

## การพัฒนาแบบฝึกอบรมเพื่อส่งเสริมจิตลักษณะและพฤติกรรมของบุคลากรทางการศึกษา

### ในการออกแบบการเรียนรู้อาหารและโภชนาการเด็กปฐมวัยตามศาสตร์คหกรรม

อรพินท์ สุขยศ<sup>1</sup>, พัฒนารี จันทราภิรมย์<sup>1</sup>, พรศิริ แสนตัม<sup>1</sup>, วณิชชา สิทธิพล<sup>1</sup>, ฐิรพันธ์ เลิศโอภาส<sup>2</sup> และประดิษฐา ภาษาประเทศ<sup>1\*</sup>

## The Development of a Training Model to Promote Psychological Characteristics and Behaviors of Education Personnel in Designing Learning Activities on Food and Nutrition for Young Children Based on Home Economics Principles

Oapin Sukyos<sup>1</sup>, Patnaree Jantraphirom<sup>1</sup>, Pomsiri Santum<sup>1</sup>, Wanitcha Sittipon<sup>1</sup>, Puripun Lert-o-pas<sup>2</sup> and Praditha Parsapratet<sup>1\*</sup>

<sup>1</sup>หลักสูตรสาขาวิชาการศึกษาศึกษาปฐมวัย คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี

<sup>1</sup>Curriculum of Early Childhood Education, Faculty of Home Economics Technology, Rajamangala University of Technology Thanyaburi

<sup>2</sup>ภาควิชาการศึกษา คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี

<sup>2</sup>Department of Education, Faculty of Technical Education Rajamangala University of Technology Thanyaburi

\* Corresponding author. E-mail address: praditha\_p@rmutt.ac.th

Received: 29<sup>th</sup> Jul 2025 ; Revised: 15<sup>th</sup> Dec 2025 ; Accepted: 23<sup>rd</sup> Dec 2025

DOI : 10.60101/jhet.2025.1259

## บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาแบบฝึกอบรมที่ส่งเสริมจิตลักษณะและพฤติกรรมของบุคลากรทางการศึกษา ในการออกแบบการเรียนรู้อาหารและโภชนาการเด็กปฐมวัยตามศาสตร์คหกรรม ในจังหวัดปทุมธานี ปีการศึกษา 2567

ผลการศึกษาทำให้ได้รูปแบบฝึกอบรม ซึ่งประกอบไปด้วย 5 ขั้นตอน คือ ขั้นสร้างความสนใจ ( Engagement : E) ขั้นแลกเปลี่ยนเรียนรู้ (Sharing : S) ขั้นออกแบบการเรียนรู้ (Learning Design : L) ขั้นเรียนรู้แบบลงมือปฏิบัติ (Active Learning : A) และขั้นสรุปความรู้ (Conclusion : C) คุณภาพของรูปแบบฝึกอบรมประเมินโดยผู้เชี่ยวชาญ พบว่ามีความเหมาะสมในระดับมาก ค่าเฉลี่ย 4.21

การทดสอบการใช้รูปแบบฝึกอบรมโดยใช้แบบแผนการทดลอง Randomized Control Group Pretest -Post test Design คำนวณจำนวนกลุ่มตัวอย่าง 70 คน ด้วยโปรแกรม G-Power แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 35 คน ประเมินผลด้วยแบบวัดจิตลักษณะ และแบบวัดพฤติกรรม ๖ ฉบับ ค่าความเชื่อมั่น .82, .76, .70, .80, .88 และ .93 วิเคราะห์ข้อมูลด้วย t-test for Dependent Sample และ MANOVA

ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มทดลองมีจิตลักษณะและพฤติกรรมของบุคลากรทางการศึกษา ในการออกแบบการเรียนรู้อาหารและโภชนาการเด็กปฐมวัยตามศาสตร์คหกรรมสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติหลังอบรม และสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ทั้งในการวัดผลหลังอบรมทันทีและหลังอบรม 1 เดือน แสดงให้เห็นว่ารูปแบบฝึกอบรมที่พัฒนาขึ้นมีประสิทธิภาพส่งเสริม

---

จิตลักษณะและพฤติกรรมของบุคลากรทางการศึกษา ในการออกแบบการเรียนรู้อาหารและโภชนาการเด็กปฐมวัยตามศาสตร์คหกรรมได้อย่างมีประสิทธิภาพ

**คำสำคัญ:** รูปแบบฝึกอบรม, จิตลักษณะ, การออกแบบการเรียนรู้, อาหารและโภชนาการเด็กปฐมวัย, คหกรรมศาสตร์, บุคลากรทางการศึกษา

### ABSTRACT

The purpose of this research was to develop a training model that enhances the psychological characteristics and behaviors of education personnel in designing learning activities on food and nutrition for young children based on the principles of home economics in Pathum Thani Province during the academic years 2024. The study resulted in a training model comprising five stages: (1) Engagement (E), (2) Sharing (S), (3) Learning Design (L), (4) Active Learning (A), and (5) Conclusion (C). The quality of the model, evaluated by experts, was rated at a high level with a mean score of 4.21.

To examine the effectiveness of the model, a Randomized Control Group Pretest-Posttest Design was employed. The sample consisted of 70 participants, determined using the G-Power program, and divided equally into an experimental group and a control group (35 participants each). Data were collected using six sets of instruments assessing characteristics and behaviors, with reliability coefficients of .82, .76, .70, .80, .88, and .93. The data were analyzed using a t-test for dependent samples and MANOVA.

The findings revealed that, after the training, the experimental group showed statistically significant improvements in their characteristics and behaviors related to designing learning activities on food and nutrition for young children based on home economics principles. Their post-training and one-month follow-up scores were significantly higher than those of the control group at the .01 level. These results indicate that the developed training model is effective in promoting the desired characteristics and behaviors among early childhood education personnel in this area.

**Keywords:** training model, characteristics, learning design, food and nutrition for young children, home economics, personnel development

## บทนำ

การอบรมเลี้ยงดูและการจัดการศึกษาสำหรับเด็กปฐมวัยเป็นรากฐานสำคัญในการพัฒนาคน โดยช่วงวัยนี้เป็นช่วงที่เด็กสร้างลักษณะนิสัย บุคลิกภาพ และความเป็นพลเมืองที่ดีในอนาคต หลักสูตรการศึกษาปฐมวัย พ.ศ. 2560 (สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา. 2560: 2-10) ได้เน้นการส่งเสริมพัฒนาการทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ จิตใจ สังคม และสติปัญญา โดยอิงตามธรรมชาติการเรียนรู้ของเด็ก เพื่อให้เด็กสามารถดูแลตนเอง มีทักษะคิดแก้ปัญหา มีความคิดสร้างสรรค์ และเจตคติที่ดีต่อการเรียนรู้ ซึ่งต้องอาศัยการดูแลเอาใจใส่และออกแบบการจัดประสบการณ์อย่างเหมาะสม

ศาสตร์คหกรรมถือเป็นองค์ความรู้ที่ครอบคลุมปัจจัยพื้นฐานของชีวิต ซึ่งให้ความรู้และทักษะที่จำเป็นในเรื่องอาหาร ที่อยู่อาศัย และเครื่องนุ่งห่ม บูรณาการผสมผสานความรู้ทางวิทยาศาสตร์ ได้แก่ โภชนาการ สุขภาพกายและสุขภาพจิต ความรู้ทางสังคมศาสตร์ ศิลปะวัฒนธรรมสืบทอดภูมิปัญญาความรู้และทักษะจากรุ่นสู่รุ่น ได้แก่ งานดอกไม้ใบตอง งานศิลปะประดิษฐ์ ซึ่งเป็นการอนุรักษ์วัฒนธรรมไทย ตลอดจนมุ่งเน้นการพัฒนาคูณภาพชีวิตของบุคคล ความรู้เกี่ยวกับครอบครัวการอบรมเลี้ยงดูเด็ก ความเป็นอยู่ที่ดีของชุมชน ศาสตร์คหกรรมจึงมีความสำคัญอย่างยิ่งในการดำรงชีวิตมนุษย์ การจัดการเรียนการสอนในระดับปฐมวัย บุคลากรทางการศึกษานิยมจัดกิจกรรมประกอบอาหาร เป็นการเรียนรู้แบบบูรณาการที่ได้รับความสนใจจากเด็กปฐมวัยอย่างยิ่งในการออกแบบกิจกรรมการเรียนรู้ด้านอาหารและโภชนาการ จึงมีความสำคัญต่อพัฒนาการเด็ก บุคลากรทางการศึกษาจึงจำเป็นต้องมีความรู้เฉพาะทางด้านอาหารและโภชนาการ เพื่อสามารถออกแบบกิจกรรมที่ถูกหลักการประกอบอาหาร การสงวนคุณค่าทางโภชนาการ และส่งเสริมพฤติกรรมบริโภคอาหารสะอาด ปลอดภัยถูกสุขลักษณะให้แก่เด็กปฐมวัย ตลอดจนสามารถนำความรู้ไปปลูกฝังบริโภคนิสัยให้แก่เด็กปฐมวัย เพราะเด็กวัยนี้จะหิวหิว สนใจสิ่งรอบข้างที่แปลกใหม่ ทำให้ความสนใจการรับประทานอาหารน้อยลง รวมทั้งมีนิสัยในการเลือกรับประทานอาหารที่ตนเองชอบ จึงเป็นสาเหตุที่ไม่ชอบทานอาหารที่ทำจากผัก จึงขาดสารอาหารที่จำเป็นได้ (ประไพพิศ สิงหเสม; ศักรินทร์ สุวรรณเวหาและ อติญาณ ศรีเกษตริน. 2560 : 226-227)

ปัญหาการรับประทานอาหารของเด็กในปัจจุบันที่พบบ่อยมาก คือ ปัญหาเด็กกินยาก เด็กไม่ยอมทานข้าว เลือกกินแต่อาหารที่ชอบเดิม ๆ ซ้ำ ๆ ไม่หลากหลาย และที่สำคัญ ไม่ชอบทานผักและผลไม้ ส่งผลให้เด็กขาดสารอาหารได้ จากการสำรวจ สถานการณ์เด็กและสตรีในประเทศไทยของ Multiple Indicators Cluster Survey (MICS) ในปี 2562 ผลสำรวจระบุว่า เด็กอายุน้อยกว่า 5 ปี ในประเทศไทย ร้อยละ 13 มีภาวะเตี้ยแคระแกร็น ซึ่งเป็นผล มาจากการขาดสารอาหารที่มีประโยชน์อย่างต่อเนื่องเป็นระยะเวลานาน ในขณะเดียวกัน เด็กอายุน้อยกว่า 5 ปี ร้อยละ 8 มีภาวะผอมแห้ง และร้อยละ 9 มีน้ำหนักเกิน ซึ่งเพิ่มจากปี 2558 ที่ภาวะเตี้ยแคระแกร็น ผอมแห้ง หรือน้ำหนักเกิน อยู่ที่ร้อยละ 11.5 และ 8 ตามลำดับ โดยอัตราของเด็กที่เตี้ยแคระแกร็นผอมแห้ง และมีน้ำหนักเกิน นั้น มีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้น ซึ่งอาจส่งผลกระทบต่อพัฒนาสมองของเด็ก สุขภาพและความเป็นอยู่ของเด็กในระยะยาว (อรพร ดำรงวงศ์ศิริ. 2564 : ออนไลน์) และจิราภา สุวรรณกิจ (2565: 81-94) ศึกษาปัญหาโภชนาการเด็กวัยก่อนเรียนเป็นปัญหาด้านสาธารณสุขที่สำคัญ ส่งผลกระทบต่อกำลังคนของชาติในอนาคต การวิจัยเชิงพรรณนาแบบหาความสัมพันธ์เพื่อศึกษาภาวะโภชนาการและปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อภาวะโภชนาการของเด็ก วัยก่อนเรียน 3-5 ปี ผลการศึกษาพบว่า เด็กวัยก่อนเรียนมีภาวะโภชนาการตามเกณฑ์มากที่สุด ร้อยละ 60.00 โดยพบปัจจัยนำ ได้แก่ น้ำหนักแรกคลอด พฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กวัยก่อนเรียน อายุผู้ดูแล ความรู้เกี่ยวกับอาหารในเด็กวัยก่อนเรียนและการจัดอาหารให้กับเด็กวัยก่อนเรียนของผู้ดูแล มีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการเด็กวัยก่อนเรียน ( $p < .001$ ,  $p < .05$ )

ดังนั้นการจัดการเรียนรู้ด้านอาหารและโภชนาการของครูปฐมวัยจึงมีความสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องได้รับความรู้ความเข้าใจในหลักการประกอบอาหาร และการออกแบบการเรียนรู้ด้านโภชนาการอย่างเป็นระบบ คณะผู้วิจัยจึงเล็งเห็นความสำคัญ มุ่งมั่นที่จะศึกษาวิจัย ในการพัฒนารูปแบบฝึกอบรมเพื่อส่งเสริมจิตลักษณะและพฤติกรรมของบุคลากรทางการศึกษาในการออกแบบการเรียนรู้ด้านอาหารและโภชนาการเด็กปฐมวัยตามศาสตร์คหกรรม ที่สามารถส่งเสริมจิตลักษณะของบุคลากรทางการศึกษาให้มีความมุ่งมั่น เชื่อมั่น และมีเจตคติที่ดีโดยเน้นการนำศาสตร์คหกรรมมาบูรณาการในการจัดกิจกรรมเรียนรู้ การวิจัยครั้งนี้มุ่งส่งเสริมให้บุคลากรทางการศึกษาปฐมวัยเข้าใจและพัฒนาจิตลักษณะของตนเอง พร้อมทั้งสามารถนำความรู้ด้านอาหารและโภชนาการไปออกแบบกิจกรรมการเรียนรู้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ เพื่อให้มีความรู้เกี่ยวกับหลักโภชนาการ หลักการประกอบอาหาร การปรุงอาหารที่ไม่ทำให้เสียคุณค่าทางอาหารและโภชนาการ และการออกแบบการเรียนรู้โดยเปิดโอกาสให้เด็กมีส่วนร่วมในการเลือกเมนูเตรียมวัตถุดิบ หรือแบ่งหน้าที่ในการปรุงอาหาร แบ่งหน้าที่ทำความสะอาดภาชนะและทำความสะอาดพื้นที่ประกอบอาหาร ซึ่งจะช่วยส่งเสริมการพัฒนาเด็กอย่างรอบด้าน ทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ตลอดจนฝึกความรับผิดชอบในหน้าที่ และการวางแผนการทำงานร่วมมือกัน

ประโยชน์ที่ได้จากการวิจัยทำให้บุคลากรทางการศึกษามีจิตลักษณะที่เข้มแข็ง มีความเชื่อมั่น และสามารถจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่สอดคล้องกับพัฒนาการของเด็ก (ประดิษฐา ภาษาประเทศ, อรพินท์ สุขยศ และพรศิริ แสนคุ้ม. 2566: 152-159) รวมทั้งช่วยปลูกฝังนิสัยการบริโภคอาหารอย่างถูกสุขลักษณะ มีความภาคภูมิใจในความสามารถของตนเอง เป็นการบูรณาการการเรียนรู้ด้านคณิตศาสตร์ฝึกการนับจำนวนส่วนผสม การชั่ง ตวง วัด ด้านวิทยาศาสตร์ การสังเกต การทดลอง การเปลี่ยนสภาพจากอาหารดิบเป็นสุก ด้านสังคมและทักษะภาษาการพูดคุยในการปฏิบัติงานร่วมกับผู้อื่น ตลอดจนการฝึกคุณธรรมจริยธรรมผ่านการลงมือปฏิบัติจริง รู้จักแบ่งปัน มีความรับผิดชอบ มีจิตอาสาช่วยทำงานส่วนรวม ซึ่งเป็นรากฐานสำคัญของการเรียนรู้ในศตวรรษที่ 21 และการดำรงชีวิตอย่างมีคุณภาพต่อไป

## วัตถุประสงค์

1. เพื่อพัฒนารูปแบบฝึกอบรมเพื่อส่งเสริมจิตลักษณะและพฤติกรรมของบุคลากรทางการศึกษา ในการออกแบบการเรียนรู้ด้านอาหารและโภชนาการเด็กปฐมวัยตามศาสตร์คหกรรม
2. เพื่อเปรียบเทียบจิตลักษณะและพฤติกรรมของบุคลากรทางการศึกษา ในการออกแบบการเรียนรู้ด้านอาหารและโภชนาการเด็กปฐมวัยตามศาสตร์คหกรรม กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการฝึกอบรม หลังการฝึกอบรมทันที และหลังฝึกอบรม 1 เดือน

## ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการพัฒนารูปแบบฝึกอบรมเพื่อส่งเสริมจิตลักษณะและพฤติกรรมของบุคลากรทางการศึกษาในการออกแบบการเรียนรู้ด้านอาหารและโภชนาการเด็กปฐมวัยตามศาสตร์คหกรรม มีขอบเขตการวิจัยดังนี้

### ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ บุคลากรทางการศึกษาประกอบด้วย ครูปฐมวัย ผู้ดูแลเด็ก และผู้ปฏิบัติงานที่เกี่ยวข้องกับเด็กปฐมวัยในระดับชั้นอนุบาลปีที่ 1 - 3 โรงเรียนที่อยู่ในเขตพื้นที่จังหวัดปทุมธานี จำนวน 3 สังกัด ได้แก่ สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน สำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมการศึกษาเอกชน องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น รวมทั้งสิ้น 1,705 คน

### กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วยบุคลากรทางการศึกษาปฐมวัย 3 กลุ่ม ดังนี้

1. **กลุ่มนาร่องที่ใช้ในระยะที่ 1** การสร้างและพัฒนาารูปแบบฝึกอบรม เพื่อส่งเสริมจิตลักษณะและพฤติกรรมของบุคลากรทางการศึกษา ในการออกแบบการเรียนรู้อาหารและโภชนาการเด็กปฐมวัยตามศาสตร์คหกรรม การศึกษานาร่อง (Pilot study) เพื่อทดลองการใช้รูปแบบฝึกอบรม กิจกรรมฝึกอบรม และแบบวัดต่าง ๆ เนื่องจากการวิจัยกึ่งทดลองทางการศึกษานาของลุ่มตัวอย่างตามที่ Creswell (2012) แนะนำควรมีจำนวนมากกว่าหรือเท่ากับ 30 คนต่อกลุ่ม ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับวัตถุประสงค์การวิจัยระเบียบวิธีวิจัย และข้อจำกัดในทางปฏิบัติ ดังนั้นกลุ่มนาร่อง คือ บุคลากรทางการศึกษาปฐมวัย ผู้ปฏิบัติงานที่เกี่ยวข้องกับเด็กปฐมวัย ได้แก่ ครูปฐมวัย ครูพี่เลี้ยง ผู้ดูแลเด็ก ในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2567 ที่สมัครใจเข้าร่วมอบรม จำนวน 30 คน

2. **กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในระยะที่ 2** การทดสอบการใช้รูปแบบฝึกอบรม เพื่อส่งเสริมจิตลักษณะและพฤติกรรมของบุคลากรทางการศึกษา ในการออกแบบการเรียนรู้อาหารและโภชนาการเด็กปฐมวัยตามศาสตร์คหกรรม เป็นผู้ปฏิบัติงานที่เกี่ยวข้องกับเด็กปฐมวัย ได้แก่ ครูปฐมวัย ครูพี่เลี้ยง ผู้ดูแลเด็ก ในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2567 ในโรงเรียนที่อยู่ในเขตพื้นที่จังหวัดปทุมธานี จำนวน 3 สังกัด ได้แก่ สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน สำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมการศึกษาเอกชน องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น จำนวน 70 คน การคำนวณกลุ่มตัวอย่างโดยใช้โปรแกรม G\*Power (วีระศักดิ์ ปัญญาพรวิทยา. 2563) จากนั้นโปรแกรมจะคำนวณขนาดกลุ่มตัวอย่าง ผลการคำนวณรวมได้ค่าไม่น้อยกว่า 66 คน ซึ่งผู้วิจัยได้กำหนดกลุ่มตัวอย่าง คือจำนวน 70 คน นับได้ว่าเป็นขนาดที่เหมาะสม เนื่องจากการวิจัยกึ่งทดลองทางการศึกษาจึงใช้การสุ่มแบบแบ่งชั้นภูมิ (Stratified Random Sampling) ทำให้ได้กลุ่มตัวอย่าง ดังแสดงในตารางที่ 1 แล้วทำการสุ่มแบบง่าย (Simple random sampling) เพื่อแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 35 คน และกลุ่มควบคุม 35 คน

### ตารางที่ 1 การสุ่มกลุ่มตัวอย่างบุคลากรทางการศึกษาปฐมวัยเขตพื้นที่จังหวัดปทุมธานี

แบบแบ่งชั้นภูมิ (Stratified Random Sampling)

| สังกัด             | สพฐ.   | สช.    | อปท.   | รวม      |
|--------------------|--------|--------|--------|----------|
| ประชากร            | 680 คน | 674 คน | 351 คน | 1,705 คน |
| จำนวนกลุ่มตัวอย่าง | 28 คน  | 28 คน  | 14 คน  | 70 คน    |

สูตรวิธีการคำนวณกลุ่มตัวอย่าง (สมบุรณ์ สุริยวงศ์. 2542 : 84-94 ; ศิริินภา อายุยืน. 2567: สัมภาษณ์)

$$n_i = \frac{N_i}{N} \times n$$

$n_i$  คือ ขนาดตัวอย่างจากสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน จำนวน 28 คน สำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมการศึกษาเอกชน จำนวน 28 คน, องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น จำนวน 14 คน

$n$  คือ ขนาดตัวอย่างที่ใช้ในการทดลอง จำนวน 70 คน

$N_i$  คือ ขนาดประชากรสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน จำนวน 680 คน , สำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมการศึกษาเอกชน จำนวน 674 คน, องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น จำนวน 351 คน

$N$  คือ ขนาดประชากร จำนวน 1,705 คน

## กรอบแนวคิดในการวิจัย

กรอบแนวคิดการพัฒนารูปแบบฝึกอบรมเพื่อส่งเสริมจิตลักษณะและพฤติกรรมของบุคลากรทางการศึกษา ในการออกแบบการเรียนรู้อาหารและโภชนาการเด็กปฐมวัยตามศาสตร์คหกรรม มีเป้าหมายเพื่อเสริมสร้างความพร้อมให้บุคลากรทางการศึกษาปฐมวัยสามารถดูแลเด็กอย่างมีเมตตาและเข้าใจพัฒนาการเด็กได้อย่างเหมาะสม อีกทั้งสามารถออกแบบกิจกรรมการเรียนรู้ที่ใช้ศาสตร์คหกรรมด้านอาหารและโภชนาการได้อย่างมีประสิทธิภาพ กรอบแนวคิดนี้ตั้งอยู่บนฐานทฤษฎีและแนวคิดสำคัญหลายประการ ได้แก่ ทฤษฎีจิตวิเคราะห์ของฟรอยด์ (Freud's Psychoanalytic Theory) (นวลละอ อสุภาพ. 2527: 28-29) เน้นอิทธิพลของวัยเด็กช่วง 6 ปีแรกต่อบุคลิกภาพ บุคลากรที่ได้รับแรงเสริมทางบวกในวัยเด็กมักแสดงพฤติกรรมดีในอนาคต ทฤษฎีพัฒนาการทางจิตสังคมของอีริกสัน (Erikson's Psychosocial Development Theory) (ดวงเดือน พันธมนาวิน. 2541: 1-12) เชื่อว่าความสัมพันธ์ใกล้ชิดระหว่างเด็กกับผู้ดูแลมีผลต่อการสร้าง "เอกลักษณ์แห่งตน" และคุณธรรม ทฤษฎีต้นไม้งจริยธรรมของดวงเดือน พันธมนาวิน (ดวงเดือน พันธมนาวิน (2543: 12-16 ; ดวงเดือน พันธมนาวิน และดุจเดือน พันธมนาวิน. 2541: 76-95) ชี้ให้เห็นว่าพฤติกรรมที่ดีมีที่มาจากจิตลักษณะที่ดี และการฝึกอบรมควรมุ่งพัฒนาจิตลักษณะ 4 ด้าน ได้แก่ แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ การมุ่งอนาคต ความเชื่อในตนเอง และเจตคติที่ดี ทฤษฎีพัฒนาการทางสติปัญญาของเพียเจต์ (Piaget's Cognitive Development Theory) (สิริมา ภิญโญนนตพงษ์. 2553) เชื่อว่าการเรียนรู้เกิดจากปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมผ่านกระบวนการคิด วิเคราะห์ และลงมือปฏิบัติ ทฤษฎีประวัติศาสตร์สังคมของไวโกสกี (Vygotsky's Sociocultural Theory) (ศรีเรือน แก้วกังวาล. 2551 : 60-61 ; สุรางค์ ไคว์ตระกูล. (2550 : 308-311) เน้นการเรียนรู้ผ่านการช่วยเหลือของครูหรือเพื่อนร่วมกลุ่มในโซนพัฒนาการใกล้ชิด ทฤษฎีการเรียนรู้แบบร่วมมือ (Theory of Cooperative or Collaborative Learning) (Johnson; & Johnson. 1994: 31-37; ทิศนา ขัมมณี. 2556 : 98-107) ส่งเสริมการช่วยเหลือ การมีส่วนร่วม และการรับผิดชอบในกลุ่ม และแนวคิดทางพุทธศาสตร์ (Buddhist Perspective) (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). 2549 : 36-49, 623, 740) ย้ำการพัฒนาปัญญาผ่านผัสสะ การคิดใคร่ครวญ การเป็นกัลยาณมิตรที่ดี และการฝึกฝนตนเองเป็นการศึกษาที่น่าสยดสยองที่เริ่มต้นของการประพฤติสุจริต โดยปลูกฝังคุณธรรมในจิตใจที่ตั้งามมองเห็นคุณค่าเกิดความเข้าใจที่ซาบซึ้งในคุณงามความดีจึงเป็นธรรมของการศึกษา จากการสังเคราะห์ทฤษฎีและแนวคิดดังกล่าว ผู้วิจัยได้ออกแบบกระบวนการฝึกอบรม 5 ขั้นตอน คือ 1) ขั้นการสร้าง ความสนใจ Engagement (E) 2) ขั้นการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ Sharing (S) 3) ขั้นการออกแบบการเรียนรู้ Learning Design (L) 4) ขั้นการเรียนรู้ผ่านการลงมือปฏิบัติ Active Learning (A) 5) ขั้นการสรุปความรู้ Conclusion (C) โดยใช้กิจกรรมฝึกอบรมการส่งเสริมจิตลักษณะและพฤติกรรมได้พัฒนาจากแนวทางของสถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ (งามตา วานิชานนท์; และคณะ. 2551 : ) ซึ่งผู้วิจัยได้ปรับให้เหมาะสมกับเนื้อหาเกี่ยวกับจิตลักษณะและและการให้ความรู้ศาสตร์คหกรรมด้านอาหารและโภชนาการ ทักษะในการจัดกิจกรรมประกอบอาหารที่ได้รับคุณค่าทางโภชนาการที่เหมาะสมสำหรับเด็กปฐมวัย และทักษะการเรียนรู้แบบบูรณาการ

## วิธีการวิจัย

การวิจัยนี้มุ่งพัฒนารูปแบบฝึกอบรมเพื่อส่งเสริมจิตลักษณะและพฤติกรรมของบุคลากรทางการศึกษาในการออกแบบการเรียนรู้อาหารและโภชนาการเด็กปฐมวัยตามศาสตร์คหกรรม โดยใช้กระบวนการวิจัยและพัฒนา (R&D) และแบบแผนการทดลอง Randomized Control Group Pretest - Posttest Design (ชูศรี วงศ์รัตน์; และองอาจ นัยพัฒน์. 2551) แบ่งการดำเนินงาน ดังนี้

ระยะที่ 1 การสร้างและพัฒนารูปแบบฝึกอบรม เพื่อส่งเสริมจิตลักษณะและพฤติกรรมการออกแบบการเรียนรู้ตามศาสตร์คหกรรม ด้านอาหารและโภชนาการสำหรับเด็กปฐมวัย ของบุคลากรทางการศึกษาปฐมวัย ประกอบด้วย

### ขั้นที่ 1 การสังเคราะห์และสร้างรูปแบบฝึกอบรม

1.1 สังเคราะห์และสร้างรูปแบบฝึกอบรมเพื่อส่งเสริมจิตลักษณะและพฤติกรรมของบุคลากรทางการศึกษาในการออกแบบการเรียนรู้อาหารและโภชนาการเด็กปฐมวัยตามศาสตร์คหกรรม ศึกษาทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องได้แก่ ทฤษฎีต้นไม้วิจัยธรรมชาติพัฒนาจิตลักษณะ ทฤษฎีจิตวิเคราะห์ของฟรอยด์ ทฤษฎีพัฒนาการทางจิตสังคม ทฤษฎีพัฒนาการทางสติปัญญา ทฤษฎีประวัติศาสตร์สังคมของไวทสกี้ แนวคิดการเรียนรู้แบบร่วมมือ และแนวคิดทางพุทธศาสตร์ เพื่อใช้กำหนดแนวทางจัดกิจกรรมฝึกอบรมให้ได้รูปแบบฝึกอบรม 5 ขั้นตอน คือ 1) ขั้นการสร้างความสนใจ Engagement (E) 2) ขั้นการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ Sharing (S) 3) ขั้นการออกแบบการเรียนรู้ Learning Design (L) 4) ขั้นการเรียนรู้ผ่านการลงมือปฏิบัติ Active Learning (A) 5) ขั้นการสรุปความรู้ Conclusion (C)

ขั้นที่ 2 สร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประเมินความเหมาะสมของรูปแบบฝึกอบรม และประเมินคุณภาพเครื่องมือประกอบการใช้รูปแบบฝึกอบรมเพื่อส่งเสริมจิตลักษณะและพฤติกรรมของบุคลากรทางการศึกษาในการออกแบบการเรียนรู้อาหารและโภชนาการเด็กปฐมวัยตามศาสตร์คหกรรมและปรับปรุงแก้ไข

2.1 วัตถุประสงค์ มีดังนี้ 1) เพื่อสร้างและประเมินความเหมาะสมของรูปแบบฝึกอบรม 2) เพื่อประเมินคุณภาพเครื่องมือประกอบการใช้รูปแบบฝึกอบรม

### 2.2 องค์ประกอบของคู่มือรูปแบบฝึกอบรม ประกอบด้วย

2.2.1 รูปแบบฝึกอบรม เพื่อส่งเสริมจิตลักษณะและพฤติกรรมของบุคลากรทางการศึกษาในการออกแบบการเรียนรู้อาหารและโภชนาการเด็กปฐมวัยตามศาสตร์คหกรรม การพัฒนารูปแบบฝึกอบรม ประกอบด้วย 1) ความเป็นมาและความสำคัญของการพัฒนารูปแบบ 2) ความมุ่งหมายของการพัฒนารูปแบบ 3) ทฤษฎีและแนวคิดพื้นฐานของรูปแบบฝึกอบรม 4) กระบวนการฝึกอบรมตามรูปแบบฝึกอบรม

2.2.2 ชุดฝึกอบรมจิตลักษณะและพฤติกรรมของบุคลากรทางการศึกษาในการออกแบบการเรียนรู้อาหารและโภชนาการเด็กปฐมวัยตามศาสตร์คหกรรม ผู้วิจัยได้นำองค์ความรู้มาจากสถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ซึ่งผู้วิจัยได้รับการฝึกอบรมเชิงลึกจากผู้เชี่ยวชาญด้านทฤษฎีต้นไม้วิจัยธรรมชาติ คือ ศาสตราจารย์ ดร.ดวงเดือน พันธุมนาวิน (2544: 1-20) อธิบายเกี่ยวกับความสำคัญของทฤษฎีต้นไม้วิจัยธรรมชาติ และรองศาสตราจารย์ งามตา วนินทานนท์ (งามตา วนินทานนท์ . 2547 ; 450-455 , 564-570 ; งามตา วนินทานนท์ และคณะ (2551: 11-18) ให้ความรู้การจัดกิจกรรมฝึกจิตลักษณะ ชุดฝึกอบรม ประกอบด้วย 1) คำชี้แจง 2) ความมุ่งหมายของการฝึก 3) กลุ่มเป้าหมาย 4) บทบาทของผู้นำกิจกรรม 5) บทบาทของผู้เข้าอบรม 6) สารการฝึกอบรม 7) ระยะเวลาการฝึกอบรม 8) ตารางการฝึกอบรม 9) ขั้นตอนการจัดกิจกรรมฝึกอบรม 10) สื่อและอุปกรณ์

2.2.3 แผนจัดกิจกรรมฝึกอบรม ผู้วิจัยได้นำองค์ความรู้มาจากสถาบันวิจัยพฤกษศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ซึ่งผู้วิจัยได้รับการฝึกอบรมเชิงลึกจากผู้เชี่ยวชาญด้านการฝึกจิตลักษณะ คือ รองศาสตราจารย์ งามตา วนินทานนท์ (2547: 449-456, 564-570 ; 2551: 11-18) ให้ความรู้การจัดกิจกรรมฝึกจิตลักษณะ โดยวิเคราะห์เนื้อหาและกระบวนการฝึกอบรมเพื่อกำหนดกิจกรรมการเรียนรู้ ประกอบด้วย 1) วัตถุประสงค์เพื่อหลักของการดำเนินกิจกรรม 2) สารสำคัญเพื่อแสดงเนื้อหาความรู้และทักษะที่ต้องการฝึกอบรมครู ประกอบด้วยสาระการฝึกอบรม 4 หน่วย คือ หน่วยที่ 1 ก้าวสู่เป้าหมาย : การส่งเสริมจิตลักษณะแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ หน่วยที่ 2 มุ่งมั่นสู่นาคต : การส่งเสริมจิตลักษณะมุ่งมั่นอนาคตควบคุมตน หน่วยที่ 3 เชื่อมั่นในการกระทำ : การส่งเสริมจิตลักษณะความเชื่ออำนาจในตน (วรวรรณ อัสวกุลและคณะ. 2546 ; วรวรรณ อัสวกุล. 2551 ; เมธิณี คุปพิทยานันท์. 2546). หน่วยที่ 4 การออกแบบการเรียนรู้ตามศาสตร์คหกรรมด้านอาหารและโภชนาการ จัดทำโดยผู้วิจัยและทีมวิจัยร่วมกับคณาจารย์จากสาขาวิชาอาหารและโภชนาการ คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ (มาริน สาลี. 2567; อภิญา พุกสุขสกุล. 2566 ; อภิญา พุกสุขสกุล. 2567 ; อรุณวรรณ อรรถธรรม. 2567) 3) การดำเนินกิจกรรมการฝึกอบรม เพื่อกำหนดขั้นตอนการฝึกอบรมให้ เป็นไปตามขั้นของรูปแบบ 4) สื่อและอุปกรณ์ เพื่อกำหนดและจัดสื่อและอุปกรณ์ให้เหมาะสมกับกิจกรรมฝึกอบรม 5) เวลาที่ใช้ในการจัดกิจกรรมฝึกอบรม เพื่อให้การดำเนินกิจกรรมเป็นไปตามที่กำหนด 6) การวัดและประเมินผล เพื่อการเก็บรวบรวมข้อมูล

2.2.4 สร้างแบบประเมินความเหมาะสมรูปแบบฝึกอบรม ซึ่งประกอบด้วยการประเมินรูปแบบฝึกอบรม ชุดฝึกอบรม และแผนการฝึกอบรม เพื่อส่งเสริมจิตลักษณะและพฤติกรรมของบุคลากรทางการศึกษาในการออกแบบการเรียนรู้อาหารและโภชนาการเด็กปฐมวัยตามศาสตร์คหกรรม โดยเป็นแบบสอบถามความคิดเห็นเกี่ยวกับความเหมาะสมของคู่มือรูปแบบฝึกอบรม มีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ (Rating Scale) ส่วน สายยศและอังคณา สายยศ. (2551 : 37-40)

2.2.5 ผู้วิจัยนำคู่มือรูปแบบฝึกอบรม ซึ่งประกอบด้วยรูปแบบฝึกอบรม ชุดฝึกอบรม และแผนการจัดกิจกรรมฝึกอบรม เพื่อส่งเสริมจิตลักษณะและพฤติกรรมของบุคลากรทางการศึกษาปฐมวัย และแบบประเมินความเหมาะสมเสนอต่อผู้เชี่ยวชาญการศึกษาปฐมวัยที่มีประสบการณ์การทำงานกับเด็กปฐมวัยและการจัดการศึกษาปฐมวัย จำนวน 5 ท่าน เพื่อประเมินคุณภาพของรูปแบบฝึกอบรม ชุดฝึกอบรมและแผนการจัดกิจกรรมฝึกอบรม การตรวจสอบความเหมาะสมของรูปแบบและเครื่องมือโดยผู้เชี่ยวชาญ 5 คน ผลการประเมินภาพรวมความเหมาะสมของรูปแบบฝึกอบรมอยู่ระดับมาก ค่าเฉลี่ย = 4.21 ความเหมาะสมของชุดฝึกอบรมอยู่ระดับมากที่สุด ค่าเฉลี่ย = 4.60

2.2.6 สร้างแบบประเมินความสอดคล้องของกิจกรรมฝึกอบรมในแต่ละเนื้อหา ผู้วิจัยได้หาความสอดคล้องของกิจกรรมอย่างประณีต โดยเสนอผู้เชี่ยวชาญลงความเห็นและให้คะแนนความสอดคล้อง แล้วนำคะแนนที่ได้มาหาค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างเนื้อหากิจกรรม กับวัตถุประสงค์ การดำเนินกิจกรรม ระยะเวลาที่จัดกิจกรรมและการสรุปกิจกรรม (IOC) คะแนนเฉลี่ยที่เป็นที่ยอมรับเท่ากับ 0.50 ขึ้นไป (สุวิมล ติรภานันท์. 2551: 36-38) ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของแบบวัดและกิจกรรมเฉลี่ยอยู่ในช่วง 0.83 – 0.90 แสดงถึงความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ในระดับสูง

2.2.7 แบบวัดฉบับนี้จัดขึ้นเพื่อใช้ในการวิจัย การพัฒนาจิตลักษณะและ พฤติกรรมของบุคลากรทางการศึกษาในการออกแบบการเรียนรู้อาหารและโภชนาการเด็กปฐมวัยตามศาสตร์คหกรรม โดยมีแบบสอบถาม และแบบวัดจิตลักษณะและแบบวัดพฤติกรรม ดังนี้



ฉบับที่ 1 ข้อมูลทั่วไปที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น เป็นแบบสอบถามแบบเลือกตอบและปลายเปิด สอบถามเกี่ยวกับ ชื่อโรงเรียน สังกัด เพศ อายุ ระดับการศึกษา สาขาวิชาเอกที่จบการศึกษา สอนระดับอายุ จำนวนเด็กที่สอน และประสบการณ์ในการสอน

ฉบับที่ 2 แบบวัดแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ ใช้แบบวัดแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ของดุจเดือน พันธมนาวิน; และอัมพร ม้าคนอง (2552: 76, 409-410) แบบวัดแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ ประกอบไปด้วยคำถาม 12 ข้อ แต่ละประโยคมีมาตรวัด 6 หน่วยประกอบจาก “จริงที่สุด” ถึง “ไม่จริงเลย” ในแบบวัดมีพิสัยคะแนน เท่ากับ 12 ถึง 72 คะแนน มีค่าพิสัยค่าอำนาจจำแนก เท่ากับ 9.21 ถึง 13.51 พิสัยค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์รายข้อกับคะแนนรวมของแบบวัดที่ไม่มีข้อนั้น เท่ากับ 0.42 ถึง 0.57 สำหรับค่าความเชื่อมั่น ชนิดสัมประสิทธิ์อัลฟาของแบบวัดนี้ เท่ากับ 0.82

ฉบับที่ 3 และฉบับที่ 4 แบบวัดลักษณะมุ่งอนาคตควบคุมตน ใช้แบบวัดลักษณะมุ่งอนาคตควบคุมตนของดุจเดือน พันธมนาวิน; และอัมพร ม้าคนอง (2552 : 76-78, 410-417) มีแบบวัด 2 ชุด คือ แบบวัดการควบคุมตน ประกอบไปด้วยคำถาม 15 ข้อ และแบบวัดลักษณะมุ่งอนาคต ประกอบไปด้วยคำถาม 10 ข้อ แต่ละประโยคประกอบด้วยมาตราประเมินค่า 6 ระดับ เริ่มจาก “จริงที่สุด” ถึง “ไม่จริงเลย”

- แบบวัดการควบคุมตน จำนวน 15 ข้อ มีพิสัยคะแนนอยู่ระหว่าง 15 ถึง 90 คะแนน มีค่าพิสัยค่าอำนาจจำแนก เท่ากับ 5.41 ถึง 12.03 พิสัยค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์รายข้อกับคะแนนรวมของแบบวัดที่ไม่มีข้อนั้น เท่ากับ 0.20 ถึง 0.58 สำหรับค่าความเชื่อมั่นชนิดสัมประสิทธิ์อัลฟาของแบบวัดเท่ากับ 0.76

- แบบวัดลักษณะมุ่งอนาคต จำนวน 10 ข้อ มีพิสัยคะแนนอยู่ระหว่าง 10-60 คะแนน มีค่าพิสัยอำนาจจำแนก เท่ากับ 6.67 ถึง 10.64 พิสัยค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์รายข้อกับคะแนนรวมของแบบวัดที่ไม่มีข้อนั้น เท่ากับ 0.24 ถึง 0.55 สำหรับค่าความเชื่อมั่น ชนิดสัมประสิทธิ์อัลฟาของแบบวัดนี้ เท่ากับ 0.70

ฉบับที่ 5 แบบวัดความเชื่ออำนาจในตน ใช้แบบวัดความเชื่ออำนาจในตนของดุจเดือน พันธมนาวิน; และอัมพร ม้าคนอง (2547: 48,61-62, 324-326) ประกอบไปด้วยคำถาม 15 ข้อ แต่ละประโยคประกอบด้วยมาตราประเมินค่า 6 ระดับ เริ่มจาก “จริงที่สุด” ถึง “ไม่จริงเลย” มีพิสัยคะแนนอยู่ระหว่าง 15 ถึง 90 คะแนน พิสัยของค่าอำนาจจำแนกรายข้อของแบบวัดนี้อยู่ระหว่าง 3.92 ถึง 8.91 และพิสัยของความสัมพันธ์ภายในระหว่างรายข้อกับแบบวัดอยู่ระหว่าง 0.24 ถึง 0.60 สำหรับค่าความเชื่อมั่น ชนิดสัมประสิทธิ์อัลฟาของแบบวัดนี้ เท่ากับ 0.80

ฉบับที่ 6 แบบวัดเจตคติที่ดีต่อพฤติกรรมของบุคลากรทางการศึกษาในการออกแบบการเรียนรู้อาหารและโภชนาการเด็กปฐมวัยตามศาสตร์คหกรรม เป็นแบบวัดที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยศึกษาการวัดทัศนคติจากจิตวิทยาสังคมของงามตา วรินทร์านนท์ (2537: 201-251) และศึกษางานวิจัยของดุจเดือน พันธมนาวิน (2551: 46) กิตติมา บุญยศ (2554: 359-362) และประดิษฐา ภาษาประเทศ (2554 : 347-352) ได้นำหลักการแนวคิดการสร้างแบบวัดจิตลักษณะเจตคติ นำไปใช้ในการสร้างแบบวัดเจตคติที่ดีต่อพฤติกรรมกรออกแบบการเรียนรู้ตามศาสตร์คหกรรมด้านอาหารและโภชนาการสำหรับเด็กปฐมวัย ที่ประกอบด้วยความรู้ในการสร้างข้อคำถามที่มีองค์ประกอบของเจตคติ 3 องค์ประกอบคือ องค์ประกอบที่ 1 คือ การเห็นประโยชน์หรือโทษของการมีพฤติกรรมกรออกแบบการเรียนรู้ตามศาสตร์คหกรรมด้านอาหารและโภชนาการสำหรับเด็กปฐมวัย องค์ประกอบที่ 2 คือ ความรู้สึกพอใจหรือไม่พอใจ ที่จะกระทำพฤติกรรมนั้นและ องค์ประกอบที่ 3 คือ ความพร้อมกระทำให้ถึงความตั้งใจหรือมุ่งมั่นที่จะสนับสนุนที่จะแสดง ประกอบไปด้วยคำถามฉบับละ 15 ข้อ ผู้วิจัยนำแบบวัดทั้ง 2 ชุดเสนอต่อผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 คน

ตรวจสอบความถูกต้องเหมาะสม แล้วนำกลับมาปรับปรุงแก้ไข เมื่อผู้เชี่ยวชาญประเมินคุณภาพของเครื่องมือแล้วผู้วิจัยนำแบบวัดไปทดลองใช้ (try out) ในกลุ่มที่ใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 76 คน เพื่อทดสอบค่าอำนาจจำแนกรายข้อ (item discrimination หรือ ค่า t) ค่า t-ratio พบว่าแบบวัดนี้มีข้อคำถาม 5 ข้อ ที่มีค่าอำนาจจำแนกรายข้อ ต่ำกว่า 2.00 จึงตัดออกเหลือข้อคำถามฉบับละ 10 ข้อ จากนั้นนำแบบวัดไปหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ซึ่งสุวิมล ติรกันันท์ (2550: 175-176,182) เท่ากับ  $\alpha = 0.88$

ฉบับที่ 7 แบบวัดพฤติกรรมของบุคลากรทางการศึกษาในการออกแบบการเรียนรู้อาหารและโภชนาการเด็กปฐมวัยตามศาสตร์คหกรรม เป็นแบบวัดที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยศึกษาการออกแบบการเรียนรู้ ความสุขจากการเรียนรู้. ประภาภร นิยม (2557) ครูนักสร้างสรรค์พื้นที่การเรียนรู้ Learning Space ครูนักออกแบบการเรียนรู้ Teacher as a learning Designer ครูผู้มองเห็นสถานะการเรียนรู้ของเด็ก Visible Learning (นันทิยา ต้นศรีเจริญ. 2564 ก ; 2564 ข ; 2564 ค). การสร้างการเรียนรู้สู่ศตวรรษที่ 21 (วิจารณ์ พานิช . 2561) ประกอบไปด้วยคำถามฉบับละ 15 ข้อ ผู้วิจัยนำแบบวัดเสนอต่อผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 คน ตรวจสอบความถูกต้องเหมาะสม แล้วนำกลับมาปรับปรุงแก้ไข เมื่อผู้เชี่ยวชาญประเมินคุณภาพของเครื่องมือแล้วผู้วิจัยนำแบบวัดไปทดลองใช้ (try out) ในกลุ่มที่ใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 76 คน เพื่อทดสอบค่าอำนาจจำแนกรายข้อ (item discrimination หรือ ค่า t) ค่า t-ratio (ดุจเดือน พันธุมนาวิน. 2551: 46) พบว่าแบบวัด มีข้อคำถาม 5 ข้อ ที่มีค่าอำนาจจำแนกรายข้อ ต่ำกว่า 2.00 จึงตัดออกเหลือข้อคำถามฉบับละ 10 ข้อ จากนั้นนำแบบวัดไปหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ซึ่งสุวิมล ติรกันันท์ (2550: 175-176,182) มีค่า  $\alpha = 0.93$

ขั้นที่ 3 ศึกษาสำรวจ (Pilot study) การพัฒนารูปแบบฝึกอบรมเพื่อส่งเสริมจิตลักษณะและพฤติกรรมของบุคลากรทางการศึกษาในการออกแบบการเรียนรู้อาหารและโภชนาการเด็กปฐมวัยตามศาสตร์คหกรรม

### 3.1 วัตถุประสงค์ เพื่อการตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย 2 ประการ ดังนี้

- 1) เพื่อตรวจสอบความเป็นไปได้ของรูปแบบฝึกอบรม ที่พัฒนาขึ้น
- 2) เพื่อตรวจสอบเครื่องมือประกอบการใช้รูปแบบฝึกอบรม และปรับปรุงก่อนนำไปทดสอบประสิทธิภาพของรูปแบบ

3.2 เครื่องมือในการศึกษานำร่อง ประกอบด้วย 1) คู่มือประกอบการใช้รูปแบบฝึกอบรม 2) แผนการฝึกอบรม 3) แบบวัดแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ 4) แบบวัดลักษณะมุ่งอนาคตควบคุมตน 5) แบบวัดความเชื่ออำนาจในตน 6) แบบวัดเจตคติที่ดีต่อพฤติกรรมของบุคลากรทางการศึกษา ฯ

### 3.3 ขั้นตอนในการดำเนินการมีดังนี้

3.3.1 การจัดเตรียมเอกสารประกอบการจัดกิจกรรม ได้แก่ คู่มือประกอบการใช้รูปแบบฝึกอบรม แผนการฝึกอบรม แบบวัดแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ แบบวัดลักษณะมุ่งอนาคตควบคุมตน แบบวัดความเชื่ออำนาจในตน แบบวัดเจตคติที่ดีต่อ พฤติกรรมของบุคลากรทางการศึกษา ฯ

3.3.2 ผู้วิจัยดำเนินการศึกษานำร่อง (Pilot study) คือบุคลากรทางการศึกษาปฐมวัย เป็นผู้ปฏิบัติงานที่เกี่ยวข้องกับเด็กปฐมวัยได้แก่ บุคลากรทางการศึกษาปฐมวัยในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2567 ของโรงเรียนที่อยู่ในเขตพื้นที่จังหวัดปทุมธานี ได้มาจากการสุ่มตัวอย่างแบบกลุ่ม (Cluster sampling) จำนวน 5 โรงเรียน ทำให้ได้บุคลากรทางการศึกษาปฐมวัย จำนวน 30 คน ศึกษาสำรวจ ใช้เวลาอบรม 2 วัน ทดลองแผนจัดกิจกรรม เพื่อตรวจสอบเวลาที่ใช้และเนื้อหาที่เหมาะสม โดยดำเนินการดังนี้

1) ชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัย 2) วัดและประเมินผลก่อนการฝึกอบรม 3) ดำเนินการฝึกอบรม 4) วัดและประเมินผลหลังการฝึกอบรมทันที และหลังการอบรม 1 เดือน 5) ประเมินและวิเคราะห์ผลการศึกษา นำร่องจากการสังเกตพฤติกรรมของบุคลากรทางการศึกษาปฐมวัย ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะต่าง ๆ

3.3.3 หลังจากฝึกอบรมกลุ่มศึกษานำร่องแล้ว ผู้วิจัยสื่อสารกับผู้เข้าอบรมเป็นระยะ ๆ เพื่อติดตามรับฟัง พูดคุย สอบถามปัญหาในการนำความรู้ไปใช้ในการออกแบบการเรียนรู้อาหารและโภชนาการเด็กปฐมวัยตามศาสตร์คหกรรม (Coaching) และ ให้คำแนะนำอธิบาย ขั้นตอนวิธีการจัดกิจกรรมการเรียนรู้อาหารและโภชนาการเด็กปฐมวัยตามศาสตร์คหกรรม (Mentoring)

3.3.4 ทำการทดสอบกลุ่มศึกษานำร่องภายหลังการฝึกอบรมไปแล้ว 1 เดือน ด้วยเครื่องมือวัดจิตลักษณะชุดเดียวกัน คือ แบบวัดแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ แบบวัดลักษณะมุ่งอนาคตควบคุมตน แบบวัดความเชื่ออำนาจในตน แบบวัดเจตคติที่ดีต่อพฤติกรรมของบุคลากรทางการศึกษาฯ และพฤติกรรมของบุคลากรทางการศึกษาฯ

3.3.5 นำเสนอผลการศึกษานำร่องเสนอต่อผู้เชี่ยวชาญ ปรับปรุงแก้ไขให้มีความสมบูรณ์ก่อนนำไปทดสอบการใช้รูปแบบเพื่อส่งเสริมจิตลักษณะและพฤติกรรมของบุคลากรทางการศึกษาในการออกแบบการเรียนรู้อาหารและโภชนาการเด็กปฐมวัยตามศาสตร์คหกรรมต่อไป

ระยะที่ 2 การทดสอบการใช้รูปแบบฝึกอบรม เพื่อส่งเสริมจิตลักษณะและพฤติกรรมของบุคลากรทางการศึกษาในการออกแบบการเรียนรู้อาหารและโภชนาการเด็กปฐมวัยตามศาสตร์คหกรรม

ขั้นที่ 4 ดำเนินการทดสอบการใช้รูปแบบฝึกอบรมเพื่อส่งเสริมจิตลักษณะและพฤติกรรมของบุคลากรทางการศึกษาในการออกแบบการเรียนรู้อาหารและโภชนาการเด็กปฐมวัยตามศาสตร์คหกรรม กับกลุ่มตัวอย่างตามรูปแบบการทดลองที่กำหนด มีขั้นตอนดังต่อไปนี้

4.1 วัตถุประสงค์ของการทดสอบการใช้รูปแบบฝึกอบรม 1) เพื่อส่งเสริมจิตลักษณะและพฤติกรรมของบุคลากรทางการศึกษาในการออกแบบการเรียนรู้อาหารและโภชนาการเด็กปฐมวัยตามศาสตร์คหกรรม 2) เพื่อศึกษาประสิทธิภาพและปรับปรุงรูปแบบให้มีความเหมาะสมยิ่งขึ้น โดยมีขั้นตอนดังนี้

4.1.1 การจัดเตรียมเอกสารประกอบการจัดกิจกรรม ได้แก่ คู่มือประกอบการใช้รูปแบบฝึกอบรม แผนการฝึกอบรม แบบวัดแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ แบบวัดลักษณะมุ่งอนาคตควบคุมตน แบบวัดความเชื่ออำนาจในตน แบบวัดเจตคติที่ดีต่อพฤติกรรมของบุคลากรทางการศึกษา ฯ

4.1.2 ดำเนินการทดลองใช้รูปแบบฝึกอบรม กลุ่มตัวอย่างบุคลากรทางการศึกษาปฐมวัย คือ ครูที่ปฏิบัติงานสอนระดับปฐมวัย ในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2567 ของโรงเรียนที่อยู่ในเขตพื้นที่จังหวัดปทุมธานี จำนวน 3 สังกัด ได้แก่ สำนักงานคณะกรรมการศึกษาขั้นพื้นฐาน (สพฐ.) สำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมการศึกษาเอกชน (สช.) องค์การปกครองส่วนท้องถิ่น (อปท.) ทำให้ได้บุคลากรทางการศึกษาปฐมวัย จำนวน 70 คน โดยการสุ่มแบบแบ่งชั้นภูมิ (Stratified Random Sampling) ดังที่กล่าวถึงในกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในระยะที่ 2

4.1.3 การจัดกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ผู้วิจัยได้กำหนดกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการทดลองออกเป็น 2 กลุ่ม โดยแต่ละกลุ่มจะมีจำนวนสมาชิกเท่ากัน คือ กลุ่มละ 35 คน โดยทำการสุ่มแบบง่าย (Simple random sampling) อีกครั้ง เพื่อกำหนดเป็นกลุ่มทดลอง และ กลุ่มควบคุม

4.1.4 แบบแผนการทดลอง การวิจัยครั้งนี้ใช้แบบแผนการทดลอง Randomized Control Group Pretest - Posttest Design (ชูศรี วงศ์รัตน์; และองอาจ นัยพัฒน์. 2551: 44)

4.1.5 ทำการทดสอบวัดก่อนการฝึกอบรม ทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในเวลาเดียวกัน ด้วยเครื่องมือวัดจิตลักษณะชุดเดียวกันซึ่งเป็นเครื่องมือที่ใช้วัดตัวแปรตามที่ผู้วิจัยได้นำมาใช้ได้แก่ แบบวัดแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ แบบวัดลักษณะมุ่งอนาคตควบคุมตน แบบวัดความเชื่ออำนาจในตน แบบวัดเจตคติที่ดีต่อพฤติกรรมของบุคลากรทางการศึกษา ฯ และพฤติกรรมของบุคลากรทางการศึกษา ฯ ฝึกอบรมบุคลากรทางการศึกษาปฐมวัยที่เป็นกลุ่มทดลองโดยใช้รูปแบบฝึกอบรมที่พัฒนาขึ้น ส่วนกลุ่มควบคุมได้จัดกิจกรรมฝึกอบรมอื่นที่ต่างจากกลุ่มทดลองให้ ในขั้นนี้ผู้วิจัยได้ควบคุมสภาพการณ์ต่าง ๆ ในทั้งสองกลุ่มให้เหมือนกันตลอดระยะเวลา 2 วัน ของการทดลอง ต่างกันเฉพาะตัวแปรที่จัดกระทำเท่านั้น

4.1.7 ทำการทดสอบวัดหลังการฝึกอบรมทันที ทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในเวลาเดียวกัน ด้วยเครื่องมือวัดจิตลักษณะซึ่งเป็นเครื่องมือที่ใช้วัดตัวแปรตามที่ผู้วิจัยได้นำมาใช้ ได้แก่ แบบวัดแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ แบบวัดลักษณะมุ่งอนาคตควบคุมตน แบบวัดความเชื่ออำนาจในตน และแบบวัดเจตคติที่ดีต่อพฤติกรรมของบุคลากรทางการศึกษา ฯ

4.1.8 หลังจากฝึกอบรมกลุ่มทดลองแล้ว ผู้วิจัยสื่อสารกับผู้เข้าอบรมเป็นระยะ ๆ เพื่อติดตามรับฟัง พูดคุยสอบถามปัญหาในการนำความรู้ไปใช้ในการออกแบบการเรียนรู้อาหารและโภชนาการเด็กปฐมวัยตามศาสตร์คหกรรม (Coaching) และให้คำแนะนำอธิบาย ขั้นตอนวิธีการจัดกิจกรรมการเรียนรู้อาหารและโภชนาการเด็กปฐมวัยตามศาสตร์คหกรรม (Mentoring)

4.1.9 ทำการทดสอบทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมภายหลังการฝึกอบรมไปแล้ว 1 เดือน ด้วยเครื่องมือวัดจิตลักษณะชุดเดียวกัน คือ แบบวัดแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ แบบวัดลักษณะมุ่งอนาคตควบคุมตน แบบวัดความเชื่ออำนาจในตน แบบวัดเจตคติที่ดีต่อพฤติกรรมของบุคลากรทางการศึกษา ฯ และพฤติกรรมของบุคลากรทางการศึกษา ฯ

4.1.10 ดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยวิธีการทางสถิติ เปรียบเทียบผลคะแนนที่ได้ และสรุปผล นำผลที่ได้มาวิเคราะห์ เพื่อพิจารณาประเมินผล และปรับปรุงรูปแบบฝึกอบรม จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลให้มีความสมบูรณ์ และมีคุณภาพยิ่งขึ้น เพื่อให้รูปแบบเพื่อฝึกอบรมเพื่อส่งเสริมจิตลักษณะและพฤติกรรมของบุคลากรทางการศึกษาในการออกแบบการเรียนรู้อาหารและโภชนาการเด็กปฐมวัยตามศาสตร์คหกรรม

## เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วย

1. ชุดฝึกอบรมจิตลักษณะและพฤติกรรมของบุคลากรทางการศึกษาในการออกแบบการเรียนรู้อาหารและโภชนาการเด็กปฐมวัยตามศาสตร์คหกรรม คุณภาพของรูปแบบฝึกอบรมประเมินโดยผู้เชี่ยวชาญ มีความเหมาะสมในระดับมาก ค่าเฉลี่ย 4.21

2. แบบวัดจิตลักษณะ มีจำนวน 4 แบบวัด ดังนี้

2.1 แบบวัดแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ เป็นแบบวัดจำนวน 12 ข้อ วัดโดยแบบวัดแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ของดุจเดือน พันธุนาวิน; และอัมพร ม้าคนอง (2552: 76, 409-410) มีค่าความเชื่อมั่นชนิดสัมประสิทธิ์อัลฟาเท่ากับ 0.82 ใช้เพื่อดูการพัฒนาจิตลักษณะแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ ของผู้เข้ารับการอบรมหลังการทดลอง

2.2 แบบวัดลักษณะมุ่งอนาคตควบคุมตน มีแบบวัด 2 ชุด คือ แบบวัดการควบคุมตน ประกอบไปด้วยคำถาม 15 ข้อ และแบบวัดลักษณะมุ่งอนาคต ประกอบไปด้วยคำถาม 10 ข้อ วัดโดยแบบวัดลักษณะมุ่งอนาคตควบคุมตนของดุจเดือน พันธุนาวิน;

และอัมพร ม้าคะนอง. (2552: 76-78, 410-417) มีค่าความเชื่อมั่นชนิดสัมประสิทธิ์อัลฟาเท่ากับ 0.76 และ 0.70 ใช้เพื่อการพัฒนาจิตลักษณะมุ่งอนาคตควบคุมตน ของผู้เข้ารับการอบรมหลังการทดลอง

2.3 แบบวัดความเชื่ออำนาจในตน เป็นแบบวัดจำนวน 15 ข้อ วัดโดยแบบวัดความเชื่ออำนาจในตนของ ดุจเดือน พันธุมนาวิน; และอัมพร ม้าคะนอง (2547: 48,61-62, 324-326) มีค่าความเชื่อมั่นชนิดสัมประสิทธิ์อัลฟาเท่ากับ 0.80 ใช้เพื่อการพัฒนาจิตลักษณะความเชื่ออำนาจในตน ของผู้เข้ารับการอบรมหลังการทดลอง

2.4 แบบวัดเจตคติที่ดีต่อพฤติกรรมของบุคลากรทางการศึกษาในการออกแบบการเรียนรู้อาหารและโภชนาการ เด็กปฐมวัยตามศาสตร์คหกรรม เป็นแบบวัดจำนวน 10 ข้อ วัดโดยแบบวัดที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีค่าความเชื่อมั่นชนิดสัมประสิทธิ์อัลฟาเท่ากับ 0.88 ใช้เพื่อการพัฒนาจิตลักษณะเจตคติของบุคลากรทางการศึกษา ฯ ของผู้เข้ารับการอบรมหลังการทดลอง

3. แบบวัดพฤติกรรมของบุคลากรทางการศึกษาในการออกแบบการเรียนรู้อาหารและโภชนาการเด็กปฐมวัยตามศาสตร์คหกรรม เป็นแบบวัดจำนวน 10 ข้อ วัดโดยแบบวัดที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีค่าความเชื่อมั่นชนิดสัมประสิทธิ์อัลฟาเท่ากับ 0.93 ใช้เพื่อการพัฒนาพฤติกรรม ของผู้เข้ารับการอบรมหลังการทดลอง

## วิเคราะห์ข้อมูล

1. วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของสถานภาพผู้ตอบแบบสอบถามโดยนำข้อมูลมาแจกแจงความถี่ (Frequency Distribution) และหาค่าร้อยละ(Percentage) นำเสนอผลในรูปตารางประกอบความเรียง

2. วิเคราะห์การเปรียบเทียบคะแนนจิตลักษณะและพฤติกรรมของบุคลากรทางการศึกษาในการออกแบบการเรียนรู้อาหารและโภชนาการเด็กปฐมวัยตามศาสตร์คหกรรม ก่อนและหลังการฝึกอบรม โดยใช้สถิติการทดสอบที แบบกลุ่มตัวอย่างไม่เป็นอิสระต่อกัน (t-test for Dependent Sample) และการวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุคูณ (Multivariate analysis of variance : MANOVA) เพื่อเปรียบเทียบคะแนนจิตลักษณะและพฤติกรรมการออกแบบการเรียนรู้ตามศาสตร์คหกรรมด้านอาหารและโภชนาการสำหรับเด็กปฐมวัย ของบุคลากรทางการศึกษาปฐมวัย ก่อนและหลังการฝึกอบรม เป็นการเปรียบเทียบผลคะแนนทั้ง 2 กลุ่ม ที่ใช้รูปแบบกิจกรรมการอบรมต่างกัน

## ผลการศึกษา

1. รูปแบบฝึกอบรม เพื่อส่งเสริมจิตลักษณะและพฤติกรรมของบุคลากรทางการศึกษาในการออกแบบการเรียนรู้อาหารและโภชนาการเด็กปฐมวัยตามศาสตร์คหกรรม ตามความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญมีความเหมาะสมอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยรวมเท่ากับ 4.21 และเมื่อพิจารณาคะแนนของชุดฝึกอบรมโดยรวมตามความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญมีความเหมาะสมอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยรวมเท่ากับ 4.60 แสดงว่ารูปแบบฝึกอบรมและชุดฝึกอบรมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมีความเหมาะสมในการนำไปใช้ฝึกอบรมเพื่อส่งเสริมจิตลักษณะและพฤติกรรมการออกแบบการเรียนรู้ตามศาสตร์คหกรรมด้านอาหารและโภชนาการสำหรับเด็กปฐมวัย ของบุคลากรทางการศึกษาปฐมวัย

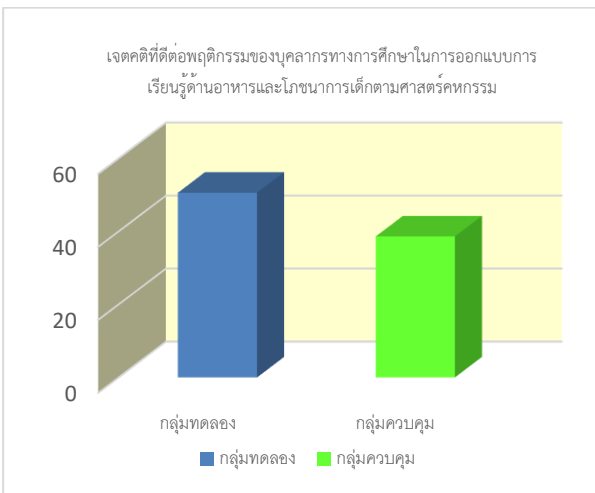
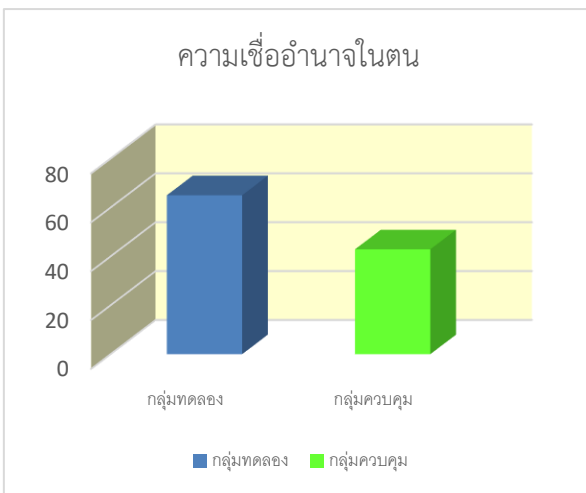
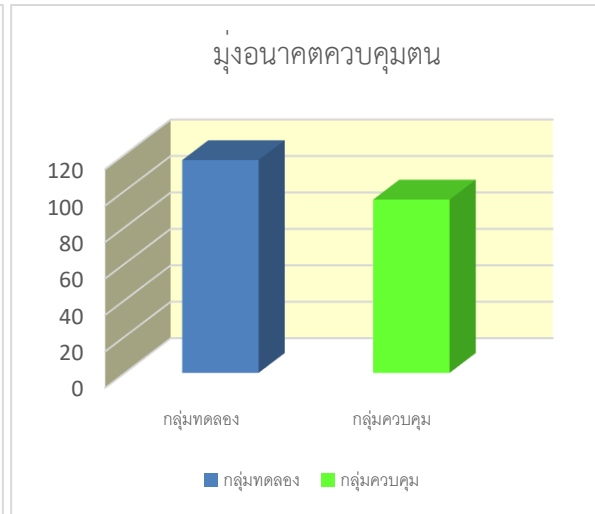
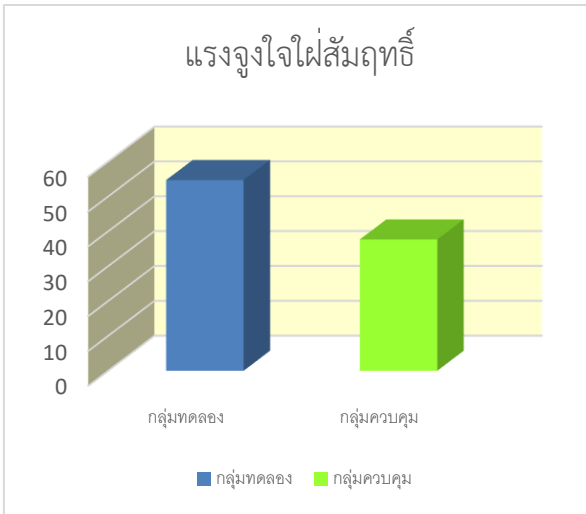
2. การทดสอบผลการใช้รูปแบบฝึกอบรมเพื่อส่งเสริมจิตลักษณะและพฤติกรรมของบุคลากรทางการศึกษาในการออกแบบการเรียนรู้อาหารและโภชนาการเด็กปฐมวัยตามศาสตร์คหกรรม ของกลุ่มทดลองที่ใช้รูปแบบฝึกอบรม กับกลุ่มควบคุมที่ฝึกอบรมด้วยกิจกรรมอื่น เมื่อทำการทดสอบวัดหลังการฝึกอบรมทันที และทำการทดสอบก่อนและหลังการอบรม 1 เดือน ได้ผลดังแสดงในตารางดังนี้

**ตารางที่ 2** ผลการเปรียบเทียบจิตลักษณะระหว่างกลุ่มทดลองที่ใช้รูปแบบฝึกอบรมและกลุ่มควบคุมที่อบรมด้วยกิจกรรมอื่น เมื่อวัดผลหลังการฝึกอบรมทันที

| จิตลักษณะ                                                                  | กลุ่ม  | n  | $\bar{x}$ | S.D.  | F-Univariate | p - value |
|----------------------------------------------------------------------------|--------|----|-----------|-------|--------------|-----------|
| แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์                                                        | ทดลอง  | 35 | 54.71     | 5.28  | 258.753 **   | 0.000     |
|                                                                            | ควบคุม | 35 | 37.66     | 3.82  |              |           |
| ลักษณะมุ่งอนาคตควบคุมตน                                                    | ทดลอง  | 35 | 116.77    | 8.69  | 71.073**     | 0.000     |
|                                                                            | ควบคุม | 35 | 95.14     | 12.44 |              |           |
| ความเชื่ออำนาจในตน                                                         | ทดลอง  | 35 | 65.03     | 8.90  | 149.155**    | 0.000     |
|                                                                            | ควบคุม | 35 | 42.91     | 5.97  |              |           |
| เจตคติที่ดีต่อพฤติกรรมของบุคลากร                                           | ทดลอง  | 35 | 50.60     | 3.40  | 320.229**    | 0.000     |
| ทางการศึกษา ในการออกแบบการ                                                 | ควบคุม | 35 | 38.63     | 2.03  |              |           |
| เรียนรู้ด้านอาหารและโภชนาการเด็ก                                           |        |    |           |       |              |           |
| ตามศาสตร์คหกรรม                                                            |        |    |           |       |              |           |
| Wilks' Lambda = 0.121    F – Multivariate = 118.053**    p – value = 0.000 |        |    |           |       |              |           |

\*\* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ผลการวิเคราะห์จากตารางที่ 2 พบว่า บุคลากรทางการศึกษาปฐมวัย เมื่อทดสอบหลังการฝึกอบรมทันที กลุ่มทดลองที่ใช้รูปแบบฝึกอบรม เป็นผู้ที่มีจิตลักษณะสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่อบรมด้วยกิจกรรมอื่น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01



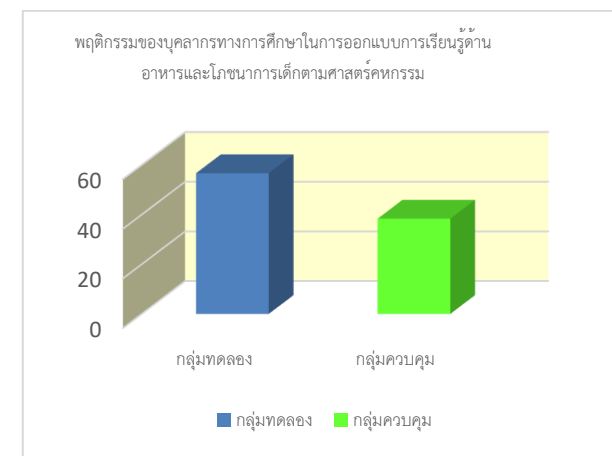
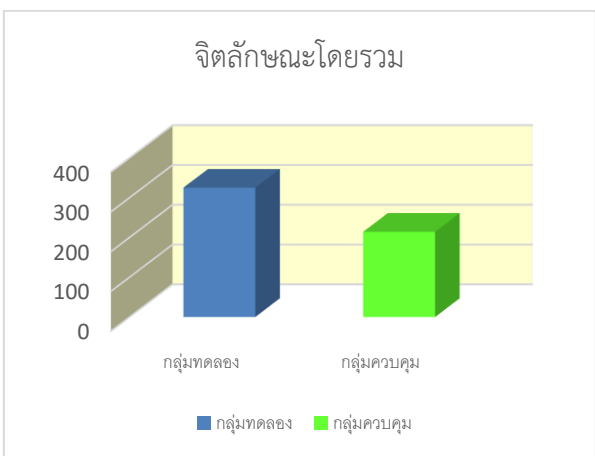
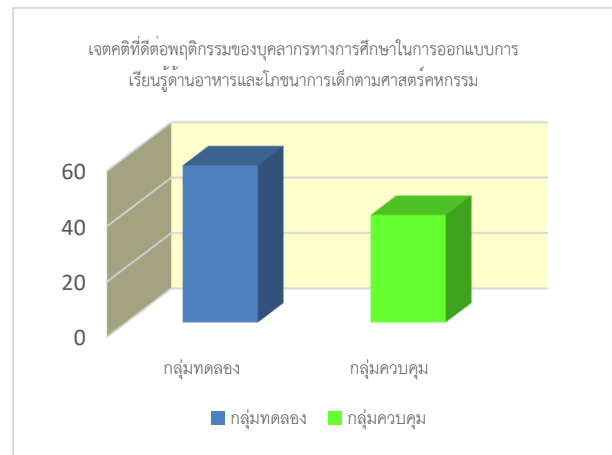
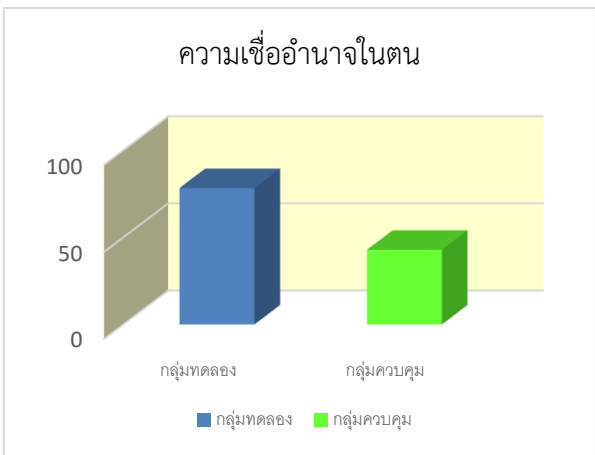
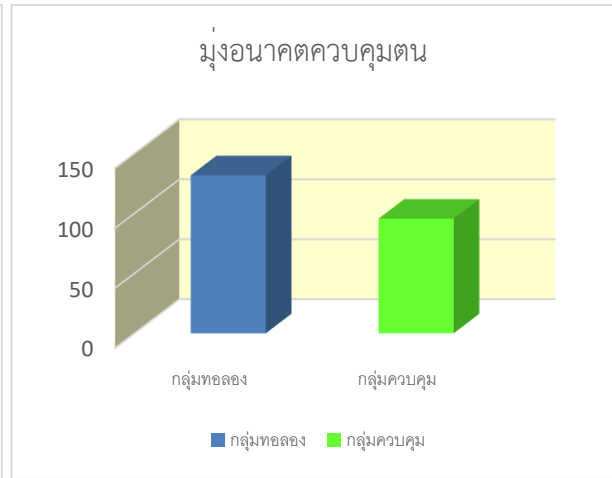
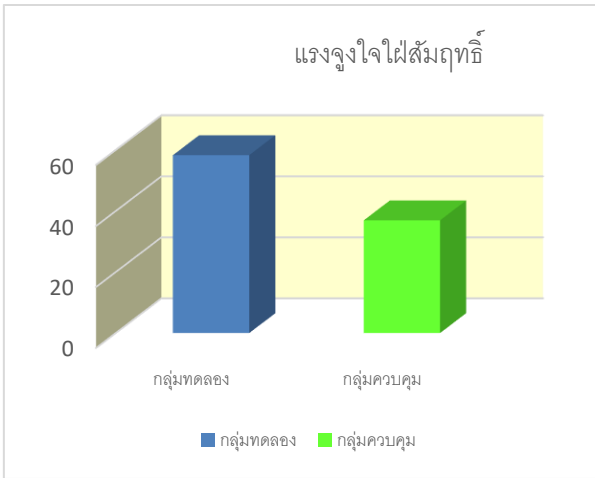
**ตารางที่ 3** ผลการเปรียบเทียบความคงทนของจิตลักษณะและพฤติกรรมของบุคลากรทางการศึกษาในการออกแบบการเรียนรู้อาหารและโภชนาการเด็กปฐมวัยตามศาสตร์คหกรรม กลุ่มทดลองที่ใช้รูปแบบฝึกอบรม และกลุ่มควบคุมที่อบรมด้วยกิจกรรมอื่น เมื่อทดสอบหลังการฝึกอบรม 1 เดือน

| จิตลักษณะและพฤติกรรม                                                                                      | กลุ่มทดลอง/<br>กลุ่มควบคุม | n  | $\bar{x}$ | S.D.  | t         | p - value |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|----|-----------|-------|-----------|-----------|
| แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์                                                                                       | กลุ่มทดลอง                 | 35 | 58.31     | 4.56  | 489.908** | 0.000     |
|                                                                                                           | กลุ่มควบคุม                | 35 | 36.94     | 3.44  |           |           |
| ลักษณะมุ่งอนาคตควบคุมตน                                                                                   | กลุ่มทดลอง                 | 35 | 131.80    | 11.86 | 155.569** | 0.000     |
|                                                                                                           | กลุ่มควบคุม                | 35 | 95.60     | 12.42 |           |           |
| ความเชื่ออำนาจในตน                                                                                        | กลุ่มทดลอง                 | 35 | 78.31     | 7.49  | 472.571** | 0.000     |
|                                                                                                           | กลุ่มควบคุม                | 35 | 42.86     | 6.08  |           |           |
| เจตคติที่ดีต่อพฤติกรรมของบุคลากรทางการศึกษา ในการออกแบบการเรียนรู้ด้านอาหารและโภชนาการเด็กตามศาสตร์คหกรรม | กลุ่มทดลอง                 | 35 | 56.69     | 2.87  | 969.984** | 0.000     |
|                                                                                                           | กลุ่มควบคุม                | 35 | 38.77     | 1.83  |           |           |
| จิตลักษณะโดยรวม                                                                                           | กลุ่มทดลอง                 | 35 | 325.11    | 17.96 | 804.575** | 0.000     |
|                                                                                                           | กลุ่มควบคุม                | 35 | 214.17    | 14.60 |           |           |
| พฤติกรรมของบุคลากรทางการศึกษา ในการออกแบบการเรียนรู้ด้านอาหารและโภชนาการเด็กตามศาสตร์คหกรรม               | กลุ่มทดลอง                 | 35 | 56.69     | 3.20  | 451.664** | 0.000     |
|                                                                                                           | กลุ่มควบคุม                | 35 | 38.37     | 3.97  |           |           |
| Wilks' Lambda = 0.43      F – Multivariate = 286.547**      p – value = 0.000                             |                            |    |           |       |           |           |

\*\* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ผลการวิเคราะห์จากตารางที่ 3 พบว่า บุคลากรทางการศึกษาปฐมวัยกลุ่มทดลองที่ใช้รูปแบบฝึกอบรม เมื่อทดสอบหลังการฝึกอบรม 1 เดือน เป็นผู้ที่มีจิตลักษณะและพฤติกรรมของบุคลากรทางการศึกษา ในการออกแบบการเรียนรู้อาหารและโภชนาการเด็กปฐมวัยตามศาสตร์คหกรรม สูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และพบว่ากลุ่มควบคุมแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ





## การอภิปรายผล

1.การพัฒนาารูปแบบฝึกอบรมเพื่อส่งเสริมจิตลักษณะและพฤติกรรมของบุคลากรทางการศึกษา ในการออกแบบการเรียนรู้ อาหารและโภชนาการเด็กปฐมวัยตามศาสตร์คหกรรม ตามความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญมีความเหมาะสมอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 4.21 การพัฒนารูปแบบสร้างขึ้นจากการสังเคราะห์บทฤษฎีและแนวคิดพื้นฐานที่สอดคล้องกับพัฒนาการและหลักการ เรียนรู้ของบุคลากรทางการศึกษาปฐมวัย ทำให้ได้องค์ประกอบของรูปแบบฝึกอบรมเพื่อส่งเสริมจิตลักษณะและ พฤติกรรมของ บุคลากรทางการศึกษาในการออกแบบการเรียนรู้อาหารและโภชนาการเด็กปฐมวัยตามศาสตร์คหกรรม โดยกำหนดขั้นตอนการเรียนรู้ ตามแนวคิดของรูปแบบฝึกอบรมซึ่งประกอบด้วย 5 ขั้นที่มีความสอดคล้องสัมพันธ์กันและครอบคลุมองค์ประกอบของรูปแบบ ฝึกอบรมจึงมีความเหมาะสมต่อการนำไปใช้ส่งเสริมจิตลักษณะและพฤติกรรมของบุคลากรทางการศึกษาในการออกแบบการเรียนรู้ อาหารและโภชนาการเด็กปฐมวัยตามศาสตร์คหกรรม เป็นอย่างยิ่ง กล่าวคือ

ขั้นที่ 1 ขั้นสร้างความสนใจ ( Engagement : E) เป็นขั้นเริ่มต้นของกระบวนการเรียนรู้ ที่จุดประกายความคิดสร้างความสนใจ เกิดคำถามขึ้นจากการสนทนาในกลุ่มเกี่ยวกับในอาหารที่รับประทาน หรือการกระตุ้นคำถามเกี่ยวกับอาหารที่เด็ก ๆ ชื่นชอบว่าถ้าจะ ได้อาหารเหล่านี้ มี ส่วนผสมและขั้นตอนวิธีทำอย่างไร ขวนทำท่ายให้สับสนหาคำตอบ สร้างแรงจูงใจในการเรียนรู้ปรึกษาหารือหา แนวร่วมช่วยกันระดมสมองคิดหาคำตอบ ร่วมกันตัดสินใจเลือกรายการอาหารที่กลุ่มต้องการเรียนรู้ และช่วยกันค้นหาสูตรอาหาร ศึกษาวิธีการทำอาหาร ตลอดจนศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับคุณค่าประโยชน์ของสารอาหาร

ขั้นที่ 2 ขั้นการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ (Sharing : S) เป็นขั้นที่เกิดกระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมจากการร่วมกันสืบเสาะค้นคว้า แสวงหาเพื่อรวบรวมความรู้ต่าง ๆ เกี่ยวกับสูตรอาหาร คุณค่าประโยชน์ของอาหาร นำเสนอข้อมูลเพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้กับเพื่อน ๆ ในกลุ่ม และลงความคิดเห็นคัดเลือกสูตรอาหารที่เหมาะสมและมีคุณค่าทางโภชนาการ

ขั้นที่ 3 ขั้นออกแบบการเรียนรู้ (Learning Design : L) เป็นขั้นวางแผนนำเสนอการออกแบบกิจกรรมการประกอบอาหาร การคิดคำนวณสัดส่วนคุณค่าของสารอาหารร่วมกัน มอบหมายหน้าที่การเตรียมนำเครื่องปรุง วัตถุดิบส่วนผสมและเตรียมอุปกรณ์ เครื่องใช้ ตลอดจนออกแบบวิธีการทดลองการประกอบอาหารโดยสอบถามผู้รู้ ผู้ที่มีประสบการณ์เพื่อศึกษาวิธีการประกอบอาหาร

ขั้นที่ 4 ขั้นการเรียนรู้แบบการลงมือปฏิบัติ (Active Learning : A) เป็นขั้นที่เกิดกระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมนำไปสู่ การทดลองลงมือปฏิบัติผ่านประสาทสัมผัสทั้งห้า ได้ฝึกฝนทำงานด้วยตนเองเมื่อพบปัญหาจะพยายามแก้ไขปัญหาลอง หากทำไม่ได้จะ หาทางออกโดยขอคำแนะนำและพยายามทำงานสำเร็จ ผู้วิจัยได้นำหลักการเรียนรู้แบบลงมือปฏิบัติตั้งแต่ขั้นเริ่มต้น ทำให้เกิดจิต ลักษณะและทักษะจนเกิดพฤติกรรมเป้าหมายคือพฤติกรรมออกแบบการเรียนรู้ตามศาสตร์คหกรรมด้านอาหารและโภชนาการ สำหรับเด็กปฐมวัย ด้วยกระบวนการฝึกอบรมทำให้ได้ความรู้ในอาหารและโภชนาการ มีทักษะประกอบอาหารที่ได้รับคุณค่าทาง โภชนาการและออกแบบการจัดกิจกรรมการประกอบอาหารที่นำความรู้ในอาหารและโภชนาการมาใช้

ขั้นที่ 5 ขั้นการสรุปความรู้ (Conclusion : C) เป็นขั้นที่ผู้เข้ารับการอบรมร่วมกันสรุปความรู้ที่ได้ผ่านการลงมือปฏิบัติได้เรียนรู้ หลักการประกอบอาหาร วิธีการปรุงอาหาร ช่วยให้เกิดการเชื่อมโยงประสบการณ์ใหม่กับประสบการณ์เดิม ทบทวนการคิดวิเคราะห์ ปัญหาที่เกิดขึ้นจากการจัดกิจกรรมประกอบอาหารและประเมินผลสิ่งที่เด็กได้รับการเรียนรู้ และพูดคุยสนทนาในประเด็นข้อความรู้ จากการที่เด็กปฐมวัยได้ลงมือทำอาหารและได้ความรู้ในอาหารและโภชนาการด้วย

จากการวิจัยของเบญจวรรณ ธนอมชยธวัช และคณะ 2568 (173-190) ทำวิจัยเชิงพรรณนาศึกษาความสัมพันธ์ระหว่าง ความรอบรู้ด้านอาหารและโภชนาการกับพฤติกรรมการดูแลด้านอาหารและโภชนาการของผู้ดูแลเด็กอายุ 3-5 ปี กลุ่มตัวอย่างเป็น

ผู้ดูแลเด็กอายุ 3-5 ปี จำนวน 174 คน ตำบลท่าเรือ อำเภอเมือง จังหวัดนครศรีธรรมราช เครื่องมือเป็นแบบสอบถามความรอบรู้ด้านอาหารและโภชนาการ และแบบสอบถามพฤติกรรมการดูแลด้านอาหารและโภชนาการของผู้ดูแล พบว่า ความรอบรู้ด้านอาหารและโภชนาการอยู่ในระดับพอเพียง (ร้อยละ 36.2) พฤติกรรมการดูแลอาหารและโภชนาการอยู่ในระดับปานกลาง (ร้อยละ 52.3) ส่วนความรอบรู้ด้านอาหารและโภชนาการกับพฤติกรรมการดูแลอาหารและโภชนาการของผู้ดูแลเด็กอายุ 3-5 ปี มีความสัมพันธ์ทางบวกในระดับสูงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ( $r=.516$   $p=.00$ ) และเมื่อวิเคราะห์องค์ประกอบพบว่าการเข้าถึงข้อมูลด้านอาหารและโภชนาการ การสร้างความเข้าใจข้อมูลด้านอาหารและโภชนาการ การไต่ถามข้อมูลด้านอาหารและโภชนาการ การตัดสินใจด้านอาหารและโภชนาการ และการนำ ความรอบรู้ด้านอาหารและโภชนาการไปใช้ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลอาหารและโภชนาการของผู้ดูแลเด็กอายุ 3-5 ปี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ( $r = .379, .503, .436, .493, .439, p = .00$ ) ตามลำดับผู้ดูแลเป็นคนสำคัญในการดูแลด้านอาหารและโภชนาการของเด็ก และการศึกษาของดวงเดือน พันธมนาวิน และดุจเดือน พันธมนาวิน (2564 : 206-216) กล่าวถึงการพัฒนาบุคคลให้เป็นคนดีที่เก่ง และมีความสุขจะต้องใช้วิธีพัฒนาจิตลักษณะดังเสนอองค์ความรู้เกี่ยวกับทฤษฎีต้นไม้จริยธรรมที่ระบุว่า ถ้าต้องการพลเมืองดีที่เก่งของชาติจะต้องพัฒนาจิตจริยธรรมที่สำคัญ 4 ด้าน นั่นคือจิตลักษณะได้แก่ (1) ลักษณะมุงอนาคต ควบคุมตน (2) แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ (3) ความเชื่ออำนาจในตน และ (4) ความคิดและเหตุผลเชิงจริยธรรม โดยการสร้างกิจกรรมพัฒนาจิตลักษณะและพัฒนาทักษะการสอนแก่ครู เพื่อให้สามารถพัฒนาจิตลักษณะควบคู่ไปกับเนื้อหาที่ต้องการออกแบบการเรียนรู้จึงจะสามารถตอบสนองต่อการบรรลุตามมาตรฐานผลการเรียนรู้ได้อย่างชัดเจน ดังนั้น การพัฒนารูปแบบฝึกอบรมเพื่อส่งเสริมจิตลักษณะและพฤติกรรมของบุคลากรทางการศึกษา ในการออกแบบการเรียนรู้อาหารและโภชนาการเด็กปฐมวัยตามศาสตร์คหกรรม จึงมีความสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่งในการพัฒนาความรอบรู้ด้านอาหารและโภชนาการเพื่อส่งเสริมให้มีพฤติกรรมดูแลที่ดีส่งผลให้เด็กมีภาวะโภชนาการที่ดี

2. การทดสอบผลการใช้รูปแบบฝึกอบรมเพื่อส่งเสริมจิตลักษณะและพฤติกรรมของบุคลากรทางการศึกษาในการออกแบบการเรียนรู้อาหารและโภชนาการเด็กปฐมวัยตามศาสตร์คหกรรม พบว่าบุคลากรทางการศึกษาปฐมวัยในกลุ่มทดลองเป็นผู้ที่มีจิตลักษณะสูงกว่ากลุ่มควบคุม เมื่อวัดผลหลังการฝึกอบรมทันที และบุคลากรทางการศึกษาปฐมวัยกลุ่มทดลองภายหลังการฝึกอบรมไปแล้ว 1 เดือน เป็นผู้ที่มีจิตลักษณะและพฤติกรรมของบุคลากรทางการศึกษาในการออกแบบการเรียนรู้อาหารและโภชนาการเด็กปฐมวัยตามศาสตร์คหกรรม สูงกว่ากลุ่มควบคุมทั้งก่อนได้รับการฝึกอบรมและภายหลังการฝึกอบรมไปแล้ว 1 เดือน สำหรับบุคลากรทางการศึกษาปฐมวัยในกลุ่มควบคุม ไม่แตกต่างจากก่อนฝึกอบรม เพราะไม่ได้รับการฝึกอบรมด้วยรูปแบบเพื่อส่งเสริมจิตลักษณะและพฤติกรรมของบุคลากรทางการศึกษาในการออกแบบการเรียนรู้อาหารและโภชนาการเด็กปฐมวัยตามศาสตร์คหกรรม ผลการทดสอบการใช้รูปแบบฝึกอบรมสามารถส่งเสริมจิตลักษณะและพฤติกรรมของบุคคล ยังมีจิตลักษณะสูงจะทำให้จิตลักษณะมีความเข้มแข็งส่งผลให้เกิดพฤติกรรมในปริมาณมาก สอดคล้องกับ ดุจเดือน พันธมนาวิน. (2550: 88) กล่าวถึงพฤติกรรมของบุคคลมีสาเหตุมาจากจิตลักษณะและพฤติกรรมที่กำหนด ดังนั้นสาเหตุของพฤติกรรมหรือผลผลิตที่เป็นทั้งสาเหตุด้านจิตใจและสาเหตุด้านสถานการณ์ โดยตัวทำนายความพร้อมที่จะกระทำ คือ ทศนคติที่ดีต่อพฤติกรรม จึงส่งเสริมบุคลากรทางการศึกษาปฐมวัยเข้ารับการฝึกอบรมมีจิตลักษณะและพฤติกรรมการออกแบบการเรียนรู้ที่ดีเพิ่มขึ้น และดวงเดือน พันธมนาวิน และดุจเดือน พันธมนาวิน (2564 : 206-216) กล่าวถึง“ทฤษฎีต้นไม้จริยธรรม” มีจิตอยู่ 5 กลุม โดย “จิตพลังจริยธรรม” คือ จิต 4 กลุม จาก 5 กลุมนี้ อันประกอบด้วย (1) ลักษณะมุงอนาคต ควบคุมตน หมายถึง ความคิดความเข้าใจและเห็นความสำคัญของสิ่งที่จะเกิดขึ้นในอนาคตว่ามีประโยชน์(หรือมีโทษ) เทียบกับสิ่งที่จะเกิดกับตนในปัจจุบัน จึงยอมอดได้รอได้ จัดระเบียบการกระทำของตนเองให้ไปสู่เป้าหมาย

ที่สำคัญจำเป็นในอนาคตได้ (2) แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ หมายถึง ความต้องการความสำเร็จ และหาทางหลีกเลี่ยงความล้มเหลวที่อาจจะเกิดได้ โดยรู้สาเหตุต่าง ๆ ของความสำเร็จ วางแผนให้สาเหตุเหล่านั้นเกิดใหม่มาก และรู้สาเหตุของความล้มเหลว แล้วหาทางหลีกเลี่ยงป้องกันไม่ให้เกิดความเสี่ยงเหล่านั้น (3) ความเชื่ออำนาจในตน หมายถึง ความคิดและความเข้าใจ ยอมรับรางวัลและผลเสียที่จะเกิดกับตนนั้น มักเกิดจากสาเหตุที่การกระทำมากองตนเอง เข้าใจว่าความสำเร็จได้ผลตามต้องการ ต้องมาจากความพยายาม ความขยัน อดทน ไม่ลดละไม่ทอดทิ้งโดยง่าย แม้ตนจะมีความสามารถไม่มากเต็มที่ แต่ถ้ามีความพยายามมากก็จะสำเร็จได้ ดังนั้นการพัฒนาจิตลักษณะให้กับบุคลากรทางการศึกษาปฐมวัยกลุ่มทดลองให้มีจิตที่เข้มแข็งจึงสามารถเพิ่มพฤติกรรม การออกแบบการเรียนรู้อาหารและโภชนาการเด็กปฐมวัยตามศาสตร์คหกรรม ที่พัฒนาผู้เรียนตรงตามเป้าหมายได้เป็นอย่างดี จึงสอดคล้องกับวรรณ อัสวกุล (2565 : 125-138) ได้วิจัยเรื่องผลการฝึกอบรมจิตลักษณะและทักษะของมารดาเพื่อพัฒนาพฤติกรรมทันตสุขภาพในบุตรก่อนวัยเรียน ทำการวิจัยเชิงทดลองใช้รูปแบบปฏิสัมพันธ์นิยม (Interactionism Model) เป็นกรอบแนวคิดพื้นฐานโดยตัวแปรจิตลักษณะได้มาจากทฤษฎีต้นไม้อัจฉริยะประมวลเอกสารสร้างชุดฝึกจิตลักษณะมุ่งอนาคต ควบคุมตน ชุดฝึกจิตลักษณะความเชื่ออำนาจในตน และชุดฝึกทักษะการดูแลทันตสุขภาพบุตร มีการวัดผลก่อนอบรม หลังฝึกอบรมทันที และหลังฝึกอบรม 3 เดือน ผลวิจัยพบว่ามารดาที่ได้รับการอบรมชุดฝึกจิตลักษณะมุ่งอนาคต-ควบคุมตน ชุดฝึกจิตลักษณะความเชื่ออำนาจในตน และชุดฝึกทักษะการดูแลทันตสุขภาพบุตร มีพฤติกรรมการดูแลทันตสุขภาพบุตร มากกว่ามารดาที่ไม่ได้รับการอบรม

การติดตามผลจากบุคลากรทางการศึกษาปฐมวัย ที่เข้ารับการอบรม มีความเข้าใจการออกแบบการเรียนรู้อาหารและโภชนาการเด็กปฐมวัยตามศาสตร์คหกรรม จากที่ไม่กล้าจัดการเรียนรู้เกี่ยวกับการประกอบอาหาร เพราะไม่มีความรู้เรื่องอาหารและโภชนาการ และไม่มีความถนัดในการสอนปฏิบัติอาหาร เพราะกลัวเรื่องความปลอดภัย อันตรายจากการใช้มีดหั่นอาหารและความร้อนจากเตาไฟฟ้าที่นำมาประกอบอาหาร ทำให้กังวลไม่กล้าสอน แต่เมื่อเข้ารับการอบรมการฝึกจิตลักษณะ และการฝึกทักษะด้านอาหารและโภชนาการ ทำให้มีความเชื่อมั่นว่าสามารถออกแบบการเรียนรู้ด้านอาหารและโภชนาการเด็กได้ เพราะมีความรู้ความเข้าใจในการออกแบบการเรียนรู้ ได้ฝึกปฏิบัติคำนวณคุณค่าทางอาหาร การคำนวณหาปริมาณอาหารในแต่ละหมวดหมู่ที่ต้องรับประทานในแต่ละวัน โดยใช้รายการอาหารแลกเปลี่ยน (Food Exchange) และการฝึกปฏิบัติการประกอบอาหารลงมือทำทุกขั้นตอน ตั้งแต่การเตรียมส่วนผสม การลงมือทำ การปรุงอาหาร ทุกขั้นตอนล้วนมีรายละเอียดที่สามารถออกแบบการเรียนรู้การประกอบอาหารสำหรับเด็กได้ ขั้นตอนปรุงอาหารที่ต้องใช้เตาไฟฟ้า ครูสามารถจัดเด็กเป็นกลุ่มย่อยเพื่อให้การดูแลที่ใกล้ชิดปลอดภัย และการออกแบบการจัดการเรียนรู้แบบลงมือปฏิบัติ ทำให้เด็ก ๆ ตั้งใจเรียนรู้ และเชื่อฟังดูแลเรื่องความปลอดภัย คอยระมัดระวังตนเองอย่างเต็มที่ เด็ก ๆ สามารถดูแลจัดการควบคุมตนเองได้ สอดคล้องกับนันทิยา ตันศรีเจริญ. (2564ก) กล่าวถึงการใช้วิธีการสอนแบบมีส่วนร่วม โดยพาเด็กเรียนรู้ร่วมกัน ให้เด็กเป็นเจ้าของการเรียนรู้ด้วยตนเอง ให้เด็กได้ใช้ร่างกายประสานสัมพันธ์ สัมผัส ลองผิดลองถูก เล่นทำงานอย่างเต็มที่ เกิดการเรียนรู้ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจอารมณ์ สังคมและสติปัญญาอย่างเต็มที่ และบุคลากรทางการศึกษาปฐมวัยได้ฝึกออกแบบการเรียนรู้ให้สอดคล้องกับเป้าหมายโดยนำศาสตร์คหกรรมด้านอาหารและโภชนาการ มากำหนดวิธีการ กระบวนการเรียนรู้ (นันทิยา ตันศรีเจริญ. 2564ข) สอดคล้องกับแพรวพรรณ ม่วงแก้ว และปัทมาวดี เล่ห์มงคล. (2566 : 236-248) ศึกษาเรื่องผลการจัดกิจกรรมประกอบอาหารโดยใช้กระบวนการสืบเสาะหาความรู้เพื่อส่งเสริมความฉลาดรู้ด้านอาหารในเด็กปฐมวัยอายุระหว่าง 5 - 6 ปี กำลังศึกษาอยู่ระดับชั้นอนุบาลปีที่ 2 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2564 โรงเรียนลำเจ็ดยี่ สำนักงานเขตหนองจอก กรุงเทพมหานคร จำนวน 15 คน เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ ประกอบด้วย

(1) แผนการจัดกิจกรรมประกอบอาหารโดยใช้กระบวนการสืบเสาะหาความรู้ (2) แบบประเมินความฉลาดรู้ด้านอาหารของเด็กปฐมวัยจำนวน 3 ด้าน ประกอบด้วย ความรู้ด้านอาหาร ทักษะด้านอาหาร และพฤติกรรมด้านอาหาร (3) แบบบันทึกพฤติกรรมความฉลาดรู้ด้านอาหารของเด็กปฐมวัย

ผลการศึกษาพบว่า (1) เด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดกิจกรรมประกอบอาหารโดยใช้กระบวนการสืบเสาะหาความรู้ มีความฉลาดรู้ด้านอาหารเพิ่มมากขึ้น โดยด้านที่มีการเปลี่ยนแปลงมากที่สุดเรียงลำดับจากมากไปหาน้อย ได้แก่ ด้านพฤติกรรมด้านอาหาร ด้านทักษะทางอาหาร และด้านความรู้ทางอาหาร ตามลำดับ (2) เด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดกิจกรรมประกอบอาหารโดยใช้กระบวนการสืบเสาะหาความรู้ เพื่อส่งเสริมความฉลาดรู้ด้านอาหารในเด็กปฐมวัย มีคะแนนเฉลี่ยสูงขึ้นกว่าก่อนการจัดกิจกรรม จะเห็นได้ว่าการออกแบบการเรียนรู้กิจกรรมประกอบอาหารสามารถออกแบบกิจกรรมได้หลากหลายเพื่อสร้างความสนใจกระตุ้นคำถามเกี่ยวกับอาหารที่เด็ก ๆ ชื่นชอบชวนท้าทายให้สืบค้นหาคำตอบ ร่วมกันตัดสินใจเลือกรายการอาหารที่กลุ่มต้องการเรียนรู้ ช่วยกันค้นหาสูตรอาหาร จากการสืบค้นและปรึกษาผู้ปกครอง เมื่อได้สูตรทำอาหารเด็ก ๆ จะนำข้อมูลสูตรอาหาร และวิธีทำอาหาร มาแลกเปลี่ยนเรียนรู้ นำเสนอข้อมูลคุณค่าประโยชน์ของอาหาร โดยครูทำหน้าที่ให้คำแนะนำเสริมประเด็นความรู้ทางโภชนาการจากการเข้ารับการอบรม และออกแบบการเรียนรู้ด้วยการนำกระบวนการที่ได้รับการฝึกอบรมในอาหารและโภชนาการมาออกแบบกิจกรรมการประกอบอาหาร จากนั้นเด็ก ๆ และคุณครูช่วยกันลงมือทำอาหาร โดยครูเปิดโอกาสให้เด็ก ๆ เป็นผู้ทดลองลงมือปฏิบัติผ่านประสาทสัมผัสทั้งห้าด้วยตนเอง (นันทิยา ตันศรีเจริญ, 2564 ค) เมื่อทำอาหารเสร็จเด็ก ๆ ทุกคน จะช่วยกันเก็บล้างภาชนะ ทำอาหาร ทำความสะอาดโต๊ะและพื้นห้องเรียน แล้วจัดเตรียมจัดโต๊ะอาหารและรับประทานอาหารที่มาจากฝีมือของตนเองร่วมกับการออกแบบการเรียนรู้กิจกรรมการประกอบอาหาร ทำให้เด็ก ๆ มีส่วนร่วม ตั้งแต่ขั้นเริ่มต้นถึงขั้นสุดท้ายขององค์ประกอบรูปแบบการฝึกอบรมทั้ง 5 ขั้นตอน โดยครูทำหน้าที่จัดการเรียนรู้เสริมประสบการณ์งานบ้านงานครัวที่สอนโดยการลงมือปฏิบัติดังที่ประภาภัทร นิยมและคณะ (2551: 15-32) กล่าวถึง คุณครูโรงเรียนรุ่งอรุณที่นำงานบ้าน งานครัว เป็นโจทย์ในการสอนเด็กปฐมวัย เพราะงานบ้าน งานครัว คือ การงานพื้นฐานของชีวิตที่ฝึกเด็กให้รู้จักพึ่งพาตนเองตั้งแต่เล็ก ๆ ทำของเด็กเล่นขายของ หยิบจับ สรรพสิ่งในธรรมชาติ มาสร้างสรรค์เป็นเมนูต่าง ๆ บอกเราว่าเด็กมีความสนใจในงานครัว งานครัวจึงเป็นการเรียนรู้เชื่อมโยงโลกจินตนาการของเด็กมาสู่การงานในชีวิตจริง จากความชอบและความสนใจไปสู่การลงมือทำ การล้าง หั่น ผัด ทอด ไปจนถึงการเก็บล้าง คือ การงานที่ช่วยพัฒนาความแข็งแรง และความคล่องแคล่วของกล้ามเนื้อ การมีส่วนร่วมทำอาหาร ตั้งแต่ต้นเกมสำเร็จเป็นอาหารพร้อมรับประทาน ทำให้เด็กมองเห็นการงานที่เป็นลำดับขั้นตอน เมื่อทำซ้ำอย่างต่อเนื่อง จะช่วยเสริมสร้างทักษะการวางแผนและการคิดอย่างเป็นระบบ การฝึกเด็ก ให้เรียนรู้จากการผิดพลาด แล้วรู้จักแก้ไขช่วยบ่มเพาะ ความใส่ใจ และความรับผิดชอบ ฝึกการทำงาน ร่วมกับผู้อื่น รู้จัก แบ่งงานแบ่งหน้าที่ ปลูกฝังความประณีตลงในจิตใจ เพราะ ทุกขั้นตอนของการทำอาหารต้องใส่ใจ อาหารจึงจะอร่อยและน่ารับประทาน ทั้งยังสร้างอุปนิสัยการกินที่ดี ทำให้เด็กเลือกกินอาหารที่มีประโยชน์ และรู้ คุณค่าของอาหาร ไม่กินทิ้งขว้าง ในสายตาของเด็ก ๆ งานครัว คือการงานของผู้ใหญ่ ที่แสนจะท้าทาย เมื่อเขาได้กินอาหารที่ทำด้วยตัวเอง เขาจะเกิดความภาคภูมิใจ และเชื่อมั่นในศักยภาพของตัวเอง

งานครัว ช่วยส่งเสริมพัฒนาการเด็กอย่างเป็นองค์รวม (Holistic Development) ดังนี้

1. งานครัวช่วยเสริมสร้าง พัฒนาการของกล้ามเนื้อ ตา ให้สัมพันธ์กัน (พัฒนาการทางร่างกาย)
2. ทำให้เด็กรับรู้ความสามารถของตน ความสุข และความภาคภูมิใจในตนเอง (พัฒนาการทางอารมณ์-จิตใจ)
3. มีทักษะการทำงานร่วมกับผู้อื่น (พัฒนาการทางสังคม)

4. การฝึกทักษะการสังเกตการจำแนก การลำดับขั้นตอนการวางแผน การคิดแก้ปัญหา (พัฒนาการทางสติปัญญา)
5. สร้างอุปนิสัยการกินที่ดี เป็นคนกินง่าย และกินอาหารได้หลากหลาย
6. เสริมพัฒนาการทางภาษา ฟัง พูด อ่าน และเขียนบันทึกเรื่องราวการเรียนรู้
7. เสริมสร้างความสัมพันธ์ระหว่างครูกับเด็ก
8. เกิดการเรียนรู้จากประสบการณ์เดิม เชื่อมโยงประสบการณ์ใหม่

ผลการเรียนรู้จากการออกแบบการเรียนรู้กิจกรรมประกอบอาหารได้บูรณาการการเรียนรู้ด้านคณิตศาสตร์ วิทยาศาสตร์ ภาษา และสังคม ตลอดจนการปลูกฝังคุณธรรมจริยธรรม มีดังนี้ (กุลยา ตันติผลาชีวะ. 2551 ก ; กุลยา ตันติผลาชีวะ. 2551 ข ; กุลยา ตันติผลาชีวะ. 2551 ค ; เขวง ช้อนบุญ. 2554)

1. การคิดเป็นขั้นเป็นตอน ลำดับความคิดได้ดี เด็กได้นำไปประยุกต์ใช้กับการทำงานอื่นๆ ในชีวิตได้ด้วย
2. การเรียนรู้ในวิทยาศาสตร์ การทำอาหารทำให้เรียนรู้เปลี่ยนแปลงสถานะจากน้ำกลายเป็นไอน้ำ การเปลี่ยนแปลงของอาหารที่สูงต่างจากอาหารที่ดิบ สังเกตเห็นอาหารสุกสีจะมีความใสขึ้น มีความนุ่มเกิดขึ้น และรสชาติก็จะเปลี่ยนไปอาหารดิบอาหารสุกจะมีรสชาติดีขึ้น
3. การเรียนรู้ในคณิตศาสตร์ การเรียนรู้ในจำนวนนับ มาก น้อย การเรียงลำดับ การเปรียบเทียบ
4. การเรียนรู้ในภาษา เนื่องจากมีในราวในการสนทนาพูดคุยในขณะที่ทำอาหาร มีการสื่อสาร มีความเข้าใจคำศัพท์วิธีในการทำอาหาร รวมทั้งรู้ชื่อของอาหาร ผัก ผลไม้ต่าง ๆ ได้มากขึ้น
5. การปลูกฝังคุณธรรมจริยธรรม การเรียนรู้จากการออกแบบกิจกรรมประกอบอาหารทำให้เด็ก ๆ ได้เรียนรู้การมีจิตอาสา นำวัตถุดิบ เครื่องปรุงมาจากบ้าน การทำหน้าที่ไปซื้ออาหารสดที่ตลาดในตอนเช้ากับคุณครู การแบ่งหน้าที่ช่วยล้างผัก ล้างเนื้อสัตว์ วัตถุดิบในการปรุงอาหาร การลงมือปฏิบัติการหั่น การเด็ดผัก การปรุงอาหาร การชิม การตักอาหารใส่จานแบ่งปันให้เพื่อนได้รับประทานเรียนรู้ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่จากการทำงานร่วมกับผู้อื่น การฟังพาวาด้วยกัน ฝึกความรับผิดชอบต่อหน้าที่ การช่วยเหลือเกื้อกูลกัน ล้าง ทำความสะอาดโต๊ะทำอาหาร ทำความสะอาดพื้นห้องเรียน ล้วนเป็นพื้นฐานคุณธรรมจริยธรรมที่เด็ก ๆ เรียนรู้จากการลงมือปฏิบัติ จึงทำให้การออกแบบการเรียนรู้การสอนได้วัตถุประสงค์ครอบคลุมในการปลูกฝังคุณธรรมจริยธรรม และส่งเสริมพัฒนาการทุกด้าน (สุจินดา ขจรรุ่งศิลป์. 2550 ; ขวัญฟ้า รังสิยานนท์. 2558 ; สุขุมล เกษมสุข. (2548).

### สรุปผลการทดลอง

การพัฒนาแบบฝึกอบรมเพื่อส่งเสริมจิตลักษณะและพฤติกรรมของบุคลากรทางการศึกษาในการออกแบบการเรียนรู้อาหาร และโภชนาการเด็กปฐมวัยตามศาสตร์คหกรรม โดยรูปแบบฝึกอบรมมีขั้นตอนการเรียนรู้ 5 ขั้น คือ 1) ขั้นสร้างความสนใจ (Engagement : E) 2) ขั้นการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ (Sharing : S) 3) ขั้นตอนออกแบบการเรียนรู้ (Learning Design : L) 4) ขั้นการเรียนรู้แบบการลงมือปฏิบัติ (Active Learning : A) และ 5) ขั้นการสรุปความรู้ (Conclusion : C) ที่มีความสอดคล้องสัมพันธ์กันและครอบคลุมองค์ประกอบของรูปแบบฝึกอบรม ซึ่งพัฒนาขึ้นบนฐานทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ได้รับการออกแบบโดยใช้เครื่องมือที่มีความเที่ยงตรงสูง และผ่านการประเมินจากผู้เชี่ยวชาญ พบว่ามีความเหมาะสมในระดับสูงทั้งในเชิงเนื้อหา กิจกรรม และเครื่องมือวัด เมื่อผ่านการทดลองใช้งานจริง จึงมีความเหมาะสมต่อการนำไปใช้ส่งเสริมจิตลักษณะและพฤติกรรมของบุคลากรทางการศึกษาในการออกแบบการเรียนรู้อาหารและโภชนาการเด็กปฐมวัยตามศาสตร์คหกรรม ทำให้ครูปฐมวัยที่ได้รับการอบรมเป็นผู้มีจิตลักษณะ

ที่เข้มแข็งกล่าวคือ มีความต้องการความสำเร็จ และหาทางหลีกเลี่ยงความล้มเหลวที่อาจจะเกิดได้ โดยรู้สาเหตุต่าง ๆ ของความสำเร็จ วางแผนให้สาเหตุเหล่านั้นเกิดใหม่มาก และรู้สาเหตุของความล้มเหลว แล้วหาทางหลีกเลี่ยงป้องกันไม่ให้เกิดความเสี่ยงเหล่านั้นคือ มี จิตลักษณะแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์สูง สำหรับการมีความคิดความเข้าใจและเห็นความสำคัญของสิ่งที่จะเกิดขึ้นในอนาคต วามีประโยชน์ หรือมีโทษ เทากับสิ่งที่จะเกิดกับตนในปัจจุบัน จึงยอมอดไถ่รอได้ จัดระเบียบการกระทำของตนเองให้นำไปสู่เป้าหมายที่สำคัญจำเป็นในอนาคตได้ คือ มีจิตลักษณะมีอนาคต-ควบคุมตนสูง และการมีความคิดและความเข้าใจ ยอมรับรางวัลและผลเสียที่จะเกิดกับตนนั้นมักเกิดจากสาเหตุที่การกระทำมาก่อนของตนนั่นเอง เขาใจว่าความสำเร็จได้ผลตามต้องการ ต้องมาจากความพยายาม ความขยัน อดทน ไม่ลดละไม่ทอดทิ้งโดยง่าย แม้ตนจะมีความสามารถไม่มากเต็มที่ แต่ถ้ามีความพยายามมากก็จะสำเร็จได้ คือ มีจิตลักษณะความเชื่ออำนาจในตนสูง ซึ่งส่งผลต่อการมีเจตคติที่ดีต่อพฤติกรรมเป้าหมาย และผู้เข้ารับการอบรมยังได้รับความรู้และทักษะนำหลักในศาสตร์คหกรรมด้านอาหารและโภชนาการสำหรับเด็กปฐมวัย มาออกแบบการเรียนรู้กิจกรรมประกอบอาหารสำหรับเด็กปฐมวัย ทั้งพบว่ารูปแบบฝึกอบรมนี้ส่งผลต่อการพัฒนาจิตลักษณะและพฤติกรรมการออกแบบการเรียนรู้ของบุคลากรทางการศึกษาปฐมวัยอย่างมีนัยสำคัญ ทั้งในระยะสั้นและระยะยาว ทำให้สามารถออกแบบการเรียนรู้อาหารและโภชนาการเด็กตามศาสตร์คหกรรมได้อย่างเหมาะสมและมีประสิทธิภาพ

### กิตติกรรมประกาศ

งานวิจัยฉบับนี้สำเร็จลงได้ด้วยสนับสนุนของรองศาสตราจารย์ ดร.สมหมาย ผิวสอาด อธิการบดีมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี รองศาสตราจารย์ ดร.สาคร ชลสาคร คณบดีคณะเทคโนโลยี คหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี

คณะผู้วิจัยขอขอบพระคุณ ทนสนับสนุนการพัฒนาวิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี ซึ่งได้รับการสนับสนุนจากกองทุนส่งเสริมวิทยาศาสตร์ วิจัย และนวัตกรรม ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2567 (รหัสโครงการวิจัย FRB67E0302) (รหัสคำรับรอง FRB670027/0168) ความสำเร็จของงานวิจัยนี้ จะเป็นรากฐานสำคัญในการยกระดับศักยภาพงานวิจัยและนวัตกรรมของ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี และเป็นส่วนหนึ่งของการขับเคลื่อนประเทศตามยุทธศาสตร์ด้านวิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรมต่อไป

### เอกสารอ้างอิง

- กิตติมา บุญยศ. (2554). *การพัฒนาแบบฝึกอบรม TREE เพื่อส่งเสริมจิตลักษณะที่พึงประสงค์และพฤติกรรมการสื่อสารทางบวก สำหรับผู้ดูแลเด็ก*. ปริญญาโท กศ.ด. (การศึกษาปฐมวัย). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- กุลยา ตันติผลาชีวะ. (2551 ก). *รูปแบบการเรียนการสอนปฐมวัยศึกษา*. กรุงเทพมหานคร : เบรน-เบสบุ๊คส์.
- กุลยา ตันติผลาชีวะ. (2551 ข). *การจัดกิจกรรมการเรียนรู้สำหรับเด็กปฐมวัย*. กรุงเทพฯ : เบรน-เบสบุ๊คส์.
- กุลยา ตันติผลาชีวะ. (2551ค). *หลักการสอนคณิตศาสตร์เด็กปฐมวัย*. กรุงเทพฯ: เอดิสันเพรสโปรดักส์.
- ขวัญฟ้า รังสิยานนท์. (2558). *สอนหนูให้เป็นพลเมืองดี*. กรุงเทพฯ : เพอ齡อพิบลิชซิง.
- งามตา วรินทร์านนท์. (2537). *จิตวิทยาสังคม* (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: ห้างหุ้นส่วนจำกัดเอ็กซ์เพรสมีเดีย.
- \_\_\_\_\_. (2547). *เอกสารประกอบการเรียนการสอนรายวิชา วป 518 การถ่ายทอดทางสังคมกับพัฒนาการของมนุษย์*. (เอกสารประกอบคำสอน). กรุงเทพฯ: สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อัดสำเนา.

- งามตา วรินทร์านนท์ และคณะ. (2551). รายงานประเมินผลการพัฒนาโครงการพัฒนาจิตกษณะ. และทักษะการอบรมเลี้ยงดูเด็กแก่ผู้ปกครอง เพื่อเสริมสร้างนิสัยรักการเรียนของนักเรียนในช่วงชั้นที่ 2. กรุงเทพฯ: สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- จิราภา สุวรรณกิจ. (2565). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อภาวะโภชนาการของเด็กวัยก่อนเรียน. วารสารโรงพยาบาลสิงห์บุรี. 31(2) กันยายน – ธันวาคม 2565, 81-94.
- เชวง ช้อนบุญ. (2554). การพัฒนารูปแบบการเรียนการสอนแบบ MATH-3C เพื่อพัฒนาทักษะพื้นฐานทางคณิตศาสตร์ของเด็กปฐมวัย. ปริญญาโท กศ.ด. (การศึกษาปฐมวัย). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ชูศรี วงศ์รัตน์; และ งามตา วรินทร์านนท์. (2551). แบบแผนการวิจัยเชิงทดลองและสถิติวิเคราะห์: แนวคิดพื้นฐานและวิธีการ. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ดวงเดือน พันธุมนาวิน. (2541). ทฤษฎีการวัดและงานวิจัยเอกลักษณ์แห่งอิโก้ในคนไทยและเทศ. กรุงเทพฯ: คณะพัฒนาสังคม สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์.
- \_\_\_\_\_. (2543). ทฤษฎีต้นไม้อัจฉริยะ : การวิจัยและการพัฒนาบุคคล. กรุงเทพฯ: คณะพัฒนาสังคมสถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์.
- \_\_\_\_\_. (2544). ครูกับการปลูกฝังจริยธรรมแก่นักเรียน. กรุงเทพฯ: บริษัท ส่งเสริมการศึกษาและจริยธรรม จำกัด.
- ดวงเดือน พันธุมนาวิน และดวงเดือน พันธุมนาวิน. (2541). การส่งเสริมคุณภาพของคนไทย: การพัฒนาเอกลักษณ์แห่งอิโก้. วารสารพัฒนาสังคม. 2(4), 76-95.
- \_\_\_\_\_. (2564). นวัตกรรมพัฒนาเชิงวิชาการ เพื่อเพิ่มประสิทธิผลตาม มาตรฐานการเรียนรู้ระดับอุดมศึกษา. วารสารมหาวิทยาลัยราชภัฏธนบุรี. 15(2) เดือน กรกฎาคม-ธันวาคม 2564.
- ดวงเดือน พันธุมนาวิน. (2550). รูปแบบทฤษฎีปฏิสัมพันธ์นิยม (Interactionism model) และแนวทางการตั้งสมมติฐานในวิจัยสาขจิตพฤติกรรมศาสตร์ในประเทศไทย. วารสารพัฒนาสังคม 9(1) เดือน ตุลาคม 2550, 85 – 117.
- \_\_\_\_\_. (2551). การสังเคราะห์งานวิจัยเกี่ยวกับคุณธรรม จริยธรรม ในประเทศไทยและต่างประเทศ. กรุงเทพฯ: พรักหวานกราฟฟิค.
- ดวงเดือน พันธุมนาวิน และอัมพร ม้าคนอง. (2547). ปัจจัยเชิงเหตุและผลของพฤติกรรมพัฒนานักเรียนของครูคณิตศาสตร์ในระดับมัธยมศึกษา. กรุงเทพฯ: สำนักงานคณะกรรมการการวิจัยแห่งชาติ (วช.).
- \_\_\_\_\_. (2552). รายงานวิจัยฉบับสมบูรณ์ในการฝึกอบรมจิตลักษณะและทักษะแบบบูรณาการที่มีผลต่อพฤติกรรมพัฒนานักเรียนของครูคณิตศาสตร์ในระดับมัธยมศึกษา. กรุงเทพฯ: สำนักงานคณะกรรมการการวิจัยแห่งชาติ (วช.).
- ทิตนา แคมมณี. (2556). ศาสตร์การสอน : องค์ความรู้เพื่อการจัดกระบวนการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ. พิมพ์ครั้งที่ 17. กรุงเทพฯ: ด่านสุทธาการพิมพ์.
- นวลละอ อสุภาผล. (2527). ทฤษฎีบุคลิกภาพ. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- นันทิยา ต้นศรีเจริญ. (2564ก). ครูนักสร้างสรรค์พื้นที่การเรียนรู้ Learning Space. หนังสือชุดครูปฐมวัยหัวใจใหม่. กรุงเทพฯ : บริษัทแปลน พรินต์ติ้ง จำกัด.
- \_\_\_\_\_. (2564 ข). ครูนักออกแบบการเรียนรู้ Teacher as a learning Designer. หนังสือชุดครูปฐมวัยหัวใจใหม่. กรุงเทพฯ : บริษัทแปลน พรินต์ติ้ง จำกัด.
- \_\_\_\_\_. (2564 ค). ครูผู้มองเห็นสภาวะการเรียนรู้ของเด็ก Visible Learning. หนังสือชุดครูปฐมวัยหัวใจใหม่. กรุงเทพฯ : บริษัทแปลน พรินต์ติ้ง จำกัด.



- เบญจวรรณ ถนอมชัยวัช, นภาพรณ วิริยะศิริกุล, วิชชุดา มัคสิงห์, สุวิญา วิริยะศิริกุล, สุทัศน์ เหมทานนท์ และถาวร พุ่มเอี่ยม. (2568). ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ด้านอาหารและโภชนาการกับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพด้านอาหารและโภชนาการของผู้ดูแลเด็กอายุ 3-5 ปี. วารสารมหาวิทยาลัยนราธิวาสราชนครินทร์ 17 (1) เดือน มกราคม-เมษายน 2568.
- ประดิษฐา ภาษาประเทศ. (2554). การพัฒนารูปแบบฝึกอบรม ASAP เพื่อส่งเสริมจิตลักษณะและพฤติกรรมการสันติของครูปฐมวัย. ปริญญาโท กศ.ด. (การศึกษาปฐมวัย). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ประดิษฐา ภาษาประเทศ, อรพินท์ สุขยศ และพรศิริ แสนตุ้ม. (2566). การพัฒนารูปแบบฝึกอบรมเพื่อส่งเสริมจิตลักษณะและพฤติกรรมการออกแบบการเรียนรู้ตามศาสตร์พระราชา ของบุคลากรทางการศึกษาปฐมวัย. รายงานวิจัยฉบับประกาศนียบัตร นิยม. (2557) ความสุขจากการเรียนรู้. โรงเรียนรุ่งอรุณ 2014 . (ออนไลน์). ได้จาก : <http://www.roong-aroon.ac.th> สืบค้นเมื่อวันที่ 2 มีนาคม 2562
- ประไพพิศ สิงหเสน, ศักรินทร์ สุรณเวหา และอดิญาณ์ ศรีเกษตริณ. (2560). การส่งเสริมโภชนาการในเด็กวัยก่อนเรียน. วารสารเครือข่ายวิทยาลัยพยาบาลและการสาธารณสุขภาคใต้. 4(3) กันยายน - ธันวาคม 2560: 226-227.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต). (2549). พุทธธรรม ฉบับปรับปรุง และขยายความ. พิมพ์ครั้งที่ 11. กรุงเทพฯ: สหธรรมิก.
- แพรวพรรณ ม่วงแก้ว และปัทมาวดี เล่ห์มงคล. (2566). ผลการจัดกิจกรรมประกอบอาหารโดยใช้กระบวนการสืบเสาะหาความรู้เพื่อส่งเสริมความฉลาดรู้ด้านอาหารในเด็กปฐมวัย. วารสารมหาวิทยาลัยราชภัฏ ๑๐ (๑) เดือนมกราคม- เมษายน 2566. หน้า 235-248.
- มาริน สาลิ. (2567) เอกสารประกอบการสอนวิชา 06-211-209 อาหารสากล Inyemation Cuisine. สาขาวิชาอาหารและโภชนาการ คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี. ถ่ายเอกสาร.
- เมธินี คุปพิทยานันท์. (2546). รายงานวิจัยประสิทธิผลของการฝึกอบรมทางจิตพฤติกรรมศาสตร์ เพื่อปลูกฝังและพัฒนาพฤติกรรมทัศนสุขภาพเด็กนักเรียนประถมศึกษา. กรุงเทพฯ: สำนักงานคณะกรรมการการวิจัยแห่งชาติ (วช.)
- ล้วน สายยศและอังคณา สายยศ. (2551). เทคนิคการวิจัยทางการศึกษา พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ: สุวีริยาสาส์น.
- วรวรรณ อัสกุลและคนอื่นๆ. (2546). รายงานการวิจัยฉบับสมบูรณ์ ในปัจจัยทางจิตสังคมที่เกี่ยวกับพฤติกรรมของมารดาในการดูแลทัศนสุขภาพบุตรก่อนวัยเรียน. สถาบันวิจัยและพัฒนาาระบบพฤติกรรมไทย สำนักงานคณะกรรมการการวิจัยแห่งชาติ (วช.).
- \_\_\_\_\_. (2551). รายงานการวิจัยฉบับสมบูรณ์ในการฝึกอบรมจิตลักษณะและทักษะแก่มารดาที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการดูแลทัศนสุขภาพบุตรก่อนวัยเรียน. สถาบันวิจัยและพัฒนาาระบบพฤติกรรมไทย สำนักงานคณะกรรมการการวิจัยแห่งชาติ (วช.).
- \_\_\_\_\_. (2565). ผลการฝึกอบรมจิตลักษณะและทักษะของมารดาเพื่อพัฒนาพฤติกรรมทัศนสุขภาพในบุตรก่อนวัยเรียน. วารสารThai Journals Online (ThaiJO) สำนักงานคณะกรรมการการวิจัยแห่งชาติ (NRCT) วารสารวิชาการด้านสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ 41(2) เดือน กรกฎาคม - ธันวาคม พ.ศ. 2565. หน้า 125-138.
- วิจารณ์ พานิช. (2561). พลังแห่งวัยเยาว์. กรุงเทพฯ : บริษัท แปลน ปรินท์ติ้ง จำกัด
- วีระศักดิ์ ปัญญาพรวิทยา. (2563). การคำนวณขนาดตัวอย่างโดยใช้โปรแกรม G\*power สำหรับงานวิจัยที่มีการใช้สัตว์. สืบค้นเมื่อ 20 ธันวาคม 2567, จาก <https://research.psu.ac.th/wp-content/uploads/2023/11/04->
- สมบูรณ์ สุริยวงศ์. (2542). ระเบียบวิธีวิจัยทางการศึกษา. กรุงเทพฯ:วิสิทธิ์พัฒนา
- สิริมา ภิญโญอนันตพงษ์. 2553. การวัดและประเมินแนวใหม่เด็กปฐมวัย. กรุงเทพฯ: ดอกหญ้าวิชาการ.

- สุขุมล เกษมสุข. (2548). *การปลูกฝังจริยธรรมแก่เด็ก*. ม.ป.ท. โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายประถม) คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- สุจินดา ขจรรุ่งศิลป์. (2550). *เลือกโรงเรียนอนุบาลให้ลูกรัก*. กรุงเทพฯ: ฐานการพิมพ์.
- สุรางค์ ไคว์ตระกูล. (2550). *จิตวิทยาการศึกษา*. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุวิมล ติรภานันท์. (2551). *การสร้างเครื่องมือวัดตัวแปรในการวิจัยทางสังคมศาสตร์ : แนวทางสู่การปฏิบัติ*. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา. (2560). *หลักสูตรการศึกษาปฐมวัย พุทธศักราช 2560*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย
- ศิริณา อายุยีน. (20 กรกฎาคม 2567) *การคำนวณกลุ่มตัวอย่าง*. สาขาวิชาสถิติประยุกต์ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี. สัมภาษณ์โดยประดิษฐา ภาษาประเทศ สาขาวิชาการศึกษาศาสตร์ปฐมวัย คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี.
- ศรีเรือน แก้วกังวาล. (2551). *ทฤษฎีจิตวิทยาบุคลิกภาพ : รู้เขา รู้เรา*. พิมพ์ครั้งที่ 15. กรุงเทพฯ: พิมพ์ดี.
- อภิญา พุกสุขสกุล. (2566). *เอกสารประกอบการสอนวิชา 06-211-103 การจัดอาหารครอบครัว Food for The Family*. สาขาวิชาอาหารและโภชนาการ คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี. ถ่ายเอกสาร.
- \_\_\_\_\_. (2567). *เอกสารประกอบการสอนวิชา 06-212-102 โภชนาการเบื้องต้น Introductort\_Nutrition*. สาขาวิชาอาหารและโภชนาการ คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี. ถ่ายเอกสาร.
- อรุณวรรณ อรรถธรรม. (2567). *เอกสารประกอบการสอนวิชา 06-211-223 โภชนาการและการจัดการอาหารสำหรับเด็กปฐมวัย Nutrition and Food Service for Kindergatens*. สาขาวิชาอาหารและโภชนาการ คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี. ถ่ายเอกสาร.
- อรพร ดำรงวงศ์ศิริ. (2564). *แพทย์ชี้เด็กไทยยุคใหม่อาจขาดสารอาหารเพราะพฤติกรรมกิน*. [ออนไลน์]. สืบค้นเมื่อ : 9 มีนาคม 2568, จาก <https://th.theasianparent.com/childred-lack-of-nutrients> .
- Creswell, J.W. (2012). *Planning, Conducting, and Evaluating Quantitative and Qualitative Research (4th ed.)*. Pearson. University of Nebraska–Lincoln.
- Johnson, D.W.; & Johnson, R.T. (1994). *Learning Together and Alone : Cooperative, Competitive and Intentional Learning*. 4th ed. Englewood Cliffs. NJ: Prentice.