

ผลของโปรแกรมการจัดการขยะมูลฝอยด้วยหลัก 5R ต่อพฤติกรรมการลดปริมาณขยะมูลฝอยในหอพัก เขตธนบุรี กรุงเทพมหานคร

Effects of a Solid Waste Management Program Based on the 5R Principles on Waste Reduction Behavior in Dormitories in Thonburi District, Bangkok.

(Received: April 2,2025 ; Revised: May 4,2025 ; Accepted: May 5,2025)

ณฐมน สืบสุข¹ ณภัทร เทียววิไล²

Nathamon Seubsui¹ Napat Tiewwilai²

บทคัดย่อ

การวิจัยแบบกึ่งทดลองโปรแกรมการจัดการขยะมูลฝอยด้วยหลัก 5R ต่อพฤติกรรมการลดปริมาณขยะมูลฝอยในหอพัก เขตธนบุรี กรุงเทพมหานคร มีวัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบความรู้ ทักษะ การรับรู้ความสามารถตนเอง ความตั้งใจใฝ่พฤติกรรม และพฤติกรรมการลดปริมาณขยะมูลฝอยในหอพักก่อนและหลังการทดลอง กลุ่มตัวอย่าง 70 คน คือกลุ่มทดลอง จำนวน 35 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 35 คน โดยใช้การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจงตามเกณฑ์ที่กำหนด กลุ่มทดลองเข้าร่วมโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการลดปริมาณขยะ เป็นระยะเวลา 4 สัปดาห์ ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บข้อมูลด้วยแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยผ่านการทดสอบคุณภาพอยู่ในเกณฑ์ที่ยอมรับได้ วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและทดสอบสมมติฐานการวิจัยด้วย สถิติ Paired Sample t-test และ Independent t-test

ผลการศึกษาพบว่าภายหลังเข้าร่วมโปรแกรมกลุ่มทดลองมีความรู้ ทักษะ การรับรู้ความสามารถตนเอง ความตั้งใจใฝ่พฤติกรรม และพฤติกรรมการลดปริมาณขยะมูลฝอยในหอพักมากกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และเมื่อเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มพบว่าภายหลังเข้าร่วมโปรแกรมกลุ่มทดลองมีความรู้ การรับรู้ความสามารถตนเอง ความตั้งใจใฝ่พฤติกรรม และพฤติกรรมการลดปริมาณขยะมูลฝอยมากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

คำสำคัญ : โปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรม, หลัก 5R, การลดปริมาณขยะมูลฝอย

Abstract

This quasi-experimental research on a solid waste management program based on the 5R principles aimed to examine its effects on waste reduction behaviors in dormitories in Thonburi District, Bangkok. The study's objective was to compare levels of knowledge, attitudes, perceived self-efficacy, behavioral intention, and waste reduction behaviors in dormitories before and after the experiment. The sample consisted of 70 participants, divided into an experimental group (35 participants) and a control group (35 participants), selected using purposive sampling based on inclusion criteria. The experimental group participated in a behavior modification program for four weeks. Data were collected using a researcher-developed questionnaire that met acceptable quality standards. Statistical analyses included frequency, percentage, mean, and standard deviation, with hypothesis testing conducted using the Paired Samples t-test and Independent t-test.

The results revealed that after the experiment, the experimental group exhibited significantly higher levels of knowledge, attitudes, perceived self-efficacy, behavioral intention, and waste reduction behaviors in dormitories compared to before the experiment, with statistical significance at 0.05 level. Additionally, when comparing between groups, the experimental group demonstrated significantly higher post-test mean scores in knowledge of waste reduction, perceived self-efficacy, behavioral intention, and waste reduction behaviors than the control group at a significance at 0.05 level.

¹ อาจารย์ สาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา

² ผู้ช่วยศาสตราจารย์ สาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา

Keywords: Behavior modification program, 5R principle, waste reduction

บทนำ

ปัญหาเรื่องขยะมูลฝอยนับว่าเป็นปัญหาสำคัญระดับโลก สาเหตุเนื่องมาจากการเพิ่มขึ้นของประชากรและการเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตความเป็นอยู่ของประชากรโลก และสิ่งที่ตามมาอย่างเลี่ยงไม่ได้ก็คือขยะมูลฝอย ย่อมมีจำนวนมากขึ้นตามไปด้วย เมื่อปี 2562 สถานการณ์ขยะโลกกำลังน่าเป็นห่วงเนื่องจากในแต่ละปี มีขยะมูลฝอยชุมชน เกิดขึ้นปีละมากกว่า 2.1 พันล้านตัน แต่มีเพียงร้อยละ 16 หรือราว 323 ล้านตันเท่านั้น ที่ถูกนำไปเข้าสู่กระบวนการรีไซเคิล¹ สถานการณ์การจัดการมูลฝอยในประเทศไทยปี พ.ศ. 2565 มีปริมาณขยะที่เกิดขึ้นทั้งประเทศ ทั้งหมดประมาณ 25.7 ล้านตัน ซึ่งในปี พ.ศ. 2564 มีปริมาณขยะเกิดขึ้น 24.9 ล้านตันจึงเห็นได้ว่ามีปริมาณขยะที่เพิ่มขึ้น สาเหตุเกิดจากการเพิ่มขึ้นของประชากรและการขยายตัวของชุมชนในแต่ละปี พ.ศ. 2564 อัตราการเกิดขยะมูลฝอยต่อคนมีปริมาณ 1.03 กิโลกรัม/คน/วัน ซึ่งในปี พ.ศ. 2565 ลดลงเป็น 0.34 กิโลกรัม/คน/วัน โดยเป็นผลมาจากการร่วมมือของรัฐบาลกับประชาชนร่วมมือกันรณรงค์และการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการลดขยะมูลฝอยจากต้นกำเนิด และการใช้ประโยชน์จากมูลฝอย โดยเปรียบเทียบในปี 2564 และปี 2565 การจัดการขยะมูลฝอยถูกนำไปกำจัดอย่างถูกต้อง จาก 9.28 ล้านตัน เป็น 9.8 ล้านตัน เพิ่มขึ้นจากเดิม ร้อยละ 5.6 ปริมาณขยะมูลฝอยที่ถูกนำกลับมาใช้ประโยชน์ จาก 7.89 ล้านตัน เป็น 8.8 ล้านตัน เพิ่มขึ้นจากเดิม ร้อยละ 11.5 จึงทำให้ปริมาณขยะมูลฝอยที่ถูกนำไปกำจัดอย่างถูกต้องลดลง จากเดิม 7.8 ล้านตัน เป็น 7.1 ล้านตัน คิดเป็นร้อยละ 8.9 ถึงแม้ว่าปริมาณขยะที่เกิดขึ้นต่อคนมีอัตราลดลง และการกำจัดอย่างถูกต้องรวมไปถึงการนำไปใช้ประโยชน์เพิ่มขึ้น แต่ยังคงมีปัจจัยที่ส่งผลให้การจัดการขยะมูลฝอยไม่สามารถดำเนินการได้อย่างเต็มประสิทธิภาพ เช่น ในบางพื้นที่ยังไม่สามารถดำเนินการคัดแยกขยะมูลฝอย จากต้นทางได้หรือใน

บางพื้นที่องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นยังไม่มีความพร้อมในการให้บริการเก็บขน และกำจัดขยะมูลฝอย มีการดำเนินการที่ไม่ถูกต้องตามหลักวิชาการ การขาดความร่วมมือจากประชาชน นักท่องเที่ยว และผู้ประกอบการในการลดและคัดแยกขยะมูลฝอยตั้งแต่ต้นทาง รวมถึงยังมีการใช้สินค้าหรือบรรจุภัณฑ์ที่ไม่สามารถย่อยสลายได้ตามธรรมชาติ อาทิ เช่น ถุงพลาสติกและโฟม รวมไปถึงการลักลอบทิ้งในเขตพื้นที่สาธารณะหรือลักลอบทิ้งลงสู่แม่น้ำ ฯลฯ เป็นต้น² แนวทางหนึ่งในการจัดการขยะที่ได้รับ ความสนใจและส่งเสริมในระดับสากล คือ หลักการ 5R ซึ่งประกอบด้วย Reduce (ลดการใช้) Reuse (ใช้ซ้ำ) Recycle (รีไซเคิล) Repair (ซ่อมแซม) และ Refuse (ปฏิเสธการใช้สิ่งของที่ก่อให้เกิดขยะ) โดยหลัก 5R นี้เน้นการมีส่วนร่วมของประชาชนในการลดปริมาณขยะตั้งแต่ต้นทางผ่านการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม และเลือกใช้ทรัพยากรอย่างมีสติและรับผิดชอบต่อสิ่งแวดล้อม

สำหรับกรุงเทพมหานครนับเป็นเมืองที่มีประชากรอยู่เป็นจำนวนมากและเป็นเมืองที่มีปัญหาการกำจัดขยะมากที่สุด ในแต่ละวันจะมีขยะประมาณ 12,214 ตัน และมีแนวโน้มจะเพิ่มมากขึ้นเป็นวัน ละ 15,000 ตัน ทำให้กรุงเทพมหานคร ต้องรับภาระค่าใช้จ่ายการกำจัดขยะปีละถึง 2,000 ล้านบาท³ ในขณะแนวทางจัดการขยะในแผนพัฒนากรุงเทพมหานคร 20 ปี ที่เน้นให้ขยะเหลือน้อยที่สุดไปกระทั่งเหลือศูนย์ เพื่อลดภาระในการกำจัดขยะปลายทาง แต่ดูเหมือนว่าตั้งแต่เริ่มแผนยุทธศาสตร์ 20 ปี ตั้งแต่ปี 2556 เป็นต้นมา กรุงเทพมหานคร ไม่สามารถคัดแยกขยะให้ได้ตามเป้าหมาย ร้อยละ 80 เพื่อลดการกำจัดขยะที่ปลายทางให้เหลือเพียงร้อยละ 20 แต่ตลอดช่วง 8 ปีที่ผ่านมาพบว่า ปริมาณขยะของกรุงเทพมหานคร ไม่ได้ลดปริมาณลงตามเป้าหมาย มีเพียงปี 2563 - 2564 ที่ปริมาณขยะลดลงในช่วงการระบาดของ โควิด-19 โดยการที่ปริมาณขยะในกรุงเทพมหานคร ไม่ลดลงตาม

เป้าหมาย เพราะคนกรุงเทพไม่มีการแยกขยะ โดยมีจำนวนขยะ 12,214 ตันต่อวัน สามารถแยกขยะเพื่อรีไซเคิลได้ประมาณ 3,672 ตันต่อวันเท่านั้น⁴

ในส่วนปริมาณขยะมูลฝอยในพื้นที่เขตธนบุรีเฉลี่ยเท่ากับ 4,792.58 ตัน โดยเมื่อเทียบกับปริมาณมูลฝอยของกรุงเทพมหานคร เขตธนบุรีมีปริมาณขยะมูลฝอย คิดเป็นร้อยละ 1.55 จากปริมาณขยะในกรุงเทพมหานครทั้งหมด และ ปริมาณขยะมูลฝอยต่อวันเฉลี่ยเท่ากับ 157.13 ตันต่อวัน เมื่อเทียบกับจำนวนประชากรในเขตธนบุรี จำนวน 111,143 คน โดยค่าเฉลี่ยประชากรต่อปริมาณ ขยะมูลฝอยในเขตธนบุรี เท่ากับ 1.41 กิโลกรัมต่อคนต่อวัน⁵ แหล่งกำเนิดขยะมูลฝอย มาจากกิจกรรมต่างๆ ของเราในชีวิตประจำวัน ขยะมูลฝอยที่เกิดขึ้นในสถานที่ต่างๆ จะมีลักษณะแตกต่างกันไปตามแหล่งกำเนิด โดยแหล่งกำเนิดที่สำคัญได้แก่ ขยะมูลฝอยจากอาคารบ้านเรือน ที่อยู่อาศัย มีลักษณะหลากหลาย เช่น เศษอาหาร เศษวัสดุต่างๆ ทั้งที่อันตรายและไม่อันตราย⁶ ซึ่งหอพักก็เป็นแหล่งกำเนิดขยะมูลฝอยที่สำคัญ เนื่องจากหอพักเป็นรูปแบบการบริการห้องพักแบบให้เช่าเป็นรายเดือน มีระดับราคาตั้งแต่ถูก ปานกลาง มีสิ่งอำนวยความสะดวกมากมายแตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับระดับราคา ปัจจุบันหอพักมีการเปิดให้บริการจำนวน 676 แห่งตามที่มีการจดทะเบียน⁷ ส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งผลดี และผลเสียในชุมชนที่อยู่อาศัย ซึ่งผลเสียหนึ่งที่ตามมาคือปัญหาขยะมูลฝอยที่มากขึ้น เนื่องจากผู้พักอาศัยในหอพักมีการซื้อสินค้าในการอุปโภคบริโภคต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน จึงเป็นการเพิ่มปริมาณขยะมูลฝอย และการซื้ออาหารมารับประทาน ทำให้ขยะประเภทขยะมูลฝอยทั่วไปเป็นจำนวนมากไม่ว่าจะเป็น กล่องโฟมใส่อาหาร ถุงพลาสติก หลอดน้ำ เป็นต้น ผู้พักอาศัยในหอพักบางรายไม่มีการคัดแยกขยะก่อนนำไปกำจัด ส่งผลก่อให้เกิดพฤติกรรมที่ผิดๆ จนเกิดเป็นความเคยชิน หากผู้พักอาศัยในหอพักไม่ลดขยะมูลฝอยหรือจัดการขยะมูลฝอยที่แหล่งกำเนิด จะส่งผลกระทบต่อสุขภาพ และมีปริมาณขยะมูลฝอยที่มากเกินไปปัจจุบันระบบการกำจัดขยะมูล

ฝอยของหอพักแต่ละแห่งจะมีระบบการทิ้งและกำจัดขยะมูลฝอยที่แตกต่างกัน ซึ่งอาจทำให้หอพักแต่ละแห่งมีความน่าอยู่แตกต่างกันตามไปด้วย ซึ่งถือว่าเป็นปัญหาที่สำคัญที่ส่งผลต่อการดำเนินชีวิตทั้งในเรื่องมลภาวะทางกลิ่นที่รบกวน หรือสัตว์รบกวน เช่น หนู แมลงสาบ รวมถึงการจัดการที่อยู่อาศัยให้ถูกสุขลักษณะ พฤติกรรมการลดปริมาณขยะมูลฝอยจึงเป็นปัจจัยสำคัญในการสร้างความยั่งยืนในการจัดการขยะอย่างมีประสิทธิภาพ โดยเฉพาะในสถานที่ที่มีการอยู่อาศัยรวม เช่น หอพัก ซึ่งเป็นแหล่งที่อยู่อาศัยของนักศึกษา และแรงงานในเขตเมือง มีลักษณะการใช้ชีวิตที่เน้นความสะดวกสบาย และมีแนวโน้มที่จะผลิตขยะในปริมาณมาก การส่งเสริมพฤติกรรมการลดขยะในกลุ่มนี้จึงมีความสำคัญ และสามารถสร้างผลกระทบเชิงบวกในวงกว้างได้ จากการสำรวจเบื้องต้นของผู้วิจัยพบว่าหอพักส่วนใหญ่ในเขตธนบุรีไม่มีการคัดแยกขยะมูลฝอย มีปริมาณขยะมูลฝอยที่มากเกินไปและทำให้ขยะมูลฝอยล้นถังขยะ เกิดปัญหากลิ่นเหม็น มีสัตว์รบกวน ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาผลของโปรแกรมการจัดการขยะมูลฝอยด้วยหลัก 5R ต่อพฤติกรรมการลดปริมาณขยะมูลฝอยในหอพัก เขตธนบุรี กรุงเทพมหานครขึ้น โดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีพฤติกรรมตามแผน (Theory of Planned Behavior : TPB) เป็นกรอบแนวคิดในการวิจัย

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อเปรียบเทียบความรู้การจัดการขยะมูลฝอยก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม
2. เพื่อเปรียบเทียบทัศนคติต่อการจัดการขยะมูลฝอยก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม
3. เพื่อเปรียบเทียบการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมการจัดการขยะมูลฝอยก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

4. เพื่อเปรียบเทียบความตั้งใจใฝ่พฤติกรรมในการลดปริมาณขยะมูลฝอยก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม
5. เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมการลดปริมาณขยะมูลฝอยก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

สมมติฐานการวิจัย

ภายหลังจากเข้าร่วมโปรแกรมกลุ่มทดลองมีความรู้การจัดการขยะมูลฝอย ทักษะติดต่อการจัดการขยะมูลฝอย การรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมการจัดการขยะมูลฝอย ความตั้งใจใฝ่พฤติกรรมในการลดปริมาณขยะมูลฝอยและพฤติกรรมการลดปริมาณขยะมูลฝอยมากกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมและกลุ่มควบคุม

วิธีดำเนินการวิจัย

รูปแบบการวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Research) แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร คือ ผู้พักอาศัยในหอพักจำนวน 2 หอพักในเขตธนบุรี กรุงเทพมหานคร ที่มีอายุ 19 – 25 ปี จำนวน 124 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือผู้ที่พักอาศัยในหอพัก เขตธนบุรี กรุงเทพมหานคร คำนวณโดยใช้โปรแกรม G*power โดยกำหนดระดับนัยสำคัญที่ .05 และเป็นการทดสอบแบบทางเดียว ขนาดอิทธิพล (Effect size) $d = 0.5$ และให้อำนาจในการทดสอบ $1 - \beta = 90$ ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวนทั้งหมด 70 คน โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลองจำนวน 35 คน ในหอพักลำดับที่ 1 และกลุ่มควบคุมจำนวน 35 คน ในหอพักลำดับที่ 2 มีการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจงโดยเกณฑ์คัดเลือกเข้าดังนี้เป็นตัวแทน 1 คนของผู้ที่พักอาศัยอยู่ในหอพักเขตธนบุรี กรุงเทพมหานคร ตั้งแต่ 3 เดือนขึ้นไป อายุอยู่ในช่วง 19 - 25 ปี มีความสามารถในการรับรู้ พูดคุยสื่อสาร และอ่านออกเขียนได้ ไม่มีปัญหาด้านการได้ยิน และ

เป็นผู้ให้ความยินยอมเข้าร่วมในการวิจัยและสามารถเข้าร่วมกิจกรรมตามโปรแกรมได้ครบทุกขั้นตอน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

มีทั้งสิ้น 2 ส่วนได้แก่

1. เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง ประกอบด้วย 2 ส่วน ได้แก่ 1) โปรแกรมการจัดการขยะมูลฝอยด้วยหลัก 5R ต่อพฤติกรรมการลดปริมาณขยะมูลฝอย โดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีพฤติกรรมตามแผน (Theory of Planned Behavior: TPB)⁸ 2) สื่อและอุปกรณ์ที่ใช้ในโปรแกรม เช่น สไลด์ประกอบการบรรยาย คลิปวิดีโอ โปสเตอร์ เป็นต้น รูปแบบการจัดกิจกรรมที่ประยุกต์จากแนวคิดทฤษฎีพฤติกรรมตามแผน ใช้ระยะเวลาการดำเนินการภายใน 4 สัปดาห์ มีกิจกรรมดังนี้ สัปดาห์ที่ 1 (ครั้งที่ 1) กิจกรรม “SINGLE-USE PLASTIC คือปัญหา” และ 2) กิจกรรม “นี่หรือคือ 5R” กิจกรรมส่งเสริมเจตคติที่ดีต่อพฤติกรรม สัปดาห์ที่ 2 (ครั้งที่ 2) กิจกรรม “คัดแยกกันใหม่” มีการสาธิตการคัดแยกขยะเพื่อส่งเสริมการทิ้งขยะตามประเภทของถังขยะ และฝึกการทิ้งขยะมูลฝอยให้ถูกต้อง กิจกรรมการส่งเสริมการคัดแยกตามกลุ่มอ้างอิงต่อพฤติกรรม สัปดาห์ที่ 3 (ครั้งที่ 3) กิจกรรม “เปลี่ยนขยะให้มีค่าด้วยมือเรา” การรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรม และ สัปดาห์ที่ 4 (ครั้งที่ 4) กิจกรรม “การสร้าง Commitment ที่ดี” กิจกรรมประกอบไปด้วยติดตามผล ผู้วิจัยทำการติดตามสังเกตพฤติกรรมของสร้างความมุ่งมั่นที่ดีในการคัดแยกขยะมูลฝอยของผู้เข้าร่วมโปรแกรมได้อย่างต่อเนื่อง

2. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ แบบสอบถามแบบตอบด้วยตนเอง จำนวน 2 ชุดที่ผู้วิจัยได้สร้างขึ้น ชุดที่ 1 แบ่งออกเป็น 6 ส่วน ประกอบไปด้วยส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป จำนวน 9 ข้อ ส่วนที่ 2 ความรู้เรื่องการลดปริมาณขยะมูลฝอย จำนวน 15 ข้อ ทุกข้อมีลักษณะคำตอบให้เลือกตอบแบบใช่ ไม่ใช่ โดยเกณฑ์การให้คะแนนเท่ากับ 1 คะแนนเมื่อตอบถูก และ 0 คะแนนเมื่อตอบผิด มี

คะแนนอยู่ระหว่าง 0-15 คะแนน ส่วนที่ 3 ทศนคติต่อพฤติกรรมลดปริมาณขยะมูลฝอย จำนวน 12 ข้อ ลักษณะคำตอบเป็นแบบมาตราประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ จากเห็นด้วยอย่างยิ่ง (5) ถึงไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง (1) สำหรับข้อคำถามเชิงบวก และกลับค่าคะแนนสำหรับข้อคำถามเชิงลบ คะแนนรวมมีค่าอยู่ระหว่าง 12-60 คะแนน ส่วนที่ 4 การรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมลดปริมาณขยะมูลฝอย จำนวน 8 ข้อ ส่วนที่ 5 ความตั้งใจใฝ่พฤติกรรมสุขภาพโภชนาการ จำนวน 7 ข้อ โดยส่วนที่ 4 และ 5 นี้ ทุกข้อมีลักษณะคำตอบเป็นแบบมาตราประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ จากมากที่สุด (5) ถึงน้อยที่สุด (1) สำหรับข้อคำถามเชิงบวก และกลับค่าคะแนนสำหรับข้อคำถามเชิงลบ คะแนนรวมมีค่าอยู่ระหว่าง 8-40 คะแนน และ 10-50 คะแนนตามลำดับ ส่วนที่ 6 พฤติกรรมของผู้ประกอบการขายอาหารแผงลอย จำนวน 8 ข้อ ลักษณะคำตอบเป็นแบบมาตราประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ จากปฏิบัติทุกครั้ง (5) ถึงไม่ได้ปฏิบัติ (1) สำหรับข้อคำถามเชิงบวก และกลับค่าคะแนนสำหรับข้อคำถามเชิงลบ คะแนนรวมมีค่าอยู่ระหว่าง 12-60 คะแนน และชุดที่ 2 สำหรับกลุ่มทดลองเป็นแบบบันทึกปริมาณขยะในแต่ละวัน สำหรับการติดตามและกระตุ้นให้กลุ่มตัวอย่างปฏิบัติตามโปรแกรม

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือวิจัย

แบบสอบถามดังกล่าวนี้ ผ่านการตรวจความตรงของเนื้อหาจากผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 คน พร้อมวิเคราะห์ค่า IOC จากนั้นจึงนำแบบสอบถามนี้ไปทดลองใช้กับผู้อาศัยในหอพักที่มีคุณสมบัติใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ จำนวน 30 คน เพื่อวิเคราะห์หาความเที่ยง (Reliability) โดยใช้วิธีหาค่าสัมประสิทธิ์ความคงที่ภายในด้วยวิธีของคูเดอร์ ริชาร์ดสัน (KR-20)⁹ สำหรับแบบสอบถามส่วนที่ 1 ได้ค่าเท่ากับ 0.78 และสัมประสิทธิ์แอลฟาครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient)⁹ ทั้งฉบับได้ค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับ 0.92

การดำเนินการวิจัย

แบ่งออกเป็น 2 ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นเตรียมการขั้นดำเนินการวิจัยและการเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ขั้นเตรียมการ ประกอบไปด้วย (1) ขออนุญาตทำวิจัย และชี้แจงวัตถุประสงค์การวิจัย (2) ประสานงานกับเจ้าของหอพักเพื่อขออนุญาตสถานที่จัดกิจกรรม (3) เตรียมผู้ช่วยวิจัยโดยชี้แจงวัตถุประสงค์การวิจัย วิธีการวิจัย และบทบาทหน้าที่ในการช่วยกิจกรรมในโปรแกรม (4) จัดเตรียมสถานที่ สื่อ อุปกรณ์ต่าง ๆ ที่ใช้ในกิจกรรม และ (5) คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างตามเกณฑ์การคัดเลือก

2. ขั้นดำเนินการวิจัยและการเก็บรวบรวมข้อมูล ประกอบไปด้วยกิจกรรมสำหรับกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม รวมระยะเวลาทั้งสิ้น 4 สัปดาห์ ระหว่างเดือนมกราคม ถึงเดือนกุมภาพันธ์ พ.ศ. 2568 ดังนี้

(1) กลุ่มทดลองได้กิจกรรมรายกลุ่ม จำนวน 4 ครั้งๆ ละ 1 ชั่วโมง ในสัปดาห์ที่ 1-4 โดยมีรายละเอียดดังนี้ (ตารางที่ 1)

(2) กลุ่มควบคุม ได้รับกิจกรรมรายกลุ่ม จำนวน 1 ครั้ง ในสัปดาห์ที่ 4 โดยการให้ความรู้เรื่องความหมายของหลัก 5R ชมสื่อวีดิโอเรื่อง ลดและคัดแยกขยะมูลฝอย เพื่อสร้างสุขอนามัยและสิ่งแวดล้อมที่ดี มีการสาธิตการคัดแยกขยะเพื่อส่งเสริมการทิ้งขยะตามประเภทของถังขยะ และฝึกการทิ้งขยะมูลฝอยให้ถูกต้อง

การวิเคราะห์ข้อมูล

สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Statistics) ได้แก่ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ใช้พรรณนาข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง สถิติ Paired Sample t-test เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยก่อนและหลังของกลุ่มทดลองภายในกลุ่ม และใช้สถิติ Independent t-test เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยก่อนและหลังของกลุ่มทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ตารางที่ 1 สรุปกิจกรรมในโปรแกรมการจัดการขยะมูลฝอยด้วยหลัก 5R ต่อพฤติกรรมลดปริมาณขยะมูลฝอยในห้องพักของกลุ่มทดลอง

ครั้งที่/สัปดาห์	จุดมุ่งหมาย	กิจกรรมการเรียนรู้
1 สัปดาห์ที่ 1 เวลา 1 ชั่วโมง ดำเนินการโดย ผู้วิจัย	เสริมสร้างทัศนคติด้านบวกต่อพฤติกรรมลดปริมาณขยะมูลฝอย โดยรับรู้ถึงผลดีของการคัดแยกขยะมูลฝอย	กิจกรรม “SINGLE-USE PLASTIC คือปัญหา” และกิจกรรม “นี่หรือคือ 5R” - บรรยายให้ความรู้ เรื่องปริมาณขยะมูลฝอยที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพและสิ่งแวดล้อม - บรรยายให้ความรู้ เรื่อง หลัก 5R ในการจัดการขยะ - อภิปรายกลุ่ม “การคัดแยกขยะด้วยหลัก 5 R มีผลได้อย่างไร”
2 สัปดาห์ที่ 2 เวลา 1 ชั่วโมง ดำเนินการโดย ผู้วิจัย	เพิ่มความเชื่อบรรทัดฐานกลุ่มอ้างอิง	กิจกรรม “คัดแยกกันใหม่” - บรรยายให้ความรู้ เรื่อง การคัดแยกขยะมูลฝอยด้วยหลักหลัก 5R เกี่ยวกับผลดีของการคัดแยกขยะมูลฝอย และกระตุ้นเชิญชวนให้กลุ่มทดลองมีส่วนร่วมในการคัดแยกขยะมูลฝอย - แลกเปลี่ยนเรียนรู้ในกลุ่มทดลองที่อาศัยหอเดียวกัน จากแบบอย่างที่ดีภายในกลุ่มและวิธีการคัดแยกขยะมูลฝอย
3 สัปดาห์ที่ 3 เวลา 1 ชั่วโมง ดำเนินการโดย ผู้วิจัย	เพิ่มการรับรู้ความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองที่จะคัดแยกขยะมูลฝอย	กิจกรรม “เปลี่ยนขยะให้มีค่าด้วยมือเรา” - อภิปรายกลุ่มโดยการให้ตั้งเป้าหมาย และประเมินระดับความสามารถของตนเองในการคัดแยกขยะมูลฝอย - ประเมินปัจจัยแวดล้อมที่ส่งผลต่อการคัดแยกขยะมูลฝอย - สาธิต และฝึกปฏิบัติในการคัดแยกขยะมูลฝอย ตามหลัก 5R - กระตุ้นเตือนให้เห็นผลดีของการคัดแยกขยะมูลฝอย
4 สัปดาห์ที่ 4 เวลา 1 ชั่วโมง ดำเนินการโดย ผู้วิจัย	เพิ่มการรับรู้ถึงความพร้อมที่จะตั้งใจเฝ้าพฤติกรรมในการลดปริมาณขยะมูลฝอย	กิจกรรม “การสร้าง Commitment ที่ดี” - อภิปรายกลุ่ม พูดคุย เกี่ยวกับ “ประสบการณ์ที่ทำได้สำเร็จในการลดปริมาณขยะมูลฝอยว่าได้มากน้อยเพียงใด” “อุปสรรคของการคัดแยกขยะมูลฝอย” “วิธีในการเอาชนะหรือการขจัดอุปสรรค” และ “ตั้งเป้าหมายและการปฏิบัติเพื่อเอาชนะอุปสรรค” - กล่าวชื่นชมให้กับผู้ที่ประสบผลสำเร็จในการคัดแยกขยะ และให้กำลังใจกับผู้ที่ยังไม่ประสบผลสำเร็จ

จริยธรรมงานวิจัย

โครงการวิจัยนี้ได้รับเอกสารรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์จากคณะกรรมการจริยธรรมในมนุษย์ สถาบันวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา เลขที่ 052/67E46 ลงวันที่ 12 ธันวาคม 2567

ผลการวิจัย

1. ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มทดลองส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 62.86 ช่วงอายุ 20-23 ปี ร้อยละ 88.53 ส่วนใหญ่มีระดับการศึกษาสูงสุดระดับปริญญาตรีหรือเทียบเท่า

ร้อยละ 91.43 43 ส่วนใหญ่อาศัยอยู่ในหอพักระยะเวลา 3 เดือน – 11 เดือน ร้อยละ 74.29 ส่วนใหญ่รายได้เฉลี่ยต่อเดือนอยู่ระหว่าง 11,000 - 20,000 บาท ร้อยละ 54.29 จำนวนสมาชิกในห้องพัก 1 คน ร้อยละ 82.86 ส่วนใหญ่ประกอบอาชีพนักเรียน/นักศึกษา ร้อยละ 80.00 ส่วนใหญ่ไม่มีการคัดแยก ร้อยละ 51.43 และส่วนใหญ่ไม่เคยได้รับการอบรมการลดปริมาณขยะมูลฝอยตามหลัก 5R คิดเป็นร้อยละ 97.14 และพบว่ากลุ่มควบคุมส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 71.43 ช่วงอายุ 20-23 ปี ร้อยละ 77.14 ส่วนใหญ่มีระดับการศึกษาสูงสุดระดับปริญญาตรีหรือเทียบเท่า ร้อยละ 94.28

ส่วนใหญ่อาศัยอยู่ในหอพักระยะเวลา 3 เดือน – 11 เดือน ร้อยละ 28.57 ส่วนใหญ่รายได้เฉลี่ยต่อเดือนต่ำกว่า 10,000 บาท ร้อยละ 71.42 จำนวนสมาชิกในห้องพัก 1 คน ร้อยละ 54.29 ส่วนใหญ่ประกอบอาชีพนักเรียน/นักศึกษา ร้อยละ 77.14 ส่วนใหญ่ไม่มีการคัดแยก คิดเป็นร้อยละ 17.14 และส่วนใหญ่ไม่เคยได้รับการอบรมการลดปริมาณขยะมูลฝอยตามหลัก 5R ร้อยละ 88.57

2. ผลของโปรแกรมการจัดการขยะมูลฝอยด้วยหลัก 5R ต่อพฤติกรรมลดปริมาณขยะมูลฝอยในหอพัก เมื่อเปรียบเทียบภายในพบว่าภายหลังการทดลองกลุ่มทดลองมีความรู้การลดปริมาณขยะ

มูลฝอย ทักษะคิดต่อพฤติกรรม การรับรู้ความสามารถ ความตั้งใจใฝ่พฤติกรรม และพฤติกรรมในการลดปริมาณขยะมูลฝอยในหอพักมากกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 (ตารางที่ 2)

เมื่อเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มพบว่า ภายหลังการทดลองกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยก่อน – หลังการทดลองในตัวแปรความรู้การลดปริมาณขยะมูลฝอย การรับรู้ความสามารถ ความตั้งใจใฝ่พฤติกรรม และพฤติกรรมลดปริมาณขยะมูลฝอยมากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 (ตารางที่ 2)

ตารางที่ 2 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยตัวแปรภายในกลุ่ม และระหว่างกลุ่ม ก่อน – หลังการทดลอง

ตัวแปร	กลุ่มทดลอง (n = 35)		กลุ่มควบคุม (n = 35)		ผลเปรียบเทียบระหว่างกลุ่ม ²
	ก่อน	หลัง	ก่อน	หลัง	
ความรู้การลดปริมาณขยะมูลฝอย					
$\bar{x}$ (S.D.)	9.74 (1.88)	12.66 (1.06)	10.80 (1.67)	10.74 (1.70)	t = 1.91, p<.001
ผลเปรียบเทียบภายในกลุ่ม ¹	t = 7.98, p<.001		t = 0.40, p = 0.689		
ทัศนคติต่อพฤติกรรม					
$\bar{x}$ (S.D.)	45.69 (5.07)	49.03 (4.34)	48.20 (3.89)	48.26 (4.19)	t = 0.77, p<.452
ผลเปรียบเทียบภายในกลุ่ม ¹	t = 3.17, p<.003		t = 0.23, p = 0.822		
การรับรู้ความสามารถ					
$\bar{x}$ (S.D.)	29.40 (5.61)	32.43 (3.93)	30.29 (3.49)	30.34 (3.54)	t = 2.09, p<.023
ผลเปรียบเทียบภายในกลุ่ม ¹	t = 3.29, p<.002		t = 0.24, p = 0.812		
ความตั้งใจใฝ่พฤติกรรม					
$\bar{x}$ (S.D.)	34.94 (4.88)	39.98 (5.07)	37.63 (4.18)	36.97 (3.83)	t = 2.91, p<.009
ผลเปรียบเทียบภายในกลุ่ม ¹	t = 5.62, p<.001		t = 0.24, p = 0.812		
พฤติกรรมลดปริมาณขยะมูลฝอย					
$\bar{x}$ (S.D.)	36.94 (6.39)	45.54 (5.69)	40.57 (4.37)	39.49 (4.67)	t = 6.06, p<.001
ผลเปรียบเทียบภายในกลุ่ม ¹	t = 6.93, p<.001		t = 1.91, p = 0.065		

หมายเหตุ: ¹ Paired Simple t- test; ² Independent t-test

สรุปและอภิปรายผล

จากผลการวิจัยพบว่าหลังกลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมการจัดการขยะมูลฝอยด้วยหลัก 5R ต่อ

การลดปริมาณขยะมูลฝอยในหอพัก เขตธนบุรี กรุงเทพมหานคร โดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีตามแบบแผน TPB พบว่าใน 4 สัปดาห์ที่ได้รับโปรแกรมแล้ว

นั้น กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยความรู้ ทักษะ การรับรู้ ความสามารถตนเอง ความตั้งใจใฝ่พฤติกรรม และ พฤติกรรมในการลดปริมาณขยะมูลฝอยในหอพักสูงกว่ากลุ่มทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ 95% (P -value < 0.001) ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐาน กลุ่มทดลองมีความรู้ดีกว่าก่อนการทดลองและกลุ่มควบคุมซึ่งสามารถอธิบายได้น่าจะเป็นผลเนื่องมาจากการจัดกิจกรรม SINGLE-USE PLASTIC คือปัญหา โดยให้กลุ่มทดลองวิเคราะห์ตนเอง อธิบายปริมาณขยะที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพและสิ่งแวดล้อม อธิบายความหมายของหลัก 5R การถ่ายทอดองค์ความรู้นี้จึงทำให้กลุ่มทดลองมีความรู้ในการลดปริมาณขยะมูลฝอยที่ถูกต้อง

ทัศนคติต่อพฤติกรรมลดปริมาณขยะมูลฝอยภายหลังการทดลองกลุ่มทดลองมีระดับทัศนคติมากกว่าการทดลอง ซึ่งสามารถอธิบายได้น่าจะเป็นผลเนื่องมาจากการจัดกิจกรรม SINGLE-USE PLASTIC คือปัญหาและลดขยะกันใหม่โดยผู้วิจัยได้อธิบายถึงปริมาณขยะมูลฝอยที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพและสิ่งแวดล้อมและส่งเสริมให้เกิดการปรับ mind set เพื่อเพิ่ม skill set ด้านความคิดด้านความรู้สึก ด้านการปฏิบัติ มีชมสื่อวีดีโอเรื่อง ลดและคัดแยกขยะมูลฝอย มีการสาธิตการคัดแยกขยะเพื่อส่งเสริมการทิ้งขยะตามประเภทของถังขยะ และฝึกการทิ้งขยะให้ถูกต้อง เพื่อส่งเสริมความตระหนักให้กลุ่มทดลองเกิดการเปลี่ยนแปลงทัศนคติ

การรับรู้ความสามารถในการควบคุม พฤติกรรมลดปริมาณขยะมูลฝอยภายหลังการทดลองกลุ่มทดลองมีมากกว่าก่อนการทดลองและกลุ่มควบคุมซึ่งสามารถอธิบายได้น่าจะเป็นผลเนื่องมาจากการจัดกิจกรรมเปลี่ยนขยะให้มีค่าด้วยมือเราโดยผู้วิจัยได้มีการกระตุ้นเตือนให้เห็นเห็นผลดีของการคัดแยกขยะมูลฝอย รวมถึงอธิบายถึงการลดและคัดแยกขยะมูลฝอย การสาธิตการคัดแยกขยะเพื่อส่งเสริมการทิ้งขยะตามประเภทของถังขยะ และฝึกการทิ้งขยะให้ถูกต้อง นอกจากนี้ยังมีการจดบันทึกปริมาณขยะมูลฝอยในแต่ละวันเพื่อใช้เปรียบเทียบปริมาณขยะก่อนกับหลังการเข้าร่วม

โปรแกรม เพื่อส่งเสริมทำให้เกิดการรับรู้ ความสามารถของตนเองให้กลุ่มทดลองเกิดการเปลี่ยนแปลงการรับรู้ความสามารถ

ความตั้งใจใฝ่พฤติกรรมลดปริมาณขยะมูลฝอย ภายหลังการทดลองมากกว่าก่อนการทดลองและกลุ่มควบคุม ซึ่งสามารถอธิบายได้น่าจะเป็นผลเนื่องมาจากการจัดกิจกรรมการสร้าง Commitment ที่ดีในการลดปริมาณขยะมูลฝอย โดยผู้วิจัยได้มีการพูดโน้มน้าวทำให้กลุ่มทดลองเกิดการสร้างความมุ่งมั่นที่ดีเอาชนะอุปสรรคในการคัดแยกขยะมูลฝอยให้สำเร็จ

พฤติกรรมลดปริมาณขยะมูลฝอย ภายหลังการทดลองมากกว่าก่อนการทดลองและกลุ่มควบคุม ซึ่งสามารถอธิบายได้น่าจะเป็นผลเนื่องมาจากกลุ่มทดลองมีความรู้ ทักษะ การรับรู้ ความสามารถ ความตั้งใจใฝ่พฤติกรรมลดปริมาณขยะมูลฝอยในหอพักที่ดีขึ้นและยังมีกิจกรรมการจดบันทึกปริมาณขยะมูลฝอยจึงส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

และภายหลังการทดลองกลุ่มทดลองมีปริมาณขยะมูลฝอยในหอพักลดลงมากกว่าก่อนการทดลอง ซึ่งสามารถอธิบายได้น่าจะเป็นผลเนื่องมาจากกลุ่มทดลองมีความรู้ ทักษะ การรับรู้ ความสามารถตนเอง ความตั้งใจ และพฤติกรรมการลดปริมาณขยะมูลฝอยในหอพักที่ดีขึ้น และยังมีกิจกรรมการจดบันทึกปริมาณขยะมูลฝอย โดยผู้วิจัยมีการติดตามผลการจดบันทึกของกลุ่มทดลอง บรรยายถึงความรู้เกี่ยวกับหลัก 5R การคัดแยกขยะมูลฝอยตามประเภทของถังขยะ การสร้างความมุ่งมั่นที่ดีในการลดปริมาณขยะมูลฝอย และชักจูงให้มีพฤติกรรมที่ดีในการลดปริมาณขยะมูลฝอยได้อย่างต่อเนื่อง จึงส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

เมื่อพิจารณาในกลุ่มควบคุมพบว่าความแตกต่างของระดับความรู้ ทักษะ การรับรู้ ความสามารถ ความตั้งใจใฝ่พฤติกรรม และ พฤติกรรม ไม่แตกต่างจากก่อนเข้าร่วมโปรแกรม แสดงให้เห็นว่าลักษณะของกลุ่มตัวอย่างคล้ายคลึงกันก่อนที่จะมีการทดลอง ทำให้ผลที่ได้มานั้นไม่ได้

เกิดจากปัจจัยด้านอื่น นอกจากประสิทธิผลจากโปรแกรมสาเหตุของการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมนั้นเกิดขึ้นมาจากโปรแกรมมีประสิทธิภาพในการเพิ่มความรู้อย่างถูกต้องตามแบบแผน TPB ส่งผลให้มีการเพิ่มของพฤติกรรมในการลดขยะมูลฝอยในหอพัก สูงกว่ากลุ่มควบคุมและก่อนการทดลอง ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดทฤษฎีตามแบบแผน TPB ที่กล่าวว่า เป็นทฤษฎีที่เกี่ยวกับการเชื่อมโยงระหว่างทัศนคติและพฤติกรรม ซึ่งพัฒนามาจากทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผล โดยนำไปใช้เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่อ ทัศนคติ ความตั้งใจเชิงพฤติกรรม และพฤติกรรมของมนุษย์ อธิบายได้ว่า พฤติกรรมของบุคคลเป็นผลมาจากความตั้งใจที่จะกระทำซึ่งได้รับอิทธิพลมาจาก 3 กลุ่มตัวแปรหลัก คือ ทัศนคติที่มีต่อพฤติกรรม อิทธิพลของกลุ่มอ้างอิง และการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรม ซึ่งกลุ่มสุดท้ายคือตัวแปรที่เพิ่มเติมจากทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลโดย Ajzen⁸ เชื่อว่าหากบุคคลมีความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมในระดับสูงก็จะส่งผลให้บุคคลมีความตั้งใจที่จะกระทำพฤติกรรมให้สำเร็จเพิ่มสูงขึ้นตามไปด้วย ซึ่งระดับความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมของบุคคลนี้จะผันแปรไปตามความเชื่อเกี่ยวกับปัจจัยภายนอกที่ส่งผลต่อพฤติกรรมและความสามารถของตนเองในการลดปริมาณขยะมูลฝอย หรือควบคุมปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมเหล่านั้น สอดคล้องกับงานวิจัย¹⁰ พบว่า ความรู้ในการจัดการขยะมูลฝอยในครัวเรือน

สูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรม และระดับพฤติกรรมในการจัดการขยะมูลฝอยในครัวเรือนหลังเข้าร่วมโปรแกรม เฉลี่ยเพิ่มขึ้นเป็นระดับมาก ความรู้และความตระหนักในการจัดการขยะมูลฝอยมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมในการจัดการขยะมูลฝอยของประชาชน งานวิจัย¹¹ พบว่า ความรู้และความตระหนัก ในการจัดการขยะมูลฝอยมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมในการจัดการขยะมูลฝอยของประชาชน และงานวิจัย¹² พบว่า ความรู้ในการจัดการขยะมูลฝอยในครัวเรือนสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรม และระดับพฤติกรรมในการจัดการขยะมูลฝอยในครัวเรือนหลังเข้าร่วมโปรแกรมเฉลี่ยเพิ่มขึ้นเป็นระดับมาก

ดังนั้นจะเห็นได้ว่าโปรแกรมการจัดการขยะมูลฝอยด้วยหลัก 5R สามารถสร้างองค์ความรู้ทัศนคติให้กลุ่มทดลองเล็งเห็นความสำคัญในการคัดแยกและลดขยะมูลฝอยเกิดการรับรู้ความสามารถตนเองทำให้เกิดความตั้งใจนำไปสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการจัดการขยะมูลฝอยที่เกิดขึ้นในหอพักต่อไป

ข้อเสนอแนะ

ควรทำการศึกษาการมีส่วนร่วมของผู้ประกอบการหอพักในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมลดปริมาณขยะมูลฝอยของผู้พักอาศัยเพื่อนำไปสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมอย่างต่อเนื่อง

เอกสารอ้างอิง

1. กรมส่งเสริมคุณภาพสิ่งแวดล้อม.(2564). แผนปฏิบัติการด้านการจัดการขยะของประเทศ. กรุงเทพฯ: กระทรวงทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม;
2. กรมควบคุมมลพิษ.(2564). ข้อมูลสถานการณ์ขยะมูลฝอยของประเทศไทยปี 2564 [อินเทอร์เน็ต]. 2565 [สืบค้นเมื่อ 5 มี.ค. 66]. เข้าถึงจาก: https://thaimsw.pcd.go.th/report_country.php
3. กรมควบคุมมลพิษ.(2565). สถานการณ์การจัดการมูลฝอยในประเทศไทยปี พ.ศ. 2565[อินเทอร์เน็ต]. 2565 [สืบค้นเมื่อ 21 ก.ย. 66]. เข้าถึงจาก: https://ddc.moph.go.th/os/journal_detail.php?publish=14048&deptcode=os&fbclid=IwAR3_hYbVYwCjLNL4TshY4oPRyO2v_M6GtO3loCnr8remtVXqjxVYTYVvk4
4. Thai Publica.(2022). วาระซ่อมกรุงเทพฯ:แผนจัดการขยะกทม. 20 ปียังคงล้นเมืองต่อไป [อินเทอร์เน็ต]. 2022. [สืบค้นเมื่อ 5 มี.ค. 66]. เข้าถึงจาก: <https://thaipublica.org/2022/05/bangkok-agenda>
5. ฝ่ายรักษาความสะอาดและสวนสาธารณะ เขตธนบุรี.(2564). ปริมาณขยะมูลฝอยในพื้นที่เขตธนบุรี. กรุงเทพฯ: สำนักงานเขตธนบุรี.

6. กรมควบคุมมลพิษ.(2561). แผนปฏิบัติการลดและคัดแยกขยะมูลฝอยของสำนักเลขาธิการคณะรัฐมนตรี. กรุงเทพฯ: สำนักเลขาธิการคณะรัฐมนตรี.
7. สำนักพัฒนาสังคม กรุงเทพมหานคร.(2561). หอพักในเขตกรุงเทพมหานคร ปีพ.ศ. 2561. กรุงเทพฯ: สำนักงานพัฒนาสังคมกรุงเทพมหานคร.
8. Ajzen, I.(1991). The Theory of Planned Behavior. ORGANIZATIONAL BEHAVIOR AND HUMAN DECISION PROCESSES. 50(2):179-211.
9. บุญธรรม กิจปรีดาบริสุทธิ์.(2553). เทคนิคการสร้างเครื่องมือรวบรวมข้อมูลสำหรับการวิจัย. (พิมพ์ครั้งที่ 7). กรุงเทพฯ: ศรีอนันการพิมพ์.
10. ฉัตรนภา สมองบุญ.(2563). ผลของโปรแกรมสร้างแรงจูงใจในการลดปริมาณขยะมูลฝอยครัวเรือนของประชาชน ตำบลเมืองบางขลัง อำเภอสวรรคโลก จังหวัดสุโขทัย. [วิทยานิพนธ์สาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต]. พิษณุโลก: มหาวิทยาลัยนเรศวร.
11. วันวิสาข์ คงพิรุณ และคณะ.(2560). ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการจัดการขยะในหมู่บ้านโป่งปะ ตำบลแก่งโสภา อำเภอวังทอง จังหวัดพิษณุโลก. วารสารวิชาการสาธารณสุข มหาวิทยาลัยนเรศวร. 26(2), 310-321.
12. ภิญโญ หงส์ทอง และคณะ.(2560). ผลของโปรแกรมทางพฤติกรรมศาสตร์ต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมจัดการขยะมูลฝอยในครัวเรือน ตำบลพงศ์ประศาสน์ อำเภอบางสะพาน จังหวัดประจวบคีรีขันธ์. [วิทยานิพนธ์สาธารณสุขศาส มหาบัณฑิต]. เพชรบุรี: มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี.