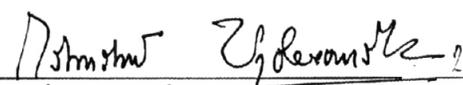


ศิริรัตน์ สีเหลือง 2551: ประสิทธิภาพของโปรแกรมสุขศึกษาเพื่อส่งเสริมพฤติกรรม
การบริโภคผักและผลไม้ของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 2 โรงเรียนสุเหร่าคลองสิบ
สำนักงานเขตหนองจอก กรุงเทพมหานคร ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (สุขศึกษา)
สาขาวิชาสุขศึกษา ภาควิชาพลศึกษา อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก:
ผู้ช่วยศาสตราจารย์กรณิการ์รัตน์ บุญช่วยชนาสิทธิ์, Ph.D. 185 หน้า

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาประสิทธิภาพของโปรแกรม
สุขศึกษาเพื่อส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ โดยประยุกต์แนวคิดแบบจำลองขั้นตอน
การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ซึ่งมีกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 2 โรงเรียนสุเหร่าคลองสิบ
จำนวน 60 คน เป็นกลุ่มทดลอง 30 คน กลุ่มควบคุม 30 คน โดยคัดเลือกแบบเจาะจง ตามเกณฑ์ที่
กำหนด ใช้เครื่องมือที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นคือแบบสอบถามเพื่อเก็บข้อมูล 2 ครั้ง คือ ก่อนการทดลอง
และหลังการทดลอง ทำการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงพรรณนาด้วยสถิติ การแจกความถี่ ค่าเฉลี่ย ค่าร้อยละ
ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และทำการทดสอบสมมติฐานด้วยสถิติ Chi – square, Student’s t – test
Paired Sample t – test

ผลการวิจัยปรากฏว่า ภายหลังจากทดลอง กลุ่มทดลองมีระยะการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม
การใช้กระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม และพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้สูงกว่า
ก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 มีความเชื่อในความสามารถของตนสูงกว่า
ก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และมีคุณภาพในการตัดสินใจสูงกว่า
ก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ภายหลังจากทดลองกลุ่มทดลองมีระยะ
การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ความเชื่อในความสามารถของตน คุณภาพในการตัดสินใจและ
พฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้สูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001
และมีกระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
สรุปโปรแกรมสุขศึกษามีประสิทธิภาพในการส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ของ
นักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 2 โรงเรียนสุเหร่าคลองสิบ

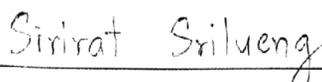

ลายมือชื่อนิสิต

 26 / 11.97. / 2551
ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

Sirirat Srilueng 2008: Effectiveness of Health Education Program on Promoting Vegetable and Fruit Consumption Behaviors among the Second Section Level Suraokhongsib School's Students, Nong Chok District, Bangkok. Master of Science (Health Education), Major Field: Health Education, Department of Physical Education. Thesis Advisor: Assistant Professor Karuntharat Boonchuaythanasi, Ph.D. 185 pages.

The purpose of this Quasi-experimental research was to study the effectiveness of health education program on promoting vegetable and fruit consumption behavior among the second section level of Suraokhongsib School's students. The Transtheoretical Model was used as a conceptual framework to design the intervention of this study. They were 60 of the Second section level of Suraokhongsib School's students participated in the study. The subjects were randomly assigned to group. They were 30 students in the experimental group and control group equally. Questionnaires developed by the researcher were used as the instruments in this study. Data was collected at the baseline and after interventions in both groups. Frequency distribution, percentage, means, standard deviation, Chi – square, Students't-test and Pair sample t – test were used to analyze the data.

The results of the study revealed that after the experiment, the experimental group had better improvement in stages of change, processes of change and vegetable and fruit consumption behaviors at a .001 significance level. As well, they had higher self- efficacy and decisional balance at a .01 and .05 significance level respectively. In addition, they had better improvement in stages of change, self – efficacy and vegetable and fruit consumption behaviors than those in the control group at a .001 significance level and processes of change at a .01 significance level. In conclusion the health education program was effective for promoting vegetable and fruit consumption behaviors of second section level of Suraokhongsib School's students.


Student's signature

 26 / May / 2008
Thesis Advisor's signature