการวางแผนและบอกข้อดีและข้อเสียจากการปฏิบัติ 2. กิจกรรมราคาแสนโหด ได้โปรดหยุดใช้ เก็บเงินไว้ลุย มีวัตถุประสงค์หลักเพื่อให้นักศึกษาได้ถึงค่าใช้จ่ายจากการทานยาลดน้ำหนักหรืออาหารเสริมลดน้ำหนักมีขั้นตอนในการจัดกิจกรรมดังนี้ 1) ให้นักศึกษาได้ลองหาคำนวนค่าใช้จ่ายหากเลือกทานยาลดน้ำหนักหรืออาหารเสริมลดน้ำหนัก ระยะเวลา 2 สัปดาห์ โดยแต่ละคนคำนวณแตกต่างกัน 2) ใช้ APP คำนวนค่าใช้จ่าย ในระยะเวลา 2 สัปดาห์จากการทานอาหารปกติ 3) นำข้อมูลมาเปรียบเทียบค่าใช้จ่าย 4) นำส่วนต่างจากค่าใช้จ่ายมาคำนวณค่าใช้จ่ายในการท่องเที่ยวสำหรับตนเองต่อไปและ 3. กิจกรรมคุยกันฉันท์พี่น้อง มีวัตถุประสงค์หลักเพื่อให้นักศึกษาได้สอบถามปรึกษา พูดคุยเกี่ยวกับการดูแลตนเอง และเป็น การเสริมแรงทางบวกในการดูแลตนเองมีขั้นตอนในการจัดกิจกรรมดังนี้ 1) จัดกิจกรรมหรือมีการเสริมแรงผ่านของรางวัลให้นักศึกษา 2) มีพื้นที่หรือช่องทางให้นักศึกษาได้แลกเปลี่ยนหรือสอบถามและปรึกษาและการจัดกิจกรรมที่ส่งเสริมด้านการปฏิบัติประกอบด้วย 3 กิจกรรมย่อย ได้แก่ 1. กิจกรรมมือนี่พี่กลัวเข็ม 2. ผอมได้ด้วยร้านสะดวกซื้อ 3. กิจกรรมทางกายเพื่อลดน้ำหนัก 1. กิจกรรมมือนี่พี่กลัวเข็มมีวัตถุประสงค์หลักเพื่อให้นักศึกษาตระหนักถึงโทษจากการรับประทานอาหารที่มีรสเค็มเพื่อให้นักศึกษาสามารถเลือกรับประทานอาหารที่เหมาะสมในการลดน้ำหนักแทนการใช้ผลิตภัณฑ์ลด

น้ำหนักมีขั้นตอนในการจัดกิจกรรมดังนี้ 1) ให้นักศึกษาลองวิเคราะห์ว่าในหนึ่งวัน ในแต่ละมื้ออาหาร ร่างกายของเราบริโภคโซเดียมไปปริมาณเท่าไร 2) วิเคราะห์เมนูอาหารจากสื่อเพื่อเป็นตัวช่วยในการคำนวณปริมาณโซเดียมที่ร่างกายได้รับ 2. ผอมได้ด้วยร้านสะดวกซื้อ มีวัตถุประสงค์หลักเพื่อให้นักศึกษาได้เรียนรู้และรู้จักการเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ เพื่อให้ นักศึกษาได้เลือกรับประทานอาหารจากร้านสะดวกซื้อที่สามารถหาได้ง่ายและราคาประหยัดมีขั้นตอนในการจัดกิจกรรมดังนี้ 1) ให้นักศึกษาลองวิเคราะห์เกี่ยวกับอาหารในร้านสะดวกซื้อ โดยคำนึงถึงอาหาร สารอาหาร พลังงานและราคา 2) ให้นักศึกษาได้ออกไปสำรวจจากสถานที่จริง เกี่ยวกับพลังงานที่เราได้รับจากอาหารต่างๆในร้านสะดวกซื้อ 3) นำเสนอเกี่ยวกับอาหารที่มีประโยชน์และราคาประหยัดจากร้านสะดวกซื้อที่นักศึกษาสามารถเลือกรับประทานได้และ 3. กิจกรรมทางกายเพื่อลดน้ำหนัก มีวัตถุประสงค์หลักเพื่อให้นักศึกษาได้เรียนรู้และรู้จักการเลือกกิจกรรมทางกายที่เหมาะสมกับตนเอง เพื่อให้นักศึกษาสามารถออกกำลังกาย ได้อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง เพื่อให้นักศึกษาได้เห็นความสำคัญของการออกกำลังกาย และเพื่อให้การออกกำลังกายเป็นอีกหนึ่งกิจกรรมประจำวันของนักศึกษา จากการศึกษาวิจัยพบว่า การที่นักศึกษากลุ่มทดลองได้รับกิจกรรมต่างๆทั้งทางด้านความรู้ เจตคติและการปฏิบัติ ส่งผลให้เกิดความตระหนักในการดูแลสุขภาพของตนเองผ่านการกิจกรรมทางกาย การเลือกรับประทานอาหารและการดูแลสุขภาพเอง ที่ส่งผลดีต่อนักศึกษากลุ่มทดลองอย่างเห็นได้ชัด และสิ่งสำคัญคือการที่นักศึกษากลุ่มทดลองมีการปฏิบัติกิจกรรมทางกาย การเลือกรับประทาน ที่เป็นกิจกรรมประจำวันของตัวเอง

การจัดกิจกรรมที่ส่งเสริมด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติดังกล่าวมาข้างต้น ส่งผลให้ค่าเฉลี่ยน้ำหนักตัวของนักศึกษากลุ่มทดลองหลังการทดลอง ลดลงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยน้ำหนักตัวเท่ากับ 61.135 กิโลกรัม หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยน้ำหนักตัวเท่ากับ 58.645 กิโลกรัม และค่าเฉลี่ยเปอร์เซ็นต์ไขมัน ของนักศึกษากลุ่มทดลองหลังการทดลอง ลดลงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยเปอร์เซ็นต์ไขมัน เท่ากับ 25.94 หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยเปอร์เซ็นต์ไขมันเท่ากับ 25.07

CHULALONGKORN UNIVERSITY

2. ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติ น้ำหนักและเปอร์เซ็นต์ไขมัน หลังการทดลองระหว่างนักศึกษากลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโดยใช้ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลกับนักศึกษากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโดยใช้ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผล

จากการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักด้านความรู้ ด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติ น้ำหนักและเปอร์เซ็นต์ไขมันหลังการทดลองระหว่างนักศึกษากลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมและนักศึกษากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรม พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนนักศึกษากลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมุติฐานข้อที่ 2 ของการวิจัย สามารถอธิบายได้ดังนี้

2.1 พฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์สดน้ำหนัสด้านความรู้

การจัดกิจกรรมรู้ทันผลิตภัณฑ์สดน้ำหนัสด้านความรู้ โดยแบ่งออกเป็น 2 กิจกรรมย่อย ได้แก่ 1. กิจกรรมรู้เขารู้เรา 2. กิจกรรม NO พุงโต NO โยโย่ 1. กิจกรรมรู้เขารู้เรา มีวัตถุประสงค์หลักเพื่อให้ให้นักศึกษาได้ทราบโทษที่จะตามมาหากมีการใช้ผลิตภัณฑ์สดน้ำหนักรวม และส่วนประกอบที่อันตรายของผลิตภัณฑ์สดน้ำหนักรวมมีขั้นตอนในการจัดกิจกรรมดังนี้ 1) ให้นักศึกษาลองทำแบบทดสอบรู้เขารู้เราผ่าน APP KAHOOT เพื่อทดสอบความรู้และข้อมูลเกี่ยวกับส่วนประกอบและอันตรายของผลิตภัณฑ์สดน้ำหนักรวม 2) ยกตัวอย่างผลิตภัณฑ์สดน้ำหนักรวมและให้นักศึกษาช่วยกันวิเคราะห์ส่วนประกอบ 3) นำคลิป VDO และภาพข่าวจากสื่อแหล่งต่างๆ ที่เกี่ยวกับอันตรายให้นักศึกษาวิเคราะห์ประกอบให้นักศึกษาสะท้อนออกมาผ่านการวาดรูป 2. กิจกรรม NO พุงโต NO โยโย่ มีวัตถุประสงค์หลักเพื่อให้ให้นักศึกษาได้ทราบถึงผลกระทบจากการทานยาลดน้ำหนักที่ส่งผลต่อร่างกายอย่างรวดเร็ว และเพื่อให้ให้นักศึกษาได้เห็นข้อเปรียบเทียบข้อดีและข้อเสียทราบถึงโทษที่จะตามมาหากมีการใช้ผลิตภัณฑ์สดน้ำหนักรวมมีขั้นตอนในการจัดกิจกรรมดังนี้ 1) ให้นักศึกษาได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นเกี่ยวกับคำว่า โยโย่ และนำเสนอข้อมูลระหว่างกัน 2) หาข้อมูลหรือสถิติที่เกี่ยวกับผลกระทบของการทานยาลดน้ำหนักและการออกกำลังกาย 3) ให้ลองดูข้อมูลเปรียบเทียบข่าวและคลิป VDO ที่เห็นอันตรายชัดเจน การจัดกิจกรรมที่ส่งเสริมการสร้างองค์ความรู้ให้กับนักศึกษากลุ่มทดลอง เป็นการสร้างองค์ความรู้ที่สามารถใช้ประโยชน์ได้จริง โดยในการจัดกิจกรรมดังกล่าวเป็นการที่เน้นตัวนักศึกษากลุ่มทดลองเป็นหลัก ที่จะจัดกิจกรรมโดยให้มีความสอดคล้องกับการสร้างองค์ความรู้เกี่ยวกับการเลือกซื้อผลิตภัณฑ์สดน้ำหนักรวม การออกกำลังกาย การดูแลสุขภาพ และการเลือกรับประทานอาหารเป็นต้น การจัดกิจกรรมเป็นการจัดสำหรับนักศึกษากลุ่มทดลองเท่านั้น นักศึกษากลุ่มควบคุมไม่ได้รับกิจกรรมดังกล่าว จึงทำให้เกิดความแตกต่างกันระหว่างค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์สดน้ำหนัสด้านความรู้ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ Pender (1987) ที่ได้พัฒนารูปแบบการส่งเสริมสุขภาพจากทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม ซึ่งเน้นความสำคัญของสติปัญญาในการที่จะช่วยควบคุมพฤติกรรม แนวคิดนี้เชื่อว่าบุคคลจะลงมือกระทำกิจกรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพ ตลอดจนปฏิบัติกิจกรรมอย่างต่อเนื่องจนกลายเป็นแบบแผนในการดำเนินชีวิตนั้น เป็นผลจากการได้รับอิทธิพลของปัจจัย 3 ด้านด้วยกัน คือ 1) ปัจจัยด้านความรู้-การรับรู้ (Cognitive perceptual factors) ของบุคคลปัจจัยนี้นับเป็นกระบวนการขั้นแรกของการสร้างแรงจูงใจในการปฏิบัติ และคงไว้ซึ่งพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของบุคคล และที่สำคัญปัจจัยด้านนี้มีอิทธิพลโดยตรงต่อการปฏิบัติพฤติกรรม 2) ปัจจัยส่งเสริม (Modifying factors) ส่งผลต่อการปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพทางอ้อมโดยผ่านปัจจัยด้านความรู้ และการรับรู้ 3) สิ่งชักนำในการปฏิบัติ (Cues to action) มี 2 ลักษณะคือ สิ่งชักนำภายใน เช่น การรับรู้ถึงศักยภาพของตนเอง สิ่งชักนำภายนอก เช่น การพูดคุยสนทนากับบุคคลอื่น ล้วนมีส่วนผลักดันหรือสนับสนุนให้บุคคลมีพฤติกรรมส่งเสริม

จากการจัดกิจกรรมข้างต้น ส่งผลให้หลังการทดลองนักศึกษากลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์สดน้ำหนัสด้านความรู้สูงกว่านักศึกษากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักศึกษากลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 14.60 คะแนน คือมีความรู้อยู่ในระดับดี นักศึกษากลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 7.20 คะแนนคือมีความรู้อยู่ในระดับพอใช้ เมื่อพิจารณารายข้อพบว่ามีความต่างกันระหว่างกลุ่มทดลอง

และกลุ่มควบคุม ด้านความรู้ประกอบด้วยข้อคำถามดังนี้เนื้อสัตว์ที่ควรรับประทานเป็นประจำ คือ ปลา, ใน 1 วัน เราต้องรับประทานอาหารจำพวกแป้งมากกว่าอาหารหมู่อื่น, การรับประทานอาหารมื้อเช้าควบกับมื้อกลางวันช่วยลดน้ำหนักได้, ควรออกกำลังกายจนหัวใจเต้นแรง และมีเหงื่อออกและภาวะของโรคอ้วนคือบุคคลที่มีไขมันเกินกำหนดมาตรฐาน อาจเป็นเพราะ อาจจะเป็นเนื่องจากในปัจจุบันการเข้าถึงข้อมูลเกี่ยวกับดูแลสุขภาพ การออกกำลังกาย การลดน้ำหนักและความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับการเลือกรับประทานอาหาร เป็นข้อมูลที่สามารถเข้าถึงได้ง่ายและใกล้ตัวผู้บริโภคมากขึ้น จึงทำให้ค่าเฉลี่ยด้านความรู้ในข้อดังกล่าวของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกัน ในการวิจัยครั้งต่อไปควรส่งเสริมในด้านการสร้างองค์ความรู้ที่มีประโยชน์ ความรู้ที่สามารถนำไปปรับใช้ในการดูแลสุขภาพและการลดน้ำหนัก อาจจะเป็นกิจกรรมเมนูอาหารชวนลดน้ำหนัก ให้ทราบถึงหลักการที่ถูกต้องเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ การออกกำลังกาย การลดน้ำหนักและความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับการเลือกรับประทานอาหารที่เป็นรูปธรรมมากกว่านี้

2.2 พฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักด้านเจตคติ

การจัดกิจกรรมเสริมเจตคติให้เปลี่ยนพฤติกรรม ประกอบด้วย 3กิจกรรมย่อยได้แก่

1. My Idol 2. กิจกรรมราคาแสนโหด ได้โปรดหยุดใช้เก็บเงินไว้ลุย 3. กิจกรรมคุยกันฉันท์พี่น้อง
1. กิจกรรม My Idol มีวัตถุประสงค์หลักเพื่อให้นักศึกษาได้เกิดเจตคติที่ดีต่อการลดน้ำหนักโดยการออกกำลังกาย ควบคุมอาหารมิใช่ผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักมีขั้นตอนในการจัดกิจกรรมดังนี้
- 1) ให้นักศึกษาได้ลองหาข้อมูลของบุคคลต้นแบบในการดูแลรูปร่างของตนเองที่นักศึกษารู้จักหรือสนใจ
 - 2) วิเคราะห์กิจวัตรประจำวันของเขา ว่ามีการดูแลรูปร่างของตนเองอย่างไรบ้าง
 - 3) เลือกวิธีมาเป็นต้นแบบในการดูแลตนเอง
 - 4) สรุปผลจากการวางแผนและบอกข้อดีและข้อเสียจากการปฏิบัติ
2. กิจกรรมราคาแสนโหด ได้โปรดหยุดใช้ เก็บเงินไว้ลุย มีวัตถุประสงค์หลักเพื่อให้นักศึกษาได้ถึงค่าใช้จ่ายจากการทานยาลดน้ำหนักหรืออาหารเสริมลดน้ำหนักมีขั้นตอนในการจัดกิจกรรมดังนี้
- 1) ให้นักศึกษาได้ลองหาคำนวนค่าใช้จ่ายหากเลือกทานยาลดน้ำหนักหรืออาหารเสริมลดน้ำหนักระยะเวลา 2 สัปดาห์ โดยแต่ละคนคำนวณแตกต่างกัน
 - 2) ใช้ APP คำนวนค่าใช้จ่ายในระยะเวลา 2 สัปดาห์จากการทานอาหารปกติ
 - 3) นำข้อมูลมาเปรียบเทียบค่าใช้จ่าย
 - 4) นำส่วนต่างจากค่าใช้จ่ายมาคำนวณค่าใช้จ่ายในการท่องเที่ยวสำหรับตนเองต่อไปและ
3. กิจกรรมคุยกันฉันท์พี่น้อง มีวัตถุประสงค์หลักเพื่อให้นักศึกษาได้สอบถามปรึกษา พูดคุยเกี่ยวกับการดูแลตนเอง และเป็น การเสริมแรงทางบวกในการดูแลตนเองมีขั้นตอนในการจัดกิจกรรมดังนี้
- 1) จัดกิจกรรมหรือมีการเสริมแรงผ่านของรางวัลให้นักศึกษา
 - 2) มีพื้นที่หรือช่องทางให้นักศึกษาได้แลกเปลี่ยนหรือสอบถามและปรึกษา การจัดกิจกรรมที่ส่งเสริมการเสริมเจตคติให้เปลี่ยนพฤติกรรมให้กับนักศึกษากลุ่มทดลอง เป็นการสร้างเจตคติที่ดีต่อการออกกำลังกาย การดูแลสุขภาพและการเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อตนเอง และเป็นการสร้างเจตคติทางลบให้กับการเลือกใช้ผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนัก ที่สะท้อนให้เห็นถึงอันตราย ส่วนประกอบที่อันตรายต่อร่างกาย ผลกระทบจากการใช้ และยังรวมถึงค่าใช้จ่ายฟุ่มเฟือยจากการผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักอีกด้วย โดยในการจัดกิจกรรมดังกล่าวเป็นการที่เน้นตัวนักศึกษากลุ่มทดลองเป็นหลัก การจัดกิจกรรมเป็นการจัดสำหรับนักศึกษากลุ่มทดลองเท่านั้น นักศึกษากลุ่มควบคุมไม่ได้รับกิจกรรมดังกล่าว จึงทำให้เกิดความแตกต่างกันระหว่างค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักด้านเจตคติ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดFishbein and Ajzen (1975)ทฤษฎีการ

กระทำด้วยเหตุผล (Theory of Reasoned Action: TRA) ที่มีพื้นฐานความเชื่อที่ว่า การที่บุคคลจะลงมือปฏิบัติอะไรก็ตามจะต้องมีความตั้งใจใฝ่พฤติกรรมนำมาก่อน ความตั้งใจมีอิทธิพลมาจากเจตคติที่มีต่อพฤติกรรมนั้น และการรับรู้บรรทัดฐานทางสังคมที่บุคคลนั้นให้การเชื่อถือ ในขณะที่เดียวกันความตั้งใจกระทำพฤติกรรมยังขึ้นกับความเชื่อในความสามารถของตนเองว่าจะสามารถทำพฤติกรรมนั้นได้สำเร็จหรือไม่และรวมถึงการคาดหวังในผลลัพธ์ที่จะเกิดขึ้นจากการกระทำพฤติกรรมนั้น ๆ ความตั้งใจหรือเจตนาของมนุษย์ขึ้นกับตัวกำหนด 2 ประการคือ ปัจจัยส่วนบุคคล การตัดสินใจของผู้ซื้อได้รับอิทธิพลจากลักษณะส่วนบุคคล และปัจจัยทางสังคม

จากการจัดกิจกรรมข้างต้น ส่งผลให้หลังการทดลองนักศึกษาในกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักด้านเจตคติสูงกว่านักศึกษาในกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักศึกษาในกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 44.50 คะแนน คือ มีเจตคติในระดับดี นักศึกษาในกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 31.35 คะแนน คือ มีเจตคติในระดับพอใช้ เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีข้อคำถามจำนวน 4 ข้อ ที่ไม่ความแตกต่างกันระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ด้านเจตคติประกอบด้วยข้อคำถามดังนี้ฉันคิดว่าการลดน้ำหนักที่เร็ว คือ การเลือกใช้ผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนัก, ฉันคิดว่าผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักที่มีขายตามร้านสะดวกซื้อปลอดภัยกว่าตามสถาบันเสริมความงาม และฉันคิดว่าการออกกำลังกาย ใช้เวลา 20 นาทีต่อการออก อาจเป็นเพราะ อาจจะเป็นปัจจัยแทรกซ้อนที่ทำให้ค่าเฉลี่ยด้านเจตคติในข้อดังกล่าวของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกัน ทั้งทางด้านการมีทัศนคติต่อผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักทั้งของกลุ่มตัวอย่างและกลุ่มควบคุมเอง ที่ยังคงเห็นว่าผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักที่มีขายตามร้านสะดวกซื้อมีความปลอดภัย และอาจจะเนื่องการโฆษณาผ่านสื่อและอินเทอร์เน็ตยังเป็นแรงกระตุ้นในการเลือกใช้ผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักอีกด้วย ในการวิจัยครั้งต่อไปควรสร้างกิจกรรมที่เน้นการเข้าถึงผู้ได้รับโทษจากการเลือกใช้ผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนัก เป็นตัวอย่างในการสร้างเจตคติที่มีต่อการเลือกใช้ผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักว่าส่งผลกระทบต่อร่างกายและจิตใจอย่างไรบ้าง

2.3 พฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักด้านการปฏิบัติ

การจัดกิจกรรมด้านการปฏิบัติประกอบด้วย 3 กิจกรรมย่อย ได้แก่ 1. กิจกรรมมีอันนี้พี่กลัวเค็ม 2. ผอมได้ด้วยร้านสะดวกซื้อ 3. กิจกรรมทางกายเพื่อลดน้ำหนัก 1. กิจกรรมมีอันนี้พี่กลัวเค็มมีวัตถุประสงค์หลักเพื่อให้นักศึกษาตระหนักถึงโทษจากการรับประทานอาหารที่มีรสเค็ม เพื่อให้ นักศึกษาสามารถเลือกรับประทานอาหารที่เหมาะสมในการลดน้ำหนักแทนการใช้ผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักมีขั้นตอนในการจัดกิจกรรมดังนี้ 1) ให้นักศึกษาลองวิเคราะห์ว่าในหนึ่งวัน ในแต่ละมื้ออาหาร ร่างกายของเราบริโภคโซเดียมไปปริมาณเท่าไร 2) วิเคราะห์เมนูอาหารจากสื่อเพื่อเป็นตัวช่วยในการคำนวณปริมาณโซเดียมที่ร่างกายได้รับ 2. ผอมได้ด้วยร้านสะดวกซื้อมีวัตถุประสงค์หลักเพื่อให้ นักศึกษาได้เรียนรู้และรู้จักการเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ เพื่อให้ นักศึกษาได้เลือกรับประทานอาหารจากร้านสะดวกซื้อที่สามารถหาได้ง่ายและราคาประหยัดมีขั้นตอนในการจัดกิจกรรมดังนี้ 1) ให้นักศึกษาลองวิเคราะห์เกี่ยวกับอาหารในร้านสะดวกซื้อ โดยคำนึงถึงอาหาร สารอาหาร พลังงานและราคา 2) ให้นักศึกษาได้ออกไปสำรวจจากสถานที่จริง เกี่ยวกับพลังงานที่เราได้รับจากอาหารต่างๆในร้านสะดวกซื้อ 3) นำเสนอเกี่ยวกับอาหารที่มีประโยชน์และราคาประหยัดจากร้านสะดวกซื้อที่ นักศึกษาสามารถเลือกรับประทานได้และ 3. กิจกรรมทางกายเพื่อลดน้ำหนัก

มีวัตถุประสงค์หลักเพื่อให้นักศึกษาได้เรียนรู้และรู้จักการเลือกกิจกรรมทางกายที่เหมาะสมกับตนเอง เพื่อให้สามารถออกกำลังกาย ได้อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง เพื่อให้นักศึกษาได้เห็นความสำคัญของการออกกำลังกาย และเพื่อให้การออกกำลังกายเป็นอีกหนึ่งกิจวัตรประจำวันของนักศึกษา การจัดกิจกรรมที่ส่งเสริมการเสริมการปฏิบัติให้เปลี่ยนพฤติกรรมให้กับนักศึกษาทุกกลุ่ม เป็นการส่งเสริมการปฏิบัติที่เกิดผลต่อนักศึกษากลุ่มทดลอง เป็นการปฏิบัติที่จะติดตัวนักศึกษากลุ่มทดลองจนเป็นนิสัยหรือกิจวัตรประจำวัน ทั้งทางด้านการออกกำลังกาย การเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ โดยในการจัดกิจกรรมดังกล่าวเป็นการที่เน้นตัวนักศึกษากลุ่มทดลองเป็นหลัก การจัดกิจกรรมเป็นการจัดสำหรับนักศึกษากลุ่มทดลองเท่านั้น นักศึกษากลุ่มควบคุมไม่ได้รับกิจกรรมดังกล่าว จึงทำให้เกิดความแตกต่างกันระหว่างค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักด้านการปฏิบัติซึ่งสอดคล้องกับสาระสำคัญของทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผล เป็นทฤษฎีทางเจตคติที่พัฒนาขึ้นเพื่อใช้อธิบายพฤติกรรมที่ควบคุมได้ด้วยตนเอง [Volitional (willful) Control] บุคคลที่มีเจตนา (Intention) จะกระทำพฤติกรรมที่เฉพาะเจาะจง (Specific behavior) มาจาก 2 ปัจจัย คือเจตคติต่อพฤติกรรมนั้น (Attitude toward behavior) เจตคติต่อพฤติกรรมถูกกำหนดโดยความเชื่อเกี่ยวกับผลกรรม และการประเมินคุณค่าของผลกรรมนั้น ตามทฤษฎีนี้ ถ้าบุคคลเชื่อว่าการทำพฤติกรรมจะนำไปสู่ผลกรรมทางบวก (Positive outcome) เขาก็จะมีเจตคติในทางที่เห็นด้วยต่อพฤติกรรมนั้น ตรงกันข้ามถ้าบุคคลเชื่อว่าถ้าทำพฤติกรรมแล้วจะได้รับผลกรรมทางลบที่ไม่พึงปรารถนา (Negative outcome) เขาก็จะมีเจตคติไม่เห็นด้วย หรือต่อต้านพฤติกรรมนั้นและอิทธิพลของกลุ่มอ้างอิงต่อการทำพฤติกรรม (Subjective norms) อิทธิพลของกลุ่มอ้างอิงถูกกำหนดโดยความเชื่อว่าคุณค่าหรือ กลุ่มที่สำคัญ สำหรับเขาคิดว่าเขาควรทำ/ไม่ควรทำพฤติกรรมนั้น และแรงจูงใจ ที่จะคล้อยตามบุคคลหรือกลุ่มบุคคลว่ามีมากน้อยแค่ไหน

จากการจัดกิจกรรมข้างต้น ส่งผลให้หลังการทดลองนักศึกษากลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักด้านการปฏิบัติสูงกว่านักศึกษากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักศึกษากลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 42.95 คะแนน คือ มีผลการปฏิบัติในระดับดี ส่วนนักศึกษากลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 32.85 คะแนนคือ มีผลการปฏิบัติในระดับพอใช้ เมื่อพิจารณาพบว่ามีข้อคำถามจำนวน 6 ข้อที่ไม่มีความแตกต่างกันระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม สุดท้ายทางด้านการปฏิบัติประกอบด้วยข้อคำถามดังนี้คุณรับประทานอาหารประเภท Buffet, คุณรับประทานอาหารประเภท Fast Food, คุณเติมน้ำปลาในการรับประทานหรือถ้วยเตี๋ย, คุณรับประทานอาหารหลัง 19.00 น., คุณรับประทานอาหารประเภททอด และคุณรับประทานผลไม้คู่กับพริกเกลือหรือน้ำปลาหวาน อาจเป็นเพราะอาจจะเนื่องจากสภาพสังคมและความเป็นอยู่ของนักศึกษากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ที่เป็นนักศึกษาสาขาวิชาเดียวกัน พฤติกรรมหลายๆอย่างจึงคล้ายคลึงกัน เช่น การเลือกรับประทานอาหาร การใช้ชีวิต จึงทำให้ค่าเฉลี่ยด้านการปฏิบัติในข้อดังกล่าวของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกัน ในการวิจัยครั้งต่อไปควรเพิ่มเติมทักษะการปฏิเสธลงในโปรแกรมฯด้วย เพราะ ทักษะการปฏิเสธจะเป็นอีกปัจจัยสำคัญที่ทำให้การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและการปฏิบัติของนักศึกษากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแตกต่างกัน

2.4 น้ำหนักตัวและเปอร์เซ็นต์ไขมัน

การจัดกิจกรรมที่ส่งเสริมด้านความรู้ผ่านกิจกรรม การจัดกิจกรรมรู้ทันผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักโดยแบ่งออกเป็น 2 กิจกรรมย่อย ได้แก่ 1. กิจกรรมรู้เขารู้เรา 2. กิจกรรม NO พุงโต NO โยโย่ 1. กิจกรรมรู้เขารู้เรา มีวัตถุประสงค์หลักเพื่อให้นักศึกษาได้ทราบโทษที่จะตามมาหากมีการใช้ผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนัก และส่วนประกอบที่อันตรายของผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักมีขั้นตอนในการจัดกิจกรรมดังนี้ 1) ให้นักศึกษาลองทำแบบทดสอบรู้เขารู้เราผ่าน APP KAHOOTเพื่อทดสอบความรู้และข้อมูลเกี่ยวกับส่วนประกอบและอันตรายของผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนัก 2) ยกตัวอย่างผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักและให้นักศึกษาช่วยกันวิเคราะห์ส่วนประกอบ 3) นำคลิป VDOและภาพข่าวจากสื่อแหล่งต่างๆที่เกี่ยวกับอันตรายให้นักศึกษาวิเคราะห์ประกอบให้นักศึกษาสะท้อนออกมาผ่านการวาดรูป 2. กิจกรรม NO พุงโต NO โยโย่มีวัตถุประสงค์หลักเพื่อให้นักศึกษาได้ทราบถึงผลกระทบจากการทานยาลดน้ำหนักที่ส่งผลต่อร่างกายอย่างรวดเร็ว และเพื่อให้นักศึกษาได้เห็นข้อเปรียบเทียบข้อดีและข้อเสียทราบถึงโทษที่จะตามมาหากมีการใช้ผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักมีขั้นตอนในการจัดกิจกรรมดังนี้ 1) ให้นักศึกษาได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นเกี่ยวกับคำว่า โยโย่ และนำเสนอข้อมูลระหว่างกัน 2) หาข้อมูลหรือสถิติที่เกี่ยวกับผลกระทบของการทานยาลดน้ำหนักและการออกกำลังกาย 3) ให้ลองดูข้อมูลเปรียบเทียบข่าวและคลิป VDO ที่เห็นอันตรายชัดเจนการจัดกิจกรรมที่ส่งเสริมด้านเจตคติให้เปลี่ยนพฤติกรรมประกอบด้วย 3กิจกรรมย่อยได้แก่ 1. My Idol 2. กิจกรรมราคาแสนโหด ได้โปรดหยุดใช้เก็บเงินไว้ลุย 3. กิจกรรมคุยกันฉันท์พี่น้อง 1. กิจกรรม My Idol มีวัตถุประสงค์หลักเพื่อให้นักศึกษาได้เกิดเจตคติที่ดีต่อการลดน้ำหนักโดยการออกกำลังกาย ควบคุมอาหารมีไขมันผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักมีขั้นตอนในการจัดกิจกรรมดังนี้ 1) ให้นักศึกษาได้ลองหาข้อมูลของบุคคลต้นแบบในการดูแลรูปร่างของตนเองที่นักศึกษารู้จักหรือสนใจ 2) วิเคราะห์กิจวัตรประจำวันของเขา ว่ามีการดูแลรูปร่างของตนเองอย่างไรบ้าง 3) เลือกรูปมาเป็นต้นแบบในการดูแลตนเอง 4) สรุปผลจากการวางแผนและบอกข้อดีและข้อเสียจากการปฏิบัติ 2. กิจกรรมราคาแสนโหด ได้โปรดหยุดใช้ เก็บเงินไว้ลุย มีวัตถุประสงค์หลักเพื่อให้นักศึกษาได้ถึงค่าใช้จ่ายจากการทานยาลดน้ำหนักหรืออาหารเสริมลดน้ำหนักมีขั้นตอนในการจัดกิจกรรมดังนี้ 1) ให้นักศึกษาได้ลองหาคำนวนค่าใช้จ่ายหากเลือกทานยาลดน้ำหนักหรืออาหารเสริมลดน้ำหนัก ระยะเวลา 2 สัปดาห์ โดยแต่ละคนคำนวณแตกต่างกัน 2) ใช้ APP คำนวนค่าใช้จ่าย ในระยะเวลา 2 สัปดาห์จากการทานอาหารปกติ 3) นำข้อมูลมาเปรียบเทียบค่าใช้จ่าย 4) นำส่วนต่างจากค่าใช้จ่ายมาคำนวณค่าใช้จ่ายในการท่องเที่ยวสำหรับตนเองต่อไปและ 3. กิจกรรมคุยกันฉันท์พี่น้อง มีวัตถุประสงค์หลักเพื่อให้นักศึกษาได้สอบถามปรึกษา พูดคุยเกี่ยวกับการดูแลตนเอง และเป็น การเสริมแรงทางบวกในการดูแลตนเองมีขั้นตอนในการจัดกิจกรรมดังนี้ 1) จัดกิจกรรมหรือมีการเสริมแรงผ่านของรางวัลให้นักศึกษา 2) มีพื้นที่หรือช่องทางให้นักศึกษาได้แลกเปลี่ยนหรือสอบถามและปรึกษาและการจัดกิจกรรมที่ส่งเสริมด้านการปฏิบัติประกอบด้วย 3 กิจกรรมย่อย ได้แก่ 1. กิจกรรมมือนี่พริกแล้วเค็ม 2. ผอมได้ด้วยร้านสะดวกซื้อ 3. กิจกรรมทางกายเพื่อลดน้ำหนัก 1. กิจกรรมมือนี่พริกแล้วเค็มมีวัตถุประสงค์หลักเพื่อให้นักศึกษาตระหนักถึงโทษจากการรับประทานอาหารที่มีรสเค็มเพื่อให้นักศึกษาสามารถเลือกรับประทานอาหารที่เหมาะสมในการลดน้ำหนักแทนการใช้ผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักมีขั้นตอนในการจัดกิจกรรมดังนี้ 1) ให้นักศึกษาลองวิเคราะห์ว่าในหนึ่งวัน ในแต่ละมื้ออาหาร

ร่างกายของเราบริโภคโซเดียมไปปริมาณเท่าไร? 2) วิเคราะห์เมนูอาหารจากสื่อเพื่อเป็นตัวช่วยในการคำนวณปริมาณโซเดียมที่ร่างกายได้รับ 2. ผอมได้ด้วยร้านสะดวกซื้อ มีวัตถุประสงค์หลักเพื่อให้ นักศึกษาได้เรียนรู้และรู้จักการเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ เพื่อให้ นักศึกษาได้เลือกรับประทานอาหารจากร้านสะดวกซื้อที่สามารถหาได้ง่ายและราคาประหยัดมีขั้นตอนในการจัดกิจกรรมดังนี้ 1) ให้นักศึกษาลองวิเคราะห์เกี่ยวกับอาหารในร้านสะดวกซื้อ โดยคำนึงถึงอาหาร สารอาหาร พลังงานและราคา 2) ให้นักศึกษาได้ออกไปสำรวจจากสถานที่จริง เกี่ยวกับพลังงานที่เรา ได้รับจากอาหารต่างๆในร้านสะดวกซื้อ 3) นำเสนอเกี่ยวกับอาหารที่มีประโยชน์และราคาประหยัดจากร้านสะดวกซื้อที่นักศึกษาสามารถเลือกรับประทานได้และ 3. กิจกรรมทางกายเพื่อลดน้ำหนัก มีวัตถุประสงค์หลักเพื่อให้ นักศึกษาได้เรียนรู้และรู้จักการเลือกกิจกรรมทางกายที่เหมาะสมกับตนเอง เพื่อให้ นักศึกษาสามารถออกกำลังกาย ได้อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง เพื่อให้ นักศึกษาได้เห็น ความสำคัญของการออกกำลังกาย และเพื่อให้การออกกำลังกายเป็นอีกหนึ่งกิจวัตรประจำวันของ นักศึกษา จากผลการวิจัยพบว่า การที่นักศึกษากลุ่มทดลองได้รับกิจกรรมต่างๆทั้งทางด้านความรู้ เจตคติและการปฏิบัติ ส่งผลให้เกิดความตระหนักในการดูแลสุขภาพของตนเองผ่านกิจกรรมทางกาย การเลือกรับประทานอาหารและการดูแลตนเอง ที่ส่งผลดีต่อนักศึกษากลุ่มทดลองอย่างเห็นได้ชัด และสิ่งสำคัญคือการที่นักศึกษากลุ่มทดลองมีการปฏิบัติกิจกรรมทางกาย การเลือกรับประทาน ที่เป็นกิจวัตรประจำวันของตัวนักศึกษาเอง

การจัดกิจกรรมที่ส่งเสริมการเสริมทั้งทางด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติให้กับ นักศึกษากลุ่มทดลอง การส่งเสริมทั้งสามด้าน ส่งผลต่อน้ำหนักและเปอร์เซ็นต์ไขมันของนักศึกษากลุ่มทดลองที่เป็นรูปธรรม เห็นการเปลี่ยนแปลงที่ลดลงอย่างเห็นได้ชัด นั้นเป็นผลมาจากการทำกิจกรรม ทั้ง 3 ด้าน เป็นระยะเวลาที่นานติดต่อกัน โดยในการจัดกิจกรรมดังกล่าวเป็นการที่เน้นตัวนักศึกษากลุ่มทดลองเป็นหลัก การจัดกิจกรรมเป็นการจัดสำหรับนักศึกษากลุ่มทดลองเท่านั้น นักศึกษากลุ่มควบคุมไม่ได้รับกิจกรรมดังกล่าว จึงทำให้เกิดความแตกต่างกันระหว่างค่าเฉลี่ยน้ำหนักและเปอร์เซ็นต์ไขมัน จากการปฏิบัติกิจกรรมทั้งทางด้านความรู้ ด้านเจตคติ และการปฏิบัติ ส่งผลให้ค่าเฉลี่ยน้ำหนักตัวของนักศึกษากลุ่มทดลองที่ได้เข้าร่วมโปรแกรม ลดลงกว่าของนักศึกษากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยค่าเฉลี่ยน้ำหนักของนักศึกษากลุ่มทดลองเท่ากับ 58.64 กิโลกรัม และค่าเฉลี่ยน้ำหนักตัวของนักศึกษากลุ่มควบคุมเท่ากับ 63.55 กิโลกรัม และค่าเฉลี่ยเปอร์เซ็นต์ไขมันของนักศึกษากลุ่มทดลองที่ได้เข้าร่วมโปรแกรม ลดลงกว่าของนักศึกษากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยค่าเฉลี่ยเปอร์เซ็นต์ไขมันของนักศึกษากลุ่มทดลองเท่ากับ 25.07 เปอร์เซ็นต์ และค่าเฉลี่ยเปอร์เซ็นต์ไขมันตัวของนักศึกษากลุ่มควบคุมเท่ากับ 28.80 เปอร์เซ็นต์

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

1. ควรนำโปรแกรมนี้ไปปรับใช้กับกลุ่มนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย นักศึกษาระดับอาชีวศึกษา และนักศึกษาชั้นปีอื่นๆ เพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมทั้งทางด้านความรู้ ด้านเจตคติและการปฏิบัติที่มีต่อพฤติกรรมลดน้ำหนักและการดูแลสุขภาพของตนเอง
2. การนำโปรแกรมนี้ไปใช้ควรมีแบบประเมินพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักในด้านความรู้ เจตคติและการปฏิบัติโดยการประเมินแบบเพื่อนประเมินเพื่อน
3. การนำโปรแกรมนี้ไปใช้ควรตรวจสอบช่วงเวลาในการเรียนของนักศึกษากลุ่มทดลองและแลกลุ่มควบคุม เพื่อความเสถียรของข้อมูลในการทำวิจัย
4. การนำโปรแกรมนี้ไปใช้ควรเลือกสื่อในการทำกิจกรรมต่างๆ ให้เหมาะสมกับช่วงวัยของนักศึกษากลุ่มทดลอง และเป็นสื่อที่สามารถเข้าถึงนักศึกษากลุ่มทดลองได้ง่าย
5. การนำโปรแกรมนี้ไปใช้ควรมีการประสานงานกับอาจารย์ประจำวิชาที่มีการจัดการเรียนการสอนที่คล้ายคลึงกับกิจกรรมของเรา แล้วนำเข้าไปในบทเรียนจะได้นำประโยชน์ไปใช้มากขึ้น
6. การนำโปรแกรมนี้ไปใช้ควรมีการเสริมแรงในการทำกิจกรรมเป็นอย่างมาก สำหรับนักศึกษาระดับปริญญา

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาการนำโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโดยใช้ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลที่มีต่อพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักของนักศึกษาระดับปริญญาตรีไปใช้กับนักเรียนกลุ่มอื่นๆ ได้แก่ นักเรียนระดับมัธยมศึกษา นักศึกษาระดับอาชีวศึกษา
2. ควรมีการพัฒนากิจกรรมต่างๆให้มีความหลากหลายมากขึ้นในการจัดโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโดยใช้ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลที่มีต่อพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนัก
3. ควรศึกษาทฤษฎีอื่นๆและนำมาปรับใช้ในการจัดโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโดยใช้ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลที่มีต่อพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักของนักศึกษาระดับปริญญาตรี

รายการอ้างอิง

- Ajzen I , F. M. (1975). *Belief, Attitude, Intention, and Behavior: An Introduct to Theory and Research*. MA: Addison-Wesley.
- Ajzen I., F. M. (1980). *Understanding Attitudes and Predicting Social Behavior*
Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Albarracín, D. (2001). *Theories of reasoned action and planned behavior as models of condom use: A meta-analysis* (Vol. 127): *Psychological Bulletin*.
- Brown, E. M. (2018). Do Self-Incentives and Self-Rewards Change Behavior? A Systematic Review and Meta-Analysis. *Behavior Therapy*, 49(1), 113-123.
- Cradock KA. (2017). Behaviour change techniques targeting both diet and physical activity in type 2 diabetes: A systematic review and meta-analysis. *Int J Behav Nutr Phys*, 8(1).
- Dusenbery. (2009). *Living at Micro Scale*. Havard University Press,Cambridge, Mass.
- Kotler, P. (1997). *Marketing management : analysis, planning, implementation and control*. Kotler, Philip. (1997). *Marketing management : analysis, planning, implementation and control*. 9th ed. New Jersey :A simon & Schuster Company.
- Lahey. (2002). *Psychology an introduction*. 7thed. New York: McGraw-Hill.
- Lira-García. (2008). A systematic review of the effectiveness of alternative weight-loss products' ingredients. *Revista De Salud Publica (Bogota, Colombia)*, 10(5), 818-830.
- Pender, N. (1996). *Health Promotion in Nursing Practice*. . Norwalk: AppletonLange.
- Pender, N. J. (1987). *Health promotion in nursing practice*. 2 nd ed. New York :
Applenton Century Crofts.
- Snow V, B. P. (2005). Pharmacologic and surgical management of obesity in primary care: a clinical practice guideline from the American College of Physicians. *Ann. Intern. Med*, 142(7), 521.

- Teresa F. DeGolier. (2010). Using Critical-Thinking Skills to Substantiate or Challenge Controversial Claims Endorsing a Myriad of Weight-Loss Products. *The American Biology Teacher*, 72(9).
- Wilson, T. G. (1980). Principle of Behavior Therapy. *Englewood Cliffs, New Jersey*, 24.
- Zeng Y. (2015). Analysis of 40 weight loss compounds adulterated in health supplements by liquid chromatography quadrupole linear ion trap mass spectrometry. *Drug Testing And Analysis. [Drug Test Anal]* 2016 Mar-Apr; 8 (3-4), 351.
- กนกพร อ้าคง. (2559). การศึกษาพฤติกรรมผู้บริโภคร้านหมูกระทะบุฟเฟ่ต์ในเขตเมืองพิษณุโลก (หลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาภูมิศาสตร์), คณะเกษตรศาสตร์ ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม มหาวิทยาลัยนเรศวร
- กรมวิทยาศาสตร์การแพทย์. (2559). แผนยุทธศาสตร์ กรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ พ.ศ. ๒๕๕๙-๒๕๖๓ กระทรวงสาธารณสุข
- กาญจนา บุญภักดี. (2552). ปัจจัยที่เกี่ยวข้องต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ด ของนักศึกษาระดับชั้นปีที่ 1 สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง.
- เครือข่ายคนไทยไร้พุง. (2557). ข้อมูลอันตรายจากอาหารปิ้งย่าง และทอด ทำเปลี่ยน. สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.): พิเพิลมีเดีย.
- ชนิดาภา หิรัญสุรงค์. (2557). ปัจจัยที่มีอิทธิพลเชิงบวกต่อความตั้งใจซื้อผลิตภัณฑ์อาหารเสริมของผู้บริโภคในจังหวัด กรุงเทพมหานคร. . มหาวิทยาลัยกรุงเทพ.
- ชัยวัฒน์ สิ่งหิรัญสุรงค์. (2556). พฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ของโรงเรียนในเขตตรวจราชการที่ 2 กระทรวงสาธารณสุข.
- ชัยอำนาจ, พ. (2545). ข้อควรระวังเกี่ยวกับยาลดความอ้วน phentermine คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ฐิติกาญจน์ พลัฒลาสี. (2559). พฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์อาหารเสริมของนักศึกษาในมหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร แม่สอด. พิษณุโลก: มหาวิทยาลัยนเรศวร.
- ดาริกา บิลีส๊ะ. (2556). ผลของโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพตามทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลและการกำกับตนเอง เพื่อสร้างเสริมความปลอดภัยในการเดินทางของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย., กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ธีรงค์ อุดมไพจิตรกุล. (2547). เศรษฐศาสตร์การจัดการ (5 Ed.). กรุงเทพฯ:โครงการตำรา คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

- ธิดารัตน์ รุจิพัฒน์กุล. (2557). สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ คณะกรรมการอาหารและยา.
- ปัทมดา คุยเพี้ยภูมิ. (2558). ผลของโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ (3อ.2ส.)ในผู้ป่วยโรคเบาหวานชนิดไม่พึ่งอินซูลิน ในโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลแม่เจดีย์ใหม่อำเภอเวียงป่าเป้า จังหวัดเชียงราย. เชียงราย: มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง
- พรพิมล อุลิตผล. (2558). การใช้โปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ของผู้ป่วยเบาหวาน โดยใช้กรอบแนวคิดแบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพและทฤษฎีการรับรู้ความสามารถในตนเองของผู้ป่วยเบาหวาน ชนิดที่ 2
- ขอนแก่น: มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- มโนลี คงพันธุ์จิตร. (2552). พฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหารคอลลาเจนของผู้บริโภคในเขตกรุงเทพมหานคร. . กรุงเทพฯ:มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- มโนลี ศรีเปารยะ เพ็ญพงษ์. (2559). พฤติกรรมการบริโภคอาหารของกลุ่มนักเรียนและนักศึกษาในจังหวัดสุราษฎร์ธานี. . สุราษฎร์ธานี: มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี.
- รัฐวดี บัวเกษ. (2550). การศึกษาวิธีการที่ครูใช้ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของเด็กปฐมวัยบางประการในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร. สำนักหอสมุดกลาง มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ศิริวรรณ เลิศสุธาตวณิชและคณะ. (2550). พฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหารที่ใช้ควบคุมน้ำหนักของบุคลากรสังกัดกระทรวงสาธารณสุข จังหวัดราชบุรี *January - April 2007* วารสารสุขศึกษา, 30.
- ศิวารัตน์ ณ ปทุม และคณะ. (2550). พฤติกรรมผู้บริโภคชั้นสูง. กรุงเทพฯ: โอเชียน บุค มาร์ท.,
- สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. (2555). ผลของการใช้กิจกรรมศิลปะต่อการลดพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ในเด็กออทิสติก คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. วารสารสวนปรง, 27(1), 41-50.
- สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา. (2545). กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภคเอกสารเผยแพร่เรื่อง “ยาลดความอ้วน.”.
- สิทธิพงศ์สกุลและคณะ., ส. (2557). ประสิทธิภาพของโปรแกรมการให้ความรู้ เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร ลดหวาน มัน และ เค็มแบบยั่งยืนแก่ผู้ประกอบการอาหารในครัวเรือน เขตอำเภออุ้มทอง จังหวัดสุพรรณบุรี. . กาญจนบุรี: มหาวิทยาลัยเวสเทิร์น.
- สุปรียา ตันสกุล และคณะ. (2550). ทฤษฎีทางพฤติกรรมศาสตร์ : แนวทางการดำเนินงานในงานสุขศึกษาและส่งเสริมสุขภาพ.

- สุวรรณมา จันทร์ประเสริฐ (2538). ปัจจัยที่สัมพันธ์กับเจตนาและพฤติกรรมการเลือก สถานภาพ
พยาบาลคู้สัญญาหลักของผู้ประกันตน อำเภอบางปะกงจังหวัดฉะเชิงเทรา. . สาขาวิชาการ
พยาบาลสาธารณสุขบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- อภิวิทย์ ยั่งยืนสถาพร. (2558). พฤติกรรมผู้บริโภคที่มีผลต่อการตัดสินใจใช้ห้องบันทึกเสียงสร้างมูลค่า
สำหรับมัลติมีเดียและงานตัดต่อ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยกรุงเทพ.
- อรญา เลิศวีชราและคณะ. (2556). ความตั้งใจในการใช้ถุงยางอนามัยของวัยรุ่นตอนกลางขอนแก่น.
มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- อรญาพร อูวรรณโณ. (2535). เจตคติ : การศึกษาตามแนวทฤษฎีหลัก กรุงเทพฯ: ภาควิชาจิตวิทยา
คณะครุศาสตร์, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, .
- อรณิชฐ์ แสงทองสุข. (2555). การปรับพฤติกรรมการเรียนของนักศึกษาที่เรียนวิชา MGT311 ประจำ
ภาคการศึกษาที่ 2 สาขาวิชาการจัดการ คณะบริหารธุรกิจ.
- อังศินันท์ อินทรกำแหง. (2556). ผลของโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่เน้นผู้รับบทการเป็น
ศูนย์กลางที่มีต่อพฤติกรรมการดูแลตนเองของนิสิตที่มีภาวะอ้วน. . กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ.
- อัญชญา มาลาคำ. (2552). ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการซื้อกาแฟลดน้ำหนักเพื่อสุขภาพในร้านขาย
ยาในเขตกรุงเทพมหานคร. . กรุงเทพฯ:มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- อัศน์อุไร เตชะสวัสดิ์. (2549). พฤติกรรมผู้บริโภค. . กรุงเทพฯ: ซี.วี.แอล. การพิมพ์.



ภาคผนวก

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

ภาคผนวก ก รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ



จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

1. รองศาสตราจารย์ ดร.รัชนี ขวัญบุญจัน
อาจารย์ประจำคณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
2. อาจารย์ ดร.รุ่งระวี สมะวรรณนะ
อาจารย์ประจำคณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
3. รองศาสตราจารย์มนัส ยอดคำ
อาจารย์ประจำสาขาวิชาสุขศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
4. ผู้ช่วยศาสตราจารย์กนกวรรณ อังกสิทธิ์
อาจารย์ประจำสาขาวิชาสุขศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
5. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ศศิธร สกุลกิม
อาจารย์ประจำสาขาสาธารณสุขศาสตร์ สถาบันราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา





ภาคผนวก ข หนังสือขอความร่วมมือในการทำวิจัย

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

ที่ ศบ ๐512.6(279.1.10)/๘4- 0088



คณะกรรมการ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ถนนพญาไท กรุงเทพมหานคร 10330

๑ เมษายน 2561

เรื่อง ขอบัญชีเป็นผู้ทรงคุณวุฒิ สรรพวงเครื่องมือนิวซีแลนด์

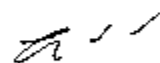
เรียน คณะบดีคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี สถาบันราชภัฏวไลยอลงกรณ์เจ้าพระยา

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือที่ส่งไปการวิจัย

ด้วย นางสาวอัญมณี เมฆปวีตพงษ์ บัณฑิตศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ และ
พลศึกษา ภาควิชาพลศึกษาและกายภาพ อุตสาหกรรมการดำเนินงานวิจัยวิทยานิพนธ์เรื่อง "ผลการใช้โปรแกรม
บับเบิ้ลเอ็กซ์พลอเรชันใหม่ให้ทันผู้ทรงคุณวุฒิด้วยเหตุผลที่มี อรรถกถารวมจากบริบทผลิตภัณฑ์ระดับนำหนักของ
น้ำแข็งทะเลในฤดูร้อน" โดยมีศาสตราจารย์ ดร.จินตนา สราวุธวิทักษ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในการวิจัยขอเชิญ
ผู้ทรงคุณวุฒิศาสตราจารย์ ศุภลักษณ์ อาจารย์ประจำสาขาการารวมลูกกลิ้ง เป็นผู้ทรงคุณวุฒิหรือเครื่องมือนิวซีแลนด์
ทั้งนี้ขอสืบค้นวิจัยได้ประสานงานไปรายละเอียดแล้ว

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ให้ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ศุภลักษณ์ เป็นผู้ทรงคุณวุฒิดังกล่าว
เพื่อประโยชน์ทางวิชาการต่อไป และขอขอบคุณมากในโอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ


(รองศาสตราจารย์ ดร.จินตนา สราวุธวิทักษ์)
รองคณบดี
ปฏิบัติการแทนคณบดี

คณะกรรมการบริหารการศึกษ วิทยาลัยสุรนารีวิชาการ

โทร. 0-2218-2565-97 ต่อ 6732

เบอร์โทรศัพท์ผู้วิจัย: 087-311-1616 email: ploymekpree@gmail.com



ที่ ศธ 0512.6(2791.10)/61-0089

คณะครูศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ถนนพญาไท กรุงเทพมหานคร 10330

9 มกราคม 2561

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเรื่องมีอิวิจิบ

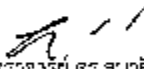
เรียน คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมีอิวิจิบ

ด้วย นางสาวอัญญาณี แร่ปรีชาวงศ์ นิสิตหลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา ภาควิชาหลักสูตรและการสอน อยู่ระหว่างการศึกษาเป็นงานวิจัยวิทยานิพนธ์เรื่อง "ผลการใช้โปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโดยใช้ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลที่มีต่อพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักของนักศึกษาหญิงปริญญาตรี" โดยมีศาสตราจารย์ ดร.จิณตนา สรายุทธกิจพิทักษ์ เป็นอาจารย์ปรึกษา ในกรณีจึงขอเชิญผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเรื่องมีอิวิจิบ ซึ่งไม่มีผู้วิจัยจึงได้ประสานงานกับนายสมเ็ญยศักดิ์ไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ให้ ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเรื่องมีอิวิจิบ เป็นผู้ทรงคุณวุฒิดังกล่าว เพื่อประโยชน์ทางการศึกษาต่อไป และขอขอบคุณมาในโอกาสนี้

พจนนพงษ์พานิชย์


(รองศาสตราจารย์ ดร.พจนนพงษ์พานิชย์)
รองคณบดี
ปฏิบัติภารกิจแทนคณบดี

กลุ่มบริหารงานวิชาการศึกษา ฝ่ายสนับสนุนวิชาการ

โทร. 0-2218-2565-91 ต่อ 5732

เบอร์โทรศัพท์มือถือ: 087-311-1616 email: ployme@presigma.in.com

ที่ ศธ 0512.6(2791.10)ว64- 0090

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ถนนพญาไท กรุงเทพมหานคร 10330

มกราคม 2561

เรื่อง จขกฤษเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเรื่องมีอรรถ

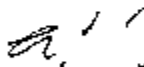
เรียน คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือใช้ในการวิจัย

ด้วย นางสาวอัญมณี เฉลยปรีธาวงศ์ มีสิทธิลาดูหาคณะศึกษาศาสตร์ สาขาวิชาศึกษาศาสตร์และ
พลศึกษา ภาควิชาหลักสูตรและการสอน อยู่ระหว่างการศึกษาเป็นงานวิจัยวิทยานิพนธ์เรื่อง "ผลการใช้โปรแกรม
ปรับแก้เส้นพหุคูณโดยใช้ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลที่มีต่อพฤติกรรม การบริโภคผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักของ
นักศึกษาปริญญาตรี" โดยมีศาสตราจารย์ ดร.จิราภรณ์ ลานอุบลพิทักษ์ เป็นวิทยากรที่ปรึกษา ในกรณีที่จขกฤษ
รองศาสตราจารย์นงนิจ ยอดแก้ว อาจารย์ประจำภาควิชาศึกษาศาสตร์ เป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเรื่องมีอรรถทั้งนี้เพื่อให้
ผู้วิจัยจะได้ประสานงานในรายละเอียดต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความเห็นและรายชื่อ รองศาสตราจารย์นงนิจ ยอดแก้ว เป็นผู้ทรงคุณวุฒิดังกล่าว
เพื่อประโยชน์ทางวิชาการต่อไป และขอขอบคุณมากในโอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ


(รองศาสตราจารย์ ดร.นงนิจ พิโนบล)
รองคณบดี
ผู้อำนวยการแทนคณบดี

กลุ่มภารกิจบริการการศึกษา ฝ่ายสนับสนุนวิชาการ
โทร. 0-2218-2565-97 ต่อ 6732
เบอร์โทรศัพท์มือถือ: 087-311-1616 email: piyimekpree@gmail.com



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน ภาควิชาการศึกษาระดับปริญญาตรี ฝ่ายสนับสนุนวิชาการ คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย โทร. 82563-97 ต่อ 6732

ที่ ศธ 0512.6(2791.10)/61-0086

วันที่ 9 มกราคม 2561

เรื่อง ขณัติเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเรื่องมีอวีจีย

เรียน ข้าราชการ ดร.รุ่งระวี ลมดาวธรรมะ

ด้วย นายสาธิต อัญมณี รองอธิการบดี มีสิทธิออกใบเสนอแต่งตั้งศาสตราจารย์ ดร.สาธิต อัญมณี และศาสตราจารย์ ดร.รุ่งระวี ลมดาวธรรมะ อยู่ในระหว่างการทำเนิงานมีอวีจียวิทยานิพนธ์เรื่อง "ผลการใช้โปรแกรมปรับปรุงประสิทธิภาพด้วยระบบผู้เชี่ยวชาญการกระทำด้วยเหตุผลที่มีอยู่จริง" ศึกษาระดับปริญญาโท สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โดยที่ ศาสตราจารย์ ดร.รุ่งระวี ลมดาวธรรมะ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในการนี้จึงขอเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเรื่องมีอวีจีย ทั้งนี้มีลิสต์ผู้เกี่ยวข้องได้แนบมาในรายละเอียดต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความร่วมมือและทราบแจ้งจากท่านโปรดเป็นผู้ออกใบเสนอแต่งตั้งผู้เกี่ยวข้องเพื่อประโยชน์ทางวิชาการต่อไป และขอขอบคุณมาในโอกาสนี้

(รองศาสตราจารย์ ดร.สุภาวดี ชีวันกุล)
รองคณบดี



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน กลุ่มภารกิจบริหารการศึกษา ฝ่ายสนับสนุนวิชาการ คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย โทร. ๐๖๕๖๕-๕๗ ต่อ ๕๖๓๒


ที่ ศธ ๐๕12.๕๔๒๗๙1.10๖61 **๐๐๘๗** วันที่ ๑ มกราคม ๒๕๕๑

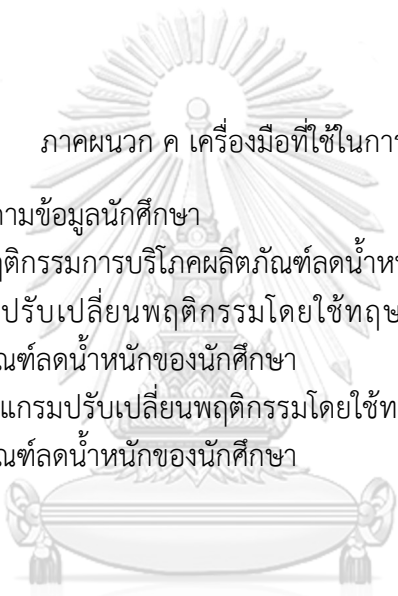
เรื่อง ขอเชิญเป็นวิทยากรบรรยายเรื่องมีเดียวิจัย

เรียน รองศาสตราจารย์ ดร.วิชัย ขวัญบุญ

ด้วย นางสาวอังคณาณี เมฆบรีตวณิช นิสิตศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาศึกษาศาสตร์และ
พลศึกษา ภาควิชาศึกษาศาสตร์และการสอน อยู่ระหว่างการศึกษาเนื้องานวิจัยวิทยานิพนธ์เรื่อง "ผลการใช้โปรแกรม
ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโดยใช้เกมคอมพิวเตอร์ช่วยผู้ดูแลที่มีต่อพฤติกรรม การบริโภคผลิตภัณฑ์นมวัวที่
นักศึกษาระดับปริญญาตรี" โดยรองศาสตราจารย์ ดร.จิณตนา สบายสุขพิทักษ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา
ท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรงเรื่องมีเดียวิจัย ทั้งนี้มีสิทธิขออนุญาตได้ประสานงานในรายละเอียดต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่านโปรดเป็นผู้ทรงคุณวุฒิดังกล่าวเพื่อประโยชน์ทางวิชาการ
ต่อไป และขอแสดงความนับถือมาโดยตลอด


(รองศาสตราจารย์ ดร.สุมาลี จีมันนี)
รองคณบดี



ภาคผนวก ค เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบสอบถามข้อมูลนักศึกษา
2. แบบวัดพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนัก
3. โปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโดยใช้ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลส่งผลต่อพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักของนักศึกษา
4. ตารางโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโดยใช้ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลส่งผลต่อพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักของนักศึกษา

1. แบบสอบถามข้อมูลนักศึกษา

ข้อมูลทั่วไปนักศึกษา

1. เพศ

ชาย

หญิง

2. น้ำหนัก โปรตระบุ

ส่วนสูง โปรตระบุ

3. อายุ โปรตระบุ

4. รายได้ต่อเดือน (บาท/เดือน)

น้อยกว่า 5,000

ระหว่าง 5,000 – 7,000

ระหว่าง 7,000 – 10,000

มากกว่า 10,000

5. ชั้นปี

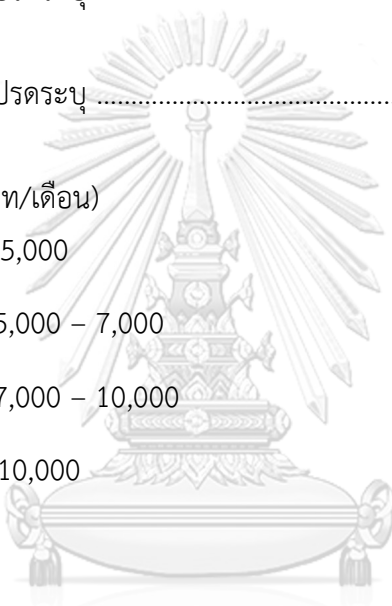
ชั้นปีที่ 1

ชั้นปีที่ 2

6. สาขาวิชา

สาขาวิชาภาษาอังกฤษ

สาขาวิชาภาษาจีน



จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

2. แบบวัดพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนัก

ในการสอบถามพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักของนักศึกษานั้น มีส่วนประกอบจากหลายปัจจัยในการตอบ ทั้งทางด้านความรู้ เจตคติและพฤติกรรมที่สามารถสะท้อนพฤติกรรมดังกล่าว ทั้งนี้ยังรวมถึงข้อมูลส่วนตัวโดยพื้นฐานของนักศึกษาเองด้วย ซึ่งผู้วิจัยได้กำหนดกลุ่มเป้าหมายในการเก็บข้อมูลเป็นนักศึกษา โดยมีคำถามทั้งหมด 60 ข้อ

ด้านเจตคติ

- 1 = เห็นด้วยมาก หมายถึง มีความคิดเห็นหรือความรู้สึกตรงกับข้อความนั้น
 2 = เห็นด้วยปานกลาง หมายถึง มีความคิดเห็นหรือความรู้สึกไม่แน่ใจกับข้อความนั้น
 3 = ไม่เห็นด้วย หมายถึง มีความคิดหรือความรู้สึกไม่เห็นด้วยกับข้อความนั้น

ข้อ	เจตคติเกี่ยวกับการลดความอ้วน	ด้านเจตคติ		
		1	2	3
1.	ฉันคิดว่าในปัจจุบันการลดน้ำหนักเป็นค่านิยมที่เหมาะสม			
2.	ฉันคิดว่าลดน้ำหนักเป็นเรื่องปกติของวัยรุ่นทั่วไป			
3.	ฉันคิดว่าลดน้ำหนักที่ดีต้องใช้เวลาไม่นาน			
4.	ฉันคิดว่าลดน้ำหนักที่ดี น้ำหนักต้องลดลงอย่างรวดเร็ว			
5.	ฉันคิดว่าลดน้ำหนักที่เร็ว คือ การเลือกใช้ผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนัก			
6.	ฉันคิดว่าผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักในปัจจุบันมีความหลากหลายและน่าสนใจ			
7.	ฉันคิดว่าผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักที่มีดารานักแสดงหรือศิลปินเป็นเจ้าของมีความน่าเชื่อถือ			
8.	ฉันคิดว่าผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักที่มีการรีวิวใน Internet สามารถลดน้ำหนักได้จริง			
9.	ฉันคิดว่าผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักที่มีขายตามร้านสะดวกซื้อปลอดภัยกว่าตามสถาบันเสริมความงาม			
10.	ฉันคิดว่าผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักที่มีขายตามร้านสะดวกซื้อปลอดภัยกว่าตามสถาบันเสริมความงาม			
11.	ฉันคิดว่าควบคุมอาหารไม่เพียงพอต่อการลดน้ำหนัก			
12.	ฉันคิดว่าการงดอาหารเช้า 1 มื้อ จะช่วยลดน้ำหนักได้			

13.	ฉันคิดว่าการเลิกทานอาหารประเภทแป้ง จะช่วยลดน้ำหนักได้			
ข้อ	เจตคติเกี่ยวกับการลดความอ้วน	ด้านเจตคติ		
		1	2	3
14.	ฉันคิดว่าการดื่มน้ำอัดลมแบบน้ำตาล 0% สามารถทดแทนความอยากการดื่มน้ำอัดลมได้			
15.	ฉันคิดว่าการทานผักแทนเนื้อสัตว์ในทุกๆมื้ออาหาร จะช่วยลดน้ำหนักได้			
16.	ฉันคิดว่าการออกกำลังกาย สามารถเลือกเฉพาะประเภทที่ตนเองถนัดได้			
17.	ฉันคิดว่าการออกกำลังกาย สามารถเลือกทำได้เฉพาะในเวลาที่ตนเองสะดวก			
18.	ฉันคิดว่าการออกกำลังกาย ใช้เวลา 20 นาทีต่อการออก			
19.	ฉันคิดว่าการออกกำลังกายแบบหักโหมจะช่วยลดน้ำหนักได้เร็ว			
20.	ฉันคิดว่าการออกกำลังกายขณะที่ท้องว่างจะช่วยให้เหงื่อออกมากขึ้น			

ด้านการปฏิบัติ

ปฏิบัติเป็นประจำ หมายถึง นักศึกษามีการปฏิบัติ 4-6 วันต่อสัปดาห์
 ปฏิบัติเป็นบางครั้ง หมายถึง นักศึกษามีการปฏิบัติ 1-3 วันต่อสัปดาห์
 ไม่ปฏิบัติเลย หมายถึง นักศึกษาไม่เคยกระทำเลย

ข้อ	พฤติกรรมของนักศึกษา	ด้านการปฏิบัติ		
		ปฏิบัติเป็นประจำ	ปฏิบัติเป็นบางครั้ง	ไม่ปฏิบัติเลย
1.	คุณออกกำลังกาย ครั้งละ 30-45 นาที ต่อเนื่องกัน			
2.	คุณออกกำลังกาย สัปดาห์ละ 3-5 วัน			
3.	คุณออกกำลังกายหลากหลายชนิดใน 1 สัปดาห์			
4.	คุณออกกำลังกายแบบ CARDIO เป็นประจำ			
5.	คุณเป็นสมาชิก Fitness / ชุมชน ที่เกี่ยวข้องกับออกกำลังกาย			
6.	คุณทานอาหารประเภท Buffet			
7.	คุณทานอาหารประเภท Fast Food			
8.	คุณดื่มน้ำอัดลมและน้ำหวานหรือกาแฟเย็น			
9.	คุณทานอาหารหลัง 19.00 น.			
10.	คุณเติมน้ำปลาในการทานอาหารหรือก๋วยเตี๋ยว			
11.	คุณทานอาหารโดยไม่คำนวนพลังงาน			
12.	คุณทานอาหารโดยเลือกจากโปรโมชันของร้านและของแถม			
13.	คุณทานอาหารมือเย็นเป็นมือหลัก			
14.	คุณทานอาหารประเภททอด			
15.	คุณทานผลไม้คู่กับพริกเกลือหรือน้ำปลาหวาน			
16.	คุณใช้วิธีการลดน้ำหนักด้วยการอดอาหาร			
17.	คุณใช้วิธีการลดน้ำหนักด้วยการ Detox ของเสียออกจากร่างกาย			
18.	คุณใช้วิธีการลดน้ำหนักด้วยการพบคุณหมอและทานยาชุด			
19.	คุณใช้วิธีการลดน้ำหนักด้วยการดูดไขมัน			
20.	คุณใช้วิธีการลดน้ำหนักด้วยการใช้ผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนัก เช่น ยาตัดไขมัน ยาระงับความหิว ยาช่วยเผาผลาญ			

ด้านความรู้

ใช่ หมายถึง ข้อความดังกล่าวถูกต้อง

ไม่ทราบ หมายถึง ไม่ทราบเกี่ยวกับข้อความดังกล่าว

ไม่ใช่ หมายถึง ข้อความดังกล่าวไม่ถูกต้อง

ข้อ	ความรู้เกี่ยวกับการลดน้ำหนัก	ด้านความรู้		
		ใช่	ไม่ใช่	ไม่ทราบ
1	เนื้อสัตว์ที่ควรรับประทานเป็นประจำ คือ ปลา			
2	ใน 1 วัน ไม่ควรรับประทานน้ำตาลเกิน 8 ช้อนชา			
3	ใน 1 วัน เราต้องรับประทานอาหารจำพวกแป้งมากกว่าอาหารหมู่อื่น			
4	การรับประทานอาหารมือเช้าควบกับมือกลางวัน ช่วยลดน้ำหนักได้			
5	ข้าวกล้อง มีกากใยสูง และให้น้ำตาลน้อยกว่าข้าวขัดสี			
6	คนวัยผู้ใหญ่และผู้สูงอายุ ควรดื่มนมวันละ 1 แก้ว			
7	การรับประทานผักและผลไม้ ช่วยป้องกันไขมันเกาะที่หลอดเลือดได้			
8	คนวัยผู้ใหญ่และผู้สูงอายุ ควรหลีกเลี่ยงการรับประทานไข่ไก่			
9	การเคี้ยวอาหารให้ละเอียด ช่วยให้รู้สึกอิ่มเร็วขึ้น			
10	ควรหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหาร อบ บิง ย่าง			
11	การทำงานบ้าน ทดแทนการออกกำลังกายได้			
12	การออกกำลังกาย ควรทำอย่างน้อย 30 นาทีต่อเนื่อง			
13	การออกกำลังกาย ควรทำอย่างน้อย 3 ต่อสัปดาห์			
14	ควรออกกำลังกายจนหัวใจเต้นแรง และมีเหงื่อออก			
15	หลังออกกำลังกาย ควรดื่มเครื่องดื่มเกลือแร่			
16	ผู้ชายไทยไม่ควรมียูเอเกิน 90 ซม.			
17	ผู้หญิงไทยไม่ควรมียูเอเกิน 85 ซม.			
18	ภาวะของโรคอ้วนคือบุคคลที่มีไขมันเกินกำหนดมาตรฐาน			
19	ภาวะของโรคอ้วนหมายถึงการมีน้ำหนักเกิน			
20	โรคอ้วนเป็นอันตรายต่อสุขภาพและเป็นสาเหตุของโรคหัวใจ เบาหวาน ความดันโลหิตสูง			

3. โปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโดยใช้ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลส่งผลต่อพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักของนักศึกษา

กิจกรรมที่ 1. รู้ทันผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนัก

1.1 กิจกรรมรู้เขารู้เรา

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักศึกษาได้ทราบส่วนประกอบที่อันตรายของผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนัก
2. เพื่อให้นักศึกษาได้ทราบถึงโทษที่จะตามมาหากมีการใช้ผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนัก
3. เพื่อให้นักศึกษาได้ทราบส่วนประกอบที่อันตรายของผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนัก
4. เพื่อให้นักศึกษาได้ทราบถึงโทษที่จะตามมาหากมีการใช้ผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนัก

สื่อที่ใช้

1. คลิป VDO
2. ภาพข่าวจากสื่อแหล่งต่างๆ
3. APP KAHOOT
4. ตัวอย่างผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนัก

ขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรม

1. ให้นักศึกษาลองทำแบบทดสอบรู้เขารู้เรา ผ่าน APP KAHOOT เพื่อทดสอบความรู้และข้อมูลเกี่ยวกับส่วนประกอบและอันตรายของผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนัก
2. ยกตัวอย่างผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักและให้นักศึกษาช่วยกันวิเคราะห์ส่วนประกอบ
3. นำ คลิป VDO และภาพข่าวจากสื่อแหล่งต่างๆ ที่เกี่ยวกับอันตรายให้นักศึกษาวิเคราะห์ประกอบให้นักศึกษาสะท้อนออกมาผ่านการวาดรูป

การประเมินผล

1. ความสนใจในการทำกิจกรรม
2. การแลกเปลี่ยนข้อมูล
3. การสะท้อนส่วนประกอบและอันตรายของผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนัก

กิจกรรมที่ 1. รู้ทันผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนัก

1.2 NO พุงโต NO โยโย่

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักศึกษาได้ทราบถึงผลกระทบจากการทานยาลดน้ำหนักที่ส่งผลต่อร่างกายอย่างรวดเร็ว
2. เพื่อให้นักศึกษาได้เห็นข้อเปรียบเทียบข้อดีและข้อเสียทราบถึงโทษที่จะตามมาหากมีการใช้ผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนัก

สื่อที่ใช้

1. คลิป VDO

2. ภาพข่าวจากสื่อแหล่งต่างๆ

ขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรม

1. ให้นักศึกษาได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นเกี่ยวกับคำว่า โยโย่ และนำเสนอข้อมูลระหว่างกัน
2. หาข้อมูลหรือสถิติที่เกี่ยวกับผลกระทบของการทานยาลดน้ำหนักและการออกกำลังกาย
3. ให้ลองดูข้อมูลเปรียบเทียบหาข่าวและคลิป VDO ที่เห็นอันตรายชัดๆ

การประเมินผล

1. ความสนใจในการทำกิจกรรม
2. การแลกเปลี่ยนข้อมูล
3. การสะท้อนส่วนประกอบและอันตรายของผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนัก

กิจกรรมที่ 2. เสริมเจตคติให้เปลี่ยนพฤติกรรม

2.1 My Idol

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักศึกษาได้มีแรงบันดาลใจในการลดน้ำหนักผ่านการดูแลตนเองทั้งด้านการทานอาหารและการออกกำลังกาย

สื่อที่ใช้

1. รูปภาพและบทความ
2. ข้อมูลของบุคคลต้นแบบ

ขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรม

1. ให้นักศึกษาได้ลองหาข้อมูลของบุคคลต้นแบบในการดูแลรูปร่างของตนเองที่นักศึกษารู้จักหรือสนใจ
2. วิเคราะห์กิจวัตรประจำวันของเขา ว่ามีการดูแลรูปร่างของตนเองอย่างไรบ้าง
3. เลือก 1 วิธีมาเป็นต้นแบบในการดูแลตนเอง
4. สรุปผลจากการวางแผนและบอกข้อดีและข้อเสียจากการปฏิบัติ

การประเมินผล

1. ความสนใจในการทำกิจกรรมและหารหาบุคคลต้นแบบ
2. การวางแผนในการดูแลตนเอง
3. การปฏิบัติหรือการแสดงออกถึงการดูแลตนเอง

กิจกรรมที่ 2. เสริมเจตคติให้เปลี่ยนพฤติกรรม

2.2 ราคาแสนโหด ได้โปรดหยุดใช้ เก็บเงินไว้ลุย

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักศึกษาได้ถึงค่าใช้จ่ายจากการทานยาลดน้ำหนักหรืออาหารเสริมลดน้ำหนัก
2. เพื่อให้เห็นโทษของการทานการทานยาลดน้ำหนักหรืออาหารเสริมลดน้ำหนัก

สื่อที่ใช้

1. รูปภาพและราคาเปรียบเทียบ

2. APP คำนวณค่าใช้จ่าย

ขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรม

1. ให้นักศึกษาได้ลองหาคำนวณค่าใช้จ่ายหากเลือกทานยาลดน้ำหนักหรืออาหารเสริมลดน้ำหนัก ระยะเวลา 2 สัปดาห์ โดยแต่ละคนคำนวณแตกต่างกัน
2. ใช้ APP คำนวณค่าใช้จ่าย ในระยะเวลา 2 สัปดาห์ จากการทานอาหารปกติ
3. นำข้อมูลมาเปรียบเทียบค่าใช้จ่าย
4. นำส่วนต่างจากค่าใช้จ่ายมาคำนวณค่าใช้จ่ายในการท่องเที่ยว สำหรับตนเองต่อไป

การประเมินผล

1. ความสนใจในการทำกิจกรรม
2. การคำนวณค่าใช้จ่าย
3. การเห็นคุณค่าของจำนวนเงินในการใช้จ่าย

กิจกรรมที่ 3. เมนูอาหารชวนลดน้ำหนัก

3.1 กิจกรรมมีอนนี่ที่กล้วยเค็ม

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักศึกษาตระหนักถึงโทษจากการรับประทานอาหารที่มีลดเค็มจัด
2. เพื่อให้นักศึกษาสามารถเลือกรับประทานอาหารที่เหมาะสมในการลดน้ำหนักแทนการใช้ผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนัก

สื่อที่ใช้

1. Infographic เกี่ยวกับทานอาหารรสเค็ม
2. ภาพตัวอย่างเมนูอาหาร
3. สื่อเกี่ยวกับปริมาณโซเดียม

ขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรม

1. ให้นักศึกษาลองวิเคราะห์ว่าในหนึ่งวัน ในแต่ละมื้ออาหาร ร่างกายของเราบริโภคโซเดียมไปปริมาณเท่าไร
2. วิเคราะห์เมนูอาหารจากสื่อเพื่อเป็นตัวช่วยในการคำนวณปริมาณโซเดียมที่ร่างกายได้รับ
3. อธิบายเกี่ยวกับอาการบวมหน้าและอาการอ้วน ที่มีความแตกต่างกัน

การประเมินผล

1. มีความเข้าใจเกี่ยวกับปริมาณโซเดียม
2. สามารถเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย และสารอาหารต่างๆตามที่ร่างกายต้องการ

กิจกรรมที่ 3. เมนูอาหารชวนลดน้ำหนัก

- a. ผอมได้ด้วยร้านสะดวกซื้อ (เข้าร้านสะดวกซื้อช่วงลดน้ำหนักจะเลือกซื้ออะไรดีที่ Clean & Lean คลายหิว แกรมได้ประโยชน์ในปริมาณพลังงานเบาๆ)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักศึกษาได้เรียนรู้และรู้จักการเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์

2. เพื่อให้นักศึกษาได้เลือกรับประทานอาหารจากร้านสะดวกซื้อที่สามารถหาได้ง่ายและราคาประหยัด

สื่อที่ใช้

1. Infographic เกี่ยวกับพลังงานอาหาร
2. สถานที่ ร้านค้าสะดวกซื้อ

ขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรม

1. ให้นักศึกษาลองวิเคราะห์เกี่ยวกับอาหารในร้านสะดวกซื้อ โดยคำนึงถึงอาหาร สารอาหาร พลังงานและราคา
2. ให้นักศึกษาได้ออกไปสำรวจจากสถานที่จริง เกี่ยวกับพลังงานที่เราได้รับจากอาหารต่างๆในร้านสะดวกซื้อ
3. นำเสนอเกี่ยวกับอาหารที่มีประโยชน์และราคาประหยัดจากร้านสะดวกซื้อที่นักศึกษาสามารถเลือกรับประทานได้

การประเมินผล

1. สามารถเลือกประทานอาหารมีประโยชน์จากร้านสะดวกซื้อได้

กิจกรรมที่ 4. กิจกรรมทางกายเพื่อลดน้ำหนัก

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักศึกษาได้เรียนรู้และรู้จักการเลือกกิจกรรมทางกายที่เหมาะสมกับตนเอง
2. เพื่อให้นักศึกษาสามารถออกกำลังกาย ได้อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง
3. เพื่อให้นักศึกษาได้เห็นความสำคัญของการออกกำลังกาย
4. เพื่อให้การออกกำลังกายเป็นอีกหนึ่งกิจวัตรประจำวันของนักศึกษา

สื่อที่ใช้

1. Infographic เกี่ยวกับประโยชน์จากการออกกำลังกาย เช่น การวิ่ง การว่ายน้ำ การเต้น BODY COMBAT และเวทเทรนนิ่งคู่กับคาร์ดิโอ VDO การออกกำลังกาย และทำบริหารต่างๆ

ขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรม

1. ให้นักศึกษาลองวิเคราะห์กิจกรรมทางกายหรือการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับความถนัดของตนเอง
2. ให้นักศึกษาได้ออกกำลังกาย อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้งต่อสัปดาห์

การประเมินผล

1. นักศึกษาออกกำลังกายอย่างน้อย 3 ครั้งต่อสัปดาห์
2. นักศึกษามองเห็นความสำคัญของการออกกำลังกายและปฏิบัติจนเป็นกิจวัตรประจำวัน

กิจกรรมที่ 5. ให้คำปรึกษาและเสริมแรง

5.1 คู่กันฉันที่พี่น้อง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักศึกษาได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็น
2. เพื่อให้นักศึกษาได้สอบถามและปรึกษา หรือข้อมูลในการดูแลตนเอง
3. เสริมแรงทางบวกในการดูแลตนเองให้นักศึกษา

สื่อที่ใช้

ขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรม

1. มีพื้นที่หรือช่องทางให้นักศึกษาได้แลกเปลี่ยนหรือสอบถามและปรึกษา หรือข้อมูลในการดูแลตนเอง
2. จัดกิจกรรมหรือมีการเสริมแรงผ่านของรางวัลให้นักศึกษา

การประเมินผล

1. มาสอบถามหรือปรึกษา
2. เข้าร่วมกิจกรรมเพื่อรับรางวัลจากการดูแลตนเอง



จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

4. ตารางโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโดยใช้ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลส่งผลต่อพฤติกรรม การบริโภคผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักของนักศึกษา

การจัดกิจกรรมในโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโดยใช้ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลที่มีต่อ
พฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนัก

สัปดาห์ ที่	วัน	รู้ทัน ผลิตภัณฑ์ ลดน้ำหนัก (20 นาที)	เสริมเจตคติ ให้เปลี่ยน พฤติกรรม (20 นาที)	เมนูอาหาร ชวนทำลด น้ำหนัก (20 นาที)	กิจกรรมทาง กายเพื่อลด น้ำหนัก (40 นาที)	ให้คำปรึกษา และเสริมแรง (20 นาที)
1	พุธ	✓	✓	✓		
	พฤหัสบดี		✓		✓	
	ศุกร์	✓	✓	✓		
2	พุธ	✓		✓		✓
	พฤหัสบดี		✓	✓		✓
	ศุกร์				✓	✓
3	พุธ	✓			✓	
	พฤหัสบดี				✓	✓
	ศุกร์	✓	✓	✓		
4	พุธ		✓	✓		✓
	พฤหัสบดี		✓		✓	
	ศุกร์	✓		✓		✓
5	พุธ				✓	✓
	พฤหัสบดี	✓			✓	
	ศุกร์	✓	✓	✓		
6	พุธ	✓	✓			✓
	พฤหัสบดี	✓			✓	
	ศุกร์			✓	✓	
7	พุธ		✓		✓	
	พฤหัสบดี				✓	✓
	ศุกร์	✓		✓		✓
8	พุธ	✓	✓			✓
	พฤหัสบดี	✓			✓	
	ศุกร์		✓	✓		✓

ตารางโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโดยใช้ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลส่งผลต่อ
พฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักของนักศึกษา

สัปดาห์ที่/ ครั้งที่	ชื่อกิจกรรม	กิจกรรม
1/1	รู้ทันผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนัก	<p>กิจกรรมรู้เขารู้เรา</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ให้นักศึกษาลองทำแบบทดสอบรู้เขารู้เรา ผ่าน APP KAHOOT เพื่อทดสอบความรู้และข้อมูลเกี่ยวกับส่วนประกอบและอันตรายของผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนัก 2. ยกตัวอย่างผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักและให้นักศึกษาช่วยกันวิเคราะห์ส่วนประกอบ 3. นำ คลิป VDO และภาพข่าวจากสื่อแหล่งต่างๆ ที่เกี่ยวกับอันตรายให้นักศึกษาวิเคราะห์ประกอบ 4. ให้นักศึกษาสะท้อนออกมาผ่านการวาดรูป
	เสริมเจตคติให้เปลี่ยนพฤติกรรม	<p>My Idol</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ให้นักศึกษาได้ลองหาความมูลของบุคคลต้นแบบในการดูแลรูปร่างของตนเองที่นักศึกษารู้จักหรือสนใจ 2. วิเคราะห์กิจวัตรประจำวันของเขา ว่ามีการดูแลรูปร่างของตนเองอย่างไรบ้าง 3. เลือก 1 วิธีมาเป็นต้นแบบในการดูแลตนเอง <p>สรุปผลจากการวางแผนและบอกข้อดีและข้อเสียจากการปฏิบัติ</p>
	เมนูอาหารชวนทำลดน้ำหนัก	<p>กิจกรรมมีอนันท์ผักแล้วเค็ม</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ให้นักศึกษาลองวิเคราะห์ว่าในหนึ่งวัน ในแต่ละมื้ออาหาร ร่างกายของเราบริโภคโซเดียมไปปริมาณเท่าไร 2. วิเคราะห์เมนูอาหารจากสื่อเพื่อเป็นตัวช่วยในการคำนวณปริมาณโซเดียมที่ร่างกายได้รับ 3. อธิบายเกี่ยวอาการบวมหน้าและอาการอ้วน ที่มีความแตกต่างกัน

สัปดาห์ที่/ ครั้งที่	ชื่อกิจกรรม	กิจกรรม
1/2	เสริมเจตคติให้เปลี่ยนพฤติกรรม	<p>ราคาแสนโหด ได้โปรดหยุดใช้ เก็บเงินไว้ลุย</p> <ol style="list-style-type: none"> ให้นักศึกษาได้ลองหาคำนวนค่าใช้จ่ายหากเลือกทานยาลดน้ำหนักหรืออาหารเสริมลดน้ำหนัก ระยะเวลา 2 สัปดาห์ โดยแต่ละคน คำนวนแตกต่างกัน ใช้ APP คำนวนค่าใช้จ่าย ในระยะเวลา 2 สัปดาห์ จากการทานอาหารปก นำข้อมูลมาเปรียบยอดค่าใช้จ่าย นำส่วนต่างจากค่าใช้จ่ายมาคำนวณค่าใช้จ่ายในการท่องเที่ยว สำหรับตนเองต่อไป
	กิจกรรมทางกายเพื่อลดน้ำหนัก	<ol style="list-style-type: none"> ให้นักศึกษาลองวิเคราะห์กิจกรรมทางกายหรือการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับความถนัดของตนเอง ให้นักศึกษาได้ออกกำลังกาย อย่างน้อย สัปดาห์ละ 3 ครั้งต่อสัปดาห์
1/3	รู้ทันผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนัก	<p>NO พุงโต NO โยโย่</p> <ol style="list-style-type: none"> ให้นักศึกษาได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นเกี่ยวกับคำว่า โยโย่ และนำเสนอข้อมูลระหว่างกัน หาข้อมูลหรือสถิติที่เกี่ยวกับผลกระทบของการทานยาลดน้ำหนักและการออกกำลังกายให้ลองดูข้อมูลเปรียบเทียบหาข่าวและคลิป VDO ที่เห็นอันตรายชัดๆ
	เสริมเจตคติให้เปลี่ยนพฤติกรรม	<p>ราคาแสนโหด ได้โปรดหยุดใช้ เก็บเงินไว้ลุย</p> <ol style="list-style-type: none"> ให้นักศึกษาได้ลองหาคำนวนค่าใช้จ่ายหากเลือกทานยาลดน้ำหนักหรืออาหารเสริมลดน้ำหนัก ระยะเวลา 2 สัปดาห์ โดยแต่ละคน คำนวนแตกต่างกัน ใช้ APP คำนวนค่าใช้จ่าย ในระยะเวลา 2 สัปดาห์ จากการทานอาหารปก นำข้อมูลมาเปรียบยอดค่าใช้จ่าย นำส่วนต่างจากค่าใช้จ่ายมาคำนวณค่าใช้จ่ายในการท่องเที่ยว สำหรับตนเองต่อไป

สัปดาห์ที่/ ครั้งที่	ชื่อกิจกรรม	กิจกรรม
	เมนูอาหารชวนทำลด น้ำหนัก	ผอมได้ด้วยร้านสะดวกซื้อ <ol style="list-style-type: none"> 1. ให้นักศึกษาลองวิเคราะห์เกี่ยวกับอาหารในร้านสะดวกซื้อ โดยคำนึงถึงอาหาร สารอาหาร พลังงานและราคา 2. ให้นักศึกษาได้ออกไปสำรวจจากสถานที่จริงเกี่ยวกับพลังงานที่เราได้รับจากอาหารต่างๆในร้านสะดวกซื้อ 3. นำเสนอเกี่ยวกับอาหารที่มีประโยชน์และราคาประหยัดจากร้านสะดวกซื้อที่นักศึกษาสามารถเลือกรับประทานได้
2/1	รู้ทันผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนัก	กิจกรรมรู้เขารู้เรา <ol style="list-style-type: none"> 1. ให้นักศึกษาลองทำแบบทดสอบรู้เขารู้เรา ผ่าน APP KAHOOT เพื่อทดสอบความรู้และข้อมูลเกี่ยวกับส่วนประกอบและอันตรายของผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนัก 2. ยกตัวอย่างผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักและให้นักศึกษาช่วยกันวิเคราะห์ส่วนประกอบ 3. นำ คลิป VDO และภาพข่าวจากสื่อแหล่งต่างๆ ที่เกี่ยวกับอันตรายให้นักศึกษาวิเคราะห์ประกอบ 4. ให้นักศึกษาสะท้อนออกมาผ่านการวาดรูป
	เมนูอาหารชวนทำลด น้ำหนัก	กิจกรรมมีอันนี้ที่กลัวเค็ม <ol style="list-style-type: none"> 1. ให้นักศึกษาลองวิเคราะห์ว่าในหนึ่งวัน ในแต่ละมื้ออาหาร ร่างกายของเราบริโภคโซเดียมไปปริมาณเท่าไร 2. วิเคราะห์เมนูอาหารจากสื่อเพื่อเป็นตัวช่วยในการคำนวณปริมาณโซเดียมที่ร่างกายได้รั 3. อธิบายเกี่ยวกับอาการบวมน้ำและอาการอ้วน ที่มีความแตกต่างกัน
	ให้คำปรึกษาและเสริมแรง	<ol style="list-style-type: none"> 1. มีพื้นที่หรือช่องทางให้นักศึกษาได้แลกเปลี่ยนหรือสอบถามและปรึกษา หรือข้อมูลในการดูแลตนเอง 2. จัดกิจกรรมหรือมีการเสริมแรงผ่านของรางวัลให้นักศึกษา

สัปดาห์ที่/ ครั้งที่	ชื่อกิจกรรม	กิจกรรม
2/2	เสริมเจตคติให้เปลี่ยนพฤติกรรม	My Idol 1. ให้นักศึกษาได้ลองหาความมูลของบุคคลต้นแบบในการดูแลรูปร่างของตนเองที่นักศึกษารู้จักหรือสนใจ 2. วิเคราะห์กิจวัตรประจำวันของเขา ว่ามีการดูแลรูปร่างของตนเองอย่างไรบ้าง 3. เลือก 1 วิธีมาเป็นต้นแบบในการดูแลตนเอง สรุปลงจากการวางแผนและบอกข้อดีและข้อเสียจากการปฏิบัติ
	เมนูอาหารชวนทำลดน้ำหนัก	ผอมได้ด้วยร้านสะดวกซื้อ 1. ให้นักศึกษาลองวิเคราะห์เกี่ยวกับอาหารในร้านสะดวกซื้อ โดยคำนึงถึงอาหาร สารอาหาร พลังงานและราคา 2. ให้นักศึกษาได้ออกไปสำรวจจากสถานที่จริงเกี่ยวกับพลังงานที่เราได้รับจากอาหารต่างๆ ในร้านสะดวกซื้อ 3. นำเสนอเกี่ยวกับอาหารที่มีประโยชน์และราคาประหยัดจากร้านสะดวกซื้อที่นักศึกษาสามารถเลือกรับประทานได้
	ให้คำปรึกษาและเสริมแรง	1. มีพื้นที่หรือช่องทางให้นักศึกษาได้แลกเปลี่ยนหรือสอบถามและปรึกษา หรือข้อมูลในการดูแลตนเอง 2. จัดกิจกรรมหรือมีการเสริมแรงผ่านของรางวัลให้นักศึกษา
2/3	กิจกรรมทางกายเพื่อลดน้ำหนัก	1. ให้นักศึกษาลองวิเคราะห์กิจกรรมทางกายหรือการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับความถนัดของตนเอง 2. ให้นักศึกษาได้ออกกำลังกาย อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้งต่อสัปดาห์
	ให้คำปรึกษาและเสริมแรง	1. มีพื้นที่หรือช่องทางให้นักศึกษาได้แลกเปลี่ยนหรือสอบถามและปรึกษา หรือข้อมูลในการดูแลตนเอง 2. จัดกิจกรรมหรือมีการเสริมแรงผ่านของรางวัลให้นักศึกษา

สัปดาห์ที่/ ครั้งที่	ชื่อกิจกรรม	กิจกรรม
3/1	รู้ทันผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนัก	NO พุงโต NO โยโย่ <ol style="list-style-type: none"> 1. ให้นักศึกษาได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นเกี่ยวกับคำว่า โยโย่ และนำเสนอข้อมูลระหว่างกัน 2. หาข้อมูลหรือสถิติที่เกี่ยวกับผลกระทบของการทานยาลดน้ำหนักและการออกกำลังกายให้ลองดูข้อมูลเปรียบเทียบหาข่าวและคลิป VDO ที่เห็นอันตรายชัดๆ
	กิจกรรมทางกายเพื่อลดน้ำหนัก	<ol style="list-style-type: none"> 1. ให้นักศึกษาลองวิเคราะห์กิจกรรมทางกายหรือการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับความถนัดของตนเอง 2. ให้นักศึกษาได้ออกกำลังกาย อย่างน้อย สัปดาห์ละ 3 ครั้งต่อสัปดาห์
3/2	กิจกรรมทางกายเพื่อลดน้ำหนัก	<ol style="list-style-type: none"> 1. ให้นักศึกษาลองวิเคราะห์กิจกรรมทางกายหรือการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับความถนัดของตนเอง 2. ให้นักศึกษาได้ออกกำลังกาย อย่างน้อย สัปดาห์ละ 3 ครั้งต่อสัปดาห์
	ให้คำปรึกษาและเสริมแรง	<ol style="list-style-type: none"> 1. มีพื้นที่หรือช่องทางให้นักศึกษาได้แลกเปลี่ยนหรือสอบถามและปรึกษา หรือข้อมูลในการดูแลตนเอง 2. จัดกิจกรรมหรือมีการเสริมแรงผ่านของรางวัลให้นักศึกษา
3/3	รู้ทันผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนัก	กิจกรรมรู้เขารู้เรา <ol style="list-style-type: none"> 1. ให้นักศึกษาลองทำแบบทดสอบรู้เขารู้เรา ผ่าน APP KAHOOT เพื่อทดสอบความรู้และข้อมูลเกี่ยวกับส่วนประกอบและอันตรายของผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนัก 2. ยกตัวอย่างผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักและให้นักศึกษาช่วยกันวิเคราะห์ส่วนประกอบ 3. นำ คลิป VDO และภาพข่าวจากสื่อแหล่งต่างๆ ที่เกี่ยวกับอันตรายให้นักศึกษาวิเคราะห์ประกอบ 4. ให้นักศึกษาสะท้อนออกมาผ่านการวาดรูป

สัปดาห์ที่/ ครั้งที่	ชื่อกิจกรรม	กิจกรรม
เสริมเจตคติให้เปลี่ยน พฤติกรรม	ราคาแสนโหด ได้โปรดหยุดใช้ เก็บเงินไว้ลุย	<ol style="list-style-type: none"> ให้นักศึกษาได้ลองหาคำนวนค่าใช้จ่ายหากเลือกทานยาลดน้ำหนักหรืออาหารเสริมลดน้ำหนัก ระยะเวลา 2 สัปดาห์ โดยแต่ละคน คำนวนแตกต่างกัน ใช้ APP คำนวนค่าใช้จ่าย ในระยะเวลา 2 สัปดาห์ จากการทานอาหารปก นำข้อมูลมาเปรียบยอดค่าใช้จ่าย นำส่วนต่างจากค่าใช้จ่ายมาคำนวณค่าใช้จ่ายในการท่องเที่ยว สำหรับตนเองต่อไป
เมนูอาหารชวนทำลด น้ำหนัก	กิจกรรมมีอนึ่งผักแล้วเค็ม	<ol style="list-style-type: none"> ให้นักศึกษาลองวิเคราะห์ว่าในหนึ่งวัน ในแต่ละมื้ออาหาร ร่างกายของเราบริโภคโซเดียมไปปริมาณเท่าไร วิเคราะห์เมนูอาหารจากสื่อเพื่อเป็นตัวช่วยในการคำนวณปริมาณโซเดียมที่ร่างกายได้รับ อธิบายเกี่ยวอาการบวมหน้าและอาการอ้วน ที่มีความแตกต่างกัน
4/1 เสริมเจตคติให้เปลี่ยน พฤติกรรม	My Idol	<ol style="list-style-type: none"> ให้นักศึกษาได้ลองหาความมูลของบุคคลต้นแบบในการดูแลรูปร่างของตนเองที่ นักศึกษารู้จักหรือสนใจ วิเคราะห์กิจวัตรประจำวันของเขา ว่ามีการดูแลรูปร่างของตนเองอย่างไรบ้าง เลือก 1 วิธีมาเป็นต้นแบบในการดูแลตนเอง สรุปผลจากการวางแผนและบอกข้อดีและข้อเสียจากการปฏิบัติ
เมนูอาหารชวนทำลด น้ำหนัก	ผอมได้ด้วยร้านสะดวกซื้อ	<ol style="list-style-type: none"> ให้นักศึกษาลองวิเคราะห์เกี่ยวกับอาหารในร้านสะดวกซื้อ โดยคำนึงถึงอาหาร สารอาหาร พลังงานและราคา ให้นักศึกษาได้ออกไปสำรวจจากสถานที่จริงเกี่ยวกับพลังงานที่เราได้รับจากอาหารต่างๆ ในร้านสะดวกซื้อ

สัปดาห์ที่/ ครั้งที่	ชื่อกิจกรรม	กิจกรรม
	ให้คำปรึกษาและเสริมแรง	<ol style="list-style-type: none"> มีพื้นที่หรือช่องทางให้นักศึกษาได้แลกเปลี่ยนหรือสอบถามและปรึกษา หรือข้อมูลในการดูแลตนเอง จัดกิจกรรมหรือมีการเสริมแรงผ่านของรางวัลนักศึกษา
4/2	เสริมเจตคติให้เปลี่ยนพฤติกรรม	<p>ราคาแสนโหด ได้โปรดหยุดใช้ เก็บเงินไว้ลุย</p> <ol style="list-style-type: none"> ให้นักศึกษาได้ลองหาคำนวนค่าใช้จ่ายหากเลือกทานยาลดน้ำหนักหรืออาหารเสริมลดน้ำหนัก ระยะเวลา 2 สัปดาห์ โดยแต่ละคน คำนวนแตกต่างกัน ใช้ APP คำนวนค่าใช้จ่าย ในระยะเวลา 2 สัปดาห์ จากการทานอาหารปก นำข้อมูลมาเปรียบยอดค่าใช้จ่าย นำส่วนต่างจากค่าใช้จ่ายมาคำนวณค่าใช้จ่ายในการท่องเที่ยว สำหรับตนเองต่อไป
	กิจกรรมทางกายเพื่อลดน้ำหนัก	<ol style="list-style-type: none"> ให้นักศึกษาลองวิเคราะห์กิจกรรมทางกายหรือการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับความถนัดของตนเอง ให้นักศึกษาได้ออกกำลังกาย อย่างน้อย สัปดาห์ละ 3 ครั้งต่อสัปดาห์
4/3	รู้ทันผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนัก	<p>NO พุงโต NO โยโย่</p> <ol style="list-style-type: none"> ให้นักศึกษาได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นเกี่ยวกับคำว่า โยโย่ และนำเสนอข้อมูลระหว่างกัน หาข้อมูลหรือสถิติที่เกี่ยวกับผลกระทบของการทานยาลดน้ำหนักและการออกกำลังกาย ให้ลองดูข้อมูลเปรียบเทียบหาข่าวและคลิป VDO ที่เห็นอันตรายชัดๆ
	เมนูอาหารชวนทำลดน้ำหนัก	<p>กิจกรรมมีอันนี้พี่กลัวเค็ม</p> <ol style="list-style-type: none"> ให้นักศึกษาลองวิเคราะห์ว่าในหนึ่งวัน ในแต่ละมื้ออาหาร ร่างกายของเรารับโซเดียมไปปริมาณเท่าไร วิเคราะห์เมนูอาหารจากสื่อเพื่อเป็นตัวช่วยในการคำนวณปริมาณโซเดียมที่ร่างกายได้รับ นำเสนอเกี่ยวกับอาหารที่มีประโยชน์

สัปดาห์ที่/ ครั้งที่	ชื่อกิจกรรม	กิจกรรม
5/1	กิจกรรมทางกายเพื่อลดน้ำหนัก	<ol style="list-style-type: none"> 1. ให้นักศึกษาลองวิเคราะห์กิจกรรมทางกายหรือการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับความถนัดของตนเอง 2. ให้นักศึกษาได้ออกกำลังกาย อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้งต่อสัปดาห์
	ให้คำปรึกษาและเสริมแรง	<ol style="list-style-type: none"> 1. มีพื้นที่หรือช่องทางให้นักศึกษาได้แลกเปลี่ยนหรือสอบถามและปรึกษา หรือข้อมูลในการดูแลตนเอง 2. จัดกิจกรรมหรือมีการเสริมแรงผ่านของรางวัลให้นักศึกษา
5/2	รู้ทันผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนัก	กิจกรรมรู้เขารู้เรา <ol style="list-style-type: none"> 1. ให้นักศึกษาลองทำแบบทดสอบรู้เขารู้เรา ผ่าน APP KAHOOT เพื่อทดสอบความรู้และข้อมูลเกี่ยวกับส่วนประกอบและอันตรายของผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนัก 2. ยกตัวอย่างผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักและให้นักศึกษาช่วยกันวิเคราะห์ส่วนประกอบ 3. นำ คลิป VDO และภาพข่าวจากสื่อแหล่งต่างๆ ที่เกี่ยวกับอันตรายให้นักศึกษาวิเคราะห์ประกอบ 4. ให้นักศึกษาสะท้อนออกมาผ่านการวาดรูป
	กิจกรรมทางกายเพื่อลดน้ำหนัก	<ol style="list-style-type: none"> 1. ให้นักศึกษาลองวิเคราะห์กิจกรรมทางกายหรือการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับความถนัดของตนเอง 2. ให้นักศึกษาได้ออกกำลังกาย อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้งต่อสัปดาห์
5/3	รู้ทันผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนัก	กิจกรรมรู้เขารู้เรา <ol style="list-style-type: none"> 1. ให้นักศึกษาลองทำแบบทดสอบรู้เขารู้เรา ผ่าน APP KAHOOT เพื่อทดสอบความรู้และข้อมูลเกี่ยวกับส่วนประกอบและอันตรายของผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนัก 2. ยกตัวอย่างผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักและให้นักศึกษาช่วยกันวิเคราะห์ส่วนประกอบ

สัปดาห์ที่/ ครั้งที่	ชื่อกิจกรรม	กิจกรรม
		3. นำ คลิป VDOและภาพข่าวจากสื่อแหล่งต่างๆ ที่เกี่ยวกับอันตรายให้นักศึกษาวิเคราะห์ ประกอบ 4. ให้นักศึกษาสะท้อนออกมาผ่านการวาดรูป
เสริมเจตคติให้เปลี่ยน พฤติกรรม	My Idol	1. ให้นักศึกษาได้ลองหาความมูลของบุคคลต้นแบบในการดูแลรูปร่างของตนเองที่ นักศึกษารู้จักหรือสนใจ 2. วิเคราะห์กิจวัตรประจำวันของเขา ว่ามีการดูแลรูปร่างของตนเองอย่างไรบ้าง 3. เลือก 1 วิธีมาเป็นต้นแบบในการดูแลตนเองสรุปผลจากการวางแผนและบอกข้อดีและข้อเสียจากการปฏิบัติ
เมนูอาหารชวนทำลด น้ำหนัก	กิจกรรมมือนึ่งผักลวกเค็ม	1. ให้นักศึกษาลองวิเคราะห์ว่าในหนึ่งวัน ในแต่ละมื้ออาหาร ร่างกายของเราบริโภคไขมันไป ปริมาณเท่าไร 2. วิเคราะห์เมนูอาหารจากสื่อเพื่อเป็นตัวช่วยในการคำนวณปริมาณไขมันที่ร่างกายได้รับ 3. อธิบายเกี่ยวกับอาการบวมหน้าและอาการอ้วน ที่มีความแตกต่างกัน
6/1	รู้ทันผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนัก	NO พุงโต NO โยโย่ 1. ให้นักศึกษาได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นเกี่ยวกับคำว่า โยโย่ และนำเสนอข้อมูลระหว่างกัน 2. หาข้อมูลหรือสถิติที่เกี่ยวข้องกับผลกระทบของการทานยาลดน้ำหนักและการออกกำลังกาย ให้ลองดูข้อมูลเปรียบเทียบหาข่าวและคลิป VDO ที่เห็นอันตรายชัดๆ
เสริมเจตคติให้เปลี่ยน พฤติกรรม	ราคาแสนโหด ได้โปรดหยุดใช้ เก็บเงินไว้ลุย	1. ให้นักศึกษาได้ลองหาคำแนะนำจ่ายหากเลือกทานยาลดน้ำหนักหรืออาหารเสริมลดน้ำหนัก ระยะเวลา 2 สัปดาห์ โดยแต่ละคนคำนวณแตกต่างกัน

สัปดาห์ที่/ ครั้งที่	ชื่อกิจกรรม	กิจกรรม
		<ol style="list-style-type: none"> ใช้ APP คำนวณค่าใช้จ่าย ในระยะเวลา 2 สัปดาห์ จากการทานอาหารปก นำข้อมูลมาเปรียบยอดค่าใช้จ่าย นำส่วนต่างจากค่าใช้จ่ายมาคำนวณค่าใช้จ่าย ในการท่องเที่ยว สำหรับตนเองต่อไป
6/2	รู้ทันผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนัก	กิจกรรมรู้เขารู้เรา <ol style="list-style-type: none"> ให้นักศึกษาลองทำแบบทดสอบรู้เขารู้เรา ผ่าน APP KAHOOT เพื่อทดสอบความรู้และข้อมูล เกี่ยวกับส่วนประกอบและอันตรายของ ผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนัก ยกตัวอย่างผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักและให้นักศึกษาช่วยกันวิเคราะห์ส่วนประกอบ นำ คลิป VDO และภาพข่าวจากสื่อแหล่งต่างๆ ที่เกี่ยวกับอันตรายให้นักศึกษาวิเคราะห์ ประกอบ ให้นักศึกษาสะท้อนผ่านการวาดรูป
	กิจกรรมทางกายเพื่อลดน้ำหนัก	<ol style="list-style-type: none"> ให้นักศึกษาลองวิเคราะห์กิจกรรมทางกายหรือการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับความถนัดของตนเอง ให้นักศึกษาได้ออกกำลังกาย อย่างน้อย สัปดาห์ละ 3 ครั้งต่อสัปดาห์
6/3	เมนูอาหารชวนทำลดน้ำหนัก	ผอมได้ด้วยร้านสะดวกซื้อ <ol style="list-style-type: none"> ให้นักศึกษาลองวิเคราะห์เกี่ยวกับอาหารในร้านสะดวกซื้อ โดยคำนึงถึงอาหาร สารอาหาร พลังงานและราคา ให้นักศึกษาได้ออกไปสำรวจจากสถานที่จริง เกี่ยวกับพลังงานที่เราได้รับจากอาหารต่างๆ ในร้านสะดวกซื้อ นำเสนอเกี่ยวกับอาหารที่มีประโยชน์และราคา ประหยัดจากร้านสะดวกซื้อที่นักศึกษาสามารถเลือกรับประทานได้
	กิจกรรมทางกายเพื่อลดน้ำหนัก	<ol style="list-style-type: none"> ให้นักศึกษาลองวิเคราะห์กิจกรรมทางกายหรือการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับความถนัดของตนเอง ให้นักศึกษาได้ออกกำลังกาย 3 ครั้งต่อสัปดาห์

สัปดาห์ที่/ ครั้งที่	ชื่อกิจกรรม	กิจกรรม
7/1	เสริมเจตคติให้เปลี่ยน พฤติกรรม	My Idol 1. ให้นักศึกษาได้ลองหาความมูลของบุคคล ต้นแบบในการดูแลรูปร่างของตนเองที่ นักศึกษารู้จักหรือสนใจ 2. วิเคราะห์กิจวัตรประจำวันของเขา ว่ามีการดูแล รูปร่างของตนเองอย่างไรบ้าง 3. เลือก 1 วิธีมาเป็นต้นแบบในการดูแลตนเอง สรุปผลจากการวางแผนและบอกข้อดีและ ข้อเสียจากการปฏิบัติ
	กิจกรรมทางกายเพื่อลด น้ำหนัก	1. ให้นักศึกษาลองวิเคราะห์กิจกรรมทางกายหรือ การออกกำลังกายที่เหมาะสมกับความถนัด 2. ให้นักศึกษาได้ออกกำลังกาย อย่างน้อย สัปดาห์ละ 3 ครั้งต่อสัปดาห์
7/2	กิจกรรมทางกายเพื่อลด น้ำหนัก	1. ให้นักศึกษาลองวิเคราะห์กิจกรรมทางกายหรือ การออกกำลังกายที่เหมาะสมกับความถนัด ของตนเอง 2. ให้นักศึกษาได้ออกกำลังกาย อย่างน้อย สัปดาห์ละ 3 ครั้งต่อสัปดาห์
	ให้คำปรึกษาและเสริมแรง	1. มีพื้นที่หรือช่องทางให้นักศึกษาได้แลกเปลี่ยน หรือสอบถามและปรึกษา หรือข้อมูลในการ ดูแลตนเอง 2. จัดกิจกรรมหรือมีการเสริมแรงผ่านของ รางวัลให้นักศึกษา
7/3	รู้ทันผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนัก	NO พุงโต NO โยโย่ 1. ให้นักศึกษาได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นเกี่ยวกับ คำว่า โยโย่ และนำเสนอข้อมูลระหว่างกัน 2. หาข้อมูลหรือสถิติที่เกี่ยวข้องกับผลกระทบของการ ทานยาลดน้ำหนักและการออกกำลังกาย ให้ ลองดูข้อมูลเปรียบเทียบหาข่าวและคลิป VDO ที่เห็นอันตรายชัดๆ
	เมนูอาหารชวนทำลด น้ำหนัก	ผอมได้ด้วยร้านสะดวกซื้อ 1. ให้นักศึกษาลองวิเคราะห์เกี่ยวกับอาหารใน ร้านสะดวกซื้อ โดยคำนึงถึงอาหาร สารอาหาร พลังงานและราคา

สัปดาห์ที่/ ครั้งที่	ชื่อกิจกรรม	กิจกรรม
		<ol style="list-style-type: none"> ให้นักศึกษาได้ออกไปสำรวจจากสถานที่จริงเกี่ยวกับพลังงานที่เราได้รับจากอาหารต่างๆในร้านสะดวกซื้อ นำเสนอเกี่ยวกับอาหารที่มีประโยชน์และราคาประหยัดจากร้านสะดวกซื้อที่นักศึกษาสามารถเลือกรับประทานได้
	ให้คำปรึกษาและเสริมแรง	<ol style="list-style-type: none"> มีพื้นที่หรือช่องทางให้นักศึกษาได้แลกเปลี่ยนหรือสอบถามและปรึกษา หรือข้อมูลในการดูแลตนเอง จัดกิจกรรมหรือมีการเสริมแรงผ่านของรางวัลให้นักศึกษา
8/1	รู้ทันผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนัก	<p>กิจกรรมรู้เขารู้เรา</p> <ol style="list-style-type: none"> ให้นักศึกษาลองทำแบบทดสอบรู้เขารู้เรา ผ่าน APP KAHOOT เพื่อทดสอบความรู้และข้อมูลเกี่ยวกับส่วนประกอบและอันตรายของผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนัก ยกตัวอย่างผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักและให้นักศึกษาช่วยกันวิเคราะห์ส่วนประกอบ นำ คลิป VDO และภาพข่าวจากสื่อแหล่งต่างๆ ที่เกี่ยวกับอันตรายให้นักศึกษาวิเคราะห์ประกอบ ให้นักศึกษาสะท้อนผ่านการวาดรูป
	เสริมเจตคติให้เปลี่ยนพฤติกรรม	<p>ราคาแสนโหด ได้โปรดหยุดใช้ เก็บเงินไว้ลุย</p> <ol style="list-style-type: none"> ให้นักศึกษาได้ลองหาคำนวนค่าใช้จ่ายหากเลือกทานยาลดน้ำหนักหรืออาหารเสริมลดน้ำหนัก ระยะเวลา 2 สัปดาห์ โดยแต่ละคนคำนวณแตกต่างกัน ใช้ APP คำนวนค่าใช้จ่าย ในระยะเวลา 2 สัปดาห์ จากการทานอาหารปกติ นำข้อมูลมาเปรียบเทียบค่าใช้จ่าย นำส่วนต่างจากค่าใช้จ่ายมาคำนวณค่าใช้จ่ายในการท่องเที่ยว สำหรับตนเองต่อไป
	ให้คำปรึกษาและเสริมแรง	<ol style="list-style-type: none"> มีพื้นที่หรือช่องทางให้นักศึกษาได้แลกเปลี่ยนหรือสอบถามและปรึกษา หรือข้อมูลในการดูแลตนเอง

สัปดาห์ที่/ ครั้งที่	ชื่อกิจกรรม	กิจกรรม
		2. จัดกิจกรรมหรือมีการเสริมแรงผ่านของ รางวัลให้นักศึกษา
8/2	รู้ทันผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนัก	NO พุงโต NO โยโย่ 1. ให้นักศึกษาได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นเกี่ยวกับ คำว่า โยโย่ และนำเสนอข้อมูลระหว่างกัน 2. หาข้อมูลหรือสถิติที่เกี่ยวกับผลกระทบของการ ทานยาลดน้ำหนักและการออกกำลังกาย ให้ ลองดูข้อมูลเปรียบเทียบหาข่าวและคลิป VDO ที่เห็นอันตรายชัดๆ
	กิจกรรมทางกายเพื่อลด น้ำหนัก	1. ให้นักศึกษาลองวิเคราะห์กิจกรรมทางกายหรือ การออกกำลังกายที่เหมาะสมกับความถนัด ของตนเอง 2. ให้นักศึกษาได้ออกกำลังกาย อย่างน้อย สัปดาห์ละ 3 ครั้งต่อสัปดาห์
8/3	เสริมเจตคติให้เปลี่ยน พฤติกรรม	My Idol 1. ให้นักศึกษาได้ลองหาความมูลของบุคคล ต้นแบบในการดูแลรูปร่างของตนเองที่ นักศึกษารู้จักหรือสนใจ 2. วิเคราะห์กิจวัตรประจำวันของเขา ว่ามีการดู รูปร่างของตนเองอย่างไรบ้าง 3. เลือก 1 วิธีมาเป็นต้นแบบในการดูแลตนเอง สรุปผลจากการวางแผนและบอกข้อดีและ ข้อเสียจากการปฏิบัติ
	เมนูอาหารชวนทำลด น้ำหนัก	ผอมได้ด้วยร้านสะดวกซื้อ 1. ให้นักศึกษาลองวิเคราะห์เกี่ยวกับอาหารใน ร้านสะดวกซื้อ โดยคำนึงถึงอาหาร สารอาหาร พลังงานและราคา 2. ให้นักศึกษาได้ออกไปสำรวจจากสถานที่จริง เกี่ยวกับพลังงานที่เราได้รับจากอาหารต่างๆใน ร้านสะดวกซื้อ 3. นำเสนอเกี่ยวกับอาหารที่มีประโยชน์และราคา ประหยัดจากร้านสะดวกซื้อที่นักศึกษา สามารถเลือกรับประทานได้

สัปดาห์ที่/ ครั้งที่	ชื่อกิจกรรม	กิจกรรม
	ให้คำปรึกษาและเสริมแรง	<ol style="list-style-type: none"> 1. มีพื้นที่หรือช่องทางให้นักศึกษาได้แลกเปลี่ยนหรือสอบถามและปรึกษา หรือข้อมูลในการดูแลตนเอง 2. จัดกิจกรรมหรือมีการเสริมแรงผ่านของรางวัลให้นักศึกษา



ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์

นางสาวอัญมณี เมฆปรีดาวงค์ เกิดวันที่ 2 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2535 สำเร็จการศึกษา
มัธยมศึกษาตอนต้นจากโรงเรียนเซนต์โยเซฟนครสวรรค์ จังหวัดนครสวรรค์ สำเร็จการศึกษา
มัธยมศึกษาตอนปลายจากโรงเรียนสตรีนครสวรรค์ จังหวัดนครสวรรค์ สำเร็จการศึกษาศาสตร
บัณฑิต สาขาวิชาสุศึกษาและการส่งเสริมสุขภาพ คณะศึกษาศาสตร์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

เข้าศึกษาปริญญาโท สาขาวิชาสุศึกษาและพลศึกษา ภาควิชาหลักสูตรและ
การสอน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ปีการศึกษา 2559

