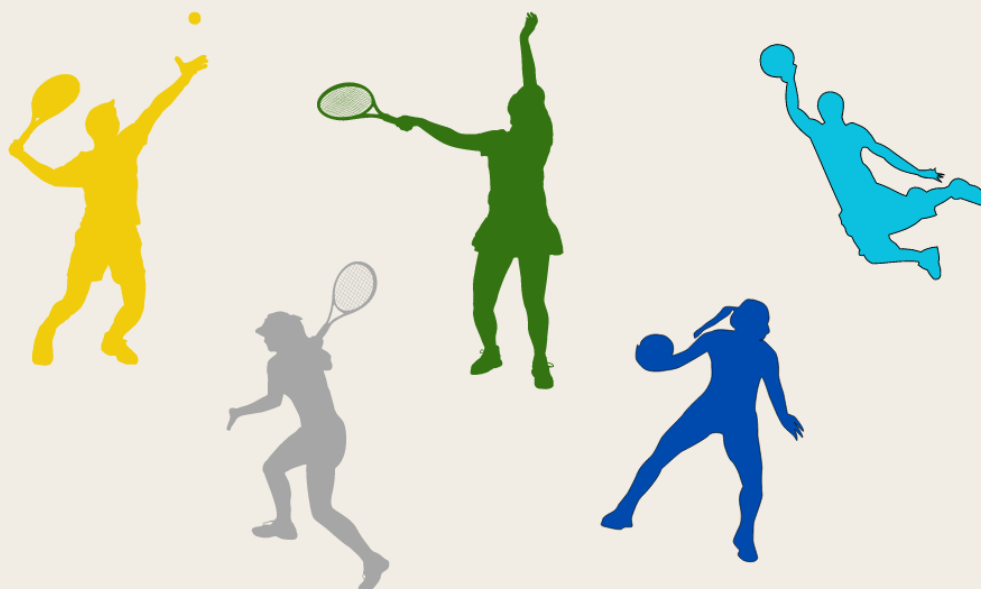




วารสารวิชาการ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

Academic Journal of Thailand National Sports University

ปีที่ 15 ฉบับที่ 3 (กันยายน - ธันวาคม 2566) Vol. 15 No. 3 (September - December, 2023)



กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา
MINISTRY OF TOURISM AND SPORT

ISSN 2673-0952 (Print)

ISSN 2697-5793 (Online)

ผู้ทรงคุณวุฒิพิเศษพิจารณา ประจำวารสารวิชาการ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

ศาสตราจารย์กิตติคุณ ดร.สมบัติ กาญจนกิจ

ศาสตราจารย์ ดร.ถนอมวงศ์ ฤกษ์พันธ์

ศาสตราจารย์ ดร.เอมอัชฌา วัฒนบุรานนท์

ศาสตราจารย์ ดร.กัลยา กิจบุญชู

ศาสตราจารย์ ดร.จินตนา สรายุทธพิทักษ์

รองศาสตราจารย์ ดร.รัชนี ขวัญบุญจัน

รองศาสตราจารย์ ดร.ศิริรัตน์ หิรัญรัตน์

รองศาสตราจารย์ ดร.ประพัฒน์ ลักษณะพิสุทธิ์

รองศาสตราจารย์ ดร.ธีรตา ภาสวงษ์

รองศาสตราจารย์ ดร.ธาวุฒิ ปลื้มสำราญ

รองศาสตราจารย์ ดร.สุวิมล ตั้งสัจจะพจน์

รองศาสตราจารย์ ดร.จิตตินันท์ บุญสทธิกุล

รองศาสตราจารย์ ดร.วาสนา คุณาอภิสิทธิ์

รองศาสตราจารย์ ดร.พิชิต ฤทธิจรรุญ

รองศาสตราจารย์ ดร.ไพบุลย์ ศรีชัยสวัสดิ์

รองศาสตราจารย์ ดร.วรรณชลี ไนริยา

รองศาสตราจารย์สุนทร แม้นสงวน

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นิลมณี ศรีบุญ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ฉัตรศิริ ปิยะพิมลสิทธิ์

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สืบสาย บุญวิธบุตร

ดร.เพ็ญพรรณ พิทักษ์สงคราม

ดร.พิชิต เมืองนาโพธิ์

นักวิชาการอิสระ

นักวิชาการอิสระ

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

นักวิชาการอิสระ

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

วิทยาลัยวิทยาศาสตร์การแพทย์

เจ้าฟ้าจุฬาภรณ

นักวิชาการอิสระ

มหาวิทยาลัยรามคำแหง

นักวิชาการอิสระ

มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

นักวิชาการอิสระ

สถาบันการจัดการปัญญาภิวัฒน์

นักวิชาการอิสระ

มหาวิทยาลัยมหิดล

นักวิชาการอิสระ

มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

มหาวิทยาลัยบูรพา

มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

วิทยาลัยวิทยาศาสตร์การแพทย์

เจ้าฟ้าจุฬาภรณ

วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ชลบุรี

มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์



กองบรรณาธิการ

วารสารวิชาการ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

ปีที่ 15 ฉบับที่ 3 กันยายน - ธันวาคม 2566 Vol.15 No.3 September - December, 2023

ที่ปรึกษา

อธิการบดีมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

บรรณาธิการ

รองอธิการบดีมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ ฝ่ายวิชาการ



กองบรรณาธิการฝ่ายจัดการ



ผู้ช่วยศาสตราจารย์นิกร ยาพรม	มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ
นายปิติโชค จันทร์หนองไทร	มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ
นางนิชานันท์ บาก้า	มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ
นางสาวชลธิชา บัวศรี	มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

ผู้ทรงคุณวุฒิประจำกองบรรณาธิการ

รองศาสตราจารย์ ดร.ฉลอง ชาตรูประชีวิน	มหาวิทยาลัยนเรศวร
รองศาสตราจารย์ ดร.นภพร ทศนัยนา	มหาวิทยาลัยบูรพา
รองศาสตราจารย์ ดร.ไฉ่ออน ชินธเนศ	นักวิชาการอิสระ
รองศาสตราจารย์ ดร.จิตตา ภาสวงนิช	มหาวิทยาลัยรามคำแหง
รองศาสตราจารย์วัฒนา สุทธิพันธุ์	มหาวิทยาลัยรัตนบัณฑิต
รองศาสตราจารย์สุนทร แม้นสงวน	มหาวิทยาลัยรามคำแหง
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อภิชาติ ไตรแสง	มหาวิทยาลัยรังสิต
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ณัฐพร อุตกฤษฎ์	มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้า พระนครเหนือ
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.คมสิทธิ์ เกียนวัฒนา	มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ดร.ผกามาศ ชัยรัตน์	มหาวิทยาลัยพะเยา
ดร.ศักดิ์ชาย พิทักษ์วงศ์	มหาวิทยาลัยรัตนบัณฑิต
นายชุมพล กุลเชษมานนท์	มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พงศธร โฆสิตธรรม	มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.จินตนา เทียมทิพร	มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พิมพ์ประภา อินตะหล่อ	มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ





วัตถุประสงค์

1. เพื่อเผยแพร่บทความวิจัย และบทความวิชาการ ทางการศึกษา การกีฬา การสร้างเสริมสุขภาพ วิทยาศาสตร์การกีฬา การบริหารจัดการกีฬา การประกอบธุรกิจการกีฬา นันทนาการ การท่องเที่ยว การศึกษา และสาขาอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง ของบุคลากรมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ และหน่วยงานภายนอก
2. เพื่อเป็นสื่อกลางการแลกเปลี่ยนและอ้างอิงผลงานวิชาการและผลงานวิจัยทางการศึกษา การกีฬา การสร้างเสริมสุขภาพ วิทยาศาสตร์การกีฬา การบริหารจัดการกีฬา การประกอบธุรกิจการกีฬา นันทนาการ การท่องเที่ยว การศึกษา และสาขาอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง
3. เพื่อสร้างเครือข่ายการเผยแพร่ผลงานวิชาการและวิจัย ระหว่างสถาบันกับหน่วยงานภายนอกทั้งภาครัฐและเอกชน

นโยบายการรับบทความ

วารสารวิชาการมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ ยินดีรับตีพิมพ์บทความวิจัยและบทความวิชาการเป็นภาษาไทย และภาษาอังกฤษ ในขอบข่ายทางการศึกษา การกีฬา การสร้างเสริมสุขภาพ วิทยาศาสตร์การกีฬา การบริหารจัดการกีฬา การประกอบธุรกิจการกีฬา นันทนาการ การท่องเที่ยว การศึกษา และสาขาอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง ดังนี้

1. ผลงานที่ส่งมาขอตีพิมพ์ต้องไม่เคยเผยแพร่มาก่อน และต้องไม่อยู่ระหว่างการพิจารณาของวารสารอื่น
2. กองบรรณาธิการขอสงวนสิทธิ์ในการรับหรือปฏิเสธบทความเข้าสู่กระบวนการประเมินคุณภาพ โดยบทความจะได้รับการพิจารณาจากผู้ทรงคุณวุฒิพิชญพิจารณา (Peer Review) ในสาขาวิชานั้น ๆ จำนวนไม่น้อยกว่า 3 ท่าน และเป็นการประเมินบทความแบบอำพรางทั้ง 2 ฝ่าย (Double - blind)
3. หากมีการตรวจพบว่าบทความมีการกระทำอันแสดงถึงการผิดจริยธรรมหรือจรรยาบรรณ ถือเป็นความรับผิดชอบของเจ้าของบทความ
4. ต้นฉบับที่ได้ลงตีพิมพ์ในวารสารวิชาการ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ ถือเป็นลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ
5. ผู้สนใจที่ประสงค์จะส่งบทความลงตีพิมพ์ในวารสารวิชาการ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ สามารถอ่านรายละเอียดการส่งบทความ และส่งบทความผ่านทางเว็บไซต์วารสารวิชาการ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ ได้ที่ <https://he02.tci-thaijo.org/index.php/TNSUJournal>
6. สามารถสอบถามรายละเอียดเพิ่มเติม ได้ที่ กองบรรณาธิการวารสารวิชาการ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ สำนักงานอธิการบดี ชั้น 3 กองส่งเสริมวิชาการ เลขที่ 333 หมู่ 1 ถ.สุขุมวิท ต.หนองไม้แดง อ.เมือง จ.ชลบุรี 20000 โทรศัพท์ 0 3805 4217 Email: journalipe@hotmail.com

กำหนดการพิมพ์เผยแพร่

วารสารวิชาการมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ มีกำหนดออกปีละ 3 ฉบับ ดังนี้

- ฉบับที่ 1 ประจำเดือนมกราคม – เดือนเมษายน
- ฉบับที่ 2 ประจำเดือนพฤษภาคม – เดือนสิงหาคม
- ฉบับที่ 3 ประจำเดือนกันยายน – เดือนธันวาคม

เจ้าของ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ



บทบรรณาธิการ

วารสารวิชาการ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติฉบับนี้ เป็นฉบับที่ 3 ปีที่ 15 มีกำหนดเผยแพร่ในเดือนกันยายน - ธันวาคม 2566 ในฉบับนี้มีบทความวิจัยและบทความวิชาการทั้งสิ้น จำนวน 24 บทความ โดยเป็นบทความด้านพลศึกษา การกีฬา การสร้างเสริมสุขภาพ วิทยาศาสตร์การกีฬา การบริหารจัดการกีฬา การประกอบธุรกิจการกีฬา นันทนาการ การท่องเที่ยว การศึกษา และสาขาที่เกี่ยวข้อง

กองบรรณาธิการฯ ขอขอบพระคุณผู้ทรงคุณวุฒิทุกท่าน และผู้สนับสนุนจากหลากหลายหน่วยงานที่ให้ความสนใจส่งบทความตีพิมพ์ในวารสารอย่างต่อเนื่อง ทั้งนี้ วารสารฉบับนี้ได้ดำเนินการจัดทำเป็นวารสารออนไลน์เพื่อให้ผู้สนใจได้ศึกษาค้นคว้า ตลอดจนเป็นหลักฐานในการนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อไป

บรรณาธิการ

วารสารวิชาการ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ



สารบัญ

หน้า

การพัฒนาโปรแกรมสุขศึกษาเพื่อสร้างเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายโดยประยุกต์ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเองร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคมต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตยะลา	1
คเชษฐ ปรัชกาญจน และชนินท์นรา ใจดี	
ผลของการแช่น้ำเย็นร่วมกับการยืดเหยียดกล้ามเนื้อและการนวดแบบสวีดิชที่ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงทางด้านระดับแลคเตทในเลือดและค่าออกซิเจนในเลือดปลายนิ้วมือ	15
ณัฐดนัย เจริญสุขวิมล และกิตติศักดิ์ วงษ์ดนตรี	
สภาพ ความต้องการจำเป็นและแนวทางพัฒนาพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพของครูในยุคชีวิตวิถีใหม่ สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาสมุทรปราการ	31
พัชรา หงษ์สมบัติ ศุภกร ศรเพชร และจารุวรรณ เขียวน้ำชุม	
การพัฒนาการเรียนรู้สุขศึกษาโดยใช้รูปแบบการแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์เพื่อส่งเสริมผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและทักษะการสื่อสารของนักเรียนมัธยมศึกษา	45
พิชชาธรณ์ เผือกขาวไว จินตนา สรายุทธพิทักษ์ และสรินญา รอดพิพัฒน์	
การจัดการกีฬาและการส่งเสริมการออกกำลังกายแบบองค์รวมภายใต้แนวคิดโมเดลเศรษฐกิจสู่การพัฒนาที่ยั่งยืน	57
วรรณชลี ไนรยา นงลักษณ์ ยอดมงคล ลัจจวัฒน์ จาริกศิลป์ วิไลวรรณ สิริสุทธิ	
ช่อฉัตร สุนทรพะลิน และวีระศักดิ์ พุทธาศรี	
รูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้การเรียนรู้เชิงรุกร่วมกับการเรียนรู้แบบสร้างสรรค์เป็นฐานเพื่อส่งเสริมสมรรถภาพทางกายผ่านการคิดเชิงระบบของนักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย	73
กัญทิมา เนียมโกะคะ สุธนะ ดิงศภทัย และจินตนา สรายุทธพิทักษ์	
การศึกษาผลของการฝึกสมาธิ SKT ที่มีต่อทักษะกีฬาอิงฐานเพื่อความเป็นเลิศ	89
อุมารณ คงอุไร จตุรงค์ เหมรา ศศิภิญญา ผ่องชมภู และสุชมาล ทองดี	
รูปแบบการฝึกอบรมผ่านเทคโนโลยีอุปกรณ์เคลื่อนที่ตามแนวคิดการเข้าถึงการเรียนรู้ด้วยตนเองเพื่อส่งเสริมสมรรถนะด้านเทคโนโลยีดิจิทัลสำหรับข้าราชการและบุคลากรภาครัฐ	105
จิรัชญ์ชาญญาญ์ อยู่สำราญ และวัธสาตรี ดิถียนต์	



สารบัญ

หน้า

ผลการจัดการเรียนรู้พลศึกษากีฬาบาสเกตบอลตามแนวคิดอุดมการณ์โอลิมปิกที่มีต่อ ความบริสุทธิ์ยุติธรรมในการเล่นกีฬาของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1 ธนวิทย์ ช่วยบำรุง บัญชา ชลาภิรมย์ และสุนะ ดิงศรัทีย์	121
ความสัมพันธ์ระหว่างการเปิดรับข่าวสาร การรับรู้ ทศนคติ และพฤติกรรมทางเพศที่พึงประสงค์ ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย นรภมล กองสุข สริญญา รอดพิพัฒน์ และจินตนา สรายุทธพิทักษ์	131
สมรรถนะที่พึงประสงค์ด้านการจัดการเรียนรู้ของครูปฐมวัยในสังกัดสำนักงาน เขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสมุทรสาคร นิภาพร อ่วมแจ้ง ภัทรพล มหาพันธ์ และวิภา ชุ่มบัณฑิต	145
การพัฒนาโปรแกรมส่งเสริมทักษะ EF และสมรรถนะการเคลื่อนไหวสำหรับนักเรียน ประถมศึกษาตอนปลาย ปาริชาติ ประกอบมาศ สุนะ ดิงศรัทีย์ และจินตนา สรายุทธพิทักษ์	157
การพัฒนาแผนการจัดการเรียนรู้ด้านกีฬาและนันทนาการตามแนวคิด SAM Sport Activity ในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนอนุบาลเมืองใหม่ชลบุรี พชรพล หิรัญกิติเดโช ภัทรพล มหาพันธ์ และวิภา ชุ่มบัณฑิต	175
การพัฒนาแผนการจัดการเรียนรู้ เรื่องบัญชีครัวเรือน สำหรับนักเรียนในระดับ ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น เพื่อส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเอง โรงเรียนสมุทรสาครบูรณะ พรกนก สุวรรณชาศรี ภัทรพล มหาพันธ์ และวิภา ชุ่มบัณฑิต	187
โปรแกรมส่งเสริมกิจกรรมทางกายในสถานการณ์การระบาดของโรคโควิด 19 โดยใช้โมเดล เชิงนิเวศวิทยาสำหรับนิสิตนักศึกษาปริญญาบัณฑิต พรพล พุทธรักขิต จินตนา สรายุทธพิทักษ์ สริญญา รอดพิพัฒน์ และฉัตรชนา เพริศพริ้ง	197
การจัดการเรียนรู้พลศึกษาในช่วงการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID - 19) ตามการรับรู้ของครูพลศึกษา: กรณีศึกษา ครูพลศึกษาในจังหวัดชลบุรี ระพีพัฒน์ เดือนเพ็ญศรี เกษมสันต์ พานิชเจริญ ปนัดดา จูเกาส์ เอกยศ มานะสม โสภณ อาภรณ์ศิริโรจน์ ประทีป ปุณวัฒนา และกฤษฎา สุร่าไพ	211



สารบัญ

	หน้า
การพัฒนาแบบการเรียนรู้เพื่อส่งเสริมความสามารถในการแก้ปัญหา ในวิชาสุขศึกษา สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนห้วย วรวงศ์ ยังเจริญ	223
ผลการเรียนรู้ตามกรอบมาตรฐานคุณวุฒิระดับอุดมศึกษาแห่งชาติ ในการเรียนออนไลน์ ของนักศึกษาหลักสูตรศึกษาศาสตรบัณฑิต สาขาพลศึกษา มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิชญ์ อรุณเมฆ และวรพล แสนจันทร์	241
การพัฒนาหลักสูตรศึกษาศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ ลธิศักดิ์ บุญหาญ	255
การพัฒนาบทเรียนอิเล็กทรอนิกส์เพื่อส่งเสริมการเรียนรู้ในรายวิชาหลักและวิธีการ เป็นผู้ฝึกสอนและผู้ตัดสินเทนนิส สำหรับนักศึกษาระดับปริญญาตรี อรชุลี นิราศพร	269
ความก้าวหน้าในการเรียนภาษาอังกฤษระดับประถมศึกษาด้วยการอ่านออกเสียงและ จดบันทึกตามแนวความคิดรวบยอด อรณี หมดรอด	283
โปรแกรมส่งเสริมความตระหนักรู้และพฤติกรรมป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 โดยใช้ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลร่วมกับทฤษฎีการเรียนรู้ปัญญาทางสังคม ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น อานนท์ กองสุวรรณ จินตนา สรายุทธพิทักษ์ และสรินญา รอดพิพัฒน์	295
ความสัมพันธ์ระหว่างการเปิดรับข่าวสาร การรับรู้ ทศนคติ และพฤติกรรมการสูบบุหรี่ไฟฟ้า ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา อรรักษ์ มุ่งหมาย สรินญา รอดพิพัฒน์ และจินตนา สรายุทธพิทักษ์	311
การศึกษาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และความสามารถในการคิดวิเคราะห์ กลุ่มสาระการเรียนรู้ สังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม สาระเศรษฐศาสตร์ ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ด้วยการจัดการเรียนรู้โดยใช้สมองเป็นฐาน อาทิตย์ คงหนูณ สุพจน์ เกิดสุวรรณ ทองปาน บุญกุศล และภัทรพล มหาจันทร์	325



การพัฒนาโปรแกรมสุขศึกษาเพื่อสร้างเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายโดยประยุกต์ ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเองร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคมต่อพฤติกรรม การออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตยะลา

คเชษฐ ปรัชกาญจน์¹ และชนินันรา ใจดี²

¹คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตยะลา

²คณะวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตยะลา

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงพัฒนามีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) พัฒนาโปรแกรมสุขศึกษาเพื่อสร้างเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา 2) ศึกษาผลการใช้โปรแกรมสุขศึกษาเพื่อสร้างเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายโดยประยุกต์ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเองร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคมต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย กลุ่มตัวอย่าง คือ นักศึกษา มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตยะลา จำนวน 60 คน คัดเลือกนักศึกษากลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง เป็นนักศึกษาที่กำลังศึกษาชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2564 ที่สนใจการออกกำลังกาย ไม่มีโรคประจำตัว สมัครใจเข้าร่วมโปรแกรม และไม่เป็นผู้ที่กำลังอยู่ในโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพอื่น ๆ โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 30 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 30 คน ให้โปรแกรมสุขศึกษากับกลุ่มทดลองเป็นเวลา 10 สัปดาห์ เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง ได้แก่ 1) โปรแกรมสุขศึกษาเพื่อสร้างเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายโดยประยุกต์ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเองร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคม 2) แบบสอบถามพฤติกรรมการออกกำลังกายโดยประยุกต์ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเองร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคม รวบรวมข้อมูลตามตัวแปรก่อนและหลังการทดลอง วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติเชิงพรรณนา และสถิติเชิงอนุมานเพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างกลุ่มด้วยสถิติ Independent t - test ผลการวิจัยพบว่า โปรแกรมที่พัฒนาขึ้น สามารถนำไปใช้ในการสร้างเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายได้จริง ระดับพฤติกรรมการออกกำลังกายของกลุ่มทดลองหลังการใช้โปรแกรมสุขศึกษาเพื่อสร้างเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายโดยประยุกต์ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเองร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคมสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

คำสำคัญ: พฤติกรรมการออกกำลังกาย; แรงสนับสนุนทางสังคม; การรับรู้ความสามารถของตนเอง



DEVELOPMENT OF HEALTH EDUCATION PROGRAM APPLYING SELF - EFFICACY AND SOCIAL SUPPORT TO ENHANCE EXERCISE BEHAVIORS OF UNDERGRADUATE STUDENTS AT THAILAND NATIONAL SPORTS UNIVERSITY YALA CAMPUS

Kachet Puratsakhan¹, and Chanintnara Jaidee²

¹Faculty of Education, Thailand National Sports University, Yala campus

²Faculty of Sports and Health Science, Thailand National Sports University, Yala campus

Abstract

This developmental research aims to 1) develop health education program to enhance exercise behaviors by applying self-efficacy and social support for undergraduate students and 2) investigate the effects of using health education program applying self - efficacy and social support to enhance exercise behaviors of undergraduate students. The participants were selected using purposive sampling including 60 undergraduate students at Thailand National Sports University who were interested to do exercise, without chronic diseases, and pleased to participate in the program. They were divided into 2 groups, 30 each; the experimental and control groups. 10 weeks of the experiment were given to the experimental group. The research instruments included 1) health education program applying self - efficacy and social support to enhance exercise behaviors and 2) exercise behavior questionnaire. The data from pre and posttests for independent t - test were collected and analyzed using descriptive and inferential statistics in order to compare the statistical significance differences. The findings revealed that the developed health education program could be practical to enhance exercise behaviors. The statistical significance of exercise behaviors of the experimental group using health education program to enhance exercise behaviors by applying self - efficacy and social support was found at the level of 0.01.

Keywords: exercise behavior, social support, self - efficacy



ในยุคศตวรรษที่ 21 การเปลี่ยนแปลงทางสังคมส่งผลต่อวิถีการดำรงชีวิตของคนในสังคมทุกระดับอย่างทั่วถึง สุขภาพเป็นประเด็นที่ถูกพูดถึง และให้ความสำคัญทุกระดับการพัฒนาสุขภาพของประชาชนจึงเป็นสิ่งที่มีความสำคัญมาก ทั้งนี้เพื่อการมีคุณภาพชีวิตที่ดีของประชาชน อันจะส่งผลไปถึงความสามารถในการพัฒนาประเทศชาติ อย่างไรก็ตาม สำนักงานพัฒนานโยบายสุขภาพระหว่างประเทศ รายงานสาเหตุการเสียชีวิตของประชากร อันดับหนึ่งของแทบทุกสังคมโลก มีสาเหตุมาจาก โรคไม่ติดต่อโดยคิดเป็นร้อยละ 71 ของการเสียชีวิตทั้งหมด สำหรับในประเทศไทยพบว่า ทั้งอัตราการป่วย อัตราการเสียชีวิตจากโรคไม่ติดต่อ และความชุกของปัจจัยเสี่ยงสำคัญก็มีทิศทางเพิ่มขึ้น และมีสัดส่วนที่สูงกว่าค่าเฉลี่ยนานาชาติ โดยเป็นสาเหตุของการเสียชีวิตถึง 427,400 ราย ในปี พ.ศ. 2559 หรือคิดเป็นร้อยละ 74 ของการเสียชีวิตทั้งหมด หรือเสียชีวิตเฉลี่ย 100 คน / วัน และมากกว่าครึ่งเป็นการเสียชีวิตก่อนวัยอันควรคือน้อยกว่า 70 ปี (International Health Policy Program, 2022)

ด้วยเหตุนี้การออกกำลังกายจึงเป็นวิธีการหรือทางเลือกหนึ่งที่จะช่วยพัฒนาทั้งร่างกายและจิตใจ โดยมีค่าการลงทุนน้อยที่สุด แต่ให้ผลคุ้มค่ามากที่สุด แม้ว่าการออกกำลังกายจะทำให้มีสุขภาพดี แต่ก็ยังมีบุคคลบางกลุ่มขาดมีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่เพียงพอ ซึ่งจากการสำรวจของกรมพลศึกษา (Department of Physical Education, 2018) พบว่า คนไทยออกกำลังกายต่อเนื่อง ≥ 3 วัน / สัปดาห์ และวันละไม่น้อยกว่า 30 นาที มีเพียงร้อยละ 27.71 ส่วนแรงจูงใจในการออกกำลังกาย 5 อันดับแรก คือ สนุกกีฬา / สถานที่สวยงาม มีมาตรฐานการจัดกิจกรรมน่าสนใจ ทัศนคติที่ดีในการออกกำลังกาย มีความรู้ในการออกกำลังกาย มีญาติพี่น้อง เพื่อน ร่วมออกกำลังกาย ตามลำดับ และเหตุผลที่คนไม่ออกกำลังกาย 3 อันดับแรก คือ ไม่มีเวลา เกียจคร้าน และไม่ชอบออกกำลังกาย ดังนั้น การสร้างเสริมให้บุคคลมีพฤติกรรมการออกกำลังกาย จึงจำเป็นอย่างยิ่งในการใช้กลวิธีทางสุขศึกษาให้มีความเหมาะสม จำเป็นต้องอาศัยหลาย ๆ ปัจจัยทำให้บุคคลนั้น ๆ มีพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสม

แบนดูรา (Bandura, 1997) กล่าวว่า พฤติกรรมของบุคคลอาจเกิดจากอิทธิพลของสิ่งแวดล้อมและปัจจัยภายในตัวบุคคล เช่น การรับรู้ความเชื่อ มีผลต่อการกระทำและการเรียนรู้ของบุคคล กล่าวคือ เมื่อบุคคลแสดงพฤติกรรมหนึ่งออกมา บุคคลจะรับรู้ในความสามารถของตนและเรียนรู้ถึงผลลัพธ์ของการแสดงพฤติกรรมนั้น ๆ การตัดสินใจที่จะกระทำพฤติกรรมใด ๆ ของบุคคล เกิดจากการรับรู้ความสามารถของตนเอง (Bandura, 1997) แบนดูรา เชื่อว่า การรับรู้ความสามารถของตนเองในแต่ละสภาพการณ์ที่แตกต่างกัน ก็อาจจะแสดงพฤติกรรมออกมาแตกต่างกันได้ เนื่องจากความสามารถของคนเรานั้นไม่ตายตัวเป็นพลวัตยืดหยุ่น



ตามสภาพการณ์ ดังนั้นสิ่งที่กำหนดประสิทธิภาพของการแสดงออก จึงขึ้นอยู่กับความรู้ความสามารถของตนเองในสภาวะการณ์นั้น ๆ คือ ถ้าบุคคลนั้นเชื่อว่า เรามีความสามารถเราก็จะแสดงถึงความสามารถนั้นออกมา คนที่เชื่อว่าตนเองมีความสามารถจะมีความอดทน อุตสาหะไม่ท้อถอยง่าย และจะประสบความสำเร็จในที่สุด (Evans, 1989) นอกเหนือจากการรู้ความสามารถของตนเองแล้ว การได้รับการสนับสนุนทางสังคมมีผลต่อสภาวะสุขภาพทั้งร่างกายและจิตใจ ฉะนั้น แรงสนับสนุนทางสังคมน่าจะเป็นอีกหนึ่งตัวแปรที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย หากได้รับการสนับสนุนจากครอบครัว โรงเรียน ชุมชน ส่งผลให้มีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ต่อไป

มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตยะลา เป็นสถาบันการศึกษาระดับอุดมศึกษา มีวัตถุประสงค์ให้การศึกษา ส่งเสริมวิชาการและวิชาชีพ และด้านอื่น ๆ โดยมุ่งเน้นการสร้างองค์ความรู้ด้านการกีฬา พลศึกษา การสร้างเสริมสุขภาพ วิทยาศาสตร์การกีฬา การบริหารจัดการกีฬา การประกอบธุรกิจและอุตสาหกรรมกีฬา และสาขาวิชาที่เกี่ยวข้อง รวมทั้งเป็นแหล่งสร้างและพัฒนาบุคลากรด้านการกีฬาของประเทศ (Thailand National Sport University, 2019) การมีพฤติกรรมออกกำลังกายเป็นสิ่งหนึ่งที่จะทำให้ นักศึกษามีสุขภาพที่ดี ร่างกายแข็งแรง มีบุคลิกภาพที่เหมาะสมกับวิชาชีพ หากนักศึกษามีความสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเองให้มีพฤติกรรมออกกำลังกายที่ถูกต้องแล้ว ก็สามารถนำความรู้ไปปรับเปลี่ยนและพัฒนาพฤติกรรม การออกกำลังกายของผู้อื่นได้ และสามารถประยุกต์ใช้ความรู้ไปพัฒนาตนเอง สังคม และประเทศได้อย่างยั่งยืน

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อพัฒนาโปรแกรมสุขศึกษาเพื่อสร้างเสริมพฤติกรรมออกกำลังกายโดยประยุกต์ทฤษฎีการรู้ความสามารถของตนเองร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคม
2. เพื่อศึกษาผลการใช้โปรแกรมสุขศึกษาเพื่อสร้างเสริมพฤติกรรมออกกำลังกายโดยประยุกต์ทฤษฎีการรู้ความสามารถของตนเองร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคมต่อพฤติกรรมออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตยะลา

สมมติฐานของการวิจัย

1. การพัฒนาโปรแกรมสุขศึกษาเพื่อสร้างเสริมพฤติกรรมออกกำลังกายโดยประยุกต์ทฤษฎีการรู้ความสามารถของตนเองร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคม สามารถสร้างเสริมพฤติกรรมออกกำลังกาย
2. นักศึกษากลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมสุขศึกษาเพื่อสร้างเสริมพฤติกรรมออกกำลังกายมีการรู้ความสามารถของตนเองต่อการออกกำลังกายมากกว่ากลุ่มควบคุม
3. นักศึกษากลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมสุขศึกษาเพื่อสร้างเสริมพฤติกรรมออกกำลังกายมีความคาดหวังในผลที่เกิดจากการออกกำลังกายสูงกว่ากลุ่มควบคุม
4. นักศึกษากลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมสุขศึกษาเพื่อสร้างเสริมพฤติกรรมออกกำลังกายมีการได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมสูงกว่ากลุ่มควบคุม

นิยามศัพท์

การรับรู้ความสามารถของตนเองต่อการออกกำลังกาย หมายถึง การตัดสินความสามารถของตนเองในการออกกำลังกาย เชื่อมั่นในความสามารถของตนเองในการออกกำลังกาย

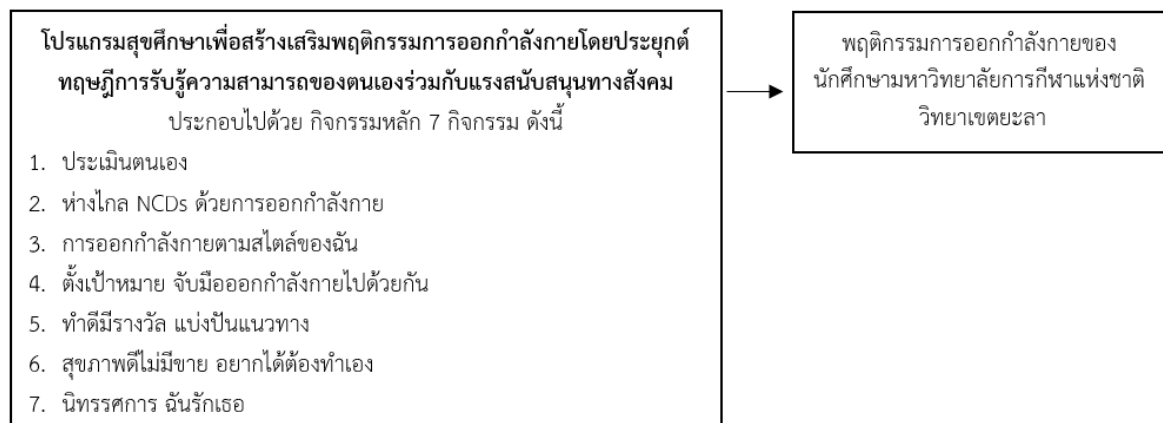
ความคาดหวังในผลที่เกิดจากการออกกำลังกาย หมายถึง ความเชื่อที่บุคคลประเมินว่า พฤติกรรมการออกกำลังกายที่ตนเองกระทำนั้น จะนำไปสู่ผลลัพธ์ หรือเป้าหมายที่ตนเองคาดหวังไว้

การได้รับแรงสนับสนุนทางสังคม หมายถึง สิ่งที่บุคคลได้รับจากบุคคลหรือกลุ่มบุคคล เช่นความรู้ ข่าวสาร การออกกำลังกาย หรือการสนับสนุนด้านจิตใจ อารมณ์ซึ่งอาจเป็นแรงผลักดันให้มีพฤติกรรมออกกำลังกาย

พฤติกรรมการออกกำลังกาย หมายถึง การที่นักศึกษามีกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายอย่างมีรูปแบบและแบบแผนเพื่อความแข็งแรงของสุขภาพ โดยมีความถี่ในการออกกำลังกายความนานในการออกกำลังกาย และความหนักในการออกกำลังกายที่เหมาะสมและสม่ำเสมอ

โปรแกรมสุขศึกษา หมายถึง โปรแกรมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นรู้โดยการประยุกต์ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเองร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคม ประกอบด้วยกิจกรรม 7 กิจกรรม

กรอบแนวคิด



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

วิธีดำเนินการวิจัย

การดำเนินการวิจัยแบ่งเป็น 2 ระยะ ดังนี้

ระยะที่ 1 การศึกษาเอกสารและพัฒนาโปรแกรมสุขศึกษาเพื่อสร้างเสริมพฤติกรรมออกกำลังกาย โดยประยุกต์ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเองร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคมของนักศึกษามหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตมาสาสร้างเป็นโปรแกรมสุขศึกษา แล้วตรวจสอบคุณภาพของโปรแกรมสุขศึกษา นำโปรแกรมไปทดลองใช้เพื่อดูความเหมาะสมในเรื่องการจัดกิจกรรมและเวลาที่ใช้ในการจัดกิจกรรม แล้วนำมาปรับปรุงให้มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น แล้วจึงนำไปใช้กับกลุ่มตัวอย่าง

ระยะที่ 2 การศึกษาผลของการนำโปรแกรมสุขศึกษาเพื่อสร้างเสริมพฤติกรรมออกกำลังกาย โดยประยุกต์ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเองร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคมไปใช้ ผู้วิจัยกำหนดกลุ่ม



ตัวอย่างตามเกณฑ์การกำหนดกลุ่มตัวอย่างที่เหมาะสมกับการวิจัยแบบกึ่งทดลอง (Polit, & Hunger, 1995) ซึ่งคัดเลือกนักศึกษาในกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive Selection) เป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ภาคการเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2564 จำนวน 60 คน ตามเกณฑ์ที่ผู้วิจัยกำหนด คือ เป็นผู้ที่สนใจการออกกำลังกาย ไม่มีโรคประจำตัว สมรรถใจ เข้าร่วมโปรแกรม และไม่เป็นผู้ที่กำลังอยู่ในโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพในรูปแบบอื่น ๆ จับฉลากแบ่งกลุ่ม เป็น 2 กลุ่ม คือกลุ่มทดลอง จำนวน 30 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 30 คน ดำเนินการวิจัยตามแผน การจัดกิจกรรม ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 กิจกรรมสุขศึกษาตามแนวคิดทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเองร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคม

แผนกิจกรรมที่	องค์ประกอบของทฤษฎีที่ใช้	รายละเอียดของกิจกรรม
สัปดาห์ที่ 1 1. การประเมินตนเอง เวลา 2 ชั่วโมง	การสนับสนุนด้านการให้การ ประเมินผล การใช้คำพูดชักจูง	ประเมินตนเองและเปรียบเทียบผลการประเมินเกณฑ์มาตรฐาน เพื่อสะท้อนข้อมูลสุขภาพตนเอง และสร้างความตระหนักถึงความสำคัญของการออกกำลังกาย
สัปดาห์ที่ 2 2. ท่างไกล NCDs ด้วย การออกกำลังกาย เวลา 1 ชั่วโมง	การให้การสนับสนุนทางด้าน ข้อมูลข่าวสาร การใช้ตัวแบบ การกระตุ้นทางอารมณ์	เป็นการบรรยายให้ความรู้เกี่ยวกับประโยชน์ของการออกกำลังกาย ในการป้องกันโรค ให้ตัวแบบ (modeling) สนทนาสร้างแรงจูงใจให้ เชื่อว่าการออกกำลังกายจะทำให้ห่างไกลจากโรค NCDs และให้นักศึกษามั่นใจว่าตนเองมีความสามารถในการออกกำลังกาย
สัปดาห์ที่ 3 3. การออกกำลังกาย ตามสไตล์ของฉันทัน เวลา 1 ชั่วโมง	การให้การสนับสนุนทางด้าน เครื่องมือ การใช้ตัวแบบ	ใช้การบรรยาย สาธิต และการฝึกทักษะการออกกำลังกาย พร้อมแนะนำสิ่งสนับสนุนการออกกำลังกายในมหาวิทยาลัย เปิดโอกาสให้กลุ่มทดลองได้สอบถาม พูดแสดงความรู้สึกและความมุ่งมั่นและความคาดหวังในผลการออกกำลังกาย
สัปดาห์ที่ 4 - 5 4. ตั้งเป้าหมาย จับมือ ออกกำลังกายไปด้วยกัน	การสนับสนุนทางอารมณ์ การชักจูงโดยใช้คำพูด	สร้างแรงบันดาลใจให้ตัดสินใจออกกำลังกาย โดยกำหนดเป้าหมาย การออกกำลังกายในสมุดบันทึกการออกกำลังกาย ใช้แรงสนับสนุนทางสังคมให้มีการออกกำลังกายร่วมกัน และให้บุคคลรอบข้างให้คำแนะนำ ตักเตือนให้บรรลุเป้าหมาย
สัปดาห์ที่ 6 - 7 5. ทำดีมีรางวัล แบ่งปัน แนวทาง	การสนับสนุนทางสิ่งของ การใช้ตัวแบบ การได้เห็นประสบการณ์ ความสำเร็จจากผู้อื่น	กลุ่มทดลองที่สำเร็จตามเป้าหมายออกมาเล่าวิธีและผลลัพธ์ที่ได้จากการออกกำลังกายได้สำเร็จ พูดกระตุ้นให้ผู้อื่นอยากมีความสำเร็จเหมือนตัวแบบ เปิดโอกาสให้สนทนาแลกเปลี่ยนความคิดเห็นรวมถึงมีรางวัลสำหรับผู้ที่สามารถทำสำเร็จ
สัปดาห์ที่ 8 - 9 6. สุขภาพดีไม่มีขาย อยากได้ต้องทำเอง	การสนับสนุนทางอารมณ์ การให้ข้อมูลข่าวสาร การได้เห็นประสบการณ์ ความสำเร็จจากผู้อื่น	การกำหนดเป้าหมายให้มีความท้าทายมากขึ้น ใช้แรงสนับสนุนทางสังคมในการกระตุ้นเตือนให้มีการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง รวมถึงให้ข้อมูลและคำปรึกษาต่าง ๆ เป็นรายบุคคล รายกลุ่ม ทั้งทางโทรศัพท์และออนไลน์
สัปดาห์ที่ 10 7. ฉันทันเธอ 1 ชั่วโมง	ประสบการณ์ของความสำเร็จ จากการปฏิบัติด้วยตนเอง การกระตุ้นทางอารมณ์	บอกเล่าประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จ แบ่งกลุ่มนำเสนอความภาคภูมิใจในตนเองจากการมีวินัยในการออกกำลังกาย ให้กลุ่มบุคคลที่เป็นแรงสนับสนุนทางสังคม และผู้ที่สนใจเข้าร่วมชมนิทรรศการ ให้นักศึกษาได้รับรู้ความสามารถของตนเองในการออกกำลังกาย



เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. เครื่องมือที่ใช้ดำเนินการทดลอง คือ โปรแกรมสุขศึกษาเพื่อสร้างเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายโดยประยุกต์ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเองร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคม โดยมีผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 ท่าน เป็นผู้ประเมินความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้าง ซึ่งได้ค่าเท่ากับ 4.65 อยู่ในระดับเหมาะสมมากที่สุด

2. เครื่องมือเก็บรวบรวมข้อมูล คือ แบบสอบถามพฤติกรรมการออกกำลังกายโดยประยุกต์ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเองร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคมของนักศึกษามหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตยะลา ข้อคำถามเป็นแบบมาตราประมาณค่า 3 ระดับ ซึ่งแบ่งออกเป็น 5 ตอน ดังนี้ 1) ข้อมูลทั่วไปของนักศึกษา 2) การรับรู้ความสามารถของตนเองต่อการออกกำลังกาย 3) ความคาดหวังในผลที่เกิดจากการออกกำลังกาย 4) การรับแรงสนับสนุนทางสังคม 5) พฤติกรรมการออกกำลังกาย หาค่าความเชื่อมั่น ด้วยสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) ได้ค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับ 0.81

ขั้นตอนการทดลอง / เก็บรวบรวมข้อมูล

1. ผู้วิจัยเตรียมโปรแกรมสุขศึกษาเพื่อสร้างเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายโดยประยุกต์ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเองร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคม และแบบสอบถามพฤติกรรมการออกกำลังกายโดยประยุกต์ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเองร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคม คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างตามเกณฑ์ จากนั้นเสนอขอรับการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์จากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ เลขที่ EDU 033/2564 ติดต่อประสานงานกับนักศึกษามหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตยะลา และผู้ที่เกี่ยวข้อง เพื่อชี้แจงขั้นตอนและกิจกรรมต่าง ๆ ในการดำเนินงานเพื่อขอความร่วมมือในการดำเนินการวิจัย

2. จัดกิจกรรมตามโปรแกรมสุขศึกษาเพื่อสร้างเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายโดยประยุกต์ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเองร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคมให้กับนักศึกษามหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตยะลา ในช่วงเดือนพฤศจิกายน 2564 - มกราคม 2565 โดยกลุ่มตัวอย่างทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทำแบบสอบถามแบบสอบถามพฤติกรรมการออกกำลังกายโดยประยุกต์ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเองร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคม ก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรม ดำเนินการทดลอง กับกลุ่มทดลอง 30 คน เป็นเวลา 10 สัปดาห์ กิจกรรมที่ 1 ดำเนินการสัปดาห์ละ 1 ครั้ง เป็นเวลา 2 ชั่วโมง กิจกรรมที่ 2,3,7 ดำเนินการสัปดาห์ละ 1 ครั้ง เป็นเวลา 1 ชั่วโมง กิจกรรมที่ 4,5,6 กลุ่มทดลองออกกำลังกายตามเป้าหมายที่กำหนด และพบนักวิจัยสัปดาห์ละ 1 ครั้ง เป็นเวลา 1 ชั่วโมง ทำการเก็บข้อมูล 2 ครั้ง คือ ระยะเวลาก่อนการทดลอง ระยะเวลาหลังการทดลองในสัปดาห์ที่ 10 สัปดาห์

การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ข้อมูลเพื่อบรรยายลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง ใช้การแจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยระหว่างกลุ่ม ใช้สถิติ Independent t - test กำหนดนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการวิจัย

1. กลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมการใช้โปรแกรมสุขศึกษาเพื่อสร้างเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกาย โดยประยุกต์ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเองร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคมของนักศึกษามหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตยะลา เป็นเพศชาย จำนวน 20 คน คิดเป็นร้อยละ 66.7 เป็นเพศหญิง 10 คน คิดเป็นร้อยละ 33.3 ส่วนใหญ่มีน้ำหนักระหว่าง 50 - 60 กิโลกรัม จำนวน 15 คน คิดเป็นร้อยละ 50 และมีส่วนสูง อยู่ระหว่าง 160 - 169 เซนติเมตร จำนวน 15 คน คิดเป็นร้อยละ 50 กลุ่มควบคุมเป็นเพศชาย จำนวน 14 คน คิดเป็นร้อยละ 46.7 เพศหญิง 16 คน คิดเป็นร้อยละ 53.3 ส่วนใหญ่มีน้ำหนักอยู่ระหว่าง 50 - 60 กิโลกรัม จำนวน 12 คน คิดเป็นร้อยละ 40 และมี ส่วนสูงอยู่ระหว่าง 160 - 169 เซนติเมตร จำนวน 11 คน คิดเป็น ร้อยละ 36.7

2. ผลการพัฒนาโปรแกรมสุขศึกษาเพื่อสร้างเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายโดยประยุกต์ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเองร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคมของนักศึกษามหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตยะลา คือ ได้โปรแกรมสุขศึกษาเพื่อสร้างเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายโดยประยุกต์ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเองร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคมที่บูรณาแนวคิดการรับรู้ความสามารถของตนเองร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคมในการสร้างเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกาย ซึ่งในโปรแกรมได้นำแหล่งของการรับรู้ความสามารถของตนเอง และแรงสนับสนุนทางสังคมที่ได้ผ่านการพิจารณาคุณภาพความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้าง จากผู้ทรงคุณวุฒิ ซึ่งได้ค่าเท่ากับ 4.65 อยู่ในระดับเหมาะสมมากที่สุด โปรแกรมสุขศึกษาเป็นโปรแกรมที่บูรณาการแนวคิดการรับรู้ความสามารถของตนเองร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคมในการสร้างเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกาย ซึ่งในโปรแกรมได้นำแหล่งของการรับรู้ความสามารถของตนเอง และแรงสนับสนุนทางสังคม สอดแทรกอยู่ในกิจกรรมของแต่ละแผนการจัดกิจกรรมของโปรแกรมสุขศึกษาเพื่อสร้างเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกาย ซึ่งรายละเอียดของแผนการจัดกิจกรรม ประกอบด้วย สารสำคัญ วัตถุประสงค์ ความสอดคล้องกับทฤษฎี สารการเรียนรู้ กิจกรรมการเรียนรู้ สื่ออุปกรณ์การเรียนรู้ และการประเมินผล

3. ผลการเปรียบเทียบระดับพฤติกรรมการออกกำลังกายภายในกลุ่มก่อนการทดลองและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง ที่ได้รับโปรแกรมสุขศึกษาเพื่อสร้างเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายโดยประยุกต์ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเองร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคมของนักศึกษามหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตยะลา

ตารางที่ 2 แสดงผลการเปรียบเทียบระดับพฤติกรรมการออกกำลังกายภายในกลุ่มก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มควบคุม

ตัวแปร	n	ก่อน		หลัง		t	Sig.
		$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.		
การรับรู้ความสามารถของตนเองต่อการออกกำลังกาย	30	2.17	0.46	2.13	0.42	0.289	.775
ความคาดหวังในผลที่เกิดจากการออกกำลังกาย	30	2.23	0.52	2.27	0.53	0.270	.789
การได้รับแรงสนับสนุนทางสังคม	30	2.28	0.32	2.38	0.39	1.180	.248
พฤติกรรมการออกกำลังกาย	30	2.20	0.49	2.32	0.42	0.954	.348
รวม	30	2.22	0.30	2.27	0.33	0.647	.523

จากตารางที่ 2 พบว่า ระดับพฤติกรรมการออกกำลังกายในกลุ่มก่อนการทดลองและหลังการทดลองของกลุ่มควบคุมไม่มีความแตกต่างกัน ในทุก ๆ ด้าน นั่นคือ กลุ่มควบคุมมีการแสดงพฤติกรรมการออกกำลังกายก่อนและหลังการทดลองไม่แตกต่างกัน

ตารางที่ 3 แสดงผลการเปรียบเทียบระดับพฤติกรรมการออกกำลังกายในกลุ่มก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง

ตัวแปร	n	ก่อน		หลัง		t	Sig.
		$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.		
การรับรู้ความสามารถของตนเองต่อการออกกำลังกาย	30	2.14	0.43	2.65	0.27	5.511	.000**
ความคาดหวังในผลที่เกิดจากการออกกำลังกาย	30	2.25	0.52	2.62	0.27	3.746	.001**
การได้รับแรงสนับสนุนทางสังคม	30	2.22	0.39	2.46	0.29	2.388	.024*
พฤติกรรมการออกกำลังกาย	30	2.17	0.46	2.41	0.35	2.196	.036*
รวม	30	2.20	0.28	2.54	0.19	5.678	.000**

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 3 พบว่า ระดับพฤติกรรมการออกกำลังกายในกลุ่มก่อนการทดลองและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง ในภาพรวมมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ.01 เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า ในด้านการรับรู้ความสามารถของตนเองต่อการออกกำลังกาย และความคาดหวังในผลที่เกิดจากการออกกำลังกาย ก่อนและหลังการทดลองมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และในด้านการได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมและด้านพฤติกรรมการออกกำลังกาย ก่อนและหลังการทดลองต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นั่นคือ กลุ่มทดลองมีการแสดงพฤติกรรมการออกกำลังกายก่อนและหลังการทดลองแตกต่างกัน โดยหลังการทดลองกลุ่มทดลองแสดงพฤติกรรมการออกกำลังกายมากกว่าหลังทดลอง

ตารางที่ 4 แสดงการเปรียบเทียบผลการใช้โปรแกรมสุขศึกษาเพื่อสร้างเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายโดยประยุกต์ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเองร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคมระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง

กลุ่ม	n	$\bar{X}$	S.D.	df	t	Sig.
กลุ่มควบคุม	30	2.27	0.33	29	3.828	.000**
กลุ่มทดลอง	30	2.54	0.19	29		

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตารางที่ 4 พบว่า ระดับพฤติกรรมการออกกำลังกายของกลุ่มทดลองหลังการใช้โปรแกรมสุขศึกษาเพื่อสร้างเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายโดยประยุกต์ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเองร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคมสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

อภิปรายผลการวิจัย

1) การพัฒนาโปรแกรมสุขศึกษาเพื่อสร้างเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายโดยประยุกต์ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเองร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคมของนักศึกษามหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตยะลา

1.1 โปรแกรมสุขศึกษาเพื่อสร้างเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายโดยประยุกต์ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเองร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคมของนักศึกษามหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตยะลา ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น มีผลทำให้นักศึกษามีพฤติกรรมการออกกำลังกาย ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่า โปรแกรมสุขศึกษา มีกิจกรรมที่สร้างให้นักศึกษาเกิดการรับรู้ความสามารถของตนเองจากแหล่งต่าง ๆ ทำให้นักศึกษาเกิดการรับรู้ความสามารถของตนเองว่า ตนเองนั้นสามารถมีพฤติกรรมการออกกำลังกายได้ ซึ่งสอดคล้องกับ เบนดูรา (Bandura, 1986) ที่กล่าวว่า ถ้าบุคคลมีการรับรู้ความสามารถตนเอง (perceived self - efficacy) และคาดหวังในผลลัพธ์ของการปฏิบัติ (outcome expectations) เขาจะแสดงออกซึ่งพฤติกรรมนั้นให้บรรลุเป้าหมายที่กำหนดไว้ และสอดคล้องกับ เกศินี สราญฤทธิชัย (Kesinee Saranrittichai, 2022) ที่กล่าวว่า หากบุคคลมีการรับรู้ความสามารถของตนเองว่าตนสามารถทำพฤติกรรมใดได้ บุคคลนั้นสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและจัดการสุขภาพของตนเองได้

1.2 การได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมจากกิจกรรมในโปรแกรมสุขศึกษาเพื่อสร้างเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกาย จากโปรแกรมสุขศึกษาเพื่อสร้างเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกาย เป็นแรงผลักดันให้นักศึกษาไปสู่เป้าหมาย คือ การมีพฤติกรรมการออกกำลังกายได้ ซึ่งสอดคล้องกับ แคพแพลน (Caplan, 1976) ที่กล่าวว่า การสนับสนุนทางสังคมเป็นข้อมูลที่ทำให้บุคคลเชื่อว่า บุคคลได้รับการห่วงใยและเป็นที่รัก เป็นที่ต้องการและมีคุณค่า หรือเป็นส่วนหนึ่งของเครือข่ายในการสื่อสารกันและมีพันธะร่วมกัน ซึ่งการที่นักศึกษาได้รับแรงสนับสนุนทางสังคม ทั้งทางด้านอารมณ์ ด้านข้อมูลข่าวสาร หรือวัตถุสิ่งของต่าง ๆ จากบุคคลที่มีอิทธิพลต่อนักศึกษา ทำให้นักศึกษารู้สึกว่า มีคนรัก มองเห็นคุณค่า และส่วนหนึ่งของสังคม ทำให้นักศึกษานั้นมีแนวโน้มที่จะสร้างเสริมพฤติกรรมออกกำลังกาย สอดคล้องกับ ธนัมพร ทองลง และภาคภูมิ แจ้งโพธิ์นาค (Thanumporn Thonglong, & Parkpoom Jangphonak, 2022) ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรธานี ศูนย์สามพร้าว พบว่า แรงสนับสนุนทางสังคม มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา และสอดคล้องกับ โคดาไมนาซบ ไรซี วาเฮดปาราสต์ ทามาเซบิ และจาวัตเซต (Khodaminasab, Reisi, Vahedparast, Tahmasebi, & Javadzade, 2019) ที่พบว่า การสนับสนุนทางสังคมสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลตนเอง

2) การศึกษาผลการใช้โปรแกรมสุขศึกษาเพื่อสร้างเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายโดยประยุกต์ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเองร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคมต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตยะลา

2.1 จากสมมุติฐานการวิจัย ข้อที่ 1 การพัฒนาโปรแกรมสุขศึกษาเพื่อสร้างเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายโดยประยุกต์ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเองร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคม สามารถสร้างเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตยะลาได้ ผลการวิจัยพบว่าเป็นไปตามสมมุติฐานที่ตั้งไว้ นั่นคือ กลุ่มทดลองมีการแสดงพฤติกรรมการออกกำลังกายก่อน

และหลังการทดลองแตกต่างกัน โดยหลังการทดลองกลุ่มทดลองแสดงพฤติกรรมการออกกำลังกายมากกว่า หลังทดลอง ทั้งนี้อาจเนื่องมาจาก โปรแกรมสุขศึกษาเพื่อสร้างเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกาย ที่ประกอบไปด้วยการจัดกิจกรรม ทั้ง 7 กิจกรรม ที่สามารถสร้างให้นักศึกษาเกิดการรับรู้ความสามารถของตนเอง และได้รับแรงสนับสนุนทางสังคม จากแหล่งต่าง ๆ และนักศึกษามีความคาดหวังในผลลัพธ์ของการออกกำลังกาย ทำให้แสดงพฤติกรรมการออกกำลังกายได้ อีกทั้งมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตยะลา มีความพร้อมทางด้านสถานที่ อุปกรณ์กีฬา และมีบรรยากาศของการออกกำลังกาย จึงเป็นสิ่งสนับสนุนให้นักศึกษาสร้างพฤติกรรมการออกกำลังกายได้

2.2 จากสมมุติฐานการวิจัย ข้อที่ 2 นักศึกษากลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมสุขศึกษาเพื่อสร้างเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายมีการรับรู้ความสามารถของตนเองต่อการออกกำลังกายมากกว่ากลุ่มควบคุม ผลการวิจัยพบว่า การรับรู้ความสามารถของตนเองต่อการออกกำลังกาย ก่อนและหลังการทดลองมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 นั่นคือ กลุ่มทดลองมีการรับรู้ความสามารถของตนเองต่อการออกกำลังกายก่อนและหลังการทดลองแตกต่างกัน โดยหลังการทดลองกลุ่มทดลองมีการรับรู้ความสามารถของตนเองต่อการออกกำลังกาย มากกว่าหลังทดลอง ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากนักศึกษาได้ปฏิบัติตามโปรแกรมสุขศึกษาเพื่อสร้างเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายที่ผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้น โดยนักศึกษาเกิดการรับรู้ความสามารถของตนเองจาก ประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จการเรียนรู้จากใช้ตัวแบบคำพูดชักจูง และการได้รับกระตุ้นทางอารมณ์ที่บูรณาการอยู่ในแผนการจัดกิจกรรม ทำให้เกิดพฤติกรรมการออกกำลังกาย สอดคล้องกับ อักษร อยู่วัง และบัวทอง สว่างโสภาคกุล (Aksorn Yoowang, & Buathong Sawangsopakul, 2020) ที่ศึกษาการรับรู้ความสามารถของตนเอง การรับรู้ภาวะสุขภาพ การจูงใจตนเอง และพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุชมรมผู้สูงอายุ ตำบลเจ็ดริ้ว จังหวัดสมุทรสาคร พบว่า การรับรู้ความสามารถของตนเองอยู่ในระดับสูง มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่าเมื่อผู้สูงอายุมีการรับรู้ว่าคุณสมบัติสามารถปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพต่าง ๆ ได้ก็เกิดความมั่นใจในความสามารถของตนเอง หรือเมื่อผู้สูงอายุตัดสินใจที่จะปฏิบัติกิจกรรมใด ๆ แล้วปฏิบัติได้สำเร็จ ทำแล้วส่งผลดี ได้รับคำยกย่องชมเชยจากบุคคลรอบข้างทำให้ผู้สูงอายุมีความเชื่อมั่นในตนเองมากยิ่งขึ้น และสอดคล้องกับ ณภัสวรรณ ธนาพงษ์นันท์ ประสานศิลป์ คำโฮง และ วรพล แวงนอก (Napatsawan Thanaphonganan, Prasansil Khumhong, & Worraphol Waengnork, 2019) ที่ศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมการประยุกต์ใช้ทฤษฎีความสามารถตนเองที่มีต่อพฤติกรรมการส่งเสริมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ อำเภอเบรบือ จังหวัดมหาสารคาม พบว่า หลังจากได้รับโปรแกรมการประยุกต์ใช้ทฤษฎีความสามารถตนเองที่มีต่อพฤติกรรมการส่งเสริมการออกกำลังกาย ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโปรแกรมมีความรู้อยู่ในระดับสูง และมีพฤติกรรมการส่งเสริมการออกกำลังกาย อยู่ในระดับดี และหลังการทดลองผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโปรแกรมการประยุกต์ใช้ทฤษฎีความสามารถตนเองที่มีต่อพฤติกรรมการส่งเสริมการออกกำลังกายมีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2.3 จากสมมุติฐานการวิจัย ข้อที่ 3 นักศึกษากลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมสุขศึกษาเพื่อสร้างเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายมีความคาดหวังในผลที่เกิดจากการออกกำลังกายสูงกว่ากลุ่มควบคุม ผลการวิจัยพบว่า ความคาดหวังในผลที่เกิดจากการออกกำลังกาย ก่อนและหลังการทดลองมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 นั่นคือ กลุ่มทดลองมีความคาดหวังในผลที่เกิดจากการออกกำลังกายก่อนและหลังการทดลอง

แตกต่างกัน โดยหลังการทดลองกลุ่มทดลองมีความคาดหวังในผลที่เกิดจากการออกกำลังกายสูงกว่าหลังทดลอง ส่งผลให้นักศึกษามีพฤติกรรมการออกกำลังกาย สอดคล้องกับ อาภาพร เผ่าวัฒนา สุรินทร์ กลัมพากร และสุนีย์ ละกำป็น (Arpaporn Powwattana, Sirintorn Kalampakorn, Sunee Lagampan, & Tassanee Rawiworakul, 2018) กล่าวว่า ถ้าบุคคลมีการรับรู้ความสามารถของตนเอง และมีความคาดหวังในผลลัพธ์ของการกระทำสูง บุคคลมีแนวโน้มที่จะตัดสินใจกระทำพฤติกรรมนั้นแน่นอน

2.3 จากสมมุติฐานการวิจัย ข้อที่ 4 นักศึกษากลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมสุขศึกษาเพื่อสร้างเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายมีการได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมสูงกว่ากลุ่มควบคุม ผลการวิจัยพบว่า การได้รับแรงสนับสนุนทางสังคม ก่อนและหลังการทดลองต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นั่นคือ กลุ่มทดลองที่ได้รับแรงสนับสนุนทางสังคม แสดงพฤติกรรมการออกกำลังกายมากกว่าหลังทดลอง สอดคล้องกับ บังอรศรี จินดาวงค์ และปิยธิดา คูหิรัญญรัตน์ (Bangonsri Jindawong & Piyathida Kuhirunyaratn, 2021) ศึกษาผลของโปรแกรมการสนับสนุนทางสังคมต่อพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในชุมชน มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการรับรู้การสนับสนุนทางสังคมและพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพก่อนและหลังได้รับโปรแกรมการสนับสนุนทางสังคมสำหรับผู้สูงอายุในชุมชน ผลการศึกษาพบว่า หลังจากผู้สูงอายุได้รับโปรแกรมการสนับสนุนทางสังคม ค่าเฉลี่ยการรับรู้การสนับสนุนทางสังคม และค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ สอดคล้องกับ วรณภา ประภาสอน และอรชพร เชิดนอก (Wannapa Praphasorn & Ornchaporn Cherdnok, 2019) ที่ศึกษาปัจจัยทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุโรคความดันโลหิตสูงในเขตบริการสุขภาพ ตำบลกระโพ อำเภอท่าตูม จังหวัดสุรินทร์ พบว่าแรงสนับสนุนทางสังคม สามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุโรคความดันโลหิตสูงได้ร้อยละ 75.9 ทั้งนี้อธิบายได้ว่าผู้สูงอายุโรคความดันโลหิตสูง ที่ได้รับการสนับสนุนทางสังคมจากบุคคลในครอบครัว จะสามารถพัฒนาศักยภาพให้ผู้สูงอายุในการทำกิจกรรมทางกายรวมทั้งการออกกำลังกายได้

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

ควรมีการกำกับติดตามสมุดบันทึกการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เนื่องจากเป็นการกระตุ้นให้นักศึกษากำหนดเป้าหมาย และลงมือกระทำตามเป้าหมายที่ตนเองได้วางแผนไว้

ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยครั้งต่อไป

ควรนำรูปแบบการวิจัยในครั้งนี้ไปประยุกต์ใช้กลุ่มตัวอย่างกลุ่มอื่น ๆ เช่น กลุ่มวัยทำงาน เพื่อให้ทราบถึงผลการจัดโปรแกรมกับกลุ่มตัวอย่างที่ต่างกัน

กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบคุณมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตยะลา ที่ได้ให้การสนับสนุนทุนวิจัย และอำนวยความสะดวกในการดำเนินการวิจัยในครั้งนี้ ขอขอบคุณผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจเครื่องมือวิจัยทุกท่านที่ได้ช่วยชี้แนะแนวทางและการให้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์ในการดำเนินการวิจัยและขอบคุณกลุ่มตัวอย่างที่ได้ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดีตลอดระยะเวลาการเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยจนสามารถสำเร็จลุล่วงไปด้วยดี



References

- Aksorn Yoowang, & Buathong Sawangsopakul. (2020). Self - efficacy, health perception, self - motivation and health promotion behavior of the elderly at the elderly club in Tambon Jed Rew, Samut Sakhon Province. *Journal of Liberal Arts, Thammasat University*, 20(2), 264 - 281
- Arpaporn Powwattana, Sirintorn Kalampakorn, Sunee Lagampan, & Tassanee Rawiworrakul. (2018). *Health promotion and disease prevention in community: An application of concepts and theories to practice*. N.P.: M N C0mpute Offset.
- Bandura, A. (1986). The explanatory and predictive scope of self - efficacy theory. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 4(2), 359 - 373.
- Bandura, A. (1997). *Self - Efficacy the Exercise of Control*. New York: W. H. Freeman and Company.
- Bangonsri Jindawong & Piyathida Kuhirunyaratn. (2021). Effect of social support program on health promotion behaviors among community dwelling elderly. *KKU Research Journal (Graduate Studies)*, 21(1), 229 – 241.
- Caplan, G. (1976). *Support systems and community mental health*. New York: Behavioral Publication.
- Centre for SDG Research and Support. (2021). ‘Not moving, not exercising’ increases the risk of non - communicable diseases such as dementia and high blood pressure. Retrieved from <https://www.sdgmovement.com/2021/04/01/physical-inactivity-associated-with-ncds-and-deaths/>
- Department of Physical Education. (2018). *Exercise or sports information of the public for the year 2018*. Retrieved from <https://www.dpe.go.th/article-preview-441291791792>
- Evans, R. J. (1989). *Albert Bandura: The man and his ideas - A dialogue*. New York: Praeger.
- International Health Policy Program. (2022). *Move that mountain*. Retrieved from http://www.thaincd.com/document/file/download/knowledge/Movethat_MountainFinal65
- Kesinee Saranrittichai. (2021). *Health Literacy: Concepts, Theories and Applications* (2nd ed.). KhonKean: KhonKean University.
- Khodaminasab, A., Reisi, M., Vahedparast, H., Tahmasebi, R., & Javadzade, H. (2019). Utilizing a health - promotion model to predict self-care adherence in patients undergoing coronary angioplasty in Bushehr, Iran. *Patient Preference and Adherence*, 13.
- Kiess, H. O. (1989). *Statistical Concepts for the Behavioral Sciences*. Boston Allyn and Bacon.



- Napatsawan Thanaphonganan, Prasansil Khumhong, & Worraphol Waengnork. (2019). The effectiveness of applying self - efficacy theory on promoting exercise behaviors of the elderly in Borabue District, Mahasarakham Province. *The Public Health Journal of Burapha University*, 14(1), 106 – 118.
- Peter T. K., Christine F., Eric J. S., & I - Min Lee (2021) Physical inactivity and non - communicable disease burden in low - income, middle - income and high - income countries. *British Journal of Sports Medicine*, 56(2), 101 – 106.
- Polit, D. F., & Hunger, B. P. (1995). *Nursing Research: Principles and Methods*. Philadelphia: Lippincott.
- Sompoch Iamsupasit. (2007). *Theories and Techniques in Behavior Modification*. Bangkok: Chulalongkorn University Printing House.
- Thailand National Sport University. (2019). *The Thailand National Sport University Act B. E. 2562*. Retrieved from <http://www.tnsu.ac.th/web/web3/o6.pdf>
- Thanumporn Thonglong, & Parkpoom Jangphonak. (2022). Affecting exercise behavior of the students of Udon Thani Rajabhat University Sam Phrao Campus. *Journal of Sports Science and Health Innovation, Rajabhat University Group of Thailand*, 1(3), 23 – 33.
- Wannapa Praphasorn, & Ornachporn Cherdnok. (2019). Predicting factors exercise behaviors of hypertensive elderly people in health center Krapo, Thatoom District, Surin Province. *Journal of Nursing*, 37(3), 30 – 39.



ผลของการแช่น้ำเย็นร่วมกับการยืดเหยียดกล้ามเนื้อและการนวดแบบสวีดิชที่ส่งผลต่อ การเปลี่ยนแปลงทางด้านระดับแลคเตทในเลือดและค่าออกซิเจนในเลือดปลายนิ้วมือ

ณัฐดนัย เจริญสุขวิมล และกิตติศักดิ์ วงษ์ดนตรี

คณะวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตชลบุรี

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาผลของการแช่น้ำเย็นร่วมกับการยืดเหยียดกล้ามเนื้อและการนวดแบบสวีดิชที่ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงทางด้านระดับแลคเตทในเลือดและค่าออกซิเจนในเลือดปลายนิ้วมือ ของนักศึกษาคณะวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตชลบุรี เพศชาย อายุระหว่าง 18 - 22 ปี จำนวน 30 คน แบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม คือ กลุ่มควบคุม (นั่งพักเฉยๆ) จำนวน 10 คน กลุ่มทดลอง (แช่น้ำเย็นร่วมกับการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ) จำนวน 10 คน และกลุ่มได้รับการนวดแบบสวีดิช จำนวน 10 คน ซึ่งทั้งสามกลุ่มจะได้รับการวัดค่าตัวแปรทางสรีรวิทยา คือ ระดับแลคเตทในเลือด ค่าออกซิเจนในเลือดปลายนิ้วมือ จำนวน 4 ครั้ง คือ ก่อนการวิ่งระยะทาง 400 เมตรในรอบแรก หลังการวิ่งรอบแรกทันที หลังการฟื้นฟูใน 3 กลุ่ม เป็นระยะเวลา 30 นาทีทันที และหลังการวิ่งรอบที่สองซึ่งเป็นรอบสุดท้ายทันที เปรียบเทียบความแตกต่างของระดับแลคเตทในเลือดและค่าออกซิเจนในเลือดปลายนิ้วมือ ทั้ง 3 กลุ่ม ใน 4 ครั้ง คือ ก่อนการวิ่งระยะทาง 400 เมตรในรอบแรก หลังการวิ่งรอบแรกทันที หลังการฟื้นฟูใน 3 กลุ่ม เป็นระยะเวลา 30 นาทีทันที และหลังการวิ่งรอบที่สอง ซึ่งเป็นรอบสุดท้ายทันที วิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐาน หาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และ เปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยโดยสถิติวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้นำมา วิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว One - way ANOVA กำหนดค่านัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ด้วยวิธี LSD และวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ One - way ANOVA Repeated กำหนดค่านัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผลการวิจัยพบว่า วิธีการฟื้นฟู 30 นาที โดยวิธีการแช่น้ำเย็นร่วมกับการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ หรือการนวดแบบสวีดิช สามารถทำให้ระดับแลคเตทในเลือดลดลงมากกว่าวิธีการนั่งพักเฉย ๆ เป็นระยะเวลา 30 นาที อย่างมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และค่าประมาณค่าออกซิเจนในเลือดปลายนิ้วมือภายหลังการฟื้นฟูโดยวิธีการแช่น้ำเย็นร่วมกับการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ การนวดแบบสวีดิช และวิธีการนั่งพักเฉยๆ เป็นเวลา 30 นาที ไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05

คำสำคัญ: แลคเตท; การแช่น้ำเย็น; การนวดแบบสวีดิช; ออกซิเจนในเลือดปลายนิ้วมือ



EFFECT OF COLD WATER BATH COMBINED WITH STRETCHING AND SWEDISH MASSAGE ON CHANGES IN LACTATE AND OXYGEN LEVELS IN THE FINGERTIPS

Nutdanai Jaronsukwimon and Kittisak Wongdontree

Thailand National Sports University Chon Buri Campus

Abstract

The purpose of this research was to study the effects of cold water bathing combined with stretching and Swedish massage on changes in sports physiology. of students Faculty of Sports and Health Sciences National Sports University Chonburi Campus, male, aged between 18 - 22 years, 30 people, divided into 3 groups: a control group (sitting still) of 10 people, an experimental group (cold water bathing with stretching) 10 people, and a group (massage). 10 subjects, all three groups were measured for the physiological variable, lactic acid level in the blood. The fingertip blood oxygen values were 4 times before the 400 m run in the first lap, immediately after the first lap, immediately after the recovery in the 3 groups for a period of 30 minutes and immediately after the second lap, which It's the final round immediately. The differences in blood lactic acid levels and blood oxygen levels were compared in the three groups in four sessions: before the first 400 m race, immediately after the first lap, and periodically after recovery in the three groups. Time of 30 minutes immediately and immediately after the second, which is the final lap. Basic statistical analysis, mean, standard deviation, and mean difference were compared by statistical analysis of the data used for one-way ANOVA analysis. The statistical significance was also determined at the .05 level.

The research results were found that showed that A 30 - minute recovery method using cold water baths combined with stretching or Swedish massage. was able to reduce the amount of lactate in the blood more than the 30-minute sitting method with a statistically significant difference at the .05 level and the estimated post - restoration plasma oxygen value. By the method of soaking in cold water together with stretching the muscles. Swedish massage and sitting for 30 minutes were not significantly different at the .05 level.

Keywords: Lactate, Cold Water Immersion, Swedish massage, Finger Pulse Oximeter



บทนำ

โดยในยุคปัจจุบันการแข่งขันการกีฬาในระดับต่าง ๆ ทั้งในระดับชาติ นานาชาติ ในทุกสมาคมหรือทุกองค์กรที่มีส่วนได้ส่วนเสียต่อการแข่งขันจะพยายามแข่งขันกันเพื่อเป็นหนึ่ง ซึ่งหากรู้ไม่ว่าเป็นการเพิ่มแรงกดดันต่อตัวนักกีฬาและผู้ฝึกสอน ทำให้ผู้ฝึกสอนต้องเขียนโปรแกรมที่เข้มข้นขึ้นหรือการฝึกมากกว่าปกติ (principle of progressive overload) ซึ่งอาจจะส่งผลต่อตัวนักกีฬาจนนำไปสู่การบาดเจ็บในรูปแบบต่าง ๆ โดยเฉพาะในกล้ามเนื้อของนักกีฬาที่ฝึกซ้อมซ้ำ ๆ อย่างหนัก เกินกำลังที่ร่างกายของนักกีฬาจะรับไว้เป็นระยะเวลานาน ๆ สิ่งที่เกิดขึ้นอย่างแรกในด้านปฏิกิริยาทางเคมีในกล้ามเนื้อก็คือ การเป็นหนี้ออกซิเจน หรือการเกิดกรดแลคติกนั่นเอง กรดแลคติกนั้นเกิดจากการเผาผลาญกลูโคสที่ไม่สมบูรณ์ (anaerobic glycolysis) (Pratoom Muangmee, 1984) โดยที่ร่างกายได้รับออกซิเจนเข้าไปไม่เพียงพอ ทำให้ไพรูเวท (pyruvate) ทำหน้าที่รับเอาอะตอมของไฮโดรเจนไปเสียเองจนทำให้เกิดกรดแลคติกขึ้น โดยเฉพาะนักกีฬาที่ต้องแข่งขันที่มีรอบคัดเลือกและรอบชิงชนะเลิศในวันเดียวกัน หรือการแข่งขันของชนิดกีฬาที่มีการเปลี่ยนตัวเข้าและออกระหว่างเกมส์ เช่น บาสเกตบอล เทควันโด รักบี้ฟุตบอล เป็นต้น ซึ่งนักกีฬาที่ถูกเปลี่ยนตัวออกต้องประสบภาวะความเมื่อยล้าของกล้ามเนื้อ จึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งในการทำให้กรดแลคติกเคลื่อนย้ายออกไปจากกล้ามเนื้อให้เร็วที่สุด เพื่อให้กล้ามเนื้อมีความพร้อมในการลงแข่งขันต่อไป การสะสมของกรดแลคติกจะมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับระดับความหนักของงาน (Pratoom Muangmee, 1984) เช่น การออกกำลังกายหนัก (heavy exercise) และจะมีผลทำให้เกิดการคั่งของกรดแลคติกในกล้ามเนื้อเนื่องจากปริมาณของออกซิเจนไม่เพียงพอแก่ความต้องการหรือเกิดภาวะเป็นหนี้ออกซิเจน (oxygen deficit) ซึ่งการเคลื่อนย้ายกรดแลคติกจากกล้ามเนื้อและเลือด ในช่วงของการฟื้นตัวหลังการออกกำลังกายจำเป็นต้องใช้พลังงานในการเคลื่อนย้าย ซึ่งพลังงานส่วนใหญ่มาจากการสร้างพลังงานที่มีออกซิเจนอย่างเพียงพอ กรดแลคติกสามารถที่จะเปลี่ยนกลับไปเป็นไกลโคเจนในกล้ามเนื้อนอกจากนั้นจะเปลี่ยนไปเก็บไว้ในส่วนต่าง ๆ เช่น ไกลโคเจนในตับ กลูโคสในเลือดและเปลี่ยนไปเป็น คาร์บอนไดออกไซด์กับน้ำ (Passakorn Boonniyom, 1990) โดยทั่วไปการเคลื่อนย้ายกรดแลคติกหรือการทำให้กรดแลคติกหมดไปอย่างสมบูรณ์โดยกระบวนการของร่างกายจะใช้เวลาประมาณ 24 – 48 ชั่วโมง และปกติการเคลื่อนย้ายกรดแลคติกภายหลังการออกกำลังกายอย่างเต็มที่ ร่างกายจะต้องใช้เวลาอย่างน้อย 1 ชั่วโมง ในการเคลื่อนย้ายกรดแลคติกออกไปให้เหลือเท่ากับระดับที่มีในขณะพัก โดยวิธีการนอนหรือนั่งพักเฉย ๆ (Chusak Vechaphaet, & Kanya Palawiwat, 1993) มีหลายวิธี เช่น การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ การนวด การคลายอุ่น แต่จากการศึกษาวิธีการฟื้นฟูกล้ามเนื้อในการเคลื่อนย้ายกรดแลคติกในปัจจุบัน วิธีที่ได้รับความนิยมและเป็นที่น่าสนใจก็คือการใช้ความเย็นและการนวด เพื่อช่วยเพิ่มความรู้สึกผ่อนคลายจากการเมื่อยล้า สอดคล้องกับงานวิจัยของ เพียร์เฟอร์ และคณะ (Peiffer, et al., 2010) ที่ศึกษาผลของการแช่น้ำเย็นที่มีผลต่ออุณหภูมิร่างกาย ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและความสามารถในการปั่นจักรยาน 1 กิโลเมตร ในอุณหภูมิร้อนที่ 35 องศาเซลเซียส และทำการฟื้นฟูสภาพร่างกายด้วยการนั่งแช่น้ำเย็นที่อุณหภูมิ 14 องศาเซลเซียส ผลการวิจัยพบว่า ผลการแช่น้ำเย็นทำให้อุณหภูมิร่างกายลดลงมากกว่ากลุ่มที่ไม่แช่ แต่ไม่มีผลแตกต่างกันของความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและความสามารถในการปั่นจักรยาน 1 กิโลเมตร สอดคล้องกับ วรวิทย์ รัตนเสถียรกิจ (Worawit Rattanasathienkit, 2009) ได้ทำการศึกษาผลของการแช่น้ำเย็นที่มีผลต่อการฟื้นฟูสภาพและความสามารถทางกาย เพื่อศึกษาและ



เปรียบเทียบผลของการแช่น้ำเย็นที่มีต่อการฟื้นฟูสภาพร่างกายและเปรียบเทียบผลของการฟื้นฟูสภาพของร่างกายที่มีต่อสมรรถภาพทางกาย กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตชาย สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จำนวน 12 คน โดยวิธีการสุ่มตัวอย่างแบบเจาะจงกลุ่มตัวอย่าง ทำการทดสอบค่าพลังความสามารถสูงสุดด้วยการปั่นจักรยานวัดงานด้วยวิธีของวินเกตแอนแอโรบิก และทำการฟื้นฟูสภาพด้วยวิธีการแตกต่างกัน 3 วิธี คือ การนั่งอยู่กับที่ การนั่งแช่น้ำเย็น และการแช่เท้าในน้ำเย็น วิเคราะห์ค่ากรดแลคติกในเลือดทุกช่วง 5 นาที ตั้งแต่เสร็จสิ้นการปั่นจักรยานวัดงานด้วยวิธีของวินเกตแอนแอโรบิก ครั้งแรกตลอดจนถึงก่อนเริ่มการปั่นวินเกต ครั้งที่ 2 รวมการวิเคราะห์ค่ากรดแลคติกในเลือด 6 ครั้ง ทำการเก็บข้อมูลการปั่นจักรยานวัดงานด้วยวิธีของวินเกตแอนแอโรบิก ครั้งที่ 2 เพื่อเปรียบเทียบความสามารถทางกายภายหลังการฟื้นฟูสภาพด้วยวิธีต่างกัน 3 วิธี นำผลที่ได้จากการวิเคราะห์ค่ากรดแลคติกในเลือด และความสามารถทางกายที่ได้มาวิเคราะห์ข้อมูล หาค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานทดสอบค่าที วิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ และเปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่โดยวิธีการของบอนเฟอร์โนี ผลการวิจัยสรุปได้ว่าการฟื้นฟูสภาพโดยการแช่น้ำเย็น นอกจากจะใช้ในการลดการบาดเจ็บและการอักเสบของกล้ามเนื้อแล้ว ยังมีประสิทธิภาพในการฟื้นฟูสภาพร่างกายหลังจากการออกกำลังกายอย่างหนักได้ดี ทั้งยังช่วยในการลดกรดแลคติกในเลือดได้เร็วขึ้นด้วย สอดคล้องกับงานวิจัยของ ครูเกอร์เฟรด และคณะ (Kargarfard et al., 2016) ได้ทำการศึกษาประสิทธิผลของการนวดต่อการฟื้นฟูความตึงตัวของกล้ามเนื้อ การรับรู้ทางด้านสรีรวิทยา และสมรรถภาพทางกายในนักกีฬาเพาะกายชาย กลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 30 คน เป็นนักกีฬาเพาะกายชาย ทำการสุ่มเพื่อแบ่งกลุ่มเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทำการทดลองนวด (massage) จำนวน 15 คน และกลุ่มควบคุม (control) จำนวน 15 คน ซึ่งทั้ง 2 กลุ่ม ทำการทดสอบสมรรถภาพความแข็งแรง โดยท่าเตะขา (leg extension) จำนวน 5 ครั้ง ที่ความหนัก 75 – 77 % ของ 1RM หลังจากนั้นนำกลุ่มทดลองนวด (massage) มาทำการนวดเป็นระยะเวลาคนละ 30 นาที ส่วนกลุ่มควบคุม (control) พักผ่อนตามปกติ ซึ่งก่อนการทดลองมีการวัดค่าระดับ plasma creatine kinase (CK), agility test, vertical jump test, isometric torque test และความรู้สึกปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ (perception of soreness) ซึ่งทำการวัดประเมินมากกว่า 6 ครั้ง เริ่มจากก่อนทดลองทันทีหลังการทดลองที่มีอาการปวดระดับกล้ามเนื้อ และทำการนวดขาข้างขวาใน 24, 48, 72 ชั่วโมง ผลการวิจัยพบว่า ทั้งกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติพบว่า ค่า vertical jump test, agility test, isometric torque test มีค่าลดลง แต่พบว่า ค่าระดับ plasma creatine kinase (CK) และความรู้สึกปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ มีค่าเพิ่มขึ้นที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยกลุ่มทดลองนวด มีการฟื้นฟูที่ดีขึ้น หลังจากออกกำลังกายและการนวดสามารถพัฒนาสมรรถภาพการออกกำลังกายและฟื้นฟูร่างกายได้ดี และสอดคล้องกับงานวิจัยของ นูเนส และคณะ (Nunes et al., 2016) ได้ทำการศึกษาการนวดเพื่อลดระดับอาการปวดและความล้าหลังจากวิ่งระยะยาวในรายการไอรอนแมนมาราธอน โดยมีผู้เข้าร่วมทั้งหมด 74 คน เป็นนักกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขันที่มีอาการปวดกล้ามเนื้อนวดขาหลังจากแข่งขัน วิธีการดำเนินการวิจัย ทำการแบ่งกลุ่มทดลองออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลองที่ทำการนวดกล้ามเนื้อต้นขาด้านหน้าหลังจากแข่งขันเสร็จ ซึ่งจะทำการวัดค่าระดับความรู้สึกความปวดด้วยสายตา (visual analogue scale) และระดับกันความรู้สึกเจ็บปวดด้วยแรงกด (Pressure pain threshold) ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มนวดมีระดับความรู้สึกความปวดความเมื่อย (visual analogue scale) ที่ต่ำกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมี

นัยสำคัญทางสถิติ แต่ทั้งสองกลุ่มไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติในระดับกันความรู้สึกเจ็บปวดด้วยแรงกด (Pressure pain threshold) สรุปได้ว่า การนวดช่วยให้ความรู้สึกความปวดความเมื่อยล้าหลังจากการแข่งขันดีขึ้น

ประโยชน์ของการยืดเหยียดกล้ามเนื้อมีได้เกิดขึ้นเฉพาะกับกลุ่มกล้ามเนื้อและข้อต่อที่ได้รับการยืดเหยียดเท่านั้น แต่ยังมีประโยชน์และเกิดผลดีต่อสุขภาพร่างกายหลายด้าน เช่น ส่งผลให้ความสามารถในการรับรู้ เรียนรู้ และการปฏิบัติทักษะการเคลื่อนไหวสามารถกระทำได้อย่างคล่องแคล่วว่องไวและมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น เจริญ กระบวนรัตน์ (Charoen Krabuanpatana, 2009) สอดคล้องกับ พรพิมล เหมือนใจ และภุริชญา วีระศิริรัตน์ (Pornpimol Muenjai & Phurichaya Werasirirat, 2014) ได้ทำการศึกษาการเปรียบเทียบผลของการศึกษาด้วยการยืดกล้ามเนื้อและการแช่น้ำเย็นต่อการแสดงของการปวดกล้ามเนื้อยืดเหยียดเข้าหลังการฝึกการออกกำลังกายแบบพลัยโอเมตริกในชายไทย พบว่า การยืดกล้ามเนื้อหรือการแช่น้ำเย็นเพียงอย่างเดียวสามารถช่วยรักษาหรือคงไว้ซึ่งสมรรถภาพในการลดบวม เพิ่มความยืดหยุ่น และสมรรถภาพในการกระโดด ในขณะที่การใช้การยืดกล้ามเนื้อร่วมกับการแช่น้ำเย็นไม่เหมาะที่จะนำมาใช้ลดอาการปวดกล้ามเนื้อในทางปฏิบัติ โดยสรุปการยืดกล้ามเนื้อหรือการแช่น้ำเย็นเป็นวิธีที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการฟื้นฟูสมรรถภาพของนักกีฬาได้ดีกว่าเมื่อเปรียบเทียบกับการใช้สองวิธีนี้ร่วมกัน

ส่วนการนวดที่ผู้วิจัยนำใช้เป็นกรณีผสมผสานเทคนิคการนวดแบบสวีดิชไม่ว่าจะเป็นเทคนิคต่าง ๆ เช่น เทคนิค Rowing stroke เป็นการใช้มือสองมือของผู้นวดลูบตลอดแนวกล้ามเนื้อจากจุดเกาะปลายไปยังจุดเกาะต้นของกล้ามเนื้อ ท่า Half Rowing เป็นการใช้มือสองมือวางทับกันแล้วทำการลูบลักษณะเดียวกันกับท่า Rowing stroke ท่า C-scoop Kneading เป็นการวางมือบริเวณต้องการนวดให้อยู่เป็นรูปตัวอักษร “C” มีการเคลื่อนที่ของมือสลับกัน โดยกล้ามเนื้อมีลักษณะหยิบยก (Picking Up) และบีบ (Squeezing) ท่า Broadening เป็นการวางมือจับเนื้อเยื่อและค่อย ๆ ยกขึ้นเพียงเล็กน้อย หลังจากนั้นทำการยืดออกไปด้านข้าง และท่า Broad Compression เป็นการใช้ฝ่ามือ (Palm) ออกแรงกดโดยให้แรงตั้งฉากกับมัดกล้ามเนื้อซึ่งจะไม่มีการเคลื่อนที่ข้อมือ โดยจะใช้น้ำมันหรือครีมเป็นสารหล่อลื่นในการนวด ซึ่งการนวดแบบสวีดิชเป็นการนวดที่ใช้แรงกดระดับปานกลางเพื่อให้เกิดแรงดึงหรือแรงยืดโดยมีทิศทางเคลื่อนที่มุ่งสู่หัวใจและมีทิศทางการนวดไปตามแนวเส้นใยกล้ามเนื้อซึ่งจะเป็นการช่วยกระตุ้นการไหลเวียนของเลือด (Thanapon Midet, 2019) สอดคล้องกับ กาญจนา เพียรปัญญาธิ, ทัศนากา, ชูวรรณะปรกรณ์ (Kanjana Pianbanyat, & Tassana Choowattanapakorn, 2015) ได้ศึกษาวิจัยเรื่องผลของการใช้กระบวนการพยาบาลร่วมกับการนวดแบบสวีดิชต่อความปวดในผู้ป่วยสูงอายุโรคเมเร็งปอดพบว่า การนวดแบบสวีดิชช่วยกระตุ้นการทำงานทางสรีรวิทยา เช่น กระตุ้นการไหลเวียนเลือด เพิ่มปริมาณออกซิเจนในกระแสเลือดและขับของเสียออกจากร่างกาย ลดอาการปวด และมีผลต่อจิตใจ เช่น ทำให้รู้สึกผ่อนคลาย ลดภาวะเครียด ความวิตกกังวล และภาวะซึมเศร้า อีกทั้งเป็นการนวดที่ง่าย สะดวกต่อการเรียนรู้ และเป็นการนวดที่การลงน้ำหนักและจังหวะของการลงน้ำหนักไม่มากเกินไป สอดคล้องกับ เนลสัน และโจโก (Nelson, & Jouko, 2007) ได้รายงานว่าการนวดแบบสวีดิช (Swedish Massage) บางครั้งเรียกว่าการนวดน้ำมัน ถือเป็นต้นแบบของการนวดแบบสมัยใหม่ที่รู้จักกันดีทั่วโลก เพื่อรักษาอาการเจ็บปวดของกล้ามเนื้อและช่วยให้ร่างกายผ่อนคลาย เป็นวิธีที่นิยมนำมาใช้ในการรักษาอาการปวดกล้ามเนื้อมีผลทำให้รู้สึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อจากการ



สัมผัสผิวและกล้ามเนื้อ มีผลทางสรีรวิทยาต่อระบบหัวใจและหลอดเลือดช่วยในการขยายหลอดเลือด กระตุ้นการไหลเวียนให้กลับไปเลี้ยงที่หัวใจได้อย่างมีประสิทธิภาพช่วยเพิ่มการส่งออกซิเจนและสารอาหารไปยังเนื้อเยื่อ รวมทั้งกำจัดของเสียและสารพิษ ลดภาวะความตึงเครียดของกล้ามเนื้อได้ดี

จากหลักการและเหตุผลที่กล่าวมาข้างต้นพบว่า การแช่น้ำเย็นร่วมกับการยืดเหยียดกล้ามเนื้อเป็นวิธีการบำบัดเพื่อฟื้นฟู ลดอาการอักเสบ อาการบวม อาการปวดของกล้ามเนื้อได้ เช่นเดียวกับการนวด แต่ยังไม่มีความชัดเจนว่าตัวแปรทางสรีรวิทยาที่ชัดเจนว่ารูปแบบการบำบัด ในกลุ่มการแช่น้ำเย็นร่วมกับการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ กับกลุ่มการนวดเพียงอย่างเดียว ในช่วงเวลาที่จำกัดทั้งสองรูปแบบ รูปแบบใดให้ผลดีกว่ากันหรือใกล้เคียงกันต่อการฟื้นฟูในค่าตัวแปรทางสรีรวิทยา ได้แก่ ระดับแลคเตทในเลือด และค่าออกซิเจนในเลือดปลายนิ้วมือ ไม่ค่อยเปลี่ยนแปลงมีช่วงปกติ 95 – 100 % เป็นต้น เพื่อให้เกิดความชัดเจนในเรื่องดังกล่าวผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษากลุ่มการแช่น้ำเย็นร่วมกับการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ กับกลุ่มการนวดแบบสวิตซ์เพียงอย่างเดียวเพื่อเปรียบเทียบผลต่อการเปลี่ยนแปลงทางด้านสรีรวิทยาการกีฬา เพื่อนำผลที่ได้จากการวิจัยไปเป็นรูปแบบการฟื้นฟูกล้ามเนื้อของนักกีฬาภายหลังจากการออกกำลังกาย ฝึกซ้อม หรือหลังจากทำการแข่งขันต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาผลของการแช่น้ำเย็นร่วมกับการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ และการนวดแบบสวิตซ์ที่ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงทางด้านระดับแลคเตทในเลือดและค่าออกซิเจนในเลือดปลายนิ้วมือ

สมมติฐานของการวิจัย

การแช่น้ำเย็นร่วมกับการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ การนวดแบบสวิตซ์ และการนั่งพักเฉยๆ ให้ผลในการลดระดับแลคเตทและค่าออกซิเจนในเลือดปลายนิ้วมือแตกต่างกัน

วิธีดำเนินการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นนักศึกษาของคณะวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตชลบุรี อายุระหว่าง 18 – 22 ปี เพศชาย จำนวน 200 คน

การเลือกกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักศึกษาชายของคณะวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ ชั้นปีที่ 2 - 3 ที่กำลังศึกษาอยู่ปัจจุบัน เพศชาย อายุระหว่าง 18 – 22 ปี ทำการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive sampling) จำนวน 30 คน แต่ละคนเป็นอาสาสมัครที่เข้าร่วมในการวิจัยครั้งนี้ด้วยความเต็มใจ และผู้เข้าร่วมการวิจัยไม่มีความผิดปกติทางร่างกาย โดยผ่านการตรวจร่างกายโดยแพทย์และได้ผ่านการรับรองการอนุญาตจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ 333 หมู่ 1 ตำบลหนองไม้แดง อำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี 20000 เมื่อวันที่ 17 พฤษภาคม 2564 หมายเลขใบรับรอง SCI 002/2564

เกณฑ์การคัดเลือกผู้เข้าร่วมการวิจัยที่เข้าร่วมวิจัย

1. เป็นผู้ที่เล่นกีฬาหรือออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องก่อนการทดลองอย่างน้อย 3 เดือน



2. เป็นผู้ที่มีสุขภาพร่างกายและจิตใจสมบูรณ์ แข็งแรง และไม่มีประวัติของการเป็นโรคร้ายแรงหรือได้รับการบาดเจ็บอย่างรุนแรง ที่เป็นอุปสรรคต่อการเข้าร่วมทำวิจัย ซึ่งทั้งนี้ต้องผ่านการตรวจสอบหรือรับรองทางการแพทย์ ก่อนเข้าร่วมการทดลองในการวิจัย

3.เป็นผู้ที่ผ่านการทดสอบสมรรถภาพทางกาย (Physical Fitness Testing) สำหรับการคัดเลือกบุคคลเข้าศึกษาต่อในมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ พ.ศ. 2562 ในการประเมินความอดทนของระบบหัวใจและไหลเวียนเลือด คือ เดิน / วิ่งทางไกล (Long distance walk and run) จำนวน 2 รอบสนามฟุตบอลในเพศชาย และอยู่ในเกณฑ์การประเมินผลระดับ 4 จาก 5 คือ 5.48 - 8.25 นาที (Thailand National Sports University, 2019)

เกณฑ์การคัดเลือกผู้เข้าร่วมการวิจัยออกจากการวิจัย

1. ผู้เข้าร่วมการวิจัยมีสิทธิขอถอนตัวจากการวิจัยได้ตลอดเวลา
2. ผู้เข้าร่วมการวิจัยเกิดความผิดปกติทางร่างกายและสิ่งที่เกิดขึ้นเป็นระยะเวลานานซึ่งอาจส่งผลให้เกิดอันตรายต่อผู้เข้าร่วมการทดลอง เช่น ไข้หวัดใหญ่ หรืออุบัติเหตุทำให้กระดูกหัก เป็นต้น
3. ผู้เข้าร่วมมีระยะเวลาการประเมินความอดทนของระบบหัวใจและไหลเวียนเลือด คือ เดิน / วิ่งทางไกล (Long distance walk and run) จำนวน 2 รอบสนามฟุตบอล ไม่ผ่านเกณฑ์การทดสอบสมรรถภาพทางกาย (Physical Fitness Testing) สำหรับการคัดเลือกบุคคลเข้าศึกษาต่อในมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ พ.ศ. 2562 หรือมีผลการประเมินสูงกว่าระดับ 4 คือ สูงกว่า 5.48 - 8.25 นาที (Thailand National Sports University, 2019)
4. ผู้เข้าร่วมการวิจัยไม่สามารถดำเนินการวิจัยจนเสร็จสิ้นการดำเนินการวิจัยอย่างสมบูรณ์

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. ใบกรอกข้อมูล ประกอบด้วย แบ่งเป็น 2 ส่วน ได้แก่
 - 1.1 องค์ประกอบของร่างกาย ได้แก่ น้ำหนัก ส่วนสูง ดัชนีมวลกาย ความดันโลหิต อัตราการเต้นของหัวใจ
 - 1.2 ค่าตัวแปรทางสรีรวิทยา ได้แก่ ระดับแลคเตทในเลือด, ค่าออกซิเจนในเลือดปลายนิ้วมือ
2. ถังใส่น้ำแข็งขนาดใหญ่ ขนาด 120x150x140 เซนติเมตร (กว้าง x ยาว x สูง)
3. เครื่องวิเคราะห์ระดับแลคเตทในเลือดยี่ห้อ Lactate SCOUT ใช้คู่กับแผ่นวิเคราะห์แลคเตทรุ่น Lactate SCOUT
4. เครื่องวัดอัตราการเต้นของหัวใจ
5. นาฬิกาจับเวลา
6. น้ำประปาและน้ำแข็งเพื่อใช้ในการทำความเย็น
7. เทอร์โมมิเตอร์แบบ digital สำหรับวัดอุณหภูมิ จำนวน 1 อัน
8. แก้วน้ำสูง 10 นิ้ว
9. ตารางประเมินสมรรถภาพทางกาย
10. เครื่องวัดค่าออกซิเจนในเลือดปลายนิ้วมือ ยี่ห้อ MICROLIFE FINGERTIP PULSE OXIMETER

OXY 200



11. แอลกอฮอล์ 70 เปอร์เซ็นต์

12. ถูมมือยาง และสำลีสะอาด

ขั้นตอนการดำเนินงาน

เมื่อจัดกลุ่มตัวอย่างทั้ง 30 คน ออกเป็น 3 กลุ่ม ๆ ละ 10 คน คือ กลุ่มควบคุม (A) กลุ่มทดลอง (B) กลุ่มการแช่น้ำเย็นร่วมกับการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ กลุ่มทดลอง (C) กลุ่มการนวดแบบสวีดิช เป็นที่เรียบร้อยแล้ว จากนั้นทำการวัดค่าองค์ประกอบของร่างกาย ได้แก่ น้ำหนัก ส่วนสูง ดัชนีมวลกาย ความดันโลหิต อัตราการเต้นของหัวใจ และค่าตัวแปรทางสรีรวิทยา ได้แก่ ระดับแลคเตทในเลือด (Lact : 1), ค่าออกซิเจนในเลือดปลายนิ้วมือ (SpO_2 : 1) โดยหลังจากนั้นทำการวิ่งจนสุดแรงในระยะทาง 400 เมตร จำนวน 1 รอบ (ครั้งที่ 1) หลังจากวิ่งเสร็จทำการเจาะเลือดวัดระดับแลคเตทในเลือด (Lact : 2) และวัดค่าออกซิเจนในเลือดปลายนิ้วมือ (SpO_2 : 2) ต่อด้วยการ Treatment เป็นเวลา 30 นาที แบ่งเป็น 3 กลุ่ม คือ กลุ่มควบคุม (A) (10 คน) นิ่งพักปกติ เป็นเวลา 30 นาที กลุ่มทดลอง (B) (10 คน) การแช่น้ำเย็น โดยทำการแช่ร่างกายครึ่งส่วนล่างลงไป ตั้งแต่ (lilac crest ลงไป) จำนวน 2 เซต ๆ ละ 13 นาที ที่ระดับอุณหภูมิ 15 องศาเซลเซียส (Machado et al., 2016) พักระหว่างเซต 4 นาที (โดยทำการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ จำนวน 4 ท่า ท่าละ 1 นาที และกลุ่มทดลอง (C) (10 คน) ทำการนวดกล้ามเนื้อเป็นเวลา 30 นาที ต่อด้วยการวัดระดับแลคเตทในเลือด (Lact : 3) ค่าออกซิเจนในเลือดปลายนิ้วมือ (SpO_2 : 3) แล้วทำการวิ่งจนสุดแรงในระยะทาง 400 เมตร จำนวน 1 รอบ (ครั้งที่ 2) หลังจากวิ่งเสร็จทำการเจาะเลือดวัดระดับแลคเตทในเลือด (Lact : 4) และวัดค่าออกซิเจนในเลือดปลายนิ้วมือ (SpO_2 : 4) สถานที่ในการเก็บข้อมูล คือ สนามกีฬากลางมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตชลบุรี ในช่วงเวลา 06.00 น. เป็นต้นไป ผู้วิจัยนำผลการทดสอบของผู้ที่เข้ารับการทดลองมาดำเนินการวิเคราะห์ทางสถิติด้วยการใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป หาค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ดังนั้นองค์ประกอบของร่างกาย ได้แก่ น้ำหนัก ส่วนสูง ดัชนีมวลกาย ความดันโลหิต อัตราการเต้นของหัวใจ ตามตารางที่ 1 ค่าตัวแปรทางสรีรวิทยา ได้แก่ ระดับแลคเตทในเลือด ค่าออกซิเจนในเลือดปลายนิ้วมือ (SpO_2) ตามตารางที่ 2 และการเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยโดยสถิติวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้นำมาวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One - way ANOVA) วิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียวชนิดวัดซ้ำ (One - way Repeated ANOVA) และวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุคูณทางเดียว (one - way MANOVA) หากพบว่ามี ความแตกต่างจึงเปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่ โดยใช้วิธีของ LSD กำหนดค่านัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ตามตารางที่ 3 - 5



ผลการวิจัย

ตารางที่ 1 ข้อมูลพื้นฐานค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่าง

รายการ	$\bar{X}$ ค่าเฉลี่ย $\pm$ S.D. ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน		
	กลุ่ม 1	กลุ่ม 2	กลุ่ม 3
ส่วนสูง (ซม.)	169.40 $\pm$ 8.03	177.40 $\pm$ 9.41	179.70 $\pm$ 7.62
น้ำหนัก (กก.)	58.40 $\pm$ 20.10	72.40 $\pm$ 22.94	73.20 $\pm$ 14.58
ดัชนีมวลกาย (กก./ม. ²)	20.04 $\pm$ 5.26	22.61 $\pm$ 4.92	22.53 $\pm$ 3.38
SBP (มิลลิเมตรปรอท)	122.00 $\pm$ 10.36	121.60 $\pm$ 8.03	118.80 $\pm$ 8.08
DBP (มิลลิเมตรปรอท)	64.90 $\pm$ 4.99	65.00 $\pm$ 7.85	67.30 $\pm$ 6.70
อัตราการเต้นของหัวใจ (ครั้ง/นาที)	60.30 $\pm$ 8.82	61.50 $\pm$ 10.38	57.70 $\pm$ 5.87

จากตารางที่ 1 แสดงว่ากลุ่มที่ 1 กลุ่มควบคุม มีส่วนสูงเฉลี่ย เท่ากับ 169.40 (ซม.) น้ำหนักเฉลี่ย เท่ากับ 58.40 (กก.) ดัชนีมวลกายเท่ากับ 20.04 (กก. / ม.²) ความดันโลหิตตัวบน เท่ากับ 122.00 (มิลลิเมตรปรอท) ค่าความดันโลหิตตัวล่าง เท่ากับ 64.90 (มิลลิเมตรปรอท) ค่าอัตราการเต้นของหัวใจขณะพัก เท่ากับ 60.30 (ครั้ง / นาที) กลุ่มที่ 2 ทำการแช่น้ำเย็นร่วมกับการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ มีส่วนสูงเฉลี่ย เท่ากับ 177.40 (ซม.) น้ำหนักเฉลี่ยเท่ากับ 72.40 (กก.) ดัชนีมวลกายเท่ากับ 22.61 (กก. / ม.²) ความดันโลหิตตัวบน เท่ากับ 121.60 (มิลลิเมตรปรอท) ค่าความดันโลหิตตัวล่าง เท่ากับ 65.00 (มิลลิเมตรปรอท) ค่าอัตราการเต้นของหัวใจขณะพัก เท่ากับ 61.50 (ครั้ง / นาที) กลุ่มที่ 3 ทำการนวดแบบสวีดิช มีส่วนสูงเฉลี่ย เท่ากับ 179.70 (ซม.) น้ำหนักเฉลี่ยเท่ากับ 73.20 (กก.) ดัชนีมวลกายเท่ากับ 22.53 (กก. / ม.²) ความดันโลหิตตัวบน เท่ากับ 118.80 (มิลลิเมตรปรอท) ค่าความดันโลหิตตัวล่าง เท่ากับ 67.30 (มิลลิเมตรปรอท) ค่าอัตราการเต้นของหัวใจขณะพัก เท่ากับ 57.70 (ครั้ง / นาที)

ตารางที่ 2 แสดงผลการวิเคราะห์ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยภายในกลุ่มควบคุมของค่าระดับแลคเตทในเลือด และค่าออกซิเจนในเลือดปลายนิ้วมือ (SpO₂)

รายการ	แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F	P
ค่าระดับแลคเตทในเลือด	เวลาที่ทดสอบ	116.253	3	38.751	31.619	0.000*
	ความคลาดเคลื่อน	33.090	27	1.226		
ค่าออกซิเจนในเลือดปลายนิ้วมือ	เวลาที่ทดสอบ	1.700	3	0.567	1.070	0.378
	ความคลาดเคลื่อน	14.300	27	0.530		

*P<.05

จากตารางที่ 2 แสดงการวิเคราะห์ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยภายในกลุ่มควบคุมพบว่า ค่าระดับแลคเตทในเลือดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 จึงทำการทดสอบเป็นรายคู่ด้วยวิธีของ LSD พบว่า แตกต่างกันทุกคู่อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนค่าออกซิเจนในเลือดปลายนิ้วมือ (SpO₂) ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05



ตารางที่ 3 แสดงผลการวิเคราะห์ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยภายในกลุ่มการแช่น้ำเย็นร่วมกับการยืดเหยียดกล้ามเนื้อของค่าระดับแลคเตทในเลือดและค่าออกซิเจนในเลือดปลายนิ้วมือ (SpO_2)

รายการ	แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F	P
ค่าระดับแลคเตทในเลือด	เวลาที่ทดสอบ	152.049	3	50.683	36.015	0.000*
	ความคลาดเคลื่อน	37.996	27	1.407		
ค่าออกซิเจนในเลือดปลายนิ้วมือ	เวลาที่ทดสอบ	2.075	3	0.692	1.000	0.408
	ความคลาดเคลื่อน	18.675	27	0.692		

*P<.05

จากตารางที่ 3 แสดงการวิเคราะห์ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยภายในกลุ่มการแช่น้ำเย็นร่วมกับการยืดเหยียดกล้ามเนื้อพบว่า ค่าระดับแลคเตทในเลือดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จึงทำการทดสอบเป็นรายคู่ด้วยวิธีของ LSD พบว่า แตกต่างกันทุกคู่อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนค่าออกซิเจนในเลือดปลายนิ้วมือ (SpO_2) ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 4 แสดงผลการวิเคราะห์ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยภายในกลุ่มการนวดแบบสวีดิชของค่าระดับแลคเตทในเลือดและค่าออกซิเจนในเลือดปลายนิ้วมือ (SpO_2)

รายการ	แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F	P
ค่าระดับแลคเตทในเลือด	เวลาที่ทดสอบ	126.389	3	42.130	23.777	0.000*
	ความคลาดเคลื่อน	47.841	27	1.772		
ค่าออกซิเจนในเลือดปลายนิ้วมือ	เวลาที่ทดสอบ	6.675	3	2.225	2.140	0.119
	ความคลาดเคลื่อน	28.075	27	1.040		

*P<.05

จากตารางที่ 4 แสดงการวิเคราะห์ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยภายในกลุ่มการนวดแบบสวีดิช พบว่า ค่าระดับแลคเตทในเลือดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จึงทำการทดสอบเป็นรายคู่ด้วยวิธีของ LSD พบว่า แตกต่างกันทุกคู่อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนค่าออกซิเจนในเลือดปลายนิ้วมือ (SpO_2) ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05



ตารางที่ 5 เปรียบเทียบระหว่างกลุ่มควบคุม กลุ่มการแช่น้ำเย็นร่วมกับการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ และกลุ่มการนวดแบบสวีดิชของค่าระดับแลคเตทในเลือดและค่าออกซิเจนในเลือดปลายนิ้วมือ(SpO₂)

รายการ	ครั้งของการทดสอบ	แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F	P
ค่าระดับแลคเตทในเลือด	1	ระหว่างกลุ่ม	12.051	2	6.025	1.384	0.268
		ภายในกลุ่ม	117.544	27	4.353		
		รวม	129.595	29			
	2	ระหว่างกลุ่ม	27.301	2	13.650	6.851	0.004*
		ภายในกลุ่ม	53.793	27	1.992		
		รวม	81.094	29			
	3	ระหว่างกลุ่ม	17.514	2	8.757	8.162	0.002*
		ภายในกลุ่ม	28.969	27	1.073		
		รวม	46.483	29			
	4	ระหว่างกลุ่ม	14.083	2	7.041	10.233	0.000*
		ภายในกลุ่ม	18.579	27	.688		
		รวม	32.662	29			
ค่าออกซิเจน ในเลือดปลายนิ้วมือ	1	ระหว่างกลุ่ม	6.200	2	3.100	2.287	0.121
		ภายในกลุ่ม	36.600	27	1.356		
		รวม	42.800	29			
	2	ระหว่างกลุ่ม	.267	2	0.133	0.116	0.891
		ภายในกลุ่ม	31.100	27	1.152		
		รวม	31.367	29			
	3	ระหว่างกลุ่ม	1.400	2	0.700	0.883	0.425
		ภายในกลุ่ม	21.400	27	0.793		
		รวม	22.800	29			
	4	ระหว่างกลุ่ม	1.267	2	0.633	0.665	0.522
		ภายในกลุ่ม	25.700	27	0.952		
		รวม	26.967	29			

*P<.05

จากตารางที่ 5 แสดงการเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มควบคุม กลุ่มการแช่น้ำเย็นร่วมกับการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ และกลุ่มการนวดแบบสวีดิชของค่าระดับแลคเตทในเลือดและค่าออกซิเจนในเลือดปลายนิ้วมือ (SpO₂) พบว่า การทดสอบครั้งที่ 1 ค่าระดับแลคเตทในเลือดไม่แตกต่างกัน การทดสอบครั้งที่ 2, 3 และ 4 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 จึงทำการทดสอบเป็นรายคู่ด้วยวิธีของ LSD พบว่า ค่าระดับแลคเตทในเลือดของกลุ่มการแช่น้ำเย็นร่วมกับการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ และกลุ่มการนวดแบบสวีดิชแตกต่างกับ



กลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนการทดสอบครั้งที่ 2, 3 และ 4 ค่าออกซิเจนในเลือดปลายนิ้วมือ (SpO₂) ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อภิปรายผลการวิจัย

การที่แช่น้ำเย็นร่วมกับการยืดเหยียดกล้ามเนื้อและการนวดแบบสวิตซ์มีผลทำให้ระดับแลคเตทในเลือดลดลงมากกว่าการนั่งพักเฉยๆ จากการออกกำลังกายอย่างหนัก แสดงให้เห็นว่า การฟื้นฟูสภาพโดยใช้ความเย็นร่วมกับยืดเหยียดกล้ามเนื้อและการนวดแบบสวิตซ์นั้นส่งผลต่อการลดลงของระดับแลคเตทในเลือดซึ่งให้ผลลดที่เร็วและสม่ำเสมอทุกช่วงเวลา ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ คือ การแช่น้ำเย็นร่วมกับการยืดเหยียดกล้ามเนื้อมีผลทำให้ระดับแลคเตทในเลือดดีขึ้น เนื่องจากการใช้ความเย็นทำให้เกิดภาวะการหดตัวของหลอดเลือดที่ระดับผิวหนัง วิลค็อก (Wilcock, 2006) อธิบายว่า การได้รับความเย็นอาจส่งผลต่อการไหลเวียนของหลอดเลือดส่วนปลาย (peripheral blood flow) ลดลง คือ มีการหดตัวของหลอดเลือดส่วนปลายก่อให้เกิดการเพิ่มของการไหลเวียนของเลือดส่วนกลาง (central blood volume) เพิ่มขึ้น การเพิ่มขึ้นของ (central blood flow) นี้ส่งผลต่อสมรรถภาพและความสามารถของร่างกายในภายหลัง ซึ่งจะทำให้บุคคลหรือนักกีฬานั้น ๆ สามารถรักษาระดับความสามารถสูงสุด (peak performance) ได้นานยิ่งขึ้น การใช้การฟื้นฟูสภาพด้วยความเย็นนอกจากเป็นการบำบัดอาการบาดเจ็บแล้ว ความเย็นยังส่งผลต่อการลดลงของ creatine kinase (CK) (Wilcock, 2006) และยังทำให้ร่างกายกลับสู่สภาพปกติได้อย่างรวดเร็วจากการเปรียบเทียบการฟื้นฟูสภาพโดยใช้การแช่น้ำเย็น การแช่น้ำร้อนสลับการแช่น้ำเย็นและการพักปกติ พบว่าการแช่น้ำเย็นเป็นวิธีที่ดีที่สุดในการนำไปใช้กับทีมกีฬามากกว่าการแช่น้ำร้อนสลับการแช่น้ำเย็นและการพักปกติ (Ingram, 2009) สอดคล้องกับอาโฮคาส อีฮาโลเนน คีโรไลเนน และเมโร (Ahokas, Ihalainen, Kyröläinen, & Mero, 2019) ได้ทำการศึกษาผลของการแช่น้ำเย็นด้วยวิธีต่าง ๆ พบว่าการแช่น้ำเย็นช่วยลดความตึงตัว (Muscle soreness: MS) ช่วยยับยั้งการอักเสบแบบเฉียบพลันและสามารถช่วยให้นักกีฬามีความรู้สึกที่ผ่อนคลายอย่างรวดเร็ว ส่งผลต่อการเล่นกีฬาเป็นอย่างดี เนื่องจากความเย็นส่งผลทำให้ไหลเวียนของเลือดส่วนกลาง เพิ่มขึ้นทำให้มีปริมาณเลือดส่งไปยังกล้ามเนื้อมากขึ้นเพื่อกำจัดของเสียที่เกิดจากการใช้พลังงานจากกล้ามเนื้อ คือ ระดับแลคเตทในเลือดออกไปส่งผลให้สามารถทำการแลกเปลี่ยนสารระหว่างภายนอกและภายในเซลล์ได้มากขึ้นในกล้ามเนื้อ สอดคล้องกับ จิตรดา ผ่องกุลลาบ (Jitrada Phongkularb, 2009) ที่ศึกษาผลของการใช้ความเย็นบริเวณส่วนกลางและส่วนปลายของร่างกายที่มีผลต่อระดับแลคเตทในเลือดของนักกีฬาเทควันโดชายพบว่า การใช้ความเย็นสามารถลดระดับแลคเตทในเลือดและการให้ความเย็นส่วนกลางของร่างกายสามารถลดอัตราการเต้นของหัวใจได้ และสอดคล้องกับลี ยุน ซัง และโอ (Lee, Yoon, Song, & Oh, 2021) ได้ทำการศึกษา ผลของการออกกำลังกายเพื่อคุลดาวน และการบำบัดด้วยการแช่น้ำเย็นต่อสมรรถภาพขั้นพื้นฐานและทักษะเฉพาะด้านกีฬาของนักกีฬาฟุตบอลระดับวิทยาลัยประเทศเกาหลีใต้พบว่า การใช้ความเย็นหลังจากการออกกำลังกายเป็นการส่งเสริมและฟื้นฟูสมรรถภาพเฉพาะกีฬา (Sport - Specific Skill) ของนักฟุตบอลระดับวิทยาลัยประเทศเกาหลีใต้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ เนื่องจากการที่ความเย็นจะไปลดการอักเสบ (Inflammatory Reactions) และลดภาวะการเกิดความไม่สมดุลระหว่างอนุมูลอิสระและสารต้านอนุมูลอิสระ (Oxidative Stress)



ส่วนผลของการนวด จากการศึกษาที่ผ่านมาของ เดวิส อลาเบต และชิโก (Davis, Alabed, & Chico, 2020) ได้ทำการทดลองผลของการนวดต่อสมรรถภาพและการฟื้นฟูกล้ามเนื้อพบว่า การนวดช่วยเพิ่มความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ และลดอาการกล้ามเนื้ออักเสบและอาการปวดระบมกล้ามเนื้อหลังออกกำลังกาย (DOMS: Delayed Onset Muscle Soreness) สอดคล้องกับ ไชนุดดิน นิวตัน ซัคโค และโนซากะ (Zainuddin, Newton, Sacco, & Nosaka, 2005) ได้ทำการศึกษาผลของการนวดต่ออาการปวดกล้ามเนื้อ บวม และฟื้นฟูการทำงานของกล้ามเนื้อลำตัว พบว่า การนวดมีประสิทธิภาพในการบรรเทาอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อหลังการออกกำลังกาย (Delayed-onset muscle soreness: DOMS) และลดอาการบวมของกล้ามเนื้อได้เป็นอย่างดี เนื่องจากการนวดจะไปเปลี่ยนแปลงเซลล์ เนื้อเยื่อของกล้ามเนื้อหลักจากการออกกำลังกาย โดยจะไปเพิ่มการไหลเวียนเลือดและน้ำเหลือง (Tiidus, 1999) เป็นต้น

แต่การที่ค่าออกซิเจนในเลือดปลายนิ้วมือ ภายหลังการฟื้นฟูตัวโดยวิธีการแช่น้ำเย็นร่วมกับการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ การนวดแบบสวิตซ์ และวิธีการนึ่งพักเฉย ๆ เป็นเวลา 30 นาที ไม่มีความแตกต่างกัน เนื่องจากการทดลองนี้เป็นวัฏระยะสั้น ระยะทาง 400 เมตร ร่างกายยังใช้ระบบพลังงานแบบไม่ใช้ออกซิเจนหรือระบบแอนแอโรบิกไกลโคไลซิส (Anaerobic glycolysis) เข้ามาสันดาปให้เกิดพลังงาน (Thanomwong Kritpetch, 2011) จึงไม่เห็นถึงการเปลี่ยนแปลงค่าออกซิเจนในเลือดปลายนิ้วมือของทั้ง 3 กลุ่มที่มีความแตกต่างกัน สอดคล้องกับการศึกษาของ เอสเซน และคณะ (Essén, et al., 1977) ที่ได้ทำการศึกษาเรื่องการใช้สารตั้งต้นจากเลือดและกล้ามเนื้อในระหว่างการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องและไม่ต่อเนื่องในผู้ชาย พบว่าการออกกำลังกายแบบต่อเนื่องจะส่งผลให้เกิดการเผาผลาญพลังงานโดยใช้ออกซิเจนเข้าสันดาปให้เกิดพลังงาน จึงส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงองค์ประกอบออกซิเจนในเลือดปลายนิ้วมือเพิ่มขึ้น และสอดคล้องกับ กูตเนคท์ และคณะ (Gutknecht et al., 2022) ที่ได้ทำการศึกษาเรื่องการเพิ่มประสิทธิภาพแบบไม่ใช้ออกซิเจนให้สูงสุดด้วยการฝึกวิ่งช้า ๆ ในภาวะขาดออกซิเจน: ค้นหาระดับความสูงที่เหมาะสมตามการตรวจสอบความอิ่มตัวของออกซิเจนในซีพอร์ ซึ่งผู้เข้าร่วมวิจัยจะดำเนินการปั่นจักรยาน 3 เซต เซตละ 8 รอบ ใน 6 วินาที พักระหว่างเซต 24 วินาที โดยแบ่งเป็น 3 กลุ่ม กลุ่มละ 7 คน ในสภาวะขาดออกซิเจนตามปกติที่ระดับความสูงจำลอง 1,500 ม., 2,100 ม. หรือ 3,200 ม. พบว่า ค่าความอิ่มตัวของออกซิเจนในเลือดปลายนิ้วมือ (Pulse oxygen saturation) ไม่มีความแตกต่างกันในทั้ง 3 กลุ่ม ตามลำดับ

สรุปได้ว่า การบำบัดฟื้นฟูกล้ามเนื้อหลังออกกำลังกายอย่างหนักด้วยวิธีการแช่น้ำเย็นร่วมกับการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ หรือการนวด สามารถช่วยฟื้นฟูกล้ามเนื้อของนักกีฬาได้เป็นอย่างดีแต่ไม่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงค่าความอิ่มตัวของออกซิเจนในเลือด (Pulse oxygen saturation) เป็นต้น

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

จากข้อมูลที่ปรากฏ ทำให้สรุปได้ว่า วิธีการฟื้นฟูตัว 30 นาที ในวิธีการแช่น้ำเย็นร่วมกับการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ และการนวดแบบสวิตซ์ สามารถทำให้ปริมาณระดับแลคเตทในเลือดลดลง จึงอาจเป็นแนวทางในการเลือกใช้รูปแบบที่เหมาะสมในการฟื้นฟูต่อไปได้ และแนะนำให้เพิ่มระยะเวลาในการฝึกให้ต่อเนื่องเพื่อเป็นแนวทางในการศึกษาถึงความเปลี่ยนแปลงค่าความอิ่มตัวของออกซิเจนในเลือดปลายนิ้วมือ (Pulse oxygen saturation) ต่อไป



กิตติกรรมประกาศ

งานวิจัยนี้ได้รับการสนับสนุนงบประมาณในการวิจัยจากมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขต
ชลบุรี ปีงบประมาณ พ.ศ. 2564

References

- Ahokas, E. K., Ihalainen, J. K., Kyröläinen, H., & Mero, A. A. (2019). Effects of water immersion methods on postexercise recovery of physical and mental performance. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 33(6), 1488 – 1495.
- Charoen Krabuanpatana. (2009). *Stretching*. Bangkok: Faculty of Education, Kasetsart University.
- Chusak Vechaphaet, & Kanya Palawiwat. (1993). *Exercise Physiology*. Bangkok: Thankamon Press.
- Davis, H. L., Alabed, S., & Chico, T. J. A. (2020). Effect of sports massage on performance and recovery: A systematic review and meta - analysis. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine*, 6(1), e000614.
- Gutknecht, A. P., Gonzalez-Figueres, M., Brioché, T., Maurelli, O., Perrey, S., & Favier, F. B. (2022). Maximizing anaerobic performance with repeated - sprint training in hypoxia: In search of an optimal altitude based on pulse oxygen saturation monitoring. *Frontiers in Physiology*, 13, 1010086.
- Jitrada Phongkularb. (2009). *Effects of central and peripheral body cooling after exercise on blood lactate level in male taekwondo players* (Master's thesis), Kasetsart University.
- Kanjana Pianbanyat, & Tassana Choowattanapakorn. (2015). The effect of nursing process combined with Swedish massage on pain in older persons with lung cancer. *Kuakarun Journal of Nursing*, 22(1), 98 – 112.
- Kargarfard, M., Lam, E. T., Shariat, A., Shaw, I., Shaw, B. S., & Tamrin, S. B. (2016). Efficacy of massage on muscle soreness, perceived recovery, physiological restoration and physical performance in male bodybuilders. *Journal of Sports Sciences*, 34(10), 959 – 965.
- Lee, Y. H., Yoon, J. H., Song, K. J., & Oh, J. K. (2021). Effects of cool - down exercise and cold - water immersion therapy on basic fitness and sport - specific skills among Korean college soccer players. *Iranian Journal of Public Health*, 50(11), 2211 – 2218.
- Nelson, A. G., & Jouko, K. (2007). *Stretching Anatomy*. Australia: Human Kinetics.
- Nunes, G. S., Bender, P. U., de Menezes, F. S., YamashitaFuji, I., Vargas, V. Z., & Wageck, B. (2016). Massage therapy decreases pain and perceived fatigue after long - distance Ironman triathlon: A randomized trial. *Journal of Physiotherapy*, 62(2), 83 – 87.
- Passakorn Boonniyom. (1990). *Recovery time after aerobic exercise versus sitting rest* (Master's thesis), Srinakharinwirot University.

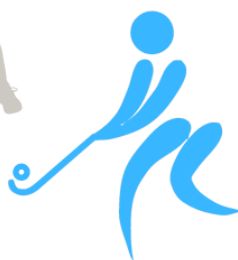


- Peiffer, J. J., Abbiss, C. R., Watson, G., Nosaka, K., & Laursen, P. B. (2010). Effect of cold - water immersion on repeated 1 - km cycling performance in the heat. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 13(1), 112 – 116.
- Pornpimol Muenjai, & Phurichaya Werasirirat. (2014). Comparison of effects between static stretching and petrissage massage on functional - signs of delayed onset of muscle soreness of knee extensors following stimulated plyometric exercise in Thai male. *Journal of Medical Technology and Physical Therapy*, 26(2), May – August. 158 - 168.
- Pratoom Muangmee. (1984). *Physiological Foundations of Exercise and Physical Education*. Bangkok: Bruphasart.
- Thanomwong Kritpetch. (2011). *Exercise Physiology*. Bangkok: Tiranasar. ISBN 978-616-551-380-7.
- Thailand National Sports University. (2019). *Physical Fitness Testing for the case of a person entering further study in Thailand National Sports University*. Chonburi: Ministry of Tourism and Sports.
- Tiidus, P. M. (1999). Massage and ultrasound as therapeutic modalities in exercise- induced muscle damage. *Canadian Journal of Applied Physiology*, 24(3), 267 – 278.
- Wilcock, I. (2006). *The effect of water immersion, active recovery and passive recovery on repeated bouts of explosive exercise and blood plasma* (Master's thesis), Auckland University of Technology.
- Worawit Rattanasathienkit. (2009). *Effect on recovery and capacity Physically* (Master's thesis), Srinakharinwirot University.
- Zainuddin, Z., Newton, M., Sacco, P., & Nosaka, K. (2005). Effects of massage on delayed - onset muscle soreness, swelling, and recovery of muscle function. *Journal of Athletic Training*, 40(3), 174 – 180.

Received: March 30, 2023

Revised: June 7, 2023

Accepted: June 23, 2023



สภาพ ความต้องการจำเป็นและแนวทางพัฒนาพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพของครู ในยุคชีวิตวิถีใหม่ สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษามุกดาหาร

พัชรา หงษ์สมดี ศุภกร ศรีเพชร และจารุวรรณ เขียวน้ำชุม

คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยนครพนม

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ (1) ศึกษาสภาพปัจจุบันและสภาพที่พึงประสงค์ของพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพของครูในยุคชีวิตวิถีใหม่ (2) ประเมินความต้องการจำเป็นของพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพของครูในยุคชีวิตวิถีใหม่ (3) พัฒนาแนวทางพัฒนาพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพของครูในยุคชีวิตวิถีใหม่ สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษามุกดาหาร กลุ่มตัวอย่าง คือ ครู 266 คน กำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้เกณฑ์ร้อยละ ได้มาโดยการสุ่มแบบแบ่งชั้น เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ (1) แบบสอบถามสภาพปัจจุบัน มีค่าดัชนีความสอดคล้อง 0.60 - 1.00 มีค่าอำนาจจำแนก 0.29 - 0.55 มีค่าความเชื่อมั่น 0.92 (2) แบบสอบถามสภาพที่พึงประสงค์ มีค่าดัชนีความสอดคล้อง 0.60 - 1.00 มีค่าอำนาจจำแนก 0.26 - 0.66 มีค่าความเชื่อมั่น 0.91 (3) แบบสัมภาษณ์ มีค่าดัชนีความสอดคล้อง 1.00 และ (4) แบบประเมินความเหมาะสม/ความเป็นไปได้ มีค่าดัชนีความสอดคล้อง 1.00 สถิติที่ใช้ ได้แก่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าดัชนีการจัดลำดับความสำคัญของความต้องการจำเป็นแบบปรับปรุง

ผลการวิจัยพบว่า (1) สภาพปัจจุบันของพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพของครูในยุคชีวิตวิถีใหม่ โดยรวมอยู่ในระดับมาก สภาพที่พึงประสงค์โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด (2) ผลการประเมินความต้องการจำเป็นของพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพของครูในยุคชีวิตวิถีใหม่ที่มีค่าสูงกว่าค่าโดยรวม ได้แก่ ด้านโภชนาการ ด้านการดูแลสุขภาพจิตใจ ด้านการออกกำลังกาย และด้านการนอนหลับพักผ่อน และ (3) แนวทางพัฒนา 1) ด้านโภชนาการ ครูควรบริโภคอาหารปริมาณเหมาะสมกับสมดุลการใช้พลังงาน อีกทั้งควรบริโภคอาหารให้ครบ 5 หมู่ / วัน ตามหลักโภชนาการ 2) ด้านการออกกำลังกาย ครูควรออกกำลังกายตามหลัก F.I.T.T. (ความถี่: ความหนัก: เวลา: รูปแบบ) อีกทั้งควรเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายอย่างเพียงพอ 3) ด้านการนอนหลับพักผ่อน ครูควรนอนหลับเฉลี่ย 7 - 9 ชั่วโมง / คืน ให้ครบวงจรการหลับอย่างมีคุณภาพ 4) ด้านสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อสุขภาพ ครูควรเข้าถึงชุมชนที่มีกิจกรรมส่งเสริมการออกกำลังกาย และอาศัยในสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัย 5) ด้านนโยบายสร้างเสริมสุขภาพ โรงเรียนควรส่งเสริมให้ครูเข้ารับการตรวจสุขภาพประจำปีอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง ครูควรปฏิบัติตามแนวคิดทุกนโยบายห่วงใยสุขภาพจากหน่วยงานต่าง ๆ 6) ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ ครูควรหลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์และสารเสพติด และศึกษาหาความรู้ด้านสุขภาพในยุคชีวิตวิถีใหม่อย่างสม่ำเสมอ และ 7) ด้านการดูแลสุขภาพจิตใจ ครูควรฝึกฝนตนเองให้คิดในเชิงบวกและสร้างสรรค์ ผลการประเมินแนวทางพัฒนาโดยรวมพบว่า มีความเหมาะสมอยู่ในระดับมากที่สุด และมีความเป็นไปได้อยู่ในระดับมาก

คำสำคัญ: พฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ; ยุคชีวิตวิถีใหม่; ความต้องการจำเป็นของพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ



SITUATIONS, NEEDS AND GUIDELINES FOR THE DEVELOPMENT OF HEALTH PROMOTION BEHAVIOR FOR TEACHERS IN THE NEW NORMAL ERA UNDER THE SECONDARY EDUCATIONAL SERVICE AREA OFFICE MUKDAHAN

Patchara Hongsomdee, Supakorn Sornphet, and Jaruwan Kheawnamchum

Faculty of Education, Nakhon Phanom University

Abstract

The purposes of this research were (1) to study current and desirable situations for health promotion behaviors of teachers in the New normal era, (2) to assess the needs for health promotion behaviors of teachers in the New normal era and (3) to develop some guidelines for health promotion behaviors of teachers in the New normal era under secondary education service area office Mukdahan. The sample group consisted of 266 teachers according to the proportion using the percentage criteria and selected by stratified random sampling. The instruments used in this research; (1) a five - rating scale questionnaire about the current situations with the index of Item congruence (IOC) between 0.60 - 1.00, the discrimination between 0.29 - 0.55, and the reliability of 0.92; (2) a five-rating scale questionnaire about the desirable situations with the index of Item congruence (IOC) between 0.60 - 1.00, the discrimination between 0.26 - 0.66, and the reliability of 0.91; (3) an interview form with the index of Item congruence (IOC) of 1.00 and (4) the suitability and possibility assessment form of the guidelines with the index of Item congruence (IOC) of 1.00. The statistics employed were percentage, mean, standard deviation, and modified priority needs an index.

The results were as follows: (1) the overall of current situation was at a high level and the overall desirable situation was at the highest level. (2) the assessment of the needs was higher than the overall average was nutrition, mental health care, physical activities and restful sleep and (3) the guidelines for developing revealed as follows: 1) Nutrition: teachers should consume the right amount of food for their energy balance and they should consume the five food groups according to nutrition flag. 2) Physical activities: teachers should exercise according to F.I.T.T. (Frequency: Intensity: Time: Type) principles and perform adequate physical activities. 3) Restful sleep: teachers should sleep an average of 7 - 9 hours per night in order to complete a quality sleep cycle and teachers should check the sleep quality through an application on a smartwatch / smartphone. 4) The environment conducive to health: teachers should get access to promoting physical activity communities and natural environment 5) Health promotion policy: schools should encourage teachers to have a health check - up at least once a year and follow health - care policies from various agencies. 6) Health responsibility: Teachers should



avoid alcoholic beverages and be interested in their health in the New normal era. And 7) Mental health care: teachers should think positively and check their stress through an application on smartwatches. The overall assessment of the development guideline was revealed at the highest level and possibly at the high level.

Keywords: Health Promotion Behaviors, New Normal Era, Needs for Health Promotion



บทนำ

สำนักงานสภาพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติอยู่ในช่วงดำเนินการสังเคราะห์ประเด็นกลยุทธ์การพัฒนาประเทศไทยในช่วงของแผนพัฒนาฯ ฉบับที่ 13 ซึ่งจะกำหนดใช้ในปี พ.ศ. 2566 - 2570 และหนึ่งในเป้าหมายสำคัญ คือ ประชาชนมีความรู้รอบด้านสุขภาพเพิ่มขึ้น ส่งผลให้การเจ็บป่วยและเสียชีวิตจากโรคที่ป้องกันได้ลดลง คนไทยทุกกลุ่มวัยมีสุขภาพที่ดี ลดการเสียชีวิตก่อนวัยอันควร แต่ในทางกลับกันจากข้อมูลสถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล ปี 2564 พบว่า ปัจจุบันสาเหตุการเสียชีวิต 3 อันดับแรกของคนไทย เกิดจากโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ได้แก่ โรคมะเร็งและเนื้องอก โรคระบบไหลเวียนโลหิต และโรคระบบทางเดินหายใจ (Institute for Population and Social Research, Mahidol University, 2021) ส่วนใหญ่แล้วอัตราการเสียชีวิตจะอยู่ในกลุ่มวัยผู้ใหญ่ หรือวัยทำงานที่ขาดการออกกำลังกาย การพักผ่อนไม่เพียงพอ รวมไปถึงการบริโภคอาหารที่ไม่สมดุลและไม่ถูกสุขลักษณะ อีกทั้งสาเหตุสำคัญของปัญหาสุขภาพเกิดจากการมีกิจกรรมทางกายในชีวิตประจำวันไม่เพียงพอ นอกจากนั้นในส่วนของพระราชกฤษฎีกาว่าด้วยหลักเกณฑ์และวิธีการบริหารกิจการบ้านเมืองที่ดี (ฉบับที่ 2) มาตรา 16 (พ.ศ. 2563 - 2565) (Department of Health, 2019) ยังมีการกิกในการส่งเสริมให้ประชาชนมีสุขภาพดี ส่งเสริมการป้องกัน และควบคุมปัจจัยเสี่ยงต่อสุขภาพ โดยการพัฒนาองค์ความรู้ด้านสุขภาพที่ถูกต้องของคนทุกกลุ่มวัย ส่งเสริมการเล่นกีฬาและออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างสุขภาพ สร้างระบบรับมือต่อโรคอุบัติใหม่และโรคอุบัติซ้ำ ทั้งระบบติดตามเฝ้าระวัง และการจัดการภาวะฉุกเฉินทางสาธารณสุขอย่างครบวงจรและบูรณาการจ้ดระบบการแพทย์ปฐมภูมิที่มีแพทย์เวชศาสตร์ครอบครัวดูแลอย่างทั่วถึง และส่งเสริมให้ชุมชนเป็นฐานในการสร้างสุขภาพที่ดีในทุกพื้นที่

ครูเป็นกลุ่มให้ความคาดหวัง เป็นผู้ให้ความรู้ และเป็นแบบอย่างที่ดีทั้งด้านการปฏิบัติตนด้านสุขภาพให้แก่ผู้เรียนและประชาชนทั่วไปได้ ครูจึงควรเป็นต้นแบบในการสร้างสุขภาพที่ดีให้กับผู้เรียน อย่างไรก็ตามจากการศึกษาพบว่า ครูมีสถิติการเจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรังที่มาจากพฤติกรรมด้านการบริโภคอาหาร การจัดการความเครียด และด้านที่ควรได้รับการปรับปรุงแก้ไขคือด้านการออกกำลังกาย ครูที่เข้ารับการรักษาพยาบาลมีภาวะไขมันในเลือดสูง โรคความดันโลหิตสูง โรคอ้วน และโรคเบาหวาน (Jiranuch Ngamyinyod, 2021) ครูยังไม่ให้ความสำคัญกับพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพเท่าที่ควร ส่งผลให้มีพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาพบว่า ครูมีภาวะไขมันในเลือดผิดปกติ มีการบริโภคไขมันอิ่มตัว เนื้อวัว เนื้อหมูมากกว่าเนื้อปลาหรือเนื้อไก่ บริโภคคาร์โบไฮเดรตปริมาณมากกว่าร้อยละ 60 ของอาหารที่ได้บริโภค บริโภคอาหารประเภทผัด ทอด ดื่มน้ำตาลและครีมเทียมมากกว่า 2 แก้วต่อวัน บริโภคอาหารมื่อเย็นปริมาณมากกว่ามื่ออื่น และบริโภคอาหารที่มีแป้งเกินจำเป็น ซึ่งพฤติกรรมทั้งหมดอยู่ในระดับปานกลาง ด้านพฤติกรรมออกกำลังกายพบว่า การออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง เนื่องจากไม่มีเวลา และมีภาระหน้าที่อื่นต้องดำเนินการ หรือเหนื่อยจากการทำงาน สุขภาพไม่เอื้ออำนวย และไม่มีเพื่อนร่วมออกกำลังกาย (Primprapha Konkaew, 2011) จากการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญได้อธิบายถึงการขาดสมดุลสุขภาพกับการทำงานที่ส่งผลต่อครูในทางลบ เพราะเมื่อครูขาดสมดุลทั้งในการทำงานและในด้านสุขภาพจะก่อให้เกิดความเครียดขึ้น ซึ่งถือเป็นความรู้สึกทางอารมณ์ที่เกิดขึ้นของครูและบุคลากรทางการศึกษา โดยเกิดความรู้สึกกดดัน ไม่สบายใจ เกิดความวุ่นวายใจ เป็นผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจและพฤติกรรม เช่น ครูมีความเครียดเรื่องงานเพิ่มขึ้น ทำให้ขาดสมาธิในการทำงาน งานมีความผิดพลาดเพิ่มมากขึ้น เมื่อมีปัญหาสุขภาพทำให้มี



ความกังวลในการรับผิดชอบต่องานด้านการสอนมากขึ้น ตลอดจนส่งผลต่อร่างกาย มีอาการปวดหัว ว่างนอนระหว่างวัน ไม่อยากทานอาหาร รวมไปถึงถึงผลทางด้านจิตใจ ทำให้อารมณ์หงุดหงิดง่าย และตื่นขึ้นมาไม่สดชื่น ไม่พร้อมไปทำงาน ความเครียดที่เกิดขึ้นจากการจัดสรรเวลาการทำงานกับการดูแลสุขภาพไม่ได้ ภาระงานที่เร่งด่วน ส่งผลกระทบต่อช่วงเวลาของการดูแลสุขภาพและทำให้งานขาดประสิทธิภาพ (Crumas Chawraingern, 2021) การจะปฏิบัติงานให้สำเร็จนั้น ครูต้องมีพฤติกรรมสุขภาพและคุณภาพชีวิตที่ดี จึงจะสามารถสร้างและหล่อหลอมให้ผู้เรียนเติบโตทางความรู้ ความคิด มีทักษะชีวิต และสามารถดำรงชีวิตต่อไปได้อย่างเต็มศักยภาพ เมื่อครูมีพฤติกรรมสุขภาพที่มีคุณภาพแล้ว ย่อมส่งผลให้เกิดความผูกพันต่อองค์กรและวิชาชีพ ซึ่งจะเป็นแรงผลักดันสำคัญที่จะทำให้เกิดความกระตือรือร้นในการปฏิบัติงานเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ ดังนั้น พฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพจึงเป็นเรื่องที่สำคัญของครูในยุคชีวิตวิถีใหม่ และจำเป็นอย่างยิ่งต่อการปฏิบัติงานของครู และส่งผลไปยังพัฒนาการในอีกหลายด้านของชีวิต (Worakanyapilai Klaharn, 2022)

จากสภาพปัจจุบันข้างต้น จึงเป็นส่วนขยายไปยังพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพของครูในยุคชีวิตวิถีใหม่ เพื่อสร้างเสริมพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสมกับวิถีชีวิต การมีสุขภาพที่ดีจะช่วยส่งเสริมคุณภาพชีวิตการทำงานให้ดียิ่งขึ้น และเพื่อเป็นแบบอย่างการสร้างเสริมพฤติกรรมสุขภาพให้แก่ผู้เรียน และสามารถถ่ายทอดประสบการณ์ด้านสุขภาพสู่ผู้เรียนได้ต่อไป ดังนั้นผู้วิจัยจึงมีความสนใจเรื่อง สภาพ ความต้องการ จำเป็นและแนวทางพัฒนาพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพของครูในยุคชีวิตวิถีใหม่ สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาสมุทรสาคร เพื่อส่งเสริมให้ครูในสังกัดฯ มีสุขภาพที่ดีครอบคลุมทั้งด้านร่างกายและจิตใจ ซึ่งจะนำไปสู่ความปกติสุขในชีวิต โดยได้สังเคราะห์องค์ประกอบเพื่อเป็นแนวทางพัฒนา สรุปได้ 7 ด้าน ดังนี้ 1) ด้านโภชนาการ 2) ด้านการออกกำลังกาย 3) ด้านการนอนหลับพักผ่อน 4) ด้านสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อสุขภาพ 5) ด้านนโยบายสร้างเสริมสุขภาพ 6) ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ และ 7) ด้านการดูแลสุขภาพจิตใจ การวิจัยในครั้งนี้จึงสามารถเป็นข้อมูลพื้นฐานที่จะนำไปสู่การพัฒนาพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพของครูในยุคชีวิตวิถีใหม่ สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาสมุทรสาคร ให้มีพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพที่ถูกต้องเหมาะสม มีสุขภาพที่ดี เพื่อส่งเสริมการปฏิบัติงานให้มีประสิทธิภาพต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาสภาพปัจจุบันและสภาพที่พึงประสงค์ของพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพของครูในยุคชีวิตวิถีใหม่ สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาสมุทรสาคร
2. เพื่อประเมินความต้องการจำเป็นของพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพของครูในยุคชีวิตวิถีใหม่ สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาสมุทรสาคร
3. เพื่อพัฒนาแนวทางพัฒนาพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพของครูในยุคชีวิตวิถีใหม่ สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาสมุทรสาคร

วิธีดำเนินการวิจัย

ระยะที่ 1 ศึกษาสภาพปัจจุบัน สภาพที่พึงประสงค์ และความต้องการจำเป็นของพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพของครูในยุคชีวิตวิถีใหม่ สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาสมุทรสาคร มี 2 ขั้นตอน ดังนี้



ขั้นตอนที่ 1 ศึกษาสภาพปัจจุบัน สภาพที่พึงประสงค์ของพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพของครูในยุคชีวิตวิถีใหม่ ตามกรอบแนวคิด 7 ด้าน ประกอบด้วย ด้านโภชนาการ ด้านการออกกำลังกาย ด้านการนอนหลับพักผ่อน ด้านสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อสุขภาพ ด้านนโยบายสร้างเสริมสุขภาพ ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ และด้านการดูแลสุขภาพจิตใจ

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ ครูจำนวนทั้งหมด 885 คน ประกอบด้วย ครูจากโรงเรียนขนาดเล็ก 11 คน ครูจากโรงเรียนขนาดกลาง 355 คน และครูจากโรงเรียนขนาดใหญ่ 519 คน

กลุ่มตัวอย่าง กำหนดขนาดโดยใช้เกณฑ์ร้อยละ 30 ของครูจากโรงเรียนทุกขนาด ได้มาโดยการสุ่มแบบแบ่งชั้น โดยจำแนกขนาดโรงเรียน ซึ่งมีทั้งหมด 30 โรงเรียน คือ โรงเรียนขนาดเล็ก 1 โรงเรียน โรงเรียนขนาดกลาง 20 โรงเรียน และโรงเรียนขนาดใหญ่ 9 โรงเรียน ใช้วิธีการสุ่มอย่างง่าย โดยวิธีการจับสลาก เพื่อให้ได้กลุ่มตัวอย่าง 266 คน จำแนกเป็นกลุ่มครูจากโรงเรียนขนาดเล็ก ได้กลุ่มตัวอย่าง 3 คน กลุ่มครูจากโรงเรียนขนาดกลาง ได้กลุ่มตัวอย่าง 107 คน และกลุ่มครูจากโรงเรียนขนาดใหญ่ ได้กลุ่มตัวอย่าง 156 คน

ขั้นตอนที่ 2 ประเมินความต้องการจำเป็นของพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพของครูในยุคชีวิตวิถีใหม่ โดยนำข้อมูลจากการศึกษาสภาพปัจจุบันและสภาพที่พึงประสงค์มาคำนวณหาค่าดัชนีความต้องการจำเป็น โดยใช้สูตร (PNI_{Modified}) เพื่อจัดลำดับความต้องการจำเป็น

ระยะที่ 2 พัฒนาแนวทางพัฒนาพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพของครูในยุคชีวิตวิถีใหม่ มี 3 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 สัมภาษณ์กลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลัก จำนวน 3 ท่าน ซึ่งมีคุณสมบัติเป็นผู้ประกอบวิชาชีพเกี่ยวข้องกับสุขภาพ มีคุณวุฒิระดับปริญญาโทด้านวิทยาศาสตร์ - สุขภาพขึ้นไป และเป็นผู้มีประสบการณ์ทางด้านพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพในยุคชีวิตวิถีใหม่ เกี่ยวกับแนวทางพัฒนาพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพของครูในยุคชีวิตวิถีใหม่ ตามกรอบแนวคิด 7 ด้าน ประกอบด้วย ด้านโภชนาการ ด้านการออกกำลังกาย ด้านการนอนหลับพักผ่อน ด้านสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อสุขภาพ ด้านนโยบายสร้างเสริมสุขภาพ ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ และด้านการดูแลสุขภาพจิตใจ

ขั้นตอนที่ 2 ร่างแนวทางพัฒนาพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพของครูในยุคชีวิตวิถีใหม่ โดยใช้ข้อมูลจากการสัมภาษณ์ในขั้นตอนที่ 1 และการวิเคราะห์ข้อมูลจากการทบทวนวรรณกรรมเกี่ยวกับแนวทางพัฒนาพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพของครูในยุคชีวิตวิถีใหม่ ตามกรอบแนวคิด 7 ด้าน โดยผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 ท่าน แล้วร่างเป็นแนวทางพัฒนาพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพของครูในยุคชีวิตวิถีใหม่ มีการประเมินคุณภาพเครื่องมือวิจัย ประเมินความเหมาะสมและความเป็นไปได้

ขั้นตอนที่ 3 ประเมินความเหมาะสมและความเป็นไปได้ของแนวทางพัฒนาการสร้างเสริมสุขภาพของครูในยุคชีวิตวิถีใหม่ ตามกรอบแนวคิด 7 ด้าน โดยผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 ท่าน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบสอบถามสภาพปัจจุบัน จำนวนทั้งหมด 35 ข้อ ตามกรอบแนวคิด 7 ด้าน ด้านละ 5 ข้อ มีค่าดัชนีความสอดคล้องเชิงเนื้อหารายข้อระหว่าง 0.60 - 1.00 มีค่าอำนาจจำแนกรายข้อระหว่าง 0.29 - 0.55 มีค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ 0.92



2. แบบสอบถามสภาพที่พึงประสงค์ จำนวนทั้งหมด 35 ข้อ ตามกรอบแนวคิด 7 ด้าน ด้านละ 5 ข้อ มีค่าดัชนีความสอดคล้องเชิงเนื้อหาารายข้อระหว่าง 0.60 - 1.00 มีค่าอำนาจจำแนกรายข้อระหว่าง 0.26 - 0.66 มีค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ 0.91

3. แบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง จำนวนทั้งหมด 15 ข้อ ตามกรอบแนวคิด 7 ด้าน มีค่าดัชนีความสอดคล้องเชิงเนื้อหาารายข้อเท่ากับ 1.00

4. แบบประเมินความเหมาะสมและความเป็นไปได้ของแนวทางพัฒนา จำนวนทั้งหมด 41 ข้อ ตามกรอบแนวคิด 7 ด้าน มีค่าดัชนีความสอดคล้องเชิงเนื้อหาารายข้อเท่ากับ 1.00

สถิติที่ใช้ในการวิจัย

ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าดัชนีการจัดลำดับความสำคัญของความต้องการจำเป็นแบบปรับปรุง

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตารางที่ 1 ผลความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพปัจจุบัน และสภาพที่พึงประสงค์ของพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพของครูในยุคชีวิตวิถีใหม่ โดยรวมและจำแนกเป็นรายด้าน

พฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ ของครูในยุคชีวิตวิถีใหม่	สภาพปัจจุบัน			สภาพที่พึงประสงค์		
	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล
1. ด้านโภชนาการ	3.37	0.55	ปานกลาง	4.85	0.22	มากที่สุด
2. ด้านการออกกำลังกาย	3.41	0.48	ปานกลาง	4.70	0.28	มากที่สุด
3. ด้านการนอนหลับพักผ่อน	3.53	0.42	มาก	4.60	0.34	มากที่สุด
4. ด้านสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อสุขภาพ	3.77	0.47	มาก	4.60	0.43	มากที่สุด
5. ด้านนโยบายสร้างเสริมสุขภาพ	3.75	0.42	มาก	4.58	0.37	มากที่สุด
6. ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ	3.97	0.40	มาก	4.64	0.30	มากที่สุด
7. ด้านการดูแลสุขภาพจิตใจ	3.28	0.36	ปานกลาง	4.59	0.22	มากที่สุด
รวม	3.58	0.24	มาก	4.65	0.13	มากที่สุด

จากตารางที่ 1 พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามมีความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพปัจจุบันของพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพของครูในยุคชีวิตวิถีใหม่ สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาสมุทรสาคร โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.58$) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า อยู่ในระดับมาก 4 ด้าน ($\bar{X} = 3.53 - 3.97$) อยู่ในระดับปานกลาง 3 ด้าน ($\bar{X} = 3.28 - 3.41$) ด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ ด้านที่ 6 ความรับผิดชอบต่อสุขภาพ ($\bar{X} = 3.97$) และด้านที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด คือ ด้านที่ 7 การดูแลสุขภาพจิตใจ ($\bar{X} = 3.28$)

ส่วนความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพที่พึงประสงค์ของพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพของครูในยุคชีวิตวิถีใหม่ โดยภาพรวมอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.65$) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า อยู่ในระดับมากที่สุดทุกด้าน ($\bar{X} = 4.58 - 4.85$) ด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ ด้านที่ 1 โภชนาการ ($\bar{X} = 4.85$) และด้านที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด คือ ด้านที่ 5 นโยบายสร้างเสริมสุขภาพ ($\bar{X} = 4.58$)



ตารางที่ 2 ค่าเฉลี่ยสภาพปัจจุบัน สภาพที่พึงประสงค์ ค่าดัชนีการจัดลำดับความสำคัญของความต้องการจำเป็นฉบับปรับปรุง (PNI_{Modified}) และลำดับความต้องการจำเป็นของพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพของครูในยุคชีวิตวิถีใหม่ โดยรวมและจำแนกเป็นรายด้าน

พฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ ของครูในยุคชีวิตวิถีใหม่	D	I	PNI _{Modified}	ลำดับความ ต้องการจำเป็น
1. ด้านโภชนาการ	3.37	4.85	0.439	1
2. ด้านการออกกำลังกาย	3.41	4.70	0.378	3
3. ด้านการนอนหลับพักผ่อน	3.53	4.60	0.303	4
4. ด้านสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อสุขภาพ	3.77	4.60	0.220	6
5. ด้านนโยบายสร้างเสริมสุขภาพ	3.75	4.58	0.221	5
6. ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ	3.97	4.64	0.169	7
7. ด้านการดูแลสุขภาพจิตใจ	3.28	4.59	0.399	2
รวม	3.58	4.65	0.299	-

จากตารางที่ 2 พบว่า พฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพของครูในยุคชีวิตวิถีใหม่ สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาสมุทรสาคร มีค่าดัชนีการจัดลำดับความสำคัญของความต้องการจำเป็นแบบปรับปรุง (PNI_{Modified}) โดยรวม มีค่าเท่ากับ 0.299 เมื่อพิจารณาลำดับความต้องการจำเป็นรายด้านพบว่า ด้านที่มีค่าสูงกว่าค่าโดยรวม มี 4 ด้าน เรียงลำดับจากค่าสูงสุดไปค่าต่ำสุด ดังนี้ ด้านที่ 1 ด้านโภชนาการ มีค่าเท่ากับ 0.439 ด้านที่ 7 ด้านการดูแลสุขภาพจิตใจ มีค่าเท่ากับ 0.399 ด้านที่ 2 ด้านการออกกำลังกาย มีค่าเท่ากับ 0.378 และด้านที่ 3 ด้านการนอนหลับพักผ่อน มีค่าเท่ากับ 0.303 ตามลำดับ

ตารางที่ 3 ผลการประเมินความเหมาะสมและความเป็นไปได้ของแนวทางการพัฒนาพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพของครูในยุคชีวิตวิถีใหม่ โดยรวมและจำแนกเป็นรายด้าน

พฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ ของครูในยุคชีวิตวิถีใหม่	ความเหมาะสม			ความเป็นไปได้		
	$\bar{x}$	S.D.	แปลผล	$\bar{x}$	S.D.	แปลผล
1. ด้านโภชนาการ	4.78	0.21	มากที่สุด	3.78	0.16	มาก
2. ด้านการออกกำลังกาย	4.68	0.18	มากที่สุด	3.60	0.14	มาก
3. ด้านการนอนหลับพักผ่อน	4.63	0.24	มากที่สุด	3.51	0.28	มาก
4. ด้านสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อสุขภาพ	4.60	0.14	มากที่สุด	3.36	0.09	ปานกลาง
5. ด้านนโยบายสร้างเสริมสุขภาพ	4.53	0.07	มากที่สุด	3.53	0.22	มาก
6. ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ	4.72	0.23	มากที่สุด	3.64	0.17	มาก
7. ด้านการดูแลสุขภาพจิตใจ	4.72	0.23	มากที่สุด	3.56	0.09	มาก
รวม	4.67	0.06	มากที่สุด	3.57	0.03	มาก

จากตารางที่ 3 พบว่า ผู้ทรงคุณวุฒิมีความคิดเห็นเกี่ยวกับความเหมาะสมของแนวทางการพัฒนาพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพของครูในยุคชีวิตวิถีใหม่ สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา

มุกดาหาร โดยภาพรวมอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.67$) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า อยู่ในระดับมากที่สุดทุกด้าน ($\bar{X} = 4.53 - 4.78$) ด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ ด้านโภชนาการ ($\bar{X} = 4.78$) และด้านที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด คือ ด้านนโยบายสร้างเสริมสุขภาพ ($\bar{X} = 4.53$)

ส่วนความคิดเห็นเกี่ยวกับความเป็นไปได้ของแนวทางการพัฒนาพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพของครูในยุคชีวิตวิถีใหม่ สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษามุกดาหาร โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.77$) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า อยู่ในระดับมาก 6 ด้าน ($\bar{X} = 3.51 - 3.74$) และอยู่ในระดับปานกลาง 1 ด้าน ($\bar{X} = 3.36$) ด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ ด้านโภชนาการ ($\bar{X} = 3.78$) และด้านที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด คือ ด้านสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อสุขภาพ ($\bar{X} = 3.36$)

อภิปรายผลการวิจัย

1. ผลการศึกษาสภาพปัจจุบันของพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพของครูในยุคชีวิตวิถีใหม่พบว่า โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ ทั้งนี้ เนื่องจากครูในยุคชีวิตวิถีใหม่หลังการแพร่ระบาดของ Covid - 19 นั้น มีความเอาใจใส่ต่อสุขภาพตนเองมากขึ้น เนื่องจากการเข้าถึงข้อมูลด้านพฤติกรรมสุขภาพในปัจจุบันมีหลากหลายช่องทาง ซึ่งการรับผิดชอบต่อสุขภาพตนเองไม่ใช่เพื่อตัวเองเท่านั้น แต่สามารถส่งผลต่อผู้อื่นอีกด้วย ถ้าบุคคลใดมีสุขภาพไม่ดีทำงานไม่ได้ก็จะกระทบต่อครอบครัวและการงานของบุคคลนั้น ส่งผลให้ชุมชนของบุคคลนั้นเสียหาย จากการต้องมารับภาระจากการไม่รับผิดชอบต่อสุขภาพของตนเอง (Teerawat Tussanapirom, 2017) ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ เสริมพันธุ์ ศรีจันทร์ (Sermphan Srichan, 2017) ได้วิจัยเรื่อง พฤติกรรมการดูแลสุขภาพของประชาชนวัยทำงานในเขตเทศบาลเมืองฉะเชิงเทรา ผลการวิจัยพบว่า พฤติกรรมการดูแลสุขภาพของกลุ่มตัวอย่างประชาชนวัยทำงานในเขตเทศบาลเมืองฉะเชิงเทรา โดยรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองเป็นรายด้านพบว่า ด้านการดูแลตนเองที่จำเป็นโดยทั่วไปอยู่ในระดับมากเป็นอันดับหนึ่ง รองลงมา คือ ด้านการดูแลตนเองที่จำเป็นในภาวะที่มีการเบี่ยงเบนทางสุขภาพอยู่ในระดับมาก และด้านการดูแลตนเองที่จำเป็นตามพัฒนาการอยู่ในระดับมาก

2. ผลการศึกษาสภาพที่พึงประสงค์ของพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพของครูในยุคชีวิตวิถีใหม่ โดยภาพรวมอยู่ในระดับมากที่สุด เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ ด้านโภชนาการ ทั้งนี้ โภชนาการเป็นเรื่องที่สำคัญต่อสุขภาพเป็นอย่างมาก ตรงกับแนวคิด You are what you eat หมายถึง บริโภคอย่างไรก็จะเป็นอย่างนั้น หากเลือกอาหารที่ดีต่อสุขภาพก็ย่อมส่งผลให้สุขภาพดี แต่หากเลือกอาหารที่ไม่ดีต่อสุขภาพก็ย่อมส่งผลให้สุขภาพไม่ดีเช่นกัน ความหลากหลายของอาหารนั้นดีกับร่างกาย แต่สิ่งที่ต้องคำนึงถึงด้วย คือ การเลือกประเภทอาหารที่ควรบริโภคเป็นประจำ กับอาหารที่ควรบริโภคเป็นครั้งคราวตามหลักธงโภชนาการ การบริโภคอาหารแต่ละอย่างในปริมาณที่เหมาะสมจึงเป็นคำตอบของพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพที่ดี การบริโภคอาหารที่เหมาะสมมีความสำคัญกับมนุษย์ทุกเพศวัยซึ่งแตกต่างกันตามความจำเป็นและความเหมาะสม (Bureau of Nutrition, 2020) ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ รัชตา คำมณี (Ratchata Kammanee, 2013) ได้ศึกษาเรื่องพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของบุคลากรสาธารณสุขอำเภอสุคิริน จังหวัดนราธิวาส ผลการศึกษพบว่า พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของบุคลากรสาธารณสุข โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ด้านการจัดการสิ่งแวดล้อม ด้านการบริโภคอาหารและยา ด้านการจัดการความเครียด และ

ด้านการออกกำลังกาย อยู่ในระดับมาก ในขณะที่ด้านการพักผ่อนและการตรวจรักษาสุขภาพอยู่ในระดับปานกลาง

3. การประเมินความต้องการจำเป็นของพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพของครูในยุคชีวิตวิถีใหม่พบว่า ด้านที่มีความต้องการจำเป็นสูงสุด คือ ด้านโภชนาการ เนื่องจากครูให้ความสำคัญกับการบริโภคอาหารเพื่อให้ร่างกายได้รับพลังงานและสารอาหารที่จำเป็นต่อการดำเนินชีวิต ส่งผลให้มีประสิทธิภาพในการสอนและการทำกิจกรรมต่าง ๆ โภชนาการที่ดีสำหรับครูจะช่วยให้ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ช่วยในการควบคุมอารมณ์ ประโยชน์ของการบริโภคอาหารที่มีประโยชน์ อย่างเช่นการบริโภคอาหารครบ 5 หมู่ ทำให้ร่างกายได้รับพลังงานในปริมาณที่เหมาะสมกับการใช้พลังงานของร่างกาย และสามารถซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ ช่วยให้ระบบการทำงานของร่างกายและสมองเป็นปกติ รวมถึงเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้สุขภาพร่างกายแข็งแรง การบริโภคอาหารในสัดส่วนและปริมาณที่เหมาะสมกับอายุและกิจกรรรมที่ทำในแต่ละวัน รวมถึงการลดหวาน ลดมัน ลดเค็ม จะช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดโรคต่าง ๆ (Thai Health Promotion Foundation, 2020) ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ อรชума หนูน้อย (Onchuma Nunoi, 2012) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพของบุคลากรในมหาวิทยาลัยราชภัฏราชชนครินทร์ ผลการวิจัยพบว่า บุคลากรในมหาวิทยาลัยราชภัฏราชชนครินทร์มีพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพในภาพรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า มีพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพอยู่ในระดับมากที่สุด จำนวน 3 ด้าน คือ ด้านโภชนาการ ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และด้านการพัฒนาทางจิตวิญญาณ และมีพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ อยู่ในระดับมาก จำนวน 3 ด้าน คือ ด้านการจัดการกับความเครียด ด้านการออกกำลังกาย และด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ

4. แนวทางพัฒนาพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพของครูในยุคชีวิตวิถีใหม่ มีความเหมาะสมโดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด และมีความเป็นไปได้โดยรวมอยู่ในระดับมาก และมีแนวทางพัฒนาแต่ละด้าน ดังนี้

4.1 ด้านโภชนาการ ครูควรบริโภคอาหารปริมาณเหมาะสมกับสมดุกลการใช้พลังงานของร่างกาย และบริโภคอาหารครบ 5 หมู่ในแต่ละวัน ประกอบไปด้วย คาร์โบไฮเดรต โปรตีน ไขมัน วิตามิน และเกลือแร่ตามหลักธงโภชนาการ เลือกรับประทานอาหารโดยการดุน นึ่ง ต้ม หรือย่าง หลีกเลี่ยงการบริโภคอาหารหรือเครื่องดื่มที่มีรสหวาน ลดการบริโภคอาหารแปรรูป อาหารหมักดอง และอาหารกึ่งสำเร็จรูป

4.2 ด้านการออกกำลังกาย ครูควรออกกำลังกายให้เหมาะสมทั้งความถี่ ความหนัก เวลา และรูปแบบของการออกกำลังกายตามหลัก F.I.T.T. (Frequency: Intensity: Time: Type) มีการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายอย่างเพียงพอ ใช้เวลา 5 - 10 นาที เพื่อปรับสภาพร่างกายก่อนและหลังการออกกำลังกาย นอกจากนั้นครูควรมีกกลุ่มเพื่อนที่มีความสนใจในการออกกำลังกายร่วมกัน เลือกรับประทานอาหารโดยคำนึงถึงภาวะสุขภาพและโรคประจำตัวของตนเอง

4.3 ด้านการนอนหลับพักผ่อน ครูควรนอนหลับให้ได้เวลาเฉลี่ย 7 - 9 ชั่วโมง ในแต่ละคืนมีการตรวจสอบคุณภาพการนอนหลับผ่านแอปพลิเคชันบนสมาร์ตวอตช์ หรือสมาร์ตโฟน นอนหลับได้โดยวิธีธรรมชาติ ไม่พึ่งยานอนหลับ หลีกเลี่ยงการบริโภคเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของคาเฟอีนอย่างน้อย 6 ชั่วโมง ก่อนถึงเวลาเข้านอน ควรใช้สมาธิ สวดมนต์ อ่านหนังสือ หรือฟังเพลงเบา ๆ ก่อนนอน และปรับอุณหภูมิในห้องนอนให้เหมาะสมกับการนอนหลับ



4.4 ด้านสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อสุขภาพ ครูควรเข้าถึงชุมชนที่มีกิจกรรมส่งเสริมการออกกำลังกาย อาศัยอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัย และมีธรรมชาติ ครูควรมีสภาพแวดล้อมตามหลักการพัฒนา 5 ประการ ได้แก่ สะอาด ปลอดภัย สิ่งแวดล้อมดี มีชีวิตชีวา สมดุลชีวิต และมีสิ่งแวดล้อมในสถานที่ทำงานเหมาะสม ประกอบด้วย สิ่งแวดล้อมทางกายภาพ สิ่งแวดล้อมที่ลดมลพิษ สิ่งแวดล้อมทางชีวภาพ และสิ่งแวดล้อมทางจิตวิทยาสังคม รวมทั้งควรมีสภาพที่อยู่อาศัยที่ไม่แออัด

4.5 ด้านนโยบายสร้างเสริมสุขภาพ โรงเรียนควรส่งเสริมให้ครูเข้ารับการตรวจสุขภาพประจำปี อย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง ครูควรปฏิบัติตามแนวคิด ‘ทุกนโยบายห่วงใยสุขภาพ’ จากหน่วยงานต่าง ๆ ปฏิบัติตามกฎหมายจรรยาบรรณถึงนโยบายความปลอดภัยด้านกายภาพจากภาครัฐ ผู้บริหารควรกำหนดนโยบายส่งเสริมสุขภาพ ครูที่สอดคล้องกับยุคชีวิตวิถีใหม่ พร้อมประกาศให้ทราบโดยทั่วกัน และผู้บริหารควรส่งเสริมให้เกิดการมีส่วนร่วมของครูและบุคลากรหลายฝ่าย ในการพัฒนาสภาพแวดล้อมให้ห่างไกลจาก Covid - 19 รวมทั้งโรงเรียนควรร่วมกับภาคีเครือข่าย และหน่วยงานอื่น ๆ ในการจัดกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพของครู

4.6 ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ ครูควรหลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์และสารเสพติด สนใจศึกษาหาความรู้ด้านสุขภาพในยุคชีวิตวิถีใหม่อย่างสม่ำเสมอ ดูแลตนเองให้ปลอดภัยจากการเจ็บป่วย การบาดเจ็บ หรืออุบัติเหตุ เข้ารับการรักษายาบาลเมื่อมีอาการเจ็บป่วย และครูควรหาเวลาในการดูแลสุขภาพตนเองอย่างเหมาะสม

4.7 ด้านการดูแลสุขภาพจิตใจ ครูควรฝึกฝนให้ตนเองคิดในเชิงบวก และสร้างสรรค์ มีการตรวจสอบความเครียดผ่านแอปพลิเคชันบนสมาร์ตวอตช์ ครูควรฝึกฝนให้ตนเองมีสติและความสงบทางจิตใจ รู้จักการยอมรับและเห็นคุณค่าในตนเอง และรู้จักเคารพในความเป็นมนุษย์และเห็นคุณค่าของผู้อื่น ทั้งยังควรมีวิธีจัดการความเครียดที่ถูกต้องและเหมาะสมเมื่อต้องเผชิญกับความเครียด

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

1. สภาพปัจจุบันของพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพของครูในยุคชีวิตวิถีใหม่ สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาสมุทรปราการ ด้านการดูแลสุขภาพจิตใจ มีค่าอยู่ในระดับต่ำที่สุด ดังนั้น ครูควรฝึกฝนให้ตนเองคิดในเชิงบวก และสร้างสรรค์ มีการตรวจสอบความเครียดผ่านแอปพลิเคชันบนสมาร์ตวอตช์ ครูควรฝึกฝนให้ตนเองมีสติและความสงบทางจิตใจ รู้จักการยอมรับและเห็นคุณค่าในตนเอง และรู้จักเคารพในความเป็นมนุษย์และเห็นคุณค่าของผู้อื่น ทั้งยังควรมีวิธีจัดการความเครียดที่ถูกต้องและเหมาะสมเมื่อต้องเผชิญกับความเครียด

2. ผลการประเมินความต้องการจำเป็นของพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพของครูในยุคชีวิตวิถีใหม่ สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาสมุทรปราการพบว่า ด้านที่มีความต้องการจำเป็นอันดับแรก คือ ด้านโภชนาการ ดังนั้น ครูควรบริโภคอาหารปริมาณเหมาะสมกับการเคลื่อนไหวของร่างกายในแต่ละวัน และบริโภคอาหารครบ 5 หมู่ในแต่ละวัน ประกอบไปด้วย คาร์โบไฮเดรต โปรตีน ไขมัน วิตามิน และเกลือแร่ตามหลักโภชนาการ บริโภควิตามินหรืออาหารเสริมเพิ่มเติมจากอาหารมื้อหลัก เลือกวิธีการประกอบอาหาร โดยการตุ๋น นึ่ง ต้ม หรือย่าง หลีกเลี่ยงการบริโภคอาหารหรือเครื่องดื่มรสหวาน ลดการบริโภคอาหารแปรรูป อาหารหมักดอง และอาหารกึ่งสำเร็จรูป



3. ควรนำแนวทางพัฒนาซึ่งเป็นผลจากการวิจัยไปใช้ดำเนินการในสถานศึกษาในสังกัดให้เป็นรูปธรรม เพื่อให้พฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพของครูในยุคชีวิตวิถีใหม่ได้รับการพัฒนาและมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรวิจัยปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพของครูในยุคชีวิตวิถีใหม่ เพื่อให้ได้ข้อมูลที่จะนำไปพัฒนาและส่งเสริมพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพของครูให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น
2. ควรวิจัยเปรียบเทียบพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพของครูในยุคชีวิตวิถีใหม่ ระหว่างโรงเรียนหลายขนาด โดยใช้แนวคิดความพร้อมและบริบทของโรงเรียน
3. ควรวิจัยพัฒนาพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพในยุคชีวิตวิถีใหม่ในหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง

References

- Bureau of Nutrition. (2020). *Dietary Reference intake for Thais 2020*. Bangkok: A.V. PROGRESSIVE.
- Crumas Chawraingern. (2021). *Work - Health Balance of Government Teachers and Educational Personnel of Bangkok Metropolitan Administration*. Bangkok: King Mongkut's University of Technology North Bangkok.
- Department of Health. (2019). *The development plan of department of health B.E. 2020 - 2022*. Retrieved from <http://www.oic.go.th/FILEWEB/CABINFOCENTER17/DRAWER002/GENERAL/DATA0002/00002997.pdf>
- Institute for Population and Social Research, Mahidol University. (2021). *Thai health promotion foundation: COVID - 19 the virus that shudders the world*. Nakhon Pathom: Amarin Printing and Publishing Public Company.
- Jiranuch Ngamyinyod. (2021). *Predicting factors of health behavior among primary teacher*. Bangkok: Mahidol University.
- Onchuma Nunoi. (2012). *Factors affecting health promotion behaviors of personnel in Rajabhat Rajanagarindra University* (Master's thesis), Ramkhamhaeng University.
- Primprapha Konkaew. (2011). *Factors predicting health promoting behaviors among civil servant with dyslipidemia*. Phitsanulok: Naresuan University.
- Ratchata Kammanee. (2013). *Self - care behaviors of health personnel in Sukhirin District, Narathiwat Province*. Songkhla: Taksin University.
- Sermphan Srichan. (2017). *Self - health care behaviors among working - age people in Muang Chacheongsao Municipality* (Master's thesis), Burapha University.
- Teerawat Tussanapirom. (2017). *How responsible are we to our own health*. Retrieved from <https://themomentum.co/health-policy-bad-faith-and-victim-blaming>



Thai Health Promotion Foundation. (2020). *Good life starts with us*. Retrieved from

<https://www.thaihealth.or.th/?p=230703>

Worakanyapilai Klaharn. (2022). *Interviews*. August 17, 2022.

Received: February 7, 2023

Revised: March 9, 2023

Accepted: March 13, 2023





การพัฒนาการเรียนรู้สุขศึกษาโดยใช้รูปแบบการแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์เพื่อส่งเสริม ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและทักษะการสื่อสารของนักเรียนมัธยมศึกษา

พิชารณณ์ ผีอกขาวไว จินตนา สรายุทธพิทักษ์ และสรินญา รอดพิพัฒน์

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บทคัดย่อ

วัตถุประสงค์การวิจัย 1) เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและทักษะการสื่อสารก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและของกลุ่มควบคุม และ 2) เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและทักษะการสื่อสารหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม **วิธีดำเนินการวิจัย** กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 80 คน ได้จากการสุ่มอย่างง่าย แบ่งเป็นกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาโดยใช้รูปแบบการแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ จำนวน 40 คน และกลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาแบบปกติ จำนวน 40 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แผนการจัดการเรียนรู้โดยใช้รูปแบบการแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ จำนวน 8 แผน มีค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ 0.83 และแบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติ และทักษะการสื่อสาร มีค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ 0.83, 0.94, 1.00, และ 0.98 ระยะเวลาในการวิจัย 8 สัปดาห์ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และทดสอบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนด้วยค่าที **ผลการวิจัยพบว่า** 1) ค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติ และทักษะการสื่อสารหลังการทดลองของกลุ่มทดลองสูงกว่าก่อนทดลอง และค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้ของกลุ่มควบคุมหลังการทดลองสูงกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ส่วนค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านเจตคติ การปฏิบัติ และทักษะการสื่อสารของกลุ่มควบคุมหลังการทดลองไม่แตกต่างจากก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และ 2) ค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติ และทักษะการสื่อสารของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 **สรุปผลการวิจัย** การจัดการเรียนรู้สุขศึกษาโดยใช้รูปแบบการแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ส่งผลให้ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและทักษะการสื่อสารของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 5 สูงกว่าการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาแบบปกติ

คำสำคัญ: การจัดการเรียนรู้สุขศึกษา; การเรียนรู้รูปแบบการแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์; กระบวนการของทักษะการสื่อสาร



DEVELOPMENT OF HEALTH EDUCATION LEARNING USING CREATIVE PROBLEM SOLVING MODEL TO ENHANCE LEARNING ACHIEVEMENT AND COMMUNICATION SKILLS FOR SECONDARY SCHOOL STUDENTS

Pichathon Phuakchaowai, Jintana Sarayuthpitak and Sarinya Rodpipat

Faculty of Education, Chulalongkorn University

Abstract

Purposes: 1) To compare mean scores of learning achievement and communication skills before and after implementation of the experimental group and the control group, and 2) To compare the mean scores of learning achievement and communication skills after implementation between the experimental group and the control group. **Method:** The subjects were 80 secondary school students, divided equally into two groups: 40 of the experiment group students were assigned to study under the health education learning management using the creative problem-solving model and 40 of the control group students were assigned to study with the conventional teaching method. The research instruments were comprised of 8 health education lesson plans using the creative problem - solving model with an IOC of 0.83 The data collection instruments included learning achievements in the area of knowledge, attitude, practice and communication skills test with an IOC of 0.83, 0.94, 1, and 0.98. The duration of the experiment was 8 weeks. The data were analyzed by using mean, standard deviation and t - test. **Results:** 1) The mean scores of the learning achievement in the area of knowledge, attitude, practice and communication skills of the experiment group after learning were significantly higher than that before learning at the level of 0.05, and the mean scores of learning achievements in the area of knowledge of the control group after the implementation were significantly higher than that before at the level of 0.05, The mean scores of the learning achievement in the area of attitude, practice and communication skills of the control group after the implementation were not significantly higher than that before at the level of 0.05. **Conclusion:** The mean scores of the learning achievement in the area of knowledge, attitude, practice and communication skills of the experiment group after the implementation were significantly higher than that in the control group at .05 level.

Keywords: Health education learning, Creative problem solving model, Communication skills

Corresponding Author: Prof. Jintana Sarayuthpitak, Ph.D., Faculty of Education, Chulalongkorn University.

Email: Jintana.s@chula.ac.th



บทนำ

หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 (ฉบับปรับปรุง พุทธศักราช 2560) ที่ได้กำหนดสมรรถนะสำคัญของผู้เรียนไว้ 5 สมรรถนะ คือ 1) ความสามารถในการสื่อสาร คือ ทักษะความสามารถในการรับและส่งสาร การถ่ายทอดความคิด ความรู้ ความเข้าใจ ทศนคติ และประสบการณ์ในการเรียนรู้ รวมถึงวิธีการในการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ 2) ความสามารถในการคิด คือ ทักษะในการคิดวิเคราะห์ คิดสังเคราะห์ คิดอย่างเป็นระบบ คิดอย่างสร้างสรรค์ และคิดอย่างมีวิจารณญาณ 3) ความสามารถในการแก้ไขปัญหา คือ ทักษะในการแก้ไขปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ ที่กำลังเผชิญหน้าได้อย่างถูกต้องเหมาะสม อยู่บนพื้นฐานของหลักการและเหตุผล มีการประยุกต์นำเอาองค์ความรู้มาใช้ในการป้องกันและแก้ไขปัญหา มีการตัดสินใจอย่างมีประสิทธิภาพโดยคำนึงถึงผลที่จะเกิดขึ้น 4) ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต คือ ทักษะความสามารถในการใช้กระบวนการต่าง ๆ เพื่อใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน การเรียนรู้ การทำงาน 5) ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี คือ ทักษะในการเลือกใช้เทคโนโลยีในด้านต่าง ๆ ให้ถูกต้องอย่างเหมาะสม กับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น (Ministry of education, 2018)

ดังนั้น ครูผู้สอนทุกกลุ่มสาระการเรียนรู้จึงมีภารกิจในการจัดการเรียนรู้ที่ส่งเสริมผู้เรียนให้มีทักษะการสื่อสาร อย่างไรก็ตาม เมื่อศึกษารูปแบบการจัดการเรียนรู้ในปัจจุบัน ยังพบว่ารูปแบบการจัดการเรียนรู้ส่วนใหญ่ยังเน้นการจัดการเรียนรู้ในรูปแบบบรรยาย (Lecture method) เน้นการใช้ความจำ หรือ การท่องจำ เน้นการวัดผลจากคะแนนที่ได้มาจากความจำโดยไม่ได้ทำให้ช่วยเกิดทักษะในการเรียนรู้ขึ้น อีกทั้งไม่อาจช่วยพัฒนาศักยภาพและสมรรถนะที่สำคัญของผู้เรียนตามแนวคิดของพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พุทธศักราช 2542 และหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 (ฉบับปรับปรุง พุทธศักราช 2560) ได้อย่างเต็มประสิทธิภาพและประสิทธิผล ส่งผลให้ผู้เรียนขาดทักษะที่สำคัญในการทำงานและดำรงชีวิตในศตวรรษที่ 21

จากการศึกษาทักษะการทำงานและดำรงชีวิตในศตวรรษที่ 21 พบว่า มีทักษะที่จำเป็น คือ ทักษะการสื่อสาร ทักษะการแก้ไขปัญหา ทักษะความคิดสร้างสรรค์ และทักษะการทำงานร่วมกับผู้อื่น จึงสรุปได้ว่าการจัดการเรียนรู้ในรูปแบบบรรยายไม่สามารถตอบสนองต่อความต้องการในการเรียนการสอนที่เน้นทักษะในศตวรรษที่ 21 ไม่เปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้แสดงออกถึงความคิดเห็น แสวงหาความรู้ด้วยตนเอง ฝึกคิดวิเคราะห์ ประยุกต์องค์ความรู้และแก้ไขปัญหา (Pinyo Wongthong, & Wanchai Noi Wong, 2020) สอดคล้องกับรายงาน สภาเศรษฐกิจโลก (World Economic Forum, 2019) ที่ได้จัดการทดสอบความสามารถทางการแข่งขันพบว่า ประเทศไทยอยู่ในลำดับที่ 40 จาก 141 ประเทศ โดยสิ่งที่ได้คะแนนน้อยที่สุด คือ ทักษะการสื่อสาร โดยคะแนนของเด็กไทยถูกคิดเป็น 37 คะแนนจาก 100 คะแนนซึ่งน้อยที่สุดใน 141 ประเทศ สอดคล้องกับ ผลการทดสอบของโปรแกรมประเมินสมรรถนะนักเรียนมาตรฐานสากล (Organization for Economic Co-operation and Development or OECD, 2018) ริเริ่มโดยองค์การเพื่อความร่วมมือทางเศรษฐกิจและการพัฒนา เพื่อประเมินนักเรียนอายุ 15 ปี ในประเทศที่เข้าร่วม ทุก ๆ 3 ปี พบว่า ทักษะการอ่าน ซึ่งเป็นหนึ่งในทักษะการสื่อสาร ประเทศไทยได้คะแนนอยู่ในอันดับที่ 66 จาก 79 ที่เข้าร่วมประเมิน โดยประเทศไทยมีคะแนนอยู่ที่ 393 คะแนน จากคะแนนค่าเฉลี่ยที่ 487 คะแนน จึงสามารถสรุปได้ว่า ผลการประเมินคะแนนที่เกี่ยวข้องกับทักษะในการสื่อสารของเด็กไทยอยู่ในระดับต่ำกว่ามาตรฐาน



สำหรับการจัดการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาที่ส่งเสริมทักษะการสื่อสารได้อย่างเหมาะสมนั้น สิ่งสำคัญที่จะช่วยให้การจัดการเรียนรู้มีประสิทธิภาพ คือ แนวคิดทฤษฎีที่นำมาเป็นพื้นฐานในการจัดการเรียนรู้ จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมทักษะการสื่อสารพบว่า เป็นรูปแบบที่มีความเหมาะสม (Pornsawan Vongtathum, 2015; Chanisara Metpattarahiran, 2020; Scott Jeffrey, 2021) เนื่องจากรูปแบบการแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ สร้างอยู่บนพื้นฐานของหลักสำคัญคือ 1) ความคิดสร้างสรรค์เป็นสิ่งที่อยู่ในทุกคน 2) บุคคลสามารถแสดงออกทางความคิดสร้างสรรค์ออกมาได้หลายรูปแบบ 3) ความคิดสร้างสรรค์เป็นสิ่งที่ขึ้นอยู่กับความสนใจ ความชอบ และลักษณะเฉพาะตัวของบุคคล 4) คนเราสามารถทำงานโดยใช้ความคิดสร้างสรรค์โดยสามารถผลิตงานที่มีความต่างและมีความหมาย 5) การประเมินคุณค่าและความคิดในการไตร่ตรองของบุคคลนั้นมาจากการรอบของการอบรมและการสอน ซึ่งช่วยให้ความคิดสร้างสรรค์สามารถยกระดับสมรรถนะทางด้านผลงานได้

นอกจากนี้ รูปแบบการแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ยังมีสาระสำคัญที่มุ่งเน้นให้ผู้เรียนได้ใช้ความคิดขั้นพื้นฐาน (Basic Skill) ซึ่งหมายถึงทักษะการคิดที่เป็นพื้นฐานเบื้องต้นต่อการคิดในระดับสูงขึ้นหรือมีความซับซ้อนมากขึ้น ซึ่งจะเป็นทักษะการสื่อความหมายระหว่างบุคคลทุกคนจำเป็นต้องใช้ในการสื่อสารความคิดของตนหรือสามารถเรียกได้ว่าเป็นทักษะการสื่อสาร และเมื่อใช้รูปแบบการแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ในการพัฒนาทักษะการสื่อสารก็จะช่วยให้ผู้เรียน สามารถนำทักษะการสื่อสารมาใช้ในการแก้ปัญหา ให้ผู้เรียนได้เลือกวิธีการในการสื่อสารที่จะแก้ปัญหาที่เหมาะสมและเกิดประสิทธิภาพ ผู้เรียนได้มีการติดต่อสื่อสารระหว่างบุคคลในขณะที่ดำเนินการแก้ปัญหา ประโยชน์ของการจัดการเรียนรู้แบบการแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์มีดังนี้ 1) ช่วยให้ผู้เรียนสามารถเข้าใจถึงปัญหา มีการคิดขั้นพื้นฐานผ่าน การฟัง การอ่าน การวิเคราะห์ พร้อมทั้งมองหาโอกาสที่เป็นประโยชน์ สรรวจปัญหาและวิธีการแก้ไขที่มีความแตกต่างกันจากข้อมูลหลากหลายแหล่ง พร้อมทั้งกำหนดปัญหาที่มีความสำคัญที่สุดที่ควรจะได้รับแก้ไขก่อน 2) ช่วยให้ผู้เรียนสามารถกำหนดแนวคิดที่มีความหลากหลายเข้าด้วยกันและพิจารณาเลือกแนวคิดที่มีความเป็นไปได้มากที่สุด 3) ผู้เรียนสามารถเตรียมตัวก่อนที่จะลงมือแก้ปัญหาที่มีการสื่อสารระหว่างบุคคล ช่วยเหลือพัฒนาแนวทางการแก้ปัญหา สร้างข้อสนับสนุนของแนวทางการแก้ปัญหา 4) ผู้เรียนสามารถวางแผนการดำเนินการผ่านการติดต่อสื่อสารที่มีคุณภาพเพื่อให้การแก้ปัญหาเป็นไปอย่างถูกต้องตรงตามจุดประสงค์ พร้อมทั้งมีการประเมินการแก้ปัญหาและกำหนดเครื่องมือที่จะใช้เพื่อตอบสนองให้ดียิ่งขึ้น (Pornsawan Vongthatham, 2015)

จากสภาพปัญหาการขาดทักษะการสื่อสาร และจุดมุ่งหมายที่กำหนดไว้ในพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พุทธศักราช 2542 ที่มุ่งเน้นให้ผู้เรียนได้พัฒนาทักษะการสื่อสาร และสมรรถนะสำคัญในหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐานที่กำหนดให้ผู้เรียนต้องมีความสามารถในการสื่อสาร และการแก้ปัญหา รวมทั้งความสำคัญของรูปแบบการแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ที่เหมาะสมในการนำมาเป็นพื้นฐานในการจัดการเรียนรู้เพื่อส่งเสริมทักษะการสื่อสาร ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษา ผลการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาโดยใช้รูปแบบการแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและทักษะการสื่อสารของนักเรียนมัธยมศึกษา เพื่อเป็นแนวทางสำหรับครูผู้สอนและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการจัดการศึกษาในการส่งเสริมทักษะการสื่อสารของนักเรียนมัธยมศึกษาต่อไป



คำถามการวิจัย

การจัดการเรียนรู้สุขศึกษาด้วยรูปแบบการแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์จะส่งผลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและทักษะการสื่อสารของนักเรียนมัธยมศึกษาหรือไม่ มากน้อยเพียงใด

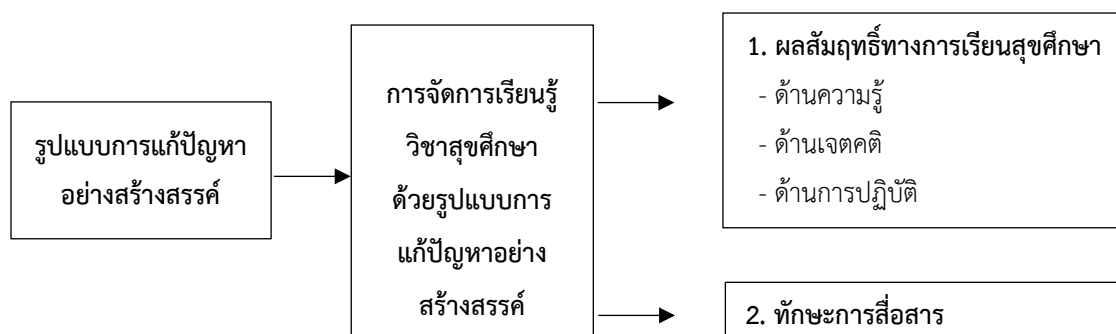
วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและทักษะการสื่อสารก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและของกลุ่มควบคุม
2. เพื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและทักษะการสื่อสารหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม

สมมติฐานการวิจัย

1. ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและทักษะการสื่อสารหลังการทดลองของกลุ่มทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง
2. ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและทักษะการสื่อสารหลังการทดลองของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม

กรอบแนวคิดการวิจัย



วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบกึ่งทดลอง (Quasi – Experimental Research) แบ่งเป็น 2 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีวิธีดำเนินการวิจัย ดังนี้

1. ประชากรในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนในสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ ปีการศึกษา 2564 จำนวน 377,788 คน กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือ นักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 5 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2564 จำนวน 2 ห้องเรียน จำนวน 80 คน ที่ได้มาจากการสุ่มอย่างง่าย (Simple random sampling) ด้วยวิธีการจับฉลากเพื่อกำหนดเป็นกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาด้วยรูปแบบการแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ จำนวน 40 คน และกลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาแบบปกติ จำนวน 40 คน

2. สร้างและพัฒนาเครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง คือ แผนการจัดการเรียนรู้รูปแบบแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ จำนวน 8 แผน มีขั้นตอนการจัดการเรียนรู้ 5 ขั้นตอน คือ ขั้นที่ 1 ขั้นกำหนดปัญหา โดยเน้นให้นักเรียนกำหนดปัญหาที่เกิดขึ้นจากเนื้อหาของบทเรียนในการเรียนการสอน ขั้นที่ 2 ขั้นค้นพบวิธีการแก้ปัญหา



นักเรียนค้นหาวิธีการแก้ไขปัญหามาจากเรื่องที่เรียนรู้ให้ได้วิธีการแก้ไขปัญหามีจำนวนมากและมีความหลากหลายมากที่สุด ขั้นที่ 3 ขั้นการวางแผนและออกแบบ นักเรียนวางแผนออกแบบวิธีการแก้ไขปัญหามาจากการบูรณาการวิธีการแก้ไขปัญหามีอยู่ให้เกิดวิธีการแก้ไขปัญหาแบบใหม่ และเลือกวิธีการในการแก้ไขปัญหานั้นที่เหมาะสมกับปัญหาที่สุด ขั้นที่ 4 ขั้นลงมือปฏิบัติ นักเรียนใช้วิธีการแก้ไขปัญหานั้นได้มีการเลือกมาใช้กับปัญหาที่ได้กำหนดไว้ ขั้นที่ 5 ขั้นการประเมินและติดตามผล ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปผลว่าวิธีการแก้ไขปัญหานั้นสามารถใช้แก้ปัญหาที่เกิดขึ้นได้หรือไม่ ตรวจสอบคุณภาพโดยผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 ท่าน พิจารณาความตรงเชิงเนื้อหา สอดคล้องกับจุดประสงค์การเรียนรู้ และความเหมาะสมของกิจกรรมการจัดการเรียนรู้โดยใช้รูปแบบการแก้ปัญหาย่างสร้างสรรค์ นำมาหาค่าความสอดคล้อง (Index of Congruence: IOC) กำหนดค่าดัชนีความสอดคล้องตั้งแต่ 0.5 ขึ้นไป (Pranee Lambensa, 2016) ได้ค่าดัชนีความสอดคล้อง 0.83

3. สร้างและพัฒนาเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือ แบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้เป็นแบบปรนัย 4 ตัวเลือก จำนวน 20 ข้อ แบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านเจตคติเป็นแบบปรนัย 4 ตัวเลือก จำนวน 20 ข้อ แบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านการปฏิบัติเป็นแบบวัดเชิงสถานการณ์ จำนวน 5 ข้อ และแบบวัดทักษะการสื่อสาร จำนวน 34 ข้อ ตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือโดยผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 ท่าน พิจารณาความตรงเชิงเนื้อหา สอดคล้องกับจุดประสงค์การเรียนรู้ ลักษณะการใช้คำถาม ตัวเลือกตัวลวง และความถูกต้องด้านภาษา นำมาหาค่าความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม (Index of Congruence: IOC) คัดเลือกข้อคำถามที่มีค่าดัชนีความสอดคล้องตั้งแต่ 0.5 ขึ้นไป (Pranee Lambensa, 2016) ได้ค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ 0.83, 0.94, 1 และ 0.98 ตามลำดับ และนำแบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติ และทักษะการสื่อสารที่ปรับปรุงแล้วไปทดลองใช้กับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ที่มีบริบทใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง นำผลการทดสอบมาวิเคราะห์ค่าความเที่ยงได้ค่าความเที่ยง 0.9, 0.8, 0.8, และ 0.81 ตามลำดับ

ขั้นตอนการทดลองและการเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ดำเนินการก่อนการทดลอง โดยทดสอบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติ และทักษะการสื่อสารของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนการทดลอง (Pre - test)
2. นำผลการทดสอบก่อนการทดลองมาวิเคราะห์ความแตกต่างของค่าเฉลี่ย โดยการทดสอบค่าที (t - test) เพื่อทดสอบว่านักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติ และทักษะการสื่อสารแตกต่างกันหรือไม่ ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติ และทักษะการสื่อสารก่อนการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมพบว่า ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
3. ดำเนินการทดลองการจัดการเรียนรู้โดยใช้รูปแบบการแก้ปัญหาย่างสร้างสรรค์ โดยกลุ่มทดลองได้รับแผนการจัดการเรียนรู้ที่พัฒนาขึ้น จำนวน 8 แผน สัปดาห์ละ 1 คาบเรียน คาบเรียนละ 50 นาที รวม 8 สัปดาห์ สำหรับกลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดการเรียนรู้แบบปกติ สัปดาห์ละ 1 คาบเรียน รวม 8 สัปดาห์
4. ทำการทดสอบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติ และทักษะการสื่อสารของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังการทดลอง (Post - test) โดยใช้แบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติ และทักษะการสื่อสารฉบับเดียวกันกับแบบวัดก่อนเรียน

5. นำผลการทดสอบหลังการทดลองมาวิเคราะห์เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติ และทักษะการสื่อสาร ก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลอง โดยการทดสอบค่าที (Paired - Sample t - test) และเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติ และทักษะการสื่อสาร หลังการทดลองระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองกับนักเรียนกลุ่มควบคุมด้วยการทดสอบค่าที (Independence t-test) ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05

ผลการวิจัย

1. ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติ และทักษะการสื่อสารก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและของกลุ่มควบคุม ดังตารางที่ 1-2

ตารางที่ 1 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติ และทักษะการสื่อสารก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง

กลุ่มตัวอย่าง	n	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		t	p
		Mean	S.D.	Mean	S.D.		
ความรู้	40	15.27	1.56	18.15	1.14	11.81	.000*
เจตคติ	40	14.85	1.67	18.02	1.73	9.54	.000*
การปฏิบัติ	40	13.35	1.70	16.52	1.61	10.24	.000*
ทักษะการสื่อสาร	40	50.67	3.09	55.00	1.89	9.99	.000*

* $p < .05$

จากตารางที่ 1 พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติ และทักษะการสื่อสารหลังการทดลองของกลุ่มทดลองสูงกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 2 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติ และทักษะการสื่อสาร ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มควบคุม

กลุ่มตัวอย่าง	n	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		t	p
		Mean	S.D.	Mean	S.D.		
ความรู้	40	15.65	1.36	16.27	1.08	3.00	.005*
เจตคติ	40	15.50	1.64	15.82	1.31	1.91	.062
การปฏิบัติ	40	14.07	1.40	14.30	1.09	1.05	.298
ทักษะการสื่อสาร	40	51.20	3.49	51.67	2.73	1.39	.170

* $p < .05$

จากตารางที่ 2 พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้ หลังการทดลองของกลุ่มควบคุมหลังการทดลองสูงกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านเจตคติ การปฏิบัติ และทักษะการสื่อสารหลังการทดลองไม่แตกต่างจากก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติ และทักษะการสื่อสารหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม ดังตารางที่ 3

ตารางที่ 3 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติ และทักษะการสื่อสารหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม

ทักษะการสื่อสาร	n	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		t	p
		Mean	S.D.	Mean	S.D.		
ความรู้	40	18.15	1.14	16.27	1.08	7.51	.000*
เจตคติ	40	18.02	1.73	15.82	1.31	6.39	.000*
การปฏิบัติ	40	16.52	1.61	14.30	1.09	7.21	.000*
ทักษะการสื่อสาร	40	55.00	1.89	51.67	2.73	6.31	.000*

* $p < .05$

จากตารางที่ 3 พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะการสื่อสารหลังการทดลองของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สรุปผลการวิจัย

การวิจัยเรื่องผลการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาโดยใช้รูปแบบการแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและทักษะการสื่อสารของนักเรียนมัธยมศึกษา สามารถสรุปผลการวิจัยได้ ดังนี้

1. ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติ และทักษะการสื่อสารของนักเรียนกลุ่มทดลองพบว่า หลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้ของนักเรียนกลุ่มควบคุมพบว่า หลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านเจตคติ การปฏิบัติ และทักษะการสื่อสารของนักเรียนกลุ่มควบคุมพบว่า หลังการทดลองไม่แตกต่างจากก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติ และทักษะการสื่อสารหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองหลังการทดลองสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อภิปรายผลการวิจัย

จากผลการวิจัยข้างต้นสามารถนำมาอภิปรายได้ดังนี้

1. จากการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติ และทักษะการสื่อสารก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองพบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติ และทักษะการสื่อสารของกลุ่มทดลองหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานการวิจัยข้อที่ 1 สามารถอภิปรายได้ในประเด็นต่าง ๆ ได้ดังนี้

การจัดการเรียนรู้สุขศึกษาโดยใช้รูปแบบการแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ มีขั้นตอนการจัดการเรียนรู้ 5 ขั้นตอน ในแต่ละขั้นตอนนักเรียนจะได้มีการศึกษาประเด็นปัญหาที่มีหลากหลายและเป็นปัญหาที่ควรมีการแก้ไขอย่างถูกต้องและเหมาะสม ทั้งนี้ขั้นตอนสำคัญ คือ การนำทักษะในการสื่อสารมาเป็นแนวทางในการปฏิบัติแต่ละขั้นตอนร่วมกับการสอนตามขั้นตอนของการใช้รูปแบบการแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ ดังตัวอย่าง **ขั้นที่ 1 ขั้นกำหนดปัญหา** โดยนักเรียนจะได้จับกลุ่มกันและคิดประเด็นปัญหาที่เกิดขึ้นอย่างหลากหลาย **ขั้นที่ 2 ขั้นค้นพบวิธีการแก้ปัญหา** นักเรียนในกลุ่มร่วมกันศึกษาประเด็นปัญหาและเสนอแนวทางในการแก้ไขเบื้องต้นให้ได้จำนวนมากและมีรูปแบบที่แตกต่างกัน **ขั้นที่ 3 ขั้นการวางแผนและออกแบบ** นักเรียนในกลุ่มร่วมกันนำวิธีการในการแก้ไขปัญหามาบูรณาการและพัฒนาให้เป็นรูปแบบที่เหมาะสมกับสถานการณ์ พร้อมทั้งวางแผนและวิธีการปฏิบัติในเบื้องต้น **ขั้นที่ 4 ขั้นลงมือปฏิบัติ** ให้นักเรียนในกลุ่มได้ทดลองใช้วิธีการแก้ไขปัญหามาผ่านสถานการณ์จำลอง / สถานการณ์สมมุติที่แตกต่างกันเพื่อให้เกิดการแสดงทักษะในการแก้ไขปัญหอย่างสร้างสรรค์ **ขั้นที่ 5 ขั้นการประเมินและติดตามผล** นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมกันสรุปวิธีการแก้ไขปัญหามาได้ลงมือปฏิบัติรวมถึงหาความเหมาะสมของวิธีการแก้ไขปัญหามาในแต่ละสถานการณ์ พร้อมทั้งปรับปรุงให้วิธีการแก้ไขปัญหามีความเหมาะสมกับสถานการณ์ต่าง ๆ กันมากยิ่งขึ้น

การจัดการเรียนรู้โดยใช้รูปแบบการแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ 5 ขั้นตอนดังกล่าว จึงส่งผลให้ค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติ และทักษะการสื่อสารของนักเรียนกลุ่มทดลองหลังได้รับการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาโดยใช้รูปแบบการแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์สูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สอดคล้องกับ ดีลิส (Delisle, 1997) การเชื่อมโยงความรู้เดิมกับประสบการณ์ของตนหรือปัญหาใกล้เคียงที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันของนักเรียน เพื่อให้นักเรียนเห็นความสำคัญของปัญหาและเข้าใจปัญหามากขึ้น ทำให้นักเรียนสามารถเข้าใจและนำเสนอสถานการณ์ปัญหาได้ สอดคล้องกับงานวิจัยของ สิริกานต์ ไชยสิทธิ์ และณรงค์ สมพงษ์ (Sirikan Chaiyasit, & Narong Somphong, 2020) ทำวิจัยเรื่อง การพัฒนารูปแบบการเรียนรู้อยู่โดยใช้การแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์บนระบบนวัตกรรมการสอนอัจฉริยะ เพื่อพัฒนาทักษะการคิดสร้างสรรค์ของนักศึกษาระดับปริญญาตรี ผลการวิจัยพบว่า พฤติกรรมการคิดสร้างสรรค์หลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 ความพึงพอใจของนักเรียนสูงกว่าเกณฑ์ที่กำหนดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังนั้น การใช้สถานการณ์ปัญหาให้นักเรียนได้ศึกษาควบคู่กับเนื้อหาตามตัวชี้วัดจะทำให้ นักเรียนได้เรียนรู้ใกล้เคียงกับเรื่องราวที่เกิดขึ้นจริง ส่งผลให้ส่งเสริมทักษะที่สำคัญที่หลากหลายทำให้ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติ และทักษะการสื่อสารสูงขึ้น

2. จากการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติ และทักษะการสื่อสารก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองพบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติ และทักษะการสื่อสารของกลุ่มทดลองหลังการทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานการวิจัยข้อที่ 2 สามารถอภิปรายในประเด็นต่าง ๆ ได้ดังนี้

การจัดการเรียนรู้สุขศึกษาโดยใช้รูปแบบการแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์เป็นรูปแบบที่มีขั้นตอนการสอนที่ใช้การกำหนดประเด็นปัญหาขึ้น ซึ่งการเลือกประเด็นปัญหาเกิดขึ้นจากการที่นักเรียนพบปัญหาจริง การได้มาซึ่งวิธีการที่เหมาะสมในการแก้ไขปัญหานักเรียนจะต้องมีการระดมสมองและต้องมีการสืบค้นข้อมูลในหลายประเด็นโดยนักเรียนได้มีการสื่อสารกันทั้งการประชุม การนำเสนอ การเขียนแผนการ ผ่านการใช้



ทักษะสำคัญอย่างทักษะการสื่อสาร โดยตัวอย่างการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ ดังนี้ **ขั้นที่ 1 ขั้นกำหนดปัญหา** นักเรียนจะได้จับกลุ่มและกำหนดปัญหาที่พบเจอได้ในเบื้องต้นพร้อมทั้งเรียนรู้วิธีการปฏิบัติในขั้นพื้นฐาน **ขั้นที่ 2 ขั้นค้นพบวิธีการแก้ปัญหา** นักเรียนจะได้ศึกษาประเด็นของปัญหาที่เกิดขึ้นประชุมกันเพื่อรวบรวมวิธีการแก้ไขปัญหาที่หลากหลาย **ขั้นที่ 3 ขั้นการวางแผนและออกแบบ** นักเรียนได้กำหนดแนวทางในการแก้ไขปัญหาลงและบูรณาการวิธีการในการแก้ไขปัญหามีความเหมาะสมกับสถานการณ์ที่แตกต่างพร้อมทั้งวางแผนการใช้วิธีการแก้ไขปัญหาย่างสร้างสรรค์

การจัดการเรียนรู้โดยใช้รูปแบบการแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ จึงส่งผลให้ค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติ และทักษะการสื่อสารของนักเรียนกลุ่มทดลองหลังได้รับการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาโดยใช้รูปแบบการแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์สูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สอดคล้องกับ ญัฐพงศ์ กาญจนฉายา (Nuttaphong Kanchanachaya, 2016) กล่าวถึงแนวทางการจัดการเรียนรู้โดยการแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์เป็นการสอนและการเรียนรู้ที่แปลกใหม่ในการแก้ไขปัญหในสถานการณ์ที่จำกัด สามารถเลือกวิธีการได้อย่างเหมาะสม มีเหตุผลสามารถอธิบายกระบวนการแก้ปัญหาในแต่ละขั้นตอนได้ และสามารถอธิบายถึงผลกระทบจากการเลือกวิธีการแก้ไขปัญหานั้น ๆ ได้ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ทรงยศ สกุลยา และวินนิต สุภาพ (Songyot Sakunya, & Wanintorn Supap, 2020) ทำวิจัยเรื่อง การพัฒนาความสามารถในการแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ เรื่อง การประยุกต์สมการเชิงเส้นตัวแปรเดียวด้วยกระบวนการคิดให้เป็นคณิตศาสตร์ สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ซึ่งพบว่านักเรียน ร้อยละ 68.18 มีความสามารถในการค้นพบความจริงอยู่ในระดับมากที่สุด นักเรียนร้อยละ 54.55 มีความสามารถในการค้นพบปัญหาอยู่ในระดับมาก นักเรียนร้อยละ 50 มีความสามารถในการค้นพบแนวคิดอยู่ในระดับมาก นักเรียนร้อยละ 43.18 มีความสามารถในการค้นพบวิธีการแก้ปัญหา อยู่ในระดับมาก และนักเรียน ร้อยละ 59.09 มีความสามารถในการสร้างสรรค์ความรู้ที่อยู่ในระดับมาก การพัฒนากิจกรรมการเรียนรู้โดยใช้การแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ จึงเป็นการจัดการเรียนรู้ที่มุ่งเน้นให้ผู้เรียนเกิดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนที่ดีมากยิ่งขึ้นและยังพัฒนาทักษะการสื่อสารผ่านการติดต่อสื่อสารระหว่างผู้เรียนด้วยกันและผู้เรียนกับผู้สอน

ข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัยดังกล่าว ผู้วิจัยขอเสนอแนะดังต่อไปนี้

1. ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

1.1 การจัดการเรียนการสอนสุขศึกษาโดยใช้รูปแบบการแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ ครูผู้สอนต้องมีการวางแผนเลือกจัดกิจกรรม โดยเฉพาะปัญหาที่เลือกควรเป็นสิ่งที่นักเรียนสามารถพบได้ในชีวิตประจำวัน เป็นปัญหาที่นักเรียนสนใจจะแก้ไข เพื่อให้ นักเรียนสามารถเข้าใจและพัฒนาต่อยอดได้อย่างเหมาะสม

1.2 ให้นักเรียนได้เรียนรู้การแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์จากปัญหาที่นักเรียนประสบ หรือที่เกิดขึ้นจริงหรือปัญหาที่อาจจะเกิดขึ้นจากสถานการณ์ต่าง ๆ

2. ข้อเสนอแนะสำหรับการทำวิจัยครั้งต่อไป

ควรมีการศึกษาผลของการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาโดยใช้รูปแบบการแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ที่มีต่อตัวแปรตามอื่น ๆ เช่น ทักษะการคิดขั้นสูง ทักษะการทำงานร่วมกัน พฤติกรรมทางสุขภาพ เป็นต้น



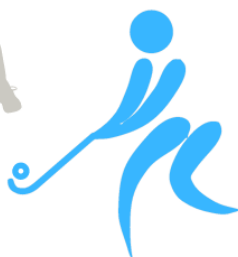
References

- Chanisara Metpattarahiran. (2020). Creative problem solving. *Emagazine of the Institute for the Promotion of Teaching Science and Technology*, 222, January - February.
- Delisle, R. (1997). *How to use problem - based learning in the classroom*. Alexandria.
- Ministry of education. (2018). *Basic education core curriculum*. Retrieved from <http://academic.obec.go.th/newsdetail.php?id=75>
- Nuttaphong Kanchanachaya. (2016). Creative problem - solving process instructional management. *SDU Res. J.*, 12(3), September – December.
- Organization for Economic Co - operation and Development or OECD. (2018). *Programme for international student assessment or PISA*. Retrieved from <https://pisathailand.ipst.ac.th/issue-2019-48/>
- Pinyo Wongthong, & Wanchai Noi Wong. (2020). Indicators of super 4Cs skills for learners in the 21st century: A concise literature review. *Journal of Humanities and Social Sciences Thonburi University*, 49(1).
- Pornsawan Vongtathum. (2015). Creative problem - solving thinking skills for 21st century of learning. *Journal of education khon kaen university*, 38(2), April – June.
- Pranee Lambensa. (2016). *Measuring and Evaluating Studies*. Sahamit print development.
- Scott Jeffrey. (2021). Eight easy creative problem - solving techniques that really work. Retrieved from <https://scottjeffrey.com/creative-problem-solving-techniques/>
- Sirikan Chaiyasit, & Narong Somphong. (2020). Development of creative problem - solving learning model on intelligent instructional innovation system to enhance creative thinking skill of undergraduate students. *NRRU Community Research Journal*, 14(2), April - June.
- Songyot Sakunya, & Wanintorn Supap. (2020). The development of creative problem solving competency on the application of linear equation for one variable topic on mathematising process of 7th grade students. *Journal of Education Naresuan University*, 22(4), October - December.
- World Economic Forum. (2019). *Global competitiveness index: GCI*. Retrieved from https://www.weforum.org/reports/how-to-end-a-decade-of-lost-productivity-growth/?DAG=3&gclid=EAlaQobChMIwqPDyNfJgAMVoRGDAx0cNg2tEAAYASAAEgLIHvD_BwE

Received: May 17, 2022

Revised: July 19, 2022

Accepted: July 20, 2022



การจัดการกีฬาและการส่งเสริมการออกกำลังกายแบบองค์รวมภายใต้แนวคิดโมเดล เศรษฐกิจสู่การพัฒนาที่ยั่งยืน

วรรณชลี โนริยา¹ นงลักษณ์ ยอดมงคล² สัจจวัฒน์ จาริกศิลป์³ วิไลวรรณ สิริสุทธิ²

ช่อฉัตร สุนทรพะลิน² และวีระศักดิ์ พุทธาศรี²

¹คณะสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

²สำนักงานคณะกรรมการการสุขภาพแห่งชาติ

³คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลตะวันออก เขตพื้นที่จันทบุรี

บทคัดย่อไทย

บทความวิชาการฉบับนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่ออธิบายกระบวนการจัดการกีฬาในการยกระดับอุตสาหกรรมกีฬาแบบองค์รวมภายใต้แนวคิด BCG Model รวมถึงปัจจัยสู่ความสำเร็จ แนวคิดการจัดการกีฬาส่งเสริมประชาชนมีสุขภาพดีและเป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม ซึ่งผู้เขียนได้นำแนวคิดทฤษฎีระบบ (System theory) มาใช้ในการวิเคราะห์ประเด็นพบว่า ปัจจัยนำเข้า (Input) ประกอบด้วย ผู้เข้าร่วมกิจกรรม เนื้อหากิจกรรม กิจกรรมการแข่งขัน สื่อและเทคโนโลยีในการจัดกิจกรรมกีฬา และผู้จัดการกิจกรรมกีฬา ถือเป็นทรัพยากรที่สำคัญ ส่วนของกระบวนการ (Process) โดยผ่านกระบวนการสร้างองค์ความรู้ด้านปัญญา และนำเอาองค์ความรู้มาสื่อสารแก่ผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องเพื่อให้เห็นถึงความสำคัญของการออกกำลังกายการดูแลสุขภาพ พร้อมทั้งมีการติดตามผลการดำเนินการ โดยมีผลผลิต (Output) สำคัญที่เกิดขึ้น คือ การมีสุขภาพที่ดี (Wellness) ทั้งสุขภาพปัญญา สุขภาพพฤติกรรมและสุขภาพสิ่งแวดล้อมอันจะนำไปสู่การเกิดผลลัพธ์ (Outcome) และผลกระทบ (Impacts) ในระยะยาวทั้งการจัดการกีฬาที่มุ่งส่งเสริมการดำรงอยู่ของความหลากหลายทางชีวภาพ การจัดการกีฬาที่มุ่งส่งเสริมให้ประชาชนใช้ทรัพยากรอย่างประหยัดและมีประสิทธิภาพตามเศรษฐกิจหมุนเวียน รวมถึงการจัดการกีฬาที่มุ่งส่งเสริมให้ประชาชนมีความเป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม โดยการพัฒนาที่สมดุล ยั่งยืน และมีภูมิคุ้มกันเพื่อความอยู่ดีมีสุข อย่างไรก็ตามการจัดการกีฬาแบบองค์รวมมุ่งส่งเสริมการออกกำลังกายของคนไทยภายใต้แนวคิดโมเดลเศรษฐกิจสู่การพัฒนาที่ยั่งยืนถือเป็นเรื่องใหม่ที่กำลังเกิดขึ้นในสังคมไทย ดังนั้น การมุ่งให้คนไทยเป็นคนที่มีสุขภาพที่ดีด้วยการออกกำลังกายและเป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่ต้องเริ่มต้นจากการสร้างจิตสำนึกให้กับคนไทยทุกภาคส่วน ได้แก่ เด็ก เยาวชน และประชาชนทั่วไป ผู้จัดการกิจกรรมการออกกำลังกายและแข่งขันกีฬา รวมถึงหน่วยงานภาครัฐ และภาคเอกชนที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมสนับสนุนการพัฒนาคนด้วยกีฬา ผ่านกระบวนการเรียนรู้ และการมีส่วนร่วมต่าง ๆ จึงจะทำให้เกิดการรับรู้ และเข้าใจอันจะก่อให้เกิดจิตสำนึกซึ่งเป็นรากฐานสำคัญต่อการพัฒนากีฬาในส่วนต่าง ๆ ในอนาคต

คำสำคัญ: การจัดการกีฬาแบบองค์รวม; การส่งเสริมการออกกำลังกาย; โมเดลเศรษฐกิจสู่การพัฒนาที่ยั่งยืน



HOLISTIC SPORTS MANAGEMENT AND EXERCISE PROMOTION UNDER THE CONCEPT OF AN ECONOMIC MODEL FOR SUSTAINABLE DEVELOPMENT

Wanchalee Noriya¹, Nongluck Yodmongkol², Satjawat Jarueksil³, Wilaiwan Sirisut²,
Chochat Soonthornpalin², and Weerasak Putthasri²

¹Faculty of Social Sciences and Humanities, Mahidol University

²Office of The National Health Commission

³Faculty of Liberal Arts, Rajamangala University of Technology Tawan - Ok: Chakrabongse
Bhuvanarth Campus

Abstract

This academic article aims to explain the process of sports management to enhance the holistic sport industry under the concept of BCG Model and success factors of sports management concepts that encourage people to be healthy and friendly to the environment. The author applied the concept of system theory to analyzed the issue. It was found that the input factors consisted of participants, activities, contents of activities, competition activities, media and technology in sports activities and participants. organize sports activities regarded as an important resource. The process through the creating a body of knowledge process and bringing the body of knowledge to communicate to those involved in order to realize the importance of exercising and taking care of health and follow up on the results of the implementation. The important output that occurs is having good health (Wellness) including intellectual health, behavioural health and environmental health. This will lead to outcomes and impacts in the long term, both sports management that aims to promote the existence of biodiversity, sports management that encourages people to use resources economically and efficiently in accordance with the circular economy, including the management of sports that encourage people to be friendly to the environment through balanced, sustainable and resilient development for well-being. However, holistic sports management that aims to promote exercise for Thai people under the concept of an economic model for sustainable development is a new thing that is happening in Thai society. Therefore, aiming for Thai people to be healthy people by exercising and being friendly to the environment. Therefore, it is essential to start from raising awareness among Thai people from all sectors namely children, youth and the general public. The organizer of exercise activities and sports competitions, including government and private agencies involved in promoting and supporting human development through sports through learning process and participation cause awareness,



understanding and consciousness which is important foundation for the development of sports in various parts in the future.

Keywords: Holistic Sports Management; Exercise Promotion; BCG Economy Model

บทนำ

ในช่วงหลายสิบปีที่ผ่านมาเศรษฐกิจไทยขยายตัวช้า ประชาชนส่วนใหญ่ของประเทศยังมีรายได้น้อย และยังคงติดกับดักรายได้ปานกลางมาอย่างยาวนานถึง 46 ปี รัฐบาลจึงจำเป็นต้องเร่งขับเคลื่อนเศรษฐกิจไทย โดยปรับเปลี่ยนรูปแบบการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมไทยไปสู่รูปแบบใหม่ ที่เรียกว่า BCG Economy Model ซึ่งช่วยต่อยอดจุดแข็งของประเทศให้มีมูลค่าเพิ่มขึ้น ทั้งในด้านความหลากหลายทางชีวภาพและความหลากหลายทางวัฒนธรรม โดยอาศัยกลไกวิทยาศาสตร์ เทคโนโลยี และนวัตกรรม เพื่อผลิตสินค้าและบริการที่มีมูลค่าสูง และเปลี่ยนระบบเศรษฐกิจจาก “ทำมากแต่ได้น้อย” ไปสู่ “ทำน้อยแต่ได้มาก”

แนวคิดโมเดลเศรษฐกิจสู่การพัฒนาที่ยั่งยืน (Bio – Circular – Green Economy: BCG Model) เป็นกลไกสำคัญในการขับเคลื่อนเศรษฐกิจไทยให้เติบโตแบบก้าวกระโดด กระจายโอกาส กระจายรายได้ และนำความมั่งคั่งไปสู่ชุมชนในท้องถิ่นอย่างทั่วถึง นำพาประเทศไทยก้าวข้ามกับดักประเทศรายได้ปานกลางไปสู่ประเทศรายได้สูง และมีการพัฒนาทางเศรษฐกิจและสังคมที่ยั่งยืน ทั้งนี้แนวคิด BCG Model มีความสอดคล้องกับหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ส่งเสริมการเติบโตโดยไม่ทิ้งใครไว้ข้างหลัง และการพัฒนาที่ยั่งยืน ภายใน 20 ปี สามารถสร้างมูลค่าเพิ่มให้กับสินค้าเกษตรมากกว่า 3 เท่าตัว และลดการใช้ทรัพยากรเหลือสองในสามจากปัจจุบัน BCG Model ประกอบด้วย 3 เศรษฐกิจหลัก คือ B - Bio Economy เศรษฐกิจชีวภาพ มุ่งเน้นนำความรู้ วิทยาศาสตร์ เทคโนโลยี และนวัตกรรม มาใช้ในกระบวนการผลิตเพื่อเพิ่มผลผลิต และให้ได้ผลิตภัณฑ์มูลค่าสูง คุ่มค่า เชื่อมโยงกับ C - Circular Economy เศรษฐกิจหมุนเวียน ที่มุ่งลดของเสีย ใช้ทรัพยากรให้เกิดประโยชน์สูงสุด นำกลับมาสร้างคุณค่าใหม่ หมุนเวียนเป็นวงจรต่อเนื่องให้คุ้มค่าเกิดประโยชน์สูงสุด และทั้ง 2 เศรษฐกิจนี้ อยู่ภายใต้ G - Green Economy เศรษฐกิจสีเขียว ซึ่งมุ่งแก้ไขปัญหามลพิษ หรือคำนึงถึงคุณค่าของสิ่งแวดล้อมและการอนุรักษ์ธรรมชาติ เพื่อลดผลกระทบต่อโลกอย่างยั่งยืน

ปัจจุบันประชากรในประเทศไทย มีแนวโน้มการเสียชีวิตด้วยโรคไม่ติดต่อเพิ่มมากขึ้น ซึ่งการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอนอกจากจะส่งผลถึงการมีคุณภาพชีวิตและสุขภาพที่ดีขึ้นแล้ว ยังสามารถลดระดับค่าใช้จ่ายทางสาธารณสุขของประเทศลงได้ “สุขภาพดีมีคุณค่าด้วยการออกกำลังกาย เพิ่มมูลค่าเศรษฐกิจไทย” การทำให้ประชากรในประเทศออกกำลังกายมากขึ้น จึงเป็นเป้าหมายที่สำคัญยิ่งในระดับประเทศ ทั้งในแง่การประหยัดค่าใช้จ่ายทางด้านสาธารณสุข และการเพิ่มผลิตภัณฑ์มวลรวมของประเทศ ดังนั้นจึงเป็นเรื่องที่มีความท้าทายอย่างมากในการหาวิธีที่ทำให้ประชาชนไทยออกกำลังกายเพิ่มมากขึ้น รวมถึง การสร้างแรงจูงใจให้ประชาชนไทยออกกำลังกายสม่ำเสมอเป็นวิถีชีวิต ดังนั้นเพื่อการส่งเสริม พัฒนาทรัพยากรมนุษย์ของประเทศให้มีสุขภาวะที่ดี มีคุณภาพ คณะผู้เขียนจึงมุ่งศึกษาโดยประยุกต์แนวคิดการจัดการกีฬาแบบองค์รวมเพื่อส่งเสริมการออกกำลังกายของคนไทย ภายใต้แนวคิดโมเดลเศรษฐกิจสู่การพัฒนาที่ยั่งยืน (Bio – Circular – Green Economy: BCG Model)

แนวโน้ม ทิศทาง และนโยบายการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย การออกกำลังกาย และกีฬาในประเทศไทย

แนวคิดการจัดการกีฬากับการส่งเสริมการออกกำลังกายของคนไทย ภายใต้แนวคิดโมเดลเศรษฐกิจสู่การพัฒนาที่ยั่งยืน (Bio – Circular – Green Economy: BCG Model) เพื่อให้เกิดความยั่งยืนต้องอาศัยการทำงานแบบบูรณาการแบบองค์รวมทุกภาคส่วนและสอดคล้องกับแนวโน้ม ทิศทางนโยบายเกี่ยวกับสุขภาพดีของประเทศ จึงมีนักวิชาการได้นิยามการมีสุขภาพดี ดังนี้



องค์การอนามัยโลก (WHO, 1986) ได้ให้คำนิยามคำว่า สุขภาพ หมายถึง ภาวะแห่งความสมบูรณ์ของร่างกาย จิตใจ และการดำรงชีวิตอยู่ในสังคมด้วยดีไม่ใช่เพียงแต่ความปราศจากโรค หรือทุพพลภาพเท่านั้น โดยสามารถเชื่อมโยงกันเป็นองค์รวมอย่างสมดุล

เพนเดอร์ (Pender, 1996) ได้ให้ความหมาย สุขภาพ ว่าเป็นการบรรลุถึงซึ่งการพัฒนาศักยภาพของบุคคลที่มีมาตั้งแต่กำเนิด จากการปฏิบัติพฤติกรรมที่มีเป้าหมายการให้ความสามารถในการดูแลตนเอง และมีความพึงพอใจในสัมพันธภาพกับบุคคลรอบข้าง ในขณะที่เดียวกันมีการปรับตัวตามความจำเป็นเพื่อรักษาความมั่นคงของโครงสร้างและความสอดคล้องกลมกลืนกับสิ่งแวดล้อมได้อย่างเหมาะสม ซึ่งสอดคล้องกับ โอเร็ม เทเลอร์ และเร็นเพนนิ่ง (Orem, Taylor, & Renpenning, 2001) ได้กล่าวถึง สุขภาพและการเป็นอยู่ที่ดี ในความหมายที่แตกต่างกัน คือ สุขภาพ หมายถึง ภาวะความสมบูรณ์ของการปฏิบัติหน้าที่ได้อย่างเต็มศักยภาพทั้งร่างกาย และจิตใจของบุคคล ส่วนความเป็นอยู่ที่ดี หมายถึง ภาวะของการรับรู้ถึงความยินดีหรือความสุขต่อวิถีชีวิตจากประสบการณ์ของตนเอง

ทั้งนี้ในภาคส่วนของการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา จะเห็นว่ากีฬาได้กลายมาเป็นสิ่งสำคัญในการสร้างนโยบายของรัฐบาลตามที่ได้มีหลักฐานเห็นได้จากจำนวนของชาติต่าง ๆ ที่ได้แยก “นโยบายการกีฬา” ไว้ต่างหากอย่างชัดเจนร่วมกับการดำเนินการของกองทุนและการสนับสนุนสำหรับการริเริ่มพัฒนาการกีฬาขั้นแนวหน้าและการกีฬาชุมชน โดย แบร์กการ์ด ฮูลิฮาน มังเซต น็อตแลนด์ และรอมเม็ตเวดท์ (Bergsgard, Houlihan, Mangset, Nodland, & Rommetvedt, 2007) ได้ให้เหตุผลเอาไว้ว่า รัฐบาลแห่งชาติเล็งเห็นว่าการกีฬาเป็นด้านที่มีความสำคัญต่อเศรษฐกิจและสังคมด้วยเหตุผล 3 ประการ **อันดับแรก** คือ การกีฬามีความสำคัญทางวัฒนธรรมที่เข้มแข็งต่อประเทศที่พัฒนาแล้ว ซึ่งสามารถเห็นได้จากจำนวน ความสนใจของสื่อที่ให้ความสำคัญกับความสำเร็จของทีมชาติ และการสนับสนุนในการสร้างสนามกีฬาหลักหลายแห่งและโครงสร้างพื้นฐานทางการกีฬาอื่น ๆ ด้วยกองทุนของรัฐบาล **อันดับสอง** คือ การกีฬาถูกมองว่าเป็นแหล่งทรัพยากรที่สามารถถูกนำไปใช้เพื่อช่วยเหลือการดำเนินการตามวัตถุประสงค์ที่ไม่ใช่ทางการกีฬา เช่น การแสดงถึงอำนาจทางการเมือง การต่อสู้กับการกีดกันทางสังคม การลดโรคอ้วนในวัยเด็ก การปรับปรุงการพัฒนาเศรษฐกิจและเอื้ออำนวยต่อการปฏิรูปฟื้นฟูแหล่งชุมชน **อันดับสาม** คือ การกีฬานั้นมีหลายขอบเขตที่ไม่ใช่เพียงแค่การบริการสาธารณะ แต่ยังเป็นเรื่องที่สำคัญของการจัดเตรียมสวัสดิการและในด้านของกิจกรรมทางเศรษฐกิจ

นโยบายของรัฐกับการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย การออกกำลังกาย และกีฬาในประเทศไทย

สถานการณ์ แนวโน้ม ทิศทาง และนโยบายในประเทศไทย มีหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมกิจกรรมทางกายหลายภาคส่วน ซึ่งมีนโยบายภารกิจ และผลการดำเนินการที่หลากหลาย ดังนี้

นโยบายรัฐบาล

1. ยุทธศาสตร์ชาติ 20 ปี (พ.ศ. 2561 – 2580) กำหนดทิศทางของประเทศในระยะยาว เพื่อมุ่งสู่วิสัยทัศน์ “ประเทศไทยมีความมั่นคง มั่งคั่ง ยั่งยืน เป็นประเทศพัฒนาแล้วด้วยการพัฒนาตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง” โดยยุทธศาสตร์ที่เกี่ยวข้องกับซึ่งการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย ได้แก่ “ยุทธศาสตร์การพัฒนาและเสริมสร้างศักยภาพคน” ซึ่งมุ่งเน้นในการพัฒนาเพื่อให้ประชาชนทุกช่วงวัยมีคุณภาพชีวิตที่ดีและได้รับการบริการทางสังคมที่มีคุณภาพ ซึ่งการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย เป็นส่วนหนึ่งในการนำประเทศไปสู่วิสัยทัศน์ของยุทธศาสตร์ชาติ 20 ปี

2. แผนการปฏิรูปประเทศด้านวัฒนธรรม กีฬา แรงงาน และการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ (ฉบับปรับปรุง) มีเป้าประสงค์เพื่อให้ประชาชนมีคุณธรรมจริยธรรม เพิ่มมูลค่าทางเศรษฐกิจฐานวัฒนธรรม ประชาชนออกกำลังกายและเล่นกีฬาอย่างสม่ำเสมอ รวมถึงมีความรอบรู้ด้านสุขภาพเพื่อพัฒนาสุขภาพให้แข็งแรง และเป็นฐานในการพัฒนากีฬาชาติ และกำลังคนของประเทศมีทักษะที่เอื้อต่อการสร้างผลิตภาพแรงงานและคุณภาพชีวิตที่ดี โดย 1 ใน 5 ของการกำหนดกิจกรรมปฏิรูปประเทศที่จะส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงต่อประชาชนทางด้านกีฬา และสุขภาพ คือ การส่งเสริมประชาชนเป็นศูนย์กลางในการสร้างวิถีชีวิตทางการกีฬาและการออกกำลังกายอย่างทั่วถึงและเท่าเทียมและการสร้างโอกาสทางการกีฬาและการพัฒนานักกีฬาอาชีพ

3. ประเทศไทย 4.0 โมเดลพัฒนาเศรษฐกิจใหม่ เพื่อพัฒนาประเทศให้ก้าวสู่การเป็นประเทศรายได้สูง ขับเคลื่อนเศรษฐกิจด้วยนวัตกรรม โมเดลประเทศไทย 4.0 ประกอบด้วย กลไกการขับเคลื่อน (New Growth Engine) 3 กลไกสำคัญ คือ 1) กลไกขับเคลื่อนผ่านการสร้างและยกระดับผลิตภาพ (Productive Growth Engine) 2) กลไกขับเคลื่อนที่ประชาชนมีส่วนร่วมอย่างเท่าเทียมและทั่วถึง (Inclusive Growth Engine) 3) กลไกการขับเคลื่อนที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อมอย่างยั่งยืน (Green Growth Engine) ซึ่งจำเป็นต้องมีการปรับโครงสร้างเศรษฐกิจของประเทศ ให้มีความได้เปรียบในเชิงการแข่งขันเพื่อนำไปสู่โครงสร้างเศรษฐกิจอุตสาหกรรมที่สร้างมูลค่าทางเศรษฐกิจ เช่น อุตสาหกรรมสุขภาพ อุตสาหกรรมกีฬา ซึ่งการส่งเสริมกิจกรรมทางกายมีความสอดคล้องกับโมเดลประเทศไทย 4.0

4. นโยบายของหัวหน้าคณะรักษาความสงบแห่งชาติ (คสช.) และนายกรัฐมนตรี ผ่านยุทธศาสตร์การสร้างประเทศไทย ให้นั่นคง มั่งคั่ง และยั่งยืน โดยเน้นการลดความเหลื่อมล้ำของสังคม และการสร้างโอกาสการเข้าถึงบริการของรัฐ การเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ การศึกษาและเรียนรู้ การยกระดับคุณภาพบริการด้านสาธารณสุขและสุขภาพของประชาชน เน้นการป้องกันโรคมามากกว่ารอให้ป่วยแล้วรักษา และมีกลไกกองทุนท้องถิ่นในการสร้างเสริมสุขภาพ จากสำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ (สปสช.) และองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นรวมถึงการกำหนดนโยบาย ให้บุคลากรในหน่วยงานราชการออกกำลังกายทุกวันพุธ เพื่อให้มีการตื่นตัวในการทำงาน การสร้างเสริมสุขภาพ การป้องกันโรค และเป็นแบบอย่างการดำเนินชีวิตประจำวันของประชาชน ซึ่งการส่งเสริมกิจกรรมทางกายมีความสอดคล้องกับนโยบายนายกรัฐมนตรี

5. แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 13 (พ.ศ.2565 – 2570) เป็นแผนระดับชาติที่มีบทบาทอย่างยิ่งในการกำหนดทิศทางการพัฒนาของประเทศไทย ที่สอดคล้องกับยุทธศาสตร์ชาติ แผนนโยบายแห่งรัฐ และสถานการณ์ทางเศรษฐกิจและสังคม เพื่อสร้างความสามารถทางการแข่งขันในภาคส่วนต่าง ๆ รวมถึงปัจจัยทางด้านสังคมและสิ่งแวดล้อมที่ส่งเสริมต่อการยกระดับคุณภาพชีวิตของประชาชน ซึ่งมียุทธศาสตร์การพัฒนาที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาการกีฬากับการส่งเสริมการออกกำลังกายของคนไทย คือ (1) หมายเหตุที่ 8 ไทยมีพื้นที่และเมืองอัจฉริยะที่น่าอยู่ ปลอดภัย เติบโตได้อย่างยั่งยืน ซึ่งมีการพัฒนาเมืองให้น่าอยู่และเป็นสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีคุณภาพชีวิตที่ดี (2) หมายเหตุที่ 9 ไทยมีความยากจนข้ามรุ่นลดลง และคนไทยทุกคนมีความคุ้มครองทางสังคมที่เพียงพอ เหมาะสม และ (3) หมายเหตุที่ 12 ไทยมีกำลังคนสมรรถนะสูง มุ่งเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง ตอบโจทย์การพัฒนาแห่งอนาคต สร้างระบบนิเวศที่ส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิต และการพัฒนาให้เกิดกำลังแรงงานที่สามารถตอบสนองต่อตลาดยุคดิจิทัล เป็นต้น



นโยบายการออกกำลังกาย การกีฬา และด้านสุขภาพของประเทศไทยแบบองค์รวม

การส่งเสริมให้ประชาชนมีสุขภาพที่ดี ด้วยการออกกำลังกาย การเล่นกีฬา และกิจกรรมทางกาย เป็นวิถีชีวิต ในภาพรวมของประเทศไทย คงต้องอาศัยการทำงานร่วมกันของหน่วยงานภาครัฐและภาคเอกชน ในการขับเคลื่อนแบบองค์รวม โดยผสานความร่วมมือแบบบูรณาการ ทั้งนโยบาย การบริหารจัดการ การให้ทรัพยากรด้านบุคคล ทรัพยากรด้านสถานที่ ทรัพยากรด้านงบประมาณ อย่างมีมุ่งผลสัมฤทธิ์ ดังนี้

1. นโยบายจากองค์การอนามัยโลกตามเป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืน ปีค.ศ. 2030 (Sustainable Development Goals: SDGs) เกี่ยวข้องกับกีฬา การออกกำลังกายและกิจกรรมทางกาย ได้แก่ เป้าหมายที่ 3 การสร้างเสริมวิถีชีวิตแบบสุขภาพ การสร้างโครงสร้างพื้นฐานที่เอื้อให้มีกิจกรรมทางกาย **เป้าหมายที่ 4** การศึกษาคุณภาพ โดยดำเนินนโยบายการศึกษา ติดตาม เพื่อให้มีการเรียนพลศึกษา ในเด็กปฐมวัยและวัยเรียน การจัดกิจกรรมและสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีกิจกรรมทางกายอย่างเท่าเทียม เข้าถึงได้ทั้งเด็กหญิงและเด็กชาย มีพัฒนาการเคลื่อนไหวพื้นฐาน ความรู้ ทักษะ ทักษะการตัดสินใจ และความสุขสนุกสนานในการมีกิจกรรมทางกาย **เป้าหมายที่ 5** ความเท่าเทียมทางเพศ ด้วยการเพิ่มโอกาสการเล่นกีฬา และมีกิจกรรมทางกาย ในเด็กหญิงและสตรี ตลอดช่วงชีวิต โดยเฉพาะชุมชนชายขอบและขาดโอกาส เพื่อนำไปสู่การลดการกีดกันและแบ่งแยก **เป้าหมายที่ 10** ลดความเหลื่อมล้ำ ด้วยการดำเนินนโยบาย เพื่อสร้างประโยชน์จากกิจกรรมกีฬาและกิจกรรมทางกาย อันรวมถึงมหกรรมกีฬา เพื่อนำไปสู่การเสริมพลังและเสริมการเข้าถึงสังคม เศรษฐกิจ และการเมืองสำหรับทุกคน และการสร้างโอกาสที่เท่าเทียม **เป้าหมายที่ 11** สังคมสำหรับทุกคนด้วยนโยบายการผังเมืองและคมนาคม เพื่อให้เมืองและภูมิภาคต่าง ๆ ออกแบบโครงสร้างพื้นฐานที่เอื้อต่อการเดินและปั่นจักรยาน รวมถึงพื้นที่สาธารณะ และสถานที่นันทนาการ เพื่อให้บรรลุระบบคมนาคมอย่างยั่งยืนสำหรับทุกคน การผังเมืองสำหรับทุกคนและยั่งยืน ลดผลกระทบทางสิ่งแวดล้อมในเมือง และการเข้าถึงสถานที่สีเขียวและสาธารณะ **เป้าหมายที่ 15** ชีวิตบนผืนแผ่นดิน ด้วยนโยบายเพื่อการเข้าถึงและใช้สิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติเพื่อกิจกรรมทางกาย และนันทนาการ การเล่นโดยเด็กและผู้ใหญ่ อย่างเหมาะสม เพื่อนำไปสู่การใช้ ชื่นชม อนุรักษ์ และฟื้นฟู ผืนดิน และความหลากหลายทางชีวภาพอย่างยั่งยืน **เป้าหมายที่ 16** สังคมที่เป็นธรรม สันติสุข และเป็นของทุกคน โดยดำเนินนโยบาย เพื่อยกระดับศักยภาพของการกีฬา เพื่อพัฒนาค่านิยมสังคม เช่น ความเคารพ น้ำใจนักกีฬา และความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันของคนทุกวัย เพศ สถานะทางสังคม เชื้อชาติ และความเชื่อทางการเมือง อันนำไปสู่การลดความรุนแรงและขัดแย้ง

2. กระทรวงสาธารณสุข ตามแผนยุทธศาสตร์ชาติ 20 ปี ด้านสาธารณสุข เน้นการมีชีวิตที่กระฉับกระเฉง (Active Living) ของประชาชนทุกกลุ่มวัย อาชีพ และสถานที่ ด้วยการส่งเสริมกิจกรรมทางกายประชาชนทุกกลุ่มวัย การส่งเสริมสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีกิจกรรมทางกาย และการมีระบบสนับสนุนการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย

3. กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา โดยกรมพลศึกษาในการส่งเสริมและพัฒนากีฬาพลศึกษา กีฬาขั้นพื้นฐาน กีฬาเพื่อมวลชน นันทนาการ และวิทยาศาสตร์การกีฬา เพื่อให้เยาวชนและประชาชนมีสุขภาพและพละนาถายที่แข็งแรง อีกทั้งการจัดทำแผนพัฒนากีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 7 (พ.ศ. 2566 - 2570) เป็นแผนของชาติที่จัดทำขึ้นโดยมีกฎหมายรองรับ คือ พระราชบัญญัตินโยบายการกีฬาแห่งชาติ พ.ศ. 2561



ในประเด็นการพัฒนาที่ 1 : การส่งเสริมและพัฒนากายออกกำลังกายและกีฬาขั้นพื้นฐาน และ ประเด็นการพัฒนา
ที่ 2: การส่งเสริมและพัฒนากายออกกำลังกายและกีฬาเพื่อมวลชนให้เป็นวิถีชีวิต

4. กระทรวงมหาดไทย ผ่านยุทธศาสตร์การผังเมือง โดยกรมโยธาธิการและผังเมือง ในการวางผังเมืองระดับต่าง ๆ อาคาร ดำเนินการและสนับสนุนองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นในด้านการพัฒนาเมือง พื้นที่และชนบท ทั้งนี้ องค์การปกครองส่วนท้องถิ่น ดำเนินการตามพระราชบัญญัติกำหนดแผนและขั้นตอนการกระจายอำนาจให้แก่องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น พ.ศ.2542 โดยมีการกำหนดนโยบาย ดำเนินการบริหารงบประมาณ เพื่อตอบสนองความต้องการของประชาชนในท้องถิ่น ในการส่งเสริมสุขภาพให้ประชาชนทุกกลุ่มวัยผ่านการจัดหาสวนสาธารณะฟิตเนส สถานที่ออกกำลังกาย ชมรมออกกำลังกาย สถานที่ท่องเที่ยวและพักผ่อน หย่อนใจการผังเมือง ทางจักรยาน ทางเดินเท้า จัดทำหลักสูตรการเรียนการสอนในศูนย์เด็กเล็ก โรงเรียนดูแลกำกับสถานประกอบการ เป็นต้น

5. กระทรวงศึกษาธิการ ผ่านแผนพัฒนาการศึกษาของสำนักงานปลัดกระทรวงศึกษาธิการ ฉบับที่ 12 (พ.ศ.2560 - 2564) ในการจัดทำแผนแม่บทด้านการศึกษา การศาสนา และการวัฒนธรรม การพัฒนาระบบ รูปแบบ หลักสูตร และวิธีการจัดการศึกษา ร่วมกับกรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา ในการจัดหลักสูตรพลศึกษา และการเรียนนอกหลักสูตร เช่น ลูกเสือ เนตรนารี พัฒนาโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพ ที่มีการส่งเสริมการออกกำลังกายในโรงเรียน ร่วมกับกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข และนโยบายลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้ ด้วยการลดเวลาการนั่งเรียนในห้อง ไปเรียนรู้นอกห้องเรียนและนอกหลักสูตรแทน ซึ่งการส่งเสริมกิจกรรมทางกายมีความสอดคล้องกับแผนพัฒนาการศึกษาของสำนักงานปลัดกระทรวงศึกษาธิการ

6. กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ ผ่านพระราชบัญญัติส่งเสริมการพัฒนาเด็กและเยาวชนแห่งชาติ พ.ศ. 2550 พระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. 2546 พระราชบัญญัติส่งเสริมการจัดสวัสดิการสังคม พ.ศ. 2546 ให้มีระบบการจัดบริการทางสังคม ซึ่งเกี่ยวกับการป้องกัน การแก้ไขปัญหา การพัฒนา และการส่งเสริมความมั่นคงทางสังคม เพื่อตอบสนองความจำเป็นขั้นพื้นฐานของประชาชนให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีและพึ่งตนเองได้อย่างทั่วถึง เหมาะสมเป็นธรรม และให้เป็นไปตามมาตรฐานทั้งด้านการศึกษา สุขภาพอนามัย ที่อยู่อาศัย การทำงาน และการมีรายได้ นันทนาการ กระบวนการยุติธรรม และบริการทางสังคมทั่วไป โดยคำนึงถึงศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ สิทธิที่ประชาชนได้รับ และการมีส่วนร่วม ซึ่งการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย มีความสอดคล้องกับพระราชบัญญัติดังกล่าว

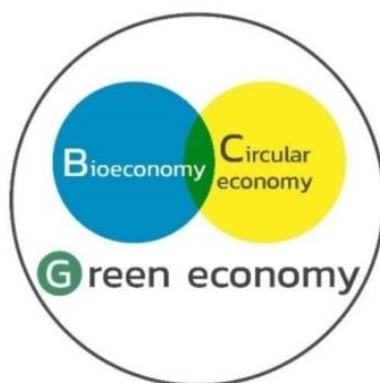
7. สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ผ่านพระราชบัญญัติกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ พ.ศ. 2544 เน้นการส่งเสริมกิจกรรมทางกายของประชาชนตามกลุ่มวัย รวมถึงพัฒนาองค์ความรู้กิจกรรมทางกายที่เหมาะสมกับช่วงวัย การสร้างนวัตกรรม ความรู้ และต้นแบบการรณรงค์ส่งเสริม การมีกิจกรรมทางกายเพื่อป้องกันภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วน

8. ปณิญากรุงเทพฯ ว่าด้วยกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาวะโลกและการพัฒนาที่ยั่งยืนมีสาระสำคัญในเรื่อง (1) เพิ่มการลงทุนการดำเนินการตามนโยบายที่นำไปสู่การส่งเสริมการออกกำลังกายเพิ่มขึ้น เพื่อลดภาระที่เกิดจากโรคไม่ติดต่อเรื้อรังทั่วโลก (2) สร้างการมีส่วนร่วมจากทุกภาคส่วน (3) พัฒนาขีดความสามารถของบุคลากรทุกวิชาชีพที่เกี่ยวข้อง (4) สนับสนุนการพัฒนาเทคโนโลยีและการแลกเปลี่ยน

ความรู้และประสบการณ์ (5) สร้างความเข้มแข็งด้านการติดตามประเมินผลและการเฝ้าระวัง และ (6) ส่งเสริมและสนับสนุนความร่วมมือ งานวิจัยและการประเมินผลนโยบาย

แนวคิด BCG Model เพื่อยกระดับอุตสาหกรรมการกีฬา

โมเดลเศรษฐกิจใหม่ (BCG Model) เป็นการพัฒนาเศรษฐกิจแบบองค์รวม ที่จะพัฒนาเศรษฐกิจ 3 มิติไปพร้อมกัน ได้แก่ เศรษฐกิจชีวภาพ (Bio Economy) ระบบเศรษฐกิจชีวภาพ มุ่งเน้นการใช้ทรัพยากรชีวภาพเพื่อสร้างมูลค่าเพิ่ม โดยเน้นการพัฒนาเป็นผลิตภัณฑ์มูลค่าสูง เชื่อมโยงกับ เศรษฐกิจหมุนเวียน (Circular Economy) คำนึงถึงการนำวัสดุต่าง ๆ กลับมาใช้ประโยชน์ให้มากที่สุด และทั้ง 2 เศรษฐกิจนี้อยู่ภายใต้เศรษฐกิจสีเขียว (Green Economy) ซึ่งเป็นการพัฒนาเศรษฐกิจที่ไม่ได้มุ่งเน้นเพียงการพัฒนาเศรษฐกิจเท่านั้น แต่ต้องพัฒนาควบคู่ไปกับการพัฒนาสังคมและการรักษาสิ่งแวดล้อมได้อย่างสมดุลให้เกิดความมั่นคงและยั่งยืนไปพร้อมกัน โดยเปลี่ยนข้อได้เปรียบที่ไทยมีจากความหลากหลายทางชีวภาพและวัฒนธรรม ให้เป็นความสามารถในการแข่งขันด้วยนวัตกรรม เพื่อให้เกิดเศรษฐกิจ BCG ที่เติบโต แข่งขันได้ในระดับโลก เกิดการกระจายรายได้ลงสู่ชุมชน ลดความเหลื่อมล้ำ ชุมชนเข้มแข็ง มีความเป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม และการพัฒนาที่ยั่งยืน (National Science and Technology Development Agency (NSTDA), 2020)



ภาพที่ 1 แบบจำลองทางเศรษฐกิจบีซีจี

ที่มา: BCG economic model, By National Science and Technology Development Agency, 2020, retrieved from https://www.nstda.or.th/home/knowledge_post/what-is-bcg-economy-model/

ซึ่งโมเดลเศรษฐกิจใหม่จะเป็นกลไกที่มีศักยภาพสูงในการยกระดับคุณภาพชีวิตของคนในประเทศอย่างทั่วถึง สามารถกระจายโอกาสและลดความเหลื่อมล้ำได้อย่างมีประสิทธิภาพ ในขณะเดียวกันสามารถสร้างให้ประเทศไทยก้าวขึ้นเป็นผู้นำระดับโลกในบางสาขาที่ประเทศไทยมีศักยภาพ จึงได้กำหนดเป้าหมายเชิงยุทธศาสตร์ของประเทศเพื่อใช้ในการขับเคลื่อน BCG Model ดังนี้ 1) มูลค่าเพิ่มทางเศรษฐกิจของอุตสาหกรรมเป้าหมาย BCG Model 2) ลดความเหลื่อมล้ำด้วยการเพิ่มรายได้เกษตรกรและชุมชน 3) ยกระดับผู้ประกอบการอุตสาหกรรมอาหารของไทยขึ้นเป็นผู้ผลิตอาหารเพื่อสุขภาพและส่วนประกอบอาหารมูลค่าสูง Top 5 ของโลก 4) อุตสาหกรรมชีวภาพ การผลิตยา เครื่องมือแพทย์ วัสดุชีวภาพ มีความเข้มแข็ง มีศักยภาพส่งออก เป็นแหล่งจ้างงานทักษะสูงและรายได้สูง 5) ระบบบริหารจัดการท่องเที่ยว นำไปสู่ Top 3 ของเอเชียแปซิฟิก และ 6) ลดการใช้ทรัพยากรลงจากปัจจุบัน ด้วยหลักในการดำเนินงานร่วมกันระหว่างหลายภาคส่วนให้เป็นไปโดยมีเอกภาพและมีพลัง แต่ละภาคส่วนจะให้ความสำคัญกับทั้งการแข่งขันได้

ในระดับโลกและการส่งต่อผลประโยชน์สู่ชุมชน และขับเคลื่อนโดยกลไกการทำงานแบบจตุภาคี (Quadruple Helix) ผ่านการผสมผสานภาคเอกชน ภาครัฐ มหาวิทยาลัย และชุมชน รวมทั้งการใช้ประโยชน์จากพันธมิตรความร่วมมือในระดับโลก โดย กระทรวงอุดมศึกษา วัฒนธรรม และการวิจัย (อว.) จะขับเคลื่อนศักยภาพของหน่วยงานภายใต้กระทรวง ทั้งในมิติด้านวิจัย องค์ความรู้ และโครงสร้างพื้นฐานด้านการวิจัย โครงสร้างพื้นฐานทางคุณภาพ (National Quality Infrastructure: NQI) และการส่งเสริมธุรกิจนวัตกรรม มาใช้เพื่อร่วมขับเคลื่อนการทำงานในรูปแบบจตุภาคีร่วมกับภาคเอกชน ภาครัฐ ภาคการศึกษา และชุมชน (National Science and Technology Development Agency, 2020)

ระบบเศรษฐกิจชีวภาพ (Bio Economy)

เศรษฐกิจชีวภาพ (Bio Economy) เป็นระบบเศรษฐกิจที่นำความรู้และนวัตกรรม โดยเฉพาะวิทยาศาสตร์ชีวภาพ มาช่วยพัฒนาต่อยอด สร้างมูลค่าเพิ่มจากทรัพยากรชีวภาพและผลผลิตทางเกษตรให้เป็นสินค้าและบริการที่ใช้ประโยชน์ในด้านต่าง ๆ เช่น การเกษตรและอาหาร สุขภาพการแพทย์และพลังงาน ให้มีความสมดุลทั้งทางเศรษฐกิจ สังคม และสิ่งแวดล้อม (National Science and Technology Development Agency (NSTDA), 2020) ขณะที่ในปี 2012 คณะกรรมาธิการยุโรป (Europe Commission) ได้เน้นย้ำว่า เศรษฐกิจชีวภาพ เป็นการผลิตทรัพยากรชีวภาพที่หมุนเวียนได้ ให้เป็นผลิตภัณฑ์ที่มีมูลค่าเพิ่มขึ้น เช่น อาหารคน อาหารสัตว์ และผลิตภัณฑ์อื่น ๆ เช่น พลังงานชีวภาพ (Bioenergy) จากการประชุมสุดยอดเศรษฐกิจชีวภาพโลก (Global Bioeconomy Summit) ในช่วงปลายปี ค.ศ. 2015 ได้ข้อสรุปแนวโน้มที่สำคัญประการหนึ่ง คือ การที่จะไปถึงเป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืนของสหประชาชาติ (UN Sustainable Development Goals) ทั้ง 17 ข้อ ในปี ค.ศ. 2030 ได้นั้น จำเป็นจะต้องมีการนำเอาเรื่องเศรษฐกิจชีวภาพเข้ามาบูรณาการในนโยบาย แผนกลยุทธ์และแผนการทำงานด้วย (National Science and Technology Development Agency (NSTDA), 2018)

ระบบเศรษฐกิจหมุนเวียน (Circular Economy)

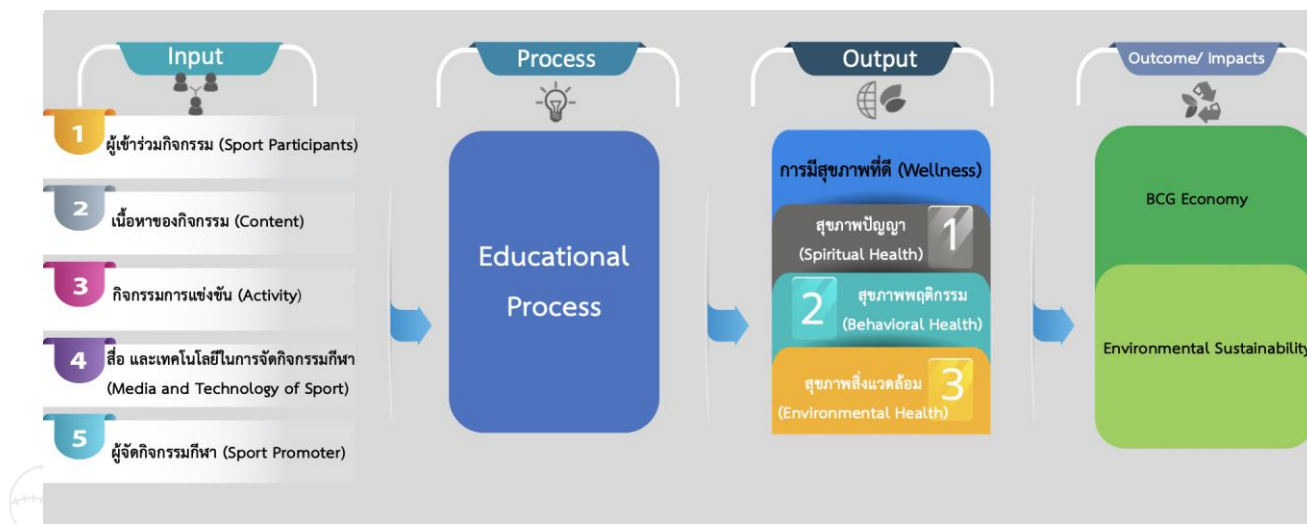
เศรษฐกิจหมุนเวียน (Circular Economy) เป็นระบบอุตสาหกรรมที่วางแผนและออกแบบมาเพื่อคืนสภาพหรือให้ชีวิตใหม่แก่วัสดุต่าง ๆ ในวงจรชีวิตผลิตภัณฑ์แทนที่จะทิ้งไปเป็นขยะเมื่อสิ้นสุดการบริโภค โดยจะนำวัสดุที่เป็นองค์ประกอบของผลิตภัณฑ์เหล่านั้นกลับมาสร้างคุณค่าใหม่ หมุนเวียนเป็นวงจรต่อเนื่องโดยไม่มีการสูญเสีย นอกจากนี้ยังมุ่งเน้นการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติและสร้างความสมดุลในการดึงทรัพยากรธรรมชาติมาใช้งานใหม่ ควบคู่ไปกับการสร้างระบบและการออกแบบที่มีประสิทธิภาพเพื่อลดผลกระทบภายนอกเชิงลบ (Ratima Kachanan, 2015)

ระบบเศรษฐกิจสีเขียว (Green Economy)

เศรษฐกิจสีเขียว (Green Economy) เป็นรูปแบบการพัฒนาเศรษฐกิจที่เข้ามาแก้ปัญหาโลกที่กำลังเผชิญกับความเสียหายจากการเพิ่มขึ้นของประชากรโลกที่นำไปสู่ความต้องการที่เพิ่มขึ้นทั้งด้านอาหารและพลังงาน พื้นที่ทำการเกษตรและที่อยู่อาศัย การสร้างการเติบโตทางเศรษฐกิจโดยใช้ทรัพยากรอย่างสิ้นเปลือง ทำให้ทรัพยากรลดจำนวนลงไปมาก ดังนั้นเศรษฐกิจที่พัฒนาด้วยการคำนึงถึงความยั่งยืนของสิ่งแวดล้อม ใช้ทรัพยากรอย่างเหมาะสมและตระหนักถึงคุณค่า ลดการปล่อยก๊าซเรือนกระจก

และการกระจายความมั่งคั่งอย่างทั่วถึงจึงเป็นเศรษฐกิจที่ทุกประเทศต้องนำไปเป็นแนวทางพัฒนา (National Science and Technology Development Agency, 2020)

กรอบคิดการจัดการกีฬาในระดับอุตสาหกรรมการกีฬาแบบองค์รวม ภายใต้แนวคิด BCG Model



ภาพที่ 2 กรอบคิดการจัดการกีฬาในระดับอุตสาหกรรมการกีฬาแบบองค์รวม

ภายใต้แนวคิด BCG Model

จัดทำเมื่อ 7 กุมภาพันธ์ 2566

การจัดการกีฬาแบบองค์รวมภายใต้แนวคิด BCG Model หมายถึง แนวทางการจัดการกีฬาเพื่อยกระดับอุตสาหกรรมการกีฬาแบบองค์รวม ภายใต้แนวคิด BCG Model ด้วยการนำหลักการจัดการมาประยุกต์ใช้เพื่อการส่งเสริมให้ประชาชน “มีสุขภาพดี” (Wellness) และ “เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม” (Friendly to Environment) บนฐานคิดเศรษฐกิจชีวภาพ เศรษฐกิจหมุนเวียน และเศรษฐกิจสีเขียว ประกอบด้วย 5 องค์ประกอบสำคัญ ได้แก่ “การมีสุขภาพที่ดี” (Wellness) “เศรษฐกิจชีวภาพ” (Bioeconomy) “เศรษฐกิจหมุนเวียน” (Circular Economy) “เศรษฐกิจสีเขียว” (Green Economy) และ “ความยั่งยืนทางสิ่งแวดล้อม” (Environmental Sustainability) โดยผู้เขียนได้นำหลักการจัดการมาประยุกต์ใช้ด้วยแนวคิดทฤษฎีระบบ (System theory) ประกอบด้วย **ปัจจัยนำเข้า (Input)** **กระบวนการ (Process)** **ปัจจัยนำออก (Output)** และ **ผลลัพธ์/ผลกระทบ (Outcome/Impact)** มีรายละเอียดดังนี้

1. ปัจจัยนำเข้า (Input) การจัดการกีฬาภายใต้แนวคิด BCG Model ในขั้นตอนของปัจจัยนำเข้า ถือเป็นต้นน้ำสำคัญในการที่จะช่วยพัฒนาอุตสาหกรรมการกีฬาได้อย่างมีประสิทธิภาพ หากมีปัจจัยนำเข้าที่ดี ก็จะส่งผลให้เกิดผลลัพธ์ที่ดีตามมา โดยปัจจัยนำเข้า ประกอบด้วย ผู้เข้าร่วมกิจกรรม (Sport Participants) เนื้อหาของกิจกรรม (Content) กิจกรรมการแข่งขัน (Activity) สื่อ และเทคโนโลยีในการจัดกิจกรรมกีฬา (Media and Technology of Sport) และผู้จัดกิจกรรมกีฬา (Sport Promoter) ถือเป็นทรัพยากรที่สำคัญในการถูกป้อนเข้าสู่กระบวนการการศึกษาต่อไป

2. กระบวนการ (Process) เป็นการนำเอาองค์ความรู้มาสื่อสารแก่ผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการจัดการจัดกิจกรรมกีฬาภายใต้ BCG Model เพื่อให้ผู้ที่เกี่ยวข้องมีแนวทางการทำกิจกรรมไปในทิศทางเดียวกัน

สามารถนำเอาองค์ความรู้ หรือแนวคิดไปสู่การลงมือปฏิบัติเพื่อให้เห็นผลผลิตและผลลัพธ์อย่างเป็นรูปธรรม ด้วยกระบวนการให้ความรู้ (Educational Process) ทั้ง 3 ขั้นตอน ดังนี้ **ขั้นตอนแรก** การสร้างองค์ความรู้ ด้านปัญญา (Spiritual Health) เช่น การน้ำใจนักกีฬา (Sportsmanship) สุขภาพพฤติกรรม (Behavioral Health) และสุขภาพสิ่งแวดล้อม (Environmental Health) **ขั้นตอนที่สอง** คือ การนำเอาองค์ความรู้ มาสื่อสารแก่ผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องผ่านกระบวนการเรียนรู้ กระบวนการฝึกปฏิบัติ กระบวนการถอดบทเรียน กับผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย ได้แก่ ผู้จัดการแข่งขันกีฬา ผู้ส่งเสริมการออกกำลังกาย ผู้เข้าร่วมกิจกรรม การออกกำลังกาย ให้เห็นถึงความสำคัญและคุณค่าของการออกกำลังกายการดูแลสุขภาพของตนเอง ด้วยการตระหนักถึงสิ่งแวดล้อม **ขั้นตอนที่สาม** คือ การติดตามประเมินผลหรือทำการตรวจสอบผลการดำเนินงานว่ามีประสิทธิภาพและประสิทธิผลอย่างไร

3. ผลผลิต (Output) คือ ผลผลิตที่เกิดจากการมีปัจจัยนำเข้าที่ดีมีคุณภาพ และมีกระบวนการ ในการจัดการความรู้ การเข้าใจในองค์ความรู้ และการนำองค์ความรู้ไปสู่การปฏิบัติอย่างมีประสิทธิภาพ โดยมีผลผลิต คือ **การมีสุขภาพที่ดี (Wellness)** ถือเป็นเป้าหมายหลักที่มุ่งส่งเสริมให้ประชาชนมี สุขภาพ ปัญญา (Spiritual Health) เช่น การน้ำใจนักกีฬา (Sportsmanship) สุขภาพพฤติกรรม (Behavioral Health) และสุขภาพสิ่งแวดล้อม (Environmental Health) และความซื่อสัตย์สุจริตซึ่งนำไปสู่ความยั่งยืนทาง สิ่งแวดล้อมโดยอัตโนมัติ

4. ผลลัพธ์/ผลกระทบ (Outcome/Impact)

การเกิดผลลัพธ์ (Outcome) เป็นผลลัพธ์ที่เกิดจากการที่ได้มีการป้อนปัจจัยนำเข้าที่ดี ให้กับกลุ่มผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย และได้มีการสร้างองค์ความรู้ และการสร้างความเข้าใจให้กับผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย ผ่านการจัดการความรู้หรือกระบวนการศึกษา ดังนี้

1) เศรษฐกิจชีวภาพ (Bioeconomy) กล่าวคือ การจัดการกีฬาที่มุ่งส่งเสริมการดำรงอยู่ของ ความหลากหลายทางชีวภาพ ที่ครอบคลุมทั้ง “ระดับพันธุกรรม” “ระดับชนิดพันธุ์” และ “ระดับระบบนิเวศ” เช่นกิจกรรมที่มี “การใช้วัสดุอุปกรณ์ไม้ที่มาจากป่าปลูก” (Planted) “สภาพแวดล้อมเชิงชีวภาพ” (Biological Surrounding) ไม่ถูกรบกวนจากการจัดกิจกรรม และกิจกรรมที่มีการใช้ “ของที่ระลึกที่ผลิต จากชุมชน” (Local Souvenir)

2) การเกิดเศรษฐกิจหมุนเวียน (Circular Economy) กล่าวคือ หมายถึง การจัดการกีฬา ที่มุ่งส่งเสริมให้ประชาชนใช้ทรัพยากรอย่างประหยัด และมีประสิทธิภาพตามแนวคิด 3Rs คือ Reduce = การใช้ ให้น้อยลง ลดการใช้วัสดุที่ก่อให้เกิดขยะ Reuse = การนำวัสดุที่ยังสามารถใช้งานได้นำมาใช้ซ้ำ Recycle = การนำ วัสดุที่ใช้งานแล้วมาแปรรูปเพื่อนำกลับมาใช้งานใหม่

3) เกิดเศรษฐกิจสีเขียว (Green Economy) กล่าวคือ การจัดการกีฬาที่มุ่งส่งเสริมให้ประชาชน “มีความเป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม” โดยการพัฒนาที่สมดุล ยั่งยืน และมีภูมิคุ้มกัน เพื่อความอยู่ดีมีสุข” (Green Society)

ผลกระทบ (Impacts) คือ ความยั่งยืนทางสิ่งแวดล้อม (Environmental Sustainability) หมายถึง การจัดการกีฬาที่มุ่งส่งเสริมให้ประชาชน “คุณภาพทางสิ่งแวดล้อมในทุกมิติ” ไม่ว่าจะเป็น “มิติ ธรรมชาติ” หรือ “มิติวัฒนธรรม”



แนวทางการส่งเสริมคนไทยสุขภาพดีด้วยการสร้างจิตสำนึกสุขภาพปัญญา

การสร้างจิตสำนึกพื้นฐานสุขภาพปัญญา (Spiritual Health) หมายถึง สุขภาวะทางปัญญา ปัญญา ความสุข หรือความสุขจากปัญญา โดยมุ่งเน้นการส่งเสริมด้านจิตวิญญาณให้เข้มแข็งและเชื่อมั่นในการทำงาน เพื่อส่วนรวม มีจิตสำนึกในการดูแลตัวเอง การอยู่ในสังคมด้วยการสร้างสภาพแวดล้อมที่อบอุ่นที่อบอุ่นด้วยความสุข และปลอดภัย ภายใต้แนวคิดโมเดลเศรษฐกิจใหม่ (BCG Model) มีองค์ประกอบ 3 องค์ประกอบ ดังนี้

1. **น้ำใจนักกีฬา (Sportsmanship)** คุณธรรมที่ดีในการดำรงชีวิต โดยมีลักษณะ อันได้แก่ การรู้แพ้ รู้ชนะ และการให้อภัย เคารพในกฎกติกา รวมทั้งยอมรับคำตัดสินโดยไม่มีข้อโต้แย้งและสามารถนำเอาหลักของการมีน้ำใจนักกีฬาไปใช้ในชีวิตประจำวันได้

2. **จิตสำนึกในการรักและดูแลสุขภาพโดยตน (Health Literacy)** ความสามารถและทักษะ ในการเข้าถึงข้อมูล ความรู้ ความเข้าใจเพื่อวิเคราะห์ ประเมินการปฏิบัติ และจัดการตนเอง รวมทั้งสามารถ ชี้แนะเรื่องสุขภาพส่วนบุคคล ครอบครัว และชุมชน เพื่อสุขภาพที่ดี โดยการให้ความสำคัญกับการจับกลุ่ม ผู้ใช้งานที่เป็นคนออกกำลังกาย (Active) และการสนับสนุนคนที่ไม่ออกกำลังกาย (Non - Active) หันมา ออกกำลังกายมากขึ้น

3. **จิตสำนึกด้านสิ่งแวดล้อม (Environmental Literacy)** จิตสำนึกทางสิ่งแวดล้อม การมีจิตสำนึก ที่จะให้ความร่วมมือและปฏิบัติตนในการดูแลทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม โดยทำให้อยู่ในสภาพที่ดี เหมาะสมต่อการดำรงชีวิตของทุกคน รวมไปถึงการใช้แนวคิดโมเดลเศรษฐกิจใหม่ (BCG Model) เข้ามาพัฒนา นักเรียน/นักศึกษา เพื่อปลูกฝังความเป็น Green Citizen

ปัจจัยสู่ความสำเร็จต่อแนวคิดการจัดการกีฬาเพื่อส่งเสริมประชาชนมีสุขภาพดีและเป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม

การพัฒนาเศรษฐกิจของประเทศด้วยการสร้างให้ประชาชน มี DNA ในการรักการออกกำลังกาย พร้อมทั้งสร้างจิตสำนึกให้กับผู้จัดกิจกรรมและผู้เข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกาย การเล่นกีฬา และกิจกรรม ทางกาย ให้เห็นความสำคัญของการดูแลรักษาสิ่งแวดล้อม ด้วยหลักกระบวนการมีส่วนร่วมของทุกภาคส่วน ในการสร้างเสริมระบบสุขภาพและการจัดการปัจจัยสังคมที่กำหนดสุขภาพเอื้อให้เกิดการมีสุขภาพที่ดี มีความ สอดคล้องและสนับสนุนการขับเคลื่อนเศรษฐกิจของประเทศภายใต้แนวคิด (BCG Economic Model) ซึ่งประกอบด้วย เศรษฐกิจชีวภาพ (Bio - Economy) เศรษฐกิจหมุนเวียน (Circular Economy) และ เศรษฐกิจสีเขียว (Green Economy) มีปัจจัยดังนี้

1. **ระบบสุขภาพ (Health Systems)** เป็นระบบที่ประกอบด้วยองค์กร สถาบัน และทรัพยากรต่าง ๆ ซึ่งมีวัตถุประสงค์ในการสร้างกิจกรรมเพื่อสุขภาพ ทั้งการส่งเสริม ฟิตเนส หรือรักษาสุขภาพ ไม่ว่าจะเป็นสุขภาพ ของแต่ละบุคคล สาธารณสุข หรือปฏิบัติการระหว่างภาคส่วน มุ่งสู่เป้าหมายสำคัญของการพัฒนาระบบ สุขภาพ โดยการปรับปรุงสุขภาพของทุกคนให้ดีขึ้น เกิดความเท่าเทียมของสุขภาพ ในการตอบสนองต่อ ความต้องการของประชากรอย่างเหมาะสม มีความยุติธรรมในเรื่องค่าใช้จ่ายเพื่อสุขภาพของประชากรและ สามารถนำเอาทรัพยากรที่มีอยู่มาใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพและก่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดแก่ประชากร

2. **นโยบาย:** แนวคิด “ทุกนโยบายห่วงใยสุขภาพ” หรือ Health in All Policies (HiAP) เป็นกรอบ แนวคิดการดำเนินงานที่มุ่งหมายให้ทุกภาคส่วน ทำงานร่วมกันเพื่อบรรลุเป้าหมาย แนวคิดนี้เป็นแนวทาง สำหรับการกำหนดนโยบายสาธารณะร่วมกับทุกภาคส่วน ซึ่งพิจารณาประเด็นด้านสุขภาพอย่างเป็นระบบ



ตั้งแต่ในการตัดสินใจ การฝึกพลังแก้ไขปัญหาละเลียงผลเสียต่อสุขภาพ เพื่อปรับปรุงสุขภาพของประชากรและความเสมอภาคทางสุขภาพ

3. การศึกษา: คือ การสร้างจิตสำนึกหรือการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ให้มีสุขภาพที่ดีมีคุณภาพ จำเป็นต้องใช้ “กระบวนการทางการศึกษา” (Educational Approach) ทั้งการศึกษาในระบบ - นอกระบบ และตามอัธยาศัยร่วมกับ “กระบวนการจัดการ” (Management Approach) อย่างบูรณาการกัน เพื่อมุ่งผลสัมฤทธิ์

4. การจัดการแบบองค์รวม: การสร้างกลไกบูรณาการด้านทรัพยากรมนุษย์ ด้านเป้าหมาย และด้านงบประมาณขององค์กร หน่วยงาน เครือข่ายผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย ด้วยแนวคิดของการ “ร่วมคิด ร่วมทำ ร่วมสำเร็จ”

5. ผู้นำการเปลี่ยนแปลง: เป็นผู้นำที่สามารถการทำงานในสภาพแวดล้อมแบบ VUCA หรือการทำงานบนความไม่แน่นอน Volatility (ความไม่แน่นอน) Uncertainty(ความไม่มั่นใจ) Complexity (ความซับซ้อน) และ Ambiguity (ความคลุมเครือ) ต้องอาศัยทั้งความรวดเร็ว การปรับตัวต่อความเปลี่ยนแปลงในองค์กรแบบฉับพลัน มองปัญหาเป็นโอกาส และความท้าทาย

6. แรงบันดาลใจ: การสร้างแรงจูงใจ การสร้างแรงบันดาลใจ ให้ประชาชนมีความต้องการในการออกกำลังกาย การเล่นกีฬา การดูแลสุขภาพของตนเอง รวมทั้งการกระตุ้นให้ประชาชนตระหนัก ในการดูแลสุขภาพการออกกำลังกายเกิดขึ้นโดยอัตโนมัติในทุก ๆ วัน จนเป็นวิถีชีวิต จนเกิดเป็นจิตสำนึกในตนเองต่อไป

จากที่ได้กล่าวมาข้างต้น การจัดการกีฬาแบบองค์รวมมุ่งส่งเสริมการออกกำลังกายของคนไทยภายใต้แนวคิดโมเดลเศรษฐกิจสู่การพัฒนาที่ยั่งยืน ถือเป็นเรื่องใหม่ที่กำลังเกิดขึ้นในสังคมไทยปัจจุบัน ซึ่งจุดมุ่งหมายต่อการส่งเสริมฯ ดังกล่าวมีเป้าหมายสูงสุด คือ การยกระดับคุณภาพชีวิตของคนในประเทศอย่างทั่วถึงสามารถกระจายโอกาส และลดความเหลื่อมล้ำได้อย่างมีประสิทธิภาพ ดังนั้น การที่จะมุ่งให้คนไทยเป็นคนที่มีสุขภาพที่ดีด้วยการออกกำลังกายและเป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่ต้องมีการสร้างจิตสำนึกให้กับคนทุกภาคส่วน ได้แก่ เด็ก เยาวชน และประชาชนทั่วไป ผู้จัดกิจกรรมการออกกำลังกายและแข่งขันกีฬา รวมถึงหน่วยงานภาครัฐ และภาคเอกชนที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมสนับสนุนการพัฒนาคนด้วยกีฬาผ่านกระบวนการเรียนรู้ และการมีส่วนร่วมต่าง ๆ จึงจะทำให้เกิดการรับรู้ และเข้าใจอันจะก่อให้เกิดจิตสำนึกซึ่งถือเป็นรากฐานสำคัญต่อการพัฒนากีฬาในส่วนต่าง ๆ ในอนาคต

References

- Bergsgard, N. A., Houlihan, B., Mangset, P., Nodland, I. & Rommetvedt, H. (2007). *Sport Policy*. London: Routledge.
- National Science and Technology Development Agency (NSTDA). (2018). *Bioeconomy*. Pathum Thani: National Science and Technology Development Agency.
- National Science and Technology Development Agency (NSTDA). (2020). *What is BCG Economy Model?*. Retrieved from https://www.nstda.or.th/home/knowledge_post/what-is-bcg-economy-model/



- Orem, D. E., Taylor, S. G., & Renpenning, K. M. (2001). *Nursing: Concepts of practice* (6th ed.). St. Louis: Mosby.
- Pender, N. J. (1996). *Health Promotion in Nursing Practice* (2nd ed.). Norwalk, Conn: Appleton and Lenge.
- Ratima Kachanan. (2015). *Innovation: A key factor that sustainably drives the Thai economy*. Bangkok: The Secretariat of the House of Representatives.
- WHO. (1986). *Ottawa Charter for Health Promotion*. First International Conference on Health 2020, Retrieved from <https://www.who.int/teams/health-promotion/enhanced-wellbeing/first-global-conference>





รูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้การเรียนรู้เชิงรุกกับการเรียนรู้แบบสร้างสรรค์ เป็นฐานเพื่อส่งเสริมสมรรถภาพทางกายผ่านการคิดเชิงระบบ ของนักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย

กัณทิมา เนียมโกะ สุนะ ดิงศัทย์ และจินตนา สรายุทธพิทักษ์
ครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อนำเสนอรูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้การเรียนรู้เชิงรุก ร่วมกับ การเรียนรู้แบบสร้างสรรค์เป็นฐานเพื่อส่งเสริมสมรรถภาพทางกายผ่านการคิดเชิงระบบของนักเรียน ประถมศึกษา ตอนปลาย การดำเนินการวิจัยแบ่งออกเป็น 5 ขั้นตอน ดังนี้ ขั้นที่ 1 ศึกษาแนวคิดทฤษฎีที่ใช้ จากเอกสาร ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมสมรรถภาพทางกายและการคิดเชิงระบบ ขั้นที่ 2 วิเคราะห์และกำหนดองค์ประกอบของรูปแบบการจัดการเรียนรู้ ขั้นที่ 3 วิเคราะห์สาระสำคัญของแนวคิด ทฤษฎี หลักการ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการจัดการเรียนรู้พลศึกษา ขั้นที่ 4 สังเคราะห์สาระของ องค์ประกอบของรูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษา ขั้นที่ 5 ตรวจสอบคุณภาพของรูปแบบการจัดการเรียนรู้ พลศึกษาที่สร้างขึ้นโดยผู้ทรงคุณวุฒิ 5 ท่าน เพื่อศึกษาคำดัชนีความสอดคล้อง ตรวจสอบพิจารณาคุณภาพของ รูปแบบการจัดการเรียนรู้ ได้แก่ 1) ประเมินความเหมาะสมของรูปแบบการจัดการเรียนรู้ โดยใช้แบบประเมิน ความเหมาะสมของรูปแบบการจัดการเรียนรู้ 2) ประเมินความสอดคล้องของรูปแบบการจัดการเรียนรู้ โดยใช้ แบบสอบถามมาตรฐานค่า 5 ระดับ ผลการวิจัยพบว่า รูปแบบการจัดการเรียนรู้มีองค์ประกอบ ดังนี้ 1) หลักการของรูปแบบการจัดการเรียนรู้ตามแนวความคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับรูปแบบการจัดการเรียนรู้ 2) วัตถุประสงค์ของรูปแบบการจัดการเรียนรู้ที่คาดหวังให้เกิดขึ้น 3) ขั้นตอนการดำเนินการจัดการเรียนรู้ โดยกำหนดวิธีการปฏิบัติในแต่ละกิจกรรมให้ชัดเจน 4) การวัดและประเมินผลของรูปแบบการจัดการเรียนรู้ โดยใช้เวลาในการทดลอง จำนวน 8 สัปดาห์ ผลการตรวจสอบคุณภาพด้านความเหมาะสมของรูปแบบการ จัดการเรียนรู้ มีค่าเฉลี่ยรวมเท่ากับ 4.45 หมายถึง มีความเหมาะสมมาก และมีค่าดัชนีความสอดคล้องของ รูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาที่พัฒนาขึ้นเท่ากับ 0.88

คำสำคัญ: รูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษา; การเรียนรู้เชิงรุก; การเรียนรู้แบบสร้างสรรค์เป็นฐาน; สมรรถภาพทางกาย; การคิดเชิงระบบ



PHYSICAL EDUCATION INSTRUCTIONAL MODEL USING ACTIVE LEARNING AND CREATIVITY – BASED LEARNING TO ENHANCE PHYSICAL FITNESS THROUGH SYSTEM THINKING OF UPPER PRIMARY SCHOOL STUDENTS

Guntima Neamphoka, Suthana Tingsabhat and Jintana Sarayuthpitak

Faculty of Education, Chulalongkorn University

Abstract

This research aim was to present physical education instructional model using active learning and creativity – based learning to enhance physical fitness through system thinking of upper primary school students. The research process was divided into 5 steps: Step 1: Study of the theoretical concepts used from documents, textbooks, and research related to enhance physical fitness through system thinking. Step 2: The analysis and synthesis of the essence and components of the active learning and creativity – based learning. Step 3: The analysis and synthesis of the essence and components related to physical education instructional model. Step 4: The creation of physical education instructional model using active learning and creativity – based learning. Step 5: Check for the quality of training courses by 5 experts who examined the quality of the curriculum in 2 areas: 1) The suitability of the instructional model by using an evaluation form; 2) The consistency of instructional model by using a 5 - level estimator questionnaire.

The results of the research showed that the instructional model consisted of the following components: 1) Principles of instructional model, 2) Objectives of instructional model, 3) Step of instructional model, and 4) Evaluation of instructional model. The duration of instructional model was 8 weeks. The result of the qualifying examination on the suitability of the training course was a total mean of 4.45, meaning that it was very appropriate, and the consistency index of the instructional model was 0.88.

Keywords: Instructional Model, Active Learning, Creativity – Based Learning, Physical Fitness, System Thinking



บทนำ

การพัฒนาคุณภาพทางการศึกษามีความสำคัญอย่างยิ่งในการส่งเสริมให้ประชากรของประเทศมีคุณภาพ ตามเป้าหมายของยุทธศาสตร์ในการปฏิรูปการศึกษาเพื่อเข้าสู่มาตรฐานระดับสากล โดยมุ่งเน้นให้ผู้เรียนสามารถเรียนรู้ได้ด้วยตนเอง มีคุณธรรมพื้นฐาน เห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวม ตลอดจนคิดเป็น ทำเป็น และแก้ปัญหาเป็น มีทักษะในการคิด มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ ดังนั้น การส่งเสริมให้นักเรียนมีทักษะในการคิดเป็นมีความสำคัญและจำเป็นที่ควรปลูกฝังให้กับนักเรียนตั้งแต่ในวัยเด็ก โดยทักษะการคิดเชิงระบบเป็นองค์ประกอบหนึ่งที่สำคัญของทักษะการเรียนรู้ในศตวรรษที่ 21 (Wijan Panich, 2012) ที่สถาบันการศึกษาควรส่งเสริมให้กับผู้เรียนทุกคน

การคิดเชิงระบบ (Systems Thinking) คือ ทักษะการคิดวิเคราะห์และสังเคราะห์ปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น โดยเริ่มจากการคิดวิเคราะห์สถานการณ์ แยกแยะปัญหา สาเหตุ และผลกระทบที่เกิดขึ้น เพื่อค้นหาข้อเท็จจริงหรือองค์ความรู้ แล้วทำการสังเคราะห์ปัญหาในแต่ละด้านอย่างละเอียด (Wijan Panich, 2012) ในปัจจุบันได้มีการเคลื่อนไหวเกี่ยวกับการจัดการเรียนรู้ให้นักเรียนได้พัฒนาทักษะการคิดเชิงระบบโดยเน้นให้นักเรียนได้รับประสบการณ์ตรงในการพัฒนาความคิด เนื่องจากการคิดแบบองค์รวม นักเรียนจึงต้องมองภาพรวมทั้งระบบและทำความเข้าใจกับระบบที่มีความซับซ้อน เพื่อนำไปสู่การแก้ปัญหาได้อย่างถูกต้อง (Phenphanor Phuangphae, 2017) ดังนั้น จึงเป็นความท้าทายและความจำเป็นของผู้สอนในการพัฒนาการคิดเชิงระบบให้กับนักเรียนในยุคปฏิรูปการศึกษาและให้สอดคล้องกับสภาวะปัจจุบันให้มากที่สุด

สำหรับการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาซึ่งมีเป้าหมายสำคัญเพื่อให้นักเรียนมีสุขภาพร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง ครูผู้สอนจึงควรจัดการเรียนรู้ที่ส่งเสริมสมรรถภาพทางกาย (Physical Fitness) ให้นักเรียนตั้งแต่วัยเด็ก โดยการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ให้นักเรียนได้มีการเคลื่อนไหวร่างกายหรือการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ อย่างน้อย 3 วันต่อสัปดาห์ วันละอย่างน้อย 30 นาที โดยเน้นการออกกำลังกายแบบแอโรบิก (Aerobic Exercise) (Chareon Krabuanrat, 2013) คือ มีการเคลื่อนไหวของร่างกายอย่างต่อเนื่องและมีการใช้กล้ามเนื้อใหญ่ในร่างกาย ส่งผลให้ร่างกายมีการเจริญเติบโตอย่างเต็มที่ที่เหมาะสมตามวัยโดยเฉพาะวัยประถมศึกษา การที่นักเรียนวัยประถมศึกษาจะสามารถส่งเสริมสมรรถภาพทางกายของตนเองได้ดียังยืนยั้นนั้น จากการศึกษา (jiranan Chatchainanon, 2014; Plack et al., 2018) พบว่า การส่งเสริมให้นักเรียนเกิดการคิดเชิงระบบส่งผลต่อความสามารถในการคิดวางแผนการทำงานอย่างมีแบบแผนและเป็นรูปธรรมต่อการพัฒนานตนเอง นอกจากนี้การคิดเชิงระบบยังส่งผลให้นักเรียนเข้าใจองค์ประกอบสำคัญของระบบในภาพรวม ตลอดจนรายละเอียดของส่วนประกอบย่อยซึ่งนำไปสู่การแก้ไขปัญหาที่มีความสลับซับซ้อนได้เป็นอย่างดี (Wichayaporn Onpuy, 2019; Werinpat Panpipit, 2020) ดังนั้น หากครูได้ศึกษาแนวทางการส่งเสริมการคิดเชิงระบบไปในการจัดการเรียนรู้พลศึกษาเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนตั้งแต่วัยประถมศึกษา ก็จะส่งผลให้นักเรียนมีสุขภาพร่างกายสมบูรณ์แข็งแรงอย่างยั่งยืน

อย่างไรก็ตาม การพัฒนาการจัดการเรียนรู้พลศึกษาเพื่อส่งเสริมสมรรถภาพทางกายผ่านการคิดเชิงระบบนั้น จำเป็นต้องมีแนวคิดทฤษฎีมาเป็นพื้นฐานในการพัฒนาการจัดการเรียนรู้ จากการศึกษาพบว่าการเรียนรู้เชิงรุก (Active Learning) มีความเหมาะสมที่จะนำมาเป็นพื้นฐานในการพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษา เนื่องจากการจัดการเรียนรู้ที่เน้นการลงมือปฏิบัติจริง เปิดโอกาสให้นักเรียนได้มีส่วนร่วม



ในการจัดการเรียนรู้ ตลอดจนส่งเสริมให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้ด้วยตนเอง โดยได้รับคำแนะนำ ส่งเสริมและอำนวยความสะดวกจากครูผู้สอน เพื่อให้นักเรียนเรียนรู้ผ่านกระบวนการคิดวิเคราะห์ สังเคราะห์ และประเมินค่า รวมทั้งแลกเปลี่ยนเรียนรู้จากประสบการณ์ที่ได้รับ ประกอบด้วย การจัดกิจกรรมเป็นรายบุคคล และการจัดกิจกรรมเป็นกลุ่ม ด้วยลักษณะสำคัญของการเรียนรู้เชิงรุก ได้แก่ การเรียนรู้แบบร่วมมือ การเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม และการใช้วิธีการเรียนแบบใช้ปัญหาเป็นฐาน ซึ่งเป็นการจัดการเรียนรู้ที่เปิดโอกาสให้นักเรียนได้มีปฏิสัมพันธ์และมีส่วนร่วมในการเรียนรู้อย่างเต็มที่ (Brekelmans, Sleegers, & Fraser, 2000; Songserm, & Tosola, 2017; Nuanphan Chaiyama, 2019; Torralba, & Doo, 2020)

นอกจากนี้ จากการศึกษายังพบว่าการนำรูปแบบการเรียนรู้แบบสร้างสรรค์เป็นฐาน (Creativity – Based Learning; CBL) มีความเหมาะสมในการนำมาเป็นพื้นฐานในการจัดการเรียนรู้ร่วมกับแนวคิดการเรียนรู้เชิงรุก เนื่องจากรูปแบบการเรียนรู้แบบสร้างสรรค์เป็นฐานเป็นการจัดการเรียนรู้ที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ จะช่วยให้นักเรียนได้พัฒนาทักษะการคิดสร้างสรรค์ได้อย่างเป็นรูปธรรม ส่งผลให้นักเรียนมีทักษะสำคัญ 4 ด้าน ได้แก่ 1) ทักษะการคิดวิเคราะห์ 2) ทักษะการค้นคว้าหาความรู้ 3) ทักษะการสื่อสาร 4) ทักษะการคิดสร้างสรรค์ (Phenphanor Phuangphae, 2017; Nopparat Meeplat, 2020; Siripat Jetsadawiroj, 2021) โดยครูผู้สอนมีบทบาทสำคัญในจัดกิจกรรมการเรียนรู้จากการเป็นผู้บรรยายเนื้อหาต่าง ๆ อย่างละเอียด (Lecturer) มาเป็นผู้ให้คำแนะนำและอำนวยความสะดวกในการจัดการเรียนรู้ (Facilitator) ได้แก่ การสร้างแรงบันดาลใจ กระตุ้นความอยากรู้ (Inspiration) เปิดโอกาสให้ค้นหา รวบรวมข้อมูล แยกแยะและนำมาสร้างเป็นความรู้ด้วยตนเอง (Self – Study) การจัดการเรียนรู้จะใช้คำถามเพื่อให้นักเรียนได้มีโอกาสแก้ปัญหาด้วยตนเอง (Individual Problem Solving) การใช้เกมในการเรียนรู้ (Game – Based Learning) การแบ่งกลุ่มทำโครงการ (Team Project) การนำเสนอผลงานด้วยวิธีการต่าง ๆ (Creative Presentation) และการประเมินผลด้านต่าง ๆ ตามเป้าหมายที่ได้ออกแบบไว้ (Chonticha Numna, & Busaba Buasomboon, 2019; Ubol Nureak, 2021)

จากความสำคัญและความจำเป็นของทักษะการคิดเชิงระบบที่ครูผู้สอนทุกกลุ่มสาระการเรียนรู้ควรส่งเสริมให้กับนักเรียนในศตวรรษที่ 21 อีกทั้งเป้าหมายสำคัญในการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาที่ครูจะต้องส่งเสริมสมรรถภาพทางกายให้นักเรียนเพื่อให้มีสุขภาพร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง รวมทั้งความเหมาะสมในการนำแนวคิดการเรียนรู้ เชิงรุกร่วมกับการเรียนรู้แบบสร้างสรรค์เป็นฐานมาเป็นพื้นฐานในการจัดการเรียนรู้เพื่อส่งเสริมสมรรถภาพทางกายผ่านการคิดเชิงระบบ ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาเพื่อนำเสนอรูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษา โดยใช้การเรียนรู้เชิงรุกร่วมกับการเรียนรู้แบบสร้างสรรค์เป็นฐานเพื่อเป็นแนวทางให้ครูที่สนใจนำรูปแบบการจัดการเรียนรู้ไปทดลองใช้ในการส่งเสริมสมรรถภาพทางกายผ่านการคิดเชิงระบบของนักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย

วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อนำเสนอรูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้การเรียนรู้เชิงรุกร่วมกับการเรียนรู้แบบสร้างสรรค์เป็นฐานเพื่อส่งเสริมสมรรถภาพทางกายผ่านการคิดเชิงระบบของนักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย



วิธีการดำเนินการวิจัย

การนำเสนอรูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้การเรียนรู้เชิงรุกร่วมกับการเรียนรู้แบบสร้างสรรค์เป็นฐานเพื่อส่งเสริมสมรรถภาพทางกายผ่านการคิดเชิงระบบของนักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย มีขั้นตอนการพัฒนาแบ่งออกเป็น 5 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นที่ 1 ศึกษาแนวคิดทฤษฎีที่ใช้จากเอกสาร ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมสมรรถภาพทางกายและการคิดเชิงระบบ

ขั้นที่ 2 การวิเคราะห์สาระสำคัญและองค์ประกอบของแนวคิดการเรียนรู้เชิงรุกร่วมกับการเรียนรู้แบบสร้างสรรค์เป็นฐานจากเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง นำมาสังเคราะห์เป็นรูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้การเรียนรู้เชิงรุกร่วมกับการเรียนรู้แบบสร้างสรรค์เป็นฐานเพื่อส่งเสริมสมรรถภาพทางกายผ่านการคิดเชิงระบบ

ขั้นที่ 3 การวิเคราะห์สาระสำคัญของแนวคิด ทฤษฎี หลักการ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้การเรียนรู้เชิงรุกร่วมกับการเรียนรู้แบบสร้างสรรค์เป็นฐานเพื่อส่งเสริมสมรรถภาพทางกายผ่านการคิดเชิงระบบของนักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย เพื่อใช้เป็นกรอบในการสังเคราะห์สาระองค์ประกอบของรูปแบบการจัดการเรียนรู้

ขั้นที่ 4 การสังเคราะห์สาระขององค์ประกอบของรูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้การเรียนรู้เชิงรุกร่วมกับการเรียนรู้แบบสร้างสรรค์เป็นฐานเพื่อส่งเสริมสมรรถภาพทางกายผ่านการคิดเชิงระบบของนักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย

ขั้นที่ 5 การตรวจสอบคุณภาพของรูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้การเรียนรู้เชิงรุกร่วมกับการเรียนรู้แบบสร้างสรรค์เป็นฐานเพื่อส่งเสริมสมรรถภาพทางกายผ่านการคิดเชิงระบบของนักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย โดยนำโปรแกรมที่สร้างขึ้นให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 ท่าน โดยกำหนดคุณสมบัติของผู้ทรงคุณวุฒิต้องจบการศึกษาระดับมหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา หรือสาขาที่เกี่ยวข้อง ตรวจสอบความตรง (Validity) โดยพิจารณาความสอดคล้องระหว่างสาระขององค์ประกอบของรูปแบบการจัดการเรียนรู้ที่สร้างขึ้นกับจุดประสงค์การวิจัยเพื่อนำผลมาวิเคราะห์ค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Congruence: IOC)

เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการวิจัย

1. แบบประเมินความเหมาะสมของรูปแบบการจัดการเรียนรู้โดยใช้แบบประเมินความเหมาะสมชนิดมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ กำหนดเกณฑ์แปลความหมายดังนี้

คะแนน 4.50 - 5.00 หมายถึง มีความเหมาะสมมากที่สุด

คะแนน 3.50 - 4.49 หมายถึง มีความเหมาะสมมาก

คะแนน 2.50 - 3.49 หมายถึง มีความเหมาะสมปานกลาง

คะแนน 1.50 - 2.49 หมายถึง มีความเหมาะสมน้อย

คะแนน น้อยกว่า 1.50 หมายถึง มีความเหมาะสมน้อยที่สุด

ผลการประเมินความเหมาะสมของรูปแบบการจัดการเรียนรู้มีค่าเฉลี่ยรวมเท่ากับ 4.45 ซึ่งอยู่ในเกณฑ์ที่สามารถนำไปใช้ได้



2. แบบประเมินความสอดคล้องของรูปแบบการจัดการเรียนรู้ โดยผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 ท่าน ประเมินค่าดัชนีความสอดคล้อง (Item – Objective Congruence Index: IOC) ของรูปแบบการจัดการเรียนรู้ กำหนด ค่าดัชนีความสอดคล้องตั้งแต่ 0.5 ขึ้นไป ผลการประเมินความสอดคล้องของรูปแบบการจัดการเรียนรู้ได้เท่ากับ 0.88

ผลการวิจัย

1. ผลการสร้างรูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้การเรียนรู้เชิงรุกร่วมกับการเรียนรู้แบบสร้างสรรค์เป็นฐานเพื่อส่งเสริมสมรรถภาพทางกายผ่านการคิดเชิงระบบของนักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย พบว่า รูปแบบการจัดการเรียนรู้มีองค์ประกอบสำคัญ 4 ส่วน ได้แก่ 1) หลักการของรูปแบบการจัดการเรียนรู้ 2) วัตถุประสงค์ของรูปแบบการจัดการเรียนรู้ 3) ขั้นตอนการดำเนินการจัดการเรียนรู้ 4) การวัดและการประเมินผล ดังนี้

1.1 หลักการของรูปแบบการจัดการเรียนรู้

การสังเคราะห์หลักการของรูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้แนวคิดการจัดการเรียนรู้เชิงรุกร่วมกับการเรียนรู้แบบสร้างสรรค์เป็นฐานเพื่อส่งเสริมสมรรถภาพทางกายผ่านการคิดเชิงระบบของนักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย ดังแสดงในแผนภาพที่ 1



แผนภาพที่ 1 ผลการสังเคราะห์หลักการของรูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิดการเรียนรู้เชิงรุก
รวมกับการเรียนรู้แบบสร้างสรรค์เป็นฐานเพื่อส่งเสริมสมรรถภาพทางกายผ่านการคิดเชิงระบบ



จากแผนภาพที่ 1 หลักการของรูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิดการเรียนรู้เชิงรุกรวมกับการเรียนรู้แบบสร้างสรรค์เป็นฐานเพื่อส่งเสริมสมรรถภาพทางกายผ่านการคิดเชิงระบบ ประกอบด้วย

- 1) การเรียนรู้ในรูปแบบการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นของสมาชิกภายในกลุ่ม
- 2) การเรียนรู้แบบร่วมมือให้ผู้เรียนได้ทำงานร่วมกับผู้อื่น โดยจัดกลุ่มตามความสนใจ
- 3) การเรียนรู้แบบใช้เกมเป็นการจัดกิจกรรมโดยนำเกมมาบูรณาการ
- 4) การเรียนรู้แบบวิเคราะห์วิธีโอ โดยให้ผู้เรียนดูวิดีโอแล้วร่วมกันแสดงความคิดเห็น
- 5) การเรียนรู้โดยการใช้คำถามที่นักเรียนมีความสนใจ

1.2 วัตถุประสงค์ของรูปแบบการจัดการเรียนรู้

การสังเคราะห์วัตถุประสงค์ของรูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิดการเรียนรู้เชิงรุก ร่วมกับการเรียนรู้แบบสร้างสรรค์เป็นฐานเพื่อส่งเสริมสมรรถภาพทางกายผ่านการคิดเชิงระบบของนักเรียน ประถมศึกษาตอนปลาย โดยนำหลักการของรูปแบบการจัดการเรียนรู้ที่ได้ มาวิเคราะห์ผลที่คาดว่าจะเกิดกับ ผู้เรียนภายใต้หลักการนั้น จากนั้นจึงนำผลการวิเคราะห์ที่ได้มาสังเคราะห์วัตถุประสงค์ของรูปแบบการจัดการ เรียนรู้ ผลการสังเคราะห์วัตถุประสงค์ของรูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิดการเรียนรู้เชิงรุก ร่วมกับการเรียนรู้แบบสร้างสรรค์เป็นฐานเพื่อส่งเสริมสมรรถภาพทางกายผ่านการคิดเชิงระบบ ดังแสดง ในแผนภาพที่ 2

แผนภาพที่ 2 ผลการสังเคราะห์วัตถุประสงค์ของรูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิดการเรียนรู้เชิง รุก ร่วมกับการเรียนรู้แบบสร้างสรรค์เป็นฐานเพื่อส่งเสริมสมรรถภาพทางกายผ่านการคิดเชิง ระบบของนักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย



จากแผนภาพที่ 2 วัตถุประสงค์ของรูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิดการเรียนรู้เชิงรุก ร่วมกับการเรียนรู้แบบสร้างสรรค์เป็นฐานเพื่อส่งเสริมสมรรถภาพทางกายผ่านการคิดเชิงระบบ ประกอบด้วย

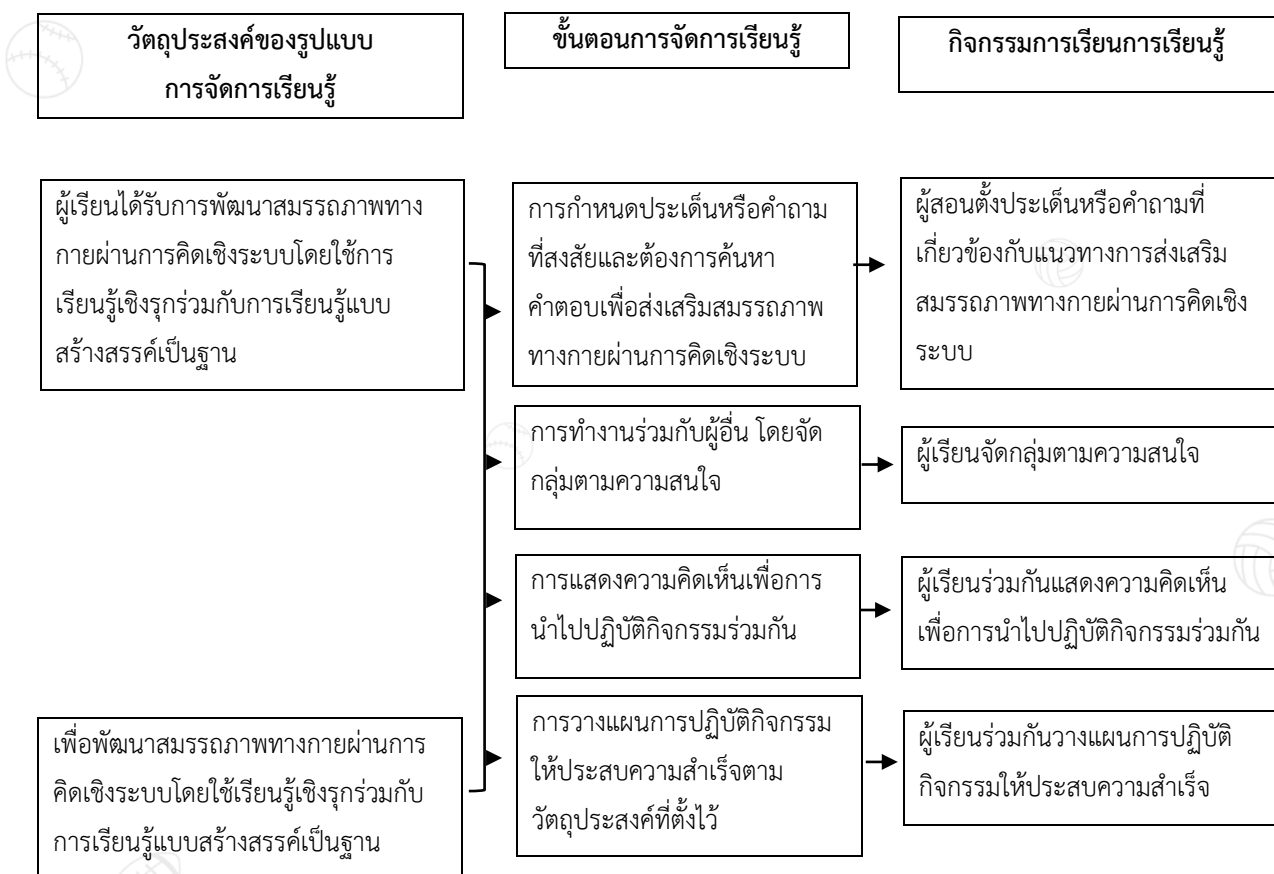
- 1) เพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายผ่านการคิดเชิงระบบโดยใช้เรียนรู้เชิงรุก ร่วมกับการเรียนรู้แบบสร้างสรรค์

เป็นฐาน 2) เพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายผ่านการคิดเชิงระบบโดยใช้เรียนรู้เชิงรุกร่วมกับการเรียนรู้แบบสร้างสรรค์เป็นฐาน

1.3 ขั้นตอนการเรียนการสอนของรูปแบบการจัดการเรียนรู้

การสังเคราะห์ขั้นตอนการจัดการเรียนรู้ของรูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้แนวคิดการเรียนรู้เชิงรุกร่วมกับการเรียนรู้แบบสร้างสรรค์เป็นฐานเพื่อส่งเสริมสมรรถภาพทางกายผ่านการคิดเชิงระบบของนักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย โดยนำวัตถุประสงค์ของรูปแบบการจัดการเรียนรู้ที่ได้มาสังเคราะห์เป็นขั้นตอนการจัดการเรียนรู้ และกิจกรรมการจัดการเรียนรู้ ดังแสดงในแผนภาพที่ 3

แผนภาพที่ 3 ผลการวิเคราะห์ขั้นตอนการจัดการเรียนรู้ กิจกรรมการเรียนรู้ของรูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิดการเรียนรู้เชิงรุกร่วมกับการเรียนรู้แบบสร้างสรรค์เป็นฐานเพื่อส่งเสริมสมรรถภาพทางกายผ่านการคิดเชิงระบบของนักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย



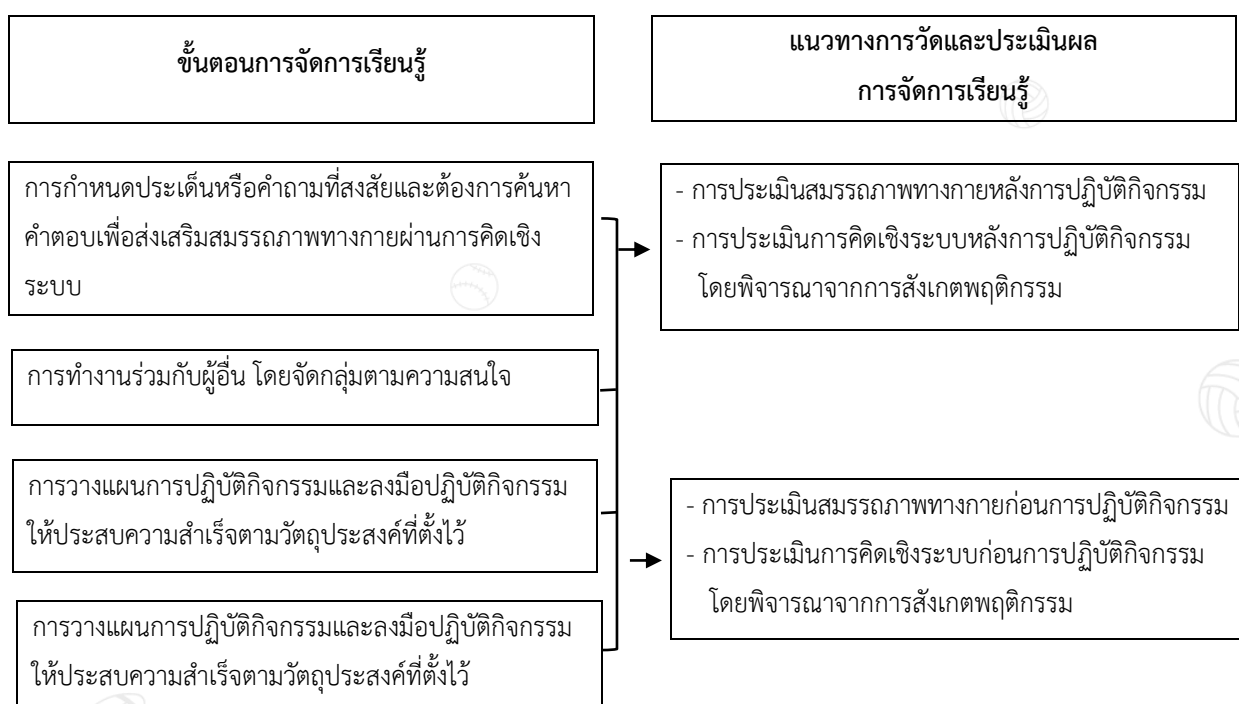
จากแผนภาพที่ 3 ขั้นตอนการจัดการเรียนรู้ของรูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิดการเรียนรู้เชิงรุกร่วมกับการเรียนรู้แบบสร้างสรรค์เป็นฐานเพื่อส่งเสริมสมรรถภาพทางกายผ่านการคิดเชิงระบบประกอบด้วย 1) การกำหนดประเด็นหรือคำถามที่สงสัยและต้องการค้นหาคำตอบเพื่อส่งเสริมสมรรถภาพทางกายผ่านการคิดเชิงระบบ 2) การทำงานร่วมกับผู้อื่น โดยจัดกลุ่มตามความสนใจ 3) การแสดงความคิดเห็นเพื่อนำไปปฏิบัติกิจกรรมร่วมกัน 4) การวางแผนการปฏิบัติกิจกรรมให้ประสบความสำเร็จตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้

กิจกรรมการเรียนการสอน ประกอบด้วย 1) ผู้สอนตั้งประเด็นหรือคำถามที่เกี่ยวข้องกับแนวทางการส่งเสริมสมรรถภาพทางกายผ่านการคิดเชิงระบบ 2) ผู้เรียนจัดกลุ่มตามความสนใจ 3) ผู้เรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็นเพื่อนำไปปฏิบัติกิจกรรมร่วมกัน 4) ผู้เรียนร่วมกันวางแผนการปฏิบัติกิจกรรมให้ประสบความสำเร็จ

1.4 การวัดและประเมินผลการเรียนการสอนของรูปแบบการจัดการเรียนรู้

การสังเคราะห์แนวทางการวัดและประเมินผลการจัดการเรียนรู้ตามรูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้แนวคิดการเรียนรู้เชิงรุก ร่วมกับการเรียนรู้แบบสร้างสรรค์เป็นฐาน เพื่อส่งเสริมสมรรถภาพทางกายผ่านการคิดเชิงระบบของนักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย โดยนำกิจกรรมการจัดการเรียนรู้ที่ได้จากการวิเคราะห์ มาสังเคราะห์มาเป็นแนวทางการวัดและประเมินผลของรูปแบบการจัดการเรียนรู้ ดังแสดงในแผนภาพที่ 4

แผนภาพที่ 4 ผลการสังเคราะห์แนวทางการวัดและประเมินผลการจัดการเรียนรู้ตามรูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิดการเรียนรู้เชิงรุก ร่วมกับการเรียนรู้แบบสร้างสรรค์เป็นฐาน เพื่อส่งเสริมสมรรถภาพทางกายผ่านการคิดเชิงระบบของนักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย



จากแผนภาพที่ 4 แนวทางการวัดและประเมินผลการจัดการเรียนรู้ของรูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิดการเรียนรู้เชิงรุก ร่วมกับการเรียนรู้แบบสร้างสรรค์เป็นฐาน เพื่อส่งเสริมสมรรถภาพทางกายผ่านการคิดเชิงระบบ ประกอบด้วย 1) การประเมินสมรรถภาพทางกายก่อนการปฏิบัติกิจกรรม 2) การประเมินการคิดเชิงระบบก่อนการปฏิบัติกิจกรรมโดยพิจารณาจากการสังเกตพฤติกรรม 3) การประเมินสมรรถภาพทางกายหลังการปฏิบัติกิจกรรม 4) การประเมินการคิดเชิงระบบหลังการปฏิบัติกิจกรรมโดยพิจารณาจากการสังเกตพฤติกรรม



สรุปผลการวิจัย

รูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้การเรียนรู้เชิงรุก ร่วมกับการเรียนรู้แบบสร้างสรรค์เป็นฐาน เพื่อส่งเสริมสมรรถภาพทางกายผ่านการคิดเชิงระบบของนักเรียนประถมศึกษาตอนปลายที่พัฒนาขึ้นเป็น กระบวนการจัดการเรียนรู้ที่พัฒนาจากการวิเคราะห์และสังเคราะห์แนวคิดการเรียนรู้เชิงรุก ร่วมกับการเรียนรู้ แบบสร้างสรรค์เป็นฐาน ผ่านการตรวจสอบคุณภาพของรูปแบบโดยผู้ทรงคุณวุฒิ สรุปองค์ประกอบของ การพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้การเรียนรู้เชิงรุก ร่วมกับการเรียนรู้แบบสร้างสรรค์เป็นฐาน เพื่อส่งเสริมสมรรถภาพทางกายผ่านการคิดเชิงระบบของนักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย ประกอบด้วย 4 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) หลักการของรูปแบบการจัดการเรียนรู้ 2) วัตถุประสงค์ของรูปแบบการจัดการเรียนรู้ 3) ขั้นตอนการดำเนินการจัดการเรียนรู้ 4) การวัดและการประเมินผลการเรียนการสอนของรูปแบบการจัดการ เรียนรู้

อภิปรายผลการวิจัย

จากผลการวิจัยสามารถนำมาอภิปรายได้ดังประเด็นต่อไปนี้

1. รูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงรุก ร่วมกับการเรียนรู้แบบสร้างสรรค์เป็นฐาน เพื่อส่งเสริมสมรรถภาพ ทางกายผ่านการคิดเชิงระบบของนักเรียนประถมศึกษาตอนปลายที่พัฒนาขึ้น ประกอบด้วย หลักการของ รูปแบบการจัดการเรียนรู้ วัตถุประสงค์ของรูปแบบการจัดการเรียนรู้ ขั้นตอนการดำเนินการจัดการเรียนรู้ การวัดและการประเมินผลการจัดการเรียนรู้ของรูปแบบการจัดการเรียนรู้ที่มีลักษณะเฉพาะ เพื่อส่งเสริม สมรรถภาพทางกายผ่านการคิดเชิงระบบของนักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิเคราะห์ และสังเคราะห์เอกสาร ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับแนวคิดทฤษฎีที่ประยุกต์ใช้ในการพัฒนารูปแบบ การจัดการเรียนรู้ โดยการเชื่อมโยงองค์ประกอบของรูปแบบการจัดการเรียนรู้ เพื่อนำมากำหนดเป็นรูปแบบ การจัดการเรียนรู้ และได้ดำเนินการตรวจสอบคุณภาพของรูปแบบการจัดการเรียนรู้โดยผู้ทรงคุณวุฒิ แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขก่อนนำไปทดลองใช้กับกลุ่มนักเรียนที่มีความใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง สอดคล้องกับ แนวคิดของ จอยซ์ ไวล์ และคาลฮูน (Joyce, Weil, & Calhoun, 2011) นวลพรรณ ไชยมา (Nuanphan Chaiyama, 2019) ทอร์รัลบา และดู (Torralba, & Doo, 2020) ได้ผลการวิเคราะห์และกำหนดองค์ประกอบ ของรูปแบบการจัดการเรียนรู้ซึ่งมีแบบแผนของการจัดการเรียนรู้ที่สัมพันธ์กันในองค์ประกอบต่าง ๆ ที่สร้างขึ้น อย่างมีระเบียบแบบแผนตรงตามวัตถุประสงค์ของการจัดการเรียนรู้ ซึ่งประกอบด้วย วัตถุประสงค์ เนื้อหา กิจกรรมการเรียนรู้ และการวัดและประเมินผล เพื่อส่งเสริมให้ผู้เรียนได้รับการพัฒนาได้เต็มตามศักยภาพ โดยการศึกษาแนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องและกำหนดแนวทางในการตรวจสอบคุณภาพของการพัฒนา รูปแบบอย่างมีประสิทธิภาพ ตามขั้นตอน ในการพัฒนาโดยกำหนดจุดมุ่งหมายในการพัฒนารูปแบบการจัดการ เรียนรู้ให้มีความชัดเจนและตรงประเด็นตามที่ต้องการศึกษาจากหลักการ แนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง ตลอดจน ข้อมูลพื้นฐานเพื่อยืนยันความถูกต้องและความชัดเจนในการนำมาพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้ วิเคราะห์ องค์ประกอบที่มีความสำคัญต่อการพัฒนารูปแบบ ตามจุดมุ่งหมายที่กำหนดให้บรรลุตามวัตถุประสงค์ที่วางไว้ การจัดหมวดหมู่ขององค์ประกอบที่กำหนด และนำมาพิจารณาจัดลำดับความสัมพันธ์ของเนื้อหาที่สำคัญ ก่อนและหลัง

2. การสังเคราะห์รูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงรุกกับการเรียนรู้แบบสร้างสรรค์เป็นฐานเพื่อส่งเสริมสมรรถภาพทางกายผ่านการคิดเชิงระบบของนักเรียนประถมศึกษาตอนปลายอย่างเป็นระบบพบว่า การนำรูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงรุก (Active Learning) โดยกำหนดกิจกรรมที่มีความหลากหลาย ประกอบด้วย กระบวนการกลุ่มเพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ชมคลิปวิดีโอ ตั้งคำถามให้ผู้เรียนตอบหลังจากการบรรยายเป็นระยะ ๆ การอภิปรายกลุ่มย่อย กิจกรรมการเคลื่อนไหว กิจกรรมกีฬา และการเรียนรู้แบบใช้เกม (Norawanit Songkram, 2012; Misseyanni, Papadopoulou, Marouli, & Lytras, 2018; Weerayuth Plailek, 2021) รวมทั้งการนำรูปแบบการเรียนรู้แบบสร้างสรรค์เป็นฐาน (Creativity – Based Learning: CBL) ซึ่งประกอบด้วย การกระตุ้นความสนใจ ตั้งปัญหาและแบ่งกลุ่มตามความสนใจ ค้นคว้าและคิด นำเสนอ และประเมินผล (Shabani, Maleki, Abbaspur, & Sadipur, 2018; Paotai Siangjam, 2021; Siripat Jetsadawiroj, 2021) จากการศึกษาในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดองค์ประกอบของรูปแบบการจัดการเรียนรู้ ดังนี้ 1. หลักการของรูปแบบการจัดการเรียนรู้ มีหลักการสำคัญ 1) การเรียนรู้ในรูปแบบการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นของสมาชิกภายในกลุ่ม 2) การเรียนรู้แบบร่วมมือให้ผู้เรียนได้ทำงานร่วมกับผู้อื่น โดยจัดกลุ่มตามความสนใจ 3) การเรียนรู้แบบใช้เกมเป็นการจัดกิจกรรมโดยนำเกมมาบูรณาการ 4) การเรียนรู้แบบวิเคราะห์วิดีโอ โดยให้ผู้เรียนดูวิดีโอแล้วร่วมกันแสดงความคิดเห็น 5) การเรียนรู้โดยการใช้คำถามที่นักเรียนมีความสนใจ 2. วัตถุประสงค์ของรูปแบบการจัดการเรียนรู้ วัตถุประสงค์ของรูปแบบการจัดการเรียนรู้เพื่อส่งเสริมสมรรถภาพทางกายผ่านการคิดเชิงระบบ ประกอบด้วย 3 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) การคิดแบบองค์รวม 2) การคิดแบบวัฏจักรเชื่อมโยง 3) การแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ 3. ขั้นตอนการจัดการเรียนรู้ของรูปแบบการจัดการเรียนรู้ โดยมีรายละเอียดดังนี้ 1) การกำหนดประเด็นหรือคำถามที่สงสัยและต้องการค้นหาคำตอบเพื่อส่งเสริมสมรรถภาพทางกายผ่านการคิดเชิงระบบ โดยการใช้คำถามตรงประเด็นที่ส่งเสริมการคิดในแบบองค์รวมและมีความหลากหลายตลอดจนสร้างความเข้าใจในแนวทาง การพัฒนาสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ 2) การทำงานร่วมกับผู้อื่น โดยจัดกลุ่มตามความสนใจ 3) การแสดงความคิดเห็นเพื่อนำไปปฏิบัติกิจกรรมร่วมกัน 4) การวางแผนการปฏิบัติกิจกรรมให้ประสบความสำเร็จตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ โดยส่งเสริมกิจกรรมการให้ความรู้ ส่งเสริมการคิด กลุ่มสัมพันธ์แบบผสมผสาน และการแข่งขัน เป็นต้น

3. การตรวจสอบคุณภาพของรูปแบบการจัดการเรียนรู้ที่พัฒนาขึ้นโดยใช้แนวคิดการเรียนรู้เชิงรุก ร่วมกับการเรียนรู้แบบสร้างสรรค์เป็นฐาน ผู้วิจัยได้ดำเนินการตรวจสอบคุณภาพของรูปแบบการจัดการเรียนรู้ พลศึกษาโดยประเมินความเหมาะสมของรูปแบบการจัดการเรียนรู้ โดยผู้ทรงคุณวุฒิทั้ง 5 ท่าน พบว่า ความเหมาะสมของรูปแบบการจัดการเรียนรู้ มีค่าเฉลี่ย 4.45 อยู่ในระดับความเหมาะสมมาก อยู่ในเกณฑ์ที่สามารถนำไปใช้ได้ นอกจากนี้ยังดำเนินการประเมินค่าดัชนีความสอดคล้องของรูปแบบการจัดการเรียนรู้ มีค่าเฉลี่ยรวมเท่ากับ 0.88 ซึ่งอยู่ในเกณฑ์ที่สามารถนำไปใช้ได้ ทำให้ได้รูปแบบการจัดการเรียนรู้มีประสิทธิภาพ และสามารถนำไปพัฒนาสมรรถภาพทางกายผ่านการคิดเชิงระบบให้กับนักเรียนประถมศึกษาตอนปลายได้

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้



1.1 ครูผู้สอนที่นำรูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้การเรียนรู้เชิงรุกร่วมกับการเรียนรู้แบบสร้างสรรค์เป็นฐานเพื่อส่งเสริมสมรรถภาพทางกายผ่านการคิดเชิงระบบของนักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย ไปประยุกต์ใช้ควรศึกษาหลักการ วัตถุประสงค์ของรูปแบบการจัดการเรียนรู้ให้เข้าใจเพื่อเป็นหลักยึดหรือแนวทางในการจัดการเรียนรู้

1.2 การศึกษา ทำความเข้าใจวิธีสอน และเทคนิคการสอนต่าง ๆ ในแต่ละขั้นตอน การเรียนการสอนจะช่วยให้รูปแบบการจัดการเรียนรู้เกิดประสิทธิภาพสูงสุด โดยผู้สอนจะต้องดำเนินการสอนตามขั้นตอนที่รูปแบบการจัดการเรียนรู้ได้ระบุไว้ เพื่อให้การจัดการเรียนรู้บรรลุผลตามต้องการ

2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรศึกษาผลการนำรูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้การเรียนรู้เชิงรุกร่วมกับการเรียนรู้แบบสร้างสรรค์เป็นฐานเพื่อส่งเสริมสมรรถภาพทางกายผ่านการคิดเชิงระบบของนักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย ไปใช้กับนักเรียนระดับชั้นอื่น

กิตติกรรมประกาศ

งานวิจัยฉบับนี้ได้รับการสนับสนุนทุนการศึกษาจากทุนอุดหนุนวิทยานิพนธ์สำหรับนิสิต (ทุนบัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย)

Reference

- Brekelmans, M., Slegers, P., & Fraser, B. (2000). Teaching for active learning. *In New learning* (pp. 227 - 242). Springer, Dordrecht.
- Charoen Krabuanrat. (2013). Physical activity. *Journal of Health, Physical Education and Recreation*, 39(1), 5 – 15.
- Chonticha Numna, & Busaba Buasomboon. (2019). *A study of achievement on Thai literature of matthayomsuksa 4 students taught by creativity - based* (Doctoral dissertation), Silpakorn University.
- Jiranan Chatchainanon. (2014). *The development of instructional model to enhance systematic thinking skill of public health students* (Doctoral Dissertation), Silpakorn University.
- Joyce, B., Weil, M., & Calhoun, E. (2011). *Models of teaching: Model - model Pengajaran*. terj. Achmad Fawaid dan Ateilla Mirza. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Misseyanni, A., Papadopoulou, P., Marouli, C., & Lytras, M. D. (Eds.). (2018). *Active learning strategies in higher education*. Emerald Publishing.
- Mongkol Riang Narong, & Ladda Sila Noi. (2015). Developing 21st century learning skills and learning achievements by using a creative teaching - based model (CBL) of Year 1 secondary school students Sor 21103 Social Studies 2. *Journal of Education Khon Kaen University*, 38(4), 141 - 148.



- Nopparat Meeplat. (2020). A model of creativity based learning for computer teaching to enhance Creative skills of undergraduate students. In *Proceedings of the 2020 the 3rd International Conference on Computers in Management and Business* (pp.184 - 188).
- Norawanit Songkram. (2012). Effect of organizing active learning and hybrid learning on design of virtual field trip and to enhance creativity for undergraduate education students. *Journal of Education, Silpakorn University*, 10(2), 82 - 95.
- Nuanphan Chaiyama. (2019). The development of blended leaning model by using active learning activity to develop learning skills in 21st century. *International Journal of Information and Education Technology*, 9(12), 880 - 886.
- Paothai Siangjam. (2021). The results of learning management by using creativity - based learning on learning achievement social studies subject and creative thinking of mathayomsuksa 3 students. *Educational Journal, Faculty of Education, Nakhon Sawan Rajabhat University*, 4(1), 62 - 70.
- Plack, M. M., Goldman, E. F., Scott, A. R., Pintz, C., Herrmann, D., Kline, K., ... & Brundage, S. B. (2018). Systems thinking and systems-based practice across the health professions: An inquiry into definitions, teaching practices, and assessment. *Teaching and Learning in Medicine*, 30(3), 242 - 254.
- Phenphanor Phuangphae. (2017). Creativity - based learning in social studies. *Veridian E - Journal, Silpakorn University (Humanities, Social Sciences and Arts)*, 10(5), 365 - 374.
- Pimphan Dechagupta, & Phayao Yindeesuk. (2018). *Proactive Learning, Combining Forces with PLC for Development*. Bangkok: Printing House of Chulalongkorn University.
- Shabani, M., Maleki, H., Abbaspur, A., & Sadipur, E. (2018). Designing a creative based curriculum model in corporate university. *Research in Curriculum Planning*, 15(58), 62 - 78.
- Siripat Jetsadawiroj. (2021) Creative - based learning management and multiple intelligence activities. *Journal of Roi Kaensarn Academi Ramkhamhaeng University*, 6(11), 370 - 384.
- Songserm, U., & Tosola, C. (2017). Active learning instruction for higher order thinking skill development. *Veridian E - Journal, Silpakorn University (Humanities, Social Sciences and Arts)*, 10(5), 594 - 600.
- Torralba, K. D., & Doo, L. (2020). Active learning strategies to improve progression from knowledge to action. *Rheumatic Disease Clinics*, 46(1), 1 - 19.
- Ubon Nureak. (2021). Development of teacher in learning management model by using creativity – based learning of schools in Koh Phangan network under Suratthani Primary Educational Service Area Office 1. *Journal of the Association of Researchers*, 26(1), 328 - 340.

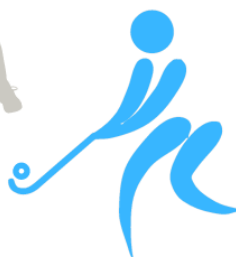


- Weerayuth Plailek. (2021). *The development of instructional model based on active learning to enhance process skills and mathematical mind for primary* (Doctoral dissertation), Silpakorn University.
- Werinpat Panpipit. (2020). The development of blended learning model to enhance system thinking process for students of National Sports University. *The Journal of Research and Academics*, 4(4), 179 - 192.
- Wichayaporn Onpuy. (2019). The development of learning activities according to the stem education to promote systems thinking skills of students in early childhood education. *KKU Research Journal (Graduate Studies) Humanities and Social Sciences*, 7(3), 183 - 193.
- Wijan Panich (2012). *The learning technique for students in the 21st century*. Bangkok: Sodsri Sariswong Foundation.

Received: June 1, 2022

Revised: July 18, 2022

Accepted: July 20, 2022





การศึกษาผลของการฝึกสมาธิ SKT ที่มีต่อทักษะกีฬายิงธนูเพื่อความเป็นเลิศ

อุมารณ์ คงอุไร¹ จตุรงค์ เหมรา² ศศิกัญญ์ ผ่องชมภู³ และสุษุมล ทองดี¹

¹คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตลำปาง

²คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตลำปาง

³คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) เปรียบเทียบทักษะการจัดการความเครียดทางการกีฬาระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังการฝึกสมาธิ SKT 2) เปรียบเทียบคะแนนการยิงธนูระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังการฝึกสมาธิ SKT กลุ่มตัวอย่าง คือ นักกีฬายิงธนูเพื่อความเป็นเลิศประเภทคันโค้งกลับ จำนวน 30 คน ด้วยการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง จากนั้นจึงแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 15 คน (ชาย 9 คน, หญิง 6 คน) โดยใช้วิธีการ matching เริ่มต้นด้วยการทดสอบก่อนฝึกเพื่อหาค่าเฉลี่ยความแม่นยำในการยิงธนู มาจัดเรียงลำดับคะแนน โดยกำหนดให้คะแนนลำดับที่ 1 - 2 อยู่คู่ที่ 1 ลำดับที่ 3 - 4 อยู่คู่ที่ 2 เรียงตามลำดับ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย 1) โปรแกรมการฝึกสมาธิ SKT ใช้เวลาในการฝึกสัปดาห์ละ 3 วัน รวม 8 สัปดาห์ 2) แบบทดสอบการยิงธนู ตามกระบวนการจัดการแข่งขันยิงธนูในระดับสากล (Archery Association of Thailand, 2023) 3) แบบสอบถามการจัดการความเครียดทางการกีฬา - 28 (Supatcharin Khemarat, 2014) การวิเคราะห์ข้อมูล เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยการใช้ค่า t - test (Independent) ผลการศึกษาค้นพบ ความแตกต่างของทักษะการจัดการความเครียดทางการกีฬาและคะแนนการยิงธนูของนักกีฬายิงธนูที่ได้รับการฝึกสมาธิ SKT กับนักกีฬายิงธนูกลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

คำสำคัญ: สมาธิ; SKT; ความเครียด; กีฬา; ยิงธนู



THE EFFECT ON SKT MEDITATION TRAINING ON ARCHERY SKILL FOR EXCELLENCE

Umaporn Kongurai¹, Chaturong Hamera², Sasikan Pongchompoo³
and Sukumal Thongdee¹

¹Faculty of liberal arts, Thailand National sports University Lampang Campus

²Faculty of Education, Thailand National sports University Lampang Campus

³Faculty of Science and Technology, Chiang Mai Rajabhat University

Abstract

This experimental research aimed to study the results of 1) a comparison of stress coping skills and Archery accuracy between experimental and control groups after SKT meditation, 2) a comparison of Archery shooting scores between the experimental group and the control group after training the SKT meditation. The samples were 30 archery athletes for excellence in the recurve type by purposive sampling, then, they were divided into two groups as 15 people for each group (9 males and 6 females) using the matching method, to begin with, pre-testing at before trial to seek average accuracy for archery skill. then, making an array of the scores as No. 1 - 2 for the 1st pair and No. 3 - 4 for the 2nd pair, respectively. Research tools were 1) The SKT meditation training program which was used to practice 3 days per week for 8 weeks, 2) The international shooting program (Archery Association of Thailand, 2023), and 3) The Questionnaire of Athletic Coping Skills Inventory - 28 (Supatcharin Khemarat, 2014). The data were statistically analyzed to compare the mean between the experimental group and the control group by using a t - test (Independent). The results were found the differences in stress - coping skills and archery scores after the 8th week of training between the experimental and control groups were statistically different at the .01 level.

Keywords: Meditation, SKT, Stress, Accuracy



บทนำ

กีฬายิงธนูในประเทศไทยเริ่มเป็นที่รู้จักและมีนักกีฬาเข้าร่วมแข่งขันทั้งในระดับประเทศและระดับนานาชาติ ไม่ว่าจะเป็นกีฬาสีเกมส์ เอเชียนเกมส์ และโอลิมปิกเกมส์ ซึ่งนักกีฬายิงธนูจากศูนย์กีฬาเพื่อความ เป็นเลิศของมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ ได้มีโอกาสเข้าร่วมการแข่งขัน และได้รับเหรียญรางวัลในเกมส์ ต่าง ๆ มาอย่างต่อเนื่อง กีฬายิงธนูเป็นกีฬาที่ต้องอาศัยทักษะการฝึกกล้ามเนื้อในลักษณะท่าทางเดิม ๆ เพื่อให้ ร่างกายเคยชินกับท่าทางการยิงที่คงที่ทุกครั้ง เพื่อให้เกิดความแม่นยำ การที่นักกีฬาจะสามารถปฏิบัติได้ เหมือนกันทุกครั้ง จำเป็นต้องมีสติและมีสมาธิที่มั่นคง โดยเฉพาะอย่างยิ่งในช่วงของการแข่งขันที่ต้องใช้ระยะ เวลานานถึง 3 - 4 ชั่วโมงต่อครั้งติดต่อกัน และต้องทำการแข่งขันอย่างต่อเนื่องเป็นเวลาหลายวัน ทำให้นักกีฬาต้องใช้สมาธิอยู่กับการแข่งขันเป็นเวลานาน โดยเฉพาะนักกีฬาที่เริ่มเข้าสนามแข่งขันใหม่ ๆ ยังไม่เคยมี ประสบการณ์หรือเคยมีแต่ไม่ได้ฝึกซ้อมในสภาพที่เหมือนการแข่งขันจริง ก็อาจก่อให้เกิดความกดดันและ เครียด ทำให้ยิงไม่ได้เหมือนที่เคยฝึกซ้อม นอกจากนี้ยังมีความกดดันต่าง ๆ จากภายนอก เช่น อาการตื่นสนาม ที่สามารถพบเห็นได้ในการแข่งขันทุกชนิดกีฬา ความอยากชนะ ความกดดันจากการที่ต้องแข่งขันกันเอง กับเพื่อนร่วมทีม เพื่อให้ได้คะแนนสูงสุดเข้าไปแข่งขันในประเภททีม ซึ่งกีฬายิงธนูจะคัดประเภททีมโดยใช้การ เก็บคะแนนของการแข่งขันในวันแรก นักกีฬาย่อมอยากเป็นหนึ่งในทีมเพื่อเข้าร่วมการแข่งขันให้ได้ครบทุก ประเภทการแข่งขัน สิ่งเหล่านี้ย่อมทำให้นักกีฬายิงธนูเกิดความเครียดทั้งทางด้านกายและจิตใจ อาจทำให้นักกีฬาแสดงความสามารถได้ไม่เต็มที่ ถึงแม้ว่านักกีฬาได้มีการเตรียมความพร้อมเป็นอย่างดีทั้งความแข็งแรง สมรรถภาพร่างกายและความแม่นยำ (Suebsai Boonwerabut, 1998) ดังนั้น การใช้เทคนิคจิตวิทยาการกีฬา เข้ามาช่วยฝึกทักษะจึงเป็นสิ่งสำคัญมาก

ปัจจุบันการประยุกต์ใช้จิตวิทยาการกีฬาเข้ามามีส่วนร่วมกับการฝึกซ้อม ทำให้นักกีฬาประสบความสำเร็จ ในการแข่งขันเพิ่มมากขึ้น โดยเฉพาะการฝึกจินตภาพ การตั้งเป้าหมาย การลดความวิตกกังวล การสร้างความ เชื่อมั่น ซึ่งการฝึกจินตภาพเป็นกลวิธีการฝึกสมาธิรูปแบบหนึ่งที่มุ่งเน้นให้นักกีฬาสามารถควบคุมสมาธิและ อารมณ์ตนเองได้ดียิ่งขึ้น สมาธิเป็นองค์ประกอบที่สำคัญที่นักกีฬาทุกประเภทควรมี เพราะทำให้นักกีฬา สามารถลดภาวะความเครียดได้เมื่อตกอยู่ในสภาพความกดดันในสนาม ซึ่งเรามักจะได้ยินเสมอว่า ไม่มีสมาธิ ในการแข่งขัน ไม่เหมือนกับตอนฝึกซ้อม หรือไม่สามารถรวบรวมสมาธิได้เมื่ออยู่ในสนามแข่งขัน (Supanut Rattanapakorn & Wayu Kanjanasorn, 2017) ซึ่งเป็นต้นเหตุของความเครียด โดยความเครียดเป็นสภาวะ ที่นักกีฬาไม่สามารถจัดการกับสิ่งเร้าที่มากระทบจิตใจ อันมีผลให้เกิดอาการผิดปกติทางร่างกายและพฤติกรรม จนทำให้การแสดงความสามารถทางการกีฬาลดลง (Pusanapas Somnil, 2013) ดังเช่นการศึกษาของ เบเล็ม คารุสโซ จูเนียร์ วิเอียรา และวิเอียรา (Belem, Caruzzo, Junior, Vieira, & Vieira, 2014) พบว่า ความเครียดเป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อการแสดงความสามารถทั้งในช่วงการฝึกซ้อมและการแข่งขัน และพบว่า นักกีฬายาวชนมีแนวโน้มการเลิกเล่นกีฬามากขึ้น โดยช่วงอายุระหว่าง 10 - 17 ปี มีแนวโน้มของอัตราการเลิก เล่นกีฬาสูงสุด (Chatkamol Singnoi, 2011) ซึ่งความเครียดทางการกีฬามีหลายสาเหตุ เช่น จากโปรแกรม การฝึกซ้อมที่หนักและต่อเนื่อง การแข่งขันที่มีอยู่ตลอดเวลา การเดินทางที่ยาวไกล การดำเนินชีวิตที่ต้องทำแต่



สิ่งเดิม ๆ คือ ฝึกซ้อมและแข่งขันการขาดเวลาส่วนตัวเวลาพักผ่อนไม่เพียงพอ ความสัมพันธ์อันดีภายในทีมกีฬาไม่เกิดขึ้น เป็นต้น (Department of Physical Education, 2013)

คำว่า สมาธิ ในที่นี้หมายถึง การรวบรวมความตั้งใจในสิ่งที่ทำอยู่ในทางการกีฬา คือ การมีสมาธิหรือการรวบรวมความตั้งใจต่อสิ่งที่มุ่งมั่นกระทำในขณะฝึกซ้อมและขณะแข่งขัน ดังนั้นในการมีสมาธิต่อสิ่งที่กำลังกระทำอยู่จึงมีความสำคัญต่อการแสดงความสามารถของนักกีฬา และการมีสมาธิจำเป็นอย่างยิ่งในการเล่นให้ดีที่สุดของนักกีฬา การฝึกสมาธิทางการกีฬามีการนำรูปแบบการฝึกสมาธิหลากหลายรูปแบบมาใช้ในการฝึก เช่นการฝึกแบบอาปานสติ การฝึกโยคะสมาธิ การฝึก ชีกง เป็นต้น สำหรับการฝึกสมาธิแบบ SKT คือ อักษรย่อที่มาจาก ชื่อของ รศ.ดร.สมพร กันทรดุษฎี-เตรียมชัยศรี อาจารย์ประจำภาควิชาการพยาบาลสาธารณสุข คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล ซึ่งเป็นผู้พัฒนาเทคนิคนี้ขึ้นมา โดยได้มีโอกาสศึกษาเรื่องระบบประสาทของมนุษย์ที่มีความเชื่อมโยงกับการปฏิบัติสมาธิและการทำงานของระบบประสาท สามารถควบคุมการฝึกประสาทสัมผัสทั้ง 6 ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น การสัมผัส และการเคลื่อนไหวด้วย ก็จะทำให้การทำสมาธินั้นมีผลดีต่อการทำงานของระบบประสาทส่วนกลาง ระบบประสาทส่วนปลาย ระบบประสาทอัตโนมัติ ระบบอารมณ์และพฤติกรรม ระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย ระบบไหลเวียนเลือด และระบบอื่น ๆ ในร่างกายได้เป็นอย่างดี (Somporn Kanthoradusadee - Triamchaisri & Siripitch Triamchaisri, 2011) ดังนั้น จากแนวคิดดังกล่าวน่าจะทำให้นักกีฬายิงธนู มีสติและสมาธิดีขึ้น สามารถฝึกทักษะการยิงให้มีความแม่นยำมากยิ่งขึ้น และยังช่วยผ่อนคลายความเครียด ความกดดันต่าง ๆ ในขณะแข่งขันได้เป็นอย่างดี

ด้วยเหตุผลดังกล่าว คณะผู้วิจัยจึงมีความสนใจในการนำแนวทางการฝึกสมาธิแบบ SKT มาออกแบบการฝึกสมาธิสำหรับนักกีฬายิงธนู โดยการประยุกต์แบบฝึกให้เหมาะสมกับทักษะที่ต้องใช้ในการฝึกยิงธนู โดยเฉพาะการฝึกสมาธิควบคู่ไปกับการควบคุมการกำหนดลมหายใจเข้า - ออก เพื่อเพิ่มความแม่นยำในการยิง และผ่อนคลายความเครียด ลดความกดดันต่าง ๆ ทั้งในระหว่างการฝึกซ้อมและแข่งขัน ผลจากการวิจัยจะเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาขีดความสามารถของนักกีฬายิงธนูและนักกีฬาประเภทอื่น ๆ ในแวดวงการกีฬาที่ต้องใช้สมาธิในการแข่งขันอย่างกว้างขวางมากขึ้น

วัตถุประสงค์

- 1) เปรียบเทียบทักษะการจัดการความเครียดทางการกีฬาระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังการฝึกสมาธิ SKT
- 2) เปรียบเทียบคะแนนการยิงธนูระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังการฝึกสมาธิ SKT

สมมติฐานของการวิจัย

1. กลุ่มทดลองที่ฝึกสมาธิ SKT มีทักษะการจัดการความเครียดทางการกีฬาสูงกว่ากลุ่มควบคุมหลังการทดลอง
2. กลุ่มทดลองที่ฝึกสมาธิ SKT มีคะแนนการยิงธนูสูงกว่ากลุ่มควบคุมหลังการทดลอง



วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงทดลอง เพื่อศึกษาผลของการฝึกสมาธิ SKT ที่มีต่อระดับความเครียดทางการกีฬาและความแม่นยำการยิงธนู และงานวิจัยดังกล่าวได้ผ่านการพิจารณาจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในคนจากมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ รหัสโครงการ 028/2563 โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรในการวิจัย ได้แก่ นักกีฬายิงธนูประเภทคันทันแบบโค้งกลับ ทั้งชายและหญิงที่มีประสบการณ์ในการเข้าร่วมแข่งขันกีฬายิงธนูระดับชาติ และ/หรือระดับนานาชาติมาแล้วอย่างน้อย 1 ครั้ง จำนวน 220 คน กลุ่มตัวอย่าง เลือกแบบเจาะจงเนื่องจากประชากรมีขนาดเล็กและมีความเป็นเอกพันธ์ จำนวน 30 คน แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง (ชาย 9 คน, หญิง 6 คน) และกลุ่มควบคุม (ชาย 9 คน, หญิง 6 คน) โดยใช้วิธีการ matching แล้วจึงเรียงลำดับแต่ละคู่เข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยวิธีการสลับตำแหน่งตามลำดับ

เกณฑ์การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง

1. เกณฑ์การคัดเข้า (Inclusion Criteria) มีดังนี้

- 1.1 เป็นนักกีฬายิงธนูที่เคยเข้าร่วมการแข่งขันกีฬายิงธนูในระดับชาติหรือนานาชาติ
 - 1.2 เป็นนักกีฬาที่ยินดีเข้าร่วมในการฝึกสมาธิ SKT และตอบแบบสอบถามด้วยความสมัครใจ
- อย่างไรก็ตามถึงแม้ว่ากลุ่มตัวอย่างจะยินยอมเข้าร่วมการฝึกและตอบแบบสอบถาม แต่ถ้าระหว่างการฝึกหรือการให้ข้อมูลเกิดความไม่สบายใจเกี่ยวกับข้อคำถามสามารถหยุดให้ข้อมูลได้ทันที

2. เกณฑ์การคัดออก (Exclusion Criteria) มีดังนี้

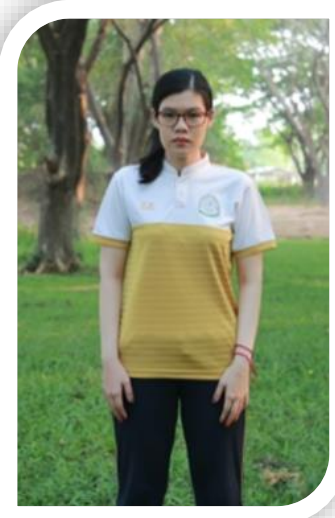
- 2.1 มีเหตุทำให้ไม่สามารถเข้าร่วมกิจกรรมการฝึกและตอบแบบสอบถามได้
- 2.2 แจ้งความจำนงค์ไม่เข้าร่วมกิจกรรมการฝึกและตอบแบบสอบถาม
- 2.3 มีปัญหาด้านสุขภาพที่เป็นอุปสรรคต่อการทดลองที่กำหนดไว้

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่

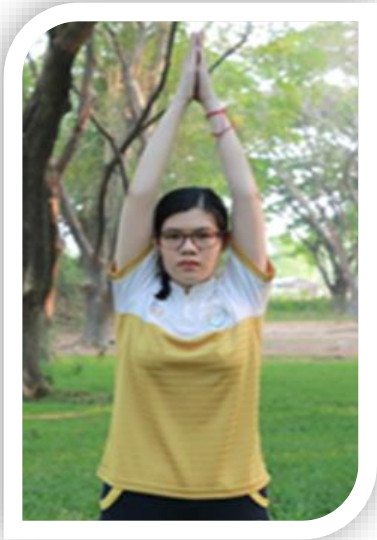
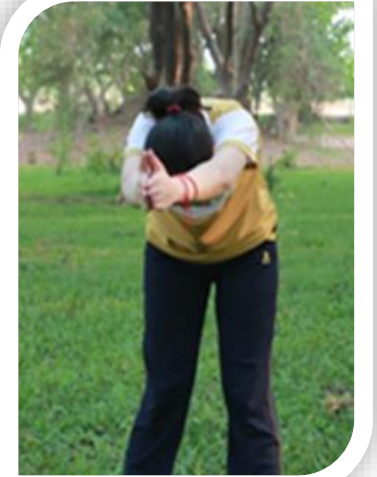
1. โปรแกรมการฝึกสมาธิ SKT โดยมีขั้นตอนและวิธีการฝึกดังนี้

ท่าที่ 1 ชื่อ นิ่งผ่อนคลาย ประสานกายประสานจิต เป็นการนั่งปฏิบัติสมาธิด้วยการหายใจ ระยะเวลาที่ใช้ 10 นาที โดยมีขั้นตอนต่าง ๆ ดังนี้

1. เริ่มจากนั่งขัดสมาธิ หลังตรง ฝ่ามือทั้งสองข้างวางบนหัวเข่า อยู่ในท่าที่ผ่อนคลาย

ขั้นตอนและวิธีการฝึก	ภาพประกอบ
ท่าที่ 1 ชื่อ นิ่งผ่อนคลาย ประสานกายประสานจิต เป็นการนั่งปฏิบัติสมาธิด้วยการหายใจ ระยะเวลาที่ใช้ 10 นาที โดยมีขั้นตอนต่าง ๆ ดังนี้	
1. เริ่มจากนั่งขัดสมาธิ หลังตรง ฝ่ามือทั้งสองข้างวางบนหัวเข่า อยู่ในท่าที่ผ่อนคลาย	 1
2. จากนั้นค่อย ๆ หลับตาลงช้า ๆ สูดลมหายใจเข้าทางจมูกลึก ๆ ช้า ๆ นับ 1 – 5 กลั้นหายใจนับ 1 - 3 ช้า ๆ แล้วเป่าลมหายใจออกทางปากช้า ๆ พร้อมกับนับ 1 – 5 อีกครั้งถือว่าครบ 1 รอบ ทำซ้ำแบบนี้ทั้งหมด 30 - 40 รอบ แล้วค่อยลืมตาขึ้นช้า ๆ	 2
ท่าที่ 2 ชื่อ ยืนผ่อนคลาย ประสานกาย ประสานจิต เป็นการยืนปฏิบัติสมาธิด้วยการหายใจ ระยะเวลาที่ใช้ 10 นาที โดยมีขั้นตอนต่าง ๆ ดังนี้	
1. เริ่มจากยืนตรงในท่าที่สบาย แยกเท้าห่างเท่ากับช่วงหัวไหล่ ค่อย ๆ หลับตาช้า ๆ	 1

ขั้นตอนและวิธีการฝึก	ภาพประกอบ
2. จากนั้นค่อย ๆ ชูมือขึ้นเหนือศีรษะ ฝ่ามือทั้งสองข้างประกบกันและดันแขนแนบศีรษะ สูดลมหายใจเข้าทางจมูกลึก ๆ ช้า ๆ นับ 1 – 5 กลั้นหายใจนับ 1 – 3 ช้า ๆ แล้วค่อยผ่อนลมหายใจออกทางปากช้า ๆ พร้อมกับนับ 1 – 5 อีกครั้งถือว่าครบ 1 รอบ ทำซ้ำแบบนี้ทั้งหมด 10 – 15 รอบแล้วค่อยล้มตาคืนช้า ๆ	 2
3. จากนั้นค่อย ๆ แยกฝ่ามือออกช้า ๆ แขนตรงและเหยียดตึงในท่าทางย่ำฝ่ามือและค่อย ๆ ลดระดับมือลง พร้อมกับลดระดับแขนที่ยืดเหยียดและมือลงไป 1 จังหวะ นับ 1 ลดระดับแขนที่ยืดเหยียดและมือลงไปอีก 1 จังหวะ นับ 2 ค่อย ๆ ลดระดับมือลงช้า ๆ พร้อมกันกับนับจังหวะไปเรื่อย ๆ จนถึง 30 ระดับมือจะลดลงมาที่ระดับต้นขาพอดี ค่อย ๆ ฝ่ามือชิดต้นขา ขยับมือและขาเล็กน้อยทำยืนตรง	 3
ท่าที่ 3 ชื่อ เหยียวยากาย ประสานจิต ระยะเวลาที่ใช้ 10 นาที โดยมีขั้นตอนต่าง ๆ ดังนี้	
1. เริ่มจากยืนตรงในท่าที่สบาย กางขาออกเล็กน้อย เข่าตึง ค่อย ๆ หลับตาลงช้า ๆ สูดลมหายใจเข้าทางจมูกลึก ๆ ช้า ๆ นับ 1 – 5 กลั้นหายใจนับ 1 – 3 ช้า ๆ แล้วเป่าลมหายใจออกทางปากช้า ๆ นับ 1 – 5 อีกครั้ง ทำแบบนี้ 5 รอบ	 1

ขั้นตอนและวิธีการฝึก	ภาพประกอบ
2. จากนั้นค่อย ๆ ยกมือทั้งสองข้างขึ้นเหนือศีรษะ ฝ่ามือประกบกัน แขนตึงแนบใบหู สูดลมหายใจเข้า ลึก ๆ ซ้ำ ๆ นับ 1 – 5 กลั้นหายใจนับ 1 – 3 จากนั้นเป่าลมออกปากช้า ๆ นับ 1 – 5	 2
3. จากนั้นแล้วค่อย ๆ ก้มตัวลงโดยศีรษะ ตัว และแขนก้มลงพร้อม ๆ กัน ซ้ำ ๆ จนปลายนิ้วกลางจรดพื้นพอดี จากนั้นสูดลมหายใจเข้าช้า ๆ นับ 1 – 5 แล้ว ค่อย ๆ ยกตัวขึ้นศีรษะ ตั้งตรงให้เข้าตึง แขนตึง กลับมาอยู่ในท่าเดิม เป่าลมหายใจออกจากปากช้า ๆ นับ 1 – 5 ทำแบบนี้ 5 รอบ	 3
ท่าที่ 4 การฝึกสมาธิ SKT กับทำโยคะ	
ครั้งที่ 1 ทำท่ายืนสมาธิเพื่อฝึกสมาธิเข้าเป้าด้วยมือเปล่า ควบคู่ไปกับการฝึกสมาธิ SKT ดังนี้	
1. เริ่มจากยืนตรงในท่าเริ่มต้นโยคะ แยกเท้าทั้ง 2 ข้าง ให้ระยะห่างเท่ากับช่วงหัวไหล่ตัวเอง ปลายเท้าทั้ง 2 ข้างเท่ากัน แขนข้างที่ไม่ถนัดทำท่าจับคันท่อนและแขนข้างที่ถนัดทำท่าเหนี่ยวสายธนู จากนั้นสูดลมหายใจเข้าทางจมูก ลึก ๆ ซ้ำ ๆ นับ 1 – 5 กลั้นหายใจนับ 1 – 3 ซ้ำ ๆ แล้วค่อยผ่อนลมหายใจออกจากปากช้า ๆ พร้อมกับนับ 1 – 5	 1

ขั้นตอนและวิธีการฝึก	ภาพประกอบ
2. จากนั้นทำท่ายกคันทันขึ้น แขนเหยียดตรงระดับไหล่ มืออีกข้างอยู่ในท่าเดี่ยวยายธนูและข้อศอกต้องขนานกับพื้น พร้อมกับสุดลมหายใจเข้าทางจมูกช้า ๆ นับ 1 – 5 กลั้นหายใจ นับ 1 – 3 ขณะเดียวกันเล็งไปที่เป้าธนูด้วยตาข้างที่ถนัด แล้วผ่อนลมหายใจออกทางปากช้า ๆ พร้อมกับนับ 1 – 5 	2 
3. จากนั้นทำท่าหน้ายายธนู แขนที่ยื่นไปข้างหน้าเหยียดตรงระดับหัวไหล่ มือและแขนอีกข้างให้น้ำยายธนู โดยให้มือเข้าใต้คางและสายธนูจะต้องสัมผัสปากและจมูก ในขณะที่ดึงสายธนูให้สุดลมหายใจเข้าทางจมูกช้า ๆ นับ 1 – 5 กลั้นหายใจ นับ 1 – 3 พร้อมกับเล็งไปที่เป้าธนูด้วยตาข้างที่ถนัด แล้วทำท่าดึงลูกธนูเพื่อจะปล่อยลูกธนูออกไป 	3 
4. จากนั้นปล่อยสายธนูโดยคลายนิ้วทั้ง 3 นิ้ว ที่เกี่ยวสายธนูออก แล้วลากมือมาหยุดหลังใบหู (Follow through) โดยที่ข้อศอกจะต้องไม่อยู่ต่ำกว่าหัวไหล่ ในขณะเดียวกันผ่อนลมหายใจออกทางปากช้า ๆ พร้อมกับนับ 1 – 5 และลดมือลง 	4 
ครั้งที่ 2 ฝึกสมาธิ SKT ประกอบกับการยกคันทันเพื่อทำการยิงเข้าเป้าเสมือนจริง (ควบคุมการกำหนดลมหายใจ เข้า - ออก ในขณะที่เตรียม - ยกคันทัน - เล็งเป้า - น้ำยายธนู - ยิง) ทำซ้ำเหมือนข้อ 4 ครั้งที่ 1 แต่ในรอบนี้ให้ถือคันทันฝึกทำท่ายิงและปล่อยลูกธนูเข้าสู่เป้าจริง ในขณะที่ฝึกยิงให้กำหนดลมหายใจเข้า - ออก ตามจังหวะในการฝึกสมาธิ SKT	

ขั้นตอนและวิธีการฝึก	ภาพประกอบ
1. เริ่มจากยืนตรงในท่าเริ่มต้นยิงธนู แยกเท้าทั้ง 2 ข้าง ให้ระยะห่างเท่ากับช่วงหัวไหล่ตัวเอง ปลายเท้าทั้ง 2 ข้างเท่ากัน แขนข้างที่ไม่ถนัดทำท่าจับคันธนูและแขนข้างที่ถนัดทำท่าเหนี่ยวสายธนู จากนั้นสูดลมหายใจเข้าทางจมูกลึก ๆ ซ้ำ ๆ นับ 1 – 5 กลั้นหายใจนับ 1 – 3 ซ้ำ ๆ แล้วค่อยผ่อนลมหายใจออกทางปากช้า ๆ พร้อมกับนับ 1 – 5	 1
2. ยกคันธนูขึ้น แขนเหยียดตรงระดับไหล่ มืออีกข้างอยู่ในท่าเหนี่ยวสายธนูและข้อศอกต้องขนานกับพื้น พร้อมกับสูดลมหายใจเข้าทางจมูกช้า ๆ นับ 1 – 5 กลั้นหายใจนับ 1 – 3 ขณะเดียวกันเล็งไปที่เป้าธนูด้วยตาข้างที่ถนัด แล้วผ่อนลมหายใจออกทางปากช้า ๆ พร้อมกับนับ 1 – 5	 2
3. น้าวสายธนู โดยแขนที่ยื่นไปข้างหน้าเหยียดตรงระดับหัวไหล่ มือและแขนอีกข้างให้น้าวสายธนู โดยให้มือเข้าใต้คาง และสายธนูจะต้องสัมผัสปากและจมูก ในขณะที่ดึงสายธนูให้สูดลมหายใจเข้าทางจมูกช้า ๆ นับ 1 – 5 กลั้นหายใจนับ 1 – 3 พร้อมกับเล็งไปที่เป้าธนูด้วยตาข้างที่ถนัด แล้วดึงลูกธนูเพื่อจะปล่อยลูกธนูออกไป	 3

4

ขั้นตอนและวิธีการฝึก	ภาพประกอบ
4. ปลอยสายธนูโดยคลายนิ้วทั้ง 3 นิ้วที่เกี่ยวข้องสายธนูออก แล้วลากมือมาหยุดหลังใบหู (Follow through) โดยที่ข้อศอก จะต้องไม่อยู่ต่ำกว่าหัวไหล่ ในขณะเดียวกันพ่อนลมหายใจออก ทางปากช้า ๆ พร้อมกับนับ 1 – 5 และลดมือลง	

2. แบบทดสอบความแม่นยำในการยิงธนู ระยะ 30 เมตร จำนวน 12 ชุด ชุดละ 3 ลูกธนู

3. แบบสอบถามทักษะการจัดการความเครียดทางการกีฬา - 28: ACSI ของ สมิตี๋ ชูตซ์ สมอล และแพ็ก (Smith, Schutz, Smoll, & Ptack, 1995) พัฒนาเป็นฉบับภาษาไทย (Supatcharin Khemarat, 2014)

การสร้างและการหาคุณภาพเครื่องมือ

1. โปรแกรมการฝึกสมาธิ SKT โดยมีขั้นตอนการสร้างและหาคุณภาพดังนี้

โดยนำหลักการ การทำสมาธิ SKT ของสมพร กันทรดุษฎี-เตรียมชัยศรี และสิริพิชญ์ เตรียมชัยศรี (Somporn Kanthoradusadee – Triamchaisri, & Siripitch Triamchaisri, 2011) มาออกแบบโปรแกรมการฝึกสมาธิสำหรับนักยิงธนู และนำโปรแกรมไปให้ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาการกีฬา ด้านวิทยาศาสตร์การกีฬาด้านจิตวิทยา และผู้ฝึกสอนกีฬายิงธนู จำนวน 3 ท่าน เพื่อตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา โดยการวิเคราะห์หาค่าดัชนีความสอดคล้อง ระหว่างความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ (Index of Congruence: IOC) จากการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือพบว่า ค่าดัชนีความสอดคล้อง ระหว่าง 0.6 – 1.0 จากนั้นนำไปทดลองใช้ กับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นตัวแทนของกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 10 คน เพื่อตรวจสอบสภาพและปัญหาของการนำไปใช้ และปรับปรุงแก้ไขโปรแกรมการฝึก

2. แบบทดสอบความแม่นยำในการยิงธนู ระยะ 30 เมตร จำนวน 12 ชุด ชุดละ 3 ลูกธนู โดยแบบทดสอบดังกล่าว เป็นการทดสอบตามกระบวนการจัดการแข่งขันยิงธนูในระดับสากล (Archery Association of Thailand, 2023)

3. แบบประเมินทักษะการจัดการความเครียดทางการกีฬา ใช้แบบสอบถามทักษะการจัดการความเครียดทางการกีฬา - 28: (The Athletics Coping Skills Inventory: ACSI) ของ สมิตี๋ และคณะ (Smith, Schutz, Smoll, & Ptacek, 1995) พัฒนาเป็นฉบับภาษาไทย โดย สุพัชริน เขมรัตน์ (Supatcharin Khemarat, 2014) มาใช้ในการประเมินความเครียดของนักกีฬายิงธนู ซึ่งแบบสอบถามดังกล่าวได้ผ่านตรวจสอบความตรงเชิงโครงสร้าง ผลการวิเคราะห์พบว่า โมเดลมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ในเกณฑ์ดี ($\chi^2/df = 1.12$,



RMSEA = 0.018, NNFI = 0.99, CFI = 0.99, RMR = 0.026, GFI = 0.93, AGFI = 0.92) (Supatcharin Khemararat, 2014) จากนั้นคณะผู้วิจัยนำแบบสอบถามไปตรวจสอบคุณภาพด้านความเชื่อมั่น (Reliability) โดยนำไปทดลองใช้กับกลุ่มที่มีลักษณะใกล้เคียงกับประชากร และไม่ได้ถูกจัดให้เป็นกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน โดยใช้วิธีสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แอลฟาของครอนบาช (Cronbach Alpha Coefficient) ซึ่งมีค่าเท่ากับ 0.72

วิธีดำเนินการทดลอง

การดำเนินการทดลองในการศึกษาวิจัย ได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. ผู้วิจัยแนะนำตัวและชี้แจงการพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่างและให้กลุ่มตัวอย่างเซ็นยินยอมในการเข้าร่วมวิจัย
2. แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมโดยใช้วิธีการ matching โดยกำหนดให้คะแนนยิงธนูลำดับ 1 - 2 อยู่คู่ที่ 1 ลำดับ 3 - 4 อยู่คู่ที่ 2 จัดเรียงลำดับ
3. ประเมินระดับความเครียดทางการกีฬาโดยใช้แบบทดสอบทักษะการจัดการความเครียดทางการกีฬา-28 ซึ่งเป็นการประเมินก่อนการฝึก (pre - test)
4. ทดสอบความแม่นยำในการยิงธนู โดยการยิงธนู ระยะ 30 เมตร จำนวน 12 ชุด ๆ ละ 3 ลูกธนูซึ่งเป็นการทดสอบก่อนการฝึก (pre - test)
5. ฝึกตามโปรแกรม จำนวน 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน คือ วันจันทร์ วันพุธ และวันพฤหัสบดี ช่วงระหว่างเวลา 17.30-18.00 น. ระยะเวลาประมาณ 30 นาที
6. โดยกลุ่มทดลองทำการฝึกสมาธิ SKT ควบคู่กับการฝึกทักษะการยิงธนู และกลุ่มควบคุมทำการฝึกทักษะการยิงธนูโปรแกรมปกติ
7. ภายหลังการฝึก 8 สัปดาห์ ให้นักกีฬายิงธนูทั้ง 2 กลุ่มทำการทดสอบความแม่นยำในการยิงธนูและระดับความเครียดทางการกีฬา (post - test)

การวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ

คณะผู้วิจัยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูปในการวิเคราะห์ข้อมูลต่อไปนี้

1. เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความเครียดทางการกีฬา ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการฝึกสมาธิ SKT โดยใช้สถิติ t - test (Independent)
2. เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนการยิงธนูระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม หลังการฝึกโดยใช้สถิติ t - test (Independent)

ผลการวิจัย

ผลการวิจัยจากการวิเคราะห์ความแตกต่างคะแนนเฉลี่ย ของทักษะการจัดการความเครียดทางการกีฬาและคะแนนการยิงธนูระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนและหลังการทดลองมีผลดังนี้



ตารางที่ 1 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของทักษะการจัดการความเครียดทางการกีฬาและคะแนนเฉลี่ยของความแม่นยำในการยิงธนูระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมก่อนการทดลอง

ตัวแปร	กลุ่ม	n	$\bar{X}$	S.D.	t	p-value
ความเครียด	กลุ่มทดลอง	15	2.40	0.51	0.48	0.14
	กลุ่มควบคุม	15	2.33	0.49		
ทักษะกีฬายิงธนู	กลุ่มทดลอง	15	309.80	29.95	0.28	0.41
	กลุ่มควบคุม	15	307.53	24.97		

จากตารางที่ 1 จะให้เห็นได้ว่าการทดลองคะแนนเฉลี่ยระดับความเครียดทางการกีฬาและคะแนนเฉลี่ยความแม่นยำในการยิงธนู ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกัน

ตารางที่ 2 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของทักษะการจัดการความเครียดทางการกีฬาและคะแนนเฉลี่ยของความแม่นยำในการยิงธนูระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมหลังการทดลอง

ตัวแปร	กลุ่ม	n	$\bar{X}$	S.D.	t	p-value
ความเครียด	กลุ่มทดลอง	15	2.93	0.26	3.63	0.00**
	กลุ่มควบคุม	15	2.40	0.51		
ทักษะกีฬายิงธนู	กลุ่มทดลอง	15	327.80	21.65	3.29	0.00**
	กลุ่มควบคุม	15	296.67	29.63		

จากตารางที่ 2 จะให้เห็นได้ว่าการทดลองคะแนนเฉลี่ยทักษะการจัดการความเครียดของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และพบว่า คะแนนเฉลี่ยความแม่นยำในการยิงธนูของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

การอภิปรายผล

ผลการเปรียบเทียบทักษะการจัดการความเครียดของนักกีฬายิงธนูที่ได้รับการฝึกสมาธิ SKT กับนักกีฬายิงธนูที่ไม่ได้รับการฝึก SKT พบว่า นักกีฬายิงธนูที่ได้รับการฝึกสมาธิ SKT มีทักษะการจัดการความเครียดทางการกีฬาได้สูงกว่านักกีฬายิงธนูที่ไม่ได้รับการฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของอัศวิน จันทรสระสม อุดร รัตนภักดี และสุพิตร สมานิติ (Assawin Chanthonsarasom, Udon Ratanapakdi, & Supitr Samahito, 2009) ที่ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง ผลของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติกับการเจริญกรรมที่มีต่อความแม่นยำของนักกีฬายิงธนูทีมชาติไทย ผลการทดลองพบว่า นักกีฬายิงธนูที่ได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติควบคู่กับการยิงธนู นักกีฬาที่ได้รับการฝึกสมาธิแบบเจริญกรรมควบคู่กับการยิงธนู และนักกีฬายิงธนูที่ได้รับการฝึกยิงธนูเพียงอย่างเดียว มีความแม่นยำในการยิงธนูแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังนั้นการทำสมาธิ SKT จึงเป็นการทำสมาธิรูปแบบใหม่ที่ผสมผสานองค์ความรู้เรื่องการทำสมาธิ โยคะ ชีกง การออกกำลังกายแบบยืดเหยียด กล้ามเนื้อ และการฝึกประสาทสัมผัสทั้ง 6 ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น การสัมผัส และการเคลื่อนไหว ซึ่งจะทำให้เกิดสมาธิและมีผลดีต่อร่างกาย (Somporn



Kanthoradusadee - Triamchaisri, & Siripitch Triamchaisri, 2011) และยังสอดคล้องกับการศึกษาวิจัยของ ชายชาญ วงศ์สมบูรณ์ และเพ็ญพร บุพพวงษ์ (Chaychan Wongsomboon, & Permporn Buppavong, 2021) ศึกษาวิจัยเรื่องการฝึกเจริญสติแบบเคลื่อนไหวร่วมกับการฝึกทักษะกีฬาอิงปืนที่มีต่อความสามารถ ในการยิงปืนยาวอัดลมของนักเรียนโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี ผลการวิจัยพบว่า ความสามารถในการยิงปืนยาวอัดลมระยะ 10 เมตร ของนักเรียนโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี ก่อนการฝึก ภายหลังการฝึกในสัปดาห์ที่ 4 และภายหลังการฝึกในสัปดาห์ที่ 8 มีค่าเฉลี่ยแตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการเปรียบเทียบคะแนนในการยิงธนูของนักกีฬายิงธนูที่ได้รับการฝึกสมาธิ SKT กับนักกีฬายิงธนูที่ไม่ได้รับการฝึกพบว่า นักกีฬายิงธนูที่ได้รับการฝึกสมาธิ SKT มีความแม่นยำการยิงธนูสูงกว่านักกีฬายิงธนูที่ไม่ได้รับการฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 สอดคล้องกับการศึกษาของ เกียรติขจร ก่อเกียรติพิทักษ์ (Kiatkajon Korkiatpitak, 2014) พบว่า การฝึกสมาธิแบบไทเก๊กที่ส่งผลต่อความแม่นยำในการแทงเป้าดาบฟอยล์และดาบเอเป้ โดยกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยความแม่นยำในการแทงเป้าดาบฟอยล์และดาบเอเป้สูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับการศึกษาของ สุชาดา รัฏฐาภิบาลนโยบาย (Suchada Ratthapipanobai, 2014) พบว่า การฝึกจินตภาพและการผ่อนคลายกล้ามเนื้อต่อความแม่นยำในการยิงประตูโทษบาสเกตบอลของนักกีฬาชายระดับปริญญาตรี ของกลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกจินตภาพและการผ่อนคลายกล้ามเนื้อควบคู่กับการฝึกบาสเกตบอลทั่วไป มีค่าเฉลี่ยของคะแนนการทดสอบความแม่นยำในการยิงประตูโทษบาสเกตบอล ก่อนการฝึกและภายหลังแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.01 และสอดคล้องกับการศึกษาของ ศุภณัฐ รัตนปกรณ และวายุ กาญจนสร (Supanut Rattanapakorn, & Wayu Kanjanasorn, 2017) พบว่า โปรแกรมการฝึกยิงประตูและสมาธิอานาปานสติ ที่มีต่อความสามารถในการเลี้ยงและความแม่นยำในการยิงประตูของนักกีฬาฟุตบอล ภายหลังการทดลองมีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

เนื่องจากความเครียดทางการกีฬา เป็นสภาวะที่นักกีฬาไม่สามารถจัดการกับสิ่งเร้าที่มากระทบจิตใจและส่งผลต่อทางร่างกายและพฤติกรรมทำให้การแสดงความสามารถทางการกีฬาลดลง (Pusanapas Somnil, 2013) ดังนั้นการจัดการความเครียดทางการกีฬาจึงเป็นปัจจัยสำคัญที่จะทำให้ให้นักกีฬาแสดงความสามารถได้อย่างมีประสิทธิภาพ การทำสมาธิ SKT เป็นการทำความที่ผสมผสานองค์ความรู้เรื่องการทำความธิ โยคะ ซึ่งการออกกำลังกายแบบยืดเหยียดกล้ามเนื้อ และการฝึกประสาทสัมผัสทั้ง 6 ซึ่งจะทำให้มีผลดีต่อการทำงานของร่างกาย (Somporn Kanthoradusadee - Triamchaisri, & Siripitch Triamchaisri, 2011) จากผลการศึกษาวิจัยครั้งนี้สรุปได้ว่าการฝึกสมาธิให้กับนักกีฬายิงธนู โดยใช้วิธีการฝึกสมาธิแบบ SKT เป็นรูปแบบการฝึกสมาธิอีกรูปแบบหนึ่งที่นักกีฬายิงธนู ศูนย์ฝึกกีฬาเพื่อความเป็นเลิศ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาตินำมาใช้เพื่อพัฒนานักกีฬายิงธนูเพื่อสู่ความเป็นเลิศ นอกจากนี้นักกีฬาประเภทอื่น ๆ ที่ต้องใช้สมาธิในการฝึกซ้อมและการแข่งขันสามารถนำไปประยุกต์ใช้เพื่อพัฒนาความสามารถทางการกีฬาให้เกิดประสิทธิภาพที่ดียิ่งขึ้น และผลจากการฝึกสมาธิ SKT ยังสามารถช่วยให้นักกีฬามีทักษะในการจัดการความเครียดทั้งในขณะฝึกซ้อมและขณะแข่งขันได้ดียิ่งขึ้นอีกด้วย



ข้อเสนอแนะที่ได้จากการวิจัยครั้งนี้

1. จากการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้ฝึกสอนกีฬายิงธนูควรให้ความสำคัญกับการฝึกสมาธิควบคู่ไปกับการฝึกทักษะการยิงธนู จะทำให้นักกีฬายิงธนูสามารถจัดการความเครียดทางการกีฬาได้ดียิ่งขึ้นและเกิดทักษะปฏิบัติจนเป็นนิสัย จนสามารถควบคุมสมาธิในระหว่างการยิงธนูได้มากขึ้น
2. ผู้ฝึกสอนกีฬายิงธนูและกีฬาที่ต้องใช้สมาธิในการควบคุมทักษะความแม่นยำ เช่น กีฬายิงปืนและกีฬาอื่นๆ ควรประยุกต์ใช้ทักษะการฝึกสมาธิ SKT ประกอบกับทักษะทางการกีฬาที่ต้องใช้ความแม่นยำในการฝึกซ้อมให้กับนักกีฬาเพื่อให้มีสมาธิแน่วแน่ต่อทักษะการยิง ทั้งในระหว่างการฝึกซ้อมและในระหว่างการแข่งขัน

References

- Archery Association of Thailand. (2023). *Competition regulations*. Retrieved from <http://www.thailandarchery.com>
- Assawin Chanthonsarasom, Udon Ratanapakdi, & Supitr Samahito. (2009). Effect of anapanasati and walking meditation training on accuracy in national Thai archery. *Kamphaengsean Acad, J*, 7(2), 73 – 84.
- Belem I. C., Caruzzo N. M., Junior J. R. A. N., Vieira J. L. L., & Vieira L. F. (2014). Impact of coping strategies on the resilience of elite beach volleyball athletes. *Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano*, 16(4), 447 - 455.
- Chatkamol Singnoi. (2011). The causal relationship of factors affecting power outage in the eastern youth athletes. *Journal of Sports Science and Technology*, 11(2), 288 - 305.
- Chaychan Wongsomboon, Permporn Buppavong. (2021). Rhythmic dynamic meditation and tactical training affecting air rifle shooting ability of students in Suphan Buri Sports School. *Journal for Social Sciences Research*, 12(1), January – June.
- Department of Physical Education. (2013). *Sports Psychology*. Bangkok: The War Veterans Organization's Printing House.
- Kiatkajon Korkiatpitak. (2014). *Effects of Tai Chi Chuan mediation training on the attack accuracy to target of foil and epee* (Master's thesis), Prince of Songkla University.
- Nualtong Anuttarangoon, & Rungfa Thiamklang. (2019). Imagery and motivation with exercise for health. *Christian University Journal*, 25(1), 142 - 154.
- Pusonpas Somnil. (2013). *Sports and Exercise Psychology*. Udon Thani: Udon Thani Rajabhat University.
- Smith, R. E., Schutz, R. W., Smoll, F. L., & Ptacek, J. T. (1995). Development and validation of a multidimensional measure of sport - specific psychological skills: The athletic coping skills inventory - 28. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 17, 379 - 398.



Suthep Maythaisong, Yachai Pongboriboon, Sumret Yurachai, & Anan Sriumphai. (2011). The development of causal models for managing sports excellence of sports school students. In graduate school Khon Kaen University. *The 12th Khon Kaen University 2011 Graduate Research Conference* (pp. 148 – 154). College of Local Administration Khon Kaen University.

Suebsai Boonwerabut. (1998). *Sports Psychology*. Chonburi: Chonburi Printing.

Suchada Ratthapipanobai. (2014). *The effect of imagery and muscle relaxation training on accuracy of free – throw basketball with university basketball players* (Master's thesis), Chiang Mai University.

Somporn Kanthoradusadee - Triamchaisri & Siripitch Triamchaisri. (2011). *Buddha's remedies 1: Yoga meditation in reducing high blood pressure in hypertensive patients*.

Retrieved from <http://www.dtam.moph.go.th/viewstory.php?id=150>

Supanut Rattanapakorn, & Wayu Kanjanasorn. (2017). The effect of shooting training and anapanasati meditation program on dribbling ability and football shooting accuracy in football players, Udonpittayanukoon School. *Journal of Education Khon Kaen University (Graduate Studies Research)*, 11(1), 189 - 196.

Supatcharin Khemarat. (2014). *Developing and checking the structural validity of questionnaire for skills sports stresses management* (Thai version). Bangkok: Sahamit Printing and Publishing.

Received: November 1, 2022

Revised: June 6, 2023

Accepted: June 12, 2023



รูปแบบการฝึกอบรมผ่านเทคโนโลยีอุปกรณ์เคลื่อนที่ตามแนวความคิดการเข้าถึงการเรียนรู้ ด้วยตนเองเพื่อส่งเสริมสมรรถนะด้านเทคโนโลยีดิจิทัล สำหรับข้าราชการและบุคลากรภาครัฐ

จิรัชญ์ชญาญ์ อยู่สำราญ และวัธสาตรี ดิถียนต์

สาขาวิชาเทคโนโลยีและสื่อสารการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อพัฒนารูปแบบการฝึกอบรมผ่านเทคโนโลยีอุปกรณ์เคลื่อนที่ตามแนวความคิดการเข้าถึงการเรียนรู้ด้วยตนเองเพื่อส่งเสริมสมรรถนะด้านเทคโนโลยีดิจิทัลสำหรับข้าราชการและบุคลากรภาครัฐ โดยการศึกษาเป็นการวิจัยและพัฒนา (Research and Development: R&D) ซึ่งกลุ่มเป้าหมายในการให้ข้อมูลสำหรับงานวิจัย คือ ผู้เชี่ยวชาญด้านต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการฝึกอบรมบุคลากรภาครัฐ ทั้งหมดจำนวน 6 ท่าน โดยผลการวิจัยได้นำมาพัฒนาไปสู่การสร้างเป็นรูปแบบการฝึกอบรมผ่านเทคโนโลยีอุปกรณ์เคลื่อนที่ตามแนวความคิดการเข้าถึงการเรียนรู้ด้วยตนเองในการส่งเสริมสมรรถนะด้านเทคโนโลยีดิจิทัลสำหรับข้าราชการและบุคลากรภาครัฐ ซึ่งผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่ารูปแบบการฝึกอบรมผ่านเทคโนโลยีอุปกรณ์เคลื่อนที่ตามแนวความคิดการเข้าถึงการเรียนรู้ด้วยตนเองที่ประสบความสำเร็จนั้น จะต้องประกอบไปด้วย 3 องค์ประกอบสำคัญ คือ 1) องค์ประกอบด้านปัจจัยนำเข้า ที่นักออกแบบควรมีการวิเคราะห์แนวความคิดการเข้าถึงการเรียนรู้ด้วยตนเอง การวิเคราะห์เนื้อหาการฝึกอบรม การออกแบบกระบวนการฝึกอบรมผ่านอุปกรณ์เคลื่อนที่ วิเคราะห์เครื่องมือที่ใช้ในการฝึกอบรมที่ประกอบไปด้วยการกำหนดแหล่งข้อมูล / แหล่งทรัพยากรการเรียนรู้เพิ่มเติม 2) องค์ประกอบด้านกระบวนการ ที่รูปแบบการอบรมจำเป็นต้องมีขั้นตอนต่าง ๆ ในการอบรมอย่างเป็นระบบ อันประกอบไปด้วย ขั้นตอนเตรียมความพร้อม เช่น การชี้แจงวิธีการฝึกอบรมหรือการชี้แจงรายละเอียดเนื้อหาหลักสูตร ต่อมา คือ ขั้นตอนดำเนินการฝึกอบรมที่ประกอบไปด้วย การวัดความรู้ก่อนที่ได้เรียนรู้จากหลักสูตรฝึกอบรมตามเนื้อหา และการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างผู้เข้ารับการฝึกอบรม และขั้นตอนสุดท้าย คือ ขั้นตอนหลังฝึกอบรมที่ประกอบด้วยการประเมินผลการเรียนรู้ ส่วนองค์ประกอบสุดท้ายคือ 3) องค์ประกอบด้านผลผลิต ที่ประกอบไปด้วยการวัดผลการเรียนรู้ของผู้เข้ารับการอบรมและทัศนคติของผู้เข้ารับการอบรม

คำสำคัญ: การฝึกอบรมผ่านเทคโนโลยีอุปกรณ์เคลื่อนที่; การเข้าถึงการเรียนรู้ด้วยตนเอง; เทคโนโลยีดิจิทัล



MOBILE TRAINING MODEL BASED ON SELF - ACCESS LEARNING TO ENHANCE COMPETENCY OF DIGITAL TECHNOLOGY FOR GOVERNMENT STAFF AND GOVERNMENT PERSONNEL

Jeeratchaya Yoosamran, and Watsatree Diteeyont

Department of Educational Communications and Technology,
Faculty of Education, Kasetsart University

Abstract

The objective of this research was to develop a self - directed learning-based training model for government staff and government personnel. The study was Research and Development: R&D. The target group for providing information for research is various experts related to the training of government personnel, totally 6 people and also this research was related to digital literacy, learning - based mobile training and self - access in order to explore components of the systems and develop them into suitable mobile training model for using to train government staffs. The researchers found that a suitable mobile training with the concept of self-learning to enhance digital technology performance for government staff contained several factors divided into three important parts. The first part was called “input” part which contained factors related to the self - learning approach, content analysis, training design process, and tools. The second part was called “process” which included the pre - training stage, training process, and post - training stage. The last part was called “productivity” which included learning outcomes and their attitudes toward mobile training.

Keywords: Mobile Training; Self - access learning; Micro learning; Digital Technology



บทนำ

เทคโนโลยีการเรียนรู้แบบเคลื่อนที่ (M - Learning: Mobile Learning) เป็นเทคโนโลยีอีกรูปแบบหนึ่งที่น่าสนใจได้ในการจัดการศึกษา เนื่องจากสามารถตอบสนองความเป็นส่วนตัวและอิสระที่จะเลือกเรียนรู้และรับรู้ได้ ไม่มีข้อจำกัดด้านเวลา สถานที่ และเพิ่มความเป็นไปได้ในการบรรลุวัตถุประสงค์การเรียนรู้ในเรื่องนั้น ๆ ซึ่งเป็นไปตามกรอบทิศทางของแผนการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2560 – 2574 ใน 2 ยุทธศาสตร์ คือ 1) ยุทธศาสตร์ที่ 3 การพัฒนาศักยภาพคนทุกช่วงวัย และการสร้างสังคมแห่งการเรียนรู้ เป้าหมายที่ 4: แหล่งเรียนรู้ สื่อตำราเรียน นวัตกรรม และสื่อการเรียนรู้มีคุณภาพและมาตรฐาน และประชาชนสามารถเข้าถึงได้โดยไม่จำกัดเวลาและสถานที่ และ 2) ยุทธศาสตร์ที่ 4 การสร้างโอกาส ความเสมอภาค และความเท่าเทียมทางการศึกษา เป้าหมายที่ 2: การเพิ่มโอกาสทางการศึกษา ผ่านเทคโนโลยีดิจิทัลเพื่อการศึกษา สำหรับคนทุกช่วงวัย (มีระบบเครือข่ายเทคโนโลยีดิจิทัลเพื่อการศึกษาที่ทันสมัย สนองตอบความต้องการของผู้เรียนและผู้ให้บริการอย่างทั่วถึงและมีประสิทธิภาพ) ประกอบไปด้วยสถานการณ์ในปัจจุบันที่โลกต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่ไม่ปกติ ด้วยการระบาดของไวรัส Corona หรือ COVID - 19 ส่งผลให้พฤติกรรมของคนในสังคมเปลี่ยนไป เกิดระยะห่างทางสังคม (Social Distancing) ที่แต่ละคนต้องอาศัยอยู่ในที่พำนักของตนเอง หรือแม้กระทั่งการทำงานในลักษณะของ Work from home ดังนั้น เทคโนโลยีการเรียนรู้แบบเคลื่อนที่ จึงตอบโจทย์การดำรงชีวิต การเรียนรู้ และการทำงานในสถานการณ์ดังกล่าวมากยิ่งขึ้น เช่นเดียวกับการพัฒนาบุคลากรในองค์กรต่าง ๆ ในประเทศให้มีความพร้อมที่จะรองรับการเป็นประเทศที่ต้องอยู่ในสถานะชีวิตวิถีใหม่ (New Normal) ในช่วงของการระบาดของ COVID - 19 การฝึกอบรมผ่านอุปกรณ์เคลื่อนที่จึงเป็นอีกหนึ่งวิธีการในการพัฒนาบุคลากรให้มีความรู้ ความสามารถและทักษะในการปฏิบัติงานให้ตอบโจทย์องค์กรของตนเอง

การฝึกอบรมในองค์กร เป็นวิธีการพัฒนาบุคลากรวิธีหนึ่งที่ยังคงนำมาใช้เพื่อให้บุคลากรสามารถปฏิบัติงานในความรับผิดชอบได้อย่างมีประสิทธิภาพ ก่อให้เกิดประสิทธิภาพในการทำงานและทำให้องค์กรขับเคลื่อนเจริญก้าวหน้าได้ต่อไป รวมทั้งเป็นการเตรียมบุคลากรไว้รองรับความเจริญเติบโตขององค์กรที่ขยายตัวอย่างรวดเร็ว และเตรียมความพร้อมในการรับมือกับสภาพปัญหาอันไม่อาจคาดเดาได้ตลอดเวลา (Napin Yeamprayunsawasd, 2014) ดังนั้น เมื่อนำข้อดีของเทคโนโลยีการเรียนรู้แบบเคลื่อนที่ดังกล่าวข้างต้นมาผสมผสานกับกระบวนการฝึกอบรมที่ใช้ภายในองค์กรจึงเกิดเป็น “การฝึกอบรมผ่านเทคโนโลยีอุปกรณ์เคลื่อนที่” (Mobile Training: M - Training) เป็นวิธีการฝึกอบรมรูปแบบใหม่ที่เกิดจากใช้เทคโนโลยีอุปกรณ์เคลื่อนที่ให้เกิดประโยชน์ในการจัดกิจกรรมการฝึกอบรม ซึ่งเป็นการนำอุปกรณ์แบบพกพามาใช้เป็นสื่อกลางอำนวยความสะดวกในการฝึกอบรมให้กับผู้เข้ารับการฝึกอบรม จัดกิจกรรมต่าง ๆ ผ่านระบบเครือข่ายไร้สาย ไม่ว่าจะเป็นเครือข่ายไร้สายขององค์กรหรือการใช้เครือข่ายไร้สายจากผู้ให้บริการประเภท 3G หรือ 4G ในยุคปัจจุบัน (Natcha Vachirahattapong, 2015) ข้อได้เปรียบของการนำเทคโนโลยีการเรียนรู้แบบเคลื่อนที่ (M - Learning: Mobile Learning) เข้ามามีบทบาทในการฝึกอบรมนั้น จะทำให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเข้าถึงและแลกเปลี่ยนข้อมูลและเนื้อหาหลักสูตรได้ทุกที่ทุกเวลา นอกจากนั้น ยังทำให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมสามารถควบคุมการเรียนรู้ด้วยตนเอง (Self - Access Learning) โดยสามารถชี้นำตนเองให้สามารถอบรมได้ครบถ้วน (Self - Directed Learning) เป็นไปตามหลักการการเรียนรู้ของผู้ใหญ่ (Adult Learning) เพราะอุปกรณ์เคลื่อนที่ที่สามารถกระตุ้นให้ผู้เข้าอบรมเกิดการเรียนรู้ตามแบบที่ตนเองต้องการ และให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรม



สามารถเลือกเนื้อหา และเข้าถึงเนื้อหาและกิจกรรมได้โดยสะดวก ตามความถนัดและความพึงพอใจของตนเอง พร้อมทั้งสามารถติดตามการฝึกอบรมและวัดความสามารถของตนเองได้

กระทรวงการอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม เป็นหนึ่งในหน่วยงานระดับกระทรวงของรัฐบาลไทย มีอำนาจหน้าที่เกี่ยวกับการส่งเสริม สนับสนุน และกำกับการอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ การวิจัย และการสร้างสรรค์นวัตกรรม เพื่อการพัฒนาประเทศให้เท่าทันกับการเปลี่ยนแปลงของโลก ซึ่งภารกิจหลักของกระทรวงการอุดมศึกษา คือ การเตรียมคนไทยสู่ศตวรรษที่ 21 และการนำองค์ความรู้และนวัตกรรมไปพัฒนาประเทศ ทั้งนี้กรอบแนวคิดการจัดทำยุทธศาสตร์ของกระทรวงการอุดมศึกษา มุ่งเน้นใน 6 ยุทธศาสตร์ชาติ 23 แผนแม่บทภายใต้ยุทธศาสตร์ชาติ และดำเนินงาน 15 ประเด็นเร่งด่วน 5 ปีแรกของยุทธศาสตร์ชาติ ด้วยเหตุนี้บุคลากรของกระทรวงการอุดมศึกษา ต้องดำเนินการกิจต่าง ๆ ร่วมกับสถาบันอุดมศึกษา องค์กรต่าง ๆ เพื่อขับเคลื่อนองค์กรให้สามารถดำเนินงานได้บรรลุวัตถุประสงค์ จำเป็นต้องมีความรู้ความสามารถ มีทักษะความเข้าใจและใช้เทคโนโลยีดิจิทัล โครงการพัฒนาทักษะความเข้าใจและใช้เทคโนโลยีดิจิทัล (Digital Literacy Project) เป็นโครงการที่สำนักงานคณะกรรมการข้าราชการพลเรือน (สำนักงาน ก.พ.) และสถาบันคุณวุฒิวิชาชีพ (องค์กรมหาชน) มีวัตถุประสงค์ที่ต้องการให้ข้าราชการและบุคลากรภาครัฐ มีการพัฒนาทักษะความเข้าใจและใช้เทคโนโลยีดิจิทัล หรือ Digital Literacy ซึ่งเป็น 1 ใน 7 ทักษะด้านดิจิทัลที่ข้าราชการและบุคลากรภาครัฐควรมี และสามารถพัฒนาได้ด้วยตนเอง” (Office of the Civil Service Commission, 2019) องค์กรต้องพัฒนาบุคลากรให้สอดคล้องยุทธศาสตร์ชาติในเรื่องของการพัฒนาเพื่อเสริมสร้างศักยภาพของทรัพยากรมนุษย์ และเพื่อให้การทำงานของภาครัฐมีความรวดเร็ว คล่องตัว

ในปัจจุบันการพัฒนาบุคลากรของกระทรวงการอุดมศึกษา ได้มีการฝึกอบรมเพื่อพัฒนาทักษะต่าง ๆ ตามแผนพัฒนาบุคลากรที่กระทรวงฯ ได้วางไว้ ในแต่ละปีงบประมาณจะมีการจัดการฝึกอบรมทั้งภายในและภายนอกองค์กร ปีละประมาณ 35 หลักสูตร โดยใช้งบประมาณทั้งสิ้น 4,000,000 บาท (สี่ล้านบาทถ้วน) ซึ่งเป็นงบประมาณที่หน่วยงานได้รับเพื่อเป็นค่าใช้จ่ายการพัฒนาศักยภาพบุคลากร คิดเป็นค่าใช้จ่ายโดยเฉลี่ยหลักสูตรละประมาณ 114,286 บาท (หนึ่งแสนหนึ่งหมื่นสี่พันสองร้อยแปดสิบหกบาทถ้วน) (Office of the Higher Education Commission, 2018) และในการจัดการฝึกอบรมในแต่ละครั้งนั้น ปัญหาที่พบโดยส่วนใหญ่จะไม่มี การติดตามและประเมินผลการฝึกอบรมอย่างต่อเนื่อง ด้วยเหตุว่าเป็นการจัดการฝึกอบรมภายนอกองค์กร หรือในการเข้ารับการฝึกอบรมแต่ละครั้งไม่สามารถกลับไปศึกษาเนื้อหาฝึกอบรมในเรื่องนั้น ๆ ได้อีกครั้ง หรือไม่สามารถสมัครเข้ารับการฝึกอบรมซ้ำได้ และการฝึกอบรมแต่ละครั้งต้องใช้ระยะเวลาติดต่อกัน 1 - 3 วัน หรือบางหลักสูตรอาจใช้เวลานานหลายเดือน ทำให้เกิดภาวะงานค้างไม่สามารถทำงานให้เสร็จได้ตามกำหนดเวลา จึงไม่สามารถทำให้เกิดผลสัมฤทธิ์ในการเข้ารับการอบรมเท่าที่ควร และที่สำคัญการจัดการฝึกอบรมในแต่ละครั้งนั้น จะใช้งบประมาณเป็นจำนวนมาก

จากปัญหาดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะพัฒนารูปแบบการฝึกอบรมผ่านเทคโนโลยีอุปกรณ์เคลื่อนที่ตามแนวคิดการเข้าถึงการเรียนรู้ด้วยตนเองเพื่อส่งเสริมความรู้และทักษะด้านเทคโนโลยีดิจิทัลสำหรับข้าราชการและบุคลากรภาครัฐ ทั้งที่จะเป็นกลยุทธ์ใหม่ของการฝึกอบรมในองค์กร ด้วยคุณสมบัติอันเป็นประโยชน์ของอุปกรณ์พกพาที่สามารถเข้าถึงข้อมูล หลักการเรียนรู้ด้วยตัวเอง (Self - Access Learning) และแนวทางการเรียนรู้แบบไมโครเลิร์นนิง (Micro Learning) จะทำให้ผู้เข้ารับการอบรมโดยเฉพาะ



บุคลากรภาครัฐ ให้มีสมรรถนะด้านเทคโนโลยีดิจิทัล คือ เกิดความรู้ ความเข้าใจ ทักษะต่าง ๆ ในการปฏิบัติงานให้ดียิ่งขึ้น เพื่อจะทำให้องค์กรประสบความสำเร็จและมีความเข้มแข็ง สามารถขับเคลื่อนงานได้อย่างเป็นรูปธรรมมากยิ่งขึ้น

วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อศึกษาและพัฒนา รูปแบบการฝึกอบรมผ่านเทคโนโลยีอุปกรณ์เคลื่อนที่ตามแนวคิดการเข้าถึงการเรียนรู้ด้วยตนเอง เพื่อส่งเสริมสมรรถนะด้านเทคโนโลยีดิจิทัลสำหรับข้าราชการและบุคลากรภาครัฐ

ทบทวนวรรณกรรม

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ศึกษาและวิเคราะห์แนวคิดและทฤษฎีเพื่อนำไปสู่การสร้างกรอบแนวคิดในการวิจัย ดังนี้

1. แนวคิดการเข้าถึงการเรียนรู้ด้วยตนเอง (Self - Access Learning) การเข้าถึงการเรียนรู้ด้วยตนเอง หมายถึง วิธีการเรียนรู้ที่ผู้เรียนมีความตระหนักและมีความรับผิดชอบต่อการเรียนของตนเอง สามารถกำหนดกิจกรรมการเรียนรู้ เลือกแหล่งวิธีการเรียนรู้ ประเมินผลด้วยตนเอง รวมทั้งสามารถเข้าถึงทรัพยากรการเรียนรู้ที่หลากหลาย โดยผู้สอนจำเป็นต้องจัดสิ่งอำนวยความสะดวกเพื่อช่วยให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้แบบพึ่งตนเองได้ นอกจากนั้น ผู้เรียนยังสามารถเลือกและหาความรู้ควบคู่กับการเรียนรู้ด้วยตนเองได้ตามความสนใจ และตามศักยภาพที่ตนเองมี โดยการเข้าถึงการเรียนรู้ด้วยตนเองให้เกิดขึ้นได้นั้น ประกอบไปด้วยองค์ประกอบสำคัญ ดังนี้

1.1 ความต้องการของผู้เรียน ผู้เรียนจำเป็นต้องวิเคราะห์ความต้องการของตนเองได้ เพื่อเป็นแนวทางในกำหนดจุดมุ่งหมายและแผนการเรียนต่อไป

1.2 จุดมุ่งหมายในการเรียน สำหรับการเข้าถึงการเรียนรู้ด้วยตนเองนั้น ผู้เรียนจะต้องกำหนดเป้าหมายในการเรียนที่บทบาทผู้เรียนเป็นศูนย์กลางของการเรียนรู้ เช่น 1) ผู้เรียนควรศึกษาจุดมุ่งหมายของวิชาให้เข้าใจ 2) ผู้เรียนควรเน้นถึงพฤติกรรมที่คาดหวังว่าจะเกิดขึ้น 3) ผู้เรียนควรกำหนดจุดมุ่งหมายที่สามารถวัดได้

1.3 วางแผนการเรียน ผู้เรียนจำเป็นต้องสามารถกำหนดแนวทางการเรียนเพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ของวิชา โดย ผู้เรียนจะต้องเป็นผู้กำหนดเกี่ยวกับการวางแผนการเรียนของตนเอง และผู้เรียนเป็นผู้จัดลำดับเนื้อหาให้เหมาะสมกับสภาพความต้องการและความสนใจของผู้เรียนเองผ่านวิธีการเรียนแบบให้ผู้เรียนรับผิดชอบการเรียนเอง (self - Directed Learning)

1.4 แสวงหาแหล่งวิทยามีความรู้ความสามารถในการศึกษาวิธีการค้นคว้าแหล่งวิทยาการมีความสำคัญต่อเรื่องที่สนใจศึกษา โดยมีความรับผิดชอบและดำเนินการเรียนด้วยตนเอง

2. แนวคิด/หลักการของไมโครเลิร์นนิง (Micro Learning) ไมโครเลิร์นนิงเป็นหลักการสำคัญของการออกแบบการเรียนการสอนผ่านเทคโนโลยีเคลื่อนที่ ซึ่งเน้นไปที่หลักการออกแบบเนื้อหาและสื่อต่าง ๆ ให้มีความสั้น กระชับ และเฉพาะเจาะจง (think “Bite - Sized Learning” or “Learning Nuggets”) โดยมีการเรียงลำดับเป็นเรื่องราวที่ใช้เวลาในการเรียนรู้จนแล้วเสร็จภายในเวลาไม่ถึงสัปดาห์ (1 - 7 นาที) (Frank, 2018) เพื่อสนับสนุนให้ผู้เข้ารับการอบรมสามารถเรียนรู้ทีละขั้นตอนอย่างสม่ำเสมอและรวดเร็ว รวมไปถึงสามารถแก้ปัญหาและพัฒนาทักษะของตนเองได้อย่างตรงประเด็น เหมาะสมอย่างยิ่งสำหรับการเรียนผ่านอุปกรณ์การ



เรียนรู้ เช่น อุปกรณ์พกพาอัจฉริยะและแท็บเล็ตพีซี ทำให้ผู้เรียนสามารถเข้าถึงเนื้อหาการเรียนรู้ได้อย่างสะดวกและรวดเร็วตามความต้องการของผู้เรียนเอง

3. การฝึกอบรม การฝึกอบรมเป็นกลยุทธ์ที่สำคัญในการพัฒนาคุณภาพองค์การโดยเน้นการพัฒนาทรัพยากรบุคคลให้เกิดความรู้ เกิดทักษะการคิดและมีประสบการณ์เพิ่มขึ้น เพื่อให้เกิดความรู้และอยู่ร่วมกันได้อย่างมีประสิทธิภาพ ดังนั้นกิจกรรมในการฝึกอบรม จึงเป็นหน้าที่สำคัญที่ทุกคน ทุกฝ่ายต้องเรียนรู้และมีส่วนร่วม อีกทั้งเห็นความสำคัญ ซึ่งผลที่เกิดแก่องค์การ คือ บุคลากรและองค์การมีคุณภาพ โดยวัตถุประสงค์ของการฝึกอบรม 1) เพื่อแก้ไขปัญหาที่เกี่ยวข้องกับบุคลากรซึ่งเป็นสาเหตุหลักของการจัดให้มีการฝึกอบรมโดยทั่ว ๆ ไป 2) เพื่อเตรียมรับการเปลี่ยนแปลงในอนาคต เช่น การเปลี่ยนแปลงวิธีปฏิบัติงานหรือกรรมวิธีในการผลิตต่าง ๆ หรือการฝึกอบรมเพื่อให้เรียนรู้เกี่ยวกับเครื่องจักร เครื่องมือ หรือเทคโนโลยีใหม่ ๆ ขององค์การ 3) ต้องการเพิ่มขีดความสามารถของบุคลากรที่มีอยู่ให้เข้าสู่ระดับมาตรฐานหรือระดับที่พึงประสงค์เพื่อให้มีความรู้ทันกับเทคโนโลยีต่าง ๆ ที่ก้าวหน้าอย่างรวดเร็ว และ 4) เตรียมการรับมือกับการแข่งขันที่ทวีความรุนแรงขึ้น เพื่อนำความรู้ต่าง ๆ มาเตรียมพร้อมพัฒนาตนเอง พัฒนาองค์การ หรืออาจจะสรุปวัตถุประสงค์ในด้านต่าง ๆ เช่น การลดอัตราการหมุนเวียนและการขาดงานของบุคลากร ซึ่งมีองค์ประกอบของการฝึกอบรมโดยทั่วไป ประกอบด้วย 1) ผู้เข้ารับการอบรม ต้องมีการคัดเลือกผู้ที่มีความจำเป็นมีความสนใจ สามารถนำความรู้ไปปฏิบัติได้ เป็นประโยชน์ต่อองค์กร จัดกลุ่มในระดับเดียวกัน ประเภทเดียวกัน ฯลฯ 2) การจัดหลักสูตรที่ตรง และแก้ปัญหาในการทำงาน 3) วิทยากรฝึกอบรมที่มีคุณภาพ มีความรู้ความสามารถในการสอน ให้การฝึกอบรมที่มีประสิทธิภาพ 4) ความเหมาะสมของสถานที่ฝึกอบรม สภาพแวดล้อมที่จูงใจ

4. สมรรถนะด้านเทคโนโลยีดิจิทัลสำหรับข้าราชการและบุคลากรภาครัฐ เป็นหนึ่งในการพัฒนาบุคลากรในองค์กรภาครัฐในด้านความรู้ (Knowledge) ทักษะ (Skill) และทัศนคติ (Attitude) ทางเทคโนโลยีดิจิทัลให้เป็นไปตามเกณฑ์ที่สำนักงานคณะกรรมการข้าราชการพลเรือน (สำนักงาน ก.พ.) กำหนด โดยมีเป้าหมายของทักษะด้านดิจิทัลของข้าราชการและบุคลากรภาครัฐเพื่อการปรับเปลี่ยนเป็นรัฐบาลดิจิทัล ตาม ว6/2561 คณะรัฐมนตรี ในการประชุมเมื่อวันที่ 26 กันยายน 2560 มีมติเห็นชอบในหลักการแนวทางการพัฒนาทักษะด้านดิจิทัลของข้าราชการและบุคลากรภาครัฐเพื่อการปรับเปลี่ยนเป็นรัฐบาลดิจิทัล ตามที่สำนักงาน ก.พ. เสนอ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ภาครัฐมีกำลังคนที่มีทักษะด้านดิจิทัลที่เหมาะสมที่จะเป็นกลไกขับเคลื่อนที่สำคัญในการปรับเปลี่ยนภาครัฐเป็นรัฐบาลดิจิทัล และเพื่อให้ข้าราชการและบุคลากรภาครัฐสามารถปรับตัวให้เท่าทันกับการเปลี่ยนแปลงของเทคโนโลยี มีความพร้อมที่จะปฏิบัติงานตามบทบาทและพฤติกรรมที่คาดหวังในบริบทของการปรับเปลี่ยนเป็นรัฐบาลดิจิทัลและสามารถนำเทคโนโลยีดิจิทัลมาใช้ให้เกิดประโยชน์สูงสุดได้ ในการนี้ ได้มอบหมายให้คณะกรรมการข้าราชการพลเรือน (ก.พ.) กำหนดทักษะด้านดิจิทัลของข้าราชการและบุคลากรภาครัฐที่ประกอบด้วย ความรู้ ความสามารถ ประสบการณ์ และคุณลักษณะอื่น และกำหนดให้ข้าราชการและบุคลากรภาครัฐกลุ่มใดควรได้รับการพัฒนาทักษะด้านดิจิทัลใด รวมทั้งได้มอบหมายให้สถาบันคุณวุฒิวิชาชีพ (องค์การมหาชน) ร่วมกับสำนักงาน ก.พ. จัดทำรายละเอียดทักษะด้านดิจิทัลของข้าราชการและบุคลากรภาครัฐด้วย ทักษะด้านดิจิทัล ประกอบด้วย 4 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) ความสามารถ หมายถึง กลุ่มพฤติกรรมที่บุคลากรภาครัฐควรแสดงออกเพื่อให้ปฏิบัติตามบทบาทและพฤติกรรมที่คาดหวังตามที่ระบุไว้ในมติคณะรัฐมนตรี วันที่ 26 กันยายน 2560 เรื่อง แนวทางการพัฒนาทักษะ



ด้านดิจิทัลของข้าราชการและบุคลากรภาครัฐเพื่อการปรับเปลี่ยนเป็นรัฐบาลดิจิทัล ได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยมีการแบ่งความสามารถเป็น 7 กลุ่มความสามารถ ได้แก่ กลุ่มที่ 1 ความสามารถด้านความเข้าใจและใช้เทคโนโลยีดิจิทัล (Digital Literacy) กลุ่มที่ 2 ความสามารถในการควบคุมกำกับ และการปฏิบัติตามกฎหมาย นโยบาย และมาตรฐานการจัดการด้านดิจิทัล (Digital Governance, Standard, and Compliance) กลุ่มที่ 3 ความสามารถด้านเทคโนโลยีดิจิทัลเพื่อยกระดับศักยภาพองค์กร (Digital Technology) กลุ่มที่ 4 ความสามารถในการออกแบบกระบวนการและการให้บริการด้วยระบบดิจิทัล (Digital Process and Service Design) กลุ่มที่ 5 ความสามารถด้านด้านการบริหารกลยุทธ์และการจัดการโครงการ (Strategic and Project Management) กลุ่มที่ 6 ความสามารถด้านผู้นำดิจิทัล (Digital Leadership) และกลุ่มที่ 7 ความสามารถในการขับเคลื่อนการเปลี่ยนแปลงด้านดิจิทัล (Digital Transformation) 2) ความรู้ หมายถึง ความเข้าใจเชิงวิชาการและวิชาชีพที่ข้าราชการและบุคลากรภาครัฐควรมีเพื่อให้ปฏิบัติตามบทบาทและพฤติกรรมที่คาดหวังในการปรับเปลี่ยนเป็นรัฐบาลดิจิทัล 3) ประสบการณ์ หมายถึง สิ่งที่ข้าราชการและบุคลากรภาครัฐเคยปฏิบัติ เคยกระทำ เคยสัมผัส หรือได้พบเห็นมาในอดีตที่จะสนับสนุนให้การปฏิบัติตามบทบาทและพฤติกรรมที่คาดหวัง และ 4) คุณลักษณะ หมายถึง ความชอบ และแรงจูงใจของบุคลากรที่ส่งผลต่อความพึงพอใจในการทำงานและความสำเร็จในงาน อันจะมีส่วนสนับสนุนการปฏิบัติตามบทบาทและพฤติกรรมที่คาดหวังในการปรับเปลี่ยนเป็นรัฐบาลดิจิทัลได้อย่างมีประสิทธิภาพ (Office of the Civil Service Commission, 2019)

วิธีการวิจัย

กลุ่มเป้าหมาย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยและพัฒนา (Research and Development: R&D) ซึ่งกลุ่มเป้าหมายในการให้ข้อมูลสำหรับงานวิจัย คือ ผู้เชี่ยวชาญด้านต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการฝึกอบรมบุคลากรภาครัฐ ประกอบไปด้วย ด้านการพัฒนาบุคลากรขององค์กรภาครัฐ ด้านการพัฒนาระบบการฝึกอบรม ด้านการออกแบบสภาพแวดล้อมการเรียนรู้ ด้านเนื้อหาและสื่อการฝึกอบรมออนไลน์ ด้านระบบเทคโนโลยีอุปกรณ์เคลื่อนที่ ด้านการจัดการเรียนรู้แบบการเข้าถึงการเรียนรู้ด้วยตนเอง ซึ่งผู้เชี่ยวชาญทั้งหมด จำนวน 6 ท่าน มีคุณสมบัติดังนี้

1. มีวุฒิทางการศึกษาไม่ต่ำกว่าปริญญาเอก ทางด้านเทคโนโลยีและสื่อสารการศึกษา
2. มีประสบการณ์การทำงานด้านเทคโนโลยีและสื่อสารศึกษามาแล้วอย่างน้อย 2 ปี
3. เป็นนักวิชาการ/นักการศึกษาที่มีประสบการณ์ในการทำงานด้านเทคโนโลยีและสื่อสารการศึกษา ด้านระบบเทคโนโลยีอุปกรณ์เคลื่อนที่ ด้านองค์กรภาครัฐ เป็นที่ยอมรับในวงการศึกษา ด้านการพัฒนาระบบการฝึกอบรม

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

แบบสัมภาษณ์เชิงลึก แบบสัมภาษณ์นี้ประกอบไปด้วย 5 ประเด็นคำถามที่ให้ผู้เชี่ยวชาญได้แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับโครงร่างรูปแบบการฝึกอบรมผ่านเทคโนโลยีอุปกรณ์เคลื่อนที่ตามแนวคิดการเข้าถึงการเรียนรู้ด้วยตนเองฯ โดยคำถามเชิงลึก มีดังนี้

ประเด็นคำถามที่ 1 จากรูปแบบการฝึกอบรมผ่านเทคโนโลยีอุปกรณ์เคลื่อนที่ตามแนวทางการเข้าถึงการเรียนรู้ด้วยตนเองเพื่อส่งเสริมสมรรถนะด้านเทคโนโลยีดิจิทัลสำหรับข้าราชการและบุคลากรภาครัฐ ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ท่านคิดว่า ข้อได้เปรียบ ข้อจำกัด และข้อควรคำนึงถึงถึงสำคัญ ในการออกแบบดังกล่าวควรมีอะไรบ้าง

ประเด็นคำถามที่ 2 ท่านคิดว่า ปัจจัยสำคัญที่ทำให้ผู้เข้ารับการอบรมสามารถเกิดการเรียนรู้ให้ประสบความสำเร็จในการฝึกอบรมผ่านเทคโนโลยีอุปกรณ์เคลื่อนที่ตามแนวทางการเข้าถึงการเรียนรู้ด้วยตนเอง ควรมีอะไรบ้าง

ประเด็นคำถามที่ 3 ท่านคิดว่า องค์ประกอบที่สำคัญของรูปแบบการฝึกอบรมผ่านเทคโนโลยีอุปกรณ์เคลื่อนที่ตามแนวทางการเข้าถึงการเรียนรู้ด้วยตนเอง เช่น องค์ประกอบด้านปัจจัยนำเข้า ด้านกระบวนการ และด้านผลลัพธ์ ควรมีอะไรบ้างในการจัดการฝึกอบรมผ่านเทคโนโลยีอุปกรณ์เคลื่อนที่ให้ประสบความสำเร็จ โดยเฉพาะอย่างยิ่งสำหรับบุคลากรภาครัฐ

ประเด็นคำถามที่ 4 ท่านคิดว่า ขั้นตอนและกระบวนการของรูปแบบการฝึกอบรมผ่านเทคโนโลยีอุปกรณ์เคลื่อนที่ตามแนวทางการเข้าถึงการเรียนรู้ด้วยตนเองที่เหมาะสมและมีประสิทธิภาพควรเป็นอย่างไร ในแต่ละด้าน ดังนี้ 1) ด้านผู้จัดการอบรม/วิทยากร 2) ด้านการสร้างสื่อการฝึกอบรมในรูปแบบของ Micro-Content 3) ด้านการเตรียมสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมกับการฝึกอบรม

ประเด็นคำถามที่ 5 ท่านคิดว่า การประเมินผลรูปแบบการฝึกอบรมผ่านเทคโนโลยีอุปกรณ์เคลื่อนที่ตามแนวทางการเข้าถึงการเรียนรู้ด้วยตนเองที่เหมาะสมและมีประสิทธิภาพต่อบุคลากรภาครัฐ ควรเป็นอย่างไร และประกอบด้วยอะไรบ้าง

ผู้วิจัยนำผลที่ได้จากการสัมภาษณ์เชิงลึกนี้มาพัฒนาเป็นโครงร่างรูปแบบการฝึกอบรมผ่านเทคโนโลยีอุปกรณ์เคลื่อนที่ตามแนวทางการเข้าถึงการเรียนรู้ด้วยตนเองฯ ซึ่งจะนำโครงร่างนั้นไปให้ผู้เชี่ยวชาญทั้ง 7 ท่านพิจารณาและรับรองรูปแบบดังกล่าวอีกครั้ง

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ติดต่อเรียนเชิญผู้เชี่ยวชาญ เพื่ออนุญาตให้เข้าสัมภาษณ์เชิงลึก โดยได้ส่งเอกสารร่างรูปแบบฯ ไปให้ผู้เชี่ยวชาญได้ศึกษาก่อนการเข้าสัมภาษณ์เชิงลึก โดยผู้วิจัยเปิดประเด็นคำถามที่กำหนดไว้ไปตามลำดับ หลังจากการสัมภาษณ์เชิงลึกเสร็จสิ้น ผู้วิจัยจะทำการรวบรวมความคิดเห็น ข้อเสนอแนะที่ได้จากการสัมภาษณ์เชิงลึกของกลุ่มผู้เชี่ยวชาญ มีรายละเอียดเกี่ยวกับการพิจารณาร่างรูปแบบการฝึกอบรม ผ่านเทคโนโลยีอุปกรณ์เคลื่อนที่ตามแนวทางการเข้าถึงการเรียนรู้ด้วยตนเองฯ หลังจากนั้น ผู้วิจัยจะนำผลสรุปนี้มาพัฒนาเป็นโครงร่างรูปแบบการฝึกอบรมผ่านเทคโนโลยีอุปกรณ์เคลื่อนที่ตามแนวทางการเข้าถึงการเรียนรู้ด้วยตนเองฯ ซึ่งจะนำโครงร่างนั้นไปให้ผู้เชี่ยวชาญทั้ง 7 ท่าน พิจารณาและรับรองรูปแบบดังกล่าวอีกครั้งหนึ่ง

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้วิเคราะห์และสรุปประเด็นสำคัญจากการ In - Depth Interview เพื่อให้ได้ข้อมูลที่เหมาะสมของร่างรูปแบบการฝึกอบรมผ่านเทคโนโลยีอุปกรณ์เคลื่อนที่ตามแนวทางการเข้าถึงการเรียนรู้ด้วยตนเองฯ สำหรับการประเมินคุณภาพของโครงร่าง ผู้วิจัยจะใช้หลักการสถิติเชิงบรรยาย (Descriptive Analysis) เพื่อวิเคราะห์หาคุณภาพของรูปแบบต่อไป

ผลการวิจัย

1. ประเด็นสำคัญในรูปแบบการฝึกอบรม

ผู้วิจัยสรุปประเด็นที่สำคัญจากการสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญเกี่ยวกับประเด็นสำคัญที่เกี่ยวข้องกับรูปแบบการฝึกอบรมผ่านเทคโนโลยีอุปกรณ์เคลื่อนที่ตามแนวคิดการเข้าถึงการเรียนรู้ด้วยตนเองเพื่อส่งเสริมสมรรถนะด้านเทคโนโลยีดิจิทัลสำหรับข้าราชการและบุคลากรภาครัฐออกมาได้ 6 ประเด็นสำคัญ ดังนี้

1) แรงจูงใจ ผู้เชี่ยวชาญจำนวนทั้ง 7 ท่าน คิดเป็นร้อยละ 100 บ่งบอกว่ารูปแบบการฝึกอบรมนี้ควรให้ความสำคัญกับแรงจูงใจในการเข้ารับการฝึกอบรม เช่น การสะสมจำนวนหลักสูตรฝึกอบรมเพื่อการเลื่อนตำแหน่ง (Training Credit bank) การพิจารณาขั้นตำแหน่ง การส่งมอบประสบการณ์ในสายงานของตนเอง สามารถลดภาระงานได้ และไม่รู้สึกรู้สึกอึดอัดกับให้อบรม เพราะเป็นส่วนใดส่วนหนึ่งของการทำงาน หรือสามารถแก้ปัญหาการทำงานของตนได้

2) คู่มือ ผู้เชี่ยวชาญ จำนวนทั้ง 7 ท่าน คิดเป็นร้อยละ 100 ให้เหตุผลว่า คู่มือเป็นสิ่งสำคัญสำหรับการฝึกอบรมผ่านเทคโนโลยีเคลื่อนที่ เพราะคุณสมบัติของอุปกรณ์เคลื่อนที่จะมีความแตกต่างจากอุปกรณ์อื่น ซึ่งบุคลากรอาจจะไม่เคยชินหรือมีประสบการณ์ในการอบรมผ่านเครื่องมือชนิดนี้มาก่อน ดังนั้น คู่มือจึงมีความจำเป็นและเนื้อหาในคู่มือควรเน้นไปที่ข้อมูลเกี่ยวกับคุณลักษณะของอุปกรณ์อย่างละเอียด เช่น ควรระบุคุณสมบัติของอุปกรณ์เคลื่อนที่ที่จะนำมาใช้กับรูปแบบการฝึกอบรม และขั้นตอนการฝึกอบรม อย่างชัดเจน ครบถ้วน เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้เห็นภาพและเชื่อมั่นว่ารูปแบบการฝึกอบรมที่สร้างขึ้นนั้นสามารถนำไปใช้ปฏิบัติได้จริง

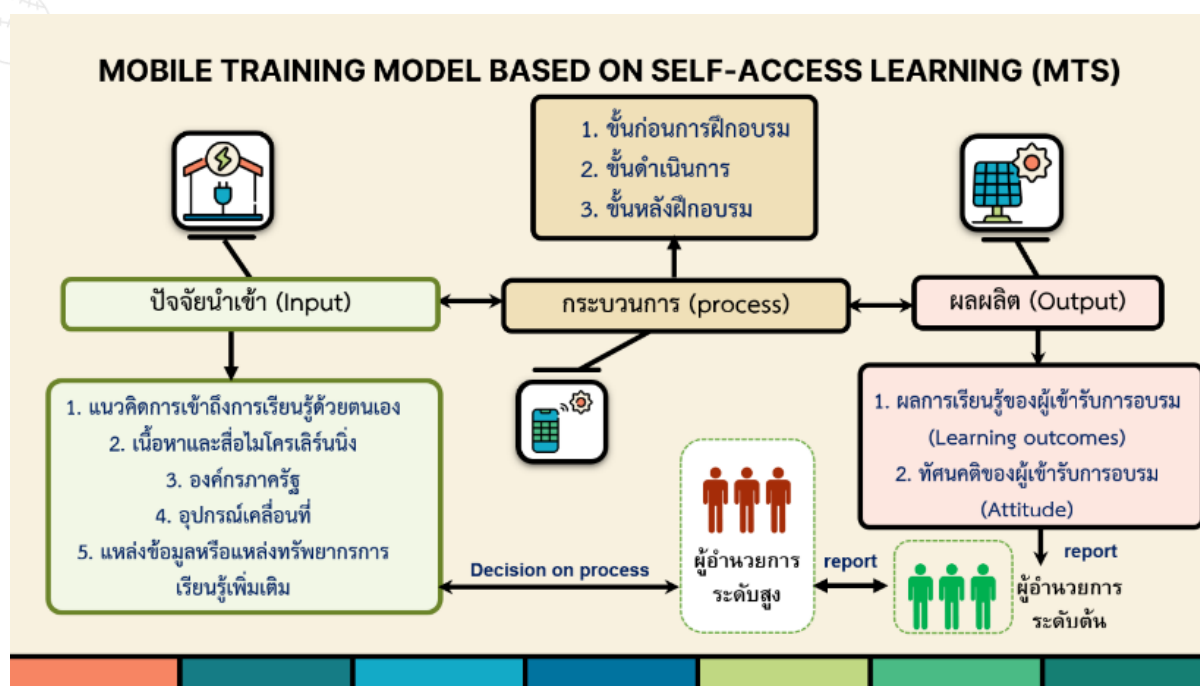
3) ทักษะการใช้เทคโนโลยีดิจิทัลของผู้เข้ารับการอบรม โดยผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 83.33 ให้ความสำคัญในประเด็นนี้ว่า ทักษะการใช้เทคโนโลยีดิจิทัลของผู้เข้ารับการอบรมนั้นต้องเน้นไปที่ความรู้ความสามารถเป็นไปตามหลักสูตรที่สำนักงาน กพ. กำหนดเท่านั้น ไม่ควรเป็นทักษะด้านอื่น ดังนั้น เนื้อหาและรูปแบบกิจกรรมจำเป็นต้องสอดคล้องกับหลักสูตรที่สำนักงาน กพ. กำหนดด้วย

4) การยืนยันตัวตน โดยผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 28.57 ให้ความสำคัญในประเด็นนี้ว่าระบบยืนยันตัวตน (Authentication) ในการเข้ารับการฝึกอบรมนั้นมีความสำคัญ โดยเฉพาะการใช้ผ่านเลขบัตรประชาชน 13 หลัก เนื่องจากในอนาคตจะสามารถนำไปเชื่อมต่อกับ Big data เรื่องอื่น ๆ ได้ เช่น การเลื่อนขั้นเงินเดือน ข้อมูลการพัฒนาบุคลากรในแต่ละสายงาน เป็นต้น ดังนั้น รูปแบบการฝึกอบรมนี้ควรมีระบบการยืนยันตัวตนอย่างต่อเนื่อง เพื่อติดตามการพัฒนาบุคลากร ซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อการวางแผนการพัฒนาบุคลากรรายบุคคลต่อไปในอนาคต

5) สื่อในการอบรม ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 4 ท่าน คิดเป็นร้อยละ 57.14 มีความเห็นว่า สื่อที่นำมาใช้ในการฝึกอบรมควรเป็นสื่อที่มีความหลากหลายรูปแบบ เช่น Interactive VDO, Podcasts, PowerPoint ในรูปแบบ Micro Content ภาพเคลื่อนไหวต่าง ๆ ซึ่งควรคำนึงถึงการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างสื่อกับผู้เข้ารับการอบรม หรือระหว่างผู้เข้ารับการอบรมด้วยกันเอง เพราะว่าการมีส่วนร่วมและมีปฏิสัมพันธ์ในการฝึกอบรม (Participation and Interaction) เป็นสิ่งสำคัญ นอกจากนั้น ผู้เชี่ยวชาญยังระบุว่า การฝึกอบรมนี้ควรมีการระบุที่ชัดเจนว่าจะวัดประเมินผลการมีส่วนร่วมและมีปฏิสัมพันธ์อย่างไร เช่น การนับจำนวนครั้งของการมีส่วนร่วมหรือการนับจำนวนชิ้นงาน จากกิจกรรมที่ต้องทำในหลักสูตร ทั้งนี้เป็นการวัดเบื้องต้นในด้านของ

ปริมาณ ส่วนในด้านคุณภาพหากผู้วิจัยสามารถออกแบบให้วัดได้ด้วยการประเมินที่ดีมาก และผู้วิจัยต้องระบุให้ชัดในประเด็นของปฏิสัมพันธ์ในการฝึกอบรมว่าการมีปฏิสัมพันธ์นั้นมีต่อใคร ต่อระบบหรือผู้ร่วมเรียน

2. รูปแบบการฝึกอบรม จากการวิเคราะห์ข้อมูลจากการประเมินรับรองรูปแบบของผู้เชี่ยวชาญจำนวน 6 ท่าน ผู้วิจัยได้นำมาพัฒนาต่อยอดออกมาเป็นรูปแบบการฝึกอบรมรูปแบบการฝึกอบรมผ่านเทคโนโลยีอุปกรณ์เคลื่อนที่ตามแนวทางการเข้าถึงการเรียนรู้ด้วยตนเองฯ ซึ่งผ่านการรับรองจากผู้เชี่ยวชาญเป็นที่เรียบร้อยแล้ว โดยภาพรวมผู้เชี่ยวชาญเห็นว่ารูปแบบการฝึกอบรมผ่านเทคโนโลยีอุปกรณ์เคลื่อนที่ตามแนวทางการเข้าถึงการเรียนรู้ด้วยตนเองฯ ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมีคุณภาพระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.63$, S.D. = 1.35) และมีคุณภาพระดับมากที่สุด ใน 3 ด้าน คือ 1) ด้านปัจจัยนำเข้า (input) ($\bar{X} = 4.67$, S.D. = 0.20) 2) ด้านกระบวนการ (process) ($\bar{X} = 4.83$, S.D. = 0.28) และ 3) ด้านผลผลิต (Output) ($\bar{X} = 4.67$, S.D. = 0.52) ซึ่งนับว่ารูปแบบรูปแบบการฝึกอบรมผ่านเทคโนโลยีอุปกรณ์เคลื่อนที่ตามแนวทางการเข้าถึงการเรียนรู้ด้วยตนเองฯ ที่มีคุณภาพ สามารถใช้งานได้จริง และมีความยืดหยุ่นในการใช้ควบคู่กับอบรมด้วยวิธีปกติขององค์กรภาครัฐ โดยรูปแบบประกอบไปด้วยองค์ประกอบและวิธีการที่แบ่งออกเป็น 3 ส่วนสำคัญ สามารถอธิบายได้ดังนี้



รูปที่ 1 รูปแบบการฝึกอบรมผ่านเทคโนโลยีอุปกรณ์เคลื่อนที่ตามแนวทางการเข้าถึงการเรียนรู้ด้วยตนเองฯ

หมายเหตุ: จัดทำเมื่อ 15 กรกฎาคม 2565

ส่วนที่ 1 ปัจจัยนำเข้า (Input) เป็นส่วนที่เกี่ยวข้องกับข้อมูลเบื้องต้นเกี่ยวกับปัจจัยสำคัญของรูปแบบการฝึกอบรมผ่านเทคโนโลยีอุปกรณ์เคลื่อนที่ตามแนวทางการเข้าถึงการเรียนรู้ด้วยตนเองฯ ซึ่งข้อมูลเหล่านี้มีความสำคัญต่อการออกแบบกระบวนการฝึกอบรมและการประเมินผลต่อไป โดยข้อมูลในส่วนที่ 1 ประกอบไปด้วย

1) แนวคิดการเข้าถึงการเรียนรู้ด้วยตนเอง ซึ่งเป็นข้อมูลเกี่ยวกับหลักการเรียนรู้ด้วยตนเอง โดยผู้ออกแบบจำเป็นต้องวิเคราะห์หลักแนวทางการเข้าถึงการเรียนรู้ด้วยตนเอง เพื่อให้ได้ข้อมูลพื้นฐานต่อการนำมาประยุกต์ใช้ในการกำหนดกิจกรรมการเรียนรู้ เลือกแหล่งวิธีการเรียนรู้ ประเมินผลผู้เรียนรวมถึง

การออกแบบทรัพยากรการเรียนรู้ที่หลากหลาย มีสิ่งอำนวยความสะดวกที่จัดไว้เพื่อช่วยให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้แบบพึ่งตนเองได้สามารถเลือกและหาความรู้ควบคู่กับการเรียนรู้ด้วยตนเองได้ตามความสนใจ และตามศักยภาพที่ตนเองมี

2) **เนื้อหาและสื่อไมโครเลิร์นนิ่ง** เป็นข้อมูลเกี่ยวกับหลักการออกแบบและนำเสนอเนื้อหาตามหลักการไมโครเลิร์นนิ่ง เพื่อให้ได้เนื้อหาที่มีความเฉพาะ และรูปแบบการนำเสนอที่ง่ายต่อการจดจำ ซึ่งในงานวิจัยนี้จะเป็นเนื้อหาหลักสูตรสมรรถนะด้านเทคโนโลยีดิจิทัล ที่ทาง กพ. ได้กำหนดแนวทางให้ข้าราชการควรมีความรู้ความสามารถในการนำไปประยุกต์ใช้กับงานในความรับผิดชอบของตนเองได้ ซึ่งเป็นเนื้อหาที่ง่ายต่อการเรียนรู้ มีการนำเสนอไม่เกิน 5 - 7 นาทีต่อเรื่อง และมีรูปแบบที่หลากหลายเพื่อทำให้เกิดความน่าสนใจในการศึกษาด้วยตนเอง

3) **องค์กร** เป็นการวิเคราะห์เพื่อหาข้อมูลเกี่ยวกับรูปแบบการฝึกอบรมที่เหมาะสมต่อสภาพขององค์กรและสอดคล้องต่อเป้าหมายของการฝึกอบรมขององค์กร โดยผู้ออกแบบจำเป็นต้องมีข้อมูลว่า บุคลากรขององค์กรทำงานแบบใด มีความพร้อมและความต้องการคืออะไร รวมไปถึงความคาดหวังขององค์กรในการฝึกอบรมคืออะไร เพื่อให้ได้รูปแบบการฝึกอบรมที่มีประสิทธิภาพและเหมาะสมต่อสถานการณ์ ความต้องการ และการทำงานของบุคลากรภายในองค์กรต่อไป

4) **อุปกรณ์เคลื่อนที่** เป็นการวิเคราะห์เครื่องมือหลักที่ใช้ในการฝึกอบรมนั่นคือ อุปกรณ์เคลื่อนที่ โดยผู้ออกแบบจำเป็นต้องทราบถึงคุณลักษณะสำคัญของเครื่องมือและระบบการทำงานที่อาจจะแตกต่างจากเทคโนโลยีอื่นทั่วไป รวมไปถึงการพิจารณาถึงระบบว่ามีความสอดคล้องและเหมาะสมในการเอื้อให้เกิดผลที่ต้องตรงกับวัตถุประสงค์ของการฝึกอบรมในเรื่องนั้นๆ หรือไม่ อย่างไร

5) **แหล่งข้อมูลหรือแหล่งทรัพยากรการเรียนรู้เพิ่มเติม** เป็นการวิเคราะห์หาข้อมูลเพื่อสร้างสภาพแวดล้อมในการสนับสนุนการฝึกอบรม ทั้งนี้ ผู้ออกแบบจำเป็นต้องมีการคำนึงถึงแหล่งการเรียนรู้เพิ่มเติม และแหล่งช่วยเหลือที่อำนวยความสะดวกและแก้ไขปัญหาในการฝึกอบรมของผู้เข้ารับการฝึกอบรมด้วย เพื่อสร้างแรงจูงใจในการฝึกอบรมให้คงอยู่ตลอดจนจบ

ส่วนที่ 2 กระบวนการ (Process) เป็นส่วนต่อมาที่เกี่ยวข้องกับการจัดการออกแบบกิจกรรมในแต่ละขั้นตอนในการจัดการฝึกอบรมผ่านเทคโนโลยีอุปกรณ์เคลื่อนที่ เป็นการจัดการอบรมที่นำเสนอเนื้อหาและกิจกรรมการฝึกอบรมผ่านเทคโนโลยีไร้สาย (Wireless Telecommunication Network) และเทคโนโลยีอินเทอร์เน็ต ผู้เข้ารับการฝึกอบรมสามารถเรียนได้ทุกที่และทุกเวลา โดยไม่ต้องเชื่อมต่อโดยใช้สายสัญญาณ ผู้เข้ารับการอบรมใช้เครื่องมือสำคัญ คือ อุปกรณ์ประเภทเคลื่อนที่ได้โดยสะดวกและสามารถเชื่อมต่อโดยไม่ต้องใช้สายสัญญาณแบบเวลาจริง ได้แก่ Notebook Computer, Portable Computer, Tablet PC, Cell Phones ในการจัดกิจกรรมการฝึกอบรม ซึ่งสนับสนุนนโยบายขององค์กร คือ การทำงานโดยลดการใช้กระดาษ (Paperless) ในขั้นตอนนี้เป็นการนำเอาข้อมูลทั้งหมดในส่วนที่ 1 มาใช้ในการออกแบบกิจกรรมย่อยและสื่อต่าง ๆ สำหรับการจัดการฝึกอบรม ซึ่งรูปแบบการฝึกอบรมผ่านเทคโนโลยีอุปกรณ์เคลื่อนที่ตามแนวคิดการเข้าถึงการเรียนรู้ด้วยตนเองเพื่อส่งเสริมสมรรถนะด้านเทคโนโลยีดิจิทัลสำหรับข้าราชการและบุคลากรภาครัฐนั้น จะแบ่งออกเป็น 3 ขั้นตอน ดังนี้



1) **ขั้นก่อนการฝึกอบรม** เป็นขั้นตอนของการเตรียมความพร้อมสำหรับผู้เข้ารับการฝึกอบรม โดยผู้เข้าฝึกอบรมจะต้องมีการระบุรหัสของผู้เข้ารับการอบรม และมีการอ่านคู่มือซึ่งประกอบไปด้วย 1) คู่มือเกี่ยวกับการชี้แจงรายละเอียดของการฝึกอบรม เช่น ชี้แจงวัตถุประสงค์ การสมัครเข้าใช้ระบบ ผ่านคู่มือการใช้งานให้กับผู้เข้ารับการอบรม เพื่อช่วยให้บุคลากรได้ทราบถึงแนวปฏิบัติที่เหมาะสมและการขอความช่วยเหลือในการใช้เครื่องมือ และ 2) คู่มือการชี้แจงรายละเอียดเนื้อหาหลักสูตร เพื่อช่วยบุคลากรได้ทราบถึงเป้าหมายและความคาดหวังของการฝึกอบรม โดยขั้นตอนนี้จะสอดคล้องกับประเด็นสำคัญจากผู้เชี่ยวชาญในด้านคู่มือและแรงจูงใจในการฝึกอบรม รวมไปถึงหลักการของ Self - Access Learning

2) **ขั้นดำเนินการ** เป็นส่วนของกิจกรรมการฝึกอบรมตามแนวคิดการเข้าถึงการเรียนรู้ด้วยตนเอง (Self - Access Learning) ประกอบไปด้วย

2.1) การวัดก่อนอบรม เป็นกิจกรรมที่เอื้อให้ผู้เข้าฝึกอบรมจำเป็นทำแบบทดสอบก่อนการอบรม จะเริ่มต้นขึ้น โดยมีเป้าหมายสำคัญคือการช่วยให้ผู้เรียนได้ทราบถึงภาพรวมของเนื้อหาและรายละเอียดของการฝึกอบรม ผ่านคู่มือการใช้งานให้กับผู้เข้ารับการอบรม สอดคล้องกับความเห็นของผู้เชี่ยวชาญในเรื่องของการจัดทำคู่มือว่าต้องมีรายละเอียดการอบรมในรูปแบบการฝึกอบรมผ่านเทคโนโลยีอุปกรณ์เคลื่อนที่ตามแนวคิดการเข้าถึงการเรียนรู้ด้วยตนเองฯ อย่างละเอียดและครบถ้วน ที่จะทำให้ผู้เข้ารับการอบรมมีความเข้าใจในการอบรมรวมถึงส่งผลให้เกิดกระบวนการคิด การคิด (Thinking Skill) ซึ่งเป็นกิจกรรมที่ใช้ในการประมวลผลข้อมูลแก้ปัญหาตัดสินใจและสร้างแนวคิดใหม่ ๆ ซึ่งนิยมใช้ทักษะการคิดเมื่อต้องการพยายามทำความเข้าใจเกี่ยวกับประสบการณ์ การจัดระเบียบข้อมูล การเชื่อมต่อดำถามระหว่างการอบรม การคิดวางแผนหรือตัดสินใจว่าจะทำอะไรในเรื่องใหม่ ๆ

2.2) ศึกษาเนื้อหา หลังจากทำวัดก่อนการอบรมแล้ว ผู้เข้ารับการอบรมจะต้องศึกษาเนื้อหาหลักสูตรตามสื่อที่กำหนดให้ โดยไม่มีการกำหนดวันเวลาในการส่งงานหรือการมีปฏิสัมพันธ์ที่แน่นอนในแต่ละบทเรียน แต่จะเป็นการกำหนดระยะเวลาโดยรวม ซึ่งสอดคล้องกับแนวทางการเรียนรู้แบบ Mobile Learning ผสมผสานกับโดยใช้หลักการเรียนรู้แบบ Self - Access Learning ที่เอื้อให้ผู้เข้ารับการอบรมได้เรียนรู้ด้วยตนเองและสามารถพึ่งพาตนเอง (Autonomy) ในการเข้าถึงทรัพยากรการเรียนรู้ได้ อย่างไรก็ตาม ในระหว่างการศึกษาและฝึกอบรมนี้ ผู้เข้ารับการฝึกอบรมสามารถติดต่อสื่อสารกับผู้จัดการฝึกอบรมในการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นระหว่างการฝึกอบรมได้ตลอดเวลา

2.3) **ขั้นหลังฝึกอบรม** เป็นขั้นตอนสุดท้ายโดยมีเป้าหมายคือการประเมินผลการฝึกอบรม ประกอบด้วยรูปแบบการประเมินผลการเรียนรู้ (Learning outcomes) ที่สอดคล้องกับเป้าหมายขององค์กร และการวัดทัศนคติของผู้เข้ารับการอบรม (Attitude) ที่จะนำเอาไปต่อยอดต่อการ พัฒนาและปรับปรุงรูปแบบการฝึกอบรมต่อไป

ส่วนที่ 3 ผลผลิต (Output) เป็นในส่วนการเก็บผลการประเมินของผู้เข้ารับการอบรม สอดคล้องกับประเด็นสำคัญจากผู้เชี่ยวชาญในด้านของแรงจูงใจในการเลื่อนขั้นของผู้เข้ารับการอบรม โดยเป็นส่วนที่มีเป้าหมายสำคัญคือการรวบรวมและประเมินผลด้านความรู้ความสามารถต่าง ๆ ที่ผู้เข้ารับการอบรมได้ศึกษาในรูปแบบการฝึกอบรมนี้ โดยข้อมูลสามารถนำเป็นข้อมูลพื้นฐานของบุคลากรแต่ละท่าน และเป็นข้อมูลในการรายงานผลการฝึกอบรมให้ผู้บริหารรับทราบต่อไป ซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อองค์กรอย่างมากในการประกอบ



ในการพิจารณาผลงาน การเลื่อนขั้น หรือการมอบหมายงานเฉพาะของผู้เข้าอบรมแต่ละท่านต่อไปในอนาคต ถือว่าเป็นวิธีการที่ตอบสนองต่อการพัฒนาองค์กรอย่างยั่งยืน ไม่เสียงบประมาณไปอย่างเปล่าประโยชน์ อย่างแท้จริง

อภิปรายผล

การวิเคราะห์รูปแบบการฝึกอบรมผ่านเทคโนโลยีอุปกรณ์เคลื่อนที่ตามแนวคิดการเข้าถึงการเรียนรู้ด้วยตนเอง ฯ จากการสัมภาษณ์เชิงลึกกลุ่มผู้เชี่ยวชาญ สามารถอภิปรายผลได้ดังนี้

1. ผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่า รูปแบบการอบรมนี้ให้ความสำคัญแก่ปัจจัยนำเข้า (Input) ซึ่งประกอบด้วย การวิเคราะห์แนวคิดการเข้าถึงการเรียนรู้ด้วยตนเอง เนื้อหาการฝึกอบรม กระบวนการฝึกอบรมผ่านอุปกรณ์เคลื่อนที่ เครื่องมือที่ใช้ในการฝึกอบรม (Training Tools) ซึ่งเป็นการเตรียมความพร้อมให้แก่บุคลากรและเป็นส่วนให้บุคลากรมีพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงไป สอดคล้องกับ วิจิตร อาวะกุล (Wichit Awakul, 1997) ที่กล่าวว่า การฝึกอบรมเป็นกระบวนการที่จะพัฒนาบุคคล เพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมอย่างมีระบบระเบียบแบบแผน เพื่อให้บุคคลมีความรู้ ความเข้าใจ มีทัศนคติ ความชำนาญประสบการณ์ที่เหมาะสม หรือเข้าทำงานได้ เป็นอย่างดี เกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างถาวร และมีมาตรฐาน เป็นการดำเนินการที่ต่อเนื่อง เป็นภาระที่ไม่มีที่สิ้นสุด เพื่อแก้ปัญหาขององค์กรในช่วงเวลาที่เหมาะสม เป็นกิจกรรมที่จะนำไปสู่การแก้ไขปัญหาการทำงาน ขององค์กรให้มีประสิทธิภาพ ก่อให้เกิดความสำเร็จและบรรลุเป้าหมายขององค์กร

นอกจากนั้น รูปแบบการฝึกอบรมนี้ยังให้ความสำคัญแก่กระบวนการ (Process) ที่ประกอบด้วย ขั้นตอนการฝึกอบรมที่เป็นการเตรียมความพร้อมสำหรับผู้เข้ารับการอบรมที่ฝึกอบรมผ่านอุปกรณ์เคลื่อนที่ ต่อมา คือ ขั้นตอนการฝึกอบรมที่เป็นกิจกรรมการฝึกอบรม ผ่านสื่อมัลติมีเดีย พร้อมกับการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ระหว่างผู้เรียนเองผ่าน Social Media นับเป็นการส่งเสริมให้ผู้เรียนมีความสะดวกในการเข้าถึงบทเรียนและมีความสะดวกในการเรียนรู้มากยิ่งขึ้นและสุดท้าย คือ ขั้นตอนหลังฝึกอบรม เป็นการประเมินผลการเรียนรู้และวัดทัศนคติของผู้เข้ารับการอบรมหลังจากอบรมผ่านอุปกรณ์เคลื่อนที่ ซึ่งกระบวนการนี้มีความสอดคล้องกับ โด널ด์ (Donald, 1975 as cited in Testing and Evaluation Center for Educational and Professional Development, The Faculty of Education, Chulalongkorn University, 2018) ของ ASTD (The American Society for Training and Development) มหาวิทยาลัยวิสคอนซิน ประเทศสหรัฐอเมริกา ที่ได้เสนอแนวคิดเกี่ยวกับการฝึกอบรมและการประเมินผลการฝึกอบรมว่า “การฝึกอบรมนั้นเป็นการช่วยเหลือบุคลากรให้สามารถปฏิบัติงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ในการฝึกอบรมใด ๆ ควรจัดให้มีการประเมินผล การฝึกอบรม ซึ่งถือเป็นสิ่งจำเป็นที่ช่วยให้รู้ว่า การจัดโปรแกรมการฝึกอบรมมีประสิทธิภาพเพียงใด การฝึกอบรมเป็นกิจกรรมปกติที่เกิดขึ้นในทุกองค์กรเป็นกิจกรรมที่จัดขึ้นมาเพื่อการพัฒนาบุคลากร ในหน่วยงาน โดยมุ่งหวังให้ผู้ผ่านการอบรมได้มีการปรับปรุงเปลี่ยนแปลงแนวทางการทำงานให้มีประสิทธิภาพ มากขึ้น สามารถแก้ปัญหาเฉพาะหน้าได้อย่างรวดเร็วทันการณ์ และสอดคล้องกับแนวคิดของ ฮอปเปอร์ (Hopper, 1992) ที่กล่าวว่า การเรียนหรืออบรมที่มุ่งเน้นให้ผู้เรียนเป็นศูนย์กลางการเรียนรู้เน้นให้เกิด ปฏิสัมพันธ์โดยการจัดสภาพแวดล้อมให้อำนวยต่อการเข้าถึงบทเรียน ไม่ซับซ้อน เข้าถึงได้ง่าย



ข้อเสนอแนะจากงานวิจัย

ข้อเสนอแนะในอนาคตนั้น ผู้วิจัยได้เสนอแนะดังนี้

1. ผู้วิจัยควรทำการศึกษาเนื้อหาหลักสูตร และควรได้รับความร่วมมือจากผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการจัดฝึกอบรม เช่น ผู้บริหาร ฝ่ายพัฒนาสมรรถนะบุคลากรประจำหน่วยงาน ฝ่ายเทคโนโลยีสารสนเทศ ทั้งนี้เพื่อให้รูปแบบการฝึกอบรมนั้น สามารถใช้งานได้จริงและมีประสิทธิภาพ
2. ควรศึกษาเรื่องหลักเกณฑ์และวัฒนธรรมขององค์กรมาประกอบเพื่อให้รูปแบบการฝึกอบรมนั้น สอดคล้องกับแนวทางการทำงานของบุคลากรซึ่งเป็นปัจจัยที่ส่งเสริมให้รูปแบบการฝึกอบรมนั้นประสบความสำเร็จได้มากขึ้นต่อไป

จริยธรรมการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นส่วนหนึ่งของโครงการวิจัยที่ผ่านการรับรองจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์เรียบร้อยแล้ว COE no. COE63/05

กิตติกรรมประกาศ

งานวิจัยนี้ได้รับทุนอุดหนุนการทำกิจกรรมส่งเสริมและสนับสนุนการวิจัยและนวัตกรรมจากสำนักงานการวิจัยแห่งชาติ

References

- Frank Russell. (2018). *6 reasons micro - learning will make a huge impact in your organization*. Retrieved from <https://propositions.com/dashtrain/6-reasons-micro-learning-will-make-a-huge-impact-in-your-organization-webinar/>
- Hopper, C. (1992). *Differences between left and right hemisphere*. Retrieved from <http://www.mtsu.edu/~studskl/hd/learn.html>
- Napin Yeamprayunsawasd. (2014). *Mobile learning to enhance the training of personnel in the corporate*. Retrieved from <https://www.slideshare.net/napiny/mobile-learning-to-enhance-the-training-of-personnel-in-the-corporate>
- Natcha Vachirahattapong. (2015). *Develop of blended training model via m - training and face to face training on active board using for Chonburi provincial administration organization teachers* (Master's thesis), Burapha University.
- Office of the Higher Education Commission. (2018). *Background*. Retrieved from <http://www.mua.go.th/index2.html>
- Office of the Civil Service Commission. (2019). *Digital literacy*. Retrieved from <https://www.ocsc.go.th/DLProject/mean-dlp>



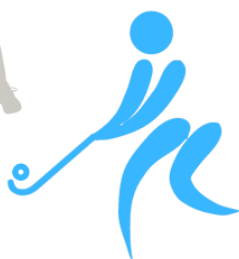
Testing and Evaluation Center for Educational and Professional Development, The Faculty of Education, Chulalongkorn University. (2018). *Project evaluation form*. Retrieved from http://km.moi.go.th/km/quality_plan/evaluate/evaluate5_4.pdf

Wichit Awakul. (1997). *Training*. Bangkok: Chulalongkorn University.

Received: September 20, 2022

Revised: October 25, 2022

Accepted: November 1, 2022





ผลการจัดการเรียนรู้พลศึกษา กีฬาบาสเกตบอลตามแนวคิดอุดมการณ์โอลิมปิกที่มีต่อความ บริสุทธิ์ยุติธรรมในการเล่นกีฬาของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1

ธนวิทย์ ช่วยบำรุง บัญชา ชลาภิรมย์ และสุธนะ ดิงศักดิ์

ครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) เพื่อศึกษาพัฒนาผู้เรียนจากผลการจัดการเรียนรู้พลศึกษา กีฬาบาสเกตบอลตามแนวคิดอุดมการณ์โอลิมปิกที่มีต่อความบริสุทธิ์ยุติธรรมในการเล่นกีฬาของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1 2) เพื่อทดสอบผลการจัดการเรียนรู้พลศึกษา กีฬาบาสเกตบอลตามแนวคิดอุดมการณ์โอลิมปิกที่มีต่อความบริสุทธิ์ยุติธรรมในการเล่นกีฬาของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1 ของกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดการเรียนรู้พลศึกษา กีฬาบาสเกตบอลตามแนวคิดอุดมการณ์โอลิมปิก กับกลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามปกติ

การได้มาซึ่งกลุ่มตัวอย่าง ด้วยวิธีการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random sampling) คือ นักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1 จำนวน 50 คน แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มทดลองจำนวน 25 คน กลุ่มควบคุม จำนวน 25 คน ดำเนินการทดลองระยะเวลา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 1 วัน วันละ 50 นาที และทำการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนความบริสุทธิ์ยุติธรรมในการเล่นกีฬา โดยทดสอบค่าที (t - test) ก่อนและหลังทำการทดลองแล้วทำการทดสอบความบริสุทธิ์ยุติธรรมในการเล่นกีฬา ก่อนและหลังการทดลอง ด้วยแบบประเมินพฤติกรรมที่แสดงความบริสุทธิ์ยุติธรรมในการเล่นกีฬา โดยทดสอบความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการวิจัยพบว่า 1) ค่าเฉลี่ยของคะแนนความบริสุทธิ์ยุติธรรมในการเล่นกีฬาหลังการทดลองของกลุ่มทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 2) ค่าเฉลี่ยของคะแนนความบริสุทธิ์ยุติธรรมในการเล่นกีฬาหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สรุปได้ว่าการจัดการเรียนรู้พลศึกษา กีฬาบาสเกตบอลตามแนวคิดอุดมการณ์โอลิมปิกสามารถพัฒนาความบริสุทธิ์ยุติธรรมในการเล่นกีฬาของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1

คำสำคัญ: แนวคิดอุดมการณ์โอลิมปิก; ความบริสุทธิ์ยุติธรรมในการเล่นกีฬา; การจัดการเรียนรู้พลศึกษา; กีฬาบาสเกตบอล



EFFECTS OF PHYSICAL EDUCATION LEARNING MANAGEMENT BASED ON OLYMPISM CONCEPT TO ENHANCE SPORT FAIR PLAY OF SEVENTH GRADE STUDENTS

Thanawit Chuaibamrung, Bancha Charapirom, and Suthana Tingsabhat

Faculty of Education, Chulalongkorn University

Abstract

The purpose of this research was to 1) study the effects of physical education learning management based on olympism concept to enhance sport fair play of seventh grade students, 2) compare the different results between the experimental group which received physical education learning management based on olympism concept and control group which received the normal physical education instruction. The participants were 50 students in Matthayom 1 school in Office of the Higher Education Commission, by simple random sampling. The participants were divided into 2 groups. Experimental group which received the physical education learning management based on olympism concept contained 25 students. Another group which received the normal physical education instruction contained 25 students. The research instruments were 8 lesson plans, 1 day a week and 50 minutes. The difference of the average t - test scores of enhance sport fair play test was compared before and after trial to test the importance statistically significant difference at .05 level.

The results were as follows: 1) the mean score of enhance sport fair play after the treatment of the experimental group was higher than that before the treatment at the significance level of .05 and, 2) the mean score of enhance sport fair play after the treatment of the experimental group was higher than that in the control group at the significance level of .05

Keywords: olympism concept, enhance sport fair play, physical education learning, Basketball



บทนำ

ความคาดหวังของสังคมไทยในปัจจุบันมีเป้าหมายที่จะพัฒนาประเทศตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง ซึ่งมีวิสัยทัศน์ของแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 12 ที่ตั้งไว้ว่าความมั่นคง มั่งคั่ง และยั่งยืน โดยต้องอาศัยทรัพยากรมนุษย์ที่มีคุณภาพ ทางด้านความดีความเก่ง ซึ่งกีฬาเป็นอีกหนึ่งช่องทางที่จะสามารถพัฒนามนุษย์ให้เป็นมนุษย์ที่มีศักยภาพ

แต่ในปัจจุบันโลกเราเข้าสู่ยุคแห่งเทคโนโลยี มนุษย์ทุกคนถูกสังคมบีบบังคับให้ต้องแข่งขันกันในการดำเนินชีวิตในแต่ละวันเพื่อความอยู่รอด ส่งผลต่อการเล่นกีฬาที่มีเป้าหมายเปลี่ยนไปจากในอดีตที่เล่นกีฬาเพื่อสร้างความสนุกสนาน ความสามัคคี เป็นการเล่นกีฬาเพื่อชัยชนะเพียงอย่างเดียว ส่งผลต่อพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมของนักกีฬา ดังข่าวกีฬาในโทรทัศน์ เช่น การฟุ้งล้มเพื่อให้ได้จุดโทษของกีฬาฟุตบอล การใช้สารกระตุ้นที่ผิดกฎหมาย ซึ่งส่วนใหญ่ปัญหาเกิดขึ้นกับกีฬาประเภททีม เนื่องจากเป็นที่นิยมโดยเฉพาะกีฬาบาสเกตบอลที่หลายโรงเรียนนำมาเป็นสื่อในการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาเพราะใช้พื้นที่ไม่มากในการจัดการเรียนรู้ และที่สำคัญยังพบอีกว่ากีฬาบาสเกตบอลมีลักษณะเฉพาะต่างจากกีฬาอื่น โดยเฉพาะกฎกติกาที่มากมาย ถ้าผู้เล่นไม่ปฏิบัติตาม ไม่เคารพการตัดสินของกรรมการหรือครูผู้สอน ก็เกิดปัญหาในการจัดการเรียนรู้ และถ้าปัญหาเหล่านี้ไม่ได้รับการแก้ไขอย่างถูกต้องทิศทาง จะส่งผลต่อเด็กที่น่าสยดสยองเปรียบเสมือนจากการเล่นกีฬาอย่างไม่บริสุทธิ์ยุติธรรมไปใช้ในการดำเนินชีวิต จนเกิดปัญหาต่าง ๆ มากมาย

แนวคิดอุดมการณ์โอลิมปิก เป็นปรัชญา แนวทาง หลักการแห่งความเจริญงอกงาม ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ วัฒนธรรม และศีลธรรม เพื่อให้มนุษย์อยู่รวมกันอย่างมีความสุข ผ่านการลงมือปฏิบัติจริง ที่ช่วยสร้างจิตวิญญาณของความสามัคคี ความเป็นหนึ่งใจเดียวกัน รวมถึงความบริสุทธิ์ยุติธรรมในการเล่นกีฬาด้วยคติพจน์โอลิมปิกที่ท่านบารอน ปีแอร์ เดอร์ กูแบร์แตง (Baron Pierre de Coubertin) ได้กล่าวไว้นั้น คือ 1) ซิตีอุส - เร็วกว่า 2) อัลติอุส - สูงกว่า 3) ฟอร์ตีอุส - แข็งแรงกว่า ถูกนำมาเป็นเป้าหมายในการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ทั้ง 3 ประการ 1) ยอดเยี่ยม (Excellent) หมายถึง การทุ่มเทอย่างสุดความสามารถทั้งในการเล่นกีฬาและการพัฒนาตนเองให้มุ่งไปสู่เป้าหมายสูงสุดการดำเนินชีวิตที่ตั้งไว้ 2) มิตรภาพ (Friendship) หมายถึง การสร้างทัศนคติเชิงบวกกับหมู่คณะ การสร้างความสนุกสนาน เบิกบาน โดยไม่ยึดติดความแตกต่างในทุกด้าน 3) ความเคารพต่อกัน (Respect) หมายถึง การนับถือตนเองและผู้อื่น มีความบริสุทธิ์ยุติธรรมในการดำเนินชีวิต ปฏิบัติตนอยู่ภายใต้กฎหมายบ้านเมือง (Supitr Samahito, 2016) จากหลักแนวคิดอุดมการณ์โอลิมปิกที่ได้กล่าวมา ถ้ามีการนำหลักดังกล่าวไปประยุกต์ใช้ในการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาจะสามารถพัฒนาผู้เรียนแบบองค์รวม คือ ทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม โดยเฉพาะคุณลักษณะความบริสุทธิ์ยุติธรรมในการเล่นกีฬา ซึ่งมีความสอดคล้องกับการพัฒนาผู้เรียนด้านจิตใจ ดังที่ วรศักดิ์ เพียรชอบ (Worasak Pianchob, 2005) กล่าวว่า การพลศึกษา เป็นกระบวนการการศึกษาอย่างหนึ่งที่จะช่วยส่งเสริมให้นักเรียนได้มีการเจริญงอกงามและมีการพัฒนาทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม ที่จะช่วยแต่งเติมมนุษยชาติให้มีจิตวิญญาณทางกีฬาเพื่อใช้ในการดำเนินชีวิตให้ดีขึ้น ส่งผลให้เกิดผลของความบริสุทธิ์ยุติธรรมในการเล่นกีฬาทั้ง 4 ด้าน 1) จิตวิญญาณของทีม 2) ความซื่อสัตย์ 3) ความอดทน 4) ความเป็นเลิศ

ถึงแม้ความบริสุทธิ์ยุติธรรมในการเล่นกีฬาจะมีความสำคัญมาก แต่สังคมปัจจุบันรวมถึงระบบการศึกษาไทยยังมุ่งพัฒนาชัยชนะเป็นหลัก ผู้ปกครองมีความคาดหวังสูงในการเรียนของลูกหลาน สอบได้คะแนนวิชาการ



ให้ได้มากที่สุด โดยไม่ปลูกฝังอุดมการณ์และแนวคิดที่พัฒนาความเจริญงอกงามทางจิตใจ จึงส่งผลให้เยาวชนและนักเรียนไม่มีความพยายามในการพัฒนาตนเอง แต่ใช้พฤติกรรมการโกงเพื่อประสบความสำเร็จในรูปแบบต่าง ๆ ส่งผลให้เกิดปัญหาต่าง ๆ ตามมา

ผลจากความสำคัญของความบริสุทธิ์ยุติธรรมในการเล่นกีฬาที่กล่าวมา การศึกษาไทยควรให้ความสำคัญกับเรื่องนี้เพราะจะสามารถพัฒนาเด็กให้เป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพ ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาผลการจัดการเรียนรู้พลศึกษา กีฬาบาสเกตบอลตามแนวคิดโอลิมปิกที่มีต่อความบริสุทธิ์ยุติธรรมในการเล่นกีฬานักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1 เพื่อให้นักเรียนเกิดการพัฒนาตนเองให้ครบทุกด้าน เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์เติบโตเป็นผู้ใหญ่และสามารถใช้ชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

วัตถุประสงค์

- 1) เพื่อศึกษาพัฒนาผู้เรียนจากผลการจัดการเรียนรู้พลศึกษา กีฬาบาสเกตบอลตามแนวคิดอุดมการณ์โอลิมปิกที่มีต่อความบริสุทธิ์ยุติธรรมในการเล่นกีฬานักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1
- 2) เพื่อทดสอบผลการจัดการเรียนรู้พลศึกษา กีฬาบาสเกตบอลตามแนวคิดอุดมการณ์โอลิมปิกที่มีต่อความบริสุทธิ์ยุติธรรมในการเล่นกีฬานักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1 ของกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดการเรียนรู้พลศึกษา กีฬาบาสเกตบอลตามแนวคิดอุดมการณ์โอลิมปิก กับกลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามปกติ

สมมติฐานการวิจัย

1. กลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดการเรียนรู้พลศึกษา กีฬาบาสเกตบอลตามแนวคิดโอลิมปิกที่มีต่อความบริสุทธิ์ยุติธรรมในการเล่นกีฬานักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1 หลังการทดลองมีคะแนนความบริสุทธิ์ยุติธรรมในการเล่นกีฬาหลังการทดลองของกลุ่มทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
2. กลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดการเรียนรู้พลศึกษา กีฬาบาสเกตบอลตามแนวคิดโอลิมปิกที่มีต่อความบริสุทธิ์ยุติธรรมในการเล่นกีฬานักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1 มีคะแนนความบริสุทธิ์ยุติธรรมในการเล่นกีฬาหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

วิธีดำเนินการวิจัย

ขั้นที่ 1 การเตรียมการทดลอง

1.1) การศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง 1.2) กำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่างการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้วิธีสุ่มอย่างง่าย (Sample Random Sampling) ประชากรในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1 ปีการศึกษา 2561 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือ นักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนในสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษาแห่งหนึ่ง จำนวน 50 คน แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 25 คน 1.3) การสร้างและพัฒนาเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย แผนจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิดอุดมการณ์โอลิมปิก จำนวน 8 แผน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ แบบประเมินพฤติกรรมที่แสดงความบริสุทธิ์



ยุทธธรรมในการเล่นกีฬาที่พัฒนามาจาก ปิยภูมิ กลมเกลียว (Piyaphum Klomkaew, 2017) จำนวน 4 ด้าน ด้านละจำนวน 5 ข้อ ได้แก่ ด้านจิตวิญญาณของทีม ด้านความซื่อสัตย์ ด้านความอดทน ด้านความเป็นเลิศ

ขั้นตอนการพัฒนาการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิดอุดมการณ์โอลิมปิกที่มีต่อความบริสุทธิ์ ยุติธรรม ผู้วิจัยดำเนินการดังนี้

- 1) ศึกษารายละเอียดเกี่ยวกับกีฬาสเกตบอล จากงานวิจัย ตำราและเอกสารต่าง ๆ เพื่อสร้างตารางวิเคราะห์
- 2) สร้างแผนจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิดอุดมการณ์โอลิมปิก จำนวน 8 แผน และแบบประเมินพฤติกรรมที่แสดงความบริสุทธิ์ยุติธรรมในการเล่นกีฬา
- 3) นำแผนการจัดการเรียนรู้พลศึกษาที่กีฬาสเกตบอลตามแนวคิดอุดมการณ์โอลิมปิกไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ ตรวจสอบพิจารณาความตรงตามจุดประสงค์ และความเหมาะสมของกิจกรรมการเรียนรู้กีฬาสเกตบอลที่มีต่อบริสุทธิ์ยุติธรรมในการเล่นกีฬา ส่วนแบบประเมินพฤติกรรมที่แสดงความบริสุทธิ์ยุติธรรมในการเล่นกีฬาไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบพิจารณาความตรง และนำมาหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Congruence: IOC)
- 4) แก้ไขปรับปรุงแผนการจัดการเรียนรู้พลศึกษาที่กีฬาสเกตบอลตามแนวคิดอุดมการณ์โอลิมปิกและแบบประเมินพฤติกรรมที่แสดงความบริสุทธิ์ยุติธรรมในการเล่นกีฬาให้สมบูรณ์
- 5) นำแผนการจัดการเรียนรู้พลศึกษาที่กีฬาสเกตบอลตามแนวคิดโอลิมปิกที่มีต่อความบริสุทธิ์ยุติธรรมในการเล่นกีฬาที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปทดลองใช้กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนแห่งหนึ่ง ที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง

ขั้นที่ 2 การดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล

2.1 การกำหนดแผนการทดลอง การวิจัยครั้งนี้เป็นวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi – Experimental Research) แบบ 2 กลุ่ม มีการทดสอบก่อนและหลังการทดลอง โดยดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูลก่อนการทดลองแผนการจัดการเรียนรู้พลศึกษาที่กีฬาสเกตบอลตามแนวคิดอุดมการณ์โอลิมปิก มีดังนี้

2.1.1) ผู้วิจัยทำการทดสอบวัดเจตคติต่อวิชาพลศึกษา ของนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุมก่อนการทดลอง (Pre - test)

2.1.2) นำผลการทดสอบก่อนเรียนมาทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ย โดยทดสอบค่าที (t - test)

2.2) กลุ่มทดลองผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินการจัดการเรียนรู้ตามแผนการจัดการเรียนรู้พลศึกษาที่กีฬาสเกตบอลตามแนวคิดอุดมการณ์โอลิมปิก แต่ละคาบเรียนจะประกอบไปด้วย 5 ขั้นตอนสำคัญ คือ ขั้นที่ 1 ขั้นเตรียม / การอบอุ่นร่างกาย สอดแทรกกิจกรรมสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย ตรงกับเป้าหมายโอลิมปิกตามแนวคิดอุดมการณ์โอลิมปิกด้านยอดเยี่ยม (Excellent) ขั้นที่ 2 ขั้นอธิบายสาธิต ขั้นที่ 3 ฝึกทักษะ ขั้นที่ 4 ขั้นนำไปใช้สอดแทรกการถ่ายทอดสุนทรียภาพตามแนวคิดอุดมการณ์โอลิมปิกด้านมิตรภาพ (Friendship) และด้านความเคารพต่อกัน (Respect) ขั้นที่ 5 สรุปแนวคิดอุดมการณ์โอลิมปิก ส่วนสำคัญ คือ ผู้ดำเนินการจัดการเรียนรู้ตามแผนการจัดการเรียนรู้พลศึกษาที่กีฬาสเกตบอลตามแนวคิดอุดมการณ์โอลิมปิก มุ่งเน้นให้นักเรียนได้มีการวิเคราะห์ความสามารถตนเองเพื่อพัฒนาตนเองแบบองค์รวมอย่างเต็มที่ตามศักยภาพของแต่ละคน เพื่อให้รู้ถึงจุดด้อยจุดเด่นของตนเอง และเข้าร่วมกิจกรรมการจัดการเรียนรู้ในห้องเรียนอย่างสุดความสามารถ และสนุกสนาน โดยผ่านกระบวนการการถ่ายทอดสุนทรียภาพตามแนวคิดอุดมการณ์โอลิมปิก เพื่อนำไปใช้เล่น

ในกิจกรรมที่มีการแข่งขันเพื่อชัยชนะอย่างเข้มข้น และสรุปผลของกิจกรรมในขั้นสุดท้ายโดยเน้นให้นักเรียนเห็นถึงคุณค่าของแนวคิดอุดมการณ์โอลิมปิกจึงส่งผลให้เกิดความบริสุทธิ์ยุติธรรมในการเล่นกีฬา จำนวน 8 แผนการจัดการเรียนรู้ สัปดาห์ละ 1 คาบเรียน คาบเรียนละ 50 นาที รวม 8 สัปดาห์ กลุ่มควบคุม ดำเนินการจัดการเรียนรู้ โดยผู้วิจัยดำเนินการสอนจากการใช้แผนการจัดการเรียนรู้พลศึกษาแบบปกติ สัปดาห์ละ 1 คาบเรียน คาบเรียนละ 50 นาที รวม 8 สัปดาห์ สารการเรียนรู้ของกลุ่มควบคุมเหมือนกับกลุ่มทดลอง การดำเนินงานหลังการทดลองโดยการประเมินพฤติกรรมที่แสดงความบริสุทธิ์ยุติธรรมในการเล่นกีฬานักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังการทดลอง (Post - test) โดยใช้แบบประเมินฉบับเดียวกันกับแบบประเมินก่อนเรียน

ในส่วนของแบบประเมินพฤติกรรมที่แสดงความบริสุทธิ์ยุติธรรมในการเล่นกีฬาได้พัฒนามาจากการวัดและประเมินพฤติกรรมเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะอันพึงประสงค์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลายของไทยในศตวรรษที่ 21 (Rungrudee Klaharn, 2018) และงานวิจัยของนิรันดร์ กำจัดภัย (Nirun Gumjudpai, 2018) เรื่องปัญหาการฝึกซ้อมของนักกีฬาฟุตบอลลีเกอุมภาค ดิวิชั่น 2

ขั้นที่ 3 การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้

3.1 สถิติที่ใช้

3.1.1 ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์หาค่าเฉลี่ย (Mean) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความบริสุทธิ์ยุติธรรมในการเล่นกีฬา โดยการทดสอบค่าที่ (t - test) ที่นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 3.2.1 นำแบบวัดเจตคติทุกฉบับมาตรวจให้คะแนน โดยให้คำตอบตามอัตราการประเมินค่า ซึ่งมีมาตราแข่งขัน 4, 3, 2, และ 1 มาตรวจให้คะแนนในแต่ละข้อเมื่อรวมคะแนนทุกข้อแล้วนำมาเปรียบเทียบกับเกณฑ์ที่กำหนดดังนี้

3.50 - 4.00 คะแนน หมายถึง มากที่สุด

2.50 - 3.49 คะแนน หมายถึง มาก

1.50 - 2.49 คะแนน หมายถึง เล็กน้อย

ต่ำกว่า 1.49 ลงมา หมายถึง น้อยที่สุด

3.2.2 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนความบริสุทธิ์ยุติธรรมในการเล่นกีฬาก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยการทดสอบค่าที่ (t - test Dependents) ที่นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการวิจัย

ตารางที่ 1 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความบริสุทธิ์ยุติธรรมในการเล่นกีฬาก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม

คะแนนความบริสุทธิ์ ยุติธรรมในการเล่นกีฬา	n	Mean		S.D.	
		ก่อนทดลอง	หลังทดลอง	ก่อนทดลอง	หลังทดลอง
กลุ่มทดลอง	25	54.48	76.80	8.094	1.848
กลุ่มควบคุม	25	56.88	58.36	8.757	8.669

จากตารางที่ 1 พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนความบริสุทธิ์ยุติธรรมในการเล่นกีฬาของกลุ่มทดลอง หลังจากรับการจัดการเรียนรู้พลศึกษา กีฬาบาสเกตบอลตามแนวคิดอุดมการณ์โอลิมปิกสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 54.48 คะแนน หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 76.80 คะแนน

ส่วนค่าเฉลี่ยของคะแนนความบริสุทธิ์ยุติธรรมในการเล่นกีฬาของกลุ่มควบคุม หลังจากรับการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาแบบปกติไม่แตกต่างจากก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความบริสุทธิ์ยุติธรรมในการเล่นกีฬาเท่ากับ 56.88 คะแนน หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 58.36 คะแนน แสดงให้เห็นว่าการจัดการเรียนรู้พลศึกษา กีฬาบาสเกตบอลตามแนวคิดอุดมการณ์โอลิมปิกสามารถพัฒนาความบริสุทธิ์ยุติธรรมในการเล่นกีฬาได้

ตารางที่ 2 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความบริสุทธิ์ยุติธรรมในการเล่นกีฬาก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม จำแนกเป็นรายด้าน

ด้านจิตวิญญาณของทีม		ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		t	p
กลุ่มตัวอย่าง	n	Mean	S.D.	Mean	S.D.		
กลุ่มทดลอง	25	13.20	2.723	18.76	.707	7.585	0.00**
กลุ่มควบคุม	25	13.40	2.646	14.08	2.308	7.585	0.00**

ด้านความซื่อสัตย์		ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		t	p
กลุ่มตัวอย่าง	n	Mean	S.D.	Mean	S.D.		
กลุ่มทดลอง	25	14.20	.772	19.44	.154	4.669	0.00**
กลุ่มควบคุม	25	15.48	3.721	15.56	4.083	4.669	0.00**

ด้านความอดทน		ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		t	p
กลุ่มตัวอย่าง	n	Mean	S.D.	Mean	S.D.		
กลุ่มทดลอง	25	13.48	2.838	19.40	.707	9.280	0.00**
กลุ่มควบคุม	25	14.48	2.786	14.92	2.308	9.280	0.00**

ด้านความเป็นเลิศ		ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		t	p
กลุ่มตัวอย่าง	n	Mean	S.D.	Mean	S.D.		
กลุ่มทดลอง	13.24	1.589	19.20	.957	10.028	0.01**	13.24
กลุ่มควบคุม	13.52	1.636	13.80	2.517	10.028	0.01**	13.52

*p < .05

จากตารางที่ 2 พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนความบริสุทธิ์ยุติธรรมในการเล่นกีฬารายด้านของกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม โดยแบ่งรายด้านได้ดังนี้



ด้านจิตวิญญาณของทีม กลุ่มทดลองก่อนการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 13.20 คะแนน หลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 19.20 คะแนน นักเรียนกลุ่มควบคุมก่อนการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 13.40 คะแนน หลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 14.08 คะแนน

ด้านความซื่อสัตย์ กลุ่มทดลองก่อนการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 14.20 คะแนน หลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 19.44 คะแนน นักเรียนกลุ่มควบคุมก่อนการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 15.48 คะแนน หลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 15.56 คะแนน

ด้านความอดทน กลุ่มทดลองก่อนการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 13.84 คะแนน หลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 19.40 คะแนน นักเรียนกลุ่มควบคุมก่อนการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 14.48 คะแนน หลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 14.92 คะแนน

ด้านความเป็นเลิศ กลุ่มทดลองก่อนการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 13.24 คะแนน หลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 19.20 คะแนน นักเรียนกลุ่มควบคุมก่อนการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 13.52 คะแนน หลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 13.80 คะแนน แสดงให้เห็นว่าการจัดการเรียนรู้พลศึกษา กีฬา บาสเกตบอลตามแนวคิดอุดมการณ์โอลิมปิกสามารถพัฒนาความบริสุทธิ์ยุติธรรมในการเล่นกีฬาได้

อภิปรายผล

ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องจึงตั้งสมมติฐานการวิจัย 1) ค่าเฉลี่ยของคะแนนความบริสุทธิ์ยุติธรรมในการเล่นกีฬาหลังการทดลองของกลุ่มทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 2) ค่าเฉลี่ยของคะแนนความบริสุทธิ์ยุติธรรมในการเล่นกีฬาหลังการทดลองของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยผู้วิจัยได้ทำการอภิปรายใน 2 ประเด็นดังนี้

ประเด็นที่ 1 จากวัตถุประสงค์ข้อที่ 1) เพื่อศึกษาพัฒนาผู้เรียนจากผลการจัดการเรียนรู้พลศึกษา กีฬา บาสเกตบอลตามแนวคิดอุดมการณ์โอลิมปิกที่มีต่อความบริสุทธิ์ยุติธรรมในการเล่นกีฬานักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1

ค่าเฉลี่ยของคะแนนความบริสุทธิ์ยุติธรรมในการเล่นกีฬาก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดการเรียนรู้พลศึกษา กีฬา บาสเกตบอลตามแนวคิดอุดมการณ์โอลิมปิกพบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนความบริสุทธิ์ยุติธรรมในการเล่นกีฬา หลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 1 แสดงให้เห็นว่าการจัดการเรียนรู้พลศึกษา กีฬา บาสเกตบอลตามแนวคิดอุดมการณ์โอลิมปิกสามารถพัฒนาความบริสุทธิ์ยุติธรรมในการเล่นกีฬาได้ จากขั้นตอนการจัดการเรียนรู้ ขั้นที่ 1 ขั้นเตรียม / การอบอุ่นร่างกาย สอดแทรกกิจกรรมสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย และขั้นที่ 4 ขั้นนำไปใช้ สอดแทรกการถ่ายทอดสุนทรียภาพตามแนวคิดอุดมการณ์โอลิมปิกด้านมิตรภาพ (Friendship) และด้านความเคารพต่อกัน (Respect) ตรงกับเป้าหมายโอลิมปิกตามแนวคิดอุดมการณ์โอลิมปิกด้านยอดเยี่ยม (Excellent) ในทุก ๆ ด้าน ได้แก่ ด้านจิตวิญญาณของทีม มุ่งเน้นให้ นักเรียนรู้จักการเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ โดยมีเจตคติที่ดีต่อเพื่อนร่วมทีม มีการสร้างบรรยากาศในการเรียนที่ดี เพื่อนร่วมทีมและทีมที่เป็นทีมแข่งขันเกิดความสุขและสนุกสนานในการเล่น ด้านความซื่อสัตย์ มุ่งเน้นให้นักเรียนรู้จักด้วยความตรงไปตรงมา ไม่คดโกงไม่เอินเอียง ไม่ทรยศ ไม่หลอกลวงมีความความจริงใจต่อผู้อื่น เคารพในกฎกติกา ด้านความอดทน นักเรียนมีความตั้งใจที่จะหมั่นฝึกฝนทักษะต่างๆของกีฬาบาสเกตบอลด้วยความพยายาม ความมุ่งมั่น ไม่ย่อท้อ ต่อความเหน็ดเหนื่อย

ตามความสามารถที่สุดของตนเอง และยอมรับความคิดเห็นของผู้อื่นด้วยความเต็มใจและยอมรับกับการตัดสินใจที่บางครั้งอาจจะไม่เห็นด้วย และด้านความเป็นเลิศ มุ่งเน้นให้ นักเรียนทำทุกสิ่งอย่างสุดความสามารถของตนเอง เช่น มีความจริงจังในการแข่งขันบาสเกตบอลในชั้นเรียนเล่นอย่างเต็มที่ด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา จิตวิญญาณของทีม ความซื่อสัตย์ ความอดทน และสามารถพัฒนาตนเองให้มุ่งไปสู่เป้าหมายสูงสุดการดำเนินชีวิตที่ตั้งไว้ได้

ประเด็นที่ 2 จากวัตถุประสงค์ข้อที่ 2 เพื่อทดสอบผลการจัดการเรียนรู้พลศึกษากีฬาบาสเกตบอลตามแนวคิดอุดมการณ์โอลิมปิกที่มีต่อความบริสุทธิ์ยุติธรรมในการเล่นกีฬาของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1 ของกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดการเรียนรู้พลศึกษากีฬาบาสเกตบอลตามแนวคิดอุดมการณ์โอลิมปิกกับกลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามปกติ

เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความบริสุทธิ์ยุติธรรมในการเล่นกีฬาหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมพบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนความบริสุทธิ์ยุติธรรมในการเล่นกีฬา หลังการทดลองกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงให้เห็นว่าการจัดการเรียนรู้พลศึกษากีฬาบาสเกตบอลตามแนวคิดอุดมการณ์โอลิมปิกสามารถพัฒนาความบริสุทธิ์ยุติธรรมในการเล่นกีฬาได้จากขั้นตอนการจัดการเรียนรู้ขั้นที่ 1 ขั้นเตรียม / การอบอุ่นร่างกาย สอดแทรกกิจกรรมสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย และขั้นที่ 4 ขั้นนำไปใช้สอดแทรกการถ่ายทอดสุนทรียภาพตามแนวคิดอุดมการณ์โอลิมปิกด้านมิตรภาพ (Friendship) และด้านความเคารพต่อกัน (Respect) ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐาน ข้อ 2 และสอดคล้องกับ สมพงษ์ ชะตะวดี (Sompong Chatawiti, 2014) กล่าวว่า การจัดการเรียนการสอนพลศึกษาตามแนวคิดอุดมการณ์โอลิมปิก จะช่วยแต่งเติมมนุษยชาติให้มีจิตวิญญาณทางกีฬาเพื่อใช้ในการดำเนินชีวิตให้ดีขึ้น โดยยึดยุทธศาสตร์ทางอุดมการณ์โอลิมปิกให้มนุษย์อยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัย

1.1 การจัดการเรียนเรียนรู้พลศึกษา ตามแนวคิดอุดมการณ์โอลิมปิก แต่ละคาบเรียนจะประกอบไปด้วย 5 ขั้นตอนสำคัญ คือ ขั้นที่ 1 ขั้นเตรียม / การอบอุ่นร่างกาย สอดแทรกกิจกรรมสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย ตรงกับเป้าหมายโอลิมปิกตามแนวคิดอุดมการณ์โอลิมปิกด้านยอดเยี่ยม (Excellent) ขั้นที่ 2 ขั้นอธิบายสาริต ขั้นที่ 3 ฝึกทักษะ ขั้นที่ 4 ขั้นนำไปใช้สอดแทรกการถ่ายทอดสุนทรียภาพตามแนวคิดอุดมการณ์โอลิมปิกด้านมิตรภาพ (Friendship) และด้านความเคารพต่อกัน (Respect) ขั้นที่ 5 สรุปแนวคิดอุดมการณ์โอลิมปิก โดยเฉพาะในขั้นนำไปใช้จะต้องออกแบบการจัดการเรียนรู้ให้มีการแข่งขันสูง มีความท้าทาย เนื่องจากเป็นขั้นที่จะสามารถแสดงให้เห็นว่านักเรียนมีพฤติกรรมที่แท้จริงในการเล่นกีฬาจะส่งผลให้สามารถประเมินความบริสุทธิ์ยุติธรรมในการเล่นกีฬาของนักเรียนได้ชัดเจน

1.2 ครูผู้สอนต้องศึกษาอุดมการณ์โอลิมปิกและมีจิตวิทยาในการสื่อสาร ที่จะถ่ายทอดแนวคิดอุดมการณ์โอลิมปิกอย่างเข้มข้น และสามารถให้คำแนะนำ ผลสะท้อนกลับ แก่นักเรียนที่แสดงพฤติกรรมที่เหมาะสม รวมถึงนักเรียนที่มีพัฒนาการที่ดีต่อความบริสุทธิ์ยุติธรรมในการเล่นกีฬา



2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

2.1 การทำวิจัยครั้งต่อไปควรทำวิจัยเกี่ยวกับ ผลการจัดการเรียนรู้พลศึกษากีฬาบาสเกตบอลตามแนวคิดอุดมการณ์โอลิมปิกที่มีต่อความบริสุทธิ์ยุติธรรมในการเล่นกีฬาของนักเรียนในระดับอื่น ๆ หรือควรทำวิจัยเกี่ยวกับ ผลการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิดอุดมการณ์โอลิมปิกโดยใช้กีฬาชนิดอื่นที่มีต่อความบริสุทธิ์ยุติธรรมในการเล่นกีฬาของนักเรียน

2.2 ควรศึกษาวิจัยการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิดอุดมการณ์โอลิมปิก ในรายการอื่น ๆ ที่นอกเหนือจากงานวิจัยในครั้งนี้เพื่อพัฒนาความบริสุทธิ์ยุติธรรมในการเล่นกีฬาเป็นการต่อไป

2.3 ควรมีการศึกษาวิจัยการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิดอุดมการณ์โอลิมปิกที่ส่งผลต่อตัวแปรอื่น ๆ

References

- Nirun Gumjudpai. (2018). *The problem of training of football players in the Regional League Division 2*. Retrieved from <https://so04.tci-thaijo.org/index.php/eduku/article/view/78598>
- Rungrudee Klaharn. (2018). *Measurement and evaluation of behavior to enhance desirable characteristics of Thai upper primary school students in the 21st century*. Retrieved from <https://he01.tci-thaijo.org/index.php/JRTAN/article/view/66797/54580>
- Sompong Chatawiti. (2014). *Olympic Education (Olympic Education)*. Retrieved from <https://olympicthai.org/en/thailand-olympic-academy/>
- Supitr Samahito. (2016). *The Aesthetics of Olympism*. Nonthaburi: Sampachanya Publishing House.
- Worasak Pianchob. (2005). *Philosophy, Principles, Teaching Methods, Measurement and Assessment of Physical Education*. Bangkok: Chulalongkorn University Press.

Received: September 14, 2022

Revised: October 30, 2022

Accepted: November 4, 2022



ความสัมพันธ์ระหว่างการเปิดรับข่าวสาร การรับรู้ ทักษะ และพฤติกรรมทางเพศที่ พึงประสงค์ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย

นรกรมล กองสุข สิริญญา รอดพิพัฒน์ และจินตนา สรายุทธพิทักษ์

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาเชิงวิเคราะห์แบบภาคตัดขวาง มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการเปิดรับข่าวสาร การรับรู้ ทักษะ และพฤติกรรมทางเพศที่พึงประสงค์ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย วิธีดำเนินการวิจัย กลุ่มตัวอย่างโดยใช้วิธีการสุ่มแบบหลายขั้นตอน จำนวน 450 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบสอบถามออนไลน์ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้การแจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และสถิติสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สัน ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีการเปิดรับข่าวสาร การรับรู้ อยู่ในระดับน้อยถึงระดับปานกลาง มีทักษะ และพฤติกรรมทางเพศที่พึงประสงค์ อยู่ในระดับน้อยที่สุดถึงมากที่สุด โดยอินเทอร์เน็ต (บทเรียนออนไลน์) เป็นแหล่งข้อมูลที่มีการเปิดรับข่าวสารมากที่สุด ส่วนประเด็นที่มีการรับรู้มากที่สุด คือ คำนวณวิธีการดูแลสุขภาพอนามัยทางเพศ (การล้างอวัยวะเพศ การใช้ผ้าอนามัย) ประเด็นเกี่ยวกับทักษะที่มากที่สุด คือ ถ้าฉันมีเพศสัมพันธ์ฉันจะสวมถุงยางอนามัยทุกครั้ง และพฤติกรรมทางเพศที่พึงประสงค์ที่มีการแสดงพฤติกรรมมากที่สุด คือ นักเรียนไม่เคยมีความสัมพันธ์ทางเพศกับบุคคลอื่นแบบชั่วข้ามคืนกับคนแปลกหน้า ส่วนด้านความสัมพันธ์พบว่า การเปิดรับข่าวสาร การรับรู้ และทักษะกับพฤติกรรมทางเพศที่พึงประสงค์ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย มีความสัมพันธ์เชิงบวกและทางลบ ($r = -0.16, -0.09$ และ 0.31 ตามลำดับ) ผลการศึกษาแสดงให้เห็นว่าการเปิดรับข่าวสาร การรับรู้ ทักษะ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมทางเพศที่พึงประสงค์ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย

คำสำคัญ: การเปิดรับข่าวสาร; การรับรู้; ทักษะ; พฤติกรรมทางเพศที่พึงประสงค์



RELATIONSHIP AMONG INFORMATION EXPOSURE, PERCEPTIONS, ATTITUDES, AND APPROPRIATED SEXUAL BEHAVIORS FOR HIGHER SECONDARY SCHOOL STUDENTS

Narakamol Kongsuk, Sarinya Rodpipat, and Jintana Sarayuthpitak

Faculty of Education, Chulalongkorn University

Abstract

This research was a cross-sectional analytical study with the objective of studying the relationship between information exposure, perceptions, attitudes, and desirable sexual behaviors among high school students. The sample 450 was from samples using multistage randomization. The research instrument was an online questionnaire. The data were analyzed using frequency distribution, percentage, mean and standard deviation, and Pearson's correlation coefficient statistic. The results of the research were as follows: The sample group had a low to moderate level of information exposure, perception, and desirable sexual attitudes and behaviors at the lowest to the highest level on the internet (online lessons) which are the most exposed source of information. The issue that was most perceived was researching methods of sexual health care. (genital washing, using sanitary napkins). The most attitude issue is that if I have sex, I will always wear a condom. And the most desirable sexual behavior that showed the behavior was that the students had never had sexual relations with another person overnight (One Night Stand) with a stranger. In relation to the information exposure, perception, and attitudes toward the desirable sexual behavior of high school students there were a positive and negative correlation ($r = -0.16, -0.09, \text{ and } 0.31$ respectively). The results showed that information exposure, perceptions, and attitudes were related to desirable sexual behavior among high school students.

Keywords: Information exposure, Perceptions, Attitudes, Sexual behaviors



บทนำ

ปัจจุบันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของวัยรุ่นสามารถนำไปสู่การเกิดปัญหาสุขภาพและตั้งครมในวัยเรียน โดยเฉพาะปัญหาโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ของวัยรุ่นไทยที่มีแนวโน้มสูงขึ้น ซึ่งโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ยังคงเป็นปัญหาสำคัญของประเทศไทย และชี้ให้เห็นถึงการขาดความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องในการป้องกันตนเองจากการติดโรค รวมถึงการขาดความตระหนักถึงอันตรายของโรค จากสถานการณ์การของโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์มีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้นต่อเนื่อง ตามรายงานของสำนักกระบาดวิทยา กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข (Pinthip Suchartlikhitwong, & Suwaporn Anukulruangkit, 2018) ที่พบว่า อัตราป่วยเพิ่มจาก 19 รายต่อประชากรแสนคน ใน พ.ศ. 2556 เป็น 23.2 ราย และ 28.9 ราย ต่อประชากรแสนคนใน พ.ศ. 2558 และ 2560 ตามลำดับ โดยกลุ่มเยาวชนอายุ 15 – 24 ปี มีสัดส่วนการป่วยมากที่สุด (Pramote Wongsawat, & Pankarin Hoirat, 2020)

สอดคล้องกับข้อมูลของกองโรคเอดส์ และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข (Ministry of Public Health. Department of Mental Health, 2020) กล่าวว่า สถิติปี 2562 พบเยาวชน อายุ 15 – 24 ปี ป่วยด้วยโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ 5 โรค ได้แก่ หนองใน ซิฟิลิส หนองในเทียม แผลริมอ่อน และกามโรคของต่อมและท่อน้ำเหลืองสูงถึง 124.6 ต่อประชากรแสนคน หากแยกรายโรคพบว่า โรคหนองในสูงถึง 69.7 และซิฟิลิส สูงถึง 39.3 ต่อประชากรแสนคน ตามลำดับ ส่วนอัตราการคลอดของแม่วัยรุ่น ที่แม้ขณะนี้เริ่มมีแนวโน้มลดลงอย่างต่อเนื่อง แต่เมื่อเทียบกับประเทศที่มีระดับการพัฒนาที่ใกล้เคียงกัน การคลอดของวัยรุ่นไทยก็ยังคงอยู่ในอัตราที่สูง โดยพบอัตราการคลอดในวัยรุ่นอายุ 15 – 19 ปี เท่ากับ 35 ต่อจำนวนประชากรหญิง 1,000 คน

การป้องกันและแก้ไขปัญหาคณะกรรมการทางเพศของวัยรุ่นนี้ ส่วนหนึ่งควรเป็นภาระกิจของโรงเรียน ครูผู้สอน ร่วมกับผู้ปกครอง สอดคล้องกับแนวคิดของโครงการป้องกันและแก้ไขปัญหาคณะกรรมการตั้งครมในวัยรุ่น กรุงเทพมหานคร มูลนิธิแพธทูเฮลท์ ร่วมกับสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (Ministry of Public Health, Department of Mental Health, 2020) โรงเรียนในสังกัดกรุงเทพมหานคร สสส. และภาคีเครือข่าย เผยแพร่หลักสูตร e - Learning เพศวิถีศึกษาให้ครูผู้สอน ร่วมกับการทำงานเชิงรุกกับผู้บริหารสถานศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร เพื่อสร้างความเปลี่ยนแปลงทางนโยบาย โดยส่งเสริมให้มีการเรียนการสอนเพศวิถีศึกษา 16 คาบ / ปี อาทิ สอนให้นักเรียนรู้จักความสัมพันธ์รูปแบบต่าง ๆ รู้จักสังเกตความเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและจิตใจ รู้จักวิธีป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์และตั้งครม รู้จักช่องทางการเข้าถึงบริการสุขภาพที่พึงได้รับตามสิทธิ รวมถึงสร้างความเข้าใจกับสมาคมผู้ปกครอง แต่ทั้งหมดยังมีอุปสรรคเรื่องทัศนคติของผู้ใหญ่ ครูและพ่อแม่หลายคนไม่เข้าใจธรรมชาติของเด็ก มีความพยายามยับยั้งการมีแฟน มีความรัก ทั้งที่เป็นเรื่องธรรมชาติ ขณะที่หลายโรงเรียนให้ความสำคัญกับการสอบแข่งขันมากกว่าการสอนทักษะที่จำเป็นในการใช้ชีวิตอย่างมีสุขภาวะที่ปลอดภัย ทำให้เด็กขาดภูมิคุ้มกันดูแลตัวเอง (Ministry of Public Health, Department of Mental Health, 2020) ในขณะที่มูลนิธิเข้าถึงเอดส์ (Access) และผู้รับผิดชอบโครงการสายด่วนปรึกษาเอดส์และท้องไม่พร้อม 1663 (Path Two Health Foundation, 2020) กล่าวว่า สถิติจากสายด่วน 1663 ปี 2562 พบว่า ร้อยละ 80 ของผู้ที่โทรศัพท์เข้ามาขอคำปรึกษาเพราะกังวลเรื่อง HIV/ AIDs เป็นเพศชาย มีอายุระหว่าง 25 - 45 ปี ซึ่งมากกว่าเพศหญิงซึ่งยังไม่ได้กังวลเรื่องโรคติดต่อ



ทางเพศสัมพันธ์ และทั้งเพศหญิงและชายมีเพศสัมพันธ์โดยไม่ใช้ถุงยางอนามัย เพราะไว้วางใจรัก และน่ากังวล ยิ่งขึ้นเมื่อพบว่าเพศชายที่โทรมาจำนวนหนึ่งมีคู่นอนหลายคนและไม่พร้อมเปิดเผยความเสี่ยงกับคู่อีกของ ตนเอง นอกจากนี้ สถิติยังพบเพศหญิงวัยทำงาน ร้อยละ 70 และเพศหญิงอายุต่ำกว่า 20 ปี ร้อยละ 30 โทรเข้ามาขอคำปรึกษาเรื่องการตั้งครรภ์ไม่พร้อม อันเป็นผลมาจากการมีเพศสัมพันธ์แบบไม่ป้องกัน ทั้งหมดนี้ จึงเป็นที่มาของการรณรงค์ส่งเสริมให้คนทุกเพศทุกวัย โดยเฉพาะวัยรุ่นมีความรับผิดชอบ พกและใช้ถุงยาง อนามัยทุกครั้งที่มีเพศสัมพันธ์ เพื่อป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์และการตั้งครรภ์โดยไม่พร้อม

จากข้อมูลดังกล่าวมาข้างต้น ที่แม้จะพบว่าอัตราการลดบุตรในวัยรุ่นหญิงมีแนวโน้มลดน้อยลง แต่ส่วนทาง กับการติดต่อของโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์โดยเฉพาะโรคซิฟิลิสที่มีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้นอย่างต่อเนื่องของวัยรุ่นไทย ดังคำกล่าวที่ว่า “ท้องน้อยลงแต่เสี่ยงโรคเพิ่มขึ้น” ย่อมเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการมีเพศสัมพันธ์ การป้องกัน การตั้งครรภ์และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ของวัยรุ่นและเยาวชนที่เปลี่ยนแปลงไป แสดงให้เห็นถึงความสำคัญ ของปัจจัยด้านการเปิดรับข่าวสาร และการรับรู้ ทักษะคิด ที่อาจเป็นปัจจัยส่งผลต่อพฤติกรรมทางเพศของวัยรุ่น ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาความสัมพันธ์ระหว่าง การเปิดรับข่าวสาร การรับรู้ ทักษะคิด และความสัมพันธ์ที่มีต่อ พฤติกรรมทางเพศที่พึงประสงค์ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย เพื่อให้ได้ข้อมูลที่เป็นปัจจุบันซึ่งจะเป็น แนวทางสำหรับครูหรือผู้ที่สนใจใช้ข้อมูลที่ได้จากการศึกษาในการสื่อสาร รณรงค์ ประชาสัมพันธ์ในสังคมชุมชน และเพื่อเป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมหรือโปรแกรมสร้างเสริมพฤติกรรมทางเพศที่พึงประสงค์ของนักเรียน มัธยมศึกษาในสถาบันการศึกษาต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาระดับการเปิดรับข่าวสาร การรับรู้ ทักษะคิด และพฤติกรรมทางเพศที่พึงประสงค์ของ นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย
2. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยลักษณะทั่วไปของประชากรกับระดับการเปิดรับข่าวสาร การรับรู้ ทักษะคิด และพฤติกรรมทางเพศที่พึงประสงค์ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย
3. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่าง การเปิดรับข่าวสาร การรับรู้ และทักษะคิดกับพฤติกรรมทางเพศที่ พึงประสงค์ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย

สมมติฐานการวิจัย

1. ระดับการเปิดรับข่าวสาร การรับรู้ ทักษะคิด และพฤติกรรมทางเพศที่พึงประสงค์ของนักเรียน มัธยมศึกษาตอนปลาย อยู่ในระดับมาก
2. ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยลักษณะทั่วไปของประชากรกับระดับการเปิดรับข่าวสาร การรับรู้ ศนค ติ และพฤติกรรมทางเพศที่พึงประสงค์ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย มีความสัมพันธ์กัน
3. ความสัมพันธ์ระหว่าง การเปิดรับข่าวสาร การรับรู้ และทักษะคิดกับพฤติกรรมทางเพศที่พึงประสงค์ ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย มีความสัมพันธ์กัน

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาเชิงวิเคราะห์แบบภาคตัดขวาง (Cross - sectional analytic study) ประชากร คือ นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ปีการศึกษา 2564 โรงเรียนในสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ ที่มีทั้งหมดจำนวน 1,087,169 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายปีที่ 4 - 6 ปีการศึกษา 2564 ภาคเรียนที่ 2 โรงเรียนในสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ จำนวน 450 คน ซึ่งได้มาจากการกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างโดยใช้โปรแกรม G*Power 3.1 (Faul et al., 2009)

การคัดเลือกตัวอย่าง ใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน (Multi - stage Sampling) โดยเริ่มจากการเลือกตัวอย่างแบบกำหนดโควตา (quota sampling) จำแนกออกเป็น ภาคเหนือร้อยละ 20 (เชียงใหม่ และน่าน) ภาคใต้ร้อยละ 20 (นครศรีธรรมราชและภูเก็ต) ภาคกลางร้อยละ 20 (นครปฐมและสระบุรี) ภาคตะวันออกเฉียงเหนือร้อยละ 20 (ร้อยเอ็ดและนครราชสีมา) และกรุงเทพมหานครร้อยละ 20 จากนั้นใช้วิธีการสุ่มอย่างง่าย (Simple random sampling) คัดเลือกโรงเรียนในสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการที่เป็นตัวแทน 10 โรงเรียน และคัดเลือกนักเรียนโดยใช้วิธีการสุ่มแบบแบ่งชั้น (Stratified random sampling) ได้แก่ มัธยมศึกษาปีที่ 4 - 6 ระดับชั้นละ 15 คน ซึ่งเป็นนักเรียนที่ยินยอมเข้าร่วมตอบแบบสอบถามตามความสมัครใจ

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

แบบสอบถามความสัมพันธ์ระหว่างการเปิดรับข่าวสาร การรับรู้ ทักษะคิด และพฤติกรรมทางเพศที่พึงประสงค์ ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย [ชื่อ ประกอบด้วย 5 ส่วน ทั้งหมด 71 ข้อ ดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลลักษณะทั่วไปของประชากร จำนวน 3 ข้อ ได้แก่ เพศ ระดับชั้น ลักษณะข้อคำถามเป็นแบบตรวจสอบรายการ (Check list) และเติมคำลงในช่องว่าง

ส่วนที่ 2 การเปิดรับข่าวสารเกี่ยวกับพฤติกรรมทางเพศที่พึงประสงค์จำนวน 11 ข้อ ลักษณะข้อคำถามเป็นแบบมาตราประมาณค่า (Rating Scale) โดยมีมาตรวัด 5 ระดับ ได้แก่ ได้รับเป็นประจำ ได้รับบ่อยครั้ง ได้รับบางครั้ง ได้รับนาน ๆ ครั้ง และไม่เคยได้รับ

ส่วนที่ 3 การรับรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมทางเพศที่พึงประสงค์ จำนวน 12 ข้อ ลักษณะข้อคำถามเป็นแบบมาตราประมาณค่า (Rating Scale) โดยมีมาตรวัด 5 ระดับ ได้แก่ เป็นประจำ บ่อยครั้ง บางครั้ง นาน ๆ ครั้ง และไม่เคยเลย

ส่วนที่ 4 ทักษะคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมทางเพศที่พึงประสงค์ จำนวน 15 ข้อ ลักษณะ ข้อคำถามเป็นแบบมาตราประมาณค่า (Rating Scale) โดยมีมาตรวัด 2 ระดับ ได้แก่ เห็นด้วยและไม่เห็นด้วย

ส่วนที่ 5 พฤติกรรมทางเพศที่พึงประสงค์ จำนวน 30 ข้อ ลักษณะข้อคำถามเป็นแบบมาตราประมาณค่า (Rating Scale) โดยมี มาตรวัด 2 ระดับ ได้แก่ เคยและไม่เคย

การแปลผลคะแนนแบบสอบถามการเปิดรับข่าวสารและการรับรู้ แบ่งเป็น 5 ระดับ คือ ระดับมากที่สุด คะแนนจะอยู่ระหว่างร้อยละ 4.50 - 5.00 ระดับมาก คะแนนจะอยู่ระหว่างร้อยละ 3.50 - 4.49 ระดับปานกลาง คะแนนจะอยู่ระหว่างร้อยละ 2.50 - 3.49 ระดับน้อย คะแนนจะอยู่ระหว่างร้อยละ 1.50 - 2.49 ระดับน้อยที่สุด คะแนนจะอยู่ระหว่างร้อยละ 1.00 - 1.49 ส่วนทักษะคิดและพฤติกรรมทางเพศที่พึงประสงค์จะแบ่ง



ออกเป็น 3 ระดับ ตามเกณฑ์ตัวชี้วัดของกรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข คือ ระดับมาก คะแนนอยู่ระหว่างร้อยละ 66.68 – 100.00 ระดับปานกลาง คะแนนอยู่ระหว่างร้อยละ 33.34 – 66.67 และระดับน้อย คะแนนอยู่ระหว่างร้อยละ 0.00 – 33.33

ดำเนินการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา (Content Validity) ของเครื่องมือโดยผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 ท่าน ประกอบด้วย แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านเทคโนโลยีและพฤติกรรมศาสตร์ การเปิดรับข้อมูลและข่าวสาร และด้านสุขศึกษาและพลศึกษา ซึ่งได้ค่าความตรงตามเนื้อหาทั้งฉบับ เท่ากับ 0.88 แบบสอบถาม ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป เท่ากับ 0.93 ส่วนที่ 2 การเปิดรับข่าวสาร เท่ากับ 0.90 ส่วนที่ 3 การรับรู้ เท่ากับ 0.78 ส่วนที่ 4 ทศนคติ เท่ากับ 0.95 และส่วนที่ 5 พฤติกรรมทางเพศที่พึงประสงค์ เท่ากับ 0.89 จากนั้นนำแบบทดสอบออนไลน์ไปทดลองใช้กับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 45 คน แล้ววิเคราะห์หาความเที่ยง (Reliability) การหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha Coefficient) ของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) ได้ค่าความเที่ยง ในแบบสอบถามออนไลน์ ส่วนที่ 2 การเปิดรับข่าวสาร เท่ากับ 0.87 ส่วนแบบสอบถามออนไลน์ส่วนที่ 3 การรับรู้ เท่ากับ 0.92 ด้วยวิธีของ Kuder - Richardson สูตร KR - 20 ในแบบสอบถามออนไลน์ ส่วนที่ 4 ทศนคติ เท่ากับ 0.80 และส่วนที่ 5 พฤติกรรมทางเพศที่พึงประสงค์ เท่ากับ 0.78 ซึ่งแสดงให้เห็นว่าแบบสอบถามดังกล่าวมีคุณภาพอยู่ในเกณฑ์มาตรฐานที่ยอมรับได้ เครื่องมือสร้างมาจากการวิจัยของ อัครวัฒน์ ราษฎร์สวัสดิ์ และศุภฤกษ์ โพธิ์ไพรัตน์ (Akkarawat Rasawad, & Suparuek Phothiphairat, 2021) และวรรณศิริ ประจันโน (Wansiri Prachanno, 2017)

ทั้งนี้เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ได้รับขอรับการพิจารณาจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสหสถาบัน ชุดที่ 2 และได้รับการอนุมัติโครงการวิจัยที่ 266/64

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลจากแบบสอบถามออนไลน์ที่จัดทำขึ้นด้วยโปรแกรม Google form โดยนำส่ง URL หรือ QR Code ให้กับกลุ่มตัวอย่างผ่านทาง Line Application ของตัวแทนครูแต่ละโรงเรียนที่เป็นประสานงาน โดยกำหนดช่วงเวลาในการเก็บข้อมูลในเดือนกุมภาพันธ์-มีนาคม พ.ศ. 2565

การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติบรรยาย ได้แก่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และสถิติอ้างอิง ได้แก่ ไคสแควร์ (Chi - Square) สถิติสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สัน (Pearson's Correlation Coefficient)

ผลการวิจัย

การเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย จำนวน 450 ชุด ได้รับการตอบกลับคืนมาจำนวน 450 ชุด คิดเป็นร้อยละ 100 ซึ่งสามารถวิเคราะห์ข้อมูลได้ดังนี้

1. ข้อมูลลักษณะทั่วไปของประชากรของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า กลุ่มตัวอย่างเป็นเพศชาย 122 คน (ร้อยละ 27.1) เป็นเพศหญิง 328 คน (ร้อยละ 72.9) กำลังศึกษาอยู่มัธยมศึกษาปีที่ 4 จำนวน 150 คน คิดเป็นร้อยละ 33.3 (ชาย 46 คน, หญิง 104 คน) มัธยมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 150 คน คิดเป็นร้อยละ 33.3 (ชาย 45 คน หญิง 105 คน) และมัธยมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 150 คน คิดเป็นร้อยละ 33.3 (ชาย 31 คน, หญิง 119 คน) มีอายุ



15 ปี จำนวน 37 คน คิดเป็นร้อยละ 8.2 (ชาย 13 คน, หญิง 24 คน) มีอายุ 16 ปี จำนวน 118 คน คิดเป็นร้อยละ 26.2 (ชาย 38 คน หญิง 80 คน) มีอายุ 17 ปี จำนวน 146 คน คิดเป็นร้อยละ 32.4 (ชาย 40 คน หญิง 106 คน) มีอายุ 18 ปี จำนวน 133 คน คิดเป็นร้อยละ 29.6 (ชาย 27 คน, หญิง 106 คน) มีอายุ 19 ปี จำนวน 16 คน คิดเป็นร้อยละ 3.6 (ชาย 4 คน, หญิง 12 คน)

2. ระดับการเปิดรับข่าวสาร การรับรู้ ทักษะคติ และพฤติกรรมทางเพศที่พึงประสงค์ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการเปิดรับข่าวสาร การรับรู้ ทักษะคติ และพฤติกรรมทางเพศที่พึงประสงค์ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย (n = 450)

ตัวแปร	Mean	S.D.	ระดับ
การเปิดรับข่าวสารเกี่ยวกับพฤติกรรมทางเพศที่พึงประสงค์	2.08	0.71	น้อย
การรับรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมทางเพศที่พึงประสงค์	2.39	0.98	น้อย
ทัศนคติต่อพฤติกรรมทางเพศที่พึงประสงค์	0.76	0.13	มาก
พฤติกรรมทางเพศที่พึงประสงค์	0.74	0.12	มาก

2.1 ระดับการเปิดรับข่าวสารเกี่ยวกับพฤติกรรมทางเพศที่พึงประสงค์พบว่า โดยภาพรวมกลุ่มตัวอย่างมีคะแนนเฉลี่ยการเปิดรับข่าวสารอยู่ในระดับน้อย (Mean = 2.08, S.D. = 0.71) เมื่อพิจารณาตามแหล่งข้อมูลที่เปิดรับข่าวสารพบว่า แหล่งข้อมูลในกลุ่มตัวอย่างมีการเปิดรับข่าวสารเกี่ยวกับพฤติกรรมทางเพศที่พึงประสงค์ ใน 3 อันดับแรก คือ รับข้อมูลทางเพศจากอินเทอร์เน็ต (บทเรียนออนไลน์ ฐานข้อมูลต่าง ๆ โดยค้นหาคำว่า พฤติกรรมทางเพศ การดูแลตนเองทางเพศในรูปแบบต่าง ๆ วิธีการใส่ถุงยาง การรับประทานยาคุมกำเนิด ฯลฯ) (Mean = 2.92, S.D. = 1.27), รับข้อมูลทางเพศจากสื่อสังคมออนไลน์ (Facebook Line Instagram Twitter Clubhouse ฯลฯ) (Mean = 2.88, S.D. = 1.27), รับข้อมูลทางเพศจากการพูดคุยกับเพื่อน (Mean = 2.74, S.D. = 1.25) ตามลำดับ

2.2 ระดับการรับรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมทางเพศที่พึงประสงค์พบว่า โดยภาพรวมกลุ่มตัวอย่างมีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้อยู่ในระดับน้อย (Mean = 2.39, S.D. = 0.98) เมื่อพิจารณาตามประเด็นของการรับรู้พบว่า ประเด็นที่กลุ่มตัวอย่างรับรู้ใน 3 อันดับแรก คือ ค้นคว้าวิธีการดูแลสุขอนามัยทางเพศ (การล้างอวัยวะเพศ การใช้ผ้าอนามัย) (Mean = 2.67, S.D. = 1.29), ให้เหตุผลประกอบข้อมูลก่อนนำมาปฏิบัติเพื่อให้เกิดพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสม (Mean = 2.63, S.D. = 1.25), ค้นคว้าและสรุปแนวทางปฏิบัติตัวต่อเพศเดียวกัน และเพศตรงข้ามที่เหมาะสม (ไม่แต่งงานด้วยเพศตรงข้ามโดยไม่จำเป็น ไม่กอดคอ ฯลฯ) (Mean = 2.51, S.D. = 1.25) ตามลำดับ

2.3 ระดับทัศนคติต่อพฤติกรรมทางเพศที่พึงประสงค์พบว่า โดยภาพรวมกลุ่มตัวอย่างมีคะแนนเฉลี่ยความรู้อยู่ในระดับมาก (Mean = 0.76, S.D. = 0.13) เมื่อพิจารณาตามประเด็นของทัศนคติพบว่า ประเด็นที่กลุ่มตัวอย่างมีทัศนคติต่อพฤติกรรมทางเพศที่พึงประสงค์ ที่กลุ่มตัวอย่างอยู่ในระดับสูงที่สุด คือ ถ้าฉันมีเพศสัมพันธ์ฉันจะสวมถุงยางอนามัยทุกครั้ง (Mean = 0.97, S.D. = 0.18) รองลงมา คือ นักเรียนไม่เห็นด้วยกับประเด็นที่ว่าแม้นักเรียนจะมีคนรักแล้วการมีเพศสัมพันธ์กับบุคคลอื่นถือเป็นเรื่องปกติ (Mean = 0.95,



S.D. = 0.22) และนักเรียนไม่เห็นด้วยกับประเด็นที่ว่าประสบการณ์การมีเพศสัมพันธ์ทำให้นักเรียนรู้สึกเป็นที่ยอมรับของเพื่อนมากขึ้น (Mean = 0.94, S.D. = 0.55) ตามลำดับ

2.4 ระดับพฤติกรรมทางเพศที่พึงประสงค์พบว่า โดยภาพรวมกลุ่มตัวอย่างมีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมอยู่ในระดับมาก (Mean = 0.74, S.D. = 0.12) เมื่อพิจารณาตามพฤติกรรมรายด้านพบว่า พฤติกรรมทางเพศที่พึงประสงค์ที่กลุ่มตัวอย่างปฏิบัติและไม่เคยปฏิบัติได้อย่างเหมาะสมใน 3 อันดับแรก คือ นักเรียนไม่เคยมีความสัมพันธ์ทางเพศกับบุคคลอื่นแบบชั่วข้ามคืน (One Night Stand) กับคนแปลกหน้า (Mean = 0.99, S.D. = 0.11), นักเรียนไม่เคยคบหาเพื่อนและมีความสัมพันธ์ทางเพศกันโดยไม่ได้เป็นความรัก (Friends with Benefits) (Mean = 0.93, S.D. = 0.25), ไม่เคยเป็นสมาชิกกลุ่ม Line หรือ Facebook ที่มีการพูดคุยเรื่องเพศ/แลกเปลี่ยนคลิปโป๊หรือคลิปลามก (Mean = 0.93, S.D. = 0.26) ตามลำดับ

3. ความสัมพันธ์ระหว่างการเปิดรับข่าวสาร การรับรู้ ทักษะคติ และพฤติกรรมทางเพศที่พึงประสงค์ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายพบว่า การเปิดรับข่าวสารมีความสัมพันธ์เชิงลบกับพฤติกรรมทางเพศที่พึงประสงค์ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ในระดับต่ำ ($r = 0.16$) ส่วนการรับรู้มีความสัมพันธ์เชิงลบกับพฤติกรรมทางเพศที่พึงประสงค์ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ในระดับต่ำ ($r = 0.09$) และทัศนคติมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับพฤติกรรมทางเพศที่พึงประสงค์ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ในระดับต่ำ ($r = 0.31$) ดังตาราง

ตารางที่ 2 ความสัมพันธ์ระหว่างการเปิดรับข่าวสาร การรับรู้ ทักษะคติและพฤติกรรมทางเพศที่พึงประสงค์ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ($n = 450$)

ตัวแปร	พฤติกรรมทางเพศที่พึงประสงค์ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย		
	r	P	ระดับความสัมพันธ์
การเปิดรับข่าวสารเกี่ยวกับพฤติกรรมทางเพศที่พึงประสงค์	- 0.16*	0.00	ต่ำ
การรับรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมทางเพศที่พึงประสงค์	- 0.09	0.72	ไม่สัมพันธ์กัน
ทัศนคติต่อพฤติกรรมทางเพศที่พึงประสงค์	0.31*	0.00	ต่ำ

* $P < 0.05$

อภิปรายผลการวิจัย

1. การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้พบว่า กลุ่มตัวอย่างเปิดรับข่าวสารเกี่ยวกับพฤติกรรมทางเพศที่พึงประสงค์จากอินเทอร์เน็ต สื่อสังคมออนไลน์เป็นส่วนใหญ่ ทั้งนี้เนื่องจากปัจจุบันเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสารเข้าถึงได้สะดวกรวดเร็ว อีกทั้งยังมีสื่อในหลายช่องทางให้เลือกเปิดรับ นักเรียนจึงเลือกใช้สื่อในรูปแบบที่ตนเองสนใจ สอดคล้องกับปัจจัยในการเปิดรับสื่อที่บุคคลจะเลือกเปิดรับสื่อตามความสนใจ (Sarun Yilansuwan, 2015) ส่วนการเปิดรับข่าวสารจากสื่อบุคคลมีการเปิดรับข่าวสารจากเพื่อนเป็นส่วนใหญ่ เนื่องจากช่วงวัยของนักเรียนเป็นช่วงวัยรุ่นซึ่งมีเพื่อนเป็นส่วนสำคัญในการดำรงชีวิตอยู่ในสังคมและมีความกล้าที่จะแสดงความคิดเห็นกับเพื่อนมากกว่า ซึ่งสอดคล้องกับหลักการเลือกเปิดรับสื่อตามปัจจัยส่วนบุคคล (Department of Health Service Support, Division of Health Education, 2017) โดยเฉพาะการเปิดรับข่าวสารจากบุคคล



ในครอบครัวจะค่อนข้างน้อยจากการปิดกั้นทางสังคมของสังคมไทยนักเรียนบางคนไม่มีความกล้าที่จะพูดคุยกับบุคคลในครอบครัวเกี่ยวกับเรื่องเพศ นักเรียนจึงมีการเปิดรับข่าวสารจากเพื่อนมากกว่า นอกจากนี้ยังพบว่ากลุ่มตัวอย่างเปิดรับข่าวสารเกี่ยวกับพฤติกรรมทางเพศที่พึงประสงค์ อยู่ในระดับน้อย เหตุผลที่เป็นเช่นนี้ส่วนหนึ่งเป็นเพราะเนื้อหาส่วนใหญ่ในสื่อเกี่ยวกับพฤติกรรมทางเพศที่ไม่พึงประสงค์ในปัจจุบันมีจำนวนมากขึ้น สอดคล้องกับผลการวิจัยของ อัครวัฒน์ รัตริสวัสดิ์ และศุภฤกษ์ พิธิไพรัตน์ (Akkarawat Rasawad, & Suparuek Phothiphairat, 2021) ที่พบว่า เยาวชนในยุคดิจิทัลที่มีพฤติกรรมการใช้สื่อ และเข้าถึงสื่อต่าง ๆ ได้มากมาย เพื่อใช้ในการเรียนรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมทางเพศ และนำมาใช้ในชีวิตจริง ไม่ว่าจะเป็นการหาข้อมูล การพูดคุยแลกเปลี่ยนประสบการณ์ทางเพศ อ่านศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับประเด็นเรื่องเพศ รวมไปถึงการหาสถานที่นัดพบ หรือสถานที่ให้บริการทางเพศ และการจัดปาร์ตี้ระหว่างกลุ่มคนโสดคนเหงา และเยาวชนยังเข้าใช้สื่อในการแสวงหาข้อมูลต่าง ๆ ในแต่ละวันในประเด็นต่าง ๆ ซึ่งได้แก่ การเข้าเปิดรับหาความบันเทิง หาข้อมูลความรู้ และท่องอินเทอร์เน็ต รวมไปถึงสื่อเกี่ยวกับประเด็นทางเพศ ซึ่งตัวสื่อมีเนื้อหาที่ล่อแหลมเยยขึ้น การเข้าถึงได้ง่ายขึ้น เมื่อพิจารณาตามแหล่งข้อมูลที่เปิดรับพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีการเปิดรับข่าวสารทางเพศจากอินเทอร์เน็ต (บทเรียนออนไลน์ ฐานข้อมูลต่าง ๆ โดยค้นหาคำว่า พฤติกรรมทางเพศ การดูแลตนเองทางเพศในรูปแบบต่าง ๆ วิธีการใส่ถุงยางอนามัย การรับประทานยาคุมกำเนิด ฯลฯ) มากที่สุด เหตุผลที่เป็นเช่นนี้เนื่องมาจากปัจจุบันเป็นยุคดิจิทัล ซึ่งวัยรุ่นเปิดรับข่าวสารผ่านสื่อสังคมออนไลน์ เพราะเป็นแหล่งข้อมูลที่เข้าถึงได้สะดวก รวดเร็ว กว้างขวาง และเป็นการสื่อสารสองทาง ซึ่งตอบสนองต่อวิถีการดำเนินชีวิตตามกระแสโลกาภิวัตน์ สอดคล้องกับผลการวิจัยของ ลี (Li, 2018) ที่พบว่า กลุ่มตัวอย่างให้ความสนใจข่าวสารแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสจากสื่อสังคมออนไลน์มากที่สุด

ระดับการรับรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมทางเพศที่พึงประสงค์พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีการรับรู้อยู่ในระดับน้อย เนื่องมาจากการจัดการเรียนการสอนในวิชาสุขศึกษาเรื่องเพศศึกษาไม่ได้มุ่งเน้นการค้นคว้าหาข้อมูลด้วยตนเอง สอดคล้องกับผลการวิจัยของ ญาดา ศรีอรุณ และวลัย อิศรางกูร ณ อยุธยา (Yada Sriarun, & Walai Israngkuna Ayutthaya, 2015) พบว่า ความสามารถของนักเรียนในการสืบค้นข้อมูล เครือข่ายอินเทอร์เน็ตในสถานศึกษาไม่มีประสิทธิภาพ ทำให้นักเรียนเกิดทักษะในการค้นคว้าข้อมูลและสรุปข้อมูลเกี่ยวกับเรื่องเพศในประเด็นต่าง ๆ ได้ไม่ครบถ้วน ซึ่งในปัจจุบันโรงเรียนในสังกัดกรุงเทพมหานคร สสส. และภาคีเครือข่ายเผยแพร่หลักสูตร e - Learning เพศวิถีศึกษาให้ครูผู้สอน ร่วมกับการทำงานเชิงรุกกับผู้บริหารสถานศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร โดยส่งเสริมให้มีการเรียนการสอนเพศวิถีศึกษา (Patho Health Foundation, 2020; Department of Mental Health, Ministry of Public Health, 2020) บางหน่วยงานยังขาดนโยบายเหล่านี้อยู่ และเมื่อพิจารณาตามประเด็นของการรับรู้พบว่า ประเด็นการค้นคว้าวิธีการดูแลสุขอนามัยทางเพศ (การล้างอวัยวะเพศ การใช้ผ้าอนามัย) มากที่สุด เหตุผลที่เป็นเช่นนี้เนื่องจากประเด็นที่มีการค้นคว้าถือเป็นเรื่องใกล้ตัวและเกี่ยวข้องกับสุขภาพทางเพศของนักเรียนโดยตรง ทำให้นักเรียนมีความต้องการที่จะรับรู้ข้อมูลดังกล่าว รวมถึงผลิตภัณฑ์ที่เพิ่มขึ้นและความหลากหลายมากยิ่งขึ้นในปัจจุบัน เช่น ผลิตภัณฑ์ล้างจุดซ่อนเร้นของผู้หญิง และผ้าอนามัยในรูปแบบที่หลากหลายมากขึ้น ไม่ว่าจะเป็นถ้วยอนามัยหรือผ้าอนามัยแบบสอด ซึ่งสอดคล้องกับปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการรับรู้ด้านการถูกชักจูง คือ บุคคลมักจะให้ความสนใจที่จะรับรู้ข้อมูลจากการชักจูง รวมถึงกระแสของสังคมที่เกิดขึ้น (Department of Disease Control, 2019)

ระดับทัศนคติเกี่ยวกับพฤติกรรมทางเพศที่พึงประสงค์ จากผลการวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีทัศนคติอยู่ในระดับมาก เหตุผลที่เป็นเช่นนี้เนื่องด้วยความก้าวหน้าเทคโนโลยีการสื่อสารทำให้ทัศนคติที่มีต่อพฤติกรรมทางเพศ แพร่ผ่านและเปิดกว้างในหลายช่องทาง โดยเฉพาะข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมทางเพศ ที่กำลังเป็นประเด็นปัญหาของเด็กวัยรุ่นในปัจจุบัน ทำให้โอกาสในการได้รับข้อมูลในเรื่องดังกล่าวมีมากยิ่งขึ้น อีกทั้งการเรียนรู้สามารถเกิดขึ้นได้ในทุกสถานที่และทุกช่วงเวลา ไม่ได้จำกัดอยู่เพียงในห้องเรียน จึงทำให้นักเรียนสามารถสืบค้นข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมทางเพศทั้งพึงประสงค์และไม่พึงประสงค์ จากแหล่งการเรียนรู้ต่าง ๆ ได้สะดวกและข้อมูลในเรื่องนี้ได้ดียิ่งขึ้น ทำให้ทัศนคติมีผลต่อพฤติกรรมทางเพศอย่างมาก สอดคล้องกับผลการวิจัยของ สาลินี แนวหล้า และปริญญ์ ผากานนท์ (Salinee Naewla, & Parinya Phakanon, 2015) ที่พบว่า ด้านพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศส่วนใหญ่ไม่เคยมีเพศสัมพันธ์ทั้งกับเพื่อนต่างเพศและเพศเดียวกัน (ร้อยละ 95.5) ไม่เคยใช้คอมพิวเตอร์เข้าเว็บไปกับเพื่อนต่างเพศ (ร้อยละ 93.7) ไม่เคยดูหนัง / หนังสือ / วิดีโอไปกับเพื่อนต่างเพศ (ร้อยละ 92.5) ไม่เคยมีพฤติกรรมไปเที่ยวสถานเริงรมย์กับเพื่อนต่างเพศ (ร้อยละ 90.2) ไม่เคยสูบบุหรี่ ไม่เคยดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ร้อยละ 91.5 และ 75.6 ตามลำดับ ซึ่งบ่งบอกถึงทัศนคติด้านดีต่อพฤติกรรมทางเพศที่พึงประสงค์

ส่วนระดับพฤติกรรมทางเพศที่พึงประสงค์ จากผลการวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมทางเพศที่พึงประสงค์อยู่ในระดับมาก เหตุผลที่เป็นเช่นนี้เนื่องจากการเข้าถึงข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมทางเพศได้ง่ายขึ้นในปัจจุบัน การเปิดกว้างและไม่ปิดกั้นในการให้ข้อมูลการพูดถึงข้อมูลเกี่ยวกับเรื่องเพศที่ไม่ได้ถูกจำกัดเหมือนในอดีตว่าเป็นเรื่องที่ไม่เหมาะสมไม่ควรพูดถึงในที่สาธารณะหรือไม่ควรแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกันช่องทางในการค้นคว้าหาข้อมูลหลากหลายและสามารถหาข้อมูลได้อย่างง่ายดายเลยส่งผลต่อพฤติกรรมทางเพศที่พึงประสงค์ได้ สอดคล้องกับผลการวิจัยของ พนมพร ปิยะกุล (Phanomphon Piyakul, 2016) ที่พบว่า ความเข้มงวดของผู้ปกครอง โดยนักเรียนที่มีผู้ปกครองเข้มงวดและไม่สนับสนุนในการทำกิจกรรม จะมีความเสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์มากกว่าการที่จะการลดพฤติกรรมเสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ในกลุ่มนักเรียนอาชีวศึกษา ซึ่งอาจจะทำให้เห็นได้ว่าการเปิดกว้าง การให้ข้อมูลแบบตรงไปตรงมาทำให้เกิดความเข้าใจส่งผลดีต่อพฤติกรรมทางเพศที่พึงประสงค์มากกว่าการห้ามและการปกปิดข้อเท็จจริง

2. จากผลการทดสอบสมมติฐานพบว่า การเปิดรับข่าวสารเกี่ยวกับพฤติกรรมทางเพศที่พึงประสงค์ การเปิดรับข่าวสารมีความสัมพันธ์เชิงลบกับพฤติกรรมทางเพศที่พึงประสงค์ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย เหตุผลที่เป็นเช่นนี้เนื่องมาจากการเปิดรับข่าวสารหลากหลายมากในปัจจุบัน ซึ่งทักษะในการกรองข่าวสารของแต่ละคนไม่เหมือนกัน อาจจะนำไปสู่การเข้าใจข้อมูลที่เป็นไปในทางที่ไม่ดีได้ อาจเกิดการเลียนแบบหรือการแสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม สอดคล้องกับผลการวิจัยของ อัครวัฒน์ ราษฎร์สวัสดิ์ และศุภฤกษ์ โพธิ์ไพรัตน์ (Akkarawat Rasawad, & Suparuek Phothiphairat, 2021) ที่พบว่า พฤติกรรมการสื่อสารมีอิทธิพลต่อการเรียนรู้พฤติกรรมทางเพศของเยาวชนเป็นอย่างมาก เพราะปัจจุบันเยาวชนสามารถเข้าถึงสื่อทางเพศได้อย่างอิสระ จึงเป็นปัจจัยหนึ่งส่งผลทำให้เกิดการเรียนรู้พฤติกรรมทางเพศในกลุ่มเยาวชนมีแนวโน้มเพิ่มขึ้น

ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้กับพฤติกรรมทางเพศที่พึงประสงค์พบว่า ไม่มีมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมทางเพศที่พึงประสงค์ เกิดได้จากการรับรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมทางเพศที่ไม่พึงประสงค์มากกว่าพฤติกรรมทางเพศที่พึงประสงค์จากสื่อออนไลน์ต่าง ๆ หรือข่าวที่เกิดขึ้นในปัจจุบันอาจนำไปสู่การลอกเลียนแบบได้ สอดคล้องกับ

แนวคิดด้านองค์ประกอบของการรับรู้ที่สรุปได้ว่า พฤติกรรมของบุคคลเป็นการตอบสนองทางการรับรู้ (Schiffman, & Kanuk, 2000) ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้เป็นกระบวนการแปลความหมายของข้อมูลจากการสัมผัสกับสิ่งเร้าในรูปของข้อมูลเกี่ยวกับเรื่องเพศ แล้วสะท้อนออกมาเป็นพฤติกรรมทางเพศที่พึงประสงค์ สอดคล้องกับผลการวิจัยของ จักรกฤษณ์ พิญาพวงษ์ ธัญญลักษณ์ พิมเสนนันทิกา คบล่า นิภาวดี สีสันทิ ปิยะภากรณ์ อ่อนวงษ์ และวราภรณ์ ม่วงโมด (Chakkrit Pinyapong, Thanyalan Phimsen, Nuntika Kbla Niphawadee Sisanit, Piypaphon Onwong, & Waraporn Muangmod, 2019) ที่พบว่า นักเรียนชายและนักเรียนหญิงมีการรับรู้บทบาททางเพศที่แตกต่างกัน โดยนักเรียนชายมีส่วนการรับรู้บทบาททางเพศระดับสูงมากกว่านักเรียนหญิง

นอกจากนี้ยังพบว่า ทักษะมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับพฤติกรรมทางเพศที่พึงประสงค์ เหตุผลที่เป็นเช่นนี้สอดคล้องกับแนวคิดของทัศนคติที่สรุปได้ว่า ทักษะ คือ ความโน้มเอียงที่เรียนรู้เพื่อให้มีพฤติกรรมที่สอดคล้องกับลักษณะที่พึงพอใจหรือไม่พึงพอใจที่มีต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ซึ่งอาจจะเป็นทัศนคติในเชิงบวกหรือทัศนคติในเชิงลบก็ได้ (Schiffman, & Kanuk, 2000) ซึ่งการวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาทัศนคติเชิงบวกที่มีต่อพฤติกรรมทางเพศที่พึงประสงค์ การมีทัศนคติที่ดีต่อพฤติกรรมทางเพศที่พึงประสงค์จะนำไปสู่การมีพฤติกรรมทางเพศที่พึงประสงค์เช่นกันเพราะฉะนั้น จึงควรส่งเสริมกิจกรรมหรือการให้ข้อมูลที่นำไปสู่การมีทัศนคติทางบวกต่อพฤติกรรมทางเพศที่พึงประสงค์เพราะเมื่อทัศนคติเพิ่มขึ้นแล้วพฤติกรรมก็จะเพิ่มขึ้นตามไปด้วย สอดคล้องกับผลการวิจัยของ ชเนตตี มิลินทางกูร (Chanetti Milintanggur, 2019) ที่พบว่า กลุ่มตัวอย่างวัยรุ่นมีส่วนที่เห็นด้วยต่อการมีเพศสัมพันธ์ก่อนการแต่งงานมากกว่ากลุ่มประชากรสูงอายุ

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

1. หน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับงานสาธารณสุข สุขศึกษา ฯลฯ ควรให้ความสำคัญและมุ่งเน้นการให้ความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมทางเพศที่พึงประสงค์ผ่านทางการจัดการจัดการเรียนรู้ทั้งภายในและภายนอกโรงเรียน รวมถึงการให้ความสำคัญเกี่ยวกับการค้นคว้าหาข้อมูลทางเพศจากช่องทางต่าง ๆ ที่หลากหลาย และหลักการที่ใช้วิเคราะห์สื่อที่น่าเชื่อถือและได้รับข้อมูลที่ถูกต้อง ตลอดจนประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อในหลายช่องทางและเลือกสรรให้สอดคล้องกับคุณลักษณะทางด้านประชากร

2. หน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารเพื่อประชาสัมพันธ์หรือให้ความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมทางเพศที่พึงประสงค์ การนำเสนอรูปแบบการสอน โปรแกรมเพื่อแก้ไขปัญหาหรือป้องกันทางเพศ โดยลักษณะการสร้างทัศนคติในตนเอง ความภาคภูมิใจในตนเอง ทักษะการตัดสินใจและแก้ไขปัญหา ทักษะการสื่อสาร และพฤติกรรมป้องกันความเสี่ยงที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ที่น่าสนใจ และเข้าถึงข้อมูลได้สะดวกและรวดเร็ว ซึ่งจะช่วยเพิ่มพูนระดับการรับรู้ข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับข้อมูลทางเพศที่เหมาะสมของบุคคล ซึ่งจะนำไปสู่การมีพฤติกรรมทางเพศที่พึงประสงค์

References

- Akkarawat Rasawad, & Suparuek Phothiphairat. (2021). Communication behaviors and sexual behavior learning of youth in Chiang Mai Province. *Journal of Mass Communication Faculty of Communication Arts Chiang Mai University*, 9(1), 26 - 51.



- Chakkrit Pinyapong, Thanyalan Phimsen, Nuntika Kbla Niphawadee Sisanit, Piyaphaphon Onwong, & Waraporn Muangmod. (2019). Perception of gender roles and gender attitudes of adolescents in an educational institution, Uttaradit Province. *Journal of Science and Applied Science*, 19(2), 1 - 13.
- Chanetti Milintangur. (2019). Factors affecting attitudes toward premarital sexual behavior. *Population Science Journal*, 35(1), 92 - 106.
- Department of Disease Control. (2019). *Evaluation of information perception on disease and health hazards, disease prevention and control behavior and image of the Department of Disease Control of the Thai people for the year 2019*. Bangkok: Agricultural Cooperatives Congregation of Thailand.
- Department of Health Service Support. Division of Health Education. (2017). *Report on the study of access and use of information for food consumption among working age groups. Division of Health Education*. Department of Health Service Support.
- Faul, F., Erdfelder, E., Buchner, A., & Lang, A. G. (2009). Statistical power analyses using G*Power 3.1: Tests for correlation and regression analyses. *Behavior Research Methods*, 41(4), 1149 - 1160.
- Li, X. (2018). Media exposure, perceived efficacy, and protective behaviors in a public health emergency. *International Journal of Communication*, 12, 2641 - 2660.
- Ministry of Public Health. Department of Mental Health. (2020). *Teenagers 2020 know how to prevent pregnancy, prevent disease*. Retrieved from https://www.dmh.go.th/news-dmh/view.asp?id=3019215/TU_2015_5507030327_3459_3412.pdf
- Ministry of Public Health. Path Two Health Foundation. (2020). *Teenagers in 2020 know how to prevent pregnancy, prevent disease*. Retrieved from https://www.dmh.go.th/news-dmh/view.asp?id=3019215/TU_2015_5507030327_3459_3412.pdf
- Path Two Health Foundation. (2020). *Teenagers in 2020 know how to prevent pregnancy, prevent disease*. Retrieved from https://www.dmh.go.th/news-dmh/view.asp?id=3019215/TU_2015_5507030327_3459_3412.pdf
- Phanomporn Piyakul. (2016). *Sexual risk behaviors of vocational students in Samut Prakan Province* (Master's thesis), Thammasat University. Retrieved from http://ethesisarchive.library.tu.ac.th/thesis/2016/TU_2016_5317030186_3025_5048.pdf
- Pinthip Suchartlikhitwong, & Suwaporn Anukulruangkit. (2018). *Sexually transmitted diseases*. Pediatric Infectious Disease Association of Thailand. Retrieved from <https://www.pidst.or.th/A732.html>
- Pramote Wongsawat, & Pankarin Hoirat. (2020). Factors influencing sexual behavior of secondary school students. *Journal of Health and Nursing Research*, 36(1), 149 - 163.



- Salinee Naewla, & Parinya Phakanon. (2015). Attitudes and sexual risk behaviors of adolescents. Ubon Ratchathani Province. *National Academic Conferences and Research Presentations Royal Academic Affairs No. 1 "Building Interdisciplinary mix*. Retrieved from http://dspace.bu.ac.th/bitstream/123456789/3756/1/chayarop_Pratt.pdf
- Sarun Yilansuwan. (2015). *Exposure to information, knowledge, attitudes and behavioral tendencies towards social promotion project of the youth leaders of ASEAN and Japan through the Facebook channel Facebook* (Master's thesis), Thammasat University. Retrieved from <http://ethesisarchive.library.tu.ac.th/thesis/20.pdf>
- Schiffman, L. G. & Kanuk, L. L. (2000). *Consumer Behavior* (7th ed.). New Jersey: Prentice Hall.
- Wansiri Prachanno. (2017). Factors affecting sexual behavior of students. Elementary school at the end. *Journal of Nursing*, 29(2), 39 - 51.
- Yada Sriarun, & Walai Israngkun Na Ayutthaya. (2015). A study of the role of social studies teachers in enhancing information literacy of secondary school students. *An Online Journal of Education* 2015, 10(1), 147 - 160.

Received: May 6, 2022

Revised: May 28, 2022

Accepted: May 30, 2022





สมรรถนะที่พึงประสงค์ด้านการจัดการเรียนรู้ของครูปฐมวัยในสังกัดสำนักงาน เขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสมุทรสาคร

นิภาพร อ่วมแจ้ง ภัทรพล มหาจันทร์ และวิภา ชุ่มบัณฑิต

สาขาวิชาหลักสูตรและการจัดการเรียนรู้ วิทยาลัยนวัตกรรมการศึกษา มหาวิทยาลัยเซนต์จอห์น

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) เพื่อศึกษาสมรรถนะที่พึงประสงค์ด้านการจัดการเรียนรู้ของครูปฐมวัยในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสมุทรสาคร 2) เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ของสมรรถนะที่พึงประสงค์ด้านการจัดการเรียนรู้ของครูปฐมวัยในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสมุทรสาคร ซึ่งการวิจัยในครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ จากการเก็บข้อมูลแบบสอบถาม จำนวน 176 ชุด จาก 102 โรงเรียนในจังหวัดสมุทรสาคร ผลการวิจัยพบว่า 1) สมรรถนะที่พึงประสงค์ด้านการจัดการเรียนรู้ของครูปฐมวัยในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสมุทรสาคร โดยภาพรวมมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับสำคัญมากที่สุดทั้ง 10 ด้าน ($\bar{X} = 4.525$, S.D. = 0.235) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า สมรรถนะด้านจริยธรรมและจรรยาบรรณวิชาชีพครูมีค่าเฉลี่ยมากที่สุด ($\bar{X} = 4.659$, S.D. = 0.282) รองลงมา คือ สมรรถนะด้านการบริหารจัดการชั้นเรียน ($\bar{X} = 4.625$, S.D. = 0.297) และสมรรถนะที่มีค่าน้อยที่สุด คือ สมรรถนะด้านการพัฒนาตนเอง ($\bar{X} = 4.352$, S.D. = 0.400) 2) สมรรถนะที่พึงประสงค์ด้านการจัดการเรียนรู้ของครูปฐมวัยในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสมุทรสาครทั้ง 10 ด้าน มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ทุกคู่ ตัวแปรที่มีความสัมพันธ์กันสูงสุด คือ สมรรถนะด้านการประเมินพัฒนาการและการประเมินผู้เรียนกับสมรรถนะด้านการจัดประสบการณ์เรียนรู้ รองลงมา คือ สมรรถนะด้านการวิจัยเพื่อพัฒนาผู้เรียนกับสมรรถนะด้านการจัดประสบการณ์เรียนรู้ และตัวแปรที่มีความสัมพันธ์กันต่ำที่สุด คือ สมรรถนะด้านการพัฒนาตนเอง กับสมรรถนะด้านจริยธรรมและจรรยาบรรณวิชาชีพครู

คำสำคัญ: ครูปฐมวัย; สมรรถนะ; การจัดการเรียนรู้



DESIRABLE COMPETENCY IN LEARNING MANAGEMENT OF EARLY CHILDHOOD TEACHERS IN SAMUT SAKHON PRIMARY EDUCATION SERVICE AREA OFFICE

Nipaporn Ouamchaeng, Pattarapon Maharkan, and Weena Sumbandit

Curriculum and Learning Management College of Innovation in Education

Saint John's University

Abstract

The purposes of this research were 1) to study desirable competency in learning management of early childhood teachers in the Samut Sakhon Primary Education Service Area Office, and 2) to study the canonical correlation analysis of desirable competency in learning management of early childhood teachers in Samut Sakhon Primary Education Service Area Office. This research was a survey research from collecting 176 sets of questionnaires from 102 schools in Samut Sakhon Province, The results of the study revealed that 1) desirable competency in learning management of early childhood teachers in Samut Sakhon Primary Education Service Area Office, as a whole, was found at the highest level in all 10 Competency ($\bar{x} = 4.525$, S.D. = 0.235). The most average value was ethics and the code of ethics of teaching profession competency. ($\bar{x} = 4.659$, S.D. = 0.282), classroom management competency was the second ($\bar{x} = 4.625$, S.D. = 0.297) and the least average value was self - development competency ($\bar{x} = 4.352$, S.D. = 0.400). 2) The canonical correlation of desirable competency in learning management of early childhood teachers in Samut Sakhon Primary Education Service Area Office in all 10 competencies was statistically significant at .01. The most correlation was assessing early childhood development and experiential learning management competency. Research for learner development competency and experiential learning management competency was the second and the least correlation between self - development Competency, ethics, and the code of ethics of teaching profession competency.

Keywords: Early Childhood Teachers, Competency, Learning Management



บทนำ

การศึกษา เป็นเรื่องสำคัญของประเทศ เพราะเมื่อประชากรได้รับการศึกษาจะทำให้เติบโตเป็นผู้ที่มีความรู้ความสามารถเพื่อพัฒนาประเทศชาติ รัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย พุทธศักราช 2560 ให้ความสำคัญกับการจัดการศึกษา โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเรื่องการศึกษาของเด็กปฐมวัย โดยในมาตรา 54 ได้บัญญัติไว้ว่า รัฐต้องดำเนินการให้เด็กทุกคนได้รับการศึกษาเป็นเวลาสิบสองปี ตั้งแต่ก่อนวัยเรียนจนจบการศึกษาภาคบังคับอย่างมีคุณภาพ โดยไม่เก็บค่าใช้จ่าย รัฐต้องดำเนินการให้เด็กเล็กได้รับการดูแลและพัฒนา ก่อนเข้ารับการศึกษาตามวรรคหนึ่ง เพื่อพัฒนาร่างกาย จิตใจ วินัย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ให้สมกับวัย โดยส่งเสริมและสนับสนุนให้องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น และภาคเอกชนเข้ามามีส่วนร่วมในการดำเนินการด้วย (The Secretariat of The House of Representatives, 2017)

การที่คนเราจะถูกพัฒนาเป็นพลเมืองที่ดีของประเทศได้นั้นจะต้องผ่านการสร้างรากฐานที่แข็งแรง ตั้งแต่การเรียนระดับปฐมวัยจากครูที่มีความรู้ ความสามารถรอบด้าน ครูปฐมวัยถือเป็นบุคคลที่มีความสำคัญต่อการศึกษาเป็นอย่างมาก เนื่องจากเป็นครูคนแรกที่เด็กได้พบในโรงเรียน เป็นผู้ที่มีความใกล้ชิดกับเด็ก รองจากพ่อแม่ ผู้ปกครอง และยังมีหน้าที่ส่งเสริมพัฒนาการด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาของเด็กและเตรียมเด็กให้พร้อมในการเข้าไปเรียนในระดับประถมศึกษา

สมรรถนะในการจัดการเรียนรู้ของครูปฐมวัย เป็นคุณลักษณะของครูปฐมวัยที่ประกอบด้วย ความรู้ ความสามารถ ทักษะ และลักษณะส่วนบุคคลที่ส่งผลให้ปฏิบัติงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ประสบความสำเร็จ และบรรลุเป้าหมายที่สถานศึกษาตั้งไว้ เนื่องจากสมรรถนะมีความสำคัญต่อตัวบุคคลและองค์กร สมรรถนะช่วยให้ครูทราบถึงความรู้ ความสามารถของตนเองว่าอยู่ในระดับใด และช่วยให้องค์กรสามารถวางแผนการพัฒนาบุคลากรให้สอดคล้องกับเป้าหมายขององค์กร และยังสามารถนำผลการประเมินสมรรถนะมาช่วยในการตัดสินใจ การเลื่อนขั้นเงินเดือน การเลื่อนตำแหน่ง และการคัดเลือกบุคคลเข้ามาทำงาน ในองค์กรได้อีกด้วย การพัฒนาครูปฐมวัยให้มีสมรรถนะที่พึงประสงค์ในการจัดการเรียนรู้จึงมีความสำคัญ ไม่น้อยไปกว่าการพัฒนาเด็กปฐมวัย

สำนักงานศึกษาธิการจังหวัดสมุทรสาคร เห็นถึงความสำคัญของการพัฒนาครู จึงมีโครงการขับเคลื่อนการพัฒนาการจัดการศึกษาปฐมวัยจังหวัดสมุทรสาคร โดยมีกิจกรรมสร้างการรับรู้ให้ผู้บริหาร ครู ผู้ปกครอง ผู้ดูแลเด็ก ผู้รับบริการ และผู้มีส่วนเกี่ยวข้องทุกภาคส่วนให้ได้รับการส่งเสริม สนับสนุน และพัฒนาให้มีความรู้ มีศักยภาพ เข้ามามีส่วนร่วมในการดูแล พัฒนา และจัดการศึกษาให้เด็กปฐมวัยมีพัฒนาการสมวัย (Samut Sakhon provincial education office, 2020) และสอดคล้องกับโครงการพัฒนาศักยภาพครูปฐมวัยในแผนปฏิบัติการประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2564 ที่มีเป้าหมายเชิงผลผลิต (Output) กล่าวคือ ครูผู้สอนปฐมวัยสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสมุทรสาคร ได้รับการพัฒนาการจัดกิจกรรมการเรียนรู้อย่างมีคุณภาพจำนวน 102 โรงเรียน (Samut Sakhon Primary Education Service Area Office, 2021a)

แต่สภาพการณ์ปัจจุบันกลไกและระบบการผลิต คัดกรอง และพัฒนาผู้ประกอบวิชาชีพครูและอาจารย์ ในปัจจุบันยังพบปัญหาการผลิตและพัฒนาครูทั้งทางด้านปริมาณและคุณภาพ ในด้านการผลิตและพัฒนาครูมี ปัญหาทั้งระบบ ตั้งแต่ระบบบริหารจัดการและการกำกับควบคุม การคัดสรรคนมาเรียนครู มาตรฐานกระบวนการผลิต และคุณภาพอาจารย์ และการคัดกรองคนเข้าสู่อาชีพครู ในด้านปริมาณ มีการเปิดหลักสูตรที่ไม่ได้คุณภาพ สถาบันหลายแห่งมีการรับนิสิต / นักศึกษาครูเข้าเรียนโดยไม่มีการคัดเลือกตามนโยบายการปฏิรูปการศึกษาที่



ประสงค์ จะได้คนเก่ง คนดี มาเรียนครู ดังนั้น ควรให้ความสำคัญกับสถาบันการผลิตครู โดยปรับหลักสูตรและกระบวนการ ผลิตครูให้เหมาะสมกับสังคมยุคใหม่ และมีระบบพัฒนาครูประจำการอย่างต่อเนื่องให้มีทักษะการใช้หลักสูตร การจัดการเรียนรู้ การวัดประเมินผลและการใช้สื่อการเรียนรู้ รวมถึงมีการกำหนดกรอบสมรรถนะวิชาชีพครู ตลอดจนปรับปรุงระบบกลไก การเลื่อนวิทยฐานะของครู โดยนำผลการประเมินสมรรถนะไปเป็นส่วนสำคัญ ในการเลื่อนวิทยฐานะ และการปรับปรุงค่าตอบแทนที่เหมาะสม (Office of the National Economic and Social Development Council, 2021b) สอดคล้องกับ ปันธารีย์ เมฆมนั (Pantharee Mekmanee, 2018) ที่กล่าวว่า ยุคปฏิรูปการศึกษา ในสภาพการณ์ทางการจัดการเรียนรู้ที่ผ่านมามีการพัฒนาสมรรถนะวิชาชีพครูยังเป็นเรื่องที่ต้องมีการพัฒนาค่อนข้างมาก กล่าวกันว่าพัฒนาครูนั้นนอกจากจะพิจารณาบริบทสังคมที่เปลี่ยนแปลงแล้วจะต้องมีการพัฒนาสมรรถนะครูด้วย สภาพสังคมที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็วในปัจจุบัน ทำให้ครูจำเป็นต้องพัฒนาตนเองให้มีสมรรถนะที่สูงขึ้น แต่การพัฒนาครูที่ผ่านมามีประเทศไทยยังประสบปัญหาในด้านการพัฒนาครูบางประการ จากผลการศึกษาวิจัยที่ยืนยันว่าพัฒนาครูยังขาดการพัฒนาที่มีประสิทธิภาพเพราะงบประมาณจำกัด ไม่ตรงกับความต้องการของครู และขาดการติดตามประเมินผลการพัฒนา และยังพบว่า การพัฒนาครูในปัจจุบันยังไม่มีเอกภาพด้านนโยบายและมาตรฐานที่ชัดเจน แม้ว่าหน่วยงานต่าง ๆ จะจัดโครงการพัฒนาครูเป็นจำนวนมากแต่ก็ยังซ้ำซ้อน ไม่เป็นระบบ ขาดประสิทธิภาพและขาดความต่อเนื่อง

โรงเรียนในจังหวัดสมุทรสาครหลายโรงเรียนมีผู้เรียนที่มีความหลากหลายทางชาติพันธุ์มาเรียนร่วมกัน ตั้งแต่ระดับก่อนประถมศึกษาเป็นต้นมา สอดคล้องกับสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสมุทรสาคร (Samut Sakhon Primary Education Service Area Office, 2021) ที่กล่าวถึงจำนวนนักเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสมุทรสาคร ปีการศึกษา 2564 จำแนกตามสัญชาติ ได้ดังนี้ นักเรียนที่มีสัญชาติไทย จำนวน 33,456 คน และนักเรียนต่างสัญชาติ เช่น สัญชาติเมียนมา กัมพูชา ลาว มาเลเซีย ฟิลิปปินส์ จีน ปากีสถาน ไม่ปรากฏสัญชาติ และอื่น ๆ จำนวน 3,366 คน คิดเป็นร้อยละ 9.139 ในระดับก่อนประถมศึกษามีนักเรียนสัญชาติไทย จำนวน 5,743 คน และนักเรียนต่างสัญชาติ จำนวน 948 คน ซึ่งมีความแตกต่างกับการจัดการศึกษาระดับปฐมวัยในพื้นที่อื่น ๆ ดังนั้นสมรรถนะที่พึงประสงค์ของครูปฐมวัยในพื้นที่จังหวัดสมุทรสาคร จึงมีสมรรถนะบางประการที่จำเป็นต้องมี เช่น ความเข้าใจในความแตกต่าง ด้านพหุวัฒนธรรม และความเข้าใจการสื่อสารทางด้านภาษา

ด้วยเหตุผลที่กล่าวมาข้างต้น ผู้วิจัยจึงเห็นความสำคัญและความจำเป็นที่ต้องศึกษาสมรรถนะที่พึงประสงค์ด้านการจัดการเรียนรู้ของครูปฐมวัยในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสมุทรสาคร จำนวน 102 แห่ง เพื่อให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องสามารถนำข้อเสนอแนะไปปรับใช้เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาสมรรถนะที่พึงประสงค์ด้านการจัดการเรียนรู้ของครูปฐมวัยต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาสมรรถนะที่พึงประสงค์ด้านการจัดการเรียนรู้ของครูปฐมวัยในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสมุทรสาคร
2. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ของสมรรถนะที่พึงประสงค์ด้านการจัดการเรียนรู้ของครูปฐมวัยในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสมุทรสาคร



วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) เพื่อศึกษาสมรรถนะที่พึงประสงค์ด้านการจัดการเรียนรู้ของครูปฐมวัยในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสมุทรสาคร และศึกษาความสัมพันธ์ของสมรรถนะที่พึงประสงค์ด้านการจัดการเรียนรู้ของครูปฐมวัยในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสมุทรสาคร โดยใช้แบบสอบถาม (Questionnaire)

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ คือ ครูปฐมวัยสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสมุทรสาคร ทั้ง 102 โรงเรียน จำนวน 313 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ คือ ครูปฐมวัยสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสมุทรสาคร จาก 102 โรงเรียน จำนวน 176 คน โดยผู้วิจัยกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้สูตรการหาจำนวนกลุ่มตัวอย่างประชากรของทาโร่ ยามาเน่ (Taro Yamane) และเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling) ตามสัดส่วนอำเภอที่ตั้งของโรงเรียนที่ครูปฏิบัติการสอน

ตารางที่ 1 ตารางแสดงรายการประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ลำดับที่	อำเภอที่ตั้งของโรงเรียน ที่ครูปฏิบัติการสอน	ครูปฐมวัย	
		ประชากร	กลุ่มตัวอย่าง
1	อำเภอเมืองสมุทรสาคร	169	96
2	อำเภอบ้านแพ้ว	69	38
3	อำเภอกระทุ่มแบน	75	42
รวม		313	176

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ แบบสอบถาม (Questionnaire) สร้างขึ้นจากกรอบแนวความคิดที่ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าเอกสารทางวิชาการ แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยมีการตรวจสอบความถูกต้องจากอาจารย์ที่ปรึกษา และผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 ท่าน มีความชำนาญทางด้านการบริหารโรงเรียนในระดับปฐมวัยและประถมศึกษา การสอนในระดับปฐมวัย และการวัดและการประเมินผลการศึกษา ซึ่งแบบสอบถามแบ่งออกเป็น 3 ตอน ดังนี้ ตอนที่ 1 เป็นแบบสอบถามข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม ลักษณะคำถามเป็นแบบสอบถามเพื่อสำรวจรายการ (Check List) ตอนที่ 2 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับสมรรถนะที่พึงประสงค์ด้านการจัดการเรียนรู้ของครูปฐมวัยในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาสมุทรสาคร เป็นแบบมาตราประมาณค่า (Rating scale) มี 5 ระดับ โดยมีการปรับปรุงตามแนวการสร้างเครื่องมือของลิเคิร์ต (Likert Scale) ตอนที่ 3 เป็นแบบสอบถามปลายเปิด เพื่อศึกษาข้อเสนอแนะเกี่ยวกับสมรรถนะที่พึงประสงค์ด้านการจัดการเรียนรู้ของครูปฐมวัยในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสมุทรสาคร

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

นำแบบสอบถามที่ปรับปรุงแก้ไขภาษาและประเด็นคำถามแล้วเสนอแก่ผู้เชี่ยวชาญโดยมีผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 ท่าน ตรวจสอบความถูกต้องของแบบสอบถาม โดยการหาค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้อง (Index of Item – Objective Congruence: IOC) จากการประเมินของผู้เชี่ยวชาญได้ค่า IOC อยู่ระหว่าง 0.6 – 1 นำแบบสอบถามที่ปรับปรุงแก้ไขภาษาและประเด็นคำถามแล้วไปทดสอบใช้ (try out) กับครูปฐมวัยสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสมุทรสาคร ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน แล้วนำมาหาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม โดยใช้สูตรคำนวณ ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (Alpha coefficient) ของครอนบาค แอลฟา (Cronbach's alpha) ผลการวิเคราะห์ได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามทั้งฉบับเท่ากับ .976

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยประสานงานในการส่งแบบสอบถามด้วยตนเองให้กับครูปฐมวัยสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสมุทรสาคร จาก 102 โรงเรียน จำนวน 176 ฉบับ และเก็บรวบรวมแบบสอบถามกลับคืนมาด้วยตนเอง จำนวน 176 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 100 เพื่อทำการตรวจสอบความสมบูรณ์ของการตอบแบบสอบถาม และเพื่อนำผลไปวิเคราะห์ข้อมูลตามแบบสอบถามต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยใช้สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Statistics) ในการวิเคราะห์ข้อมูล ประกอบด้วย ค่าร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (Mean) ค่าความถี่ (Frequencies) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) และมีการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson's Correlation Coefficient) เกี่ยวกับการสมรรถนะที่พึงประสงค์ด้านการจัดการเรียนรู้ของครูปฐมวัยในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสมุทรสาคร

ผลการวิจัย

ผลการวิจัยพบว่า สมรรถนะที่พึงประสงค์ด้านการจัดการเรียนรู้ของครูปฐมวัยในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสมุทรสาคร โดยภาพรวมอยู่ในระดับสำคัญมากที่สุด ($\bar{X} = 4.525$) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานมีการกระจายน้อย (S.D. = 0.235) แสดงว่าผู้ตอบแบบสอบถามมีความคิดเห็นสอดคล้องกัน เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับสำคัญมากที่สุดทั้ง 10 ด้าน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานอยู่ระหว่าง 0.282 – 0.400 และมีค่าเฉลี่ยตั้งแต่ 4.352 – 4.659 โดยเรียงลำดับจากค่าเฉลี่ยมากไปหาน้อย ดังนี้ ด้านจริยธรรมและจรรยาบรรณวิชาชีพครู ด้านการบริหารจัดการชั้นเรียน ด้านการประเมินพัฒนาการและการประเมินผู้เรียน ด้านการจัดประสบการณ์เรียนรู้ ด้านการพัฒนาผู้เรียน ด้านการจัดการเรียนรู้ ด้านการสร้างความสัมพันธ์และความร่วมมือกับชุมชนเพื่อการจัดการเรียนรู้ ด้านการใช้และพัฒนาสื่อ นวัตกรรมและเทคโนโลยีในการจัดการเรียนรู้ ด้านการวิจัยเพื่อพัฒนาผู้เรียน และด้านการพัฒนาตนเอง



ตารางที่ 2 ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน สมรรถนะที่พึงประสงค์ด้านการจัดการเรียนรู้ของครูปฐมวัย
ในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสมุทรสาคร

(n = 176)

สมรรถนะที่พึงประสงค์ ด้านการจัดการเรียนรู้ของครูปฐมวัย	ระดับสมรรถนะ		
	$\bar{x}$	(S.D.)	แปลผล
สมรรถนะหลักของครูปฐมวัย			
1 ด้านการพัฒนาตนเอง (SEL)	4.352	0.400	สำคัญมากที่สุด
2 ด้านจริยธรรมและจรรยาบรรณวิชาชีพครู (ETH)	4.659	0.282	สำคัญมากที่สุด
3 ด้านการบริหารจัดการชั้นเรียน (CLA)	4.625	0.297	สำคัญมากที่สุด
4 ด้านการใช้และพัฒนาสื่อ นวัตกรรม และเทคโนโลยีในการจัดการเรียนรู้ (MED)	4.472	0.358	สำคัญมากที่สุด
5 ด้านการวิจัยเพื่อพัฒนาผู้เรียน (RES)	4.410	0.374	สำคัญมากที่สุด
6 ด้านการสร้างความสัมพันธ์และความร่วมมือกับชุมชนเพื่อการจัดการเรียนรู้ (RELA)	4.489	0.333	สำคัญมากที่สุด
สมรรถนะประจำสายงานของครูปฐมวัย			
1 ด้านการจัดการเรียนรู้ (LEA)	4.501	0.320	สำคัญมากที่สุด
2 ด้านการจัดประสบการณ์เรียนรู้ (EX)	4.537	0.323	สำคัญมากที่สุด
3 ด้านการพัฒนาผู้เรียน (SD)	4.535	0.306	สำคัญมากที่สุด
4 ด้านการประเมินพัฒนาการ และการประเมินผู้เรียน (EV)	4.619	0.334	สำคัญมากที่สุด
รวมสมรรถนะที่พึงประสงค์ด้านการจัดการเรียนรู้ของครูปฐมวัย 10 สมรรถนะ	4.525	0.235	สำคัญมากที่สุด

ผลการวิเคราะห์สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สันระหว่างสมรรถนะที่พึงประสงค์ด้านการจัดการเรียนรู้ของครูปฐมวัย ในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสมุทรสาครทั้ง 10 ด้าน มีค่าตั้งแต่ .206 ถึง .665 มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ทุกคู่ โดยมีค่าความสัมพันธ์กันทางบวกหรือมีความสัมพันธ์ในลักษณะที่คล้ายตามกัน เมื่อพิจารณาเป็นรายคู่พบว่า ทุกคู่มีความสัมพันธ์กัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยมีค่าความสัมพันธ์กันทางบวกหรือมีความสัมพันธ์กันลักษณะที่คล้ายตามกันทุกคู่ ตัวแปรที่มีความสัมพันธ์กันสูงสุด คือ สมรรถนะด้านการประเมินพัฒนาการ และการประเมินผู้เรียน กับสมรรถนะด้านการจัดประสบการณ์เรียนรู้ มีค่าอยู่ที่ .665 รองลงมา คือ สมรรถนะด้านการวิจัยเพื่อพัฒนาผู้เรียน กับสมรรถนะด้านการจัดประสบการณ์เรียนรู้ มีค่าอยู่ที่ .599 และตัวแปรที่มีความสัมพันธ์กันต่ำที่สุด คือ สมรรถนะด้านการพัฒนาตนเอง กับสมรรถนะด้านจริยธรรมและจรรยาบรรณวิชาชีพครู มีค่าอยู่ที่ .206

ตารางที่ 3 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างสมรรถนะที่พึงประสงค์ด้านการจัดการเรียนรู้ของครูปฐมวัย
ในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสมุทรสาคร

(n = 176)

ตัวแปร	SEL	ETH	CLA	MED	RES	RELA	LEA	EX	SD	EV
SEL	1	.206**	.242**	.430**	.517**	.412**	.354**	.455**	.344**	.403**
ETH	.206**	1	.547**	.264**	.229**	.370**	.367**	.305**	.334**	.275**
CLA	.242**	.547**	1	.464**	.304**	.467**	.308**	.389**	.468**	.450**
MED	.430**	.264**	.464**	1	.442**	.468**	.398**	.481**	.453**	.477**
RES	.517**	.229**	.304**	.442**	1	.448**	.495**	.599**	.393**	.521**
RELA	.412**	.370**	.467**	.468**	.448**	1	.436**	.400**	.510**	.447**
LEA	.354**	.367**	.308**	.398**	.495**	.436**	1	.586**	.589**	.548**
EX	.455**	.305**	.389**	.481**	.599**	.400**	.586**	1	.589**	.665**
SD	.344**	.334**	.468**	.453**	.393**	.510**	.589**	.589**	1	.593**
EV	.403**	.275**	.450**	.477**	.521**	.447**	.548**	.665**	.593**	1

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 (2-tailed)

อภิปรายผลการวิจัย

จากการศึกษาวิจัยเรื่อง สมรรถนะที่พึงประสงค์ด้านการจัดการเรียนรู้ของครูปฐมวัยในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสมุทรสาคร ผู้วิจัยสามารถนำผลการศึกษามาสรุปและอภิปรายผลการวิจัยได้ดังนี้

1. สมรรถนะที่พึงประสงค์ด้านการจัดการเรียนรู้ของครูปฐมวัยในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสมุทรสาคร โดยภาพรวมอยู่ในระดับสำคัญมากที่สุดทั้ง 10 ด้าน สมรรถนะด้านจริยธรรมและจรรยาบรรณวิชาชีพครู มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด ($\bar{X} = 4.659$, S.D. = 0.282) และสมรรถนะที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุดคือ สมรรถนะด้านการพัฒนาตนเอง ($\bar{X} = 4.352$, S.D. = 0.400)

ทั้งนี้มีความสาเหตุมาจาก สมรรถนะด้านจริยธรรมและจรรยาบรรณวิชาชีพครู เป็นหัวใจหลักที่ครูปฐมวัยทุกคนต้องมีครูปฐมวัยมีหน้าที่จัดการเรียนรู้ ดูแลและส่งเสริมพัฒนาการทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาของเด็กให้สมกับวัย เด็กปฐมวัยเป็นเด็กที่มีความซุกซน มีการเคลื่อนไหวตลอดเวลา มีสติปัญญา ความคิด และจินตนาการที่เป็นอิสระ เปลี่ยนแปลงตนเองไปตามสิ่งแวดล้อมใกล้ตัว มีพฤติกรรมชอบลอกเลียนแบบ การที่ครูประพฤติตนเป็นแบบอย่างที่ดีเป็นครูที่มีคุณธรรมจริยธรรม และปฏิบัติตามจรรยาบรรณวิชาชีพครูมักเป็นสิ่งที่ทำให้เด็กเห็นได้ชัดเจนมากกว่าคำสอน ในความเป็นจริงสมรรถนะด้านการพัฒนาตนเอง เป็นอีกเรื่องที่มีความสำคัญไม่น้อยไปกว่าสมรรถนะด้านอื่น ๆ แต่อาจเป็นเพราะว่า สมรรถนะด้านการพัฒนาตนเองเป็นเรื่องของเอกัตบุคคลที่ตัวครูเป็นผู้ได้รับเท่านั้น สิ่งสำคัญสำหรับการพัฒนาตนเองของครูคือ เมื่อครูได้เข้ารับการพัฒนาตนเองแล้วต้องนำสิ่งที่ได้รับไปใช้ให้เกิดประโยชน์กับเด็กและองค์กร

ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของสายรุ้ง เหล็กแปง (Sairoong Lakepang, 2018) ได้ศึกษาในเรื่อง การศึกษาสมรรถนะครูปฐมวัยของสถานศึกษาในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาเชียงราย



เขต 4 พบว่า ด้านสมรรถนะจริยธรรมและจรรยาบรรณวิชาชีพครูมีค่าเฉลี่ยมากที่สุด ส่วนด้านที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด คือ ด้านสมรรถนะการพัฒนาตนเอง และสอดคล้องกับผลการวิจัยของวินัย นาคำ (Winai Nakham, 2017) เรื่อง สมรรถนะหลักของครูตามเกณฑ์ตัวบ่งชี้สมรรถนะครูไทย สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐานของโรงเรียนศรีมหาโพธิ์ สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 7 พบว่า สมรรถนะด้านจริยธรรมและจรรยาบรรณวิชาชีพมีค่าเฉลี่ยมากที่สุด และสมรรถนะด้านการพัฒนาตนเอง มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด ซึ่งสอดคล้องกับ วิลาวรรณ มาลัย (Wilaiwan Malai, 2018) ได้ศึกษาเรื่อง สมรรถนะหลักตามเกณฑ์ตัวบ่งชี้สมรรถนะครู สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสุพรรณบุรี เขต 3 พบว่า จริยธรรมและจรรยาบรรณวิชาชีพครูอยู่ในระดับมากที่สุด และสอดคล้องกับดวงเดือน พินสุวรรณ์ (Duongdearn Pinsuwam, 2019) ที่กล่าวว่า การที่ครูแต่ละคนจะมีคุณธรรมจริยธรรมหรือไม่เพียงใด จึงไม่ได้มีความสำคัญเฉพาะต่อตัวครูเท่านั้น แต่มีความสำคัญอย่างยิ่งต่อสังคมและวิชาชีพ ผู้เป็นสมาชิกของวิชาชีพจึงต้องไม่ปล่อยปละละเลยการมีคุณธรรมไม่ควรพัฒนาคุณธรรมจริยธรรมตามความพึงพอใจของตนเอง แต่จะต้องพัฒนาตนให้เป็นคนที่สมบูรณ์และครูที่สมบูรณ์เพื่อสร้างนักเรียนที่สมบูรณ์ รวมทั้งการสร้างวิชาชีพที่สมบูรณ์ทั้งด้านภาพลักษณ์ของวิชาชีพ มาตรฐานวิชาชีพ และศักดิ์ศรีของวิชาชีพ

2. ผลการวิเคราะห์สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สันระหว่างสมรรถนะที่พึงประสงค์ด้านการจัดการเรียนรู้ของครูปฐมวัย ในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสมุทรสาคร ทั้ง 10 ด้าน มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และเมื่อพิจารณาเป็นรายคู่พบว่า ทุกคู่ มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ตัวแปรที่มีความสัมพันธ์กันสูงสุด คือ สมรรถนะด้านการประเมินพัฒนาการ และการประเมินผู้เรียน กับสมรรถนะด้านการจัดประสบการณ์เรียนรู้

ทั้งนี้สาเหตุมาจาก สมรรถนะด้านการจัดประสบการณ์เรียนรู้ และสมรรถนะด้านการประเมินพัฒนาการ และการประเมินผู้เรียน เป็นสิ่งที่ต้องดำเนินการควบคู่กันมาโดยตลอดไม่สามารถแยกออกจากกันได้ เป็นความสัมพันธ์เชื่อมโยงกับสิ่งที่ต้องการให้เกิดกับเด็กปฐมวัย อันเนื่องมาจากเมื่อเราได้จัดประสบการณ์เรียนรู้ให้เด็กปฐมวัยแล้วก็ต้องการทราบความก้าวหน้าของการเจริญเติบโตทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ สติปัญญา อารมณ์ สังคม ของเด็ก โดยผ่านการจัดประสบการณ์เรียนรู้ 6 กิจกรรมหลัก และพัฒนาการทั้ง 4 ด้าน ว่าเด็ก ๆ มีความเป็นมาอย่างไร และมีความก้าวหน้าเพียงใด ซึ่งสอดคล้องกับนภา หลิมรัตน์ (Napa Limratana, 2014) ที่กล่าวว่า การวัดผล (Measurement / Assessment) และการประเมินผล (Evaluation) เป็นองค์ประกอบหนึ่งของไตรยางค์การศึกษา (Educational Trilogy) ซึ่งประกอบด้วย 3 องค์ประกอบ คือ วัตถุประสงค์ (Educational Objectives) การจัดประสบการณ์การเรียนรู้ (Learning Experiences) และการวัดผลการประเมินผล (Evaluation) และรู้จักกันโดยทั่วไปว่า OLE (O = Objective ; L = Learning Experience; E = Evaluation) ทั้ง 3 องค์ประกอบนี้มีความเกี่ยวข้องสัมพันธ์กัน

การจัดประสบการณ์การเรียนรู้ให้เด็กปฐมวัย ครูต้องตั้งวัตถุประสงค์ว่าสิ่งที่ต้องการจัดประสบการณ์การเรียนรู้คืออะไร เป็นความรู้ ทักษะ หรือเจตคติ เพราะวัตถุประสงค์ที่จะสอนมีส่วนในการกำหนดวิธีการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ให้กับเด็ก เช่น สิ่งที่ต้องการสอนเป็นทักษะด้านร่างกาย เด็กก็ควรได้ลงมือปฏิบัติ เช่น การหยิบจับดินสอ การได้ฝึกใช้กล้ามเนื้อมัดเล็กและกล้ามเนื้อมัดใหญ่ เมื่อครูได้จัดประสบการณ์ การเรียนรู้ให้เด็กแล้ว ก็ต้องมีการประเมินพัฒนาการ และการประเมินผู้เรียน เพื่อตรวจสอบว่าเด็กได้เรียนรู้ตามวัตถุประสงค์



หรือไม่ และมีความก้าวหน้าเพียงใด ไตรยางค์การศึกษา (OLE) จึงเป็นสิ่งที่สะท้อนให้เห็นถึงความสัมพันธ์ระหว่างสมรรถนะด้านการจัดการประสบการณ์เรียนรู้ และสมรรถนะด้านการประเมินพัฒนาการมีส่วนเกี่ยวข้องกันอย่างแยกไม่ออก

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

1. สำนักศึกษาธิการจังหวัดสมุทรสาคร ควรมีการกำหนดสมรรถนะด้านการจัดการเรียนรู้ของครูปฐมวัย ซึ่งสามารถนำผลการวิจัยสมรรถนะที่พึงประสงค์ด้านการจัดการเรียนรู้ของครูปฐมวัย ในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสมุทรสาคร ไปใช้เป็นแนวทางในการกำหนดหลักเกณฑ์ ในการสรรหาคัดเลือก บรรจุ และแต่งตั้ง ผู้ที่จะดำรงตำแหน่งครูปฐมวัยต่อไป

2. สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสมุทรสาคร ควรนำผลการวิจัยของสมรรถนะที่พึงประสงค์ด้านการจัดการเรียนรู้ของครูปฐมวัยทั้ง 10 สมรรถนะ ไปสร้างเป็นหลักสูตรการพัฒนาสมรรถนะครูปฐมวัยเพื่อการจัดการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ และมีสมรรถนะที่เหมาะสมกับงาน

3. จากผลการวิจัย พบว่า ระดับสมรรถนะที่พึงประสงค์ด้านการจัดการเรียนรู้ของครูปฐมวัย ในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสมุทรสาคร ด้านสมรรถนะการพัฒนาตนเองมีค่าเฉลี่ยต่ำกว่าทุกด้าน ดังนั้น ครูปฐมวัยควรมีการพัฒนาตนเองอยู่เสมอ เพื่อที่จะได้นำความรู้ ประสบการณ์มาใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อเด็กและองค์กร

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. การวิจัยสามารถสรุปได้ว่า สมรรถนะที่พึงประสงค์ด้านการจัดการเรียนรู้ของครูปฐมวัย ในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสมุทรสาคร ควรดำเนินการวิจัยในครั้งต่อไป เรื่องการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างสมรรถนะครูกับประสิทธิผลของสถานศึกษาในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสมุทรสาคร

2. ในการศึกษาครั้งต่อไปสามารถศึกษาสมรรถนะที่พึงประสงค์ด้านการจัดการเรียนรู้ของครูปฐมวัย ในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสมุทรสาครของครูผู้สอนปฐมวัยในสถานศึกษาที่มีขนาดแตกต่างกัน

3. สามารถนำผลการศึกษานี้ ทำการวิจัยเพื่อสร้างแบบประเมินสมรรถนะด้านการจัดการเรียนรู้ของครูปฐมวัยต่อไปได้

References

- Duongdearn PinSuwam. (2019). *Ethics for Teachers*. Nonthaburi: Sukhothai Thammathirat Open University.
- Napa Limratana. (2014). *Evaluation*. Retrieved from https://www.pharmacy.cmu.ac.th/unit/unit_files/files_download/2014-04-24%E0%B8%9E.%E0%B8%84.57.pdf



- Office of the National Economic and Social Development Council. (2021). *The report conclusion of roadmap reforming the country*. Bangkok: Office of the National Economic and Social Development Council.
- Pantharee Mekmanee. (2018). *Strategies for military instructor competencies development of army service corps schools based on the concept of enhancing the army personnel capabilities* (Master's thesis), Chulalongkorn University.
- Sairoong Lakepang. (2018). *The studying of childhood teacher's competencies in educational institutes under Chiang Rai Primary Educational Service Area Office 4* (Master's thesis), University of Phayao.
- Samut Sakhon Primary Education Service Area Office. (2021a). *Action Plan 2021*. Retrieved from <https://online.pubhtml5.com/cxcj/ckle/index.html#p=1>
- Samut Sakhon Primary Education Service Area Office. (2021b). *Action Plan 2022*. Retrieved from http://www.home.skn.go.th/main/images/iTA/Fiscal_Year_2022_Action_Plan.pdf
- Samut Sakhon provincial education office. (2020). *Action Plan 2021 of Office of the Permanent Secretary, Ministry of Education*. Samut Sakhon. Samut Sakhon provincial education office.
- The Secretariat of The House of Representatives. (2017). *Constitution of The Kingdom of Thailand*. Retrieved from https://www.parliament.go.th/ewtcommittee/ewt/draftconstitution2/ewt_dl_link.php?nid=1038&filename=index
- Wilaiwan Malai. (2018). *Core competency according to competency indicators of teachers under Suphan Buri primary Educational Service area Officer 3* (Master's thesis), Nakhon Pathom Rajabhat University.
- Winai Nakham. (2017). *Teacher's core competency based on Thai teacher indicators by the office of the basic education commission of Srimahaphot school under the secondary Educational Service Area Office 7* (Master's thesis), Burapha University.

Received: September 27, 2022

Revised: October 18, 2022

Accepted: October 18, 2022





การพัฒนาโปรแกรมส่งเสริมทักษะ EF และสมรรถนะการเคลื่อนไหว สำหรับนักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย

ปาริชาติ ประกอบมาศ สุธนะ ดิงศภัทัย และจินตนา สรายุทธพิทักษ์

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) พัฒนาโปรแกรมส่งเสริมทักษะ EF และสมรรถนะการเคลื่อนไหว สำหรับนักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย 2) ประเมินประสิทธิผลของโปรแกรมส่งเสริมทักษะ EF และสมรรถนะการเคลื่อนไหวสำหรับนักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย จำนวน 24 คน ที่สมัครใจเข้าร่วมโปรแกรมที่พัฒนาขึ้นและผ่านเกณฑ์คัดเข้า วิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบที ผลการวิจัยพบว่า 1) โปรแกรมที่พัฒนาขึ้น ประกอบด้วย กิจกรรม 8 กิจกรรม คือ (1) โจรสลัดตะลุยเกาะมหาสมบัติ (2) เจ็อนโซของหมีตัวใหญ่ (3) เพลิงอัคคี (4) แมงมุมยักษ์ ผู้เฝ้าประตู (5) แรดเผือกgrimล่าธาร (6) กำแพงเยลลี่ผลไม้ (7) สัญลักษณ่วงสีแดง (8) เต็มเฉลิมฉลอง ซึ่งมีความเหมาะสมอยู่ในระดับมากที่สุด 2) ประสิทธิภาพของโปรแกรมที่พัฒนาขึ้นส่งผลให้ค่าเฉลี่ยของทักษะ EF และสมรรถนะการเคลื่อนไหวของนักเรียนหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คำสำคัญ: ทักษะ EF; สมรรถนะการเคลื่อนไหว; โปรแกรมส่งเสริม; นักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย



DEVELOPMENT OF PROGRAM TO ENHANCE EXECUTIVE FUNCTION AND MOTOR COMPETENCY FOR UPPER ELEMENTARY SCHOOL STUDENTS

Parichat Pragobmas, Suthana Tingsabhat, and Jintana Sarayuthpitak

Faculty of Education, Chulalongkorn University

Abstract

The purposes of this research were to: 1) develop executive function and motor competency program of upper elementary school students and 2) evaluate the effectiveness of executive function and motor competency program of upper elementary school students. The study samples consisted of 24 upper elementary school students. By means of simple random sampling, those samples were chosen from students in one school that voluntarily participated in the developed program and met the inclusion criteria. Data were analyzed by mean, standard deviation, and t-test. The results were as follows: 1) The developed program consisted of eight activities including (1) Pirates on the Treasure Island (2) The Conditions of the Big Bear (3) Blazing Flame (4) Giant Spider the Gatekeeper (5) White Rhino by the Stream (6) Fruit Jelly Wall (7) Red Circle Symbol and (8) Celebration Dance. This program was rated at the most suitable level. 2) At post-experiment period, it was found that the effectiveness of the developed program has resulted in a statistically significantly higher mean of executive function and motor competency of the students in the experiment group was significantly increased after the experiment at .05.

Keywords: Executive Function, Motor Competency, Program to enhance, upper elementary school students

บทนำ

สถานการณ์ด้านกิจกรรมทางกายในเด็กและเยาวชนของประเทศไทยจัดอยู่ในเกณฑ์ที่น่าเป็นห่วงมากที่สุดเมื่อเปรียบเทียบกับช่วงวัยอื่น ๆ โดยระหว่างปี พ.ศ. 2555 - 2562 ผลการสำรวจพบว่า มีเด็กและเยาวชนไทย ประมาณ 1 ใน 4 เท่านั้น ที่มีกิจกรรมทางกายเพียงพอตามคำแนะนำขององค์การอนามัยโลก (World Health Organization, 2010) ซึ่งมีอัตราเพิ่มเฉลี่ยติดลบร้อยละ 0.06 ต่อปี ทั้งนี้ เด็กและเยาวชนอายุ 5 - 17 ปี ควรมีกิจกรรมทางกายระดับปานกลางถึงระดับหนักสะสมให้ได้อย่างน้อย 60 นาทีทุกวัน สอดคล้องกับประเทศออสเตรเลีย (Australian Government Department of Health, 2019) ที่กำหนดว่า เด็กและเยาวชนอายุ 5 - 17 ปี ควรมีกิจกรรมทางกายระดับปานกลางถึงระดับหนักอย่างน้อย 60 นาทีต่อวัน โดยเน้นกิจกรรมประเภทแอโรบิกที่ทำให้อัตราการเต้นของหัวใจสูงขึ้น ยังมีกิจกรรมประเภทแอโรบิกมากยิ่งดีต่อสุขภาพในเวลา 60 นาทีนี้สามารถแบ่งทำได้ตลอดทั้งวัน ให้ได้รวมกันอย่างน้อย 60 นาทีต่อวัน ส่วนประเทศแคนาดา (Tremblay, et al., 2016) แบ่งประเภทของกลุ่มกิจกรรมทางกายความหนักระดับปานกลางถึงระดับหนักว่า ควรรวมกันอย่างน้อย 60 นาทีต่อวัน และมีความหลากหลายของกิจกรรมแอโรบิก ในกิจกรรมทางกายความหนักระดับสูงและการเสริมสร้างกล้ามเนื้อและกระดูกควรมีอย่างน้อย 3 ครั้งต่อสัปดาห์ และประเทศสหรัฐอเมริกา (U.S. Department of Health and Human Services, 2018) กำหนดว่า เด็กอายุระหว่าง 6 - 17 ปี ควรมีกิจกรรมทางกายระดับปานกลางถึงระดับหนักอย่างน้อย 60 นาทีต่อวัน ได้แก่ มีการออกกำลังกายแบบแอโรบิกเป็นส่วนมากใน 60 นาทีต่อวันด้วยระดับปานกลางถึงระดับหนัก และมีระดับหนัก 3 ครั้งต่อสัปดาห์ มีการส่งเสริมความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและกระดูกอย่างน้อย 3 วันต่อสัปดาห์ ใน 1 ชั่วโมง และมีการส่งเสริมความแข็งแรงของกระดูกอย่างน้อย 3 วันต่อสัปดาห์ใน 60 นาที

เมื่อวิเคราะห์แนวโน้มการเปลี่ยนแปลงพบว่า ในช่วงระหว่างปี พ.ศ. 2555 - 2558 ระดับการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอของเด็กและเยาวชนไทยจะค่อนข้างมีความผันผวนสูง โดยในแต่ละปี จะแกว่งตัวขึ้นลงเฉลี่ยที่ร้อยละ 4 หลังจากนั้นในปี พ.ศ. 2559 - 2562 ระดับความผันผวนจะอยู่ที่ร้อยละ 1 - 2 เท่านั้น ในขณะที่สถานการณ์ด้านกิจกรรมทางกายของเด็กและเยาวชนอยู่ในระดับต่ำแบบคงที่ ในทางกลับกัน สถานการณ์ด้านพฤติกรรมเนือยนิ่งกลับมีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้นอย่างน่ากังวล โดยในช่วงระหว่างปี พ.ศ. 2555 - 2560 เด็กและเยาวชนไทยมีพฤติกรรมเนือยนิ่งโดยเฉลี่ยประมาณ 13 ชั่วโมงครึ่งต่อวัน ทว่าหลังจากนั้น ในปี พ.ศ. 2561 - 2563 ระยะเวลาของพฤติกรรมเนือยนิ่งต่อวัน กลับเพิ่มสูงขึ้นโดยมีค่าเฉลี่ยสูงเกินกว่า 14 ชั่วโมงต่อวัน (Thailand Physical Activity Knowledge Development Centre, 2020)

การมีกิจกรรมทางกายระดับปานกลางถึงระดับหนักช่วยกระตุ้นให้การทำงานของระบบประสาทและสมองมีประสิทธิภาพ ช่วยส่งเสริมการเรียนรู้ในการเคลื่อนไหวที่สลับซับซ้อนได้ดียิ่งขึ้น (World Health Organization, 2019; Yongtawe, & Woo, 2017) ทั้งนี้การควบคุมร่างกายได้อย่างมีประสิทธิภาพมีผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมทางกายของเด็กทั้งในปัจจุบันและส่งผลระยะยาวในช่วงวัยต่อไป ทั้งในเรื่องของการดำรงไว้ซึ่ง การมีสุขภาพกายที่ดีจากการเข้าร่วมกิจกรรมทางกาย (Capio, Sit, Eguia, Abernethy, & Masters, 2015) และการได้มาซึ่งทักษะทางการเคลื่อนไหวนั้นเป็นผลมาจากการเข้าร่วมกิจกรรมทางกายที่มีการเคลื่อนไหวในหลากหลายรูปแบบ (Songdhasn Chinapong, Raweewan Maphong, Thnunpron Promjun, & Areekul Amornsriwatanakul, 2021) จาก การทบทวนนิยามความหมายเกี่ยวกับสมรรถนะการเคลื่อนไหว (Gerlach, et al., 2018; Herrmann et al., 2015;

Herrmann, & Seelig, 2017; Scheuer, Bund, Becker, & Herrmann, 2017; Herrmann, Heim, & Seelig, 2019; Herrmann, Seelig, Ferrari, & Kühnis, 2019) สรุปได้ว่า สมรรถนะการเคลื่อนไหว หมายถึง ความสามารถของร่างกายในการปฏิบัติหน้าที่ด้านการเคลื่อนไหวที่แสดงให้เห็นอย่างชัดเจน ซึ่งเกิดจากการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมทางกาย การออกกำลังกาย และการเล่นกีฬา ส่วนการศึกษาเกี่ยวกับการจำแนกองค์ประกอบของสมรรถนะการเคลื่อนไหวจากนักการศึกษา ได้เสนอองค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับสมรรถนะการเคลื่อนไหวไว้ 8 องค์ประกอบ ได้แก่ การขว้าง การรับ การเลี้ยงบอลด้วยมือ การเลี้ยงบอลด้วยเท้า การทรงตัว การม้วนตัว การกระโดด และการวิ่ง (Herrmann, & Seelig, 2018; Herrmann, & Seelig, 2020; Carcamo - Oyarzun, & Herrmann, 2020)

การมีสมรรถนะการเคลื่อนไหวที่ดีนั้น ไม่ได้พัฒนาด้านร่างกายเพียงอย่างเดียว หากยังพัฒนากระบวนการคิด (Ludyga et al., 2019; Van der Fels, te Wierike, Hartman, Elferink-Gemser, Smith, & Visscher, 2015) พัฒนาด้านจิตใจ (Rose, Larkin, Parker, & Hands, 2015) และพัฒนาทักษะทางสังคม นอกจากนี้ ความสามารถในการทำงานของสมองถูกพบว่ามีความสัมพันธ์กับระดับความสามารถทางการเคลื่อนไหวและการเล่นกีฬา กล่าวคือ มีสมาธิและความตั้งใจดีกว่า มีความสามารถในการยับยั้งและควบคุมพฤติกรรมและความคิดที่ดีกว่า มีความจำใช้งานที่มีประสิทธิภาพมากกว่า มีความคิดยืดหยุ่นที่ปรับเปลี่ยนตามสถานการณ์หรือการเปลี่ยนแปลงของสิ่งแวดล้อมได้อย่างเหมาะสมและรวดเร็วกว่า มีความคิดสร้างสรรค์ที่หลากหลาย และมีความสามารถในการประมวลผลข้อมูลและมีการตอบสนองที่เร็วกว่า (Yongtawee, & Woo, 2017) สอดคล้องกับการศึกษาเกี่ยวกับการพัฒนาความสามารถทางการเคลื่อนไหวและการเล่นกีฬาพบว่า การพัฒนาความสามารถสูงสุดทางการเคลื่อนไหวเกี่ยวข้องกับการทำงานของสมองหรือความสามารถทางสมอง (Belling, & Ward, 2015; Vestberg, Reinebo, Maurex, Ingvar, & Petrovic, 2017) ซึ่งทักษะ EF (Executive Function) เป็นความสามารถทางความคิดระดับสูงของสมองส่วนหน้าที่เกี่ยวข้องกับการรู้คิด อารมณ์ และพฤติกรรม มีนักวิชาการกล่าวถึงทักษะ EF ไว้คล้ายคลึงกัน เช่น แบลร์ (Blair, 2016a) กล่าวว่า ทักษะ EF คือ กระบวนการต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับความจำขณะทำงาน การควบคุมยับยั้ง และความยืดหยุ่นทางความคิด ซึ่งความสามารถทางสมองเหล่านี้ มีความสำคัญเป็นอย่างมากต่อพฤติกรรมและการกระทำต่าง ๆ ของบุคคลเพื่อให้บรรลุเป้าหมายได้เป็นผลสำเร็จ สอดคล้องกับพรากเกอร์ ลาบาร์ธ คัจเจียโน และลอเรนโซ - อาริบาส (Prager, Labarthe, Caggiano, & Lorenzo - Arribas, 2016) ที่ให้ความหมายของทักษะ EF ไว้ว่าเป็นความสามารถทางสมองขั้นสูงที่ใช้ในการควบคุมตนเอง การยับยั้งต่อการแสดงออกที่ไม่เหมาะสม การยืดหยุ่นทางความคิด และความจำขณะทำงาน ซึ่งทักษะต่าง ๆ เหล่านี้เริ่มพัฒนาในเด็กและส่งผลต่อทักษะอื่น ๆ ที่จะตามมา และ ธิบาโด กิลปิน บราวน์ และเมเยอร์ (Thibodeau, Gilpin, Brown, & Meyer, 2016) กล่าวว่า ทักษะ EF เป็นกระบวนการของความคิดขั้นสูงที่ส่งผลให้บุคคลสามารถใช้ความคิดและการกระทำต่าง ๆ เพื่อการปรับตัวที่ดีขึ้น และตอบสนองต่อเป้าหมายที่ตั้งไว้ได้ดีขึ้น เมื่อศึกษาองค์ประกอบของทักษะ EF พบว่า จำแนกองค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับทักษะ EF ออกเป็น 3 องค์ประกอบ ได้แก่ ความจำเพื่อใช้งาน การยับยั้งชั่งใจ และการยืดหยุ่นทางความคิด (Blair, 2016b; Center on the Developing Child at Harvard University, 2011; Diamond, 2013; Zelazo, 2015)

จากสถานการณ์ข้างต้นการส่งเสริมทักษะ EF และสมรรถนะการเคลื่อนไหวจึงเป็นเรื่องที่สำคัญและมีความจำเป็นอย่างยิ่ง โดยเฉพาะวัยเด็กตอนปลายที่มีอายุระหว่าง 10 - 12 ปี ซึ่งเป็นวัยที่มีช่วงระยะเวลาในการพัฒนาสมรรถนะการเคลื่อนไหว และความสามารถทางการรู้คิด (Zinelabidine, Elghoul, Jouira, & Sahli,

2022) ซึ่งการนำแนวคิดมาประยุกต์ใช้ในการพัฒนาโปรแกรมนั้น จะต้องให้ความสำคัญและพิจารณาความเหมาะสมของแนวคิดนั้น ๆ ทั้งนี้ จากการทบทวนวรรณกรรมผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะพัฒนาโปรแกรมส่งเสริมทักษะ EF และสมรรถนะการเคลื่อนไหวสำหรับนักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย เพื่อนำข้อมูลมาใช้เป็นแนวทางในการสร้างเสริมทักษะ EF และสมรรถนะการเคลื่อนไหวได้อย่างมีประสิทธิภาพ

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อพัฒนาโปรแกรมส่งเสริมทักษะ EF และสมรรถนะการเคลื่อนไหวสำหรับนักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย
2. เพื่อประเมินประสิทธิผลของโปรแกรมส่งเสริมทักษะ EF และสมรรถนะการเคลื่อนไหวสำหรับนักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย

สมมติฐานของการวิจัย

1. โปรแกรมส่งเสริมทักษะ EF และสมรรถนะการเคลื่อนไหวสำหรับนักเรียนประถมศึกษาตอนปลายที่พัฒนาขึ้นประกอบด้วยกิจกรรมที่หลากหลายและมีคุณภาพ
2. ค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะ EF และค่าเฉลี่ยของคะแนนสมรรถนะการเคลื่อนไหว หลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง

วิธีการดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยแบบกึ่งทดลอง (Quasi - Experimental Research Design) มีขั้นตอนดังนี้

1. ศึกษาเอกสาร ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทักษะ EF และสมรรถนะการเคลื่อนไหวของนักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย หลักการพัฒนาโปรแกรมเพื่อส่งเสริมทักษะ EF และสมรรถนะการเคลื่อนไหว แนวคิดการเดินเชิงสร้างสรรค์ และแนวคิดสตอรี่ไลน์
2. วิเคราะห์และสังเคราะห์แนวคิดทฤษฎี โดยนำมาวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) กำหนดประเด็นในองค์ประกอบของโปรแกรม จำนวนกิจกรรมของโปรแกรม และตารางการดำเนินการจัดโปรแกรมที่พัฒนาขึ้น
3. สร้างและพัฒนาโปรแกรมส่งเสริมทักษะ EF และสมรรถนะการเคลื่อนไหวสำหรับนักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย
4. ตรวจสอบคุณภาพของโปรแกรมที่พัฒนาขึ้น โดยเก็บรวบรวมข้อมูลจากผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 ท่าน ซึ่งกำหนดคุณสมบัติผู้ทรงคุณวุฒิจะต้องเป็นผู้ที่มีความรู้ความชำนาญในเรื่องการส่งเสริมสุขภาพ หรือมีประสบการณ์การสอนสุขศึกษา / พลศึกษา ไม่น้อยกว่า 5 ปี และมีวุฒิการศึกษาไม่ต่ำกว่าปริญญาโทหรือปริญญาเอก เพื่อตรวจสอบความเหมาะสมของโปรแกรม และนำผลการประเมินมาปรับปรุงโปรแกรมที่พัฒนาขึ้นให้มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น
5. ประเมินประสิทธิผลของโปรแกรมส่งเสริมทักษะ EF และสมรรถนะการเคลื่อนไหวสำหรับนักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย

การกำหนดกลุ่มตัวอย่าง

กำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างโดยใช้โปรแกรม g*power (Faul, Erdfelder, Buchner, & Lang, 2009) โดยใช้ตารางการกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างของโคเฮน (Cohen, 1988) ค่าแอลฟาที่ระดับความมีนัยสำคัญ .05

กำหนดค่าขนาดของผลกระทบ (Effect Size) เท่ากับ .80 และค่าอำนาจของการทดสอบ (Power of the Test) ที่ .80 ได้กลุ่มตัวอย่างกลุ่มละ 21 คน เพื่อเพิ่มอำนาจการทดสอบและชดเชยอัตราการสูญหายของกลุ่มตัวอย่าง ผู้วิจัยวางแผนกำหนดตัวอย่างเพิ่มเป็นกลุ่มละ 24 คน ซึ่งกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักเรียนประถมศึกษาตอนปลายโรงเรียนวิจิตสงคราม จังหวัดภูเก็ต จำนวน 24 คน มีเกณฑ์การคัดเข้าของกลุ่มตัวอย่างและเกณฑ์การคัดออกของกลุ่มตัวอย่าง ดังนี้

เกณฑ์การคัดเข้าของกลุ่มตัวอย่าง

1. นักเรียนมีทักษะ EF ระดับควรเสริม (คะแนนทักษะ EF น้อยกว่า 36 คะแนน) และมีสมรรถนะการเคลื่อนไหวระดับควรเสริม (คะแนนสมรรถนะการเคลื่อนไหว น้อยกว่า 14 คะแนน)
2. นักเรียนสมัครใจเข้าร่วมกิจกรรมตลอดระยะเวลาในการดำเนินโปรแกรมกิจกรรม
3. นักเรียนไม่ได้อยู่ในระหว่างการรักษาจากแพทย์เกี่ยวกับโรคระบบกระดูกและกล้ามเนื้อ หรืออยู่ระหว่างการรักษาจากจิตแพทย์
4. ผู้ปกครองให้ความร่วมมือและยินยอมให้นักเรียนเข้าร่วมกิจกรรมตลอดระยะเวลาในการดำเนินโปรแกรมกิจกรรม

เกณฑ์การคัดออกของกลุ่มตัวอย่าง

1. นักเรียนไม่สามารถเข้าร่วมโปรแกรมได้ตลอดโครงการ หรือไม่สามารถเข้าร่วมกิจกรรมเกิน 2 ครั้ง และปฏิเสธการซ่อมเสริมกิจกรรมที่ขาด หรือปฏิเสธการเข้าร่วมโปรแกรมหลังจากการเข้าร่วมโครงการไปแล้วระยะหนึ่ง
2. นักเรียนเกิดอาการเจ็บป่วยหรือมีปัญหาสุขภาพเกี่ยวกับโรคระบบกระดูกและกล้ามเนื้อ ทำให้ไม่สามารถเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมได้อีก
3. นักเรียนสูญหาย ย้ายบ้าน ย้ายโรงเรียน ลาออก หรือติดต่อไม่ได้

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. โปรแกรมส่งเสริมทักษะ EF และสมรรถนะการเคลื่อนไหวสำหรับนักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย
2. แบบวัดทักษะ EF ของนักเรียนประถมศึกษาตอนปลายที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น โดยตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) พิจารณาจากความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับนิยามที่ต้องการ (IOC) พบว่า ค่าดัชนีความสอดคล้องรวมเท่ากับ 0.99 และตรวจสอบความเที่ยง (Reliability) โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) มีค่าความเที่ยงเท่ากับ 0.84
3. แบบวัดสมรรถนะการเคลื่อนไหวของนักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นจาก เฮร์แมนและซีลิก (Herrmann & Seelig, 2020) โดยตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) พิจารณาจากความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับนิยามที่ต้องการ (IOC) พบว่า ค่าดัชนีความสอดคล้องรวมเท่ากับ 0.96 และตรวจสอบความเที่ยง (Reliability) โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) มีค่าความเที่ยงเท่ากับ 0.86

ทั้งนี้ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ได้รับการพิจารณาจริยธรรมจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสหสถาบัน ชุดที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และได้รับการอนุมัติให้ใช้เครื่องมือในการวิจัยในเลขที่โครงการ 045/65

ผลการวิจัย

1. ผลการวิเคราะห์และสังเคราะห์เกี่ยวกับการส่งเสริมทักษะ EF และสมรรถนะการเคลื่อนไหวของนักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย แนวคิดการเดินเชิงสร้างสรรค์ และแนวคิดสตอรี่ไลน์จากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องได้ 8 กิจกรรม ดังแผนภาพที่ 1



แผนภาพที่ 1 ผลการวิเคราะห์และสังเคราะห์แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมทักษะ EF และสมรรถนะการเคลื่อนไหวของนักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย



2. ผลการวิเคราะห์เนื้อหาไปสู่การกำหนดประเด็นในองค์ประกอบของโปรแกรม จำนวนกิจกรรมของโปรแกรม และตารางการดำเนินการจัดโปรแกรมที่พัฒนาขึ้น โดยองค์ประกอบของโปรแกรม ประกอบด้วย 7 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) ชื่อกิจกรรม 2) วัตถุประสงค์ 3) แนวความคิด 4) ขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรม 5) สื่อ / อุปกรณ์ 6) ข้อควรระวัง และ 7) การประเมินผล ทั้งนี้ โปรแกรมประกอบด้วย 8 กิจกรรม ใช้เวลาจัดกิจกรรมต่อเนื่อง 8 สัปดาห์ ๆ ละ 3 วัน ๆ ละ 50 นาที และผลการวิเคราะห์ตารางการดำเนินการจัดโปรแกรมที่พัฒนาขึ้น ปรากฏดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 กิจกรรมโปรแกรมส่งเสริมทักษะ EF และสมรรถนะการเคลื่อนไหวของนักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย

ลำดับ	ชื่อกิจกรรม (กิจกรรมย่อ)	เวลา (นาที)	วัตถุประสงค์กิจกรรม
1	<u>โจรสลัดทะเลเกาะมหาสมบัติ</u> ผู้วิจัยเริ่มต้นด้วยการเล่าเรื่องราวว่า เมื่ออดีตโจรสลัดผู้ยิ่งใหญ่เสียชีวิตลง โดยทิ้งสมบัติบนทีกและแผนที่ซึ่งนำไปสู่เกาะที่ซ่อนสมบัติของโจรสลัดไว้ กลุ่มโจรสลัดจึงล่องเรือไปที่เกาะมหาสมบัติ และนำเรือเข้าเทียบท่าและทอดสมอเรือ จากนั้นทำกิจกรรมโดยมีคำถามหลักกับการดำเนินเรื่องให้เป็นไปตามเส้นทางเดินเรื่อง จำนวน 3 ตอน ได้แก่ วันจันทร์ตอนทอดสมอเรือ วันพุธตอนป่ารกทึบ วันศุกร์ตอนกระตอมไม้	50	1) ส่งเสริมความสามารถทางความคิดระดับสูงของสมองด้านความจำเพื่อใช้งาน การยับยั้งชั่งใจ และการยืดหยุ่นทางความคิด 2) ส่งเสริมความสามารถของร่างกายในการเคลื่อนไหวด้านการขว้าง การรับ การเลี้ยงลูกบอลด้วยมือ การเลี้ยงลูกบอลด้วยเท้า การทรงตัว การม้วนตัว การกระโดด และการวิ่ง
2	<u>เงื่อนไผ่ของหมีตัวใหญ่</u> ผู้วิจัยให้นักเรียนแต่ละกลุ่มทำกิจกรรม จำนวน 3 ตอน ได้แก่ วันจันทร์ตอนกำแพงดิน วันพุธตอนฝูงแมลง วันศุกร์ตอนบ้านต้นไม้ โดยมีคำถามหลักกับการดำเนินเรื่องให้เป็นไปตามเส้นทางเดินเรื่อง และเคลื่อนไหวร่างกายร่วมกันผ่านการเดินโดยใช้ท่าทางการเคลื่อนไหวร่างกายในการตามหาสมบัติมาสร้างสรรค์การแสดงออก	50	1) ส่งเสริมความสามารถทางความคิดระดับสูงของสมองด้านความจำเพื่อใช้งาน การยับยั้งชั่งใจ และการยืดหยุ่นทางความคิด 2) ส่งเสริมความสามารถของร่างกายในการเคลื่อนไหวด้านการขว้าง การรับ การเลี้ยงลูกบอลด้วยมือ การเลี้ยงลูกบอลด้วยเท้า การทรงตัว การม้วนตัว การกระโดด และการวิ่ง
3	<u>เพลิงอัคคี</u> ผู้วิจัยให้นักเรียนแต่ละกลุ่มทำกิจกรรม จำนวน 3 ตอน ได้แก่ วันจันทร์ตอนน้ำตกอัคคี วันพุธตอนทางเข้าถ้ำน้ำตกอัคคี วันศุกร์ตอนภายในถ้ำอัคคี โดยมีคำถามหลักกับการดำเนินเรื่องให้เป็นไปตามเส้นทางเดินเรื่อง และเคลื่อนไหวร่างกายร่วมกันผ่านการเดินโดยใช้ท่าทางการเคลื่อนไหวร่างกายในการตามหาสมบัติมาสร้างสรรค์การแสดงออก	50	1) ส่งเสริมความสามารถทางความคิดระดับสูงของสมองด้านความจำเพื่อใช้งาน การยับยั้งชั่งใจ และการยืดหยุ่นทางความคิด 2) ส่งเสริมความสามารถของร่างกายในการเคลื่อนไหวด้านการขว้าง การรับ การเลี้ยงลูกบอลด้วยมือ การเลี้ยงลูกบอลด้วยเท้า การทรงตัว การม้วนตัว การกระโดด และการวิ่ง
4	<u>แมงมุมยักษ์ผู้เฝ้าประตู</u> ผู้วิจัยให้นักเรียนแต่ละกลุ่มทำกิจกรรม จำนวน 3 ตอน ได้แก่ วันจันทร์ตอนกลไกใบมีด วันพุธตอนใยแมงมุม	50	1) ส่งเสริมความสามารถทางความคิดระดับสูงของสมองด้านความจำเพื่อใช้งาน การยับยั้งชั่งใจ และการยืดหยุ่นทางความคิด



ลำดับ	ชื่อกิจกรรม (กิจกรรมย่อ)	เวลา (นาท)	วัตถุประสงค์กิจกรรม
	ชนาตมหิมา วันศุกร์ตอนทางออกปลายถ้ำ โดยมีคำถามหลักกำกับการดำเนินเรื่องให้เป็นไปตามเส้นทางเดินเรื่อง และเคลื่อนไหวร่างกายร่วมกันผ่านการเดินโดยใช้ท่าทางการเคลื่อนไหวร่างกายในการตามหาสมบัติมาสร้างสรรค์การแสดงออก		2) ส่งเสริมความสามารถของร่างกายในการเคลื่อนไหวด้านการขว้าง การรับ การเลี้ยงลูกบอลด้วยมือ การเลี้ยงลูกบอลด้วยเท้า การทรงตัว การม้วนตัว การกระโดด และการวิ่ง
5	<u>แรดเผือกริมลำธาร</u> ผู้วิจัยให้นักเรียนแต่ละกลุ่มทำกิจกรรม จำนวน 3 ตอน ได้แก่ วันจันทร์ตอนถ้ำมรกต วันพุธตอนทางลอดกันบ่อน้ำ วันศุกร์ตอนลำธารถ้ำมรกต โดยมีคำถามหลักกำกับการดำเนินเรื่องให้เป็นไปตามเส้นทางเดินเรื่อง และเคลื่อนไหวร่างกายร่วมกันผ่านการเดินโดยใช้ท่าทางการเคลื่อนไหวร่างกายในการตามหาสมบัติมาสร้างสรรค์การแสดงออก	50	1) ส่งเสริมความสามารถทางความคิดระดับสูงของสมองด้านความจำเพื่อใช้งาน การยับยั้งชั่งใจ และการยืดหยุ่นทางความคิด 2) ส่งเสริมความสามารถของร่างกายในการเคลื่อนไหวด้านการขว้าง การรับ การเลี้ยงลูกบอลด้วยมือ การเลี้ยงลูกบอลด้วยเท้า การทรงตัว การม้วนตัว การกระโดด และการวิ่ง
6	<u>กำแพงเอลิส์ผลไม้</u> ผู้วิจัยให้นักเรียนแต่ละกลุ่มทำกิจกรรม จำนวน 3 ตอน ได้แก่ วันจันทร์ตอนไร่ผลไม้ วันพุธตอนไร่มะเขือเทศ วันศุกร์ตอนพญาผีเสื้อ โดยมีคำถามหลักกำกับการดำเนินเรื่องให้เป็นไปตามเส้นทางเดินเรื่อง และเคลื่อนไหวร่างกายร่วมกันผ่านการเดินโดยใช้ท่าทางการเคลื่อนไหวร่างกายในการตามหาสมบัติมาสร้างสรรค์การแสดงออก	50	1) ส่งเสริมความสามารถทางความคิดระดับสูงของสมองด้านความจำเพื่อใช้งาน การยับยั้งชั่งใจ และการยืดหยุ่นทางความคิด 2) ส่งเสริมความสามารถของร่างกายในการเคลื่อนไหวด้านการขว้าง การรับ การเลี้ยงลูกบอลด้วยมือ การเลี้ยงลูกบอลด้วยเท้า การทรงตัว การม้วนตัว การกระโดด และการวิ่ง
7	<u>สัญลักษณ์วงสีแดง</u> ผู้วิจัยให้นักเรียนแต่ละกลุ่มทำกิจกรรม จำนวน 3 ตอน ได้แก่ วันจันทร์ตอนต้นตีนเป็ดน้ำ วันพุธตอนต่อหัวเสือ วันศุกร์ตอนกอริลลาตัวใหญ่ โดยมีคำถามหลักกำกับการดำเนินเรื่องให้เป็นไปตามเส้นทางเดินเรื่อง และเคลื่อนไหวร่างกายร่วมกันผ่านการเดินโดยใช้ท่าทางการเคลื่อนไหวร่างกายในการตามหาสมบัติมาสร้างสรรค์การแสดงออก	50	1) ส่งเสริมความสามารถทางความคิดระดับสูงของสมองด้านความจำเพื่อใช้งาน การยับยั้งชั่งใจ และการยืดหยุ่นทางความคิด 2) ส่งเสริมความสามารถของร่างกายในการเคลื่อนไหวด้านการขว้าง การรับ การเลี้ยงลูกบอลด้วยมือ การเลี้ยงลูกบอลด้วยเท้า การทรงตัว การม้วนตัว การกระโดด และการวิ่ง
8	<u>ต้นเฉลิมฉลอง</u> ผู้วิจัยให้นักเรียนแต่ละกลุ่มทำกิจกรรม จำนวน 3 ตอน ได้แก่ วันจันทร์ตอนทุ่งดอกไม้ยักษ์ วันพุธตอนเมืองโบราณ วันศุกร์ตอนตลาดกลางเกาะมหาสมบัติ โดยมีคำถามหลักกำกับการดำเนินเรื่องให้เป็นไปตามเส้นทางเดินเรื่อง และเคลื่อนไหวร่างกายร่วมกันผ่านการเดินโดยใช้ท่าทางการเคลื่อนไหวร่างกายในการตามหาสมบัติมาสร้างสรรค์การแสดงออก	50	1) ส่งเสริมความสามารถทางความคิดระดับสูงของสมองด้านความจำเพื่อใช้งาน การยับยั้งชั่งใจ และการยืดหยุ่นทางความคิด 2) ส่งเสริมความสามารถของร่างกายในการเคลื่อนไหวด้านการขว้าง การรับ การเลี้ยงลูกบอลด้วยมือ การเลี้ยงลูกบอลด้วยเท้า การทรงตัว การม้วนตัว การกระโดด และการวิ่ง

3. ผลการตรวจสอบคุณภาพของโปรแกรมที่พัฒนาขึ้น โดยการเก็บรวบรวมข้อมูลจากผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 ท่าน พบว่า โปรแกรมส่งเสริมทักษะ EF และสมรรถนะการเคลื่อนไหวของนักเรียนประถมศึกษาตอนปลายที่พัฒนาขึ้นมีความเหมาะสมมากที่สุด โดยมีค่าเฉลี่ยคะแนนความเหมาะสมเท่ากับ 4.60 ซึ่งในแต่ละกิจกรรมมีค่าเฉลี่ยคะแนนอยู่ระหว่าง 4.47 – 4.73 คือ มีความเหมาะสมมากที่สุด ได้แก่ กิจกรรมที่ 1 โจรสลัดทะเลเยาะมหาสมบัติ มีค่าเฉลี่ย 4.57 กิจกรรมที่ 2 เงื่อนไขของหมีตัวใหญ่ มีค่าเฉลี่ย 4.60 กิจกรรมที่ 3 เพลิงอัคคี มีค่าเฉลี่ย 4.57 กิจกรรมที่ 4 แมงมุมยักษ์ผู้เฝ้าประตู มีค่าเฉลี่ย 4.67 กิจกรรมที่ 5 แรตเฟือกกริมล่าธาร มีค่าเฉลี่ย 4.47 กิจกรรมที่ 6 กำแพงเยลลี่ผลไม้ มีค่าเฉลี่ย 4.53 กิจกรรมที่ 7 สัญลักษณ์วงสีแดง มีค่าเฉลี่ย 4.73 กิจกรรมที่ 8 เต็นเฉลิมฉลอง มีค่าเฉลี่ย 4.63 สรุปได้ว่าโปรแกรมที่พัฒนาขึ้นนี้เป็นโปรแกรมที่มีประสิทธิภาพและอาจนำไปสู่การส่งเสริมทักษะ EF และสมรรถนะการเคลื่อนไหวของนักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย

4. ประเมินประสิทธิผลของโปรแกรมส่งเสริมทักษะ EF และสมรรถนะการเคลื่อนไหวสำหรับนักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย

ตารางที่ 2 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะ EF ก่อนและหลังการทดลอง

องค์ประกอบทักษะ EF	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		t	p
	Mean	S.D.	Mean	S.D.		
ทักษะ EF โดยภาพรวม	27.42	2.45	51.17	2.26	-191.39	0.00*
1. ความจำเพื่อใช้งาน	9.13	0.85	17.00	0.72	-71.88	0.00*
2. การยับยั้งชั่งใจ	9.25	0.99	17.13	0.90	-56.76	0.00*
3. การยืดหยุ่นทางความคิด	9.04	0.91	17.04	0.91	-76.73	0.00*

* $p < .05$

จากตารางที่ 2 พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะ EF ของนักเรียนหลังได้รับการจัดโปรแกรมสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 27.42 คะแนน คือ มีทักษะ EF อยู่ในระดับควรเสริม หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 51.17 คะแนน คือ มีทักษะ EF อยู่ในระดับดีมาก

ตารางที่ 3 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนสมรรถนะการเคลื่อนไหว ก่อนและหลังการทดลอง

องค์ประกอบสมรรถนะการเคลื่อนไหว	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		t	p
	Mean	S.D.	Mean	S.D.		
สมรรถนะการเคลื่อนไหวโดยภาพรวม	9.37	1.01	19.25	2.05	-40.62	0.00*
1. การขว้าง	1.17	0.38	2.42	0.50	-11.52	0.00*
2. การรับ	1.08	0.28	2.16	0.38	-13.00	0.00*
3. การเลี้ยงลูกบอลด้วยมือ	1.08	0.28	2.29	0.46	-14.27	0.00*
4. การเลี้ยงลูกบอลด้วยเท้า	1.08	0.28	2.13	0.34	-10.99	0.00*
5. การทรงตัว	1.25	0.44	2.67	0.48	-13.78	0.00*
6. การม้วนตัว	1.21	0.41	2.54	0.51	-11.57	0.00*
7. การกระโดด	1.08	0.28	2.16	0.38	-10.54	0.00*
8. การวิ่ง	1.42	0.50	2.88	0.34	-14.04	0.00*

* $p < .05$

จากตารางที่ 3 พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนสมรรถนะการเคลื่อนไหวของนักเรียนหลังได้รับการจัดโปรแกรมสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 9.37 คะแนน คือ มีสมรรถนะการเคลื่อนไหวอยู่ในระดับควรเสริม หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 19.25 คะแนน คือ มีสมรรถนะการเคลื่อนไหวอยู่ในระดับดีมาก

สรุปผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ได้พัฒนาโปรแกรมส่งเสริมทักษะ EF และสมรรถนะการเคลื่อนไหวสำหรับนักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย โดยประยุกต์แนวความคิดการเดินเชิงสร้างสรรค์ร่วมกับแนวคิดสตอรีไลน์ ประกอบด้วย 8 กิจกรรม ได้แก่ 1) โจรสลัดตะลุยเกาะมหาสมบัติ 2) เจื่อนไขของหมีตัวใหญ่ 3) เพลิงอัคคี 4) แมงมุมยักษ์ผู้เฝ้าประตู 5) แรตเพื่อกริมล่าธาร 6) กำแพงเยลลี่ผลไม้ 7) สัญลักษณ์วงสีแดง และ 8) ต้นเฉลิมฉลอง โดยในแต่ละกิจกรรม ประกอบด้วย ชื่อกิจกรรม วัตถุประสงค์ แนวความคิด ขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรม สื่อ / อุปกรณ์ ข้อควรระวัง และการประเมินผล ซึ่งโปรแกรมที่พัฒนาขึ้นนี้จะใช้เวลาในการดำเนินการต่อเนื่อง 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน วันละ 50 นาที เพื่อให้เกิดประสิทธิภาพในการส่งเสริมทักษะ EF และสมรรถนะการเคลื่อนไหวสำหรับนักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย ส่วนผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะ EF และสมรรถนะการเคลื่อนไหว ก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนพบว่า หลังการทดลองค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะ EF และสมรรถนะการเคลื่อนไหวของนักเรียนสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อภิปรายผลการวิจัย

จากผลการวิจัยข้างต้นสามารถนำมาอภิปรายได้ดังประเด็นต่อไปนี้

1. การวิเคราะห์และสรุปผลข้อมูล โดยนำมาวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) พบว่า โปรแกรมส่งเสริมทักษะ EF และสมรรถนะการเคลื่อนไหวสำหรับนักเรียนประถมศึกษาตอนปลายได้รับการพัฒนาอย่างเป็นระบบ ผู้วิจัยได้ศึกษาหลักการและแนวคิดต่าง ๆ เพื่อใช้เป็นพื้นฐานในการกำหนดองค์ประกอบของ

โปรแกรมกิจกรรม จากการวิเคราะห์และสังเคราะห์สาระต่าง ๆ เชื่อมโยงสัมพันธ์กันอย่างเป็นขั้นตอน ได้แก่ ชื่อกิจกรรม วัตถุประสงค์ แนวความคิด ขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรม สื่อ / อุปกรณ์ ข้อควรระวัง และการประเมินผล จากนั้นได้นำสาระขององค์ประกอบมาจัดทำเป็นโปรแกรม กิจกรรม และตารางการดำเนินกิจกรรม ซึ่งหลักการการพัฒนาโปรแกรมกิจกรรมนี้ สอดคล้องกับหลักการในการพัฒนาโปรแกรมและขั้นตอนการพัฒนาโปรแกรม (Jintana Sarayuthpitak, 2018) ที่สรุปได้ว่า การพัฒนาโปรแกรมเป็นพื้นฐานในการกำหนดองค์ประกอบของแต่ละกิจกรรม แล้วนำไปดำเนินการอย่างมีระบบแบบแผนโดยผ่านกิจกรรมในโปรแกรม ซึ่งมีการกำหนดองค์ประกอบด้านวัตถุประสงค์ ขั้นตอน การดำเนินกิจกรรม การประเมินผลกิจกรรม และมีการหาประสิทธิผลของโปรแกรมโดยนำไปทดลองใช้และปรับปรุงให้ดียิ่งขึ้น โดยในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้จะเป็นการส่งเสริมทักษะ EF และสมรรถนะการเคลื่อนไหวโดยประยุกต์ใช้แนวคิดการเดินเชิงสร้างสรรค์ร่วมกับแนวคิดสตอรีไลน์

2. การสร้างและพัฒนาโปรแกรมส่งเสริมทักษะ EF และสมรรถนะการเคลื่อนไหวสำหรับนักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย ประกอบด้วย กิจกรรมที่ส่งเสริมทักษะ EF 3 องค์ประกอบ ได้แก่ ความจำเพื่อใช้งาน การยับยั้งชั่งใจ และการยืดหยุ่นทางความคิด ส่วนสมรรถนะการเคลื่อนไหว 8 องค์ประกอบ ได้แก่ การขว้าง การรับ การเลี้ยงลูกบอลด้วยมือ การเลี้ยงลูกบอลด้วยเท้า การทรงตัว การม้วนตัว การกระโดด และการวิ่ง โดยประยุกต์ใช้แนวคิดการเดินเชิงสร้างสรรค์ร่วมกับแนวคิดสตอรีไลน์ ซึ่งถือเป็นแนวคิดที่มีความเหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่างในการศึกษาค้นคว้า โดยแนวคิดสตอรีไลน์เป็นการจัดกิจกรรมโดยใช้คำถามหลักเป็นตัวเชื่อมในการดำเนินเรื่องและมีการผูกเรื่องแต่ละตอนให้เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง ประกอบด้วย ฉาก ตัวละคร การดำเนินชีวิต และเหตุการณ์สำคัญ ส่วนแนวคิดการเดินเชิงสร้างสรรค์ เป็นการเคลื่อนไหวร่างกายผ่านการเดินโดยใช้พื้นที่เวลา พลัง และร่างกายมาสร้างสรรค์การแสดงออก ซึ่งทั้งสองแนวคิดเป็นรูปแบบกิจกรรมที่นักเรียนได้ฝึกปฏิบัติจริงผ่านการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นจริง ส่วนนี้เองที่ทำให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้และนำไปสู่การพัฒนาทักษะ EF เป็นความสามารถทางความคิดระดับสูงของสมองส่วนหน้าที่เกี่ยวข้องกับการรู้คิด อารมณ์ และพฤติกรรมทางการเคลื่อนไหวร่างกายของนักเรียน เพื่อให้สามารถเคลื่อนไหวร่างกายได้สำเร็จบรรลุผลตามเป้าหมายที่วางไว้ รวมถึงสมรรถนะการเคลื่อนไหว เป็นความสามารถของร่างกายในการเคลื่อนไหว ซึ่งเกิดจากการมีส่วนร่วมในการปฏิบัติกิจกรรม ดังที่ ศูนย์พัฒนาเด็ก มหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด (Center on the Developing Child at Harvard University, 2014) กล่าวว่า การส่งเสริมทักษะ EF และทักษะการเคลื่อนไหวนั้น ผ่านการจัดกิจกรรมการเล่นเรื่องราวที่มีเหตุการณ์เกิดขึ้นต่อเนื่องและการเดินประกอบดนตรี และ นิชา ทศน์ชาญชัย และ จริยา จุฑาภิสิทธิ์ (Nicha Taschanchai, & Jariya Chuthapisith. 2016) กล่าวว่า กิจกรรมการเล่นเรื่องราว การเคลื่อนไหวร่างกาย และการเดิน ส่งผลให้มีทักษะ EF และทักษะการเคลื่อนไหวสอดคล้องกับการศึกษาของ รูดด บัสชาร์ด และคณะ (Rudd et al., 2021) พบว่า กิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายผสมผสานการเดิน ส่งผลให้มีทักษะ EF และสมรรถนะการเคลื่อนไหว และการศึกษาของ ออปพิซิ และคณะ (Oppici, et al., 2020) พบว่า การส่งเสริมทักษะ EF ด้านความจำเพื่อใช้งาน และทักษะการเคลื่อนไหว ใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายผสมผสานการเดิน นอกจากนี้ มาเทียส และคณะ (Matias et al., 2020) กล่าวว่า การส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวนั้น สามารถจัดกิจกรรมการเล่นเรื่องราวและการเดินเชิงสร้างสรรค์ได้ ทั้งนี้ การส่งเสริมทักษะ EF นั้น สามารถปฏิบัติกิจกรรมร่วมกันเป็นทีมด้วยการควบคุมและเคลื่อนไหวร่างกายของ

ตนเองได้เช่นกัน (Thapanee Saengsawang, Wilailak Langka, Daranee Utairatanakit, & Suwaporn Semheng, 2016) อย่างไรก็ตาม จากการศึกษาเอกสาร ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องแสดงให้เห็นว่า แนวคิด การเต้นเชิงสร้างสรรค์และแนวคิดสตอรีไลน์สามารถส่งเสริมทักษะ EF และสมรรถนะการเคลื่อนไหวของ นักเรียนได้ (Anchana Jaiwang, Chanya Leesattrupai, & Pinyapan Piasai, 2019; Chatzopoulos, et al., 2018; Joung, & Lee, 2019; Olga et al., 2018; Pavlidou, Sofianidou, Lokosi, & Kosmidou, 2018)

3. การสังเคราะห์โปรแกรมส่งเสริมทักษะ EF และสมรรถนะการเคลื่อนไหวสำหรับนักเรียนประถมศึกษา ตอนปลาย พบว่า ระยะเวลาในการจัดโปรแกรมใช้เวลา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน วันละ 50 นาที ซึ่งเมื่อคิดเป็น จำนวนชั่วโมงพบว่า สอดคล้องกับ ฮัตโซปูลอส และคณะ (Chatzopoulos, et al., 2018) ออگا และคณะ (Olga et al., 2018) รูดด, บัสซาร์ด, สพิทเทิล, โอคัลลาฮาน, และ ออฟฟิส (Rudd et al., 2021)

4. การตรวจสอบคุณภาพของโปรแกรมที่พัฒนาขึ้น ผู้วิจัยได้มีการพิจารณาความเหมาะสมของ โปรแกรมโดยผู้ทรงคุณวุฒิทั้ง 5 ท่าน มีค่าเฉลี่ยคะแนนความเหมาะสมเท่ากับ 4.60 ระดับเหมาะสมมากที่สุด ทั้งนี้ ในแต่ละกิจกรรมมีค่าเฉลี่ยคะแนนอยู่ระหว่าง 4.47 – 4.73 คือ มีความเหมาะสมมากที่สุด ซึ่งกิจกรรมที่มี ค่าเฉลี่ยคะแนนสูงที่สุด คือ กิจกรรมที่ 7 สัญลักษณ์วงสีแดง (4.73 คะแนน) อาจเป็นเพราะกิจกรรมสัญลักษณ์ วงสีแดงมีคำถามหลักเกี่ยวกับการดำเนินเรื่องให้เป็นไปตามเส้นทางเดินเรื่อง ได้แก่ 1) ต้นต้นเปิดน้ำที่ม้วนสีแดง มีลักษณะและสภาพแวดล้อมอย่างไร 2) กลุ่มโจรสลัดต้องใช้อุปกรณ์และเคลื่อนไหวร่างกายอย่างไร เพื่อหนีเสือจากรัวร์ 3) กลุ่มโจรสลัดจะออกแบบการเคลื่อนไหวร่างกายผ่านการเต้นโดยใช้ท่าทางการเคลื่อนไหว ร่างกายด้านการรับและการขว้าง มาสร้างสรรค์การแสดงออกประกอบดนตรีอย่างไร ซึ่งในการจัดกิจกรรม ประกอบด้วย ฉาก คือ ต้นต้นเปิดน้ำที่ม้วนสีแดง ตัวละคร คือ โจรสลัด การดำเนินชีวิต คือ โจรสลัดเคลื่อนไหว ร่างกายเพื่อตามหาสมบัติ ส่วนเหตุการณ์สำคัญคือ สถานการณ์ปัญหาที่โจรสลัดต้องหาทางหนีเสือจากรัวร์ ส่วนกิจกรรมที่มีค่าเฉลี่ยคะแนนต่ำที่สุด คือ กิจกรรมที่ 5 เรดเผือกกริมล่าธาร (4.47) อาจเป็นเพราะความท้าทายและความน่าสนใจของสถานการณ์ปัญหาที่โจรสลัดต้องเผชิญ จากนั้นนำมาปรับปรุงแก้ไข ทำให้ได้ โปรแกรมที่มีประสิทธิภาพ และนำไปสู่การบรรลุตามวัตถุประสงค์ คือ การส่งเสริมทักษะ EF และสมรรถนะ การเคลื่อนไหวสำหรับนักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย ก่อนนำไปทดลองกับนักเรียนประถมศึกษาตอนปลายที่มีทักษะ EF ระดับควรเสริม และสมรรถนะการเคลื่อนไหวระดับควรเสริม

5. การประเมินประสิทธิผลของโปรแกรมส่งเสริมทักษะ EF และสมรรถนะการเคลื่อนไหวของนักเรียน ประถมศึกษาตอนปลายพบว่า ทักษะ EF และสมรรถนะการเคลื่อนไหวของนักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย หลังการทดลองสูงกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เนื่องจากแนวคิดสตอรีไลน์และ แนวคิดการเต้นเชิงสร้างสรรค์เน้นการเรียนรู้โดยผ่านกิจกรรม นักเรียนจะต้องพิจารณาและเชื่อมโยงความคิด ผ่านการลงมือปฏิบัติเพื่อไปสู่เป้าหมายได้อย่างประสบความสำเร็จ สอดคล้องกับงานวิจัยของ รูดด และคณะ (Rudd et al., 2021) ที่ได้ศึกษาผลของการเต้นพร้อมกับการออกแบบท่าเต้นและการเต้นเชิงสร้างสรรค์ที่มีต่อ ทักษะ EF และสมรรถนะการเคลื่อนไหวของนักเรียนประถมศึกษาพบว่า กิจกรรมการเต้นเชิงสร้างสรรค์ สามารถพัฒนาทักษะ EF ด้านความจำเพื่อใช้งาน การยับยั้งชั่งใจ และการยืดหยุ่นทางความคิด และพัฒนา สมรรถนะการเคลื่อนไหวของนักเรียน และสอดคล้องกับ ชุตติปาตา อาจศิริ และวิธัญญา วัฒนโธ (Chutipada Artsiri, & Vitanya Vanno, 2018) ศึกษาผลของโปรแกรมการเล่าเรื่องราวที่มีต่อทักษะ EF ของเด็กพบว่า

กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยทักษะ EF ด้านความจำเพื่อใช้งานสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และสอดคล้องกับ ออฟฟิสิ และคณะ (Oppici et al., 2020) ศึกษาผลของการเดินที่ส่งผลต่อความจำเพื่อใช้งานและสมรรถนะการเคลื่อนไหวของนักเรียนประถมศึกษา ผลการวิจัยพบว่า หลังการทดลองนักเรียนมีการพัฒนาทักษะ EF ด้านความจำเพื่อใช้งานและสมรรถนะการเคลื่อนไหวสูงขึ้น

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

ครูพลศึกษา หรือครูในรายวิชาอื่น ๆ ในโรงเรียนสามารถนำเอาโปรแกรมที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นไปประยุกต์ใช้ในการส่งเสริมทักษะ EF และสมรรถนะการเคลื่อนไหวของนักเรียน ซึ่งสามารถจัดกิจกรรมในโรงเรียนได้

2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรมีการศึกษาปัจจัยเชิงสาเหตุที่ส่งผลต่อทักษะ EF และสมรรถนะการเคลื่อนไหวของนักเรียนประถมศึกษาตอนปลายมาประกอบเป็นข้อมูลพื้นฐานในการพัฒนาโปรแกรมส่งเสริมทักษะ EF และสมรรถนะการเคลื่อนไหวของนักเรียน น่าจะช่วยให้โปรแกรมที่พัฒนาประสบความสำเร็จมากยิ่งขึ้น

2.2 เมื่อเสร็จสิ้นการดำเนินโปรแกรมส่งเสริมทักษะ EF และสมรรถนะการเคลื่อนไหว ควรวางแผนการส่งเสริมให้นักเรียนได้ปฏิบัติกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง เพื่อเป็นการติดตามผล และนำไปสู่การส่งเสริมทักษะ EF และสมรรถนะการเคลื่อนไหวของนักเรียนอย่างคงทนถาวร

References

- Anchana Jaiwang, Chanya Leesattrupai, & Pinyapan Piasai. (2019). Effects of creative dance training on executive function in preschool. *Suthiparithat Journal*, 33(108), 186 - 197.
- Chutipada Artsiri, & Vitanya Vanno. (2018). *Effect of sequential storytelling program on executive functions of preschoolers. Proceedings of the Asian Conference on Psychology & the Behavioral Sciences 2018 Official Conference*. Art Center Kobe, Kobe, Japan.
- Atcharat Yongtawee, & Woo, M. J. (2017). The influence of gender, sports type and training experience on cognitive functions in adolescent athletes. *Journal of Exercise Science & Fitness*, 26(2), 159 - 167.
- Australian Government Department of Health. (2019). *National physical activity, sedentary behaviour, and sleep recommendations for children and young people (5 - 17 years)*. Retrieved from <https://www.health.gov.au/internet/main/publishing.nsf/Content/health24-hours-phys-act-guidelines>
- Belling, P. K., & Ward, P. (2015). Time to start training: A review of cognitive research in sport and bridging the gap from academia to the field. *Procedia Manufacturing*, 3, 1219 - 1224.
- Blair, C. (2016a). Developmental science and executive function. *Psychological Science*, 25(1), 3 - 7.



- Blair, C. (2016b). Executive function and early childhood education. *Current Opinion in Behavioral Sciences*, 10, 102 - 107.
- Capio, C., Sit, C., Eguia, K., Abernethy, B., & Masters, R. (2015). Fundamental movement skills training to promote physical activity in children with and without disability: A pilot study. *Journal of Sport and Health Science*, 4(3), 235 - 243.
- Carcamo - Oyarzun, J., & Herrmann, C. (2020). Construct validity of the MOBAK test battery for the assesment of basic motor competencies in primary school children. *Revista Española de Pedagogía*, 78(276), 291 – 308.
- Center on the Developing Child at Harvard University. (2011). *Building the Brain's "Air Traffic Control" System: How Early Experiences Shape the Development of Executive Function*. United States: Harvard University.
- Center on the Developing Child at Harvard University. (2014). *Enhancing and Practicing Executive Function Skills with Children from Infancy to Adolescence*. United States: Harvard University.
- Chatzopoulos, D., Doganis, G., & Kollias, I. (2018). Effects of creative dance on proprioception, rhythm and balance of preschool children. *Early Child Development and Care*, 189(12), 1 - 11.
- Cohen, J. (1988). *Statistical Power Analysis for the Behavioral Sciences*. New York: Routledge.
- Diamond, A. (2013). Executive functions. *Annual Review of Psychology*, 64, 135 - 168.
- Faul, F., Erdfelder, E., Buchner, A., & Lang, A. G. (2009). Statistical power analyses using G*Power 3.1: Tests for correlation and regression analyses. *Behavior Research Methods*, 41(4), 1149 - 1160. Retrieved from <https://doi.org/10.3758/BRM.41.4.1149>
- Gerlach, E., Herrmann, C., Dania, A., Heim, C., Jidovtseff, B., Quitério, A., & Scheuer, C. (2018). European MOBAK - network: basic motor competencies. In C. Scheuer, A. Bund, & M. Holzweg (Eds.), *Changes in childhood and adolescence: Current challenges for physical education* (pp. 81 – 90). Berlin: Logos.
- Herrmann, C., Bund, A., Gerlach, E., Kurz, D., Lindemann, U., & Rethorst, S. (2015). A review of the assessment of basic motor qualifications and competencies in school. *International Journal of Physical Education*, 3(3), 2 - 13.
- Herrmann, C., Gerlach, E., & Seelig, H. (2015). Development and validation of a test instrument for the assessment of basic motor competencies in primary school. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 19(2), 80 – 90.



- Herrmann, C., & Seelig, H. (2017). Basic motor competencies of fifth graders: Construct validity of the MOBAK - 5 test instrument and determinants. *German Journal of Exercise and Sport Research*, 47(2), 110 - 121.
- Herrmann, C., & Seelig, H. (2018). *MOBAK – 5 - 6: Basic motor competencies in fifth and sixth grade*. Test manual. Department of Sport, Exercise and Health (DSBG) of the University of Basel.
- Herrmann, C., Seelig, H., Ferrari, I., & Kühnis, J. (2019). Basic motor competencies of preschoolers: Construct, assessment and determinants. *German Journal of Exercise and Sport Research*, 49(2), 179 - 187.
- Herrmann, C., Heim, C., & Seelig, H. (2019). Construct and correlates of basic motor competencies in primary school-aged children. *Journal of Sport and Health Science*, 8(1), 63 – 70.
- Herrmann, C. & Seelig, H. (2020). *MOBAK – 5 - 6: Basic motor competencies in fifth and sixth grade. Test manual* (3rd ed.). Retrieved from <https://doi.org/10.5281/zenodo.3774443>
- Jintana Sarayuthpitak. (2018). *School Health Program*. Bangkok: Chulalongkorn University Press.
- Joung, H. J., & Lee, Y. (2019). Effect of creative dance on fitness, functional balance, and mobility control in the elderly. *Gerontology*, 65(5), 537 - 546.
- Ludyga, S., Mücke, M., Kamijo, K., Andrä, C., Pühse, U., Gerber, M., & Herrmann, C. (2019). *The role of motor competencies in predicting the development of the initial contingent negative variation and working memory maintenance*. Child Development. Advance Online Publication.
- Matias, A., Carrasco, A. R., Ramos, A., & Borges, R. (2020). Engaging children in geosciences through storytelling and creative dance. *Geoscience Communication*, 3, 167 - 177.
- Nicha Taschanchai, & Jariya Chuthapisith. (2016). *Activities to Enhance Executive Function and Self - Regulation (EF / SR)*. Bangkok: Faculty of Medicine Ramathibodi Hospital.
- Olga, T., Georgios, L., Ioannis, G., Dimitrios, C., & Maria, K. (2018). The positive effects of a combined program of creative dance and brain dance on health - related quality of life as perceived by primary school students. *Physical Culture and Sport Studies and Research*, 79(1), 42 - 52.
- Oppici, L., Frith, E., & Rudd, J. (2020). A perspective on Implementing movement sonification to influence movement (and eventually cognitive) creativity. *Front. Psychol*, 11.
- Oppici, L., Rudd, J., Buszard, T., & Spittle, S. (2020). Efficacy of a 7 - week dance (RCT) PE curriculum with different teaching pedagogies and levels of cognitive challenge to improve working memory capacity and motor competence in 8 - 10 years old children. *Psychology of Sport and Exercise*, 50, 101675.



- Pavlidou, E., Sofianidou, A., Lokosi, A., & Kosmidou, E. (2018). Creative dance as a tool for developing preschoolers' communicative skills and movement expression. *European Psychomotricity Journal*, 10(1), 3 - 15.
- Prager, K., Labarthe, P., Caggiano, M., & Lorenzo - Arribas, A. (2016). How does commercialisation impact on the provision of farm advisory services? Evidence from Belgium, Italy, Ireland and the UK. *Land Use Policy*, 52, 329 - 344.
- Rose, E., Larkin, D., Parker, H., & Hands, B. (2015). Does motor competence affect self - perceptions differently for adolescent males and females. *SAGE Journals*, 5(4), 1 - 9.
- Rudd, J., Renshaw, I., Savelsbergh, G., Chow, J. Y., Roberts, W., Newcombe, D., & Davids, K. (2021). *Nonlinear pedagogy and the athletic skills model: The importance of play in supporting physical literacy*. United Kingdom: Routledge.
- Rudd, J., Buszard, T., Spittle, S., O'Callaghan, L., & Oppici, L. (2021). Comparing the efficacy (RCT) of learning a dance choreography and practicing creative dance on improving executive functions and motor competence in 6 - 7 years old children. *Psychology of Sport & Exercise*, 53, 101846.
- Scheuer, C., Bund, A., Becker, W., & Herrmann, C. (2017). Development and validation of a survey instrument for the detection of basic motor competencies in elementary school children. *Cogent Education. Educational Assessment & Evaluation*, 4, 1 - 17.
- Songdhasn Chinapong, Raweewan Maphong, Thnunpron Promjun, & Areekul Amornsriwatanakul. (2021). Physical activity in Thai children and youth aged 0 - 22 years: A systematic review. *Journal of Health Systems Research*, 15(2), 231 - 249.
- Thailand Physical Activity Knowledge Development Centre. (2020). *Regenerating physical activity in Thailand after COVID - 19 pandemic*. Nakhon Pathom: Thailand Physical Activity Knowledge Development Centre.
- Thapanee Saengsawang, Wilailak Langka, Daranee Utairatanakit, & Suwaporn Semheng. (2016). A development of executive function skills indicators for elementary students. *BU Academic Review*, 15(1), 14 - 28.
- Thibodeau, B. R., Gilpin, T. A., Brown, M. M., & Meyer, A. B. (2016). The effects of fantastical pretend - play on the development of executive functions: An intervention study. *Journal of Experimental Child Psychology*, 145, 120 - 138.
- Tremblay, S. M., Carson, V., Chaput, J-P., Gorber, C. S., Dinh, T., Duggan, M., Faulkner, G., Gray, E. C.,, & Zehr, L. (2016). Canadian 24 - hour movement guidelines for children and youth: An integration of physical activity, sedentary behaviour, and sleep. *Appl. Physiol. Nutr. Metab*, 41, S311 - S327.



- U.S. Department of Health and Human Services. (2018). *Physical Activity Guidelines for Americans* (2nd ed.). Washington, DC: U.S. Department of Health and Human Services.
- van der Fels, I. M., te Wierike, S. C., Hartman, E., Elferink - Gemser, M. T., Smith, J., & Visscher, C. (2015). The relationship between motor skills and cognitive skills in 4 - 16 years old typically developing children: A systematic review. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 18(6), 697 - 703.
- Vestberg, T., Reinebo, G., Maurex, L., Ingvar, M., & Petrovic, P. (2017). Core executive functions are associated with success in young elite soccer players. *Plos One*, 12(2), e0170845.
- World Health Organization. (2010). *Global recommendations on physical activity for health*. Geneva: World Health Organization.
- World Health Organization. (2019). *Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age*. Geneva: World Health Organization.
- Zelazo, P. D. (2015). Executive function: Reflection, iterative reprocessing, complexity, and the developing brain. *Developmental Review*, 38, 55 - 68.
- Zinelabidine, K., Elghoul, Y., Jouira, G., & Sahli, S. (2022). The effect of an 8 - week aerobic dance program on executive function in children. *Perceptual and Motor Skills*, 129(1), 153 - 175.

Received: May 6, 2022

Revised: August 9, 2022

Accepted: August 11, 2022



การพัฒนาแผนการจัดการเรียนรู้ด้านกีฬาและนันทนาการตามแนวคิด SAM Sport Activity ในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนอนุบาลเมืองใหม่ชลบุรี

พชรพล หิรัญกิติเดช ภัทรพล มหาจันทร์ และวิภา ชุ่มบัณฑิต

วิทยาลัยนวัตกรรมการศึกษา มหาวิทยาลัยเซนต์จอห์น

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อพัฒนาแผนการจัดการจัดการกิจกรรมการเรียนรู้ด้านกีฬาและนันทนาการตามแนวคิด SAM sport Activity ในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนอนุบาลเมืองใหม่ชลบุรี และเพื่อประเมินความรู้ พฤติกรรม เจตคติ ก่อนและหลังการจัดการจัดการกิจกรรมการเรียนรู้ด้านกีฬาและการออกกำลังกายตามแนวคิด SAM sport Activity การจัดการกิจกรรมการเรียนรู้ด้านกีฬาและการออกกำลังกายตามแนวคิด SAM sport Activity กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ ได้แก่ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนอนุบาลเมืองใหม่ชลบุรี จำนวน 15 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ 1) แผนการจัดการเรียนรู้ตามแนวคิด SAM Sport Activity 2) แบบประเมินแผนการจัดการเรียนรู้ 3) แบบทดสอบความรู้ ก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรม 4) แบบสังเกตพฤติกรรมนักเรียน และ 5) แบบวัดเจตคติก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรม สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ ค่าสถิติพื้นฐาน ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าความถี่ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบค่าทางสถิติ t - test แบบ paired simple

ผลการวิจัยพบว่า 1) การพัฒนาแผนการจัดการเรียนรู้ด้านกีฬาและนันทนาการตามแนวคิด SAM Sport Activity ควรให้ความสำคัญกับกิจกรรมทั้ง 3 ด้าน ทั้งกีฬา (S) ศิลปะ (A) และดนตรี (M) ในการจัดการกิจกรรมการเรียนรู้ 2) ผลการเปรียบเทียบการทดสอบก่อนเรียนและหลังเรียนคะแนนด้านความรู้ (K) พฤติกรรม (P) และเจตคติ (A) ระหว่างก่อนเรียนและหลังเรียนตามแผนการจัดการเรียนรู้ด้านกีฬาและนันทนาการตามแนวคิด SAM Sport Activity ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนอนุบาลเมืองใหม่ชลบุรี หลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 3) ผลการสังเกตพฤติกรรมนักเรียนพฤติกรรมของนักเรียนก่อน - หลังการเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้ตามแนวคิด SAM Sport Activity นักเรียนมีความกล้าในการแสดงออก มีจินตนาการ มีความสุขกับกิจกรรมและการเคลื่อนไหวที่เพิ่มขึ้น และ 4) การใช้กิจกรรมตามแนวคิด SAM Sport Activity มีส่วนช่วยให้นักเรียนพัฒนาการใช้สมองซีกขวา ซึ่งส่งเสริมการใช้จินตนาการ ความคิดสร้างสรรค์ การกล้าแสดงออก การมีความสุขและมีส่วนร่วมในกิจกรรม อีกทั้งยังส่งเสริมการเรียนรู้ แบบการลงมือทำ Learning by doing ทำให้มีการพัฒนาทั้งด้านความรู้ พฤติกรรม และเจตคติ

คำสำคัญ แผนการจัดการเรียนรู้; SAM Sport Activity; กีฬาและนันทนาการ



DEVELOPMENT OF A LEARNING MANAGEMENT PLAN IN SPORTS AND RECREATION ACCORDING TO THE CONCEPT OF SAM SPORT ACTIVITY IN GRADE 6 AT ANUBAN MUANG MAI CHONBURI SCHOOL

Phacharaphon Hirankitidecho, Pattarapon Maharkan, & Weena Sumbandit

College of Innovation in Education, Saint John's University

Abstract

The purpose of this research was to develop a plan for sports and recreation learning activities according to the concept of SAM Sports Activity in grade 6 at Anuban Muang Mai Chonburi School and to assess plans for learning sports and exercise activities based on the SAM sports activity concept. The sample group used in this study consisted of 15 primary school student's grade 6, Muang Mai Kindergarten, Chonburi. The research instrument was: - 1) a learning management plan, based on the concept of SAM Sport Activity, 2) the assessment form for the learning management plan, 3) the knowledge test before and after participating in the activity, 4) a student behavior observation form, and 5) attitude level before and after participating in the activity. The collected data were analyzed by percentage, mean, standard deviation, effectiveness index and paired sample t - test.

The result of the study revealed that: - 1) developing a learning management plan in sports and recreation according to the concept of SAM Sport Activity should focus on 3 aspects of activities, namely sports (S), art (A), and music (M) in organizing learning activities. 2) Comparison of preschool and post-school exam scores on knowledge (K), behavior (P), and attitude (A) before and after school according to the student's sports and recreation management plan according to the concept of SAM Sports Activity after studying, it was significantly higher than that before at the .05 level. 3) Observation of students' behavior, the students had the courage to express themselves, had imagination, and were happy with the activities and better movement. 4) Activities based on the concept of SAM Sports Activity help students develop the use of the right brain, encourage the use of imagination, creativity, and assertiveness to be happy and participate in activities. In addition, learning by doing promoted the development of knowledge, behavior and attitude.

Keywords: Learning management plan, SAM Sport Activity, Sport and Recreation

บทนำ

รัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย ปีพุทธศักราช 2560 นิยามความหมายของกีฬาว่า หมายถึง การกระทำหรือการดำเนินการที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพกาย สุขภาพจิต เพื่อสร้างจิตสำนึก ค่านิยม และความมีน้ำใจนักกีฬา

การกีฬามีความสำคัญต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชน ทั้งในด้านสุขภาพ พลานามัยและด้านจิตใจเป็นปัจจัยที่สำคัญที่ทำให้ประชาชนสามารถพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเอง ครอบครัว ชุมชน และสังคม นำไปสู่การมีส่วนร่วมในการพัฒนาเศรษฐกิจสังคม การเมืองได้อย่างมีประสิทธิภาพ (Bongkoch Jansukwong, 2019) ส่วนนันทนาการตามพจนานุกรมราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542 ให้ความหมายของคำว่า “นันทนาการ” ไว้ว่าหมายถึง กิจกรรมที่ทำตามความสมัครใจในยามว่างเพื่อให้เกิดความสนุกสนานเพลิดเพลิน และผ่อนคลายความตึงเครียด (Royal Institute dictionary, 2003) กิจกรรมกีฬาและนันทนาการจึงเป็นกิจกรรมที่ตอบสนองความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ มีส่วนช่วยในการพัฒนาคนและสังคมเป็นการสร้างคนตามเจตนารมณ์ที่มุ่งเน้นสร้างคนให้เป็นคนที่เก่ง ดี มีสุข ซึ่งการจัดกิจกรรมให้สอดคล้องกับสภาพปัจจุบันต้องมีการใช้เทคโนโลยี ทฤษฎี และแนวคิดใหม่ ๆ เข้ามามีส่วนร่วมในกิจกรรม ในทุกขั้นตอนตั้งแต่ขั้นตอนการออกแบบ ขั้นตอนการปฏิบัติและขั้นตอนต่าง ๆ เพื่อเป็นการช่วยเพิ่มความน่าสนใจ และประโยชน์สูงสุดของกิจกรรม

ผู้วิจัยจึงนำแนวคิด SAM Sport Activity (Bruce, 2020) ซึ่งเป็นแนวคิดที่นำหลักการทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาคนในยุคศตวรรษที่ 21 มาบูรณาการเป็นแนวคิดในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ผ่านการใช้กิจกรรม กีฬา ศิลปะ ดนตรี ซึ่งให้ความสำคัญกับการพัฒนาระบบประสาทและสมอง โดยเน้นส่งเสริมการใช้สมองซีกขวาการใช้จินตนาการ ความคิดสร้างสรรค์ การสังเคราะห์ ความซาบซึ้งในดนตรีและศิลปะ อีกทั้งยังช่วยส่งเสริมการออกกำลังกาย พัฒนาการเคลื่อนไหว และการมีเจตคติที่ดีต่อกีฬา การออกกำลังกาย และการใช้ชีวิต แนวคิด SAM Sport Activity มีรากฐานมาจากการนำแนวคิดเชิงปรัชญาทางการศึกษา หลักการของปรัชญา สารัตถนิยม ที่เป็นการจัดการเรียนรู้ที่เน้นสาระ เนื้อหา กับนิรันตรนิยม แนวคิดที่เน้นการนำความรู้พื้นฐานเดิมมาใช้ในการสอนเป็นหลัก และพหุปัญญา ที่เป็นการจัดการเรียนรู้ที่มีแนวคิดว่าคุณคนเรามีความถนัดต่างกัน (Nel, 2016) มาประยุกต์เป็นแนวคิดสมัยใหม่ ซึ่งปรัชญาสารัตถนิยมและนิรันตรนิยม มีการกำหนดให้เรียน 9 กลุ่มสาระวิชาพื้นฐาน ได้แก่ วิชาภาษาไทย คณิตศาสตร์ วิทยาศาสตร์ สังคมศึกษา ภาษาอังกฤษ สุขศึกษา และพลศึกษา ศิลปะ แขนง และดนตรี จะเห็นได้ว่า เป็นแนวคิดที่เน้นการใช้สมองซีกซ้าย การใช้ IQ (Intelligence Quotient) มากกว่าการใช้สมองซีกขวา EQ (Emotional Quotient) แนวคิดพหุปัญญา มีแนวคิดว่าคุณคนทุกคนมีความถนัดที่แตกต่างกัน สอดคล้องกับแนวคิดทฤษฎีการเรียนรู้สมัยใหม่ ที่กล่าวว่ามนุษย์มีความหลากหลายการเรียนรู้เกิดได้ทุกแห่งทุกเวลาต่อเนื่องยาวนานตลอดชีวิต

แนวคิด SAM Sport Activity จึงเป็นแนวคิดที่มีหลักการคิดผสมผสานระหว่างแนวคิดดั้งเดิมกับแนวคิดสมัยใหม่ ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีการเรียนรู้สู่การปฏิบัติในยุคศตวรรษที่ 21 Bloom's Taxonomy (Armstrong, 2010) และทฤษฎีการเรียนรู้ (ร่วมสมัย) เหมาะกับการพัฒนาคน ในยุคสมัยปัจจุบันการนำเอาแนวคิด SAM Sport Activity มาประยุกต์และปรับใช้กับนักเรียนระดับประถมศึกษา จะเป็นการนำเอากีฬา ศิลปะ ดนตรี มาประยุกต์ในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ ซึ่งจะเป็นการเสริมสร้างทักษะที่จำเป็นในยุคปัจจุบัน



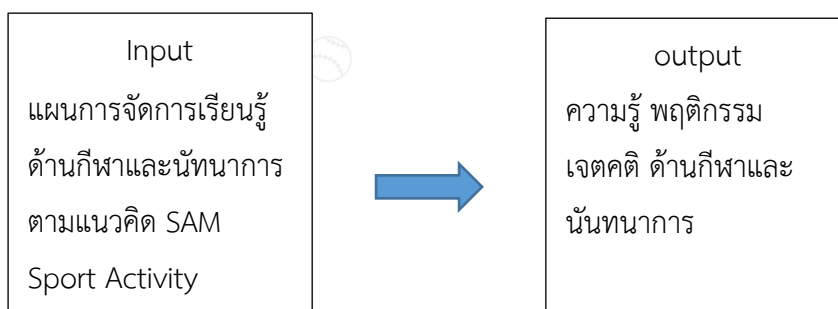
ส่งเสริมพัฒนาการครบทั้ง 4 ด้าน ได้แก่ ร่างกาย จิตใจ สังคม สติปัญญา ทำให้เด็กได้รับความสนุกสนาน เพลิดเพลิน และได้รับความรู้ผ่านกิจกรรม โดยกีฬามีส่วนช่วยในการเสริมทักษะการเคลื่อนไหว ตลอดจนพัฒนาความคิด และการตัดสินใจ ศิลปะมีส่วนช่วยในการถ่ายทอดอารมณ์ความรู้สึก ดนตรีมีส่วนช่วยให้ผ่อนคลาย หรือใช้เพื่อกระตุ้น ให้นักเรียนได้ฝึกใช้ประสาทสัมผัส ช่วยฝึกสมาธิ

ดังนั้นเพื่อเป็นการส่งเสริมพัฒนานักเรียนผู้วิจัยจึงพัฒนาแผนการจัดการจัดการการเรียนรู้ด้านกีฬาและนันทนาการตามแนวคิด SAM Sport Activity ที่สอดคล้องกับหลักแนวคิดการแก้ไขปัญหาและเป็นการเตรียมความพร้อมในการรับมือการเปลี่ยนแปลงในด้านต่าง ๆ ตามหลักการของรัฐบาลที่จะช่วยพัฒนาคนโดยใช้กิจกรรมกีฬาและนันทนาการ รวมถึงส่งเสริมการจัดการจัดการเรียนรู้พลศึกษาของโรงเรียนอนุบาลเมืองใหม่ชลบุรี ซึ่งเน้นการจัดการจัดการการเรียนรู้ เพื่อสร้าง คนเก่ง ดี มีความสุข และเป็นการสร้างมาตรฐานสากลบนรากฐานความเป็นไทยตามวิสัยทัศน์ของโรงเรียน อีกทั้งยังเป็นวิธีการในการจัดการกิจกรรมกีฬาและนันทนาการที่เหมาะสมตามยุคสมัย สร้างประโยชน์ให้แก่ผู้เรียน รวมถึงเป็นการจัดทำแผนการจัดการเรียนรู้ที่มีหลักแนวคิดทฤษฎีสมัยใหม่ สามารถนำไปต่อยอดได้

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อพัฒนาแผนการจัดการเรียนรู้ด้านกีฬาและการออกกำลังกายตามแนวคิด SAM Sport Activity
2. เพื่อประเมินความรู้ พฤติกรรม เจตคติ ก่อนและหลังการจัดการจัดการการเรียนรู้ด้านกีฬาและการออกกำลังกายตามแนวคิด SAM sport Activity

กรอบแนวคิดการวิจัย



วิธีการดำเนินการวิจัย

งานวิจัยครั้งนี้เป็นวิจัยกึ่งทดลองโดยการใช้รูปแบบศึกษากลุ่มเดียววัดสองครั้ง(The one - group Pretest – posttest Desing) เพื่อพัฒนาแผนการจัดการเรียนรู้ด้านกีฬาและการออกกำลังกายตามแนวคิด SAM Sport Activity มีขั้นตอนการดำเนินการวิจัย ดังนี้

ขั้นที่ 1 ยกร่างแผนการจัดการเรียนรู้ ด้านกีฬาและนันทนาการ ตามแนวคิด SAM Sport Activity

โดยศึกษาจากเอกสาร ข้อมูลที่เกี่ยวข้อง นำมาวิเคราะห์ สังเคราะห์ สร้างเป็นแผนการจัดการเรียนรู้ ตามแนวคิด SAM Sport Activity มีขั้นตอนการจัดการเรียนรู้ การเรียนทฤษฎี และภาคปฏิบัติ ประกอบดนตรี



ขั้นที่ 2 ตรวจสอบแผนการจัดกีฬาและนันทนาการ ตามแนวคิด SAM Sport Activity

นำแผนการจัดการเรียนรู้ให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่านประเมิน แผนการจัดการเรียนรู้ เครื่องมือที่ใช้ ข้อเสนอแนะ และนำข้อมูลมาปรับปรุงให้สอดคล้อง กับวัตถุประสงค์

ขั้นที่ 3 ทดลองใช้ และประเมินแผนการจัดการเรียนรู้

นำแผน และเครื่องมือ ไปใช้กับนักเรียนโรงเรียนอนุบาลเมืองใหม่ชลบุรีชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 และประเมินผลที่ได้รับและแผนการจัดการเรียนรู้

ขั้นที่ 4 การปรับปรุงแผนการจัดการเรียนรู้ด้านการจัดกีฬาและนันทนาการ ตามแนวคิด SAM Sport Activity

ขั้นที่ 5 สรุปผลที่ได้จากแผนการจัดการเรียนรู้ด้านการจัดกีฬาและนันทนาการ ตามแนวคิด SAM Sport Activity

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

การสร้างเครื่องมือวิจัย ให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน ตรวจสอบ ให้คำแนะนำ และนำข้อมูลมาปรับแก้ไขก่อนนำมาใช้ในการทดลอง ได้เครื่องมือดังนี้

1. แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ด้านกีฬาและนันทนาการตามแนวคิด SAM Sport Activity จำนวน 8 แผน ระยะเวลา 16 ชั่วโมง เป็นการจัดการเรียนรู้นอกเวลาเรียนวันละ 2 ชั่วโมง โดยแผนการเรียนรู้ทุกแผน ใช้หลักการจัดการเรียนรู้แบบพลศึกษา 5 ขั้น และใช้ กีฬา ศิลปะ และดนตรีมาประยุกต์ในกิจกรรม

2. การประเมินคุณภาพของแผนอยู่ในระดับ ดี

แผนการเรียนรู้ 8 แผน ได้แก่

แผนที่ 1 ไหว้ครูมวยไทย

แผนที่ 2 ไหว้ครูมวยไทยปฏิบัติประกอบดนตรี

แผนที่ 3 นาฏมวยไทย / คีตะมวยไทย

แผนที่ 4 นาฏมวยไทย / คีตะมวยไทยปฏิบัติประกอบดนตรี

แผนที่ 5 การเต้นบาสะโลป

แผนที่ 6 การเต้นบาสะโลปปฏิบัติประกอบดนตรี

แผนที่ 7 การเต้นแอโรบิก

แผนที่ 8 การเต้นแอโรบิกปฏิบัติประกอบดนตรี

3. แบบประเมินแผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ด้านกีฬาและนันทนาการตามแนวคิด SAM Sport Activity เพื่อสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ และใช้ข้อมูลเป็นแนวทางการพัฒนาแผนการจัดการเรียนรู้

แบบประเมินแผน ใช้แบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้าง โดยให้ผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน ประเมิน แนะนำก่อน นำแก้ไขแผนการจัดการเรียนรู้ก่อนนำไปใช้

4. แบบทดสอบความรู้ด้านกีฬาและนันทนาการ ก่อนและหลังการปฏิบัติกิจกรรมแบบทดสอบเป็นแบบปรนัย 4 ตัวเลือก จำนวน 20 ข้อ โดยมีค่าความเที่ยง 0.82 ค่าความยาก 0.27 - 0.80 ใช้ในการทดสอบด้านความรู้ โดยดูจากค่าคะแนนผลสัมฤทธิ์ ระหว่างก่อนเรียน และหลังเรียน



5. แบบสังเกตพฤติกรรมของนักเรียน ทั้งก่อน และหลังการปฏิบัติกิจกรรมใช้แบบบันทึก โดยวิธีการสังเกต และบันทึกพัฒนาการ ด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม แบบสอบถามวัดเจตคติผู้ที่ปฏิบัติกิจกรรมตามแผนการจัดการเรียนรู้ แนวคิด SAM Sport Activity ใช้แบบเช็คลิสต์รายการ และแบบสอบถามปลายเปิด เพื่อใช้วัดเจตคติ มุมมองเกี่ยวกับการเล่นกีฬา และออกกำลังกายของนักเรียนหลังเข้าร่วมกิจกรรม

ขั้นตอนการทดลอง / เก็บรวบรวมข้อมูล

1. นำแผนการจัดการเรียนรู้ด้านกีฬาและนันทนาการตามแนวคิด SAM Sport Activity ไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 15 คน โดยใช้วิธีกลุ่มเดียววัดสองครั้ง (The One - Group Pretest - Posttest only)
2. บันทึกข้อมูลด้านความรู้ (K) จากคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน โดยใช้แบบทดสอบความรู้ก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรม บันทึกข้อมูลด้านพฤติกรรม (P) ของนักเรียนโดยใช้แบบสังเกตพฤติกรรม และบันทึกเจตคติ (A) ของนักเรียนโดยใช้แบบสอบถามเจตคติ ก่อนและหลังการใช้แผนการจัดการเรียนรู้ นำผลที่ได้จากการบันทึกมาวิเคราะห์ โดยใช้สถิติ t test และนำข้อมูลที่ได้มาประเมินผล

การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ การสถิติดังนี้

1. วัดค่าคะแนนด้านความรู้ ด้านพฤติกรรม และด้านเจตคติ ก่อนเรียนและหลังเรียนจากคะแนนผลสัมฤทธิ์ โดยการทดสอบสมมติฐานทางสถิติ t test (pair simple)
2. หาค่าสถิติพื้นฐาน ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าความถี่ และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน

สรุปผลการวิจัย

การวิจัยเรื่องการพัฒนาแผนการจัดการเรียนรู้ด้านกีฬาและนันทนาการตามแนวคิด SAM Sport Activity ในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนอนุบาลเมืองใหม่ชลบุรี การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง ผู้วิจัยได้ใช้วิธีการเชิงทดลอง ใช้แบบแผนการทดลองแบบกลุ่มเดียว ทดสอบก่อนและหลัง มีผลการวิเคราะห์ข้อมูล 4 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลเบื้องต้นของผู้เข้าร่วมการทดลอง

ตอนที่ 2 ผลการทดสอบด้านความรู้ (K) ด้านพฤติกรรม (P) และด้านเจตคติ (A) ด้วย t - test (Pair Simple)

ตอนที่ 3 ผลการทดสอบโดยวิธีการสังเกต และจดบันทึกข้อมูลเชิงคุณภาพ พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียน ก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรม

ตอนที่ 4 ผลการประเมินและพัฒนาแผนการเรียนรู้จากผู้เชี่ยวชาญ

ตอนที่ 1 การวิเคราะห์ข้อมูลเบื้องต้นของผู้เข้าร่วมการทดลอง

1.1 ข้อมูลทั่วไปของผู้เข้าร่วมการทดลอง จำแนกตามตัวแปรเพศ

ตารางที่ 1 จำนวนและร้อยละข้อมูลทั่วไปของผู้เข้าร่วมการทดลอง จำแนกตามตัวแปรเพศและเกรดเฉลี่ย

(n = 15)

เพศ	จำนวน	ร้อยละ
ชาย	9	60
หญิง	6	40
รวม	15	100.0
3.5 – 4.0	6	40
3.0 - 3.4	5	33.3
2.5 - 2.9	4	26.7
รวม	15	100.0

จากตารางที่ 1 นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนอนุบาลเมืองใหม่ชลบุรีผู้เข้าร่วมการทดลองส่วนใหญ่เป็นเพศชาย คิดเป็นร้อยละ 60 และเพศหญิงคิดเป็นร้อยละ 40 ตามลำดับ และมีเกรดเฉลี่ยอยู่ในเกณฑ์ 3.5 – 4.0 คิดเป็นร้อยละ 40 เกรดเฉลี่ยอยู่ในเกณฑ์ 3.0 - 3.4 คิดเป็นร้อยละ 33.3 เกรดเฉลี่ยอยู่ในเกณฑ์ 2.5 - 2.9 คิดเป็นร้อยละ 26.7 ตามลำดับ

ตอนที่ 2 ผลการทดสอบด้านความรู้ (K) ด้านพฤติกรรม (P) และด้านเจตคติ (A) ด้วย t - test (Pair Simple)

ตารางที่ 2 ตารางการเปรียบเทียบคะแนนด้านความรู้ (K) ระหว่างก่อนเรียนและหลังเรียน ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนอนุบาลเมืองใหม่ชลบุรีผู้เข้าร่วมการทดลอง

คะแนนทดสอบด้านความรู้ (K)	n	mean	S.D.	t	df	sig
ก่อนเรียน	15	8.93	2.91	-7.48	14	0.00*
หลังเรียน	15	14.53	3.04			

P < 0.5

จากตารางที่ 2 พบว่า คะแนนด้านความรู้ (K) ระหว่างก่อนเรียนและหลังเรียนตามแผนการจัดการเรียนรู้ด้านกีฬาและนันทนาการตามแนวคิด SAM Sport Activity ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลายโรงเรียนอนุบาลเมืองใหม่ชลบุรีหลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 3 ตารางการเปรียบเทียบคะแนนด้านพฤติกรรม (P) ระหว่างก่อนเรียนและหลังเรียนแผนการของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนอนุบาลเมืองใหม่ชลบุรีผู้เข้าร่วมการทดลอง

คะแนนทดสอบด้านพฤติกรรม (P)	n	mean	S.D.	T	df	sig
ก่อนเรียน	15	7.20	2.24	-5.05	14	0.00*
หลังเรียน	15	10.46	1.45			

P < 0.5

จากตารางที่ 3 พบว่า คะแนนด้านพฤติกรรม (P) ระหว่างก่อนเรียนและหลังเรียนตามแผนการจัดการเรียนรู้ด้านกีฬาและนันทนาการตามแนวคิด SAM Sport Activity ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนอนุบาลเมืองใหม่ชลบุรีหลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 3 ตารางการเปรียบเทียบคะแนนด้านเจตคติ (A) ระหว่างก่อนเรียนและหลังเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนอนุบาลเมืองใหม่ชลบุรีผู้เข้าร่วมการทดลอง

คะแนนทดสอบด้านเจตคติ (A)	n	mean	S.D.	T	df	sig
ก่อนเรียน	15	7.20	2.24	-9.4	14	0.00*
หลังเรียน	15	10.46	1.45			

P < 0.5

จากตารางที่ 3 พบว่า คะแนนด้านเจตคติ (A) ระหว่างก่อนเรียนและหลังเรียนตามแผนการจัดการเรียนรู้ด้านกีฬาและนันทนาการตามแนวคิด SAM Sport Activity ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนอนุบาลเมืองใหม่ชลบุรีหลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตอนที่ 3 ผลการทดสอบข้อมูลเชิงคุณภาพพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียน

ตารางที่ 4 การบันทึกพฤติกรรมนักเรียน ก่อน และหลังการเข้าร่วมกิจกรรม

ลำดับที่	แบบสังเกตพฤติกรรมทางกาย ก่อน	แบบสังเกตพฤติกรรมทางกาย หลัง
1	มีความกระตือรือร้น มีความสนใจอยากเข้าร่วมกิจกรรม	การเคลื่อนไหวดีขึ้น กล้าแสดงออกมากขึ้น
2	ค่อนข้างช้า ค่อนข้างละเอียด รอบคอบ แต่มีไหวพริบดี	การเคลื่อนไหวดีขึ้น กล้าแสดงออกมากขึ้น มีความสุขกับการเต้น สังเกตจากอารมณ์ และการแสดงออก
3	มีความกระตือรือร้น มีความสนใจอยากเข้าร่วมกิจกรรม	มีความสุขกับการเต้น จำท่าและสามารถเต้นโชว์ได้
4	เรียบร้อย มีความมุ่งมั่นตั้งใจสูง	สนุกกับการเต้น มีความคล่องตัว มากขึ้น
5	เป็นนักกีฬา มีความกระตือรือร้น มีปฏิภาณไหวพริบดี	มีความคล่องตัว กล้าแสดงออกมากขึ้น
6	มีความกระตือรือร้น มีความสนใจอยากเข้าร่วมกิจกรรม	มีความกล้าแสดงออกเพิ่มมากขึ้นวัดจากความกล้าในการซักถาม ลักษณะท่าทางการเต้น
7	เรียบร้อย เงียบ ๆ มีความมุ่งมั่น ตั้งใจสูง	มีความสุขที่ได้เข้าร่วมกิจกรรม มีการเต้นโชว์ผู้ปกครอง จำท่าได้ดี
8	มีความตั้งใจ ความจำค่อนข้างดี มีปฏิภาณไหวพริบ	สามารถเข้าร่วมกิจกรรม จำท่าได้ สามารถเต้นได้ มีความกล้าแสดงออกเพิ่มมากขึ้น
9	ไม่ค่อยมีความมั่นใจ เงียบ ไม่ค่อยกล้าตัดสินใจ	กล้าแสดงออกเพิ่มมากขึ้น สามารถเต้นบาสโลป และแอโรบิกได้
10	มุ่งมั่นตั้งใจสูง ไม่ค่อยกล้าแสดงออก	กล้าเต้นกล้าแสดงออกสนุกกับการเต้น
11	ไม่ค่อยมีความมั่นใจ พูดน้อย ไม่กล้าคุยกับเพื่อน	กล้าเต้น กล้าแสดงออกสามารถปฏิบัติได้ดีมาก และมีน้ำใจช่วยสอนเพื่อน

ตารางที่ 4 (ต่อ)

ลำดับที่	แบบสังเกตพฤติกรรมทางกาย ก่อน	แบบสังเกตพฤติกรรมทางกาย หลัง
12	เป็นเด็กเรียบร้อยตั้งใจ มุ่งมั่น มีความมั่นใจ	ทักษะการปฏิบัติดีขึ้น สามารถทำตามที่ครูสอนได้
13	เด็กมีความมั่นใจ กล้าแสดงออก กล้าพูดกล้าเจรจา	สามารถทำได้ดี เป็นเร็ว มีความคล่องตัว กล้าแสดงออก
14	เป็นนักกีฬา มีความตั้งใจกระตือรือร้น	สามารถเต้น ตามจังหวะ มีความมั่นใจเพิ่มมากขึ้น
15	ไม่ค่อยมีความมั่นใจ เงียบ ไม่ค่อยกล้าพูดหรือกล้าแสดงออก	มีความคล่องตัว กล้าแสดงออกมากขึ้น

จากตารางที่ 4 จากการจดบันทึกพฤติกรรมนักเรียนก่อน และหลังการเข้าร่วมกิจกรรมพบว่า นักเรียนส่วนใหญ่มีการพัฒนาการด้านการใช้ทักษะด้านร่างกาย ได้แก่ ความคล่องตัว และการแสดงออกเพิ่มมากขึ้น

อภิปรายผลการวิจัย

จากการศึกษาการใช้แผนการจัดการเรียนรู้ตามแนวคิด SAM Sport Activity ในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียน อนุบาลเมืองใหม่ชลบุรี ผู้วิจัยอภิปรายผลได้ดังนี้

1) ในการศึกษาพัฒนาแผนการจัดการเรียนรู้ด้านกีฬาและนันทนาการตามแนวคิด SAM Sport Activity พบว่า นักเรียนที่ปฏิบัติตามแผนการจัดการเรียนรู้บรรลุจุดมุ่งหมายการเรียนรู้ ทั้งด้านความรู้ พฤติกรรม และเจตคติ นักเรียนมีพัฒนาการทั้ง ด้านความรู้ พฤติกรรม และเจตคติ เนื่องมาจากประเด็นสำคัญ ดังนี้

1.1 การสร้างแผนการจัดการเรียนรู้ ตามแนวคิด SAM Sport Activity เป็นการนำเอาแนวคิดการจัดการเรียนรู้สมัยใหม่ ซึ่งเป็นการบูรณาการกีฬา ศิลปะ ดนตรี มาใช้ในกิจกรรม และเป็นการจัดการเรียนการสอนผ่านการลงมือปฏิบัติ โดยใช้กิจกรรมเป็นสื่อ มีจุดมุ่งหมายการเรียนรู้ คือ การส่งเสริมพัฒนาการของนักเรียนทั้ง 4 ด้าน โดยเฉพาะการใช้สมองซีกขวา ส่งเสริมการใช้จินตนาการ ความคิดสร้างสรรค์ การใช้ทักษะทางกาย และความกล้าแสดงออก สอดคล้องกับ บรูซ (Bruce, 2020) ได้กล่าวถึง กีฬา ศิลปะ และดนตรี ในเชิงวิชาการ และความจำเป็นในการนำมาบูรณาการใช้ในกระบวนการทางวิชาการด้วยเหตุผลทางประสาทวิทยา โดยได้กล่าวไว้ว่า กีฬา ศิลปะ ดนตรี คือ ที่สุดในการจะช่วยให้คนประสบความสำเร็จ ถ้าคุณต้องการที่จะประสบความสำเร็จเป็นไปไม่ได้ที่จะเรียนรู้แต่เนื้อหา สาระ สร้างความรู้ ความเข้าใจ โดยไม่สรรหาสิ่งใหม่ ๆ ในการพัฒนาสมอง สอดคล้องกับ สุกรี เจริญสุข (Sugree jareonsuk, 2023) ทฤษฎีการเรียนรู้เพื่อพัฒนาสุนทรียภาพและลักษณะนิสัย ดนตรี กีฬา เป็นแนวทางการจัดการเรียนการสอน วิชา ศิลปะ ดนตรี และพลศึกษาแก่ครูการเรียนรู้ศิลปะ ดนตรี และพลศึกษาเป็นการพัฒนาผู้เรียนให้สมบูรณ์ทุกด้าน ได้แก่ 1. ด้านร่างกาย มีสุขภาพที่สมบูรณ์ 2. ด้านจิตใจ และอารมณ์ มีจิตใจที่ร่าเริงแจ่มใส 3. ด้านสติปัญญา มีทักษะทางศิลปะ ทักษะในการเล่นดนตรี 4. ด้านสังคม มีน้ำใจนักกีฬา 5. ด้านจริยธรรม ประพฤติดี ดังนั้นจึงจะสรุปได้ว่า กีฬาเป็นศิลปะของการเคลื่อนไหว ศิลปะเป็นเรื่องของความงาม ดนตรีเป็นเรื่องของความไพเราะ ทั้งนี้ อาจมีสาเหตุมาจากการจัดการเรียนรู้ตามแนวคิด SAM Sport Activity เป็นการจัดการเรียนรู้ผ่านการลงมือปฏิบัติ โดยใช้กิจกรรมเป็นสื่อ ทำให้ผู้เรียนได้รับความรู้จากการลงมือปฏิบัติจริง จากหลากหลายกิจกรรมสามารถใช้สมรรถนะความรู้ ความสามารถ ตามความสนใจ และความถนัดของตนเองในการเรียนรู้ได้

1.2 การเลือกและปรับใช้กิจกรรมการเรียนรู้ตามคำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญ ทั้ง 4 กิจกรรม ได้แก่ การไหว้ครูมวยไทย นาฏมวยไทย / คีตะมวยไทย การเต้นบาสโลบ และการเต้นแอโรบิก เป็นกิจกรรมที่มีประโยชน์ เป็นไปตามแนวคิด นักเรียนสามารถปฏิบัติได้ ไม่ยากเกินความสามารถ และเป็นกิจกรรมที่เหมาะสมกับวัยของผู้เรียน และยังสอดคล้องกับ เฮิร์ด และแอนเดอร์สัน (Hurd, & Anderson, 2011) กล่าวถึง การเลือกกิจกรรมนันทนาการในสถานศึกษาต้องคำนึงถึง ความสนุกสนานและมุมมองที่สร้างสรรค์การเลือกกิจกรรมที่เหมาะสมจะเพิ่มโอกาสของความสัมฤทธิ์ผลของผู้เข้าร่วม และผู้จัดนันทนาการ ทั้งนี้อาจมีสาเหตุมาจากการเลือกกิจกรรมที่เหมาะสมและหลากหลาย มีผลทั้งทางตรงและทางอ้อมต่อผลการเรียนรู้ของนักเรียน

1.3 ด้านเทคนิคการสอน สื่อ อุปกรณ์ และเทคโนโลยี ผู้ศึกษาใช้วิธีการสอนที่หลากหลายมาบูรณาการ ใช้และเลือกใช้สื่อการเรียนรู้ที่มีความเหมาะสม ทันสมัย นักเรียนสามารถเข้าถึง เข้าใจได้ง่าย และตรงตามความชอบ ความสนใจของนักเรียน ซึ่งสอดคล้องกับ ชันธชัย อธิเกียรติ และธนารักษ์ สารเถื่อนแก้ว (Khanchai Athikiat, & Thanarak Santhuenkaew, 2017) แรงจูงใจเกิดจากการเรียนด้วยการสอนทันสมัยและเทคนิควิธีสอนแนวใหม่ และประหยัดเวลาในการเรียนได้ ด้วยมุมมองที่ว่า ผู้เรียนแต่ละคนมีความแตกต่างกันและต่างมีเอกลักษณ์ของตน ครูอาจารย์ต้องยอมรับที่จะเรียนรู้และแก้ปัญหาด้วยวิธีการนอกกรอบและพัฒนามากขึ้น กิจกรรมการเรียนรู้ควรมีความหมายและน่าสนใจโดยให้โอกาสเป็นผู้วางแผนและมีอำนาจตัดสินใจโดยมีครูผู้สอนเป็นผู้จัดโอกาสบรรยากาศ สิ่งแวดล้อม และแหล่งเรียนรู้ที่เอื้อให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้แบบร่วมมือ โดยคำนึงถึงความรู้และประสบการณ์ ผู้วิจัยใช้กระบวนการเสริมแรงจูงใจในเรื่องการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ เรื่องที่ใช้ในการเรียนรู้เป็นส่วนที่สำคัญ ซึ่งการจูงใจเป็นกระบวนการซึ่งก่อให้เกิดพฤติกรรมในการเรียนรู้และยังอาจหมายถึงความต้องการของผู้เรียนที่จะเข้าร่วมกระบวนการเรียนรู้ ซึ่งความต้องการดังกล่าวเป็นตัวกระตุ้นและควบคุมพฤติกรรมต่าง ๆ ของผู้เรียนให้เป็นไปตามเป้าหมาย และยังสอดคล้องกับแนวคิดการจัดกิจกรรมนันทนาการของ สมบัติ กาญจนกิจ (Sombut Karnjanakij, 2001) ที่ว่า กิจกรรมนันทนาการส่งเสริมความเป็นมนุษยชาติ กิจกรรมนันทนาการส่งเสริมพฤติกรรมและพัฒนาความเจริญงอกงามของบุคคล ทั้งทางกาย อารมณ์ สังคม สติปัญญา และจิตใจของทุกคนทุกเพศ ทุกวัย ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากปัจจัยความแตกต่างของนักเรียนแต่ละบุคคลจะมีผลต่อผลลัพธ์การเรียนรู้ตามแนวคิด SAM Sport Activity

1.4 ด้านเครื่องมือการวัดและประเมินผล ผู้ศึกษาใช้เครื่องมือที่หลากหลาย ประเมินตามสภาพจริง มีความครอบคลุม ชัดเจนหลากหลายประเด็น โดยมีการประเมินทั้งด้านความรู้ ด้านพฤติกรรม ด้านเจตคติของนักเรียน มีการสังเกตพฤติกรรมรายกลุ่ม และรายบุคคล รวมถึงความภูมิใจและการนำความรู้ ไปต่อยอดประยุกต์ใช้อีกทั้งเครื่องมือที่ใช้ผ่านการประเมินตรวจสอบจากผู้เชี่ยวชาญ ก่อนนำมาปรับใช้ สอดคล้องกับ ทิศนา ขัมมณี (Tissana Khammanee, 2010) กล่าวไว้ว่า ครูควรจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่หลากหลาย เหมาะสมกับผู้เรียน ช่วยนักเรียนให้ค้นหาเอกลักษณ์เฉพาะตน ภาคภูมิใจในเอกลักษณ์ของตนและเคารพในเอกลักษณ์ของผู้อื่น และครูควรวัดและประเมินผลการเรียนรู้ให้ครอบคลุมทุกด้าน และในการวัดผลควรให้สัมพันธ์กับบริบทที่แท้จริงของการใช้ความสามารถตามปกติในด้านที่จัดนั้น ทั้งนี้อาจมีสาเหตุมาจากประสิทธิภาพของเครื่องมือในการวัดและประเมินผล จะทำให้ได้ข้อมูลและแนวทางในการพัฒนาต่อยอดต่อไป ดังนั้นเครื่องมือที่ใช้จึงเป็นสิ่งที่ควรให้ความสำคัญ หลากหลาย ครอบคลุม

2) การประเมินความรู้ พฤติกรรม เจตคติ ก่อนและหลังการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ด้านกีฬาและการออกกำลังกายตามแนวคิด SAM

ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนมีคะแนนผลสัมฤทธิ์ ด้านความรู้ (K) พฤติกรรม (P) และเจตคติ (A) หลังเรียนสูงขึ้นกว่าก่อนเรียน ทั้งนี้เนื่องจาก แผนการจัดการเรียนรู้ตามแนวคิด SAM Sport Activity ใช้หลักการจัดการเรียนรู้แบบพลศึกษา 5 ขั้น ทำให้นักเรียนได้เรียนรู้ผ่านการลงมือปฏิบัติจริง learning by doing อีกทั้งยังเป็นการเรียนรู้แบบ Active learning จึงมีผลทำให้นักเรียน เข้าใจในการเรียน นำความรู้มาประยุกต์ต่อยอด ทำให้มีผลคะแนนที่สูงขึ้นซึ่งสอดคล้องกับ สถาพร พงษ์พิทกุล (Sataporn Puttikul, 2015) กล่าวว่า Active learning เป็นกระบวนการจัดการเรียนรู้ตามแนวคิดการสร้างสรรคทางปัญญา (Constructivism) ที่เน้นกระบวนการเรียนรู้มากกว่าเนื้อหาวิชา เพื่อช่วยให้ผู้เรียนสามารถเชื่อมโยงความรู้ หรือสร้างความรู้ให้เกิดขึ้นในตนเอง ด้วยการลงมือปฏิบัติจริงผ่านสื่อหรือกิจกรรมการเรียนรู้ ที่มีครูผู้สอนเป็นผู้แนะนำ กระตุ้น หรืออำนวยความสะดวกให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ขึ้น โดยกระบวนการคิดขั้นสูง กล่าวคือ ผู้เรียนมีการวิเคราะห์ สังเคราะห์ และการประเมินค่าจากสิ่งที่ได้รับจากกิจกรรมการเรียนรู้ ทำให้การเรียนรู้เป็นไปอย่างมีความหมายและนำไปใช้ในสถานการณ์อื่น ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

- 1) ควรเลือกกิจกรรมกีฬาสมัยใหม่ การเด่นรูปแบบต่าง ๆ หรือกิจกรรมที่นักเรียนมีความชอบ ความสนใจและเหมาะสมกับวัย เนื่องจากกิจกรรมจะส่งผลต่อผลลัพธ์การเรียนรู้
- 2) ระยะเวลาที่ใช้ในการจัดกิจกรรม ควรมีระยะเวลาไม่น้อยกว่า แผนละ 2 ชั่วโมง และทำเป็นแผนระยะสั้น ระยะกลาง ระยะยาว
- 3) ควรมีการใช้ อุปกรณ์ เทคโนโลยี แอปพลิเคชัน และการสร้างความบันเทิง (E) เข้ามามีส่วนร่วมในกิจกรรมเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการเรียนรู้
- 4) ควรออกแบบเครื่องมือ และรูปแบบของการวัดและประเมินผลให้หลากหลาย ชัดเจน ครอบคลุมทุกประเด็น และวัดการพัฒนาของนักเรียนได้ในทุกกิจกรรม
- 5) ควรมีการสุ่มสำรวจความคิดเห็นของผู้เรียน ใช้ในการประกอบการเลือกกิจกรรม และการสร้างแผนการจัดการเรียนรู้

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการพัฒนาแผนการจัดการเรียนรู้ด้านกีฬานั้นนันทนาการตามแนวคิด SAM Sport Activity ในระดับการศึกษาชั้นอื่นๆ
2. ควรใช้กิจกรรมตามแนวคิด SAM Sport Activity ที่หลากหลาย และนำไปประยุกต์บูรณาการ เพื่อศึกษาผลที่ได้จากการใช้และนำไปปรับให้เหมาะสมมากยิ่งขึ้น

References

- Sugree jareonsuk. (2023). Learning to develop aesthetics art, music, sports. *Journal of Education Studies*, 26(5), 61 - 66.



- Bruce D. Perry. (2020). *Sport, music & art: The bedrock of academics: Neurosequential network series on stress & trauma*. Retrieved from <https://youtu.be/gJ5Cctx3FDc>
- Nel Noddings. (2016). *Philosophy of Education* (4th ed.). New York: Routledge.
- Khanchai Athikiat, & Thanarak Santhuenkaew. (2017). *Modern teaching and new teaching techniques*. Retrieved from https://regis.skru.ac.th/RegisWeb/webpage/addnews/data/2017-07-24_078.pdf
- Hurd, A. P., & Anderson, D. M. (2011). *The Park and Recreation Professional Handbook*. Illinois: Human Kinetic.
- Sataporn Puttikul. (2015). *Learner quality arising from the learning process*. Sa Kaeo: Faculty of Technology Agriculture, Burapha University Sa Kaeo Campus.
- Armstrong, P. (2010). *Bloom's taxonomy*. Vanderbilt University center for teaching. Retrieved from <https://cft.vanderbilt.edu/guides-sub-pages/blooms-taxonomy/>
- Bongkoch Jansukwong. (2019). *The model of sport management for excellence in Thailand sport school of national sport university, Ministry of Tourism and Sports* (Doctoral dissertation), Naresuan University.
- Royal Institute dictionary. (2003). *Royal Institute dictionary of Thailand*. Bangkok: Nanmeebook Publication.
- Tissana Kammanee. (2010). *The science of teaching knowledge for organizing the learning process that has efficiency*. Bangkok: Chulalongkorn University Printing House.
- Sombut Karnjanakij. (2001). *Recreation, Community and School*. Bangkok: Chulalongkorn University Printing House.

Received: October 3, 2022

Revised: April 18, 2023

Accepted: May 24, 2023



การพัฒนาแผนการจัดการเรียนรู้ เรื่องบัญชีครัวเรือน สำหรับนักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น เพื่อส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเอง โรงเรียนสมุทรสาครบูรณะ

พรกนก สุวรรณชาติ ภัทรพล มหาพันธ์ และวีณา ชุ่มบัณฑิต

สาขาวิชาหลักสูตรและการจัดการเรียนรู้ วิทยาลัยนวัตกรรมการศึกษา มหาวิทยาลัยเซนต์จอห์น

บทคัดย่อ

การวิจัยในครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อพัฒนาแผนการจัดการเรียนรู้ เรื่อง บัญชีครัวเรือนสำหรับนักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นเพื่อส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเอง 2) เพื่อประเมินผลการเรียนรู้ตามแผนการจัดการเรียนรู้ เรื่อง บัญชีครัวเรือน สำหรับนักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น เพื่อส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเอง การวิจัยในครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง (Experimental Research) แบบกลุ่มเดียวทดสอบก่อนและหลัง (One Group Pretest - Posttest Design) กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสมุทรสาครบูรณะ ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2565 โดยวิธีการเลือกแบบเจาะจงนักเรียน จำนวน 20 คน ระยะเวลาในการใช้ทดลอง จำนวน 20 ชั่วโมง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วย แผนการจัดการเรียนรู้ เรื่อง บัญชีครัวเรือน แบบทดสอบความสามารถ เรื่อง บัญชีครัวเรือน แบบประเมินนักเรียน เรื่องบัญชีครัวเรือน แบบประเมินการเห็นคุณค่าในตนเอง ผู้วิจัยใช้สถิติค่าความถี่ (Frequencies) ค่าร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (Mean) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) และสถิติเปรียบเทียบ t - test (Pair Simple)

ผลการวิจัยพบว่า 1) แผนการจัดการเรียนรู้ เรื่อง บัญชีครัวเรือน ค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of item Objective Congruence: IOC) อยู่ระหว่าง 0.5 - 1 แบบทดสอบความสามารถในเรื่องบัญชีครัวเรือน ค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of item Objective Congruence: IOC) อยู่ระหว่าง 0.75 - 1 โดยใช้สูตรคำนวณ ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของครอนบาค แอลฟา ผลการวิเคราะห์ค่าความเที่ยงเท่ากับ 0.896 แบบประเมินนักเรียนในเรื่องบัญชีครัวเรือน ค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of item Objective Congruence: IOC) อยู่ระหว่าง 0.5 - 1 แบบประเมินการเห็นคุณค่าในตนเอง ค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of item Objective Congruence: IOC) อยู่ระหว่าง 0.75 - 1 โดยใช้สูตรคำนวณค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของครอนบาคแอลฟา ผลการวิเคราะห์ค่าความเที่ยงเท่ากับ 0.956 และ 2) ผลการเรียนรู้ระหว่าง ก่อนเรียนและหลังเรียนนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น มีผลการเรียนรู้ เรื่อง บัญชีครัวเรือน หลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คำสำคัญ: แผนการจัดการเรียนรู้; บัญชีครัวเรือน; การเห็นคุณค่าในตนเอง



LESSON PLAN DEVELOPMENT ON THE TOPIC OF HOUSEHOLD ACCOUNTING TO ENHANCE SELF - ESTEEM IN JUNIOR HIGH SCHOOL STUDENTS IN SAMUTSAKHONBURANA SCHOOL

Pornkanok Suwanchasri, Pattarapon Maharkan, and Weena Sumbandit
Curriculum and Learning Management College of Innovation in Education
Saint John's University

Abstract

The purposes of this research are 1) to develop the learning plan about household accounting for junior high students in according to promote self-esteem and 2) to evaluate learning which is in compliance with the learning plan about household accounting for junior high students in according to promote self-esteem. This research is an experimental research using a one - group pretest and posttest design from a purposive sampling sample group of 20 junior high students, in the first semester of the class of 2022 at Samutsakhonburana School. The experimental period is 20 hours along with research instruments which consist of a learning plan about household accounting, a capability test about household accounting, a student assessment of household accounting and a self - esteem assessment. The researcher uses statistics with frequencies percentage, mean, standard deviation and t - test (Pair Simple)

Results 1) Learning Management Plan on Household Accounts, the Index of item Objective Congruence (IOC) is between 0.5 - 1. Household Accounting Proficiency Test the Index of item Objective Congruence (IOC) is between 0.75 - 1 Using Cronbach's alpha correlation coefficient formula. The reliability analysis result was 0.896 Household Accounting Student Assessment from the Index of item Objective Congruence (IOC) is between 0.5 - 1 Self - esteem assessment from the Index of item Objective Congruence (IOC) is between 0.75 - 1 Using Cronbach's alpha correlation coefficient formula. The reliability analysis result was 0.956 and 2) show that when comparing the pre - test and post - test of junior high students, school record about household accounting is statistically 0.5 statistical higher after study.

Keywords: learning plan, household accounting, self - esteem

บทนำ

ปัจจุบันพบว่า ประชาชนส่วนใหญ่ประสบปัญหาเรื่องของการใช้จ่ายเงินอย่างฟุ่มเฟือย โดยไม่มีทักษะความรู้การวางแผนการใช้จ่ายเงินและการออม เนื่องจากสภาพเศรษฐกิจของสังคมในปัจจุบันที่เปลี่ยนแปลงไปตามยุคตามสมัยที่เต็มไปด้วยกระแสวัตถุนิยมและความอยากมีอยากได้ ทำให้ประชาชนส่วนใหญ่มีปัญหาหนี้สินที่มีแนวโน้มเพิ่มมากขึ้น สอดคล้องกับสำนักงานสถิติแห่งชาติ ได้จัดทำการสำรวจภาวะเศรษฐกิจและสังคมของครัวเรือนปี 2563 จากครัวเรือนตัวอย่างในทุกจังหวัดทั่วประเทศ มีค่าใช้จ่ายเฉลี่ยเดือนละ 21,329 บาท โดยร้อยละ 87 เป็นค่าใช้จ่ายทั้งสิ้นเฉลี่ยต่อเดือนเป็นค่าใช้จ่ายเกี่ยวกับการอุปโภค บริโภค และร้อยละ 13 เป็นค่าใช้จ่ายที่ไม่เกี่ยวกับการอุปโภค บริโภค จนทำให้ประชาชนส่วนใหญ่ไม่มีการวางแผนในการใช้จ่ายเงินหรือเงินเก็บไว้ในอนาคต (National Statistical Office, 2021)

การพัฒนาแผนการจัดการเรียนรู้ มีวัตถุประสงค์ที่ทำให้นักเรียนสามารถปรับตัวและใช้ประโยชน์จากการทำบัญชีครัวเรือนเพื่อส่งเสริมให้นักเรียนได้รู้จักการวางแผนการใช้จ่ายเงิน รู้จักการนำหลักเศรษฐกิจพอเพียงเข้ามาใช้ เพื่อเป็นการส่งเสริมความมั่นคงของครอบครัว และเป็นการปลูกฝังค่านิยมที่ดีงามให้กับนักเรียน โดยการจัดกิจกรรมเชื่อมโยงบทบาทครอบครัว สถานศึกษาให้สนับสนุนการออมทรัพย์ ในรูปแบบต่าง ๆ เช่น การทำระบบบัญชีครัวเรือน ควบคู่กับการสร้างวินัยในการใช้จ่าย เพื่อช่วยลดรายจ่าย เพิ่มรายได้ ในการประกอบอาชีพและการดำรงชีวิต เพื่อเสริมสร้างให้สังคมไทยอยู่เย็นเป็นสุข โดยการปฏิบัติตามแนวคิดปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงเพื่อให้ชีวิตความเป็นอยู่ของคนในครอบครัวดียิ่งขึ้น (Pimrak Phumcarern, 2016) และสอดคล้องแนวทางการพัฒนาเห็นคุณค่าในตนเอง (Coopersmith, 1981) ในแผนการจัดการเรียนรู้ถึงคุณลักษณะพื้นฐานที่ทำให้นักเรียนได้เห็นคุณค่าในตนเองเรื่องการจัดทำบัญชีครัวเรือน ซึ่งมีสาระสำคัญ 4 ประการคือ 1. ความรู้สึกในคุณค่าของตนเอง 2. ความรู้สึกในความสามารถของตนเอง 3. ความรู้สึกในคุณค่าความดีของตนเอง 4. ความรู้สึกในอำนาจของตนเอง

การทำบัญชีครัวเรือน เป็นการสร้างความสมัคสมานสามัคคีของคนในครอบครัว ให้รู้จักช่วยเหลือกันซึ่งกันและกัน เกิดการแบ่งปันกันในสังคม เรียนรู้ซึ่งกันและกัน เพื่อนำไปจดบันทึกข้อมูล ทำให้ทุกคนเข้าใจ และสามารถบริหารจัดการเงินและวางแผนการดำรงชีวิตให้บรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ได้ นอกจากนั้นการจัดทำบัญชีครัวเรือน จะช่วยให้ครอบครัวมีความสุขในการใช้ชีวิต ซึ่งยึดหลักความพอเพียง มีเหตุผล รู้จักพึ่งพาตัวเอง ความพอประมาณ สภาพคล่องทางการเงิน รู้จักอดออม ทราบเกี่ยวกับแหล่งที่มาของรายรับรายจ่ายของตนเองได้อย่างชัดเจนในแต่ละวัน ในปัจจุบันนอกจากการจัดทำบัญชี เพื่อประโยชน์ทางธุรกิจแล้ว ก็ยังสามารถจัดทำบัญชี เพื่อประโยชน์ส่วนบุคคลได้อีกด้วย โดยมีการนำการบัญชีเข้ามาประยุกต์ใช้กับเรื่องเศรษฐกิจพอเพียง (Papapit Srisawangwong, 2019)

ดังนั้น ผู้วิจัยได้ตระหนักถึงประโยชน์และความสำคัญของแผนการจัดการเรียนรู้ เรื่องจัดทำบัญชีครัวเรือน ที่เยาวชนควรจะได้เรียนรู้ตั้งแต่ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ได้รับการปลูกฝังให้เห็นความสำคัญถึงรายรับ - จ่าย ที่เกิดขึ้นจริงภายในครอบครัว มีความตระหนักในเรื่องของการวางแผนในการใช้จ่าย การทำบัญชีรับ - จ่าย รวมไปถึงการออมเงิน เพื่อเป็นการใช้ชีวิตบนความไม่ประมาท และเตรียมพร้อมแก้ปัญหาที่จะเกิดขึ้นในอนาคต โดยยึดความพอเพียง พอประมาณ การมีเหตุผลในการใช้จ่ายเงิน ตามหลักเศรษฐกิจพอเพียงสามารถนำความรู้ที่ได้ไปปฏิบัติในชีวิตประจำวัน และได้ตระหนักถึงประโยชน์และความสำคัญของการเห็น



คุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสมุทรสาครบูรณะ ที่เป็นเสมือนพื้นฐานในการมองชีวิตของตนเองให้ดำรงได้อย่างมีคุณค่าทั้งด้านสังคมและอารมณ์ ทำให้ส่งผลในการค้นหาตัวตนที่จะนำไปสู่การพัฒนาความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ทำให้เกิดความมั่นใจ ยอมรับนับถือตนเอง และเชื่อมั่นในศักยภาพการเรียนรู้ของตนเอง จึงส่งผลให้พฤติกรรมไม่เรียนรู้ กระตือรือร้น มีเป้าหมายในชีวิต จนถึงประสบความสำเร็จในชีวิต

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อพัฒนาแผนการจัดการเรียนรู้เรื่อง บัญชีครัวเรือน สำหรับนักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นเพื่อส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเอง
2. เพื่อประเมินผลการจัดการเรียนรู้ ตามแผนการจัดการเรียนรู้ เรื่อง บัญชีครัวเรือนสำหรับนักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นเพื่อส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเอง

สมมติฐานการวิจัย

ค่าเฉลี่ยของคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองและความสามารถในการเรื่องบัญชีครัวเรือน ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น หลังการทดลองใช้แผนการจัดการเรียนรู้เรื่องบัญชีครัวเรือน สูงกว่าก่อนการทดลอง

ขอบเขตของการวิจัย

- ตัวแปรต้น ได้แก่ แผนการจัดการเรียนรู้ เรื่องบัญชีครัวเรือน
- ตัวแปรตาม ได้แก่ ผลสัมฤทธิ์การเรียนรู้ เรื่องบัญชีครัวเรือนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น และการเห็นคุณค่าในตนเอง เรื่องบัญชีครัวเรือน

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง (Experimental Research) เพื่อพัฒนาแผนการจัดการเรียนรู้ เรื่อง บัญชีครัวเรือน สำหรับนักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นเพื่อส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเอง และเพื่อประเมินผลการจัดการเรียนรู้ ตามแผนการจัดการเรียนรู้ เรื่อง บัญชีครัวเรือน สำหรับนักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นเพื่อส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเอง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการดำเนินการวิจัยครั้งนี้ คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2/6 โรงเรียนสมุทรสาครบูรณะ ตำบลมหาชัย อำเภอเมือง จังหวัดสมุทรสาคร ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2565 โดยวิธีการเลือกแบบเจาะจงนักเรียน จำนวน 20 คน จำนวน 20 ชั่วโมง

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วย

1. แผนการเรียนรู้เรื่องบัญชีครัวเรือน โดยมีขั้นตอนดังนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาคู่มือ เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับบัญชีครัวเรือน ศึกษาหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ศึกษาหลักสูตรของสถานศึกษา และศึกษาการเขียนแผนการจัดการเรียนรู้ให้สอดคล้องกับหลักสูตรของสถานศึกษา ดำเนินการเขียนแผนการจัดการเรียนรู้เรื่องบัญชีครัวเรือนเพื่อส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเอง จำนวน 20 ชั่วโมง



มีรายละเอียดขั้นเตรียมความพร้อม ขั้นดำเนินการสอน และขั้นสรุป โดยการเพิ่มเติมแนวทางการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง ประโยชน์และความสำคัญของการออมเงิน ดังนี้

ตารางที่ 1 ขั้นตอนการจัดการเรียนรู้ เรื่อง บัญชีครัวเรือนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

ขั้นเตรียมความพร้อมสร้างแรงจูงใจ นักเรียนทบทวนความรู้พื้นฐาน เกี่ยวกับบัญชีครัวเรือน เช่น การสนทนาพูดคุยเกี่ยวกับความรู้พื้นฐานโดยทั่วไปว่า ตารางการทำบัญชีครัวเรือนมีอะไรบ้าง นักเรียนคิดว่าการทำบัญชีครัวเรือนมีอะไรบ้าง หรืออาจจะยกสถานการณ์ในเรื่องเกี่ยวกับบัญชีครัวเรือน แล้วให้นักเรียนได้คิดว่าในสถานการณ์นี้มีอะไรบ้างที่เป็นสิ่งที่ไม่จำเป็น โดยครูเป็นคนถามนำ
ขั้นจัดกิจกรรมการเรียนรู้ - นักเรียนศึกษาเรื่องเกี่ยวกับบัญชีครัวเรือน ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ประโยชน์และความสำคัญของการออม โดยครูจะอธิบายเพิ่มเติม - นักเรียนเห็นถึงความสำคัญของการทำบัญชีรายรับรายจ่ายในแต่ละวัน โดยครูยกตัวอย่างเรื่องราวบุคคลที่ประสบความสำเร็จจากการทำบัญชีครัวเรือน - นักเรียนรู้ถึงอุปสรรคและปัจจัยที่ส่งผลให้ไม่ประสบความสำเร็จเกี่ยวกับเรื่องการออม โดยครูจะเป็นถามนำ และอธิบายเพิ่มเติมเกี่ยวกับปัจจัยที่ส่งผลให้ไม่ประสบความสำเร็จในเรื่องการออม - นักเรียนเห็นถึงความสำเร็จตามเป้าหมายที่วางไว้ โดยครูได้อธิบายความรู้เกี่ยวกับปัจจัยที่จะตั้งเป้าหมายในการออมและนักเรียนได้ทำผังความคิดเกี่ยวกับการตั้งเป้าหมายในชีวิต - นักเรียนได้แลกเปลี่ยนความรู้จากสิ่งที่เรียนมา โดยครูจะเป็นคนถามนำ
ขั้นสรุป เปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามเกี่ยวกับข้อสงสัย ร่วมกันสรุปความรู้ในสิ่งที่เรียน และมอบหมายชิ้นงาน เพื่อให้นักเรียนนำเสนอในครั้งต่อไป

2. แบบทดสอบความสามารถในเรื่องบัญชีครัวเรือน ผู้วิจัยสร้างแบบทดสอบแบบปรนัยจากเนื้อหาของแผนการเรียนรู้ เรื่อง บัญชีครัวเรือน จำนวน 20 ข้อ

3. แบบประเมินนักเรียนในเรื่อง บัญชีครัวเรือน ผู้วิจัยสร้างแบบประเมินนักเรียนในเรื่องบัญชีครัวเรือน สอดคล้องกับแผนการจัดการเรียนรู้ จำนวน 3 ข้อ ประเมินพฤติกรรม ทั้ง 3 ด้าน คือ ด้านความรู้ ด้านทักษะกระบวนการ และด้านเจตคติ

4. แบบประเมินการเห็นคุณค่าในตนเอง ผู้วิจัยสร้างแบบประเมินการเห็นคุณค่าในตนเองจากแนวทางการพัฒนาเห็นคุณค่าในตนเอง ซึ่งมีอยู่ 4 ประการ คือ 1. ความรู้สึกในคุณค่าของตนเอง 2. ความรู้สึกในความสามารถของตนเอง 3. ความรู้สึกในคุณความดีของตนเอง 4. ความรู้สึกในอำนาจของตนเอง จำนวน 10 ข้อ



การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

ตารางที่ 2 วิธีการตรวจเครื่องมือ และผลการตรวจสอบคุณภาพ

เครื่องมือ	วิธีการตรวจเครื่องมือ	ผลการตรวจเครื่องมือ
แผนการจัดการเรียนรู้ เรื่อง บัญชีครัวเรือน	ตรวจสอบค่าดัชนีความสอดคล้องจากผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 4 ท่าน	ค่า IOC อยู่ระหว่าง 0.5 - 1
แบบทดสอบความสามารถในเรื่องบัญชีครัวเรือน	ตรวจสอบค่าดัชนีความสอดคล้องจากผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 4 ท่าน	ค่า IOC อยู่ระหว่าง 0.75 - 1
	ค่าความเที่ยง	0.896
แบบประเมินนักเรียนในเรื่องบัญชีครัวเรือน	ตรวจสอบค่าดัชนีความสอดคล้องจากผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 4 ท่าน	ค่า IOC อยู่ระหว่าง 0.5 - 1
แบบประเมินการเห็นคุณค่าในตนเอง	ตรวจสอบค่าดัชนีความสอดคล้องจากผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 4 ท่าน	ค่า IOC อยู่ระหว่าง 0.75 - 1
	ค่าความเที่ยง	0.956

จากตารางที่ 2 สรุปได้ว่า 1. แผนการจัดการเรียนรู้ เรื่อง บัญชีครัวเรือน มีค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of item Objective Congruence: IOC) ระหว่าง 0.5 - 1 2. แบบทดสอบความสามารถในเรื่องบัญชีครัวเรือน ค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of item Objective Congruence: IOC) ระหว่าง 0.75 - 1 ผลการวิเคราะห์ค่าความเที่ยงเท่ากับ 0.896 โดยใช้สูตรคำนวณ ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของครอนบาคแอลฟา 3. แบบประเมินนักเรียนในเรื่องบัญชีครัวเรือน ค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of item Objective Congruence: IOC) ระหว่าง 0.5 - 1 4. แบบประเมินการเห็นคุณค่าในตนเอง ค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of item Objective Congruence: IOC) ระหว่าง 0.75 - 1 ผลการวิเคราะห์ค่าความเที่ยงเท่ากับ 0.956 โดยใช้สูตรคำนวณค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของครอนบาคแอลฟา

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยได้ดำเนินการทดลอง โดยใช้แผนการเรียนรู้ เรื่องบัญชีครัวเรือน จำนวน 20 ชั่วโมง แบบทดสอบความสามารถในเรื่องบัญชีครัวเรือน แบบประเมินนักเรียนในเรื่องบัญชีครัวเรือน และแบบประเมินการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2/6 จำนวน 20 คน

การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติ

ผู้วิจัยใช้สถิติค่าความถี่ (Frequencies) ค่าร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (Mean) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) และสถิติเปรียบเทียบ t - test (Pair Simple)

สรุปของผลการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมการทดลองทั้งหมด 20 คน เป็นเพศชาย จำนวน 16 คน คิดเป็นร้อยละ 80 และเพศหญิง จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 20



ตารางที่ 3 การเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์การเรียนรู้ระหว่างก่อนเรียนและหลังเรียน เรื่องบัญชีครัวเรือนก่อนและหลังเรียน ของนักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

กลุ่มทดลอง	n	$\bar{x}$	S.D.	df	t	p
ก่อนเรียน	20	10.30	1.809	19	-9.781	.000*
หลังเรียน	20	14.55	1.905			

*p < .05

จากตารางที่ 3 การผลเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์การเรียนรู้ระหว่างก่อนเรียนและหลังเรียนนักเรียนพบว่า ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น มีผลการเรียนรู้ เรื่อง บัญชีครัวเรือนหลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 4 จำนวนและร้อยละการเห็นคุณค่าในตัวเองของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

ข้อ	ข้อความ	จำนวน (คน)				ร้อยละ			
		จริงมากที่สุด	จริงมาก	จริงน้อย	ไม่จริง	จริงมากที่สุด	จริงมาก	จริงน้อย	ไม่จริง
1	ข้าพเจ้าทำบัญชีครัวเรือนอยู่เสมอ	6	10	4	-	30	50	20	-
2	ข้าพเจ้าสามารถวางแผนการใช้จ่ายในแต่ละวันได้	10	10	-	-	50	50	-	-
3	ข้าพเจ้ามีเงินออมทุกเดือน	12	7	1	-	60	35	5	-
4	ข้าพเจ้ามีค่าใช้จ่ายในแต่ละเดือนลดลง	14	6	-	-	70	30	-	-
5	ข้าพเจ้าซื้อของที่จำเป็นอยู่เสมอ	16	4	-	-	80	20	-	-
6	ข้าพเจ้าสามารถตั้งเป้าหมายในการออมเงินเพื่อซื้อของที่อยากได้	11	9	-	-	55	45	-	-
7	ข้าพเจ้ามีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการทำบัญชีครัวเรือน	12	7	1	-	60	35	5	-
8	ข้าพเจ้าคิดทุกครั้ง เมื่อต้องซื้อของ	15	5	-	-	75	5	-	-
9	ข้าพเจ้าสามารถสอนคนใกล้ตัวเกี่ยวกับการทำบัญชีครัวเรือนได้	8	11	1	-	40	55	5	-
10	ข้าพเจ้ามีความภูมิใจทุกครั้ง เมื่อตนเองมีเงินเก็บ	17	3	-	-	85	15	-	-

จากตารางที่ 4 การประเมินการเห็นคุณค่าในตนเอง สามารถสรุปได้ดังนี้ อันดับที่มีค่ามากที่สุด คือ ข้อที่ 10 ข้าพเจ้ามีความภูมิใจทุกครั้งเมื่อตนเองมีเงินเก็บ ร้อยละ 85 อันดับรองลงมา คือ ข้อที่ 5 ข้าพเจ้าซื้อของที่จำเป็นอยู่เสมอ ร้อยละ 80 อันดับที่มีค่าน้อยที่สุด คือ ข้อที่ 1 ข้าพเจ้าทำบัญชีครัวเรือนอยู่เสมอ ร้อยละ 30

ตารางที่ 5 จำนวนและร้อยละ การจัดทำบัญชีครัวเรือนของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

ที่	ประเด็นการประเมิน	จำนวน (คน)			ร้อยละ		
		3	2	1	3	2	1
1	อธิบายความหมายของบัญชีครัวเรือน	13	7	-	65	35	-
2	ประยุกต์ใช้ความรู้เรื่องบัญชีครัวเรือน	10	10	-	50	50	-
3	เห็นถึงความสำคัญของบัญชีครัวเรือน	11	9	-	55	45	-

ตารางที่ 5 การประเมินการจัดทำบัญชีครัวเรือน สามารถสรุปได้ดังนี้ ประเด็นการประเมิน ข้อที่ 1 อธิบายความหมายของบัญชีครัวเรือน มีนักเรียนได้คะแนนการประเมิน 3 คะแนน จำนวน 13 คน คิดเป็นร้อยละ 65 คะแนนการประเมิน 2 คะแนน จำนวน 7 คน คิดเป็นร้อยละ 35 ข้อที่ 2 ประยุกต์ใช้ความรู้ เรื่องบัญชีครัวเรือน มีนักเรียนได้คะแนนการประเมิน 3 คะแนน จำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 50 คะแนนการประเมิน 2 คะแนน จำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 50 ข้อที่ 3 เห็นถึงความสำคัญของบัญชีครัวเรือน มีนักเรียนได้คะแนนการประเมิน 3 คะแนน จำนวน 11 คน คิดเป็นร้อยละ 55 คะแนนการประเมิน 2 คะแนน จำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 45

อภิปรายผลการวิจัย

การพัฒนาแผนการจัดการเรียนรู้ เรื่องบัญชีครัวเรือน สำหรับนักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น เพื่อส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเอง โรงเรียนสมุทรสาครบูรณะ อภิปรายผลการวิจัยได้ดังนี้

1. การพัฒนาแผนการจัดการเรียนรู้เรื่อง บัญชีครัวเรือน เป็นนวัตกรรมการศึกษา ซึ่งผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้นเอง จากผลการวิจัยบ่งชี้ว่ามีความสำคัญต่อการพัฒนาผู้เรียนสอดคล้องวิจัยของ ศิริวรรณ วนิชวัฒนวรชัย (Siriwan Vanichwatanavorachai, 2020) ได้วิจัยพบว่า การทำแผนการจัดการเรียนรู้ โดยมีการจัดเตรียมแผนการจัดการเรียนรู้ไว้ล่วงหน้าที่จะสะท้อนให้เห็นว่า การใช้เทคนิคการสอน สื่อนวัตกรรม ที่มาผสมผสานหรือประยุกต์ให้เหมาะสมกับผู้เรียนที่สอน ส่วนเนื้อหาที่ผู้วิจัยสร้างนวัตกรรมแผนนี้มาจาก แนวคิดของธนาคารเพื่อการเกษตรและสหกรณ์การเกษตร ในการให้ความรู้ ความเข้าใจ ในการจัดบันทึกบัญชีครัวเรือนตามแบบฟอร์มของธนาคารเพื่อการเกษตรและสหกรณ์การเกษตรถึงความสำคัญและประโยชน์ของการจัดทำบัญชีครัวเรือน ทำให้สามารถบันทึกบัญชีครัวเรือนได้อย่างถูกต้องและสม่ำเสมอ เพื่อวิเคราะห์วางแผนรายรับ - รายจ่ายของตนเองและครอบครัวได้อย่างถูกต้อง ครบถ้วน ตลอดจนให้ความรู้และแนวทางการดำเนินตามปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงให้นักเรียนสามารถรู้จักเหตุผล มีความพอประมาณ และรู้จักการสร้างภูมิคุ้มกัน ตามหลักคุณธรรมและความรู้ ซึ่งสอดคล้องกับ สติธิตย์ มโนการ (Sathit Manokarn, 2018) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การพัฒนาการจัดทำบัญชีครัวเรือน เพื่อการพึ่งพาตนเองในชุมชน บ้านนาแล ตำบลศิลาแดง อำเภอปัว จังหวัดน่าน ได้พบว่า การยึดหลักเศรษฐกิจพอเพียง คือ ความพอดีด้านเศรษฐกิจที่ต้องเพิ่มรายได้ ลดรายจ่าย ดำรงชีวิตอย่างพอเพียง พออยู่ พอกิน รู้จักใช้และจัดการอย่างฉลาดและเกิดประโยชน์สูงสุด และแนวทางการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับ คูเปอร์สมิท (Coopersmith, 1981) ได้พบว่า องค์ประกอบพื้นฐานของการเห็นคุณค่าในตนเอง จะต้อง มี 4 ด้าน ดังนี้ 1. ความรู้สึกในความสำเร็จ

ของตนเอง คือ ความรู้สึกที่ถูกการยอมรับการเห็นคุณค่าอย่างเหมาะสม 2. ความรู้สึกในความสามารถของตนเอง คือ การกระทำให้สำเร็จตามเป้าหมาย 3. ความรู้สึกในคุณค่าของตนเอง คือ การมองโลกในแง่ดี มีความพอใจในชีวิตที่เป็นอยู่ และ 4. ความรู้สึกในอำนาจคุณอำนาจของตนเอง คือ มีความเชื่อมั่นในตนเองต่อการกระทำของตนเองไปสู่ผลลัพธ์ที่ต้องการ

2. จากการประเมินผลการจัดการเรียนรู้ตามแผนการจัดการเรียนรู้ เรื่อง บัญชีครัวเรือนเพื่อส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองพบว่า หลังเรียนนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น มีผลการเรียนรู้ เรื่องบัญชีครัวเรือนหลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.5 โดยการใช้แผนการจัดการเรียนรู้ เรื่อง บัญชีครัวเรือน เพื่อส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเอง ทำให้นักเรียนเกิดคุณลักษณะอันพึงประสงค์ที่ดีขึ้น โดยการสร้างหลักการมองเห็นคุณค่าในตนเองด้วยการออมเงิน การใช้จ่ายอย่างพอเพียง การวางแผนการใช้จ่ายเงินในชีวิตประจำวันของตนเองและครอบครัว จึงสะท้อนให้เห็นถึงความรู้สึกในความสามารถของตนเองที่สามารถเข้าใจและทำบัญชีครัวเรือนได้อย่างถูกต้อง ให้เห็นถึงความรู้สึกในค่าของตนเองในการทำบัญชีครัวเรือนที่สามารถบอกได้ว่า บัญชีครัวเรือนมีประโยชน์ต่อตนเองและครอบครัวมากน้อยเพียงใด ซึ่งสอดคล้องกับวิจัยชัยวัฒน์ วงศ์อาษา (Chaiwat wongarsa, 2013) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การเห็นคุณค่าในตนเองได้พบว่า การที่บุคคลได้มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง จะพิจารณาได้จากการประเมินคุณค่าในตนเอง ในด้านความสามารถ ความชำนาญ ความสำเร็จ โดยใช้กิจกรรมการสร้างประสบการณ์ learning by doing ของจอห์น ดิวอี้ ผู้เรียนได้กระทำการต่าง ๆ ด้วยตนเอง ผ่านการปฏิบัติการจริง คือ ผู้เรียนได้ฝึกในสภาพสิ่งแวดล้อมจริง ได้ฝึกคิดและลงมือทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยตนเอง ทำให้นักเรียนได้ทำแบบฝึกหัด ศึกษาเรื่องบัญชีครัวเรือนด้วยตนเอง และทดลองทำอย่างต่อเนื่อง จนเกิดความถูกต้องและชำนาญ

ข้อเสนอแนะ

1. ในการจัดการเรียนรู้ ครูควรมีการเปิดโอกาสให้นักเรียนทุกคนได้เสนอความคิดเห็นหรือข้อมูลต่าง ๆ โดยใช้คำถามที่เป็นการชี้แนะแนวทางหรือเป็นการกระตุ้นให้นักเรียนเกิดกระบวนการคิดวิเคราะห์มากขึ้น
2. ในการจัดการเรียนรู้ ควรวางแผนในการสอนทั้งแบบออนไซด์และออนไลน์ เนื่องจากสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ที่ผ่านมา ดังนั้นครูจะต้องมีการวางแผน และเตรียมพร้อมให้มีความยืดหยุ่นและเหมาะสมตามสถานการณ์
3. จากการสอนเรื่องบัญชีครัวเรือน ในการประเมินการเห็นคุณค่าในตนเอง ได้เห็นว่านักเรียนมีการทำบัญชีครัวเรือนอยู่เสมออยู่ในเกณฑ์ที่น้อยที่สุด ดังนั้นการจัดทำแผนจะต้องมีการค้นคว้าหาวิธีใหม่เข้ามาช่วยในการจัดทำบัญชีครัวเรือน เช่น Application เกี่ยวกับการทำบัญชีรายรับ - รายจ่าย เพื่อให้ นักเรียนได้มีความสะดวก และสามารถที่จะจดได้ทุกที่

References

- Coopersmith S. (1984). *Self - Esteem Inventories*. San Francisco: Consulting Psychologist Press.
Chaiwat wongarsa. (2013). *Self - Esteem*. Bangkok: Mahidol University.



National Statistical Office. (2021). *Household Socio - Economic Survey 2020*. Retrieved from <http://www.nso.go.th/sites/2014/Pages>

Papapit Srisawangwong. (2019). *The guideline for conducting household accounting for developing the accounting wisdom under the sufficiency economy philosophy of community enterprises in Maha Sarakham*. Maha Sarakham: Rajaphat Maha Sarakham University.

Pimrak Phumcharern. (2016). *Guidelines for controlling factors affecting the recording of household income and expense statements by agriculturists in Thailand*. Bangkok: Thammasat University.

Sathit Manokarn. (2018). *Developing household account preparation for self - reliance in Baan Na Lae community, Silalang Sub - district, Pua district, Nan province*. Nan: Maejo University.

Siriwan Vanichwatanavorachai. (2020). *General Methods of Teaching* (3th ed.). Nakhonpathom. Silpakorn University Press.

Received: September 30, 2022

Revised: November 24, 2022

Accepted: January 20, 2023

โปรแกรมส่งเสริมกิจกรรมทางกายในสถานการณ์การระบาดของโรคโควิด 19

โดยใช้โมเดลเชิงนิเวศวิทยาสำหรับนิสิตนักศึกษาปริญญาบัณฑิต

พรพล พุทธิรักษ์¹ จินตนา สรายุทธพิทักษ์¹ สรียญา รอดพิพัฒน์¹ และฉัตรชนา เพร็ดพริง²

¹คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

²คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตอ่างทอง

บทคัดย่อ

วัตถุประสงค์การวิจัย 1) เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้เกี่ยวกับกิจกรรมทางกายและคะแนนพฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรมทางกายก่อนและหลังการทดลองของนิสิตนักศึกษาในกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมส่งเสริมกิจกรรมทางกายโดยใช้โมเดลเชิงนิเวศวิทยา และของนิสิตนักศึกษาในกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับโปรแกรมส่งเสริมกิจกรรมทางกายโดยใช้โมเดลเชิงนิเวศวิทยา และ 2) เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนคะแนนความรู้เกี่ยวกับกิจกรรมทางกายและคะแนนพฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรมทางกายหลังการทดลองระหว่างนิสิตนักศึกษาในกลุ่มทดลองกับนิสิตนักศึกษาในกลุ่มควบคุม **วิธีดำเนินการวิจัย** กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิต นักศึกษาระดับปริญญาบัณฑิต จำนวน 50 คน ได้จากการสุ่มอย่างง่าย แบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมส่งเสริมกิจกรรมทางกายโดยใช้โมเดลเชิงนิเวศวิทยา จำนวน 25 คน และกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับโปรแกรมส่งเสริมกิจกรรมทางกายโดยใช้โมเดลเชิงนิเวศวิทยา จำนวน 25 คน ด้วยวิธีการจับคู่ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ โปรแกรมส่งเสริมกิจกรรมทางกายในสถานการณ์การระบาดของโรคโควิด 19 โดยใช้โมเดลเชิงนิเวศวิทยา ประกอบด้วย 8 กิจกรรม ได้แก่ 1) YOU KNOW 2) YOU CAN 3) Fit at Home: Body weight 4) Fit at Home: Yoga 5) Fit at Home: Games 6) Fit at Home: Dance 7) Fit at Home: Walk and Run 8) Fit at Home: Applied activity มีค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ 0.95 ระยะเวลาในการดำเนินการวิจัย 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน วันละ 40 นาที และเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ แบบวัดความรู้เกี่ยวกับกิจกรรมทางกาย และแบบประเมินพฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรมทางกาย มีค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ 0.8 และ 1 ค่าความเที่ยงเท่ากับ 0.81 และ 0.81 ตามลำดับวิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าเฉลี่ยค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และทดสอบความแตกต่างด้วยค่าที่ **ผลการวิจัยพบว่า** 1) ค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้เกี่ยวกับกิจกรรมทางกายและคะแนนพฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรมทางกายของกลุ่มทดลองหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 2) ค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้เกี่ยวกับกิจกรรมทางกายและคะแนนพฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรมทางกายหลังการทดลองของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 **สรุปผลการวิจัย** โปรแกรมส่งเสริมกิจกรรมทางกายในสถานการณ์การระบาดของโรคโควิด 19 โดยใช้โมเดลเชิงนิเวศวิทยาส่งผลต่อความรู้เกี่ยวกับกิจกรรมทางกายและคะแนนพฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรมทางกายของนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาบัณฑิต

คำสำคัญ: โปรแกรมส่งเสริมกิจกรรมทางกาย; โมเดลเชิงนิเวศวิทยา; กิจกรรมทางกายในสถานการณ์การระบาดของโรคโควิด 19



PHYSICAL ACTIVITY PROMOTION PROGRAM DURING COVID - 19 PANDEMIC USING ECOLOGICAL FOR UNDERGRADUATE STUDENTS

Phonphol Phuttarakkit¹, Jintana Sarayuthpitak¹, Sarinya Rodpipat¹,
and Chatchana Phroedphring²

¹Faculty of Education, Chulalongkorn University

²Faculty of Arts, Thailand National Sports University. Ang-thong campus

Abstract

Purposes: 1) To compare the mean scores of physical activity knowledge and physical activity behavior before and after the experiment of the students in the experimental group who received the physical activity promotion program by using the ecological model. and the students in the control group who did not receive physical activity promotion program by using the ecological model, 2) To compare the mean scores of physical activity knowledge and physical activity behavioral after the experiment between the experimental group and the control group. **Method:** The subjects consisted of 50 undergraduate students, divided into 2 groups with a matching method, 25 students in the experimental group and 25 students in the control group. The research instrument was the program to promote physical activity in the situation of the COVID - 19 epidemic using an ecological model consisting of 8 activities: 1) YOU KNOW 2) YOU CAN 3) Fit at Home: Body weight 4) Fit at Home: Yoga 5) Fit at Home: Games 6) Fit at Home: Dance 7) Fit at Home: Walk and Run 8) Fit at Home: With IOC of an 0.95, and the data collection instruments included a physical activity knowledge measurement form and physical activity behavior assessment form with IOC of 0.8 and 1, reliability of 0.81 and 0.81, respectively. The duration of the experiment was 8 weeks. 3 days a week, 40 minutes a day, The data were analyzed by mean, standard deviation and t - test. **Results:** The research findings were as follows: 1) The mean scores of physical activity knowledge and physical activity behavior scores of the experimental group were significantly higher than that before the experiment. 2) The mean scores of physical activity knowledge and physical activity behavior of the experiment group after the experiment were significantly higher than that in the control group at the .05 level. **Conclusion:** Physical activity promotion program in the situation of COVID – 19 epidemic by using ecological model affected knowledge of the physical activity and physical activity behavior score of graduate students.

Keywords: Physical promotion program, Ecological, Physical activity during covid - 19 pandemic

บทนำ

สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด - 19 ได้ส่งผลกระทบโดยตรงต่อการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอของประชากรไทย โดยผลการสำรวจข้อมูลระหว่างเดือนมีนาคมถึงพฤษภาคม พ.ศ. 2563 พบว่าการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอของประชากรไทยในภาพรวมในปี 2562 ลดลงจากร้อยละ 55.5 มาอยู่ที่ร้อยละ 19.1 นับเป็นอัตราการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพออยู่ในระดับต่ำที่สุดตั้งแต่มีการสำรวจมาตั้งแต่ปี 2555 ซึ่งสถานการณ์ดังกล่าวเป็นไปในทิศทางเดียวกันทั้งประชากรเพศชายและเพศหญิงในทุกกลุ่มอายุ ปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นนี้อาจเป็นผลมาจากปัจจัยร่วมหลายสาเหตุ ไม่ว่าจะเป็นการปฏิบัติตนตามมาตรการ “อยู่บ้าน หยุดเชื้อ เพื่อชาติ” เพื่อควบคุมสถานการณ์การแพร่ระบาดที่ส่งผลต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน การปรับเปลี่ยนรูปแบบ เวลา วิธีการเรียน และวิธีการทำงาน รวมถึงการถูกงดใช้พื้นที่สวนสาธารณะหรือพื้นที่ออกกำลังกายสาธารณะ ทั้งหมดนี้ส่งผลต่อโอกาสในการมีกิจกรรมทางกายที่ลดน้อยลง ในขณะเดียวกัน ปัจจัยด้านความกังวลใจ ความเครียด และสุขภาพจิตที่มีต่อสถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด - 19 ก็เป็นอีกหนึ่งสาเหตุสำคัญที่ทำให้ประชาชนทุกกลุ่มอายุมีกิจกรรมทางกายอยู่ในระดับต่ำกว่าในช่วงปกติมากหรืออาจกล่าวว่าประชาชนทุกกลุ่มอายุมีพฤติกรรมเนือยนิ่งเพิ่มมากขึ้น (Thailand Physical Activity Knowledge Development Centre, 2020)

การมีพฤติกรรมเนือยนิ่งระหว่างวันที่ยาวนานเกินไป ทั้งที่เป็นการนั่งและนอนเล่นติดต่อกันเป็นระยะเวลานาน รวมไปถึงระยะเวลาสะสมของพฤติกรรมเหล่านี้ในช่วงวันที่ยาวนานขึ้นจะส่งผลเสียต่อสุขภาพ ทำให้กระบวนการทำงานด้านเมตาบอลิซึมมีประสิทธิภาพลดลง มีผลโดยตรงต่อระดับน้ำตาลในเลือด ความดันโลหิต และการเผาผลาญของไขมันในร่างกาย อีกทั้งส่งผลเสียโดยตรงต่อสุขภาพหลายประการ และเป็นสาเหตุของการเกิดโรคต่าง ๆ เช่น การนำไปสู่ภาวะน้ำหนักตัวเกิน โรคเบาหวาน มะเร็งบางชนิด รวมถึงปัญหาทางสุขภาพจิต และภาวะซึมเศร้า กระทั่งการเสียชีวิตก่อนวัยอันควรจากกลุ่มโรค NCDs (non - communicable diseases) สอดคล้องกับ ข้อมูลของสำนักงานสถิติแห่งชาติ พ.ศ. 2563 พบว่า ประชาชนวัยทำงาน อายุ 15 - 59 ปี จำนวน 43.26 ล้านคน ซึ่งถือเป็นประชาชนส่วนใหญ่ของประเทศ มีแนวโน้มการเสียชีวิตด้วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรังหรือ NCDs เพิ่มมากขึ้น ซึ่งโรคไม่ติดต่อเรื้อรังนี้เป็นสาเหตุของการเสียชีวิตไม่น้อยกว่า 36 ล้านคนทั่วโลกในแต่ละปี และประมาณ 320,000 คนต่อปี ในประเทศไทย คิดเป็นร้อยละ 75 ของสาเหตุการเสียชีวิตทั้งหมด โดยมีสาเหตุจากโรคหลอดเลือดสมองเป็นอันดับหนึ่ง รองลงมาคือโรคหัวใจขาดเลือด โรคทางเดินหายใจอุดกั้นเรื้อรัง โรคเบาหวาน และโรคความดันโลหิตสูง ตามลำดับ ปัจจัยเสี่ยงสำคัญ ได้แก่ การรับประทานอาหารหวาน มัน เค็ม การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ สูบบุหรี่ และการมีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอ (Department of Health, 2018)

ดังนั้น เพื่อเป็นการป้องกันการเกิดกลุ่มโรค NCDs ในประชากรวัย 18 - 59 ปี โดยเฉพาะในช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด - 19 ได้ส่งผลกระทบโดยตรงต่อการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอของประชากรไทยกลุ่มนิสิตนักศึกษาซึ่งจะเป็นกำลังสำคัญในการขับเคลื่อนยกระดับการพัฒนาประเทศ ผู้วิจัยจึงสนใจจัดกิจกรรมโปรแกรมส่งเสริมกิจกรรมทางกายสำหรับนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาบัณฑิต ซึ่งมีอายุตั้งแต่ 18 ปีขึ้นไปในสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด - 19 อย่างไรก็ดีตาม การจัดโปรแกรมส่งเสริมกิจกรรมทางกายให้นิสิตนักศึกษานั้น สิ่งสำคัญจะต้องคำนึงถึงหลักการ แนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องเพื่อนำมาประยุกต์ใช้

ในการจัดโปรแกรมให้มีประสิทธิผลมากยิ่งขึ้น ผู้วิจัยจึงได้การทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมเสริมกิจกรรมทางกาย โดยใช้โมเดลเชิงนิเวศวิทยาของ (Pannee Panthewan, 2017; Sallis & Owen, 2015; Glanz et al., 2015; Rungphetch Homsuwan, & Thanach Kanoktat, 2018) ผลการศึกษาพบว่า ทฤษฎีที่เหมาะสมในการนำมาประยุกต์ใช้ในการจัดโปรแกรม ได้แก่ ทฤษฎีของโมเดลเชิงนิเวศวิทยา เนื่องจากทฤษฎีของโมเดลเชิงทฤษฎีทางสังคมศาสตร์และสิ่งแวดล้อมที่อธิบายถึงการจัดการกับปัจจัยส่วนบุคคลและปัจจัยสิ่งแวดล้อมที่มีอิทธิพลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมทางสุขภาพ ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพของมนุษย์อย่างเหมาะสม โดยกระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมทางสุขภาพนี้ จะต้องได้รับการสนับสนุนจากสภาพแวดล้อมทางสังคม และองค์กร เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาอย่างครอบคลุม และมีขั้นตอนในการนำไปประยุกต์ใช้ 4 ขั้นตอน ดังนี้ ขั้นตอนที่ 1 การระบุปัจจัยพหุระดับที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมทางกาย โดยมีทั้ง 5 ปัจจัย ได้แก่ 1) ปัจจัยระดับภายในบุคคล 2) ปัจจัยระหว่างบุคคล 3) ปัจจัยระดับองค์กร 4) ปัจจัยระดับชุมชน 5) ปัจจัยระดับนโยบายสาธารณะ ขั้นตอนที่ 2 การระบุพฤติกรรมที่มีความเฉพาะเจาะจงกับปัญหาสุขภาพ และสอดคล้องกับปฏิสัมพันธ์ข้ามมีระดับ 4 รูปแบบ 1) การทำงานประกอบอาชีพ 2) การทำงานบ้าน / งานสวน / งานสนามในบริเวณบ้าน 3) การเดินทางจากที่หนึ่งไปยังอีกที่หนึ่ง 4) การทำกิจกรรมในเวลาว่าง หรืองานอดิเรก ขั้นตอนที่ 3 การเลือกกลยุทธ์หรือกิจกรรมที่จัดกระทำในพหุปัจจัย ประกอบด้วย กิจกรรม 5 รูปแบบ ได้แก่ 1) กิจกรรมส่งเสริมความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับกิจกรรมทางกาย 2) กิจกรรมสร้างปฏิสัมพันธ์ร่วมกันของคนรอบ ๆ ตัว 3) กิจกรรมประยุกต์สิ่งแวดล้อมรอบตัวให้สามารถนำมาเพิ่มกิจกรรม ทางกายได้ 4) กิจกรรมปฏิบัติตนอย่างปลอดภัยในการเข้าใช้สถานบริการสาธารณะและสถานที่ออกกำลังกาย 5) กิจกรรมนันทนาการ การออกกำลังกาย เกมต่าง ๆ ขั้นตอนที่ 4 การดำเนินการจัดกระทำต่อพหุปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพหุระดับ การดำเนินการจะเป็นไปตามที่ระยะเวลากำหนด โดยแต่ขั้นตอนจะมีความสอดคล้องกับพฤติกรรมเป้าหมายและพหุปัจจัย และสุดท้าย คือ การประเมินผล

จากสภาพปัญหาเกี่ยวกับระดับกิจกรรมทางกายที่ไม่เพียงพอของนิสิตนักศึกษาจากการสำรวจในปี 2563 การมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอของประชากรไทย โดยผลการสำรวจพบว่า การมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอของประชากรไทยลดลงจากร้อยละ 55.5 มาอยู่ที่ร้อยละ 19.1 นับเป็นอัตราการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพออยู่ในระดับต่ำที่สุดตั้งแต่มีการสำรวจมาตั้งแต่ปี 2555 ซึ่งสถานการณ์ดังกล่าวเป็นไปในทิศทางเดียวกันทั้งประชากรเพศชายและเพศหญิงในทุกกลุ่มอายุ (Thailand Physical Activity Knowledge Development Centre, 2020) และความสำคัญของทฤษฎีของโมเดลเชิงนิเวศวิทยาที่มีอิทธิพลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมทางสุขภาพ ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพของมนุษย์เพื่อประยุกต์ใช้ในการส่งเสริมกิจกรรมทางกายของนิสิตนักศึกษาในสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด - 19 ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาโปรแกรมส่งเสริมกิจกรรมทางกายในสถานการณ์การระบาดของโรคโควิด - 19 โดยใช้โมเดลเชิงนิเวศวิทยาสำหรับนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาบัณฑิต โดยการสังเคราะห์พหุปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อกิจกรรมทางกายที่ประกอบด้วย 1) ปัจจัยระดับภายในบุคคลเป็นคุณลักษณะส่วนบุคคลของนิสิตนักศึกษา เกี่ยวกับกิจกรรมทางกาย เช่น อายุ เพศ ความรู้ ทักษะ และพฤติกรรม เป็นต้น จากการศึกษาเกี่ยวกับด้านความรู้ (Chalothorn Siangsai, 2015) ระดับความรู้ของนิสิตเกี่ยวกับกิจกรรมทางกายอยู่ในระดับควรปรับปรุง และมีภาพรวมของพฤติกรรมในการปฏิบัติกิจกรรมทางกายอยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งชี้ให้เห็นว่าการที่นิสิตมีระดับ

ความรู้ที่ระดับควรปรับปรุงเป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้พฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรมทางกายยังไม่อยู่ในระดับที่ควรจะเป็นตามเกณฑ์ขององค์การอนามัยโลก 2) ปัจจัยระหว่างบุคคล เป็นกลุ่มคนที่มีความใกล้ชิดและปฏิสัมพันธ์โดยตรง ทั้งในลักษณะส่วนตัวและเป็นทางการ เช่น ครอบครัว เพื่อน ครู พี่เลี้ยง เป็นต้น จากการศึกษาของชโลธร เสียงใส (Chalothorn Siangsai, 2015) พบว่า ปัจจัยด้านบุคคลรอบข้างที่ช่วยสนับสนุนกิจกรรมทางกายลำดับแรก คือ ท่านมีเพื่อนชวนออกกำลังกาย ร้อยละ 76.52 และได้ศึกษาในบทความต่างประเทศเกี่ยวกับอุปสรรคของปัจจัยระหว่างบุคคล โดย คิงส์ (King, 2018) พบว่า อุปสรรคที่ทำให้เด็กเกิดการขาดกิจกรรมทางกายก็คือ ไม่มีผู้ดูแลหรือให้คำปรึกษาเกี่ยวกับกิจกรรมทางกายซึ่งสอดคล้องกับ อน้อย พลิตนงเกียรติ และคณะ (Anothai Palitnongiat et al., 2018) ที่พบว่า ปัจจัยด้านคนรอบข้างมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย 3) ปัจจัยระดับองค์กรเป็นสถานบันทางสังคมที่มีลักษณะเป็นองค์กร ซึ่งมีกฎ ระเบียบ การควบคุมการปฏิบัติ ทั้งที่เป็นทางการและไม่เป็นทางการ ได้แก่ สถานศึกษาทุกระดับ โดยมีการจัดสิ่งแวดล้อมให้เหมาะสม จากการศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยระดับองค์กรของชโลธร เสียงใส (Chalothorn Siangsai, 2015) พบว่า สิ่งที่จะช่วยให้นิสิต นักศึกษามีระดับกิจกรรมทางกายเพิ่มขึ้น คือ สิ่งอำนวยความสะดวกที่ สถานศึกษามีไว้ให้บริการ 4) ปัจจัยระดับชุมชน เป็นความสัมพันธ์ระหว่างองค์กร สถาบัน และเครือข่ายต่าง ๆ ทั้งในรูปแบบทางการและแบบไม่เป็นทางการ ในการเพิ่มกิจกรรมทางกายให้กับนิสิตนักศึกษา การเข้าร่วมกับกิจกรรมที่ชุมชนหรือสถานศึกษาจัดขึ้น เช่น การเดินแอโรบิกของชุมชนหรือสถานศึกษา การเข้าใช้สถานที่ทำกิจกรรมหรือออกกำลังกายที่ชุมชนหรือสถานศึกษาจัดขึ้น เป็นต้น 5) ปัจจัยระดับนโยบายสาธารณะเป็นนโยบายหรือกฎหมายของท้องถิ่น รัฐ ประเทศ และระดับโลกซึ่งสอดคล้องกับแนวทางการปฏิบัติกิจกรรมทางกายขององค์การอนามัยโลก (World Health Organization, 2018) ที่ต้องการให้ประชาชนอายุ 18 – 64 ปี มีกิจกรรมทางกายเพียงพอ คือ มีกิจกรรมทางกายระดับกลาง อย่างน้อย 150 – 300 นาทีต่อสัปดาห์ หรือกิจกรรมทางกายระดับหนัก อย่างน้อย 75 – 150 นาทีต่อสัปดาห์ ออกมาเป็นกิจกรรมและการจัดสิ่งแวดล้อมที่สอดคล้องที่ส่งเสริมกิจกรรมทางกายของนิสิตนักศึกษาปริญญาบัณฑิต เพื่อเป็นแนวทางให้กับองค์กร สถาบัน และหน่วยงานต่าง ๆ ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการส่งเสริมกิจกรรมทางกายของนิสิตนักศึกษาในสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด - 19 ในปัจจุบัน

คำถามการวิจัย

โปรแกรมส่งเสริมกิจกรรมทางกายโดยใช้โมเดลเชิงนิเวศวิทยาส่งผลต่อระดับกิจกรรมทางกายของนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาบัณฑิตหรือไม่ มากน้อยเพียงใด

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมส่งเสริมกิจกรรมทางกายโดยใช้โมเดลเชิงนิเวศวิทยาที่มีผลต่อระดับกิจกรรมทางกายของนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาบัณฑิต โดย

1. เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้เกี่ยวกับกิจกรรมทางกายและคะแนนพฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรมทางกายก่อนและหลังการทดลองของนิสิตนักศึกษากลุ่มทดลอง และของนิสิตนักศึกษากลุ่มควบคุม
2. เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้เกี่ยวกับกิจกรรมทางกายและคะแนนพฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรมทางกายหลังการทดลองระหว่างนิสิตนักศึกษากลุ่มทดลองกับนิสิตนักศึกษากลุ่มควบคุม



สมมติฐานการวิจัย

1. ความรู้เกี่ยวกับกิจกรรมทางกายและพฤติกรรมในการปฏิบัติกิจกรรมทางกายหลังการทดลองของกลุ่มทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง
2. ความรู้เกี่ยวกับกิจกรรมทางกายและพฤติกรรมในการปฏิบัติกิจกรรมทางกายหลังการทดลองของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม

วิธีการดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่องนี้เป็นวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi – Experimental Research) ที่ใช้กลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมส่งเสริมกิจกรรมทางกายในสถานการณ์การระบาดของโรคโควิด - 19 โดยใช้โมเดลเชิงนิเวศวิทยา และกลุ่มควบคุมไม่ได้รับโปรแกรมส่งเสริมกิจกรรมทางกายในสถานการณ์การระบาดของโรคโควิด - 19 โดยใช้โมเดลเชิงนิเวศวิทยา

1. ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นิสิตระดับปริญญาตรี ปีการศึกษา 2564 สังกัดกระทรวงอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม จำนวน 1,476,771 คน (Office of the Higher Education commission, 2020)

2. ตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือ เป็นนิสิตนักศึกษาระดับอุดมศึกษาประจำปีการศึกษา 2564 การกำหนดกลุ่มตัวอย่างจำนวนกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 50 คน แบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 25 คน โดยคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย ดังนี้

1) รับสมัครนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาบัณฑิตที่สมัครใจเข้าร่วมเรื่อง โปรแกรมส่งเสริมกิจกรรมทางกายในสถานการณ์การระบาดของโรคโควิด - 19 โดยใช้โมเดลเชิงนิเวศวิทยา โดยให้ผู้สนใจเข้าร่วมทำแบบประเมินพฤติกรรมในการปฏิบัติกิจกรรมทางกาย

2) คัดเข้ากลุ่มตัวอย่างและจัดกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมโดยมีเกณฑ์คัดเข้าคือ ระดับกิจกรรมทางกายปานกลางและน้อย

3) เรียงลำดับระดับกิจกรรมทางกายของนิสิตนักศึกษาจากมากไปน้อย เพื่อกำหนดกลุ่มตัวอย่างเข้าเป็นกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมส่งเสริมกิจกรรมทางกายในสถานการณ์การระบาดของโรคโควิด - 19 โดยใช้โมเดลเชิงนิเวศวิทยา และกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้ได้รับโปรแกรมส่งเสริมกิจกรรมทางกายในสถานการณ์การระบาดของโรคโควิด - 19 โดยใช้โมเดลเชิงนิเวศวิทยา จำนวนกลุ่มละ 25 คน โดยวิธีการจับคู่ (Matching Method)

4) เกณฑ์การคัดออกของกลุ่มตัวอย่าง (Exclusion criteria) เกณฑ์การคัดออกของกลุ่มตัวอย่างสำหรับการวิจัยครั้งนี้ คือ ผู้ที่เข้าร่วมโปรแกรมได้ไม่ถึง 19 ครั้ง หรือ คิดเป็นร้อยละ 80 ของระยะเวลาในการจัดโปรแกรม

3. สร้างและพัฒนาเครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการทดลอง โปรแกรมส่งเสริมกิจกรรมทางกายในสถานการณ์การระบาดของโรคโควิด-19 โดยใช้โมเดลเชิงนิเวศวิทยาสำหรับนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาบัณฑิต ประกอบด้วย 8 กิจกรรม ดังนี้ 1) กิจกรรม YOU KNOW 2) กิจกรรม YOU CAN 3) กิจกรรม Fit at Home: Body weight 4) กิจกรรม Fit at Home: Yoga 5) กิจกรรม Fit at Home: Games 6) กิจกรรม Fit at Home: Dance 7) กิจกรรม Fit at Home: Walk and Run 8) กิจกรรม Fit at Home: Applied activity ใช้เวลาในการดำเนินกิจกรรม 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน คือ จันทร์ พุธ ศุกร์ วันละ 40 นาที ตรวจสอบคุณภาพ



เครื่องมือโดยผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 ท่าน กำหนดคุณสมบัติของผู้ทรงคุณวุฒิต้องเป็นผู้ที่จบการศึกษาตั้งแต่ระดับปริญญาตรีสาขาสหวิทยาการ สาขาสุขภาพหรือพลศึกษา หรือสาขาที่เกี่ยวข้อง เพื่อตรวจพิจารณาความตรงเชิงเนื้อหา ความสอดคล้องกับองค์ประกอบของกิจกรรม วัตถุประสงค์ แนวคิด ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม สื่อ และแหล่งการเรียนรู้ การประเมินผล ได้ค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ 0.95

4. สร้างและพัฒนาเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ประกอบด้วย 1) แบบวัดความรู้กิจกรรมทางกาย เป็นแบบปรนัย 4 ตัวเลือก จำนวน 30 ข้อ และ 2) แบบประเมินพฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรมทางกาย โดยใช้แบบประเมินกิจกรรมทางกายระดับสากลที่ได้มาจากองค์การอนามัยโลก (WHO, 2020) (Global Physical Activity Questionnaire: GPAQ version 2) โดยได้การแปลไทยจากกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (Department of Health, 2018) ประกอบด้วย ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป ได้แก่ เพศ อายุ ชั้นปี และคณะ และส่วนที่ 2 ข้อมูลกิจกรรมทางกาย ประกอบด้วย กิจกรรมทางกายในการทำงาน กิจกรรมทางกายในการเดินทางจากที่หนึ่งไปยังอีกที่หนึ่ง กิจกรรมทางกายในเวลารว่าง / นันทนาการ และพฤติกรรมนั่ง ๆ นอน ๆ ตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือโดยผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 ท่าน เพื่อตรวจพิจารณาความตรงเชิงเนื้อหา ความสอดคล้องกับจุดประสงค์การเรียนรู้ ระดับพฤติกรรมที่ต้องการวัด ลักษณะการใช้คำถามและความถูกต้องด้านภาษา นำผลการพิจารณาหาความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม คัดเลือกข้อคำถามที่มีค่าดัชนีความสอดคล้องตั้งแต่ 0.50 ขึ้น ผลการวิเคราะห์ค่าดัชนีความสอดคล้องของเครื่องมือทั้ง 2 ชุดได้เท่ากับ 0.8 และ 1 ตามลำดับ นำแบบวัดความรู้กิจกรรมทางกายและแบบประเมินพฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรมทางกายที่ปรับปรุงแล้วไปทดลองใช้กับนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาบัณฑิตที่มีบริบทใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง จากนั้นนำผลการทดสอบวิเคราะห์หาความเที่ยงโดยใช้สูตร Coefficient Alpha ของ Cronbach โดยมีเกณฑ์เลือกข้อคำถามที่มีค่าความเที่ยงตั้งแต่ 0.80 ขึ้นไป ผลการวิเคราะห์พบค่าความเที่ยงเท่ากับ 0.81 และ 0.81 ตามลำดับ

ขั้นตอนการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ทำการทดสอบคะแนนความรู้เกี่ยวกับกิจกรรมทางกายและพฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรมทางกายของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนการทดลอง (Pretest)

2. นำผลการทดสอบก่อนการทดลองมาวิเคราะห์ความแตกต่างของค่าเฉลี่ย โดยการทดสอบค่าที (t - test) เพื่อทดสอบว่ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีคะแนนความรู้เกี่ยวกับกิจกรรมทางกายและพฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรมทางกายแตกต่างกันหรือไม่ ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้เกี่ยวกับกิจกรรมทางกายและพฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรมทางกายก่อนการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมพบว่าไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. ดำเนินการทดลอง โดยกลุ่มทดลองผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินการทดลองโปรแกรมส่งเสริมกิจกรรมทางกายในสถานการณ์การระบาดของโรคโควิด - 19 โดยใช้โมเดลเชิงนิเวศวิทยา ระยะเวลา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน คือ จันทร์ พุธ ศุกร์ วันละ 40 นาที ขณะที่กลุ่มควบคุมไม่ได้มีการดำเนินการจัดโปรแกรมส่งเสริมกิจกรรมทางกายในสถานการณ์การระบาดของโรคโควิด - 19 โดยใช้โมเดลเชิงนิเวศวิทยา



4. ดำเนินการหลังทดลอง ทำการทดสอบคะแนนความรู้เกี่ยวกับกิจกรรมทางกายและพฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรมทางกายของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังการทดลอง (post - test) โดยใช้เครื่องมือฉบับเดียวกันกับแบบวัดก่อนการทดลอง เพื่อนำข้อมูลมาวิเคราะห์และสรุปอภิปรายผลต่อไป

5. นำผลการทดสอบหลังการทดลองมาวิเคราะห์เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้เกี่ยวกับกิจกรรมทางกายและพฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรมทางกายก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองและของนักเรียนกลุ่มควบคุมโดยการทดสอบค่าที (Paired - Sample t - test) และเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้เกี่ยวกับกิจกรรมทางกายและพฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรมทางกายหลังการทดลองระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองกับนักเรียนกลุ่มควบคุมด้วยการทดสอบค่าที (Independence t - test) ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05

ผลการวิจัย

1. ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้เกี่ยวกับกิจกรรมทางกายและพฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรมทางกายก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองและของนักเรียนกลุ่มควบคุม ดังตารางที่ 1 และ 2

ตารางที่ 1 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้เกี่ยวกับกิจกรรมทางกายและพฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรมทางกายก่อนและหลังการทดลองของนิสิตนักศึกษาในกลุ่มทดลอง

ตัวแปรที่ศึกษา	n	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		t	p
		Mean	S.D.	Mean	S.D.		
ความรู้เกี่ยวกับกิจกรรมทางกาย	25	15.00	5.91	22.64	2.33	8.02	0.00*
พฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรมทางกาย	25	5.48	2.52	7.60	1.55	3.91	0.00*

* $p < .05$

จากตารางที่ 1 พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้เกี่ยวกับกิจกรรมทางกายและพฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรมทางกายหลังได้รับการโปรแกรมส่งเสริมกิจกรรมทางกายในสถานการณ์การระบาดของโรคโควิด 19 โดยใช้โมเดลเชิงนิเวศวิทยาของกลุ่มทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 2 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้เกี่ยวกับกิจกรรมทางกายและพฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรมทางกายก่อนและหลังของนิสิตนักศึกษาในกลุ่มควบคุม

ตัวแปรที่ศึกษา	n	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		t	p
		Mean	S.D.	Mean	S.D.		
ความรู้เกี่ยวกับกิจกรรมทางกาย	25	15.12	5.74	15.52	5.36	1.79	0.09
พฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรมทางกาย	25	5.48	2.62	5.36	2.58	-1.36	0.18

* $p < .05$



จากตารางที่ 2 พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้เกี่ยวกับกิจกรรมทางกายและพฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรมทางกายของนิสิตนักศึกษากลุ่มควบคุมก่อนและหลังทดลองการทดลองไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 3 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้เกี่ยวกับกิจกรรมทางกายและพฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรมทางกายหลังการทดลองระหว่างนิสิตนักศึกษากลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม

ตัวแปรที่ศึกษา	n	กลุ่มควบคุม		กลุ่มทดลอง		t	p
		Mean	S.D.	Mean	S.D.		
ความรู้เกี่ยวกับกิจกรรมทางกาย	25	15.52	5.36	22.64	2.33	6.10	0.00*
พฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรมทางกาย	25	5.36	2.58	7.60	1.55	3.71	0.00*

* $p < .05$

จากตารางที่ 3 พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้เกี่ยวกับกิจกรรมทางกายและพฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรมทางกายหลังการทดลองของนิสิตนักศึกษากลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สรุปผลการวิจัย

การวิจัยเรื่อง โปรแกรมส่งเสริมกิจกรรมทางกายในสถานการณ์การระบาดของโรคโควิด - 19 โดยใช้โมเดลเชิงนิเวศวิทยาสำหรับนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาบัณฑิต สามารถสรุปผลวิจัยได้ดังนี้

1. ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้เกี่ยวกับกิจกรรมทางกายและพฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรมทางกายก่อนและหลังการทดลองของนิสิตนักศึกษากลุ่มทดลอง และของนิสิตนักศึกษากลุ่มควบคุมพบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้เกี่ยวกับกิจกรรมทางกายและพฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรมทางกายหลังการทดลองของนิสิตนักศึกษากลุ่มทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และค่าเฉลี่ยของคะแนนของความรู้เกี่ยวกับกิจกรรมทางกายและพฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรมทางกายหลังการทดลองของกลุ่มควบคุม ไม่แตกต่างกันกับก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้เกี่ยวกับกิจกรรมทางกายและพฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรมทางกายหลังการทดลองระหว่างนิสิตนักศึกษากลุ่มทดลองกับนิสิตนักศึกษากลุ่มควบคุมพบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้เกี่ยวกับกิจกรรมทางกายและพฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรมทางกายหลังการทดลองของนิสิตนักศึกษากลุ่มทดลองสูงกว่านิสิตนักศึกษากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อภิปรายผลการวิจัย

จากผลการวิจัยข้างต้นสามารถนำมาอภิปรายได้ดังประเด็น ดังนี้

1. ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้เกี่ยวกับกิจกรรมทางกายและพฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรมทางกายก่อนและหลังการทดลองของนิสิตนักศึกษากลุ่มทดลองพบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้เกี่ยวกับกิจกรรมทางกายและพฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรมทางกายหลังการทดลองของนิสิตนักศึกษา

กลุ่มทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งนี้ เนื่องจากการจัดโปรแกรมส่งเสริมกิจกรรมทางกาย โดยใช้โมเดลเชิงนิเวศวิทยาในครั้งนี้ ประกอบด้วย 8 กิจกรรม 1) กิจกรรม YOU KNOW 2) กิจกรรม YOU CAN 3) กิจกรรม Fit at Home: Body weight 4) กิจกรรม Fit at Home: Yoga 5) กิจกรรม Fit at Home: Games 6) กิจกรรม Fit at Home: Dance 7) กิจกรรม Fit at Home: Walk and Run และ 8) กิจกรรม Fit at Home: Applied activity ซึ่งกิจกรรมทั้งหมดเป็นการจัดการกับปัจจัยส่วนบุคคลและปัจจัยสิ่งแวดล้อมที่มีอิทธิพลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมทางสุขภาพที่เหมาะสม ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพของมนุษย์ โดยการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมทางสุขภาพจะต้องได้รับการสนับสนุนจากสภาพแวดล้อมทางสังคม

โปรแกรมส่งเสริมกิจกรรมทางกายในสถานการณ์การระบาดของโรคโควิด - 19 โดยใช้โมเดลเชิงนิเวศวิทยาเป็นการจัดการกับปัจจัยส่วนบุคคลและปัจจัยสิ่งแวดล้อมที่มีอิทธิพลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมทางสุขภาพ ประกอบด้วยปัจจัยดังนี้ 1) ปัจจัยระดับภายในบุคคล เป็นคุณลักษณะส่วนบุคคลของนิสิตนักศึกษาเกี่ยวกับกิจกรรมทางกาย เช่น อายุ เพศ ความรู้ ทักษะ และพฤติกรรม 2) ปัจจัยระหว่างบุคคล เป็นกลุ่มคนที่มีความใกล้ชิดและปฏิสัมพันธ์โดยตรง ทั้งในลักษณะส่วนตัวและเป็นทางการ เช่น ครอบครัว เพื่อน ครู พี่เลี้ยง เป็นต้น 3) ปัจจัยระดับองค์กร เป็นสถาบันทางสังคมที่มีลักษณะเป็นองค์กร ซึ่งมีกฎ ระเบียบ การควบคุมการปฏิบัติ ทั้งที่เป็นทางการและไม่เป็นทางการ ได้แก่ สถานศึกษาทุกระดับ โดยมีการจัดสิ่งแวดล้อมให้เอื้อต่อการมีกิจกรรมทางกาย 4) ปัจจัยระดับชุมชน เป็นความสัมพันธ์ระหว่างองค์กร สถาบัน และเครือข่ายต่าง ๆ ทั้งในรูปแบบทางการและแบบไม่เป็นทางการ ในการเพิ่มกิจกรรมทางกายให้กับนิสิตนักศึกษา การเข้าร่วมกับกิจกรรมที่ชุมชนหรือสถานศึกษาจัดขึ้น 5) ปัจจัยระดับนโยบายสาธารณะ เป็นนโยบายหรือกฎหมายของท้องถิ่น รัฐ ประเทศ และระดับโลกที่ได้ออกเกณฑ์หรือวิธีการปฏิบัติการมีกิจกรรมทางกาย เพื่อให้ทุกคนได้ปฏิบัติตามให้ได้ตามเกณฑ์ที่กำหนด ซึ่งปัจจัยทั้ง 5 ด้านได้ถูกต้องสังเคราะห์ออกมาเป็นกิจกรรมทั้ง 8 กิจกรรมที่มีความสอดคล้องกับปัจจัยระดับภายในบุคคล ปัจจัยระหว่างบุคคล ปัจจัยระดับองค์กร ปัจจัยระดับชุมชน และปัจจัยระดับนโยบายสาธารณะ

โปรแกรมส่งเสริมกิจกรรมทางกายในสถานการณ์การระบาดของโรคโควิด 19 โดยใช้โมเดลเชิงนิเวศวิทยา ดังกล่าว จึงส่งผลให้ค่าเฉลี่ยของคะแนนของกิจกรรมทางกายและคะแนนความรู้เกี่ยวกับกิจกรรมทางกาย หลังการทดลองของนิสิตนักศึกษาในกลุ่มทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สอดคล้องกับ คิงส์ (King, 2018) กล่าวว่า การจัดกิจกรรมทางกายที่เป็นรายบุคคลที่สามารถปฏิบัติได้โดยการใช้วิธีการที่หลากหลาย เพื่อทำให้ผู้คนเกิดการเคลื่อนไหวร่างกาย และจะประสบความสำเร็จโดยใช้กิจกรรมทางกายและโปรแกรมที่มีโครงสร้าง มีการส่งเสริมผ่านการศึกษา การฝึกอบรม และแรงจูงใจ ที่มีความสัมพันธ์กับการจัดสิ่งแวดล้อมที่สอดคล้องกับระดับพฤติกรรมปัจจุบัน และสอดคล้องกับการวิจัยของ มุสโตปา (Mustopa, 2017) ได้ศึกษา ผลของโปรแกรมสร้างเสริมสุขภาพโดยใช้แนวคิดนิเวศวิทยาเชิงสังคมและระยะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมต่อพฤติกรรมควบคุมระดับไขมันในเลือดและระดับคอเลสเตอรอลรวมของพนักงานการไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย ผลการวิจัยพบว่า ค่าเฉลี่ยระดับคอเลสเตอรอลรวมหลังได้รับโปรแกรมลดลง และโปรแกรมสร้างเสริมสุขภาพโดยใช้แนวคิดนิเวศวิทยาเชิงสังคมและระยะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ โปรแกรมนี้มีศักยภาพในการลดระดับคอเลสเตอรอลในเลือดของพนักงาน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังนั้น

โปรแกรมส่งเสริมกิจกรรมทางกายโดยใช้โมเดลเชิงนิเวศวิทยา ส่งผลให้ความรู้เกี่ยวกับกิจกรรมทางกายและพฤติกรรมกาปฏิบัติกิจกรรมทางกายสูงขึ้น

2. ค่าเฉลี่ยของเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้เกี่ยวกับกิจกรรมทางกายและพฤติกรรมกาปฏิบัติกิจกรรมทางกายหลังการทดลองระหว่างนิสิตนักศึกษากลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมพบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้เกี่ยวกับกิจกรรมทางกายและพฤติกรรมกาปฏิบัติกิจกรรมทางกายหลังการทดลองของนิสิตนักศึกษากลุ่มทดลองสูงกว่านิสิตนักศึกษากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สามารถอภิปรายได้ ดังนี้

โปรแกรมส่งเสริมกิจกรรมทางกายในสถานการณ์การระบาดของโรคโควิด 19 โดยใช้โมเดลเชิงนิเวศวิทยา ประกอบด้วย 8 กิจกรรม ที่สอดคล้องกับปัจจัยทั้ง 5 ด้าน ดังนี้ 1) **ปัจจัยระดับภายในบุคคล** เป็นคุณลักษณะส่วนบุคคลของนิสิตนักศึกษา เกี่ยวกับการให้ความรู้เกี่ยวกับกิจกรรมทางกาย ซึ่งจะมีอยู่ในทุกกิจกรรมของโปรแกรมเพื่อเพิ่มความรู้เกี่ยวกับกิจกรรมทางกาย สอดคล้องกับ ชโลธร เสียงใส (Chalothron Siangsai, 2015) ได้ศึกษา ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการมีกิจกรรมทางกายของนิสิตนักศึกษา สถาบันอุดมศึกษา สรุปผลการวิจัยพบว่า ปัจจัยด้านความรู้ของนิสิตนักศึกษามีความสัมพันธ์กับการมีกิจกรรมทางกาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 2) **ปัจจัยระหว่างบุคคล** เป็นกลุ่มคนที่มีความใกล้ชิดและปฏิสัมพันธ์โดยตรงทั้งในลักษณะส่วนตัวและเป็นทางการ เช่น ครอบครัว เพื่อน ครู พี่เลี้ยง ซึ่งทุกกิจกรรมจะมีการพูดคุย ตอบคำถาม แสดงความคิดเห็นและได้ปฏิบัติกิจกรรมร่วมกัน สอดคล้องกับการศึกษาของ ชโลธร เสียงใส (Chalothorn Siangsai, 2015) พบว่า ปัจจัยด้านบุคคลรอบข้างที่ช่วยนิสิตมีกิจกรรมทางกายลำดับแรก คือ ท่านมีเพื่อนชวนออกกำลังกาย ร้อยละ 76.52 และได้ศึกษาในบทความต่างประเทศเกี่ยวกับอุปสรรคของปัจจัยระหว่างบุคคล โดย คิงส์ (King, 2018) พบว่า อุปสรรคที่ทำให้เด็กเกิดการขาดกิจกรรมทางกายก็คือ ไม่มีผู้ดูแลหรือให้คำปรึกษาเกี่ยวกับกิจกรรมทางกายซึ่งสอดคล้องกับ อนิทัย พลิตนงเกียรติ และคณะ (Anothai Palitnongiat et al., 2018) ที่พบว่า ปัจจัยด้านคนรอบข้างมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับพฤติกรรมกาออกกำลังกาย 3) **ปัจจัยระดับองค์กร** คือ มีการจัดสิ่งแวดล้อมให้เอื้อต่อการมีกิจกรรมทางกายสอดคล้องกับ ชโลธร เสียงใส (Chalothron Siangsai, 2015) พบว่า การสิ่งแวดล้อมให้เอื้อต่อการมีกิจกรรมทางกาย สิ่งที่จะช่วยให้ นิสิตนักศึกษามีระดับกิจกรรมทางกายเพิ่มขึ้นและความสัมพันธ์ไปในทางบวกกับพฤติกรรมกาออกกำลังกาย นักศึกษาระดับปริญญาตรี 4) **ปัจจัยระดับชุมชน** เป็นการจัดกิจกรรมให้นิสิตได้เข้าร่วมและปฏิบัติเพื่อเพิ่มกิจกรรมทางกาย โดยครั้งนี้ผู้วิจัยได้จัดกิจกรรมให้ผู้เข้าร่วมได้ปฏิบัติกิจกรรมทั้งหมด 8 กิจกรรม ระยะเวลา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน 5) **ปัจจัยระดับนโยบายสาธารณะ** คือ แผนการส่งเสริมกิจกรรมทางกายที่ต้องให้ประชาชนอายุ 18 – 64 ปี มีกิจกรรมทางกายเพียงพอ คือ มีกิจกรรมทางกายระดับกลาง อย่างน้อย 150 – 300 นาทีต่อสัปดาห์ หรือกิจกรรมทางกายระดับหนัก อย่างน้อย 75 – 150 นาทีต่อสัปดาห์ ซึ่งสอดคล้องกับแนวทางการปฏิบัติกิจกรรมทางกายขององค์การอนามัยโลก

โปรแกรมส่งเสริมกิจกรรมทางกายในสถานการณ์การระบาดของโรคโควิด - 19 โดยใช้โมเดลเชิงนิเวศวิทยา จึงส่งผลให้กลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมส่งเสริมกิจกรรมทางกายในสถานการณ์การระบาดของโรคโควิด - 19 โดยใช้โมเดลเชิงนิเวศวิทยา มีค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้เกี่ยวกับกิจกรรมทางกายและพฤติกรรมกาปฏิบัติกิจกรรมทางกายหลังการทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05



ข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัยดังกล่าว ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะ ดังต่อไปนี้

1. ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัย

1.1 การจัดกิจกรรมโปรแกรมส่งเสริมกิจกรรมทางกายในสถานการณ์การระบาดของโรคโควิด - 19 โดยใช้โมเดลเชิงนิเวศวิทยา ต้องแจ้งรายละเอียดกิจกรรมครั้งต่อไปล่วงหน้าก่อนทำกิจกรรมให้กับผู้เข้าร่วมวิจัย โดยเฉพาะอย่างยิ่งข้อมูลเกี่ยวกับอุปกรณ์ที่ต้องใช้ เช่น เสื้อโยคะ เก้าอี้ที่สามารถขึ้นไปยืนได้ ขวดน้ำ สมาร์ทโฟนและแอปพลิเคชัน Homecourt เนื่องจากจะได้ไม่เสียเวลาในการเริ่มทำกิจกรรมในแต่ละครั้ง และให้เกิดความปลอดภัยในการปฏิบัติกิจกรรมในเรื่องของอุปกรณ์ที่ต้องรับน้ำหนัก เพื่อให้สามารถเตรียมความพร้อมในการปฏิบัติกิจกรรม และปฏิบัติกิจกรรมได้อย่างเต็มที่

1.2 การดำเนินกิจกรรมในโปรแกรมในกิจกรรมที่ 5 Fit at Home: Games แต่ละครั้งต้องมีการกำชับเวลาปฏิบัติที่ชัดเจน คือ การระบุเวลาการเริ่มและจบเกมละ 5 นาที ถ้าครบ 5 นาทีแล้วต้องเปลี่ยนเกม เพราะว่าผู้เข้าร่วมจะได้เล่นทั้ง 2 เกมตามเวลาที่กำหนดในกิจกรรม 10 นาที และมีผลคะแนนทั้ง 2 เกมเพื่อนำมาใช้ในการแข่งขันและได้เข้าร่วมกิจกรรมส่งเสริมกิจกรรมทางกายอย่างครบถ้วน

1.3 ระดับความรู้เกี่ยวกับกิจกรรมทางกายของกลุ่มทดลองเพิ่มขึ้น เนื่องจากทุกครั้งเมื่อมีการถามคำถามในกิจกรรมแต่ละกิจกรรม รูปแบบคำถามไม่ควรเป็น คำถามที่ใช้ความรู้ความจำในการตอบเช่น คำถาม “ทำไมต้องปฏิบัติกิจกรรมทางกาย ไม่ปฏิบัติกิจกรรมทางกายได้หรือไม่” ควรมีคำถามต่อว่า “เพราะอะไร” และ คำถาม “ถ้ามีการปฏิบัติกิจกรรมทางกายที่ไม่เพียงพอ และมีเวลาจำกัดควรทำอย่างไร” เนื่องจากผู้เข้าร่วมจะวิเคราะห์ ประเมินค่า ในการตอบคำถามหลังจากผ่านการเข้าร่วมแต่ละกิจกรรมด้วยตนเอง

1.4 กิจกรรมที่นำมาจัดเป็นโปรแกรมส่งเสริมกิจกรรมทางกาย ควรเป็นกิจกรรมที่สามารถเข้าถึงได้ทุกคน เช่น กิจกรรม Fit at Home: Games ผู้เข้าร่วมเข้าถึงได้โดยจะต้องใช้ แอปพลิเคชัน Homecourt เฉพาะระบบ iOS ซึ่งจะเกิดปัญหาได้ถ้าผู้เข้าร่วมไม่มีอุปกรณ์ที่ใช้ระบบ iOS

1.5 สื่อที่ใช้ในการดำเนินการวิจัยไม่ควรมีข้อจำกัดในการใช้ เช่น โปรแกรม Zoom ถ้าต้องใช้ในการจัดกิจกรรมไม่ควรเป็นโปรแกรมที่จำกัดเวลาใช้ ควรใช้โปรแกรมอื่นในการจัดที่ไม่มีข้อจำกัดเรื่องเวลา เช่น Discord เพื่อลดอุปสรรคในการเก็บข้อมูลวิจัย

1.6 กิจกรรม Fit at Home: Applied activity สามารถไปพัฒนาต่อในการจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมการมีกิจกรรมทางกาย ในส่วนของรูปแบบและอุปกรณ์ที่ใช้ในกิจกรรม เนื่องจากการวิจัยในครั้งนี้ใช้อุปกรณ์เก้าอี้เป็นหลัก ควรมีอุปกรณ์ภายในบ้านที่หลากหลาย เช่น กระเป๋า ถุงผ้า ขวดน้ำ โต๊ะ ผ้าขนหนู เพื่อส่งเสริมผู้เข้าร่วมได้มีกิจกรรมทางกายที่เกิดจากการประยุกต์อุปกรณ์ภายในบ้านที่หลากหลายยิ่งขึ้น และสามารถนำไปใช้ได้จริงในชีวิตประจำวัน

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาความสัมพันธ์ของความรู้และทัศนคติเกี่ยวกับกิจกรรมทางกายกับพฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรมทางกายของนิสิตนักศึกษา เนื่องจากการวิจัยได้สังเกตเห็นว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้เกี่ยวกับกิจกรรมทางกายมีค่าเฉลี่ยที่สูงขึ้น และค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรมทางกายของนิสิต



นักศึกษามีค่าเฉลี่ยสูงขึ้นหลังการทดลอง ซึ่งอาจมีความสัมพันธ์ระหว่างความรู้และทัศนคติเกี่ยวกับกิจกรรมทางกายกับพฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรมทางกาย

2. ควรศึกษาความคงทนที่เกิดจากโปรแกรมส่งเสริมกิจกรรมทางกายโดยใช้โมเดลเชิงนิเวศวิทยา เนื่องจากความรู้เกี่ยวกับกิจกรรมทางกายและระดับกิจกรรมทางกายที่เพิ่มขึ้นเป็นการได้รับโปรแกรมหรือกิจกรรมอย่างสม่ำเสมอ ผู้วิจัยได้สังเกตเห็นได้ว่าหากไม่ได้รับโปรแกรมส่งเสริมกิจกรรมทางกาย ความรู้เกี่ยวกับกิจกรรมทางกายและพฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรมทางกายของนิสิตนักศึกษาจะมีความคงทนหรือไม่

3. ควรเพิ่มจุดประสงค์ในการจัดกิจกรรมในโปรแกรมในด้านทัศนคติ เจตคติ (Attitude) เพื่อที่จะช่วยพัฒนาด้านมีทัศนคติ เจตคติของผู้เข้าร่วม ที่จะส่งผลต่อการปฏิบัติกิจกรรมทางกาย

References

- Anothai Palitnongiat, Piyawan Seupwiset, Aorapan Kannung, Kanokpan Srisoi, Rohaya Matda, Wilaipan Boonrod, & Maneerat Saeseu. (2018). *Factors related to exercise behavior of physical therapy students in Huachiew Chalermprakiet University*. Huachiew Chalermprakiet University.
- Chalothron Siangsai. (2015). Factors related physical activity of higher education institutes students in Bangkok Metropolis. *Journal of Sport Science and Heal, Chulalongkorn University*, 16(3), 63 - 75.
- Department of Health. (2018). *Physical activity*. Department of Health. Retrieved from <https://bit.ly/3hqqTML>
- Glanz et al. (2015). Ecological model of health. *Health Behavior*, 2(6), 44 - 49. Retrieved from <https://bit.ly/3hEKQ2j>
- King K. M. (2018). *Increasing physical activity using an ecological model*. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 22(4), 29 - 32.
- Mustopa Shi. (2017). *The effect of social ecological model and stage – base workplace health promotion program on blood lipid control behaviors and total cholesterol in employees of the electricity Generating Authority of Thailand*. Community Nurse Practitioner. Songkla University.
- Office of the Higher Education commission. (2020). *Statistics of Higher Education commission*. Retrieved from <http://www.info.mua.go.th/info/>
- Panee Panthewan. (2017). Ecological model and health behavior change. *J Royal Thai Army Nurses*, 18(2), 7 - 15. Retrieved from <https://bit.ly/3B8lf9B>
- Rungphetch Homsuwan & Thanach Kanoktate. (2018). *The ecological model: The control and prevention of hand foot mouth disease in children by multiple factors Influencing*. *Journal of Nursing and Health Sciences*, 12(3), 21 - 29. Retrieved from <https://bit.ly/2VDqnCk>



Sallis & Owen. (2015). *Ecological Model of Health*. Health Behavior and Health Education.

Retrieved from <https://bit.ly/2VCPjtE>

Thailand Physical Activity Knowledge Development Centre. (2020). *Activity for healthy*.

Retrieved from <https://pathailand.com/paper/8>

World Health Organization. (2018). *Global action plan on physical activity 2018 - 2030*.

Retrieved from <https://bit.ly/3hEjMQO>

World Health Organization. (2020). *Global physical activity questionnaire*. Retrieved from

<https://bit.ly/3hGDcof>

Received: May 27, 2022

Revised: July 22, 2022

Accepted: July 25, 2023



การจัดการเรียนรู้พลศึกษาในช่วงการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID - 19) ตามการรับรู้ของครูพลศึกษา: กรณีศึกษา ครูพลศึกษาในจังหวัดชลบุรี

ระพีพัฒน์ เดือนเพ็ญศรี เกษมสันต์ พานิชเจริญ ปันดดา จูเกล้า เอกยศ มานะสม

โสภณ อาภรณ์ศิริโรจน์ ประทีป ปุณวัฒนา และกฤษฎา สุร่าไพ

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

บทคัดย่อ

การวิจัยเชิงคุณภาพนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาประสบการณ์ ปัญหา และแนวทางการแก้ไขปัญหา การจัดการเรียนรู้พลศึกษาในช่วงการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID - 19) ตามการรับรู้ของครูพลศึกษาในจังหวัดชลบุรี ผู้ให้ข้อมูลหลักเป็นครูพลศึกษาในจังหวัดชลบุรีรวม 31 คน เก็บรวบรวมข้อมูลด้วยการสัมภาษณ์กึ่งมีโครงสร้าง การเขียนแผนที่ความคิด และการบรรยายเหตุการณ์สำคัญ วิเคราะห์ข้อมูลแบบอุปนัยด้วยวิธีการเปรียบเทียบความคงที่ของข้อมูล ตรวจสอบความเชื่อถือได้ของข้อมูลโดยวิธีสามเส้า ผลการศึกษาแบ่งได้ 3 หัวข้อ ได้แก่ หัวข้อแรก ประสบการณ์การจัดการเรียนรู้พลศึกษาช่วงแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ประกอบด้วย (1.1) ประสบการณ์ที่ดี คือ ได้เรียนรู้การใช้เทคโนโลยีสำหรับจัดการเรียนรู้และผลิตสื่อการสอนพลศึกษา และ (1.2) ประสบการณ์ที่ไม่ดี คือ ได้รับผลกระทบจากนโยบายของผู้บริหารระดับต่าง ๆ และสุขภาพทรุดโทรมจากการสอนออนไลน์ หัวข้อที่ 2 ปัญหาการจัดการเรียนรู้พลศึกษาในช่วงการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ประกอบด้วย (2.1) สัญญาณอินเทอร์เน็ตและอุปกรณ์การเรียนการสอนออนไลน์มีปัญหา (2.2) นักเรียนไม่เข้าเรียนออนไลน์หรือขาดการติดต่อ (2.3) นักเรียนเข้าเรียนออนไลน์แต่ไม่สนใจเรียน และ (2.4) การสอนทักษะปฏิบัติต่าง ๆ ทำได้ยาก และ หัวข้อที่ 3 คือ แนวทางการแก้ไขปัญหาการจัดการเรียนรู้พลศึกษาในช่วงการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 คือ (3.1) ใช้เงินส่วนตัวซื้อสัญญาณอินเทอร์เน็ตหรืออุปกรณ์ใหม่เพิ่มเพื่อใช้สอนออนไลน์ (3.2) สื่อสารกับนักเรียนผ่านไลน์กลุ่มหรือติดต่อผ่านครูประจำชั้นและผู้ปกครองโดยตรง และ (3.3) ปรับกิจกรรมให้น่าสนใจและให้นักเรียนมีส่วนร่วมมากขึ้น

คำสำคัญ: การจัดการเรียนรู้พลศึกษา; โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID - 19); ครูพลศึกษา



PHYSICAL EDUCATION TEACHERS' PERSPECTIVE ON PHYSICAL EDUCATION LEARNING MANAGEMENT DURING THE CORONAVIRUS DISEASE 2019 (COVID - 19) PANDEMIC: A CASE STUDY OF PHYSICAL EDUCATION TEACHER IN CHONBURI PROVINCE

Raphiphat Dueanphatsi, Kasemsan Panitcharoen, Panatda Jupao,
Aekkayos Manasom, Sopon Arponsirod, Prateep Poonwatana, and Kritsada Surumpai
Faculty of Education, Burapha University

Abstract

The purpose of this qualitative research was to study the perspective of the physical education teacher in Chonburi Province on the experiences, problems and approaches to solving the physical education learning management problems during the coronavirus disease 2019 (COVID - 19) pandemic. The key informants were 31 physical education teachers in Chonburi Province. Data were collected through semi-structured interview, concept maps, and critical incidences. Data were inductively analyzed using a constant comparison method and data triangulation. The findings indicated 3 themes; Theme 1, The physical education learning management experience during the coronavirus disease 2019 pandemic including (1.1) Positive experience by learning to use technology for learning management and producing physical education teaching materials, and (1.2) Negative experiences by confusing with the different management policies and bad health from online teaching. Theme 2, The problems in physical education learning management during the coronavirus disease 2019 pandemic consisted of (2.1) Unstable internet signal and slow quality of online teaching and learning facilities, (2.2) The students missed the online classroom. They could not contact, (2.3) The students were not paying attention to the lessons, and (2.4) The difficulties of online teaching on the practical skills. Theme 3: The approaches to solving the physical education learning management problems during the coronavirus disease 2019 pandemic include (3.1) Spend own money to buy an internet connection and new online learning devices, (3.2) Using Line application to contact the students or contact through the head teacher and parents, and (3.3) Revised some activities and more student participation for more interesting learning activities.

Keywords: Physical Education Learning Management, Coronavirus Disease 2019 (COVID-19), Physical education teacher



บทนำ

โรคติดเชื้อสายพันธุ์ใหม่ที่ชื่อว่า “ไวรัสโคโรนา 2019 (Corona Virus Disease 2019: COVID - 19)” เริ่มต้นเมื่อปี พ.ศ. 2563 เกือบทุกประเทศทั่วโลก รวมถึงประเทศไทย ต่างได้รับผลกระทบต่อระบบเศรษฐกิจ และสังคมทั้งทางตรงและทางอ้อมอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ (Maja, 2021) ซึ่งหากนับถึงปัจจุบัน คือ ปี 2565 แม้ว่าสถานการณ์การแพร่ระบาดในประเทศไทยจะเริ่มดีขึ้น คือ มีจำนวนผู้ติดเชื้อและเสียชีวิตเริ่มลดลง แต่เพื่อให้การแพร่ระบาดของโรคกลับมารุนแรงมากขึ้น มาตรการสำคัญต่าง ๆ ด้านสาธารณสุข เช่น การเว้นระยะห่าง จัดกิจกรรมรวมกลุ่ม หรือใส่หน้ากากอนามัย ยังคงเป็นแนวปฏิบัติที่มีความจำเป็นอย่างมากสำหรับประชาชนทุกคน เพื่อให้สามารถกลับมาดำเนินชีวิตในสังคมต่อไปได้ ซึ่งมาตรการป้องกันการแพร่ระบาดของโรคดังกล่าวมานั้น ส่งผลให้วิถีชีวิตและการดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ ในสังคมจำเป็นต้องเปลี่ยนแปลงไปจากเดิม รวมถึงด้านการจัดการศึกษาของประเทศ ที่ทั้งสถานศึกษา ครูผู้สอน ผู้ปกครอง หรือผู้เรียนในแต่ละระดับชั้น ต่างได้รับผลกระทบทั้งทางตรงและทางอ้อม

โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID - 19) เป็นเชื้อโรคอุบัติใหม่ที่สร้างปัญหาอุปสรรคต่อการจัดการศึกษาของประเทศไทย (Suwimon Mathuros, 2021) นับตั้งแต่ปีการศึกษา 2563 จนถึงปัจจุบันที่เข้าสู่ปีการศึกษา 2565 หรือรวมกว่า 5 ภาคการศึกษา ที่ประเทศไทยไม่สามารถจัดการเรียนการสอนในสถานศึกษาแบบปกติได้ จำเป็นต้องเปลี่ยนรูปแบบการสอนที่ต่างไปจากเดิม เช่น สอนออนไลน์ (Online) ที่ต้องจัดเรียนรู้ผ่านระบบเครือข่ายอินเทอร์เน็ต (Luxsamee Chimwong, 2020) หรือการเรียนการสอนผ่านโทรทัศน์ (On - Air) เป็นต้น ทั้งนี้ เป็นเรื่องไม่อาจหลีกเลี่ยงที่ทุกคนต้องเรียนรู้และปรับตัวกับการเรียนรู้รูปแบบใหม่ ๆ เพื่อให้การศึกษาของชาติสามารถพัฒนาต่อไปได้ภายใต้วิกฤติโรคระบาดที่ยังไม่รู้ว่าจะสิ้นสุดเมื่อใด

การเลือกวิธีการสอนจำเป็นต้องเหมาะสมกับสถานการณ์และบริบทของชั้นเรียน การสอนออนไลน์เป็นอีกหนึ่งตัวอย่างวิธีการจัดการเรียนรู้ที่ครูพลศึกษาส่วนใหญ่เลือกใช้ในช่วงการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ด้วยเพราะสถานการณ์และเป็นทิศทางแนวโน้มทางด้านการศึกษาในยุคอนาคต (Suwimon Mathuros, 2021) อย่างไรก็ตาม ด้วยลักษณะธรรมชาติของวิชาพลศึกษาที่มุ่งเน้นให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้และมีพัฒนาการทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญา ผ่านการเข้าร่วมหรือปฏิบัติกิจกรรม การเคลื่อนไหวร่างกายหรือทักษะต่าง ๆ เช่น นันทนาการ เกม หรือกีฬาไทยและกีฬาสากล (Ministry of Education Thailand, 2008) ประกอบกับต้องปรับเปลี่ยนรูปแบบการจัดการเรียนการสอนอย่างฉับพลันและต่อเนื่องนานนับปี อีกทั้งไม่มีแบบอย่างหรือแนวทางที่ชัดเจนว่าจะจัดการเรียนรู้พลศึกษาอย่างไรภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 หรือสถานการณ์วิกฤติอื่น ๆ ดังนั้น การวางแผนหรือการออกแบบกิจกรรมการเรียนการสอนรวมถึงการวัดประเมินผล จึงนับว่าเป็นงานที่ยากและท้าทายความสามารถของครูพลศึกษามากกว่าการสอนในชั้นเรียนแบบปกติเป็นอย่างมาก ถือได้ว่าเป็นประเด็นสำคัญที่นักพลศึกษาต้องเร่งศึกษาและหาแนวทางประยุกต์กิจกรรมเนื้อหาของรายวิชาให้สอดคล้องกับสถานการณ์และแนวโน้มทางการศึกษาโลกยุคปัจจุบัน

ปัจจุบันการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ในประเทศไทย แม้จะเริ่มคลี่คลายแต่ก็อาจเกิดการระบาดซ้ำขึ้นอีกได้ในอนาคต ในขณะที่สถานการณ์การจัดการศึกษาสาขาวิชาต่าง ๆ รวมถึงวิชาพลศึกษาถือเป็นเรื่องสำคัญที่มีอาจหยุดรอได้ ครูพลศึกษาจึงต้องเรียนรู้และปรับรูปแบบการจัดการเรียนรู้ให้สอดคล้องกับ



สถานการณ์ต่าง ๆ ทั้งนี้ นับตั้งแต่ปีการศึกษา 2563 จนถึงปัจจุบัน การศึกษาเกี่ยวกับปัญหาและอุปสรรคในการเรียนการสอนวิชาพลศึกษาภายใต้สถานการณ์ไม่ปกติเช่นนี้ยังคงมีอยู่น้อย ผู้วิจัยในฐานะอาจารย์ระดับอุดมศึกษา มีหน้าที่ในการผลิตบัณฑิตและพัฒนาวิชาชีพพลศึกษา เห็นถึงความสำคัญจำเป็นของการศึกษาเกี่ยวกับการจัดการเรียนรู้พลศึกษาในช่วงการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ตามการรับรู้ของครูพลศึกษา: กรณีศึกษา ครูพลศึกษาในจังหวัดชลบุรี เพื่อที่ผลของการศึกษานี้ จะเป็นประโยชน์ต่อวิชาชีพพลศึกษา สำหรับนำไปแก้ไขปัญหาคือหรือประยุกต์ใช้ในการจัดการเรียนรู้พลศึกษาระดับชั้นต่าง ๆ ภายใต้สถานการณ์ปัจจุบันหรือสถานการณ์วิกฤตฉุกเฉินต่าง ๆ ที่อาจเกิดขึ้นได้อีกในอนาคต

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาประสบการณ์ ปัญหา และแนวทางการแก้ไขปัญหาในการจัดการเรียนรู้พลศึกษาในช่วงการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ตามการรับรู้ของครูพลศึกษาในจังหวัดชลบุรี

ผู้ให้ข้อมูลหลักและวิธีการได้มาของผู้ให้ข้อมูลหลัก

ผู้ให้ข้อมูลหลัก (Key Informant) ใช้วิธีเลือกแบบเจาะจง (Purposive Selection) โดยเป็นครูพลศึกษา 31 คน (ชาย 19 คน และผู้หญิง 12 คน) จากโรงเรียนรัฐ 12 แห่งในเขตอำเภอเมือง อำเภอศรีราชา และอำเภอ บางละมุง (โรงเรียนขนาดกลาง 6 แห่ง และโรงเรียนขนาดใหญ่ 6 แห่ง) ของจังหวัดชลบุรี โดยแบ่งเป็นโรงเรียนระดับประถมศึกษา 4 แห่ง (10 คน) และเป็นโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา 8 แห่ง (21 คน) โดยมีเกณฑ์การคัดเลือก คือ (1) เป็นครูพลศึกษาที่มีวุฒิการศึกษาทางสาขาวิชาพลศึกษาในระดับปริญญาตรีขึ้นไป (2) สอนวิชาพลศึกษาในระดับการศึกษาขั้นพื้นฐาน (ประถมศึกษาหรือมัธยมศึกษา) ในภาคเรียนที่ 1 และ 2 ปีการศึกษา 2564 และ (3) สมัครใจเข้าร่วมเป็นผู้ให้ข้อมูลหลักในการศึกษาวิจัยโดยการลงลายมือชื่อในใบยินยอม (Consent Form) ภายใต้เงื่อนไขที่สามารถถอนตัวจากการวิจัยได้ตลอดเวลาแม้ว่างานวิจัยจะยังไม่สิ้นสุดลงก็ตาม โดยจะไม่ได้รับผลกระทบใด ๆ ทุกกรณี รวมถึงจะได้รับการปกป้องสิทธิ์และข้อมูลส่วนบุคคลด้วยการใช้นามสมมติแทนชื่อจริงของผู้ให้ข้อมูลหลักในการนำเสนอข้อมูลต่าง ๆ ของการวิจัย เช่น MPET แทนผู้ให้ข้อมูลเพศชาย หรือ WPET แทนผู้ให้ข้อมูลเพศหญิง

สำหรับการรับสมัครผู้ให้ข้อมูลหลักในการศึกษานี้ ผู้วิจัยใช้วิธีการประชาสัมพันธ์โครงการวิจัยและรับสมัครผ่านช่องทางออนไลน์ร่วมกับการแจกเอกสาร จากนั้นจะทำการนัดหมายครูพลศึกษาที่สนใจเข้าร่วมเป็นผู้ให้ข้อมูลหลัก (สมัครหรือตอบรับผ่านช่องทางออนไลน์) ช่วงเวลาที่ผู้ให้ข้อมูลหลักสะดวก เพื่อเข้าชี้แจงรายละเอียดสำคัญต่าง ๆ พร้อมกับใบยินยอม (Consent Form) สำหรับยืนยันความประสงค์ในการเข้าร่วมโครงการวิจัย

ส่วนเกณฑ์การคัดผู้ให้ข้อมูลหลักออก คือ ผู้ให้ข้อมูลหลักที่มีความประสงค์ขอถอนตัวหรือไม่สะดวกต่อการเป็นผู้ให้ข้อมูลหลักต่อไปในทุกกรณี โดยสามารถถอนตัวได้ตลอดเวลาถึงแม้ว่างานวิจัยจะยังไม่สิ้นสุดลงก็ตาม และจะไม่มีผลกระทบใด ๆ กับผู้ที่ถอนตัวจากออกจากการวิจัย อนึ่ง การศึกษาวิจัยนี้ได้รับการรับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมในมนุษย์ มหาวิทยาลัยบูรพา รหัสโครงการวิจัย HU034/2565 (ที่ IRB2-045/2565)



การเก็บรวบรวมข้อมูล

การวิจัยนี้ เก็บรวบรวมข้อมูลด้วยระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ โดยเลือกใช้ช่องทางการเก็บข้อมูล ทั้งแบบออนไลน์ (Online) และแบบเผชิญหน้า (Face to Face) ตามความสนใจของผู้ให้ข้อมูลหลัก โดยวิธีเก็บรวบรวมข้อมูลประกอบด้วย (1) การเขียนแผนที่ความคิด (Concept Map) เป็นวิธีการเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพที่ให้ผู้ให้ข้อมูลหลักเขียนอธิบายเกี่ยวกับประสบการณ์ ปัญหาและแนวทางการแก้ไขปัญหาการจัดการเรียนรู้พลศึกษาในช่วงการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 โดยผู้ให้ข้อมูลหลักจะได้รับแบบเขียนแผนที่ความคิดเพื่อนำกลับไปเขียนที่บ้านพัก (ใช้เวลาเขียน ประมาณ 15 - 20 นาที) และนำส่งคืนตามเวลานัดหมาย (2) การบรรยายเหตุการณ์สำคัญ (Critical Incident) เป็นเทคนิควิธีการเก็บรวบรวมข้อมูลเชิงคุณภาพทางพลศึกษาและกีฬา ที่ผู้วิจัยจะให้ผู้ให้ข้อมูลหลักเขียนหรือพูดบรรยายถึงเหตุการณ์ในวันที่จัดการเรียนรู้ได้ หรือรู้สึกประสบความสำเร็จ และเหตุการณ์วันที่ผู้ให้ข้อมูลหลักพบเจอกับปัญหาอุปสรรคในการจัดการเรียนรู้พลศึกษาช่วงการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 โดยผู้วิจัยจะนัดหมายผู้ให้ข้อมูลหลักเพื่อพูดบรรยายเหตุการณ์สำคัญ (ใช้เวลาประมาณ 15 - 20 นาที) หรือรับแบบบรรยายเหตุการณ์สำคัญกลับไปเขียนที่บ้านพัก (ใช้เวลาเขียนประมาณ 15 - 20 นาที) และนำส่งคืนตามเวลานัดหมาย และ (3) การสัมภาษณ์แบบกึ่งมีโครงสร้าง (Semi - structured Interview) เป็นการเก็บข้อมูลที่ผู้วิจัยมุ่งประเด็นคำถามเกี่ยวกับประสบการณ์ ปัญหาและแนวทางการแก้ไขปัญหาการจัดการเรียนรู้พลศึกษาในช่วงการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 โดยจะสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลหลักเป็นรายบุคคล (คนละประมาณ 40 - 45 นาที) โดยการสัมภาษณ์จะใช้วิธีผสมผสานระหว่างการสัมภาษณ์แบบออนไลน์ (Online) ผ่านโปรแกรมประชุมออนไลน์ Google Meet หรือ Zoom เป็นหลัก หรือเลือกสัมภาษณ์แบบเผชิญหน้า (Face to Face) ภายใต้มาตรการป้องกันการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID - 19) อย่างเข้มงวด

การวิเคราะห์ข้อมูลและการตรวจสอบความเชื่อถือได้ของข้อมูล

ผู้วิจัยจะนำข้อมูลที่เก็บรวบรวมได้จากผู้ช่วยวิจัย ไปพิมพ์บันทึกลงในคอมพิวเตอร์ด้วยโปรแกรมเวิร์ด (Word) จากนั้นทำการวิเคราะห์ข้อมูลแบบอุปนัย (Inductive) ด้วยวิธีการเปรียบเทียบความคงที่ของข้อมูล (Constant Comparison) ซึ่งประกอบด้วย 4 ขั้นตอน คือ การอ่านข้อมูลเพื่อหาหัวข้อ (Scanning Data for Common Category) จัดกลุ่มหัวเรื่อง (Classifying Common Theme) นำข้อมูลมาจัดเข้าหัวข้อที่เหมาะสม (Placing Data into Common Category) และอธิบายหัวข้อ (Explaining of Category) เพื่อหาหัวเรื่องและหัวข้อเพื่อใช้สรุปผลการวิจัย ส่วนการตรวจสอบความเชื่อถือได้ของข้อมูล ใช้วิธีตรวจสอบโดยวิธีสามเส้า (Triangulation) ของข้อมูลที่ได้มาจากการสัมภาษณ์กึ่งมีโครงสร้าง การเขียนแผนที่ความคิด และการบรรยายเหตุการณ์สำคัญ (Salee Supaporn, 2007)



สรุปผลการวิจัย

1. ประสิทธิภาพการจัดการเรียนรู้พลศึกษาในช่วงการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019	2. ปัญหาการจัดการเรียนรู้พลศึกษาในช่วงการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019	3. แนวทางการแก้ไขปัญหาการจัดการเรียนรู้พลศึกษาในช่วงการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019
1.1 ประสิทธิภาพที่ดี 1.1.1 ได้เรียนรู้การใช้เทคโนโลยีสำหรับการจัดการเรียนรู้และผลิตสื่อการสอนวิชาพลศึกษา 1.2 ประสิทธิภาพที่ไม่ดี 1.2.1 ได้รับผลกระทบจากนโยบายของผู้บริหารระดับต่าง ๆ 1.2.2 สุขภาพทรุดโทรมจากการสอนออนไลน์	2.1 สัญญาณอินเทอร์เน็ตและอุปกรณ์การเรียนการสอนออนไลน์มีปัญหา 2.2 นักเรียนไม่เข้าเรียนออนไลน์หรือขาดการติดต่อ 2.3 นักเรียนเข้าเรียนออนไลน์แต่ไม่สนใจเรียน 2.4 การสอนทักษะปฏิบัติต่าง ๆ ทำได้ยาก	3.1 ใช้เงินส่วนตัวซื้อสัญญาณอินเทอร์เน็ตหรืออุปกรณ์ใหม่เพิ่มเพื่อใช้สอนออนไลน์ 3.2 สื่อสารกับนักเรียนผ่านไลน์กลุ่มหรือติดต่อผ่านครูประจำชั้นและผู้ปกครองโดยตรง 3.3 ปรับกิจกรรมให้น่าสนใจและให้นักเรียนมีส่วนร่วมมากขึ้น

ผลการวิจัย

1. ประสิทธิภาพการจัดการเรียนรู้พลศึกษาในช่วงการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019

1.1 ประสิทธิภาพที่ดี

1.1.1 ได้เรียนรู้การใช้เทคโนโลยีสำหรับการจัดการเรียนรู้และผลิตสื่อการสอนวิชาพลศึกษาจากการวิเคราะห์ข้อมูลสรุปได้ว่า ผู้ให้ข้อมูลหลักได้เรียนรู้เทคโนโลยีต่าง ๆ มากขึ้น โดยเฉพาะสำหรับใช้จัดการเรียนรู้และผลิตสื่อการสอนพลศึกษา ดังเช่นที่ WPET 1 บอกว่า “ปกติธรรมชาติของพลศึกษาไม่ค่อยใช้เทคโนโลยีอะไรอยู่แล้ว แต่พอช่วงโควิดก็ทำให้เราต้องเรียนรู้อะไรใหม่ๆ ทั้งสอนออนไลน์ หาสื่อหรือสร้างสื่อด้วยตัวเอง ซึ่งต้องเรียนรู้ใหม่หมด เป็นประสบการณ์ที่ดีก่อนเกษียณ” ส่วน WPET 3 เล่าว่า “ข้อดี คือ เราเก่งเทคโนโลยีขึ้นอย่างเมื่อก่อน PowerPoint ยังไม่ค่อยรู้เลย แต่ตอนนี้ถ้าพวกตัดต่อวิดีโอ หรือ Google form ทำแบบสอบถาม เราเป็นหมดแล้ว บางอย่างที่เราไม่เคยทำหรือเคยเรียนมาแล้วแต่ลืม ตอนนี้เป็นโอกาสที่ได้เรียนรู้การทำสื่อเทคโนโลยีมากขึ้นชัดเจน”

1.2 ประสิทธิภาพที่ไม่ดี

1.2.1 ได้รับผลกระทบจากนโยบายของผู้บริหารระดับต่าง ๆ การวิเคราะห์ข้อมูลสามารถสรุปได้ว่า ผู้ให้ข้อมูลหลักซึ่งเป็นผู้ปฏิบัติงานได้ส่งผลกระทบจากนโยบายต่าง ๆ โดยที่มีการกล่าวถึงมากที่สุด คือ นโยบายการปล่อยเกรดให้นักเรียน ตัวอย่างเช่น MPET 4 เล่าว่า “ที่ไม่ประทับใจเลยก็คงเรื่องที่ต้องปล่อยเกรดให้เด็กครับ แล้วน้อยสุดก็ต้องให้เกรด 2 ด้วย ให้ 0 ร หรือ เกรด 1 ก็ไม่ได้ครับ เป็นนโยบายที่สั่งมาว่าเด็กทุกคนต้องมีเกรด ต่อให้ไม่เรียนหรือไม่มีคะแนนเลยก็ต้องปล่อยเกรด ผมว่ามันไม่ถูกต้อง เด็กก็จะเคยตัวว่าไม่ต้องเรียนยังไ้ก็ผ่าน” รองลงมา คือ นโยบายเยี่ยมบ้านนักเรียน ประเด็นนี้ MPET 1 เล่าว่า “น่าจะเป็นนโยบายให้เราไปตามเด็กที่บ้าน คือให้ครูไปดูว่าทำไมนักเรียนไม่เข้าเรียน (ออนไลน์) หรือบางคนติดต่อไม่ได้

ตอนแรกครูก็ต่อต้านนะครับ เพราะว่ามันเสี่ยง แต่เมื่อมันเป็นนโยบายที่ต้องตามนักเรียน มันเลยเป็นประสบการณ์ที่ค่อนข้างเสี่ยง ผมไปก็ คือป้องกันตัวเองอย่างดีที่สุดเลยทั้งหมดก็นี้อะ หน้ากากอนามัย เหลือแค่ลูกตา” และสุดท้าย คือ นโยบายให้ครูรายงานผลการสอนออนไลน์ทุกวัน ข้อนี้ WPET 2 บรรยายว่า “โรงเรียนมีนโยบายให้รายงานสรุปผลการสอนออนไลน์ทุกคาบและทุกวัน ต้องส่งเข้าไลน์ของโรงเรียนว่าห้องนี้เข้าเรียนกี่คน ต้องถ่ายรูปตอนสอน ใช้สื่ออะไร คือ ไม่ว่าจะสอนที่บ้านหรือที่โรงเรียน ก็ต้องส่งรายงานทุกวัน กลายเป็นว่างานเยอะขึ้น เหนื่อยกับนโยบายอะไรแบบนี้มาก”

1.2.2 สุขภาพทรุดโทรมจากการสอนออนไลน์ อีกหนึ่งประเด็นที่ผู้ให้ข้อมูลหลักส่วนใหญ่พูดถึง เกี่ยวกับประสบการณ์ที่ไม่ดีในการจัดการเรียนรู้พลศึกษาในช่วงการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 คือ ปัญหาสุขภาพจากการต้องนั่งอยู่หน้าจอคอมพิวเตอร์เป็นเวลานานต่อเนื่องติดต่อกันทุกวัน ๆ ละหลายชั่วโมง โดยปัญหาสุขภาพที่ผู้ให้ข้อมูลหลักส่วนใหญ่กล่าวถึง คือ อาการปวดหลัง ตัวอย่างเช่น MPET 17 เล่าว่า “ตอนช่วงออนไลน์นี้ผมมีปัญหาปวดหลังมาก มันนั่งสอนนาน ๆ แล้วมันปวดไปหมด มาดีขึ้นหน่อยตอนกลับไปสอนที่โรงเรียน ครูหลายคนเขาก็บ่นเหมือนกันว่าสอนออนไลน์แล้วมีอาการปวดเมื่อย” หรือที่ WPET 6 กล่าวว่า “ที่แย่น้อยช่วงนั้นก็เรื่องสุขภาพที่เราต้องรับสภาพ ทั้งครูและนักเรียนต้องนั่งนาน ๆ ทั้งวัน เด็กเขาคงไม่ไหวหรอก แต่ครูอย่างเราร่างกายไม่ได้แข็งแรงอยู่แล้ว พอต้องนั่งนาน ๆ แล้วมันก็หนีไม่พ้นปวดหลังบ้าง ปวดไหล่บ้าง ไม่ไหว”

2. ปัญหาการจัดการเรียนรู้พลศึกษาในช่วงการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019

2.1 สัญญาณอินเทอร์เน็ตและอุปกรณ์การเรียนการสอนออนไลน์มีปัญหา ปัญหาสำคัญที่ผู้ให้ข้อมูลหลักส่วนใหญ่กล่าวถึง คือ ปัญหาสัญญาณอินเทอร์เน็ตและความไม่พร้อมของอุปกรณ์ต่างๆ ทั้งของผู้เรียนและผู้สอน ซึ่งส่งผลกระทบโดยตรงต่อประสิทธิภาพในการจัดการเรียนรู้พลศึกษาออนไลน์ในช่วงการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ประเด็นนี้ WPET 12 เล่าให้ฟังว่า “เวลาสอนที่โรงเรียนครูต้องใช้เน็ตร่วมกัน จะมีปัญหาเน็ตช้าหรือหลุด ก็ต้องเปลี่ยนไปใช้เน็ตของเราเองซึ่งมันก็จะกระทบค่าเน็ตของเรา ส่วนของเด็กนักเรียน บางครั้งเวลาสอนอยู่ก็จะค้างแล้วก็หายไปเลย เขาก็จะทักมาบอกว่า วันนี้สัญญาณอินเทอร์เน็ตไม่ดีนะคะ” ขณะที่ MPET 1 บรรยายว่า “อย่างที่ผมทราบ คือ วันนึงเด็กจะเรียน 6 ชั่วโมงเต็ม ซึ่งผมก็ไม่ทราบว่าอาจารย์คนอื่นเค้าสอนเต็มชั่วโมงมั๊ย เค้าสอนยังไง แต่เด็กเขาใช้โทรศัพท์เรียนทั้งวันและทุกวัน ก็จะมีปัญหาค้าง แบทบวม เครื่องร้อน ทำให้เรียนต่อไม่ได้ มีถึงขั้นเอาไปใส่ตู้แช่แข็งก็มีครับ เพราะเขาบอกว่าไม่ไหวแล้ว มันร้อนมาก ก็มีหลายคนครับที่มีปัญหาแล้วเครื่องพังไปเลย”

2.2 นักเรียนไม่เข้าเรียนออนไลน์หรือขาดการติดต่อ อีกประเด็นปัญหาสำคัญที่ผู้ให้ข้อมูลหลักส่วนใหญ่กล่าวถึง คือ การสอนในแต่ละครั้งจะมีนักเรียนจำนวนหนึ่งไม่เข้าเรียน หรือมีบางคนขาดการติดต่อไป โดยประเด็นนี้ MPET 3 เล่าว่า “ช่วงแรก ๆ เด็กสนใจมาก แต่ช่วงหลังเริ่มจะรู้ว่าเดี๋ยวครูจะส่งคลิปเดิม ๆ ให้ ที่นี้ก็จะไม่ค่อยเข้าเรียนซึ่งไม่ใช่แค่พลศึกษาอย่างเดียวแต่วิชาอื่นด้วย ส่วนใหญ่ครูจะเปิดกล้อง เปิด Power Point แต่ผมสอนสด ใช้วิดีโอบ้าง พูดคุยบ้างประมาณนี้ ที่นี้เกิดปัญหา คือ เด็กไม่เข้าเรียนไม่สนใจเรียน” ขณะที่ WPET 6 บอกว่า “ช่วงหลัง ๆ มีปัญหาเด็กหายไปไม่เข้าเรียนวิชาเรา เป็นเหมือนกันหลายวิชา แต่บางคนหายเฉพาะวิชาเราก็มี แล้วก็ตามยาก เพราะว่ากว่าจะติดต่อก็ได้มันค่อนข้างหลายขั้นตอน ไหนเราจะต้องสอนต่อเนื่องติด ๆ กันหลายชั่วโมง”

2.3 นักเรียนเข้าเรียนออนไลน์แต่ไม่สนใจเรียน นอกจากปัญหานักเรียนไม่เข้าเรียนหรือขาดการติดต่อ อีกปัญหาสำคัญที่ผู้ให้ข้อมูลหลักส่วนใหญ่ให้ข้อมูลตรงกัน คือ นักเรียนส่วนหนึ่งเข้าเรียนออนไลน์ แต่จะปิดกล้องและไม่มีส่วนร่วมกับการเรียน ในประเด็นนี้ WPET 9 เล่าว่า “มีทั้งไม่เข้าเรียนกับเข้ามาแล้วแต่ไม่เรียน คือ คนอื่น ๆ เขามีส่วนร่วม เขาตอบคำถาม แต่บางคน คือ เข้าเรียนแต่ปิดไมค์ปิดกล้องหมดเลย เราไม่รู้ว่าเขาทำอะไรอยู่ บางทีหมดคาบแล้ว แต่ยังอยู่อย่างนั้นอยู่เลย” ขณะที่ MPET 14 พูดถึงปัญหานี้ว่า “กลุ่มเด็กเก่งหรือเก่งกลาง ๆ ก็ไม่มีปัญหาอะไร แต่จะมีเด็กกลุ่มที่ไม่สนใจอะไรเลยครับ ไม่ใช่เรียนไม่ได้แต่เขาไม่สนใจเรียน ต่อให้เราทำวิธีการไหน เด็กกลุ่มนี้ก็จะไม่ตอบอะไรเลย ก็คือ จะไม่เข้าเรียนเลยหรือเข้าเรียนนะแต่ปิดกล้องแล้วไม่สนใจอะไร ต่อให้เราบอกครูประจำชั้นหรือผู้ปกครองก็แล้ว เด็กเขาก็ยังเหมือนเดิม”

2.4 การสอนทักษะปฏิบัติต่างๆ ทำได้ยาก อีกประเด็นที่ผู้ให้ข้อมูลหลักส่วนใหญ่กล่าวถึง คือ ปัญหาการสอนทักษะปฏิบัติต่าง ๆ ในการสอนพลศึกษาแบบออนไลน์ ทำได้ค่อนข้างยาก เรื่องนี้ MPET 3 เล่าว่า “รู้สึกว่ายังสอนได้ไม่เต็มที่ โดยเฉพาะทักษะปฏิบัติ ยกตัวอย่างวอลเลย์บอลหรือกรีฑา เราอยากไปแก้ไขท่าทางให้นักเรียน แต่ก็ไม่สามารถไปแก้ไขได้โดยตรง เพราะเรียนผ่านหน้าจอ ไม่เหมือนตอนสอนอยู่ต่อหน้าเด็กมันค่อนข้างดีกว่า” ส่วน WPET 7 เล่าว่า “ตอนเทอม 1 มีสอนกรีฑา ฟุตซอล แครีบอล ปิงปอง บาสเกตบอล ต้องสอนทักษะต่าง ๆ ซึ่งมันต้องใช้พื้นที่หรือใช้อุปกรณ์ สอนลำบากมากเด็กเองก็ไม่พร้อม เราก็เปิดวิดีโอสาธิตให้เขาดูก่อน แล้วก็อธิบายให้เขาฟังหรือบางทีก็ให้เป็นใบงานแทน แล้วก็ให้เขาถ่ายคลิปวิดีโอมาให้เราประเมินทักษะแทน”

3. แนวทางการแก้ไขปัญหาการจัดการเรียนรู้พลศึกษาในช่วงการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019

3.1 ใช้เงินส่วนตัวซื้อสัญญาณอินเทอร์เน็ตหรืออุปกรณ์ใหม่เพิ่มเพื่อใช้สอนออนไลน์ จากปัญหาความไม่พร้อมของอุปกรณ์และสัญญาณอินเทอร์เน็ต การวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า ผู้ให้ข้อมูลหลักส่วนใหญ่แก้ไขปัญหานี้ด้วยการใช้เงินส่วนตัว ซื้ออุปกรณ์ต่าง ๆ หรือสัญญาณอินเทอร์เน็ต กรณีนี้ MPET 1 เล่าไว้ว่า “ตั้งแต่มีโควิดผมซื้อทั้งคอมทั้งไอแพดครับ ตอนแรกมีแค่นีตบุ๊กมันก็ใช้สอนได้ แต่ที่ซื้อไอแพดเพิ่มเพราะเก็บข้อมูลได้ด้วยแล้วผมมีประชุมบ่อย พอเวลาโดนเรียกประชุมก็ต้องเข้าโรงเรียนทันที ไอแพดแล้วมันจะสะดวกกว่าเลยต้องเพิ่มเติมในเรื่องของอุปกรณ์ของเราด้วย” ขณะที่ MPET 11 บรรยายว่า “ช่วงเทอม 1 สอนออนไลน์แล้วเจอปัญหาเยอะไปหมด ทั้งสัญญาณเน็ตหรือคอมของโรงเรียน จนเราต้องลงทุนซื้อสัญญาณเน็ตเพิ่ม ซื้อขากล้องกับไมค์มาเพิ่ม 1 ตัว เพราะมันจำเป็นจริง ๆ ถ้าไม่มีมันก็สอนได้แบบตะกุกตะกัก เลยซื้อดีกว่า”

3.2 สื่อสารกับนักเรียนผ่านไลน์กลุ่มหรือติดต่อผ่านครูประจำชั้นและผู้ปกครองโดยตรง สำหรับการติดต่อสื่อสารระหว่างครูและนักเรียนในช่วงการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ผู้ให้ข้อมูลหลักส่วนใหญ่ใช้วิธีสร้างกลุ่มไลน์ห้อง (Line Application) เพื่อสื่อสารกับนักเรียน หรือติดต่อผ่านครูประจำชั้นและผู้ปกครองของนักเรียนที่ขาดเรียนและติดต่อไม่ได้ เช่นที่ WPET 2 เล่าว่า “เรามีบันทึกว่านักเรียนคนไหนขาดส่งงานไหนบ้าง แล้วเราก็กดตามในไลน์กลุ่มห้องก่อน พอแม่บางคนก็จะช่วยตามงานลูกให้ แต่ผู้ปกครองบางคนก็ไม่ได้สนใจ เราก็กดตามกับครูประจำชั้นแทน ครูเขาก็จะเป็นสื่อกลางติดต่อกับผู้ปกครองให้อีกทีนึง” ส่วน WPET 9 บอกว่า “ทางโรงเรียนให้ใช้ไลน์กลุ่มหรือไลน์คุยกับผู้ปกครองโดยตรง ไลน์กลุ่มก็จะใช้สื่อสารกันค่ะ ส่วนไลน์ส่วนตัวผู้ปกครองก็จะใช้สำหรับเรื่องที่เราต้องการติดต่อด่วนหรือกรณีที่เด็กเขาน่าจะมีปัญหา”

3.3 ปรับกิจกรรมให้สนุกสนานน่าสนใจและให้นักเรียนมีส่วนร่วมมากขึ้น อีกข้อค้นพบสำคัญของการสอนพลศึกษาออนไลน์ คือ ผู้ให้ข้อมูลหลักส่วนใหญ่มีการปรับเนื้อหาและวิธีการสอนให้มีความน่าสนใจและให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมกับกิจกรรมมากขึ้น ดังเช่นที่ MPET 12 เล่าว่า “ผมใช้ความสนุกเข้าช่วยครับ คือ เรารู้ว่าเด็กเหนื่อยมา เราก็เปลี่ยนมาเป็นทำกิจกรรมสนุก ๆ ให้เด็กรู้สึกว้าวโอเค มันแปลกนะ ทำให้เขารู้สึกว่ามันผ่อนคลาย มันก็ทำให้การเรียนรู้มันประสบความสำเร็จ บรรยากาศมันเลยค่อนข้างสบาย ๆ ไม่เครียดด้วยครับ” ขณะที่ WPET 6 บอกว่า “โควิดเข้ามาก็คิดว่าไม่ต้องเน้นสอนกีฬาก็ได้ เน้นเรื่องเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายให้สอดคล้องกับโควิดดีกว่า เช่น ให้เด็กออกกำลังกายเพื่อพัฒนาระบบหายใจ เราก็ปรับกิจกรรมทำให้มันแบบสอดคล้องกับสถานการณ์ปัจจุบัน ทำได้ประโยชน์ ที่เด็กเขาสนุกด้วย”

การอภิปรายผล

ผลการวิจัยสรุปได้เป็น 3 ประเด็นคือประสบการณ์, ปัญหาและแนวทางการแก้ไขปัญหาการจัดการเรียนรู้พลศึกษาในช่วงการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 โดยจะอภิปรายผลในแต่ละประเด็นตามลำดับ

ประสบการณ์การจัดการเรียนรู้พลศึกษาในช่วงการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019
ผลการศึกษาแบ่งได้เป็นประสบการณ์ที่ดีและไม่ดี สำหรับประสบการณ์ที่ดี คือ การเกิด COVID - 19 เป็นช่วงเวลาที่ครูได้เรียนรู้เทคโนโลยีสำหรับจัดการเรียนรู้และผลิตสื่อการสอนพลศึกษา ทำให้ครูมีสมรรถนะด้านเทคโนโลยีสูงขึ้น สามารถนำไปประยุกต์ใช้จัดการเรียนรู้ให้มีประสิทธิภาพมากขึ้นได้ในอนาคต (Raphiphat Dueanphatsi, & Kasemsan Panitcharoen, 2021) ขณะที่ประสบการณ์ที่ไม่ดี คือ นโยบายต่าง ๆ เช่น ให้ครูเยี่ยมบ้านนักเรียน ปลดoyer และให้ส่งรายงานผลการสอนประจำวัน เป็นนโยบายที่สร้างภาระให้กับครูมากขึ้น ดังนั้น ควรมีการสื่อสารหรือพิจารณาโยบายต่าง ๆ ให้รอบครอบ สอดคล้องกับที่สุวิมล มธุรส (Suwimon Mathuros, 2021) อธิบายว่า ผู้บริหารควรเปิดโอกาสให้ครู ผู้เรียนหรือผู้ปกครอง มีส่วนร่วมวางแผนเพื่อให้การจัดการเรียนรู้ภายใต้สถานการณ์โควิด - 19 ประสบความสำเร็จ ขณะที่ประสบการณ์ไม่ดีข้อสุดท้าย คือ สุขภาพครูทรุดโทรมจากการสอนออนไลน์ เช่น ปวดหลังหรือปวดไหล่ ซึ่งเกิดจากนั่งสอนติดต่อกันนาน ๆ ซึ่งควรหาวิธีป้องกันโดยการให้ผู้เรียนและผู้สอนได้พักปรับเปลี่ยนอิริยาบถทุก 1 - 2 ชั่วโมง เป็นต้น (Prapawan Trakulkasemsuk, Niwatt Phanomsamnarin, Thepparith Yodsai, & Suparwadee Wongsakul, 2021)

ปัญหาการจัดการเรียนรู้พลศึกษาในช่วงการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019
ผลการวิจัยพบว่า ความไม่พร้อมของสัญญาณอินเทอร์เน็ตและอุปกรณ์ต่าง ๆ คือ ปัญหาสำคัญของการจัดการเรียนรู้พลศึกษาแบบออนไลน์ ส่งผลให้ประสิทธิภาพในการเรียนรู้และการสอนลดลง จำเป็นต้องมีการพัฒนาอุปกรณ์ต่าง ๆ และเครือข่ายสัญญาณทั้งภายในและภายนอกสถานศึกษา เพื่อรองรับและเตรียมพร้อมกับการจัดการเรียนรู้ออนไลน์อีกในอนาคต (Wittaya Wayo, Apiradee Charoennukul, Chatsuda Kanyinat, & Janya Konyai, 2020) นอกจากนี้ยังพบทั้งปัญหาผู้เรียนไม่สนใจเรียน หลายคนไม่เข้าเรียน และบางคนขาดการติดต่อ ซึ่งปัญหานี้ควรต้องมีการพิจารณาปัจจัยอื่น ๆ เพิ่มเติมด้วย เพราะผู้เรียนแต่ละคนมีความพร้อมเรื่องอุปกรณ์หรือไม่มีสัญญาณสำหรับเรียนออนไลน์ที่แตกต่างกัน (Wittaya Wayo et al., 2020) รวมถึงอาจต้องพิจารณาถึงวิธีการสอนของครูว่ามีความน่าสนใจมากน้อยเพียงใด เพราะถือเป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อความ

สนใจเรียนของนักเรียน (Nittaya Maneewongse, 2021) สุดท้าย คือ ปัญหาความยากในการสอนทักษะปฏิบัติต่าง ๆ ทั้งนี้เพราะพลศึกษาเป็นวิชาปฏิบัติ ทำให้การสอนทักษะต่าง ๆ ระหว่างออนไลน์เป็นไปด้วยความยากลำบาก

แนวทางการแก้ไขปัญหาการจัดการเรียนรู้พลศึกษาในช่วงการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 การศึกษานี้พบว่า ครูพลศึกษาต้องแก้ปัญหาความไม่พร้อมของอุปกรณ์และเครือข่ายสัญญาณด้วยการใช้เงินส่วนตัวซื้อสัญญาณอินเทอร์เน็ตหรืออุปกรณ์ใหม่เพิ่มเพื่อใช้สอนออนไลน์ ดังนั้นสถานศึกษาต่าง ๆ ควรเตรียมอุปกรณ์หรือสัญญาณเครือข่ายให้พร้อมรับมือกับสถานการณ์ต่าง ๆ ที่อาจเกิดขึ้นอีกในอนาคต ส่วนการติดต่อกับนักเรียน ครูส่วนใหญ่ใช้วิธีสื่อสารหรือติดต่อผ่านครูประจำชั้นและผู้ปกครองผ่านไลน์ แอปพลิเคชัน (Application Line) ซึ่งเป็นช่องทางการสื่อสารออนไลน์ที่มีประโยชน์และเหมาะสมกับสถานการณ์ สอดคล้องกับนิตยา มณีวงศ์ (Nittaya Maneewongse, 2021) ที่ศึกษาพบว่า ไลน์ (Line) เป็นช่องทางที่ผู้บริหาร ครู ผู้เรียน และผู้ปกครอง ใช้ติดต่อสื่อสารกันในช่วงการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ขณะที่รูปแบบวิธีการสอนออนไลน์ในช่วงการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 พบว่าครูพลศึกษามีการปรับกิจกรรมให้น่าสนใจและให้นักเรียนมีส่วนร่วมมากขึ้น ไม่ยึดติดกับรูปแบบเดิม ๆ ซึ่งช่วยให้ผู้เรียนไม่เบื่อหน่ายกับการเรียน สอดคล้องกับทิวทยา วาโยและคณะ (Wittaya Wayo et al., 2020) อธิบายว่า ครูผู้สอนควรปรับเนื้อหาและกิจกรรมการเรียนรู้ให้มีความน่าสนใจและเหมาะสมกับสถานการณ์เป็นแรงจูงใจที่จะช่วยให้ผู้เรียนสนใจเรียนมากขึ้น

ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้

1. หน่วยงานและผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง ควรให้ความสำคัญกับการพัฒนาสมรรถนะด้านเทคโนโลยีให้กับครูพลศึกษา นิสิตครู และผู้เรียน ซึ่งมีความสำคัญและจำเป็นตามแนวโน้มทิศทางการศึกษารูปแบบที่หลากหลายและพลิกผันในอนาคตหรือในสถานการณ์วิกฤติต่าง ๆ
2. สถานศึกษาระดับต่าง ๆ ควรเร่งพัฒนาโครงสร้างพื้นฐานที่จำเป็นต่อการจัดการเรียนรู้ในรูปแบบที่หลากหลาย เช่น เครือข่ายสัญญาณอินเทอร์เน็ต หรืออุปกรณ์คอมพิวเตอร์ เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการจัดการเรียนรู้และพร้อมรับมือกับเหตุฉุกเฉินดังเช่นการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID - 19)
3. การกำหนดใช้นโยบายใด ๆ ดังเช่นช่วงการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID - 19) หรือช่วงเวลาอื่น ๆ ควรให้ครู ผู้ปกครอง หรือผู้เรียน ได้มีส่วนในการวางแผนและสะท้อนผลการดำเนินการแต่ละขั้นตอน เพื่อเป็นการป้องกันหรือลดโอกาสการเกิดปัญหาหรือผลกระทบต่าง ๆ ที่อาจเกิดขึ้นกับผู้ปฏิบัติงาน
4. การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID - 19) ทำให้เห็นว่า เทคโนโลยีช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการจัดการเรียนรู้พลศึกษา เช่น การสื่อสาร การจัดการเรียนรู้ หรือการประเมินผลออนไลน์ ครู ผู้เรียน หรือผู้มีส่วนเกี่ยวข้องควรเรียนรู้และใช้ประโยชน์จากเทคโนโลยีเพื่อพัฒนาการจัดการศึกษาให้มากขึ้น
5. การจัดการเรียนรู้พลศึกษาทั้งในภาวะปกติหรือในสถานการณ์ดังเช่นช่วงการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID - 19) ควรมีการปรับเนื้อหาและรูปแบบวิธีสอนให้มีความน่าสนใจ และให้มี



กิจกรรมที่ได้ช่วยหรือเคลื่อนไหวร่างกายในระหว่างการเรียนรู้มากขึ้น เพื่อลดโอกาสเกิดปัญหาสุขภาพของครูและนักเรียน

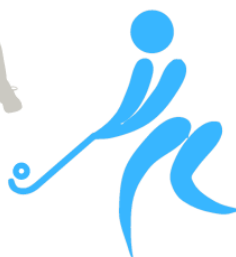
References

- Luxsamee Chimwong. (2020). The anxiety of online learning during the COVID - 19 pandemic of physical education students. *Journal of Kanchanaburi Rajabhat University*, 10(1), 9 - 19.
- Maja, B. (2021). ICT Skills of university students from the faculty of sport and physical education during the COVID - 19 pandemic. *Sustainability Basel*, 13(4).
- Ministry of Education Thailand. (2008). *Basic Education Core Curriculum B.E. 2551 (A.D. 2008)*. Bangkok: Agricultural cooperative printing demonstrations of Thai Co., Ltd.
- Nittaya Maneewongse. (2021). Students behaviors and factors achieving online teaching with line application during COVID - 19. *Journal of Educational Studies*, 15(1), 161 - 173.
- Prapawan Trakulkasemsuk, Niwatt Phanomsarnnarin, Thepparith Yodsai, & Suparwadee Wongsakul. (2021). A causal relationship model of online learning on secondary school students' low back pain. *Journal of MCU Social Science Review*, 10(3), 26 - 38.
- Raphiphat Dueanphatsi, & Kasemsan Panitcharoen. (2021). A qualitative inquiry about the teaching practice of physical education student during the coronavirus disease 2019 (Covid-19). *HRD Journal*, 12(1), 56 - 68.
- Salee Supaporn. (2007). *Qualitative Research in Physical Education and Sport*. Bangkok: 3 Lada Limited.
- Sukanid Sangkasuth, & Jomdet Trimek. (2021). Students' satisfaction towards appropriate online teaching and learning models in the epidemic of COVID - 19 of Rangsit University. *Proceeding of the Rangsit University International Conference 2021. New Normal after COVID - 19*. (pp. 1-12). Pathum Thani: Rangsit University.
- Suwimon Mathuros. (2021). Management education online in the new normal COVID - 19. *Rajapark Journal*, 15(40), 33 - 42.
- Wittaya Wayo, Apiradee Charoennukul, Chatsuda Kanyinat, & Janya Konyai. (2020). Online learning under the COVID-19 epidemic: Concept and application of teaching and learning management. *Regional Health Promotion Center Journal* 9, 14(34), 285 - 298.

Received: October 17, 2022

Revised: November 30, 2022

Accepted: November 30, 2022





การพัฒนารูปแบบการเรียนรู้เพื่อส่งเสริมความสามารถในการแก้ปัญหา ในวิชาสุขศึกษา สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนหอวัง

วรอนงค์ ยังเจริญ

โรงเรียนหอวัง

บทคัดย่อ

วัตถุประสงค์ของการวิจัยเพื่อ 1) พัฒนารูปแบบการเรียนรู้เพื่อส่งเสริมความสามารถในการแก้ปัญหา ในวิชาสุขศึกษาสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนหอวัง และ 2) ศึกษาผลการใช้รูปแบบการเรียนรู้ เพื่อส่งเสริมความสามารถในการแก้ปัญหา ในวิชาสุขศึกษาสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนหอวัง กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 80 คน ระยะเวลาดำเนินการ 8 สัปดาห์ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ 1) รูปแบบการเรียนรู้เพื่อส่งเสริมความสามารถในการแก้ปัญหา 2) แผนการจัดการเรียนรู้ เพื่อส่งเสริมความสามารถในการแก้ปัญหา และ 3) แบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติ และความสามารถในการแก้ปัญหา วิเคราะห์ข้อมูลโดยหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบสถิติค่าที่

ผลการวิจัยพบว่า

1. รูปแบบการเรียนรู้เพื่อส่งเสริมความสามารถในการแก้ปัญหาในวิชาสุขศึกษาสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนหอวัง มี 4 องค์ประกอบ ดังนี้ 1) หลักการ 2) วัตถุประสงค์ 3) เนื้อหา 4) กระบวนการจัดการเรียนรู้ ประกอบด้วย H: Head (สร้างความสนใจ) E: Exploration (สำรวจและศึกษา) A: Act (การปฏิบัติ) L: Learning (สร้างองค์ความรู้) T: Test (การทดสอบ) และ H: Heart (การเห็นคุณค่า) และ 5) การวัดและประเมินผล โดยมีความเหมาะสมอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X}$ เท่ากับ 4.74, S.D. เท่ากับ 0.35)

2. ผลการใช้รูปแบบการเรียนรู้เพื่อส่งเสริมความสามารถในการแก้ปัญหาในวิชาสุขศึกษาสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนหอวัง พิจารณาจาก

2.1 ค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติ และความสามารถในการแก้ปัญหา ของกลุ่มทดลองหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และของกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกัน

2.2 ค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติ และความสามารถในการแก้ปัญหา หลังการทดลองของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คำสำคัญ: ความสามารถในการแก้ปัญหา; วิชาสุขศึกษา; HEALTH Model



DEVELOPMENT A LEARNING MODEL TO PROMOTE PROBLEM - SOLVING ABILITIES IN HEALTH EDUCATION FOR MATHAYOMSUKSA 6 STUDENTS AT HORWANG SCHOOL

Wora - anong Youngcharoen

Horwang School

Abstract

The objectives of this research were 1) to develop a learning model to promote problem - solving abilities in health education for Mathayomsuksa 6 students at Horwang School and 2) to study the effect of using the learning model to promote their ability in problem - solving in health education for Mathayomsuksa 6 students at Horwang School. The samples consisted of 80 Mathayomsuksa 6 students within 8 weeks. The research tools were 1) learning model for problem - solving ability, and 2) the learning management plan to promote competency in problem - solving and 3) a learning achievement scale in knowledge, attitude, practice, and problem-solving ability. Data were analyzed by finding percentage, mean, standard deviation. and t - value statistical testing.

The results showed that

1. The learning model for promoting problem-solving abilities in health education for Mathayomsuksa 6 students at Horwang School consisted of 4 components as follows: 1) Principle 2) Objectives 3) Instructional procedures consisting of H: Head (Creating interest), E: Exploration (exploration and study), A: Act (practice), L: Learning (building knowledge), T: Test (testing), and H: Heart (appreciating), and 4) Measurement and evaluate with the most suitable level ($\bar{x}$ equals 4.74, S.D. equals 0.35).

2. Results of using the learning model to promote problem-solving abilities in health education for MathayomSuksa 6 students at Horwang School, based on

2.1 Mean of learning achievement scores in terms of knowledge, attitude, practice and problem-solving ability. The experimental group after the experiment was significantly higher than before the experiment at the .05 level and that of the control group was not different.

2.2 Mean of learning achievement scores in terms of knowledge, attitude, practice and problem-solving ability After the experiment, the experimental group was significantly higher than that of the control group at the .05 level.

Keywords: problem solving ability, health education, HEALTH Model

บทนำ

การจัดการเรียนการสอนวิชาสุขศึกษาในโรงเรียนหวังในปัจจุบันพบว่า ยังมีปัญหาอยู่หลายประการ เช่น การขาดครูที่มีวุฒิทางด้านสุขศึกษาเนื่องจากการเกษียณอายุราชการโดยไม่มีอัตราทดแทนจึงต้องให้ครูที่จบวิชาพลศึกษาต้องทำการสอนวิชาสุขศึกษา โดยจะจัดการเรียนการสอนตามเนื้อหาในหนังสือเรียนของสำนักพิมพ์ต่าง ๆ ทำให้จัดกิจกรรมไม่ตรงตามตัวชี้วัด ไม่มีทักษะในการสร้างสื่อการเรียนรู้ นอกจากนี้ยังพบว่า นักเรียนจำนวนไม่น้อยที่ขาดทักษะและกระบวนการในการแก้ปัญหาซึ่งได้จากการประเมินคุณภาพภายในสถานศึกษาโรงเรียนหวัง ทำให้ทราบว่าสมรรถนะสำคัญของผู้เรียนในด้านความสามารถในการแก้ปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ ที่เผชิญได้อย่างถูกต้องเหมาะสมบนพื้นฐานของหลักเหตุผล คุณธรรม และข้อมูลสารสนเทศ เข้าใจความสัมพันธ์และการเปลี่ยนแปลงของเหตุการณ์ต่าง ๆ แสวงหาความรู้ ประยุกต์ความรู้มาใช้ในการป้องกันและแก้ไขปัญหา และมีการตัดสินใจที่มีประสิทธิภาพโดยคำนึงถึงผลกระทบที่เกิดขึ้นต่อตนเอง สังคม และสิ่งแวดล้อม อยู่ในลำดับที่ต่ำสุดใน 5 สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน โดยเฉพาะของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากนักเรียนส่วนใหญ่ใช้เวลากับการเรียนเสริมนอกเวลาเรียนทำให้ขาดประสบการณ์ ซึ่งส่งผลต่อความมั่นใจเมื่อต้องตัดสินใจในการเผชิญหน้ากับปัญหา

สุขศึกษามีบทบาทสำคัญในการพัฒนานักเรียนให้คิดเป็น ทำเป็น และแก้ปัญหาได้ โดยการทำเรื่องที่สอนในวันนี้ให้กลายเป็นเรื่องที่สำคัญในวันต่อไป การจัดการเรียนการสอนสุขศึกษาในปัจจุบันของผู้วิจัยส่วนใหญ่จะเน้นการบรรยายมากกว่าการให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ได้ฝึกทักษะการแก้ปัญหา เนื่องจากสาระการเรียนรู้ที่หลากหลาย และระยะเวลาในการสอนที่จำกัด รวมถึงกิจกรรมที่จัดให้กับนักเรียนยังเน้นในด้านของความรู้ส่วนของการแก้ปัญหานั้นยังจัดกิจกรรมให้กับนักเรียนน้อยมาก ซึ่งผู้วิจัยสังเกตการตอบคำถามในห้องเรียนเมื่อกำหนดสถานการณ์ให้นักเรียนได้ฝึกคิดแก้ปัญหาพบว่า นักเรียนมีแนวคิดในการแก้ปัญหาที่คล้ายคลึงกันจึงทำให้ไม่มีความหลากหลายในการแก้ปัญหาซึ่งแสดงให้เห็นถึงการขาดกระบวนการคิดที่จะเชื่อมโยงปัญหาเข้าด้วยกันจึงทำให้บรรยากาศในชั้นเรียนเป็นไปด้วยความเงียบสงบ ไม่มีการโต้ตอบเกิดขึ้น ผนวกกับนักเรียนไม่มีความอดทนที่จะขบคิดปัญหาเป็นเวลานาน ๆ ไม่มีทักษะในการวางแผนแก้ปัญหา และไม่มีความสนใจที่จะทำการค้นคว้าข้อมูลเพิ่มเติมเพื่อนำมาใช้เป็นข้อมูลสนับสนุนในการแก้ปัญหา จึงทำให้ผู้วิจัยต้องกลับมาวิเคราะห์วิธีสอนของตนเองพบว่า การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ไม่ได้สอดคล้องกับทักษะที่จะทำให้นักเรียนได้ใช้ความสามารถในการแก้ปัญหาโดยตรง ทำให้นักเรียนไม่ได้นำวิธีแก้ปัญหาไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิต ประกอบกับเนื้อหาที่ใช้ในการสอนยังไม่สอดคล้องกับสถานการณ์ในปัจจุบันที่มีผลต่อการดำรงชีวิต กล่าวคือ ไม่ทันต่อสภาพการเปลี่ยนแปลงในสังคมปัจจุบัน ส่งผลให้นักเรียนไม่สามารถนำความรู้ที่ได้รับไปใช้ในการดำเนินชีวิตของตนเองได้ สอดคล้องกับคำกล่าวของ สุคนธ์ สินธพานนท์ (Sukhon Sinthapanon, 2015) ที่ว่า “การเรียนรู้จะเกิดขึ้นเมื่อมีปัญหากเกิดขึ้น โดยการเรียนรู้วิธีแก้ปัญหามันจะต้องประยุกต์ความรู้และนำความรู้ไปใช้แก้ปัญหาได้”

ผู้วิจัยตระหนักถึงความสำคัญของการแก้ปัญหานั้นนักเรียนพึงมีจึงได้ศึกษา วิเคราะห์ สังเคราะห์ เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับแนวคิดและทฤษฎีต่าง ๆ อันได้แก่ การพัฒนารูปแบบการเรียนการสอน และความสามารถในการแก้ปัญหา เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างและพัฒนารูปแบบการเรียนรู้เพื่อส่งเสริมความสามารถในการแก้ปัญหาในวิชาสุขศึกษาสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนหวัง มีลักษณะและขั้นตอนเฉพาะของรูปแบบที่มุ่งเน้นให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์จริงโดยการจัดกิจกรรมให้นักเรียนได้ปฏิบัติ



อย่างหลากหลาย มีการวิเคราะห์ เชื่อมโยงข้อมูลจากเหตุการณ์ รวมทั้งมีการวิเคราะห์การคิด และการกระทำของตนทำให้เกิดการคิดทบทวน พิจารณาอย่างรอบคอบก่อนลงมือปฏิบัติกิจกรรม มีการวางแผน และพร้อมรับกับสิ่งที่เกิดขึ้น เพื่อให้การสอนวิชาสุขศึกษามีความหมาย น่าสนใจ และตอบโจทย์ตัวชี้วัดที่กำหนดในหลักสูตรสถานศึกษา เพื่อส่งเสริมความสามารถในการแก้ปัญหาอย่างเป็นระบบ ตลอดจนสามารถนำความรู้ และทักษะที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิตและสถานการณ์ในปัจจุบันที่กำลังประสบอยู่ นอกจากนี้ผู้วิจัยนำสถานการณ์ในสังคมปัจจุบันมาจัดทำเป็นบทเรียนและปรับเปลี่ยนการสอนให้ตอบสนองความต้องการของนักเรียน เพื่อเตรียมพร้อมที่จะเผชิญปัญหาต่าง ๆ ที่อาจเกิดขึ้นในการชีวิตประจำวัน ถึงแม้ว่าในปัจจุบันจะมีรูปแบบการเรียนการสอนที่มีประสิทธิภาพให้เลือกใช้ตามความเหมาะสมอยู่แล้ว แต่เนื่องจากทุกรูปแบบการเรียนการสอนที่พัฒนาขึ้นไม่สามารถนำไปใช้พัฒนานักเรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพที่เท่าเทียมกันในทุกด้าน ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยจึงพัฒนารูปแบบการเรียนรู้อเพื่อส่งเสริมความสามารถในการแก้ปัญหาในวิชาสุขศึกษาสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนห้วยวัง ขึ้นเพื่อส่งเสริมความสามารถในการแก้ปัญหาให้กับนักเรียน อันนำไปสู่การมีคุณภาพชีวิตที่ดี

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. พัฒนารูปแบบการเรียนรู้อเพื่อส่งเสริมความสามารถในการแก้ปัญหาในวิชาสุขศึกษาสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนห้วยวัง
2. ศึกษาผลการใช้รูปแบบการเรียนรู้อเพื่อส่งเสริมความสามารถในการแก้ปัญหาในวิชาสุขศึกษาสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนห้วยวัง

สมมติฐานของการวิจัย

1. รูปแบบการเรียนรู้อเพื่อส่งเสริมความสามารถในการแก้ปัญหาในวิชาสุขศึกษาสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนห้วยวัง มีความเหมาะสมอยู่ในระดับมากที่สุด
2. ค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติ และความสามารถในการแก้ปัญหา หลังการทดลองของกลุ่มทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง
3. ค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติ และความสามารถในการแก้ปัญหา หลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม

วิธีดำเนินการวิจัย

ขั้นที่ 1 การเตรียมการทดลอง

1.1 กำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรในการวิจัยครั้งนี้คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ที่กำลังศึกษาอยู่ในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2564 จำนวน 16 ห้องเรียน มีนักเรียนจำนวน 624 คน (Registration and Measurement, Horwang School, 2021) กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 80 คน ได้มาโดยการสุ่มอย่างง่าย (Sample Random Sampling) ใช้วิธีจับสลาก จำแนกเป็นกลุ่มทดลอง ได้แก่ นักเรียนที่เรียนโดยใช้รูปแบบการเรียนรู้อเพื่อส่งเสริมความสามารถในการแก้ปัญหาในวิชาสุขศึกษาสำหรับนักเรียน



ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนห้วยวัง จำนวน 40 คน และกลุ่มควบคุม ได้แก่ นักเรียนที่เรียนโดยใช้การสอนแบบปกติ จำนวน 40 คน

1.2 สร้างและพัฒนาเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1.2.1 รูปแบบการเรียนรู้เพื่อส่งเสริมความสามารถในการแก้ปัญหาในวิชาสุขศึกษาสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนห้วยวัง

1) ผู้วิจัยสร้าง HEALTH Model บนพื้นฐานวงจรคุณภาพ PDCA เพื่อนำไปใช้ในการจัดการเรียนการสอนในวิชาสุขศึกษา ซึ่งประกอบด้วย H: Head (สร้างความสนใจ) E: Exploration (สำรวจและศึกษา) A: Act (การปฏิบัติ) L: Learning (สร้างองค์ความรู้) T: Test (การทดสอบ) และ H: Heart (การเห็นคุณค่า)

2) นำ HEALTH Model มาเข้าสู่กระบวนการวิจัยโดยการพัฒนาเป็นรูปแบบการเรียนรู้เพื่อส่งเสริมความสามารถในการแก้ปัญหา ดังนี้

2.1) ศึกษาสภาพปัญหา ความต้องการ และความจำเป็นที่พบจากการจัดการเรียนรู้ของผู้วิจัยซึ่งพบว่า นักเรียนขาดความสนใจ และไม่มีความกระตือรือร้นในการเรียน และไม่ต้องการที่จะทำการค้นคว้าข้อมูลเพิ่มเติมจากแหล่งเรียนรู้ต่าง ๆ เพื่อนำมาใช้เป็นข้อมูลสนับสนุนในการแก้ปัญหาส่งผลให้การเรียนไม่บรรลุตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ และนักเรียนไม่ได้ฝึกทักษะในการแก้ปัญหอย่างจริงจัง อาจเนื่องจากเนื้อหาและระยะเวลาในการสอน ตลอดจนกิจกรรมที่จัดให้กับนักเรียนไม่มีความสัมพันธ์และสอดคล้องกัน ประกอบกับนักเรียนไม่มีความอดทนที่จะขบคิดปัญหาเป็นเวลานาน ๆ และไม่มีทักษะในการวางแผนแก้ปัญหา จึงทำให้นักเรียนไม่สามารถนำความรู้ที่ได้รับไปใช้ในการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นได้

2.2) ศึกษาแนวคิด ทฤษฎี เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับรูปแบบการเรียนการสอนเพื่อกำหนดองค์ประกอบของรูปแบบการจัดการเรียนการสอน และทำการสังเคราะห์องค์ประกอบของ HEALTH Model การเรียนรู้เพื่อส่งเสริมความสามารถในการแก้ปัญหาในวิชาสุขศึกษาสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนห้วยวัง ซึ่งมี 5 องค์ประกอบ ดังนี้ 1) หลักการ 2) วัตถุประสงค์ 3) เนื้อหา 4) กระบวนการจัดการเรียนรู้ และ 5) การวัดและประเมินผล ซึ่งเป็นไปตามแนวคิดของ แคมป์ มอริสสัน และโรส (Kemp, Morrison, & Ross, 1994) และ จอยส์ และวีล (Joyce, & Weil, 2000)

2.3) ศึกษาแนวคิด ทฤษฎี เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความสามารถในการแก้ปัญหา และทำการสังเคราะห์ขั้นตอนในการแก้ปัญหา ซึ่งมี 4 ขั้นตอน ดังนี้ 1) การประเมินสถานการณ์ / ทำความเข้าใจกับปัญหา 2) การค้นหาต้นเหตุของปัญหา 3) การค้นหาวิธีการแก้ปัญหา และ 4) การดำเนินการแก้ปัญหา ซึ่งเป็นไปตามแนวคิดของ กิลฟอร์ด (Guilford, 1971) และเวียร์ (Weir, 1974)

2.4) ศึกษาหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐานพุทธศักราช 2551 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย เพื่อกำหนดเนื้อหาและกิจกรรมเพื่อให้เข้ากับนักเรียน บริบทของโรงเรียน และสถานการณ์ในปัจจุบัน

2.5) ศึกษาแนวคิด ทฤษฎี เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการวัดและประเมินผลเพื่อเป็นแนวทางในการจัดทำแบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติ และความสามารถในการแก้ปัญหา

3) นำรูปแบบการเรียนรู้เพื่อส่งเสริมความสามารถในการแก้ปัญหาในวิชาสุขศึกษาสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนห้วยโป่ง ไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 ท่าน โดยกำหนดคุณสมบัติของผู้ทรงคุณวุฒิต้องเป็นผู้สำเร็จการศึกษาตั้งแต่ระดับปริญญาตรีสาขาสังคมศาสตร์ หรือสาขาที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ การวัดและประเมินผล พิจารณาตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) ความถูกต้องของวัตถุประสงค์ ความครอบคลุมของเนื้อหา และให้ข้อเสนอแนะเพื่อปรับปรุงแก้ไขให้ถูกต้องสมบูรณ์ยิ่งขึ้น โดยการหาค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับเนื้อหา (IOC) ตามวิธีการของ โรวินELLI และแฮมเบิลตัน (Rovinelli, & Hambleton, 1978) ผลการวิเคราะห์พบว่า ค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับเนื้อหา (IOC) รวมเท่ากับ 0.91

4) นำรูปแบบการเรียนรู้เพื่อส่งเสริมความสามารถในการแก้ปัญหาในวิชาสุขศึกษาสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนห้วยโป่ง ไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิประเมินความเหมาะสมของรูปแบบการเรียนรู้เพื่อส่งเสริมความสามารถในการแก้ปัญหาในวิชาสุขศึกษาสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนห้วยโป่ง โดยมีเกณฑ์การประเมินดังนี้ คะแนนเฉลี่ย 4.50 - 5.00 หมายถึง มีความเหมาะสมมากที่สุด คะแนนเฉลี่ย 3.50 - 4.49 หมายถึง มีความเหมาะสมมาก คะแนนเฉลี่ย 2.50 - 3.49 หมายถึง มีความเหมาะสมปานกลาง คะแนนเฉลี่ย 1.50 - 2.49 หมายถึง มีความเหมาะสมน้อย และคะแนนเฉลี่ย 1.00 - 1.49 หมายถึง มีความเหมาะสมน้อยที่สุดซึ่งพบว่า รูปแบบการเรียนรู้เพื่อส่งเสริมความสามารถในการแก้ปัญหาในวิชาสุขศึกษาสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนห้วยโป่ง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.74 แสดงว่า มีความเหมาะสมอยู่ในระดับมากที่สุด

1.2.2 แผนการจัดการเรียนรู้เพื่อส่งเสริมความสามารถในการแก้ปัญหา

1) ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเขียนแผนการจัดการเรียนรู้เพื่อส่งเสริมความสามารถในการแก้ปัญหา

2) ศึกษาหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย เพื่อใช้กำหนดสาระการเรียนรู้และตัวชี้วัดในแผนการจัดการเรียนรู้เพื่อส่งเสริมความสามารถในการแก้ปัญหา

3) ศึกษามาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัด เพื่อกำหนดจุดประสงค์การเรียนรู้ เนื้อหา การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ การวัดและประเมินผล ให้เหมาะสมกับเวลาที่ใช้ในการดำเนินการสอน

4) วิเคราะห์จุดประสงค์การเรียนรู้ และกำหนดเนื้อหาที่จะใช้ในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ให้สอดคล้องกับรูปแบบการเรียนรู้เพื่อส่งเสริมความสามารถในการแก้ปัญหา

5) เขียนแผนการจัดการเรียนรู้เพื่อส่งเสริมความสามารถในการแก้ปัญหา ซึ่งประกอบด้วย มาตรฐานการเรียนรู้ / ตัวชี้วัด สาระการเรียนรู้ จุดประสงค์การเรียนรู้ สาระสำคัญ สาระการเรียนรู้ ชิ้นงานหรือภาระงาน การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ สื่อและแหล่งการเรียนรู้ การวัดและประเมินผล จำนวน 8 แผน ซึ่งประกอบด้วย เรื่อง กลุ่มโรค NCDs: โรคเบาหวาน จำนวน 1 แผน และโรคมะเร็ง จำนวน 1 แผน บุหรี่ไฟฟ้า จำนวน 1 แผน การเดินทางโดยสารรถไฟฟ้า จำนวน 1 แผน อักเสบ จำนวน 1 แผน อุทกภัย จำนวน 1 แผน และการช่วยฟื้นคืนชีพ จำนวน 2 แผน โดยมีรายละเอียดในแต่ละแผน ดังนี้ 1) ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน ประกอบด้วย H: Head (สร้างความสนใจ): การประเมินสถานการณ์ / ทำความเข้าใจกับปัญหา 2) ขั้นสอน ประกอบด้วย



2.1) E: Exploration (สำรวจและศึกษา): ค้นหาต้นเหตุและวิธีแก้ปัญหา 2.2) A: Act (การปฏิบัติ): ดำเนินการแก้ปัญหา 2.3) L: Learning (สร้างองค์ความรู้) และ 2.4) T: Test (การทดสอบ) และ 3) ขั้นสรุป ประกอบด้วย H: Heart (การเห็นคุณค่า)

6) นำแผนการจัดการเรียนรู้เพื่อส่งเสริมความสามารถในการแก้ปัญหาไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 ท่าน โดยกำหนดคุณสมบัติของผู้ทรงคุณวุฒิต้องเป็นผู้สำเร็จการศึกษาดั้งแต่ระดับปริญญา ครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาสุศึกษา หรือสาขาที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ การวัดและประเมินผล พิจารณาตรวจสอบ ความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) ความถูกต้องของวัตถุประสงค์ ความครอบคลุมของเนื้อหา และให้ ข้อเสนอแนะในสิ่งที่ควรปรับปรุงแก้ไขให้ถูกต้องสมบูรณ์ยิ่งขึ้น โดยการหาค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่าง ข้อคำถามกับเนื้อหา (IOC) ตามวิธีการของ โรวินลลี และแฮมเบิลตัน (Rovinelli, & Hambleton, 1978) ผลการวิเคราะห์พบว่า ค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับเนื้อหา (IOC) รวมเท่ากับ 0.97

7) นำแผนการจัดการเรียนรู้เพื่อส่งเสริมความสามารถในการแก้ปัญหาไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิประเมิน ความเหมาะสมของแผนการจัดการเรียนรู้เพื่อส่งเสริมความสามารถในการแก้ปัญหาแผนการจัดการเรียนรู้ เพื่อส่งเสริมความสามารถในการแก้ปัญหาพบว่า มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.83 แสดงว่า มีความเหมาะสมมากที่สุด

8) นำแผนการจัดการเรียนรู้เพื่อส่งเสริมความสามารถในการแก้ปัญหาไปทดลองใช้กับ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 35 คน

1.2.3 แบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้

1) ศึกษาเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับหลักเกณฑ์ในการสร้างแบบวัดผลสัมฤทธิ์ การเรียนด้านความรู้

2) ศึกษาหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐานพุทธศักราช 2551 กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

3) กำหนดขอบเขตเนื้อหาที่จะสร้างแบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้เรื่อง กลุ่มโรค NCDs: โรคเบาหวานและโรคมะเร็ง บุหรี่ไฟฟ้า การเดินทางโดยสารรถไฟฟ้า อคติภัย อุทกภัย และการช่วยฟื้นคืนชีพ

4) สร้างแบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้ เป็นแบบปรนัย 4 ตัวเลือก จำนวน 30 ข้อ นำแบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้ไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 ท่าน โดยกำหนดคุณสมบัติ ของผู้ทรงคุณวุฒิต้องเป็นผู้สำเร็จการศึกษาดั้งแต่ระดับปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาสุศึกษา หรือสาขา ที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ การวัดและประเมินผล พิจารณาตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) ความสอดคล้องกับจุดประสงค์การเรียนรู้ ลักษณะของการใช้คำถาม ตัวเลือก ตัวลวง และความถูกต้องของ ภาษา ตามวิธีการของ โรวินลลี และแฮมเบิลตัน (Rovinelli, & Hambleton, 1978) โดยนำมาหาค่าความ สอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม (IOC) ผลการวิเคราะห์พบว่า ค่าดัชนีความสอดคล้อง ระหว่างข้อคำถามกับเนื้อหา (IOC) รวมเท่ากับ 0.90

5) นำแบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้ที่ปรับปรุงแล้วไปทดลองใช้กับนักเรียนชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 6 ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 35 คน

6) นำผลการวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้ของนักเรียนมาตรวจให้คะแนน และ วิเคราะห์ความเที่ยงของแบบวัดโดยใช้สูตร KR - 20 ของ คูเดอร์-ริชาร์ดสัน (kuder - Richardson) กำหนดเกณฑ์

ค่าความเที่ยงที่ยอมรับได้ตั้งแต่ 0.80 ขึ้นไป จากนั้นนำผลการวิเคราะห์มาใช้ในการเลือกแบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้โดยมีเกณฑ์เลือกข้อคำถามที่มีค่าระดับความยากง่าย (p) อยู่ในช่วง 0.20 - 0.80 และมีค่าอำนาจจำแนก (r) ตั้งแต่ 0.20 ขึ้นไป ผลการวิเคราะห์พบว่า มีค่าความเที่ยง (Reliability) เท่ากับ 0.91 มีค่าความยากง่าย (p) อยู่ในช่วง 0.33 - 0.66 และมีค่าอำนาจจำแนก (r) อยู่ในช่วง 0.32 - 0.64

1.2.4 แบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านเจตคติ

1) ศึกษาเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับหลักเกณฑ์ในการสร้างแบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านเจตคติ

2) ศึกษาหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐานพุทธศักราช 2551 กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

3) กำหนดขอบเขตเนื้อหาที่จะสร้างแบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านเจตคติ เรื่อง กลุ่มโรค NCDs: โรคเบาหวานและโรคเมอเร็ง บุหรี่ไฟฟ้า การเดินทางโดยสารรถไฟฟ้า อคติภัย อุทกภัย และการช่วยฟื้นคืนชีพ

4) สร้างแบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านเจตคติเป็นแบบปรนัย 4 ตัวเลือก จำนวน 20 ข้อ นำแบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านเจตคติไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 ท่าน โดยกำหนดคุณสมบัติของผู้ทรงคุณวุฒิต้องเป็นผู้สำเร็จการศึกษาตั้งแต่ระดับปริญญาตรีศาสตรมหาบัณฑิต สาขาสุขศึกษา หรือสาขาที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ การวัดและประเมินผล พิจารณาตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) ความสอดคล้องกับจุดประสงค์การเรียนรู้ ลักษณะของการใช้คำถาม ตัวเลือก ตัวลวง และความถูกต้องของภาษา ตามวิธีการของ โรวินेलลี และแฮมเบิลตัน (Rovinelli, & Hambleton, 1978) โดยนำมาหาค่าความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม (IOC) ผลการวิเคราะห์พบว่า ค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับเนื้อหา (IOC) รวมเท่ากับ 0.98

5) นำแบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านเจตคติที่ปรับปรุงแล้วไปทดลองใช้กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 35 คน

6) นำผลการวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านเจตคติของนักเรียนมาตรวจให้คะแนน และวิเคราะห์ความเที่ยงของแบบวัดโดยใช้สูตร KR - 20 ของ คูเดอร์-ริชาร์ดสัน (Kuder - Richardson) กำหนดเกณฑ์ค่าความเที่ยงที่ยอมรับได้ตั้งแต่ 0.80 ขึ้นไป จากนั้นนำผลการวิเคราะห์มาใช้ในการเลือกแบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านเจตคติโดยมีเกณฑ์เลือกข้อคำถามที่มีค่าระดับความยากง่าย (p) อยู่ในช่วง 0.20 - 0.80 และมีค่าอำนาจจำแนก (r) ตั้งแต่ 0.20 ขึ้นไป ผลการวิเคราะห์พบว่า มีค่าความเที่ยง (Reliability) เท่ากับ 0.89 มีค่าความยากง่าย (p) อยู่ในช่วง 0.32 - 0.57 และมีค่าอำนาจจำแนก (r) อยู่ในช่วง 0.30 - 0.61

1.2.5 แบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านการปฏิบัติ

1) ศึกษาเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับหลักเกณฑ์ในการสร้างแบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านการปฏิบัติ

2) ศึกษาหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐานพุทธศักราช 2551 กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย



3) กำหนดขอบเขตเนื้อหาที่จะสร้างแบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านการปฏิบัติ เรื่อง กลุ่มโรค NCDs: โรคเบาหวานและโรคเมตาบอลิซึม บุหรี่ไฟฟ้า การเดินทางโดยสารรถไฟฟ้า อคติภัย อุทกภัย และการช่วยฟื้นคืนชีพ

4) สร้างแบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านการปฏิบัติ เป็นแบบปรนัย 4 ตัวเลือก จำนวน 20 ข้อ นำแบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านการปฏิบัติไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 ท่าน โดยกำหนดคุณสมบัติของผู้ทรงคุณวุฒิต้องเป็นผู้สำเร็จการศึกษาตั้งแต่ระดับปริญญาตรีขึ้นไป สาขาสุขภาพหรือสาขาที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ การวัดและประเมินผล พิจารณาตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) ความสอดคล้องกับจุดประสงค์การเรียนรู้ ลักษณะของการใช้คำถาม ตัวเลือก ตัวลวง และความถูกต้องของภาษา ตามวิธีการของ โรบินเนลลี และแฮมเบิลตัน (Rovinelli, & Hambleton, 1978) โดยนำมาหาค่าความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม (IOC) ผลการวิเคราะห์พบว่า ค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับเนื้อหา (IOC) รวมเท่ากับ 0.93

5) นำแบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านการปฏิบัติที่ปรับปรุงแล้วไปทดลองใช้กับนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 35 คน

6) นำผลการวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านการปฏิบัติของนักเรียนมาตรวจให้คะแนน และวิเคราะห์ความเที่ยงของแบบวัดโดยใช้สูตร KR - 20 ของ คูเดอร์-ริชาร์ดสัน (Kuder - Richardson) กำหนดเกณฑ์ค่าความเที่ยงที่ยอมรับได้ตั้งแต่ 0.80 ขึ้นไป จากนั้นนำผลการวิเคราะห์มาใช้ในการเลือกแบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านการปฏิบัติโดยมีเกณฑ์เลือกข้อคำถามที่มีค่าระดับความยากง่าย (p) อยู่ในช่วง 0.20 - 0.80 และมีค่าอำนาจจำแนก (r) ตั้งแต่ 0.20 ขึ้นไป ผลการวิเคราะห์พบว่า มีค่าความเที่ยง (Reliability) เท่ากับ 0.90 มีค่าความยากง่าย (p) อยู่ในช่วง 0.31 - 0.57 และมีค่าอำนาจจำแนก (r) อยู่ในช่วง 0.32 - 0.58

1.2.6 แบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความสามารถในการแก้ปัญหา

1) ศึกษาเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับหลักเกณฑ์ในการสร้างแบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความสามารถในการแก้ปัญหา

2) ศึกษาหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐานพุทธศักราช 2551 กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

3) กำหนดขอบเขตเนื้อหาที่จะสร้างแบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความสามารถในการแก้ปัญหา เรื่อง กลุ่มโรค NCDs: โรคเบาหวานและโรคเมตาบอลิซึม บุหรี่ไฟฟ้า การเดินทางโดยสารรถไฟฟ้า อคติภัย อุทกภัย และการช่วยฟื้นคืนชีพ

4) สร้างแบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความสามารถในการแก้ปัญหาเป็นแบบปรนัย 4 ตัวเลือก จำนวน 20 ข้อ นำแบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความสามารถในการแก้ปัญหาไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 ท่าน โดยกำหนดคุณสมบัติของผู้ทรงคุณวุฒิต้องเป็นผู้สำเร็จการศึกษาตั้งแต่ระดับปริญญาตรีขึ้นไป สาขาสุขภาพหรือสาขาที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ การวัดและประเมินผล พิจารณาตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) ความสอดคล้องกับจุดประสงค์การเรียนรู้ ลักษณะของการใช้คำถามตัวเลือก ตัวลวง และความถูกต้องของภาษาตามวิธีการของ โรบินเนลลี และแฮมเบิลตัน (Rovinelli, &



Hambleton, 1978) โดยนำมาหาค่าความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม (IOC) ผลการวิเคราะห์พบว่า ค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับเนื้อหา (IOC) รวมเท่ากับ 0.96

5) นำแบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความสามารถในการแก้ปัญหาที่ปรับปรุงแล้วไปทดลองใช้กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 35 คน

6) นำผลการวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความสามารถในการแก้ปัญหาของนักเรียนมาตรวจให้คะแนน และวิเคราะห์ความเที่ยงของแบบวัดโดยใช้สูตร KR - 20 ของ คูเดอร์ - ริชาร์ดสัน (Kuder - Richardson) กำหนดเกณฑ์ค่าความเที่ยงที่ยอมรับได้ตั้งแต่ 0.80 ขึ้นไป จากนั้นนำผลการวิเคราะห์มาใช้ในการเลือกแบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความสามารถในการแก้ปัญหา โดยมีเกณฑ์เลือกข้อคำถามที่มีค่าระดับความยากง่าย (p) อยู่ในช่วง 0.20 - 0.80 และมีค่าอำนาจจำแนก (r) ตั้งแต่ 0.20 ขึ้นไป ผลการวิเคราะห์พบว่า มีค่าความเที่ยงเท่ากับ 0.91 มีค่าความยากง่าย (p) อยู่ในช่วง 0.30 - 0.56 และมีค่าอำนาจจำแนก (r) อยู่ในช่วง 0.33 - 0.60

ขั้นที่ 2 การดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล

2.1 กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ทำแบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติ และความสามารถในการแก้ปัญหา ก่อนการทดลอง

2.2 ดำเนินการทดลอง โดยกลุ่มทดลองเรียนโดยใช้รูปแบบการเรียนรู้เพื่อส่งเสริมความสามารถในการแก้ปัญหา และกลุ่มควบคุมเรียนโดยใช้การสอนแบบปกติ จำนวน 8 แผน สัปดาห์ละ 1 คาบ คาบละ 50 นาที รวมทั้งสิ้น 8 สัปดาห์ ระหว่างวันที่ 8 พฤศจิกายน 2564 ถึง 27 ธันวาคม 2564

2.3 กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ทำแบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติ และความสามารถในการแก้ปัญหา หลังการทดลอง

ขั้นที่ 3 การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้

3.1 วิเคราะห์ข้อมูล

3.1.1 เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติ และความสามารถในการแก้ปัญหา ก่อนการทดลองและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้การทดสอบสถิติค่าที (Paired - Sample t - test) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3.1.2 เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติ และความสามารถในการแก้ปัญหา หลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม โดยใช้การทดสอบสถิติค่าที (Independent - Sample t - test) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3.2 สถิติที่ใช้

3.2.1 วิเคราะห์ข้อมูลของรูปแบบการเรียนรู้เพื่อส่งเสริมความสามารถในการแก้ปัญหา และแผนการจัดการเรียนรู้เพื่อส่งเสริมความสามารถในการแก้ปัญหา โดยการหาค่าความเฉลี่ย (Mean) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และการทดสอบสถิติค่าที (t)

3.2.2 วิเคราะห์คุณภาพของแบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติ และความสามารถในการแก้ปัญหา โดยการหาค่าความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) ค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ค่าความยากง่าย (Level of Difficulty) และค่าอำนาจจำแนก (Power of Discrimination)



ผลการวิจัย

1. รูปแบบการเรียนรู้เพื่อส่งเสริมความสามารถในการแก้ปัญหาในวิชาสุขศึกษาสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนห้วยวัง มีความเหมาะสมอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X}$ เท่ากับ 4.74, S.D. เท่ากับ 0.35)

ตารางที่ 1 ผลการตรวจสอบคุณภาพของรูปแบบการเรียนรู้เพื่อส่งเสริมความสามารถในการแก้ปัญหาในวิชาสุขศึกษาสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนห้วยวัง โดยผู้ทรงคุณวุฒิ (n = 5)

รายการประเมิน	$\bar{X}$	S.D.	แปลความหมาย
1. หลักการ			
หลักการของรูปแบบการเรียนรู้เพื่อส่งเสริมความสามารถในการแก้ปัญหาในวิชาสุขศึกษาสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนห้วยวัง มีความสอดคล้องกับแนวคิดและทฤษฎีที่กำหนด	4.65	0.21	มากที่สุด
2. วัตถุประสงค์			
2.1 วัตถุประสงค์ของรูปแบบการเรียนรู้เพื่อส่งเสริมความสามารถในการแก้ปัญหาในวิชาสุขศึกษาสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนห้วยวัง มีความสอดคล้องกับหลักการ	4.77	0.16	มากที่สุด
2.2 วัตถุประสงค์ของรูปแบบการเรียนรู้เพื่อส่งเสริมความสามารถในการแก้ปัญหาในวิชาสุขศึกษาสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนห้วยวัง มีความสอดคล้องกับกระบวนการจัดการเรียนรู้	4.87	0.34	มากที่สุด
3. เนื้อหา			
3.1 เนื้อหาที่มีความสอดคล้องกับหลักการ	4.85	0.44	มากที่สุด
3.2 เนื้อหาที่มีความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์	4.72	0.51	มากที่สุด
4. กระบวนการจัดการเรียนรู้			
4.1 กระบวนการจัดการเรียนรู้มีความสอดคล้องกับแนวคิดและทฤษฎี	4.67	0.22	มากที่สุด
4.2 กระบวนการจัดการเรียนรู้มีความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์	4.84	0.43	มากที่สุด
4.3 กระบวนการจัดการเรียนรู้มีความสอดคล้องกับเนื้อหา	4.74	0.35	มากที่สุด
4.4 กระบวนการจัดการเรียนรู้มีความเหมาะสมในการจัดการเรียนรู้ให้กับนักเรียน	4.71	0.31	มากที่สุด
H: Head (สร้างความสนใจ) มีความเหมาะสมช่วยสร้างความสนใจของนักเรียนในการจัดการเรียนรู้	4.69	0.48	มากที่สุด
E: Exploration (สำรวจและศึกษา) มีความเหมาะสมช่วยให้นักเรียนเชื่อมโยงความรู้เดิมเข้ากับความรู้ใหม่ทำให้เข้าใจเนื้อหายิ่งขึ้น	4.66	0.29	มากที่สุด
A: Act (การปฏิบัติ) มีความเหมาะสมช่วยให้นักเรียนวิเคราะห์องค์ประกอบต่าง ๆ ที่สัมพันธ์กัน	4.83	0.53	มากที่สุด
L: Learning (สร้างองค์ความรู้) มีความเหมาะสมช่วยให้นักเรียนเห็นมุมมองที่หลากหลายและสรุปองค์ความรู้เป็นของตนเองได้	4.74	0.45	มากที่สุด
T: Test (การทดสอบ) มีความเหมาะสมช่วยให้ประเมินความสามารถในการแก้ปัญหานักเรียนได้	4.78	0.44	มากที่สุด



ตารางที่ 1 ต่อ

รายการประเมิน	$\bar{x}$	S.D.	แปลความหมาย
H: Heart (การเห็นคุณค่า) มีความเหมาะสมช่วยให้แก่นักเรียนตระหนักถึงคุณค่าที่เกิดจากการจัดการเรียนรู้	4.87	0.55	มากที่สุด
5. การวัดและประเมินผล			
5.1 การวัดและประเมินผลมีความสอดคล้องกับแนวคิดและทฤษฎีที่กำหนด	4.62	0.53	มากที่สุด
5.2 การวัดและประเมินผลมีความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์	4.70	0.32	มากที่สุด
5.3 การวัดและประเมินผลมีความสอดคล้องกับเนื้อหา	4.75	0.38	มากที่สุด
รวม	4.74	0.35	มากที่สุด

จากตารางที่ 1 แสดงให้เห็นว่า รูปแบบการเรียนรู้เพื่อส่งเสริมความสามารถในการแก้ปัญหาในวิชาสุขศึกษา สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนห้วยวัง มีความเหมาะสมมากที่สุด ($\bar{x}$ เท่ากับ 4.74, S.D. เท่ากับ 0.35)

2. ผลการใช้รูปแบบการเรียนรู้เพื่อส่งเสริมความสามารถในการแก้ปัญหาในวิชาสุขศึกษาสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนห้วยวัง

2.1 ค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติ และความสามารถในการแก้ปัญหา ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ตารางที่ 2 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติ และความสามารถในการแก้ปัญหา ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง (n = 40)

ประเด็น	กลุ่มทดลอง				t	p-value
	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง			
	$\bar{x}$	S.D.	$\bar{x}$	S.D.		
ความรู้	8.73	3.44	21.38	5.78	23.74	0.00*
เจตคติ	7.18	2.76	10.20	3.14	8.23	0.00*
การปฏิบัติ	6.48	1.03	11.53	1.74	19.57	0.00*
ความสามารถในการแก้ปัญหา	6.70	2.11	12.00	1.74	17.92	0.00*

*p < .05

จากตารางที่ 2 แสดงให้เห็นว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติ และความสามารถในการแก้ปัญหา ของกลุ่มทดลองหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05



ตารางที่ 3 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติและความสามารถในการแก้ปัญหา ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มควบคุม (n = 40)

ประเด็น	กลุ่มควบคุม				t	p-value
	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง			
	$\bar{x}$	S.D.	$\bar{x}$	S.D.		
ความรู้	8.63	1.87	8.91	1.28	0.42	0.34
เจตคติ	7.03	1.61	7.12	1.55	0.54	0.49
การปฏิบัติ	7.08	0.58	7.32	1.11	0.09	0.50
ความสามารถในการแก้ปัญหา	5.68	1.71	5.91	1.95	1.57	0.26

*p < .05

จากตารางที่ 3 แสดงให้เห็นว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติ และความสามารถในการแก้ปัญหา ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2.2 ค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติ และความสามารถในการแก้ปัญหา หลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม

ตารางที่ 4 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติและความสามารถในการแก้ปัญหา หลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม (n = 40)

ประเด็น	หลังการทดลอง				t	p - value
	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม			
	$\bar{x}$	S.D.	$\bar{x}$	S.D.		
ความรู้	21.38	5.78	8.91	1.28	17.93	0.00*
เจตคติ	10.20	3.14	7.12	1.55	7.80	0.00*
การปฏิบัติ	11.53	1.74	7.32	1.11	11.79	0.00*
ความสามารถในการแก้ปัญหา	12.00	1.74	5.91	1.95	17.36	0.00*

*p < .05

จากตารางที่ 4 แสดงให้เห็นว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติ และความสามารถในการแก้ปัญหา หลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จะเห็นได้ว่า รูปแบบการเรียนรู้เพื่อส่งเสริมความสามารถในการแก้ปัญหาในวิชาสุขศึกษาสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนห้วยวัง ที่พัฒนาขึ้นมีจุดประสงค์ที่ชัดเจน และแนวคิดพื้นฐานที่สำคัญ คือ เพื่อส่งเสริมความสามารถในการแก้ปัญหา อีกทั้งมีหลักการสำคัญคือการทำความเข้าใจต่อกลุ่มเป้าหมาย และบริบทรอบข้าง การระดมสมอง และการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ การตัดสินใจเลือกแนวทางการแก้ปัญหาที่ดีที่สุด

ทำให้เห็นแนวทางการแก้ปัญหาที่เป็นรูปธรรม โดยเป็นการจัดการเรียนรู้ซึ่งมีความสัมพันธ์สอดคล้องกัน
อย่างเป็นระบบ และมีกระบวนการจัดการเรียนรู้ที่มุ่งเน้นการปฏิบัติที่นำความรู้ และประสบการณ์มาผนวกกับ
สถานการณ์ในปัจจุบันเพื่อให้นักเรียนได้ศึกษาและทำความเข้าใจปัญหาอย่างแท้จริง จนได้แนวทางการ
แก้ปัญหาภายใต้ความรู้และประสบการณ์ อันส่งผลให้นักเรียนมีความรู้ เจตคติ การปฏิบัติ และความสามารถ
ในการแก้ปัญหาที่สูงขึ้น

อภิปรายผลการวิจัย

1. การพัฒนารูปแบบการเรียนรู้เพื่อส่งเสริมความสามารถในการแก้ปัญหาในวิชาสุขศึกษา
สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนห้วยวัง พบว่า รูปแบบการเรียนรู้เพื่อส่งเสริมความสามารถ
ในการแก้ปัญหาในวิชาสุขศึกษาสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนห้วยวัง มี 4 องค์ประกอบ ดังนี้
1) หลักการ 2) วัตถุประสงค์ 3) เนื้อหา 4) กระบวนการจัดการเรียนรู้ ประกอบด้วย H: Head (สร้างความ
สนใจ) E: Exploration (สำรวจและศึกษา) A: Act (การปฏิบัติ) L: Learning (สร้างองค์ความรู้) T: Test
(การทดสอบ) และ H: Heart (การเห็นคุณค่า) และ 5) การวัดและประเมินผล โดยมีความเหมาะสมอยู่ในระดับ
มากที่สุด ($\bar{X}$ เท่ากับ 4.74, S.D. เท่ากับ 0.35)

ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ ทั้งนี้เพราะในการสร้างและพัฒนา รูปแบบการเรียนรู้เพื่อส่งเสริม
ความสามารถในการแก้ปัญหานั้นได้ดำเนินการตามขั้นตอนในการพัฒนาอย่างเป็นระบบ ในแต่ละขั้นตอน
มีความเกี่ยวข้องสัมพันธ์กันครอบคลุมองค์ประกอบที่สำคัญ โดยมีแนวคิดและทฤษฎีรองรับโดยเริ่มต้นจากการ
สร้าง HEALTH Model บนพื้นฐานวงจรคุณภาพ PDCA และได้พัฒนาเข้าสู่กระบวนการวิจัย โดยการศึกษา
สภาพปัญหา ความต้องการและความจำเป็น ตลอดจนแนวคิด ทฤษฎี เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
อันได้แก่ รูปแบบการเรียนการสอน และความสามารถในการแก้ปัญหาเพื่อกำหนดองค์ประกอบ และ
กระบวนการจัดการเรียนรู้ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ ทิศนา ขัมมณี (Tissana Khammanee, 2012) ที่ว่า
“การพัฒนารูปแบบการเรียนการสอนจะต้องมีการศึกษาสภาพการณ์และปัญหาที่เกี่ยวข้องเพื่อค้นหา
องค์ประกอบที่จะช่วยให้รูปแบบการเรียนการสอนมีประสิทธิภาพเมื่อนำไปใช้จริง” และได้นำข้อมูลมาทำการ
สังเคราะห์องค์ประกอบของรูปแบบการเรียนรู้เพื่อส่งเสริมความสามารถในการแก้ปัญหาในวิชาสุขศึกษา
ได้ 5 องค์ประกอบ ดังนี้ 1) หลักการ 2) วัตถุประสงค์ 3) เนื้อหา 4) กระบวนการจัดการเรียนรู้ และ 5) การวัด
และประเมินผล ซึ่งเป็นไปตามแนวคิดของ แคมป์ มอริสสัน และโรส (Kemp, Morrison, & Ross, 1994) และ
จอยส์ และวีล (Joyce, & Weil, 2000) โดยมีขั้นตอนในการแก้ปัญหา 4 ขั้นตอน ดังนี้ 1) การประเมิน
สถานการณ์/ทำความเข้าใจกับปัญหา 2) การค้นหาต้นเหตุของปัญหา 3) การค้นหาวิธีการแก้ปัญหา และ
4) การดำเนินการแก้ปัญหา ซึ่งเป็นไปตามแนวคิดของ กิลฟอร์ด (Guilford, 1971) และ เวียร์ (Weir, 1974)
จากนั้นผู้วิจัยจึงได้นำข้อมูลที่ได้จากการสังเคราะห์มาพัฒนา HEALTH Model การเรียนรู้เพื่อส่งเสริมความสามารถ
ในการแก้ปัญหาในวิชาสุขศึกษาสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนห้วยวัง ซึ่งประกอบด้วย 1) หลักการ
2) วัตถุประสงค์ 3) เนื้อหา 4) กระบวนการจัดการเรียนรู้ ซึ่งมี 6 ขั้นตอน ดังนี้ H: Head (สร้างความสนใจ)
การประเมินสถานการณ์ / ทำความเข้าใจกับปัญหา E: Exploration (สำรวจและศึกษา) การค้นหาต้นเหตุและ
วิธีแก้ปัญหา A: Act (การปฏิบัติ) การดำเนินการแก้ปัญหา L: Learning (สร้างองค์ความรู้) T: Test (การทดสอบ)
และ H: Heart (การเห็นคุณค่า) และ 5) การวัดและประเมินผล รูปแบบการเรียนรู้เพื่อส่งเสริมความสามารถ

ในการแก้ปัญหา ได้รับการตรวจสอบคุณภาพจากผู้ทรงคุณวุฒิ และนำไปทดลองใช้เป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ และได้ผลการวิจัยสอดคล้องกับ วิชิตา มาลาสาย (Wichuda Malasai, 2018) ที่ทำการวิจัย เรื่อง การพัฒนา รูปแบบการเรียนการสอนเพื่อเสริมสร้างความสามารถในการแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ทางคณิตศาสตร์ของ นักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสว่างแดนดินพบว่า รูปแบบการเรียนการสอนที่เสริมสร้างความสามารถ ในการแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ทางคณิตศาสตร์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสว่างแดนดิน 7 องค์ประกอบ ซึ่งมีคุณภาพเหมาะสมอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X}$ เท่ากับ 4.72, S.D. เท่ากับ 0.54)

2. การศึกษาผลการใช้รูปแบบการเรียนรู้อเพื่อส่งเสริมความสามารถในการแก้ปัญหาในวิชา สุขศึกษาสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนห้วยวัง

2.1 ค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติ และความสามารถ ในการแก้ปัญหา ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมพบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนน ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติ และความสามารถในการแก้ปัญหา หลังการทดลอง ของกลุ่มทดลอง สูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ ทั้งนี้เพราะการที่นักเรียนได้เรียนรู้จากการปฏิบัติผ่านการจัดกิจกรรมที่หลากหลายและต่อเนื่องจึงทำให้เกิดความรู้ เจตคติ การปฏิบัติ และความสามารถในการแก้ปัญหา ดังที่ ชวาร์ท (Schwartz, 1975) กล่าวว่า “การจะปฏิบัติงานให้ประสบผลสำเร็จนั้นต้องอาศัยทั้งความรู้ เจตคติที่ดีต่องานที่ปฏิบัติ และการยอมรับที่จะ ปฏิบัติ” และคำกล่าวของ พวงรัตน์ ทวีรัตน์ (Puangrat Thaveerattana, 1997) ที่ว่า “เจตคติ หมายถึง ความรู้สึกของบุคคลต่าง ๆ อันเป็นผลเนื่องมาจากการเรียนรู้และประสบการณ์ ซึ่งจะเป็นตัวกระตุ้นให้บุคคล แสดงพฤติกรรมต่อสิ่งต่าง ๆ ไปในทิศทางใดทิศทางหนึ่งโดยอาจเป็นไปในทางสนับสนุน หรือต่อต้านก็ได้” จนส่งผลให้นักเรียนนำความรู้ ประสบการณ์ และความคิดมาใช้ในการแก้ปัญหาในสถานการณ์ต่าง ๆ อย่างมี คุณภาพซึ่งเท่ากับเป็นการส่งเสริมความสามารถในการแก้ปัญหาของนักเรียนให้สูงขึ้น สอดรับกับคำกล่าวของ สุกัญญา ศรีสาคร (Sukanya Srisakorn, 2004) ที่ว่า “การแก้ปัญหา หมายถึง การดำเนินการเพื่อให้บรรลุ ตามจุดมุ่งหมายที่ต้องการโดยนำความรู้ ประสบการณ์ และความคิด มาใช้แก้ปัญหาในสถานการณ์ต่าง ๆ โดยในการแก้ปัญหาที่ซับซ้อนอย่างมีคุณภาพและประสบผลสำเร็จนั้นจำเป็นต้องเลือกใช้วิธีการ หรือ กระบวนการในการแก้ปัญหาที่ดีที่สุด” และในส่วนของกลุ่มควบคุมซึ่งใช้การสอนแบบปกติ ซึ่งก็คือ การบรรยาย จึงทำให้ค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ในแต่ละด้านไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ระดับ .05 ดังงานวิจัยของ วชิรวิทย์ ช้างแก้ว (Wachirawit Changkaew, 2017) ที่ทำการวิจัย เรื่อง ผลการ จัดการเรียนรู้วิชาสุขศึกษา โดยใช้รูปแบบการเรียนการสอนเชิงผลิตภาพที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและ ความสามารถในการสร้างสื่อนวัตกรรมทางสุขภาพของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 4 พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนน ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติ และความสามารถในการสร้างสื่อนวัตกรรมทางสุขภาพ หลังการทดลองของกลุ่มทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2.2 ค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติ และความสามารถ ในการแก้ปัญหา หลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมพบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ ทางการเรียนด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติ และความสามารถในการแก้ปัญหา หลังการทดลอง ของกลุ่ม ทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ ทั้งนี้เพราะ



กระบวนการจัดการเรียนรู้ที่มีความชัดเจนและต่อเนื่องจึงทำให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้และเจตคติจึงทำให้สามารถปฏิบัติตนในการแก้ปัญหาได้อย่างถูกต้อง ดังที่ ชวาร์ท (Schwartz, 1975) กล่าวว่า “ความรู้และเจตคติมีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกันจึงทำให้เกิดพฤติกรรมหรือการปฏิบัติตามมา” และเมื่อนักเรียนได้ลงมือปฏิบัติการแก้ปัญหาก็จะเกิดการเรียนรู้ที่จะแก้ปัญหา ดังแนวคิดของ อาชญญา รัตนอุบล (Achanya Rattanaubol, 2004) ที่ว่า “ปัญหาที่เกิดขึ้นไม่ว่าจะเป็นปัญหาในการทำงาน หรือปัญหาในชีวิตจริงเมื่อต้องการที่จะหาคำตอบของปัญหาดังกล่าวจะต้องเรียนรู้จากการลงมือปฏิบัติจริง” ทั้งนี้เพราะการเรียนรู้จากการปฏิบัติจริงเป็นการเปิดโอกาสให้นักเรียนได้สร้างความรู้ ตลอดจนได้คิดแก้ปัญหาและแสวงหาคำตอบด้วยตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ โสภา ช้อยชต (Sopha Chochod, 2017) ที่ทำการวิจัย เรื่อง ผลการจัดการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาโดยใช้ปัญหาเป็นฐานและทฤษฎีประมวลสารสนเทศทางสังคมที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและความสามารถในการแก้ปัญหาพฤติกรรมกลั่นแกล้งทางโลกออนไลน์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติและความสามารถในการแก้ปัญหาพฤติกรรมกลั่นแกล้งทางโลกออนไลน์ หลังการทดลองของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จะเห็นได้ว่า รูปแบบการเรียนรู้เพื่อส่งเสริมความสามารถในการแก้ปัญหาในวิชาสุขศึกษาสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนห้วยวัง แตกต่างจากการจัดการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาแบบปกติที่ทำการสอนโดยการบรรยายเนื้อหาจากภาพที่เกี่ยวข้องกับบทเรียนในการนำเสนอ และจะเน้นการอธิบายให้ความรู้มากกว่าที่จะให้นักเรียนได้ศึกษาข้อมูลและสร้างความรู้ด้วยตนเองจึงทำให้เกิดการเรียนรู้ไม่มากเท่าที่ควรอีกทั้งไม่มีการจัดกิจกรรมที่ใช้สถานการณ์ในการจัดการเรียนการสอนจะเป็นตัวกระตุ้นให้นักเรียนเกิดความสนใจในการเรียนรู้ เกิดความต้องการในการที่จะหาคำตอบเพื่อตอบโจทย์การแก้ปัญหาจากสถานการณ์ดังกล่าว รวมถึงการจัดกิจกรรมกลุ่มถือว่าเป็นส่วนสำคัญในการจัดการเรียนรู้ที่เป็นการเปิดโอกาสให้นักเรียนร่วมกันแก้ปัญหาจึงทำให้กลุ่มทดลองมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติและความสามารถในการแก้ปัญหาสูงกว่ากลุ่มควบคุม ซึ่งรูปแบบการเรียนรู้เพื่อส่งเสริมความสามารถในการแก้ปัญหาในวิชาสุขศึกษาสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนห้วยวัง

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

1. ครูผู้สอนต้องทำการศึกษาค้นคว้าของรูปแบบการเรียนรู้เพื่อส่งเสริมความสามารถในการแก้ปัญหาในวิชาสุขศึกษาสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนห้วยวัง โดยละเอียดเพื่อให้นักเรียนเข้าใจและสามารถปฏิบัติกิจกรรมได้อย่างถูกต้อง จะสามารถช่วยให้กิจกรรมการเรียนการสอนบรรลุวัตถุประสงค์ได้เป็นอย่างดี
2. การปฏิสัมพันธ์ที่ดีระหว่างครูผู้สอนกับนักเรียนจะช่วยส่งเสริมให้ใช้ความสามารถในการแก้ปัญหาและทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยตนเองของนักเรียนมากยิ่งขึ้น
3. การนำรูปแบบการเรียนรู้เพื่อส่งเสริมความสามารถในการแก้ปัญหาในวิชาสุขศึกษาสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนห้วยวัง ไปใช้การจัดการเรียนรู้นั้นเพื่อให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุดครูผู้สอนจะต้องศึกษารายละเอียดของการจัดกิจกรรมเพื่อเตรียมสื่อการเรียนรู้ให้พร้อมก่อนทำการสอน



References

- Achanya Rattanaubol. (2004). *Behavioral science variables related to further education at the graduate level* (Master's thesis), Srinakharinwirot University, Prasarnmit.
- Guilford, J. P. (1971). *The Nature of Human Intelligence*. McGraw - Hill.
- Joyce, B., & Weil, M. (2000). *Models of Teaching* (6th ed.). Boston: Allyn and Bacon.
- Kemp, J. E., Morrison, G. R., & Ross, S. V. (1994). *Design Effective Instruction*. New York: Macmillan.
- Puangrat Thaveerattana. (1997). *Research Methods in Behavioral Sciences and Social Sciences* (7th ed.). Bangkok: Bureau of Educational and Psychological Testing Srinakharinwirot University Prasarnmit.
- Registration and measurement Horwang School. (2021). *Student Data of Horwang School, Academic Year 2021*. Bangkok: Horwang School.
- Rovinelli, R. J., & Hambleton, R. K. (1978). On the use of content specialists in the assessment of criterion - referenced test item validity. *Dutch Journal of Educational Research*, 6(2), 49 - 60.
- Schwartz, L. L. (1975). Criteria for effective university teaching. *Improving College and University Teaching*, 28(4), 120 - 123.
- Sopha Chochod. (2017). *Results of learning management in health education by using problem - based and computational theory social informatics on academic achievement and problem - solving ability the online bullying of students in grade 2 education thesis* (Master's thesis), Chulalongkorn University.
- Sukanya Srisakorn. (2004). *Developing the ability to think and solve problem of secondary school students that manages learning by using techniques for solving problems in the future* (Master's thesis), Silpakorn University.
- Sukhon Sinthapanon. (2015). *Learning Management of Modern Teachers to Develop Learners' skills in the 21st century*. Bangkok: 9119 Printing Techniques.
- Tissana Khammanee. (2012). *Teaching style: A variety of options*. Bangkok: Chulalongkorn University Press.
- Weir, J. J. (1974). Problem SOLVING EVERY body's Problem. *The Science Teacher*, 4(4), 16 - 18.
- Wachirawit Changkaew. (2017). *Results of learning management in health education by using a productive teaching model affecting academic achievement and ability to create innovative health media of grade 4 students* (Master's thesis), Chulalongkorn University.



Wichuda Malasai. (2018). *The development of teaching and learning models to enhance the ability of creatively solve math problems of Grade 6 students at school Sawang Daen Din*. Research funding, Office of the Basic Education Commission Ministry of Education.

Received: November 5, 2022

Revised: January 6, 2023

Accepted: January 9, 2023



ผลการเรียนรู้ตามกรอบมาตรฐานคุณวุฒิระดับอุดมศึกษาแห่งชาติ ในการเรียนออนไลน์ ของนักศึกษาหลักสูตรศึกษาศาสตรบัณฑิต สาขาพลศึกษา มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

วิชญ์ อรุณเมฆ และวรพล แสนจันทร์

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตสมุทรสาคร

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบความคิดเห็นต่อผลการเรียนรู้ตามกรอบมาตรฐานคุณวุฒิระดับอุดมศึกษาแห่งชาติในการเรียนออนไลน์ของนักศึกษาหลักสูตรศึกษาศาสตรบัณฑิต สาขาพลศึกษา มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ ประชากรที่ใช้ในการวิจัย คือ นักศึกษาสาขาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ ปีการศึกษา 2565 จำนวน 7,803 คน กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 384 คน จาก 17 วิทยาเขตทั่วประเทศ ซึ่งผู้วิจัยใช้การสุ่มอย่างง่ายภูมิภาคละ 2 วิทยาเขต รวมทุกภูมิภาคได้ 8 วิทยาเขต และกำหนดสัดส่วนกลุ่มตัวอย่างให้เท่ากันได้วิทยาเขตละ 48 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือ แบบสอบถามความคิดเห็นต่อผลการเรียนรู้ตามกรอบมาตรฐานคุณวุฒิระดับอุดมศึกษาแห่งชาติ ในการเรียนออนไลน์ของนักศึกษาหลักสูตรศึกษาศาสตรบัณฑิต สาขาพลศึกษา มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ ประกอบด้วย 6 ด้าน คือ ด้านคุณธรรม จริยธรรม ด้านความรู้ ด้านทักษะทางปัญญา ด้านทักษะและความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและความรับผิดชอบ ด้านทักษะการวิเคราะห์เชิงตัวเลข การสื่อสารและการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ และด้านวิถีวิทยาการจัดการจัดการเรียนรู้ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้การแจกแจงความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว และการทดสอบรายคู่โดยวิธีการของเชฟเฟ

ผลการวิจัยพบว่า 1) ความคิดเห็นต่อผลการเรียนรู้ตามกรอบมาตรฐานคุณวุฒิระดับอุดมศึกษาแห่งชาติในการเรียนออนไลน์ของนักศึกษาหลักสูตรศึกษาศาสตรบัณฑิต สาขาพลศึกษา มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ รายด้าน และโดยรวมทุกด้านอยู่ในระดับมาก 2) ความคิดเห็นต่อผลการเรียนรู้ตามกรอบมาตรฐานคุณวุฒิระดับอุดมศึกษาแห่งชาติในการเรียนออนไลน์ของนักศึกษาหลักสูตรศึกษาศาสตรบัณฑิต สาขาพลศึกษา มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ ระหว่างวิทยาเขตในภาคเหนือและภาคตะวันออกเฉียงเหนือ แตกต่างกับภาคกลางอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คำสำคัญ: กรอบมาตรฐานคุณวุฒิระดับอุดมศึกษาแห่งชาติ; การเรียนออนไลน์; สาขาพลศึกษา



THE LEARNING OUTCOMES OF PHYSICAL EDUCATION STUDENTS ACCORDING TO THAI QUALIFICATIONS FRAMEWORK IN ONLINE LEARNING FOR HIGHER EDUCATION, THAILAND NATIONAL SPORTS UNIVERSITY

Wisanu Arunmek, and Worapon Sanjan

Faculty of Education, Thailand National Sports University Samut Sakhon Campus

Abstract

The purposes of this research are to study and to compare the opinions on student learning outcomes according to Thailand National Higher Education Qualifications Framework, through online study of students in the Bachelor of Education Program in Physical Education, Thailand National Sports University. The population of this research was 7,803 students majoring in Physical Education at the Faculty of Education, Thailand National Sports University, Academic Year 2022: and 384 samples from 17 campuses across the country were obtained by using a simple random sampling method, 2 campuses per region, totaling 8 campuses in all regions and set the sample proportion equally to get 48 students per campus. The instrument for collecting data is a questionnaire consisting of 6 areas, specifically: 1) morality and ethics 2) knowledge 3) cognitive skills 4) interpersonal skills and responsibility 5) numerical analysis, communication and information technology skills and 6) learning management skills. The data were analyzed to calculate frequency, percentage, mean, standard deviation using both one-way ANOVA and Scheffe methods.

Results indicated as follows: 1) The opinions on learning outcomes according to the National Qualifications Framework for Higher Education in the online learning of students in the Bachelor of Education Program in Physical Education, Thailand National Sports University, are in each and every aspect of the 6 qualitative levels, at a high level of satisfaction and learning outcomes; 2) The opinions on learning outcomes according to the National Qualifications Framework for Higher Education in online learning among students in Bachelor of Education Program in Physical Education, Thailand National Sports University among campuses in specifically the North and Northeast part of Thailand differ significantly from the Central Region at the .05 level.

Keywords: Thai Qualifications Framework, Online Learning, Physical Education



บทนำ

การศึกษาเป็นเครื่องมือสำคัญในการสร้างคน สร้างสังคม และสร้างชาติ เป็นกลไกหลักในการพัฒนา กำลังคนให้มีคุณภาพ สามารถดำรงชีวิตอยู่ร่วมกับบุคคลอื่นในสังคมได้อย่างเป็นสุข ในกระแสการเปลี่ยนแปลง อย่างรวดเร็วของโลกศตวรรษที่ 21 เนื่องจากการศึกษามีบทบาทสำคัญในการสร้างความได้เปรียบของประเทศ เพื่อการแข่งขันและยืนหยัดในเวทีโลกภายใต้ระบบเศรษฐกิจและสังคมที่เป็นพลวัต ประเทศต่าง ๆ ทั่วโลกจึง ให้ความสำคัญและทุ่มเทกับการพัฒนาการศึกษา เพื่อพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ของตนให้สามารถก้าวทันการ เปลี่ยนแปลงของระบบเศรษฐกิจและสังคมของประเทศ ภูมิภาค และของโลก ควบคู่กับการธำรงรักษา อัตลักษณ์ของประเทศ ในส่วนของประเทศไทยได้ให้ความสำคัญกับการจัดการศึกษา การพัฒนาศักยภาพและ ขีดความสามารถของคนไทยให้มีความรู้ ทักษะ ความรู้ความสามารถ และสมรรถนะที่สอดคล้องกับความต้องการของ ตลาดงานและการพัฒนาประเทศ ภายใต้แรงกดดันภายนอกจากกระแสโลกาภิวัตน์ และแรงกดดันภายใน ประเทศที่เป็นปัญหาวิกฤตที่ประเทศต้องเผชิญ เพื่อให้คนไทยมีคุณภาพชีวิตที่ดี สังคมไทยเป็นสังคมคุณธรรม จริยธรรม และประเทศสามารถก้าวข้ามกับดักประเทศที่มีรายได้ปานกลางไปสู่ประเทศที่พัฒนาแล้ว รองรับ การเปลี่ยนแปลงของโลกทั้งในปัจจุบันและอนาคต (Education Council Secretariat, 2017) การศึกษาเป็น กระบวนการเรียนรู้เพื่อให้เกิดความเจริญงอกงามของบุคคลและสังคม โดยการถ่ายทอดความรู้ การฝึกฝน การอบรม การสืบสานทางวัฒนธรรม การสร้างสรรค์จรรโลงความก้าวหน้าทางวิชาการ การสร้างองค์ความรู้ อันเกิดจากการจัดสภาพแวดล้อม สังคม การเรียนรู้และปัจจัยเกื้อหนุนให้บุคคลเรียนรู้อย่างต่อเนื่องตลอดชีวิต (Government Gazette, 1999)

ปัจจุบันสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID - 19) ยังคงมีอย่างต่อเนื่อง เป็นระยะเวลามากกว่า 2 ปี ซึ่งส่งผลกระทบต่อชีวิตความเป็นอยู่ของคนทั่วโลก เศรษฐกิจตกต่ำ มีผู้ติดเชื้อและ เสียชีวิตเป็นจำนวนมาก การดำเนินชีวิตประจำวันจำเป็นต้องปรับเปลี่ยนไปเพื่อป้องกันการแพร่ระบาดของโรค ติดเชื้อมากขึ้น โดยการใช้ชีวิตรูปแบบใหม่ (new normal) การเว้นระยะห่างทางสังคม (social distancing) การทำงานอยู่ที่บ้าน (work from home) การสวมใส่หน้ากาก และการล้างมือบ่อย ๆ เป็นมาตรการหลักที่ นำมาใช้เพื่อป้องกันการแพร่ระบาดของโรค ประเทศไทยได้รับผลกระทบจากโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID - 19) เป็นอย่างมากเช่นเดียวกัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งในภาคการท่องเที่ยว ซึ่งถือว่าเป็นภาคที่สร้าง รายได้ให้กับประเทศไทยเป็นอย่างมาก นอกจากผลกระทบในด้านของเศรษฐกิจแล้ว ในด้านของการศึกษาก็ ได้รับผลกระทบเช่นเดียวกัน ดังนั้น การใช้การจัดการเรียนการสอนแบบออนไลน์ (Online) แทนการสอนใน โรงเรียนและสถาบันการศึกษาต่าง ๆ ทั้งของภาครัฐและเอกชน แทนการเรียนการสอนที่ผู้สอนและผู้เรียนต้อง อยู่ในห้องเรียนรวมกัน ทั้งนี้ เพื่อให้การเรียนการสอนยังคงดำเนินต่อไปได้อย่างต่อเนื่อง และเป็นการป้องกันการ แพร่เชื้อในสถานศึกษา จึงทำให้ทั้งผู้สอนและผู้เรียนต้องมีการปรับตัวเพื่อเรียนรู้วิธีการที่ใช้สำหรับการ เรียนการสอนแบบออนไลน์ เช่น ZOOM, Line, Microsoft Teams และ Google Meet เป็นต้น เพื่อเป็น ช่องทางในการสื่อสารระหว่างผู้สอนกับผู้เรียน และระหว่างผู้เรียนด้วยกันเอง ตลอดจนการปรับเปลี่ยนเทคนิค การสอนและการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนในรูปแบบใหม่ให้สอดคล้องกับสภาพจริง ในการเรียนการสอน แบบออนไลน์นั้น เป็นการยากที่จะปฏิเสธได้ว่าเป็นความท้าทายของผู้สอนและผู้เรียนในการที่จะทำให้การจัด กิจกรรมการเรียนการสอนบรรลุตามวัตถุประสงค์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในรายวิชาที่ต้องปฏิบัติทักษะหรือพลศึกษา



ซึ่งเมื่อพิจารณาแล้วในการที่จะทำให้การจัดการเรียนการสอนพลศึกษาบรรลุตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้คงเป็นไปได้ยาก เนื่องจากการเรียนการสอนพลศึกษาต้องมีการเคลื่อนไหวและเคลื่อนที่นั้น มีลักษณะเฉพาะเจาะจงแตกต่างไปจากการเรียนการสอนที่อยู่ในห้องเรียน กล่าวคือ ผู้เรียนไม่ได้นั่งฟังหรือทำกิจกรรมในห้องเรียน กิจกรรมพลศึกษาเป็นกิจกรรมที่ต้องปฏิบัติ โดยใช้วัสดุ อุปกรณ์ และส่วนใหญ่ผู้เรียนต้องมีการเคลื่อนที่อยู่ในสนาม (Uthai Khongiaem, & Payao Netpracha, 2019) ดังนั้น จึงอาจส่งผลกระทบต่อคุณภาพและมาตรฐานผลการเรียนรู้ตามมาตรฐานคุณวุฒิระดับปริญญาตรีของบัณฑิตสาขาครุศาสตร์ และสาขาศึกษาศาสตร์ โดยคุณภาพของบัณฑิตต้องเป็นไปตามมาตรฐานผลการเรียนรู้ที่คณะกรรมการการอุดมศึกษากำหนด และจะต้องครอบคลุมอย่างน้อย 5 ด้าน คือ 1) ด้านคุณธรรม จริยธรรม 2) ด้านความรู้ 3) ด้านทักษะทางปัญญา 4) ด้านทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและความรับผิดชอบ และ 5) ด้านทักษะการวิเคราะห์เชิงตัวเลข การสื่อสาร และการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ สำหรับสาขา / สาขาวิชาที่เน้นทักษะปฏิบัติต้องเพิ่มมาตรฐานผลการเรียนรู้ด้านทักษะพิสัย ซึ่งมาตรฐานผลการเรียนรู้แต่ละระดับคุณวุฒิ และลักษณะของหลักสูตรอย่างน้อยต้องเป็นไปตามที่คณะกรรมการการอุดมศึกษากำหนดไว้ในแนวทางการปฏิบัติตามกรอบมาตรฐานคุณวุฒิระดับอุดมศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2552 (Ministry of Education, 2009)

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ ได้มีการจัดการศึกษาหลักสูตรศึกษาศาสตรบัณฑิต สาขาพลศึกษา เป็นหลักสูตรที่ผลิตบัณฑิตทางพลศึกษาและบุคลากรสายวิชาชีพทางพลศึกษาตามความต้องการของสังคม การศึกษาคุณลักษณะของนักศึกษาสาขาพลศึกษา จากการเรียนออนไลน์ว่ามีคุณภาพตามกรอบมาตรฐานคุณวุฒิระดับอุดมศึกษาแห่งชาติมากน้อยเพียงใด ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญที่จะสะท้อนให้เห็นถึงข้อเท็จจริงที่เกิดขึ้นและจะทำให้ผู้มีส่วนเกี่ยวข้องได้มีข้อมูลเพื่อเป็นแนวทางในการจัดการเรียนการสอนออนไลน์ให้มีประสิทธิภาพและเกิดประสิทธิผลแก่ผู้เรียน ดังนั้น ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาผลการเรียนรู้ตาม กรอบมาตรฐานคุณวุฒิระดับอุดมศึกษาแห่งชาติ ในการเรียนออนไลน์ของนักศึกษาหลักสูตรศึกษาศาสตรบัณฑิต สาขาพลศึกษา มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาความคิดเห็นต่อผลการเรียนรู้ตามกรอบมาตรฐานคุณวุฒิระดับอุดมศึกษาแห่งชาติในการเรียนออนไลน์ของนักศึกษาหลักสูตรศึกษาศาสตรบัณฑิต สาขาพลศึกษา มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ
2. เพื่อเปรียบเทียบความคิดเห็นต่อผลการเรียนรู้ตามกรอบมาตรฐานคุณวุฒิระดับอุดมศึกษาแห่งชาติในการเรียนออนไลน์ของนักศึกษาหลักสูตรศึกษาศาสตรบัณฑิต สาขาพลศึกษา มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ ระหว่างวิทยาเขตในภาคเหนือ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ภาคกลาง และภาคใต้

สมมติฐานของการวิจัย

ผลการเรียนรู้ตามกรอบมาตรฐานคุณวุฒิระดับอุดมศึกษาแห่งชาติในการเรียนออนไลน์ของนักศึกษาหลักสูตรศึกษาศาสตรบัณฑิต สาขาพลศึกษา มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ ระหว่างวิทยาเขตในภาคเหนือ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ภาคกลาง และภาคใต้แตกต่างกัน



วิธีดำเนินการวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักศึกษาสาขาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ ปีการศึกษา 2565 จำนวน 7,803 คน

กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักศึกษาสาขาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ ปีการศึกษา 2565 จำนวน 384 คน ได้มาจากการประมาณขนาดกลุ่มตัวอย่างของยามาเน (Yamane, 1973) ที่ระดับความเชื่อมั่นร้อยละ 95 และระดับความคลาดเคลื่อนที่ยอมรับได้ร้อยละ 5 โดยแบ่งขั้นตอนดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 สุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) โดยคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ มี 17 วิทยาเขต ทุกภูมิภาคของประเทศไทย และมีบริบทการจัดการเรียนการสอนที่เป็นมาตรฐานเดียวกัน จึงทำการสุ่มนักศึกษาจากวิทยาเขตภูมิภาคละ 2 วิทยาเขต รวมทุกภูมิภาคได้ 8 วิทยาเขต โดยการจับฉลาก

ขั้นตอนที่ 2 แบ่งสัดส่วนกลุ่มตัวอย่างให้เท่ากันทุกวิทยาเขต ซึ่งผู้วิจัยใช้การสุ่มอย่างง่ายภูมิภาคละ 2 วิทยาเขต รวมทุกภูมิภาคได้ 8 วิทยาเขต และกำหนดสัดส่วนกลุ่มตัวอย่างให้เท่ากัน ได้วิทยาเขตละ 48 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือ แบบสอบถามความคิดเห็นต่อผลการเรียนรู้ตามกรอบมาตรฐานคุณวุฒิระดับอุดมศึกษาแห่งชาติ ในการเรียนออนไลน์ของนักศึกษาหลักสูตรศึกษาศาสตรบัณฑิต สาขาพลศึกษา มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ โดยแบ่งออกเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 สถานภาพทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม มีลักษณะเป็นแบบตรวจคำตอบ (Checklist)

ตอนที่ 2 ผลการเรียนรู้ตามกรอบมาตรฐานคุณวุฒิระดับอุดมศึกษาแห่งชาติ ในการเรียนออนไลน์ของนักศึกษาหลักสูตรศึกษาศาสตรบัณฑิต สาขาพลศึกษา มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ ซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยนำมาตรฐานผลการเรียนรู้ ตามมาตรฐานคุณวุฒิระดับปริญญาตรี สาขาครุศาสตร์ และสาขาศึกษาศาสตร์ (หลักสูตร 4 ปี) มาเป็นกรอบในการสร้างแบบสอบถาม มีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scales) 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย น้อยที่สุด แบ่งออกเป็น 6 ด้าน คือ 1) ด้านคุณธรรม จริยธรรม 2) ด้านความรู้ 3) ด้านทักษะทางปัญญา 4) ด้านทักษะและความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและความรับผิดชอบ 5) ด้านทักษะการวิเคราะห์เชิงตัวเลข การสื่อสาร และการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ และ 6) ด้านวิถีวิทยาการจัดการจัดการเรียนรู้

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ

1. นำแบบสอบถามที่สร้างเสร็จสมบูรณ์ไปให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน ตรวจสอบและหาค่าความเที่ยงตรงของเนื้อหา (Content Validity) และนำมาวิเคราะห์เพื่อหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Item Objective Congruence: IOC) ซึ่งแบบสอบถามความคิดเห็นต่อผลการเรียนรู้ตามกรอบมาตรฐานคุณวุฒิระดับอุดมศึกษาแห่งชาติ ในการเรียนออนไลน์ของนักศึกษาหลักสูตรศึกษาศาสตรบัณฑิต สาขาพลศึกษา มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ มีค่าความเที่ยงตรงทุกข้ออยู่ระหว่าง 0.60 - 1.00

2. นำแบบสอบถามไปทดลองใช้ (Try out) เพื่อหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถาม โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha Coefficient) ของครอนบาค (Cronbach) ข้อคำถามที่นำมาใช้มีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟามากกว่า 0.70 ซึ่งมีค่าความเชื่อมั่นอยู่ในระดับสูง โดยแบบสอบถามมีค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเฉลี่ย 0.89



การวิเคราะห์ข้อมูล

ข้อมูลที่ได้จากการเก็บรวบรวมโดยการตอบแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น จะถูกนำมาวิเคราะห์โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติ ซึ่งสรุปได้ดังนี้

1. วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามตอนที่ 1 ได้แก่ ข้อมูลสถานภาพส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าความถี่ (frequency) และค่าร้อยละ (percentage)
2. วิเคราะห์ผลการเรียนรู้ตามกรอบมาตรฐานคุณวุฒิระดับอุดมศึกษาแห่งชาติ ในการเรียนออนไลน์ของนักศึกษาหลักสูตรศึกษาศาสตรบัณฑิต สาขาพลศึกษา มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ รายชื่อ รายด้าน และโดยรวม โดยการหาค่าเฉลี่ย (Mean: $\bar{X}$) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation: S.D.)
3. เปรียบเทียบความคิดเห็นต่อผลการเรียนรู้ตามกรอบมาตรฐานคุณวุฒิระดับอุดมศึกษาแห่งชาติในการเรียนออนไลน์ของนักศึกษาหลักสูตรศึกษาศาสตรบัณฑิต สาขาพลศึกษา มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ ระหว่างวิทยาเขตในภาคเหนือ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ภาคกลาง และภาคใต้ โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One Way ANOVA) กำหนดนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ถ้าพบความแตกต่างให้ทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่โดยวิธีการของเชฟเฟ (Scheffe' test)

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัย เรื่อง ผลการเรียนรู้ตามกรอบมาตรฐานคุณวุฒิระดับอุดมศึกษาแห่งชาติ ในการเรียนออนไลน์ของนักศึกษาหลักสูตรศึกษาศาสตรบัณฑิต สาขาพลศึกษา มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ มีผลการวิจัยสามารถสรุปได้ดังนี้

ตารางที่ 1 ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของผลการเรียนรู้ตามกรอบมาตรฐานคุณวุฒิระดับอุดมศึกษาแห่งชาติ ในการเรียนออนไลน์ของนักศึกษาหลักสูตรศึกษาศาสตรบัณฑิต สาขาพลศึกษา มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

รายการ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
1. ด้านคุณธรรม จริยธรรม	4.42	0.63	มาก
2. ด้านความรู้	4.26	0.62	มาก
3. ด้านทักษะทางปัญญา	4.27	0.66	มาก
4. ด้านทักษะและความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและความรับผิดชอบ	4.29	0.74	มาก
5. ด้านทักษะการวิเคราะห์เชิงตัวเลข การสื่อสาร และการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ	4.24	0.71	มาก
6. ด้านวิิวิวิทยาการจัดการจัดการเรียนรู้	4.22	0.69	มาก
รวม	4.28	0.62	มาก

จากตารางที่ 1 พบว่า ผลการเรียนรู้ตามกรอบมาตรฐานคุณวุฒิระดับอุดมศึกษาแห่งชาติ ในการเรียนออนไลน์ของนักศึกษาหลักสูตรศึกษาศาสตรบัณฑิต สาขาพลศึกษา มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ โดยรวมทุกด้านอยู่ในระดับมาก (4.28 ± 0.62) และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงที่สุด คือ ด้านคุณธรรม จริยธรรม (4.42 ± 0.63) ด้านทักษะและความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและความรับผิดชอบ (4.29 ± 0.74)



ด้านทักษะทางปัญญา (4.27 ± 0.66) ด้านความรู้ (4.26 ± 0.62) ด้านทักษะการวิเคราะห์เชิงตัวเลข การสื่อสาร และการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ (4.24 ± 0.71) และด้านวิิทยาการจัดการจัดการเรียนรู้ (4.22 ± 0.69)

ตารางที่ 2 การเปรียบเทียบผลการเรียนรู้ตามกรอบมาตรฐานคุณวุฒิระดับอุดมศึกษาแห่งชาติในการเรียนออนไลน์ของนักศึกษาหลักสูตรศึกษาศาสตรบัณฑิต สาขาพลศึกษา มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ ระหว่างวิทยาเขตในภาคเหนือ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ภาคกลาง และภาคใต้

รายการ	แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F	P
ด้านคุณธรรม จริยธรรม	ระหว่างกลุ่ม	7.575	3	2.525	6.535	.000*
	ภายในกลุ่ม	137.547	356	.386		
	รวม	145.122	359			
ด้านความรู้	ระหว่างกลุ่ม	3.340	3	1.113	2.942	.033
	ภายในกลุ่ม	134.750	356	.379		
	รวม	138.091	359			
ด้านทักษะทางปัญญา	ระหว่างกลุ่ม	3.889	3	1.296	2.995	.031
	ภายในกลุ่ม	154.111	356	.433		
	รวม	158.000	359			
ด้านทักษะและความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและความรับผิดชอบ	ระหว่างกลุ่ม	10.959	3	3.653	6.984	.000*
	ภายในกลุ่ม	186.207	356	.523		
	รวม	197.166	359			
ด้านทักษะการวิเคราะห์เชิงตัวเลข การสื่อสาร และการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ	ระหว่างกลุ่ม	3.614	3	1.205	2.356	.072
	ภายในกลุ่ม	181.996	356	.511		
	รวม	185.610	359			
ด้านวิิทยาการจัดการจัดการเรียนรู้	ระหว่างกลุ่ม	4.676	3	1.559	3.270	.021
	ภายในกลุ่ม	169.658	356	.477		
	รวม	174.333	359			
รวม	ระหว่างกลุ่ม	5.289	3	1.763	4.715	.003*
	ภายในกลุ่ม	133.096	356	.374		
	รวม	138.385	359			

*นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 2 พบว่า ผลการเรียนรู้ตามกรอบมาตรฐานคุณวุฒิระดับอุดมศึกษาแห่งชาติในการเรียนออนไลน์ของนักศึกษาหลักสูตรศึกษาศาสตรบัณฑิต สาขาพลศึกษา มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ ระหว่างวิทยาเขตในภาคเหนือ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ภาคกลาง และภาคใต้ ด้านคุณธรรม จริยธรรม ด้านทักษะและความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและความรับผิดชอบ และโดยรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนำไปทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่โดยวิธีการของเชฟเฟ (Scheff' test)



ตารางที่ 3 การเปรียบเทียบรายคู่ ผลการเรียนรู้ตามกรอบมาตรฐานคุณวุฒิระดับอุดมศึกษาแห่งชาติในการเรียนออนไลน์ของนักศึกษาหลักสูตรศึกษาศาสตรบัณฑิต สาขาพลศึกษา มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ ด้านคุณธรรม จริยธรรม

ภาค	$\bar{X}$	เหนือ	ตะวันออกเฉียงเหนือ	กลาง	ใต้
		4.4161	4.3934	4.1265	4.2399
เหนือ	4.4161	-	.03646	.35066*	.21285
ตะวันออกเฉียงเหนือ	4.3934		-	.31420*	.17639
กลาง	4.1265			-	-.13781
ใต้	4.2399				-

จากตารางที่ 3 พบว่า ผลการเรียนรู้ตามกรอบมาตรฐานคุณวุฒิระดับอุดมศึกษาแห่งชาติในการเรียนออนไลน์ของนักศึกษาหลักสูตรศึกษาศาสตรบัณฑิต สาขาพลศึกษา มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ ด้านคุณธรรม จริยธรรม ภาคเหนือและภาคตะวันออกเฉียงเหนือ แตกต่างกับภาคกลาง

ตารางที่ 4 เปรียบเทียบรายคู่ความคิดเห็นต่อผลการเรียนรู้ตามกรอบมาตรฐานคุณวุฒิระดับอุดมศึกษาแห่งชาติในการเรียนออนไลน์ของนักศึกษาหลักสูตรศึกษาศาสตรบัณฑิต สาขาพลศึกษา มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ ด้านทักษะและความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และความรับผิดชอบ

ภาค	$\bar{X}$	เหนือ	ตะวันออกเฉียงเหนือ	กลาง	ใต้
		4.4161	4.3934	4.1265	4.2399
เหนือ	4.4161	-	.06198	.42510*	.27614
ตะวันออกเฉียงเหนือ	4.3934		-	.36312*	.21416
กลาง	4.1265			-	-.14896
ใต้	4.2399				-

จากตารางที่ 4 พบว่า ผลการเรียนรู้ตามกรอบมาตรฐานคุณวุฒิระดับอุดมศึกษาแห่งชาติในการเรียนออนไลน์ของนักศึกษาหลักสูตรศึกษาศาสตรบัณฑิต สาขาพลศึกษา มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ ด้านทักษะและความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและความรับผิดชอบ ภาคเหนือและภาคตะวันออกเฉียงเหนือ แตกต่างกับภาคกลาง

ตารางที่ 5 การเปรียบเทียบรายค่า ผลการเรียนรู้ตามกรอบมาตรฐานคุณวุฒิระดับอุดมศึกษาแห่งชาติในการเรียนออนไลน์ของนักศึกษาหลักสูตรศึกษาศาสตรบัณฑิต สาขาพลศึกษา มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ โดยรวมทุกด้าน

ภาค	$\bar{X}$	เหนือ	ตะวันออกเฉียงเหนือ	กลาง	ใต้
		4.4161	4.3934	4.1265	4.2399
เหนือ	4.4161	-	.02275	.28958*	.17626
ตะวันออกเฉียงเหนือ	4.3934		-	.26683*	.15351
กลาง	4.1265			-	-.11332
ใต้	4.2399				-

จากตารางที่ 5 พบว่า ผลการเรียนรู้ตามกรอบมาตรฐานคุณวุฒิระดับอุดมศึกษาแห่งชาติในการเรียนออนไลน์ของนักศึกษาหลักสูตรศึกษาศาสตรบัณฑิต สาขาพลศึกษา มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ โดยรวมทุกด้าน ภาคเหนือ และภาคตะวันออกเฉียงเหนือ แตกต่างกับภาคกลาง

อภิปรายผลการวิจัย

จากผลการวิจัย เรื่อง ผลการเรียนรู้ตามกรอบมาตรฐานคุณวุฒิระดับอุดมศึกษาแห่งชาติในการเรียนออนไลน์ของนักศึกษาหลักสูตรศึกษาศาสตรบัณฑิต สาขาพลศึกษา มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ ซึ่งสามารถอภิปรายผลการวิจัยได้ดังนี้

1. ความคิดเห็นของนักศึกษาต่อผลการเรียนรู้ตามกรอบมาตรฐานคุณวุฒิระดับอุดมศึกษาแห่งชาติในการเรียนออนไลน์ของนักศึกษาหลักสูตรศึกษาศาสตรบัณฑิต สาขาพลศึกษา มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ โดยรวมและรายด้านอยู่ในระดับมาก ซึ่งอาจเป็นไปได้ว่านักศึกษาได้ผ่านกระบวนการจัดการเรียนรู้ตามหลักสูตรศึกษาศาสตรบัณฑิต สาขาพลศึกษา มาเป็นอย่างดี ถึงแม้ว่าจะเป็นกรเรียนออนไลน์ ซึ่งผู้สอนได้มีการปรับเปลี่ยนรูปแบบการจัดการเรียนการสอนให้มีความเหมาะสม เพื่อให้มีการปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้สอนกับผู้เรียนให้มากที่สุด จึงทำให้ผู้เรียนเกิดแรงจูงใจในการเรียนรู้ และส่งผลให้เกิดการเรียนรู้ที่มีคุณภาพ ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของ จริญญา สมานญาติ (Charinya Samanyat, 2021) ได้ศึกษาคุณลักษณะอันพึงประสงค์ของนักศึกษาปฏิบัติการสอนมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตชัยภูมิ ตามกรอบมาตรฐานคุณวุฒิระดับอุดมศึกษาแห่งชาติพบว่า คุณลักษณะอันพึงประสงค์ของนักศึกษาปฏิบัติการสอน ตามทัศนคติผู้บริหารสถานศึกษาและครูพี่เลี้ยง โดยรวมนักศึกษามีคุณลักษณะอันพึงประสงค์อยู่ในระดับมากทุกด้าน และเป็นไปในทิศทางเดียวกันกับผลการศึกษาของ ชินวัฒน์ ไช้เกตุ และคณะ (Chinawat Kaiket et al., 2022) ได้ศึกษาผลการเรียนรู้ตามกรอบมาตรฐานคุณวุฒิระดับอุดมศึกษาแห่งชาติของนักศึกษาหลักสูตรศึกษาศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ โดยผลการศึกษาพบว่า ความคิดเห็นต่อผลการเรียนรู้ตามกรอบมาตรฐานคุณวุฒิระดับอุดมศึกษาแห่งชาติของนักศึกษาโดยรวมและรายด้านอยู่ในระดับมาก

นอกจากนี้ ผลการวิจัยยังสามารถอภิปรายเพิ่มเติมได้ว่า ผลการเรียนรู้ตามกรอบมาตรฐานคุณวุฒิระดับอุดมศึกษาแห่งชาติ ในการเรียนออนไลน์ของนักศึกษาหลักสูตรศึกษาศาสตรบัณฑิต สาขาพลศึกษา มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ โดยรวมและรายด้านอยู่ในระดับมาก จึงเป็นข้อบ่งชี้ถึงคุณลักษณะบัณฑิต



ที่พึงประสงค์ ดังที่ กระทรวงศึกษาธิการ (Ministry of Education, 2009) ได้ประกาศว่า 1) มีค่านิยมร่วม ตระหนักและยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลางของการทำงานของครู การพัฒนาความรู้สึกถึงตัวตนความเป็นครู และมีเจตคติต่อวิชาชีพครูที่เข้มแข็ง มีจิตบริการต่อวิชาชีพครูและชุมชน 2) เป็นคนดี มีคุณธรรม จริยธรรม ยึดมั่นในวิชาชีพครู มีจิตวิญญาณครูและยึดมั่นในจรรยาบรรณของวิชาชีพครู ปฏิบัติหน้าที่ตามอุดมการณ์ความเป็นครู ด้วยความรัก ศรัทธา ซื่อสัตย์สุจริต รับผิดชอบต่อวิชาชีพครู อุทิศตน และทุ่มเทในการเอาใจใส่ สร้างแรงบันดาลใจ พัฒนาการเรียนรู้และผลประโยชน์สูงสุดแก่ผู้เรียน มีความพอเพียงและประพฤติตนเป็นแบบอย่างที่ดีทั้งทางด้านวิชาการและวิชาชีพ 3) เป็นผู้เรียนรู้และฉลาดรู้ และมีปัญญา เป็นผู้มีความรู้ความสามารถในการวิเคราะห์ การคิดขั้นสูง มีความรอบรู้ด้านการเงิน สุขภาพ สุนทรียภาพ วัฒนธรรม รู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลงของสังคมและของโลก การสร้างสัมมาชีพและความมั่นคงในคุณภาพชีวิตของตนเอง ครอบครัว ชุมชน และสังคม มีความเพียร มุ่งมั่น มานะ บากบั่น ใฝ่เรียนรู้ มีทักษะการเรียนรู้ตลอดชีวิต และพัฒนาตนเองให้เป็นบุคคลที่เรียนรู้และรอบรู้ ทันสมัย ทันต่อการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา 4) เป็นผู้ร่วมสร้างสรรค์นวัตกรรม เป็นผู้มีความรู้ทักษะศตวรรษที่ 21 มีความสามารถคิดวิเคราะห์ การคิดขั้นสูง มีความฉลาดดิจิทัล ทักษะการทำงานเป็นทีม มีทักษะข้ามวัฒนธรรม รู้เท่าทันสื่อ เทคโนโลยีสารสนเทศสมัยใหม่ การเปลี่ยนแปลงของสังคมและของโลก มีส่วนร่วมในการพัฒนาความก้าวหน้าให้กับวิชาชีพครู สามารถแสวงหาความรู้ พัฒนาความรู้ งานวิจัย และสร้างนวัตกรรม เพื่อพัฒนาตนเอง ผู้เรียนให้เต็มตามศักยภาพตามความแตกต่างระหว่างบุคคล 5) เป็นผู้มีความสามารถสูงในการจัดการเรียนรู้ เป็นผู้มีความสามารถในการจัดเนื้อหาสาระ ออกแบบกิจกรรม วางแผน และจัดการเรียนรู้ ถ่ายทอดความรู้ สร้างแรงบันดาลใจและส่งเสริมให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้และมีความสุขในการเรียน โดยใช้ศาสตร์การสอน รวมถึงวิธีการใช้เทคนิค วิธีการจัดการเรียนรู้กิจกรรมการเรียนรู้ที่หลากหลาย สื่อ แหล่งเรียนรู้ ชุมชน ภูมิปัญญาในชุมชนที่เหมาะสมกับสาระวิชาและผู้เรียนที่มีความแตกต่างกัน สามารถบูรณาการศาสตร์การสอน ความรู้ เนื้อหาสาระ และเทคโนโลยี (TPCK) เพื่อพัฒนาการเรียนรู้ของผู้เรียน ตลอดจนนำไปใช้ในการแก้ไขปัญหา พัฒนาตนเอง ผู้เรียนและสังคม และ 6) เป็นพลเมืองที่เข้มแข็งและใส่ใจสังคม มีความรักชาติ รักท้องถิ่น มีจิตสำนึกไทยและจิตสำนึกสากล รู้คุณค่าและมีส่วนร่วมในการพัฒนา อนุรักษ์สิ่งแวดล้อม วัฒนธรรมและภูมิปัญญาไทยและท้องถิ่น มีจิตอาสาและดำเนินชีวิตตามวิถีประชาธิปไตย มีความยุติธรรมและมีความกล้าหาญทางจริยธรรม ยึดมั่นในความถูกต้อง รู้ถูก รู้ผิด รู้ชอบ ชั่ว ดี กล้าปฏิเสธ และต่อต้านการกระทำที่ไม่ถูกต้อง เคารพสิทธิ เสรีภาพ และศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ มีจิตสำนึกเป็นพลเมืองไทยและพลเมืองโลก

2. ผลการเรียนรู้ตามกรอบมาตรฐานคุณวุฒิระดับอุดมศึกษาแห่งชาติในการเรียนออนไลน์ของนักศึกษาหลักสูตรศึกษาศาสตรบัณฑิต สาขาพลศึกษา มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ ด้านคุณธรรม จริยธรรม ด้านทักษะและความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและความรับผิดชอบ และโดยรวม วิทยาเขตในภาคเหนือ และภาคตะวันออกเฉียงเหนือ แตกต่างกับวิทยาเขตในภาคกลาง อาจเป็นเพราะว่า รูปแบบหรือวิธีการจัดการเรียนการสอนมีความแตกต่างกันบ้าง ทั้งนี้ ขึ้นอยู่กับเทคนิคในการจัดการเรียนรู้ การเลือกใช้สื่อหรือสิ่งสนับสนุนการเรียนรู้ เพราะสื่อการสอนที่ดีจะเป็นส่วนช่วยให้ผู้เรียนสามารถทำความเข้าใจเนื้อหาขณะที่เรียนได้ สื่อที่ใช้ในการสอนควรมีความแปลกใหม่ ดึงดูดความสนใจของผู้เรียนและกระตุ้นการเรียนรู้ วิทยา วาโย อภิรดี เจริญกุล ฉัตรสุดา กานกายนต์ และจรรยา คนใหญ่ (Wittaya Wayo, Apiradee Charoennukul,



Chatsuda Kankaynat, & Junya Konyai, 2020) นอกจากนี้ ความรู้ความสามารถของทั้งผู้สอนและผู้เรียนในการใช้เทคโนโลยีเพื่อการเรียนรู้ต่าง ๆ ซึ่งมีส่วนทำให้การจัดการเรียนรู้เกิดประสิทธิผล การสอดแทรกความรู้ตามกรอบมาตรฐานคุณวุฒิระดับอุดมศึกษาแห่งชาติ โดยเฉพาะด้านคุณธรรม จริยธรรมสามารถกระทำได้ในทุกขั้นตอนของการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ ด้วยปัจจัยดังกล่าวมานี้ อาจส่งผลทำให้ความคิดเห็นต่อผลการเรียนรู้ตามกรอบมาตรฐานคุณวุฒิระดับอุดมศึกษาแห่งชาติ ด้านคุณธรรม จริยธรรมของนักศึกษาหลักสูตรศึกษาศาสตรบัณฑิต สาขาพลศึกษา มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติในการเรียนออนไลน์ วิทยาเขตในภาคเหนือและภาคตะวันออกเฉียงเหนือ แตกต่างกับวิทยาเขตในภาคกลาง แต่อย่างไรก็ตาม ความคิดเห็นต่อผลการเรียนรู้ตามกรอบมาตรฐานคุณวุฒิระดับอุดมศึกษาแห่งชาติ ด้านคุณธรรม จริยธรรมของมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติทุกภูมิภาคอยู่ในระดับมาก สอดคล้องกับผลการวิจัยของ จริยญา สมานญาติ (Charinya Samanyat, 2021) ได้ศึกษาคุณลักษณะอันพึงประสงค์ของนักศึกษาปฏิบัติการสอนมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตชัยภูมิ ตามกรอบมาตรฐานคุณวุฒิระดับอุดมศึกษาแห่งชาติ ด้านคุณธรรม จริยธรรม และโดยรวมทุกด้านอยู่ในระดับมาก และผลการวิจัยของ ชินวัฒน์ ไช้เกตุ และคณะ (Chinawat Kaiket et al., 2022) ได้ศึกษาผลการเรียนรู้ตามกรอบมาตรฐานคุณวุฒิระดับอุดมศึกษาแห่งชาติของนักศึกษาหลักสูตรศึกษาศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัย เชียงใหม่พบว่า ด้านคุณธรรม จริยธรรม อยู่ในระดับมาก นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับผลการวิจัยของ ศิราณี อินทรหนองไผ่ และจุฑามาศ คชโคตร (Siranee Intaranongpai, & Juthamart Kotchakot, 2017) ได้ศึกษาผลการเรียนรู้ตามกรอบมาตรฐานคุณวุฒิระดับอุดมศึกษาแห่งชาติ ในรายวิชาปฏิบัติการพยาบาลชุมชน หลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิตพบว่า ผลการเรียนรู้ตามกรอบมาตรฐานคุณวุฒิระดับอุดมศึกษาแห่งชาติ โดยรวมทุกด้านอยู่ในระดับมาก

นอกจากนี้ ความคิดเห็นต่อผลการเรียนรู้ตามกรอบมาตรฐานคุณวุฒิระดับอุดมศึกษาแห่งชาติ ด้านทักษะและความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและความรับผิดชอบ ของนักศึกษาหลักสูตรศึกษาศาสตรบัณฑิต สาขาพลศึกษา มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตภาคเหนือและภาคตะวันออกเฉียงเหนือ แตกต่างกับภาคกลาง ทั้งนี้ อาจเป็นเพราะการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้สอนกับผู้เรียน และระหว่างผู้เรียนกับผู้เรียนในการเรียนออนไลน์ นั้นถือว่าเป็นปัญหาและอุปสรรคที่สำคัญ เป็นสิ่งที่ทำลายผู้สอนเป็นอย่างมากต่อการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ การเลือกวิธีการจัดการเรียนรู้หรือวิธีสอนที่มีความเหมาะสมจึงเป็นสิ่งสำคัญ ซึ่งผู้สอนจำเป็นต้องให้ความสำคัญด้วยเช่นกัน วิธีการสอนมีหลากหลายวิธี เช่น วิธีสอนแบบบรรยาย (lecture method) วิธีสอนแบบอธิบายและสาธิต (explanation and demonstration) วิธีสอนแบบแยกส่วน (part method) วิธีสอนแบบรวม (whole method) วิธีสอนแบบสื่อสารสองทางหรือแบบปฏิสัมพันธ์ (two way communication) เป็นต้น ดังนั้น ในการจัดการเรียนรู้จึงจำเป็นต้องมีวิธีสอนที่หลากหลายและมีความเหมาะสม เพื่อให้เกิดการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้สอนกับผู้เรียน และนำไปสู่การพัฒนาตนเองและยังส่งผลให้การเรียนรู้มีคุณภาพ วิทยาไว และคณะ (Wittaya Wayo et al., 2020) และนอกจากนี้ทั้งผู้เรียนและผู้สอนจำเป็นต้องมีความพร้อมในการจัดการเรียนการสอนออนไลน์แบบเต็มรูปแบบ เพราะมีข้อมูลจากผลการวิจัยพบว่า ด้านความเข้าใจและใส่ใจอารมณ์ความรู้สึกของผู้อื่น การมีความคิดเชิงบวก และการมีวุฒิภาวะทางอารมณ์ของผู้เรียนแตกต่างกัน ดังนั้น ปัจจัยดังกล่าวจึงอาจเป็นสาเหตุที่ทำให้ความคิดเห็นต่อผลการเรียนรู้ตามกรอบมาตรฐานคุณวุฒิระดับอุดมศึกษาแห่งชาติ ด้านทักษะและความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและความรับผิดชอบ ของนักศึกษาหลักสูตร



ศึกษาศาสตร์บัณฑิต สาขาพลศึกษา มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตภาคเหนือ และภาคตะวันออกเฉียงเหนือแตกต่างกับภาคกลาง แต่อย่างไรก็ตาม ผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่า ความคิดเห็นต่อผลการเรียนรู้ตามกรอบมาตรฐานคุณวุฒิระดับอุดมศึกษาแห่งชาติ ด้านทักษะและความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและความรับผิดชอบ นักศึกษามีความคิดเห็นอยู่ในระดับมาก สอดคล้องกับผลวิจัยของ ชินวัฒน์ ไช้เกตุ และคณะ (Chinawat Kaiket et al., 2022) ได้ศึกษาผลการเรียนรู้ตามกรอบมาตรฐานคุณวุฒิระดับอุดมศึกษาแห่งชาติของนักศึกษาหลักสูตรศึกษาศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยเชียงใหม่พบว่า ด้านทักษะและความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและความรับผิดชอบ อยู่ในระดับมาก และสอดคล้องกับผลการวิจัยของ ศิราณีย์ อินทรหนองไผ่ และจุฑามาศ คชโคตร (Siranee Intaranongpai, & Juthamart Kotchakot, 2017) ได้ศึกษาผลการเรียนรู้ตามกรอบมาตรฐานคุณวุฒิระดับอุดมศึกษาแห่งชาติ ในรายวิชาปฏิบัติการพยาบาลชุมชน หลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิตพบว่า ผลการเรียนรู้ตามกรอบมาตรฐานคุณวุฒิระดับอุดมศึกษาแห่งชาติ ด้านทักษะและความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและความรับผิดชอบ และโดยรวมทุกด้านอยู่ในระดับมาก นอกจากนี้ยังเป็นไปในทิศทางเดียวกันกับผลการวิจัยของ จริญญา สมานญาติ (Charinya Samanyat, 2021) ได้ศึกษาคุณลักษณะอันพึงประสงค์ของนักศึกษาปฏิบัติการสอนมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตชัยภูมิ ตามกรอบมาตรฐานคุณวุฒิระดับอุดมศึกษาแห่งชาติ ด้านทักษะและความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและความรับผิดชอบ อยู่ในระดับมาก

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะที่ได้จากการวิจัย

การเรียนออนไลน์เป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่งต่อการจัดการศึกษาในยุคปัจจุบัน ดังนั้น ผู้สอนจะต้องมีความรู้ความเข้าใจอย่างแท้จริง โดยผ่านการเรียนรู้ ฝึกฝน และมีการพัฒนาตนเองอยู่เสมอ เพื่อให้สามารถจัดกิจกรรมการเรียนรู้ได้ตรงกับความต้องการ และสอดคล้องกับบริบทของแต่ละสังคม ทำให้การเรียนการสอนมีประสิทธิภาพ และเกิดผลสัมฤทธิ์ต่อผู้เรียนอย่างแท้จริง

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาเกี่ยวกับผลการเรียนรู้ทางพลศึกษา ในการเรียนออนไลน์ของนักศึกษาระดับอุดมศึกษา
2. ควรมีการศึกษาเกี่ยวกับวิธีการสอนพลศึกษาออนไลน์ สำหรับนักเรียน และนักศึกษา

References

- Charinya Samanyat. (2021). Desirable characteristics of teaching students Thailand National Sports University Chaiphaphum Campus for Thai Qualifications Framework for Higher Education. *Journal of Education*, 15, 45 - 56.
- Chinawat Kaiket, Natchajarn Rodwattanditsakul, Prakorn Tuisry, Patara Yantarakorn, & Thachakorn Pukamarn. (2022). The learning outcomes of physical education students according to Thai Qualifications Framework for Higher Education, Chiang Mai University. *Journal of Humanities and Social Sciences University of Phayao*, 9(1), 56 - 78.
- Education Council Secretariat. (2017). *Manual for Internal Education Quality Assurance Higher Education*, 2014 (4th ed.). Bangkok: Parbpim.

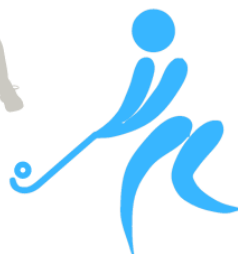


- Ministry of Education. (2009). *Announcement of the Ministry of Education on Qualifications Framework for Higher Education, 2009*. Bangkok: Ministry of Education.
- Government Gazette. (1999). *National Education Act 1999*, Vol. 116, chapter 74, 1 - 23.
- Siranee Intaranongpai, & Juthamart Kotchakot. (2017). The learning outcome under the qualifications framework for higher education (TQF) in Community Nursing Practicum Subject, Bachelor of Nursing Science. *Journal of The Police Nurses*, 9(2), 104 - 114.
- Taro Yamane. (1973). *Statistics: An introductory analysis*. New York: New York: Harper & Row.
- Uthai Khongiaem, & Payao Netpracha. (2019). State and problems of activity management in relation to the policy, 'Moderate Class, More Knowledge', in schools under Nakhonpathom Primary Service Area Office 1. *Academic Journal*, 8(1), 25 - 39.
- Wittaya Wayo, Apiradee Charoennukul, Chatsuda Kankaynat, & Junya Konyai. (2020). Online learning under the COVID - 19 epidemic: Concepts and applications of teaching and learning management. *Regional Health Promotion Center 9 Journal*, 14(34), 285 - 298.

Received: February 22, 2023

Revised: March 27, 2023

Accepted: March 31, 2023





การพัฒนาหลักสูตรศึกษาศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

สิทธิศักดิ์ บุญหาญ

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตยะลา

บทคัดย่อ

การวิจัยเพื่อพัฒนานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาความต้องการจำเป็นและแนวทางในการพัฒนาหลักสูตรศึกษาศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ (2) พัฒนาหลักสูตรศึกษาศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติและ (3) ประเมินความเป็นไปได้ในการนำหลักสูตรไปใช้ กลุ่มผู้ให้ข้อมูล ได้แก่ ผู้ใช้บัณฑิต จำนวน 40 คน บัณฑิต จำนวน 200 คน และผู้เชี่ยวชาญ ครู / อาจารย์ผู้สอน อาจารย์ผู้รับผิดชอบหลักสูตร จำนวน 10 คน และผู้เชี่ยวชาญที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาหลักสูตรด้านพลศึกษา 20 คน รวมทั้งหมด 270 คน ได้มาโดยการเลือกแบบเจาะจง เครื่องมือที่ใช้คือ แบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้างและแบบสอบถาม โดยมีค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ 0.97 และค่าความเชื่อมั่น เท่ากับ 0.96 การวิเคราะห์ข้อมูล ใช้ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าดัชนีการจัดลำดับความสำคัญของความจำเป็นต้องการ ผลการวิจัย พบว่า (1) กลุ่มผู้ใช้บัณฑิตมีความจำเป็นต้องการอันดับที่ 1 ด้านทักษะเฉพาะทางพลศึกษา ($PNI_{Modified} = 0.83$) อันดับที่ 2 ด้านความรู้ ($PNI_{Modified} = 0.26$) และอันดับที่ 3 ด้านทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และ ความรับผิดชอบ ($PNI_{Modified} = 0.25$) กลุ่มบัณฑิตมีความต้องการจำเป็นในการเรียนวิชาประวัติ ปรัชญา พลศึกษา ($PNI_{Modified} = 1.18$) รายวิชาหลักสูตรและการสอนพลศึกษา ($PNI_{Modified} = 0.67$) รายวิชา ภาษาอังกฤษทางพลศึกษา $PNI_{Modified} = 0.23$ ตามลำดับ (2) หลักสูตรศึกษาศาสตรบัณฑิต สาขาวิชา พลศึกษาฯ จำแนกออกหมวดหมู่ ดังนี้ ข้อมูลทั่วไปของหลักสูตร ระบบการจัดการศึกษาและโครงสร้าง ของหลักสูตร ผลการเรียนรู้ คำอธิบายรายวิชา แผนผังแสดงการกระจายความรับผิดชอบผลการเรียนรู้จาก หลักสูตรสู่รายวิชา และ (3) การประเมินความเป็นไปได้ในการนำหลักสูตรไปใช้เท่ากับ 2.63 ($S = 0.43$) มีความเหมาะสมมากและความเป็นไปได้ของรายวิชาอยู่ในระดับมากถึงมากที่สุด มีค่าระหว่าง (3.60 – 5.00)

คำสำคัญ: การพัฒนาหลักสูตร; หลักสูตรศึกษาศาสตรบัณฑิต; สาขาวิชาพลศึกษา



DEVELOPING BACHELOR OF EDUCATION PROGRAM IN PHYSICAL EDUCATION, OF THAILAND NATIONAL SPORTS UNIVERSITY

Sittisak Boonhan

Faculty of Education, Thailand National Sports University, Yala Campus

Abstract

This research and development study aimed to study the following: (1) to study the needs and guidelines for the development of the Bachelor of Education in the Physical Education program; (2) to develop the Bachelor's degree in Physical Education; and (3) to assess the feasibility of the implement. The informants were specific selected from 40 graduate users, 200 graduates, 10 lecturers / curriculum lecturers, and 20 experts. The tools used in this research were a needs assessment questionnaire, and a semi-structured interview. The IOC of questionnaire was 0.97, and the reliability was 0.96. The data were analyzed by mean, standard deviation and PNI The results revealed as the followings: (1) the three highest ranked needs were specific skills in physical education (PNI = 0.83), knowledge (PNI = 0.26) and the personal relationship and responsibility (PNI = 0.25). The three highest ranked subjects were History (PNI = 1.18), Curriculum and Teaching in Physical Education (PNI = 0.67); and English for Physical Education (PNI = 0.23). (2) the Bachelor of Education in the Physical Education program can be classified into categories: General information, an education delivery system, including curriculum structure and operations; and learning outcome, course descriptions, a chart on the distribution of responsibilities for academic results from the curriculum to the courses; and (3) the mean and standard deviation of the feasibility assessment results in order to implement the program were 2.63 (S 0.43) and appeared that the program was very appropriate and the possibility of course was at the high to the highest level at (3.60 - 5.00)

Keywords: Curriculum Development, Bachelor Degree of Education Program in Physical Education



บทนำ

หลักสูตรเปรียบเสมือนแนวทางในการจัดการเรียนการสอน เป็นแนวทางสำคัญในการมุ่งสู่การบรรลุจุดหมายทางการศึกษาของชาติและยังเป็นหนึ่งในตัวชี้วัดสำคัญของมาตรฐานการศึกษาในแต่ละประเทศ ทั้งนี้ เพราะการศึกษาของแต่ละประเทศจะดีหรือไม่ดีนั้นขึ้นอยู่กับหลักสูตรและการนำหลักสูตรไปใช้ (การจัดการเรียนรู้) เป็นสำคัญ หลักสูตรยังมีความสำคัญต่อการจัดการเรียนรู้ในห้องเรียน เพราะผู้สอนจะใช้หลักสูตรเป็นแม่แบบเพื่อจะได้ไม่หลงทาง และบรรลุประสงค์ที่ตั้งไว้อย่างครบถ้วน สำหรับความสำคัญของหลักสูตรต่อผู้เรียนหากหลักสูตรสถานศึกษาเป็นหลักสูตรที่ดี นอกจากจะช่วยพัฒนาด้านความรู้และเจตคติดีแล้ว ยังช่วยให้นักศึกษาเกิดทักษะการเรียนรู้ตลอดชีวิต รวมถึงสร้างทักษะชีวิต และอื่น ๆ ด้วย ดังที่ จริญญา สมานญาติ (Charinya Samanyat, 2021, p.11) กล่าวว่า หลักสูตรเปรียบเสมือนหัวใจของการจัดการศึกษา เพราะการจัดการศึกษาทุกระดับต้องใช้หลักสูตรเป็นเครื่องมือนำไปสู่การบรรลุเป้าหมายที่วางไว้ นอกจากนี้หลักสูตรยังเป็นเครื่องมือสำหรับผู้สอนที่จะใช้กำหนดทิศทางการจัดการเรียนการสอน และกิจกรรมในการพัฒนาผู้เรียน เพื่อให้ผู้เรียนมีคุณลักษณะตามจุดมุ่งหมายที่กำหนดไว้ หลักสูตรที่ดีจะต้องกำหนดจุดมุ่งหมายของหลักสูตร ชัดเจน มีเนื้อหาสาระ รูปแบบการจัดการเรียนการสอน วิธีการวัดและประเมินผลการเรียนรู้ที่ถูกต้องตามทฤษฎี และส่งเสริมให้ผู้เรียนมีการพัฒนาทั้งทางด้านพุทธิพิสัย จิตพิสัย ทักษะพิสัย การพัฒนา หลักสูตรเป็นกระบวนการเปลี่ยนแปลงหรือปรับปรุงหลักสูตรเดิมที่มีอยู่ให้ดียิ่งขึ้น สอดคล้องกับ มารุต พัฒนาผล (Marut Pattapol, 2019, p. 3) ให้ความหมายของหลักสูตร คือ มวลประสบการณ์ทางการศึกษาทั้งหมดที่สถานศึกษาวางแผนและจัดให้ผู้เรียนได้เรียนรู้อย่างเป็นระบบ เพื่อให้บรรลุจุดมุ่งหมายที่กำหนดไว้ พันธศักดิ์ พลสารมัย (Pansak Pholsaram, 2006) กล่าวว่า การศึกษานับว่าเป็นเครื่องมือที่สำคัญในการพัฒนาประเทศ ซึ่งจะต้องพัฒนาผู้เรียนในทุกระดับให้มีทักษะและความสามารถเพียงพอสำหรับการเรียนรู้ตลอดชีวิตในศตวรรษที่ 21 โดยเฉพาะอย่างยิ่งสถาบันอุดมศึกษาในฐานะกลไกหลักของประเทศ ในยุคโลกาภิวัตน์ให้เกิดการเปรียบเทียบและเกิดเป็นแนวคิดที่จะปรับปรุงการอุดมศึกษาของแต่ละประเทศให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ เป็นสถาบันอุดมศึกษาที่มีภารกิจหลักในการผลิตและพัฒนาบุคลากรให้มีคุณภาพ สอดคล้องกับแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ และนโยบายของรัฐบาลที่เน้นคนเป็นศูนย์กลางแห่งการพัฒนาเพื่อให้เกิดสังคมที่มีคุณภาพ ดังปรัชญาของการพลศึกษาที่ว่า กิจกรรมทางพลศึกษาช่วยส่งเสริมให้มีการพัฒนาทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมปัจจุบันได้อย่างมีประสิทธิภาพ และมีความสุข จึงถือได้ว่ามหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ เป็นองค์กรหลักของท้องถิ่นในการพัฒนาคนให้มีคุณภาพ กระบวนการจัดการเรียนการสอนและจัดหลักสูตรต่าง ๆ จึงเป็นสิ่งสำคัญต่อคุณภาพของนักศึกษา องค์ประกอบที่สำคัญของระบบการศึกษาที่มีคุณภาพ คือ หลักสูตร เพราะหลักสูตรเป็นเครื่องมือในการจัดการความรู้และประสบการณ์แก่ผู้เรียน ซึ่งผู้สอนจะต้องปฏิบัติตามหลักสูตร เพื่อให้ผู้เรียนได้รับการศึกษาที่มุ่งสู่จุดหมายเดียวกัน นอกจากนี้หลักสูตรยังเปรียบเสมือนแผนแม่บทที่ใช้เป็นแนวทางในการจัดการเรียนการสอนทั้งในภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติวิธีการหรือกระบวนการนำหลักสูตรไปใช้เปรียบเสมือนการนำแผนไปสู่การปฏิบัติในสถาบันการศึกษา (Pichit Ritcharoon, 2015)

การพัฒนาหลักสูตรศึกษาศาสตรบัณฑิตสาขาวิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ สอดคล้องกับแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 12 (พ.ศ.2560 - 2564) โดยมีหลักการสำคัญของแผนพัฒนา คือ



ยึด “คนเป็น ศูนย์กลางการพัฒนา” มุ่งสร้างคุณภาพชีวิตและสุขภาวะที่ดีสำหรับคนไทย พัฒนาคนให้มีความเป็น คนที่สมบูรณ์มีวินัย ใฝ่รู้ มีความรู้ มีทักษะ มีความคิดสร้างสรรค์ มีทัศนคติที่ดี รับผิดชอบต่อสังคม มีจริยธรรม และคุณธรรม พัฒนาคน ทุกช่วงวัยและเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างมีคุณภาพ การพัฒนาทักษะ ที่สอดคล้องกับความต้องการ ในตลาดแรงงานและทักษะที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิต ในศตวรรษที่ 21 ซึ่งผู้วิจัย เห็นความสำคัญและมีความสนใจที่จะศึกษาการพัฒนาหลักสูตรศึกษาศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ โดยจัดทำหลักสูตรตามประกาศกระทรวงศึกษาธิการ เรื่อง มาตรฐานคุณวุฒิ ระดับปริญญาตรี (Ministry of Education, 2019) ความจำเป็นที่จะต้องมีการพัฒนาหลักสูตรการศึกษาใหม่ ให้มีความทันสมัยและสอดคล้องกับความต้องการเปลี่ยนแปลงเพื่อผลิตบัณฑิต บุคลากรทางพลศึกษาที่มีความรู้ ความสามารถทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ มีทักษะและเชี่ยวชาญทางวิชาชีพอย่างมีประสิทธิภาพ ประเด็น เหตุผลสำคัญที่ทำการศึกษาเพื่อพัฒนาหลักสูตรในครั้งนี้ คือ กระบวนการเรียนรู้ของผู้เรียนควรได้รับการ พัฒนาปรับปรุง รวมทั้งโลกที่เปลี่ยนแปลงไปจึงจำเป็นที่จะต้องมีการพัฒนาหลักสูตร หาแนวทางการ จัดการการเรียนรู้ในศตวรรษที่ 21 เพื่อนำมาพัฒนาทักษะการจัดการเรียนรู้ให้สอดคล้องกับสภาพสังคม ในปัจจุบันที่ต้องการทักษะที่จำเป็นอื่น ๆ เพื่อสร้างผู้เรียนให้เป็นพลเมืองที่มีความพร้อมในทักษะด้านต่าง ๆ ในการดำรงชีวิตในปัจจุบัน ที่เป็นสังคมที่ขับเคลื่อนด้วยเทคโนโลยีและสารสนเทศ

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาความต้องการจำเป็นและแนวทางในการพัฒนาหลักสูตรศึกษาศาสตรบัณฑิต สาขาวิชา พลศึกษา มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ
2. เพื่อพัฒนาหลักสูตรศึกษาศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ
3. เพื่อประเมินความเป็นไปได้ในการนำหลักสูตรไปใช้

วิธีดำเนินการวิจัย

การดำเนินการวิจัยแบ่งออกเป็น 3 ระยะ 7 ขั้นตอน ดังนี้

ระยะที่ 1 การวิเคราะห์ความต้องการจำเป็นและแนวทางในการพัฒนาหลักสูตรศึกษาศาสตรบัณฑิตฯ แบ่งออกเป็น 4 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 ศึกษาแนวคิด ทฤษฎี ตำราและงานวิจัยทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง กระบวนการวิธี การพัฒนาหลักสูตร มคอ.1 มาตรฐานคุณวุฒิระดับปริญญาตรี หลักสูตรศึกษาศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา (หลักสูตรสี่ปี) พ.ศ. 2563 วิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพโดยการวิเคราะห์เนื้อหาและสร้างแบบประเมินความ ต้องการจำเป็น

ขั้นตอนที่ 2 สร้างแบบประเมินความต้องการจำเป็นในการพัฒนาหลักสูตรศึกษาศาสตรบัณฑิต ฯ ซึ่งแบ่ง ออกเป็น 2 ส่วน ดังนี้ 1) แบบสำรวจความต้องการจำเป็นฯ (สำหรับผู้ใช้บัณฑิตและบัณฑิต) 2) แบบสัมภาษณ์ กิ่งโครงสร้างเพื่อศึกษาความต้องการจำเป็นฯ (สำหรับผู้เชี่ยวชาญ ครู / อาจารย์ผู้สอน อาจารย์ผู้รับผิดชอบ หลักสูตร) ผู้เชี่ยวชาญด้านพลศึกษา จำนวน 5 ท่าน เพื่อตรวจสอบความเที่ยงตรงของเนื้อหา และนำมาหาค่าดัชนี ความสอดคล้อง คัดเลือกข้อคำถามที่มีค่า IOC ตั้งแต่ 0.80 ขึ้นไป แล้วนำเครื่องมือที่สมบูรณ์ไปเก็บข้อมูล



ขั้นตอนที่ 3 การประเมินความต้องการจำเป็น (Hauer, & Quill, 2011) โดยทำการประเมินความต้องการจำเป็นในการพัฒนาหลักสูตรฯ เป็นคำถามแบบมาตราประเมินรวมคาแบบลิเคิร์ต โดยมีรูปแบบการตอบสนองคู่ เพื่อประเมินสภาพปัจจุบันและสภาพที่คาดหวังเกี่ยวกับความต้องการจำเป็นในการพัฒนาหลักสูตร ผู้ตอบแบบประเมิน คือ ผู้ใช้บัณฑิต จำนวน 40 คน และบัณฑิต จำนวน 200 คน แลวจัดลำดับความสำคัญของความต้องการจำเป็นในการพัฒนาหลักสูตรฯ โดยใช้วิธี Modified Priority Needs Index (PNI_{Modified}) และสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญ ครู / อาจารย์ผู้สอน อาจารย์ผู้รับผิดชอบหลักสูตร จำนวน 10 คน

ขั้นตอนที่ 4 สังเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากขั้นตอนที่ 1 – 3 เพื่อสรุปผลข้อมูล

ระยะที่ 2 การพัฒนาหลักสูตรศึกษาศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

การสร้างและพัฒนาหลักสูตรศึกษาศาสตรบัณฑิตฯ สาขาวิชาพลศึกษา โดยแบ่งเป็น 3 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นตอนที่ 5 ร่างหลักสูตรฯ สังเคราะห์ข้อมูลและสารสนเทศจากขั้นตอนที่ 1 - 4 เพื่อสร้างร่างหลักสูตรฯ

ขั้นตอนที่ 6 ประชุมเชิงปฏิบัติการ เพื่อหาข้อสรุป ความถูกต้องและความเหมาะสม โดยผู้เชี่ยวชาญที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาหลักสูตรฯ ด้านพลศึกษา รวมทั้งหมด 10 คน จากการเลือกแบบเจาะจง โดยมีเกณฑ์ในการคัดเลือก คือ สำเร็จการศึกษาในระดับคุุณภัณฑิต สาขาพลศึกษา หรือสาขาที่เกี่ยวข้อง ในกรณีที่ไม่ได้สำเร็จการศึกษาในระดับคุุณภัณฑิต จะต้องดำรงตำแหน่งทางวิชาการไม่น้อยกว่า ผู้ช่วยศาสตราจารย์ รองศาสตราจารย์ ในสาขาพลศึกษาหรือสาขาที่เกี่ยวข้อง มีประสบการณ์การทำงานในสาขานั้นเอง ไม่น้อยกว่า 5 ปี

2. ดำเนินการจัดประชุมเชิงปฏิบัติการ รูปแบบออนไลน์ จำนวน 2 ครั้ง หาข้อตกลงและสรุปชื่อหลักสูตร ชื่อปริญญาและสาขาวิชา วิชาเอก จำนวนหน่วยกิตตลอดหลักสูตร อาชีพที่สามารถประกอบได้ หลักสำเร็จการศึกษา ปรัชญาของหลักสูตร วัตถุประสงค์ของหลักสูตร โครงสร้างหลักสูตร รายวิชาเฉพาะสาขา การพัฒนาคุณลักษณะพิเศษของนักศึกษา ผลการเรียนรู้ในแต่ละด้าน หมวดวิชาเฉพาะด้าน

ระยะที่ 3 การประเมินความเป็นไปได้ในการนำหลักสูตรไปใช้

ในระยะนี้เพื่อประเมินความเป็นไปได้ในการนำหลักสูตรไปใช้

ขั้นตอนที่ 7 การประเมินความเป็นไปได้ในการนำหลักสูตรไปใช้

การประเมินความเป็นไปได้ในการนำหลักสูตรไปใช้เป็นขั้นตอนการดำเนินการตรวจสอบคุณภาพของหลักสูตรถึงความเหมาะสมและความเป็นไปได้ในการนำไปใช้ แบ่งเป็น 2 ส่วน ดังนี้ ส่วนที่ 1 การประเมินโครงสร้างของหลักสูตรโดยความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญมีเกณฑ์คัดเลือกเข้าเหมือน ขั้นตอนที่ 6 การดำเนินการเป็น การนำหลักสูตรที่พัฒนาขึ้นมาตรวจสอบคุณภาพโดยผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 คน ประเมินความเหมาะสมของหลักสูตร พิจารณาแต่ละองค์ประกอบของหลักสูตร ส่วนที่ 2 การประเมินความเป็นไปได้ของรายวิชาในการนำไปใช้ประกอบอาชีพโดยประเมินเกี่ยวกับความเป็นไปได้ของรายวิชาในการนำไปประกอบอาชีพ โดยผู้เชี่ยวชาญ ด้านพลศึกษา จำนวน 5 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเพื่อเก็บรวบรวมข้อมูล มีดังนี้



1. เครื่องมือสำหรับการสัมภาษณ์ แบบสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง สำหรับผู้เชี่ยวชาญ ครู / อาจารย์ ผู้สอน อาจารย์ประจำหลักสูตร / อาจารย์ผู้รับผิดชอบหลักสูตร ดำเนินการสัมภาษณ์เป็นรายบุคคล สัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญ มีโครงสร้างคำถามในการสัมภาษณ์ออกเป็น 2 ส่วน ได้แก่ ส่วนที่ 1 แบบบันทึกเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของผู้ให้ข้อมูล ส่วนที่ 2 เป็นแนวคำถามเกี่ยวกับความต้องการจำเป็น ข้อมูลแสดงความคิดเห็น แนวทาง และวิธีการพัฒนาหลักสูตรฯ

2. แบบสอบถามประเมินความต้องการจำเป็นของ ฮาวเออร์และควิลล์ (Hauer, & Quill, 2011) โดยทำการประเมินความต้องการจำเป็นในการพัฒนาหลักสูตรศึกษาศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา เพื่อประเมินสภาพปัจจุบันและสภาพที่คาดหวังเกี่ยวกับความต้องการจำเป็นในการพัฒนาหลักสูตร โดยใช้แบบประเมินกับกลุ่มที่ 1 คือ ผู้ใช้บัณฑิต กลุ่มที่ 2 คือ บัณฑิต และกลุ่มที่ 3 โดยการสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญ ครู / อาจารย์ ผู้สอน อาจารย์ ผู้รับผิดชอบหลักสูตรทางด้านพลศึกษา แบบสอบถามแบ่งออกเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 สถานภาพทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม มีลักษณะเป็นแบบตรวจคำตอบ (Checklist) ตอนที่ 2 การประเมินความต้องการจำเป็นในการพัฒนาหลักสูตรศึกษาศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา เป็นคำถามแบบมาตราประเมินรวมคาแบบลิเคิร์ต (Likert's Summated Ranking Scale) 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด โดยมีรูปแบบการตอบสนองคู่ (Dual – response Format) ตอนที่ 3 คำถามปลายเปิดเพื่อแสดงความคิดเห็นและข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาการปฏิบัติงานของบัณฑิต แบบสอบถามมีลักษณะเป็นคำถามแบบปลายเปิด (Open – Ended Questionnaires) โดยมีค่าดัชนีความสอดคล้องโดยรวมเท่ากับ 0.97 ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.96

3. แบบประเมินด้านความเหมาะสมขององค์ประกอบต่างๆของหลักสูตร เป็นมาตราส่วนประมาณค่า 3 ระดับ คือ มาก ปานกลาง น้อย การสร้างแบบประเมิน โดยศึกษาจากรายละเอียดขององค์ประกอบหลักสูตร แล้วนำประเด็นที่ต้องประเมินและเขียนคำถามให้ครอบคลุมประเด็นการประเมินโครงสร้างของหลักสูตร โดยความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 ท่าน เป้าหมายของการประเมินความเหมาะสมของหลักสูตร พิจารณาแต่ละองค์ประกอบของหลักสูตร ได้แก่ ชื่อหลักสูตร ชื่อปริญญา และสาขาวิชา วิชาเอก จำนวนหน่วยกิตตลอดหลักสูตร อาชีพที่สามารถประกอบได้หลังสำเร็จการศึกษา ปรัชญาของหลักสูตร วัตถุประสงค์ของหลักสูตร โครงสร้างหลักสูตร รายวิชาเฉพาะสาขา การพัฒนาคุณลักษณะพิเศษของนักศึกษา ผลการเรียนรู้ในแต่ละด้าน หมวดวิชาเฉพาะด้าน

4. แบบประเมินความเป็นไปได้ของรายวิชาในการนำไปใช้ประกอบอาชีพ

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล ดังนี้

1. ขั้นตอนการเก็บข้อมูลผู้เข้าร่วมการวิจัยจากแบบสอบถาม โดยผู้วิจัยดำเนินการส่งแบบสอบถามและเก็บแบบสอบถามกลับคืนมาด้วยตนเอง โดยผู้เข้าร่วมการวิจัยต้องทำการตอบแบบสอบถาม ผู้ที่ตอบแบบสอบถามคือ ผู้ใช้บัณฑิต นักศึกษา อาจารย์ผู้สอน / อาจารย์ประจำหลักสูตร และผู้เชี่ยวชาญ

2. ขั้นตอนการเก็บข้อมูลผู้เข้าร่วมการวิจัยจากแบบสัมภาษณ์ ผู้วิจัยวางแผนดำเนินการโดยการนัดเวลาและสถานที่ในการสัมภาษณ์ตามความสะดวกของผู้ได้รับการสัมภาษณ์ โดยการใช้แบบสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง โดยการบันทึกเสียงการสัมภาษณ์และจดบันทึกตามประเด็นหลักในการสัมภาษณ์เพื่อการวิจัย



3. ขั้นตอนการประชุมเชิงปฏิบัติการ (Workshop) รูปแบบออนไลน์ จำนวน 2 ครั้ง หาข้อตกลงและสรุป ชื่อหลักสูตร ชื่อปริญญาและสาขาวิชา วิชาเอก จำนวนหน่วยกิตตลอดหลักสูตร อาชีพที่สามารถประกอบได้หลักสำเร็จการศึกษา ปรัชญาของหลักสูตร วัตถุประสงค์ของหลักสูตร โครงสร้างหลักสูตร รายวิชาเฉพาะสาขาการพัฒนาคูณลักษณะพิเศษของนักศึกษา ผลการเรียนรู้ในแต่ละด้าน หมวดวิชาเฉพาะด้าน

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถาม โดยใช้สถิติพื้นฐานหาค่าคะแนนเฉลี่ย ($\bar{X}$) และค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และนำผลการวิเคราะห์ข้อมูลสภาพที่เป็นจริง และผลการวิเคราะห์สภาพที่ควรจะเป็นในการศึกษาสภาพและปัญหา มาวิเคราะห์จัดลำดับความสำคัญของความต้องการจำเป็นด้วยวิธีการวิเคราะห์ PNIB (Modified Priority Needs Index) โดยใช้สูตรของนงลักษณ์ วิรัชชัย (Nongluck Wirachchai, 1999) และสุวิมล ว่องวานิช (Suwimon Wongvanich, 2006) ดังนี้

$$\text{ความต้องการจำเป็น (PNIB)} = \frac{\text{สภาพการดำเนินการที่คาดหวัง (I)} - \text{สภาพการดำเนินการปัจจุบัน (D)}}{\text{สภาพการดำเนินการปัจจุบัน (D)}}$$

จากนั้นดำเนินการจัดลำดับของความต้องการจำเป็น โดยพิจารณาจากค่า PNIB เรียงจากมากไปหาน้อย การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ ได้แก่ การแจกแจงความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และสำหรับข้อมูลเชิงคุณภาพ ใช้วิธีการวิเคราะห์เนื้อหา สัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญ โดยการใช้แบบสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง และดำเนินการสัมภาษณ์เป็นรายบุคคล

ผลการวิจัย

1. ผลการศึกษาความต้องการจำเป็นและแนวทางในการพัฒนาหลักสูตรศึกษาศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

ผลการศึกษาการประเมินความต้องการจำเป็นในการพัฒนาหลักสูตรศึกษาศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา จากผู้ใช้บัณฑิต บัณฑิต และผู้เชี่ยวชาญ

1.1 ความต้องการจำเป็นของผู้ใช้บัณฑิต ในการพัฒนาหลักสูตรศึกษาศาสตรบัณฑิตฯ

สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถามจำนวน 40 คน เป็นเพศหญิง จำนวน 29 คน ร้อยละ 72.50 เป็นเพศชาย จำนวน 11 คน ร้อยละ 27.50 วุฒิการศึกษาระดับปริญญาเอก จำนวน 1 คน ร้อยละ 2.50 ระดับปริญญาโท จำนวน 24 คน ร้อยละ 60.00 ระดับปริญญาตรี จำนวน 15 คน ร้อยละ 37.50 ประสบการณ์การทำงานส่วนใหญ่อยู่ในช่วง 11 – 20 ปี ร้อยละ 75.00 ประเภทของหน่วยงานส่วนใหญ่เป็นสถาบันการศึกษา ร้อยละ 70.00 จากการตอบแบบสอบถามจากผู้ใช้บัณฑิตพบว่า ความต้องการจำเป็นเกี่ยวกับการพัฒนาหลักสูตรศึกษาศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา กระบวนวิชาในหลักสูตร ผู้ใช้บัณฑิตมีความต้องการจำเป็นเรียงตามลำดับ ดังนี้ อันดับที่ 1 ด้านทักษะเฉพาะทางพลศึกษา $PNI_{Modified} = 0.83$ โดยมีความต้องการจำเป็น 3 อันดับแรก คือ 1) มีความสามารถในการจัดการแข่งขันกีฬาและการตัดสินกีฬานิตต่าง ๆ $PNI_{Modified} = 1.08$, 2) มีความสามารถในการสอนและฝึกทักษะกีฬานิตต่าง ๆ $PNI_{Modified} = 1.02$, และ 3) มีความสามารถในการนำความรู้ด้านพลศึกษาไปปฏิบัติงานอย่างสร้างสรรค์ $PNI_{Modified} = 0.92$



อันดับที่ 2 ด้านความรู้ $PNI_{Modified} = 0.26$ โดยมีความต้องการจำเป็น 3 อันดับแรก คือ 1) มีความรู้และเท่าทันกับการเปลี่ยนแปลงของสังคม $PNI_{Modified} = 0.40$, 2) มีความรอบรู้ในหลักการแนวคิด ทฤษฎี เนื้อหาวิชาที่สอนทางพลศึกษา สามารถวิเคราะห์ความรู้ และเนื้อหาวิชาที่สอน $PNI_{Modified} = 0.32$ และ 3) มีความรอบรู้ในหลักการแนวคิด ทฤษฎี เนื้อหาสาระด้านวิชาชีพของครูและสามารถนำแนวคิดปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิต พัฒนาตน พัฒนางานและพัฒนาผู้เรียน $PNI_{Modified} = 0.28$

อันดับที่ 3 ด้านทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและความรับผิดชอบ $PNI_{Modified} = 0.25$ โดยมีความต้องการจำเป็น 3 อันดับแรก คือ 1) มีความรับผิดชอบต่อหน้าที่ต่อตนเอง ต่อผู้เรียน ต่อผู้ร่วมงาน และต่อส่วนรวม $PNI_{Modified} = 0.32$, 2) สามารถช่วยเหลือแก้ปัญหาตนเองทั้งในกลุ่มและระหว่างกลุ่มได้ $PNI_{Modified} = 0.29$, และ 3) มีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้เรียน ผู้ร่วมงาน ผู้ปกครอง และคนในชุมชน $PNI_{Modified} = 0.27$

1.2 ความต้องการจำเป็นของบัณฑิต ในการพัฒนาหลักสูตรศึกษาศาสตรบัณฑิตฯ

สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม จำนวน 200 คน เป็นเพศหญิง จำนวน 116 คน ร้อยละ 58.00 เป็นเพศชาย จำนวน 84 คน ร้อยละ 42.00 การศึกษาสาขาวิชาเอกพลศึกษา ร้อยละ 100.00 จากการตอบแบบสอบถามจากบัณฑิตพบว่า ความต้องการจำเป็นเกี่ยวกับการพัฒนาหลักสูตรศึกษาศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษาฯ กระบวนวิชาในหลักสูตรบัณฑิตมีความต้องการจำเป็นเรียงตามลำดับ ดังนี้ 1) วิชาประวัติและปรัชญาพลศึกษา $PNI_{Modified} = 1.18$, 2) วิชาหลักสูตรและการสอนพลศึกษา $PNI_{Modified} = 0.67$ และ 3) วิชาภาษาอังกฤษทางพลศึกษา $PNI_{Modified} = 0.23$

1.2.1) กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน ที่มีประโยชน์และนำไปใช้ในการปฏิบัติงานได้จริง ได้แก่ การจัดการแข่งขันกีฬา การออกค่ายพักแรม ค่ายอาสา การอบรม/ฝึกการปฐมพยาบาลเบื้องต้น

1.2.2) คุณลักษณะที่มีผลต่อความพึงพอใจของนายจ้าง และเพื่อนร่วมงาน ได้แก่ ความเป็นผู้นำ กล้าคิด กล้าทำ กล้าแสดงออก มีความรับผิดชอบต่อหน้าที่ มีความขยันและอดทน

1.3 ความต้องการจำเป็นของผู้เชี่ยวชาญ ในการพัฒนาหลักสูตรศึกษาศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษาฯ

1.3.1) ปรัชญาของหลักสูตร มีความรู้หลักทฤษฎีและปฏิบัติด้านพลศึกษา มีความเชี่ยวชาญทางการเป็นผู้ฝึกสอนผู้ตัดสินกีฬาและการบริหารจัดการ มีคุณธรรมและจริยธรรม ก้าวทันการเปลี่ยนแปลงของสังคม เสริมสร้างมนุษย์ ที่สมบูรณ์แบบทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญา

1.3.2) คุณลักษณะของบัณฑิตที่พึงประสงค์ เป็นบัณฑิตที่มีองค์ความรู้ทางด้านพลศึกษา มีคุณธรรมจริยธรรม มีความรับผิดชอบต่อ และปฏิบัติตามจริยธรรมวิชาชีพได้ สามารถออกแบบกิจกรรมการเรียนรู้ทางพลศึกษาได้ตามความเหมาะสมของผู้เรียน เพื่อให้ผู้เรียนรู้จักแก้ปัญหา รู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลง สามารถสร้างสรรค์นวัตกรรมได้ มีจิตอาสา มีคุณธรรมจริยธรรม มีความรับผิดชอบต่อ มีความภาคภูมิใจในวิชาชีพครู สามารถจัดกิจกรรมพลศึกษาและนันทนาการเพื่อพัฒนาชุมชน มีทักษะทางกีฬา เป็นผู้ฝึกสอน ผู้ตัดสินกีฬา และสร้างสรรค์กิจกรรม เป็นผู้นำพลศึกษาเพื่อพัฒนาผู้เรียนและชุมชน และเป็นบัณฑิตที่มีสมรรถภาพทางกายที่ดี มีน้ำใจนักกีฬา

1.3.3) โครงสร้างของหลักสูตร



โครงสร้างของหลักสูตร ประกอบด้วย หมวดวิชาศึกษาทั่วไป หมวดวิชาเฉพาะด้าน (วิชาชีพครูและวิชาเอก) และหมวดวิชาเลือกเสรี มีจำนวนหน่วยกิตแต่ละหมวดและหน่วยกิตรวมทั้งหลักสูตร หมวดวิชาศึกษาทั่วไป 30 หน่วยกิต หมวดวิชาเฉพาะด้าน วิชาชีพครู 34 หน่วยกิต การปฏิบัติการสอนในสถานศึกษา เป็นเวลาไม่น้อยกว่า 1 ปี 12 หน่วยกิต โปรแกรมวิชาเอกคู่ วิชาเอกละ 40 หน่วยกิต (รวม 80 หน่วยกิต) หน่วยกิตรวม ตลอดหลักสูตร 150 หน่วยกิต และหมวดวิชาเลือกเสรี 6 หน่วยกิต

1.3.4) อาชีพที่สามารถประกอบได้หลังสำเร็จการศึกษา

ครูพลศึกษาในสถานศึกษาระดับประถมศึกษา มัธยมศึกษาตอนต้น การศึกษานอกระบบและการศึกษาพิเศษ ผู้ฝึกสอนและผู้ตัดสินกีฬา นักกิจกรรมบำบัด ในหน่วยงานภาครัฐและภาคเอกชน บุคลากรทางการศึกษา หรือประกอบอาชีพที่เกี่ยวกับการเป็นผู้ฝึกสอนกีฬา หรือประกอบอาชีพอิสระ

1.3.5) กิจกรรมเสริมความเป็นครู

กิจกรรมส่งเสริมคุณธรรม จริยธรรม เสริมสร้างจิตวิญญาณความเป็นครู และส่งเสริมสมรรถนะวิชาชีพครู กิจกรรมพัฒนาด้านการเป็นผู้ฝึกสอนกีฬา ผู้ตัดสินกีฬา กิจกรรมการเป็นผู้นำทางพลศึกษา ในสถานศึกษาและชุมชน กิจกรรมการจัดการแข่งขันกีฬา การจัดการค่ายพักแรม การจัดการค่ายลูกเสือ ฝึกอบรมวิชาผู้กำกับลูกเสือสำรองชั้นความรู้เบื้องต้น C.B.T.C. และฝึกอบรมวิชาผู้กำกับลูกเสือสำรองชั้นความรู้ขั้นสูง C.A.T.C.

1.3.6) วิธีการจัดการเรียนการสอนการศึกษา

การสอนภาคทฤษฎีทางพลศึกษาให้เกิดความเชี่ยวชาญทั้งในชั้นเรียนและภาคสนาม การฝึกปฏิบัติประสบการณ์วิชาชีพระหว่างเรียน และการปฏิบัติการสอนในสถานศึกษา

1.3.7) การพัฒนาบัณฑิตให้มีสมรรถนะเข้ากับสังคมในศตวรรษที่ 21

เน้นทฤษฎีและหลักการของการจัดการเรียนการสอนพลศึกษา มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ ทันสมัย ใช้สื่ออำนวยความสะดวกและทักษะการใช้สารสนเทศ มีทักษะการใช้ภาษาสากลมากกว่า 1 ภาษา

2. ผลการพัฒนาหลักสูตรศึกษาศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

การจัดทำหลักสูตรศึกษาศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ ผลจากการศึกษาความต้องการจำเป็นจากผู้ใช้บัณฑิต บัณฑิต และผู้เกี่ยวข้อง ผู้วิจัยนำมาเป็นแนวทางดำเนินการพัฒนาการจัดทำหลักสูตรโดยวิธีการประชุมเชิงปฏิบัติการ ผลการประชุมได้หลักสูตรศึกษาศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา ซึ่งมีองค์ประกอบ 4 หมวด ตามกรอบมาตรฐานคุณวุฒิระดับอุดมศึกษา คือ หมวดที่ 1 ข้อมูลทั่วไป ซึ่งประกอบด้วย ชื่อหลักสูตร ชื่อปริญญา และสาขาวิชาเอก จำนวนหน่วยกิตที่เรียนตลอดหลักสูตร รูปแบบหลักสูตร อาชีพที่สามารถประกอบได้หลังสำเร็จการศึกษา สถานที่จัดการเรียนการสอน สถานการณ์ภายนอกหรือการพัฒนาที่จำเป็นต้องนำมาพิจารณาในการวางแผนหลักสูตร และผลกระทบของสถานการณ์ภายนอกต่อการพัฒนาหลักสูตรและความเกี่ยวข้องกับพันธกิจของสถาบัน หมวดที่ 2 ข้อมูลเฉพาะของหลักสูตร ซึ่งประกอบด้วย ความสำคัญ ปรัชญา และวัตถุประสงค์ของหลักสูตร คุณลักษณะที่พึงประสงค์ของบัณฑิต หมวดที่ 3 ระบบการจัดการศึกษา การดำเนินการ และโครงสร้างของหลักสูตร ซึ่งประกอบด้วย ระบบการจัดการศึกษา การดำเนินการ หลักสูตร หลักสูตร (โครงสร้างหลักสูตร แผนการศึกษา) องค์ประกอบเกี่ยวกับประสบการณ์ภาคสนาม หมวดที่ 4 ผลการเรียนรู้ กลยุทธ์การสอนและการประเมินผล ซึ่งประกอบด้วย การพัฒนาคุณลักษณะพิเศษของนักศึกษา



การพัฒนาผลการเรียนรู้ในแต่ละด้าน คำอธิบายรายวิชา และแผนที่แสดงการกระจายความรับผิดชอบมาตรฐาน
ผลการเรียนรู้จากหลักสูตรสู่รายวิชา

3. ผลการประเมินหลักสูตรศึกษาศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

ผลการประเมินความเหมาะสมของหลักสูตรและความเป็นไปได้ในการนำไปใช้ประกอบอาชีพพบว่า องค์ประกอบมีความเหมาะสมอยู่ในระดับมาก (ค่าเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 2.40 – 3.00) และมีข้อเสนอแนะในเรื่องรายชื่อยวิชาทั้งภาษาไทยและอังกฤษ คำอธิบายรายวิชาให้ครอบคลุมและถูกต้องตามหลักวิธีการของหลักสูตรวิชาชีพครู เชิญผู้เชี่ยวชาญทางภาษาและผู้เชี่ยวชาญในด้านวัดประเมินผลร่วมตรวจทานเล่มหลักสูตร ผลประเมินความเป็นไปได้ในการนำไปใช้ประกอบอาชีพอยู่ในระดับมาก (ค่าเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 3.60 – 5.00) โดยรายวิชาที่มีระดับความเป็นไปได้ในการนำไปใช้ประกอบอาชีพอยู่ในระดับมากที่สุด ได้แก่ วิชาประวัติและปรัชญาพลศึกษา วิชาหลักสูตรและการจัดการเรียนรู้พลศึกษาในชั้นเรียน วิชาการบริหารพลศึกษา วิชาการจัดการแข่งขันเกมและกีฬา วิชาการวิจัยการวัดและประเมินผลทางพลศึกษา วิชานวัตกรรมและเทคโนโลยีทางพลศึกษา วิชาการออกแบบกิจกรรมพลศึกษาในหลักสูตร วิชาภาษาอังกฤษทางพลศึกษา วิชาพลศึกษาสำหรับบุคคลที่มีความต้องการพิเศษ วิชาพลศึกษาสำหรับเด็กและเยาวชน รายวิชาการจัดการค่ายพักแรม ข้อเสนอแนะเพื่อการปรับปรุง ดังนี้ คือ 1) รายวิชาที่มีเนื้อหาซ้ำซ้อนควรจัดรวมให้เป็นรายวิชาเดียวกัน และขยายความคำอธิบายรายวิชาให้ครอบคลุม 2) คำอธิบายรายวิชาต้องมีความชัดเจนครบถ้วน ทั้งอาจารย์ผู้สอนและผู้เรียนอ่านแล้วมีความเข้าใจถึงวัตถุประสงค์ของรายวิชา และการจัดการเรียนการสอน 3) รายวิชาทักษะจำเป็นต้องเน้นจำนวนชั่วโมงการศึกษาพัฒนาและฝึกฝนด้วยตนเอง ได้นำข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญมาปรับปรุงแก้ไขและดำเนินการจัดทำหลักสูตรศึกษาศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ ฉบับสมบูรณ์

อภิปรายผลการวิจัย

จากผลการวิจัย เรื่อง การพัฒนาหลักสูตรศึกษาศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ มีประเด็นสำคัญสามารถอภิปรายผลได้ดังนี้

1. ผลการศึกษาสภาพและความต้องการจำเป็นในการพัฒนาหลักสูตรศึกษาศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติพบว่า การพัฒนาหลักสูตรฯ การประเมินความต้องการจำเป็นในการพัฒนาหลักสูตร จากผู้ใช้บัณฑิต บัณฑิต และผู้เชี่ยวชาญ มีความต้องการจำเป็นที่เป็นไปในทิศทางเดียวกันให้ความสำคัญในด้านทักษะเฉพาะทางพลศึกษา ด้านความรู้ และด้านทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและความรับผิดชอบ สอดคล้องกับ สมเกียรติ กาทองทุ่ง และรุ่งระวี สมะวรรณะ (Somkiat Katongthung & Rungrawee Samawattana, 2014) ที่ศึกษาแนวทางการพัฒนาสมรรถนะของอาจารย์พลศึกษาในสถาบันการพลศึกษา สรุปพบว่า การพัฒนาสมรรถนะ เมืองประกอบ 9 ด้าน คือ ด้านคุณธรรม จริยธรรม ด้านความรู้ และวิชาการ ด้านการสื่อสาร และการใช้เทคโนโลยี ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและความรับผิดชอบ ด้านการวัดและประเมินผล ด้านทักษะสุขภาพและการปฏิบัติงานการสอน ด้านการจัดการและพัฒนาหลักสูตร ด้านการวิจัย และด้านภาษา ทั้งนี้พบว่า สมรรถนะที่มีระดับความสำคัญมากที่สุด คือ ด้านคุณธรรม จริยธรรม ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและความรับผิดชอบ ด้านการวัดและประเมินผล ด้านทักษะสุขภาพ และการปฏิบัติงานการสอน สอดคล้องวิจัย วงษ์ใหญ่ (Wichai Wongyai, 2011) กล่าวถึง หลักสูตรระดับ



สถานศึกษาไว้ว่า หลักสูตรสถานศึกษา เป็นหลักสูตรที่มีหุ้นส่วนการทำงานร่วมกันของบุคคลภายในสถานศึกษา คณะกรรมการสถานศึกษาและชุมชนที่มีการวางแผนและออกแบบหลักสูตร ที่ครอบคลุมภาระงาน การจัดการศึกษาขั้นพื้นฐานทุกด้านของสถานศึกษา การกำหนดคุณลักษณะอันพึงประสงค์ของผู้เรียน สอดคล้องกับจริยธรรมสามัญ (Charinya Samanyat, 2021, p. 47) กล่าวว่า การออกแบบหลักสูตรเปรียบเสมือนการสร้างพิมพ์เขียว และเป็นขั้นตอนสำคัญอย่างยิ่งของกระบวนการพัฒนาหลักสูตร หลักสูตรที่ดีจะทำให้มั่นใจว่าหลักสูตรที่สร้างขึ้นสามารถเป็นแนวทางการปฏิบัติได้จริง

2. การพัฒนาหลักสูตรศึกษาศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา ฯ

การดำเนินการพัฒนาหลักสูตรในครั้งนี้ ดำเนินการตามรูปแบบการพัฒนาหลักสูตร ของทาบ (Taba) ดัดแปลงมาจาก ชวลิต ชูกำแพง (Chavalit Chukampang, 2016) และสังัด อุทรานันท์ (Sangad Utranan, 1999) ตามกระบวนการที่ว่าด้วย การศึกษาข้อมูลพื้นฐานวิเคราะห์สภาพปัญหา สำรวจความต้องการ และความจำเป็นต่าง ๆ ของสังคม ซึ่งเป็นแนวทางที่สำคัญในการกำหนดจุดมุ่งหมายของหลักสูตร การกำหนดจุดมุ่งหมายของหลักสูตร โดยอาศัยข้อมูลที่ได้จากความข้างต้น เป็นหลัก ควรเป็นสิ่งที่ปฏิบัติได้จริงและเป็นแนวทางในการเลือกและจัดประสบการณ์การเรียนรู้ การเลือกเนื้อหาสาระ ต้องให้สอดคล้องกับจุดมุ่งหมายที่กำหนดไว้ เนื้อหาที่คัดเลือกบรรจุลงในหลักสูตรจะต้องมีความสำคัญและถูกต้อง การจัดรวบรวมเนื้อหาสาระพิจารณาถึงความเหมาะสมในการที่จะให้ผู้เรียนได้รับความรู้ใดก่อนหลังซึ่งจะต้องมีความต่อเนื่องและเป็นลำดับขั้นตอน การเลือกประสบการณ์การเรียนรู้เป็นการศึกษาถึงกระบวนการเรียนรู้และวิธีการสอนแบบต่าง ๆ วางแผนเลือกประสบการณ์ให้เหมาะสมกับเนื้อหาสาระและผู้เรียน ซึ่งสอดคล้องการศึกษาของ ลูกขวัญ อินทร์คล้าย (Lookkwan Inklai, 2016) เรื่อง แนวทางการพัฒนากระบวนการพัฒนาหลักสูตรของมหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม ตามกรอบมาตรฐานคุณวุฒิระดับอุดมศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2552 และเกณฑ์มาตรฐานหลักสูตรระดับอุดมศึกษา พ.ศ. 2558 เมื่อพิจารณาตามหลักการพัฒนาหลักสูตรของทาบ 7 ขั้นตอน ในภาพรวมและรายชั้น มีการปฏิบัติอยู่ในระดับมาก ด้านการดำเนินการ ควรพัฒนาหลักสูตรตามหลักของทาบ 7 ขั้นตอน โดยเน้นการพัฒนาแต่ละขั้น ในประเด็นที่มีระดับการปฏิบัติต่ำที่สุด โดยเฉพาะขั้นการวินิจฉัยความต้องการ ควรใช้กระบวนการวิจัยที่มีคุณภาพ ให้ครอบคลุมและทั่วถึงผู้มีส่วนได้เสียทุกกลุ่ม และสอดคล้องกับ ภัทธีราธิ์สวัสดิ์ (Phatthira Teerasawad, 2010) เรื่อง การพัฒนาหลักสูตรการสื่อสารนวัตกรรม สำหรับนิสิตปริญญาตรี วิทยาลัยนวัตกรรมการสื่อสารสังคม มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ผลวิจัยพบว่า (1) สมรรถนะของนักสื่อสารนวัตกรรม คือ 1) มีคุณธรรมจริยธรรม และมีจรรยาบรรณในเชิงวิชาชีพที่เหมาะสม 2) มีความรู้ความเชี่ยวชาญในศาสตร์ทางการสื่อสารเพื่อการเผยแพร่ข่าวสารอย่างเป็นระบบทั้งในภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ 3) มีทักษะทางปัญญาที่ครอบคลุมทักษะการรู้สารสนเทศ ทักษะการคิดวิเคราะห์ สังเคราะห์ ตลอดจนทักษะการคิดแก้ปัญหา 4) มีทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและความรับผิดชอบ 5) มีทักษะการวิเคราะห์เชิงตัวเลข การสื่อสาร และการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศได้อย่างรู้เท่าทันและมีประสิทธิภาพ และ 6) มีทักษะการปฏิบัติในเชิงวิชาชีพทางการสื่อสารนวัตกรรมได้อย่างเหมาะสม

3. การประเมินความเป็นไปได้ในการนำหลักสูตรไปใช้

หลักสูตรศึกษาศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา มีความเหมาะสมขององค์ประกอบหลักสูตรและความเป็นไปได้ในการนำไปใช้ประกอบอาชีพอยู่ในระดับมาก สอดคล้องกับงานวิจัยของ สุวิมล ตั้งสัจจะพจน์



(Suvimol Tangsujjapoj, 2006) การพัฒนาหลักสูตรศิลปศาสตรบัณฑิต สาขาผู้นำนันทนาการของมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ พบว่า 1) มากกว่าครึ่งหนึ่งของนักเรียน (51.17%) มีความสนใจที่จะเรียนหลักสูตรนี้ ร้อยละ 55.5 ของนักเรียนคาดหวังว่าตลาดมีความต้องการผู้นำนันทนาการ และเมื่อสำเร็จการศึกษาสามารถหางานทำได้ (51.67 %) 2) คุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้นำนันทนาการในมุมมองของผู้จ้างงานสามอันดับแรก ได้แก่ มีความเต็มใจในการให้บริการลูกค้า มีความรับผิดชอบหน้าที่ / มีระเบียบวินัยและตรงต่อเวลา และมีมนุษยสัมพันธ์ในการทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ดี และสอดคล้องกับ Jun นน่อแก้ว (Jun Norkaew, 2015) ได้ดำเนินการประเมินหลักสูตรวิทยาศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์ของมหาวิทยาลัยวงษ์ชวลิตกุล ผลการวิจัยพบว่า ผลการประเมินหลักสูตร ด้านบริบท ทั้งอาจารย์ประจำหลักสูตร อาจารย์ผู้สอนอาจารย์พิเศษ อาจารย์ภาควิชาอื่น และนักศึกษาในภาพรวม อยู่ในระดับเห็นด้วยมาก ผลการประเมินหลักสูตรด้านปัจจัยนำเข้า ในภาพรวมผลการประเมินปัจจัยนำเข้าอยู่ในระดับเห็นด้วยมาก ผลการประเมินหลักสูตรด้านกระบวนการ อยู่ในระดับเห็นด้วยมาก การประเมินหลักสูตรด้านผลผลิต อยู่ในระดับเห็นด้วยมาก ด้านคุณภาพของหลักสูตรผลการวิจัยพบว่า ในภาพรวมมีความเหมาะสมในระดับเห็นด้วยมาก

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

1. ควรให้ความสำคัญในการจัดทำหลักสูตร และสร้างเครือข่ายกับหน่วยงานภายนอกทั้งภาครัฐและเอกชน เพื่อให้นักศึกษาได้มีโอกาสที่จะเรียนรู้จากประสบการณ์การลงมือปฏิบัติจริง ได้มีส่วนร่วมในการดำเนินการจัดทำโครงการการสอนพลศึกษา โครงการกิจกรรมทางพลศึกษาและโครงการต่าง ๆ
2. ควรจัดระบบการเรียนการสอนให้สอดคล้องกับพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ แผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติและตอบสนองพันธกิจการจัดการศึกษาพลศึกษาที่สอดคล้องกับการจัดการศึกษาเรียนรู้ในยุคศตวรรษที่ 21 เช่น มีทักษะการแก้ไขปัญหา ความคิดสร้างสรรค์ และการทำงานเป็นทีมเพิ่มมากขึ้น

References

- Charinya Samanyat. (2021). *Curriculum development* (2nd ed.). Bangkok: OS Printing House.
- Chavalit Chukampang. (2016) *Curriculum Research and Development Concepts and Processes*. Bangkok: Chulalongkorn University Press.
- Hauer, J. & Quill, T. (2011). Educational needs assessment, development of learning objectives, and choosing a teaching approach. *Journal of Palliative Medicine*, 14, 503 - 508.
- Jun Norkaew. (2015). *Assessment of Bachelor of Science Program. Department of Public Health Wongchavalitkul University, academic year 2014*, Wongchavalitkul University, Nakhon Ratchasima.
- Lookkwan Inklai. (2016). *Guidelines for developing the curriculum development process of Pibulsongkram Rajabhat University according to Thai Qualifications Framework for Higher Education, TQF 2009 and the curriculum standards of higher education 2015* (Master's thesis), Pibulsongkram Rajabhat University.



- Marut Pattaphol. (2019). *Organizing the Curriculum*. Bangkok: The Center Presents the Curriculum and Learning.
- Ministry of Education. (2019). *Bachelor's degree qualification standards. Education Branch and Education Branch (Four - year program), 2019, Chulalongkorn University*. Retrieved from http://www.ratchakitcha.soc.go.th/DATA/PDF/2562/E/056 /T_0012.PDF
- Nongluck Wirachchai. (1999) *Lisrail Model: Analytical Statistics for Research*. Bangkok: Printing House of Chulalongkorn University.
- Pansak Polsaram. (2006). *The Study Trends for Educational Research and Development in the Future*. Bangkok: Office of the Education Council.
- Phatthira Teerasawad. (2010). *Innovation communication curriculum development for undergraduate students college of social communication innovation Srinakharinwirot University* (Doctoral dissertation), Srinakharinwirot University.
- Pichit Ritcharoon. (2015). Curriculum evaluation: Approaches, procedures, and its utility. *STOU Education Journal*, 8(1), 13 - 28.
- Sangad Utranan. (1999). *Fundamentals and Principles of Curriculum Development*. Bangkok: Chulalongkorn University.
- Somkiat Kathongthung, & Rungrawee Samawathdana. (2014). A guideline for developing the competencies of physical education lecturers in the Institute of Physical Education for driving the asean community. *An Online Journal of Education*, 9(2), 144 - 158. Retrieved from <https://so01.tci-thaijo.org/index.php/OJED/article/view/20317>
- Suvmol Tangsujjapoj. (2013). *Development of Bachelor of Arts Program Branch of Recreation Leadership of Kasetsart University*. Bangkok: Office of the Higher Education Commission Ministry of Education.
- Wichai Wongyai. (2011). *Curriculum Evaluation for Higher Education (2nd eds.)*. Bangkok: R&N Printing.





การพัฒนาบทเรียนอิเล็กทรอนิกส์เพื่อส่งเสริมการเรียนรู้ในรายวิชาหลักและวิธีการ เป็นผู้ฝึกสอนและผู้ตัดสินเทนนิส สำหรับนักศึกษาระดับปริญญาตรี

อรชูลี นีราศรพ

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง

บทคัดย่อ

งานวิจัยนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อ (1) ศึกษาองค์ประกอบและขั้นตอนของบทเรียนอิเล็กทรอนิกส์เพื่อส่งเสริมการเรียนรู้รายวิชาหลักและวิธีการเป็นผู้ฝึกสอนและผู้ตัดสินเทนนิส สำหรับนักศึกษาระดับปริญญาตรี (2) พัฒนาบทเรียนอิเล็กทรอนิกส์เพื่อส่งเสริมการเรียนรู้รายวิชาหลักและวิธีการเป็นผู้ฝึกสอนและผู้ตัดสินเทนนิส สำหรับนักศึกษาระดับปริญญาตรี (3) ศึกษาผลการใช้บทเรียนอิเล็กทรอนิกส์เพื่อส่งเสริมการเรียนรู้รายวิชาหลักและวิธีการเป็นผู้ฝึกสอนและผู้ตัดสินเทนนิส สำหรับนักศึกษาระดับปริญญาตรี กลุ่มตัวอย่าง คือ นักศึกษาสาขาวิชาพลศึกษา ภาควิชาพลานามัย คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง จำนวน 30 คน ได้มาจากการสุ่มอย่างง่าย เครื่องมือที่ใช้ คือ (1) แบบสัมภาษณ์ (2) บทเรียนอิเล็กทรอนิกส์ (3) เครื่องมือวัดผลบทเรียนอิเล็กทรอนิกส์(แบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และแบบวัดความพึงพอใจของผู้เรียน) การวิเคราะห์ประสิทธิภาพของบทเรียนอิเล็กทรอนิกส์ ใช้ร้อยละของคะแนนเฉลี่ยระหว่างเรียน / ร้อยละของคะแนนเฉลี่ยหลังเรียนเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนก่อนและหลังเรียนโดยใช้สถิติทดสอบค่าที แบบ Dependent Samples t - test วิเคราะห์ผลการวัดความพึงพอใจของผู้เรียนที่มีต่อบทเรียนอิเล็กทรอนิกส์ โดยใช้สถิติ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ผลการวิจัยพบว่า (1) บทเรียนอิเล็กทรอนิกส์ ประกอบด้วย 4 องค์ประกอบ ได้แก่ 1. เนื้อหา 2. ระบบบริหารจัดการรายวิชา 3. โหมดการสื่อสาร 4. ระบบการวัดและประเมินผล (2) การจัดการเรียนการสอนด้วยบทเรียนอิเล็กทรอนิกส์ มีประสิทธิภาพเท่ากับ 83.50 / 81.13 ซึ่งเป็นไปตามเกณฑ์ที่กำหนด 80 / 80 (3) ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน หลังเรียนด้วยบทเรียนอิเล็กทรอนิกส์ สูงกว่าก่อนเรียน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (4) ความพึงพอใจของผู้เรียนที่มีต่อบทเรียนอิเล็กทรอนิกส์ อยู่ในระดับมากที่สุด

คำสำคัญ: บทเรียนอิเล็กทรอนิกส์ผู้ฝึกสอนเทนนิส; บทเรียนผู้ตัดสินเทนนิสออนไลน์



THE DEVELOPMENT OF AN E - LESSON TO PROMOTE LEARNING IN PRINCIPLES AND METHODS OF TEACHING AND TENNIS REFEREE FOR UNDERGRADUATE STUDENTS

Onchulee Niradrop

Faculty of Education, Ramkhamhaeng University

Abstract

This research has three objectives; The first objective is to explore the elements and procedures of e - Learning to promote learning of core courses and methods of becoming a tennis coach and referee for undergraduate students; The second objective is to develop electronic lessons to promote learning the core courses and methods to become a tennis coach and referee at the undergraduate degree level. The third objective is to study the results of using electronic lessons to promote learning of core courses and methods to become a tennis coach and referee for students at the undergraduate level. The sample group was selected by simple random sampling, consisting of 30 students, majoring in Physical education from Department of Health Faculty of Education Ramkhamhaeng University. The research instruments include (1) Interview (2) e - Learning lesson (3) e - Learning evaluation tool (Achievement test and the student satisfaction questionnaire). Efficiency analysis of the e - Learning employ the percentage of mean scores during study / percentage of average scores after study. The learning achievements before and after learning were compared using the Dependent Samples t - test. The results of the students' satisfaction with the e - Learning were analyzed by using statistics, mean and standard deviation.

The findings from this research showed that, (1) The results of the study of components and procedures of e - Learning to promote Learning the core subjects and methods to become a tennis coach and referee. For undergraduate students, it was found that this e - Learning consisted of 4 components: 1) Content 2) Learning management system 3) Modes of communication 4) Evaluation system. (2) Teaching and learning with e - Learning was effective at 83.50 / 81.13, which met the specified criteria of 80 / 80. (3) Achievement after studying with e - Learning was higher than that before learning at the .05 level of significant. (4) The result of the study on the satisfaction of the learners on the electronic lessons to promote learning of the main courses and methods of being a tennis coach and referee was found that the satisfaction of the learners was at the highest level.

Keywords: E - Lesson Methods of Teaching Tennis, E - Lesson Tennis Referee



บทนำ

สถานการณ์ในช่วงการแพร่ระบาดของโรคโควิด - 19 ส่งผลให้สถาบันการศึกษาต่าง ๆ ต้องงดการเรียนการสอน ทำให้นักเรียนและนักศึกษาขาดความต่อเนื่องในการเรียนรู้ ดังนั้นระบบการศึกษาจึงต้องมีการปรับเปลี่ยนรูปแบบการเรียนการสอนเป็นแบบออนไลน์มากขึ้น หลุยส์ และเดนิส (Louis, & Denise, 2022, p.1) ได้กล่าวว่าการเรียนทางไกลหรือ e - Learning (อีเลิร์นนิ่ง) กลายเป็นวิธีหลักในการเรียนการสอนระดับอุดมศึกษา และสื่ออิเล็กทรอนิกส์ในการเรียนการสอนยังช่วยแก้ปัญหาของนักศึกษาที่ไม่สามารถเข้าชั้นเรียนได้เนื่องจากเหตุผลจำเป็น (Nuttaporn Suddee, 2019) ในโลกยุคปัจจุบันเป็นการสื่อสารที่ไร้พรมแดน ทุกคนสามารถสืบค้นข้อมูลผ่านช่องทางต่าง ๆ ในระบบออนไลน์ได้ สิ่งต่าง ๆ เคลื่อนเข้าสู่โลกดิจิทัลและการเรียนรู้ในศตวรรษที่ 21 สอดคล้องกับยุทธศาสตร์ชาติ 20 ปี พ.ศ. 2561 - 2580 ประเด็นด้านการพัฒนาและเสริมสร้างศักยภาพทรัพยากรมนุษย์ การปฏิรูปกระบวนการเรียนรู้ที่ตอบสนองต่อการเปลี่ยนแปลงในศตวรรษที่ 21 มีการออกแบบระบบการเรียนรู้ใหม่เปลี่ยนบทบาทของครู เป็น “โค้ช” ทำหน้าที่กระตุ้น สร้างแรงบันดาลใจ แนะนำวิธีเรียนรู้ วิธีจัดระเบียบความรู้ ออกแบบกิจกรรม สร้างนวัตกรรมการเรียนรู้ และเป็นนักวิจัยพัฒนากระบวนการเรียนรู้เพื่อผลสัมฤทธิ์ของผู้เรียน (Government Gazette, 2018) และสอดคล้องกับแผนการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2560 - 2579 (Education Council Secretariat, 2017, p. 114) ประเด็นยุทธศาสตร์ที่ 3 เรื่องการพัฒนาศักยภาพคนทุกช่วงวัยและการสร้างสังคมแห่งการเรียนรู้

ในกระบวนการจัดการศึกษาได้มีการใช้เทคโนโลยีเข้ามาช่วยในการพัฒนาสื่อการสอน เช่น บทเรียนอิเล็กทรอนิกส์หรือบทเรียนคอมพิวเตอร์ช่วยสอน ซึ่งทำให้การเรียนรู้ขยายวงกว้าง ช่วยกระตุ้นความสนใจของผู้เรียน ผู้เรียนสามารถเรียนรู้ด้วยตนเองได้ในทุกสถานที่และตลอดเวลา นอกจากนี้ยังสามารถทบทวนซ้ำได้ ช่วยให้ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนดีขึ้น สอดคล้องกับ ปรานม ดีรอด (Pranom Deerod, 2015) ที่ได้ศึกษาเรื่อง การสร้างสื่อการสอนอิเล็กทรอนิกส์รายวิชา ESS118 วอลเลย์บอล ผลการวิจัยพบว่า ผู้เรียนที่เรียนด้วยสื่อการสอนอิเล็กทรอนิกส์มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 และนักศึกษามีความพึงพอใจอยู่ในระดับดีมาก

จากที่กล่าวมาข้างต้น ด้วยสถานการณ์ในช่วงการแพร่ระบาดของโควิด - 19 และการสนับสนุนการใช้เทคโนโลยีและสื่ออิเล็กทรอนิกส์ในการจัดการเรียนรู้ ในฐานะที่ผู้วิจัยมีส่วนเกี่ยวข้องกับการจัดการเรียนการสอนในบทบาทของอาจารย์ผู้สอนหลักสูตรศึกษาศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ จึงมีความสนใจที่จะพัฒนาสื่อการเรียนการสอนในสาขาวิชาพลศึกษาที่จะช่วยผู้เรียนที่มีเหตุผลจำเป็นจนต้องขาดเรียนสามารถเรียนรู้ในเนื้อหาได้เช่นเดียวกัน โดยการใช้บทเรียนอิเล็กทรอนิกส์เพื่อส่งเสริมการเรียนรู้ในรายวิชาหลักและวิธีการเป็นผู้ฝึกสอนและผู้ตัดสินเทนนิส สำหรับนักศึกษาระดับปริญญาตรี เพื่อเป็นสื่อเสริมการเรียนรู้ที่จะช่วยให้นักศึกษาเรียนรู้เพิ่มเติมนอกเวลาและทบทวนเนื้อหาบทเรียนได้ตามที่ต้องการ เพื่อตอบสนองการเรียนรู้ในยุคโควิด 19 ตลอดจนสอดคล้องกับนโยบายการศึกษาประเทศไทย 4.0 และการเรียนรู้ในศตวรรษที่ 21

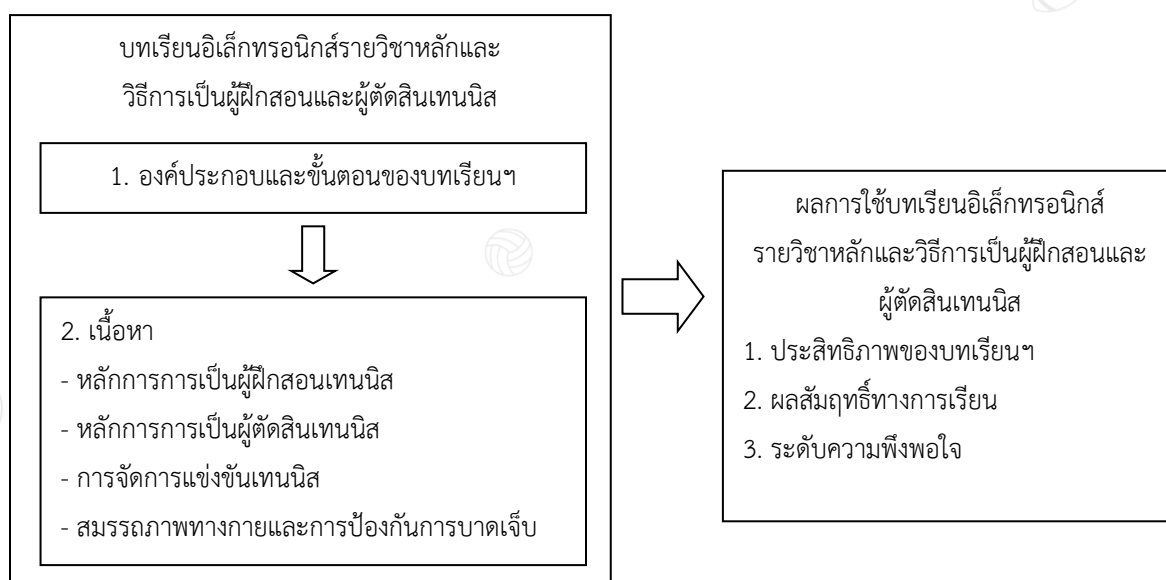
วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาองค์ประกอบและขั้นตอนของบทเรียนอิเล็กทรอนิกส์ เพื่อส่งเสริมการเรียนรู้รายวิชาหลักและวิธีการเป็นผู้ฝึกสอนและผู้ตัดสินเทนนิสสำหรับนักศึกษาระดับ ปริญญาตรี

2. เพื่อพัฒนาบทเรียนอิเล็กทรอนิกส์เพื่อส่งเสริมการเรียนรู้ รายวิชาหลักและวิธีการเป็นผู้ฝึกสอนและผู้ตัดสินเทนนิส สำหรับนักศึกษาระดับปริญญาตรี

3. เพื่อศึกษาผลการใช้บทเรียนอิเล็กทรอนิกส์เพื่อส่งเสริมการเรียนรู้ รายวิชาหลักและวิธีการเป็นผู้ฝึกสอนและผู้ตัดสินเทนนิส สำหรับนักศึกษาระดับปริญญาตรี

กรอบแนวคิดในการทำวิจัย



วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยและพัฒนา (Research and development) ใช้วิธีการวิจัยแบบผสมผสาน (Mixed Method Research) มีความมุ่งหมายเพื่อพัฒนาบทเรียนอิเล็กทรอนิกส์เพื่อส่งเสริมการเรียนรู้ รายวิชาหลักและวิธีการเป็นผู้ฝึกสอนและผู้ตัดสินเทนนิส สำหรับนักศึกษาระดับปริญญาตรี ซึ่งผู้วิจัยได้กำหนดระยะเวลาของการวิจัยเป็น 3 ระยะ ดังนี้

ระยะที่ 1 การศึกษาองค์ประกอบและขั้นตอนของบทเรียนอิเล็กทรอนิกส์เพื่อส่งเสริมการเรียนรู้ รายวิชาหลักและวิธีการเป็นผู้ฝึกสอนและผู้ตัดสินเทนนิสสำหรับนักศึกษาระดับปริญญาตรี

1.1 ศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องกับบทเรียนอิเล็กทรอนิกส์, ผู้ฝึกสอน, กติกาและการเป็นผู้ตัดสินเทนนิส แล้วดำเนินการสังเคราะห์เอกสารด้วยการวิเคราะห์เนื้อหา (Content analysis) เพื่อนำมาสร้างข้อคำถามที่ใช้ในการสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญและเป็นแนวทางในการกำหนดองค์ประกอบและขั้นตอนของบทเรียนอิเล็กทรอนิกส์ฯ

1.2 สัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญสาขาพลศึกษาหรือการสอนเทนนิส จำนวน 5 คน และด้านการผลิตสื่อการเรียนรู้ จำนวน 5 คน เป็นรายบุคคล (Individual interview) โดยใช้แบบสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง (Semi-Structured Interview) ที่ผ่านตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาและค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) และดำเนินการปรับปรุงแก้ไขแล้ว จากนั้นนำข้อมูลมาวิเคราะห์ แล้วสรุปเป็นแนวทางในการสร้างบทเรียนอิเล็กทรอนิกส์ฯ ต่อไป

ระยะที่ 2 การพัฒนาบทเรียนอิเล็กทรอนิกส์เพื่อส่งเสริมการเรียนรู้รายวิชาหลักและวิธีการเป็นผู้ฝึกสอนและผู้ตัดสินเทนนิสสำหรับนักศึกษาระดับปริญญาตรี

2.1 การสร้างบทเรียน ผู้วิจัยได้ดำเนินการสร้างและพัฒนาบทเรียนอิเล็กทรอนิกส์ โดยใช้รูปแบบ ADDIE Model 5 ขั้นตอน มาประยุกต์ใช้ในกระบวนการออกแบบและพัฒนาระบบการเรียนการสอน โดยมีรายละเอียดดังนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นการวิเคราะห์ (Analysis) ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์และสังเคราะห์เนื้อหาบทเรียนและข้อมูลสารสนเทศ แบ่งเนื้อหาเป็น 4 บทเรียน ได้แก่ 1. หลักการเป็นผู้ฝึกสอนเทนนิส 2. หลักการเป็นผู้ตัดสินเทนนิส 3. การจัดการแข่งขันเทนนิส 4. สมรรถภาพทางกายและการป้องกันการบาดเจ็บในกีฬาเทนนิส

ขั้นที่ 2 ออกแบบ (Design) ผู้วิจัยจัดทำโครงสร้างเนื้อหาบทเรียนและให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบความถูกต้อง จากนั้นเขียนโครงสร้างของบทเรียน ออกแบบผังงาน (Flowchart) ออกแบบโครงสร้าง Storyboard ของบทเรียน เพื่อนำไปสร้างเป็นบทเรียนอิเล็กทรอนิกส์

ขั้นที่ 3 การพัฒนา (Development) ผู้วิจัยดำเนินการพัฒนาบทเรียนอิเล็กทรอนิกส์ แล้วนำบทเรียนอิเล็กทรอนิกส์ ที่ได้ไปให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบ จากนั้นจึงนำบทเรียนอิเล็กทรอนิกส์ที่ปรับปรุงแก้ไขแล้ว เสนอต่อผู้เชี่ยวชาญ 9 ท่าน เพื่อประเมินคุณภาพ

ขั้นที่ 4 การไปใช้ (Implementation) ผู้วิจัยนำบทเรียนอิเล็กทรอนิกส์ ไปทดลองใช้ครั้งที่ 1 เป็นรายบุคคล ครั้งที่ 2 ทดลองใช้กับกลุ่มเล็ก จำนวน 3 คน และครั้งที่ 3 ทดลองใช้กับนักศึกษาที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง (กลุ่ม Try out) จำนวน 20 คน

ขั้นที่ 5 การประเมินผล (Evaluate) โดยนำผลการทดลองที่ได้มาหาคุณภาพของบทเรียนอิเล็กทรอนิกส์ และความพึงพอใจของผู้เรียนที่มีต่อบทเรียนอิเล็กทรอนิกส์ โดยใช้สถิติค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเทียบกับเกณฑ์ที่กำหนด

2.2 การสร้างเครื่องมือวัดผลบทเรียนอิเล็กทรอนิกส์เพื่อส่งเสริมการเรียนรู้ รายวิชาหลักและวิธีการเป็นผู้ฝึกสอนและผู้ตัดสินเทนนิส

1) สร้างแบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน แบบปรนัย 4 ตัวเลือก จำนวน 50 ข้อ โดยเป็นแบบทดสอบแบบคู่ขนาน จำนวน 2 ฉบับ และนำไปให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (IOC) และความเหมาะสมของภาษาที่ใช้ จากนั้นนำแบบทดสอบที่ได้ไปทดลองใช้กับนักศึกษา มหาวิทยาลัยรามคำแหง จำนวน 20 คน เพื่อหาค่าความยากง่าย (p) และค่าอำนาจจำแนก (r) ของข้อสอบรายข้อ เพื่อคัดเลือกแบบทดสอบทั้ง 2 ฉบับ ให้เหลือฉบับละ 40 ข้อ โดยคัดเลือกจากข้อที่มีค่า p อยู่ระหว่าง 0.20 - 0.80 และค่า r ตั้งแต่ 0.20 ขึ้นไป และหาค่าความเชื่อมั่นของแบบทดสอบ โดยใช้สูตร KR - 20 ของ Kuder - Richardson

2) สร้างแบบประเมินความพึงพอใจของผู้เรียน เป็นแบบสอบถามด้านเนื้อหาวิชา ด้านสื่อการเรียนการสอน และด้านผลลัพธ์ที่เกิดกับผู้เรียน โดยสร้างเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ จากนั้นให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน ตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาและความเหมาะสมของภาษาที่ใช้ (IOC) และนำไปทดลองใช้กับผู้เรียนที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง Try out จำนวน 20 คน เพื่อหาค่าความเชื่อมั่น โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟา (α - coefficient) ของครอนบาค (Cronbach)



2.3 การตรวจสอบคุณภาพของบทเรียนอิเล็กทรอนิกส์

- 1) นำแบบประเมินคุณภาพบทเรียนที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ไปให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน ตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (IOC) และความเหมาะสมของภาษาที่ใช้
- 2) นำแบบประเมินคุณภาพบทเรียนที่ผ่านการตรวจสอบแล้ว ไปให้ผู้เชี่ยวชาญสาขาพลศึกษา หรือการสอนเทนนิส และสาขาเทคโนโลยีการศึกษา จำนวน 9 ท่าน ใช้เพื่อประเมินคุณภาพด้านความเหมาะสม และความถูกต้องของบทเรียนอิเล็กทรอนิกส์
- 3) ดำเนินการปรับปรุงบทเรียนอิเล็กทรอนิกส์ตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ

2.4 ทดลองนำร่องบทเรียนอิเล็กทรอนิกส์และปรับปรุงบทเรียนอิเล็กทรอนิกส์

นำบทเรียนอิเล็กทรอนิกส์ฯ ที่ผ่านการตรวจสอบและปรับปรุงแล้วไปทดลองใช้ ครั้งที่ 1 การประเมินผลรายบุคคล (One to One Evaluation Tryout) ครั้งที่ 2 การประเมินผลกลุ่มเล็ก (Small Group Evaluation Tryout) และครั้งที่ 3 การประเมินผลภาคสนาม โดยนำไปทดลองใช้กับนักศึกษาภาควิชาพลานามัย คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง (กลุ่ม Try out) จำนวน 20 คน แล้วนำคะแนนที่ได้มาคำนวณหาประสิทธิภาพของบทเรียนอิเล็กทรอนิกส์ฯ

ระยะที่ 3 การศึกษาผลการใช้บทเรียนอิเล็กทรอนิกส์เพื่อส่งเสริมการเรียนรู้ รายวิชาหลักและวิธีการเป็นผู้ฝึกสอนและผู้ตัดสินเทนนิส สำหรับนักศึกษาระดับปริญญาตรี

3.1 ทดลองใช้บทเรียนอิเล็กทรอนิกส์

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ใช้แบบแผนการวิจัยแบบทดสอบก่อนและหลังกับกลุ่มเดียว (One – Group Pretest – Posttest Design) โดยการเรียนด้วยบทเรียนอิเล็กทรอนิกส์ฯ แล้วเก็บข้อมูลการทดสอบก่อนและหลังการเรียน โดยกลุ่มตัวอย่างเข้าระบบและทดสอบผลสัมฤทธิ์ก่อนเรียน จากนั้นเรียนบทเรียนอิเล็กทรอนิกส์ฯ ด้วยตนเอง เป็นเวลา 4 สัปดาห์ และให้ประเมินผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนหลังเรียนและประเมินความพึงพอใจ จากนั้นผู้วิจัยวิเคราะห์ผลการทดลอง

3.2 ประเมินบทเรียนอิเล็กทรอนิกส์

ผู้วิจัยประเมินบทเรียนอิเล็กทรอนิกส์ฯ จากการวิเคราะห์ผลการทดสอบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและแบบประเมินความพึงพอใจ จากนั้นสรุปผลที่ได้และนำมาปรับปรุงแก้ไขให้เป็นบทเรียนอิเล็กทรอนิกส์เพื่อส่งเสริมการเรียนรู้รายวิชาหลักและวิธีการเป็นผู้ฝึกสอนและผู้ตัดสินเทนนิสสำหรับนักศึกษาระดับปริญญาตรีที่สมบูรณ์ และทำการเผยแพร่รายงานวิจัยต่อไป

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร คือ นักศึกษาภาควิชาพลานามัย คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง หลักสูตรศึกษาศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา 4 ปี (หลักสูตรปรับปรุง 2562) นักศึกษารหัส 62 จำนวน 101 คน ในปีการศึกษา 2564

กลุ่มตัวอย่าง คือ นักศึกษาภาควิชาพลานามัย คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง จำนวน 30 คน คำนวณขนาดตัวอย่างโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป G*Power 3.1.9.4 (Erdfelder, Faul, & Buchner, 2014) โดยกำหนดค่าขนาดอิทธิพล (Effect size) = 0.8 และค่าความคลาดเคลื่อนที่ 0.05 (ขนาดตัวอย่างที่คำนวณได้



เท่ากับ 24 คน แต่เพื่อป้องกันการสูญหายของกลุ่มตัวอย่าง ผู้วิจัยจึงเพิ่มจำนวนเป็น 30 คน) และได้มาโดยวิธีการการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling)

ตัวแปรที่ศึกษา

ตัวแปรต้น

การจัดการเรียนการสอนด้วยบทเรียนอิเล็กทรอนิกส์เพื่อส่งเสริมการเรียนรู้รายวิชาหลักและวิธีการเป็นผู้ฝึกสอนและผู้ตัดสินเทนนิสสำหรับนักศึกษาระดับปริญญาตรี

ตัวแปรตาม

1. ประสิทธิภาพของบทเรียนฯ
2. ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน
3. ระดับความพึงพอใจของผู้เรียน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญ (แบบสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง)
2. บทเรียนอิเล็กทรอนิกส์เพื่อส่งเสริมการเรียนรู้ รายวิชาหลักและวิธีการเป็นผู้ฝึกสอนและผู้ตัดสินเทนนิส ซึ่งได้รับการประเมินคุณภาพด้านความเหมาะสมและด้านความถูกต้องจากผู้เชี่ยวชาญ ดังนี้

- ความเหมาะสมด้านเนื้อหา มีระดับคุณภาพ มากที่สุด ($\bar{X} = 4.79$, S.D. = 0.17)
- ความเหมาะสมด้านบทเรียนอิเล็กทรอนิกส์ มีระดับคุณภาพ มากที่สุด ($\bar{X} = 4.70$, S.D. = 0.25)
- ความถูกต้องด้านเนื้อหา มีระดับคุณภาพ มากที่สุด ($\bar{X} = 4.73$, S.D. = 0.18)
- ความถูกต้องด้านบทเรียนอิเล็กทรอนิกส์ มีระดับคุณภาพ มากที่สุด ($\bar{X} = 4.72$, S.D. = 0.28)

3. เครื่องมือวัดผลบทเรียนอิเล็กทรอนิกส์ฯ ประกอบด้วย

3.1 แบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

- แบบทดสอบฉบับที่ 1 (ทดสอบก่อนเรียน) มีค่า IOC = 0.67 - 1.00 ค่า p = 0.20 - 0.60 ค่า r = 0.20-0.40 และค่าความเชื่อมั่น 0.73

- แบบทดสอบฉบับที่ 2 (ทดสอบหลังเรียน) มีค่า IOC = 0.67 - 1.00 ค่า p = 0.70 - 0.80 ค่า r = 0.20-0.40 และค่าความเชื่อมั่น 0.82

3.2 แบบประเมินความพึงพอใจของผู้เรียน

แบบประเมินความพึงพอใจของผู้เรียน มีค่า IOC = 0.67 - 1.00 และค่าความเชื่อมั่น 0.82

ขั้นตอนการทดลอง / เก็บรวบรวมข้อมูล

1. ผู้วิจัยดำเนินการขอการรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์จากคณะกรรมการจริยธรรมการและจรรยาบรรณการวิจัย มหาวิทยาลัยรามคำแหง ตามใบอนุญาตเลขที่ RU - HRE 64 / 0157 หมายเลขอ้างอิงโครงการวิจัย อว 0601.24 / 1663

2. ปฐมนิเทศเพื่อชี้แจงรายละเอียด และทำความเข้าใจกับนักศึกษา

3. กลุ่มตัวอย่างเข้าระบบและทดสอบผลสัมฤทธิ์ก่อนเรียน

4. กลุ่มตัวอย่างเรียนด้วยบทเรียนอิเล็กทรอนิกส์ฯ ด้วยตนเอง โดยใช้เวลาทั้งหมด 4 สัปดาห์



5. กลุ่มตัวอย่างประเมินผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนหลังเรียนและประเมินความพึงพอใจ
6. ผู้วิจัยวิเคราะห์ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและแบบประเมินความพึงพอใจ

การวิเคราะห์ข้อมูล

สถิติในการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

1. สถิติที่ใช้ในการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ

1.1 ค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) แบบสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญ แบบทดสอบประเมินคุณภาพของบทเรียน แบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และแบบประเมินความพึงพอใจ ใช้ค่าดัชนีความสอดคล้อง IOC (Index of Item – Objective Congruence)

1.2 ค่าความยากง่าย (Difficulty) ของแบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเป็นรายข้อ

1.3 ค่าอำนาจจำแนก (Discrimination) ของแบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเป็นรายข้อ

1.4 ค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน โดยใช้วิธีของคูเดอร์ - ริชาร์ดสัน (Kuder - Richardson) KR - 20

1.5 ค่าความเชื่อมั่นของแบบประเมินความพึงพอใจของบทเรียน โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟา (α - Coefficient) ของครอนบาค (Cronbach)

1.6 ค่าประสิทธิภาพบทเรียนจากสูตร E_1/E_2 โดยกำหนดเกณฑ์มาตรฐานการประเมินไว้ 80/80 ตามแนวคิดของ ชัยยงค์ พรหมวงศ์ (Chaiyong Phromwong, 2023)

2. หาค่าสถิติพื้นฐานในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่

2.1 ค่าเฉลี่ยเลขคณิต (Mean)

2.2 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

3. สถิติที่ใช้ในการทดสอบสมมติฐาน

3.1 ค่าร้อยละที่ใช้หาประสิทธิภาพของเครื่องมือ 80/80

3.2 เปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน โดยใช้สถิติทดสอบค่าที (t - test) แบบ Dependent sample t - test

3.3 วิเคราะห์ความพึงพอใจของผู้เรียนหลังการเรียนด้วยบทเรียนอิเล็กทรอนิกส์เพื่อส่งเสริมการเรียนรู้ รายวิชาหลักและวิธีการเป็นผู้ฝึกสอนและผู้ตัดสินเทนนิส โดยใช้สถิติพื้นฐาน คือ ค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)

ผลการวิจัย

ตอนที่ 1 ผลการศึกษางค์ประกอบและขั้นตอนของบทเรียนอิเล็กทรอนิกส์เพื่อส่งเสริมการเรียนรู้ รายวิชาหลักและวิธีการเป็นผู้ฝึกสอนและผู้ตัดสินเทนนิส สำหรับนักศึกษาระดับปริญญาตรี

1. องค์ประกอบของบทเรียนอิเล็กทรอนิกส์

จากข้อมูลในการสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญทั้ง 2 สาขา และการศึกษาค้นคว้าเอกสารและงานวิจัยต่าง ๆ ผู้วิจัยได้นำมาสังเคราะห์และได้สรุปเป็นองค์ประกอบของบทเรียนอิเล็กทรอนิกส์ฯ ดังนี้

1. เนื้อหา (Content) จำนวน 4 บทเรียน ได้แก่

บทเรียนที่ 1 หลักการเป็นผู้ฝึกสอนเทนนิสเบื้องต้น แบ่งออกเป็น 2 หัวข้อ คือ 1.หลักการเป็นผู้ฝึกสอน 2. รูปแบบของผู้ฝึกสอนและการพัฒนานักกีฬาเทนนิสในระยะยาว

บทเรียนที่ 2 หลักการเป็นผู้ตัดสินเทนนิส แบ่งออกเป็น 2 หัวข้อ คือ 1. หลักการเป็นผู้ตัดสินกีฬาเทนนิส 2. การปฏิบัติหน้าที่ของผู้ตัดสินกีฬาเทนนิส

บทเรียนที่ 3 การจัดการแข่งขันเทนนิส แบ่งออกเป็น 2 หัวข้อ คือ 1. การจัดการแข่งขันเทนนิส 2. การจัดการแข่งขันเทนนิสแบบแพ้คัดออก

บทเรียนที่ 4 สมรรถภาพทางกายและการป้องกันการบาดเจ็บในกีฬาเทนนิส แบ่งออกเป็น 2 หัวข้อ คือ 1. สมรรถภาพทางกาย 2. การป้องกันการบาดเจ็บจากกีฬาเทนนิส

2. ระบบบริหารจัดการรายวิชา (Course management system)

3. โหมดการติดต่อสื่อสาร (Modes of communication)

4. ระบบการวัดประเมินผล

ตอนที่ 2 การพัฒนาบทเรียนอิเล็กทรอนิกส์เพื่อส่งเสริมการเรียนรู้ รายวิชาหลักและวิธีการเป็นผู้ฝึกสอนและผู้ตัดสินเทนนิส สำหรับนักศึกษาระดับปริญญาตรี

1. ผลการประเมินคุณภาพบทเรียนอิเล็กทรอนิกส์ฯ โดยผู้เชี่ยวชาญ 9 คน ได้ผลการประเมินดังนี้

ตารางที่ 1 ผลการประเมินคุณภาพของบทเรียนอิเล็กทรอนิกส์ โดยผู้เชี่ยวชาญ (n = 9)

รายการประเมิน	ความเหมาะสม			ความถูกต้อง		
	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล
1. ด้านเนื้อหา	4.79	0.17	มากที่สุด	4.73	0.18	มากที่สุด
2. ด้านบทเรียนอิเล็กทรอนิกส์	4.61	0.35	มากที่สุด	4.70	0.42	มากที่สุด

จากตารางที่ 1 พบว่า ผู้เชี่ยวชาญมีความเห็นว่าบทเรียนอิเล็กทรอนิกส์ฯ ด้านเนื้อหา มีความเหมาะสมระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.79$, S.D. = 0.17) และมีความถูกต้อง ระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.73$, S.D. = 0.18) ด้านบทเรียนอิเล็กทรอนิกส์ มีความเหมาะสม ระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.61$, S.D. = 0.35) และมีความถูกต้องระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.70$, S.D. = 0.42) ซึ่งสูงกว่ามาตรฐานที่กำหนด

2. เปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้วยบทเรียนอิเล็กทรอนิกส์ฯ ระหว่างก่อนเรียนกับหลังเรียน ผู้วิจัยได้กำหนดเกณฑ์ประสิทธิภาพของบทเรียน เท่ากับ 80 / 80 ซึ่งได้ทำการทดลองหาประสิทธิภาพและปรากฏผลดังนี้

ตารางที่ 2 ผลการหาประสิทธิภาพของบทเรียนอิเล็กทรอนิกส์เพื่อส่งเสริมการเรียนรู้ รายวิชาหลักและวิธีการเป็นผู้ฝึกสอนและผู้ตัดสินเทนนิส สำหรับนักศึกษาระดับปริญญาตรี กับกลุ่ม Try out (n = 20)

การหาประสิทธิภาพ	จำนวน (n)	ระหว่างกระบวนการ (E_1)		หลังกระบวนการ (E_2)	
		คะแนนเต็ม 60 คะแนน		คะแนนเต็ม 40 คะแนน	
		คะแนนเฉลี่ย	ร้อยละ	คะแนนเฉลี่ย	ร้อยละ
กลุ่ม Try out	20	50.10	83.50	32.05	81.13

จากตารางที่ 2 พบว่า บทเรียนอิเล็กทรอนิกส์ มีประสิทธิภาพระหว่างกระบวนการ (E1) ร้อยละ 83.50 และมีประสิทธิภาพหลังกระบวนการ (E2) ร้อยละ 81.13 แสดงว่าบทเรียนอิเล็กทรอนิกส์มีประสิทธิภาพสูงกว่าเกณฑ์มาตรฐาน 80 / 80 ที่กำหนดไว้

ตอนที่ 3 ผลการใช้บทเรียนอิเล็กทรอนิกส์เพื่อส่งเสริมการเรียนรู้รายวิชาหลักและวิธีการเป็นผู้ฝึกสอนและผู้ตัดสินเทนนิส สำหรับนักศึกษาระดับปริญญาตรี

1. เปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้วยบทเรียนอิเล็กทรอนิกส์ ระหว่างก่อนเรียนกับหลังเรียน

ตารางที่ 3 เปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้วยบทเรียนอิเล็กทรอนิกส์เพื่อส่งเสริมการเรียนรู้ รายวิชาหลัก และวิธีการเป็นผู้ฝึกสอนและผู้ตัดสินเทนนิส สำหรับนักศึกษาระดับปริญญาตรี ระหว่างก่อนเรียน และหลังเรียน (n = 30)

ระยะเวลาในการเก็บข้อมูล	จำนวน (n)	คะแนนเต็ม	คะแนนเฉลี่ย	S.D.	t	df	.sig
ก่อนเรียน	30	40	16.20	1.61	58.36*	29	<.01
หลังเรียน	30	40	33.30	1.84			

* $p < .05$

จากตารางที่ 3 พบว่า นักศึกษามีคะแนนเฉลี่ยหลังการใช้บทเรียนอิเล็กทรอนิกส์เพื่อส่งเสริมการเรียนรู้ รายวิชาหลักและวิธีการเป็นผู้ฝึกสอนและผู้ตัดสินเทนนิส สูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. ความพึงพอใจของผู้เรียนหลังการเรียนรู้ด้วยบทเรียนอิเล็กทรอนิกส์

ตารางที่ 4 ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับความพึงพอใจของผู้เรียนต่อบทเรียนอิเล็กทรอนิกส์เพื่อส่งเสริมการเรียนรู้ ในรายวิชาหลักและวิธีการเป็นผู้ฝึกสอนและผู้ตัดสินเทนนิส (n=30) ปรากฏผลดังนี้

แบบประเมินความพึงพอใจ	ความเหมาะสม		
	$\bar{x}$	S.D.	แปลค่า
1. ด้านโครงสร้างและรูปแบบบทเรียนอิเล็กทรอนิกส์	4.56	0.28	มากที่สุด
2. ด้านเนื้อหา	4.53	0.22	มากที่สุด
3. ด้านคุณภาพ ของภาพ ภาษาและเสียง	4.54	0.23	มากที่สุด
4. ด้านการใช้งาน	4.58	0.26	มากที่สุด
สรุปรวม	4.55	0.21	มากที่สุด

จากตารางที่ 4 พบว่า ผลการประเมินความพึงพอใจของผู้เรียนต่อบทเรียนอิเล็กทรอนิกส์เพื่อส่งเสริมการเรียนรู้ ในรายวิชาหลักและวิธีการเป็นผู้ฝึกสอนและผู้ตัดสินเทนนิส ในภาพรวมและเมื่อพิจารณารายด้านอยู่ในระดับมากที่สุดทุกด้าน โดยมีค่าเฉลี่ยใกล้เคียงกัน

อภิปรายผลการวิจัย

จากผลการวิจัย ผู้วิจัยดำเนินการอภิปรายผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย ดังนี้

1. ผลการศึกษาองค์ประกอบและขั้นตอนของบทเรียนอิเล็กทรอนิกส์เพื่อส่งเสริมการเรียนรู้ รายวิชาหลักและวิธีการเป็นผู้ฝึกสอนและผู้ตัดสินเทนนิส สำหรับนักศึกษาระดับปริญญาตรีพบว่า ข้อมูลจากการสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญและการศึกษาค้นคว้าเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ผู้วิจัยนำข้อมูลมาสังเคราะห์และสรุปเป็นองค์ประกอบของบทเรียนอิเล็กทรอนิกส์ได้ทั้งหมด 4 องค์ประกอบ ดังนี้

องค์ประกอบที่ 1 เนื้อหา (Content) อันเป็นองค์ประกอบที่สำคัญที่สุดสำหรับบทเรียนอิเล็กทรอนิกส์ซึ่งส่งผลต่อคุณภาพของการเรียนการสอน เนื้อหาของบทเรียนจะผ่านการคิดค้น วิเคราะห์อย่างมีหลักการและเหตุผลที่สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการเรียน

องค์ประกอบที่ 2 ระบบบริหารจัดการเรียนรู้ (Learning Management System: LMS) เนื่องจากจัดการเรียนการสอนผ่านบทเรียนอิเล็กทรอนิกส์สนับสนุนให้ผู้เรียนได้เรียนรู้ด้วยตัวเอง ซึ่งระบบบริหารจัดการเรียนรู้จะทำหน้าที่เป็นศูนย์กลางอำนวยความสะดวกในการสร้างบทเรียน จัดกลุ่มเนื้อหาและกิจกรรมการเรียนรู้ นำส่งบทเรียนผ่านเครือข่ายอินเทอร์เน็ตไปยังผู้เรียน สื่อสารโต้ตอบระหว่างผู้สอนกับผู้เรียน ประเมินผลความสำเร็จของผู้เรียน จึงถือว่าระบบบริหารจัดการเรียนรู้เป็นอีกหนึ่งองค์ประกอบที่สำคัญ

องค์ประกอบที่ 3 โหมดการติดต่อสื่อสาร (Modes of communication) ซึ่งทำหน้าที่ในการจัดให้ผู้เรียนสามารถติดต่อสื่อสารกับผู้สอน รวมทั้งเพื่อนร่วมชั้นเรียน ในลักษณะที่หลากหลาย และสะดวกต่อผู้ใช้ โดยเครื่องมือนี้จะต้องมีลักษณะการใช้งานที่สะดวก (User - friendly)

องค์ประกอบที่ 4 ระบบการวัดและประเมินผล (Evaluation system) ระบบการวัดประเมินผลเป็นส่วนประกอบที่จะทำให้การเรียนผ่านบทเรียนอิเล็กทรอนิกส์มีความสมบูรณ์ โดยใช้หลักการประเมินตามแนวทางการจัดการศึกษาที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ โดยมีการประเมินระหว่างการเรียนรู้ (Formative Evaluation) และการประเมินหลังการเรียนรู้ (Summative Evaluation) ซึ่งเป็นการประเมินผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

โดยองค์ประกอบทั้ง 4 องค์ประกอบในบทเรียนอิเล็กทรอนิกส์เพื่อส่งเสริมการเรียนรู้ รายวิชาหลักและวิธีการเป็นผู้ฝึกสอนและผู้ตัดสินเทนนิส สำหรับนักศึกษาระดับปริญญาตรี นั้นสอดคล้องกับ กระทรวงศึกษาธิการ (Ministry of Education, 2004, p. 10) ที่ระบุว่า การเรียนการสอนผ่านบทเรียนออนไลน์มีองค์ประกอบหลัก 4 ส่วน ได้แก่ 1) เนื้อหา (content) เป็นสิ่งสำคัญของการเรียนการสอน โดยนำเนื้อหาที่มีอยู่มาพัฒนาเป็นบทเรียนออนไลน์ 2) ระบบบริหารจัดการเรียนรู้ (Learning Management System: LMS) เป็นการสนับสนุนให้ผู้เรียนได้ศึกษาเรียนรู้ด้วยตนเอง เป็นศูนย์กลางกำหนดลำดับเนื้อหาในบทเรียน นำส่งบทเรียนผ่านเครือข่ายไปยังผู้เรียน ประเมินผล รวมทั้งสร้างรายการกิจกรรมและผลการเรียนของผู้เรียนในทุกหน่วยอย่างละเอียด 3) การติดต่อสื่อสาร (communication) เนื่องจากการเรียนออนไลน์เป็นการเรียนที่ไม่ต้องเข้าชั้นเรียน เป็นการสื่อสารแบบสองทาง มีเครื่องมือที่จะช่วยให้ผู้เรียนได้ติดต่อสอบถาม ปรีกษาและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นระหว่างผู้เรียนกับผู้สอน และ 4) การสอบ/วัดผลการเรียน (evaluation) จำเป็นต้องวัดความรู้ก่อนเข้าสมัครเรียน เมื่อเข้าสู่บทเรียนจะมีการทดสอบย่อยท้ายบท และการทดสอบใหญ่หลังเรียน

2. ผลการพัฒนาบทเรียนอิเล็กทรอนิกส์เพื่อส่งเสริมการเรียนรู้ รายวิชาหลักและวิธีการเป็นผู้ฝึกสอนและผู้ตัดสินเทนนิสสำหรับนักศึกษาระดับปริญญาตรี ได้ Try out กับนักศึกษา จำนวน 20 คน ที่มีความคล้ายคลึงกับกลุ่มเป้าหมายพบว่า คะแนนระหว่างเรียนมีคะแนนร้อยละ (E1) เท่ากับ 83.50 และคะแนนร้อยละผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนหลังเรียน (E2) เท่ากับ 81.13 แสดงว่ามีประสิทธิภาพ (E1 / E2) เท่ากับ 83.50 / 81.13 ซึ่งเป็นไป

ตามเกณฑ์ 80 / 80 ที่กำหนดไว้ การพัฒนาบทเรียนอย่างเป็นระบบ มีการบริหารจัดการเรียน (Learning Management System: LMS) เป็นสื่อที่สนับสนุนให้ผู้เรียนได้เรียนรู้ด้วยตนเอง และทบทวนความรู้เพิ่มเติมได้ทุกที่ ทุกเวลา มีการประเมินผล ควบคุม รวมทั้งสร้างรายการกิจกรรมและผลการเรียนของผู้เรียนในทุกหน่วย สอดคล้องกับ สุมาลี สิกเสน (Sumalee Siksen, 2019) ได้ทำการพัฒนาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนโดยใช้บทเรียนออนไลน์ เรื่องการสร้างภาพเคลื่อนไหว ร่วมกับการจัดการเรียนการสอนแบบห้องเรียนกลับด้าน สำหรับนักศึกษา ระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม โดยการออกแบบบทเรียนออนไลน์ได้มีการนำเสนอเนื้อหา ภาพกราฟิก สี ตัวอักษร และส่วนประกอบอื่น ๆ ให้สอดคล้องกับกลุ่มตัวอย่าง และได้ผ่านการปรับปรุงแก้ไขตาม คำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญทั้งด้านเทคนิคและด้านเนื้อหา ตลอดจนได้มีการนำไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างที่มี ลักษณะใกล้เคียงกัน และนำผลที่ได้มาปรับปรุงให้บทเรียนออนไลน์มีความสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น ทำให้บทเรียน ออนไลน์นั้นมีค่าประสิทธิภาพ (E1 / E2) เท่ากับ 82.83 / 88.30 ซึ่งเป็นไปตามเกณฑ์ที่กำหนด และยังสอดคล้อง กับ ธัญวดี กำจัดภัย และเกศรินทร์ สมราช (Thunyavadee Gumjudpai, & Ketsarin Somrat, 2021) ได้ศึกษา บทเรียนออนไลน์เพื่อสร้างเสริมทักษะในศตวรรษที่ 21 เรื่อง การเขียนเพื่อการสื่อสารผ่านเว็บล็อกที่มี ประสิทธิภาพ เท่ากับ 86.92 / 91.1 ซึ่งสูงกว่าเกณฑ์ที่กำหนด และพบว่าบทเรียนออนไลน์ที่พัฒนาขึ้นมีความ เหมาะสมในการเรียนการสอน เพราะมีการออกแบบที่ทันสมัย ทำให้ผู้เรียนเกิดแรงกระตุ้นในการเรียน เนื่องจากมี การนำเสนอเนื้อหาที่หลากหลาย โดยใช้เทคโนโลยีมัลติมีเดีย ทำให้การนำเสนอบทเรียนน่าสนใจเหมาะสมต่อ วยของผู้เรียน และบทเรียนออนไลน์มีขั้นตอนการใช้งานง่ายและสะดวก

3. ผลการใช้บทเรียนอิเล็กทรอนิกส์เพื่อส่งเสริมการเรียนรู้ รายวิชาหลักและวิธีการเป็นผู้ฝึกสอนและผู้ ตัดสินเทนนิส สำหรับนักศึกษาระดับปริญญาตรี จากการเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้วยบทเรียน อิเล็กทรอนิกส์ ระหว่างก่อนเรียนกับหลังเรียน ($n = 30$) พบว่า นักศึกษามีคะแนนเฉลี่ยหลังการใช้บทเรียน อิเล็กทรอนิกส์ สูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งนี้เป็นเพราะการออกแบบบทเรียน อิเล็กทรอนิกส์ สอดคล้องกับธรรมชาติการเรียนรู้และช่วยกระตุ้นความสนใจของผู้เรียนด้วยภาพประกอบ เสียง และมีกิจกรรมท้ายบทเรียนเป็นการทบทวนการเรียนรู้ของผู้เรียน ซึ่งช่วยสร้างบรรยากาศการเรียนรู้อย่างต่อเนื่องในสถานการณ์ COVID - 19 อีกทั้งยังช่วยให้ผู้เรียนมีอิสระในการเรียนรู้ได้ตลอดเวลาและทุกสถานที่ ผู้เรียนสามารถทบทวนเนื้อหาบทเรียนได้มากขึ้น สามารถเลือกเรียนเนื้อหาเฉพาะส่วนที่ยังไม่เข้าใจโดยไม่ต้อง เสียเวลาเรียนใหม่ทั้งหมด ซึ่งผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับ ปรานม รอดดี (Pranom Deerod, 2015) ที่ได้ศึกษา เรื่องการเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนระหว่างก่อนเรียนและหลังทางการเรียนรู้ด้วยบทเรียนสื่อการสอน อิเล็กทรอนิกส์ รายวิชา ESS 118 วอลเลย์บอล พบว่า คะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนหลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ซึ่งในบทเรียนมีการใช้ภาพประกอบคำอธิบาย ทั้งภาพนิ่งและ ภาพเคลื่อนไหว มีการทำแบบประเมินหลังเรียนและผู้เรียนสามารถทราบผลโดยทันที ซึ่งเป็นการเสริมแรงอย่าง หนึ่ง และสอดคล้องกับ วิชชุดา เหลลาลา และจุฑามาศ บัตรเจริญ (Wichuda Laola, & Jutamas Bacharoen, 2019) ที่ศึกษาเรื่อง การพัฒนาบทเรียนอิเล็กทรอนิกส์ เรื่อง กติกาการตัดสินกีฬาแฮนด์บอลสำหรับนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 พบว่า หลังการทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผลการวิจัยยังชี้ให้เห็นว่าบทเรียนอิเล็กทรอนิกส์สร้างความสนใจให้กับ ผู้เรียน ช่วยให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ได้ด้วยตนเอง ซึ่งในการเรียนรายวิชาพลศึกษาเนื้อหาจะมีทั้งทฤษฎีและปฏิบัติ



ซึ่งในภาคทฤษฎีนักเรียนต้องได้สื่อการเรียนการสอนที่มากกว่าตัวหนังสือจึงจะทำให้ นักเรียนสามารถเรียนเข้าใจได้ เมื่อไม่เข้าใจ และต้องอาศัยสื่อการสอนที่หลากหลายเหมาะสมกับวัย เพื่อเป็นการกระตุ้นผู้เรียนให้เกิดความสนใจ และสามารถเรียนรู้เพิ่มเติมด้วยตนเองอย่างมีประสิทธิภาพ โดยอยู่ภายใต้การให้คำแนะนำจากครูผู้สอน

ผลการศึกษาความพึงพอใจของผู้เรียนต่อบทเรียนอิเล็กทรอนิกส์เพื่อส่งเสริมการเรียนรู้รายวิชาหลักและวิธีการเป็นผู้ฝึกสอนและผู้ตัดสินเทนนิสพบว่า ความพึงพอใจของผู้เรียน อยู่ในระดับมากที่สุด เพราะการออกแบบ บทเรียนและการคัดเลือกเนื้อหาวิชานั้นผ่านการตรวจสอบจากผู้เชี่ยวชาญแล้ว และเล็งเห็นว่าผู้เรียนสามารถเรียนตามความสามารถของตนเองและตามอัตราความเร็วในการรับรู้โดยไม่ต้องรอหรือเร่งรีบให้ไปพร้อมกับผู้อื่น ในชั้นเรียน อีกทั้งสามารถทราบผลการเรียนรู้ทันที ที่สำคัญผู้เรียนสามารถเรียนซ้ำเพื่อทบทวนได้เท่าที่ต้องการ จึงทำให้ระดับความพึงพอใจของผู้เรียนหลังการเรียนด้วยบทเรียนอิเล็กทรอนิกส์เพื่อส่งเสริมการเรียนรู้ รายวิชาหลักและวิธีการเป็นผู้ฝึกสอนและผู้ตัดสินเทนนิส อยู่ในระดับมากที่สุด ซึ่งสอดคล้องกับ คณารักษ์ ศรีสมบุญ (Kanarak Srisomboon, 2020) ที่ได้ศึกษาความพึงพอใจของผู้เรียนที่มีต่อบทเรียนอิเล็กทรอนิกส์ (e - learning) รายวิชามนุษย์กับสิ่งแวดล้อม สำหรับนักศึกษาระดับปริญญาบัณฑิตพบว่า ผู้เรียนมีความพึงพอใจต่อสื่ออยู่ในเกณฑ์ระดับมาก ในทุก ๆ ด้าน ซึ่งแสดงให้เห็นว่าบทเรียนอิเล็กทรอนิกส์ตอบสนองความต้องการของผู้เรียนได้ในทุกด้าน

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

1. สื่อการสอนบทเรียนอิเล็กทรอนิกส์เพื่อส่งเสริมการเรียนรู้รายวิชาหลักและวิธีการเป็นผู้ฝึกสอนและผู้ตัดสินเทนนิสสำหรับนักศึกษา ผู้สอนสามารถนำไปใช้สอนเสริมให้กับนักศึกษาที่เรียนตามเพื่อนไม่ทัน หรือมีผู้เรียนบางส่วนที่ไม่เข้าใจเนื้อหาวิชาได้มีโอกาสการเรียนรู้ทบทวน เนื้อหา
2. ควรมีการพัฒนาสื่อการสอนอิเล็กทรอนิกส์ (e - Learning) ในเนื้อหาหรือรายวิชาอื่น ๆ เพื่อพัฒนาการเรียนการสอนต่อไปควรมีการพัฒนาสื่อการสอนอิเล็กทรอนิกส์ (e - Learning) ในรูปแบบอื่น ๆ ให้หลากหลายขึ้น
3. ในการพัฒนาบทเรียนอิเล็กทรอนิกส์ครั้งต่อไป ควรจะถามความคิดเห็นจากผู้ใช้งานโดยตรง (Stakeholders) นั่นคือนักศึกษา เพื่อให้ตรงกับความต้องการของผู้เรียนอย่างแท้จริง

References

- Chaiyong Phromwong. (2013). Kan Thotsop Prasitthiphap Sue Rue Chut Kan Son. *Silpakorn Educational Research Journal*, 5(1), 7 - 20.
- Education Council Secretariat. (2017). *The National Scheme of Education B.E. 2560 - 2579 (2017 - 2036)*. Bangkok: Prikwan Graphic, 114.
- Erdfelder, E., Faul, F., & Buchner, A. (2014). *GPOWER: A general power analysis program*. Retrieved from <http://www.psych.uni-duesseldorf.de/aap/projects/gpower>
- Gumjudpai, T., & Somrat, K. (2022). Developing online lessons for enhancing 21st century skills entitled writing for communication via weblogs for undergraduate students, Naresuan University. *Journal of Education Naresuan University*, 24(3), 169 - 179.



- Kanarak Srisomboon. (2020). Development of e - Learning on man and environment for undergraduate students. *Journal for Social Sciences Research*, 11(2), 127 - 146.
- Ministry of Education. (2004). *Education Reform in the New Era*. Bangkok: Freight and Parcel Organization.
- Louis M., & Denise R. (2022). The challenges and realities of e - learning during COVID - 19: The case of university sport and physical education. *Challenges*, 13(1), 1 - 12.
- Nuttaporn Suddee. (2019). *The development of the physical education department's games by flipped classroom idea via website for student teachers*. Bangkok: Faculty of Education, Chulalongkorn University.
- Pranom Deerod. (2015). The creation of e - learning courseware media of ess 118: Volleyball. *Journal of the Faculty of Physical Education*, 18(1), 188 – 198.
- Sumalee Siksen. (2019). Development of learning achievement using online lessons on the creation of animations in conjunction with teaching and learning in a flipped classroom style for undergraduate students Nakhon Pathom Rajabhat University. *Journal of Education Silpakorn University*, 17(2), July – December.
- Wichuda Laola, & Jutamas Bacharoen. (2019). The development of electronic lessons on handball judging rules for mathayomsuksa 4 students. *Journal of Health Education, Physical Education and Recreation*, 47(1), January - June.
- Government Gazette. (2018). *20 - year national strategy 2018 - 2037*. Retrieved from https://www.nesdc.go.th/download/document/SAC/NS_PlanOct2018.pdf

Received: March 16, 2023

Revised: April 11, 2023

Accepted: April 19, 2023



ความก้าวหน้าในการเรียนภาษาอังกฤษระดับประถมศึกษาด้วยการอ่านออกเสียงและจดบันทึก ตามแนวความคิดการมีวินัยในตนเอง

อรณี หมดรอด

วิทยาลัยนวัตกรรมการศึกษา มหาวิทยาลัยเซนต์จอห์น

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความก้าวหน้าจากแผนการจัดการเรียนรู้วิชาภาษาอังกฤษโดยใช้การอ่านออกเสียงและจดบันทึกตามแนวความคิดการมีวินัยในตนเองและพัฒนาแนวทางการสอนภาษาอังกฤษด้วยการอ่านออกเสียงและจดบันทึกตามแนวความคิดการมีวินัยในตนเอง ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ ได้แก่ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนอิสลามสมุทรปราการ (มะชอนุสรณ์) จำนวน 10 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ 1) แผนการจัดการเรียนรู้วิชาภาษาอังกฤษโดยใช้การอ่านออกเสียงและจดบันทึกตามแนวความคิดการมีวินัยในตนเอง 2) แบบทดสอบความสามารถในการอ่านออกเสียงและจดบันทึก 3) แบบประเมินความก้าวหน้าในการอ่านออกเสียง การจดบันทึก และการมีวินัยในตนเอง 4) แบบสังเกตพฤติกรรมรายบุคคล 5) แบบสัมภาษณ์แนวทางการพัฒนาการสอนภาษาอังกฤษด้วยการอ่านออกเสียงและจดบันทึกตามแนวความคิดการมีวินัยในตนเอง สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าดัชนีประสิทธิผล และการทดสอบค่าทางสถิติ t - test แบบ Paired Samples

ผลวิจัยพบว่า 1) ผลการเปรียบเทียบการทดสอบก่อนเรียนและหลังเรียนภาษาอังกฤษระดับประถมศึกษาด้วยการอ่านออกเสียงและจดบันทึกตามแนวความคิดการมีวินัยในตนเองของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 หลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 2) ระดับค่าคะแนนการมีวินัยในตนเอง ในประเด็นการประเมิน ได้แก่ ความตรงต่อเวลาในการส่งงาน และความรับผิดชอบในการปฏิบัติงาน ของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.60 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.97 ระดับค่าคะแนนการมีวินัยในตนเองอยู่ในระดับดี

คำสำคัญ: ความก้าวหน้าในการเรียนภาษาอังกฤษ; การอ่านออกเสียง; การจดบันทึก; การมีวินัยในตนเอง



PROGRESSION IN LEARNING ENGLISH OF PRIMARY EDUCATION WITH ORAL READING AND DIARY WRITING BASED ON THE CONCEPT OF SELF – DISCIPLINE

Oranee Mudrod

College of Innovation in Education, Saint John's University

Abstract

This experimental research aimed to study progress in lesson plans of learning English with oral reading and diary writing based on the concept of self - discipline, and to develop English teaching guidelines with oral reading and diary writing based on the concept of self-discipline. The research population consisted of 10 students at the 5th grade level from Samutprakan Islamic School. The research instruments were 1) lesson plans of learning English with oral reading and diary writing based on the concept of self – discipline, 2) oral reading and diary writing ability test 3) oral reading, diary writing and self - discipline progress assessment form 4) behavior observation form 5) interview of English teaching guidelines with oral reading and diary writing based on the concept of self - discipline. The collected data were analyzed by percentage, mean, standard deviation, effectiveness index and paired sample t – test.

The result of the study revealed that 1) the comparison of post - test of the 5th grade students in English oral reading and diary writing ability is higher than pre - test with statistical significance at the level of .05. 2) Self - discipline scores of the 5th grade students, assessed by work responsibility and submit assignments on time were at a good level ($\bar{x}$ = 4.60, S.D. = 0.97).

Keywords: Progression in Learning English, Oral Reading, Diary Writing, Self - Discipline



บทนำ

การศึกษาไทยในยุคปัจจุบันส่งผลต่อคุณภาพของชีวิตผู้คนเป็นอย่างมาก ตามแผนยุทธศาสตร์ชาติ 20 ปี พ.ศ. 2561 - 2580 ด้านการพัฒนาและเสริมสร้างศักยภาพทรัพยากรมนุษย์ หนึ่งในเป้าหมายของการพัฒนาที่สำคัญเพื่อพัฒนาคนในทุกมิติ คือ ทักษะการสื่อสารภาษาอังกฤษ (Office of the National Economic and Social Development Board, 2018) ซึ่งสอดคล้องกับ การจัดการเรียนรู้ของหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐานพุทธศักราช 2551 ระบุไว้ว่า ภาษาต่างประเทศมีความสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่งในชีวิตประจำวัน เนื่องจากเป็นเครื่องมือสำคัญในการติดต่อสื่อสาร การศึกษา การประกอบอาชีพ จึงได้ให้ภาษาต่างประเทศเป็นสาระการเรียนรู้พื้นฐานซึ่งกำหนดให้เรียนตลอดหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐานคือ วิชาภาษาอังกฤษ (Office of the Education Council, Ministry of Education, 2017) ดังจะเห็นได้ว่าการกำหนดให้เด็กไทยเรียนวิชาภาษาอังกฤษตั้งแต่ปีพุทธศักราช 2551 จนถึงบัดนี้ คือ ปีพุทธศักราช 2564 เป็นเวลากว่า 13 ปีมาแล้ว แต่ผลการทดสอบทางการศึกษาระดับชาติด้านพื้นฐาน (O - NET) ปีการศึกษา 2563 ในวิชาภาษาอังกฤษ (National Institute of Educational Testing Service, 2020) จากผู้เข้าสอบทั่วประเทศในทุกระดับชั้นการศึกษามีคะแนนเฉลี่ยวิชาภาษาอังกฤษต่ำกว่าร้อยละ 50 ซึ่งถือว่าอยู่ในระดับที่ไม่น่าพึงพอใจ ผลการทดสอบดังกล่าวสะท้อนให้เห็นถึงปัญหาในการเรียนการสอนวิชาภาษาอังกฤษของเด็กไทยที่ผ่านมาได้เป็นอย่างดี แสดงว่าเด็กไทยยังต้องพัฒนาทักษะภาษาอังกฤษให้มากขึ้นกว่าเดิม

ไบเลย์ (Bailey, 2006) ได้กล่าวไว้ว่า สำนักแห่งวินัย หัวใจแห่งการเรียนรู้ จะช่วยส่งเสริมให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมแบบถาวร ทั้งรู้จักการพัฒนาอุปนิสัย ทักษะการใช้ชีวิตในสังคม โดยเชื่อว่าเราต้องเปลี่ยนตัวเองก่อนเป็นอันดับแรกโดยอาศัยการควบคุมตนเองแทนที่จะควบคุมผู้อื่น ดังนั้นรูปแบบที่ใช้ในการพัฒนากิจกรรมการจัดการเรียนรู้ คือ การมีวินัยในตนเอง ดังเช่น ประดิษฐ์ ป้องเพชร (Pradit Pongket, 2014) ได้ศึกษาการมีวินัยในตนเองกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาที่มีความสัมพันธ์กันทางบวกและการมีวินัยในตนเองยังส่งผลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนอยู่ในระดับมากอีกด้วย การนำสิ่งที่เกิดขึ้นในแต่ละวันมาประยุกต์ใช้กับการเรียนการสอนภาษาอังกฤษจะช่วยให้เด็กนักเรียนมีความคุ้นเคย กล้าคิด กล้าพูด กล้าเขียนเป็นภาษาอังกฤษมากขึ้น การฝึกให้นักเรียนได้อ่านออกเสียงเป็นประจำทุกวัน รวมถึงให้นักเรียนได้จดบันทึกประจำวันจากเรื่องราวในแต่ละวันด้วยนั้น โดยใช้ความมีวินัยในตนเองมาเป็นแรงเสริม จะทำให้นักเรียนเกิดความก้าวหน้าในการเรียนภาษาอังกฤษได้ ดังเช่น ยาวาเรียน และคณะ (Yavarian et al., 2015) ได้ทำการศึกษาผลของการเขียนไดอารี่ที่มีต่อการเรียนรู้ไวยากรณ์ ซึ่งผลการศึกษาพบว่า การเขียนไดอารี่สามารถช่วยให้การเรียนรู้ไวยากรณ์ของนักเรียนพัฒนาขึ้น และนักเรียนที่ได้ทำกิจกรรมการเขียนไดอารี่ผ่านขั้นตอนการเรียนรู้ด้วยตนเองจะสามารถใช้ไวยากรณ์ในการเขียนได้อย่างถูกต้องมากขึ้น พบคำผิดพลาดน้อยลง และการเขียนไดอารี่ยังสามารถกระตุ้นการเขียนภาษาอังกฤษของนักเรียนได้ดีขึ้นอีกด้วย

ในการจัดทำวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยเห็นถึงปัญหาการเรียนวิชาภาษาอังกฤษของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา โรงเรียนอิสลามสมุทรปราการ (มะฮอมมุด) ที่มีผลคะแนนการทดสอบ O - net เฉลี่ยต่ำกว่าคะแนนระดับประเทศ รวมถึงปัญหาในการมีวินัยในตนเองน้อยกว่าที่ควรจะเป็นของนักเรียน ซึ่งเห็นได้จากปรากฏการณ์สภาพจริง เช่น นักเรียนไม่เข้าเรียน ไม่มีความสม่ำเสมอในการส่งงาน และไม่ตรงต่อเวลา จึงเป็นเหตุผลให้ผู้วิจัยในฐานะครูผู้สอนวิชาภาษาอังกฤษ จึงเห็นความสำคัญที่จะศึกษาความก้าวหน้าในการเรียนวิชาภาษาอังกฤษของนักเรียน



ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนอิสลามสมุทรปราการ (มะซอฮุนสรณ์) โดยใช้แนวความคิดการมีวินัยในตนเองเป็นฐานและหัวใจแห่งการเรียนรู้ ในการจัดการเรียนรู้โดยใช้วิธีการอ่านออกเสียงและจดบันทึกเพื่อกระตุ้นให้ผู้เรียนสนใจและให้ประสบการณ์แก่ผู้เรียนได้ฝึกทักษะภาษาอังกฤษและสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาความก้าวหน้าจากการจัดการเรียนรู้วิชาภาษาอังกฤษโดยใช้การอ่านออกเสียงและจดบันทึกตามแนวความคิดการมีวินัยในตนเอง
2. เพื่อพัฒนาแนวทางการสอนภาษาอังกฤษด้วยการอ่านออกเสียงและจดบันทึกตามแนวความคิดการมีวินัยในตนเอง

ขอบเขตการวิจัย

กลุ่มประชากรที่ใช้ในการศึกษา ได้แก่ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 10 คน โรงเรียนอิสลามสมุทรปราการ (มะซอฮุนสรณ์) สังกัดสำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมการศึกษาเอกชน โดยวิธีการเลือกแบบเจาะจง (Maream Nillapun, 2015) ซึ่งลงทะเบียนเรียนในวิชาภาษาอังกฤษ ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2564

วิธีดำเนินการวิจัย

ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิจัย ตามรูปแบบขั้นตอนต่างๆ ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 การยกร่างแผนการจัดการเรียนรู้วิชาภาษาอังกฤษโดยใช้การอ่านออกเสียงและจดบันทึกตามแนวความคิดการมีวินัยในตนเอง ได้แก่ 1) การศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง 2) การศึกษาหลักสูตรและเนื้อหาของบทเรียน 3) การยกร่างแผนการจัดการเรียนรู้ ได้แก่ ขั้นเตรียม ขั้นนำเสนอ ขั้นทดลองฝึก ขั้นปฏิบัติขั้นสรุป โดยมีการอ่านออกเสียงและจดบันทึกเป็นกิจกรรมการเรียนรู้

ขั้นตอนที่ 2 การตรวจสอบแผนการจัดการเรียนรู้วิชาภาษาอังกฤษโดยใช้การอ่านออกเสียงและจดบันทึกตามแนวความคิดการมีวินัยในตนเองจากผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน มีค่า IOC อยู่ระหว่าง 0.60 - 1.00

ขั้นตอนที่ 3 การทดลองใช้แผนการจัดการเรียนรู้วิชาภาษาอังกฤษโดยใช้การอ่านออกเสียงและจดบันทึกตามแนวความคิดการมีวินัยในตนเองกับกลุ่มประชากรที่ใช้ในการศึกษา

ขั้นตอนที่ 4 การปรับปรุงแผนการจัดการเรียนรู้วิชาภาษาอังกฤษโดยใช้การอ่านออกเสียงและจดบันทึกตามแนวความคิดการมีวินัยในตนเอง หลังจากที่ได้ทดลองใช้แผนการจัดการเรียนรู้กับกลุ่มประชากรที่ใช้ในการศึกษา

ขั้นตอนที่ 5 การสัมภาษณ์แนวทางการพัฒนาการสอนภาษาอังกฤษด้วยการอ่านออกเสียงและจดบันทึกตามแนวความคิดการมีวินัยในตนเอง

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แผนการจัดการเรียนรู้วิชาภาษาอังกฤษโดยใช้การอ่านออกเสียงและจดบันทึกตามแนวความคิดการมีวินัยในตนเอง จำนวน 8 แผน แผนละ 2 ชั่วโมง รวมทั้งหมด 16 ชั่วโมง โดยผลการประเมินจากผู้เชี่ยวชาญทั้ง 3 ท่าน มีค่า IOC อยู่ระหว่าง 0.60 - 1.00



2. แบบทดสอบความสามารถ ได้แก่ 1. การอ่านออกเสียงภาษาอังกฤษ ประกอบด้วย 3 ตอน รวม 20 คะแนน ได้แก่ ตอนที่ 1 การอ่านออกเสียงคำศัพท์และกลุ่มคำศัพท์ จำนวน 10 ข้อ 5 คะแนน ตอนที่ 2 การอ่านออกเสียงประโยค จำนวน 5 ข้อ 5 คะแนน ตอนที่ 3 การอ่านออกเสียงบทความ จำนวน 1 ข้อ 10 คะแนน 2. การจดบันทึก ประกอบด้วย 3 ตอน รวม 20 คะแนน ได้แก่ ตอนที่ 1 การเขียนคำศัพท์ภาษาอังกฤษที่มีความหมายตรงกับรูปภาพ จำนวน 5 ข้อ 5 คะแนน ตอนที่ 2 การแต่งประโยคภาษาอังกฤษจากรูปภาพ จำนวน 5 ข้อ 5 คะแนน ตอนที่ 3 การเขียนเล่าเรื่องราวชีวิตประจำวันของตนเอง จำนวน 1 ข้อ 10 คะแนน โดยผลการประเมินจากผู้เชี่ยวชาญทั้ง 3 ท่าน มีค่า IOC อยู่ระหว่าง 0.60 - 1.00

3. แบบสังเกตพฤติกรรมรายบุคคล ใช้การวัดแบบ Scoring Rubrics คะแนนเต็ม 9 คะแนน ประเด็นการประเมิน ได้แก่ ความตั้งใจในการเรียน ความสนใจใฝ่รู้ในการเรียน และความตั้งใจในการปฏิบัติงาน โดยผลการประเมินจากผู้เชี่ยวชาญทั้ง 3 ท่าน มีค่า IOC อยู่ระหว่าง 0.60 - 1.00

4. แบบประเมินความก้าวหน้า ได้แก่ 1.การจดบันทึก ใช้การวัดแบบ Scoring Rubrics คะแนนเต็ม 9 คะแนน ประเด็นการประเมิน ได้แก่ เขียนคำศัพท์ เขียนประโยค และจำนวนประโยคเพิ่มขึ้นทุกครั้ง 2. การอ่านออกเสียงภาษาอังกฤษ ใช้การวัดแบบ Scoring Rubrics คะแนนเต็ม 9 คะแนน ประเด็นการประเมิน ได้แก่ ออกเสียงคำศัพท์ อ่านเว้นวรรคตอน และจำนวนคำที่อ่านได้ถูกต้องเพิ่มขึ้นทุกครั้ง 3. การมีวินัยในตนเอง ใช้การวัดแบบ Scoring Rubrics คะแนนเต็ม 6 คะแนน ประเด็นการประเมิน ได้แก่ ความตรงต่อเวลาในการส่งงาน ความรับผิดชอบในการปฏิบัติงาน โดยผลการประเมินจากผู้เชี่ยวชาญทั้ง 3 ท่าน มีค่า IOC อยู่ระหว่าง 0.60 - 1.00

5. แบบสัมภาษณ์แนวทางการพัฒนาการสอนภาษาอังกฤษด้วยการอ่านออกเสียงและจดบันทึกตามแนวคิดการมีวินัยในตนเอง เพื่อสัมภาษณ์ผู้บริหารและผู้เชี่ยวชาญด้านการจัดการเรียนการสอนภาษาอังกฤษของโรงเรียนอิสลามสมุทรปราการ(มะซอฮ์นุสรณ์) จำนวน 4 ท่าน ได้แก่ ผู้อำนวยการโรงเรียน ฝ่ายวิชาการ และครูสอนภาษาอังกฤษ เพื่อหาแนวทางการพัฒนาการสอนภาษาอังกฤษด้วยการอ่านออกเสียงและจดบันทึกตามแนวคิดการมีวินัยในตนเอง โดยผลการประเมินจากผู้เชี่ยวชาญทั้ง 3 ท่าน มีค่า IOC อยู่ระหว่าง 0.60 - 1.00

ขั้นตอนการทดลอง / เก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยได้ดำเนินการโดยใช้วิธีเชิงทดลอง (Experimental Research) แบบกลุ่มเดียว โดยทดสอบก่อนและหลัง (One Group Pretest - Posttest Design) (Maream Nillapun, 2015) และเก็บรวบรวมข้อมูลกับกลุ่มประชากรที่ใช้ในการศึกษา ได้แก่ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 10 คน โรงเรียนอิสลามสมุทรปราการ (มะซอฮ์นุสรณ์) ปฏิบัติตามขั้นตอนต่อไปนี้

- 1.) ผู้วิจัยทดสอบความสามารถการอ่านออกเสียงและจดบันทึกในชีวิตประจำวัน ก่อนการจัดการเรียนรู้
- 2.) ผู้วิจัยดำเนินการจัดการเรียนรู้ตามแผนการจัดการเรียนรู้วิชาภาษาอังกฤษโดยใช้การอ่านออกเสียงและจดบันทึกตามแนวคิดการมีวินัยในตนเองกับกลุ่มประชากรที่ใช้ในการศึกษา
- 3.) หลังการทดลองเสร็จสิ้นในแต่ละแผนการจัดการเรียนรู้ ผู้วิจัยทำการประเมินความก้าวหน้าในการอ่านออกเสียงและจดบันทึกผ่านกิจกรรมเสริมสร้างทักษะด้วยการอ่านออกเสียงและจดบันทึก รวมทั้งบันทึกแบบสังเกตพฤติกรรมและประเมินความก้าวหน้าในการมีวินัยในตนเอง



- 4.) หลังการทดลองสิ้นสุดลง ผู้วิจัยทดสอบความสามารถการอ่านออกเสียงและจดบันทึก หลังการจัดการเรียนรู้
- 5.) ผู้วิจัยรวบรวมข้อมูลคะแนนทั้งหมดที่ได้จากการจัดการเรียนรู้เพื่อเตรียมวิเคราะห์ข้อมูลต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์ข้อมูลความก้าวหน้าในการเรียนวิชาภาษาอังกฤษที่ได้จากการดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล ซึ่งสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ คือ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบค่าทางสถิติ t - test แบบ Paired Samples และค่าดัชนีประสิทธิผลซึ่งคำนวณได้จากสูตรดังนี้ (Sulaiman Baka, 2015 as cited in Boonchom Srisa - Ard, 2010)

$$E.I. = \frac{\text{ผลรวมคะแนนหลังเรียนของทุกคน} - \text{ผลรวมคะแนนก่อนเรียนของทุกคน}}{(\text{จำนวนนักเรียน} \times \text{คะแนนเต็ม}) - \text{ผลรวมคะแนนก่อนเรียนของทุกคน}}$$

ผลการวิจัย

ตอนที่ 1 ผลการใช้แผนการจัดการเรียนรู้ด้านการอ่านออกเสียงและจดบันทึกในวิชาภาษาอังกฤษตามแนวคิดการมีวินัยในตนเอง

1.1 การทดสอบก่อนเรียนและหลังเรียนภาษาอังกฤษระดับประถมศึกษาด้วยการอ่านออกเสียงและจดบันทึกตามแนวคิดการมีวินัยในตนเองของประชากรที่ใช้ในการศึกษา ปรากฏผลดังตารางที่ 1 ดังนี้

ตารางที่ 1 ผลเปรียบเทียบการทดสอบก่อนเรียน – หลังเรียนภาษาอังกฤษด้วยการอ่านออกเสียงและจดบันทึก

การทดสอบ		N	Mean	S.D.	t	Sig.
การอ่านออกเสียง	ก่อนเรียน	10	9.50	3.71	17.441*	.000
	หลังเรียน	10	16.00	2.74		
การจดบันทึก	ก่อนเรียน	10	7.80	2.65	39.192*	.000
	หลังเรียน	10	14.20	2.30		

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

จากตารางที่ 1 พบว่า การเปรียบเทียบการทดสอบก่อนเรียนและหลังเรียนภาษาอังกฤษระดับประถมศึกษาด้วยการอ่านออกเสียงและจดบันทึกตามแนวคิดการมีวินัยในตนเองของประชากรที่ใช้ในการศึกษา หลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

1.2 ค่าดัชนีประสิทธิผลของนักเรียนทั้งหมดในการทดสอบก่อนเรียนและหลังเรียนภาษาอังกฤษระดับประถมศึกษาด้วยการอ่านออกเสียงและจดบันทึกตามแนวคิดการมีวินัยในตนเอง ปรากฏผลดังตารางที่ 2 ดังนี้



ตารางที่ 2 ค่าดัชนีประสิทธิผลของนักเรียนทั้งหมดในการทดสอบก่อนเรียนและหลังเรียนภาษาอังกฤษระดับประถมศึกษาด้วยการอ่านออกเสียงและจดบันทึกตามแนวทางการมีวินัยในตนเอง

การทดสอบ		คะแนนเต็ม	N	คะแนนรวม	ค่าดัชนีประสิทธิผล
การอ่านออกเสียง	ก่อนเรียน	20	10	95	0.619
	หลังเรียน	20	10	160	
การจดบันทึก	ก่อนเรียน	20	10	78	0.524
	หลังเรียน	20	10	142	

จากตารางที่ 2 พบว่า ค่าดัชนีประสิทธิผลของนักเรียนทั้งหมดในการทดสอบก่อนเรียนและหลังเรียนภาษาอังกฤษระดับประถมศึกษาด้วยการอ่านออกเสียงตามแนวทางการมีวินัยในตนเองมีค่าเท่ากับ 0.619 และค่าดัชนีประสิทธิผลของนักเรียนทั้งหมดในการทดสอบก่อนเรียนและหลังเรียนภาษาอังกฤษระดับประถมศึกษาด้วยการจดบันทึกตามแนวทางการมีวินัยในตนเองมีค่าเท่ากับ 0.524 ซึ่งอยู่ในเกณฑ์ที่ยอมรับได้ (มากกว่า 0.50 ขึ้นไป) (Sulaiman Baka, 2015 as cited in Boonchom Srisa - Ard, 2010)

1.3 ค่าคะแนนเฉลี่ยการอ่านออกเสียงและจดบันทึกในแต่ละแผนการจัดการเรียนรู้ ค่าคะแนนการมีวินัยในตนเอง และผลการสังเกตพฤติกรรม ปรากฏผลดังตารางที่ 3 ดังนี้

ตารางที่ 3 ค่าคะแนนเฉลี่ยการอ่านออกเสียงและจดบันทึก การมีวินัยในตนเอง และผลการสังเกตพฤติกรรมของประชากรที่ใช้ในการศึกษา

ค่าคะแนนเฉลี่ย		Mean	S.D.
แบบทดสอบ	การอ่านออกเสียง	6.95	1.43
	การจดบันทึก	6.46	1.26
การมีวินัยในตนเอง	ความตรงต่อเวลาในการส่งงาน	2.18	0.48
	ความรับผิดชอบในการปฏิบัติงาน	2.43	0.50
	รวม	4.60	0.97
ผลการสังเกตพฤติกรรม	ความตั้งใจในการเรียน	2.24	0.57
	ความสนใจใฝ่รู้ในการเรียน	2.30	0.54
	ความตั้งใจในการปฏิบัติงาน	2.44	0.46
	รวม	6.98	1.57

จากตารางที่ 3 พบว่า ค่าคะแนนเฉลี่ยการอ่านออกเสียงในแต่ละแผนการจัดการเรียนรู้ภาษาอังกฤษด้วยการอ่านออกเสียงตามแนวทางการมีวินัยในตนเอง มีค่าเฉลี่ย 6.95 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 1.43 และค่าคะแนนเฉลี่ยการจดบันทึกในแต่ละแผนการจัดการเรียนรู้ภาษาอังกฤษด้วยการจดบันทึกตามแนวทางการมีวินัยในตนเอง มีค่าเฉลี่ย 6.46 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 1.26 โดยคะแนนของนักเรียนในแต่ละแผนการจัดการเรียนรู้ทั้งหมด 8 แผนนั้นส่วนใหญ่คะแนนเพิ่มขึ้นในทุก ๆ ครั้ง ซึ่งบ่งชี้ถึงความก้าวหน้าในการเรียนภาษาอังกฤษด้วยการอ่านออกเสียงและจดบันทึกตามแนวทางการมีวินัยในตนเองของผู้เรียน



ระดับค่าคะแนนการมีวินัยในตนเองของประชากรที่ใช้ในการศึกษา ในประเด็นการประเมิน คือ ความตรงต่อเวลาในการส่งงาน มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.18 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.48 และความรับผิดชอบในการปฏิบัติงาน มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.43 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.50 รวมทุกประเด็นในการประเมินแล้ว มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.6 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.97 ระดับค่าคะแนนการมีวินัยในตนเองอยู่ในระดับดี

ผลการสังเกตพฤติกรรมของประชากรที่ใช้ในการศึกษาในประเด็นการประเมิน คือ ความตั้งใจในการเรียน มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.24 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.57 ความสนใจใฝ่รู้ในการเรียน มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.30 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.54 และความตั้งใจในการปฏิบัติงาน มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.44 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.46 รวมทุกประเด็นในการประเมินแล้ว มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 6.98 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.57 ระดับคุณภาพของพฤติกรรมในประเด็นดังกล่าวอยู่ในระดับดี

ตอนที่ 2 ผลการสัมภาษณ์แนวทางการพัฒนาการสอนภาษาอังกฤษด้วยการอ่านออกเสียงและจดบันทึกตามแนวคิดการมีวินัยในตนเอง

2.1 การอ่านออกเสียง

การสัมภาษณ์แนวทางการพัฒนาการสอนภาษาอังกฤษด้วยการอ่านออกเสียงกับผู้บริหารและผู้เชี่ยวชาญด้านการจัดการเรียนการสอนภาษาอังกฤษของโรงเรียนอิสลามสมุทรปราการ (มะซอฮุนสรณ์) สรุปผลได้ดังนี้

การสอนภาษาอังกฤษด้วยการอ่านออกเสียงเป็นวิธีการที่ฝึกให้นักเรียนมีความมั่นใจในการใช้ภาษาอังกฤษได้ดี ควรเพิ่มทักษะการใช้ภาษาในด้านของการสื่อสารที่จำเป็นในชีวิตประจำวันด้วยได้ เช่น การพูด การนำเสนอ เป็นต้น รวมถึงใช้รูปแบบการจัดการเรียนรู้ที่หลากหลายมากขึ้น เช่น การเล่นเกมส์ หรือการเล่านิทาน โดยเน้นจัดกิจกรรมที่ส่งเสริมให้นักเรียนได้ฝึกอ่านออกเสียงภาษาอังกฤษอยู่เสมอควบคู่ไปกับการบันเทิงและความสนุกสนาน รวมถึงการบูรณาการร่วมกับรายวิชาศาสนาอิสลาม เช่น การอ่านคัมภีร์กุรอานด้วยภาษาอาหรับและอ่านคำแปลเป็นภาษาอังกฤษ รวมถึงควรจัดการเรียนรู้ที่สอดคล้องเหมาะสมกับศักยภาพของผู้เรียนในแต่ละระดับชั้นการศึกษา มีสื่อการเรียนรู้ที่หลากหลาย ปรับใช้ให้เหมาะสมเพื่อให้เกิดการพัฒนาในด้านของการอ่านออกเสียงภาษาอังกฤษที่มากขึ้น

2.2 การจดบันทึก

การสัมภาษณ์แนวทางการพัฒนาการสอนภาษาอังกฤษด้วยการอ่านออกเสียงกับผู้บริหารและผู้เชี่ยวชาญด้านการจัดการเรียนการสอนภาษาอังกฤษของโรงเรียนอิสลามสมุทรปราการ (มะซอฮุนสรณ์) สรุปผลได้ดังนี้

การสอนภาษาอังกฤษด้วยการจดบันทึกเป็นวิธีที่ช่วยพัฒนาทักษะการเขียนภาษาอังกฤษของนักเรียนให้ดียิ่งขึ้น โดยสามารถเพิ่มบทเรียน หมวดหมู่คำศัพท์ โครงสร้างประโยคต่าง ๆ สอดแทรกเข้าไปในการจดบันทึกให้มากขึ้น เพื่อให้นักเรียนเกิดการพัฒนาทางด้านการเขียนภาษาอังกฤษผ่านเรื่องราวและวิถีชีวิตของนักเรียน มีการใช้กระบวนการ Active Learning ในการจัดการเรียนรู้ภาษาอังกฤษด้วยการจดบันทึกเพิ่มกิจกรรมการจัดการเรียนรู้ให้หลากหลาย เพื่อให้นักเรียนเรียนได้ลงมือปฏิบัติจริง เน้นไปที่การบูรณาการร่วมกับรายวิชาศาสนาและภาษาต่างประเทศอื่น ๆ เช่น นักเรียนจดบันทึกคำศัพท์ 3 ภาษา คือ ภาษาอังกฤษ



ภาษาอาหรับ ภาษามลายู บันทึกเรื่องราวเกี่ยวกับข้อปฏิบัติของศาสนา มารยาทของอิสลาม ประวัติต่าง ๆ ของศาสนา เป็นภาษาอังกฤษ และนำมาเผยแพร่ให้กับนักเรียนชั้นอื่น ๆ

2.3 การมีวินัยในตนเอง

การสัมภาษณ์แนวทางการพัฒนาการสอนภาษาอังกฤษด้วยการอ่านออกเสียงกับผู้บริหารและ ผู้เชี่ยวชาญด้านการจัดการเรียนการสอนภาษาอังกฤษของโรงเรียนอิสลามสมุทรปราการ(มะซอฮ์นุสรณ์) สรุปผลได้ดังนี้

การมีวินัยในตนเองส่งผลกับการเรียนภาษาอังกฤษเป็นอย่างมาก เนื่องจากการฝึกฝนทักษะ การอ่านออกเสียงและจดบันทึกนั้นจำเป็นต้องปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ เพื่อให้เกิดความก้าวหน้าในการเรียนวิชา ภาษาอังกฤษ นอกจากนั้นการมีวินัยในตนเองยังส่งผลถึงลักษณะนิสัยที่ดีของนักเรียนเช่น การตรงต่อเวลา ความรับผิดชอบในหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย เมื่อนักเรียนมีวินัยในตนเองจะทำให้เกิดผลที่ดีในการเรียนของ ทุกวิชารวมถึงการปฏิบัติตนในชีวิตประจำวัน

อภิปรายผลการวิจัย

จากการศึกษาความก้าวหน้าในการเรียนภาษาอังกฤษระดับประถมศึกษาด้วยการอ่านออกเสียงและ จดบันทึกตามแนวคิดการมีวินัยในตนเอง ผู้วิจัยอภิปรายผลได้ดังนี้

1. จากผลการวิจัยพบว่า ผู้เรียนมีความก้าวหน้าด้านการอ่านออกเสียงและการจดบันทึกเพิ่มมากขึ้น โดยมีค่าคะแนนความก้าวหน้าในการอ่านออกเสียง ($\bar{X} = 16.00$, S.D. = 2.74) และจดบันทึกภาษาอังกฤษ ($\bar{X} = 14.20$, S.D. = 2.30) รวมทั้งค่าคะแนนความมีวินัยในตนเองเพิ่มมากขึ้น ($\bar{X} = 4.6$, S.D. = 0.97) ทั้งนี้ อาจเป็นสาเหตุมาจากการค้นคว้าทฤษฎีต่าง ๆ และการพบปะ ขอคำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญรวมถึงการจัดการ เรียนการสอนโดยใช้แผนการจัดการเรียนรู้วิชาภาษาอังกฤษโดยใช้การอ่านออกเสียงและจดบันทึกตาม แนวคิดการมีวินัยในตนเอง ซึ่งสะท้อนให้เห็นว่าการมีวินัยในตนเองส่งผลต่อการเรียนภาษาอังกฤษของนักเรียน การฝึกฝนด้วยการอ่านออกเสียงและจดบันทึกจำเป็นอย่างยิ่งที่นักเรียนต้องมีวินัยในตนเองเพื่อช่วยให้ผู้เรียนได้ มีความรับผิดชอบ ใส่ใจใฝ่เรียนรู้ และตรงต่อเวลา เกิดเป็นพฤติกรรมต่อเนื่องเพื่อให้เกิดการเรียนรู้ในทุก ๆ ครั้ง ผ่านการทำซ้ำและสามารถพัฒนาส่งผลให้ทักษะภาษาอังกฤษเพิ่มขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับหลักแนวทางการเรียน ภาษาอังกฤษของ วูดรัฟฟ์ มัวร์ ฟอเรสต์ ดีแกร์มมาริโน และจอห์นสัน (Woodruff, Moore, Forest, Digiammarino, Johnson, 1985) ได้กล่าวถึงกิจกรรมการอ่านออกเสียงภาษาอังกฤษไว้ว่า เริ่มจากการได้ยิน เพื่อจะได้ฟังถึงเสียงของพยัญชนะและสระ การนึกถึงตัวสะกดในคำศัพท์และเสียงของคำเพื่อการเปล่งเสียง คำศัพท์นั้นออกมาได้ถูกต้อง และได้กล่าวถึงกิจกรรมการจดบันทึกภาษาอังกฤษ จะช่วยกระตุ้นการเรียนรู้ คำต่าง ๆ ช่วยเพิ่มความถูกต้องในการสะกดคำต่างๆในชีวิตประจำวัน และสอดคล้องกับแนวคิดการมีวินัย ในตนเองของ ไบเลย์ (Bailey, 2006) ได้กล่าวไว้ว่า สำนักแห่งวินัย หัวใจแห่งการเรียนรู้ จะช่วยส่งเสริมให้เกิด การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมแบบถาวร ทั้งรู้จักการพัฒนาอุปนิสัย ทักษะการใช้ชีวิตในสังคม

โดยสอดคล้องกับงานวิจัยของศักดา เชาว์สุก (Sakda Chaosakoo, 2013) เรื่อง ความสัมพันธ์ ระหว่างการมีวินัยในตนเองกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนสังกัด เทศบาลนครขอนแก่นพบว่า ความสัมพันธ์ระหว่างการมีวินัยในตนเองกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียน มีความสัมพันธ์ทางบวกกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนโดยภาพรวม อยู่ในระดับปานกลาง อย่างมี



นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และงานวิจัยของ สุริยมัน (Suryaman, 2018) ได้ทำการศึกษาการใช้ไดอารี่เพื่อพัฒนาความสามารถในการเขียนเล่าเรื่องราวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ผลการศึกษาพบว่าการเขียนไดอารี่มีส่วนช่วยให้ความสามารถในการเขียนของนักเรียนเพิ่มขึ้น พบได้จากคะแนนในการทดสอบหลังเรียนที่สูงขึ้น และจากการสังเกตนักเรียนพบว่า นักเรียนมีความกระตือรือร้น มีส่วนร่วมในกระบวนการเรียนการสอนมากขึ้น

จากสาเหตุดังกล่าวเป็นข้อสนับสนุนความก้าวหน้าในการเรียนภาษาอังกฤษของนักเรียนโรงเรียนอิสลามสมุทรปราการ (มะชอนุสรณ์) ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 10 คน ด้วยการอ่านออกเสียงและจดบันทึกตามแนวความคิดรวบยอดในตนเอง หลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. แนวทางในการพัฒนาการจัดการเรียนรู้วิชาภาษาอังกฤษด้วยการอ่านออกเสียงและการจดบันทึกมีแนวทางที่เหมาะสมดังนี้

2.1 ครูผู้สอนควรใช้แนวความคิดรวบยอดในตนเองในการจัดการเรียนรู้ ซึ่งแนวคิดของ ไบเลย์ (Bailey, 2006) ได้กล่าวถึงการมีวินัยในตัวเองไว้ว่า สำนักแห่งวินัย หัวใจแห่งการเรียนรู้ จะช่วยส่งเสริมให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมแบบถาวร ทำให้เรารู้สึกมีพลังและอำนาจมากขึ้นทำให้เกิดค่านิยมที่เราจะรับผิดชอบตัวเราเอง เราสามารถทำตัวให้เป็นอย่างที่เราต้องการจะเป็นได้

2.2 การจัดการเรียนการสอนภาษาอังกฤษเพื่อให้เกิดความก้าวหน้าในการเรียนรู้ผู้สอนจำเป็นต้องใช้แนวคิด Active Learning (Office of the Basic Education Commission, Ministry of Education, 2019) เป็นกระบวนการสำคัญในการจัดการเรียนรู้

2.3 ครูผู้สอนต้องตระหนักถึงความแตกต่างของผู้เรียนที่มีพัฒนาการด้านภาษาอังกฤษและความก้าวหน้าแตกต่างกัน เนื่องจากพื้นฐานและความพร้อมในการเรียนรู้ภาษาอังกฤษ ดังเช่น อรรชนิดา หวานคง (Anchanida Wankong, 2016) ได้กล่าวในบทความวิชาการ เรื่อง การจัดการเรียนการสอนภาษาอังกฤษในศตวรรษที่ 21 ไว้ว่า การจัดการเรียนการสอนภาษาอังกฤษมีหลายแนวคิดและกลวิธีที่จะช่วยสร้างความคิดที่เป็นระบบให้แก่ครูผู้สอน และพัฒนามโนทัศน์เกี่ยวกับการเรียนการสอนภาษาอังกฤษเพื่อช่วยให้ครูผู้สอนตัดสินใจในการวางแผนการจัดการเรียนการสอน การเลือกกิจกรรมประกอบการเรียนการสอน การเลือกสื่อการเรียนรู้เพื่อให้เหมาะสมและสอดคล้องกับผู้เรียน ซึ่งจะส่งผลให้การจัดการเรียนการสอนภาษาอังกฤษมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

2.4 แนวคิดการพัฒนาการเรียนภาษาอังกฤษโดยใช้พื้นฐานการอ่านออกเสียงและการจดบันทึกสถานศึกษาและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องจำเป็นต้องมีนโยบายในการจัดการเรียนรู้วิชาภาษาอังกฤษโดยใช้กระบวนการและเทคนิคต่างๆผ่านเทคนิคการสอนของครู ซึ่งเทคนิคการอ่านออกเสียงและการจดบันทึกในวิชาภาษาอังกฤษจากผลการวิจัยที่ผู้วิจัยได้วิจัยนั้นแสดงให้เห็นว่าเทคนิคและการสอนประเภทนี้เป็นเทคนิคการสอนที่จะนำไปสู่ในการเรียนรู้ภาษาอังกฤษขั้นสูงต่อไปในอนาคต ดังเช่น ดร. ณัฐภัทร์ ชาญเชาวนกุล (Natpat Chanjavanakul, 2020) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของการเขียนไดอารี่ทำให้เรารู้จักใช้ภาษาแบบ Receptive คือ การเรียนคำศัพท์หรือวลีใหม่จากการอ่าน และ Productive คือ การฝึกเอาคำศัพท์มาใช้จริงและสามารถทำให้เราคิดในสมอง (inner thought) เป็นภาษาอังกฤษ การเขียนไดอารี่ยังช่วยให้เรามีความมั่นใจมากขึ้น มีประโยชน์ในการทำให้เราใช้ภาษาได้เก่งขึ้นและเป็นธรรมชาติ และ อรรชนิดา หวานคง



(Anchanida Wankong, 2016) ได้กล่าวถึงทักษะการอ่านภาษาอังกฤษ ในบทความวิชาการ เรื่อง การจัดการเรียนการสอนภาษาอังกฤษในศตวรรษที่ 21 ไว้ว่า ทักษะการอ่านสำคัญในการศึกษาทุกระดับ เนื่องจากการเรียนวิชาต่าง ๆ ทั้งในและนอกห้องเรียนต้องใช้ การอ่านเป็นสื่อในการเรียนรู้ โดยเฉพาะในการเรียนภาษาเพราะผู้เรียนมีโอกาสใช้ทักษะ ฟัง พูด และเขียนน้อย กว่าทักษะการอ่าน ดังนั้นการอ่านจึงเป็นเครื่องมือสำคัญในการนำไปสู่การแสวงหาความรู้ทั้งปวง

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

ข้อเสนอแนะทั่วไป

1. การจัดการเรียนรู้วิชาภาษาอังกฤษด้วยการอ่านออกเสียงและจดบันทึกตามแนวคิดการมีวินัยในตนเองเหมาะกับผู้เรียนที่มีต้นทุนในชีวิตไม่มากนัก เนื่องจากจะเห็นได้ว่าวัสดุอุปกรณ์ที่ใช้ในการจัดการเรียนรู้มีเพียงกระดาษและปากกา โดยมีครูเป็นผู้ช่วยเหลือ และถือเป็นส่วนหนึ่งในการลดความเหลื่อมล้ำทางการศึกษา

2. การมีวินัยในตนเองเป็นพื้นฐานของลักษณะนิสัยที่ดีของการเรียนรู้ ดังนั้นผู้สอนสามารถนำไปปรับใช้ในทุกรายวิชาได้

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการพัฒนาแผนการจัดการเรียนรู้วิชาภาษาอังกฤษโดยใช้การอ่านออกเสียงและจดบันทึกตามแนวคิดการมีวินัยในตนเอง ในระดับการศึกษาชั้นอื่น ๆ

2. ควรมีการศึกษาวินัยเพื่อเปรียบเทียบการจัดการเรียนรู้ด้วยการอ่านออกเสียงและจดบันทึกตามแนวคิดการมีวินัยในตนเองในแต่ละชั้นปี จากกลุ่มโรงเรียนอื่น ๆ ที่มีคุณลักษณะคล้ายกัน เพื่อศึกษาผลที่ได้จากการใช้และนำไปปรับให้เหมาะสมมากยิ่งขึ้น

References

- Anchanida Wankong. (2016). English Teaching in the 21st Century. *Journal of Yanasangvorn Research Institute Mahamakut Buddhist University*, 7(2), 303 – 314.
- Bailey, B. A. (2006). *Conscious Discipline*. Bangkok: Upad Inter.
- Boonchom Srisa - Ard. (2010). *Research for Teachers*. Bangkok: Suweerivasarn.
- Maream Nillapun. (2015). *Research Methodology in Education*. Nakhon Pathom: Silpakorn University Press.
- National Institute of Educational Testing Service. (2020). *Number and percentages of students classified by O - NET score range*. Retrieved from <http://www.newonetestresult.niets.or.th/AnnouncementWeb/Login.aspx>
- Natpat Chanjavanakul. (2020). *Practice English with writing a diary*. Retrieved from <https://kru-mon.com/2020/09/learning-by-journaling/>
- Office of the Basic Education Commission, Ministry of Education. (2019). *Active Learning*. Bangkok.



Office of the Education Council, Ministry of Education. (2017). *The National Education Plan B.E. 2560 - 2579 (2017 - 2036)*. Bangkok.

Office of the National Economic and Social Development Board. (2018). *National Strategy 2018 - 2037*. Bangkok.

Pradit Pongket. (2014). *The self - discipline that affecting to student's achievement Under Prachinburi Education Service Area Office 2* (Master's thesis), Burapha University.

Sakda Chaosakoo. (2013). *The relationship between self - discipline and achievement of the 6th grade primary students in schools under Khon Kaen municipality* (Master's thesis), Loei Rajabhat University.

Sulaiman Baka. (2015). *The construction of mathematics programmed instruction on elementary data analysis for mathayomsuksa six students* (Master's thesis), Burapha University.

Suryaman, Y. (2018). Improving students' ability in writing recount text using diary at one of junior high school in Campaka – Cianjur. *PROJECT (Professional Journal of English Education)*, 1, 43 - 48.

Woodruff, Moore, Forest, Digiammarino, & Johnson. (1985). *Working words in Spelling Level B - C*. Toronto: D.C. Heath and Company.

Yavarian, M. et al., (2015). The effect of diary writing on learning grammar by intermediate Efl learners. *Research Journal of English Language and Literature (RJELAL)*, 4, 184 - 188.

Received: October 3, 2022

Revised: October 27, 2022

Accepted: October 27, 2022



โปรแกรมส่งเสริมความตระหนักรู้และพฤติกรรมป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 โดยใช้ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลร่วมกับทฤษฎีการเรียนรู้ปัญญาทางสังคม ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น

อานนท์ กองสุวรรณ จินตนา สรายุทธพิทักษ์ และสรินญา รอดพิพัฒน์
คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บทคัดย่อ

วัตถุประสงค์ของการวิจัย เพื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความตระหนักรู้และพฤติกรรมการป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ของนักเรียนกลุ่มทดลองและของนักเรียนกลุ่มควบคุม กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือ นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น จำนวน 40 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 20 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ โปรแกรมส่งเสริมความตระหนักรู้และพฤติกรรมการป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 โดยชุดกิจกรรม ประกอบด้วย 1) กิจกรรมรู้จักตนเอง 2) กิจกรรมรับรู้ข้อมูล 3) กิจกรรมลงมือปฏิบัติ 4) กิจกรรมเสริมแรงและเสนอแนะ 5) กิจกรรม My idol 6) กิจกรรมรับคำปรึกษา และ 7) กิจกรรมแกนนำนักเรียน มีค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ 0.98 และเครื่องมือเก็บรวบรวมข้อมูล คือ แบบวัดความตระหนักรู้ จำนวน 20 ข้อ และแบบวัดพฤติกรรมการป้องกันโรค จำนวน 24 ข้อ มีค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ 0.99 และ 0.95 ตามลำดับ ค่าความเที่ยงเท่ากับ 0.84 และ 0.82 ตามลำดับ และมีค่าอำนาจจำแนกอยู่ในช่วง 0.26 – 0.69 และ 0.31 – 0.69 ตามลำดับ ระยะเวลาในการดำเนินวิจัย 8 สัปดาห์ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและทดสอบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยด้วยค่าที

ผลการวิจัยพบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนความตระหนักรู้และพฤติกรรมการป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 หลังการทดลองของกลุ่มทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สรุปผลการวิจัย โปรแกรมส่งเสริมความตระหนักรู้และพฤติกรรมการป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 โดยใช้ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลร่วมกับทฤษฎีการเรียนรู้ปัญญาทางสังคมส่งผลให้ความตระหนักรู้และพฤติกรรมการป้องกันโรคของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น สูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับโปรแกรม

คำสำคัญ: โปรแกรมส่งเสริมความตระหนักรู้; พฤติกรรมการป้องกันโรค; โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019



SELF - AWARENESS AND PREVENTION BEHAVIOR PROGRAM OF COVID - 19 USING REASONED ACTION THEORY AND SOCIAL INTELLIGENCE LEARNING THEORY OF SECONDARY SCHOOL STUDENTS

Anon Kongsuwan, Jintana Sarayuthpitak and Sarinya Rodpipat

Faculty of Education, Chulalongkorn University

Abstract

Purposes: To compare mean scores of self-awareness and prevention behavior of Covid - 19 after implementation between the experimental group and the control group. Methods: The samples were 40 secondary school students and were divided into two groups each group 20. The research instruments consisted of 7 activities: 1. Self - assessment, 2. Information recognition, 3. Practice, 4. Reinforce and Suggest, 5. My idol, 6. Consult, and 7. Student Leader with IOC of 0.98 and the data collection instruments included self-awareness and prevention behavior test with IOC of 0.99 and 0.95 reliabilities of 0.84 and 0.82, and discrimination of 0.26 – 0.69 and 0.31 – 0.69. The duration of the experiment was 8 weeks. The data were analyzed by mean, standard deviation, and t - test (paired - Sample t - test, independent sample t - test).

Results: The research finding was as follows: The mean scores of self - awareness and prevention behavior of Covid-19 of the experimental group students after the assigned program were significantly higher than before the assigned program at a .05 level, and the mean scores of self - awareness are higher than that in the control group students at .05 level. Conclusion: Self - awareness and prevention behavior program of COVID - 19 using reasoned action theory and social intelligence learning theory of secondary school can improve self - awareness and prevention behavior in secondary school.

Keywords: Self - awareness Program, Prevention behavior, Coronavirus 2019, COVID - 19



บทนำ

จากสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ในประเทศไทย การศึกษาข้อมูล ณ วันที่ 4 พฤษภาคม 2565 พบว่า มีจำนวนผู้ติดเชื้อ 4,290,824 คน รักษาหาย 4,153,310 คน และเสียชีวิต 28,860 คน (Ministry of Public Health, 2022) และพบว่าแนวโน้มจำนวนผู้ติดเชื้อเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ สวนทางกับแนวโน้มอายุผู้ติดเชื่อนั้นลดลงเรื่อย ๆ เนื่องจากเหตุการณ์คลัสเตอร์เกิดขึ้นครั้งใหญ่จำนวนหลายครั้งด้วยกัน และคลัสเตอร์ที่มีความรุนแรงอย่างมาก คือ คลัสเตอร์โรงเรียนซึ่งมีการเกิดคลัสเตอร์หลายแห่งพร้อมกันในโรงเรียน สอดคล้องกับ นายแพทย์ สราวุธ บุญสม หนองอธิบดีกรมอนามัย กล่าวว่า สำหรับสถานการณ์การติดเชื้อโควิด-19 ระหว่างวันที่ 1 มกราคม 2565 – 1 กุมภาพันธ์ 2565 พบว่า มีการติดเชื้อในกลุ่มของเด็กจำนวนมากขึ้นตั้งแต่อายุ 0 – 19 ปี จำนวน 39,342 ราย (bangkokbiznews, 2022) โดยพบว่านักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาผู้ติดเชื้อมากที่สุด ส่งผลให้เกิดการแพร่ระบาดในวงกว้าง โรงเรียนเป็นศูนย์รวมของเด็กในชุมชนที่มาจากครอบครัวต่างกัน เป็นปัจจัยสำคัญที่ก่อให้เกิดปัญหาโรคต่าง ๆ (Thai Government Public Relations Department, 2021) โรงเรียนเกิดการแพร่ระบาดได้จากการเล่น การใกล้ชิด การรับประทานอาหาร และการทำกิจกรรมร่วมกัน (Sukum Kanjanapimai, 2019) ดังนั้นโรงเรียนควรมีการดำเนินการป้องกันโรคส่วนบุคคลให้กับนักเรียนตามแนวปฏิบัติสำหรับสถานศึกษาของกรมอนามัย ด้วยวิธีการส่งเสริมความตระหนักรู้ และพฤติกรรมป้องกันโรค (Department of Health, Ministry of Health, 2019)

การส่งเสริมความตระหนักรู้โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ความสามารถในการคิดไตร่ตรองอย่างเป็นกลางจนเกิดความรู้สึกประทับใจ และแสดงออกมาเป็นพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ผ่านการได้รับการกระตุ้นจากสิ่งเร้า เกิดเป็นกระบวนการทางปัญญาของข้อมูล โดยมีกระบวนการพัฒนาความตระหนักรู้ ได้แก่ 1) การรับรู้ 2) การตอบสนอง 3) การเห็นคุณค่า 4) การจัดระบบ และ 5) การสร้างนิสัย (Benjamin Bloom, 1971; Nicha Wudhiwanich, 2015) และควรให้ความสำคัญกับพฤติกรรมป้องกันโรคควบคู่กันไปเพื่อให้เกิดการนำไปปฏิบัติของนักเรียน

โดยพฤติกรรมป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 เป็นการแสดงออกของแต่ละบุคคลที่จัดหรือยับยั้งการพัฒนาการของโรค รวมถึงการประเมินความเสี่ยง การรักษา เพื่อดำเนินการยับยั้งพัฒนาการของโรค ทั้งนี้ ผู้วิจัยได้สังเคราะห์พฤติกรรมป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 จากแหล่งข้อมูล (World Health Organization, 2020; Centers for Disease Control and Prevention, 2021; Ministry of Public Health. Department of Disease Control, 2020; Ministry of Public Health. Department of Disease Control, 2021) พบว่า พฤติกรรมป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 มี 12 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) สวมใส่หน้ากากอนามัยอย่างถูกวิธี 2) ล้างมือด้วยสบู่หรือเจลแอลกอฮอล์ 3) ไอหรือจามอย่างถูกวิธี 4) รักษาระยะห่างระหว่างผู้อื่นอย่างน้อย 1 เมตร 5) หลีกเลี่ยงการสัมผัสบริเวณจมูก ตา และปาก 6) หลีกเลี่ยงการเข้าไปในพื้นที่แออัดหรือพื้นที่เสี่ยง 7) ตรวจสอบสุขภาพตนเอง หากมีอาการ ให้รีบพบแพทย์ 8) รักษาความสะอาดสถานที่ อุปกรณ์ที่ใช้ 9) ติดตามข้อมูลข่าวสารล่าสุดเกี่ยวกับโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 10) รับประทานอาหารที่ปรุงสุกสะอาด 11) มีอุปกรณ์เครื่องใช้ส่วนตัว และ 12) รับบริการฉีดวัคซีน จากพฤติกรรมป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ที่กล่าวมาข้างต้น ผู้วิจัยได้นำมากำหนดเป็นจุดมุ่งหมายในการพัฒนาพฤติกรรมป้องกันโรคของนักเรียนทั้ง 12 องค์ประกอบ ผ่านการดำเนินการจัดโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพ



โปรแกรมส่งเสริมความตระหนักรู้และพฤติกรรมป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ได้พัฒนามาจากทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลซึ่งเป็นการอธิบายการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่มีจุดมุ่งหมายมาจากความเชื่อและทัศนคติ ผ่านกระบวนการคิดด้วยลักษณะมีเหตุมีผล และมีการประมวลรวบรวมข้อมูลทั้งหมดเป็นข้อมูลชัดเจน (Explicit) มาพิจารณาแยกแยะผลจากการแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ ก่อนการตัดสินใจแสดงพฤติกรรม ซึ่งการแสดงพฤติกรรมนั้นเกิดมาจาก 1) ความเชื่อของผลลัพธ์พฤติกรรม 2) การเฝ้าความคาดหวังผลลัพธ์ของพฤติกรรม 3) ความเชื่อของกลุ่มอ้างอิง 4) แรงจูงใจที่จะคล้อยตามบรรทัดฐาน (Ajzen, & Fishbein, 1980) ประกอบกับ การประยุกต์ใช้ทฤษฎีการเรียนรู้ปัญญาทางสังคมซึ่งนำมาอธิบายการแสดงพฤติกรรมและการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของมนุษย์ โดยการที่มนุษย์จะแสดงพฤติกรรมนั้นหรือไม่ ขึ้นอยู่กับมวลประสบการณ์จากการสังเกต และสภาพแวดล้อม ซึ่งเกิดจากการเรียนรู้ การมี 3 องค์ประกอบ คือ 1) การเรียนรู้โดยการสังเกต (Observational Learning) 2) การควบคุมตนเอง (self - regulation) และ 3) การรับรู้ความสามารถของตนเอง (self - efficacy) (Kanlayanee No - in, 2014) จากทฤษฎีที่กล่าวมาข้างต้นผู้วิจัยได้นำมาวิเคราะห์ สังเคราะห์ และกำหนดกิจกรรมในการดำเนินการจัดโปรแกรม ประกอบด้วย 7 กิจกรรม ได้แก่ 1) กิจกรรมรู้จักตนเอง 2) กิจกรรมรับรู้ข้อมูล 3) กิจกรรมลงมือปฏิบัติ 4) กิจกรรมเสริมแรงและเสนอแนะ 5) กิจกรรม My idol 6) กิจกรรมรับคำปรึกษา และ 7) กิจกรรมแกนนำนักเรียน

โปรแกรมที่พัฒนาขึ้นจะสามารถป้องกันการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ในส่วนของบุคคลที่เป็นนักเรียน ครู และบุคลากรทางการศึกษาในโรงเรียน เสริมสร้างสถานศึกษาให้ปลอดภัยสามารถจัดการเรียนการสอนที่โรงเรียนได้ตามปกติ และชุมชนบริเวณโดยรอบสามารถดำรงชีวิตในสังคมได้เสมือนได้รับวัคซีนอีกหนึ่งเข็มที่มีประสิทธิภาพ ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาโปรแกรมส่งเสริมความตระหนักรู้และพฤติกรรมป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 โดยใช้ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลร่วมกับทฤษฎีการเรียนรู้ปัญญาทางสังคมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น เพื่อเป็นแนวทางสำหรับครูและผู้มีส่วนเกี่ยวข้องในการจัดโปรแกรมส่งเสริมความตระหนักรู้และพฤติกรรมป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ให้แก่นักเรียนในโรงเรียนต่อไป

วัตถุประสงค์ของงานวิจัย

1. เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความตระหนักรู้และพฤติกรรมการป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมฯ และของนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับโปรแกรมฯ
2. เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความตระหนักรู้และพฤติกรรมการป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 หลังการทดลองระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมฯ กับนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับโปรแกรมฯ

สมมติฐานการวิจัย

1. ความตระหนักรู้และพฤติกรรมป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 หลังการทดลองของกลุ่มทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง



2. ความตระหนักรู้และพฤติกรรมป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 หลังการทดลองของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม

กรอบแนวคิดการวิจัย



วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi - Experiment Research) ประชากร คือ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ปีการศึกษา 2564 โรงเรียนในสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ จำนวน 1,737,508 คน (Ministry of Education, Office of the Basic Education Commission, 2021) และกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย เป็นนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2564 สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (สพฐ.) กระทรวงศึกษาธิการ ผู้วิจัยทำการสุ่มกลุ่มตัวอย่างด้วยวิธีเฉพาะเจาะจง เป็นโรงเรียนแห่งหนึ่งในจังหวัดกรุงเทพมหานครที่ผู้บริหาร คณะครูและนักเรียนให้ความร่วมมือและสนับสนุนในการทดลองโปรแกรมฯ และนักเรียนมีระดับความสามารถและองค์ประกอบอื่น ๆ ไม่แตกต่างจากโรงเรียนในสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (สพฐ.) ดำเนินการทดสอบความตระหนักรู้และพฤติกรรมป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 จากนั้นเรียงลำดับคะแนนความตระหนักรู้และพฤติกรรมป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ของนักเรียนทั้ง 40 คน จากมากไปน้อยเพื่อกำหนดกลุ่มตัวอย่างเข้าเป็นกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรม ฯ และกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับโปรแกรม ฯ กลุ่มละ 20 คน โดยวิธีการจับคู่ (Matching Method) ดังนี้

กลุ่มทดลอง	กลุ่มควบคุม
ลำดับที่ 1	ลำดับที่ 2
ลำดับที่ 4	ลำดับที่ 3
ลำดับที่ -	ลำดับที่ -
ลำดับที่ 37	ลำดับที่ 38
ลำดับที่ 40	ลำดับที่ 39

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการทดลอง คือ โปรแกรมส่งเสริมความตระหนักรู้และพฤติกรรมป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 โดยใช้ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลร่วมกับทฤษฎีการเรียนรู้ปัญญาทางสังคม ผู้วิจัยได้ดำเนินการพัฒนาโปรแกรม โดยศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องจากแนวคิด ทฤษฎีการกระทำ

ด้วยเหตุผลและทฤษฎีการเรียนรู้ปัญญาทางสังคม (Jerawan Pratummas et al., 2020; Unyamanee Mekpreedawong, 2017; Darika Bilsoh, 2013; Phakhwan Boonprasarn et al., 2014; Jintana Sarayuthpitak, 2010; Bandura, 1986; Ajzen, & Fishbein, 1980) เพื่อนำมาพัฒนาและสังเคราะห์กิจกรรมในการจัดทำโปรแกรม ประกอบด้วย กิจกรรมทั้งหมด 7 กิจกรรม ได้แก่ 1) รู้จักตนเอง 2) รับรู้ข้อมูล 3) ลงมือปฏิบัติ 4) เสริมแรง และเสนอแนะ 5) My idol 6) รับคำปรึกษา และ 7) แขนงนักเรียน จากนั้นนำโปรแกรมที่ปรับปรุงแล้วให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 ท่าน โดยกำหนดคุณสมบัติของผู้ทรงคุณวุฒิต้องเป็นผู้ที่จบการศึกษาตั้งแต่ระดับปริญญาครุศาสตร มหาบัณฑิต สาขาสุศึกษาหรือสาขาอื่นที่เกี่ยวข้อง ตรวจสอบพิจารณาความตรงตามวัตถุประสงค์ ความตรงตามเนื้อหา และความเหมาะสมของการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ นำผลการพิจารณาหาค่าความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์การวิจัย (Index of congruence: IOC) พิจารณาข้อคำถามที่มีค่าดัชนีความสอดคล้องตั้งแต่ 0.5 ขึ้นไป ผลการวิเคราะห์พบว่า มีค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ 0.98

2. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ประกอบด้วย แบบวัดความตระหนักรู้โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 โดยศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องจาก เป็นแบบวัดเชิงสถานการณ์ ชนิด 4 ตัวเลือก จำนวน 20 ข้อ และแบบวัดพฤติกรรมป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 เป็นแบบวัดเชิงสถานการณ์ ชนิด 4 ตัวเลือก จำนวน 24 ข้อ ผู้วิจัยได้ดำเนินการศึกษาวิธีการสร้าง และแนวคิดจากเอกสาร ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง (Seksun Saiseesod, 2021; Ferdous et al., 2020; Wolka et al., 2020; Thanee Glomjai, Junya Kaewjiboon, Taksika Chachvarat, 2020; Zhong et al., 2019; Jurairat Dathong, 2019) จากนั้นนำมาพัฒนาและจัดทำแบบวัดความตระหนักรู้และพฤติกรรมป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 จากนั้นให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน โดยกำหนดคุณสมบัติของผู้ทรงคุณวุฒิต้องเป็นผู้ที่จบการศึกษาตั้งแต่ระดับปริญญาครุศาสตร มหาบัณฑิตสาขาสุศึกษา หรือสาขาที่เกี่ยวข้อง ตรวจสอบพิจารณาความตรงเชิงเนื้อหา สอดคล้องกับจุดประสงค์ ลักษณะการใช้คำถาม ตัวเลือก ตัวลง และความถูกต้องด้านภาษา นำมาหาค่าความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม (Index of congruence: IOC) เพื่อคัดเลือกข้อคำถามที่มีค่าดัชนีความสอดคล้องตั้งแต่ 0.5 ขึ้นไป ผลการวิเคราะห์พบว่า ค่าดัชนีความสอดคล้องรวมเท่ากับ 0.99 และ 0.95ตามลำดับ ค่าดัชนีความสอดคล้องรายข้อทุกข้ออยู่ในช่วง 0.80 – 1.00 และ 0.80 – 1.00 ตามลำดับ จากนั้นนำแบบวัดความตระหนักรู้และพฤติกรรมป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ที่ปรับปรุงแล้วไปทดลองใช้กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จำนวน 40 คน ที่มีบริบทใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง จากนั้นนำผลการทดสอบวิเคราะห์รายข้อเพื่อหาค่าความเที่ยงและค่าอำนาจจำแนก เพื่อนำผลการวิเคราะห์มาใช้ในการเลือกแบบวัดโดยมีเกณฑ์เลือกข้อคำถามที่มีค่าอำนาจจำแนกตั้งแต่ 0.2 ขึ้นไป ผลการวิเคราะห์พบว่า ค่าความเที่ยงเท่ากับ 0.84 และ 0.82 ตามลำดับ และมีค่าอำนาจจำแนกอยู่ในช่วง 0.26 – 0.69 และ 0.31 – 0.69 ตามลำดับ

ขั้นตอนการทดลองและการเก็บรวบรวมข้อมูล

1. การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง และพัฒนาเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย



2. การติดต่อประสานงานการทดลอง ผู้วิจัยติดต่อขอความร่วมมือในการทำวิจัยจากผู้บริหารโรงเรียน ชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัย ขั้นตอนการวิจัย การวัดและประเมินผลแก่ผู้บริหาร ครูผู้สอน และร่วมกัน กำหนดตารางเวลาใช้โปรแกรม

3. การดำเนินการทดสอบความตระหนักรู้และพฤติกรรมป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ของ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนการทดลอง (Pretest) จากนั้นนำผลการทดสอบก่อนการทดลองมาทดสอบ ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยโดยการทดสอบค่าที (Independent Sample t - test) ผลการวิเคราะห์พบว่า ความตระหนักรู้และพฤติกรรมป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลองไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4. การดำเนินการทดลอง โดยกลุ่มทดลองที่ได้รับการทดลองโดยผู้วิจัยใช้โปรแกรมส่งเสริม ความตระหนักรู้และการปฏิบัติโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 โดยใช้ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลร่วมกับ ทฤษฎีการเรียนรู้ปัญญาทางสังคมที่สร้างขึ้นจำนวน 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 ครั้ง ได้แก่ วันจันทร์ พุธ และศุกร์ ครั้งละ 30 - 50 นาที และกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับโปรแกรมฯ ใด ๆ และเมื่อเสร็จสิ้นการทดลองแล้วผู้วิจัย ได้ให้โปรแกรมนี้กับกลุ่มควบคุมเช่นเดียวกับกลุ่มทดลอง

5. การดำเนินการทดสอบความตระหนักรู้และพฤติกรรมป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังการทดลอง (Posttest) โดยใช้แบบวัดความตระหนักรู้และพฤติกรรม ป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ฉบับเดียวกับแบบวัดก่อนการทดลองเพื่อนำข้อมูลมาวิเคราะห์ผลและ สรุปอภิปรายต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์ หาค่าเฉลี่ย (Mean) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และ เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความตระหนักรู้และพฤติกรรมป้องกันโรค โดยการทดสอบค่าที (t - test) เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความตระหนักรู้และพฤติกรรมป้องกันโรค ก่อนและหลังการทดลอง ของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยการทดสอบค่าที (Paired Sample t - test) ที่ระดับนัยสำคัญ ทางสถิติ .05 และเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความตระหนักรู้และพฤติกรรมป้องกันโรค หลังการ ทดลองระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม โดยการทดสอบค่าที (Independent Sample t - test) ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05

ผลการวิจัย

1. ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความตระหนักรู้และพฤติกรรมป้องกันโรคติดเชื้อไวรัส โคโรนา 2019 ก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม ดังตารางที่ 1 และ 2 ตามลำดับ



ตารางที่ 1 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความตระหนักรู้และพฤติกรรมป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ก่อนและหลังการทดลอง ของนักเรียนกลุ่มทดลอง

ตัวแปรที่ศึกษา	n	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		t	p
		Mean	S.D.	Mean	S.D.		
ความตระหนักรู้	20	12.45	1.73	17.75	1.41	11.68	0.00*
พฤติกรรมป้องกันโรค	20	14.15	1.84	19.90	1.21	17.78	0.00*

* $p < .05$

จากตารางที่ 1 พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนความตระหนักรู้และพฤติกรรมป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองหลังได้รับโปรแกรมส่งเสริมความตระหนักรู้และพฤติกรรมป้องกันโรค สูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อพิจารณาองค์ประกอบรายด้าน สรุปได้ดังนี้

คะแนนความตระหนักรู้ก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับดี ($M = 12.45$) และหลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนอยู่ในระดับดีมาก ($M = 17.75$)

คะแนนพฤติกรรมป้องกันโรคก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับดี ($M = 14.15$) และหลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนอยู่ในระดับดีมาก ($M = 19.90$)

ตารางที่ 2 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความตระหนักรู้และพฤติกรรมป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ก่อนและหลังการทดลอง ของนักเรียนกลุ่มควบคุม

ตัวแปรที่ศึกษา	n	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		t	p
		Mean	S.D.	Mean	S.D.		
ความตระหนักรู้	20	12.35	1.35	12.60	1.56	0.55	0.59
พฤติกรรมป้องกันโรค	20	14.10	2.02	14.00	1.70	0.24	0.81

* $p < .05$

จากตารางที่ 2 พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนความตระหนักรู้และพฤติกรรมป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มควบคุมหลังได้รับโปรแกรมส่งเสริมความตระหนักรู้และพฤติกรรมป้องกันโรคต่ำกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อพิจารณาองค์ประกอบรายด้าน สรุปได้ดังนี้

คะแนนความตระหนักรู้ก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับดี ($M = 12.35$) และหลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนอยู่ในระดับดี ($M = 12.60$)

คะแนนพฤติกรรมป้องกันโรคก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับดี ($M = 14.10$) และหลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนอยู่ในระดับดี ($M = 14.00$)

2. ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความตระหนักรู้และพฤติกรรมป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 หลังการทดลองระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม

ตารางที่ 3 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความตระหนักรู้และพฤติกรรมป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 หลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม

ตัวแปรที่ศึกษา	n	กลุ่มทดลอง		n	กลุ่มควบคุม		t	p
		Mean	S.D.		Mean	S.D.		
ความตระหนักรู้	20	17.75	1.41	20	12.60	1.57	9.90	0.00*
พฤติกรรมป้องกันโรค	20	19.90	1.21	20	14.00	1.69	12.72	0.00*

* $p < .05$

จากตารางที่ 3 พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนความตระหนักรู้และพฤติกรรมป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 หลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อพิจารณาองค์ประกอบรายด้าน สรุปได้ดังนี้

คะแนนความตระหนักรู้หลังการทดลองของกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับดีมาก ($M = 17.75$) และกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยของคะแนนอยู่ในระดับดี ($M = 12.60$)

คะแนนพฤติกรรมป้องกันโรคหลังการทดลองของกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับดีมาก ($M = 19.90$) และกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยของคะแนนอยู่ในระดับดี ($M = 14.00$)

สรุปผลการวิจัย

จากผลการวิจัยข้างต้นสามารถสรุปผลการวิจัยได้ดังนี้

1. ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความตระหนักรู้และพฤติกรรมป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมพบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนความตระหนักรู้และพฤติกรรมป้องกันโรค ก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองหลังได้รับโปรแกรมสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และค่าเฉลี่ยของคะแนนความตระหนักรู้และพฤติกรรมป้องกันโรค ก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มควบคุมหลังได้รับโปรแกรมสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความตระหนักรู้และพฤติกรรมป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 หลังการทดลองระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมฯ และนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับโปรแกรมฯ พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนความตระหนักรู้และพฤติกรรมป้องกันโรค หลังการทดลองระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อภิปรายผลการวิจัย

จากผลการวิจัยข้างต้น ผู้วิจัยสามารถนำมาอภิปรายได้ ดังประเด็นต่อไปนี้

1. ค่าเฉลี่ยของคะแนนความตระหนักรู้และพฤติกรรมป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลอง พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนความตระหนักรู้และพฤติกรรมป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 หลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 1 สามารถอภิปรายในประเด็น ดังต่อไปนี้ การจัดกิจกรรมโปรแกรมส่งเสริมความตระหนักรู้และพฤติกรรมป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 โดยใช้ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลร่วมกับทฤษฎีการเรียนรู้ปัญญาทางสังคม มีเป้าหมายในการพัฒนาผู้เรียนที่ชัดเจน เปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้ทำกิจกรรมต่าง ๆ ที่เพิ่มองค์ความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติที่ถูกต้อง ส่งผลให้ผู้เรียนนำความรู้ ประสบการณ์ที่ได้รับไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ กิจกรรมที่ผู้เข้าร่วมโปรแกรมได้รับมี 7 กิจกรรม ดังต่อไปนี้

1. กิจกรรมรู้จักตนเอง

นักเรียนประเมินตนเองเกี่ยวกับความตระหนักรู้และพฤติกรรมป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ในสัปดาห์ที่ 2, 4, 6 และ 8 เพื่อให้รับรู้ความเปลี่ยนแปลง ผู้วิจัยเลือกใช้แบบประเมินความตระหนักรู้และพฤติกรรมป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 หลังการทดลองพบว่านักเรียนมีความตั้งใจ และมีเป้าหมายในการแสดงพฤติกรรมป้องกันโรคมากขึ้น

2. กิจกรรมรับรู้ข้อมูล

นักเรียนรับรู้ข้อมูล ได้แก่ ข้อมูลทั่วไปของโรค วิธีการติดต่อ การแพร่กระจายของเชื้อ ผลกระทบ และวิธีการป้องกันของโรคที่ถูกต้องผ่านสื่อ infographic วิดีโอ และใบความรู้ ซึ่งในกิจกรรมนี้ส่งผลให้นักเรียนมีความรู้เกี่ยวกับโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 มากขึ้น และมีความตระหนักรู้เพิ่มขึ้น เช่น นักเรียนรับชมวิดีโอไลฟ์สดของผู้ติดเชื้อที่ไม่มีเตียงรักษาแล้วเกิดความกลัวที่จะติดเชื้อเพราะอาจต้องตกอยู่ในสถานการณ์แบบนั้น

3. กิจกรรมลงมือปฏิบัติ

นักเรียนนำความรู้ที่ได้จากกิจกรรมรับรู้ข้อมูลมาปฏิบัติจริง โดยผู้วิจัยเป็นคนอธิบายและสาธิต จากนั้นให้นักเรียนลองฝึกปฏิบัติตาม ซึ่งในกิจกรรมนี้ส่งผลให้นักเรียนมีทักษะการป้องกันโรคที่ถูกต้อง โดยมีรายละเอียดการลงมือปฏิบัติดังนี้ 1) การเลือกใช้น้ำจากกาน้ำร้อน ขั้นตอนการสวมใส่และการทิ้ง 2) ขั้นตอนการล้างมือด้วยสบู่หรือเจลแอลกอฮอล์ 7 ขั้นตอน 3) วิธีการไอหรือจามเพื่อป้องกันการแพร่กระจายเชื้อ 4) การใช้ทักษะปฏิเสธเมื่อมีบุคคลมาใกล้ชิดหรือสัมผัสร่างกาย 5) การปฏิบัติเมื่อมีเหตุจำเป็นต้องสัมผัสบริเวณจมูก ตา และปาก 6) การตรวจสอบสังเกตอาการตนเอง 7) การทำความสะอาดสถานที่ และอุปกรณ์ 8) การสืบค้นข้อมูลจากแหล่งข่าวสารที่น่าเชื่อถือ 9) การเลือกรับประทานอาหารที่ปรุงสุก สะอาด 10) การให้คำแนะนำบุคคลอื่นในการเข้ารับวัคซีน

4. กิจกรรมเสริมแรงและเสนอแนะ

เป็นกิจกรรมติดตามพฤติกรรมที่เกิดขึ้นและให้การเสริมแรงทางบวกและทางลบแก่นักเรียน รวมถึงการให้คำแนะนำ ข้อควรปรับปรุง ที่เกิดจากการปฏิบัติหรือกระทำ โดยใช้วิธีการสนทนากลุ่มแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ในช่วงระยะแรกนักเรียนไม่ค่อยมีปฏิสัมพันธ์แลกเปลี่ยนพูดคุยกัน แต่ระยะเวลาผ่านไป 2 สัปดาห์นักเรียนเริ่มมีปฏิสัมพันธ์กันมากขึ้น



5. กิจกรรม My Idol

นักเรียนได้เรียนรู้จากการสังเกตกลุ่มที่มีอิทธิพลต่อตัวนักเรียน เช่น ผู้ปกครอง บุคคลที่นักเรียนชื่นชอบ ผ่านกระบวนการทำใบงาน ผลที่ได้จากกิจกรรมนี้นักเรียนสามารถวิเคราะห์และตอบคำถามจากใบงานได้ว่า บุคคลที่นักเรียนสังเกตมีพฤติกรรมในทางที่ดีหรือไม่ดีอย่างไร และควรต้องปรับปรุงตัวอย่างไร เช่น ผู้ปกครอง ของนักเรียนชอบสวมใส่หน้ากากอนามัยไว้ที่บริเวณคาง ดังนั้นสิ่งที่ผู้ปกครองควรปรับปรุงคือการใส่หน้ากาก อนามัยให้แนบชิดกับบริเวณสันจมูก

6. กิจกรรมรับคำปรึกษา

นักเรียนได้พูดคุยแลกเปลี่ยนกับผู้วิจัยเกี่ยวกับการดำเนินโปรแกรม ผลที่ได้จากจัดกิจกรรมนี้ นักเรียนรู้สึกไม่กดดันในการดำเนินโปรแกรมเกินไป และผู้วิจัยรับรู้ปัญหา อุปสรรคในการดำเนินการวิจัย และนำไปปรับปรุงในการดำเนินโปรแกรมต่อไปได้ เช่น นักเรียนไม่สามารถปฏิบัติทักษะการล้างมือได้ถูกต้อง เหมือนเพื่อนและเกิดความกดดัน ผู้วิจัยจึงให้การเสริมแรงทางบวกและคำแนะนำเพิ่มเติม

7. กิจกรรมแกนนำนักเรียน

นักเรียนได้มีโอกาสนำความรู้ที่ได้ไปเผยแพร่ให้กับบุคคลอื่น เช่น กลุ่มเพื่อน ผู้ปกครอง ด้วยวิธีการพูดคุย เชิญชวน ให้คำแนะนำ ผลที่ได้จากการจัดกิจกรรมพบว่า นักเรียนสามารถนำความรู้และทักษะที่ได้รับไปใช้ ในชีวิตประจำวันและถ่ายทอดให้ผู้อื่นได้ เช่น นักเรียนให้คำแนะนำเพื่อนร่วมวิจัยเกี่ยวกับการสัมผัสบริเวณ ดวงตาว่าไม่ควรสัมผัสเพราะอาจทำให้เกิดการติดเชื้อได้

จากการดำเนินกิจกรรมทั้ง 7 กิจกรรมดังกล่าว ส่งผลให้ค่าเฉลี่ยของความตระหนักรู้ของนักเรียน กลุ่มทดลองหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สอดคล้องกับแนวคิดของ อัชเชิน และฟิชบาล (Ajzen, & Fishbein, 1980) ได้อธิบายไว้ว่า ความสัมพันธ์ ระหว่างความเชื่อและทัศนคติต่อพฤติกรรม การเปลี่ยนแปลงความเชื่อจะส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ของบุคคล โดยบุคคลจะคำนึงถึงเหตุผลก่อนแสดงพฤติกรรมออกมา สอดคล้องกับผลการวิจัยของ ดาริกา บิลโซ๊ะ (Darika Bilsoh, 2013) ที่กล่าวว่า การจัดโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพตามทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผล และการกำกับตนเอง ที่ประกอบด้วยกิจกรรมทั้ง 5 กิจกรรม ส่งผลต่อ การปฏิบัติตนเพื่อสร้างเสริม ความปลอดภัยในการเดินทาง ทั้งนี้เนื่องมาจากบุคคลเชื่อว่าการกระทำพฤติกรรมอย่างหนึ่งจะนำไปสู่ผลของ การกระทำทางบวก และยังพบว่าสอดคล้องกับผลการวิจัยของ จีราวรรณ ประทุมมาศ มณีรัตน์ ธีระวิวัฒน์ นิรัตน์ อิมามี่ และมลินี สมภพเจริญ (Jerawan Pratummas, Manirat Therawiwat, Nirat Imamee, & Malinee Sompopcharoen, 2020) ศึกษาเรื่อง การประยุกต์ทฤษฎีปัญญาสังคมเพื่อการเรียนรู้เรื่องการ บริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 กรุงเทพมหานคร ดำเนินการทดลองรวม 9 สัปดาห์ ประกอบด้วย กิจกรรมบรรยายให้ความรู้ การเล่นเกมเลือกและจัดอาหารสุขภาพ กิจกรรมระดมสมอง และ การฝึกปฏิบัติทำอาหารอย่างง่าย การเรียนรู้จากตัวแบบที่มีพฤติกรรมบริโภคอาหารที่เหมาะสม ผลการศึกษาพบว่า หลังเข้าร่วมโปรแกรม กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนความรู้และพฤติกรรมบริโภค อาหารตามหลักโภชนาการถูกต้องเพิ่มขึ้นมากกว่าก่อนการทดลองและมากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติที่ระดับ .05

2. ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความตระหนักรู้และพฤติกรรมป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 หลังการทดลองระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมส่งเสริมความตระหนักรู้และพฤติกรรมป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 โดยใช้ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลร่วมกับทฤษฎีการเรียนรู้ปัญญาทางสังคม และนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับโปรแกรมฯ พบว่า ค่าเฉลี่ยความตระหนักรู้และพฤติกรรมป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ของนักเรียนกลุ่มทดลองแตกต่างจากนักเรียนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 2 สามารถอภิปรายในประเด็นดังต่อไปนี้

การที่นักเรียนกลุ่มทดลองได้เข้าร่วมกิจกรรมโปรแกรมส่งเสริมความตระหนักรู้และพฤติกรรมป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 โดยใช้ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลร่วมกับทฤษฎีการเรียนรู้ปัญญาทางสังคม ทำให้นักเรียนนำความรู้และประสบการณ์เดิมมาผสมผสานกับความรู้ใหม่ที่ได้รับจากการจัดโปรแกรม ได้แก่ ข้อมูลเกี่ยวกับโรค ผลกระทบ วิธีการและแนวทางการปฏิบัติ ทั้งจากตนเอง จากการเรียนรู้จากผู้วิจัย และกลุ่มเพื่อน ส่งผลให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้อย่างเข้าใจ ตระหนักถึงผลที่จะเกิดขึ้นกับสุขภาพของตนเอง ครอบครัว และสังคม และนักเรียนได้แสดงออกมาในรูปแบบความตระหนักและพฤติกรรมป้องกันโรค เช่น นักเรียนได้เข้าร่วมกิจกรรมรับรู้ข้อมูล และกิจกรรมรับรู้การปฏิบัติแล้วเกิดความเข้าใจในความเสี่ยงของการแพร่กระจายของเชื้อด้วยการไอหรือจาม จึงเกิดความตระหนักรู้และนำไปสู่การปฏิบัติที่ถูกต้อง เมื่อนักเรียนรู้สึกไอหรือจาม นักเรียนจะนำกระดาษทิชชูมาปิดปากเพื่อไม่ให้เชื้อโรคกระจาย หรือจามใส่บริเวณข้อศอก พร้อมกับการสวมใส่หน้ากากอนามัย ดังนั้นโปรแกรมส่งเสริมความตระหนักรู้และพฤติกรรมป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 โดยใช้ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลร่วมกับทฤษฎีการเรียนรู้ปัญญาทางสังคม จึงส่งผลให้ค่าเฉลี่ยของคะแนนความตระหนักรู้และพฤติกรรมป้องกันโรคหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ แบนดูรา (Bandura, 1986) ได้อธิบายไว้ว่า พฤติกรรมส่วนใหญ่ของบุคคลเกิดจากการเรียนรู้จากประสบการณ์ตรงของตนเอง และส่วนหนึ่งเรียนรู้จากการสังเกตพฤติกรรมของบุคคลอื่น และแนวคิดของ อัจเซน และฟิชเบิน (Ajzen, & Fishbein, 1980) ได้อธิบายไว้ว่า การเปลี่ยนแปลงความเชื่อจะส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบุคคล โดยบุคคลจะคำนึงถึงเหตุผลก่อนแสดงพฤติกรรมออกมา และสอดคล้องกับงานวิจัยของอูญมณี เมฆปรีดาวงศ์ (Unyamanee Mekpreedawong, 2017) ที่พบว่า ผลการใช้โปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโดยใช้ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลที่มีต่อพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนัก หลังการทดลองคะแนนพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักสูงกว่าก่อนการทดลอง และสูงกว่ากลุ่มควบคุม แสดงให้เห็นว่า โปรแกรมส่งเสริมความตระหนักรู้และพฤติกรรมป้องกันโรคโดยใช้ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลร่วมกับทฤษฎีการเรียนรู้ปัญญาทางสังคมส่งผลต่อความตระหนักรู้และพฤติกรรมป้องกันโรคของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น นอกจากนี้ยังพบว่าสอดคล้องกับผลการวิจัยของ จีรวรรณ ประทุมมาศ และคณะ (Jerawan Pratummas et al., 2020) ที่พบว่า โปรแกรมส่งเสริมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพที่ประยุกต์ทฤษฎีการเรียนรู้ปัญญาสังคมมีประสิทธิภาพทำให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 เกิดการเปลี่ยนแปลงความรู้ การรับรู้ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของตนเอง ทำให้เห็นว่าโปรแกรมส่งเสริมความตระหนักรู้และพฤติกรรมป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 โดยใช้ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลร่วมกับทฤษฎีการเรียนรู้ปัญญาทางสังคมสามารถเพิ่มคะแนนเฉลี่ยความตระหนักรู้และพฤติกรรมป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นได้



ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

1. ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

1.1 การนำโปรแกรมไปใช้ควรเลือกสื่อวิดีโอ หรือ infographic ที่มีความน่าสนใจ ให้ข้อคิดจากสถานการณ์จริง ในการจัดกิจกรรมรับรู้ข้อมูล เพราะจะช่วยดึงดูดความสนใจ และมีส่วนช่วยส่งเสริมความตระหนักรู้อย่างมากให้กับนักเรียนเนื่องจากนักเรียนเห็นตัวอย่างที่เป็นรูปธรรมอย่างชัดเจนในชีวิตจริง

1.2 โรงเรียนควรมีการจัดสิ่งแวดล้อมที่ส่งเสริมต่อพฤติกรรมป้องกันโรค เช่น การแจกหน้ากากอนามัย เพิ่มพื้นที่ให้บริการเจลแอลกอฮอล์ตามจุดต่าง ๆ เพื่อส่งเสริมการปฏิบัติให้กับนักเรียน

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

2.1 การศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาตัวแปรตามเกี่ยวกับความตระหนักรู้และพฤติกรรมป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ผลที่ได้จากการศึกษาจึงไม่ครอบคลุมถึงพฤติกรรมป้องกันโรคอื่น ดังนั้นควรมีการศึกษาตัวแปรตามอื่น ๆ เช่น ความตระหนักรู้และพฤติกรรมป้องกันโรคไข้หวัดใหญ่

2.2 การศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษากลุ่มประชากรของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ผลที่ได้จากการศึกษาอาจมีความคลาดเคลื่อนกับกลุ่มตัวอย่าง ประชากรอื่น เช่น นักเรียนระดับประถมศึกษา และนิสิต นักศึกษาระดับอุดมศึกษา

2.3 การศึกษาครั้งนี้ได้ประยุกต์ใช้ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลและทฤษฎีการเรียนรู้ปัญญาทางสังคมในการสร้างโปรแกรม แต่ทฤษฎี แนวคิดการเปลี่ยนแปลงความตระหนักรู้และพฤติกรรมป้องกันโรคยังมีอีกหลายทฤษฎี ดังนั้นควรมีการศึกษาทฤษฎีอื่นที่ใช้ในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมป้องกันโรคด้วย

References

- Ajzen, & Fishbein. (1980). A theory of reasoned action: Some applications and implications. *Nebraska Symposium on Motivation*, 27, 65 - 116.
- Bangkokbiznews. (2022). *Found more than 30,000 children infected with covid's, school cluster from activities*. Retrieved from <https://www.bangkokbiznews.com/>
- Bandura A. (1986). *Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory*. Englewood Cliffs, N. J.: Prentice - Hall.
- Benjamin Bloom. (1971). *Mastery Learning*. New York: Holt, Rinehart & Winston.
- Blomain D. (2016). *Social cognitive theory and nutrition behavior: Effects of an introductory nutrition course intervention among college students* (Doctoral dissertation), Drexel University.
- Centers for Disease Control and Prevention. (2021). *Prevent getting sick on COVID - 19*. Retrieved from <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/index.html>



- Darika Bilsoh. (2013). *Effects of a health promotion program based on theory of reasoned action and self - regulation theory to enhance safe traveling of upper secondary school students* Retrieved from <http://cuir.car.chula.ac.th/handle/123456789/43147>
- Department of Health, Ministry of Health. (2019). *Guidelines for educational institutions to prevent the spread of COVID - 19 Thailand*. Retrieved from <http://www.oic.go.th/FILEWEB/CABINFOCENTER17/DRAWER002/>
- Ferdous, Z., Islam, S., Sikder, T., Syed, A., Zegarra, J. A., & Gozal, D. (2020). Knowledge, attitudes, and practices regarding COVID - 19 outbreak in Bangladesh: An online - based cross - sectional study. *PLoS ONE*, 15(10), e0239254.
- Jerawan Pratummas, Manirat Therawiwat, Nirat Imanee, & Malinee Sompopcharoen. (2020). The application of social cognitive theory for healthy food consumption learning of grade 8 student in Bangkok. *The Journal of Health Education*, 43(1), 48 - 60.
- Jurairat Dathong. (2019). *Factors Associated with preventive behaviors regarding coronavirus disease 2019 (COVID-19) among the elderly* (Master's thesis), Chulalongkorn University. Retrieved from <https://cuir.car.chula.ac.th/bitstream/123456789/70416/1/6180914524.pdf>
- Jintana Sarayuthpitak. (2010). *Intervention activities model development for smoking behaviors change in male adolescent* (Doctoral dissertation), Chulalongkorn University. Retrieved from https://cuir.car.chula.ac.th/bitstream/123456789/30076/1/jintana_sa.pdf
- Kanlayanee No - in. (2557). *Effectiveness of weight reduction program on intrinsic motivation and health related outcomes in overweight secondary school students* (Doctoral dissertation), Chulalongkorn University. Retrieved from <http://cuir.car.chula.ac.th/handle/123456789/45456>
- Ministry of Education, Office of the Basic Education Commission. (2021). *Summary of educational information for the year 2021*. Retrieved from [https://www.bopp-obec.info/home/?pageid=33748\(opens%20in%20a%20new%20tab](https://www.bopp-obec.info/home/?pageid=33748(opens%20in%20a%20new%20tab)
- Ministry of Health. (2020). *COVID - 19 infected situation*. Retrieved from <https://ddc.moph.go.th/covid19-dashboard/>
- Ministry of Public Health. Department of Disease Control. (2020). *Coronavirus 2019 (COVID - 19)*. Retrieved from https://ddc.moph.go.th/viralpneumonia/g_km.php
- Ministry of Public Health. Department of Disease Control. (2021). *Guidelines for the prevention of coronavirus disease 2019 (COVID - 19) for the public and risk groups*. Retrieved from https://ddc.moph.go.th/viralpneumonia/file/int_protection/070164.



- Ministry of Public Health. (2022). *COVID-19 infected situation updated*. Retrieved from <https://ddc.moph.go.th/covid19-dashboard/>
- Nicha Wudhiwanich. (2015). *Learning activity management on sex education by using self-regulation concept to develop sexual behavior risk awareness of seventh grade students* (Master's thesis), Chulalongkorn University.
- Phakhwan Boonprasarn, Decha Tamdee, Anchalee Chalardthunyakij, Uthaiwan Hirunsupachote, & Supak Seetoo. (2014). Effects of behavioral medication using social cognitive theory on blood sugar control among diabetes patients, Huai Khot Hospital, Uthaitхани Province. *Nursing Journal*, 41, 34 – 47.
- Seksun Saiseesod. (2021). Information exposure behaviors and awareness of Udon Thani students during the Covid-19 epidemic. *Valaya Alongkorn Review (Humanities and Social Science)*, 11(1), 13 – 25.
- Sukum Kanjanapimai. (2019). *Message from the deputy ministry of health*. Retrieved from <https://www.pidst.or.th/A907.html>
- Thai Government Public Relations Department. (2021). *Location of the coronavirus (COVID - 19) disease cluster*. Retrieved from <https://www.prd.go.th/th/search/=%E0%B8%84%>
- Thanee Glomjai, Junya Kaewjiboon, Taksika Chachvarat. 2020. Knowledge and behavior of people regarding self - care prevention from Novel Coronavirus 2019 (COVID - 19). *Journal of Nursing, Public Health, and Education* 21, 26 – 39.
- Unyamanee Mekpreedawong. (2017). *Effects of implementing behavior modification program using reasoned action theory on consumption behavior of weight loss products of undergraduate students* (Master's thesis), Chulalongkorn University. Retrieved from <http://cuir.car.chula.ac.th/handle/123456789/59870>
- Wolka E., Zema Z., Worku M., Tafesse K., Anjulo A., Takiso K. T. Chare H., and Kelbiso L., (2020). Awareness towards corona virus disease (COVID - 19) and its prevention methods in selected site in Wolaita Zone, Southern Ethiopia: A Quick. Exploratory, Operational Assessment. *National Library of Medicine*, 13, 2301 - 2308, doi: 10.2147/RMHP.S266292
- World Health Organization. (2020). *Coronavirus disease (COVID-19) pandemic*. Retrieved from <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>

Received: May 17, 2022

Revised: July 8, 2022

Accepted: July 12, 2022





ความสัมพันธ์ระหว่างการเปิดรับข่าวสาร การรับรู้ ทศนคติ และพฤติกรรมการสูบบุหรี่ ไฟฟ้าของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา

อารักษ์ มุ่งหมาย สริญญา รอดพิพัฒน์ และจินตนา สรายุทธพิทักษ์

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บทคัดย่อ

กระแสนิยมการสูบหรี่ไฟฟ้าเป็นไปอย่างแพร่หลายในสังคมไทย โดยเฉพาะมีแนวโน้มการใช้สูงมากขึ้นในกลุ่มวัยรุ่น ด้วยความเชื่อผิด ๆ ที่มักได้รับการโฆษณาชวนเชื่อว่าบุหรี่ไฟฟ้าปลอดภัยมากกว่าบุหรี่ทั่วไปซึ่งอาจส่งผลให้กลุ่มวัยรุ่นมีโอกาสดูหมิ่นบุหรี่ไฟฟ้ามากขึ้น การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาความสัมพันธ์ของการรับรู้ข่าวสาร การรับรู้ ทศนคติ และแนวโน้มการสูบบุหรี่ไฟฟ้าของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาเชิงวิเคราะห์แบบภาคตัดขวาง มีวัตถุประสงค์การวิจัยเพื่อ 1) ศึกษาการเปิดรับข่าวสาร การรับรู้ ทศนคติ และแนวโน้มพฤติกรรมการสูบบุหรี่ไฟฟ้าของนักเรียนมัธยมศึกษา 2) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการเปิดรับข่าวสาร การรับรู้ ทศนคติ กับแนวโน้มพฤติกรรมการสูบบุหรี่ไฟฟ้าของนักเรียนมัธยมศึกษา กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 600 คน จากนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในเขตพื้นที่กรุงเทพมหานคร โดยสุ่มด้วยวิธีแบบแบ่งชั้น คัดเลือกนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายที่เป็นตัวแทนในแต่ละโรงเรียนแบ่งตามระดับชั้น เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบสอบถามออนไลน์ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้การแจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน สถิติสัมพันธ์สหสัมพันธ์เพียร์สัน

ผลการวิจัยพบว่า (1) ระดับการเปิดรับข่าวสารเกี่ยวกับบุหรี่ไฟฟ้า อยู่ในระดับน้อย การรับรู้เกี่ยวกับบุหรี่ไฟฟ้า และทัศนคติต่อบุหรี่ไฟฟ้า อยู่ในระดับกลาง และแนวโน้มพฤติกรรมการสูบบุหรี่ไฟฟ้า อยู่ในระดับมาก โดยนักเรียนได้รับข่าวสารเกี่ยวกับบุหรี่ไฟฟ้า จากคนใกล้ชิด ครอบครัว / เพื่อน เป็นแหล่งข้อมูลที่มีการเปิดรับข่าวสารมากที่สุด ส่วนประเด็นที่มีการรับรู้มากที่สุด คือ บุหรี่ไฟฟ้าไม่มีสารที่ก่อให้เกิดโรคมะเร็ง ประเด็นเกี่ยวกับทัศนคติที่มากที่สุด คือ การสูบบุหรี่ไฟฟ้าทำให้เป็นที่ยอมรับ (ดูเท่) และแนวพฤติกรรมการสูบบุหรี่ไฟฟ้ามากที่สุด คือ ใน 1 สัปดาห์นักเรียนจะสูบบุหรี่ไฟฟ้าในความถี่ มากกว่า 7 ครั้ง / สัปดาห์ (2) ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์กับแนวโน้มพฤติกรรมการสูบบุหรี่ไฟฟ้าพบว่า การเปิดรับข่าวสารมีความสัมพันธ์กันเชิงลบ ขนาดต่ำ ($r = -0.12$) การรับรู้ไม่มีความสัมพันธ์กัน ($r = 0.00$) และทัศนคติมีความสัมพันธ์กันเชิงบวก ขนาดกลาง ($r = 0.65$) สรุปผลการวิจัยพบว่า การเปิดรับข่าวสาร และทัศนคติมีความสัมพันธ์กับแนวโน้มพฤติกรรมการสูบบุหรี่ไฟฟ้า และการรับรู้ไม่มีความสัมพันธ์กับแนวโน้มพฤติกรรมการสูบบุหรี่ไฟฟ้าอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05

คำสำคัญ: การเปิดรับข่าวสาร; การรับรู้; ทศนคติ; แนวโน้มพฤติกรรมการสูบบุหรี่ไฟฟ้า



RELATIONSHIP AMONG INFORMATION EXPOSURE, PERCEPTION, ATTITUDES, AND TRENDS IN ELECTRONIC CIGARETTE SMOKING BEHAVIORS IN SECONDARY SCHOOL STUDENTS

Arrak Mungmai, Sarinya Rodpipat, and Jintana Sarayuthpitak

Faculty of Education, Chulalongkorn University

Abstract

The trend of using e-cigarettes is widespread in Thai society. In particular, there is a tendency to use it more highly among teenagers. There is a common misconception that e - cigarettes are safer than conventional cigarettes. This research was a cross - sectional analytical study with two objectives: 1) to study the level of Information exposure, perceptions, attitudes, and trends in e - cigarette smoking behavior among secondary school students, 2) to study the correlation between information exposure, perceptions, attitudes, and trends in e - cigarette smoking behavior among secondary school students. The 600 samples of high school students in the Bangkok Metropolis were obtained by multi - stage sampling. The research instrument was online questionnaires. The data were analyzed using frequency distribution, percentage, mean and standard deviation, and Pearson's Correlation Coefficient statistics.

The results of the research were as follows: 1) The information about e - cigarettes was at the low level, awareness about e - cigarettes and attitudes towards e - cigarettes were in the moderate level, and trends in e - cigarette smoking behavior was at a high level. The students received information about e - cigarettes from family does friends. The issue that most recognized was that e - cigarettes didn't contain cancer - causing substances. The most attitudinal point was that I thought e - cigarette smoking made it acceptable, and the most smoking e - cigarette behaviors were that they, students smoked e - cigarettes more than 7 times / week. 2) The results of correlation between trends in e - cigarette smoking behavior; it was found that information exposure was negatively correlated with a high magnitude ($r = - 0.12$), There was no correlation in perceptions ($r = 0.00$), and attitudes of high school students were positively correlated ($r = 0.65$). It was concluded that news exposure and attitude were related to e - cigarette smoking behavior tendency and perception was not correlated with statistically significant exposure at 0.05.

Keywords: Information exposure, Perceptions, Attitudes, e - cigarette smoking behaviors



บทนำ

ปัจจุบันการบริโภคยาสูบได้มีการพัฒนาเป็นการพัฒนาการสูบบุหรี่ผ่านอุปกรณ์การสูบบุหรี่รูปแบบใหม่ คือ บุหรี่ไฟฟ้าหรือบุหรี่อิเล็กทรอนิกส์ (e - cigarette) ที่เริ่มได้รับความนิยมการใช้บุหรี่อย่างแพร่หลายในสังคมไทย และมีแนวโน้มการใช้สูงมากขึ้นในกลุ่มวัยรุ่น ด้วยความเชื่อผิด ๆ ที่ได้รับการโฆษณาชวนเชื่อว่าบุหรี่ไฟฟ้าปลอดภัยมากกว่าบุหรี่ทั่วไป โดยยกตัวอย่างว่า บุหรี่ปกติมีสารพิษกว่า 6,000 ชนิด แต่บุหรี่ไฟฟ้ามีแค่นิโคติน แต่เมื่อศึกษาพบว่า บุหรี่ไฟฟ้าจะมีปริมาณนิโคตินที่เข้มข้นสูงกว่าใบยาสูบทั่วไป และไม่สามารถควบคุมปริมาณนิโคตินได้ ซึ่งทำให้ผู้บริโภคได้รับอันตรายจากนิโคตินทำให้อัตราการเต้นของหัวใจสูง และอาจส่งผลต่อความดันโลหิต โดยเมื่อมีการเผาไหม้ สารโพรพิลีน ไกลคอล (Propylene glycol) ที่ใช้ในบุหรี่ไฟฟ้าจะเกิดสารตกค้างที่อาจก่อให้เกิดมะเร็ง และยังพบว่า บุหรี่ไฟฟ้าช่วยเลิกบุหรี่ธรรมดาได้ต่ำ แม้จะหยุดสูบบุหรี่ธรรมดาได้ แต่ผู้สูบกลับต้องการบุหรี่ไฟฟ้าในปริมาณที่เพิ่มขึ้น ซึ่งทำให้ผู้บริโภคติดบุหรี่ไฟฟ้าแทน (Bureau of tobacco control, 2019) นอกจากนี้ผลการสำรวจอัตราการสูบบุหรี่ไฟฟ้าในไทยและต่างประเทศ พ.ศ.2560 ที่สูงขึ้นพบว่า วัยรุ่นมีพฤติกรรมบริโภคบุหรี่ไฟฟ้าเพิ่มขึ้นด้วยเช่นกัน ซึ่งมีนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย พื้นที่กรุงเทพมหานคร จาก 945 คน พบว่า มี 30.5% ที่สูบบุหรี่ไฟฟ้า จากความเชื่อผิด 4 ข้อ ที่เชื่อว่า 1. มีกลิ่นหอม 2. ปลอดภัย 3. ทันสมัย และ 4. ทำให้ไม่เสพติด และกลุ่มนักศึกษามหาวิทยาลัย จำนวน 1,155 คน พบ 61% สูบบุหรี่ไฟฟ้า (Sirirat Loysamut, 2018) ซึ่งสอดคล้องกับ การสำรวจของสำนักงานสถิติแห่งชาติพบว่า ปี 2564 อัตราการสูบบุหรี่ในกลุ่มเยาวชนอายุ 15 - 24 ปี อยู่ที่ 12.7% อัตราการสูบบุหรี่ไฟฟ้า 78,742 คน คิดเป็น 0.14 % ของประชากรอายุ 15 ปีขึ้นไป (Statistical National Office, 2021)

จากปัญหาการใช้บุหรี่ไฟฟ้ากำลังเป็นปัญหาสุขภาพคุกคามต่อคนไทยและเยาวชนไทย ดังจะเห็นได้จากข้อมูลที่มีผู้ขายที่กล่าวอ้างถึง บุหรี่ไฟฟ้าปลอดภัย บุหรี่ไฟฟ้าสูบแล้วไม่มีพิษภัย ทั้งที่ในความเป็นจริงแล้ว มีงานวิจัยทางการแพทย์ในปัจจุบันเริ่มมีข้อมูลเกี่ยวกับพิษภัยของผลิตภัณฑ์ชนิดนี้มากขึ้นเรื่อย ๆ ดังเช่นที่มีการกล่าวกันว่า “มนุษย์เพิ่งรู้จักพิษภัยของบุหรี่เมื่อไม่ถึง 100 ปีที่ผ่านมา ซึ่งผลิตภัณฑ์ยาสูบไฟฟ้าก็จะเป็นในลักษณะเดียวกัน คือ เริ่มต้นเราคิดว่าไม่มีพิษภัย แต่เมื่อมีข้อมูลมากขึ้น เราจะเห็นว่ามันมีอันตรายมากกว่าเดิม” แม้ว่าจุดขายของผลิตภัณฑ์เหล่านี้คือมีระดับนิโคตินที่มีความเข้มข้นไม่เท่ากับบุหรี่กันกรอง หรือบุหรี่มวนเอง และพยายามอ้างว่าสามารถใช้เลิกบุหรี่ได้ ซึ่งเป็นการรับข่าวสาร ทำให้เกิดการรับรู้และทัศนคติที่คลาดเคลื่อนไป (Suthat Rungrueang Hiranya, 2020)

แนวโน้มพฤติกรรมป้องกันการใช้นิโคตินไฟฟ้ามีความสอดคล้องกับข้อมูลข่าวสารที่บุคคลได้รับ โดยเฉพาะการเปิดรับข่าวสาร การรับรู้ข้อมูล และทัศนคติ ซึ่งเป็นกระบวนการขั้นต้นที่จะนำไปสู่พฤติกรรมป้องกันการใช้นิโคตินไฟฟ้า โดยการเปิดรับข่าวสาร (Hawkins, & Mothersbaugh, 2010; Saithip Wachiraphong, 2013) พบว่า การเปิดรับสื่อส่งผลให้บุคคลมีความรู้ มีความเข้าใจในสภาพแวดล้อม และเป็นคนที่มีความรู้เท่าทันต่อเหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่เกิดขึ้นมากกว่าบุคคลที่เปิดรับข่าวสารน้อยกว่า (Niranta Sribunthip, Wichan Pawan, Suchitra Boonkla, Pravej Chumkeesarakulkit, & Chakkrit Phonratham, 2018; Phanom Kleechaya, 2018; Boonchutima, Kachentawa, Limpavithayakul, & Prachansri, 2017; Wu et al., 2019) และจากการศึกษาการเปิดรับข่าวสารเป็นการเปิดรับข่าวสารเกี่ยวกับบุหรี่ไฟฟ้า จากเจ้าหน้าที่สาธารณสุข (แพทย์ พยาบาล บุคลากรสาธารณสุข) เพื่อน ญาติ / สมาชิกในครอบครัว ครู / อาจารย์ จากแหล่งข้อมูลที่



เป็นสื่อมวลชน หมายถึง การเปิดรับข่าวสารเกี่ยวกับบุหรี่ปัฟไฟ จากโทรทัศน์ อินเทอร์เน็ตและสื่อสังคมออนไลน์ (เฟซบุ๊ก ไลน์ ทวิตเตอร์ เป็นต้น) หนังสือพิมพ์ / นิตยสาร / วารสาร แผ่นพับ / โปสเตอร์ / ป้ายปิดประกาศทุกชนิด และ 3) การเปิดรับข่าวสารเกี่ยวกับบุหรี่ปัฟไฟและจากแหล่งข้อมูลที่เป็นสื่อเฉพาะกิจตามสถานที่ต่าง ๆ ซึ่งมีผลต่อการรับรู้ของบุคคลที่เป็นกระบวนการแปลความหมายของข้อมูลจากการสัมผัสกับสิ่งเร้าในรูปของแหล่งข้อมูลเกี่ยวกับบุหรี่ปัฟไฟที่การคัดเลือกข้อมูล รวบรวม และเรียบเรียงข้อมูล การจัดองค์ประกอบของข้อมูลเกี่ยวกับบุหรี่ปัฟไฟที่ได้รับจากแหล่งข้อมูลต่าง ๆ (Kiatkiat Kaew, Sayamon Phutphit, & Thitiworada Sangked, 2018; Yilmaz, & Malone, 2020; Shiina et al., 2020) ซึ่งส่งผลต่อทัศนคติของบุคคลที่เป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อการมีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ที่มีความรู้สึกหรือความคิดเห็นต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง หรือบุคคล หรือพฤติกรรมที่เกิดขึ้น เป็นการแสดงความรู้สึกและประสบการณ์ของตัวบุคคลที่ประเมินต่อสถานการณ์ สิ่งแวดล้อม บุคคล หรือสิ่งของต่าง ๆ ในทางใดทางหนึ่ง เช่น ประเมินความพึงพอใจ ความชอบ หรือประเมินความไม่พึงพอใจ หรือความไม่ชอบ (Hatairat Talyarak, & Juthathip Chuayklai, 2019; Busakorn Phanmetharit, 2019; Raia - Barjat et al., 2020) ซึ่งทั้งหมดเป็นปัจจัยเร่งให้วัยรุ่นอยากทดลองใช้บุหรี่ปัฟไฟ

จากสภาพปัญหาแนวโน้มการใช้บุหรี่ปัฟไฟในกลุ่มวัยรุ่นสูงขึ้น อีกทั้งยังไม่พบการศึกษาเกี่ยวกับการเปิดรับข่าวสาร การรับรู้ ทัศนคติ และแนวโน้มพฤติกรรมการสูบบุหรี่ปัฟไฟในกลุ่มประชากรนักเรียนมัธยมศึกษา ซึ่งเป็นเด็กวัยเรียนที่สามารถเปิดรับข้อมูลการสื่อสารที่หลากหลายช่องทาง การรับรู้ข้อมูลข่าวสาร ความรู้ อาจส่งผลต่อพฤติกรรมการใช้บุหรี่ปัฟไฟได้ จึงเป็นเหตุผลให้ผู้วิจัยศึกษาความสัมพันธ์ของการเปิดรับสื่อ การรับรู้ข้อมูลข่าวสาร ความรู้ และแนวโน้มพฤติกรรมการใช้บุหรี่ปัฟไฟของนักเรียนมัธยมศึกษา เพื่อให้ทราบถึงการเปิดรับข่าวสาร การรับรู้ ทัศนคติ พฤติกรรม และแนวโน้มพฤติกรรมของผู้ที่สูบบุหรี่ปัฟไฟ อีกทั้งเป็นแนวทางให้ครูหรือผู้สนใจสามารถนำผลการวิจัยที่ได้ไปปรับปรุงและใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาสื่อการเรียนรู้แบบรูปแบบการสื่อสารของครู ชุมชน หรือภาครัฐ ที่เกี่ยวข้องกับบุหรี่ปัฟไฟต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาระดับ การเปิดรับข่าวสาร การรับรู้ ทัศนคติ และแนวโน้มพฤติกรรมการสูบบุหรี่ปัฟไฟของนักเรียนมัธยมศึกษา
2. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการเปิดรับข่าวสาร การรับรู้ ทัศนคติ กับแนวโน้มพฤติกรรมการสูบบุหรี่ปัฟไฟของนักเรียนมัธยมศึกษา

สมมติฐานการวิจัย

1. การเปิดรับข่าวสาร การรับรู้ ทัศนคติ และแนวโน้มพฤติกรรมการสูบบุหรี่ปัฟไฟของนักเรียนมัธยมศึกษาอยู่ในระดับมาก
2. การเปิดรับข่าวสาร การรับรู้ ทัศนคติ กับแนวโน้มพฤติกรรมการสูบบุหรี่ปัฟไฟของนักเรียนมัศึกษามีความสัมพันธ์ทางบวก



วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาเชิงวิเคราะห์แบบภาคตัดขวาง (Cross - sectional analytic study) ประชากร คือ นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ในพื้นที่กรุงเทพมหานครที่ภายใต้สังกัด สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน สำนักงานการศึกษา กรุงเทพมหานคร สำนักงานส่งเสริมการศึกษาเอกชน และกระทรวงการอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม ปีการศึกษา 2564 จำนวน 71,967 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายปีที่ 4 - 6 ปีการศึกษา 2564 ภาคเรียนที่ 2 โรงเรียนจาก 4 สังกัด คือ สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน สังกัดสำนักงานการศึกษา กรุงเทพมหานคร สังกัดสำนักงานส่งเสริมการศึกษาเอกชน และสังกัดกระทรวงการอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม รวมจำนวนทั้งหมด 600 คน ซึ่งได้มาจากการกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างโดยใช้โปรแกรม G*Power 3.1 (Faul, Erdfelder, & Buchner, 2009)

โดยการคัดเลือกตัวอย่าง การสุ่มโรงเรียนใช้วิธีการสุ่มแบบแบ่งกลุ่ม (Cluster random sampling) โดยแบ่งกลุ่มโรงเรียนจากสังกัดละ 5 โรงเรียน ดังนี้ โรงเรียนในสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ สังกัดสำนักงานการศึกษา กรุงเทพมหานคร สังกัดสำนักงานส่งเสริมการศึกษาเอกชน และสังกัดกระทรวงการอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม จำนวน รวม 20 โรงเรียน การสุ่มนักเรียนนักเรียน โดยใช้วิธีการสุ่มแบบแบ่งชั้น (Stratified random sampling) คัดเลือกนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายที่เป็นตัวแทนในแต่ละโรงเรียนแบ่งตามระดับชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 4 มัธยมศึกษาปีที่ 5 และมัธยมศึกษาปีที่ 6 ระดับชั้นละ 10 คน ซึ่งเป็นนักเรียนสะดวกในการให้ข้อมูลเป็นจำนวนเพียงพอกับขนาดของกลุ่มตัวอย่างที่ต้องการศึกษา

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

แบบสอบถามความสัมพันธ์ระหว่างการเปิดรับข่าวสาร การรับรู้ ทศนคติ และแนวโน้มพฤติกรรม การสูบบุหรี่ไฟฟ้าของนักเรียนมัธยมศึกษา ประกอบด้วย 5 ส่วน ทั้งหมด 40 ข้อ ดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลลักษณะทั่วไปของประชากร จำนวน 5 ข้อ ได้แก่ เพศ ระดับชั้น อายุ พฤติกรรม การสูบบุหรี่มวนทั่วไป และโรงเรียนที่สังกัด ลักษณะข้อคำถามเป็นแบบตรวจสอบรายการ (Check list) และเติมคำลงในช่องว่าง

ส่วนที่ 2 การเปิดรับข่าวสารเกี่ยวกับบุหรี่ไฟฟ้า จำนวน 7 ข้อ ลักษณะข้อคำถามเป็นแบบมาตราประมาณค่า (Rating Scale) โดยมีมาตรวัด 4 ระดับ ได้แก่ เป็นประจำ บ่อยครั้ง บางครั้ง และไม่เคย

ส่วนที่ 3 การรับรู้เกี่ยวกับบุหรี่ไฟฟ้า จำนวน 6 ข้อลักษณะข้อคำถามเป็นแบบมาตราประมาณค่า (Rating Scale) โดยมีมาตรวัด 5 ระดับ ได้แก่ เห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย เห็นด้วยปานกลาง ไม่เห็นด้วย และไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง

ส่วนที่ 4 ทศนคติของผู้สูบบุหรี่ไฟฟ้า จำนวน 8 ข้อลักษณะ ข้อคำถามเป็นแบบมาตราประมาณค่า (Rating Scale) โดยมีมาตรวัด 5 ระดับ ได้แก่ เห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย เห็นด้วยปานกลาง ไม่เห็นด้วย และไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง



ส่วนที่ 5 แนวโน้มพฤติกรรม การสูบบุหรี่ไฟฟ้าจำนวน 14 ข้อลักษณะข้อคำถามเป็นแบบมาตรประมาณค่า (Rating Scale) โดยมี มาตรวัด 5 ระดับ ได้แก่ ตั้งใจมากที่สุด ตั้งใจมาก ตั้งใจปานกลาง ตั้งใจน้อย และตั้งใจน้อยที่สุด

การแปลผลคะแนนแบบสอบถามการเปิดรับข่าวสารแบ่งเป็น 4 ระดับ (Natthaphon Rungrotsittichai, 2017) คือ คะแนนเฉลี่ยตั้งแต่ 3.28 – 4.00 หมายถึง มากที่สุด คะแนนเฉลี่ยตั้งแต่ 2.52 – 3.27 หมายถึง มาก คะแนนเฉลี่ยตั้งแต่ 1.76 – 2.51 หมายถึง ปานกลาง และ คะแนนเฉลี่ยตั้งแต่ 1.00 – 1.75 หมายถึง น้อย การแปลผลแบบสอบถามการรับรู้ ทศนคติ และแนวโน้มพฤติกรรม การสูบบุหรี่ไฟฟ้า แบ่งเป็น 5 ระดับ คะแนนเฉลี่ย ตั้งแต่ 4.21 - 5.00 หมายถึง มากที่สุด คะแนนเฉลี่ยตั้งแต่ 3.41 - 4.20 หมายถึง มาก คะแนนเฉลี่ยตั้งแต่ 2.61 - 3.40 หมายถึง ปานกลาง คะแนนเฉลี่ยตั้งแต่ 1.81-2.60 หมายถึง น้อย และคะแนนเฉลี่ยตั้งแต่ 1.00 - 1.80 หมายถึง น้อยที่สุด

การดำเนินการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา (Content Validity) ของเครื่องมือโดยผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 ท่าน ประกอบด้วย แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านเทคโนโลยีและพฤติกรรมศาสตร์ การเปิดรับข้อมูลและข่าวสาร และด้านสุขศึกษาและพลศึกษา ซึ่งได้ค่าความตรงตามเนื้อหาเท่ากับ 0.90 จากนั้นนำแบบทดสอบออนไลน์ไปทดลองใช้กับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน แล้ววิเคราะห์หาค่าความเที่ยง (Reliability) การหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha Coefficient) ของครอนบาร์ค (Cronbach's alpha coefficient) ได้ค่าความเที่ยงเฉลี่ย เท่ากับ 0.81 ในแบบสอบถามออนไลน์ส่วนที่ 2 การเปิดรับข่าวสาร เท่ากับ 0.90 ส่วนแบบสอบถามออนไลน์ส่วนที่ 3 การรับรู้ เท่ากับ 0.81 ด้วยวิธีของ Kuder - Richardson สูตร KR - 20 ในแบบสอบถามออนไลน์ส่วนที่ 4 ทศนคติ เท่ากับ 0.80 และส่วนที่ 5 แนวโน้มพฤติกรรม การสูบบุหรี่ไฟฟ้า เท่ากับ 0.89 ซึ่งแสดงให้เห็นว่าแบบสอบถามดังกล่าวมีคุณภาพอยู่ในเกณฑ์มาตรฐานที่ยอมรับได้

ทั้งนี้ผู้วิจัยได้นำเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยไปขอรับการพิจารณาจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสหสถาบัน ชุดที่ 2 และและศิลปกรรมศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยนั้น ในการนี้ คณะกรรมการฯ เห็นสมควรให้โครงการวิจัยนี้ได้รับการพิจารณาแบบเต็มขั้นตอน (Full Board Review) โครงการวิจัยที่ 271/64 ความสัมพันธ์ระหว่างการเปิดรับข่าวสาร การรับรู้ ทศนคติ และแนวโน้มพฤติกรรม การสูบบุหรี่ไฟฟ้าของนักเรียนมัธยมศึกษา วันที่รับรอง 23 กุมภาพันธ์ 2565

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลจากแบบสอบถามออนไลน์ที่จัดทำขึ้นด้วยโปรแกรม Google form โดยนำส่ง URL หรือ QR Code ให้กับกลุ่มตัวอย่างผ่านทาง Line Application ของตัวแทนครูหรือบุคลากรในแต่ละโรงเรียนที่ประสานงานด้วย โดยกำหนดช่วงเวลาในการเก็บข้อมูลในเดือนกุมภาพันธ์ - มีนาคม พ.ศ. 2565

การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติบรรยาย ได้แก่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และสถิติอ้างอิง ได้แก่ สถิติสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สัน (Pearson's Correlation Coefficient)



ผลการวิจัย

การเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โดยใช้แบบสอบถามออนไลน์ จำนวน 600 ชุด ได้รับการตอบกลับคืนมาจำนวน 600 ชุด คิดเป็นร้อยละ 100 ซึ่งสามารถวิเคราะห์ข้อมูลได้ดังนี้

1. ข้อมูลลักษณะทั่วไปของประชากร ประกอบด้วย เพศ ระดับชั้น และอายุ ($n = 600$) ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ข้อมูลลักษณะทั่วไปของประชากร

ข้อมูลลักษณะทั่วไปของประชากร		กลุ่มตัวอย่าง ($n = 600$)	
		จำนวน	ร้อยละ
เพศ	ชาย	326	54.3
	หญิง	274	45.7
ระดับ	มัธยมศึกษาปีที่ 4	300	50
	มัธยมศึกษาปีที่ 5	150	25
	มัธยมศึกษาปีที่ 6	150	25
อายุ	15 ปี	163	27.2
	16 ปี	233	38.8
	17 ปี	116	19.3
	18 ปี	87	14.5
รวม		600	100.0

1.1 ข้อมูลลักษณะทั่วไปของประชากรของกลุ่มตัวอย่างพบว่า กลุ่มตัวอย่างเป็นเพศชาย 326 คน (ร้อยละ 54.3) เป็นเพศหญิง 274 คน (ร้อยละ 45.7) กำลังศึกษาอยู่มัธยมศึกษาปีที่ 4 จำนวน 300 คน คิดเป็นร้อยละ 50 (ชาย 196 คน, หญิง 104 คน) มัธยมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 150 คน คิดเป็นร้อยละ 25 (ชาย 65 คน, หญิง 85 คน) และมัธยมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 150 คน คิดเป็นร้อยละ 25 (ชาย 65 คน, หญิง 85 คน) มีอายุ 15 ปี จำนวน 163 คน คิดเป็นร้อยละ 27 (ชาย 99 คน, หญิง 64 คน) มีอายุ 16 ปี จำนวน 233 คน คิดเป็นร้อยละ 38.8 (ชาย 132 คน, หญิง 101 คน) มีอายุ 17 ปี จำนวน 116 คน คิดเป็นร้อยละ 19.3 (ชาย 59 คน, หญิง 57 คน) มีอายุ 18 ปี จำนวน 87 คน คิดเป็นร้อยละ 14.5 (ชาย 36 คน, หญิง 51 คน)

2. ระดับการเปิดรับข่าวสาร การรับรู้ ทักษะคติ และแนวโน้มพฤติกรรม การสูบบุหรี่ไฟฟ้าของนักเรียนมัธยมศึกษา ดังตารางที่ 2



ตารางที่ 2 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการเปิดรับข่าวสาร การรับรู้ ทักษะคติ และแนวโน้มพฤติกรรม
การสูบบุหรี่ไฟฟ้าของนักเรียนมัธยมศึกษา (n = 600)

ตัวแปร	Mean	S.D.	ระดับ
การเปิดรับข่าวสารเกี่ยวกับบุหรี่ไฟฟ้า	1.72	0.65	น้อย
การรับรู้เกี่ยวกับบุหรี่ไฟฟ้า	2.95	0.74	กลาง
ทัศนคติต่อบุหรี่ไฟฟ้า	3.22	0.62	กลาง
แนวโน้มพฤติกรรมการสูบบุหรี่ไฟฟ้า	3.74	1.17	มาก

2.1 ระดับการเปิดรับข่าวสารเกี่ยวกับบุหรี่ไฟฟ้าพบว่า โดยภาพรวมกลุ่มตัวอย่างมีคะแนนเฉลี่ยการเปิดรับข่าวสารอยู่ใน ระดับน้อย เมื่อพิจารณาตามแหล่งข้อมูลที่เปิดรับข่าวสารพบว่า แหล่งข้อมูลในกลุ่มตัวอย่างมีการเปิดรับข่าวสารเกี่ยวกับบุหรี่ไฟฟ้า ใน 3 อันดับแรก คือ ได้รับข่าวสารเกี่ยวกับบุหรี่ไฟฟ้าจากคนใกล้ชิด เช่น ครอบครัว / เพื่อน ได้รับข่าวสารเกี่ยวกับบุหรี่ไฟฟ้า จาก Instagram และได้รับข่าวสารเกี่ยวกับบุหรี่ไฟฟ้า จาก Facebook ตามลำดับ

2.2 ระดับการรับรู้เกี่ยวกับเกี่ยวกับบุหรี่ไฟฟ้าพบว่า โดยภาพรวมกลุ่มตัวอย่างมีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้อยู่ใน ระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาตามประเด็นของการรับรู้พบว่า ประเด็นที่กลุ่มตัวอย่างรับรู้ใน 3 อันดับแรก บุหรี่ไฟฟ้าไม่มีสารที่ก่อให้เกิดโรคมะเร็ง โดยกลุ่มตัวอย่างร้อยละ 35.2 เลือกตอบตัวเลือกไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง บุหรี่ไฟฟ้าไม่ส่งผลต่อสุขภาพในระยะยาวโดยกลุ่มตัวอย่างร้อยละ 39.5 เลือกตอบตัวเลือกไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง และบุหรี่ไฟฟ้ามีความอันตรายน้อยกว่าบุหรี่มวนทั่วไป โดยกลุ่มตัวอย่างร้อยละ 23.3 เลือกตอบตัวเลือกไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง ตามลำดับ

2.3 ระดับทัศนคติต่อบุหรี่ไฟฟ้าพบว่า โดยภาพรวมกลุ่มตัวอย่างมีคะแนนเฉลี่ยอยู่ใน ระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาตามประเด็นของทัศนคติพบว่า ประเด็นที่กลุ่มตัวอย่างมีทัศนคติต่อบุหรี่ไฟฟ้าที่เมื่อพิจารณาตามประเด็นของการรับรู้ ประเด็นที่กลุ่มตัวอย่างมีทัศนคติต่อบุหรี่ไฟฟ้า ที่กลุ่มตัวอย่างอยู่ในระดับสูงสุด คือ ฉันคิดว่าการสูบบุหรี่ไฟฟ้าทำให้เป็นที่ยอมรับ (ดูเท่) ฉันชอบบุหรี่ไฟฟ้าเพราะไม่มีสารที่ก่อให้เกิดโรคมะเร็ง และฉันคิดว่า การสูบบุหรี่ไฟฟ้าทำให้เข้าสังคมได้ง่ายขึ้น ตามลำดับ

2.4 ระดับแนวโน้มพฤติกรรมการสูบบุหรี่ไฟฟ้าพบว่า โดยภาพรวมกลุ่มตัวอย่างมีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมอยู่ใน ระดับมาก เมื่อพิจารณาตามพฤติกรรมรายด้าน 3 อันดับแรก คือ ใน 1 สัปดาห์นักเรียนจะสูบบุหรี่ไฟฟ้าในปริมาณที่ มากกว่า 7 ครั้ง / สัปดาห์ ใน 1 สัปดาห์นักเรียนจะสูบบุหรี่ไฟฟ้าในปริมาณที่ 2 - 7 ครั้ง / สัปดาห์ และนักเรียนมีความตั้งใจเลือกใช้น้ำยาบุหรี่ไฟฟ้าที่ปริมาณนิโคตินในระดับกลาง (24 mg) ตามลำดับ แต่แนวโน้มพฤติกรรมการสูบบุหรี่ไฟฟ้า มีแนวโน้มการสูบบุหรี่ไฟฟ้าอยู่ในระดับต่ำเมื่อนับเฉพาะพฤติกรรมการสูบบุหรี่ไฟฟ้าใน 1 สัปดาห์ ดังนี้ ใน 1 สัปดาห์นักเรียนจะสูบบุหรี่ไฟฟ้าในปริมาณที่ 1 ครั้ง / สัปดาห์ ตอบตั้งใจมากที่สุด ร้อยละ 19.83 ใน 1 สัปดาห์นักเรียนจะสูบบุหรี่ไฟฟ้าในปริมาณที่ 2 - 7 ครั้ง / สัปดาห์ ตอบตั้งใจมากที่สุด ร้อยละ 18 ใน 1 สัปดาห์นักเรียนจะสูบบุหรี่ไฟฟ้าในปริมาณที่ มากกว่า 7 ครั้ง / สัปดาห์ ร้อยละ 17.67 และใน 1 สัปดาห์นักเรียนจะไม่สูบบุหรี่ไฟฟ้า ร้อยละ 64.17

3. ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์พบว่า การเปิดรับข่าวสารกับแนวโน้มพฤติกรรมการสูบบุหรี่ไฟฟ้าของนักเรียนมัศึกษามีความสัมพันธ์กันเชิงลบขนาดต่ำ ($r = -0.12$) การรับรู้กับแนวโน้มพฤติกรรมการสูบบุหรี่ไฟฟ้า



บุหรืไฟฟ้าของนักเรียนมัธยมศึกษาไม่มีความสัมพันธ์กัน ($r = 0.00$) และทัศนคติการรับรู้กับแนวโน้มพฤติกรรม การสูบบุหรืไฟฟ้าของนักเรียนมัธยมศึกษาไม่มีความสัมพันธ์กันเชิงบวกขนาดกลาง ($r = 0.65$) ดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 ความสัมพันธ์ระหว่างการเปิดรับข่าวสารเกี่ยวกับ การรับรู้ และทัศนคติ กับแนวโน้มพฤติกรรมการสูบบุหรืไฟฟ้า ($n = 600$)

ตัวแปร	แนวโน้มพฤติกรรมการสูบบุหรืไฟฟ้าของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา		
	r	p	ระดับความสัมพันธ์
การเปิดรับสื่อเกี่ยวกับบุหรืไฟฟ้า	- 0.12*	0.00	สูง
การรับรู้เกี่ยวกับบุหรืไฟฟ้า	0.00	0.98	ไม่มี
ทัศนคติเกี่ยวกับบุหรืไฟฟ้า	- 0.65*	0.00	สูง

* $p < 0.05$

อภิปรายผลการวิจัย

1. การศึกษาครั้งนี้พบว่า ระดับการเปิดรับข่าวสารเกี่ยวกับบุหรืไฟฟ้าโดยภาพรวมกลุ่มตัวอย่างมีคะแนนเฉลี่ยการเปิดรับข่าวสารอยู่ในระดับน้อย อาจเนื่องมาจากข้อมูลเกี่ยวกับบุหรืไฟฟ้าในปัจจุบันมีการนำเสนอข้อมูลที่หลากหลายโดยบางแหล่งจะให้ข้อมูลเกี่ยวกับประโยชน์ของบุหรืไฟฟ้า บางแหล่งอาจให้ข้อมูลที่เป็นเชิงลบต่อบุหรืไฟฟ้า โดยที่กลุ่มตัวอย่างเปิดรับข่าวสารเกี่ยวกับบุหรืไฟฟ้า จากคนใกล้ชิด เช่น ครอบครัว / เพื่อนเป็นส่วนใหญ่ เนื่องจากช่วงวัยของกลุ่มตัวอย่างเป็นช่วงวัยรุ่นตอนกลางจะมีช่วงอายุตั้งแต่ 15 – 18 ปี ซึ่งเป็นวัยที่จะสร้างสัมพันธ์กับเพื่อนในวัยเดียวกันมากขึ้นโดยมีเพื่อนเป็นองค์ประกอบทางด้านสังคมซึ่งมีส่วนในการเลือกรับข่าวสาร หากสังคมรอบข้างรอบข้างให้ความสนใจในการเปิดรับข่าวสารใดเป็นพิเศษก็อาจจะส่งผลให้เกิดความสนใจตามบุคคลรอบข้าง สอดคล้องกับองค์ประกอบการเปิดรับข่าวสารทางด้านสังคม (Soontree Saelim, 2014) นอกจากการเปิดรับข่าวสารจากคนใกล้ชิดยังพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีการเปิดรับข่าวสารเกี่ยวกับบุหรืไฟฟ้าจาก Instagram และ Facebook ซึ่งเป็นสื่อสังคมออนไลน์ ในปัจจุบันการเข้าถึงสื่อหรือข้อมูลสามารถเข้าถึงได้สะดวกและง่ายขึ้น สื่อสังคมออนไลน์จึงเป็นสื่อหลักที่กลุ่มวัยรุ่นให้ความสนใจเพราะสามารถเข้าถึงข้อมูลได้ง่ายและสะดวก ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ แคปเปอร์ (Klapper, 1967) ได้อธิบายไว้ว่า ผู้เปิดรับข่าวสารมีแนวโน้มที่จะเลือกสนใจแหล่งใดแหล่งหนึ่งโดยจะมักเลือกตามความเห็น และความสนใจของตน

ระดับการรับรู้เกี่ยวกับเกี่ยวกับบุหรืไฟฟ้าพบว่า โดยภาพรวมกลุ่มตัวอย่างมีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ในระดับปานกลาง อาจเนื่องมาจากในปัจจุบันมีข้อมูลจากหลายแหล่งได้กล่าวเกี่ยวกับบุหรืไฟฟ้าไว้ว่าสามารถใช้เลิกบุหรืได้ และมีสารพิษที่อาจก่อให้เกิดโรคน้อยกว่าบุหรืทั่วไปจากข้อมูลดังกล่าวจึงทำบุหรืไฟฟ้าได้รับความสนใจและเป็นที่นิยม ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ ศิริวรรณ แสงอินทร์ และช่อทิพย์ ผลกุล (Siriwan Saeng - in, & Chorthip Pholkusan, 2018) ได้อธิบายไว้ว่า ผู้รับสารจะเลือกสนใจข้อมูลข่าวสารตามที่ตนเองสนใจและมีเนื้อหาสอดคล้องกับความเชื่อทัศนคติความสนใจ และเมื่อพิจารณาตามประเด็นของการรับรู้พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีการรับรู้เกี่ยวประเด็นเรื่องอันตรายของบุหรืไฟฟ้ามากที่สุด เนื่องจากประเด็นเรื่อง



อัตรายบุหรี่ไฟฟ้าเป็นสิ่งที่จำเป็นต้องรู้หากนักเรียนให้ความสนใจบุหรี่ไฟฟ้า และตีความออกมาโดยจะแสดงออกมาในรูปแบบทัศนคติ หรือพฤติกรรม (Natthaphon Rungrotsittichai, 2017)

ระดับทัศนคติต่อบุหรี่ไฟฟ้าพบว่า โดยภาพรวมกลุ่มตัวอย่างมีคะแนนเฉลี่ยอยู่ใน ระดับปานกลาง เหตุผลที่เป็นเช่นนี้เนื่องด้วยความก้าวหน้าเทคโนโลยีการสื่อสารทำให้ทัศนคติที่มีต่อบุหรี่ไฟฟ้า แพร่ผ่านและเปิดกว้างในหลายช่องทาง โดยเฉพาะข้อมูลเกี่ยวกับอันตรายของบุหรี่ไฟฟ้าเมื่อนำมาเปรียบเทียบกับอันตรายของบุหรี่มวนทั่วไป ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ ธนา นิลชัยโกวิท (Thana Nilchaikowit, 2008) ได้อธิบายถึงกระบวนการเกิดทัศนคติไว้ว่า กระบวนการเกิดทัศนคติเกิดจากระบบความคิด ข้อสรุปในใจและความคาดหวังซึ่งมีอิทธิพลต่อการรับรู้และให้ความหมายกับประสบการณ์ต่าง ๆ โดยที่เราอาจตระหนักหรือไม่ตระหนัก

ระดับแนวโน้มพฤติกรรมการสูบบุหรี่ไฟฟ้าพบว่า โดยภาพรวมกลุ่มตัวอย่างมีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมอยู่ในระดับมาก เนื่องจากการเข้าถึงข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมการสูบบุหรี่ไฟฟ้าซึ่งเป็นพฤติกรรมที่แสดงออกถึงความต้องการที่จะเลิกสูบบุหรี่ทั่วไป สอดคล้องกับผลวิจัยของ อุ่นกั๋ง แซ่ลิม (Unkang Sae Lim, 2017) ที่พบว่า เป็นการแสดงออกถึงพฤติกรรมที่ต้องการเลิกสูบบุหรี่ ซึ่งพฤติกรรมการสูบบุหรี่ไฟฟ้าเกิดจากทัศนคติการรับรู้ เกี่ยวกับบุหรี่มวนทั่วไปซึ่งแต่ละบุคคลได้ข้อมูลที่แตกต่างกัน อาจส่งผลต่อแนวโน้มการสูบบุหรี่ไฟฟ้าในหรืออาจมีพฤติกรรมการใช้ทั้งบุหรี่ไฟฟ้า และบุหรี่มวนทั่วไปควบคู่กัน ซึ่งสอดคล้องกับผลสำรวจของสถาบันบัณฑิตบริหารธุรกิจ ศศินทร์ แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (Sasin Business Administration Institute of Chulalongkorn University, 2014) พบว่า ผู้ใช้บุหรี่ไฟฟ้าในประเทศไทยส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการใช้บุหรี่ไฟฟ้าควบคู่ไปกับบุหรี่ทั่วไป มากกว่าการใช้เพื่อทดแทนบุหรี่ทั่วไปอย่างสิ้นเชิง ทั้ง ๆ ที่ผู้ใช้ส่วนมากใช้ด้วยเหตุผลเพื่อการลด ละ เลิกบุหรี่อย่างเด็ดขาด ข้อเสนอแนะที่สำคัญอีกประการหนึ่ง คือ ผู้ใช้บุหรี่ไฟฟ้าที่เข้าร่วมตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ยังขาดความรู้เกี่ยวกับภัยและความเข้มข้นของปริมาณนิโคตินที่ตนใช้อยู่

2. ความสัมพันธ์ระหว่างการเปิดรับข่าวสาร การรับรู้ ทัศนคติกับแนวโน้มพฤติกรรมการสูบบุหรี่ไฟฟ้าของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ผลการวิเคราะห์พบว่า การเปิดรับข่าวสารกับแนวโน้มพฤติกรรมการสูบบุหรี่ไฟฟ้าของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา มีความสัมพันธ์กันในเชิงลบขนาดสูง เหตุผลที่เป็นเช่นนี้จะเนื่องมาจากการแสดงพฤติกรรมของบุคคลมีปัจจัยหลายประการเข้ามาเกี่ยวข้อง รวมถึงปัจจัยในด้านการเปิดรับข่าวสาร โดยพบว่าการสื่อสารถือเป็นเครื่องมือที่ทำให้บุคคลเกิดความเข้าใจร่วมกัน

การรับรู้กับแนวโน้มพฤติกรรมการสูบบุหรี่ไฟฟ้าของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาไม่มีความสัมพันธ์กัน เนื่องจากการรับรู้ของแต่ละบุคคลแตกต่างกันจึงทำให้พฤติกรรมที่แสดงออกมาแตกต่างกันโดยขึ้นกับสิ่งเร้าของแต่ละบุคคลที่ได้ประสบมาและถูกตีความโดยแสดงออกทางพฤติกรรม ซึ่งสอดคล้องกับ ณัฐพล รุ่งโรจน์สิทธิชัย (Natthaphon Rungrotsittichai, 2017) ได้ให้ความเห็นเกี่ยวกับการรับรู้ไว้ว่า กระบวนการทางความคิด และจิตใจของมนุษย์ที่แสดงออกถึงความรู้ ความเข้าใจ ความรู้สึกนึกคิดที่มีผลมาจากกระบวนการรับและตีความสิ่งเร้าต่าง ๆ ที่สัมผัสด้วยความแตกต่างกัน แต่ละบุคคลจึงมีการรับรู้ และพฤติกรรมที่แตกต่าง

ทัศนคติกับแนวโน้มพฤติกรรมการสูบบุหรี่ไฟฟ้าของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา มีความสัมพันธ์กันขนาดสูง เหตุผลที่เป็นเช่นนี้สอดคล้องกับแนวคิดของทัศนคติที่สรุปได้ว่า ทัศนคติ คือ การแสดงออกของบุคคลต่อสิ่งหนึ่งหรือบุคคลหนึ่ง ซึ่งเป็นผลมาจากองค์ประกอบด้านความรู้ ความคิด และความรู้สึกจะเห็นได้ว่าการที่



บุคคลมีทัศนคติต่อสิ่งหนึ่งสิ่งใดต่างก็เนื่องมาจากบุคคลมีความเข้าใจมีความรู้สึกหรือมีแนวความคิดแตกต่างกันนั่นเอง (Kornwin Kornprasertwit, 2014) ซึ่งความสัมพันธ์ของทัศนคติกับแนวโน้มพฤติกรรม การสูบบุหรี่ไฟฟ้าของนักเรียนสอดคล้องกับผลการวิจัยของ (Kalaya Wiriya, Prapaporn Chu Kamnid, & Angsuma Apichao, 2019) ผลการวิจัยพบว่า ทัศนคติมีความสัมพันธ์เชิงลบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับ พฤติกรรมการสัมผัสบุหรี่

สรุปผลการวิจัย

ระดับการเปิดรับข่าวสาร การรับรู้ ทัศนคติ และแนวโน้มพฤติกรรมการสูบบุหรี่ไฟฟ้าของกลุ่มตัวอย่างพบว่า ระดับการเปิดรับข่าวสารเกี่ยวกับบุหรี่ไฟฟ้ามีคะแนนเฉลี่ยการเปิดรับข่าวสารอยู่ในระดับน้อย ระดับการรับรู้เกี่ยวกับเกี่ยวกับบุหรี่ไฟฟ้ามีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้อยู่ในระดับปานกลาง ระดับทัศนคติต่อบุหรี่ไฟฟ้ามีคะแนนเฉลี่ยอยู่ใน ระดับปานกลาง และระดับแนวโน้มพฤติกรรมการสูบบุหรี่ไฟฟ้ามีคะแนนเฉลี่ย พฤติกรรมอยู่ในระดับมาก ในส่วนความสัมพันธ์ระหว่างการเปิดรับข่าวสาร การรับรู้ ทัศนคติ กับแนวโน้ม พฤติกรรมการสูบบุหรี่ไฟฟ้าของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาพบว่า การเปิดรับข่าวสาร และทัศนคติมีความสัมพันธ์ กับแนวโน้มพฤติกรรมการสูบบุหรี่ไฟฟ้า และการรับรู้ไม่มีความสัมพันธ์กับแนวโน้มพฤติกรรมการสูบบุหรี่ไฟฟ้า

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

1. หน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการให้ความรู้เรื่องบุหรี่ และบุหรี่ไฟฟ้า ควรมีให้ความรู้เกี่ยวกับอันตราย ของพฤติกรรมการสูบบุหรี่ไฟฟ้าและอันตรายของสารตกค้างในน้ำยาและควันของบุหรี่ไฟฟ้า บุหรี่ไฟฟ้าให้ มากขึ้นเนื่องจากการหาข้อมูลปัจจุบันเกี่ยวกับบุหรี่ไฟฟ้ามีจำนวนน้อยและข้อมูลไม่เป็นปัจจุบัน และ การสร้างทัศนคติในเรื่องบุหรี่ไฟฟ้าไม่สามารถทำให้เลิกพฤติกรรมการสูบบุหรี่มวนธรรมดาได้
2. หน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการซื้อขายบุหรี่ไฟฟ้าควรเข้ามาควบคุมการซื้อขายบุหรี่ไฟฟ้าอย่าง จริงจังเนื่องจากในปัจจุบันบุหรี่ไฟฟ้าสามารถหาซื้อได้จากช่องทางออนไลน์ผ่านทางเฟซบุ๊ก ไลน์ และช่องทาง การค้าออนไลน์อื่น ๆ ที่ทำให้เด็กเยาวชนเข้าถึงได้ง่าย โดยที่บุหรี่ไฟฟ้ายังผิดกฎหมายในประเทศไทย

References

- Boonchutima, S., Kachentawa, K., Limpavithayakul, M., & Prachansri, A. (2017). Longitudinal study of Thai people media exposure, knowledge, and behavior on dengue fever prevention and control. *Journal of infection and public health*, 10(6), 836 - 841. doi: 10.1016/j.jiph.2017.01.016
- Bureau of Tobacco Control Department of Disease Control. (2019). *Department of disease control warns electronic cigarette users risk of death*. Retrieved from <https://ddc.moph.go.th/otpc/news.php?news=9478>
- Busakorn Phanmetharit. (2019). Factors predicting child care behavior of parents. *Songklanakarin Journal of Nursing*, 39(2), 23 - 36.



- Faul, F., Edgar, E., & Buchner, A. - G. L. (2009). Statistical power analyses using G*Power 3.1: Tests for correlation and regression analyses. *Behavior Research Methods*, 4(41), 1149 - 1160.
- Hatairat Talyarak, & Juthathip Chuayklai. (2019). Knowledge, attitudes and behaviors of dengue fever prevention and control of people. *The 10th National and International Hat Yai Academic Conference*, (pp.1505 – 1514). Hat Yai University.
- Hawkins, I. D., & Mothersbaugh, D. L. (2010). *Consumer Behavior: Building Marketing Strategy*. NY: McGraw - Hill Irwin.
- Kalaya Wiriya, Prapaporn Chu Kamnid, & Angsuma Apichao. (2019). Knowledge and attitude about cigarettes with student cigarette behavior. *Journal of Wittaya Service Prince of Songkla University*, 30(1), 66 - 74.
- Kiatkiat Kaew, Sayamon Phutphit, & Thitiworada Sangked. (2018). Factors related to the prevention behavior of Sika virus in pregnant women, Sai Ngam District, Kamphaeng Phet Province. *Journal of Public Health*, 28(2), 255 - 262.
- Klapper, J. T. (1967). Discussion. In Thayer (Ed.), *Communication: Concepts and Perspectives*. Washington, DC: Spartan Books.
- Kornwin Kornprasertwit. (2014). *Attitude, knowledge, understanding, behavior and characteristics of the use of technology that influenced the Albarracin, the decision to use the automatic telephone charges of the people in Bangkok 2015* (Master's thesis), Bangkok University.
- Natthaphon Rungrotsittichai (2017). *Perception of attitude and behavior towards electric cigarettes* (Master's thesis), Thammasat University.
- Niranta Sribunthip, Wichan Pawan, Suchitra Boonkla, Pravej Chumkeesarakulkit, & Chakkrit Phonratham. (2019). *Disease prevention and control behavior of the Department of Disease Control of Thailand Year 2019*. Nonthaburi: The Agricultural Cooperative Printing House of Thailand.
- Phanom Kleechaya. (2018). Digital media awareness among podcast listeners. *Journalism*, 36(3), 59 - 76.
- Raia - Barjat, T., Prioux, C., Leclerc, L., Sarry, G., Grimal, L., Chauleur, C., . . . Forest, V. (2020). Elemental fingerprint of human amniotic fluids and relationship with potential sources of maternal exposure. *Journal of Trace Elements in Medicine and Biology*, 60. Retrieved from <https://doi.org/10.1016/j.jtemb.2020.126477>
- Saithip Wachiraphong. (2013). Exposure, perception and attitude towards movies. From the news that appears on Twitter. *JC journal*, 6(1), 47 - 69.



- Sasin Business Administration Institute of Chulalongkorn University. (2014). *The project to study the impact of electric cigarettes towards the stakeholders in Thailand and the management suggestions from the government*. Tobacco Monopoly, Ministry of Finance.
- Shiina, A., Niitsu, T., Kobori, O., Idemoto, K., Hashimoto, T., Sasaki, T., ... & Iyo, M. (2020). Relationship between perception and anxiety about COVID - 19 infection and risk behaviors for spreading infection: A national survey in Japan. *Brain, Behavior, & Immunity - Health*, 6, 100101. Retrieved from <https://doi.org/10.1016/j.bbih.2020.100101>
- Siriwan Saeng - in, & Chorthip Pholkusan. (2018). *Perception of risk of pregnancy health behavior and the demand for the holistic health service of pregnant women* (Doctoral dissertation), Burapha University.
- Soontree Saelim. (2014). *The attitude of consumers towards the internet billboard* (Master's Thesis), Siam University.
- Sirat Loysamut. (2018). New tobacco products in social media networks. *Journal of Health Law and Public Health*, 5, 13 - 29.
- Statistical National Office. (2021). *Statistical Yearbook Thailand*. Bangkok: National Statistical Office.
- Suthat Rungrueang Hiranya. (1 February 2020). *Electronic cigarettes, tobacco, "transform" sinner in saint stains*. Retrieved from <http://www.wongkarnpat.com/>
- Thana Nilchaikowit. (2008). *Articles of the 2008 academic conference entitled: The art of contemplative oriented transformative facilitation education for human development*. Bangkok: Center for Intellectual Education Project Mahidol University.
- Unkang Sae Lim. (2017). Unkang Sae Lim, survey, behavior and perception of the use of electric cigarettes in Thailand. *Academic Conference of Kasetsart University* 65, 386 - 391.
- Wu, F., Yang, L., Islam, M. T., Jasmine, F., Kibriya, M. G., Nahar, J., ... & Chen, Y. (2019). The role of gut microbiome and its interaction with arsenic exposure in carotid intima - media thickness in a Bangladesh population. *Environment international*, 123, 104 - 113. Retrieved from <https://doi.org/10.1016/j.envint.2018.11.049>
- Yilmaz, Ö., & Malone, K. L. (2020). Preservice teachers perceptions about the use of blended learning in a science education methods course. *Smart Learning Environments*, 7(1), 1 - 21. Retrieved from <https://doi.org/10.1186/s40561-020-00126-7>

Received: May 17, 2022

Revised: June 6, 2022

Accepted: June 13, 2022





การศึกษาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และความสามารถในการคิดวิเคราะห์ กลุ่มสาระการเรียนรู้ สังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม สาระเศรษฐศาสตร์ ของนักเรียน ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ด้วยการจัดการเรียนรู้โดยใช้สมองเป็นฐาน

อาทิตยา คงหนู สุกจน์ เกิดสุวรรณ ทองปาน บุญกุล และภัทรพล มหาจันทร์
วิทยาลัยนวัตกรรมการศึกษา มหาวิทยาลัยเซนต์จอห์น

บทคัดย่อ

วัตถุประสงค์เพื่อ 1) เพื่อศึกษาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน กลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม สาระเศรษฐศาสตร์ ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ที่จัดการเรียนรู้โดยใช้สมองเป็นฐาน 2) เพื่อศึกษาความสามารถในการคิดวิเคราะห์ ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ที่จัดการเรียนรู้โดยใช้สมองเป็นฐาน 3) เพื่อศึกษาความสามารถในการคิดวิเคราะห์ ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ที่จัดการเรียนรู้โดยใช้สมองเป็นฐาน กับเกณฑ์ร้อยละ 70 กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนวัดจันทรมิตร สังกัดสำนักงานการศึกษา กรุงเทพมหานคร เขตดุสิต ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2564 จำนวน 29 คน ซึ่งได้มาโดยการสุ่มแบบแบ่งกลุ่ม โดยใช้ห้องเรียนเป็นหน่วยในการสุ่มกลุ่มตัวอย่าง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย 1) แผนการจัดการเรียนรู้โดยใช้สมองเป็นฐาน 2) แบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน 3) แบบวัดความสามารถในการคิดวิเคราะห์ โดยดำเนินการทดลองในกลุ่มตัวอย่างกลุ่มเดียวมีการทดสอบก่อนและหลังเรียน วิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติพื้นฐานและการทดสอบค่าที (t - test Dependent)

ผลการวิจัยพบว่า 1) ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนที่ได้รับการจัดการเรียนรู้โดยใช้สมองเป็นฐานหลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 2) ความสามารถในการคิดวิเคราะห์ของนักเรียนที่ได้รับการจัดการเรียนรู้โดยใช้สมองเป็นฐานอยู่ในระดับสูงกว่าเกณฑ์ร้อยละ 70

คำสำคัญ: ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน; ความสามารถในการคิดวิเคราะห์; การจัดการเรียนรู้โดยใช้สมองเป็นฐาน



A STUDY OF ACADEMIC ACHIEVEMENT AND THE ABILITY TO THINK CRITICALLY SOCIAL STUDIES, RELIGION AND CULTURE LEARNING GROUP IN ECONOMICS OF GRADE 5 STUDENTS WITH BRAIN - BASED LEARNING MANAGEMENT

Atitaya Kongnun, Suphot Koedsuwan, Thongpan Boonkusol
and Pattarapon Maharkan

College Of Innovation in Education, Saint John's University

Abstract

Purpose, 1) to study academic achievement in social studies, religion and culture in economics brain - based learning management. 2) to study the ability to think critically in brain - based learning management. 3) to study academic learning ability of critical thinking of 70 percent of the sample. There are 29 students in grade 5 in the first semester of 2021, which are randomized from random cluster sampling in the classroom of this student group at Wat Chan Samosorn School in Education Bureau, Dusit, Bangkok. Measuring tools in the research include 1) academic learning plan using brain - based learning management. 2) academic learning achievement test. 3) critical thinking test. The experiment was conducted in a single sample group, pretest, and posttest learning, analyzing the data with averaging, standard deviation, standard statistics and t - test dependent.

Result 1) student's academic learning achievement which is managed to learn by using the brain principally higher than pretest significantly at 0.05. 2) Critical thinking ability of students who are managed by using the brain principally higher than standard at 70 percent.

Keywords: Academic achievement, The ability to think critically, brain - based learning management



บทนำ

สภาพปัญหาจากรายงานผลการประเมินคุณภาพภายนอกสถานศึกษาระดับการศึกษาขั้นพื้นฐานของโรงเรียนวัดจันทรมโสธร สำนักงานเขตดุสิต สังกัดสำนักงานการศึกษากรุงเทพมหานคร ผลการประเมินคุณภาพภายนอกของสถานศึกษา ตัวบ่งชี้ที่ 5 ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของผู้เรียน มีผลการประเมินอยู่ในระดับคุณภาพพอใช้ (Office for Accreditation and Quality Assessment, 2020) และจากการประเมินผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ปีการศึกษา 2563 โรงเรียนวัดจันทรมโสธร สำนักงานเขตดุสิต สังกัดสำนักงานการศึกษากรุงเทพมหานคร กลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม ไม่บรรลุตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ ทั้งนี้โรงเรียนตั้งเกณฑ์ไว้ที่ระดับดี คือ นักเรียนที่ได้ระดับผลการเรียนระดับ 3 และ 4 จำนวนร้อยละ 70 ขึ้นไป ซึ่งในปีการศึกษา 2563 ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 กลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม ที่ได้ระดับคะแนนผลการเรียนระดับ 3 และ 4 อยู่ที่ร้อยละ 63.41 ซึ่งต่ำกว่าเกณฑ์ที่โรงเรียนกำหนดไว้ และเป็นปัญหาที่ต้องได้รับการแก้ไข ดังนั้นการจัดการเรียนการสอน จึงจำเป็นต้องมีการพัฒนาให้ผู้เรียนได้รับประสบการณ์ในการเรียนรู้ที่หลากหลายที่จะช่วยให้ผู้เรียนเกิดความเข้าใจในการดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ ด้วยตนเอง

การจัดการเรียนรู้โดยใช้สมองเป็นฐาน (brain - based learning) จะเป็นแนวทางหนึ่งที่จะสามารถนำมาใช้ในการพัฒนาการจัดการเรียนรู้ได้ เนื่องจากว่าการจัดการเรียนรู้โดยใช้สมองเป็นฐานนี้จะเป็นการสอนที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ โดยใช้กระบวนการพัฒนาความคิด การให้ผู้เรียนได้ลงมือทำจริงตามหลักการของสมองกับการเรียนรู้ ซึ่งการเรียนรู้แบบนี้จะส่งผลให้สมองได้รับการกระตุ้นให้ทำงานและทำให้เกิดการพัฒนาการและเกิดปัญญาเพื่อใช้ในการแก้ปัญหาที่อยู่ในระดับที่สูงขึ้น สามารถเก็บความรู้ที่ได้ไปใช้ในสถานการณ์ต่าง ๆ อีกทั้งการเรียนรู้ต้องใช้ทุกส่วน ทั้งการคิด ความรู้สึก และการลงมือปฏิบัติจริงไปพร้อม ๆ กันด้วย จึงทำให้เป็นการเรียนรู้ที่ดีที่สุด จากการที่ได้ศึกษางานวิจัยเกี่ยวกับการจัดการเรียนรู้โดยใช้สมองเป็นฐานพบว่า การเรียนการสอนโดยใช้สมองเป็นฐานมีประสิทธิภาพในการจัดการเรียนการสอนและการเรียนรู้ที่เน้นความแตกต่างระหว่างบุคคลโดยการนำกระบวนการต่าง ๆ ทางสมองมาปรับใช้ในการกระตุ้นพัฒนาการทางสมองให้สามารถจดจำเนื้อหาที่ได้จากการเรียน (Pianladda Ninphai, 2012)

จากปัญหาข้างต้นแสดงให้เห็นว่า แนวทางในการจัดการเรียนรู้วิชาสังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรมให้มีประสิทธิภาพมากขึ้นนั้น ต้องเน้นให้ผู้เรียนได้เรียนรู้ด้วยตนเอง ได้ลงมือปฏิบัติจริง ผ่านกิจกรรมที่หลากหลาย สื่อการเรียนการสอนที่น่าสนใจและส่งเสริมให้ผู้เรียนเรียนรู้อย่างเป็นธรรมชาติ ครอบคลุมถึงโครงสร้างและขั้นตอนการทำงานของสมองที่มีความแตกต่างกันของบุคคล ครูผู้สอนควรส่งเสริมและชี้แนะให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้ที่เหมาะสมในแต่ละช่วงวัย โดยประยุกต์ใช้ด้วยการเตรียมความพร้อมก่อนการเรียนเพื่อให้นักเรียนเกิดความพร้อมก่อนการจัดการเรียน และสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน (Pharita Garaparp, 2021)

ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยจึงสนใจและทำการศึกษาเรื่องเพื่อศึกษาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน กลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนา วัฒนธรรม สาระเศรษฐศาสตร์ ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ที่จัดการเรียนรู้โดยใช้รูปแบบการเรียนการสอนโดยสมองเป็นฐาน เพื่อเป็นแนวทางในการจัดการเรียนรู้การพัฒนาความสามารถการเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนา วัฒนธรรม สาระเศรษฐศาสตร์และการพัฒนาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5



วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน กลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม สาระเศรษฐศาสตร์ ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ที่จัดการเรียนรู้โดยใช้สมองเป็นฐาน
2. เพื่อศึกษาความสามารถในการคิดวิเคราะห์ ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ที่จัดการเรียนรู้โดยใช้สมองเป็นฐาน
3. เพื่อศึกษาความสามารถในการคิดวิเคราะห์ ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ที่จัดการเรียนรู้โดยใช้สมองเป็นฐานกับเกณฑ์ร้อยละ 70

สมมติฐานของการวิจัย

1. นักเรียนที่ได้รับการจัดการเรียนรู้โดยใช้สมองเป็นฐานมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนหลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียน
2. ความสามารถในการคิดวิเคราะห์ของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 5 ที่จัดการเรียนรู้โดยใช้สมองเป็นฐานหลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียน
3. ความสามารถในการคิดวิเคราะห์ของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 5 ที่จัดการเรียนรู้โดยใช้สมองเป็นฐานหลังเรียนสูงกว่าเกณฑ์ร้อยละ 70

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง เพื่อศึกษาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและความสามารถในการคิดวิเคราะห์ กลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม สาระเศรษฐศาสตร์ ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ด้วยการจัดการเรียนรู้โดยใช้สมองเป็นฐาน

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาชั้นปีที่ 5 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2564 สังกัดสำนักงานการศึกษา กรุงเทพมหานคร เขตดุสิต ทั้งหมด 9 โรงเรียน จำนวน 16 ห้องเรียน จำนวน 446 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ ได้แก่ นักเรียนชั้นประถมศึกษาชั้นปีที่ 5 โรงเรียนวัดจันทรมโสธร สังกัดสำนักงานการศึกษา กรุงเทพมหานคร เขตดุสิต ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2564 โดยการสุ่มแบบแบ่งกลุ่ม Random cluster sampling โดยใช้ห้องเรียนเป็นหน่วยในการสุ่มกลุ่มตัวอย่างได้ 29 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แผนการจัดการเรียนรู้ กลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม สาระเศรษฐศาสตร์ ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ด้วยการจัดการเรียนรู้โดยใช้สมองเป็นฐาน จำนวน 8 แผน 10 คาบ โดยแผนที่ 1 และแผนที่ 8 จะใช้เวลาในการเรียนการสอน แผนละ 2 คาบ แผนที่ 2 - 7 จะใช้เวลาในการเรียนการสอนแผนละ 1 คาบ



ตารางที่ 1 ตารางเปรียบเทียบขั้นตอนการจัดการเรียนรู้โดยใช้สมองเป็นฐานกับการจัดการเรียนรู้ตามปกติ

การจัดการเรียนรู้โดยใช้สมองเป็นฐาน	การจัดการเรียนรู้ตามปกติ (Vithaya Thongdee, 2019)
1. ขั้นเตรียมความพร้อม 2. ขั้นเรียนรู้ 3. ขั้นฝึกทดลอง 4. ขั้นสรุป 5. ขั้นการนำมาประยุกต์ใช้	1. การตั้งคำถาม 2. แสวงหาความรู้ 3. สร้างองค์ความรู้ใหม่ 4. การสื่อสาร

2. แบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน กลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม สาระเศรษฐศาสตร์ ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ด้วยการจัดการเรียนรู้โดยใช้สมองเป็นฐาน จำนวน 30 ข้อ เป็นแบบเลือกตอบ (Multiple choice) ชนิด 4 ตัวเลือก คะแนนเต็ม 30 คะแนน นำไปให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน ตรวจสอบความถูกต้องและความเหมาะสมเชิงเนื้อหา เพื่อหาดัชนีความสอดคล้องของแต่ละข้อ โดยพิจารณาจากค่า IOC ที่มีค่ามากกว่าหรือเท่ากับ 0.50 ขึ้นไป ซึ่งผลการพิจารณาค่า IOC ได้เท่ากับ 1 ทุกข้อ หาค่าความยากง่าย (P) คัดเลือกข้อสอบที่มีค่าความง่าย อยู่ระหว่าง 0.2 - 0.8 ซึ่งผลการพิจารณาได้ค่าความยากง่าย (P) ระหว่าง 0.52 - 0.74 และมีค่าอำนาจจำแนก (r) ตั้งแต่ 0.2 ขึ้นไป ซึ่งผลการพิจารณาได้ค่าอำนาจจำแนก (r) ระหว่าง 0.24 - 0.76 แบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน แบบเลือกตอบ มีเกณฑ์การให้คะแนน คือ ตอบถูกได้ 1 คะแนน และตอบผิดได้ 0 คะแนน หาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) โดยใช้แบบคูเดอร์ ริชาร์ดสัน (Kuder, & Richardson) จากสูตร KR - 20 ซึ่งได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.852

3. แบบทดสอบวัดความสามารถในการคิดวิเคราะห์ กลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม สาระเศรษฐศาสตร์ ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ด้วยการจัดการเรียนรู้โดยใช้สมองเป็นฐาน จำนวน 20 ข้อ เป็นแบบเลือกตอบ (Multiple choice) ชนิด 4 ตัวเลือก คะแนนเต็ม 20 คะแนน นำไปให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน ตรวจสอบความถูกต้องและความเหมาะสมเชิงเนื้อหา เพื่อหาดัชนีความสอดคล้องของแต่ละข้อ โดยพิจารณาจากค่า IOC ที่มีค่ามากกว่าหรือเท่ากับ 0.50 ขึ้นไป ซึ่งผลการพิจารณาค่า IOC ได้เท่ากับ 1 ทุกข้อ หาค่าความยากง่าย (P) คัดเลือกข้อสอบที่มีค่าความง่าย อยู่ระหว่าง 0.2 - 0.79 ซึ่งผลการพิจารณาได้ค่าความยากง่าย (P) ระหว่าง 0.55 - 0.81 และมีค่าอำนาจจำแนก (r) ตั้งแต่ 0.2 ขึ้นไป ซึ่งผลการพิจารณาได้ค่าอำนาจจำแนก (r) ระหว่าง 0.26 - 0.83 แบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน แบบเลือกตอบ มีเกณฑ์การให้คะแนน คือ ตอบถูกได้ 1 คะแนน และตอบผิดได้ 0 คะแนน หาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) โดยใช้แบบคูเดอร์ ริชาร์ดสัน (Kuder, & Richardson) จากสูตร KR - 20 ซึ่งได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.887

ขั้นตอนการทดลอง / เก็บรวบรวมข้อมูล

1. นักเรียนทำแบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ก่อนเรียน สาระเศรษฐศาสตร์ ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 30 ข้อ ใช้เวลา 50 นาที (Pre - test)

2. ชี้แจงให้กลุ่มตัวอย่างทราบถึงการจัดการเรียนรู้โดยใช้สมองเป็นฐาน เพื่อให้นักเรียนปฏิบัติตนได้ถูกต้อง



3. ดำเนินการจัดกิจกรรมการเรียนรู้โดยใช้สมองเป็นฐานที่สร้างขึ้น โดยใช้เวลาสอน 2 คาบต่อสัปดาห์ คาบละ 50 นาที โดยแผนที่ 1 และแผนที่ 8 จะใช้เวลาในการเรียนการสอน แผนละ 2 คาบ แผนที่ 2 - 7 จะใช้เวลาในการเรียนการสอนแผนละ 1 คาบ
4. เมื่อดำเนินการจัดการเรียนรู้โดยใช้สมองเป็นฐานครบแล้ว ทำการทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน โดยใช้เวลา 50 นาที และบันทึกผลการทดสอบให้เป็นคะแนนหลังเรียน (Post - test)
5. ทำการทดสอบวัดความสามารถในการคิดวิเคราะห์ กลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม สาระเศรษฐศาสตร์ ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โดยใช้เวลา 50 นาที
6. นำคะแนนสอบที่ได้จากการตรวจแบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และแบบทดสอบวัดความสามารถในการคิดวิเคราะห์ กลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม สาระเศรษฐศาสตร์ ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 มาวิเคราะห์ด้วยวิธีการทางสถิติ เพื่อเปรียบเทียบประสิทธิภาพของแผนการจัดการเรียนรู้

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. การหาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน กลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม สาระเศรษฐศาสตร์ ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ด้วยการจัดการเรียนรู้โดยใช้สมองเป็นฐาน คำนวณจากการวิเคราะห์ความตรงของเครื่องมือโดยผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 คน ประกอบด้วย ครูวิทยฐานะครูชำนาญการ ด้านการวัดผลการศึกษา ครูชำนาญการ ด้านหลักสูตรและการสอน ครูชำนาญการ ด้านวิชาสังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม และเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนก่อนเรียนและหลังเรียน โดยใช้สถิติ t - test dependent
2. วิเคราะห์ความสามารถในการคิดวิเคราะห์ กลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม สาระเศรษฐศาสตร์ ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ด้วยวิธีการจัดการเรียนรู้โดยใช้สมองเป็นฐานโดยหาค่าเฉลี่ย (mean) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)

ผลการวิจัย

ผลการวิจัย เรื่อง การศึกษาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและความสามารถในการคิดวิเคราะห์ กลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม สาระเศรษฐศาสตร์ ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ด้วยการจัดการเรียนรู้โดยใช้สมองเป็นฐาน ผู้วิจัยขอเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล โดยแบ่งออกเป็น 2 ตอนดังนี้

ตอนที่ 1 ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน กลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม สาระเศรษฐศาสตร์ ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ด้วยการจัดการเรียนรู้โดยใช้สมองเป็นฐาน ปรากฏผล ดังนี้

ตารางที่ 2 ผลการเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและผลต่างของคะแนนก่อนเรียน (Pre - test) และคะแนนหลังเรียน (Post - test) ด้วยการจัดการเรียนรู้โดยใช้สมองเป็นฐาน

การทดสอบ	N	$\bar{x}$	S.D.	t	Sig.
ก่อนเรียน	29	14.48	5.08	21.56	0.000*
หลังเรียน	29	25.48	5.18		

* มีนัยความสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05



จากตารางที่ 2 พบว่า ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนก่อนเรียนและหลังเรียนด้วยวิธีการจัดการเรียนรู้โดยใช้สมองเป็นฐาน สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 14.48 คะแนน และ 25.48 คะแนน ตามลำดับ และเมื่อเปรียบเทียบระหว่างคะแนนก่อนและหลังเรียนพบว่า คะแนนสอบหลังเรียนของนักเรียนสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตอนที่ 2 ความสามารถในการคิดวิเคราะห์ ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ด้วยวิธีการจัดการเรียนรู้โดยใช้สมองเป็นฐาน ปรากฏผล ดังนี้

ตารางที่ 3 ผลการเปรียบเทียบความสามารถในการคิดวิเคราะห์ และผลต่างของคะแนนก่อนเรียน (Pre - test) และคะแนนหลังเรียน (Post - test) ด้วยวิธีการจัดการเรียนรู้โดยใช้สมองเป็นฐาน

การทดสอบ	n	$\bar{X}$	S.D.	t	Sig.
ก่อนเรียน	29	12.79	1.29	10.61	0.000*
หลังเรียน	29	16.48	1.35		

* มีนัยความสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 3 พบว่า ความสามารถในการคิดวิเคราะห์ ก่อนเรียนและหลังเรียนด้วยวิธีการจัดการเรียนรู้โดยใช้สมองเป็นฐาน สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 12.79 คะแนน และ 16.48 คะแนน ตามลำดับ และเมื่อเปรียบเทียบระหว่างคะแนนก่อนและหลังเรียนพบว่า คะแนนสอบหลังเรียนของนักเรียนสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 4 ความสามารถในการคิดวิเคราะห์ ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ด้วยวิธีการจัดการเรียนรู้โดยใช้สมองเป็นฐาน กับเกณฑ์ร้อยละ 70

การทดสอบ	N	คะแนนเต็ม	$\bar{X}$	S.D.	df	$\mu 70\%$	t	P.valup
หลังเรียน	29	20	16.48	1.35	28	14	9.88	.000

จากตารางที่ 4 พบว่า ความสามารถในการคิดวิเคราะห์ ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ด้วยวิธีการจัดการเรียนรู้โดยใช้สมองเป็นฐาน สูงกว่าเกณฑ์ร้อยละ 70 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

อภิปรายผลการวิจัย

การศึกษาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและความสามารถในการคิดวิเคราะห์ กลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม สาระเศรษฐศาสตร์ ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ด้วยวิธีการจัดการเรียนรู้โดยใช้สมองเป็นฐาน สามารถอภิปรายผลได้ดังนี้

1. ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนกลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม สาระเศรษฐศาสตร์ ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ด้วยวิธีการจัดการเรียนรู้โดยใช้สมองเป็นฐาน ทั้งนี้เนื่องมาจากผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารหลักสูตร คู่มือครู เอกสารต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง และวางแผนการจัดการเรียนรู้โดยใช้สมองเป็นฐาน ตามแนวคิดของ กุลิสรา จิตระยวณิช (Kulisara Chitchayawanich, 2019) การจัดการเรียนรู้โดยใช้สมองเป็นฐาน เป็นการจัดการเรียนรู้ที่คำนึงถึงหลักการทำงานของสมองเป็นหลักในการเรียนรู้ และเป็นการจัดการ



เรียนรู้ที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ และนิยมนำมาใช้ในการพัฒนาผู้เรียนในปัจจุบัน โดยเฉพาะการจัดการศึกษาในระดับขั้นพื้นฐาน เพราะเป็นการจัดการเรียนรู้โดยคำนึงถึงธรรมชาติการเรียนรู้ของสมอง เพราะใช้โครงสร้างของสมองเป็นเครื่องมือในการเรียนรู้ ซึ่งการเรียนรู้จะต้องผสมผสานทั้งการคิด ความรู้สึกและการลงมือปฏิบัติไปพร้อม ๆ กัน ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ เสาวลักษณ์ ยิ้มประเสริฐ อัครพงศ์ สุขมาตย์ และบุญจันทร์ สีสันต์ (Saowaluk Yimprasert, Akpong Sukmat, & Boonchan Srisun, 2017) ได้ศึกษาการจัดการเรียนรู้โดยใช้สมองเป็นฐานร่วมกับบทเรียนแท็บเล็ตเรื่อง ข้อมูลและคอมพิวเตอร์ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 2 ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่เรียนรู้ด้วยการจัดการเรียนรู้โดยใช้สมองเป็นฐานร่วมกับบทเรียนแท็บเล็ต เรื่อง ข้อมูลและคอมพิวเตอร์ มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนหลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 สอดคล้องกับ ญัฐพล เพื่องฟู (Nattaphon Fuangfung, 2017) ได้ศึกษาการจัดการเรียนรู้วิชาคณิตศาสตร์ โดยใช้สมองเป็นฐานเพื่อส่งเสริมความสามารถในการคิดอย่างมีวิจารณญาณสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ผลการวิจัยพบว่า ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนหลังการจัดการเรียนรู้โดยใช้สมองเป็นฐานสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 สอดคล้องกับ ธีรรัตน์ ไกรสีขาว (Thirarat Kraisikha, 2020) ได้ศึกษาการพัฒนาการเขียนสะกดคำสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ที่ใช้ภาษาถิ่นในชีวิตประจำวัน ด้วยการจัดการเรียนรู้โดยใช้สมองเป็นฐานร่วมกับบทเรียนคอมพิวเตอร์ช่วยสอน ผลการวิจัยพบว่า คะแนนวัดผลสัมฤทธิ์พัฒนาทักษะการเขียนสะกดคำของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ด้วยการจัดการเรียนรู้โดยใช้สมองเป็นฐาน ร่วมกับบทเรียนคอมพิวเตอร์ช่วยสอน คะแนนสอบหลังเรียนของนักเรียนสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สอดคล้องกับ รัตน์วิสาณ งามสม (Ratwisan Ngamsom, 2017) ได้ศึกษาผลการจัดการเรียนรู้โดยใช้สมองเป็นฐาน (BBL) เพื่อพัฒนาทักษะการพูดภาษาอังกฤษสำหรับนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 ผลการวิจัยพบว่า ผลสัมฤทธิ์ทางการพูดภาษาอังกฤษของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนวัดราชบุรณบุรี (ไสวราชบุรณอุปถัมภ์) อำเภอกระทุ่มแบน จังหวัดสมุทรสาคร หลังการเรียนโดยการจัดการเรียนรู้โดยใช้สมองเป็นฐาน (BBL) สูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. ความสามารถในการคิดวิเคราะห์ กลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม สาระเศรษฐศาสตร์ ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ด้วยการจัดการเรียนรู้โดยใช้สมองเป็นฐาน สูงกว่าเกณฑ์ที่กำหนด ร้อยละ 70 ทั้งนี้เนื่องมาจากผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารหลักสูตร คู่มือครู เอกสารต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง และวางแผนหลักเกณฑ์ความสามารถในการคิดวิเคราะห์ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ภัทราพร คำคาม ดนุชา สลิวงค์ และศักดิ์ สุวรรณฉาย (Patraporn Tamkham, Danucha Saleewong, & Sak Suwonnachaiy, 2018) ศึกษาการพัฒนาทักษะการคิดวิเคราะห์วิชาคณิตศาสตร์ ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ด้วยการจัดการเรียนรู้โดยใช้สมองเป็นฐาน (BBL) ร่วมกับแผนผังความคิด ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ที่เรียนด้วยการจัดการเรียนรู้โดยใช้สมองเป็นฐาน (BBL) ร่วมกับแผนผังความคิดมีทักษะการคิดวิเคราะห์แต่ละครั้งแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยเมื่อพิจารณาในรายละเอียดแล้วพบว่า นักเรียนมีทักษะการคิดวิเคราะห์สูงขึ้นในแต่ละครั้งของการทดสอบตั้งแต่ครั้งแรกถึงครั้งสุดท้ายอย่าง มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สอดคล้องกับงานวิจัยของ ศิรินันท์ ว่องโชติกุล (Sirinan Wongchotikul, 2017) ศึกษาการพัฒนาแบบการสอนคณิตศาสตร์โดยใช้สมองเป็นฐานระดับประถมศึกษา เพื่อพัฒนาแบบการสอนคณิตศาสตร์โดยใช้สมองเป็นฐานในระดับประถมศึกษา และศึกษาผลการใช้รูปแบบการสอนคณิตศาสตร์โดยใช้



สมองเป็นฐานในระดับประถมศึกษา ผลการวิจัยพบว่า ผลการใช้รูปแบบการสอนคณิตศาสตร์โดยใช้สมองเป็นฐาน ระดับประถมศึกษาพบว่า นักเรียนที่ได้รับการสอนตามรูปแบบการสอนคณิตศาสตร์โดยใช้สมองเป็นฐาน ระดับประถมศึกษา มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ และมีเจตคติที่มีต่อวิชาคณิตศาสตร์ สูงกว่านักเรียนที่ได้รับการสอนแบบปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

ข้อเสนอแนะทั่วไป

1. การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ บางแผนการจัดการเรียนรู้มีกิจกรรมที่ให้ผู้เรียนได้ทำมากเกินไป ทำให้ผู้สอนไม่สามารถสอนได้ทันภายใน 50 นาที จะต้องนำกิจกรรมการเรียนรู้ที่ยังไม่ได้จัดกิจกรรมมาจัดกิจกรรมในครั้งต่อไป และมีการปรับเปลี่ยนแผนการจัดการเรียนรู้ให้เหมาะสมและสอดคล้องกับเวลาที่กำหนดให้
2. ผู้สอนควรใช้เวลาในการทบทวนเนื้อหาอย่างต่อเนื่อง โดยผู้สอนอาจใช้เวลาทบทวนก่อนการที่จะเริ่มเรียนบทเรียนต่อไป ในแต่ละครั้งทบทวนประมาณครั้งละ 10 – 15 นาที

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยในครั้งต่อไป

1. ควรมีการวิจัยการสอนแบบสมองเป็นฐานร่วมกับวิธีการสอนแบบอื่น ๆ เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการพัฒนาความสามารถในการเรียนและเหมาะสมกับผู้เรียนในทุกระดับชั้น
2. ควรมีการวิจัยเครื่องมือที่หลากหลายกับวิธีการสอนแบบสมองเป็นฐาน เช่น สื่อการสอนอิเล็กทรอนิกส์ ที่สามารถให้ผู้เรียนเรียนรู้ได้ทุกที่ทุกเวลาโดยไม่มีข้อจำกัด และสามารถใช้กับกลุ่มคนอื่น ๆ ที่สนใจในการพัฒนาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน
3. ควรมีการศึกษาค้นคว้าผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและความสามารถในการคิดวิเคราะห์จากการสอนแบบสมองเป็นฐานในสาระการเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรมในระดับชั้นอื่นๆ เนื้อหาอื่นๆ หรือในสาระการเรียนรู้อื่น ๆ

References

- Kulisara Chitchayawanich. (2019). *Learning Management*. Bangkok: Chulalongkorn University.
- Nattaphon Fuangfung. (2017). *Learning provision on mathematics by using brain – based learning to enhancing critical thinking abilities for prathom sukpa VI students* (Thesis), Dhurakij Pundit University.
- Office for Accreditation and Quality Assessment. (2020). *Report on the results of external quality assessment of basic education institutions*, Retrieved from www.onesqa.or.th
- Pianladda Ninphai. (2012). *Development of a brain - based conceptual learning management plan. about the geography of Thailand social studies, religion, and culture learning group for secondary school 1* (Master's thesis), Mahasarakham University.



- Pattraporn Tamkham, Danucha Saleewong, & Sak Suwonnachaiy. (2018). *The development of analytical thinking skill mathematics subject of grade 6 students through brain - based learning with mind mapping. Ratchaphruek Journal, 16(1),* January – April.
- Pharita Garaparp. (2021). *The Development of learning activities based on brain - based learning (BBL) with motion graphic media to enhance reading and spelling of students in pratom 2* (Master's thesis), Silpakorn University.
- Ratwisan Ngamsom (2017). *Comparison of English reading ability of students in Secondary School Year 1 between brain - based learning activities and model 4 MAT* (Master's thesis), Mahasarakham University.
- Saowaluk Yimprasert, Akpong Sukmat, & Boonchan Srisun. (2017). Learning management by using the brain is the base together with the tablet lessons on data and computers. Primary school year 2. *Journal of Industrial Education, 16(2),* May – August.
- Sirinan Wongchotikul. (2017). The development of mathematics teaching model on the brain - based learning for elementary students. *Graduate Studies Journal, 14(65),* April – June.
- Thirarat Kraisikhao. (2020). *The development of spelling writing skill for prathomsuksa 1 students used local language in daily life using brain - based learning collaborate computer assisted instruction* (Master's thesis), Nareasuan University.



หลักเกณฑ์การส่งบทความ วารสารวิชาการ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ



มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ ได้ดำเนินการจัดทำวารสารวิชาการ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ ซึ่งกำหนดจัดทำปีละ 3 ฉบับ โดยมีจุดประสงค์เพื่อเผยแพร่ผลงานวิชาการและผลงานวิจัยทางด้านพลศึกษา การกีฬา การสร้างเสริมสุขภาพ วิทยาศาสตร์การกีฬา การบริหารจัดการกีฬา การประกอบธุรกิจและอุตสาหกรรมกีฬา การศึกษา และสาขาที่เกี่ยวข้อง และเป็นสื่อกลางในการแลกเปลี่ยนความรู้ เพื่อให้การจัดทำวารสารฯ เป็นไปตามหลักเกณฑ์ และวัตถุประสงค์ ทางกองบรรณาธิการจึงได้กำหนดหลักเกณฑ์ของการส่งบทความให้กับผู้วิจัยและผู้สนใจ ดังนี้

1. ประเภทของบทความ

1.1 บทความวิจัย (Research article) เป็นบทความที่เรียบเรียงอย่างเป็นระบบจากงานวิจัย

1.2 บทความวิชาการ (Academic article) มีลักษณะ ดังนี้

1.2.1 เป็นบทความจากการทบทวนเอกสาร ที่มุ่งถ่ายทอดองค์ความรู้ ประสบการณ์หรือความชำนาญ แนวคิด ของผู้เขียน หรือข้อค้นพบซึ่งอาจเป็นผลมาจากงานวิจัยหลาย ๆ เรื่อง มีการเรียบเรียงนำเสนออย่างเป็นระเบียบ

1.2.2 เป็นบทความที่นำเสนอกระบวนการสร้างและพัฒนานวัตกรรม

2. ส่วนประกอบของบทความ

2.1 ส่วนหน้าของบทความ แยกเป็น ส่วนภาษาไทย และภาษาอังกฤษ แต่ละส่วนความยาวไม่เกิน 1 หน้าของกระดาษ A4 ประกอบด้วย

2.1.1 ชื่อบทความ (ไม่เกิน 3 บรรทัด)

2.1.2 ชื่อผู้เขียน (ไม่ใส่คำนำหน้า) ชื่อหน่วยงาน

2.1.3 บทคัดย่อ (Abstract) ไม่เกิน 200 - 300 คำ

2.1.4 คำสำคัญ (Keywords) กำหนดไว้ไม่น้อยกว่า 3 คำ และไม่เกิน 5 คำ

2.1.5 Corresponding author (ผู้รับผิดชอบบทความ)

2.2 ส่วนบทความ

2.2.1 บทความวิจัย ประกอบด้วย

(1) บทนำ (Introduction) อธิบายถึงความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา รวมถึงการทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องอันเป็นที่มาของวัตถุประสงค์การวิจัย และสมมติฐานของการวิจัย

(2) วิธีดำเนินการวิจัย (Methods) อธิบายอย่างชัดเจนถึงรูปแบบการวิจัย เครื่องมือ และการหาคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ขั้นตอน/วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูลหรือการทดลอง การวิเคราะห์ข้อมูล และ/หรือวิธีที่ใช้ในการตรวจสอบความถูกต้องของการรวบรวมข้อมูล

(3) ผลการวิจัย (Results) เสนอผลการเก็บรวบรวมข้อมูล ตรงประเด็นตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย ควรมีตารางและ/หรือภาพประกอบ หากมีบรรยายได้ตารางควรเป็นการชี้ประเด็นที่สนใจหรือหมายเหตุของการแสดงสัญลักษณ์ที่ระบุไว้ในตาราง

(4) บทสรุป (Conclusion) สรุปสาระสำคัญของการค้นพบของการวิจัยครั้งนี้

(5) การอภิปรายผล (Discussion) เป็นการอธิบายถึงประเด็นผลการวิจัย เพื่อให้ผู้อ่านมองเห็นชัดเจนว่าผลการวิจัยครั้งนี้เป็นตามที่น่าเสนอสมมติฐาน หรือสิ่งที่ค้นพบสอดคล้องมีทฤษฎีและ/หรือผลงานวิจัยก่อนหน้านี้นับสนุนหรือขัดแย้งหรือไม่ พร้อมทั้งอภิปรายผลการวิจัยเพื่อนำเสนอแนวทางนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์

(6) กิตติกรรมประกาศ (Acknowledgements) เป็นการเขียนแสดงความขอบคุณผู้มีส่วนในความสำเร็จ เช่น ผู้มอบทุนวิจัย ผู้สนับสนุนการทำวิจัย หรืออาจารย์ที่ปรึกษา เป็นต้น ซึ่งควรเขียนไม่เกิน 3 บรรทัด

(7) เอกสารอ้างอิง (References) ให้ใช้หัวข้อ “References” เป็นรายการเอกสารที่ถูกเขียนอ้างอิงไว้ในเนื้อหาบทความเท่านั้น โดยยึดรูปแบบการเขียนอ้างอิงตามหลักเกณฑ์ของ APA6 (American Psychological Association Version 6) หากเอกสารอ้างอิงเป็นภาษาไทยให้แปลเป็นภาษาอังกฤษทั้งหมด

2.2.2 บทความวิชาการ

บทความวิชาการ ประกอบด้วย

(1) บทนำ (Introduction) เพื่ออธิบายถึงที่มาและความสำคัญของเรื่องที่น่ามาเขียนบทความ

(2) วิธีศึกษาหรือวิธีดำเนินการ (Methods) ที่เป็นการอธิบายถึงการได้มาซึ่งข้อมูลหรือความรู้หรือเรื่องราวที่น่าเสนอในครั้งนี้

(3) บทสรุป (Conclusion) เพื่อบอกถึงประเด็นหรือสาระสำคัญที่น่าเสนอ โดยการเขียนส่วนเนื้อหาของบทความวิชาการควรจะต้องมีกรอบแนวคิดทางหลักวิชาการ ที่แสดงให้เห็นความเชื่อมโยงของเหตุที่นำไปสู่ผล

นอกจากนี้ในการใช้ภาษาเพื่อนำเสนอเรื่องที่เขียน ควรเรียบเรียงอย่างดีชัดเจน เช่น ลำดับเนื้อหาเชื่อมโยงต่อเนื่อง บรรยายอ้างอิงแหล่งข้อมูลต่าง ๆ ประกอบเรื่องที่เขียน เป็นต้น เพื่อให้ผู้อ่านเกิดความรู้ความเข้าใจ และมองเห็นความสำคัญ

3. รูปแบบการพิมพ์

3.1 ตั้งค่าหน้ากระดาษ

- 3.1.1 จำนวนหน้าของบทความ ไม่เกิน 12 หน้า กระดาษ A4 (8.27" x11.69")
- 3.1.2 ตั้งกั้นหน้า ซ้าย – ขวา – บน – ล่าง เท่ากับ 2.54 เซนติเมตร หรือ 1 นิ้ว
- 3.1.3 ตั้งย่อหน้าแรก 0.5 นิ้ว
- 3.1.4 แต่ละหัวข้อหลักเว้นบรรทัด 10 pt. ส่วนระหว่างหัวข้อหลักและหัวข้อย่อยไม่เว้นบรรทัด

3.2 แบบตัวอักษร

- 3.2.1 ใช้อักษร TH SarabunPSK ทั้งบทความภาษาไทยและภาษาอังกฤษ
- 3.2.2 ชื่อเรื่อง (Title) จัดกลางหน้า ใช้อักษรขนาด 18 ตัวหนา (ภาษาอังกฤษใช้ตัวพิมพ์ใหญ่ทั้งหมด)
- 3.2.3 ชื่อผู้เขียน (Author) ให้เว้นบรรทัด 1 ช่วง (10 pt.) จัดชิดขวาใช้อักษรขนาด 16 ตัวหนา
 - การพิมพ์ชื่อผู้เขียนเป็นภาษาอังกฤษ ให้ใช้อักษรตัวแรกพิมพ์ใหญ่ต่อด้วยพิมพ์เล็ก เช่น Sombat Karnjanakit เป็นต้น
 - กรณีที่ผู้เขียนอยู่หน่วยงาน/สังกัดเดียวกัน ไม่ต้องพิมพ์เลขยก
 - กรณีที่ผู้เขียนมากกว่า 1 ท่าน และอยู่หน่วยงาน/สังกัดต่างกัน ให้พิมพ์เลขยกต่อท้ายนามสกุลผู้เขียน เช่น

สรวรยา จันทูตานนท์¹ และชูพงศ์ แสงสว่าง²

3.2.4 ชื่อหน่วยงาน/สังกัดของผู้เขียน จัดพิมพ์ชิดขวาบรรทัดต่อมา

- กรณีที่ผู้เขียนอยู่หน่วยงาน/สังกัดเดียวกัน ไม่ต้องพิมพ์เลขยก
- กรณีผู้เขียนมากกว่า 1 ท่าน และอยู่หน่วยงาน/สังกัดต่างกัน ให้พิมพ์เลขยกด้านหน้าหน่วยงานตามลำดับผู้เขียน เช่น

สรวรยา จันทูตานนท์¹ และชูพงศ์ แสงสว่าง²

¹สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 12 สงขลา

²ศูนย์ฝึกอบรมนักระบาดวิทยาภาคสนาม (FETC) สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 12 สงขลา

3.2.5 คำสำคัญ (Keywords) ชื่อหัวข้อ คำสำคัญ หรือ Keywords จัดให้อยู่ชิดขอบซ้าย ใช้ตัวอักษรขนาด 16 ตัวหนา

ภาษาไทย ใช้สัญลักษณ์ ; คั่นระหว่างคำ เช่น

คำสำคัญ: กีฬา; ชีวกลศาสตร์; กอล์ฟ

ภาษาอังกฤษ ใช้สัญลักษณ์ , คั่นระหว่างคำ เช่น

Keywords: Sport, Biomechanics, Golf

3.2.6 ชื่อหัวข้อหลักในบทความ เช่น บทคัดย่อ บทนำ วิธีดำเนินการวิจัย บรรณานุกรม กำหนดให้จัดชิดซ้ายใช้ขนาดอักษร 16 ตัวหนา

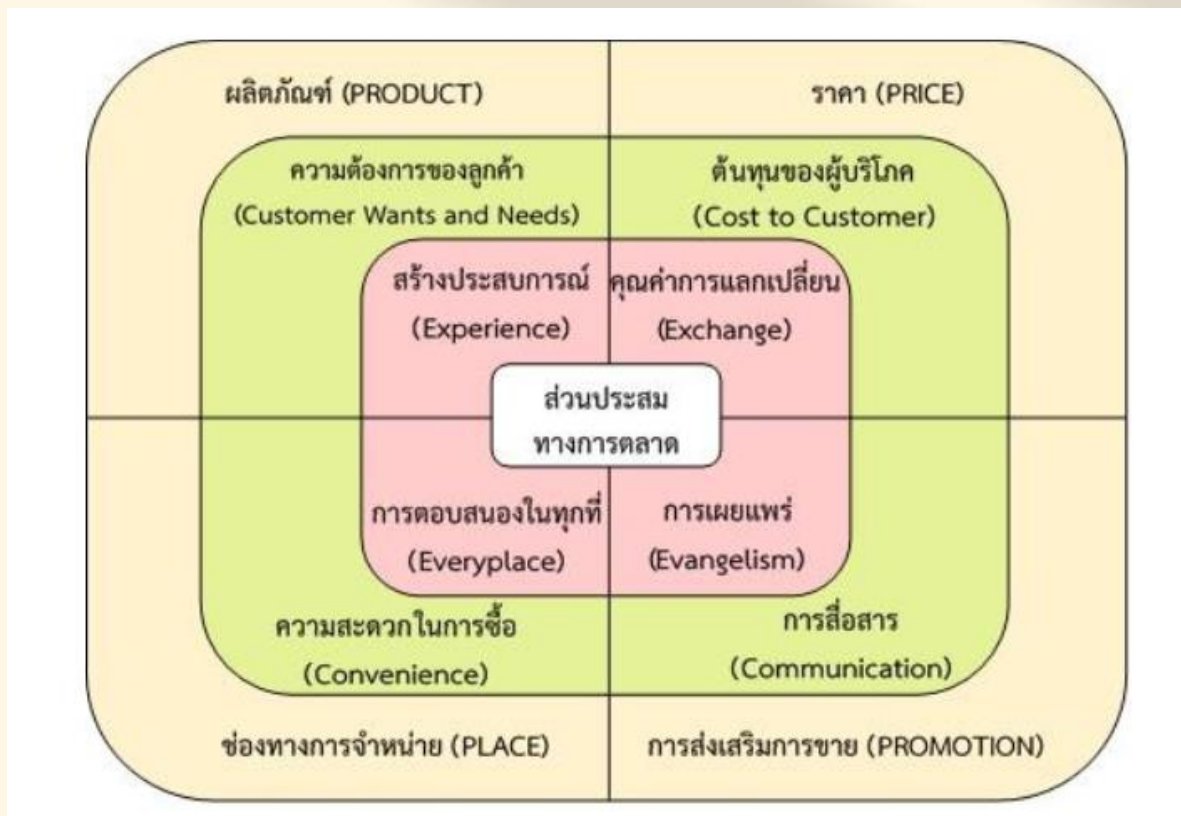
3.2.7 ชื่อหัวเรื่องรอง เช่น กลุ่มตัวอย่าง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เป็นต้น จัดชิดซ้ายตรงกับหัวข้อหลักไม่เว้นช่วงบรรทัด ใช้ขนาดอักษร 16 ตัวหนา

3.3 ชื่อตาราง ใช้ข้อความว่า ตารางที่ “พิมพ์อักษรขนาด 16 ชิดซ้าย ตัวหนา” ส่วนเนื้อหาในตารางใช้อักษรขนาด 14 หรือขนาดที่เหมาะสม

ตารางที่ 1 ลักษณะทางระบาดวิทยาของผู้ติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 สายพันธุ์เบตา จังหวัดนราธิวาสและสตูล เดือนเมษายน-กันยายน 2564 (n = 286)

	ปัจจัย	จำนวนทั้งหมด (n = 286)	อาการรุนแรง (n=14)
เพศ	ชาย	146 (51.05)	10 (71.43)
	หญิง	140 (48.95)	4 (28.57)
อายุ	< 15 ปี	61 (21.33)	0 (0.00)
	15 – 59 ปี	199 (69.58)	5 (35.71)
	≥ 60 ปี	26 (9.09)	9 (64.29)
โรคเรื้อรัง	เบาหวาน	11 (3.85)	4 (28.57)
	โรคหัวใจ	6 (2.10)	1 (7.14)
	ไตวายเรื้อรัง	3 (1.05)	2 (14.29)
	โรคปอดเรื้อรัง	4 (1.40)	2 (14.29)
	หลอดเลือดสมอง	3 (1.05)	2 (14.29)
	ความดันโลหิตสูง	22 (7.69)	4 (28.57)
BMI	≥ 30	212 (74.13)	8 (57.14)
	< 30	22 (7.69)	1 (7.14)
	ไม่ทราบ	52 (18.18)	5 (35.72)
ตั้งครรภ์	ใช่	2 (0.70)	0 (0.00)
	ไม่ใช่	284 (99.30)	14 (100.00)
วัคซีนโควิด 19	ไม่ได้รับ	280 (97.90)	13 (92.86)
	1 เข็ม/2 เข็มไม่ถึง 14 วัน	4 (1.40)	1 (7.14)
	2 เข็ม ไม่เกิน 14 วัน	2 (0.70)	0 (0.00)
Favipiravir	ได้รับ	3 (11.19)	8 (57.14)
	ไม่ได้รับ	254 (88.81)	6 (42.86)
Dexamethaxone	ได้รับ	13 (4.92)	8 (57.14)
	ไม่ได้รับ	251 (95.08)	6 (42.86)
วันพบเชื้อถึงรับยา Favipiravir (มัธยฐาน/พิสัย)		3 วัน (0-10 วัน)	3 วัน (0-8 วัน)
วันพบเชื้อถึงรับยา Dexamethaxone (มัธยฐาน/พิสัย)		2 วัน (0-9 วัน)	3 วัน (0-8 วัน)

3.4 ภาพประกอบ ใช้ข้อความว่า “ภาพที่” ตามด้วยชื่อภาพ และที่มาของภาพ (ถ้ามี) ใช้ตัวอักษรขนาด 16 ว่างกลางหน้าของใต้ภาพ โดยเว้นช่วงระหว่างภาพกับข้อความใต้ภาพ 10 pt.



ภาพที่ 1 การพัฒนาส่วนการผสมทางการตลาดด้วยกลยุทธ์ 4P's + 4C's + 4E's

Marketing Strategy 4Ps+4Cs+4Es, By Kiattiphong Udomtanateera, 2019, retrieved from <https://www.iok2u.com/index.php/article/11-marketing/327-4ps-4cs-4es-marketing-mix-marketing-mix-4ps-4cs-4es>

4. การเขียนเอกสารอ้างอิง

การเขียนอ้างอิงเอกสารให้ใช้ตามแนวทางของ The American Psychological Association (APA) 6th Edition โดยเรียงตามลำดับตัวอักษร ทั้งนี้ให้ผู้แต่งแปลงเอกสารอ้างอิงภาษาไทยให้เป็นภาษาอังกฤษ การเรียงรายชื่อหนังสือหรือวัสดุที่พิมพ์ในรายการบรรณานุกรม ใช้หลักการเดียวกันกับการเรียงคำในพจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน หรือ dictionary ซึ่งเป็นที่ยอมรับกันทั่วไป ดังนี้

- 1) เรียงตามลำดับรูปพยัญชนะ ตั้งแต่ A - Z
- 2) กรณีที่ไม่มีชื่อผู้แต่งให้เรียงตามชื่อเรื่องแทน
- 3) กรณีที่ผู้แต่งคนเดียวกันแต่มีบรรณานุกรมหลายรายการให้เรียงตามเลขปีพิมพ์ โดยเรียงเลขปีพิมพ์

ค่าน้อยมาาก่อน

- 4) กรณีที่ผู้แต่งคนเดียวกันและปีพิมพ์ซ้ำกัน ให้เรียงตามลำดับอักษรของชื่อเรื่อง และกำกับด้วยอักษร a b c ท้ายปีพิมพ์นั้น

5) กรณีที่รายการแรกเป็นชื่อเรื่อง และชื่อเรื่องขึ้นต้นด้วยคำนำหน้านาม (article) คือ a an the ในการเรียงลำดับให้เว้นคำนำหน้านามนั้น ๆ โดยเรียงตามลำดับของคำถัดไป ในกรณีที่คำนำหน้านามเป็นส่วนหนึ่งของชื่อเรื่องให้นำมาพิจารณาในการจัดเรียงลำดับด้วย

6) รายการบรรณานุกรมให้พิมพ์ชิดขอบซ้าย ถ้าข้อความมีความยาวเกิน 1 บรรทัดให้พิมพ์ต่อบรรทัดใหม่โดยย่อหน้าไปประมาณ 0.5 นิ้ว ถ้าไม่จบสามารถพิมพ์ต่อในบรรทัดถัดไปโดยให้ตรงกับบรรทัดที่ 2 จบรายการ โดยรูปแบบนั้นขึ้นอยู่กับวัสดุที่ใช้อ้างอิงแต่ละประเภท

อ้างอิงในเนื้อหา	รายการอ้างอิง
หนังสือ <u>สำหรับผู้แต่งชาวต่างชาติ</u> ลงเฉพาะชื่อสกุล <u>สำหรับผู้แต่งชาวไทย</u> ลงชื่อ - ชื่อสกุล	
ผู้แต่ง 1 คน	
Kelly (1987) believed that experience....	Kelly, J. R. (1987). <i>Freedom to be: A New Sociology of Leisure</i> . New York: MacMillan.
ตัวแปรอิสระต้องเป็นมาตรวัดประเภทนามบัญญัติ (Nominal scale) (Kanlaya Vanichbuncha, 2019)	Kanlaya Vanichbuncha. (2019). <i>Statistics for Research</i> (12 th ed.). Bangkok: Samlada.
ผู้แต่ง 2 คน	
It was introduced by Mehrabian and Russell (1974), who posited that the environment contained stimuli.....	Mehrabian, A., and Russell, J. A. (1974). <i>An Approach to Environmental Psychology</i> . The MIT Press.
การแปลความหมายของคะแนนรวมของศักยภาพชุมชนในการส่งเสริมการออกกำลังกาย (Sumatana Klangkarn, & Worapot Phromsattayaprot, 2010)	Sumatana Klangkarn, & Worapot Phromsattayaprot. (2010). <i>Principle of Health Science Research</i> (6 th ed.). Sarakham Printing
ผู้แต่ง 3 - 5 คน	
การอ้างอิงในเนื้อหา <u>ครั้งแรก</u> ให้ใส่ชื่อทุกคน <u>ครั้งต่อไป</u> ให้ใส่แค่คนแรก และต่อด้วย et al.	
For teacher, it often supports experimentation with new classroom strategies. (Lofthouse, Leat, & Towler, 2010)	Lofthouse, R., Leat, D., & Towler, C. (2010). <i>Coaching for teaching and learning: A practical guide for schools</i> . Reading: CfBT Education Trust.
การอ้างอิงในเนื้อหาครั้งต่อไป (Lofthouse et al., 2010)	

อ้างอิงในเนื้อหา	รายการอ้างอิง
ผู้แต่ง 6 คนขึ้นไป	
การอ้างอิงในเนื้อหา ให้ใส่แค่คนแรก และต่อด้วย et al.	
The Russian Revolution may never have succeeded if there hadn't already been widespread discontent among the Russian populace (Bulliet et al., 2005)	Bulliet, R. W., Crossley, P. K., Headrick, D. R., Hirach, S. W., Johnson, L. L., & Northrup, D. (2011). <i>The earth and its peoples: A global history</i> (5 th ed.). Boston, Ma: Wadsworth.
งานตีพิมพ์หลายครั้ง	
These techniques have changed markedly in the last decade (Greenspan, 2000, 2011).	Greenspan, A. (2000). <i>Orthopedic radiology: A practical approach</i> (3 rd ed.). Philadelphia, PA: Lippincott Williams & Wilkins. Greenspan, A. (2011). <i>Orthopedic radiology: A practical approach</i> (3 rd ed.). Philadelphia, PA: Lippincott Williams & Wilkins.
ผู้แต่งเดียวกัน ปีพิมพ์เดียวกัน	
Leadership and change in schools have been major topics of discussion for several years (Fullan, 1996a, 1996b) and this conference...	Fullan, M. (1996a). Leadership for change. In <i>International handbook for education leadership and administration</i> . New York, NK: Kluwer Academic.
"Educational change" has taken on a new meaning in recent years (Fullan, 1996b) ...	Fullan, M. (1996b). <i>The new meaning of educational change</i> . London, United Kingdom: Cassell.
อ้างอิงมากกว่า 1 แหล่ง	
The cyclical process (Carr & Kemmis, 1986; Dick, 2000; Kemmis & McTaggart, 1988; MacIsaac, 1995) suggests...	Carr, W., & Kemmis, S. (1986). <i>Becoming critical: Education knowledge and action research</i> . London, United Kingdom: Falmer Press. Dick, B. (2000). <i>A beginner's guide to action research</i> . Retrieved from http://www.scu.edu.au/schools/gcm/ar/arp/guide.html Kemmis, S., & McTaggart, R. (Eds.). (1988). <i>The action research planner</i> (3 rd ed.). Melbourne, Australia: Deakin University Press.
eBook และ online book	
We found helpful information about deaf children (Niemann, Greenstein, & David, 2004) that meant we could...	Niemann, S., Greenstein, D., & David, D. (2004). <i>Helping Children who are deaf: Family and community support for children who do not hear well</i> . Retrieved from http://www.hesperian.org/publications_download_deaf.php

อ้างอิงในเนื้อหา	รายการอ้างอิง
วารสาร <u>สำหรับผู้แต่งชาวต่างชาติ</u> ลงเฉพาะชื่อสกุล <u>สำหรับผู้แต่งชาวไทย</u> ลงชื่อ - ชื่อสกุล	
ผู้แต่ง 1 คน	
การทำงานต้องเป็นพหุภาคีอย่างบูรณาการและเป็นเครือข่ายส่งผลให้ชุมชนสามารถจัดการตนเองหรือพัฒนาตนเองให้เป็นชุมชนที่เข้มแข็ง (Anucha Muangyai, 2016)	Anucha Muangyai. (2016). Development approach to enhancing the potential of community and local in the twenty-first century. <i>EAU Heritage Journal Social Science and Humanities</i> , 6(3), 12-26
ผู้แต่ง 2 คน	
ได้กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 201 คน คน จากการเปิดตารางเครซี และมอร์แกน (Krejcie, & Morgan, 1970)	Krejcie, R. V., & Morgan, D. W. (1970). Determining Sample size for research activities. <i>Education and Psychological Measurement</i> , 30(3), 607–610.
ผู้แต่ง 3 - 5 คน	
การอ้างอิงในเนื้อหา <u>ครั้งแรก</u> ให้ใส่ชื่อทุกคน <u>ครั้งต่อไป</u> ให้ใส่แค่คนแรก และต่อด้วย et al.	
การฝึกด้วยแรงต้านส่งผลให้ร่างกายของนักกีฬาเกิดการปรับตัวทางสรีรวิทยาและกระบวนการเมตาบอลิซึมหลายอย่างพื้นฐานสำคัญของการฝึกด้วยแรงต้านในนักกีฬาเด็กนั้นมีประโยชน์ส่งผลให้ความแข็งแรงของนักกีฬาเพิ่มมากขึ้น(Sander, Keiner, Wirth, & Schmidtbleicher, 2013) การอ้างอิงในเนื้อหาครั้งต่อไป (Sander et al., 2013) การศึกษาประสิทธิภาพของแบบฝึกการสร้างเสริมความแข็งแรงและการทรงตัวของผู้สูงอายุด้วยกิจกรรมโยคะประยุกต์ ใช้การทดสอบสถิติค่าที (Chaturong Hemara, Umaporn Kong- u-rai, Gosol Rodma, & Bhumip Dhanajyasit, 2020) การอ้างอิงในเนื้อหาครั้งต่อไป (Chaturong Hemara et al., 2020)	Sander, A., Keiner, M., Wirth, K., & Schmidtbleicher, D. (2013). Influence of a 2-year strength training programme on power performance in elite youth soccer players. <i>European Journal of Sport Science</i>, 13, 445–451. Chaturong Hemara, Umaporn Kong-u-rai, Gosol Rodma, & Bhumip Dhanajyasit. (2020). Training Drill for Enhancing Strength and Balance of the Elderly with Applied Yoga Activities. <i>Academic Journal of Thailand National Sports University</i>, 12(2), 14 - 25.

อ้างอิงในเนื้อหา	รายการอ้างอิง
ผู้แต่ง 6 - 7 คน	
ให้ใส่แค่คนแรก และต่อด้วย et al.	
Valeria Biasi et al. (2018) ที่พบว่า การคิดถึงบ้านอาจส่งผลเสียต่อด้านต่าง ๆ ของจิตใจและการทำงาน	Valeria Biasi, Luca Mallia, Paolo Russo, Francesca Menozzi, Rita Cerutti, & Cristiano Violani. (2018). Homesickness experience, distress and sleep quality of first-year university students dealing with academic environment. <i>Journal of Educational and Social Research</i> , 8(1), 9 –17. Retrieved from http://archive.sciendo.com/JESR/ jesr.2018.8.issue-1/jesr-2018-0001/jesr-2018-0001.pdf
ผู้แต่ง 8 คน ขึ้นไป	
ให้ใส่แค่คนแรก และต่อด้วย et al.	
Or in terms of maximal performance in jumps (Ruiz et al., 2011)	Ruiz, J. R., Fernandez del Valle, M., Verde, Z., Diez-Vega, I., Santiago, C., Yvert, T., ...& Lucia, A. (2011). ACTN3 R577X polymorphism does not influence explosive leg muscle power in elite volleyball players. <i>Scand J Med Sci Sports</i> , 21(6), e34-41. doi:10.1111/j.1600-
รายงานสืบเนื่องการประชุมวิชาการ	
ครูจึงมีบทบาทสำคัญอย่างยิ่งที่จะต้องปรับเปลี่ยนกระบวนการจัดการเรียนรู้เพื่อให้นักเรียนมีการพัฒนาทักษะการรู้ดิจิทัล ซึ่งเป็นการฝึกปฏิบัติให้สามารถทำได้จนเกิดเป็นทักษะ เมื่อวิเคราะห์ผลลัพธ์การเรียนรู้ดังกล่าวพบว่า การจัดการเรียนรู้ฐานสมรรถนะเป็นการจัดการเรียนรู้ตามความสามารถของนักเรียน มุ่งเน้นพัฒนานักเรียนด้านความรู้ เจตคติ และด้านทักษะ (Bernikova, 2017)	Bernikova, O. (2017). Competency-based education: from theory to practice. In <i>IMCIC 2017 - 8th International Multi-Conference on Complexity, Informatics and Cybernetics, Proceedings</i> (pp.316 – 319). Retrieved from http://www.iiis.org/CDs2017/CD2017Spring/papers/ZA817SA.pdf
วิทยานิพนธ์	
การศึกษาของอาระวี ทับทิม (Arawee Tubtim, 2017) พบว่า นักเรียนที่อยู่หอพักจะมีปัญหาและรู้สึกท้อใจคนในครอบครัวมากที่สุด เนื่องจากต้องแยกออกมาอยู่หอพักภายในโรงเรียน	Arawee Tubtim. (2017). <i>The study explores the problems of nursing students Royal Thai Army Nursing College</i> (Master's thesis), Ramkhamhaeng University.
Huang Huangjia (2001) pointed out that leisure benefit is an individual's participation in leisure activities.	Huang Huangjia. (2001). <i>Research on the leisure benefits of breaking through leisure activities</i> (Unpublished Master's thesis), Taiwan Normal University, Taipei: Taiwan.

อ้างอิงในเนื้อหา	รายการอ้างอิง
พจนานุกรม หรือ สารานุกรม	
แบบเล่ม	
According to one definition of “bivalence” (VandenBos, 2007, p.123) ...	VandenBos, G. R. (Ed.). (2007). <i>APA dictionary of psychology</i> . Washington, DC: American Psychological Association.
แบบออนไลน์	
A psychological overview of ADHD (Arcus, 2001) ...	Arcus, D. (2001). Attention deficit/hyperactivity disorder (ADHD). In B. Strickland (Ed.). <i>The Gale encyclopedia of psychology</i> . Retrieved from http://www.gale.cengage.com/
สืบค้นออนไลน์	
China has become one of the richer regions in the world (World Bank, 2019).	World Bank. (2019). <i>Macao SAR, China</i> Retrieved from https://data.worldbank.org.cn/country/macao-sar-china?view=chart

5. การตอบรับการตีพิมพ์และลงตีพิมพ์

5.1 เมื่อผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาว่าสามารถลงตีพิมพ์ และเจ้าของบทความได้ปรับแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิแล้ว เจ้าของบทความจะได้รับเอกสารตอบรับการตีพิมพ์เผยแพร่ผลงานในวารสารวิชาการ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ โดยในเอกสารแบบตอบรับจะแจ้งข้อมูลปีที่ – ฉบับที่ของวารสารฯ ที่บทความของท่านได้เผยแพร่

5.2 ภายหลังจากตอบรับลงตีพิมพ์หากมีการตรวจพบว่า บทความที่ส่งมานั้น มีการคัดลอก ลอกเลียน ส่งซ้ำ หรือมีการดำเนินการใด อันแสดงถึงการผิดจริยธรรมจรรยาบรรณของนักวิจัย ทางกองบรรณาธิการจะส่งหนังสือแจ้งยกเลิกการตีพิมพ์และยกเลิกตอบรับไปยังหน่วยงานต้นสังกัด และระงับการพิจารณาบทความ จากเจ้าของบทความเป็นระยะเวลา 5 ปี

เอกสารอ้างอิง

คณะพาณิชยศาสตร์และการบัญชี มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. (ม.ป.ป). *การอ้างอิงแบบแทรกในเนื้อหาตามหลักเกณฑ์ APA*. สืบค้นจาก http://www.jba.tbs.tu.ac.th/files/APA_Style.pdf
 American Psychological Association. (2010). *Publication manual of the American Psychological Association* (6th ed.). Washington, DC: Author.

University of Canberra Library & Academic Skills Program. (2010). *A guide to referencing with examples in the APA & Harvard styles* (6th ed.). Retrieved from <http://www.canberra.edu.au/library/attachments.pdf/apa.pdf>

American University of Sharjah. (n.d.). *APA 6th Edition Citation Style*. Retrieved from <https://aus.libguides.com/apa/apa-website>

Himmelfarb Health Sciences Library. (n.d.). *APA Citation Style* (6th ed.). Retrieved from <https://guides.himmelfarb.gwu.edu/APA>





กองส่งเสริมวิชาการ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ