

ผลของการใช้โปรแกรมเสริมสร้างความตระหนักรู้ในตนเองต่อความตระหนักรู้เกี่ยวกับการเลือกบริโภค อาหารของเด็กวัยเรียนตอนปลาย

The effects of self-awareness enhancement program on awareness of food consumption decision among late school aged children

รุ่งทิพา หวังเรืองสถิตย์*, กมลชนก สือเฉย, จิรัฐติกาล บุญยี่, ชญาดา หงษ์ทอง, ฌักพรชน หงษ์หนึ่ง, ธนาภรณ์ บุญพา, ธิติมา บุญเผย, น้ำฝน แซ่เฮ้อ, เบญญา อินทรักษา, เปรมธิตา มีปัทมา, พัชรภรณ์ พาครุฑ, มานิตา ยิ้มประดิษฐ์, อาริสา ชณะหาญ, อิศริยาภรณ์ คำมะนิตย์

Rungtiwa Wangruangsatid*, Kamonchanok Suchoey, Jirattikan Bunyee, Chayada Hongthong, Naphatchon Hongnueng, Thanaporn Bunpha, Thitima Boonpoei, Benya Intaraksa, Premthita Mipatthama, Patcharaporn Pakrut, Manita Yimpradit, Arrisa Chanahan, Itsariyaporn Khammani

วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนี พุทธชินราช คณะพยาบาลศาสตร์ สถาบันพระบรมราชชนก
Boromarajonani College of Nursing, Buddhachinaraj, Faculty of Nursing, Praboromarajchanok Institute

*ผู้ให้การติดต่อ (Corresponding) e-mail: rungtiwa@bcnb.ac.th

(Received: April 9, 2025; Revised: May 6, 2025; Accepted: June 9, 2025)

บทคัดย่อ

การวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-experimental research) แบบ 2 กลุ่ม วัดก่อนและหลังการทดลอง (Two groups pre-posttest design) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมเสริมสร้างความตระหนักรู้ในตนเองต่อความตระหนักรู้เกี่ยวกับการเลือกบริโภคอาหารของเด็กวัยเรียนตอนปลาย กลุ่มตัวอย่างคือ เด็กวัยเรียนตอนปลาย จำนวน 60 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 30 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ โปรแกรมส่งเสริมความตระหนักรู้ในตนเอง เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล คือแบบวัดความตระหนักรู้เกี่ยวกับการเลือกบริโภคอาหาร วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติพรรณนา สถิติทดสอบวิลคอกซัน และสถิติทดสอบแมน-วิทนี ย

ผลการวิจัยพบว่า คะแนนความตระหนักรู้ในตนเองของกลุ่มทดลองก่อนได้รับโปรแกรมกับหลังได้รับโปรแกรมทันที และหลังได้รับโปรแกรม 2 สัปดาห์มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .001$) คะแนนความตระหนักรู้ในตนเองของกลุ่มทดลองภายหลังได้รับโปรแกรมทันทีสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .001$) และคะแนนความตระหนักรู้ในตนเองภายหลังได้รับโปรแกรม 2 สัปดาห์ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมไม่มีความแตกต่างกัน

ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้ บุคลากรสาธารณสุขสามารถนำโปรแกรมไปใช้เป็นแนวทางเสริมสร้างความตระหนักรู้ในตนเองเกี่ยวกับการเลือกบริโภคอาหารของเด็กวัยเรียนตอนปลาย ใช้เป็นสื่อการสอนเกี่ยวกับการเลือกบริโภคอาหาร จัดกิจกรรมเสริมสร้างความตระหนักรู้ในตนเองเกี่ยวกับการเลือกบริโภคอาหารอย่างต่อเนื่อง และศึกษาวิจัยติดตามผลการคงอยู่ของความตระหนักรู้ในตนเองในระยะยาว และศึกษาโปรแกรมเสริมสร้างความตระหนักรู้ในตนเองในกลุ่มผู้ปกครอง และกลุ่มเด็กที่มีอายุต่ำกว่า 10 ปี

คำสำคัญ : เด็กวัยเรียนตอนปลาย, โปรแกรมเสริมสร้างความตระหนักรู้ในตนเอง, การเลือกบริโภคอาหาร

Abstract

This quasi-experimental study, employing a two-group pre-posttest design, aimed to examine the effectiveness of a self-awareness enhancement program on food consumption awareness among late school-age children. The sample consisted of 60 children, evenly divided into an experimental group and a control group, with 30 participants in each. The research instrument was a self-awareness enhancement program, and the data collection tool was a food consumption awareness scale. Data were analyzed using descriptive statistics, the Wilcoxon signed-rank test, and the Mann-Whitney U test.

The results indicated that the mean scores of food consumption awareness in the experimental group significantly increased immediately after the intervention and remained higher two weeks post-intervention compared to the baseline ($p < .001$). Additionally, the experimental group demonstrated significantly higher awareness scores than the control group immediately after the intervention ($p < .001$). However, no significant difference was observed between the two groups at the two-week follow-up.

These findings suggest that healthcare providers can adopt the program as a guideline for promoting food consumption awareness among late school-age children. It may also serve as an instructional tool to foster healthy eating behaviors, support ongoing self-awareness activities, and inform further research on the long-term sustainability of self-awareness. Future studies should also investigate the application of this program with parents and younger children under the age of ten.

Keywords: late school-aged children, self-awareness enhancement program, food consumption decision

บทนำ

ภาวะโภชนาการเกินในเด็กวัยเรียนมีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้นอย่างต่อเนื่อง จากสถิติขององค์การอนามัยโลก (World Health Organization) พบว่าในปี พ.ศ. 2565 มีเด็กอายุระหว่าง 5 ถึง 19 ปี มากกว่า 390 ล้านคน มีน้ำหนักเกินโดย 160 ล้านคนเป็นโรคอ้วน (World Health Organization, 2024) คาดว่าภายในปี 2578 จำนวนเด็กที่เป็นโรคอ้วนจะเพิ่มขึ้นกว่า 100% เมื่อเทียบกับปี 2020 โดยจำนวนเด็กผู้ชายที่เป็นโรคอ้วนจะเพิ่มขึ้นเป็น 208 ล้านคน และเด็กผู้หญิงจะเพิ่มขึ้นเป็น 175 ล้านคน (Pappachan et al., 2024).) ความชุกของโรคอ้วนในเด็กเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วในหลายพื้นที่ โดยเฉพาะในประเทศกลุ่มอาเซียน ประเทศไทยมีรายงานสถิติเด็กอายุระหว่าง 6-14 ปี ที่มีภาวะโภชนาการเกินคิดเป็นร้อยละ 13.4 ซึ่งสูงเป็นอันดับที่ 3 ของประเทศในกลุ่มอาเซียน (กองส่งเสริมความรู้และสื่อสารสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2566) ในปีพ.ศ. 2565 - 2566 งานโภชนาการ กระทรวงสาธารณสุขพบว่าเด็กวัยเรียนอายุ 6 ถึง 14 ปีที่เริ่มอ้วน และอ้วนสูงขึ้นอย่างต่อเนื่องคิดเป็นร้อยละ 13.7 และ 13.4 ตามลำดับ ซึ่งสูงกว่าค่าเป้าหมายที่กำหนดที่ไม่เกินร้อยละ 12 (สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2566) และในปี 2567 พบว่าเขตสุขภาพที่ 2 มีสถานการณ์ภาวะเริ่มอ้วน และอ้วนเกินค่าเป้าหมายสูงเป็นลำดับที่ 5 จาก 12 เขตสุขภาพโดยเป็นเด็กวัยเรียนอายุ 6 ถึง 14 ปี คิดเป็นร้อยละ 14.0 (กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2567) โดยพบว่าในกลุ่มเด็กวัยเรียนประถมศึกษาปีที่ 1-6 อายุระหว่าง 6 ถึง 14 ปี มีภาวะอ้วน และเริ่มอ้วน จำนวน 2,335 คน โดยเป็นเด็กวัยเรียนในเขตอำเภอเมืองพิษณุโลก จำนวน 1,174 คน คิดเป็นร้อยละ 35.2 สูงเป็นอันดับที่ 1 ของอำเภอทั้งหมดในจังหวัดพิษณุโลก (ระบบคลังข้อมูลด้านการแพทย์ และสุขภาพ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดพิษณุโลก, 2567) องค์การอนามัยโลก และ World Obesity Federation ระบุว่าหากไม่มีมาตรการป้องกันและ

รักษาที่มีประสิทธิภาพ อัตราโรคอ้วนในเด็กจะเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว ส่งผลกระทบต่อสุขภาพ เศรษฐกิจ และสังคมในอนาคต (World Obesity Atlas, 2023)

ภาวะโภชนาการเกินในเด็กวัยเรียนตอนปลายมีสาเหตุมาจากพฤติกรรมการบริโภคอาหารไม่ถูกต้อง รับประทานอาหารไม่ได้สัดส่วน และปริมาณที่เหมาะสมตามวัย รับประทานอาหารตามใจ ทำให้เด็กได้รับปริมาณอาหารมากเกินไปเกินความต้องการของร่างกาย (ศุภลักษณ์ ศรีธัญญา, 2561; ขวัญชนก สุวรรณ และคณะ, 2565) รับประทานขนมกรุบกรอบ ไม่รับประทานผัก และรับประทานอาหารกลุ่มแป้งทุกวัน บริโภคอาหารที่มีไขมันสูงอาหารทอด อาหารที่มีรสหวาน น้ำตาลสูง อาหารจานด่วน และมีสัดส่วนในการรับประทานผัก ผลไม้ลดน้อยลง (วิภารัตน์ สุวรรณไพบัฒนะ และคณะ, 2566) มีทัศนคติด้านลบต่อการป้องกันโรคอ้วนในประเด็นการบริโภคอาหาร และกิจกรรมทางกาย ขาดความตระหนักถึงความสำคัญ และขาดแรงจูงใจในการออกกำลังกาย (พิมพ์พิศา พันธมณี และสมคิด ปราบภัย, 2560; พงษ์เอก สุกใส และทัศนยา จารุชาติ, 2565) ภาวะโภชนาการเกินส่งผลกระทบต่อตัวเด็กทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม (Ali et al., 2020; ทศนียา วังสะจันทานนท์, 2565) ด้านร่างกาย เด็กต้องเผชิญกับการมีขนาดตัวที่ใหญ่ขึ้นเวลาทำกิจกรรมต่างๆ ทำให้เหนื่อยง่าย มีการเปลี่ยนแปลงทางผิวหนังลักษณะเป็นปื้นดำหนาและขรุขระคล้ายขี้โคล (Acanthosis nigrians) ที่บริเวณคอ รักแร้และขาหนีบ (สาริษฐา สมทรัพย์, 2561) เสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคไขมันในเลือดสูง ภาวะไขมันสะสมในตับ นิ่วในถุงน้ำดี โรคหอบ ภูมิแพ้ มีปัญหาหูดหยาใจขณะหลับ มีอาการนอนกรน และมีโอกาสเสี่ยงต่อโรคเมรังค์ลำไส้ใหญ่มากกว่าคนปกติ (ศุภลักษณ์ ศรีธัญญา, 2561) ผลกระทบด้านจิตใจ เด็กที่มีภาวะโภชนาการเกินจะเข้าสู่วัยรุ่นเร็วกว่าเด็กในวัยเดียวกันมักถูกเพื่อนบูลลี่ ล้อเลียน กลั่นแกล้งทำให้เกิดความเครียดและมีความเชื่อมั่นในตัวเองต่ำ (วิภารัตน์ สุวรรณไพบัฒนะ และคณะ, 2566) เกิดปัญหาในการเข้าสังคม จะมีความรู้สึกโดดเดี่ยว เหงา มีภาวะซึมเศร้า วิตกกังวล (Haqq et al., 2021)

ความตระหนักรู้ในตนเอง (Objective Self-awareness) คือการที่บุคคลใส่ใจในความรู้ ความคิด และการกระทำของตน เป็นกระบวนการที่ทำให้บุคคลรับรู้ถึงข้อดีข้อบกพร่องของตนเอง พัฒนาและปรับปรุงตนเองให้ดียิ่งขึ้น เพื่อลดผลกระทบเชิงลบต่อตนเอง (Duval & Wicklund, 1972) การสร้างความตระหนักรู้ในตนเองเป็นกระบวนการในการทำให้บุคคลมีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับสิ่งใดสิ่งหนึ่งเพื่อที่จะสามารถตัดสินใจ และปฏิบัติตัวอย่างเหมาะสมตามมาตรฐานสังคม (Duval & Wicklund, 1972; พัทกุล แก้วกำพลนุชิต, 2565) ดังนั้นการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารในเด็กจำเป็นต้องพัฒนาองค์ความรู้เกี่ยวกับอาหารที่ควรบริโภค และพฤติกรรมที่พึงประสงค์เพื่อสร้างความตระหนักและความเข้าใจที่ถูกต้อง เกี่ยวกับการเลือกบริโภคอาหารที่เหมาะสม(นาวารินทร์ พันธุ์ชัยภูมิ และพิษณุ อุดมมะเวทิน, 2564; กรแก้ว ถิรพงษ์สวัสดิ์ และคณะ, 2564) โดยเด็กวัยเรียนเป็นวัยที่ใช้ความคิดอย่างมีเหตุผลเชิงรูปธรรมได้ ต้องการมีประสบการณ์จากการกระทำของตน และเรียนรู้สิ่งต่างๆจากสิ่งแวดล้อมรอบตัว มีความคิดสร้างสรรค์สามารถใช้เหตุผลแยกแยะได้ถูกต้อง สามารถนำความรู้มาแก้ไขปัญหาใหม่ ๆ ได้ และรู้จักการปรับตัวได้เหมาะสม การนำสื่อแอนิเมชันมาใช้ในการเรียนรู้ในเด็กวัยเรียนช่วยสร้างบรรยากาศการเรียนรู้ที่ผ่อนคลาย สนุกสนาน สร้างจินตนาการ และความคิดริเริ่ม เนื่องจากเป็นสื่อที่มีทั้งเสียง และภาพที่เป็นการ์ตูนเคลื่อนไหว สามารถบรรยายเนื้อหาเรื่องราวด้วยตัวเองจากการแสดงออกของหน้าตา ท่าทาง เสียง และอารมณ์ของตัวการ์ตูนจะเป็นการเล่าเรื่องด้วยภาพมากกว่าคำพูดของตัวละครเป็นหลัก ประกอบกับฉากที่มีสีสันสดใสทำให้ดึงดูดความสนใจของเด็กวัยเรียน สื่อความหมายได้ดี จดจำเรื่องราวได้ง่าย (สุชาติ ปราบมิชัย และสมสมร เรืองวรบูรณ์, 2560) ดังนั้นผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะนำทฤษฎีการตระหนักรู้ในตนเองของ Duval และ Wicklund (1972) มาใช้เป็นแนวทางในการสร้างโปรแกรมเสริมสร้างความตระหนักรู้ในตนเองต่อความตระหนักรู้เกี่ยวกับการเลือกบริโภคอาหารผ่านสื่อแอนิเมชัน “ฉัน....อยาก.....แข็งแรง (I wanna be strong)” ซึ่งประกอบด้วยการให้ความรู้เกี่ยวกับการเลือกบริโภคอาหาร และฝึกทักษะการตัดสินใจเลือกอาหาร ผ่านเกม “การจ่ายตลาด และอาหารกลางวันของฉัน” เพื่อสร้างให้เกิดความตระหนักรู้ในตนเองให้กับเด็กวัยเรียนต่อการเลือกบริโภคอาหารที่ถูกต้อง

วัตถุประสงค์วิจัย

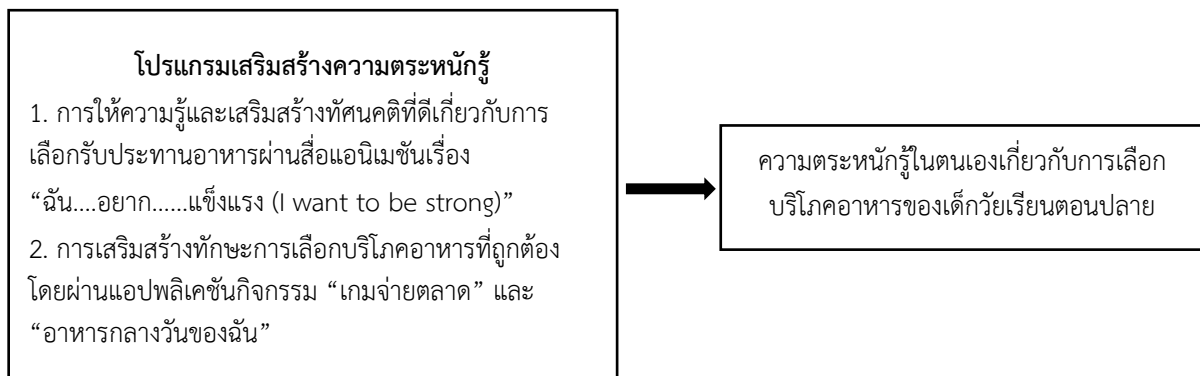
เพื่อศึกษาผลของการใช้โปรแกรมเสริมสร้างความตระหนักรู้ในตนเองต่อความตระหนักรู้เกี่ยวกับการเลือกบริโภคอาหารของเด็กวัยเรียนตอนปลาย

สมมติฐาน

1. คะแนนความตระหนักรู้ในตนเองต่อการเลือกบริโภคอาหารของกลุ่มทดลองหลังได้รับโปรแกรมทันทีสูงกว่าก่อนได้รับโปรแกรม
2. คะแนนความตระหนักรู้ในตนเองต่อการเลือกบริโภคอาหารของกลุ่มทดลองหลังได้รับโปรแกรม 2 สัปดาห์สูงกว่าก่อนได้รับโปรแกรม
3. คะแนนความตระหนักรู้ในตนเองต่อการเลือกบริโภคอาหารหลังได้รับโปรแกรมทันทีของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม
4. คะแนนความตระหนักรู้ในตนเองต่อการเลือกบริโภคอาหารหลังได้รับโปรแกรม 2 สัปดาห์ของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม

กรอบแนวคิดการวิจัย

การศึกษานี้ผู้วิจัยศึกษาผลของการใช้โปรแกรมเสริมสร้างความตระหนักรู้ในตนเองต่อความตระหนักรู้เกี่ยวกับการเลือกบริโภคอาหารของเด็กวัยเรียนตอนปลาย โดยใช้ทฤษฎีการตระหนักรู้ในตนเอง (self-awareness) ของ Duval และ Wicklund (1972) มาใช้เป็นกรอบแนวคิดในการทำวิจัยดังแสดงในภาพ



ภาพ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-experimental research) แบบสองกลุ่มวัดก่อนและหลังการทดลอง (Two group pretest-posttest design)

ประชากร คือ เด็กวัยเรียนตอนปลายที่กำลังศึกษาอยู่ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาพิษณุโลก เขต 1 สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ปีการศึกษา 2567

กลุ่มตัวอย่าง คือ เด็กวัยเรียนตอนปลายที่กำลังศึกษาอยู่ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาพิษณุโลก เขต 1 สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2567 จำนวน 60 คน คำนวณขนาดกลุ่มตัวอย่างโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป G*Power version 3.1.9.2 ทดสอบด้วยสถิติแบบ 2 กลุ่มกำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.05 กำหนดค่าอิทธิพล (Effects size) เท่ากับ 0.94 กำหนดค่าอำนาจการทดสอบ (Power of test) เท่ากับ 0.95 ได้ขนาดกลุ่มตัวอย่าง 26 คน คำนวณการป้องกันการสูญหายของกลุ่มตัวอย่างร้อยละ 15 ได้ขนาดกลุ่มตัวอย่างรวม 60 คน โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 30 คน และกลุ่มควบคุม 30 คน

เกณฑ์การคัดเข้า (Inclusion criteria) คือ

1. เด็กวัยเรียนตอนปลายอายุ 10-12 ปี ทั้งเพศชายและหญิง
2. สามารถพูดอ่านภาษาไทยได้คล่อง
3. ไม่มีปัญหาสุขภาพที่อยู่ในระยะที่แสดงอาการ
4. กลุ่มตัวอย่าง และบิดามารดาหรือผู้ปกครองตามกฎหมายยินยอมในการเข้าร่วมการวิจัย

เกณฑ์การคัดออก (Exclusion criteria)

1. ไม่สามารถเข้าร่วม กิจกรรมได้ครบตามที่กำหนด
2. มีอาการเจ็บป่วยที่รุนแรงหรือมีอาการที่อาจส่งผลกระทบต่อความปลอดภัยหรือสุขภาพในระหว่างการศึกษาวิจัย

วิจัย

เกณฑ์การถอนถอน (Withdrawal criteria)

1. ย้ายสถานศึกษาระหว่างเข้าร่วมโครงการวิจัย
2. เข้าร่วมการวิจัยไม่ครบตามที่กำหนด

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการวิจัย ได้แก่

1.1 โปรแกรมเสริมสร้างความตระหนักรู้ในตนเองเกี่ยวกับการเลือกบริโภคอาหาร เป็นกิจกรรมที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นโดยประยุกต์แนวคิดทฤษฎีการตระหนักรู้ของ Duval and Wicklund (1972) เพื่อสร้างความตระหนักรู้ในตนเองต่อตนเองในการเลือกบริโภคอาหารในกลุ่มทดลอง ประกอบด้วย 1) การให้ความรู้ และเสริมสร้างทัศนคติที่ดีในการเลือกบริโภคอาหารผ่านสื่อแอนิเมชัน “ฉัน...อยาก.....แข็งแรง (I want to be strong)” ใช้ระยะเวลา 10 นาที เนื้อหาประกอบด้วย ความหมายโรคอ้วน ปัจจัยที่ทำให้เกิดโรคอ้วน ผลกระทบของโรคอ้วน วิธีการประเมินภาวะโภชนาการ การเลือกบริโภคอาหาร 5 หมู่ที่ถูกต้อง และการอ่านฉลากโภชนาการอาหาร 2) กิจกรรมฝึกทักษะการคิดวิเคราะห์ และตัดสินใจเลือกอาหารที่ถูกต้องผ่านการเล่นเกมส์ในแอปพลิเคชัน “การจ่ายตลาด ” ใช้เวลาเล่น 10 นาที ผู้เล่นต้องตัดสินใจเลือกรูปภาพอาหารเสมือนจริงจำนวน 5 ชนิด โดยกำหนดคำตอบที่ถูกต้องไว้ล่วงหน้า หากผู้เล่นเลือกอาหารที่มีประโยชน์จะปรากฏอิมจิยิ้ม ดีใจ และมีคำเฉลยให้ความรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับอาหารนั้น ๆ แต่ถ้าผู้เล่นตอบผิด จะปรากฏอิมจิเศร้า ร้องไห้ และมีคำอธิบายความรู้เพิ่มเติม และ 3) กิจกรรมฝึกทักษะการคิดวิเคราะห์ และตัดสินใจเลือกอาหารจานหลักที่ถูกต้อง เหมาะสมกับวัยผ่านการเล่นเกมส์ในแอปพลิเคชัน “อาหารกลางวันของฉัน” ใช้เวลาเล่น 10 นาที ผู้เล่นต้องตัดสินใจเลือกรูปภาพอาหารเสมือนจริงหลากหลายเมนู และมีคำถามปลายปิดจำนวน 5 ข้อ ในแต่ละข้อ มีตัวเลือก 2 ตัวเลือก ให้เลือกตอบ 1 ตัวเลือก โดยกำหนดคำตอบที่ถูกต้องไว้ล่วงหน้า หากผู้เล่นเลือกอาหารที่มีประโยชน์จะปรากฏอิมจิยิ้ม ดีใจ และมีคำเฉลยให้ความรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับเมนูอาหารนั้น ๆ เมื่อผู้เล่นตอบผิด จะปรากฏอิมจิเศร้า ร้องไห้ และมีคำอธิบายความรู้เพิ่มเติม

1.2 แผ่นพับการเลือกบริโภคอาหาร เป็นเอกสารที่ผู้วิจัยจัดทำขึ้นเพื่อให้ความรู้เกี่ยวกับการเลือกบริโภคอาหารในกลุ่มที่นำมาเป็นกลุ่มควบคุมในการวิจัยครั้งนี้ มีสีสันทันและรูปภาพเสมือนจริงประกอบ เนื้อหาประกอบด้วย ความหมาย ปัจจัยที่ทำให้เกิดโรคอ้วน ผลกระทบของโรคอ้วน วิธีการประเมินภาวะโภชนาการ การอ่านฉลากโภชนาการ เทคนิคการรับประทานอาหาร และการเลือกรับประทานอาหาร 5 หมู่ มีจำนวน 2 หน้า

2. เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล

2.1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนตัว ประกอบด้วยคำถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไป ได้แก่ เพศ อายุ น้ำหนัก ส่วนสูง

2.2 แบบสอบถามความตระหนักรู้ในตนเองเกี่ยวกับการเลือกบริโภคอาหาร เป็นแบบวัดที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเพื่อประเมินการตัดสินใจเลือกรับประทานอาหาร จำนวน 20 ข้อ ลักษณะเป็นข้อคำถามด้านบวก จำนวน 15 ข้อ และคำถามด้านลบ จำนวน 5 ข้อ ลักษณะคำตอบแบบเลือกตอบ 3 ตัวเลือก คือ เห็นด้วยมาก เห็นด้วยปานกลาง เห็นด้วยน้อย โดยเลือกตอบเพียงหนึ่งตัวเลือก การแปลผลโดยรวมทั้งฉบับ คะแนนเฉลี่ย 20 - 33 หมายถึง

ตระหนักรู้เกี่ยวกับการเลือกบริโภคอาหารน้อย คะแนนเฉลี่ย 34 - 47 หมายถึง ตระหนักรู้เกี่ยวกับการเลือกบริโภคอาหารปานกลาง และคะแนนเฉลี่ย 48 - 60 หมายถึง ตระหนักรู้เกี่ยวกับการเลือกบริโภคอาหารมาก

การควบคุมคุณภาพเครื่องมือ

1. การหาความตรงเชิงเนื้อหาของเครื่องมือ (content validity) นำโปรแกรมเสริมสร้างความตระหนักรู้ในตนเองเกี่ยวกับการเลือกบริโภคอาหาร แผ่นพับการเลือกบริโภคอาหาร และแบบสอบถามความตระหนักรู้ในตนเองเกี่ยวกับการเลือกบริโภคอาหาร ไปตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาโดยผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่าน ประกอบด้วย อาจารย์พยาบาลสาขาการพยาบาลเด็ก 1 ท่าน อาจารย์พยาบาลสาขาการพยาบาลจิตเวช 1 ท่าน และนักโภชนาการ 1 ท่าน นำข้อมูลมาคำนวณค่าดัชนี (IOC) มีค่าเท่ากับ 0.84, 0.67 และ 0.9 ตามลำดับ หลังจากนั้นผู้วิจัยนำโปรแกรมเสริมสร้างความตระหนักรู้ในตนเองเกี่ยวกับการเลือกบริโภคอาหาร และแผ่นพับการเลือกบริโภคอาหารไปทดลองใช้กับเด็กวัยเรียนที่มีลักษณะเดียวกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 5 รายเพื่อดูความเป็นไปได้ (Feasibility) ทั้ง 5 รายสามารถใช้ได้ และไม่มีข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

2. การตรวจสอบความเชื่อมั่นของเครื่องมือ (Reliability) ผู้วิจัยนำแบบสอบถามความตระหนักรู้ในตนเองเกี่ยวกับการเลือกบริโภคอาหารไปทดลองใช้กับกลุ่มที่มีคุณสมบัติใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 20 ราย หลังจากนั้นนำมาหาค่าความเชื่อมั่นโดยคำนวณสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) ได้ค่าเท่ากับ 0.83

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ภายหลังการได้รับเอกสารรับรองจริยธรรมจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนคร พุทธชินราช ผู้วิจัยดำเนินการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างโดยสุ่มกลุ่มตัวอย่างอย่างง่ายโดยการจับฉลากจากโรงเรียนในอำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก มา 1 โรงเรียน หลังจากนั้นทำหนังสือขออนุญาตเก็บข้อมูล และดำเนินการชี้แจงวัตถุประสงค์ ขั้นตอน การรวบรวมข้อมูลให้ผู้เกี่ยวข้องทราบ ดำเนินการประชาสัมพันธ์โปสเตอร์การรับสมัครกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยผ่านแอปพลิเคชันไลน์ ผู้วิจัยเข้าพบผู้ปกครองของกลุ่มตัวอย่างที่สมัครเข้าร่วมโครงการชี้แจงวัตถุประสงค์การวิจัย วิธีดำเนินการวิจัย การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง และลงลายมือแสดงความยินยอมเข้าร่วมโครงการ หากท่านไม่ประสงค์เข้าร่วมโครงการสามารถศึกษาการเลือกบริโภคอาหารได้ด้วยตนเองจากสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพได้ ในการดำเนินการเก็บข้อมูลทำในกลุ่มทดลองก่อนหลังจากนั้นจึงจะดำเนินการในกลุ่มควบคุม

กลุ่มทดลอง

ได้รับโปรแกรมเสริมสร้างความตระหนักรู้ในตนเองเกี่ยวกับการเลือกบริโภคอาหารใช้ระยะเวลา 2 สัปดาห์ดังนี้

1. ทักทายโดยแนะนำตัวเองและสร้างสัมพันธภาพกับกลุ่มตัวอย่าง
2. กลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามความตระหนักรู้ในตนเองเกี่ยวกับการเลือกบริโภคอาหาร (Pre-test) ใช้เวลา 10 นาที
3. ผู้วิจัยนำแท็บเล็ตคอมพิวเตอร์แจกให้กลุ่มตัวอย่างคนละ 1 เครื่อง หลังจากนั้นดำเนินการเปิดนิเมชั่นเรื่อง “ฉัน.....อยาก....แข็งแรง (I want to be strong)” ให้ดูเป็นรายบุคคล ใช้เวลา 10 นาที เพื่อเสริมสร้างความรู้และทัศนคติที่ดีในการเลือกบริโภคอาหาร
4. หลังจากนั้นผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างเล่นเกมส์ “การจ่ายตลาด” เป็นรายบุคคล ใช้เวลา 10 นาที เพื่อฝึกทักษะการคิดวิเคราะห์ และตัดสินใจเลือกอาหารที่ถูกต้องและ “อาหารกลางวันของฉัน” ใช้เวลา 10 นาที ผ่านแอปพลิเคชัน เพื่อฝึกทักษะการคิดวิเคราะห์ และตัดสินใจเลือกอาหารจานหลักที่ถูกต้อง
5. หลังจากนั้นผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามความตระหนักรู้ในตนเองเกี่ยวกับการเลือกบริโภคอาหารทันทีภายหลังสิ้นสุดโปรแกรม (Post-test) ครั้งที่ 1 ใช้เวลา 10 นาที
6. หลังจากนั้น 2 สัปดาห์ผู้วิจัยดำเนินการให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามความตระหนักรู้ในตนเองเกี่ยวกับการเลือกบริโภคอาหาร (Post-test) ครั้งที่ 2 ใช้เวลา 10 นาที

กลุ่มควบคุม

ได้รับแผนพับการเสริมสร้างความตระหนักรู้เกี่ยวกับการเลือกบริโภคอาหาร ใช้ระยะเวลา 2 สัปดาห์ ดังนี้

1. ทักทายโดยแนะนำตัวเองและสร้างสัมพันธ์กับกลุ่มตัวอย่าง
2. กลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามความตระหนักรู้ในตนเองเกี่ยวกับการเลือกบริโภคอาหาร (Pre-test)

ใช้เวลา 10 นาที

3. ผู้วิจัยดำเนินการแจกแผนพับการเสริมสร้างความตระหนักรู้ในตนเองเกี่ยวกับการเลือกบริโภคอาหารเป็นรายบุคคล หากมีข้อสงสัยในเนื้อหาแผนพับสามารถสอบถามผู้วิจัยได้ ใช้เวลา 30 นาที

4. หลังจากนั้นผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามความตระหนักรู้ในตนเองเกี่ยวกับการเลือกบริโภคอาหารทันทีภายหลังสิ้นสุดโปรแกรม (Post-test) ครั้งที่ 1 ใช้เวลา 10 นาที

5. หลังจากนั้น 2 สัปดาห์ผู้วิจัยดำเนินการให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามความตระหนักรู้ในตนเองเกี่ยวกับการเลือกบริโภคอาหาร (Post-test) ครั้งที่ 2 ใช้เวลา 10 นาที

การวิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้โปรแกรม SPSS ดังนี้

1. สถิติเชิงพรรณนา วิเคราะห์ข้อมูลส่วนบุคคล ประกอบด้วย เพศ อายุ น้ำหนัก ส่วนสูง เป็นความถี่ ร้อยละ
2. สถิติอนุมานพารามetriks ผลการทดสอบ the Shapiro-wilk test มีค่า sig of Shapiro-wilk < .05 ซึ่งแสดงถึงการกระจายตัวของข้อมูลไม่เป็นการแจกแจงแบบปกติ จึงใช้สถิติ Wilcoxon Signed Ranks Test เปรียบเทียบคะแนนความตระหนักรู้ในตนเองต่อการเลือกบริโภคอาหารของกลุ่มทดลองก่อน กับหลังได้รับโปรแกรมทันทีและหลังได้รับโปรแกรม 2 สัปดาห์สูงกว่าก่อนได้รับโปรแกรม และใช้สถิติ Mann-Whitney Test เปรียบเทียบคะแนนความตระหนักรู้ในตนเองต่อการเลือกบริโภคอาหารระหว่างกลุ่มทดลองหลังได้รับโปรแกรมทันทีกับกลุ่มควบคุม และระหว่างกลุ่มทดลองหลังได้รับโปรแกรม 2 สัปดาห์กับกลุ่มควบคุม

จริยธรรมการวิจัยในมนุษย์

วิจัยนี้ผ่านการรับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครพุมพิณราช เอกสารรับรอง CoA No. 007/2567 และ REC No 015/2567 วันที่รับรอง 11 กันยายน 2567 การเข้าร่วมการวิจัยเป็นตามความสมัครใจ โดยไม่มีผลกระทบใดๆ ต่อการรักษาตามปกติ นำเสนอผลวิจัยในภาพรวมและเพื่อประโยชน์ทางวิชาการเท่านั้น

ผลการวิจัย

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

จากตาราง 1 พบว่ากลุ่มทดลองส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 76.7 อายุ 11 ปี คิดเป็นร้อยละ 60.00 น้ำหนักอยู่ระหว่าง 24.00-39.00 กิโลกรัม คิดเป็นร้อยละ 66.70 ส่วนสูงอยู่ระหว่าง 136-145 เซนติเมตร คิดเป็นร้อยละ 53.30 กลุ่มควบคุมส่วนใหญ่เป็นเพศชาย คิดเป็นร้อยละ 60.00 อายุ 11 ปี คิดเป็นร้อยละ 46.7 น้ำหนักอยู่ระหว่าง 24.00-39.00 กิโลกรัม คิดเป็นร้อยละ 40.00 ส่วนสูงอยู่ระหว่าง 146-155 เซนติเมตร คิดเป็น ร้อยละ 43.33

ตาราง 1 จำนวนและร้อยละข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง (N=60)

ข้อมูลทั่วไป	กลุ่มทดลอง (n=30)		กลุ่มควบคุม (n=30)	
	จำนวน (คน)	ร้อยละ (%)	จำนวน (คน)	ร้อยละ (%)
เพศ				
ชาย	7	23.3	18	60
หญิง	23	76.7	12	40
อายุ				
10 ปี	2	6.70	8	26.6
11 ปี	18	60.00	14	46.7
12 ปี	10	33.30	8	26.7
น้ำหนัก				
24.00-39.00 กิโลกรัม	20	66.70	12	40.00
39.00-54.00 กิโลกรัม	6	20	9	30.00
54.01-69.00 กิโลกรัม	4	13.30	8	26.70
69.01-84.00 กิโลกรัม	0	0	1	3.3
ส่วนสูง				
125-135 เซนติเมตร	1	3.30	5	16.70
136-145 เซนติเมตร	16	53.30	7	23.30
146-155 เซนติเมตร	10	33.30	13	43.33
156-165 เซนติเมตร	3	10.00	5	16.70

ส่วนที่ 2 เปรียบเทียบคะแนนความตระหนักรู้ในตนเองต่อการเลือกบริโภคอาหารของกลุ่มทดลองหลังได้รับโปรแกรมทันที และหลังได้รับโปรแกรม 2 สัปดาห์กับก่อนได้รับโปรแกรม

จากตาราง 2 พบว่าคะแนนความตระหนักรู้ในตนเองต่อการเลือกบริโภคอาหารของกลุ่มทดลองหลังได้รับโปรแกรมทันทีสูงกว่าก่อนได้รับโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .001$) และจากตาราง 3 พบว่าคะแนนความตระหนักรู้ในตนเองต่อการเลือกบริโภคอาหารของกลุ่มทดลองหลังได้รับโปรแกรม 2 สัปดาห์สูงกว่าก่อนได้รับโปรแกรมทันที อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .001$)

ตาราง 2 เปรียบเทียบคะแนนความตระหนักรู้ในตนเองต่อการเลือกบริโภคอาหารของกลุ่มทดลองหลังได้รับโปรแกรมทันทีกับก่อนได้รับโปรแกรม

ความตระหนักรู้ในตนเองต่อการเลือกบริโภคอาหาร	n	Mean	S.D.	Z	p-value
ก่อนได้รับโปรแกรม	30	38.0	5.60	-4.79	<.01*
หลังได้รับโปรแกรมทันที	30	57.43	3.27		

*p-value <.01

ตาราง 3 เปรียบเทียบคะแนนความตระหนักรู้ในตนเองต่อการเลือกบริโภคอาหารของกลุ่มทดลองหลังได้รับโปรแกรม 2 สัปดาห์กับก่อนได้รับโปรแกรม

ความตระหนักรู้ในตนเองต่อการเลือกบริโภคอาหาร	n	Mean	S.D.	Z	p-value
ก่อนได้รับโปรแกรม	30	38.0	5.60	-4.32	<.01*
หลังได้รับโปรแกรม 2 สัปดาห์	30	55.77	3.70		

* p-value <.01

ส่วนที่ 3 เปรียบเทียบคะแนนความตระหนักรู้ในตนเองต่อการเลือกบริโภคอาหารภายใต้โปรแกรมทันที และหลังได้รับโปรแกรม 2 สัปดาห์ระหว่างกลุ่มทดลองหลังกับกลุ่มควบคุม

จากตาราง 4 พบว่าคะแนนความตระหนักรู้ในตนเองต่อการเลือกบริโภคอาหารของกลุ่มทดลองหลังได้รับโปรแกรมทันทีสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .001$) และจากตาราง 5 พบว่าคะแนนความตระหนักรู้ในตนเองต่อการเลือกบริโภคอาหารของกลุ่มทดลองหลังได้รับโปรแกรม 2 สัปดาห์สูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ($p = 0.93$)

ตาราง 4 เปรียบเทียบคะแนนความตระหนักรู้ในตนเองต่อการเลือกบริโภคอาหารภายใต้โปรแกรมทันทีระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม

ความตระหนักรู้ในตนเองต่อการเลือกบริโภคอาหารหลังได้รับโปรแกรมทันที	Mean Rank	Sum of Ranks	Z	Mann-Whitney U	p-value
กลุ่มควบคุม	20.82	624.50	-4.32	159.50	<.01*
กลุ่มทดลอง	40.18	1205.50			

* p-value <.01

ตาราง 5 เปรียบเทียบคะแนนความตระหนักรู้ในตนเองต่อการเลือกบริโภคอาหารภายใต้โปรแกรม 2 สัปดาห์ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม

ความตระหนักรู้ในตนเองต่อการเลือกบริโภคอาหารหลังได้รับโปรแกรมทันที 2 สัปดาห์	Mean Rank	Sum of Ranks	Z	Mann-Whitney U	p-value
กลุ่มควบคุม	26.73	802.00	-1.68	337.00	.093
กลุ่มทดลอง	34.27	1028.00			

* p-value <.01

อภิปรายผล

จากผลการศึกษสามารถอภิปรายผลได้ดังนี้

1. กลุ่มทดลองมีคะแนนความตระหนักรู้ในตนเองต่อการเลือกบริโภคอาหารหลังได้รับโปรแกรมทันที สูงกว่าก่อนได้รับโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .001$) จากตารางที่ 2 และมีคะแนนความตระหนักรู้ในตนเองต่อการเลือกบริโภคอาหารหลังได้รับโปรแกรม 2 สัปดาห์สูงกว่าก่อนได้รับโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .001$) จากตารางที่ 3 แสดงให้เห็นว่าโปรแกรมเสริมสร้างความตระหนักรู้ในตนเองเกี่ยวกับการเลือกบริโภคอาหารที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นโดยใช้สื่อดิจิทัลที่เป็นภาพวาดการ์ตูนเคลื่อนไหวพร้อมเสียงบรรยายเรื่อง “ฉัน....อยาก.....แข็งแรง (I want to be strong)” เสริมสร้างความรู้ และเสริมสร้างทัศนคติที่ดีในการเลือกบริโภคอาหารให้เด็กวัยเรียนตอนปลาย และกิจกรรมเชิงปฏิบัติในแอปพลิเคชัน “การจ่ายตลาด ” และ “อาหารกลางวันของฉัน” ที่ออกแบบเป็นเกมส์ที่มีภาพอาหารเหมือนจริง ตัวการ์ตูนที่มีสีสันสดใส มีเสียงประกอบที่เร้าใจ และให้กลุ่มตัวอย่างมีการสื่อสารโต้ตอบในกิจกรรมโดยให้เลือกตอบ และมีคำตอบที่ถูกต้องพร้อมคำอธิบายช่วยฝึกทักษะการคิดวิเคราะห์ และตัดสินใจเลือกอาหารที่ต้องช่วยให้กลุ่มตัวอย่างตระหนักถึงพฤติกรรมทางเลือกอาหารของตนเองมากขึ้น และมีความเข้าใจในการตัดสินใจเลือกบริโภคอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพมากขึ้น เหมาะสมกับพัฒนาการของเด็กวัยเรียนที่ชอบฟังเรื่องราวที่มีตัวการ์ตูนเดินเรื่องและมีความสนุกสนานเพลิดเพลินชวนติดตาม สร้างความกระตือรือร้น และสร้างความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ (จิราพรรณ วาสนาบุญส่งเสริม, 2563; ชนินิ มั่นตะสูตร และอ้อมธจิต แป้นศรี, 2565) ส่งผลให้คะแนนความตระหนักรู้ในตนเองต่อการเลือกบริโภคอาหารหลังได้รับโปรแกรมสูงกว่าก่อนได้รับโปรแกรม สอดคล้องกับแนวคิดในทฤษฎีการตระหนักรู้ในตนเอง (Self-Awareness Theory) ของ Duval และ Wicklund (1972) ที่กล่าวว่า เมื่อบุคคลได้รับการกระตุ้นให้ตระหนักถึงการกระทำหรือพฤติกรรมของตนเอง บุคคลนั้นจะมีแนวโน้มที่จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้สอดคล้องกับมาตรฐานที่พวกเขาคาดหวังหรือที่ได้รับการสอน และงานวิจัยของ สุชาติดา ปรามิชัย และสมสมร เรืองวรบูรณ์, 2560 พบว่า สื่อแอนิเมชันเป็นเครื่องมือที่มีประสิทธิภาพในการถ่ายทอดเนื้อหาทำให้เด็กวัยเรียนสามารถเข้าใจ และจดจำเนื้อหาได้ง่ายขึ้นส่งผลให้กลุ่มที่ได้รับการสอนด้วยสื่อแอนิเมชันมีความรู้เพิ่มขึ้น และมีพฤติกรรมการดูแลตนเองที่ดีขึ้น และงานวิจัยของศุภลักษณ์ ศรีธัญญา และคณะ (2561) การนำโปรแกรมการใช้แอปพลิเคชันไลน์มาใช้ส่งเสริมให้เด็กที่มีภาวะน้ำหนักเกินมีพฤติกรรมบริโภคอาหารและการทำกิจกรรมทางกายที่ดีขึ้น พบว่ากลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมบริโภคอาหารและการทำกิจกรรมทางกายสูงกว่าก่อนทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .01$) และกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .01$)

2. คะแนนความตระหนักรู้ในตนเองต่อการเลือกบริโภคอาหารหลังได้รับโปรแกรมทันทีของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .001$) จากตาราง 4 แสดงให้เห็นว่าโปรแกรมเสริมสร้างความตระหนักรู้ในตนเองเกี่ยวกับการเลือกบริโภคอาหารที่ผู้วิจัยพัฒนานำเทคโนโลยีมาประยุกต์ใช้ในการให้ความรู้ผ่านแอนิเมชันเรื่อง “ฉัน....อยาก.....แข็งแรง (I want to be strong)” และให้กลุ่มตัวอย่างมีส่วนร่วมในกิจกรรมเชิงปฏิบัติผ่านแอปพลิเคชันเกมส์ “การจ่ายตลาด ” และ “อาหารกลางวันของฉัน” ซึ่งโปรแกรมเสริมสร้างความตระหนักรู้ในตนเองเป็นการให้ความรู้ผ่านสื่อมัลติมีเดีย (Multimedia) ที่ประกอบด้วยตัวอักษร เสียง และภาพ เป็นวิธีการให้ความรู้ที่สามารถถ่ายทอดแนวคิดให้ผู้รับสารเข้าใจง่าย ดึงดูดความสนใจของผู้รับสารได้เป็นอย่างดี และมีประโยชน์ในการถ่ายทอดข้อมูลให้แก่ผู้ที่ทักษะการอ่านมีจำกัด (Zarei et al, 2014) อีกทั้งตัวการ์ตูนยังมีสีสันสดใส แสดงออกด้วยสีหน้าท่าทาง และอารมณ์มากกว่าคำพูดทำให้เด็กเข้าใจเนื้อหา จดจำเรื่องราวได้ดีสอดคล้องกับพัฒนาการการเรียนรู้ของเด็กวัยเรียน (สุชาติดา ปรามิชัย และสมสมร เรืองวรบูรณ์, 2560) จึงทำให้กลุ่มตัวอย่างตั้งใจฟังเรื่องราวที่ตัวการ์ตูนสื่อสาร มีความสนุกสนาน เกิดการเรียนรู้ และการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมทำให้กลุ่มตัวอย่างเกิดทักษะการตัดสินใจเลือก และสามารถรับรู้ผลของการตัดสินใจได้ทันที สอดคล้องกับทฤษฎีการตระหนักรู้ในตนเอง (Self-Awareness Theory) ของ Duval และ Wicklund (1972) กล่าวว่า เมื่อบุคคลได้รับการกระตุ้นให้ตระหนักถึงตัวเองผ่านการมองเห็นผลลัพธ์จากการกระทำหรือการตัดสินใจ บุคคลจะพยายามปรับตัวเพื่อให้พฤติกรรมสอดคล้องกับมาตรฐานที่ต้องการ และสอดคล้องกับการศึกษาของจุฑาวรรณ นวลจันทร์คง และคณะ (2564) พบว่า การส่งเสริมความรู้ทางโภชนาการผ่านกิจกรรมการเล่นเกมส์ที่เปิดโอกาสให้ผู้เรียนลงมือทำ ร่วมอภิปราย ร่วม ฝึกทักษะ และ

สื่อสารทำให้ผลการเรียนรู้ของกลุ่มตัวอย่างเพิ่มขึ้นโดยเฉพาะความรู้ในการแยกแยะอาหารที่มีผลต่อการเพิ่มน้ำหนัก ในขณะที่สื่อแผ่นพับมีคะแนนความตรงเชิงเนื้อหาต่ำกว่าโปรแกรมเสริมสร้างความตระหนักรู้ในตนเองเกี่ยวกับการเลือกบริโภคอาหาร ประกอบกับข้อจำกัดของสื่อแผ่นพับที่เป็นการสื่อมิติเดียว ที่ไม่มีเสียง ไม่มีการเคลื่อนไหวของภาพ การมีปฏิสัมพันธ์กับผู้เรียนเป็นการสื่อสารทางเดียว (สุชาติ ปราณีชัย และสมสมร เรืองวรบูรณ์, 2560) จึงดึงดูดความสนใจผู้เรียนได้น้อยกว่าการสื่อสารแบบสองทาง ถึงแม้ว่าความพึงพอใจจะสามารถย้อนกลับมาทบทวนอ่านใหม่ได้ จนเข้าใจ บรรจุรายละเอียดของข่าวสารที่ต้องการสื่อได้ครบถ้วน และสะดวกต่อการใช้ และผลการวิจัยยังพบว่า คะแนนความตระหนักรู้ในตนเองต่อการเลือกบริโภคอาหารของกลุ่มทดลองหลังได้รับโปรแกรม 2 สัปดาห์สูงกว่า กลุ่มควบคุมอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ($p=0.93$) จากตารางที่ 5 แสดงให้เห็นว่าโปรแกรมสร้างความตระหนักรู้ในตนเองที่มีการจัดเพียงครั้งเดียวไม่ได้มีการเสริมสร้างหรือทบทวนอย่างต่อเนื่องสามารถกระตุ้นการเรียนรู้ และการตัดสินใจเลือกบริโภคอาหารได้ดีขึ้นในระยะสั้นแต่อาจจะไม่สามารถรักษาความเปลี่ยนแปลงระดับความตระหนักรู้ในตนเองในเด็กวัยเรียนตอนปลายได้ในระยะยาว สอดคล้องกับ Duval และ Wicklund (1972) ที่กล่าวว่าความตระหนักรู้ในตนเองนั้นสามารถลดลงได้เมื่อบุคคลไม่ได้รับการกระตุ้นหรือคำแนะนำต่อเนื่อง ซึ่งการขาดการฝึกฝนและการทบทวนอย่างต่อเนื่องอาจส่งผลให้ความตระหนักรู้ในระยะยาวลดลง (Carver & Scheier, 1981; Morin, 2011) และ สอดคล้องกับทฤษฎีการเรียนรู้ผ่านการกระทำ (Experiential learning theory) ของ Kolb (1984) ที่กล่าวว่าการเรียนรู้เกิดขึ้นจากการมีประสบการณ์โดยตรง หากไม่มีการทบทวนหรือฝึกฝนซ้ำ ความรู้และทักษะนั้นอาจจางหายไป

การนำผลการวิจัยไปใช้

1. ด้านการพยาบาล พยาบาลวิชาชีพ และบุคลากรสาธารณสุขสามารถนำไปใช้เป็นแนวทางในการเสริมสร้างความตระหนักรู้ในตนเองเกี่ยวกับการเลือกบริโภคอาหารของเด็กวัยเรียนตอนปลาย
2. ผู้สอนในโรงเรียนปฐมวัยสามารถนำโปรแกรมเสริมสร้างความตระหนักรู้ในตนเองเกี่ยวกับการเลือกบริโภคอาหาร เป็นสื่อประกอบการเรียนการสอนในเด็กวัยเรียนตอนปลายเกี่ยวกับการเลือกบริโภคอาหาร
3. ด้านการศึกษา นำผลการวิจัยไปใช้ในการจัดการเรียนการสอนให้นักศึกษาพยาบาลให้มีความรู้ในการพยาบาลในมิติการสร้างเสริมสุขภาพเด็กวัยเรียนตอนปลาย

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาโดยจัดให้มีกิจกรรมสร้างความตระหนักรู้ในตนเองต่อเนื่องเพื่อเสริมสร้างความคงอยู่ของความตระหนักรู้ในตนเอง และติดตามผลการคงอยู่ของความตระหนักรู้ในตนเองในระยะยาว
2. ศึกษาโปรแกรมเสริมสร้างความตระหนักรู้ในตนเองเกี่ยวกับการเลือกบริโภคอาหารในกลุ่มผู้ปกครอง และกลุ่มเด็กที่มีอายุต่ำกว่า 10 ปี

เอกสารอ้างอิง

- กรแก้ว ถิรพงษ์สวัสดิ์, จันทรรุทธา สมด้ว, ศิวพร ชุมศิริบุญ, มเหศักดิ์ ภูริวัฒน์ภัก, ประภัสสร พิศวงปรางกร, ระวีวรรณ รัตนปัญญา, พรพรรณ นามตะ, และศิริยา พลราชภูริ. (2564). รูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมบริโภคอาหารในเด็กวัยเรียนในเขตสุขภาพที่ 7. *วารสารศูนย์อนามัยที่ 7 ขอนแก่น*, 13(2), 23-36.
- กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (2567). ผลการรายงานผลการวิเคราะห์ตามตัวชี้วัด 3.10 ร้อยละของเด็กอายุ 6-14 ปี สูงดีสมส่วนสำนักโภชนาการ รอบ 5 เดือนหลัง ปี 2567. https://nutrition2.anamai.moph.go.th/web-upload/6x22caac0452648c8dd1f534819b_a2f16c/filecenter/file/doc/2567/KPI%203.10%20_%201.1%20Assessment_%20part%202.pdf
- กองส่งเสริมความรอบรู้ และสื่อสารสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (2566). *กรมอนามัยเผยเด็กไทยอ้วนเปิดอาหารสุขภาพ เสริมออกกำลังกายป้องกัน*. <https://multimedia.anamai.moph.go.th/news/news0633-2/>

- ขวัญชนก สุวรรณ, ศุภรดา โมขุนทด, และวัชรินทร์ หวังหุ่นกลาง. (2565). ปัจจัยที่มีต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-6 ในโรงเรียนเขตเทศบาลตำบลบ้านใหม่อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา. *วารสารวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีอินทร์*, 2(4), 88-89.
- จิราพรรณ วาสนาบุญส่งเสริม. (2563). *การพัฒนาสื่อการเรียนรู้ทางด้านอารมณ์และความรู้สึกในเด็กวัยเรียนด้วยการประยุกต์เครื่องมือ “วงล้อแห่งอารมณ์”* [วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต]. มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. https://ethesisarchive.library.tu.ac.th/thesis/2020/TU_2020_6119030093_13229_13339.pdf
- จุฑาวรรณ นวลจันทร์คง, ปัทมาภรณ์ เจริญนนท์, และ ศกุนตาภรณ์ มานะกล้า. (2564). การส่งเสริมความรู้ทางโภชนาการผ่านกิจกรรมการเล่นเกมส์ในนักเรียนระดับประถมศึกษาตอนปลายที่มีภาวะโภชนาการเกิน. *วารสารวิชาการมหาวิทยาลัยอีสเทิร์นเอเซีย ฉบับวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี*, 15(3), 149-163.
- ชนนี มั่นตะสูตร และอ้อมธจิต เป้นศรี. (2565). การพัฒนาการจัดการเรียนรู้เพื่อส่งเสริมความสามารถด้านการเขียนเชิงสร้างสรรค์โดยใช้กลวิธี SCPC ร่วมกับโปรแกรม Scratch ในการสร้างการ์ตูน Animation สำหรับนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 6. *วารสารวิจัยวิชาการ*, 5(1), 203-215.
- ทัศนียา วังสะจันทานนท์. (2565). ภาวะโภชนาการเกินในเด็กวัยก่อนเรียน: บทบาทพยาบาลเด็กในการส่งเสริมโภชนาการ. *พยาบาลสารมหาวิทยาลัยเชียงใหม่*, 49(4), 13-23.
- นวรินทร์ พันธุ์ชัยภูมิ และพิษณุ อุดตมะเวทิน. (2564). พฤติกรรมการเลือกบริโภคอาหารของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนเวียงน้อยศึกษา จังหวัดขอนแก่น. *วารสารวิจัยสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น*, 14(1), 49-56.
- พงษ์เอก สุกใส และทัศนียา จารุชาติ. (2565). ความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมการดูแลสุขภาพกับการเกิดโรคอ้วนของนักเรียนในเขตอำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก. *วารสารมหาวิทยาลัยคริสเตียน*, 28(3), 13-23.
- พัชกุล แก้วกำพลนุชิต. (2565). *ผลการจัดกิจกรรมอ่านจับใจความโดยใช้เทคนิคการสะท้อนคิดที่มีต่อการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนประถมศึกษา* [วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต]. มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พิมพ์พิศา พันธมณี และสมคิด ปราบภัย. (2560). ผลของโปรแกรมการส่งเสริมพฤติกรรมการลดความอ้วนโดยใช้ทฤษฎีพฤติกรรมตามแผนต่อพฤติกรรมการลดน้ำหนักของเด็กวัยเรียนที่มีภาวะน้ำหนักเกิน. *วารสารการพยาบาล*, 19(2), 13-23.
- ระบบคลังข้อมูลด้านการแพทย์ และสุขภาพ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดพิษณุโลก. (2567). *รายงานร้อยละของนักเรียนชั้นป. 1- ป.6 ที่มีภาวะเริ่มอ้วน และอ้วนได้รับการคัดกรองความเสี่ยง*. <https://hdc.moph.go.th/plk/public/standard-report-detail/aee928ed925a6e3c269f4f67b3f34a12>
- วิภารัตน์ สุวรรณไวพัฒนา, ชไมพร ประคานอก, และวิรุฬจิรา อุ่นจางวาง. (2566). รับมืออย่างไรกับภาวะโภชนาการเกินในเด็กวัยเรียน: เจเนอเรชันใหม่ในยุคดิจิทัล. *วารสารสุขภาพและการศึกษาพยาบาล*, 29(1), 1-14.
- ศุภลักษณ์ ศรีธัญญา. (2561). *ผลของโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตามแผนต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารและการทำกิจกรรมทางกายของเด็กวัยเรียนตอนปลายที่มีภาวะน้ำหนักเกิน* [วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต]. มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- ศุภลักษณ์ ศรีธัญญา, ประไพ กิตติบุญถวัลย์, และญาณินี โดดสกุล. (2561). ผลของโปรแกรมการใช้แอปพลิเคชันไลน์ต่อพฤติกรรมการบริโภคและการทำกิจกรรมทางกายของเด็กวัยเรียนตอนปลายที่มีภาวะน้ำหนักเกิน. *วารสารวิจัยสุขภาพและการพยาบาล*, 39(1), 148.
- สาริษฐา สมทรัพย์. (2561). ความรอบรู้ทางสุขภาพในการจัดการภาวะน้ำหนักเกินและภาวะอ้วนในเด็กวัยเรียน. *วารสารส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม*, 12(9), 20-33.
- สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (2566). *รายงานผลการวิเคราะห์ตามตัวชี้ วัด 2.2 ระดับความสำเร็จของการจัดการความรู้ (Knowledge Management : KM) และการขับเคลื่อนการเป็นองค์กร*

- แห่งการเรียนรู้ (Leaming Organization: LO) สำนักโภชนาการรอบ 5 เดือนหลังปี 2556.
<https://nutrition2.anamai.moph.go.th/web-upload/6x22caac0452648c8dd1f>
- สุชาดา ปราบมีชัย และ สมสมร เรืองวรบูรณ์. (2560). ผลของสื่อแอนิเมชันต่อความรู้และพฤติกรรมการดูแลตนเองของเด็กวัยเรียนโรคธาลัสซีเมีย. *วารสารพยาบาลกระทรวงสาธารณสุข*, 27(2), 96-109.
- Ali, M. S., Kassahun, C. W., & Wubneh, C. A. (2020). Overnutrition and associated factors: A comparative cross-sectional study between government and private primary school students in Gondar Town, Northwest Ethiopia. *Journal of Nutrition and Metabolism*, 1-12.
<https://doi.org/10.1155/2020/3670895>
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (1981). *Attention and self-regulation: A control-theory approach to human behavior*. Springer-Verlag.
- Duval, S., & Wicklund, R. A. (1972). *A theory of objective self-awareness*. Academic Press.
- Haqq, A. M., Kebbe, M., Tan, Q., Manco, M., & Salas, X. R. (2021). Complexity and stigma of pediatric obesity. *Childhood Obesity (Print)*, 17(4), 229–240. <https://doi.org/10.1089/chi.2021.0003>
- Kolb, D. A. (1984). *Experiential learning: Experience as the source of learning and development*. Prentice-Hall.
- Morin, A. (2011). Self-Awareness part 1: Definition, measures, effects, functions, and antecedents. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(10), 807–823. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2011.00387.x>
- Pappachan, J. M., Fernandez, C. J., & Ashraf, A. P. (2024). Rising tide: The global surge of type 2 diabetes in children and adolescents demands action now. *World Journal of Diabetes*, 15(5), 797–809. <https://doi.org/10.4239/wjd.v15.i5.797>
- World Health Organization. (2024). *Obesity and overweight*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
- World Obesity Atlas. (2023). *Global study predicts that more than half the global population will be living with overweight and obesity within 12 years if prevention, treatment, and support do not improve*. <https://www.worldobesity.org/news/economic-impact-of-overweight-and-obesity-to-surpass-4-trillion-by-2035>
- Zarei, A. R., Jahanpour, F., Alhani, F., Razazan, N., & Ostovar, A. (2014). The impact of multimedia education on knowledge and self-efficacy among parents of children with asthma: A randomized clinical trial. *Journal of Caring Sciences*, 3(3), 185–192.
<https://doi.org/10.5681/jcs.2014.020>