ผลของโปรแกรมกิจกรรมทางกายโดยใช้การเรียนรู้ทางสังคมและอารมณ์เพื่อส่งเสริมสุขภาวะทางจิตและสังคมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น

นิศารัตน์ ธีระวัฒนประสิทธิ์[1] จินตนา สรายุทธพิทักษ์[1] จักรี อย่าเสียสัตย์[2] และฉัตรชณา เพริดพริ้ง[3]

[1]คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

[2]คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์

[3]คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตอ่างทอง

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมกิจกรรมทางกายโดยใช้การเรียนรู้ทางสังคมและอารมณ์เพื่อส่งเสริมสุขภาวะทางจิตและสังคมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ได้จากการรับสมัครนักเรียนที่สนใจ จำนวน 60 คน แบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง จำนวน 30 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 30 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ โปรแกรมกิจกรรมทางกายโดยใช้การเรียนรู้ทางสังคมและอารมณ์ ประกอบด้วย 8 กิจกรรม มีค่าดัชนีความสอดคล้องรวม 0.98 แบบวัดสุขภาวะทางจิต มีค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ 0.96 ค่าความเที่ยง 0.95 และแบบวัดสุขภาวะทางสังคม มีค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ 0.81 ค่าความเที่ยง 0.96 ระยะเวลาในการดำเนินการวิจัย 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน วันละ 1 ชั่วโมง วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และทดสอบความแตกต่างด้วยค่าที ผลการวิจัยพบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาวะทางจิตและสังคมหลังการทดลองของกลุ่มทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และค่าเฉลี่ยหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงให้เห็นว่าโปรแกรมกิจกรรมทางกายโดยใช้การเรียนรู้ทางสังคมและอารมณ์ส่งผลต่อสุขภาวะทางจิตและสังคมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น

คำสำคัญ: โปรแกรมกิจกรรมทางกาย; การเรียนรู้ทางสังคมและอารมณ์; สุขภาวะทางจิต; สุขภาวะทางสังคม

Corresponding author: ศาสตราจารย์ ดร. จินตนา สรายุทธพิทักษ์ คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

Email: jintana.s@chula.ac.th

Academic Journal of Thailand National Sports University Vol.15 No.1 (January - April, 2023)
ISSN 2673 0952 [Print]
ISSN 2697 5793 [Online]

EFFECTS OF PHYSICAL ACTIVITY PROGRAM BY APPLYING SOCIAL AND EMOTIONAL LEARNING TO PROMOTE MENTAL HEALTH AND SOCIAL WELL - BEING OF LOWER SECONDARY SCHOOL STUDENTS

Nisarat Teerawattanaprasit[1], Jintana Sarayuthpitak[1], Chakree Yasiersat[2], and Chatchana Phroedphring[3]

[1]Faculty of Education, Chulalongkorn University

[2]Faculty of Education, Surindra Rajabhat University

[3]Faculty of Education, Thailand National Sports University Ang Thong Campus

Abstract

The purpose of this research was to study the effects of physical activity program by applying social and emotional learning for promoting mental health and social well - being of lower secondary school students. The subjects consisted of 60 lower secondary school students, divided into 2 groups, 30 students in the experimental group, and 30 students in the control group. The research instruments were the physical activity program by applying social and emotional learning consisting of eight activities with IOC 0.98, the mental assessment form with IOC 0.96, reliabilities 0.95, and the social well - beings assessment form with IOC 0.81, reliabilities 0.96 the research period was 8 weeks, 3 days per week, 1 hour per day. The data were analyzed using mean, standard deviation and t - test. The research findings were as follows: the mean scores of mental and social well-beings of the experimental group students after the experiment were statistically significant higher than before at the .05 level, and the mean scores of mental and social well - being of the experimental group students after the experiment were statistically significant higher than the control group at the .05 level. This showed that the physical activity program by applying social and emotional learning had an effect on the mental health and social well - beings of lower secondary school students.

Keywords: Physical activity program, Social and emotional learning, Mental well - being, Social well - being

Corresponding author: Prof. Jintana Sarayuthpitak, Ph.D., Faculty of Education Chulalongkorn University
Email: jintana.s@chula.ac.th

บทนำ

สุขภาวะเป็นสิ่งสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่งต่อพัฒนาการทุก ๆ ด้านของบุคคลวัยเรียน การเจริญเติบโตและพัฒนาการอย่างมีคุณภาพจึงต้องครอบคลุมถึงการมีสุขภาวะที่ดี ทั้งสุขภาวะทางด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม จึงเป็นหน้าที่ของสถาบันการศึกษาที่จะช่วยสร้างเสริมให้ผู้เรียนมีสุขภาวะที่ดี สอดคล้องกับจุดมุ่งหมายของสำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ (Office of the National Economic and Social Development Council, 2017) มีจุดมุ่งหมายในการพัฒนาผู้เรียนให้มีสุขภาวะทุกมิติ โดยสนับสนุนให้เด็กเข้าร่วมกิจกรรมทั้งในและนอกห้องเรียน เพื่อให้มีการเจริญเติบโตและพัฒนาการอย่างมีคุณภาพเป็นการยกระดับคุณภาพการศึกษาที่เอื้อต่อการเรียนรู้ตลอดชีวิต (Jintana Sarayuthpitak, 2018) อย่างไรก็ตาม จากการศึกษาสถานการณ์ปัญหาสุขภาวะทางจิตและสังคมของวัยรุ่นไทยในปัจจุบันพบว่า มีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้น ดังเช่น ผลการศึกษาของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (Thai Health Promotion Foundation, 2020) พบว่า เด็กและเยาวชนเข้ารับบริการปรึกษาผ่านสายด่วนสุขภาพจิต 1323 จาก 10,298 ครั้ง ในปี พ.ศ. 2561 เพิ่มขึ้นถึง 13,568 ครั้ง ซึ่งเป็นจำนวนเฉพาะครึ่งปีแรกของปี พ.ศ. 2562 แสดงให้เห็นว่าวัยรุ่นไทยมีปัญหาสุขภาวะทางจิตและสังคมเพิ่มสูงขึ้นอย่างชัดเจน การส่งเสริมสุขภาวะจึงเป็นภารกิจเร่งด่วนและสำคัญยิ่งต่อเด็กและเยาวชนไทยในปัจจุบัน

จากการศึกษาความหมายของสุขภาวะทางจิต (Kamonchanok Kongcharoen, 2017; The Australian Psychological Society, 2011; Partoa & Besharatb, 2011) หมายถึง ภาวะที่เป็นสุขในการดำเนินชีวิตประจำวันที่เกิดจากความสามารถในการเข้าใจอารมณ์ จัดการอารมณ์ และแสดงออกอย่างเหมาะสม ส่วนความหมายของสุขภาวะทางสังคม (Phanom Ketman, 2015; Suradate Prayoonsak, 2017; National Association of School Psychologists, 2019; Davis, 2019) หมายถึง ความสามารถทางสังคมที่ทำให้บุคคลสามารถอยู่ร่วมกับบุคคลอื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ จะเห็นได้ว่าสุขภาวะทางจิตและสังคมเป็นส่วนสำคัญที่ทำให้บุคคลสามารถปรับตัวได้ในสังคมและสิ่งแวดล้อม สุขภาวะทางจิตและสังคมที่ดีเปรียบได้กับต้นไม้ที่รากเต็มไปด้วยความเป็นมิตร ความเมตตา การให้อภัย ก่อให้เกิดความไว้วางใจ กลายเป็นลำต้นที่แข็งแรงเกิดการแตกแผ่กิ่งก้านสาขาได้รับการยอมรับในสังคม มีแรงจูงใจ พอใจ และรู้จักตนเองอย่างแท้จริง

เมื่อศึกษาทิศทางพัฒนาการกีฬาตามแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 12 (พ.ศ. 2560 - 2564) โดยเฉพาะประเด็นสุขภาพพบว่า คนไทยส่วนใหญ่ยังมีพฤติกรรมและปัจจัยแวดล้อมที่เสี่ยงต่อการทำลายสุขภาพ ดังนั้นทุกภาคส่วนจึงควรกำหนดเป้าหมายให้สอดคล้องและเป็นไปในทิศทางเดียวกันและเอื้อต่อการส่งเสริมการมีสุขภาวะที่ดีของคนไทยทุกช่วงวัย (Ministry of Tourism & Sports, 2017) โดยเฉพาะมีเป้าหมายในการพัฒนาเด็กและเยาวชนทุกกลุ่มทุกพื้นที่ให้มีความตระหนัก มีความรู้และทักษะในกิจกรรมทางกาย และส่งเสริมให้เยาวชนทุกภาคส่วนมีสุขภาพที่ดีขึ้นจากการออกกำลังกายและเล่นกีฬาทั้งในโรงเรียนและชุมชนท้องถิ่นอย่างเสมอภาค ในส่วนของโรงเรียนนั้น การจัดโปรแกรมกิจกรรมทางกายนอกเวลาเรียนสามารถส่งเสริมสุขภาวะทางจิตและสังคมของนักเรียน สำหรับแนวคิดทฤษฎีที่จะนำมาเป็นพื้นฐานการจัดโปรแกรมพบว่า แนวคิดการเรียนรู้ทางสังคมและอารมณ์ (Kids Matter, 2010; Denham, 2012; CASEL, 2016; Shirley, 2016) มีความเหมาะสมในการเป็นพื้นฐานการจัดโปรแกรม เนื่องจากเป็นแนวคิดที่นำความรู้ ทัศนคติ และทักษะที่จำเป็นไปใช้ ผ่านกิจกรรมการเล่นที่ท้าทายอย่างเหมาะสม จึงเป็นแนวคิดที่สามารถพัฒนาสุขภาวะทางจิตและสังคมของเด็กและเยาวชน ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ สิรชัช จันทร์รัศมี และจินตนา สรายุทธพิทักษ์ (Sirachach Junrussamee, & Jintana Sarayuthpitak, 2017) ศึกษาเรื่อง ผลของโปรแกรมออกกำลังกายตามทฤษฎีแรงจูงใจเพื่อป้องกันโรคที่มีต่อการลดความเครียดของผลการศึกษาพบว่า คะแนนความเครียดหลังการทดลองของกลุ่มทดลองลดลงกว่ากลุ่มควบคุม

Academic Journal of Thailand National Sports University Vol.15 No.1 (January - April, 2023)
ISSN 2673 0952 [Print]
ISSN 2697 5793 [Online]

จากสภาพปัญหาสุขภาวะทางจิตและสังคมของเด็กและเยาวชนที่มีแนวโน้มเพิ่มขึ้น จึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่โรงเรียนและบุคลากรทางการศึกษาจะต้องส่งเสริมสุขภาวะทางจิตและสังคม และจากสาระสำคัญของแนวคิดทักษะการเรียนรู้ทางสังคมและอารมณ์ ที่มีความเหมาะสมในการนำมาเป็นพื้นฐานในการจัดโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาวะทางจิตและสังคม ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาผลของโปรแกรมกิจกรรมทางกายโดยใช้การเรียนรู้ทางสังคมและอารมณ์เพื่อส่งเสริมสุขภาวะทางจิตและสังคมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น เพื่อให้โรงเรียนมีส่วนร่วมในการผลักดันการส่งเสริมสุขภาวะทางจิตและสังคมให้เป็นส่วนหนึ่งในวิถีชีวิตของนักเรียนต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาวะทางจิตและสังคมก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและของกลุ่มควบคุม

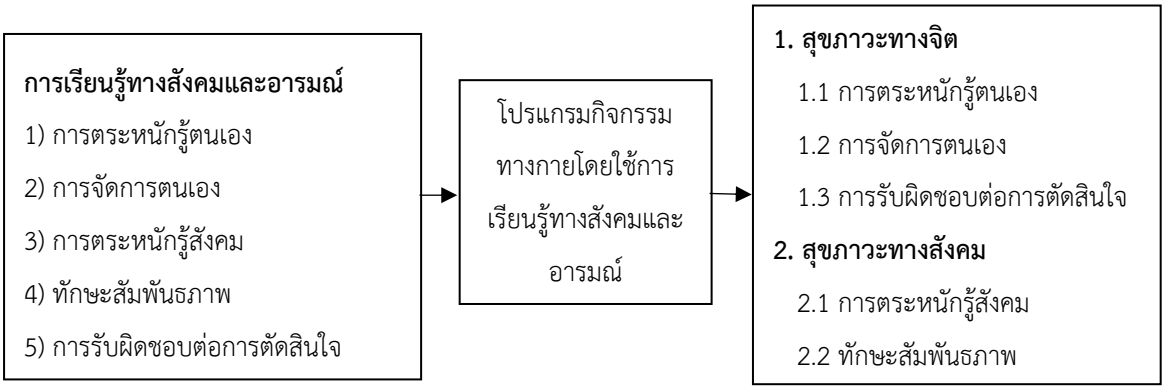
2. เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาวะทางจิตและสังคมหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม

สมมติฐานของการวิจัย

1. สุขภาวะทางจิตและสังคมหลังการทดลองของกลุ่มทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง
2. สุขภาวะทางจิตและสังคมหลังการทดลองของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม

กรอบแนวคิดในการวิจัย

จากการสังเคราะห์เอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสาระสำคัญของแนวคิดการเรียนรู้ทางสังคมและอารมณ์และองค์ประกอบของสุขภาวะทางจิตและสังคม ผู้วิจัยจึงกำหนดกรอบแนวคิดการวิจัย ดังแผนภาพที่ 1



แผนภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

วิธีดำเนินการวิจัย

1. ศึกษาเอกสาร วารสาร บทความ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมทางกายที่ส่งเสริมสุขภาวะทางจิตและสังคม การเรียนรู้ทางสังคมและอารมณ์ การวัดและการประเมินผลสุขภาวะทางจิตและสังคม

2. กำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

2.1 ประชากรในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนในสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ จำนวน 1,687,690 คน ปีการศึกษา 2563 (The Central data system in Education, 2020)

2.2 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือ นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2563 จำนวน 60 คน จากการรับสมัครนักเรียนที่สนใจเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมทางกาย โดยการทำแบบทดสอบสุขภาวะทางจิตและสุขภาวะทางสังคม และเรียงลำดับคะแนนจากมากไปหาน้อย เพื่อกำหนดกลุ่มตัวอย่างเข้าเป็นกลุ่มทดลอง 30 คน และกลุ่มควบคุม 30 คน โดยวิธีการจับคู่ (Matching Method)

3. สร้างและพัฒนาเครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง ได้แก่ โปรแกรมกิจกรรมทางกายโดยใช้การเรียนรู้ทางสังคมและอารมณ์ที่ได้จากการสังเคราะห์แนวคิดการเรียนรู้ทางสังคมและอารมณ์ ประกอบด้วย 8 กิจกรรม คือ 1) กิจกรรมสะพานเชื่อมสัมพันธ์ 2) กิจกรรมก้าวคนละก้าว 3) กิจกรรมคลานขย้ำ 4) กิจกรรมสามัคคีชุมนุม 5) กิจกรรมฉับพลันทันใจ 6) กิจกรรมเสียงปริศนา 7) กิจกรรมห่วงหรรษา 8) กิจกรรมคลื่นทอร์นาโด ที่ผ่านการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือโดยผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 ท่าน ตรวจพิจารณาความตรงตามจุดประสงค์และความเหมาะสมของกิจกรรม ได้ค่าดัชนีความสอดคล้องรวม (Index of Congruence: IOC) เท่ากับ 0.98 เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ แบบวัดสุขภาวะทางจิต ประกอบด้วย แบบประเมินสุขภาวะทางจิตเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) จำนวน 15 ข้อ แบบวัดโจทย์สถานการณ์สุขภาวะทางจิตให้คะแนนแบบรูบริค (Scoring rubrics) จำนวน 10 ข้อ และแบบวัดสุขภาวะทางสังคม ประกอบด้วย แบบประเมินสุขภาวะทางสังคม เป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) จำนวน 15 ข้อ แบบวัดโจทย์สถานการณ์สุขภาวะทางสังคม ให้คะแนนแบบรูบริค (Scoring rubrics) จำนวน 10 ข้อ มีแนวทางการสร้างแบบวัดสอดคล้องกับพฤติกรรมบ่งชี้ของสุขภาวะทางจิตและสุขภาวะทางสังคม ผ่านการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือโดยผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 ท่าน ได้ค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ 0.96 และ 0.81 ตามลำดับ นำแบบวัดสุขภาวะทางจิตและแบบวัดสุขภาวะทางสังคมไปทดลองใช้กับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น จำนวน 20 คน ที่มีบริบทใกล้เคียงกับโรงเรียนกลุ่มตัวอย่าง นำมาวิเคราะห์ความเที่ยงพบว่า มีค่าความเที่ยงเท่ากับ 0.95 และ 0.96 ตามลำดับ

4. กำหนดแบบแผนการวิจัยเป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-experimental research) แบบสองกลุ่มมีการทดสอบก่อนและหลังการทดลอง

ขั้นตอนการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ทดสอบก่อนการทดลอง (Pre - test) กับนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้แบบวัดสุขภาวะทางจิตและแบบวัดสุขภาวะทางสังคม

2. นำผลการทดสอบก่อนการทดลองมาทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยโดยการทดสอบค่าที (t - test) เพื่อทดสอบว่านักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีสุขภาวะทางจิตและสุขภาวะทางสังคมแตกต่างกันหรือไม่ ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาวะทางจิตและสุขภาวะทางสังคมก่อนการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมพบว่า ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

3. ดำเนินการทดลองจัดโปรแกรมกิจกรรมทางกายโดยใช้การเรียนรู้ทางสังคมและอารมณ์ จำนวน 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน วันละ 1 ชั่วโมง กับกลุ่มทดลองหลังเลิกเรียน ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้รับโปรแกรมกิจกรรมทางกายโดยใช้การเรียนรู้ทางสังคมและอารมณ์

4. ทดสอบหลังการทดลอง (Post - test) กับนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม โดยใช้แบบวัดสุขภาวะทางจิตและแบบวัดสุขภาวะทางสังคมชุดเดียวกับก่อนการทดลอง

การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้

วิเคราะห์ข้อมูลโดยหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาวะทางจิตและสุขภาวะทางสังคมก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองและของนักเรียนกลุ่มควบคุม โดยการ

ISSN 2673 0952 [Print]
ISSN 2697 5793 [Online]

ทดสอบค่าที (Paired - Sample t - test) และเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาวะทางจิตและสุขภาวะทางสังคมหลังการทดลองระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองกับนักเรียนกลุ่มควบคุม โดยการทดสอบค่าที (t - test)

ผลการวิจัย

1. ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาวะทางจิตและสุขภาวะทางสังคมก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองและของนักเรียนกลุ่มควบคุม ดังตารางที่ 1 และ 2

ตารางที่ 1 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาวะทางจิตและสุขภาวะทางสังคมก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง (n = 30)

ตัวแปรที่ศึกษา	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		t	*p*
	Mean	S.D.	Mean	S.D.		
สุขภาวะทางจิต						
การตระหนักรู้ตนเอง	20.67	3.27	23.27	2.78	7.41	0.00*
การจัดการตนเอง	21.60	3.39	25.63	2.98	11.84	0.00*
การรับผิดชอบต่อการตัดสินใจ	21.00	3.05	23.73	2.32	6.34	0.00*
รวม	63.27	8.15	72.63	7.35	17.30	0.00*
สุขภาวะทางสังคม						
การตระหนักรู้สังคม	23.70	2.17	25.07	1.95	3.28	0.02*
ทักษะสัมพันธภาพ	25.67	2.23	27.53	2.18	5.82	0.00*
การรับผิดชอบต่อการตัดสินใจ	18.90	2.44	21.90	2.85	7.82	0.00*
รวม	68.27	5.86	74.50	5.34	10.45	0.00*

*$p<.05$

จากตารางที่ 1 พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาวะทางจิตและสุขภาวะทางสังคมหลังการทดลองของกลุ่มทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 2 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาวะทางจิตและสุขภาวะทางสังคมก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มควบคุม (n = 30)

ตัวแปรที่ศึกษา	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		t	*p*
	Mean	S.D.	Mean	S.D.		
สุขภาวะทางจิต						
การตระหนักรู้ตนเอง	20.17	3.89	20.67	2.12	0.81	0.22
การจัดการตนเอง	21.87	3.69	22.00	2.67	0.23	0.41
การรับผิดชอบต่อการตัดสินใจ	21.53	2.83	22.37	2.24	1.70	0.05
รวม	63.57	8.61	65.03	5.99	1.39	0.09
สุขภาวะทางสังคม						
การตระหนักรู้สังคม	23.30	1.44	23.70	2.34	1.00	0.17
ทักษะสัมพันธภาพ	25.53	2.80	25.50	3.57	0.07	0.47
การรับผิดชอบต่อการตัดสินใจ	19.27	3.13	19.63	3.02	0.82	0.21
รวม	68.10	6.10	68.83	7.37	1.68	0.05

*$p<.05$

จากตารางที่ 2 พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาวะทางจิตและสุขภาวะทางสังคมหลังการทดลองของกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างจากก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. ค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาวะทางจิตและสุขภาวะทางสังคมหลังการทดลองระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองกับนักเรียนกลุ่มควบคุม ดังตารางที่ 3

ตารางที่ 3 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาวะทางจิตและสุขภาวะทางสังคมหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม (n = 30)

ตัวแปรที่ศึกษา	กลุ่มทดลอง n = 30		กลุ่มควบคุม n = 30		t	*p*
	Mean	S.D.	Mean	S.D.		
สุขภาวะทางจิต						
การตระหนักรู้ตนเอง	23.27	2.78	20.67	2.12	4.07	0.00
การจัดการตนเอง	25.63	2.98	22.00	2.67	4.98	0.00
การรับผิดชอบต่อการตัดสินใจ	23.73	2.32	22.37	2.34	2.32	0.02*
รวม	72.63	7.35	65.03	5.99	4.39	0.00
สุขภาวะทางสังคม						
การตระหนักรู้สังคม	25.07	1.95	23.70	2.34	2.46	0.09
ทักษะสัมพันธภาพ	27.53	2.18	25.50	3.57	2.66	0.05
การรับผิดชอบต่อการตัดสินใจ	21.90	2.85	19.63	3.02	2.99	0.00*
รวม	74.50	5.34	68.83	7.37	3.41	0.00*

*$p<.05$

จากตารางที่ 3 พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาวะทางจิตและสุขภาวะทางสังคมหลังการทดลองของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สรุปผลการวิจัย

1. ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาวะทางจิตและสุขภาวะทางสังคมก่อน และหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลอง และค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาวะทางจิตและสุขภาวะทางสังคมก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มควบคุมพบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาวะทางจิตและสังคมหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองสูงขึ้นกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาวะทางจิตและสังคมของนักเรียนกลุ่มควบคุมหลังการทดลองไม่แตกต่างจากก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาวะทางจิตและสุขภาวะทางสังคมหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมพบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาวะทางจิตและสังคมหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อภิปรายผลการวิจัย

จากผลการวิจัยข้างต้นสามารถนำมาอภิปรายได้ ดังประเด็นต่อไปนี้

1. ค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาวะทางจิตและสังคมก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม

ISSN 2673 0952 [Print]
ISSN 2697 5793 [Online]

จากการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาวะทางจิตและสังคมหลังการทดลองของกลุ่มทดลองพบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาวะทางจิตและสังคมของนักเรียนกลุ่มทดลองสูงขึ้นกว่าก่อนการทดลอง ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานการวิจัยข้อที่ 1 สามารถอภิปรายได้ในประเด็น ดังต่อไปนี้

การจัดโปรแกรมกิจกรรมทางกายโดยใช้การเรียนรู้ทางสังคมและอารมณ์สามารถส่งเสริมสุขภาวะทางจิตและสังคมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ประกอบไปด้วย 8 กิจกรรม โดยในแต่ละกิจกรรมมีวิธีการดำเนินกิจกรรมที่ส่งเสริมให้นักเรียนมีสุขภาวะทางจิตและสังคมที่ดีขึ้นกว่าก่อนการทดลอง ยกตัวอย่างเช่น กิจกรรมก้าวคนละก้าว เป็นกิจกรรมที่เกี่ยวกับการเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวัน นักเรียนได้มีการขยับเคลื่อนไหวร่างกายในอิริยาบถต่าง ๆ ซึ่งก่อให้เกิดการใช้และเผาผลาญพลังงาน ส่งผลต่อองค์ประกอบย่อยของสุขภาวะทางจิตและสังคม ด้านการตระหนักรู้ตนเอง นักเรียนสามารถแสดงอารมณ์และพฤติกรรมขณะทำกิจกรรมได้อย่างมีประสิทธิภาพ ด้านการจัดการตนเอง สามารถตั้งเป้าหมายและควบคุมการแสดงออกของตนเองในท่าทางต่าง ๆ ขณะทำกิจกรรม ส่วนกิจกรรมห่วงหรรษา เป็นกิจกรรมที่เกี่ยวกับการพัฒนาทักษะพื้นฐานที่เหมาะสมกับวัย สร้างโอกาสให้นักเรียนมีความกระฉับกระเฉงระหว่างการจัดกิจกรรม โดยผู้เล่นจะต้องพยายามหลบหลีกเชือกให้ได้ สามารถเข้าไปและนำของออกมาอย่างปลอดภัย เพื่อเสริมสร้างทักษะในการแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าในการหลบหลีกเชือกที่จะหมุนมาโดนตนเอง การวางแผนในสถานการณ์คับขันกับเพื่อนเพื่อให้ตนเองสามารถทำกิจกรรมได้อย่างปลอดภัย สอดคล้องกับงานวิจัยของ รังสิรัศม์ นิลรัตน์ (Rangsirat Nilrat, 2010) เรื่องการพัฒนาโปรแกรมการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมสำหรับนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 4 - 6 พบว่า กิจกรรมเมื่อฉันรู้ทันอารมณ์ เป็นกิจกรรมที่มีเป้าหมายเพื่อพัฒนาลักษณะของอารมณ์และสถานการณ์ที่เป็นสาเหตุของอารมณ์ตนเองได้ กิจกรรมสุดยอดการทำงานกลุ่ม กล่าวถึงการเรียนรู้ผ่านบริบททางสังคม การทำกิจกรรมกลุ่มช่วยส่งเสริมพัฒนาการของนักเรียน เปิดโอกาสให้นักเรียนได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นภายในกลุ่ม กล่าวถึงการเคารพสิทธิของตนเองและผู้อื่น ผลการวิจัยพบว่า หลังจากได้รับการสอนด้วยโปรแกรมการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคม ระดับของการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมของกลุ่มทดลองสูงขึ้น

2. ค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาวะทางจิตและสังคมหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม

จากการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาวะทางจิตและสังคมหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุม ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานการวิจัยข้อที่ 2 อภิปรายได้ในประเด็น ดังต่อไปนี้

การจัดโปรแกรมกิจกรรมทางกายโดยใช้การเรียนรู้ทางสังคมและอารมณ์เพื่อส่งเสริมสุขภาวะทางจิตและสังคมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ทำให้นักเรียนรู้จักยอมรับกฎระเบียบ เห็นคุณค่าในตนเอง ส่งผลโดยตรงต่อสุขภาวะทางจิตและสังคม ตัวอย่างเช่น การจัดกิจกรรมฉับพลันทันใจ เป็นกิจกรรมที่ได้ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ส่งผลต่อองค์ประกอบย่อยของสุขภาวะทางจิตและสังคม ด้านการตระหนักรู้ตนเอง การมีความมั่นใจในตนเอง สามารถแสดงอารมณ์และพฤติกรรมได้อย่างมีประสิทธิภาพ กิจกรรมคลื่นทอร์นาโด เป็นกิจกรรมที่นักเรียนได้แสดงออกทางอารมณ์และสังคมที่เหมาะสมกับสถานการณ์ ส่งผลต่อองค์ประกอบของสุขภาวะทางจิตและสังคม ด้านการตระหนักรู้ตนเอง การมีความมั่นใจในตนเอง การรับรู้ความสามารถของตนเอง สามารถแสดงอารมณ์และพฤติกรรมได้อย่างมีประสิทธิภาพ ผู้วิจัยได้ทำการสุ่มถามความรู้สึกของนักเรียนหลังจากทำกิจกรรมทางกาย นักเรียนตอบว่า *“รู้สึกสนุกที่ได้ทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อน ๆ และยังเป็นการออกกำลังกายหลังเลิกเรียนอีกด้วย”* สอดคล้องกับงานวิจัยของ กัลยาณี สิทธิวุฒิ (Kalyanee Sitthiwut, 2014) ทำการวิจัยเรื่อง การใช้กิจกรรมการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมและกระบวนการกลุ่มเพื่อสร้างสุขภาวะทางสังคมให้กับนักเรียน การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงปฏิบัติการ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการสร้างสุขภาวะทางสังคมในนักเรียน โดยประยุกต์ใช้กระบวนการกลุ่มและการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมผ่านวงจร 4 องค์ประกอบของการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ โดยใช้กิจกรรมการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมและกระบวนการกลุ่ม และสอดคล้องกับงานวิจัยของ กรรณิการ์ กำธร (Kannika Kamthorn,

2014) ทำวิจัยเรื่องผลของการใช้โปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โดยกิจกรรม จุดแข็ง - จุดอ่อน สะท้อนตัวตน ให้ผู้เรียนทำสมาธิเพื่อเริ่มต้นในการพิจารณาตนเองตามทฤษฎีพัฒนาการทางบุคลิกภาพอิริคสัน (Ericson) ช่วยให้นักเรียนรู้จักตนเองอย่างแท้จริง เป็นการได้ค้นหาความสามารถ ความถนัด และกิจกรรมอารมณ์ - ความรู้สึกนึกคิด โดยใช้สถานการณ์ตัวอย่างมาประกอบการทำกิจกรรมส่งผลต่ออารมณ์ทั้งด้านบวกและด้านลบ มีความมั่นคงทางอารมณ์มากขึ้น

จากการศึกษาของ คิดส์ แมทเทอร์ (Kids matter, 2010) เด็นแฮม (Denham, 2012) คาเซล (CASEL, 2016) และ เชอร์ลี่ย์ (Shirley, 2016) พบว่า แนวคิดการเรียนรู้ทางสังคมและอารมณ์ มีความเหมาะสมในการเป็นพื้นฐานการจัดโปรแกรม เนื่องจากเป็นแนวคิดที่นำความรู้ ทัศนคติ และทักษะไปใช้ในการจัดการอารมณ์ สามารถทำได้โดยการส่งเสริมการเรียนรู้ผ่านการเล่น และการจัดกิจกรรมที่ท้าทายอย่างเหมาะสมโดยการสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการเรียนรู้และชื่นชมต่อความสำเร็จอย่างสม่ำเสมอ จึงเป็นแนวทางหนึ่งในการพัฒนากระบวนการส่งเสริมการเรียนรู้ เพื่อให้โรงเรียนมีส่วนร่วมในการผลักดันการส่งเสริมสุขภาวะทางจิตและสังคมให้เป็นส่วนหนึ่งในวิถีชีวิตของนักเรียน

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

1. กิจกรรมสะพานเชื่อมสัมพันธ์เป็นกิจกรรมทางกายที่สร้างทักษะทางสังคมและความสามัคคีในหมู่คณะได้เป็นอย่างดี แต่เนื่องจากมีนักเรียนจำนวนมาก ทำให้สิ่งของที่มีอยู่ในตัวเพิ่มมากขึ้น และสถานที่ มีอย่างจำกัด ดังนั้น ครูจึงควรกำหนดระยะเวลาในการทำกิจกรรม นอกจากนี้กิจกรรมก้าวคนละก้าวก็เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมสุขภาวะทางจิตและทางสังคมได้ชัดเจน เนื่องจากสามารถสร้างความสนุกสนานและมนุษยสัมพันธ์ระหว่างกลุ่มเพื่อนได้เป็นอย่างดี กิจกรรมนี้สามารถจัดได้หลายรูปแบบ ทั้งการจับคู่ และกำหนดเป้าหมายในหลาย ๆ จุด เพื่อเพิ่มความท้าทายและร่วมกันทำกิจกรรมให้สำเร็จ

2. ก่อนการจัดกิจกรรมในแต่ครั้งจะต้องมีการอธิบายวิธีการดำเนินกิจกรรมที่เข้าใจง่าย มีการสาธิตทุกครั้งก่อนเริ่มกิจกรรม เพื่อความเข้าใจที่ตรงกันระหว่างครูและนักเรียน และควรมีการแบ่งกลุ่มหรือจับคู่ให้เหมาะสมกับการดำเนินกิจกรรมในแต่ละครั้ง เพื่อให้การดำเนินกิจกรรมเป็นไปอย่างต่อเนื่อง

References

CASEL. (2016). *Social and Emotional Learning*. Collaborative for Academic, Social and Emotional Learning.

Davis Tchiki. (2019). *What is well - being? definition, type and well - being skills*. Psychology Today.

Denham. (2012). *Social - Emotional learning profiles of preschooler's early school success*, *Learning and Individual Differences*. Elsevier Amsterdam, Netherlands.

Jintana Sarayuthpitak. (2018). *School health programs*. Bangkok: Printing Press of Chulalongkorn University.

Kamonchanok Kongcharoen. (2017). *Enhancement of psychological well - being among university students through humanistic growth group* (Master's thesis), Chiang Mai University.

Kalyanee Sitthiwut. (2014). *Learning participatory activities and group process to construct social well - being for student at Ban Numkong School, Mueang District, Nan Province* (Master's thesis), Chiang Mai University.

ISSN 2673 0952 [Print]
ISSN 2697 5793 [Online]

Kannika Kamthorn. (2014). *The result of social and emotional learning developing program of Mattayomsuksa two students in Satri Wat Rakhang School.* (Master's thesis), Srinakharinwirot University.

Kids matter. (2010). *Information for parents carers and school staff: Component 2: Social and emotional learning for students.* Canberra, ACT: Australian Government Department of Health and Ageing.

Ministry of Tourism & Sports. (2017). *Sixth national sports development plan (2017 - 2021).* Bangkok: Office of Printing Affairs, the War Veterans Organization of Thailand.

National association of school psychologists. (2019). *About school psychology*. East West Highway, Suite 402, Bethesda. Retrieved from https://www.nasponline.org/

Office of the National Economic and Social Development Council. (2017). *12th national economic and social development plan (2017-2021).* Bangkok: Office of the Prime Minister.

Partoa & Besharatb. (2011). *The direct and indirect effects of self - efficacy and problem solving on mental health in adolescents: Assessing the role of coping strategies as mediating mechanism.* SciVerse ScienceDirect, Procedia Social and Behavioral Sciences.

Phanom Ketman. (2015). *How to promote mental health helps relieve stress.* Retrieved from http://www.thaihealth.or.th/microsite/content/5/ncds/181/28514

Rangsirat Nilrat. (2010). *The development of a social and emotional learning program for fourth to sixth grade students* (Master's thesis), Chulalongkorn University.

Shirley Adam. (2016). *Social and Emotional Learning Skills: SEL*. World Economic Forum.

Sirachach Junrussamee, & Jintana Sarayuthpitak. (2017). Effects of exercise program based on protection motivation theory on decreasing stress of university students. *Journal of Education Studies, 45*(4), October - December, 207 - 233.

Suradate Prayoonsak. (2017). *Structural causal relationships of antecedent factors of becoming football fans of the Thailand Premier League Club and Fan behavior influencing social well - being and mental health* (Doctoral dissertation), Srinakharinwirot University.

Thai Health Promotion Foundation. (2020). *Thai Health Direction 2020.* Bangkok: Thai health watch2020.

The Australian Psychological Society. (2011). *Stress and wellbeing in Australia in 2011: A state of the nation survey.* APS Collins Street Melbourne VIC.

The Central Data System in Education. (2020). *Report data: Percentage of students per school - age population by school year 2020 level.* Retrieved from http://www.mis.moe.go.th

Received: April, 30, 2011

Revised: June, 16, 2011

Accepted: June, 16, 2017