

ผลของโปรแกรมการสอนทักษะสุขภาพโดยใช้หนังสือการ์ตูนต่อพฤติกรรมสุขภาพ
ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5

The Effects of Health Skill Training Program Using Cartoon Books on Health
Behavior Among Grade Five Students

ณัฐติพร อ้นด้วง (Nattiporn Onduang)* ดร.รุจา ภูไพบูลย์ (Dr. Rutja Phuphaibul)**
ดร.ชันทิณี คงศักดิ์ตระกูล (Dr. Chuanruedee Kongsaktrakul)***

บทคัดย่อ

การวิจัยกึ่งทดลองนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาผลของการใช้โปรแกรมการสอนทักษะสุขภาพโดยใช้หนังสือการ์ตูนต่อพฤติกรรมสุขภาพของนักเรียนชั้นประถมศึกษา กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 จากโรงเรียนแห่งหนึ่งในจังหวัดเชียงราย จำนวน 140 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 70 คน กลุ่มควบคุมได้รับการสอนตามปกติ ส่วนกลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมการสอนทักษะสุขภาพโดยใช้หนังสือการ์ตูน ผลการศึกษาพบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนความรู้และพฤติกรรมสุขภาพของกลุ่มทดลองภายหลังได้รับโปรแกรมสูงกว่าก่อนได้รับโปรแกรมและสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) ผลการวิจัยนี้แสดงให้เห็นว่า โปรแกรมการสอนทักษะสุขภาพ ช่วยให้เด็กวัยเรียนมีความรู้และพฤติกรรมสุขภาพดีขึ้น

ABSTRACT

This quasi-experimental research aimed to investigate the effects of health skill training program using cartoon books on health behavior among elementary students. Participants included 140 fifth grade students from one elementary school in Chiangrai Province, 70 students were equally place in experimental and control groups. The experimental group was given the health skill training program using cartoon books and the control group received the usual instruction. The results revealed that the mean scores of knowledge and health behavior of the experimental group were higher than before receiving the program and higher than the control group at a significant level of .05. Results demonstrated that the health skill training program can improve knowledge and health behavior for school-aged children.

คำสำคัญ: โปรแกรมการสอนทักษะสุขภาพ หนังสือการ์ตูน นักเรียนประถมศึกษา

Key Words: Health skill training program, Cartoon Book, Students

*นักศึกษาลัทธิศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลเด็ก คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล

**ศาสตราจารย์ โรงเรียนพยาบาลรามาธิบดี คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล

***ผู้ช่วยศาสตราจารย์ โรงเรียนพยาบาลรามาธิบดี คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล

บทนำ

ปัจจุบันเด็กไทยมีพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพหลายด้าน จากผลการศึกษาพฤติกรรมสุขภาพของเด็กประถมศึกษาในปี 2549-2550 พบว่า เด็กประถมศึกษา รับประทานนมกรุปกรอบร้อยละ 47.01 ส่วนสถิติการดื่มน้ำอัดลมเป็นประจำพบร้อยละ 31.91 (สถาบันรามจิตติ, 2553) ซึ่งการที่เด็กมีพฤติกรรมมารับประทานอาหารไม่ถูกต้องทำให้เกิดปัญหาฟันผุตามมา ดังการศึกษาสถานการณ์สุขภาพของเด็กนักเรียนประถมศึกษาในเขตชนบทของจังหวัดในภาคกลางพบว่า ปัญหาสุขภาพที่พบมากที่สุดคือ ฟันผุร้อยละ 74 (เพชรรัตน์ และวรรณ, 2550) นอกจากนี้ยังพบว่า เด็กประถมศึกษามีการเคลื่อนไหวและกิจกรรมทางกายลดลง ซึ่งสถิติเด็กประถมศึกษาที่เล่นกีฬาเป็นประจำในปี 2547-2548 มีเด็กประถมศึกษาที่เล่นกีฬาเป็นประจำถึงร้อยละ 74 แต่ในปี 2549-2550 พบว่า มีเด็กเพียงร้อยละ 52.72 เท่านั้นที่เล่นกีฬาเป็นประจำ (สถาบันรามจิตติ, 2553)

การที่เด็กมีพฤติกรรมดังกล่าวทำให้เพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดปัญหาสุขภาพในอนาคตไม่ว่าจะเป็นโรคขาดสารอาหาร โลหิตจาง ฟัน และโรคอ้วนหรือมีภาวะน้ำหนักเกิน ซึ่งการที่เด็กมีภาวะอ้วนจะส่งผลทำให้เกิดภาวะอ้วนไปจนถึงวัยผู้ใหญ่ถึงร้อยละ 30-40 (ลัดดา, 2553) และยังเพิ่มโอกาสเสี่ยงในการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด ภาวะเมตาโบลิคซินโดรม ความดันโลหิตสูง และ โรคเบาหวานชนิดที่ 2 (Spiotta & Luma, 2008) นอกจากนี้ยังทำให้เจริญเติบโตช้า เจ็บป่วยบ่อย ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนตกต่ำ จากการที่เด็กต้องหยุดเรียนบ่อยๆ (กรมอนามัย, 2553) และภาวะเจ็บป่วยทำให้ร่างกายอ่อนเพลียส่งผลต่อสมรรถภาพทำให้การเรียนรู้ไม่เต็มประสิทธิภาพ บางส่วนไม่สามารถเรียนต่อในระดับที่สูงขึ้นได้

จากปัญหาความเสี่ยงต่อสุขภาพของเด็กวัยเรียนข้างต้น การพัฒนาทักษะสุขภาพให้กับเด็กวัยนี้จึงมีความจำเป็นเพราะเป็นวัยที่สามารถเปิดรับสิ่งใหม่ๆ ได้

ดี มีพัฒนาการด้านภาษาและสัญลักษณ์ที่ดี อ่านหนังสือได้คล่อง (จินตนา, 2542; นงลักษณ์, 2539; ศรีเรือน, 2545; สุริย์ และวิภาศิริ, 2548; สุรางค์, 2548) นอกจากนี้ในหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐานและตัวชี้วัดของกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 มุ่งเน้นให้นักเรียนมีการพัฒนาการเรียนรู้อะไรและการปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพควบคู่ไปด้วยกัน ซึ่งนักเรียนจะต้องมีความรู้และแสดงพฤติกรรมในการปฏิบัติตนตามสุขบัญญัติแห่งชาติ สามารถตัดสินใจเลือกซื้ออาหารผลิตภัณฑ์ทางสุขภาพอย่างเหมาะสม ปฏิบัติตนในการป้องกันโรคที่พบบ่อยในชีวิตประจำวัน ทราบหลักการและรูปแบบการออกกำลังกาย รวมทั้งเล่นกีฬาอย่างสม่ำเสมอ (กระทรวงศึกษาธิการ, 2551) ดังนั้นเด็กวัยเรียนประถมศึกษาปีที่ 5 จึงเป็นวัยที่มีความเหมาะสมในการส่งเสริมการเรียนรู้และพัฒนาทักษะสุขภาพ ซึ่งการใช้สื่อและวิธีการสอนที่ดีจะช่วยให้การเรียนรู้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

แนวคิดการเรียนรู้โดยการสังเกตผ่านตัวแบบในทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคมของแบนดูรา (Bandura, 1977; Bandura, 1986) ซึ่งเชื่อว่าการเรียนรู้ส่วนใหญ่ของมนุษย์เกิดจากการสังเกตจากตัวแบบ (Bandura, 1977) โดยตัวแบบมีอิทธิพลต่อผู้สังเกตในการช่วยลดพฤติกรรมในทางลบและช่วยสร้างพฤติกรรมที่ดีตามที่ พลราชม (Ponrachom, 2007) ได้ศึกษากระบวนการเรียนรู้โดยการสังเกตผ่านตัวแบบเพื่อส่งเสริมพฤติกรรมดูแลทันตสุขภาพในนักเรียนชั้นประถมศึกษาพบว่า ภายหลังจากทดลองกลุ่มทดลองมีความรู้ เจตคติและการปฏิบัติตัวในการดูแลทันตสุขภาพดีกว่าก่อนการทดลองและดีกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ การเรียนรู้ ตัวแบบแบ่งออกเป็นรูปแบบที่เป็นบุคคลจริงๆ และตัวแบบที่เป็นสัญลักษณ์ (Bandura, 1986) หนังสือการ์ตูนเป็นตัวแบบสัญลักษณ์ที่นำมาใช้ในการให้ความรู้ด้านสุขภาพอย่างแพร่หลายและนำมาเป็นสื่อการสอนในโรงเรียนมากขึ้น เนื่องจากเป็นสื่อที่เสนอความแปลกใหม่สร้างความตื่นตาตื่นใจให้กับเด็ก

ได้อย่างไรขอบเขต (สถาบันการ์ตูนไทย, 2553) กระตุ้นให้เด็กอยากเรียนและช่วยสื่อความหมายให้เข้าใจเนื้อหาที่เรียนมากขึ้น (กฤษมันต์, 2549; จารุพรรณ, 2540) มีการศึกษาเกี่ยวกับการใช้หนังสือการ์ตูนในการให้ข้อมูลด้านสุขภาพกับเด็กเช่น สุริศา และคณะ (2547) ศึกษาผลของหนังสือนิทานประกอบภาพการ์ตูนต่อความรู้และทัศนคติเกี่ยวกับโรคเอดส์ในเด็กที่บิดามารดาติดเชื้อเอชไอวี พบว่าค่าเฉลี่ยคะแนนความรู้และทัศนคติเกี่ยวกับโรคเอดส์ภายหลังการฟังหนังสือนิทานของเด็กที่ได้ฟังนิทานจากหนังสือนิทานประกอบภาพการ์ตูนเกี่ยวกับการติดเชื้อเอชไอวีสูงกว่าก่อนฟังนิทานและคะแนนความรู้เกี่ยวกับโรคเอดส์สูงกว่าเด็กที่ฟังนิทานเรื่องอื่นๆ และพรทิพย์ (2550) ศึกษาผลของการให้ข้อมูลผ่านหนังสือการ์ตูนต่อความรู้ในการป้องกันการติดเชื้อของเด็กวัยเรียนพบว่า การให้ข้อมูลเรื่องการป้องกันการติดเชื้อผ่านหนังสือการ์ตูนช่วยให้เด็กนักเรียนมีความรู้เรื่องการป้องกันการติดเชื้อเพิ่มขึ้น

จากการดำเนินกิจกรรมพัฒนาทักษะชีวิตและทักษะสุขภาพนักเรียนประถมศึกษาภายใต้โครงการพัฒนาศักยภาพประชากรไทย (รุจา และคณะ, 2553) ได้ดำเนินการประชุมเชิงปฏิบัติการร่วมกับครู พ่อแม่และทีมวิจัย ได้ข้อสรุปจากการประชุมว่า ทักษะสุขภาพที่จำเป็นสำหรับนักเรียนประถมศึกษาที่มีทั้งหมดสามด้าน ได้แก่ อนามัยส่วนบุคคลและการป้องกันโรค การออกกำลังกายและการรับประทานอาหารที่เหมาะสม ซึ่งคณะทำงานได้นำแนวทางการพัฒนาทักษะสุขภาพมาจัดทำเป็นชุดสถานการณ์การเรียนรู้ อย่างไรก็ตาม ยังไม่มีการศึกษาถึงผลของการนำเนื้อหาเหล่านี้มาจัดทำเป็นกิจกรรมสำหรับเด็กวัยเรียน ผู้วิจัยจึงนำเนื้อหาจัดทำเป็นหนังสือการ์ตูนและพัฒนาเป็น โปรแกรมการสอนทักษะสุขภาพ ซึ่งมีกิจกรรมการสอนครอบคลุมทักษะสุขภาพทั้งสามด้าน โดยใช้กรอบแนวคิดการเรียนรู้โดยการสังเกตผ่านตัวแบบ (Learning through modeling) (Bandura, 1977; Bandura, 1986) และคาดว่าโปรแกรมการสอนทักษะสุขภาพโดยใช้หนังสือการ์ตูนจะเป็นสื่อที่ช่วยเพิ่มความรู้และพฤติกรรม

สุขภาพของนักเรียนประถมศึกษา ทำให้มีสุขภาพแข็งแรงและเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพต่อไป

กรอบแนวคิดของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้แนวคิดการเรียนรู้โดยการสังเกต (Observational Learning) ในทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคมของแบนดูรา (Bandura, 1986) ซึ่งเชื่อว่าพฤติกรรมส่วนใหญ่ของมนุษย์เป็นการเรียนรู้จากการสังเกตผ่านตัวแบบ (observational learning หรือ modeling) ซึ่งต้องอาศัยกระบวนการ 4 ประการ ได้แก่ กระบวนการใส่ใจ กระบวนการเก็บจำ กระบวนการแสดงพฤติกรรม และกระบวนการจูงใจ ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยนำการเรียนรู้โดยการสังเกตผ่านตัวแบบมาประยุกต์เป็น โปรแกรมการสอนทักษะสุขภาพ โดยนำหนังสือการ์ตูนมาเป็นสื่อการสอนในกระบวนการใส่ใจเพราะหนังสือการ์ตูนถือว่าเป็นตัวแบบที่เด็กวัยเรียนให้ความสนใจ จึงจูงใจให้เด็กมีความพึงพอใจเกิดการเรียนรู้ได้ดีขึ้น พฤติกรรมของตัวแบบที่นำเสนอที่ชัดเจนมีทั้งในทางบวกและทางลบ ซึ่งเด็กวัยเรียนเป็นวัยที่มีความพร้อมของทักษะทางด้านร่างกายและสติปัญญา มีทักษะในการอ่านและมีความสามารถในการจดจำ สามารถแยกแยะพฤติกรรมที่ดีและไม่ดี (ศรีเรือน, 2545; สุรงค์, 2548) ส่วนในกระบวนการจดจำให้นักเรียนมีส่วนร่วมในการสรุปเนื้อหาในหนังสือการ์ตูน การตอบคำถามชิงรางวัล การเล่นเกม การอภิปรายเนื้อหาตามใบงาน ส่วนการแสดงพฤติกรรมนั้นได้นั้นให้ผู้เรียนฝึกทักษะเช่น การอ่านฉลากอาหาร การนำเสนอผลการอภิปรายกลุ่ม การยกตัวอย่างบุคคลที่ปฏิบัติพฤติกรรมที่ดีและใช้กระบวนการจูงใจ โดยการให้รางวัลหรือการเสริมแรงทางบวกจะกระตุ้นความเชื่อของผู้เรียน เพื่อให้แสดงพฤติกรรมที่เลียนแบบออกมาและเสริมให้พฤติกรรมนั้นออกมามากยิ่งขึ้น กระบวนการเรียนรู้โดยการสังเกตผ่านตัวแบบจะช่วยให้เด็กวัยเรียนมีความรู้ในการดูแลสุขภาพอนามัยส่วนบุคคลและการป้องกัน

โรค การออกกำลังกายและอาหาร ซึ่งจะนำไปสู่การมีพฤติกรรมสุขภาพที่ดีต่อไป

วัตถุประสงค์

เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการสอนทักษะสุขภาพโดยใช้หนังสือการ์ตูนต่อพฤติกรรมสุขภาพด้านการดูแลสุขอนามัยและการป้องกันโรค การออกกำลังกาย และ อาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษา

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi – experimental research) แบบสุ่มเข้าสองกลุ่ม วกก่อนและหลังการทดลอง (Randomized two group pretest – posttest design) โดยกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาคั้งนี้คือ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ในโรงเรียนแห่งหนึ่งของจังหวัดเชียงราย มีการสุ่มแบ่งห้องเรียน เป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยการจับสลากแบบไม่แทนที่ เพื่อเลือกเป็นกลุ่มทดลอง 2 ห้องและกลุ่มควบคุม 2 ห้อง รวมจำนวนกลุ่มละ 70 คน

เครื่องมือในการวิจัย

ประกอบด้วย 2 ส่วนดังนี้

1. เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการวิจัย ได้แก่

1.1 โปรแกรมการสอนทักษะสุขภาพที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ประกอบด้วยแผนการสอนทักษะสุขภาพ 3 หัวข้อคือการดูแลสุขอนามัยส่วนบุคคลและการป้องกันโรค การออกกำลังกายและอาหาร โดยกิจกรรมการเรียนการสอนประกอบด้วย การให้นักเรียนอ่านหนังสือการ์ตูน การสรุปเนื้อหาในหนังสือการ์ตูน อภิปรายกลุ่มในใบงาน การนำเสนอหน้าชั้นเรียน การตอบคำถามชิงรางวัล การเล่นเกม การฝึกอ่านฉลากอาหาร

2 หนังสือการ์ตูนชุดพัฒนาทักษะชีวิตและทักษะสุขภาพสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาภายใต้โครงการพัฒนาศักยภาพประชากรไทย คณะแพทยศาสตร์

โรงพยาบาลรามธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล (รจฯ และคณะ, 2553) โดยผู้วิจัยได้นำโครงเรื่องมาจากคณะทำงานพัฒนาทักษะชีวิตและทักษะสุขภาพภายใต้โครงการพัฒนาศักยภาพประชากรไทย มาเขียนเป็นบทการ์ตูนและพัฒนาเป็นหนังสือการ์ตูนชุดทักษะสุขภาพขึ้นจำนวน 3 เรื่องและนำมาใช้ในการศึกษาคั้งนี้ ประกอบด้วยการ์ตูนเรื่อง “หนูไม่รู้” ใช้เรียนประกอบเนื้อหาในหัวข้อ การดูแลสุขอนามัยและการป้องกันโรคตนเอง หนังสือการ์ตูนเรื่อง “หนูแข็งแรง” ใช้เรียนประกอบเนื้อหาในหัวข้อ การออกกำลังกายและหนังสือการ์ตูนเรื่อง “ฉลาดกิน ฉลาดซื้อ” ใช้เรียนประกอบเนื้อหาในหัวข้อ อาหาร

3. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่

3.1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป

3.2 การประเมินพฤติกรรมสุขภาพใช้แบบทดสอบความรู้และแบบประเมินพฤติกรรมซึ่งมีรายละเอียดคั้งนี้

3.2.1 แบบทดสอบความรู้ด้านการดูแลสุขอนามัยและการป้องกันโรค การออกกำลังกายและอาหารจำนวน 30 ข้อ คำตอบเป็นแบบเลือกตอบ 4 ตัวเลือก มีคะแนนอยู่ระหว่าง 0-30 คะแนน คะแนนมากหมายถึง มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการดูแลสุขอนามัยส่วนบุคคลและการป้องกันโรค การออกกำลังกายและอาหารมาก

3.2.2 แบบประเมินพฤติกรรมเป็นข้อคำถามเกี่ยวกับปฏิบัติตัวด้านการดูแลสุขอนามัยส่วนบุคคลและพฤติกรรมป้องกันโรค การออกกำลังกาย และอาหาร จำนวน 30 ข้อ ลักษณะคำถามเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) 3 ระดับคือปฏิบัติเป็นประจำ ปฏิบัติบางครั้ง ไม่ปฏิบัติเลย ข้อคำถามเป็นข้อความทั้งด้านบวกและลบ การให้คะแนนข้อความทางบวกพิจารณาตามเกณฑ์คั้งนี้ 1, 2 และ 3 ตามลำดับ ส่วนข้อความที่มีความหมายด้านลบให้คะแนนกลับกัน คะแนนอยู่ระหว่าง 30-90 คะแนนคะแนนมากหมายถึงมีพฤติกรรมสุขภาพดี

การควบคุมคุณภาพของเครื่องมือ

1. โปรแกรมการสอนทักษะสุขภาพโดยใช้หนังสือการ์ตูนผ่านการพิจารณาตรวจสอบความถูกต้องและเหมาะสมในด้าน เนื้อหา ระยะเวลาและกิจกรรมการสอนจากผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน

2. หนังสือการ์ตูนชุดพัฒนาทักษะชีวิตและทักษะสุขภาพสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาทั้ง 3 เรื่องได้ผ่านการพิจารณาตรวจสอบความครอบคลุมของเนื้อหา ความเหมาะสมของภาษาจากผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน

3. แบบทดสอบความรู้และแบบประเมินพฤติกรรมสุขภาพ ผู้วิจัยได้นำมาหาความตรงตามเนื้อหา (content validity index: CVI) โดยผ่านผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่านได้ค่า CVI เท่ากับ 0.88 และ 0.79 ตามลำดับ และนำมาหาค่าความเชื่อมั่นโดยทดลองใช้กับเด็กนักเรียนที่มีคุณสมบัติใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 20 คน ได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบทดสอบความรู้เท่ากับ 0.75 ส่วนแบบประเมินพฤติกรรมสุขภาพ ได้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา เท่ากับ 0.76

การเก็บรวบรวมข้อมูล

หลังจากผ่านการพิจารณาจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในคนของคณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล ผู้วิจัยได้ดำเนินการกับกลุ่มทดลองโดยให้โปรแกรมการสอนทักษะสุขภาพ ส่วนกลุ่มควบคุมได้รับการสอนตามปกติ โดยสอนแบบบรรยายและให้อ่านหนังสือเรียนวิชาสุขศึกษา มีขั้นตอนดังนี้

1. ครั้งที่ 1 ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล ทดสอบความรู้และประเมินพฤติกรรมสุขภาพก่อนเรียน

2. ครั้งที่ 2 กลุ่มควบคุมได้รับการเรียนการสอนตามปกติและทดสอบหลังเรียนทันที ส่วนกลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมการสอนทักษะสุขภาพในหัวข้อ การดูแลสุขภาพอนามัยส่วนบุคคลและการป้องกันโรค ใช้หนังสือ

การ์ตูนเรื่อง “หนูไม่รู้” ประกอบการสอนและทำการทดสอบความรู้หลังเรียนทันที

3. ครั้งที่ 3 กลุ่มควบคุมได้รับการเรียนการสอนตามปกติและทดสอบหลังเรียนทันที ส่วนกลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมการสอนทักษะสุขภาพในหัวข้อ การออกกำลังกายใช้หนังสือการ์ตูนเรื่อง “หนูแข็งแรง” ประกอบการสอนและทำการทดสอบความรู้หลังเรียนทันที

4. ครั้งที่ 4 ผู้วิจัยเข้าพบกลุ่มตัวอย่างที่ละห้อง กลุ่มควบคุมได้รับการเรียนการสอนตามปกติและทดสอบหลังเรียนทันที ส่วนกลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมการสอนทักษะสุขภาพในหัวข้อ อาหารใช้หนังสือการ์ตูนเรื่อง “ฉลาดกินฉลาดซื้อ” ประกอบการสอนและทำการทดสอบความรู้หลังเรียนทันที

5. ครั้งที่ 5 ห่างจากสัปดาห์ที่ 4 เป็นเวลา 2 สัปดาห์ ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่มทำแบบประเมินพฤติกรรมสุขภาพหลังการทดลองและแจกหนังสือการ์ตูนทั้ง 3 เรื่องให้กลุ่มทดลองและเปิดโอกาสให้ซักถามปัญหาและบอกสิ้นสุดการวิจัย

การวิเคราะห์ข้อมูล

ข้อมูลทั่วไปวิเคราะห์โดยใช้สถิติบรรยาย ส่วนการเปรียบเทียบคะแนนความรู้และพฤติกรรมสุขภาพใช้สถิติ (paired samples t-test และ Independent t-test)

ผลการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงมีอายุเฉลี่ย 10.46-10.47 ปี และมีเกรดเฉลี่ยอยู่ในระดับ 3.5-4 บัณฑิต และมารดาของกลุ่มตัวอย่างมีการศึกษาในระดับปริญญาตรีมากที่สุด ส่วนอาชีพของบิดาและมารดาของกลุ่มควบคุมมีอาชีพรับจ้างทั่วไปและค้าขายมากที่สุด และอาชีพรับราชการรองลงมา ส่วนบิดาและมารดาของกลุ่มทดลองมีอาชีพรับราชการมากที่สุดและค้าขายรองลงมา ครอบครัวของทั้งสองกลุ่มส่วนใหญ่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน 10,001-20,000 บาท กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ป่วย

เป็นโรคหัดมากที่สุดร้อยละ 82.9 และร้อยละ 68.6 ตามลำดับส่วนการใช้เวลาว่างพบว่า กลุ่มตัวอย่างใช้เวลาว่างในการดูโทรทัศน์มากที่สุด

เมื่อทดสอบความรู้ด้านการดูแลสุขภาพอนามัยส่วนบุคคลและการป้องกันโรคการออกกำลังกายและอาหารภายหลังทำการศึกษาทันที พบว่า นักเรียนกลุ่มที่

ได้รับโปรแกรมการสอนทักษะสุขภาพโดยใช้หนังสือการ์ตูน มีค่าเฉลี่ยคะแนนความรู้มากกว่าก่อนได้รับโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ $p < .05$ (ตารางที่ 1) และมากกว่ากลุ่มที่ได้รับการสอนตามปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (ตารางที่ 2)

ตารางที่ 1 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความรู้ก่อนและหลังการทดลองภายในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ควบคุม โดยใช้สถิติ paired samples t-test

กลุ่ม	N	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		t	P
		Mean	S.D	Mean	S.D		
กลุ่มทดลอง	70	19.69	3.39	25.96	1.95	21.689	.000
กลุ่มควบคุม	70	18.83	3.20	18.90	3.27	.301	.382

ตารางที่ 2 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความรู้ภายหลังได้รับ โปรแกรมการสอนทักษะสุขภาพโดยใช้หนังสือการ์ตูนระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้สถิติ independent t-test

กลุ่ม	N	คะแนนความรู้หลังการทดลอง		t	P
		Mean	S.D		
กลุ่มทดลอง	70	25.96	1.95	15.501	.000
กลุ่มควบคุม	70	18.90	3.27		

ส่วนพฤติกรรมสุขภาพด้านการดูแลสุขภาพอนามัยส่วนบุคคลและการป้องกันโรคการออกกำลังกายและอาหารภายหลังทำการศึกษาทันที พบว่า นักเรียนกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมการสอนทักษะสุขภาพ มีค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมสุขภาพ

มากกว่าก่อนได้รับ โปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ $p < .05$ (ตารางที่ 3) และมากกว่ากลุ่มที่ได้รับการสอนตามปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (ตารางที่ 4)

ตารางที่ 3 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมก่อนและหลังการทดลองภายในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้สถิติ paired samples t-test

กลุ่ม	N	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		t	P
		Mean	S.D	Mean	S.D		
กลุ่มทดลอง	70	68.51	5.54	73.51	5.02	6.833	.000
กลุ่มควบคุม	70	68.16	5.06	68.87	5.86	1.530	.131

ตารางที่ 4 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมสุขภาพหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้สถิติ independent t-test

กลุ่ม	n	คะแนนพฤติกรรมสุขภาพหลังการทดลอง		t	P
		Mean	S.D.		
กลุ่มทดลอง	70	73.51	5.02	5.032	.000
กลุ่มควบคุม	70	68.87	5.86		

การอภิปรายผล

จากการศึกษาผลของโปรแกรมการสอนทักษะสุขภาพโดยใช้หนังสือการ์ตูนพบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนความรู้หลังการทดลองของกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมการสอนทักษะสุขภาพโดยใช้หนังสือการ์ตูนสูงกว่าก่อนการทดลองและสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ อธิบายได้ว่า การสอนโดยใช้โปรแกรมการสอนทักษะสุขภาพมีกิจกรรมการสอนที่จูงใจ ทำให้นักเรียนมีส่วนร่วมโดยการอภิปรายในใบงาน และนำเสนอหน้าชั้น และท้ายชั่วโมงมีการตอบคำถามชิงรางวัล ซึ่งการใช้คำถามที่กระตุ้นความคิดจะนำไปสู่การค้นหาคำตอบในหนังสือ ทำให้ผู้เรียนเข้าใจในสิ่งที่เรียนมากขึ้น ส่วนการทำกิจกรรม แบบฝึกหัดหรือแบบทดสอบจะช่วยให้เพิ่มความจำให้กับผู้เรียน (จินตนา, ม.ป.ป.) นอกจากนี้

การให้แรงเสริมกับนักเรียนในด้านต่างๆเช่น รางวัล การชมเชยช่วยจูงใจให้นักเรียนอยากเรียนรู้ สอดคล้องกับหลักการของการสอน โดยใช้ทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคม กล่าวว่าการชี้แนะขั้นตอนของการเรียนรู้โดยการสังเกตแก่นักเรียน เช่น แนะนำให้นักเรียนสนใจสิ่งเร้าที่ควรใส่ใจหรือเลือกใส่ใจและให้แรงเสริมแก่นักเรียนช่วยให้มีแรงจูงใจอยากเรียนรู้มากขึ้น (สุรงค์, 2545)

จากการสังเกต หลังจากรับหนังสือการ์ตูน ไปให้กลุ่มทดลองอ่านพบว่า นักเรียนให้ความสนใจและตื่นตัวเมื่อได้อ่านการ์ตูนที่มีภาพประกอบ สีสันสดใส และตัวละครแสดงแบบใกล้เคียงกับสิ่งที่นักเรียนปฏิบัติ และหลังจากอ่านจบสามารถสรุปเนื้อหาในหนังสือการ์ตูนได้ สอดคล้องกับที่กองวิจัยการศึกษาระบุว่า ภาพที่ไต่ลงไปในหนังสือมีความสำคัญกับการเรียนรู้ของเด็ก

เพราะเด็กจะชอบอ่านหนังสือด้วยภาพมากกว่า ซึ่งภาพที่ดีต้องเป็นภาพที่สามารถอธิบายเนื้อเรื่องได้ (กองวิจัยทางการศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ, 2542) ซึ่งหนังสือการ์ตูนเป็นสื่อการสอนที่เนื้อหาไม่ยากหรือซับซ้อนเกินไป อ่านง่าย ตรงกับลักษณะของหนังสือสำหรับเด็กที่จะต้องใช้คำที่ง่าย ชัดเจน ไม่ต้องแปลซ้ำ ทำให้เด็กเข้าใจเรื่องที่อ่านได้ง่ายขึ้น (จินตนา, 2542) และยังช่วยกระตุ้นให้เด็กอยากเรียน และการ์ตูนช่วยสื่อความหมายให้เกิดความเข้าใจได้เร็วขึ้น (กฤษมันต์, 2549; จารุพรรณ, 2540) ผลการศึกษาในครั้งนี้ สอดคล้องกับการศึกษาของ พรทิพย์ (2550) ที่พบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนความรู้เรื่องการป้องกันการติดเชื้อของกลุ่มทดลองหลังให้ข้อมูลผ่านหนังสือการ์ตูนมากกว่าก่อนการทดลองและมากกว่ากลุ่มควบคุม

ผลการศึกษายังพบว่า พฤติกรรมสุขภาพของนักเรียนที่ได้รับโปรแกรมการสอนทักษะสุขภาพดีกว่าก่อนการทดลองและดีกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แสดงให้เห็นว่า การสอนตามโปรแกรมการสอนทักษะสุขภาพ ทำให้นักเรียนมีพฤติกรรมสุขภาพดีขึ้นและดีกว่าการสอนแบบปกติ อธิบายได้ว่า ตัวแบบมีอิทธิพลต่อผู้สังเกตในการสร้างและปรับปรุงพฤติกรรมให้ดีขึ้น เมื่อผู้สังเกตได้รับข้อมูลผ่านตัวแบบที่เป็นนามธรรม ซึ่งตัวแบบมีหน้าที่ในการช่วยในการเป็นผู้สอน ยับยั้งพฤติกรรมในทางลบและกระตุ้นหรือสนับสนุนการแสดงพฤติกรรมที่ดีและการที่ตัวแบบมีการแสดงที่กระตุ้นผู้สังเกตอย่างต่อเนื่อง ส่งผลให้พฤติกรรมดำเนินไปอย่างต่อเนื่อง (Bandura, 1977; Bandura, 1986) ผลการศึกษานี้ สอดคล้องกับการศึกษาของ ช่อลัดดา (2553) ที่ศึกษาผลของโปรแกรมการเรียนรู้ด้วยกระบวนการกลุ่มร่วมกับการเล่นนิทานประกอบภาพการ์ตูนต่อพฤติกรรมดูแลตนเองของผู้ป่วยเด็กวัยเรียน โรคหาลัสซิมีย พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมดูแลตนเองหลังได้รับโปรแกรมการเรียนรู้ด้วยกระบวนการกลุ่มร่วมกับการเล่นนิทานประกอบภาพการ์ตูนสูงกว่าก่อนได้รับโปรแกรมและสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ นอกจากนี้การนำหนังสือการ์ตูนมาเป็นสื่อสัญลักษณ์

ทำให้นักเรียนมองเห็นผลของพฤติกรรมทางบวกและทางลบชัดเจนขึ้น ส่วนการอภิปรายกลุ่มเป็นสิ่งที่เหมาะสมกับพัฒนาการของเด็กวัยเรียน เนื่องจากมีพัฒนาการในการเข้าสังคม การทำงานร่วมกัน และมีความคิดเชื่อมโยงเหตุผล (พรณี, 2545; ศรีเรือน, 2545) ซึ่งการทำงานกลุ่มจะช่วยให้เกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกัน และได้เห็นแบบอย่างที่ดีของสมาชิกในกลุ่ม ทำให้ความรู้เพิ่มขึ้นนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพที่ดี ตามที่แบนดูรา (Bandura, 1977) กล่าวว่า การกระทำของบุคคลอื่นช่วยกระตุ้นให้เกิดพฤติกรรมการเรียนรู้

ข้อจำกัดในการทำวิจัย

1. การวิจัยในครั้งนี้ไม่สามารถควบคุมตัวแปรภายนอก ซึ่งอาจส่งผลต่อผลการวิจัยได้ เช่น การได้รับข่าวสารภายนอกเช่น ดูโทรทัศน์ อินเทอร์เน็ต
2. เวลาเรียนมีจำกัดทำให้เรียนแบบเร่งรีบและต้องลดระยะเวลาในการทำกิจกรรมลง
3. ระดับการเรียนรู้และความสามารถในการอ่านหนังสือของนักเรียนไม่เท่ากัน ประกอบกับระยะเวลาเรียนมีจำกัด ทำให้นักเรียนที่อ่านช้าอ่านหนังสือการ์ตูนไม่ทัน

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. ควรมีการอบรมหรือแนะนำโปรแกรมการสอนทักษะสุขภาพให้แก่ครูประถมศึกษา
2. ควรส่งเสริมให้นำหนังสือการ์ตูนชุดทักษะสุขภาพทั้ง 3 เรื่องไปใช้ประกอบในการเรียนวิชาสุขศึกษา
3. ควรแจกหนังสือการ์ตูนให้เด็กไปอ่านที่บ้าน เพื่อให้มีเวลาอ่านเพิ่มขึ้นและมีการแลกเปลี่ยนความรู้ระหว่างพ่อแม่ กับนักเรียน

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ศึกษาติดตามผลของโปรแกรมการสอนทักษะสุขภาพ โดยใช้หนังสือการ์ตูนต่อพฤติกรรมสุขภาพในระยะยาว

2. ศึกษาผลของการมีส่วนร่วมของพ่อแม่ในการพัฒนาทักษะสุขภาพต่อพฤติกรรมสุขภาพของเด็กวัยเรียน

3. ศึกษาเปรียบเทียบระหว่างการใช้นั่งสื่อกำรตูนและกำรตูน animation ต่อพฤติกรรมสุขภาพของนักเรียน

4. ศึกษาเปรียบเทียบผลของการใช้โปรแกรมการสอนทักษะสุขภาพโดยใช้หนังสื่อกำรตูนระหว่างนักเรียนประถมศึกษาในเขตเมืองและชนบท

กิตติกรรมประกาศ

ผู้วิจัยขอขอบพระคุณ โครงการพัฒนาศักยภาพประชากรไทย และสมาคมศิษย์เก่าบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล ที่สนับสนุนทุนในการทำวิทยานิพนธ์บางส่วน

เอกสารอ้างอิง

- กรมอนามัย. ความสำคัญของโภชนาการในเด็กวัยเรียน/วัยรุ่น. สืบค้น เมื่อ 17 กรกฎาคม 2553
จาก http://www.anamai.moph.go.th/cwt_news.php?nid=1728
- กระทรวงศึกษาธิการ. (2551). หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน. กรุงเทพฯ: ผู้แต่ง.
- กฤษมันต์ วัฒนาณรงค์. (2549). เทคโนโลยีการศึกษาวิชาชีพ. กรุงเทพฯ: สันทวี.
- กองวิจัยทางการศึกษากรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ. (2541). รายงานการวิจัยเรื่อง สภาพการผลิตและพัฒนาหนังสือสำหรับเด็ก. กรุงเทพฯ.
- จินตนา ไบกาซูยี. (ม.ป.ป.). การเขียนสื่อการเรียนการสอน. กรุงเทพฯ: สุวีริยาสาสน์.
- จินตนา ไบกาซูยี. (2542). เทคนิคการเขียนหนังสือสำหรับเด็ก. กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว.

ช่อลัดดา งอวงษ์. (2553). ผลของโปรแกรมการเรียนรู้ด้วยกระบวนการกลุ่มร่วมกับการเล่นบทบาทประกอบภาพการ์ตูนต่อพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยเด็กวัยเรียนรพาลัสวีเมย์. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยขอนแก่น.

นงลักษณ์ จิตนาดีล. (2539). พฤติกรรมการดูแลตนเองของเด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรคุณวุฒิปริญญาตรี, มหาวิทยาลัยมหิดล.

พรทิพย์ ทัพพวงจาก. (2551). ผลของการให้ข้อมูลผ่านหนังสื่อกำรตูนต่อความรู้ในการป้องกันการติดเชื้อของเด็กวัยเรียน. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

พรรณี บัญชรหัตถกิจ. (2545). โรงเรียนส่งเสริมสุขภาพ (Health promoting schools). ขอนแก่น: ภาควิชาสุขภาพ คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น.

เพชรรัตน์ เกิดดอนแฝก และ วรณา สอนองเดช (2007). สถานการณ์สุขภาพของเด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษา: กรณีศึกษาในภาคกลาง. วารสารวิชาการสาธารณสุข, 16(5), 795-803.

รุจา ภูไพบูลย์และคณะ. (2553). เอกสารการประชุมเชิงปฏิบัติการการพัฒนาทักษะชีวิตและทักษะสุขภาพนักเรียนประถมศึกษาและการมีส่วนร่วมของครอบครัว. ภาควิชาพยาบาลศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล.

ลัดดา เหมาะสุวรรณ. (2553). โภชนาการในเด็กไทย. สืบค้นเมื่อ 8 พฤษภาคม 2553

จาก <http://www.cf.mahidol.ac.th/autopage/file/MonAugust2008-12-30-1-Copy%20of%202.pdf>

ศรีเรื่อน แก้วก้งวาน. (2545). จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย: แนวคิดทฤษฎี – วัยเด็กตอนกลาง. พิมพ์ครั้งที่ 8. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

สถาบันการ์ตูนไทย. ทางเลือกใหม่ในโลกจินตนาการ. สืบค้นเมื่อ 1 พฤษภาคม 2553

จาก <http://www.thaihealth.or.th/node/15189>

สถาบันรามจิตติ. (2553). สภาวการณ์เด็กและเยาวชน
ในโครงการติดตามสภาวการณ์เด็กและเยาวชน.
สืบค้นเมื่อ 7 มีนาคม 2553

จาก <http://www.childwatchthai.com/download.htm>

สุริศาถำมขำงและคณะ. (2547). รายงานวิจัยผลของ
หนังสือนิทานประกอบภาพการ์ตูนต่อความรู้และ
ทัศนคติเกี่ยวกับโรคเอดส์ในเด็กที่บิดามารดาติด
เชื้อ HIV . คณะพยาบาลศาสตร์
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

สุวรรณค์ ใค้วตระกูล. (2545). จิตวิทยาการศึกษา. พิมพ์
ครั้งที่ 5. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สุริย์จินเรื่องและ วิกาศิริ นราพงษ์. (2548). รายงานการวิจัย
พฤติกรรมการดูแลตนเองของเด็กวัยรุ่นในโรงเรียน
สังกัดเทศบาลเมืองจังหวัดสระบุรี. วิทยาลัยพยาบาล
บรมราชชนนีสระบุรี สถาบันพระบรมราชชนก
สำนักงานปลัดกระทรวง กระทรวงสาธารณสุข

Bandura, A. (1977). Social learning theory. Englewood
Cliffs, New Jersey: Prentice-Hall, Inc.

Bandura, A. (1986). Social foundations of thought and action a
social cognitive theory. The United States of America:
Pearson education company.

Ponrachon, C. (2007). Observational learning by modeling on
dental health care behaviors among primary school students in
Khoksisuphan district, Sakonnakhon province. Master of
science, Mahidol university.

Spiotta, R. T., & Luma, G. B. (2008). Evaluating obesity and
cardiovascular risk factors in children and adolescents.
American family physician, 78(9), 1052-1058.