



ผลของโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะแห่งตนโดยการมีส่วนร่วมของครอบครัว
ต่อความรู้ พฤติกรรมการบริโภคอาหาร และภาวะโภชนาการสำหรับนักเรียนมุสลิม
ประอมปลายที่มีภาวะผอมในจังหวัดปัตตานี: การศึกษานำร่อง

**Effects of Self-Efficacy Promoting Program through Family Participation upon Food
Consumption Knowledge and Nutritional Status among Upper-Primary School
Underweight Muslim Children, Pattani Province: A Pilot study**

แวนูร์มี วาเลาะ^{1*}, พงศ์ศิลป์ เพ็งมาก¹, อูมาพร บุญญโสพรรณ¹
Waenurmee Waloh^{1*}, Pajongsil Perngmark¹, Umaporn Boonyasopun¹

(Received: July 20, 2022; Revised: October 7, 2022; Accepted: November 14, 2022)

บทคัดย่อ

วัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะแห่งตนโดยการมีส่วนร่วมของครอบครัวต่อความรู้ พฤติกรรมการบริโภคอาหาร และภาวะโภชนาการในนักเรียนมุสลิมประอมปลายที่มีภาวะผอมในจังหวัดปัตตานี: การศึกษานำร่อง กลุ่มตัวอย่าง นักเรียนมุสลิมฯ จำนวน 10 ราย คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างตามคุณสมบัติที่กำหนด และได้รับการดูแลตามโปรแกรมฯ เก็บรวบรวมข้อมูล โดยใช้แบบสอบถามการรับรู้สมรรถนะแห่งตน, แบบสอบถามพฤติกรรมการบริโภคอาหาร และแบบสอบถามการมีส่วนร่วมของครอบครัว ซึ่งเครื่องมือทั้งหมดได้ผ่านการประเมินความตรงเชิงเนื้อหาจากผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่าน มีค่าความเที่ยงโดยหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาคได้ 0.87, 0.83, 0.75 ตามลำดับ ส่วนแบบสอบถามความรู้หาค่าความสอดคล้องภายในโดยใช้สูตรคูเดอร์ริชาร์ดสัน 20 (KR-20) ได้เท่ากับ 0.85 วิเคราะห์ข้อมูลส่วนบุคคลใช้สถิติบรรยาย ได้แก่ การแจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ส่วนการทดสอบสมมติฐานการวิจัยใช้สถิติที่

ผลการวิจัย พบว่าค่าเฉลี่ยคะแนนการรับรู้สมรรถนะแห่งตน ค่าเฉลี่ยคะแนนความรู้ ค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนมุสลิมฯ หลังได้รับโปรแกรมสูงกว่าก่อนได้รับโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.01$) แต่น้ำหนักของของนักเรียนมุสลิมฯ ก่อนและหลังการทดลองไม่แตกต่างกัน

¹คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

¹Faculty of Nursing, Princess of Songkla University

* Corresponding Author: Waenurmee.w@pnu.ac.th



ผลการศึกษาชี้ให้เห็นว่า โปรแกรมฯ สามารถส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะแห่งตนเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหาร เป็นโปรแกรมที่มีคุณค่าและสามารถนำไปใช้ในการดูแลนักเรียนมุสลิมฯ เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารให้เหมาะสม และส่งเสริมการเพิ่มขึ้นของน้ำหนักตัวให้ดีขึ้น

คำสำคัญ: โปรแกรมส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะแห่งตน โดยการมีส่วนร่วมของครอบครัว การรับรู้สมรรถนะแห่งตน ความรู้ด้านการบริโภคอาหาร พฤติกรรมการบริโภคอาหาร การมีส่วนร่วมของครอบครัว นักเรียนมุสลิมประถมปลายที่มีภาวะผอม

Abstract

The purpose of this pilot study was to study the effects of self-efficacy promoting program through family participation upon food consumption knowledge and nutritional status among upper-primary school underweight Muslim children. The samples consisted of 10 underweight Muslim children, selected by purposive sampling. The group participated in the self-efficacy promoting program. Data were collected through the self-efficacy in food consumption questionnaire (SeQ), the food behavior questionnaire (FbQ) of the school - aged children, and the family participation questionnaire (FpQ). The instruments were validated its contents by 3 experts. The instruments received Cronbach's alpha yielding at 0.87, 0.83, and 0.75, respectively. The FkQ was tested using Kuder - Richardson 20 (KR - 20) yielding at 0.85. Descriptive statistics including frequency, percentage, mean, standard deviation and t-test were used to analyze data.

The results revealed that after participation in the program, the mean scores of self-efficacy (Se), food consumption knowledge (Fk), and food behavior (Fb)-the underweight Muslim children were significantly greater than before participating in the program with a statistical significance at $.05 < p < 0.01$. However, the body weight of the children before and after participation in the program were not different.

In conclusion, according to the study results, the program was able to increase self - efficacy of students in food consumption, which it can be implemented in schools aiming to change students' food consumption behaviors and to help improve their weight.

Keywords: Effects of Self Efficacy Promoting Program through Family Participation, Self-Efficacy, Food consumption knowledge, Food consumption behaviors, Family participation, Underweight children Upper-Primary School Children Muslim



บทนำ

ภาวะผอมในนักเรียนยังคงเป็นปัญหาที่สำคัญทางด้านสาธารณสุข จากรายงานภาวะโภชนาการของนักเรียนในประเทศทั่วโลกพบนักเรียนที่มีอายุระหว่าง 6-12 ปี มีภาวะผอมถึง 4.8 % (World Health Organization, 2018) และจากรายงานของสำนักนโยบายและยุทธศาสตร์ปี พ.ศ. 2560 พบภาวะโภชนาการของนักเรียนที่มีอายุ 6-12 ปี มีภาวะผอมถึง 5 % (Department of Health, 2018) ในปี พ.ศ. 2562 พบนักเรียนในภาคใต้มีภาวะผอมที่เพิ่มสูงขึ้นจากร้อยละ 5.83 เป็นร้อยละ 6.41 ในปี พ.ศ. 2563 (Department of Health, 2020) สอดคล้องกับรายงานของสำนักงานสุขภาพที่ 12 พบความชุกของนักเรียนที่มีภาวะผอมสูงถึงร้อยละ 5.19 (Department of Health, 2020) จากการศึกษาข้อมูลภาวะโภชนาการของนักเรียนในจังหวัดปัตตานี พบว่านักเรียนมีภาวะผอมมากที่สุดกว่าจังหวัดอื่น ๆ ในภาคใต้ตอนล่างถึงร้อยละ 4.75 (Pattani Provincial Public Health, 2020) จากภาวะผอมของนักเรียนที่เพิ่มสูงขึ้นส่งผลกระทบต่อนักเรียนและครอบครัว โดยนักเรียนที่มีภาวะผอมจะมีน้ำหนักตัวต่ำกว่ามาตรฐาน การเจริญเติบโตของร่างกายเป็นไปได้ช้า ระดับเซาว์ปัญญาลดลง การเจริญเติบโตของสมองและพัฒนาการจะหยุดชะงักลง (Mo-suwan, 2016) มีผลต่อระดับสติปัญญา อารมณ์เปลี่ยนแปลงบ่อย ส่งผลให้เติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่ไม่มีคุณภาพ

การศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการเกิดภาวะผอมในนักเรียนมุสลิมฯ ในประเทศไทยพบได้น้อยมาก ในปีพ.ศ. 2551 ได้มีการศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการเกิดภาวะผอมที่สำคัญสำหรับนักเรียนมุสลิมฯ ในจังหวัดนครราชสีมา พบว่านักเรียนมุสลิมฯ มีความรู้ด้านการบริโภคอาหารที่ไม่ถูกต้อง และมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารไม่ครบ 3 มื้อ/วัน โดยมีมื้อเช้าเป็นมื้ออาหารที่นักเรียนมุสลิมฯ มองข้ามไม่บริโภคมากที่สุด และรับประทานเนื้อสัตว์ นม ไข่ และจำพวกถั่วอย่างไม่สม่ำเสมอ นักเรียนมุสลิมฯ ให้เหตุผลว่ามีความรู้สึกเบื่อหน่ายที่ต้องบริโภคอาหารจำพวกเนื้อสัตว์ 6 ซ่อนกินข้าว, ไข่ 1 ฟอง, ผัก 4 ท็อปพี, ผลไม้ 3 ส่วน และนม 2 แก้วต่อวัน (Leangwattapong, Leumtong, & Hayi-mayaeng, 2008) โดยนักเรียนมุสลิมฯ มีพฤติกรรมชอบบริโภคอาหารสำเร็จรูป และขนมในช่วงเวลาว่างระหว่างมื้ออาหารทำให้รับประทานอาหารในมื้อหลักได้ลดลงส่งผลให้นักเรียนได้รับสารอาหารที่ไม่ครบถ้วนในแต่ละวัน (Noksaeng & Suwannachok, 2014; Ninkron, 2011) อีกทั้งปัจจัยภายในครอบครัวเป็นปัจจัยร่วมที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนมุสลิมฯ โดยผู้ปกครองขาดการดูแลแก้ไขปัญหาภาวะโภชนาการอย่างต่อเนื่อง และผู้ปกครองไม่เห็นความสำคัญของการจัดสรรรายการอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการตามหลักศรัทธาในศาสนาอิสลาม (ตอยิบ)ให้นักเรียนมุสลิมฯ ได้บริโภคทุกวัน (Chuachomket, Sangperm, & Prasopkittikun, 2015; Sangpum, 2011) รวมทั้งการมีวิถีชีวิต ลักษณะการประกอบอาชีพที่แตกต่างกันย่อมส่งผลให้นักเรียนมุสลิมฯ ได้รับการดูแลด้านอาหารและโภชนาการไม่ดีเท่าที่ควร อาทิเช่น บางครอบครัวประกอบอาชีพกรีดยางเริ่มกรีดยางตั้งแต่เช้ามืดทำให้ผู้ปกครองไม่



สามารถจัดเตรียมอาหารเข้าได้อย่างสม่ำเสมอ (Chaimongkol & Pinkaew, 2017) ซึ่งจะนำไปสู่การขาดการจัดการแก้ไขปัญหา ติดตามผลภาวะ โภชนาการของนักเรียนมุสลิมฯ อย่างต่อเนื่อง (Sangpum, 2011) จะเห็นได้ว่าด้วยบริบทในการดำเนินชีวิต และวัฒนธรรมในพื้นที่ รวมทั้งปัจจัยทางด้านครอบครัวเป็นปัจจัยที่ส่งผลให้นักเรียนมุสลิมฯ มีความรู้ความเข้าใจการบริโภคอาหารตามหลักคอตยิบ และพฤติกรรมบริโภคอาหารที่ไม่ถูกต้อง

การส่งเสริมความรู้เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมบริโภคอาหารสำหรับนักเรียนมุสลิมฯ เป็นการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของบุคคลให้มีความเหมาะสมและต่อเนื่อง โดยการนำเอาแนวคิดจากทฤษฎีการเรียนรู้มาประยุกต์ใช้อย่างเป็นระบบ เพิ่มศักยภาพและสมรรถนะแห่งตนในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม โดยมีจุดเน้นส่งเสริมให้บุคคลมีความเชื่อมั่นในตนเอง มีความคาดหวังผลลัพธ์ที่ได้จากการกระทำ และมีความพยายามในการกระทำพฤติกรรมนั้นให้ประสบความสำเร็จ ซึ่งกระบวนการส่งเสริมให้เกิดความเชื่อมั่นในสมรรถนะแห่งตนได้คืบคลานขึ้น ประกอบด้วยการใช้คำพูดชักจูงเพื่อส่งเสริมให้เกิดแรงจูงใจในการปฏิบัติให้ความรู้ หรือแนวทางปฏิบัติที่ถูกต้อง และการสร้างประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จด้วยตนเองจะช่วยเพิ่มความมั่นใจในตนเองมากยิ่งขึ้นในการปฏิบัติที่ถูกต้อง

ครอบครัวเป็นสถาบันทางสังคมหน่วยแรกที่มีความใกล้ชิดกับเด็กวัยเรียน ครอบครัวผู้ดูแลหลักมีหน้าที่ดูแลเอาใจใส่ ตลอดจนมีหน้าที่ช่วยเหลือรับผิดชอบดูแลสมาชิกในครอบครัวซึ่งกันและกัน (Jewpattanakul, 2016) ในบริบทสังคมมุสลิมนั้นครอบครัวจะมีบทบาทสำคัญอย่างยิ่งต่อการเลี้ยงดูบุตร จากบทบัญญัติตามคัมภีร์อัลกุรอานได้ระบุอย่างชัดเจนว่าบุตรนั้นเป็นสิ่งที่ถูกประทานลงมาเพื่อถูกทดสอบจากพระผู้เป็นเจ้า รวมทั้งได้มีการกำหนดให้มี “อามานะห์” หรือการปฏิบัติหน้าที่ที่ได้รับมอบหมายจากพระผู้เป็นเจ้าอย่างเต็มที่ที่สุด (Lutfi, 2013) ซึ่งหากมีสมาชิกในครอบครัวมีปัญหาทางด้านสุขภาพ ครอบครัวย่อมเป็นหน่วยแรกที่จะเข้ามามีบทบาท รับผิดชอบดูแล แสวงหาวิธีการปฏิบัติเพื่อแก้ไขปัญหาสุขภาพของสมาชิกในครอบครัว (Smuseneto, 2016) อีกทั้งนักเรียนตอนปลายเป็นวัยที่ยังไม่สามารถดูแลสุขอนามัยส่วนบุคคลได้ดี ยังต้องการพึ่งพาจากครอบครัวอยู่เป็นบางส่วน รวมไปถึงการจัดเตรียม การปรุงอาหาร และการรับประทานอาหารร่วมกันด้วยเช่นกัน (Royal College of Pediatricians of Thailand, 2017) ครอบครัวจึงควรเข้ามามีส่วนร่วมเพื่อที่จะส่งเสริมให้สามารถทำบทบาทดังกล่าวได้อย่างมีประสิทธิภาพ ดังนั้นการส่งเสริมให้ครอบครัวเข้ามามีส่วนร่วมในการเตรียมอาหาร การทำอาหาร และร่วมกันรับประทานอาหารที่บ้านเพื่อสร้างความเข้าใจซึ่งกันและกัน ถือเป็นกลยุทธ์สำคัญในการส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของเด็กวัยเรียนในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมบริโภคอาหาร

ในศาสนาอิสลามพระเจ้าโปรดปรานให้บุคคลมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง มีภาวะโภชนาการที่สมส่วนตามวัย หลักศาสนาสนับสนุนให้บุคคลเมื่อมีปัญหาสุขภาพต้องแสวงหาแนวทางในการดูแล



รักษาตนเอง ซึ่งในคัมภีร์อัลกุรอาน ได้ระบุอย่างชัดเจนถึงบทบัญญัติเกี่ยวกับการดูแลตนเองทางด้านโภชนาการว่า “จงกินจงดื่มแต่จงอย่าน้อยจนเกินไป แท้จริงอัลลอฮ์ไม่ทรงรักบุคคลซึ่งตระหนี่ในการกินอาหาร”(Surah Al-Baqarah 2:172) และจากบทบัญญัติที่กล่าวว่า “โอ้มนุษย์ทั้งหลายจงบริโภคสิ่งที่ได้รับการอนุมัติ (ฮาลาล) และเป็นสิ่งที่มีคุณค่าทางโภชนาการ (ตอยยิบ) จากที่มีอยู่ในแผ่นดิน อัลกุรอาน (2:168)” (Taeali, 2021) จากข้อมูลดังกล่าวชี้ให้เห็นถึงความสำคัญในการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนของนักเรียนมุสลิมฯ ให้มีความรับผิดชอบโดยอยู่บนพื้นฐานของหลักศรัทธาศาสนาอิสลามมาเป็นแบบแผนในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหาร จะเห็นได้ว่าการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนมุสลิมฯ ประถมปลายที่มีภาวะผอมต้องอาศัยปัจจัยภายในตัวบุคคล คือ การพัฒนาสมรรถนะของตนเองในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ร่วมกับการมีส่วนร่วมของครอบครัว และต้องคำนึงถึงวิถีชีวิตและวัฒนธรรมตามหลักศรัทธาในศาสนาอิสลามร่วมด้วย เพื่อให้ นักเรียนมุสลิมฯ สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมได้อย่างต่อเนื่อง และยั่งยืน

จากการวิเคราะห์และสังเคราะห์หลักฐานเชิงประจักษ์เกี่ยวกับการส่งเสริมสมรรถนะของนักเรียนในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหาร (Uzsen, & Basbakkal, 2018; Choojan, 2017) และการเข้ามามีมีส่วนร่วมของครอบครัว (Sangsawang, Chupradit, Chunpradub, Chairat, & Singsri, 2020) มาปรับใช้ในการส่งเสริมสมรรถนะของนักเรียนเพื่อแก้ไขปัญหภาวะผอม อย่างไรก็ตามงานวิจัยที่ผ่านมามุ่งเน้นในการให้ความรู้การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารในรูปแบบทั่วไป ไม่มีการส่งเสริมให้ครอบครัวเข้ามามีส่วนร่วมในการดูแล และไม่มีรูปแบบที่จำเพาะเจาะจงสำหรับนักเรียนมุสลิมฯ จึงไม่สอดคล้องกับบริบทเท่าที่ควร จึงทำให้การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนมุสลิมฯ ขาดความต่อเนื่อง ซึ่งการส่งเสริมให้นักเรียนมีการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเป็นสิ่งจำเป็นและเพื่อให้แก้ไขปัญหภาวะผอมได้อย่างยั่งยืน (Choojan, 2017) ร่วมกับการสนับสนุนให้ครอบครัวมีส่วนร่วมในการดูแล รับรู้ปัญหา วางแผนแก้ไขปัญหามีส่วนร่วมในการจัดเตรียมอาหาร ปรุงอาหารอาหารที่กำหนดในแง่ของพลังแห่งความรักจากครอบครัว (Ampansirirat, Chukumnird, Singhasem, Suwanraj, & Phromjuang, 2022) และเป็นอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูง (ตอยยิบ) รวมทั้งมีการรับประทานอาหารร่วมกันเพื่อสร้างความเข้าใจที่ดีซึ่งกันและกัน มีส่วนร่วมในการรับรู้ประโยชน์ และมีส่วนร่วมในการประเมินพฤติกรรมการบริโภคอาหาร และประเมินภาวะโภชนาการร่วมกัน ด้วยเหตุนี้ครอบครัวจึงควรเข้ามามีส่วนร่วมในการดูแลนักเรียนที่บ้าน เพื่อความต่อเนื่อง เพื่อที่จะช่วยให้เด็กวัยเรียนมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ส่งเสริมภาวะโภชนาการเพื่อสุขภาพที่สมบูรณ์แข็งแรงต่อไป ผู้วิจัยตระหนักถึงความสำคัญของการส่งเสริมภาวะโภชนาการของนักเรียนมุสลิมฯ จึงสนใจที่จะพัฒนาโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะแห่งตน โดยการมีส่วนร่วมของครอบครัว เพื่อส่งเสริมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหาร และมีความ



สอดคล้องกับวัฒนธรรม และหลักศรัทธาในศาสนาอิสลาม ส่งผลให้นักเรียนมุสลิมประณมปลายที่มีภาวะพอมมีการเจริญเติบโตที่สมวัยต่อไปในอนาคต

วัตถุประสงค์

1. เพื่อพัฒนาโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะแห่งตนโดยการมีส่วนร่วมของครอบครัว เพื่อส่งเสริมความรู้การบริโภคอาหาร ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหาร และส่งเสริมภาวะโภชนาการสำหรับนักเรียนมุสลิมฯ
2. เพื่อศึกษาความเป็นไปได้การนำโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะแห่งตนโดยการมีส่วนร่วมของครอบครัว เพื่อส่งเสริมความรู้การบริโภคอาหาร ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหาร และส่งเสริมภาวะโภชนาการสำหรับนักเรียนฯ

กรอบแนวคิดการวิจัย

การพัฒนาโปรแกรมครั้งนี้ผู้วิจัยใช้แนวคิดการส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะแห่งตน (self-efficacy) ของ Bandura (1997) เป็นต้นแบบในการพัฒนาโปรแกรมร่วมกับบูรณาการองค์ความรู้จากการวิเคราะห์หลักฐานเชิงประจักษ์เกี่ยวกับการมีส่วนร่วมของครอบครัว โดยคัดเลือกและแบ่งระดับการประเมินคุณค่าของหลักฐานเชิงประจักษ์ตามเกณฑ์ของสถาบันโจแอนนาบริกส์ (The Joanna Briggs Institute Levels of Evidence and Grades of Recommendation Working Party, 2014) ได้รูปแบบของการส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะแห่งตน 4 ประการ (Tahereh, Tahereh, Naheed, & Mahmood, 2014) ได้แก่ (1) การสนับสนุนให้นักเรียนสามารถปฏิบัติให้สำเร็จด้วยตนเอง (performance accomplishment) (2) การได้เห็นตัวอย่างในการปฏิบัติจากผู้อื่น (vicarious experience) (3) การสื่อสารจูงใจ (verbal persuasion) และ (4) สภาวะด้านร่างกายและอารมณ์ (physiological and affective states) โดยคาดว่าถ้าบุคคลมีความคาดหวัง หรือมีความมั่นใจในสมรรถนะของตนเองแล้วนั้นจะสามารถทำในกิจกรรมที่คาดหวังได้สำเร็จ และแนวคิดการมีส่วนร่วมของ Cohen and Uphoff (1980) ซึ่งมี 4 ขั้นตอน: (1) ร่วมคิด/ตัดสินใจ/วางแผน (2) ร่วมดำเนินการ/ปฏิบัติ (3) ร่วมกันรับผลประโยชน์ และ (4) ร่วมประเมินผลมาประยุกต์ใช้ในการส่งเสริมบทบาทหน้าที่ของครอบครัว รวมทั้งได้นำเอาหลักคำสอนของศาสนาอิสลาม โดยเลือกใช้หลักศรัทธา (Taeali, 2021) ได้แก่ ศรัทธาในพระเจ้า ศรัทธาบทบัญญัติในคัมภีร์อัลกุรอาน และศรัทธาต่อสภาวะการณ์ที่เกิดขึ้นมาใช้พัฒนาโปรแกรม



วิธีการวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร คือ 1) นักเรียนมุสลิมประมาณปลายที่มีภาวะพอมที่กำลังศึกษาอยู่ในโรงเรียนประถมศึกษาของรัฐบาลภายใต้การสำนักงานศึกษาธิการจังหวัดปัตตานี จำนวน 10 คน 2) ผู้ดูแลหลักที่มีหน้าที่ดูแลรับผิดชอบเกี่ยวกับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนมุสลิมฯ จำนวน 10 คน

กลุ่มตัวอย่าง

คุณสมบัติของนักเรียน

1) นักเรียนมุสลิมฯกำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 ทั้งเพศชายและเพศหญิง ปีการศึกษา 2564 ที่กำลังศึกษาอยู่ในโรงเรียนประถมศึกษาของสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาปัตตานี (สพป.) เขต 3

2) นักเรียนมุสลิมฯ มีน้ำหนักเมื่อเทียบกับเกณฑ์ส่วนสูงวัยเดียวกัน มีค่าต่ำกว่า-2 S.D.

3) นักเรียนมุสลิมฯ มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง

คุณสมบัติครอบครัวผู้ดูแลหลัก

1) ผู้ดูแลหลักของนักเรียนมุสลิมฯ ที่คอยให้การช่วยเหลือในการจัดเตรียมอาหาร ประงแต่งอาหารเป็นประจำทุกวัน

2) มีอายุ 25 ปีขึ้นไป และสามารถอ่านออก เขียนได้ สื่อสารภาษาไทย หรือภาษามลายูได้ตามปกติ

3) พักอาศัยอยู่บ้านเดียวกับนักเรียนมุสลิมฯ และยินยอมเข้าร่วมในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย มี 2 ส่วน คือ

1. เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง ประกอบด้วย โปรแกรมฯ, คู่มือรวมใจทำอิบาอะฮ์ตามหลักตอยิบ, แบบบันทึกการติดตามทางโทรศัพท์, สื่อวีดิทัศน์

1.1 โปรแกรมส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะแห่งตน โดยการมีส่วนร่วมของครอบครัว ผู้วิจัยสร้างขึ้นจากแนวคิดการส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะแห่งตน (self-efficacy) ของ Bandura (1997) แนวคิดการมีส่วนร่วมของ Cohen and Uphoff (1980) และแนวคิดหลักศรัทธาในศาสนาอิสลาม

1.2 คู่มือรวมใจทำอิบาอะฮ์ตามหลักตอยิบ ซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้นเพื่อใช้ในการประกอบแผนการสอนและให้นักเรียนมุสลิมฯ และผู้ปกครองอ่านทำความเข้าใจ และมีการนำคู่มือรวมใจทำอิบาอะฮ์ตามหลักตอยิบฉบับร่างให้ผู้เชี่ยวชาญด้านภาษามลายูแปลเนื้อหาจากภาษาไทยเป็นภาษามลายู

1.3 แบบบันทึกการติดตามทางโทรศัพท์ สร้างขึ้นจากการทบทวนวรรณกรรม

1.4 สื่อวีดิทัศน์ เรื่องเด็กมุสลิมดีมีมารยาทตามหลักศรัทธาของศาสนาอิสลาม ที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ (ตอยิบ) และเรื่องการส่งเสริมความรู้เพื่อเด็กไทยสุขภาพ



ตีสมส่วน: สำหรับนักเรียน (Department of Health, 2018) เพื่อให้นักเรียนเกิดการรับรู้ประโยชน์ และเห็นคุณค่าของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรบริโภคอาหาร ทำให้เกิดความตระหนักจากการได้รับรู้ข้อดีของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรบริโภคอาหาร เพื่อคงไว้ในกาปฏิบัติพฤติกรรมอย่างต่อเนื่อง

1.5 เครื่องชั่งน้ำหนักระบบดิจิตอล TANITA (HA-378) ความละเอียด 0.10 กิโลกรัม เครื่องชั่งน้ำหนักตรวจสอบความเที่ยงก่อนการชั่งทุกครั้งด้วยวิธีการเทียบกับเครื่องมือมาตรฐาน คือลูกตุ้มน้ำหนักขนาด 5 กิโลกรัม โดยผลการทดสอบทุกครั้งของการชั่งลูกตุ้มจะต้องมีน้ำหนัก 5 กิโลกรัมเท่ากันเสมอ และกำหนดเวลาชั่งเป็นเวลาเดียวกัน

1.6 ไม้วัดส่วนสูง ยี่ห้อ FBT ชนิดมีฐาน (47301) ความละเอียด 0.50 เซนติเมตร ผ่านการเทียบค่าโดยวัดส่วนสูงในเด็กวัยเรียนคนเดียวกัน 2 ครั้ง ได้ค่าจากการวัดทั้ง 2 ครั้งแตกต่างกันไม่เกิน 0.50 เซนติเมตร และกำหนดเวลาวัดส่วนสูงเป็นเวลาเดียวกัน

2. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ประกอบด้วย

2.1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคลของนักเรียน ซึ่งมีข้อมูลเกี่ยวกับเพศ อายุ ระดับการศึกษา การพักอาศัย จำนวนสมาชิกในครอบครัว ประเภทของครอบครัว มืออาหารที่เด็กวัยเรียนรับประทานเป็นประจำ และผู้ดูแลที่มีหน้าที่หลักในการประกอบอาหาร จำนวน 7 ข้อ

2.2 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ปกครอง ซึ่งมีข้อมูลเกี่ยวกับเพศ อายุ ความสัมพันธ์กับนักเรียน สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้เฉลี่ยต่อเดือน ประสบการณ์การได้รับความรู้การส่งเสริมพฤติกรรมกรบริโภคอาหารของนักเรียน จำนวน 15 ข้อ และแบบสอบถามการมีส่วนร่วมของสมาชิกในครอบครัวจำนวน 10 ข้อ

2.3 แบบสอบถามการรับรู้สมรรถนะแห่งตน เป็นเครื่องมือวัดความมั่นใจในความสามารถของตนเองต่อการปฏิบัติกิจกรรมเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรบริโภคอาหารสำหรับนักเรียนมุสลิมฯ ให้ประสบความสำเร็จ ซึ่งผู้วิจัยดัดแปลงมาจากแบบประเมินการรับรู้สมรรถนะแห่งตนของ Ninkron (2011) ที่สร้างขึ้นตามทฤษฎีสมรรถนะแห่งตนของ Bandura (1997) ประกอบด้วยข้อคำถามทางบวกจำนวน 10 ข้อ ลักษณะคำตอบเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (ratio scale) 5 ระดับ เกณฑ์การให้คะแนน ข้อความที่เชื่อมั่นมากที่สุด = 5, เชื่อมั่นมาก = 4, เชื่อมั่นปานกลาง = 3, เชื่อมั่นน้อย = 2 และไม่มั่นใจเลย = 1 โดยคะแนนจะมีค่าระหว่าง 10-50 คะแนน มีการแบ่งการรับรู้สมรรถนะเป็น 3 ช่วง คือ ระดับต่ำ (10-23 คะแนน) ระดับปานกลาง (24-37 คะแนน) และระดับสูง (38-50 คะแนน)

2.4 แบบสอบถามความรู้เรื่องกรบริโภคอาหารในนักเรียนมุสลิมฯ จำนวน 15 ข้อ เป็นเครื่องมือวัดความรู้กรบริโภคอาหารตามหลักโภชนาการที่ถูกต้องตามหลักศรัทธาในศาสนาอิสลาม ซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้นจากการทบทวนวรรณกรรม โดยลักษณะคำตอบเป็นแบบเลือกตอบถูกผิด เป็นคำถามถูกจำนวน 11 ข้อ ได้แก่ข้อที่ 1, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 15 และข้อคำถามผิดจำนวน 4 ข้อ ได้แก่ ข้อที่ 2, 3, 13, 14 สำหรับ



การแบ่งช่วงคะแนนรวมของแบบสอบถามความรู้เรื่องการบริโภคอาหารอยู่ระหว่าง 0-15 คะแนน มีการแบ่งคะแนนความรู้เรื่องการบริโภคอาหารเป็น 3 ช่วง คือ ระดับต่ำ (0-5 คะแนน) ระดับปานกลาง (6-10 คะแนน) และระดับสูง (11-15 คะแนน)

2.5 แบบสอบถามพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนมุสลิมฯ ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นจากการทบทวนวรรณกรรม และดัดแปลงจากแบบสอบถามพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของเด็กวัยเรียนที่มีภาวะผอมของ Ninkron (2011) ประกอบด้วย ข้อคำถามเกี่ยวกับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารในเด็กมุสลิมวัยเรียนตอนปลายที่มีภาวะผอม จำนวน 20 ข้อ แบ่งเป็นข้อคำถามด้านบวกจำนวน 11 ข้อ ได้แก่ ข้อที่ 1, 2, 3, 6, 7, 9, 12, 13, 16, 19, 20 และข้อคำถามทางลบ จำนวน 9 ข้อ ได้แก่ ข้อที่ 4, 5, 8, 10, 11, 14, 15, 17, 18 ลักษณะคำตอบเป็นมาตรวัดประมาณค่า (ratio scale) 3 ระดับ คือ ปฏิบัติเป็นประจำ (2 คะแนน) ปฏิบัติเป็นบางครั้ง (1 คะแนน) และไม่ปฏิบัติเลย (0 คะแนน) ซึ่งมีระดับคะแนนตั้งแต่ 0-2 รวมทั้งหมด 40 คะแนน มีการแบ่งคะแนนพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารเป็น 3 ช่วง คือ ระดับต่ำ (0-12 คะแนน) ระดับปานกลาง (13-24 คะแนน) และระดับสูง (25-36 คะแนน)

การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือวิจัย

การดำเนินงานวิจัยครั้งนี้ ใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการวิจัยเชิงปริมาณ (quantitative research) และใช้แบบสัมภาษณ์เป็นเครื่องมือในการวิจัยเชิงคุณภาพ (qualitative research) โดยมีขั้นตอนในการสร้างเครื่องมือวิจัย ดังนี้

1. ผู้วิจัยนำเครื่องมือวิจัย ประกอบด้วย (1) โปแกรมฯ (2) แบบสอบถามความรู้ฯ (3) แบบสอบถามพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร และ (4) แบบสอบถามการมีส่วนร่วมของสมาชิกในครอบครัวในการวิจัยเชิงปริมาณ ไปตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาจากผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความเชี่ยวชาญเฉพาะทางจำนวน 3 ท่าน คือ แพทย์ที่มีความเชี่ยวชาญเกี่ยวกับการส่งเสริมภาวะโภชนาการ การระบาดของภาวะทุพโภชนาการของเด็กมุสลิมวัยเรียน และมีความเชี่ยวชาญทางการใช้ภาษาในท้องถิ่น (มลายู) จำนวน 1 ท่าน อาจารย์พยาบาลที่มีความเชี่ยวชาญเกี่ยวกับการส่งเสริมภาวะโภชนาการของเด็กวัยเรียนจำนวน 1 ท่าน และหัวหน้าพยาบาลผู้เชี่ยวชาญเกี่ยวกับงานอนามัยโรงเรียนจำนวน 1 ท่าน เป็นผู้ตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ ความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ ความครอบคลุมของเนื้อหา ความซ้ำซ้อนและความชัดเจนของข้อคำถาม และความเหมาะสมของภาษา

สำหรับโปแกรมฯได้ผ่านการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาจากผู้ทรงคุณวุฒิ และผู้วิจัยได้ปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิเป็นที่เรียบร้อยแล้วก่อนนำไปปฏิบัติจริงสำหรับแบบสอบถามความรู้ฯ และแบบสอบถามการมีส่วนร่วมของสมาชิกในครอบครัวนำมาหาค่าดัชนีความตรงเชิงเนื้อหา (content validity index [CVI]) โดยคำนวณหาค่าความตรงเชิงเนื้อหาของเครื่องมือทั้งหมด ((S-CVI) ได้เท่ากับ 1



สำหรับแบบสอบถามการรับรู้สมรรถนะแห่งตน และแบบสอบถามพฤติกรรมการบริโภคอาหาร นำมาหาค่าดัชนีความตรงเชิงเนื้อหา (content validity index [CVI]) โดยคำนวณหาค่าความตรงเชิงเนื้อหา ของเครื่องมือแต่ละชุด (IS-CVI) ได้เท่ากับ 0.89 และ 0.96

คู่มือรวมใจทำอึบาคะสุตามหลักตอยยิบ ผู้วิจัยประยุกต์ใช้จากคู่มือการจัดการ โภชนาการเด็กมุสลิม วิทยาลัยเดินที่มีภาวะขาดสารอาหารของ Tohman (2011) และทบทวนหลักฐานเชิงประจักษ์เพิ่มเติม พิจารณา ตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาจากผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่าน ภายหลังปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำของ ผู้เชี่ยวชาญ ผู้วิจัยนำคู่มือรวมใจทำอึบาคะสุตามหลักตอยยิบเข้าสู่กระบวนการแปลสองภาษาจากอาจารย์ทั้ง 2 ท่านจากภาคนุษยศาสตร์เอกภาษามลายู มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี เพื่อตรวจสอบ ความถูกต้องของการใช้ภาษามลายู และความหมายยังคงเดิม ถูกต้องตามหลักไวยากรณ์เป็นที่เรียบร้อยแล้ว ก่อนนำไปปฏิบัติจริง

2. เครื่องมือวิจัยเชิงคุณภาพ เป็นแบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้าง ผู้วิจัยได้ดำเนินการสร้างแบบ สัมภาษณ์ตามขั้นตอน ดังนี้

2.1 ศึกษาเอกสาร ตำราและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการสร้างแบบสัมภาษณ์

2.2 กำหนดขอบเขตของข้อมูลที่ต้องการศึกษา

2.3 นำแบบสัมภาษณ์ไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่านประกอบด้วย แพทย์ที่มีความเชี่ยวชาญ เกี่ยวกับการส่งเสริมภาวะโภชนาการ การระบาดของภาวะทุพโภชนาการของเด็กมุสลิมวัยเรียน และมีความ เชี่ยวชาญทางด้านการใช้ภาษาในท้องถิ่น (มลายู) จำนวน 1 ท่าน อาจารย์พยาบาลที่มีความเชี่ยวชาญเกี่ยวกับการ ส่งเสริมภาวะโภชนาการของเด็กวัยเรียนจำนวน 1 ท่าน และหัวหน้าพยาบาลผู้เชี่ยวชาญเกี่ยวกับงาน อนามัยโรงเรียนจำนวน 1 ท่าน พิจารณาประเด็นคำถามสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย รวมถึง ความถูกต้องเหมาะสมและปรับปรุงแก้ไขด้านภาษาตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิและหาค่าความ สอดคล้อง ได้ = 1.00

2.4 นำแบบสัมภาษณ์ที่ผ่านการตรวจสอบความถูกต้องและแก้ไขปรับปรุงเรียบร้อยแล้วไปเก็บ ข้อมูลสำคัญในการวิจัยต่อไป

การตรวจสอบความเที่ยงของเครื่องมือ (Reliability)

ผู้วิจัยนำแบบสอบถามที่ผ่านผู้ทรงคุณวุฒิแล้ว ไปทดลองใช้กับนักเรียน และผู้ดูแลหลักที่มี ลักษณะคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่างในโรงเรียนชุมชนบ้านป่าแคปาลัส จำนวน 10 ราย หาค่าความเที่ยงของ แบบสอบถามการรับรู้สมรรถนะแห่งตน, แบบสอบถามพฤติกรรมการบริโภคอาหาร และแบบสอบถาม การมีส่วนร่วมของสมาชิกในครอบครัวโดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค ได้ค่าความเที่ยง เท่ากับ 0.87, 0.83 และ 0.75 ตามลำดับ ส่วนแบบสอบถามความรู้ฯ นำมาหาค่าความสอดคล้องภายใน



(internal consistency reliability) โดยใช้สูตรคูเดอริชาร์ดสัน 20 (Kuder–Richardson 20 หรือ KR-20) ได้ค่าความเที่ยงเท่ากับ 0.85

เครื่องชั่งน้ำหนักตรวจสอบความเที่ยงก่อนการชั่งทุกครั้งด้วยวิธีการเทียบกับเครื่องมือมาตรฐานคือลูกตุ้มน้ำหนักขนาด 5 กิโลกรัม โดยผลการทดสอบทุกครั้งของการชั่งลูกตุ้มจะต้องมีน้ำหนัก 5 กิโลกรัมเท่ากันเสมอ

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยมีการดำเนินงานวิจัยตามขั้นตอนดังนี้

1. ผู้วิจัยขอหนังสือแนะนำตัวผู้วิจัยและขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูลโครงการวิจัยผ่านคณบดี คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ โดยจัดส่งตามลำดับขั้น
2. ผู้วิจัยเข้าพบผู้อำนวยการ โรงเรียนเพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์ และขอความร่วมมือในการวิจัย
3. ผู้วิจัยเข้าพบครูประจำชั้น ชี้แจงวัตถุประสงค์ และขอความร่วมมือในการวิจัย
4. ผู้วิจัยเข้าพบนักเรียนและผู้ปกครองในโรงเรียนที่ได้รับการสุ่มเพื่อแนะนำตัว ชี้แจงวัตถุประสงค์ ขั้นตอนการวิจัย ประโยชน์ที่นักเรียนและผู้ปกครองจะได้รับ ขอความร่วมมือกับกลุ่มตัวอย่างในการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยมีคุณครูคอยช่วยเหลือผู้วิจัยในการเก็บรวบรวมข้อมูล และมีการพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่างโดยต้องได้รับความยินยอมทั้งจากนักเรียนและผู้ปกครอง และใช้ระยะเวลาในคาบศึกษาค้นคว้าด้วยตนเองของนักเรียน เพื่อไม่ให้กระทบต่อการเรียนของนักเรียน คือช่วงเวลา 14.00-15.00 น. ของทุกวัน
5. ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลส่วนบุคคลตามแบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคลของนักเรียนและผู้ปกครอง ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น และให้ผู้เข้าร่วมวิจัยตอบแบบสอบถามการรับรู้สมรรถนะแห่งตน, แบบสอบถามความรู้ฯ และแบบสอบถามพฤติกรรมการบริโภคอาหาร และชั่งน้ำหนัก-วัดส่วนสูงเพื่อประเมินภาวะโภชนาการของนักเรียน โดยผู้วิจัยได้ตรวจสอบความครบถ้วนสมบูรณ์ของแบบสอบถาม นำแบบสอบถามที่ได้รับคืนมาใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลต่อไป

การวิจัย ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลตามลำดับขั้นตอน ดังนี้

1. ผู้วิจัยทำหนังสือแนะนำตัวผู้วิจัยจากคณบดี คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ ถึงผู้อำนวยการ โรงเรียนเพื่อประสานงานการทดลองการใช้โปรแกรมฯ และชี้แจงการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อการวิจัย
2. ทดลองดำเนินการตามโปรแกรมที่วางไว้ตามแนวทางการส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะแห่งตน โดยการมีส่วนร่วมของครอบครัว โดยมีคุณครูประจำชั้น และผู้วิจัยคอยให้คำแนะนำตลอดการดำเนินการ
3. ดำเนินการสัมภาษณ์ตามแนวทางการปฏิบัติการส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะแห่งตนโดยการมีส่วนร่วมของครอบครัวกับนักเรียน และครอบครัวโดยใช้ระยะเวลาในคาบศึกษาค้นคว้า และสอดคล้องกับ



ช่วงเวลากิจกรรมการเรียนรู้ของนักเรียน คือช่วงเวลา 14.00-15.00 น. ของทุกวัน พร้อมแจกคู่มือรวมใจทำอึบาคะสุตามหลักตอยิบ และประเมินผลการนำแบบประเมินไปใช้

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. วิเคราะห์ข้อมูลจากแบบสอบถามโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป หาค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนโดยใช้สถิติทีคู่ (paired t-test)
2. วิเคราะห์ข้อมูลโดยการวิเคราะห์เนื้อหา (Content analysis) เป็นการตีความหมายของเนื้อหา

จริยธรรมในการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยคำนึงถึงจริยธรรมของนักวิจัย โดยเสนอโครงการวิจัยเพื่อพิจารณาจริยธรรมในมนุษย์ คณะกรรมการศูนย์จริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ สาขาสังคมศาสตร์และพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ พิจารณารหัสโครงการ PSU IRB 2021 – Nur 010 ลงวันที่ 21 เมษายน พ.ศ. 2564 จากนั้นทำหนังสือเพื่อขออนุญาตเก็บข้อมูลแก่ผู้อำนวยการโรงเรียนที่จะศึกษา ทีมวิจัยใช้ระยะเวลา 1 ชั่วโมงในการชี้แจงวัตถุประสงค์ ขั้นตอนการดำเนินงานวิจัย โดยมีคุณครูประจำชั้นคอยช่วยเหลือผู้วิจัยในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากแบบสอบถามการรับรู้สมรรถนะแห่งตนจำนวน 10 ข้อ, แบบสอบถามความรู้จำนวน 15 ข้อ และแบบสอบถามพฤติกรรมกรบริโภคอาหารจำนวน 20 ข้อ และช่วยเหลือตลอดการดำเนินการตามขั้นตอนของโปรแกรม และมีการพิทักษ์สิทธิ์ให้แก่กลุ่มตัวอย่างทุกรายไว้เป็นลายลักษณ์อักษรในหนังสือยินยอมเข้าร่วมการวิจัย การนำเสนอข้อมูลทั้งหมดจะถูกนำเสนอในภาพรวม ไม่มีการระบุชื่อ การวิจัยครั้งนี้กลุ่มตัวอย่างสามารถหยุดหรือปฏิเสธการเข้าร่วมการวิจัยได้ตลอดเวลา ซึ่งการปฏิเสธครั้งนี้จะไม่มีผลกระทบใด ๆ ต่อกลุ่มตัวอย่าง

ผลการวิจัย

1. ข้อมูลทั่วไปของนักเรียน และครอบครัวผู้ดูแลหลัก มีรายละเอียด ดังนี้

1.1. ข้อมูลทั่วไปของนักเรียน แบ่งเป็นเพศหญิง และเพศชายร้อยละ 50.00 เท่ากัน มีอายุเฉลี่ย 11.60 ปี (S.D. = .516) ส่วนใหญ่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ร้อยละ 60.00 นักเรียนมีภาวะโภชนาการโดยใช้เกณฑ์มาตรฐานอ้างอิงน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงอยู่ในภาวะผอม นอกจากนี้ นักเรียนส่วนใหญ่พักอาศัยร่วมกับบิดา มารดา ร้อยละ 100 มีมารดาเป็นผู้รับผิดชอบหลักในการรับประทานอาหารของนักเรียนเป็นหลัก

1.2. ข้อมูลทั่วไปของผู้ดูแลหลักสมาชิกในครอบครัวเป็นเพศหญิง (ร้อยละ 100) มีอายุเฉลี่ย 41.10 ปี (S.D. =4.508) ความสัมพันธ์ของนักเรียนกับสมาชิกในครอบครัวส่วนใหญ่มีความสัมพันธ์เป็นมารดา ส่วนใหญ่จบการศึกษาระดับมัธยมศึกษาจำนวน 6 คน (ร้อยละ 60.0) อาชีพส่วนใหญ่ประกอบ



อาชีพเกษตรกร/กรีดยาง จำนวน 7 คน (ร้อยละ 70.0) ครอบครัวของนักเรียนมีรายได้เฉลี่ย 8,840 บาทต่อเดือน ครอบครัวมีรายได้ไม่เพียงพอกับรายจ่ายจำนวน 7 คน (ร้อยละ 70.0) อาหารประเภทโปรตีนที่เด็กวัยเรียนรับประทานเป็นประจำในครอบครัว ได้แก่ ไข่วันละ 1 ฟอง ผู้ดูแลหลักไม่รับรู้ภาวะพอมของนักเรียนมุสลิมร้อยละ 100.0 ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 แสดงข้อมูลทั่วไปและจำนวน (คน) ของนักเรียนมุสลิมฯ ผู้ดูแลหลักที่ได้ทดลองใช้โปรแกรม (นาร์อง)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (ราย)	ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (ราย)
นักเรียนมุสลิมประถมปลายที่มีภาวะพอม	10	ผู้ดูแลหลัก	10
เพศ		เพศ	
หญิง	5	หญิง	10
ชาย	5		
อายุ (ปี)		อายุ (ปี)	
11	4	30 - 40	6
12	6	> 40	4
การศึกษา		การศึกษา	
ป.5	4	ประถม	2
ป.6	6	มัธยมศึกษา	6
		อนุปริญญา	2
สมาชิกที่อาศัยอยู่ร่วมกันในครอบครัว (เลือกได้มากกว่า 1 ข้อ)		อาชีพ	
บิดาและมารดา	10	ลูกจ้างกรีดยาง	7
พี่น้อง 1-2 คน	7	รับจ้าง	2
พี่น้อง 3-4 คน	3	ค้าขาย	1
ปู่ ย่า	1		
จำนวนสมาชิกในครอบครัว (คน)		รายได้	
2-4 คน	6	< 7000 บาท	2
5-7 คน	4	70000 บาทขึ้นไป	8
มื้ออาหารที่นักเรียนรับประทานเป็นประจำ		ความเพียงพอของรายได้	
อาหารเช้า	3	เพียงพอกับรายจ่าย	7
อาหารเที่ยง	10	ไม่เพียงพอกับรายจ่าย	3
อาหารเย็น	8	สถานภาพสมรสคู่	10



ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (ราย)	ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (ราย)
อาหารประเภทโปรตีนที่รับประทานเป็นประจำ		ความสัมพันธ์	
ในครอบครัว		มารดา	10
เนื้อสัตว์ ปลา ได้รับวันละ 6 ซ่อนกินข้าว	8	การรับรู้ภาวะผอม	
ไข่ไก่ (1 ฟอง/วัน)	7	ไม่ทราบว่าภาวะผอม	10
ถั่วลิสง ถั่วเขียว และถั่วดำ	2		
นม (1-2 แก้ว/วัน)	5		

1.3 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนความรู้ด้านการบริโภคอาหาร ค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการบริโภคอาหาร และค่าเฉลี่ยน้ำหนักตัว ก่อนและหลังทดลองใช้โปรแกรมฯ ของนักเรียนมุสลิมฯ

ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนการรับรู้สมรรถนะแห่งตน ค่าเฉลี่ยคะแนนความรู้ด้านการบริโภคอาหาร ค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการบริโภคอาหาร และค่าเฉลี่ยน้ำหนักตัว ก่อนและหลังทดลองทดลองใช้โปรแกรมฯ ของนักเรียนมุสลิมฯ โดยใช้สถิติทีคู่ (Paired t-test) พบว่าค่าเฉลี่ยคะแนนการรับรู้สมรรถนะแห่งตน ค่าเฉลี่ยคะแนนความรู้ด้านการบริโภคอาหาร ค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการบริโภคอาหาร สูงกว่าก่อนทดลองใช้โปรแกรมฯ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($t = -10.14, -3.61, -8.83, p < .01$) ตามลำดับ โดยค่าเฉลี่ยคะแนนการรับรู้สมรรถนะแห่งตนก่อนทดลองใช้โปรแกรมฯ เท่ากับ 29.40 (S.D. = 5.62) และค่าเฉลี่ยคะแนนการรับรู้สมรรถนะแห่งตนหลังทดลองใช้โปรแกรมฯ เท่ากับ 41.80 (S.D. = 3.76) และค่าเฉลี่ยคะแนนความรู้ด้านการบริโภคอาหารก่อนได้รับโปรแกรมฯ เท่ากับ 10.20 (S.D. = 1.03) และค่าเฉลี่ยคะแนนความรู้ด้านการบริโภคอาหารหลังทดลองใช้โปรแกรมฯ เท่ากับ 12.10 (S.D. = 1.79) และค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการบริโภคอาหารก่อนทดลองใช้โปรแกรมฯ เท่ากับ 17.90 (S.D. = 5.36) และค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการบริโภคอาหารหลังทดลองใช้โปรแกรมฯ เท่ากับ 29.90 (S.D. = 2.60) แต่ค่าเฉลี่ยน้ำหนักตัวก่อนและหลังทดลองใช้โปรแกรมฯ ไม่แตกต่างกัน ($t = -2.81, p > .01$) โดยค่าเฉลี่ยน้ำหนักตัวก่อนทดลองใช้โปรแกรมฯ เท่ากับ 23.23 (S.D. = 2.28) และค่าเฉลี่ยน้ำหนักตัวหลังทดลองใช้โปรแกรมฯ เท่ากับ 23.61 (S.D. = 2.39) ดังตารางที่ 2



ตารางที่ 2 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนการรับรู้สมรรถนะแห่งตน ค่าเฉลี่ยคะแนนความรู้ด้านการบริโภคอาหาร ค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการบริโภคอาหาร และค่าเฉลี่ยน้ำหนักตัวก่อนและหลังทดลองใช้โปรแกรมฯ ของนักเรียนมุสลิมฯ โดยใช้สถิติทีคู่ ($n = 10$)

ตัวแปร	ก่อนทดลองใช้โปรแกรมฯ		หลังทดลองใช้โปรแกรมฯ		<i>t</i>	<i>p</i>
	M	S.D.	M	S.D.		
การรับรู้สมรรถนะแห่งตน	29.40	5.62	41.80	3.76	-10.14	.00*
ความรู้ด้านการบริโภคอาหาร	10.20	1.03	12.10	1.79	-3.61	.00*
พฤติกรรมการบริโภคอาหาร	17.90	5.36	29.90	2.60	-8.83	.00*
ค่าเฉลี่ยน้ำหนักตัว	23.23	2.28	23.61	2.39	-2.81	.02

หมายเหตุ: * $P < .001$

2. ความเป็นไปได้ในการพัฒนาโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะแห่งตนโดยการมีส่วนร่วมของครอบครัว

2.1 ผลการทดลองใช้โปรแกรมส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะแห่งตนโดยการมีส่วนร่วมของครอบครัวสำหรับนักเรียนมุสลิมฯ ทดลองในนักเรียนมุสลิมฯ เพศชาย 5 คน เพศหญิง 5 คน และครอบครัวผู้ดูแลหลัก จากการศึกษาพบว่านักเรียนมุสลิมฯ และครอบครัวผู้ดูแลหลักมีความเห็นว่าการโปรแกรมฯ มีความเป็นไปได้ในการนำไปใช้ โดยในด้านที่ 1 ขั้นตอนในแต่ละกิจกรรมของโปรแกรมมีความเหมาะสม สามารถนำไปใช้ในระดั้มากที่สุด (Mode = 5) ด้านที่ 2 การนำคู่มือรวมใจทำอบิดะฮ์ตามหลักตอยิบ และแบบบันทึกพฤติกรรมการบริโภคอาหารในชีวิตประจำวันไปใช้ในการส่งเสริมภาวะโภชนาการรูปแบบการบันทึกมีความน่าสนใจ จูงใจให้ปฏิบัติตาม และมีความเป็นไปได้ในการนำไปใช้ในระดั้มากที่สุด (Mode = 5) และด้านที่ 3 สื่อวิดีโอและอุปกรณ์ที่ใช้ นักเรียนมุสลิมฯ มีความเห็นว่าสื่อที่นำมาใช้ในโปรแกรมฯ มีความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ในแต่ละกิจกรรม และสอดคล้องกับการส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะแห่งตนของนักเรียนมุสลิมฯ ควบคู่กับหลักคำสอนของศาสนาอิสลาม มีความเป็นไปได้ในการนำไปใช้ในระดั้มากที่สุด (Mode = 5) อย่างไรก็ตามนักเรียนมุสลิมฯ ได้เสนอแนะให้มีการปรับระยะเวลาการดำเนินกิจกรรมลดเหลือเพียง 40 นาทีจากระยะเวลาเดิม 1 ชั่วโมงเพื่อให้มีความกระชับมากยิ่งขึ้น

สำหรับคู่มือรวมใจทำอบิดะฮ์ตามหลักตอยิบที่ได้นำหลักการของศาสนาอิสลามมาประยุกต์ใช้โดยสื่อสารด้วยภาษาไทยและภาษามลายูในท้องถิ่นนั้นมีส่วนที่ทำให้ผู้รับบริการซึ่งเป็นนักเรียนมุสลิมฯ และครอบครัวผู้ดูแลหลักในชุมชนมุสลิมรู้สึกประทับใจ และให้ความคิดเห็นที่ตรงกันว่า คู่มือที่จัดทำขึ้นมีประโยชน์มาก สามารถทำความเข้าใจเนื้อหาได้เป็นอย่างดี สามารถนำไป



ประยุกต์ใช้ได้จริงในบริบทสังคมมุสลิม ดังตัวอย่างคำกล่าว (ของครูประจำชั้น นักเรียนมุสลิมฯ และ ผู้ดูแลหลัก)

ตัวอย่าง 1 บางส่วนของการสนทนากับผู้วิจัยหลัก กับนักเรียนมุสลิมฯ เพศหญิง ชั้น ประถมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 1 ราย เกี่ยวกับการใช้ประโยชน์ของโปรแกรมที่พัฒนาขึ้น

“ปกติหนูกินข้าวแคว้นละ 2 มื้อ มื้อเที่ยงหนูไม่ชอบทานข้าว หนูชอบกินขนมกรุบกรอบ เพราะ ขนมมีรสชาติอร่อย เคี้ยวเพลิน และที่บ้านไม่มีใครบังคับให้หนูกินข้าว แต่หลังจากเข้าร่วมกิจกรรม กับกะ (แทนสรรพนามผู้วิจัย) หนูกินข้าววันละ 3 มื้อ ที่บ้านจะมีแม่คอยกำชับให้กินข้าวตรงเวลาเสมอ และแม่จะคอยกระตุ้นให้หนูกินไข่ เนื้อไก่ ปลา และนมมากยิ่งขึ้น”

ตัวอย่าง 2 บางส่วนของการสนทนากับผู้วิจัยหลัก กับผู้ดูแลหลักเพศหญิง อายุ 34 ปี ที่เข้าร่วม ในโครงการวิจัย จำนวน 2 ราย สอบถามเกี่ยวกับประโยชน์ของกลุ่มมือในโปรแกรมฯ

“ลูกของกะไม่ชอบทานผัก โดยเฉพาะผักคะน้า กะหล่ำปลี แครอท เพราะมันแข็ง เคี้ยวยาก แต่ หลังจากเข้าร่วมกิจกรรมกับกะ (แทนสรรพนามผู้วิจัย) กะกลับไปอ่านคู่มือ และลองปรับเมนูอาหารที่ ทำ โดยการนำผักไปต้มให้สุกและนึ่งก่อนไปทำเมนูข้าวผัด ลูกของกะทานผักได้เพิ่มขึ้น และในคู่มือที่ กะให้มา (แทนสรรพนามผู้วิจัย) มีรูปภาพประกอบเยอะ มีตัวหนังสือน้อย สามารถนำมาใช้ปรับใช้ได้ จริง”

ตัวอย่าง 3 บางส่วนของการสนทนากับผู้วิจัยหลัก กับครูประจำชั้นเพศหญิงจำนวน 1 ราย สอบถามเกี่ยวกับประโยชน์ของแบบบันทึกการรับประทานอาหาร และโปรแกรมที่พัฒนาขึ้น

“ในโรงเรียนไม่มีการดำเนินกิจกรรมที่ช่วยส่งเสริมภาวะโภชนาการสำหรับเด็กวัยเรียนที่มี ภาวะผอมที่จำเพาะเจาะจง รูปแบบการดำเนิน โปรแกรมในครั้งนี้ที่น้อง (แทนสรรพนามผู้วิจัย) ได้ ดำเนินการที่ว่า (แทนสรรพนามครูประจำชั้น) มีประโยชน์ต่อตัวเด็กนักเรียนเป็นอย่างมาก เด็กนักเรียน จะได้รับรู้ปัญหาของตนเอง และสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรบริโภคอาหารของตนเองได้ดียิ่งขึ้น และในส่วนท้ายของกลุ่มฯยังมีแบบบันทึกการรับประทานอาหารให้เด็กวัยเรียนสามารถจดบันทึก พฤติกรรมกรบริโภคอาหารของตนเองมาเปรียบเทียบได้เป็นอย่างดี อีกทั้งยังมีการนำครอบครัวเข้ามามี ส่วนร่วมตลอดการดำเนินการของ โปรแกรมเพื่อให้เกิดความต่อเนื่องได้ดียิ่งขึ้น”

กล่าวโดยสรุปโปรแกรมฯ ที่พัฒนาขึ้นมีลำดับขั้นตอนต่อเนื่องเข้าใจง่าย เนื้อหาที่ถูกต้อง เหมาะสม และมีองค์ประกอบที่สามารถนำไปใช้ได้จริง เนื้อหาใช้ภาษามลายูซึ่งสอดคล้องกับบริบท สังคมมุสลิม และมีคู่มือรวมใจทำอิบาอะฮ์



อภิปรายผล

ผลการศึกษาศึกษาการพัฒนาโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะแห่งตน โดยการมีส่วนร่วมของครอบครัวสำหรับนักเรียนมุสลิมประถมปลายที่มีภาวะผอมสามารถอภิปรายผล ได้ดังนี้

1. ความรู้ด้านการบริโภคอาหารตามหลักโภชนาการ และมีคุณค่าทางโภชนาการ (ตอยยิบ) ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่ได้รับโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะแห่งตน โดยการมีส่วนร่วมของครอบครัวมีความรู้ด้านการบริโภคอาหารสูงกว่าก่อนทดลองใช้โปรแกรมฯ ทั้งนี้เนื่องจาก โปรแกรมฯ สามารถใช้ในการส่งเสริมสมรรถนะของตนเอง ส่งเสริมการกระบวนคิด และวางแผนการปฏิบัติกิจกรรมเพื่อดูแลตนเองในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหาร เนื่องจากการรับรู้ความสามารถของตนเองในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารเป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อแก้ไขปัญหภาวะผอมในนักเรียนได้ดี โดยอยู่บนพื้นฐานของหลักศาสนาอิสลาม และสอดคล้องกับการศึกษาที่ผ่านมาพบว่า การให้ความรู้ที่มีแบบแผนจะช่วยส่งเสริมพัฒนาการและการเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง โดยก่อนการให้ความรู้ควรมีการประเมินความรู้ การรับรู้สมรรถนะของตนเอง เพื่อนำมาวางแผนและหาวิธีการให้ความรู้ที่เหมาะสม และการให้คำปรึกษาเกี่ยวกับการดูแลตนเองในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีความเหมาะสมกับแบบแผนการดำเนินชีวิตของเด็กวัยเรียนมากที่สุด เพื่อให้เด็กวัยเรียนสามารถนำความรู้ที่ได้มาลงไปสู่การปฏิบัติได้อย่างมีประสิทธิภาพสูงสุด (Uzsen & Basbakkal, 2018; Choojan, 2017; Ninkron, 2011; Sadjapong, 2009)

2. พฤติกรรมการบริโภคอาหาร ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่ได้รับโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะแห่งตน โดยการมีส่วนร่วมของครอบครัวมีพฤติกรรมการบริโภคอาหาร สูงกว่าก่อนทดลองใช้โปรแกรมฯ อธิบายได้ว่านักเรียนชอบรับประทานขนมกรุบกรอบ เยลลี่ ลูกอม ช็อคโกแลต และขนมแต่งกลิ่นที่มีสีสัณนำรับประทานตามสื่อโฆษณาชวนเชื่อ ซึ่งส่วนใหญ่เป็นอาหารที่ไม่มีคุณค่าทางโภชนาการ (ตอยยิบ) (Rana, Ali, & Toseef, 2017) และนักเรียนให้เหตุผลว่า มีความรู้สึกเบื่อหน่ายที่ต้องบริโภคอาหารจำพวกเนื้อสัตว์ ไข่ ผักผลไม้ และนมในปริมาณมาก (Alee, 2011; Sangpum, 2011) ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาปัจจัยที่ส่งเสริมให้นักเรียนมุสลิมในประเทศไทยมีภาวะผอม คือนักเรียนมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย โดยนักเรียนยังคงบริโภคอาหารสำเร็จรูป และขนมในช่วงเวลาระหว่างมื้ออาหาร จะทำให้นักเรียนอ้วน ส่งผลให้รับประทานอาหารในมื้อหลักได้ลดลง และลดโอกาสที่จะได้รับสารอาหารชนิดอื่น ๆ ซึ่งมีสารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกาย และอาจส่งผลเสียต่อสุขภาพในระยะยาวต่อไป (Lillahkul & Suphankul, 2018)

จากโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะแห่งตน โดยการมีส่วนร่วมของครอบครัวได้มีการนำหลักศรัทธาในศาสนาอิสลามมาประยุกต์ใช้ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนจากการทดลองนำร่องในครั้งนี้ ผลการศึกษาพบว่านักเรียนมีความตระหนักรู้เกี่ยวกับการรับประทาน



อาหารให้ครบ 5 หมู่ และได้รับสารอาหารที่เพียงพอต่อร่างกาย และมีคุณค่าทางโภชนาการ (ตอยยิบ) มากยิ่งขึ้น สอดคล้องกับการศึกษาของ Uzsen and Basbakkal (2018) ที่ศึกษาเกี่ยวกับการพัฒนาโปรแกรมการให้ความรู้ผ่านรูปแบบเกมเพื่อส่งเสริมพฤติกรรมการรับประทานอาหารของนักเรียนในประเทศตุรกี พบว่า หลังได้รับ โปรแกรมนักเรียนมีพฤติกรรมการรับประทานอาหารที่มีสารอาหารครบ 5 หมู่ มากยิ่งขึ้น โดยนักเรียนไม่มีพฤติกรรมการบริโภคขนมก่อนมื้ออาหารหลัก และหลีกเลี่ยงขนมหวาน และสามารถรับประทานอาหารในมื้อหลักได้เพิ่มมากยิ่งขึ้น

3. ภาวะโภชนาการ ระยะเวลาที่ใช้ในการทดลองนำร่องของโปรแกรมเพียง 1 สัปดาห์ มีผลทำให้เห็นการเปลี่ยนแปลงของน้ำหนักตัวที่ไม่ชัดเจน โดยอัตราการเพิ่มขึ้นของน้ำหนักตัวที่เหมาะสมสำหรับนักเรียนที่มีภาวะผอมอายุระหว่าง 6-12 ปี อยู่ระหว่าง 0.5-1 กิโลกรัมต่อสัปดาห์ และส่วนสูงเพิ่มขึ้นระหว่าง 1-2 เซนติเมตร/3 เดือน ซึ่งการติดตามการเจริญเติบโตของร่างกายโดยการวัดส่วนสูงเป็นการประเมินที่ต้องอาศัยระยะเวลาในการประเมินที่ค่อนข้างนาน (Mo-suwan, 2016) รวมถึงโปรแกรมที่สร้างขึ้นจากการวิจัยครั้งนี้ไม่ได้เป็นการควบคุมสัดส่วนปริมาณพลังงานที่นักเรียนควรได้รับในแต่ละวันอย่างเข้มงวด แต่อาศัยหลักการที่ง่ายแก่การเรียนรู้ตามระยะพัฒนาการทางสังคมและสติปัญญาที่นักเรียนจะสามารถนำไปใช้ในการส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารและเพิ่มขึ้นของน้ำหนักตัวได้อย่างเหมาะสม ซึ่งการเพิ่มขึ้นของน้ำหนักตัวในนักเรียนตอนปลายที่มีภาวะผอมไม่ควรเป็นการเพิ่มน้ำหนักตัวเร็วเกินไปเนื่องจากอาจส่งผลกระทบต่อการเจริญเติบโตตามวัยของนักเรียนได้ (Department of Health, 2018; Mo-suwan, 2016)

4. ความเป็นไปได้ในการนำโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะแห่งตน โดยการมีส่วนร่วมของครอบครัวสำหรับนักเรียนมุสลิมประถมปลายที่มีภาวะผอมไปใช้จำนวน 10 ราย พบว่า นักเรียนมุสลิมฯ ได้ทบทวนตัวเอง ปรับความรู้สึกรู้สึกนึกคิดของตนเอง และใช้หลักศรัทธาในบทบัญญัติคัมภีร์อัลกุรอานเพื่อนำมาเป็นหลักในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนมุสลิมฯ ในคัมภีร์อัลกุรอานได้ระบุอย่างชัดเจนถึงแนวทางการบริโภคอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ (หลักตอยยิบ) โดยเน้นอาหารที่มีประโยชน์ มีความสะอาด มีคุณค่าทางด้านโภชนาการ อีกทั้งเน้นที่คุณภาพเป็นประการสำคัญ นอกจากนี้กิจกรรมของโปรแกรมฯ ไม่ส่งผลกระทบต่อระยะเวลาในการเรียนและส่งผลเสียต่อสุขภาพ โดยมีการนัดหมายการทำกิจกรรม และการจัดบันทึกพฤติกรรมการบริโภคอาหารในช่วงที่ไม่มีคาบเรียน และทำการนัดหมายวันเวลาที่แน่นอนไว้ล่วงหน้า จากรูปแบบการดำเนินกิจกรรมในโปรแกรม เช่น กิจกรรมการชมสื่อวีดิทัศน์ตัวแบบ โดยใช้ตัวแบบที่เป็นสัญลักษณ์ (modeling) เสนอผ่านสื่อวีดิทัศน์เรื่องเด็กมุสลิมดีมีมารยาทตามหลักศรัทธาของศาสนาอิสลามที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับหลักศรัทธาในพระเจ้า และการส่งเสริมการบริโภคอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ (ตอยยิบ) และเรื่องการส่งเสริมความรู้เพื่อเด็กไทยสุขภาพดีสมส่วน: สำหรับเด็กวัยเรียน ผ่าน



ช่องทางวิถีโอะจะช่วยสนับสนุนให้นักเรียนมุสลิมฯ มีการรับรู้สมรรถนะแห่งตนมากขึ้น และส่งเสริมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารได้ดียิ่งขึ้น

จากผลการศึกษาแสดงให้เห็นว่าโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะแห่งตนโดยการมีส่วนร่วมของครอบครัวต่อความรู้ด้านการบริโภคอาหาร พฤติกรรมการบริโภคอาหาร และภาวะโภชนาการในนักเรียนมุสลิมตอนปลายที่มีภาวะผอมช่วยเสริมสร้างสมรรถนะของนักเรียนต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารและเพื่อแก้ไขปัญหาภาวะผอมได้ดีขึ้น

สรุป

การศึกษาเรื่องนี้ ความคิดเห็นของนักเรียนมุสลิมฯ ผู้ดูแลหลัก และคุณครูประจำชั้นในโรงเรียนประถมศึกษา ครั้งนี้ พบว่า ภายหลังจากทดลองใช้โปรแกรมส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะแห่งตนโดยการมีส่วนร่วมของครอบครัว พบว่านักเรียนมุสลิมฯ มีการรับรู้สมรรถนะแห่งตน มีความรู้การบริโภคอาหารที่ดีขึ้น และมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารเพื่อส่งเสริมภาวะโภชนาการที่ดีขึ้น อีกทั้งผู้ดูแลหลักภายในครอบครัวเข้ามามีส่วนร่วมในการดูแลการบริโภคอาหารของนักเรียนมุสลิมฯ มากยิ่งขึ้น และภายหลังจากนำโปรแกรมไปทดลองใช้กับนักเรียนมุสลิมฯ พบว่านักเรียนมุสลิมฯ ผู้ดูแลหลัก และคุณครูประจำชั้นมีความพึงพอใจในขั้นตอนการใช้โปรแกรมฯ และมีความเห็นตรงกันว่าโปรแกรมสามารถนำไปใช้ได้จริง ผลการศึกษาในครั้งนี้มีประโยชน์ในการส่งเสริมความรู้การบริโภคอาหาร การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร และภาวะโภชนาการของนักเรียนมุสลิมฯ มีการเจริญเติบโตทางด้านสติปัญญา และร่างกายที่สมบูรณ์ สมวัยต่อไป

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้

1. ควรนำแนวปฏิบัติ และเครื่องมือของโปรแกรมเพื่อส่งเสริมภาวะโภชนาการที่มีจุดแข็งในด้านการใช้คู่มือสองภาษา และการใช้หลักศรัทธาในศาสนาอิสลามมาปรับใช้ในการส่งเสริมความรู้ความเข้าใจปรับทัศนคติ การรับรู้สมรรถนะแห่งตนของนักเรียน โดยมีครอบครัวเข้ามามีส่วนร่วมในการติดตามและสนับสนุนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร เพื่อให้เด็กนักเรียนมุสลิมฯ ได้รับการดูแลอย่างต่อเนื่องมีคุณภาพและมีความสอดคล้องกับวิถีชีวิตสังคมมุสลิม

2. พยายามในหน่วยบริการสุขภาพระดับปฐมภูมิควรนำโปรแกรมฯ ไปใช้ในการส่งเสริมภาวะโภชนาการของนักเรียนมุสลิมฯ โดยให้ความรู้ สนับสนุนความสามารถในการปฏิบัติตัว สร้างความตระหนักแก่นักเรียนมุสลิมฯ



ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาผลของโปรแกรมอย่างต่อเนื่องโดยการติดตามประเมินผลในระยะยาว เป็นระยะเวลาทุก 3 เดือน 6 เดือน หรือทุก 1 ปี เพื่อติดตามพฤติกรรมการบริโภคอาหาร และการประเมินภาวะโภชนาการ

2. ควรมีการศึกษาในกลุ่มนักเรียนช่วงชั้นอื่น ๆ ต่อไป เช่น ในช่วงระดับชั้นประถมศึกษาตอนต้น กลุ่มนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น เพื่อศึกษาถึงประสิทธิภาพของโปรแกรมฯ ในการส่งเสริมความรู้ด้านการบริโภคอาหาร ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหาร และภาวะโภชนาการในกลุ่มตัวอย่างอื่นที่มีภาวะผอม

แหล่งทุนสนับสนุน

งานวิจัยครั้งนี้ได้รับทุนสนับสนุนจากเงินกองทุนวิจัยคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัย สงขลานครินทร์ ประจำปีงบประมาณ 2564

กิตติกรรมประกาศ

คณะผู้วิจัยขอขอบพระคุณผู้ทรงคุณวุฒิทุกท่านที่ให้ความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบเครื่องมือวิจัย และให้ข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์ในการพัฒนาโปรแกรมเพื่อให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น และขอขอบคุณคณะพยาบาลศาสตร์มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ ผู้ให้การสนับสนุนทุนวิจัย และท้ายที่สุดขอขอบคุณกลุ่มตัวอย่างทุกท่านที่ให้ความร่วมมือในการทำวิจัยครั้งนี้เป็นอย่างดี

รายการอ้างอิง (References)

- Alee, T. (2011). *Dietary Behavior of Elementary School Students in the School to Community Kamiyor Elementary School of Muang District, Pattani Province*. A Minor Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements for the Degree of Master of Education in Community Development Education Prince of Songkla University, Songkhla (in Thai)
- Ampansirirat, A., Chukumnird, S., Singhasem, P., Suwanraj, M., & Phromjuang, k. (2022). Mothers' Cooking: Perspectives of Givers and Takers. *TRENDS IN SCIENCES*, 19(6), 1-12.
- Bandura, A. (1997). Self-Efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavioral Change. *Psychological Review*, 84(2), 191-215.
- Chaimongkol, L., & Pinkaew, S. (2017). The Survey on Situation and Attitude of Key Persons in Operating the School-based Nutrition Promotion Program in Songkhla Province. *Journal of Research Unit on Science, Technology and Environment for Learning*, 8(1), 67-84.



- Choojan, S. (2017). Development of Health Education on Child Centered Program in Self-Efficacy and Food Consumption Behavior among School-Aged Children in Lamlukka District, Pathumthani Province. *The Journal of The Royal Thai Army Nurses*, 19(3), 158-164
- Chuachomket, N., Sangperm, P., & Prasopkittikun, T. (2015). Parental Factors Influencing Breakfast Consumption Among Sixth Grade Students in Narathiwat Province. *Princess of Naradhiwas University Journal*, 7(3), 15-25
- Cohen, J.M., & Uphoff, N.T. (1980). Participation Place in rural development. Seeking clarity through Specificity. *World Development*, 8(13), 213-235.
- Department of Health. (2018). *Situation report and trends of factors affecting to the health of Thai children in 2017*. Retrieved July 15, 2019 from <http://www.moph.go.th>.
- Department of Health. (2020). *Annual Report Planning Division, Department of Health Ministry of Public Health 2019*. Bangkok: WvothaiPrinting. (in Thai)
- Jewpattanakul, Y. (2016). *Family Nursing*. Nakhon Pathom: Mahidol University Press. (in Thai)
- Leangwattapong, K., & Leumtong, S., & Hayi -mayaeng, R. (2008). *The Effectiveness of Parents and Public Health Worker Participation Programs. to address the problem of underweight in elementary school students Narathiwat Province*. (in Thai)
- Lillahkul, R., & Suphankul, P. (2018). Lifestyles of Thai Muslims Classified by Age Group in the Southern Border Provinces and Health Promoting Behaviors according to Principle 6. *The Southern College Network Journal of Nursing and Public Health*, 5(2), 302-312.
- Lutfi, I. (2013). *Muslim life principles* (4nd ed.). Pattani: Friendship Printing House. (in Thai)
- Mo-suwan, L. (2016). Malnutrition in Children. *Pediatrics*, 1, 275-288.
- Ninkron, P. (2011). *Effects of the Program for Behavioral Modification Food Consumption by the Self - Efficacy Theory and Social Support among Students of Primary School Level 5 - 6 in Banmor District, Saraburi Province*. Retrieved September 15, 2020 from http://digital_collect.lib.buu.ac.th/dcms/files/51912432/title.pdf
- Noksaeng, T., & Suwannachok, S. (2014). Guidelines for the development of skinny children in Ban Muang Tia School, Mae Lan District, Pattani Province. *Khon Kaen University Institute Research Journal*, 9(17), 1444-1452.



- Pattani Provincial Public Health. (2020). *Statistics of school-aged children between the ages of 6-12 years wasting. classified by age group Gender of school-age children in Pattani Province*. Retrieved August 30, 2020 from <http://www.ptn.hdc.moph.go.th>.
- Rana, E., Ali, K., & Toseef, A. (2017). Malnutrition in primary school-age children: A case of urban and slum areas of Bahawalpur, Pakistan". *International Journal of Social Economics*, 38(9), 748–766.
- Royal College of Pediatricians of Thailand. (2017). *Manual for Parents To disseminate knowledge on child care and development at school age children 6-12 years old*. Retrieved January 23, 2022 from <http://www.thaipediatics.org>.
- Sadjapong, U. (2009). *Using Life Skill Activities to Enhance Food Consuming Behaviors of Primary Students at Municipality, Phrae Province. Master of Education (Health Promotion)*. Prince of Chiangmai University, Chiangmai. (in Thai)
- Sangpum, M. (2011). Development of learning activity package for muslim caregivers in promoting nutritional status of preschool children in Pattani province. *AL NUR Graduate School Journal Yala Islamic University*, 5(9), 97-103.
- Sangsawang, J. Chupradit, P. Chunpradub, P. Chairat, N., & Singsri, T. (2020). *The Relationship between Parents' Personal Factors and Parental Involvement Behavior in Promoting Preschool Children's Learning in Preschool Learning Center*. Boromarajonani College of Nursing, Songkhla. (in Thai)
- Smuseneto, A. (2016). Beliefs of Thai Muslim families in Pattani Province. *Journal of Faculty of Humanities and Social Sciences*, 12(1), 77-121.
- Taeali, A. (2021). *Tayyip food from the provisions of Islam*. Halal Institute. Prince of Songkla University. Retrieved January 23, 2022 from <http://www.halinst.psu.ac.th>
- Tahereh, D., Tahereh, R., Naheed, A., & Mahmood, R. (2014). Effect of nutrition education intervention based on Pender's Health Promotion Model in improving the frequency and nutrient intake of breakfast consumption among female Iranian student. *Public Health Nutrition*, 17(3), 657-666
- The Joanna Briggs Institute Levels of Evidence and Grades of Recommendation Working Party. (2014). *JBI Grades of Recommendation*. Retrieved February 5, 2021 from: [https:// Joanna Briggs.org/sites/default/files/2019-05/JBI-grades-of-recommendation_2014.pdf](https://JoannaBriggs.org/sites/default/files/2019-05/JBI-grades-of-recommendation_2014.pdf)



- Tohman, W. (2011). *Development of a manual for nutrition management of Muslim toddlers with malnutrition*. Master of Science in Nursing Community Medicine Nursing Faculty of Nursing Prince of Songkla University, Songkhla. (in Thai)
- Uzsen, H., & Basbakkal, Z. (2018). A Game-based Nutrition Education: Teaching Healthy Eating to Primary School Students. *The Journal of Pediatric Research*, 6(1), 18-23.
- World Health Organization. (2018). *Global Nutrition Policy Review 2016-2017: country progress in creating enabling policy environments for promoting healthy diets and nutrition*. Retrieved from <http://www.School%20%20lunch/WHO%20wasthing.pdf>