

ผลของการจัดการเรียนรู้วิชาสุศึกษาโดยใช้โปรแกรมการกำกับตนเองที่มีต่อพฤติกรรม
การบริโภคอาหารจานด่วนของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น

นายกรรัช มากเจริญ

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาสุศึกษาและพลศึกษา ภาควิชาหลักสูตรและการสอน
คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ปีการศึกษา 2554

ลิขสิทธิ์ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
บทคัดย่อและแฟ้มข้อมูลฉบับเต็มของวิทยานิพนธ์ตั้งแต่ปีการศึกษา 2554 ที่ให้บริการในคลังปัญญาจุฬาฯ (CUIR)
เป็นแฟ้มข้อมูลของนิสิตเจ้าของวิทยานิพนธ์ที่ส่งผ่านทางบัณฑิตวิทยาลัย

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 Graduate School.

THE EFFECTS OF HEALTH EDUCATION LEARNING MANAGEMENT USING A SELF-
REGULATION PROGRAM ON FAST FOOD CONSUMPTION BEHAVIOURS OF
SECONDARY SCHOOL STUDENTS

Mr. Kornruch Markjaroen

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 2011

Copyright of Chulalongkorn University

หัวข้อวิทยานิพนธ์

ผลของการจัดการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาโดยใช้โปรแกรม
การกำกับตนเองที่มีต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารจาน
ด่วนของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น

โดย

นายกรรช มากเจริญ

สาขาวิชา

สุขศึกษาและพลศึกษา

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

รองศาสตราจารย์ ดร.จินตนา สรายุทธพิทักษ์

คณะกรรมการ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้หัวข้อวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วน
หนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาโท

..... คณบดีคณะครุศาสตร์
(ศาสตราจารย์ ดร. ศิริชัย กาญจนวาสี)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

.....ประธานกรรมการ
(รองศาสตราจารย์ ดร.เอมอัสมา วัฒนบูรานนท์)

..... อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก
(รองศาสตราจารย์ ดร.จินตนา สรายุทธพิทักษ์)

..... กรรมการภายนอกมหาวิทยาลัย
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ลาวณิชย์ สุขกรี)

กรรช มากเจริญ : ผลของการจัดการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาโดยใช้โปรแกรมการกำกับตนเองที่มีต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วนของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น. (THE EFFECTS OF HEALTH EDUCATION LEARNING MANAGEMENT USING A SELF-REGULATION PROGRAM ON FAST FOOD CONSUMPTION BEHAVIOURS OF SECONDARY SCHOOL STUDENTS) อ. ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก : รศ.ดร.จินตนา สรายุทธพิทักษ์, 230 หน้า.

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์การเรียนรู้วิชาสุขศึกษา ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัด โปรแกรมการกำกับตนเองและของกลุ่มควบคุม 2) เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์การเรียนรู้วิชาสุขศึกษา หลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม 3) เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของจำนวนครั้งในการบริโภคอาหารจานด่วน ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและของกลุ่มควบคุม 4) เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของจำนวนครั้งในการบริโภคอาหารจานด่วน หลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนพุทธจักรวิทยา กรุงเทพมหานคร จำนวน 50 คน แบ่งเป็นนักเรียนกลุ่มทดลอง จำนวน 25 คน และนักเรียนกลุ่มควบคุม จำนวน 25 คน กลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมการกำกับตนเองเป็นเวลา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน วันละ 30 นาที เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยได้แก่ แผนการจัดการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาโดยใช้โปรแกรมการกำกับตนเอง จำนวน 24 แผน แบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาสุขศึกษาด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติมีค่าความเที่ยง 0.86 , 0.84 และ 0.80 วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและค่า “ที”

ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นที่ได้รับโปรแกรมการกำกับตนเอง มีเจตคติ การปฏิบัติ และจำนวนครั้งในการบริโภคอาหารจานด่วนดีกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับโปรแกรมการกำกับตนเอง

ภาควิชา.....หลักสูตรและการสอน.....ลายมือชื่อนิสิต.....
 สาขาวิชา.....สุขศึกษาและพลศึกษา.....ลายมือชื่อ อ.ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก.....
 ปีการศึกษา....2554.....

5383360227: MAJOR HEALTH AND PHYSICAL EDUCATION

KEYWORDS : HEALTH EDUCATION / SELF-REGULATION PROGRAM / FAST FOOD / CONSUMPTION BEHAVIOURS

KORNRUCH MARKJAROEN : THE EFFECTS OF HEALTH EDUCATION
LEARNING MANAGEMENT USING A SELF-REGULATION PROGRAM ON
FAST FOOD ADVISOR : ASSOC.PROF.JINTANA SARAYUTHPITAK Ph.D. ,
230 pp.

The purposes of this study were: 1) to compare the average score achievements of health education subject before and after implementation of the experimental group and the control group 2) to compare the average score achievements of health education after implementation between the experimental and the control group 3) to compare the average score of the number of times on fast food consumption before and after implementation of the experimental group and the control group 4) to compare the average score of the number of times on fast food consumption after implementation between the experimental and the control group. The sample was 50 students from the eighth grade of Buddhajak Witthaya School, Bangkok. Divided into 2 groups with 25 students in both the experimental and control group. The experimental group studied under the health education learning management using a self-regulation program for 8 weeks, 3 days a week, 30 minutes a day. The research instruments were composed of 24 learning activity plans and the test of knowledge, attitude, and practice, reliability were 0.86, 0.84 and 0.80. The data were then analyzed by means, standard deviations, and t-test.

The research findings were as follows : The secondary school students which received the self-regulation program had attitude, practice and number of times on fast food consumption better than the secondary school students which did not received the self-regulation program.

Department : Curriculum and Instruction

Student's Signature

Field of Study : Health and Physical Education

Advisor's Signature

Academic Year : 2011

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยดี เนื่องมาจากความกรุณาและความช่วยเหลืออย่างดียิ่งจาก รองศาสตราจารย์ ดร.จินตนา สรายุทธพิทักษ์ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ในการให้คำปรึกษาอบรม สั่งสอน ดูแลเอาใจใส่ตลอดจนแก้ไขข้อบกพร่องที่เกิดขึ้นจากการทำวิจัยในครั้งนี้ด้วยดีตลอดจนคำแนะนำและข้อคิดต่าง ๆ อันเป็นประโยชน์และมีคุณค่ายิ่ง ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งอย่างยิ่งในความกรุณาของท่านอาจารย์ จึงขอกราบขอบพระคุณอย่างสูงไว้ ณ ที่นี้

ขอขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ ดร.เอมอัสมา วัฒนบูรานนท์ ประธานกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ลาวัณย์ สุกกรี กรรมการสอบวิทยานิพนธ์ ที่ได้ให้คำแนะนำในการปรับปรุงวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ให้มีความถูกต้องและสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น

ขอขอบพระคุณคณาจารย์สาขาสุศึกษาและพลศึกษา ภาควิชาหลักสูตรและการสอน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยทุกท่าน ที่ได้ให้ความรู้ทางวิชาการที่มีคุณค่า อบรมสั่งสอน และดูแลเอาใจใส่มาโดยตลอด และขอกราบขอบพระคุณคณาจารย์ทุกท่านที่ได้เสียสละเวลาเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ขอขอบพระคุณผู้บริหาร อาจารย์กลุ่มสาระสุศึกษาและพลศึกษา และขอขอบคุณนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3/1 ,3/2 และ 3/3 โรงเรียนพุทธจักรวิทยา ที่ได้ให้ความอนุเคราะห์ใช้สถานที่ในการเก็บข้อมูลเป็นอย่างดี และเสียสละเวลาเข้าร่วมการทดลองด้วยความตั้งใจเป็นอย่างดีโดยตลอด

ขอขอบคุณเพื่อนๆ พี่ๆ น้องๆ นิสิตปริญญาโทสาขาสุศึกษาและพลศึกษา รหัส 53 ทุกท่านที่ให้ความช่วยเหลือ คอยดูแลร่วมทุกข์ร่วมสุขซึ่งกันและกันตลอดเวลาที่ศึกษา ณ สาขาสุศึกษาและพลศึกษา ภาควิชาหลักสูตรและการสอน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ขอขอบพระคุณรองอธิการบดี ผู้ช่วยอธิการบดี (ดูแลด้านกิจการนิสิต) ผู้อำนวยการสำนักบริหารงานกิจการนิสิต ผู้อำนวยการฝ่ายต่างๆ และพี่ๆ ในสำนักบริหารงานกิจการนิสิตทุกท่าน ที่คอยให้คำแนะนำ คำปรึกษา สนับสนุน และช่วยเหลือทุกด้านด้วยดีเสมอมา

ท้ายสุดนี้ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณคุณพ่อ คุณแม่ พี่สาว ตระกูลมากเจริญ และญาติพี่น้องทุกท่าน ที่คอยให้การสนับสนุนในเรื่องการเรียน การเงิน และกำลังใจในเรื่องต่างๆ เสมอมาเป็นอย่างดี จนประสบผลสำเร็จได้ในวันนี้

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ.....	ช
สารบัญตาราง.....	ญ
สารบัญแผนภาพ.....	ฎ
บทที่	
1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
คำถามการวิจัย.....	5
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	5
สมมติฐานการวิจัย.....	6
ขอบเขตการวิจัย.....	6
คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย.....	6
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	7
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	8
หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551.....	9
องค์ประกอบของหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551..	9
สาระและมาตรฐานการเรียนรู้กลุ่มสาระการเรียนรู้สุศึกษาและพลศึกษา.....	12
การจัดการเรียนการสอนวิชาสุศึกษา.....	13
แนวคิดและปรัชญาการสอนวิชาสุศึกษา.....	13
จุดประสงค์ในการจัดการเรียนการสอนวิชาสุศึกษา.....	14
ลักษณะเฉพาะของวิชาสุศึกษา.....	16
ปัญหาและอุปสรรคการจัดการเรียนการสอนวิชาสุศึกษา.....	17
พฤติกรรมการบริ โภค.....	18
วิเคราะห์ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมผู้บริ โภค.....	19
หลักเกณฑ์ที่จำเป็นต้องพิจารณาเสมอในการวิเคราะห์ผู้บริ โภค.....	20

บทที่	หน้า
อาหารจานด่วน.....	22
ความหมายของอาหารจานด่วน.....	22
ประเภทของอาหารจานด่วน.....	23
สไตล์ของอาหารจานด่วน.....	25
แนวคิดเกี่ยวกับการกำกับตนเอง.....	25
ความหมายของการกำกับตนเอง.....	25
ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการกำกับตนเอง.....	26
ข้อดีของการปรับพฤติกรรมด้วยวิธีการกำกับตนเอง.....	28
กระบวนการในการกำกับตนเอง.....	29
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	34
งานวิจัยในประเทศ.....	34
งานวิจัยต่างประเทศ.....	36
กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	39
3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	40
ขั้นที่ 1 การเตรียมการทดลอง.....	42
การศึกษาเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	42
การกำหนดประชากร และกลุ่มตัวอย่าง.....	42
การสร้างและพัฒนาเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	43
ขั้นที่ 2 การดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล.....	49
การกำหนดแบบแผนการทดลอง.....	49
การติดต่อประสานงานก่อนการทดลอง.....	50
การดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล.....	50
ขั้นที่ 3 การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้.....	51
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	51
สถิติที่ใช้.....	51
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	53
ตอนที่ 1 ผลการศึกษาข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย.....	53

บทที่		หน้า
4	ตอนที่ 2 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนรู้วิชาสุขศึกษา ด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติ และจำนวนครั้งในการบริโภคอาหารจานด่วน ก่อนและ หลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม.....	59
	ตอนที่ 3 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติ และจำนวนครั้งในการบริโภคอาหารจานด่วนหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม.....	74
5	สรุปผลการวิจัย อภิปราย และข้อเสนอแนะ.....	86
	สรุปผลการวิจัย.....	86
	อภิปรายผลการวิจัย.....	87
	ข้อเสนอแนะ.....	93
	รายการอ้างอิง.....	95
	ภาคผนวก.....	105
	ภาคผนวก ก รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ.....	106
	ภาคผนวก ข หนังสือเชิญผู้ทรงคุณวุฒิและหนังสือขอความร่วมมือในการเก็บข้อมูล	108
	ภาคผนวก ค เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง.....	115
	ภาคผนวก ง การวิเคราะห์คุณภาพเครื่องมือ.....	211
	ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์.....	230

สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
3.1 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนก่อนการทดลองของนักเรียน กลุ่มทดลอง และนักเรียนกลุ่มควบคุม.....	50
4.1 ข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่าง.....	53
4.2 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนรู้วิชาสุขศึกษา ด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติ และจำนวนครั้งในการบริโภคอาหารจานด่วน ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง.....	59
4.3 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้ ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง จำแนกเป็นรายชื่อ.....	60
4.4 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านเจตคติ ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง จำแนกเป็นรายชื่อ.....	63
4.5 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านการปฏิบัติ ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง จำแนกเป็นรายชื่อ.....	65
4.6 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนรู้วิชาสุขศึกษา ด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติ และจำนวนครั้งในการบริโภคอาหารจานด่วน ก่อนและหลังการทดลอง ของกลุ่มควบคุม.....	67
4.7 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้ ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มควบคุม จำแนกเป็นรายชื่อ.....	68
4.8 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านเจตคติ ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มควบคุม จำแนกเป็นรายชื่อ.....	70
4.9 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านการปฏิบัติ ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มควบคุม จำแนกเป็นรายชื่อ.....	72
4.10 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนรู้วิชาสุขศึกษา ด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติ และจำนวนครั้งในการบริโภคอาหารจานด่วน หลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม.....	74
4.11 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้ หลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม จำแนกเป็นรายชื่อ.....	75

ตารางที่	หน้า
4.12 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านเจตคติ หลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม จำแนกเป็นรายข้อ.....	77
4.13 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านการปฏิบัติ หลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม จำแนกเป็นรายข้อ.....	79

สารบัญแผนภาพ

แผนภาพที่	หน้า
2.1	31
2.2	32
2.3	39
3.1	41
3.2	49
4.1	82
4.2	83
4.3	84

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

อาหารเป็นปัจจัยที่มีความสำคัญต่อสุขภาพร่างกายในการดำรงชีวิต เพราะอาหารเป็นสิ่งช่วยเสริมสร้างให้ร่างกายเจริญเติบโต มีความแข็งแรง ซ่อมแซมอวัยวะส่วนที่สึกหรอให้ทำงานได้ตามปกติ และช่วยเสริมสร้างเซลล์สมอง รวมถึงการพัฒนาด้านจิตใจ อารมณ์ สังคม ตลอดจนสติปัญญา การรู้จักเลือกบริโภคอาหารที่มีคุณค่า และถูกสัดส่วนครบถ้วนตามหลักโภชนาการ ซึ่งเมื่อได้บริโภคอาหารที่ถูกสุขลักษณะ มีคุณค่าทางโภชนาการครบถ้วน เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย ไม่มีสารพิษ วัตถุเจือปนในอาหารหรือสารปนเปื้อนและปนปลอม ที่ก่อให้เกิดอันตรายต่อร่างกายจะทำให้ร่างกายเจริญเติบโตอย่างเหมาะสม มีสุขภาพดีทั้งกายและใจ และยังช่วยในการสร้างภูมิคุ้มกันโรค ทำให้มีสมาธิในการเรียนและมีประสิทธิภาพในการทำงานในอนาคต อาหารจึงเกี่ยวข้องโดยตรงกับสุขภาพและวิถีทางการดำเนินชีวิต การรู้จักเลือกบริโภคอาหารให้เพียงพอ และเหมาะสมกับความต้องการของร่างกายจึงมีความจำเป็นอย่างยิ่ง ที่ช่วยให้ร่างกายแข็งแรงมีสุขภาพพลานามัยดี สามารถต่อสู้กับสารพิษได้ (พระราชดำรัส สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี, 2538; วรรณัท สุภพิพัฒน์, 2538; สุชาดา มะโนทัย, 2538; วลัย อินทรมพรรย์, 2530; กรมอนามัย การสำรวจพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่น, 2545:ออนไลน์)

ในปัจจุบันวัฒนธรรมตะวันตกได้เข้ามามีบทบาทในชีวิตประจำวันของเยาวชนไทยมากขึ้น ทั้งในรูปแบบการดำเนินชีวิต และพฤติกรรมกรรมการบริโภค ซึ่งเกิดจากการแพร่กระจายทางวัฒนธรรม (Cultural Diffusion) ของสังคมหนึ่งไปในอีกสังคมหนึ่ง ในกรณีของวัฒนธรรมการบริโภคแบบอเมริกันก็เกิดการแพร่กระจายไปอย่างรวดเร็วในเกือบทุกประเทศทั่วโลก รวมถึงประเทศไทย ซึ่งรู้จักกันอย่างกว้างขวางในนาม “อาหารจานด่วนหรืออาหารฟาสต์ฟู้ด” สาเหตุที่ธุรกิจอาหารจานด่วนจากประเทศทางตะวันตกได้รับความนิยมทั่วโลก เนื่องจากสถานะเศรษฐกิจ และการดำรงชีวิตของผู้คนที่ต้องเร่งรีบปฏิบัติภารกิจในชีวิตประจำวันภายใต้เวลาอันจำกัด ทำให้ผู้บริโภคนิยมอาหารจานด่วนมากขึ้น ประกอบกับกระแสนิยมวัฒนธรรมจากประเทศทางตะวันตกที่ผลักดันวัยรุ่นให้สนใจอาหารจานด่วนจนกลายเป็นแฟชั่น ทำให้ธุรกิจอาหารประเภทนี้มีอัตราการเจริญเติบโตสูงขึ้นถึง ร้อยละ 30-40 ต่อปี จากมูลค่าตลาดรวมคือมากกว่า 10,000 ล้านบาท จากการศึกษาพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารจานด่วนของวัยรุ่นไทย โดยเฉพาะกลุ่มนักเรียนที่นิยมรับประทานอาหารจานด่วน พบว่า กลุ่มนักเรียน อายุ 15-20 ปี นิยมรับประทานอาหารจานด่วนถึงร้อยละ 55.20

ของจำนวนนักเรียนทั้งหมด โดยให้เหตุผลว่าอาหารจานด่วนให้ความสะดวกรวดเร็วทั้งยังสามารถรับประทานเป็นอาหารว่างได้ หรือรับประทานเมื่อต้องการเปลี่ยนรสชาติอาหารเป็นบางครั้ง และยังสามารถใช้สถานที่ขายอาหารจานด่วนเป็นที่สำหรับพบปะสังสรรค์ หรือเป็นแหล่งทำงาน ทำการบ้าน และอ่านหนังสือ หรือเป็นแหล่งนัดพบพักผ่อนหย่อนใจระหว่างกลุ่มเพื่อนวัยรุ่นด้วยกัน ที่สำคัญคือการรับประทานอาหารจานด่วนทำให้กลุ่มวัยรุ่นมีความรู้สึกทันสมัยอีกด้วย (อบเชย วงศ์ทอง, 2541; ฉัญฉุณี ทิพย์ธรรม, 2545; อรสา บุญจันทร์, 2546; ศศากร ศรีณพงษ์, 2548; ศิริพร โกลสม, 2549)

สถาบันวิจัยโภชนาการ ได้ทำการศึกษาคุณค่าของอาหารจานด่วนพบว่าอาหารจานด่วนที่มีน้ำหนักเฉลี่ย 100 กรัม จะให้พลังงาน 232 กิโลแคลอรี และให้คุณค่าสารอาหารหลัก คือ โปรตีนเฉลี่ย 9.7 กรัม (4.4-14.9 กรัม) คาร์โบไฮเดรตเฉลี่ย 26.7 กรัม (17.2-36.2 กรัม) และไขมันเฉลี่ย 14.7 กรัม (10.3-19.1 กรัม) นอกจากนี้ยังมีโคเลสเตอรอลเฉลี่ย 55 มิลลิกรัม (31-79 มิลลิกรัม) อาหารจานด่วนหลายชนิดมีไขมันปริมาณสูง เช่น พิซซ่ารวมมิตรขนาดกลาง มีไขมันประมาณ 432 กิโลแคลอรี นับว่ามีปริมาณไขมันสูงมาก หากรับประทานเป็นประจำจะทำให้มีความเสี่ยงที่จะเป็นโรคไขมันในเลือดสูง อาหารจานด่วนที่มีไขมันสูงอีกชนิดหนึ่งคือ มันฝรั่งทอด หรือเฟรนฟรายส์ ที่มีน้ำหนัก 94 กรัม จะให้พลังงานทั้งหมด 314 กิโลแคลอรี โดยเป็นพลังงานที่ได้จากไขมันสูงถึง 162 กิโลแคลอรี จะเห็นได้ว่าอาหารจานด่วนมีคุณค่าทางโภชนาการไม่เหมาะสม คือ มีสารอาหารประเภทไขมัน คาร์โบไฮเดรตในปริมาณมากและมีสารอาหารประเภทกากใย วิตามินน้อย เป็นผลทำให้กลุ่มวัยรุ่นที่นิยมบริโภคอาหารประเภทนี้มีภาวะโภชนาการเกินหรือภาวะโภชนาการขาดได้ จากการวิเคราะห์คุณค่าของอาหารจานด่วนที่ผ่านมา พบว่า อาหารจานด่วนทุกชนิดมีสารอาหารที่ไม่สมดุลและให้พลังงานมากกว่าที่ร่างกายต้องการใน 1 มื้อ รวมทั้งมีปริมาณพลังงานและไขมันสูงเกินปริมาณความต้องการของร่างกาย การศึกษาของวนิดา อยู่ประพันธ์ ได้ผลสรุปว่า อาหารจานด่วนเป็นอาหารที่มีปริมาณคุณค่าอาหารของแร่ธาตุเหล็ก แคลเซียม แมกนีเซียม ฟอสฟอรัส ต่ำกว่าที่ร่างกายควรได้รับ และมีส่วนประกอบของกากใยน้อย นอกจากนี้อาหารจานด่วนยังให้ไขมันถึงร้อยละ 50 โปรตีนร้อยละ 50-100 ทำให้ผู้บริโภคได้รับพลังงานมากกว่าที่ร่างกายควรได้รับตามปกติในชีวิตประจำวันหรือ เท่ากับได้รับเมื่อรับประทานอาหาร 5 มื้อรวมกันในแต่ละวัน จะเห็นได้ว่าอาหารจานด่วนมีสารอาหารบางชนิดมากเกินไปกว่าที่ร่างกายต้องการ เมื่อเปรียบเทียบกับอาหารไทย เช่น ขนมน้ำยา 1 จานให้พลังงาน 226.84 กิโลแคลอรี ให้โปรตีนร้อยละ 10.42 ให้ไขมันร้อยละ 6.72 ให้คาร์โบไฮเดรตร้อยละ 31.17 ให้ใยอาหารร้อยละ 1.15 และให้โคเลสเตอรอลร้อยละ 14.50 คุณค่าของสารอาหารที่ได้รับนั้นมีสารอาหารที่เหมาะสมกว่าอาหารจานด่วน และเพียงพอกับพลังงานในแต่ละวันของวัยรุ่นไทยตามมาตรฐานกำหนดของกระทรวงสาธารณสุขที่ได้กำหนด

เกณฑ์มาตรฐานให้วัยรุ่นชายควรได้รับพลังงาน 1,850-2,400 กิโลแคลอรีต่อวัน ในขณะที่วัยรุ่นหญิงควรได้รับพลังงาน 1,700-1,850 กิโลแคลอรีต่อวัน จากการรับประทานอาหารจานด่วนมากเกินไปอาจทำให้มีปัญหาในการขับถ่าย เกิดโรคกรดไหลย้อน ทวาร โรคลำไส้โป่งพอง โรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง เกิดภาวะโภชนาการเกิน และยังขาดสารอาหารที่จำเป็นอีกด้วย จากการสำรวจของสำนักวิจัย เอแบคโพลล์ มหาวิทยาลัยอัสสัมชัญ เรื่องพฤติกรรมกรรมการบริโภคของเยาวชน ในระดับประถมศึกษาปีที่ 5-ระดับมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 1,139 คน ใน 30 โรงเรียน พบว่า เด็กได้ค่าใช้จ่ายไปโรงเรียนวันละประมาณ 64.81 บาท แต่นำเงินประมาณ 50 บาท ต่อวัน ไปซื้อขนมกรุบกรอบ วันละ 26-30 บาท น้ำหวาน น้ำอัดลม อีกประมาณ 19 บาท ซึ่งส่งผลทำให้เกิดปัญหาเรื่องฟันผุ ปัญหาเรื่องโรคอ้วนในวัยเด็ก ที่มาจากสาเหตุจากอาหาร ขนมน้ำอัดลมที่เด็กบริโภคซึ่งจัดเป็นอาหารจานด่วน (อบเชย วงศ์ทอง, 2541; เนาวรัตน์ เพชรชู, 2543; กิจติยา รัตนมณี, 2547; พรทิพย์ เจริญสิทธิชัย, 2548; สำนักวิจัย เอแบคโพลล์ มหาวิทยาลัยอัสสัมชัญ, 2549; จุฬารักษ์ รุ่งพิสุทธิพงษ์, 2550: ออนไลน์)

ปัญหาพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารจานด่วนของวัยรุ่นไทยนี้ แสดงให้เห็นถึงการขาดความรู้ด้านโภชนาการ การมีเจตคติ ค่านิยมและการปฏิบัติในการบริโภคอาหารที่ไม่ถูกต้องซึ่งสามารถดำเนินการแก้ไขได้ด้วยการจัดการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาตามจุดมุ่งหมายของหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐานพุทธศักราช 2551 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา สาระที่ 4 ที่มุ่งเน้นการสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค ผู้เรียนจะได้เรียนรู้เกี่ยวกับหลักและวิธีการเลือกบริโภคอาหาร ผลิตภัณฑ์และบริการสุขภาพ การสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ และการป้องกันโรคทั้งโรคติดต่อและโรคไม่ติดต่อ อย่างไรก็ตามการที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมดังกล่าวได้นั้นนอกจากการจัดการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐานพุทธศักราช 2551 ในคาบเรียนปกติแล้ว ผู้สอนควรจัดโปรแกรมที่มีแนวคิดในการส่งเสริมการลดพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารจานด่วนให้แก่แก่นักเรียนที่สมัครใจเข้าร่วมกิจกรรมหลังเลิกเรียนด้วย ทั้งนี้เพื่อให้เกิดผลดีในการแก้ไขปัญหาพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารจานด่วนของนักเรียนมากยิ่งขึ้น (หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐานพุทธศักราช 2551, 2551; จินตนา สรายุทธพิทักษ์, 2553)

จากการศึกษาเอกสารงานวิจัย พบว่า แนวคิดการกำกับตนเองเป็นแนวคิดที่ส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในการปฏิบัติที่คงทน คนที่มีความสามารถในการกำกับตนเองจะเป็นคนที่มีวินัยในตนเอง มีแรงจูงใจที่จะทำสิ่งต่างๆ ให้ประสบความสำเร็จ ความสามารถนี้เกิดจากการกำหนดจุดมุ่งหมายของการกระทำอย่างชัดเจน กลไกของการกำกับตนเอง (Self-Regulation)

ประกอบด้วย 3 กระบวนการคือ 1) กระบวนการสังเกตตนเอง (Self-Observation) เป็นกระบวนการที่ทำให้บุคคลรู้ว่ามิอะไรเกิดขึ้นกับตนเอง ซึ่งจะเป็นข้อมูลสำคัญที่จะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม เพราะบุคคลจะนำข้อมูลที่ได้จากการสังเกตตนเองมากำหนดเป้าหมายการกระทำ พร้อมทั้งติดตามตรวจสอบประเมินการกระทำพฤติกรรมของตนเอง ในการสังเกตตนเองนั้นจะมีองค์ประกอบย่อย 2 ประการ คือ การกำหนดเป้าหมายและการสำรวจตนเอง ซึ่งเมื่อบุคคลมีการกำหนดเป้าหมายขึ้นมาจะทำให้มีแรงจูงใจที่จะใช้ความพยายามเพื่อให้การกระทำนั้นบรรลุผลสำเร็จ และถ้าหากการกระทำบรรลุผลสำเร็จก็จะส่งผลให้บุคคลรู้ว่าตนมีความสามารถและมีความพึงพอใจในตนเอง ส่วนการสำรวจตนเองนั้นจะเป็นการสังเกตและบันทึกพฤติกรรมตนเองที่เกิดขึ้น ซึ่งจะเป็นข้อมูลย้อนกลับที่ช่วยให้บุคคลรู้ว่าตนกระทำพฤติกรรมในลักษณะใด และจะทำให้บุคคลรู้ว่าจะดำเนินการอย่างไรต่อไปเพื่อไปสู่พฤติกรรมเป้าหมายที่กำหนดไว้ 2) กระบวนการตัดสิน (Judgment Process) เป็นกระบวนการที่ต่อเนื่องกับกระบวนการสังเกตตนเอง เพราะเมื่อบุคคลทำการสังเกตและบันทึกพฤติกรรมตนเองแล้วจะนำข้อมูลที่ได้ไปเปรียบเทียบกับเป้าหมายที่กำหนดไว้ ซึ่งพฤติกรรมของบุคคลจะสำเร็จหรือล้มเหลวขึ้นอยู่กับมาตรฐานที่บุคคลนำมาประเมิน และมาตรฐานที่บุคคลนำมาประเมินนั้นจะได้อาจมาจากการเปรียบเทียบเชิงอ้างอิงสังคม การให้คุณค่าของกิจกรรม และการอนุมานสาเหตุของการกระทำ และ 3) การแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง (Self-Reaction) เป็นกระบวนการสุดท้ายของการกำกับตนเอง ซึ่งจะทำหน้าที่ในการตอบสนองผลการประเมินพฤติกรรมตนเองทั้งทางบวกและทางลบ กล่าวคือเมื่อบุคคลกระทำพฤติกรรมได้ตามเป้าหมายที่กำหนดไว้บุคคลก็จะให้การเสริมแรงตนเองเพื่อจูงใจให้กระทำพฤติกรรมให้ได้ตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ และเมื่อสามารถทำพฤติกรรมได้ตามเป้าหมายที่วางไว้ บุคคลก็จะเกิดสิ่งจูงใจแก่ตนเองซึ่งจะเป็นกลไกที่ช่วยส่งเสริมให้แสดงพฤติกรรมนั้นต่อไป การเรียนรู้โดยการกำกับตนเองเกิดขึ้นเมื่อนักเรียนเริ่มต้นดำเนินการทำกิจกรรมการเรียนรู้โดยการกำหนดเป้าหมายของตนเอง แล้วอาศัยทักษะและความรู้ เพื่อให้ทำงานได้สำเร็จ และได้ผลการเรียนที่ดีขึ้น ทั้งนี้ในระหว่างดำเนินการทำกิจกรรมการเรียนรู้ ผู้เรียนจะต้องสังเกตตนเอง ตัดสินตนเอง และมีปฏิกิริยาต่อการรับรู้ความก้าวหน้าของตนเองเมื่อกิจกรรมสิ้นสุดลง เช่น เมื่อครูสั่งให้นักเรียนทำรายงานชิ้นหนึ่งผู้เรียนจะตั้งเป้าหมายในการทำรายงาน คือ จะต้องทำรายงานให้เสร็จทันเวลา และให้ได้คุณภาพเพื่อให้ได้คะแนนดี ๆ ในขั้นตอนการทำรายงาน ผู้เรียนจะมีการสังเกตตนว่า ตนเองมีเป้าหมายอะไร และตนเองได้ทำรายงานอย่างไรบ้าง เมื่อทำรายงานเสร็จก็จะมีการตัดสินตนเองว่าผลที่ได้เป็นไปตามเป้าหมายที่ตั้งไว้หรือไม่ ถ้าเป็นไปตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ จึงให้รางวัลกับตนเอง แต่ถ้าไม่เป็นไปตามเป้าหมาย อาจกลับไปแก้ไขและปรับปรุงขั้นตอนการทำงานใหม่ เมื่อผ่านกิจกรรมการเรียนรู้ไปแล้ว สิ่งที่ผู้เรียนจะได้รับคือ ผู้เรียนจะมีเป้าหมายที่เหมาะสมกับตนเอง และมี

โอกาสที่จะประสบความสำเร็จมากขึ้น และเมื่อบุคคลเกิดการเรียนรู้ และมีประสบการณ์จากการเรียนรู้ ที่เกิดขึ้นจากการกระทำตามที่ตั้งเป้าหมายไว้ ซึ่งประสบการณ์จากความสำเร็จในการกระทำดังกล่าวนี้ส่งผลให้บุคคลเหล่านั้นเห็นคุณค่าของการกระทำ และจะปฏิบัติต่อไป (Bandura, 1986; ปิยวรรณ พันธุ์มงคล, 2542; อรุณา จิรณิตกุล, 2544; รจเรข รัตนจารย์, 2547)

จากสภาพปัญหาพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารจานด่วนของวัยรุ่นไทยที่แสดงให้เห็นถึงการขาดความรู้ด้านโภชนาการ การมีเจตคติ ค่านิยมและการปฏิบัติในการบริโภคอาหารที่ไม่ถูกต้องของวัยรุ่น ซึ่งจะต้องมีการดำเนินการแก้ไขโดยการจัดโปรแกรมที่มีแนวคิดในการส่งเสริมการลดพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารจานด่วนให้นักเรียนที่สมัครใจเข้าร่วมกิจกรรมหลังเลิกเรียนเพิ่มเติมจากการเรียนการสอนในคาบเรียนตามปกติ และความสำคัญของแนวคิดการกำกับตนเอง ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาผลของการจัดการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาโดยใช้โปรแกรมการกำกับตนเองที่มีต่อพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารจานด่วนของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น

คำถามการวิจัย

การจัดการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาโดยใช้โปรแกรมการกำกับตนเองจะมีผลต่อพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารจานด่วนของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นได้หรือไม่

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาผลของการจัดการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาโดยใช้โปรแกรมการกำกับตนเองที่มีผลต่อพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารจานด่วนของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น โดย

1. เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์การเรียนรู้วิชาสุขศึกษาในด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติ โดยใช้โปรแกรมการกำกับตนเองที่มีผลต่อพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารจานด่วนของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและของกลุ่มควบคุม
2. เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์การเรียนรู้วิชาสุขศึกษาในด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติโดยใช้โปรแกรมการกำกับตนเองที่มีผลต่อพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารจานด่วนของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น หลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม
3. เพื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของจำนวนครั้งในการบริโภคอาหารจานด่วน ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและของกลุ่มควบคุม
4. เพื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของจำนวนครั้งในการบริโภคอาหารจานด่วน หลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม

สมมติฐานการวิจัย

1. ค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติ ก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลอง และของนักเรียนกลุ่มควบคุมมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญของสถิติที่ระดับ .05
2. ค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติ หลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญของสถิติที่ระดับ .05
3. ค่าเฉลี่ยของจำนวนครั้งในการบริโภคอาหารจานด่วน ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและของกลุ่มควบคุมมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญของสถิติที่ระดับ .05
4. ค่าเฉลี่ยของจำนวนครั้งในการบริโภคอาหารจานด่วน หลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญของสถิติที่ระดับ .05

ขอบเขตของการวิจัย

1. การวิจัยในครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Research) มุ่งที่จะศึกษาผลสัมฤทธิ์การเรียนรู้วิชาสุขศึกษาในด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติ โดยใช้โปรแกรมการกำกับตนเองที่มีผลต่อพฤติกรรมกรบริโภคอาหารจานด่วนของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น
2. ประชากรที่ใช้ในการวิจัย คือ นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนในสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการเขตพื้นที่การศึกษา เขต 1 กรุงเทพมหานคร จำนวน 311,466 คน
3. ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา ได้แก่
 - 3.1 ตัวแปรอิสระ คือ โปรแกรมการกำกับตนเองที่มีผลต่อพฤติกรรมกรบริโภคอาหารจานด่วน
 - 3.2 ตัวแปรตาม คือ ผลสัมฤทธิ์การเรียนรู้วิชาสุขศึกษาในเรื่อง การบริโภคอาหารจานด่วนด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติ และจำนวนครั้งในการบริโภคอาหารจานด่วน

คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย

การกำกับตนเอง หมายถึง การควบคุมตนเองให้กระทำสิ่งต่าง ๆ อย่างกระตือรือร้นตลอดเวลาเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่กำหนดไว้ กลไกของการกำกับตนเอง (Self-Regulation) ประกอบด้วย 3 กระบวนการดังนี้ 1) กระบวนการสังเกตตนเอง (Self-Observation) 2) กระบวนการตัดสิน (Judgment Process) 3) การแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง (Self-Reaction)

โปรแกรมการกำกับตนเอง หมายถึง โปรแกรมในการฝึกควบคุมตนเองที่มีผลต่อพฤติกรรม การบริโภคอาหารจานด่วน โดยใช้แนวคิดการกำกับตนเอง (Self-Regulation) ประกอบด้วย 3 กระบวนการ คือ 1) กระบวนการสังเกตตนเอง (Self-Observation) 2) กระบวนการตัดสิน (Judgment Process) 3) การแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง (Self-Reaction)

ผลสัมฤทธิ์การเรียนรู้วิชาสุขศึกษา หมายถึง คะแนนความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติในวิชา สุขศึกษาในเรื่องการบริโภคอาหารจานด่วน ที่ได้จากแบบวัดความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติ ที่ผู้วิจัย พัฒนาขึ้น

อาหารจานด่วน หมายถึง อาหารที่มีส่วนประกอบจำพวกแป้ง เนื้อสัตว์และไขมัน เป็นหลัก ซึ่งมีคุณค่าทางโภชนาการที่ไม่เหมาะสม คือ มีสารอาหารประเภทไขมัน คาร์โบไฮเดรตในปริมาณ มากและมีสารอาหารประเภทกากใย วิตามินน้อย ซึ่งส่งผลให้ร่างกายได้รับสารอาหารที่ไม่มีความ สมดุล คือได้รับพลังงานจากอาหารจานด่วนมากกว่าที่ร่างกายต้องการใน 1 มื้อ รวมทั้งมีปริมาณ พลังงานและไขมันสูงเกินปริมาณความต้องการของร่างกาย ได้แก่ อาหารจำพวกพิซซ่า แฮมเบอร์เกอร์ ไก่ทอด โดนัท มันฝรั่งทอด ไอศกรีม เป็นต้น

นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น หมายถึง นักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา กรุงเทพมหานคร เขต 1 สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้น พื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2554

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ได้โปรแกรมการกำกับตนเองที่มีผลต่อพฤติกรรม การบริโภคอาหารจานด่วนของ นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น
2. ได้แนวทางในการนำโปรแกรมการกำกับตนเองไปใช้ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม สุขภาพอื่นๆต่อไป
3. ได้แนวทางในการวิจัยและพัฒนาโปรแกรมการกำกับตนเองไปประยุกต์ใช้ เพื่อควบคุม พฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์อื่นๆต่อไป

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยเรื่อง “ผลของการจัดการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาโดยใช้โปรแกรมการกำกับตนเองที่มีต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วนของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น” ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยนำเสนอตามหัวข้อดังต่อไปนี้

1. หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551
 - 1.1 องค์ประกอบของหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551
 - 1.2 สาระและมาตรฐานการเรียนรู้กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
2. การจัดการเรียนการสอนวิชาสุขศึกษา
 - 2.1 แนวคิดและปรัชญาการสอนวิชาสุขศึกษา
 - 2.2 จุดประสงค์ในการจัดการเรียนการสอนวิชาสุขศึกษา
 - 2.3 ลักษณะเฉพาะของวิชาสุขศึกษา
 - 2.4 ปัญหาและอุปสรรคการจัดการเรียนการสอนวิชาสุขศึกษา
3. พฤติกรรมการบริโภค
 - 3.1 วิเคราะห์ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมผู้บริโภค
 - 3.2 หลักเกณฑ์ที่จำเป็นต้องพิจารณาเสมอในการวิเคราะห์ผู้บริโภค
4. อาหารจานด่วน
 - 4.1 ความหมายของอาหารจานด่วน
 - 4.2 ประเภทของอาหารจานด่วน
 - 4.3 สไตส์ของอาหารจานด่วน
5. แนวคิดเกี่ยวกับการกำกับตนเอง
 - 5.1 ความหมายของการกำกับตนเอง
 - 5.2 ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการกำกับตนเอง
 - 5.3 ข้อดีของการปรับพฤติกรรมด้วยวิธีการกำกับตนเอง
 - 5.4 กระบวนการในการกำกับตนเอง
6. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
 - 6.1 งานวิจัยในประเทศ
 - 6.2 งานวิจัยต่างประเทศ
7. กรอบแนวคิดในการวิจัย

1. หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551

1.1 องค์ประกอบของหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 (กระทรวงศึกษาธิการ, 2551)

1.1.1 วิสัยทัศน์

หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน มุ่งพัฒนาผู้เรียนทุกคน ซึ่งเป็นกำลังของชาติ ให้เป็นมนุษย์ที่มีความสมดุลทั้งด้านร่างกาย ความรู้ คุณธรรม มีจิตสำนึกในความเป็นพลเมืองไทย และเป็นพลโลกยึดมั่นในการปกครองตามระบอบประชาธิปไตยอันมีพระมหากษัตริย์ทรงเป็นประมุข มีความรู้และทักษะพื้นฐาน รวมทั้ง เจตคติ ที่จำเป็นต่อการศึกษาต่อ การประกอบอาชีพและการศึกษาตลอดชีวิต โดยมุ่งเน้นผู้เรียนเป็นสำคัญบนพื้นฐานความเชื่อว่า ทุกคนสามารถเรียนรู้และพัฒนาตนเองได้เต็มตามศักยภาพ

1.1.2 หลักการ

หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน มีหลักการที่สำคัญ ดังนี้

1. เป็นหลักสูตรการศึกษาเพื่อความเป็นเอกภาพของชาติ มีจุดหมายและมาตรฐานการเรียนรู้เป็นเป้าหมายสำหรับพัฒนาเด็กและเยาวชนให้มีความรู้ ทักษะ เจตคติ และคุณธรรมบนพื้นฐานของความเป็นไทยควบคู่กับความเป็นสากล
2. เป็นหลักสูตรการศึกษาเพื่อปวงชน ที่ประชาชนทุกคนมีโอกาสได้รับการศึกษาอย่างเสมอภาคและมีคุณภาพ
3. เป็นหลักสูตรการศึกษาที่สนองการกระจายอำนาจ ให้สังคมมีส่วนร่วมในการจัดการศึกษาให้สอดคล้องกับสภาพและความต้องการของท้องถิ่น
4. เป็นหลักสูตรการศึกษาที่มีโครงสร้างยืดหยุ่นทั้งด้านสาระการเรียนรู้ เวลา และการจัดการเรียนรู้
5. เป็นหลักสูตรการศึกษาที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ
6. เป็นหลักสูตรการศึกษา สำหรับ การศึกษาในระบบ นอกระบบ และตามอัธยาศัย ครอบคลุมทุกกลุ่มเป้าหมาย สามารถเทียบโอนผลการเรียนรู้ และประสบการณ์

1.1.3 จุดหมาย

หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน มุ่งพัฒนาผู้เรียนให้เป็นคนดี มีปัญญา มีความสุขมีศักยภาพในการศึกษาต่อ และประกอบอาชีพ จึงกำหนดเป็นจุดหมายเพื่อให้เกิดกับผู้เรียนเมื่อจบการศึกษาขั้นพื้นฐาน ดังนี้

1. มีคุณธรรม จริยธรรม และค่านิยมที่พึงประสงค์ เห็นคุณค่าของตนเอง มีวินัย และปฏิบัติตนตามหลักธรรมของพระพุทธศาสนา หรือศาสนาที่ตนนับถือ ยึดหลักปรัชญาของ เศรษฐกิจพอเพียง
2. มีความรู้ ความสามารถในการสื่อสาร การคิด การแก้ปัญหา การใช้เทคโนโลยี และมีทักษะชีวิต
3. มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี มีสุขนิสัย และรักการออกกำลังกาย
4. มีความรักชาติ มีจิตสำนึกในความเป็นพลเมืองไทยและพลโลก ยึดมั่นในวิถี ชีวิตและการปกครองตามระบอบประชาธิปไตยอันมีพระมหากษัตริย์ทรงเป็นประมุข
5. มีจิตสำนึกในการอนุรักษ์วัฒนธรรมและภูมิปัญญาไทย การอนุรักษ์และพัฒนา สิ่งแวดล้อมมีจิตสำนึกที่มุ่งทำประโยชน์และสร้างสิ่งที่ดีงามในสังคม และอยู่ร่วมกันในสังคม อย่างมีความสุข

1.1.4 สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

ในการพัฒนาผู้เรียนตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน มุ่งพัฒนาผู้เรียนให้ มีสมรรถนะสำคัญ 5 ประการ ดังนี้

1. ความสามารถในการสื่อสาร เป็นความสามารถในการรับและส่งสาร มี วัฒนธรรมในการใช้ภาษาถ่ายทอดความคิด ความรู้ความเข้าใจ ความรู้สึก และทัศนะของตนเองเพื่อ แลกเปลี่ยนข้อมูลข่าวสารและประสบการณ์อันจะเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาตนเองและสังคม รวมทั้งการเจรจาต่อรองเพื่อขจัด และลดปัญหาความขัดแย้งต่าง ๆ การเลือกรับหรือไม่รับข้อมูล ข่าวสารด้วยหลักเหตุผลและความถูกต้อง ตลอดจนการเลือกใช้วิธีการสื่อสาร ที่มีประสิทธิภาพโดย คำนึงถึงผลกระทบที่มีต่อตนเองและสังคม
2. ความสามารถในการคิด เป็นความสามารถในการคิดวิเคราะห์ การคิดสังเคราะห์ การคิดอย่างสร้างสรรค์ การคิดเชิงวิจารณ์ญาณ และการคิดเป็นระบบ เพื่อนำไปสู่การสร้างองค์ ความรู้หรือสารสนเทศเพื่อการตัดสินใจเกี่ยวกับตนเองและสังคมได้อย่างเหมาะสม
3. ความสามารถในการแก้ปัญหา เป็นความสามารถในการแก้ปัญหาและอุปสรรค ต่าง ๆ ที่เผชิญได้อย่างถูกต้องเหมาะสมบนพื้นฐานของหลักเหตุผล คุณธรรมและข้อมูลสารสนเทศ เข้าใจความสัมพันธ์และการเปลี่ยนแปลงของเหตุการณ์ต่างๆ ในสังคม แสวงหาความรู้ ประยุกต์ ความรู้มาใช้ในการป้องกันและแก้ไขปัญหา และมีการตัดสินใจที่มีประสิทธิภาพโดยคำนึงถึง ผลกระทบ ที่เกิดขึ้นต่อตนเอง สังคมและสิ่งแวดล้อม
4. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต เป็นความสามารถในการนำกระบวนการ ต่างๆ ไปใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน การเรียนรู้ด้วยตนเอง การเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง การทำงาน

และการอยู่ร่วมกันในสังคมด้วยการสร้างเสริมความสัมพันธ์อันดีระหว่างบุคคล การจัดการปัญหา และความขัดแย้งต่างๆ อย่างเหมาะสม การปรับตัวให้ทันกับการเปลี่ยนแปลงของสังคมและ สภาพแวดล้อม และการรู้จักหลีกเลี่ยงพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ที่ส่งผลกระทบต่อตนเองและผู้อื่น

5. ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี เป็นความสามารถในการเลือก และใช้ เทคโนโลยีด้านต่าง ๆ และมีทักษะกระบวนการทางเทคโนโลยี เพื่อการพัฒนาตนเองและสังคม ใน ด้านการเรียนรู้ การสื่อสารการทำงาน การแก้ปัญหา อย่างสร้างสรรค์ ถูกต้อง เหมาะสม และมี คุณธรรม

1.1.5 คุณลักษณะอันพึงประสงค์

ในการพัฒนาผู้เรียนตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน มุ่งพัฒนาผู้เรียนให้มี คุณลักษณะอันพึงประสงค์ เพื่อให้สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข ทั้งในฐานะ พลเมืองไทยและพลโลก ดังนี้

1. รักชาติ ศาสน์ กษัตริย์
2. ซื่อสัตย์สุจริต
3. มีวินัย
4. ใฝ่เรียนรู้
5. อยู่อย่างพอเพียง
6. มุ่งมั่นในการทำงาน
7. รักความเป็นไทย
8. มีจิตสาธารณะ

นอกจากนี้ สถานศึกษาสามารถกำหนดคุณลักษณะอันพึงประสงค์เพิ่มเติมให้ สอดคล้องตามบริบทและจุดเน้นของตนเอง

1.1.6 มาตรฐานการเรียนรู้

การพัฒนาผู้เรียนให้เกิดความสมดุล ต้องคำนึงถึงหลักพัฒนาการทางสมองและพหุ ปัญญาหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน จึงกำหนดให้ผู้เรียนเรียนรู้ 8 กลุ่มสาระการเรียนรู้ ดังนี้

1. ภาษาไทย
2. คณิตศาสตร์
3. วิทยาศาสตร์
4. สังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม
5. สุขศึกษาและพลศึกษา

6. ศิลปะ

7. การงานอาชีพและเทคโนโลยี

8. ภาษาต่างประเทศ

ในแต่ละกลุ่มสาระการเรียนรู้ได้กำหนดมาตรฐานการเรียนรู้เป็นเป้าหมายสำคัญของการพัฒนาคุณภาพผู้เรียน มาตรฐานการเรียนรู้ระบุสิ่งที่ผู้เรียนพึงรู้และปฏิบัติได้ และมีคุณลักษณะอันพึงประสงค์อย่างไร เมื่อจบการศึกษาขั้นพื้นฐาน นอกจากนั้นมาตรฐานการเรียนรู้ยังเป็นกลไกสำคัญในการขับเคลื่อนพัฒนาการศึกษาทั้งระบบ เพราะมาตรฐานการเรียนรู้จะสะท้อนให้ทราบว่าต้องการอะไรจะสอนอย่างไร และประเมินอย่างไร รวมทั้งเป็นเครื่องมือในการตรวจสอบเพื่อการประกันคุณภาพการศึกษาโดยใช้ระบบการประเมินคุณภาพภายในและการประเมินคุณภาพภายนอก ซึ่งรวมถึงการทดสอบระดับเขตพื้นที่การศึกษา และการทดสอบระดับชาติ ระบบการตรวจสอบเพื่อประกันคุณภาพดังกล่าวเป็นสิ่งสำคัญที่ช่วยสะท้อนภาพการจัดการศึกษาว่าสามารถพัฒนาผู้เรียนให้มีคุณภาพตามที่มาตรฐานการเรียนรู้กำหนดเพียงใด

1.1.7 ตัวชี้วัด

ตัวชี้วัดระบุสิ่งที่นักเรียนพึงรู้และปฏิบัติได้ รวมทั้งคุณลักษณะของผู้เรียนในแต่ละระดับชั้น ซึ่งสะท้อนถึงมาตรฐานการเรียนรู้ มีความเฉพาะเจาะจงและมีความเป็นรูปธรรม นำไปใช้ในการกำหนดเนื้อหา จัดทำหน่วยการเรียนรู้ จัดการเรียนการสอน และเป็นเกณฑ์สำคัญสำหรับการวัดประเมินผลเพื่อตรวจสอบคุณภาพผู้เรียน

1. ตัวชี้วัดชั้นปี เป็นเป้าหมายในการพัฒนาผู้เรียนแต่ละชั้นปีในระดับการศึกษาภาคบังคับ (ประถมศึกษาปีที่ 1- มัธยมศึกษาปีที่ 3)
2. ตัวชี้วัดช่วงชั้น เป็นเป้าหมายในการพัฒนาผู้เรียนในระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย (มัธยมศึกษาปีที่ 4-6)

1.2 สาระและมาตรฐานการเรียนรู้กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐานกำหนดมาตรฐานการเรียนรู้ในกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาจำนวน 6 มาตรฐาน (กรมวิชาการ, 2545) ดังนี้

สุขศึกษาและพลศึกษา

สาระที่ 1 การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐาน พ 1.1 เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์

สาระที่ 2 ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐาน พ 2.1 เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครั้ว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐาน พ 3.1 เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

มาตรฐาน พ 3.2 รักษาการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา

สาระที่ 4 การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ 4.1 เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรคและการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

สาระที่ 5 ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐาน พ 5.1 ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุการไร้ยาสารเสพติด และความรุนแรง

2. การจัดการเรียนการสอนวิชาสุขศึกษา

2.1 แนวคิดและปรัชญาการสอนวิชาสุขศึกษา

พิศมัย เคนดวงบริพันธ์ (2539) กล่าวถึงแนวคิดหรือปรัชญาการสอนสุขศึกษา ดังนี้

1. โรงเรียนควรจัดโครงการสุขภาพในโรงเรียนให้ครบทั้ง 3 ประการ คือการจัดสิ่งแวดล้อมในโรงเรียนให้ถูกสุขลักษณะ การบริการสุขภาพในโรงเรียน และการสอนสุขศึกษาในโรงเรียน เพราะการจัดสิ่งแวดล้อมและการจัดบริการสุขภาพมีส่วนสัมพันธ์และเป็นแรงกระตุ้นที่สำคัญอย่างมากต่อการสอนสุขศึกษา และยังเป็นการจัดประสบการณ์โดยตรงที่เป็นรูปธรรมมากยิ่งขึ้น

2. การสอนสุขศึกษาควรจัดให้สอดคล้องหรือผสมผสานเข้าไปในวิชาอื่นๆ รวมทั้งการจัดกิจกรรมเสริมหลักสูตรตามสภาพในท้องถิ่นเมื่อเกิดปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพต่างๆ ขึ้น

3. การสอนสุขศึกษาควรเน้นการพัฒนาสุขภาพส่วนบุคคลให้มากพอๆ กับการรับผิดชอบซึ่งบุคคลจะมีต่อสังคมหรือชุมชนนั้นๆ

4. การสอนสุขศึกษาควรมีการประสานสัมพันธ์และความร่วมมือระหว่างบ้าน โรงเรียน และชุมชนเป็นอย่างดี

5. การสอนสุขศึกษาควรส่งเสริมสุขภาพด้านจิตใจ อารมณ์และสังคมให้มากพอๆ กับสุขภาพด้านร่างกาย

หลักเบื้องต้นในการสอนวิชาสุขศึกษา

Grout (1969) กล่าวถึงหลักเบื้องต้นในการสอนสุขศึกษา ดังนี้

1. การสอนสุขศึกษาควรมีการวางแผนร่วมกัน เพื่อให้สอดคล้องกับหลักสูตรและประสบการณ์ของครูผู้สอน
2. การสอนสุขศึกษาควรมีความยืดหยุ่น สามารถปรับตามเหตุการณ์ในปัจจุบัน
3. ควรมีการรวบรวมปัญหาการสอนและปัญหาสุขภาพของนักเรียนในแต่ละปี เพื่อเป็นข้อมูลในการปรับปรุงการสอนในปีต่อไป
4. การสอนสุขศึกษาควรให้ความสำคัญกับกิจกรรมการเรียนการสอนให้นักเรียนมีส่วนร่วมในการลงมือปฏิบัติ
5. การสอนสุขศึกษาควรเน้นเรื่องปัญหาสุขภาพของนักเรียน
6. ควรเน้นถึงการบูรณาการทั้งเนื้อหาวิชาอื่นๆ และความรู้จากประสบการณ์การเรียนรู้และประสบการณ์จริง
7. ควรจัดประสบการณ์ให้นักเรียนโดยการออกไปศึกษานอกโรงเรียน เช่น ศูนย์สุขภาพชุมชนใกล้โรงเรียน
8. การใช้หนังสือแบบเรียนสุขศึกษาควรใช้ควบคู่ไปกับแหล่งการเรียนรู้อื่นๆ ประกอบ
9. บทบาทของผู้สอนควรเป็นผู้แนะนำและเป็นแหล่งการเรียนรู้ให้กับนักเรียน
10. ควรใช้แหล่งการเรียนรู้ที่มีอยู่ในชุมชน ทั้ง โรงพยาบาล ศูนย์สาธารณสุขชุมชน และขอความร่วมมือในการดำเนินงานสุขภาพแก่นักเรียน
11. ควรจัดให้มีการวัดและประเมินผลเพื่อการพัฒนา
12. ให้นักเรียนมีส่วนร่วมในการวางแผนการเรียนการสอน

2.2 จุดประสงค์ในการจัดการเรียนการสอนวิชาสุขศึกษา

การศึกษาเกี่ยวกับการจัดการเรียนการสอนวิชาสุขศึกษาประกอบด้วยประเด็นต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

จุดประสงค์ในการจัดการเรียนการสอนวิชาสุขศึกษา พิศมัย เต๋นดวงบริพันธ์ (2539) กล่าวว่า การสอนสุขศึกษาในโรงเรียน มีความมุ่งหมายที่สำคัญ 3 ประการ คือ

1. ความรู้ด้านสุขภาพ (Health Knowledge) คือการให้นักเรียนมีความรู้และความเข้าใจในเรื่องสุขภาพมากขึ้น สามารถใช้ความรู้ให้เป็นประโยชน์ในการวิเคราะห์ สังเคราะห์และประเมินผล
2. เจตคติด้านสุขภาพ (Health Attitude) คือ การให้นักเรียนมีเจตคติและความรู้สึกนึกคิดในด้านสุขภาพดีมากขึ้น

3. การปฏิบัติด้านสุขภาพ (Health Practice) คือ การให้นักเรียนมีการปฏิบัติในด้านสุขภาพอย่างถูกต้องเหมาะสมมากขึ้น

การสอนสุขศึกษาเพื่อให้บรรลุจุดมุ่งหมาย คือ นักเรียนเกิดความรู้ มีเจตคติ และการปฏิบัติที่ดี ควรจัดการสอนทั้ง 2 แบบ คือ การสอนในชั่วโมงวิชาสุขศึกษาซึ่งมีอยู่สัปดาห์ละ 1 คาบ (50 นาที) และการสอนสุขศึกษาให้สัมพันธ์สอดแทรกเข้าไปในวิชาหรือกิจกรรมอื่นๆ ทั้งในและนอกหลักสูตร โดยเฉพาะอย่างยิ่งที่สำคัญควรให้นักเรียนได้มีส่วนร่วมในการฝึกปฏิบัติด้วยตนเอง ซึ่งจะมีผลโดยตรงต่อการพัฒนาสุขภาพปฏิบัติและสุขนิสัยที่ดีต่อสุขภาพ

จินตนา สราวุธพิทักษ์ (2554) กล่าวว่าจุดประสงค์ในการเรียนการสอนจะเป็นแนวทางให้ครูจัดและดำเนินการสอนได้อย่างเหมาะสม สอดคล้องกับนโยบายที่วางไว้ อีกทั้งยังเป็นแนวทางให้ครูใช้วัดผลการเรียนการสอนว่านักเรียนได้เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปจากเดิมหรือไม่

จุดประสงค์ที่สำคัญในการสอนสุขศึกษามี 3 ระดับ ดังนี้

1. ความรู้ด้านสุขภาพ (Health Knowledge) หมายถึง การที่นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจในเนื้อหาวิชาสุขศึกษามากขึ้นกว่าเดิม เช่น หลังจากการสอนเรื่องโทษของบุหรี่แล้ว นักเรียนมีความรู้และสามารถอธิบายได้ว่า บุหรี่มีสารพิษใดบ้าง และสารพิษแต่ละชนิดเป็นอันตรายอย่างไรต่อสุขภาพ เป็นต้น

2. ทักษะทางด้านสุขภาพ (Health Attitude) หมายถึง การที่นักเรียนมีทัศนคติหรือมีปฏิกิริยาในด้านความรู้สึกนึกคิดต่อเรื่องสุขภาพดีขึ้นกว่าเดิม เช่น หลังจากการสอนเรื่องโทษของบุหรี่แล้วนักเรียนขอร้องให้ผู้ปกครองเลิกสูบบุหรี่หรือรังเกียจผู้สูบบุหรี่ เป็นต้น

3. การปฏิบัติด้านสุขภาพ (Health Practice) คือ การที่นักเรียนได้กระทำหรือมีความสามารถในเชิงปฏิบัติในเรื่องสุขภาพได้อย่างถูกต้องเหมาะสมกว่าเดิม เช่น หลังจากการสอนเรื่องโทษของบุหรี่แล้ว นักเรียนไม่สูบบุหรี่หรือเลิกบุหรี่ เป็นต้น

การสอนให้นักเรียนมีความรู้และมีทัศนคติที่ดี จะช่วยให้เกิดการเปลี่ยนแปลงด้านการปฏิบัติดีขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งการสอนให้นักเรียนได้มีส่วนร่วมในบทเรียนด้วยการฝึกปฏิบัติด้วยนั้น ย่อมมีผลโดยตรงในการส่งเสริมการปฏิบัติ

สุชาติ โสภประยูร และเอมอัชฌา วัฒนบูรานนท์ (2542) กล่าวว่าการสอนสุขศึกษาในโรงเรียนมีความมุ่งหมายที่สำคัญที่สุดในการสอนสุขศึกษาก็คือ จะต้องให้เด็กมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพ ซึ่งได้แก่การเปลี่ยนแปลงในสิ่งเหล่านี้

1. ความรู้ด้านสุขภาพ (Health Knowledge) ซึ่งมีความจำเป็นในการส่งเสริมความเข้าใจและแนวคิดในเรื่องสุขภาพ

2. ทักษะทางด้านสุขภาพ (Health Attitude) เป็นสิ่งที่จะช่วยจูงใจให้นักเรียนปฏิบัติตนจนมีสุขภาพดีได้ในที่สุด

3. การปฏิบัติและทักษะทางด้านสุขภาพ (Health Practice and Skill) ซึ่งมีผลโดยตรงที่ทำให้นักเรียนมีสุขภาพดี ด้วยการนำความรู้ไปปฏิบัติ

กล่าวโดยสรุปจุดประสงค์ในการจัดการเรียนการสอนวิชาสุขศึกษา คือเพื่อให้นักเรียนมีสุขภาพที่ดีเกิดการพัฒนาทางด้านความรู้ความเข้าใจในเรื่องสุขภาพมากขึ้น มีเจตคติที่ดีในการดูแลสุขภาพ และการนำความรู้ไปปฏิบัติจนเป็นสุขนิสัย

2.3 ลักษณะเฉพาะของวิชาสุขศึกษา

Groot (1969) กล่าวถึงลักษณะเฉพาะของวิชาสุขศึกษา ดังนี้

1. สุขศึกษาจะต้องพัฒนาบุคคลทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์และสังคม ตามสภาพของชุมชนและนโยบายทางสุขภาพของรัฐบาล

2. สุขศึกษาเกี่ยวข้องกับทางจิตวิทยา สังคมวิทยา วัฒนธรรม และเศรษฐกิจ ซึ่งทั้งหมดนี้จะมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมสุขภาพ

3. สุขศึกษาอยู่บนพื้นฐานของความรู้ด้านสุขภาพทางวิทยาศาสตร์ ที่จะนำมาประยุกต์ใช้ในการดูแลสุขภาพของตนเองและบุคคลอื่น ๆ

4. สุขศึกษาต้องสอดแทรกและรวมอยู่ในหลักสูตรในโรงเรียนและการศึกษาของนักเรียน สุขศึกษาในโรงเรียนมีความเกี่ยวข้องกับที่บ้านและชุมชน

พิศมัย เค้นดวงบริพันธ์ (2539) กล่าวว่าวิชาสุขศึกษามีลักษณะที่คล้ายคลึงกับวิชาอื่น ๆ ทั้งในด้านเนื้อหา และวิธีสอนวิชาสุขศึกษามีลักษณะบางอย่างที่แตกต่างไปบ้างจากวิชาอื่น ๆ 5 ประการ คือ

1. เนื้อหาสาระของวิชาสุขศึกษามีลักษณะที่เปลี่ยนแปลงได้ (Dynamic) ไม่นั่นอนตายตัวเสมอไปเหมือนในบางวิชา ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับการณ์ที่ทดลองและการวิจัยในทางวิทยาศาสตร์สุขภาพเพราะเรื่องที่เกี่ยวข้องกับร่างกายและจิตใจ หรือวิชาความเป็นอยู่ของคนเรายังมีอีกมากมายที่ยังไม่สามารถจะทราบข้อเท็จจริงได้ทั้งหมด

2. เนื้อหาสาระของวิชาสุขศึกษาบางเรื่องยังจัดว่าเป็นกรณีโต้แย้งหรือยังไม่เป็นที่ยอมรับของทุกๆ คน

3. เนื้อหาสาระของวิชาสุขศึกษาส่วนใหญ่จะมีความเกี่ยวข้องข้องกับการเจริญเติบโตและพัฒนาการด้านต่างๆ ของร่างกาย ซึ่งเป็นเรื่องที่นักเรียนควรจะให้ให้ความสนใจอย่างมาก แต่เพราะความที่นักเรียนมีสุขภาพดีอยู่แล้ว จึงเป็นเรื่องปกติธรรมดาที่ย่อมจะไม่ให้ความสำคัญของสุขภาพ

มากเท่าที่ควรจะเป็น ซึ่งอาจเป็นผลให้เกิดความยากลำบากพอสมควรในการรื้อให้นักเรียนเกิดความสนใจและตั้งใจเรียนวิชาสุขศึกษา

4. ความคิด (Concept) หรือความเชื่อความเข้าใจผิด เจตคติที่ไม่ถูกต้อง และการปฏิบัติที่อาจเป็นอันตรายต่อสุขภาพ สวัสดิภาพ ที่ติดตัวนักเรียนมาก่อนดั้งเดิม ทำให้ครูสุขศึกษามีภาระในการสอนสุขศึกษาเพิ่มมากขึ้น เพื่อเปลี่ยนแปลงแนวความคิด ความรู้สึกนึกคิดและการปฏิบัติของนักเรียน บางครั้งอาจเป็นเรื่องไม่ง่ายนัก ทั้งนี้เพราะอิทธิพลของครอบครัวและขนบธรรมเนียมประเพณีของชุมชนหรือสังคมนั้นๆ ที่มีต่อนักเรียน

5. การสอนสุขศึกษาเพื่อให้ได้ผลสมบูรณ์ต่อสุขภาพที่ดีนั้นจำเป็นที่โรงเรียนจะต้องจัดให้มีโครงการสุขภาพในโรงเรียน นั่นคือนอกเหนือจากการสอนวิชาสุขศึกษาแล้ว โรงเรียนจะต้องจัดให้มีการบริการสุขภาพในโรงเรียนให้ถูกสุขลักษณะ และจัดให้มีการบริการสุขภาพในโรงเรียนควบคู่กันไปด้วย เพราะกิจกรรมทั้งสามอย่างนี้มีความสัมพันธ์กันอย่างมาก ที่จะสามารถช่วยการเรียนการสอนสุขศึกษาให้แก่นักเรียนได้เป็นอย่างดี

กล่าวโดยสรุปลักษณะเฉพาะของวิชาสุขศึกษาเป็นศาสตร์ทางวิทยาศาสตร์สุขภาพที่มีการวิจัยค้นคว้าพัฒนาอยู่ตลอดเวลาทำให้เนื้อหาสาระของวิชานี้มีลักษณะเปลี่ยนแปลงได้ การเรียนการสอนวิชาสุขศึกษาไม่เพียงแต่มุ่งเน้นด้านความรู้เท่านั้นแต่ยังต้องปลูกฝังและปรับเปลี่ยนแนวคิด ความรู้สึกและการกระทำทางด้านสุขภาพให้เหมาะสม ซึ่งควรทำควบคู่ไปกับการให้บริการสุขภาพและการจัดสิ่งแวดล้อมในโรงเรียน

2.4 ปัญหาและอุปสรรคการจัดการเรียนการสอนวิชาสุขศึกษา

จินตนา สราวุธพิทักษ์ (2554) กล่าวว่า การสอนสุขศึกษาในโรงเรียนโดยทั่วไปยังพบว่ามีปัญหา และอุปสรรคหลายประการ คือ

1. ครูผู้สอนเน้นเนื้อหาตามที่มีอยู่ในหนังสือเรียนมากกว่าเน้นทักษะกระบวนการ และการปฏิบัติ โดยไม่ได้คำนึงถึงการเรียนการสอนที่จะทำให้นักเรียนเป็นศูนย์กลาง ซึ่งแต่ละคนมีวิธีการเรียนรู้แตกต่างกัน ทำให้เกิดปัญหาเรื่องเวลาเรียนไม่พอ

2. ครูผู้สอนสุขศึกษา ร้อยละ 90 เป็นครูพลศึกษาหรือเป็นผู้เรียนมาด้านพลศึกษาทำให้เกิดปัญหาอย่างมากที่จะทำให้การสอนมีคุณภาพ

3. ครูผู้สอนไม่ได้ส่งเสริมและสนับสนุนการเรียนรู้จากสื่อมวลชนต่าง ๆ

4. ครูผู้สอนสอนแบบเดิม คือ อธิบายให้นักเรียนอ่านหรือจดจากหนังสือที่มีอยู่เท่านั้น ไม่ค่อยได้ปรับปรุงหรือยืดหยุ่นรายละเอียดของบทเรียนให้สอดคล้องกับปัญหาสุขภาพของผู้เรียนอย่างแท้จริง

5. นักเรียนมีส่วนร่วมในการเรียนการสอนน้อยเกินไป ครูไม่ค่อยวางแผนร่วมกันกับนักเรียนเพื่อจัดกิจกรรมการเรียนการสอนที่น่าสนใจ หรือให้นักเรียนร่วมกันค้นคว้าทดลองตามหลักวิทยาศาสตร์ ทำให้วิชาสุขศึกษาเป็นวิชาที่น่าเบื่อหน่ายได้

6. ครูผู้สอนใช้วัสดุการเรียนการสอน หรือสื่อการสอนในวิชาสุขศึกษาน้อยเกินไป ส่วนใหญ่จักใช้แบบเรียนเพียงอย่างเดียว หรือบางครั้งขาดการพัฒนาอุปกรณ์การสอน เช่น ใช้รูปภาพเก่าๆ ซ้ำๆ โดยไม่มีการปรับปรุงเปลี่ยนแปลงให้เป็นที่น่าสนใจหรือมีสิ่งแปลกๆ ใหม่ๆ มาเสนอแก่นักเรียน

7. ครูผู้สอนเป็นตัวอย่างที่ไม่ดีแก่นักเรียน เช่น บางคนสูบบุหรี่ ดื่มสุรา แต่งกายไม่สะอาด เรียบร้อย เสื้อผ้าสกปรกมีเหงื่อไคล ผมเผ้ารุงรัง ใจจามโดยไม่ปิดปาก หรือถ่มน้ำลาย บ้วนเสมหะในที่สาธารณะ เป็นต้น สิ่งเหล่านี้ย่อมเป็นอุปสรรคในการปลูกฝังทัศนคติและสร้างเสริมสุขนิสัยที่ถูกต้องแก่นักเรียน

8. การจัดสิ่งแวดล้อมในโรงเรียนไม่เอื้อต่อการจัดการเรียนการสอนทำให้เกิดปัญหาอย่างมากในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมทางสุขภาพของผู้เรียน อาทิเช่น การจัดให้นักเรียนดื่มน้ำจากกระบอกหรือถ้วยน้ำใบเดียวกัน ส้วมไม่เพียงพอกับจำนวนนักเรียน เป็นต้น

9. โรงเรียนไม่ได้จัดการบริการสุขภาพในโรงเรียนให้กับนักเรียนทำให้นักเรียนขาดทักษะในเชิงปฏิบัติมากขึ้น

กล่าวโดยสรุปปัญหาและอุปสรรคการจัดการเรียนการสอนวิชาสุขศึกษาขึ้นอยู่กับองค์ประกอบหลายสิ่ง อาทิ การสนับสนุนจากผู้บริหาร ครูผู้สอน สื่อการเรียนการสอน แผนการจัดการเรียนการสอน สภาพแวดล้อม และตัวนักเรียนเอง ซึ่งองค์ประกอบเหล่านี้มีความเกี่ยวข้องและสัมพันธ์กัน ถ้าขาดสิ่งใดสิ่งหนึ่งไป ก็จะทำให้การจัดการเรียนการสอนวิชาสุขศึกษาไม่มีประสิทธิภาพและประสิทธิผลสูงสุด

3. พฤติกรรมการบริโภค

พฤติกรรมผู้บริโภค (Consumer Behavior) หมายถึง พฤติกรรมการแสดงออกของบุคคล แต่ละบุคคลในการค้นหา การเลือกซื้อ การใช้ การประเมินผล หรือจัดการกับสินค้าและบริการ ซึ่งผู้บริโภคคาดว่าจะสามารถตอบสนองความต้องการของตนเองได้ ซึ่งเหตุผลที่คุณจำเป็นต้องศึกษาพฤติกรรมผู้บริโภคเพราะพฤติกรรมผู้บริโภคมีผลต่อความสำเร็จของธุรกิจ ดังนั้นการศึกษาพฤติกรรมผู้บริโภคจะทำให้คุณสามารถสร้างกลยุทธ์ทางการตลาดที่สร้างความพึงพอใจให้แก่ผู้บริโภคและความสามารถในการค้นหาทางแก้ไขพฤติกรรมในการตัดสินใจซื้อสินค้าของผู้บริโภค

ในสังคมได้ถูกต้องและสอดคล้องกับความสามารถในการตอบสนองของธุรกิจมากยิ่งขึ้น ที่สำคัญ จะช่วยในการพัฒนาตลาดและพัฒนาผลิตภัณฑ์ของคุณให้ดีขึ้นอย่างต่อเนื่อง

3.1 วิเคราะห์ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมผู้บริโภค

3.1.1 ด้านวัฒนธรรมและประเพณี

ปัจจัยด้านวัฒนธรรมถือเป็นปัจจัยที่หล่อหลอมพฤติกรรมในการเลือกซื้อของ แต่ละบุคคลซึ่งจะแปรเปลี่ยนเป็นค่านิยมในการเลือกซื้อสินค้าและบริการ และเป็นปัจจัยขั้นพื้นฐานที่สุดในการกำหนดความต้องการและพฤติกรรมของมนุษย์ ซึ่งประกอบไปด้วย ชนชั้นทางสังคม เช่น เศรษฐี นักธุรกิจ ผู้บริหาร พนักงานบริษัท กรรมกร เป็นต้น บุคคลที่อยู่ในชนชั้นทางสังคมเดียวกันก็จะมีแนวโน้มที่จะแสดงพฤติกรรมการซื้อที่เหมือนกัน สิ่งพื้นฐานที่กำหนดความต้องการและพฤติกรรมของบุคคล เช่น ค่านิยม การรับรู้ ความชอบ พฤติกรรม เชื้อชาติ ศาสนา เป็นต้น

การศึกษาปัจจัยด้านวัฒนธรรมและประเพณีเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่ง เพราะ วัฒนธรรมและประเพณีที่แตกต่างกันนั้น ก็จะทำให้ความนิยมและพฤติกรรมแตกต่างกันไปด้วย คุณควรศึกษาว่าสิ่งที่แตกต่างเหล่านี้ว่ามีผลกระทบต่อสินค้าและบริการของคุณมากน้อยเพียงใด

3.1.2 ด้านสังคม

ปัจจัยด้านสังคมเป็นปัจจัยที่เกี่ยวข้องในชีวิตประจำวันและมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการซื้อ ซึ่งประกอบไปด้วย

กลุ่มอ้างอิง คือ กลุ่มตัวแทนที่มีอิทธิพลต่อความคิดของสังคมใดสังคมหนึ่ง เช่น ครอบครัว เพื่อนสนิท ฯลฯ แต่กลุ่มเหล่านี้จะมีข้อจำกัดในเรื่องอาชีพ ระดับชั้นทางสังคมและช่วงอายุ

ครอบครัว คือ กลุ่มจะมีผลต่ออิทธิพลทางความคิดของผู้บริโภคมากที่สุดเพราะ ผู้บริโภคจะรับฟังความคิดเห็นของคนในครอบครัวเพื่อการตัดสินใจก่อนเสมอ

บทบาทและสถานะของผู้ซื้อ คือ สถานะภาพทางสังคมที่ผู้บริโภคดำรงอยู่ บทบาทและสถานะภาพอาจเปลี่ยนแปลงไปตามช่วงเวลา อาชีพและการใช้ชีวิตของผู้บริโภค

3.1.3 ด้านส่วนบุคคล

การตัดสินใจของผู้ซื้อนั้นมักจะได้รับอิทธิพลจากคุณสมบัติส่วนบุคคลต่างๆ เช่น อายุ และระยะเวลาของช่วงชีวิต พฤติกรรมของผู้บริโภคนั้นหากอยู่ในช่วงอายุเดียวกันก็จะมีพฤติกรรมในการเลือกซื้อที่เหมือนหรือคล้ายกัน ซึ่งช่วงอายุที่แตกต่างกันก็จะมี ความชอบหรือความต้องการแตกต่างกันไป

อาชีพ ลักษณะอาชีพมีผลต่อพฤติกรรมผู้บริโภคเช่นกันลักษณะอาชีพที่แตกต่างกันก็จะทำให้มีความต้องการที่แตกต่างกัน

รูปแบบการใช้ชีวิต เช่น ชอบการผจญภัย ชอบใช้ชีวิตอิสระ รักการท่องเที่ยว ฯลฯ เหล่านี้เป็นสิ่งที่บ่งบอกพฤติกรรมกรรมการบริโภคนได้

ฐานะทางเศรษฐกิจ รายรับ รายจ่าย มีกระทบผลและมีอิทธิพลต่อการตัดสินใจซื้อ ซึ่งหากผู้บริโภคมีรายจ่ายมากกว่ารายรับก็จะทำให้ผู้ซื้อที่มีการตัดสินใจที่เข้มงวดมากขึ้น

3.1.4 ด้านจิตวิทยา

การเลือกซื้อของบุคคลได้รับอิทธิพลจากปัจจัยทางจิตวิทยา ซึ่งประกอบด้วย

การจูงใจ พฤติกรรมการเลือกซื้อจะอยู่ที่การสร้างแรงจูงใจให้แก่ผู้บริโภค ดังนั้นคุณจะต้องพิจารณาว่าสินค้าของคุณสามารถสร้างแรงจูงใจให้แก่ผู้บริโภคได้มากน้อยเพียงใด และสิ่งใดคือแรงจูงใจ เช่น ราคา รูปแบบ สี สัน คุณลักษณะ ฯลฯ

การรับรู้พฤติกรรมผู้บริโภคขึ้นอยู่กับความรู้ของผู้บริโภคเองซึ่งแต่ละคนการรับรู้ย่อมไม่เท่าเทียมกัน

การเรียนรู้พฤติกรรมผู้บริโภคแต่ละบุคคลคนในการบริโภคสินค้านั้น ย่อมจะต้องมีการเรียนรู้ก่อนเพื่อการใช้ประโยชน์จากสินค้า ซึ่งผู้บริโภคที่ใช้สินค้าเดียวกันอาจจะเรียนรู้การใช้ประโยชน์คนละด้าน

ความเชื่อและทัศนคติส่วนบุคคล ผู้บริโภคมักใช้ความเชื่อและทัศนคติส่วนตัวในการตัดสินใจซื้อเสมอ

กล่าวโดยสรุปปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมผู้บริโภคที่มีอยู่หลายสิ่ง อาทิ ลักษณะของกลุ่มอาชีพ ช่วงอายุ เพศ ฐานะทางเศรษฐกิจ สภาพแวดล้อม และแรงกระตุ้นต่างๆ จากการทำตลาดของผู้ผลิตสินค้า ซึ่งปัจจัยเหล่านี้ล้วนทำให้เกิดการแสดงผลพฤติกรรมของการบริโภคที่แตกต่างกันออกไป

3.2 หลักเกณฑ์ที่จำเป็นต้องพิจารณาเสมอในการวิเคราะห์ผู้บริโภค

ประโยชน์ของตัวสินค้าและบริการ ผู้บริโภคจะมีพฤติกรรมในการเลือกซื้อโดยสนใจประโยชน์ที่ได้จากตัวสินค้าและบริการ มากกว่าตัวสินค้าและบริการ เช่น การซื้อเครื่องคอมพิวเตอร์ ผู้ซื้อจะคำนึงถึงประโยชน์ที่จะได้รับคือเครื่องจะต้องสามารถประมวลผล ได้รวดเร็ว และแม่นยำระดับความต้องการ ในทางการตลาดระดับความต้องการสามารถแบ่งได้เป็น 3 ระดับ คือความอยากได้ (Want) ความปรารถนา (Desire) และความต้องการ (Needs) ระดับความต้องการเหล่านี้เป็นสิ่งที่บ่งบอกว่าผู้บริโภคแต่ละคนมีระดับความต้องการที่แตกต่างกันไป ดังนั้นคุณจำเป็นต้องศึกษาอย่างยี่งว่าสินค้าและบริการของคุณนั้นสามารถเข้าไปตอบสนองความต้องการของผู้บริโภคในระดับใด

เกณฑ์มาตรฐานของผลิตภัณฑ์ นอกจากประโยชน์ของสินค้าและบริการที่ผู้บริโภคจะได้รับแล้วยังมีอีกสิ่งหนึ่งที่ประกอบควบกับประโยชน์นั้นซึ่งเรียกว่า “เกณฑ์มาตรฐานของผลิตภัณฑ์” เช่น รถยนต์ คุณลักษณะส่วนเพิ่มคือ บรรทุกน้ำหนักได้มาก ประหยัดน้ำมัน ฯลฯ ดังนั้นการเลือกซื้อ ผู้บริโภคจึงพิจารณาส่วนเพิ่มเติมเหล่านี้เสมอคุณจะต้องศึกษาว่าคุณลักษณะส่วนเพิ่มเติมที่มีอยู่ในตัวสินค้าและบริการของคุณสามารถตอบสนองความต้องการของผู้บริโภคได้ทั้งหมดหรือไม่

พิจารณาจัดลำดับตราสินค้า ผู้บริโภคแต่ละคนเมื่อต้องการเลือกซื้อสินค้าและบริการใดๆ ก็ตามมักจะมีตราสินค้าในใจเสมอ โดยผู้บริโภคจะมีการจัดลำดับตราสินค้าตามเกณฑ์คุณลักษณะที่ผู้บริโภคเลือกไว้ เพื่อประเมินผลและทำการตัดสินใจซื้อ ดังนั้นหากคุณสามารถสร้างตราสินค้าให้เป็นที่รู้จักในตลาดแล้วสินค้าและบริการของคุณก็จะอยู่ในใจของผู้บริโภคในการจัดลำดับตราสินค้า

บทบาทในการเลือกซื้อ การตัดสินใจเลือกซื้อสินค้าและบริการอย่างใดอย่างหนึ่งผู้บริโภคประกอบไปด้วย 5 บทบาทด้วยกัน คือ

- 1) ผู้ริเริ่ม เป็นผู้ที่มีความต้องการเป็นคนแรก ซึ่งบุคคลนี้อาจจะไม่ใช่ผู้เป็นเจ้าของหรือเป็นผู้ใช้สินค้าและบริการนั้นๆ แต่เป็นผู้คิดริเริ่มเพียงอย่างเดียว
- 2) ผู้มีอิทธิพล เป็นผู้มีอิทธิพลทางความคิด ผู้บริโภคอาจจะเข้าไปขอคำปรึกษาและคำแนะนำก่อนกาตัดสินใจซื้อ
- 3) ผู้ตัดสินใจ เป็นผู้ที่มีอำนาจในการตัดสินใจซื้อ
- 4) ผู้ซื้อ เป็นผู้ที่นำเงินไปจ่ายค่าสินค้าและบริการและนำสินค้านั้นกลับมา
- 5) ผู้ใช้ เป็นผู้นำสินค้าและบริการที่ซื้อไปใช้งาน

กล่าวโดยสรุปในการเลือกสินค้าของผู้บริโภค ผู้บริโภคส่วนใหญ่จะดูสินค้าจากหลายๆ ส่วน ซึ่งส่วนใหญ่จะเลือกจากคุณลักษณะของสินค้าที่ต้องการที่มีดังต่อไปนี้ ประโยชน์ใช้สอย ราคาเหมาะสม ด้านการบริการ ความจำเป็นของสินค้า ความต้องการของสินค้า ตราสินค้าที่ติดตลาดและน่าไว้วางใจ และของสมนาคุณต่างๆ ซึ่งสิ่งเหล่านี้จะเป็นสิ่งจูงใจให้ผู้บริโภคเกิดการเปรียบเทียบสินค้ากัน และตัดสินใจเลือกซื้อสินค้าชิ้นนั้น จึงทำให้ปัจจุบันผู้ผลิตสินค้ามีการทำตลาดแข่งขันกันสูงขึ้น ซึ่งทำให้ผู้บริโภคมีสิทธิ์ที่จะเลือกสินค้าที่ดี และเหมาะสมกับผู้บริโภคแต่ละคนมากที่สุด

4. อาหารจานด่วน

4.1 ความหมายของอาหารจานด่วน

อาหารจานด่วน (Fast Food) มีผู้ให้ความหมายของคำว่า อาหารจานด่วนอยู่หลายท่าน ดังนี้
 อาหารจานด่วน เป็นอาหารที่มีสารอาหารจำกัด หรือที่เรียกกันว่า อาหารกินเร็ว อาหารไร้ประโยชน์ อาหารที่นักโภชนาการไม่เคยแนะนำ จะต้องประกอบด้วยสารอาหารที่ให้พลังงานเป็นส่วนใหญ่ เช่น น้ำตาล ไขมัน แป้ง และมีส่วนประกอบโปรตีน วิตามิน เกลือแร่ น้อยมาก ตัวอย่างเช่น ขนมขบเคี้ยวรสเค็ม รสหวาน ลูกอม หมากฝรั่ง ขนมหวานทุกชนิด อาหารทอด อาหารจานด่วนบางชนิด และน้ำอัดลม หรือมีชื่อเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า Empty Calorie มีความหมายว่า ไม่มีอะไรที่เป็นประโยชน์เลย เมื่อเทียบกับอาหารไทยโดยพื้นฐานแล้วในหนึ่งจานให้คุณค่าหลากหลาย ไขมันต่ำกว่า อุดมด้วยสมุนไพรที่เป็นคุณต่อสุขภาพ แต่ด้วยความเร่งรัดของวิถีชีวิตทำให้คนไม่มีเวลาเลือกหา และไม่ยอมเสียเวลาปรุงอาหารรับประทานเอง อย่างน้อยหนึ่งมื้อในหนึ่งวันของใครหลายคนจึงเลือกอาหารจานด่วนเป็นทางออก ขณะเดียวกันก็ยอมเสียสตางค์แพงๆ เลือกผลิตภัณฑ์เสริมอาหารมาเติมเต็มทดแทนส่วนที่ขาดหายไป ถ้าคนไทยไม่รู้จักแฮมเบอร์เกอร์ เฟรนช์ฟราย พิซซ่า แต่ยังคงกินน้ำพริกปลาหู ข้าวกล้อง ส้มตำ ข้าวเหนียว ไก่ย่าง แกงส้ม โรตีสายไหมในเลือดสูง โรตีสายไหม เบาหวาน และอื่นๆ อีกมากมายก็ไม่น่าจะเจอในคนอายุน้อย เหมือนที่พบมากในปัจจุบัน ที่สำคัญเงินทองไม่รั่วไหลออกนอกประเทศจำนวนมหาศาลต่อปี

อาหารจานด่วนขอดนิยมนิยมยังขาดสารอาหารที่มีความจำเป็นต่อการทำงานของร่างกายอยู่หลายชนิด และในทางตรงกันข้ามก็มีพลังงานหรือสารอาหารบางตัวที่ยังไม่สมดุลกับความต้องการ นักโภชนาการระบุโรคภัยที่จะมากับอาหารจานด่วน ที่ให้พลังงานสูง แต่โปรตีนน้อยมาก และคุณค่าทางโภชนาการต่ำ อาทิ โรคหัวใจ คอเลสเตอรอลสูง เพราะกินอาหารที่มีไขมันบ่อย เมื่อสะสมในร่างกายมากขึ้น จึงมีความเสี่ยงเป็นโรคความดันโลหิต โรคข้อกระดูกอักเสบจากน้ำหนักที่มากเกินไป ส่งผลให้ข้อเข่าและสะโพกอักเสบ กระดูกอ่อนอาจเสื่อมสภาพ หรือหากสะสมไขมันในตับ อาจทำให้เป็นโรคตับแข็ง และเมื่อมีไขมันที่หน้าท้องมากเกินไป ทำให้เกิดการต้านอินซูลิน สะสมกลูโคสในร่างกาย ทำให้เป็นเบาหวาน ส่งผลทำลายหลอดเลือดในจอตา ทำให้ตาบอด รวมถึงโรคไขมันในเลือดสูง เสี่ยงต่อการเป็นเส้นเลือดในสมองอุดตัน หลอดเลือดพิการ เพราะไขมันไปเกาะผนังหลอดเลือด และนักวิจัยพบว่า การกินอาหารที่มีแต่ไขมันสูงตั้งแต่เด็ก จะเป็นอุปสรรคร้ายแรงต่อพัฒนาการทางสมอง เนื่องจากไขมันจะหยุดยั้งสมองไม่ให้รับพลังงานจากกลูโคสที่จำเป็นในการพัฒนาสมองของเด็กวัยกำลังเจริญเติบโต ซึ่งสมองของเด็กจะได้รับความกระทบกระเทือนจากภาวะดังกล่าวนี้ อาหารขยะยังเป็นสารก่อภูมิแพ้ โดยมีสารที่ก่ออาการแพ้หลายกลุ่ม ได้แก่ กลุ่มสารแต่งสี

อาหาร เช่น ทาร์ทราซีน (สีเหลืองส้ม) คาร์มัวซีน (สีม่วงแดง) อะมาแรนต์ (สีแดง) อพอนเซีย (สีแดง) ซึ่งพบได้ในขนมและน้ำอัดลมที่มีสีสังเคราะห์

นภคกุล เวชสวัสดิ์ (2529) ให้ความหมายว่า “อาหารจานด่วน หมายถึง อาหารด่วนทันใจ เพราะสะดวกรวดเร็วทันใจ”

ปรีชา แดงโรจน์ (2533) ให้ความหมายของอาหารจานด่วน 2 ความหมาย คือ “อาหารจานด่วน หมายถึง อาหารสำเร็จรูปรับประทานได้ทันที เช่น แซมเบอร์เกอร์ ไก่ทอด เป็นต้น และอาหารจานด่วน หมายถึง อาหารสำเร็จรูปประเภทแช่แข็งหรือห่อ ซึ่งอุ่นหรือเตรียมได้อย่างรวดเร็ว”

สจ๊วต (Stuart, 1991) ให้ความหมายว่า อาหารจานด่วน ประกอบด้วย 4 องค์ประกอบ ดังนี้

- 1) ราคา
- 2) บริการอย่างรวดเร็ว ภายใน 2-5 นาที และ 30 นาที สำหรับการส่งถึงบ้าน
- 3) เหมาะสำหรับใช้มือหยิบรับประทาน และการห่อบรรจุใช้ครั้งเดียวและทิ้งหรือประยุกต์ใช้กับมิดหรือซอม ที่ใช้เพียงครั้งเดียวแล้วทิ้ง
- 4) อาหารที่สำเร็จแล้วสามารถเก็บได้เป็นนาทีหรือชั่วโมงเท่านั้น ต่างจากอาหารว่างซึ่งสามารถอยู่ได้นานกว่า

กล่าวโดยสรุปอาหารจานด่วน เป็นอาหารที่มีส่วนประกอบจำพวกแป้ง เนื้อสัตว์และไขมันเป็นหลัก ซึ่งมีคุณค่าทางโภชนาการที่ไม่เหมาะสม คือ มีสารอาหารประเภทไขมัน คาร์โบไฮเดรตในปริมาณมากและมีสารอาหารประเภทกากใย วิตามินน้อย ซึ่งส่งผลให้ร่างกายได้รับสารอาหารที่ไม่มีความสมดุล คือ ได้รับพลังงานจากอาหารจานด่วนมากกว่าที่ร่างกายต้องการใน 1 มื้อ รวมทั้งมีปริมาณพลังงานและไขมันสูงเกินปริมาณความต้องการของร่างกาย ได้แก่ อาหารจำพวกพิซซ่า แซมเบอร์เกอร์ ไก่ทอด โดนัท มันฝรั่งทอด ไอศกรีม เป็นต้น

4.2 ประเภทของอาหารจานด่วน

การแบ่งประเภทของอาหารจานด่วน สามารถแบ่งอาหารจานด่วนได้ดังนี้

4.2.1 แบ่งตามคุณสมบัติของอาหาร ได้ 2 ประเภท คือ

- 1) ประเภทให้บริการอาหารกินอิ่ม (Full Meal Fast Food) จะมีส่วนประกอบจำพวกแป้ง เนื้อสัตว์ และผัก เช่น ขนมปัง มันฝรั่งทอดหรือมันฝรั่งนึ่ง อย่างใดอย่างหนึ่ง ส่วนเนื้อสัตว์ก็แปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์อาหารหลายชนิด เช่น ไส้กรอก แฮม เบคอน ไก่ย่าง ไก่ทอด และประดับด้วยแต่งกว่า ผักกาดหอมและมะเขือเทศ เป็นต้น อาหารจานด่วนที่ให้บริการอาหารประเภท แซมเบอร์เกอร์ ไก่ทอด หรือ พืชซ่า เช่น แมคโดนัลด์ เบอร์เกอร์คิง เอแอนด์คัปปิว เคเอฟซี และ พืชซ่าฮัท เป็นต้น

2) ประเภทให้บริการอาหารว่าง หรืออาหารกึ่งขนม (Snack Fast Food) อาจเป็นอาหารหวานหรืออาหารคาวซึ่งมีรูปแบบมากมาย ตั้งแต่ ไอศกรีมจนถึงขนมเค้ก โดนัท ข้าวเกรียบปอเปี๊ยะ ลูกชิ้น หรือขนมไทยอื่นๆ อาหารจานด่วนที่ให้บริการอาหารประเภทขนม ไอศกรีม เช่น ดังกิ้น โดนัท มิสเตอร์โดนัท แคร้ควีน และเซเวนเซน เป็นต้น

4.2.2 แบ่งตามการบริหารงาน แบ่งได้ 2 ประเภท คือ

1) ระดับนานาชาติ (International Fast Food) ได้แก่ อาหารจานด่วนที่ดำเนินการโดยขอลิขสิทธิ์จากบริษัทแม่ในต่างประเทศ โดยอาจจะอยู่ในระบบแฟรนไชส์ หรือ ระบบร่วมทุน เช่น พิซซ่าฮัท แมคโดนัลด์ เบอร์เกอร์คิง เป็นต้น

2) ระดับท้องถิ่น (Local Fast Food) ได้แก่ อาหารจานด่วนที่เปิดดำเนินการโดยนักธุรกิจภายในประเทศ การดำเนินงานและการบริหาร สามารถทำได้อย่างอิสระ เช่น โฮเบอร์เกอร์ สยามสแควร์ พิซซ่ามอลล์ เป็นต้น

4.2.3 แบ่งตามประเภทของอาหารหลัก แบ่งได้ 5 กลุ่ม คือ

- 1) กลุ่มพิซซ่า
- 2) กลุ่มแฮมเบอร์เกอร์
- 3) กลุ่มไก่ทอด
- 4) กลุ่มโดนัท
- 5) กลุ่มไอศกรีม

4.2.4 แบ่งตามประเภทของการบริการ แบ่งได้ 2 ประเภท คือ

1) ประเภทการบริการที่รวดเร็ว (QSR-Quick Service Restaurant) ที่ผู้บริโภคร้องบริการตัวเอง ใช้เวลาในการซื้อและขายรวดเร็วเพียงไม่เกิน 5 นาที อาหารจานด่วนในประเภทนี้ได้แก่ แมคโดนัลด์ เบอร์เกอร์คิง มิสเตอร์โดนัท เป็นต้น การบริการเช่นนี้เรียกอีกอย่างว่า การบริการแบบ counter service โดยมีแคชเชียร์เป็นหลักในการบริการลูกค้า

2) ประเภทการบริการที่ลูกค้าต้องใช้เวลาในการนั่งรออาหาร ประมาณ 10-20 นาที (FSR-Full Service Restaurant) เช่น พิซซ่าฮัท นายราชนพิซซ่าเรีย เป็นต้น การบริการเช่นนี้เรียกอีกอย่างว่า การบริการแบบ table service โดยมีพนักงานเสิร์ฟให้บริการลูกค้า

กล่าวโดยสรุปอาหารจานด่วนนั้นมีหลายประเภท โดยแบ่งได้ทั้งตามคุณสมบัติของอาหาร ตามการบริหารงาน ตามประเภทของอาหารหลัก และตามประเภทของการบริการ แต่อย่างไรก็ตามถึงแม้ว่าจะแบ่งได้อาหารจานด่วนได้หลายหลายประเภท ทั้งเป็นอาหาร ขนม หรือเครื่องดื่มที่สั่งเร็วได้เร็ว กินเร็ว สะดวก แต่อาหารส่วนใหญ่แล้วจะเป็นอาหารที่ให้พลังงานสูง มีสารอาหารไม่ครบถ้วนตามหลักโภชนาการ และเป็นอาหารที่นักโภชนาการไม่แนะนำในการบริโภค

4.3 สไตล์ของอาหารจานด่วน

เราอาจจะเคยเข้าใจผิดว่า อาหารจานด่วนมีแต่ของอเมริกันเท่านั้นแต่ความจริงแล้ว ในประเทศต่างๆ ทั่วโลกก็มีอาหารกินด่วนประเภทนี้ด้วยกันทั้งสิ้น แม้แต่เมืองไทยของเราก็มีอาหารจานด่วนที่มีความหลากหลายสไตล์เราอาจแบ่งเป็นกลุ่มใหญ่ๆ ได้ดังนี้

4.3.1 ไทยสไตล์อาหารจานด่วน คือ พวกอาหารจานเดียวทั้งหลายนั่นเอง ไม่ว่าจะเป็นขนมจีนน้ำยาของภาคใต้จนถึงขนมจีนน้ำเงี้ยวและข้าวซอยของภาคเหนือ ก๋วยเตี๋ยวเนื้อของภาคกลาง ก๋วยเตี๋ยวจันทน์ผัดไทยของภาคตะวันออก ข้าวหมูแดง เส้นหมี่ลูกชิ้นหมู และอาหารเจของภาคตะวันตก ส่วนภาคอีสานที่ขึ้นชื่อคือชาวนกลายเป็นอาหารชาติไปแล้ว คือ ข้าวเหนียว ส้มตำ ลาบ ไก่ย่าง หมูย่าง และต้มเครื่องในชนิดต่างๆ

4.3.2 อเมริกันสไตล์อาหารจานด่วน คงต้องยกให้แฮมเบอร์เกอร์เป็นอันดับหนึ่งในด้านการครองตลาด รองลงมาได้แก่ ไก่ทอด ไข่กรอก และเบคอน อเมริกันสไตล์อาหารจานด่วนจะมีจำหน่ายเป็นชุดพร้อมเครื่องดื่ม ทำการผลิตและให้บริการต่อวัน เน้นคุณภาพด้านความสดและรสชาติที่คงที่

4.3.3 อาหารจานด่วนชนิดอื่นๆ ปัจจุบันพิชซ่าซึ่งเป็นอาหารอิตาลีได้มีบทบาทเพิ่มมากขึ้น มีการพัฒนาการประกอบอาหารตลอดจนรสชาติที่เป็นสไตล์ไทย จึงเป็นอาหารที่คนไทยนิยมมากชนิดหนึ่ง นอกจากนี้ ก็มีบะหมี่ทั้งแบบและรสชาติและรสชาติสไตล์ญี่ปุ่น หรืออาหารจีนจากฮ่องกง เช่น ขนมจีบ ซาลาเปา และคัพเค้กด้วยบะหมี่ไก่ หรือราดหน้าหมู เนื้อ กุ้ง และอาหารทะเลนานาชนิด

กล่าวโดยสรุปสไตล์อาหารจานด่วนไม่ได้มีแต่สไตล์อเมริกันเท่านั้น แต่ในหลายๆ ชาติล้วนมีอาหารจานด่วน ซึ่งผู้บริโภคอาจจะไม่ทราบ เพราะเราบริโภคอาหารชนิดนั้นเป็นประจำ จนเป็นวิถีชีวิต หรือบางที่เป็นอาหารประจำชาติของแต่ละที่ไปแล้ว ดังนั้นในการบริโภคอาหารต่างๆ จึงต้องคำนึงถึงองค์ประกอบ และส่วนผสมในอาหาร ว่ามีคุณค่าตามโภชนาการครบถ้วนหรือไม่ ถ้าไม่ก็ควรที่จะปรุงอาหารเหล่านั้นให้มีประโยชน์และมีคุณค่าทางโภชนาการทางอาหารให้มากขึ้น

5. แนวคิดเกี่ยวกับการกำกับตนเอง

5.1 ความหมายของการกำกับตนเอง

มีพื้นฐานมากจากทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคม (Social Cognitive Theory) จัดเป็นวิธีการหนึ่งที่ใช้ในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบุคคลไปสู่พฤติกรรมเป้าหมายที่ต้องการด้วยตนเอง ซึ่งมีนักจิตวิทยาให้ความสนใจและให้ความหมายเกี่ยวกับการกำกับตนเอง ไว้ดังนี้

Berk และ Winsler (1995) ให้ความหมายของการกำกับตนเองว่าเป็นกระบวนการของการวางแผน การแนะนำ และการติดตามที่มีต่อพฤติกรรม และความสนใจด้วยตัวของตัวเอง

Schunk (1996 อ้างถึงใน Schraw, Crippen และ Hartley, 2006) ให้ความหมายของการกำกับตนเองว่า เป็นกระบวนการที่บุคคลปฏิบัติและสนับสนุนต่อพฤติกรรม ความรู้ความเข้าใจและอารมณ์ความรู้สึก มียุทธวิธีที่ช่วยให้ไปสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้ด้วยตนเองอย่างเป็นระบบ

Bandura (1997 อ้างถึงใน Cleary และ Zimmerman, 2004) ให้ความหมายของการกำกับตนเองว่า เป็นปฏิบัติการของอิทธิพลบุคคลที่มีต่อแรงจูงใจ กระบวนการคิด สภาพอารมณ์ และแบบแผนพฤติกรรมของตนเอง

Schunk และ Zimmerman (1997 อ้างถึงใน Zito et al., 2007) ให้ความหมายของการกำกับตนเองว่า เป็นกระบวนการที่กระตุ้นและสนับสนุนต่อความรู้ความเข้าใจในพฤติกรรมและความพอใจ เพื่อนำไปสู่การบรรลุเป้าหมายที่ตนเองตั้งไว้

Zimmerman (1998) ให้ความหมายของการกำกับตนเองว่า เป็นกระบวนการที่บุคคลตั้งเป้าหมาย บันทึกพฤติกรรมและคิดกลวิธีให้บรรลุเป้าหมายด้วยตนเอง โดยบุคคลจะเป็นผู้ควบคุมกระบวนการนี้ด้วยตนเอง

Harackiewicz และ Sansone (2000) พูดถึง “Target Goal” ให้ความหมายของการกำกับตนเองว่า เป็นการแสดงออกซึ่งเกิดจากการคิดและการปฏิบัติต่อการคิดนั้นเพื่อให้บรรลุสู่เป้าหมายที่คิดเอาไว้

จากการให้ความหมายของการกำกับตนเองของนักจิตวิทยาและนักการศึกษาที่กล่าวมาข้างต้น สามารถสรุปได้ว่า การกำกับตนเอง (Self-Regulation) หมายถึง กระบวนการที่บุคคลวางแผน ควบคุม และการกำกับพฤติกรรมของตนเอง ซึ่งมีวัตถุประสงค์เพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเองไปสู่พฤติกรรมเป้าหมายที่ต้องการ โดยยุทธวิธีที่ช่วยนำไปสู่เป้าหมายนั้น

5.2 ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการกำกับตนเอง

แบนดูรา ได้กล่าวถึง ปัจจัยต่างๆ ที่มีอิทธิพลต่อกระบวนการกำกับตนเอง รวม 6 ปัจจัย โดยที่ปัจจัยทั้ง 6 นี้เป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการกำกับตนเองและเป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการกำกับตนเองและเป็นปัจจัยที่เป็นผลของการกำกับตนเองด้วย (Bandura, 1977b, 1986) ดังนี้

- 1) ประโยชน์ส่วนตัว (Personal Benefits) เมื่อบุคคลมีพฤติกรรมกำกับตนเองแล้ว บุคคลก็จะได้รับประโยชน์ต่อตัวเอง เขาจะยึดมั่นต่อการกำกับตนเอง จะทำให้กระบวนการกำกับตนเองคงอยู่ได้ เช่น บุคคลที่มีพฤติกรรมการติดบุหรี่แล้วใช้กระบวนการกำกับตนเองจนสามารถเลิกบุหรี่ได้แล้ว บุคคลก็จะรู้สึกว่าร่างกายของตนเองแข็งแรงขึ้น และยังสามารถประหยัดเงินได้อีกด้วย บุคคลก็จะยึดมั่นต่อการไม่กลับไปสูบบุหรี่อีก ซึ่งในกรณีนี้ จัดเป็นประโยชน์ส่วนตัวได้

2) รางวัลทางสังคม (Social Benefits) การที่บุคคลมีพฤติกรรมการกำกับตนเอง แล้วบุคคลในสังคมให้การยกย่องชมเชย สรรเสริญ ให้เกียรติ ให้การยอมรับ หรือให้รางวัลซึ่งการให้รางวัลทางสังคมเหล่านี้ก็จะมีส่วนช่วยให้กระบวนการกำกับตนเองคงอยู่ได้

3) การสนับสนุนจากตัวแบบ (Modeling Supports) บุคคลที่มีมาตรฐานในการกำกับตนเอง เช่น การพูดจาไพเราะ หากได้อยู่ในสภาพแวดล้อมที่คนอื่นๆ รอบด้านล้วนแต่พูดจาไพเราะด้วย คนที่พูดจาไพเราะทั้งหลายเหล่านี้ล้วนแต่มีส่วนช่วยเป็นตัวแบบที่จะสนับสนุนซึ่งกันและกัน

4) ปรักิิริยาทางลบจากผู้อื่น (Negative Sanctions) บุคคลที่พัฒนามาตรฐานในการกำกับตนเองขึ้นมาแล้ว หากภายหลังให้รางวัลกับตนเองต่อพฤติกรรมที่ต่ำกว่ามาตรฐาน ก็จะทำให้บุคคลในสังคมแสดงปรักิิริยาทางลบต่อตัวเขา ปรักิิริยาเหล่านี้จะส่งผลให้บุคคลย้อนกลับไปใช้มาตรฐานเดิมของเขาอีก

5) การสนับสนุนจากสิ่งแวดล้อม (Contextual Supports) บุคคลที่อยู่ในสภาพแวดล้อมซึ่งอดีตเคยส่งเสริมให้ตนกำกับตนเองด้วยมาตรฐานระดับหนึ่ง ย่อมมีโอกาสกำกับตนเองด้วยมาตรฐานนั้นอีก บุคคลเช่นนี้มีแนวโน้มจะหลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่มีอิทธิพลทำให้ตนต้องลดมาตรฐานลงไป

6) การลงโทษตนเอง (Self-Inflicted Punishment) จะเป็นหนทางช่วยให้บุคคลลดความไม่สบายใจจากการกระทำผิดมาตรฐานของตนได้ และในหลายๆ กรณี เป็นการลดปรักิิริยาทางลบจากผู้อื่นได้ แทนที่จะถูกบุคคลเหล่านั้นลงโทษเอาโดยตรง คนส่วนมากจะมีความรู้สึกว่าการลงโทษตนเองมีความไม่พอใจน้อยกว่าถูกลงโทษ และบางกรณีการลงโทษตนเองก็เป็นการกระทำที่ได้รับการชมเชยจากผู้อื่น

Woolfolk (2001) กล่าวว่า มโนทัศน์ของการกำกับตนเอง (Self-Regulation) ในการเรียนรู้ เป็นการรวมสิ่งที่เกี่ยวข้องกับการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพและมีแรงจูงใจทำให้บุคคลเกิดการเรียนรู้ สำหรับปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการกำกับตนเองมี 3 ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อทักษะและจิตใจ คือ ความรู้แรงจูงใจ และความตั้งใจแต่ละปัจจัยมีรายละเอียดดังนี้

1) ความรู้ การเรียนรู้ที่มีการกำหนดตัวเอง (Self-Regulation) นักเรียนต้องการความรู้เกี่ยวกับตนเอง วิชา งาน กลวิธีในการเรียนรู้และบริบทที่เขาจะนำมาประยุกต์ในการเรียนรู้ นักเรียนที่เก่งจะเรียนรู้เกี่ยวกับตนเอง และรู้ว่าเรียนได้ดีที่สุดได้อย่างไร

2) แรงจูงใจ ผู้เรียนที่มีการกำกับตัวเอง เมื่อถูกจูงใจ ผู้เรียนจะสนใจในงานต่างๆ มากมาย เพราะได้รู้คุณค่าของงาน และไม่เพียงแต่มีการแสดงออกที่ดีในสายตาของคนอื่นเท่านั้น แต่ถ้าผู้เรียนไม่มีแรงจูงใจในการทำงานก็จะกังวลว่าเขาจะได้รับผลประโยชน์จากงานนั้นอย่างไร

3) ความตั้งใจ เป็นสิ่งที่สร้างพลังใจ ผู้เรียนที่มีการกำกับตนเอง รู้ว่าจะป้องกันตนเองอย่างไรจากสิ่งล่อใจ จะต่อสู้กับตัวเองอย่างไรเมื่อรู้สึกวิตกกังวล เหือยงา หรือขี้เกียจ และต้องทำอะไรในสิ่งที่ล่อใจมารบกวน

จากงานวิจัยของ Schunk และ Zimmerman (1994) ได้กล่าวถึงสิ่งที่มีความสำคัญต่อการกำกับตนเองไว้ดังนี้

1) การเลือกใช้กลวิธี การเลือกใช้กลวิธีเป็นองค์ประกอบที่มีความสำคัญต่อการกำหนดทิศทางของเป้าหมาย เป้าหมายที่ต่างกันส่งผลให้เกิดการเรียนรู้ที่ต่างกัน นักเรียนที่มีเป้าหมายเพื่อรู้จะมีเป้าหมายในการเรียนเพื่อเพิ่มพูนความรู้ ดังนั้นจึงมีพัฒนาการวิธีการเรียนแรงจูงใจภายใน และการรับรู้ความสามารถของตนเองที่สูงกว่านักเรียนที่มีเป้าหมายเพื่อผลงาน

2) การประเมินตนเอง ผลงานจะส่งผลต่อการกำกับตัวเองหรือไม่ ขึ้นอยู่กับการประเมินความก้าวหน้าของตนเอง การประเมินตนเองที่ความเป็นจริงจะนำไปสู่การรับรู้ความสามารถของตนเองได้อย่างถูกต้อง

3) ประสบการณ์หลากหลายในการดำรงชีวิตในสังคมจะทำให้นักเรียนมีทักษะในการวางเป้าหมาย

จากเอกสารที่กล่าวมาข้างต้นสรุปได้ว่า ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเรียนรู้แบบกำกับตัวเองมีทั้งปัจจัยภายในและปัจจัยภายนอก ซึ่งปัจจัยภายในได้แก่ ประโยชน์ส่วนตัว การลงโทษตัวเอง ความรู้ แรงจูงใจ ความตั้งใจ ประสบการณ์ที่หลากหลายในการดำรงชีวิตในสังคม และปัจจัยภายนอกได้แก่ รางวัลทางสังคม การสนับสนุนจากตัวแบบ ปฏิกริยาทางลบกับผู้อื่น การสนับสนุนจากสิ่งแวดล้อม การเลือกกลวิธี การประเมินตนเอง

5.3 ข้อดีของการปรับพฤติกรรมด้วยวิธีการกำกับตนเอง

Bandura (1997 อ้างถึงใน Chen และ Zimmerman, 2007) ได้กล่าวถึงข้อดีของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมด้วยวิธีการกำกับตนเอง คือ สะดวก ไม่สิ้นเปลืองค่าใช้จ่าย ทำให้บุคคลสามารถรักษามาตรฐานในการแสดงพฤติกรรมของตนเองคงทนขึ้น ทำให้พฤติกรรมเปลี่ยนแปลงได้ยาวนานกว่าการใช้วิธีการควบคุมภายนอก ผู้ที่สามารถฝึกกำกับตนเองได้จะสามารถอดทนอดกลั้นต่อสิ่งเย้ายวนภายนอกได้ดีและสามารถแผ่ขยายไปยังพฤติกรรมอื่นได้ง่าย นอกจากนี้ยังสามารถติดตามและกำกับพฤติกรรมของตนเองได้ตลอดเวลา สามารถแสดงปฏิกริยาต่อตนเองได้อย่างทันทั่วทั้งที่ ทั้งในด้านการแสดงปฏิกริยาต่อตนเองทางบวกและทางลบ การให้รางวัลตนเอง และการลงโทษตนเอง นอกจากนี้ยังช่วยลดภาระครู และช่วยครูมีเวลาสำหรับการเรียนการสอนมากขึ้น

5.4 กระบวนการในการกำกับตนเอง

Bandura (1986) เสนอ กระบวนการในการกำกับตนเอง 3 กระบวนการย่อย คือ

5.4.1 การสังเกตตนเอง (Self-Observation) เป็นกระบวนการแรกที่สำคัญในการกำกับตนเองเพราะบุคคลจะใช้ข้อมูลที่ได้จากกระบวนการสังเกตตนเองมาเป็นข้อมูลเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมใช้ในการตั้งเป้าหมาย ติดตามตรวจสอบและประเมินการกระทำพฤติกรรมของตนเอง ซึ่งการสังเกตพฤติกรรมอาจเป็นพฤติกรรมที่ต้องการลดหรือต้องการเพิ่ม ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับวัตถุประสงค์ของบุคคลนั้นในที่นี้ แบนดูรา แบ่งกระบวนการสังเกตตนเองออกเป็น 2 องค์ประกอบ คือ

1) การตั้งเป้าหมาย (Goal Setting) การตั้งเป้าหมายจะช่วยให้บุคคลได้รู้ถึงพฤติกรรมที่ต้องการกระทำอย่างชัดเจน และใช้เป็นเกณฑ์ในการประเมินเพื่อเปรียบเทียบกับพฤติกรรมที่บุคคลกระทำ การที่บุคคลจะตัดสินใจหรือประเมินพฤติกรรมตนเองให้ถูกต้อง มีประสิทธิภาพ และสะดวกต่อการตัดสินใจนั้น Bandura (1986) และ Schunk (1990) เสนอว่า ควรตั้งเป้าหมายให้มีลักษณะเฉพาะเจาะจง และมีทิศทางในการกระทำที่แน่นอน มีลักษณะท้าทายระยะสั้น ใกล้เคียงกับความเป็นจริง และสามารถปฏิบัติได้ ซึ่งจะทำให้บุคคลมีแรงจูงใจที่จะใช้ความพยายามให้การกระทำนั้นประสบความสำเร็จ นอกจากนี้ Bandura (1986) และ Cormier (1979) ยังได้เสนอวิธีการตั้งเป้าหมายไว้ 2 วิธี คือ 1) การตั้งเป้าหมายด้วยตนเอง มีข้อดีคือ ทำให้บุคคลรู้สึกว่าเป็นผู้กระทำและเป็นผู้ตัดสินใจด้วยตนเอง ซึ่งจะทำให้เกิดความรู้สึกสบายใจและพยายามกระทำพฤติกรรมให้บรรลุเป้าหมายที่ตนเองกำหนดไว้ และ 2) การตั้งเป้าหมายโดยบุคคลอื่น มีข้อดีตรงที่ช่วยแก้ไขให้บุคคลที่ไม่สามารถตั้งเป้าหมายด้วยตนเองให้สามารถตั้งเป้าหมายได้เหมาะสมกับความสามารถของตนเองยิ่งขึ้น เช่น การที่ครูช่วยนักเรียนสังเกตตนเองและแนะนำในการตั้งเป้าหมายของนักเรียน

2) การเตือนตนเอง (Self-Monitoring) เป็นกระบวนการที่บุคคลทำการสังเกตและบันทึกพฤติกรรมเป้าหมายที่เกิดขึ้นกับตนเอง ใช้เป็นข้อมูลย้อนกลับให้รู้ว่าตนเองกระทำพฤติกรรมในลักษณะใด แล้วก็จะทำให้เขารู้ว่าควรจะทำเช่นไรต่อไป เพื่อไปสู่พฤติกรรมเป้าหมายที่ต้องการ

Cormier (1979 อ้างถึงใน รจเรจ รัตนจารย์, 2547:13) ได้เสนอขั้นตอนในการเตือนตนเอง 6 ขั้นตอน คือ 1) ให้จำแนกพฤติกรรมเป้าหมายให้ชัดเจนว่าจะต้องสังเกตพฤติกรรมอะไร 2) ให้กำหนดเวลาที่จะสังเกตและบันทึกพฤติกรรม 3) ให้กำหนดวิธีการบันทึกและเครื่องมือที่ใช้ในการบันทึกพฤติกรรม 4) ให้ทำการสังเกตและบันทึกพฤติกรรมของตนเอง 5) ให้แสดงผลการบันทึกพฤติกรรมของตนเองเป็นกราฟ หรือแผนภาพ 6) ให้วิเคราะห์ข้อมูลที่บันทึก เพื่อใช้เป็นข้อมูลย้อนกลับ และเพื่อพิจารณาผลการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

นอกจากนี้ Bandura (1986) กล่าวว่า ยังมีปัจจัยอื่นๆ ที่มีอิทธิพลต่อการสังเกตตนเองอีก คือ

1) เวลาที่ทำการสังเกต และบันทึกพฤติกรรมของตนเอง ทำให้ได้ข้อมูลที่ถูกต้องแม่นยำ ต่อเนื่อง

2) การให้ข้อมูลย้อนกลับ จะทำให้บุคคลทราบว่า ตนกระทำพฤติกรรมเป็นอย่างไร เป็นไปตามเป้าหมายที่ตั้งไว้หรือไม่ แล้วจะพัฒนาไปในทิศทางใดต่อไป

3) ระดับของแรงจูงใจ บุคคลที่มีแรงจูงใจที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเองก็จะมี การตั้งเป้าหมาย พยายามสังเกต และบันทึกพฤติกรรมของตนมากกว่าบุคคลที่มีแรงจูงใจต่ำ

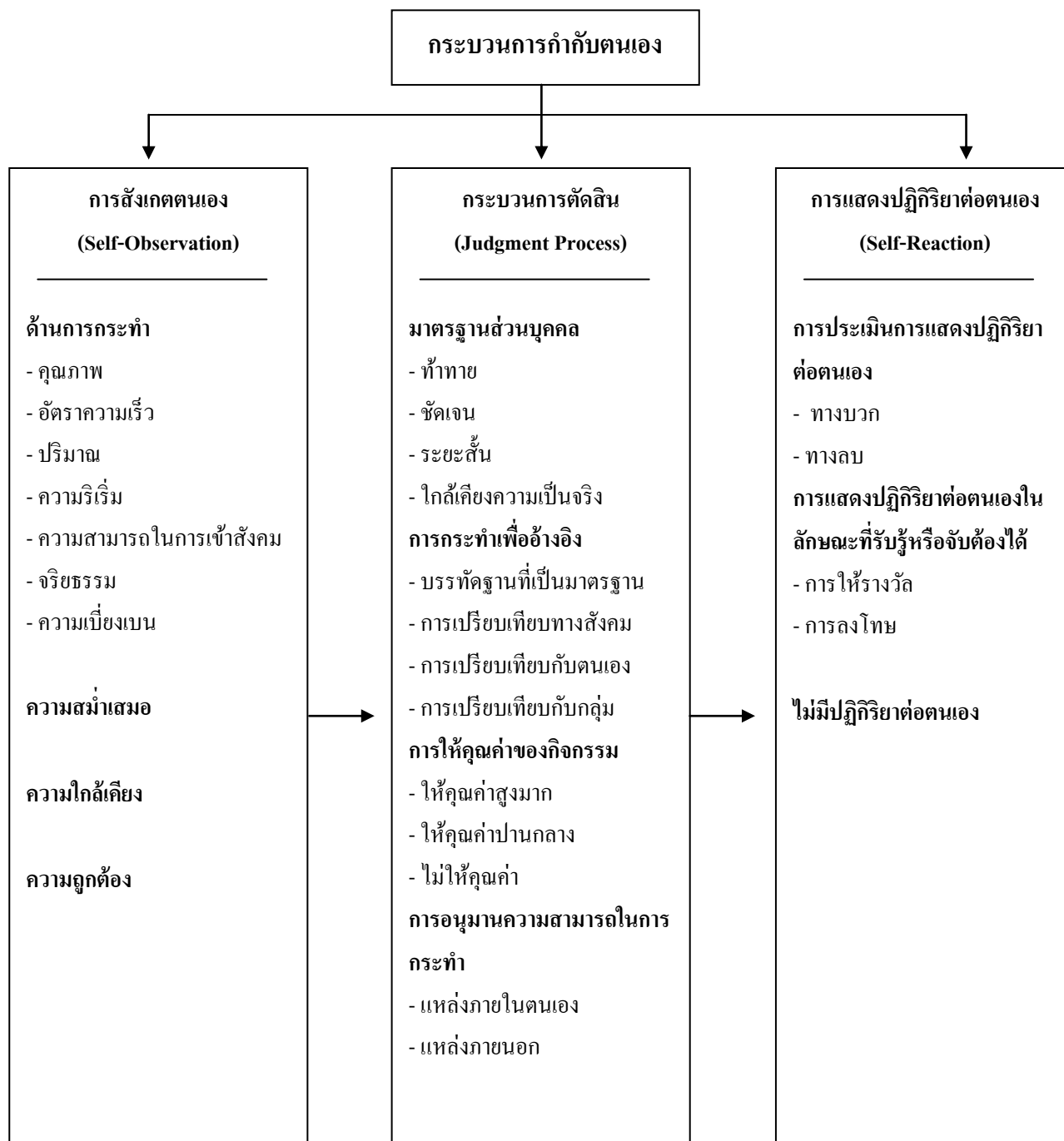
4) คุณค่าของพฤติกรรมที่สังเกต บุคคลจะให้ความสนใจในการสังเกตพฤติกรรมที่ บุคคลเห็นว่ามีความสำคัญต่อตนเองมากกว่าพฤติกรรมที่เขาไม่เห็นคุณค่า

5) ความสำเร็จและความล้มเหลวของพฤติกรรมที่สังเกต บุคคลจะสนใจสังเกตและ บันทึกพฤติกรรมที่สำเร็จของตนเอง มากกว่าพฤติกรรมที่เขากระทำแล้วล้มเหลว

6) ระดับของความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมที่สังเกต บุคคลจะให้ความสนใจ สังเกตและบันทึกพฤติกรรมของตนเองที่ควบคุมได้มากกว่าพฤติกรรมที่เขาไม่สามารถควบคุมได้

5.4.2 การตัดสินตนเอง (Self-Judgment) เป็นการเปรียบเทียบผลที่ได้รับจากการกระทำกับ เป้าหมาย ซึ่งการตัดสินขึ้นอยู่กับชนิดของมาตรฐาน สำหรับเป็นเกณฑ์ในการตัดสินพฤติกรรม และเป็นแนวทางให้กับพฤติกรรมว่าจะดำเนินการไปอย่างไร องค์กรประกอบของเป้าหมาย (Goals Properties) และความสำคัญในการบรรลุเป้าหมาย (Importance of Goal Attainment)

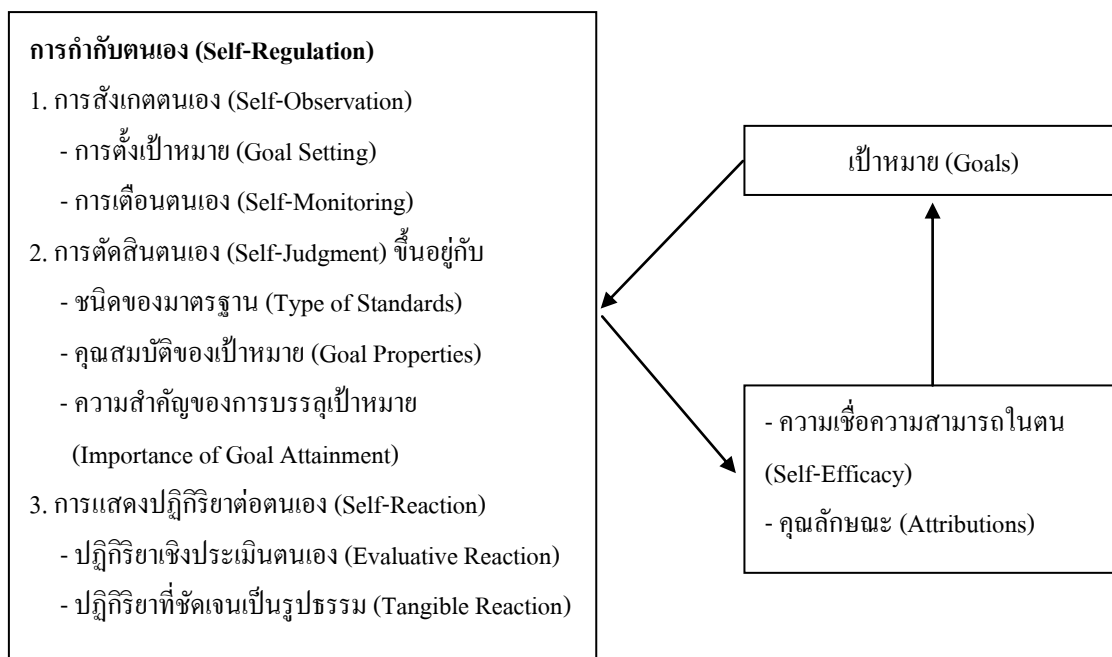
5.4.3 การแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง (Self-Reaction) ประกอบด้วย การประเมินพฤติกรรม ในความเป็นไปได้ที่จะประสบความสำเร็จซึ่งเกี่ยวข้องกับความเชื่อของนักเรียนที่มีต่อความสำเร็จ ของตนและความเป็นไปได้ความเป็นไปได้ที่จะประสบความสำเร็จ จะมีผลต่อแรงจูงใจให้เกิด พฤติกรรมการแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง เป็นการกำกับพฤติกรรมของตนเองว่าจะต้องปฏิบัติและจะ แก้ไขพฤติกรรมของตนเองอย่างไรเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ เมื่อรับผลที่กระทำไว้แล้ว จากที่ กล่าวมาข้างต้นกระบวนการกำกับตนเองสามารถแสดงแผนภาพได้ดังนี้



แผนภาพที่ 2.1 กระบวนการย่อยในกระบวนการกำกับตนเองของแบนดูรา (Bandura, 1986)

กระบวนการกำกับตนเอง ที่ประกอบด้วย กระบวนการย่อย 3 กระบวนการของ Bandura (1986) ได้มีนักวิชาการนำไปใช้ในการวิจัยอย่างต่อเนื่อง และปรับวิธีการให้มีความชัดเจนยิ่งขึ้น ผลงานวิจัยที่สำคัญ คือ ผลงานวิจัยของ Schunk (1994) ซึ่งได้อธิบายถึงกระบวนการเรียนรู้โดยการกำกับตนเอง ว่ามีแนวคิดพื้นฐานมาจากทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคม (Social Cognition Theory) ของ Bandura โดยประกอบด้วย 3 กระบวนการย่อย ได้แก่ กระบวนการสังเกตตนเอง (Self-

Observation) กระบวนการตัดสินตนเอง (Judgment Process) กระบวนการแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง (Self-Reaction) การกำกับตนเองในกระบวนการเรียนรู้ มีความสัมพันธ์กับเป้าหมาย (Goals) และความเชื่อความสามารถในตน (Self-Efficacy) และคุณลักษณะของผู้เรียน (Attributes) ดังภาพและรายละเอียดต่อไปนี้



แผนภาพที่ 2.2 กระบวนการเรียนรู้โดยการกำกับตนเอง และผลของการเรียนรู้ โดยการกำกับตนเอง (Schunk,1994)

Clark et al. (1992) ได้เสนอ The “take PRIDE” Program เป็นโปรแกรมที่มีการพัฒนาโดยการประยุกต์จากแนวคิดการกำกับตนเอง (Self-Regulation) ในทฤษฎีปัญญาสังคม (Social Cognitive Theory) โดยนำมาใช้ส่งเสริมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคเรื้อรัง เช่น โรคหัวใจ หอบหืด เป็นต้น ซึ่งมีแนวคิดให้ผู้ป่วยสังเกตตนเอง การตัดสินใจและการควบคุมกำกับตนเองในการดูแลสุขภาพตนเอง สำหรับในประเทศไทยได้มีการนำแนวคิดนี้มาใช้ในการควบคุมน้ำหนัก Daungsong R. (2001) และการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการปฏิบัติตัวตามแผนการรักษาของผู้ป่วยวัณโรคปอดของ Duangkamon S. (2002) (สุปรียา ต้นสกุล, 2546) ผลการเข้าร่วมกิจกรรม พบว่าผู้ที่เข้าร่วม The “take PRIDE” Program มีการสังเกตตนเอง การตัดสินใจและการปฏิบัติตัวดีขึ้นกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรมกระบวนการ The “take PRIDE” Program ประกอบด้วย กระบวนการ 2 ขั้นตอน คือ

กระบวนการ ขั้นที่ 1 จะต้องทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเห็นประโยชน์ของการกำกับตนเอง และเชื่อว่าพวกเขาสามารถจะสังเกตตนเองมีการตัดสินใจและการปฏิบัติตัวในการควบคุมโรคเบาหวานได้

กระบวนการ ขั้นที่ 2 การช่วยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีการปรับเปลี่ยนหรือมีการปรับตัวในการดูแลสุขภาพให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมได้โดย The “take PRIDE” Program คำว่า PRIDE ย่อมาจาก P:Problem selection หมายถึง การเลือกปัญหา R:Researching the daily routine หมายถึง การค้นหาสาเหตุปัญหาจากกิจวัตรประจำวัน I:Identifying a disease self-management goal หมายถึง การหาแนวทางการจัดการตนเองให้ไปสู่เป้าหมายของการควบคุมโรค D:Developing a plan to reach the goal หมายถึง การวางแผนการปฏิบัติเพื่อให้ไปสู่เป้าหมาย E:Establishing a reward for reaching the goal or making process หมายถึง การให้รางวัลตนเองเพื่อให้บรรลุเป้าหมายหรือทำตามกระบวนการ

Zimmerman (2000) ได้เสนอขั้นตอนในการกำกับตนเองโดยในการกำกับตนเองของนักเรียนมีครูเป็นผู้ช่วยฝึกกำกับ (Self-Regulated learning Coaches : SRC) เป็นการกำกับตนเองที่คล้ายคลึงกับวิธีของเบนคูรา Zimmerman แบ่งการกำกับตนเองออกเป็น 2 ขั้นตอน โดยขั้นตอนแรก ครูอธิบายการกำกับตนเองและช่วยนักเรียนให้มีทัศนคติที่ดีในการกำกับตนเอง ขั้นตอนที่สอง ให้นักเรียนสำรวจตนเอง ตั้งเป้าหมายและเลือกวิธีในการกำกับตนเอง พร้อมทั้งให้ผลตอบแทนต่อการกระทำพฤติกรรมนั้นเมื่อกำกับตนเองตามเป้าหมายที่ตั้งไว้

Cleary และ Zimmerman (2004) ได้เสนอโปรแกรมการเสริมพลังในการกำกับตนเอง (Self-Regulated Empowerment Program : SREP) สำหรับโรงเรียนขนาดกลาง ที่มีการกำกับตนเองได้ในระดับต่ำ โดย Cleary และ Zimmerman แบ่งองค์ประกอบของ SREP เป็น 2 องค์ประกอบ คือ องค์ประกอบแรกเป็นการวินิจฉัยเบื้องต้น โดยการดูข้อมูลพื้นฐานของนักเรียนที่ต้องฝึกกำกับตนเอง และดูการกำกับตนเองของนักเรียนในห้องเรียน ส่วนองค์ประกอบที่สองเป็นการพัฒนาของผู้ที่ฝึกกำกับตนเอง เป็นการทดสอบว่านักเรียนที่ฝึกกำกับตนเองมีความสามารถในการฝึกตนเองในระดับใดและมีการพัฒนาการมากน้อยเพียงใด รวมทั้งการแสดงผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมนั้นด้วย ซึ่งการแสดงผลพฤติกรรมเหล่านี้จะมีลักษณะเป็นวงจร ที่สัมพันธ์กับการตั้งเป้าหมาย ฝึกกำกับ การเลือกวิธีฝึกกำกับตนเอง และการสังเกตพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงแล้วมีพัฒนาการเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ

Schunk และ Zimmerman (2007) ได้เสนอกระบวนการในการพัฒนาการกำกับตนเอง 4 ขั้นตอน คือ การสังเกตตนเอง (Observation) การเลือกแบบอย่างที่เหมาะสม (Emulation) การควบคุมตนเอง (Self-Controlled) และการกำกับตนเอง (Self-Regulation) ซึ่งทั้ง 4 ขั้นตอนนี้ เป็นวิธีที่พัฒนาขึ้นเพื่อใช้ในการกำกับตนเองของการเพิ่มทักษะการอ่านและการเขียนของนักเรียน ซึ่ง Schunk และ Zimmerman กล่าวว่า วิธีนี้สามารถเพิ่มทักษะการอ่านและการเขียนของนักเรียนได้ ครูสอนสามารถนำไปปรับปรุงใช้กับวิชาต่างๆ ได้ตามความเหมาะสม

Harris และ Graham (2007) ได้พัฒนายุทธวิธีการกำกับตนเอง (Self-Regulated Strategy Development : SRSD) ซึ่งพัฒนามาจาก Schunk และ Zimmerman (1997) เพื่อใช้กับนักเรียนที่มีทักษะในการเขียนต่ำ โดยมีทั้งหมด 6 ขั้นตอน คือ ขั้นที่ 1 เป็นการสนทนาถึงเป้าหมายในอนาคต ขั้นที่ 2 พัฒนาทักษะพื้นฐาน ขั้นที่ 3 ทำตามแบบแผนที่วางไว้ ขั้นที่ 4 บันทึกและจดจำทักษะที่ได้ฝึก ขั้นที่ 5 สนับสนุนการกระทำนั้น และขั้นที่ 6 แสดงปฏิกิริยาต่อพฤติกรรมที่ปฏิบัติ

การเรียนรู้โดยการกำกับตนเองเกิดขึ้นเมื่อนักเรียนเริ่มต้นกิจกรรมการเรียนรู้โดยการมีเป้าหมายของตนเอง โดยอาศัยทักษะและความรู้ เพื่อให้ทำงาน ได้สำเร็จ และผลการเรียนรู้ ในระหว่างกิจกรรมการเรียนรู้ ผู้เรียนจะมีการสังเกตตนเอง การตัดสินใจตนเอง และมีปฏิกิริยาต่อการรับรู้ความก้าวหน้าของตนเอง เมื่อกิจกรรมสิ้นสุดลง เช่น เมื่อครูสั่งให้นักเรียนทำรายงานชิ้นหนึ่ง ผู้เรียนจะตั้งเป้าหมายในการทำรายงาน คือ จะต้องทำรายงานให้เสร็จทันเวลา และให้ได้คุณภาพ เพื่อให้ได้คะแนนดี ๆ ในขั้นตอนการทำรายงาน ผู้เรียนจะมีการสังเกตตนเองว่า ตนเองมีเป้าหมายอะไร และตนเองได้ทำรายงานอย่างไรบ้าง เมื่อทำรายงานเสร็จก็จะมี การตัดสินใจตนเองว่า ผลที่ได้เป็นไปตามเป้าหมายที่ตั้งไว้หรือไม่ ถ้าเป็นไปตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ จึงให้รางวัลกับตนเอง แต่ถ้าไม่เป็นไปตามเป้าหมาย อาจกลับไปแก้ไขและปรับปรุงขั้นตอนการทำงานใหม่ เมื่อผ่านกิจกรรมการเรียนรู้ไปแล้ว สิ่งที่ผู้เรียนจะได้รับก็คือ ผู้เรียนจะมีเป้าหมายที่เหมาะสมกับตนเอง และมีโอกาสที่จะประสบความสำเร็จมากขึ้น

จากผลงานวิจัยที่กล่าวมาข้างต้นสามารถนำกระบวนการกำกับตนเองมาใช้พัฒนาการเรียนรู้ของนักเรียน จะพบว่า กระบวนการกำกับตนเองสามารถนำมาพัฒนาใช้กับการเรียนรู้ในหลายๆ เรื่อง โดยเฉพาะการฝึกทักษะด้านต่างๆ เช่น ทักษะการเขียน การอ่าน เป็นต้น ซึ่งขั้นตอนกระบวนการกำกับตนเองจากที่กล่าวมาข้างต้น มีลักษณะคล้ายคลึงกัน ผู้วิจัยจึงนำมาปรับปรุงใช้โปรแกรมการกำกับตนเองที่มีต่อพฤติกรรมกรบริโภคอาหารจานด่วนของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น

6. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

6.1 งานวิจัยในประเทศ

นงศ์เยาว์ เข้มเวช (2536) ได้ศึกษาพฤติกรรมกรบริโภคอาหารจานด่วนของนักศึกษาในอำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ พบว่า พฤติกรรมกรบริโภคขึ้นอยู่กับสิ่งกระตุ้นทางการตลาด ได้แก่ ปัจจัยด้านผลิตภัณฑ์ ราคา สถานที่ และการส่งเสริมการขาย นอกจากนี้อาหารจานด่วนยังเป็นอาหารที่นิยมในกลุ่มวัยรุ่นเพราะเนื่องจากได้รับอิทธิพลจากวัฒนธรรมตะวันตก

ณัชชานู พิชิตธนารัตน์ (2544) เพื่อศึกษาพฤติกรรมผู้บริโภคในธุรกิจอาหารจานด่วน ประเภทแฮมเบอร์เกอร์ และเปรียบเทียบความพึงพอใจต่อการใช้บริการธุรกิจอาหารจานด่วน ระหว่างแมคโดนัลด์และเบอร์เกอร์คิง โดยเก็บข้อมูลในย่านสีลม จำนวน 200 คน ผลการศึกษาพบว่า ปัจจัยด้านความพึงพอใจต่อการใช้บริการของผู้บริโภคมีผลต่อความสำเร็จของธุรกิจอาหารจานด่วนของแมคโดนัลด์ และเบอร์เกอร์คิงอย่างเห็นได้ชัด กล่าวคือความพึงพอใจของผู้บริโภคทางด้านคุณภาพของสินค้า ราคา สถานที่ และทำเลที่ตั้ง การส่งเสริมการขาย ชื่อเสียงและการให้บริการทั้งหมด สรุปได้ว่าความพึงพอใจสนใจแมคโดนัลด์มากกว่าเบอร์เกอร์คิงทุกด้าน

ณัฐฉิณี ทิพย์ธรรม (2545) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้โภชนาการและการบริโภคอาหารจานด่วน ของนักเรียนโรงเรียนเอกชน จังหวัดเชียงใหม่ รวบรวมข้อมูลโดยแบบสอบถาม จากกลุ่มตัวอย่างนักเรียน จำนวน 435 คน ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างนิยมรับประทานอาหารจานด่วนสัปดาห์ละครั้ง โดยใช้บริการที่ร้านและร่วมกับเพื่อน สำหรับปัจจัยที่ทำให้กลุ่มตัวอย่างชอบรับประทานอาหารจานด่วน เนื่องจาก สถานที่ สะอาด รสชาติอาหารแปลกใหม่ การโฆษณา และมีการบริการส่งถึงบ้านรวมทั้งมีของแถม ซึ่งสรุปว่าเป็นอาหารที่ได้รับความนิยมจากวัยรุ่น และกลุ่มตัวอย่างเห็นว่าอาหารจานด่วนมีโภชนาการต่ำ ให้สารอาหารไม่สมดุลตามที่ร่างกายต้องการ

ปริศนา เฌรบำรุง (2547) พฤติกรรมการบริโภคอาหารประเภทจัดส่งถึงบ้านของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย : ศึกษากรณีโรงเรียนดอนเมืองจาตุรจินดา เขตดอนเมือง กรุงเทพมหานคร โดยเก็บข้อมูลในกลุ่มที่เคยบริโภคอาหารประเภทจัดส่งถึงบ้าน จำนวน 200 คน ผลการศึกษาพบว่า 1) ข้อมูลส่วนตัว นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง มีอายุระหว่าง 16-17 ปี ได้รับเงินจากผู้ปกครองเดือนละ 2,001-3,000 บาท 2) พฤติกรรมการบริโภคอาหารประเภทจัดส่งถึงบ้าน ส่วนใหญ่บริโภคไม่เกิน 1 ครั้งต่อเดือน ค่าใช้จ่ายส่วนใหญ่อยู่ระหว่าง 201-500 บาท และประเภทอาหารที่บริโภคบ่อย คือ พิซซ่าและไก่ทอดร่วมกับเครื่องดื่มน้ำอัดลม 3) ส่วนปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารประเภทจัดส่งถึงบ้าน พบว่า ปัจจัยด้านความสัมพันธ์ภายในครอบครัว โดยครอบครัวที่มีความสัมพันธ์กันสูง จะมีการบริโภคอาหารประเภทจัดส่งถึงบ้านค่อนข้างบ่อย

ศศากร ศรีณพงศ์ (2548) เพื่อศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วนของพนักงานที่ปฏิบัติงานในเขตจตุจักร กลุ่มตัวอย่างจำนวน 200 ราย ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีการบริโภคแซนด์วิชมากที่สุด ส่วนใหญ่รับประทาน 1-2 ครั้งต่อเดือน และมีค่าใช้จ่าย 40-100 บาท ต่อวัน นอกจากนี้ร้านอาหารที่กลุ่มตัวอย่างเข้าไปรับประทานบ่อยที่สุดคือ ร้านแมคโดนัลด์ และปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วน คือ ความรู้ ความเข้าใจ ในการบริโภค

อาหารตามหลักโภชนาการ ค่านิยมในการบริโภคอาหารจานด่วน อิทธิพลจากสื่อ พฤติกรรมการพักผ่อนหย่อนใจและการออกกำลังกาย ข้อเสนอแนะว่า หน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรมีการเผยแพร่ความรู้ ความเข้าใจในการบริโภคอาหารตามหลักโภชนาการให้ประชาชนอย่างทั่วถึง มีการสนับสนุนในด้านการพักผ่อนหย่อนใจ และการออกกำลังกายให้มากขึ้น และควรรีให้ร้านอาหารมีการแสดงส่วนประกอบและคุณค่าทางโภชนาการในแต่ละประเภทเพื่อให้ผู้บริโภคได้ทราบถึงคุณค่าสารอาหารที่ได้รับเมื่อบริโภคอาหารชนิดนั้นๆ

ลลดา จันทรสมุทร (2551) พฤติกรรมในการบริโภคอาหารจานด่วนของวัยรุ่นในจังหวัดเพชรบุรี โดยใช้แบบสอบถาม จำนวน 400 ตัวอย่าง จากกลุ่มวัยรุ่น 10-19 ปี แยกเป็นเพศชาย 200 ตัวอย่าง และเพศหญิง 200 ตัวอย่าง ผลวิจัยพบว่า อาหารจานด่วนที่เคยรับประทานมากที่สุด และบ่อยที่สุดคือไก่ทอดเคเอฟซี ค่าใช้จ่ายในการบริโภคต่อคนต่อครั้งน้อยกว่า 100 บาท เหตุผลที่ต้องการบริโภคอาหารจานด่วน คือ ลองอาหารชนิดใหม่ และได้รับข่าวสารจากโทรทัศน์ โดยเฉพาะข้อมูลเกี่ยวกับคุณภาพของอาหาร ซึ่งมีอิทธิพลต่อการตัดสินใจรับประทานอาหารมากที่สุด หลังจากบริโภคแล้วรู้สึกพอใจ และแนะนำให้บุคคลอื่นรับประทานอาหารจานด่วน ส่วนปัญหาที่พบจากการรับประทานอาหารจานด่วนก็คือ อาหารมีราคาแพง บังคับส่วนประสมการตลาดที่มีต่อการเลือกบริโภคอาหารจานด่วน พบว่ารสชาติดี ราคาเหมาะสมกับคุณภาพ สถานที่ตั้งร้านเข้าถึงได้สะดวก และการบริการของพนักงาน

กล่าวโดยสรุป งานวิจัยในประเทศที่เกี่ยวข้องส่วนใหญ่เป็นงานวิจัยเชิงสำรวจที่เกี่ยวกับการบริโภคอาหารจานด่วนของบุคคลหลากหลายกลุ่ม ทั้งในวันเรียน และวันทำงาน งานวิจัยส่วนใหญ่พบว่าการรับประทานอาหารจานด่วนเป็นพฤติกรรมที่มีความนิยมในทุกๆ วัย โดยมีอิทธิพลการรับประทานอาหารประเภทนี้มาจากการทดลองชิม คิดใจ แล้วบอกต่อ ซึ่งสถานที่ตั้งของร้านอาหารจานด่วนส่วนใหญ่ก็จะมีมากมาย หลากหลาย และหาได้ง่าย รวมทั้งการโฆษณาแข่งขันในการทำตลาดของนักลงทุน จึงทำให้ในปัจจุบันอาหารจานด่วนมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของคนไทยเป็นอย่างมาก

6.2 งานวิจัยต่างประเทศ

Puustinen (1988) ศึกษาการใช้เทคนิคการควบคุมตนเองเพื่อลดพฤติกรรมการขอความช่วยเหลือโดยไม่จำเป็นของนักเรียนเกรด 2 จำนวน 80 คน และนักเรียนเกรด 4 จำนวน 87 คน โดยฝึกให้นักเรียนมีการกำกับตนเอง โดยในการกำกับตนเองให้ตระหนักถึงความจำเป็นในการขอความช่วยเหลือ การวิจัยพบว่าระดับของการกำกับตนเอง ขึ้นอยู่กับอายุและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน จาก

งานวิจัยข้างต้น สรุปได้ว่าการกำกับตนเอง ส่งผลให้ผู้เรียนมีการรับรู้ความสามารถของตนเอง ความพึงพอใจในการเรียนและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนที่สูงขึ้น อีกทั้งยังทำให้มีแรงจูงใจในการเรียนเพิ่มขึ้น นักเรียนมีความพึงพอใจในการทำงานด้วยตนเอง ช่วยลดพฤติกรรมในการในการขอความช่วยเหลือ และสามารถถ่ายโอนกลวิธีในการกำกับตนเองไปยังสิ่งใหม่ๆ ได้ นอกจากนี้ยังพบว่า การรับรู้ความสามารถของตนเองมีความสัมพันธ์ในทิศทางบวกกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

Risemberg และ Zimmerman (1992) ศึกษาการเรียนโดยการกำกับตนเองในเด็กอัจฉริยะ ผลการวิจัยพบว่า เด็กอัจฉริยะใช้กลวิธีของการเรียนโดยการกำกับตนเองมากกว่าเด็กปกติ เมื่อใช้การฝึกให้รู้จักกลวิธีการเรียนรู้ เด็กอัจฉริยะจะสามารถถ่ายโอนกลวิธีเหล่านั้นไปยังสิ่งใหม่ๆ ได้โดยการเรียนรู้โดยการกำกับตนเองสามารถใช้เป็นเครื่องมือในการพัฒนาเด็กอัจฉริยะและการเรียนโดยฝึกกำกับตนเอง สามารถเพิ่มผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนได้ด้วย

Zimmerman (2000) ได้เสนอขั้นตอนในการกำกับตนเองของนักเรียน โดยมีครูเป็นผู้ช่วยฝึกกำกับ (Self-Regulated learning Coaches : SRC) วิธีการกำกับตนเองคล้ายกับวิธีการของเบนคูรา Zimmerman แบ่งการกำกับตนเองออกเป็น 2 ขั้นตอน คือ ขั้นตอนแรก ครูอธิบายวิธีการกำกับตนเองและช่วยนักเรียนให้มีทัศนคติที่ดีในการกำกับตนเอง ขั้นตอนที่สองให้นักเรียนสำรวจตนเองตั้งเป้าหมายและเลือกวิธีในการกำกับตนเอง พร้อมทั้งให้ผลตอบสนองต่อการกระทำพฤติกรรมนั้นเมื่อกำกับตนเองตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ ต่อมา Cleary และ Zimmerman (2004) ได้เสนอโปรแกรมการเสริมพลังในการกำกับตนเอง (Self-Regulated Empowerment Program. SREP) สำหรับโรงเรียนขนาดกลาง ที่มีการกำกับตนเองได้ในระดับต่ำโดย Cleary และ Zimmerman แบ่งองค์ประกอบของ SREP เป็นสององค์ประกอบ คือ องค์ประกอบแรกเป็นการวินิจฉัยเบื้องต้น โดยการดูข้อมูลพื้นฐานของนักเรียนที่ต้องฝึกกำกับตนเอง คือ ศึกษาศาพห้องเรียน เกณฑ์ขั้นต่ำในการตั้งเพื่อให้บรรลุเป้าหมาย ยุทธวิธีในการกำกับตนเอง และดูการกำกับตนเองของนักเรียนในห้องเรียน ส่วนองค์ประกอบที่สองเป็นการพัฒนาของผู้ที่ฝึกกำกับตนเอง โดยศึกษาว่านักเรียนที่ฝึกกำกับตนเองมีความสามารถในการฝึกตนเองในระดับใด มีการพัฒนามากน้อยเพียงใด นอกจากนี้ยังศึกษาการแสดงผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมนั้นด้วย ซึ่งการแสดงผลพฤติกรรมเหล่านี้จะมีลักษณะเป็นวงจรที่สัมพันธ์กัน โดยมีขั้นตอนการตั้งเป้าหมายฝึกกำกับกับการเลือกวิธีฝึกกำกับตนเอง และการสังเกตพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงแล้วมีการพัฒนาเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ ในการวิจัยครั้งนี้ Cleary และ Zimmerman พบว่าโปรแกรมนี้สามารถพัฒนาการกำกับตนเองของนักเรียนได้ดีขึ้นและครูสามารถใช้เป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ในวิชาอื่นๆ ได้ด้วย

Paulsen และ Feldman (2005) ศึกษาเงื่อนไขและปฏิสัมพันธ์ที่ก่อให้เกิดความมั่นใจในการเรียนรู้การกำกับตนเองของนักศึกษามหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง โดยทำการศึกษาเกี่ยวกับการเรียนรู้โดยตัวเองของนักศึกษามหาวิทยาลัย ซึ่งพบว่า คนที่มีการรับรู้ความสามารถตนเองสูงมักจะใช้วิธีการเรียนด้วยตนเอง ที่มีประสิทธิภาพดีกว่าในเชิงสร้างแรงผลักดัน ในการศึกษาครั้งนี้ แบ่งการทดลองเป็น 4 แบบ คือ ความสามารถในการเรียน ความเร็วในการรับรู้และเรียนรู้ โครงสร้าง ความรู้ และศักยภาพในการเรียน ซึ่งวัดจาก 6 องค์ประกอบของการกำกับตนเอง นั่นคือ การตั้งเป้าหมายจากภายใน การตั้งเป้าหมายจากภายนอก ความพยายามในการทำงาน การรับรู้ความสามารถของตน การควบคุมการเรียนรู้ และความวิตกกังวลในการเรียน พบว่า นักศึกษามีความมั่นใจในการเรียนมากกว่าการเรียนรู้เองตามธรรมชาติ และพบว่า การกำกับตนเองจะช่วยให้ นักศึกษามีแนวทางในการเรียนรู้ มีความเชื่อมั่นในตนเองที่จะเรียนรู้ด้วยตนเองในขั้นที่ซับซ้อนมากขึ้น

Schunk และ Zimmerman (2007) ได้เสนอกระบวนการในการพัฒนาการกำกับตนเอง 4 ขั้นตอน คือการสังเกตตนเอง (Observation) การเลือกแบบอย่างที่เหมาะสม (Emulation) การควบคุมตนเอง (Self-Controlled) และการกำกับตนเอง (Self-Regulation) ซึ่งทั้งสี่ขั้นตอนนี้ เป็นวิธีที่พัฒนาขึ้นเพื่อใช้ในการกำกับตนเองของการเพิ่มทักษะการอ่านและการเขียนของนักเรียน Schunk และ Zimmerman กล่าวว่า กระบวนการในการพัฒนาการกำกับตนเอง 4 ขั้นตอนนี้สามารถเพิ่มทักษะการอ่านและการเขียนของนักเรียนได้ ครูผู้สอนสามารถนำไปปรับปรุงใช้วิชาต่างๆ ได้ตามความเหมาะสม

Harris และ Graham (2007) ได้พัฒนายุทธวิธีการกำกับตนเอง (Self-Regulated Strategy Development : SRSD) ซึ่งพัฒนามาจาก Schunk และ Zimmerman (1997) เพื่อใช้กับนักเรียนที่มีทักษะในด้านการเขียนต่ำ ยุทธวิธีการกำกับตนเองมีทั้งหมด 6 ขั้นตอน คือ ขั้นที่ 1 เป็นการสนทนาถึงเป้าหมายในอนาคต ขั้นที่ 2 พัฒนาทักษะพื้นฐาน ขั้นที่ 3 ทำตามแบบแผนที่วางไว้ ขั้นที่ 4 บันทึกและจดจำทักษะที่ได้ ขั้นที่ 5 สนับสนุนการกระทำนั้น และขั้นที่ 6 แสดงปฏิกริยาต่อพฤติกรรมที่ปฏิบัติ

Schunk และ Zimmerman (2007) ศึกษาประสิทธิภาพของการรับรู้ความสามารถของตนเองและการกำกับตนเองในการฝึกทักษะการอ่านและการเขียน ซึ่งศึกษาบนพื้นฐานทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมของแบนดูรา ได้พัฒนาขั้นตอนในการศึกษาตามแนวคิดทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม 4 ขั้นตอน คือ 1) การสังเกตตนเอง จะแสดงพฤติกรรมว่ามีทักษะอยู่ในระดับใด 2) การดูจากแบบอย่าง จะแสดงพฤติกรรมโดยดูจากแบบอย่างหรือจากสิ่งแวดล้อมทางสังคม 3) การควบคุมตนเอง จะแสดงพฤติกรรมจากการทดลองฝึกทักษะและพิสูจน์ตามสิ่งที่เลือกปฏิบัติ 4) การกำกับ

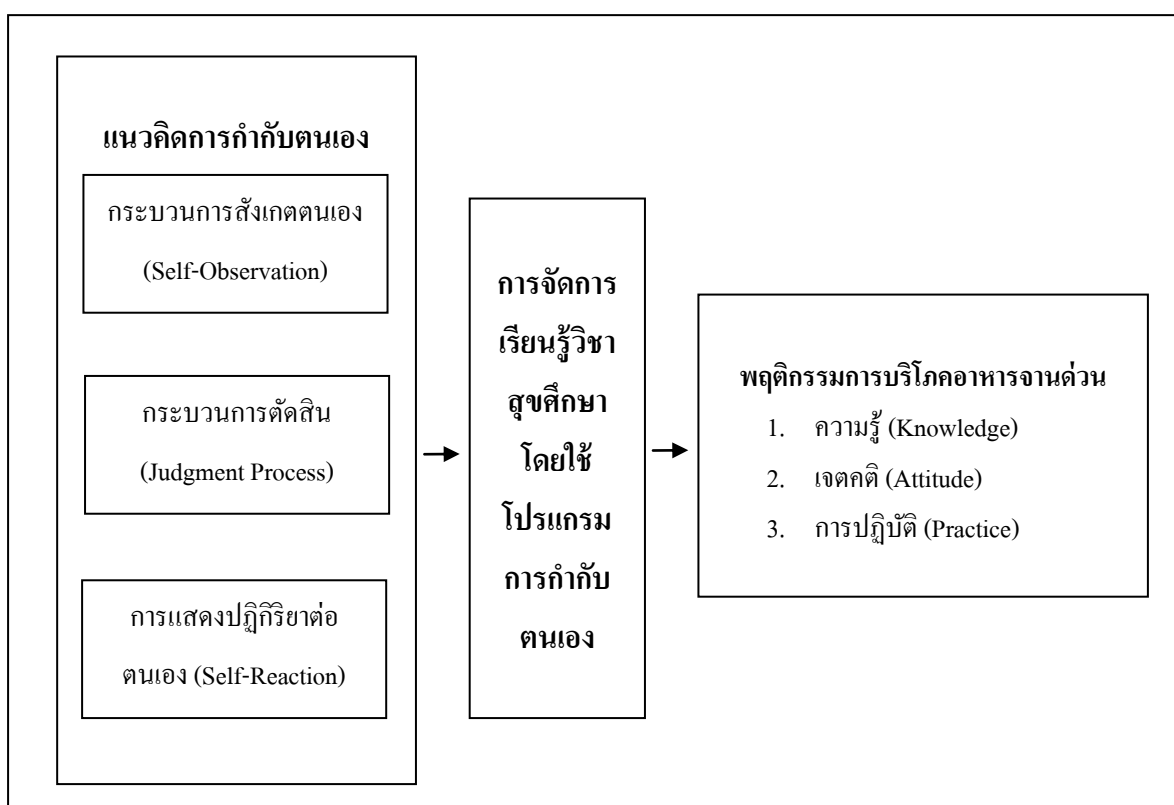
ตนเอง จะแสดงพฤติกรรมในการปรับเปลี่ยนทักษะส่วนบุคคล จากการศึกษาของ Schunk และ Zimmerman พบว่าขั้นตอนที่ใช้ในการฝึกกำกับนักเรียนสามารถพัฒนาทักษะทางการอ่านและเขียนของนักเรียนได้ อีกทั้งครูผู้สอนสามารถนำไปบูรณาการกับการเรียนการสอนหรือปรับปรุงใช้ได้ ในวิชาต่างๆ ได้ โดยเฉพาะวิชาที่เกี่ยวกับการฝึกทักษะที่ต้องมีการตั้งเป้าหมายในการเรียนและต้องใช้ความอดทนในการเรียนมากกว่าวิชาท่องจำ

จากงานวิจัยในต่างประเทศที่เกี่ยวกับการกำกับตนเอง พบว่าได้้นำการกำกับตนเองมาใช้ในการฝึกนักเรียนในทักษะด้านต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นการเขียน การอ่าน ฝึกการกำกับตนเองในการเรียน ซึ่งทดลองแล้วเกิดผลที่พัฒนาขึ้น จึงได้รับความนิยมจนถึงปัจจุบัน แสดงได้ว่าการกำกับตนเองเป็นกระบวนการที่เป็นประโยชน์และประสบผลสำเร็จ

7. กรอบแนวคิดในการวิจัย

จากการศึกษาเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ผู้วิจัยได้กำหนดกรอบแนวคิดในการวิจัย ดังแสดงในแผนภาพที่ 2.3

แผนภาพที่ 2.3 กรอบแนวคิดในการวิจัย



บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่องผลของการจัดการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาโดยใช้โปรแกรมการกำกับตนเองที่มีต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วนของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Research) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการจัดการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาโดยใช้โปรแกรมการกำกับตนเองที่มีต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วน มีขั้นตอนการดำเนินงานวิจัยแบ่งออกเป็น 3 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นที่ 1 การเตรียมการทดลอง

- 1.1 การศึกษาเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
- 1.2 การกำหนดประชากร กลุ่มตัวอย่างและตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา
- 1.3 การสร้างและพัฒนาเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ขั้นที่ 2 การดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล

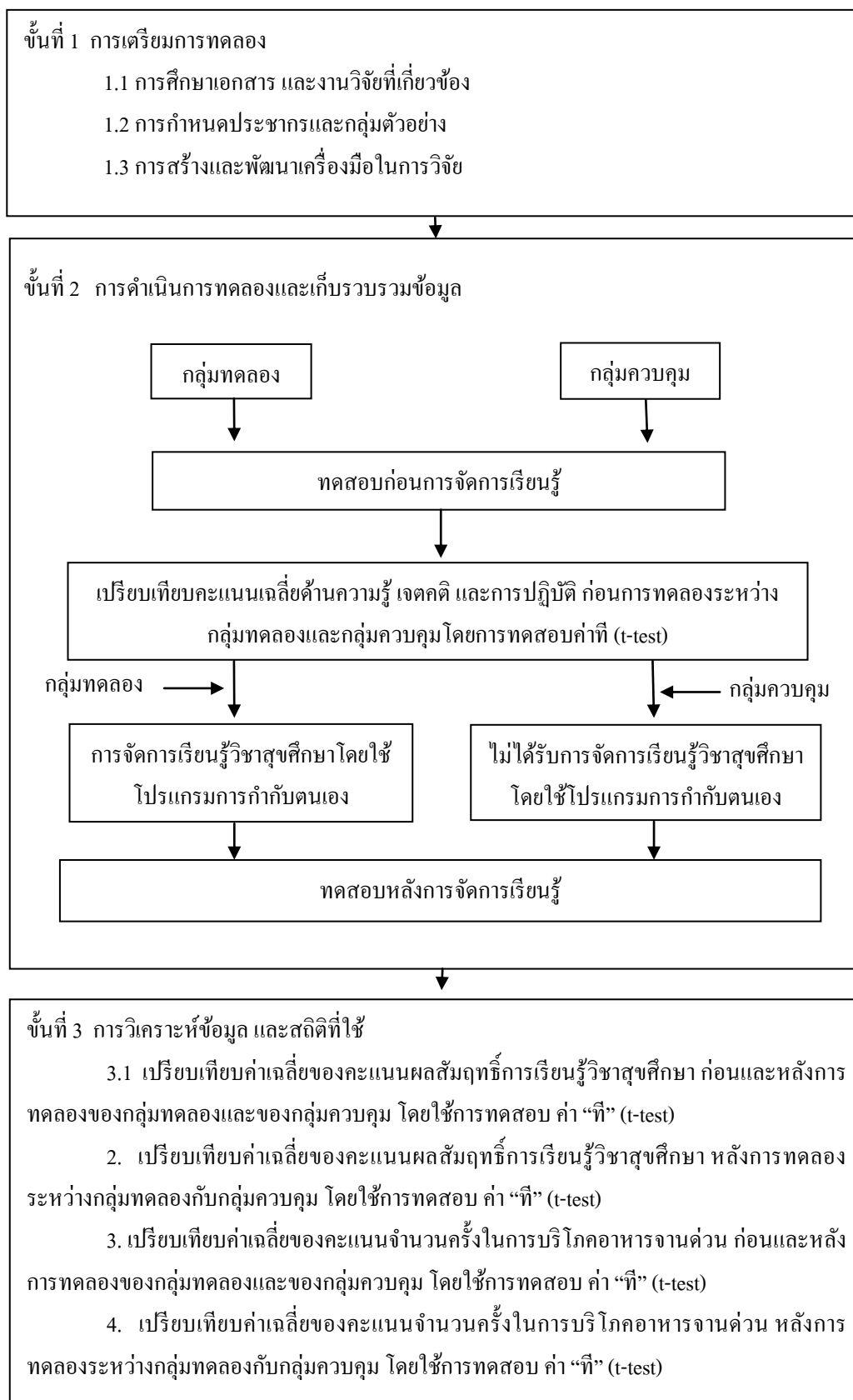
- 2.1 การกำหนดแบบแผนการทดลอง
- 2.2 การติดต่อประสานงานก่อนการทดลอง
- 2.3 การดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล

ขั้นที่ 3 การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้

- 3.1 วิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้คอมพิวเตอร์
 - 3.1.1 การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ
 - 3.1.2 การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ
- 3.2 สถิติที่ใช้ในการวิจัย

สรุปขั้นตอนในการดำเนินการวิจัย ดังแสดงในแผนภาพที่ 3.1

แผนภาพที่ 3.1 สรุปขั้นตอนการดำเนินการวิจัย



ขั้นที่ 1 การเตรียมการทดลอง

1.1 การศึกษาเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

- 1.1.1 ศึกษาเอกสาร วารสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวกับแนวคิดการกำกับตนเอง
- 1.1.2 ศึกษาเอกสาร วารสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวกับการจัดการเรียนรู้โดยใช้โปรแกรมที่มีต่อพฤติกรรมสุขภาพในประเด็นต่าง ๆ
- 1.1.3 ศึกษาเอกสาร และงานวิจัยเกี่ยวกับการสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างแบบวัดความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติในการบริโภคอาหารจานด่วน

1.2 การกำหนดประชากร และกลุ่มตัวอย่าง

1.2.1 ประชากร คือ นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนในสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ เขตพื้นที่การศึกษา เขต 1 กรุงเทพมหานคร จำนวน 311,466 คน

1.2.2 กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ปีการศึกษา 2554 ภาคเรียนที่ 2 โรงเรียนพุทธจักรวิทยา กรุงเทพมหานคร จำนวน 50 คน

1.2.2.1 การเลือกโรงเรียนกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้วิธีการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Selection) เป็นโรงเรียนพุทธจักรวิทยา กรุงเทพมหานคร โดยมีเกณฑ์ ดังนี้

1) เป็นโรงเรียนที่ผู้บริหาร และอาจารย์ ให้ความร่วมมือในการทดลองจัดการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาโดยใช้โปรแกรมการกำกับตนเองที่มีต่อพฤติกรรมบริโภคอาหารจานด่วนของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น เป็นเวลา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละ 30 นาที ในช่วงเวลาหลังเลิกเรียน (15.00-15.30 น.) ทุกวันจันทร์ พุธ และศุกร์

2) เป็นโรงเรียนที่นักเรียนมีระดับความสามารถและองค์ประกอบอื่นๆ ไม่แตกต่างจากโรงเรียนอื่นๆ ในสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน เขตพื้นที่การศึกษาเขต 1

1.2.2.2 การเลือกนักเรียนเป็นกลุ่มตัวอย่าง ผู้วิจัยมีเกณฑ์ดังนี้

1) ใช้ผลจากการสัมภาษณ์อาจารย์ และนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1, 2 และ 3 ที่พบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 มีจำนวนนักเรียนบริโภคอาหารจานด่วนมากกว่านักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1 และนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 2 ผู้วิจัยจึงเลือกนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 เป็นกลุ่มตัวอย่าง

2) รับสมัครนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่สมัครใจเข้าร่วมโปรแกรมการกำกับตนเองที่มีต่อพฤติกรรมบริโภคอาหารจานด่วนของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น โดยมี

เกณฑ์คัดเข้ากลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนมีจำนวนครั้งการบริโภคอาหารจานด่วนมากกว่า 8 ครั้ง ใน 1 สัปดาห์ ได้นักเรียน จำนวน 50 คน

3) แบ่งนักเรียนออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 25 คน เพื่อทำการจัดกลุ่มโดยวิธีการสุ่มแบบง่าย (Sample Random Sampling) ด้วยการจับฉลากเป็นนักเรียนกลุ่มทดลอง 1 กลุ่ม จำนวน 25 คน และนักเรียนกลุ่มควบคุม 1 กลุ่ม จำนวน 25 คน ได้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3/1 เป็นกลุ่มทดลอง และนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3/3 เป็นกลุ่มควบคุม

1.3 การสร้างและพัฒนาเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยแบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง และเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

1.3.1 เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการทดลอง คือ โปรแกรมการกำกับตนเอง ผู้วิจัยได้ดำเนินการสร้างและพัฒนาโปรแกรมการกำกับตนเองดังนี้

1) ศึกษาแนวคิดและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการกำกับตนเอง โดยกำหนดกรอบของโปรแกรมการกำกับตนเองที่จะต้องประกอบด้วยกระบวนการย่อย 3 กระบวนการ คือ 1) การสังเกตตนเอง (Self-Observation) 2) การตัดสินตนเอง (Self-Judgment) และ 3) การแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง (Self-Reaction)

2) สร้างโปรแกรมการกำกับตนเองที่ประกอบด้วยกระบวนการย่อย 3 กระบวนการ ระยะเวลาในการดำเนินงานกิจกรรมในโปรแกรม รวม 8 สัปดาห์ๆ ละ 3 ครั้ง ครั้งละ 30 นาที รวมการทำกิจกรรมทั้งสิ้น จำนวน 24 ครั้ง

3) นำโปรแกรมการกำกับตนเองที่สร้างขึ้นไปให้อาจารย์ที่ปรึกษาตรวจพิจารณาเพื่อนำมาปรับปรุงแก้ไข

4) นำโปรแกรมการกำกับตนเอง ที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน โดยกำหนดคุณสมบัติของผู้ทรงคุณวุฒิต้องเป็นผู้ที่จบการศึกษาระดับปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิตทางสาขาสุขภาพ หรือปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิตสาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ (ดังรายชื่อในภาคผนวก ก) ตรวจพิจารณาความเหมาะสมของโปรแกรมการกำกับตนเอง เพื่อนำมาแก้ไขปรับปรุง และนำมาหาค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างหัวข้อกับความตรงเชิงวัตถุประสงค์ (Index of Congruence หรือ IOC) พิจารณาหัวข้อที่มีค่าดัชนีความสอดคล้องตั้งแต่ 0.50 ขึ้นไป พบว่าได้ค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ 0.87 จึงได้โปรแกรมการกำกับตนเองที่มีความตรงเชิงวัตถุประสงค์ที่สามารถนำไปใช้ได้

5) แก้ไขปรับปรุงโปรแกรมการกำกับตนเองให้มีความสมบูรณ์ตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ

6) นำโปรแกรมการกำกับตนเอง ไปทดลองใช้กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง เพื่อดูความเหมาะสมในเรื่องการจัดกิจกรรม และเวลาในการจัดกิจกรรม นำมาปรับปรุงโปรแกรมการกำกับตนเองให้มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น เพื่อนำไปใช้จริงต่อไป

1.3.2 เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ประกอบด้วยแบบสอบถามข้อมูลพื้นฐาน และแบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาสุขศึกษา จำนวน 4 ฉบับ

1.3.2.1 แบบสอบถามข้อมูลพื้นฐาน และจำนวนครั้งในการบริโภคอาหารจานด่วนใน 1 สัปดาห์

1) ศึกษาเอกสารเกี่ยวกับวิธีสร้างแบบสอบถาม
2) สร้างแบบสอบถาม ข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วนของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น
3) นำแบบสอบถามไปให้อาจารย์ที่ปรึกษาตรวจสอบให้คำแนะนำในการปรับปรุงแก้ไข

4) นำแบบสอบถาม ที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน โดยกำหนดคุณสมบัติของผู้ทรงคุณวุฒิต้องเป็นผู้ที่จบการศึกษาระดับปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิตทางสาขาสุขศึกษา หรือปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิตสาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ (ดังรายชื่อในภาคผนวก ก) ตรวจสอบพิจารณาความเหมาะสมของแบบสอบถาม เพื่อนำมาแก้ไขปรับปรุง และนำมาหาค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างหัวข้อกับความตรงเชิงวัตถุประสงค์ (Index of Congruence หรือ IOC) พิจารณาหัวข้อที่มีค่าดัชนีความสอดคล้องตั้งแต่ 0.50 ขึ้นไป พบว่าได้ค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ 0.92 จึงได้แบบสอบถามที่มีคุณภาพด้านความตรงเชิงวัตถุประสงค์ที่สามารถนำไปใช้ได้

5) แก้ไขปรับปรุงแบบสอบถามให้มีความสมบูรณ์ตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ

1.3.2.2 แบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาสุขศึกษาประกอบด้วยแบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้ เจตคติและการปฏิบัติ

1.3.2.2.1 แบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

1) ศึกษาเอกสาร งานวิจัยที่เกี่ยวกับการสร้างแบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้

2) ศึกษาหลักสูตรแกนกลาง การศึกษาขั้นพื้นฐานพุทธศักราช 2551 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุศึกษาและพลศึกษา

3) กำหนดขอบเขตเนื้อหาที่จะสร้างแบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้

4) สร้างแบบวัดความรู้เป็นแบบปรนัยชนิด 4 ตัวเลือกจำนวน 25 ข้อ มีเกณฑ์การให้คะแนนแต่ละข้อ คือ ตอบถูกให้ 1 คะแนน ตอบผิด ไม่ตอบ หรือตอบมากกว่า 1 ตัวเลือกให้ 0 คะแนน

5) นำแบบวัดความรู้ ที่สร้างขึ้นไปให้อาจารย์ที่ปรึกษาพิจารณา ตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา ความสอดคล้องกับจุดประสงค์การเรียนรู้ ลักษณะการใช้คำถาม ตัวเลือก ตัวลวง พฤติกรรมที่ต้องการวัด และความถูกต้องด้านภาษาเพื่อนำมาปรับปรุงแก้ไข

6) นำแบบทดสอบความรู้ที่แก้ไขแล้ว ไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน โดยกำหนดคุณสมบัติของผู้ทรงคุณวุฒิต้องเป็นผู้ที่จบการศึกษาระดับปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิตทางสาขาสุศึกษา หรือปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิตสาขาวิชาการส่งเสริมสุภาพ นำมาหาความสอดคล้องระหว่างข้อทดสอบกับวัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม (Index of Congruence หรือ IOC) คัดเลือกข้อทดสอบที่มีค่าดัชนีความสอดคล้องตั้งแต่ 0.50 ขึ้นไป ผลการวิเคราะห์พบว่าได้ค่า IOC เฉลี่ย คือ 0.93 ได้ข้อทดสอบที่จะนำไปทดลองใช้จำนวน 24 ข้อ

7) นำแบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้ ไปทดลองใช้กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3/2 ปีการศึกษา 2554 โรงเรียนพุทธจักรวิทยา กรุงเทพมหานคร จำนวน 33 คน ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง

8) นำแบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้ของนักเรียนมาตรวจให้คะแนนและหาค่าความเที่ยงของแบบวัด โดยใช้สูตร KR-20 ของคูเดอร์ ริชาร์ดสัน โดยมีเกณฑ์เลือกข้อทดสอบที่มีค่าความเที่ยงตั้งแต่ 0.8 ขึ้นไป ซึ่งผลการคำนวณโดยใช้เครื่องคอมพิวเตอร์ได้ค่าความเที่ยงเท่ากับ 0.86 ได้แบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาสุศึกษาด้านความรู้ จำนวน 20 ข้อ

1.3.2.2.2 แบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านเจตคติ ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนต่อไปนี้

1) ศึกษาวิธีการสร้างและแนวคิด จากเอกสาร ตำราและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับแบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านเจตคติ

2) สร้างแบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านเจตคติของนักเรียน
ประยุกต์วิธีการและเกณฑ์การให้คะแนนตามวิธีของลิเคอร์ท (Likert's,1932) ซึ่งเป็นแบบวัดมาตรา
ส่วนประเมินค่า (Rating Scale) มี 5 ระดับ คือ

เห็นด้วยอย่างยิ่ง	หมายถึง	นักเรียนมีความคิดเห็นหรือความรู้สึก ตรงกับข้อความนั้นมากที่สุด
เห็นด้วย	หมายถึง	นักเรียนมีความคิดหรือความรู้สึกเห็น ด้วยกับข้อความนั้น
ไม่แน่ใจ	หมายถึง	นักเรียนมีความคิดหรือความรู้สึกที่ เห็นด้วยกับข้อความ นั้นเป็นบางครั้ง และบางครั้งมีความคิดหรือความรู้สึก ไม่เห็นด้วยกับข้อความนั้น
ไม่เห็นด้วย	หมายถึง	นักเรียนมีความคิดหรือความรู้สึก ที่ไม่เห็นด้วยกับข้อความนั้น
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	หมายถึง	นักเรียนมีความคิดหรือความรู้สึก ที่ไม่เห็น ด้วยกับข้อความนั้นมาก ที่สุด

3) กำหนดเกณฑ์การให้คะแนนความคิดเห็นในแต่ละข้อความใน
แบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านเจตคติของนักเรียนดังนี้

ในข้อความที่เป็นข้อความทางบวก กำหนดเกณฑ์การให้คะแนนดังนี้

เห็นด้วยอย่างยิ่ง	ให้ 5 คะแนน
เห็นด้วย	ให้ 4 คะแนน
ไม่แน่ใจ	ให้ 3 คะแนน
ไม่เห็นด้วย	ให้ 2 คะแนน
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	ให้ 1 คะแนน

ในข้อความที่เป็นข้อความทางลบ กำหนดเกณฑ์การให้คะแนนดังนี้

เห็นด้วยอย่างยิ่ง	ให้ 1 คะแนน
เห็นด้วย	ให้ 2 คะแนน
ไม่แน่ใจ	ให้ 3 คะแนน
ไม่เห็นด้วย	ให้ 4 คะแนน
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	ให้ 5 คะแนน

4) กำหนดเกณฑ์การตัดสินผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้าน
เจตคติ ดังนี้

ค่าเฉลี่ยคะแนนวัดเจตคติ	ผลการตัดสินเจตคติ
1.00 - 1.49	มีเจตคติในระดับต่ำมาก
1.50 - 2.49	มีเจตคติในระดับต่ำ
2.50 - 3.49	มีเจตคติในระดับปานกลาง
3.50 - 3.49	มีเจตคติในระดับสูง
4.50 - 5.00	มีเจตคติในระดับสูงมาก

5) นำแบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านเจตคติจำนวน 25 ข้อ ไปให้อาจารย์ที่ปรึกษาพิจารณาตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา ความสอดคล้องกับ จุดประสงค์ การเรียนรู้ ลักษณะการใช้คำถาม พฤติกรรมที่ต้องการวัด และความถูกต้องด้านภาษาพร้อมทั้งให้ ข้อเสนอแนะเพื่อนำมาปรับปรุงแก้ไข

6) นำแบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านเจตคติที่แก้ไขแล้วไป ให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน โดยกำหนดคุณสมบัติของผู้ทรงคุณวุฒิต้องเป็นผู้ที่จบการศึกษาระดับปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิตทางสาขาสุศึกษา หรือปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิตสาขาวิชา การส่งเสริมสุขภาพ นำมาหาความสอดคล้องระหว่างข้อสอบกับวัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม (Index of Congruence หรือ IOC) คัดเลือกข้อทดสอบที่มีค่าดัชนีความสอดคล้องที่มีค่าตั้งแต่ 0.50 ขึ้นไป จากการคำนวณได้ค่า IOC เท่ากับ 0.96 ได้ข้อทดสอบที่จะนำไปทดลองใช้จำนวน 25 ข้อ

7) นำแบบวัดเจตคติไปทดลองใช้กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3/2 ปีการศึกษา 2554 โรงเรียนพุทธจักรวิทยา กรุงเทพมหานคร จำนวน 33 คน ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง

8) นำแบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านเจตคติของนักเรียน มาตรวจให้คะแนนและมาทำการวิเคราะห์เพื่อหาค่าความเที่ยงโดยใช้สูตร Coefficient Alpha ของ Cronbach ซึ่งผลการคำนวณโดยใช้เครื่องคอมพิวเตอร์ ได้ค่าความเที่ยงเท่ากับ 0.84 ได้ข้อทดสอบที่จะนำไปใช้จริง จำนวน 20 ข้อ

1.3.2.2.3 แบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านการปฏิบัติ ผู้วิจัยได้ ดำเนินการตามขั้นตอนต่อไปนี้

1) ศึกษาแนวคิดและวิธีการสร้างแบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านการปฏิบัติ จากเอกสาร ตำราและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

2) สร้างแบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านการปฏิบัติของนักเรียนประยุกต์วิธีการและเกณฑ์การให้คะแนนตามวิธีของลิเคอร์ต (Likert's, 1932) ซึ่งเป็นแบบวัดมาตราส่วนประเมินค่า (Rating Scale) มี 4 ระดับ คือ

เป็นประจำ	หมายถึง	นักเรียนมีการปฏิบัติ 6-7 วันต่อสัปดาห์
ปฏิบัติบ่อยครั้ง	หมายถึง	นักเรียนมีการปฏิบัติ 3-5 วันต่อสัปดาห์
เป็นบางครั้ง	หมายถึง	นักเรียนมีการปฏิบัติ 1-4 วันต่อสัปดาห์
ไม่เคย	หมายถึง	นักเรียนไม่มีการปฏิบัติเลย

3) กำหนดเกณฑ์การให้คะแนนการปฏิบัติในแต่ละข้อความในแบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านการปฏิบัติของนักเรียนดังนี้

ในข้อความการปฏิบัติที่เป็นข้อความทางบวก กำหนดเกณฑ์การให้คะแนนดังนี้

ปฏิบัติเป็นประจำ	ให้ 4 คะแนน
ปฏิบัติบ่อยครั้ง	ให้ 3 คะแนน
ปฏิบัติเป็นบางครั้ง	ให้ 2 คะแนน
ไม่เคยปฏิบัติ	ให้ 1 คะแนน

ในข้อความการปฏิบัติที่เป็นข้อความทางลบ กำหนดเกณฑ์การให้คะแนนดังนี้

ปฏิบัติเป็นประจำ	ให้ 1 คะแนน
ปฏิบัติบ่อยครั้ง	ให้ 2 คะแนน
ปฏิบัติเป็นบางครั้ง	ให้ 3 คะแนน
ไม่เคยปฏิบัติ	ให้ 4 คะแนน

4) กำหนดเกณฑ์การตัดสินผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาสุขศึกษาด้านการปฏิบัติดังนี้

ค่าเฉลี่ยคะแนนการปฏิบัติ	การตัดสินผลการปฏิบัติ
1.00 - 1.49	มีผลการปฏิบัติในระดับต้องปรับปรุง
1.50 - 2.49	มีผลการปฏิบัติในระดับพอใช้
2.50 - 3.49	มีผลการปฏิบัติในระดับดี
3.50 - 4.00	มีผลการปฏิบัติในระดับดีมาก

5) นำแบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาสุขศึกษาด้านการปฏิบัติของนักเรียนจำนวน 25 ข้อ ไปให้อาจารย์ที่ปรึกษาพิจารณาตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา ความสอดคล้องกับ จุดประสงค์การเรียนรู้ ลักษณะการใช้คำถาม พฤติกรรมที่ต้องการวัด และความถูกต้องด้านภาษาพร้อมทั้งให้ข้อเสนอแนะเพื่อนำมาปรับปรุงแก้ไข

6) นำแบบวัดการปฏิบัติที่แก้ไขแล้วไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน โดยกำหนดคุณสมบัติของผู้ทรงคุณวุฒิต้องเป็นผู้ที่จบการศึกษาระดับปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิตทางสาขาสุศึกษา หรือปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิตสาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ การศึกษาพิจารณาความสอดคล้องระหว่างข้อทดสอบกับวัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม (Index of Congruence หรือ IOC) คัดเลือกข้อทดสอบที่มีค่าดัชนีความสอดคล้องตั้งแต่ 0.50 ขึ้นไป จากการวิเคราะห์ได้ค่า IOC เท่ากับ 0.95 ได้ข้อสอบที่จะนำไปทดลองใช้จำนวน 22 ข้อ

7) นำแบบวัดการปฏิบัติไปทดลองใช้กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ปีที่ 3/2 ปีการศึกษา 2554 โรงเรียนพุทธจักรวิทยา กรุงเทพมหานคร จำนวน 33 คน ที่ไม่ใช่กลุ่ม ตัวอย่าง

8) นำแบบวัดวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านการปฏิบัติของ นักเรียนมาตรวจให้คะแนนและมาทำการวิเคราะห์เพื่อหาค่าความเที่ยงโดยใช้สูตร Coefficient Alpha ของ Cronbach ซึ่งผลการคำนวณโดยใช้เครื่องคอมพิวเตอร์ ให้ได้ค่าความเที่ยงเท่ากับ 0.80 ได้ข้อทดสอบไปใช้จริง จำนวน 20 ข้อ

ขั้นที่ 2 การดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล

2.1 การกำหนดแบบแผนการทดลอง

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง(Quasi-Experimental Research) (Campbell and Stanley, 1969 อ้างถึงใน ดวงกมล ไตรคุณวิจิตร, 2550) แบบ 2 กลุ่ม มีการทดสอบก่อนและหลังการทดลอง (The Pretest-Posttest Control Group Design) ดังแบบแผนการทดลอง ดังนี้

แผนภาพที่ 3.2 แบบแผนการทดลอง

กลุ่มตัวอย่าง	การวัดก่อนการทดลอง		การวัดหลังการทดลอง
E	O ₁	X	O ₂
C	O ₃		O ₄

E = กลุ่มทดลอง

C = กลุ่มควบคุม

O₁ O₃ = ค่าสังเกตหรือผลที่วัดได้ก่อนการทดลอง

O₂ O₄ = ค่าสังเกตหรือผลที่วัดได้หลังการทดลอง

X = ตัวแปรที่จัดกระทำ (การจัดการเรียนรู้วิชาสุศึกษาโดยใช้โปรแกรมการกำกับตนเอง)

2.2 การติดต่อประสานงานก่อนการทดลอง

2.2.1 ติดต่อขอความร่วมมือในการทำวิจัยจากผู้บริหาร และอาจารย์ในกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา โรงเรียนพุทธจักรวิทยา กรุงเทพมหานคร

2.2.2 ชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัย ขั้นตอนการวิจัย การวัดและประเมินผลแก่รองผู้อำนวยการ ฝ่ายวิชาการ ครูผู้สอน และร่วมกันกำหนดตารางเวลา การจัดการเรียนรู้วิชาสุขศึกษา โดยใช้โปรแกรมการกำกับตนเองได้โดยดำเนินการใช้โปรแกรมทุกวันจันทร์, พุธ และศุกร์ หลังเลิกเรียน เวลา 15.00-15.30 น.

2.3 การดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล

2.3.1 การดำเนินการก่อนทดลองจัดการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาโดยใช้โปรแกรมการกำกับตนเอง

2.3.1.1 ทำการทดสอบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ก่อนการทดลอง (Pre-test) โดยผู้วิจัยทำการทดสอบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และจำนวนครั้งในการบริโภคอาหารจานด่วน โดยใช้แบบวัดผลสัมฤทธิ์และแบบสอบถามจำนวนครั้งในการบริโภคอาหารจานด่วนในสัปดาห์แรกก่อนทำการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

2.3.1.2 นำผลการทดสอบมาหาค่าความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยของผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ด้วยการทดสอบค่าที (t-test) เพื่อทดสอบว่านักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนแตกต่างกันหรือไม่ ดังตารางที่ 3.1

ตารางที่ 3.1 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนก่อนการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลอง และของนักเรียนกลุ่มควบคุม

ตัวแปรที่ศึกษา	กลุ่มทดลอง (n = 25)		กลุ่มควบคุม (n = 25)		t	p
	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD		
ด้านความรู้	15.12	2.78	15.12	1.76	0.00	1.00
ด้านเจตคติ	67.28	3.93	68.12	2.83	-0.86	0.39
ด้านการปฏิบัติ	66.92	3.67	66.44	3.05	0.52	0.61
จำนวนครั้งในการบริโภคอาหารจานด่วน	15.52	1.93	15.28	1.96	0.43	0.66

* $p < .05$

จากตารางที่ 3.1 พบว่า ก่อนการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติ และจำนวนครั้งในการบริโภคอาหารจานด่วนไม่แตกต่างจากนักเรียนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2.3.2 การดำเนินงานหลังการทดลอง

2.3.2.1 ทดสอบคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และจำนวนครั้งในการบริโภคอาหารจานด่วน หลังการทดลอง (Post-test) ทั้งกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม โดยใช้แบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และแบบสอบถามจำนวนครั้งในการบริโภคอาหารจานด่วนฉบับเดียวกันกับแบบวัดก่อนเรียน

ขั้นที่ 3 การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้

3.1 การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้คอมพิวเตอร์หาค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) เพื่อนำมาเปรียบเทียบดังรายละเอียดต่อไปนี้

3.1.1 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนรู้วิชาสุขศึกษา ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและของกลุ่มควบคุม โดยการทดสอบค่าที (t-test) ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05

3.1.2 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์การเรียนหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม โดยการทดสอบค่าที (t-test) ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05

3.1.3 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของจำนวนครั้งในการบริโภคอาหารจานด่วน ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและของกลุ่มควบคุม โดยการทดสอบค่าที (t-test) ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05

3.1.4 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของจำนวนครั้งในการบริโภคอาหารจานด่วน หลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม โดยการทดสอบค่าที (t-test) ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05

3.2 สถิติที่ใช้

3.2.1 วิเคราะห์คุณภาพของผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน จากแบบวัดความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติ เพื่อหาค่าความเที่ยง โดยใช้เครื่องคอมพิวเตอร์

3.2.2 วิเคราะห์ข้อมูลคำนวณค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ค่าร้อยละ ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของแบบวัดความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติ โดยใช้เครื่องคอมพิวเตอร์

3.2.3 ทดสอบความแตกต่างของค่าคะแนนเฉลี่ยของผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และจำนวนครั้งในการบริโภคอาหารจานด่วนระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ด้วยการทดสอบค่าที (t-test) โดยใช้เครื่องคอมพิวเตอร์

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลจากการวิจัย เรื่อง ผลของการจัดการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาโดยใช้โปรแกรมการกำกับตนเองที่มีต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วนของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ผู้วิจัยได้นำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลออกเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ผลการศึกษาข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่าง

ตอนที่ 2 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาสุขศึกษา ด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติ และจำนวนครั้งในการบริโภคอาหารจานด่วน ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและของกลุ่มควบคุม

ตอนที่ 3 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาสุขศึกษา ด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติ และจำนวนครั้งในการบริโภคอาหารจานด่วนหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม

ตอนที่ 1 ผลการศึกษาข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่าง

ผลการศึกษาข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่าง ปรากฏดังตารางที่ 4.1

ตารางที่ 4.1 ข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่าง

รายการ	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		รวม 2 กลุ่ม	
	จำนวน (คน)	ร้อยละ	จำนวน (คน)	ร้อยละ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
1. เพศ						
ชาย	11	44.00	11	44.00	22	44.00
หญิง	14	56.00	14	56.00	28	56.00
รวม	25	100.00	25	100.00	50	100.00
2. อายุ						
14 ปี	12	48.00	7	28.00	19	38.00
15 ปี	13	52.00	18	72.00	31	62.00
รวม	25	100.00	25	100.00	50	100.00

ตารางที่ 4.1 (ต่อ)

รายการ	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		รวม 2 กลุ่ม	
	จำนวน (คน)	ร้อยละ	จำนวน (คน)	ร้อยละ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
3. น้าหนัก						
40-44 กก.	11	44.00	10	40.00	21	42.00
45-49 กก.	3	12.00	3	12.00	6	12.00
50-54 กก.	1	4.00	2	8.00	3	6.00
55-59 กก.	5	20.00	8	32.00	13	26.00
60-64 กก.	3	12.00	2	8.00	5	10.00
65-69 กก.	2	8.00	0	0.00	2	4.00
รวม	25	100.00	25	100.00	50	100.00
4. ส่วนสูง						
145-149 ซม.	2	8.00	3	12.00	5	10.00
150-154 ซม.	6	24.00	6	24.00	12	24.00
155-159 ซม.	7	28.00	9	36.00	16	32.00
160-164 ซม.	5	20.00	5	20.00	10	20.00
165-169 ซม.	4	16.00	2	8.00	6	12.00
170-174 ซม.	1	4.00	0	0.00	1	2.00
รวม	25	100.00	25	100.00	50	100.00
5. จำนวนเงินที่นักเรียนได้รับมาโรงเรียนต่อวัน						
1-10 บาท	0	0.00	0	0.00	0	0.00
11-20 บาท	0	0.00	0	0.00	0	0.00
21-30 บาท	0	0.00	0	0.00	0	0.00
31-40 บาท	6	24.00	3	12.00	9	18.00

ตารางที่ 4.1 (ต่อ)

รายการ	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		รวม 2 กลุ่ม	
	จำนวน (คน)	ร้อยละ	จำนวน (คน)	ร้อยละ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
41-50 บาท	14	56.00	13	52.00	27	54.00
มากกว่า 51 บาท	5	20.00	9	36.00	14	28.00
รวม	25	100.00	25	100.00	50	100.00
6. นักเรียนอาศัยอยู่						
กับ						
บิดา มารดา	16	64.00	16	64.00	32	64.00
บิดา	4	16.00	4	16.00	8	16.00
มารดา	4	16.00	2	8.00	6	12.00
ญาติ/ผู้ปกครอง	1	4.00	3	12.00	4	8.00
พี่กับน้อง	0	0.00	0	0.00	0	0.00
เพื่อน	0	0.00	0	0.00	0	0.00
อื่นๆ	0	0.00	0	0.00	0	0.00
รวม	25	100.00	25	100.00	50	100.00
7. โดยส่วนใหญ่ใคร						
จะเป็นผู้จัดเตรียม						
หรือเลือกซื้ออาหาร						
ให้นักเรียน						
รับประทาน						
ตนเอง	1	4.00	4	16.00	5	10.00
เพื่อน	0	0.00	0	0.00	0	0.00
มารดา	20	80.00	16	64.00	36	72.00
บิดา	3	12.00	3	12.00	6	12.00

ตารางที่ 4.1 (ต่อ)

รายการ	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		รวม 2 กลุ่ม	
	จำนวน (คน)	ร้อยละ	จำนวน (คน)	ร้อยละ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ผู้ปกครอง	1	4.00	2	8.00	3	6.00
พี่เลี้ยง	0	0.00	0	0.00	0	0.00
อื่นๆ	0	0.00	0	0.00	0	0.00
รวม	25	100.00	25	100.00	50	100.00
8. การรับประทานอาหาร						
อาหารเช้า						
ไม่รับประทานอาหาร	13	52.00	11	44.00	24	48.00
รับประทานอาหารบางวัน	3	12.00	4	16.00	7	14.00
รับประทานอาหารทุกวัน	9	36.00	10	40.00	19	38.00
รวม	25	100.00	25	100.00	50	100.00
9. ปกตินักเรียนจะรับประทานอาหารกับใครบ่อยที่สุด						
บิดา มารดา	13	52.00	13	52.00	26	52.00
บิดา	4	16.00	3	12.00	7	14.00
มารดา	4	16.00	2	8.00	6	12.00
ญาติ/ผู้ปกครอง	1	4.00	2	8.00	3	6.00
พี่กับน้อง	1	4.00	3	12.00	4	8.00
เพื่อน	2	8.00	2	8.00	4	8.00
อื่นๆ	0	0.00	0	0.00	0	0.00
รวม	25	100.00	25	100.00	50	100.00

ตารางที่ 4.1 (ต่อ)

รายการ	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		รวม 2 กลุ่ม	
	จำนวน (คน)	ร้อยละ	จำนวน (คน)	ร้อยละ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
10. สถานที่ในการ รับประทานอาหาร กับครอบครัว						
บ้าน	22	88.00	19	76.00	31	62.00
ร้านอาหารใน	1	4.00	2	8.00	3	6.00
ห้างสรรพสินค้า						
ร้านอาหารแถว	2	8.00	4	16.00	6	12.00
บ้าน						
อื่นๆ	0	0.00	0	0.00	0	0.00
รวม	25	100.00	25	100.00	50	100.00
11. สถานที่ในการ รับประทานอาหาร						
บ้าน	20	80.00	19	76.00	39	78.00
ร้านอาหารใน	5	20.00	6	24.00	11	22.00
ห้างสรรพสินค้า						
ร้านอาหารแถว	0	0.00	0	0.00	0	0.00
บ้าน						
อื่นๆ						
รวม	25	100.00	25	100.00	50	100.00

ตารางที่ 4.1 (ต่อ)

รายการ	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		รวม 2 กลุ่ม	
	ความถี่ (คน)	ร้อยละ	ความถี่ (คน)	ร้อยละ	ความถี่ (คน)	ร้อยละ
12. ความถี่ในการบริโภคอาหารจานด่วน						
ไม่เคยรับประทาน	0	0.00	0	0.00	0	0.00
ประมาณ 1-2 ครั้งต่อสัปดาห์	0	0.00	0	0.00	0	0.00
ประมาณ 3-4 ครั้งต่อสัปดาห์	0	0.00	0	0.00	0	0.00
ประมาณ 5-6 ครั้งต่อสัปดาห์	0	0.00	0	0.00	0	0.00
ประมาณ 7-8 ครั้งต่อสัปดาห์	0	0.00	0	0.00	0	0.00
ประมาณ 9-10 ครั้งต่อสัปดาห์	0	0.00	0	0.00	0	0.00
ประมาณ 11-12 ครั้งต่อสัปดาห์	1	4.00	0	0.00	1	2.00
มากกว่า 13 ครั้งต่อสัปดาห์	24	96.00	25	100.00	49	98.00
รวม	25	100.00	25	100.00	50	100.00

จากตารางที่ 4.1 พบว่า ข้อมูลเบื้องต้นของกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย จำนวน 50 คน มีอายุ 14-15 ปี แบ่งเป็นเพศชาย จำนวน 22 คน เพศหญิง จำนวน 28 คน โดยนักเรียนมีน้ำหนัก ส่วนใหญ่อยู่ในช่วง 40-44 กิโลกรัม จำนวน 21 คน คิดเป็นร้อยละ 42 และมีส่วนสูงส่วนใหญ่อยู่ในช่วง 155-159 เซนติเมตร จำนวน 16 คน คิดเป็นร้อยละ 32 นักเรียนส่วนใหญ่ได้รับเงินมาโรงเรียน 41-50 บาทต่อวัน จำนวน 27 คน คิดเป็นร้อยละ 54 นักเรียนส่วนใหญ่อาศัยอยู่กับบิดา มารดา จำนวน 32 คน คิดเป็นร้อยละ

ละ 64 โดยส่วนใหญ่มารดาจะเป็นผู้จัดเตรียมหรือเลือกซื้ออาหารให้รับประทาน จำนวน 36 คน คิดเป็นร้อยละ 72 นักเรียนส่วนใหญ่จะไม่รับประทานอาหารเช้า จำนวน 24 คน คิดเป็นร้อยละ 48 ปกตินักเรียนจะรับประทานอาหารกับบิดา มารดาบ่อยที่สุด จำนวน 26 คน คิดเป็นร้อยละ 52 บ้านเป็นสถานที่ส่วนใหญ่ที่นักเรียนรับประทานอาหารเช้ากับครอบครัว จำนวน 31 คน คิดเป็นร้อยละ 62 ร้านอาหารในห้างสรรพสินค้าเป็นสถานที่ที่นักเรียนรับประทานอาหารเช้ากับเพื่อน จำนวน 39 คน คิดเป็นร้อยละ 78 และความถี่ในการบริโภคอาหารจานด่วนส่วนใหญ่ บริโภคมากกว่า 13 ครั้งต่อสัปดาห์ จำนวน 49 คน คิดเป็นร้อยละ 98

ตอนที่ 2 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาสุขศึกษา ด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติ และจำนวนครั้งในการบริโภคอาหารจานด่วน ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

2.1 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาสุขศึกษา ด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติ และจำนวนครั้งในการบริโภคอาหารจานด่วน ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง ปรากฏดังตารางที่ 4.2, 4.3, 4.4, 4.5 และแผนภาพที่ 4.1

ตารางที่ 4.2 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาสุขศึกษา ด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติ และจำนวนครั้งในการบริโภคอาหารจานด่วน ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง

	n	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		t	p
		\bar{X}	SD	\bar{X}	SD		
ความรู้	25	15.12	2.78	15.88	2.27	-3.48	0.02*
เจตคติ	25	67.28	3.93	71.44	3.95	-15.84	0.00*
การปฏิบัติ	25	66.92	3.67	70.24	3.56	-9.62	0.00*
จำนวนครั้งในการบริโภคอาหารจานด่วน	25	15.52	1.93	8.48	3.17	-9.68	0.00*

* $p < .05$

จากตารางที่ 4.2 พบว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาสุขศึกษา ด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติ ของนักเรียนกลุ่มทดลอง หลังจาการศึกษาโดยใช้โปรแกรมการกำกับตนเองสูงกว่า ก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยด้านความรู้ก่อนการทดลองมีคะแนนเฉลี่ย เท่ากับ 15.12 คะแนน หลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 15.88 คะแนน ด้านเจตคติก่อนการทดลอง มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 67.28 คะแนน หลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 71.44 คะแนน ด้านการ ปฏิบัติก่อนการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 66.92 คะแนน หลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 70.24 คะแนน

ส่วนจำนวนครั้งในการบริโภคอาหารจานด่วนของนักเรียนกลุ่มทดลอง หลังการทดลองลดลง กว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยก่อนการทดลองเท่ากับ 15.52 ครั้ง หลังการทดลอง เท่ากับ 8.48 ครั้ง

ตารางที่ 4.3 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้ ก่อนและหลัง การทดลองของกลุ่มทดลอง จำแนกเป็นรายชื่อ

ข้อที่	ข้อความ	ก่อนทดลอง		หลังทดลอง		t
		(n=25)		(n=25)		
		\bar{X}	SD	\bar{X}	SD	
1	ข้อใดคือความหมายที่ถูกต้องที่สุดของ “อาหาร”	0.76	0.43	0.80	0.40	-1.00
2	ข้อใดคือความหมายที่ถูกต้องของ “โภชนาการ”	0.60	0.50	0.64	0.48	-1.00
3	ข้อใด <u>ไม่ใช่</u> ข้อปฏิบัติที่อยู่ในโภชน บัญญัติ ที่เป็นข้อปฏิบัติการบริโภคอาหาร เพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย 9 ประการ	0.56	0.50	0.60	0.50	-1.00
4	ข้อใด <u>ไม่ใช่</u> ประโยชน์ของธงโภชนาการ	0.72	0.45	0.80	0.40	-1.44
5	วัยรุ่นต้องใช้พลังงานโดยเฉลี่ยวันละเท่าไร	0.60	0.50	0.60	0.50	0.00
6	สารอาหารที่ให้พลังงานแก่ร่างกาย คือข้อ ใด	0.80	0.40	0.84	0.37	-1.00
7	ข้อใดกล่าวถูกต้อง	0.76	0.43	0.80	0.40	-1.00

ตารางที่ 4.3 (ต่อ)

ข้อที่	ข้อความ	ก่อนทดลอง		หลังทดลอง		t
		(n=25)		(n=25)		
		\bar{X}	SD	\bar{X}	SD	
8	ใครรับประทานอาหารมื้อกลางวันที่ได้รับมีสารอาหารมากที่สุด	0.84	0.37	0.84	0.37	0.00
9	บุคคลในข้อใด ปฏิบัติตนในการบริโภคอาหาร <u>ไม่</u> เหมาะสม	0.80	0.40	0.84	0.37	-1.00
10	น้ำใจและเพื่อนๆ รับประทานอาหารเช้าโดยมีรายการอาหาร ดังนี้ พืชขาดกลางหน้าซีฟู้ดชอบชีส ไก่ทอดและน้ำอัดลม อยากทราบว่า น้ำใจและเพื่อนๆ รับประทานอาหารเช้ามื้อนี้ครบ 5 หมู่ หรือไม่ อย่างไร	0.60	0.50	0.64	0.48	-1.00
11	ข้อใดกล่าว <u>ผิด</u>	0.80	0.40	0.88	0.33	-1.44
12	ใครเลือกรับประทานอาหารว่างได้อย่างเหมาะสมที่สุด	0.76	0.43	0.84	0.37	-1.44
13	ข้อใดกล่าว <u>ผิด</u>	0.80	0.40	0.80	0.40	0.00
14	การบริโภคอาหารที่ใช้ไขมันทอดซ้ำ เสี่ยงต่อการเกิดโรคในข้อใด	0.80	0.40	0.84	0.37	-1.00
15	ข้อใดเป็นสาเหตุที่ก่อให้เกิดปัญหาด้านสุขภาพจากการรับประทานอาหารของวัยรุ่นที่สำคัญที่สุด	0.84	0.37	0.88	0.33	-1.00
16	ข้อใดคือความหมายที่ถูกต้องของ “อาหารจานด่วน (Fast Food)”	0.76	0.43	0.80	0.40	-0.56
17	อาหารในข้อใด <u>ไม่</u> จัดเป็น “อาหารจานด่วน (Fast Food)”	0.88	0.33	0.88	0.33	0.00

ตารางที่ 4.3 (ต่อ)

ข้อที่	ข้อความ	ก่อนทดลอง (n=25)		หลังทดลอง (n=25)		t
		\bar{X}	SD	\bar{X}	SD	
18	การรับประทานอาหารจานด่วน จะทำให้เกิด การขาดสารอาหารประเภทใดบ้าง	0.76	0.43	0.76	0.43	0.00
19	โรคที่เป็นสาเหตุจากการบริโภคอาหารจาน ด่วนเป็นประจำ คือโรคใด	0.84	0.37	0.88	0.33	-1.00
20	ถ้าเพื่อนชวนคุณรับประทานอาหารจานด่วน คุณจะรับประทานหรือไม่ อย่างไร	0.84	0.37	0.92	0.27	-1.44
รวม		15.12	2.78	15.88	2.27	-3.48*

* $p < 0.05$

จากตารางที่ 4.3 พบว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาสุขศึกษาด้านความรู้ของนักเรียนกลุ่มทดลองหลังจากได้รับการจัดการเรียนวิชาสุขศึกษาโดยใช้โปรแกรมการกำกับตนเองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยก่อนการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 15.12 คะแนน หลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 15.88 คะแนน

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาสุขศึกษาด้านความรู้ของนักเรียนกลุ่มทดลอง หลังจากได้รับการจัดการเรียนวิชาสุขศึกษาโดยใช้โปรแกรมการกำกับตนเองสูงกว่าก่อนการทดลองทุกข้อ

ตารางที่ 4.4 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านเจตคติ ก่อนและหลัง การทดลองของกลุ่มทดลอง จำแนกเป็นรายชื่อ

ข้อที่	ข้อความ	ก่อนทดลอง (n=25)		หลังทดลอง (n=25)		t
		\bar{X}	SD	\bar{X}	SD	
1	การเรียนรู้เรื่องโภชนาการเป็นเรื่องที่ไร้สาระ	3.56	0.65	3.88	0.33	-3.36*
2	ฉันชอบรับประทานอาหารจานด่วน	3.52	0.65	3.72	0.45	-2.44*
3	อาหารจานด่วนเป็นสิ่งที่ไม่จำเป็นสำหรับฉัน	3.52	0.58	3.76	0.52	-2.75*
4	อาหารจานด่วนไม่ช่วยพัฒนาสมอง	3.24	0.72	3.48	0.77	-2.75*
5	อาหารจานด่วนเป็นอาหารที่สามารถหาซื้อได้ง่าย	2.96	0.84	3.32	0.74	-3.67*
6	ฉันให้ความสำคัญกับการเลือกรับประทานอาหาร	3.28	0.67	3.60	0.70	-3.36*
7	ถ้าฉันไม่ได้รับประทานอาหารจานด่วน จะทำให้ฉันเครียด	3.28	0.67	3.36	0.70	-1.44
8	ฉันชอบรสชาติอาหารจานด่วน	3.72	0.45	3.76	0.43	-1.00
9	ฉันชอบสีสันทของอาหารจานด่วน	3.48	0.77	3.52	0.71	-1.00
10	โฆษณามีส่วนทำให้ฉันอยากรับประทานอาหารจานด่วน	3.60	0.70	3.72	0.54	-1.80
11	ฉันกังวลที่จะรับประทานอาหารจานด่วน	3.60	0.81	3.68	0.85	-1.00
12	เมื่อรับประทานอาหารจานด่วนเข้าไปจะส่งผลร้ายมากกว่าผลดีกับร่างกาย	3.40	0.86	3.56	0.58	-1.69
13	อาหารจานด่วนทำให้เกิดอันตรายต่อร่างกาย	3.16	0.55	3.40	0.57	-2.75*

ตารางที่ 4.4 (ต่อ)

ข้อที่	ข้อความ	ก่อนทดลอง		หลังทดลอง		t
		(n=25)		(n=25)		
		\bar{X}	SD	\bar{X}	SD	
14	อาหารจานด่วนเป็นสิ่งจำเป็นกับวัยรุ่นสมัยใหม่	3.08	0.64	3.48	0.65	-3.46*
15	ฉันมีความรู้เรื่องอาหารจานด่วน	3.68	0.55	3.80	0.40	-1.36
16	เพื่อนจะไม่คบฉัน ถ้าฉันไม่รับประทานอาหารจานด่วน	2.96	0.67	3.28	0.45	-2.55*
17	อาหารจานด่วนเป็นอาหารที่สะดวกและรับประทานได้ง่าย	3.32	0.98	3.52	0.91	-2.00
18	อาหารจานด่วนทำให้ฉันอ้วน	3.40	0.64	3.64	0.48	-2.75*
19	ฉันวิตกกังวลในการเลือกบริโภคอาหาร	3.12	0.52	3.36	0.56	-2.29*
20	ถ้าเลือกได้ฉันจะเลือกไม่รับประทานอาหารจานด่วน	3.40	0.64	3.80	0.40	-3.46*
	รวม	67.28	3.93	71.44	3.95	-15.84*

* $p < 0.05$

จากตารางที่ 4.4 พบว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาสุขศึกษาด้านเจตคติของนักเรียนกลุ่มทดลองหลังจากได้รับการจัดการเรียนวิชาสุขศึกษาโดยใช้โปรแกรมการกำกับตนเองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยก่อนการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 67.28 คะแนน หลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 71.44 คะแนน

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาสุขศึกษาด้านเจตคติของนักเรียนกลุ่มทดลอง หลังจากได้รับการจัดการเรียนวิชาสุขศึกษาโดยใช้โปรแกรมการกำกับตนเองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในข้อที่ 1,2,3,4,5,6,13,14,16,18,19 และ 20

ตารางที่ 4.5 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านการปฏิบัติ ก่อนและ
หลังการทดลองของกลุ่มทดลอง จำแนกเป็นรายชื่อ

ข้อที่	ข้อความ	ก่อนทดลอง (n=25)		หลังทดลอง (n=25)		t
		\bar{X}	SD	\bar{X}	SD	
1	ฉันรับประทานอาหารจานด่วนในปริมาณ ที่มากต่อครั้ง	3.36	0.95	3.40	0.95	-1.00
2	ฉันรับประทานอาหารจานด่วนที่โรง อาหารในโรงเรียน	3.08	1.07	3.48	0.91	-2.82*
3	ฉันชวนผู้ปกครองรับประทานตาม ร้านอาหารที่จำหน่ายอาหารจานด่วน	3.16	0.68	3.48	0.71	-2.87*
4	ฉันชวนเพื่อนรับประทานอาหารที่มีคุณค่า ทางโภชนาการครบถ้วน	3.20	0.81	3.32	0.85	-1.80
5	ฉันรับประทานอาหารจานด่วนกับ ครอบครัว	3.56	0.65	3.60	0.64	-1.00
6	ฉันรับประทานอาหารจานด่วนกับเพื่อน	3.40	0.70	3.72	0.54	-2.55*
7	ฉันรับประทานอาหารจานด่วนใน ห้างสรรพสินค้า	3.48	0.50	3.72	0.45	-2.75*
8	ฉันรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อ ร่างกาย	3.36	0.63	3.60	0.64	-2.75*
9	ฉันบอกผู้ปกครอง ในการเลือกทำอาหารที่ มีประโยชน์ให้ฉันรับประทาน	3.64	0.56	3.72	0.54	-1.45
10	ฉันสนใจโฆษณาที่เกี่ยวกับอาหารจานด่วน	3.16	0.62	3.48	0.58	-2.87*
11	ฉันรับประทานผลไม้ หรือขนมที่มีคุณค่า ทางอาหาร แทนขนมขบเคี้ยว	3.56	0.76	3.68	0.69	-1.80
12	ฉันเลือกรับประทานอาหารจากรสชาติ อาหาร	3.60	0.76	3.72	0.67	-1.36

ตารางที่ 4.5 (ต่อ)

ข้อที่	ข้อความ	ก่อนทดลอง		หลังทดลอง		t
		(n=25)		(n=25)		
		\bar{X}	SD	\bar{X}	SD	
13	ฉันเตือนตนเองเสมอ ว่าฉันจะต้องลดการบริโภคอาหารจานด่วน	3.12	0.83	3.32	0.90	-1.54
14	ฉันให้รางวัลกับตนเอง เมื่อสามารถลดปริมาณการบริโภคอาหารจานด่วนได้	3.64	0.63	3.84	0.47	-2.00
15	ฉันซื้ออาหารจานด่วนตามเพื่อน	3.52	0.58	3.68	0.55	-2.13*
16	ฉันเลือกซื้ออาหารที่ถูกต้องตามหลักโภชนาการ	2.88	0.83	3.00	0.91	-1.80
17	ฉันเตือนเพื่อน ให้เลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์	3.32	0.98	3.36	0.99	-1.00
18	เมื่อรับประทานอาหารครบ 5 หมู่	3.28	0.61	3.48	0.58	-2.44*
19	ฉันรับประทานอาหารจานด่วนที่วางขายบริเวณทางเท้าติดกับถนน	3.16	0.74	3.20	0.76	-1.00
20	ฉันรับประทานอาหารจานด่วนที่บ้าน	3.44	0.82	3.44	0.82	0.00
	รวม	66.92	3.67	70.24	3.56	-9.62*

* $p < 0.05$

จากตารางที่ 4.5 พบว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาสุขศึกษาด้านเจตคติของนักเรียนกลุ่มทดลองหลังจากได้รับการจัดการเรียนวิชาสุขศึกษาโดยใช้โปรแกรมการกำกับตนเองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยก่อนการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 66.92 คะแนน และหลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 70.24 คะแนน

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนสัมฤทธิ์ผลทางการเรียนวิชาสุขศึกษาด้านการปฏิบัติของนักเรียนกลุ่มทดลอง หลังจากได้รับการจัดการเรียนวิชาสุขศึกษาโดยใช้โปรแกรมการกำกับตนเองสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในข้อที่ 2,3,6,7,8,10,15 และ 18

2.2 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาสุขศึกษา ด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติ และจำนวนครั้งในการบริโภคอาหารจานด่วน ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มควบคุม ปรากฏดังตารางที่ 4.6, 4.7, 4.8, 4.9 และแผนภาพที่ 4.2

ตารางที่ 4.6 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาสุขศึกษา ด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติ และจำนวนครั้งในการบริโภคอาหารจานด่วน ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มควบคุม

	n	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		t	p
		\bar{X}	SD	\bar{X}	SD		
ความรู้	25	15.12	1.76	14.80	1.80	1.87	0.07
เจตคติ	25	68.12	2.83	68.08	3.12	0.16	0.87
การปฏิบัติ	25	66.44	3.06	66.56	2.93	-0.46	0.64
จำนวนครั้งในการบริโภคอาหารจานด่วน	25	15.28	1.96	16.60	3.02	-2.48	0.02

* $p < .05$

จากตารางที่ 4.6 พบว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาสุขศึกษา ด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติ และจำนวนครั้งในการบริโภคอาหารจานด่วนของนักเรียนกลุ่มควบคุมหลังการทดลอง ไม่แตกต่างจากก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยด้านความรู้ก่อนการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 15.12 คะแนน หลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 14.80 คะแนน ด้านเจตคติ ก่อนการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 68.12 คะแนน หลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 68.08 คะแนน ด้านการปฏิบัติก่อนการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 66.44 คะแนน หลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 66.56 คะแนน และจำนวนครั้งในการบริโภคอาหารจานด่วนก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 15.28 ครั้ง หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 16.60 คะแนน

ตารางที่ 4.7 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้ ก่อนและหลัง การทดลองของกลุ่มควบคุม จำแนกเป็นรายชื่อ

ข้อที่	ข้อความ	ก่อนทดลอง (n=25)		หลังทดลอง (n=25)		t
		\bar{X}	SD	\bar{X}	SD	
1	ข้อใดคือความหมายที่ถูกต้องที่สุดของ “อาหาร”	0.72	0.45	0.68	0.47	1.00
2	ข้อใดคือความหมายที่ถูกต้องของ “โภชนาการ”	0.60	0.50	0.56	0.50	1.00
3	ข้อใด <u>ไม่ใช่</u> ข้อปฏิบัติที่อยู่ในโภชนบัญญัติ ที่เป็นข้อปฏิบัติการบริโภคอาหาร เพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย 9 ประการ	0.52	0.50	0.52	0.50	0.00
4	ข้อใด <u>ไม่ใช่</u> ประโยชน์ของธงโภชนาการ	0.68	0.47	0.64	0.48	1.00
5	วัยรุ่นต้องใช้พลังงานโดยเฉลี่ยวันละเท่าไร	0.76	0.43	0.76	0.43	0.00
6	สารอาหารที่ให้พลังงานแก่ร่างกาย คือข้อใด	0.72	0.45	0.76	0.43	-1.00
7	ข้อใดกล่าวถูกต้อง	0.64	0.48	0.68	0.47	-1.00
8	ใครรับประทานอาหารมื้อกลางวันที่ได้รับมีสารอาหารมากที่สุด	0.72	0.45	0.76	0.43	-1.00
9	บุคคลในข้อใด ปฏิบัติตนในการบริโภคอาหาร <u>ไม่</u> เหมาะสม	0.80	0.40	0.76	0.43	1.00
10	น้ำใจและเพื่อนๆ รับประทานอาหารเช้าโดยมีรายการอาหาร ดังนี้ พิซซ่าถาดกลางหน้าซีฟู้ดขอบชีส ไก่ทอดและน้ำอัดลม อยากทราบว่า น้ำใจและเพื่อนๆ รับประทานอาหารเช้ามื้อนี้ครบ 5 หมู่ หรือไม่ อย่างไร	0.60	0.50	0.60	0.50	0.00

ตารางที่ 4.7 (ต่อ)

ข้อที่	ข้อความ	ก่อนทดลอง		หลังทดลอง		t
		(n=25)		(n=25)		
		\bar{X}	SD	\bar{X}	SD	
11	ข้อใดกล่าว <u>ผิด</u>	0.92	0.27	0.84	0.37	1.44
12	ใครเลือกรับประทานอาหารว่างได้อย่างเหมาะสมที่สุด	0.76	0.43	0.76	0.43	0.00
13	ข้อใดกล่าว <u>ผิด</u>	0.84	0.37	0.84	0.37	0.00
14	การบริโภคอาหารที่ใช้ไขมันทอดซ้ำ เสี่ยงต่อการเกิดโรคในข้อใด	0.84	0.37	0.80	0.40	1.00
15	ข้อใดเป็นสาเหตุที่ก่อให้เกิดปัญหาด้านสุขภาพจากการรับประทานอาหารของวัยรุ่นที่สำคัญที่สุด	0.80	0.40	0.84	0.37	-1.00
16	ข้อใดคือความหมายที่ถูกต้องของ “อาหารจานด่วน (Fast Food)”	0.80	0.40	0.84	0.37	-1.00
17	อาหารในข้อใด <u>ไม่</u> จัดเป็น “อาหารจานด่วน (Fast Food)”	0.88	0.33	0.76	0.43	1.80
18	การรับประทานอาหารจานด่วน จะทำให้เกิดการขาดสารอาหารประเภทใดบ้าง	0.84	0.37	0.76	0.43	1.44
19	โรคที่เป็นสาเหตุจากการบริโภคอาหารจานด่วนเป็นประจำ คือโรคใด	0.88	0.33	0.88	0.33	0.00
20	ถ้าเพื่อนชวนคุณรับประทานอาหารจานด่วน คุณจะรับประทานหรือไม่ อย่างไร	0.80	0.40	0.76	0.43	1.00
	รวม	15.12	1.76	14.80	1.80	1.87

* $p < 0.05$

จากตารางที่ 4.7 พบว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาสุขศึกษาด้านความรู้ของนักเรียนกลุ่มควบคุมหลังการทดลองไม่แตกต่างจากก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยก่อนการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 15.12 คะแนน และหลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 14.80 คะแนน

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาสุขศึกษาด้านความรู้ของนักเรียนกลุ่มควบคุม ไม่แตกต่างจากก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทุกข้อ

ตารางที่ 4.8 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านเจตคติ ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มควบคุม จำแนกเป็นรายข้อ

ข้อที่	ข้อความ	ก่อนทดลอง		หลังทดลอง		t
		(n=25)		(n=25)		
		\bar{X}	SD	\bar{X}	SD	
1	การเรียนรู้เรื่องโภชนาการเป็นเรื่องที่ไร้สาระ	3.52	0.58	3.52	0.58	0.00
2	ฉันชอบรับประทานอาหารจานด่วน	3.32	0.55	3.36	0.56	-1.00
3	อาหารจานด่วนเป็นสิ่งที่ไม่จำเป็นสำหรับฉัน	3.44	0.65	3.44	0.65	0.00
4	อาหารจานด่วนไม่ช่วยพัฒนาสมอง	3.36	0.56	3.32	0.74	0.56
5	อาหารจานด่วนเป็นอาหารที่สามารถหาซื้อได้ง่าย	3.20	0.50	3.16	0.47	1.00
6	ฉันให้ความสำคัญกับการเลือกรับประทานอาหาร	3.48	0.50	3.44	0.50	0.56
7	ถ้าฉันไม่ได้รับประทานอาหารจานด่วน จะทำให้ฉันเครียด	3.36	0.48	3.32	0.47	1.00
8	ฉันชอบรสชาติอาหารจานด่วน	3.60	0.70	3.68	0.62	-1.00
9	ฉันชอบสีส้มของอาหารจานด่วน	3.40	0.81	3.36	0.81	1.00

ตารางที่ 4.8 (ต่อ)

ข้อที่	ข้อความ	ก่อนทดลอง		หลังทดลอง		t
		(n=25)		(n=25)		
		\bar{X}	SD	\bar{X}	SD	
10	โฆษณามีส่วนทำให้ฉันอยากรับประทาน อาหารจานด่วน	3.60	0.57	3.56	0.58	1.00
11	ฉันกังวลที่จะรับประทานอาหารจานด่วน	3.52	0.82	3.52	0.82	0.00
12	เมื่อรับประทานอาหารจานด่วนเข้าไปจะส่ง ผลร้ายมากกว่าผลดีกับร่างกาย	3.32	0.90	3.24	0.96	1.44
13	อาหารจานด่วน ทำให้เกิดอันตรายต่อร่างกาย	3.32	0.47	3.32	0.47	0.00
14	อาหารจานด่วนเป็นสิ่งจำเป็นกับวัยรุ่น สมัยใหม่	3.24	0.66	3.28	0.67	-1.00
15	ฉันมีความรู้เรื่องอาหารจานด่วน	3.64	0.56	3.64	0.56	0.00
16	เพื่อนจะไม่คบฉัน ถ้าฉันไม่รับประทาน อาหารจานด่วน	3.08	0.57	3.12	0.60	-1.00
17	อาหารจานด่วนเป็นอาหารที่สะดวกและ รับประทานได้ง่าย	3.56	0.50	3.56	0.50	0.00
18	อาหารจานด่วนทำให้ฉันอ้วน	3.68	0.55	3.68	0.55	0.00
19	ฉันวิตกกังวลในการเลือกบริโภคอาหาร	3.36	0.56	3.48	0.58	-1.80
20	ถ้าเลือกได้ฉันจะเลือกไม่รับประทานอาหาร จานด่วน	3.12	0.72	3.08	0.81	1.00
	รวม	68.12	2.83	68.08	3.12	0.16

* $p < 0.05$

จากตารางที่ 4.8 พบว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาสุขศึกษาด้านเจตคติของนักเรียนกลุ่มควบคุมหลังการทดลองไม่แตกต่างจากก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยก่อนการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 68.12 คะแนน และหลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 68.08 คะแนน

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาสุขศึกษาด้านเจตคติของนักเรียนกลุ่มควบคุม ไม่แตกต่างจากก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทุกข้อ

ตารางที่ 4.9 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านการปฏิบัติ ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มควบคุม จำแนกเป็นรายข้อ

ข้อที่	ข้อความ	ก่อนทดลอง		หลังทดลอง		t
		(n=25)		(n=25)		
		\bar{X}	SD	\bar{X}	SD	
1	ฉันรับประทานอาหารจานด่วนในปริมาณที่มากต่อครั้ง	3.20	0.86	3.20	0.86	0.00
2	ฉันรับประทานอาหารจานด่วนที่โรงอาหารในโรงเรียน	3.12	0.78	3.12	0.78	0.00
3	ฉันชวนผู้ปกครองรับประทานตามร้านอาหารที่จำหน่ายอาหารจานด่วน	3.20	0.70	3.24	0.72	-0.56
4	ฉันชวนเพื่อนรับประทานอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการครบถ้วน	2.92	0.86	2.92	0.86	0.00
5	ฉันรับประทานอาหารจานด่วนกับครอบครัว	3.56	0.71	3.56	0.65	0.00
6	ฉันรับประทานอาหารจานด่วนกับเพื่อน	3.52	0.58	3.60	0.57	-1.44
7	ฉันรับประทานอาหารจานด่วนในห้างสรรพสินค้า	3.08	0.57	3.08	0.57	0.00
8	ฉันรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย	3.48	0.65	3.44	0.65	1.00
9	ฉันบอกผู้ปกครอง ในการเลือกทำอาหารที่มีประโยชน์ให้ฉันรับประทาน	3.56	0.65	3.56	0.65	0.00
10	ฉันสนใจโฆษณาที่เกี่ยวข้องกับอาหารจานด่วน	3.40	0.70	3.48	0.65	-1.44

ตารางที่ 4.9 (ต่อ)

ข้อที่	ข้อความ	ก่อนทดลอง		หลังทดลอง		t
		(n=25)		(n=25)		
		\bar{X}	SD	\bar{X}	SD	
11	ฉันรับประทานผลไม้ หรือขนมที่มีคุณค่าทางอาหาร แทนขนมขบเคี้ยว	3.72	0.54	3.60	0.64	1.36
12	ฉันเลือกรับประทานอาหารจากรสชาติอาหาร	3.60	0.70	3.64	0.70	-1.00
13	ฉันเตือนตนเองเสมอ ว่าฉันจะต้องลดการบริโภคอาหารจานด่วน	3.28	0.61	3.32	0.62	-1.00
14	ฉันให้รางวัลกับตนเอง เมื่อสามารถลดปริมาณการบริโภคอาหารจานด่วนได้	3.72	0.61	3.68	0.62	-2.00
15	ฉันซื้ออาหารจานด่วนตามเพื่อน	3.12	0.83	3.20	0.70	-0.81
16	ฉันเลือกซื้ออาหารที่ถูกต้องตามหลักโภชนาการ	2.72	0.97	2.64	0.99	1.44
17	ฉันเตือนเพื่อน ให้เลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์	3.40	0.95	3.40	0.91	0.00
18	เมื่อรับประทานอาหารครบ 5 หมู่	3.16	0.62	3.08	0.70	0.81
19	ฉันรับประทานอาหารจานด่วนที่วางขายบริเวณทางเท้าติดกับถนน	3.12	0.72	3.20	0.76	-1.44
20	ฉันรับประทานอาหารจานด่วนที่บ้าน	3.56	0.50	3.60	0.50	-1.00
	รวม	66.44	3.05	66.56	2.93	-0.46

* $p < 0.05$

จากตารางที่ 4.9 พบว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาสุขศึกษาด้านการปฏิบัติของนักเรียนกลุ่มควบคุมหลังการทดลองไม่แตกต่างจากก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยก่อนการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 66.44 คะแนน และหลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 66.56 คะแนน

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาสุขศึกษาด้านการปฏิบัติของนักเรียนกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างจากก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทุกข้อ

ตอนที่ 3 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาสุขศึกษาด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติ และจำนวนครั้งในการบริโภคอาหารจานด่วนหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม

3.1 ผลการเปรียบเทียบของค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาสุขศึกษาด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติ และจำนวนครั้งในการบริโภคอาหารจานด่วน หลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม ปรากฏดังตารางที่ 4.10, 4.11, 4.12, 4.13 และแผนภาพที่ 4.3

ตารางที่ 4.10 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาสุขศึกษา ด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติ และจำนวนครั้งในการบริโภคอาหารจานด่วน หลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม

	กลุ่มทดลอง (n=25)		กลุ่มควบคุม (n=25)		t	p
	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD		
	ความรู้	15.88	2.27	14.80		
เจตคติ	71.44	3.95	68.08	3.12	3.33	0.02*
การปฏิบัติ	70.24	3.56	66.56	2.93	3.98	0.00*
จำนวนครั้งในการบริโภค อาหารจานด่วน	8.48	3.17	16.60	3.02	-9.25	0.00*

* $p < .05$

จากตารางที่ 4.10 พบว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาสุขศึกษา ด้านเจตคติ การปฏิบัติ และจำนวนครั้งในการบริโภคอาหารจานด่วนหลังการทดลองระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนค่าเฉลี่ยคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการ

เรียนด้านความรู้ของกลุ่มทดลองไม่แตกต่างกับกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยด้านความรู้กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 15.88 คะแนน กลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 14.80 คะแนน ด้านเจตคติกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 71.44 คะแนน กลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 68.08 คะแนน ด้านการปฏิบัติกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 70.24 คะแนน กลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 66.56 คะแนน และจำนวนครั้งในการบริโภคอาหารจานด่วนกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 8.48 ครั้ง กลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 16.06 ครั้ง

ตารางที่ 4.11 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้ หลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม จำแนกเป็นรายชื่อ

ข้อที่	ข้อความ	กลุ่มทดลอง (n=25)		กลุ่มควบคุม (n=25)		t
		\bar{X}	SD	\bar{X}	SD	
1	ข้อใดคือความหมายที่ถูกต้องที่สุดของ “อาหาร”	0.80	0.40	0.68	0.47	0.95
2	ข้อใดคือความหมายที่ถูกต้องของ “โภชนาการ”	0.64	0.48	0.56	0.50	0.56
3	ข้อใด <i>ไม่ใช่</i> ข้อปฏิบัติที่อยู่ในโภชนบัญญัติ ที่เป็นข้อปฏิบัติการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย 9 ประการ	0.60	0.50	0.52	0.50	0.56
4	ข้อใด <i>ไม่ใช่</i> ประโยชน์ของธงโภชนาการ	0.80	0.40	0.64	0.48	1.25
5	วัยรุ่นต้องใช้พลังงานโดยเฉลี่ยวันละเท่าไร	0.60	0.50	0.76	0.43	-1.20
6	สารอาหารที่ให้พลังงานแก่ร่างกาย คือข้อใด	0.84	0.37	0.76	0.43	0.69
7	ข้อใดกล่าวถูกต้อง	0.80	0.40	0.68	0.47	0.95
8	ใครรับประทานอาหารมื้อกลางวันที่ได้รับมีสารอาหารมากที่สุด	0.84	0.37	0.76	0.43	0.69

ตารางที่ 4.11 (ต่อ)

ข้อที่	ข้อความ	กลุ่มทดลอง (n=25)		กลุ่มควบคุม (n=25)		t
		\bar{X}	SD	\bar{X}	SD	
9	บุคคลในข้อใด ปฏิบัติตนในการบริโภคอาหาร <u>ไม่</u> เหมาะสม	0.84	0.37	0.76	0.43	0.69
10	น้ำใจและเพื่อนๆ รับประทานอาหารเย็นโดยมีรายการอาหาร ดังนี้ พิซซ่าถาดกลางหน้าซีฟู้ดขอบชีส ไก่ทอดและน้ำอัดลม อยากทราบว่า น้ำใจและเพื่อนๆ รับประทานอาหารเย็นมื้อนี้ครบ 5 หมู่ หรือไม่ อย่างไร	0.64	0.48	0.60	0.50	0.28
11	ข้อใดกล่าว ผิด	0.88	0.33	0.84	0.37	0.40
12	ใครเลือกรับประทานอาหารว่างได้อย่างเหมาะสมที่สุด	0.84	0.37	0.76	0.43	0.69
13	ข้อใดกล่าว ผิด	0.80	0.40	0.84	0.37	-0.36
14	การบริโภคอาหารที่ใช้ไขมันทอดซ้ำ เสี่ยงต่อการเกิดโรคในข้อใด	0.84	0.37	0.80	0.40	0.36
15	ข้อใดเป็นสาเหตุที่ก่อให้เกิดปัญหาด้านสุขภาพจากการรับประทานอาหารของวัยรุ่นที่สำคัญที่สุด	0.88	0.33	0.84	0.37	0.40
16	ข้อใดคือความหมายที่ถูกต้องของ “อาหารจานด่วน (Fast Food)”	0.80	0.40	0.84	0.37	-0.36
17	อาหารในข้อใด <u>ไม่</u> จัดเป็น “อาหารจานด่วน (Fast Food)”	0.88	0.33	0.76	0.43	1.09
18	การรับประทานอาหารจานด่วน จะทำให้เกิดการขาดสารอาหารประเภทใดบ้าง	0.76	0.43	0.76	0.43	0.00

ตารางที่ 4.11 (ต่อ)

ข้อที่	ข้อความ	กลุ่มทดลอง (n=25)		กลุ่มควบคุม (n=25)		t
		\bar{X}	SD	\bar{X}	SD	
19	โรคที่เป็นสาเหตุจากการบริโภคอาหารจานด่วนเป็นประจำ คือโรคใด	0.88	0.33	0.88	0.33	0.00
20	ถ้าเพื่อนชวนคุณรับประทานอาหารจานด่วน คุณจะรับประทานหรือไม่ อย่างไร	0.92	0.27	0.76	0.43	1.54
รวม		15.88	2.27	14.80	1.80	1.85

* $p < 0.05$

จากตารางที่ 4.11 พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาสุขศึกษาด้านความรู้ หลังการทดลองของกลุ่มทดลอง ไม่แตกต่างกับกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาสุขศึกษาด้านความรู้หลังการทดลองของกลุ่มทดลอง ไม่แตกต่างจากกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทุกข้อ

ตารางที่ 4.12 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านเจตคติ หลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม จำแนกเป็นรายข้อ

ข้อที่	ข้อความ	กลุ่มทดลอง (n=25)		กลุ่มควบคุม (n=25)		t
		\bar{X}	SD	\bar{X}	SD	
1	การเรียนเรื่องโภชนาการเป็นเรื่องที่ไร้สาระ	3.88	0.33	3.52	0.58	2.67*
2	ฉันชอบรับประทานอาหารจานด่วน	3.72	0.45	3.36	0.56	2.46*
3	อาหารจานด่วนเป็นสิ่งที่ไม่จำเป็นสำหรับฉัน	3.76	0.52	3.44	0.65	1.91
4	อาหารจานด่วนไม่ช่วยพัฒนาสมอง	3.48	0.77	3.32	0.74	0.74
5	อาหารจานด่วนเป็นอาหารที่สามารถหาซื้อได้ง่าย	3.32	0.74	3.16	0.47	0.90

ตารางที่ 4.12 (ต่อ)

ข้อที่	ข้อความ	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		t
		(n=25)		(n=25)		
		\bar{X}	SD	\bar{X}	SD	
6	ฉันให้ความสำคัญกับการเลือกรับประทานอาหาร	3.60	0.70	3.44	0.50	0.92
7	ถ้าฉันไม่ได้รับประทานอาหารจานด่วน จะทำให้ฉันเครียด	3.36	0.70	3.32	0.47	0.23
8	ฉันชอบรสชาติอาหารจานด่วน	3.76	0.43	3.68	0.62	0.52
9	ฉันชอบสีสันทของอาหารจานด่วน	3.52	0.71	3.36	0.81	0.74
10	โฆษณามีส่วนทำให้ฉันอยากรับประทานอาหารจานด่วน	3.72	0.54	3.56	0.58	1.00
11	ฉันกังวลที่จะรับประทานอาหารจานด่วน	3.68	0.85	3.52	0.82	0.65
12	เมื่อรับประทานอาหารจานด่วนเข้าไปจะส่งผลร้ายมากกว่าผลดีกับร่างกาย	3.56	0.58	3.24	0.96	0.44
13	อาหารจานด่วน ทำให้เกิดอันตรายต่อร่างกาย	3.40	0.57	3.32	0.47	0.53
14	อาหารจานด่วนเป็นสิ่งจำเป็นกับวัยรุ่นสมัยใหม่	3.48	0.65	3.28	0.67	1.06
15	ฉันมีความรู้เรื่องอาหารจานด่วน	3.80	0.40	3.64	0.56	1.14
16	เพื่อนจะไม่คบฉัน ถ้าฉันไม่รับประทานอาหารจานด่วน	3.28	0.45	3.12	0.60	1.06
17	อาหารจานด่วนเป็นอาหารที่สะดวกและรับประทานได้ง่าย	3.52	0.91	3.56	0.50	-0.19
18	อาหารจานด่วนทำให้ฉันอ้วน	3.64	0.48	3.68	0.55	-0.27
19	ฉันวิตกกังวลในการเลือกบริโภคอาหาร	3.36	0.56	3.48	0.58	-0.73

ตารางที่ 4.12 (ต่อ)

ข้อที่	ข้อความ	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		t
		(n=25)		(n=25)		
		\bar{X}	SD	\bar{X}	SD	
20	ถ้าเลือกได้นั้นจะเลือกไม่รับประทานอาหารจานด่วน	3.80	0.40	3.08	0.81	3.95*
	รวม	71.44	3.95	68.08	3.12	3.33*

* $p < 0.05$

จากตารางที่ 4.12 พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาสุขศึกษาด้านเจตคติ หลังการทดลองของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 71.44 คะแนน กลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 68.08 คะแนน

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาสุขศึกษาด้านเจตคติหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง สูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในข้อที่ 1, 2 และ 20

ตารางที่ 4.13 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านการปฏิบัติ หลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม จำแนกเป็นรายข้อ

ข้อที่	ข้อความ	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		t
		(n=25)		(n=25)		
		\bar{X}	SD	\bar{X}	SD	
1	ฉันรับประทานอาหารจานด่วนในปริมาณที่มากต่อครั้ง	3.40	0.95	3.20	0.86	0.75
2	ฉันรับประทานอาหารจานด่วนที่โรงอาหารในโรงเรียน	3.48	0.91	3.12	0.78	1.49
3	ฉันชวนผู้ปกครองรับประทานตามร้านอาหารที่จำหน่ายอาหารจานด่วน	3.48	0.71	3.24	0.72	1.18

ตารางที่ 4.13 (ต่อ)

ข้อที่	ข้อความ	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		t
		(n=25)		(n=25)		
		\bar{X}	SD	\bar{X}	SD	
4	ฉันชวนเพื่อนรับประทานอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการครบถ้วน	3.32	0.85	2.92	0.86	1.65
5	ฉันรับประทานอาหารจานด่วนกับครอบครัว	3.60	0.64	3.56	0.65	0.21
6	ฉันรับประทานอาหารจานด่วนกับเพื่อน	3.72	0.54	3.60	0.57	0.75
7	ฉันรับประทานอาหารจานด่วนในห้างสรรพสินค้า	3.72	0.45	3.08	0.57	4.36*
8	ฉันรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย	3.60	0.64	3.44	0.65	0.87
9	ฉันบอกผู้ปกครอง ในการเลือกทำอาหารที่มีประโยชน์ให้ฉันรับประทาน	3.72	0.54	3.56	0.65	0.94
10	ฉันสนใจโฆษณาที่เกี่ยวกับอาหารจานด่วน	3.48	0.58	3.48	0.65	0.00
11	ฉันรับประทานผลไม้ หรือขนมที่มีคุณค่าทางอาหาร แทนขนมขบเคี้ยว	3.68	0.69	3.60	0.64	0.42
12	ฉันเลือกรับประทานอาหารจากรสชาติอาหาร	3.72	0.67	3.64	0.70	0.41
13	ฉันเตือนตนเองเสมอ ว่าฉันจะต้องลดการบริโภคอาหารจานด่วน	3.32	0.90	3.32	0.62	0.00
14	ฉันให้รางวัลกับตนเอง เมื่อสามารถลดปริมาณการบริโภคอาหารจานด่วนได้	3.84	0.47	3.68	0.62	1.01
15	ฉันซื้ออาหารจานด่วนตามเพื่อน	3.68	0.55	3.20	0.70	2.67*
16	ฉันเลือกซื้ออาหารที่ถูกต้องตามหลักโภชนาการ	3.00	0.91	2.64	0.99	1.33

ตารางที่ 4.13 (ต่อ)

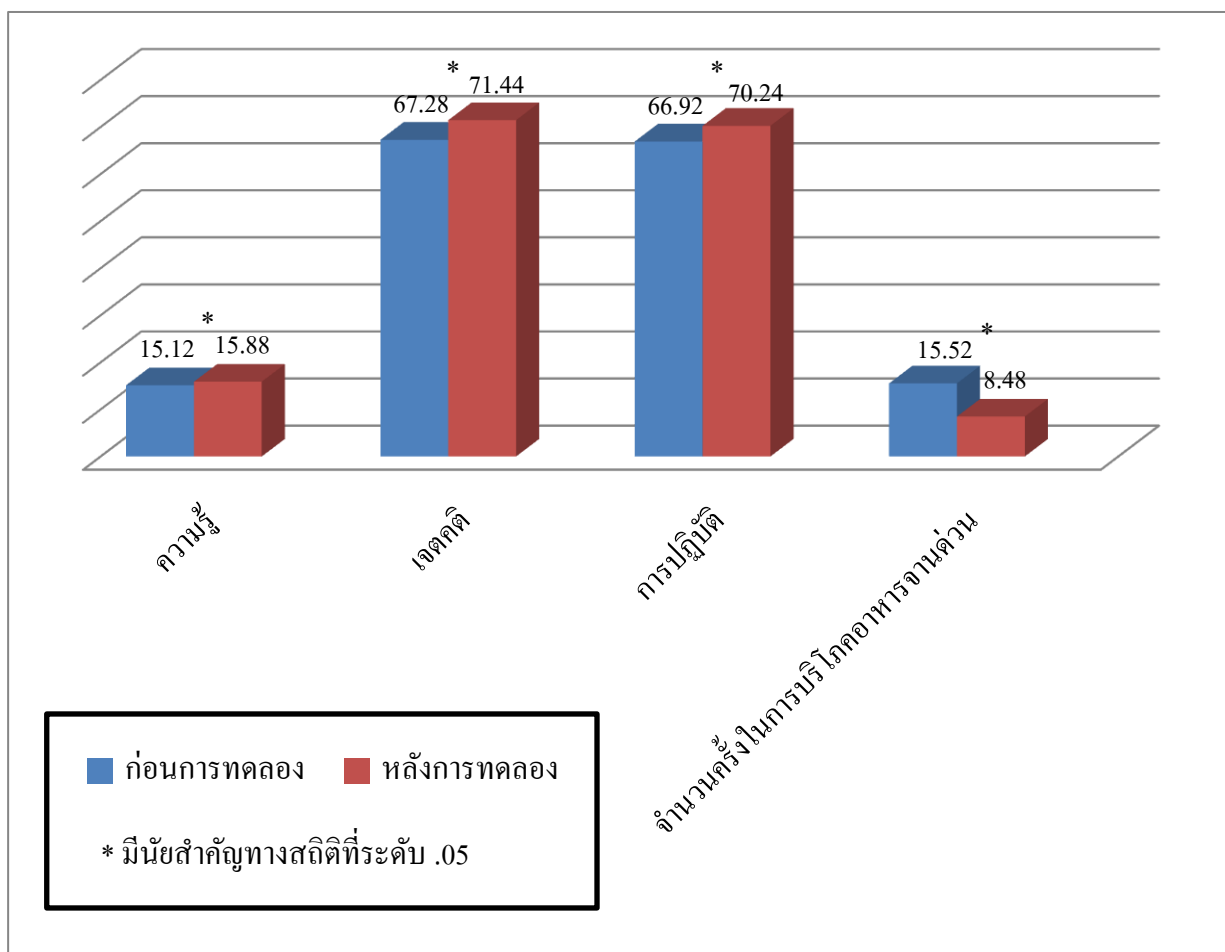
ข้อที่	ข้อความ	กลุ่มทดลอง (n=25)		กลุ่มควบคุม (n=25)		t
		\bar{X}	SD	\bar{X}	SD	
17	ฉันเดือนเพื่อน ให้เลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์	3.36	0.99	3.40	0.91	-0.14
18	เมื่อรับประทานอาหารเช้าครบ 5 หมู่	3.48	0.58	3.08	0.70	2.18
19	ฉันรับประทานอาหารเช้าจานด่วนที่วางขายบริเวณทางเท้าติดกับถนน	3.20	0.76	3.20	0.76	0.00
20	ฉันรับประทานอาหารเช้าจานด่วนที่บ้าน	3.44	0.82	3.60	0.50	-0.83
	รวม	70.24	3.56	66.56	2.93	3.98*

* $p < 0.05$

จากตารางที่ 4.13 พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาสุขศึกษาด้านการปฏิบัติหลังการทดลองของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 70.24 คะแนน และกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 66.56 คะแนน

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาสุขศึกษาด้านการปฏิบัติหลังการทดลองของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในข้อที่ 7 และ 15

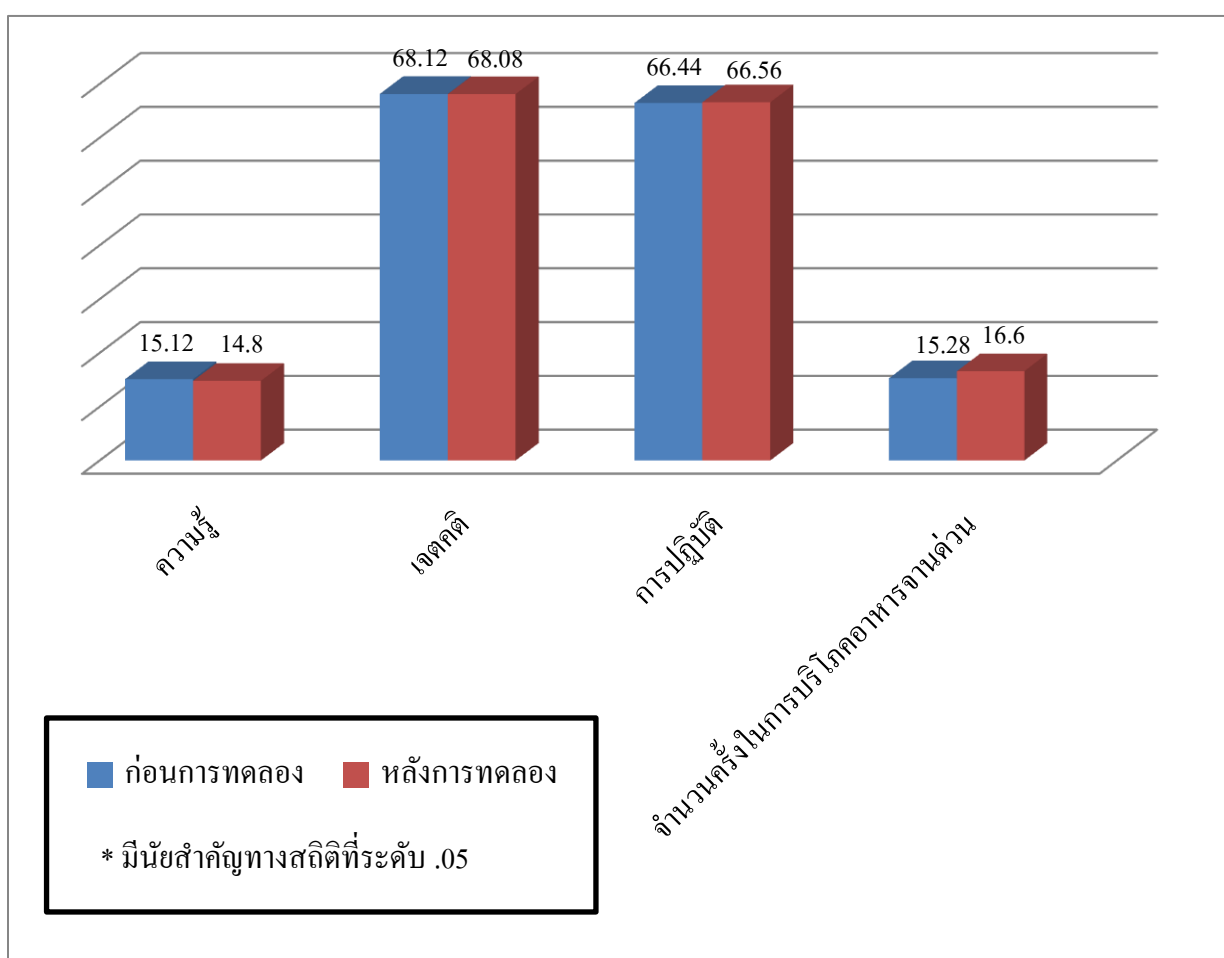
แผนภาพที่ 4.1 การเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาสุขศึกษาด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติ และจำนวนครั้งในการบริโภคอาหารจานด่วน ก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลอง



จากแผนภาพที่ 4.1 พบว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาสุขศึกษา ด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติ ของนักเรียนกลุ่มทดลอง หลังจากการเรียนรู้ โดยใช้โปรแกรมการกำกับตนเองสูงกว่า ก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยด้านความรู้ก่อนการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 15.12 คะแนน หลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 15.88 คะแนน ด้านเจตคติก่อนการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 67.28 คะแนน หลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 71.44 คะแนน ด้านการปฏิบัติก่อนการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 66.92 คะแนน หลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 70.24 คะแนน

ส่วนจำนวนครั้งในการบริโภคอาหารจานด่วนของนักเรียนกลุ่มทดลอง หลังการทดลองลดลงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยก่อนการทดลองเท่ากับ 15.52 ครั้ง หลังการทดลอง เท่ากับ 8.48 ครั้ง

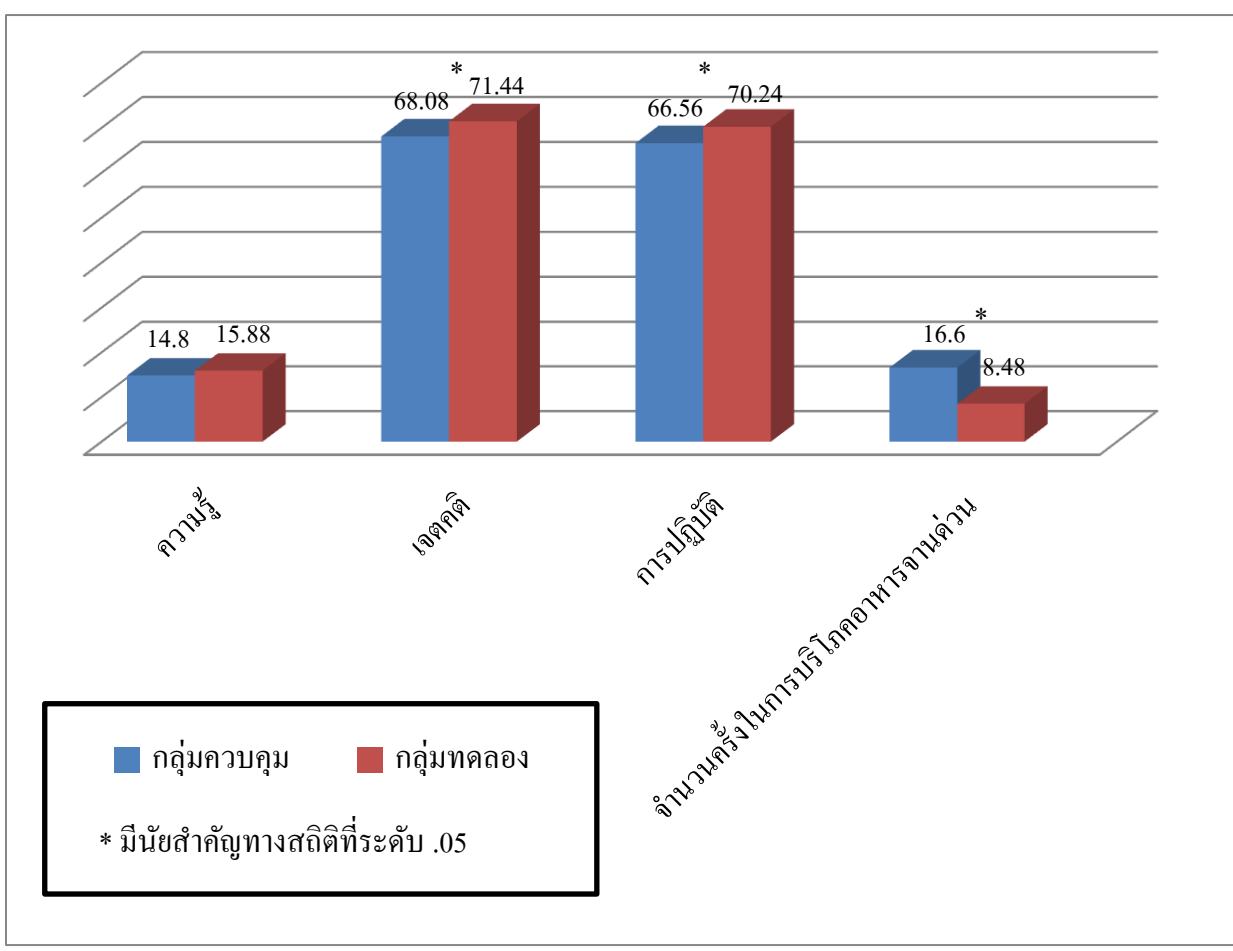
แผนภาพที่ 4.2 การเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาสุขศึกษาด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติ และจำนวนครั้งในการบริโภคอาหารจานด่วน ก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มควบคุม



จากแผนภาพที่ 4.2 พบว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาสุขศึกษา ด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติ และจำนวนครั้งในการบริโภคอาหารจานด่วนของนักเรียนกลุ่มควบคุม หลังจากการเรียนวิชาสุขศึกษาแบบปกติไม่แตกต่างจากก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยด้านความรู้ก่อนการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 15.12 คะแนน หลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ

14.80 คะแนน ด้านเจตคติก่อนการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 68.12 คะแนน หลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 68.08 คะแนน ด้านการปฏิบัติก่อนการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 66.44 คะแนน หลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 66.56 คะแนน และจำนวนครั้งในการบริโภคอาหารจานด่วนก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 15.28 ครั้ง หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 16.60 คะแนน

แผนภาพที่ 4.3 การเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาสุขศึกษาด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติ และจำนวนครั้งในการบริโภคอาหารจานด่วน หลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม



จากแผนภาพที่ 4.3 พบว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาสุขศึกษาด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติ และจำนวนครั้งในการบริโภคอาหารจานด่วนหลังการทดลองระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม พบว่าด้านเจตคติ การปฏิบัติ และจำนวนครั้งในการบริโภคอาหารจานด่วนของ

กลุ่มทดลองแตกต่างจากกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนด้านความรู้ของกลุ่มทดลองไม่แตกต่างกับกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยด้านความรู้กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 15.88 คะแนน กลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 14.80 คะแนน ด้านเจตคติกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 71.44 คะแนน กลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 68.08 คะแนน ด้านการปฏิบัติกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 70.24 คะแนน กลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 66.56 คะแนน และจำนวนครั้งในการบริโภคอาหารจานด่วนกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 8.48 ครั้ง กลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 16.06 ครั้ง

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่อง ผลของการจัดการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาโดยใช้โปรแกรมการกำกับตนเองที่มีต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วนของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการจัดการเรียนวิชาสุขศึกษาโดยใช้โปรแกรมการกำกับตนเองที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วนของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 50 คน โรงเรียนพุทธจักรวิทยา กรุงเทพมหานคร โดยมีเกณฑ์คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างคือเป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่สมัครใจเข้าร่วมโปรแกรมการกำกับตนเอง ในช่วงหลังเลิกเรียนเวลา 15.00-15.30 น. และเป็นนักเรียนที่รับประทานอาหารจานด่วนอย่างน้อยสัปดาห์ละ 8 ครั้ง แบ่งเป็นนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดการเรียนวิชาสุขศึกษาโดยใช้โปรแกรมการกำกับตนเอง จำนวน 25 คน และนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการจัดการเรียนวิชาสุขศึกษาโดยใช้โปรแกรมการกำกับตนเอง จำนวน 25 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ โปรแกรมการกำกับตนเอง แบบสอบถามข้อมูลพื้นฐานและจำนวนครั้งในการบริโภคอาหารจานด่วน แบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาสุขศึกษาด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติ มีค่าความเที่ยงเท่ากับ 0.86 , 0.84 และ 0.80 วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้คอมพิวเตอร์ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และทดสอบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนด้วยค่า “ที”

สรุปผลการวิจัย

การวิจัยเรื่อง ผลของการจัดการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาโดยใช้โปรแกรมการกำกับตนเองที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วนของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น สามารถสรุปผลการวิจัยได้ดังนี้

1. ค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์การเรียนรู้ เจตคติและการปฏิบัติ ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและของกลุ่มควบคุม มีดังนี้

1.1 ค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติ หลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

1.2 ค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มควบคุม ไม่แตกต่างจากก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. ค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านเจตคติ และการปฏิบัติหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. ค่าเฉลี่ยของจำนวนครั้งในการบริโภคอาหารจานด่วน หลังการทดลองของกลุ่มทดลองต่ำกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ส่วนกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยจำนวนครั้งในการบริโภคอาหารจานด่วนสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4. ค่าเฉลี่ยของจำนวนครั้งในการบริโภคอาหารจานด่วนหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองต่ำกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยเรื่อง ผลของการจัดการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาโดยใช้โปรแกรมการกำกับตนเองที่มีต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วนของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น มีประเด็นนำมาอภิปรายผลการวิจัยดังนี้

1. ค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์การเรียนรู้วิชาสุขศึกษาด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติก่อนและหลังการทดลอง ของนักเรียนกลุ่มทดลอง

จากการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์การเรียนรู้วิชาสุขศึกษาด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติ ก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองที่เรียนด้วยวิธีการจัดการเรียนวิชาสุขศึกษาโดยใช้โปรแกรมการกำกับตนเอง พบว่าหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 1 สามารถอภิปรายในประเด็นดังต่อไปนี้

1.1 ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้

โปรแกรมการกำกับตนเองมีกิจกรรมที่ส่งผลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้ให้สูงขึ้นหลายกิจกรรม ได้แก่ กิจกรรม “โภชนาการคืออะไร” ซึ่งเป็นกิจกรรมที่ให้นักเรียนได้รู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับความหมาย ความสำคัญของโภชนาการ กิจกรรม “ชงโภชนาการคืออะไรนะ” ซึ่งนักเรียนจะได้เรียนรู้และทวนความจำถึงจำนวนสารอาหารในการบริโภคอาหารในแต่ละมื้อ และแต่ละวัน กิจกรรม “แคลอรีสำคัญกับเรามาก” ซึ่งเป็นกิจกรรมที่นักเรียนจะเข้าใจเรื่องปริมาณสารอาหารที่ได้รับต่อวัน กิจกรรม “อาหารจานด่วนเป็นยังไง” ซึ่งกิจกรรมนี้นักเรียนจะได้ทราบถึงที่มา และสามารถยกตัวอย่างอาหารจานด่วนที่สามารถเห็นได้ในชีวิตประจำวันได้ กิจกรรม “ในโรงเรียนของเรามีอาหารจานด่วนมั๊ยนะ” ซึ่งเป็นกิจกรรมที่นักเรียนสามารถยกตัวอย่างอาหารจานด่วนที่พบเห็นในโรงเรียนได้ 7) อาหารจานด่วนมีประโยชน์และโทษอย่างไร ซึ่งกิจกรรมนี้จะทำให้นักเรียนทราบถึงประโยชน์และโทษจากการบริโภคอาหารจานด่วน สอดคล้องกับแนวคิดการกำกับตนเองที่ระบุไว้ในขั้นตอนที่ 1 การสังเกต

ตนเอง เป็นขั้นที่เน้นให้นักเรียนเกิดความรู้ โดยเมื่อนักเรียนได้ศึกษาค้นคว้า และสังเกตพฤติกรรมการบริโภคของตนเอง ทำให้รู้ว่าตนเองมีพฤติกรรมการบริโภคอย่างไร และยังทำให้นักเรียนมีการค้นคว้าเพิ่มเติมในการบริโภคอาหารของตนเอง ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาสุขศึกษาด้านความรู้ สอดคล้องกับแนวคิดของจินตนา สราวุธพิทักษ์ (2554) ที่กล่าวว่าการจัดกิจกรรมการสอนที่หลากหลายจะทำให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้ สนใจที่จะศึกษา และสอดคล้องกับงานวิจัยของสุรีย์พร วัชชัย (2538) ได้ศึกษาเรื่องผลของกลวิธีการเรียนรู้และการกำกับตนเองที่มีต่อความสามารถในการอ่านเข้าใจความภาษาอังกฤษ ผลการศึกษาพบว่านักเรียนที่ได้รับการฝึกกลวิธีการเรียนรู้และการกำกับตนเองมีความสามารถในการอ่านเข้าใจความภาษาอังกฤษสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุม และยังสอดคล้องกับงานวิจัยของอรอุมา จิรชนิตกุล (2544) ได้ศึกษาเรื่องผลของการฝึกการกำกับตนเองที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาภาษาไทยของนักเรียนที่มีบุคลิกภาพต่างกัน ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มนักเรียนที่มีบุคลิกภาพแบบแสดงตัวที่ได้รับการฝึกการกำกับตนเองมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาภาษาไทยสูงกว่านักเรียนบุคลิกภาพแบบแสดงตัวที่ไม่ได้รับการฝึกการกำกับตนเองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และหลังการทดลอง กลุ่มนักเรียนที่มีบุคลิกภาพแบบแสดงตัวที่ได้รับการฝึกการกำกับตนเองมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาภาษาไทยสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

1.2 ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านเจตคติ

กิจกรรมในโปรแกรมกำกับตนเองที่ผู้วิจัยได้ให้แก่นักเรียนที่ส่งผลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านเจตคติให้สูงขึ้นนั้น มาจากการที่นักเรียนได้รับรู้และเข้าใจผลจากการรับประทานอาหารจานด่วน จึงทำให้แนวคิดและทัศนคติของนักเรียนเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น ได้แก่กิจกรรม “เราจะอ้วนหรือผอมคืนะ” ซึ่งเป็นกิจกรรมที่นักเรียนจะต้องแสดงทัศนคติของตนเองที่มีต่อภาพคนอ้วนหรือคนผอมและสิ่งที่ยอยากจะเป็น จึงทำให้นักเรียนได้มีแนวคิด และแสดงออกในการตัดสินใจ กิจกรรม “เรามาแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกันใหม่” เป็นกิจกรรมที่ทำให้นักเรียนได้แลกเปลี่ยนทัศนคติกับเพื่อน ๆ และผู้วิจัย กิจกรรม “เราควรรับประทานอาหารจานด่วนมั๊ยนะ” ซึ่งเป็นกิจกรรมที่ทำให้นักเรียนสามารถวิเคราะห์และตัดสินใจในการรับประทานอาหารจานด่วน กิจกรรม “ระดมสมองคิดวิธียาทางลดการรับประทานอาหารจานด่วนกันเถอะ” ซึ่งกิจกรรมนี้จะทำให้นักเรียนช่วยกันระดมสมองคิดวิธียาในการลดการรับประทานอาหารจานด่วน สอดคล้องกับแนวคิดการกำกับตนเองในขั้นตอนที่ 2 การตัดสินใจ เป็นขั้นที่เน้นให้นักเรียนเกิดเจตคติ โดยเมื่อนักเรียนได้ศึกษา และสังเกตตนเองถึงพฤติกรรมการบริโภคแล้ว ทำให้นักเรียนรู้ว่าควรจะทำอย่างไร และมีความคิดที่เปลี่ยนแปลงไปจาก

เดิม ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาสุขศึกษาด้านเจตคติ ผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับงานวิจัยของสุภาวดี คำนาดี (2551) ได้ศึกษาเรื่องการวิจัยและพัฒนากระบวนการกำกับตนเองสำหรับการจัดการเรียนการสอนคณิตศาสตร์เพื่อพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเอง เจตคติ และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 2 ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนกลุ่มที่ได้รับการจัดกิจกรรมการเรียนรู้โดยการกำกับตนเองมีค่าเฉลี่ยคะแนนการรับรู้ความสามารถของตนเอง เจตคติและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์สูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับการจัดกิจกรรมการเรียนรู้โดยกระบวนการกำกับตนเองในการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

1.3 ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านการปฏิบัติ

กิจกรรมที่ผู้วิจัยได้ให้แก่นักเรียนที่ส่งผลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านการปฏิบัติให้สูงขึ้น มาจากที่นักเรียนได้รับรู้ เข้าใจถึงผลจากการรับประทานอาหารเช้าวัน จึงส่งผลให้นักเรียนทดลองปฏิบัติตามสิ่งที่ได้เรียนรู้ เห็นได้จากกิจกรรม “มาบันทึกพฤติกรรมกรรมการบริโภคของเรากันเถอะ” ซึ่งกิจกรรมนี้เป็นกิจกรรมที่นักเรียนจะต้องฝึกบันทึกพฤติกรรมในการบริโภคอาหารในทุกมื้อที่รับประทาน กิจกรรม “มาดูกันว่าเราทำได้” ซึ่งเป็นกิจกรรมที่ให้นักเรียนนำแบบบันทึกมาประเมินพฤติกรรมที่ปฏิบัติผ่านมาตลอด 1 สัปดาห์ และตั้งเป้าหมายของพฤติกรรมต่อไป กิจกรรม “มาทำอาหาร 5 หมู่กันเถอะ” ซึ่งกิจกรรมนี้จะทำให้นักเรียนทำอาหารเป็น และสามารถเลือกอาหารที่มีสารอาหารครบ 5 หมู่ กิจกรรม “หนูต้องทำได้” ซึ่งกิจกรรมนี้นักเรียนจะต้องตั้งเป้าหมายของพฤติกรรมในการบริโภคอาหารเช้าวัน และนำมาประเมินผล กิจกรรม “มาสร้างชิ้นงานกันเถอะ” สอดคล้องกับแนวคิดการกำกับตนเองในขั้นตอนที่ 3 การแสดงปฏิริยาต่อตนเอง เป็นขั้นที่เน้นให้นักเรียนแสดงพฤติกรรมในการบริโภคที่นักเรียนคิดและตัดสินใจในการแสดงพฤติกรรมที่ใคร่ตรงแล้วออกมา ซึ่งพฤติกรรมมีแนวทางที่เปลี่ยนแปลงไปจากเดิม ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาสุขศึกษาด้านการปฏิบัติ ผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับงานวิจัยของปิยวรรณ พันธุ์มงคล (2542) ได้ศึกษาผลของการใช้โปรแกรมการกำกับตนเองที่มีต่อการมีวินัยในตนเองและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ผลการวิจัยพบว่า หลังการทดลอง คะแนนการมีวินัยในตนเองของกลุ่มทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง และสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

2. ค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์การเรียนรู้วิชาสุขศึกษาด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติหลังการทดลองระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม

จากการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์การเรียนรู้วิชาสุขศึกษาด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติ หลังการทดลอง พบว่ากลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านเจตคติ และการปฏิบัติสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 2 ส่วนค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้หลังการทดลองของกลุ่มทดลองไม่แตกต่างจากกลุ่มควบคุม ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 2 สามารถอภิปรายในประเด็นดังต่อไปนี้

2.1 ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้

กิจกรรมที่ผู้วิจัยได้ให้กับนักเรียนที่ส่งผลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้ของกลุ่มทดลอง ใช้โปรแกรมการกำกับตนเอง มีขั้นตอน 3 ขั้น ดังนี้ ได้แก่ 1) การสังเกตตนเอง 2) การตัดสินใจ 3) การแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง พบว่าขั้นตอนที่ 1 การสังเกตตนเอง เป็นขั้นที่เน้นให้นักเรียนเกิดความรู้ โดยนักเรียนได้ศึกษาค้นคว้า และสังเกตพฤติกรรมการบริโภคของตนเอง ทำให้รู้ว่าตนเองมีพฤติกรรมการบริโภคอย่างไร และยังทำให้นักเรียนมีการค้นคว้าเพิ่มเติมในการบริโภคอาหารของตนเอง ในขณะที่กลุ่มควบคุมอาจจะได้รับความรู้จากการเรียนการสอนสุขศึกษาในคาบเรียนปกติด้วย ทำให้ทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมเกิดการเปลี่ยนแปลงผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาสุขศึกษาด้านความรู้ไม่แตกต่างกัน ผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับงานวิจัยของศิริกัญญา เนตรานนท์ (2547) ได้ศึกษาเรื่องผลการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพุทธจิตวิทยาต่อการพัฒนาวิธีคิดตามแนวปัญญาและการกำกับตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ โรงเรียนมัธยมกำแพงแสน ผลการวิจัยพบว่า หลังการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนการกำกับตนเองสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนวิธีคิดตามแนวปัญญาไม่แตกต่างกับนักเรียนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2.2 ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านเจตคติ

กิจกรรมที่ผู้วิจัยได้ให้กับนักเรียนที่ส่งผลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านเจตคติของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม โดยใช้โปรแกรมการกำกับตนเอง ซึ่งมีขั้นตอน 3 ขั้น ดังนี้ ได้แก่ 1) การสังเกตตนเอง 2) การตัดสินใจ 3) การแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง พบว่าขั้นตอนที่ 2 การตัดสินใจ เป็นขั้นที่เน้น

ให้นักเรียนเกิดเจตคติ โดยเมื่อนักเรียนได้ศึกษา และสังเกตตนเองถึงพฤติกรรมการบริโภคแล้ว ทำให้นักเรียนรู้ว่าควรจะทำอย่างไร และมีความคิดที่เปลี่ยนแปลงไปจากเดิม ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาสุขศึกษาด้านเจตคติ ผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับงานวิจัยของ วัชรภรณ์ ภูมิภูเขียว (2552) ได้ศึกษาประสิทธิผลของการประยุกต์ใช้ทฤษฎีการกำกับตนเองร่วมกับ ทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ในการพัฒนาพฤติกรรมลดน้ำหนักของข้าราชการ อำเภอ นานาแหว่ จังหวัดเลย ผลการวิจัยพบว่า หลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยด้านความรู้ ความ คาดหวังต่อผลลัพธ์สูงกว่าก่อนการทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .001

2.3 ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านการปฏิบัติ

กิจกรรมที่ผู้วิจัยได้ให้กับนักเรียนที่ส่งผลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านการปฏิบัติของ กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม โดยใช้โปรแกรมการกำกับตนเอง ซึ่งมีขั้นตอน 3 ขั้น ดังนี้ ได้แก่ 1) การ สังเกตตนเอง 2) การตัดสินใจ 3) การแสดงพฤติกรรมต่อตนเอง พบว่าขั้นตอนที่ 3 การแสดงพฤติกรรมต่อ ตนเอง เป็นขั้นที่เน้นให้นักเรียนแสดงพฤติกรรมในการบริโภคที่นักเรียนคิดและตัดสินใจในการแสดง พฤติกรรมที่ไตร่ตรองแล้วออกมา ซึ่งพฤติกรรมมีแนวทางที่เปลี่ยนแปลงไปจากเดิม ทำให้เกิดการ เปลี่ยนแปลงผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาสุขศึกษาด้านการปฏิบัติ ผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับงานวิจัย ดวงเพ็ญ เรือนมันใจ (2542) ผลการใช้โปรแกรมการฝึกการกำกับตนเองต่อการรับรู้ความสามารถของ ตนเองในการใช้กระบวนการพยาบาลของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 ผลการวิจัยพบว่า อัตราการ เปลี่ยนแปลงการรับรู้ความสามารถของตนเองในการใช้กระบวนการพยาบาลของนักศึกษาพยาบาลกลุ่ม ที่ได้รับการใช้โปรแกรมฝึกการกำกับสูงกว่ากลุ่มที่เรียนตามปกติอย่างมีนัยทางสถิติที่ระดับ .05

3. ค่าเฉลี่ยของจำนวนครั้งในการบริโภคอาหารจานด่วน ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่ม ทดลองและกลุ่มควบคุม

จากการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยของจำนวนครั้งในการบริโภคอาหารจานด่วนหลังการทดลองของ กลุ่มทดลองลดลงก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ย จำนวนครั้งในการบริโภคอาหารจานด่วนสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 3 สามารถอภิปรายในประเด็นดังต่อไปนี้

กิจกรรมที่ผู้วิจัยได้ให้กับนักเรียนที่ส่งผลต่อจำนวนครั้งในการบริโภคอาหารจานด่วน ของ กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม โดยใช้โปรแกรมการกำกับตนเอง มีขั้นตอน 3 ขั้น ดังนี้ ได้แก่ 1) การ

สังเกตตนเอง 2) การตัดสินใจ 3) การแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง พบว่าทั้ง 3 ขั้นตอน ทำให้นักเรียนกลุ่มทดลองมีความรู้ เจตคติและการปฏิบัติ แตกต่างจากก่อนการทดลองเป็นผลให้จำนวนครั้งการบริโภคอาหารจานด่วนมีปริมาณที่เปลี่ยนไปจากก่อนการทดลองด้วย

4. ค่าเฉลี่ยจำนวนครั้งในการบริโภคอาหารจานด่วน หลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม

จากการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยจำนวนครั้งในการบริโภคอาหารจานด่วน หลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม พบว่ากลุ่มทดลองมีจำนวนครั้งในการบริโภคอาหารจานด่วนลดลงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 4 สามารถอภิปรายในประเด็นดังต่อไปนี้

กิจกรรมที่ผู้วิจัยได้ให้กับนักเรียนที่ส่งผลต่อจำนวนครั้งในการบริโภคอาหารจานด่วน ของกลุ่มทดลอง โดยใช้โปรแกรมการกำกับตนเอง มีขั้นตอน 3 ขั้นตอน ดังนี้ ได้แก่ 1) การสังเกตตนเอง 2) การตัดสินใจ 3) การแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง พบว่าทั้ง 3 ขั้นตอน ที่ทำให้จำนวนครั้งการบริโภคอาหารจานด่วนมีปริมาณที่เปลี่ยนไปจากเดิม ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงจำนวนครั้งในการบริโภคอาหารจานด่วน ในขณะที่กลุ่มควบคุมไม่ได้รับ โปรแกรมการกำกับตนเองจึงทำให้จำนวนครั้งในการบริโภคอาหารจานด่วนของกลุ่มควบคุมเพิ่มสูงกว่าก่อนการทดลอง แสดงให้เห็นว่า โปรแกรมการกำกับตนเองส่งผลต่อจำนวนครั้งในการบริโภคอาหารจานด่วนได้ ผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับงานวิจัยของกนิษฐา จันทรฉาย (2549) ได้ทำการศึกษาเรื่องการกำกับตนเองเพื่อลดการบริโภคขนมขบเคี้ยวของนักเรียนประถมศึกษา โรงเรียนบำรุงวิทย์ชนบุรี กรุงเทพมหานคร ผลการวิจัยพบว่า ภายหลังจากดำเนินการโปรแกรมสุขศึกษานักเรียนมีความรู้เกี่ยวกับขนมขบเคี้ยวเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยทางสถิติที่ระดับ .0001 นักเรียนสามารถกำกับตนเองได้ดีขึ้นทั้ง 3 ด้าน คือ การสังเกตตนเอง การตัดสินใจ และการแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง ซึ่งการแสดงปฏิกิริยาต่อตนเองเป็นด้านที่เพิ่มมากที่สุด ส่วนพฤติกรรมการบริโภคขนมขบเคี้ยวของนักเรียนลดลงอย่างมีนัยทางสถิติที่ระดับ .0001

ข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัยดังกล่าว ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะดังต่อไปนี้

1. ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

1.1 ในการทำเอกสารการเรียนรู้ต่างๆ ที่อยู่ในกระบวนการกำกับตนเองนั้น ควรทำให้นักเรียนสามารถเข้าใจง่ายมากยิ่งขึ้น และให้เหมาะสมกับวัยของนักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรม

1.2 ในการให้โปรแกรมการกำกับตนเองนั้น ครูผู้สอนควรทำให้โปรแกรมหักรงกล่าวมีความน่าสนใจทั้งกิจกรรมที่จัดให้นักเรียน และสภาพแวดล้อมในการเรียน อาทิ สถานที่ในการทำกิจกรรม ซึ่งอาจมีการเปลี่ยนแปลงสถานที่ตามความเหมาะสมของกิจกรรม

1.3 ในการให้โปรแกรมการกำกับตนเองนั้น ครูผู้สอนควรอธิบายและฝึกให้นักเรียนกำกับตนเองในแต่ละขั้นตอนให้ชัดเจน โดยในแต่ละขั้นควรมีการบันทึกการกำกับตนเอง แล้วเปรียบเทียบการปฏิบัติในการบริโภคอาหารจานด่วนในแต่ละสัปดาห์ เพื่อให้นักเรียนประเมินความก้าวหน้า โดยนำแบบประเมินนั้นมาทำการเปรียบเทียบทั้งกับของตนเอง และของเพื่อน อาจให้นักเรียนทำเป็นกราฟเปรียบเทียบเพื่อให้เห็นภาพที่ชัดเจนยิ่งขึ้น ในกรณีที่นักเรียนคนใดมีพฤติกรรมลดการบริโภคอาหารจานด่วนอย่างชัดเจนในสัปดาห์ถัดไป อาจให้แรงเสริมทางบวก เช่น คำชมเชย รางวัลสิ่งของตามความเหมาะสม เป็นต้น จะทำให้ผลการทำกิจกรรมตรงตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้

1.4 ในการให้โปรแกรมการกำกับตนเองนั้น ครูควรสนับสนุนและส่งเสริมให้นักเรียนได้นำกระบวนการกำกับตนเอง ไปประยุกต์ใช้ในด้านอื่นๆ และในชีวิตประจำวัน เช่น เรื่องความรับผิดชอบ การควบคุมทางอารมณ์ การใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ การฝึกซ้อมกีฬา การเตรียมตัวเพื่อสอบ เพื่อให้นักเรียนมีทักษะการกำกับตนเองอันจะเป็นประโยชน์ต่อไปในการดำรงชีวิตของผู้เรียนต่อไป

1.5 ในการให้โปรแกรมการกำกับตนเองที่มีต่อพฤติกรรมบริโภคอาหารจานด่วนของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นครั้งต่อไป ควรสังเกตและศึกษาสภาพแวดล้อมทั้งภายในโรงเรียนและรอบๆ โรงเรียนด้วย เพื่อจะได้นำมาปรับและประยุกต์ใช้กับโปรแกรมการกำกับตนเองให้เหมาะสมและมีประสิทธิภาพและประสิทธิผลมากยิ่งขึ้น

1.6 ในการวิจัยนี้เป็นการวิจัยที่ใช้เวลาหลังเลิกเรียนเพื่อให้เกิดการเรียนรู้ และพัฒนาพฤติกรรมที่ดีขึ้น ดังนั้นควรมีการส่งเสริมการเรียนรู้ที่สามารถใช้เวลาหลังเลิกเรียนต่อไป

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรเก็บข้อมูลด้านสภาพของครอบครัวด้วย เพื่อจะสามารถนำข้อมูลดังกล่าวมาวิเคราะห์ปัจจัยที่ส่งผลต่อการบริโภคอาหารจานด่วนของนักเรียนได้

2.2 ควรวิจัยและพัฒนากระบวนการกำกับตนเองสำหรับการเรียนการสอนกับนักเรียนในระดับชั้นอื่นๆ และกับสาระการเรียนรู้วิชาอื่นๆ

รายการอ้างอิง

ภาษาไทย

- กนิษฐา จันทรฉาย. การกำกับตนเองเพื่อลดการบริโภคขนมขบเคี้ยวของนักเรียนประถมศึกษา
โรงเรียนบำรุงวิทยานบุรี กรุงเทพมหานคร.วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต,
มหาวิทยาลัยมหิดล, 2549.
- กมลวรรณ ลูกเสือ. สภาพและปัญหาการจัดบริการอาหารและโภชนาการแก่เด็กวัยอนุบาลของ
โรงเรียนประถมศึกษา สังกัดกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต,
บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2544.
- กรมอนามัย. การสำรวจพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่น[ออนไลน์].2545.แหล่งที่มา
<http://nutrition.anamai.moph.go.th/temp/main/view.php?group=3&id=93>
- กจิตติยา รัตนมณี. ผลของโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนในการควบคุมน้ำหนัก
ร่วมกับการมีส่วนร่วมของบิดามารดาต่อพฤติกรรมกรรมการบริโภคและพฤติกรรมการใช้
พลังงานในชีวิตประจำวันของเด็กอ้วนวัยเรียน.วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต,บัณฑิต
วิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,2547.
- ขวัญศิริ ทองพูน. ผลของการจัดการเรียนการสอนแบบวัฏจักร 4 MAT ที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการ
เรียนเรื่องสารเสพติดของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 2.วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต,
บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2551.
- จักรพันธ์ ปัญจะสุวรรณ. พิษภัยในอาหาร.พิมพ์ครั้งที่ 1.กรุงเทพมหานคร:สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์
,2542.
- จินตนา สรายุทธพิทักษ์. เอกสารคำสอนรายวิชา 2723355 โปรแกรมสุขภาพในโรงเรียน.
สาขาวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา ภาควิชา หลักสูตร การสอน และเทคโนโลยีการศึกษา
คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2553.
- จินตนา สรายุทธพิทักษ์. เอกสารคำสอนรายวิชา 2723358 วิธีวิทยาการสอนสุขศึกษา.
สาขาวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา ภาควิชา หลักสูตร การสอน และเทคโนโลยีการศึกษา
คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2554.
- จิราภรณ์ คุณสิทธิ์. การทำนายผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ ด้วยตัวแปรด้านการกำกับ
ตนเองในการเรียน การรับรู้ความสามารถของตนเองทางคณิตศาสตร์ ทักษะคิดต่อวิชา
คณิตศาสตร์และแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในกรุงเทพมหานคร.
วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต,บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2541.

จุฬารักษ์ รุ่งพิสุทธิพงษ์. โภชนาการในวัยรุ่น. [ออนไลน์]. 2550. แหล่งที่มา

<http://www.doctor.or.th/th/taxonomy/term/5466>

ชนิดดา พรหมมี. ผลของการใช้โปรแกรมการกำกับตนเองที่มีต่อวินัยในการฝึกซ้อมกีฬาของนักเรียน
ประเภทที่มอายุ 12-15 ปี โรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารศึกษาศาสตร์,
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2550.

ชวลิต รัตนกุล. การจัดอาหารกลางวันในโรงเรียน. ปริญญาโทบริหารศึกษามหาบัณฑิต วิทยาลัย
วิชาการศึกษา, 2520.

ชื่นฤทัย กาญจนะจิตรา และคนอื่นๆ. สุขภาพคนไทย 2549. นครปฐม: สถาบันวิจัยประชากรและ
สังคม มหาวิทยาลัยมหิดล, 2550.

จิตติพัฒน์ สงบกาย. ผลของการกำกับตนเองต่อความคาดหวังเกี่ยวกับความสามารถของตนเองและ
ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5. วิทยานิพนธ์
ระดับปริญญาโทบริหารศึกษาศาสตร์, บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2533.

ณัฐกร ชินศรีวงศ์กุล. ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการ
เกินมาตรฐานในโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาเอกชน
กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารศึกษาศาสตร์, บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย, 2544.

ณัชชานู พิจิตรนารัตน์. พฤติกรรมผู้บริโภคในธุรกิจฟาสต์ฟู้ดประเภทแฮมเบอร์เกอร์และ
เปรียบเทียบความพึงพอใจต่อการใช้บริการธุรกิจฟาสต์ฟู้ดระหว่างแมคโดนัลด์และเบอร์
เกอร์คิง. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารศึกษาศาสตร์, บัณฑิตวิทยาลัยบูรพา, 2544.

ณัฐฐณิชา หวังมูทิตากุล. กรณีศึกษา: พฤติกรรมการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดในกรุงเทพมหานคร
เขตลาดพร้าว ห้วยขวาง ดินแดง. การศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง เสนอเป็นส่วนหนึ่งของการ
การศึกษา, หลักสูตรปริญญาบริหารธุรกิจมหาบัณฑิต สาขาธุรกิจบัณฑิต มหาวิทยาลัย
นเรศวร, 2553.

ณัฐฐณิณี ทิพย์ธรรม. ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้โภชนาการและการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ด ของ
นักเรียนโรงเรียนเอกชน . จังหวัดเชียงใหม่. การศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง วท.ม.,
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2545.

ณัฐวรรณ เขาวนัถลิตกุล และคณะ. สภาวะสุขภาพด้านโภชนาการของคนไทย กองโภชนาการ กรม
อนามัย [Online]. 2549. แหล่งที่มา : <http://kcenter.anamai.moph.go.th> [20 กุมภาพันธ์ 2552]

- ดวงเพ็ญ เรือนใจมั่น. ผลการใช้โปรแกรมฝึกการกำกับตนเองต่อการรับรู้ความสามารถของตนเอง
ในการใช้กระบวนการพยาบาลของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1. วิทยานิพนธ์ปริญญา
มหาบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2542.
- ทักษิณา ณ ตะกั่วทุ่ง. เด็กไทยรู้เท่าทัน ภัยจากอาหาร. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพมหานคร: ศิลปาบรรณา
การ, 2546.
- เทพรัตน์ราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี, สมเด็จพระ. สมเด็จพระแม่กับการศึกษา. กรุงเทพมหานคร :
โรงเรียนจิตรลดา, 2535.
- ชัยมัย แฉล้มเขตต์. การเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน เรื่องอาหารและโภชนาการ โดยใช้
บทเรียนบนเว็บกับการเรียนปกติ. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัย
รามคำแหง, 2549.
- นงนุช สุขพันธ์. ชุดวิชาโภชนศาสตร์สาธารณสุข. เอกสารการสอน. หน่วยที่ 11-15. นนทบุรี:
สำนักพิมพ์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช, 2547.
- นงเยาว์ เข้มเวช. พฤติกรรมกรบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดของนักศึกษาในอำเภอเมือง จังหวัด
เชียงใหม่. การศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง บธ.ม. มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ เชียงใหม่, 2536.
- นภดล เวชสวัสดิ์. “ฟาสต์ฟู้ด ภัยอันตรายที่แฝงเร้น”. พฤษภาคม รุ้รอบตัว ฉบับที่ 6:22-31, 2529
- นภาพร ปรีชามารถ. จิตวิทยาการปรับพฤติกรรมในชั้นเรียน. ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการ
แนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2545.
- นวลกนก อัมพาสล. ผลของโปรแกรมการเรียนรู้เรื่องกรบริโภคอาหารที่มีต่อพฤติกรรมกร
บริโภคอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 อำเภอท่าตะโก จังหวัดนครสวรรค์.
วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต, คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล, 2537.
- เนาวรัตน์ เพชรชู. ค่านิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียน
เคหะชุมชนลาดกระบัง สังกัดสำนักงานเขตลาดกระบัง กรุงเทพมหานคร. สารนิพนธ์
ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (คหกรรมศาสตร์เพื่อพัฒนาชุมชน) มหาวิทยาลัย
รามคำแหง, 2543.
- ปริศนา เณรบำรุง. พฤติกรรมกรบริโภคอาหารประเภทจัดส่งถึงบ้านของนักเรียนมัธยมศึกษาตอน
ปลาย : ศึกษากรณีโรงเรียนดอนเมืองจตุรจินดา เขตดอนเมือง กรุงเทพมหานคร.
วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต, สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์ , 2547.
- ปรีชา แดงโรจน์. พจนานุกรมศัพท์อาหารและเครื่องดื่ม. (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์
ยูไนเต็ดโปรดักชั่น, 2533.

- ปองพรรณ พนมสารนรินทร์. ปัจจัยทางการสื่อสารการตลาดที่ก่อให้เกิดพฤติกรรมกรรมการบริโภค
ฟาสต์ฟู้ดของวัยรุ่นในกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, บัณฑิตวิทยาลัย
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2541.
- ปิยวรรณ พันธุ์มงคล. ผลของการใช้โปรแกรมการกำกับตนเองที่มีต่อการมีวินัยในตนเองและ
ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ,
บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2542.
- พรทิพย์ เจริญสิทธิชัย. การประยุกต์แบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพร่วมกับกระบวนการกลุ่มและ
แรงสนับสนุนทางสังคมเพื่อส่งเสริมการควบคุมน้ำหนักของเด็กที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐาน.
วิทยานิพนธ์ปริญญาโทพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, สาขา
การพยาบาลชุมชน บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา, 2548.
- พระราชดำรัส สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี. แม่บ้าน. ครั้งที่ 18
(กุมภาพันธ์):92-93,2538
- พัชรี ประไพพิน. ผลของโปรแกรมส่งเสริมโภชนาการโดยใช้เกมเป็นสื่อต่อพฤติกรรมกรรมการบริโภค
อาหารของเด็กวัยเรียน. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย, 2548.
- พานี ขอสุข. ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงต่อการเพิ่ม
ความรู้ความสามารถของตนเองในการเรียนรู้การกำกับตนเองของนักเรียนชั้น
มัธยมศึกษาปีที่ 5 ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, บัณฑิต
วิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2542.
- พิศมัย เต๋นดวงบริพันธ์. การสอนสุขศึกษา. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพมหานคร:จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
, 2539.
- ภัทรภรณ์ สังข์ทอง. พัฒนาการของการเรียนรู้โดยการกำกับตนเองของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2 ที่มี
การรับรู้ความสามารถของตนเองต่างกัน สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษานนทบุรี เขต 1.
วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, สาขาวิชาการวิจัยและสถิติทางการศึกษา ภาควิชาวิจัยและ
ประเมินผลการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2550.
- มันจนา อุเทน. พฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับการบริโภคอาหารหาบเร่แผงลอย ของนักเรียนชั้น
ประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนประถมศึกษา สังกัดกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญา
โทศึกษาศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2539.

รจเรช รัตนาจารย์. ผลของการฝึกการกำกับตนเอง ในการเรียนการสอนวิชาวิทยาศาสตร์ที่มีต่อการ
รับรู้ความสามารถของตนเองและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาวิทยาศาสตร์ของนักเรียนชั้น
มัธยมศึกษาปีที่ 3. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย, 2547.

รัตนา ดาบัง. ผลของโปรแกรมการกำกับตนเองต่อการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการควบคุม
พฤติกรรมก้าวร้าวของเด็กวัยรุ่น. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, สาขาสุขภาพจิตและการ
พยาบาลจิตเวช, 2550.

กลดา จันทรสมบัติ. พฤติกรรมในการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดของวัยรุ่นในจังหวัดเพชรบุรี.
การศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง บ.ช.ม. ,มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ เชียงใหม่, 2551.

วรรณัท สุภพิพัฒน์. อาหาร โภชนาการและสารเป็นพิษ. กรุงเทพมหานคร: แสงการพิมพ์, 2538

วารงคณา บุตรศรี. พฤติกรรมการบริโภคอาหารและภาวะโภชนาการของนักเรียนชั้นประถมศึกษา
ปีที่ 4 สังกัดสำนักงานการประถมศึกษาอำเภอเมือง จังหวัดอุบลราชธานี. วิทยานิพนธ์
ปริญญาโทมหาบัณฑิต, ภาควิชาเวชศาสตร์ป้องกันและสังคม จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2537.

วลัย อินทร์มพรรย์. โภชนาการสำหรับคนวัยต่างๆ. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: แสงทวีการ
พิมพ์, 2530.

วัฒนา เตชะ โกมล. ปัจจัยคัดสรรที่ส่งผลต่อการกำกับตนเองในการเรียนของนักเรียนระดับ
มัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ระดับปริญญาโทมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2541.

วันชัย อรัญญติกุล. ทัศนคติของผู้ทำงานในสำนักงานในเขตกรุงเทพมหานครชั้นใน ที่มีต่อการ
บริโภคอาหารประเภทบริการจัดส่งถึงที่. สารนิพนธ์ บ.ช.ม.(การจัดการ), บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2546.

วิชาการ, กรม. สาระและมาตรฐานการเรียนรู้กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาใน
หลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2544. กรุงเทพมหานคร : กรมวิชาการ, 2545.

วิชาการ. กรม. การจัดสาระการเรียนรู้กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา. กรุงเทพมหานคร :
โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว, 2551.

วิชาการ. กรม. คู่มือการจัดการเรียนรู้กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา. กรุงเทพมหานคร
: กรมวิชาการ, 2546.

วิชาการและมาตรฐานการศึกษา, สำนัก. ตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้แกนกลาง กลุ่มสาระการ
เรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช
2551. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย, 2551.

- วิเศษฐ์ อนันตเวทย์. โอกาสทางการตลาดของร้านอาหารประเภทฟาสต์ฟู้ดในสถานบริการน้ำมัน
ในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, บัณฑิตวิทยาลัย
 มหาวิทยาลัยหอการค้า, 2540.
- วิเชียร เกตุสิงห์. สถิติวิเคราะห์สำหรับการวิจัย. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
 ,2542.
- วิมลรัตน์ สุนทรโรจน์. การพัฒนาการเรียนการสอน เอกสารประกอบการสอน วิชา 0506703.
 มหาสารคาม : ภาควิชาหลักสูตรและการสอน คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม
 , 2549.
- วีรบุช วงศ์คงเคช. เจตคติต่อการแสวงหาความช่วยเหลือ และการเรียนรู้แบบกำกับตนเองของ
นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาที่มีรูปแบบการอบรมเลี้ยงดูแตกต่างกัน. วิทยานิพนธ์ปริญญา
 โทบริหารธุรกิจ, บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2547.
- ศศากร ศรีณยพงษ์. พฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วนของพนักงานที่ปฏิบัติงานในเขตจตุจักร.
 วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์ กรุงเทพฯ, 2548.
- ศิริญา บุญประชม. ความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียน
มัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา ในเขตกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์
 ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, มหาวิทยาลัยรามคำแหง, 2543.
- ศิริพร โกสุม. รู้ทันอาหาร...สรรค์สร้างสุขภาพดี. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพมหานคร: ซีเอ็ดดูเคชั่น, 2549.
- ศิริพร ครุเสณีย์. ผลของการใช้โปรแกรมส่งเสริมการปฏิบัติตนในการบริโภคอาหารโดยใช้
หลักการจัดการเรียนรู้แบบเน้นประสบการณ์ ที่มีต่อความรู้ความเข้าใจและพฤติกรรมการ
บริโภคอาหารของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 3. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, บัณฑิต
 วิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2552.
- ศิริพร โอภาสวัตชัย. ผลการจัดการเรียนการสอนที่อิงตัวแปรคัดสรรของการเรียนรู้โดยการกำกับ
ตนเองของนักศึกษาพยาบาล. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, บัณฑิตวิทยาลัย
 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2543.
- ศึกษาธิการ, กระทรวง. หลักสูตรแกนกลาง การศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551.
 กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์, 2551.
- ศุภร เสรีรัตน์. พฤติกรรมผู้บริโภค. ภาควิชาการตลาด คณะบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัย
 เกษตรศาสตร์. กรุงเทพมหานคร: ดอกหญ้า, 2540.

สงกรานต์ กลั่นด้วง.การประยุกต์ใช้ The “take PRIDE” program ในการส่งเสริมพฤติกรรม การ
 กำกับตนเองของผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 โรงพยาบาลขอนแก่น.วิทยานิพนธ์ปริญญา
 มหาลัยจิต,บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น,2548.

สมโภชน์ เอี่ยมสุภายิต.ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรม.พิมพ์ ครั้งที่ 4 กรุงเทพมหานคร:
 สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,2541.

สาธารณสุข.กระทรวง.กองโภชนาการ.รายงานการสำรวจภาวะอาหารและโภชนาการของประเทศ
 ไทย ครั้งที่ 5 พ.ศ.2546.กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์
 (ร.ส.พ.),2549.

สุชาติ โสมประยูร และเอมอัชฌา วัฒนบูรานนท์. การสอนสุขศึกษา (Health Education Teaching).
 กรุงเทพมหานคร: สุขภาพใจ, 2542.

สุชาติ โสมประยูร. การสอนสุขศึกษา. กรุงเทพมหานคร : ไทยวัฒนาพานิช, 2542.

สุภาวดี คำนาคี.การวิจัยและพัฒนากระบวนการกำกับตนเองสำหรับการจัดการเรียนการสอน
 คณิตศาสตร์เพื่อพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเอง เจตคติและผลสัมฤทธิ์ทางการ
 เรียนวิชาคณิตศาสตร์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2.วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต,
 บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,2551.

สุริย์พร วัชชัย. ผลของกลวิธีการเรียนรู้และการกำกับตนเองที่มีต่อความสามารถในการอ่านเข้าใจ
 ใจความภาษาอังกฤษ. วิทยานิพนธ์ระดับปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต ,บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์
 มหาวิทยาลัย, 2539.

อบเชย วงศ์ทอง.โภชนศาสตร์ครอบครัว.พิมพ์ครั้งที่ 3.กรุงเทพมหานคร:สำนักพิมพ์
 มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์,2541.

อรชร ทองสุคดี.ความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้น
 มัธยมศึกษาปีที่ 1 ถึงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ของโรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (ฝ่าย
 มัธยม).วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต,จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,2533.

อรสา บุญจันทร์. การรับรู้เกี่ยวกับการสุขภาพอาหารของผู้ประกอบการจำหน่ายโรงเรียน
 มัธยมศึกษา กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต,บัณฑิตวิทยาลัย
 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2546.

อรอุมา จิรณิตกุล.ผลของการฝึกการกำกับตนเองที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาภาษาไทย
 ของนักเรียนที่มีบุคลิกภาพต่างกัน.วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต,บัณฑิตวิทยาลัย
 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2544.

อัจฉรา คลวิทยาคุณ. พื้นฐานโภชนาการ (Basic Nutrition). พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์, 2550.

อัมพวัลย์ วิสารานนท์. วิถีชีวิตของคนไทยรุ่นใหม่: ศึกษากรณีพฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่นไทยในเขตกรุงเทพมหานคร. สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์, 2541.

เอแบคโพลล์มหาวิทยาลัยอัสสัมชัญ. ความคิดและพฤติกรรมการบริโภคของเยาวชน ของเด็กป.5-ม.3 ในเขตกรุงเทพมหานคร [Online]. 2549. แหล่งที่มา <http://www.thaipost.net>

ภาษาอังกฤษ

Bandura, A. Social Foundation of Thought and Action: A social Cognitive Theory. New Jersey : Prentice-Hall , 1986.

Bandura, A. Social Learning Theory. New Jersey : Prentice-Hall , 1977.

Bandura, A. and Schunk, D.H. Cultivating Competence, self-efficacy intrinsic interest through proximal self-motivation. Journal of personality and social psychology. 41(1981):586-598.

Bandura, A. Aggression: A social learning analysis. Englewood cliffs, NJ: Prentice-Hall, 1973.

Bandura, A. In analysis of delinquency and aggression. New York: John Wiley and Sons, 1976.

Bandura, A. Social learning theory. Englewood cliffs, NJ: Prentice-Hall, 1977.

Berk, L.E. and Winsler, A. Scaffolding children's learning: Vygotsky and early childhood education. Washington, DC: Nation Association for the Education of Young Children, 1995.

Cleary, T.J. and Zimmerman, B. Self-regulation empowerment program: A school-based program to enhance self-regulated and self-motivated cycles of student learning. Psychology in the Schools, 41(2004):5.

Comier, W.H., and Cormier, S.L. Interviewing, strategies for helpness: A guide to assessment, treatment, and evaluation. California: Brooks/Cole, 1979.

Erikson, E.H. Identity, youth, and crisis. New York: W.W. Norton, 1968.

Fuhrmann, B.S. Adolescence. Illness: Scott, Foresman, and Co, 1990.

Hamdi, M.E. Psychophysiological self-regulation of muscle tension nodules with trigger point pain. M.S. Thesis, The Union for Experimenting Colleges and Universities, 1988.

- Leith, K.P.& Baumeister,R.F.. Why Do Bad Moods Increase Self-Defeating Behavior? Emotion,Risk Taking,And Self-Regulation. Journal of Personality and Social Psychology 71,6(1996):1250-1267.
- Meece,J.L.. The Role of Motivation In Self-Regulated Learning.In D.H.,Schunk&B.J.Zimmerman (eds.),Self-Regulation of learning and performance:issues and education applications.pp.43-45.. New Jersey:Lawrence , 1994.
- Paulsen,M.B.and Feldman,K.A.The conditional and interaction effect of epistemological beliefs on the self-regulated learning of college students:Motivational strategies.Research in Higher Education,46(2005):7.
- Perry,N.E.. Young Children's Self-Regulated Learning and Contexts That Support it. Journal of Educational Psychology. 90,4(1998):715-729.
- Puustinen,minna.Student performance and behavior.Education Administration Abstracts.34,1(1999):26.
- Risemberg,R.and Zimmerman,B.J.Self-regulated learning in gifted students.(CDROM) Abstack from:Eric file:EJ AN:EJ549556 CHN:EC605211.
- Schnoll,R.,Zimmerman,B.J.Self-regulation training enhances dietary self-efficacy and dietary fiber consumption.Journal of the American Dietetic Association,101,9(2001):1006-1011.
- Schunk,D.H.&Zimmerman,B.J.. Self-Regulation Retrospect and Prospect.In D.H.,Schunk&B.J.Zimmerman(eds),Self-Regulation of learning and performance : issues and education applications,pp 307-308. New Jersey : Lawrence , 1994.
- Schunk,D.H.. Self-Regulation of Self-Efficacy and Attributions In academic Setting.In D.H.,Schunk&B.J.Zimmerman(eds.),Self-Regulation of learning and performance:issues and education applications.pp.76-79. New Jersey:Lawrence , 1994.
- Schunk,D.H.;and Zinnerman,B.J.Social origins of self-regulatory competence.Educational Psychologist.32,4 (1997):195-208.
- Schunk,D.H.Goal setting and self-efficacy during self-regulated learning.Education Psychologist.25 (1990):71-86.
- Schunk,D.H.Learning theories:An Education Perspective.New York:Macmillan Publishing Company, 1991.

- Schunk,D.H.Self-regulation of self-efficacy and Attributions in Academic Setting.In
D.H.,Schunk and B.J.Zimmerman (Eds.),Self-regulation of learning and
Performance:Issues and Education Application.New Jersey :Lawrence,pp.76-79, 1994.
- Wolcott,H.A.The self-regulation of athletically induced asthma.The University of Texas at
Arlington,pp.533, 1989.
- Zimmerman,B.J.&Paulsen. Self-Monitoring during Collegiate Studying :An Invaluable Tool
For Academic Self-Regulation.In P.R.Pintrich (eds.),Understand Self-Regulation
Learning,pp.13-27. San Francisco : Jossey Bass Publishers , 1994.
- Zimmerman,B.J.. Academic Studying and Developing of Personal Skill : A Self-Regulatory
Perspective. Educational Psychologist.32,2/3(1998):73-86.
- Zimmerman,B.J.. Developing Self-Fulfilling Cycles of Academic Regulation : An Analysis of
Exemplary Instructional Model.In D.H.,Schunk&B.J.Zimmerman (eds.),Self-Regulated
Learning From Teaching to Self-Reflective Practice,pp.1-10. New Jersey:Guilford ,
1998.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก
รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือ
แบบสอบถาม แผนการจัดการเรียนรู้วิชาสุขศึกษา และแบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

1. รองศาสตราจารย์ ดร.เอ็มอัชมา วัฒนบูรานนท์
ภาควิชาหลักสูตรและการสอน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ลาวัณย์ สุกกรี
ข้าราชการบำนาญ คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
3. อาจารย์ จารุวรรณ ตันจันทร์พงศ์
โรงเรียนสาธิตแห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
4. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ วิภาวดี ลีมีงสวัสดิ์
คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
5. อาจารย์ ณีดิพร อรชนาลัย
คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ภาคผนวก ข

หนังสือเชิญผู้ทรงคุณวุฒิ

และหนังสือขอความร่วมมือในการเก็บข้อมูลวิจัย



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน งานหลักสูตรและการจัดการเรียนฯ ฝ่ายวิชาการ คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย โทร.82681-2 ต่อ 612
 ที่ ศธ 0512.6(2771)/54- ๑ 1๐๖ วันที่ 4 มกราคม 2555
 เรื่อง ขอเชิญบุคลากรในสังกัดเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการ โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ฝ่ายมัธยมและรองคณบดี

ด้วย นายกรรัช มากเจริญ นิสิตหลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุศึกษาและพลศึกษา ภาควิชาหลักสูตรและการสอน อยู่ในระหว่างการดำเนินงานวิจัยวิทยานิพนธ์ เรื่อง “ผลของการจัดการเรียนวิชาสุศึกษาโดยใช้โปรแกรมการกำกับตนเองที่มีต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วนของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น” โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.จินตนา สราบุททพิทักษ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในกรณีนี้ใคร่ขอเชิญ อาจารย์ จารุวรรณ ตันจันทร์พงศ์ เป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจสอบเครื่องมือวิจัย ทั้งนี้ นิสิตผู้วิจัยจะได้ประสานงานในรายละเอียดต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่านโปรดอนุญาตให้ อาจารย์ จารุวรรณ ตันจันทร์พงศ์ เป็นผู้ทรงคุณวุฒิ ดังกล่าวเพื่อประโยชน์ทางวิชาการต่อไป และขอขอบคุณมาในโอกาสนี้

(รองศาสตราจารย์ ดร.อาชญญา รัตนอุบล)

รองคณบดี



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน งานหลักสูตรและการจัดการเรียนฯ ฝ่ายวิชาการ คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย โทร.82681-2 ต่อ 612
 ที่ ศธ 0512.6(2771)/54- 0107 วันที่ 4 มกราคม 2555
 เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัย

เรียน รองศาสตราจารย์ ดร.อมอัชฌา วัฒนบูรานนท์

ด้วย นายกรรัช มากเจริญ นิสิตหลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา ภาควิชาหลักสูตรและการสอน อยู่ในระหว่างการดำเนินงานวิจัยวิทยานิพนธ์ เรื่อง “ผลของการจัดการเรียนรู้วิชาสุขศึกษา โดยใช้โปรแกรมการกำกับตนเองที่มีต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วนของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น” โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.จินตนา สราวุธพิทักษ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในกรณีนี้ใคร่ขอเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัย ทั้งนี้ นิสิตผู้วิจัยจะได้ประสานงานในรายละเอียดต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่าน โปรดเป็นผู้ทรงคุณวุฒิดังกล่าวเพื่อประโยชน์ทางวิชาการต่อไป และขอขอบคุณมาในโอกาสนี้

(รองศาสตราจารย์ ดร.อัชฌญา รัตนอุบล)
 รองคณบดี



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน งานหลักสูตรและการจัดการเรียนฯ ฝ่ายวิชาการ คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย โทร.82681-2 ต่อ 612
 ที่ ศธ 0512.6(2771)/54-0108 วันที่ 4 มกราคม 2555
 เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัย

เรียน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ลาวัลย์ สุกกรี

ด้วย นายกรรัช มากเจริญ นิสิตหลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาดุขศึกษาและพลศึกษา ภาควิชาหลักสูตรและการสอน อยู่ในระหว่างการดำเนินงานวิจัยวิทยานิพนธ์ เรื่อง “ผลของการจัดการเรียนรู้วิชาดุขศึกษา โดยใช้โปรแกรมการกำกับตนเองที่มีต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วนของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น” โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.จินตนา สราวุธพิทักษ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในกรณีนี้ใคร่ขอเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจ เครื่องมือวิจัย ทั้งนี้ นิสิตผู้วิจัยจะได้ประสานงานในรายละเอียดต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่าน โปรดเป็นผู้ทรงคุณวุฒิดังกล่าวเพื่อประโยชน์ทางวิชาการต่อไป และ ขอขอบคุณมาในโอกาสนี้

(รองศาสตราจารย์ ดร.อาชญญา รัตนบุล)
 รองคณบดี



บันทึกข้อความ

สำนักงาน งานหลักสูตรและการจัดการเรียนฯ ฝ่ายวิชาการ คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย โทร.82681-2 ต่อ 612

ที่ ศธ 0512.6(2771)/54- ๑๐๑

วันที่ 4 มกราคม 2555

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัย

เรียน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ วัฒนาดี ลีมีงสวัสดิ์

ด้วย นายกรรัช มากเจริญ นิสิตหลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุศึกษาและพลศึกษา ภาควิชาหลักสูตรและการสอน อยู่ในระหว่างการดำเนินงานวิจัยวิทยานิพนธ์ เรื่อง “ผลของการจัดการเรียนรู้วิชาสุศึกษา โดยใช้โปรแกรมการกำกับตนเองที่มีต่อพฤติกรรมมารบริโภคอาหารจานด่วนของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น” โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.จินตนา สราวุธพิทักษ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในการนี้ใคร่ขอเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจ เครื่องมือวิจัย ทั้งนี้ นิสิตผู้วิจัยจะได้ประสานงานในรายละเอียดต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่าน โปรดเป็นผู้ทรงคุณวุฒิดังกล่าวเพื่อประโยชน์ทางวิชาการต่อไป และ ขอขอบคุณมาในโอกาสนี้

(รองศาสตราจารย์ ดร.อาชญญา รัตนอุบล)

รองคณบดี



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน งานหลักสูตรและการจัดการเรียนฯ ฝ่ายวิชาการ คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย โทร.82681-2 ต่อ 612
 ที่ ศธ 0512.6(2771)/54- ๐.110 วันที่ 4 มกราคม 2555
 เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัย

เรียน อาจารย์ ฉัตร นกแก้ว

ด้วย นายกรัช มากเจริญ นิสิตหลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุศึกษาและพลศึกษา ภาควิชาหลักสูตรและการสอน อยู่ในระหว่างการดำเนินงานวิจัยวิทยานิพนธ์ เรื่อง “ผลของการจัดการเรียนรู้วิชาสุศึกษา โดยใช้โปรแกรมการกำกับตนเองที่มีต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วนของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น” โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.จินตนา สราบุทพิทักษ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในกรณีนี้ใคร่ขอเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจ เครื่องมือวิจัย ทั้งนี้ นิสิตผู้วิจัยจะได้ประสานงานในรายละเอียดต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่าน โปรดเป็นผู้ทรงคุณวุฒิดังกล่าวเพื่อประโยชน์ทางวิชาการต่อไป และ ขอขอบคุณมาในโอกาสนี้

(รองศาสตราจารย์ ดร.อาชญญา รัตนอุบล)

รองคณบดี

ที่ ศธ 0512.6(2771)/54- 0111

คณะกรรมาธิการ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ถนนพญาไท กรุงเทพมหานคร 10330

4 มกราคม 2555

เรื่อง ขอความร่วมมือในการเก็บข้อมูลวิจัยและทดลองใช้เครื่องมือ

เรียน ผู้อำนวยการ โรงเรียนพุทธจักรวิทยา

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ด้วย นายกรรัช มากเจริญ นิสิตหลักสูตรศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุศึกษาและพลศึกษา ภาควิชาหลักสูตรและการสอน อยู่ในระหว่างการดำเนินงานวิจัยวิทยานิพนธ์ เรื่อง “ผลของการจัดการเรียนรู้วิชาสุศึกษาโดยใช้โปรแกรมการกำกับตนเองที่มีต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วนของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น” โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.จินตนา สราวุธพิทักษ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในการนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บรวบรวมข้อมูลและทดลองใช้เครื่องมือ คือ โปรแกรมการกำกับตนเอง และแบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาสุศึกษา กับนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3 ทั้งนี้ นิสิตผู้วิจัยจะได้ประสานงานในรายละเอียดต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่าน โปรดอนุญาตให้นิสิตได้ทำการเก็บข้อมูลวิจัยและทดลองใช้เครื่องมือดังกล่าวเพื่อประโยชน์ทางวิชาการต่อไป และขอขอบคุณมาในโอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.อาชญญา รัตนอุบล)

รองคณบดี

ปฏิบัติกรแทนคณบดี

งานหลักสูตรและการจัดการเรียนการสอน ฝ่ายวิชาการ

โทร. 0-2218-2681-2 ต่อ 612

ภาคผนวก ค
เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง

โปรแกรมการกำกับตนเองที่มีต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วน
ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือ นักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนพุทธจักรวิทยา จำนวน 50 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 25 คน

เกณฑ์การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง ต้องเป็นนักเรียนที่มีความถี่ในการบริโภคอาหารจานด่วนมากกว่า 8 ครั้งต่อสัปดาห์

ระยะเวลาในการวิจัย

ตั้งแต่เดือน มกราคม-มีนาคม 2555

ระยะเวลารวม 8 สัปดาห์ๆ ละ 3 ครั้ง คือ วันจันทร์ พุธ และศุกร์

ระยะเวลา 30 นาที/ครั้ง

โปรแกรมการกำกับตนเอง

วัตถุประสงค์เฉพาะ

1. นักเรียนสามารถสังเกตตนเองและบันทึกพฤติกรรมตนเอง
2. นักเรียนสามารถตั้งเป้าหมายการกระทำที่เหมาะสมกับระดับความสามารถของตนเอง
3. นักเรียนสามารถประเมินผลการกระทำของตนเองโดยเปรียบเทียบเป้าหมายที่ตนได้ตั้งไว้
4. นักเรียนสามารถแสดงปฏิกิริยาต่อตนเองตามผลการกระทำของตนเอง

กิจกรรมของโปรแกรม

โปรแกรมการกำกับตนเองประกอบด้วยชุดกิจกรรม จำนวน 24 กิจกรรม ดังนี้

ครั้งที่	กิจกรรม	วัตถุประสงค์
1	สร้างความคุ้นเคย (1)	1. เพื่อให้นักเรียนทราบวัตถุประสงค์การวิจัย
2	สร้างความคุ้นเคย (2)	1. เพื่อสร้างความคุ้นเคยระหว่างผู้วิจัยและนักเรียน
3	ตัวฉันเป็นใคร	1. เพื่อให้นักเรียนได้สังเกตตนเองในเรื่องพฤติกรรมการบริโภคของตนเอง
4	มาบันทึกพฤติกรรมการบริโภคของเรากันเถอะ	1. เพื่อให้นักเรียนสามารถบันทึกพฤติกรรมการบริโภคของตนเองได้
5	โภชนาการคืออะไรนะ	1. เพื่อให้นักเรียนเข้าใจในเรื่องโภชนาการ 2. เพื่อให้นักเรียนสามารถเลือกอาหารที่ถูกต้องตามหลักโภชนาการ
6	ธงโภชนาการคืออะไร	1. เพื่อให้นักเรียนเข้าใจในเรื่องธงโภชนาการ 2. เพื่อให้นักเรียนสามารถจดจำองค์ประกอบของธงโภชนาการได้ 3. เพื่อให้นักเรียนสามารถนำหลักของโภชนาการไปใช้ในชีวิตประจำวันได้
7	แคลอรีสำคัญกับเรามั้ย	1. เพื่อให้นักเรียนเข้าใจในเรื่องปริมาณสารอาหารที่ควรได้รับต่อวัน 2. เพื่อให้นักเรียนสามารถคำนวณปริมาณสารอาหารที่ร่างกายจะได้รับในแต่ละมื้อได้

ครั้งที่	กิจกรรม	วัตถุประสงค์
8	มาด้วยกันที่เราทำได้ (1)	1. เพื่อให้นักเรียนสามารถนำแบบบันทึกพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารจานด่วนมาวิเคราะห์ได้ 2. เพื่อประเมินพฤติกรรมที่ปฏิบัติผ่านมาตลอด 1 สัปดาห์ 3. เพื่อให้นักเรียนได้ทราบถึงพฤติกรรมที่ตั้งเป้าหมายและผลของการปฏิบัติตลอด 1 สัปดาห์
9	เราจะอ้วนหรือผอมคึนนะ	1. เพื่อให้ให้นักเรียนวิเคราะห์สาเหตุต่างๆ ที่ทำให้บุคคลมีสภาพร่างกายต่างกัน โดยเน้นสาเหตุจากการรับประทานอาหารได้ 2. เพื่อให้ให้นักเรียนสามารถแสดงความคิดเห็นด้วยการโต้แย้งได้
10	อาหารจานด่วนเป็นยังไงนะ (1)	1. เพื่อให้ให้นักเรียนทราบถึงที่มาของอาหารจานด่วน 2. เพื่อให้ให้นักเรียนสามารถยกตัวอย่างอาหารจานด่วนที่พบเห็นในชีวิตประจำวันที่มาจากต่างประเทศได้
11	อาหารจานด่วนเป็นยังไงนะ (2)	1. เพื่อให้ให้นักเรียนสามารถยกตัวอย่างอาหารจานด่วนที่พบเห็นในชีวิตประจำวันที่เป็นอาหารไทยได้
12	ในโรงเรียนเรามีอาหารจานด่วนมั๊ยนะ	1. เพื่อให้ให้นักเรียนสามารถบอกตัวอย่างอาหารจานด่วนที่พบเห็นในโรงเรียนได้ 2. เพื่อให้ให้นักเรียนเลือกบริโภคอาหารในโรงเรียนที่ถูกต้องตามหลักโภชนาการได้
13	มาด้วยกันที่เราทำได้ (2)	1. เพื่อให้นักเรียนสามารถนำแบบบันทึกพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารจานด่วนมาวิเคราะห์ได้ 2. เพื่อประเมินพฤติกรรมที่ปฏิบัติผ่านมาตลอด 1 สัปดาห์ 3. เพื่อให้นักเรียนได้ทราบถึงพฤติกรรมที่ตั้งเป้าหมายและผลของการปฏิบัติตลอด 1 สัปดาห์
14	อาหารจานด่วนมีประโยชน์และโทษอย่างไร	1. เพื่อให้ให้นักเรียนสามารถบอกประโยชน์และโทษของการบริโภคอาหารจานด่วนได้
15	เรามาแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกันมั๊ย	1. เพื่อให้ให้นักเรียนร่วมกันแลกเปลี่ยนทัศนคติทั้งกับนักเรียนด้วยกันเอง และกับผู้วิจัย
16	เราควรรับประทานอาหารจานด่วนมั๊ยนะ	1. เพื่อให้ให้นักเรียนสามารถนำผลการวิเคราะห์ระหว่างประโยชน์และโทษมาเลือกคิดว่าควรรับประทานหรือไม่ อย่างไรได้ 2. เพื่อให้ให้นักเรียนสามารถเลือกตัดสินใจในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารได้ถูกต้อง

ครั้งที่	กิจกรรม	วัตถุประสงค์
17	มาคู่กันที่เราทำได้ (3)	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้นักเรียนสามารถนำแบบบันทึกพฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วนมาวิเคราะห์ได้ 2. เพื่อประเมินพฤติกรรมที่ปฏิบัติผ่านมาตลอด 1 สัปดาห์ 3. เพื่อให้นักเรียนได้ทราบถึงพฤติกรรมที่ตั้งเป้าหมายและผลของการปฏิบัติตลอด 1 สัปดาห์
18	มาทำอาหาร 5 หมู่กันเถอะ	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้นักเรียนเลือกเมนูอาหารที่ครบ 5 หมู่ได้ถูกต้อง 2. เพื่อให้นักเรียนได้ร่วมกันทำอาหารที่มีสารอาหารครบ 5 หมู่
19	ระดมสมองคิดวิธีหาทางลดการรับประทานอาหารจานด่วนกันเถอะ	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้นักเรียนช่วยกันระดมสมองช่วยกันคิดวิธีในการลดการรับประทานอาหารจานด่วน 2. เพื่อให้นักเรียนสามารถนำเสนอวิธีการในการลดการรับประทานอาหารจานด่วนหน้าชั้นเรียนได้
20	มาคู่กันที่เราทำได้ (4)	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้นักเรียนสามารถนำแบบบันทึกพฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วนมาวิเคราะห์ได้ 2. เพื่อให้นักเรียนได้ทราบถึงพฤติกรรมที่ตั้งเป้าหมายและผลของการปฏิบัติตลอด 1 สัปดาห์ 3. เพื่อให้นักเรียนได้ทราบถึงพฤติกรรมที่ตั้งเป้าหมายและผลของการปฏิบัติตลอด 1 สัปดาห์
21	หนูต้องทำได้	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้นักเรียนสามารถลดการบริโภคอาหารจานด่วนได้
22	มาสร้างชิ้นงานกันเถอะ (1)	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้นักเรียนได้ระดมความคิดเพื่อจัดทำชิ้นงาน เรื่องอาหารจานด่วน 2. เพื่อให้นักเรียนลงมือสร้างชิ้นงาน จำนวน 2 ชิ้น
23	มาสร้างชิ้นงานกันเถอะ (2)	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้นักเรียนลงมือสร้างชิ้นงาน จำนวน 2 ชิ้นและนำออกไปติดตั้ง
24	มาคู่กันที่เราทำได้ (5)	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้นักเรียนสามารถนำแบบบันทึกพฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วนมาวิเคราะห์ได้ 2. เพื่อประเมินการแสดงผลพฤติกรรมตลอดการเข้าร่วมกิจกรรม 3. เพื่อให้นักเรียนได้ทราบถึงพฤติกรรมที่ตั้งเป้าหมายและผลของการปฏิบัติตลอดการเข้าร่วมกิจกรรม

กิจกรรมที่ 1

สร้างความคุ้นเคย (1)

ระยะเวลา 30 นาที

วัตถุประสงค์

- เพื่อให้นักเรียนทราบวัตถุประสงค์การวิจัย

เนื้อหา

จากสภาพปัญหาของวัยรุ่นที่นิยมรับประทานอาหารจานด่วน ผลเสียของอาหารจานด่วน และแนวความคิดกำกับตนเอง ผู้วิจัยจึงสนใจจะศึกษาผลของการใช้โปรแกรมการกำกับตนเองเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วนของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น

กิจกรรม

- ผู้วิจัยทักทายนักเรียน และแนะนำตนเอง
- ผู้วิจัยชี้คื่อนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรม
- ผู้วิจัยแจกคู่มือ โปรแกรมการเข้าร่วมกิจกรรม
- ผู้วิจัยอธิบายการเข้าร่วมกิจกรรม
- ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้นักเรียนสอบถาม

สื่อที่ใช้

- คู่มือ โปรแกรมการเข้าร่วมกิจกรรม

การประเมินผล

วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์
การสังเกต	แบบสังเกต	นักเรียนให้ความร่วมมือในระดับดี
ตรวจสอบผลงาน	-	-

กิจกรรมที่ 2

สร้างความคุ้นเคย (2)

ระยะเวลา 30 นาที

วัตถุประสงค์

- เพื่อสร้างความคุ้นเคยระหว่างผู้วิจัยและนักเรียน

เนื้อหา

การทำกิจกรรมร่วมกันนั้น จะต้องให้นักเรียนผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ทำความรู้จักกันในระดับหนึ่ง เพื่อที่จะสามารถทำให้การร่วมกิจกรรมนั้น ส่งผลออกมามีประสิทธิภาพสูงสุด

กิจกรรม

- ผู้วิจัยทักทายนักเรียน
- ผู้วิจัยเช็คชื่อนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรม
- ผู้วิจัยอธิบายกิจกรรม
- ผู้วิจัยให้นักเรียนแนะนำตัวเป็นชื่อเล่น โดยนำชื่อเล่นของตนเองเข้าไปใส่เป็นประโยคต่อกันไปเรื่อยๆ จนครบทุกคน โดยประโยคนั้นจะต้องเป็นเรื่องที่ต่อเนื่องกัน
- ผู้วิจัยให้นักเรียนจับคู่ และผลัดกันตั้งคำถาม และตอบคำถามคนละ 3 ข้อ และสลับตัวอย่างมาเล่าให้ฟังหน้าห้องจำนวน 3 คู่
- ผู้วิจัยกล่าวสรุปกิจกรรม

สื่อที่ใช้

- คู่มือโปรแกรมการเข้าร่วมกิจกรรม

การประเมินผล

วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์
การสังเกต	แบบสังเกต	นักเรียนให้ความร่วมมือในระดับดี
ตรวจผลงาน	-	-

กิจกรรมที่ 3

ตัวฉันเป็นใคร

ระยะเวลา 30 นาที

วัตถุประสงค์

- เพื่อให้ นักเรียน ได้สังเกตตนเองในเรื่องพฤติกรรมการบริโภคของตนเอง

เนื้อหา

การสังเกตตนเอง เป็นกระบวนการแรกที่สำคัญในการกำกับตนเองเพราะบุคคลจะใช้ข้อมูลที่ได้จากกระบวนการสังเกตตนเองมาเป็นข้อมูลเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมใช้ในการตั้งเป้าหมาย ติดตามตรวจสอบและประเมินการกระทำพฤติกรรมของตนเอง ซึ่งการสังเกตพฤติกรรมอาจเป็นพฤติกรรมที่ต้องการลดหรือต้องการเพิ่ม ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับวัตถุประสงค์ของบุคคลนั้นๆ ในที่นี้ แบบคูราแบ่งกระบวนการสังเกตตนเองออกเป็น 2 องค์ประกอบ คือ การตั้งเป้าหมาย และการเตือนตนเอง

กิจกรรม

- ผู้วิจัยทักทายนักเรียน
- ผู้วิจัยเช็คชื่อนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรม
- ผู้วิจัยอธิบายกิจกรรม
- ผู้วิจัยให้นักเรียนสังเกตตนเองว่าพฤติกรรมการบริโภคเราเป็นแบบใด โดยบันทึกในแบบสังเกตตนเอง
- ผู้วิจัยกล่าวสรุปกิจกรรม

สื่อที่ใช้

- คู่มือ โปรแกรมการเข้าร่วมกิจกรรม

การประเมินผล

วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์
การสังเกต	แบบสังเกต	นักเรียนให้ความร่วมมือในระดับดี
ตรวจผลงาน	ใบงาน	นักเรียนตอบคำถามครบถ้วนทุกข้อ

ใบงาน

กิจกรรมที่ 3 ตัวฉันเป็นใคร

1. รายการอาหารโปรดของฉัน คือ

เพราะ.....

2. ฉันมักรับประทานอาหารวันละ มื้อ
 - 2.1 มื้อที่ 1 เวลา.....
 - 2.2 มื้อที่ 2 เวลา.....
 - 2.3 มื้อที่ 3 เวลา.....
 - 2.4 มื้อที่ 4 เวลา.....
 - 2.5 มื้อที่ 5 เวลา.....
3. ฉันชอบรับประทานอาหารว่างใช่หรือไม่.....
4. ฉันมักรับประทานอาหารกับใครเป็นประจำ.....
5. ในโรงอาหาร ฉันมักซื้ออาหาร ร้าน.....
6. ฉันชอบดื่มน้ำ.....
7. สถานที่ที่ฉันทานอาหารหรือซื้ออาหารเข้าเป็นประจำ คือ.....
8. สถานที่ที่ฉันทานอาหารหรือซื้ออาหารเย็นเป็นประจำ คือ.....



กิจกรรมที่ 4

มาบันทึกพฤติกรรมกรรมการบริโภคของเรากันเถอะ

ระยะเวลา 30 นาที

วัตถุประสงค์

- เพื่อให้นักเรียนสามารถบันทึกพฤติกรรมกรรมการบริโภคของตนเองได้

เนื้อหา

การบันทึกพฤติกรรม คือ การสังเกตพฤติกรรมของตนเองที่ได้กระทำไปแล้วบันทึกลงในแบบบันทึกตามความเป็นจริง เพื่อเป็นข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมที่ตนเองกระทำ

กิจกรรม

- ผู้วิจัยทักทายนักเรียน
- ผู้วิจัยชี้ชื่อนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรม
- ผู้วิจัยอธิบายวิธีการบันทึกพฤติกรรม
- ผู้วิจัยแสดงตัวอย่างการบันทึกพฤติกรรม
- ผู้วิจัยแจกแบบบันทึกพฤติกรรม แล้วให้นักเรียนบันทึกพฤติกรรมกรรมการบริโภคในชีวิตประจำวันของตนเอง
- ผู้วิจัยกล่าวสรุปกิจกรรม

สื่อที่ใช้

- คู่มือ โปรแกรมการเข้าร่วมกิจกรรม
- แบบบันทึกพฤติกรรมกรรมการบริโภค

การประเมินผล

วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์
การสังเกต	แบบสังเกต	นักเรียนให้ความร่วมมือในระดับดี
ตรวจผลงาน	แบบบันทึกพฤติกรรมกรรมการบริโภค อาหาร	นักเรียนมีการบันทึกพฤติกรรมได้ถูกต้อง อย่างน้อยร้อยละ 80 ของนักเรียนทั้งชั้น

แบบบันทึกพฤติกรรมการบริโภค

กิจกรรมที่ 4 มาบันทึกพฤติกรรมการบริโภคของเรากันเถอะ

ชื่อ..... นามสกุล ชั้น เลขที่

คำชี้แจง

1. ให้นักเรียนเขียนชื่อรายการอาหาร เครื่องดื่ม และขนมที่ตนเองรับประทานพร้อมบอกส่วนประกอบ และผู้จัดเตรียมอาหาร
2. ให้นักเรียนวิเคราะห์ว่าอาหารที่รับประทานนั้นมีรายการใดเป็นอาหารจานด่วน
3. ให้นักเรียนตั้งเป้าหมายพฤติกรรมการบริโภคอาหาร และประเมินว่าตนเองได้รับสารอาหารครบถ้วนในการรับประทาน 1 มื้อหรือไม่
4. ให้นักเรียนบันทึกทันทีหลังจากรับประทานอาหาร
5. แบบบันทึกพฤติกรรมนี้ใช้เพื่อการศึกษาวิจัยเท่านั้น ไม่มีผลต่อคะแนนสอบ
6. ให้นักเรียนบันทึกตามความเป็นจริง

ตัวอย่างการบันทึกพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

วันที่บันทึก วันพุธที่ 5 มกราคม 2555

มื้อ อาหาร	อาหารคาว				อาหารหวาน		เครื่องดื่ม	ผู้ จัดเตรียม	อาหารจาน ด่วน	สารอาหาร	เป้าหมาย	
	รายการ อาหาร	ข้าว/แป้ง	เนื้อสัตว์	ผัก	ผลไม้	ของหวาน/ ขนม					ทำ ได้	ทำ ไม่ได้
เช้า	บะหมี่หมู แดง	บะหมี่	หมูแดง	ผักกวาง ตุ้ง	ส้มเขียวหวาน	-	น้ำเปล่าและ นม	คุณแม่	-	ครบถ้วน	✓	
กลางวัน	ข้าวผัดปู	ข้าว	ปู	ต้นหอม	แตงโม	ขนมกรุบ กรอบ	น้ำส้ม	โรงเรียน	ขนมกรุบ กรอบ	ครบถ้วน		✓
เย็น	ข้าวกับ แกงจืด ตำลึง	ข้าว	-	ตำลึง	องุ่น	-	น้ำเปล่า	คุณแม่	-	ขาด โปรตีน		✓

แบบบันทึกพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร

วันที่บันทึก วันที่ เดือน พ.ศ.

มื้ออาหาร	อาหารคาว				อาหารหวาน		เครื่องดื่ม	ผู้จัดเตรียม	อาหารจาน ด่วน	สารอาหาร	เป้าหมาย	
	รายการ อาหาร	ข้าว/แป้ง	เนื้อสัตว์	ผัก	ผลไม้	ของหวาน/ ขนม					ทำ ได้	ทำ ไม่ได้
เช้า												
กลางวัน												
เย็น												

วันที่บันทึก วันที่ เดือน พ.ศ.

มื้ออาหาร	อาหารคาว				อาหารหวาน		เครื่องดื่ม	ผู้จัดเตรียม	อาหารจาน ด่วน	สารอาหาร	เป้าหมาย	
	รายการ อาหาร	ข้าว/แป้ง	เนื้อสัตว์	ผัก	ผลไม้	ของหวาน/ ขนม					ทำ ได้	ทำ ไม่ได้
เช้า												
กลางวัน												
เย็น												

กิจกรรมที่ 5

โภชนาการคืออะไรนะ

ระยะเวลา 30 นาที

วัตถุประสงค์

- เพื่อให้ให้นักเรียนเข้าใจในเรื่องโภชนาการ
- เพื่อให้นักเรียนสามารถเลือกอาหารที่ถูกต้องตามหลักโภชนาการ

เนื้อหา

โภชนาการ หมายถึง เนื้อหาวิชาการที่เป็นข้อมูลทางวิทยาศาสตร์ที่เกี่ยวข้องกับอาหาร ซึ่งเรียกว่าวิทยาศาสตร์การอาหาร โดยเป็นความสัมพันธ์ระหว่างอาหารกับกระบวนการที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพและการเจริญเติบโต เช่น การจัดแบ่งประเภทและประโยชน์ของสารอาหาร การเปลี่ยนแปลงของอาหารที่รับประทานเข้าไป รวมทั้งการปรุงแต่งอาหารให้เหมาะสมกับสภาพร่างกายในแต่ละวัยของบุคคล เป็นต้น

กิจกรรม

- ผู้วิจัยทักทายนักเรียน
- ผู้วิจัยชี้คื่อนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรม
- ผู้วิจัยอธิบายความหมายของโภชนาการตามใบความรู้
- ผู้วิจัยแบ่งนักเรียนเป็น 5 กลุ่ม โดยให้แต่ละกลุ่มเป็นตัวแทนของอาหารแต่ละหมู่ แล้วให้สมาชิกในกลุ่มช่วยกันระดมสมอง แล้วออกมานำเสนอประโยชน์ของอาหารในแต่ละหมู่
- ผู้วิจัยกล่าวสรุปกิจกรรม

สื่อที่ใช้

- คู่มือโปรแกรมการเข้าร่วมกิจกรรม
- ใบความรู้ เรื่อง โภชนาการ
- ใบจดบันทึก

การประเมินผล

วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์
การสังเกต	แบบสังเกต	นักเรียนให้ความร่วมมือในระดับดี
ตรวจผลงาน	ใบจดบันทึก	นักเรียนมีการบันทึกเนื้อหาของแต่ละกลุ่มอย่างถูกต้อง

ใบความรู้

กิจกรรมที่ 5 โภชนาการคืออะไรนะ

โภชนาการ หมายถึง อาหารที่เข้าไปในร่างกายผ่านกระบวนการย่อย การดูดซึม การนำไปใช้ในส่วนต่างๆ ของร่างกาย รวมทั้งการเก็บสะสมและการขับออกจากร่างกาย

สารอาหาร คือ สารเคมีที่มีอยู่ในอาหารและเป็นสิ่งจำเป็นที่ทำให้ร่างกายทำงานได้ตามปกติ ได้แก่ คาร์โบไฮเดรต ไขมัน โปรตีน เกลือแร่ วิตามิน และน้ำ เพื่อให้ร่างกายได้รับสารอาหารในปริมาณที่เพียงพอและครบถ้วน นักวิชาการจึงได้จัดแบ่งอาหารออกเป็น 5 หมู่ เพื่อความสะดวกและง่ายต่อการปฏิบัติโดยแนะนำให้รับประทานอาหารครบ 5 หมู่ ทุกวัน คือ

หมู่ที่ 1 ได้แก่ เนื้อสัตว์ ไข่ ถั่วเมล็ดแห้ง นม ให้สารอาหารโปรตีน

หมู่ที่ 2 ได้แก่ ข้าว แป้ง เผือก มัน น้ำตาล ให้สารอาหาร คาร์โบไฮเดรต

หมู่ที่ 3 ได้แก่ ผักชนิดต่างๆ ให้สารอาหารวิตามินและเกลือแร่

หมู่ที่ 4 ได้แก่ ผลไม้ ให้สารอาหารวิตามินและเกลือแร่

หมู่ที่ 5 ได้แก่ ไขมันจากพืชและสัตว์ให้สารอาหารไขมัน

โปรตีน

โปรตีนเป็นอาหารหมู่สำคัญ กรดอะมิโนก็เป็นหน่วยย่อยของโปรตีน การได้กรดอะมิโนที่เหมาะสมครบถ้วน มีความสำคัญต่อสุขภาพ มากกว่าการได้รับโปรตีนปริมาณมากๆ เสียอีก หากเราขาดกรดอะมิโนตัวใดตัวหนึ่ง ก็เหมือนกับว่า เราขาดส่วนผสมในการทำปูนซีเมนต์ให้แข็งตัว หรือหากแข็งตัวได้ ก็จะกลายเป็นปูนที่ไม่แข็งแรง ผสมยกตัวอย่างเช่น ในข้าวโพดจะขาดกรดอะมิโนตัวหนึ่งคือทริปโตแฟน หากเราขาดตัวนี้ ก็จะส่งผลต่อการทำงานของสมอง ดังนั้นเราจะต้องทานอาหารชนิดอื่นที่มีอะมิโนตัวนี้เข้าไป สมองก็จะได้ทริปโตแฟนไปใช้นั่นเอง

โปรตีนเป็นส่วนประกอบของร่างกาย ที่มีมากเป็นอันดับสองรองจากน้ำ หากเอาร่างกายมนุษย์ไปตากแห้ง จนน้ำระเหยไปหมด สิ่งที่เหลืออยู่ก็คือ โปรตีนนั่นเอง สำหรับในร่างกายนั้น กล้ามเนื้อจะมีโปรตีนมากเป็น 1 ใน 3 ของโปรตีนทั้งหมด ในกระดูกมีโปรตีนมากเป็น 1 ใน 5 ส่วน ผิวหนังมีโปรตีนเป็น 1 ใน 10 ของทั้งหมด

โปรตีนในพืชและสัตว์จะแตกต่างกันตรงที่ พืชสามารถสร้างโปรตีนได้เอง โดยเอาไนโตรเจนจากดิน รวมเข้ากับคาร์บอนไดออกไซด์ในอากาศ แล้วสร้างเป็นโปรตีน แต่สำหรับสัตว์นั้น หากต้องการโปรตีน มีทางเดียวก็คือต้องกินสัตว์ด้วยกัน หรือ ไม่ก็กินพืชเอา

ในคนที่ไม่มีอาการเครียด หรือ ไม่ได้ออกกำลังกายอย่างหนัก ควรจะได้รับโปรตีนอย่างน้อยวันละ 1 กรัมต่อน้ำหนักตัว 1 กก. เช่นถ้าคุณหนัก 60 กก. ก็ควรรับโปรตีนเข้าไป 60 กรัม โดยคิดคร่าวๆ เอาว่า เนื้อสัตว์ 1 ชีด (100 กรัม) จะให้โปรตีน 20 กรัม ก็คือควรทานวันละ 3 ชีดเป็นอย่างน้อย และแน่นอนว่า ถ้าคุณออกกำลังกาย หรือว่าเครียดกับการทำงาน คุณก็ต้องทานโปรตีนให้มากกว่านี้อีก

สารอาหารประเภทโปรตีนมีความจำเป็นต่อการเจริญเติบโตของร่างกาย ช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ สร้างสารควบคุมการทำงานของร่างกาย เช่น ฮอร์โมน และเอนไซม์ รักษาคุณภาพของสารต่างๆ ในร่างกาย ให้พลังงานและความร้อน เช่นเดียวกับคาร์โบไฮเดรตและไขมัน ช่วยป้องกันโรคไขมันอุดตัน และสร้างภูมิคุ้มกันโรค โปรตีนจะพบมากในไข่ นม เนื้อสัตว์ ถั่ว ข้าว ข้าวโพด ผักและผลไม้บางชนิด โปรตีนในเนื้อสัตว์เป็นโปรตีนที่สมบูรณ์เพราะมีกรดอะมิโนครบตามความต้องการของร่างกาย แต่หากผู้ใดไม่รับประทานเนื้อสัตว์ก็สามารถรับประทานอาหารประเภทถั่ว ข้าวโพด ผัก และผลไม้ชนิดอื่นๆ ได้ แต่อาหารประเภทนี้จะมีกรดอะมิโนไม่ครบตามที่ร่างกายต้องการ โปรตีน 1 กรัม ให้พลังงาน 4 กิโลแคลอรี

ประโยชน์ของโปรตีนที่มีต่อร่างกาย

1. สร้างความเจริญเติบโตและซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ ให้แก่ร่างกาย
2. ให้พลังงานแก่ร่างกาย ในกรณีที่ร่างกายขาดพลังงาน จากคาร์โบไฮเดรตและไขมัน โดยโปรตีน 1 กรัม จะให้พลังงานประมาณ 4 แคลอรี
3. สร้างน้ำย่อย ฮอร์โมน น้ำนม และสารภูมิคุ้มกันโรคให้แก่ร่างกาย

4. ช่วยรักษาความสมดุลของน้ำในหลอดเลือด เนื้อเยื่อ และเซลล์ ถ้าร่างกายขาดโปรตีนนานๆ จะทำให้เลือดใสจาง น้ำจากเลือดจะถูกดูดซึมเข้าไปในเนื้อเยื่อ ทำให้เกิดอาการบวม คนขาดโปรตีนจึงมีอาการบวมตามตัว
5. ช่วยรักษาความสมดุลของกรดและด่างของร่างกาย

แหล่งอาหารที่ให้สารอาหารประเภทโปรตีน

แหล่งอาหารที่ให้สารอาหารประเภทโปรตีน ได้แก่ เนื้อ นม ไข่ และพืชจำพวกถั่ว รวมทั้งผลิตภัณฑ์ที่ได้จากเนื้อ นม ไข่ และถั่ว นอกจากนี้เรายังพบโปรตีนในพืชชนิดอื่นๆ อีก เช่น ข้าวเจ้า ข้าวเหนียว ข้าวสาลี ข้าวโพดเหลือง เป็นต้น แต่พบในปริมาณน้อย

คาร์โบไฮเดรต

คาร์โบไฮเดรต เป็นสารอาหารที่ให้พลังงานแก่ร่างกาย เป็นแหล่งพลังงานที่ดีที่สุด คาร์โบไฮเดรต 1 กรัม ให้พลังงาน 4 กิโลแคลอรี คาร์โบไฮเดรตที่ร่างกายได้รับควรมาจากธัญพืช เช่น ข้าว เผือก มัน ในบ้านเราที่นิยมรับประทานกัน ได้แก่ ข้าวเจ้าและข้าวเหนียว ข้าวเหนียวให้พลังงานมากกว่าข้าวเจ้าในปริมาณที่เท่ากัน

หน้าที่และประโยชน์ของคาร์โบไฮเดรต

1. ให้พลังงานความร้อน
2. ช่วยให้ไขมันเผาไหม้สมบูรณ์
3. ช่วยสแกนหรือประหยัดการใช้โปรตีนในร่างกาย
4. ช่วยในการทำงานของลำไส้โดยเฉพาะในคนและสัตว์ที่เลี้ยงลูกด้วยนม
5. เป็นส่วนประกอบของสารเคมีที่สำคัญ ๆ ในร่างกาย
6. ช่วยรักษาสภาพในร่างกายให้คงที่
7. ช่วยทำลายพิษของสารบางอย่าง
8. คาร์โบไฮเดรตที่เหลือใช้ในร่างกายสามารถเปลี่ยนเป็นไขมัน
9. อาหารพวกคาร์โบไฮเดรตยังให้ประโยชน์ชนิดอื่น เช่น สัตว์บางพวกมีเอนไซม์เปลี่ยนกลูโคสให้เป็นวิตามินซี เป็นต้น

ปริมาณคาร์โบไฮเดรตที่แนะนำให้รับประทาน

สภาอาหารและโภชนาการของสหรัฐแนะนำให้รับประทานคาร์โบไฮเดรตไม่น้อยกว่าวันละ 100 กรัม เพื่อให้ไขมันเผาไหม้อย่างสมบูรณ์ เพื่อประหยัดโปรตีนในร่างกาย คาร์โบไฮเดรตจำนวนดังกล่าวนี้หมายถึงคาร์โบไฮเดรตที่สามารถย่อยและดูดซึมได้ สำหรับเซลล์ลูโลสและเส้นใยอื่น ๆ สภาอาหารและโภชนาการของสหรัฐแนะนำให้รับประทานประมาณวันละ 15-30 กรัม

สมมติ คนหนึ่ง ต้องการพลังงาน 2,000 กิโลแคลอรี ควรบริโภควันละ 250 กรัม x 4 กิโลแคลอรี = 1,000 กิโลแคลอรี

ข้อเสียของการกินคาร์โบไฮเดรตน้อยไป	ผลของการกินคาร์โบไฮเดรตมากเกินไป
1. ทำให้ไขมันเผาไหม้ไม่สมบูรณ์ เกิดสารพวกคีโตนในเลือด ทำให้เลือดมีความเป็นกรดมากเกินไป	1. ทำให้น้ำหนักมากเกินขนาด
2. ร่างกายจะสูญเสียโปรตีนไปมากกว่าที่ควร	2. อาจทำให้เกิดอาหารที่มีประโยชน์อื่นน้อยลง
	3. มีหลายโรคที่เกี่ยวข้องกับปริมาณและชนิดของคาร์โบไฮเดรตที่รับประทาน เช่น ทอफी ลูกกวาด จะเป็นโรคฟันผุง่าย หรือหากบริโภคมากเกินไป อาจเป็นโรคไขมันในเลือดสูง

วิตามินและเกลือแร่

คุณประโยชน์ของวิตามินและแร่ธาตุ

1. วิตามินเอ

มีใน ผัก ผลไม้ เช่น กบวย มันเทศ มะเขือเทศสีดา กระถิน ขี้เหล็ก แครอท ตำลึง ใบทองหลาง ใบมันสำปะหลัง ใบมะขาม ใบมะยมอ่อน มะละกอสุก ส้มเขียวหวาน นม เนย มาการีน กบวย ข้าวโพด ผักนึ่ง มะม่วงสุก คื่นช่าย ผักกาดหอม ถั่ว เนยแข็ง นมถั่วเหลือง ไข่

การทำอาหาร

ความร้อนจะไปทำลายวิตามินนี้ ควรรับประทานสด ๆ

ประโยชน์ต่อร่างกาย

มีประโยชน์ บำรุงตา ฟัน กระดูก ผม ผิวเนื้อเยื่ออ่อน ช่วยเสริมเกี่ยวกับการเจริญเติบโต ของร่างกายและเมื่อเริ่มเป็นหวัด ในขนาดสูงจะป้องกันได้ นอกจากนี้ยังทำให้ผิวหนังนุ่มและเกลี้ยงเกลา ต้านทานการติดเชื้อ โรคและยังมีรายงานว่าอาจป้องกันมะเร็งบางชนิดได้ด้วย

อาการขาดวิตามิน

ร่างกายจะแคะระไม่โต ฟันจะผุง่ายเพราะเคลือบฟันไม่แข็งแรง ผมจะร่วง หนังศีรษะเป็นขุย มีรังแค ผิวจะแห้งเป็นเกล็ด จะเป็นสิ่วที่หลัง ต้นขา รุขุมขนใหญ่ เนื้อเยื่ออ่อนไม่แข็งแรง และยังทำให้เป็นหวัดง่าย ติดเชื้อทางหู ต่อมทอลซินอักเสบ หลอดลมอักเสบ เกิดอาการตาฟางในตอนกลางคืน นัยน์ตาแห้งแดง อักเสบ อาจตาบวม ตาไม่สู้แสง อาจทำให้เป็นหมัน เป็นนี้ว

2. วิตามิน บี 1

มีในธัญพืช พวกข้าว ข้าวซ้อมมือ รำข้าว ถั่วต่าง ๆ งา ผัก ผลไม้ ยีสต์ นม ข้าวโพด ข้าวโอ๊ต ไข่ กะหล่ำปลี แครอท ถั่วงอก คื่นช่าย ผักกาดหอม มะเขือเทศ กระเจี๊ยบ

ประโยชน์ต่อร่างกาย

มีประโยชน์ช่วยในการเจริญเติบโตทำให้หัวใจทำหน้าที่ปกติ หมุนเวียนโลหิตดี ช่วยสร้างเม็ดเลือดทำให้ย่อยอาหาร การย่อยดี บำรุงประสาทและช่วยการเผาผลาญแป้งและน้ำตาล ไปใช้เป็นพลังงานได้สมบูรณ์

อาการขาดวิตามิน

ประสาทจะเสื่อม มีความรู้สึกไวต่อความเจ็บปวด ความจำเสื่อม ท้องผูก เบื่ออาหาร หัวใจเต้นเร็ว ถ้าขาดการเผาผลาญแป้ง น้ำตาล จะไม่สมบูรณ์ จะเกิดกรดเมื่อสะสมในร่างกายก็จะเกิดโรคเหน็บชา และถ้าขาดมากจะทำให้ร่างกาย แคะระ บวม อ่อนเพลีย เบื่ออาหาร เจ็บปวดตามน่อง

3. วิตามิน บี 2

มีในถั่วลันเตา รำ ถั่วงอก มะม่วง แอปเปิ้ล กุ้งแห้ง แดง กระเทียม ผักกาด ถั่ว ผักเขียว ฝรั่ง นม ยีสต์
ลูกเกด นอกจากนี้แบคทีเรียในลำไส้ใหญ่สามารถสังเคราะห์ได้

ประโยชน์ต่อร่างกาย

ช่วยในการแลกเปลี่ยนออกซิเจนในเซลล์ช่วยให้ออกซิเจนแก่พวกแบคทีเรียและกรดอะมิโน นัก
โภชนาการบอกว่าถ้ากินบี 2 กับแคลเซียม จะทำให้อายุยืนกว่าปกติ 10% และถ้ากินมากจะป้องกันโรค
เท้าเนื่องจากเชื้อรา โรคผิวหนัง โรคแพ้ ผื่นแดง

อาการขาดวิตามิน

การย่อยอาหารจะไม่ดี การสร้างโลหิตไม่สมบูรณ์ มีอาการแสบตา มุมปากแตก ตาไม่สู้แสง
เท้าแสบ ลิ้นอักเสบและตาจะแดงอยู่เสมอ หู จมูกอักเสบ น้ำตาไหล

4. วิตามิน บี 3

มีในรำข้าว ถั่วลันเตา ยีสต์ ผักสด มันฝรั่ง ไบโย

ประโยชน์ต่อร่างกาย

กระตุ้นการหมุนเวียนของโลหิต ขยายหลอดเลือด บำรุงสมอง เยื่ออ่อน ผิวหนัง ช่วยในการเผา
ผลาญแป้งและน้ำตาล ช่วยลดคอเลสเตอรอลในเลือด บรรเทาอาการปวดศีรษะอย่างรุนแรง บำรุงไต

อาการขาดวิตามิน

ตับจะทำงานผิดปกติ ประสาทผิดปกติ ผิวหนังอักเสบ เกิดอาการเบื่ออาหาร อ่อนเพลีย
ท้องเดิน ผิวหนังเป็นจ้ำ ๆ สีม่วง

5. วิตามิน บี 6

มีในกะหล่ำปลี พวกรำ รำ ยีสต์ พวกรำต่าง ๆ นม ข้าวโพด

ประโยชน์ต่อร่างกาย

มีประโยชน์บำรุงผิว ช่วยร่างกายในการใช้ไขมัน โปรตีนและการสร้างเลือด บำรุงประสาท
กล้ามเนื้อ ลดอาการแพ้ท้อง ช่วยไม่ให้ปลายประสาทอักเสบ

อาการขาดวิตามิน

นอนไม่หลับ ผม่วง เกิดโรคผิวหนัง และโลหิตจาง

6. วิตามิน บี 12

มีในเต้าเจี้ยว นม เนย ไข่ ซีอิ๊ว เห็ดเป่าสุ้อ

ประโยชน์ต่อร่างกายเป็นตัวสำคัญเกี่ยวกับการสร้างเม็ดโลหิตแดง

อาการขาดวิตามิน จะเป็นโรคโลหิตจาง โรคประสาท

7. วิตามินบี 15

มีในยีสต์ พวกเมล็ดพืชต่าง ๆ ข้าวซ้อมมือ

ประโยชน์ต่อร่างกายมีประโยชน์ช่วยในการทำงานของหัวใจช่วยลดความดันโลหิตและคอเลสเตอรอล

8. อินอสิทอลและโคลีน

มีในผัก ผลไม้ พวกนัท ยีสต์ ข้าว

ประโยชน์ต่อร่างกาย

มีประโยชน์ต่อเส้นผม กล้ามเนื้อ ตับ สมองและหัวใจ ช่วยย่อยไขมันทำให้ร่างกายใช้วิตามินอี รักษาโรคทางจิต แพทย์ใช้วิตามินนี้รวมกันรักษาเบาหวานและเส้นโลหิตอุดตัน

9. แพนโททีน

มีในมันฝรั่ง ยีสต์ นม

ประโยชน์ต่อร่างกาย

มีประโยชน์ต่อผิวและต่อมแอดรีนัล ช่วยระบบย่อยอาหาร รักษาโรคไขข้ออักเสบ

10. โพลีกแอซิก

มีในผัก ผลไม้ ข้าวแดง รำละเอียด นม ถั่ว เห็ด ยีสต์ ข้าวโพด

ประโยชน์ต่อร่างกาย

จำเป็นต่อการสร้างเม็ดโลหิตแดงและช่วยให้ตับและต่อมทำหน้าที่ดีขึ้น

11. ไบโอติน

มีในยีสต์ รำละเอียด

ประโยชน์ต่อร่างกาย

มีความสำคัญมากในการกระตุ้นการเจริญเติบโตของเซลล์ต่าง ๆ ในร่างกาย อาการขาดวิตามินจะเป็นโรคโลหิตจาง

12. วิตามินซี

มีอยู่ในผักสด ผลไม้สด ส้ม มะเขือเทศ กว๊าย ตำลึง ดอกแค ใบทองหลาง ใบมะขมอ่อน ใบมะละกออ่อน ผักกระเฉด ผักกาดขาว ผักโขม ผักคะน้า พริกเชอร์รี่ ฝรั่ง มะกอกไทย มะขามป้อม มะละกอสุก สับปะรด กะหล่ำปลี แครอท กะหล่ำดอก แดงกวา ผักกาดหอม ถั่ว งา

ประโยชน์ต่อร่างกาย

เป็นยาปฏิชีวนะจากธรรมชาติ มีความสำคัญในการรักษาเหงือก ฟัน กระจกตา หน้าที่สำคัญคือช่วยร่างกายสร้างคอลลาเจน ซึ่งเป็นกาวที่ยึดเซลล์ การกินวิตามินซี จะทำให้ผิวสวย เล็บสวย เหงือกเลือดดี เพิ่มความต้านทานโรค ทำให้แผลหายเร็ว ไม่เกิดอาการแพ้ต่าง ๆ ง่าย นักโภชนาการว่า การกิน

วิตามินซีกับวิตามินเอ จะทำให้หวัดหายเร็วขึ้น (วิตามินซี 2,000-3,000 มิลลิกรัมต่อวัน) สกัดมะเร็งไม่ให้ลุกลาม ป้องกันและรักษามะเร็ง แต่ข้อที่ว่าวิตามินซีสร้างความต้านทานต่อมะเร็ง ยังไม่ยืนยันแน่นอน

อาการขาดวิตามิน

มีเลือดออกตามไรฟัน เบื่ออาหาร เหงือกบวม ในเด็กน้ำหนักร่างกายจะลด โลหิตจาง ติดเชื้อง่าย ท้องไส้ผิดปกติ ทำให้ร้องแง แผลในกระเพาะอาหารต้องการวิตามินซีสูง ๆ และการขาดวิตามินจะทำให้ผนังเนื้อเยื่อเปราะ เส้นเลือด แตกง่าย ตับจะอักเสบ หากเกิดอาการขาดที่รุนแรง จะทำให้เป็นมะเร็งได้ง่าย

13. วิตามินเค

มีในผักสด ผลไม้ คะน้า รำข้าว กะหล่ำปลี ดอกกะหล่ำ มะเขือเทศ ข้าวโพด น้ำมันถั่วเหลือง

ประโยชน์ต่อร่างกาย

ช่วยให้เลือดแข็งตัว คือจะผลิตสารที่ทำให้เลือดแข็งตัว

อาการขาดวิตามิน

เลือดจะแข็งตัวช้า เวลามีแผลเลือดจะหยุดไหลช้า

14. วิตามินดี

มีในเนย นม เนยแข็ง และควรจะถูกแดดทุกวัน วันละ 2-3 ชั่วโมง

ประโยชน์ต่อร่างกาย

มีประโยชน์ต่อกระดูกและฟัน ช่วยในการย่อยอาหาร เพิ่มพลังงาน ช่วยรักษาลิวร่วมกับบี 6 ถ้ากินในขนาดสูง จะรักษาข้ออักเสบ เรือนกวางได้

อาการขาดวิตามิน

ในเด็กจะเกิดเป็นโรคกระดูกอ่อน วิตามินดี จะทำงานได้ต้องมีแคลเซียมและฟอสฟอรัส

15. วิตามิน อี

มีในรำละเอียด ในพวก ธัญพืช ข้าวโพด ถั่วแดง ถั่วเหลือง ผักกาดหอม เมล็ดทานตะวัน งา น้ำมันงา น้ำมันถั่วลิสง

ประโยชน์ต่อร่างกาย

จะช่วยเร่งออกซิเจนเข้าสู่เซลล์ ทำให้แผลเป็นหายเร็วขึ้น ช่วยในการจับตัวของรกกับผนังมดลูก หากขาดกล้ามเนื้อจะไม่แข็งแรง เกิดการตกเลือด นอกจากนี้ยังช่วยป้องกันโรคหัวใจและโรคประสาทในระยะหมดประจำเดือนด้วย และยังช่วยเพิ่มการไหลเวียนของโลหิต ช่วยละลายเลือดที่แข็งตัวป้องกันการอุดตันของหลอดเลือด เช่น ที่หัวใจ และยังป้องกันมะเร็งบางชนิดได้ด้วย

16. ธาตุเหล็ก

มีในดอกและใบขี้เหล็ก ถั่ว มะเขือพวง น้ำตาลทรายแดง ตำลึง รำข้าว งา ฟองเต้าหู้ ผัก ผลไม้

ประโยชน์ต่อร่างกาย

มีความสำคัญในการสร้างเม็ดเลือดแดง

อาการขาดวิตามิน

ทำให้เป็นโรคโลหิตจาง

17. แคลเซียม

มีในนม เนย ถั่ว น้ำอ้อย น้ำตาลทราย รำ งาคำ กระจิน ใบยอ มะเขือพวง

ประโยชน์ต่อร่างกาย

เสริมสร้างกระดูกและฟันให้แข็งแรงทำให้หัวใจเต้นสม่ำเสมอ ควบคุมประสาทที่ควบคุมกล้ามเนื้อช่วยให้เลือดแข็งตัว ช่วยให้นอนหลับ และช่วยกล่อมประสาทระงับความฟุ้งซ่าน

อาการขาดวิตามิน

ถ้าขาดมาก ๆ จะชักได้ กล้ามเนื้อสั่นและหากเกิดการขาดแคลเซียมในเด็กจะทำให้เป็นโรคกระดูกอ่อน ในผู้ใหญ่จะเกิดอาการกระดูกเปราะหักง่ายและฟันผุ การที่ร่างกายจะดูดซึมแคลเซียมได้ต้องมีวิตามินช่วย

18. ไอโอดีน

มีในเกลือทะเล สาหร่าย เกลืออนามัย

ประโยชน์ต่อร่างกาย

ช่วยในการผลิตฮอร์โมนของต่อมไทรอยด์

อาการขาดวิตามิน

จะเป็นโรคคอพอก หากเกิดในเด็กเด็กจะแคระ สมองทึบ โลหิตไหลเวียนในสมองช้า

19. ฟอสฟอรัส

มีในรำข้าว ข้าวโพด ฟองเต้าหู้ ข้าวแดง งาคำ ถั่วต่าง ๆ มะเขือพวง ผักและผลไม้อื่น ๆ

ประโยชน์ต่อร่างกาย

เสริมสร้างกระดูกและฟัน บำรุงสมอง ประสาทและกล้ามเนื้อ มีความสัมพันธ์กับแคลเซียม

20. ทองแดง

มีในถั่วฝักยาว ถั่วแขก พวักข้าว

ประโยชน์ต่อร่างกาย

ทำให้เม็ดโลหิตแดงมีอายุนานขึ้น ช่วยบำรุงประสาท

วิตามินและเกลือแร่	หน้าที่	อาการขาด	แหล่งอาหาร
1.วิตามินเอ	จำเป็นต่อการเจริญเติบโต ผิวหนัง สายตา ฟัน เหงือก และผม	ตามัว ตาฟาง ตาบอดในที่มืด ผิวหนังแห้งตกรสะเก็ด หนังศีรษะแห้ง เป็นรังแค	นม เนย เนยแข็ง น้ำมันตับปลา ผัก ใบเหลือง
2.เบต้าแคโรทีน	เปลี่ยนแปลงวิตามินเอในร่างกาย เป็นสารต้านอนุมูลอิสระ ลด ความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเรื้อรัง ต่างๆ	ไม่แสดงอาการที่ชัดเจน	ผักและผลไม้สี เหลือง เช่น แครอท ฟักทอง
3.วิตามินอี	ช่วยในการเจริญเติบโต เป็นตัว ป้องกันเซลล์ในร่างกาย จากการ ถูกทำลายโดยสารต่างๆ ช่วย ไม่ให้เกิดแผลเป็นจากการผ่าตัด ทำให้แผลพุพองหายเร็วขึ้น	โลหิตจาง อ่อนเพลีย กล้ามเนื้อไม่มีแรง ผิวแห้ง แผลหายช้า	น้ำมันพืช แครอท ไข่แดง ถั่ว
4.วิตามินซี	ช่วยสร้างกระดูกและฟัน จำเป็น ในการสร้างคอลลาเจน ช่วย ป้องกันการเปราะของเส้นเลือด ฝอย ช่วยให้แผลหายเร็วขึ้น	เหงือกบวมแดง อักเสบ โรคติดเชื้อ เป็นหวัดง่าย ผิวหยาบ แผลหายช้า ฟก ช้ำง่าย ภูมิแพ้	ผลไม้ตระกูลส้ม มะเขือเทศ กะหล่ำปลี
5.กรดโฟลิก	เกี่ยวข้องกับการสร้างและนำ โปรตีนไปใช้ประโยชน์ จำเป็น ต่อการสร้างเม็ดเลือด	โลหิตจาง เติบโตช้า ลึน อักเสบ อ่อนเพลีย	ผักใบเขียว ตับ ไต ผลไม้ต่างๆ
6.วิตามินบี 1	ช่วยการทำงานของสมองและตับ ช่วยเสริมการเผาผลาญ คาร์โบไฮเดรตไปเป็นพลังงาน มี ผลต่อการทำงานของระบบ ประสาท	แขนขาไม่มีแรง เจ็บ กล้ามเนื้อ เหน็บชา ท้องอืด จุกเสียด เบื่อ อาหาร	ข้าวซ้อมมือ ถั่ว ต่างๆ เนื้อ หมู
7.วิตามินบี 2	เกี่ยวข้องในการหายใจของเซลล์ และช่วยรักษาความแข็งแรงของ เยื่อต่างๆ ของร่างกาย สุขภาพ สายตา ผิวหนัง เล็บและผม	แผลที่มุมปาก ริมฝีปาก อักเสบ บวม (ปากนกกระจอก) คันดา มองภาพไม่ชัด	เนื้อสัตว์ ไข่ นม เนย ตับ ผักใบเขียว

วิตามินและเกลือแร่	หน้าที่	อาการขาด	แหล่งอาหาร
8.นิโคตินา มายด์	เสริมการนำคาร์โบไฮเดรต ไขมันและโปรตีนไปใช้ ประโยชน์ในร่างกาย ช่วยการ ทำงานของระบบประสาท	ผิวหนังเป็นแผลอักเสบ มีนงง ปวดหัวข้างเดียว	เนื้อ ปลา ข้าว ถั่ว ต่างๆ ผักใบเขียว
9.วิตามินบี 6	จำเป็นในการสังเคราะห์และ ทำงานของ DNA และ RNA (สารพันธุกรรม)	ผิวหนังอักเสบอักเสบเป็น ผื่นแดง เป็นขุย หงุดหงิด นอนไม่หลับ	เนื้อ ผักใบเขียว ถั่ว
10.วิตามินบี 12	ช่วยการสร้างโปรตีนและไขมัน จำเป็นในการสร้างเม็ดเลือด	โลหิตจาง อ่อนเพลีย	เนื้อ ปลา ไข่ นม
11.วิตามินดี	ช่วยในการเจริญเติบโตของ กระดูกและฟัน	กระดูกผุ ปวดหัว ปวด หลัง	นม เนย น้ำมันตับ ปลา ตับ
12.ไบโอติน	ช่วยการเจริญเติบโต รักษาสภาพ ของผิวหนัง ผม และเซลล์ ประสาท	ผิวหนังเปลี่ยนแปลง ผม ร่วง เบื่ออาหาร ระบบ ประสาทแปรปรวน	ไข่แดง ผักใบเขียว นม
13.กรดแพน โททีนิก	ช่วยสร้างภูมิคุ้มกันโรค ป้องกัน ผิวหนังให้หายก่อนวัย และข้อ กระดูกอักเสบ	แขนขาอ่อนแรง นอนไม่ หลับ เหนื่อยล้า	ตับ ไข่แดง นม
14.แคลเซียม	บำรุงรักษากระดูกและฟันให้ แข็งแรง ควบคุมการเต้นของ หัวใจ ช่วยในการแข็งตัวของ เลือด การทำงานของระบบ ประสาทกล้ามเนื้อ	กระดูกผุ เลือดแข็งตัวช้า ฟันไม่ดี	นม เนย ไข่ ปลา ผัก สีเขียว
15.ฟอสฟอรัส	ร่วมกับแคลเซียมในการ เสริมสร้างกระดูกและฟัน ช่วย การทำงานของไต เกี่ยวข้องกับ ปฏิกิริยาเคมีต่างๆในร่างกาย	อ่อนเพลีย เบื่ออาหาร การ เจริญเติบโตไม่ดี เกิดโรค กระดูกอ่อน	นม เนื้อสัตว์

วิตามินและเกลือแร่	หน้าที่	อาการขาด	แหล่งอาหาร
16. ไอโอดีน	เสริมสร้างความเจริญเติบโต ให้แก่ร่างกาย รักษาสุขภาพผม เล็บ ผิวและฟัน ช่วยในการเผาผลาญไขมัน	โรคคอพอก การเผาผลาญอาหาร เสียสมดุลไป	อาหารทะเล
17. เหล็ก	ร่วมกับโปรตีนในการสร้างฮีโมโกลบิน นำออกซิเจนไปเลี้ยงร่างกาย	โรคโลหิตจาง ผิวซีด หายใจลำบาก อ่อนเพลีย	เครื่องในสัตว์ เนื้อวัว ไข่แดง
18. แมกนีเซียม	ประสานงานของระบบประสาท และกล้ามเนื้อของร่างกายและหัวใจ	เกิดอาการระคายเคืองต่อประสาท กล้ามเนื้อ เกิดอาการชักได้	ถั่วต่างๆ ถั่วฝัก ใบเขียว
19. ทองแดง	เป็นส่วนประกอบของเอนไซม์ต่างๆ สำคัญต่อการสร้างสีของผิวหนังและนม	โลหิตจาง ผมร่วง ผมหงอก ผิวหนังเป็นแผล	อาหารทะเล ถั่วต่างๆ
20. แมงกานีส	ช่วยระบบการย่อยอาหาร กระตุ้นประสาทตอบรับ ช่วยให้ความจำดีขึ้น ควบคุมการจับฮอร์โมนเพศ	เจริญเติบโตช้า เกิดความผิดปกติในระบบประสาท และระบบพันธุกรรม	ไข่แดง ตับ
21. โปแตสเซียม	ควบคุมระบบประสาท การหดและคลายตัวของกล้ามเนื้อ นำออกซิเจนไปเลี้ยงสมอง ทำให้หัวใจเต้นเป็นปกติ	หัวใจกระตุกเต้นไม่เป็นจังหวะ กล้ามเนื้อไม่มีแรง อาจเป็นอัมพาตได้	ส้ม ถั่วฝัก เนื้อ นม
22. สังกะสี	ช่วยให้แผลหายเร็ว การทำงานของระบบสืบพันธุ์ ภูมิคุ้มกันเป็นปกติ ช่วยในการทำงานของระบบประสาท	ผิวหนังเป็นริ้วรอย แผลหายช้า ผมร่วง ไรบรตและกลิ่นไม่ดี เสื่อมสมรรถภาพทางเพศ	หอยนางรม เนื้อสัตว์ ไข่
23. วิตามินเค	ช่วยในการแข็งตัวของเลือด	เลือดไหลไม่หยุด เมื่อมีบาดแผล	ผักใบเขียว เนย ไข่แดง ตับ
24. โครเมียม	ร่วมกับฮอร์โมนอินซูลิน ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด	กลไกการควบคุม ระดับน้ำตาลในเลือดปกติ	ธัญพืช เครื่องเทศ

วิตามินและเกลือแร่	หน้าที่	อาการขาด	แหล่งอาหาร
25. โมลิบดีนัม	เป็นเอนไซม์โคแฟกเตอร์ในกระบวนการพื้นฐานต่างๆ ของร่างกาย	สมองถูกทำลาย จิตใจ สับสน มึนงง	นมและผลิตภัณฑ์จากนม ถั่วเมล็ดแห้ง เครื่องใน รัชูพีช
26. ซีลีเนียม	จำเป็นต่อการเจริญเติบโตและการทำหน้าที่ของร่างกาย เป็นส่วนประกอบของโปรตีนที่ทำหน้าที่ต้านอนุมูลอิสระ	กล้ามเนื้อไม่มีแรง เจ็บปวด บวม บริเวณข้อต่อ	เครื่องในสัตว์ เนื้อสัตว์ อาหารทะเล ไข่
27. นิเกิล	เป็นส่วนประกอบของเอนไซม์ต่างๆ	ไม่แสดงอาการชัดเจน	ถั่วต่างๆ รัชูพีช
28. โบรอน	ควบคุมการนำแคลเซียม แมกนีเซียม และฟอสฟอรัสไปใช้	ส่งผลต่อกระบวนการสร้างกระดูก สมอง มึนงง เฉื่อยชา	ผักใบเขียว ถั่ว ผลไม้
29. วานาเดียม	เป็นส่วนประกอบของเอนไซม์ต่างๆ มีส่วนร่วมในปฏิกิริยาของกลูโคส ไขมัน	ไม่แสดงอาการชัดเจน	เห็ด ผักชีฝรั่ง พริกไทยดำ น้ำมันพืช
30. ซีลีกอน	มีบทบาทในการสร้างกระดูก กระดูกอ่อนและเนื้อเยื่อเกี่ยวพันอื่นๆ	ไม่แสดงอาการชัดเจน แต่มีผลต่อการสร้างกระดูกกระดูกอ่อน	เมล็ดข้าวไม่ขัดสี รัชูพีช มัน เผือก หัวไชเท้า

ไขมัน

อาหารที่เราบริโภคทุกวันนี้ มีสารอาหารที่เป็นประกอบที่สำคัญคือ โปรตีน คาร์โบไฮเดรต และไขมัน ซึ่งเป็นสารอาหารที่ให้พลังงานมากที่สุดคือประมาณ 9 แคลอรีต่อ 1 กรัม ไขมันมีในอาหารทั่วไปทั้งในพืชและเนื้อสัตว์ มากน้อยตามชนิดของอาหารต่างๆ กัน

ไขมันและน้ำมัน จะให้สารอาหารประเภทไขมันมาก จะให้พลังงานแก่ร่างกาย ทำให้ร่างกายเจริญเติบโตร่างกายจะสะสมพลังงานที่ได้ไว้ได้ผิวหนังตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย เช่น บริเวณสะโพก ต้นขา เป็นต้น

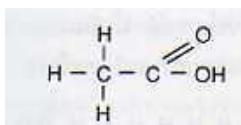
ไขมันที่สะสมไว้เหล่านี้จะให้ความอบอุ่นแก่ร่างกายและให้พลังงานที่สะสมไว้ใช้ในเวลาที่จำเป็นระยะยาว อาหารที่สำคัญ ได้แก่

- ไขมันจากสัตว์ เช่น น้ำมันหมู รวมทั้งไขมันที่แทรกอยู่ในเนื้อสัตว์ต่างๆ ด้วย
- ไขมันที่ได้จากพืช เช่น กะทิ น้ำมันรำ น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันปาล์ม เป็นต้น

ไขมัน (LIPIDS) แบ่งตามวิทยาศาสตร์เคมีได้เป็นกลุ่มใหญ่ๆ คือ คอเลสเตอรอล (Cholesterol) ไตรกลีเซอไรด์ (Triglycerides) และฟอสโฟไลปิดส์ (Phospholipids) และอื่นๆ อีกที่ไม่ค่อยสำคัญมาก แต่ที่เรามันได้ยินคุ้นหูจากแพทย์บ่อยๆ คือ คอเลสเตอรอล และไตรกลีเซอไรด์ ซึ่งแพทย์จะบอกแก่คนไข้ว่า ตรวจไขมันในเลือดให้ นั่นคือ ตรวจค่าของทั้งสองชนิดนั่นเอง ซึ่งค่าปกติของไขมันในเลือดคือ

- คอเลสเตอรอล (Cholesterol) ประมาณ 150-250 mg/dl
- ไตรกลีเซอไรด์ (Triglycerides) ประมาณ 35-160 mg/dl

เรามาดูความเข้าใจกับโครงสร้างอย่างง่ายๆ ของกรดไขมันกันก่อน คือกรดไขมันจะประกอบด้วยธาตุคาร์บอน ไฮโดรเจนและออกซิเจน ซึ่งโมเลกุลของธาตุทั้งสามนี้ จะเกาะกันเป็นลูกโซ่มากขึ้นตามแต่ละชนิด ซึ่งมีประมาณ 40 ชนิด

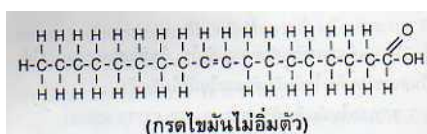


ไขมันสามารถแบ่งได้เป็น 2 ชนิด คือ

1. กรดไขมันอิ่มตัว (Saturated Fatty Acids) คือ เป็นไขมันเต็มตัวแล้ว คือ ธาตุคาร์บอน ไฮโดรเจนและออกซิเจนจับกันเป็นลูกโซ่โดยสมบูรณ์ และไม่มีช่องว่างเหลือที่จะทำปฏิกิริยากับสารใดๆ ในร่างกายได้ ดังนั้น ไขมันชนิดนี้จะอยู่ในรูปของแข็งในอุณหภูมิปกติ ไขมันจำพวกนี้จะพบมากใน ไขมันสัตว์ เช่น เนื้อหมู วัว และไขมันจากกะทิ มะพร้าว เนย ไข่แดง และอื่นๆ



2. กรดไขมันไม่อิ่มตัว (Unsaturated Fatty Acids) คือ ไขมันที่ธาตุ คาร์บอน ไฮโดรเจนและออกซิเจน จับกันยังไม่สมบูรณ์ นั่นคือ ยังมีช่องว่างในลูกโซ่เหลืออยู่ และพร้อมที่จะทำปฏิกิริยาและจับกับสารอื่นๆ ในร่างกายได้และพร้อมจะเปลี่ยนแปลงแปรสภาพเป็นสารอื่นๆ ได้ พบมากในน้ำมันปลาแซลมอน น้ำมันเมล็ดพันธุ์บอแรก น้ำมันอู่นึ่งพริม โรส น้ำมันจมูกข้าวสาลี และอื่นๆ



ไขมันมีประโยชน์อย่างไร

1. ไขมันเป็นอาหารสำคัญที่มีความจำเป็นต่อร่างกายและเป็น 1 ในอาหาร 5 หมู่ ที่มีประโยชน์นอกเหนือจากโปรตีน คาร์โบไฮเดรต วิตามินและเกลือแร่
2. ไขมันช่วยในการดูดซึมของวิตามินที่ละลายในไขมัน (Fat soluble Vitamins) เช่น วิตามินเอ วิตามินดี วิตามินอี และวิตามินเค ซึ่งมีประโยชน์ต่อร่างกาย
3. ไขมันให้พลังงานแก่ร่างกายที่สูงที่สุดคือ 9 แคลอรีต่อ 1 กรัมของไขมัน ช่วยทำให้ร่างกายมีพลังงานที่จะทำงานและประกอบกิจกรรมประจำวันได้ตามปกติ
4. ไขมันช่วยปกป้องและกันความร้อน รวมทั้งคอยควบคุมอุณหภูมิของร่างกายให้คงที่ โดยทำหน้าที่เป็นฉนวนกันความร้อน (Thermal Insulator) ของเนื้อเยื่อใต้ผิวหนังและอวัยวะที่อยู่ภายในร่างกาย
5. ไขมันช่วยเป็นเสมือนกันชนให้ร่างกาย คือช่วยป้องกันการกระแทกของอวัยวะภายในร่างกาย ที่เกิดจากแรงกระแทกหรือการเคลื่อนไหวอย่างแรงของร่างกาย ซึ่งคอยป้องกันการบาดเจ็บของอวัยวะภายในร่างกาย
6. ไขมันเป็นส่วนประกอบสำคัญของเนื้อเยื่อประสาทนั่นคือ เส้นประสาทของคนเราจะมีไขมันเป็นส่วนประกอบในอัตราที่สูง โดยเฉพาะจะหุ้มเส้นประสาท ช่วยในการป้องกันเส้นประสาทให้ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ เมื่อถูกส่งจากสมองไปยังกล้ามเนื้อและอวัยวะต่างๆ ของร่างกาย
7. ไขมันเมื่อรวมกับโปรตีนก็คือ ไลโปโปรตีน (Lipoproteins) จะเป็นส่วนประกอบสำคัญของเซลล์ต่างๆ โดยเฉพาะผนังเซลล์และไมโทคอนเดรีย ส่วนนี้มีประโยชน์สำหรับคนเรามาก เพราะร่างกายของเราประกอบด้วยเซลล์หลายๆ ล้านเซลล์ และเซลล์ของร่างกายเราจะผลิตทุกวันเพื่อซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ นั่นคือ ถ้าขาดไขมัน ผนังเซลล์ของร่างกายเราก็จะอ่อนแอ เซลล์ที่ตายไปก็ไม่สามารถสร้างขึ้นใหม่มาได้

ใบจดบันทึก

กิจกรรมที่ 5 โภชนาการคืออะไรนะ

หมู่ที่ 1 ได้แก่ เนื้อสัตว์ ไข่ ถั่วเมล็ดแห้ง นม ให้สารอาหาร โปรตีน

.....

.....

.....

หมู่ที่ 2 ได้แก่ ข้าว แป้ง เผือก มัน น้ำตาล ให้สารอาหาร คาร์โบไฮเดรต

.....

.....

.....

หมู่ที่ 3 ได้แก่ ผักชนิดต่างๆ ให้สารอาหารวิตามินและเกลือแร่

.....

.....

.....

หมู่ที่ 4 ได้แก่ ผลไม้ ให้สารอาหารวิตามินและเกลือแร่

.....

.....

.....

หมู่ที่ 5 ได้แก่ ไขมันจากพืชและสัตว์ให้สารอาหารไขมัน

.....

.....

.....

กิจกรรมที่ 6

ธงโภชนาการคือธงอะไร

ระยะเวลา 30 นาที

วัตถุประสงค์

- เพื่อให้ นักเรียนเข้าใจในเรื่องธงโภชนาการ
- เพื่อให้ นักเรียนสามารถจดจำองค์ประกอบของธงโภชนาการได้
- เพื่อให้ นักเรียนสามารถนำหลักของโภชนาการไปใช้ในชีวิตประจำวันได้

เนื้อหา

ธงโภชนาการ เป็นสัญลักษณ์ที่สื่อให้คนไทยเข้าใจถึงปริมาณและความหลากหลายของอาหารที่ควรรับประทานเพื่อให้มีสุขภาพดีตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ โดยเน้นให้ “กินพอดีและหลากหลาย” มีลักษณะเป็นธงสามเหลี่ยมแบบธงแขวนเอาปลายแหลมลง โดยแสดงกลุ่มอาหารในแต่ละกลุ่มให้เห็นภาพที่ชัดเจน บอกสัดส่วน ปริมาณ และความหลากหลายในการรับประทานอาหารแต่ละกลุ่มมากขึ้นตามพื้นที่ในแต่ละวัน เพื่อให้ได้สารอาหารต่างๆ ครบถ้วน

กิจกรรม

- ผู้วิจัยทักทายนักเรียน
- ผู้วิจัยเช็คชื่อนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรม
- ผู้วิจัยอธิบายใบงานให้กับนักเรียน และให้นักเรียนเติมคำในช่องว่างที่อยู่ในใบงานโดยใช้เวลา 10 นาที และให้นักเรียนสังเกตตนเองว่าในชีวิตประจำวันได้รับประทานตามธงโภชนาการหรือไม่
- ผู้วิจัยให้นักเรียนออกมาอธิบายธงโภชนาการที่ได้เติมในช่องว่าง
- ผู้วิจัยกล่าวสรุปกิจกรรม

สื่อที่ใช้

- คู่มือโปรแกรมการเข้าร่วมกิจกรรม
- ใบงาน เรื่องธงโภชนาการ

การประเมินผล

วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์
การสังเกต	แบบสังเกต	นักเรียนให้ความร่วมมือในระดับดี
ตรวจผลงาน	ใบงาน	นักเรียนสามารถทำใบงานได้ถูกต้องอย่างน้อยร้อยละ 80 ของนักเรียนทั้งชั้น

ใบจดบันทึก

กิจกรรมที่ 6 ชงโภชนาการคือชงอะไร

ชงโภชนาการ

1.....

2.....

3.....

4.....

5.....

6.....

เพื่อสุขภาพที่ดี
กินอาหารให้หลากหลาย ในสัดส่วนที่เหมาะสม

จงนำข้อความต่อไปนี้ ไปเติมในช่องว่าง

ข้าว วันละ 8-12 ทัพพี

น้ำมัน น้ำตาล เกลือ วันละน้อยๆ

นม วันละ 1-2 แก้ว

ผัก วันละ 4-6 ทัพพี

เนื้อสัตว์ วันละ 6-12 ช้อนกินข้าว

ผลไม้ วันละ 3-5 ส่วน

เรารับประทานตามชงโภชนาการมั๊ยนะ



กิจกรรมที่ 7 แคลอรีสำคัญกับเรามาก

ระยะเวลา 30 นาที

วัตถุประสงค์

- เพื่อให้ให้นักเรียนเข้าใจในเรื่องปริมาณสารอาหารที่ควรได้รับต่อวัน
- เพื่อให้นักเรียนสามารถคำนวณปริมาณสารอาหารที่ร่างกายจะได้รับในแต่ละมือได้

เนื้อหา

แคลอรี คือ หน่วยวัดพลังงาน ซึ่งมักจะติดอยู่ที่ฉลากข้างกล่องบรรจุอาหารเพื่อบอกปริมาณอาหารที่รับ ประทานเข้าไป เพราะร่างกายต้องการพลังงาน โดยอาหารจำพวกไขมันจะให้พลังงานมากถึง 9 กิโลแคลอรีต่อกรัม ส่วนโปรตีนและคาร์โบไฮเดรตจะ ให้จำนวน 4 กิโลแคลอรีต่อกรัม ซึ่งปริมาณแคลอรีที่ควรบริโภคต่อวันอยู่ที่ 2000 กิโลแคลอรี ในอาหารจานเดียว อย่างกล้วยเดี่ยว ข้าวผัดต่างๆ ให้พลังงาน 300-500 กิโลแคลอรี และการบริโภคในแต่ละมือไม่ควรเกิน 600 กิโลแคลอรี

กิจกรรม

- ผู้วิจัยทักทายนักเรียน
- ผู้วิจัยเช็คชื่อนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรม
- ผู้วิจัยเปิดวิดีโอทัศน์ให้นักเรียนชม และอธิบายใบงานให้นักเรียน
- ผู้วิจัยให้นักเรียนฝึกคำนวณพลังงานที่ใช้ตามที่ผู้วิจัยบอก และให้นักเรียนคำนวณพลังงานที่ใช้เมื่อวานนี้ และคำนวณอาหารที่บริโภคเมื่อวานที่ได้รับประทานเข้าไป แล้วนำมาวิเคราะห์
- ผู้วิจัยสุ่มให้นักเรียนออกมาอธิบายตัวอย่างพฤติกรรมที่นักเรียนได้ปฏิบัติเมื่อวานนี้
- ผู้วิจัยกล่าวสรุปกิจกรรม

สื่อที่ใช้

- คู่มือโปรแกรมการเข้าร่วมกิจกรรม
- ใบความรู้ เรื่อง โภชนาการ
- ใบงาน เรื่อง ธงโภชนาการ
- วิดิทัศน์ จาก สวทช. เรื่อง แคลอรี คืออะไร

การประเมินผล

วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์
การสังเกต	แบบสังเกต	นักเรียนให้ความร่วมมือในระดับดี
ตรวจผลงาน	ใบงาน	นักเรียนสามารถทำใบงานได้ถูกต้อง อย่างน้อยร้อยละ 80 ของนักเรียนทั้งชั้น

ใบความรู้

กิจกรรมที่ 7 แคลอรีสำคัญกับเรามาก

ร่างกายต้องการพลังงานมาใช้ในการขยับเขยื้อนเคลื่อนไหว หน่วยนับพลังงานเรียกว่าแคลอรี (Calories) ซึ่งเป็นคำย่อจากคำเต็มว่ากิโลแคลอรี ทั้งสองคำนี้ใช้ในความหมายเดียวกัน

แหล่งสร้างพลังงานก็คืออาหารในกลุ่มคาร์โบไฮเดรตที่ได้จากรั้วพืช เช่นข้าว แป้ง น้ำตาล กลุ่มนี้จะถูกร่างกายเอามาเผาผลาญเป็นพลังงานก่อนเพื่อน โดยหนึ่งกรัมของคาร์โบไฮเดรตจะเผาผลาญได้พลังงาน 4 แคลอรี ถ้ายังไม่พอใช้อีก ร่างกายก็จะเอาอาหารพวกไขมันที่เก็บสะสมไว้มาเผาผลาญต่อ โดยไขมันนี้จะได้พลังงานมากกว่าคือหนึ่งกรัมของไขมันจะเผาผลาญได้ 9 แคลอรี ถ้ายังไม่พอก็ คราวนี้ร่างกายก็จะเอาโปรตีน ซึ่งส่วนใหญ่เป็นส่วนประกอบของเซลล์กล้ามเนื้อ มาเผาผลาญให้พลังงานแทนในอัตราโปรตีนหนึ่งกรัมทำพลังงานได้ 4 แคลอรีเช่นกัน เข้าทำนองเงินเนื้อตัวเองมาใช้ ดังนั้นอาหารให้พลังงานนี้ ถ้ามีมากเกินไปก็จะทำให้น้ำตาลในเลือดสูงจนคุมไม่ได้ แต่ถ้ามีน้อยเกินไป ก็อาจทำให้ร่างกายต้องเอาเซลล์ฯ มาเผาผลาญแทน จึงจำเป็นต้องรับประทานเข้าไปให้พอดี

การจะบอกว่ารับประทานแค่ไหนจึงจะพอดี ขึ้นอยู่กับความจำเป็นต้องใช้แคลอรีของแต่ละคน โดยทั่วไปคนเราจะต้องการแคลอรีวันละประมาณ 20-35 แคลอรีต่อน้ำหนักตัวหนึ่งกก.ต่อวัน ขึ้นอยู่กับว่ามีไขมันส่วนเกินอยู่ในร่างกายมากน้อยเพียงใด และมีกิจกรรมการขยับเขยื้อนเคลื่อนไหวในแต่ละวันมากแค่ไหน ถ้าต้องการลดน้ำหนัก ก็ต้องรับประทานแคลอรีให้น้อยกว่าระดับกิจกรรมการออกกำลังกาย เพื่อบังคับให้ร่างกายเอาไขมันสะสมออกมาเผาผลาญแทน

ร่างกายเราในแต่ละวันก็มีการทำกิจกรรมต่างๆ ซึ่งล้วน ต้องการพลังงาน ที่มาจากอาหารที่เราทานเข้าไป ถ้าเราทานอาหารและได้รับพลังงานแคลอรี เป็นปริมาณมากกว่า พลังงานแคลอรีที่เราใช้ไปในการทำกิจกรรมแต่ละวัน พลังงานที่เหลือ โดยเฉพาะไขมันที่เผาผลาญช้ากว่าอาหารประเภทอื่น ก็จะถูกนำไปสะสมตามร่างกาย ทำให้เราอ้วนได้ เรามาดูกันดีกว่าว่าทุกวันนี้ เราใช้พลังงานกี่กิโลแคลอรีต่อวัน

1. จำนวนพลังงานที่ใช้ต่อวันในภาวะร่างกายปกติ ด้วยสูตร BMR

ในภาวะปกติถ้าเราอยู่เฉยๆ เพียงแค่เดินไปเดินมา นั่งๆ นอนๆ อ่านหนังสือ ดูทีวี ร่างกายเราจะใช้พลังงานประมาณ 1600-2400 แคลอรี โดยขึ้นอยู่กับน้ำหนัก ส่วนสูง อายุ เพศ และโครงสร้างของร่างกาย เรียกการใช้พลังงานในภาวะปกตินี้ว่า Basal Metabolism Rate (BMR) โดยมีสูตรดังนี้

สำหรับผู้ชาย $BMR = 66 + (13.7 \times \text{น้ำหนักตัวเป็น กก.}) + (5 \times \text{ส่วนสูงเป็น ซม.}) - (6.8 \times \text{อายุ})$

สำหรับผู้หญิง $BMR = 665 + (9.6 \times \text{น้ำหนักตัวเป็น กก.}) + (1.8 \times \text{ส่วนสูงเป็น ซม.}) - (4.7 \times \text{อายุ})$

ตัวอย่างเช่น ผู้หญิง อายุ 35 ปี ส่วนสูง 165 ซม. น้ำหนัก 60 กก.

BMR จะเท่ากับ $665 + (9.6 \times 60) + (1.8 \times 165) - (4.7 \times 35) = 1373.5$ แคลอรี

2. จำนวนพลังงานที่ใช้เมื่อมีการทำกิจกรรมเพิ่มเติมในแต่ละวัน

เมื่อเราทราบพลังงานที่เราใช้ในภาวะปกติทั่วไปต่อวันจากค่า BMR แล้วหากเรามีกิจกรรมที่ต้องใช้พลังงาน หรือกิจกรรมการออกกำลังกายเพิ่มเติม ร่างกายก็จะมีกาเผาผลาญพลังงานเพื่อนำมาใช้มากขึ้น ซึ่งเราสามารถคำนวณพลังงานที่เราใช้เมื่อมีกิจกรรมเพิ่มเติมได้จากสูตรดังต่อไปนี้

$$2.1 \text{ นิ่งทำงานอยู่กับที่ และไม่ได้ออกกำลังกายเลย} = \text{BMR} \times 1.2$$

$$2.2 \text{ ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเล็กน้อย ประมาณอาทิตย์ละ 1-3 วัน} = \text{BMR} \times 1.375$$

$$2.3 \text{ ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาปานกลาง ประมาณอาทิตย์ละ 3-5 วัน} = \text{BMR} \times 1.55$$

$$2.4 \text{ ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาอย่างหนัก ประมาณอาทิตย์ละ 6-7 วัน} = \text{BMR} \times 1.725$$

$$2.5 \text{ ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาอย่างหนักทุกวันเข้าเียน} = \text{BMR} \times 1.725$$

ตัวอย่างเช่น BMR ของคุณ = 1502.9 คุณเป็นคนออกกำลังกายเล็กน้อย ก็เอา BMR x 1.375

นั่นคือปริมาณ แคลอรีที่คุณต้องการต่อหนึ่งวัน คือ $1502.9 \times 1.375 = 2066.49$ แคลอรี

ดังนั้น เพื่อที่จะลดน้ำหนัก หรือควบคุมน้ำหนัก เราก็ไม่ควรทานอาหารมากเกินไปปริมาณแคลอรีที่ร่างกายเราต้องการต่อวัน

ตารางการใช้พลังงานต่อกิจกรรม 1 ชั่วโมง

พลังงานที่ใช้ กิจกรรมต่อชั่วโมง	กิโลแคลอรี ที่ใช้ต่อ ชั่วโมง	พลังงานที่ใช้ กิจกรรมต่อชั่วโมง	กิโลแคลอรี ที่ใช้ต่อ ชั่วโมง
นอนหลับ	75	วอลเลย์บอล, เล่นเพื่อสนุก	350
ลงนอน (ไม่หลับ)	85	ขี่จักรยานด้วยความเร็ว 14.4กม./ชม.	415
นั่งดูโทรทัศน์	107	เทนนิส, เล่นเพื่อสนุก	450
นั่งทำงานใช้สมอง	110	เดินขี่ไม้	515
เย็บผ้า	115	ว่ายน้ำด้วยความเร็ว 2.00กม./ชม.	600
รีดผ้า	150	วอลเลย์บอล, แข่งขัน	600
เดินบนทางราบด้วยความเร็ว 3.2 กม./ชม.	180	เทนนิส, แข่งขัน	600
เดินลงบันได	214	เดินขึ้นบันไดด้วยความเร็ว 3.2 กม./ชม.	640
ซักผ้าด้วยมือ	240	วิ่งบนทางราบด้วยความเร็ว 8.8กม./ชม.	660
ขี่จักรยานด้วยความเร็ว 8.8กม./ชม.	240	ขี่จักรยานด้วยความเร็ว 20.0กม./ชม.	660
ทำสวน	250	กรรเชียงเรือด้วยความเร็ว 5.6กม./ชม.	660
เดินบนทางราบด้วยความเร็ว 4.8 กม./ชม.	260	ว่ายน้ำด้วยความเร็ว 2.56กม./ชม.	700
เดินบนทางราบด้วยความเร็ว 5.6 กม./ชม.	300	วิ่งบนทางราบด้วยความเร็ว 12.8กม./ชม.	825
ว่ายน้ำด้วยความเร็ว 1.12กม./ชม.	300	ว่ายน้ำด้วยความเร็ว 3.00กม./ชม.	850

พลังงานที่ใช้ กิจกรรมต่อชั่วโมง	กิโลแคลอรี ที่ใช้ต่อ ชั่วโมง	พลังงานที่ใช้ กิจกรรมต่อชั่วโมง	กิโลแคลอรี ที่ใช้ต่อ ชั่วโมง
กรรเชียงเรือด้วยความเร็ว 4.0กม./ชม.	300	กรรเชียงเรือด้วยความเร็ว 17.6กม./ชม.	970
เดินบนทางราบด้วยความเร็ว 6.4กม./ชม.	350	วิ่งบนทางราบด้วยความเร็ว 18.2กม./ชม.	1,390

ตารางแคลอรีในอาหารชนิดต่างๆ

ประเภทอาหารจานเดียว

ชนิดอาหาร	ปริมาณ (กรัม)	พลังงาน (แคลอรี)
ข้าวมันไก่	300	596
ข้าวหมูแดง	320	540
ข้าวขาหมู	289	438
ข้าวไข่พะโล้	316	577
ข้าวหมกไก่	316	534
ข้าวผัดหมูใส่ไข่	315	557
ข้าวผัดกะเพราไก่	293	554
ข้าวคลุกกะปิ	296	614
ข้าวขาปักษ์ใต้	189	248
ข้าวราดแกงเขียวหวานไก่	318	483
ข้าวหมูกรอบ	404	587
โจ๊กไก่	415	253
โจ๊กหมู	415	231
ราดหน้าเส้นใหญ่หมู	354	397
ราดหน้าเส้นใหญ่ไก่	354	385
เส้นใหญ่เย็นตาโฟน้ำ	494	352
ก๋วยเตี๋ยวเส้นเล็กแห้งหมู	235	530
ผัดซีอิ้วหมูใส่ไข่	350	679
ผัดไทยใส่ไข่	244	577
หอยทอดใส่ไข่	197	428
กวยจั๊บน้ำใส	347	259
กวยจั๊บน้ำข้น	346	279

ชนิดอาหาร	ปริมาณ (กรัม)	พลังงาน (แคลอรี)
กระเพาะปลา	327	170
ขนมผัดกาดใส่ไข่	298	582
เส้นใหญ่หมู	390	278
เส้นเล็กแห้งหมู	265	488
เส้นหมี่น้ำเนื้อเปื่อย	404	298
เส้นหมี่เนื้อสด	380	256
เส้นหมี่ลูกชิ้นน้ำ	380	256
เส้นหมี่ลูกชิ้นเนื้อวัว	447	226
ขนมจีนน้ำยา	350	330
ขนมจีนน้ำพริก	355	230
ขนมจีนน้ำเงี้ยว	357	240
ก๋วยเตี๋ยวน้ำเป็ด	380	330
ก๋วยเตี๋ยวหลอด	216	266
ก๋วยเตี๋ยวแกง	350	454

ประเภทอาหารจานด่วน

ชนิดอาหาร	ปริมาณ (กรัม)	พลังงาน (แคลอรี)
แฮมเบอร์เกอร์ไก่	147	450
แฮมเบอร์เกอร์เนื้อ	150	385
แฮมเบอร์เกอร์ปลา	147	419
แซนด์วิชไก่	122	287
แซนด์วิชแฮม	108	235
พิซซ่าหน้าชีฟูดกาดกลาง	347	781
พิซซ่าหน้ารวมมิตรกาดกลาง	373	876
хотด็อก	149	398
มันฝรั่งทอดขนาดกลาง	94	314
หอมทอด	102	329
นักเก็ต	6 ชิ้น	277
โคลสลอว์	1 ถ้วยเล็ก	129
ไก่ทอด (ต้นตำรับ)	1 ชิ้น	103
มันบด	1 ถ้วยเล็ก	79

ประเภทอาหารว่าง

ชนิดอาหาร	ปริมาณ (กรัม)	พลังงาน (แคลอรี)
เปาะเปี๊ยะทอดและน้ำจิ้ม	142	317
เกี้ยวกรอบและน้ำจิ้ม	84	287
เต้าหู้ทอด	136	294
เฟืองทอด	122	406
ทอดมันข้าวโพด	127	339
โดนัท 1 ชิ้น	25	95
ขนมครก 2 ฝา	22	97
ปาต่อง ไม้ 1 คู่	20	124

ประเภทขนมหวาน

ชนิดอาหาร	ปริมาณ (กรัม)	พลังงาน (แคลอรี)
กล้วยบวชชี	166 กรัม	255
เฟืองน้ำกะทิ	163 กรัม	256
ฟักทองแกงบวด	162 กรัม	369
ข้าวเม่าทอด	2 ชิ้น	416
สังขยาฟักทอง	1 ชิ้นเล็ก	280
เม็ดขนุน	4 เม็ด	164
ถั่วแดงหลวงแกงบวด	202 กรัม	220
มันแกงบวด	1 ถ้วยเล็ก	184
ขนมกล้วย	1 ชิ้น	60
ข้าวโพดคลุก	1 ถ้วยเล็ก	156
ขนมเปียกปูน	1 ชิ้น	159
สาเกเปียก	1 ถ้วยเล็ก	165
กล้วยเชื่อม	1 ผล	89
ฟักทองเชื่อม	2 ชิ้น	169
ข้าวเหนียวทุเรียน	1 ถ้วยเล็ก	287
ข้าวเหนียวคำเปียก	1 ถ้วยเล็ก	204
ข้าวเหนียวมะม่วง	1 ถ้วยเล็ก	297
ข้าวเหนียวสังขยา	1 ห่อ	225
ข้าวเหนียวหน้ากุ้ง – ปลา	1 ห่อ	180

ชนิดอาหาร	ปริมาณ (กรัม)	พลังงาน (แคลอรี)
ข้าวเหนียวค่าน้ำกะทิ	1 ถ้วยเล็ก	320
ทับทิมกรอบ	185 กรัม	276
ลอดช่องน้ำกะทิ	111 กรัม	167
ถั่วดำแงบวด	154 กรัม	167
กล้วยทอด	125 กรัม	406
บัวลอยน้ำกะทิ	1 ถ้วยเล็ก	225
ทองหยิบ	1 ชิ้น	105
ฝอยทอง	1 แพ	150
ลูกเดือยเปียก	180 กรัม	159
ปลากริมไข่เต่า	1 ถ้วยเล็ก	263
ซ่าหริ่ม	160 กรัม	217
ขนมต้มขาว	5 ลูก	147
เต้าส่วน	1 ถ้วยเล็ก	217
ขนมชั้น	1 ชิ้น	207
ตะโก้แห้ว	2 ชิ้น	137
ขนมหม้อแกงถั่ว	1 ชิ้น	180
ข้าวเหนียวเปียก	1 ถ้วยเล็ก	130
วุ้นกะทิ	1 ชิ้น	110
ขนมสาเล่	1 ชิ้น	116
ไข่หงส์	1 ชิ้น	16
สาเกเชื่อม	1 ชิ้น	250
ขนมน้ำดอกไม้	1 ชิ้น	25
ไอศกรีมโคน (ทุกรส)	1 โคน	130
ไอศกรีมแท่ง	1 แท่ง	205
ช็อกโกแลต	100 กรัม	242
ช็อกโกแลตผสมถั่ว	50 กรัม	257
เค้กช็อกโกแลต	100 กรัม	275
บราวนี่	100 กรัม	352
เค้กผลไม้	100 กรัม	250
เค้กวานิลลา	100 กรัม	365
มัฟฟิน	100 กรัม	242

ประเภทเครื่องดื่ม

ชนิดอาหาร	ปริมาณ (กรัม)	พลังงาน (แคลอรี)
เบียร์	100 มล.	44
ค็อกเทล	114 มล.	140
เหล้า	28 มล.	75
ไวน์	114 มล.	125
เครื่องดื่มชูกำลัง	100 มล.	46
โกโก้ร้อน	1 ถ้วย	165
กาแฟดำ	1 ถ้วย	0
กาแฟฟูจิโนไมใส่น้ำตาล	1 ถ้วย	30
กาแฟเย็น	1 ถ้วย	248
น้ำส้มคั้น	100 มล.	40
น้ำนมถั่วเหลือง	320 มล.	140
น้ำสับปะรด	100 มล.	40
น้ำมะเขือเทศ	100 มล.	17
น้ำองุ่น	100 มล.	34
น้ำแอปเปิล	100 มล.	40
น้ำมะนาว	100 มล.	27
น้ำอัลมอนด์	100 มล.	41
น้ำอัลมอนด์ (ไดเอต)	100 มล.	0.5
นมเปรี้ยว	250 ซีซี	210
ชาเขียวรสต้นตำรับ	250 ซีซี	110
นมรสจืด	100 มล.	50
นมรสโกโก้	100 มล.	71
นมรสหวาน	100 มล.	51

ประเภทอาหารประจำวัน

ชนิดอาหาร	ปริมาณ (กรัม)	พลังงาน (แคลอรี)
ไข่ต้ม	1 ฟอง	80
ไข่ทอด	1 ฟอง	135
ไข่เจียว	1 ฟอง	140
ไข่แดงดิบ	1 ฟอง	60

ชนิดอาหาร	ปริมาณ (กรัม)	พลังงาน (แคลอรี)
ไข่ขาวดิบ	1 ฟอง	20
ข้าวสุก	1 จาน	164
ขนมปังโฮลวีต	100 กรัม	232
ขนมปังผสมเมล็ดธัญพืช	100 กรัม	249
ขนมปังสีขาว	100 กรัม	246
ซีเรียล	45 กรัม	169
คอร์นเฟลก	30 กรัม	114
เนย / มาร์การีน	100 กรัม	700
เนยแข็ง	28 กรัม	105
เต้าหู้	100 กรัม	128
โยเกิร์ตธรรมชาติ	100 กรัม	96
โยเกิร์ตอื่นๆ	100 กรัม	135
แฮม	10 กรัม	29
วุ้นเส้น	50 กรัม	170

ประเภทเนื้อสัตว์และปลา

ชนิดอาหาร	ปริมาณ (กรัม)	พลังงาน (แคลอรี)
เนื้อวัว	280 กรัม	720
เนื้อหมูย่างไม่ติดมัน	1 จาน	300
เนื้อหมูย่างติดมัน	1 จาน	400
เบคอนหมู	28 กรัม	118
ไส้กรอกหมู	100 กรัม	350
ลูกชิ้นหมู	100 กรัม	315
ลูกชิ้นเนื้อ	3 ลูกเล็ก	366
เนื้อไก่ย่างไม่ติดหนัง	100 กรัม	212
เป็ดย่างไม่ติดหนัง	280 กรัม	540
เป็ดย่างติดหนัง	280 กรัม	960
ปู	28 กรัม	35
กุ้งมังกร (ลอบสเตอร์)	100 กรัม	124
กุ้งทะเล	28 กรัม	30
กุ้งแม่น้ำ	28 กรัม	30

ชนิดอาหาร	ปริมาณ (กรัม)	พลังงาน (แคลอรี)
ปลาไหล	100 กรัม	167
ปลาหมึกกล้วย	100 กรัม	75
ปลาทูน่า	100 กรัม	209
ปลาแซลมอน (รมควัน)	100 กรัม	143
หอยแมลงภู่	1 ตัว	9
หอยนางรม (สด)	1 ตัว	12
หอยแครง	100 กรัม	103

ประเภทผักและผลไม้

ชนิดอาหาร	ปริมาณ (กรัม)	พลังงาน (แคลอรี)
แอปเปิล (ขนาดกลาง)	1 ผล	60
กล้วย (ขนาดกลาง)	1 ผล	95
มะพร้าว	28 กรัม	100
องุ่น	1 ถ้วย	90
ฝรั่ง (ขนาดกลาง)	1 ผล	30
มะนาว (ขนาดกลาง)	1 ผล	20
ส้มแมนดาริน	1 ผลใหญ่	40
มะม่วง (ขนาดกลาง)	1 ผล	90
ส้ม	1 ผลใหญ่	60
มะละกอสุก (ขนาดกลาง)	1 ผล	100
สับปะรด	1 ชีก	45
มะเขือเทศ	1 ลูก	20
แตงโม	1 ชีก	50
หน่อไม้ฝรั่ง	8 อัน	25
ถั่วแดง	100 กรัม	16
ข้าวโพดอ่อน	100 กรัม	16
ถั่วงอก	28 กรัม	8
ลูกเดี๋ย	28 กรัม	92
ถั่วเหลือง	28 กรัม	108
ถั่วเขียว	100 กรัม	105
บร็อกโคลี	100 กรัม	23

ชนิดอาหาร	ปริมาณ (กรัม)	พลังงาน (แคลอรี)
กะหล่ำปลี	28 กรัม	6
พริกหยวกเขียว	1 หัว	12
พริกหยวกแดง	1 หัว	26
แครอท	1 หัว	30
ดอกกะหล่ำ	100 กรัม	14
ต้นหอม	28 กรัม	10
แตงกวา	1 หัว	30
มะเขือยาว	1 หัว	48
กระเทียม	1 กลีบ	3
จิง	28 กรัม	15
ผักกาดแก้ว	3 ใบใหญ่	7
เห็ด	28 กรัม	4
หัวหอม	1 หัว	40
มันฝรั่งต้ม (ปอกเปลือก)	1 หัว	85
ฟักทอง	100 กรัม	12
เผือก	1/2 ถ้วย	105
เหหัว	28 กรัม	17
ใบสาระแหน่	28 กรัม	4
พริก (ขนาดกลาง)	1 เม็ด	2

ประเภทขนมขบเคี้ยว

ชนิดอาหาร	ปริมาณ (กรัม)	พลังงาน (แคลอรี)
มันฝรั่งทอด (ชิปส์)	100	535
ถั่วลิสงทอดใส่เกลือ	28	162
เมล็ดแตงโม	28	148

ใบงาน

กิจกรรมที่ 7 แคลอรีสำคัญกับเรามาก

1. จงคำนวณพลังงานที่ใช้ ตามคำบอก

.....

.....

.....

.....

ใช้พลังงานทั้งสิ้น..... กิโลแคลอรี

2. จงคำนวณพลังงานที่ใช้ในการปฏิบัติกิจกรรม และคำนวณพลังงานที่ได้รับจากการรับประทาน
อาหาร

ของตนเองไปเมื่อวานนี้

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ใช้พลังงานทั้งสิ้น..... กิโลแคลอรี

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

พลังงานที่ได้รับจากการรับประทานอาหารทั้งสิ้น..... กิโลแคลอรี

กิจกรรมที่ 8 มาดูกันว่าเราทำได้ (1)

ระยะเวลา 30 นาที

วัตถุประสงค์

- เพื่อให้นักเรียนสามารถนำแบบบันทึกพฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วนมาวิเคราะห์ได้
- เพื่อประเมินพฤติกรรมที่ปฏิบัติผ่านมาตลอด 1 สัปดาห์
- เพื่อให้นักเรียนได้ทราบถึงพฤติกรรมที่ตั้งเป้าหมายและผลของการปฏิบัติตลอด 1 สัปดาห์

เนื้อหา

การประเมินตนเอง ได้รับความสนใจเพิ่มมากขึ้น เนื่องจากการประเมินตนเอง ได้เข้ามามีบทบาทต่อการพัฒนาตนเองและองค์กรทุกภาคส่วน การประเมินตนเองนั้น นอกจาก จะช่วยให้บุคคลรับทราบข้อดีและข้อบกพร่องของตนเองแล้ว ยังจะนำไปสู่การพัฒนาตนเองอย่างถูกต้องตรงประเด็นกับสภาพปัญหาที่เกิดขึ้น ทำให้ผลการปฏิบัติงานเป็นไปตามเป้าหมายที่วางไว้ และยังนำไปสู่การกระบวนการตัดสินใจในการปฏิบัติ จะที่เป็นแนวทางปฏิบัติต่อไปในอนาคต

กิจกรรม

- ผู้วิจัยทักทายนักเรียน
- ผู้วิจัยเช็คชื่อนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรม
- ผู้วิจัยอธิบายใบงานให้กับนักเรียน
- ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปพฤติกรรมการบริโภคตลอด 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา
- ผู้วิจัยสอบถามผลที่นักเรียนสรุปพฤติกรรมการบริโภค
- ผู้วิจัยเชิญนักเรียนที่มีพฤติกรรมในการบริโภคอาหารจานด่วนได้มากที่สุด และนักเรียนที่มีลดพฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วนได้น้อยที่สุดออกมาเล่าประสบการณ์ พร้อมกล่าวชื่นชม และให้รางวัลกับผู้ที่มีลดพฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วนได้มากที่สุด และให้แนวทางแก้ไขกับนักเรียนที่มีลดพฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วนได้น้อยที่สุด
- ผู้วิจัยให้นักเรียนเขียนพฤติกรรมที่จะตั้งเป้าหมายในครั้งต่อไปที่จะลดพฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วน
- ผู้วิจัยกล่าวสรุปกิจกรรม

สื่อที่ใช้

- คู่มือ โปรแกรมการเข้าร่วมกิจกรรม
- ใบงาน เรื่องการประเมินตนเอง

การประเมินผล

วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์
การสังเกต	แบบสังเกต	นักเรียนให้ความร่วมมือในระดับดี
ตรวจผลงาน	ใบงาน	นักเรียนสามารถทำใบงานได้ถูกต้อง อย่างน้อยร้อยละ 80 ของนักเรียนทั้งชั้น

ใบงาน

กิจกรรมที่ 8 มาดูกันว่าเราทำได้ (1)

จำนวนการบริโภคอาหารจานด่วนที่ผ่านมา ครั้ง

รายการอาหารจานด่วนที่รับประทาน (เรียงตามความถี่)

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

สถานที่ที่รับประทานอาหารจานด่วนบ่อยที่สุด (เรียงตามความถี่)

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

จำนวนในการบริโภคอาหารจานด่วนที่จะตั้งเป้าหมายในครั้งต่อไป ครั้ง

กิจกรรมที่ 9 เราจะอ้วนหรือผอมคีนะ

ระยะเวลา 30 นาที

วัตถุประสงค์

- เพื่อให้ให้นักเรียนวิเคราะห์สาเหตุต่างๆ ที่ทำให้บุคคลมีสภาพร่างกายต่างกัน โดยเน้นสาเหตุจากการรับประทานอาหารได้
- เพื่อให้นักเรียนสามารถแสดงความคิดเห็นด้วยการ โต้ว่าที่โต้ได้

เนื้อหา

การตัดสินตนเอง (Self-Judgment) เป็นการเปรียบเทียบผลที่ได้รับจากการกระทำกับเป้าหมาย ซึ่งการตัดสินขึ้นอยู่กับชนิดของมาตรฐาน สำหรับเป็นเกณฑ์ในการตัดสินพฤติกรรม และเป็นแนวทางให้กับพฤติกรรมว่าจะดำเนินการไปอย่างไร องค์ประกอบของเป้าหมาย (goals properties) และความสำคัญในการบรรลุเป้าหมาย (importance of goal attainment)

กิจกรรม

- ผู้วิจัยทักทายนักเรียน
- ผู้วิจัยเช็คชื่อนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรม
- ผู้วิจัยแบ่งนักเรียนออกเป็น 5 กลุ่ม และอธิบายใบงานให้กับนักเรียน
- ผู้วิจัยให้นักเรียนปรึกษาหารือกันในกลุ่มว่า บุคคลในภาพมีลักษณะเป็นอย่างไร และอยากเลือกเป็นบุคคลไหนในภาพ
- ผู้วิจัยให้นักเรียนแต่ละกลุ่มออกมาสรุปให้เพื่อนๆ ฟัง
- ผู้วิจัยกล่าวสรุปกิจกรรม

สื่อที่ใช้




- คู่มือ โปรแกรมการเข้าร่วมกิจกรรม
- ใบงาน เรื่องการตัดสินตนเอง

การประเมินผล

วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์
การสังเกต	แบบสังเกต	นักเรียนให้ความร่วมมือในระดับดี
ตรวจผลงาน	ใบงาน	นักเรียนสามารถทำใบงานได้ถูกต้องอย่างน้อยร้อยละ 80 ของนักเรียนทั้งชั้น

ใบงาน

กิจกรรมที่ 9 เราจะอ้วนหรือผอมดีนะ

ที่	ภาพบุคคล	คำอธิบาย
บุคคลที่ 1		<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
คนที่ 2		<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
คนที่ 3		<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>

เลือกบุคคลหมายเลข เพราะ

.....

กิจกรรมที่ 10

อาหารจานด่วนเป็นยังไงนะ (1)

ระยะเวลา 30 นาที

วัตถุประสงค์

- เพื่อให้นักเรียนทราบถึงที่มาของอาหารจานด่วน
- เพื่อให้นักเรียนสามารถยกตัวอย่างอาหารจานด่วนที่พบเห็นในชีวิตประจำวันที่มาจากต่างประเทศได้

เนื้อหา

ในปัจจุบัน วัฒนธรรมตะวันตกได้เข้ามามีบทบาทในชีวิตประจำวันของเยาวชนไทยมากขึ้น ทั้งในรูปแบบการดำเนินชีวิต และพฤติกรรมกรบริโภค ซึ่งเกิดจากการแพร่กระจายทางวัฒนธรรม (Cultural Diffusion) ของสังคมหนึ่งไปในอีกสังคมหนึ่ง ในกรณีของวัฒนธรรมการกินแบบอเมริกันก็เกิดการแพร่กระจายไปอย่างรวดเร็วในเกือบทุกประเทศทั่วมุมโลก รวมถึงประเทศไทย ซึ่งรู้จักกันอย่างกว้างขวางในนาม “อาหารจานด่วนหรืออาหารฟาสต์ฟู้ด”

อาหารจานด่วน (Fast Food) เป็นอาหารที่มีสารอาหารจำกัด หรือที่เรียกกันว่า อาหารกินเร็ว อาหารไร้ประโยชน์ อาหารที่นักโภชนาการไม่เคยแนะนำ จะต้องประกอบด้วยสารอาหารที่ให้พลังงานเป็นส่วนใหญ่ เช่น น้ำตาล ไขมัน แป้ง และมีส่วนประกอบโปรตีน วิตามิน เกลือแร่ น้อยมาก ตัวอย่างเช่น ขนมขบเคี้ยวรสเค็ม รสหวาน ลูกอม หมากฝรั่ง ขนมหวานทุกชนิด อาหารทอด อาหารจานด่วนบางชนิด และน้ำอัดลม หรือมีชื่อเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า Empty Calorie มีความหมายว่า ไม่มีอะไรที่เป็นประโยชน์เลย เมื่อเทียบกับอาหารไทยโดยพื้นฐานแล้วในหนึ่งจานให้คุณค่าหลากหลาย ไขมันต่ำกว่า อุดมด้วยสมุนไพรที่เป็นคุณต่อสุขภาพ แต่ด้วยความเร่งรัดของวิถีชีวิตทำให้คนไม่มีเวลาเลือกหา และไม่ยอมเสียเวลาปรุงอาหารรับประทานเอง อย่างน้อยหนึ่งมื้อในหนึ่งวันของใครหลายคน จึงเลือกอาหารจานด่วนเป็นทางออก

กิจกรรม

- ผู้วิจัยทักทายนักเรียน
- ผู้วิจัยเช็คชื่อนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรม
- ผู้วิจัยอธิบายกิจกรรมให้กับนักเรียน
- ผู้วิจัยเปิดภาพยนตร์สารคดีเรื่องอาหารจานด่วนให้นักเรียนชม ประมาณ 15 นาที
- ผู้วิจัยให้นักเรียนตอบคำถามในใบงาน
- ผู้วิจัยสุ่มนักเรียนมาตอบคำถามหน้าชั้นเรียน
- ผู้วิจัยกล่าวสรุปกิจกรรม

สื่อที่ใช้

- คู่มือ โปรแกรมการเข้าร่วมกิจกรรม
- ภาพยนตร์สารคดีเรื่องอาหารจานด่วน
- ใบงาน เรื่องอาหารจานด่วน

การประเมินผล

วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์
การสังเกต	แบบสังเกต	นักเรียนให้ความร่วมมือในระดับดี
ตรวจผลงาน	ใบงาน	นักเรียนสามารถทำใบงาน ได้ถูกต้อง อย่างน้อยร้อยละ 80 ของนักเรียนทั้งชั้น

ใบงาน

กิจกรรมที่ 10 อาหารจานด่วนเป็นยังไงนะ (1)

คุณคิดว่าอาหารจานด่วนในต่างประเทศมีลักษณะอย่างไร จงยกตัวอย่างรายการอาหาร

.....

.....

.....

.....

จากภาพยนตร์สารคดี เรื่องอาหารจานด่วนมีกรรมวิธีในการผลิตอย่างไร (อธิบายพอสังเขป)

.....

.....

.....

.....

คุณคิดว่าทำไมผู้ผลิตภาพยนตร์สารคดี ถึงทำเรื่องอาหารจานด่วน

.....

.....

.....

.....

คุณได้อะไรจากการชมภาพยนตร์สารคดี เรื่องอาหารจานด่วน

.....

.....

.....

.....

กิจกรรมที่ 11

อาหารจานด่วนเป็นยังไงนะ (2)

ระยะเวลา 30 นาที

วัตถุประสงค์

- เพื่อให้ นักเรียนสามารถยกตัวอย่างอาหารจานด่วนที่พบเห็นในชีวิตประจำวันที่เป็นอาหารไทยได้

เนื้อหา

อาหารจานด่วน (Fast Food) หลากหลายเมนู เมื่อเทียบกับอาหารไทยโดยพื้นฐานแล้วในหนึ่งจานให้คุณค่าหลากหลาย ไขมันต่ำกว่า อุดมด้วยสมุนไพรที่เป็นคุณต่อสุขภาพ แต่ด้วยความเร่งรัดของวิถีชีวิตทำให้คนไม่มีเวลาเลือกหา และไม่ยอมเสียเวลาปรุงอาหารรับประทานเอง อย่างน้อยหนึ่งมื้อในหนึ่งวันของใครหลายคนจึงเลือกอาหารจานด่วนเป็นทางออก

กิจกรรม

- ผู้วิจัยทักทายนักเรียน
- ผู้วิจัยเช็คชื่อนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรม
- ผู้วิจัยอธิบายกิจกรรม และใบงานให้กับนักเรียน
- ผู้วิจัยให้นักเรียนแบ่งกลุ่มเป็น 3 กลุ่ม แล้วให้แต่ละกลุ่มเขียนชื่ออาหารจานด่วนที่พบเห็นในชีวิตประจำวัน จำนวนกลุ่มละ 10 อย่าง แล้วให้แต่ละกลุ่มออกมาใบ้ ถ้ากลุ่มไหนใบ้ได้จำนวน 3 ครั้ง ซึ่งในแต่ละครั้ง จะต้องใบ้ส่วนผสมที่ประกอบอยู่ในอาหารจานด่วนชนิดนั้นๆ เช่น ถ้าเป็นหมูย่าง ก็อาจจะใบ้ เนื้อหมู พงชูรส และซอสปรุงรส ซึ่งถ้ากลุ่มไหนใบ้และทายถูกจะได้คะแนนทั้งกลุ่ม ใบ้และกลุ่มที่ทายถูก กลุ่มใดได้คะแนนมากที่สุดจะถือว่าเป็นกลุ่มที่ชนะ
- ผู้วิจัยกล่าวสรุปกิจกรรม

สื่อที่ใช้

- คู่มือโปรแกรมการเข้าร่วมกิจกรรม
- ใบกระดาษจดคำใบ้ จำนวน 30 ใบ

การประเมินผล

วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์
การสังเกต	แบบสังเกต	นักเรียนให้ความร่วมมือในระดับดี
ตรวจผลงาน	-	-

กิจกรรมที่ 12

ในโรงเรียนเรามีอาหารจานด่วนมั้ยนะ

ระยะเวลา 30 นาที

วัตถุประสงค์

- เพื่อให้นักเรียนสามารถบอกตัวอย่างอาหารจานด่วนที่พบเห็นในโรงเรียนได้
- เพื่อให้นักเรียนเลือกบริโภคอาหารในโรงเรียนที่ถูกต้องตามหลักโภชนาการได้

เนื้อหา

อาหารในชีวิตประจำวันมีหลายชนิด เมื่อบริโภคเราควรเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ สะอาด และถูกหลักอนามัย ดังนั้น ในโรงเรียนซึ่งเป็นสถานที่ที่นักเรียนจะต้องรับประทานอาหารอยู่เป็นประจำทุกวัน จึงต้องนักเรียนควรที่จะทราบข้อมูลว่าอาหารที่รับประทานเข้าไปมีประโยชน์ตามหลักโภชนาการ

กิจกรรม

- ผู้วิจัยทักทายนักเรียน
- ผู้วิจัยชี้คือนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรม
- ผู้วิจัยอธิบายกิจกรรม และใบงานให้กับนักเรียน
- ผู้วิจัยให้นักเรียนแบ่งกลุ่มเป็น 3 กลุ่ม แล้วให้แต่ละกลุ่มลงพื้นที่สำรวจบริเวณ โรงอาหาร และสหกรณ์ของโรงเรียน โดยที่ให้เวลากลุ่มละ 10 นาที เมื่อครบกำหนดเวลาให้มาพบที่จุดนัดหมาย ซึ่งแต่ละกลุ่มจะต้องบันทึกข้อมูลลงแบบสำรวจที่ได้รับ
- ผู้วิจัยให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมานำเสนอ
- ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันแยกอาหารที่เป็นอาหารจานด่วน
- ผู้วิจัยกล่าวสรุปวิธีการเลือกบริโภคอาหารในโรงเรียนที่ถูกต้องตามหลักโภชนาการ

สื่อที่ใช้

- คู่มือโปรแกรมการเข้าร่วมกิจกรรม
- แบบสำรวจอาหารในบริเวณ โรงเรียน

การประเมินผล

วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์
การสังเกต	แบบสังเกต	นักเรียนให้ความร่วมมือในระดับดี
ตรวจผลงาน	แบบสำรวจอาหารในบริเวณโรงเรียน	นักเรียนสามารถทำใบงานได้ถูกต้องอย่างน้อยร้อยละ 80 ของนักเรียนทั้งชั้น

กิจกรรมที่ 13 มาดูกันว่าเราทำได้ (2)

ระยะเวลา 30 นาที

วัตถุประสงค์

- เพื่อให้นักเรียนสามารถนำแบบบันทึกพฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วนมาวิเคราะห์ได้
- เพื่อประเมินพฤติกรรมที่ปฏิบัติผ่านมาตลอด 1 สัปดาห์
- เพื่อให้นักเรียนได้ทราบถึงพฤติกรรมที่ตั้งเป้าหมายและผลของการปฏิบัติตลอด 1 สัปดาห์

เนื้อหา

การประเมินตนเอง ได้รับความสนใจเพิ่มมากขึ้น เนื่องจากการประเมินตนเอง ได้เข้ามามีบทบาทต่อการพัฒนาตนเองและองค์กรทุกภาคส่วน การประเมินตนเองนั้น นอกจาก จะช่วยให้บุคคลรับทราบข้อดีและข้อบกพร่องของตนเองแล้ว ยังจะนำไปสู่การพัฒนาตนเองอย่างถูกต้องตรงประเด็นกับสภาพปัญหาที่เกิดขึ้น ทำให้ผลการปฏิบัติงานเป็นไปตามเป้าหมายที่วางไว้ และยังนำไปสู่การกระบวนความคิดสนใจในการปฏิบัติ จะที่เป็นแนวทางปฏิบัติต่อไปในอนาคต

กิจกรรม

- ผู้วิจัยทักทายนักเรียน
- ผู้วิจัยเช็คชื่อนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรม
- ผู้วิจัยอธิบายใบงานให้กับนักเรียน
- ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปพฤติกรรมการบริโภคตลอด 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา
- ผู้วิจัยสอบถามผลที่นักเรียนสรุปพฤติกรรมการบริโภค
- ผู้วิจัยเชิญนักเรียนที่มีพฤติกรรมในการบริโภคอาหารจานด่วนได้มากที่สุด และนักเรียนที่มีลดพฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วนได้น้อยที่สุดออกมาเล่าประสบการณ์ พร้อมกล่าวชื่นชม และให้รางวัลกับผู้ที่มีลดพฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วนได้มากที่สุด และให้แนวทางแก้ไขกับนักเรียนที่มีลดพฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วนได้น้อยที่สุด
- ผู้วิจัยให้นักเรียนเขียนพฤติกรรมที่จะตั้งเป้าหมายในครั้งต่อไปที่จะลดพฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วน
- ผู้วิจัยกล่าวสรุปกิจกรรม

สื่อที่ใช้

- คู่มือโปรแกรมการเข้าร่วมกิจกรรม
- ใบงาน เรื่องการประเมินตนเอง

การประเมินผล

วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์
การสังเกต	แบบสังเกต	นักเรียนให้ความร่วมมือในระดับดี
ตรวจผลงาน	ใบงาน	นักเรียนสามารถทำใบงานได้ถูกต้องอย่างน้อยร้อยละ 80 ของนักเรียนทั้งชั้น

ใบงาน

กิจกรรมที่ 13 มาดูกันว่าเราทำได้ (2)

จำนวนการบริโภคอาหารจานด่วนที่ผ่านมา ครั้ง

รายการอาหารจานด่วนที่รับประทาน (เรียงตามความถี่)

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

สถานที่ที่รับประทานอาหารจานด่วนบ่อยที่สุด (เรียงตามความถี่)

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

จำนวนในการบริโภคอาหารจานด่วนที่จะตั้งเป้าหมายในครั้งต่อไป ครั้ง

กิจกรรมที่ 14

อาหารจานด่วนมีประโยชน์และโทษอย่างไร

ระยะเวลา 30 นาที

วัตถุประสงค์

- เพื่อให้นักเรียนสามารถบอกประโยชน์และโทษของการบริโภคอาหารจานด่วนได้

เนื้อหา

อาหารจานด่วนหลายชนิดมีไขมันปริมาณสูง หากรับประทานเป็นประจำทำให้มีความเสี่ยงไขมันในเลือดสูง และมีคุณค่าทางโภชนาการไม่เหมาะสม คือ มีทั้งสารอาหารประเภทไขมัน คาร์โบไฮเดรตในปริมาณมากและมีสารอาหารประเภทกากใย วิตามินน้อย เป็นผลทำให้กลุ่มวัยรุ่นที่นิยมบริโภคอาหารประเภทนี้มีภาวะโภชนาการเกินหรือขาดได้ และยังมีปริมาณคุณค่าอาหารของแร่ธาตุเหล็ก แคลเซียม แมกนีเซียม ฟอสฟอรัส ค่อนข้างต่ำกว่าที่ร่างกายควรได้รับ มีส่วนประกอบของกากใยน้อย ถ้ารับประทานมากเกินไปอาจทำให้เกิดการขับถ่ายยาก ทำให้เกิดโรคริดสีดวง ริดสีดวงไส้โป่งพองได้

กิจกรรม

- ผู้วิจัยทักทายนักเรียน
- ผู้วิจัยเช็คชื่อนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรม
- ผู้วิจัยอธิบายกิจกรรม และใบงานให้กับนักเรียน
- ผู้วิจัยให้นักเรียนแบ่งกลุ่มเป็น 5 กลุ่ม แล้วให้แต่ละกลุ่มระดมสมอง เรื่องประโยชน์และโทษของการบริโภคอาหารจานด่วน พร้อมเติมในใบงานให้สมบูรณ์
- ผู้วิจัยให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมานำเสนอ
- ผู้วิจัยกล่าวสรุปกิจกรรม

สื่อที่ใช้

- คู่มือ โปรแกรมการเข้าร่วมกิจกรรม
- ใบงาน เรื่องประโยชน์และโทษของการบริโภคอาหารจานด่วน

การประเมินผล

วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์
การสังเกต	แบบสังเกต	นักเรียนให้ความร่วมมือในระดับดี
ตรวจผลงาน	ใบงาน เรื่องประโยชน์และโทษของการบริโภคอาหารจานด่วน	นักเรียนสามารถทำใบงานได้ถูกต้องอย่างน้อยร้อยละ 80 ของนักเรียนทั้งชั้น

กิจกรรมที่ 15

เรามาแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกันมัย

ระยะเวลา 30 นาที

วัตถุประสงค์

- เพื่อให้นักเรียนร่วมกันแลกเปลี่ยนทัศนคติทั้งกับนักเรียนด้วยตนเอง และกับผู้วิจัย

เนื้อหา

การได้แลกเปลี่ยนทัศนคติกันจะทำให้นักเรียนสามารถมีข้อมูล และโลกทัศน์กว้างขึ้นที่จะสามารถนำทั้งประสบการณ์ของตนเอง ของเพื่อน และของผู้วิจัยนำไปใช้ได้

กิจกรรม

- ผู้วิจัยทักทายนักเรียน
- ผู้วิจัยเช็คชื่อนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรม
- ผู้วิจัยอธิบายกิจกรรม และร่วมแลกเปลี่ยนทัศนคติทั้งกับนักเรียนด้วยตนเอง และกับผู้วิจัย
- ผู้วิจัยกล่าวสรุปกิจกรรม

สื่อที่ใช้

- คู่มือ โปรแกรมการเข้าร่วมกิจกรรม

การประเมินผล

วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์
การสังเกต	แบบสังเกต	นักเรียนให้ความร่วมมือในระดับดี
ตรวจผลงาน	-	-

กิจกรรมที่ 16

เราควรรับประทานอาหารจานด่วนมั้ยนะ

ระยะเวลา 30 นาที

วัตถุประสงค์

- เพื่อให้นักเรียนสามารถนำผลการวิเคราะห์ระหว่างประโยชน์และโทษมาเลือกได้ว่าควรจะรับประทานหรือไม่ อย่างไม่ได้
- เพื่อให้นักเรียนสามารถเลือกตัดสินใจในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารได้ถูกต้อง

เนื้อหา

กระบวนการตัดสินใจ (Judgment Process) เป็นกระบวนการที่ต่อเนื่องกับกระบวนการสังเกตตนเอง เพราะเมื่อบุคคลทำการสังเกตและบันทึกพฤติกรรมตนเองแล้วจะนำข้อมูลที่ได้ไปเปรียบเทียบกับเป้าหมายที่กำหนดไว้ ซึ่งพฤติกรรมของบุคคลจะสำเร็จหรือล้มเหลวนั้นขึ้นอยู่กับมาตรฐานที่เขานำมาประเมิน และมาตรฐานที่บุคคลนำมาประเมินนั้นจะได้มาจากการเปรียบเทียบเชิงอ้างอิงสังคม การให้คุณค่าของกิจกรรม และการอนุมานสาเหตุของการกระทำ

กิจกรรม

- ผู้วิจัยทำทักทายนักเรียน
- ผู้วิจัยชี้ชื่อนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรม
- ผู้วิจัยอธิบายกิจกรรม และ ใบงาน ให้กับนักเรียน
- ผู้วิจัยให้นักเรียนตอบใบงานให้สมบูรณ์ ด้วยกระบวนการตัดสินใจด้วยตนเอง
- ผู้วิจัยกล่าวสรุปกิจกรรม

สื่อที่ใช้

- คู่มือโปรแกรมการเข้าร่วมกิจกรรม
- ใบงาน เรื่องกระบวนการตัดสินใจ

การประเมินผล

วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์
การสังเกต	แบบสังเกต	นักเรียนให้ความร่วมมือในระดับดี
ตรวจผลงาน	ใบงาน เรื่องกระบวนการตัดสินใจ	นักเรียนสามารถทำใบงานได้ถูกต้อง อย่างน้อยร้อยละ 80 ของนักเรียนทั้งชั้น

ใบงาน

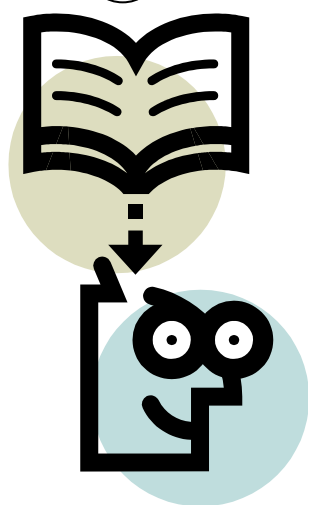
กิจกรรมที่ 16 เราควรรับประทานอาหารจานด่วนมั้ยนะ

เมื่อฉันรู้แล้วว่าการบริโภคอาหารจานด่วนเป็นประจำนั้น จะ
ทำให้ทำให้สุขภาพของฉันไม่แข็งแรง ดังนั้น ต่อไปนี้ฉันจะ

.....
.....

เพราะ

.....
.....
.....



กิจกรรมที่ 17

เราควรรับประทานอาหารจานด่วนมั้ยนะ

ระยะเวลา 30 นาที

วัตถุประสงค์

- เพื่อให้นักเรียนสามารถนำผลการวิเคราะห์ระหว่างประโยชน์และโทษมาเลือกกว่าควรจะได้รับประทานหรือไม่ อย่างไรได้
- เพื่อให้นักเรียนสามารถเลือกตัดสินใจในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารได้ถูกต้อง

เนื้อหา

อาหารจานด่วนหลายชนิดมีไขมันปริมาณสูง หากรับประทานเป็นประจำทำให้มีความเสี่ยงไขมันในเลือดสูง และมีคุณค่าทางโภชนาการไม่เหมาะสม คือ มีทั้งสารอาหารประเภทไขมัน คาร์โบไฮเดรตในปริมาณมากและมีสารอาหารประเภทกากใย วิตามินน้อย เป็นผลทำให้กลุ่มวัยรุ่นที่นิยมบริโภคอาหารประเภทนี้มีภาวะโภชนาการเกินหรือขาดได้ และยังมีปริมาณคุณค่าอาหารของแร่ธาตุเหล็ก แคลเซียม แมกนีเซียม ฟอสฟอรัส ค่อนข้างต่ำกว่าที่ร่างกายควรได้รับ มีส่วนประกอบของกากใยน้อย ถ้ารับประทานมากเกินไปอาจทำให้เกิดการขับถ่ายยาก ทำให้เกิดโรคริดสีดวง ริดสีดวงไส้โป่งพองได้

กิจกรรม

- ผู้วิจัยทักทายนักเรียน
- ผู้วิจัยเช็คชื่อนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรม
- ผู้วิจัยอธิบายกิจกรรม และใบงานให้กับนักเรียน
- ผู้วิจัยให้นักเรียนตอบใบงานให้สมบูรณ์ ด้วยกระบวนการตัดสินใจด้วยตนเอง
- ผู้วิจัยกล่าวสรุปกิจกรรม

สื่อที่ใช้

- คู่มือ โปรแกรมการเข้าร่วมกิจกรรม
- ใบงาน เรื่องกระบวนการตัดสินใจ

การประเมินผล

วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์
การสังเกต	แบบสังเกต	นักเรียนให้ความร่วมมือในระดับดี
ตรวจผลงาน	ใบงาน เรื่องกระบวนการตัดสินใจ	นักเรียนสามารถทำใบงานได้ถูกต้องอย่างน้อยร้อยละ 80 ของนักเรียนทั้งชั้น

กิจกรรมที่ 17 มาดูกันว่าเราทำได้ (3)

ระยะเวลา 30 นาที

วัตถุประสงค์

- เพื่อให้นักเรียนสามารถนำแบบบันทึกพฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วนมาวิเคราะห์ได้
- เพื่อประเมินพฤติกรรมที่ปฏิบัติผ่านมาตลอด 1 สัปดาห์
- เพื่อให้นักเรียนได้ทราบถึงพฤติกรรมที่ตั้งเป้าหมายและผลของการปฏิบัติตลอด 1 สัปดาห์

เนื้อหา

การประเมินตนเอง ได้รับความสนใจเพิ่มมากขึ้น เนื่องจากการประเมินตนเอง ได้เข้ามามีบทบาทต่อการพัฒนาตนเองและองค์กรทุกภาคส่วน การประเมินตนเองนั้น นอกจาก จะช่วยให้บุคคลรับทราบข้อดีและข้อบกพร่องของตนเองแล้ว ยังจะนำไปสู่การพัฒนาตนเองอย่างถูกต้องตรงประเด็นกับสภาพปัญหาที่เกิดขึ้น ทำให้ผลการปฏิบัติงานเป็นไปตามเป้าหมายที่วางไว้ และยังนำไปสู่การกระบวนการตัดสินใจในการปฏิบัติ จะที่เป็นแนวทางปฏิบัติต่อไปในอนาคต

กิจกรรม

- ผู้วิจัยทักทายนักเรียน
- ผู้วิจัยเช็คชื่อนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรม
- ผู้วิจัยอธิบายใบงานให้กับนักเรียน
- ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปพฤติกรรมการบริโภคตลอด 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา
- ผู้วิจัยสอบถามผลที่นักเรียนสรุปพฤติกรรมการบริโภค
- ผู้วิจัยเชิญนักเรียนที่มีพฤติกรรมในการบริโภคอาหารจานด่วนได้มากที่สุด และนักเรียนที่มีลดพฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วนได้น้อยที่สุดออกมาเล่าประสบการณ์ พร้อมกล่าวชื่นชม และให้รางวัลกับผู้ที่มีลดพฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วนได้มากที่สุด และให้แนวทางแก้ไขกับนักเรียนที่มีลดพฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วนได้น้อยที่สุด
- ผู้วิจัยให้นักเรียนเขียนพฤติกรรมที่จะตั้งเป้าหมายในครั้งต่อไปที่จะลดพฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วน
- ผู้วิจัยกล่าวสรุปกิจกรรม

สื่อที่ใช้

- คู่มือ โปรแกรมการเข้าร่วมกิจกรรม
- ใบงาน เรื่องการประเมินตนเอง

การประเมินผล

วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์
การสังเกต	แบบสังเกต	นักเรียนให้ความร่วมมือในระดับดี
ตรวจผลงาน	ใบงาน	นักเรียนสามารถทำใบงานได้ถูกต้อง อย่างน้อยร้อยละ 80 ของนักเรียนทั้งชั้น

ใบงาน

กิจกรรมที่ 17 มาดูกันว่าเราทำได้ (3)

จำนวนการบริโภคอาหารจานด่วนที่ผ่านมา ครั้ง

รายการอาหารจานด่วนที่รับประทาน (เรียงตามความถี่)

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

สถานที่ที่รับประทานอาหารจานด่วนบ่อยที่สุด (เรียงตามความถี่)

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

จำนวนในการบริโภคอาหารจานด่วนที่จะตั้งเป้าหมายในครั้งต่อไป ครั้ง

กิจกรรมที่ 18

มาทำอาหาร 5 หมู่กันเถอะ

ระยะเวลา 30 นาที

วัตถุประสงค์

- เพื่อให้นักเรียนเลือกเมนูอาหารที่ครบ 5 หมู่ได้ถูกต้อง
- เพื่อให้นักเรียนได้ร่วมกันทำอาหารที่มีสารอาหารครบ 5 หมู่

เนื้อหา

อาหารแต่ละชนิดมีส่วนประกอบต่างๆ อาหารแบ่งประเภทเป็น 5 หมู่ ซึ่งในอาหารแต่ละหมู่จะให้สารอาหารแตกต่างกัน ดังนั้น จึงควรรับประทานอาหารให้มีความหลากหลายเพื่อจะได้รับสารอาหารที่ครบถ้วน

กิจกรรม

- ผู้วิจัยทักทายนักเรียน
- ผู้วิจัยเช็คชื่อนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรม
- ผู้วิจัยอธิบายกิจกรรม และใบงานให้กับนักเรียน
- ผู้วิจัยแบ่งนักเรียนออกเป็น 5 กลุ่ม
- ผู้วิจัยให้นักเรียนเลือกส่วนผสมที่ทางผู้วิจัยเตรียมไว้ให้แล้วนั้น โดยให้นักเรียนเลือกเพื่อที่จะประกอบอาหารที่มีอาหารให้ครบ 5 หมู่
- ผู้วิจัยให้นักเรียนนำเสนออาหารที่แต่ละกลุ่มประกอบอาหารขึ้น
- ผู้วิจัยกล่าวสรุปกิจกรรม

สื่อที่ใช้

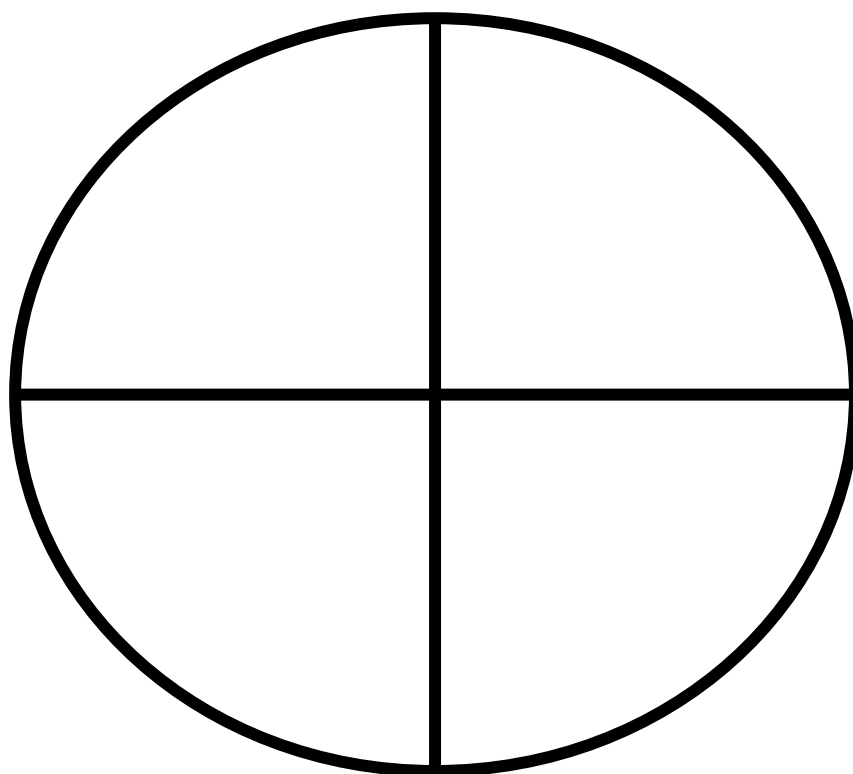
- คู่มือโปรแกรมการเข้าร่วมกิจกรรม
- ใบงาน เรื่องอาหาร 5 หมู่

การประเมินผล

วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์
การสังเกต	แบบสังเกต	นักเรียนให้ความร่วมมือในระดับดี
ตรวจผลงาน	ใบงาน เรื่องอาหาร 5 หมู่	นักเรียนสามารถทำใบงาน และปฏิบัติได้ถูกต้อง อย่างน้อยร้อยละ 80 ของนักเรียนทั้งชั้น

ใบงาน

กิจกรรมที่ 18 มาทำอาหาร 5 หมู่กันเถอะ



ส่วนผสมของเรามีอะไรบ้างนะ



กิจกรรมที่ 19

ระดมสมองคิดวิธีหาทางลดการรับประทานอาหารจานด่วนกันเถอะ

ระยะเวลา 30 นาที

วัตถุประสงค์

- เพื่อให้ให้นักเรียนช่วยกันระดมสมองช่วยกันคิดวิธีการลดการรับประทานอาหารจานด่วน
- เพื่อให้ให้นักเรียนสามารถนำเสนอวิธีการในการลดการรับประทานอาหารจานด่วนหน้าชั้นเรียนได้

เนื้อหา

จากสภาพปัญหาของวัยรุ่นที่นิยมรับประทานอาหารจานด่วนด้วยปัจจัยต่างๆ มากมายรอบด้าน ดังนั้น การหาวิธีป้องกันและแก้ไขปัญหาดังกล่าว จะเป็นการช่วยกันลดการรับประทานอาหารจานด่วนได้

กิจกรรม

- ผู้วิจัยทักทายนักเรียน
- ผู้วิจัยเช็คชื่อนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรม
- ผู้วิจัยอธิบายกิจกรรม และใบงานให้กับนักเรียน
- ผู้วิจัยให้นักเรียนช่วยกันระดมปัญหาต่างๆ ที่เป็นปัจจัยส่งเสริมให้มีการบริโภคอาหารจานด่วนมากยิ่งขึ้น จากนั้น จึงนำปัญหาต่างๆ มาช่วยกันหาแนวทางแก้ไข
- ผู้วิจัยกล่าวสรุปกิจกรรม

สื่อที่ใช้

- คู่มือโปรแกรมการเข้าร่วมกิจกรรม
- ใบงาน เรื่องการหาวิธีป้องกันและแก้ไขปัญหาคาการบริโภคอาหารจานด่วน

การประเมินผล

วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์
การสังเกต	แบบสังเกต	นักเรียนให้ความร่วมมือในระดับดี
ตรวจผลงาน	ใบงาน เรื่องการหาวิธีป้องกันและแก้ไขปัญหาคาการบริโภคอาหารจานด่วน	นักเรียนสามารถทำใบงานได้ถูกต้อง อย่างน้อยร้อยละ 80 ของนักเรียนทั้งชั้น

กิจกรรมที่ 20 มาดูกันว่าเราทำได้ (4)

ระยะเวลา 30 นาที

วัตถุประสงค์

- เพื่อให้นักเรียนสามารถนำแบบบันทึกพฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วนมาวิเคราะห์ได้
- เพื่อประเมินพฤติกรรมที่ปฏิบัติผ่านมาตลอด 1 สัปดาห์
- เพื่อให้นักเรียนได้ทราบถึงพฤติกรรมที่ตั้งเป้าหมายและผลของการปฏิบัติตลอด 1 สัปดาห์

เนื้อหา

การประเมินตนเอง ได้รับความสนใจเพิ่มมากขึ้น เนื่องจากการประเมินตนเอง ได้เข้ามามีบทบาทต่อการพัฒนาตนเองและองค์กรทุกภาคส่วน การประเมินตนเองนั้น นอกจาก จะช่วยให้บุคคลรับทราบข้อดีและข้อบกพร่องของตนเองแล้ว ยังจะนำไปสู่การพัฒนาตนเองอย่างถูกต้องตรงประเด็นกับสภาพปัญหาที่เกิดขึ้น ทำให้ผลการปฏิบัติงานเป็นไปตามเป้าหมายที่วางไว้ และยังนำไปสู่การกระบวนความคิดสนใจในการปฏิบัติ จะที่เป็นแนวทางปฏิบัติต่อไปในอนาคต

กิจกรรม

- ผู้วิจัยทักทายนักเรียน
- ผู้วิจัยเช็คชื่อนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรม
- ผู้วิจัยอธิบายใบงานให้กับนักเรียน
- ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปพฤติกรรมการบริโภคตลอด 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา
- ผู้วิจัยสอบถามผลที่นักเรียนสรุปพฤติกรรมการบริโภค
- ผู้วิจัยเชิญนักเรียนที่มีพฤติกรรมในการบริโภคอาหารจานด่วนได้มากที่สุด และนักเรียนที่มีลดพฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วนได้น้อยที่สุดออกมาเล่าประสบการณ์ พร้อมกล่าวชื่นชม และให้รางวัลกับผู้ที่มีลดพฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วนได้มากที่สุด และให้แนวทางแก้ไขกับนักเรียนที่มีลดพฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วนได้น้อยที่สุด
- ผู้วิจัยให้นักเรียนเขียนพฤติกรรมที่จะตั้งเป้าหมายในครั้งต่อไปที่จะลดพฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วน
- ผู้วิจัยกล่าวสรุปกิจกรรม

สื่อที่ใช้

- คู่มือ โปรแกรมการเข้าร่วมกิจกรรม
- ใบงาน เรื่องการประเมินตนเอง

การประเมินผล

วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์
การสังเกต	แบบสังเกต	นักเรียนให้ความร่วมมือในระดับดี
ตรวจผลงาน	ใบงาน	นักเรียนสามารถทำใบงานได้ถูกต้องอย่างน้อยร้อยละ 80 ของนักเรียนทั้งชั้น

ใบงาน

กิจกรรมที่ 20 มาดูกันว่าเราทำได้ (4)

จำนวนการบริโภคอาหารจานด่วนที่ผ่านมา ครั้ง

รายการอาหารจานด่วนที่รับประทาน (เรียงตามความถี่)

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

สถานที่ที่รับประทานอาหารจานด่วนบ่อยที่สุด (เรียงตามความถี่)

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

จำนวนในการบริโภคอาหารจานด่วนที่จะตั้งเป้าหมายในครั้งต่อไป ครั้ง

กิจกรรมที่ 21

หนูต้องทำได้

ระยะเวลา 30 นาที

วัตถุประสงค์

- เพื่อให้นักเรียนสามารถลดการบริโภคอาหารจานด่วนได้

เนื้อหา

การแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง (Self-Reaction) ประกอบด้วย การประเมินพฤติกรรมในความเป็นไปได้ที่จะประสบความสำเร็จซึ่งเกี่ยวข้องกับความสำเร็จของนักเรียนที่มีต่อความสำเร็จของตนเองและความเป็นไปได้ที่จะประสบความสำเร็จ จะมีผลต่อแรงจูงใจให้เกิดพฤติกรรม การแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง เป็นการกำกับพฤติกรรมของตนเองว่าจะต้องปฏิบัติและจะแก้ไขพฤติกรรมของตนเองอย่างไรเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้

กิจกรรม

- ผู้วิจัยทักทายนักเรียน
- ผู้วิจัยเช็คชื่อนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรม
- ผู้วิจัยอธิบายกิจกรรม
- ผู้วิจัยให้นักเรียนแต่ละคนออกมาเล่าประสบการณ์สิ่งทีตนเองได้ปฏิบัติไปได้ด้วยความสำเร็จในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วน
- ผู้วิจัยกล่าวสรุปกิจกรรม

สื่อที่ใช้

- คู่มือ โปรแกรมการเข้าร่วมกิจกรรม

การประเมินผล

วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์
การสังเกต	แบบสังเกต	นักเรียนให้ความร่วมมือในระดับดี
ตรวจผลงาน	-	-

กิจกรรมที่ 22

มาสร้างชิ้นงานกันเถอะ (1)

ระยะเวลา 30 นาที

วัตถุประสงค์

- เพื่อให้นักเรียนได้ระดมความคิดเพื่อจัดทำชิ้นงาน เรื่อง อาหารจานด่วน
- เพื่อให้นักเรียนลงมือสร้างชิ้นงาน จำนวน 2 ชิ้น

เนื้อหา

การสร้างชิ้นงานนั้น เป็นการให้นักเรียนได้แสดงออกในด้านพฤติกรรมที่จะผลิตชิ้นงานในการให้ความรู้ในเรื่องอาหารจานด่วน เพื่อให้ผู้อื่นได้รับทราบข้อมูลต่อไป

กิจกรรม

- ผู้วิจัยทักทายนักเรียน
- ผู้วิจัยเช็คชื่อนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรม
- ผู้วิจัยอธิบายกิจกรรม
- ผู้วิจัยให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม 2 กลุ่ม และแต่ละกลุ่มระดมสมองในการคิดสื่อเพื่อให้ความรู้ในเรื่องอาหารจานด่วน และบันทึกลงในใบงาน แล้วเตรียมอุปกรณ์เพื่อลงมือในครั้งต่อไป
- ผู้วิจัยกล่าวสรุปกิจกรรม

สื่อที่ใช้

- คู่มือ โปรแกรมการเข้าร่วมกิจกรรม
- ใบงาน เรื่องการสร้างสื่อความรู้

การประเมินผล

วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์
การสังเกต	แบบสังเกต	นักเรียนให้ความร่วมมือในระดับดี
ตรวจผลงาน	ใบงาน เรื่องการสร้างสื่อความรู้	นักเรียนสามารถทำใบงานได้ถูกต้องอย่างน้อยร้อยละ 80 ของนักเรียนทั้งชั้น

ใบงาน

กิจกรรมที่ 22 มาตรฐานชิ้นงานกันเถอะ (1)

กลุ่มที่.....

ชื่อสื่อ.....

ประเภทสื่อ.....

เนื้อหาที่ประกอบในสื่อ

1.
2.
3.
4.
5.

สถานที่ติดตั้ง/แจก.....

อุปกรณ์

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

กิจกรรมที่ 23
มาสร้างชิ้นงานกันเถอะ (2)

ระยะเวลา 30 นาที

วัตถุประสงค์

- เพื่อให้นักเรียนลงมือสร้างชิ้นงาน จำนวน 2 ชิ้นและนำออกไปติดตั้ง

เนื้อหา

การสร้างชิ้นงานนั้น เป็นการให้นักเรียนได้แสดงออกในด้านพฤติกรรมที่จะผลิตชิ้นงานในการให้ความรู้ในเรื่องอาหารจานด่วน เพื่อให้ผู้อื่นได้รับทราบข้อมูลต่อไป

กิจกรรม

- ผู้วิจัยทักทายนักเรียน
- ผู้วิจัยเช็คชื่อนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรม
- ผู้วิจัยให้แต่ละกลุ่มลงมือสร้างสื่อ
- เมื่อสร้างสื่อเสร็จแล้ว นำสื่อดังกล่าวไปติดตั้ง
- ผู้วิจัยกล่าวสรุปกิจกรรม

สื่อที่ใช้

- คู่มือ โปรแกรมการเข้าร่วมกิจกรรม

การประเมินผล

วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์
การสังเกต	แบบสังเกต	นักเรียนให้ความร่วมมือในระดับดี
ตรวจผลงาน	-	-

กิจกรรมที่ 24

มาดูกันว่าเราทำได้ (5)

ระยะเวลา 30 นาที

วัตถุประสงค์

- เพื่อให้นักเรียนสามารถนำแบบบันทึกพฤติกรรมกรบรี โภคอาหารจานด่วนมาวิเคราะห์ได้
- เพื่อประเมินการแสดงผลพฤติกรรมตลอดการเข้าร่วมกิจกรรม
- เพื่อให้นักเรียนได้ทราบถึงพฤติกรรมที่ตั้งเป้าหมายและผลของการปฏิบัติตลอดการเข้าร่วมกิจกรรม

เนื้อหา

การประเมินตนเอง ได้รับความสนใจเพิ่มมากขึ้น เนื่องจากการประเมินตนเอง ได้เข้ามามีบทบาทต่อการพัฒนาตนเองและองค์กรทุกภาคส่วน การประเมินตนเองนั้น นอกจาก จะช่วยให้นักเรียนรู้บทบาดีและข้อบกพร่องของตนเองแล้ว ยังจะนำไปสู่การพัฒนาตนเองอย่างถูกต้องตรงประเด็นกับสภาพปัญหาที่เกิดขึ้น ทำให้ผลการปฏิบัติงานเป็นไปตามเป้าหมายที่วางไว้ และยังนำไปสู่การกระบวนการตัดสินใจในการปฏิบัติ จะที่เป็นแนวทางปฏิบัติต่อไปในอนาคต

กิจกรรม

- ผู้วิจัยทักทายนักเรียน
- ผู้วิจัยชี้ชื่อนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรม
- ผู้วิจัยอธิบายใบงานให้กับนักเรียน
- ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปพฤติกรรมกรบรี โภคตลอด 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา
- ผู้วิจัยสอบถามผลที่นักเรียนสรุปพฤติกรรมกรบรี โภค
- ผู้วิจัยเชิญนักเรียนที่มีพฤติกรรมในการกรบรี โภคอาหารจานด่วนได้มากที่สุด และนักเรียนที่มีลดพฤติกรรมกรบรี โภคอาหารจานด่วนได้น้อยที่สุดออกมาเล่าประสบการณ์ พร้อมกล่าวชื่นชม และให้รางวัลกับผู้ที่มีลดพฤติกรรมกรบรี โภคอาหารจานด่วนได้มากที่สุด และให้แนวทางแก้ไขกับนักเรียนที่มีลดพฤติกรรมกรบรี โภคอาหารจานด่วนได้น้อยที่สุด
- ผู้วิจัยให้นักเรียนเขียนพฤติกรรมที่จะตั้งเป้าหมายในครั้งต่อไปที่จะลดพฤติกรรมกรบรี โภคอาหารจานด่วน
- ผู้วิจัยกล่าวสรุปกิจกรรม

สื่อที่ใช้

- คู่มือ โปรแกรมการเข้าร่วมกิจกรรม
- ใบงาน เรื่องการประเมินตนเอง

การประเมินผล

วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์
การสังเกต	แบบสังเกต	นักเรียนให้ความร่วมมือในระดับดี
ตรวจผลงาน	ใบงาน	นักเรียนสามารถทำใบงานได้ถูกต้อง อย่างน้อยร้อยละ 80 ของนักเรียนทั้งชั้น

ใบงาน

กิจกรรมที่ 24 มาดูกันว่าเราทำได้ (5)

จำนวนการบริโภคอาหารจานด่วนที่ผ่านมา ครั้ง

รายการอาหารจานด่วนที่รับประทาน (เรียงตามความถี่)

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

สถานที่ที่รับประทานอาหารจานด่วนบ่อยที่สุด (เรียงตามความถี่)

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

จะดำเนินการปรับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารจานด่วนต่อไป.....เพื่อสุขภาพของฉัน

หมายเลข

แบบสอบถามข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่าง

เรื่อง ผลของการจัดการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาโดยใช้โปรแกรมการกำกับตนเองที่มีต่อพฤติกรรม
บริโภคอาหารจานด่วนของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น

โรงเรียนพุทธจักรวิทยา

ชื่อ.....เลขที่.....ชั้นมัธยมศึกษาปีที่.....

คำชี้แจง

ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ✓ ในวงเล็บ () หน้าคำตอบของแต่ละข้อคำถามให้สมบูรณ์
ตรงกับความเป็นจริง และขอให้นักเรียนตอบคำถามทุกข้อ

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

1. เพศ () 1. ชาย () 2. หญิง
2. อายุปี
3. ปัจจุบันมีน้ำหนัก.....กิโลกรัม ส่วนสูง.....เซนติเมตร
4. จำนวนเงินที่นักเรียนได้รับมาโรงเรียนต่อวัน

() 1. 1-10 บาท	() 2. 11-20 บาท
() 3. 21-30 บาท	() 4. 31-40 บาท
() 5. 41-50 บาท	() 6. มากกว่า 51 บาท
5. นักเรียนอาศัยอยู่กับ

() 1. บิดา มารดา	() 2. บิดา
() 3. มารดา	() 4.ญาติ/ผู้ปกครอง
() 5. พี่กับน้อง	() 6. เพื่อน
() 7. อื่นๆ (โปรดระบุ).....	
6. โดยส่วนใหญ่ใครจะเป็นผู้จัดเตรียมหรือเลือกซื้ออาหารให้นักเรียนรับประทาน

() 1. ด้วยตนเอง	() 2. เพื่อน
() 3. มารดา	() 4. บิดา
() 5. ผู้ปกครอง	() 6. พี่เลี้ยง
() 7. อื่นๆ (โปรดระบุ).....	

ส่วนที่ 2 ความรู้และข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียน

1. การรับประทานอาหารเช้า

- () 1. ไม่รับประทาน () 2. รับประทานบางวัน () 3. รับประทานทุกวัน

2. ปกตินักเรียนจะรับประทานอาหารกับใครบ่อยที่สุด

- () 1. บิดา มารดา () 2. บิดา
 () 3. มารดา () 4. ญาติ/ผู้ปกครอง
 () 5. พี่กับน้อง () 6. เพื่อน
 () 7. อื่นๆ (โปรดระบุ).....

3. สถานที่ในการรับประทานอาหารกับครอบครัว

- () 1. บ้าน () 2. ร้านอาหารในห้างสรรพสินค้า
 () 3. ร้านอาหารแถวบ้าน () 4. อื่นๆ (โปรดระบุ).....

4. สถานที่ในการรับประทานอาหารกับเพื่อน

- () 1. บ้าน () 2. ร้านอาหารในห้างสรรพสินค้า
 () 3. ร้านอาหารแถวบ้าน () 4. อื่นๆ (โปรดระบุ).....

5. ความถี่ในการบริโภคอาหารจานด่วน

- () 1. ไม่เคยรับประทาน () 2. ประมาณ 1-2 ครั้งต่อสัปดาห์
 () 3. ประมาณ 3-4 ครั้งต่อสัปดาห์ () 4. ประมาณ 5-6 ครั้งต่อสัปดาห์
 () 5. ประมาณ 7-8 ครั้งต่อสัปดาห์ () 6. ประมาณ 9-10 ครั้งต่อสัปดาห์
 () 7. ประมาณ 11-12 ครั้งต่อสัปดาห์ () 8. มากกว่า 13 ครั้งต่อสัปดาห์

**แบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาสุขศึกษาโดยใช้โปรแกรมการกำกับตนเองที่มีต่อพฤติกรรมกา
บริโภคอาหารจานด่วนของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น**

คำชี้แจง

1. แบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนฉบับนี้ แบ่งเป็น 3 ส่วน มีจำนวนทั้งหมด 60 ข้อ ดังนี้

ส่วนที่ 1 แบบทดสอบความรู้	จำนวน	20	ข้อ
ส่วนที่ 2 แบบวัดเจตคติ	จำนวน	20	ข้อ
ส่วนที่ 3 แบบวัดการปฏิบัติตนของนักเรียน	จำนวน	20	ข้อ
2. ขอความร่วมมือให้นักเรียนอ่านคำชี้แจงในแต่ละส่วนของแบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนให้เข้าใจก่อนลงมือทำแบบทดสอบ
3. ให้เวลาในการทำแบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน 60 นาที

แบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนฉบับนี้เป็นการศึกษาเพื่อการทำวิทยานิพนธ์ของนิสิตปริญญาโท สาขาวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จะไม่มีผลกระทบต่อคะแนนสอบใด ๆ ทั้งสิ้น ดังนั้นนักเรียนโปรดทำแบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนให้ครบทุกข้อและตอบให้ตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด คำตอบที่ได้ผู้วิจัยจะเก็บเป็นความลับ

ขอขอบคุณนักเรียนทุกคนที่ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี

นายกรัษ มากเจริญ

ผู้วิจัย

ส่วนที่ 1

แบบทดสอบความรู้

คำชี้แจง

- ให้นักเรียนอ่านคำถามและเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุด โดยทำเครื่องหมาย X (กากบาท) ลงในช่องสี่เหลี่ยม () ก ข ค และ ง ซึ่งอยู่ในกระดาษคำตอบที่แจกให้
- แบบทดสอบความรู้วิชาสุขศึกษามีจำนวนทั้งสิ้น 20 ข้อ

ตัวอย่าง

ข้อที่	ก.	ข.	ค.	ง.
1		X		

ถ้าต้องการเปลี่ยนคำตอบให้ปฏิบัติดังนี้

ข้อที่	ก.	ข.	ค.	ง.
1	X	X		

กระดาษคำตอบ

ข้อที่	ก.	ข.	ค.	ง.
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				

1. ข้อใดคือความหมายที่ถูกต้องที่สุดของ “อาหาร”
 - ก. สิ่งที่ได้รับประทานแล้วไม่เกิดโทษต่อร่างกาย
 - ข. สิ่งที่ได้รับประทานแล้วสามารถรักษาอาการที่เจ็บป่วยได้
 - ค. สิ่งที่ได้รับประทานแล้วมีประโยชน์ต่อร่างกาย อาจอยู่ในรูปของเหลวหรือของแข็งก็ได้
 - ง. ถูกทั้งข้อ ก และ ข
2. ข้อใดคือความหมายที่ถูกต้องของ “โภชนาการ”
 - ก. เนื้อหาวิชาการที่เป็นข้อมูลทางวิทยาศาสตร์ที่เกี่ยวข้องกับอาหาร
 - ข. ความสัมพันธ์ระหว่างอาหารกับกระบวนการที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพและการเจริญเติบโต
 - ค. เป็นเนื้อหาเกี่ยวข้องกับการจัดแบ่งประเภทและประโยชน์ของสารอาหาร การเปลี่ยนแปลงอาหารที่รับประทานเข้าไป รวมทั้งการปรุงแต่งอาหารให้กับสภาพร่างกายในแต่ละวัยของบุคคล
 - ง. ถูกทุกข้อ
3. ข้อใด ไม่ใช่ ข้อปฏิบัติที่อยู่ในโภชนบัญญัติ ที่เป็นข้อปฏิบัติกรบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย 9 ประการ
 - ก. ดื่มน้ำในปริมาณที่เหมาะสมต่อวัน
 - ข. รับประทานอาหารที่สะอาดปราศจากการปนเปื้อน
 - ค. รับประทานอาหารข้าวเป็นอาหารหลัก สลับกับอาหารประเภทแป้งบางมื้อ
 - ง. รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลาย และหมั่นดูแลน้ำหนักตัว
4. ข้อใด ไม่ใช่ ประโยชน์ของรงโภชนาการ
 - ก. สามารถบอกถึงเมนูอาหารที่น่ารับประทานได้ในแต่ละมื้อ
 - ข. สามารถบอกถึงความหลากหลายของอาหารในแต่ละประเภท
 - ค. สามารถบอกถึงปริมาณของการบริโภคอาหารในแต่ละประเภท
 - ง. สามารถบอกถึงสัดส่วนของการบริโภคอาหารในแต่ละประเภท
5. วัยรุ่นต้องใช้พลังงานโดยเฉลี่ยวันละเท่าไร

ก. 1,000-1,700 แคลอรี	ค. 2,401-3,100 แคลอรี
ข. 1,701-2,400 แคลอรี	ง. 3,101-3,800 แคลอรี
6. สารอาหารที่ให้พลังงานแก่ร่างกาย คือข้อใด

ก. คาร์โบไฮเดรต	ค. แร่ธาตุ
ข. น้ำ	ง. วิตามิน

7. ข้อใดกล่าวถูกต้อง
- ข้าว แป้ง น้ำตาล มีประโยชน์ คือช่วยป้องกันโรคต่างๆ ได้
 - น้ำมันจากมะพร้าว มีประโยชน์คือช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ
 - น้ำมันถั่วเหลือง มีประโยชน์คือช่วยควบคุมการทำงานของร่างกาย
 - มันฝรั่ง เป็นผักประเภทหัวมีคาร์โบไฮเดรตสูง มีประโยชน์ให้พลังงานแก่ร่างกาย
8. ใครรับประทานอาหารมื้อกลางวันที่ได้รับมีสารอาหารมากที่สุด
- น้ำใจรับประทานแซนวิช แฮมชีส และน้ำอัดลม
 - แก้วใจรับประทานขนมเค้ก และขนมปังสังขยากับน้ำส้มปั่น
 - เบญจวรรณรับประทานข้าวเปล่ากับแกงจืดตำลึงใส่หมูสับและน้ำส้มคั้นสด
 - กมลชนกโทรสั่งไก่ทอดชุดใหญ่กับมันฝรั่งทอดและน้ำอัดลม มารับประทาน
9. บุคคลในข้อใด ปฏิบัติตนในการบริโภคอาหาร ไม่เหมาะสม
- ไน้ดัดดื่มนมเป็นประจำทุกวัน
 - น้อมรับประทานสลัดผักเป็นประจำ
 - ไก่อรับประทานหมูย่างติดมันเป็นประจำ
 - แป้งรับประทานขนมปังแซนวิชเป็นบางมื้อ
10. น้ำใจและเพื่อนๆ รับประทานอาหารเช้า โดยมีรายการอาหาร ดังนี้ พิซซ่าถาดกลางหน้าชีฟูดขอบชีส ไก่ทอดและน้ำอัดลม อยากทราบว่า น้ำใจและเพื่อนๆ รับประทานอาหารเช้ามื้อนี้ครบ 5 หมู่ หรือไม่ อย่างไร
- ครบทั้ง 5 หมู่
 - ไม่ครบ 5 หมู่ ขาดหมู่ที่ 3 ผักใบเขียว, หมู่ที่ 4 ผลไม้
 - ไม่ครบ 5 หมู่ ขาดหมู่ที่ 2 ข้าวแป้ง, หมู่ที่ 3 ผักสีเขียว, หมู่ที่ 5 ไขมัน
 - ไม่ครบ 5 หมู่ ขาดหมู่ที่ 1 เนื้อสัตว์, หมู่ที่ 2 ข้าวแป้ง, หมู่ที่ 3 ผักใบเขียว
11. ข้อใดกล่าว ผิด
- ไม่ควรรับประทานบะหมี่กึ่งสำเร็จรูปเป็นประจำ
 - ไม่ควรรับประทานบะหมี่กึ่งสำเร็จรูปแบบกรอบๆ โดยยังไม่ผ่านการต้ม
 - บะหมี่กึ่งสำเร็จรูปสามารถหารับประทานง่าย และมีคุณค่าทางอาหารครบ 5 หมู่
 - รับประทานบะหมี่กึ่งสำเร็จรูปโดยเติมน้ำเย็นและเครื่องปรุงในซอง ปิดฝาทิ้งไว้ 3 นาที
12. ใครเลือกรับประทานอาหารว่างได้อย่างเหมาะสมที่สุด
- จุไรรัตน์รับประทานขนมปังโคนัท ก. อุไรวารัรับประทานมันฝรั่งทอดกับน้ำอัดลม
 - พัชราภารับประทานพายผักกับนมสด ง. วรณฤดีรับประทานลูกชิ้นและไส้กรอกทอด

13. ข้อใดกล่าว ผิด
- คนดื่มน้ำอัดลมคือคนรุ่นใหม่
 - น้ำอัดลมมีความเป็นกรดสูงพอๆ กับน้ำมะนาวทำให้ฟันผุกร่อนได้
 - น้ำอัดลมมีส่วนผสมของคาเฟอีน เมื่อดื่มเป็นประจำจะทำให้เกิดการติดน้ำอัดลมได้
 - น้ำอัดลมมีส่วนประกอบหลัก คือ น้ำ น้ำตาล สารปรุงแต่งรส กลิ่น สี และก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์และหัวน้ำเชื้อ โคล่าที่มีสารคาเฟอีนอยู่
14. การบริโภคอาหารที่ใช้ไขมันทอดซ้ำ เสี่ยงต่อการเกิดโรคในข้อใด
- โรคมะเร็ง
 - โรคโลหิตจาง
 - โรคกล้ามเนื้อหัวใจตาย
 - โรคขาดสารไอโอดีน
15. ข้อใดเป็นสาเหตุที่ก่อให้เกิดปัญหาด้านสุขภาพจากการรับประทานอาหารของวัยรุ่นที่สำคัญที่สุด
- การดื่มน้ำอัดลมเป็นประจำ
 - การรับประทานอาหารสุกๆ ดิบๆ
 - การรับประทานอาหารจานด่วน (Fast Food)
 - ถูกทุกข้อ
16. ข้อใดคือความหมายที่ถูกต้องของ “อาหารจานด่วน (Fast Food)”
- เป็นอาหารที่สามารถหารับประทานได้ทั่วไป
 - เป็นอาหารที่เมื่อรับประทานมากๆ อาจก่อให้เกิดภาวะทุพโภชนาการ
 - เป็นอาหารที่มีสารอาหารไม่ครบตามหลักโภชนาการ และหารับประทานได้โดยง่าย
 - ถูกทุกข้อ
17. อาหารในข้อใด ไม่ จัดเป็น “อาหารจานด่วน (Fast Food)”
- ยำมาม่า
 - แฮมเบอร์เกอร์
 - ข้าวเหนียวหมูี่ง
 - แกงส้มชะอมทอด
18. การรับประทานอาหารจานด่วน จะทำให้เกิดการขาดสารอาหารประเภทใดบ้าง
- เกลือแร่
 - วิตามิน
 - โปรตีน
 - ถูกทุกข้อ
19. โรคที่เป็นสาเหตุจากการบริโภคอาหารจานด่วนเป็นประจำ คือโรคใด
- โรคอ้วน
 - โรคไขมันในเลือดสูง
 - โรคเบาหวาน
 - ถูกทุกข้อ

20. ถ้าเพื่อนชวนคุณรับประทานอาหารจานด่วน คุณจะรับประทานอาหารหรือไม่ อย่างไร
- ก. ทาน เพราะ กลัวเพื่อนเสียใจ
 - ข. ไม่ทาน เพราะ อาหารมีราคาแพง
 - ค. ทาน เพราะ อาหารจานด่วนอร่อยดี
 - ง. ไม่ทาน เพราะ อาหารจานด่วนนั้นเป็นอาหารที่มีสารอาหารไม่ครบตามหลักโภชนาการ

ส่วนที่ 2

แบบวัดเจตคติของนักเรียน

คำชี้แจง

แบบวัดเจตคติมีจำนวนทั้งสิ้น 20 ข้อ คำถามทั้งหมดนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความรู้สึกของนักเรียน ขอให้นักเรียนอ่านคำถามทุกข้อให้เข้าใจและตอบคำถามทุกข้อลงในแบบสอบถามฉบับนี้ โดยทำเครื่องหมายถูก ✓ ลงในช่องที่ตรงตามความคิดเห็นและความรู้สึกที่แท้จริงของนักเรียนมากที่สุดเพียงเครื่องหมายเดียว ดังนี้

เห็นด้วยอย่างยิ่ง	หมายถึงนักเรียนมีความคิดหรือความรู้สึกตรงกับข้อความนั้นมาก
เห็นด้วย	หมายถึงนักเรียนมีความคิดหรือความรู้สึกตรงกับข้อความนั้นพอสมควร
ไม่แน่ใจ	หมายถึงนักเรียนมีความคิดหรือความรู้สึกที่ไม่แน่ใจกับข้อความนั้น
ไม่เห็นด้วย	หมายถึงนักเรียนมีความคิดหรือความรู้สึกกับข้อความนั้น
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	หมายถึงนักเรียนมีความคิดหรือความรู้สึกที่ไม่เห็นด้วยกับข้อความนั้นมากที่สุด

ตัวอย่าง

ข้อที่	ข้อความ	ระดับความคิดเห็น				
		เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็น ด้วย	ไม่ แน่ใจ	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็น ด้วย อย่างยิ่ง
1	อาหารเป็นสิ่งที่จำเป็นต่อร่างกาย	✓				

ข้อที่	ข้อความ	ระดับความคิดเห็น				
		เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็น ด้วย	ไม่ แน่ใจ	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็น ด้วย อย่างยิ่ง
1	การเรียนเรื่อง โภชนาการเป็นเรื่องที่ไร้สาระ					
2	ฉันชอบรับประทานอาหารจานด่วน					
3	อาหารจานด่วนเป็นสิ่งที่ไม่จำเป็นสำหรับฉัน					
4	อาหารจานด่วนไม่ช่วยพัฒนาสมอง					
5	อาหารจานด่วนเป็นอาหารที่สามารถหาซื้อได้ง่าย					
6	ฉันให้ความสำคัญกับการเลือกรับประทานอาหาร					
7	ถ้าฉันไม่ได้รับประทานอาหารจานด่วน จะทำให้ฉันเครียด					
8	ฉันชอบรสชาติอาหารจานด่วน					
9	ฉันชอบสีส้มของอาหารจานด่วน					
10	โฆษณามีส่วนทำให้ฉันอยากรับประทานอาหารจานด่วน					
11	ฉันกังวลที่จะรับประทานอาหารจานด่วน					
12	เมื่อรับประทานอาหารจานด่วนเข้าไป จะส่งผลร้ายมากกว่าผลดีกับร่างกาย					
13	อาหารจานด่วน ทำให้เกิดอันตรายต่อร่างกาย					
14	อาหารจานด่วนเป็นสิ่งจำเป็นกับวัยรุ่นสมัยใหม่					
15	ฉันสนใจศึกษาหาความรู้เรื่องอาหารจานด่วน					

ข้อที่	ข้อความ	ระดับความคิดเห็น				
		เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็น ด้วย	ไม่ แน่ใจ	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็น ด้วย อย่างยิ่ง
16	เพื่อนจะไม่คบฉัน ถ้าฉันไม่ รับประทานอาหารจานด่วน					
17	อาหารจานด่วนเป็นอาหารที่สะดวก และรับประทานได้ง่าย					
18	อาหารจานด่วนทำให้ฉันอ้วน					
19	ฉันวิตกกังวลในการเลือกบริโภค อาหาร					
20	ถ้าเลือกได้ฉันจะเลือกไม่รับประทาน อาหารจานด่วน					

ส่วนที่ 3

แบบวัดการปฏิบัติตนของนักเรียน

คำชี้แจง

แบบวัดการปฏิบัติตนของนักเรียนมีจำนวนทั้งสิ้น 20 ข้อ คำถามทั้งหมดนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการปฏิบัติตัวของนักเรียน ขอให้นักเรียนอ่านคำถามทุกข้อให้เข้าใจและตอบคำถามทุกข้อลงในแบบสอบถามฉบับนี้ โดยทำเครื่องหมายถูก ✓ ลงในช่องที่ตรงตามความคิดเห็นและความรู้สึกที่แท้จริงของนักเรียนมากที่สุดเพียงเครื่องหมายเดียว ดังนี้

ปฏิบัติเป็นประจำ	หมายถึง	ปฏิบัติ 6-7 วัน ต่อสัปดาห์
ปฏิบัติบ่อยครั้ง	หมายถึง	ปฏิบัติ 3-5 วัน ต่อสัปดาห์
ปฏิบัติเป็นบางครั้ง	หมายถึง	ปฏิบัติ 1-2 วัน ต่อสัปดาห์
ไม่เคยปฏิบัติเลย	หมายถึง	ไม่ได้ปฏิบัติเลย

ตัวอย่าง

ข้อที่	ข้อความ	ระดับการปฏิบัติตน			
		เป็นประจำ	บ่อยครั้ง	บางครั้ง	ไม่เคยปฏิบัติเลย
1	ฉันรับประทานอาหารจานด่วน	✓			

ข้อที่	ข้อความ	ระดับการปฏิบัติตน			
		เป็นประจำ	บ่อยครั้ง	บางครั้ง	ไม่เคยปฏิบัติเลย
1	ฉันรับประทานอาหารจานด่วนในปริมาณที่มากต่อครั้ง				
2	ฉันรับประทานอาหารจานด่วนที่ร้านอาหารในโรงเรียน				
3	ฉันชวนผู้ปกครองรับประทานตามร้านอาหารที่จำหน่ายอาหารจานด่วน				
4	ฉันชวนเพื่อนรับประทานอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการครบถ้วน				
5	ฉันรับประทานอาหารจานด่วนกับครอบครัว				
6	ฉันรับประทานอาหารจานด่วนกับเพื่อน				
7	ฉันรับประทานอาหารจานด่วนในห้างสรรพสินค้า				
8	ฉันรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย				
9	ฉันบอกผู้ปกครอง ในการเลือกทำอาหารที่มีประโยชน์ให้ฉันรับประทาน				
10	ฉันดูโฆษณาที่เกี่ยวข้องกับอาหารจานด่วน				
11	ฉันรับประทานผลไม้ หรือขนมที่มีคุณค่าทางอาหาร แทนขนมขบเคี้ยว				
12	ฉันเลือกรับประทานอาหารจากรสชาติอาหาร				
13	ฉันเตือนตนเองเสมอ ว่าฉันจะต้องลดการบริโภคอาหารจานด่วน				

ข้อที่	ข้อความ	ระดับการปฏิบัติตน			
		เป็นประจำ	บ่อยครั้ง	บางครั้ง	ไม่เคยปฏิบัติเลย
14	ฉันให้รางวัลกับตนเอง เมื่อสามารถลดปริมาณการบริโภคอาหารจานด่วนได้				
15	ฉันซื้ออาหารจานด่วนตามเพื่อน				
16	ฉันเลือกซื้ออาหารที่ถูกต้องตามหลักโภชนาการ				
17	ฉันเตือนเพื่อน ให้เลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์				
18	ฉันรับประทานอาหารครบ 5 หมู่				
19	ฉันรับประทานอาหารจานด่วนที่วางขาย บริเวณทางเท้าติดกับถนน				
20	ฉันรับประทานอาหารจานด่วนที่บ้าน				

ภาคผนวก ง
การวิเคราะห์คุณภาพเครื่องมือ

การวิเคราะห์คุณภาพเครื่องมือ ประกอบด้วย

1. ตารางค่า IOC ในการตรวจสอบหาความตรงเชิงเนื้อหาของแบบสอบถาม เรื่อง ผลของการจัดการเรียนรู้วิชาสุขศึกษา โดยใช้โปรแกรมการกำกับตนเองที่มีต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วนของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น
2. ตารางค่า IOC ในการตรวจสอบหาความตรงเชิงเนื้อหาของแผนการจัดการเรียนรู้วิชาสุขศึกษา โดยใช้โปรแกรมการกำกับตนเอง
3. ตารางค่า IOC ในการตรวจสอบหาความตรงเชิงเนื้อหาของแบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน
 - 3.1 ตารางค่า IOC ในการตรวจสอบหาความตรงเชิงเนื้อหาของแบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้
 - 3.2 ตารางค่า IOC ในการตรวจสอบหาความตรงเชิงเนื้อหาของแบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านเจตคติ
 - 3.3 ตารางค่า IOC ในการตรวจสอบหาความตรงเชิงเนื้อหาของแบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านการปฏิบัติ
4. ค่าความเที่ยง Alpha K, Alpha A และ Alpha P

1. ตารางค่า IOC ในการตรวจสอบหาความตรงเชิงเนื้อหาของแบบสอบถาม เรื่อง ผลของการจัดการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาโดยใช้โปรแกรมการกำกับตนเองที่มีต่อพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารจานด่วนของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น

ข้อที่	ผู้เชี่ยวชาญ (R)					ผลรวม ของ คะแนน ($\sum R$)	ค่า IOC	แปลผล
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5			
1	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้
2	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้
3	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้
4	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้
5	1	1	1	0	1	4	0.80	ใช้ได้
6	1	1	0	1	1	4	0.80	ใช้ได้
7	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้
8	1	1	1	0	1	4	0.80	ใช้ได้
9	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้
10	1	1	1	1	0	4	0.80	ใช้ได้
	รวม						0.92	ใช้ได้

2. ตารางค่า IOC ในการตรวจสอบหาความตรงเชิงเนื้อหาของแผนการจัดการเรียนรู้วิชาสุศึกษา โดยใช้โปรแกรมการกำกับตนเอง

แผนการ จัดการ เรียนรู้ที่	รายการ ประเมิน	ผู้เชี่ยวชาญ (R)					ผลรวม ของ คะแนน (ΣR)	ค่า IOC	แปล ผล
		คนที่	คนที่	คนที่	คนที่	คนที่			
		1	2	3	4	5			
1	วัตถุประสงค์	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้
	เนื้อหา	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้
	กิจกรรม	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้
	สื่อที่ใช้	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้
	การประเมิน	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้
รวม								1.00	ใช้ได้

แผนการ จัดการ เรียนรู้ที่	รายการ ประเมิน	ผู้เชี่ยวชาญ (R)					ผลรวม ของ คะแนน (ΣR)	ค่า IOC	แปล ผล
		คนที่	คนที่	คนที่	คนที่	คนที่			
		1	2	3	4	5			
2	วัตถุประสงค์	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้
	เนื้อหา	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้
	กิจกรรม	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้
	สื่อที่ใช้	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้
	การประเมิน	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้
รวม								1.00	ใช้ได้

แผนการ จัดการ เรียนรู้ที่	รายการ ประเมิน	ผู้เชี่ยวชาญ (R)					ผลรวม ของ คะแนน (ΣR)	ค่า IOC	แปล ผล
		คนที่	คนที่	คนที่	คนที่	คนที่			
		1	2	3	4	5			
3	วัตถุประสงค์	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้
	เนื้อหา	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้
	กิจกรรม	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้
	สื่อที่ใช้	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้
	การประเมิน	1	1	0	1	1	4	0.80	ใช้ได้
รวม								0.96	ใช้ได้

แผนการ จัดการ เรียนรู้ที่	รายการ ประเมิน	ผู้เชี่ยวชาญ (R)					ผลรวม ของ คะแนน (ΣR)	ค่า IOC	แปล ผล
		คนที่	คนที่	คนที่	คนที่	คนที่			
		1	2	3	4	5			
4	วัตถุประสงค์	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้
	เนื้อหา	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้
	กิจกรรม	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้
	สื่อที่ใช้	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้
	การประเมิน	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้
รวม								1.00	ใช้ได้

แผนการ จัดการ เรียนรู้ที่	รายการ ประเมิน	ผู้เชี่ยวชาญ (R)					ผลรวม ของ คะแนน (ΣR)	ค่า IOC	แปล ผล
		คนที่	คนที่	คนที่	คนที่	คนที่			
		1	2	3	4	5			
5	วัตถุประสงค์	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้
	เนื้อหา	1	1	1	1	0	4	0.80	ใช้ได้
	กิจกรรม	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้
	สื่อที่ใช้	1	1	1	0	1	4	0.80	ใช้ได้
	การประเมิน	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้
รวม								0.92	ใช้ได้

แผนการ จัดการ เรียนรู้ที่	รายการ ประเมิน	ผู้เชี่ยวชาญ (R)					ผลรวม ของ คะแนน (ΣR)	ค่า IOC	แปล ผล
		คนที่	คนที่	คนที่	คนที่	คนที่			
		1	2	3	4	5			
6	วัตถุประสงค์	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้
	เนื้อหา	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้
	กิจกรรม	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้
	สื่อที่ใช้	1	1	1	0	1	4	0.80	ใช้ได้
	การประเมิน	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้
รวม								0.96	ใช้ได้

แผนการ จัดการ เรียนรู้ที่	รายการ ประเมิน	ผู้เชี่ยวชาญ (R)					ผลรวม ของ คะแนน (ΣR)	ค่า IOC	แปล ผล
		คนที่	คนที่	คนที่	คนที่	คนที่			
		1	2	3	4	5			
7	วัตถุประสงค์	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้
	เนื้อหา	1	1	1	1	0	4	0.80	ใช้ได้
	กิจกรรม	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้
	สื่อที่ใช้	1	1	1	1	0	4	0.80	ใช้ได้
	การประเมิน	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้
รวม								0.92	ใช้ได้

แผนการ จัดการ เรียนรู้ที่	รายการ ประเมิน	ผู้เชี่ยวชาญ (R)					ผลรวม ของ คะแนน (ΣR)	ค่า IOC	แปล ผล
		คนที่	คนที่	คนที่	คนที่	คนที่			
		1	2	3	4	5			
8	วัตถุประสงค์	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้
	เนื้อหา	1	1	0	0	1	3	0.60	ใช้ได้
	กิจกรรม	1	1	1	1	0	4	0.80	ใช้ได้
	สื่อที่ใช้	1	1	0	0	1	3	0.60	ใช้ได้
	การประเมิน	1	1	0	0	1	3	0.60	ใช้ได้
รวม								0.72	ใช้ได้

แผนการ จัดการ เรียนรู้ที่	รายการ ประเมิน	ผู้เชี่ยวชาญ (R)					ผลรวม ของ คะแนน (ΣR)	ค่า IOC	แปล ผล
		คนที่	คนที่	คนที่	คนที่	คนที่			
		1	2	3	4	5			
9	วัตถุประสงค์	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้
	เนื้อหา	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้
	กิจกรรม	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้
	สื่อที่ใช้	1	1	0	0	1	3	0.60	ใช้ได้
	การประเมิน	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้
รวม								0.92	ใช้ได้

แผนการ จัดการ เรียนรู้ที่	รายการ ประเมิน	ผู้เชี่ยวชาญ (R)					ผลรวม ของ คะแนน (ΣR)	ค่า IOC	แปล ผล
		คนที่	คนที่	คนที่	คนที่	คนที่			
		1	2	3	4	5			
10	วัตถุประสงค์	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้
	เนื้อหา	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้
	กิจกรรม	1	1	0	1	1	4	0.80	ใช้ได้
	สื่อที่ใช้	1	1	1	0	1	4	0.80	ใช้ได้
	การประเมิน	1	1	1	1	0	4	0.80	ใช้ได้
รวม								0.88	ใช้ได้

แผนการ จัดการ เรียนรู้ที่	รายการ ประเมิน	ผู้เชี่ยวชาญ (R)					ผลรวม ของ คะแนน (ΣR)	ค่า IOC	แปล ผล
		คนที่	คนที่	คนที่	คนที่	คนที่			
		1	2	3	4	5			
11	วัตถุประสงค์	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้
	เนื้อหา	1	1	1	1	0	4	0.80	ใช้ได้
	กิจกรรม	1	1	0	1	0	3	0.60	ใช้ได้
	สื่อที่ใช้	1	1	1	0	1	4	0.80	ใช้ได้
	การประเมิน	1	1	0	0	1	3	0.60	ใช้ได้
รวม								0.76	ใช้ได้

แผนการ จัดการ เรียนรู้ที่	รายการ ประเมิน	ผู้เชี่ยวชาญ (R)					ผลรวม ของ คะแนน (ΣR)	ค่า IOC	แปล ผล
		คนที่	คนที่	คนที่	คนที่	คนที่			
		1	2	3	4	5			
12	วัตถุประสงค์	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้
	เนื้อหา	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้
	กิจกรรม	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้
	สื่อที่ใช้	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้
	การประเมิน	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้
รวม								1.00	ใช้ได้

แผนการ จัดการ เรียนรู้ที่	รายการ ประเมิน	ผู้เชี่ยวชาญ (R)					ผลรวม ของ คะแนน (ΣR)	ค่า IOC	แปล ผล
		คนที่	คนที่	คนที่	คนที่	คนที่			
		1	2	3	4	5			
13	วัตถุประสงค์	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้
	เนื้อหา	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้
	กิจกรรม	1	1	1	0	0	3	0.60	ใช้ได้
	สื่อที่ใช้	1	1	0	1	0	3	0.60	ใช้ได้
	การประเมิน	1	1	0	0	1	3	0.60	ใช้ได้
รวม								0.76	ใช้ได้

แผนการ จัดการ เรียนรู้ที่	รายการ ประเมิน	ผู้เชี่ยวชาญ (R)					ผลรวม ของ คะแนน (ΣR)	ค่า IOC	แปล ผล
		คนที่	คนที่	คนที่	คนที่	คนที่			
		1	2	3	4	5			
14	วัตถุประสงค์	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้
	เนื้อหา	1	1	0	1	1	4	0.80	ใช้ได้
	กิจกรรม	1	1	1	0	0	3	0.60	ใช้ได้
	สื่อที่ใช้	1	1	1	0	1	4	0.80	ใช้ได้
	การประเมิน	1	1	0	1	0	3	0.60	ใช้ได้
รวม								0.76	ใช้ได้

แผนการ จัดการ เรียนรู้ที่	รายการ ประเมิน	ผู้เชี่ยวชาญ (R)					ผลรวม ของ คะแนน (ΣR)	ค่า IOC	แปล ผล
		คนที่	คนที่	คนที่	คนที่	คนที่			
		1	2	3	4	5			
15	วัตถุประสงค์	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้
	เนื้อหา	1	1	0	1	0	3	0.60	ใช้ได้
	กิจกรรม	1	1	0	0	1	3	0.60	ใช้ได้
	สื่อที่ใช้	1	1	1	0	1	4	0.80	ใช้ได้
	การประเมิน	1	1	0	1	0	2	0.80	ใช้ได้
รวม								0.76	ใช้ได้

แผนการ จัดการ เรียนรู้ที่	รายการ ประเมิน	ผู้เชี่ยวชาญ (R)					ผลรวม ของ คะแนน (ΣR)	ค่า IOC	แปล ผล
		คนที่	คนที่	คนที่	คนที่	คนที่			
		1	2	3	4	5			
16	วัตถุประสงค์	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้
	เนื้อหา	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้
	กิจกรรม	1	1	0	1	1	4	0.80	ใช้ได้
	สื่อที่ใช้	1	1	1	0	0	3	0.60	ใช้ได้
	การประเมิน	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้
รวม								0.88	ใช้ได้

แผนการ จัดการ เรียนรู้ที่	รายการ ประเมิน	ผู้เชี่ยวชาญ (R)					ผลรวม ของ คะแนน (ΣR)	ค่า IOC	แปล ผล
		คนที่	คนที่	คนที่	คนที่	คนที่			
		1	2	3	4	5			
17	วัตถุประสงค์	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้
	เนื้อหา	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้
	กิจกรรม	1	1	0	0	1	3	0.60	ใช้ได้
	สื่อที่ใช้	1	1	0	1	0	3	0.60	ใช้ได้
	การประเมิน	1	1	0	0	1	3	0.60	ใช้ได้
รวม								0.76	ใช้ได้

แผนการ จัดการ เรียนรู้ที่	รายการ ประเมิน	ผู้เชี่ยวชาญ (R)					ผลรวม ของ คะแนน (ΣR)	ค่า IOC	แปล ผล
		คนที่	คนที่	คนที่	คนที่	คนที่			
		1	2	3	4	5			
18	วัตถุประสงค์	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้
	เนื้อหา	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้
	กิจกรรม	1	1	0	1	1	4	0.80	ใช้ได้
	สื่อที่ใช้	1	1	1	1	0	4	0.80	ใช้ได้
	การประเมิน	1	1	1	0	1	4	0.80	ใช้ได้
รวม								0.88	ใช้ได้

แผนการ จัดการ เรียนรู้ที่	รายการ ประเมิน	ผู้เชี่ยวชาญ (R)					ผลรวม ของ คะแนน (ΣR)	ค่า IOC	แปล ผล
		คนที่	คนที่	คนที่	คนที่	คนที่			
		1	2	3	4	5			
19	วัตถุประสงค์	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้
	เนื้อหา	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้
	กิจกรรม	1	1	0	1	1	4	0.80	ใช้ได้
	สื่อที่ใช้	1	1	1	1	0	4	0.80	ใช้ได้
	การประเมิน	1	1	0	1	1	4	0.80	ใช้ได้
รวม								0.88	ใช้ได้

แผนการ จัดการ เรียนรู้ที่	รายการ ประเมิน	ผู้เชี่ยวชาญ (R)					ผลรวม ของ คะแนน (ΣR)	ค่า IOC	แปล ผล
		คนที่	คนที่	คนที่	คนที่	คนที่			
		1	2	3	4	5			
20	วัตถุประสงค์	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้
	เนื้อหา	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้
	กิจกรรม	1	1	0	1	0	3	0.60	ใช้ได้
	สื่อที่ใช้	1	1	1	0	0	3	0.60	ใช้ได้
	การประเมิน	1	1	0	0	1	3	0.60	ใช้ได้
รวม								0.76	ใช้ได้

แผนการ จัดการ เรียนรู้ที่	รายการ ประเมิน	ผู้เชี่ยวชาญ (R)					ผลรวม ของ คะแนน (ΣR)	ค่า IOC	แปล ผล
		คนที่	คนที่	คนที่	คนที่	คนที่			
		1	2	3	4	5			
21	วัตถุประสงค์	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้
	เนื้อหา	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้
	กิจกรรม	1	1	0	0	1	3	0.60	ใช้ได้
	สื่อที่ใช้	1	1	0	0	1	3	0.60	ใช้ได้
	การประเมิน	1	1	1	0	0	3	0.60	ใช้ได้
รวม								0.76	ใช้ได้

แผนการ จัดการ เรียนรู้ที่	รายการ ประเมิน	ผู้เชี่ยวชาญ (R)					ผลรวม ของ คะแนน (ΣR)	ค่า IOC	แปล ผล
		คนที่	คนที่	คนที่	คนที่	คนที่			
		1	2	3	4	5			
22	วัตถุประสงค์	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้
	เนื้อหา	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้
	กิจกรรม	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้
	สื่อที่ใช้	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้
	การประเมิน	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้
รวม								1.00	ใช้ได้

แผนการ จัดการ เรียนรู้ที่	รายการ ประเมิน	ผู้เชี่ยวชาญ (R)					ผลรวม ของ คะแนน (ΣR)	ค่า IOC	แปล ผล
		คนที่	คนที่	คนที่	คนที่	คนที่			
		1	2	3	4	5			
23	วัตถุประสงค์	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้
	เนื้อหา	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้
	กิจกรรม	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้
	สื่อที่ใช้	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้
	การประเมิน	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้
รวม								1.00	ใช้ได้

แผนการ จัดการ เรียนรู้ที่	รายการ ประเมิน	ผู้เชี่ยวชาญ (R)					ผลรวม ของ คะแนน (ΣR)	ค่า IOC	แปล ผล
		คนที่	คนที่	คนที่	คนที่	คนที่			
		1	2	3	4	5			
24	วัตถุประสงค์	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้
	เนื้อหา	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้
	กิจกรรม	1	1	1	0	1	4	0.80	ใช้ได้
	สื่อที่ใช้	1	1	1	0	0	3	0.60	ใช้ได้
	การประเมิน	1	1	0	1	0	3	0.60	ใช้ได้
รวม								0.80	ใช้ได้

3. ตารางค่า IOC ในการตรวจสอบหาความตรงเชิงเนื้อหาของแบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

3.1 ตารางค่า IOC ในการตรวจสอบหาความตรงเชิงเนื้อหาของแบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้

ข้อที่	ผู้เชี่ยวชาญ (R)					ผลรวม ของ คะแนน ($\sum R$)	ค่า IOC	แปลผล
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5			
1	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้
2	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้
3	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้
4	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้
5	1	1	1	0	1	4	0.80	ใช้ได้
6	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้
7	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้
8	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้
9	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้
10	1	1	1	1	0	4	0.80	ใช้ได้
11	1	1	0	1	1	4	0.80	ใช้ได้
12	1	1	1	0	1	4	0.80	ใช้ได้
13	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้
14	1	1	0	1	1	4	0.80	ใช้ได้
15	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้
16	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้
17	0	1	1	1	1	5	0.80	ใช้ได้
18	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้
19	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้
20	1	1	1	0	1	5	0.80	ใช้ได้
รวม							0.93	ใช้ได้

3.2 ตารางค่า IOC ในการตรวจสอบหาความตรงเชิงเนื้อหาของแบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านเจตคติ

ข้อที่	ผู้เชี่ยวชาญ (R)					ผลรวม ของ คะแนน (ΣR)	ค่า IOC	แปลผล
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5			
1	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้
2	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้
3	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้
4	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้
5	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้
6	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้
7	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้
8	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้
9	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้
10	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้
11	1	1	1	1	0	4	0.80	ใช้ได้
12	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้
13	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้
14	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้
15	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้
16	1	1	1	0	1	4	0.80	ใช้ได้
17	0	1	1	1	1	4	0.80	ใช้ได้
18	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้
19	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้
20	0	1	1	1	1	4	0.80	ใช้ได้
	รวม						0.96	ใช้ได้

3.3 ตารางค่า IOC ในการตรวจสอบหาความตรงเชิงเนื้อหาของแบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านการปฏิบัติ

ข้อที่	ผู้เชี่ยวชาญ (R)					ผลรวม ของ คะแนน (ΣR)	ค่า IOC	แปลผล
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5			
1	1	1	1	0	1	4	0.80	ใช้ได้
2	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้
3	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้
4	1	1	1	1	0	4	0.80	ใช้ได้
5	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้
6	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้
7	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้
8	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้
9	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้
10	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้
11	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้
12	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้
13	1	1	0	1	1	4	0.80	ใช้ได้
14	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้
15	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้
16	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้
17	0	1	1	1	1	5	0.80	ใช้ได้
18	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้
19	1	1	1	1	0	4	0.80	ใช้ได้
20	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้
	รวม						0.95	ใช้ได้

ค่าความเที่ยงด้านความรู้ (Alpha K)

***** Method 1 (space saver) will be used for this analysis *****

RELIABILITY ANALYSIS - SCALE (ALPHA)

Reliability Coefficients

N of Cases = 33.0 N of Items = 20

Alpha = .8660

ค่าความเที่ยงด้านเจตคติ (Alpha A)

***** Method 1 (space saver) will be used for this analysis *****

RELIABILITY ANALYSIS - SCALE (ALPHA)

Reliability Coefficients

N of Cases = 33.0 N of Items = 20

Alpha = .8413

ค่าความเที่ยงด้านการปฏิบัติ (Alpha P)

***** Method 1 (space saver) will be used for this analysis *****

RELIABILITY ANALYSIS - SCALE (ALPHA)

Reliability Coefficients

N of Cases = 33.0 N of Items = 20

Alpha = .8070

ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์

ชื่อ-นามสกุล	นายกรรัช มากเจริญ
วัน/เดือน/ปี เกิด	20 พฤษภาคม 2530
ภูมิลำเนา	73/1 หมู่ 15 ซอยท่อน้ำ ตำบลบ้านพระ อำเภอเมือง จังหวัดปราจีนบุรี 25230
ประวัติการศึกษา	สำเร็จการศึกษาชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 - โรงเรียนกองทัพบกอุปถัมภ์จักรพงษ์พิทยาลัย สำเร็จการศึกษาชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 - โรงเรียนปราจิณราษฎรอำรุง สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรี - วิทยาศาสตรการกีฬา (วท.บ.วิทยาศาสตรการกีฬา) สาขาวิชาการ โค้ชกีฬาและจิตวิทยาการกีฬา คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
สถานที่ทำงาน	สำนักบริหารงานกิจการนิสิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย - เจ้าหน้าที่บริการการศึกษา (P7)