

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

จากสภาพแวดล้อมซึ่งเป็นสาเหตุของการเกิดโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ พฤติกรรมการดำรงชีวิตเป็นสาเหตุหนึ่งซึ่งจะมีผลเสียต่อสุขภาพเป็นอันมาก ถ้าไม่รู้จักรักษาสุขภาพหรือไม่ได้เรียนรู้ถึงพฤติกรรมในการดำรงชีวิตที่จะเสริมสร้างสุขภาพให้ดีขึ้น ผู้ที่มีโรคต่างๆ มักจะมีสาเหตุมาจากพฤติกรรมในการดำรงชีวิตที่ไม่ถูกต้อง ปัจจุบันวิถีชีวิตคนเราเปลี่ยนแปลงไปมาก จากการเจริญขึ้นทางอุตสาหกรรมและความร่ำรวย ซึ่งบางส่วนก็เป็นผลดี แต่เราก็ยังได้รับความเสียหายเพิ่มขึ้นจากโรคที่เกิดขึ้นจากวิถีการดำเนินชีวิต ในระยะ 40-50 ปีที่ผ่านมา โรคภัยไข้เจ็บที่เกิดขึ้นได้เปลี่ยนแปลงไปจากโรคติดต่อซึ่งเคยเป็นปัญหาใหญ่ เช่น มาลาเรีย วัณโรค ไทฟอยด์ และอหิวาตกโรคนั้น บัดนี้พบว่าโรคที่ทำให้เป็นอันตรายถึงชีวิตได้มากกว่า คือ โรคอันเกิดจากการดำเนินชีวิตไม่ถูกต้อง โดยเฉพาะโรคที่มีสาเหตุมาจากโภชนาการ อันได้แก่ โรคหัวใจ อัมพาต ความดันโลหิตสูง โรคอ้วนและมะเร็ง เป็นต้น จากการค้นคว้าวิจัยพบว่าโรคเหล่านี้สามารถป้องกันได้โดยการดำรงชีวิตที่ถูกต้อง ด้วยความรู้เหล่านี้ทางการแพทย์ได้หันมาใช้การป้องกันและการส่งเสริมสุขภาพ เพื่อจะพิชิตโรค

ปัจจุบัน ปัญหาโภชนาการ เป็นต้นเหตุของการบั่นทอนสุขภาพและชีวิตมากกว่าโรคติดต่อ หรือสาเหตุอื่นๆ แม้ว่าเราจะเห็นความสำคัญของโภชนาการ แต่การบริโภคของคนทุกวันนี้นับวันจะขาดวิจาร์ณญาณมากขึ้น อีกทั้งอารยธรรมตะวันตกเข้ามามีอิทธิพลต่อรูปแบบการบริโภคและความเป็นอยู่ของคนไทยเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ ซึ่งอาจเห็นว่าคนไทยบางกลุ่มหันมาให้ความสนใจขาดอาหาร แต่กลับมีพฤติกรรมบริโภคที่ไม่ได้สัดส่วน หรือไม่สมดุลตามที่ร่างกายต้องการ โดยไม่ทราบว่าคุณค่าของการบริโภคนั้นอยู่ที่จุดใด โดยเฉพาะสารอาหารไขมัน โปรตีน และคาร์โบไฮเดรต ร่างกายได้รับเกินความต้องการ อันเป็นเหตุทำให้เกิดโรคต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับบริโภคมากมาย เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคเส้นโลหิตหัวใจตีบ เป็นต้น และพบว่าการมีพฤติกรรมที่ไม่มีการเคลื่อนไหวร่างกายหรือไม่ออกกำลังกายเป็นเหตุทำให้ส่งเสริมการสะสมสารอาหารส่วนเกินทำให้เกิดโรคอ้วนได้ง่ายขึ้น เป้าหมายในการแก้ปัญหา คือ การให้ประชาชนมีความรู้และมีพฤติกรรมโภชนาการบริโภคที่ถูกสุขลักษณะ โดยให้มีความเหมาะสม และถูกต้อง การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมบริโภคนั้นไม่ใช่เรื่องง่าย การมีความรู้จะช่วยลดปัญหาการบริโภคดังกล่าวได้ โดยการให้คำแนะนำหรือให้การศึกษาแก่ประชาชน โดยเฉพาะการบริโภคผิดๆ ตามความเชื่อทางสังคม หรือตามคำโฆษณาชวนเชื่ออันอาจจะก่อให้เกิดเป็นปัญหาสุขภาพตามมา ซึ่งไม่เป็นเพียงภาวะที่ตอกกับผู้บริโภคเองที่ทำให้ต้องเจ็บป่วยเท่านั้น แต่ยังเป็นภาระของประเทศชาติที่ต้องสูญเสียทรัพยากรทางบุคคลเพื่อมาทำงานในการแก้ปัญหา การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมบริโภคให้ถูก

หลักภาวะโภชนาการเท่านั้นที่จะช่วยป้องกันและรักษาให้โรคต่างๆ เหล่านี้บรรเทาหรือหายเป็นปกติได้ ดังนั้นการส่งเสริมภาวะโภชนาการโดยการให้ความรู้จึงเป็นอีกวิธีหนึ่ง ที่ช่วยส่งเสริมสุขภาพ และการส่งเสริมสุขภาพนี้เองคือแนวทางของการสาธารณสุขยุคใหม่ เปรียบเหมือนการฉีดวัคซีนทางสังคมซึ่งจะต้องสร้างภูมิคุ้มกันต้านทานต่อภัยอันตรายและโรคที่ป้องกันได้ โดยการช่วยเพิ่มทักษะความสามารถของคนเราในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตนเอง ซึ่งเป็นการควบคุมปัจจัยที่มีผลกระทบต่อสุขภาพในส่วนที่เป็นปัจเจกบุคคลสามารถกระทำได้ แต่การที่จะให้เป็นที่ยอมรับและปฏิบัติตามของบุคคลนั้นจำเป็นจะต้องได้รับคำแนะนำและมีแรงจูงใจในการปฏิบัติ โดยให้ความเข้าใจอย่างถ่องแท้ถึงแนวทางการปฏิบัติที่ควรจะเป็น รวมทั้งรายละเอียดในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

จากเหตุผลดังกล่าว การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเริ่มต้นมาจากความรู้ ความเข้าใจ จนนำไปสู่การปฏิบัติ ซึ่งหลักสูตรการศึกษาออกโรงเรียน ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น หมวดวิชาพัฒนาทักษะชีวิต 1 ได้จัดให้นักศึกษาศึกษาเรื่อง อาหาร โภชนาการและสุขภาพผู้บริโภค โดยจัดเนื้อหาให้สอดคล้องกับการดำเนินชีวิตประจำวันของนักศึกษา แต่ในทางปฏิบัติการดำรงชีวิตมีปัญหาต่าง ๆ มากมาย จนทำให้ละเอียดที่จะนำความรู้ด้านการบริโภคอาหารและโภชนาการมาใช้ประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน ซึ่งจากผลการวิจัยของ ภวดี ลิขิตวงษ์ (2547, หน้า 105 – 111) พบว่า สิ่งที่มีอิทธิพลต่อการเลือกรับประทานอาหาร คือ วิทยุ โทรทัศน์ ราคา ความสะอาด ครอบครัวและเพื่อน เนื่องจากเด็กพยายามปรับตัวให้เข้ากับสภาพการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น และต้องการการยอมรับลักษณะทางกายภาพของตนเองจากคนอื่น แต่ข้าศึกษาได้รู้จักคิด วิเคราะห์ แยกแยะถึงผลดี ผลเสียของการเลือกรับประทานอาหารที่ถูกสุขลักษณะ จะส่งผลดีต่อสุขภาพร่างกายและจิตใจของนักศึกษา

ในส่วนของการจัดกิจกรรมของโปรแกรม ปรภาศรี รอดสมจิตร์ (2542, หน้า 18-19) ได้เสนอแนวคิดลำดับขั้นตอนกระบวนการพัฒนาโปรแกรมการสอนที่มุ่งจัดประสบการณ์ การเรียนการสอน เพื่อมุ่งเน้นพัฒนาผู้เรียน ซึ่งประกอบด้วย จุดมุ่งหมายของโปรแกรมลักษณะของโปรแกรม การคัดเลือกนักศึกษาเข้าร่วมโปรแกรม วิธีการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน และการประเมินผลโปรแกรม สำหรับการพัฒนาโปรแกรมการฝึกคิด ปราโมทย์ จันทรเรือง (2545, หน้า 52) ได้ทำการวิจัยเรื่องการพัฒนาโปรแกรมส่งเสริมทักษะการคิดสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ผลการวิจัยสรุปว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะการคิดของนักเรียนหลังเข้าร่วมโปรแกรมสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะการคิดของนักเรียนหลังเข้าร่วมโปรแกรมสูงกว่าเกณฑ์การประเมินหลังเข้าร่วมโปรแกรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และนักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมมีความคิดเห็นเกี่ยวกับโปรแกรมส่งเสริมทักษะการคิดในระดับมาก 7 รายการ จากทั้งหมด 12 รายการ

จากการศึกษาแนวคิดหมวดคิดหกใบซึ่งเอ็ดเวิร์ด เดอ โบโน (De Bono, 1999, pp 4) กล่าวว่า การคิดมีอุปสรรคอยู่ที่ความสับสน กล่าวคือ บุคคลพยายามใช้หลายๆ สิ่งพร้อมกันมากเกินไป เช่น อารมณ์ ความรู้สึก ข่าวสาร หลักของเหตุผล และความคิดสร้างสรรค์

เสมือนหนึ่งกำลังเลี้ยงลูกบอลหลายๆ ลูกไปพร้อมกัน นอกจากนี้บุคคลต่างๆ ยังไม่ให้ความสำคัญกับการคิดอย่างจริงจัง ทั้งที่ประสิทธิภาพของการคิดของแต่ละบุคคลนั้นโดยทั่วๆ ไปศักยภาพที่มีอยู่จริงมากนัก เป็นเพราะบุคคลไม่ได้แยกเรื่องหรือแง่มุมการคิดที่แตกต่างออกจากกัน เพื่อพิจารณาไปที่ละเรื่องๆ และมักเอาอารมณ์ความรู้สึกไปผูกอยู่กับทัศนคติเชิงเหตุผล เอาความคิดส่วนตัวไปรวมกับการวิพากษ์วิจารณ์ และตั้งข้อกังขา จึงทำให้การคิดยุ่งเหยิงไร้ระเบียบและไม่สามารถหาทางออกได้อย่างฉลาด มนุษย์คิดได้หลายแบบและมีความสามารถที่จะเลือกวิธีคิดแบบใดก็ได้ ยิ่งรู้จักวิธีคิดแบบต่างๆ มากขึ้นเท่าใดก็ยิ่งมีโอกาสเป็นนายความคิดของตนมากขึ้นเท่านั้น โดยสามารถเลือกได้ว่า ในสถานการณ์ใดควรใช้ความคิดแบบใด มีลำดับก่อนหลังอย่างไร การไม่ผูกติดกับความคิดใดความคิดหนึ่งอย่าง งามายหรือขาดสติ ย่อมนำไปสู่อิสรภาพทางปัญญา

เดอ โบโน ได้เสนอแนวความคิดแบบใหม่ โดยชื่อว่า “แนวคิดหวมกคิดหกใบ” เพื่อเป็นแนวทางส่งเสริมให้บุคคลไม่ยึดติดกับความคิดแบบใดแบบหนึ่ง แต่จะช่วยให้รู้จักคิดอย่างรอบคอบ กล่าวคือ สามารถที่จะคิดได้หลายแบบในสถานการณ์หนึ่งๆ เพื่อให้สามารถหาทางแก้ไขได้อย่างชัดเจน การอุปมาความคิดต่างๆ ว่าเป็นประหนึ่งหวมก เป็นการบอกแก่ทุกคนว่า “การคิดเป็นเพียงอุปกรณ์ มิใช่หัวใจ หรือตัวตน” การเปลี่ยนวิธีคิดมิใช่เป็นการตัดหัวของตน แล้วเอาหัวของคนอื่นมาใส่แทน หากแต่เป็นการเปลี่ยนหวมกตามกาลและเทศะเท่านั้น

หวมกคิดหกใบมีประโยชน์ในการกำหนดบทบาทหน้าที่ ข้อจำกัดสำคัญของความสามารถในการคิด โดยหวมกคิดเปิดโอกาสให้แต่ละบุคคลแสดงเป็นตัวตลก ถ้าไม่สวมชุดตลก และไม่คำนึงถึงอัตราและศักดิ์ศรีของตนเอง หวมกคิดหกใบจะตั้งประเด็นหรือหัวข้อของการคิด เพื่อเป็นจุดรวมความคิด หวมกคิดหกใบให้ประเด็นไว้เป็นจุดรวมความคิดครั้งละประเด็นไปจนกว่าจะครบทั้งหกประเด็น และยังเกิดความสะดวกในการคิดเนื่องจากใช้หวมกเป็นสัญลักษณ์ ทำให้สามารถเปลี่ยนมุมมองการคิดได้อย่างสะดวก การใช้หวมกคิดหกใบเป็นการวางกฎของเกม เนื่องจากมนุษย์มักสามารถเรียนรู้กฎของเกมได้เป็นอย่างดี รูปแบบหนึ่งของการเรียนรู้ที่ดีที่สุดของเด็ก คือ การเรียนรู้กฎของเกม นี่คือเหตุผลที่ว่า ทำไมเด็กจึงสามารถเรียนรู้การใช้คอมพิวเตอร์ได้เป็นอย่างดี หวมกคิดหกใบให้กฎของเกมการคิด และระดมความคิดทั้งจากคนคนเดียวและจากหลายคน

ความหมายของหวมกคิดหกใบ เอ็ดเวิร์ด เดอ โบโน (De Bono, 1999, p. 23-24)

เดอ โบโน ได้ใช้สีเป็นชื่อของหวมก เพื่อให้สามารถมองเห็นภาพได้ง่ายขึ้น นอกจากนี้สีของหวมกแต่ละใบยังสอดคล้องกับแนวคิดของหวมก ดังนี้

หวมกสีขาว สีขาวเป็นกลาง ไม่มีอคติ ไม่ลำเอียง หวมกสีขาวนี้เกี่ยวข้องกับข้อเท็จจริงและตัวเลข

หวมกสีแดง สีแดงแสดงถึงความโกรธ (หน้าแดง) ความเดือดดาล และอารมณ์ สีแดงให้มุมมองทางด้านอารมณ์

หมวกสีดำ สีดำมีดมนและจริงจัง หมวกสีดำคือข้อควรระวัง และคำเตือน มันชี้ให้เห็นถึงจุดอ่อนของความคิดนั้น

หมวกสีเหลือง สีเหลืองส่องสว่าง และให้ความรู้สึกในทางที่ดี หมวกสีเหลืองจึงเป็นมุมมองในแง่บวก รวมถึงความหวัง และการคิดในแง่ดีด้วย

หมวกสีเขียว สีเขียวคือสีของหญ้า พืชพรรณ ความอุดมสมบูรณ์ การเติบโต งอกงาม หมวกสีเขียวหมายถึงความคิดริเริ่ม และความคิดใหม่ๆ

หมวกสีน้ำเงิน สีน้ำเงินเยือกเย็น และเป็นสีของท้องฟ้าซึ่งอยู่เบื้องบนเหนือทุกสิ่งทุกอย่าง หมวกสีน้ำเงินจึงหมายถึงการควบคุม การจัดระบบกระบวนการคิดและการใช้หมวกอื่นๆ

จากเหตุผลดังกล่าว ผู้วิจัยเห็นว่า การพัฒนาโปรแกรมส่งเสริมภาวะโภชนาการโดยใช้แนวคิดหมวกคิดหกใบเป็นสิ่งที่น่าสนใจ และเป็นแนวทางในการช่วยส่งเสริมภาวะโภชนาการของผู้เรียนได้ เนื่องจากปัจจุบัน นักศึกษาไม่มีความรู้เรื่องภาวะโภชนาการอย่างเพียงพอ และได้รับอิทธิพลในการเลือกรับประทานอาหาร จากรายการวิทยุ โทรทัศน์ รวมถึงการต้องการเป็นที่ยอมรับจากคนอื่น ทำให้นักศึกษานำไปปฏิบัติใช้อย่างไม่ถูกต้องจนเกิดภาวะทุพโภชนาการ และมีเจตคติไม่ดีต่อการนำความรู้เรื่องโภชนาการไปปฏิบัติใช้ในชีวิตประจำวัน แนวคิดหมวกคิดหกใบของเดอ โบโน เป็นแนวคิดที่ช่วยให้นักศึกษาได้รู้จักคิดอย่างรอบด้าน และนำไปใช้ในการแก้ปัญหาโดยมีกิจกรรมของโปรแกรมที่มุ่งจัดประสบการณ์และช่วยในการจัดระบบการคิดสำหรับนักศึกษา ดังนั้นผู้วิจัยจึงมุ่งที่จะนำโปรแกรมส่งเสริมภาวะโภชนาการโดยใช้แนวคิดหมวกคิดหกใบของเดอ โบโน ไปใช้กับนักศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ศูนย์การเรียนรู้ชุมชนตำบลวังคัน ศูนย์บริการการศึกษานอกโรงเรียนอำเภอด่านช้าง จังหวัดสุพรรณบุรี

ความมุ่งหมายในการวิจัย

1. พัฒนาโปรแกรมส่งเสริมภาวะโภชนาการ สำหรับนักศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนต้น โดยใช้แนวคิดหมวกคิดหกใบของเดอ โบโน
2. เปรียบเทียบความสามารถในการคิดเรื่องภาวะโภชนาการของนักศึกษา ระดับมัธยมศึกษาตอนต้นระหว่างก่อนกับหลังการใช้โปรแกรมส่งเสริมภาวะโภชนาการโดยใช้แนวคิดหมวกคิดหกใบของเดอ โบโน
3. เปรียบเทียบความสามารถในการคิดเรื่องภาวะโภชนาการของนักศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนต้นหลังการใช้โปรแกรมส่งเสริมภาวะโภชนาการโดยใช้แนวคิดหมวกคิดหกใบของเดอ โบโน กับเกณฑ์การประเมินผล
4. ศึกษาเจตคติของนักศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนต้นต่อการจัดกิจกรรมตามโปรแกรมส่งเสริมภาวะโภชนาการโดยใช้แนวคิดหมวกคิดหกใบของเดอ โบโน
5. ศึกษาทักษะการนำไปปฏิบัติของนักศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนต้นที่เข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมภาวะโภชนาการโดยใช้แนวคิดหมวกคิดหกใบของเดอ โบโน

ความสำคัญของการวิจัย

1. ผลของงานวิจัยจะเป็นแนวทางในการนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน ในการเรียนการสอนให้นักศึกษามีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงขึ้น
2. ส่งเสริมให้นักศึกษาได้พัฒนาการคิดเรื่องภาวะโภชนาการอย่างมีขั้นตอน
3. ส่งเสริมให้นักศึกษามีสุขภาพพลานามัยที่สมบูรณ์แข็งแรงเพื่อเป็นพลังในการพัฒนาชุมชน

ขอบเขตของการวิจัย

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
 - 1.1 ประชากร คือ นักศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2550 จำนวน 300 คน ของศูนย์บริการการศึกษาออกโรงเรียนอำเภอตาบ่อ ตำบลบ้านซำ จังหวัดสุพรรณบุรี
 - 1.2 กลุ่มตัวอย่าง คือ นักศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2550 จำนวน 30 คน ศูนย์การเรียนชุมชนตำบลวังคัน ศูนย์บริการการศึกษาออกโรงเรียนอำเภอตาบ่อ ตำบลบ้านซำ จังหวัดสุพรรณบุรี ซึ่งได้มาจากการสุ่มอย่างง่าย (simple random sampling) โดยการจับสลาก
2. ระยะเวลาที่ใช้ในการทดลองรวม 13 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 1 วัน วันละ 1 ชั่วโมง รวมระยะเวลาทั้งสิ้น 13 ชั่วโมง
3. เนื้อหาที่ใช้ในการวิจัยเป็นเนื้อหาตามหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2544 ในหมวดวิชาพัฒนาทักษะชีวิต 1 โดยใช้เกณฑ์ในการกำหนดเนื้อหาดังนี้
 - 3.1 เป็นเนื้อหาที่เกี่ยวข้องกับชีวิตประจำวันของนักศึกษาและมีความสัมพันธ์กับการจัดการศึกษาออกโรงเรียน ตามหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2544 ในหมวดวิชาพัฒนาทักษะชีวิต 1 สารที่ 4 การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรคมาตรฐานที่ พ 4.1 เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรคและการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ เรื่องภาวะโภชนาการ
 - 3.2 เป็นเนื้อหาที่นักศึกษาสามารถคิดได้หลายประเด็น
 - 3.3 เป็นเนื้อหาที่นักศึกษาต้องใช้เหตุผล ข้อเท็จจริงประกอบการคิดและตัดสินใจ
 - 3.4 เป็นเนื้อหาที่เกี่ยวข้องกับสภาพแวดล้อม ไม่มีคำตอบตายตัว
4. ตัวแปรที่ศึกษา
 - 4.1 ตัวแปรต้น ได้แก่ โปรแกรมส่งเสริมภาวะโภชนาการโดยใช้แนวคิดหมวกคิดหกใบของเดอ โบโน
 - 4.2 ตัวแปรตาม ได้แก่
 - 4.2.1 ความสามารถในการคิด
 - 4.2.2 เจตคติต่อโปรแกรม
 - 4.2.3 ทักษะการนำไปปฏิบัติ

นิยามศัพท์เฉพาะ

ภาวะโภชนาการ หมายถึง ภาวะทางสุขภาพของบุคคลที่มีผลเนื่องมาจากการรับประทานอาหาร การย่อยอาหาร การดูดซึม การขนส่ง การสะสม และผลของการเผาผลาญสารอาหารในระดับเซลล์ โดยภาวะโภชนาการแบ่งเป็น ภาวะโภชนาการที่ดี และภาวะโภชนาการที่ไม่ดีหรือภาวะทุพโภชนาการ

โปรแกรมส่งเสริมภาวะโภชนาการ หมายถึง การกำหนดเป้าหมายของโปรแกรม กำหนดลักษณะของโปรแกรม กำหนดเกณฑ์ในการคัดเลือกนักศึกษาเข้าร่วมโปรแกรม การจัดการเรียนการสอนและการประเมินผลโปรแกรม ซึ่งโปรแกรมหักรวบรวมจัดอยู่ในกลุ่มโปรแกรมที่เสริมสร้างความสามารถในการคิดเรื่องภาวะโภชนาการโดยใช้เนื้อหาวิชาในหลักสูตรปกติเป็นสื่อในการพัฒนาการคิดเรื่องภาวะโภชนาการ ส่วนประกอบของโปรแกรมประกอบด้วย ชื่อโปรแกรม หลักการและเหตุผล เป้าหมายของโปรแกรม จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม ลักษณะของโปรแกรม เนื้อหา (กำหนดเป็นหน่วยการเรียนรู้) วิธีสอน (แผนการจัดการเรียนรู้) สื่อการเรียนการสอน การประเมินผลการเรียนการสอน และการประเมินผลโปรแกรม

แนวคิดหวมกคิดหกใบของเดอ โบโน หมายถึง วิธีการคิดอย่างเป็นระบบ เพื่อการพิจารณาสถานการณ์ หรือเรื่องราวที่ปรากฏที่ละด้าน ได้แก่ ด้านอารมณ์ ความรู้สึก ด้านข้อมูล ข้อเท็จจริง ด้านข้อดี หรือจุดเด่น ด้านข้อบกพร่อง จุดอ่อน หรือข้อควรระวัง ด้านความแปลกใหม่ และด้านการสรุป การควบคุม การคิด เพื่อนำไปสู่การแก้ปัญหาอย่างรอบคอบ โดยนำหวมกที่มี 6 ใบ 6 สี คือ สีแดง สีขาว สีเหลือง สีดำ สีเขียว และสีน้ำเงิน มาเป็นตัวแทนการคิดที่แตกต่างกันตามที่กำหนดไว้ในหวมกสีแต่ละใบนั้น

การพัฒนาโปรแกรมส่งเสริมภาวะโภชนาการ โดยใช้แนวคิดหวมกคิดหกใบของเดอ โบโน หมายถึง การสร้างโปรแกรมส่งเสริมภาวะโภชนาการโดยใช้แนวคิดหวมกคิดหกใบของเดอ โบโน เป็นแนวในการคิด ซึ่งประกอบด้วย การกำหนดเป้าหมายของโปรแกรม การกำหนดลักษณะของโปรแกรม การคัดเลือกนักศึกษาเข้าร่วมโปรแกรม การจัดการเรียนการสอนและการประเมินผลโปรแกรม หลังจากดำเนินตามขั้นตอนของโปรแกรม นำผลที่ได้จากการประเมินมาเป็นแนวทางในการปรับปรุงโปรแกรมเพื่อเป็นโปรแกรมที่สมบูรณ์ต่อไป

เกณฑ์การประเมินผล หมายถึง คะแนนที่ผู้วิจัยกำหนดขึ้นเพื่อประเมินผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเรื่องภาวะโภชนาการของนักศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนต้น โดยหลังเข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมภาวะโภชนาการ โดยใช้แนวคิดหวมกคิดหกใบของเดอ โบโน กำหนดให้ค่าคะแนนเกณฑ์สูงกว่าค่าคะแนนเฉลี่ยก่อนเรียนร้อยละ 15

ความสามารถในการคิด หมายถึง คะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนที่นักศึกษาทำแบบทดสอบวัดความสามารถในการคิดเรื่องภาวะโภชนาการ ของโปรแกรมส่งเสริมภาวะโภชนาการ โดยใช้แนวคิดหวมกคิดหกใบของเดอ โบโน

เจตคติ หมายถึง ความคิด ความรู้สึก ความเชื่อ หรือความศรัทธาต่อสิ่งหนึ่งสิ่งใด รวมทั้งความรู้สึกที่ประเมินค่าออกมาต่อการจัดกิจกรรมตามโปรแกรมส่งเสริมภาวะโภชนาการ โดยใช้แนวคิดหมวดคิดหกใบของเดอ โบโน โดยวัดได้จากค่าคะแนนของการตอบแบบวัดเจตคติต่อโปรแกรม

ทักษะการนำไปปฏิบัติ หมายถึง ความสามารถในการนำความรู้ ความเข้าใจ ที่เกิดจากการเรียนรู้จากโปรแกรมส่งเสริมภาวะโภชนาการโดยใช้แนวคิดหมวดคิดหกใบของเดอ โบโน ไปปฏิบัติในชีวิตประจำวัน โดยวัดได้จากค่าคะแนนของการตอบแบบวัดทักษะการนำไปปฏิบัติต่อโปรแกรม

นักศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนต้น หมายถึง นักศึกษาที่เรียนในระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2550 ของศูนย์การเรียนรู้ชุมชนตำบลวังคัน ศูนย์บริการการศึกษาออกโรงเรียนอำเภอด่านช้าง จังหวัดสุพรรณบุรี

กรอบความคิดในการวิจัย

การพัฒนาโปรแกรม มีวิธีการดำเนินการตามลำดับดังนี้

1. การศึกษาข้อมูลพื้นฐาน

ผู้วิจัยได้ศึกษาข้อมูลพื้นฐาน เพื่อนำมาเป็นพื้นฐานในการพัฒนาโปรแกรมส่งเสริมภาวะโภชนาการ โดยใช้แนวคิดหมวดคิดหกใบของเดอ โบโน สำหรับนักศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ดังนี้

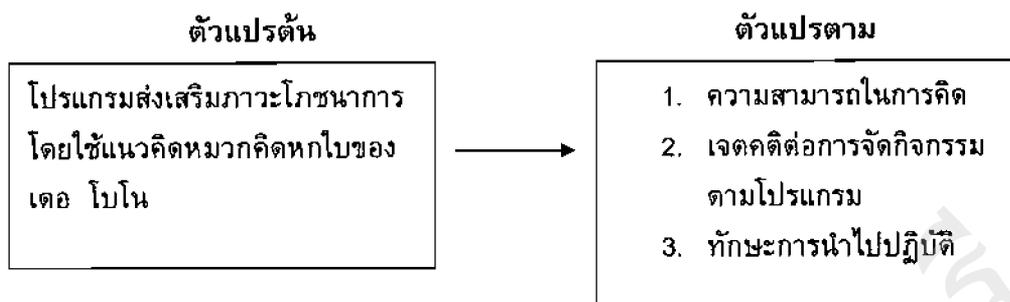
1.1 ศึกษาข้อมูลพื้นฐานด้านแนวคิด ทฤษฎีในการพัฒนาโปรแกรมการสอนของประภาศรี รอดสมจิตรี (2542, หน้า 18-37) รวมทั้งศึกษาการใช้แนวคิดหมวดคิดหกใบของเดอ โบโน (Edward de Bono, 1999, p. 9-215) และยังศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1.2 ศึกษาข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับเจตคติและเจตคติต่อโปรแกรมส่งเสริมภาวะโภชนาการ

1.3 ศึกษาหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2544 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา (หมวดวิชาพัฒนาทักษะชีวิต 1) จากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

2. การกำหนดกรอบแนวคิดของการพัฒนาโปรแกรมส่งเสริมภาวะโภชนาการโดยใช้แนวคิดหมวดคิดหกใบของเดอ โบโน

ผู้วิจัยสังเคราะห์แนวคิด โดยใช้แบบจำลองที่ยืดความสามารถเป็นหลักของไทเลอร์ (Tyler) และทฤษฎีการเชื่อมโยงของธอร์นไคค์ (Thorndike) รวมถึงศึกษาข้อมูลพื้นฐานเพื่อนำมาเป็นกรอบแนวคิดในการวิจัยเชิงทดลอง สำหรับส่งเสริมความสามารถในการคิดเรื่องภาวะโภชนาการให้กับนักศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ตามแนวคิดหมวดคิดหกใบของเดอ โบโน ซึ่งสามารถสรุปกรอบแนวคิดในการวิจัยได้ ดังนี้



ภาพ 1 กรอบความคิดการวิจัย

สมมติฐานการวิจัย

1. ความสามารถในการคิดเรื่องภาวะโภชนาการโดยใช้แนวคิดหมวดคิดหกใบของเดอ โบโน สำหรับนักศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนต้น หลังเข้าร่วมโปรแกรมสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรม
2. ความสามารถในการคิดเรื่องภาวะโภชนาการโดยใช้แนวคิดหมวดคิดหกใบของเดอ โบโน สำหรับนักศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนต้น หลังเข้าร่วมโปรแกรมสูงกว่าเกณฑ์การประเมินผล