

การจัดการเรียนรู้เชิงรุกเพื่อสร้างเสริมการรู้เท่าทันสื่อในการส่งเสริมพฤติกรรม การบริโภคขนมขบเคี้ยวและเครื่องดื่มที่มีรสหวานในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

วรินยา บัวลา*
กรัณพรัตน์ บุญช่วยธนาลิธิ**

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาวิจัยกึ่งทดลอง มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการจัดการเรียนรู้เชิงรุก เพื่อสร้างเสริมการรู้เท่าทันในการส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคขนมขบเคี้ยวและเครื่องดื่มที่มีรสหวาน ในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ปีการศึกษา 2562 จำนวน 70 คน ทำการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างโดยวิธีการสุ่มหลายขั้นตอน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 35 คน และกลุ่มเปรียบเทียบจำนวน 35 คน กลุ่มทดลองเข้าร่วมกระบวนการจัดการเรียนรู้เชิงรุก เป็นเวลา 4 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 50 นาที ส่วนกลุ่มเปรียบเทียบเรียนด้วยการเรียนการสอนสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาตามหลักสูตรปกติของโรงเรียน เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล คือ แบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าสถิติที (Paired – samples t – test และ Independent – samples t – test) ผลการวิจัยพบว่า ภายหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการรู้เท่าทันสื่อและพฤติกรรมบริโภคขนมขบเคี้ยวและเครื่องดื่มที่มีรสหวานสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่มีคะแนนเฉลี่ยการรู้เท่าทันสื่อและพฤติกรรมการบริโภคขนมขบเคี้ยวและเครื่องดื่มที่มีรสหวาน ไม่แตกต่างกันกับกลุ่มเปรียบเทียบ

คำสำคัญ : การเรียนรู้เชิงรุก การรู้เท่าทันสื่อ พฤติกรรมการบริโภคขนมขบเคี้ยวและเครื่องดื่มที่มีรสหวาน

*นิสิตปริญญาโท สาขาการส่งเสริมสุขภาพและสุขศึกษา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

**ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สาขาการส่งเสริมสุขภาพและสุขศึกษา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ติดต่อผู้พิมพ์: วรินยา บัวลา E-mail.: wirinya.bu@ku.th มือถือ: 092-3472112

รับบทความ 10 กรกฎาคม 2563 แก้ไขบทความ 31 ธันวาคม 2566 ตอรับ 31 ธันวาคม 2566

Active Learning Management in Media Literacy Promotion to Improve Sweet Snacks and Beverages Consumption Behavior in Secondary School Students

Wirinya Buala^{*}

Karntharat Boonchuaythanasit^{**}

Abstract

The purpose of this quasi-experimental research was to study the effectiveness of active learning management in media literacy promotion to improve sweet snacks and beverages consumption behavior in secondary school students. Seventy of Matayomsuksa 1 student were selected by multistage sampling method to be the subjects in this study. The subjects were randomly assigned to the experimental group and comparison group. They were thirty five subjects in each group equally. The experimental group participated to active learning management for 4 weeks. The comparison group participated in regular health education class. Questionnaire developed by the researcher was used as an instrument to collect data. Data analysis was made for frequency, percentage, mean, standard deviation, Paired – samples t – test and Independent – samples t – test. The results showed that after participating in the active learning management, the experimental group had higher mean scores in media literacy on sweet snacks and beverages consumption behavior than before participating in the program at a .05 statistical significance level. However, there was no significant different found on media literacy on sweet snacks and beverages consumption behavior between the experimental group and the comparison group.

Keywords: Active Learning, Media Literacy, Sweet Snacks and Beverages Consumption Behavior

^{*}Master's degree students Health promotion and health education field, Kasetsart University

^{**}Assistant Professor Dr. Department of Health Promotion and Health Education, Kasetsart University

Contract: Wirinya Buala E-mail: wirinya.bu@ku.th Mobile: 092-3472112

Received July, 10 2020 ; Revised December, 31 2023 ; Accepted December, 31 2023

บทนำ

ปัจจุบันวัฒนธรรมตะวันตกเข้ามามีบทบาทในชีวิตประจำวันของเด็กไทยมากขึ้น ทั้งในรูปแบบการดำเนินชีวิต และพฤติกรรมการบริโภคอาหาร อีกทั้งรูปแบบการดำเนินชีวิตของเด็กที่อยู่ในวัยเรียนที่ต้องเร่งรีบและแข่งขัน ทำให้ละเลยความสำคัญของการบริโภคอาหารที่จะส่งผลต่อสุขภาพ (ณรงค์ สหเมธาพัฒน์, 2557) อาหารจานด่วนได้รับความนิยมอย่างแพร่หลายในกลุ่มเด็กวัยเรียนโดยเฉพาะเด็กวัยรุ่นตอนต้น เนื่องจากเป็นอาหารที่รับประทานง่าย สะดวก รวดเร็ว ทั้ง ๆ ที่มีคุณค่าทางโภชนาการน้อย มักมีเพียงแป้ง น้ำตาล และไขมัน

ความนิยมในการบริโภคอาหารจานด่วนมาจากสื่อสิ่งพิมพ์ การโฆษณาเพื่อส่งเสริม การขายสินค้า ที่เผยแพร่ผ่านช่องทางการรับรู้ต่าง ๆ ซึ่งมีอิทธิพลและความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสม โดยเฉพาะเด็กวัยเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น (ธีรวิทย์ วราธรไพบูลย์, 2557) ส่งผลให้นักเรียนได้รับสารอาหารที่อาจมากกว่าหรือน้อยกว่าความต้องการของร่างกาย หรือที่เรียกว่า ภาวะทุพโภชนาการ (“ส่องโรคไขสุขภาพ: อย่าอดอาหารเช้า”, 2557; สิริกันย์ แก้วพรหม, 2549) สอดคล้องกับผลการศึกษาของสถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล (2556) พบว่า เด็กไทยกำลังเผชิญกับภาวะทุพโภชนาการทั้งในด้านการขาดสารอาหารและการได้รับสารอาหารมากเกินไปเกินความต้องการ ส่งผลให้เด็กไทยมีน้ำหนักตัวเกินเกณฑ์มาตรฐาน คิดเป็นร้อยละ 20 และเด็กไทยที่อยู่ในภาวะขาดสารอาหารเนื่องจากไม่ได้รับสารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกายในปริมาณที่เพียงพอคิดเป็นร้อยละ 60-70 และสอดคล้องกับข้อมูลจาก กรมอนามัย (2555) ที่พบว่า กลุ่มเด็กวัยเรียนที่เกิดภาวะทุพโภชนาการรับประทานผักเพียงวันละ 1.5 ช้อนโต๊ะ รับประทานอาหารที่มีรสหวานจัด รวมทั้งขนมกรุบกรอบเกือบทุกวันหรือทุกวัน คิดเป็นร้อยละ 67.4 และจากการสำรวจของกรมอนามัย และสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) พบว่า คนไทยบริโภคน้ำตาลมากถึงวันละ 20 ช้อนชา ซึ่งเกินกว่าปริมาณแนะนำถึง 3 เท่า โดยเฉพาะเด็ก ๆ และในภาพรวมคนไทยมีแนวโน้มการบริโภคน้ำตาลเฉลี่ยต่อคนสูงขึ้นอย่างเห็นได้ชัดเช่นกัน (ชินขันธ์ รัตนรังสิมา, 2555) นอกจากนี้ สำนักงานสถิติแห่งชาติ (2557) ได้สำรวจข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารมื้อหลัก กลุ่มอาหารที่บริโภคและความถี่ในการบริโภคของประชากรในปี พ.ศ. 2556 พบว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหารที่น่าเป็นห่วงของเด็กวัยเรียนที่มีอายุ 6-14 ปี ได้แก่ การบริโภคอาหารว่างสูงสุด คิดเป็นร้อยละ 89.8 โดยพฤติกรรมการบริโภคเหล่านี้เกี่ยวข้องกับหลายปัจจัย ได้แก่ ปัจจัยภายในตัวบุคคล เช่น ความรู้ ความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภค ความรอบรู้ด้านสุขภาพ โดยเฉพาะการรู้เท่าทันสื่อ และปัจจัยแวดล้อมอื่นๆ ซึ่งการแก้ปัญหาหลายวิธี เช่น การประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อมวลชน การประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อสังคมออนไลน์ รวมถึงสิ่งที่สำคัญที่สุดคือ การจัดการเรียนรู้ในห้องเรียน ในเนื้อหาวิชาที่เกี่ยวข้อง

กระทรวงศึกษาธิการมีนโยบายในการปฏิรูปการศึกษา เพื่อเตรียมผู้เรียนให้พร้อมเข้าสู่การเรียนรู้ในศตวรรษที่ 21 มุ่งเน้นการจัดการเรียนรู้โดยรุก (Active Learning) โดยเน้นการปฏิรูปการจัดการเรียนการสอนให้ผู้เรียนมีบทบาทในการแสวงหาความรู้โดยการลงมือปฏิบัติด้วยตัวเอง กระตุ้นการเรียนรู้ทำให้ผู้เรียนเกิดความสนใจ จนเกิดความรู้ ความเข้าใจ และเกิดกระบวนการคิดระดับสูง (Higher-Order Thinking) สามารถนำไปประยุกต์ใช้ สามารถวิเคราะห์ สังเคราะห์ ประเมินค่าหรือสร้างสรรค์สิ่งต่างๆ ให้ผู้เรียนได้เข้ามามีปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้สอนกับผู้เรียนและผู้เรียนด้วยกันเอง เพื่อพัฒนาผู้เรียนอย่างเต็มความสามารถ โดยมีเป้าหมายสำคัญเพื่อให้ผู้เรียนเกิดทักษะในด้านต่าง ๆ ที่จะนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ทักษะการรู้เท่าทันสื่อ ที่เป็นสิ่งสำคัญที่ควรสร้างให้กับผู้เรียนในยุคปัจจุบัน

จากการวิเคราะห์ตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้ในกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา (กระทรวงศึกษาธิการ, 2551) ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐานพุทธศักราช 2551 พบว่า สาระที่ 4 การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรคมาตรฐานที่ พ 4.1 เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรคและการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ โดยหลักสูตรในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ระบุตัวชี้วัดที่เกี่ยวกับโภชนาการ อยู่ 3 ตัวชี้วัด คือ พ 4.1 ม 1/1 เลือกกินอาหารที่เหมาะสมกับวัย พ 4.1 ม 1/2 วิเคราะห์ปัญหาที่เกิดจากภาวะโภชนาการที่มีผลต่อสุขภาพ และพ 4.1 ม 1/3 ควบคุมน้ำหนักของตนเองให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน ดังนั้น ในการพัฒนาการจัดการเรียนรู้เพื่อแก้ปัญหาที่นักเรียนที่ยังขาดการคิดวิเคราะห์และการปฏิบัติในการเลือกรับประทานอาหารที่เหมาะสมกับวัย ครูควรจัดการเรียนรู้ที่เน้นการคิดวิเคราะห์และการปฏิบัติเพื่อให้นักเรียนมีคุณภาพตามที่หลักสูตรได้กำหนดเมื่อจบชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 (จินตนา สรายุทธพิทักษ์, 2558) คือ เข้าใจและเห็นความสำคัญของปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่ออาการเจริญเติบโตและพัฒนาการที่มีต่อสุขภาพและชีวิตในช่วงวัยต่าง ๆ และเลือกกินอาหารที่เหมาะสมได้สัดส่วน

จากการทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องพบว่า ปัจจัยที่เกี่ยวข้องและมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ คือ การรู้เท่าทันสื่อ (Media Literacy) พบว่า การรู้เท่าทันสื่อมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ และมีความสัมพันธ์ทางลบกับการบริโภคอาหารที่ไม่เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ (จินตนา ตันสุวรรณนท์, 2561) ทั้งนี้จะเห็นได้ว่าการรู้เท่าทันสื่อ ถือเป็นความรู้และทักษะสำคัญที่จำเป็นอย่างยิ่งต่อการดำรงชีวิตของเด็กและเยาวชนในสังคมยุคแห่งการบริโภคนิยม ทักษะการรู้เท่าทันสื่อจะเป็นเครื่องมือที่ช่วยให้เด็กและเยาวชน ตระหนักถึงอิทธิพลของสารที่มากับสื่อ และเลือกรับข้อมูลข่าวสารที่เป็นประโยชน์ต่อการใช้ชีวิตประจำวัน ซึ่งมีผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมบริโภคของบุคคลได้ (กวิสรา ทองดี, 2557)

จากเหตุผลข้างต้นและสภาพปัญหาดังกล่าว นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นจึงเป็นวัยที่ควรส่งเสริมการรู้เท่าทันเพื่อจะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมบริโภคขนมขบเคี้ยวและเครื่องดื่มที่มีรสหวาน เพื่อส่งเสริมสุขภาพและป้องกันปัญหาที่เกิดขึ้นในช่วงวัยต่อไป ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาการจัดการเรียนรู้เชิงรุกเพื่อสร้างเสริมการรู้เท่าทันสื่อในการส่งเสริมพฤติกรรมบริโภคขนมขบเคี้ยวและเครื่องดื่มที่มีรสหวาน ในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โดยออกแบบการจัดการเรียนรู้เชิงรุก (Active Learning) เพื่อสร้างเสริมการรู้เท่าทันสื่อ (Media Literacy) ในการส่งเสริมพฤติกรรมบริโภคขนมขบเคี้ยวและเครื่องดื่มที่มีรสหวาน ที่คาดว่าจะนำไปสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อลดความเสี่ยงของปัญหาสุขภาพที่เพิ่มขึ้นต่อไป

วัตถุประสงค์ของงานวิจัย

1. เพื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการรู้เท่าทันสื่อและพฤติกรรมบริโภคขนมขบเคี้ยวและเครื่องดื่มที่มีรสหวาน ก่อนและหลังได้รับการจัดการเรียนรู้เชิงรุก ของกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ
2. เพื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการรู้เท่าทันสื่อและพฤติกรรมบริโภคขนมขบเคี้ยวและเครื่องดื่มที่มีรสหวาน ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ

วิธีดำเนินการวิจัย

กลุ่มประชากร กลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่กำลังศึกษาในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา

2562 ในเขตมีนบุรี จังหวัดกรุงเทพมหานคร จำนวนรวมทั้งสิ้น 13 โรงเรียน

กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่กำลังศึกษาในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2562 จำนวน 70 คน โดยใช้วิธีสุ่มหลายขั้นตอน (Multistage sampling) ดังนี้

1) ทำการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) เพื่อคัดเลือกโรงเรียน ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นในเขตมีนบุรี กรุงเทพมหานคร ทำการสุ่มได้โรงเรียนสตรีศรีนครปฐมบำเพ็ญ

2) ทำการสุ่มแบ่งชั้น (Stratified Random sampling) เพื่อคัดเลือกระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นของโรงเรียนสตรีศรีนครปฐมบำเพ็ญ ได้แก่ ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ได้ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 จำนวน 11 ห้อง

3) ทำการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) โดยการพิจารณาเพื่อคัดเลือกห้องเรียนในการทำวิจัย จำนวน 2 ห้อง จากจำนวน 11 ห้องเรียน ได้นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ห้อง 1/1 และ ห้อง 1/3

4) ทำการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) เพื่อคัดเลือกนักเรียนเข้ากลุ่ม โดยพิจารณาจากการเข้ากลุ่ม (Random Assignment) เพื่อแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 1 ห้องเรียน นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ห้อง 1/1 จำนวน 35 คน และกลุ่มเปรียบเทียบ 1 ห้องเรียน เป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ห้อง 1/3 จำนวน 35 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ประกอบด้วยเครื่องมือที่ใช้ในการทดลองและเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

1. เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง คือ แผนการจัดการเรียนรู้เชิงรุกเพื่อสร้างเสริมการเรียนรู้เท่าทันสื่อในการส่งเสริมพฤติกรรมกรรมการบริโภคขนมขบเคี้ยวและเครื่องดื่มที่มีรสหวาน ในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ประกอบด้วย

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1 “เปิดประตู รู้เท่าทันสื่อ” สืบค้นสื่อโฆษณาเกี่ยวกับขนมขบเคี้ยวและเครื่องดื่มที่มีรสหวาน ร่วมกันวิเคราะห์เนื้อหาสาระสำคัญ และข้อดีข้อเสียของเนื้อหาที่สื่อนำเสนอ

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 2 “อ่านฉลากสักนิด ก่อนคิดจะซื้อ” ร่วมกันประเมินค่าสื่อเกี่ยวกับการบริโภคขนมขบเคี้ยวและเครื่องดื่มที่มีรสหวาน ชมสื่อประกอบการสอนเรื่องฉลากโภชนาการ และทดสอบความรู้นักเรียนโดยการเล่นเกมซูเปอร์ฉลากโภชนาการ

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 3 “น้ำตาล ทานเท่าไรถึงพอดี” การพิจารณาสถิติการบริโภคน้ำตาลของเด็กไทย เปรียบเทียบและเรียงลำดับปริมาณน้ำตาลจากแผ่นภาพ และเสนอแนะแนวทางการลดการบริโภคขนมขบเคี้ยวและเครื่องดื่มที่มีรสหวานจากบุคคลต้นแบบ

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 4 “กินแบบนี้สิ ดีต่อสุขภาพ” การบันทึกการบริโภคขนมขบเคี้ยวและเครื่องดื่มที่มีรสหวานลงในสมุดเล่มเล็ก ชมสื่อบุคคลต้นแบบเพื่อเป็นแรงจูงใจในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม และออกแบบโปสเตอร์ณรงค์ให้ผู้อื่นตระหนักถึงผลกระทบต่างๆที่เกิดจากการบริโภคขนมขบเคี้ยวและเครื่องดื่มที่มีรสหวาน

2. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือ แบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ประกอบด้วย

1) แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล จำนวน 5 ข้อ มีลักษณะเป็นแบบตรวจสอบรายการ และเติมข้อความ ประกอบด้วยข้อความคุณลักษณะประชากร ได้แก่ อายุ น้ำหนัก ส่วนสูง ค่าดัชนีมวลกาย (BMI) โรคประจำตัว

2) แบบสอบถามการรู้เท่าทันสื่อ จำนวน 16 ข้อ เป็นลักษณะคำถามที่เป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) กำหนดให้ผู้ตอบประมาณค่า 5 อันดับตัวเลือก ประกอบด้วย รู้เท่าทันสื่อ ระดับมากที่สุด ระดับมาก ระดับปานกลาง ระดับน้อย ระดับน้อยที่สุด

3) แบบสอบถามพฤติกรรมการบริโภคขนมขบเคี้ยวและเครื่องดื่มที่มีรสหวาน จำนวน 10 ข้อเป็นลักษณะ

คำถามที่เป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) กำหนดให้ผู้ตอบประมาณค่า 4 อันดับตัวเลือก ประกอบด้วย ปฏิบัติเป็นประจำ ปฏิบัติบ่อยครั้ง ปฏิบัติบางครั้ง ไม่ปฏิบัติเลย

ซึ่งการหาคุณภาพของเครื่องมือได้มีการตรวจสอบความเหมาะสมของแผนการจัดการเรียนรู้ โดยผู้เชี่ยวชาญ ทั้ง 3 ท่าน จากรายการการประเมินในข้อต่าง ๆ อาทิเช่น องค์ประกอบของกิจกรรมการจัดการเรียนรู้ครอบคลุม ตามวัตถุประสงค์ เนื้อหา มีความครอบคลุม รูปแบบกิจกรรมมีความเป็นไปได้ที่จะนำไปใช้ เป็นต้น ได้ค่าเฉลี่ย ความเหมาะสมอยู่ในระดับดีมาก ($\bar{x} = 4.83$) และแบบสอบถาม มีการทดสอบค่าความเที่ยงตรง (Index of Item – Objective Congruence หรือ IOC) ได้เท่ากับ 1 และมีการปรับปรุงข้อคำถามเล็กน้อยให้มีความชัดเจนยิ่งขึ้น และทดสอบความเชื่อมั่น ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.920

การวิเคราะห์ข้อมูล

สถิติในการวิเคราะห์ผลใช้สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Statistic) อธิบายผลการวิเคราะห์ ได้แก่ การแจกแจง ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ (Quantitative Analysis) สถิติในการทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ย 2 ประชากรหรือกลุ่มตัวอย่างจากแต่ละกลุ่มเป็นอิสระต่อกัน (Independent – Sample T-test) และสถิติในการทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยภายในกลุ่มประชากรหรือกลุ่มตัวอย่าง (Paired Samples T-test) โดยใช้สถิติแบบ T – test ประมวลผลข้อมูลจากโปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูปทางสถิติ

สรุปผลการวิจัย

1. ภายหลังการทดลอง กลุ่มทดลอง มีคะแนนเฉลี่ยการเรียนรู้เท่าทันสื่อและพฤติกรรมการบริโภคขนมขบเคี้ยว และเครื่องดื่มที่มีรสหวาน แตกต่างจากก่อนการทดลอง โดยหลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($p < .001$) ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยของการรู้เท่าทันสื่อและพฤติกรรมการบริโภคขนมขบเคี้ยว และเครื่องดื่มที่มีรสหวานของกลุ่มทดลอง ในระยะก่อนและหลังการทดลอง

ตัวแปร	กลุ่มทดลอง	$\bar{x}$	S.D.	t	df	p-value
การเรียนรู้เท่าทันสื่อ	ก่อนการทดลอง	3.76	0.37	-8.863	34	.000*
	หลังการทดลอง	3.99	0.32			
พฤติกรรมการบริโภคขนมขบเคี้ยว และเครื่องดื่มที่มีรสหวาน	ก่อนการทดลอง	2.54	0.27	-9.937	34	.000*
	หลังการทดลอง	2.88	0.24			

* $p \leq .05$

2. ภายหลังการทดลอง กลุ่มทดลองที่เรียนด้วยการจัดการเรียนรู้เชิงรุกเพื่อสร้างเสริมการเรียนรู้เท่าทันสื่อ ในการส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคขนมขบเคี้ยวและเครื่องดื่มที่มีรสหวาน ในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น นักเรียนมีคะแนนเฉลี่ย ไม่แตกต่างกันกับกลุ่มเปรียบเทียบ ดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยของการรู้เท่าทันสื่อและพฤติกรรมการบริโภคขนมขบเคี้ยว และเครื่องดื่มที่มีรสหวานของกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ ในระยะหลังการทดลอง

ตัวแปร	กลุ่มทดลอง		กลุ่มเปรียบเทียบ		t	df	p-value
	$\bar{x}$	S.D.	$\bar{x}$	S.D.			
การรู้เท่าทันสื่อ	3.99	0.32	3.45	0.66	1.723	68	.224
พฤติกรรมการบริโภคขนมขบเคี้ยวและเครื่องดื่มที่มีรสหวาน	2.88	0.24	2.59	0.23	5.168	68	.989

*p ≤ .05

อภิปรายผลการวิจัย

สมมติฐานที่ 1 ภายหลังจากที่นักเรียนกลุ่มทดลองเรียนด้วยกระบวนการจัดการเรียนรู้เชิงรุกเพื่อสร้างเสริมการรู้เท่าทันสื่อ ในการส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคขนมขบเคี้ยวและเครื่องดื่มที่มีรสหวาน ในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น นักเรียนมีคะแนนการรู้เท่าทันสื่อ และพฤติกรรมการบริโภคขนมขบเคี้ยวและเครื่องดื่มที่มีรสหวานสูงกว่าก่อนเรียน

จากผลการวิจัย พบว่า ภายหลังจากการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการรู้เท่าทันสื่อ สูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($p < .001$) ($\bar{x} = 3.99$, S.D. = 0.32, $\bar{x} = 3.76$, S.D. = 0.37 ตามลำดับ) ทั้งนี้ อาจเป็นผลมาจากกระบวนการจัดการเรียนรู้เชิงรุก เพื่อสร้างเสริมการรู้เท่าทันสื่อ ในการส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคขนมขบเคี้ยวและเครื่องดื่มที่มีรสหวาน ในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ประกอบด้วย กิจกรรมที่ใช้ในการจัดการเรียนรู้ที่หลากหลาย เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ โดยผู้เรียนได้ลงมือปฏิบัติจริง ซึ่งกิจกรรมที่ผู้เรียนได้รับ อาทิ เช่น กิจกรรมการสืบค้นสื่อโฆษณาเกี่ยวกับขนมขบเคี้ยวและเครื่องดื่มที่มีรสหวาน และการวิเคราะห์ข้อดีข้อเสียของเนื้อหาที่สื่อเสนอ ทำให้นักเรียนได้ทบทวน เกิดการพัฒนาด้านการเข้าถึงสื่อ การวิเคราะห์สื่อ การประเมินค่าสื่อ และการสร้างสรรค์สื่อ สอดคล้องกับ นิธิดา (2558) ที่ได้ศึกษาเรื่องการพัฒนาทักษะการรู้เท่าทันสื่อสังคมออนไลน์ พบว่า ลักษณะการเรียนรู้ตามแนวทฤษฎีการสร้างองค์ความรู้ด้วยตนเอง เกิดจากการปฏิสัมพันธ์กันทางสังคม การแลกเปลี่ยนและสะท้อนความคิดเห็นให้แกกันและกัน การให้เหตุผลกับความคิดเห็นของตนเองหรือโต้แย้งกับความคิดเห็นของผู้อื่น ทำให้นักเรียนได้มีโอกาสพิจารณากระบวนการคิดของตนเองเปรียบเทียบกับกระบวนการคิดของผู้อื่น ซึ่งจะช่วยให้ นักเรียนสามารถปรับเปลี่ยนความเข้าใจของตนเองเกี่ยวกับเรื่องที่เรียนได้ วิธีการเรียนดังกล่าว อาทิเช่น การสอนแบบกรณีศึกษา การเรียนรู้แบบเพื่อนคู่คิด ซึ่งส่งผลให้นักเรียนที่ได้เรียนรู้และเข้าใจในเนื้อหา ตามกระบวนการที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ส่งผลให้มีคะแนนการรู้เท่าทันสื่อสูงกว่าก่อนเรียน

ภายหลังจากการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการบริโภคขนมขบเคี้ยวและเครื่องดื่มที่มีรสหวาน สูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($p < .001$) ($\bar{x} = 2.88$, S.D. = 0.24, $\bar{x} = 2.54$, S.D. = 0.27 ตามลำดับ) อาจเป็นผลมาจากกระบวนการจัดการเรียนรู้เชิงรุกที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีรูปแบบกิจกรรมการเรียนรู้ที่หลากหลาย โดยผู้เรียนได้ลงมือปฏิบัติจริง รวมถึงกิจกรรมที่นักเรียนสามารถมีส่วนร่วมในกิจกรรมนอกเวลาเรียน อาทิเช่น การเล่นเกม “ชุมทรัพย์ฉลาดโภชนาการ” วิเคราะห์เปรียบเทียบปริมาณน้ำตาลจากสื่อ การบันทึกการบริโภคขนมขบเคี้ยวและเครื่องดื่มที่มีรสหวานลงในสมุดเล่มเล็ก และการสร้างสรรค์สื่อเกี่ยวกับการบริโภคขนมขบเคี้ยวและเครื่องดื่มที่มีรสหวานโดยการออกแบบโปสเตอร์ณรงค์ให้ผู้อื่นตระหนักถึงผลกระทบต่าง ๆ ที่เกิดจากการบริโภคขนมขบเคี้ยวและเครื่องดื่มที่มีรสหวาน สอดคล้องกับผลการศึกษาของ อนาวิน (2561) ได้ศึกษาวิจัย เรื่อง ผลของโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมบริโภคอาหารในนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 ที่มีภาวะโภชนาการเกิน โดยเน้นกระบวนการขั้นตอนการจัดการเรียนรู้ที่ใช้ในกิจกรรมเกม และการได้ลงมือปฏิบัติจริง

กับนักเรียนจำนวน 40 คน ในระยะเวลา 5 สัปดาห์ ผลการวิจัย พบว่า หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรม การบริโภคอาหารสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เนื่องจากได้รับโปรแกรมส่งเสริม พฤติกรรมการบริโภคอาหาร ทำให้พฤติกรรมบริโภคอาหารของนักเรียนเหมาะสมมากขึ้น ซึ่งจากกิจกรรม การจัดการเรียนรู้ที่หลากหลายที่ได้กล่าวมาในข้างต้น จึงส่งผลให้นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรม การบริโภคขนมขบเคี้ยวและเครื่องดื่มที่มีรสหวานสูงกว่าก่อนการทดลอง เป็นไปตามสมมติฐานที่ 1

สมมติฐานที่ 2 ภายหลังจากที่นักเรียนกลุ่มทดลองเรียนด้วยกระบวนการจัดการเรียนรู้เชิงรุกเพื่อสร้างเสริม การรู้เท่าทันสื่อ ในการส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคขนมขบเคี้ยวและเครื่องดื่มที่มีรสหวาน ในนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น นักเรียนมีคะแนนการรู้เท่าทันสื่อ และพฤติกรรมการบริโภคขนมขบเคี้ยวและเครื่องดื่ม ที่มีรสหวานสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ

จากผลการวิจัย พบว่า ภายหลังจากการทดลอง กลุ่มทดลองที่เรียนด้วยกระบวนการจัดการเรียนรู้เชิงรุก เพื่อสร้างเสริมการรู้เท่าทันสื่อ ในการส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคขนมขบเคี้ยวและเครื่องดื่มที่มีรสหวาน ในนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น และกลุ่มเปรียบเทียบมีคะแนนเฉลี่ยการรู้เท่าทันสื่อ และคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการบริโภค ขนมขบเคี้ยวและเครื่องดื่มที่มีรสหวาน ไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานที่ 2 สามารถอธิบายได้ว่า อาจเนื่องจากการเรียนการสอนปกติของทางโรงเรียนในกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ได้ยึดแนวทาง การจัดการเรียนรู้ที่สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐานกำหนด โดยการเน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ ซึ่งอาจารย์ ผู้สอนมีการวางแผนการสอนอย่างรัดกุม และกิจกรรมบางกิจกรรมมีความคล้ายคลึงกับกิจกรรมในกระบวนการ จัดการเรียนรู้เชิงรุก ที่ผู้วิจัยใช้ในการสร้างเสริมการรู้เท่าทันสื่อ และส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคขนมขบเคี้ยว และเครื่องดื่มที่มีรสหวาน จึงทำให้นักเรียนในกลุ่มเปรียบเทียบเกิดการพัฒนารู้อรู้เท่าทันสื่อ และพฤติกรรมการ บริโภคขนมขบเคี้ยวและเครื่องดื่มที่มีรสหวานเช่นเดียวกัน จึงทำให้การรู้เท่าทันสื่อและพฤติกรรมการบริโภค ขนมขบเคี้ยวและเครื่องดื่มที่มีรสหวานของกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบไม่แตกต่างกัน

ข้อเสนอแนะการวิจัย

1. การจัดการเรียนรู้เชิงรุกสามารถสร้างเสริมการรู้เท่าทันสื่อ ส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคขนมขบเคี้ยวและ เครื่องดื่มที่มีรสหวาน ส่งผลให้นักเรียนมีทักษะที่สูงขึ้น ดังนั้นจึงควรนำโปรแกรมไปประยุกต์ใช้ในการสอนของ รายวิชาสุขศึกษา หรือในชั่วโมงกิจกรรมเสริมหลักสูตร เพื่อสร้างเสริมการรู้เท่าทันสื่อและส่งเสริมพฤติกรรมการ บริโภคขนมขบเคี้ยวและเครื่องดื่มที่มีรสหวานให้กับผู้เรียน

2. จากการวิจัยครั้งนี้ พบว่า ภายหลังจากการทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ มีการรู้เท่าทันสื่อ ด้านการสร้างสรรค์สื่อ อยู่ในระดับที่ต่ำกว่า การรู้เท่าทันสื่อด้านอื่น ๆ ดังนั้นจึงควรประยุกต์วิธีการสอนทางสุขศึกษา หรือกิจกรรมที่พัฒนารู้อรู้เท่าทันสื่อ ด้านการสร้างสรรค์สื่อ เช่น การจัดการเรียนรู้สุขศึกษาแบบรูปแบบต่าง ๆ เพื่อทำให้นักเรียนเกิดทักษะและการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ดีขึ้นต่อไป

เอกสารอ้างอิง

กรมอนามัย. (2555). คำแนะนำในการบริโภคอาหารใน 1 วัน. สืบค้นเมื่อ 10 มกราคม 2562, สืบค้นจาก <http://nutrition.anamai.moph.go.th/webbook/food1.html#need>

- กวิสรา ทองดี. (2557). การพัฒนาระดับการรู้เท่าทันสื่อโดยใช้ชุดฝึกอบรมแบบผสมความจริงเรื่องการรู้เท่าทันสื่อ
โฆษณาสำหรับเด็กและเยาวชน. การค้นคว้าอิสระครุศาสตรบัณฑิต สาขาเทคโนโลยีการ เรียนรู้
และสื่อสารมวลชน, คณะครุศาสตรบัณฑิตและเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี.
- กระทรวงศึกษาธิการ. (2552). หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์
ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- ชนิษฐ์ รัตนรังสิมา. (2555). สถานการณ์การบริโภคน้ำตาลของประชากรไทย. ว.ทันต.สธ.2555; 17(2)
- จันทนา อึ้งชูศักดิ์. (2555). น้ำตาล สุขภาพและการจัดการด้านการบริโภคที่เหมาะสม. แผนงานเครือข่ายควบคุม
โรงไม้ติดต่อ: โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึกในพระราชูปถัมภ์.
- จินตนา สรายุทธพิทักษ์. (2558). โปรแกรมสุขภาพในโรงเรียน. (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์
แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ณรงค์ สหเมธาพัฒน์. (2557). ปลัดสธ. เตือนวัยรุ่น อย่าอดอาหารเข้าลดน้ำหนัก ชี้ไม่ได้ผลเสียอ้วนเพราะจะหิว
หนักขึ้น. สืบค้นเมื่อ 20 กุมภาพันธ์ 2562, สืบค้นจาก [http://pr.moph.go.th/iprg/include/admin
_hotnew/show_hotnew.php?idHot_new=65275](http://pr.moph.go.th/iprg/include/admin_hotnew/show_hotnew.php?idHot_new=65275)
- ธีรวิทย์ วราธรไพบูลย์. (2557). พฤติกรรมการบริโภค: อาหารนิยมบริโภคกับอาหารเพื่อสุขภาพ. วารสารปัญญา
วิวัฒน์, 5(2). 255-264.
- นงนุช เดชจบ. (2562). ประสิทธิภาพของการประยุกต์ทฤษฎีพฤติกรรมตามแผนเพื่อส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภค
อาหารเพื่อควบคุมน้ำหนักของนักศึกษาระดับอุดมศึกษา. วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ,
45(1). 255-264.
- นิธิดา วิวัฒน์พาณิชย์. (2558). การพัฒนาทักษะการรู้เท่าทันสื่อสังคมออนไลน์. วารสารบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัย
ราชภัฏวไลยอลงกรณ์ ในพระบรมราชูปถัมภ์, 9(3).
- ปานัสม์ สุปงกช. (2562). ประสิทธิภาพของโปรแกรมสุขศึกษาเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารของ
นักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินเกณฑ์มาตรฐานในระดับชั้นประถมศึกษาตอนปลายโรงเรียนวัดกลางคลองสี
จังหวัดปทุมธานี. วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ, 45(2). 100-110.
- สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล. (2556). พฤติกรรมการบริโภคของคนไทย. สืบค้นเมื่อ 25 มีนาคม 2562,
สืบค้นจาก <http://www.tcijthai.com/news/2013/11/watch/3464>
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2557). การสำรวจพฤติกรรมการบริโภคอาหารของประชากร พ.ศ. 2556. สืบค้นเมื่อ
4 เมษายน 2562, สืบค้นจาก [http://service.nso.go.th/nso/nsopublish/service/survey/health
Care_56.pdf](http://service.nso.go.th/nso/nsopublish/service/survey/health_Care_56.pdf)
- อนาวิน ภัทรภาคินวรกุล. (2561). ผลของโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคอาหารในนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่
4-6 ที่มีภาวะโภชนาการเกิน. ภาควิชาวิทยาศาสตร์ สาขาวิชาสาธารณสุขชุมชน, วิทยาลัยแม่ฮ่องสอน
มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่.