

การใช้กระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม เพื่อส่งเสริมทักษะการเลือกบริโภคอาหาร ของนักเรียน ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนอนุบาลเชียงใหม่

Using Participatory Learning Process to Promote Food Consuming Skills
of Prathom Suksa 5 Students Anuban Chiang Mai School

กนกพรรณ เทอดพิทักษ์พงษ์

นักศึกษาปริญญาโท ภาควิชาการส่งเสริมสุขภาพ
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

บทคัดย่อ

การศึกษาวิจัยเรื่องการใช้กระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม เพื่อส่งเสริมทักษะการเลือกบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนอนุบาลเชียงใหม่ มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษา 1) ผลการดำเนินการจัดกิจกรรมและ 2) ผลการจัดกิจกรรมโดยการใช้กระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม เพื่อส่งเสริมทักษะการเลือกบริโภคอาหาร เป็น การวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Research) กลุ่มตัวอย่างคือ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5/8 โรงเรียนอนุบาลเชียงใหม่ คัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้วิธีสุ่มตัวอย่างแบบง่าย (Simple Sampling) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วยเครื่องมือที่ใช้ในวิจัยคือ ชุดกิจกรรมส่งเสริมทักษะการเลือกบริโภคอาหารจำนวน 6 กิจกรรม และเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือ แบบสังเกตการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม แบบสอบถามความพึงพอใจของกลุ่มตัวอย่างและแบบสอบถามความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติตัวในการเลือกบริโภคอาหาร

ผลการศึกษาด้านความรู้เรื่องการเลือกบริโภคอาหารสำหรับเด็ก ในภาพรวม พบว่ามีค่าเฉลี่ยคะแนนความรู้เรื่องการบริโภคอาหารก่อนเรียนเท่ากับ 0.46 หลังเรียนเท่ากับ 0.83 โดยที่ความรู้เรื่องการบริโภคอาหารหลังเรียนมากกว่าก่อนเรียนแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.001

ผลการศึกษาเจตคติเกี่ยวกับการเลือกบริโภคอาหาร ในภาพรวม พบว่า กลุ่มตัวอย่าง มีค่าเฉลี่ยคะแนนเจตคติ ก่อนเรียนเท่ากับ 1.82 หลังเรียนเท่ากับ 2.30 โดยที่ เจตคติเกี่ยวกับการเลือก

บริโภคอาหารหลังเรียนมากกว่าก่อนเรียนแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.001

ผลการศึกษาการปฏิบัติตัวในเลือกบริโภคอาหารในภาพรวม พบว่า การปฏิบัติตัวของกลุ่มตัวอย่างในการเลือกบริโภคอาหาร มีค่าเฉลี่ยการปฏิบัติตัวก่อนเรียนเท่ากับ 1.91 หลังเรียนเท่ากับ 2.92 โดยที่ การปฏิบัติตัว ของกลุ่มตัวอย่างในการเลือกบริโภคอาหารหลังเรียนมากกว่าก่อนเรียนแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.001

คำสำคัญ: กระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม /ส่งเสริมทักษะการเลือกบริโภคอาหาร

Abstract

The purposes of this research on “Using Participatory Learning Process to Promote Food Consumption Skills of Prathom Suksa 5 Students Anuban Chiang Mai School” were to 1) investigate results of activities, and 2) examine results of activities using participatory learning process to promote selection skill of food consumption. This was a Quasi-Experimental Research conducted with samples who were the students in Prathom 5/ 8, Anuban Chiang Mai School. They were selected by applying simple sampling. Research tools included 6 activity sets to promote the selection skill of food consumption. The data were collected using observation form of participatory learning, samples’ satisfaction questionnaire, and questionnaire on knowledge, attitude, and behavior towards selection of food consumption.

Regarding the overall results about the knowledge on selection of food consumption for children, the average score of the knowledge on food consumption before learning was 0.46 while the average score after learning was 0.83. The knowledge on selection of food consumption after learning was higher than before learning with the 0.001 level of statistical significance.

To the overall attitude towards selection of food consumption, the results found that the average score of the attitude before learning was 1.82 whereas the average score after learning was 2.30. The attitude towards selection of food consumption after learning was higher than before learning with the 0.001 level of statistical significance.

According to the results about the behavior towards selection of food consumption, the average value of the samples’ behavior towards selection of food consumption before learning was 1.93 meanwhile and the average value after learning was 2.92. The samples’ behavior towards selection of food consumption after learning was higher than before learning with the 0.001 level of statistical significance.

Key words: Participatory Learning Process / Promote Food Consuming Skills

บทนำ

มนุษย์เป็นทรัพยากรที่สำคัญที่สุดในการพัฒนาประเทศ ดังนั้นการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ หรือ พัฒนา “คน” ต้องทำเป็นกระบวนการต่อเนื่องตลอดชีวิต นับตั้งแต่อยู่ในครรภ์มารดา สู่วัยเด็ก วัยรุ่น วัยทำงานและวัยชราโดยเฉพาะอย่างยิ่งในช่วงวัยเด็กและวัยรุ่นเป็นวัยที่จะต้องปลูกฝังและต้องสร้างคุณค่าให้กับตนเองและเห็นคุณค่าความเป็นมนุษย์ และในขณะเดียวกันก็ควรได้รับการพัฒนาทักษะชีวิตเพื่อเป็นภูมิคุ้มกันความเสี่ยงในการดำเนินชีวิตทั้งปัจจุบันและอนาคต การพัฒนาและเสริมสร้างทักษะชีวิตเป็นภูมิคุ้มกันชีวิตให้แก่เด็กและเยาวชนในสภาพสังคมที่เปลี่ยนแปลงและเตรียมพร้อมสำหรับการดำเนินชีวิตในอนาคตจึงเป็นภารกิจสำคัญของสถานศึกษา ขั้นพื้นฐานที่จะต้องจัดการเรียนการสอนตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 โดยเสริมสร้างทักษะชีวิตให้มากที่สุด ทั้งใน 8 สาระการเรียนรู้และกิจกรรมพัฒนา

ผู้เรียน อันได้แก่กิจกรรมแนะแนว กิจกรรมโฮมรูม กิจกรรมนักเรียน กิจกรรมลูกเสือ - เนตรนารี ยุวกาชาด ผู้บำเพ็ญประโยชน์ กิจกรรมชมรม/ชุมชน กิจกรรมเพื่อสังคมและสาธารณประโยชน์และ กิจกรรมที่เสริมสร้างคุณลักษณะตามนโยบายของ สถานศึกษา ซึ่งเป็นกิจกรรมที่สามารถพัฒนาและ เสริมสร้างทักษะชีวิตได้ทุกองค์ประกอบของทักษะ ชีวิต^[1] จากผลการศึกษาของนวนลอนด์ บุญจรรย ศิลป์ ในด้านลักษณะพฤติกรรมการบริโภคและวิถี ชีวิต ตลอดจนลักษณะการเลี้ยงดูที่ส่งเสริมให้เด็ก อ้วนหรือมีภาวะโภชนาการเกินที่ไม่ดีของเด็กวัย เรียน ช่วงอายุ 6 -12 ปี พบว่าอาหารที่เด็กวัยนี้ บริโภคส่วนใหญ่ ได้แก่ ข้าว ก๋วยเตี๋ยว ขนมปัง เด็ก วัยนี้ชอบกินอาหารที่ปรุงโดย วิธีการทอดน้ำมัน รวมทั้งอาหารจานด่วน เช่น ไก่ทอด พิซซ่า และ แฮมเบอร์เกอร์ อาหารมื้อหลักของเด็กวัยนี้คือ อาหารมื้อเย็นและมักมีปริมาณมากกว่ามื้ออื่น ทั้งนี้ เนื่องจากเป็นช่วงที่เด็กมีเวลามากที่สุดนอกจากนี้ เด็กวัยนี้ยังชอบกินอาหารว่าง ทั้งอาหารว่างหลังมื อเย็นหรือก่อนนอน โดยอาหารว่างของเด็กวัยนี้ส่วน ใหญ่ ได้แก่ ขนมกรุบกรอบ ขนม ปัง ขนมหวาน น้ำแข็งไส ไอศกรีม น้ำอัดลม ซึ่งจากลักษณะ พฤติกรรมดังกล่าวของเด็กวัยนี้ ทำให้เด็กมีโอกาส อ้วนได้ง่าย อีกทั้งเด็กวัยนี้ยังได้รับอิทธิพลจากสื่อ โฆษณาต่างๆ เช่น โทรทัศน์ โปสเตอร์ ยิ่งไปกว่า นั้นอาหารหรือของกินเล่น บางอย่างโฆษณาโดยใช้ เด็กเป็นตัวแบบ หรือดาราที่ เด็กชื่นชอบซึ่งทำให้ เด็กๆ ถูกโน้มน้าวมากขึ้น และต้องการบริโภค ผลิตภัณฑ์เหล่านั้น เด็กวัยนี้ยังถูกชักจูงได้ง่ายจาก รูปลักษณะภายนอกของอาหาร ที่พ่อค้าแม่ค้าทำให้ ดูน่ากินยิ่งขึ้น โดยที่ส่วนประกอบ ส่วนใหญ่ของ อาหารเหล่านั้นคือ แป้ง ไขมัน และเกลือ ซึ่ง ส่งเสริมให้เด็กอ้วนได้ง่ายและยังอาจเป็นสาเหตุของ โรคอื่นๆ เช่น เบาหวาน ไขมันในเลือดสูง จะเห็นได้ ว่าลักษณะพฤติกรรมการบริโภคและบริโภคนิสัย ของเด็กรวมทั้งลักษณะการเลี้ยงดูมีส่วนส่งเสริมให้ เด็กมีภาวะโภชนาการเกินหรือเป็นโรคอ้วนได้ง่าย นอกจากนี้ การเปลี่ยนแปลงทางสังคม ตลอดจน

การเจริญเติบโตและความก้าวหน้าทางเทคโนโลยี ทำให้วิถีชีวิตของคนปัจจุบันสุขสบายขึ้น มีเครื่อง พ่นแรงและอุปกรณ์อำนวยความสะดวกมากมาย ไม่ ว่าจะเป็นเครื่องซักผ้า เครื่องอบผ้า เครื่องดูดฝุ่น หม้อหุงข้าว เครื่องล้างจาน รวมทั้งอุปกรณ์สร้าง ความบันเทิง และผ่อนคลายความเครียด ได้แก่ โทรทัศน์ วีดีโอ ซีดี ตลอดจนเกมคอมพิวเตอร์ ซึ่ง ล้วนแต่ทำให้มีการเคลื่อนไหวร่างกายลดลง ทำให้ ใช้พลังงานลดลงไปด้วย ยิ่งไปกว่านั้น บาง ครอบครัวอาจเข้าใจผิดซื้อหาเกมคอมพิวเตอร์ หรือ วีดีโอเกมต่างๆ มาให้เด็กเล่น เพื่อต้องการให้เด็ก เล่นอยู่กับบ้านและอยู่ในสายตา จึงมีส่วนทำให้เด็ก มีกิจกรรมการออกกำลังกายและการเคลื่อนไหว ลดลง^[2]

จากการศึกษาในเขตจังหวัดเชียงใหม่ถึง พฤติกรรมการบริโภคขนมของเด็ก ของพิมลพรรณ บุญยะเสนา และ สุขุม พันธุ์ณรงค์ พบว่า ผู้ใหญ่เริ่ม ปลอมให้เด็กเลือกซื้อขนมเองได้ตั้งแต่อายุ 12 เดือน หรือเมื่อเด็กเริ่มเดินได้ ทั้งนี้การรับรู้ของผู้เลี้ยงเด็ก ต่อขนมเด็กนั้น จะให้เพื่อให้เด็กอ้วน จะได้ไม่อดแ ง ดังนั้น แม้ว่าบางครั้ง ผู้เลี้ยงเด็กจะรู้ว่า ขนมมีโทษ อยู่บ้าง หากแต่สงสารเด็ก สงสารลูก ไม่อยากให้ อดแง และอยากให้ลูกอ้วนท้อง จึงยอมจำนน และ ปลอมให้เด็กกินขนมตามใจ ทั้งนี้ ขนมไม่ได้ทำให้ เด็กเติบโต หรือบำรุงสมองหรือร่างกาย ขนมส่วน ใหญ่จะมีรสหวาน มัน เค็ม^[3] ซึ่งถ้ามากไปจะเกิด ผลเสียดังกล่าวมาแล้ว จากการสำรวจของ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดเชียงใหม่ปี พ.ศ. 2552 ถึงพฤติกรรมสุขภาพของเด็กกลุ่มอายุ 6-12 ปี พบว่า มีการดื่มน้ำอัดลม ร้อยละ 21.1 มีค่าเฉลี่ย ราคาและจำนวนขนมกรุบกรอบที่เด็กกินประจำทุก วัน 8 บาท ความถี่ในการกินขนมกรุบกรอบของเด็ก ส่วนใหญ่เด็กกินมากกว่า 3 วันต่อสัปดาห์ ร้อยละ 58.8 ซึ่งสอดคล้องกับผลการสำรวจของสำนักงาน สาธารณสุขจังหวัดเชียงใหม่ในปี พ.ศ. 2550 และ ปี พ.ศ. 2552 พบว่า เด็กกลุ่มนี้ดื่มน้ำอัดลมทุกวัน เพิ่มมาจากร้อยละ 3.6 เป็น 21.1 เด็กที่กินขนม กรุบกรอบมากกว่า 3 วันต่อสัปดาห์สูงขึ้นจาก

ร้อยละ 58.8 เป็น 77.4 ซึ่งถือได้ว่ามีค่าเฉลี่ยที่สูงมาก^[4]

โรงเรียนอนุบาลเชียงใหม่ เป็นโรงเรียนหนึ่งในเขตพื้นที่การประถมศึกษาที่ 1 ในเขตอำเภอเมือง เปิดทำการเรียนการสอนในระดับอนุบาล 1 ถึงระดับ ประถมศึกษาที่ 6 จากการสำรวจเบื้องต้นของผู้วิจัย พบว่า เด็กส่วนใหญ่จะมีพฤติกรรมการเลือกซื้ออาหารว่าง ส่วนใหญ่จะมีการเลือกซื้อขนมประเภทลูกอม ของทอด เช่น ลูกชิ้น ไส้กรอก และขนมถุงกรอบรอบ เหตุผลส่วนใหญ่ที่เลือกซื้อ คือ มีของแถม รองลงมาคือ ซื้อตามเพื่อน ซึ่งจะเห็นได้ว่าเด็กไม่ได้มีความรู้และเจตคติที่ตักเตือนถึงประโยชน์และโทษของการบริโภคอาหารมารับประทานเลย และ การที่จะแก้ปัญหาดังกล่าว ควรมีวิธีป้องกันไม่ให้เด็กเกิดปัญหาสุขภาพ ไม่ใช่การห้ามเด็กแต่ควรจะต้องเป็นวิธีการให้ความรู้กับเด็กในการเลือกบริโภคขนมอย่างถูกวิธี การฝึกวินัยในการเลือกบริโภคแก่เด็ก สร้างเจตคติ ตลอดจนฝึกทักษะในการเลือกบริโภคอาหารที่ถูกต้อง โดยเริ่มตั้งแต่เด็กวัยเรียน ในช่วงอายุ 9-12 ปี

พัฒนาการเด็กวัยเรียน คือเด็กในช่วงอายุ 9- 12 ปี เด็กวัยนี้เป็นวัยแห่งการเตรียมตัวพร้อมทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา^[5] ดังนั้นถ้าเด็กได้รับสิ่งแวดล้อมที่ช่วยส่งเสริมพัฒนาการของเด็กทุกๆด้าน เด็กก็จะสามารถปรับตัวให้เข้ากับประสบการณ์ใหม่ หรือสิ่งแวดล้อมใหม่ได้อย่างราบรื่น ซึ่งสุชา จันทน์เอน ได้กล่าวถึงพัฒนาการของ เด็กในวัยนี้ไว้ว่า เด็กในช่วงวัยนี้จะมีการเรียนรู้เพิ่มขึ้น เนื่องจากเป็นวัยที่เข้าสู่โรงเรียน เด็กจะเริ่มเรียนรู้ในสิ่งที่อยู่ใกล้ตัวก่อนแล้วจึงค่อยเป็นประสบการณ์ไปหาสิ่งแวดล้อมที่อยู่ไกลตัวออกไป ดังนั้นหากการเรียนการสอนในเด็กวัยนี้ผู้สอนเป็นผู้เพิ่มโอกาสให้เด็กได้เข้าร่วมในกิจกรรมต่างๆอยู่เสมอ ก็จะเป็นการเพิ่มหรือเสริมพัฒนาการทางสติปัญญาของเด็กเป็นอย่างมาก เนื่องจากสิ่งต่างๆเหล่านี้จะเป็นสิ่งที่ช่วย หรือ ก่อให้เกิดความอยากรู้อยากเห็น อยากทดลอง ค้นคว้า สิ่งเหล่านี้เป็นพัฒนาการของเด็กในด้านอารมณ์ ภาษา และ

สติปัญญา เด็กวัยนี้วุฒิภาวะทุกด้านกำลังงอกงามเกือบเต็มที่ ทำให้เด็กมีความสามารถเพิ่มขึ้นอีกหลายด้าน เพราะเด็กได้เรียนรู้กว้างขวางขึ้นในช่วงนี้ และสามารถที่จะคิดและแก้ปัญหาต่างๆได้ด้วยตัวเอง^[6]

ทักษะชีวิต เป็นความสามารถทางสังคม ความคิดอ่านอันประกอบไปด้วยความสามารถทางด้านความรู้ เจตคติ และทักษะ ที่จะนำไปใช้ในการจัดการกับปัญหารอบๆตัวในสภาพสังคมปัจจุบัน ไม่ว่าจะเป็นเรื่องเกี่ยวกับปัญหาสุขภาพ การเลือกทางดำเนินชีวิต เพื่อเตรียมพร้อมสำหรับการปรับตัวในอนาคตต่อไป องค์ประกอบของทักษะชีวิตประกอบด้วย ทักษะการคิดสร้างสรรค์ ทักษะการคิดอย่างมีวิจารณ์ญาณ ทักษะตระหนักรู้ในตน ทักษะการเข้าใจผู้อื่น ทักษะการตัดสินใจ ทักษะการแก้ปัญหา ทักษะการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ ทักษะการสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคล ทักษะการจัดการกับอารมณ์และทักษะการจัดการกับความเครียด การจัดประสบการณ์หรือกิจกรรมเพื่อให้เด็กมีพฤติกรรมการบริโภคที่ถูกต้องนั้นต้องยึดหลักการจัดการเรียนรู้ที่ควรคำนึงถึงพัฒนาการ วุฒิภาวะ ทฤษฎีการเรียนรู้ในด้านต่าง ๆ มาประกอบกัน เพื่อให้การจัดประสบการณ์มีประสิทธิภาพ^[7] ซึ่ง ประภาเพ็ญ สุวรรณ ได้กล่าวถึงธรรมชาติของการเรียนรู้ของเด็กวัยเรียน (อายุ 6-12 ปี) ไว้ว่าเด็กจะเรียนรู้สิ่งต่างๆ ที่เป็นรูปธรรมมากกว่านามธรรม เรียนรู้จากสิ่งที่ใกล้ตัวไปสู่เรื่องที่ไกลตัว เรียนรู้จากการลงมือปฏิบัติจริงมากกว่าการเรียนรู้จากการบอกเล่าของครู เด็กจะเรียนรู้สิ่งที่มีความหมายต่อตนเองได้ดีกว่าการเรียนรู้ในสิ่งที่ไม่ได้นำไปใช้ประโยชน์กับชีวิตจริงของเขา เด็กจะเรียนรู้ด้วยการใช้ประสาทสัมผัสทั้งห้าในการค้นหาคำตอบที่เป็นของตนเอง เด็กจะเรียนรู้ได้ดีจากกิจกรรมการเล่นมากกว่าการเรียนรู้ที่เป็นทางการ และเด็กจะเรียนรู้จากการเลียนแบบพฤติกรรมของบุคคลที่เด็กยอมรับนับถือ^[8] ซึ่งการสอนทักษะชีวิตไม่ว่าจะด้านใดให้มีประสิทธิภาพต้อง

เป็นการจัดการเรียนการสอนที่ยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลางคือ การเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม^[9]

กระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม เป็นกระบวนการเรียนรู้ที่ดึงเอาความสามารถของผู้เรียนออกมาในรูปของการเรียนรู้ที่เรียกว่า Active Learning คือเป็นการเรียนรู้ที่ให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในกิจกรรมการเรียนรู้มากที่สุด โดยที่ผู้สอนต้องกระตุ้นให้ผู้เรียนรู้จักคิดแก้ปัญหาด้วยตนเองให้มากที่สุด หรือยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลางในการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน โดยที่ การเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม จะเป็นการเรียนรู้ที่ดึงเอาประสบการณ์ของผู้เรียนออกมาให้ได้มากที่สุด จากนั้นก็ให้ผู้เรียนได้มีโอกาสแสดงความคิดเห็น และถ่ายทอดความรู้สึกลงของตนเองออกมาเล่าให้เพื่อนๆ ฟัง ในขณะเดียวกันก็ได้รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นด้วย ทำให้เกิดการเรียนรู้ที่กว้างขวางมองได้หลายแง่มุม ซึ่งขั้นตอนนี้เป็นการพัฒนาผู้เรียนในด้านเจตคติ เมื่อผู้เรียนได้เห็นถึงความหลากหลายของความคิดเห็นในปัญหานั้นๆ แล้ว ก็จะเป็นการเกิดความคิดรวบยอดขึ้น เกิดเป็นความรู้ขึ้น ขั้นตอนนี้เป็นการพัฒนาผู้เรียนในด้านพุทธิพิสัย หรือด้านความรู้จนในที่สุดก็จะนำไปสู่การนำเอาสิ่งที่ได้รับรู้มานำไปทดลองใช้หรือประยุกต์ใช้จากแนวคิดที่ได้รับรู้มา ซึ่งขั้นตอนนี้เป็นการพัฒนาทางด้านทักษะพิสัยให้กับผู้เรียนได้เป็นอย่างดีและคาดว่าจะเกิดความยั่งยืนมากยิ่งขึ้นวิธีหนึ่งอีกด้วย ด้วยเหตุนี้การเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมจึงถือได้ว่าเป็นการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพในการพัฒนาผู้เรียนทั้งด้าน ความรู้ เจตคติ และทักษะได้เป็นอย่างดีวิธีหนึ่ง^[9]

จากสภาพปัญหาและกระบวนการบริโภคและวิถีชีวิต ตลอดจนลักษณะการเลี้ยงดู เด็กในปัจจุบันทำให้เกิดสภาวะโภชนาการกินที่ไม่ดีของเด็กวัยเรียนซึ่งส่งผลให้เด็กมีโอกาสน้อย การแก้ไขโดยใช้แนวความคิด ทฤษฎี กระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม เป็นกระบวนการเรียนรู้ที่ดึงเอาความสามารถในการเรียนรู้ การคิด การวิเคราะห์ จากผู้เรียนโดยผู้สอนต้องกระตุ้นให้ผู้เรียนรู้จักคิดแก้ปัญหาด้วยตนเอง ดังนั้นผู้วิจัยจึง

สนใจศึกษาวิจัยการใช้กระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม เพื่อส่งเสริมทักษะการเลือกบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนอนุบาลเชียงใหม่ อันจะส่งผลต่อกระบวนการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาผลการดำเนินการจัดกิจกรรมการใช้กระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม ที่มีต่อทักษะการเลือกบริโภคอาหาร ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนอนุบาลเชียงใหม่

2. เพื่อศึกษาผลการจัดกิจกรรมการใช้กระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม ที่มีต่อทักษะการเลือกบริโภคอาหาร ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนอนุบาลเชียงใหม่

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร คือ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนอนุบาลเชียงใหม่

กลุ่มตัวอย่าง กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็น นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5/8 โรงเรียนอนุบาลเชียงใหม่ โดยการใช้วิธีสุ่มตัวอย่างแบบง่าย (Simple Random Sampling)

ขอบเขตเนื้อหา

เนื้อหาที่ใช้ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นการประยุกต์ใช้ กระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม โดยพัฒนากิจกรรมตามแนวคิดทักษะชีวิตเพื่อส่งเสริมทักษะการเลือกบริโภคอาหาร

รูปแบบการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Research) ใช้รูปแบบการศึกษากลุ่มเดียวทดสอบก่อน-หลังการทดลอง (One Group Pretest- Posttest Design) ดังนี้^[10]

$$T_1 \text{ ————— } X_{1-6} \text{ ————— } T_2$$

T_1 เป็นการวัดทักษะการเลือกบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่างก่อนการจัดกิจกรรม

X1-6 เป็น การจัด กิจกรรม การใช้ กระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมกับกลุ่มตัวอย่าง

T₂ เป็นการวัดทักษะการเลือกบริโภค อาหารของกลุ่มตัวอย่างหลังการจัดกิจกรรม

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยและการหา คุณภาพของเครื่องมือ

เครื่องมือ ที่ ใช้ ใน การ วิจัย ครั้ง นี้ ประกอบด้วยเครื่องมือที่ใช้ในวิจัย และเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลดังรายละเอียดต่อไปนี้

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ ชุดกิจกรรม ส่งเสริมทักษะการเลือกบริโภคอาหารของนักเรียน โดยใช้กระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม เป็นชุด กิจกรรมประกอบด้วย 6 กิจกรรม คือ

1. ชุดกิจกรรมพัฒนาความรู้เกี่ยวกับการ เลือกบริโภคอาหาร 4 กิจกรรม

กิจกรรมครั้งที่ 1 ฝึกกินอาหารให้ครบ 5 หมู่กันเถอะ

กิจกรรมครั้งที่ 2 ลดหวาน ปลอดภัย

กิจกรรมครั้งที่ 3 โซเดียมภัยร้ายที่คาดไม่ถึง

กิจกรรมครั้งที่ 4 ไขมันภัยร้ายที่ให้โทษมากกว่าความอ้วน

2. ชุดกิจกรรมพัฒนาเจตคติเกี่ยวกับการ เลือกบริโภคอาหาร 1 กิจกรรม

กิจกรรมครั้งที่ 5 ร้านขนมในฝัน

3. ชุดกิจกรรมพัฒนาการปฏิบัติตัวในการ เลือกบริโภคอาหาร 1 กิจกรรม

กิจกรรมครั้งที่ 6 ฉลาดซื้อ

ขั้นตอน การสร้างเครื่องมือที่ใช้ใน การศึกษาวิจัย

1. กำหนดวัตถุประสงค์ในการจัดกิจกรรม

2. กำหนดโครงสร้างเนื้อหาของกิจกรรม

3. ศึกษาเอกสารตำราที่เกี่ยวข้องกับ พัฒนาการเด็ก และภาวะโภชนาการ

4. สร้างชุดกิจกรรมการใช้กระบวนการ เรียนรู้แบบมีส่วนร่วม เพื่อส่งเสริมทักษะการเลือก บริโภคอาหารของนักเรียน

5. นำชุดกิจกรรมที่สร้างขึ้นไปขอให้ ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน ประกอบด้วย ผู้เชี่ยวชาญด้านโภชนาการและการบริโภค ผู้เชี่ยวชาญด้านการจัดกระบวนการเรียนรู้แบบ มีส่วนร่วม และผู้เชี่ยวชาญด้านการวัดและ ประเมินผล ประเมินคุณภาพของชุดกิจกรรม ตาม แบบประเมินที่ผู้วิจัยจัดทำขึ้น

6. นำข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะที่ได้มา ปรับปรุงแก้ไขและพัฒนาตามคำแนะนำของ ผู้เชี่ยวชาญทุกประการ จากนั้นนำความคิดเห็นของ ผู้เชี่ยวชาญมาหาค่าเฉลี่ย ($\bar{x}$) และส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน (S.D.) และแปลผลความหมาย

กำหนดเกณฑ์ค่าเฉลี่ยคะแนนประเมินของ ผู้เชี่ยวชาญตั้งแต่ 3.51 ขึ้นไป และมีค่าเบี่ยงเบน มาตรฐานไม่เกิน 1.00 แสดงว่าองค์ประกอบของชุด กิจกรรมมีความเหมาะสมสอดคล้องกัน^[11]

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล แบ่งออกเป็น 2 ส่วน ตามวัตถุประสงค์ ดังนี้

1. เครื่องมือที่ใช้ในการประเมินผลการ ดำเนินกิจกรรมการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม ของ นักเรียนกลุ่มตัวอย่างในระหว่างการจัดกิจกรรม ประกอบด้วยแบบประเมินผล จำนวน 2 ชุด ดังต่อไปนี้

ชุดที่ 1 แบบสังเกตการเรียนรู้ แบบมีส่วนร่วม โดยการสังเกตของคุณครู และผู้ สังเกตการณ์ เป็นแบบประเมินระดับคุณภาพ จำนวน 5 รายการ

ชุดที่ 2 แบบสอบถามความพึง พอใจของกลุ่มตัวอย่าง เป็นแบบประเมินค่า 5 ระดับ ตามแนวคิดของลิเคิร์ต (Likert's Scale) จำนวน 10 ข้อ

2. เครื่องมือที่ใช้ในการประเมินผลการจัด กิจกรรมการใช้กระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม ก่อนและหลังการจัดกิจกรรม ประกอบด้วย แบบสอบถาม จำนวน 3 ตอน (พัฒนามาจาก งานวิจัยของ อรุชชา สัจจาพงศ์)^[12] ดังต่อไปนี้

ตอนที่ 1 ความรู้เกี่ยวกับการเลือก
บริโภคอาหาร

ตอนที่ 2 เจตคติเกี่ยวกับการเลือก
บริโภคอาหาร

ตอนที่ 3 การปฏิบัติตัวในการ
เลือกบริโภคอาหาร

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์ข้อมูลตาม
วัตถุประสงค์ของการวิจัย ดังนี้

1. วิเคราะห์ผลการจัดกิจกรรมการเรียนรู้
โดยชุดกิจกรรมการใช้กระบวนการเรียนรู้แบบมี
ส่วนร่วม และความพึงพอใจของนักเรียนที่เป็นกลุ่ม
ตัวอย่าง โดยใช้สถิติร้อยละ ค่าเฉลี่ยและ
ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน

2. วิเคราะห์ผลแบบประเมินความ
รู้เกี่ยวกับโภชนาการ แบบประเมินเจตคติเกี่ยวกับ
การเลือกบริโภคอาหาร และแบบประเมินการ
ปฏิบัติตัวในการเลือกบริโภคอาหารที่เป็นกลุ่ม
ตัวอย่างก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมการ
เรียนรู้โดยใช้กระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม
โดยใช้ Paired Samples t-test

ผลการวิจัย

1. ผลการดำเนินการจัดกิจกรรมการเรียนรู้
แบบมีส่วนร่วม (ผลการสังเกตการจัดกิจกรรมการ
เรียนรู้แบบมีส่วนร่วม และความพึงพอใจของกลุ่ม
ตัวอย่าง) ในระหว่างการจัดกิจกรรม ประกอบด้วย
แบบประเมินผล มี 3 ส่วน ดังต่อไปนี้

ส่วนที่ 1 ผลการดำเนินการจัดกิจกรรมการ
เรียนรู้แบบมีส่วนร่วม โดยรวมพบว่า นักเรียนมี
ความสนใจในการทำกิจกรรม ตั้งใจเข้าร่วมกิจกรรม
ด้วยความกระตือรือร้นในการเรียน ให้ความร่วมมือ
และมีส่วนร่วมในกิจกรรมการเรียนการสอนเป็น
อย่างดี กล่าวแสดงออก แสดงความอยากรู้อยากเห็น
ในสิ่งใหม่ๆ และมีความสุขสนุกสนานในการเรียน

ส่วนที่ 2 ผลการประเมินการใช้
กระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมโดยคุณครูและผู้
สังเกตการณ์ จำนวน 3 ท่าน พบว่า มีค่าเฉลี่ย 2.75

โดยเฉพาะในประเด็นการร่วมมือในการทำกิจกรรม
ของกลุ่มตัวอย่าง บรรยากาศของการจัดกิจกรรม
และปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้วิจัยกับนักเรียน

ส่วนที่ 3 ผลการประเมินความพึงพอใจ ของ
กลุ่มตัวอย่างในการร่วมกิจกรรม พบว่า กลุ่มตัวอย่าง
มีความพึงพอใจต่อการเรียนโดยใช้กิจกรรมการ
เรียนรู้แบบมีส่วนร่วมโดยรวม มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ
4.91

2. ผลการจัดกิจกรรมการใช้กระบวนการ
เรียนรู้แบบมีส่วนร่วมก่อนและหลังการจัดกิจกรรม
ของกลุ่มตัวอย่าง

2.1 ผลการศึกษาด้านความรู้เรื่อง
การเลือกบริโภคอาหารสำหรับเด็กของกลุ่มตัวอย่าง
ในภาพรวม พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีค่าเฉลี่ยคะแนน
ความรู้เรื่องการบริโภคอาหารก่อนการเรียนเท่ากับ
0.46 หลังเรียนเท่ากับ 0.83 โดยที่ ความรู้เรื่องการ
บริโภคอาหารหลังเรียนมากกว่าก่อนเรียนอย่างมี
นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.001

2.2 ผลการศึกษาเจตคติเกี่ยวกับ
การเลือกบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่าง ใน
ภาพรวม พบว่า กลุ่มตัวอย่าง มีค่าเฉลี่ยคะแนนเจต
คติ ก่อนเรียนเท่ากับ 1.82 หลังเรียนเท่ากับ 2.30
โดยที่ เจตคติเกี่ยวกับเลือกบริโภคอาหารหลังเรียน
มากกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่
ระดับ 0.001

2.3 ผลการศึกษาการปฏิบัติตัว
ของกลุ่มตัวอย่างในเลือกบริโภคอาหาร ในภาพรวม
พบว่า การปฏิบัติตัวของกลุ่มตัวอย่างในการเลือก
บริโภคอาหาร มีค่าเฉลี่ยการปฏิบัติตัวก่อนเรียน
เท่ากับ 1.91 หลังเรียนเท่ากับ 2.92 โดยที่
การปฏิบัติตัวของกลุ่มตัวอย่างในเลือกบริโภค
อาหาร หลังเรียนมากกว่าก่อนเรียนอย่างมี
นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.001

อภิปรายผล

1. ผลการดำเนินการจัดกิจกรรมการใช้
กระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม ที่มีต่อทักษะการ

เลือกบริโภคอาหาร ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนอนุบาลเชียงใหม่

1.1 ผลการสังเกตการจัดกิจกรรมการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม โดยคุณครู และผู้สังเกตการณ์ พบว่า มีค่าเฉลี่ย 2.75 โดยเฉพาะประเด็นการร่วมมือในการทำกิจกรรมของกลุ่มตัวอย่าง บรรยากาศของการจัดกิจกรรม และปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้วิจัยกับนักเรียน ที่เป็นนี้เพราะรูปแบบกิจกรรมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นนั้นแตกต่างไปจากรูปแบบการบรรยายที่นักเรียนได้เห็นอยู่เป็นประจำในห้องเรียน โดยมีกิจกรรมการมีส่วนร่วมในการอภิปรายในแต่ละหัวข้อ การสาธิตรายการอาหาร การเล่นเกม การแสดงบทบาทสมมติ ทำให้นักเรียนกลุ่มตัวอย่างมีส่วนร่วมในทุกกระบวนการของกิจกรรม และยังสอดคล้องกับบทเรียนที่เคยเรียนมาแล้วในวิชาสุขศึกษาเรื่องการเลือกบริโภคอาหารจากชั้นเรียนปกติ ทำให้นักเรียนกลุ่มตัวอย่างสามารถผสมผสานความรู้เก่ากับความรู้ใหม่ และนำไปสะท้อนคิด ถกเถียง แลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน จากนั้นก็ประมวลเป็นความคิดรวบยอด และนำสิ่งที่ได้ นำไปประยุกต์ใช้ ให้เกิดประโยชน์ตามเป้าหมายที่วางไว้ โดยผู้วิจัยเป็นเพียงผู้กระตุ้นให้ผู้เรียนรู้จักคิดแก้ปัญหาด้วยตนเองเท่านั้น

1.2 ผลการประเมินความพึงพอใจของกลุ่มตัวอย่างในการร่วมกิจกรรม พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีความพึงพอใจต่อการเรียนโดยใช้กิจกรรมการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม โดยรวมมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.91 ที่เป็นดังนี้เพราะ การเรียนรู้เชิงประสบการณ์ (Experimental Learning) เป็นการเรียนรู้ที่ผู้สอนมุ่งเน้นให้ผู้เรียนสร้างความรู้จากประสบการณ์เดิม มีลักษณะสำคัญ 5 ประการ คือ 1) เป็นการเรียนรู้ที่อาศัยประสบการณ์ของผู้เรียน 2) ทำให้เกิดการเรียนรู้ใหม่ ๆ ที่ท้าทายอย่างต่อเนื่องและเป็นการเรียนรู้เชิงรุก (Active Learning) 3) มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้เรียนด้วยกันเอง และ ระหว่างผู้เรียนกับผู้สอน 4) ปฏิสัมพันธ์ที่มี ทำให้เกิดการขยายตัวของเครือข่ายความรู้ที่ทุกคนมีอยู่ออกไปอย่าง

กว้างขวาง และ 5) อาศัยการสื่อสารทุกรูปแบบ เช่น การพูด การเขียน การวาดรูปหรือการแสดงบทบาทสมมติ ซึ่งเอื้ออำนวยให้เกิดการแลกเปลี่ยนการวิเคราะห์ และสังเคราะห์การเรียนรู้ สอดคล้องกับงานวิจัยของ กิตานันท์ มลิทอง ที่ได้ศึกษาเกี่ยวกับการเรียนรู้เรื่องผักและผลไม้โดยใช้กระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม สำหรับนักเรียนชั้น ประถม ศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนในสังกัดกรุงเทพมหานคร พบว่า การเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมนี้เปรียบเหมือนการเสริมแรงด้วยข้อมูลป้อนกลับอย่างทันทีทันใด ทำให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้อย่างมีประสิทธิภาพและนักเรียนสามารถเข้าไปมีส่วนร่วมในการเรียนได้อิสระ ทำให้นักเรียนมีความสบายใจ สนุกสนานในขณะการเรียนรู้เกิดเป็นการเรียนรู้ที่ดี^[14] สอดคล้องกับข้อคิดของ ประภาเพ็ญ สุวรรณ ที่ว่า การเรียนรู้ที่ดีจะเกิดขึ้นได้ถ้าผู้เรียนสามารถกำหนดขั้นตอน และวิธีการเรียนรู้ด้วยตนเองได้มาก รวมทั้งสภาพแวดล้อมของการเรียนควรเป็นบรรยากาศที่สบาย ไม่มีความกดดัน หรือถูกบีบบังคับ^[8] ซึ่งในการสร้างแผนกิจกรรมการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมเพื่อส่งเสริมทักษะการบริโภคอาหารในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้จัดเตรียมกิจกรรมไว้อย่างเป็นลำดับขั้นตอน ผ่านการตรวจพิจารณาโดยผู้เชี่ยวชาญที่เกี่ยวข้องโดยละเอียด ส่วนใดที่มีคำแนะนำให้ปรับปรุง แก้ไข หรือเพิ่มเติม ผู้วิจัยก็ได้ปฏิบัติตามคำแนะนำดังกล่าวทุกประการ สอดคล้องกับข้อคิดเห็นของ กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ ที่ว่า ในการสร้างบทเรียนเพื่อส่งเสริมการเรียนรู้เสริมทักษะในเด็กปฐมวัยนั้น หากบทเรียนผ่านการสร้างอย่างเป็นขั้นตอนแล้วก็สามารถใช้งานได้มีประสิทธิภาพ^[15]

2. ผลการจัดกิจกรรมการใช้กระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม ที่มีต่อทักษะการเลือกบริโภคอาหาร ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนอนุบาลเชียงใหม่

2.1 ผลการศึกษาด้านความรู้เรื่อง การเลือกบริโภคอาหารสำหรับเด็กของกลุ่มตัวอย่างในภาพรวม พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีค่าเฉลี่ยคะแนน

ความรู้เรื่องการบริโภคอาหารก่อนการเรียนเท่ากับ 0.46 หลังเรียนเท่ากับ 0.83 โดยที่ ความรู้เรื่องการบริโภคอาหารหลังเรียนมากกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.001 โดยมีค่าเฉลี่ยก่อนและหลังการจัดกิจกรรมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติทุกข้อคำถาม แสดงว่า การเรียนการสอนแบบการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม นั้น เป็นวิธีการหนึ่งที่จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงความรู้ได้ ดังที่ประภาเพ็ญ สุวรรณ กล่าวว่า การเรียนรู้ที่แท้จริงและถาวรของบุคคลจะต้องเกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านความรู้ ความเชื่อ และการกระทำ และวิธีการทางการศึกษาที่ให้ผู้เรียนได้ฝึกคิด ลงมือทำด้วยตนเอง อย่างเช่นการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม (Participatory Learning) จึงเป็นอีกวิธีการเรียนรู้ อย่างหนึ่งที่จะช่วยให้รู้จักคิดอย่างมีเหตุผล^[8] ซึ่งรูปแบบกิจกรรมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นนั้นแตกต่างไปจากรูปแบบการบรรยายที่นักเรียนได้เห็นอยู่เป็นประจำในห้องเรียน โดยมีกิจกรรมการมีส่วนร่วมในการอภิปรายในแต่ละหัวข้อ การสาธิตรายการอาหาร การเล่นเกม การแสดงบทบาทสมมติ ทำให้นักเรียนกลุ่มตัวอย่างมีส่วนร่วมในทุกกระบวนการของกิจกรรม และยังสอดคล้องกับบทเรียนที่เคยเรียนมาแล้วในวิชาสุขศึกษาเรื่องการเลือกบริโภคอาหารจากชั้นเรียนปกติ ทำให้นักเรียนกลุ่มตัวอย่างสามารถผสมผสานความรู้เก่ากับความรู้ใหม่ และนำไปสะท้อนคิด ถกเถียง แลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน จากนั้นก็ประมวลเป็นความคิดรวบยอด และนำสิ่งที่ได้ นำไปประยุกต์ใช้ ให้เกิดประโยชน์ตามเป้าหมายที่วางไว้ โดยผู้วิจัยเป็นเพียงผู้กระตุ้นให้ผู้เรียนรู้จักคิดแก้ปัญหาด้วยตนเองเท่านั้น ดังที่ นันทวัน สุชาโต กล่าวว่า ข่าวสารที่เรียกร้องความสนใจได้ดี ต้องมีความแปลกใหม่และเด่น นั่นคือ สื่อนั้นไม่เรียบง่ายจนเกินไป ต้องสร้างปมปัญหาให้ผู้เรียนไปขบคิดเองบ้าง^[16] สอดคล้องกับการศึกษาของจินตนา สรายุทธพิทักษ์ ที่พบว่ากลุ่มตัวอย่างที่ได้รับโปรแกรมการเรียนรู้เรื่องผักและผลไม้โดยใช้กระบวนการเรียนรู้แบบมี

ส่วนร่วม มีค่าคะแนนเฉลี่ยความรู้สูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ^[9]

2.2 ผลการศึกษาเจตคติเกี่ยวกับการเลือกบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่างในภาพรวมพบว่า กลุ่มตัวอย่าง มีค่าเฉลี่ยคะแนนเจตคติ ก่อนเรียนเท่ากับ 0.81 หลังเรียนเท่ากับ 1.38 โดยที่เจตคติเกี่ยวกับเลือกบริโภคอาหารหลังเรียนมากกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.001 โดยมีค่าเฉลี่ยก่อนและหลังการจัดกิจกรรมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติทุกข้อคำถาม การที่เป็นเช่นนี้อาจเป็นผลมาจากรูปแบบกิจกรรมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นนั้นแตกต่างไปจากรูปแบบการบรรยายที่นักเรียนได้เห็นอยู่เป็นประจำในห้องเรียน โดยมีกิจกรรมการมีส่วนร่วมในการอภิปรายในแต่ละหัวข้อ โดยให้นักเรียนกลุ่มตัวอย่างดูคลิปโฆษณา จากนั้นให้ถกเถียงแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันภายในกลุ่มว่าคิดเห็นอย่างไรเกี่ยวกับโฆษณานั้น เชื่อหรือไม่เชื่อ เพราะเหตุใด ทำให้นักเรียนกลุ่มตัวอย่างได้รับประสบการณ์ตรง เกี่ยวกับการเลือกบริโภคอาหาร จากนั้นได้คัดเลือกนักเรียนกลุ่มตัวอย่างซึ่งมีเพียง 1 คน หลังจากได้รับโปรแกรมสุขศึกษาแล้ว นักเรียนต้นแบบเลือกบริโภคขนมขบเคี้ยว และเลือกบริโภคอาหารว่างที่มีประโยชน์และมีคุณค่าทางโภชนาการสูงทดแทน ผู้วิจัยแนะนำตัวแบบและสัมภาษณ์พร้อมทั้งเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถาม แลกเปลี่ยน ความคิดเห็น กับตัวแบบ หลังจากนั้นตัวแบบพูดชักชวนเพื่อให้เพื่อนร่วมชั้นเรียนเกิดเจตคติที่ถูกต้องในการเลือกบริโภคอาหาร ซึ่งทำให้นักเรียนกลุ่มตัวอย่างเกิดเจตคติที่ดี เกิดการเปลี่ยนแปลงเพื่อน สอดคล้องกับ ทวีศักดิ์ สิริรัตน์เรขา ได้กล่าวถึงพัฒนาการของเด็กวัยเรียนช่วงอายุ 6-12 ปี ไว้ว่า ในด้านสังคม เด็กวัยนี้ชอบที่จะเข้ากลุ่มกับเพื่อน เรียนรู้ถึงการปรับตัวต่อสิ่งแวดล้อมใหม่ที่แตกต่างไปจากบ้าน อยากที่จะเป็นสมาชิกในกลุ่มเพื่อน และให้กลุ่มยอมรับตนเองในการเข้ากลุ่มนั้นเด็กได้เรียนรู้ถึงการทำงานร่วมกัน ดังนั้นผู้ดูแลต้องส่งเสริมในการพัฒนาการดังกล่าว โดยการเปิดโอกาสให้เด็กได้เรียนรู้ถึงการเข้าสู่สังคม

มากขึ้น การเลียนแบบบทบาททางเพศของเด็กก็เป็นพัฒนาการที่สืบเนื่องมาจากเด็กวัยก่อนเรียน โดยเด็กจะเลียนแบบคนที่ใกล้ชิด และเป็นคนที่รัก เพื่อจะได้เป็นที่ยอมรับและไม่ทำให้ตนเองรู้สึกแตกต่างจากคนอื่น^[17] ซึ่งสอดคล้องกับงานศึกษาของ กำไลทิพย์ ธีระน้อย ที่พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่ได้รับโปรแกรมสุขศึกษา โดยใช้ตัวแบบจริงซึ่งเป็นสื่อบุคคลทำให้กลุ่มตัวอย่างมีการเปลี่ยนแปลงในด้านเจตคติที่ดีเกี่ยวกับโทษของการสูบบุหรี่มากขึ้นกว่าก่อนการทดลอง^[18]

2.3 ผลการศึกษาการปฏิบัติตัวของกลุ่มตัวอย่างในเลือกบริโภคอาหาร ในภาพรวมพบว่า การปฏิบัติตัวของกลุ่มตัวอย่างในการเลือกบริโภคอาหาร มีค่าเฉลี่ยการปฏิบัติตัวก่อนเรียนเท่ากับ 1.91 หลังเรียนเท่ากับ 2.92 โดยที่การปฏิบัติตัวของกลุ่มตัวอย่างในเลือกบริโภคอาหารหลังเรียนมากกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.001 ซึ่งสามารถอธิบายได้ว่าเป็นผลมาจากการจัดกิจกรรมกระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นนี้ เป็นการเรียนการสอนที่ให้นักเรียนกลุ่มตัวอย่างได้ลงมือปฏิบัติจริง ได้เรียนรู้จากปัญหาและสถานการณ์จำลองให้นักเรียนกลุ่มตัวอย่างร่วมกันอภิปรายภายในกลุ่ม การที่นักเรียนกลุ่มตัวอย่างได้รับข้อมูลข่าวสารที่ถูกต้องชัดเจนจากการดูคลิปโฆษณาชวนเชื่อ และข่าวสารที่บอกถึงภัยที่แอบแฝงมาในขนมหรืออาหารที่เขารับประทาน การจดบันทึกในใบงาน และนำมาอภิปรายร่วมกัน ช่วยให้นักเรียนกลุ่มตัวอย่างได้รับรู้ความคิดเห็นอื่นๆจากเพื่อนที่อาจมีความคิดต่างจากตน ช่วยทำให้เกิดการเรียนรู้เพิ่ม ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ Albert Bandura 1977; อ้างใน ศรีรัตน พินธุ ที่กล่าวว่า กระบวนการเปลี่ยนแปลงทางจิตวิทยาขึ้นอยู่กับทางเลือกของบุคคลที่สามารถมีอิทธิพลต่อความคิด ความเชื่อของพวกเขา^[19] ซึ่งสอดคล้องกับ ทวีศักดิ์ สิริรัตนเรขา ที่กล่าวถึงความเชื่อของเด็กวัยเรียนตอนปลาย (อายุ 6-12 ปี) มักเริ่มเชื่อเพื่อน เพราะอยากเป็นที่ยอมรับในกลุ่มเพื่อน ดังนั้นหากการเรียนการสอนที่

นำเด็กวัยนี้มาเข้ากลุ่มแลกเปลี่ยนความรู้ซึ่งกันและกัน เด็กจะมีพัฒนาการการวัย และเกิดเป็นความรู้ใหม่ นำไปสู่ความเชื่อและอยากลองปฏิบัติตาม^[19]

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรทำการวิจัยเชิงคุณภาพเชิงลึกในด้านการให้ความรู้ สร้างความตระหนักในเรื่องโภชนาการแก่ผู้ปกครอง ซึ่งเป็นผู้มีบทบาทสำคัญต่อการมีทักษะการเลือกบริโภคอาหารของเด็ก ควบคู่ไปกับการจัดกิจกรรมการเรียนรู้โดยใช้กระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมนี้ด้วย เพื่อให้เกิดกระบวนการเรียนรู้และปฏิบัติที่ครบวงจร อันจะเกิดผลสำเร็จสูงสุดตามเป้าหมาย

2. ควรยืดหยุ่นเวลาเรียนตามเวลาที่เหมาะสม

3. ควรใช้เวลาในการศึกษาวิจัย และติดตามผลมากกว่านี้ อาจจะ 3-4 เดือนเพื่อสังเกตความคงที่ของความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติตนที่กลุ่มตัวอย่างได้รับไปก่อให้เกิดผลต่อไปในชีวิตประจำวันหรือไม่

เอกสารอ้างอิง

1. สำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาชั้นประถมศึกษา. (2542). การเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมในเด็กชั้นปฐมวัย. กระทรวงศึกษาธิการ. กรุงเทพฯ.
2. นวลอนงค์ บุญจรรยาศิลป์.(2546). พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพของวัยรุ่นไทย และพัฒนาโปรแกรมการป้องกัน: รายงานวิจัยฉบับสมบูรณ์โครงการ. สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย, หน้า 12
3. พิมพ์พรรณ บุญยะเสนา และ สุขุม พันธุ์ณรงค์. (2553). การส่งเสริมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมบริโภคของเด็กวัยเรียน. วารสารการประชุมวิชาการมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ครั้งที่ 48 : สาขาเศรษฐศาสตร์และบริหารธุรกิจ. มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. หน้า 133
4. สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดเชียงใหม่[สสจ.]. (2553).(ระบบออนไลน์)แหล่งข้อมูลมาจาก

<http://www.chiangmaihealth.com/secm/admin/core/album/wget/list.php.29>

5. สุจิตต์ สาสีพันธ์ และ สง่า ตามาพงศ์. (2544). แนวทางการบริโภคอาหารสำหรับบุคคลวัยต่างๆ. เอกสารหมายเลขที่2 กองโภชนาการ หน้า 20-22.
6. สุชา จันทน์เอม. (2540). จิตวิทยาพัฒนาการ. พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช
7. พวงเพ็ญ อินทรประวัตติ. (2546). รูปแบบการสอน. โครงการบริหารการศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ วิทยาเขตสงขลา
8. ประภาเพ็ญ สุวรรณ. (2542). หลักการสอนเด็กวัยเรียน และ ทฤษฎีประยุกต์. มหาวิทยาลัยมหิดล. กรุงเทพฯ
9. จินตนา สรายุทธพิทักษ์. (2545). การสอนสุขศึกษา. คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. หน้า 56-70
10. เกียรติสุดา ศรีสุข. (2549). หลักการวิจัยเบื้องต้น. คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. หน้า 18
11. วิเชียร เกตุสิงห์. (2548). สถิติวิเคราะห์สำหรับการวิจัย. คณะครุศาสตร์. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. กรุงเทพฯ หน้า 21
12. อรุชชา สัจจาพงศ์. (2552). การใช้กิจกรรมทักษะชีวิตในการส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษา เขตเทศบาล จังหวัดแพร่. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการส่งเสริมสุขภาพ. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. หน้า 32.
13. กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (2549) ปริมาณสารอาหารอ้างอิงที่ควรได้รับประจำวันสำหรับคนไทย. กรุงเทพฯ. โรงพิมพ์องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์ (รพส). หน้า 34
14. กิดานันท์ มลิทอง. (2549). การเรียนรู้เรื่องผักและผลไม้โดยใช้กระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนในสังกัดกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (สาธารณสุขศาสตร์) สาขาสุขศึกษา. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
15. กรมวิชาการ. กระทรวงศึกษาธิการ. (2546). รายงานการสำรวจการเรียนรู้เพื่อส่งเสริมการเรียนรู้เสริมทักษะในเด็กปฐมวัย. กรุงเทพฯ. โรงพิมพ์คุรุสภา
16. นันทวัน สุชาโต. (2547). โภชนาการก้าวหน้า. การประชุมวิชาการโภชนาการ. สถาบันวิจัยโภชนาการ โรงพยาบาลรามาธิบดี. มหาวิทยาลัยมหิดล. กรุงเทพฯ
17. ทวีศักดิ์ สิริรัตน์เลขา. (2549). พัฒนาการการเติบโตของเด็ก. กรุงเทพฯ. ธนาเพรส. หน้า 7-10
18. กำไลทิพย์ ระน้อย. (2543). ประสิทธิภาพของโปรแกรมสุขศึกษาในการทดสอบบุรุษของนักเรียนชาย วิทยาลัยพลศึกษากรุงเทพ. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (สาธารณสุขศาสตร์) สาขาเอกสุขศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล
19. ศรีรัตน์ พินธุ. (2539). การประยุกต์ทฤษฎีความสามารถในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การบริโภคขนมขบเคี้ยวของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนวัดมูลจินดาราม จังหวัดปทุมธานี. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (สาธารณสุขศาสตร์) สาขาสุขศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.