

ผลของการใช้เทคนิคแม่แบบที่มีต่อมารยาทในการรับประทานอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1  
โรงเรียนสัตยาไส อำเภอชัยบาดาล จังหวัดลพบุรี



สารนิพนธ์  
ของ  
สุภาพร ฉั่วพันธ์

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา  
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา

พฤษภาคม 2554

ผลของการใช้เทคนิคแม่แบบที่มีต่อมารยาทในการรับประทานอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1  
โรงเรียนสัตยาไส อำเภอชัยบาดาล จังหวัดลพบุรี



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา  
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา

พฤษภาคม 2554

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ผลของการใช้เทคนิคแม่แบบที่มีต่อมารยาทในการรับประทานอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1  
โรงเรียนสัตยาไส อำเภอชัยบาดาล จังหวัดลพบุรี



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา  
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา  
พฤษภาคม 2554

สุภาพร จิวพันธ์. (2554). ผลของการใช้เทคนิคแม่แบบที่มีต่อมารยาทในการรับประทานอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสัตยาไส อำเภอชัยบาดาล จังหวัดลพบุรี สารนิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อาจารย์ที่ปรึกษา สารนิพนธ์: ผู้ช่วยศาสตราจารย์พรหมธิดา แสนคำเครือ

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาผลของการใช้เทคนิคแม่แบบที่มีต่อมารยาทในการรับประทานอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสัตยาไส อำเภอชัยบาดาล จังหวัดลพบุรี ปีการศึกษา 2553 กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ที่มีมารยาทในการรับประทานอาหารไม่เหมาะสมจำนวน 16 คนซึ่งได้มาจากการสุ่มอย่างง่ายจากประชากรแล้วสุ่มอย่างง่ายอีกครั้งหนึ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน กลุ่มทดลองได้รับการใช้เทคนิคแม่แบบที่มีต่อมารยาทในการรับประทานอาหาร และกลุ่มควบคุมไม่ได้รับการใช้เทคนิคแม่แบบที่มีต่อมารยาทในการรับประทานอาหาร เครื่องมือที่ใช้คือ แบบบันทึกการสังเกตมารยาทในการรับประทานอาหาร วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้การทดสอบของ วิลคอกซัน และแมน-วิทนี

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลสรุปได้ดังนี้

1. นักเรียนมีมารยาทในการรับประทานอาหารได้เหมาะสมมากขึ้นหลังจากได้รับการใช้เทคนิคแม่แบบ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
2. นักเรียนมีมารยาทในการรับประทานอาหารได้เหมาะสมมากขึ้นหลังจากไม่ได้รับการใช้เทคนิคแม่แบบ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
3. นักเรียนที่ได้รับการใช้เทคนิคแม่แบบมีมารยาทในการรับประทานอาหารเหมาะสมมากขึ้นมากกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการใช้เทคนิคแม่แบบ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

THE EFFECT OF MODELING TECHNIQUE ON EATING ETIQUETTE  
OF PRATHOMSUKSA I STUDENTS AT SATHYASAI SCHOOL  
IN CHAIBADAN DISTRICT ,LOPBURI PROVINCE



Presented in partial fulfillment of the requirements for the  
Master of Education degree in Educational Psychology  
at Srinakharinwirot University

May 2011

Supaporn Chuapun. (2011). *The Effect of Modeling Technique on Eating Etiquette of Prathomsuksa I Students at Sathasai School in Chaibadan District, Lopburi Province.*

Masters Project. M.ED.(Education Psychology). Srinakharinwirot University.

Advisor's Project : Assist. Prof.Promptida Sankamkrue.

The purpose of this experimental research was to study the effect of modeling technique on eating etiquette of prathomsuksa I students at Sathyasai school in Chaibadan district, Lopburi Province in academic year 2010. The subjects were 16 inappropriate eating etiquette students who were randomly from population. Then they were randomly divided into two groups. Each group was consisted of 8 students. The experimental group was exposed to the effects of modeling technique on eating etiquette while the control group was not exposed to the effects of modeling technique on eating etiquette. The instrument was observational record of eating etiquette. The data was analysed by the Wilcoxon Matched Paris Signed–Rank test and the Mann–Whitney U test.

The result were as follows :

1.The eating etiquette of the students who were exposed to modeling technique got significantly more appropriated than before the experiment at .01 levels.

2.The eating etiquette of the students who were not exposed to modeling technique got significantly more appropriated than before the experiment at .01 levels.

3.The eating etiquette of the students who were exposed to modeling technique got significantly more appropriated than the others students who were not exposed to modeling technique at .05 levels.

อาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์ ประธานคณะกรรมการบริหารหลักสูตร และคณะกรรมการสอบ  
ได้พิจารณาสารนิพนธ์เรื่อง ผลของการใช้เทคนิคแม่แบบที่มีต่อมารยาทในการรับประทานอาหารของ  
นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสัตยาไส อำเภอชัยบาดาล จังหวัดลพบุรี ของ สุภาพร ฉั่วพันธ์  
ฉบับนี้แล้ว เห็นสมควรรับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต  
สาขาจิตวิทยาการศึกษา ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒได้

อาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์

.....  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ พรหมธิดา แสนคำเครือ)

ประธานคณะกรรมการบริหารหลักสูตร

.....  
(รองศาสตราจารย์ เวชณี กรีทอง)

คณะกรรมการสอบ

..... ประธาน  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ พรหมธิดา แสนคำเครือ)

ประธาน

..... กรรมการสอบสารนิพนธ์  
(รองศาสตราจารย์ เวชณี กรีทอง)

กรรมการสอบสารนิพนธ์

..... กรรมการสอบสารนิพนธ์  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พาสนา จุรัตน์)

กรรมการสอบสารนิพนธ์

อนุมัติให้รับสารนิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาการศึกษา  
มหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการศึกษา ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

..... คณบดีคณะศึกษาศาสตร์

(รองศาสตราจารย์ ดร.องอาจ นัยพัฒน์)

วันที่ เดือน พฤษภาคม พ.ศ. 2554

## ประกาศคุณูปการ

สารนิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จได้โดยได้รับความกรุณาและความช่วยเหลือจากผู้ช่วยศาสตราจารย์พรหมธิดา แสนคำเครือ อาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์ รองศาสตราจารย์เวชนี กรีทอง และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พาสนา จุฬรัตน์ คณะกรรมการสอบปากเปล่า ที่กรุณาให้คำแนะนำปรึกษา ชี้แนะ ตลอดจนแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณในความเมตตาของท่านอาจารย์เป็นอย่างยิ่ง

ขอขอบพระคุณรองศาสตราจารย์เวชนี กรีทอง ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พาสนา จุฬรัตน์ และผู้ช่วยศาสตราจารย์วิไลลักษณ์ พงษ์โสภิตา ที่กรุณาเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือในการวิจัย จึงทำให้งานวิจัยครั้งนี้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี

ขอขอบพระคุณดร.อาจอง ชุมสาย ณ อยุธยา ผู้บริหารสูงสุด นางลัดดา จุลวงศ์ ผู้อำนวยการ คณะครู และนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสัตยาไส จังหวัดลพบุรีที่ได้ให้ความช่วยเหลือ และให้ความร่วมมือในการศึกษาครั้งนี้เป็นอย่างดี

ขอขอบคุณคุณครูจุไร อินทร์ทอง ที่ให้ความกรุณาช่วยเหลือในการเป็นผู้ช่วยวิจัย

ขอขอบคุณ คุณพ่อ คุณแม่ พี่สาว และน้องสาว ที่เป็นกำลังใจ และให้การสนับสนุนในการศึกษาค้นคว้า จนทำให้สารนิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จ บุญกุศลอันเกิดจากสารนิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยขอมอบให้ครูบาอาจารย์ผู้ที่ได้ประสิทธิ์ประสาทความรู้ มารดา บิดา และท่านผู้มีอุปการะทุกท่าน

สุภาพร ฉั่วพันธ์



# สารบัญ

บทที่	หน้า
<b>1 ภูมิหลัง</b>	1
ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า.....	4
ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า.....	5
ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า.....	5
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	5
กรอบแนวคิดในการศึกษาค้นคว้า.....	7
สมมติฐานของการศึกษาค้นคว้า.....	8
<b>2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง</b>	9
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการใช้เทคนิคแม่แบบ.....	9
เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการใช้เทคนิคแม่แบบ.....	9
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับเทคนิคแม่แบบ.....	21
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับมารยาทในการรับประทานอาหาร.....	23
เอกสารที่เกี่ยวข้องกับมารยาทในการรับประทานอาหาร.....	23
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับมารยาทในการรับประทานอาหาร.....	32
เอกสารที่เกี่ยวข้องกับโรงเรียนสัตยาไส.....	34
<b>3 วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า</b>	41
การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	41
เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า.....	41
วิธีดำเนินการสร้างเครื่องมือ.....	41
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	43
การเตรียมการก่อนการสังเกตพฤติกรรม.....	43
ดัชนีความเชื่อมั่นของการสังเกต.....	44
วิธีดำเนินการทดลอง.....	44
การจัดกระทำข้อมูลและ    การวิเคราะห์ข้อมูล.....	47
สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	47

## สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
<b>4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....</b>	<b>48</b>
สัญลักษณ์เกี่ยวกับการวิเคราะห์ข้อมูล.....	48
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	48
<b>5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....</b>	<b>54</b>
ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า.....	54
สมมติฐานของการศึกษาค้นคว้า.....	54
วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า.....	54
เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล.....	55
การดำเนินการทดลอง.....	55
การจัดกระทำและวิเคราะห์ข้อมูล.....	56
สรุปผลการศึกษาค้นคว้า.....	57
อภิปรายผล.....	57
ข้อเสนอแนะ.....	59
<b>บรรณานุกรม.....</b>	<b>60</b>
<b>ภาคผนวก.....</b>	<b>65</b>
ภาคผนวก ก.....	66
ภาคผนวก ข.....	88
<b>ประวัติย่อผู้ทำสารนิพนธ์.....</b>	<b>121</b>

## บัญชีตาราง

ตาราง	หน้า
1 แสดงการเปรียบเทียบมารยาทในการรับประทานอาหารของนักเรียนกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังที่ได้รับการใช้เทคนิคแม่แบบ.....	49
2 แสดงการเปรียบเทียบมารยาทในการรับประทานอาหารของนักเรียนกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังไม่ได้รับการใช้เทคนิคแม่แบบที่มีต่อมารยาทในการรับประทานอาหาร...	50
3 แสดงการเปรียบเทียบผลต่างมารยาทในการรับประทานอาหารของนักเรียน กลุ่มทดลองที่ได้รับการใช้เทคนิคแม่แบบที่มีต่อมารยาทในการรับประทานอาหารและ นักเรียนกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการใช้เทคนิคแม่แบบ.....	51
4 แสดงคะแนนมารยาทในการรับประทานอาหารเป็นรายบุคคลของนักเรียนในกลุ่มทดลอง ตลอด 3 ระยะเวลา.....	83
5 แสดงคะแนนของมารยาทในการรับประทานอาหารเป็นรายบุคคลของนักเรียน ในกลุ่มควบคุมตลอด 3 ระยะเวลา.....	84
6 แสดงการเปรียบเทียบมารยาทในการรับประทานอาหารของนักเรียนกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังได้รับการใช้เทคนิคแม่แบบที่มีต่อมารยาทในการรับประทานอาหาร.....	85
7 แสดงการเปรียบเทียบมารยาทในการรับประทานอาหารของนักเรียนกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังไม่ได้รับการใช้เทคนิคแม่แบบที่มีต่อมารยาทในการรับประทานอาหาร...	86
8 แสดงการเปรียบเทียบผลต่างของมารยาทในการรับประทานอาหารของนักเรียน กลุ่มทดลองก่อนและหลังได้รับการใช้เทคนิคแม่แบบที่มีต่อมารยาทในการ รับประทานอาหาร.....	87

## บัญชีภาพประกอบ

ภาพประกอบ	หน้า
1 แผนภาพแสดงระยะต่างๆ ของการทดลอง.....	45
2 มีพื้นฐานของมารยาทในการรับประทานอาหารของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม	52
3 แสดงความถี่มารยาทในการรับประทานอาหารของนักเรียนกลุ่มทดลองคนที่ 1.....	67
4 แสดงความถี่มารยาทในการรับประทานอาหารของนักเรียนกลุ่มทดลองคนที่ 2.....	68
5 แสดงความถี่มารยาทในการรับประทานอาหารของนักเรียนกลุ่มทดลองคนที่ 3.....	69
6 แสดงความถี่มารยาทในการรับประทานอาหารของนักเรียนกลุ่มทดลองคนที่ 4.....	70
7 แสดงความถี่มารยาทในการรับประทานอาหารของนักเรียนกลุ่มทดลองคนที่ 5.....	71
8 แสดงความถี่มารยาทในการรับประทานอาหารของนักเรียนกลุ่มทดลองคนที่ 6.....	72
9 แสดงความถี่มารยาทในการรับประทานอาหารของนักเรียนกลุ่มทดลองคนที่ 7.....	73
10 แสดงความถี่มารยาทในการรับประทานอาหารของนักเรียนกลุ่มทดลองคนที่ 8.....	74
11 แสดงความถี่มารยาทในการรับประทานอาหารของนักเรียนกลุ่มควบคุมคนที่ 1.....	75
12 แสดงความถี่มารยาทในการรับประทานอาหารของนักเรียนกลุ่มควบคุมคนที่ 2.....	76
13 แสดงความถี่มารยาทในการรับประทานอาหารของนักเรียนกลุ่มควบคุมคนที่ 3.....	77
14 แสดงความถี่มารยาทในการรับประทานอาหารของนักเรียนกลุ่มควบคุมคนที่ 4.....	78
15 แสดงความถี่มารยาทในการรับประทานอาหารของนักเรียนกลุ่มควบคุมคนที่ 5.....	79
16 แสดงความถี่มารยาทในการรับประทานอาหารของนักเรียนกลุ่มควบคุมคนที่ 6.....	80
17 แสดงความถี่มารยาทในการรับประทานอาหารของนักเรียนกลุ่มควบคุมคนที่ 7.....	81
18 แสดงความถี่มารยาทในการรับประทานอาหารของนักเรียนกลุ่มควบคุมคนที่ 8.....	82

# บทที่ 1

## บทนำ

### ภูมิหลัง

ชาติไทยเป็นชาติที่มีความเจริญรุ่งเรืองทางด้านวัฒนธรรมมาเป็นเวลาช้านานแล้ว วัฒนธรรมที่เรามีและปฏิบัตินั้น ส่วนหนึ่งเป็นของบรรพบุรุษซึ่งได้ถ่ายทอดเป็นมรดกให้อนุชนรุ่นหลังอย่างต่อเนื่อง อีกส่วนหนึ่งได้มาจากการติดต่อกับชนชาติอื่น มารยาทไทยซึ่งถือเป็นเอกลักษณ์ไทยนั้นนับเป็นสิ่งที่สำคัญเนื่องจากในสภาพสังคมปัจจุบันได้รับวัฒนธรรมตะวันตก ทำให้แนวคิด ความรู้สึก และวิธีการดำเนินชีวิตเริ่มเปลี่ยนแปลงไปโดยเฉพาะแนวความคิดที่ว่าทุกคนมีสิทธิเสรีภาพ มีความเสมอภาคทางความคิด ความรู้สึก และวิธีดำเนินชีวิตควรมีอิสระในการตัดสินใจในการปฏิบัติตนในสังคม ทำให้เกิดความขัดแย้งและความไม่เข้าใจกันจากช่องว่างที่เกิดขึ้นนี้ได้ทำให้เกิดปัญหาสังคมได้ง่ายและนับวันจะมากยิ่งขึ้น ปัญหาในเรื่องมารยาทไทยนั้นมีตัวอย่างให้เห็นได้ชัดเจนว่า เยาวชนไทยในปัจจุบันมักไม่ยำเกรงพ่อ แม่ ครู อาจารย์ ตลอดจนผู้ใหญ่ที่ควรเคารพ แม้ในการกราบไหว้หรือปฏิบัติตนตามมารยาทที่พึงปฏิบัติก็ไม่มั่นใจ ในที่สุดก็คิดว่าเป็นสิ่งที่ไม่จำเป็นจนเลยไปถึงคิดว่าเป็นเรื่องที่ล้าสมัย ไม่ทันกาลเวลา ผลจึงปรากฏว่าเป็นคนที่มีความหยาบกระด้างทั้งกายและวาจา ซึ่งจะมีผลเสียถึงจิตใจด้วย (สมจินตนา ภักดิ์ศรีวงศ์.2538:6-7)

ผู้ที่มีมารยาทที่ดีนั้นก็คือ ผู้ที่ปรับปรุงตนให้เหมาะกับเวลาและสถานที่ หรือกาลเทศะเป็นสิ่งสำคัญ ฉะนั้นผู้ที่มีมารยาทคือผู้ที่ทันสมัยอยู่เสมอ (ผะอบ โปษะกฤษณะ.2530 :2) ผู้ที่มีมารยาทที่ดีนอกจากช่วยสร้างเสริมบุคลิกลักษณะที่ดีเป็นที่ยกย่องนับถือแก่บุคคลทั่วไปแล้วยังแสดงถึงการเป็นผู้มีความเจริญทางจิตใจ และวัฒนธรรมอันดีงาม (สมศักดิ์ สินธุระเวชญ์.2529 :24) ซึ่งการอบรมให้เรียนรู้ระเบียบสังคมในวัยเด็กเป็นระยะที่เหมาะสมและบังเกิดผลอย่างสูงต่อการปลูกฝังและพัฒนาแนวคิด พฤติกรรม และนิสัยที่ดีในส่วนบุคคล หรือส่วนสังคม (สุพิศวง ธรรมพินทา.2532 :258) ดังนั้นจึงควรฝึกให้นักเรียนมีมารยาทที่ดีงามตั้งแต่วัยเด็กเพื่อจะได้เป็นบุคคลที่มีมารยาทดีและอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างเหมาะสม

จากการที่ผู้วิจัยสอนอยู่ในระดับประถมศึกษาช่วงชั้นที่ 1 โรงเรียนสัตยาไส อำเภอชัยบาดาล จังหวัดลพบุรี มานาน 5 ปี จากการสังเกตด้วยตนเองพบปัญหานักเรียนมีมารยาท ในการรับประทานอาหารที่ไม่เหมาะสม ได้แก่ การส่งเสียงดัง ลุกจากที่นั่ง เล่นกับเพื่อน คุกกันขณะรับประทานอาหาร รับประทานอาหารเลอะเทอะ ทั้งเศษอาหารลงบนพื้น ไม่ล้างมือก่อนรับประทานอาหาร ไม่ตั้งใจสวดมนต์ก่อนรับประทานอาหาร ไม่เก็บถาด ไม่ล้างถาด ไม่ทำความสะอาดโต๊ะอาหาร ขณะรับประทานอาหารในโรงอาหาร ซึ่งสอดคล้องกับผลการสัมภาษณ์ผู้ช่วยฝ่ายกิจการนักเรียน ครูประจำชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ถึงชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 พบปัญหาว่านักเรียนมีมารยาท ในการรับประทานอาหารที่ไม่เหมาะสม ได้แก่ การส่งเสียงดัง ลุกจากที่นั่ง เล่นกับ

เพื่อน คู่กันขณะรับประทานอาหาร รับประทานอาหารเลอะเทอะ ทั้งเศษอาหารลงบนพื้น ไม่ล้างมือก่อนรับประทานอาหาร ไม่ตั้งใจสวดมนต์ก่อนรับประทานอาหาร ไม่เก็บถาด ไม่ล้างถาด ไม่ทำความสะอาดโต๊ะอาหาร ขณะรับประทานอาหารในโรงอาหาร ผู้วิจัยจึงขอความร่วมมือจากครูประจำชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ถึงชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 6 ท่าน ประเมินมารยาทในการรับประทานอาหารของนักเรียน พบว่านักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 จำนวน 28 คน มีมารยาทในการรับประทานอาหารไม่เหมาะสมจำนวน 20 คน คิดเป็นร้อยละ 69 นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 30 คน มีมารยาทในการรับประทานอาหารไม่เหมาะสมจำนวน 18 คน คิดเป็นร้อยละ 60 นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 มีจำนวน 30 คน มีมารยาทในการรับประทานอาหารไม่เหมาะสมจำนวน 14 คน คิดเป็นร้อยละ 47 จากการประเมินของครูประจำชั้นช่วงชั้นที่ 1 พบว่านักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 มีมารยาทในการรับประทานอาหารไม่เหมาะสมมากที่สุด

หลังจากนั้นอีก 3 ปี ผู้วิจัยได้สังเกตด้วยตนเองและสัมภาษณ์ผู้ช่วยฝ่ายกิจการนักเรียน ครูประจำชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ถึงชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 พบปัญหา นักเรียนมีมารยาทในการรับประทานอาหารไม่เหมาะสมเช่นเดิมอีก ผู้วิจัยจึงขอความร่วมมือจากครูประจำชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ถึงชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 6 ท่าน ประเมินมารยาทในการรับประทานอาหารของนักเรียน พบว่านักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 จำนวน 30 คน มีมารยาทในการรับประทานอาหารไม่เหมาะสมจำนวน 20 คน คิดเป็นร้อยละ 67 นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 30 คน มีมารยาทในการรับประทานอาหารไม่เหมาะสมจำนวน 18 คน คิดเป็นร้อยละ 60 นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 มีจำนวน 27 คน มีมารยาทในการรับประทานอาหารไม่เหมาะสมจำนวน 12 คน คิดเป็นร้อยละ 56 จากการประเมินของครูประจำชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 -3 พบว่านักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 มีมารยาทในการรับประทานอาหารไม่เหมาะสมมากที่สุด

ผู้วิจัยสังเกตมารยาทในการรับประทานอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ที่ได้จากการประเมินของครูประจำชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 อีกครั้งหนึ่ง และพบว่า มีนักเรียนที่มีมารยาทในการรับประทานอาหารไม่เหมาะสมจำนวน 20 คน การไม่มีมารยาทในการรับประทานอาหารจึงจำเป็นต้องเร่งแก้ไข หากโรงอาหารเต็มไปด้วยนักเรียนที่ไม่มีมารยาทในการรับประทานอาหารดังกล่าว ความวุ่นวายในการรับประทานอาหารย่อมเกิดขึ้น และหากนักเรียนที่มีมารยาทไม่เหมาะสมไม่ได้รับการแก้ไขให้ดีขึ้น ย่อมส่งผลเสียต่อโรงเรียน สังคม ดังที่ ฉันทนิช อัครนนท์ (2532 :1) กล่าวว่า มารยาท คือพฤติกรรมที่แสดงออกมาทางกิริยา วาจา ที่สังคมยอมรับว่าถูกต้อง ดีงาม มารยาทเป็นหลักของการประพฤติปฏิบัติตามกฎเกณฑ์และขนบธรรมเนียมประเพณีของสังคม กุลบุตร กุลธิดาไม่ว่าชาติใดถ้าได้รับการศึกษาอบรมมาดีแล้ว ทั้งกาย วาจา ใจ ย่อมได้ชื่อว่าเป็นสุภาพชน สุภาพชนจะรู้จักเห็นยวร้ายจิตใจตนเองมีความละอายใจตนเองย่อมไม่ประพฤติการที่ไม่เหมาะสมและสำนึกในเรื่องกิริยามารยาทของตนเองอยู่เสมอ (พั้ว อนุรักษ์ราชมณเฑียร. 2530:1)

มารยาท หรือ มรรยาท หมายถึง กิริยาอาการ ที่ควรประพฤติปฏิบัติ อย่างมีขอบเขต หรือ มีระเบียบแบบแผนอันเหมาะสมแก่ กาละ เทศะและสังคม มารยาทไทย เป็นการเจาะจงในแบบแผนแห่งการประพฤติปฏิบัติแบบไทยที่บรรพบุรุษได้พิจารณากำหนดขึ้น และดัดแปลงแก้ไขใช้สืบทอด

กันมา มารยาทไทยครอบคลุมถึงกิริยา วาจาต่าง ๆ เช่น การยืน การเดิน การนั่ง การนอน การรับของส่งของ การทำความเคารพ การแสดงกิริยาอาการ การรับประทานอาหาร การให้และรับบริการ การทักทาย การสนทนา การใช้คำพูด การฟัง การใช้เครื่องมือสื่อสาร รวมทั้งการประพฤติปฏิบัติในพิธีการต่าง ๆ มารยาทในการรับประทานอาหาร ได้แก่ ต้องรับประทานอาหารโดยระมัดระวัง ไม่ทำให้เลอะเทอะมูมมาม ควรหุบปากเวลาเคี้ยวอาหารเพื่อระวังมิให้มีเสียงดัง ไม่ใช้มือของตนเองแตะต้องหรือหยิบอาหารที่ผู้อื่นจะบริโภค หรืออาหารที่เป็นของกลาง ในการรับประทานอาหารร่วมกับผู้อื่นต้องรอให้ผู้มีอาวุโสกว่านั่งก่อนจึงนั่ง และผู้มีอาวุโสเริ่มรับประทานอาหารก่อนจึงรับประทานอาหาร ถ้านั่งเก้าอี้ควรนั่งตัวตรง ไม่ท้าวศอกบนโต๊ะอาหารถ้านั่งกับพื้นควรนั่งพับเพียบเรียบร้อยและตั้งตัวตรงไม่ท้าวแขน การใช้ผ้าเช็ดมือ เมื่อเข้านั่งโต๊ะอาหารก่อนจะรับประทานอาหารควรหยิบผ้าเช็ดมือปูที่ตัก ก่อนดื่มควรใช้ผ้าเช็ดมือ เช็ดปากก่อนทุกครั้งเพื่อกันมิให้แก้วเป็นคราบ ดื่มเสร็จแล้วเช็ดอีกครั้ง วิธีเช็ดคือซับพลิกผ้าเช็ดมือทางด้านในซับที่ริมฝีปากไม่ยกขึ้นทั้งผืน เมื่อเช็ดแล้วคาบรอยริมฝีปากจะอยู่ทางด้านในไม่เป็นที่น่ารังเกียจ ไม่ต้องใช้ผ้าเช็ดมือ เช็ดช้อน ส้อม จาน ชาม ใช้เสร็จแล้วไม่ต้องพับควรวางไว้บนโต๊ะซ้ายมือของตน ระหว่างรับประทานอาหารถ้ามีความจำเป็นต้องลุกไปจากโต๊ะควรวางผ้าเช็ดมือไว้ที่เก้าอี้กล่าวคำขอโทษเสียก่อนจะลุกไป ถือช้อนด้วยมือขวาและส้อมด้วยมือซ้ายในเวลารับประทานอาหารแบบไทย ถ้ารับประทานอาหารแบบฝรั่งที่ต้องใช้มีดกับส้อม ถือมีดด้วยมือขวา ถือส้อมด้วยมือซ้าย การชดน้ำซุพหรือน้ำแกง ไม่ตักเต็มช้อนเพราะจะหกง่าย ไม่ยกถ้วยขึ้นชด ถ้าจะรับประทานอาหารให้หมดจะต้องตะแคงถ้วยแล้วใช้ช้อนตัก การตักซุพนั้นย่อมชดจากข้างช้อนและชดอย่างเงียบอย่าให้มีเสียงดัง วิธีตักจะใช้จากริมนอกเข้าไปหาด้านในหรือจากข้างในออกมาข้างนอกก็ได้ การใช้มีด มีไว้สำหรับตัดอาหาร จะนำไปจิ้มอาหารเข้าปากไม่ได้ไม่ว่าในกรณีใดๆ ผู้ใดใช้มีดส่งอาหารเข้าปาก ผู้นั้นเสียมารยาทอย่างมาก ในการรับประทานอาหารน้ำชาหรือกาแฟ ช้อนกาแฟหรือช้อนชามีไว้สำหรับใช้คนเท่านั้น เมื่อคนเสร็จแล้วต้องวางไว้ในจานรองถ้วยอย่าคาช้อนไว้ในถ้วย และอย่าชดจากช้อนเป็นอันขาด การดื่มควรดื่มช้าๆ ระวังไม่ดื่มให้มีเสียง ควรมีการเว้นระยะบ้าง ไม่ควรดื่มรวดเดียวหมด ไม่ดื่มขณะที่ยังมีอาหารอยู่ในปาก และไม่ทิ้งรอยลิปสติกที่ทาปากไว้ที่ถ้วยในการตักอาหาร ไม่ควรเลือกตักอาหารที่ชอบอย่างใดอย่างหนึ่งมากเกินไปหรือตักจนล้นจาน ไม่อมอาหารจนกระทั่งพุงแก้มพองโป่งออกมา ก่อนกลืนอาหาร ควรเคี้ยวให้ละเอียด ในการรับประทานอาหารควรรับประทานอาหารพอประมาณ และเอื้อเฟื้อเพื่อนร่วมโต๊ะอาหาร โดยเลื่อนจานอาหารหรือตักอาหารให้กับผู้ที่อยู่ใกล้ ไม่ควรใช้มือของตนเองแตะต้องหรือหยิบอาหารที่ผู้อื่นบริโภค หรืออาหารที่เป็นของกลาง ผู้มีมารยาทไม่ดูดีมีดแทนการล้างมือ เมื่อมือเปื้อนอาหาร ผู้มีมารยาทไม่พูดถึงสิ่งที่น่าเกลียดหรือน่าหวาดเสียวให้เป็นที่รังเกียจขณะรับประทานอาหาร ไม่ควรกล่าวคำติเตียนต่อหน้าผู้อื่นในขณะที่รับประทานอาหาร ห้ามทิ้งเศษอาหารลงในท่อหรือซุกหมวกวางตามกระถางไม้และในที่ทั่วไป ให้นำไปทิ้งในภาชนะที่จัดไว้ (คณะกรรมการวัฒนธรรมแห่งชาติ ,2549) ดังนั้นมารยาทในการรับประทานอาหาร หมายถึง กิริยา วาจา ที่แสดงออกมา ที่สังคมยอมรับว่าถูกต้องดีงาม ควรประพฤติปฏิบัติ เหมาะสมแก่ กาละ เทศะและสังคม ในขณะที่รับประทานอาหาร

ในการพัฒนามารยาทในการรับประทานอาหาร อาจพัฒนาได้หลายวิธี เช่น การใช้เทคนิคแม่แบบ การใช้บทบาทสมมุติ การใช้สถานการณ์จำลอง การเสริมแรงทางบวก การวางเงื่อนไข เป็นต้น ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยสนใจที่จะใช้เทคนิคแม่แบบ เพราะเทคนิคแม่แบบเป็นการเรียนรู้จากการสังเกต การกระทำของบุคคลอื่น ซึ่งเป็นการเรียนรู้ทางอ้อม โดยผู้เรียนจะสังเกตพฤติกรรมของตัวแบบและผลจากการสังเกตพฤติกรรมจากตัวแบบจะทำให้บุคคลนั้นเลียนแบบพฤติกรรมของตัวแบบหรือเกิดพฤติกรรมใหม่ที่พึงประสงค์ได้ (ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์, 2530 :70) การใช้เทคนิคแม่แบบสามารถพัฒนาตัวแปรต่างๆ ได้ เช่น ผลการวิจัยของจรัสศรี มากสวัสดิ์ (2547 :บทคัดย่อ) ศึกษาผลของการใช้เทคนิคแม่แบบที่มีการอ่านออกเสียงควบกล้ำ ร ล ว ของนักเรียนชั้น

ประถมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสุเหร่าบางมะเขือ เขตวัฒนา กรุงเทพมหานคร ผลการวิจัยพบว่านักเรียนที่ได้รับการใช้เทคนิคแม่แบบ อ่านออกเสียงควบกล้ำ ร ล ว ได้ถูกต้องมากกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการใช้เทคนิคแม่แบบ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ผลการวิจัยของ นภรพีญ อุตวงษ์ (2548 :48) ศึกษาผลของการใช้เทคนิคแม่แบบที่มีต่อมารยาทในสังคมของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนวัดหนองจอก (ภักดีนรเศรษฐ) เขตหนองจอก กรุงเทพมหานคร ผลการวิจัยพบว่านักเรียนที่ได้รับการใช้เทคนิคแม่แบบมีมารยาทในสังคมได้เหมาะสมมากกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการใช้เทคนิคแม่แบบ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ . 01

ด้วยเหตุนี้ ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาผลของการใช้เทคนิคแม่แบบที่มีต่อมารยาทในการรับประทานอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสัตยาไส อำเภอชัยบาดาล จังหวัดลพบุรี

### ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ตั้งความมุ่งหมายไว้ดังนี้

1. เพื่อเปรียบเทียบมารยาทในการรับประทานอาหารของนักเรียนก่อนและหลังที่ได้รับการใช้เทคนิคแม่แบบ
2. เพื่อเปรียบเทียบมารยาทในการรับประทานอาหารของนักเรียนก่อนและหลังที่ไม่ได้รับการใช้เทคนิคแม่แบบ
3. เพื่อเปรียบเทียบมารยาทในการรับประทานอาหารของนักเรียนที่รับการใช้เทคนิคแม่แบบกับนักเรียนที่ไม่ได้รับการใช้เทคนิคแม่แบบ

### ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า

ผลของการวิจัยครั้งนี้ จะเป็นแนวทางให้กับครู อาจารย์ ผู้ปกครองที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับนักเรียน ที่มีความรู้ความเข้าใจในเรื่องการใช้เทคนิคแม่แบบ ได้นำไปแก้ไขปรับปรุงมารยาทในการรับประทานอาหารของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ให้มีมารยาทที่เหมาะสมต่อไป



## ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า

### 1 ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสัตยาไส อำเภอชยบาดาล จังหวัดลพบุรี ปีการศึกษา 2553 ที่มีมารยาทในการรับประทานอาหารไม่เหมาะสม จำนวน 20 คน

### 2 กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสัตยาไส อำเภอชยบาดาล จังหวัดลพบุรี ปีการศึกษา 2553 ที่มีมารยาทในการรับประทานอาหารไม่เหมาะสมจำนวน 16 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มอย่างง่ายจากประชากร แล้วสุ่มอย่างง่ายอีกครั้งหนึ่ง เป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน

### 3 ตัวแปรที่ศึกษา

3.1 ตัวแปรอิสระ คือวิธีพัฒนามารยาทในการรับประทานอาหารโดยใช้เทคนิคแม่แบบ

3.2 ตัวแปรตาม คือ มารยาทในการรับประทานอาหาร

## นิยามศัพท์เฉพาะ

1. มารยาทในการรับประทานอาหาร หมายถึง การแสดงออกของนักเรียนที่เหมาะสมกับกาลเทศะในการรับประทานอาหาร ในที่นี้แบ่งออกเป็น 3 ช่วงคือ ช่วงก่อนรับประทานอาหาร ช่วงขณะรับประทานอาหาร และช่วงหลังรับประทานอาหาร ดังนี้

1.1 มารยาทในการรับประทานอาหารของนักเรียนก่อนรับประทานอาหาร

1.1.1 ล้างมือก่อนรับประทานอาหาร

1.1.2 ตั้งใจสวดมนต์ก่อนรับประทานอาหาร

1.2 มารยาทในการรับประทานอาหารของนักเรียนขณะรับประทานอาหาร

1.2.1 ไม่พูดคุยกันขณะมีอาหารอยู่ในปาก

1.2.2 ไม่รับประทานอาหารเลอะเทอะ

1.2.3 ไม่ลุกจากที่นั่ง

1.2.4 ไม่เล่นกับเพื่อน

1.3 มารยาทในการรับประทานอาหารของนักเรียนหลังรับประทานอาหาร

1.3.1 เก็บถาด

1.3.2 ล้างถาด

1.3.3 ทำความสะอาดโต๊ะ

1.3.4 ล้างปาก บ้วนปาก

**2. การใช้เทคนิคแม่แบบ** หมายถึง วิธีการที่ผู้วิจัยทำให้นักเรียนปฏิบัติตนเกี่ยวกับมารยาทในการรับประทานอาหารจากการสังเกตพฤติกรรมของแม่แบบ โดยใช้นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 เป็นแม่แบบแสดงมารยาทในการรับประทานอาหาร ผลจากการสังเกตจะทำให้ นักเรียนเลียนแบบพฤติกรรมของตัวแบบและนำไปปฏิบัติตาม โดยมีขั้นตอนการใช้เทคนิคแม่แบบ ดังนี้

2.1 ขั้นที่ 1 ขั้นนำ ผู้วิจัยสนทนาและซักถามเกี่ยวกับมารยาทในการรับประทานอาหารของนักเรียน

2.2 ขั้นที่ 2 ขั้นเสนอแม่แบบ มีขั้นตอนดังนี้

1) ผู้วิจัยเสนอแม่แบบซึ่งเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 เป็นผู้ที่มีการมารยาทในการรับประทานอาหารได้เหมาะสมและเป็นที่ยอมรับของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1

2) ผู้วิจัยทำให้นักเรียนฝึกมารยาทในการรับประทานอาหาร โดยเลียนแบบจากแม่แบบซึ่งนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 ถ้านักเรียนเลียนแบบได้ถูกต้องก็ให้การเสริมแรงโดยกล่าวชมเชย ถ้านักเรียนเลียนแบบไม่ได้ผู้วิจัยให้กำลังใจและฝึกปฏิบัติต่อไปจนถูกต้อง

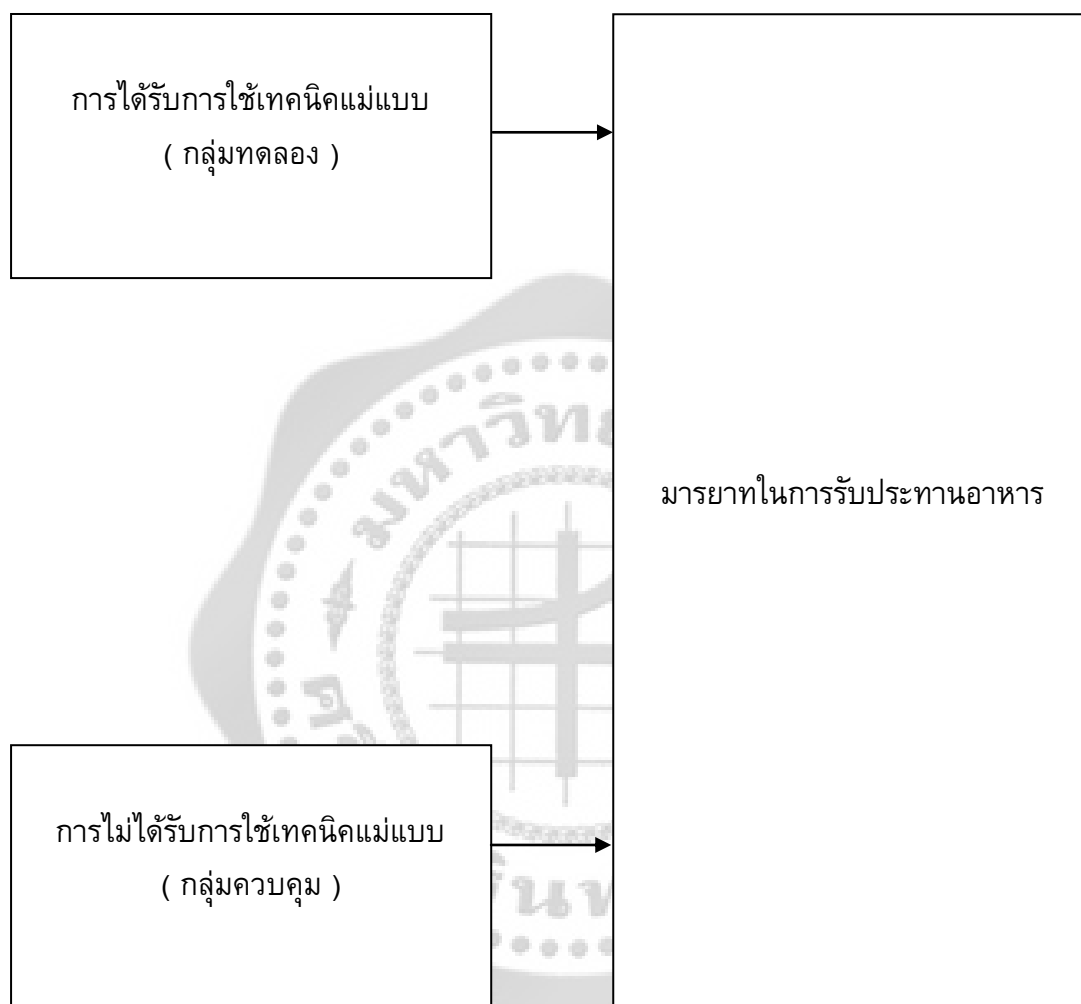
2.3 ขั้นที่ 3 ขั้นสรุป ผู้วิจัยให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นและแสดงความรู้สึกเกี่ยวกับสิ่งที่ได้รับการเลียนแบบว่ามารยาทในการรับประทานอาหารต้องทำอะไรบ้าง ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมและมอบหมายให้นักเรียนไปฝึกที่บ้านหรือที่โรงเรียน

**3. กลุ่มทดลอง** หมายถึง นักเรียนที่ได้รับการใช้เทคนิคแม่แบบจำนวน 8 คน

**4. กลุ่มควบคุม** หมายถึง นักเรียนที่ไม่ได้รับการใช้เทคนิคแม่แบบจำนวน 8 คน

## กรอบแนวคิดในการวิจัย

ตัวแปรอิสระ    ตัวแปรตาม



การได้รับการใช้เทคนิคแม่แบบ สามารถพัฒนามารยาทในการรับประทานอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ได้ ผู้วิจัยจึงตั้งสมมติฐาน ดังนี้

### สมมติฐานในการศึกษาค้นคว้า

1. นักเรียนมีมารยาทในการรับประทานอาหารได้เหมาะสม มากขึ้นหลังจากได้รับการใช้เทคนิคแม่แบบ
2. นักเรียนมีมารยาทในการรับประทานอาหารได้เหมาะสม มากขึ้นหลังจากไม่ได้รับการใช้เทคนิคแม่แบบ
3. นักเรียนที่ได้รับการใช้เทคนิคแม่แบบมีมารยาทในการรับประทานอาหารได้เหมาะสม มากขึ้นมากกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการใช้เทคนิคแม่แบบ



## บทที่ 2

### เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องจะได้นำเสนอตามหัวข้อต่อไปนี้

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการใช้เทคนิคแม่แบบ
  - 1.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการใช้เทคนิคแม่แบบ
  - 1.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการใช้เทคนิคแม่แบบ
2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับมารยาทในการรับประทานอาหาร
  - 2.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับมารยาทในการรับประทานอาหาร
  - 2.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับมารยาทในการรับประทานอาหาร
3. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสัตยาไส อำเภอชัยบาดาล จังหวัดลพบุรี

#### 1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการใช้เทคนิคแม่แบบ

##### 1.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการใช้เทคนิคแม่แบบ

###### 1.1.1 ความหมายของเทคนิคแม่แบบ (Modeling Technique)

แบนดูรา(Bandura .1968:99-108) กล่าวถึง ความหมายเทคนิคแม่แบบว่า เป็นกลวิธีในการสร้างหรือสอนพฤติกรรมใหม่วิธีหนึ่ง โดยผู้สังเกตหรือผู้ที่ประสงค์จะเลียนแบบจากตัวแบบสังเกตพฤติกรรมจากตัวแบบที่ผู้สังเกตหรือผู้ที่ประสงค์จะเลียนแบบสนใจ

แพทเทอร์สัน(Patterson.1974:38-139) กล่าวถึงเทคนิคแม่แบบว่า การเรียนรู้ส่วนใหญ่ของเด็กเกิดจากการทำตามผู้อื่น เด็กจะเรียนรู้จากแม่แบบ โดยแม่แบบจะทำหน้าที่เป็นสิ่งที่เราให้ ผู้เรียนสังเกตและเลียนแบบพฤติกรรมที่เป็นเป้าหมาย ซึ่งกระบวนการเรียนรู้โดยการสังเกตเป็นวิธีการเรียนรู้แบบพื้นฐานที่เป็นประโยชน์กว้างขวาง และมีข้อดีตรงที่ช่วยให้ผู้เรียนเข้าใจในโลกทัศน์ที่ซับซ้อนหรือยากๆ ได้ดีและรวดเร็ว

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2536:52) กล่าวว่าแม่แบบหรือตัวแบบ หมายถึง สิ่งที่เป็นแบบอย่างที่ดีเป็นบรรทัดฐานได้เป็นแบบหรือตัวอย่างที่นำมาให้เห็นเพื่อเป็นแนวทางในการเปรียบเทียบและเพื่อเป็นแบบอย่างในการเลียนแบบ

สมโภชน์ เอี่ยมสุภานิจ (25 49:79) กล่าวถึงเทคนิคแม่แบบว่า หมายถึง กระบวนการที่บุคคลสังเกตฟังหรืออ่านเกี่ยวกับพฤติกรรมของบุคคลหรือสัญลักษณ์แทนบุคคล แล้วประมวลเป็นข้อมูลในการแสดงพฤติกรรมของตนต่อไป

จากความหมายของเทคนิคแม่แบบดังกล่าวข้างต้นสรุปได้ว่าเทคนิคแม่แบบ หมายถึงวิธีการที่ทำให้เกิดการเรียนรู้โดยการสังเกต เลียนแบบ และแสดงความคิดเห็น ความรู้สึกล่อพฤติกรรมของตัวแบบ

### 1.1.2 ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม

ทฤษฎีที่ใช้เป็นพื้นฐานการวิจัยครั้งนี้คือ ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม ( Social Learning Theory) ของแบนดูรา (Bandura.1977:10-29) ซึ่งอธิบายแนวคิดที่สำคัญในการเรียนรู้ทางสังคมไว้ดังนี้ พฤติกรรมของบุคคลเกิดจากการปะทะสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และสิ่งแวดล้อม ผู้เรียนจะเลียนแบบตัวแบบ การเลียนแบบนี้เป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องโดยอาศัยการสังเกต พฤติกรรมของตัวแบบรวมถึงการสังเกตการตอบสนองและปฏิกริยาต่างๆ ของตัวแบบ สภาพแวดล้อมของตัวแบบ ความน่าเชื่อถือของตัวแบบ ความมีชื่อเสียงของตัวแบบ ผลกรรมที่เกิดขึ้นจากการกระทำของตัวแบบ คำบอกเล่าเกี่ยวกับความน่าเชื่อถือของตัวแบบ ฯลฯ ผลจากการสังเกตจะทำให้ผู้สังเกตสามารถเลียนแบบพฤติกรรมของตัวแบบหรือแสดงพฤติกรรมใหม่ได้ ทำให้ไม่ต้องลองผิดลองถูก พฤติกรรมทุกอย่างของมนุษย์เป็นผลมาจากการเรียนรู้ความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งต่างๆ เช่น ความสัมพันธ์ระหว่างเหตุการณ์ พฤติกรรมกับผลที่เกิดขึ้น ความรู้ที่มนุษย์ก็เกิด ความคาดหวังเกี่ยวกับเหตุการณ์ที่เกิดตามมาได้ ทำให้เกิดความดีใจ ความวิตกกังวล ความกลัวขึ้นล่วงหน้า ความคาดหวังนี้ทำให้มนุษย์ตัดสินใจทำพฤติกรรมหนึ่งให้เกิดผลตามที่ตนปรารถนา

### 1.1.3 กระบวนการเรียนรู้จากแม่แบบ

แบนดูรา (Bandura.1977:22-27) ได้กล่าวถึงกระบวนการเรียนรู้ของมนุษย์ว่าเป็นกระบวนการที่สลับซับซ้อนมากโดยเฉพาะอย่างยิ่งพฤติกรรมซึ่งเกิดขึ้นจากการเรียนรู้จากแม่แบบเป็นส่วนใหญ่ การที่บุคคลให้เห็นพฤติกรรมที่แปลกใหม่และเหมาะสมจากผู้อื่นจะช่วยชี้้นำการกระทำของเขาได้และยังช่วยมิให้เกิดการผิดพลาดจากการกระทำนั้นๆ ด้วย ในกระบวนการเรียนรู้ทางสังคม แม่แบบจะเป็นสิ่งที่มีอิทธิพลต่อการเรียนรู้มากเมื่อบุคคลได้เห็นการกระทำของตัวแบบก็จะสามารถรับรู้กระบวนการเรียนรู้ความหมายของการกระทำนั้นได้อย่างเหมาะสม กระบวนการเรียนรู้แม่แบบนี้อาจกล่าวได้ว่าเป็นกระบวนการเรียนรู้โดยการสังเกต ( Observation Learning) ซึ่งประกอบด้วยองค์ประกอบ 4 ประการ

1.1.3.1 กระบวนการให้ความสนใจ ( Attention Process) เป็นกระบวนการรับรู้ลักษณะสำคัญๆ ของแม่แบบไว้อย่างละเอียดโดยการสังเกตและรวบรวมสิ่งที่รับรู้มาเป็นขั้นตอน บุคคลจะไม่สามารถเรียนรู้ได้เลยถ้าขาดความสนใจและขาดการรับรู้พฤติกรรมที่แม่แบบแสดงออก สิ่งที่มีอิทธิพลต่อกระบวนการให้ความสนใจในการเรียนรู้ด้วยการสังเกตนี้คือ

1.1.3.1.1 ลักษณะของผู้สังเกตในด้านการรับรู้ การรวบรวม และการแปลความหมายจากสิ่งที่ได้สังเกตอันเป็นผลจากประสบการณ์เดิมของผู้สังเกต ได้แก่ อารมณ์ การรับรู้ การเสริมแรง หรือรางวัลที่เคยได้รับ

1.1.3.1.2 ลักษณะหรือการแสดงออกของแม่แบบที่เด่นชัดจดจำได้ง่าย แปลก หรือดึงดูดความสนใจ นอกจากนี้ถ้าพฤติกรรม กิจกรรม และลักษณะของแม่แบบมี

ความสำคัญใกล้เคียงและเกี่ยวข้องกับผู้สังเกตรวมทั้งพฤติกรรมที่แม่แบบแสดงออกมีประโยชน์ต่อผู้สังเกต จะโน้มน้าวจิตใจผู้สังเกตให้สนใจได้มาก

1.1.3.2 กระบวนการเก็บจำ (Retentive Process) เป็นการรวบรวมรูปแบบพฤติกรรมของแม่แบบที่ได้สังเกตทุกครั้ง การเก็บจำนี้จะทำให้รูปของสัญลักษณ์ที่จะช่วยให้จำพฤติกรรมของแม่แบบแม้ว่าจะเห็นแม่แบบเพียงช่วงเวลาอันสั้น การเก็บจำในรูปสัญลักษณ์กระทำได้ 2 ลักษณะ คือ มโนภาพ (Imaginal Coding) และสัญลักษณ์ทางภาษา (Verbal Coding) การเก็บจำในรูปมโนภาพจะง่ายเมื่อแม่แบบแสดงให้เห็นบ่อยส่วนการเก็บจำในรูปภาษาพัฒนาหลังจากมีมโนภาพ และจะช่วยให้การเรียนรู้ประสบผลสำเร็จยิ่งขึ้นเพราะสัญลักษณ์ในรูปภาษาสามารถให้ข้อมูลที่มากพอและง่ายต่อการสะสมความรู้ที่ได้มาไว้ด้วย โดยทั่วไปแล้วกระบวนการจำนี้เกิดขึ้นจากการฝึกฝนจะช่วยให้ผู้สังเกตจำพฤติกรรมของแม่แบบได้ดียิ่งขึ้น และการฝึกคิดหรือทำตามแบบยังช่วยให้การเรียนรู้จากการสังเกตได้ผลดีขึ้นอีกด้วย ดังนั้นการเลียนแบบจึงอาจเกิดขึ้นตามการกระทำของแม่แบบโดยตรงทันที หรืออาจเกิดขึ้นหลังจากการสังเกตแม่แบบมาแล้วสักระยะหนึ่งซึ่งลักษณะเช่นนี้เป็นผลของกระบวนการต่างๆ ไว้ในรูปแบบมโนภาพ หรือสัญลักษณ์ทางภาษา

1.1.3.3 กระบวนการแสดงออก (Motor Reproduction Process) เป็นกระบวนการที่ผู้สังเกตเปลี่ยนสัญลักษณ์ซึ่งเป็นพฤติกรรมของแม่แบบที่เก็บไว้ในรูปของความจำมาเป็นกระบวนการกระทำ หรือการแสดงออกที่เหมาะสมโดยการใช้ความคิด เพราะฉะนั้นกระบวนการแสดงออกจึงขึ้นอยู่กับระดับความคิดของผู้สังเกตและความซับซ้อนของพฤติกรรม ในระยะแรกการดัดแปลงสัญลักษณ์ให้เป็นการกระทำที่เหมาะสมนั้นทำให้การกระทำตามแม่แบบในคราวต่อไปถูกต้องมากยิ่งขึ้น ทั้งนี้ผู้เรียนจะสังเกตพฤติกรรมของตนเองเทียบกับแม่แบบ และจะติดตามผลของการแสดงพฤติกรรมนั้นๆ ด้วย ถ้าได้ผลเป็นที่น่าพอใจ การเรียนรู้อย่างเกิดขึ้นได้อย่างรวดเร็ว

1.1.3.4 กระบวนการจูงใจ (Motivation Process) เป็นกระบวนการที่แสดงให้เห็นถึงความแตกต่างระหว่างความรู้ที่ได้รับมากับการแสดงออกตามปกติ ในการรับรู้ของมนุษย์ในการแสดงออกนั้นในชีวิตจริงบุคคลจะไม่สามารถกระทำตามแม่แบบได้ทั้งหมด บุคคลจะเลือกที่จะกระทำสิ่งที่ก่อให้เกิดผลดีตอบแทนมากกว่าการกระทำที่ก่อให้เกิดผลเสีย ผู้สังเกตจะเลียนแบบพฤติกรรมที่พึงพอใจนั้นไว้และนำมาดัดแปลงแก้ไขให้เหมาะสมยิ่งขึ้น กระบวนการจูงใจโดยการให้รางวัล หรือการเสริมแรงทางบวกเพื่อกระตุ้นให้ผู้สังเกตแสดงพฤติกรรมการเลียนแบบออกมาเป็นการเสริมให้พฤติกรรมนั้นเกิดมากยิ่งขึ้น จะเห็นได้ว่าตัวแบบที่มีพฤติกรรมเหมาะสมจะได้รับผลตอบแทนที่ดีจากพฤติกรรมนั้นจะก่อให้เกิดการเลียนแบบได้เป็นอย่างดีจากคนส่วนใหญ่ ดังนั้นการเรียนรู้จากแม่แบบจะต้องจัดวางรูปแบบขององค์ประกอบของการเรียนรู้จากแม่แบบอย่างเหมาะสมโดยกระตุ้นให้ผู้เรียนสนใจต่อแม่แบบอย่างแท้จริงจนสามารถจดจำ และสร้างสัญลักษณ์แทนพฤติกรรมของแม่แบบได้ ประกอบกับการจูงใจอย่างเหมาะสมและเพียงพอจะทำให้ผู้เรียนแสดงการตอบสนองคือ การเลียนแบบพฤติกรรมของแม่แบบได้ในที่สุด

#### 1.1.4 ประเภทของเทคนิคแม่แบบ

การเรียนรู้ของเด็กโดยใช้แม่แบบนี้ เด็กจะเรียนรู้จากแม่แบบซึ่งแบบจะทำหน้าที่เป็นสิ่งเร้า และเป็นสื่อกลางให้ผู้เรียนได้สังเกตและเลียนแบบพฤติกรรมที่เป็นเป้าหมาย

แบนดูรา ( Bandura.1977:40-51) ได้แบ่งแบบไว้เป็น 2 ชนิด คือแม่แบบที่เป็นชีวิตจริงและแม่แบบที่เป็นสัญลักษณ์ โดยการเสนอแม่แบบไว้ 2 รูปแบบ คือ

1.1.4.1.1 การเสนอแม่แบบจากชีวิตจริง ( Live Model) เป็นการให้ผู้สังเกตได้เห็นตัวแบบในสภาพการณ์จริง คือตัวแบบสามารถเพิ่มเติมหรือปรับปรุงพฤติกรรมเพื่อให้การแสดงผลพฤติกรรมชัดเจนหรือเหมาะสมกับสภาพการณ์มากขึ้น

1.1.4.1.2 การเสนอตัวแบบในรูปสัญลักษณ์ ( Symbolic Model) การเสนอตัวแบบลักษณะนี้ ได้แก่ หุ่นเชิดมือ วิดีทัศน์ สไลด์ การ์ตูน หุ่นกระบอก ภาพยนตร์ เทปบันทึกเสียง ฯลฯ ซึ่งเตรียมเรื่องราวของตัวแบบไว้เรียบร้อยแล้วทำให้มีผลดีในการที่จะเน้นจุดสำคัญของการแสดงผลพฤติกรรมและยังสามารถควบคุมพฤติกรรมและผลกระทบต่อตัวแบบได้ทั้งยังสามารถเก็บไว้ใช้ในการให้ตัวแบบครั้งต่อไปได้และยังสามารถให้ทั้งบุคคลเดี่ยวหรือกลุ่มบุคคลได้

ประเทือง ภูมิภักค ( 2540:239-240) ได้กล่าวถึงประเภทของตัวแบบสามารถแบ่งเป็น 2 ประเภทดังนี้

1.1.4.2.1 ตัวแบบที่มีชีวิตจริง ( Live Model) คือตัวแบบที่ผู้สังเกตสามารถมีปฏิสัมพันธ์หรือสังเกตได้โดยตรงไม่ต้องผ่านสื่อหรือสัญลักษณ์อื่นใด

1.1.4.2.2 ตัวแบบสัญลักษณ์ ( Symbolic Model) คือตัวแบบที่ปรากฏโดยผ่านทางสื่อประเภทต่างๆ เช่น ตัวแบบที่ปรากฏในภาพยนตร์ โทรทัศน์ วิดีโอ วิทยุ หนังสือพิมพ์ คำบอกเล่า เป็นต้น

#### 1.1.5 กลวิธีในการใช้เทคนิคแม่แบบ

แบล็คแมนและซิลเบอร์แมน ( Blackman and Siberman.1975:57) ได้นำทฤษฎีแม่แบบของแบนดูรามาใช้เพื่อให้ผู้สังเกตเลียนแบบพฤติกรรมต่างๆ เพิ่มมากขึ้น จึงได้เสนอแนะกลวิธีในการใช้เทคนิคแม่แบบเพื่อนำไปใช้ในการปฏิบัติ ดังนี้

1.1.5.1 กำหนดพฤติกรรมที่ต้องการให้ผู้สังเกตเรียนรู้

1.1.5.2 มีแบบซึ่งแสดงพฤติกรรมที่ต้องการให้ผู้สังเกตเรียนรู้ได้อย่างเหมาะสม

1.1.5.3 ให้การเสริมแรงกับแม่แบบ เมื่อแม่แบบสามารถแสดงพฤติกรรมที่ต้องการจะให้ผู้สังเกตเรียนรู้

1.1.5.4 ให้การเสริมแรงกับผู้สังเกต เมื่อผู้สังเกตแสดงพฤติกรรมที่ต้องการตาม

#### 1.1.6 ลักษณะของแม่แบบ

เด็คเคอร์และนาธาน ( Decker and Nathan.1985:42) กล่าวว่า การเลียนแบบจะเกิดง่ายขึ้นถ้าแม่แบบมีความคล้ายคลึงกับผู้สังเกตในลักษณะดังต่อไปนี้

1.1.6.1.1 มีอายุ เพศ และเชื้อชาติ เป็นต้น อย่างเดียวกันกับผู้สังเกต



1.1.6.1.2 มีความสามารถหรือความรู้ความชำนาญเป็นที่ยอมรับของตัวผู้สังเกต

1.1.6.1.3 มีความสามารถสูงกว่าผู้สังเกต

1.1.6.1.4 ควบคุมแหล่งที่ให้สิ่งที่ต้องการของผู้สังเกตได้

1.1.6.1.5 มีความสนิทสนมและมีประโยชน์กับตัวผู้สังเกต

1.1.6.1.6 แม่แบบต้องได้รับรางวัลสำหรับพฤติกรรมที่เป็นที่ต้องการ

ไลเบอร์แมน ( Liberman.1993:301-302) กล่าวว่า ลักษณะของแม่แบบที่บุคคลจะเลียนแบบจากแม่แบบนั้นขึ้นอยู่กับองค์ประกอบต่อไปนี้

1.1.6.2.1 สถานะทางสังคมของแม่แบบเป็นที่น่าเชื่อถือในสายตาของผู้สังเกต

1.1.6.2.2 บุคคลมักจะเลียนแบบตามแม่แบบที่มีลักษณะอบอุ่น จริงใจ และเป็นมิตรไมตรี

1.1.6.2.3 บุคคลชอบที่จะเลียนแบบตามแม่แบบที่มีอำนาจ คือ มีอิทธิพลที่จะให้คุณและโทษแก่ตัวผู้สังเกต

สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต (2549 :256) กล่าวว่า ลักษณะของตัวแบบโดยทั่วไปมี ดังนี้

1.1.6.3.1 ตัวแบบควรจะมีลักษณะที่คล้ายคลึงกับผู้สังเกตทั้งในด้านเพศ เชื้อชาติ และทัศนคติ ซึ่งการที่ตัวแบบมีลักษณะที่คล้ายคลึงกับผู้สังเกตนั้นจะทำให้ผู้สังเกตมั่นใจได้ว่าพฤติกรรมที่ตัวแบบแสดงออกนั้นเหมาะสมและสามารถทำได้เพราะบุคคลนั้นมีลักษณะคล้ายคลึงกับตน ซึ่งจะทำให้เขาเกิดความรู้สึกว่าเขาเองก็น่าจะทำได้

1.1.6.3.2 ตัวแบบควรจะเป็นผู้ที่มีชื่อเสียงในสายตาของผู้สังเกต แต่ถ้ามีชื่อเสียงมากจนเกินไปก็จะทำให้เขาเกิดความรู้สึกว่าพฤติกรรมที่ตัวแบบกระทำนั้นเป็นสิ่งที่ไม่น่าเป็นจริงสำหรับตัวเขาได้

1.1.6.3.3 ระดับของความสามารถของตัวแบบนั้นควรจะมีในระดับที่ใกล้เคียงกับผู้สังเกตเพราะถ้าใช้ตัวแบบที่มีความสามารถสูงมากก็จะทำให้ผู้ที่สังเกตคิดว่าเขาไม่น่าจะทำตามได้ทำให้เขาปฏิเสธที่จะทำตามตัวแบบนั้น

1.1.6.3.4 ตัวแบบนั้นควรจะมีลักษณะที่เป็นกันเองและอบอุ่น

1.1.6.3.5 ตัวแบบเมื่อแสดงพฤติกรรมแล้วได้รับการเสริมแรงจะทำให้ได้รับความสนใจจากผู้สังเกตมากขึ้น

1.1.7 อิทธิพลของแม่แบบที่มีต่อผู้สังเกต

แบนดูรา ( Bandura.1977:41-45) ได้สรุปอิทธิพลของแม่แบบที่มีต่อผู้สังเกตดังนี้คือ

1.1.7.1.1 การสร้างพฤติกรรมใหม่เมื่อผู้สังเกตได้เห็นการกระทำที่ไม่เคยพบหน้ามาก่อนของแม่แบบ ผู้สังเกตจะรวบรวมรูปแบบของการกระทำใหม่ในรูปแบบสัญลักษณ์และถ่ายทอดออกมาเป็นพฤติกรรมใหม่

1.1.7.1.2 การสร้างกฎเกณฑ์หรือหลักการใหม่จะเกิดขึ้นในสภาพที่ผู้สังเกตเห็นการกระทำของแม่แบบในลักษณะต่างๆ เช่น การตัดสินใจ รูปแบบทางภาษา เป็นต้น จากนั้นผู้

สังเกตจะทดสอบการกระทำตามแม่แบบลักษณะของแม่แบบในรูปแบบต่าง ๆ แล้วนำมาสร้างเป็นกฎเกณฑ์หรือหลักการใหม่

#### 1.1.7.1.3 การสอนความคิดและพฤติกรรมสร้างสรรค์ การมีแม่แบบจะช่วย

สนับสนุนการกระทำอาจใช้ประสบการณ์ต่าง ๆ ที่มีอยู่ประกอบกับการกระทำของแม่แบบมาพัฒนาเป็นความคิดหรือพฤติกรรมใหม่ขึ้นมา อย่างไรก็ตามยังมีข้อจำกัดสำหรับแม่แบบเชิงสร้างสรรค์จะไม่มียุทธวิธีเพียงพอสอดต่อการกระทำตามของผู้สังเกต

#### 1.1.7.1.4 การยับยั้งการกระทำและการลดความหวั่นเกรงที่จะกระทำการที่ได้เห็น

แม่แบบถูกลงโทษ ผู้สังเกตมีแนวโน้มที่จะไม่กระทำตามแม่แบบนี้และในทำนองเดียวกันถ้าได้เห็นแม่แบบทำพฤติกรรมที่ไม่ถูกต้องและถูกห้ามปรามแล้วไม่มีผลกระทบใดๆ ตามมา ผู้สังเกตมีแนวโน้มที่จะกระทำตามแม่แบบ

#### 1.1.7.1.5 การส่งเสริมการกระทำการมีแม่แบบจะมีอิทธิพลต่อการส่งเสริมการ

กระทำ ทั้งที่เป็นทางบวกและทางลบ ถ้าผู้สังเกตได้เห็นแม่แบบแสดงพฤติกรรมหนึ่งและได้รับรางวัลผู้สังเกตก็มีแนวโน้มที่จะกระทำตามมากขึ้น ในทำนองเดียวกันถ้าผู้สังเกตได้เห็นแม่แบบที่แสดงความก้าวร้าวและได้รับการยกย่องเป็นสิ่งดี ผู้สังเกตก็มีแนวโน้มที่จะกระทำตามมากขึ้น ดังนั้นการเสนอแม่แบบในสังคมจำเป็นต้องมีความระมัดระวังอย่างยิ่ง เพราะอาจจะมีผลต่อการเพิ่มพฤติกรรมทางลบได้

#### 1.1.7.1.6 ทางด้านอารมณ์การมีแม่แบบนี้ นอกจากจะส่งผลต่อการกระทำตามแม่แบบ

แล้วยังมีผลต่ออารมณ์ของผู้สังเกตให้รุนแรงเพิ่มขึ้นและกระตุ้นให้เกิดอารมณ์คล้ายตามไปด้วย

#### 1.1.7.1.7 การเอื้ออำนวยให้เกิดการกระทำตามแบบการกระทำใดที่คนให้คุณค่าและ

มีความชื่นชอบอยู่เสมอ การกระทำของแม่แบบนั้นก็ทำให้ผู้สังเกตกระทำได้รวดเร็วและกระทำตามได้ง่าย นอกจากนี้คนสามารถกระทำตามแม่แบบได้เร็วด้วยตังจะเห็นได้ว่าการมีแม่แบบนอกจากจะทำให้ผู้สังเกตมีความเปลี่ยนแปลงภายในตนเองแล้วยังทำให้สังคมนั้นๆ มีการเปลี่ยนแปลงอีกด้วย

ประเทือง ภูมิภักทราคม ( 2540:238-239) กล่าวว่า ในการเสนอตัวแบบมีอิทธิพลต่อการเรียนรู้พฤติกรรมของผู้สังเกต 3 ประการ ดังนี้

1.1.7.2.1 สร้างพฤติกรรม ( Acquisition Effect) คือผู้ที่สังเกตจะเรียนรู้พฤติกรรมใหม่ซึ่งไม่เคยมีมาก่อนจากตัวแบบ เช่น การพูด พฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับทักษะบางอย่าง เป็นต้นว่า การแสดงการเล่นกีฬา ฯลฯ ดังนั้นการสังเกตพฤติกรรมของตัวแบบผู้สังเกตสามารถเลียนแบบพฤติกรรมของตัวแบบได้แม้ว่าพฤติกรรมดังกล่าวผู้สังเกตไม่เคยกระทำมาก่อนเลยก็ตาม

1.1.7.2.2 ลดพฤติกรรม ( Dishibitory Effect) คือการที่ผู้สังเกตได้สังเกตพฤติกรรมของตัวแบบแล้วมีผลทำให้พฤติกรรมของผู้สังเกตลดลงโดยเฉพาะเมื่อสังเกตตัวแบบกระทำพฤติกรรมที่นำไปสู่ผลกระทบทางลบ เช่น นักเรียนที่เคยมาโรงเรียนสายเป็นครั้งคราวเห็นครูลงโทษนักเรียนที่มาสายหน้าเสาธงขณะเข้าแถวเคารพธงชาติจึงเลิกพฤติกรรมมารมาโรงเรียนสาย เป็นต้น

1.1.7.2.3 เสริมพฤติกรรมที่มีอยู่ ( Facilitation Effect) คือการสังเกตพฤติกรรมมาจากตัวแบบมีผลทำให้พฤติกรรมที่ผู้สังเกตจึงเลียนแบบ เช่น เคยอาบน้ำวันละ 1 ครั้ง เมื่อเห็นตัวแบบอาบน้ำวันละ 2 ครั้ง ผู้สังเกตจึงอาบน้ำ 2 ครั้งตาม

สรุปได้ว่าเมื่อสังเกตการกระทำของแม่แบบแล้วผู้สังเกตจะรวบรวมแบบเป็นสัญลักษณ์ จากนั้นจะนำมาสร้างหลักการ กฎเกณฑ์ หรือพฤติกรรมใหม่เพื่อตอบสนองความต้องการของตนเอง นอกจากนี้แม่แบบยังช่วยสนับสนุนการพัฒนาความคิดสร้างสรรค์ การส่งเสริมการกระทำ การยับยั้งการกระทำ และส่งผลต่ออารมณ์ทำให้ผู้สังเกตมีการเปลี่ยนแปลงภายในตนเองอันจะส่งผลกระทบต่อการเปลี่ยนแปลงของสังคมอีกด้วย

#### 1.1.8 วิธีการเสนอตัวแบบที่มีประสิทธิภาพ

เด็คเคอร์และนาธาน ( Decker and Nathan.1985:42) กล่าวว่า บุคคลจะเลียนแบบตามแม่แบบได้ง่ายเมื่อเสนอพฤติกรรมแม่แบบดังต่อไปนี้

1.1.8.1.1 บอกลักษณะของแม่แบบที่จะเสนออย่างชัดเจนและละเอียด

1.1.8.1.2 เสนอขั้นตอนที่แม่แบบจะแสดงไปตามลำดับ คือ จากพฤติกรรมที่ง่ายไปสู่พฤติกรรมที่ยาก

1.1.8.1.3 เสนอแม่แบบซ้ำหลาย ๆ ครั้ง จนกว่าจะแน่ใจว่าผู้สังเกตได้เรียนรู้พฤติกรรมดังกล่าวแล้ว เพราะการเสนอแม่แบบซ้ำหลาย ๆ ครั้ง จะทำให้ผู้สังเกตสามารถจดจำพฤติกรรมที่แม่แบบแสดงออกได้ดียิ่งขึ้น

1.1.8.1.4 พยายามหลีกเลี่ยงการเสนอรายละเอียดที่ไม่มีความสำคัญและไม่เกี่ยวกับเรื่องที่กำลังเสนอให้มากที่สุด เนื่องจากการเสนอแม่แบบที่มีรายละเอียดมากจนเกินไปจะทำให้ผู้สังเกตเกิดความสับสน ตลอดจนเกิดความไม่แน่ใจว่าพฤติกรรมที่ต้องสังเกตคืออะไรกันแน่

1.1.8.1.5 เสนอแม่แบบที่มีความหลากหลายจะทำให้เกิดการเลียนแบบได้มากกว่า การเสนอแม่แบบชนิดเดียว เพราะจะทำให้ผู้สังเกตไม่เกิดความเบื่อหน่าย แต่เกิดความรู้สึกรู้สึกตื่นตัวเร้าความสนใจของผู้สังเกตได้มากขึ้น ตลอดจนทำให้มีความยึดหยุ่นมากขึ้นในการแสดงออกในสถานการณ์ที่มีความแตกต่างกัน

1.1.8.1.6 เสนอแม่แบบที่มีชีวิตหรือแม่แบบที่เป็นวิดีโอเทปจะทำให้การเลียนแบบยิ่งมีประสิทธิภาพมากขึ้น เพราะแม่แบบที่มีชีวิตนั้นมีข้อดีตรงที่น่าสนใจ สามารถแปรเปลี่ยนพฤติกรรมการแสดงออกได้ตามสภาพการณ์ และมีจุดอ่อนตรงที่ไม่สามารถทำนายหรือควบคุมได้อย่างที่ต้องการ ส่วนแม่แบบที่เป็นวิดีโอเทปหรือสัญลักษณ์มีข้อดีตรงที่สามารถควบคุมได้ สามารถนำเสนอได้หลาย ๆ ครั้ง และง่ายในการที่จะนำมาใช้บำบัดเป็นกลุ่ม แต่การที่จะเสนอในรูปแบบใดนั้นย่อมขึ้นอยู่กับความเหมาะสมของพฤติกรรมและการนำไปใช้

1.1.8.1.7 เสนอแม่แบบที่แสดงพฤติกรรมที่ต้องการให้ผู้สังเกตได้เลียนแบบจะใช้ได้ผลดีกว่าการเสนอแม่แบบที่แสดงพฤติกรรมที่ไม่ต้องการ

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ ( 2536:53) กล่าวว่า วิธีการให้ตัวแบบโดยเสนอตัวแบบที่มีคุณลักษณะที่พึงประสงค์เพื่อให้ผู้สังเกตหรือผู้ที่ประสงค์จะให้เลียนแบบจากตัวแบบนั้นสังเกต

พฤติกรรม ตลอดจนกิจกรรมต่างๆ ของตัวแบบ ผลจากการสังเกตจะทำให้บุคคลนั้นเลียนแบบ พฤติกรรมของตัวแบบหรือเกิดพฤติกรรมใหม่ๆ ที่พึงประสงค์ วิธีการให้ตัวแบบอย่างมีประสิทธิภาพ จะต้องพิจารณาองค์ประกอบต่อไปนี้

#### 1.1.8.2.1 การคัดเลือกตัวแบบ

1.1.8.2.1.1 ตัวแบบจะต้องมีชื่อเสียง มีความน่าเชื่อถือ และเป็นตัวแบบที่ ได้รับการคัดเลือกแล้วว่าเป็นตัวอย่างที่ดี เหมาะสม และสอดคล้องกับเป้าประสงค์ ซึ่งจะช่วยให้ผู้ เลียนแบบมั่นใจที่จะเลียนแบบตัวแบบนั้นมากยิ่งขึ้น

1.1.8.2.1.2 ตัวแบบและผู้เลียนแบบหรือผู้สังเกตควรมีความคล้ายคลึงกัน หรือมีลักษณะคุณสมบัติร่วมกัน ซึ่งจะช่วยให้ดึงดูดความสนใจของผู้สังเกตและจะช่วยให้ประสิทธิภาพ ของการเลียนแบบสูงขึ้น เช่น อยู่ในวัยเดียวกัน เป็นเพื่อนกัน เป็นต้น

1.1.8.2.1.3 ลักษณะของกิจกรรมที่เลียนแบบควรจะเป็นกิจกรรมที่ ประกอบด้วยพฤติกรรมที่ไม่สลับซับซ้อน ทั้งนี้เพราะว่าหากพฤติกรรมที่จะเลียนแบบไม่ สลับซับซ้อน การเลียนแบบก็จะเกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว ดึงดูดความสนใจของผู้สังเกตหรือผู้เลียนแบบ และจะทำให้เกิดการเลียนแบบได้ง่ายขึ้น

#### 1.1.8.2.2 การนำเสนอตัวแบบ มีวิธีการดังต่อไปนี้

1.1.8.2.2.1 การนำเสนอตัวแบบควบคู่กับการเสริมแรง โดยจะต้องให้แรง เสริมแก่ตัวแบบและให้แรงเสริมแก่ผู้สังเกตหรือผู้เลียนแบบ เมื่อสามารถแสดงพฤติกรรมที่พึง ประสงค์ได้เช่นเดียวกับตัวแบบ หรือเกิดพฤติกรรมใหม่ๆ ได้อย่างเหมาะสม

1.1.8.2.2.2 เสนอตัวแบบควบคู่กับสิ่งเร้าที่จำแนกความแตกต่าง โดยสิ่ง เร้าที่จำแนกความแตกต่างนี้จะทำหน้าที่เป็นสัญญาณบอกให้อินทรีย์รู้ว่า ถ้าแสดงพฤติกรรมที่พึง ประสงค์แล้วจะได้รับการเสริมแรง ผลจากการเสนอตัวแบบควบคู่กับสิ่งเร้าที่จำแนกความแตกต่าง และการเสริมแรงจะช่วยให้การเลียนแบบเกิดขึ้นอย่างคงทนและมีประสิทธิภาพ

1.1.8. 2.2.3 เสนอตัวแบบควบคู่กับสิ่งเร้าที่จำแนกความแตกต่าง การ เสริมแรงทางบวกและการให้ข้อมูลย้อนกลับที่ถูกต้อง

ประเทือง ภูมิภักทราคม ( 2540:242-243) ได้กล่าวถึงขั้นตอนการให้ตัวแบบ ดังนี้

1.1.8.3.1 กำหนดพฤติกรรมเป้าหมายที่ต้องการให้ผู้สังเกตเรียนรู้ ขั้นนี้นักปรับ พฤติกรรมจะต้องกำหนดพฤติกรรมเป้าหมายให้ชัดเจนว่า พฤติกรรมเป้าหมายที่ต้องการให้เกิด ขึ้นกับผู้สังเกตหรือผู้รับการปรับพฤติกรรม ได้แก่ พฤติกรรมอะไรบ้าง

1.1.8.3.2 เลือกตัวแบบที่เหมาะสม ในขั้นนี้นักปรับพฤติกรรมจะต้อง พิจารณาเลือกตัวแบบที่เหมาะสมจะใช้ตัวแบบที่มีชีวิตจริงหรือจะใช้ตัวแบบสัญลักษณ์ก็ตามต้อง พิจารณาความเหมาะสมว่าตัวแบบดังกล่าวเหมาะกับบุคคลสถานที่ และความสมจริงในสังคม

1.1.8.3.3 การฝึกตัวแบบให้แสดงพฤติกรรมเป้าหมายอย่างเป็นขั้นตอน ในขั้นนี้ถ้า การใช้ตัวแบบเป็นตัวแบบที่มีชีวิตจริง นักปรับพฤติกรรมจะต้องฝึกตัวแบบให้แสดงพฤติกรรม

เป้าหมายอย่างมีขั้นตอนและชัดเจน ทั้งนี้เพราะจะช่วยให้ผู้สังเกตสามารถสังเกตได้อย่างชัดเจนและ  
 เลียนแบบพฤติกรรมนั้นได้ง่ายและถูกต้อง

#### 1.1.8.3.4 เสนอตัวแบบในขั้นนี้ให้นักปรับพฤติกรรมให้ตัวแบบแสดงพฤติกรรม

เป้าหมายตามขั้นตอนที่ได้รับการฝึกตามข้อ 3 หากโปรแกรมการปรับพฤติกรรมนั้นใช้ตัวแบบ  
 สัญลักษณ์ เช่น ภาพยนตร์ นักปรับพฤติกรรมก็เสนอตัวแบบตามลำดับเพื่อให้ผู้สังเกตพฤติกรรม  
 เป้าหมายจะสามารถนำไปปฏิบัติตามในโอกาสต่อไป

1.1.8.3.5 การให้การเสริมแรงแก่ตัวแบบทันทีที่ตัวแบบแสดงพฤติกรรมเป้าหมาย  
 ในขั้นนี้หมายความว่า ในกระบวนการปรับพฤติกรรมโดยการใช้เทคนิคการใช้ตัวแบบไม่ว่าจะเป็น  
 การใช้ตัวแบบที่มีชีวิตจริง หรือการใช้ตัวแบบสัญลักษณ์ก็ตามในกระบวนการเมื่อตัวแบบแสดง  
 พฤติกรรมเป้าหมายแล้วตัวแบบจะได้รับการเสริมแรง ทั้งนี้เพื่อให้ผู้สังเกตรับรู้ว่าการ  
 แสดงพฤติกรรมเป้าหมาย คือ การได้รับแรงเสริม

1.1.8.3.6 การให้การเสริมแรงแก่ผู้สังเกตทันทีที่ผู้สังเกตกระทำพฤติกรรมเป้าหมาย  
 ตามตัวแบบ

1.1.8.3.7 ให้ข้อมูลย้อนกลับหรือชี้แนะข้อมูลบางอย่างแก่ผู้สังเกตในกรณีที่ผู้สังเกต  
 ในกรณีที่ผู้สังเกตยังไม่สามารถเลียนแบบพฤติกรรมได้อย่างถูกต้องเหมาะสม  
 สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต ( 2549:260-261) กล่าวถึงหลักการที่ใช้แม่แบบในการ  
 เสริมสร้างพฤติกรรมให้มีประสิทธิภาพดังนี้

1.1.8.4.1 กำหนดพฤติกรรมที่ต้องการจะให้ตัวแบบแสดงเพื่อให้บุคคลสังเกต และ  
 ลอกเลียนแบบให้ชัดเจน

1.1.8.4.2 ความชัดเจนของพฤติกรรมนั้นจะต้องหมายถึง การสังเกตเห็นได้ วัดได้  
 โดยที่ใช้คนตั้งแต่ 2 คน สามารถสังเกตและเห็นตรงกันว่าพฤติกรรมนั้นเกิดหรือไม่เกิด

1.1.8.4.3 จะต้องแน่ใจได้ว่าพฤติกรรมที่ตัวแบบแสดงนั้น จะต้องอยู่ภายในระดับ  
 ความสามารถของผู้สังเกต ไม่เช่นนั้นจะก่อให้เกิดความคับข้องใจในการเรียนรู้ได้

1.1.8.4.4 จะต้องแน่ใจว่าพฤติกรรมที่จะให้บุคคลลอกเลียนแบบนั้นเป็นพฤติกรรมที่  
 ทำให้ดูง่าย ถ้าเป็นพฤติกรรมที่ซับซ้อนก็อาจจะแยกออกเป็นพฤติกรรมย่อยๆ จากนั้นก็ให้ตัวแบบ  
 พูดย่อที่ละพฤติกรรมพร้อมทั้งแสดงพฤติกรรมนั้นๆ ประกอบด้วย ซึ่งการทำเช่นนี้จะทำให้การ  
 ลอกเลียนแบบเกิดได้ง่ายขึ้น

1.1.8.4.5 จะต้องแน่ใจได้ว่าผู้สังเกตนั้นตั้งใจสังเกตพฤติกรรมของตัวแบบอย่าง  
 แท้จริง (มองหรือฟัง) จึงอาจที่จะใช้สัญญาณที่เป็นคำพูดแก่ผู้สังเกตก่อนเพื่อเป็นการกระตุ้นให้เกิด  
 ความสนใจแต่การให้สัญญาณนั้นจะต้องไม่กระทำโดยพฤติกรรมที่รุนแรง เพราะจะทำให้ผู้สังเกต  
 ลอกเลียนแบบพฤติกรรมที่รุนแรงได้

1.1.8.4.6 จะต้องแน่ใจเสมอว่าพฤติกรรมที่ตัวแบบแสดงออกนั้นชัดเจนและกระทำ  
 สม่ำเสมอ

1.1.8.4.7 เมื่อผู้สังเกตตัวแบบลอกเลียนแบบพฤติกรรมของตัวแบบได้ถูกต้องหรือใกล้เคียงกับพฤติกรรมของตัวแบบ จะต้องให้การเสริมแรงผู้ที่ลอกเลียนแบบทันที

1.1.8.4.8 การเสริมแรงที่ให้แก่ผู้ลอกเลียนแบบหรือผู้สังเกตนั้นจะต้องใช้ตัวเสริมแรงที่มีประสิทธิภาพ

1.1.8.4.9 จะต้องแน่ใจได้ว่าผู้ดำเนินการเสนอตัวแบบจะต้องไม่ควบคุมความสนใจของผู้สังเกตตัวแบบด้วยวิธีการที่รุนแรง เช่น ตี หรือดุด่า

1.1.8.4.10 ควรจะมีการรวบรวมข้อมูลที่แสดงถึงความก้าวหน้าของผู้สังเกตด้วย เพราะจะทำให้ผู้สังเกตได้รู้ว่าตนเองก้าวหน้าจริงและเป็นตัวเสริมแรงที่ดีให้แก่ผู้สังเกตอีกด้วย

1.1.8.4.11 ในกรณีที่ผู้สังเกตไม่สามารถลอกเลียนแบบพฤติกรรมของตัวแบบได้เลยอาจจะใช้การชี้แนะโดยทางร่างกายเข้าช่วยด้วยได้เพราะจะทำให้เรียนรู้ได้เร็วขึ้น

1.1.8.4.12 ในการเสนอตัวแบบนั้นเมื่อตัวแบบแสดงพฤติกรรมเป้าหมายแล้วควรให้การเสริมแรงต่อตัวแบบด้วย การทำเช่นนี้จะเป็นการจูงใจให้ผู้สังเกตอยากลอกเลียนแบบมากยิ่งขึ้น

1.1.8.4.13 ควรเลือกตัวแบบที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับผู้สังเกตพร้อมทั้งให้ความสนใจตลอดจนสามารถแสดงพฤติกรรมที่จะให้ลอกเลียนแบบได้อย่างคล่องแคล่วด้วย สรุปได้ว่าการให้ตัวแบบนั้นจะต้องกำหนดพฤติกรรมเป้าหมายที่ต้องการให้ผู้สังเกตเรียนรู้และพิจารณาเลือกตัวแบบที่เหมาะสมเพื่อเสนอตัวแบบและควรให้การเสริมแรงแก่ตัวแบบทันทีเพื่อผู้สังเกตรับรู้ผลกรรมของการแสดงพฤติกรรมเป้าหมาย

ผดุง อารยวิญญู (2542 :86) กล่าวว่า วิธีการเสนอตัวแบบที่มีประสิทธิภาพขึ้นอยู่กับองค์ประกอบต่างๆ ดังต่อไปนี้

1.1.8.5.1 การเลือกแบบอย่างที่ดี เมื่อเราต้องการให้เด็กมีพฤติกรรมเช่นใดเราก็ต้องหาแบบอย่างมาให้เด็ก ในการเลือกผู้ที่จะมาเป็นแบบอย่างให้เด็กนั้นมีข้อควรพิจารณา 2 ประการ คือ ความสนใจและการยอมรับผู้ที่จะเป็นแบบอย่างของพฤติกรรมนั้น นอกจากจะเป็นผู้ที่มีพฤติกรรมดีแล้วยังเป็นผู้มีสิ่งที่น่าสนใจ มีอะไรบางอย่างที่เหมือนกับเด็กส่วนมาก เช่น อายุ ผลการเรียนรู้ ความสนใจ บุคลิกลักษณะ ประสบการณ์ เป็นต้น เมื่อเด็กเห็นว่าผู้ที่จะเป็นแบบอย่างมีลักษณะบางอย่างเหมือนเขา เขาก็จะมีความรู้สึกเป็นพวกเดียวกันกับบุคคลนั้น ทำให้การเลียนแบบได้ผลเร็วยิ่งขึ้น องค์ประกอบที่สองที่ต้องพิจารณา คือการยอมรับ ผู้ที่จะเป็นที่ยอมรับของเด็กได้นั้นควรมีความเป็นผู้นำ และควรได้รับการยอมรับจากเพื่อนๆ อยู่แล้ว นอกจากองค์ประกอบทั้งสองอย่างนี้แล้วยังมีข้อควรคำนึงอีกข้อหนึ่งคือ อายุ ผู้ที่มีความอาวุโสที่สุดในกลุ่มมักจะได้รับรางวัลใจและเกรงใจจากเพื่อนๆ ถ้าเลือกผู้ที่มีอายุมากที่สุดเป็นแบบอย่างแล้ว โอกาสที่จะประสบความสำเร็จก็มีมาก

1.1.8.5.2 การให้คำแนะนำเมื่อเราเลือกแบบอย่างที่ดีได้แล้วเราควรให้คำแนะนำควบคู่ไปด้วยว่าพฤติกรรมใดที่ควรเอาเป็นเยี่ยงอย่าง และพฤติกรรมใดที่ไม่ควรปฏิบัติตาม ยิ่งถ้าครูสามารถสร้างเป็นกฎเกณฑ์ให้เด็กได้ปฏิบัติตามด้วยแล้ว ยิ่งจะทำให้การเลียนแบบได้ผลยิ่งขึ้น

1.1.8.5.3 การเลียนแบบพฤติกรรมจากที่ง่ายไปหายากเด็กจะสามารถเลียนแบบพฤติกรรมที่ง่าย ๆ ได้ก่อนพฤติกรรมที่ยาก ก่อนจะใช้วิธีการนี้คงไม่ลืมว่าต้องกำหนดจุดมุ่งหมายเชิงพฤติกรรมให้แน่นอนเสียก่อนมิฉะนั้นจะทำให้ไม่ได้ผลเท่าที่ควร ยิ่งถ้าเด็กเคยเรียนรู้สิ่งนั้นมาก่อนจะยิ่งทำให้เด็กเรียนรู้ได้ดียิ่งขึ้น อย่างไรก็ตามถ้าพฤติกรรมนั้นยากจนเกินไปครูควรแนะนำในการปฏิบัติตามขั้นตอน

1.1.8.5.4 การให้แรงเสริมแก่ผู้ที่เป็นแบบอย่าง การให้แรงเสริมนั้นเราอาจจะให้แก่ผู้ที่เป็นแบบอย่างหรือผู้ที่เป็นตัวแบบ การให้แรงเสริมแก่ผู้เลียนแบบย่อมเป็นการส่งเสริมพฤติกรรมนั้นๆ การให้แรงเสริมแก่ผู้ที่เป็นแบบอย่างก็สามารถส่งเสริมพฤติกรรมของผู้เลียนแบบได้เช่นกัน เช่น เด็กวัยรุ่นคนหนึ่งชอบเพื่อนคนหนึ่งในการเล่นกีฬาเก่ง เมื่อเขาเห็นนักฟุตบอลคนที่เขาชอบได้รับชัยชนะจากการแข่งขันได้รับถ้วยรางวัลจากพระหัตถ์ของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ได้รับการถ่ายทอดสดทางโทรทัศน์ เด็กที่ชอบเล่นฟุตบอลอยู่แล้วก็อยากประสบความสำเร็จในการเล่นฟุตบอลให้ได้ เพื่อจะได้ประสบความสำเร็จในอนาคตเช่นเดียวกัน ในทางตรงกันข้ามถ้าเด็กคนนั้นเล่นผิดกติกาอย่างจริงจังและถูกตัดสินลงโทษ เด็กๆ ก็เห็นเป็นตัวอย่างและไม่คิดเล่นผิดกติกาการเล่นในคราวต่อไป

1.1.8.5.5 การให้ความสำเร็จของแบบอย่าง เน้นความสำเร็จ ความสามารถ ความเก่ง ความฉลาดของผู้ที่เป็นแบบอย่างให้กับเด็ก เด็กทุกคนต้องการความสำเร็จ ต้องการการยอมรับ ดังนั้นเมื่อเด็กเห็นผู้ที่ตนชอบประสบความสำเร็จทำให้ตนเองอยากประสบความสำเร็จ อยากเก่ง อยากฉลาดเหมือนคนอื่นบ้าง ทำให้เกิดแรงกระตุ้นจากภายใน ซึ่งแรงกระตุ้นนี้จะก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้ง่ายขึ้น

1.1.9 ผลที่เกิดกับผู้สังเกตจากการเห็นผลตอบแทนที่ตัวแบบได้รับ

แบนดูรา ( Bandura.1977:117-121) ได้สรุปเกี่ยวกับการเสริมแรงแม่แบบไว้ว่า ในชีวิตประจำวันคนมีโอกาที่จะสังเกตเห็นการกระทำ และผลที่เกิดจากการกระทำของบุคคลอื่นซึ่งมีทั้งผลกรรมที่เป็นรางวัล การลงโทษ และการไม่สนใจไยดี คนจึงได้รับประโยชน์จากการเรียนรู้วิธีการที่นำมาซึ่งความสำเร็จ และวิธีการที่จะก่อให้เกิดความผิดพลาดจากบุคคลอื่นเช่นเดียวกับการเรียนรู้จากประสบการณ์ตรง การได้เห็นผลจากการกระทำของบุคคลอื่นสามารถทำให้บุคคลเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้เช่นเดียวกันกับการที่บุคคลนั้นได้ลงมือกระทำพฤติกรรมนั้นด้วยตนเอง การได้เห็นความสำเร็จจากการกระทำของบุคคลอื่นทำให้แนวโน้มในการกระทำพฤติกรรมนั้นสูงขึ้น ส่วนการได้เห็นความล้มเหลวจากการกระทำของผู้อื่นทำให้แนวโน้มในการกระทำพฤติกรรมนั้นลดต่ำลง

1.1.9.1 การเสริมแรงที่เกิดจากการเห็นตัวแบบได้รับแรงเสริม ( Vicarious Reinforcement) การเสริมแรงแบบนี้เกิดขึ้นเมื่อผู้สังเกตเห็นว่าบุคคลอื่นกระทำพฤติกรรมเช่นนั้นแล้วได้รับการเสริมแรง ผลจากการศึกษาจำนวนมากแสดงให้เห็นว่าการที่ได้เห็นพฤติกรรมของตัวแบบได้รับรางวัลย่อมมีประสิทธิภาพมากกว่าการเห็นตัวแบบแสดงพฤติกรรมเช่นนั้นอย่างเดียว ผลกรรมทางบวกที่บุคคลสังเกตเห็นเป็นตัวส่งเสริมให้บุคคลรับเอาพฤติกรรมนั้นมาเป็นของตน บุคคลจะแสดงพฤติกรรมออกมาเมื่อมีสิ่งจูงใจให้เขากระทำเช่นนั้น

1.1.9.2 การเสริมแรงที่เกิดจากการเห็นตัวแบบถูกลงโทษ ( Vicarious Punishment) จากการสังเกตเห็นผลกระทำของตัวแบบสามารถทำให้พฤติกรรมนั้นเพิ่มขึ้นหรือลดลงได้ การได้เห็นผลกรรมทางลบจะมีผลให้แนวโน้มของการกระทำทำนองนั้น หรือการกระทำที่ใกล้เคียงกับพฤติกรรมนั้นลดลง ปรากฏการณ์เช่นนี้พบมากที่สุดในการศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมก้าวร้าวทางกาย การได้เห็นว่าการกระทำที่ก้าวร้าวได้รับการลงโทษยอมทำให้การแสดงความก้าวร้าวเกิดน้อยกว่าการได้เห็นว่าการกระทำนั้นได้รับรางวัลหรือไม่ได้รับผลกรรมใดเลยบุคคลอาจได้เห็นตัวอย่างมาก่อนว่าพฤติกรรมของตัวแบบถูกลงโทษทางวาจา หรือทางร่างกายจากบุคคลอื่น และตัวแบบที่แสดงการกระทำที่เป็นการลงโทษตัวเองจากการที่ตนเองมีพฤติกรรมที่บกพร่อง ซึ่งการได้เห็นตัวแบบกระทำเช่นนั้นจะมีผลกระทบต่อบุคคลในการยับยั้งการกระทำ ในทำนองเดียวกับตัวแบบการได้เห็นตัวแบบวิจารณ์การกระทำบางอย่างของตนเองว่าไม่สมควรที่จะให้รางวัลตัวเองจะมีผลในทางลดแนวโน้มที่จะให้รางวัลตัวเองของบุคคลเมื่อบรรลุการกระทำในลักษณะเดียวกัน

#### 1.1.10 ข้อดีและข้อจำกัดของวิธีการให้ตัวแบบ

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (253 6:65) ได้กล่าวถึงข้อดีและข้อจำกัดของวิธีการใช้แม่แบบดังนี้

##### 1.1.10.1 ข้อดีของวิธีการใช้แม่แบบ

จะทำให้เกิดความถี่ของพฤติกรรมเป้าหมายหรือพฤติกรรมที่พึงประสงค์ค่อยๆ เกิดขึ้นและค่อยๆ มีความถี่สูงขึ้นและคงทนถาวรยิ่งขึ้น เมื่อให้การเสริมแรงแก่อินทรีย์ภายหลังที่สามารถเลียนแบบ หรือแสดงพฤติกรรมที่พึงประสงค์ได้เช่นเดียวกับตัวแบบหรือพฤติกรรมเกิดใหม่ๆ ได้อย่างเหมาะสมจะทำให้ผู้สังเกตหรือผู้เลียนแบบเกิดพฤติกรรมใหม่ๆ ที่ไม่เคยเกิดมาก่อน จะช่วยเพิ่มพฤติกรรมที่พึงประสงค์ หรือระงับพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ของผู้สังเกตหรือผู้เลียนแบบ

##### 1.1.10.1.2 ข้อจำกัดของวิธีการให้แม่แบบ

1.1.10.1.2.1 การให้แม่แบบอย่างเดียวในการสร้างหรือสอนพฤติกรรมใหม่ การเกิดพฤติกรรมใหม่ที่พึงประสงค์อาจจะเกิดได้ล่าช้า ด้วยเหตุนี้ควรให้แม่แบบควบคู่กับการเสริมแรงทางบวก การให้ข้อมูลย้อนกลับ และสิ่งเร้าที่จำแนกความแตกต่างเพื่อให้พฤติกรรมที่พึงประสงค์ที่ต้องการจะสร้างหรือสอนนั้นเกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว

1.1.10.1.2.2 การคัดเลือกแม่แบบ ตลอดทั้งกิจกรรมที่จะเลียนแบบ ผู้คัดเลือกแม่แบบและกิจกรรมที่จะเลียนแบบ จะต้องตระหนักถึงความสำคัญของเรื่องดังกล่าวนี้มิฉะนั้นจะทำให้เสียเวลาในการทดลองโดยไร้ประโยชน์

ประทีป จินนี่ (2540 :234) ได้กล่าวถึงข้อดีและข้อที่ควรพิจารณาของวิธีการให้ตัวแบบไว้ดังนี้

##### 1.1.10.2.1 ข้อดีของการใช้ตัวแบบ

###### 1.1.10.2.1.1 ลดระยะเวลาในการเรียนรู้ของบุคคล

###### 1.1.10.2.1.2 สะดวกในการนำไปใช้

###### 1.1.10.2.1.3 เป็นวิธีการที่มีลักษณะคล้ายคลึงและสอดคล้องกับสภาพการณ์

เรียนรู้จริง



1.1.10.2.1.4 สามารถเสริมสร้างให้เกิดได้ทั้งพฤติกรรมภายนอก และพฤติกรรมภายในที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์ ความรู้สึก ค่านิยม ทศนคติต่างๆ

#### 1.1.10.2.2 ข้อควรพิจารณา

1.1.10.2.2.1 กรณีที่พฤติกรรมที่เป็นทักษะและซับซ้อนอาจมีประสิทธิภาพไม่เต็มที่ควรใช้ร่วมกับการชี้แนะหรือการแต่งพฤติกรรม

1.1.10.2.2.2 ตัวแบบที่แสดงต้องฝึกฝนหรือแสดงให้สมจริงมิเช่นนั้นก็จะไม่สามารถจูงใจให้บุคคลที่สังเกตกระทำพฤติกรรมตามตัวแบบได้

1.1.10.2.2.3 กรณีที่ตัวแบบเป็นสัญลักษณ์จะทำให้เสียค่าใช้จ่ายสูง

## 1.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับเทคนิคแม่แบบ

### 1.2.1 งานวิจัยในต่างประเทศ

แวน เดล พอล และคนอื่นๆ (ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ .2530:67-68;อ้างอิงจาก Van Del Pol and other.1981:61-69.Journal of Applied Behavior Analysis) ได้ใช้ตัวแบบสัญลักษณ์ที่เป็นสไลด์สอนทักษะการรับประทานอาหารในภักตาคาร 4 ทักษะคือ 1. ทักษะการหาสถานที่ตั้งของภักตาคาร 2. ทักษะการสั่งอาหาร 3. ทักษะการรับประทานอาหาร 4. ทักษะการชำระค่าอาหาร และหาทางออกจากภักตาคาร กลุ่มตัวอย่างเป็นชาย 3 คน อายุ 17-20 ปี มีระดับเชาวิปัญญา ระหว่าง 46-75 ปี โดยให้กลุ่มตัวอย่างดูสไลด์แล้วแสดงบทบาทสมมติตาม ผลการศึกษาพบว่า ทักษะต่างๆ สามารถเกิดขึ้นได้และมีความคงทนแม้จะไม่ได้รับการฝึกอีกทีหลังการทดลอง

เจฟฟ์ และคาร์ลสัน (Jaffe and Carison.1972:329-339) ได้ศึกษาบทบาทของตัวแบบและผลกรรมในการบำบัดโดยใช้ตัวแบบเพื่อลดความวิตกกังวลในการสอบโดยใช้นิสิต 30 คน แบ่งออกเป็น 5 กลุ่ม คือ กลุ่มที่ 1 ให้ดูตัวแบบจากวิดีโอที่ตีทัศน์ที่ไม่มีความวิตกกังวลในการสอบ และภายหลังจากการสอนเรียบร้อยแล้วจะได้รับคำชมเชย กลุ่มที่ 2 ให้ดูตัวแบบจากวิดีโอที่ตีทัศน์ที่มีความวิตกกังวลในการสอบภายหลังการสอบเรียบร้อยแล้วจะได้รับคำชมเชย กลุ่มที่ 3 ให้ดูตัวแบบจากวิดีโอที่ตีทัศน์ที่ไม่มีความวิตกกังวลในการสอบ และภายหลังจากการสอบเรียบร้อยแล้วจะได้รับการว่ากล่าว กลุ่มที่ 4 ให้ดูตัวแบบจากวิดีโอที่ตีทัศน์ที่มีความวิตกกังวลในการสอบ และภายหลังจากการสอบเรียบร้อยแล้วจะได้รับการว่ากล่าว กลุ่มที่ 5 เป็นกลุ่มควบคุมซึ่งไม่ได้รับการบำบัดด้วยกลวิธีใดเลย ผลปรากฏว่าผู้ถูกทดลองทั้ง 4 กลุ่ม มีความวิตกกังวลลดลงและมีคะแนนการเรียนเพิ่มขึ้นกว่ากลุ่มควบคุม

มิดลสกี และคนอื่นๆ (Midarsky and other.1973:321-328) ได้ศึกษาผลของการใช้ตัวแบบและรางวัลต่อการฝึกฝนให้เกิดพฤติกรรมเอื้อเพื่อ ตัวแบบที่เป็นกลาง และตัวแบบที่ละโมภ ผู้วิจัยได้สร้างสถานการณ์ให้ผู้ทดลองเล่นเกมอย่างหนึ่ง เมื่อเล่นชนะจะได้รับรางวัลเป็นสิ่งของซึ่งมีค่าเท่ากับเงิน 4 เซนต์ หลายชั้นเมื่อผู้ถูกทดลองแสดงพฤติกรรมเอื้อเพื่อตามที่ต้องการผู้ทดลองจะให้รางวัลเป็นคำพูดยกย่อง ผลการทดลองแสดงพฤติกรรมเอื้อเพื่อตามที่ต้องการ ผู้ทดลองจะให้

รางวัลเป็นคำพูดยกย่อง ผลการทดลองพบว่าตัวแบบและรางวัลที่เป็นคำพูดยกย่องมีอิทธิพลอย่างยิ่งต่อการปลุกฝังให้เด็กเกิดพฤติกรรมเอื้อเพื่อ

ซิมเมอร์มัน และโรเซนทาล (Zimmerman and Rosenthal.1974:35) ศึกษาลักษณะของแม่แบบที่มีผลต่อความสามารถในการตั้งคำถามของเด็กประถมตอนต้น วิธีศึกษาคือให้เด็กดูแม่แบบที่แสดงการเลือกภาพที่ถูกต้องจากบัตรภาพ 42 บัตร โดยกลุ่มที่ 1 ดูแม่แบบที่เลือกโดยการตั้งคำถามผู้ทดลองที่ละลักษณะซึ่งได้จัดประเภทไว้ กลุ่มที่ 2 ดูแม่แบบที่เลือกโดยการตั้งคำถามทีละรูป กลุ่มที่ 3 ไม่ได้ดูแม่แบบหลังจากที่ได้ดูแม่แบบแล้วให้เด็กเลือกรูปเหล่านั้นบ้าง

### 1.2.2 งานวิจัยในประเทศ

วรวรรณนี้ ราชสงฆ์ ( 2540:72-76) ศึกษาเปรียบเทียบผลของการใช้เทคนิคแม่แบบและการใช้บทบาทสมมุติที่มีต่อการให้เหตุผลเชิงจริยธรรมด้านความซื่อสัตย์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนศึกษาสงเคราะห์ จังหวัดพัทลุง ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่ได้รับการใช้เทคนิคแม่แบบและนักเรียนที่ได้รับการใช้บทบาทสมมุติมีการให้เหตุผลเชิงจริยธรรมด้านความซื่อสัตย์แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

มณฑา เกตุแก้ว (2546 :63-69) ศึกษาการเปรียบเทียบผลของการใช้แม่แบบครูกับแม่แบบเพื่อนนักเรียนที่มีต่อความสามารถในการเป่าขลุ่ยไทยของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนวัดยายร่ม เขตจอมทอง กรุงเทพมหานคร ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่ได้รับการใช้แม่แบบครูและนักเรียนที่ได้รับการใช้แม่แบบเพื่อนนักเรียนมีความสามารถในการเป่าขลุ่ยไทยแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จรัสศรี มากสวัสดิ์ (2547 :31-35) ศึกษาผลของการใช้เทคนิคแม่แบบที่มีการอ่านออกเสียงควบกล้ำ ร ล ว ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสุเหร่าบางมะเขือ เขตวัฒนา กรุงเทพมหานคร ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่ได้รับการใช้เทคนิคแม่แบบ อ่านออกเสียงควบกล้ำ ร ล ว ได้ถูกต้องมากกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการใช้เทคนิคแม่แบบ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จันทิมา สวรรค์ (2547 :57-63) การเปรียบเทียบผลของการใช้สถานการณ์จำลองและการใช้เทคนิคแม่แบบที่มีต่อความสามารถในการแก้ปัญหาด้านการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนชิตใจชื่น อำเภอบ้านสร้าง จังหวัดปราจีนบุรี ผลการศึกษาพบว่านักเรียนที่ได้รับการใช้สถานการณ์จำลองและนักเรียนที่ได้รับการใช้เทคนิคแม่แบบมีความสามารถในการแก้ปัญหาด้านการเรียนมากขึ้นไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ปิยนันต์ คล้ายจันทร์ (2547 :43-50) ศึกษาผลของการใช้เทคนิคแม่แบบที่มีต่อความสามารถในการอ่านภาษาไทยของนักเรียนต่างชาติชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนไทยชิษุณานาชาติ จังหวัดสมุทรปราการ ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่ได้รับการใช้เทคนิคแม่แบบมีความสามารถในการอ่านภาษาไทยถูกต้องมากกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการใช้เทคนิคแม่แบบ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ปิยากร แสงบัวท้าว (2547 : 52-58) ศึกษาผลการใช้เทคนิคแม่แบบที่มีต่อนิสัยรักการอ่านของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสวัสดีวิทยา เขตวัฒนา กรุงเทพมหานคร ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 ที่ได้รับการใช้เทคนิคแม่แบบมีนิสัยรักการอ่านเพิ่มขึ้นมากกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการใช้เทคนิคแม่แบบ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ศวัสกร นันทะบัน (2547 :41-46) ศึกษาผลของการใช้เทคนิคแม่แบบที่มีต่อความสามารถในการอ่านออกเสียงภาษาไทยของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนบ้านโนนแดง อำเภอวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่ได้รับการใช้เทคนิคแม่แบบ มีความสามารถในการอ่านภาษาไทยดีกว่านักเรียนที่ได้รับการสอนปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จุฑาภรณ์ พุทธิโสภา (2550:50-56) ศึกษาผลของการใช้เทคนิคแม่แบบที่มีชีวิตที่มีต่อความสามารถในการเรียนวิชานาฏศิลป์ไทย ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนคลองบางพรหม เขตทวีวัฒนา กรุงเทพมหานคร ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่ได้รับการใช้เทคนิคแม่แบบที่มีชีวิตมีความสามารถในการเรียนนาฏศิลป์ไทยเพิ่มขึ้นมากกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการใช้เทคนิคแม่แบบที่มีชีวิต อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากการศึกษาผลงานวิจัยดังกล่าวข้างต้นจะเห็นได้ว่ามีผู้นำการใช้เทคนิคแม่แบบมาพัฒนาการเรียนระดับประถมศึกษาด้านต่างๆ อย่างกว้างขวาง เช่น การพัฒนาคุณธรรม จริยธรรม การพัฒนาการอ่านออกเสียงคำควบกล้ำ การอ่านภาษาไทย การรักการอ่าน การเป่าขลุ่ย การเรียนนาฏศิลป์ไทย และการแก้ปัญหาในการเรียน แสดงว่าแม่แบบมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของผู้สังเกตอย่างมาก การให้แม่แบบโดยวิธีต่างๆ ที่เด็กสนใจและเหมาะสมเป็นสิ่งเร้าให้เด็กเกิดทัศนคติที่ดียอมรับพฤติกรรมของแม่แบบและสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้

## 2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับมารยาทในการรับประทานอาหาร

### 2.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับมารยาทในการรับประทานอาหาร

#### 2.1.1 ความหมายของมารยาท

พจนานุกรมเฉลิมพระเกียรติ พ.ศ. 2530 ฉบับราชบัณฑิตยสถาน (2531:413) ให้ความหมายคำว่า มารยาท หมายถึง กิริยา วาจา ที่ถือว่าเรียบร้อย มารยาทเป็นระเบียบสังคมอย่างหนึ่งซึ่งทุกชาติจะกำหนดระเบียบตามสภาพของสังคมของตน มารยาทแต่ละชาติจึงอาจเหมือนกันบ้าง แตกต่างกันบ้าง แต่ก็กำหนดไว้ให้เหมาะสมกับชาตินั้นๆ อยู่แล้ว

พจนานุกรมศัพท์สังคมวิทยาฉบับราชบัณฑิตยสถาน ( 2524:302) นิยามมารยาทว่า “เป็นธรรมเนียมปฏิบัติที่สังคมกำหนดให้ใช้ในโอกาสต่างๆ กัน เช่น ธรรมเนียมปฏิบัติในการรับประทานอาหาร การแต่งกาย การสนทนา”

กรมวิชาการ ( 2524:68) กล่าวว่า มารยาท คือกิริยา วาจาที่ถือว่าเรียบร้อย เป็นที่ยอมรับในสังคม คนเราเมื่ออยู่รวมกันเป็นสังคมจำเป็นต้องมีมารยาทที่จะปฏิบัติต่อกันอันจะ

ทำให้การอยู่ร่วมกันเป็นไปโดยราบรื่น เรียบร้อย ยิ่งกว่านั้นการมีมารยาทต่อกันยังแสดงถึงนิสัย  
 ของกันและกันด้วย ซึ่งลักษณะที่เด่นชัดคือความสุภาพอ่อนน้อมและเคารพในระบบอาวุโส

สำนักงานคณะกรรมการวัฒนธรรมแห่งชาติ ( 2549:2) ได้ให้ความหมายของ  
 มารยาทว่า มารยาทหรือมรรยาท หมายถึง กิริยาอาการที่ควรประพฤติปฏิบัติอย่างมีขอบเขต  
 หรือมีระเบียบแบบแผนอันเหมาะสมแก่กาลเทศะและสังคม มารยาทไทยเป็นการเจาะจงในแบบ  
 แผนแห่งการประพฤติปฏิบัติแบบไทยที่บรรพบุรุษได้พิจารณากำหนดขึ้น และดัดแปลงแก้ไขใช้สืบ  
 ทอดกันมา มารยาทไทยครอบคลุมถึง กิริยาวาจาต่างๆ เช่น การยืน การเดิน การนั่ง การนอน  
 การรับของส่งของ การทำความเคารพ การแสดงกิริยาอาการ การรับประทานอาหาร การให้และ  
 การรับบริการ การทักทาย การสนทนา การใช้คำพูด การฟัง การใช้เครื่องมือสื่อสาร รวมทั้ง  
 การประพฤติปฏิบัติในพิธีการต่างๆ

สุทธิ ภีบาลแทน ( 2527:104-105) กล่าวว่า มารยาทเป็นองค์ประกอบย่อย  
 ของวัฒนธรรม ชาตินิยมไทยมีเอกลักษณ์ประจำชาติและเมืองค้ำประกอบหลายอย่างที่สามารจจำแนกได้  
 ว่าเป็นคนไทยเป็นชาติไทย เช่น ภาษา พิธีกรรมบางอย่างและการแต่งกาย เป็นต้น คนไทยมี  
 มารยาทซึ่งสั่งสมมาหลายสมัยสมควรถ่ายทอดเป็นมรดกทางวัฒนธรรมของสังคมต่อไป

พัช อนุรักษ์ราชมณเฑียร ( 2530:1) ได้กล่าวถึงมารยาทไทยว่า ความมี  
 มารยาท หมายถึง การมีกิริยา วาจา ใจ สุภาพเรียบร้อย สังคมไทยได้กำหนดแบบอย่างของ  
 มารยาทไว้หลายชนิดล้วนแต่เหมาะสมและอาจดัดแปลงแก้ไขให้สอดคล้องกับสิ่งแวดล้อมและกาล  
 สมัยได้ กิริยามารยาทของไทยในแต่ละท่าแต่ละแบบล้วนนำมขัดกับการใช้วิถีวะระกอบท่าทาง จึง  
 เป็นท่าทางที่งดงามและถูกต้องตามลักษณะของกายวิภาคทั้งสิ้น กุลบุตรกุลธิดาไม่ว่าชาติใด ถ้า  
 ได้รับการศึกษาและอบรมมาดีแล้วทั้ง กาย วาจา ใจ ย่อมได้ชื่อว่าเป็นสุภาพชน สุภาพชนจะรู้จัก  
 เห็นยั้งใจตนเอง มีความละเอียดใจตนเอง ไม่ยอมประพฤติการที่ไม่เหมาะสมและสำนักในเรื่อง  
 กิริยามารยาทของตนเองอยู่เสมอ

ผะอบ โปษะกฤษณะ ( 2530:2) ได้กล่าวถึงมารยาทไว้ว่า มารยาท หมายถึง  
 ความประพฤติเรียบร้อยซึ่งมุ่งไปถึงกิริยาท่าทาง แต่ความจริงมีความหมายกว้างออกไปถึงการ  
 แสดงออกทุกอย่างของมนุษย์เรา เช่น กิริยาท่าทาง สีหน้า คำพูด การแต่งกาย

ฉันทนิช อิศวนนท์ ( 2532:87) กล่าวถึงมารยาทไว้ว่า มารยาทหรือมรรยาท  
 คือพฤติกรรมที่แสดงออกมาจากกิริยา วาจา ที่สังคมยอมรับว่าถูกต้องดีงาม มารยาทเป็นหลักของ  
 การประพฤติปฏิบัติตามกฎเกณฑ์และขนบธรรมเนียมประเพณีของสังคมหรือมวลชน

จากเอกสารดังกล่าวข้างต้นสรุปได้ว่า มารยาท หมายถึง การแสดงกิริยาทั้ง  
 ทางกาย วาจา และใจ ที่สุภาพเรียบร้อยได้อย่างเหมาะสมแก่กาลเทศะและสถานที่ของตัวบุคคล

### 2.1.2 ความหมายของมารยาทในการรับประทานอาหาร

มาลี รัชตะนาวิน และมาลัย ศักดิ์ตระกูลกล้า (ม.ป.ป :24-27) กล่าวถึง  
 มารยาทในการรับประทานอาหารซึ่งบุคคลควรเรียนรู้มารยาทในการรับประทานอาหาร และต้อง  
 หมั่นฝึกฝนจนเป็นนิสัยเพื่อนำไปใช้ในสังคมอย่างผู้ที่มีมารยาทและมีระเบียบวินัยที่ดี

สุทธิ ภิบาลแทน ( 2527:87-90) กล่าวว่า มารยาทในการนั่งโต๊ะรับประทาน อาหารเป็นการรับประทานอาหารตามแบบสังคมทั่วไปของคนไทยที่ไม่เป็นพิธีการ โดยปกติแล้ว เป็นการนั่งล้อมโต๊ะ หรือไม่ก็นั่งบนพื้นล้อมเป็นวงสุดแต่ความสะดวกและความสนิทสนมของ ผู้เข้าร่วมรับประทานอาหาร การเลี้ยงดังกล่าวนี้ไม่ค่อยพิถีพิถันในเรื่องการจัดอาหารและเครื่องใช้ หรือแบบแผนของการรับประทานอาหารมากนัก

สมจินตนา ภักดิ์ศรีวงศ์ ( 2538:202-204) กล่าวถึงการรับประทานอาหารโดย ทั่วๆ ไปเป็นสิ่งที่ไม่ยากเย็นอะไรเพียงมีอาหาร นำอาหารส่งเข้าปากเคี้ยวแล้วกลืนไปก็เสร็จสิ้น แต่ การรับประทานอาหารให้ถูกต้องตามแบบแผนตามมารยาทและประเพณีนิยมนั้นทำไม่ได้ง่ายนัก

กองวัฒนธรรม สำนักวัฒนธรรม กีฬา และการท่องเที่ยว (2550 :68) กล่าวถึง มารยาทในการรับประทานอาหารว่า การรับประทานอาหารในงานใดๆ ก็ตาม ถือเป็นมารยาทที่ต้อง ปฏิบัติให้ถูกต้องและพึงระมัดระวัง เพื่อมิให้เกิดกรณีเก้อเขิน สร้างบรรยากาศที่เป็นกันเอง และเสริม บุคลิกภาพ

ศักดิ์ดา บัณฑิตเพ็ชร (2552 :444) กล่าวถึงมารยาทในการรับประทานอาหาร ว่า ความรู้เรื่องมารยาทในการรับประทานอาหารจะช่วยส่งเสริมเชิดชูบุคลิกให้ดูสง่างาม และให้เกิด ความมั่นใจมากขึ้น

ทิพยวดี ปราโมช ณ อยุธยา (2553 :172) กล่าวว่า มารยาทการรับประทานอาหาร ที่ไม่ดี บ่งบอกถึงพื้นเพและวัฒนธรรมของบุคคลได้ชัดเจน

จากเอกสารมารยาทในการรับประทานอาหารพอจะสรุปได้ว่า มารยาทในการ รับประทานอาหารเป็นการปฏิบัติตนหรือประพฤติตนในการรับประทานอาหารให้เหมาะสมกับบุคคล สถานที่ และกาลเทศะ ซึ่งจำเป็นต้องฝึกฝนให้เกิดเป็นนิสัยเพื่อให้เป็นที่ชื่นชมแก่ผู้พบเห็น

### 2.1.3 การปฏิบัติตนก่อนและหลังการรับประทานอาหาร

มาลี รัชตะนาวิณ และมาลัย ศักดิ์ตระกูลกล้า (ม.ป.ป :24-27) กล่าวถึงการ ปฏิบัติตนก่อนและหลังการรับประทานอาหาร ดังนี้

#### 2.1.3.1 ก่อนรับประทานอาหารควรมีการเตรียมตัว ดังนี้

2.1.3.1.1 การแต่งกาย แต่งกายสุภาพเหมาะสมกับโอกาสและสถานที่ ถ้า มีแขกผู้ใหญ่ได้รับเชิญมาร่วมรับประทานอาหารด้วยควรแต่งกายให้สุภาพเรียบร้อยมากขึ้น

2.1.3.1.2 การตรงต่อเวลา ส่วนใหญ่ทุกบ้านจะรับประทานอาหารเป็นเวลา และรอจนสมาชิกในครอบครัวมาจนครบจึงลงมือรับประทานอาหาร ฉะนั้นจึงควรรักษาเวลาอย่าให้ สมาชิกในบ้านต้องคอยโดยเฉพาะอย่างยิ่งเด็กไม่ควรให้ผู้ใหญ่ต้องรอ

2.1.3.1.3 การรักษาความสะอาด ควรล้างมือให้สะอาดก่อนรับประทานอาหารทุกครั้งเช็ดให้แห้งควรฝึกเป็นนิสัย

#### 2.1.3.2 หลังรับประทานอาหารควรปฏิบัติดังนี้

2.1.3.2.1 เมื่อรับประทานเสร็จ ควรรวบรวมช้อนส้อมวางบนจานให้เรียบร้อย เพื่อแสดงว่าอิ่มแล้ว ควรสังเกตผู้หนึ่งข้างๆ ด้วย ในการรับประทานอาหารไม่ควรรับประทานเร็วเกินไปควรอิมพร้อมกับผู้อื่น

2.1.3.2.2 การลุกจากโต๊ะ ควรลุกจากโต๊ะอาหารพร้อมกันเพื่อเป็นการแสดงมารยาทที่ดี แต่ถ้ามีความจำเป็นต้องลุกจากโต๊ะอาหารก่อนก็ให้กล่าวคำขอโทษและลุกออกมาอย่างเงียบๆ ไม่ทำเสียงดัง เช่น เลื่อนเก้าอี้เสียงดัง

2.1.3.2.3 การเก็บภาชนะ ถ้าทุกคนรับประทานอาหารเสร็จพร้อมๆ กันก็ควรช่วยกันเก็บภาชนะที่ใช้บนโต๊ะไปยังบริเวณที่ล้าง ถ้าเป็นการรับประทานอาหารที่โรงเรียนก็ให้นำภาชนะไปเก็บในที่ที่โรงเรียนจัดเตรียมไว้

2.1.3.2.4 การล้างมือ หลังการรับประทานอาหารทุกครั้งควรล้างมือ ล้างปาก หรือแปรงฟันให้สะอาดทุกครั้ง

การรับประทานอาหารร่วมกันถ้าทุกคนปฏิบัติตนด้วยมารยาทที่ดีก็ทำให้เกิดความสบายใจและเป็นการแสดงถึงความเป็นผู้มีวัฒนธรรมที่ดีงาม

#### 2.1.4 การซื้ออาหาร

มาลี รัชตะนาวิณ และมาลัย ศักดิ์ตระกูลกล้า (ม.ป.ป :24-27) กล่าวว่าในบางครั้งเราก็จำเป็นต้องซื้ออาหารรับประทานเอง เช่น ซื้ออาหารเที่ยงที่โรงเรียนซึ่งมีคนเป็นจำนวนมากที่ต้องการซื้ออาหารประเภทเดียวกัน เราควรปฏิบัติดังนี้

2.1.4.1 ควรเข้าแถวตามลำดับก่อนหลัง ถ้าจำเป็นต้องออกจากแถวก่อนซื้ออาหาร เมื่อกลับเข้ามาก็ต้องไปต่อแถวใหม่ไม่ควรแทรกกลางแถว

2.1.4.2 เมื่อได้รับอาหารแล้วควรเดินอย่างระมัดระวัง อย่าให้หกหรือหล่นจากมือ หรือหกรดผู้อื่น ไปหาที่นั่งให้เรียบร้อย

2.1.4.3 ถ้าช้อนหรือส้อมตกหล่นควรนำไปล้างให้สะอาดก่อน หรือไปขอรับใหม่

2.1.4.4 เมื่อรับประทานเสร็จแล้วควรรวบรวมช้อนส้อมวางไว้บนจาน กวาดเศษอาหารในจานให้เรียบร้อย ถ้าในสถานที่นั้นกำหนดให้นำภาชนะไปวางในที่จัดให้ก็ต้องนำไปวางให้เรียบร้อย

#### 2.1.5 การรับประทานอาหารแบบช่วยตัวเอง

มาลี รัชตะนาวิณ และมาลัย ศักดิ์ตระกูลกล้า (ม.ป.ป :24-27) กล่าวว่าการจัดอาหารแบบช่วยตัวเองหรือบุฟเฟต์นี้กำลังเป็นที่นิยมกันมาก เป็นวิธีการที่ผู้รับประทานอาหารได้เลือกอาหารที่ต้องการด้วยตัวเองและควรตักในปริมาณที่คิดว่าจะรับประทานได้หมด ควรปฏิบัติดังนี้

2.1.5.1.1 ตักอาหารแต่พอดีไม่ควรตักเผื่อคนอื่น

2.1.5.1.2 ไม่ควรเลือกตักอาหารที่ตนเองชอบโดยค้ำยเหยียดอาหารที่ต้องการทำให้ผู้อื่นต้องคอยและเป็นมารยาทที่ไม่ควรปฏิบัติ

2.1.5.1.3 เมื่อตักเสร็จแล้วกลับมานั่งที่เก้าอี้ที่จัดเตรียมไว้

2.1.5.14 เมื่อรับประทานเสร็จแล้วนำภาชนะไปเก็บให้เรียบร้อย

ผะอบ โปษะกฤษณะ ( 2530:45-46) กล่าวว่า การรับประทานอาหารแบบช่วยเหลือตัวเองควรปฏิบัติดังต่อไปนี้

2.1.5.2.1 ควรเรียงลำดับขณะเข้าตักอาหาร การแข่งลำดับทำให้เกิดความไม่เรียบร้อยและไม่สะดวกแก่ผู้อื่น

2.1.5.2.2 ควรตักอาหารให้พอดีกับความต้องการให้โอกาสแก่ผู้มาภายหลัง

2.1.5.2.3 ไม่ควรแบ่งอาหารโดยค้ำยเขี่ยสิ่งที่ต้องการจนทำลายความสวยงามที่ตกแต่งไว้

2.1.5.2.4 เมื่อรับประทานเสร็จแล้ววางไว้ในที่ที่ผู้รับใช้จะเก็บได้สะดวก

2.1.6 การรับประทานอาหารแบบนั่งพื้นหรือนั่งโต๊ะ

มาลี รัชตะนาวิณ และมาลัย ศักดิ์ตระกูลกล้า (ม.ป.ป. :24-27) กล่าวว่า การรับประทานอาหารแบบนั่งพื้นหรือนั่งโต๊ะ ว่ามีวิธีการปฏิบัติดังนี้

2.1.6.1.1 การนั่ง ถ้านั่งกับพื้นผู้ชายควรนั่งขัดสมาธิ ผู้หญิงนั่งพับเพียบ ถ้านั่งโต๊ะ ไม่ควรนั่งชิดขอบโต๊ะมากเกินไป ผู้มาก่อนให้เข้าไปนั่งเก้าอี้ตัวในสุดเพื่อสะดวกให้ผู้มาทีหลัง ได้นั่งตัวต่อมาไม่วางข้อศอกไว้บนโต๊ะ นั่งตัวตรง เมื่อรับประทานเสร็จแล้วลุกจากเก้าอี้ให้สอดเก้าอี้ไว้ใต้โต๊ะให้เรียบร้อย

2.1.6.1.2 การใช้ช้อนส้อม ไม่กำช้อนส้อม ควรใช้เพียงนิ้วหัวแม่มือ นิ้วชี้และนิ้วกลางเท่านั้น ระวังอย่าให้ช้อนกระทบกันจนเกิดเสียงดัง ใช้ช้อนกลางตักอาหารมาใส่ในจานข้าว อย่าเอาช้อนกลางเข้าปากเป็นอันขาด

2.1.6.1.3 การตักอาหารและการเคี้ยวอาหาร ตักข้าวแต่พอดีอย่าให้พูนจานเกินไป อาหารประเภทแกงจืดควรใช้ถ้วยแบ่งและไม่ตักจนล้นถ้วย ควรช่วยตักอาหารให้ผู้อื่นบ้าง ไม่ตักอาหารคำใหญ่จนเกินไป เวลาเคี้ยวอาหารไม่ควรอ้าปากหรือพูดคุยในขณะที่มีอาหารอยู่ในปาก ไม่ควรคายเศษอาหารลงในจานข้าวควรคายใส่เศษกระดาษเช็ดปากและเอามือป้องปากไว้ด้วย

2.1.6.1.4 การสนทนากับผู้ร่วมโต๊ะ สนทนากับผู้ร่วมโต๊ะบ้างอย่าก้มหน้าก้มตา รับประทานอาหารเพียงอย่างเดียว ไม่ควรพูดถึงสิ่งที่น่าเกลียด ตื่นเต้นหวาดเสียวหรือเศร้าโศก

2.1.6.1.5 การใช้แก้วน้ำและกระดาษเช็ดปาก แก้วน้ำควรวางไว้ทางขวามือ เมื่อยกขึ้นดื่มควรวางไว้ที่เดิมเพื่อมิให้เกิดการสับสน อาจจะมีหยิบของผู้อื่นมาใช้ได้ กระดาษเช็ดปากควรใช้เมื่อจำเป็น และไม่ทิ้งลงบนโต๊ะหรือใต้โต๊ะ ควรเก็บไปทิ้งในที่รองรับ

สุทธิ ภิบาลแทน ( 2527:87-90) กล่าวว่า การเลี้ยงอาหารในสังคมที่นิยมกันมาก คือการรับประทานอาหารโดยการจัดโต๊ะและเก้าอี้เพื่อให้ผู้ร่วมรับประทานอาหารนั่งรอบโต๊ะ ทุกคนจึงพึงปฏิบัติดังต่อไปนี้

2.1.6.2.1 แต่งกายให้เรียบร้อยและอยู่ในสภาพรัดกุม ไม่รุ่มร่ามจนไม่เหมาะสมที่จะนั่งร่วมรับประทานอาหารกับผู้อื่นได้

- 2.1.6.2.2 ไม่ไปที่นัดหมายช้ากว่าเวลากำหนดและควรไปถึงก่อนเวลาไม่น้อยกว่า 15 นาที ผู้ที่เห็นว่าช้าเกินไปควรงดไปเสียเลยแล้วค่อยแจ้งเหตุผลให้ผู้เชิญทราบทีหลัง
- 2.1.6.2.3 ผู้ชายไม่ควรนั่งก่อนผู้หญิงหรือก่อนที่เจ้าภาพจะเชิญให้นั่ง
- 2.1.6.2.4 เมื่อนั่งเรียบร้อยแล้ว ไม่ควรแนะนำให้ใครต่อใครรู้จักกัน ถ้าจะแนะนำให้มีการรู้จักต้องกระทำก่อนหรือหลังเวลารับประทานอาหาร
- 2.1.6.2.5 ระมัดระวังการไอ จาม การบ้วนน้ำลาย และการขบเคี้ยวที่มีเสียงดัง หรืออยู่ในอิริยาบถไม่สมควร หากมีการไอ จาม ต้องใช้ผ้าปิดปากป้องปากหันไปทางด้านอื่น ส่วนการสะอึก ขากถ่มหรือบ้วนน้ำลายนั้น ถ้าจำเป็นให้ขอโทษผู้ร่วมรับประทานอาหารแล้วลุกขึ้นไปกระทำนอกห้องรับประทานอาหาร
- 2.1.6.2.6 ไม่แสดงกิริยาร่าเริง ร้องรำทำเพลง กระดิกเท้า เคาะโตะหรือภาวะอื่นในขณะที่รับประทานอาหาร
- 2.1.6.2.7 ไม่ควรอ่านหนังสือใดๆ ในโต๊ะอาหารเว้นแต่บัญชีรายการอาหาร
- 2.1.6.2.8 อย่าดักอาหารให้ตกหรือกระเด็นใส่ เสื้อผ้าทั้งของตนเองและผู้อื่น
- 2.1.6.2.9 อย่าลุกขึ้นค่อมตัวดักอาหารข้ามหน้าผู้อื่น
- 2.1.6.2.10 ถ้าเห็นว่ามีอาหารบางอย่างซึ่งผู้อื่นดักไม่ถึง จะยกจานหรือถ้วยอาหารนั้นส่งผ่านไปให้หรือใช้ช้อนกลางตักยื่นไปให้ก็ได้แต่ต้องระมัดระวังเรื่องอาหารตกหล่น
- 2.1.6.2.11 อย่าทำเครื่องใช้ในการรับประทานอาหารตกจากโต๊ะอาหาร ถ้ามีกรณีเช่นนี้เกิดขึ้นให้หยิบไปเก็บหรือวางไว้ แล้วขอโทษจากผู้บริการอาหาร
- 2.1.6.2.12 อย่างนั่งพิงพนักเก้าอี้ปล่อยตามอารมณ์ตามสบาย หรือนั่งโยกเก้าอี้ไปมา ควรนั่งตัวตรง
- 2.1.6.2.13 อย่าจิ้มฟันและฟันขณะอยู่ในโต๊ะอาหาร ถ้าจำเป็นให้ใช้มือป้อง
- 2.1.6.2.14 อย่าพูดเมื่อมีอาหารเต็มปาก
- 2.1.6.2.15 ผู้ชายต้องเอื้อเพื่อแก่สตรีและเด็กที่ที่นั่งที่เคียงข้างตามสมควร
- 2.1.6.2.16 เวลาจะคายอาหาร อย่าถ่มกระตุก ก้าง หรือเมล็ดข้าวที่จะคายออกจากปาก อย่าคายลงในจานอาหาร แต่ให้คายโดยใช้กระดาษเช็ดปากรองรับ หรือคายนางไว้ในจานเปล่า หรือทิ้งลงในกระโถนที่มีเตรียมไว้
- 2.1.6.2.17 การหยิบถ้วย แก้วเหล้า หรือแก้วน้ำให้ใช้มือขวา
- 2.1.6.2.18 อย่าเสพสุรา หรือเครื่องดื่มบางอย่างจนมีเมามาจนเสียกิริยาที่ดีงาม
- 2.1.6.2.19 ไม่ควรรับประทานอาหารคำโตเกินไป
- 2.1.6.2.20 อาหารที่จัดมาเพื่อแจกเป็นชิ้นๆ ควรตักไว้เพียงชิ้นเดียว
- 2.1.6.2.21 อาหารที่มีผู้นำมาบริการถ้าไม่ต้องการก็บอกผู้ยกอาหารว่าไม่ต้องการ หรือยกมือเป็นเชิงห้ามว่าไม่ต้องตักหรือบริการอย่าบอกว่าจะไม่ชอบอาหารนั้นๆ เป็นอันขาด



2.1.6.2.22 การรับประทานอาหารหรือขนมที่เป็นก้อนเป็นแผ่น ควรบิหรือตัดออกเป็นชิ้นเล็กไม่ควรกัดรับประทานทั้งก้อนหรือทั้งแผ่น และไม่ควรริบขนมปังเป็นชิ้นใหญ่ใส่ลงในจานชุป

2.1.6.2.23 ส้อมตามปกติถือด้วยมือซ้าย และถือมีดหรือช้อนด้วยมือขวา แต่ถ้าเป็นการรับประทานโดยใช้ส้อมอย่างเดียวให้ถือด้วยมือขวา

2.1.6.2.24 สุภาพบุรุษเมื่อต้องการสูบบุหรี่ ควรกระทำเมื่อสุภาพสตรีลุกจากโต๊ะไปหมดแล้ว หรือถ้าสุภาพสตรียังนั่งอยู่ก็ต้องเป็นบุรุษที่เจ้าภาพนำมาแจกให้ ไม่ใช่หยิบออกมาจากกระเป๋าของตนเอง ถ้านั่งใกล้สุภาพสตรีควรกล่าวคำขออนุญาตเพื่อสูบบุหรี่จากสตรีเสียก่อน

2.1.6.2.25 อยารินน้ำชากาแฟลงในจานรองถ้วยและรับประทานจากจานนั้น

2.1.6.2.26 ย่าทั้งช้อนกาแฟไว้ในถ้วยกาแฟ เมื่อใช้ช้อนคนกาแฟเสร็จแล้วควรวางช้อนไว้ในจานรองถ้วยและไม่ควรรับประทานโดยใช้ช้อนนั้นตักเข้าปาก

2.1.6.2.27 เมื่อเสร็จจากรับประทานอาหารแล้ว ไม่จำเป็นต้องพับผ้าเช็ดมือ ควรวางไว้ในจานรองถ้วยหรือจานรับประทานนั้น

2.1.6.2.28 เจ้าของบ้านไม่ควรอิมก่อนแขก ควรขอร้องให้แขกเพิ่มเติมอาหาร ควรให้แขกผู้นั้นแสดงอาการว่าไม่ขัดข้อง อย่าขึ้นใจแขกให้รับประทานอาหารอย่างหนึ่งอย่างใด หรือรับประทานให้มากตามที่เจ้าบ้านต้องการ

2.1.6.2.29 อย่าติรสอาหารต่อหน้าเจ้าของบ้านตามปกติควรชมรสอาหารทุกอย่าง

2.1.6.2.30 ควรมีการกล่าวขอบคุณเจ้าของบ้านตามสมควร

ฉันทนิช อัศวนนท์ ( 2532:88) กล่าวถึงมารยาทในการรับประทานอาหาร ดังนี้

2.1.6.3.1 ขณะเคี้ยวอาหารหรือดื่มน้ำอย่าให้มีเสียงดังแม้แต่แต่น้อย

2.1.6.3.2 อย่ายกภาชนะที่มีอาหารขึ้นจากโต๊ะเพื่อรับประทาน เว้นแต่แก้วน้ำ

2.1.6.3.3 ขณะที่คนเสิร์ฟนำรินน้ำใส่แก้ว อย่าจับหรือยกแก้วขึ้น

2.1.6.3.4 อย่าดื่มน้ำรวดเดียวจนหมดแก้วแม้จะกระหายเพียงใดก็ตาม

2.1.6.3.5 อย่าตั้งหน้าตั้งตารับประทานเร็วเกินไปจนกระทั่งเสร็จหรืออิมก่อนผู้อื่น

2.1.6.3.6 อย่าพูดในขณะที่อาหารเต็มปากหรือใช้มือที่กำลังถือมีด ช้อน ส้อมประกอบการพูด

2.1.6.3.7 เมื่อจะไปงานเลี้ยงไม่ควรตั้งใจเพื่อไปรับประทานให้อิ่มหน้า สำราญในงานนั้น ควรรับประทานอาหารไปก่อนบ้างเล็กน้อยเพื่อจะได้มีโอกาสคุยกับแขกอื่น ๆ บ้าง

2.1.6.3.8 ขณะรับประทานอาหารอย่าตัดอาหารรอไว้ที่ปาก

2.1.6.3.9 ต้องระวังอย่าให้เกิดอุบัติเหตุขึ้นในโต๊ะอาหาร เช่น ช้อนหล่น ส้อมหล่น มีดหลุด

2.1.6.3.10 ควรนั่งตามสบายอย่าเกร็ง

2.1.6.3.11 อย่าจิ้มฟันที่โต๊ะอาหาร ควรไปบ้วนปากหรือแคะฟันในห้องน้ำ

2.1.7 การรับประทานอาหารภายในครอบครัว

ศรีสว่าง ภิมบาลแทน ( 2529:65-67) ได้กล่าวถึงมารยาทในการรับประทานอาหารภายในครอบครัวที่พึงปฏิบัติดังนี้

2.1.7.1 ควรรับประทานอาหารให้พร้อมกันกับสมาชิกในครอบครัว อย่าต่างคนต่างรับประทาน

2.1.7.2 ก่อนรับประทานอาหาร ล้างมือล้างปากและภาชนะที่ใช้ในการรับประทานอาหารให้สะอาด

2.1.7.3 อย่าตักข้าวหรือกับให้มากจนพูนหรือล้นจาน

2.1.7.4 ตักข้าวหรือกับมีขนาดพอเหมาะที่จะใส่ปากเคี้ยวได้สะดวก

2.1.7.5 อย่าเคี้ยวดังจ๊ับๆ หรือซดน้ำแกงเสียงดัง

2.1.7.6 อย่าเคี้ยวอาหารในปากด้วยการอมจนกระพุ้งแก้มพองออกมา

2.1.7.7 เคี้ยวอาหารให้ละเอียดก่อนกลืน

2.1.7.8 ระวังก้างปลา เศษกระดูก หรือชิ้นส่วนของอาหารอื่นๆ จะติดคอหรือหลุดลงไปไหลดลลม เศษอาหารหรือก้างปลาคายวางให้เป็นที่

2.1.7.9 ระวังการใช้ช้อนตักอาหารจากจานหรือถ้วยรวมให้ตกเรี่ยราด

2.1.7.10 อย่าใช้ช้อนหรือส้อมที่ตักอาหารเข้าปากไปตักอาหารในจานหรือถ้วยรวมเว้นไว้แต่อยู่ในหม้อพื้น้องที่ใกล้ชิดและไม่รังเกียจกัน

2.1.7.11 อย่าพูดคุยกันไปในขณะที่รับประทานอาหาร

2.1.7.12 ระวังการไอหรือจามในขณะที่รับประทานอาหาร ถ้าจะมีการไอหรือจามให้เอามือหรือผ้าเช็ดปากปิดปากหันหน้าออกทางด้านตรงข้ามกับผู้อื่น จึงไอหรือจามแล้วกล่าวคำขอโทษต่อผู้อื่นที่รับประทานอยู่ด้วย

2.1.7.13 อย่าพูดสิ่งที่หยาบคาย สิ่งสกปรก ชวนหัวเราะหรือชวนทะเลาะกันในขณะรับประทานอาหาร

2.1.7.14 อย่ารับประทานอาหารคำหรือตีมน้ำคำ จะทำให้สำลักได้

2.1.7.15 เมื่อรับประทานอาหารเสร็จแล้วต้องล้างจานช้อนส้อมและภาชนะที่ใช้ในการรับประทานให้สะอาด เรียบร้อย เช็ดให้แห้ง นำเก็บในที่เก็บ

2.1.7.16 ช่วยกันเก็บถ้วยจานชามที่ใส่อาหาร ซึ่งเป็นส่วนกลางไปล้างไปเก็บ และเช็ดถูปิดกวาดบริเวณให้สะอาดเรียบร้อย

### 2.1.7.17 ล้างมือ ล้างปาก แปรงฟันทุกครั้งเมื่อรับประทานอาหารมือเข้า และมือเย็น

สมจินตนา ภักดิ์ศรีวงศ์ ( 2538:202-204) กล่าวถึงการรับประทานอาหารภายในครอบครัวในระหว่างหมู่ญาติเป็นเรื่องที่ไม่ยุ่งยากเหมือนการเข้าร่วมรับประทานอาหารงานเลี้ยง แต่ก็มีข้อปฏิบัติที่ควรจดจำคือควรรับประทานอาหารให้พร้อมเพรียงกันกับสมาชิกในครอบครัว อย่าต่างคนต่างรับประทาน ถ้ามีความจำเป็นควรแบ่งอาหารไว้ให้ผู้ที่มาทีหลังให้เรียบร้อยไม่ควรนำอาหารที่เหลือจากการรับประทานอาหารครั้งแรกเก็บไว้ให้

ก่อนรับประทานอาหารควรล้างมือล้างปากให้สะอาด รวมทั้งภาชนะที่ใส่อาหารทั้งหมดด้วยและข้อที่ไม่ควรกระทำระหว่างรับประทานอาหาร คืออย่าดักข้าวหรือกับข้าวให้มากจนล้นจานหรือดักข้าวคำใหญ่เกินไป ไม่ชดหรือเคี้ยวอาหารเสียงดัง ไม่อมอาหารจนกระทั่งพุงแก้มพองโป่งออกมา ก่อนกลืนอาหารควรเคี้ยวให้ละเอียด

ระมัดระวังในการใช้ช้อนส้อม ไม่ควรให้มีเสียงดังกระทบกันหรือไม่กระทบจานข้าว ไม่ควรใช้ช้อนส้อมตัวเองตักอาหารในถ้วยรวมควรจัดช้อนกลางไว้เสมอ ยกเว้นหมู่ญาติใกล้ชิดและไม่มีควมรังเกียจกัน

ไม่ควรพูดคุยกันตลอดเวลาในขณะที่รับประทานอาหาร ถ้าจำเป็นก็ให้สนทนากันพอสมควร ในขณะที่อาหารอยู่ในปากก็ไม่ควรพูดคุยเป็นอันขาดจะทำให้เป็นที่รังเกียจแก่ผู้อื่น การไอหรือจามก็ควรดเว้น ถ้าจำเป็นควรใช้ผ้าปิดปากหันหน้าออกนอกวงอาหารแล้วกล่าวคำขอโทษ หากป่วยเป็นโรคที่จะต้องไอบ่อยๆ ควรหลีกเลี่ยงในการรับประทานอาหารในบรรยากาศและความรื่นรมย์

ในกรณีที่มีแขกมาร่วมรับประทานอาหารด้วยจะต้องทำตัวเป็นกันเองกับแขกให้มากที่สุดเพื่อให้แขกเกิดความสบายใจและรับประทานได้มาก

เมื่อรับประทานอาหารเสร็จแล้วควรล้างจานช้อนส้อม และภาชนะที่ใช้ในการรับประทานอาหารให้สะอาดเรียบร้อยเช็ดให้แห้งนำเข้าที่เก็บ

ล้างมือล้างปากแปรงฟันทุกครั้งเมื่อรับประทานอาหารเสร็จ

การรับประทานอาหารในครอบครัวนั้น แม้ว่าจะเป็นการภายในเป็นเรื่องเฉพาะก็ควรมีกฎเกณฑ์วางระเบียบเพื่อความเคยชิน ในการที่สมาชิกของครอบครัวได้ปฏิบัติ เมื่อมีโอกาสนั่งโต๊ะอาหารในงานต่างๆ ไม่ควรจัดระเบียบการรับประทานอาหารในครอบครัวง่ายจนเกินไปจนทำให้เกิดความเคยชิน ไม่ว่าจะเป็นการแต่งกาย เวลาการใช้เครื่องมือหรือกิจกรรมยาทาในการรับประทานอาหาร สิ่งต่างๆ เหล่านี้ ถ้ามีการฝึกหัดเป็นพื้นฐานแล้วจะทำให้เกิดความสวยงามถูกต้องเจริญตาเจริญใจแก่ผู้พบเห็นทุกคน

คณะกรรมการวัฒนธรรมแห่งชาติ ( 2549:30-32) กล่าวถึงมารยาทในการรับประทานอาหาร ได้แก่ ต้องรับประทานโดยระมัดระวังไม่ทำให้เลอะเทอะมูมมาม ควรหุบปากเวลาเคี้ยวอาหารเพื่อระวังมิให้มีเสียงดัง ไม่ใช้มือของตนเองแตะต้องหรือหยิบอาหารที่ผู้อื่นจะบริโภคหรืออาหารที่เป็นของกลาง ในการรับประทานอาหารร่วมกับผู้อื่นต้องรอให้ผู้มีอาวุโสกว่านั่ง

ก่อนจิบ และผู้มีอาวุโสเริ่มรับประทานก่อนจึงรับประทาน ถ้านั่งเก้าอี้ควรนั่งตัวตรงไม่ทำวอกบนโต๊ะอาหาร ถ้านั่งกับพื้นควรนั่งพับเพียบเรียบร้อยและตั้งตัวตรงไม่ทำวอก การใช้ผ้าเช็ดมือเมื่อเข้านั่งโต๊ะอาหารก่อนจะรับประทานควรหยิบผ้าเช็ดมือปูที่ตัก ก่อนดื่มควรใช้ผ้าเช็ดมือเช็ดที่ปากก่อนทุกครั้งเพื่อกันมิให้แก้วเป็นคราบ ดื่มเสร็จแล้วเช็ดอีกครั้ง วิธีเช็ดคือซับพลิกผ้าเช็ดมือทางด้านในซับที่ริมฝีปากไม่ยกขึ้นทั้งผืน เมื่อเช็ดแล้วคราบรอยริมฝีปากจะอยู่ทางด้านในไม่เป็นที่น่ารังเกียจ ไม่ต้องใช้ผ้าเช็ดมือเช็ดซ้อนซ้อนจามจนซึม ใช้เสร็จแล้วไม่ต้องพับ ควรวางไว้บนโต๊ะซ้ายมือของตน ระหว่างรับประทานอาหารถ้ามีความจำเป็นต้องลุกไปจากโต๊ะควรวางผ้าเช็ดมือไว้ที่เก้าอี้กล่าวคำขอโทษเสียก่อนจะลุกไป ถู้อ่อนด้วยมือขวาและส้อมด้วยมือซ้ายในเวลารับประทานอาหารแบบไทย ถัรับประทานอาหารแบบฝรั่งที่ต้องใช้มีดกับส้อม ถู้อ่อนด้วยมือขวาถือส้อมด้วยมือซ้าย การชดน้ำซุพหรือน้ำแกงไม่ตักเติมซ้อนเพราะจะหงาย ไม่ยกถ้วยขึ้นชด ถ้าจะรับประทานให้หมดจะต้องตะแคงถ้วยแล้วใช้ช้อนตัก การตักซุพนั้นย่อมชดจากข้างช้อนและชดอย่างเงียบอย่าให้มีเสียงดัง วิธีตักจะใช้จากริมนอกเข้าไปหาด้านในหรือจากข้างในออกมาข้างนอกก็ได้ การใช้มีดมีไว้สำหรับตัดอาหารจะนำไปจิ้มอาหารเข้าปากไม่ได้ไม่ว่าในกรณีใดๆ ผู้ใดใช้มีดส่งอาหารเข้าปากผู้นั้นเสียมารยาทอย่างมาก ในการรับประทานอาหารน้ำชาหรือกาแฟ ช้อนกาแฟหรือช้อนชามีไว้สำหรับใช้คนเท่านั้น เมื่อคนเสร็จแล้วต้องวางไว้ในจานรองถ้วยอย่าคาช้อนไว้ในถ้วยและอย่าชดจากช้อนเป็นอันขาด การดื่มควรดื่มช้าๆ ระวังไม่ดื่มให้มีเสียง ควรมีการเว้นระยะบ้าง ไม่ควรดื่มรวดเดียวหมด ไม่ดื่มขณะที่ยังมีอาหารอยู่ในปากและไม่ทิ้งรอยลิปสติกที่ทาปากไว้ที่ถ้วย ในการตักอาหารไม่ควรเลือกตักอาหารที่ชอบอย่างใดอย่างหนึ่งมากเกินไปหรือตักจนล้นจาน ไม่อมอาหารจนกระพุ้งแก้มพองโป่งออกมา ก่อนกลืนอาหารควรเคี้ยวให้ละเอียด ในการรับประทานอาหารควรรับประทานพอประมาณและเอื้อเฟื้อเพื่อนร่วมโต๊ะอาหารโดยเลื่อนจานอาหารหรือตักอาหารให้กับผู้ที่อยู่ใกล้ ไม่ควรใช้มือของตนเองแตะต้องหรือหยิบอาหารที่ผู้อื่นบริโภคหรืออาหารที่เป็นของกลาง ผู้มีมารยาทไม่ดูดมือแทนการล้างมือเมื่อมือเปื้อนอาหาร ผู้มีมารยาทไม่พูดถึงสิ่งที่น่าเกลียดหรือน่าหวาดเสียวให้เป็นที่รังเกียจขณะรับประทานอาหาร ไม่ควรกล่าวคำติเตียนต่อหน้าผู้อื่นในขณะที่รับประทานอาหาร ห้ามทิ้งเศษอาหารลงในท่อหรือซุกหมวกวางตามกระถางไม้และในที่ทั่วไปให้นำไปทิ้งในภาชนะที่จัดไว้

## 2.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับมารยาท

### 2.2.1 งานวิจัยในประเทศ

วีระ อุตสาหะ ( 2534:66) ศึกษาผลของการใช้เทคนิคแม่แบบที่มีต่อมารยาทในชั้นเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสรรพวิทยวิทยา จังหวัดชัยนาท ผลการศึกษาพบว่านักเรียนที่ได้รับการสอนโดยใช้เทคนิคแม่แบบมีการเปลี่ยนแปลงเกี่ยวกับมารยาทในชั้นเรียนดีขึ้นกว่านักเรียนที่ได้รับการสอนโดยการให้ข้อสนเทศอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

อุษา อินทปัญญา ( 2536:53) ศึกษาผลของการใช้บทบาทสมมติที่มีต่อมารยาทในชั้นเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนวัดราชบุรุษรังสรรค์ อำเภอพระประแดง จังหวัดสมุทรปราการ ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่ได้รับการใช้บทบาทสมมติมีมารยาทในชั้นเรียนดีกว่านักเรียนที่ได้รับการสอนแบบปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

กาญจนา ทองหยัด (2540 :53) ศึกษาผลของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่มีต่อมารยาทนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนมัธยมวานรนิวาส อำเภovanรนิวาส จังหวัดสกลนคร ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออก และนักเรียนที่ได้รับการสอนแบบปกติมีมารยาทดีขึ้นแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

เพ็ญศรี ประทุมรุ่ง ( 2542:92) ศึกษาผลของการใช้สถานการณ์จำลองและการเสริมแรงด้วยเบี้ยอรรถกรที่มีต่อมารยาทในการรับประทานอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนบ้านทุ่งมะกอก อำเภอด่านช้าง จังหวัดสุพรรณบุรี ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่ได้รับการใช้สถานการณ์จำลองและการเสริมแรงด้วยเบี้ยอรรถกรมีมารยาทในการรับประทานอาหารดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

พรสวรรค์ ถนอมพุทรา ( 2547:47) ศึกษาผลของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมที่มีต่อมารยาทในชั้นเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนสวัสดิศึกษา เขตวัฒนา กรุงเทพมหานคร ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนมีมารยาทในชั้นเรียนที่ดีขึ้นหลังจากได้รับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

นภรเพ็ญ อุตวงษ์ ( 2548:48) ศึกษาผลของการใช้เทคนิคแม่แบบที่มีต่อมารยาทในสังคมของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนวัดหนองจอก (ภักดีนเรศราษฎร์) สำนักงานเขตหนองจอก กรุงเทพมหานคร ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนมีมารยาทในสังคมได้เหมาะสมเพิ่มมากขึ้นหลังจากได้รับการใช้เทคนิคแม่แบบที่มีต่อมารยาทในสังคมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

อิงอร รอดน้อย (2551 :62) ศึกษาพฤติกรรมการแสดงมารยาทไทยที่พึงประสงค์ของเด็กปฐมวัยโดยการจัดกิจกรรมการเล่นบทบาทประกอบการเล่นปฏิบัติจริง ผลการศึกษาพบว่า หลังจากจัดกิจกรรมการเล่นบทบาทประกอบการเล่นปฏิบัติจริง เด็กปฐมวัยมีคะแนนพฤติกรรมการแสดงมารยาทไทยที่พึงประสงค์โดยรวม เปลี่ยนแปลงเพิ่มขึ้นตลอดทุกช่วงสัปดาห์อย่างชัดเจนและรายด้านทุกด้าน คือ มารยาทด้านการทำความเคารพ มารยาทด้านวาจา และมารยาทด้านการแสดงอิริยาบถเพิ่มขึ้นตลอดทุกช่วงสัปดาห์อย่างชัดเจน ยกเว้นมารยาทด้านการแสดงอิริยาบถในช่วงสัปดาห์ที่ 5 เท่านั้นที่เพิ่มขึ้นเล็กน้อย แสดงว่ากิจกรรมการเล่นบทบาทประกอบการเล่นปฏิบัติจริงสามารถส่งเสริมให้เด็กปฐมวัยมีพฤติกรรมการแสดงมารยาทไทยที่พึงประสงค์โดยรวมและรายด้านเปลี่ยนแปลงเพิ่มขึ้น

จากเอกสารงานวิจัยในประเทศที่เกี่ยวข้องกับมารยาทในชั้นเรียน สังคม และการรับประทานอาหาร สรุปได้ว่าการมีมารยาทในชั้นเรียน สังคม และการรับประทานอาหารจะมีประสิทธิภาพได้ ถ้านักเรียนได้ฝึกปฏิบัติจนเป็นกิจนิสัย มารยาทในชั้นเรียน สังคม และการ

รับประทานอาหารสามารถจัดกิจกรรมฝึกฝนได้หลายกิจกรรม เช่น เทคนิคแม่แบบ บทบาทสมมติ การฝึกพฤติกรรมการแสดงออก สถานการณ์จำลอง การเล่านิทาน เป็นต้น การที่นักเรียนจะเป็นผู้มีมารยาทที่ดีงามได้นั้น ครูหรือผู้ใหญ่ควรเป็นตัวอย่างที่ดีแก่เด็กด้วย

## 2.2.2 งานวิจัยในต่างประเทศ

มุลเลอร์ ( Muller.1977:120-123) ได้ทดลองใช้การให้รางวัลปรับพฤติกรรมที่เป็นปัญหาในโรงอาหารของนักเรียนเกรด 1 ถึงเกรด 8 ได้แก่ ริงอยู่บริเวณโรงอาหารนานเกินไป แสดงความก้าวร้าว ริงไปมา ทิ้งเศษอาหารเกลื่อนกลาด และส่งเสียงดัง การทดลอง คือให้ผู้บริหารโรงเรียนเข้าเยี่ยมแต่ละห้องตั้งแต่ห้องเกรด 8 และบอกนักเรียนว่าจะมีการให้คะแนนในแต่ละห้อง ห้องไหนที่ไม่ริงหรืออยู่บริเวณโรงอาหารและไม่แสดงการก้าวร้าวจะได้ 1 คะแนน เมื่อได้คะแนนครบ 25 คะแนนของทั้งหมด ผู้บริหารโรงเรียนก็จะดูข้อมูลของทุกห้องและให้รางวัลแก่สมาชิกในห้องที่ได้คะแนนสูงสุดและติดประกาศตามอาคารที่สำคัญ ผลการวิจัยพบว่า ระบบการให้คะแนนในลักษณะนี้มีผลทำให้พฤติกรรมเป้าหมายแต่ละพฤติกรรมลดลงทันที

จากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับมารยาทในการรับประทานอาหารทั้งในและต่างประเทศ พบว่ากิจกรรมต่างๆ ที่ผู้สอนจัดให้นักเรียนในลักษณะการสอนเป็นกิจกรรมจะสามารถดำเนินไปไม่ดีและขาดประสิทธิภาพ ขาดความเป็นระเบียบเรียบร้อยในชั้นเรียนและนอกชั้นเรียนไม่สามารถอยู่ร่วมกันอย่างสงบสุขได้ ทั้งนี้เนื่องมาจากนักเรียนมีมารยาทที่ไม่ดีหรือมีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมทั้งกาย วาจา ใจ นอกจากนี้นักเรียนที่มาจากครอบครัวต่างกันมีความคิดเห็นต่อจรรยาบรรณต่างกัน ฉะนั้นกิจกรรมทั้งในนอกห้องเรียนจะดำเนินไปด้วยดีมีประสิทธิภาพ ครูต้องสร้างเสริมและปลูกฝังและนักเรียนเป็นผู้มีมารยาทที่ดีด้วยการปฏิบัติตนให้เหมาะสมกับกาลเทศะ สถานที่ มารยาทในการรับประทานอาหารก็เป็นกิจกรรมหนึ่งที่จำเป็นและสำคัญที่ต้องฝึกให้นักเรียนเกิดพฤติกรรมที่เหมาะสมเพื่อให้นักเรียนอยู่ร่วมกันในสังคมกับผู้อื่นได้และเป็นที่ยอมรับแก่ผู้พบเห็น

## 3. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับโรงเรียนสัตยาไส อำเภอชัยบาดาล จังหวัดลพบุรี

### 3.1. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับโรงเรียนสัตยาไส

#### 3.1.1. ประวัติย่อของโรงเรียน

โรงเรียนสัตยาไส ก่อตั้งขึ้นเมื่อจัดตั้ง 1 พฤษภาคม พ.ศ. 2535 เป็นโรงเรียนเอกชนประเภทสามัญศึกษา มูลนิธิสัตยาไส เป็นเจ้าของและผู้รับใบอนุญาตตั้งอยู่เลขที่ 99 หมู่ 2 ถนนสุระนารายณ์ ตำบลลำนารายณ์ อำเภอชัยบาดาล จังหวัดลพบุรี บนเนื้อที่ 300 ไร่ ห่างจากตลาดลำนารายณ์ 6 กิโลเมตร มีการคมนาคมสะดวกโดยใช้เส้นทางหลวงหมายเลข 205 ติดกับพื้นที่วัดเขายายกะตา แม่น้ำป่าสัก องค์การบริหารส่วนตำบลลำนารายณ์ อยู่ห่างจากหมู่บ้านเขายายกะตา 1 กิโลเมตร

ปัจจุบันโรงเรียนสัตยาไส เปิดทำการเรียนการสอนตั้งแต่ระดับปฐมวัย ถึงระดับมัธยมศึกษา โดยแบ่งออกตามระดับชั้น คือชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-6 ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น และชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โดยเน้นกิจกรรมสร้างเสริมคุณธรรม จริยธรรม สร้างวินัยในการเรียน ให้ผู้เรียนได้ปฏิบัติจริงสอดคล้องกับธรรมชาติพื้นฐานการดำรงชีวิต

**วิสัยทัศน์** โรงเรียนเป็นศูนย์กลางตัวแบบของสังคม ในการพัฒนามนุษย์ให้สมบูรณ์ทั้งจิตใจ ร่างกาย อารมณ์ สังคมและสติปัญญาโดยยึดหลักคุณค่าความเป็นมนุษย์ 5 ประการ คือ ความรักและความเมตตา ความจริงตามสัจธรรม ความประพฤติชอบ ความสงบสันติสุขและอิทธิงหรือการไม่เบียดเบียน

**ภารกิจ** มุ่งมั่นพัฒนาศักยภาพของมนุษย์ให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ โดยปฏิบัติตามหลักคุณค่าความเป็นมนุษย์

### **เป้าหมาย**

1. พัฒนาผู้เรียน ผู้บริหาร ครู บุคลากร และผู้ปกครองให้เป็นผู้มีอุปนิสัยที่ดีงาม เป็นแบบอย่างที่ดี และพัฒนาด้านจิตวิญญาณให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ สามารถดำรงอยู่ในสังคมโลกได้อย่างมีความสุข
2. สร้างสภาพแวดล้อมและบรรยากาศของโรงเรียนให้เหมาะสมสอดคล้องต่อการเรียนรู้ และฝึกปฏิบัติจริงเต็มตามศักยภาพของผู้เรียน
3. พัฒนาผู้เรียนให้มีความเป็นเลิศทางวิชาการ การกีฬา และทักษะด้านต่างๆ ตามความถนัดและความสนใจ
4. ผู้เรียนสามารถแสวงหาความรู้จากทุกแหล่งการเรียนรู้ทั้งในและนอกประเทศ เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ตลอดชีวิต
5. พัฒนาโรงเรียนให้เป็นศูนย์กลางการเรียนรู้ของสังคมในการพัฒนาคุณค่าความเป็นมนุษย์

### **กลยุทธ์**

1. ส่งเสริมและพัฒนาผู้เรียน ผู้บริหาร ครู บุคลากรและผู้ปกครอง โดยยึดหลักคุณค่าความเป็นมนุษย์ เพื่อให้มีอุปนิสัยที่ดีงาม เป็นแบบอย่างที่ดี และพัฒนาจิตวิญญาณให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์
2. ส่งเสริมให้ผู้เรียนได้เรียนรู้และฝึกปฏิบัติจริง ตามสภาพแวดล้อมและบรรยากาศที่เหมาะสม เพื่อให้ผู้เรียนได้แสดงออกซึ่งความสามารถของตนได้อย่างเต็มศักยภาพ
3. ส่งเสริมและพัฒนาผู้เรียนให้มีความสามารถเป็นเลิศทางวิชาการ การกีฬา และทักษะด้านต่างๆ ตามความถนัดและความสนใจ
4. ส่งเสริมและสนับสนุนให้ผู้เรียนได้แสวงหาความรู้ จากแหล่งการเรียนรู้ทั้งในและนอกประเทศ เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ตลอดชีวิต

5. ส่งเสริมให้มีการวิจัยในทุกขั้นตอนของกระบวนการเรียนรู้ เพื่อพัฒนาการเรียนการสอนอย่างต่อเนื่อง

6. ส่งเสริมให้เกิดความร่วมมือจากองค์กรทั้งในและนอกประเทศ เพื่อสนับสนุนการสร้างเครือข่ายแห่งการเรียนรู้

7. ส่งเสริมการบริหารการจัดการเรียนการสอนให้มีประสิทธิภาพ โปร่งใสและตรวจสอบได้ตามมาตรฐานที่กำหนด

**หัวใจแห่งความสำเร็จ** ใช้หลักของการ

- ~ ตระหนักในหน้าที่ (Duty)
- ~ เสียสละอุทิศตน (Devotion)
- ~ มีวินัยในตนเอง (Discipline)
- ~ รู้ผิดชอบชั่วดี (Discrimination)
- ~ และมุ่งมั่นสู่ความสำเร็จ (Determination)

**อาคารสถานที่** พื้นที่ของโรงเรียนจัดเป็นบริเวณโรงเรียนอนุบาล ประถมศึกษาและมัธยมศึกษา สถาบันสัตยาไสและสถาบันน้ำ มีอาคารประกอบการ ดังนี้

อาคารเรียนเป็นตึกถาวร 3 ชั้น ใต้ถุนโล่ง จำนวน 6 หลัง ประกอบด้วย ห้องสมุด ห้องวิทยาศาสตร์ ห้องปฏิบัติการทางภาษา ห้องเรียน ห้องทะเบียนและวัดผล ห้องสื่ออุปกรณ์ ห้องคอมพิวเตอร์ ห้องพักครู ห้องประชุม ห้องน้ำ

อาคารประกอบการประกอบด้วย โรงอาหารและโรงครัว อาคารเรือนรับรอง อาคารหอพักครูชาย อาคารหอพักนักเรียนชาย อาคารหอพักครู อาคารหอพักนักเรียนหญิง อาคารเรียนอนุบาล อาคารสำนักงานผู้อำนวยการและสถานพยาบาล อาคารภาษาอังกฤษ อาคารกิจการนักเรียน และอาคารสถาบันน้ำ อาคารนิทรรศการ

พื้นที่ในการส่งเสริมสมรรถภาพด้านกีฬาสำหรับนักเรียนคืออาคารกีฬา สระว่ายน้ำ หอกระโดดสูง และสนามกีฬาฟุตบอล

**งบประมาณ** จากวิสัยทัศน์และภารกิจของโรงเรียนเพื่อให้บรรลุเป้าหมายการสร้างคนดีมีคุณธรรม โรงเรียนได้รับการสนับสนุนในด้านงบประมาณจากรัฐบาลโดยได้รับการอุดหนุนเป็นเงินค่าใช้จ่ายรายหัวนักเรียนในระดับการศึกษาขั้นพื้นฐานสำหรับโรงเรียนเอกชน นอกจากนี้ยังได้รับงบประมาณสนับสนุนจากมูลนิธิสัตยาไส และงบประมาณจากการบริจาคซึ่งงบประมาณเหล่านี้ได้ใช้จ่ายเพื่อเป็นเงินเดือนครูและพนักงาน การจัดการเรียนการสอน และการพัฒนาด้านอื่น ๆ

**การดำเนินงานในโรงเรียน**มีรายละเอียดแบ่งได้เป็น 3 องค์กรประกอบดังนี้

1 การจัดการองค์กร โครงสร้าง ระบบการบริหารงานและพัฒนาองค์กรเป็นองค์กรที่ก่อตั้งเพื่อการเป็นแบบอย่างในการจัดการเรียนการสอนเพื่อให้คนเป็นคนดีและเน้นการจัดการศึกษาแบบให้เปล่าซึ่งสถานศึกษาขึ้นอยู่กับดูแลของมูลนิธิสัตยาไส จึงมีการบริหารงานดังนี้



1.1 การจัดองค์กร โครงสร้าง ระบบการบริหารงาน เพื่อให้บรรลุเป้าหมายของโรงเรียนในการสร้างคนให้เป็นคนดี ตามนโยบายที่โรงเรียนประกาศไว้ การกำหนดขอบเขตการทำงานที่ชัดเจนเป็นสิ่งจำเป็นเพื่อให้การทำหน้าที่ของครู ผู้บริหารและผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องได้เข้าใจภาระงานและสามารถปฏิบัติงานให้บรรลุผลสำเร็จได้อย่างดีเยี่ยม ซึ่งแบ่งภาระหน้าที่ดังต่อไปนี้

ผู้รับใบอนุญาต มีหน้าที่ควบคุมดูแล รับผิดชอบการดำเนินกิจการของโรงเรียนในการดำรงและล้มเลิกกิจการโรงเรียนให้เป็นไปตามกฎหมาย ระเบียบ คำสั่ง ประกาศ และนโยบายของทางราชการและโรงเรียน นอกจากนี้ยังมีหน้าที่ในการสนับสนุนครูให้มีความรู้ความสามารถ โดยส่งเข้าอบรมและศึกษาต่อ สนับสนุนการจัดหาอุปกรณ์ สื่อ แหล่งเรียนรู้ตลอดจนเทคโนโลยีที่จำเป็นให้เหมาะสมและเพียงพอสอดคล้องกับความต้องการของผู้เรียน การสร้างความสัมพันธ์อันดีระหว่างครู นักเรียนและผู้ปกครองนักเรียนเป็นหน้าที่หลักเพื่อให้เกิดความสำเร็จในการบริหารจัดการ โดยการเผยแพร่ข่าวสารที่เกี่ยวข้องกับสิทธิและผลประโยชน์ที่ครูและนักเรียนควรได้รับ ในการลดการกระทำอันก่อให้เกิดความเดือดร้อนและความรำคาญในการดำเนินกิจการของโรงเรียน

ผู้อำนวยการ มีหน้าที่รับผิดชอบโดยใช้หลักการปกครองในระบอบประชาธิปไตย อันมีพระมหากษัตริย์เป็นประมุข ศึกษาความรู้ในเรื่องการจัดการเรียนการสอนเพื่อแนะนำและให้คำปรึกษาครูในเรื่องวิธีสอน การประเมิน การใช้สื่อและแหล่งการเรียนรู้เพื่อให้สอดคล้องตามหลักสูตร สร้างความสามัคคีในหมู่ครูและนักเรียนและให้ความร่วมมือการบริหารงานต่างๆ ที่เกี่ยวกับชุมชน

ครู มีหน้าที่ในความรับผิดชอบดังนี้ ทำการสอน อบรมนักเรียน ปฏิบัติตามกฎหมาย ระเบียบ คำสั่ง ประกาศและนโยบายของทางราชการและโรงเรียน ในเรื่องดังต่อไปนี้ การปกครองในระบอบประชาธิปไตยอันมีพระมหากษัตริย์เป็นประมุข ความรู้ตามกลุ่มสาระวิชา การปลูกฝังคุณธรรมจริยธรรม วัฒนธรรมประเพณี ค่านิยมมารยาทอันดีงาม และการส่งเสริมเอกลักษณ์ไทย โดยรับผิดชอบหน้าที่ของตนอย่างสม่ำเสมอ ไม่ทอดทิ้งในหน้าที่ ศึกษาหาความรู้ในเรื่องการสอน การประเมิน การใช้สื่อ แหล่งการเรียนรู้และเทคโนโลยี และวิจัยในชั้นเรียนเพื่อพัฒนาตนเองตามศักยภาพ

ฝ่ายวิชาการ แบ่งหน้าที่ในการรับผิดชอบงานดังนี้

1. งานวางแผนวิชาการ ด้านหลักสูตร กิจกรรมการเรียนการสอน บุคลากร การส่งเสริมวิชาการ งานทะเบียนและวัดผล การพัฒนาคุณค่าความเป็นมนุษย์ การสอบคัดเลือกนักเรียนใหม่ การติดตามตรวจสอบเพื่อพัฒนางานให้มีประสิทธิภาพ
2. งานกลุ่มสาระ มีหน้าที่หลักคือการวิเคราะห์หลักสูตร จัดทำหลักสูตร กำหนดคุณลักษณะอันพึงประสงค์ การจัดกิจกรรมการเรียนการสอนตามกลุ่มสาระ การประเมินผล การใช้หลักสูตร การจัดหาสื่อต่างๆ การติดตามประเมินผล
3. งานทะเบียนและวัดผล คือ งานที่เกี่ยวข้องกับการวัดและการประเมินผล การเรียน จัดเก็บเอกสารวัดและประเมินผล การออกหลักฐานการวัดและประเมินผล การจัดตารางเรียน การรวบรวมข้อมูลด้านงานวิจัย การย้ายเข้า – ออกของนักเรียน การจำหน่ายนักเรียน การ

จัดทำทะเบียนประวัติและสถิตินักเรียน บัญชีรายชื่อนักเรียน การติดตามประเมินผล พัฒนางานให้มีประสิทธิภาพ

#### 4. งานส่งเสริมวิชาการ เป็นงานที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมและพัฒนาด้าน

วิชาการ การนิเทศครู การจัดอบรมสัมมนาภายในโรงเรียน การพัฒนาบุคลากร การพัฒนา กิจกรรมการเรียนการสอน การจัดสัทธิการจัดการเรียนการสอน การจัดสอนซ่อมเสริม การจัด กิจกรรมส่งเสริมทักษะวิชาการ การบริการสื่อการเรียนการสอน ห้องสมุด แนะนำ การวิจัยในชั้นเรียน การติดตามประเมินผล

5. งานพัฒนาคุณค่าความเป็นมนุษย์ เป็นงานจัดทำหลักสูตร การจัดกิจกรรมส่งเสริมคุณค่าความเป็นมนุษย์ ให้แก่บุคลากรและนักเรียน การเผยแพร่คุณค่าความเป็นมนุษย์ให้ผู้ที่เกี่ยวข้อง การติดตามประเมินผล

#### ฝ่ายธุรการ แบ่งหน้าที่รับผิดชอบดังนี้

1. งานวางแผนงานธุรการ ด้านธุรการ งานการเงินและบัญชี งานพัสดุครุภัณฑ์ งานบริการ งานชุมชนสัมพันธ์ งานประชาสัมพันธ์ งานสารบรรณ การเกณฑ์นักเรียน การสำรวจนักเรียน

2. งานการเงินและบัญชี เป็นงานที่เกี่ยวข้องกับการรับ – จ่ายเงินในโรงเรียน การบันทึกบัญชีรายได้ค่าใช้จ่ายของโรงเรียน และของนักเรียน การเก็บรักษาสมุดบัญชี - เอกสารการเงินการบัญชี การรับเงินอุดหนุน การจัดซื้อ การดำเนินงานเกี่ยวกับเงินสวัสดิการต่างๆ ของครูภายในโรงเรียน

3. งานพัสดุครุภัณฑ์ รับผิดชอบการจัดซื้อพัสดุครุภัณฑ์ การรับ-จ่าย การเก็บรักษา การจัดทำบัญชีและการลงทะเบียนทรัพย์สิน การตรวจสอบการรับ-จ่าย การสำรวจทรัพย์สินประจำปี การซ่อมบำรุงและซ่อมแซม

4. งานบริการ ให้การบริการเอกสาร – สิ่งพิมพ์แก่หน่วยงานฝ่ายต่างๆ ภายในโรงเรียน การจัดทำปฏิทินการปฏิบัติงาน การเตรียมงานก่อนการเปิดภาคเรียน

5. งานชุมชนสัมพันธ์ คือ งานที่เกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์กับชุมชน การประสานงานกับชุมชนด้านต่างๆ การให้บริการความช่วยเหลือด้านต่างๆ แก่ชุมชน การขอรับบริการให้บริการความช่วยเหลือจากชุมชน การจัดกิจกรรมส่งเสริมให้นักเรียนได้เรียนรู้เกี่ยวกับชุมชน การให้ความร่วมมือทำกิจกรรมกับชุมชนด้านต่างๆ การเผยแพร่ข่าวสารให้แก่ชุมชนได้รับทราบ

6. งานประชาสัมพันธ์ เกี่ยวข้องกับการวางแผนและมีการปฏิบัติอย่างต่อเนื่องในการประชาสัมพันธ์ เพื่อสร้างสัมพันธ์อันดีงามและความเข้าใจระหว่างบุคลากรในโรงเรียน ผู้ปกครอง หน่วยงานอื่น และชุมชน การอำนวยความสะดวกต้อนรับผู้มาติดต่อ

7. งานสารบรรณ เกี่ยวข้องกับหนังสือราชการ จัดระบบงานสารบรรณตามชนิดของหนังสือ การให้บริการเกี่ยวกับเอกสารทางธุรการ การติดต่อประสานงานภายในและภายนอก การบริการแบบพิมพ์ – แบบฟอร์ม การเลขานุการ รายงานการศึกษา รายงานต่างๆ ในโรงเรียน การบริการ ด้านข้อมูลต่างๆ ของโรงเรียน

ฝ่ายทรัพยากรบุคคล ประกอบด้วยงานต่างๆ ดังนี้

1. งานวางแผนงานทรัพยากร วางแผนด้านทรัพยากรสิ่งของและทรัพยากรมนุษย์ การจัดแผนภูมิโครงสร้างการบริหารงานโรงเรียน งานบุคลากร งานโครงการพิเศษ งานอาคารสถานที่ งานรักษาความปลอดภัยและยานพาหนะ

2. งานบุคลากร เกี่ยวข้องกับการแสวงหาบุคลากร การบำรุงรักษาและสวัสดิการบุคลากร การพัฒนาบุคลากร ทะเบียนประวัติและสถิติบุคลากร การรายงานการบรรจุแต่งตั้ง การขอเพิ่ม – ปรับวุฒิ การรวบรวมเอกสารหลักฐานการศึกษาต่อ การรวบรวมเอกสารคำร้องขอ ลาออก – ให้ออก การสำรวจเอกสารหลักฐานจัดทำทะเบียนและขอเครื่องราช – อิสริยาภรณ์ การรวบรวมเอกสารหลักฐานการขอเปลี่ยน – ชื่อสกุล และที่อยู่

3. งานโครงการพิเศษ เป็นงานเกี่ยวกับปัจจัยด้านการบริหาร การประเมินคุณภาพภายนอกและภายใน การจัดทำรายงานผลการประเมินคุณภาพ การวิจัยเพื่อพัฒนาทั้งโรงเรียน การจัดการศึกษาตามอัธยาศัย การจัดกิจกรรมสนับสนุนด้านการบริหาร

4. งานอาคารสถานที่ การรักษาความปลอดภัย และยานพาหนะ รับผิดชอบการจัดสร้าง ซ่อมแซมบำรุงรักษาและการรื้อถอนอาคารสถานที่ งานจัดหาอุปกรณ์ เครื่องมือ เครื่องใช้ สนับสนุนในการพัฒนาอาคารสถานที่ การใช้อาคารสถานที่ให้เป็นประโยชน์อย่างเหมาะสมและคุ้มค่า การจัดบริการสถานที่ – สุขาภิบาลต่างๆ การให้ความรู้ด้านการใช้อาคารสถานที่ การรักษาความปลอดภัย การจัดกิจกรรมส่งเสริมความปลอดภัย ดูแลรักษาความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน สนับสนุนและจัดยานพาหนะ อำนวยความสะดวกเรื่องการเดินทาง

ฝ่ายกิจการนักเรียน มีหน้าที่รับผิดชอบดังนี้

1. วางแผนงานกิจการนักเรียน เกี่ยวกับความเป็นอยู่ของนักเรียน งานกิจกรรมนอกหลักสูตร งานการปกครองวินัยนักเรียน งานสวัสดิการนักเรียน งานหอพักนักเรียน ชาย – หญิง งานชุมชนสัมพันธ์

2. งานกิจกรรมนอกหลักสูตร ซึ่งเกี่ยวกับกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน กิจกรรมชมรม กิจกรรม วันเสาร์ – อาทิตย์ กิจกรรมโครงการพิเศษเนื่องในโอกาสต่างๆ กิจกรรมส่งเสริมพฤติกรรมนักเรียน กิจกรรมส่งเสริมการป้องกันและแก้ไขปัญหาสิ่งเสพติดและสื่อที่ไม่เหมาะสม

3. งานการปกครองวินัยนักเรียน เป็นการจัดระเบียบสังคม ควบคุมความประพฤติของนักเรียน การพิจารณาแก้ไขปัญหา การตักเตือน การสร้างแรงจูงใจให้ทำความดี

4. งานสวัสดิการนักเรียน ให้บริการนักเรียนในเรื่อง สวัสดิการนักเรียน การโภชนาการ การชกักรีด การดูแลสุขภาพอนามัย การประกันภัย การจัดกิจกรรมส่งเสริมความเป็นอยู่ภายในโรงเรียน การติดต่อระหว่างผู้ปกครอง

5. งานหอพักนักเรียนชาย – หญิง ควบคุมดูแลนักเรียนในหอพักให้เกิดความเป็นระเบียบเรียบร้อย การพิจารณาแก้ไขปัญหาและจัดกิจกรรมส่งเสริมความเป็นอยู่ในหอพัก

ฝ่ายวิเทศสัมพันธ์ มีหน้าที่รับผิดชอบดังนี้

ประสานงานเกี่ยวกับต่างประเทศ การรับรองผู้มาเยี่ยมเยือนโรงเรียนชาวต่างประเทศ ประสานงานกับโรงเรียนสัตยาไสที่ตั้งอยู่ในประเทศอื่น ๆ

### 1.2 ระบบการประกันคุณภาพ

การจัดการศึกษาให้มีคุณภาพและดำรงอยู่อย่างยั่งยืนต้องอาศัยระบบประกันคุณภาพเป็นกลไกขับเคลื่อน ตามพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 และแก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่ 2) พ.ศ. 2545 ในหมวดที่ 6 โดยมาตราที่ 47 กำหนดให้มีระบบการประกันคุณภาพการศึกษา ประกอบด้วย ระบบการประกันคุณภาพภายในและระบบการประกันคุณภาพภายนอก เนื่องจากโรงเรียนดำเนินงานภายใต้การบริหารงานของมูลนิธิ สังกัดการศึกษาเอกชน และอยู่ในการกำกับดูแลจากเขตพื้นที่การศึกษาจึงต้องมีระบบการประกันคุณภาพโดยใช้มาตรฐานเพื่อการประเมินคุณภาพภายนอกระดับการศึกษาขั้นพื้นฐานและมาตรฐาน SAI 2000 การประเมินโดยใช้มาตรฐาน SAI 2000 เป็นการประเมินเพื่อให้เกิดความมั่นใจ 5 ด้าน รวม 16 มาตรฐาน คือ 1)มาตรฐานด้านบรรยากาศขององค์กร 2) มาตรฐานด้านการบริหารจัดการและการพัฒนาโรงเรียน 3) มาตรฐานด้านการสนับสนุนและพัฒนาความก้าวหน้าทางจริยธรรมและวิชาการของนักเรียน 4) มาตรฐานด้านการสอน หลักสูตร และการประเมิน และ 5) มาตรฐานด้านความสำเร็จและวิชาการ

### 1.3 การพัฒนาบุคลากร

เพื่อให้สามารถจัดการเรียนการสอนได้อย่างมีประสิทธิภาพครูต้องเป็นผู้ที่แสวงหาความรู้และพัฒนาตนเองอยู่เสมอ โดยการเข้าร่วมอบรม สัมมนา และศึกษาต่อในสาขาต่างๆ โดยโรงเรียนเป็นผู้สนับสนุนค่าใช้จ่ายในการเข้าร่วมอบรม สัมมนา และการศึกษาต่อ การศึกษาดูงานในต่างประเทศในช่วงปิดภาคเรียน

## บทที่ 3

### วิธีดำเนินการวิจัย

#### การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

##### 1. ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสัตยาไส อำเภอลำดวน จังหวัดลพบุรี ปีการศึกษา 2553 ที่มีมารยาทในการรับประทานอาหารไม่เหมาะสม จำนวน 20 คน

##### 2. กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสัตยาไส อำเภอลำดวน จังหวัดลพบุรี ปีการศึกษา 2553 ที่มีมารยาทในการรับประทานอาหารไม่เหมาะสมจำนวน 16 คน ซึ่งได้จากการสุ่มอย่างง่ายจากประชากร โดยมีขั้นตอนการเลือกกลุ่มตัวอย่างดังนี้

2.1 ผู้วิจัยขอความร่วมมือจากครูประจำชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ปีการศึกษา 2553 ประเมินมารยาทในการรับประทานอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 จำนวน 30 คน ตามแบบประเมินที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น แล้วคัดเลือกนักเรียนผู้ที่มีมารยาทในการรับประทานอาหารที่ไม่เหมาะสมได้ จำนวน 20 คน

2.2 ผู้วิจัยสังเกตมารยาทในการรับประทานอาหารของนักเรียนอีกครั้งหนึ่งโดยใช้แบบบันทึกมารยาทในการรับประทานอาหารของนักเรียนอีกครั้งหนึ่ง ได้ผลสอดคล้องกับการประเมินผลในข้อ 2.1

2.3 ผู้วิจัยสอบถามความสมัครใจของนักเรียนเพื่อเข้าร่วมการทดลอง ปรากฏว่านักเรียนสมัครใจทุกคน ผู้วิจัยจึงสุ่มอย่างง่ายมา จำนวน 16 คน และสุ่มอย่างง่ายอีกครั้งหนึ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน

#### เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าประกอบด้วย

1. แบบประเมินมารยาทในการรับประทานอาหารของนักเรียน
2. แบบบันทึกมารยาทในการรับประทานอาหารในโรงอาหารของนักเรียน
3. โปรแกรมการใช้เทคนิคแม่แบบ

### ขั้นตอนในการสร้างเครื่องมือขึ้นที่ 1

แบบประเมินมารยาทในการรับประทานอาหาร ผู้วิจัยดำเนินการสร้างดังนี้

- 1.1 ผู้วิจัยศึกษาตำรา เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับมารยาทในการรับประทานอาหาร
- 1.2 ผู้วิจัยศึกษาแบบประเมินมารยาทในการรับประทานอาหารของ เพ็ญศรี ประทุมรุ่ง (2542)
- 1.3 ผู้วิจัยสร้างแบบประเมินมารยาทในการรับประทานอาหาร จากข้อมูลที่ได้ในข้อ 1.2 และ 1.3 ให้สอดคล้องกับนิยามศัพท์เฉพาะ

#### วิธีการหาคุณภาพเครื่องมือขึ้นที่ 1

แบบประเมินมารยาทในการรับประทานอาหาร ผู้วิจัยดำเนินการหาคุณภาพดังนี้

1. 4 ผู้วิจัยนำแบบประเมินมารยาทในการรับประทานอาหาร ไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ 3 คน ได้แก่ รองศาสตราจารย์เวหนิ กรีทอง ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พาสนา จุฬรัตน์ และผู้ช่วยศาสตราจารย์วิไลลักษณ์ พงษ์โสภา ตรวจสอบความสอดคล้องระหว่างวัตถุประสงค์ วิธีดำเนินการ ตลอดจนทั้งนิยามศัพท์เฉพาะ
1. 5 ผู้วิจัยนำแบบประเมินมารยาทในการรับประทานอาหารที่ปรับปรุงแก้ไขแล้ว ตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิชุดเดิม ไปให้ครูประจำชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสัทยาไส อำเภอยะบะดา จังหวัตลพบุรี ทำการประเมินเพื่อคัดเลือกนักเรียนเข้ากลุ่มตัวอย่าง ( ตั้งรายละเอียดในภาคผนวก )

#### ขั้นตอนในการสร้างเครื่องมือขึ้นที่ 2

แบบบันทึกมารยาทในการรับประทานอาหารในโรงอาหารของนักเรียน ผู้วิจัยดำเนินการสร้างดังนี้

- 2.1 ศึกษาตำรา เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับมารยาทในการรับประทานอาหาร
- 2.2 ผู้วิจัยศึกษาแบบบันทึกมารยาทในการรับประทานอาหารของ เพ็ญศรี ประทุมรุ่ง ( 2542 : 106 – 107 )
- 2.3 ผู้วิจัยสร้างแบบบันทึกมารยาทในการรับประทานอาหาร จากข้อมูลที่ได้ในข้อ 2.1 และ 2.2 ให้สอดคล้องกับนิยามศัพท์เฉพาะ

#### วิธีการหาคุณภาพเครื่องมือขึ้นที่ 2

แบบบันทึกมารยาทในการรับประทานอาหารในโรงอาหารของนักเรียน ผู้วิจัยดำเนินการหาคุณภาพดังนี้

- 2.4 ผู้วิจัยนำแบบบันทึกมารยาทในการรับประทานอาหารไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิชุดเดิม จำนวน 3 คน ตรวจสอบความสอดคล้องกับนิยามศัพท์เฉพาะ

2.5 ผู้วิจัยนำแบบบันทึกมารยาทในการรับประทานอาหารที่ได้รับการปรับปรุงแก้ไขแล้ว ตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ ไปใช้ในการวิจัย ( ดังรายละเอียดในภาคผนวก )

### ขั้นตอนในการสร้างเครื่องมือขึ้นที่ 3

โปรแกรมการใช้เทคนิคแม่แบบที่มีต่อมารยาทในการรับประทานอาหารของนักเรียน ผู้วิจัยดำเนินการสร้างดังนี้

3.1 ศึกษาตำรา เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับมารยาทในการรับประทานอาหาร

3.2 ผู้วิจัยศึกษาตำราเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องในโปรแกรมการใช้เทคนิคแม่แบบ มารยาทในการรับประทานอาหารของ นภรเพ็ญ อุทวงศ์ ( 2548 : 66 – 87 ) และ เพ็ญศรี ประทุม รุ่ง ( 2542 )

3.3 ผู้วิจัยสร้างโปรแกรมการใช้เทคนิคแม่แบบ โดยใช้แนวคิดที่ได้จากข้อที่ 3.1 และ 3.2 ให้สอดคล้องระหว่างวัตถุประสงค์ วิธีดำเนินการกับนิยามศัพท์เฉพาะ

3.4 ผู้วิจัยนำโปรแกรมการใช้เทคนิคแม่แบบที่มีต่อมารยาทในการรับประทานอาหารของ นักเรียนไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิชุดเดิม จำนวน 3 คน ตรวจสอบความสอดคล้องระหว่างวัตถุประสงค์ วิธีดำเนินการ กับนิยามศัพท์เฉพาะ

### วิธีการหาคุณภาพเครื่องมือขึ้นที่ 3

โปรแกรมการใช้เทคนิคแม่แบบที่มีต่อมารยาทในการรับประทานอาหารของนักเรียน ผู้วิจัยดำเนินการหาคุณภาพดังนี้

3.5 ผู้วิจัยนำโปรแกรมการใช้เทคนิคแม่แบบที่มีต่อมารยาทในการรับประทานอาหารของ นักเรียนที่ได้รับการปรับปรุงแล้ว ตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ ไปทดลองใช้กับนักเรียนชั้น ประถมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสัตยาไส อำเภอชัยบาดาล จังหวัดลพบุรี ที่มีไชกลุ่มตัวอย่างจำนวน 8 คน เพื่อหาข้อบกพร่องของวัตถุประสงค์ วิธีดำเนินการ ( ดังรายละเอียดในภาคผนวก )

3.6 ผู้วิจัยนำโปรแกรมการใช้เทคนิคแม่แบบที่มีต่อมารยาทในการรับประทานอาหารของ นักเรียนที่ได้รับการปรับปรุงแล้ว ตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิไปใช้ในการวิจัยต่อไป

โปรแกรมการใช้เทคนิคแม่แบบที่มีต่อมารยาทในการรับประทานอาหารของนักเรียนนี้ ผู้วิจัยใช้เวลาทดลอง 6 สัปดาห์ ๆ ละ 2 วัน คือ วันจันทร์และวันพุธ จำนวน 12 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที เวลา 15 . 00 - 15 . 50 น . ( ดังรายละเอียดในภาคผนวก )

## การเก็บรวบรวมข้อมูล

### การเตรียมการก่อนการสังเกตพฤติกรรม

1. ผู้วิจัยขอความร่วมมือจากครูประจำชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสัตยาไส อำเภอชัยบาดาล จังหวัดลพบุรี เป็นผู้ช่วยวิจัย

2. ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยศึกษาจุดมุ่งหมายของการวิจัย นิยามศัพท์เฉพาะเรื่องมารยาทในการรับประทานอาหาร และแบบบันทึกการสังเกตมารยาทในการรับประทานอาหารให้เข้าใจตรงกัน

และใช้ได้ถูกต้อง โดยผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยฝึกสังเกตและบันทึกพฤติกรรม และหาค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้องก่อนเริ่มทำการทดลองเป็นเวลา 2 สัปดาห์ จนได้ค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้องตั้งแต่ .80 ขึ้นไป

3. ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยเข้าไปสังเกตนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ในช่วงพักรับประทานอาหารกลางวันที่โรงอาหาร โดยนั่งอยู่ในตำแหน่งที่มองเห็นพฤติกรรมของนักเรียนและได้ยินเสียงอย่างชัดเจนและไม่ให้นักเรียนเห็นแบบบันทึกการสังเกตพฤติกรรม

4. ผู้วิจัยเลือกการสังเกตแบบช่วงเวลา โดยบันทึกการสังเกตในช่วงเวลารับประทานกลางวัน ใช้เวลาสังเกต 50 นาที แบ่งการสังเกตเป็น 10 ช่วง ช่วงละ 4 นาที สังเกตนักเรียนคนละ 30 วินาที แล้วพัก 1 นาที ในแต่ละช่วงทดลอง 6 สัปดาห์ และหลังทำการทดลอง 2 สัปดาห์

### ดัชนีความเชื่อมั่นของการสังเกต

ดัชนีความเชื่อมั่นของการสังเกต ใช้ค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้องระหว่างผู้สังเกต 2 คน ซึ่งมีค่าตั้งแต่ .80 ขึ้นไป จึงถือว่าการสังเกตนั้นเชื่อถือได้ ( ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ . 2536 : 38 – 39 ) สูตรในการคำนวณมีดังนี้

$$\text{ค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้อง} = \frac{\text{จำนวนช่วงเวลาที่บันทึกตรงกัน}}{\text{จำนวนช่วงเวลาที่บันทึกตรงกัน} + \text{จำนวนช่วงเวลาที่บันทึกต่างกัน}}$$

ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยฝึกสังเกตและบันทึกมารยาทในการรับประทานอาหารของนักเรียนเพื่อหาดัชนีความเชื่อมั่นของการสังเกตก่อนการทดลอง

### วิธีดำเนินการทดลอง

#### แบบแผนการทดลอง

การทดลองครั้งนี้เป็นการทดลองแบบสลับกลับ ( ABA Reversal Design ) แบ่งการทดลองออกเป็น 3 ระยะดังนี้

ระยะที่ 1 ( A<sub>1</sub> ) ระยะเสถียรฐานพฤติกรรม ใช้เวลา 2 สัปดาห์ คือ สัปดาห์ที่ 1 และ 2 ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยทำการสังเกต และบันทึกมารยาทในการรับประทานอาหารของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในช่วงพักรับประทานอาหารกลางวันในสภาพปกติ ในระยะเสถียรฐานนี้ยังไม่ได้รับการใช้เทคนิคแม่แบบที่มีต่อมารยาทในการรับประทานอาหารกับนักเรียนกลุ่มทดลอง

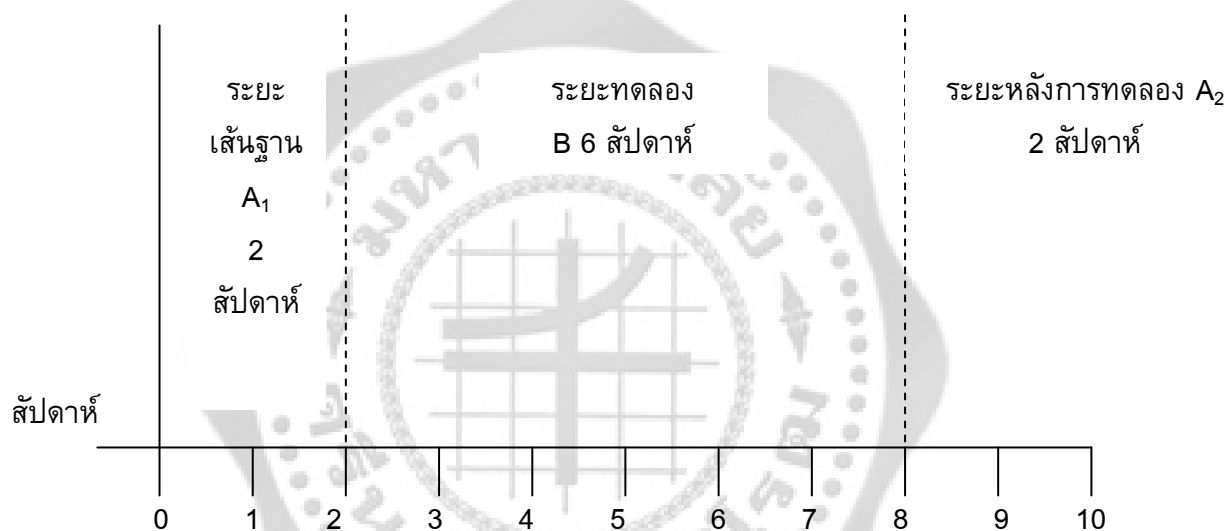
ระยะที่ 2 ( B ) ระยะทดลอง ใช้เวลา 6 สัปดาห์ คือ สัปดาห์ที่ 3 – 8 ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยสังเกตและบันทึกมารยาทในการรับประทานอาหารของนักเรียนทั้ง 2 กลุ่ม ในระยะนี้กลุ่มทดลองจะ



ได้รับการใช้เทคนิคแม่แบบที่มีต่อมารยาทในการรับประทานอาหาร และกลุ่มควบคุมจะไม่ได้รับการใช้เทคนิคแม่แบบที่มีต่อมารยาทในการรับประทานอาหาร

**ระยะที่ 3 (A<sub>2</sub>)** ระยะหลังการทดลอง ใช้เวลา 2 สัปดาห์ คือสัปดาห์ที่ 9 และ 10 เพื่อศึกษาผลการทดลองการใช้เทคนิคแม่แบบที่มีต่อมารยาทในการรับประทานอาหาร ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยสังเกต และบันทึกมารยาทในการรับประทานอาหารทั้งกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง ในช่วงพักรับประทานอาหารกลางวันในสภาพปกติ

ระยะต่างๆ ของการทดลองแบบสลับกลับ (ABA Reversal Design)  
ความถี่ของพฤติกรรม



ภาพประกอบ 1 ภาพแสดงระยะต่างๆ ของการทดลอง

### การดำเนินการทดลอง

การวิจัยครั้งนี้เป็นการทดลองแบบสลับกลับ (ABA Reversal Design) โดยผู้วิจัยแบ่งการทดลองออกเป็น 3 ระยะใช้เวลาดำเนินการทดลอง 10 สัปดาห์ ดังรายละเอียดต่อไปนี้คือ

1. ระยะเส้นฐานพฤติกรรม (A<sub>1</sub>) ใช้เวลาทั้งหมด 2 สัปดาห์ คือสัปดาห์ที่ 1 – 2 ในระยะเส้นฐานพฤติกรรมนี้ยังไม่ได้รับการใช้เทคนิคแม่แบบที่มีต่อมารยาทในการรับประทานอาหาร ระยะนี้ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยสังเกตและบันทึกมารยาทในการรับประทานอาหารของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม สลับเวลากันระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยการใช้การสังเกตแบบสุ่มเวลา ในช่วงพักรับประทานอาหารดังนี้

กลุ่มทดลอง ได้รับการสังเกตในวันอังคารและวันพฤหัสบดี เวลา 12.00-12.50 น. เป็นเวลา 2 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที ระหว่างวันที่ 4 ถึงวันที่ 13 มกราคม 2554

กลุ่มควบคุม ได้รับการสังเกตในวันจันทร์และวันพุธ เวลา 12.00-12.50 น. เป็นเวลา 2 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที ระหว่างวันที่ 5 ถึงวันที่ 17 มกราคม

2554

เมื่อหมดเวลาแต่ละครั้งแล้วผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยนำผลการบันทึกพฤติกรรมมาหา สัมภาษณ์เพื่อความสอดคล้อง

ระยะที่ 2 ระยะทดลอง (B) ใช้เวลาทั้งหมด 6 สัปดาห์ คือสัปดาห์ที่ 3 – 8

กลุ่มทดลอง ได้รับการใช้เทคนิคแม่แบบที่มีต่อมารยาทในการรับประทานอาหาร ในวัน จันทร์และวันพุธ เวลา 15.00–15.50 น. เป็นเวลา 6 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยสังเกตพฤติกรรมด้านมารยาทในการรับประทานอาหารของนักเรียนกลุ่มทดลอง ในช่วงพักรับประทานอาหาร ในวันอังคารและวันพฤหัสบดี เวลา 12.00-12.50 น. ใช้การสังเกตแบบ สุ่มเวลา ระหว่างวันที่ 25 มกราคม ถึงวันที่ 3 มีนาคม 2554

กลุ่มควบคุม ไม่ได้รับการใช้เทคนิคแม่แบบที่มีต่อมารยาทในการรับประทานอาหาร แต่ ได้รับการสังเกตพฤติกรรมด้านมารยาทในการรับประทานอาหาร ในวันจันทร์และวันพุธ

เป็นเวลา 6 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยสังเกต พฤติกรรมด้านมารยาทในการรับประทานอาหารนักเรียนกลุ่มควบคุมในช่วงพักรับประทานอาหาร ในวันจันทร์และวันพุธ เวลา 12.00–12.50 น. ใช้การสังเกตแบบสุ่มเวลา ระหว่างวันที่ 24 มกราคม 2554 ถึงวันที่ 2 มีนาคม 2554

ระยะที่ 3 ระยะหลังการทดลอง ( $A_2$ ) ใช้เวลา 2 สัปดาห์ คือ สัปดาห์ที่ 9–10 เป็นระยะศึกษาผล การทดลองการใช้เทคนิคแม่แบบที่มีต่อมารยาทในการรับประทานอาหาร นักเรียนทั้ง 2 กลุ่ม ใน ระยะไม่ได้การใช้โปรแกรมการใช้เทคนิคแม่แบบที่มีต่อมารยาทในการรับประทานอาหารของ นักเรียน โดยผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยสังเกตมารยาทในการรับประทานอาหาร ดังนี้

กลุ่มทดลอง ได้รับการสังเกตในวันอังคารและวันพฤหัสบดี เวลา 12.00–12.50 น. เป็นเวลา 2 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที ในช่วงพักรับประทานอาหารกลางวันระหว่าง วันที่ 8 มีนาคม ถึงวันที่ 17 มีนาคม 2554

กลุ่มควบคุม ได้รับการสังเกตในวันจันทร์และวันพุธ เวลา 12.00 –12.50 น. เป็น เวลา 2 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที ในช่วงพักรับประทานอาหารกลางวันระหว่างวันที่ 7 มีนาคม ถึงวันที่ 16 มีนาคม 2554

เมื่อหมดเวลาแต่ละครั้งแล้ว ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยนำผลบันทึกมารยาทในการรับประทานอาหารมาหาค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้อง ผู้วิจัยจัดบันทึกมารยาทในการรับประทานอาหารและ นำมาเขียนกราฟความถี่ของมารยาทในการรับประทานอาหาร

## การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยนำคะแนนที่ได้จากการสังเกตไปจัดกระทำต่อไปนี้

1. เปรียบเทียบมารยาทในการรับประทานอาหารของนักเรียนก่อนและหลังการได้รับการใช้เทคนิคแม่แบบ
2. เปรียบเทียบมารยาทในการรับประทานอาหารของนักเรียนก่อนและหลังการไม่ได้รับการใช้เทคนิคแม่แบบ
3. เปรียบเทียบมารยาทในการรับประทานอาหารของนักเรียนที่ได้รับการใช้เทคนิคแม่แบบกับนักเรียนที่ไม่ได้รับการใช้เทคนิคแม่แบบ
4. ใช้คะแนนดิบของนักเรียนแต่ละคนเขียนกราฟ เพื่อศึกษาการเปลี่ยนแปลงความถี่ของมารยาทในการรับประทานอาหาร ในแต่ละระยะ คือ ระยะเส้นฐาน ระยะทดลอง และระยะหลังทดลอง

## สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. สถิติพื้นฐาน ได้แก่
  - 1.1 ค่ามัธยฐาน ( Median)
  - 1.2 ค่าเบี่ยงเบนควอไทล์ ( Quartile Deviation)
- 2 . สถิติสำหรับทดสอบสมมุติฐาน
  - 2.1 เปรียบเทียบมารยาทในการรับประทานอาหารของนักเรียน ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยการใช้การทดสอบของวิลคอกซัน ( The Wilcoxon's Matched Pairs Signed – Ranks Test ) เพื่อทดสอบสมมุติฐานข้อ 1 และ 2
  - 2.2 เปรียบเทียบผลต่างของมารยาทในการรับประทานอาหารของนักเรียนระหว่างนักเรียนที่ได้รับการใช้เทคนิคแม่แบบกับนักเรียนที่ไม่ได้รับเทคนิคแม่แบบ โดยการใช้การทดสอบของ แมน-วิทนี ( The Mann – Whiney U Test ) เพื่อทดสอบสมมุติฐานข้อที่ 3

## บทที่ 4

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

#### สัญลักษณ์เกี่ยวกับการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิเคราะห์ข้อมูลและแปลความหมาย ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์ต่างๆ ที่ใช้แทนความหมาย ดังต่อไปนี้

N	แทน จำนวนนักเรียนในกลุ่ม
Mdn	แทน ค่ามัธยฐานของมารยาทในการรับประทานอาหาร
Mdn <sub>diff</sub>	แทน ค่ามัธยฐานความแตกต่างของมารยาทในการรับประทานอาหาร
Q.D.	แทน ค่าเบี่ยงเบนควอไทล์ของมารยาทในการรับประทานอาหาร
Q.D. <sub>diff</sub>	แทน ค่าเบี่ยงเบนควอไทล์ความแตกต่างของมารยาทในการรับประทานอาหาร
T	แทน ค่าสถิติที่ใช้พิจารณาในการทดสอบของวิลคอกซัน
U	แทน ค่าสถิติที่ใช้พิจารณาในการทดสอบของแมน-วิทนีย์

#### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการศึกษาค้นคว้า ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

1. เปรียบเทียบมารยาทในการรับประทานอาหารของนักเรียนกลุ่มทดลองก่อนและหลังที่ได้รับการใช้เทคนิคแม่แบบที่มีต่อมารยาทในการรับประทานอาหาร ดังแสดงผลการวิเคราะห์ข้อมูลในตาราง 1
2. เปรียบเทียบมารยาทในการรับประทานอาหารของนักเรียน กลุ่มควบคุมก่อนและหลังที่ไม่ได้รับการใช้ เทคนิคแม่แบบที่มีต่อมารยาทในการรับประทานอาหาร ดังแสดงผลการวิเคราะห์ข้อมูลในตาราง 2
3. เปรียบเทียบผลต่างมารยาทในการรับประทานอาหารของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการใช้เทคนิคแม่แบบที่มีต่อมารยาทในการรับประทานอาหารกับนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการใช้เทคนิคแม่แบบที่มีต่อมารยาทในการรับประทานอาหารดังผลการวิเคราะห์ข้อมูลในตาราง 3
4. แสดงการเปลี่ยนแปลง ลงมารยาทในการรับประทานอาหารของนักเรียนกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมโดยการเขียนกราฟเส้น ดังแสดงในภาพประกอบ 2

ตาราง 1 เปรียบเทียบมารยาทในการรับประทานอาหารของนักเรียนกลุ่มทดลองก่อนและหลัง  
ที่ได้รับการใช้เทคนิคแม่แบบ

กลุ่มทดลอง	N	Mdn	Q.D.	T
ก่อนการทดลอง	8	.75	.63	
หลังการทดลอง	8	8	2.63	0**

\*\* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตาราง 1 แสดงว่า นักเรียนกลุ่มทดลองมีมารยาทในการรับประทานอาหารเหมาะสมมากขึ้นหลังได้รับการใช้เทคนิคแม่แบบ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระดับ .01 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 1 (ดังแสดงผลการวิเคราะห์ข้อมูลปรากฏในตาราง 6 ในภาคผนวก)



ตาราง 2 เปรียบเทียบมารยาทในการรับประทานอาหารของนักเรียนกลุ่มควบคุมก่อนและหลังที่ไม่ได้รับการใช้เทคนิคแม่แบบ

กลุ่มทดลอง	N	Mdn	Q.D.	T
ก่อนการทดลอง	8	1.86	.88	
หลังการทดลอง	8	4.75	2.38	0**

\*\* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตาราง 2 แสดงว่า นักเรียนกลุ่มควบคุมมีมารยาทในการรับประทานอาหารเหมาะสมมากขึ้นหลังไม่ได้รับการใช้เทคนิคแม่แบบ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระดับ .01 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 2 (ดังแสดงผลการวิเคราะห์ข้อมูลปรากฏในตาราง 7 ในภาคผนวก)



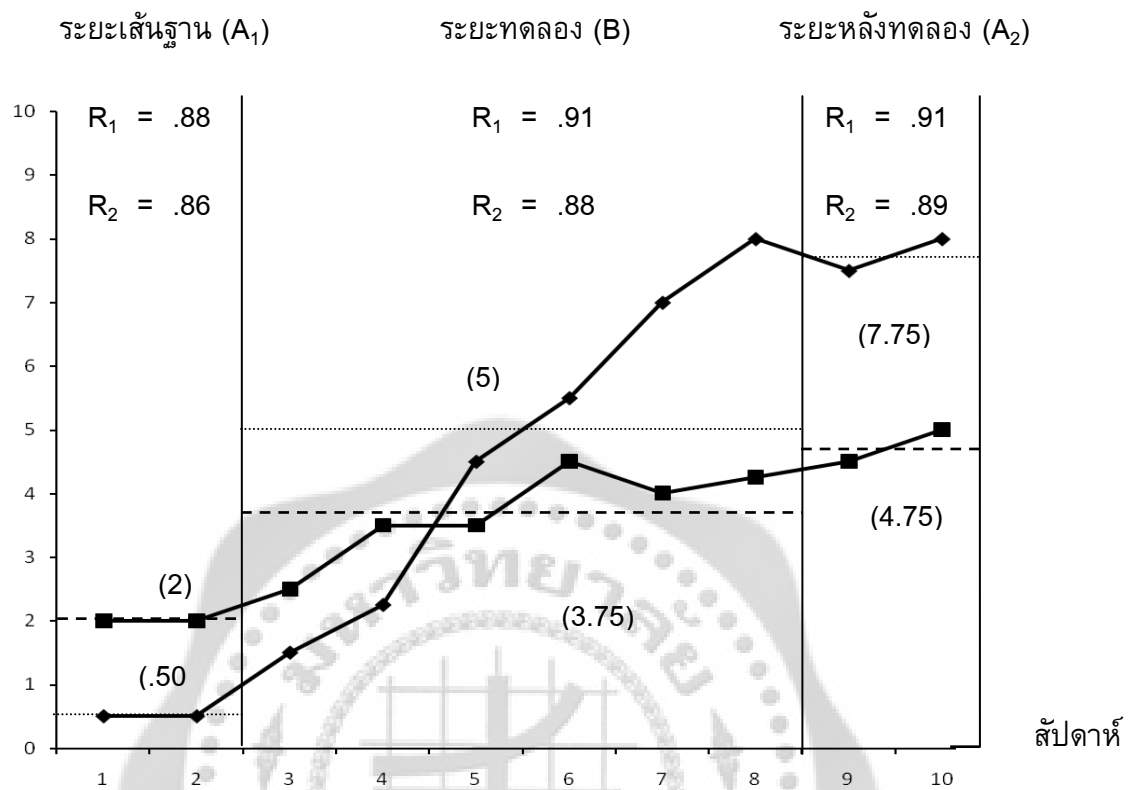
ตาราง 3 เปรียบเทียบผลต่างของมารยาทในการรับประทานอาหารก่อนและหลังการทดลอง  
ระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

กลุ่มทดลอง	N	Mdn <sub>diff</sub>	Q.D. <sub>diff</sub>	U
กลุ่มทดลอง	8	7	2.38	5
กลุ่มควบคุม	8	3.5	2.88	

\*\* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 3 ปรากฏว่า นักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการใช้เทคนิคแม่แบบมีมารยาทในการรับประทานอาหารเหมาะสมมากขึ้นกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการใช้เทคนิคแม่แบบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่า การใช้เทคนิคแม่แบบทำให้นักเรียนมีมารยาทในการรับประทานอาหารเหมาะสมมากขึ้นกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการใช้เทคนิคแม่แบบ (ดังแสดงผลการวิเคราะห์ข้อมูลปรากฏในตาราง 8 ในภาคผนวก)

ความถี่ของมารยาทในการรับประทานอาหาร



ภาพประกอบ 2 แสดงการเปลี่ยนแปลงมารยาทในการรับประทานอาหารของกลุ่มทดลองที่ได้รับเทคนิคแม่แบบและกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับเทคนิคแม่แบบ โดยการเขียนกราฟเส้น

- ◆ — ◆                      ค่าเฉลี่ยมัธยฐานของมารยาทในการรับประทานอาหารของกลุ่มทดลองในแต่ละสัปดาห์
- — ■                      ค่าเฉลี่ยมัธยฐานของความถี่เฉลี่ยมารยาทในการรับประทานอาหารของกลุ่มควบคุมในแต่ละสัปดาห์
- .....                      ค่าเฉลี่ยของมัธยฐานของความถี่มารยาทในการรับประทานอาหารของกลุ่มทดลองในแต่ละช่วง
- ค่าเฉลี่ยของมัธยฐานของความถี่เฉลี่ยมารยาทในการรับประทานอาหารของกลุ่มควบคุมในแต่ละช่วง
- $R_1$                       ค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้องของกลุ่มทดลอง
- $R_2$                       ค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้องของกลุ่มควบคุม



จากภาพประกอบ 2 จะเห็นได้ว่า ค่ามัธยฐานของมารยาท ในการรับประทานอาหารของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการใช้เทคนิคแม่แบบในระยะเส้นฐานและระยะทดลองเพิ่มขึ้นจาก .50 เป็น 5 ในระยะหลังการทดลอง เป็น 7.75 แสดงว่าการใช้เทคนิคแม่แบบทำให้มารยาทในการรับประทานอาหารของนักเรียนกลุ่มทดลองเหมาะสมมากขึ้น

สำหรับกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการใช้เทคนิคแม่แบบ ค่ามัธยฐานของมารยาทในการรับประทานอาหารในระยะเส้นฐานและระยะทดลองเพิ่มขึ้นจาก 2 เป็น 3.75 ในระยะหลังการทดลอง เป็น 4.75 แสดงว่าการไม่ใช้เทคนิคแม่แบบทำให้มารยาทในการรับประทานอาหารของกลุ่มควบคุมเหมาะสมมากขึ้น

เมื่อเปรียบเทียบค่ามัธยฐานของมารยาทในการรับประทานอาหารของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทั้ง 3 ระยะภายหลังการทดลองการใช้เทคนิคแม่แบบและการไม่ได้ใช้เทคนิคแม่แบบปรากฏว่านักเรียนทั้ง 2 กลุ่มมีมารยาทในการรับประทานอาหารเหมาะสมมากขึ้นกว่าระยะเส้นฐาน อย่างไรก็ตามค่ามัธยฐานของมารยาทในการรับประทานอาหารของนักเรียนกลุ่มทดลองจะเพิ่มขึ้นมากกว่ากลุ่มควบคุม



## บทที่ 5

### สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

#### ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ตั้งความมุ่งหมายไว้ดังนี้

1. เพื่อเปรียบเทียบมารยาทในการรับประทานอาหารของนักเรียนก่อนและหลังที่ได้รับการใช้เทคนิคแม่แบบ
2. เพื่อเปรียบเทียบมารยาทในการรับประทานอาหารของนักเรียนก่อนและหลังที่ไม่ได้รับการใช้เทคนิคแม่แบบ
3. เพื่อเปรียบเทียบมารยาทในการรับประทานอาหารของนักเรียนที่รับการใช้เทคนิคแม่แบบกับนักเรียนที่ไม่ได้รับการใช้เทคนิคแม่แบบ

#### สมมติฐานการศึกษาค้นคว้า

1. นักเรียนมีมารยาทในการรับประทานอาหารได้เหมาะสมมากขึ้นหลังจากได้รับการใช้เทคนิคแม่แบบ
2. นักเรียนมีมารยาทในการรับประทานอาหารได้เหมาะสมมากขึ้นหลังจากไม่ได้รับการใช้เทคนิคแม่แบบ
3. นักเรียนที่ได้รับการใช้เทคนิคแม่แบบมีมารยาทในการรับประทานอาหารได้เหมาะสมมากขึ้นมากกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการใช้เทคนิคแม่แบบ

#### ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า

##### 1 ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสัตยาไส อำเภอชัยบาดาล จังหวัดลพบุรี ปีการศึกษา 2553 ที่มีมารยาทในการรับประทานอาหารไม่เหมาะสม จำนวน 20 คน

##### 2 กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสัตยาไส อำเภอชัยบาดาล จังหวัดลพบุรี ปีการศึกษา 2553 ที่มีมารยาทในการรับประทานอาหารไม่เหมาะสมจำนวน 16 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มอย่างง่ายจากประชากร แล้วสุ่มอย่างง่ายอีกครั้งหนึ่งเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน

### 3 ตัวแปรที่ศึกษา

- 3.1 ตัวแปรอิสระ คือวิธีพัฒนามารยาทในการรับประทานอาหารโดยใช้เทคนิคแม่แบบ
- 3.2 ตัวแปรตาม คือ มารยาทในการรับประทานอาหาร

### เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าประกอบด้วย

1. แบบประเมินมารยาทในการรับประทานอาหารของนักเรียน
2. แบบบันทึกมารยาทในการรับประทานอาหารของนักเรียน
3. โปรแกรมการใช้เทคนิคแม่แบบที่มีต่อมารยาทในการรับประทานอาหารของนักเรียน

### การดำเนินการทดลอง

การวิจัยครั้งนี้เป็นการทดลองแบบสลับกลับ (ABA Reversal Design) โดยผู้วิจัยแบ่งการทดลองออกเป็น 3 ระยะใช้เวลาดำเนินการทดลอง 10 สัปดาห์ ดังรายละเอียดต่อไปนี้คือ

1. ระยะเส้นฐานพฤติกรรม ( $A_1$ ) ใช้เวลาทั้งหมด 2 สัปดาห์ คือสัปดาห์ที่ 1 – 2 ในระยะเส้นฐานพฤติกรรมนี้ยังไม่ได้รับการใช้เทคนิคแม่แบบที่มีต่อมารยาทในการรับประทานอาหาร ระยะนี้ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยสังเกตและบันทึกมารยาทในการรับประทานอาหารของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม สลับเวลากันระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยการใช้การสังเกตแบบสุ่มเวลา ในช่วงพักรับประทานอาหารดังนี้

กลุ่มทดลอง ได้รับการสังเกตในวันอังคารและวันพฤหัสบดี เวลา 12.00-12.50 น. เป็นเวลา 2 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที ระหว่างวันที่ 4 ถึงวันที่ 13 มกราคม 2554

กลุ่มควบคุม ได้รับการสังเกตในวันจันทร์และวันพุธ เวลา 12.00-12.50 น. เป็นเวลา 2 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที ระหว่างวันที่ 5 ถึงวันที่ 17 มกราคม 2554

เมื่อหมดเวลาแต่ละครั้งแล้วผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยนำผลการบันทึกพฤติกรรมมาหาสัมประสิทธิ์ความสอดคล้อง

ระยะที่ 2 ระยะทดลอง (B) ใช้เวลาทั้งหมด 6 สัปดาห์ คือสัปดาห์ที่ 3 – 8

กลุ่มทดลอง ได้รับการใช้เทคนิคแม่แบบที่มีต่อมารยาทในการรับประทานอาหาร ในวันจันทร์และวันพุธ เวลา 15.00–15.50 น. เป็นเวลา 6 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยสังเกตพฤติกรรมด้านมารยาทในการรับประทานอาหารของนักเรียนกลุ่มทดลอง ในช่วงพักรับประทานอาหาร ในวันอังคารและวันพฤหัสบดี เวลา 12.00-12.50 น. ใช้การสังเกตแบบสุ่มเวลา ระหว่างวันที่ 25 มกราคม ถึงวันที่ 3 มีนาคม 2554

กลุ่มควบคุม ไม่ได้รับการใช้เทคนิคแม่แบบที่มีต่อมารยาทในการรับประทานอาหาร แต่ได้รับการสังเกตพฤติกรรมด้านมารยาทในการรับประทานอาหาร ในวันจันทร์และวันพุธ เป็นเวลา 6 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยสังเกตพฤติกรรมด้านมารยาทในการรับประทานอาหารนักเรียนกลุ่มควบคุมในช่วงพักรับประทานอาหาร ในวันจันทร์และวันพุธ เวลา 12.00–12.50 น. ใช้การสังเกตแบบสุ่มเวลา ระหว่างวันที่ 24 มกราคม 2554 ถึงวันที่ 2 มีนาคม 2554

ระยะที่ 3 ระยะหลังการทดลอง ( $A_2$ ) ใช้เวลา 2 สัปดาห์ คือ สัปดาห์ที่ 9–10 เป็นระยะศึกษาผลการทดลองการใช้เทคนิคแม่แบบที่มีต่อมารยาทในการรับประทานอาหาร นักเรียนทั้ง 2 กลุ่ม ในระยะไม่ได้การใช้โปรแกรมการใช้เทคนิคแม่แบบที่มีต่อมารยาทในการรับประทานอาหาร ของนักเรียน โดยผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยสังเกตมารยาทในการรับประทานอาหาร ดังนี้

กลุ่มทดลอง ได้รับการสังเกตในวันอังคารและวันพฤหัสบดี เวลา 12.00–12.50 น. เป็นเวลา 2 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที ในช่วงพักรับประทานอาหารกลางวัน ระหว่างวันที่ 8 มีนาคม ถึงวันที่ 17 มีนาคม 2554

กลุ่มควบคุม ได้รับการสังเกตในวันจันทร์และวันพุธ เวลา 12.00 –12.50 น. เป็นเวลา 2 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที ในช่วงพักรับประทานอาหารกลางวัน ระหว่างวันที่ 7 มีนาคม ถึงวันที่ 16 มีนาคม 2554

เมื่อหมดเวลาแต่ละครั้งแล้ว ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยนำผลบันทึกมารยาทในการรับประทาน อาหารมาหาค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้อง ผู้วิจัยจัดบันทึกมารยาทในการรับประทานอาหารและนำมาเขียนกราฟความถี่ของมารยาทในการรับประทานอาหาร

### **การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล**

ผู้วิจัยนำคะแนนที่ได้จากการสังเกตไปจัดกระทำต่อไปนี้

1. เปรียบเทียบมารยาทในการรับประทานอาหารของนักเรียนก่อนและหลังการได้รับการใช้เทคนิคแม่แบบ
2. เปรียบเทียบมารยาทในการรับประทานอาหารของนักเรียนก่อนและหลังการไม่ได้รับการใช้เทคนิคแม่แบบ
3. เปรียบเทียบมารยาทในการรับประทานอาหารของนักเรียนที่ได้รับการใช้เทคนิคแม่แบบ กับนักเรียนที่ไม่ได้รับการใช้เทคนิคแม่แบบ
4. ใช้คะแนนดิบของนักเรียนแต่ละคนเขียนกราฟ เพื่อศึกษาการเปลี่ยนแปลงความถี่ของมารยาทในการรับประทานอาหาร ในแต่ละระยะ คือ ระยะเส้นฐาน ระยะทดลอง และระยะหลังทดลอง

## สรุปผลการวิจัย

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลสรุปได้ดังนี้

1. นักเรียนมีมารยาทในการรับประทานอาหารได้เหมาะสมมากขึ้นหลังจากได้รับการใช้เทคนิคแม่แบบที่มีต่อมารยาทในการรับประทานอาหาร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
2. นักเรียนมีมารยาทในการรับประทานอาหารได้เหมาะสมมากขึ้นหลังจากไม่ได้รับการใช้เทคนิคแม่แบบที่มีต่อมารยาทในการรับประทานอาหาร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
3. นักเรียนได้รับการใช้เทคนิคแม่แบบที่มีต่อมารยาทในการรับประทานอาหารมีมารยาทในการรับประทานอาหารได้เหมาะสมมากขึ้นมากกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการใช้เทคนิคแม่แบบที่มีต่อมารยาทในการรับประทานอาหาร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

## อภิปรายผล

จากการที่ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าในครั้งนี้ เพื่อศึกษาผลของการใช้เทคนิคแม่แบบที่มีต่อมารยาทในการรับประทานอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสัตยาไส อำเภอชัยบาดาล จังหวัดลพบุรี ปรากฏผลดังนี้

1. นักเรียนกลุ่มทดลองมีมารยาทในการรับประทานอาหารได้เหมาะสมมากขึ้น หลังจากได้รับการใช้เทคนิคแม่แบบที่มีต่อมารยาทในการรับประทานอาหาร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 01 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 1 แสดงว่าการใช้เทคนิคแม่แบบสามารถพัฒนามารยาทในการรับประทานอาหารได้ ทั้งนี้เพราะการใช้เทคนิคแม่แบบที่เป็นชีวิตจริงคือนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 เป็นตัวแบบในการฝึกมารยาทในการรับประทานอาหาร นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 มีวัยใกล้เคียงกับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 และตัวแบบมีลักษณะเด่นมีบุคลิกภาพที่เป็นที่ชื่นชอบของพี่เพื่อน และน้องๆ เพราะมีอรรถาศัยดี หน้าตายิ้มแย้ม พูดจาคล่องแคล่ว เป็นผู้นำในการเล่านิทานเล่าเรื่องหน้าชั้นเรียนได้เป็นอย่างดี และมีมารยาทในการรับประทานอาหารได้เหมาะสม ดังที่ ผดุง อารยวิญญู (2542 :86) กล่าวว่า เมื่อเราต้องการให้เด็กมีพฤติกรรมเช่นใดเราก็ต้องหาแบบอย่างมาให้เด็ก ผู้ที่จะเป็นที่ยอมรับของเด็กได้นั้นควรมีความเป็นผู้นำ และควรได้รับการยอมรับจากเพื่อนๆ อยู่แล้ว นอกจากนี้ ผู้ที่มีความอาวุโสที่สุดในกลุ่มมักจะได้รับการไว้วางใจและเกรงใจจากเพื่อนๆ ถ้าเลือกผู้ที่มีอายุมากที่สุดเป็นแบบอย่างแล้ว โอกาสที่จะประสบความสำเร็จก็มีมาก ในการฝึกมารยาทในการรับประทานอาหารโดยใช้แม่แบบที่เป็นชีวิตจริง ผู้วิจัยได้พุดชมเชยนักเรียนแม่แบบเมื่อทำตัวอย่างได้เหมาะสม และพุดชมเชยนักเรียนกลุ่มทดลองเมื่อปฏิบัติตามแบบได้ถูกต้อง และพุดให้กำลังใจเมื่อทำไม่ได้ ทำให้นักเรียนกลุ่มทดลองพยายามที่จะทำได้และตั้งใจปฏิบัติ ดังที่ ประเทือง ภูมิภักทราคม (2540 :242-243) กล่าวถึงขั้นตอนการให้ตัวแบบว่าควรให้การเสริมแรงแก่ตัวแบบทันทีที่ตัวแบบแสดงพฤติกรรมเป้าหมาย เพื่อให้ผู้สังเกตรับรู้ว่าการเสริมแรงของการแสดงพฤติกรรมเป้าหมาย คือ การได้รับแรงเสริม จากนั้นให้การเสริมแรงแก่ผู้สังเกตทันทีที่ผู้สังเกตกระทำพฤติกรรมเป้าหมายตามตัวแบบ และให้ข้อมูลย้อนกลับหรือชี้แนะ

ข้อมูลบางอย่างแก่ผู้สังเกตในกรณีที่ผู้สังเกตในกรณีที่ผู้สังเกตยังไม่สามารถเลียนแบบพฤติกรรมได้อย่างถูกต้องเหมาะสม ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของจรัสศรี มากสวัสดิ์ (2547 :31-35) ศึกษาผลของการใช้เทคนิคแม่แบบที่มีการอ่านออกเสียงควบกล้ำ ร ล ว ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสุเหร่าบางมะเขือ เขตวัฒนา กรุงเทพมหานคร ผลการวิจัยพบว่า นักเรียน อ่านออกเสียงควบกล้ำ ร ล ว ได้ถูกต้อง หลังจากได้รับการใช้เทคนิคแม่แบบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากการสังเกตพฤติกรรมของนักเรียนในกลุ่มทดลอง พบว่านักเรียนมีความกระตือรือร้นในการเข้าร่วมการทดลองเพราะเป็นเทคนิคแปลกใหม่แตกต่างจากการเรียนการสอนตามปกติ จึงทำให้นักเรียนกลุ่มทดลองมีมารยาทในการรับประทานอาหารได้เหมาะสมมากขึ้น

จากข้อมูลดังกล่าวข้างต้นแสดงว่าการใช้เทคนิคแม่แบบสามารถทำให้นักเรียนมีมารยาทในการรับประทานอาหารเหมาะสมขึ้นได้

2. นักเรียนกลุ่มควบคุมมีมารยาทในการรับประทานอาหารได้เหมาะสมมากขึ้น หลังจากไม่ได้รับการใช้เทคนิคแม่แบบที่มีต่อมารยาทในการรับประทานอาหาร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 2 แสดงให้เห็นว่าการไม่ใช้เทคนิคแม่แบบสามารถพัฒนา มารยาทในการรับประทานอาหารได้ เพราะนักเรียนกลุ่มควบคุมได้รับคำแนะนำจากครูประจำชั้น ในขณะที่รับประทานอาหารให้มีมารยาทในการรับประทานอาหารเหมาะสม ซึ่งสอดคล้องกับกรมวิชาการ (2529:51) ที่กำหนดว่าการอบรมสั่งสอนเรื่องมารยาทควรได้รับการปลูกฝังมาตั้งแต่เยาว์วัย นอกจากบ้านจะเป็นแหล่งถ่ายทอดกิริยามารยาทให้แก่เด็กแล้ว โรงเรียนก็เป็นสถานที่สำคัญที่ต้องฝึกให้เด็กมีความประพฤติและกิริยามารยาทที่ดี ดังนั้นครูจึงเป็นบุคคลสำคัญที่จะช่วยส่งเสริมให้นักเรียนมีมารยาทที่เหมาะสม ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ปิยนันต์ คล้ายจันทร์ (2547 :43-50) ศึกษาผลของการใช้เทคนิคแม่แบบที่มีต่อความสามารถในการอ่านภาษาไทยของนักเรียนต่างชาติ ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนไทยชิกันนานาชาติ จังหวัดสมุทรปราการ ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนมีความสามารถในการอ่านภาษาไทยถูกต้องมากยิ่งขึ้นหลังจากไม่ได้รับการใช้เทคนิคแม่แบบ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากผลการศึกษาในครั้งนี้แสดงว่าการไม่ได้รับการใช้เทคนิคแม่แบบสามารถทำให้นักเรียนมีมารยาทในการรับประทานอาหารเหมาะสมขึ้นได้

3. นักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการใช้เทคนิคแม่แบบมีมารยาทในการรับประทานอาหารได้เหมาะสมมากขึ้นมากกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการใช้เทคนิคแม่แบบ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ในข้อที่ 3 แสดงให้เห็นว่า การได้รับการใช้เทคนิคแม่แบบสามารถพัฒนา มารยาทในการรับประทานอาหารให้เหมาะสมมากขึ้น เพราะนักเรียนกลุ่มทดลองได้รับการฝึกมารยาทจากแม่แบบที่ชื่นชอบและได้รับแรงเสริมตลอดระยะเวลาการฝึกทำให้มีมารยาทในการรับประทานอาหารได้เหมาะสมมากกว่ากลุ่มควบคุมที่ได้รับเพียงคำแนะนำจากครูประจำชั้นในเวลารับประทานอาหารเท่านั้น ดังที่แบนดูรา (Bandura.1977:117-121) กล่าวว่าในชีวิตประจำวันคนมีโอกาสดูเห็นการกระทำ และผลที่เกิดจากการกระทำของบุคคลอื่นซึ่งมีทั้งผลกรรมที่เป็นรางวัล การลงโทษ และการไม่สนใจใยดี คนจึงได้รับประโยชน์จากการเรียนรู้

วิธีการที่นำมาซึ่งความสำเร็จ และวิธีการที่จะก่อให้เกิดความผิดพลาดจากบุคคลอื่นเช่นเดียวกับการเรียนรู้จากประสบการณ์ตรง การได้เห็นผลจากการกระทำของบุคคลอื่นสามารถทำให้บุคคลเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้เช่นเดียวกันกับการที่บุคคลนั้นได้ลงมือกระทำพฤติกรรมนั้นด้วยตนเอง การได้เห็นความสำเร็จจากการกระทำของบุคคลอื่นทำให้แนวโน้มในการกระทำพฤติกรรมนั้นสูงขึ้น ส่วนการได้เห็นความล้มเหลวจากการกระทำของผู้อื่นทำให้แนวโน้มในการกระทำพฤติกรรมนั้นลดต่ำลง ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ นกรเพ็ญ อุตวงษ์ (2548:48) ศึกษาผลของการใช้เทคนิคแม่แบบที่มีต่อมารยาทในสังคมของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนวัดหนองจอก (ภักดีนรเศรษฐ) สำนักงานเขตหนองจอก กรุงเทพมหานคร ผลการศึกษาพบว่า นักเรียน ที่ได้รับการใช้เทคนิคแม่แบบที่มีต่อมารยาทในสังคมมีมารยาทในสังคมได้เหมาะสมมากกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการใช้เทคนิคแม่แบบที่มีต่อมารยาทในสังคม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากการสังเกตพบว่ากลุ่มทดลองมีความกระตือรือร้นในการเข้าร่วมทดลองและตั้งใจปฏิบัติตนในการรับประทานอาหารมากกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่มีความกระตือรือร้นในการรับประทานอาหาร จึงทำให้กลุ่มทดลองมีมารยาทในการรับประทานอาหารได้เหมาะสมมากกว่ากลุ่มควบคุม

จากข้อมูลดังกล่าวข้างต้นแสดงว่า การใช้เทคนิคแม่แบบสามารถทำให้มารยาทในการรับประทานอาหารเหมาะสมมากขึ้นกว่าการไม่ได้รับการใช้เทคนิคแม่แบบ

## ข้อเสนอแนะ

### 1. ข้อเสนอแนะจากการนำผลการวิจัยไปใช้

จากผลการวิจัยครั้งนี้ พบว่า การใช้เทคนิคแม่แบบทำให้นักเรียนมีมารยาทในการรับประทานอาหารได้เหมาะสมเพิ่มมากขึ้น ดังนั้นครูหรือผู้ปกครองที่สนใจการใช้เทคนิคแม่แบบอาจนำเทคนิคแม่แบบไปใช้พัฒนามารยาทในการรับประทานอาหารของนักเรียน ได้โดยการสอดแทรกในการเรียนการสอน หรือจัดโปรแกรมขึ้นในโรงเรียนเพื่อพัฒนามารยาทในการรับประทานอาหาร ตลอดจนมีการแข่งขันกันในโรงเรียน และมีรางวัลเพื่อเป็นสิ่งจูงใจให้นักเรียนกระทำต่อไป

### 2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรนำเทคนิคทางจิตวิทยาอื่นๆ เช่น สถานการณ์จำลอง เป็นต้น เพื่อพัฒนามารยาทในการรับประทานอาหารของนักเรียน

2.2 ควรทำการวิจัยเช่นนี้กับกลุ่มตัวอย่างอื่น เช่น นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 2-6 เป็นต้น

2.3 ควรศึกษาความคงทนของพฤติกรรมมารยาทในการรับประทานอาหารหลังการทดลองในช่วงระยะเวลา 3 เดือนและ 6 เดือน



บรรณานุกรม



## บรรณานุกรม

- กองวัฒนธรรม สำนักวัฒนธรรม กีฬา และการท่องเที่ยว . (2550). มารยาทไทย : มรดกทางวัฒนธรรมไทย. กรุงเทพฯ: บริษัทไอแอมฟายน์จำกัด
- กรมวิชาการ. (2529). หนังสือสังคมศึกษา ส 011 สังคมและวัฒนธรรมไทย ระดับ ม.ต้น. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว.
- กาญจนา ทองหยัด. (2540). ผลของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่มีต่อมารยาทนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนมัธยมวชิราลงกรณ์ อำเภอลำลูกกา จังหวัดปทุมธานี : ปรินทิฟิกันท์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- จรัสศรี มากสวัสดิ์. (2547). ผลของการใช้เทคนิคแม่แบบที่มีต่อการอ่านออกเสียงควบกล้ำ ร ล ว ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสุเหร่าบางมะเขือ เขตวัฒนา กรุงเทพมหานคร. สารนิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ : ภัณฑิลาวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- จันทิมา สวรรค์. (2547). การเปรียบเทียบผลของการใช้สถานการณ์จำลองและการใช้เทคนิคแม่แบบที่มีต่อความสามารถในการแก้ปัญหาด้านการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนชิตใจชื่น อำเภอบ้านสร้าง จังหวัดปราจีนบุรี. ปรินทิฟิกันท์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ : ภัณฑิลาวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- จุฑาภรณ์ พุทธิไวกวาท. (2550). ผลของการใช้เทคนิคแม่แบบที่มีต่อความสามารถในการเรียนวิชาภาษาอังกฤษของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนคลองบางพรหม เขตทวีวัฒนา กรุงเทพมหานคร. สารนิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ : ภัณฑิลาวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ฉันทนิช อัครวณท์. (2532). มารยาทและการสมาคม. กรุงเทพฯ : ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ.
- ทิพย์วดี ปราโมช ณ อยุธยา. (2553). มารยาทยุคใหม่. กรุงเทพฯ : เนชั่นบุ๊คส์.
- นภรพีชญ์ อุตวงษ์ .(2548) .ผลของการใช้เทคนิคแม่แบบที่มีต่อมารยาทในสังคมของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนวัดหนองจอก (ภักดีนรเศรษฐ) เขตหนองจอก กรุงเทพมหานคร : ปรินทิฟิกันท์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ประทีป จินนี . (2540). เอกสารประกอบการสอน :การวิเคราะห์พฤติกรรมและการปรับพฤติกรรม. สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ประเทือง ภูมิภักตราคม. (2540). การปรับพฤติกรรม:ทฤษฎีการประยุกต์.กรุงเทพฯ:โอเดียนสโตร์.
- ปิยนันต์ คล้ายจันทร์ . (2547) . ผลของการใช้เทคนิคแม่แบบที่มีต่อความสามารถในการอ่านภาษาไทยของนักเรียนต่างชาติชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนไทยชิคซ์นานาชาติ จังหวัดสมุทรปราการ.สารนิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ : ภัณฑิลาวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

- ปิยากร แสงบัวท้าว. (2547). ผลการใช้เทคนิคแม่แบบที่มีต่อนิสัยรักการอ่านของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสวัสดิศึกษา เขตวัฒนา กรุงเทพมหานคร. สารนิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- พรสวรรค์ ถนอมพุกทรา. (2547). ผลของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมที่มีต่อมารยาทในชั้นเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนสวัสดิศึกษา เขตวัฒนา กรุงเทพมหานคร. สารนิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- พั้ว อนุรักษ์ราชมณฑลเศียร ท่านผู้หญิง. (2530). วัฒนธรรมและประเพณีไทย. กรุงเทพฯ : อรุณการพิมพ์
- เพ็ญศรี ประทุมรุ่ง. (2542). ผลของการใช้สถานการณ์จำลองและการเสริมแรงด้วยเบี้ยอรรถกรที่มีต่อมารยาทในการรับประทานอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนบ้านทุ่งมะกอก อำเภอด่านช้าง จังหวัดสุพรรณบุรี. ปรินิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ผดุง อารยวิญญู. (2542). เด็กที่มีปัญหาทางพฤติกรรม. กรุงเทพฯ : แวันแก้ว.
- ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. (2536). การปรับพฤติกรรมเบื้องต้น. กรุงเทพฯ : ทบวงมหาวิทยาลัย.
- ผะอบ ไปชะกฤษณะ. (2530). มารยาทไทย. กรุงเทพฯ : องค์การคำคุณสุภา.
- มณฑา เกตุแก้ว. (2546). การเปรียบเทียบผลของการใช้แม่แบบครูกับแม่แบบเพื่อนนักเรียนที่มีต่อความสามารถในการเป่าลุ่ยไทยของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนวัดยายร่ม เขตจอมทอง กรุงเทพมหานคร. ปรินิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- มาลี รัชตะนาวิน และมาลัย ศักดิ์ตระกูลกล้า. (ม.ป.ป). การงานพื้นฐานอาชีพชั้นประถมศึกษาปีที่ 4. กรุงเทพฯ : บริษัทเดอะมาสเตอร์กรุ๊ปแมเนจเม้นท์จำกัด.
- ราชบัณฑิตยสถาน. (2531). พจนานุกรมเฉลิมพระเกียรติ พ.ศ. 2530. กรุงเทพฯ : ราชบัณฑิตยสถาน พระนคร.
- ราชบัณฑิตยสถาน. (2524). พจนานุกรมศัพท์สังคมวิทยาอังกฤษ – ไทย. กรุงเทพฯ : ราชบัณฑิตยสถาน พระนคร.
- วรวรรณินี ราชสงฆ์. (2540). การเปรียบเทียบผลของการใช้เทคนิคแม่แบบและการใช้บทบาทสมมติที่มีต่อการให้เหตุผลเชิงจริยธรรมด้านความซื่อสัตย์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนศึกษาสงเคราะห์ จังหวัดพัทลุง. ปรินิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- วิมลพรรณ กลางมณี. (2536). ผลของการใช้เทคนิคแม่แบบที่มีต่อพฤติกรรมประชาธิปไตยด้านคารวธรรมของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนบ้านใจดี อำเภอชุมพวง จังหวัดศรีสะเกษ. ปรินิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

- วีระ อุสาหะ. (2534). ผลของการใช้เทคนิคแม่แบบที่มีต่อมารยาทในชั้นเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสรรพวิทยวิทยา จังหวัดชัยนาท. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ศวัสกร นันทะบัน. (2547). ผลของการใช้เทคนิคแม่แบบที่มีต่อความสามารถในการอ่านออกเสียงภาษาไทยของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนบ้านโนนแดง อำเภอวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ศักดิ์ดา ปั่นแห่งเพ็ชร์. (2552). บุคลิกภาพและมารยาทวัฒนธรรม. กรุงเทพฯ : คณะนิเทศศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- ศรีสว่าง ภิบาลแทน และเรช มุ่งในธรรม. (2529). มารยาทไทย. กรุงเทพฯ : สำนักงานหอสมุดกลาง.
- สมจินตนา ภัคดีศรีวงศ์. (2538). มารยาทในสังคมไทย. กรุงเทพฯ : ต้นอ่อน.
- สมโภชน์ เอี่ยมสุภาศิต. (2549). เทคนิคและทฤษฎีการปรับพฤติกรรม. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สมศักดิ์ สินธุระเวชญ์. (2529). หนังสือสมบุรณ์แบบกลุ่มสร้างเสริมลักษณะนิสัย. กรุงเทพฯ : วัฒนพานิช
- สุทธิ ภิบาลแทน. (2527). มารยาทไทยและราชาศัพท์. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มิตรสัมพันธ์กราฟฟิคอาร์ต.
- สุพิศวง ธรรมพันทา. (2532). พื้นฐานวัฒนธรรมไทย. กรุงเทพฯ : ดี.ดี.บุคส์โตร์.
- สำนักงานคณะกรรมการการวัฒนธรรมแห่งชาติ. (2549). มารยาทไทย. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์การศาสนา.
- อิงอร รอดน้อย. (2551). พฤติกรรมการแสดงมารยาทไทยที่พึงประสงค์ของเด็กปฐมวัยโดยการจัดกิจกรรมการเล่านิทานประกอบการฝึกปฏิบัติจริง. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (การศึกษาปฐมวัย). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- อุษา อินทปัญญา. (2536). ผลของการใช้บทบาทสมมติที่มีต่อมารยาทในชั้นเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนวัดราชฐ์รังสรรค์ อำเภอพระประแดง จังหวัดสมุทรปราการ. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- Bandura. (1986). Social Learning Theory. Englewood Cliffs. NJ : Prentice Hall.
- \_\_\_\_\_. (1977). Social Learning Theory. Newjersey : Prentice Hall.
- Blackman, Carth J. and Siberman. Adalph. (1975). Modification of Child and Adolescent Behavior. Belmont, California : Wadsworth Publishing Company Inc.
- Decker, Phillip J.; & Nathan, Barry R. (1985). Behavior Modeling Training : Principles

and Applications. New York : Praeger Publishers.

Liberman, David A. (1993). Learning : Behavior and Cognition. 2<sup>nd</sup> . Ed. Pacific Grove  
California : Brooks/Cole.

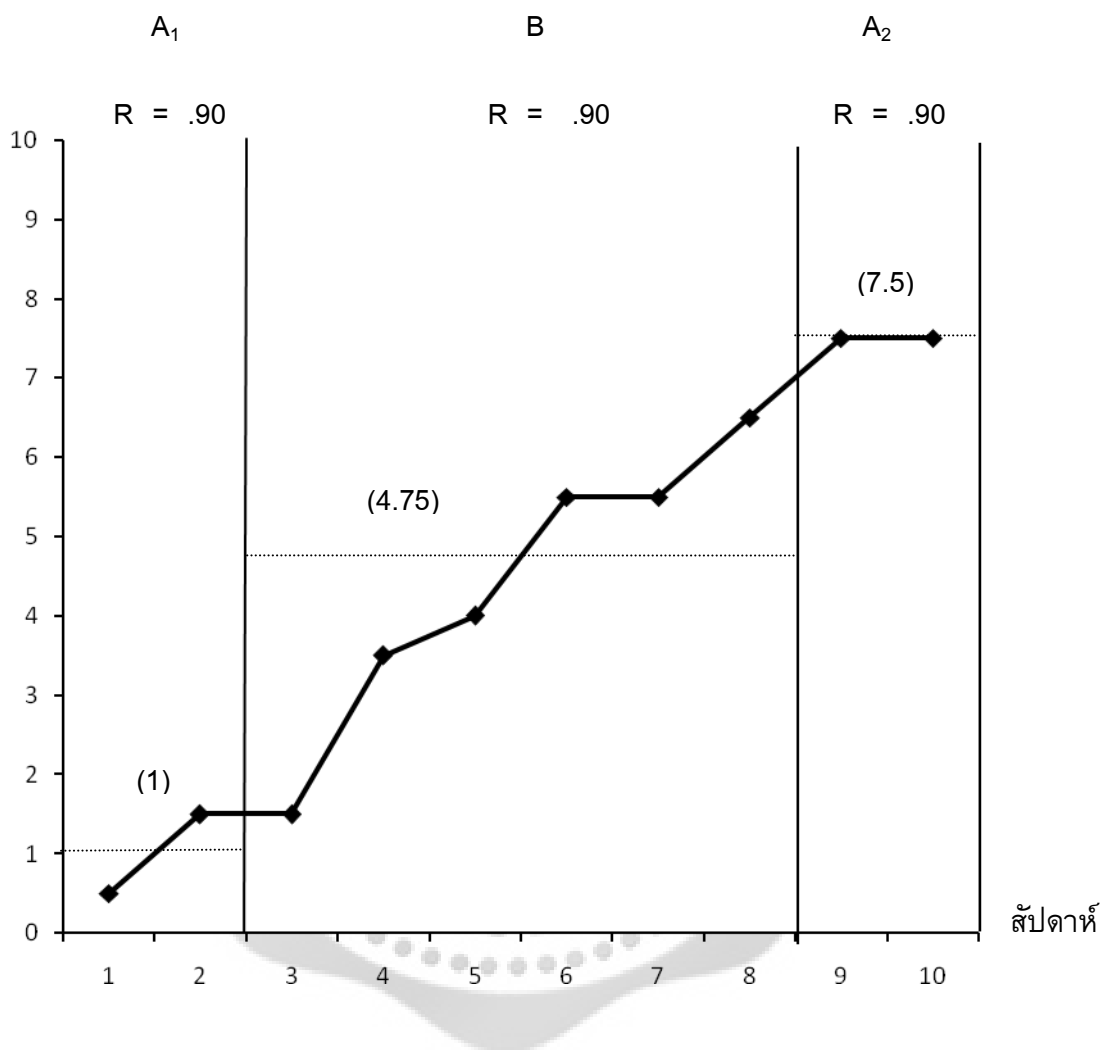
Patterson, C.H. (1974). Relationship and Psychotherapy. New York : Harper and Row  
Publishing.







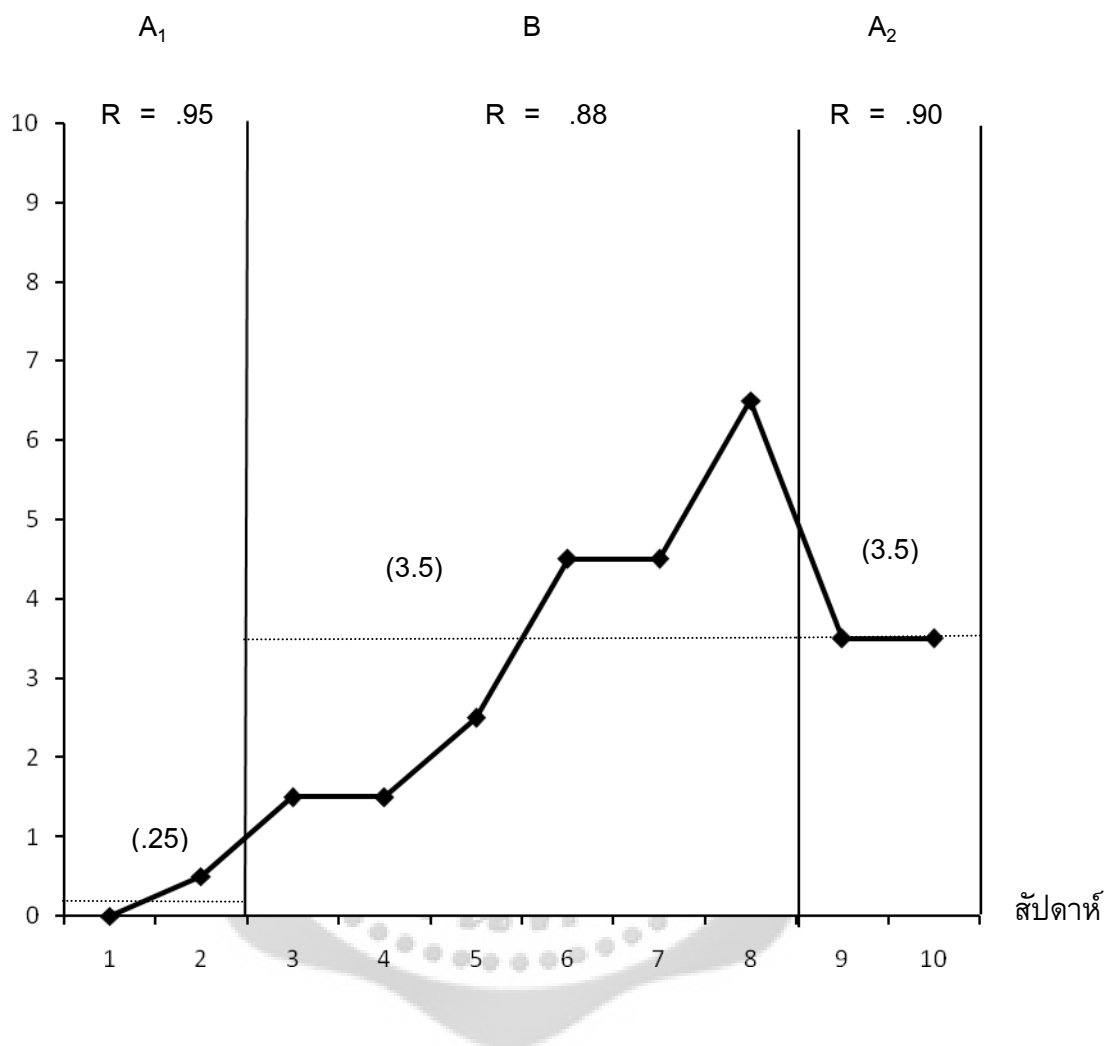
### ความถี่ของมารยาทในการรับประทานอาหาร



- ◆ —◆ ความถี่ของมารยาทในการรับประทานอาหารในแต่ละสัปดาห์
- ◆ — ความถี่ฐานของมารยาทในการรับประทานอาหาร
- R ค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้องของผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัย

ภาพประกอบ 3 ความถี่ของมารยาทในการรับประทานอาหารของนักเรียนในกลุ่มทดลองคนที่ 1  
ตลอด 3 ระยะ

ความถี่ของมารยาทในการรับประทานอาหาร

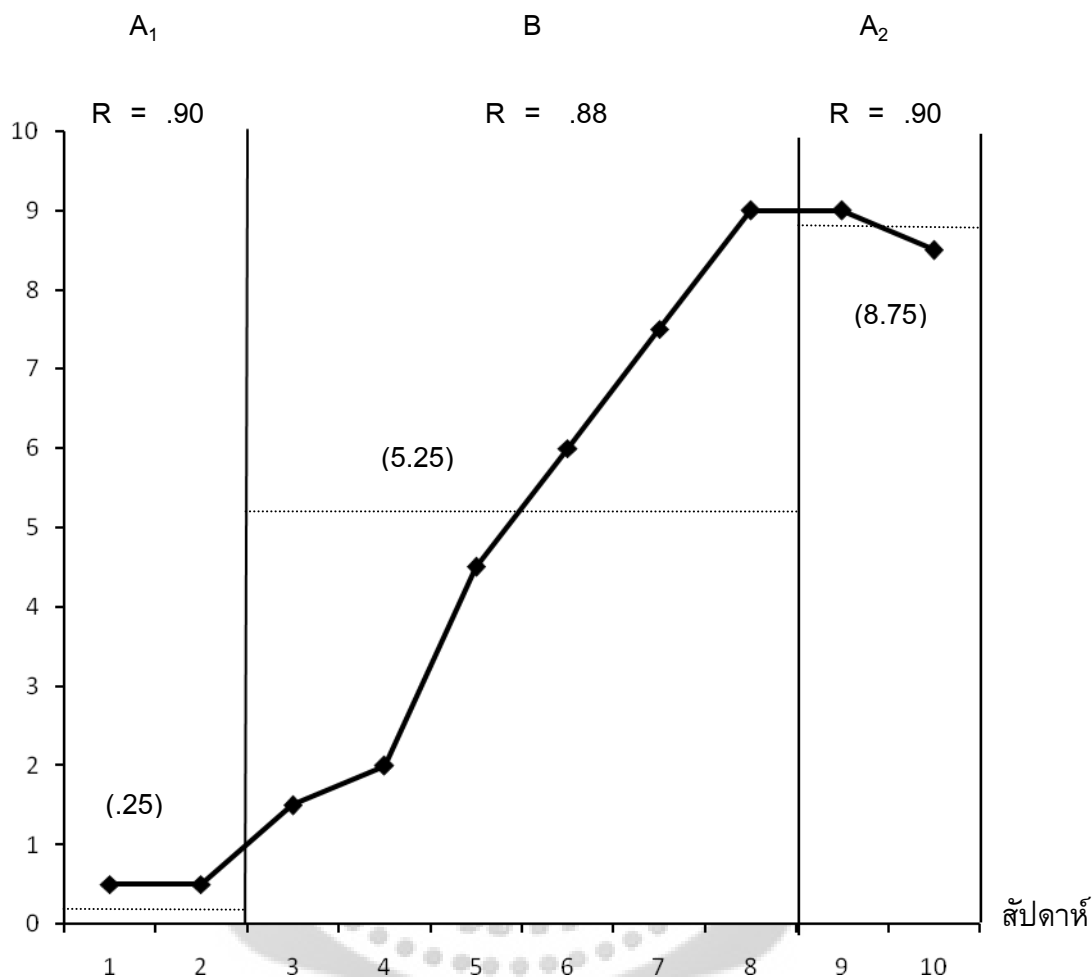


- ◆ — ◆ ความถี่ของมารยาทในการรับประทานอาหารในแต่ละสัปดาห์
- ..... ค่ามัธยฐานของความถี่มารยาทในการรับประทานอาหาร
- R ค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้องของผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัย

ภาพประกอบ 4 ความถี่ของมารยาทในการรับประทานอาหารของนักเรียนในกลุ่มทดลองคนที่ 2  
ตลอด 3 ระยะ



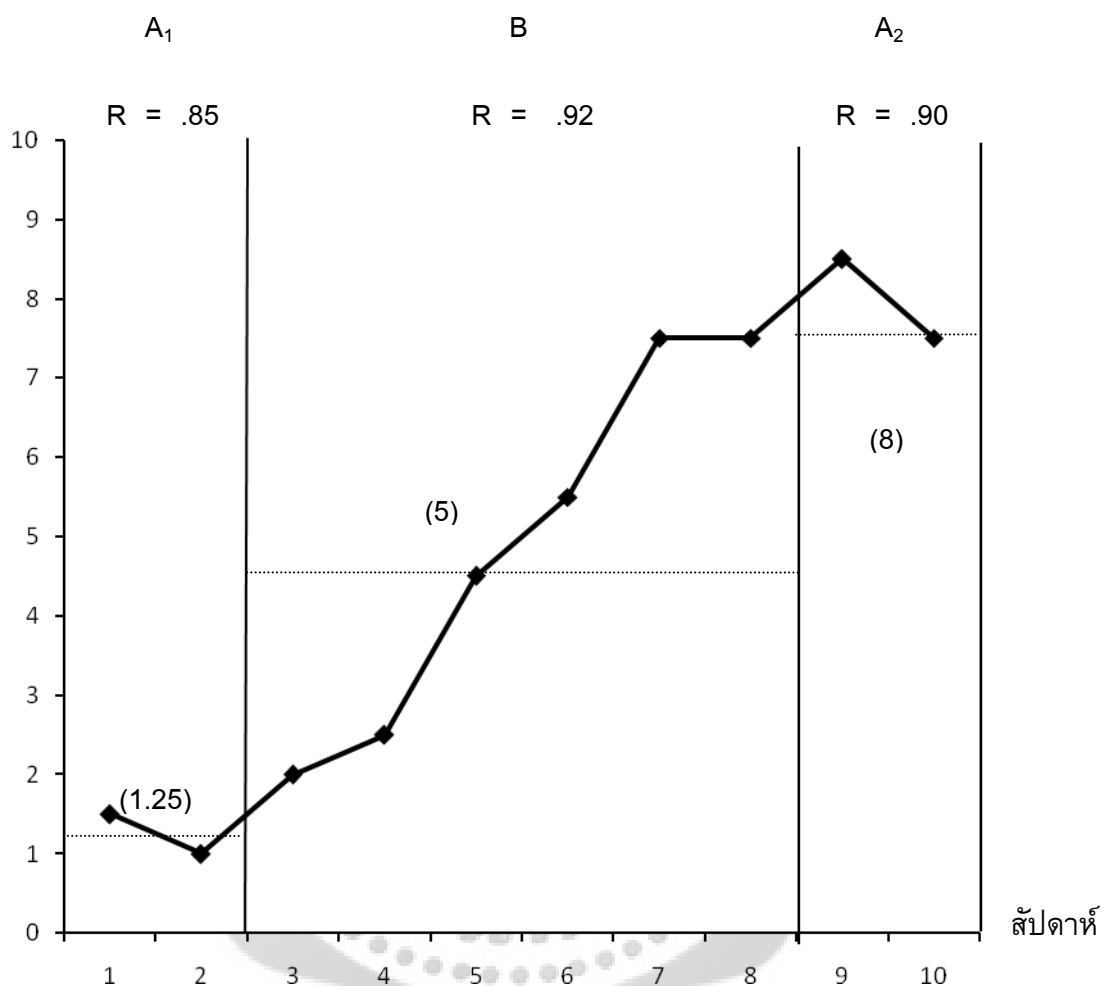
ความถี่ของมารยาทในการรับประทานอาหาร



- ◆—◆ ความถี่ของมารยาทในการรับประทานอาหารในแต่ละสัปดาห์
- ..... ค่ามัธยฐานของความถี่มารยาทในการรับประทานอาหาร
- R ค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้องของผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัย

ภาพประกอบ 5 ความถี่ของมารยาทในการรับประทานอาหารของนักเรียนในกลุ่มทดลองคนที่ 3 ตลอด 3 ระยะ

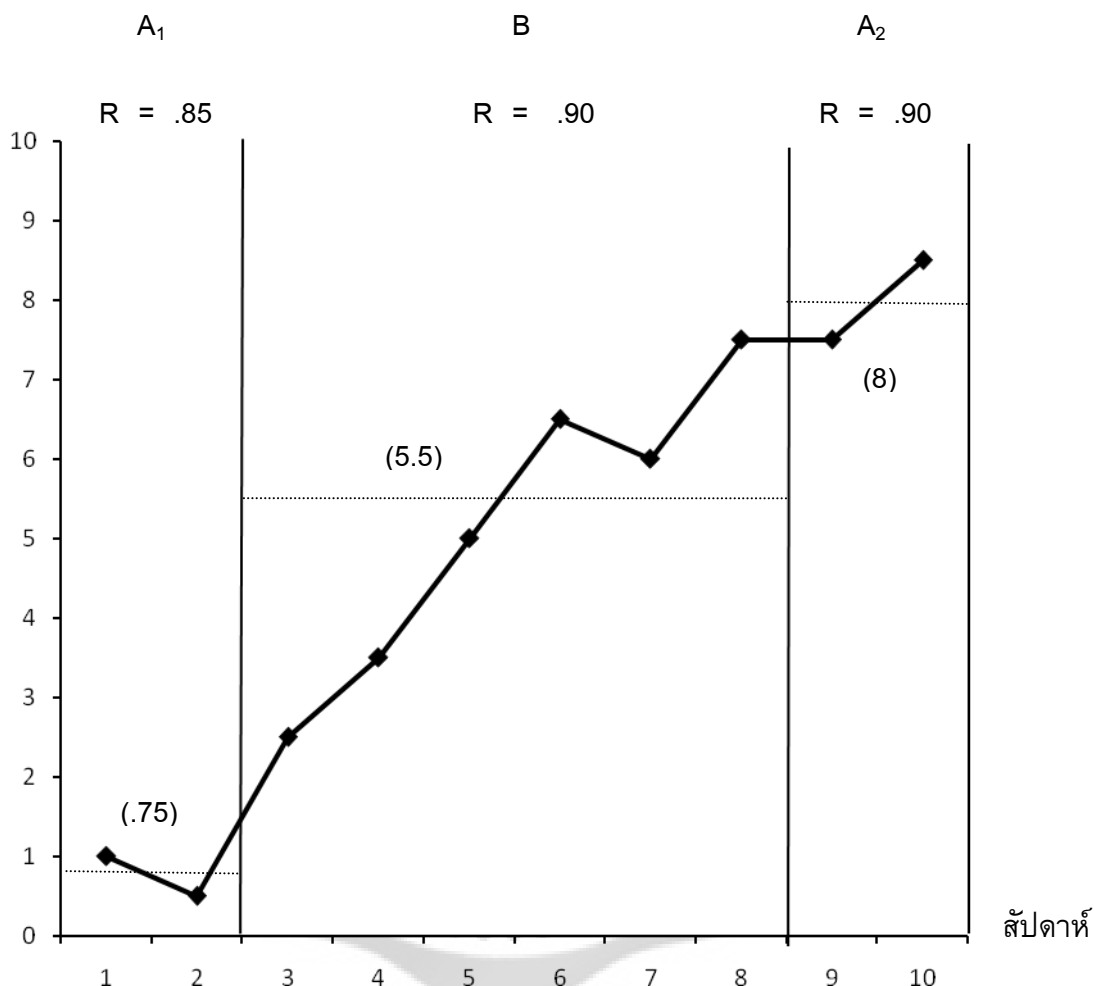
ความถี่ของมารยาทในการรับประทานอาหาร



- ◆ —◆ ความถี่ของมารยาทในการรับประทานอาหารในแต่ละสัปดาห์
- ..... ค่ามัธยฐานของความถี่มารยาทในการรับประทานอาหาร
- R ค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้องของผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัย

ภาพประกอบ 6 ความถี่ของมารยาทในการรับประทานอาหารของนักเรียนในกลุ่มทดลองคนที่ 4 ตลอด 3 ระยะ

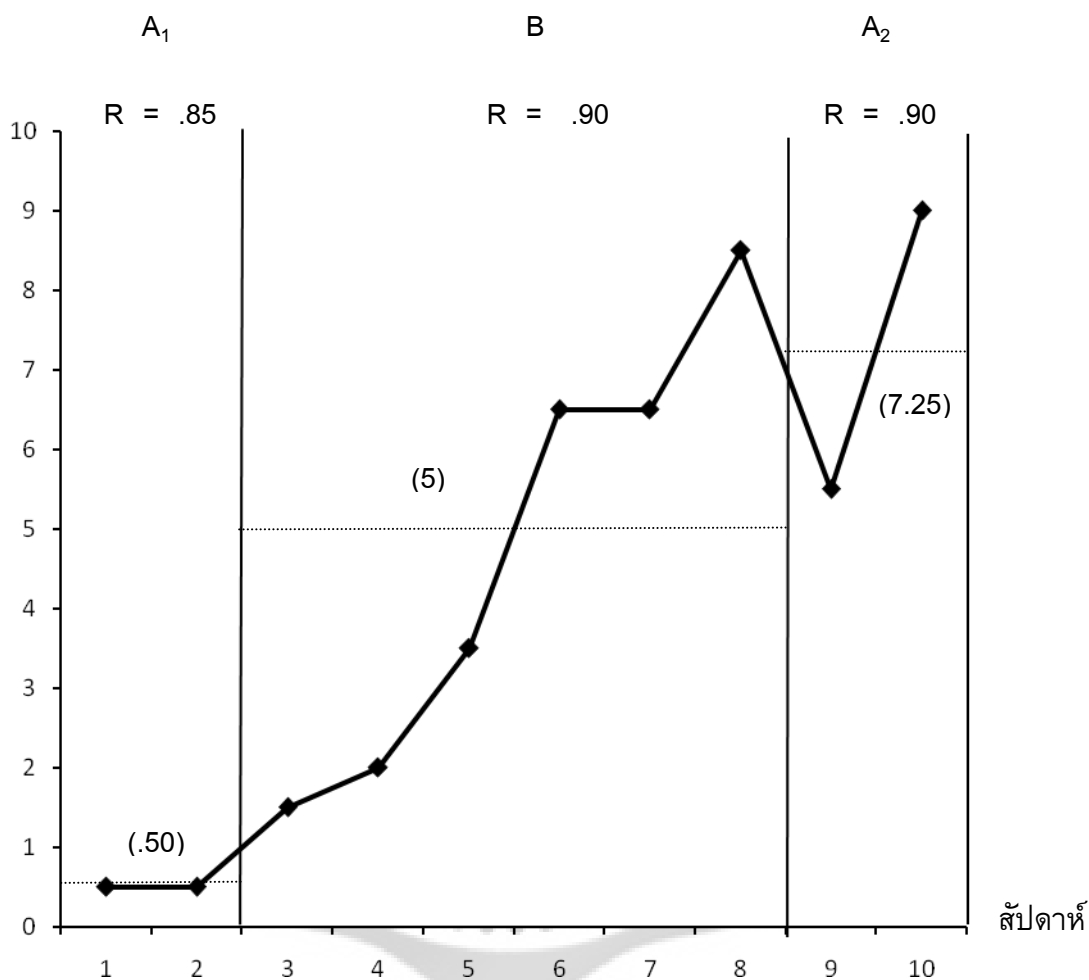
ความถี่ของมารยาทในการรับประทานอาหาร



- ◆ —◆ ความถี่ของมารยาทในการรับประทานอาหารในแต่ละสัปดาห์
- ..... ค่ามัธยฐานของความถี่มารยาทในการรับประทานอาหาร
- R ค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้องของผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัย

ภาพประกอบ 7 ความถี่ของมารยาทในการรับประทานอาหารของนักเรียนในกลุ่มทดลองคนที่ 5  
ตลอด 3 ระยะ

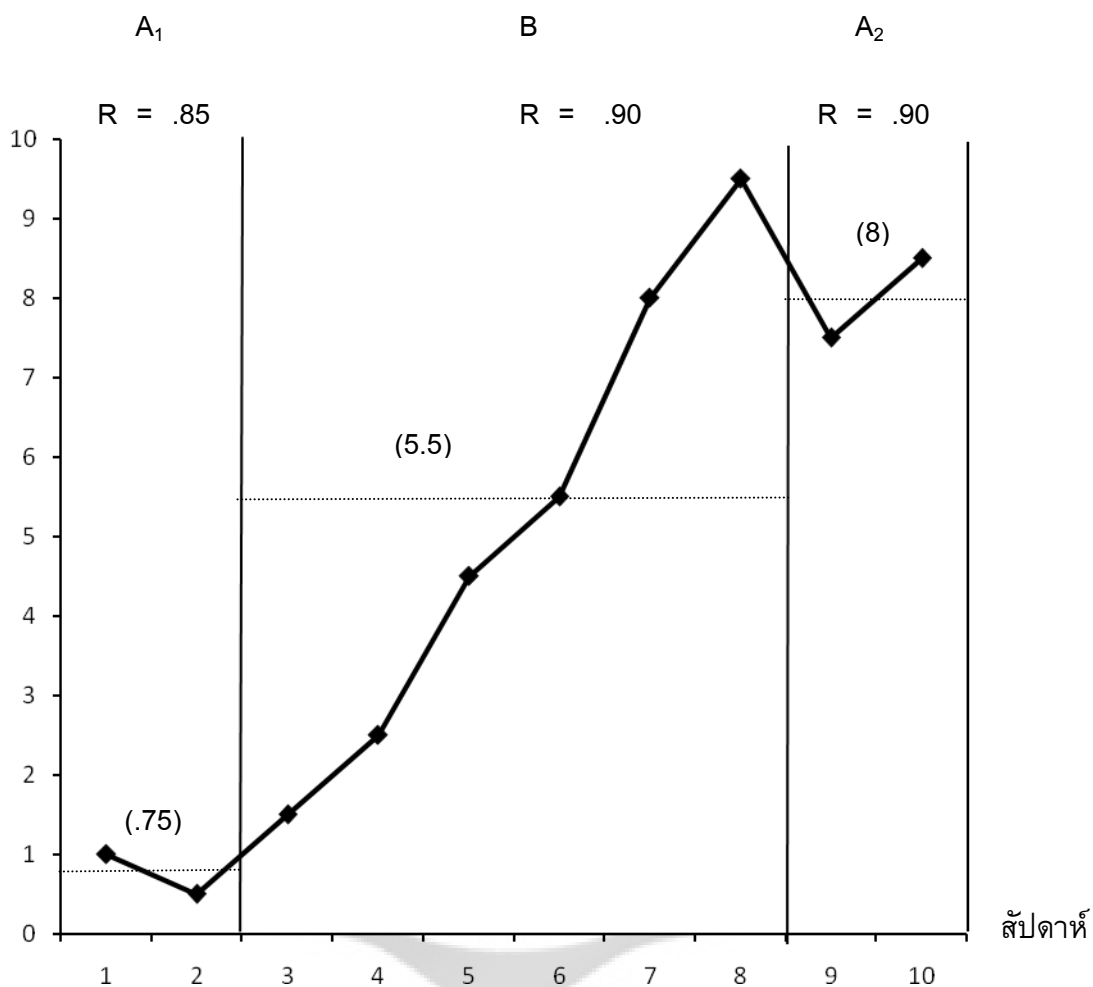
ความถี่ของมารยาทในการรับประทานอาหาร



- ◆ — ◆ ความถี่ของมารยาทในการรับประทานอาหารในแต่ละสัปดาห์
- ..... ค่ามัธยฐานของความถี่มารยาทในการรับประทานอาหาร
- R ค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้องของผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัย

ภาพประกอบ 8 ความถี่ของมารยาทในการรับประทานอาหารของนักเรียนในกลุ่มทดลองคนที่ 6 ตลอด 3 ระยะ

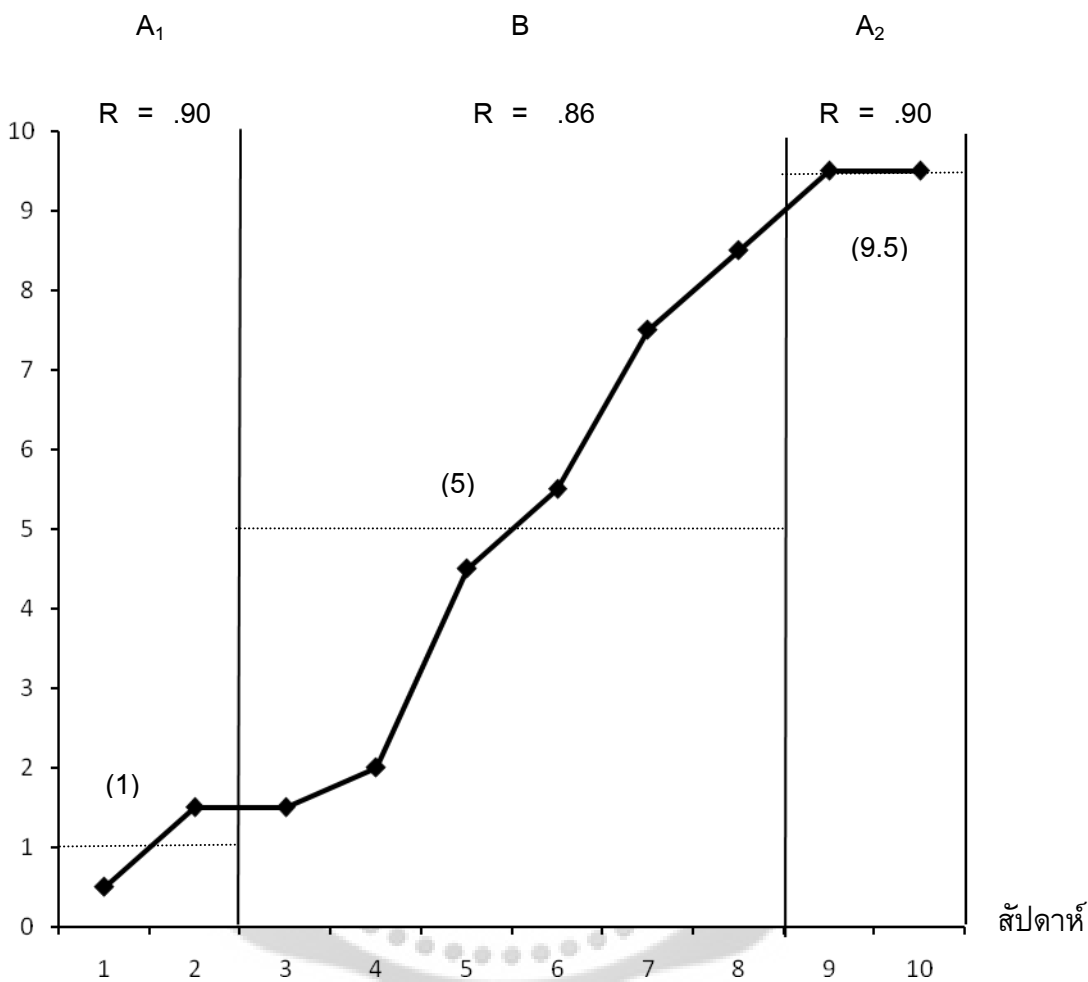
ความถี่ของมารยาทในการรับประทานอาหาร



- ◆—◆ ความถี่ของมารยาทในการรับประทานอาหารในแต่ละสัปดาห์
- ..... ค่ามัธยฐานของความถี่มารยาทในการรับประทานอาหาร
- R ค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้องของผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัย

ภาพประกอบ 9 ความถี่ของมารยาทในการรับประทานอาหารของนักเรียนในกลุ่มทดลองคนที่ 7 ตลอด 3 ระยะ

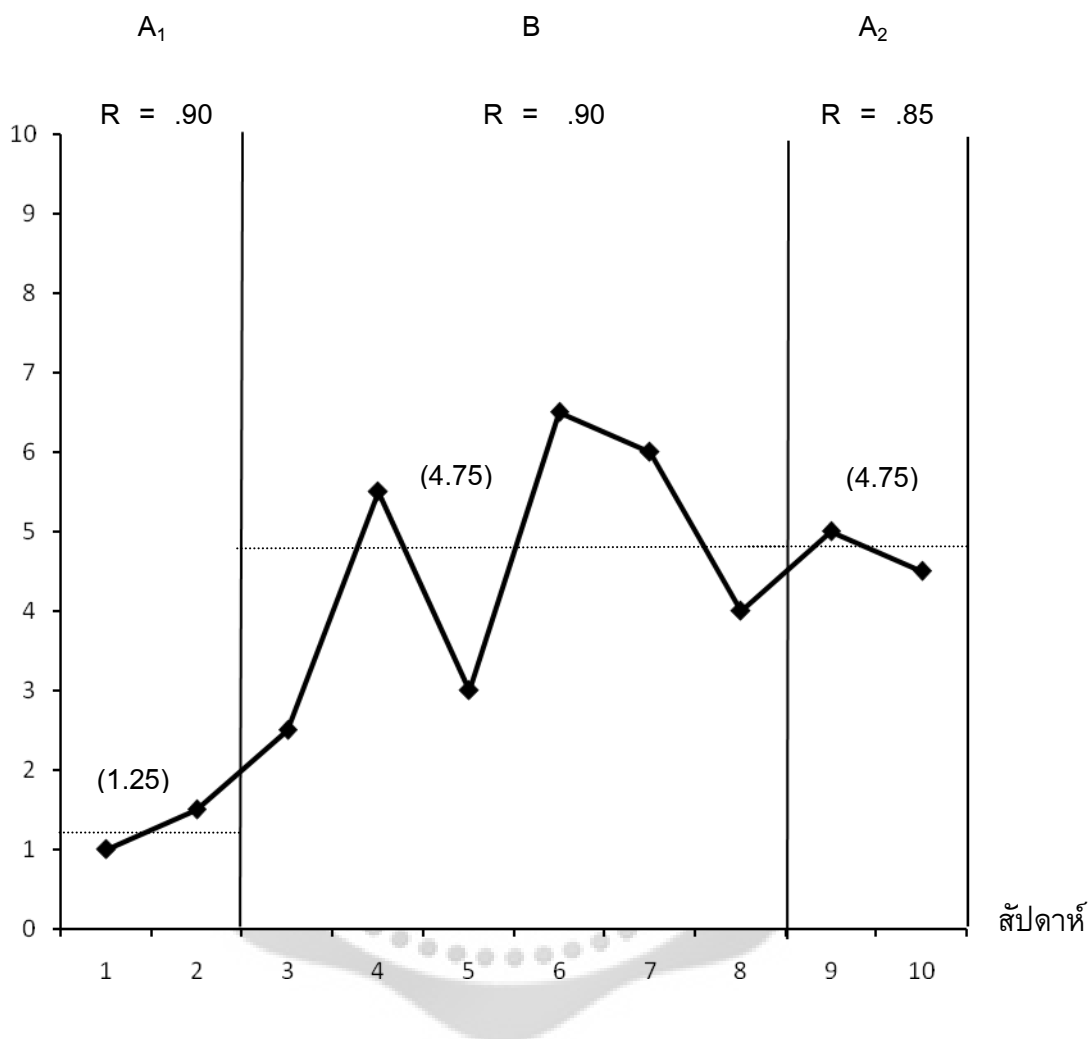
ความถี่ของมารยาทในการรับประทานอาหาร



- ◆ — ◆ ความถี่ของมารยาทในการรับประทานอาหารในแต่ละสัปดาห์
- ..... ค่ามัธยฐานของความถี่มารยาทในการรับประทานอาหาร
- R      ค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้องของผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัย

ภาพประกอบ 10 ความถี่ของมารยาทในการรับประทานอาหารของนักเรียนในกลุ่มทดลองคนที่ 8 ตลอด 3 ระยะ

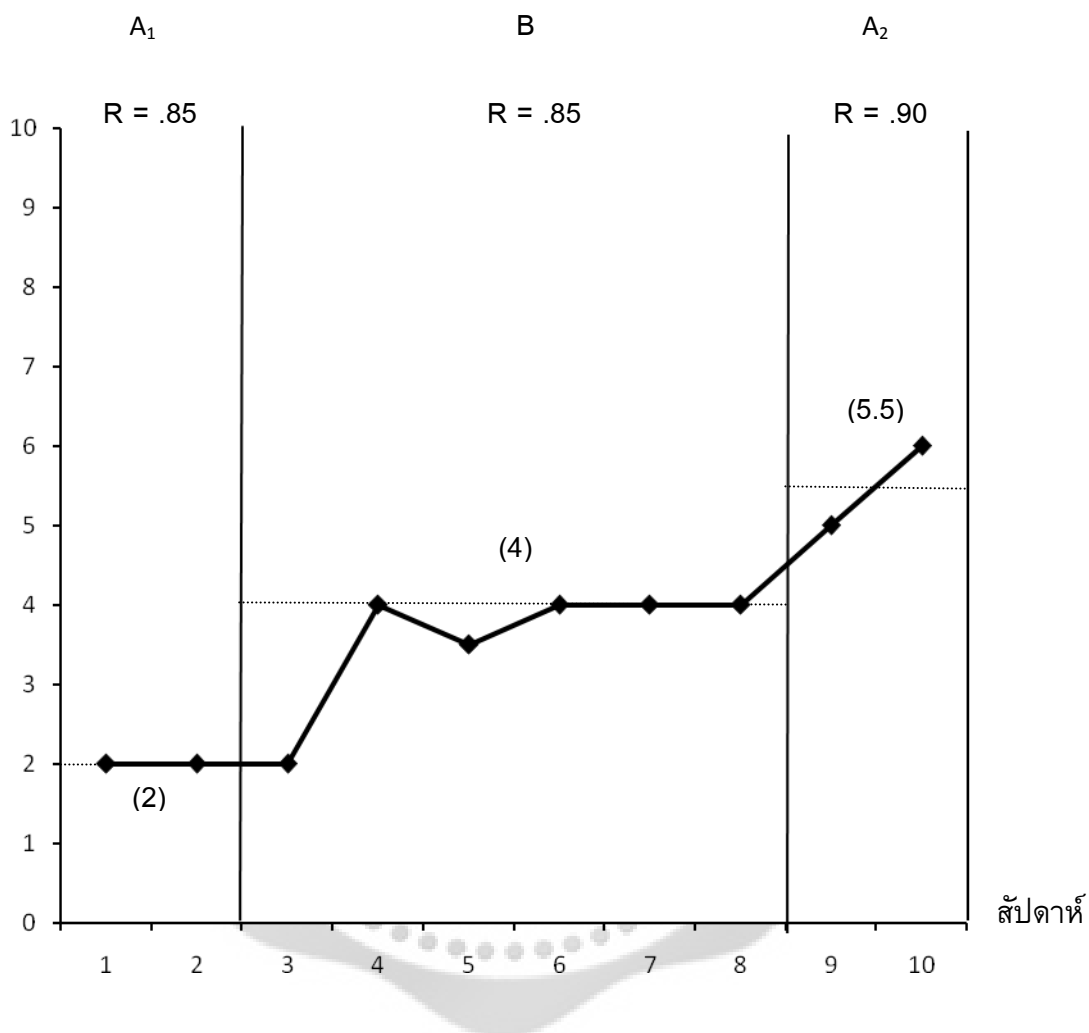
ความถี่ของมารยาทในการรับประทานอาหาร



- ◆ — ◆ ความถี่ของมารยาทในการรับประทานอาหารในแต่ละสัปดาห์
- ◆ ..... ค่ามัธยฐานของความถี่มารยาทในการรับประทานอาหาร
- R ค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้องของผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัย

ภาพประกอบ 11 ความถี่ของมารยาทในการรับประทานอาหารของนักเรียนในกลุ่มควบคุมคนที่ 1 ตลอด 3 ระยะ

## ความถี่ของมารยาทในการรับประทานอาหาร

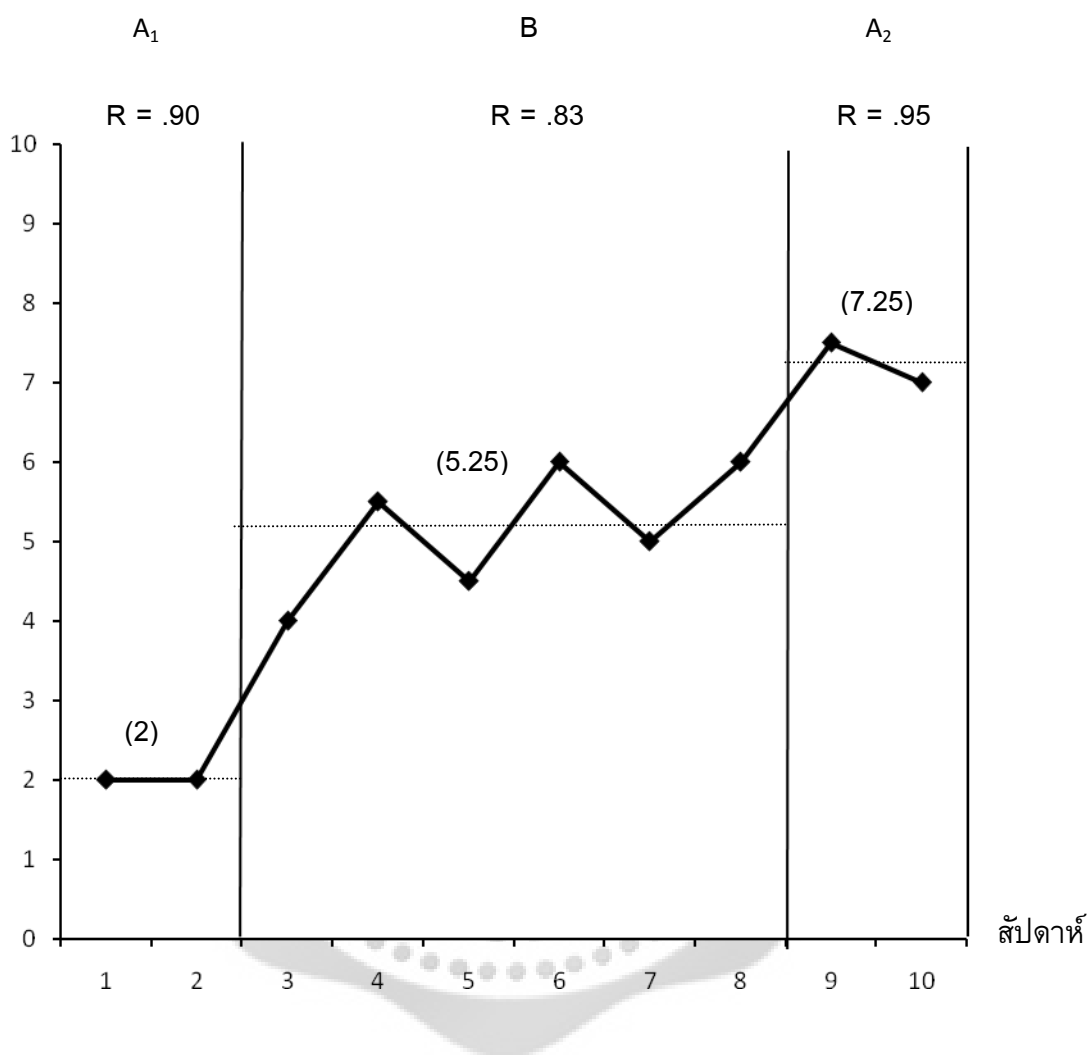


- ◆ —◆ ความถี่ของมารยาทในการรับประทานอาหารในแต่ละสัปดาห์
- ..... ค่ามัธยฐานของความถี่มารยาทในการรับประทานอาหาร
- R ค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้องของผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัย

ภาพประกอบ 12 ความถี่ของมารยาทในการรับประทานอาหารของนักเรียนในกลุ่มควบคุมคนที่ 2 ตลอด 3 ระยะ



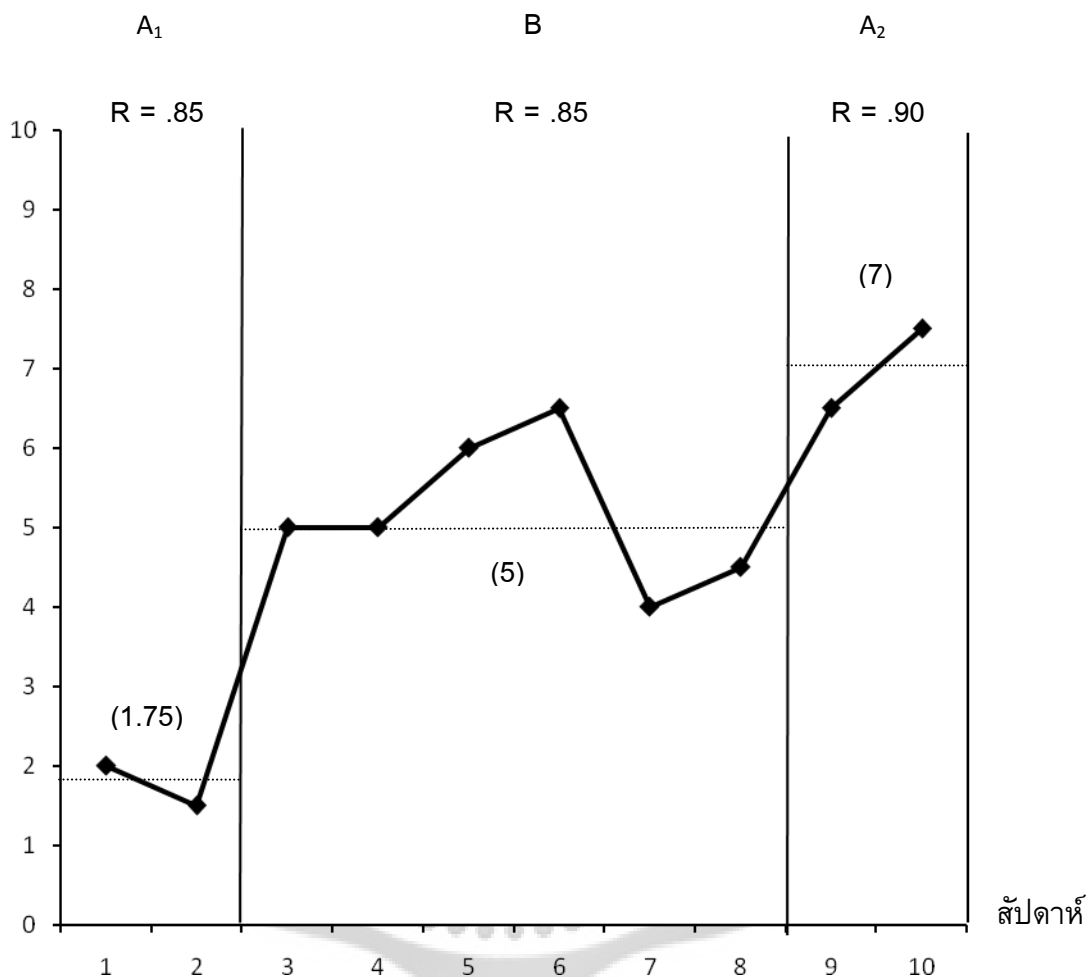
ความถี่ของมารยาทในการรับประทานอาหาร



- ◆ — ◆ ความถี่ของมารยาทในการรับประทานอาหารในแต่ละสัปดาห์
- ..... ค่ามัธยฐานของความถี่มารยาทในการรับประทานอาหาร
- R ค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้องของผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัย

ภาพประกอบ 13 ความถี่ของมารยาทในการรับประทานอาหารของนักเรียนในกลุ่มควบคุมคนที่ 3 ตลอด 3 ระยะ

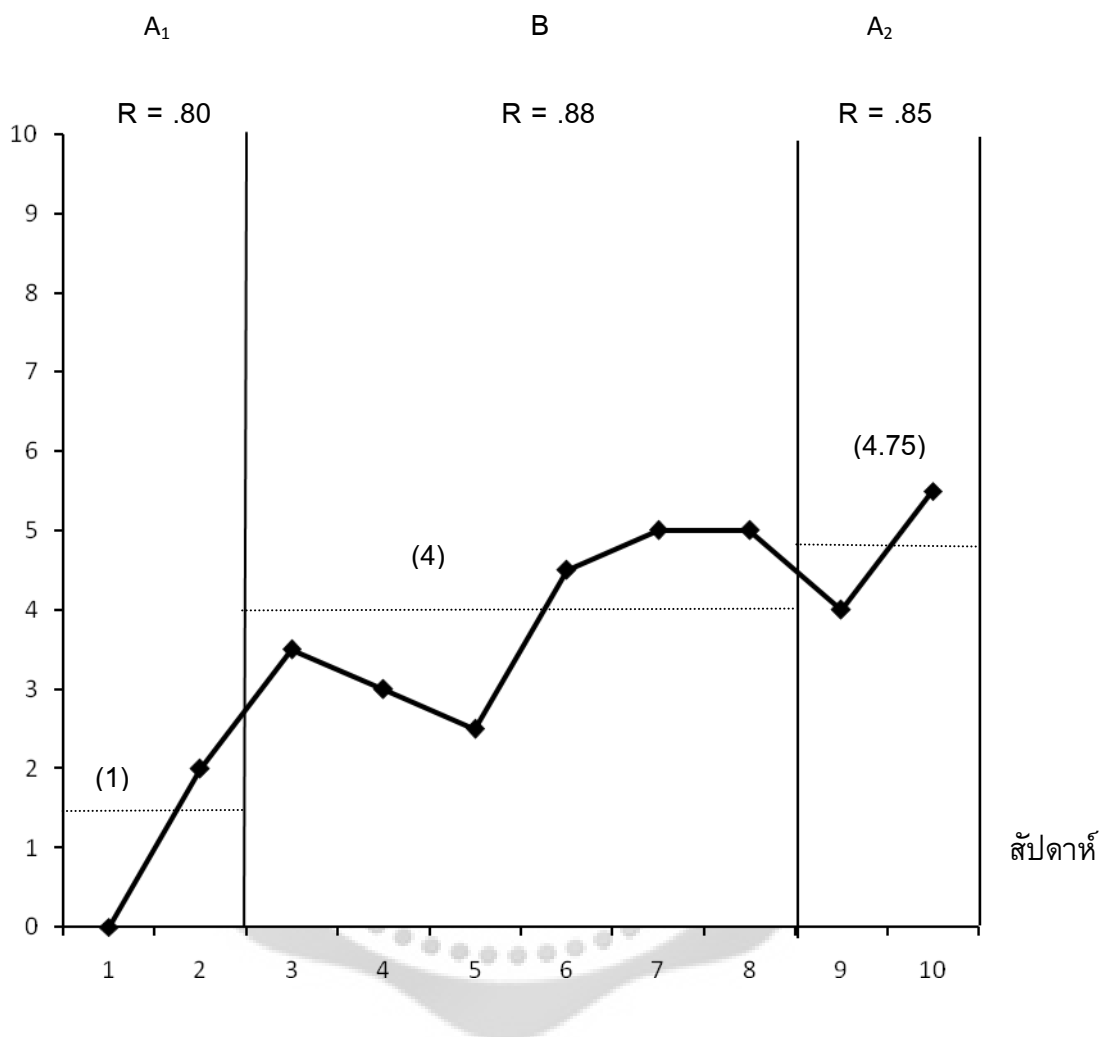
ความถี่ของมารยาทในการรับประทานอาหาร



- ◆ — ◆ ความถี่ของมารยาทในการรับประทานอาหารในแต่ละสัปดาห์
- ◆ ความถี่ฐานของความถี่มารยาทในการรับประทานอาหาร
- R ค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้องของผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัย

ภาพประกอบ 14 ความถี่ของมารยาทในการรับประทานอาหารของนักเรียนในกลุ่มควบคุมคนที่ 4 ตลอด 3 ระยะ

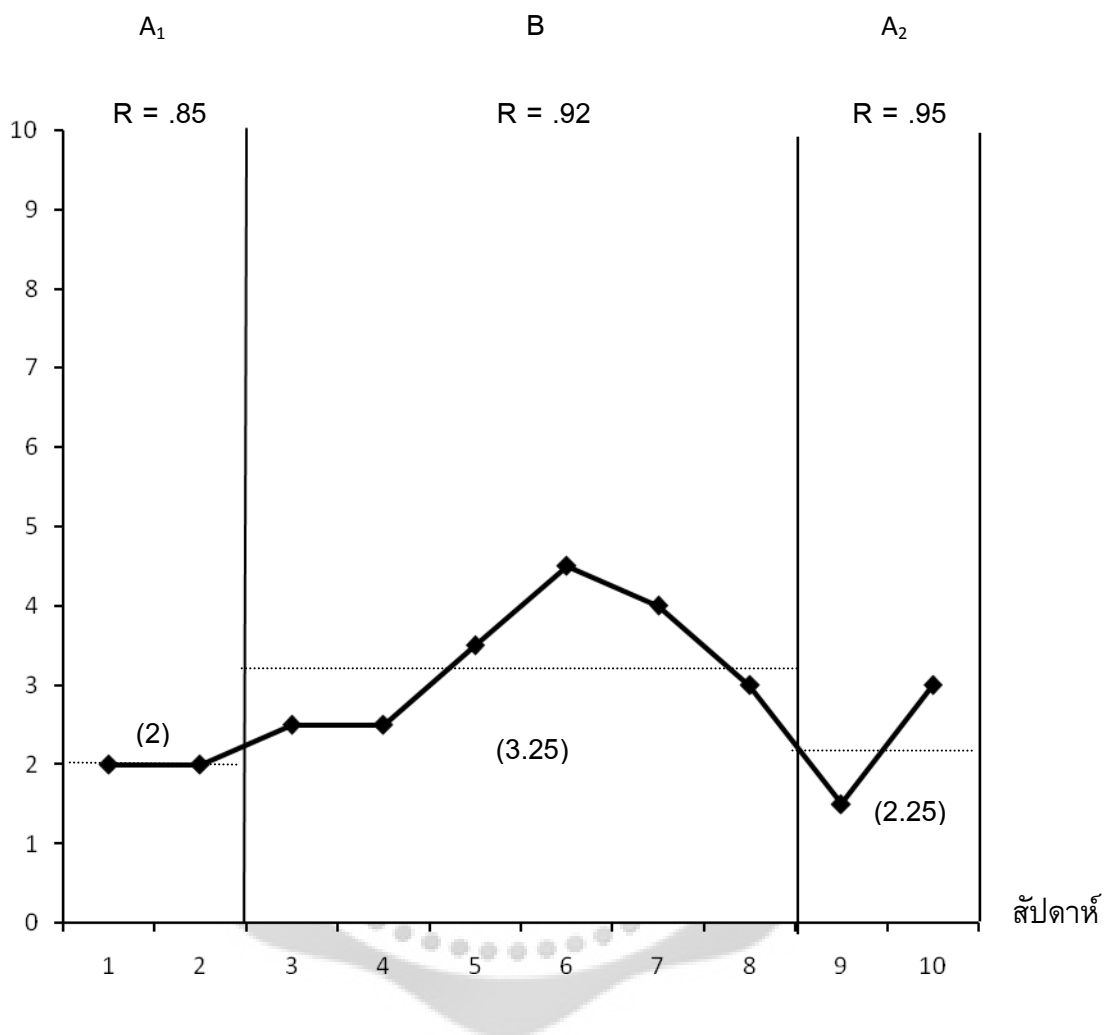
## ความถี่ของมารยาทในการรับประทานอาหาร



- ◆ —◆ ความถี่ของมารยาทในการรับประทานอาหารในแต่ละสัปดาห์
- ◆ ความถี่ฐานของความถี่มารยาทในการรับประทานอาหาร
- R ค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้องของผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัย

ภาพประกอบ 15 ความถี่ของมารยาทในการรับประทานอาหารของนักเรียนในกลุ่มควบคุมคนที่ 5 ตลอด 3 ระยะ

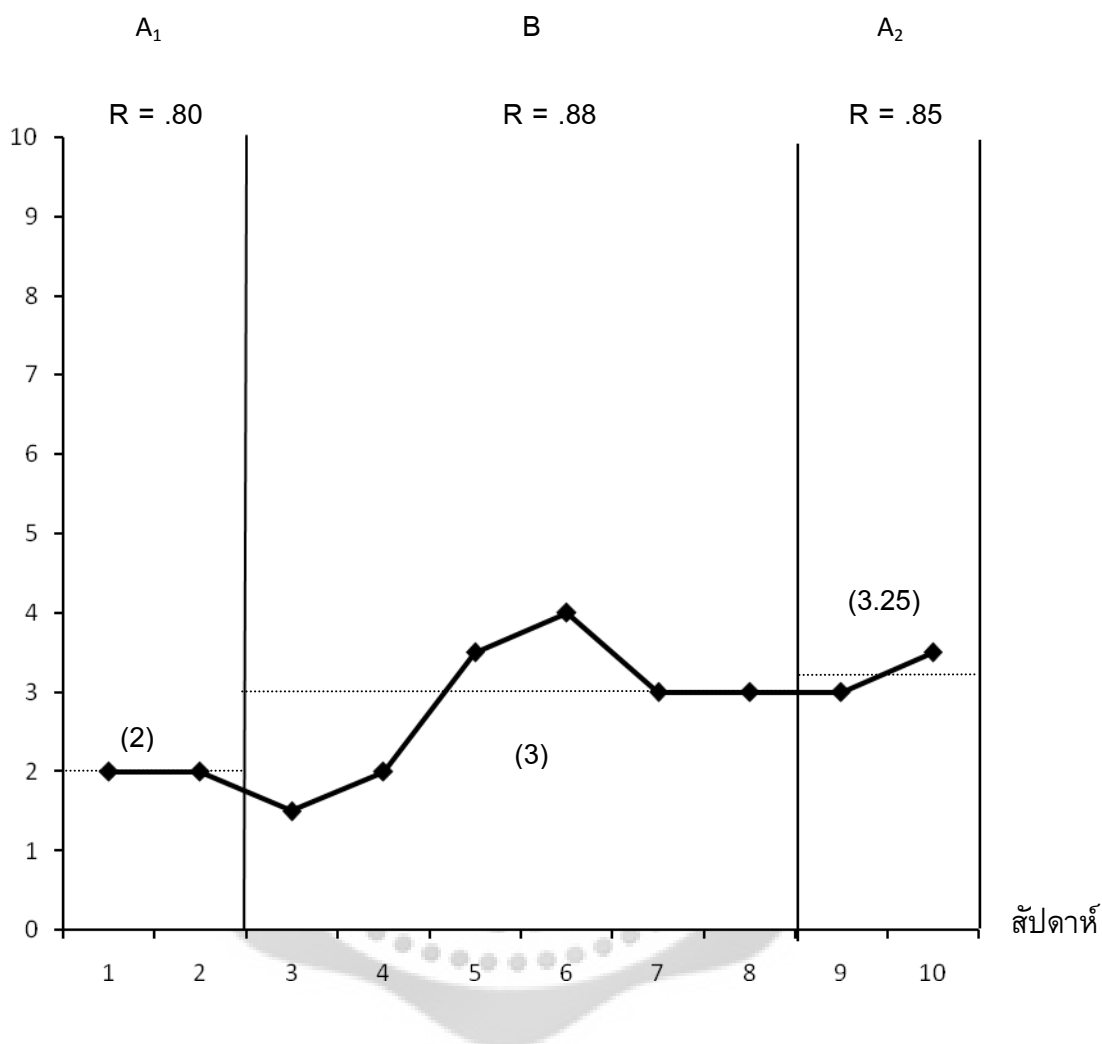
ความถี่ของมารยาทในการรับประทานอาหาร



- ◆ — ◆ ความถี่ของมารยาทในการรับประทานอาหารในแต่ละสัปดาห์
- ค่ามัธยฐานของความถี่มารยาทในการรับประทานอาหาร
- R ค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้องของผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัย

ภาพประกอบ 16 ความถี่ของมารยาทในการรับประทานอาหารของนักเรียนในกลุ่มควบคุมคนที่ 6 ตลอด 3 ระยะ

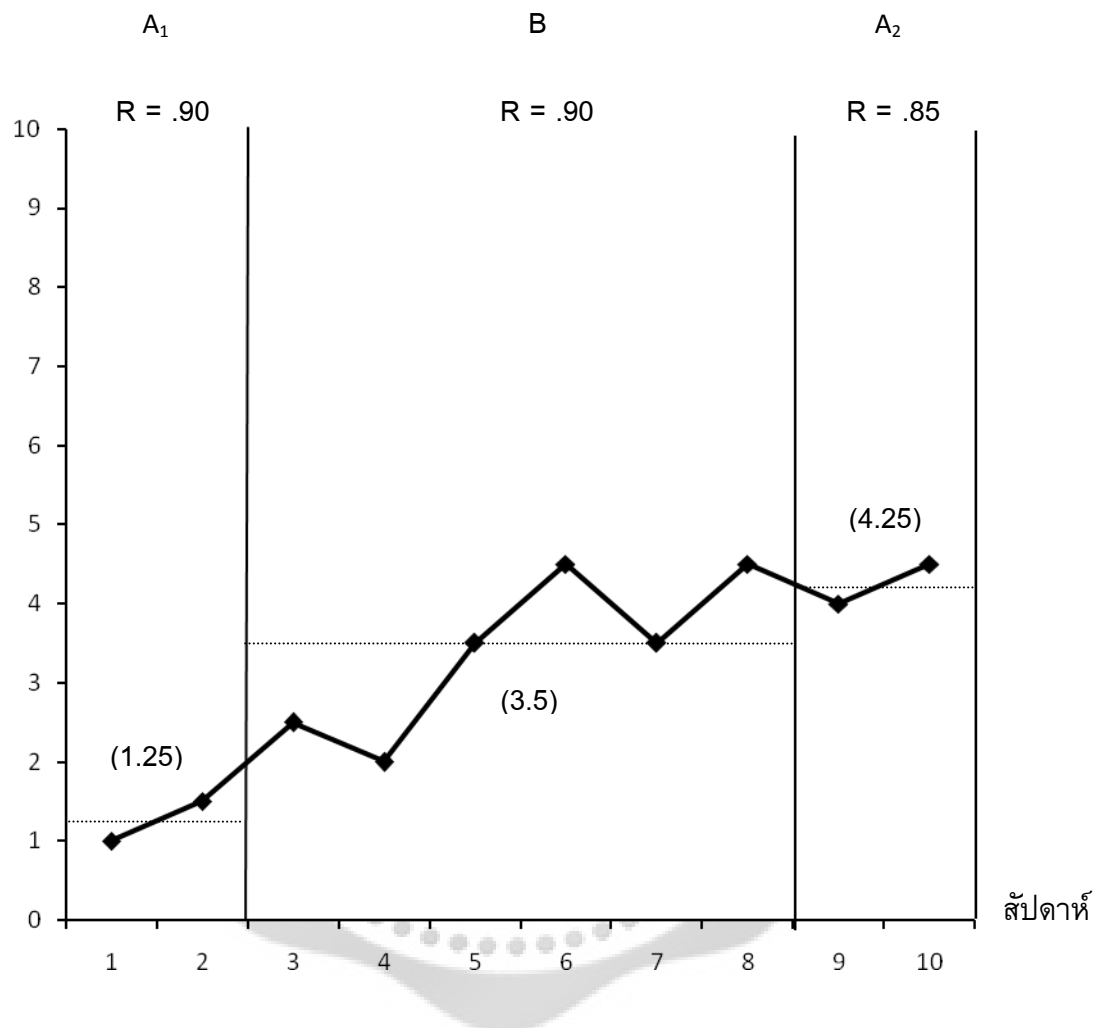
ความถี่ของมารยาทในการรับประทานอาหาร



- ◆ —◆ ความถี่ของมารยาทในการรับประทานอาหารในแต่ละสัปดาห์
- ..... ค่ามัธยฐานของความถี่มารยาทในการรับประทานอาหาร
- R ค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้องของผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัย

ภาพประกอบ 17 ความถี่ของมารยาทในการรับประทานอาหารของนักเรียนในกลุ่มควบคุมคนที่ 7  
ตลอด 3 ระยะ

ความถี่ของมารยาทในการรับประทานอาหาร



- ◆ —◆ ความถี่ของมารยาทในการรับประทานอาหารในแต่ละสัปดาห์
- ◆ —◆ ค่ามัธยฐานของความถี่มารยาทในการรับประทานอาหาร
- R ค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้องของผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัย

ภาพประกอบ 18 ความถี่ของมารยาทในการรับประทานอาหารของนักเรียนในกลุ่มควบคุมคนที่ 8 ตลอด 3 ระยะ

ตาราง 4 แสดงความถี่ของมารยาทในการรับประทานอาหารเป็นรายบุคคลของนักเรียนในกลุ่ม  
ทดลองตลอด 3 ระยะ

ระยะที่	สัปดาห์ที่	นักเรียนคนที่								มัธยฐาน
		1	2	3	4	5	6	7	8	
A1	1	.5	0	.5	1.5	1	.5	1	.5	.5
	2	1.5	.5	.5	1	.5	.5	.5	1.5	.5
	มัธยฐาน	1	.25	.25	1.25	.75	.50	.75	1	.5
B	3	1.5	1.5	1.5	2	2.5	1.5	1.5	1.5	1.5
	4	3.5	1.5	2	2.5	3.5	2	2.5	2	2.25
	5	4	2.5	4.5	4.5	5	3.5	4.5	4.5	4.5
	6	5.5	4.5	6	5.5	6.5	6.5	5.5	5.5	5.5
	7	5.5	4.5	7.5	7.5	6	6.5	8	7.5	7
	8	6.5	6.5	9	7.5	7.5	8.5	9.5	8.5	8
	มัธยฐาน	4.75	3.5	5.25	5	5.5	5	5	5	5
A2	9	7.5	3.5	9	8.5	7.5	5.5	7.5	9.5	7.5
	10	7.5	3.5	8.5	7.5	8.5	9	8.5	9.5	8
	มัธยฐาน	7.5	3.5	8.75	8	8	7.25	8	9.5	7.75

ตาราง 5 แสดงความถี่ของมารยาทในการรับประทานอาหารเป็นรายบุคคลของนักเรียนในกลุ่ม  
ควบคุมตลอด 3 ระยะ

ระยะที่	สัปดาห์ที่	นักเรียนคนที่								มัธยฐาน
		1	2	3	4	5	6	7	8	
A1	1	1	2	2	2	0	2	2	1	2
	2	1.5	2	2	1.5	2	2	2	1.5	2
	มัธยฐาน	1.25	2	2	1.75	1	2	2	1.25	2
B	3	2.5	2	4	5	3.5	2.5	1.5	2.5	2.5
	4	5.5	4	5.5	5	3	2.5	2	2	3.5
	5	3	3.5	4.5	6	2.5	3.5	3.5	3.5	3.5
	6	6.5	4	6	6.5	4.5	4.5	4	4.5	4.5
	7	6	4	5	4	5	4	3	3.5	4
	8	4	4	6	4.5	5	3	3	4.5	4.25
	มัธยฐาน	4.75	4	5.25	5	4	3.25	3	3.5	3.75
A2	9	5	5	7.5	6.5	4	1.5	3	4	4.5
	10	4.5	6	7	7.5	5.5	3	3.5	4.5	5
	มัธยฐาน	4.75	5.5	7.25	7	4.75	2.25	3.25	4.25	4.75



ตาราง 6 เปรียบเทียบคะแนนมารยาทในการรับประทานอาหารเป็นรายบุคคลของนักเรียนกลุ่มทดลองก่อนและหลังได้รับการฝึกมารยาทในการรับประทานอาหารที่เหมาะสม

คนที่	คะแนนมารยาทในการรับประทานอาหาร		ผลต่างมารยาทในการรับประทานอาหาร	อันดับ	
	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง		R <sup>+</sup>	R <sup>-</sup>
1	1	7.5	6.5	2	0
2	.25	3.5	3.25	1	0
3	.25	8.75	8.5	7.5	0
4	1.25	8	6.75	3.5	0
5	.75	8	7.25	5.5	0
6	.50	7.25	6.75	3.5	0
7	.75	8	7.25	5.5	0
8	1	9.5	8.5	7.5	0
Mdn	.75	8	7	$\sum R^+ = 36$	$\sum R^- = 0$
Q.D.	.63	2.63	2.38		

$$T = 0^{**}$$

\*\* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ตาราง 7 เปรียบเทียบคะแนนมารยาทในการรับประทานอาหารเป็นรายบุคคลของนักเรียนกลุ่ม  
ควบคุมก่อนและหลังไม่ได้รับการฝึกมารยาทในการรับประทานอาหารที่เหมาะสม

คนที่	คะแนนมารยาทในการรับประทานอาหาร		ผลต่างมารยาทในการรับประทานอาหาร	อันดับ	
	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง		R <sup>+</sup>	R <sup>-</sup>
1	1.25	4.75	3.5	4.5	0
2	2	5.5	3.5	4.5	0
3	2	7.25	5.25	7.5	0
4	1.75	7	5.25	7.5	0
5	1	4.75	3.75	6	0
6	2	2.25	.25	1	0
7	2	3.25	1.25	2	0
8	1.25	4.25	3	3	0
Mdn	1.86	4.75	3.5	$\sum R^+ = 36$	$\sum R^- = 0$
Q.D.	.88	2.38	2.88		

$$T = 0^{**}$$

\*\* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ตาราง 8 แสดงคะแนนมารยาทในการรับประทานอาหาร ก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนใน  
กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

คนที่	กลุ่มทดลอง				กลุ่มควบคุม			
	ก่อน ทดลอง	หลัง ทดลอง	ผลต่าง	อันดับ	ก่อน ทดลอง	หลัง ทดลอง	ผลต่าง	อันดับ
1	1	7.5	6.5	10	1.25	4.75	3.5	5.5
2	.25	3.5	3.25	4	2	5.5	3.5	5.5
3	.25	8.75	8.5	15.5	2	7.25	5.25	8.5
4	1.25	8	6.75	11.5	1.75	7	5.25	8.5
5	.75	8	7.25	13.5	1	4.75	3.75	7
6	.50	7.25	6.75	11.5	2	2.25	.25	1
7	.75	8	7.25	13.5	2	3.25	1.25	2
8	1	9.5	8.5	15.5	1.25	4.25	3	3
			$\sum R_1 = 95$				$\sum R_2 = 41$	

$$U = 5^*$$

\* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

$$U_1 = n_1 n_2 + \frac{n_1 (n_1 + 1)}{2} - \sum R_1 \quad U_2 = n_1 n_2 + \frac{n_1 (n_1 + 1)}{2} - \sum R_2$$

$$= (8 \times 8) + \frac{8_1 (8_1 + 1)}{2} - 95$$

$$= (64 + 36) - 95$$

$$= 100 - 95$$

$$U_1 = 5$$

$$= (8 \times 8) + \frac{8_1 (8_1 + 1)}{2} - 41$$

$$= (64 + 36) - 41$$

$$= 100 - 41$$

$$U_2 = 59$$



## แบบประเมินมารยาทในการรับประทานอาหาร

แบบประเมินนี้ใช้เพื่อการคัดเลือก

แบบประเมินมารยาทในการรับประทานอาหาร

ผู้ประเมิน ชื่อ \_\_\_\_\_ [ ] ครูประจำชั้น

### คำชี้แจง

มารยาทในการรับประทานอาหาร หมายถึง การแสดงออกของนักเรียนที่เหมาะสมกับกาลเทศะในการรับประทานอาหาร ในที่นี้แบ่งออกเป็น 3 ช่วง คือ ช่วงก่อนรับประทานอาหาร ช่วงขณะรับประทานอาหาร และช่วงหลังรับประทานอาหาร ดังนี้

1. มารยาทในการรับประทานอาหารของนักเรียนก่อนรับประทานอาหาร
  - 1.1 ล้างมือก่อนรับประทานอาหาร
  - 1.2 ตั้งใจสวดมนต์ก่อนรับประทานอาหาร
2. มารยาทในการรับประทานอาหารของนักเรียนขณะรับประทานอาหาร
  - 2.1 ไม่พูดคุยกันขณะมีอาหารอยู่ในปาก
  - 2.2 ไม่รับประทานอาหารเลอะเทอะ
  - 2.3 ไม่ลุกจากที่นั่ง
  - 2.4 ไม่เล่นกับเพื่อน
3. มารยาทในการรับประทานอาหารของนักเรียนหลังรับประทานอาหาร
  - 3.1 เก็บถาด
  - 3.2 ล้างถาด
  - 3.3 ทำความสะอาดโต๊ะ
  - 3.4 ล้างปาก บ้วนปาก

โปรดระบุน้ำหนักพฤติกรรมในช่วงรับประทานอาหารกลางวันของนักเรียนแต่ละคน ลงในช่องที่ระบุพฤติกรรมแต่ละด้านต่อไปนี้ สำหรับความหมายการแสดงออกของพฤติกรรมแต่ละด้าน มีดังนี้

- 4 หมายถึง แสดงมารยาทในการรับประทานอาหารไม่เหมาะสมเป็นประจำ
- 3 หมายถึง แสดงมารยาทในการรับประทานอาหารไม่เหมาะสมบางครั้ง
- 2 หมายถึง แสดงมารยาทในการรับประทานอาหารไม่เหมาะสมน้อยครั้ง
- 1 หมายถึง แสดงมารยาทในการรับประทานอาหารไม่เหมาะสมนานๆ ครั้ง

## แบบประเมินมารยาทในการรับประทานอาหาร

นักเรียนคนที่ \_\_\_\_\_ ชื่อ - นามสกุล \_\_\_\_\_

พฤติกรรม	ความถี่พฤติกรรม				รวม
	4	3	2	1	
1. มารยาทในการรับประทานอาหารของนักเรียนก่อน รับประทานอาหาร					
1.1 ล้างมือก่อนรับประทานอาหาร					
1.2 ตั้งใจสวดมนต์ก่อนรับประทานอาหาร					
2. มารยาทในการรับประทานอาหารของนักเรียนขณะ รับประทานอาหาร					
2.1 ไม่พูดคุยกันขณะมีอาหารอยู่ในปาก					
2.2 ไม่รับประทานอาหารเลอะเทอะ					
2.3 ไม่ลุกจากที่นั่ง					
2.4 ไม่เล่นกับเพื่อน					
3. มารยาทในการรับประทานอาหารของนักเรียนหลัง รับประทานอาหาร					
3.1 เก็บถาด					
3.2 ล้างถาด					
3.3 ทำความสะอาดโต๊ะ					
3.4 ล้างปาก บ้วนปาก					
รวม					

## แบบบันทึกมารยาทในการรับประทานอาหาร

ครั้งที่ \_\_\_\_\_

ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1

สถานที่สังเกต \_\_\_\_\_

วัน เวลา ที่สังเกต \_\_\_\_\_

ผู้สังเกต \_\_\_\_\_

### คำชี้แจง

มารยาทในการรับประทานอาหาร หมายถึง การแสดงออกของนักเรียนที่เหมาะสมกับกาลเทศะในการรับประทานอาหาร ในที่นี้แบ่งออกเป็น 3 ช่วง คือ ช่วงก่อนรับประทานอาหาร ช่วงขณะรับประทานอาหาร และช่วงหลังรับประทานอาหาร ดังนี้

1. มารยาทในการรับประทานอาหารของนักเรียนก่อนรับประทานอาหาร
  - 1.1 ล้างมือก่อนรับประทานอาหาร
  - 1.2 ตั้งใจสวดมนต์ก่อนรับประทานอาหาร
2. มารยาทในการรับประทานอาหารของนักเรียนขณะรับประทานอาหาร
  - 2.1 ไม่พูดคุยกัณขณะมีอาหารอยู่ในปาก
  - 2.2 ไม่รับประทานอาหารเลอะเทอะ
  - 2.3 ไม่ลุกจากที่นั่ง
  - 2.4 ไม่เล่นกับเพื่อน
3. มารยาทในการรับประทานอาหารของนักเรียนหลังรับประทานอาหาร
  - 3.1 เก็บถาด
  - 3.2 ล้างถาด
  - 3.3 ทำความสะอาดโต๊ะ
  - 3.4 ล้างปาก บ้วนปาก

### คำอธิบาย

**กลุ่มทดลอง** การสังเกตจะแบ่งออกเป็น 10 ช่วง บันทึกช่วงละ 4 นาที คนละ 30 วินาที พัก 1 นาที ในแต่ละครั้งใช้เวลา 50 นาที

**กลุ่มควบคุม** การสังเกตจะแบ่งเวลาออกเป็น 10 ช่วง บันทึกช่วงละ 4 นาที คนละ 30 วินาที พัก 1 นาที ในแต่ละครั้งใช้เวลา 50 นาที

### มีเกณฑ์การบันทึกดังนี้

- 0** หมายถึง นักเรียนแสดงมารยาทในการรับประทานอาหารไม่เหมาะสม
- 1** หมายถึง นักเรียนแสดงมารยาทในการรับประทานอาหารเหมาะสม







## โปรแกรมการใช้เทคนิคแม่แบบ

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
1	ปฐมนิเทศ	1. เพื่อสร้างความคุ้นเคยระหว่างผู้วิจัยกับนักเรียน และนักเรียนกับนักเรียนในกลุ่มทดลอง 2. เพื่อให้ผู้รับการทดลองทราบจุดมุ่งหมายของการใช้เทคนิคแม่แบบที่มีต่อมารยาทในการรับประทานอาหารได้อย่างเหมาะสม 3. เพื่อเตรียมตัวนักเรียนให้พร้อมในการเข้าร่วมฝึกมารยาทในการรับประทานอาหาร	1. ผู้วิจัยแบ่งกลุ่มนักเรียน 2 กลุ่ม ยืนเป็นวงกลมซ้อนกันสองวง ผู้วิจัยอธิบายและสาธิตการร้องเพลงประกอบท่าทาง ให้นักเรียนฝึกซ้อมร้องเพลงประกอบท่าทาง 2. ผู้วิจัยแจ้งให้ผู้รับการทดลองจำนวน 8 คน ทราบจุดมุ่งหมายที่ผู้รับการทดลอง และผู้วิจัยได้ตั้งไว้ร่วมกันคือ มารยาทในการรับประทานอาหาร 3. ผู้วิจัยบอกกำหนดวันเวลาสถานที่ที่ใช้ในการทดลองและชี้แจงรายละเอียด
2	มารยาทในการรับประทานอาหารของนักเรียนก่อนรับประทานอาหาร ได้แก่ ล้างมือก่อนรับประทานอาหาร	เพื่อพัฒนามารยาทในการรับประทานอาหารของนักเรียนก่อนการรับประทานอาหาร ได้แก่ ล้างมือก่อนรับประทานอาหาร	ในการฝึกครั้งที่ 2 – 11 ผู้วิจัยใช้เทคนิคแม่แบบโดยดำเนินการทุกครั้ง 3 ขั้นตอน ดังนี้ <u>ขั้นที่ 1</u> ขั้นนำ ผู้วิจัยสนทนาซักถามเกี่ยวกับมารยาทในการรับประทานอาหารของนักเรียน <u>ขั้นที่ 2</u> ขั้นเสนอแม่แบบ 1. มารยาทในการรับประทานอาหาร โดยเสนอแม่แบบจริง

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
3	มารยาทในการรับประทานอาหารของนักเรียนก่อนรับประทานอาหาร ได้แก่ ตั้งใจสวดมนต์ก่อนรับประทานอาหาร	เพื่อพัฒนามารยาทในการรับประทานอาหารของนักเรียนก่อนรับประทานอาหาร ได้แก่ ตั้งใจสวดมนต์ก่อนรับประทานอาหาร	ให้นักเรียนดูและสังเกตพฤติกรรมจากแม่แบบ 2. ผู้วิจัยให้นักเรียนเลียนแบบจากแม่แบบ
4	มารยาทในการรับประทานอาหารของนักเรียนขณะรับประทานอาหาร ได้แก่ ไม่พูดคุยกันขณะมีอาหารอยู่ในปาก	เพื่อพัฒนามารยาทในการรับประทานอาหารของนักเรียนขณะรับประทานอาหาร ได้แก่ ไม่พูดคุยกันขณะมีอาหารอยู่ในปาก	ถ้าเลียนแบบได้ผู้วิจัยให้แรงเสริมทันที ถ้าเลียนแบบไม่ได้ผู้วิจัยให้กำลังใจที่จะฝึกต่อไป
5	มารยาทในการรับประทานอาหารของนักเรียนขณะรับประทานอาหาร ได้แก่ ไม่รับประทานอาหารเลอะเทอะ	เพื่อพัฒนามารยาทในการรับประทานอาหารของนักเรียนขณะรับประทานอาหาร ได้แก่ ไม่รับประทานอาหารเลอะเทอะ	3. ผู้วิจัยให้นักเรียนอภิปรายสิ่งที่ได้จากการเลียนแบบ <u>ขั้นที่ 3</u> ขั้นสรุป
6	มารยาทในการรับประทานอาหารของนักเรียนขณะรับประทานอาหาร ได้แก่ ไม่ลุกจากที่นั่ง	เพื่อพัฒนามารยาทในการรับประทานอาหารของนักเรียนขณะรับประทานอาหาร ได้แก่ ไม่ลุกจากที่นั่ง	ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปข้อคิดและประโยชน์ที่ได้รับหลังจากการ
7	มารยาทในการรับประทานอาหารของนักเรียนขณะรับประทานอาหาร ได้แก่ ไม่เล่นกับเพื่อน	เพื่อพัฒนามารยาทในการรับประทานอาหารของนักเรียนขณะรับประทานอาหาร ได้แก่ ไม่เล่นกับเพื่อน	เลียนแบบจากแม่แบบและผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมแล้วให้ไปฝึกต่อที่บ้านหรือโรงเรียน
8	มารยาทในการรับประทานอาหารของนักเรียนหลังรับประทานอาหาร ได้แก่ เก็บถาด ล้างถาด	เพื่อพัฒนามารยาทในการรับประทานอาหารของนักเรียนหลังรับประทานอาหาร ได้แก่ เก็บถาด ล้างถาด	ตามความเหมาะสม

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
9	มารยาทในการรับประทานอาหารของนักเรียนหลังรับประทานอาหารเช้า ทำความสะอาดโต๊ะ	เพื่อพัฒนามารยาทในการรับประทานอาหารของนักเรียนหลังรับประทานอาหารเช้า ทำความสะอาดโต๊ะ	
10	มารยาทในการรับประทานอาหารของนักเรียนหลังรับประทานอาหารเช้า การล้างปาก บ้วนปาก	เพื่อพัฒนามารยาทในการรับประทานอาหารของนักเรียนหลังรับประทานอาหารเช้า การล้างปาก บ้วนปาก	
11	มารยาทในการรับประทานอาหารของนักเรียน ได้แก่ ล้างมือก่อนรับประทานอาหาร ตั้งใจสวดมนต์ก่อนรับประทานอาหาร ไม่คุยกันขณะมีอาหาร อยู่ในปาก ไม่รับประทานอาหารเลอะเทอะ ไม่ลุกจากที่นั่ง ไม่เล่นกับเพื่อน เก็บถาด ล้างถาด ทำความสะอาดโต๊ะ ล้างปาก บ้วนปาก	เพื่อพัฒนามารยาทในการรับประทานอาหารของนักเรียนหลังรับประทานอาหารเช้า ล้างมือก่อนรับประทานอาหาร ตั้งใจสวดมนต์ก่อนรับประทานอาหาร ไม่คุยกันขณะมีอาหาร อยู่ในปาก ไม่รับประทานอาหารเลอะเทอะ ไม่ลุกจากที่นั่ง ไม่เล่นกับเพื่อน เก็บถาด ล้างถาด ทำความสะอาดโต๊ะ ล้างปาก บ้วนปาก	
12	ปัจฉิมนิเทศ	เพื่อให้นักเรียนบอกประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรม การใช้เทคนิคแม่แบบที่มีต่อมารยาทในการรับประทานอาหารของนักเรียน และนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ต่อไป	1. ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปผลที่ได้จากการทดลองและผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม 2. ผู้วิจัยกล่าวขอจบใจนักเรียนที่ให้ความมือในการทดลองและกล่าวปิดการทดลอง

หมายเหตุ การทดลองแต่ละครั้งใช้เวลา 50 นาที



3. เมื่อบรรยากาศภายในกลุ่มมีความอบอุ่นเป็นกันเองและทุกคนรู้จักกันมากขึ้น ผู้วิจัยชี้แจงให้นักเรียนทราบจุดมุ่งหมายของการเข้าร่วมกิจกรรมการฝึกมารยาทในการรับประทานอาหาร
4. ผู้วิจัยแจกและชี้แจงตารางกำหนดวัน เวลา สถานที่ที่ใช้ในการทดลอง

#### การประเมินผล

สังเกตความสนใจและความร่วมมือในการปฏิบัติกิจกรรม



## โปรแกรมการใช้เทคนิคแม่แบบที่มีต่อมารยาท ในการรับประทานอาหาร ครั้งที่ 2

**หัวข้อเรื่อง** มารยาทในการรับประทานอาหารของนักเรียนก่อนรับประทานอาหาร ได้แก่ ล้างมือก่อนรับประทานอาหาร

**เวลา** 50 นาที

### วัตถุประสงค์

เพื่อพัฒนามารยาทในการรับประทานอาหารของนักเรียนก่อนการรับประทานอาหาร ได้แก่ ล้างมือก่อนรับประทานอาหาร

### วิธีดำเนินการ

ผู้วิจัยดำเนินการใช้เทคนิคแม่แบบ มี 3 ขั้นตอนดังนี้

#### 1. ขั้นที่ 1 ขั้นนำ

ผู้วิจัยสนทนาซักถามเกี่ยวกับมารยาทในการรับประทานอาหารของนักเรียนก่อนการรับประทานอาหาร ได้แก่ ล้างมือก่อนรับประทานอาหาร

#### 2. ขั้นที่ 2 ขั้นเสนอแม่แบบ

2.1 ผู้วิจัยเสนอแม่แบบโดยแม่แบบนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 สาธิตการล้างมือก่อนรับประทานอาหาร

2.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนฝึกตามแม่แบบการล้างมือก่อนรับประทานอาหาร ถ้านักเรียนเลียนแบบได้ให้คำชมเชย ถ้าเลียนแบบไม่ได้ให้กำลังใจและฝึกต่อไป

#### 3. ขั้นที่ 3 ขั้นสรุป

ผู้วิจัยให้นักเรียนแสดงความคิดเห็น ความรู้สึกจากการเลียนแบบแล้วผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม และมอบหมายให้ไปฝึกปฏิบัติที่บ้านหรือที่โรงเรียนตามความเหมาะสม

### การประเมินผล

สังเกตความสนใจและความร่วมมือในการปฏิบัติกิจกรรม

## เอกสารประกอบการใช้เทคนิคแม่แบบ

### เรื่อง

## มารยาทในการรับประทานอาหารก่อนรับประทานอาหาร

### การล้างมือก่อนรับประทานอาหาร

มือเป็นอวัยวะที่สำคัญ เป็นอวัยวะที่ใช้ในการหยิบจับสิ่งของ ประชุมประกอบอาหาร ใช้ทำความสะอาดเมื่อใช้ห้องน้ำห้องส้วม ใช้มือในการประกอบอาชีพ กิจกรรมประจำวันแทบจะทุกอย่าง ต้องผ่านมือเพื่อดำเนินการ ดังนั้นมือจึงต้องรับบทหนัก แต่ถ้ามือนั้นไม่สะอาดสิ่งที่จะตามมาคือเรา อาจจะได้รับความสะดวกเข้าไปในร่างกาย เชื้อโรค สิ่งปฏิทิน เช่น อุจจาระ ปัสสาวะ ที่อาจติดมากับมือกับเล็บ หรือมือของเราอาจจะเป็นตัวกลางที่นำพาสิ่งสกปรกต่างๆ ไปแพร่ต่อผู้อื่นด้วยการหยิบจับอาหาร ประชุมประกอบอาหาร หยิบจับภาชนะอุปกรณ์ต่างๆ ไม่ว่าจะเป็น แก้วน้ำ จาน ชาม ช้อนส้อม ก้อนน้ำ สายฉีดน้ำ ทุกสิ่งผ่านการสัมผัสจากมือที่สกปรกสามารถเป็นสื่อกลางแพร่เชื้อโรคได้ทั้งสิ้น ดังนั้นการที่จะสร้างสุขนิสัยรักสะอาดควรเริ่มต้นจากตัวเราก่อนด้วยการล้างมือให้สะอาด 7 ขั้นตอน ดังนี้ ล้างด้วยน้ำและสบู่ โดยทำทุกขั้นตอน ขั้นตอนละ 5 ครั้ง และทำสลับกันทั้ง 2 ข้าง ฝึกปฏิบัติให้เป็นนิสัย หลังใช้ห้องน้ำห้องส้วม หลังสัมผัสสิ่งสกปรก ก่อนเตรียมปรุงอาหาร และก่อนกินอาหารและหลังอาหาร

**การล้างมือที่มีประสิทธิภาพ 7 ขั้นตอน**

**ทุกขั้นตอน ทำ 5 ครั้ง สลับกันทั้ง 2 ข้าง**

1. ฝ่ามือถูกัน
2. ฝ่ามือถูหลังมือ และนิ้วถูซอกนิ้ว
3. ฝ่ามือถูฝ่ามือ และนิ้วถูซอกนิ้ว
4. หลังนิ้วมือถูฝ่ามือ
5. ถูนิ้วหัวแม่มือโดยรอบ ด้วยฝ่ามือ
6. ปลายนิ้วถูขางฝ่ามือ
7. ถูรอบข้อมือ

จากนั้นก็ล้างด้วยน้ำเปล่าให้สะอาด แล้วเช็ดให้แห้ง



### ข้อควรระวังเกี่ยวกับการล้างมือ

1. ผ้าเช็ดมือควรจะใช้สำหรับคนแต่ละคน ไม่ควรใช้ร่วมกัน
2. ให้ใช้ผ้าหรือกระดาษที่ใช้ครั้งเดียว
3. ไม่ควรใช้ผ้าเช็ดมือชนิดใช้ผืนเดียวแขวนไว้ทั้งวัน
4. ไม่ต้องใช้ฟองน้ำ หรือผ้าในการล้างมือ เพราะสิ่งเหล่านั้นอาจจะมีเชื้อโรคอยู่
5. ที่วางสบู่แบบก้น ก็ควรระบายน้ำไม่ให้ไปขังในจุดวางสบู่
6. หากใช้สบู่เหลวหรือสบู่ยาก็ต้องมีการทำความสะอาดขวดที่ใส่



## โปรแกรมการใช้เทคนิคแม่แบบที่มีต่อมารยาท ในการรับประทานอาหาร ครั้งที่ 3

**หัวข้อเรื่อง** มารยาทในการรับประทานอาหารของนักเรียนก่อนรับประทานอาหาร ได้แก่ การสวดมนต์ก่อนรับประทานอาหาร

**เวลา** 50 นาที

### วัตถุประสงค์

เพื่อพัฒนามารยาทในการรับประทานอาหารของนักเรียนก่อนการรับประทานอาหาร ได้แก่ การสวดมนต์ก่อนรับประทานอาหาร

### วิธีดำเนินการ

ผู้วิจัยดำเนินการใช้เทคนิคแม่แบบ มี 3 ขั้นตอนดังนี้

#### 1. ขั้นที่ 1 ขั้นนำ

ผู้วิจัยสนทนาซักถามเกี่ยวกับมารยาทในการรับประทานอาหารของนักเรียนก่อนการรับประทานอาหาร ได้แก่ การสวดมนต์

#### 2. ขั้นที่ 2 ขั้นเสนอแม่แบบ

2.1 ผู้วิจัยเสนอแม่แบบโดยแม่แบบนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 สวดมนต์

2.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนฝึกตามแม่แบบการสวดมนต์ ถ้านักเรียนเลียนแบบได้ให้คำชมเชย ถ้าเลียนแบบไม่ได้ให้กำลังใจและฝึกต่อไป

#### 3. ขั้นที่ 3 ขั้นสรุป

ผู้วิจัยให้นักเรียนแสดงความคิดเห็น ความรู้สึกจากการเลียนแบบแล้วผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม และมอบหมายให้ไปฝึกปฏิบัติที่บ้านหรือที่โรงเรียนตามความเหมาะสม

### การประเมินผล

สังเกตความสนใจและความร่วมมือในการปฏิบัติกิจกรรม

**เอกสารประกอบการใช้เทคนิคแม่แบบ**  
**เรื่อง**  
**มารยาทในการรับประทานอาหารก่อนรับประทานอาหาร**  
**การสวดมนต์**

การกล่าวบทสวดก่อนรับประทานอาหารเพื่อพิจารณาอาหารและระลึกถึงบุญคุณของคุณแม่ คุณพ่อคุณครู ธรรมชาติ และให้คำสัตย์ว่าจะรับประทานอาหารเพื่อบำรุงร่างกายเพื่อใช้ร่างกายนี้ทำประโยชน์ต่อตนเองและส่วนร่วม ซึ่งบทสวดมนต์มีดังนี้

**บทสวดก่อนรับประทานอาหาร**

เราขอขอบพระคุณ คุณแม่คุณพ่อผู้ให้ชีวิตเรามา  
เราขอขอบพระคุณ คุณครูผู้อบรมสั่งสอน  
และธรรมชาติ ผู้ให้อาหารกับเรา  
เราขอตั้งใจ รับประทานอาหารนี้  
เพื่อเป็นประโยชน์ในการทำหน้าที่ ของเราให้สมบูรณ์

ก่อนกล่าวบทสวดจะมีการเคารพพระชนมโดยการยืนตรงสงบนิ่งแล้วจึงเริ่มบทสวด พร้อมทั้งพนมมือเป็นรูปดอกบัวตูมอยู่บริเวณหน้าอกและกล่าวบทสวดตามผู้นำกล่าวบทสวดอย่างชัดเจนและอ่อนน้อม เมื่อกล่าวบทสวดจบ ยืนสงบนิ่ง แล้วค่อยนั่งลงรับประทานอาหารอย่างสงบ

## โปรแกรมการใช้เทคนิคแม่แบบที่มีต่อมารยาท ในการรับประทานอาหาร ครั้งที่ 4

**หัวข้อเรื่อง** มารยาทในการรับประทานอาหารของนักเรียนขณะรับประทานอาหาร ได้แก่ ไม่  
พูดคุยกันขณะมีอาหารอยู่ในปาก

**เวลา** 50 นาที

### วัตถุประสงค์

เพื่อพัฒนามารยาทในการรับประทานอาหารของนักเรียนขณะรับประทานอาหาร ได้แก่ ไม่  
พูดคุยกันขณะมีอาหารอยู่ในปาก

### วิธีดำเนินการ

ผู้วิจัยดำเนินการใช้เทคนิคแม่แบบ มี 3 ขั้นตอนดังนี้

#### 1. ขั้นที่ 1 ขั้นนำ

ผู้วิจัยสนทนากล่าวเกี่ยวกับมารยาทในการรับประทานอาหารของนักเรียนขณะ  
รับประทานอาหาร ได้แก่ ไม่พูดคุยกันขณะมีอาหารอยู่ในปาก

#### 2. ขั้นที่ 2 ขั้นเสนอแม่แบบ

2.1 ผู้วิจัยเสนอแม่แบบโดยแม่แบบนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 สาระคือการไม่  
พูดคุยกันขณะมีอาหารอยู่ในปาก

2.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนฝึกตามแม่แบบการไม่พูดคุยกันขณะมีอาหารอยู่ในปาก ถ้า  
นักเรียนเลียนแบบได้ให้คำชมเชย ถ้าเลียนแบบไม่ได้ให้กำลังใจและฝึกต่อไป

#### 3. ขั้นที่ 3 ขั้นสรุป

ผู้วิจัยให้นักเรียนแสดงความคิดเห็น ความรู้สึกจากการเลียนแบบแล้วผู้วิจัยสรุป  
เพิ่มเติม และมอบหมายให้ไปฝึกปฏิบัติที่บ้านหรือที่โรงเรียนตามความเหมาะสม

### การประเมินผล

สังเกตความสนใจและความร่วมมือในการปฏิบัติกิจกรรม

## เอกสารประกอบการใช้เทคนิคแม่แบบ

### เรื่อง

### มารยาทในการรับประทานอาหารขณะรับประทานอาหาร

### การไม่พูดคุยกันขณะมีอาหารอยู่ในปาก

ในการรับประทานอาหารร่วมกับผู้อื่นเราสามารถพูดคุยสนทนากับผู้ร่วมรับประทานอาหารได้เพื่อให้เกิดบรรยากาศที่ดี ซึ่งมีข้อปฏิบัติในการสนทนาระหว่างการรับประทานอาหารดังนี้

1. ไม่พูดถึงสิ่งที่น่าเกลียดหรือน่าหวาดเสียวให้เป็นที่รังเกียจขณะรับประทานอาหาร
2. ไม่ควรกล่าวคำติเตียนต่อหน้าผู้อื่นในขณะรับประทานอาหาร
3. ไม่ควรพูดคุยในขณะที่มีอาหารอยู่ในปาก
4. การพูดคุยควรพูดเบา ๆ และควรเป็นเรื่องที่ไม่เป็นอุปสรรคในการรับประทานอาหาร

## โปรแกรมการใช้เทคนิคแม่แบบที่มีต่อมารยาท ในการรับประทานอาหาร ครั้งที่ 5

**หัวข้อเรื่อง** มารยาทในการรับประทานอาหารของนักเรียนขณะรับประทานอาหาร ได้แก่  
ไม่รับประทานอาหารเลอะเทอะ

**เวลา** 50 นาที

### วัตถุประสงค์

เพื่อพัฒนามารยาทในการรับประทานอาหารของนักเรียนขณะรับประทานอาหาร ได้แก่  
ไม่รับประทานอาหารเลอะเทอะ

### วิธีดำเนินการ

ผู้วิจัยดำเนินการใช้เทคนิคแม่แบบ มี 3 ขั้นตอนดังนี้

#### 1. ขั้นที่ 1 ขั้นนำ

ผู้วิจัยสนทนาซักถามเกี่ยวกับมารยาทในการรับประทานอาหารของนักเรียนขณะ  
รับประทานอาหาร ได้แก่ ไม่รับประทานอาหารเลอะเทอะ

#### 2. ขั้นที่ 2 ขั้นเสนอแม่แบบ

2.1 ผู้วิจัยเสนอแม่แบบโดยแม่แบบนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 สาริตถการ  
ไม่รับประทานอาหารเลอะเทอะ

2.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนฝึกตามแม่แบบการไม่รับประทานอาหารเลอะเทอะ

ถ้านักเรียนเลียนแบบได้ให้คำชมเชย ถ้าเลียนแบบไม่ได้ให้กำลังใจและฝึกต่อไป

#### 3. ขั้นที่ 3 ขั้นสรุป

ผู้วิจัยให้นักเรียนแสดงความคิดเห็น ความรู้สึกจากการเลียนแบบแล้วผู้วิจัยสรุป  
เพิ่มเติม และมอบหมายให้ไปฝึกปฏิบัติที่บ้านหรือที่โรงเรียนตามความเหมาะสม

### การประเมินผล

สังเกตความสนใจและความร่วมมือในการปฏิบัติกิจกรรม

## เอกสารประกอบการใช้เทคนิคแม่แบบ

### เรื่อง

## มารยาทในการรับประทานอาหารขณะรับประทานอาหาร

### ไม่รับประทานอาหารเลอะเทอะ

การรับประทานอาหารไม่เพียงแต่เพื่อให้อิ่มท้องเท่านั้น หากแต่ยังเป็นเวลาที่สมาชิกในบ้านในครอบครัวหรือเพื่อนสนิทมิตรสหายได้อยู่พร้อมหน้ากัน จึงควรมีข้อควรสนใจ ดังนี้

1. เวลารับประทานอาหารต้องรับประทานโดยระมัดระวัง ไม่ทำให้เลอะเทอะมูมมาม ควรหุบปากเวลาเคี้ยวอาหารเพื่อระวังมิให้มีเสียงดัง
2. การชดน้ำซุปรหรือน้ำแกง ไม่ตักเต็มช้อนเพราะจะหกง่าย ไม่ยกถ้วยขึ้นชด ถ้าจะรับประทานให้หมดจะต้องตะแคงถ้วยแล้วใช้ช้อนตัก การตักซุปรนั้นยอมชดจากข้างช้อนและชดอย่างเงียบอย่าให้มีเสียงดัง วิธีตักจะใช้จากริมนอกเข้าไปหาด้านในหรือจากข้างในออกมาข้างนอกก็ได้
3. เมื่อรับประทานควรตะล่อมและเกลี่ยข้าวในจานของตนเองให้เรียบร้อย ไม่เลอะเทอะทั่วจาน
4. ควรตักอาหารแล้วตะล่อมให้เรียบร้อย ไม่ให้ล้นช้อนจนหกเรี่ยราด
5. ไม่ควรสะบัดมือหรือข้อมส้อมที่มีเศษอาหารติดอยู่เพราะจะทำให้กระเด็นถูกผู้อื่นเลอะเทอะ
6. ไม่ควรรับประทานให้เมล็ดข้าวหรืออาหารตกเรี่ยราดลงบนพื้น

## โปรแกรมการใช้เทคนิคแม่แบบที่มีต่อมารยาท ในการรับประทานอาหาร ครั้งที่ 6

**หัวข้อเรื่อง** มารยาทในการรับประทานอาหารของนักเรียนขณะรับประทานอาหาร ได้แก่  
ไม่ลุกจากที่นั่ง

**เวลา** 50 นาที

### วัตถุประสงค์

เพื่อพัฒนามารยาทในการรับประทานอาหารของนักเรียนขณะรับประทานอาหาร ได้แก่  
ไม่ลุกจากที่นั่ง

### วิธีดำเนินการ

ผู้วิจัยดำเนินการใช้เทคนิคแม่แบบ มี 3 ขั้นตอนดังนี้

#### 1. ขั้นที่ 1 ขั้นนำ

ผู้วิจัยสนทนาซักถามเกี่ยวกับมารยาทในการรับประทานอาหารของนักเรียนขณะ  
รับประทานอาหาร ได้แก่ ไม่ลุกจากที่นั่ง

#### 2. ขั้นที่ 2 ขั้นเสนอแม่แบบ

2.1 ผู้วิจัยเสนอแม่แบบโดยแม่แบบนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 สาริตการ  
ไม่ลุกจากที่นั่ง

#### 2.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนฝึกตามแม่แบบการไม่ลุกจากที่นั่ง

ถ้านักเรียนเลียนแบบได้ให้คำชมเชย ถ้าเลียนแบบไม่ได้ให้กำลังใจและฝึกต่อไป

#### 3. ขั้นที่ 3 ขั้นสรุป

ผู้วิจัยให้นักเรียนแสดงความคิดเห็น ความรู้สึกจากการเลียนแบบแล้วผู้วิจัยสรุป  
เพิ่มเติม และมอบหมายให้ไปฝึกปฏิบัติต่อบ้านหรือที่โรงเรียนตามความเหมาะสม

### การประเมินผล

สังเกตความสนใจและความร่วมมือในการปฏิบัติกิจกรรม



เอกสารประกอบการใช้เทคนิคแม่แบบ  
เรื่อง  
มารยาทในการรับประทานอาหารขณะรับประทานอาหาร  
ไม่ลุกจากที่นั่ง

การไม่ลุกจากที่นั่ง

การลุกจากโต๊ะ ควรลุกจากโต๊ะอาหารพร้อมกัน เพื่อเป็นการแสดงมารยาทที่ดี แต่ถ้ามีความจำเป็นต้องลุกจากโต๊ะอาหารก่อน ก็ให้กล่าวขอโทษและลุกออกมาอย่างเงียบๆ ไม่ทำเสียงดัง



## โปรแกรมการใช้เทคนิคแม่แบบที่มีต่อมารยาท ในการรับประทานอาหาร ครั้งที่ 7

**หัวข้อเรื่อง** มารยาทในการรับประทานอาหารของนักเรียนขณะรับประทานอาหาร ได้แก่  
ไม่เล่นกับเพื่อน

**เวลา** 50 นาที

### วัตถุประสงค์

เพื่อพัฒนามารยาทในการรับประทานอาหารของนักเรียนขณะรับประทานอาหาร ได้แก่  
ไม่เล่นกับเพื่อน

### วิธีดำเนินการ

ผู้วิจัยดำเนินการใช้เทคนิคแม่แบบ มี 3 ขั้นตอนดังนี้

#### 1. ขั้นที่ 1 ขั้นนำ

ผู้วิจัยสนทนาซักถามเกี่ยวกับมารยาทในการรับประทานอาหารของนักเรียนขณะ  
รับประทานอาหาร ได้แก่ ไม่เล่นกับเพื่อน

#### 2. ขั้นที่ 2 ขั้นเสนอแม่แบบ

2.1 ผู้วิจัยเสนอแม่แบบโดยแม่แบบนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 สาริตถการ  
ไม่เล่นกับเพื่อน

2.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนฝึกตามแม่แบบการไม่เล่นกับเพื่อน

ถ้านักเรียนเลียนแบบได้ให้คำชมเชย ถ้าเลียนแบบไม่ได้ให้กำลังใจและฝึกต่อไป

#### 3. ขั้นที่ 3 ขั้นสรุป

ผู้วิจัยให้นักเรียนแสดงความคิดเห็น ความรู้สึกจากการเลียนแบบแล้วผู้วิจัยสรุป  
เพิ่มเติม และมอบหมายให้ไปฝึกปฏิบัติที่บ้านหรือที่โรงเรียนตามความเหมาะสม

### การประเมินผล

สังเกตความสนใจและความร่วมมือในการปฏิบัติกิจกรรม

## เอกสารประกอบการใช้เทคนิคแม่แบบ

### เรื่อง

มารยาทในการรับประทานอาหารขณะรับประทานอาหาร

### ไม่เล่นกับเพื่อน

#### การไม่เล่นกับเพื่อน

ในระหว่างการรับประทานอาหารร่วมกับผู้อื่นเราไม่ควรแสดงกิริยาอาการที่ไม่เหมาะสมในโต๊ะอาหาร ดังต่อไปนี้

1. ไม่แสดงกิริยาร่าเริง ร้องรำทำเพลง กระดิกเท้าเคาะโต๊ะ หรือภาชนะอื่นในขณะที่รับประทานอาหาร
2. ไม่เล่นหยอกล้อเล่นกัน ขณะรับประทานอาหาร
3. ไม่ทะเลาะกัน ขณะรับประทานอาหาร
4. อย่าเล่นซ้อนส้อมหรือผ้าเช็ดมือ

## โปรแกรมการใช้เทคนิคแม่แบบที่มีต่อมารยาท ในการรับประทานอาหาร ครั้งที่ 8

**หัวข้อเรื่อง** มารยาทในการรับประทานอาหารของนักเรียนหลังรับประทานอาหาร ได้แก่  
เก็บถาด ล้างถาด

**เวลา** 50 นาที

### วัตถุประสงค์

เพื่อพัฒนามารยาทในการรับประทานอาหารของนักเรียนหลังรับประทานอาหาร ได้แก่  
เก็บถาด ล้างถาด

### วิธีดำเนินการ

ผู้วิจัยดำเนินการใช้เทคนิคแม่แบบ มี 3 ขั้นตอนดังนี้

#### 1. ขั้นที่ 1 ขั้นนำ

ผู้วิจัยสนทนาซักถามเกี่ยวกับมารยาทในการรับประทานอาหารของนักเรียนหลัง  
รับประทานอาหาร ได้แก่ เก็บถาด ล้างถาด

#### 2. ขั้นที่ 2 ขั้นเสนอแม่แบบ

2.1 ผู้วิจัยเสนอแม่แบบโดยแม่แบบนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 สาริตถการ  
เก็บถาด ล้างถาด

2.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนฝึกตามแม่แบบการเก็บถาด ล้างถาด

ถ้านักเรียนเลียนแบบได้ให้คำชมเชย ถ้าเลียนแบบไม่ได้ให้กำลังใจและฝึกต่อไป

#### 3. ขั้นที่ 3 ขั้นสรุป

ผู้วิจัยให้นักเรียนแสดงความคิดเห็น ความรู้สึกจากการเลียนแบบแล้วผู้วิจัยสรุป  
เพิ่มเติม และมอบหมายให้ไปฝึกปฏิบัติที่บ้านหรือที่โรงเรียนตามความเหมาะสม

### การประเมินผล

สังเกตความสนใจและความร่วมมือในการปฏิบัติกิจกรรม

## เอกสารประกอบการใช้เทคนิคแม่แบบ

### เรื่อง

## มารยาทในการรับประทานอาหารหลังรับประทานอาหาร

### เก็บถาด ล้างถาด

#### การเก็บถาด

เมื่อรับประทานอาหารอิ่มทุกคนแล้ว ให้รวบช้อนส้อม เก็บแก้วน้ำ และถาด จากบนโต๊ะอาหารนำไปล้างที่บริเวณที่ล้างภาชนะ

#### การล้างถาด มีขั้นตอนดังนี้

1. กวาดเศษอาหารจากถาดลงในภาชนะรองรับเศษอาหาร
2. ล้างถาด ช้อนส้อม ในภาชนะที่ใส่น้ำสะอาด
3. ล้างถาด ช้อนส้อม แก้วน้ำ ในภาชนะที่ใส่น้ำยาล้างจาน
4. ล้างถาด ช้อนส้อม แก้วน้ำ ในภาชนะที่ใส่น้ำสะอาดที่ 1
5. ล้างถาด ช้อนส้อม แก้วน้ำ ในภาชนะที่ใส่น้ำสะอาดที่ 2
6. นำถาด แก้วน้ำ ที่ล้างสะอาดแล้วมาคว่ำเก็บในตระกร้า ช้อนส้อมใส่ในภาชนะใส่ช้อนส้อม

## โปรแกรมการใช้เทคนิคแม่แบบที่มีต่อมารยาท ในการรับประทานอาหาร ครั้งที่ 9

**หัวข้อเรื่อง** มารยาทในการรับประทานอาหารของนักเรียนหลังรับประทานอาหาร ได้แก่ การทำความสะอาดโต๊ะ

**เวลา** 50 นาที

### วัตถุประสงค์

เพื่อพัฒนามารยาทในการรับประทานอาหารของนักเรียนหลังรับประทานอาหาร ได้แก่ การทำความสะอาดโต๊ะ

### วิธีดำเนินการ

ผู้วิจัยดำเนินการใช้เทคนิคแม่แบบ มี 3 ขั้นตอนดังนี้

#### 1. ขั้นที่ 1 ขั้นนำ

ผู้วิจัยสนทนาซักถามเกี่ยวกับมารยาทในการรับประทานอาหารของนักเรียนหลังรับประทานอาหาร ได้แก่ การทำความสะอาดโต๊ะ

#### 2. ขั้นที่ 2 ขั้นเสนอแม่แบบ

2.1 ผู้วิจัยเสนอแม่แบบโดยแม่แบบนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 สาคิต การทำความสะอาดโต๊ะ

2.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนฝึกตามแม่แบบการทำความสะอาดโต๊ะ

ถ้านักเรียนเลียนแบบได้ให้คำชมเชย ถ้าเลียนแบบไม่ได้ให้กำลังใจและฝึกต่อไป

#### 3. ขั้นที่ 3 ขั้นสรุป

ผู้วิจัยให้นักเรียนแสดงความคิดเห็น ความรู้สึกจากการเลียนแบบแล้วผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม และมอบหมายให้ไปฝึกปฏิบัติที่บ้านหรือที่โรงเรียนตามความเหมาะสม

### การประเมินผล

สังเกตความสนใจและความร่วมมือในการปฏิบัติกิจกรรม

## เอกสารประกอบการใช้เทคนิคแม่แบบ

### เรื่อง

## มารยาทในการรับประทานอาหารหลังรับประทานอาหาร

### การทำความสะอาดโต๊ะ

#### การทำความสะอาดโต๊ะ

เมื่อรับประทานอาหารเสร็จแล้วควรมี การทำความสะอาดโต๊ะอาหารเพื่อให้มีสุขลักษณะ  
อนามัยที่ดีและสะอาดเรียบร้อยแก่ผู้พบเห็น ซึ่งมีขั้นตอนการทำความสะอาดโต๊ะอาหารดังนี้

1. ชักผ้าเช็ดโต๊ะในภาชนะใส่น้ำสะอาด บิดให้หมาดนำมาเช็ดโต๊ะอาหาร
2. นำผ้าเช็ดโต๊ะไปซักในภาชนะใส่น้ำสะอาด บิดให้หมาดนำผ้าไปตากที่ราวตากผ้า
3. ใช้ไม้กวาดกวาดเศษอาหารที่ตกที่พื้นใต้อันที่ตักผงแล้วนำไปเทใส่ถังขยะ

## โปรแกรมการใช้เทคนิคแม่แบบที่มีต่อมารยาท ในการรับประทานอาหาร ครั้งที่ 10

**หัวข้อเรื่อง** มารยาทในการรับประทานอาหารของนักเรียนหลังรับประทานอาหาร ได้แก่ การล้างปาก บ้วนปาก

**เวลา** 50 นาที

### วัตถุประสงค์

เพื่อพัฒนามารยาทในการรับประทานอาหารของนักเรียนหลังรับประทานอาหาร ได้แก่ การล้างปาก บ้วนปาก

### วิธีดำเนินการ

ผู้วิจัยดำเนินการใช้เทคนิคแม่แบบ มี 3 ขั้นตอนดังนี้

#### 1. ขั้นที่ 1 ขั้นนำ

ผู้วิจัยสนทนาซักถามเกี่ยวกับมารยาทในการรับประทานอาหารของนักเรียนหลังรับประทานอาหาร ได้แก่ การล้างปาก บ้วนปาก

#### 2. ขั้นที่ 2 ขั้นเสนอแม่แบบ

2.1 ผู้วิจัยเสนอแม่แบบโดยแม่แบบนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 สาธิตการล้างปาก บ้วนปาก

2.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนฝึกตามแม่แบบการล้างปาก บ้วนปาก

ถ้านักเรียนเลียนแบบได้ให้คำชมเชย ถ้าเลียนแบบไม่ได้ให้กำลังใจและฝึกต่อไป

#### 3. ขั้นที่ 3 ขั้นสรุป

ผู้วิจัยให้นักเรียนแสดงความคิดเห็น ความรู้สึกจากการเลียนแบบแล้วผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม และมอบหมายให้ไปฝึกปฏิบัติที่บ้านหรือที่โรงเรียนตามความเหมาะสม

### การประเมินผล

สังเกตความสนใจและความร่วมมือในการปฏิบัติกิจกรรม



**เอกสารประกอบการใช้เทคนิคแม่แบบ**  
**เรื่อง**  
**มารยาทในการรับประทานอาหารหลังรับประทานอาหาร การล้างปาก**  
**การบ้วนปาก**

**การล้างปาก บ้วนปากหลังรับประทานอาหาร**

หลังจากรับประทานอาหาร เราจึงควรบ้วนปากทุกครั้ง เพื่อกำจัดเศษอาหารที่ตกค้างอยู่ เป็นการป้องกันกลิ่นปากที่เกิดจากอาหารที่รับประทานเข้าไป ที่อาจจะตกค้างติดอยู่ตามซอกฟันของเรา

เวลาที่เรอมน้ำเข้าไป ก็ไม่ต้องอมเข้าไปมากจนเต็มปาก เพื่อให้มีที่ว่างพอที่จะให้น้ำแทรกเข้าไป ทำความสะอาดในซอกฟันและกระพุ้งแก้มได้อย่างทั่วถึง

วิธีที่จะบ้วนปากให้ได้ผลดี จะทำได้โดยการดันกระพุ้งแก้มให้น้ำเคลื่อนไปด้านซ้ายและขวา หน้าและหลัง บ้วนปากเช่นนี้ซ้ำ 2-3 ครั้ง จะรู้สึกว่ช่องปากสะอาด



## โปรแกรมการใช้เทคนิคแม่แบบที่มีต่อมารยาทในการรับประทานอาหาร ครั้งที่ 11

**หัวข้อเรื่อง** มารยาทในการรับประทานอาหารของนักเรียน ได้แก่ ล้างมือก่อนรับประทานอาหาร ตั้งใจสวดมนต์ก่อนรับประทานอาหาร ไม่พูดคุยกันขณะมีอาหารอยู่ในปาก ไม่รับประทานอาหารเลอะเทอะ ไม่ลุกจากที่นั่ง ไม่เล่นกับเพื่อน เก็บถาด ล้างถาด ทำความสะอาดโต๊ะ ล้างปาก บ้วนปาก

**เวลา** 50 นาที

**วัตถุประสงค์** เพื่อพัฒนามารยาทในการรับประทานอาหารของนักเรียน ได้แก่ ล้างมือก่อนรับประทานอาหาร ตั้งใจสวดมนต์ก่อนรับประทานอาหาร ไม่พูดคุยกันขณะมีอาหารอยู่ในปาก ไม่รับประทานอาหารเลอะเทอะ ไม่ลุกจากที่นั่ง ไม่เล่นกับเพื่อน เก็บถาด ล้างถาด ทำความสะอาดโต๊ะ ล้างปาก บ้วนปาก

### วิธีดำเนินการ

ผู้วิจัยดำเนินการใช้เทคนิคแม่แบบ มี 3 ขั้นตอนดังนี้

#### 1. ขั้นที่ 1 ขั้นนำ

ผู้วิจัยเข้าสู่การสอนแม่แบบ โดยการสนทนาซักถามเกี่ยวกับมารยาทในการรับประทานอาหารของนักเรียน ได้แก่ ล้างมือก่อนรับประทานอาหาร ตั้งใจสวดมนต์ก่อนรับประทานอาหาร ไม่พูดคุยกันขณะมีอาหารอยู่ในปาก ไม่รับประทานอาหารเลอะเทอะ ไม่ลุกจากที่นั่ง ไม่เล่นกับเพื่อน เก็บถาด ล้างถาด ทำความสะอาดโต๊ะ ล้างปาก บ้วนปาก

#### 2. ขั้นที่ 2 ขั้นเสนอแม่แบบ

2.1 ผู้วิจัยเสนอแม่แบบโดยแม่แบบนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 สาธิตการล้างมือก่อนรับประทานอาหาร ตั้งใจสวดมนต์ก่อนรับประทานอาหาร ไม่พูดคุยกันขณะมีอาหารอยู่ในปาก ไม่รับประทานอาหารเลอะเทอะ ไม่ลุกจากที่นั่ง ไม่เล่นกับเพื่อน เก็บถาด ล้างถาด ทำความสะอาดโต๊ะ ล้างปาก บ้วนปาก

2.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนฝึกตามแม่แบบ ถ้านักเรียนเลียนแบบได้ให้คำชมเชย ถ้าเลียนแบบไม่ได้ให้กำลังใจและฝึกต่อไป

3. ชั้นที่ 3 ชั้นสรุป

ผู้วิจัยให้นักเรียนแสดงความคิดเห็น ความรู้สึกจากการเลียนแบบแล้วผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม และมอบหมายให้ไปฝึกปฏิบัติที่บ้านหรือที่โรงเรียนตามความเหมาะสม

**การประเมินผล**

สังเกตความสนใจและความร่วมมือในการปฏิบัติกิจกรรม



## โปรแกรมการใช้เทคนิคแม่แบบที่มีต่อมารยาท ในการรับประทานอาหาร ครั้งที่ 12

หัวข้อเรื่อง ปัจฉิมนิเทศ

เวลา 50 นาที

### วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนบอกประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรมการใช้เทคนิคแม่แบบที่มีต่อมารยาทในการรับประทานอาหารของนักเรียน และนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ต่อไป

### วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปผลที่ได้จากการทดลอง และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม
2. ผู้วิจัยกล่าวขอขอบคุณนักเรียนที่ให้ความร่วมมือในการทดลอง และกล่าวปิดการทดลอง

### การประเมินผล

1. สังเกตจากการมีส่วนร่วมในการอภิปราย แสดงความคิดเห็น ชักถาม และการสรุปของนักเรียน



ประวัติย่อผู้วิจัย

## ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ สุภาพร นิ้วพันธ์  
 วันเดือนปีเกิด 25 มิถุนายน 2517  
 สถานที่เกิด รพ.วชิระ  
 สถานที่อยู่ปัจจุบัน 8 เขตบางบอน แขวงบางบอน กรุงเทพมหานคร 10150  
 โทร. 028976250  
 ตำแหน่งหน้าที่ปัจจุบัน ครูสอนภาษาไทยชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-3  
 สถานที่ทำงานปัจจุบัน โรงเรียนสัตยาไส อำเภอชัยบาดาล จังหวัดลพบุรี  
 โทร. 036462334

### ประวัติการศึกษา

พ.ศ. 2533 มัธยมศึกษา  
 จากโรงเรียนสตรีวัดอัมพรสวรรค์ กรุงเทพฯ  
 พ.ศ. 25 38 ครุศาสตร์บัณฑิต (ประถมศึกษา)  
 จากจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
 พ.ศ. 2554 การศึกษามหาบัณฑิต (จิตวิทยาการศึกษา)  
 จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ