

การพัฒนาโปรแกรมส่งเสริมภาวะโภชนาการ  
โดยใช้แนวคิดหมวดคิดหกใบของ เดอ โบโน  
สำหรับนักศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

นिरชรา เคนวิเศษ

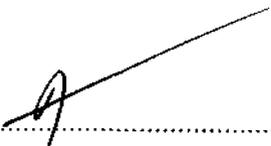
วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร  
ครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาหลักสูตรและการสอน

มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี

ปีการศึกษา 2551

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี

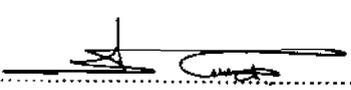
มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี อนุมัติวิทยานิพนธ์เรื่องการพัฒนาโปรแกรมส่งเสริม  
ภาวะโภชนาการโดยใช้แนวคิดหมวกคิดหกใบของเดอ โบโน สำหรับนักศึกษาระดับมัธยมศึกษา  
ตอนต้น เสนอโดยนางสาวนिरชรา เคนวิเศษ เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาหลักสูตรครุศาสตร  
มหาบัณฑิต สาขาวิชาหลักสูตรและการสอน

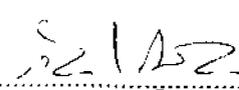
  
.....รองอธิการบดีฝ่ายวิจัยและบัณฑิตศึกษา  
(นายตระกูล จันทสุนทร)  
วันที่ 8 เดือน มิถุนายน พ.ศ. 2552

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

  
.....ประธานกรรมการ  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์วรรณวิไล นันทมานพ)

  
.....กรรมการ  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ปราโมทย์ จันทรเรือง)

  
.....กรรมการ  
(ดร.สันติ แสงสุก)

  
.....กรรมการผู้ทรงคุณวุฒิ  
(ดร.สุพจน์ เกิดสุวรรณ)

หัวข้อวิทยานิพนธ์	การพัฒนาโปรแกรมส่งเสริมภาวะโภชนาการโดยใช้แนวคิดหมวกคิดหกใบของเดอ โบโน สำหรับนักศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนต้น
อาจารย์ที่ปรึกษา	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ปราโมทย์ จันทร์เรือง ดร.สันติ แสงสุก
ชื่อนักศึกษา	นิรชรา เคนวิเศษ
สาขาวิชา	หลักสูตรและการสอน
ปีการศึกษา	2551

### บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีความมุ่งหมายเพื่อ 1) พัฒนาโปรแกรมส่งเสริมภาวะโภชนาการโดยใช้แนวคิดหมวกคิดหกใบของเดอ โบโน สำหรับนักศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนต้น 2) เปรียบเทียบความสามารถในการคิดเรื่องภาวะโภชนาการของนักศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนต้นระหว่างก่อนกับหลังการเข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมภาวะโภชนาการโดยใช้แนวคิดหมวกคิดหกใบของเดอ โบโน 3) เปรียบเทียบความสามารถในการคิดเรื่องภาวะโภชนาการของนักศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนต้นหลังการใช้โปรแกรมส่งเสริมภาวะโภชนาการโดยใช้แนวคิดหมวกคิดหกใบของเดอ โบโน กับเกณฑ์การประเมินผล 4) ศึกษาเจตคติของนักศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนต้นต่อการจัดกิจกรรมตามโปรแกรมส่งเสริมภาวะโภชนาการโดยใช้แนวคิดหมวกคิดหกใบของเดอ โบโน 5) ศึกษาทักษะการนำไปปฏิบัติของนักศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนต้นที่เข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมภาวะโภชนาการ โดยใช้แนวคิดหมวกคิดหกใบของเดอ โบโน กลุ่มตัวอย่างได้แก่นักศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ศูนย์การเรียนชุมชนตำบลวังคัน ศูนย์บริการการศึกษานอกโรงเรียนอำเภอด่านช้าง จังหวัดสุพรรณบุรี ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2550 จำนวน 30 คน โดยการสุ่มอย่างง่าย (simple random sampling) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ 1) โปรแกรมส่งเสริมภาวะโภชนาการโดยใช้แนวคิดหมวกคิดหกใบของเดอ โบโน สำหรับนักศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนต้น 2) แบบทดสอบวัดความสามารถในการคิดของโปรแกรมส่งเสริมภาวะโภชนาการโดยใช้แนวคิดหมวกคิดหกใบของเดอ โบโน ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.910 3) แบบวัดเจตคติต่อการจัดกิจกรรมตามโปรแกรมส่งเสริมภาวะโภชนาการโดยใช้แนวคิดหมวกคิดหกใบของเดอ โบโน ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.780 4) แบบวัดทักษะ การนำไปปฏิบัติ ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.830 การวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าเฉลี่ย (mean) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (standard deviation) และการทดสอบที (t-test)

ผลการวิจัยพบว่า

1. ความสามารถในการคิดเรื่องภาวะโภชนาการของนักศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนต้นหลังเข้าร่วมโปรแกรมสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

2. ความสามารถในการคิดเรื่องภาวะโภชนาการของนักศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนต้นหลังเข้าร่วมโปรแกรมสูงกว่าคะแนนเกณฑ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
3. เจตคติต่อการจัดกิจกรรมตามโปรแกรมส่งเสริมภาวะโภชนาการของนักศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ในภาพรวมมีความเหมาะสมระดับเห็นด้วย
4. ทักษะการนำไปปฏิบัติของนักศึกษามัธยมศึกษาตอนต้นที่เข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมภาวะโภชนาการโดยใช้แนวคิดหมวกคิดหกใบของเดอ โบโน ในภาพรวมอยู่ในระดับมาก

มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี

Thesis Title	Development of a Nutritional Programme for Junior High School Students using De Bono's Six Thinking Hats Approach
Thesis Advisors	Asst. Prof. Dr. Pramote Chanruang Dr. Santi Saengsuk
Name	Nirachara Khenwiset
Concentration	Curriculum and Instruction
Academic Year	2008

### ABSTRACT

This study aims to 1) develop a programme for enhancing nutrition for junior high school students by using De Bono's Six Thinking Hats approach; 2) compare the ability of junior high school students to think nutritionally by using De Bono's Six Thinking Hats approach, between the pre-test and the post-test of joining the nutrition programme; 3) compare the ability of junior high school students to think nutritionally by using De Bono's Six Thinking Hats approach between the evaluation criteria (pre-test) score and the post-test score; 4) study their attitude towards the nutrition programme by using De Bono's Six Thinking Hats approach; and 5) study the practical skills of junior high school students on a nutritional programme by using De Bono's Six Thinking Hats approach. The sample was 30 junior high school students taken during the second semester of the 2007 academic year of Community Learning Centre, Wang Khan subdistrict, under the Dan Chang non-formal educational programme in Suphan Buri province. The instruments used were 1) a programme for enhancing nutrition for junior high school students by using De Bono's Six Thinking Hats approach; 2) a thinking capability test for a nutritional programme by using De Bono's Six Thinking Hats approach, to a reliability of 0.910; 3) an attitude test toward the programme, to a reliability of 0.780; 4) a practical skills test within the programme, to a reliability of 0.830. The data were analyzed by calculating mean ( $\bar{X}$ ), standard deviation (S.D.) and a t-test.

The findings were as follows:

1. junior high school students' ability to think nutritionally, by post-test score, after participating in the programme, was higher than that of the pre-test score to a .01 level of significance.

2. junior high school students' ability to think nutritionally by post-test score, after participating by the programme, was higher than that of the pre-test evaluation criteria score to a .01 level of significance.

3. students' overall attitude score towards the programme was at a satisfactory level.

4. students' overall practical skills score within the programme was at a satisfactory level.

มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี

## ประกาศคุณูปการ

วิทยานิพนธ์นี้สำเร็จได้ด้วยดี ด้วยความกรุณาและช่วยเหลือแนะนำอย่างดียิ่ง จากที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ปราโมทย์ จันทร์เรือง ประธานกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ และ ดร.สันติ แสงสุก กรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ซึ่งท่านได้ให้คำปรึกษาตรวจแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ ซึ่งแนะแนวทางที่เป็นประโยชน์ ตลอดจนให้กำลังใจแก่ผู้วิจัยด้วยความเอาใจใส่ตลอดมา ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูง

ขอกราบขอบพระคุณผู้เชี่ยวชาญที่ได้ตรวจเครื่องมือและให้ข้อเสนอแนะในการปรับปรุงแก้ไขเครื่องมือการทำวิจัยจนเสร็จสมบูรณ์ ขอขอบพระคุณคณาจารย์มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรีทุกท่านที่ได้กล่าวนามไว้ ที่ได้ให้ความรู้ ข้อคิดเห็น ข้อเสนอแนะต่างๆ และเป็นกำลังใจในการทำวิทยานิพนธ์

ขอขอบพระคุณผู้บริหาร คณาครู และนักศึกษาศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยอำเภอด่านช้าง ที่สนับสนุนงานวิจัยนี้จนสำเร็จลุล่วงได้ตามวัตถุประสงค์

คุณค่าและประโยชน์อันพึงมีจากวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ขอมอบเป็นเครื่องสักการะคุณบิดามารดา ครู อาจารย์ ทุกท่าน ด้วยความซาบซึ้งและสำนึกในบุญคุณตลอดมา

นिरชรา เคนวิเศษ

## สารบัญ

	หน้า
บทที่ 1 บทนำ.....	1
ภูมิหลัง.....	1
ความมุ่งหมายในการวิจัย.....	4
ความสำคัญของการวิจัย.....	5
ขอบเขตของการวิจัย.....	5
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	6
กรอบความคิดในการวิจัย.....	7
สมมติฐานการวิจัย.....	8
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	9
หลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2544 กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา (หมวดวิชาพัฒนาทักษะชีวิต 1).....	10
สาระการเรียนรู้.....	10
มาตรฐานการเรียนรู้ช่วงชั้น.....	11
คุณภาพของผู้เรียน.....	11
ภาวะโภชนาการ.....	12
ความหมายของโภชนาการ.....	12
คุณค่าทางโภชนาการ.....	14
ภาวะโภชนาการ.....	15
ความสัมพันธ์ระหว่างโภชนาการกับสุขภาพ.....	16
วิธีสำรวจภาวะโภชนาการ.....	17
ลักษณะที่แสดงภาวะโภชนาการส่วนบุคคล.....	18
ลักษณะที่แสดงภาวะโภชนาการของชุมชน.....	19
โปรแกรมการสอน.....	19
ความหมายของโปรแกรมการสอน.....	19
องค์ประกอบของโปรแกรมการสอน.....	20
ขั้นตอนการสอนของโปรแกรม.....	20

## บทที่ 2 (ต่อ)

การพัฒนาโปรแกรมการสอน.....	21
กรอบแนวคิดในการพัฒนาโปรแกรม.....	22
ส่วนประกอบของโปรแกรม.....	22
รูปแบบของโปรแกรมการสอนเพื่อส่งเสริมภาวะโภชนาการ.....	22
ข้อเสนอแนะในการนำโปรแกรมไปใช้.....	24
ยุทธวิธีการนำโปรแกรมส่งเสริมภาวะโภชนาการไปใช้.....	24
แนวคิดหมวดหกใบของ เดอ โบโน.....	25
ความหมายของหมวดคิดหกใบของ เดอ โบโน (De Bono, 1999, p.23-24).....	26
จุดประสงค์และประโยชน์ของหมวดคิดหกใบ.....	26
วิธีการใช้หมวดคิดหกใบของ เดอ โบโน.....	27
ขั้นตอนการสอนการใช้หมวดคิดหกใบของ เดอ โบโน.....	27
ข้อสังเกตในการใช้หมวด.....	27
ลำดับขั้นของการใช้หมวด.....	28
ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน.....	28
ความหมายของผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน.....	28
องค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน.....	29
การวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน.....	30
เจตคติ.....	31
ความหมายของเจตคติ.....	31
ลักษณะที่สำคัญของเจตคติ.....	32
องค์ประกอบของเจตคติ.....	32
การเปลี่ยนแปลงเจตคติ.....	33
การวัดเจตคติ.....	34
ทักษะการนำไปปฏิบัติ.....	36
ความหมายของทักษะการนำไปปฏิบัติ.....	36
กระบวนการวัดทักษะการนำไปปฏิบัติ.....	36
ความหมายของการวัดผลด้านทักษะการนำไปปฏิบัติ.....	37
เครื่องมือที่ใช้วัดผลด้านทักษะการนำไปปฏิบัติ.....	37
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	38

	หน้า
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	44
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	44
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	44
วิธีการสร้างเครื่องมือในการวิจัย.....	45
การดำเนินการวิจัย.....	52
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	52
สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	53
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	57
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	57
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	57
ตอนที่ 1 ความสามารถในการคิดเรื่องภาวะโภชนาการ.....	57
ตอนที่ 2 เจตคติของนักศึกษาต่อการจัดกิจกรรมตามโปรแกรม ส่งเสริมภาวะโภชนาการโดยใช้แนวคิดหมวกคิดหกใบ ของ เดอ โบโน.....	58
ตอนที่ 3 ทักษะการนำไปปฏิบัติของนักศึกษาที่เข้าร่วมโปรแกรม ส่งเสริมภาวะโภชนาการโดยใช้แนวคิดหมวกคิดหกใบ ของ เดอ โบโน.....	60
ตอนที่ 4 การปรับปรุงแก้ไขโปรแกรมส่งเสริมภาวะโภชนาการ โดยใช้แนวคิดหมวกคิดหกใบของ เดอ โบโน.....	61
บทที่ 5 สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	63
ความมุ่งหมายในการวิจัย.....	63
สมมติฐานการวิจัย.....	63
วิธีดำเนินการวิจัย.....	63
สรุปผลการวิจัย.....	65
อภิปรายผล.....	66
ข้อเสนอแนะที่ได้จากการวิจัย.....	71
บรรณานุกรม.....	72



## สารบัญตาราง

	หน้า
ตาราง 1 ผลการเปรียบเทียบความสามารถในการคิดเรื่องภาวะโภชนาการ โดยใช้แนวคิดหมวดคิดหกใบของ เดอ โบโน สำหรับนักศึกษา ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ระหว่างก่อนกับหลังเข้าร่วมโปรแกรม.....	58
ตาราง 2 ผลการเปรียบเทียบความสามารถในการคิดเรื่องภาวะโภชนาการ โดยใช้แนวคิดหมวดคิดหกใบของ เดอ โบโน สำหรับนักศึกษา ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น หลังเข้าร่วมโปรแกรมกับคะแนนเกณฑ์.....	58
ตาราง 3 คะแนนเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการแปลความหมายแบบวัด เจตคติต่อการจัดกิจกรรมตามโปรแกรมส่งเสริมภาวะโภชนาการ โดยใช้แนวคิดหมวดคิดหกใบของ เดอ โบโน สำหรับนักศึกษา ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น.....	59
ตาราง 4 คะแนนเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการแปลความหมาย ทักษะการนำไปปฏิบัติของนักศึกษาที่เข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริม ภาวะโภชนาการ โดยใช้แนวคิดหมวดคิดหกใบของ เดอ โบโน สำหรับนักศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนต้น.....	61
ตาราง 5 ค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (IOC) ของแบบทดสอบวัดความสามารถ ในการคิดกับจุดประสงค์ในแผนการจัดกิจกรรม.....	93
ตาราง 6 คะแนนแบบทดสอบวัดความสามารถในการคิดเรื่องภาวะโภชนาการ โดยใช้แนวคิดหมวดคิดหกใบของ เดอ โบโน สำหรับนักศึกษาระดับ มัธยมศึกษาตอนต้น.....	94
ตาราง 7 ค่าความยากง่าย และค่าอำนาจจำแนก ของแบบทดสอบวัดความสามารถ ในการคิดเรื่องภาวะโภชนาการโดยใช้แนวคิดหมวดคิดหกใบของเดอ โบโน สำหรับนักศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนต้น.....	95
ตาราง 8 ค่าสัดส่วนของคนที่ทำถูกและสัดส่วนของคนที่ทำผิดแต่ละข้อของแบบทดสอบ.....	97
ตาราง 9 ค่าความเชื่อมั่นของแบบทดสอบ.....	98
ตาราง 10 ค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดเจตคติต่อโปรแกรม.....	100
ตาราง 11 ค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดทักษะการนำไปปฏิบัติต่อโปรแกรม.....	102
ตาราง 12 ค่าความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความสามารถในการคิดเรื่อง ภาวะโภชนาการของนักศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ระหว่าง ก่อนกับหลังเข้าร่วมโปรแกรม.....	104

## สารบัญภาพ

	หน้า
ภาพ 1 กรอบความคิดการวิจัย.....	8
ภาพ 2 ขั้นตอนการสอนตามแผนการจัดกิจกรรมในโปรแกรมส่งเสริม ภาวะโภชนาการ โดยใช้แนวคิดหมวกคิดหกใบของ เดอ โบโน.....	21
ภาพ 3 กรอบแนวคิดในการสร้างโปรแกรมส่งเสริมภาวะโภชนาการ โดยใช้แนวคิดหมวกคิดหกใบของ เดอ โบโน.....	46
ภาพ 4 โปรแกรมส่งเสริมภาวะโภชนาการโดยใช้แนวคิดหมวกคิดหกใบ ของ เดอ โบโน.....	47
ภาพ 5 ขั้นตอนการสอนตามแผนการจัดกิจกรรมในโปรแกรม ส่งเสริมภาวะโภชนาการโดยใช้แนวคิดหมวกคิดหกใบของ เดอ โบโน.....	48

มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี