

ชื่อเรื่อง	ผลของโปรแกรมสร้างการรับรู้ความสามารถตนเองต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามหลักโภชนาการของนักเรียนระดับประถมศึกษาตอนปลาย ตำบลลำไทร อำเภอลำลูกกา จังหวัดปทุมธานี
ชื่อ-สกุลนักศึกษา	นริศรา คงเพชร
อาจารย์ที่ปรึกษา	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ปณิธาน กระจ่าง
หลักสูตร	สาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชา	การบริหารสาธารณสุข
ปี พ.ศ.	2569

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา 1) เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถตนเองก่อนและหลังได้รับโปรแกรมของกลุ่มทดลอง 2) เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการบริโภคอาหารก่อนและหลังได้รับโปรแกรมของกลุ่มทดลอง 3) เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถตนเองและพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามหลักโภชนาการหลังได้รับโปรแกรมระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มเปรียบเทียบ โดยประยุกต์กรอบแนวคิด ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถตนเองของแบนดูรา ได้แก่ ประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จ การได้เห็นประสบการณ์ของผู้อื่น การใช้คำพูดชักจูง และการกระตุ้นอารมณ์ ระเบียบวิจัยแบบกึ่งทดลองสองกลุ่ม ประชากรเป็นนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 จำนวน 38 คน กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 20 คน เลือกแบบเจาะจง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถาม สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน สถิติ Paired t-test และ Independent sample t-test

ผลการศึกษา พบว่า 1) หลังได้รับโปรแกรมกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถตนเองสูงกว่าก่อนได้รับโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 2) หลังได้รับโปรแกรมกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามหลักโภชนาการสูงกว่าก่อนได้รับโปรแกรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ 3) หลังได้รับโปรแกรมกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถตนเอง และค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามหลักโภชนาการสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

คำสำคัญ การรับรู้ความสามารถตนเอง พฤติกรรมการบริโภคอาหารตามหลักโภชนาการ
นักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาตอนปลาย

Title	Effects of a Self-Efficacy Awareness Program on Nutritional Consumption Behavior among Upper Primary School Students in Lam Sai Subdistrict, Lam Luk Ka District, Pathum Thani Province
Name	Narisara Kongpetch
Advisor	Assistant Professor Dr. Panitan Grasung
Degree	Master of Public Health
Program	Public Health Administration
Year	2026

Abstract

The objectives of this study were to 1) compare the average self-efficacy scores before and after receiving the program in the experimental group 2) compare the average food consumption behavior before and after receiving the program in the experimental group and 3) compare the average levels of self-efficacy perception and nutritional behavior after receiving the program between the experimental group and the comparison group. The conceptual framework was the applied self-efficacy theory of Bandura's to successful experiences, observing others' experiences, persuasive speech, and emotional stimulation. The research methodology was a quasi-experimental two-group design. The population consists of 38 students in grades 4 to 6 of elementary school. The sample group consists of 20 students, selected by purposive sampling. The research instrument was a questionnaire. The data were analyzed by frequency, percentage, mean, standard deviation, paired t-test, and independent sample t-test.

The study results found that 1) after receiving the experimental program, the participants' mean self-efficacy score was significantly higher than before receiving the program at the .01 level of statistical significance; 2) after receiving the experimental program, the mean score of nutritional behavior was significantly higher than before receiving the program at the .01 level of statistical significance 3) after receiving the program, the experimental group had significantly higher mean scores for self-efficacy perception and nutritional behavior compared to the control group at the .01 level of statistical significance.

Keywords: Self-Efficacy, Eating behavior based on nutritional principles, Upper elementary school student