

ผลของโปรแกรมกิจกรรมทางกายโดยใช้การเรียนรู้ทางสังคมและอารมณ์เพื่อส่งเสริมสุขภาวะทางจิต
และสังคมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น



วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา ภาควิชาหลักสูตรและการสอน
คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ปีการศึกษา 2563
ลิขสิทธิ์ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

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



A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements
for the Degree of Master of Education in Health and Physical Education

Department of Curriculum and Instruction

FACULTY OF EDUCATION

Chulalongkorn University

Academic Year 2020

Copyright of Chulalongkorn University

หัวข้อวิทยานิพนธ์	ผลของโปรแกรมกิจกรรมทางกายโดยใช้การเรียนรู้ทาง สังคมและอารมณ์เพื่อส่งเสริมสุขภาพทางจิตและสังคมของ นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น
โดย	น.ส.นิศารัตน์ ชีระวัฒน์ประสิทธิ์
สาขาวิชา	สุขศึกษาและพลศึกษา
อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก	ศาสตราจารย์ ดร.จินตนา สรายุทธพิทักษ์

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้รับวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต

.....	คณบดีคณะครุศาสตร์
(รองศาสตราจารย์ ดร.ศิริเดช สุขิวะ)	
คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์	ประธานกรรมการ
.....	
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.จักริน ด้วงคำ)	
.....	อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก
(ศาสตราจารย์ ดร.จินตนา สรายุทธพิทักษ์)	
.....	กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุธนะ ดิงศภักดิ์)	
.....	กรรมการภายนอกมหาวิทยาลัย
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.จักริน ด้วงคำ)	

นิศารัตน์ ธีระวัฒน์ประสิทธิ์ : ผลของโปรแกรมกิจกรรมทางกายโดยใช้การเรียนรู้ทางสังคมและอารมณ์เพื่อส่งเสริมสุขภาพทางจิตและสังคมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น. (EFFECTS OF PHYSICAL ACTIVITY PROGRAM BY APPLYING SOCIAL AND EMOTIONAL LEARNING TO PROMOTE MENTAL HEALTH AND SOCIAL WELL-BEING OF LOWER SECONDARY SCHOOL STUDENTS) อ.ที่ปรึกษาหลัก : ศ. ดร.จินตนา สรายุทธพิทักษ์

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมกิจกรรมทางกายโดยใช้การเรียนรู้ทางสังคมและอารมณ์เพื่อส่งเสริมสุขภาพทางจิตและสังคมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ได้จากการรับสมัครนักเรียนที่สนใจ จำนวน 60 คน แบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง จำนวน 30 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 30 คน โดยวิธีการจับคู่ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ โปรแกรมกิจกรรมทางกายโดยใช้การเรียนรู้ทางสังคมและอารมณ์ ประกอบด้วย 8 กิจกรรม มีค่าดัชนีความสอดคล้องรวม 0.98 แบบวัดสุขภาพทางจิตมีค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ 0.96 ค่าความเที่ยง 0.95 และแบบวัดสุขภาพทางสังคม มีค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ 0.81 ค่าความเที่ยง 0.96 ระยะเวลาในการดำเนินการวิจัย 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน วันละ 1 ชั่วโมง วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และทดสอบความแตกต่างด้วยค่าที่

ผลการวิจัยพบว่า

- 1) ค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาพทางจิตและสังคมหลังการทดลองของกลุ่มทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
- 2) ค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาพทางจิตและสังคมหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

สาขาวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา
ปีการศึกษา 2563

ลายมือชื่อนิสิต
ลายมือชื่อ อ.ที่ปรึกษาหลัก

6280074627 : MAJOR HEALTH AND PHYSICAL EDUCATION

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

Nisarath Teerawattanaprasit : EFFECTS OF PHYSICAL ACTIVITY PROGRAM BY APPLYING
SOCIAL AND EMOTIONAL LEARNING TO PROMOTE MENTAL HEALTH AND SOCIAL
WELL-BEING OF LOWER SECONDARY SCHOOL STUDENTS. Advisor: Prof. JINTANA
SARAYUTHPITAK, Ph.D.

The purpose of this research is to study the effects of physical activity program by applying social and emotional learning for promoting mental health and social well-being of lower secondary school students. The subjects consisted of 60 lower secondary school students, divided into 2 groups, 30 students in the experimental group, and 30 students in the control group. They were divided into two groups; using matching method. The research instruments are the physical activity program by applying social and emotional learning consisting of eight activities with IOC 0.98, the mental assessment form with IOC 0.96, reliabilities 0.95, and the social well-being assessment form with IOC 0.81, reliabilities 0.96. The research period was 8 weeks, 3 days a week, 1 hour per day. The data was analyzed by mean, standard deviation and t-test.

The research findings were as follows:

- 1) The mean scores of mental and social well-being of the experimental group students after the experiment were significantly higher than before at the .05 levels.
- 2) The mean scores of mental and social well-being of the experimental group students after the experiment were significantly higher than the control group at the .05 level.

Field of Study: Health and Physical Education Student's Signature

Academic Year: 2020 Advisor's Signature

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้เสร็จสมบูรณ์ได้ด้วยความสามารถเอาใจใส่เป็นอย่างดีจากอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ศาสตราจารย์ ดร. จินตนา สรายุทธพิทักษ์ ในการให้คำแนะนำ ตรวจสอบ และแก้ไขวิทยานิพนธ์ให้ถูกต้องสมบูรณ์ รวมทั้งให้กำลังใจตลอดการทำวิทยานิพนธ์ จนสำเร็จไปได้ด้วยดี ผู้วิจัยมีความซาบซึ้งในความเมตตากรุณา จึงขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ ที่นี้

กราบขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.จักริน ดั่งวงคำ ประธานกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุธนะ ดิงศภักดิ์ กรรมการสอบวิทยานิพนธ์ ที่กรุณาให้ข้อเสนอแนะตลอดจนแนวทางที่เป็นประโยชน์ในการแก้ไขปรับปรุงวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ให้มีความสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น

กราบขอบพระคุณ ท่านผู้ทรงคุณวุฒิ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุธนะ ดิงศภักดิ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.จักริน ดั่งวงคำ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เกษมสันต์ พานิชเจริญ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ระพีพัฒน์ เตือนเพ็ญศรี อาจารย์ ดร.วริศ วงศ์พิพิธ ที่ได้สละเวลาตรวจเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยและให้คำแนะนำในการพัฒนาเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

กราบขอบพระคุณท่านผู้อำนวยการ คณะผู้บริหาร หัวหน้ากลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาและคณะครูโรงเรียนชลกันยานุกูล ที่ให้ความร่วมมือ ให้การสนับสนุนและเปิดโอกาสให้ผู้วิจัยได้ทำการวิจัยในครั้งนี้ และขอขอบคุณนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ที่เป็นกลุ่มตัวอย่างและให้ความร่วมมือเป็นอย่างดีเสมอมา

กราบขอบพระคุณคุณพ่อประสิทธิ์ ธีระวัฒนประสิทธิ์ คุณแม่ปนัดดา ธีระวัฒนประสิทธิ์ และครอบครัวธีระวัฒนประสิทธิ์เป็นอย่างสูงที่คอยดูแล เป็นกำลังใจ และสนับสนุนด้านการศึกษามาโดยตลอด และขอกราบขอบพระคุณ ครู อาจารย์ทุกท่านที่ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้ อบรมสั่งสอนให้กับผู้วิจัย ผู้วิจัยขอมอบวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ให้เป็นเครื่องบูชาทดแทน

สุดท้ายนี้ผู้วิจัยขอขอบคุณผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้อง รวมทั้งเพื่อน ๆ พี่ ๆ น้อง ๆ สาขาวิชาสุขศึกษาและพลศึกษาที่เป็นกัลยาณมิตรที่ดี คอยให้คำแนะนำและให้กำลังใจตลอดการทำวิจัย สุดท้ายนี้ขอขอบคุณคณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ที่ให้โอกาสทางการศึกษาจนสำเร็จการศึกษาในระดับปริญญาโทมาบัดนี้ สิ่งดีงามทั้งหมดที่ผู้วิจัยได้รับจะตราตรึงในใจไม่ลืมเลือน

นิตารัตน์ ธีระวัฒนประสิทธิ์

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ค
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ง
กิตติกรรมประกาศ	จ
สารบัญ.....	ฉ
สารบัญตาราง.....	ฅ
สารบัญภาพ.....	ฎ
บทที่ 1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
คำถามวิจัย.....	6
วัตถุประสงค์การวิจัย	6
สมมติฐานการวิจัย	6
ขอบเขตการวิจัย	7
นิยามศัพท์.....	8
ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย.....	10
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	11
1. โปรแกรมกิจกรรมทางกาย.....	12
1.1 ความหมายของโปรแกรมกิจกรรมทางกาย.....	12
1.2 ประเภทของกิจกรรมทางกาย.....	15
1.3 ประโยชน์ของกิจกรรมทางกาย.....	19
1.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับโปรแกรมกิจกรรมทางกาย	20
2. การเรียนรู้ทางสังคมและอารมณ์.....	25

2.1 ความหมายของการเรียนรู้ทางสังคมและอารมณ์.....	26
2.2 องค์ประกอบของการเรียนรู้ทางสังคมและอารมณ์.....	27
2.3 แนวทางการส่งเสริมการเรียนรู้ทางสังคมและอารมณ์.....	29
2.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเรียนรู้ทางสังคมและอารมณ์.....	35
3. สุขภาวะทางจิต.....	42
3.1 ความหมายของสุขภาวะทางจิต.....	42
3.2 แนวทางการส่งเสริมสุขภาวะทางจิต.....	44
3.3 การประเมินสุขภาวะทางจิต.....	46
3.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสุขภาวะทางจิต.....	48
4. สุขภาวะทางสังคม.....	53
4.1 ความหมายของสุขภาวะทางสังคม.....	53
4.2 แนวทางการส่งเสริมสุขภาวะทางสังคม.....	53
4.3 การประเมินสุขภาวะทางสังคม.....	55
4.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสุขภาวะทางสังคม.....	56
5. กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	61
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	63
ชั้นที่ 1 การเตรียมการทดลอง.....	65
1.1 การศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	65
1.2 การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	65
1.3 การสร้างและพัฒนาเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	66
ชั้นที่ 2 การดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล.....	85
2.1 การกำหนดแบบแผนการทดลอง.....	85
2.2 การติดต่อประสานงานของผู้มีส่วนเกี่ยวข้องก่อนการทดลอง.....	86
2.3 การดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล.....	86

ชั้นที่ 3 การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้	88
3.1 การวิเคราะห์ข้อมูล	88
3.2 สถิติที่ใช้ในการวิจัย	88
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	89
ตอนที่ 1 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาวะทางจิตและคะแนนสุขภาวะทางสังคม ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและของกลุ่มควบคุม	89
ตอนที่ 2 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาวะทางจิตและคะแนนสุขภาวะทางสังคม หลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม	111
บทที่ 5 สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	132
สรุปผลการวิจัย	133
อภิปรายผลการวิจัย	134
ข้อเสนอแนะ	143
บรรณานุกรม	145
ภาคผนวก	152
ภาคผนวก ก รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ	153
ภาคผนวก ข เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	155
ภาคผนวก ค เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล	169
ภาคผนวก ง ภาพการจัดโปรแกรมกิจกรรมทางกายโดยใช้การเรียนรู้ทางสังคมและอารมณ์ เพื่อ ส่งเสริมสุขภาวะทางจิตและสังคมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น	179
ประวัติผู้เขียน	187

สารบัญตาราง

ตารางที่ 1 การวิเคราะห์แนวทางส่งเสริมการเรียนรู้ทางสังคมและอารมณ์ที่สอดคล้องกับพฤติกรรม บ่งชี้สุขภาวะทางจิตและสังคมของนักเรียน	31
ตารางที่ 2 การวิเคราะห์กิจกรรมที่ใช้ในงานวิจัยโดยใช้การเรียนรู้ทางสังคมและอารมณ์	40
ตารางที่ 3 การวิเคราะห์องค์ประกอบของการเรียนรู้ทางสังคมและอารมณ์	41
ตารางที่ 4 การวิเคราะห์เครื่องมือในการประเมินสุขภาวะทางจิต	51
ตารางที่ 5 การวิเคราะห์เครื่องมือที่ใช้ในการประเมินสุขภาวะทางสังคม	59
ตารางที่ 6 การวิเคราะห์องค์ประกอบของการเรียนรู้ทางสังคมและอารมณ์และสังเคราะห์กิจกรรมใน โปรแกรมกิจกรรมทางกายของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น	67
ตารางที่ 7 การวิเคราะห์วิธีดำเนินกิจกรรมและผลลัพธ์กิจกรรมที่ส่งผลต่อสุขภาวะทางจิตและสังคม ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น	68
ตารางที่ 8 การจัดโปรแกรมกิจกรรมทางกายโดยใช้การเรียนรู้ทางสังคมและอารมณ์เพื่อส่งเสริม สุขภาวะทางจิตและสังคมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น	76
ตารางที่ 9 แผนผังออกแบบข้อความแบบวัดสุขภาวะทางจิต	79
ตารางที่ 10 แผนผังออกแบบข้อความแบบวัดสุขภาวะทางสังคม	83
ตารางที่ 11 แบบแผนการทดลอง	86
ตารางที่ 12 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาวะทางจิตและสุขภาวะทางสังคมก่อนการ ทดลองระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม	87
ตารางที่ 13 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาวะทางจิตก่อนและหลังการทดลองของกลุ่ม ทดลองและของกลุ่มควบคุม	89
ตารางที่ 14 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาวะทางจิตก่อนและหลังการทดลองของ นักเรียนกลุ่มทดลองจำแนกเป็นรายด้าน	90
ตารางที่ 15 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาวะทางจิตก่อนและหลังการทดลองของ นักเรียนกลุ่มทดลองจำแนกเป็นรายข้อ	90

สารบัญภาพ

ภาพที่ 1	การแบ่งกิจกรรมทางกายตามระดับความหนักและจุดมุ่งหมายของแต่ละกิจกรรม	16
ภาพที่ 2	Activity and exercise pyramid	18
ภาพที่ 3	แสดงองค์ประกอบของการเรียนรู้ทางสังคมและอารมณ์ (SEL)	28
ภาพที่ 4	กรอบแนวคิดในการศึกษาโปรแกรมกิจกรรมทางกายโดยใช้การเรียนรู้ทางสังคมและอารมณ์ เพื่อส่งเสริมสุขภาพทางจิตและสังคม	62
ภาพที่ 5	ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย	64
ภาพที่ 6	ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาพทางจิตและคะแนนสุขภาพทางสังคมก่อน และหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลอง	123
ภาพที่ 7	ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาพทางจิตก่อนและหลังการทดลองของ นักเรียนกลุ่มทดลองจำแนกเป็นรายด้าน	124
ภาพที่ 8	ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาพทางสังคมก่อนและหลังการทดลองของ นักเรียนกลุ่มทดลองจำแนกเป็นรายด้าน	125
ภาพที่ 9	ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาพทางจิตและสุขภาพทางสังคมก่อนและหลัง การทดลองของนักเรียนกลุ่มควบคุม	126
ภาพที่ 10	ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาพทางจิตก่อนและหลังการทดลองของ นักเรียนกลุ่มควบคุมจำแนกเป็นรายด้าน	127
ภาพที่ 11	ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาพทางสังคมก่อนและหลังการทดลองของ นักเรียนกลุ่มควบคุมจำแนกเป็นรายด้าน	128
ภาพที่ 12	ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาพทางจิตและสุขภาพทางสังคมหลังการ ทดลองระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม	129
ภาพที่ 13	ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาพทางจิตหลังการทดลองระหว่างกลุ่ม ทดลองกับกลุ่มควบคุมจำแนกเป็นรายด้าน	130
ภาพที่ 14	ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาพทางสังคมหลังการทดลองระหว่างกลุ่ม ทดลองกับกลุ่มควบคุมจำแนกเป็นรายด้าน	131

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

สุขภาวะเป็นสิ่งสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่งต่อพัฒนาการทุก ๆ ด้านของบุคคล การเจริญเติบโตและพัฒนาการอย่างมีคุณภาพจึงต้องครอบคลุมถึงการมีสุขภาวะที่ดี ทั้งสุขภาวะทางด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม ถ้าขาดเสียอย่างใดอย่างหนึ่งแล้วบุคคลย่อมดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างยากลำบาก ดังนั้นจึงเป็นหน้าที่ของสังคมทุกส่วนที่จะช่วยสร้างเสริมให้บุคคลมีสุขภาวะที่ดี สอดคล้องกับจุดมุ่งหมายของสำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ (2560) ที่มีจุดมุ่งหมายในการพัฒนาคนทุกมิติและทุกช่วงวัย โดยมีจุดเน้นในการพัฒนาเด็กตั้งแต่ระดับชั้นปฐมวัยให้มีสุขภาพกาย จิตใจ และสังคมที่ดี สนับสนุนให้เด็กวัยเรียนเข้าร่วมกิจกรรมทั้งในและนอกห้องเรียนเพื่อให้มีการเจริญเติบโตและพัฒนาการอย่างมีคุณภาพ หล่อหลอมให้เด็กไทยมีค่านิยมที่ดีในทุกช่วงวัย เป็นการยกระดับคุณภาพการศึกษาที่เอื้อต่อการเรียนรู้ตลอดชีวิต (จินตนา สรายุทธพิทักษ์, 2561) อย่างไรก็ตาม จากการศึกษาสถานการณ์ปัญหาสุขภาวะทางจิตและสังคมของวัยรุ่นไทยในปัจจุบัน พบว่ามีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้น ดังเช่น ผลการศึกษาของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (2563) พบว่า เด็กและเยาวชนเข้ารับบริการปรึกษาผ่านสายด่วนสุขภาพจิต 1323 จาก 10,298 ครั้ง ในปี พ.ศ. 2561 เพิ่มขึ้นถึง 13,568 ครั้ง ซึ่งเป็นจำนวนเฉพาะครึ่งปีแรกของปี พ.ศ. 2562 แสดงให้เห็นได้ว่าวัยรุ่นไทยมีปัญหาสุขภาวะทางจิตและสังคมเพิ่มสูงขึ้นอย่างชัดเจน และเมื่อวิเคราะห์ปัญหาส่วนใหญ่ที่เด็กและเยาวชนโทรศัพท์มาขอคำปรึกษาพบว่า เป็นปัญหาเกี่ยวกับความเครียดและความวิตกกังวล ปัญหาความรัก ปัญหาซึมเศร้า และปัญหาครอบครัว สุขภาวะทางจิตและสังคมจึงเป็นประเด็นปัญหาสุขภาวะที่สำคัญยิ่งต่อเด็กและเยาวชนไทยในปัจจุบัน

จากการศึกษาความหมายของสุขภาวะทางจิต (กมลชนก คงเจริญ, 2560; Partoa and Besharatb, 2011; The Australian psychological society, 2011) พบว่า หมายถึง ภาวะที่เป็นสุขในการดำเนินชีวิตประจำวันที่เกิดจากความสามารถในการเข้าใจอารมณ์ จัดการอารมณ์ และแสดงออกอย่างเหมาะสมกับความเครียดและปัญหาต่าง ๆ ในการดำเนินชีวิตประจำวัน สุขภาวะทางจิตแบ่งออกเป็น 3 ด้าน ได้แก่ 1) การตระหนักรู้ตนเอง (Self-awareness) 2) การจัดการตนเอง (Self-management) และ 3) การรับผิดชอบต่อการตัดสินใจ (Responsible decision-making) ส่วนความหมายของสุขภาวะทางสังคม (พนม เกตุมาน, 2558; สุธเดช ประยูรศักดิ์, 2560; National association of school psychologists, 2019; Davis, 2019) พบว่า หมายถึง ความสามารถทาง

สังคมที่อยู่ร่วมกับบุคคลอื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมถึงมีการสื่อสาร การมีปฏิสัมพันธ์ การทำงานเป็นกลุ่ม การแก้ไขปัญหา สามารถแสดงออกถึงอารมณ์และพฤติกรรมในการสร้างและรักษาสัมพันธ์ภาพอันดีกับผู้อื่น ภายใต้ความรู้สึกรู้สึก ความคิด ความแตกต่างระหว่างบุคคลได้อย่างมีประสิทธิภาพ สุขภาวะทางสังคมออกแบ่งออกเป็น 3 ด้าน ได้แก่ 1) การตระหนักรู้สังคม (Social-awareness) 2) ทักษะสัมพันธ์ภาพ (Relationship skills) และ 3) การรับผิดชอบต่อการตัดสินใจ (Responsible decision-making) จากความหมายของสุขภาวะทางจิตและสุขภาวะทางสังคมจะเห็นได้ว่าสุขภาวะทางจิตและสุขภาวะทางสังคมเป็นส่วนสำคัญที่ทำให้บุคคลสามารถปรับตัวได้ในสังคมและสิ่งแวดล้อม สามารถปรับปรุงเปลี่ยนแปลงตนเองได้ตามสถานการณ์ ด้วยเหตุผลอันเหมาะสมและมีความยืดหยุ่น สุขภาวะทางจิตและสังคมที่ดีเปรียบได้กับต้นไม้ที่รากเต็มไปด้วยความเป็นมิตร ความเมตตา การให้อภัย จิตใจที่มั่นคง อบอุ่น ก่อให้เกิดความไว้วางใจ กลายเป็นลำต้นที่แข็งแรงเกิดการแตกแผ่กิ่งก้านสาขาได้รับการยอมรับในสังคม มีแรงจูงใจ พอใจ และรู้จักตนเองอย่างแท้จริง

อย่างไรก็ตาม เมื่อศึกษาสุขภาวะทางจิตและสุขภาวะทางสังคมของเด็กและเยาวชนในปัจจุบัน พบว่า ปัญหาสุขภาวะของประชากรกลุ่มนี้กำลังส่งผลกระทบต่อพัฒนาการในทุกมิติ ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ดังเช่นผลการวิจัยของสถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล (2563) พบว่า เยาวชนอายุ 15-24 ปี มีระดับสุขภาวะทางจิตต่ำที่สุดเมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มช่วงอายุอื่นโดยรวม คือ มีคะแนน 31.2 จากคะแนนเต็ม 45 คะแนน ซึ่งต่ำกว่าคะแนนเฉลี่ยของประเทศที่ 31.6 และเมื่อวิเคราะห์แนวโน้มของคะแนนสุขภาวะทางจิตพบว่า สัดส่วนของคะแนนสุขภาวะทางจิตของเยาวชนมีแนวโน้มที่ต่ำกว่าคนทั่วไปคือ ลดลงจากร้อยละ 29.7 ในปี 2554 เป็นร้อยละ 19.8 ในปี 2562 ทั้งนี้ ผลการศึกษาาระบุนสาเหตุที่คะแนนสุขภาวะทางจิตของเยาวชนมีแนวโน้มที่ต่ำกว่าคนทั่วไปเกิดจากความเครียดจากการเรียน และการถูกล้อเลียนกลั่นแกล้งจากเพื่อนเป็นตัวกระตุ้นให้วัยรุ่นและเยาวชนหลายคนเครียดจนคิดฆ่าตัวตาย สอดคล้องกับผลการสำรวจในกลุ่มนักเรียนมัธยมศึกษาในปี 2558 (ศุภรดา ชุมพาลี, 2562) พบว่าผู้ที่โดนกลั่นแกล้งมีแนวโน้มคิดฆ่าตัวตายมากกว่า 1 ใน 5

นอกจากนี้ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (2563) พบว่า แนวโน้มสภาวะทางสังคมของวัยรุ่นและเยาวชนมีลักษณะต่างคนต่างอยู่มากขึ้นเกือบเท่าตัวจากร้อยละ 3.8 ในปี 2551 เป็นร้อยละ 6.6 ในปี 2558 และสัดส่วนของนักเรียนที่รู้สึกว่ามีเพื่อนช่วยเหลือหรือมีน้ำใจลดลงจากร้อยละ 78 ในปี 2551 เป็นร้อยละ 61 ในปี 2558 ปัญหาสุขภาวะทางจิตและสุขภาวะทางสังคมในกลุ่มเด็กนักเรียนมัธยมศึกษายังคงมีแนวโน้มสูงขึ้นอย่างต่อเนื่อง โดยผลการสำรวจเด็กและเยาวชนในภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ พบว่า เด็กและเยาวชนมีสถิติการฆ่าตัวตายต่อประชากร 100,000 คน สูงเป็นอันดับที่สองของโลก สิ่งที่น่าตกใจคือการฆ่าตัวตายเริ่มพบตั้งแต่เด็กอายุ 10 ปี

และยังพบว่า ในปี 2560 กลุ่มเยาวชนมีอัตราการฆ่าตัวตายที่ 4.94 ต่อประชากรแสนคน และเพิ่มขึ้นในปี 2561 เป็น 5.33 ต่อประชากรแสนคน นอกจากนี้ ทิศทางพัฒนาการกีฬาตามแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 12 (พ.ศ. 2560-2564) (สถาบันการจัดการระบบสุขภาพ, 2560) พบว่า ศักยภาพและคุณภาพชีวิตของคนไทยยังคงต่ำกว่าเป้าหมายและไม่สอดคล้องกับทิศทางการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคม ฐานความรู้โดยเฉพาะประเด็นสุขภาพ พบว่า คนไทยส่วนใหญ่ยังมีพฤติกรรมและปัจจัยแวดล้อมที่เสี่ยงต่อการทำลายสุขภาพ ดังนั้น การกำหนดเป้าหมายหนึ่งภายใต้แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 12 (พ.ศ. 2560-2564) มีจุดเน้นที่ “การพัฒนาที่ยั่งยืน” โดยใช้ “คนเป็นศูนย์กลางในการพัฒนา” มุ่งสร้างคนไทยให้เป็นพลังสำคัญในการสร้างความมั่นคงของชาติ ให้คนไทยเป็นกำลังสำคัญในการขับเคลื่อนการพัฒนาเศรษฐกิจ สังคม ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม การบริหารจัดการในมิติสังคมมุ่งเน้นการพัฒนาคนทุกช่วงวัย และให้เตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างมีคุณภาพ มุ่งเน้นให้คนมีศักยภาพและการเรียนรู้ มีความคิดสร้างสรรค์ และมีโอกาสในการเข้าถึงคุณภาพของการศึกษาอย่างเท่าเทียมกัน ลดความเหลื่อมล้ำในสังคม ดังนั้น ทุกภาคส่วนจึงควรกำหนดเป้าหมายให้สอดคล้องและเป็นไปในทิศทางเดียวกันกับแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 12 (พ.ศ. 2560-2564) ที่เอื้อต่อการส่งเสริมการมีสุขภาวะที่ดีของคนไทยทุกช่วงวัย สอดคล้องกับ กองยุทธศาสตร์และแผนงาน สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข (2560) กล่าวถึง การได้รับสิทธิด้านสุขภาพที่จำเป็นตามหลักสิทธิมนุษยชน เพื่อให้ทุกคนมีสุขภาวะที่มีผลต่อสุขภาพในการส่งเสริมและสนับสนุนบุคคล ครอบครัว ชุมชน และประชาชนกลุ่มต่าง ๆ ให้สามารถจัดการหรือพัฒนาสุขภาพของตน ครอบครัว ชุมชน และกลุ่มได้ รวมถึงการมีส่วนร่วมและเสริมพลังในทุกภาคส่วนในการพัฒนานโยบายสาธารณะเพื่อสุขภาพ โดยการดำเนินงานด้านสุขภาวะ ต้องมุ่งเน้นการส่งเสริมทั้งสุขภาวะทางจิตและสุขภาวะทางสังคม ส่งเสริมความสามารถในการจัดการปัญหาในการดำเนินชีวิตประจำวันและการทำงานได้อย่างสร้างสรรค์ เกิดประโยชน์ต่อตนเอง ครอบครัว ชุมชน สังคม และให้ความสำคัญกับการปรับทัศนคติ ให้เข้าใจและยอมรับการอยู่ร่วมกันโดยใช้ชีวิตอย่างปกติในสังคม

โดยสำนักงานปลัดกระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา (2560) ได้มีเสนอการแก้ปัญหาสุขภาวะทางจิตและสุขภาวะทางสังคมของเด็กและเยาวชนโดยการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย การออกกำลังกาย และการเล่นกีฬาอย่างน้อย 1 ชนิดกีฬา และส่งเสริมให้เด็กและเยาวชนทุกกลุ่มทุกพื้นที่ที่มีสุขภาวะที่ดี ด้วยการออกกำลังกายและเล่นกีฬา มีโอกาสเข้าถึงโครงสร้างพื้นฐานด้านกีฬาของชุมชนท้องถิ่นอย่างเสมอภาค เนื่องจากพบว่าปัจจุบันเด็กและเยาวชนไทยมีพฤติกรรมเนือยนิ่งมากขึ้น มีแนวโน้มการออกกำลังกายและเล่นกีฬาลดลง โดยเฉพาะในกลุ่มเยาวชนช่วงอายุ 11-14 ปี ซึ่งมีอัตราการออกกำลังกายและเล่นกีฬาลดลงถึงร้อยละ 15 ในช่วงเวลา 5 ปีที่ผ่านมา (สำนักงานปลัดกระทรวง

การท่องเที่ยวและกีฬา, 2560) สอดคล้องกับผลการสำรวจการมีกิจกรรมทางกายของเด็กและเยาวชนไทยปี พ.ศ. 2561 (สถาบันวิจัยประชากรและสังคม, 2563) พบว่า ระดับการมีกิจกรรมทางกายภาพรวมในแต่ละวัน ร้อยละ 26.2 ถือว่าอยู่ในระดับต่ำ กล่าวคือ เด็กและเยาวชนไทยส่วนใหญ่มีการเคลื่อนไหวออกแรงอยู่ในระดับปานกลางถึงระดับหนักสะสมรวมกันไม่ถึง 60 นาทีต่อวัน สอดคล้องกับ ผลการสำรวจการมีกิจกรรมทางกายระดับประเทศ โดยสถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล ร่วมกับกระทรวงสาธารณสุขและสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข, 2557) พบว่า เด็กและเยาวชนมีกิจกรรมทางกายน้อยลงเนื่องมาจากการใช้เวลาอยู่หน้าจอ เฉลี่ยวันละ 3.1 ชั่วโมงต่อวัน เกิดภาวะเฉื่อยและเนือยนิ่ง ทำให้เสี่ยงต่อการเกิดโรคต่าง ๆ ขาดทักษะการเข้าสังคมและการเรียนรู้การอยู่ร่วมกับผู้อื่นผ่านการเล่น และในปัจจุบันยังขาดการวางพื้นฐานการมีกิจกรรมทางกายที่ครอบคลุมให้กับเด็กและเยาวชนขาดความเหมาะสมในการจัดเวลาสำหรับการมีกิจกรรมทางกายของเด็กและเยาวชนในสถานศึกษา

การศึกษาเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง (ภานุวัฒน์ วชิรธานินทร์, 2558; ปวีร์ ม่วงชื่น, 2559; เรืองวัฒน์ ประทุมอ่อน, 2559; Behrens and others, 2015; Grasten and others, 2015) แสดงให้เห็นว่า การมีกิจกรรมทางกายส่งผลให้บุคคลมีพฤติกรรมเนือยนิ่งลดลง มีปฏิสัมพันธ์กับคนรอบข้างดีขึ้น มีพฤติกรรมสุขภาพที่ดีส่งผลต่อสุขภาวะทางจิต สุขภาวะทางสังคม และสมรรถภาพทางกายที่ดี จะเห็นได้ว่ากิจกรรมทางกายมีส่วนเกี่ยวข้องกับประชากรทุกเพศ ทุกวัย ข้อมูลข้างต้นสะท้อนให้เห็นว่าครอบครัว โรงเรียน ชุมชน มีส่วนสำคัญในการส่งเสริมสนับสนุนให้เด็กและเยาวชนไทยมีกิจกรรมทางกายอย่างเพียงพอและต่อเนื่อง สอดคล้องกับ รายงานผลการสำรวจการมีกิจกรรมทางกายของเยาวชนไทย (จินตนา สรายุทธพิทักษ์ และคณะ, 2561) พบว่า กิจกรรมทางกายที่เพียงพอตามข้อเสนอแนะขององค์การอนามัยโลก หมายถึง การมีกิจกรรมทางกายระดับปานกลางถึงหนัก สะสมอย่างน้อย 60 นาทีต่อวัน สัดส่วนเวลาที่ใช้ในการมีกิจกรรมทางกายการทำกิจกรรมในเวลาว่าง กิจกรรมนันทนาการ การออกกำลังกาย และการเล่นกีฬาหลังเลิกเรียน แสดงให้เห็นว่าการมีกิจกรรมทางกายเป็นประจำอย่างเพียงพอ และสม่ำเสมอส่งผลต่อสุขภาวะที่สมบูรณ์

การมีกิจกรรมทางกายจึงมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของบุคคลวัยเรียน สามารถพัฒนาการเรียนรู้ทั้งด้านพุทธิพิสัย จิตพิสัย และทักษะพิสัย ส่งผลดีต่อสติปัญญาและการเรียนรู้ รู้จักยอมรับกฎระเบียบ เห็นคุณค่าในตนเอง เกิดทักษะสังคม เรียนรู้การอยู่ร่วมกับผู้อื่นผ่านการเล่น อีกทั้งการมีวิถีชีวิตที่กระฉับกระเฉง ส่งผลโดยตรงต่อสุขภาวะทางจิตและสุขภาวะทางสังคม สอดคล้องกับงานวิจัยของ สิริชัช จันทรรัศมี และ จินตนา สรายุทธพิทักษ์ (2560) ศึกษาเรื่อง ผลของโปรแกรมออกกำลังกายตามทฤษฎีแรงจูงใจเพื่อป้องกันโรคที่มีต่อการลด

ความเครียด ผลการศึกษา พบว่า คะแนนความเครียดหลังการทดลองของกลุ่มทดลองลดลงกว่ากลุ่มควบคุม เพราะการปรับตัวที่ดีของวัยรุ่นจะเป็นพัฒนาการต่อเนื่องจากวัยเด็กสู่วัยรุ่นที่ต้องให้ความสำคัญกับการสร้างเอกลักษณ์ของตนเอง สร้างทัศนคติ และค่านิยมของชีวิต เมื่อเข้าสู่โรงเรียนเริ่มห่างจากพ่อแม่ มิตรภาพในกลุ่มเพื่อนจึงถือเป็นปัจจัยที่สำคัญที่สุด มีการมองตนเองและเห็นตนตามที่ผู้อื่นเห็น จึงเกิดการเรียนรู้และสร้างเอกลักษณ์แห่งตนขึ้นมา เวลาที่อยู่บ้านอารมณ์ของเด็กวัยรุ่นมักจะชอบอยู่ตามลำพัง ไม่ชอบให้ใครรบกวน แต่เวลาอยู่กับเพื่อน ๆ จะชอบช่วยเหลือให้คำแนะนำเพื่อนฝูง ชอบคบกันเป็นกลุ่ม ๆ ต้องการการยอมรับยกย่องจากกลุ่มเพื่อน โดยในวัยรุ่นมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจที่เห็นได้ชัดจากการที่มีความต้องการใหม่ ๆ เมื่อมีอะไรไม่ได้ดังใจก็จะมีพฤติกรรมเปลี่ยนแปลงไป อารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย ความเชื่อมั่นต่าง ๆ เป็นไปอย่างรุนแรง ส่วนการเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคม เริ่มมีการสนใจคบปะผู้อื่นคล้ายตามระเบียบปฏิบัติของหมู่คณะ มีความสนใจในเรื่องเพศ การปรับตัวให้เข้ากับเพื่อนต่างเพศ วัยรุ่นจึงต้องการคำแนะนำเพื่อเปลี่ยนแปลงตนเองไปในทางที่ดี ถูกต้อง เหมาะสมกับสังคมและวัฒนธรรม สร้างบุคลิกที่ดีเพื่อให้เขาได้เป็นส่วนหนึ่งของสังคม (คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี, 2561) จากความสำคัญของการมีกิจกรรมทางกายที่เพิ่มขึ้นสามารถส่งผลต่อสุขภาวะทางจิตและสุขภาวะทางสังคม ดังนั้น โรงเรียนจึงควรพิจารณาการจัดโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาวะทางจิตและสุขภาวะทางสังคมนอกเวลาเรียนเพิ่มเติมให้แก่นักเรียนที่สนใจ

การจัดโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาวะทางจิตและสังคมนอกเวลาเรียนนั้นสิ่งสำคัญคือแนวคิดทฤษฎีที่จะนำมาเป็นพื้นฐานการจัดโปรแกรม จากการศึกษา (Kids matter, 2010; Denham, 2012; CASEL, 2016; Shirley, 2016) พบว่า แนวคิดการเรียนรู้ทางสังคมและอารมณ์ มีความเหมาะสมในการเป็นพื้นฐานการจัดโปรแกรม เนื่องจากเป็นแนวคิดที่นำความรู้ ทัศนคติ และทักษะที่จำเป็นไปใช้ในการจัดการอารมณ์ ทั้งในด้านความร่วมมือ การสื่อสาร การแก้ปัญหา โดยการสอนให้นักเรียนเกิดทักษะ สามารถทำได้โดยการส่งเสริมการเรียนรู้ผ่านการเล่น จัดกิจกรรมที่ทำทหายอย่างเหมาะสมโดยการสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการเรียนรู้ และชื่นชมต่อความสำเร็จอย่างสม่ำเสมอ แนวคิดการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมจึงเป็นแนวทางหนึ่งในการพัฒนากระบวนการส่งเสริมการเรียนรู้ เพื่อเสริมสร้างเจตคติที่ดี สามารถลดปัญหาทางพฤติกรรมและอารมณ์ แนวคิดทักษะการเรียนรู้ทางสังคมและอารมณ์ ประกอบด้วยความสามารถทั้ง 5 ด้าน ได้แก่ 1) การตระหนักรู้ในตนเอง (Self-awareness) ความสามารถในการประเมินอารมณ์และความคิดที่มีผลต่อการแสดงออกพฤติกรรมของตนเองได้อย่างถูกต้อง 2) การจัดการตนเอง (Self-management) การกำกับอารมณ์ที่เกิดขึ้นเพื่อจัดการกับความเครียด และการแสดงอารมณ์อย่างเหมาะสม 3) การตระหนักรู้ทางสังคม (Social-awareness) ความสามารถในการเข้าใจทัศนคติ รู้จักยอมรับและ

เห็นคุณค่าของความแตกต่างระหว่างบุคคลและระหว่างกลุ่ม 4) ทักษะสัมพันธ์ภาพ (Relationship skills) การสร้างและรักษาสัมพันธ์ภาพที่ดีอยู่บนพื้นฐานของความร่วมมือระหว่างบุคคล 5) การรับผิดชอบต่อการตัดสินใจ (Responsible decision-making) การสร้างทางเลือกของการแสดงออกและการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม

จากสภาพปัญหาสุขภาวะทางจิตและสังคมของเด็กและเยาวชนที่มีแนวโน้มเพิ่มขึ้น จึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่โรงเรียนและบุคลากรทางการศึกษาจะต้องส่งเสริมสุขภาวะทางจิตและสังคม โดยจัดโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมให้ผู้เรียนมีกิจกรรมทางกายอย่างเพียงพอ ส่งผลต่อสุขภาวะทางจิตและสังคมต่อไป และจากการศึกษาเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง พบว่า แนวคิด ทักษะการเรียนรู้ทางสังคมและอารมณ์ มีความเหมาะสมที่จะนำมาเป็นพื้นฐานในการจัดโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาวะทางจิตและสังคมได้ ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาผลของโปรแกรมกิจกรรมทางกายโดยใช้การเรียนรู้ทางสังคมและอารมณ์เพื่อส่งเสริมสุขภาวะทางจิตและสังคมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น เพื่อให้โรงเรียนมีส่วนร่วมในการผลักดันการส่งเสริมสุขภาวะทางจิตและสังคมให้เป็นส่วนหนึ่งในวิถีชีวิตของนักเรียน

คำถามวิจัย

โปรแกรมกิจกรรมทางกายโดยใช้การเรียนรู้ทางสังคมและอารมณ์สามารถส่งเสริมสุขภาวะทางจิตและสังคมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นหรือไม่ มากน้อยเพียงใด

วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมกิจกรรมทางกายโดยใช้การเรียนรู้ทางสังคมและอารมณ์ เพื่อส่งเสริมสุขภาวะทางจิตและสังคมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น โดยพิจารณาจาก

1. เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาวะทางจิตและสังคมก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและของกลุ่มควบคุม
2. เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาวะทางจิตและสังคมหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม

สมมติฐานการวิจัย

การตั้งสมมติฐานของการวิจัยครั้งนี้มีที่มาจากการพิจารณาข้อมูลต่อไปนี้

จากการศึกษาสาระสำคัญของโปรแกรมกิจกรรมทางกาย (วาสนา คุณาอภิสิทธิ์, 2558; ศูนย์วิจัยกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ, 2560; คณะกรรมการพัฒนาแผนการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย,

2561) พบว่า กิจกรรมทางกายเป็นการช่วยขับเคลื่อนโครงร่างภายในอวัยวะต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน ซึ่งก่อให้เกิดการใช้และเผาผลาญพลังงาน ทั้งในการทำงาน การเดินทาง การออกกำลังกาย และกิจกรรมนันทนาการ โดยเฉพาะเด็กและเยาวชน (อายุ 5-17 ปี) โดยกิจกรรมทางกายที่เหมาะสมครบทุกส่วนของร่างกาย เน้นสมรรถภาพของร่างกายและพัฒนาทักษะทางกลไกให้มีการทำงานที่สัมพันธ์กัน สามารถสร้างโอกาสให้นักเรียนมีความกระฉับกระเฉง ปลูกฝังเรื่องน้ำใจนักกีฬา มีรูปแบบวิถีชีวิตเชิงบวกที่เอื้อต่อสุขภาพ และสร้างเสริมคุณภาพชีวิตใน 5 มิติ ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา และผลการทบทวนเอกสารงานวิจัยที่ใช้โปรแกรมกิจกรรมทางกาย (ภานุวัฒน์ วชิรธานินทร์, 2558; ปวีร์ ม่วงชื่น, 2559; เรืองวัฒน์ ประทุมอ่อน, 2559) พบว่า การใช้โปรแกรมกิจกรรมทางกายเป็นพื้นฐานในการวิจัยสามารถส่งผลต่อสุขภาพของตัวอย่างที่ศึกษา ส่วนการศึกษาสาระสำคัญของการเรียนรู้ทางสังคมและอารมณ์ (Kids matter, 2010; Denham, 2012; CASEL, 2016) พบว่า เป็นความสามารถของบุคคลในกระบวนการเรียนรู้ที่มีต่อการแสดงออกได้อย่างถูกต้องเหมาะสม ผู้เรียนสามารถนำความรู้ ทักษะคติไปใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ สามารถจัดการทางด้านอารมณ์ กำหนดและบรรลุเป้าหมายในเชิงบวก ยอมรับความคิดเห็นของบุคคลอื่น รับผิดชอบต่อการตัดสินใจ และจัดการความสัมพันธ์ในสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างสร้างสรรค์ โดยทักษะการเรียนรู้ทางสังคมและอารมณ์ ประกอบด้วยความสามารถ 5 ด้าน ได้แก่ 1) การตระหนักรู้ตนเอง คือ ความสามารถในการรับรู้อารมณ์ ความคิด และค่านิยม 2) การจัดการตนเอง คือ ความสามารถในการควบคุมอารมณ์ที่มีต่อสถานการณ์ต่าง ๆ 3) การตระหนักรู้สังคม คือ ความสามารถในการเข้าใจและเอาใจใส่ผู้อื่น 4) ทักษะสัมพันธ์ภาพ คือ ความสามารถในการสร้างและรักษาความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและกลุ่มคน 5) การรับผิดชอบต่อการตัดสินใจ คือ ความสามารถในการสร้างทางเลือกของการแสดงออก และผลจากการทบทวนเอกสารงานวิจัยที่ใช้ทักษะการเรียนรู้ทางสังคมและอารมณ์ (กรรณิการ์ กำธร, 2557; เอื้อมพร สนิทชัย, 2558; มนตรี อินตา, 2560) พบว่า สามารถส่งเสริมสุขภาพทางจิตและสังคมของผู้เรียนได้

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงตั้งสมมติฐานการวิจัย ดังนี้

1. สุขภาพทางจิตและสังคมหลังการทดลองของกลุ่มทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง
2. สุขภาพทางจิตและสังคมหลังการทดลองของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม

ขอบเขตการวิจัย

1. การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาผลของโปรแกรมกิจกรรมทางกายโดยใช้การเรียนรู้ทางสังคมและอารมณ์เพื่อส่งเสริมสุขภาพทางจิตและสังคมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น

2. กิจกรรมทางกายในการวิจัยนี้มีขอบเขตเฉพาะด้านการทำกิจกรรมในเวลาว่าง กิจกรรมนันทนาการ การออกกำลังกาย และการเล่นกีฬาเท่านั้น

3. สุขภาวะทางจิตในการวิจัยนี้มีขอบเขต 3 ด้าน ได้แก่ 1) การตระหนักรู้ตนเอง 2) การจัดการตนเอง และ 3) การรับมือต่อการตัดสินใจ ส่วนสุขภาวะทางสังคมในการวิจัยนี้มีขอบเขต 3 ด้าน ได้แก่ 1) การตระหนักรู้สังคม 2) ทักษะสัมพันธ์ภาพ และ 3) การรับมือต่อการตัดสินใจ

4. ประชากรที่ใช้ในการวิจัย คือ นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ปีการศึกษา 2563 โรงเรียนในสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ จำนวน 1,687,690 คน ปีการศึกษา 2563 (ระบบคลังข้อมูลกลางด้านการศึกษา, 2563)

5. ตัวแปร

5.1 ตัวแปรอิสระ คือ โปรแกรมกิจกรรมทางกายโดยใช้การเรียนรู้ทางสังคมและอารมณ์

5.2 ตัวแปรตาม คือ สุขภาวะทางจิตและสุขภาวะทางสังคม

นิยามศัพท์

กิจกรรมทางกาย หมายถึง การเคลื่อนไหวร่างกายโดยใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่และกระดูกที่ทำให้เกิดการเผาผลาญพลังงานในการปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน ครอบคลุมถึง 1) การทำงานบ้านหรือการประกอบกิจวัตรประจำวัน (Household activity) 2) การเดินทาง (Transportation activity) 3) การทำกิจกรรมในเวลาว่าง กิจกรรมนันทนาการ การออกกำลังกาย การเล่นกีฬา (Leisure time activity)

โปรแกรมกิจกรรมทางกาย หมายถึง การกำหนดจัดกิจกรรมทางกายที่มีการเคลื่อนไหวร่างกายโดยใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่และกระดูกทำให้เกิดการเผาผลาญพลังงานในการปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน ครอบคลุมถึง 1) การทำงานบ้านหรือการประกอบกิจวัตรประจำวัน 2) การเดินทาง 3) การทำกิจกรรมในเวลาว่าง กิจกรรมนันทนาการ การออกกำลังกาย การเล่นกีฬา โดยการจัดกิจกรรมทางกายจะถูกกำหนดอย่างมีระเบียบแบบแผน

การเรียนรู้ทางสังคมและอารมณ์ หมายถึง กระบวนการเรียนรู้ของนักเรียนเพื่อพัฒนาความสามารถทางสังคมและอารมณ์ ส่งผลให้นักเรียนรับรู้และเข้าใจความคิด อารมณ์ ความรู้สึกของตนและผู้อื่น ควบคุมอารมณ์และแสดงออกได้อย่างเหมาะสมเพื่อสร้างสัมพันธ์ภาพอันดีกับผู้อื่น ประกอบด้วยองค์ประกอบสำคัญ ทั้ง 5 ด้าน ได้แก่ 1) การตระหนักรู้ในตนเอง (Self-awareness) หมายถึง ความสามารถในการประเมินอารมณ์และความคิดที่มีผลต่อการแสดงออกพฤติกรรมของตนเองได้อย่างถูกต้อง 2) การจัดการตนเอง (Self-management) หมายถึง การกำกับอารมณ์ที่เกิดขึ้นเพื่อจัดการกับความเครียด และการแสดงอารมณ์อย่างเหมาะสม 3) การตระหนักรู้ทางสังคม

(Social-awareness) หมายถึง ความสามารถในการเข้าใจทัศนคติ รู้จักยอมรับและเห็นคุณค่าของความแตกต่างระหว่างบุคคลและระหว่างกลุ่ม 4) ทักษะสัมพันธ์ภาพ (Relationship skills) หมายถึง การสร้างและรักษาสัมพันธ์ภาพที่ดีอยู่บนพื้นฐานของความร่วมมือระหว่างบุคคล 5) การรับผิดชอบต่อการตัดสินใจ (Responsible decision-making) หมายถึง การสร้างทางเลือกของการแสดงออกและการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม

สุขภาวะทางจิต หมายถึง ภาวะที่เป็นสุขในการดำเนินชีวิตประจำวันที่เกิดจากความสามารถในการเข้าใจอารมณ์ จัดการอารมณ์ และแสดงออกอย่างเหมาะสมกับความเครียดและปัญหาต่าง ๆ ในการดำเนินชีวิตประจำวัน สุขภาวะทางจิตออกเป็น 3 ด้าน ได้แก่ 1) การตระหนักรู้ตนเอง (Self-awareness) 2) การจัดการตนเอง (Self-management) และ 3) การรับผิดชอบต่อการตัดสินใจ (Responsible decision-making) สำหรับการประเมินสุขภาวะทางจิตในงานวิจัยนี้ ใช้แบบวัดสุขภาวะทางจิตทั้ง 3 ด้าน ประกอบด้วย ตอนที่ 1 แบบประเมินสุขภาวะทางจิต เป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) 4 ระดับ จำนวน 15 ข้อ และตอนที่ 2 แบบวัดโจทย์สถานการณ์สุขภาวะทางจิต 3 ตัวเลือก ให้คะแนนแบบรูบริก (Scoring rubrics) 3 ระดับ จำนวน 10 ข้อ ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น

สุขภาวะทางสังคม หมายถึง ความสามารถทางสังคมที่ทำให้บุคคลสามารถอยู่ร่วมกับบุคคลอื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมถึงการมีทักษะการสื่อสาร การมีปฏิสัมพันธ์ การทำงานเป็นกลุ่ม การแก้ไขปัญหา สามารถแสดงออกถึงอารมณ์และพฤติกรรมในการสร้างและรักษาสัมพันธ์ภาพอันดีกับผู้อื่น ภายใต้ความรู้สึก ความคิด ความแตกต่างระหว่างบุคคลได้อย่างมีประสิทธิภาพ สุขภาวะทางสังคมออกแบ่งได้ 3 ด้าน ได้แก่ 1) การตระหนักรู้สังคม (Social-awareness) 2) ทักษะสัมพันธ์ภาพ (Relationship skills) และ 3) การรับผิดชอบต่อการตัดสินใจ (Responsible decision-making) สำหรับการประเมินสุขภาวะทางสังคมในงานวิจัยนี้ ใช้แบบวัดสุขภาวะทางสังคมทั้ง 3 ด้าน ประกอบด้วย ตอนที่ 1 แบบประเมินสุขภาวะทางสังคม เป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) 4 ระดับ จำนวน 15 ข้อ และตอนที่ 2 เป็นแบบวัดโจทย์สถานการณ์สุขภาวะทางสังคม 3 ตัวเลือก ให้คะแนนแบบรูบริก (Scoring rubrics) 3 ระดับ จำนวน 10 ข้อ ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น

โปรแกรมกิจกรรมทางกายโดยใช้การเรียนรู้ทางสังคมและอารมณ์เพื่อส่งเสริมสุขภาวะทางจิตและสังคม หมายถึง การกำหนดการจัดกิจกรรมทางกายที่มีการเคลื่อนไหวร่างกายโดยใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่และกระดูกที่ทำให้เกิดการเผาผลาญพลังงานในการปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน ครอบคลุมถึงการเล่นกีฬา การออกกำลังกาย และกิจกรรมนันทนาการอย่างมีระเบียบแบบแผน ประกอบด้วย 8 กิจกรรม คือ 1) กิจกรรมสะพานเชื่อมสัมพันธ์ 2) กิจกรรมก้าวคนละก้าว 3) กิจกรรมคลานขยี้ 4) กิจกรรมสามัคคีชุมนุม 5) กิจกรรมฉับพลันทันใจ 6) กิจกรรมเสียงปริศนา 7) กิจกรรมห่วงหรรษา 8) กิจกรรมคลื่นทอร์นาโด โดยกำหนดจัดโปรแกรมเป็นเวลา

8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน วันละ 1 ชั่วโมง เพื่อให้ส่งผลต่อสุขภาวะทางจิต 3 ด้าน ได้แก่ 1) การตระหนักรู้ตนเอง 2) การจัดการตนเอง และ 3) การรับมือต่อการตัดสินใจ และสุขภาวะทางสังคม 3 ด้าน ได้แก่ 1) การตระหนักรู้สังคม 2) ทักษะสัมพันธภาพ และ 3) การรับมือต่อการตัดสินใจ

ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย

1. ได้โปรแกรมกิจกรรมทางกายโดยใช้การเรียนรู้ทางสังคมและอารมณ์เพื่อส่งเสริมสุขภาวะทางจิตและสังคม
2. นักเรียนกลุ่มทดลองมีสุขภาวะทางจิตและสังคมสูงขึ้น
3. เป็นแนวทางสำหรับครูผู้สอนในการจัดโปรแกรมกิจกรรมทางกายที่เหมาะสม เพื่อส่งเสริมสุขภาวะทางจิตและสังคมของนักเรียน
4. เป็นแนวทางในการส่งเสริมสุขภาวะทางจิตและสังคมให้กับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยเรื่อง ผลของโปรแกรมกิจกรรมทางกายโดยใช้การเรียนรู้ทางสังคมและอารมณ์ เพื่อส่งเสริมสุขภาวะทางจิตและสังคมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องในประเด็น ดังต่อไปนี้

1. โปรแกรมกิจกรรมทางกาย
 - 1.1 ความหมายของโปรแกรมกิจกรรมทางกาย
 - 1.2 ประเภทของกิจกรรมทางกาย
 - 1.3 ประโยชน์ของกิจกรรมทางกาย
 - 1.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับโปรแกรมกิจกรรมทางกาย
2. การเรียนรู้ทางสังคมและอารมณ์
 - 2.1 ความหมายของการเรียนรู้ทางสังคมและอารมณ์
 - 2.2 องค์ประกอบของการเรียนรู้ทางสังคมและอารมณ์
 - 2.3 แนวทางการส่งเสริมการเรียนรู้ทางสังคมและอารมณ์
 - 2.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเรียนรู้ทางสังคมและอารมณ์
3. สุขภาวะทางจิต
 - 3.1 ความหมายของสุขภาวะทางจิต
 - 3.2 แนวทางการส่งเสริมสุขภาวะทางจิต
 - 3.3 การประเมินสุขภาวะทางจิต
 - 3.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสุขภาวะทางจิต
4. สุขภาวะทางสังคม
 - 4.1 ความหมายของสุขภาวะทางสังคม
 - 4.2 แนวทางการส่งเสริมสุขภาวะทางสังคม
 - 4.3 การประเมินสุขภาวะทางสังคม
 - 4.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสุขภาวะทางสังคม
5. กรอบแนวคิดในการวิจัย

รายละเอียดในแต่ละประเด็น มีดังต่อไปนี้

1. โปรแกรมกิจกรรมทางกาย

การศึกษาในประเด็นโปรแกรมกิจกรรมทางกาย ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องกับ 1.1 ความหมายของโปรแกรมกิจกรรมทางกาย 1.2 ประเภทของกิจกรรมทางกาย 1.3 ประโยชน์ของกิจกรรมทางกาย และ 1.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับโปรแกรมกิจกรรมทางกาย ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1.1 ความหมายของโปรแกรมกิจกรรมทางกาย

วาสนา คุณาภสิทธิ์ (2558) กล่าวว่า กิจกรรมทางกาย หมายถึง การเคลื่อนไหวร่างกายโดยกล้ามเนื้อและกระดูกที่ทำให้เกิดการเผาผลาญพลังงาน ครอบคลุมถึงการประกอบกิจกรรมในชีวิตประจำวัน การออกกำลังกาย การทำกิจกรรมในเวลาเรียนและนอกเวลาเรียน โดยมีการปฏิบัติกิจกรรมทางกาย ดังนี้

1) การดำเนินชีวิตประจำวันที่กระฉับกระเฉง (Active living) เป็นกิจกรรมที่ใช้แรงกายน้อยที่สุดออกแรงเบา ๆ เช่น การเดิน การลุก-นั่ง

2) กิจกรรมสุขภาพ (Activity for health) คือใช้แรงปานกลาง โดยออกแรงต่อเนื่องอย่างน้อย 30 นาที เช่น การขี่จักรยาน การเดินรำ

3) การออกกำลังกายเพื่อสร้างสมรรถภาพทางกาย (Exercise for fitness) เป็นกิจกรรมระดับปานกลางถึงหนัก โดยทำกิจกรรมอย่างน้อยครั้งละ 20 นาที 3 ครั้งต่อสัปดาห์ เช่น การวิ่ง การยกน้ำหนัก โดยเฉพาะเด็กและเยาวชน (อายุ 5-17 ปี) วัยนี้ควรมีกิจกรรมทางกายที่ออกแรงระดับปานกลางถึงหนักทุกวันเป็นประจำอย่างน้อย 60 นาที/ครั้ง ในประเภทแอโรบิก และควรมีกิจกรรมที่ออกแรงอย่างหนัก ทำควบคู่ไปพร้อมกันอย่างน้อย 3 ครั้งต่อสัปดาห์

ศูนย์วิจัยกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ (2560) ได้ให้ความหมายกิจกรรมทางกาย หมายถึง การเคลื่อนไหวร่างกายในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน ทั้งการเล่นกีฬา ออกกำลังกาย กิจกรรมนันทนาการ การเรียนการสอนในรายวิชาพลศึกษา หรือการเคลื่อนไหวพื้นฐาน ยกตัวอย่าง เช่น การเดิน การยืน การทำงานบ้าน ทำสวน การประกอบอาชีพต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน เป็นต้น

นอกจากนี้ คณะกรรมการพัฒนาแผนการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย (2561) กล่าวว่า กิจกรรมทางกาย (Physical activity) หมายถึง การขยับเคลื่อนไหวร่างกายในอิริยาบถต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันซึ่งก่อให้เกิดการใช้และเผาผลาญพลังงานโดยใช้กล้ามเนื้อ ทั้งในการทำงาน (Activity at work) การเดินทาง (Travel to and from places) และกิจกรรมนันทนาการ (Recreational activities) กิจกรรมทางกายแบ่งตามระดับความหนักเบา 3 ระดับ ได้แก่ กิจกรรมทางกายระดับเบา (Light intensity) เช่น การทำงานบ้าน การยืน กิจกรรมทางกายระดับปานกลาง

(Moderate-intensity) เช่น การเดินเร็ว การปั่นจักรยาน กิจกรรมทางกายระดับหนัก (Vigorous-intensity) เช่น การเล่นกีฬา การออกกำลังกาย นอกจากนี้ยังมีกิจกรรมที่ใช้พลังงานต่ำ เรียกว่า พฤติกรรมเนือยนิ่ง เช่น การนั่งเล่นโทรศัพท์มือถือ การนั่งคุยกับเพื่อน

ส่วน World Health Organization (2018) กล่าวถึง ความหมายของกิจกรรมทางกาย หมายถึง การเคลื่อนไหวร่างกายใด ๆ ที่เกิดจากกล้ามเนื้อหัวใจใหญ่โดยใช้พลังงาน สามารถทำกิจกรรมได้อย่างหลากหลาย ทั้งการเดิน การปั่นจักรยาน กิจกรรมนันทนาการในรูปแบบต่าง ๆ นอกจากนี้ กิจกรรมทางกายยังเป็นส่วนหนึ่งของงานบ้าน การมีกิจกรรมทางกาย การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ มีระยะเวลาที่เพียงพอ ก่อให้เกิดผลในทางร่างกายและจิตใจ ลดอัตราการป่วยและการบาดเจ็บได้ นำไปสู่การมีสุขภาพเพื่อสุขภาพที่ดีต่อไปในอนาคต

ข้อเสนอแนะการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอ สำหรับประชาชนกลุ่มวัยต่าง ๆ มีดังนี้ เด็กปฐมวัย (แรกเกิด-5 ปี) เน้นการเคลื่อนไหวบนพื้น เช่น การเดิน วิ่ง ปีนป่าย กระโดด และการเล่นที่หลากหลาย สละสลวยอย่างน้อย 180 นาที เด็กและวัยรุ่น (6-17 ปี) ให้มีกิจกรรมทางกายระดับปานกลางถึงหนัก สละสลวยอย่างน้อย 60 นาทีต่อวัน ผู้ใหญ่ (18-59 ปี) ให้มีกิจกรรมทางกายระดับปานกลาง อย่างน้อย 150 นาทีต่อสัปดาห์ หรือมีกิจกรรมทางกายระดับหนัก อย่างน้อย 75 นาทีต่อสัปดาห์ โดยเน้นกิจกรรมพัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ กิจกรรมเพิ่มความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อ อย่างน้อย 2 ครั้งต่อสัปดาห์ เน้นกล้ามเนื้อหัวใจ ผู้สูงวัย (60 ปีขึ้นไป) ให้มีกิจกรรมทางกาย เช่นเดียวกับผู้ใหญ่ เพิ่มกิจกรรมพัฒนาความสมดุลร่างกาย ป้องกันการหกล้ม กิจกรรมพัฒนาสมอง ความจำ และอารมณ์ ส่วนพฤติกรรมเนือยนิ่ง ประชาชนทุกกลุ่มวัยควรยึดเหนี่ยวร่างกาย ทุก 1-2 ชั่วโมง และจำกัดการใช้คอมพิวเตอร์

สำหรับโปรแกรมกิจกรรมทางกาย หมายถึง โครงสร้างการจัดกิจกรรมทางกายให้นักเรียน แบ่งเป็น 4 โปรแกรม ดังนี้

1) โปรแกรมกิจกรรมทางกายในสาระพลศึกษาพื้นฐานหรือรายวิชาบังคับสำหรับนักเรียนทุกคน (100%) เป็นการจัดกิจกรรมทางกายในกิจกรรมการสอนพลศึกษาในชั้นเรียนตามปกติ ตามเงื่อนไข โครงสร้าง มาตรฐานการเรียนรู้ และตัวชี้วัดของหลักสูตรกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษา และพลศึกษา อย่างน้อยสัปดาห์ละ 1 คาบ (50-60 นาที) ประกอบด้วย การเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา เพื่อให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้และพัฒนาทั้งด้านความรู้ เจตคติ ทักษะ สมรรถภาพทางกาย และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ (คุณธรรมจริยธรรม)

2) โปรแกรมกิจกรรมทางกายในสาระพลศึกษาเพิ่มเติม/รายวิชาเพิ่มเติม เป็นการจัดกิจกรรมทางกายในรายวิชาที่นักเรียนประสงค์จะเรียนรู้เพิ่มเติม โรงเรียนสามารถจัดโอกาสให้นักเรียนแต่ละ

คนเลือกเข้าร่วมในกิจกรรมการออกกำลังกาย เกม กีฬาตามชนิดที่นักเรียนสนใจและต้องการ อย่างน้อยสัปดาห์ละ 1 คาบ (50-60 นาที)

3) โปรแกรมกิจกรรมทางกายในกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน เป็นการจัดกิจกรรมทางกายใน ลักษณะของกิจกรรมนักเรียนและกิจกรรมสาธารณประโยชน์ เพื่อให้นักเรียนได้เรียนรู้ เติบโตจากการเรียนรู้ตามความสนใจและความต้องการ โรงเรียนสามารถจัดโอกาสให้นักเรียนแต่ละคนเลือกเข้าร่วมกิจกรรมทางกาย โดยใช้เวลาอย่างน้อยสัปดาห์ละ 1 คาบ (50-60 นาที) เช่น ชมรม ออกกำลังกาย เกม กีฬาเพื่อสุขภาพ กิจกรรมลูกเสือ เนตรนารี การจัดพลศึกษาเพื่อนันทนาการ ส่งเสริมให้นักเรียนเกิดการพัฒนากิจกรรมทางกาย ทักษะการเคลื่อนไหวตามชนิดกีฬานอกเหนือจาก ในชั้นเรียน ตลอดจนสร้างเสริมและพัฒนาสมรรถภาพทางกาย

4) โปรแกรมกิจกรรมทางกายในชีวิตประจำวัน เป็นการปฏิบัติกิจกรรมทางกายนอกชั้นเรียน อาจเป็นทั้งในและนอกโรงเรียนในลักษณะกิจกรรมเสริมตามสภาพจริง หรือสามารถปฏิบัติเพิ่มเติมได้ ในระหว่างการดำรงชีวิตประจำวัน มีการปฏิบัติอย่างกระฉับกระเฉง (Active) เช่น การเดินทาง มาโรงเรียนด้วยการเดิน-ปั่นจักรยานแทนการนั่งรถ การออกกำลังกาย เล่นกีฬากับเพื่อน การเล่นเกม ในเวลาว่าง การกวาดบ้าน ถูบ้าน โดยใช้เวลาอย่างน้อยสัปดาห์ละ 50-60 นาที

สรุปได้ว่า กิจกรรมทางกาย หมายถึง การเคลื่อนไหวร่างกายโดยกล้ามเนื้อและกระดูกที่ทำให้ เกิดการเผาผลาญพลังงาน ครอบคลุมถึงการประกอบกิจกรรมในชีวิตประจำวัน การออกกำลังกาย การทำกิจกรรมในเวลาเรียนและนอกเวลาเรียน ได้แก่ การทำงาน (Activity at work) การเดินทาง (Travel to and from places) และกิจกรรมนันทนาการ (Recreational activities) โดยเน้น กิจกรรมที่ไม่มุ่งเพื่อการแข่งขัน แต่เพื่อความสนุกสนาน และการมีส่วนร่วม โดยเฉพาะเด็กและ เยาวชน ควรมีโอกาสทางกายที่ออกแรงระดับปานกลางถึงหนัก ในประเภทแอโรบิก เป็นประจำ 50-60 นาที/ครั้ง อย่างน้อย 3 ครั้งต่อสัปดาห์ โดยกิจกรรมที่เหมาะสมควรออกกำลังกายให้ครบ ทุกส่วนของร่างกาย เน้นสมรรถภาพของร่างกายและพัฒนาทักษะทางกลไกให้มีการทำงานที่สัมพันธ์ กัน สร้างโอกาสให้นักเรียนมีความกระฉับกระเฉงระหว่างการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน ช่วงพัก และหลังเลิกเรียน ปลูกฝังเรื่องน้ำใจนักกีฬา เพื่อให้มีรูปแบบวิถีชีวิตเชิงบวกที่เอื้อต่อสุขภาพ และ สร้างเสริมคุณภาพชีวิตใน 5 มิติ ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา กิจกรรม ทางกายมีความสำคัญในทุกช่วงวัย ตั้งแต่ปฐมวัย เด็ก วัยรุ่น ผู้ใหญ่ และผู้สูงอายุ

ดังนั้น ในงานวิจัยนี้จึงได้กำหนดความหมายของกิจกรรมทางกาย หมายถึง การเคลื่อนไหว ร่างกายโดยใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่และกระดูกที่ทำให้เกิดการเผาผลาญพลังงานในการปฏิบัติกิจกรรม ต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน ครอบคลุมถึง 1) การทำงานบ้านหรือการประกอบกิจวัตรประจำวัน

(Household activity) 2) การเดินทาง (Transportation activity) 3) การทำกิจกรรมในเวลาว่าง กิจกรรมนันทนาการ การออกกำลังกาย การเล่นเกมกีฬา (Leisure time activity)

และสืบเนื่องจากความหมายของกิจกรรมทางกายข้างต้นและจากการศึกษาความหมายของโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพิ่มเติมจากการทบทวนเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง สรุปได้ว่า โปรแกรมกิจกรรมทางกาย หมายถึง การกำหนดจัดกิจกรรมทางกายที่มีการเคลื่อนไหวร่างกายโดยใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่และกระดูกที่ทำให้เกิดการเผาผลาญพลังงานในการปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน ครอบคลุมถึง 1) การทำงานบ้านหรือการประกอบกิจวัตรประจำวัน 2) การเดินทาง 3) การทำกิจกรรมในเวลาว่าง กิจกรรมนันทนาการ การออกกำลังกาย การเล่นเกมกีฬา

1.2 ประเภทของกิจกรรมทางกาย

กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (2561) กล่าวถึงกิจกรรมทางกายเป็นการเคลื่อนไหวร่างกายในชีวิตประจำวันในอิริยาบถต่าง ๆ ก่อให้เกิดการใช้และเผาผลาญพลังงานโดยกล้ามเนื้อ โดยแบ่งออกเป็น 3 ประเภท คือ 1) การทำงาน 2) การเดินทาง 3) กิจกรรมนันทนาการ การออกกำลังกาย การเล่นเกมกีฬา สามารถแบ่งระดับของกิจกรรมทางกายเป็น 3 ระดับ ดังนี้

1) ระดับเบา เป็นการเคลื่อนไหวที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน ยกตัวอย่างเช่น การทำงานบ้าน การเดินทางระยะสั้น ๆ เป็นต้น

2) ระดับปานกลาง กิจกรรมที่ทำให้รู้สึกเหนื่อยปานกลาง ระหว่างทำกิจกรรม ยังสามารถพูดเป็นประโยคได้ ยกตัวอย่างเช่น การเดินเร็ว การปั่นจักรยาน เป็นต้น

3) ระดับหนัก การเคลื่อนไหวร่างกายที่ทำให้รู้สึกเหนื่อยมากระหว่างทำกิจกรรม ไม่สามารถพูดเป็นประโยคได้ ยกตัวอย่างเช่น การวิ่ง การว่ายน้ำ การเล่นเกมกีฬา เป็นต้น

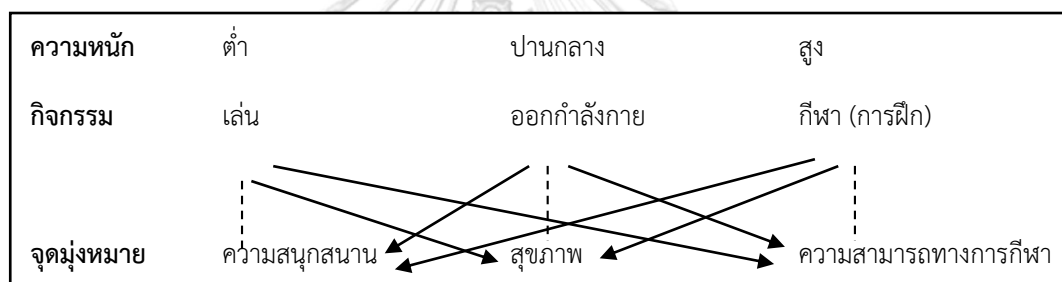
หลักการมีกิจกรรมทางกาย (FITT)

- 1) Frequency จำนวนครั้งที่มีการทำกิจกรรมทางกาย
- 2) Intensity ระดับความหนักหรือความเหนื่อยจากการทำกิจกรรมทางกาย
- 3) Time ระยะเวลาในการทำกิจกรรมนั้น ๆ ใช้หน่วยเป็นนาที
- 4) Type รูปแบบของกิจกรรมทางกายที่หลากหลาย

ชนิดของการมีกิจกรรมทางกาย แบ่งออกเป็น 3 กิจกรรม ประกอบไปด้วย กิจกรรมประเภทแอโรบิก (Aerobic activity) กิจกรรมประเภทสร้างความแข็งแรงและความทนทาน (Muscle strengthening and endurance activities) และกิจกรรมประเภทสร้างความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อ

(Flexibility) โดยวัยเรียนและวัยรุ่น อายุ 6-17 ปี ควรมีกิจกรรมทางกายระดับปานกลางถึงหนัก สะสมอย่างน้อย 60 นาที/วัน ฝึกความอ่อนตัวและความแข็งแรงกล้ามเนื้อ 3 วัน/สัปดาห์

ส่วน สนธยา สีละมาต (2557) ได้แบ่งประเภทของกิจกรรมทางกายตามระดับความหนัก และจุดมุ่งหมายของกิจกรรม โดยการเล่น (Play) เป็นกิจกรรมทางกายที่มีความหนักระดับต่ำ จุดมุ่งหมายในการทำกิจกรรมเพื่อความสนุกสนานและความเพลิดเพลิน ผู้ปฏิบัติเข้าร่วมโดยสมัครใจ มีอิสระ และมีการแข่งขันน้อย ยกตัวอย่างเช่น การเดิน การวิ่งเหยาะ การออกกำลังกาย (Exercise) เป็นกิจกรรมทางกายที่มีความหนักระดับปานกลาง จุดมุ่งหมายในการทำกิจกรรมเพื่อสุขภาพ มีคุณลักษณะสำคัญคือมีแบบแผน มีระบบ และมีการปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ และกีฬา (Sport) เป็นกิจกรรมทางกายที่มีความหนักระดับสูง มีจุดมุ่งหมายในการทำกิจกรรมเพื่อความสามารถทางการกีฬา ต้องใช้ทักษะและมีการแข่งขันสูง มีความเฉพาะเจาะจงมากกว่า การออกกำลังกาย ดังภาพที่ 1



ภาพที่ 1 การแบ่งกิจกรรมทางกายตามระดับความหนักและจุดมุ่งหมายของแต่ละกิจกรรม

ที่มา : สนธยา สีละมาต, 2557

สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข (2557) ได้แบ่งระดับความหนักเบา (Intensity) ของการมีกิจกรรมทางกาย แบ่งออกเป็นกิจกรรมอย่างหนัก และกิจกรรมอย่างปานกลาง โดยกิจกรรมอย่างหนัก หมายถึง การทำงานออกแรงอย่างหนัก ทำให้หายใจแรงขึ้น หัวใจเต้นเร็วขึ้นมาก ออกแรงกายต่อเนื่องเป็นเวลาตั้งแต่ 10 นาที ขึ้นไปในแต่ละครั้ง กิจกรรมยามว่างที่ออกแรงกายอย่างมาก ได้แก่ การออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬาอย่างหนักจนทำให้หายใจแรงขึ้นหรือหัวใจเต้นเร็วขึ้นมาก โดยออกแรงกายเป็นเวลาตั้งแต่ 10 นาทีขึ้นไป ในแต่ละครั้ง เช่น เดินแอโรบิค วิ่ง เล่นฟุตบอล เป็นต้น ส่วนกิจกรรมอย่างปานกลาง หมายถึง การทำงานออกแรงกายปานกลาง ทำให้หายใจแรงขึ้นหรือหัวใจเต้นแรงขึ้นปานกลาง ออกแรงกายต่อเนื่องเป็นเวลา 10 นาที ขึ้นไปในแต่ละครั้ง เช่น การเดินไปมาในที่ทำงาน ร้านค้า ทำงานบ้าน ทำครัว ถือของเบา ๆ เป็นต้น การเดินทางจากสถานที่หนึ่งไปอีกที่หนึ่งโดยการเดินหรือขี่จักรยานเป็นเวลา 10 นาทีอย่างต่อเนื่อง กิจกรรมเล่นกีฬา ออกกำลังกาย กิจกรรมยามว่างที่ใช้แรงกายอย่างปานกลาง เป็นเวลาตั้งแต่ 10 นาทีขึ้นไป

ในแต่ละครั้ง เช่น เดินเร็ว ขี่จักรยาน เล่นวอลเลย์บอล หรือว่ายน้ำ เป็นต้น เกณฑ์ระดับกิจกรรมทางกายระดับมาก (High) คือมีกิจกรรมทางกายอย่างหนัก มากกว่าหรือเท่ากับ 3 วัน/สัปดาห์ หรือมีกิจกรรมทางกายอย่างหนักหรือปานกลางรวม มากกว่าหรือเท่ากับ 7 วัน/สัปดาห์ ระดับปานกลาง (Moderate) คือมีกิจกรรมทางกายไม่มากถึงระดับมาก และมีกิจกรรมอย่างหนัก มากกว่าหรือเท่ากับ 3 วัน/สัปดาห์ และเวลา มากกว่าหรือเท่ากับ 20 นาทีต่อวัน ระดับน้อย (Low) ระดับของการมีกิจกรรมทางกายต่ำกว่าเกณฑ์ระดับปานกลางและมาก

นอกจากนี้ PHE Canada (2010) ได้เสนอแนะการจัดการเรียนรู้ กิจกรรมทางกาย ภายใต้อักษร “EDUCATION” ดังนี้

Enjoyment ให้นักเรียนมีความสุขสนุกสนานเพลิดเพลิน โดยการสร้างแรงจูงใจด้วยการจัดกิจกรรมทางเลือก ได้พัฒนาด้านทักษะ มีความท้าทายเหมาะสมกับระดับทักษะ

Diverse ให้นักเรียนระบุชนิดกิจกรรมที่อยากเรียน จัดกิจกรรมทางกายรูปแบบต่าง ๆ อย่างกว้างขวางไว้ตลอดปี ส่งเสริมความรู้ความเข้าใจในวัฒนธรรม และการสร้างความตระหนัก

Understanding ทุกกิจกรรมเชื่อมโยงกับผลการเรียนรู้ที่คาดหวังของหลักสูตร ประกอบด้วย ความรู้ความเข้าใจในการสื่อสาร การวิเคราะห์การเคลื่อนไหว สามารถนำไปใช้ในการปฏิบัติกิจกรรมรูปแบบต่าง ๆ ได้อย่างกว้างขวาง

Character สร้างบุคลิกภาพที่สำคัญให้เด็ก เช่น การเล่นที่ยุติธรรม ความร่วมมือ การทำงานเป็นทีม การเป็นผู้นำ การจัดการตนเองและสังคม การตัดสินใจแก้ปัญหา พัฒนาการด้านคุณธรรม

Ability จูงใจให้นักเรียนปรับปรุงตนเอง ไม่เปรียบเทียบตนเองกับผู้อื่น พัฒนาความสามารถในการเคลื่อนไหว ตั้งแต่ทักษะพื้นฐานถึงทักษะซับซ้อนในระดับที่สูงขึ้น

Totality ให้นักเรียนทุกคนมีโอกาสพัฒนาร่างกายโดยรวม คือ การจัดกิจกรรมสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายอย่างหลากหลาย พัฒนาการอดทน ความแข็งแรง ความอ่อนตัว

Imagination ใช้อุปกรณ์อย่างสร้างสรรค์และปลอดภัย แก้ปัญหาอย่างท้าทายในรูปแบบกิจกรรมทางกายสร้างสรรค์

Ongoing จัดกิจกรรมพลศึกษาที่ปฏิบัติประจำและต่อเนื่องไว้เป็นพื้นฐาน มุ่งเน้นทักษะการดำรงชีวิตอย่างกระฉับกระเฉง รวมทั้งความรู้ ทักษะคิด เพื่อการมีสุขภาพดีทั้งในปัจจุบันและอนาคต จัดให้เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาภายในโรงเรียนและกิจกรรมทางกายนอกโรงเรียนได้

Nurturing นักเรียนได้รับการดูแลเอาใจใส่ ทั้งพัฒนาการด้านร่างกาย (สมรรถภาพทางกาย ทักษะ) ด้านความรู้ (ทักษะการคิด ความเข้าใจ การแก้ปัญหา) และด้านเจตคติ (การมีปฏิสัมพันธ์ทางบวกกับเพื่อน การสื่อสาร การทำงานเป็นทีม ความร่วมมือ) และจัดกิจกรรมที่เหมาะสมกับอายุ และระดับพัฒนาการของเด็ก

ส่วน National Heart (2012) ได้แบ่งกิจกรรมทางกายออกเป็น 4 ประเภท ดังนี้

- 1) กิจกรรมแอโรบิก (Aerobic activity) เป็นการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อมัดใหญ่ มีประโยชน์ต่อหัวใจและปอดมากที่สุด เช่น การวิ่ง ว่ายน้ำ ขี่จักรยาน
- 2) กิจกรรมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ เพื่อปรับปรุงความแข็งแรงและความทนทานของกล้ามเนื้อ เช่น การลุกนั่ง การขึ้น-ลงบันได ยกน้ำหนัก
- 3) กิจกรรมสร้างความแข็งแรงของกระดูก เป็นกิจกรรมที่ใช้เท้า ขา แขน มารับน้ำหนักของร่างกาย และกล้ามเนื้อ เช่น การวิ่ง การกระโดดเชือก และยกน้ำหนัก
- 4) การยืดเหยียด (Stretching) เป็นกิจกรรมช่วยปรับปรุงความอ่อนตัวและความสามารถในการเคลื่อนไหวของข้อต่อ เช่น ก้มแตะข้อเท้า โยคะ

ส่วน Allina health's patient education department (2009) ได้แบ่งประเภทของกิจกรรมทางกายและการออกกำลังกายในรูปแบบพีระมิด จะเห็นว่า กิจกรรมทางกายแบ่งออกเป็น 4 ประเภท ประกอบไปด้วย 1) กิจกรรมเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวัน ยกตัวอย่างเช่น การเดิน การทำงานบ้าน การใช้บันไดแทนการขึ้นลิฟต์หรือบันไดเลื่อน การพาสัตว์เลี้ยงไปเดินเล่น 2) กิจกรรมที่ปฏิบัติ 3-5 ครั้งต่อสัปดาห์ ยกตัวอย่างเช่น การปั่นจักรยาน การเดินรำ การเล่นกีฬาชนิดต่าง ๆ 3) กิจกรรมที่ปฏิบัติ 2-3 ครั้งต่อสัปดาห์ ยกตัวอย่างเช่น การทำสวน การยกน้ำหนัก 4) กิจกรรมเท่าที่จำเป็น ยกตัวอย่างเช่น การดูโทรทัศน์ การเล่นเกมคอมพิวเตอร์ ดังภาพที่ 2



ภาพที่ 2 Activity and exercise pyramid

ที่มา : Allina health's patient education department, 2009

กล่าวโดยสรุป กิจกรรมทางกายแบ่งออกเป็น 3 ประเภท ประกอบไปด้วย 1) การทำงานบ้าน (Household activity) และการทำงานประกอบอาชีพ (Occupational activity) ยกตัวอย่างเช่น การประกอบกิจวัตรประจำวัน การทำครัว การทำสวน การเกี่ยวข้าว การขุดดิน การขนของขึ้นลง 2) การเดินทาง (Transportation activity) ยกตัวอย่างเช่น การเดินทางไปทำธุระ ปั่นจักรยานไปทำธุระ การเดินขึ้นบันได 3) การทำกิจกรรมในเวลาว่าง กิจกรรมนันทนาการ การออกกำลังกาย การเล่นกีฬา (Leisure time activity) ยกตัวอย่างเช่น การเดิน วิ่ง ปั่นจักรยาน เต้นแอโรบิก วាយน้ำ กระโดดเชือก เล่นโยคะ รำมวยจีน สีสาศ โดยกิจกรรมทางกายมีจุดมุ่งหมายเพื่อความสนุกสนาน เพื่อสุขภาพและความสามารถทางการกีฬา

1.3 ประโยชน์ของกิจกรรมทางกาย

แผนยุทธศาสตร์สุขภาพดีวิถีชีวิตไทย (2554) กล่าวว่า กิจกรรมทางกายเป็นตัวนำไปสู่การสร้างสังคมที่ดี กิจกรรมทางกายที่ชื่นชอบเป็นตัวเชื่อมร้อยบุคคลในสังคมให้มีปฏิสัมพันธ์กันอย่างสม่ำเสมอและยั่งยืน ทั้งการจัดสภาพแวดล้อมให้เอื้อต่อการมีกิจกรรมทางกาย สถานที่ออกกำลังกายทั้งในร่มและกลางแจ้ง เพื่อให้ประชาชนทุกกลุ่มวัยได้มีปฏิสัมพันธ์กัน อันจะนำสังคมไทยให้มีความเข้มแข็งและเกื้อกูลต่อกัน และทำให้การมีกิจกรรมทางกายเป็นสิ่งที่สอดคล้องกับวิถีชีวิตประจำวัน

กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข (2555) ได้แบ่งประโยชน์ของกิจกรรมทางกาย ออกเป็น 4 ด้าน ดังนี้

- 1) ประโยชน์ของกิจกรรมทางกายต่อสภาพร่างกาย ได้แก่ ลดอัตราการตาย ความดันโลหิตลดลง ควบคุมน้ำหนัก และระบบกล้ามเนื้อ ข้อต่อ ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ
- 2) ประโยชน์ของกิจกรรมทางกายด้านจิตใจ ได้แก่ การผ่อนคลายความเครียด ความวิตกกังวล
- 3) ประโยชน์ของกิจกรรมทางกายด้านสังคม ได้แก่ การสร้างเครือข่ายชุมชน เพิ่มความมั่นใจ ความภาคภูมิใจในตัวเอง
- 4) ประโยชน์ของกิจกรรมทางกายด้านเศรษฐกิจ ได้แก่ ทำให้ค่าใช้จ่ายทางสุขภาพน้อยลง

และ Center for chronic disease prevention (CDC) (2010) กล่าวถึง การมีกิจกรรมทางกาย นอกจากเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพของประชาชนทุกวัยแล้ว ยังส่งผลต่อการเรียนรู้ ทักษะคิด และพฤติกรรม การเรียนรู้ในด้านสมาธิ ความสนใจ การทำงานที่ได้รับมอบหมาย การมีเวลาว่างให้เด็กได้วิ่งเล่นและออกกำลังกายอย่างอิสระ การเรียนนอกห้องเรียน สามารถสร้างเสริมสุขภาพทางกาย จิต และสังคมได้

สรุปได้ว่า ประโยชน์ของกิจกรรมทางกาย ทำให้ร่างกายเกิดการเจริญเติบโตได้อย่างเต็มที่ เสริมสร้างและพัฒนาสมรรถภาพทางกายในด้านต่าง ๆ ให้อัปชัน การมีกิจกรรมทางกายจึงสำคัญ อย่างยิ่งต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของบุคคลวัยเรียน สามารถพัฒนาการเรียนรู้ทั้งด้าน พุทธิพิสัย จิตพิสัย และทักษะพิสัย ส่งผลดีต่อสติปัญญาและการเรียนรู้ รู้จักยอมรับกฎระเบียบ เห็นคุณค่าในตนเอง เกิดทักษะสังคม เรียนรู้การอยู่ร่วมกันกับผู้อื่นผ่านการเล่น อีกทั้งการมีวิถีชีวิตที่ กระฉับกระเฉง ส่งผลโดยตรงต่อสุขภาพทางจิตและสังคม กระตุ้นการเรียนรู้ ก่อให้เกิดความ สนุกสนาน รู้จักการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ สร้างสังคม เปิดโอกาสให้ทุกคนเข้าร่วมกิจกรรม โดยไม่จำกัด เพศ วัย และความสามารถช่วยเสริมสร้างคุณธรรม จริยธรรม ความเสียสละ และการ ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน

1.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับโปรแกรมกิจกรรมทางกาย

จากการทบทวนเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับโปรแกรมกิจกรรมทางกายจำนวน 9 เรื่อง ดังรายละเอียดต่อไปนี้

เรื่องที่ 1 จุฑารัตน์ ภัทรเกษวิทย์ (2558) ทำการวิจัยเรื่อง แนวทางการจัดกิจกรรมทางกาย หลังเลิกเรียนในโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดกรุงเทพมหานคร วัตถุประสงค์การวิจัย เพื่อนำเสนอ แนวทางการจัดกิจกรรมทางกายหลังเลิกเรียนและเปรียบเทียบระหว่างขนาดโรงเรียนกับการจัด กิจกรรมทางกายหลังเลิกเรียนในโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดกรุงเทพมหานคร โดยกลุ่มเป้าหมายเป็น ผู้บริหารโรงเรียนหรือครูผู้จัดกิจกรรม จำนวน 416 คน ได้แบบสอบถามคืนทั้งสิ้น 386 ชุด คิดเป็น ร้อยละ 92.7 และนักเรียนจำนวน 416 คน ได้แบบสอบถามคืนทั้งสิ้น 398 ชุด คิดเป็นร้อยละ 95.6 โดยใช้วิธีการเลือกโรงเรียนแบบเจาะจง (Purposive selection) โดยใช้เครื่องมือในการทดลอง ประกอบด้วย แบบสอบถามการจัดกิจกรรมทางกายหลังเลิกเรียนโดยใช้หลักกระบวนการบริหาร เป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลกลุ่มตัวอย่าง แล้วนำข้อมูลมาวิเคราะห์ค่าสถิติด้วยโปรแกรม คอมพิวเตอร์สำเร็จรูป เพื่อหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และสถิติ (F-test) โดยทดสอบความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผลการวิจัย พบว่า 1) โรงเรียนมีการจัดกิจกรรม ทางกายหลังเลิกเรียน คิดเป็นร้อยละ 93 การบริหารการจัดกิจกรรมทางกายหลังเลิกเรียนในโรงเรียน ประถมศึกษา สังกัดกรุงเทพมหานคร ส่วนใหญ่มีการปฏิบัติอยู่ในระดับปานกลาง 2) การเปรียบเทียบ ระหว่างขนาดโรงเรียนมีผลต่อการจัดกิจกรรมทางกายหลังเลิกเรียน แสดงให้เห็นว่าการจัดกิจกรรม ทางกายหลังเลิกเรียน ควรส่งเสริมให้มีการจัดอบรมครูบูรณาการความรู้สู่การปฏิบัติจริง และดำเนินการจัดกิจกรรมโดยใช้หลัก POSDCoRB เพื่อเป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมทางกาย หลังเลิกเรียน

เรื่องที่ 2 ญัฐวุฒิ เอี่ยมอรุณชัย (2558) ทำการวิจัยเรื่อง พฤติกรรมกิจกรรมทางกายของ นักเรียนชาย และนักเรียนหญิง ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนพระปฐมวิทยาลัย จังหวัด นครปฐม วัตถุประสงค์การวิจัย เพื่อศึกษาพฤติกรรมกิจกรรมทางกายของนักเรียนชาย และนักเรียน หญิง ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย กลุ่มตัวอย่างจำนวน 330 คน เป็นนักเรียนชาย จำนวน 158 คน และนักเรียนหญิง จำนวน 172 คน โดยการสุ่มแบบแบ่งชั้น (Stratified random sampling) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามพฤติกรรมกิจกรรมทางกาย ใน 4 ด้าน คือ พฤติกรรมการ นั่งหรือนอนอยู่กับที่ พฤติกรรมการเดินทางในชีวิตประจำวัน พฤติกรรมการเรียน และพฤติกรรมการ ใช้เวลาว่างเพื่อพักผ่อนหย่อนใจหรือนันทนาการ แบบสอบถามมีความตรงเชิงเนื้อหาโดยผ่านการ ตรวจสอบของผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 ท่าน ตามวิธีการของ Rovinelli และ Hambleton หาค่า สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ความเชื่อมั่นด้วยวิธีทดสอบซ้ำ ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยแจกแบบสอบถาม จำนวน 330 ฉบับ วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการหาร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่ามัธยฐาน และส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน ผลการวิจัยพบว่า 1) พฤติกรรมการนั่งหรือนอนอยู่กับที่ นักเรียนชายส่วนใหญ่ คือ นั่งคุย กับเพื่อนและนั่งเล่นเกม ส่วนนักเรียนหญิง คือ นั่งหรือนอนฟังเพลง เล่นโทรศัพท์ นักเรียน มีพฤติกรรมการนั่งหรือนอนอยู่กับที่ วันละ 4-5.30 ชั่วโมง 2) พฤติกรรมการเดินทางในชีวิตประจำวัน ของนักเรียนชายและนักเรียนหญิงส่วนใหญ่ คือ การเดิน และใช้เวลาไม่น้อยกว่าวันละ 60 นาที 3) กลุ่มรายวิชาบรรยายและกลุ่มรายวิชาปฏิบัติ ยังไม่สามารถทำให้นักเรียนชายและนักเรียนหญิง มีกิจกรรมทางกายในความหนักระดับปานกลางและความหนักระดับหนักได้ 4) พฤติกรรมการใช้เวลา ว่างเพื่อพักผ่อนหย่อนใจหรือนันทนาการ ส่วนใหญ่ประกอบกิจกรรมทางกายในความหนักระดับ ปานกลาง วันละมากกว่า 60 นาที นักเรียนชาย ร้อยละ 40.5 และนักเรียนหญิง ร้อยละ 30.2 เท่านั้น ที่ประกอบกิจกรรมทางกายในความหนักระดับปานกลาง ความหนักระดับหนักด้วยการสะสมเวลา มากกว่า 60 นาที/วัน แสดงให้เห็นพฤติกรรมกิจกรรมทางกายของนักเรียนชาย และนักเรียนหญิง ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

เรื่องที่ 3 ภาณุวัฒน์ วชิรธานินทร์ (2558) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การสร้างเสริมกิจกรรมทางกาย และสมรรถภาพที่สัมพันธ์กับสุขภาพของวัยรุ่น : การประยุกต์ใช้ทฤษฎีกระทำพฤติกรรมตามแผน วัตถุประสงค์การวิจัยได้แบ่งออกเป็น 2 การศึกษา การศึกษาที่ 1 มีจุดมุ่งหมายเพื่อทดสอบความตรง และความเที่ยงของแบบสอบถามกิจกรรมทางกายในยามว่างและตัวแปรของทฤษฎีกระทำพฤติกรรม ตามแผนในวัยรุ่น และการศึกษาที่ 2 มีจุดมุ่งหมายเพื่อสร้างเสริมกิจกรรมทางกายและสมรรถภาพ ที่สัมพันธ์กับสุขภาพของวัยรุ่น โดยการประยุกต์ใช้ทฤษฎีกระทำพฤติกรรมตามแผน ผู้เข้าร่วมวิจัย เป็นวัยรุ่นที่มีสุขภาพดี ได้มาจากการสุ่มแบบหลายขั้นตอน การศึกษาที่ 1 ประกอบด้วย 2 ขั้นตอน คือหาความเที่ยงของแบบสอบถาม โดยใช้วิธีการทดสอบและทดสอบซ้ำ โดยวัยรุ่นจำนวน 60 คน

และหาความตรงของแบบสอบถาม โดยใช้วิธีการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจ โดยวัยรุ่นจำนวน 668 คน การศึกษาที่ 2 เป็นการวิจัยเชิงทดลองแบบมีกลุ่มควบคุม ผู้เข้าร่วมวิจัยจำนวน 84 คน ถูกสุ่มเป็นกลุ่มทดลอง 42 คน และกลุ่มควบคุม 42 คน เข้าร่วมโครงการวิจัยเป็นเวลา 12 สัปดาห์ กลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมการสร้างเสริมกิจกรรมทางกาย และกลุ่มควบคุมได้รับแนวทางการมีกิจกรรมทางกายสำหรับวัยรุ่น การเก็บรวบรวมข้อมูลก่อนและหลัง 12 สัปดาห์ ประกอบด้วยกิจกรรมทางกายในยามว่าง และตัวแปรทฤษฎีกระทำตามแผน สมรรถภาพที่สัมพันธ์กับสุขภาพ จำนวนก้าวเดิน และการใช้พลังงานในแต่ละวัน นำผลที่ได้มาวิเคราะห์หาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน สถิติ และการวิเคราะห์เส้นทาง ผลการวิจัยพบว่า 1) แบบสอบถามวัดกิจกรรมทางกายในยามว่างและสามตัวแปรของทฤษฎีกระทำตามแผนมีความเที่ยง ความตรงตามสภาพ ความตรงตามโครงสร้าง และสัมประสิทธิ์ของความสอดคล้องภายใน โดยแบบสอบถามมีความเหมาะสมทางคุณสมบัติการวัดทางจิตวิทยาและพฤติกรรมกิจกรรมทางกายของวัยรุ่นได้ 2) หลังสัปดาห์ที่ 12 วัยรุ่นในกลุ่มทดลองมีกิจกรรมทางกายในยามว่าง ความตั้งใจ ทศนคติ จำนวนก้าว พลังงานที่ใช้ในแต่ละวัน และสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพมากขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

เรื่องที่ 4 ปวีร์ ม่วงชื่น (2559) ทำการวิจัยเรื่อง ผลการใช้โปรแกรมกิจกรรมทางกายตามทฤษฎีการกำกับตนเองที่มีผลต่อการลดพฤติกรรมติดเกมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น มีวัตถุประสงค์การวิจัยเพื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมติดเกมก่อนและหลังการทดลองระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองกับนักเรียนกลุ่มควบคุม เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมติดเกมหลังการทดลองระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองกับนักเรียนกลุ่มควบคุม และเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมติดเกมก่อนและหลังการทดลองของผู้ปกครองนักเรียนกลุ่มทดลองตามความคิดเห็นของผู้ปกครอง โดยกลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จำนวน 50 คน แบ่งเป็นนักเรียนกลุ่มทดลอง 25 คน นักเรียนกลุ่มควบคุม 25 คน เป็นเวลา 6 สัปดาห์ โดยใช้วิธีการเลือกโรงเรียนแบบเจาะจง (Purposive selection) เครื่องมือที่ใช้วิจัยประกอบด้วย โปรแกรมกิจกรรมทางกายตามทฤษฎีการกำกับตนเองที่มีต่อการลดพฤติกรรมติดเกมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น มีค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ 0.96 แบบประเมินพฤติกรรมติดเกมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น มีค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ 0.93 มีค่าความเที่ยงเท่ากับ 0.94 และแบบประเมินพฤติกรรมติดเกมสำหรับผู้ปกครอง มีค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ 0.93 มีค่าความเที่ยงเท่ากับ 0.94 วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทดสอบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนด้วยค่าที่ ผลการวิจัยพบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมติดเกม ก่อนและหลังการทดลอง

ของนักเรียนกลุ่มทดลองหลังเข้าร่วมโปรแกรมน้อยกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

เรื่องที่ 5 เรื่องวัฒน์ ประทุมอ่อน (2559) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ผลของโปรแกรมกิจกรรมทางกายที่มีต่อสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนโพนทองพัฒนาวิทยา วัตถุประสงค์การวิจัย เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมกิจกรรมทางกายที่มีต่อสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ของโรงเรียนโพนทองพัฒนาวิทยา โดยใช้วิธีการเลือกโรงเรียนแบบเจาะจง (Purposive selection) กลุ่มตัวอย่าง 60 คน ได้มาจากการสุ่มแบบจับคู่ (Match-paired sampling) จากการคัดกรองนักเรียนด้วยแบบทดสอบสมรรถภาพทางกาย Physical best ของ AAHPER แบ่งกลุ่มทดลองจำนวน 30 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 30 คน โดยเครื่องมือวิจัย คือ แบบทดสอบสมรรถภาพทางกาย Physical best มีค่าความเชื่อมั่น 0.68-0.94 และโปรแกรมกิจกรรมทางกาย 8 สัปดาห์ที่ผู้วิจัยได้สร้างขึ้น ได้หาค่าความเที่ยงตรงเชิงประจักษ์ (Face validity) จากผู้เชี่ยวชาญทางด้านพลศึกษา 5 ท่าน วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบค่าที ผลการวิจัยพบว่า 1) ภายหลังจากเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมทางกาย 8 สัปดาห์ กลุ่มทดลองมีสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพดีกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ 2) ภายหลังจากเข้าร่วมในโปรแกรมกิจกรรมทางกาย กลุ่มทดลองมีสมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพดีกว่ากลุ่มควบคุมในรายการนั่งงอตัวไปข้างหน้า ลูก-นั่ง ดึงข้ออแขน และเดิน/วิ่ง 1 ไมล์ แสดงให้เห็นว่าโปรแกรมกิจกรรมทางกายมีผลต่อสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักเรียน

เรื่องที่ 6 Ridgers and others (2011) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ความแตกต่างในการออกกำลังกายในช่วงปิดภาคเรียน การศึกษาครั้งนี้เพื่อตรวจสอบระดับการออกกำลังกายในระหว่างการพักผ่อน จำแนกตามเพศ เชื้อชาติ และการมีส่วนร่วมของการพักผ่อนในการออกกำลังกายประจำวันในโรงเรียน ตัวอย่างได้แก่ นักเรียน 210 คน ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3-6 ในโรงเรียนประถมศึกษา ใช้การเก็บข้อมูลเชิงปริมาณ สัดส่วนของเวลาที่ใช้ในการออกกำลังกายในช่วงปิดภาคเรียนถูกกำหนดโดยใช้จุดตัดที่เหมาะสมกับอายุ และยังพิจารณาถึงการมีส่วนร่วมของการพักผ่อนกับกิจกรรมทางกายในโรงเรียน ผลการวิจัย นักเรียนชายมีความกระตือรือร้นมากกว่านักเรียนหญิงในช่วงพัก นักเรียนหญิงมีส่วนร่วมในการปฏิบัติกิจกรรมอย่างสม่ำเสมอมากกว่านักเรียนชาย เชื้อชาติไม่เป็นผลกระทบสำหรับการออกกำลังกาย

เรื่องที่ 7 Behrens and others (2015) ได้ทำการวิจัยเรื่อง โปรแกรมกิจกรรมทางกายหลังเลิกเรียนที่ส่งผลกระทบต่อบริบทของการเรียนการสอนและปฏิสัมพันธ์ระหว่างครู วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อพัฒนาระดับการออกกำลังกายของเยาวชน ในช่วงปีการศึกษา 2555-2556 ในโรงเรียน ประถมศึกษา 5 แห่งที่มีสถานภาพทางเศรษฐกิจและสังคมต่ำในเขตภาคใต้ของรัฐโคโลราโด โดยโครงการมีชื่อว่า Keep it moving (KIM) โดยโรงเรียนได้รับการประเมินการใช้เครื่องวัดความเร่ง และการสังเกตโดยตรงกับระบบสำหรับการสังเกตเวลาออกกำลังกาย ผู้เข้าร่วมโครงการใช้เวลา ประมาณครึ่งหนึ่งในการทำกิจกรรมทางกาย และเมื่อครูไม่ส่งเสริมกิจกรรมทางกาย นักเรียนยังคงมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับกิจกรรมอยู่เป็นประจำ

เรื่องที่ 8 Grasten and others (2015) ได้ศึกษาวิจัยเกี่ยวกับประสิทธิผลของโปรแกรม การออกกำลังกายโดยการมีส่วนร่วมกิจกรรมทางกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา วัตถุประสงค์ การวิจัยเพื่อประเมินประสิทธิผลของโปรแกรมออกกำลังกายที่เริ่มต้นด้วยตนเองเกี่ยวกับการ ออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา เพื่อส่งเสริมการออกกำลังกายและสุขภาพ สภาพแวดล้อมทางจิตวิทยาและกายภาพ กลุ่มตัวอย่างประกอบด้วยนักเรียน 847 คน อายุระหว่าง 12-14 ปี จากภาคตะวันออกเฉียงเหนือและฟินแลนด์ตอนกลาง ระยะเวลาดำเนินการ 1 ปีการศึกษา และวัดเป็นระยะเวลา 2 ช่วง โดยใช้แบบสอบถามรายงานตนเอง ผลการวิจัยพบว่า ตลอดระยะเวลา 1 ปีการศึกษา โปรแกรมการออกกำลังกาย สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมทางกายให้สูงขึ้น 13.4% ในกลุ่มทดลองเมื่อเทียบกับนักเรียนในกลุ่มควบคุม

เรื่องที่ 9 Morin and others (2016) ได้ศึกษาวิจัยเกี่ยวกับปัจจัยทางสังคมและเศรษฐกิจ ที่มีอิทธิพลต่อกิจกรรมทางกายและกีฬาในควิเบก วัตถุประสงค์การวิจัย เพื่อศึกษาความกระตือรือร้น ในการใช้สิ่งอำนวยความสะดวกและสภาพแวดล้อมที่เอื้อในการออกกำลังกาย และอธิบาย ความสัมพันธ์ระหว่างเศรษฐกิจและสังคมกับโอกาสในการเข้าร่วมกิจกรรมทางกายภาพที่วัดโดยดัชนี รายได้และความหนาแน่นของประชากรใกล้เคียง โดยใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น แบบสอบถาม ที่จัดการด้วยตนเอง รวบรวมข้อมูลที่อธิบายถึงกิจกรรมทางกายภาพ การวิเคราะห์เชิงพรรณนา และการแบ่งตัวแปรได้ดำเนินการแยกกันสำหรับโรงเรียนประถมศึกษาและมัธยมศึกษา ผลการวิจัยพบว่า ในโรงเรียนประถมศึกษาขนาดของโรงเรียนมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับกิจกรรมภายในและนอก หลักสูตร โรงเรียนมัธยมศึกษาที่มีรายได้ต่ำน้อยมีความหลากหลายของกิจกรรมและสิ่งอำนวยความสะดวกด้านกีฬาน้อยกว่าโรงเรียนที่มีรายได้สูง โรงเรียนขนาดใหญ่มีโครงสร้างพื้นฐานขนาดใหญ่ และสามารถเลือกทำกิจกรรมทางกายได้หลากหลายกว่าโรงเรียนขนาดเล็ก

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องจำนวน 9 เรื่อง (จุฑารัตน์ ภัทรเกษวิทย์, 2558; ณัฐวุฒิ เอี่ยมอรุณชัย, 2558; ภาณุวัฒน์ วชิรธานินทร์, 2558; ปวีร์ ม่วงชื่น, 2559; เรื่องวัฒน์ ประทุมอ่อน, 2559; Ridgers and others, 2011; Behrens and others, 2015; Grasten and

others, 2015; Morin and others, 2016) สรุปได้ว่า งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับโปรแกรมกิจกรรมทางกายที่ผ่านมาเป็นการศึกษาในเรื่องผลของโปรแกรมกิจกรรมทางกายในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพและสมรรถภาพทางกาย โดยใช้ทฤษฎีการกำกับตนเองที่ส่งผลต่อตัวแปรต่าง ๆ เพื่อวัดผลของโปรแกรมกิจกรรมทางกาย วัดความสามารถในการดูแลสุขภาพ โดยพบว่า โปรแกรมกิจกรรมทางกายมุ่งส่งเสริมในด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา รวมทั้งกิจกรรมต่าง ๆ ที่ใช้โปรแกรมกิจกรรมทางกาย ยกตัวอย่างเช่น กิจกรรมลูกกลม ๆ กิจกรรม Tic tac toe และการมีกิจกรรมทางกาย การทำกิจกรรมในเวลาว่าง กิจกรรมนันทนาการ การออกกำลังกาย และการเล่นกีฬาหลังเลิกเรียน แสดงให้เห็นว่า การมีกิจกรรมทางกายเป็นประจำอย่างเพียงพอและสม่ำเสมอส่งผลต่อสุขภาวะที่สมบูรณ์ โดยโปรแกรมกิจกรรมทางกายโดยประยุกต์ใช้ทักษะการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมเพื่อส่งเสริมสุขภาวะทางจิตและสังคมประกอบด้วย 8 กิจกรรม คือ 1) กิจกรรมสะพานเชื่อมสัมพันธ์ เป็นกิจกรรมที่อิริยาบถส่วนใหญ่ใช้ในการประกอบกิจวัตรประจำวัน การทำงาน การใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ 2) กิจกรรมก้าวคนละก้าว เป็นกิจกรรมที่เกี่ยวกับการเดินทางในชีวิตประจำวัน 3) กิจกรรมคลานขี้ยา เป็นกิจกรรมนันทนาการ กิจกรรมกลุ่ม 4) กิจกรรมสามัคคีชุมนุม เป็นกิจกรรมสร้างสัมพันธ์ภาพ 5) กิจกรรมฉับพลันทันใจ เป็นกิจกรรมที่กระตุ้นนักเรียนให้มีส่วนร่วมในการประกอบกิจกรรมทางกาย 6) กิจกรรมเสียงปริศนา เป็นกิจกรรมในเวลาว่าง การออกกำลังกาย และเล่นกีฬา 7) กิจกรรมห่วงหรรษา เป็นกิจกรรมพัฒนาทักษะพื้นฐานและกิจกรรมที่เหมาะสมกับวัย 8) กิจกรรมคลื่นทอร์นาโด เป็นกิจกรรมการแสดงออกทางอารมณ์และสังคมที่เหมาะสมกับสถานการณ์

นอกจากนี้ ผู้วิจัยได้ทบทวนเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง พบว่า แนวคิดที่จะนำไปเป็นพื้นฐานในการจัดทำโปรแกรมกิจกรรมทางกาย คือ การเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคม เนื่องจากงานวิจัยที่เกี่ยวข้องดังกล่าวข้างต้นเป็นการนำเอาทัศนคติ ทักษะ และการปฏิบัติจริงมาใช้ในการทำกิจกรรมสามารถส่งเสริมการเรียนรู้ โดยมีโปรแกรมกิจกรรมทางกายเป็นแกนกลางเชื่อมโยงที่สำคัญในการปฏิบัติ รายละเอียด ดังต่อไปนี้

2. การเรียนรู้ทางสังคมและอารมณ์

การศึกษาในประเด็นการเรียนรู้ทางสังคมและอารมณ์ ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องกับ

2.1 ความหมายของการเรียนรู้ทางสังคมและอารมณ์ 2.2 องค์ประกอบของการเรียนรู้ทางสังคมและอารมณ์ 2.3 แนวทางการส่งเสริมการเรียนรู้ทางสังคมและอารมณ์ และ 2.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเรียนรู้ทางสังคมและอารมณ์ ดังรายละเอียดต่อไปนี้

2.1 ความหมายของการเรียนรู้ทางสังคมและอารมณ์

Kids matter (2010) ได้ให้ความหมายของการเรียนรู้ทางสังคมและอารมณ์ว่าเป็นทักษะชีวิตที่สนับสนุนคุณภาพชีวิตและสุขภาพจิตในเชิงบวก ส่งผลให้เด็กมีความสามารถในการพัฒนาตนเอง และจัดการกับปัญหาในชีวิตประจำวัน มีความรู้สึกเชิงบวกเกี่ยวกับตนเอง และสิ่งต่าง ๆ รอบตัว

Denham (2012) กล่าวว่า การเรียนรู้ทางสังคมและอารมณ์ (Social and Emotional Learning) เป็นความสามารถของบุคคลในกระบวนการเรียนรู้ต่อการแสดงออกได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม สามารถนำความรู้ ทักษะคติไปใช้อย่างมีประสิทธิภาพ สามารถจัดการทางด้านอารมณ์ กำหนดและบรรลุเป้าหมายในเชิงบวก ยอมรับความคิดเห็นของบุคคลอื่น รับผิดชอบต่อการตัดสินใจ และจัดการความสัมพันธ์ ในสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างสร้างสรรค์ นักเรียนที่มีการเรียนรู้ทางสังคมและอารมณ์ที่ดี ไม่เพียงแต่ประสบความสำเร็จในการเรียน แต่ยังมีผลลัพธ์ทางสังคมที่ดีอีกด้วย ได้แก่ ความสัมพันธ์ในเชิงบวกกับเพื่อน การเอาใจใส่เห็นอกเห็นใจผู้อื่น การมีส่วนร่วมทางสังคม และพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ

นอกจากนี้ CASEL (2016) ได้ให้ความหมายเกี่ยวกับการเรียนรู้ทางสังคมและอารมณ์ว่าเป็นกระบวนการส่งเสริมการเรียนรู้ เพื่อเสริมสร้างเจตคติที่ดี สามารถลดปัญหาทางพฤติกรรมและอารมณ์ ประกอบด้วยความสามารถที่สำคัญทั้ง 5 ด้าน ได้แก่

- 1) การตระหนักรู้ตนเอง คือ ความสามารถในการรับรู้อารมณ์ ความคิด และค่านิยม
- 2) การจัดการตนเอง คือ ความสามารถในการควบคุมอารมณ์ที่มีต่อสถานการณ์ต่าง ๆ
- 3) การตระหนักรู้สังคม คือ ความสามารถในการเข้าใจและเอาใจใส่ผู้อื่น
- 4) ทักษะสัมพันธ์ภาพ คือ ความสามารถในการสร้างและรักษาความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และกลุ่มคน
- 5) การรับผิดชอบต่อการตัดสินใจ คือ ความสามารถในการสร้างทางเลือกของการแสดงออก

ส่วน Shirley (2016) กล่าวว่า การเรียนรู้ทางสังคมและอารมณ์ คือ ความสามารถที่อยู่โดยรอบแกนของการเรียนรู้ เช่น การอ่าน การเขียน และคณิตศาสตร์ ช่วยสร้างเสริมความคิดสร้างสรรค์ การแก้ปัญหา การสื่อสาร และการปฏิสัมพันธ์ทางสังคม

สรุปได้ว่า การเรียนรู้ทางสังคมและอารมณ์ หมายถึง กระบวนการเรียนรู้ของนักเรียน เพื่อพัฒนาความสามารถทางสังคมและอารมณ์ ส่งผลให้นักเรียนรับรู้และเข้าใจความคิด อารมณ์ ความรู้สึกของตนและผู้อื่น ควบคุมอารมณ์และแสดงออกได้อย่างเหมาะสม เพื่อสร้างสัมพันธ์ภาพอันดีกับผู้อื่น ประกอบไปด้วยองค์ประกอบสำคัญ ทั้ง 5 ด้าน ได้แก่ 1) การตระหนักรู้ในตนเอง (Self-awareness) ความสามารถในการประเมินอารมณ์และความคิดที่มีผลต่อ

การแสดงออกพฤติกรรมของตนเองได้อย่างถูกต้อง 2) การจัดการตนเอง (Self-management) การกำกับอารมณ์ที่เกิดขึ้นเพื่อจัดการกับความเครียด และการแสดงอารมณ์อย่างเหมาะสม 3) การตระหนักรู้ทางสังคม (Social-awareness) ความสามารถในการเข้าใจทัศนคติ รู้จักยอมรับและเห็นคุณค่าของความแตกต่างระหว่างบุคคลและระหว่างกลุ่ม 4) ทักษะสัมพันธ์ภาพ (Relationship skills) การสร้างและรักษาสัมพันธ์ที่ดีอยู่บนพื้นฐานของความร่วมมือระหว่างบุคคล 5) การรับผิดชอบต่อการตัดสินใจ (Responsible decision-making) การสร้างทางเลือกของการแสดงออกและการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม ทักษะการเรียนรู้ทางสังคมและอารมณ์ เป็นการนำเอาความรู้ ทัศนคติ และทักษะที่จำเป็นไปใช้ในการจัดการอารมณ์ ทั้งในด้านความร่วมมือ การสื่อสาร การแก้ปัญหา โดยการสอนให้เด็กเกิดทักษะ สามารถทำได้โดยการส่งเสริมการเรียนรู้ผ่านการเล่น จัดกิจกรรมที่ทำทนายอย่างเหมาะสม การสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการเรียนรู้ และชื่นชมต่อความสำเร็จอย่างสม่ำเสมอ

2.2 องค์ประกอบของการเรียนรู้ทางสังคมและอารมณ์

สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา (2552) ได้แบ่งองค์ประกอบของการเรียนรู้ทางสังคมและอารมณ์ ดังนี้

1) การตระหนักรู้ตนเอง คือ ความสามารถในการรับรู้อารมณ์ ความคิด และค่านิยมของตนเอง ยกตัวอย่างเช่น การบอกความรู้สึกของตนเองต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม การบอกว่าตนเองชอบและไม่ชอบอะไร การแสดงออกถึงความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง ว่าตนเองมีความสามารถอย่างไร

2) การจัดการตนเอง คือ ความสามารถในการควบคุมอารมณ์ ความคิด และพฤติกรรมของตนเองที่มีต่อสถานการณ์ต่าง ๆ รวมทั้งการมีวินัยในตนเอง

3) การตระหนักรู้สังคม คือ ความสามารถในการเข้าใจและเอาใจใส่ผู้อื่น ยกตัวอย่างเช่น การรับรู้มุมมองของผู้อื่น การเอาใจใส่ผู้อื่น การเห็นคุณค่าความแตกต่างของผู้อื่น และการเคารพผู้อื่น

4) ทักษะสัมพันธ์ภาพ คือ ความสามารถในการสร้างและรักษาสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและกลุ่มคนได้ สื่อสารได้อย่างชัดเจน มีการใช้ภาษา ถ้อยคำ น้ำเสียงตามสถานการณ์ที่เหมาะสม การสร้างสัมพันธ์ภาพกับเพื่อนได้อย่างเหมาะสม สามารถทำงานร่วมกัน ร่วมกิจกรรมกับกลุ่มเพื่อน สามารถปรับเปลี่ยนบทบาทของตนเองตามโอกาสต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม

5) การรับผิดชอบต่อการตัดสินใจ คือ ความสามารถในการสร้างทางเลือกของการแสดงออก และการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมบนพื้นฐานจริยธรรม ยกตัวอย่างเช่น การแก้ไขปัญหา และการประเมินผลลัพธ์

นอกจากนี้ รังสิริศม์ นิรัตน์ (2553) เสนอว่า การเรียนรู้ทางสังคมและอารมณ์ คือ กระบวนการเรียนรู้ของนักเรียน เพื่อพัฒนาความสามารถทางสังคมและอารมณ์ ส่งผลให้นักเรียน รับรู้และเข้าใจความคิด อารมณ์ ความรู้สึกของตนและผู้อื่น ควบคุมอารมณ์ และแสดงออก ได้อย่างเหมาะสม เพื่อสร้างสัมพันธภาพอันดีกับผู้อื่น องค์ประกอบทั้ง 5 ด้าน ได้แก่

1) การตระหนักรู้ตนเอง (Self-awareness) คือ ความสามารถในการอธิบายเหตุและผลของ อารมณ์ ความรู้สึก ความคิดของตนได้อย่างถูกต้อง

2) การจัดการตนเอง (Self-management) คือ ความสามารถในการจัดการความเครียดและ การควบคุมการแสดงออกทางอารมณ์ และพฤติกรรมได้อย่างเหมาะสม

3) การตระหนักรู้สังคม (Social-awareness) คือ ความสามารถในการอธิบายถึงเหตุและผล ทางอารมณ์ความรู้สึก ตระหนักถึงผลประโยชน์ของสังคม

4) การรับผิดชอบต่อการตัดสินใจ (Responsible decision making) คือ ความสามารถ ในการแก้ไขปัญหาด้วยการกำหนดปัญหา วิเคราะห์สาเหตุ และประเมินทางเลือก

5) การสร้างสัมพันธภาพ (Relationship skills) คือ ความสามารถในการอธิบายถึงวิธีการ สร้างและรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่น ป้องกันและแก้ไขความขัดแย้งระหว่างบุคคลได้อย่างเหมาะสม

ส่วน CASEL (2017) ได้แสดงองค์ประกอบของการเรียนรู้ทางสังคมและอารมณ์ สอดคล้อง กันในด้านความร่วมมือในครอบครัวและชุมชน แนวปฏิบัติและนโยบายของโรงเรียนและการพัฒนา หลักสูตรในชั้นเรียน ดังภาพที่ 3



ภาพที่ 3 แสดงองค์ประกอบของการเรียนรู้ทางสังคมและอารมณ์ (SEL)

ที่มา : CASEL, 2017

สรุปได้ว่า การเรียนรู้ทางสังคมและอารมณ์ แบ่งออกเป็น 5 องค์ประกอบ ดังนี้

- 1) การตระหนักรู้ในตนเอง (Self-awareness) ความสามารถในการประเมินอารมณ์และความคิดที่มีผลต่อการแสดงออกพฤติกรรมของตนเองได้อย่างถูกต้อง
- 2) การจัดการตนเอง (Self-management) การกำกับอารมณ์ที่เกิดขึ้นเพื่อจัดการกับความเครียด และการแสดงอารมณ์อย่างเหมาะสม
- 3) การตระหนักรู้ทางสังคม (Social-awareness) ความสามารถในการเข้าใจทัศนคติ รู้จักยอมรับและเห็นคุณค่าของความแตกต่างระหว่างบุคคลและระหว่างกลุ่ม
- 4) ทักษะสัมพันธ์ภาพ (Relationship skills) การสร้างและรักษาสัมพันธ์ภาพที่ดีอยู่บนพื้นฐานของความร่วมมือระหว่างบุคคล
- 5) การรับผิดชอบต่อการตัดสินใจ (Responsible decision-making) การสร้างทางเลือกของการแสดงออกและการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม

2.3 แนวทางการส่งเสริมการเรียนรู้ทางสังคมและอารมณ์

Collaborative for Academic, Social and Emotional Learning (2010) เพื่อส่งเสริมการเรียนรู้ทางสังคมและอารมณ์ ได้กำหนดมาตรฐานการเรียนรู้ทางสังคมและอารมณ์ ดังนี้

วัตถุประสงค์ที่ 1 สามารถพัฒนาความสามารถในการตระหนักรู้ตนเอง (Self-awareness) และการจัดการตนเอง (Self-management)

- 1) เข้าใจและจัดการกับอารมณ์ และพฤติกรรมตนเองได้ เช่น ประเมินอารมณ์ของตนเองที่แสดงออกต่อผู้อื่นในสถานการณ์ต่าง ๆ และประเมินผลลัพธ์ของการแสดงออกถึงเจตคติที่ดี
- 2) ตระหนักถึงความสามารถของตนเองและปัจจัยสนับสนุนได้ เช่น พัฒนาความสามารถของตนเองตามวิธีการที่เหมาะสม และประเมินคุณค่าของการพัฒนาความสนใจด้านต่าง ๆ
- 3) อธิบายถึงทักษะที่สัมพันธ์กับความสำเร็จได้ เช่น การระบุ ตั้งเป้าหมาย และประเมินได้อย่างเหมาะสม สามารถดำเนินวิธีการเพื่อความสำเร็จ ประเมินคุณค่าของผลดี และผลเสียได้อย่างถูกต้อง

วัตถุประสงค์ที่ 2 สามารถใช้ความสามารถในการตระหนักรู้สังคม (Social-awareness) และการสร้างสัมพันธ์ภาพ (Relationship skills) เพื่อการสร้างและรักษาสัมพันธ์ภาพอันดีกับผู้อื่นได้

- 4) ตระหนักถึงความรู้สึกและความคิดของผู้อื่นได้ เช่น อธิบายวิธีการแสดงออกถึงความคิดเห็นที่แตกต่างกันได้เหมาะสม และแสดงออกถึงความเข้าใจผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม
- 5) ตระหนักถึงความเหมือนความต่างระหว่างบุคคลและกลุ่มคนได้ เช่น แสดงความเคารพต่อความคิดที่มีอคติของผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม และสนับสนุนสิทธิของผู้อื่นในทางที่ถูกต้อง

6) ใช้ทักษะทางสังคมและทักษะการสื่อสารเพื่อการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น เช่น การประเมินทักษะสังคมและการสื่อสารในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม

7) แสดงความสามารถในการป้องกันและจัดการแก้ไขปัญหาความขัดแย้งระหว่างบุคคลได้ เช่น ประเมินผลการใช้วิธีเจรจาต่อรอง เพื่อประนีประนอมได้อย่างมีประสิทธิภาพ และประเมินวิธีการแก้ไขปัญหาและพัฒนาให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

วัตถุประสงค์ที่ 3 สามารถแสดงออกถึงความสามารถในการตัดสินใจและแสดงความรับผิดชอบต่อบุคคล และสังคมได้อย่างเหมาะสม

8) พิจารณาค่านิยม จริยธรรม ความมั่นคงทางสังคมเพื่อการตัดสินใจได้ เช่น การนำเหตุผลเชิงจริยธรรมประยุกต์ใช้ร่วมกับค่านิยมทางสังคมได้อย่างเหมาะสม สามารถบอกความแตกต่างของค่านิยมกับวัฒนธรรมทางสังคมได้ว่าส่งผลต่อการตัดสินใจได้อย่างไร

9) ประยุกต์ใช้ทักษะการตัดสินใจที่มีต่อหน้าที่และความรับผิดชอบของตนเองในชีวิตประจำวัน เช่น วิเคราะห์การตัดสินใจในเหตุการณ์ปัจจุบันที่มีต่อการศึกษาและการทำงานในอนาคตได้ การประเมินถึงความรับผิดชอบต่อการตัดสินใจระหว่างบุคคลได้อย่างถูกต้อง

10) เสริมสร้างสุขภาวะที่ดีของตนเอง โรงเรียน และสังคมได้ เช่น การทำงานร่วมกับผู้อื่น และประเมินแผนการทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ส่วน Kismatter (2010) กล่าวว่า การสนับสนุนส่งเสริมการเรียนรู้ทางสังคมและอารมณ์ คือ ทุกส่วนร่วมกันทำงานในการพัฒนาทักษะการเรียนรู้ทางสังคมและอารมณ์ เพื่อให้นักเรียนมีความสุขจิตที่ดี สามารถปรับตัวอยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุข โดยมีหลักการทั่วไป ดังนี้

1) การเอาใจใส่ (Get involved) การค้นหาโปรแกรมที่จะนำมาใช้ในโรงเรียน การเรียนรู้สามารถประยุกต์ไปใช้ที่บ้านได้

2) การพูดคุยเกี่ยวกับความรู้สึก (Talk about feelings) ช่วยให้นักเรียนสำรวจตนเอง

3) การเป็นแบบอย่าง (Be a model) เรียนรู้จากความผิดพลาดเพื่อให้ได้ประโยชน์อย่างแท้จริง

4) การชี้แนะ (Be a guide) เปลี่ยนปัญหาไปสู่โอกาสในการเรียนรู้

5) การแสดงความขอบคุณและการชื่นชม (Acknowledge and appreciate)

การสนับสนุนส่งเสริมการเรียนรู้ทางสังคมและอารมณ์สำหรับผู้ปกครอง

1) การพูดคุยให้กำลังใจ

2) การสนับสนุนให้เด็กมั่นใจในตนเอง

3) การให้โอกาสในการเล่นร่วมกับผู้อื่น

4) การเป็นแบบอย่างที่ดี

5) ส่งเสริมการแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์

การสนับสนุนส่งเสริมการเรียนรู้ทางสังคมและอารมณ์สำหรับครูผู้สอน

- 1) การวางท่าทางน้ำเสียงในเชิงบวกให้เกิดสัมพันธภาพที่ดี
- 2) เห็นคุณค่าในความแตกต่างระหว่างบุคคลและกลุ่ม
- 3) ส่งเสริมการตระหนักทางด้านอารมณ์
- 4) ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น
- 5) การสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ

นอกจากนี้ ผู้วิจัยได้วิเคราะห์แนวทางส่งเสริมการเรียนรู้ทางสังคมและอารมณ์ที่สอดคล้องกับพฤติกรรมบ่งชี้สุขภาวะทางจิตและสังคมของนักเรียน (CASEL, 2017) ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 การวิเคราะห์แนวทางส่งเสริมการเรียนรู้ทางสังคมและอารมณ์ที่สอดคล้องกับพฤติกรรมบ่งชี้สุขภาวะทางจิตและสังคมของนักเรียน

การเรียนรู้ทางสังคมและอารมณ์	สมรรถนะตามเกณฑ์ของ CASEL	พฤติกรรมบ่งชี้สุขภาวะทางจิต	พฤติกรรมบ่งชี้สุขภาวะทางสังคม
วัตถุประสงค์ที่ 1 การตระหนักรู้ตนเอง (Self-awareness) การจัดการตนเอง (Self-management) เป็นพื้นฐานที่สำคัญในการดำเนินชีวิตประจำวันและพัฒนาการเรียนรู้ของนักเรียน ให้เข้าใจอารมณ์จัดการอารมณ์ และแสดงออกอย่างเหมาะสม			
1. การตระหนักรู้ตนเอง (Self-awareness)	การระบุอารมณ์ของตนเอง	แสดงออกถึงลักษณะและสาเหตุของอารมณ์	
	การรับรู้เกี่ยวกับตนเอง	แสดงออกถึงความสามารถและปัจจัยสนับสนุน	
	การรับรู้ข้อดีของตนเอง	สามารถระบุถึงจุดเด่นของตนเอง	
	การมีความมั่นใจในตนเอง	สามารถแสดงอารมณ์และพฤติกรรมได้อย่างมีประสิทธิภาพ	
	การรับรู้ความสามารถของตนเอง	แสดงออกถึงความสนใจความสามารถ จุดเด่นของตนเอง	

ตารางที่ 1 (ต่อ)

การเรียนรู้ทางสังคม และอารมณ์	สมรรถนะตามเกณฑ์ ของ CASEL	พฤติกรรมบ่งชี้ สุขภาวะทางจิต	พฤติกรรมบ่งชี้ สุขภาวะทางสังคม
2. การจัดการตนเอง	การควบคุมอารมณ์ ของตนเอง	เข้าใจและจัดการกับ อารมณ์และพฤติกรรม ของตนเอง	
	การจัดการ ความเครียดของ ตนเอง	สามารถจัดการความ เครียดได้อย่างถูกวิธี และมีประสิทธิภาพ	
	การมีวินัยในตนเอง	สามารถจัดการ ความเครียดและจูงใจ ตนเองให้ทำงานสำเร็จ	
	การมีแรงจูงใจใน ตนเอง	แสดงออกถึงความสนใจ และความสามารถที่ ต้องการพัฒนา	
	การตั้งเป้าหมายของ ตนเอง	สามารถควบคุมการ แสดงออกของตนเอง	
	ทักษะการจัดระบบ ของตนเอง	สามารถจัดลำดับและสร้าง แนวทางในการพัฒนา ความสามารถของตนเอง	
วัตถุประสงค์ที่ 2 การตระหนักรู้สังคม (Social-awareness) และทักษะสัมพันธ์ภาพ (Relationship skills) เป็นการสร้างและรักษาสัมพันธ์ภาพอันดีกับผู้อื่น ภายใต้ความรู้สึกรู้สึก ความคิด ความแตกต่างระหว่างบุคคลได้อย่างมีประสิทธิภาพ			
3. การตระหนักรู้ สังคม (Social- awareness)	การรับรู้มุมมองของ ผู้อื่น		ตระหนักถึงความรู้สึก และความคิดของ ผู้อื่น
	การเอาใจใส่ผู้อื่น		อธิบายถึงการ แสดงออกทาง อารมณ์

ตารางที่ 1 (ต่อ)

การเรียนรู้ทางสังคม และอารมณ์	สมรรถนะตามเกณฑ์ ของ CASEL	พฤติกรรมบ่งชี้ สุขภาวะทางจิต	พฤติกรรมบ่งชี้ สุขภาวะทางสังคม
			และความคิดของผู้อื่น ได้
	การเห็นคุณค่าความ แตกต่างของผู้อื่น		ตระหนักถึงความ แตกต่างระหว่างบุคคล
	การเคารพผู้อื่น		สามารถสนับสนุนผู้อื่น ในทางที่ถูกต้อง
4. ทักษะ สัมพันธ์ภาพ (Relationship skills)	ทักษะการสื่อสาร		แสดงออกถึงทักษะทาง สังคมและทักษะการ สื่อสารในชีวิตประจำวัน
	ทักษะการมีส่วนร่วม ทางสังคม		สามารถขอความ ช่วยเหลือและให้ความ ช่วยเหลือผู้อื่นได้
	ทักษะการสร้าง ความสัมพันธ์		สามารถสร้างและรักษา สัมพันธ์ภาพกับผู้อื่นได้
	ทักษะการทำงาน เป็นทีม		สามารถวางแผนและ ประเมินผลการทำงาน กลุ่มได้
วัตถุประสงค์ที่ 3 การรับผิดชอบต่อการตัดสินใจ (Responsible decision-making) เป็นการสร้าง ทางเลือกในการแก้ไขปัญหา และประเมินผลที่ได้รับจากการตัดสินใจได้อย่างมีประสิทธิภาพ			
5. การรับผิดชอบต่อ การตัดสินใจ (Responsible decision- making)	การระบุปัญหา	ระบุถึงความรับผิดชอบ ต่อบทบาทหน้าที่ของ ตนเอง	สามารถวางแผนและ ประเมินปัญหาในการ ทำกิจกรรม
	การวิเคราะห์ สถานการณ์	ตระหนักถึงความสำคัญ ของการตัดสินใจ	แสดงออกถึงการ ตัดสินใจอย่างเป็น ขั้นตอนได้

ตารางที่ 1 (ต่อ)

การเรียนรู้ทางสังคม และอารมณ์	สมรรถนะตามเกณฑ์ ของ CASEL	พฤติกรรมบ่งชี้ สุขภาวะทางจิต	พฤติกรรมบ่งชี้ สุขภาวะทางสังคม
	การแก้ไขปัญหา	ตระหนักถึงปัญหาและ แนวทางในการแก้ไข	สามารถตัดสินใจใน การแก้ไขปัญหา แสดง ความรับผิดชอบต่อบท บาทหน้าที่ของตนเอง
	การประเมินผลลัพธ์	แสดงออกถึงความ รับผิดชอบต่อการ ตัดสินใจ	แสดงออกถึงศักยภาพ และผลลัพธ์ของการ ตัดสินใจ
	การสะท้อนความ คิดเห็น	แสดงออกถึงการแสดง ความคิดเห็นร่วมกับ ผู้อื่น	สามารถวางแผน มีส่วนร่วม และแสดง ความคิดเห็นในการ ทำงานร่วมกับผู้อื่น
	การรับผิดชอบต่อ คุณธรรมจริยธรรม	ตระหนักถึงค่านิยม เพื่อการแสดงออกที่ เหมาะสม	แสดงออกถึงค่านิยม ที่เหมาะสม

จากตารางที่ 1 การวิเคราะห์แนวทางส่งเสริมการเรียนรู้ทางสังคมและอารมณ์ที่สอดคล้องกับพฤติกรรมบ่งชี้ของสุขภาวะทางจิตและสังคมของนักเรียน สรุปได้ว่า แนวทางการส่งเสริมการเรียนรู้ทางสังคมและอารมณ์ของนักเรียน แบ่งเป็น 3 วัตถุประสงค์ ได้แก่ วัตถุประสงค์ที่ 1 สามารถพัฒนาความสามารถในการตระหนักรู้ตนเอง (Self-awareness) และการจัดการตนเอง (Self-management) เข้าใจและจัดการกับอารมณ์ และพฤติกรรมตนเองได้ ตระหนักถึงความสามารถของตนเอง การกำกับอารมณ์ที่เกิดขึ้นเพื่อจัดการกับความเครียด และการแสดงอารมณ์อย่างเหมาะสม วัตถุประสงค์ที่ 2 ใช้ความสามารถในการตระหนักรู้สังคม (Social-awareness) และการสร้างสัมพันธภาพ (Relationship skills) เพื่อการสร้างและรักษาสัมพันธภาพอันดีกับผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม สามารถตระหนักถึงความรู้สึกและความคิดของผู้อื่น ความเหมือนความต่างระหว่างบุคคลและกลุ่มคน ใช้ทักษะทางสังคม ทักษะการสื่อสารเพื่อการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นบนพื้นฐานของความร่วมมือระหว่างบุคคล วัตถุประสงค์ที่ 3 สามารถแสดงออกถึงความสามารถในการตัดสินใจและแสดงความรับผิดชอบต่อบุคคล สังคมได้อย่างเหมาะสม การสร้างทางเลือกของการแสดงออกและ

การมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม สามารถประยุกต์ใช้ทักษะการตัดสินใจที่มีต่อหน้าที่และความรับผิดชอบของตนเองในชีวิตประจำวัน สามารถประเมินวิธีการแก้ไขปัญหาและพัฒนาให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น ตอบสนองความต้องการของสังคมทั่วไปอย่างมีประสิทธิภาพ

2.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเรียนรู้ทางสังคมและอารมณ์

ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเรียนรู้ทางสังคมและอารมณ์ จำนวน 7 เรื่อง ดังรายละเอียดต่อไปนี้

เรื่องที่ 1 รังสิริศม์ นิรรัตน์ (2553) ทำการวิจัยเรื่อง การพัฒนาโปรแกรมการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมสำหรับนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 4-6 การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อพัฒนาโปรแกรมและแบบประเมินการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมสำหรับนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 4-6 เพื่อศึกษาเปรียบเทียบระดับของการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมของกลุ่มทดลองก่อนและหลังการทดลอง และเพื่อศึกษาเปรียบเทียบระดับของการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองหลังการทดลอง กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือ นักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ภาคการศึกษาที่ 2 ปีการศึกษา 2553 โรงเรียนอุบลรัตน์ จำนวน 60 คน ซึ่งถูกสุ่มออกเป็น 2 กลุ่ม คือกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม จำนวนกลุ่มละ 30 คน โดยใช้วิธีการเลือกโรงเรียนแบบเจาะจง (Purposive Selection) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย โปรแกรมการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมสำหรับนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 4-6 จำนวน 12 กิจกรรม และแบบประเมินการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมด้วยตนเอง จำนวน 39 ข้อ แบ่งออกเป็น 5 ด้าน ได้แก่ ด้านการตระหนักรู้ตนเอง ด้านการจัดการตนเอง ด้านการตระหนักรู้สังคม ด้านการรับผิดชอบต่อความคิดเห็น และด้านการสร้างสัมพันธภาพ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ สถิติบรรยาย และการทดสอบค่าทีแบบเป็นอิสระและไม่เป็นอิสระ ผลการวิจัยพบว่า 1) หลังจากได้รับการสอนด้วยโปรแกรมการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคม ระดับของการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมของกลุ่มทดลองสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 2) หลังจากได้รับการสอนด้วยโปรแกรมการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น ระดับของการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงให้เห็นว่าการจัดโปรแกรมการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมสามารถพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนให้ดีขึ้นได้

เรื่องที่ 2 รัชฎา อัดโตดดร (2556) ทำการวิจัยเรื่อง ผลของโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการที่มีต่อการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาผลของโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการที่มีต่อการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 โดยแบ่งเป็นระยะก่อนการทดลอง และระยะหลังการทดลอง กลุ่มตัวอย่าง

ที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ของโรงเรียนบ้านหนองหัวประชาสามัคคี จำนวน 20 คน และโรงเรียนบ้านหนองดาด จำนวน 15 คนที่กำลังศึกษาในภาคเรียนที่ 2 ประจำปีการศึกษา 2556 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการที่มีต่อการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 จำนวน 15 กิจกรรม และแบบประเมินการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคม จำนวน 25 ข้อ วิเคราะห์ข้อมูลโดยการทดสอบค่าที่ผลการวิจัยพบว่า 1) หลังการทดลอง นักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการมีคะแนนการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 2) หลังการทดลอง นักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการมีคะแนนการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แสดงให้เห็นว่าโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการมีผลต่อการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมของนักเรียน

เรื่องที่ 3 กรรณิการ์ กำธร (2557) ทำวิจัยเรื่อง ผลของการใช้โปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสตรีวัดระฆัง การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมาย 1) เพื่อศึกษาความสามารถในการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสตรีวัดระฆัง 2) เพื่อเปรียบเทียบความสามารถในการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมของนักเรียนกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมการใช้โปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคม ก่อนการทดลอง และหลังการทดลอง 3) เพื่อเปรียบเทียบผลต่างของความสามารถในการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคม ของนักเรียนกลุ่มทดลองกับนักเรียนกลุ่มควบคุม กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา เป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ปีการศึกษา 2556 ที่ได้จากการสุ่มอย่างง่าย (Simple random sampling) จำนวน 2 ห้องเรียน เป็นจำนวน 80 คน จากนั้นสุ่มอย่างง่ายอีกครั้งเป็นกลุ่มทดลอง 1 ห้องเรียน จำนวน 40 คน และกลุ่มควบคุม 1 ห้องเรียน จำนวน 40 คน การทดลองใช้แบบแผนการทดลองแบบ Control group pretest posttest design เครื่องมือที่ใช้ คือ 1) แบบวัดความสามารถในการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคม 2) โปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคม การวิเคราะห์ข้อมูลใช้สถิติ ค่าเฉลี่ย ความเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบสมมติฐานใช้สถิติ t-test dependent และ t-test for independent ผลการวิจัยพบว่า 1) นักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสตรีวัดระฆัง มีระดับความสามารถในการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมอยู่ในระดับปานกลาง 2) หลังจากนักเรียนเข้าร่วมการใช้โปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคม นักเรียนมีความสามารถในการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมสูงกว่าก่อนเข้าร่วมการใช้โปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 3) นักเรียนที่เข้าร่วมการใช้โปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมมีความสามารถในการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมเพิ่มขึ้นสูงกว่า นักเรียนที่ไม่เข้าร่วมการใช้โปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

เรื่องที่ 4 เอื้อมพร สนิทชัย (2558) ทำการวิจัยเรื่อง ผลของโปรแกรมส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ที่มีต่อการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนบ้านหนองโบสถ์ จังหวัดนครราชสีมา วัตถุประสงค์การวิจัยเพื่อศึกษาผลของโปรแกรมส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ที่มีต่อการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนบ้านหนองโบสถ์ จังหวัดนครราชสีมา กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น จำนวน 30 คน ที่มีคะแนนการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมน้อยสุด ซึ่งได้จากการจับคู่คะแนนการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมที่มีคะแนนใกล้เคียงกันแล้วสุ่มเป็นกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 15 คน กลุ่มทดลองได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม แบบแผนการทดลองเป็นแบบกลุ่มทดลอง กลุ่มควบคุมได้จากการสุ่ม และมีการประเมินก่อน-หลัง เครื่องมือที่ใช้คือ โปรแกรมกิจกรรมส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ และแบบประเมินการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมที่มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .938 การวิเคราะห์ข้อมูลใช้การทดสอบค่าที ผลการวิจัยพบว่า 1) นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมหลังทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 2) หลังการทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงให้เห็นว่าโปรแกรมส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์มีผลต่อการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

เรื่องที่ 5 มนตรี อินตา (2560) ทำการวิจัยเรื่อง การพัฒนาโปรแกรมฝึกอบรมตามแนวคิดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์เพื่อเสริมสร้างการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคม วัตถุประสงค์ในการวิจัย 1) เพื่อศึกษาองค์ประกอบและตัวบ่งชี้การเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคม 2) เพื่อสร้างโปรแกรมการฝึกอบรมตามแนวคิดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์เพื่อเสริมสร้างการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคม 3) เพื่อศึกษาผลการใช้โปรแกรมการฝึกอบรมตามแนวคิดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ 4) เพื่อประเมินผลการใช้โปรแกรมการฝึกอบรมตามแนวคิดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มที่ 1 เป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 จำนวน 1,344 คน ที่ได้จากการสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multi-stage random sampling) กลุ่มที่ 2 เป็นนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนชุมชนวัดช่อแล จังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 32 คน ที่ได้จากการสุ่มตัวอย่างแบบกลุ่ม (Cluster random sampling) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ โปรแกรมการฝึกอบรมตามแนวคิดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ แบบวัดการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคม จำนวน 92 ข้อ แบบสอบถามเพื่อประเมินผลการใช้โปรแกรมการฝึกอบรม สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน และการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ (One-way repeated measure MANOVA) ผลการวิจัยพบว่า

โปรแกรมการฝึกอบรมตามแนวคิดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ เพื่อเสริมสร้างการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคม มีจำนวน 14 กิจกรรม ฝึกอบรมตามแนวคิดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ กลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกอบรม มีระดับการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมหลังการทดลอง สูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงให้เห็นว่า นักเรียนดีใจ สนุก และมีความสุขที่ได้รับประสบการณ์ใหม่ ๆ เกิดความเข้าใจในตนเองและผู้อื่นมากยิ่งขึ้น สามารถนำเอาความรู้ที่ได้จากกิจกรรมไปปรับใช้ในการดำรงชีวิตประจำวันได้เป็นอย่างดี

เรื่องที่ 6 Paul and others (2009) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การส่งเสริมการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมในชั้นประถมศึกษาปีที่ 2 โดยใช้การศึกษาตลอดหลักสูตรที่เข้มข้น ตัวแปรต้น คือ หลักสูตรเข้มข้นในการส่งเสริมการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 2 ตัวแปรตาม คือ พฤติกรรมเสี่ยงทางอารมณ์และสังคม แบ่งออกเป็น 3 ด้าน คือ พฤติกรรมที่แสดงออกให้เห็นทางกาย อารมณ์ที่ไม่ได้แสดงออกให้เห็น และความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมชั้น กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนจากโรงเรียนประถมศึกษาในเขตชานเมืองของยูทาห์ จำนวน 502 คน เครื่องมือที่ใช้ คือ หลักสูตรเริ่มต้น แบบประเมินความสามารถทางสังคมและพฤติกรรมต่อต้านสังคมของเด็ก (SSBS) แบบประเมินทักษะทางสังคมและพฤติกรรมที่เป็นปัญหาของนักเรียน (SSRS) ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มทดลองที่ได้รับการใช้หลักสูตรอย่างเข้มข้นหลังการทดลองมีการแสดงพฤติกรรมเสี่ยงลดลง

เรื่องที่ 7 Washburn (2010) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การประเมินผลโปรแกรมการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคม และพัฒนาการทางบุคลิกภาพของนักเรียนระดับชั้นประถมตอนปลายจากโรงเรียนรัฐบาลในประเทศสหรัฐอเมริกา ตัวแปรอิสระ คือ การเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคม และตัวแปรตาม คือ ระดับของความสามารถในการรักษาผลประโยชน์ของตนเอง ความสามารถในการคิด และระดับของพัฒนาการ เครื่องมือที่ใช้ คือ โปรแกรมการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมของ Alled และแบบรายงานตนเอง เพื่อประเมินระดับของตัวแปรตาม ซึ่งใช้กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนปกติและกำลังศึกษาชั้นประถมตอนปลายจากโรงเรียนรัฐบาลในรัฐฮาวาย จำนวน 20 โรงเรียน รัฐชิคาโก จำนวน 14 โรงเรียน และรัฐทางตอนใต้ จำนวน 8 โรงเรียน รวม 42 โรงเรียน แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนความสามารถเพิ่มสูงขึ้นกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

กล่าวโดยสรุป จากการศึกษางานวิจัยในประเทศและต่างประเทศที่เกี่ยวข้องกับแนวคิดการเรียนรู้ทางสังคมและอารมณ์ ผู้วิจัยสามารถสังเคราะห์แนวคิดการเรียนรู้ทางสังคมและอารมณ์ พบว่ามีหลายปัจจัยที่สอดคล้องกัน ดังนี้ รังสิริศม์ นิรัตน์ (2553) พบว่า หลังจากได้รับการสอนด้วย

โปรแกรมการเรียนรู้ทางสังคมและอารมณ์ระดับของการเรียนรู้ของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม สอดคล้องกับ รัชฎา อัดโดดดร (2556) พบว่า หลังการทดลองนักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรม นันทนาการมีคะแนนการเรียนรู้ทางสังคมและอารมณ์สูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรม นันทนาการ สอดคล้องกับ กรรณิการ์ กำธร (2557) และ เอื้อมพร สนิทชัย (2558) พบว่า หลังจาก นักเรียนเข้าร่วมการใช้โปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเรียนรู้ทางสังคมและอารมณ์ นักเรียน มีความสามารถในการเรียนรู้ทางสังคมและอารมณ์สูงกว่าก่อนเข้าร่วมการใช้โปรแกรม และ มนตรี อินตา (2560) พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกอบรม มีระดับการเรียนรู้ทางอารมณ์และ สังคมหลังการทดลอง สูงกว่าก่อนการทดลอง และจากการวิจัยของ Paul and others (2009) พบว่า กลุ่มทดลองที่ได้รับการใช้หลักสูตรอย่างเข้มข้นหลังการทดลองมีการแสดงพฤติกรรมเสี่ยงลดลง และ Washburn (2010) พบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนความสามารถเพิ่มสูงขึ้นกว่ากลุ่มควบคุม

จากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเรียนรู้ทางสังคมและอารมณ์จำนวน 7 เรื่อง (รังสิริศม์ นิรัตน์, 2553; รัชฎา อัดโดดดร, 2556; กรรณิการ์ กำธร, 2557; เอื้อมพร สนิทชัย, 2558; มนตรี อินตา, 2560; Paul and others, 2009; Washburn, 2010) พบว่า นักวิจัยทั้งในประเทศและ ต่างประเทศ ส่วนมากจะเป็นวิจัยกึ่งทดลองและวิจัยเพื่อพัฒนา แต่ยังไม่พบบงานวิจัยที่ส่งผลต่อ สุขภาวะทางจิตและสังคม ซึ่งเป็นพื้นฐานที่สำคัญในการดำเนินชีวิตประจำวันและพัฒนาการเรียนรู้ ของนักเรียน ให้เข้าใจอารมณ์ จัดการอารมณ์ และแสดงออกอย่างเหมาะสม สุขภาวะทางจิตและ สังคมเป็นส่วนสำคัญ ทำให้บุคคลสามารถปรับตัวได้ในสังคมและสิ่งแวดล้อม โดยตนเองมีความสุข สามารถปรับปรุงเปลี่ยนแปลงตนเองได้ตามสถานการณ์ ด้วยเหตุผลอันเหมาะสมและมีความยืดหยุ่น สุขภาวะทางจิตและสังคมที่ดีเปรียบได้กับต้นไม้ที่รากเต็มไปด้วยความเป็นมิตร ความเมตตา การให้อภัย จิตใจที่มั่นคง อบอุ่น ก่อให้เกิดความไว้วางใจ กลายเป็นลำต้นที่แข็งแรงเกิดการแตกแผ่ กิ่งก้านสาขา ได้รับการยอมรับในสังคม มีแรงจูงใจ พอใจ และรู้จักตนเองอย่างแท้จริง รวมถึง การมีทักษะการสื่อสาร การมีปฏิสัมพันธ์ การทำงานเป็นกลุ่ม ตลอดจนการแก้ไขปัญหาได้อย่าง ถูกต้องและสร้างสรรค์ สามารถแสดงออกถึงอารมณ์และพฤติกรรมได้อย่างเหมาะสมในทุกๆระดับ ทั้งครอบครัว ชุมชน สังคม ประเทศชาติ

ผลการศึกษาเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเรียนรู้ทางสังคมและอารมณ์ จำนวน 7 แหล่งข้อมูล พบว่า แนวคิดที่จะนำไปเป็นพื้นฐานในการจัดทำโปรแกรมกิจกรรมทางกาย คือ การเรียนรู้ ทางสังคมและอารมณ์ เนื่องจากงานวิจัยที่เกี่ยวข้องดังกล่าวข้างต้นเป็นการนำเอาทัศนคติ ทักษะ และ การปฏิบัติจริงมาใช้ในการทำกิจกรรม ทั้งการสร้างสัมพันธ์ภาพกับเพื่อนได้อย่างเหมาะสม สามารถ ทำงานร่วมกัน ร่วมกิจกรรมกับกลุ่มเพื่อน ปรับเปลี่ยนบทบาทของตนเองตามโอกาสต่าง ๆ ได้อย่าง เหมาะสม โดยการสอนให้เด็กเกิดทักษะ สามารถทำได้โดยการส่งเสริมการเรียนรู้ผ่านการเล่น

จัดกิจกรรมที่ทำทหายอย่างเหมาะสม การสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการเรียนรู้ และชื่นชมต่อความสำเร็จอย่างสม่ำเสมอ ส่งเสริมการเรียนรู้ โดยมีโปรแกรมกิจกรรมทางกายเป็นแกนกลาง เชื่อมโยงที่สำคัญในการปฏิบัติ

ผู้วิจัยสามารถวิเคราะห์กิจกรรมที่ใช้ในงานวิจัยโดยประยุกต์ใช้การเรียนรู้ทางสังคมและอารมณ์ ดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 การวิเคราะห์กิจกรรมที่ใช้ในงานวิจัยโดยการเรียนรู้ทางสังคมและอารมณ์

แหล่งที่มาของข้อมูล	กิจกรรมที่ใช้ในงานวิจัย โดยการเรียนรู้ทางสังคมและอารมณ์					
	การเรียนรู้ด้วยตนเอง	กิจกรรมนันทนาการ	โปรแกรมพัฒนาความสามารถ	กิจกรรมส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์	แนวทางการเรียนรู้เชิงประสบการณ์	หลักสูตรเข้มข้น
1. รังสิริศม์ นิลรัตน์ (2553)	√					
2. รัชฎา อัดโตดดร (2556)		√				
3. กรรณิการ์ กำธร (2557)			√			
4. เอี่ยมพร สนิทชัย (2558)				√		
5. มนตรี อินตา (2560)					√	
6. Paul and others (2009)						√
7. Washburn (2010)	√					

จากตารางที่ 2 การวิเคราะห์กิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการเรียนรู้ทางสังคมและอารมณ์ จำนวน 7 เรื่อง ตามแหล่งที่มาของ (รังสิริศม์ นิลรัตน์, 2553; รัชฎา อัดโตดดร, 2556; กรรณิการ์ กำธร, 2557; เอี่ยมพร สนิทชัย, 2558; มนตรี อินตา, 2560; Paul and others, 2009; Washburn, 2010) พบว่า กิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการเรียนรู้ทางสังคมและอารมณ์ มีกิจกรรมรวมทั้งหมด 6 กิจกรรม ประกอบด้วย การเรียนรู้ด้วยตนเอง กิจกรรมนันทนาการ โปรแกรมพัฒนาความสามารถ กิจกรรมส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ แนวทางการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ และหลักสูตรเข้มข้น

ดังนั้น ผู้วิจัยทำการสรุปกิจกรรมที่ใช้ในการวิจัยออกเป็น 3 ประเภท ได้แก่ 1) กิจกรรมที่อธิบายกลส่วนใหญ่ใช้ในการทำงาน ยกตัวอย่างเช่น การยืดเหยียดกล้ามเนื้อก่อนเป็นกิจวัตรประจำวัน การชักชวนเพื่อนหรือสมาชิกในครอบครัวประกอบกิจกรรมทางกาย การพบปะผู้คน

สร้างสัมพันธ์ภาพ เกิดความรู้สึกกระฉับกระเฉง การลุกขึ้นขยับ ยืดเหยียดร่างกายในระหว่างวัน การลดหรือหลีกเลี่ยงการนั่ง นอนที่ไม่จำเป็น การสนับสนุน หรือบูรณาการเนื้อหาวิชาให้สอดคล้อง หรือเอื้อประโยชน์ต่อการทำกิจกรรมทางกายของนักเรียน และกระตุ้นนักเรียนให้มีส่วนร่วมในการ ประกอบกิจกรรมทางกาย 2) กิจกรรมที่เกี่ยวกับการเดินทางในชีวิตประจำวัน ยกตัวอย่างเช่น การดำเนินกิจวัตรประจำวันโดยไม่ใช้สิ่งอำนวยความสะดวก 3) กิจกรรมนันทนาการ การออกกำลังกาย การเล่นเกม ยกตัวอย่างเช่น กิจกรรมสะพานเชื่อมสัมพันธ์ กิจกรรมก้าวคนละก้าว กิจกรรมคลานขี้ยา กิจกรรมสามัคคีชุมนุม กิจกรรมฉับพลันทันใจ กิจกรรมเสียงปริศนา กิจกรรมห่วงหรรษา และกิจกรรมเคลื่อนทอร์นาโด

และจากการศึกษาองค์ประกอบของการเรียนรู้ทางสังคมและอารมณ์จากงานวิจัยจำนวน 7 เรื่อง (รังสิริศม์ นิรัตน์, 2553; รัชฎา อัดโตตตร, 2556; กรรณิการ์ กำธร, 2557; เอี่ยมพร สนิทชัย, 2558; มนตรี อินตา, 2560; Paul and others, 2009; Washburn, 2010) ผู้วิจัยสามารถวิเคราะห์ องค์ประกอบของทักษะการเรียนรู้ทางสังคมและอารมณ์ ดังตารางที่ 3

ตารางที่ 3 การวิเคราะห์องค์ประกอบของการเรียนรู้ทางสังคมและอารมณ์

แหล่งที่มาของข้อมูล	องค์ประกอบของการเรียนรู้ทางสังคม และอารมณ์				
	การตระหนักรู้ในตนเอง	การจัดการตนเอง	การตระหนักรู้ทางสังคม	ทักษะสัมพันธ์ภาพ	การรับมือต่อสถานการณ์
1. รังสิริศม์ นิรัตน์ (2553)	✓	✓	✓	✓	✓
2. รัชฎา อัดโตตตร (2556)	✓	✓	✓	✓	✓
3. กรรณิการ์ กำธร (2557)	✓	✓	✓	✓	✓
4. เอี่ยมพร สนิทชัย (2558)	✓	✓	✓	✓	✓
5. มนตรี อินตา (2560)	✓	✓	✓	✓	✓
6. Paul and others (2009)	✓	✓	✓	✓	✓
7. Washburn (2010)	✓	✓	✓	✓	✓

จากตารางที่ 3 ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบของการเรียนรู้ทางสังคมและอารมณ์ จำนวน 7 แหล่งข้อมูล (รังสิริศม์ นิลรัตน์, 2553; รัชฎา อัดโตดต, 2556; กรรณิการ์ กำธร, 2557; เอื้อมพร สนิทชัย, 2558; มนตรี อินตา, 2560; Paul and others, 2009; Washburn, 2010) สามารถสังเคราะห์องค์ประกอบของการเรียนรู้ทางสังคมและอารมณ์ 5 องค์ประกอบ ดังนี้ 1) การตระหนักรู้ในตนเอง (Self-awareness) ความสามารถในการประเมินอารมณ์และความคิดที่มีผลต่อการแสดงออกพฤติกรรมของตนเองได้อย่างถูกต้อง 2) การจัดการตนเอง (Self-management) การกำกับอารมณ์ที่เกิดขึ้นเพื่อจัดการกับความเครียด และการแสดงอารมณ์อย่างเหมาะสม พัฒนาการเรียนรู้ ให้เข้าใจอารมณ์ จัดการอารมณ์ และแสดงออกอย่างเหมาะสมในการดำเนินชีวิตประจำวัน 3) การตระหนักรู้ทางสังคม (Social-awareness) ความสามารถในการเข้าใจทัศนคติ รู้จักยอมรับและเห็นคุณค่าของความแตกต่างระหว่างบุคคลและระหว่างกลุ่ม 4) ทักษะสัมพันธ์ภาพ (Relationship skills) การสร้างและรักษาสัมพันธ์ภาพที่ดีอยู่บนพื้นฐานของความร่วมมือระหว่างบุคคล 5) การรับผิดชอบต่อการตัดสินใจ (Responsible decision-making) การสร้างทางเลือกของการแสดงออกและการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม แสดงถึงการสร้างและรักษาสัมพันธ์ภาพอันดีกับผู้อื่น

3. สุขภาวะทางจิต

การศึกษาในประเด็นสุขภาวะทางจิต ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องกับ 3.1 ความหมายของสุขภาวะทางจิต 3.2 แนวทางการส่งเสริมสุขภาวะทางจิต 3.3 การประเมินสุขภาวะทางจิต และ 3.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสุขภาวะทางจิต ดังรายละเอียดต่อไปนี้

3.1 ความหมายของสุขภาวะทางจิต

ยุวดี เมืองไทย (2551) กล่าวว่า สุขภาวะทางจิต หมายถึง ความพึงพอใจจากการบรรลุความสำเร็จในแต่ละช่วงชีวิต ลักษณะทางจิตด้านบวกที่เอื้อให้บุคคลดำเนินชีวิตอย่างเต็มความสามารถ ประกอบด้วย 6 มิติ ได้แก่ ความเป็นตัวของตัวเอง ความสามารถในการจัดการสิ่งแวดล้อม การมีสัมพันธ์ภาพที่ดีกับบุคคลอื่น การมีจุดมุ่งหมายในชีวิต การยอมรับในตน และการมีความงอกงามในตน

สลิธร เทพตระการพร (2551) กล่าวว่า สุขภาวะทางจิต หมายถึง สภาวะทางด้านจิตใจของบุคคล มีผลมาจากปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดในชีวิต โดยวิธีการตอบสนองต่อปัจจัยดังกล่าวคือการใช้เวลาส่วนตัว เพื่อความเพลิดเพลิน และผ่อนคลายความเครียด

เครื่องช่วยพุทธิกา (2553) ได้นิยาม สุขภาวะทางจิต ได้แก่ การมีจิตที่สดชื่น เบิกบาน ผ่องใส และสุขสงบ ไม่ก่อกวนกักรังแก มีกำลังใจและความมั่นคงภายใน ปราศจากความท้อแท้ หดหู่ เศร้าโศก หรือโกรธชิ่ง มีเมตตากรุณาและจิตใจที่อ่อนโยน สามารถเข้าถึงความสุขที่ประณีตได้

องค์การอนามัยโลก (2553) ได้นิยามไว้ว่า “สุขภาพ หมายถึง สุขภาวะที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย จิตใจ สังคม และปัญญา มิใช่เพียงการปราศจากโรคหรือความพิการเท่านั้น” สุขภาวะที่สมบูรณ์ทุก ๆ ทางเชื่อมโยงกัน สะท้อนถึงความเป็นองค์รวมอย่างแท้จริงของสุขภาพที่เชื่อมโยงกันทั้ง 4 มิติ คือ กาย จิต สังคม ปัญญาหรือจิตวิญญาณ ซึ่งก็คือภาวะของการอยู่เย็นเป็นสุข โดยสุขภาวะทางจิต หมายถึง จิตใจที่มีความสุขรื่นเริง มีความเมตตา มีสติปัญญา และการลดความเห็นแก่ตัว

นอกจากนี้ ชมาพร รักจรรยาบรรณ (2557) ได้ให้ความหมายของคำว่า สุขภาวะ (Well-being) ไว้ว่า หมายถึง การมองสุขภาพของบุคคลอย่างเป็นองค์รวม มีความสัมพันธ์เชื่อมโยงกัน การมีสุขภาพที่ดีได้จำเป็นต้องพัฒนาในทุก ๆ ด้านพร้อมกัน ดังนั้นการสร้างค่านิยมที่ถูกต้องในการดำเนินชีวิต จึงมีความสำคัญในการป้องกันและลดพฤติกรรมเสี่ยงด้านสุขภาพ โดยสุขภาวะทางจิต คือ การมีความสุขกับสิ่งที่มีอยู่หรือทำอยู่ในปัจจุบัน โดยถ้ามีจิตใจที่ดี ร่างกายแข็งแรง ก็จะส่งผลให้มีความสุขในการดำเนินชีวิตประจำวัน

ส่วน จินตนา สรายุทธพิทักษ์ (2561) ได้นิยาม สุขภาพจิต คือ สภาพชีวิตที่เป็นสุขทางจิต และสุขภาพทางกายมีความสัมพันธ์กันมาก เพราะคำว่าจิตหรือใจก็รวมอยู่ในการดำรงชีวิตประจำวันของคนเราทุกอย่าง ไม่ว่าจะเป็นการเรียนหนังสือ การทำงาน การออกกำลังกาย การพักผ่อนหรือสันทนาการ ผู้ที่สามารถดำเนินชีวิตไปตามสภาพการณ์ของโลกในปัจจุบันได้อย่างปกติสุข คือผู้ที่มีสุขภาพจิตดี

จากข้อมูลข้างต้น (ยุวดี เมืองไทย, 2551; สลธิธร เทพตระการพร, 2551; เครื่องช่วยพุทธิกา, 2553; องค์การอนามัยโลก, 2553; ชมาพร รักจรรยาบรรณ, 2557; จินตนา สรายุทธพิทักษ์, 2561) สรุปได้ว่า สุขภาวะทางจิต หมายถึง ภาวะที่เป็นสุข ทั้งการดำรงชีวิตที่มีความสมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ และสังคม จิตที่ดีส่งผลต่อความสุขตามศักยภาพและพัฒนาการแต่ละคน การรับมือกับความเครียดและปัญหาต่าง ๆ ในชีวิตจึงสำคัญจำเป็นในการดำเนินชีวิตประจำวันในสถานการณ์ปัจจุบัน เพราะการดำรงชีวิตที่มีความสมบูรณ์ทางจิตใจ ส่งผลให้บุคคลรับรู้ศักยภาพของตน สามารถรับมือกับความเครียดและปัญหาต่าง ๆ ให้สามารถดำเนินชีวิตประจำวันได้อย่างปกติสุข

ดังนั้น ในการศึกษาครั้งนี้จึงให้ความหมายของ สุขภาวะทางจิต หมายถึง ความสามารถของบุคคลที่จะปรับตัวให้มีความสุขอยู่กับสิ่งแวดล้อมได้ดี มีความสัมพันธ์อันดีกับบุคคลอื่น ๆ และดำรงชีวิตอยู่ได้ด้วยความสะดวกอย่างสุขสบาย

3.2 แนวทางการส่งเสริมสุขภาวะทางจิต

เสาวภา ชูรัตน์ (2550) ได้กล่าวถึงสุขภาวะทางจิตว่าเป็นพฤติกรรมที่แสดงถึงการมีคุณภาพชีวิตที่ดี มีความสุขในใจ มองสภาพแวดล้อมในแง่ดี องค์ประกอบของสุขภาวะทางจิต แบ่งออกเป็น 4 ด้านคือ

- 1) ความรู้สึกทางลบ (Neuroticism or negative affect) เช่น ความวิตกกังวล ความไม่สบายใจ ความเก็บกด
- 2) ความรู้สึกทางบวก (Positive affect) เช่น ความรู้สึกยินดี ความสบายใจ ที่เกิดขึ้นในช่วงเวลาหนึ่งของชีวิต
- 3) ความสมดุลระหว่างความปรารถนากับการได้รับการตอบสนองความปรารถนา (Congruence between desire and attained goal) ซึ่งเป็นขั้นเบื้องต้นของความพึงพอใจในชีวิต
- 4) ความสุข (Happiness) เป็นอารมณ์ที่เปลี่ยนแปลงไปของความเบิกบานและความยินดี สะท้อนให้เห็นถึงความรู้สึกที่มีในชีวิตประจำวันต่อสภาพของเรื่องต่าง ๆ

พนม เกตุมาน (2558) การส่งเสริมสุขภาวะทางจิตสามารถทำได้โดยการสร้างปัจจัยป้องกัน และลดปัจจัยเสี่ยงของสาเหตุปัญหาสุขภาพจิต ดังนี้

- 1) การส่งเสริมสุขภาพร่างกาย ให้แข็งแรงปราศจากโรค ด้วยการออกกำลังกาย
- 2) การส่งเสริมทางจิตใจ เช่น การพัฒนาตนเองให้ปรับตัวเมื่อพบปัญหา มองโลกในแง่บวก หาทองทางแก้ไขปัญหา
- 3) เปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อมให้เหมาะสมกับตนเอง ด้วยบรรยากาศผ่อนคลาย แบ่งเวลาในการทำงานและเวลาพักผ่อนให้สมดุลกัน

จินตนา สรายุทธพิทักษ์ (2561) ได้กล่าวถึง หลักการจัดโปรแกรมการเรียน การส่งเสริมสุขภาพจิตและสุขภาพทางอารมณ์ เพื่อช่วยให้นักเรียนมีความเป็นอยู่ที่ดีในโรงเรียนมากยิ่งขึ้น ตามแนวความคิดของการศึกษาแผนใหม่ มีดังต่อไปนี้

- 1) กำหนดการในการเรียนและการฝึกปฏิบัติของนักเรียนแต่ละคน ควรจัดทำขึ้นโดยพิจารณาผลทางด้านจิตสุขภาพ
- 2) ควรระวังอย่าให้นักเรียนต้องเรียนหนักมากเกินไป การจัดวิชาต่าง ๆ ลงในตารางสอนหรือตารางเรียนประจำวันและงานที่เด็กต้องทำในโรงเรียนจะต้องจัดให้เหมาะสม

3) ควรจัดช่วงหยุดพักผ่อนระหว่างเวลาเรียนให้เหมาะสมในแต่ละระดับชั้น และแต่ละกิจกรรมที่เด็กต้องปฏิบัติควรพิจารณาให้เหมาะสม

4) ในการจัดกิจกรรมนอกหลักสูตรหรือกิจกรรมเสริมหลักสูตร ไม่ควรจะมุ่งไปในด้านการแข่งขันจนเกินไป ควรมุ่งเพื่อพัฒนาความเจริญงอกงามของเด็กในด้านต่าง ๆ เป็นสำคัญ

5) การเรียนในห้องเรียน รวมทั้งการให้งานหรือการบ้าน ควรพิจารณาถึงสุขภาพและสมรรถภาพทางด้านร่างกายและจิตใจ

6) โรงเรียนควรปรับปรุงหลักสูตรให้เหมาะสมกับความพิการ หรือความไม่สมประกอบของเด็ก เมื่อขาดเรียน ควรช่วยเหลือเด็กให้เรียนทันตามเพื่อน

7) ควรจัดสิ่งแวดล้อมทางกายภาพและทางจิตภาพทุกอย่างภายในห้องเรียน ให้ถูกสุขลักษณะ

นอกจากนี้ Ryff and Singer (1996) อธิบายเกี่ยวกับสุขภาวะทางจิตที่สอดคล้องกันในมิติของสุขภาวะ ประกอบด้วย 6 องค์ประกอบ ดังนี้

1) การยอมรับตนเอง หมายถึง การมีทัศนคติที่ดีต่อตนเอง รับรู้และยอมรับในแง่บวกที่หลากหลายทั้งส่วนที่ดีและไม่ดี ยกตัวอย่างเช่น การมีทัศนคติเชิงบวกต่อตนเอง มีความรู้และยอมรับมุมมองที่หลากหลาย มองชีวิตที่ผ่านมาในแง่ดี

2) การมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคล หมายถึง การมีสัมพันธภาพที่อบอุ่น ฟังพอใจ และไว้วางใจ แสดงถึงความเป็นตัวของตัวเองกับผู้อื่นได้ ยกตัวอย่างเช่น ผู้ที่มีลักษณะอบอุ่น มีความฟังพอใจ ไว้วางใจในความสัมพันธ์ที่มีต่อผู้อื่น เป็นทั้งผู้ให้และผู้รับ

3) อัตลักษณ์แห่งตน หมายถึง การมีความเป็นตัวของตัวเอง มีความเป็นอิสระ สามารถอดทนต่อแรงกดดันจากสังคมต่อความคิดและการกระทำของตนเองได้ ยกตัวอย่างเช่น ความสามารถในการกำกับตนเอง ควบคุมพฤติกรรมและการกระทำในทางที่ตนต้องการ

4) ความสามารถในการจัดการสิ่งแวดล้อม หมายถึง การมีสัญชาตญาณการจัดการควบคุม และมีความสามารถในการจัดการสิ่งแวดล้อมรอบตัว ควบคุมกิจกรรมหรือสถานการณ์ที่มีความยุ่งยากให้ผ่านไปได้อย่างดี ยกตัวอย่างเช่น ความสามารถในการควบคุมกิจกรรมต่าง ๆ ใช้โอกาสรอบตัวอย่างมีประสิทธิภาพ สามารถเลือกและสร้างสิ่งที่เหมาะสมกับคุณค่าและความต้องการ

5) จุดมุ่งหมายในชีวิต หมายถึง การมีจุดมุ่งหมายในการดำเนินชีวิต มีเป้าหมาย สามารถกำหนดทิศทางของชีวิตได้ด้วยตนเอง การมีชีวิตที่อุดมสมบูรณ์ สร้างสรรค์ มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ ยกตัวอย่างเช่น การมีทิศทางและเป้าหมายในชีวิต

6) ความงอกงามในตน หมายถึง การมีความเชื่อในการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง มองตนเองในแง่ของการเติบโตพัฒนา ยกตัวอย่างเช่น การพัฒนาตนเอง พัฒนาตนเองและพฤติกรรมตลอดเวลา มีประสิทธิภาพมากขึ้น

ส่วน Kim (2008) ได้แบ่งสุขภาวะทางจิตออกเป็น 5 ด้าน ดังนี้

1) ความพึงพอใจในด้านรวมของชีวิต (Satisfaction with overall life) หมายถึง ความรู้สึกพึงพอใจเกี่ยวกับตัวเองในชีวิตปัจจุบัน การรับรู้ถึงความหมายของชีวิต

2) ความพึงพอใจในด้านต่าง ๆ ของชีวิต (Satisfaction with life domains) หมายถึง ความรู้สึกเกี่ยวกับตัวเองในชีวิตปัจจุบันทั่ว ๆ ไป รวมถึงความพึงพอใจด้านสุขภาพ การแต่งงาน ครอบครัว เศรษฐกิจ อาชีพ และเพื่อน

3) อาการที่แสดงออกทางกาย (Psychosomatic symptoms) หมายถึง อาการที่แสดงให้เห็นถึงความพึงพอใจหรือความกังวลทางสุขภาพและแสดงออกทางร่างกาย

4) อารมณ์ทางด้านบวก (Positive emotion) หมายถึง ความรู้สึกที่เป็นสุข การมองชีวิตที่ราบรื่นและสนุกสนาน

5) อารมณ์ทางด้านลบ (Negative emotion) หมายถึง ความรู้สึกที่เป็นทุกข์ การมองชีวิตโดยรวมในลักษณะหดหู่ อารมณ์ไม่ดี เช่น โกรธ กลัว วิตกกังวล

สรุปได้ว่า แนวทางในการส่งเสริมสุขภาวะทางจิตเป็นพื้นฐานที่สำคัญในการดำเนินชีวิตประจำวันและพัฒนาศึกษาการเรียนรู้ของนักเรียน ให้เข้าใจอารมณ์ จัดการอารมณ์ และแสดงออกอย่างเหมาะสมทั้งอารมณ์ทางบวก และอารมณ์ทางลบ ครอบคลุมถึงความพึงพอใจในด้านต่าง ๆ ของชีวิต การตระหนักรู้ตนเอง และการจัดการตนเอง การมีความสุขทั้งอยู่ที่บ้านและที่โรงเรียนเป็นความปรารถนาอย่างยิ่งของเด็กและผู้ปกครอง การจัดบรรยากาศและสิ่งแวดล้อมที่ดีของโรงเรียนจะมีส่วนในการสร้างเสริมบุคลิกภาพและคุณธรรมจริยธรรมที่พึงประสงค์ ทุกโรงเรียนจึงจำเป็นต้องจัดบรรยากาศและสิ่งแวดล้อมทางสุขภาพที่ถูกต้องเหมาะสมเพื่ออำนวยความสะดวกแก่นักเรียน

3.3 การประเมินสุขภาวะทางจิต

ณัชชารีย์ ไกรวัฒนภิรมย์ (2555) การประเมินสุขภาวะทางจิตในแนวทางของการจัดการตนเอง (The self-management)

- 1) การกระตุ้นให้เกิดการทบทวนตนเอง เพื่อวางแผนฝึกทักษะการดำเนินชีวิต
- 2) การแสวงหาความรู้เพื่อประยุกต์ใช้ในสถานการณ์ชีวิต เช่น การอ่านหนังสือและแลกเปลี่ยนเรียนรู้กับผู้ที่ประสบการณ์
- 3) การปรับตัวเพื่อเพิ่มภูมิคุ้มกันให้แก่ร่างกาย

- 4) ฝึกการคิดในแง่บวก การทำสมาธิ ก่อให้เกิดทักษะการแก้ไขปัญหาที่ดี
- 5) การลดอาการอ่อนเพลีย เพิ่มความสดชื่นจิตใจให้แก่ตนเอง การออกกำลังกายให้เหมาะสม
- 6) การจัดการพลังงาน การแบ่งกิจกรรมที่กำลังทำเป็นช่วง ๆ ไม่หนักมากเกินไป และกำหนดกิจกรรมที่จะทำในแต่ละวัน
- 7) การจัดการตารางเวลา กำหนดตารางการพักผ่อนเป็นช่วง ๆ เพื่อให้เกิดผลดีมากที่สุด
- 8) การสื่อสารกับตัวเอง การปรับเปลี่ยนทัศนคติในการทำกิจกรรม บอกตนเองก่อนเริ่มทำกิจกรรม ใช้อวัยวะทุกส่วนอย่างมีประสิทธิภาพ

จากการสำรวจความฉลาดทางอารมณ์ของเด็กไทยเมื่อปี 2554 พบว่า คะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ระดับประเทศอยู่ต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ โดยกระทรวงสาธารณสุข (2559) ได้สร้างแบบประเมินด้านจิตสังคมของวัยรุ่น HEADSSS(S) Assessment เป็นการประเมินด้านจิตใจ อารมณ์และสังคมของวัยรุ่น โดยมีท่าทีที่เป็นมิตร ไม่ตัดสิน มุ่งหวังให้องค์ความรู้การดำเนินงานดูแลสุขภาพวัยรุ่นแบบบูรณาการ สำหรับทีมนักจัดการวัยรุ่น (Teen Manager) เป็นเครื่องมือที่มีบทบาทเป็นนักจัดการสุขภาพวัยรุ่น เพื่อนำไปใช้ในการส่งเสริมสุขภาพ ป้องกันและแก้ไขปัญหสุขภาพ ส่งผลให้ประชากรวัยรุ่นได้รับการดูแลและพัฒนาอย่างมีประสิทธิภาพ เพื่อเป็นทรัพยากรของชาติที่มีคุณภาพต่อไปในอนาคต

ในขณะที่ กองส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต (2562) กล่าวถึง การประเมินความเข้มแข็งทางจิตใจ RQ (Resilience Quotient) พลังสุขภาพจิต ความสามารถทางอารมณ์และจิตใจ ในการปรับตัวให้กลับสู่ภาวะปกติหากพบเหตุการณ์วิกฤตหรือความยากลำบากในชีวิต โดยเฉพาะในวัยรุ่นเป็นวัยที่กำลังเจริญเติบโตเข้าสู่ผู้ใหญ่ จึงอาจทำให้เกิดความคับข้องใจ รู้สึกวิตกกังวลกับปัญหาและสถานการณ์ที่เกิดขึ้น การประเมินใช้เป็นเครื่องมือในการเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตให้กับวัยรุ่น ประกอบไปด้วย ระดับความเข้มแข็งทางใจ 3 ระดับ คือ ระดับต่ำ หมายถึง ต่ำกว่าคนส่วนใหญ่ ควรพัฒนาให้ดีขึ้น ระดับปานกลาง หมายถึง ระดับเดียวกับคนส่วนใหญ่ และระดับสูง หมายถึง ดีกว่าคนส่วนใหญ่ ควรได้รับการสนับสนุนให้คงรักษาไว้ เพื่อให้วัยรุ่นมีความเข้มแข็งทางจิตใจ สามารถพัฒนาตนเองให้ก้าวผ่านปัญหา

Ruderman and others (2002) ได้นำเสนอโมเดลการวัดสุขภาวะทางจิต โดยอธิบายว่า สุขภาวะทางจิต ประกอบด้วยตัวบ่งชี้เกี่ยวกับจิตลักษณะรวม 3 ตัวบ่งชี้ ได้แก่

- 1) ความพึงพอใจในชีวิต (Life satisfaction) หมายถึง การมีความพอใจต่อการดำเนินชีวิต เป็นความรู้สึกที่มีอยู่ภายในตัวบุคคลต่อสภาพความเป็นอยู่ หรือสภาพที่บุคคลเผชิญอยู่

2) ความภาคภูมิใจในตนเอง (Self-esteem) การเห็นคุณค่าและความสำคัญในตนเอง การรับรู้ของบุคคลในอุดมคติหรือตามที่ตนเองคาดหวัง ทั้งในด้านความรู้สึก เจตคติ ความเชื่อในเอกลักษณ์และคุณค่าในตนเอง

3) การยอมรับตนเอง (Self-acceptance) การยอมรับแง่มุมที่หลากหลายเกี่ยวกับตนเอง ความเคารพและยอมรับตนเองว่ามีความสำคัญ ใช้ความสามารถที่มีอยู่กระทำการต่าง ๆ ให้ประสบความสำเร็จได้ตามเป้าหมาย

สืบเนื่องจากการประเมินสุขภาวะทางจิตข้างต้น (ณัชชารีย์ ไกรวัฒนภิรมย์, 2555; กระทรวงสาธารณสุข, 2559; กองส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต, 2562) ผู้วิจัยได้สังเคราะห์ข้อคำถาม ตามระดับความรู้สึกและการแสดงออก โดยแบ่งสุขภาวะทางจิตออกเป็น 3 ด้าน ได้แก่ 1) การตระหนักรู้ตนเอง (Self-awareness) ความสามารถในการประเมินอารมณ์และความคิดที่มีผลต่อการแสดงออกพฤติกรรมของตนเองได้อย่างถูกต้อง 2) การจัดการตนเอง (Self-management) การกำกับอารมณ์ที่เกิดขึ้นเพื่อจัดการกับความเครียด และการแสดงอารมณ์อย่างเหมาะสม พัฒนาการเรียนรู้ ให้เข้าใจอารมณ์ จัดการอารมณ์ และแสดงออกอย่างเหมาะสมในการดำเนินชีวิตประจำวัน และ 3) การรับผิดชอบต่อการตัดสินใจ (Responsible decision-making) การสร้างทางเลือกของการแสดงออกและการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม แสดงถึงการสร้างและรักษาสัมพันธ์ภาพอันดีกับผู้อื่น เป็นการวัดระดับของความ เป็นอยู่ที่ดีทางด้านจิตใจ เป็นพื้นฐานที่สำคัญในการดำเนินชีวิตประจำวันและ พัฒนาการเรียนรู้ของนักเรียน ให้เข้าใจอารมณ์ จัดการอารมณ์ และแสดงออกอย่างเหมาะสมในการดำเนินชีวิตประจำวัน การมีความสุขทั้งอยู่ที่บ้านและที่โรงเรียนเป็นความปรารถนาอย่างยิ่งของเด็กและผู้ปกครอง การจัดบรรยากาศและสิ่งแวดล้อมที่ดีของโรงเรียนจะมีส่วนในการสร้างเสริมบุคลิกภาพและคุณธรรมจริยธรรมที่พึงประสงค์ ทุกโรงเรียนจึงจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องจัดบรรยากาศและสิ่งแวดล้อมทางสุขภาพ ที่ถูกสุขลักษณะเพื่ออำนวยความสะดวกแก่นักเรียน

3.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสุขภาวะทางจิต

เพื่อให้ได้ข้อมูลเกี่ยวกับสุขภาวะทางจิต ผู้วิจัยจึงศึกษาเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสุขภาวะทางจิต จำนวน 5 เรื่อง ดังรายละเอียดต่อไปนี้

เรื่องที่ 1 พัทธพร ปฏิภรณ์ (2554) ทำการวิจัยเรื่อง สุขภาวะทางจิต ความคิดเชิงบวก การเรียนรู้ด้วยการนำตนเองและพฤติกรรมเอื้อต่อสังคมของนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาระดับสุขภาวะทางจิต ความคิดเชิงบวก การเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง และพฤติกรรมเอื้อต่อสังคม 2) เปรียบเทียบพฤติกรรมเอื้อต่อสังคมของนิสิตตามปัจจัย

ส่วนบุคคล 3) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างสุขภาวะทางจิตกับพฤติกรรมเอื้อต่อสังคมของนิสิต และการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองกับพฤติกรรมเอื้อต่อสังคมของนิสิต 4) ศึกษาปัจจัยส่วนบุคคล สุขภาวะทางจิต ความคิดเชิงบวกและการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมเอื้อต่อสังคมของนิสิต กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตระดับปริญญาตรี จำนวน 610 คน เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม และวิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติ สถิติที่ใช้ คือ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน t-test, F-test, Least significant difference (LSD) ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน (Stepwise regression analysis) โดยกำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 .02 และ .001 ผลการวิจัยพบว่า 1) สุขภาวะทางจิต ความคิดเชิงบวก การเรียนรู้ด้วยการนำตนเองของนิสิตอยู่ในระดับปานกลาง และพฤติกรรมเอื้อต่อสังคมของนิสิตอยู่ในระดับสูง 2) นิสิตที่มีปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ และกลุ่มคณะที่แตกต่างกันมีพฤติกรรมเอื้อต่อสังคมแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 และ .01 ตามลำดับ 3) สุขภาวะทางจิต มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมเอื้อต่อสังคม ความคิดเชิงบวกมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมเอื้อต่อสังคม การเรียนรู้ด้วยการนำตนเองมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมเอื้อต่อสังคม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระดับ .001 4) วิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน พบว่า ตัวแปร 12 ตัว สามารถพยากรณ์พฤติกรรมเอื้อต่อสังคมของนิสิตได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

เรื่องที่ 2 สุพรรณิ คงดีได้ (2556) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การดำเนินงานเพื่อสร้างเสริมสุขภาวะทางจิตของนักเรียนและบุคลากรในโรงเรียนฉือจีเชียงใหม่ การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อการดำเนินงานที่เอื้อต่อการสร้างเสริมสุขภาวะทางจิตของนักเรียนและบุคลากรในโรงเรียนฉือจีเชียงใหม่ โดยศึกษาในลักษณะของการวิจัยเชิงคุณภาพ เก็บรวบรวมข้อมูลโดยการสังเกตแบบมีส่วนร่วม การสังเกตแบบไม่มีส่วนร่วม การสัมภาษณ์แบบเจาะลึก การสัมภาษณ์แบบไม่เป็นทางการ และการสนทนากลุ่ม วิเคราะห์ข้อมูลโดยการสรุปข้อมูลเชิงพรรณนา ผลการวิจัยสรุปได้ ดังนี้ การจัดหลักสูตรสถานศึกษา การจัดการเรียนการสอน ตลอดจนการจัดสภาพแวดล้อมภายในโรงเรียน ทั้งสภาพแวดล้อมทางกายภาพและสภาพแวดล้อมทางสังคม สามารถพัฒนาสุขภาพจิตของนักเรียนและบุคลากรในโรงเรียนได้อย่างเหมาะสม ด้านสุขภาวะทางจิตของนักเรียนและบุคลากร พบว่า ทั้งนักเรียนและบุคลากรมีสุขภาวะทางจิตดี ประกอบด้วย มีความสามารถในการปรับตัว ต่อสถานการณ์ต่าง ๆ มีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น

เรื่องที่ 3 กมลชนก คงเจริญ (2560) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การสร้างเสริมสุขภาวะทางจิตใน นักศึกษามหาวิทยาลัยโดยใช้กระบวนการกลุ่มพัฒนาตนตามแนวคิดมนุษยนิยม วัตถุประสงค์การวิจัย เพื่อศึกษาผลของกลุ่มพัฒนาตนตามแนวคิดมนุษยนิยมที่มีต่อสุขภาวะทางจิตของนักศึกษามหาวิทยาลัย รูปแบบการวิจัยเป็นการวิจัยกึ่งทดลอง โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรี

จำนวน 16 คน ที่สมัครใจเข้าร่วมกิจกรรม แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 8 คน และกลุ่มควบคุม 8 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย แบบวัดสุขภาวะทางจิต และโปรแกรมกลุ่มพัฒนาตน ตามแนวคิดมนุษยนิยมเพื่อสร้างเสริมสุขภาวะทางจิต ผลการวิจัยสรุปว่า 1) หลังการเข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตนตามแนวคิดมนุษยนิยม นักศึกษากลุ่มทดลองมีคะแนนสุขภาวะทางจิตสูงกว่าก่อนการเข้าร่วมกลุ่ม 2) หลังการเข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตนตามแนวคิดมนุษยนิยม นักศึกษากลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมมีคะแนนสุขภาวะทางจิตไม่แตกต่างกัน

เรื่องที่ 4 Partoa and Besharatb (2011) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างสติ สุขภาวะทางจิต และความเครียด โดยมีความเป็นตัวของตัวเอง และการควบคุมเป็นตัวแปรส่งผ่าน โดยมีกลุ่มตัวอย่างจำนวน 717 คน ซึ่งพบว่า สติมีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01 กับความเครียด และมีความสัมพันธ์ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01 กับสุขภาวะทางจิต

เรื่องที่ 5 The Australian psychological society (2011) ได้ทำการสำรวจเกี่ยวกับความเครียดและสุขภาวะทางจิตในประเทศออสเตรเลียในปี 2554 ซึ่งผลการสำรวจพบว่า ความเครียด สุขภาวะทางจิต และสุขภาพทางกาย สุขภาพจิต มีความสัมพันธ์กัน ระดับของความเครียดที่มากเกินไปยังสามารถส่งผลถึงสุขภาพทางกายและสุขภาวะทางจิต

กล่าวโดยสรุปจากการศึกษางานวิจัยในประเทศและต่างประเทศที่เกี่ยวข้องกับสุขภาวะทางจิต ผู้วิจัยสามารถสังเคราะห์สุขภาวะทางจิต พบว่า มีหลายปัจจัยที่สอดคล้องกัน ดังนี้ พัชรพร ปฎิกรณ์ (2554) พบว่า สุขภาวะทางจิตมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมเอื้อต่อสังคม ความคิดเชิงบวกมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมเอื้อต่อสังคม การเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมเอื้อต่อสังคม สอดคล้องกับ สุพรรณิ คงดีได้ (2556) พบว่า การจัดหลักสูตรสถานศึกษา การจัดการเรียนการสอน ตลอดจนการจัดสภาพแวดล้อมภายในโรงเรียน ทั้งสภาพแวดล้อมทางกายภาพและสภาพแวดล้อมทางสังคม สามารถพัฒนาสุขภาพจิตของนักเรียน และบุคลากรในโรงเรียนได้อย่างเหมาะสม ด้านสุขภาวะทางจิตของนักเรียนและบุคลากร พบว่า ทั้งนักเรียนและบุคลากรมีสุขภาวะทางจิตดี ประกอบด้วย มีความสามารถในการปรับตัวต่อสถานการณ์ต่าง ๆ มีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น และ กมลชนก คงเจริญ (2560) พบว่า หลังการเข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตนตามแนวคิดมนุษยนิยม นักศึกษากลุ่มทดลองมีคะแนนสุขภาวะทางจิตสูงกว่ากลุ่มควบคุม The Australian psychological society (2011) และ Partoa and Besharatb (2011) พบว่า ความเครียด สุขภาวะทางจิต และสุขภาพทางกาย สุขภาพจิต มีความสัมพันธ์กัน ระดับของความเครียดที่มากเกินไปยังสามารถส่งผลถึงสุขภาพทางกายและสุขภาวะทางจิต

นอกจากนี้ ผู้วิจัยได้ทบทวนเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง พบว่า แนวคิดที่จะนำไปเป็นพื้นฐานในการจัดทำโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพทางจิตและสังคม คือ แนวคิดการเรียนรู้ทางสังคมและอารมณ์ ผู้วิจัยจึงได้สนใจแนวคิดการเรียนรู้ทางสังคมและอารมณ์ เป็นการนำเอาความรู้ ทักษะ และทักษะที่จำเป็นไปใช้ในการจัดการอารมณ์ ทั้งในด้านความร่วมมือ การสื่อสาร การแก้ปัญหา สามารถทำได้โดยการส่งเสริมการเรียนรู้ผ่านการเล่น จัดกิจกรรมที่ท้าทายอย่างเหมาะสม การสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการเรียนรู้ เป็นพื้นฐานที่สำคัญในการดำเนินชีวิตประจำวันและพัฒนาการเรียนรู้ของนักเรียน ให้เข้าใจอารมณ์ จัดการอารมณ์ และแสดงออกอย่างเหมาะสมทั้งอารมณ์ทางบวก และอารมณ์ทางลบ ครอบคลุมถึงความพึงพอใจในด้านต่าง ๆ ของชีวิต ทุกโรงเรียนจึงจำเป็นต้องอย่างยิ่งที่จะต้องจัดบรรยากาศและสิ่งแวดล้อมทางสุขภาพที่ถูกสุขลักษณะเพื่ออำนวยความสะดวกแก่นักเรียน เนื่องจากงานวิจัยที่เกี่ยวข้องดังกล่าวข้างต้น พบว่า การเรียนรู้ทางสังคมและอารมณ์ สามารถส่งผลต่อสุขภาพทางจิตและสังคมในด้านของการปฏิบัติที่ดีขึ้น และจากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพทางจิต จำนวน 5 เรื่อง ดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยได้วิเคราะห์เครื่องมือที่ใช้ในการประเมินสุขภาพทางจิต ดังตารางที่ 4

ตารางที่ 4 การวิเคราะห์เครื่องมือในการประเมินสุขภาพทางจิต

ผู้วิจัย/ปี	ชื่องานวิจัย	สถิติที่ใช้	เครื่องมือที่ใช้
1. พัชรพร ปฎิกรณ์ (2554)	สุขภาพทางจิต ความคิด เชิงบวก การเรียนรู้ด้วย การนำตนเองและ พฤติกรรมเอื้อต่อสังคม ของนิสิตมหาวิทยาลัย เกษตรศาสตร์	ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วน เบี่ยงเบนมาตรฐาน t-test, F-test, (LSD) ค่าสัมประสิทธิ์ สหสัมพันธ์ของ เพียร์สัน กาวิเคราะห์ การถดถอยพหุคูณ	แบบสอบถามสุขภาพ ทางจิต ความคิดเชิงบวก การเรียนรู้ด้วยการนำ ตนเองและพฤติกรรม เอื้อต่อสังคม
2. สุพรรณิ คงดีได้ (2556)	การดำเนินงานเพื่อสร้าง เสริมสุขภาพทางจิตของ นักเรียนและบุคลากรใน โรงเรียนฉือจีเชียงใหม่	ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน	การสังเกตแบบมีส่วนร่วม การสังเกตแบบไม่มีส่วน ร่วม การสัมภาษณ์แบบ เจาะลึก การสัมภาษณ์ แบบไม่เป็นทางการ และการสนทนากลุ่ม

ตารางที่ 4 (ต่อ)

ผู้วิจัย/ปี	ชื่องานวิจัย/แหล่งข้อมูล	สถิติที่ใช้	เครื่องมือที่ใช้
3. กมลชนก คงเจริญ (2560)	การสร้างเสริมสุขภาวะ ทางจิตในนักศึกษา มหาวิทยาลัยโดยใช้ กระบวนการกลุ่มพัฒนา ตามแนวคิดมนุษยนิยม	ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน	แบบวัดสุขภาวะทางจิต และโปรแกรมกลุ่ม พัฒนาตนตามแนวคิด มนุษยนิยมเพื่อสร้าง เสริมสุขภาวะทางจิต
4. Partoa and Besharatb (2011)	ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่าง สติ สุขภาวะทางจิต และ ความเครียด โดยมีความเป็น ตัวของตัวเอง และการ ควบคุมเป็นตัวแปรส่งผ่าน	ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน	แบบวัดความสัมพันธ์ ระหว่างสติ สุขภาวะทาง จิต และความเครียด โดยมีความเป็นตัวของ ตัวเอง และการควบคุม เป็นตัวแปรส่งผ่าน
5. The Australian psychological society (2011)	สำรวจเกี่ยวกับความเครียด และสุขภาวะทางจิตใน ประเทศออสเตรเลีย ในปี 2554	ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน	แบบวัดความเครียด และสุขภาวะทางจิต ในประเทศออสเตรเลีย ในปี 2554

จากตาราง 4 การวิเคราะห์เครื่องมือในการประเมินสุขภาวะทางจิต พบว่า มีงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการประเมินสุขภาวะทางจิต จำนวน 5 เรื่อง โดยทุกเรื่องใช้การวัดแบบมาตรวัดประมาณค่า (Rating Scale) ในการประเมินสุขภาวะทางจิต ซึ่งงานวิจัยที่วัดด้านความรู้และทักษะการปฏิบัติ มีทั้งหมด 4 เรื่อง (พัชรพร ปฏิกรณ์, 2554; กมลชนก คงเจริญ, 2560; Partoa and Besharatb, 2011; The Australian psychological society, 2011) งานวิจัยที่ใช้แบบสังเกต และแบบสัมภาษณ์ ทั้งหมด 1 เรื่อง (สุพรรณิ คงดีได้, 2556) ในงานวิจัยชิ้นนี้ผู้วิจัยจะวัดเจตคติและทักษะการปฏิบัติเพื่อเป็นการนำเอาความรู้ ทักษะ และทักษะที่จำเป็นไปใช้ในการจัดการอารมณ์ สามารถทำได้โดยการส่งเสริมการเรียนรู้ผ่านการเล่น จัดกิจกรรมที่ทำทหายอย่างเหมาะสม และสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการเรียนรู้

จากการศึกษาปัญหาสุขภาวะทางจิตที่เกิดขึ้น ผู้วิจัยจึงได้กำหนดเนื้อหา ดังนี้ 1) การตระหนักรู้ตนเอง (Self-awareness) 2) การจัดการตนเอง (Self-management) 3) การรับผิดชอบต่อการตัดสินใจ (Responsible decision-making) เป็นพื้นฐานที่สำคัญในการดำเนินชีวิตประจำวันและพัฒนาการเรียนรู้ของนักเรียน ให้เข้าใจอารมณ์ จัดการอารมณ์ และแสดงออกอย่างเหมาะสม

4. สุขภาวะทางสังคม

การศึกษาในประเด็นสุขภาวะทางสังคม ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องกับ 4.1 ความหมายของสุขภาวะทางสังคม 4.2 แนวทางการส่งเสริมสุขภาวะทางสังคม 4.3 การประเมินสุขภาวะทางสังคม และ 4.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสุขภาวะทางสังคม ดังรายละเอียดต่อไปนี้

4.1 ความหมายของสุขภาวะทางสังคม

เครือข่ายพุทธิกา (2553) กล่าวว่า สุขภาวะทางสังคม ได้แก่ การอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างราบรื่นกลมกลืน ประกอบด้วยมิติจิตมิติตรภาพ ปราศจากสัมพันธภาพที่ร้ายฉาน มีสวัสดิภาพในชีวิต สิทธิเสรีภาพได้รับการคุ้มครอง ปลอดภัยจากการถูกคุกคามหรือเบียดเบียน ขณะเดียวกันก็ไม่เบียดเบียนหรือก่อความเดือดร้อนต่อผู้อื่น

ศรีสกุล ชัยเวียง (2554) ได้กล่าวถึง สุขภาวะ (Well-being) หมายถึง สภาวะที่ดีมีความสุข และเห็นคุณค่าของชีวิต โดยสุขภาวะทางสังคม (Social well-being) คือ ความสามารถในการปรับตัว เพื่ออยู่ร่วมกันด้วยดีในทุกระดับ ทั้งในครอบครัว ชุมชน สังคม อย่างเอื้ออาทรและมีความเสมอภาค ยุติธรรม

Keyes (1998) ได้นิยามสุขภาวะทางสังคมไว้ว่าเป็นการรับรู้และประสบการณ์ที่ได้รับผ่านเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในสังคม รวมถึงการตอบสนองต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ทางสังคม

Davis (2019) กล่าวว่า สุขภาวะทางสังคมเป็นการพัฒนาความเป็นอยู่ที่ดี ทั้งการสร้างทักษะทางสังคม การมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น เชื่อมโยงกับการดำเนินชีวิตประจำวันอย่างมีความหมาย ช่วยให้สังคมมีความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น สามารถรับมือกับความท้าทายในสังคม

จากความหมายข้างต้น สรุปได้ว่า สุขภาวะทางสังคม หมายถึง ความสามารถทางสังคมที่ทำให้บุคคลสามารถอยู่ร่วมกับบุคคลอื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมถึงการมีทักษะการสื่อสาร การมีปฏิสัมพันธ์ การทำงานเป็นกลุ่ม การแก้ไขปัญหา สามารถแสดงออกถึงอารมณ์และพฤติกรรมได้อย่างเหมาะสมในทุกระดับ ทั้งครอบครัว ชุมชน สังคม

4.2 แนวทางการส่งเสริมสุขภาวะทางสังคม

จิตตริน มงคลชัย (2551) กล่าวว่า ในทางจิตวิทยา กล่าวถึง การเปลี่ยนแปลงในการปรับตัวของบุคคลนั้นมีอยู่ 2 ทางด้วยกัน คือ การปรับตัวภายในและการปรับตัวภายนอก ผู้ที่มีการปรับตัวภายในของตัวเองได้ดี เรียกว่า Well Adjusted ส่วนการปรับตัวเข้ากับภายนอก คือ สิ่งแวดล้อมได้ดี เรียกว่า Well Adapted ดังนั้น มนุษย์ต้องปรับตัวตามแนวกว้าง ๆ ในเรื่อง

- 1) ปรับตัวให้อยู่ร่วมกับมนุษย์ด้วยตนเอง
- 2) ปรับตัวให้เข้ากับสภาพดินฟ้าอากาศ
- 3) ปรับตัวให้เข้ากับระเบียบแบบแผน วัฒนธรรมในท้องถิ่น
- 4) ปรับตัวให้เข้ากับแนวคิดทางสังคม ไม่เป็นคนขวางโลก
- 5) ปรับตัวให้เข้ากับตัวของตัวเอง

จุลฉนิ สุระโยธิน (2554) กล่าวว่า การฝึกให้ผู้เรียนเกิดทักษะทางสังคมเพื่อผู้เรียนเกิดเจตคติที่ดีต่อการฝึกและมีความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้อง ควรมีขั้นตอน ดังนี้

- 1) ขั้นจูงใจ ช่วยให้ผู้เรียนเห็นคุณค่าและมีความต้องการที่จะฝึก ผู้สอนควรแสดงให้ผู้เรียนเห็นถึงความสำคัญและคุณค่าต่อการดำเนินชีวิต
- 2) ขั้นฝึก ให้ผู้เรียนฝึกปฏิบัติทักษะด้วยตนเองอย่างถูกวิธีและถูกขั้นตอน สามารถพัฒนาทักษะนั้น ๆ ได้ตามลำดับในสถานการณ์ที่หลากหลาย และสามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้จริง
- 3) ขั้นประเมินผล ช่วยพัฒนาการฝึกทักษะให้เกิดผลดี ควรเปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้มีส่วนร่วมในการประเมินตนเอง เพื่อหาวิธีการปรับปรุงแก้ไขต่อไป

Ollhoff (2004) ได้นำเสนอแนวทางการสอนทักษะทางสังคม 3 รูปแบบ ดังนี้

- 1) การสอนทักษะทางสังคมโดยตรง ใช้การสอนเป็นกลุ่มย่อย ช่วยให้นักเรียนมีความรู้และความเข้าใจในทักษะ โดยแบ่งออกเป็น การอธิบายทักษะให้เกิดความรู้ความเข้าใจ การแสดงออกถึงทักษะ นักเรียนสามารถปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง อาจใช้วิธีการแสดงบทบาทสมมติ การใช้วิดีโอที่แสดงถึงการมีทักษะทางสังคม และการฝึกฝนทักษะทางสังคมผ่านการแสดง การเขียนบทละคร การแต่งเพลง การโต้วาที เป็นต้น
- 2) การบูรณาการทักษะทางสังคมเข้ากับการเรียนวิชาอื่น ๆ ทั้งการสอดแทรกเนื้อหาอภิปรายถึงเนื้อหา สามารถนำไปใช้ในการถ่ายโยงความรู้ไปสู่สถานการณ์อื่น ประกอบด้วยขั้นตอน ดังนี้ คือ การเลือกกิจกรรม การวางแผนกิจกรรม การปฏิบัติกิจกรรม และการสรุปกิจกรรม
- 3) การสอนทักษะทางสังคมผ่านสถานการณ์ นักเรียนหาวิธีการจัดการกับความขัดแย้งครุมีบทบาทเป็นที่ปรึกษาคอยให้ความช่วยเหลือเด็กผ่านสถานการณ์ต่าง ๆ เช่น การให้ความช่วยเหลือเมื่อเกิดความขัดแย้ง การให้ความช่วยเหลือก่อนที่จะไม่สามารถควบคุมสถานการณ์ได้ โดยมีข้อเสนอแนะ ครูให้ความช่วยเหลือเด็กด้วยการตั้งคำถาม มากกว่าการตอบ ให้เด็กรู้จักการแก้ปัญหาด้วยตนเอง

กล่าวโดยสรุป แนวทางในการส่งเสริมสุขภาวะทางสังคมเป็นการสร้างและรักษาสัมพันธภาพอันดีกับผู้อื่นภายใต้ความรู้สึก ความคิด ความแตกต่างระหว่างบุคคลได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ทั้งการตระหนักถึงความรู้สึกและความคิดของผู้อื่น สามารถสนับสนุนผู้อื่นในทางที่ถูกต้อง ให้ความช่วยเหลือผู้อื่นในสถานการณ์ที่เหมาะสม

4.3 การประเมินสุขภาวะทางสังคม

Westwood (2003) ได้เสนอแนะวิธีการประเมินทักษะทางสังคม สรุปได้ดังนี้

- 1) การสังเกต (Naturalistic observation) การสังเกตพฤติกรรมเกี่ยวกับการปฏิสัมพันธ์นอกห้องเรียนอย่างไม่เป็นทางการ สามารถศึกษาถึงปัจจัยต่าง ๆ ที่ส่งผลต่อพฤติกรรมเด็กได้อีกด้วย
- 2) การสำรวจโดยใช้สังคมมิติ (Sociometric survey) เป็นวิธีการที่บ่งบอกถึงความสัมพันธ์และการยอมรับจากกลุ่มเพื่อน ข้อมูลจากการทำสังคมมิติช่วยให้ครูจัดกลุ่มเด็กที่ไม่ได้รับการเลือกอย่างถูกต้อง
- 3) การสอบถามความคิดเห็นโดยใช้แบบวัดมาตราส่วน (Rating scale) เป็นวิธีที่ทำให้เกิดความมั่นใจว่าเด็กทุกคนจะไม่ถูกมองข้ามไป สามารถบ่งบอกถึงระดับความพึงพอใจของเด็กคนอื่น ๆ
- 4) การให้ข้อมูลของพ่อแม่ (Parent nomination) ทำให้ทราบปัญหาความสัมพันธ์นำไปสู่การหาวิธีให้ความช่วยเหลือเด็กได้

National association of school psychologists (2019) ได้นำเสนอวิธีการระบุความบกพร่องทักษะทางสังคม ไว้ดังนี้

- 1) ขาดความรู้ในการแสดงออกทักษะทางสังคม หรือความบกพร่องในระดับเริ่มแรก
- 2) ขาดการแสดงทักษะทางสังคมอย่างคงเส้นคงวา หรือความบกพร่องในการกระทำ
- 3) ขาดการแสดงทักษะทางสังคมในระดับที่เพียงพอ หรือความบกพร่องในทักษะทางสังคมอย่างคล่องแคล่ว
- 4) ความบกพร่องในการใช้ทักษะหรือพฤติกรรมอย่างมีประสิทธิภาพเป็นผลมาจากปัจจัยภายนอกหรือปัจจัยภายใน เช่น ความกดดัน ความวิตกกังวล แรงจูงใจในด้านลบ

สืบเนื่องจากการประเมินสุขภาวะทางสังคมข้างต้น (Westwood, 2003; National association of school psychologists, 2019) ผู้วิจัยได้สังเคราะห์แบบวัดสุขภาวะทางสังคมตามระดับความรู้สึกและการแสดงออก โดยแบ่งสุขภาวะทางสังคมออกเป็น 3 ด้าน ได้แก่ ด้านการตระหนักรู้สังคม (Social-awareness) ทักษะสัมพันธภาพ (Relationship skills) และการรับผิดชอบต่อการตัดสินใจ (Responsible decision-making) ซึ่งเป็นพื้นฐานที่สำคัญในการสร้างและรักษาสัมพันธภาพอันดีกับผู้อื่น ภายใต้ความรู้สึก ความคิด ความแตกต่างระหว่างบุคคลได้อย่างมีประสิทธิภาพ

4.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสุขภาวะทางสังคม

ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสุขภาวะทางสังคม จำนวน 6 เรื่อง รายละเอียดดังต่อไปนี้

เรื่องที่ 1 เมทินี โคตรดี (2555) ได้ทำการวิจัยเรื่อง สวนสาธารณสุขกับสุขภาวะทางสังคม : กรณีศึกษาเปรียบเทียบผลที่เกิดจากความแตกต่างในการเข้าถึงสวนสาธารณะ งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาความแตกต่างด้านความต้องการสวนสาธารณะของชุมชนเมืองที่มีบริบทเศรษฐกิจและสังคมที่แตกต่างกัน 2) เปรียบเทียบลักษณะสุขภาวะทางสังคมระหว่างชุมชนที่มีความแตกต่างกันในด้านที่ตั้ง และเส้นทางการเชื่อมโยงการเข้าใช้บริการสวนสาธารณะ เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บวิจัยครั้งนี้ใช้แบบสอบถาม และเครื่องมือวัดสุขภาพจิต (Thai GHQ-30) การอธิบายความหมายของสภาพสุขภาวะทางสังคมโดยการนำผลของเครื่องมือวัดสุขภาพจิตและวัดการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมจากผลการวิจัยพบว่า สุขภาวะทางสังคมของกลุ่มตัวอย่างมีความสัมพันธ์กับตัวแปร ได้แก่ ด้านสถานภาพ ระดับการศึกษา อาชีพ ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05 และทิศทางการมีสุขภาวะทางสังคมที่ดีของกลุ่มตัวอย่างนี้มีตัวแปรที่มีความสัมพันธ์ในเชิงบวก ได้แก่ รายได้ และความถี่การใช้บริการ ส่งผลให้กลุ่มตัวอย่างมีสุขภาวะทางสังคมในทิศทางที่ดีขึ้น ปัจจัยที่ก่อให้เกิดระดับของสุขภาวะทางสังคมของกลุ่มตัวอย่างนั้น ได้แก่ ความแตกต่างทางด้านบทบาทหน้าที่ สภาพเศรษฐกิจและสังคม หากปัจจัยเหล่านี้อยู่ในเกณฑ์ปานกลางถึงระดับที่ดีแล้วบุคคลนั้น ๆ ก็ย่อมจะมองเห็นประโยชน์และคุณค่าในการพักผ่อนและทำกิจกรรม ส่งผลให้เกิดระดับสุขภาวะทางสังคมที่ดี แสดงให้เห็นว่าปัจจัยที่ก่อให้เกิดระดับของ สุขภาวะทางสังคมของกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ ความแตกต่างทางด้านบทบาทหน้าที่ สภาพเศรษฐกิจและสังคม ฉะนั้นจึงเป็นปัจจัยสำคัญที่จะส่งผลให้เกิดระดับสุขภาวะทางสังคมที่ดีต่อไปในอนาคต

เรื่องที่ 2 กัลยาณี สิทธิวุฒิ (2557) ทำการวิจัยเรื่อง การใช้กิจกรรมการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม และกระบวนการกลุ่มเพื่อสร้างสุขภาวะทางสังคมให้กับนักเรียนโรงเรียนบ้านน้ำโค้ง อำเภอเมืองจังหวัดน่าน การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงปฏิบัติการ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการสร้างสุขภาวะทางสังคมในนักเรียน ประชากรกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ประกอบด้วยนักเรียนชนเผ่าเมี่ยน ชนเผ่าลัวะ ชนเผ่าม้ง และชนพื้นเมือง จำนวน 25 คน โดยประยุกต์ใช้กระบวนการกลุ่มและการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมผ่านวงจร 4 องค์ประกอบของการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ คือ 1) ชั้นประสบการณ์ตรง 2) ชั้นการสะท้อนและอภิปราย 3) ชั้นคิดรวบยอด 4) ชั้นทดลอง/การประยุกต์แนวคิด เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ การสังเกตแบบมีส่วนร่วม การสังเกตแบบไม่มีส่วนร่วม การสัมภาษณ์เชิงลึก การสนทนากลุ่ม ผลการวิจัย พบว่า

1) นักเรียนมีทัศนคติทางบวกต่อการอยู่ร่วมกันมากขึ้น มีความกล้าที่จะแสดงความคิดเห็น ภาคภูมิใจในตนเองมากขึ้น 2) นักเรียนมีความพึงพอใจทำกิจกรรมกลุ่มด้วยความสุข สนุกสนานและตั้งใจทำงานด้วยความสามัคคี 3) การปรับตัวเข้ากับเพื่อน สามารถปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ปัจจุบันได้ด้วยความสุขประยุกต์ใช้ในการอยู่ร่วมกัน 4) นักเรียนมีการช่วยเหลือเอื้ออาทรกันในสังคมเพิ่มขึ้น แบ่งปันสิ่งของให้กัน เกิดความอบอุ่นเหมือนเป็นครอบครัวเดียวกัน

เรื่องที่ 3 สุรเดช ประยูรศักดิ์ (2560) ทำการวิจัยเรื่อง โครงสร้างความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของการเป็นแฟนฟุตบอลทีมสโมสรฟุตบอลไทยแลนด์พรีเมียร์ลีกและพฤติกรรมการเป็นแฟนฟุตบอลที่ส่งผลต่อสุขภาวะทางสังคมและสุขภาพจิต การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาโครงสร้างความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของการเป็นแฟนฟุตบอล และพฤติกรรมการเป็นแฟนฟุตบอลที่ส่งผลต่อสุขภาวะทางสังคมและสุขภาพจิต 2) เพื่อเปรียบเทียบแบบจำลองโครงสร้างความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของการเป็นแฟนฟุตบอล และพฤติกรรมการเป็นแฟนฟุตบอลที่ส่งผลต่อสุขภาวะทางสังคมและสุขภาพจิต ระหว่างสโมสรที่มีจำนวนผู้เข้าชมแตกต่างกัน กลุ่มตัวอย่างจำนวน 800 คน ทำการเก็บข้อมูลด้วยแบบวัดจำนวน 11 แบบวัด ซึ่งมีค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดตั้งแต่ .75 ถึง .95 และทำการวิเคราะห์แบบจำลองด้วยโปรแกรมลิสเรล ผลการวิจัยพบว่า 1) โครงสร้างความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของการเป็นแฟนฟุตบอลทีมสโมสรฟุตบอลไทยแลนด์พรีเมียร์ลีกและพฤติกรรมการเป็นแฟนฟุตบอลที่ส่งผลต่อสุขภาวะทางสังคมและสุขภาพจิตมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ นอกจากนี้พบว่า พฤติกรรมทั้งทางบวกและทางลบของแฟนฟุตบอลเป็นตัวแปรที่มีอิทธิพลทางตรงกับสุขภาวะทางสังคม พบว่า มีเพียงพฤติกรรมทางบวกของแฟนฟุตบอลเท่านั้นที่เป็นตัวแปรที่มีอิทธิพลทางตรงต่อสุขภาพจิต

เรื่องที่ 4 ปัญญา ภูมาลา (2561) ได้ทำการวิจัยเรื่อง รูปแบบการส่งเสริมสุขภาวะทางสังคมของพระสังฆาธิการในสังคมไทย งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษารูปแบบและกระบวนการการส่งเสริมสุขภาวะทางสังคมของพระสังฆาธิการในสังคมไทย ระเบียบวิธีวิจัยใช้การวิจัยเชิงคุณภาพ เก็บข้อมูลจากผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (In-depth interview) จำนวน 15 รูป เลือกแบบเจาะจงจากผู้เชี่ยวชาญ เครื่องมือในการเก็บข้อมูล ได้แก่ แบบสัมภาษณ์เชิงลึกที่มีโครงสร้าง เก็บข้อมูลด้วยการสัมภาษณ์แบบตัวต่อตัว วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการพรรณนาความ ผลการวิจัย พบว่า ด้านสังคม มีการส่งเสริมสุขภาวะและการเรียนรู้ตามแนวพระพุทธศาสนา และการสร้างเสริมชุมชนสัมพันธ์ กระบวนการให้ความรู้ จัดโครงการอบรมคุณธรรม จริยธรรม เพื่อเป็นการพัฒนาจิตใจ มีการวางแผนการบริหารจัดการอย่างเหมาะสม สามารถส่งเสริมคุณภาพชีวิตและสุขภาวะให้กับประชาชน

เรื่องที่ 5 Howie and others (2010) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การมีส่วนร่วมในกิจกรรมนอกเวลาเรียนที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมผู้มีปัญหาและทักษะทางสังคมในวัยเด็ก การวิจัยแสดงให้เห็นว่า

การเข้าร่วมกิจกรรมนอกเวลาเรียน มีความสัมพันธ์กับอัตราการออกกระหว่างเรียนที่ลดลง การปรับปรุงประสิทธิภาพของโรงเรียน ทักษะทางสังคมที่ดีขึ้นและพฤติกรรมที่ลดปัญหา ประชากร มุ่งเน้นไปที่เด็กอายุ 6-11 ปี เพื่อประเมินความสัมพันธ์ที่อาจเกิดขึ้นระหว่างการมีส่วนร่วม ในกิจกรรมนอกเวลาเรียน ผลการวิจัย พบว่า นักเรียน 75% เข้าร่วมกิจกรรมนอกโรงเรียน การมีส่วนร่วม ร่วมแตกต่างกันไปตามเพศ เชื้อชาติ ประเภทของโรงเรียน สถานภาพความยากจน โครงสร้าง ครอบครัว การศึกษา และความปลอดภัยของโรงเรียนและชุมชน

เรื่องที่ 6 Snyder and others (2012) ได้ทำการศึกษาคุณภาพของโรงเรียนประถมศึกษา ผ่านการใช้โปรแกรมพัฒนาตัวละครทางอารมณ์และสังคม วัตถุประสงค์การวิจัยเพื่อศึกษาผลกระทบ ของโปรแกรมการศึกษาอารมณ์สังคมที่ครอบคลุมการกระทำเชิงบวก โดยใช้การจับคู่แบบจับคู่ เป็นกลุ่มการทดลอง Positive action Hawaii 20 โรงเรียนที่มีความหลากหลายทางเชื้อชาติ เก็บข้อมูลถาวร ถูกนำมาใช้เพื่อตรวจสอบโปรแกรมในระยะเวลา 1 ปี วิเคราะห์ข้อมูลความเป็นอยู่ที่ดี ของนักเรียน การมีส่วนร่วมและความพึงพอใจและคุณภาพโดยรวมของโรงเรียน การทดสอบแบบ จับคู่ ผลการวิเคราะห์คะแนนคุณภาพโดยรวมแสดงให้เห็นถึงความปลอดภัยและความเป็นอยู่ที่ดีของ นักเรียน การมีส่วนร่วมมุ่งเน้นการดำเนินการอย่างยั่งยืน การเรียนรู้ตามมาตรฐาน

กล่าวโดยสรุปจากการศึกษางานวิจัยในประเทศและต่างประเทศที่เกี่ยวข้องกับสุขภาวะทาง สังคม ผู้วิจัยสามารถสังเคราะห์สุขภาวะทางสังคม พบว่า มีหลายปัจจัยที่สอดคล้องกัน ดังนี้ เมทินี โคตรดี (2555) พบว่า สุขภาวะทางสังคมของกลุ่มตัวอย่างมีความสัมพันธ์กับตัวแปร ได้แก่ ด้าน สถานภาพ ระดับการศึกษา อาชีพ และ กัลยาณี สิทธิวุฒิ (2557) พบว่า นักเรียนมีทัศนคติทางบวก ต่อการอยู่ร่วมกันมากขึ้น มีความกล้าที่จะแสดงความคิดเห็น ภาคภูมิใจในตนเองมากขึ้น สนุกสนาน และตั้งใจทำงานด้วยความสามัคคีกัน ช่วยเหลือเอื้ออาทรกันในสังคมเพิ่มขึ้น สอดคล้องกับ Howie and others (2010) พบว่า นักเรียน 75% เข้าร่วมกิจกรรมนอกโรงเรียน การมีส่วนร่วมแตกต่างกัน ไปตามเพศ เชื้อชาติ ประเภทของโรงเรียน สถานภาพความยากจน โครงสร้างครอบครัว การศึกษา และความปลอดภัยของโรงเรียนและชุมชน และ Snyder and others (2012) พบว่า การมีส่วนร่วม ความพึงพอใจในการสนับสนุนนักเรียนที่มีคุณภาพ มุ่งเน้นการดำเนินการอย่างยั่งยืน การเรียนรู้ตาม มาตรฐาน และปัญญา ภูมาลา (2561) พบว่า ด้านสังคมมีการสร้างเสริมสุขภาวะและการเรียนรู้ตาม แนวพระพุทธศาสนา และการสร้างเสริมชุมชนสัมพันธ์ กระบวนการให้ความรู้ จัดโครงการอบรม คุณธรรม จริยธรรม เพื่อเป็นการพัฒนาจิตใจ มีการวางแผนการบริหารจัดการอย่างเหมาะสม สามารถ ส่งเสริมคุณภาพชีวิตและสุขภาวะให้กับประชาชน และจากการวิจัยของสุรเดช ประยูรศักดิ์ (2560) พบว่า พฤติกรรมทั้งทางบวกและทางลบของแฟนฟุตบอลเป็นตัวแปรที่มีอิทธิพลทางตรงกับสุขภาวะ

ทางสังคม และพบว่าไม่มีเพียงพฤติกรรมทางบวกของแฟนฟุตบอลเท่านั้นที่เป็นตัวแปรที่มีอิทธิพลทางตรงต่อสุขภาพจิต ซึ่งในงานวิจัยนี้จะทำการประเมินสุขภาวะทางสังคม ได้แก่ การตระหนักรู้สังคม (Social-awareness) ทักษะสัมพันธ์ภาพ (Relationship skills) การมีส่วนร่วมและรับผิดชอบต่อการตัดสินใจ (Participation and responsibility to make decision) เป็นการสร้างและรักษาสัมพันธ์ภาพอันดีกับผู้อื่น ภายใต้ความรู้สึก ความแตกต่างระหว่างบุคคลได้อย่างมีประสิทธิภาพ

นอกจากนี้ ผู้วิจัยได้ทบทวนเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง พบว่า แนวคิดที่จะนำไปเป็นพื้นฐานในการจัดทำโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาวะทางจิตและสังคม คือ ทักษะการเรียนรู้ทางสังคมและอารมณ์ เป็นการนำเอาความรู้ ทักษะคิด และทักษะที่จำเป็นไปใช้ในการจัดการอารมณ์ โดยการส่งเสริมการเรียนรู้ผ่านการเล่น จัดกิจกรรมที่ทำท่ายอย่างเหมาะสม การสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการเรียนรู้ เนื่องจากงานวิจัยที่เกี่ยวข้องดังกล่าวข้างต้น พบว่า ทักษะการเรียนรู้ทางสังคมและอารมณ์ สามารถส่งผลต่อสุขภาวะทางจิตและสังคมในด้านของการปฏิบัติที่ดีขึ้น และจากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสุขภาวะทางสังคม จำนวน 6 เรื่อง ดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยได้วิเคราะห์เครื่องมือที่ใช้ในการประเมินสุขภาวะทางสังคม ดังตารางที่ 5

ตารางที่ 5 การวิเคราะห์เครื่องมือที่ใช้ในการประเมินสุขภาวะทางสังคม

ผู้วิจัย/ปี	ชื่องานวิจัย/แหล่งข้อมูล	สถิติที่ใช้	เครื่องมือที่ใช้
1. เมทินี โคตรดี (2555)	สวนสาธารณะกับสุขภาวะทางสังคม : กรณีศึกษาเปรียบเทียบผลที่เกิดจากความแตกต่างในการเข้าถึงสวนสาธารณะ	ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	แบบวัดสุขภาพจิต และการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม
2. กัลยาณี สิทธิวุฒิ (2557)	การใช้กิจกรรมการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมและกระบวนการกลุ่มเพื่อสร้างสุขภาวะทางสังคมให้กับนักเรียน	ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	การสังเกตแบบมีส่วนร่วม การสังเกตแบบไม่มีส่วนร่วม การสัมภาษณ์เชิงลึก การสนทนากลุ่ม
3. สุรเดช ประยูรศักดิ์ (2560)	โครงสร้างความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของการเป็นแฟนฟุตบอล ทีมสโมสรฟุตบอลไทยแลนด์ พรีเมียร์ลีกและ	ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	แบบวัดจำนวน 11 แบบวัด และทำการวิเคราะห์แบบจำลองด้วยโปรแกรมลิซเรล

ตารางที่ 5 (ต่อ)

ผู้วิจัย/ปี	ชื่องานวิจัย/แหล่งข้อมูล	สถิติที่ใช้	เครื่องมือที่ใช้
	พฤติกรรมที่ส่งผลต่อสุขภาวะทางสังคมและสุขภาพจิต		
4. ปัญญา ภูมามลา (2561)	รูปแบบการส่งเสริมสุขภาวะทางสังคมของพระสงฆ์ฆาธิการในสังคมไทย	ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	แบบสัมภาษณ์เชิงลึกที่มีโครงสร้าง เก็บข้อมูลด้วยการสัมภาษณ์แบบตัวต่อตัว วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการพรรณนาความ
5. Howie and others (2010)	การมีส่วนร่วมในกิจกรรมนอกเวลาเรียนที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมผู้มีปัญหาและทักษะทางสังคมในวัยเด็ก	ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	แบบวัดการมีส่วนร่วม เวลาเรียนที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมผู้มีปัญหาและทักษะทางสังคม
6. Snyder and others (2012)	การศึกษาคุณภาพของโรงเรียน ประถมศึกษาผ่านการใช้โปรแกรมพัฒนาตัวละครทางอารมณ์และสังคม	ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	แบบวัดความปลอดภัยและความ เป็นอยู่ที่ดีของนักเรียน การมีส่วนร่วม

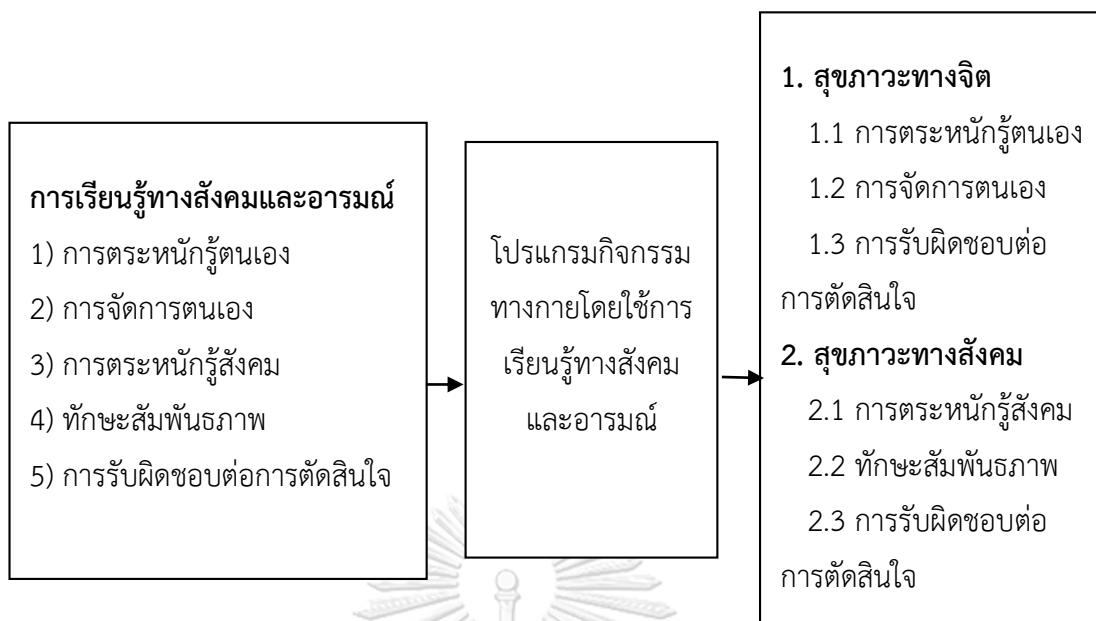
จากตาราง 5 การวิเคราะห์เครื่องมือที่ใช้ในการประเมินสุขภาวะทางสังคม พบว่า มีงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการประเมินสุขภาวะทางสังคม จำนวน 6 เรื่อง โดยทุกเรื่องใช้การวัดแบบมาตรวัดประมาณค่า (Rating Scale) ในการประเมินสุขภาวะทางสังคม ซึ่งงานวิจัยที่วัดด้านความรู้และทักษะการปฏิบัติมีทั้งหมด 4 เรื่อง (เมทินี โคตรดี, 2555; สุรเดช ประยูรศักดิ์, 2560; Howie and others, 2010; Snyder and others, 2012) งานวิจัยที่ใช้แบบสังเกตและแบบสัมภาษณ์ ทั้งหมด 2 เรื่อง (กัลยาณี สิทธิวุฒิ, 2557; ปัญญา ภูมามลา, 2561) ในงานวิจัยชิ้นนี้ผู้วิจัยจะวัดเจตคติและทักษะการปฏิบัติ เพื่อเป็นการนำเอาความรู้ ทักษะที่จำเป็นไปใช้ในการจัดการอารมณ์ การสร้างและรักษาสัมพันธ์ภาพอันดีกับผู้อื่น ภายใต้ความรู้สึกรู้สึก ความคิด ความแตกต่างระหว่างบุคคลได้อย่างมีประสิทธิภาพ สามารถทำได้โดยการส่งเสริมการเรียนรู้ผ่านการเล่น จัดกิจกรรมที่ทำทนายอย่างเหมาะสม และสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการเรียนรู้

สำหรับงานวิจัยนี้ ผู้วิจัยกำหนดการประเมินสุขภาวะทางสังคม ได้แก่ การตระหนักรู้สังคม (Social-awareness) ทักษะสัมพันธ์ภาพ (Relationship skills) และการรับผิดชอบต่อการตัดสินใจ (Responsible decision-making) เป็นการสร้างและรักษาสัมพันธ์ภาพอันดีกับผู้อื่น ภายใต้อารมณ์ ความรู้สึก ความคิด ความแตกต่างระหว่างบุคคลได้อย่างมีประสิทธิภาพ

5. กรอบแนวคิดในการวิจัย

จากการวิเคราะห์สังเคราะห์เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเรียนรู้ทางสังคมและอารมณ์ (Kids matter, 2010; Denham, 2012; CASEL, 2016) สรุปได้ว่า การเรียนรู้ทางสังคมและอารมณ์ เป็นความสามารถของบุคคลในกระบวนการเรียนรู้ต่อการแสดงออกได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม สามารถนำความรู้ ทักษะคิดไปใช้อย่างมีประสิทธิภาพ ทั้งในด้านความร่วมมือ การสื่อสาร การแก้ปัญหา โดยการสอนให้เด็กเกิดทักษะ สามารถทำได้โดยการส่งเสริมการเรียนรู้ผ่านการเล่น จัดกิจกรรมที่ทำหายอย่างเหมาะสม การสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการเรียนรู้ และชื่นชมต่อความสำเร็จอย่างสม่ำเสมอ การเรียนรู้ทางสังคมและอารมณ์ มีองค์ประกอบสำคัญ 5 ด้าน ได้แก่ 1) การตระหนักรู้ในตนเอง (Self-awareness) คือ ความสามารถในการประเมินอารมณ์และความคิด ที่มีผลต่อการแสดงออกพฤติกรรมของตนเองได้อย่างถูกต้อง 2) การจัดการตนเอง (Self-management) การกำกับอารมณ์ที่เกิดขึ้นเพื่อจัดการกับความเครียด และการแสดงอารมณ์อย่างเหมาะสม 3) การตระหนักรู้ทางสังคม (Social-awareness) ความสามารถในการเข้าใจทัศนคติ รู้จักยอมรับและเห็นคุณค่าของความแตกต่างระหว่างบุคคลและระหว่างกลุ่ม 4) ทักษะสัมพันธ์ภาพ (Relationship skills) การสร้างและรักษาสัมพันธ์ภาพที่ดีอยู่บนพื้นฐานของความร่วมมือระหว่างบุคคล และ 5) การรับผิดชอบต่อการตัดสินใจ (Responsible decision-making) การสร้างทางเลือกของการแสดงออกและการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม และจากการทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่ใช้การเรียนรู้ทางสังคมและอารมณ์ (รังสิริศม์ นิลรัตน์, 2553; รัชฎา อัดโตดตฺร, 2556; กรรณิการ์ กำธร, 2557; เอี่ยมพร สนิตชัย, 2558; มนตรี อินตา, 2560) สามารถสรุปว่า การใช้การเรียนรู้ทางสังคมและอารมณ์เป็นพื้นฐานในการวิจัยส่งผลต่อสุขภาวะทางจิตและสังคม ซึ่งเป็นตัวแปรที่ศึกษา

ดังนั้น ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยจึงได้นำการเรียนรู้ทางสังคมและอารมณ์มาวิเคราะห์และสังเคราะห์เพื่อให้ได้โปรแกรมกิจกรรมทางกายโดยใช้การเรียนรู้ทางสังคมและอารมณ์ที่ส่งผลต่อสุขภาวะทางจิต ในประเด็นการตระหนักรู้ตนเอง การจัดการตนเอง และการรับผิดชอบต่อการตัดสินใจ สุขภาวะทางสังคม ในประเด็นการตระหนักรู้สังคม ทักษะสัมพันธ์ภาพ และการรับผิดชอบต่อการตัดสินใจ ดังภาพที่ 4 กรอบแนวคิดในการศึกษาโปรแกรมกิจกรรมทางกายโดยใช้การเรียนรู้ทางสังคมและอารมณ์เพื่อส่งเสริมสุขภาวะทางจิตและสังคม



ภาพที่ 4 กรอบแนวคิดในการศึกษาโปรแกรมกิจกรรมทางกายโดยใช้การเรียนรู้ทางสังคมและอารมณ์ เพื่อส่งเสริมสุขภาวะทางจิตและสังคม

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่อง ผลของโปรแกรมกิจกรรมทางกายโดยใช้การเรียนรู้ทางสังคมและอารมณ์ เพื่อส่งเสริมสุขภาวะทางจิตและสังคมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น เป็นการวิจัยแบบกึ่งทดลอง (Quasi-experimental research) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมกิจกรรมทางกายโดยใช้การเรียนรู้ทางสังคมและอารมณ์เพื่อส่งเสริมสุขภาวะทางจิตและสังคม แบ่งขั้นตอนการวิจัยออกเป็น 3 ขั้น ดังนี้

ขั้นที่ 1 การเตรียมการทดลอง

- 1.1 การศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
- 1.2 การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
- 1.3 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
 - 1.3.1 โปรแกรมกิจกรรมทางกายโดยใช้การเรียนรู้ทางสังคมและอารมณ์ เพื่อส่งเสริมสุขภาวะทางจิตและสังคม
 - 1.3.2 แบบวัดสุขภาวะทางจิต
 - 1.3.3 แบบวัดสุขภาวะทางสังคม

ขั้นที่ 2 การดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล

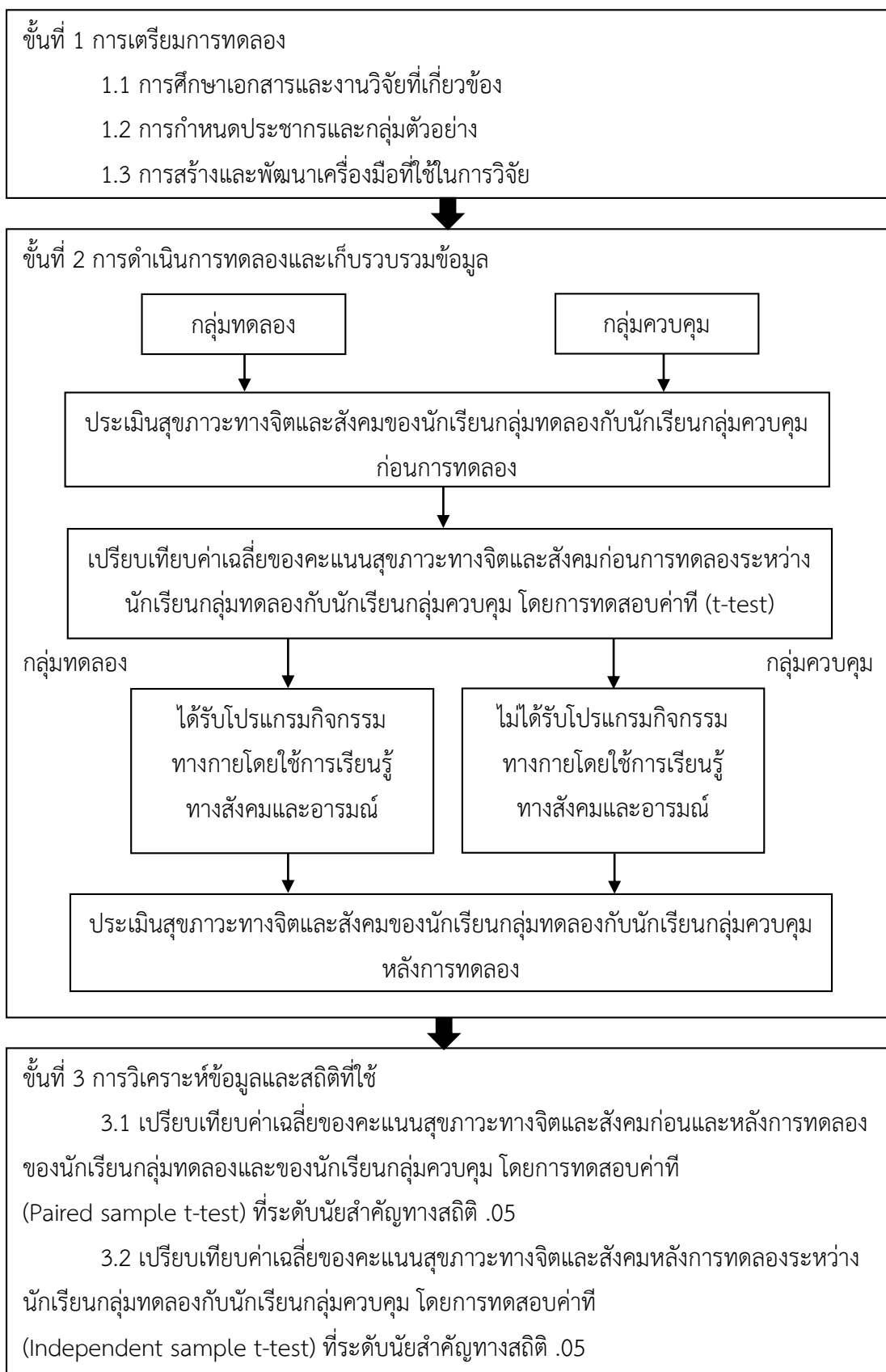
- 2.1 การกำหนดแบบแผนการทดลอง
- 2.2 การติดต่อประสานงานของผู้มีส่วนเกี่ยวข้องก่อนการทดลอง
- 2.3 การดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล

ขั้นที่ 3 การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้

- 3.1 การวิเคราะห์ข้อมูล
- 3.2 สถิติที่ใช้ในการวิจัย

สรุปขั้นตอนการดำเนินการวิจัย ดังภาพที่ 5

ภาพที่ 5 ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย



ขั้นที่ 1 การเตรียมการทดลอง

1.1 การศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1.1.1 ศึกษาเอกสาร วารสาร บทความ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมทางกายที่ส่งเสริมสุขภาพทางจิตและสังคม

1.1.2 ศึกษาเอกสาร วารสาร บทความ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเรียนรู้ทางสังคมและอารมณ์

1.1.3 ศึกษาเอกสาร วารสาร บทความ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการวัดและการประเมินผลเพื่อเป็นแนวทางในการจัดทำแบบวัดสุขภาพทางจิตและแบบวัดสุขภาพทางสังคม

1.2 การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1.2.1 ประชากรในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนในสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ จำนวน 1,687,690 คน ปีการศึกษา 2563 (ระบบคลังข้อมูลกลางด้านการศึกษา, 2563)

1.2.2 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือ นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2563 โรงเรียนในสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ จำนวน 60 คน

1.2.3 การเลือกโรงเรียนตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ทำการเลือกแบบเจาะจง (Purposive selection) เป็นโรงเรียนในสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ โดยมีเกณฑ์ ดังนี้

1.2.3.1 เป็นโรงเรียนที่ผู้บริหารให้ความร่วมมือในการทดลองใช้โปรแกรมกิจกรรมทางกายโดยใช้การเรียนรู้ทางสังคมและอารมณ์

1.2.3.2 เป็นโรงเรียนที่นักเรียนมีระดับความสามารถและองค์ประกอบอื่น ๆ ที่ไม่แตกต่างจากโรงเรียนในสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ

1.2.4 การสุ่มกลุ่มตัวอย่างผู้วิจัยดำเนินการ ดังนี้

1.2.4.1 รับสมัครนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่สมัครใจเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมทางกายโดยใช้การเรียนรู้ทางสังคมและอารมณ์ โดยให้นักเรียนทำแบบทดสอบสุขภาพทางจิตและสุขภาพทางสังคม

1.2.4.2 เรียงลำดับคะแนนสุขภาพทางจิตและสุขภาพสังคมของนักเรียนทั้ง 60 คน จากมากไปหาน้อย เพื่อกำหนดกลุ่มตัวอย่างเข้าเป็นกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมกิจกรรมทางกายโดยประยุกต์ใช้ทักษะการเรียนรู้ทางสังคมและอารมณ์ 30 คน และกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับโปรแกรม

กิจกรรมทางกายโดยใช้การเรียนรู้ทางสังคมและอารมณ์จำนวน 30 คน โดยวิธีการจับคู่ (Matching Method) (Gravetter, 2017) ดังนี้

กลุ่มทดลอง	กลุ่มควบคุม
ลำดับที่ 1	2
ลำดับที่ 4	3
ลำดับที่ -	-
ลำดับที่ 57	58
ลำดับที่ 60	59

1.3 การสร้างและพัฒนาเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยแบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ 1) เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการทดลอง คือ โปรแกรมกิจกรรมทางกายโดยใช้การเรียนรู้ทางสังคมและอารมณ์ จำนวน 8 กิจกรรม และ 2) เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือ แบบวัดสุขภาวะทางจิต และแบบวัดสุขภาวะทางสังคม ผู้วิจัยดำเนินการสร้างและพัฒนาเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ดังนี้

1.3.1 โปรแกรมกิจกรรมทางกายโดยใช้การเรียนรู้ทางสังคมและอารมณ์ ผู้วิจัยดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้

1.3.1.1 ศึกษาเอกสาร วารสาร บทความ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับโปรแกรมกิจกรรมทางกายที่ส่งเสริมสุขภาวะทางจิตและสุขภาวะทางสังคม เพื่อเป็นแนวทางในการจัดโปรแกรมกิจกรรมทางกาย

1.3.1.2 วิเคราะห์แนวทางการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมให้ได้อรรถประโยชน์ของการเรียนรู้ทางสังคมและอารมณ์ กิจกรรมที่ใช้จากงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเรียนรู้ทางสังคมและอารมณ์ รวมทั้งความหมายของสุขภาวะทางจิตและสุขภาวะทางสังคม แนวทางการส่งเสริมสุขภาวะทางจิตและสุขภาวะทางสังคม กิจกรรมที่ใช้ในการส่งเสริมสุขภาวะทางจิตและสุขภาวะทางสังคม เพื่อนำมาสังเคราะห์กิจกรรมทางกายที่ส่งเสริมสุขภาวะทางจิตและสุขภาวะทางสังคม

1.3.1.3 สังเคราะห์กิจกรรมในโปรแกรมกิจกรรมทางกายจากองค์ประกอบของการเรียนรู้ทางสังคมและอารมณ์ จากผลการวิเคราะห์ในข้อ 1.3.1.2 ข้างต้น ดังตารางที่ 6

ตารางที่ 6 การวิเคราะห์องค์ประกอบของการเรียนรู้ทางสังคมและอารมณ์และสังเคราะห์กิจกรรมในโปรแกรมกิจกรรมทางกายของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น

แนวคิด	กิจกรรม							
	สะพานเชื่อมสัมพันธ์	ก้าวคนละก้าว	คลานขยำ	สามัคคีชุมนุม	ฉับพลันทันใจ	เสียงปริศนา	ห่วงหรรษา	คลื่นทอร์นาโด
การตระหนักรู้ตนเอง	√	√	√	√	√	√	√	√
การจัดการตนเอง	√	√	√	√	√	√	√	√
การรับผิดชอบต่อการตัดสินใจ	√	√	√	√	√	√	√	√
การตระหนักรู้สังคม	√	√	√	√	√	√	√	√
ทักษะสัมพันธ์ภาพ	√	√	√	√	√	√	√	√
การรับผิดชอบต่อการตัดสินใจ	√	√	√	√	√	√	√	√

จากตารางที่ 6 การวิเคราะห์องค์ประกอบของการเรียนรู้ทางสังคมและอารมณ์และสังเคราะห์กิจกรรมในโปรแกรมกิจกรรมทางกายของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ได้กิจกรรม 8 กิจกรรม ดังนี้ 1) กิจกรรมสะพานเชื่อมสัมพันธ์ เป็นกิจกรรมที่อริยาบถส่วนใหญ่ใช้ในการประกอบกิจวัตรประจำวัน การทำงาน การใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ 2) กิจกรรมก้าวคนละก้าว เป็นกิจกรรมที่เกี่ยวกับการเดินทางในชีวิตประจำวัน 3) กิจกรรมคลานขยำ เป็นกิจกรรมนันทนาการ กิจกรรมกลุ่ม 4) กิจกรรมสามัคคีชุมนุม เป็นกิจกรรมสร้างสัมพันธ์ภาพ 5) กิจกรรมฉับพลันทันใจ เป็นกิจกรรมที่กระตุ้นนักเรียนให้มีส่วนร่วมในการประกอบกิจกรรมทางกาย 6) กิจกรรมเสียงปริศนา เป็นกิจกรรมในเวลาว่าง การออกกำลังกาย และเล่นกีฬา 7) กิจกรรมห่วงหรรษา เป็นกิจกรรมพัฒนาทักษะพื้นฐานและกิจกรรมที่เหมาะสมกับวัย 8) กิจกรรมคลื่นทอร์นาโด เป็นกิจกรรมการแสดงออกทางสังคมและอารมณ์ที่เหมาะสมกับสถานการณ์

1.3.1.4 จากผลการวิเคราะห์องค์ประกอบของการเรียนรู้ทางสังคมและอารมณ์และสังเคราะห์กิจกรรมในโปรแกรมกิจกรรมทางกายของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ดังตารางที่ 6 ผู้วิจัยนำกิจกรรมที่ได้ทั้ง 8 กิจกรรมมาวิเคราะห์วิธีดำเนินกิจกรรมและผลลัพธ์กิจกรรมที่ส่งผลต่อสุขภาพทางจิตและสังคมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ดังตารางที่ 7

ตารางที่ 7 การวิเคราะห์วิธีดำเนินงานกิจกรรมและผลลัพธ์กิจกรรมที่ส่งผลต่อสุขภาวะทางจิตและสังคม
ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น

กิจกรรมทางกาย	วิธีดำเนินงานกิจกรรม	ผลลัพธ์กิจกรรมที่ส่งเสริม สุขภาวะทางจิตและสังคม
<p>1. สะพานเชื่อมสัมพันธ์ (ใช้เวลา 60 นาที)</p>	<p>1.1 ทุกคนร่วมกันร้องเพลง “รวมเงิน รวมเงินวันนี้ รวมให้ดีอย่าให้เกินอย่าให้ขาด ใส่แว่นมีค่า 1 บาท ที่เหลือแบ่งแจก 50 สตางค์” จากนั้นผู้นำบอกจำนวนเงินที่ต้องการ แล้วให้ผู้เล่นวิ่งมารวมกลุ่มกันให้ครบตามจำนวนเงิน สร้างทักษะทางสังคม การแก้ปัญหา และการแสดงออกอย่างเหมาะสม</p> <p>1.2 แบ่งเป็น 2 ทีม เท่า ๆ กัน เข้าแถวตอนเรียงหนึ่ง นำวัสดุที่อยู่ในตัวเอง เช่น เข็มขัด เขือกผูก รองเท้า ผ้าเช็ดหน้า มาวางเรียงเป็นแถวยาว เพื่อสร้างทักษะทางสังคม การทำงานเป็นกลุ่มการเข้าใจ อารมณ์ จัดการอารมณ์ นำไปสู่การมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี</p> <p>1.3 แบ่งเป็น 2 ฝ่ายเท่า ๆ กัน ฝ่ายหนึ่งเป็นฝ่ายหนี (นักโทษ) อีกฝ่ายเป็นฝ่ายไล่ (ตำรวจ) ผู้นำเรียกฝ่ายใดให้ฝ่ายนั้นทำหน้าที่เป็นฝ่ายไล่ และให้อีกฝ่ายหนี เพื่อสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง เกิดทักษะทางสังคม และเพิ่มโอกาสในการผ่อนคลาย เสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์</p>	<p>นักเรียนได้ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ เป็นที่ยอมรับของสังคม ทั้งด้านบุคลิกภาพและการปรับตัว เพื่อสุขภาพจิตที่ดี เพิ่มสมรรถภาพในการทำงานเป็นกิจกรรมที่อิริยาบถส่วนใหญ่ใช้ในการประกอบกิจวัตรประจำวัน</p> <p>ส่งผลต่อองค์ประกอบย่อยของสุขภาวะทางจิตและสังคมด้านการตระหนักรู้ตนเอง การแสดงออก พฤติกรรมของตนเอง การจัดการตนเอง การแสดงอารมณ์อย่างเหมาะสม การตระหนักรู้สังคม รู้จัก ยอมรับ เห็นคุณค่าระหว่างกลุ่ม ทักษะสัมพันธ์ภาพ การสร้างและรักษาสัมพันธ์ภาพ รับผิดชอบต่อการตัดสินใจ สร้างทางเลือกในการแสดงออกและมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม</p>

ตารางที่ 7 (ต่อ)

กิจกรรมทางกาย	วิธีดำเนินกิจกรรม	ผลลัพธ์กิจกรรมที่ส่งเสริม สุขภาวะทางจิตและสังคม
<p>2. ก้าวคนละก้าว (ใช้เวลา 60 นาที)</p>	<p>2.1 เข้าแถว 2 แถว หันหลังเข้าหากัน และตกลงกันเรื่องเสียงร้องสัตว์ต่าง ๆ จากนั้นให้ปิดตา แล้วเดินแยกออกไปส่งเสียงร้องและหาคู่ ผุง หรือกลุ่มตามคำสั่งของผู้นำ สร้างสัมพันธภาพ เกิดความสนุกสนาน</p> <p>2.2 แบ่งกลุ่ม ๆ ละเท่า ๆ กัน ให้ทุกคนปิดตาต่อแถว ยกเว้นผู้นำทีม และให้ผู้นำบอกทิศทาง เพื่อยังเป้าหมายที่กำหนดไว้ โดยพูดว่า ซ้าย ขวา หน้า หลัง เท่านั้น เพื่อสร้างมนุษยสัมพันธ์ที่ดี มีความสามารถในการคิดอย่างสร้างสรรค์</p> <p>2.3 ผู้เล่นทุกคนจะอยู่ในห่วงโซ่อาหารที่มีสิ่งมีชีวิต ไต่จากสเปิร์ม กบ กระต่าย ลิง และมนุษย์ตามลำดับ โดยแต่ละตัวจะมีทำประจำตัวที่ไม่ซ้ำกัน โดยมีกติกา คือจะต้องเข้าอิงอุ้งกับสิ่งมีชีวิตประเภทเดียวกันเท่านั้นเพื่อเลื่อนขั้น ส่วนคนแพ้จะต้องเป็นตัวเดิมต่อไป ช่วยสร้างทักษะทางสังคม สัมพันธภาพระหว่างบุคคล และปรับตัวเข้ากับเหตุการณ์ต่าง ๆ ได้</p>	<p>นักเรียนได้ปฏิบัติกิจกรรมที่เกี่ยวกับการเดินทางในชีวิตประจำวัน ประหยัดค่าใช้จ่าย ลดมลภาวะ สร้างสุขภาวะเพื่อสิ่งแวดล้อมที่ดี ได้ออกกำลังกายสุขภาพกายดี สุขภาพจิตแจ่มใส ส่งผลต่อองค์ประกอบย่อยของสุขภาวะทางจิตและสังคมด้านการตระหนักรู้ตนเอง การจัดการตนเอง การแสดงอารมณ์อย่างเหมาะสม การตระหนักรู้สังคม รู้จักยอมรับ เห็นคุณค่า ระหว่างกลุ่ม ทักษะสัมพันธภาพ การสร้างและรักษา สัมพันธภาพที่ดี การรับผิดชอบต่อการตัดสินใจ การสร้างทางเลือกในการแสดงออก และการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม</p>

ตารางที่ 7 (ต่อ)

กิจกรรมทางกาย	วิธีดำเนินกิจกรรม	ผลลัพธ์กิจกรรมที่ส่งเสริม สุขภาวะทางจิตและสังคม
<p>3. คลานขยี้ (ใช้เวลา 60 นาที)</p>	<p>3.1 ปฏิบัติกิจกรรมตามสัญญาณนกหวีด เมื่อได้ยินเสียงสัญญาณนกหวีด 1 ครั้ง ให้ก้าวเท้าซ้าย 2 ครั้ง ให้ก้าวเท้าขวา 3 ครั้ง ให้กระโดด และ 4 ครั้ง ให้หมุนตัว เสริมสร้างความมั่นใจในตนเอง และการรับรู้ความสามารถ สร้างทักษะการสื่อสารที่ดี</p> <p>3.2 เลือกตัวแทนมาเป็นอวน 1 คน ผู้เล่นที่เหลือเป็นปลา จากนั้นให้สัญญาณอวนเพื่อจับปลา ปลาตัวไหนถูกจับต้องกลายมาเป็นอวน จับมือกันไปเรื่อย ๆ จนครบทุกคน สร้างเสริมความสามัคคี และสุขภาวะจิตที่ดี ในการปฏิบัติกิจกรรมร่วมกัน</p> <p>3.3 แบ่งผู้เล่นเป็นแถว ๆ ละเท่า ๆ กัน สมาชิกแต่ละแถวยืนกางขาแยกออกจากกัน โดยคนแรกข้ามขาที่วางซ้อนกันของคนถัดไป ทำแบบนี้ต่อไปเรื่อย ๆ จนสุขภาวะจิตที่ดี ในการปฏิบัติกิจกรรมร่วมกัน ครบทุกคนแถวไหนเสร็จก่อนเป็นฝ่ายชนะ สร้างความสามัคคีในหมู่คณะ มีการตั้งเป้าหมาย และการจัดระบบ เห็นคุณค่าความแตกต่างของผู้อื่น</p>	<p>กิจกรรมนี้เน้นทนาการ กิจกรรมกลุ่ม สร้างสัมพันธ์ภาพ นักเรียนได้แสดงออกทางสังคมและอารมณ์ที่เหมาะสมกับสถานการณ์ ส่งผลต่อองค์ประกอบย่อยของสุขภาวะทางจิตและสังคม</p> <p>ด้านการตระหนักรู้ตนเอง การแสดงออกพฤติกรรมของตนเอง การจัดการตนเอง การแสดงอารมณ์อย่างเหมาะสมการตระหนักรู้สังคม รู้จักยอมรับ เห็นคุณค่าระหว่างกลุ่ม ทักษะสัมพันธ์ภาพ การสร้างและรักษาสัมพันธ์ภาพที่ดีการรับผิดชอบต่อการตัดสินใจ การสร้างทางเลือกในการแสดงออก และการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม</p>

ตารางที่ 7 (ต่อ)

กิจกรรมทางกาย	วิธีดำเนินกิจกรรม	ผลลัพธ์กิจกรรมที่ส่งเสริม สุขภาวะทางจิตและสังคม
<p>4. สามัคคีชุมนุม (ใช้เวลา 60 นาที)</p>	<p>4.1 จับกลุ่ม ๆ ละ 3 คน โดย 2 คนเป็น โพรง และ 1 คนเป็นกระรอก ฟังคำสั่ง “เปลี่ยนโพรง” กระรอกจะต้องแย่งโพรง กับตัวอื่น และ “โพรงเปลี่ยน” โพรงจะ ต้องมองหากระรอกตัวอื่น สร้างเสริม ทักษะการสื่อสารที่ดีกับผู้อื่น และ มีทักษะในการทำงานเป็นทีม</p> <p>4.2 แบ่งกลุ่มออกเป็น 3 – 4 กลุ่ม จับ เอวต่อกันเป็นแถว หัวแถวเป็นปากมังกร ไล่จับคนท้ายแถวของมังกรตัวอื่น แถว ใดถูกจับต้องมาต่อแถวนั้นในที่สุดจะมี แถวที่มังกรหางยาวที่สุดให้หัวมังกรไล่ จับหางมังกรของตัวเอง เพื่อสร้างทักษะ การมีส่วนร่วมทางสังคม สร้าง สัมพันธ์ภาพอันดีกับผู้อื่น สามารถ วิเคราะห์สถานการณ์และตัดสินใจได้ อย่างเหมาะสม</p> <p>4.3 แบ่งผู้เล่นออกเป็น 2 กลุ่ม ๆ ละ เท่า ๆ กัน โดยกลุ่มแรกยืนล้อมวงกลม กลุ่มที่ 2 อยู่ข้างในวงกลม ให้กลุ่มแรก โยนบอลกระดอนพื้นหรือกลิ้งบอลไป โดนผู้เล่นกลุ่มที่ 2 ใครสัมผัสบอลก่อน เป็นผู้แพ้จากการทำกิจกรรม สร้าง ทักษะการแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้า การมีส่วนร่วม และการทำงานเป็นทีม</p>	<p>กิจกรรมสร้างสัมพันธ์ภาพ ความสามัคคี เป็นที่ ยอมรับของกลุ่มเพื่อน และพร้อมรับฟังความ คิดเห็นของคนรอบข้าง ส่งผลต่อองค์ประกอบ ย่อยของสุขภาวะทางจิต และสังคมด้านการ ตระหนักรู้ตนเอง การ แสดงออกพฤติกรรมของ ตนเอง การจัดการตนเอง การแสดงอารมณ์อย่าง เหมาะสมการตระหนักรู้ สังคม รู้จัก ยอมรับ เห็น คุณค่าระหว่างกลุ่ม ทักษะ สัมพันธ์ภาพ การสร้าง และรักษาสัมพันธ์ภาพที่ดี การรับมือต่อการ ตัดสินใจ การสร้าง ทางเลือกในการแสดงออก และการมีปฏิสัมพันธ์ทาง สังคม</p>

ตารางที่ 7 (ต่อ)

กิจกรรมทางกาย	วิธีดำเนินกิจกรรม	ผลลัพธ์กิจกรรมที่ส่งเสริม สุขภาวะทางจิตและสังคม
<p>5. จับปล้นทันใจ (ใช้เวลา 60 นาที)</p>	<p>5.1 ทุก คน ยืน แยก กัน ใน บริเวณ ที่กำหนดให้ จากนั้นฟังคำสั่ง ยกตัวอย่าง เช่น จับกลุ่ม 3 คน จับกลุ่มเป็นโจทย์ ปัญหาการบวก ลบ คูณ หาร เลขจำนวน เต็ม เมื่อจับกลุ่มแล้วให้นั่งลงให้เร็วที่สุด สร้างเสริมความซื่อสัตย์ การมีวินัยใน ตนเอง และความฉลาดทางอารมณ์</p> <p>5.2 ผู้เล่นจับคู่ โดยวางยางรัดถุง 2 สี ไว้ ตรงกลาง เมื่อได้ยินสัญญาณนกหวีดและ คำสั่งของผู้นำ ยกตัวอย่างเช่น การ เปลี่ยนมือที่ใช้หยิบ การเปลี่ยนสียางรัด ถุงที่ใช้หยิบ การสลับมือและสลับสี เป็นต้น ใครหยิบได้ก่อนเป็นฝ่ายชนะ สลับคู่ไป เรื่อย ๆ จนครบทุกคน สร้างความมั่นใจ ในตนเอง สามารถควบคุมอารมณ์ และ ตั้งเป้าหมายได้อย่างมีประสิทธิภาพ</p> <p>5.3 ให้ผู้เล่นแบ่งกลุ่ม ๆ ละเท่า ๆ กัน ยืนเป็นวงกลม สมมติว่าทุกคนมีปืนในมือ จากนั้นให้สุ่ม 1 คนเริ่มยิงก่อน โดยพูดว่า “ปัง” ตามด้วยชื่อคนที่จะยิง แล้วให้หลบ ลงโดยก้มลงกับพื้น คนที่อยู่ด้านข้างซ้าย ขวาของผู้ถูกเรียกให้พูดว่า “ปัง” ใครพูด ซ้ำกว่าโดนกระสุนตาย สร้างความมั่นใจ ในตนเอง เคารพการตัดสินใจของตนเอง และผู้อื่น และสร้างสัมพันธ์ภาพอันดี</p>	<p>นักเรียนมีส่วนร่วมในการ ประกอบกิจกรรมทางกาย ได้ใช้เวลาว่างให้เกิด ประโยชน์ ได้ออกกำลัง กาย สุข ภาพ กาย ดี สุขภาพจิตแจ่มใส ส่งผล ต่อองค์ประกอบย่อยของ สุขภาวะทางจิตและสังคม ด้านการตระหนักรู้ตนเอง การแสดงออกพฤติกรรม ของตนเอง การจัดการ ตนเอง การแสดงอารมณ์ อย่างเหมาะสม การ ตระหนักรู้สังคม รู้จัก ยอมรับ เห็นคุณค่าระหว่าง กลุ่ม ทักษะสัมพันธภาพ การสร้างและรักษา สัมพันธภาพที่ดี การ รับ ผิด ชอบ ต่อ การ ตัดสินใจ การสร้าง ทางเลือกในการแสดงออก และการมีปฏิสัมพันธ์ทาง สังคม</p>

ตารางที่ 7 (ต่อ)

กิจกรรมทางกาย	วิธีดำเนินกิจกรรม	ผลลัพธ์กิจกรรมที่ส่งเสริม สุขภาวะทางจิตและสังคม
<p>6. เสี่ยงปริศนา (ใช้เวลา 60 นาที)</p>	<p>6.1 ทุกคนเข้าแถวเป็นวงกลม เลือกผู้นำ และถือลูกบอลยืนกลางวงกลม โดยทุกคนจะมีหมายเลขประจำตัวผู้นำโยนลูกบอลขึ้นกลางอากาศแล้วเรียกหมายเลข 2 คน คนถูกเรียกวิ่งแย่งรับบอลใครรับได้ก่อนขว้างบอลไปยังอีกคนหนึ่งที่รับบอลไม่ได้แล้ววิ่งไปอยู่จุดเดิม จากนั้นเพิ่มจำนวนลูกบอลเป็น 2-3 ลูก สร้างมนุษยสัมพันธ์อันดีกับบุคคลอื่น สร้างความสนุกสนาน ความสามัคคี</p> <p>6.2 ทำวงกลม 2 วงซ้อนกัน หันหน้าให้ตรงกัน ร้องเพลงเดินไปรอบวงกลมของตนเอง เมื่อได้ยินสัญญาณนกหวีดให้วิ่งเข้าหาคู่ของตนเอง จับมือแล้วนั่งลง อาจเพิ่มเติมจากการเดินเป็นการเคลื่อนไหวแบบต่าง ๆ เพื่อสร้างสัมพันธ์ภาพอันดี ความสามัคคีในหมู่คณะ ปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมได้</p> <p>6.3 แบ่งกลุ่ม ๆ ละเท่ากัน ให้ผู้เล่นแต่ละกลุ่มนำห่วงไปวางในจุดที่กำหนด โดยผ่านอุปสรรคที่สร้างไว้ให้ได้จำนวนมากที่สุด ภายในระยะเวลาที่กำหนดยกตัวอย่างเช่น การวางกรวยสลับซ้ายขวา เพื่อสร้างทักษะการมีส่วนร่วม การทำงานเป็นทีม การตัดสินใจและรับผิดชอบต่อการตัดสินใจอย่างถูกต้องเหมาะสม</p>	<p>นักเรียนได้ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ การออกกำลังกาย และเล่นกีฬา มีน้ำใจนักกีฬา รู้แพ้ รู้ชนะ รู้อภัย ส่งผลต่อองค์ประกอบย่อยของสุขภาวะทางจิตและสังคม</p> <p>ด้านการตระหนักรู้ตนเอง การแสดงออกพฤติกรรมของตนเอง การจัดการตนเอง การแสดงอารมณ์อย่างเหมาะสม การตระหนักรู้สังคม รู้จักยอมรับ เห็นคุณค่าระหว่างกลุ่ม ทักษะสัมพันธ์ภาพ การสร้างและรักษาสัมพันธ์ภาพที่ดี การมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม การรับผิดชอบต่อการตัดสินใจ</p>

ตารางที่ 7 (ต่อ)

กิจกรรมทางกาย	วิธีดำเนินกิจกรรม	ผลลัพธ์กิจกรรมที่ส่งเสริม สุขภาวะทางจิตและสังคม
<p>7. ท่วงทรรษา (ใช้เวลา 60 นาที)</p>	<p>7.1 แบ่งผู้เล่นเป็น 4 กลุ่ม กลุ่มที่ 1 ปู่ กลุ่มที่ 2 พ่อ กลุ่มที่ 3 เด็กโต และกลุ่มที่ 4 เด็กเล็ก เมื่อได้ยินคำสั่งว่า ปู่ ให้เดินช้า ๆ เมื่อได้ยินคำสั่งว่า พ่อ ให้เดินเร็ว เมื่อได้ยินคำสั่ง เด็กโต ให้วิ่ง และเมื่อได้ยินคำสั่ง เด็กเล็ก ให้กระโดด จากนั้นให้แต่ละกลุ่มสลับกันจากกลุ่มที่ 1 เป็นกลุ่มที่ 2 จากกลุ่มที่ 2 เป็นกลุ่มที่ 3 ต่อไปเรื่อยๆเพื่อสร้างความมั่นใจในตนเอง การแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้า</p> <p>7.2 แบ่งผู้เล่นเป็น 2 ทีม ๆ ละเท่า ๆ กัน ทุกทีมแข่งกันเดิน เดินเร็ว กระโดด วิ่งเพื่อนำกรวยไปวางไว้ยังกระดานที่กำหนดไว้โดยสลับกันวางกลุ่มละ 1 กรวยให้ได้จำนวน 3 กรวย ทั้งแถว แนวนอน แนวตั้งหรือแนวทแยงทั้งซ้ายและขวา ทีมไหนทำได้ก่อนเป็นฝ่ายชนะ สร้างทักษะในการแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้า และการวางแผน</p> <p>7.3 ผู้เล่นยืนเป็นวงกลม เลือกผู้นำ 1 คน ยืนกลางวงกลมนั้นถือเชือกในการเหวี่ยงเพื่อไม่ให้ผู้เล่นเข้ามาเอาของที่อยู่อีกใกล้ตน ผู้เล่นจะต้องพยายามหลบหลีกเชือกให้ได้ สามารถเข้าไปเอาของและออกมาอย่างปลอดภัย เพื่อเสริมสร้างทักษะในการแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้า</p>	<p>นักเรียนได้พัฒนาทักษะพื้นฐานที่เหมาะสมกับวัย ส่งผลต่อองค์ประกอบย่อยของสุขภาวะทางจิตและสังคม ด้าน การตระหนักรู้ตนเอง การแสดงออกพฤติกรรมของตนเอง การจัดการตนเอง การแสดงอารมณ์อย่างเหมาะสมการตระหนักรู้สังคม รู้จัก ยอมรับ เห็นคุณค่าระหว่างกลุ่ม ทักษะสัมพันธ์ภาพ การสร้างและรักษาสัมพันธ์ภาพที่ดี การรับผิดชอบต่อการตัดสินใจ การสร้างทางเลือกในการแสดงออกและการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม</p>

ตารางที่ 7 (ต่อ)

กิจกรรมทางกาย	วิธีดำเนินกิจกรรม	ผลลัพธ์กิจกรรมที่ส่งเสริม สุขภาวะทางจิตและสังคม
<p>8. คลื่นทอร์นาโด (ใช้เวลา 60 นาที)</p>	<p>8.1 เข้าแถวเป็นกลุ่ม ๆ ละเท่า ๆ กัน รับฟังข่าวและกระซิบบอกข่าว หรือ ทำทางกับคนต่อไปจนถึงท้ายแถว กลุ่มไหนทำได้ถูกต้องและใกล้เคียงที่สุดเป็นฝ่ายชนะ สร้างความมั่นใจในตนเอง แสดงออกอย่างเหมาะสม</p> <p>8.2 จับกลุ่มเข้าแถวเป็นวงกลม ร้องเพลง ตบมือตามจังหวะฟัง คำสั่ง “น้ำนิ่ง” ให้หยุดเดิน “น้ำไหล” ให้เดินเร็ว และอาจมีการเพิ่มเงื่อนไขต่าง ๆ ในการเคลื่อนไหว ยกตัวอย่างเช่น การกระโดด การสไลด์สลับกันเช่นนี้ไปเรื่อย ๆ จนผู้เล่นเหนื่อยน้อยที่สุด เพื่อสร้างคุณธรรม จริยธรรม ความซื่อสัตย์ และสร้างทักษะในการสื่อสาร เห็นคุณค่าความแตกต่าง</p> <p>8.3 นั่งล้อมเป็นวงกลมใหญ่ เลือกผู้นำ 1 คน ทุกคนต้องทำตามคำสั่งที่ขึ้นต้นด้วยคำว่า “ฉันบอกว่า” แล้วนั่งลง ถ้าคำสั่งใด ไม่ขึ้นต้นด้วยคำว่า “ฉันบอกว่า” ไม่ต้องปฏิบัติตามคำสั่งนั้น สร้างทักษะทางสังคม ความมั่นใจในตนเอง การมีแรงจูงใจทั้งต่อตนเองและผู้อื่น</p>	<p>นักเรียนได้แสดงออกทางอารมณ์และสังคมที่เหมาะสมกับสถานการณ์ ส่งผลต่อองค์ประกอบของสุขภาวะทางจิตและสังคมด้านการตระหนักรู้ตนเอง การแสดงออกพฤติกรรมของตนเอง การจัดการตนเอง การแสดงอารมณ์อย่างเหมาะสมการตระหนักรู้สังคม รู้จัก ยอมรับ เห็นคุณค่าระหว่างกลุ่ม ทักษะสัมพันธภาพ การสร้างและรักษาสัมพันธภาพที่ดี การรับผิดชอบต่อการตัดสินใจ การสร้างทางเลือกในการแสดงออก และการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม</p>

จากตารางที่ 7 การวิเคราะห์วิธีดำเนินกิจกรรมและผลลัพธ์กิจกรรมที่ส่งผลต่อสุขภาวะทางจิตและสังคมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น พบว่า กิจกรรมทั้ง 8 กิจกรรม ได้แก่ 1) กิจกรรมสะพานเชื่อมสัมพันธ์ 2) กิจกรรมก้าวคนละก้าว 3) กิจกรรมคลานขย้า 4) กิจกรรมสามัคคีชุมนุม 5) กิจกรรมฉับพลันทันใจ 6) กิจกรรมเสียงปริศนา 7) กิจกรรมห้วงहरรรษา 8) กิจกรรมคลื่นทอร์นาโด

พบว่าทั้ง 8 กิจกรรมส่งผลต่อสุขภาวะทางจิตและสังคม มีวิธีดำเนินกิจกรรมที่ส่งผลดีต่อสุขภาวะทางจิตและสังคมทุกกิจกรรม ดังนั้น ผู้วิจัยจึงนำกิจกรรมทั้ง 8 กิจกรรมมาจัดโปรแกรมกิจกรรมทางกายโดยใช้การเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมเพื่อส่งเสริมสุขภาวะทางจิตและสังคมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ดังตารางที่ 8

ตารางที่ 8 การจัดโปรแกรมกิจกรรมทางกายโดยใช้การเรียนรู้ทางสังคมและอารมณ์เพื่อส่งเสริมสุขภาวะทางจิตและสังคมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น

สัปดาห์ที่ วัน	กิจกรรม							
	สะพานเชื่อมสัมพันธ์ (60 นาที)	ก้าวคนละก้าว (60 นาที)	คลานขยับ (60 นาที)	สามัคคีชุมนุม (60 นาที)	จับพลับพลึงใจ (60 นาที)	เสียงปริศนา (60 นาที)	ท่วงทรรษา (60 นาที)	คลื่นทอร์นาโด (60 นาที)
1 วันจันทร์	√							
วันพุธ		√						
วันศุกร์			√					
2 วันจันทร์				√				
วันพุธ					√			
วันศุกร์						√		
3 วันจันทร์							√	
วันพุธ								√
วันศุกร์	√							
4 วันจันทร์		√						
วันพุธ			√					
วันศุกร์				√				
5 วันจันทร์					√			
วันพุธ						√		
วันศุกร์							√	
6 วันจันทร์								√
วันพุธ	√							

ตารางที่ 8 (ต่อ)

สัปดาห์ที่ วัน	กิจกรรม							
	สะพานเชื่อม สัมพันธ์ (60 นาที)	ก้าวคนละก้าว (60 นาที)	คลานขยำ (60 นาที)	สามัคคีชุมนุม (60 นาที)	ฉับพลันทันใจ (60 นาที)	เสียงปริศนา (60 นาที)	ห่วงหรรษา (60 นาที)	คลื่นทอร์นาโด (60 นาที)
วันศุกร์		√						
7 วันจันทร์				√				
วันพุธ				√				
วันศุกร์					√			
8 วันจันทร์						√		
วันพุธ							√	
วันศุกร์								√

จากตารางที่ 8 สรุปการจัดโปรแกรมกิจกรรมทางกายโดยใช้การเรียนรู้ทางสังคมและอารมณ์ เพื่อส่งเสริมสุขภาพทางจิตและสังคม โดยมีการจัดกิจกรรมทั้งหมด 8 กิจกรรม ดังนี้ 1) กิจกรรมสะพานเชื่อมสัมพันธ์ จำนวน 3 ครั้ง 2) กิจกรรมก้าวคนละก้าว จำนวน 3 ครั้ง 3) กิจกรรมคลานขยำ จำนวน 3 ครั้ง 4) กิจกรรมสามัคคีชุมนุม จำนวน 3 ครั้ง 5) กิจกรรมฉับพลันทันใจ จำนวน 3 ครั้ง 6) กิจกรรมเสียงปริศนา จำนวน 3 ครั้ง 7) กิจกรรมห่วงหรรษา จำนวน 3 ครั้ง 8) กิจกรรมคลื่นทอร์นาโด จำนวน 3 ครั้ง และทุกกิจกรรมใช้เวลา 60 นาที

1.3.1.5 นำโปรแกรมกิจกรรมทางกายโดยใช้การเรียนรู้ทางสังคมและอารมณ์เพื่อส่งเสริมสุขภาพทางจิตและสังคมที่ประกอบด้วยกิจกรรม 8 กิจกรรม คือ 1) กิจกรรมสะพานเชื่อมสัมพันธ์ 2) กิจกรรมก้าวคนละก้าว 3) กิจกรรมคลานขยำ 4) กิจกรรมสามัคคีชุมนุม 5) กิจกรรมฉับพลันทันใจ 6) กิจกรรมเสียงปริศนา 7) กิจกรรมห่วงหรรษา 8) กิจกรรมคลื่นทอร์นาโด ใช้เวลาในการดำเนินกิจกรรม 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน คือ วันจันทร์ วันพุธ วันศุกร์ ให้อาจารย์ที่ปรึกษาตรวจพิจารณาเพื่อนำมาปรับปรุงแก้ไข

1.3.1.6 นำโปรแกรมกิจกรรมทางกายโดยใช้การเรียนรู้ทางสังคมและอารมณ์เพื่อส่งเสริมสุขภาพทางจิตและสังคมที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 ท่าน โดยเป็นผู้ที่จบการศึกษาระดับปริญญาตรีบัณฑิตทางสุขศึกษาหรือพลศึกษา หรือเป็นผู้ที่เชี่ยวชาญด้านการจัด

กิจกรรมทางกาย (ดังรายนามในภาคผนวก ก) ตรวจสอบพิจารณาความตรงตามจุดประสงค์และความเหมาะสมของกิจกรรมในโปรแกรมกิจกรรมทางกายโดยใช้การเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมเพื่อส่งเสริมสุขภาพทางจิตและสังคม โดยนำมาหาความสอดคล้องระหว่างกิจกรรมกับความตรงตามวัตถุประสงค์การวิจัย (Index of congruence หรือ IOC) พิจารณาหัวข้อที่มีค่าดัชนีความสอดคล้องตั้งแต่ 0.50 ขึ้นไป (โชติกา ภาชีผล และคณะ, 2558) ผลการวิเคราะห์ที่ได้ค่าดัชนีความสอดคล้องรวมเท่ากับ 0.98 โดยในแต่ละกิจกรรมมีค่าดัชนีความสอดคล้อง ดังนี้

กิจกรรม	ค่าดัชนีความสอดคล้อง
1) กิจกรรมสะพานเชื่อมสัมพันธ์	1
2) กิจกรรมก้าวคนละก้าว	1
3) กิจกรรมคลานขยับ	1
4) กิจกรรมสามัคคีชุมนุม	0.96
5) กิจกรรมฉับพลันทันใจ	1
6) กิจกรรมเสียงปริศนา	0.91
7) กิจกรรมห่วงหรรษา	1
8) กิจกรรมคลื่นทอร์นาโด	1
รวม	0.98

สรุปได้ว่า ค่าดัชนีความสอดคล้องทุกข้อมีค่าตั้งแต่ 0.50 ขึ้นไป ถือว่าผ่านเกณฑ์ ทุกกิจกรรมและโดยรวมโปรแกรมกิจกรรมทางกายโดยใช้การเรียนรู้ทางสังคมและอารมณ์เพื่อส่งเสริมสุขภาพทางจิตและสังคมมีค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ 0.98 แสดงว่า โปรแกรมกิจกรรมทางกายฯ มีคุณภาพผ่านเกณฑ์สามารถนำไปทดลองใช้ได้

นอกจากนี้ ผู้ทรงคุณวุฒิได้ให้ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับกิจกรรม สรุปได้ดังนี้

“ในแต่ละกิจกรรมให้นักเรียนทุกคนมีส่วนร่วมมากที่สุดเพื่อบรรลุจุดมุ่งหมายร่วมกัน และเพื่อให้ทุกคนเป็นส่วนหนึ่งของความสำเร็จ”

“ในการจัดกิจกรรม แต่ละกิจกรรมสามารถยืดหยุ่นได้ และสามารถเพิ่มเติมกฎกติกาต่าง ๆ จำนวนคน จำนวนอุปกรณ์ เพิ่มความท้าทายในการทำกิจกรรม เพื่อให้นักเรียนทุกคนมีส่วนร่วมมากที่สุด”

1.3.1.7 แก้ไขปรับปรุงโปรแกรมกิจกรรมทางกายโดยใช้การเรียนรู้ทางสังคมและอารมณ์เพื่อส่งเสริมสุขภาพทางจิตและสังคมให้สมบูรณ์ตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ

1.3.1.8 นำโปรแกรมกิจกรรมทางกายโดยใช้การเรียนรู้ทางสังคมและอารมณ์เพื่อส่งเสริมสุขภาพทางจิตและสังคม ไปทดลองใช้กับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นเป็นเวลา 1 สัปดาห์ ในโรงเรียนที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างแต่มีบริบทใกล้เคียงกับโรงเรียนของกลุ่มตัวอย่างเพื่อตรวจสอบความเหมาะสมในเรื่องการจัดกิจกรรมและระยะเวลาในการจัดกิจกรรม เพื่อนำมาปรับปรุงโปรแกรมให้มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้นก่อนนำมาใช้จริง

1.3.2 แบบวัดสุขภาพทางจิต ผู้วิจัยได้ดำเนินการสร้างและพัฒนา ดังต่อไปนี้

- 1) ศึกษาเอกสาร งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับแบบวัดสุขภาพทางจิต
- 2) ศึกษาการจัดทำแบบวัดสุขภาพทางจิต จากเอกสารงานวิจัยและตำราเกี่ยวกับการวัดและประเมินผลสุขภาพทางจิต (ณัชชารีย์ ไกรวัฒน์ภิมย์, 2555; กระทรวงสาธารณสุข, 2559; กองส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต, 2562)
- 3) กำหนดขอบข่ายการสร้างเครื่องมือให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์การวิจัยที่ได้กำหนดเอาไว้ โดยพิจารณาตัวแปรที่ศึกษา ประกอบด้วย องค์ประกอบ นิยามเชิงปฏิบัติการ จำนวน ข้อคำถาม ประเภทแบบสอบถาม และเกณฑ์ประมาณค่า
- 4) ดำเนินการจัดทำแบบวัดสุขภาพทางจิต โดยมีแนวทางการสร้างแบบวัดสุขภาพทางจิต สอดคล้องกับสมรรถนะตามเกณฑ์ของ CASEL และองค์ประกอบ นิยามเชิงปฏิบัติการ ของสุขภาพทางจิตของนักเรียน แบ่งออกเป็น 2 ตอน ประกอบด้วย ตอนที่ 1 เป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) 4 ระดับ (Likert, 1932) ได้แก่ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย จำนวน 15 ข้อ คะแนนรวม 60 คะแนน และ ตอนที่ 2 เป็นแบบวัดจิตวิทยาการวัด 3 ตัวเลือก ให้คะแนนแบบรูบริก (Scoring rubrics) (Nitko, 1996) 3 ระดับ จำนวน 10 ข้อ คะแนนรวม 30 คะแนน รวมคะแนนเต็มของแบบวัดสุขภาพทางจิต ทั้ง 2 ตอน 90 คะแนน ดังตารางที่ 9

ตารางที่ 9 แผนผังออกแบบข้อคำถามแบบวัดสุขภาพทางจิต

ตัวแปรที่ศึกษา	องค์ประกอบ	นิยามเชิงปฏิบัติการ	ลักษณะแบบวัด	ข้อที่	จำนวนข้อ
สุขภาพทางจิต	การตระหนักรู้ตนเอง	ความสามารถในการประเมินอารมณ์และความคิดที่มีผลต่อการแสดงออกพฤติกรรมของตนเองได้อย่างถูกต้อง	แบบมาตราส่วนประมาณค่า 4 ระดับ คือ 1, 2, 3, 4	1-5	5
			แบบรูบริก 3 ระดับ คือ 1, 2, 3	16-18	3

ตารางที่ 9 (ต่อ)

ตัวแปรที่ศึกษา	องค์ประกอบ	นิยามเชิงปฏิบัติการ	ลักษณะแบบวัด	ข้อที่	จำนวนข้อ
	การจัดการตนเอง	การกำกับอารมณ์ที่เกิดขึ้นเพื่อจัดการกับความเครียด และการแสดงอารมณ์อย่างเหมาะสม	แบบมาตราส่วน ประมาณค่า 4 ระดับ คือ 1, 2, 3, 4	6-10	5
			แบบรูปรีค 3 ระดับ คือ 1, 2, 3	19-22	4
	การรับมือกับ การผิดหวัง	ใช้ทักษะการตัดสินใจที่มีต่อหน้าที่และความรับผิดชอบของตนเองในชีวิตประจำวัน	แบบมาตราส่วน ประมาณค่า 4 ระดับ คือ 1, 2, 3, 4	11-15	5
			แบบรูปรีค 3 ระดับ คือ 1, 2, 3	23-25	3

5) กำหนดเกณฑ์การประเมินให้คะแนนในแต่ละข้อคำถาม ดังนี้

ตอนที่ 1 แบบวัดสุขภาวะทางจิต เป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale)

4 ตัวเลือก กำหนดเกณฑ์การประเมินให้คะแนนในแต่ละข้อคำถาม ดังนี้

มากที่สุด หมายถึง ความรู้สึกและการแสดงออกตรงกับข้อความนั้นเป็นอย่างยิ่ง

มาก หมายถึง ความรู้สึกและการแสดงออกตรงกับข้อความนั้นเป็นส่วน

ใหญ่

ปานกลาง หมายถึง ความรู้สึกและการแสดงออกตรงกับข้อความนั้นเป็นบางส่วน

น้อย หมายถึง ความรู้สึกและการแสดงออกตรงกับข้อความนั้นเป็นส่วน

น้อย

กำหนดเกณฑ์การให้คะแนนแต่ละข้อคำถาม แบ่งเป็น 2 กลุ่ม ดังต่อไปนี้

กลุ่มที่ 1 ข้อคำถามที่เป็นข้อความทางบวก มีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

ตอบมากที่สุด ให้ 4 คะแนน

ตอบมาก ให้ 3 คะแนน

ตอบปานกลาง ให้ 2 คะแนน

ตอบน้อย ให้ 1 คะแนน

กลุ่มที่ 2 ข้อคำถามที่เป็นข้อความทางลบ มีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

ตอบมากที่สุด	ให้	1 คะแนน
ตอบมาก	ให้	2 คะแนน
ตอบปานกลาง	ให้	3 คะแนน
ตอบน้อย	ให้	4 คะแนน

ตอนที่ 2 แบบวัดจิตวิทยาสถานการณีสุขภาวะทางจิต เป็นแบบรูบรีค (Scoring rubrics) 3 ตัวเลือก โดยมีการแปลความหมายของคะแนนดังนี้

ดี	ให้ 3 คะแนน หรือเมื่อมีเหตุการณ์ 10 ครั้ง นักเรียนทำได้ 7-10 ครั้ง
พอใช้	ให้ 2 คะแนน หรือเมื่อมีเหตุการณ์ 10 ครั้ง นักเรียนทำได้ 4-6 ครั้ง
ควรปรับปรุง	ให้ 1 คะแนน หรือเมื่อมีเหตุการณ์ 10 ครั้ง นักเรียนทำได้ 1-3 ครั้ง

6) กำหนดเกณฑ์การประเมินสุภาวะทางจิตของนักเรียน โดยนำคะแนนที่ได้จากตอนที่ 1 เป็นแบบวัดมาตราส่วนประมาณค่า จำนวน 15 ข้อ คะแนนรวม 60 คะแนน และตอนที่ 2 เป็นแบบวัดจิตวิทยาสถานการณีสุขภาวะทางจิต จำนวน 10 ข้อ คะแนนรวม 30 คะแนน มารวมกันเป็นคะแนนเต็มของแบบวัดสุภาวะทางจิต ทั้ง 2 ตอน จำนวน 25 ข้อ คะแนนรวม 90 คะแนน เพื่อกำหนดระดับสุภาวะทางจิตของนักเรียนเป็น 4 ระดับ ดังนี้ (Best and Kahn, 1989; Ruderman, 2002; CASEL, 2017)

คะแนนสุภาวะทางจิต	ระดับสุภาวะทางจิต
68.01-90	สุภาวะทางจิตอยู่ในระดับดีมาก
45.01-68.0	สุภาวะทางจิตอยู่ในระดับดี
22.51-45.0	สุภาวะทางจิตอยู่ในระดับปานกลาง
0-22.5	สุภาวะทางจิตอยู่ในระดับต่ำ

7) นำแบบวัดสุภาวะทางจิต ไปให้อาจารย์ที่ปรึกษาพิจารณาตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา ความสอดคล้องกับจุดประสงค์การเรียนรู้ ลักษณะการใช้ พฤติกรรมที่ต้องการวัด และความถูกต้องด้านภาษา พร้อมทั้งให้ข้อเสนอแนะเพื่อนำมาปรับปรุงแก้ไข

8) นำแบบวัดสุภาวะทางจิตที่แก้ไขแล้วไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน โดยเป็นผู้ที่จบการศึกษาปริญญาตรีบัณฑิตทางสุศึกษาหรือพลศึกษา (ตั้งรายนามในภาคผนวก ก) ตรวจสอบพิจารณาความตรงตามจุดประสงค์ ความตรงเชิงเนื้อหา เพื่อนำมาแก้ไขปรับปรุงโดยนำมาหาความสอดคล้องระหว่างคำถามกับความตรงตามวัตถุประสงค์การวิจัย (Index of congruence : IOC) โดยมีเกณฑ์พิจารณาข้อคำถามที่มีค่าดัชนีความสอดคล้องตั้งแต่ 0.50 ขึ้นไป (โชติกา ภาชีผล และคณะ,

2558) ผลการวิเคราะห์ที่ได้ค่าดัชนีความสอดคล้องรวมเท่ากับ 0.96 และได้ค่าดัชนีความสอดคล้องรายข้อทุกข้อ มีค่าตั้งแต่ 0.80-1.00

นอกจากนี้ ผู้ทรงคุณวุฒิได้ให้ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับแบบวัดสุขภาวะทางจิต สรุปลงได้ดังนี้

“การใช้คำในข้อคำถาม ควรกระชับ ได้ใจความ สามารถแสดงออกถึงความรู้สึกและพฤติกรรมบ่งชี้ของสุขภาวะทางจิตได้อย่างชัดเจน”

9) แก้ไขปรับปรุงแบบวัดสุขภาวะทางจิตให้มีความสมบูรณ์ตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ โดย

“ปรับปรุงการใช้คำให้เข้าใจง่าย ในแต่ละข้อคำถามมีความยาวเท่า ๆ กัน และแสดงออกถึงความรู้สึกหรือพฤติกรรมบ่งชี้ของสุขภาวะทางจิต”

10) นำแบบวัดสุขภาวะทางจิตที่ปรับปรุงแล้วไปใช้ทดลองกับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น จำนวน 20 คน ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างแต่มีบริบทใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง

11) นำผลการทดสอบมาตรวจให้คะแนนและวิเคราะห์หาค่าความเที่ยง โดยใช้สูตร Coefficient Alpha ของ Cronbach โดยกำหนดเกณฑ์ที่ยอมรับได้ตั้งแต่ 0.8 ขึ้นไป (โชติกา ภาษิมผล และคณะ, 2558) ซึ่งผลการวิเคราะห์ได้ค่าความเที่ยงเท่ากับ 0.95

1.3.3 แบบวัดสุขภาวะทางสังคม ผู้วิจัยได้ดำเนินการสร้างและพัฒนา ดังต่อไปนี้

1) ศึกษาเอกสาร งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับแบบวัดสุขภาวะทางสังคม

2) ศึกษาการจัดทำแบบวัดสุขภาวะทางสังคม จากเอกสารงานวิจัยและตำราเกี่ยวกับการวัดและประเมินผลสุขภาวะทางสังคม

3) กำหนดขอบข่ายการสร้างเครื่องมือให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์การวิจัยที่ได้กำหนดเอาไว้ โดยพิจารณาตัวแปรที่ศึกษา ประกอบด้วย องค์ประกอบ นิยามเชิงปฏิบัติการ จำนวนข้อคำถาม ประเภทแบบสอบถาม และเกณฑ์ประมาณค่า

4) ดำเนินการจัดทำแบบวัดสุขภาวะทางสังคม โดยมีแนวทางการสร้างแบบวัดสุขภาวะทางสังคม (Westwood, 2003; National association of school psychologists, 2019) สอดคล้องกับสมรรถนะตามเกณฑ์ของ CASEL และองค์ประกอบ นิยามเชิงปฏิบัติการ ของสุขภาวะทางสังคมของนักเรียน แบ่งออกเป็น 2 ตอน ประกอบด้วย ตอนที่ 1 เป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) 4 ระดับ (Likert, 1932) ได้แก่ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย จำนวน 15 ข้อ คะแนนรวม 60 คะแนน และ ตอนที่ 2 เป็นแบบวัดใจหทัยสถานการณ์ 3 ตัวเลือก ให้คะแนนแบบ

รูบรีค (Scoring rubrics) (Nitko, 1996) 3 ระดับ จำนวน 10 ข้อ คะแนนรวม 30 คะแนน รวมคะแนนเต็มของแบบวัดสุขภาวะทางสังคมทั้ง 2 ตอน 90 คะแนน ดังตารางที่ 10

ตารางที่ 10 แผนผังออกแบบข้อคำถามแบบวัดสุขภาวะทางสังคม

ตัวแปรที่ศึกษา	องค์ประกอบ	นิยามเชิงปฏิบัติการ	ลักษณะแบบวัด	ข้อที่	จำนวนข้อ
สุขภาวะทางสังคม	การตระหนักรู้ทางสังคม	ความสามารถในการเข้าใจทัศนคติ รู้จักยอมรับและเห็นคุณค่าของความแตกต่างระหว่างบุคคลและระหว่างกลุ่ม	แบบมาตราส่วนประมาณค่า 4 ระดับ คือ 1, 2, 3, 4	1-5	5
			แบบรูบรีค 3 ระดับ คือ 1, 2, 3	16-18	3
	ทักษะสัมพันธภาพ	การสร้างและรักษาสัมพันธภาพที่ดีอยู่บนพื้นฐานของความร่วมมือระหว่างบุคคล	แบบมาตราส่วนประมาณค่า 4 ระดับ คือ 1, 2, 3, 4	6-10	5
			แบบรูบรีค 3 ระดับ คือ 1, 2, 3	19-22	4
	การรับผิดชอบต่อการตัดสินใจ	การสร้างทางเลือกของการแสดงออกและการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม	แบบมาตราส่วนประมาณค่า 4 ระดับ คือ 1, 2, 3, 4	11-15	5
			แบบรูบรีค 3 ระดับ คือ 1, 2, 3	23-25	3

5) กำหนดเกณฑ์การประเมินให้คะแนนในแต่ละข้อคำถาม ดังนี้

ตอนที่ 1 แบบวัดสุขภาวะทางสังคม เป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) 4 ตัวเลือก กำหนดเกณฑ์การประเมินให้คะแนนในแต่ละข้อคำถาม ดังนี้

มากที่สุด หมายถึง ความรู้สึกและการแสดงออกตรงกับข้อความนั้นเป็นอย่างยิ่ง

มาก หมายถึง ความรู้สึกและการแสดงออกตรงกับข้อความนั้นเป็นส่วน

ใหญ่

ปานกลาง หมายถึง ความรู้สึกและการแสดงออกตรงกับข้อความนั้นเป็นบางส่วน

น้อย หมายถึง ความรู้สึกและการแสดงออกตรงกับข้อความนั้นเป็นส่วนน้อย

กำหนดเกณฑ์การให้คะแนนแต่ละข้อคำถาม แบ่งเป็น 2 กลุ่ม ดังต่อไปนี้

กลุ่มที่ 1 ข้อคำถามที่เป็นข้อความทางบวก มีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

ตอบมากที่สุด	ให้	4 คะแนน
ตอบมาก	ให้	3 คะแนน
ตอบปานกลาง	ให้	2 คะแนน
ตอบน้อย	ให้	1 คะแนน

กลุ่มที่ 2 ข้อคำถามที่เป็นข้อความทางลบ มีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

ตอบมากที่สุด	ให้	1 คะแนน
ตอบมาก	ให้	2 คะแนน
ตอบปานกลาง	ให้	3 คะแนน
ตอบน้อย	ให้	4 คะแนน

ตอนที่ 2 แบบวัดจิตวิทยาสถานการณสุขภาวะทางสังคม เป็นแบบรูบริค (Scoring rubrics) 3 ตัวเลือก โดยมีการแปลความหมายของคะแนนดังนี้

ดี	ให้ 3 คะแนน หรือเมื่อมีเหตุการณ์ 10 ครั้ง นักเรียนทำได้ 7-10 ครั้ง
พอใช้	ให้ 2 คะแนน หรือเมื่อมีเหตุการณ์ 10 ครั้ง นักเรียนทำได้ 4-6 ครั้ง
ควรปรับปรุง	ให้ 1 คะแนน หรือเมื่อมีเหตุการณ์ 10 ครั้ง นักเรียนทำได้ 1-3 ครั้ง

6) กำหนดเกณฑ์การประเมินสุขภาวะทางสังคมของนักเรียน โดยนำคะแนนที่ได้จากตอนที่ 1 เป็นแบบวัดมาตราส่วนประมาณค่า จำนวน 15 ข้อ คะแนนรวม 60 คะแนน และตอนที่ 2 เป็นแบบวัดจิตวิทยาสถานการณ จำนวน 10 ข้อ คะแนนรวม 30 คะแนน มารวมกันเป็นคะแนนเต็มของแบบวัดสุขภาวะทางสังคม ทั้ง 2 ตอน จำนวน 25 ข้อ คะแนนรวม 90 คะแนน เพื่อกำหนดระดับสุขภาวะทางสังคมของนักเรียนเป็น 4 ระดับ ดังนี้ (Best and Kahn, 1989; Ruderman, 2002; CASEL, 2017)

คะแนนสุขภาวะทางสังคม	ระดับสุขภาวะทางสังคม
68.01-90	สุขภาวะทางสังคมอยู่ในระดับดีมาก
45.01-68.0	สุขภาวะทางสังคมอยู่ในระดับดี
22.51-45.0	สุขภาวะทางสังคมอยู่ในระดับปานกลาง
0-22.5	สุขภาวะทางสังคมอยู่ในระดับต่ำ

7) นำแบบวัดสุขภาวะทางสังคม ไปให้อาจารย์ที่ปรึกษาพิจารณาตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา ความสอดคล้องกับจุดประสงค์การเรียนรู้ ลักษณะการใช้ พฤติกรรมที่ต้องการวัด และความถูกต้องด้านภาษา พร้อมทั้งให้ข้อเสนอแนะเพื่อนำมาปรับปรุงแก้ไข

8) นำแบบวัดสุขภาวะทางสังคมที่แก้ไขแล้วไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน โดยเป็นผู้ที่จบการศึกษาปริญญาตรีบัณฑิตทางสุขศึกษาหรือพลศึกษา (ดังรายนามในภาคผนวก ก) ตรวจสอบพิจารณาความตรงตามจุดประสงค์ ความตรงเชิงเนื้อหา เพื่อนำมาแก้ไขปรับปรุงโดยนำมาหาความสอดคล้องระหว่างคำถามกับความตรงตามวัตถุประสงค์การวิจัย (Index of congruence: IOC) โดยมีเกณฑ์พิจารณาข้อคำถามที่มีค่าดัชนีความสอดคล้องตั้งแต่ 0.50 ขึ้นไป (โชติกา ภาชีผล และคณะ, 2558) ผลการวิเคราะห์ได้ค่าดัชนีความสอดคล้องรวมเท่ากับ 0.81 และได้ค่าดัชนีความสอดคล้องรายข้อทุกข้อ มีค่าตั้งแต่ 0.60 - 1.00

นอกจากนี้ ผู้ทรงคุณวุฒิได้ให้ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับแบบวัดสุขภาวะทางสังคมสรุปได้ดังนี้

“ปรับปรุงเรื่องการใช้คำให้เหมาะสม ชัดเจน เพื่อให้ให้นักเรียนเข้าใจง่ายไม่สับสน”

9) แก้ไขปรับปรุงแบบวัดสุขภาวะทางสังคมให้มีความสมบูรณ์ตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ โดย

“ปรับปรุงการใช้คำให้เข้าใจง่าย เหมาะสม และแสดงออกถึงความรู้สึกหรือพฤติกรรมบ่งชี้ของสุขภาวะทางสังคม”

10) นำแบบวัดสุขภาวะทางสังคมที่ปรับปรุงแล้วไปใช้ทดลองกับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น จำนวน 20 คน ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างแต่มีบริบทใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง

11) นำผลการทดสอบมาตรวจให้คะแนนและวิเคราะห์หาค่าความเที่ยง โดยใช้สูตร Coefficient Alpha ของ Cronbach โดยกำหนดเกณฑ์ที่ยอมรับได้ตั้งแต่ 0.8 ขึ้นไป (โชติกา ภาชีผล และคณะ, 2558) ซึ่งผลการวิเคราะห์ได้ค่าความเที่ยงเท่ากับ 0.96

ขั้นที่ 2 การดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล

2.1 การกำหนดแบบแผนการทดลอง

การวิจัยเรื่อง ผลของโปรแกรมกิจกรรมทางกายโดยใช้การเรียนรู้ทางสังคมและอารมณ์ เพื่อส่งเสริมสุขภาวะทางจิตและสุขภาวะทางสังคมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น เป็นการวิจัยแบบกึ่งทดลอง (Quasi-experimental research) โดยแบ่งตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมกิจกรรมทางกายโดยใช้การเรียนรู้ทางสังคมและอารมณ์ และกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับ

โปรแกรมกิจกรรมทางกายโดยใช้การเรียนรู้ทางสังคมและอารมณ์ โดยมีแบบแผนการทดลอง ดังตารางที่ 11

ตารางที่ 11 แบบแผนการทดลอง

กลุ่มตัวอย่าง	การวัดก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง
E	O ₁	X	O ₂
C	O ₃		O ₄

E = กลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมกิจกรรมทางกายโดยใช้เรียนรู้ทางสังคมและอารมณ์

C = กลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับโปรแกรมกิจกรรมทางกายโดยใช้เรียนรู้ทางสังคมและอารมณ์

X = โปรแกรมกิจกรรมทางกายโดยใช้การเรียนรู้ทางสังคมและอารมณ์

O₁O₃ = ค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาวะทางจิตและสุขภาวะทางสังคมที่วัดได้ก่อนการทดลอง

O₂O₄ = ค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาวะทางจิตและสุขภาวะทางสังคมที่วัดได้หลังการทดลอง

2.2 การติดต่อประสานงานของผู้มีส่วนเกี่ยวข้องก่อนการทดลอง

2.2.1 ติดต่อขอความร่วมมือในการทำวิจัยจากผู้บริหารโรงเรียนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ

2.2.2 ชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัย ขั้นตอนการวิจัย การวัดและประเมินผล แก่รองผู้อำนวยการฝ่ายวิชาการ ครูผู้สอน และร่วมกันกำหนดตารางเวลาการใช้โปรแกรมกิจกรรมทางกายโดยใช้เรียนรู้ทางสังคมและอารมณ์

2.2.3 ติดต่อขอความร่วมมือในการทำวิจัยจากนักเรียน ชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัย ขั้นตอนการวิจัย ตารางวันและเวลาในการทำกิจกรรมทางกายโดยใช้เรียนรู้ทางสังคมและอารมณ์ และการวัดประเมินผลสุขภาวะทางจิตและสังคม

2.3 การดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล

2.3.1 การดำเนินการก่อนทดลองการใช้โปรแกรมกิจกรรมทางกายโดยใช้การเรียนรู้ทางสังคมและอารมณ์ ดังนี้

2.3.1.1 ทำการประเมินสุขภาวะทางจิตและสังคมทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนทำการทดลอง (Pre-test)

2.3.1.2 นำผลการทดสอบสุขภาวะทางจิตและสังคม มาทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยโดยการทดสอบค่าที (Independent-sample t-test) เพื่อทดสอบนักเรียนกลุ่มทดลอง

และกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาวะทางจิตและสังคมแตกต่างกันหรือไม่ ปรากฏผล
ดังตารางที่ 12

ตารางที่ 12 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาวะทางจิตและสุขภาวะทางสังคมก่อนการ
ทดลองระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม

ตัวแปรที่ศึกษา	n	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		t	p
		Mean	SD	Mean	SD		
สุขภาวะทางจิต							
การตระหนักรู้ตนเอง	30	20.67	3.27	20.17	3.89	0.54	0.30
การจัดการตนเอง	30	21.60	3.39	21.87	3.69	0.29	0.39
การรับมือต่อการตัดสินใจ	30	21.00	3.05	21.53	2.83	0.85	0.34
รวม	30	63.27	8.15	63.57	8.61	0.20	0.43
สุขภาวะทางสังคม							
การตระหนักรู้สังคม	30	23.70	2.17	23.30	1.44	0.84	0.20
ทักษะสัมพันธภาพ	30	25.67	2.23	25.53	2.80	0.20	0.42
การรับมือต่อการตัดสินใจ	30	18.90	2.44	19.27	3.13	0.42	0.34
รวม	30	68.27	5.86	68.10	6.10	0.15	0.44

* $p < .05$

จากตารางที่ 12 พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาวะทางจิตและสุขภาวะทางสังคมก่อนการ
ทดลองระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองกับนักเรียนกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ
ที่ระดับ .05 โดยค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาวะทางจิตของนักเรียนกลุ่มทดลอง เท่ากับ 63.27 อยู่ใน
ระดับดี และค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาวะทางจิตของนักเรียนกลุ่มควบคุม เท่ากับ 63.57 อยู่ในระดับดี
ส่วนค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาวะทางสังคมของนักเรียนกลุ่มทดลอง เท่ากับ 68.27 อยู่ในระดับดีมาก
และค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาวะทางสังคมของนักเรียนกลุ่มควบคุม เท่ากับ 68.10 อยู่ในระดับดีมาก

2.3.2 ดำเนินการทดลอง

2.3.2.1 กลุ่มทดลอง ผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินการใช้โปรแกรมกิจกรรมทางกายโดยใช้การ
เรียนรู้ทางสังคมและอารมณ์หลังเลิกเรียน จำนวน 8 กิจกรรม สัปดาห์ละ 3 วัน วันละ 60 นาที รวม
8 สัปดาห์ ตามกำหนดการจัดโปรแกรมกิจกรรมทางกายโดยใช้เรียนรู้ทางสังคมและอารมณ์เพื่อ
ส่งเสริมสุขภาวะทางจิตและสังคมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น

2.3.2.2 กลุ่มควบคุมไม่ได้ดำเนินการจัดโปรแกรมกิจกรรมทางกายโดยใช้การเรียนรู้ทางสังคมและอารมณ์เพื่อส่งเสริมสุขภาพทางจิตและสังคมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น

2.3.3 การดำเนินการหลังทดลอง

2.3.3.1 ทำการประเมินสุขภาพทางจิตและสังคมของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังการทดลอง (Post-test) โดยใช้แบบวัดสุขภาพทางจิตและแบบวัดสุขภาพทางสังคมฉบับเดียวกันกับแบบวัดก่อนการทำกิจกรรม เพื่อนำข้อมูลมาวิเคราะห์ผลและสรุปอภิปรายต่อไป

ขั้นที่ 3 การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้

3.1 การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้คอมพิวเตอร์ในการหาค่าเฉลี่ย (Mean) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) และเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย (Mean) ของคะแนนสุขภาพทางจิตและสังคมโดยการทดสอบค่าที (t-test) ดังนี้

3.1.1 เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนสุขภาพทางจิตและสังคมก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม โดยการทดสอบค่าที (t-test) ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05

3.1.2 เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนสุขภาพทางจิตและสังคมหลังการทดลองระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองกับนักเรียนกลุ่มควบคุม โดยการทดสอบค่าที (t-test) ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05

3.2 สถิติที่ใช้ในการวิจัย

3.2.1 การวิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้คอมพิวเตอร์หาค่าเฉลี่ย (Mean) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) และเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย (Mean) ของคะแนนสุขภาพทางจิตและสังคมด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์

3.2.2 ทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนสุขภาพทางจิตและสังคมก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม โดยการทดสอบค่าที (Paired sample t-test) ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05

3.2.3 ทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนสุขภาพทางจิตและสังคมหลังการทดลองระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองกับนักเรียนกลุ่มควบคุม โดยการทดสอบค่าที (Independent sample t-test) ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05

บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยเรื่อง ผลของโปรแกรมกิจกรรมทางกายโดยใช้การเรียนรู้ทางสังคมและอารมณ์เพื่อส่งเสริมสุขภาวะทางจิตและสังคมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ผู้วิจัยได้นำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลแบ่งออกเป็น 2 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาวะทางจิตและค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาวะทางสังคมก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและของกลุ่มควบคุม

ตอนที่ 2 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาวะทางจิตและค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาวะทางสังคมหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม

ตอนที่ 1 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาวะทางจิตและคะแนนสุขภาวะทางสังคมก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและของกลุ่มควบคุม

1.1 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาวะทางจิตก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมทางกายโดยใช้การเรียนรู้ทางสังคมและอารมณ์เพื่อส่งเสริมสุขภาวะทางจิตและสังคมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น และค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาวะทางจิตก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมทางกายโดยใช้การเรียนรู้ทางสังคมและอารมณ์เพื่อส่งเสริมสุขภาวะทางจิตและสังคม ดังตารางที่ 13, 14, 15, 16, 17, ภาพที่ 6, 7, 9 และ 10

ตารางที่ 13 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาวะทางจิตก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและของกลุ่มควบคุม

กลุ่มตัวอย่าง	n	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		t	p
		Mean	SD	Mean	SD		
กลุ่มทดลอง	30	63.27	8.15	72.63	7.35	4.39	0.00*
กลุ่มควบคุม	30	63.57	8.61	65.03	5.99	0.20	0.43

* $p < .05$

จากตารางที่ 13 พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาวะทางจิตหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองสูงขึ้นกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ย

ของคะแนนเท่ากับ 63.27 คะแนน คือ มีสุขภาวะทางจิตอยู่ในระดับดี และหลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนน เท่ากับ 72.63 คะแนน คือ มีสุขภาวะทางจิตอยู่ในระดับดีมาก

ส่วนค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาวะทางจิตของนักเรียนกลุ่มควบคุมหลังการทดลองไม่แตกต่างจากก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 63.57 คะแนน คือ มีสุขภาวะทางจิตอยู่ในระดับดี และหลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 65.03 คะแนน คือ มีสุขภาวะทางจิตอยู่ในระดับดี

ตารางที่ 14 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาวะทางจิตก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองจำแนกเป็นรายด้าน

ตัวแปรที่ศึกษา	n	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		t	p
		Mean	SD	Mean	SD		
สุขภาวะทางจิต							
การตระหนักรู้ตนเอง	30	20.67	3.27	23.27	2.78	7.41	0.00*
การจัดการตนเอง	30	21.60	3.39	25.63	2.98	11.84	0.00*
การรับมือต่อการตัดสินใจ	30	21.00	3.05	23.73	2.32	6.34	0.00*
รวม	30	63.27	8.15	72.63	7.35	17.30	0.00*

* $p < .05$

จากตารางที่ 14 พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาวะทางจิต ด้านการตระหนักรู้ตนเอง การจัดการตนเอง และการรับมือต่อการตัดสินใจ หลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองสูงขึ้นกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 63.27 คะแนน คือ มีสุขภาวะทางจิตอยู่ในระดับดี และหลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 72.63 คะแนน คือ มีสุขภาวะทางจิตอยู่ในระดับดีมาก

ตารางที่ 15 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาวะทางจิตก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองจำแนกเป็นรายข้อ

ข้อ	คำถาม	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		t	p
		n = 30		n = 30			
		Mean	SD	Mean	SD		
1	นักเรียนทราบถึงจุดเด่นและรู้สึกพึงพอใจในตนเอง	2.63	0.81	2.77	0.82	0.78	0.22

ตารางที่ 15 (ต่อ)

ข้อ	คำถาม	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		t	p
		n = 30		n = 30			
		Mean	SD	Mean	SD		
2	นักเรียนสามารถควบคุมอารมณ์หากอยู่ในสถานการณ์ที่ไม่ปกติ	2.67	0.66	2.87	0.82	1.03	0.16
3	นักเรียนรู้สึกผิดหวังในชีวิตไม่เป็นไปตามที่คาดหวังไว้	2.60	0.97	3.03	0.89	2.21	0.02*
4	เมื่อเกิดปัญหานักเรียนสามารถทำความเข้าใจและแก้ไขปัญหาได้	2.50	0.68	2.87	0.82	2.08	0.03*
5	เมื่อถูกขัดใจนักเรียนจะรู้สึกหงุดหงิดจนควบคุมอารมณ์ไม่ได้	3.30	0.75	3.37	0.67	0.44	0.33
6	นักเรียนสามารถจัดการกับภาระหน้าที่ต่าง ๆ และกระตือรือร้นกับกิจกรรมในชีวิตประจำวัน	2.53	0.63	2.70	0.84	1.15	0.13
7	นักเรียนสามารถควบคุมอารมณ์และการแสดงออกทางความรู้สึกได้ดี	2.47	0.68	2.67	0.84	1.10	0.14
8	นักเรียนรู้สึกเบื่อหน่าย ท้อแท้กับการดำเนินชีวิตประจำวัน	2.33	0.80	3.00	0.83	3.96	0.00*
9	นักเรียนรู้สึกด้อยกว่าผู้อื่น	2.83	1.09	3.13	0.82	1.56	0.07
10	นักเรียนทราบว่าสิ่งใดทำได้ดี และสิ่งใดควรปรับปรุง สามารถตัดสินใจทำเรื่องต่าง ๆ ได้ด้วยตัวเอง	2.70	0.65	3.00	0.69	1.87	0.04*
11	นักเรียนรู้สึกท้อใจกับปัญหาเล็กๆ น้อยๆ ที่เกิดขึ้นเสมอ	2.73	0.91	3.10	0.92	1.83	0.04*
12	เมื่อทำอะไรไม่สำเร็จ นักเรียนจะรู้สึกหมดกำลังใจ	2.27	0.87	2.83	0.83	3.80	0.00*
13	นักเรียนกล้าแสดงความคิดเห็น ถึงแม้จะไม่ตรงกับคนอื่น ๆ	2.30	1.06	2.50	0.90	0.84	0.21

ตารางที่ 15 (ต่อ)

ข้อ	คำถาม	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		t	p
		n = 30		n = 30			
		Mean	SD	Mean	SD		
14	นักเรียนไม่ต้องการจะปรับปรุงเปลี่ยนแปลงอะไรในชีวิต	3.17	0.75	3.53	0.51	2.48	0.01*
15	นักเรียนสามารถแสดงความคิดเห็นร่วมกับผู้อื่น และหาทางออกได้	2.57	0.77	2.83	0.87	1.61	0.06
สถานการณ์ที่ 1							
ในการปฏิบัติกิจกรรม พบว่า มีทั้งนักเรียนที่ให้ความร่วมมือ เป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี และนักเรียนที่ไม่ให้ความร่วมมือ ไม่อยากมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม เพราะคิดว่าไม่ใช่หน้าที่ของตน นักเรียนมีความคิดเห็นกับเหตุการณ์เหล่านี้อย่างไร							
16	1. อยากมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม แต่ไม่มั่นใจในตนเอง 2. ทุกกิจกรรมต้องอาศัยความสามัคคี ไม่ใช่หน้าที่คนใดคนหนึ่ง 3. ไม่อยากมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม เพราะคิดว่าไม่ใช่หน้าที่	2.40	0.56	2.80	0.41	4.40	0.00*
17	1. นักเรียนคิดว่าตนสามารถเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดีได้ 2. นักเรียนคิดว่าตนไม่เหมาะสมในการทำกิจกรรมกลุ่ม 3. นักเรียนคิดว่าตนเหมาะกับการเป็นผู้นำในทุกสถานการณ์	2.30	0.95	3.00	0.00	4.03	0.00*
18	1. นักเรียนไม่สามารถบอกถึงจุดเด่นของตนเองได้ 2. นักเรียนสามารถบอกถึงความสามารถและจุดเด่นของตนเองได้ 3. นักเรียนไม่มีความมั่นใจในการแสดงอารมณ์และพฤติกรรม	2.27	0.83	2.57	0.73	1.73	0.05

ตารางที่ 15 (ต่อ)

ข้อ	คำถาม	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		t	p
		n = 30		n = 30			
		Mean	SD	Mean	SD		
สถานการณ์ที่ 2							
ในการปฏิบัติกิจกรรมเมื่อเกิดเหตุการณ์ที่ไม่เป็นไปตามความพึงพอใจของตน นักเรียนมีวิธีในการจัดการอย่างไร							
19	1. ไม่สามารถควบคุมอารมณ์และการแสดงออกได้	2.17	0.53	2.73	0.45	4.57	0.00*
	2. สามารถควบคุมอารมณ์และการแสดงออกได้เป็นอย่างดี						
	3. สามารถควบคุมอารมณ์ได้ แต่ยังไม่สามารถแสดงออกอย่างถูกวิธี						
20	1. มีความเครียดที่กิจกรรมไม่เป็นไปตามความพึงพอใจของตน	1.73	0.74	2.63	0.67	6.14	0.00*
	2. สามารถจัดการกับความเครียดแต่ไม่มีแรงจูงใจในการทำกิจกรรม						
	3. สามารถจัดการกับความเครียดและจูงใจให้ตนทำกิจกรรมสำเร็จได้						
สถานการณ์ที่ 3							
ในการปฏิบัติกิจกรรม ครูได้กล่าวชมเชยว่านักเรียนสามารถปฏิบัติกิจกรรม และสามารถเป็นตัวอย่งที่ดีได้ นักเรียนมีความคิดเห็นกับเหตุการณ์นี้อย่างไร							
21	1. ยอมรับว่าตนเองมีความสามารถ	2.10	0.84	2.77	0.43	4.55	0.00*
	2. ไม่ยอมรับว่าตนเองมีความสามารถ						
	3. ยอมรับว่ามีความสามารถจริง และสามารถนำไปปรับใช้ได้						
22	1. นักเรียนไม่สนใจและไม่ต้องการพัฒนา	2.73	0.52	3.00	0.00	2.80	0.00*

ตารางที่ 15 (ต่อ)

ข้อ	คำถาม	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		t	p
		n = 30		n = 30			
		Mean	SD	Mean	SD		
	2. นักเรียนแสดงออกถึงความสนใจแต่ไม่ต้องการพัฒนา						
	3. นักเรียนแสดงออกถึงความสนใจและต้องการที่จะพัฒนา						
สถานการณ์ที่ 4							
เมื่อนักเรียนได้รับคัดเลือกให้เป็นหัวหน้ากลุ่ม นักเรียนมีวิธีการจัดการทีมให้มีประสิทธิภาพอย่างไร							
23	1. ฟังความคิดเห็นคนส่วนใหญ่	2.93	0.25	2.97	0.18	0.57	0.29
	2. หัวหน้าทีมออกคำสั่งให้ทุกคนปฏิบัติตาม						
	3. หัวหน้าทีมตัดสินใจตามสิ่งที่ตนเองคิดว่าถูกต้อง						
24	1. ให้สมาชิกในทีมรับผิดชอบโดยคำนึงถึงประโยชน์ต่อส่วนรวม	2.33	0.88	2.97	0.18	4.08	0.00*
	2. ให้สมาชิกในทีมรับผิดชอบเฉพาะสิ่งที่กลุ่มของตนได้ประโยชน์						
	3. ให้สมาชิกในทีมรับผิดชอบเฉพาะบทบาทหน้าที่ของตนเอง						
25	1. รับผิดชอบในความผิดพลาดพร้อมออกจากทีม	2.70	0.60	3.00	0.00	2.76	0.01*
	2. ไม่รับผิดชอบในข้อผิดพลาดเพราะคิดว่าไม่ใช่หน้าที่ของตน						
	3. เมื่อเกิดข้อผิดพลาดจะต้องช่วยกันแก้ไขปัญหา						
	รวม	63.27	8.15	72.63	7.35	17.30	0.00*

* $p < .05$

จากตารางที่ 15 พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาวะทางจิตหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองสูงขึ้นกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 63.27 คะแนน คือ มีสุขภาวะทางจิตอยู่ในระดับดี หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 72.63 คะแนน คือ มีสุขภาวะทางจิตอยู่ในระดับดีมาก

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาวะทางจิตหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองสูงขึ้นกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในข้อที่ 3, 4, 8, 10, 11, 12, 14, 16, 17, 19, 20, 21, 22, 24 และ 25

ตารางที่ 16 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาวะทางจิตก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มควบคุมจำแนกเป็นรายด้าน

ตัวแปรที่ศึกษา	n	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		t	p
		Mean	SD	Mean	SD		
สุขภาวะทางจิต							
การตระหนักรู้ตนเอง	30	20.17	3.89	20.67	2.12	0.81	0.22
การจัดการตนเอง	30	21.87	3.69	22.00	2.67	0.23	0.41
การรับมือต่อการตัดสินใจ	30	21.53	2.83	22.37	2.24	1.70	0.05
รวม	30	63.57	8.61	65.03	5.99	1.39	0.09

* $p < .05$

จากตารางที่ 16 พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาวะทางจิต ด้านการตระหนักรู้ตนเอง การจัดการตนเอง และการรับมือต่อการตัดสินใจของนักเรียนกลุ่มควบคุมหลังการทดลองไม่แตกต่างจากก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 63.57 คะแนน คือ มีสุขภาวะทางจิตอยู่ในระดับดี และหลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนน เท่ากับ 65.03 คะแนน คือ มีสุขภาวะทางจิตอยู่ในระดับดี

ตารางที่ 17 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาวะทางจิตก่อนและหลังการทดลองของ
นักเรียนกลุ่มควบคุมจำแนกเป็นรายชื่อ

ข้อ	คำถาม	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		t	p
		n = 30		n = 30			
		Mean	SD	Mean	SD		
1	นักเรียนทราบถึงจุดเด่นและรู้สึกพึงพอใจในตนเอง	2.40	0.89	2.60	0.56	1.10	0.14
2	นักเรียนสามารถควบคุมอารมณ์หากอยู่ในสถานการณ์ที่ไม่ปกติ	2.57	0.86	2.60	0.50	0.7	0.87
3	นักเรียนรู้สึกผิดหวังที่ชีวิตไม่เป็นไปตามที่คาดหวังไว้	2.57	1.01	2.53	0.68	0.20	0.43
4	เมื่อเกิดปัญหานักเรียนสามารถทำความเข้าใจและแก้ไขปัญหาได้	2.57	0.68	2.53	0.51	0.23	0.41
5	เมื่อถูกขัดใจนักเรียนจะรู้สึกหงุดหงิดจนควบคุมอารมณ์ไม่ได้	3.20	0.96	3.10	0.55	0.45	0.33
6	นักเรียนสามารถจัดการกับภาระหน้าที่ต่าง ๆ และกระตือรือร้นกับกิจกรรมในชีวิตประจำวัน	2.73	0.87	2.50	0.57	1.19	0.12
7	นักเรียนสามารถควบคุมอารมณ์และการแสดงออกทางความรู้สึกได้ดี	2.70	0.79	2.67	0.55	0.18	0.43
8	นักเรียนรู้สึกเบื่อหน่าย ท้อแท้ กับการดำเนินชีวิตประจำวัน	2.30	0.95	2.30	0.75	0.00	0.50
9	นักเรียนรู้สึกดีน้อยกว่าผู้อื่น	2.67	1.06	2.70	0.65	0.15	0.44
10	นักเรียนทราบว่าสิ่งใดทำได้ดี และสิ่งใดควรปรับปรุง สามารถตัดสินใจทำเรื่องต่าง ๆ ได้ด้วยตัวเอง	2.73	0.91	2.80	0.61	0.33	0.38
11	นักเรียนรู้สึกท้อหรือหงุดหงิดกับปัญหาเล็กๆ น้อยๆ ที่เกิดขึ้นเสมอ	2.73	1.01	2.87	1.04	0.54	0.30
12	เมื่อทำสิ่งใดไม่สำเร็จ นักเรียนจะรู้สึกหมดกำลังใจ	2.40	0.93	2.43	0.90	0.15	0.44

ตารางที่ 17 (ต่อ)

ข้อ	คำถาม	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		t	p
		n = 30		n = 30			
		Mean	SD	Mean	SD		
13	นักเรียนกล้าแสดงความคิดเห็น ถึงแม้จะไม่ตรงกับคนอื่น ๆ	2.37	0.72	2.40	0.81	0.21	0.42
14	นักเรียนไม่ต้องการจะปรับปรุง เปลี่ยนแปลงอะไรในชีวิต	3.43	0.68	3.27	0.52	0.93	0.18
15	นักเรียนสามารถแสดงความคิดเห็น ร่วมกับผู้อื่น และหาทางออกให้กับ ทุกปัญหาได้	2.60	0.93	2.87	0.73	1.35	0.10
สถานการณ์ที่ 1							
ในการปฏิบัติกิจกรรม พบว่า มีทั้งนักเรียนที่ให้ความร่วมมือ เป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี และนักเรียนที่ ไม่ให้ความร่วมมือ ไม่อยากมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม เพราะคิดว่าไม่ใช่หน้าที่ของตน นักเรียนมี ความคิดเห็นกับเหตุการณ์เหล่านี้อย่างไร							
16	1. อยากมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม แต่ไม่มั่นใจในตนเอง 2. ทุกกิจกรรมต้องอาศัยความสามัคคี ไม่ใช่หน้าที่ของใครคนใดคนหนึ่ง 3. ไม่อยากมีส่วนร่วมในการทำ กิจกรรม เพราะคิดว่าไม่ใช่หน้าที่ของตน	2.33	0.66	2.47	0.51	1.16	0.13
17	1. นักเรียนคิดว่าตนสามารถเป็นผู้นำ และผู้ตามที่ดีได้ 2. นักเรียนคิดว่าตนไม่เหมาะสม ในการทำกิจกรรมกลุ่ม 3. นักเรียนคิดว่าตนเหมาะกับการ เป็นผู้นำในทุกสถานการณ์	2.43	0.90	2.40	0.93	0.13	0.45

ตารางที่ 17 (ต่อ)

ข้อ	คำถาม	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		t	p
		n = 30		n = 30			
		Mean	SD	Mean	SD		
18	1. ไม่สามารถบอกถึงจุดเด่นของตนเองได้ 2. สามารถบอกถึงความสามารถและจุดเด่นของตนเองได้ 3. นักเรียนไม่มีความมั่นใจในการแสดงอารมณ์และพฤติกรรม	2.10	0.80	2.43	0.50	1.90	0.04*
สถานการณ์ที่ 2							
ในการปฏิบัติกิจกรรมเมื่อเกิดเหตุการณ์ที่ไม่เป็นไปตามความพึงพอใจของตน นักเรียนมีวิธีในการจัดการอย่างไร							
19	1. ไม่สามารถควบคุมอารมณ์และการแสดงออกได้ 2. สามารถควบคุมอารมณ์และการแสดงออกได้เป็นอย่างดี 3. สามารถควบคุมอารมณ์ได้แต่ยังไม่สามารถแสดงออกอย่างถูกวิธี	2.17	0.59	2.00	0.26	1.41	0.09
20	1. มีความเครียดที่กิจกรรมไม่เป็นไปตามความพึงพอใจของตน 2. สามารถจัดการกับความเครียดแต่ไม่มีแรงจูงใจในการทำกิจกรรม 3. สามารถจัดการกับความเครียดและจูงใจให้ตนทำกิจกรรมสำเร็จได้	1.80	0.66	2.00	0.79	1.18	0.13
สถานการณ์ที่ 3							
ในการปฏิบัติกิจกรรม ครูได้กล่าวชมเชยว่านักเรียนสามารถปฏิบัติกิจกรรม และสามารถเป็นตัวอย่างที่ดีได้ นักเรียนมีความคิดเห็นกับเหตุการณ์นี้อย่างไร							

ตารางที่ 17 (ต่อ)

ข้อ	คำถาม	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		t	p
		n = 30		n = 30			
		Mean	SD	Mean	SD		
21	1. ยอมรับว่าตนเองมีความสามารถ 2. ไม่ยอมรับว่าตนเองมีความสามารถ 3. ยอมรับว่ามีความสามารถจริง และ สามารถนำไปปรับใช้ได้	2.20	0.81	2.13	0.90	0.36	0.36
22	1. นักเรียนไม่สนใจ และไม่ต้องการ พัฒนา 2. นักเรียนแสดงออกถึงความสนใจ แต่ไม่ต้องการพัฒนา 3. นักเรียนแสดงออกถึงความสนใจ และต้องการที่จะพัฒนา	2.57	0.63	2.90	0.31	2.41	0.01*
สถานการณ์ที่ 4							
เมื่อนักเรียนได้รับคัดเลือกให้เป็นหัวหน้ากลุ่ม นักเรียนมีวิธีในการจัดการทีมให้มีประสิทธิภาพอย่างไร							
23	1. รับฟังความคิดเห็นของคนส่วนใหญ่ 2. หัวหน้าทีมออกคำสั่งให้ทุกคนปฏิบัติตาม 3. หัวหน้าทีมตัดสินใจตามสิ่งที่ตนเอง คิดว่าถูกต้อง	2.77	0.57	2.97	0.18	1.80	0.04*
24	1. ให้สมาชิกในทีมรับผิดชอบโดย คำนึงถึงประโยชน์ต่อส่วนรวม 2. ให้สมาชิกในทีมรับผิดชอบ เฉพาะสิ่งที่กลุ่มของตนได้ประโยชน์ 3. ให้สมาชิกในทีมรับผิดชอบเฉพาะ บทบาทหน้าที่ของตนเองเท่านั้น	2.50	0.68	2.63	0.72	0.66	0.26
25	1. รับผิดชอบในความผิดพลาด พร้อมออกจากทีม	2.73	0.52	2.93	0.25	1.80	0.04*

ตารางที่ 17 (ต่อ)

ข้อ	คำถาม	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		t	p
		n = 30		n = 30			
		Mean	SD	Mean	SD		
2.	ไม่รับผิดชอบในข้อผิดพลาด เพราะคิดว่าไม่ใช่หน้าที่ของตน						
3.	เมื่อเกิดข้อผิดพลาดในการทำกิจกรรมจะต้องช่วยกันแก้ไขปัญหาก						
รวม		63.57	8.61	65.03	5.99	1.39	0.09

* $p < .05$

จากตารางที่ 17 พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาวะทางจิตของนักเรียนกลุ่มควบคุมหลังการทดลองไม่แตกต่างจากก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 63.57 คะแนน คือ มีสุขภาวะทางจิตอยู่ในระดับดี และหลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนน เท่ากับ 65.03 คะแนน คือ มีสุขภาวะทางจิตอยู่ในระดับดี

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาวะทางจิตหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มควบคุมสูงขึ้นกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในข้อที่ 18, 22, 23 และ 25

1.2 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาวะทางสังคมก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมทางกายโดยใช้การเรียนรู้ทางสังคมและอารมณ์เพื่อส่งเสริมสุขภาวะทางจิตและสังคมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น และค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาวะทางสังคมก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมทางกายโดยใช้การเรียนรู้ทางสังคมและอารมณ์เพื่อส่งเสริมสุขภาวะทางจิตและสังคม ดังตารางที่ 18, 19, 20, 21, 22, ภาพที่ 6, 8, 9 และ 11

ตารางที่ 18 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาวะทางสังคมก่อนและหลังการทดลองของ
กลุ่มทดลองและของกลุ่มควบคุม

กลุ่มตัวอย่าง	n	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		t	p
		Mean	SD	Mean	SD		
กลุ่มทดลอง	30	68.27	5.86	74.50	5.34	3.41	0.00*
กลุ่มควบคุม	30	68.10	5.99	68.83	7.37	0.15	0.44

* $p < .05$

จากตารางที่ 18 พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาวะทางสังคมหลังการทดลองของนักเรียน
กลุ่มทดลองสูงขึ้นกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยก่อนการทดลองมี
ค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 68.27 คะแนน คือ มีสุขภาวะทางสังคมอยู่ในระดับดีมาก และหลังการ
ทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนน เท่ากับ 74.50 คะแนน คือ มีสุขภาวะทางสังคมอยู่ในระดับดีมาก

ส่วนค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาวะทางสังคมของนักเรียนกลุ่มควบคุมหลังการทดลอง
ไม่แตกต่างจากก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ย
ของคะแนนเท่ากับ 68.10 คะแนน คือ มีสุขภาวะทางสังคมอยู่ในระดับดีมาก และหลังการทดลอง
มีค่าเฉลี่ยของคะแนน เท่ากับ 68.83 คะแนน คือ มีสุขภาวะทางสังคมอยู่ในระดับดีมาก

ตารางที่ 19 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาวะทางสังคมก่อนและหลังการทดลองของ
กลุ่มทดลองจำแนกเป็นรายด้าน

ตัวแปรที่ศึกษา	n	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		t	p
		Mean	SD	Mean	SD		
สุขภาวะทางสังคม							
การตระหนักรู้สังคม	30	23.70	2.17	25.07	1.95	3.28	0.02*
ทักษะสัมพันธภาพ	30	25.67	2.23	27.53	2.18	5.82	0.00*
การรับผิดชอบต่อการตัดสินใจ	30	18.90	2.44	21.90	2.85	7.82	0.00*
รวม	30	68.27	5.86	74.50	5.34	10.45	0.00*

* $p < .05$

จากตารางที่ 19 พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาวะทางสังคม ด้านการตระหนักรู้สังคม
ทักษะสัมพันธภาพ และการรับผิดชอบต่อการตัดสินใจ หลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองสูงขึ้น
กว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนน

เท่ากับ 68.27 คะแนน คือ มีสุขภาวะทางสังคมอยู่ในระดับดีมาก และหลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนน เท่ากับ 74.50 คะแนน คือ มีสุขภาวะทางสังคมอยู่ในระดับดีมาก

ตารางที่ 20 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาวะทางสังคมก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองจำแนกเป็นรายชื่อ

ข้อ	คำถาม	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		t	p
		n = 30		n = 30			
		Mean	SD	Mean	SD		
1	นักเรียนยอมรับในความสามารถของตนเองและผู้อื่น	3.27	0.52	3.50	0.63	2.04	0.03*
2	นักเรียนไม่ยอมรับในสิ่งที่ผู้อื่นทำต่างจากที่ตนเองคิด	3.67	0.48	3.77	0.43	0.72	0.24
3	นักเรียนสามารถแสดงความคิดเห็นร่วมกับผู้อื่น	2.87	0.73	3.10	0.84	1.49	0.08
4	นักเรียนไม่ยอมรับข้อผิดพลาดของผู้อื่น	3.73	0.45	3.83	0.38	0.83	0.21
5	นักเรียนไม่รู้ว่าอะไรทำให้คนรอบข้างไม่มีความสุข	2.93	0.78	3.07	0.87	0.61	0.28
6	นักเรียนไม่สามารถบอกความต้องการของตนให้ผู้อื่นรู้	2.63	0.85	2.90	0.80	1.19	0.12
7	นักเรียนพร้อมพัฒนาตนเองและสนับสนุนผู้อื่นให้ดีขึ้น	3.20	0.66	3.43	0.63	2.25	0.02*
8	เมื่อผู้อื่นเสนอให้ทำสิ่งใด นักเรียนจะคิดอย่างรอบคอบ	2.83	0.53	3.13	0.73	2.19	0.02*
9	สามารถเข้ากับเพื่อนใหม่ ๆ ได้ เอาใจใส่ต่อคนรอบข้าง และได้รับการยอมรับจากเพื่อนเป็นอย่างดี	2.97	0.67	3.17	0.70	1.53	0.07
10	นักเรียนจะเอาเปรียบผู้อื่นเมื่อมีโอกาส	3.67	0.48	3.40	0.89	1.35	0.10
11	นักเรียนกำหนดแนวทางก่อนที่จะลงมือปฏิบัติงานที่รับผิดชอบ	2.60	0.56	2.90	0.76	2.07	0.03*

ตารางที่ 20 (ต่อ)

ข้อ	คำถาม	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		t	p
		n = 30		n = 30			
		Mean	SD	Mean	SD		
12	นักเรียนคิดว่าสถานการณ์ที่ยากลำบากเป็นสิ่งท้าทาย	2.50	1.01	2.83	1.02	1.35	0.10
13	นักเรียนมุ่งมั่นในการไปสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้ สามารถจัดสรรเวลาให้เกิดความสมดุลในชีวิตประจำวันได้	2.53	0.78	2.80	0.92	1.55	0.07
14	นักเรียนรู้สึกลำบากใจในการทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งเพื่อผู้อื่น	2.67	0.88	3.30	0.79	2.99	0.01*
15	นักเรียนรู้สึกว่าการตัดสินใจแก้ปัญหาเป็นเรื่องยาก	2.33	0.71	2.37	0.93	0.19	0.43
สถานการณ์ที่ 1							
ในการปฏิบัติกิจกรรมเมื่อเกิดเหตุการณ์ที่กระทบกระเทือนทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจแก่ผู้อื่น นักเรียนมีวิธีในการจัดการอย่างไร							
16	1. เมินเฉยในการกระทำ 2. อธิบายถึงความรู้สึกและความคิดของผู้อื่น 3. พุดคุยแลกเปลี่ยนเพื่อแก้ไขข้อบกพร่องร่วมกัน	2.50	0.51	2.80	0.41	2.76	0.01*
17	1. พุดคุยถึงการแก้ไข 2. สามารถสนับสนุนผู้อื่นในทางที่ถูกต้อง 3. ไม่สนับสนุนผู้อื่น เพราะคิดว่าไม่ใช่การกระทำของตน	2.53	0.51	2.70	0.47	1.31	0.10

ตารางที่ 20 (ต่อ)

ข้อ	คำถาม	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		t	p
		n = 30		n = 30			
		Mean	SD	Mean	SD		
18	1. ยึดถือการกระทำของตนเป็นหลัก 2. ตระหนักถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล 3. สอบถามความคิดเห็นของผู้อื่นในการแก้ไข	2.20	0.48	2.30	0.60	0.72	0.24
สถานการณ์ที่ 2							
ในการปฏิบัติกิจกรรมเมื่อนักเรียนได้รับคัดเลือกเป็นหัวหน้าทีม นักเรียนจะมีการวางแผนในการทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่นอย่างไร							
19	1. ให้แต่ละคนวางแผนการทำกิจกรรมด้วยตัวเอง 2. สร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นแต่ยังไม่เชื่อใจเท่าที่ควร 3. แสดงออกถึงทักษะทางสังคมและการสร้างสัมพันธภาพที่ดี	2.50	0.57	2.93	0.25	4.18	0.00*
20	1. แสดงความมั่นใจในตัวเองกับการจัดการทีม 2. ไม่แสดงความมั่นใจ และพูดบั่นทอนกำลังใจ 3. แสดงความมั่นใจต่อเพื่อนร่วมทีมว่าทุกคนสามารถทำได้	2.60	0.50	2.93	0.25	3.81	0.00*
21	1. สามารถให้ความช่วยเหลือผู้อื่น 2. สามารถขอความช่วยเหลือและให้ความช่วยเหลือผู้อื่นได้	2.40	0.62	2.80	0.55	3.89	0.00*

ตารางที่ 20 (ต่อ)

ข้อ	คำถาม	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		t	p
		n = 30		n = 30			
		Mean	SD	Mean	SD		
	3. สามารถขอความช่วยเหลือแต่ไม่สามารถให้ความช่วยเหลือผู้อื่นได้						
22	1. วางแผนและประเมินผลด้วยตนเอง 2. วางแผนโดยที่ไม่นึกถึงผลของการทำงานกลุ่ม 3. สามารถวางแผนและประเมินผลการทำงานกลุ่มได้	2.87	0.43	2.83	0.53	0.57	0.29
สถานการณ์ที่ 3							
นักเรียนคิดว่าในการปฏิบัติกิจกรรมสิ่งใดสำคัญและถูกต้องที่สุดในการรับผิดชอบต่อการตัดสินใจ							
23	1. ตัดสินใจในสถานการณ์คับขัน 2. ตระหนักถึงการตัดสินใจ 3. แสดงออกถึงการตัดสินใจอย่างเป็นขั้นตอนได้	1.90	0.88	2.60	0.62	3.34	0.00*
24	1. ไม่แสดงความคิดเห็นใด ๆ 2. สามารถวางแผน แต่ไม่แสดงความคิดเห็นร่วมกับผู้อื่น 3. สามารถวางแผน มีส่วนร่วม และแสดงความคิดเห็นในการทำงานร่วมกับผู้อื่น	2.73	0.52	3.00	0.00	2.80	0.01*
25	1. ปฏิบัติตามสิทธิขั้นพื้นฐาน 2. แสดงออกถึงค่านิยมที่สังคมใดสังคมหนึ่งยอมรับ 3. แสดงออกถึงค่านิยมที่เหมาะสม	1.63	0.61	2.10	0.40	3.75	0.00*
	รวม	68.27	5.86	74.50	5.34	10.45	0.00*

* $p < .05$

จากตารางที่ 20 พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาวะทางสังคมหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองสูงขึ้นกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 68.27 คะแนน คือ มีสุขภาวะทางสังคมอยู่ในระดับดีมาก หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 74.50 คะแนน คือ มีสุขภาวะทางสังคมอยู่ในระดับดีมาก

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาวะทางสังคมหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองสูงขึ้นกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในข้อที่ 1, 7, 8, 11, 14, 16, 19, 20, 21, 23, 24 และ 25

ตารางที่ 21 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาวะทางสังคมก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มควบคุมจำแนกเป็นรายด้าน

ตัวแปรที่ศึกษา	n	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		t	p
		Mean	SD	Mean	SD		
สุขภาวะทางสังคม							
การตระหนักรู้สังคม	30	23.30	1.44	23.70	2.34	1.00	0.17
ทักษะสัมพันธภาพ	30	25.53	2.80	25.50	3.57	0.07	0.47
การรับผิดชอบต่อการตัดสินใจ	30	19.27	3.13	19.63	3.02	0.82	0.21
รวม	30	68.10	6.10	68.83	7.37	1.68	0.05

* $p < .05$

จากตารางที่ 21 พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาวะทางสังคม ด้านการตระหนักรู้สังคม ทักษะสัมพันธภาพ และการรับผิดชอบต่อการตัดสินใจ ของนักเรียนกลุ่มควบคุมหลังการทดลองไม่แตกต่างจากก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 68.10 คะแนน คือ มีสุขภาวะทางสังคมอยู่ในระดับดีมาก และหลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนน เท่ากับ 68.83 คะแนน คือ มีสุขภาวะทางสังคมอยู่ในระดับดีมาก

ตารางที่ 22 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาวะทางสังคมก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มควบคุมโดยจำแนกเป็นรายข้อ

ข้อ	คำถาม	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		t	p
		n = 30		n = 30			
		Mean	SD	Mean	SD		
1	นักเรียนยอมรับในความสามารถของตนเองและผู้อื่น	3.13	0.51	2.90	0.85	1.56	0.07
2	นักเรียนไม่ยอมรับในสิ่งที่ผู้อื่นทำต่างจากที่ตนเองคิด	3.43	0.57	3.73	0.45	-2.07	0.03*
3	นักเรียนสามารถแสดงความคิดเห็นร่วมกับผู้อื่น	2.73	0.79	2.83	0.79	-0.65	0.26
4	นักเรียนไม่ยอมรับข้อผิดพลาดของผู้อื่น	3.43	0.68	3.53	0.57	-0.65	0.26
5	นักเรียนไม่รู้ว่าจะอะไรทำให้คนรอบข้างไม่มีความสุข	3.17	0.46	3.30	0.70	-0.94	0.18
6	นักเรียนไม่สามารถบอกความต้องการของตนให้ผู้อื่นรู้	2.70	0.88	2.83	0.79	-0.72	0.24
7	นักเรียนพร้อมพัฒนาตนเองและสนับสนุนผู้อื่นให้ดีขึ้น	2.97	0.76	3.03	0.67	-0.44	0.33
8	เมื่อผู้อื่นเสนอให้ทำสิ่งใด นักเรียนจะคิดอย่างรอบคอบ	2.70	0.60	2.80	0.76	-0.72	0.24
9	สามารถเข้ากับเพื่อนใหม่ ๆ ได้ เอาใจใส่ต่อคนรอบข้าง และได้รับการยอมรับจากเพื่อนเป็นอย่างดี	2.67	0.92	2.73	0.78	-0.31	0.38
10	นักเรียนจะเอาเปรียบผู้อื่นเมื่อมีโอกาส	3.63	0.49	3.57	0.63	0.49	0.32
11	นักเรียนกำหนดแนวทางก่อนที่จะลงมือปฏิบัติงานที่รับผิดชอบ	2.37	0.76	2.57	0.50	-1.65	0.06
12	นักเรียนคิดว่าสถานการณ์ที่ยากลำบากเป็นสิ่งท้าทาย	2.33	0.80	2.43	0.90	-0.53	0.30

ตารางที่ 22 (ต่อ)

ข้อ	คำถาม	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		t	p
		n = 30		n = 30			
		Mean	SD	Mean	SD		
13	นักเรียนมุ่งมั่นในการไปสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้ สามารถจัดสรรเวลาให้เกิดความสมดุลในชีวิตประจำวันได้	2.53	0.78	2.40	0.81	0.81	0.24
14	นักเรียนรู้สึกลำบากใจในการทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งเพื่อผู้อื่น	3.23	0.57	3.33	0.80	-0.62	0.27
15	นักเรียนรู้สึกว่า การตัดสินใจแก้ปัญหาเป็นเรื่องยาก	2.87	0.73	2.73	0.98	0.66	0.26
สถานการณ์ที่ 1							
ในการปฏิบัติกิจกรรมเมื่อเกิดเหตุการณ์ที่กระทบกระเทือนทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจแก่ผู้อื่น นักเรียนมีวิธีในการจัดการอย่างไร							
16	1. เมินเฉยในการกระทำ 2. อธิบายถึงความรู้สึกและความคิดของผู้อื่น 3. พุดคุยแลกเปลี่ยนเพื่อแก้ไขข้อบกพร่องร่วมกัน	2.63	0.49	2.80	0.48	1.22	0.12
17	1. พุดคุยถึงการแก้ไข 2. สามารถสนับสนุนผู้อื่นในทางที่ถูกต้อง 3. ไม่สนับสนุนผู้อื่น เพราะคิดว่าไม่ใช่การกระทำของตน	2.40	0.50	2.47	0.63	0.53	0.30
18	1. ยึดถือการกระทำของตนเป็นหลัก 2. ตระหนักถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล 3. สอบถามความคิดเห็นของผู้อื่นในการแก้ไข	2.37	0.49	2.13	0.43	1.88	0.04*

ตารางที่ 22 (ต่อ)

ข้อ	คำถาม	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		t	p
		n = 30		n = 30			
		Mean	SD	Mean	SD		
สถานการณ์ที่ 2							
ในการปฏิบัติกิจกรรมเมื่อนักเรียนได้รับคัดเลือกเป็นหัวหน้าทีม นักเรียนจะมีการวางแผนในการทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่นอย่างไร							
19	1. ให้แต่ละคนวางแผนการทำกิจกรรมด้วยตัวเอง	2.60	0.50	2.61	0.51	0.00	0.50
	2. สร้างสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่นแต่ยังไม่เชื่อใจเท่าที่ควร						
	3. แสดงออกถึงทักษะทางสังคมและการสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดี						
20	1. แสดงความมั่นใจในตัวเองกับการจัดการทีม	2.77	0.43	2.73	0.52	0.30	0.39
	2. ไม่แสดงความมั่นใจและพูดบั่นทอนกำลังใจ						
	3. แสดงความมั่นใจต่อเพื่อนร่วมทีมว่าทุกคนสามารถทำได้						
21	1. สามารถให้ความช่วยเหลือผู้อื่นได้	2.77	0.43	2.50	0.63	1.97	0.03*
	2. สามารถขอความช่วยเหลือและให้ความช่วยเหลือผู้อื่นได้						
	3. สามารถขอความช่วยเหลือแต่ไม่สามารถให้ความช่วยเหลือผู้อื่นได้						
22	1. วางแผนและประเมินผลด้วยตนเอง	2.73	0.45	2.70	0.60	0.30	0.39
	2. วางแผนโดยที่ไม่นึกถึงผลของการทำงานกลุ่ม						
	3. สามารถวางแผนและประเมินผลการทำงานกลุ่มได้						

ตารางที่ 22 (ต่อ)

ข้อ	คำถาม	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		t	p
		n = 30		n = 30			
		Mean	SD	Mean	SD		
สถานการณ์ที่ 3							
นักเรียนคิดว่าในการปฏิบัติกิจกรรมสิ่งใดสำคัญและถูกต้องที่สุดในการรับมือต่อการตัดสินใจ							
23	1. ตัดสินใจในสถานการณ์คับขัน 2. ตระหนักถึงความสำคัญของการตัดสินใจ 3. แสดงออกถึงการตัดสินใจอย่างเป็นขั้นตอนได้	1.63	0.85	1.70	0.84	-0.35	0.37
24	1. ไม่แสดงความคิดเห็นใด ๆ 2. สามารถวางแผน แต่ไม่แสดงความคิดเห็นร่วมกับผู้อื่น 3. สามารถวางแผน มีส่วนร่วม และแสดงความคิดเห็นในการทำงานร่วมกับผู้อื่น	2.57	0.63	2.80	0.41	-1.88	0.04*
25	1. ปฏิบัติตามสิทธิขั้นพื้นฐาน 2. แสดงออกถึงค่านิยมที่สังคมใดสังคมหนึ่งยอมรับ 3. แสดงออกถึงค่านิยมที่เหมาะสม	1.73	0.69	1.67	0.61	0.44	0.33
รวม		68.10	6.10	68.83	7.37	1.68	0.05

* $p < .05$

จากตารางที่ 22 พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาวะทางสังคมหลังการทดลองของกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างจากก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 68.10 คะแนน คือ มีสุขภาวะทางสังคมอยู่ในระดับดีมาก หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 68.83 คะแนน คือ มีสุขภาวะทางสังคมอยู่ในระดับดีมาก

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาวะทางสังคมหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มควบคุมสูงขึ้นกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในข้อที่ 2, 18, 21 และ 24

ตอนที่ 2 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาวะทางจิตและคะแนนสุขภาวะทางสังคมหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม

2.1 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาวะทางจิตหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมทางกายโดยใช้การเรียนรู้ทางสังคมและอารมณ์เพื่อส่งเสริมสุขภาวะทางจิตและสังคมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นกับกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมในโปรแกรมกิจกรรมทางกายโดยใช้การเรียนรู้ทางสังคมและอารมณ์เพื่อส่งเสริมสุขภาวะทางจิตและสังคมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ดังตารางที่ 23, 24, 25, ภาพที่ 12 และ 13

ตารางที่ 23 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาวะทางจิตหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม

กลุ่มตัวอย่าง	n	หลังการทดลอง		t	p
		Mean	SD		
กลุ่มทดลอง	30	72.63	7.35	4.39	0.00*
กลุ่มควบคุม	30	65.03	5.99		

* $p < .05$

จากตารางที่ 23 พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาวะทางจิตหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักเรียนกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 72.63 คะแนน คือ มีสุขภาวะทางจิตอยู่ในระดับดีมาก ส่วนนักเรียนกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 65.03 คะแนน มีสุขภาวะทางจิตอยู่ในระดับดี

ตารางที่ 24 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาวะทางจิตหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมจำแนกเป็นรายด้าน

ตัวแปรที่ศึกษา	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		t	p
	n = 30		n = 30			
	Mean	SD	Mean	SD		
สุขภาวะทางจิต						
การตระหนักรู้ตนเอง	23.27	2.78	20.67	2.12	4.07	0.00
การจัดการตนเอง	25.63	2.98	22.00	2.67	4.98	0.00
การรับมือต่อการตัดสินใจ	23.73	2.32	22.37	2.34	2.32	0.02*
รวม	72.63	7.35	65.03	5.99	4.39	0.00

* $p < .05$

จากตารางที่ 24 พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาวะทางจิต ด้านการตระหนักรู้ตนเอง การจัดการตนเอง และการรับมือต่อการตัดสินใจ หลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักเรียนกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 72.63 คะแนน คือ มีสุขภาวะทางจิตอยู่ในระดับดีมาก ส่วนนักเรียนกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 65.03 คะแนน มีสุขภาวะทางจิตอยู่ในระดับดี

ตารางที่ 25 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาวะทางจิตหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมโดยจำแนกเป็นรายข้อ

ข้อ	คำถาม	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		t	p
		n = 30		n = 30			
		Mean	SD	Mean	SD		
1	นักเรียนทราบถึงจุดเด่นและรู้สึกพึงพอใจในตนเอง	2.77	0.82	2.60	0.56	0.92	0.18
2	นักเรียนสามารถควบคุมอารมณ์หากอยู่ในสถานการณ์ที่ไม่ปกติ	2.87	0.82	2.60	0.50	1.52	0.07
3	นักเรียนรู้สึกผิดหวังในชีวิตไม่เป็นไปตามที่คาดหวังไว้	3.03	0.89	2.53	0.68	2.44	0.01*

ตารางที่ 25 (ต่อ)

ข้อ	คำถาม	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		t	p
		n = 30		n = 30			
		Mean	SD	Mean	SD		
4	เมื่อเกิดปัญหานักเรียนสามารถ ทำความเข้าใจและแก้ไขปัญหาได้	2.87	0.82	2.53	0.51	1.89	0.03*
5	เมื่อถูกขัดใจนักเรียนจะรู้สึก หงุดหงิดจนควบคุมอารมณ์ไม่ได้	3.37	0.67	3.10	0.55	1.69	0.05
6	นักเรียนสามารถจัดการกับ ภาระหน้าที่ต่าง ๆ และกระตือรือร้น กับกิจกรรมในชีวิตประจำวัน	2.70	0.84	2.50	0.57	1.08	0.14
7	นักเรียนสามารถควบคุมอารมณ์และ การแสดงออกทางความรู้สึกได้ดี	2.67	0.84	2.67	0.55	0.00	0.50
8	นักเรียนรู้สึกเบื่อหน่าย ท้อแท้ กับการดำเนินชีวิตประจำวัน	3.00	0.83	2.30	0.75	3.43	0.00*
9	นักเรียนรู้สึกด้อยกว่าผู้อื่น	3.13	0.82	2.70	0.65	2.27	0.02*
10	นักเรียนทราบว่าสิ่งใดทำได้ดีและ สิ่งใดควรปรับปรุง สามารถตัดสินใจ ทำเรื่องต่าง ๆ ได้ด้วยตัวเอง	3.00	0.69	2.80	0.61	1.18	0.12
11	นักเรียนรู้สึกทุกข์ร้อนกับปัญหา เล็กๆ น้อยๆ ที่เกิดขึ้นเสมอ	3.10	0.92	2.87	1.04	0.92	0.19
12	เมื่อทำสิ่งใดไม่สำเร็จ นักเรียน จะรู้สึกหมดกำลังใจ	2.83	0.83	2.43	0.90	1.79	0.04*
13	นักเรียนกล้าแสดงความคิดเห็น ถึงแม้จะไม่ตรงกับคนอื่น ๆ	2.50	0.90	2.40	0.81	0.45	0.33
14	นักเรียนไม่ต้องการจะปรับปรุง เปลี่ยนแปลงอะไรในชีวิต	3.53	0.51	3.27	0.52	2.01	0.03*
15	นักเรียนสามารถแสดงความคิดเห็น ร่วมกับผู้อื่น และหาทางออกให้กับ ทุกปัญหาได้	2.83	0.87	2.87	0.73	0.16	0.44

ตารางที่ 25 (ต่อ)

ข้อ	คำถาม	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		t	p
		n = 30		n = 30			
		Mean	SD	Mean	SD		
สถานการณ์ที่ 1							
ในการปฏิบัติกิจกรรม พบว่า มีทั้งนักเรียนที่ให้ความร่วมมือ เป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี และนักเรียนที่ไม่ให้ความร่วมมือ ไม่อยากมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม เพราะคิดว่าไม่ใช่หน้าที่ของตน นักเรียนมีความคิดเห็นกับเหตุการณ์เหล่านี้อย่างไร							
16	1. อยากมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม แต่ไม่มั่นใจในตนเอง 2. ทุกกิจกรรมต้องอาศัยความสามัคคี ไม่ใช่หน้าที่ของใครคนใดคนหนึ่ง 3. ไม่อยากมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม เพราะคิดว่าไม่ใช่หน้าที่ของตน	2.80	0.41	2.47	0.51	2.81	0.01*
17	1. นักเรียนคิดว่าตนสามารถเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดีได้ 2. นักเรียนคิดว่าตนไม่เหมาะสมในการทำกิจกรรมกลุ่ม 3. นักเรียนคิดว่าตนเหมาะสมกับการเป็นผู้นำในทุกสถานการณ์	3.00	0.00	2.40	0.93	3.53	0.00*
18	1. นักเรียนไม่สามารถบอกถึงจุดเด่นของตนเองได้ 2. นักเรียนสามารถบอกถึงความสามารถและจุดเด่นของตนเองได้ 3. นักเรียนไม่มีความมั่นใจในการแสดงอารมณ์และพฤติกรรมเท่าที่ควร	2.57	0.73	2.43	0.50	0.82	0.21

ตารางที่ 25 (ต่อ)

ข้อ	คำถาม	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		t	p
		n = 30		n = 30			
		Mean	SD	Mean	SD		
สถานการณ์ที่ 2							
ในการปฏิบัติกิจกรรมเมื่อเกิดเหตุการณ์ที่ไม่เป็นไปตามความพึงพอใจของตน นักเรียนมีวิธีในการจัดการอย่างไร							
19	1. ไม่สามารถควบคุมอารมณ์และการแสดงออกได้	2.73	0.45	2.00	0.26	7.71	0.00*
	2. สามารถควบคุมอารมณ์และการแสดงออกได้เป็นอย่างดี						
	3. สามารถควบคุมอารมณ์ได้ แต่ยังไม่สามารถแสดงออกอย่างถูกวิธี						
20	1. มีความเครียดที่กิจกรรมไม่เป็นไปตามความพึงพอใจของตน	2.63	0.67	2.00	0.79	3.36	0.00*
	2. สามารถจัดการกับความเครียดแต่ไม่มีแรงจูงใจในการทำกิจกรรม						
	3. สามารถจัดการกับความเครียดและจูงใจให้ตนทำกิจกรรมสำเร็จได้						
สถานการณ์ที่ 3							
ในการปฏิบัติกิจกรรม ครูได้กล่าวชมเชยว่านักเรียนสามารถปฏิบัติกิจกรรม และสามารถเป็นตัวอย่างที่ดีได้ นักเรียนมีความคิดเห็นกับเหตุการณ์นี้อย่างไร							
21	1. ยอมรับว่าตนเองมีความสามารถ	2.77	0.43	2.13	0.90	3.48	0.00*
	2. ไม่ยอมรับว่าตนเองมีความสามารถ						
	3. ยอมรับว่ามีความสามารถจริง และสามารถนำไปปรับใช้ได้						
22	1. นักเรียนไม่สนใจและไม่ต้องการพัฒนา	3.00	0.00	2.90	0.31	1.80	0.04*

ตารางที่ 25 (ต่อ)

ข้อ	คำถาม	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		t	p
		n = 30		n = 30			
		Mean	SD	Mean	SD		
	2. นักเรียนแสดงออกถึงความสนใจ แต่ไม่ต้องการพัฒนา						
	3. นักเรียนแสดงออกถึงความสนใจ และต้องการที่จะพัฒนา						
สถานการณ์ที่ 4							
เมื่อนักเรียนได้รับคัดเลือกให้เป็นหัวหน้ากลุ่ม นักเรียนมีวิธีในการจัดการทีมให้มีประสิทธิภาพ อย่างไร							
23	1. รับฟังความคิดเห็นคนส่วนใหญ่	2.97	0.18	2.97	0.18	0.00	0.50
	2. หัวหน้าทีมออกคำสั่งให้ทุกคน ปฏิบัติตาม						
	3. หัวหน้าทีมตัดสินใจ ตามสิ่งที่ตนเองคิดว่าถูกต้อง						
24	1. ให้สมาชิกในทีมรับผิดชอบโดย คำนึงถึงประโยชน์ต่อส่วนรวม	2.97	0.18	2.63	0.72	2.46	0.01*
	2. ให้สมาชิกในทีมรับผิดชอบ เฉพาะสิ่งที่กลุ่มของตนได้ประโยชน์						
	3. ให้สมาชิกในทีมรับผิดชอบ เฉพาะบทบาทหน้าที่ของตนเอง						
25	1. รับผิดชอบในความผิดพลาด พร้อมออกจากทีม	3.00	0.00	2.93	0.25	1.44	0.08
	2. ไม่รับผิดชอบในข้อผิดพลาด เพราะคิดว่าไม่ใช่หน้าที่ของตน						
	3. เมื่อเกิดข้อผิดพลาดในการทำ กิจกรรมจะต้องช่วยกันแก้ไขปัญหา						
	รวม	72.63	7.35	65.03	5.99	4.39	0.00*

* $p < .05$

จากตารางที่ 25 พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาวะทางจิตหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักเรียนกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 72.63 คะแนน คือ มีสุขภาวะทางจิตอยู่ในระดับดีมาก ส่วนนักเรียนกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 65.03 คะแนน สุขภาวะทางจิตอยู่ในระดับดี

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาวะทางจิตหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในข้อที่ 3, 4, 8, 9, 12, 14, 16, 17, 19, 20, 21, 22 และ 24

2.2 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาวะทางสังคมหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมทางกายโดยใช้การเรียนรู้ทางสังคมและอารมณ์เพื่อส่งเสริมสุขภาวะทางจิตและสังคมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นกับกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมในโปรแกรมกิจกรรมทางกายโดยใช้การเรียนรู้ทางสังคมและอารมณ์เพื่อส่งเสริมสุขภาวะทางจิตและสังคมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ดังตารางที่ 26, 27, 28, ภาพที่ 12 และ 14

ตารางที่ 26 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาวะทางสังคมหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม

กลุ่มตัวอย่าง	n	หลังการทดลอง		t	p
		Mean	SD		
กลุ่มทดลอง	30	74.50	5.34	3.41	0.01*
กลุ่มควบคุม	30	68.83	7.37		

* $p < .05$

จากตารางที่ 26 พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาวะทางสังคมหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักเรียนกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 74.50 คะแนน คือ มีสุขภาวะทางสังคมอยู่ในระดับดีมาก ส่วนนักเรียนกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 68.83 คะแนน คือ มีสุขภาวะทางสังคมอยู่ในระดับดีมาก

ตารางที่ 27 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาวะทางสังคมหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมจำแนกเป็นรายด้าน

ตัวแปรที่ศึกษา	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		t	p
	n = 30		n = 30			
	Mean	SD	Mean	SD		
สุขภาวะทางสังคม						
การตระหนักรู้สังคม	25.07	1.95	23.70	2.34	2.46	0.09
ทักษะสัมพันธภาพ	27.53	2.18	25.50	3.57	2.66	0.05
การรับมือต่อการตัดสินใจ	21.90	2.85	19.63	3.02	2.99	0.00*
รวม	74.50	5.34	68.83	7.37	3.41	0.00*

* $p < .05$

จากตารางที่ 27 พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาวะทางสังคม ด้านการตระหนักรู้สังคม ทักษะสัมพันธภาพ และการรับมือต่อการตัดสินใจ หลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลอง สูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักเรียนกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 74.50 คะแนน คือ มีสุขภาวะทางสังคมอยู่ในระดับดีมาก ส่วนนักเรียนกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 68.83 คะแนน คือ มีสุขภาวะทางสังคมอยู่ในระดับดีมาก

ตารางที่ 28 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาวะทางสังคมหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมโดยจำแนกเป็นรายข้อ

ข้อ	คำถาม	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		t	p
		n = 30		n = 30			
		Mean	SD	Mean	SD		
1	นักเรียนยอมรับในความสามารถของตนเองและผู้อื่น	3.50	0.63	2.90	0.85	3.119	0.00*
2	นักเรียนไม่ยอมรับในสิ่งที่ผู้อื่นทำต่างจากที่ตนเองคิด	3.77	0.43	3.73	0.45	0.293	0.39
3	นักเรียนสามารถแสดงความคิดเห็นร่วมกับผู้อื่น	3.10	0.84	2.83	0.79	1.26	0.11
4	นักเรียนไม่ยอมรับข้อผิดพลาดของผู้อื่น	3.83	0.38	3.53	0.57	2.40	0.01*

ตารางที่ 28 (ต่อ)

ข้อ	คำถาม	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		t	p
		n = 30		n = 30			
		Mean	SD	Mean	SD		
5	นักเรียนไม่รู้ว่าอะไรทำให้คนรอบข้างไม่มีความสุข	3.07	0.87	3.30	0.70	1.14	0.13
6	นักเรียนไม่สามารถบอกความต้องการของตนให้ผู้อื่นรู้	2.90	0.80	2.83	0.79	2.39	0.01*
7	นักเรียนพร้อมพัฒนาตนเองและสนับสนุนผู้อื่นให้ดีขึ้น	3.43	0.63	3.03	0.67	2.39	0.01*
8	เมื่อผู้อื่นเสนอให้ทำสิ่งใด นักเรียนจะคิดอย่างรอบคอบ	3.13	0.73	2.80	0.76	1.73	0.05
9	สามารถเข้ากับเพื่อนใหม่ ๆ ได้ เอาใจใส่ต่อคนรอบข้าง และได้รับการยอมรับจากเพื่อนเป็นอย่างดี	3.17	0.70	2.73	0.78	2.26	0.02*
10	นักเรียนจะเอาเปรียบผู้อื่นเมื่อมีโอกาส	3.40	0.89	3.57	0.63	0.84	0.21
11	นักเรียนกำหนดแนวทางก่อนที่จะลงมือปฏิบัติงานที่รับผิดชอบ	2.90	0.76	2.57	0.50	2.00	0.03*
12	นักเรียนคิดว่าสถานการณ์ที่ยากลำบากเป็นสิ่งท้าทาย	2.83	1.02	2.43	0.90	1.61	0.06
13	นักเรียนมุ่งมั่นในการไปสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้ สามารถจัดสรรเวลาให้เกิดความสมดุลในชีวิตประจำวันได้	2.80	0.92	2.40	0.81	-1.78	0.04*
14	นักเรียนรู้สึกลำบากใจในการทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งเพื่อผู้อื่น	3.30	0.79	3.33	0.80	0.16	0.44
15	นักเรียนรู้สึกว่าการตัดสินใจแก้ปัญหาเป็นเรื่องยาก	2.37	0.93	2.73	0.98	1.49	0.07

ตารางที่ 28 (ต่อ)

ข้อ	คำถาม	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		t	p
		n = 30		n = 30			
		Mean	SD	Mean	SD		
สถานการณ์ที่ 1							
ในการปฏิบัติกิจกรรมเมื่อเกิดเหตุการณ์ที่กระทบกระเทือนทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจแก่ผู้อื่น นักเรียนมีวิธีในการจัดการอย่างไร							
16	1. เมินเฉยในการกระทำ 2. อธิบายถึงความรู้สึกและ ความคิดของผู้อื่น 3. พุดคุยแลกเปลี่ยนเพื่อแก้ไข ข้อบกพร่องร่วมกัน	2.80	0.41	2.80	0.48	0.00	0.50
17	1. พุดคุยถึงการแก้ไข 2. สามารถสนับสนุนผู้อื่นในทาง ที่ถูกต้อง 3. ไม่สนับสนุนผู้อื่น เพราะคิดว่า ไม่ใช่การกระทำของตน	2.70	0.47	2.47	0.63	-1.63	0.06
18	1. ยึดถือการกระทำของตนเป็นหลัก 2. ตระหนักถึงความแตกต่าง ระหว่างบุคคล 3. สอบถามความคิดเห็นของผู้อื่น ในการแก้ไข	2.30	0.60	2.13	0.43	-1.24	0.11
สถานการณ์ที่ 2							
ในการปฏิบัติกิจกรรมเมื่อนักเรียนได้รับคัดเลือกเป็นหัวหน้าทีม นักเรียนจะมีการวางแผนในการทำ กิจกรรมร่วมกับผู้อื่นอย่างไร							
19	1. ให้แต่ละคนวางแผนการทำ กิจกรรมด้วยตัวเอง 2. สร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น แต่ยังไม่เชื่อใจเท่าที่ควร	2.93	0.25	2.61	0.51	-3.27	0.00*

ตารางที่ 28 (ต่อ)

ข้อ	คำถาม	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		t	p
		n = 30		n = 30			
		Mean	SD	Mean	SD		
	3. แสดงออกถึงทักษะทางสังคมและการสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดี						
20	1. แสดงความมั่นใจในตัวเองกับการจัดการทีม	2.93	0.25	2.73	0.52	-1.89	0.03*
	2. ไม่แสดงความมั่นใจและพูดบั่นทอนกำลังใจ						
	3. แสดงความมั่นใจต่อเพื่อนร่วมทีมว่าทุกคนสามารถทำได้						
21	1. สามารถให้ความช่วยเหลือผู้อื่น	2.80	0.55	2.50	0.63	-1.96	0.03*
	2. สามารถขอความช่วยเหลือและให้ความช่วยเหลือผู้อื่นได้						
	3. สามารถขอความช่วยเหลือแต่ไม่สามารถให้ความช่วยเหลือผู้อื่นได้						
22	1. วางแผนและประเมินผลด้วยตนเอง	2.83	0.53	2.70	0.60	-0.92	0.09
	2. วางแผนโดยที่ไม่ไปถึงผลของการทำงานกลุ่ม						
	3. สามารถวางแผนและประเมินผลการทำงานกลุ่มได้						
สถานการณ์ที่ 3							
นักเรียนคิดว่าในการปฏิบัติกิจกรรมสิ่งใดสำคัญและถูกต้องที่สุดในการรับผิดชอบต่อการตัดสินใจ							
23	1. ตัดสินใจในสถานการณ์ซับซ้อน	2.60	0.62	1.70	0.84	-4.73	0.00*
	2. ตระหนักถึงความสำคัญของการตัดสินใจ						
	3. แสดงออกถึงการตัดสินใจอย่างเป็นขั้นตอนได้						

ตารางที่ 28 (ต่อ)

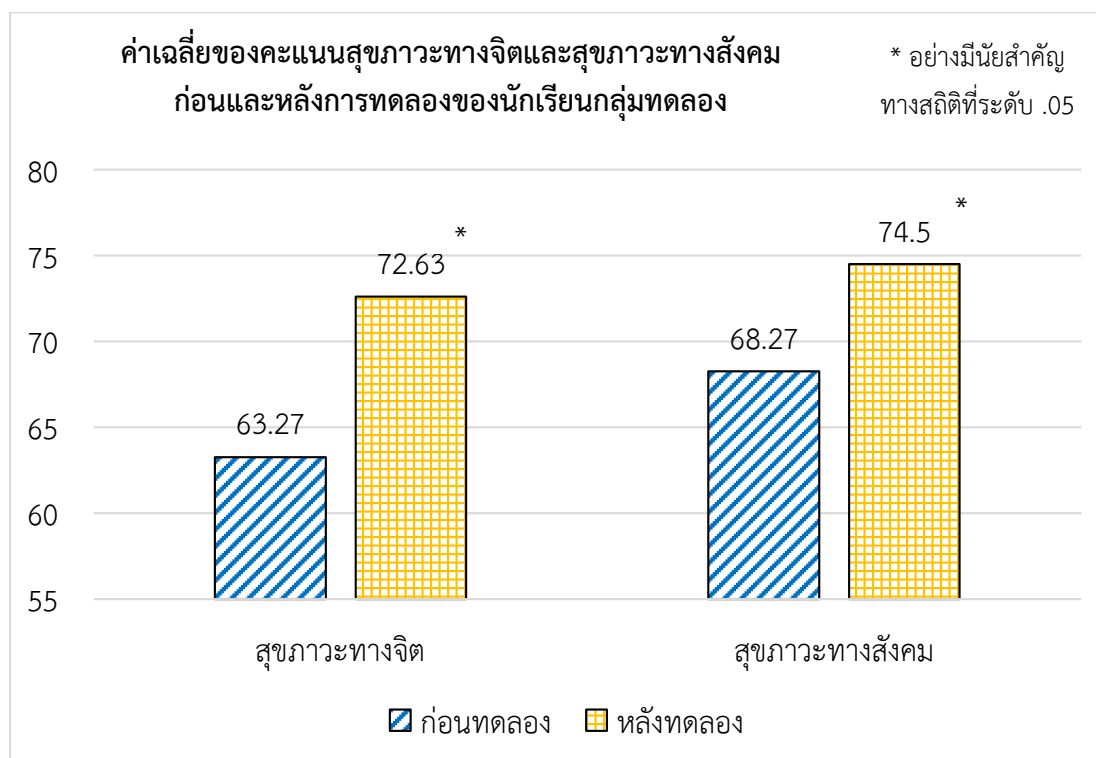
ข้อ	คำถาม	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		t	p
		n = 30		n = 30			
		Mean	SD	Mean	SD		
24	1. ไม่แสดงความคิดเห็นใด ๆ 2. สามารถวางแผน แต่ไม่แสดง ความคิดเห็นร่วมกับผู้อื่น 3. สามารถวางแผน มีส่วนร่วม และแสดงความคิดเห็นในการ ทำงานร่วมกับผู้อื่น	3.00	0.00	2.80	0.41	-2.69	0.01*
25	1. ปฏิบัติตนตามสิทธิขั้นพื้นฐาน ของมนุษย์ 2. แสดงออกถึงค่านิยมที่สังคมใด สังคมหนึ่งยอมรับ 3. แสดงออกถึงค่านิยมที่เหมาะสม	2.10	0.40	1.67	0.61	-3.26	0.00*
รวม		74.50	5.34	68.83	7.37	3.41	0.00*

* $p < .05$

จากตารางที่ 28 พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาวะทางสังคมหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักเรียนกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 74.50 คะแนน คือ มีสุขภาวะทางสังคมอยู่ในระดับดีมาก ส่วนนักเรียนกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 68.83 คะแนน มีสุขภาวะทางสังคมอยู่ในระดับดีมาก

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาวะทางสังคมหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในข้อที่ 1, 4, 6, 7, 9, 11, 13, 19, 20, 21, 23, 24 และ 25

ภาพที่ 6 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาวะทางจิตและคะแนนสุขภาวะทางสังคมก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลอง



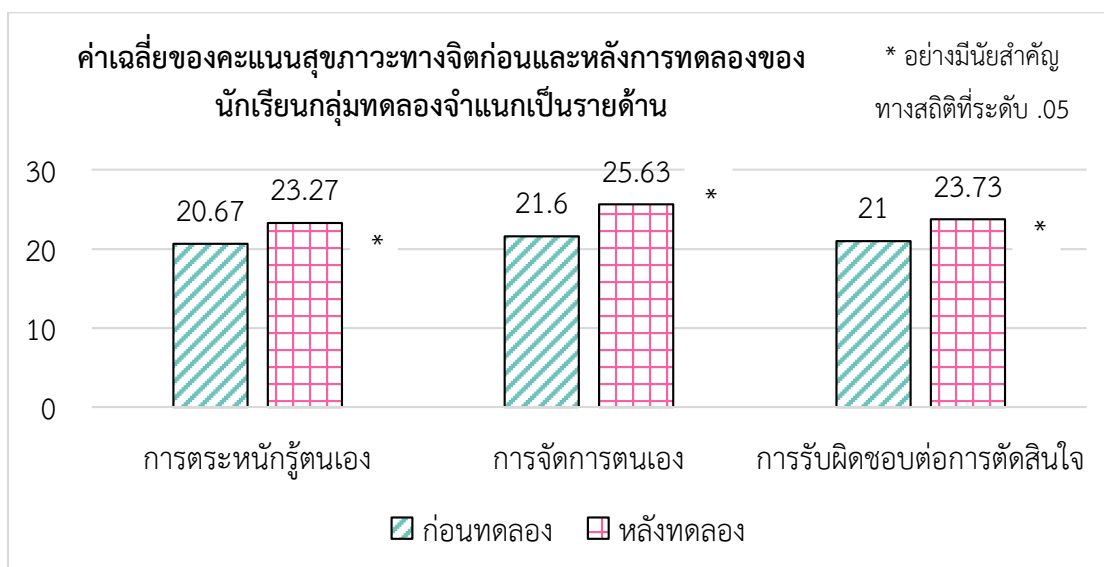
จากภาพที่ 6 แสดงให้เห็นว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาวะทางจิตหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองสูงขึ้นกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

โดยก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 63.27 คะแนน คือ มีสุขภาวะทางจิตอยู่ในระดับดี และหลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนน เท่ากับ 72.63 คะแนน คือ มีสุขภาวะทางจิตอยู่ในระดับดีมาก

ส่วนค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาวะทางสังคมหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองสูงขึ้นกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

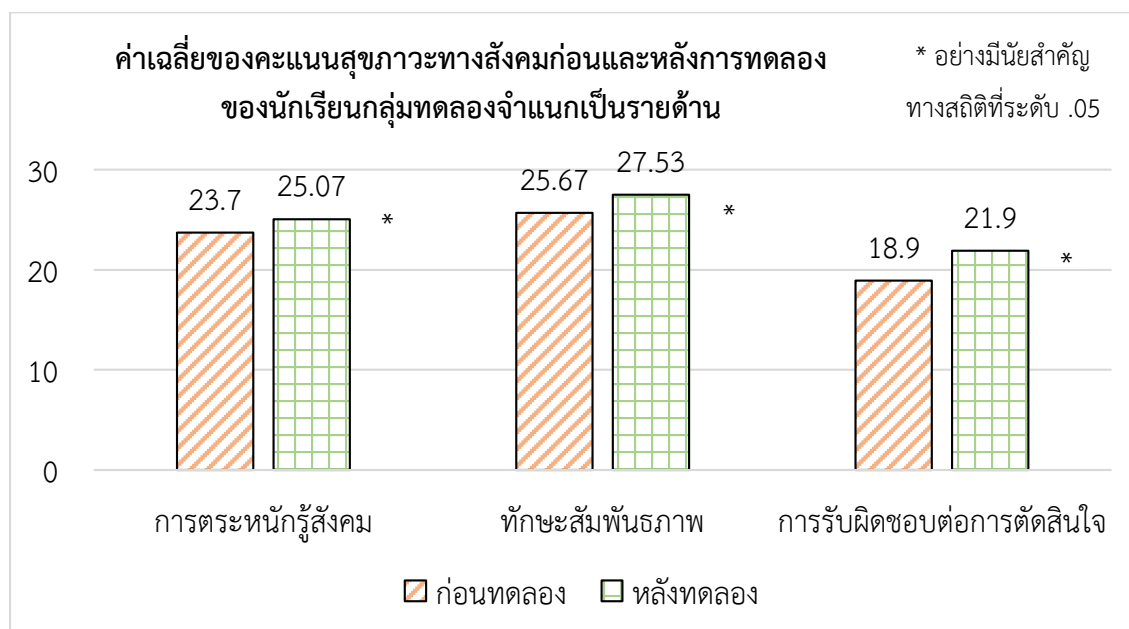
โดยก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 68.27 คะแนน คือ มีสุขภาวะทางสังคมอยู่ในระดับดีมาก และหลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนน เท่ากับ 74.50 คะแนน คือ มีสุขภาวะทางสังคมอยู่ในระดับดีมาก

ภาพที่ 7 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาวะทางจิตก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองจำแนกเป็นรายด้าน



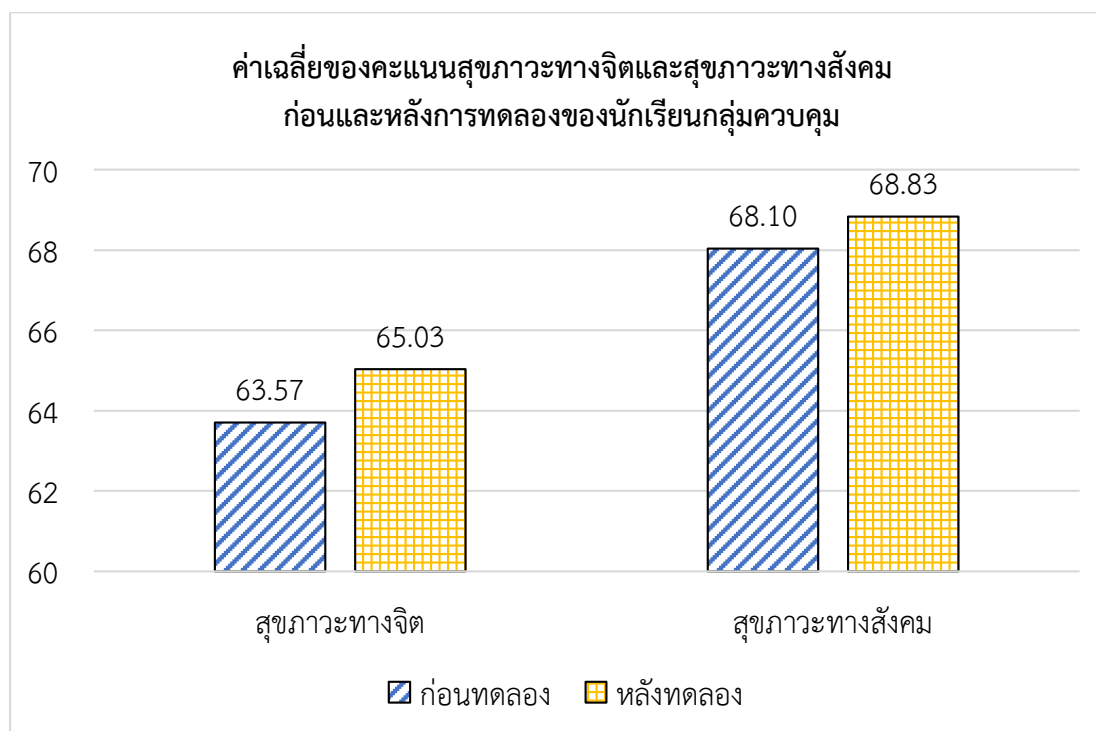
จากภาพที่ 7 แสดงให้เห็นว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาวะทางจิต ด้านการตระหนักรู้ตนเอง การจัดการตนเอง และการรับผิดชอบต่อการตัดสินใจ หลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองสูงขึ้นกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 63.27 คะแนน คือ มีสุขภาวะทางจิตอยู่ในระดับดี และหลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 72.63 คะแนน คือ มีสุขภาวะทางจิตอยู่ในระดับดีมาก

ภาพที่ 8 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาวะทางสังคมก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองจำแนกเป็นรายด้าน



จากภาพที่ 8 แสดงให้เห็นว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาวะทางสังคม ด้านการตระหนักรู้สังคม ทักษะสัมพันธภาพ และการรับผิดชอบต่อการตัดสินใจ หลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองสูงขึ้นกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 68.27 คะแนน คือ มีสุขภาวะทางสังคมอยู่ในระดับดีมาก และหลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนน เท่ากับ 74.50 คะแนน คือ มีสุขภาวะทางสังคมอยู่ในระดับดีมาก

ภาพที่ 9 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาวะทางจิตและสุขภาวะทางสังคมก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มควบคุม



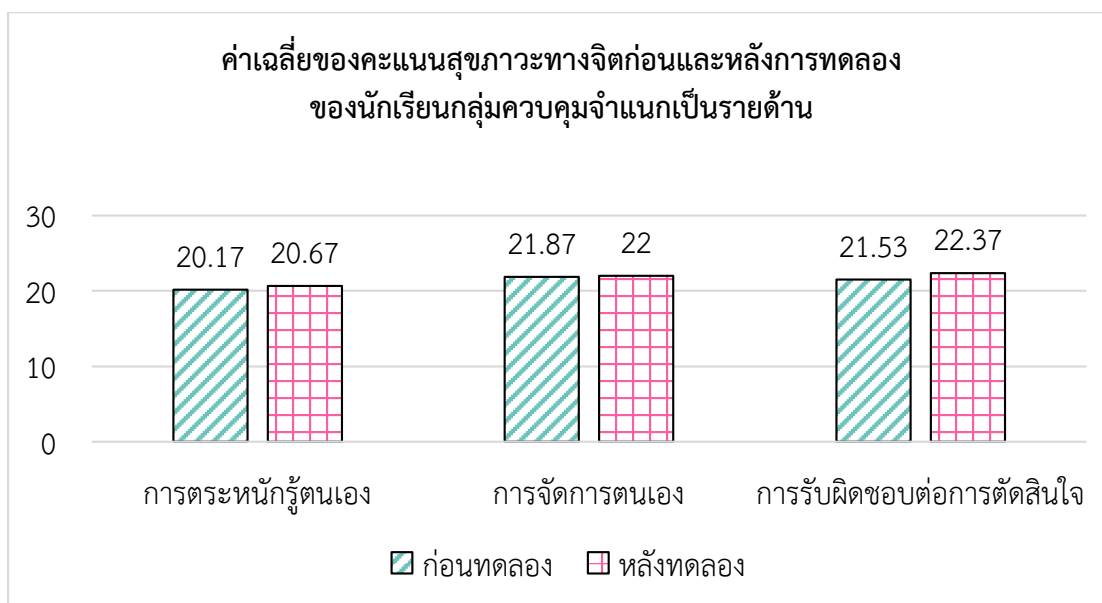
จากภาพที่ 9 แสดงให้เห็นว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาวะทางจิตหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างจากก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

โดยก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาวะทางจิตเท่ากับ 63.57 คะแนน คือ มีสุขภาวะทางจิตอยู่ในระดับดี และหลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 65.03 คะแนน คือ มีสุขภาวะทางจิตอยู่ในระดับดี

ส่วนค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาวะทางสังคมของนักเรียนกลุ่มควบคุมหลังการทดลองไม่แตกต่างจากก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

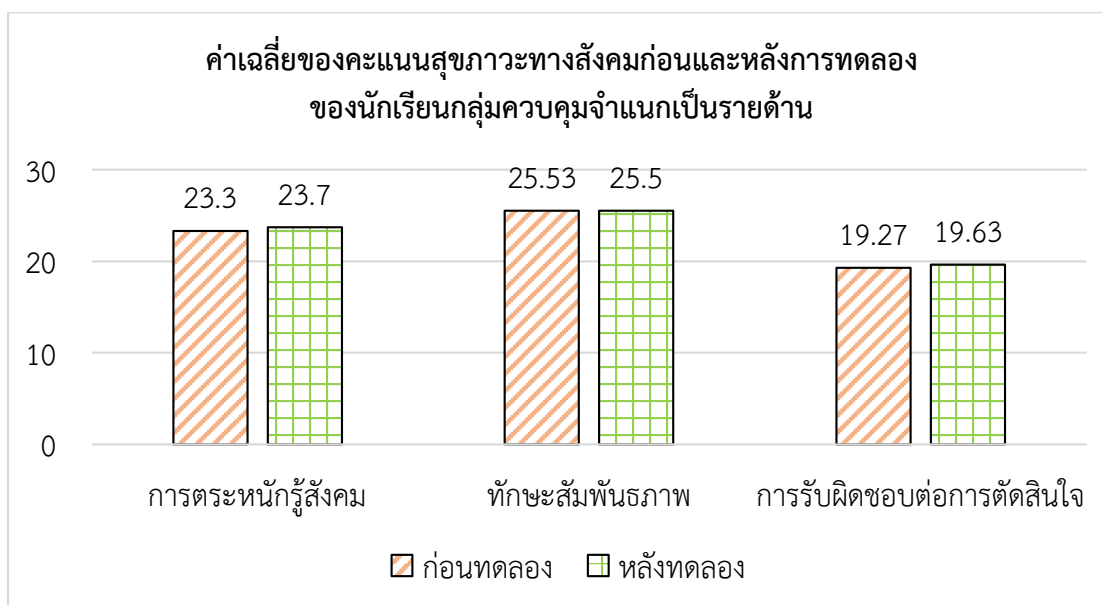
โดยก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 68.10 คะแนน คือ มีสุขภาวะทางสังคมอยู่ในระดับดีมาก และหลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 68.83 คะแนน คือ มีสุขภาวะทางสังคมอยู่ในระดับดีมาก

ภาพที่ 10 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาวะทางจิตก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มควบคุมจำแนกเป็นรายด้าน



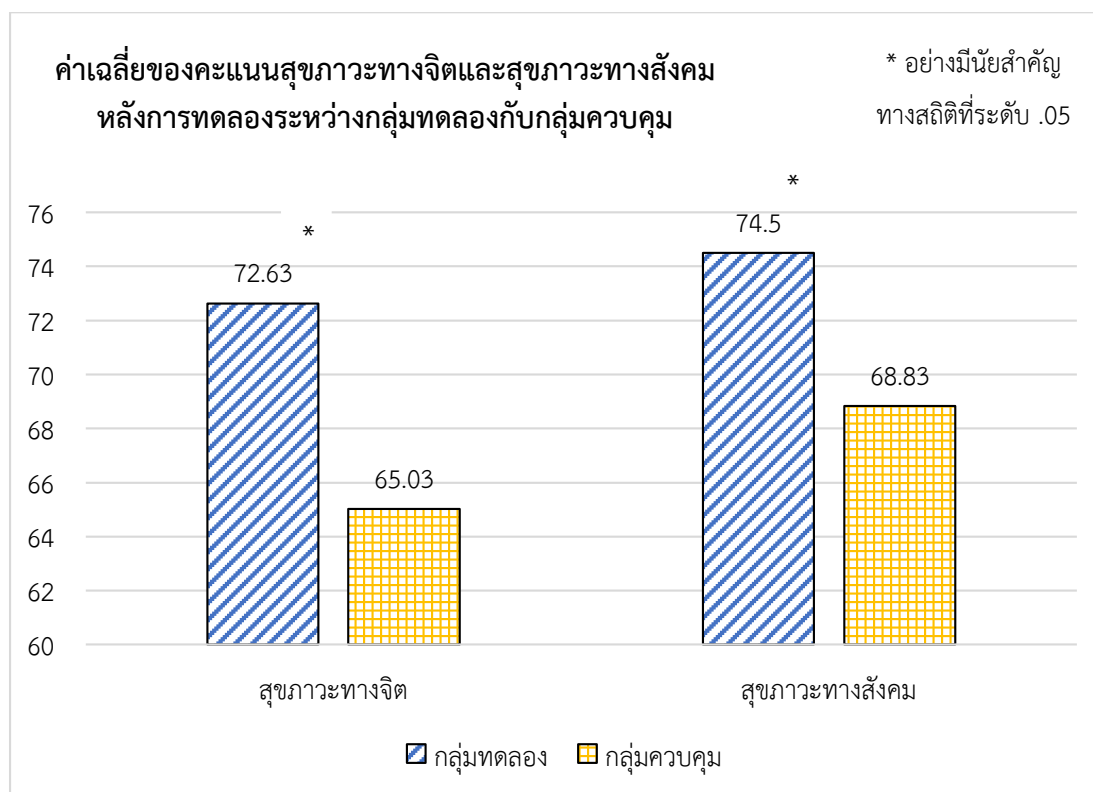
จากภาพที่ 10 แสดงให้เห็นว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาวะทางจิต ด้านการตระหนักรู้ตนเอง การจัดการตนเอง และการรับมือต่อการตัดสินใจของนักเรียนกลุ่มควบคุม หลังการทดลอง ไม่แตกต่างจากก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 63.57 คะแนน คือ มีสุขภาวะทางจิตอยู่ในระดับดี และหลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนน เท่ากับ 65.03 คะแนน คือ มีสุขภาวะทางจิตอยู่ในระดับดี

ภาพที่ 11 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาวะทางสังคมก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มควบคุมจำแนกเป็นรายด้าน



จากภาพที่ 11 แสดงให้เห็นว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาวะทางสังคม ด้านการตระหนักรู้สังคม ทักษะสัมพันธภาพ และการรับผิดชอบต่อการตัดสินใจ หลังการทดลองไม่แตกต่างจากก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 68.10 คะแนน คือ มีสุขภาวะทางสังคมอยู่ในระดับดีมาก และหลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนน เท่ากับ 68.83 คะแนน คือ มีสุขภาวะทางสังคมอยู่ในระดับดีมาก

ภาพที่ 12 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาวะทางจิตและสุขภาวะทางสังคมหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม



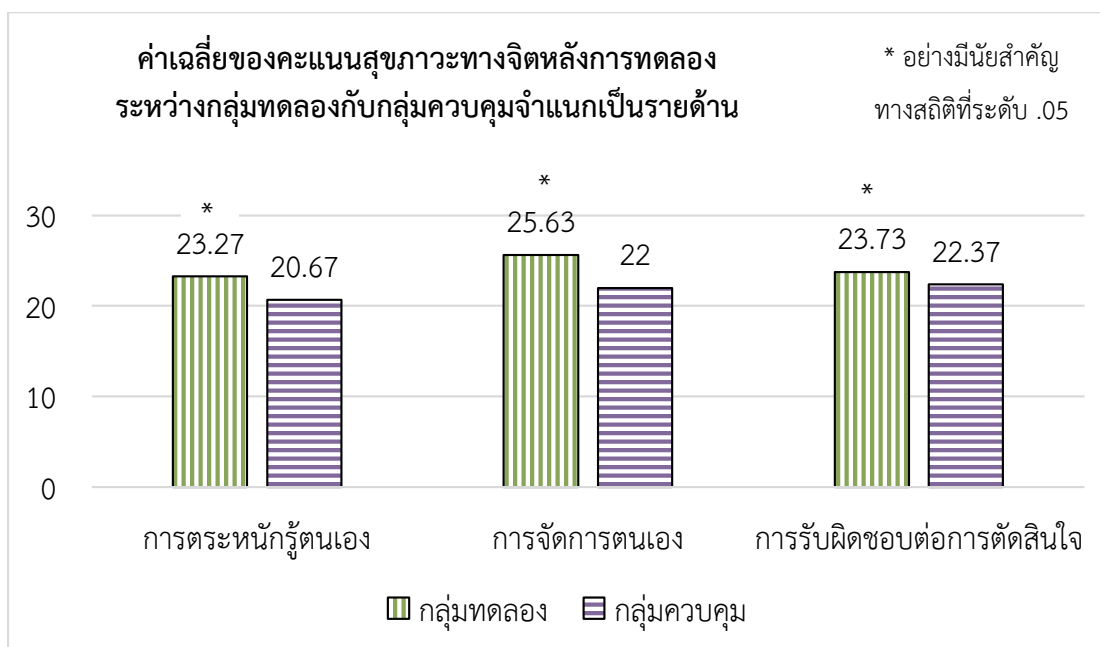
จากภาพที่ 12 แสดงให้เห็นว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาวะทางจิตหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

โดยนักเรียนกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนน เท่ากับ 72.63 คะแนน คือ มีสุขภาวะทางจิตอยู่ในระดับดีมาก ส่วนนักเรียนกลุ่มควบคุมหลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนน เท่ากับ 65.03 คะแนน คือ มีสุขภาวะทางจิตอยู่ในระดับดี

ส่วนค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาวะทางสังคมหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

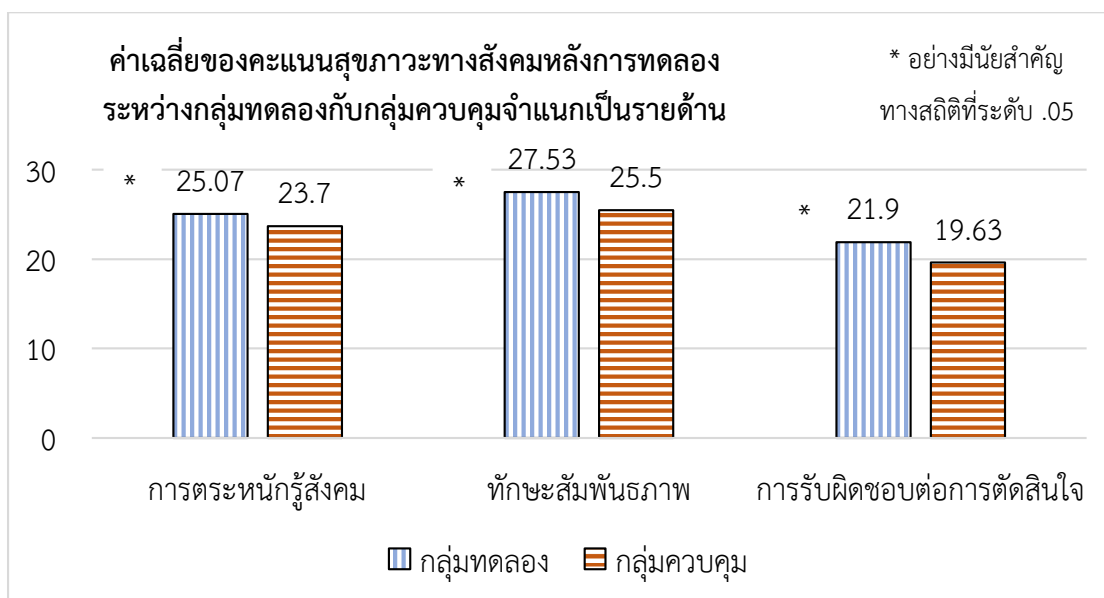
โดยค่าเฉลี่ยคะแนนสุขภาวะทางสังคมหลังการทดลองของกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนน เท่ากับ 74.50 คะแนน คือ มีสุขภาวะทางสังคมอยู่ในระดับดีมาก ส่วนนักเรียนกลุ่มควบคุมหลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนน เท่ากับ 68.83 คะแนน คือ มีสุขภาวะทางสังคมอยู่ในระดับดีมาก

ภาพที่ 13 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาวะทางจิตหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมจำแนกเป็นรายด้าน



จากภาพที่ 13 แสดงให้เห็นว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาวะทางจิต ด้านการตระหนักรู้ตนเอง การจัดการตนเอง และการรับมือต่อการตัดสินใจ ของนักเรียนกลุ่มทดลองสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักเรียนกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 72.63 คะแนน คือ มีสุขภาวะทางจิตอยู่ในระดับดีมาก ส่วนนักเรียนกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 65.03 คะแนน มีสุขภาวะทางจิตอยู่ในระดับดี

ภาพที่ 14 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาวะทางสังคมหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมจำแนกเป็นรายด้าน



จากภาพที่ 14 แสดงให้เห็นว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาวะทางสังคม ด้านการตระหนักรู้สังคม ทักษะสัมพันธภาพ และการรับมือต่อการตัดสินใจ หลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักเรียนกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 74.50 คะแนน คือ มีสุขภาวะทางสังคมอยู่ในระดับดีมาก ส่วนนักเรียนกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 68.83 คะแนน คือ มีสุขภาวะทางสังคมอยู่ในระดับดีมาก

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่อง ผลของโปรแกรมกิจกรรมทางกายโดยใช้การเรียนรู้ทางสังคมและอารมณ์เพื่อส่งเสริมสุขภาพทางจิตและสังคมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการจัดโปรแกรมกิจกรรมทางกายโดยใช้การเรียนรู้ทางสังคมและอารมณ์เพื่อส่งเสริมสุขภาพทางจิตและสังคมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น โดย 1) เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาพทางจิตและสุขภาพทางสังคมก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม 2) เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาพทางจิตและสุขภาพทางสังคมหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม ประชากร คือ นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ปีการศึกษา 2563 สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ การเลือกโรงเรียนตัวอย่างผู้วิจัยใช้วิธีการเลือกแบบเจาะจง (Purposive selection) มีเกณฑ์เป็นโรงเรียนที่ผู้บริหารและนักเรียนให้ความร่วมมือการทดลองใช้โปรแกรมกิจกรรมทางกายโดยใช้การเรียนรู้ทางสังคมและอารมณ์ การสุ่มกลุ่มตัวอย่าง รับสมัครนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่สมัครใจเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมทางกายโดยใช้การเรียนรู้ทางสังคมและอารมณ์ โดยให้นักเรียนทำแบบทดสอบสุขภาพทางจิตและสุขภาพทางสังคม จากนั้นเรียงลำดับคะแนนของนักเรียนทั้ง 60 คน จากมากไปหาน้อย เพื่อกำหนดกลุ่มตัวอย่างเข้าเป็นกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมกิจกรรมทางกายโดยใช้การเรียนรู้ทางสังคมและอารมณ์ จำนวน 30 คน และกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับโปรแกรมกิจกรรมทางกายโดยใช้การเรียนรู้ทางสังคมและอารมณ์ จำนวน 30 คน โดยวิธีการจับคู่ (Matching Method) ระยะเวลาในการดำเนินการวิจัย 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน คือ วันจันทร์ วันพุธ และวันศุกร์ วันละ 60 นาที เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง ได้แก่ โปรแกรมกิจกรรมทางกายโดยใช้การเรียนรู้ทางสังคมและอารมณ์เพื่อส่งเสริมสุขภาพทางจิตและสังคมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น มีค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ 0.98 แบบวัดสุขภาพทางจิต มีค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ 0.96 ค่าความเที่ยงเท่ากับ 0.95 แบบวัดสุขภาพทางสังคม มีค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ 0.81 ค่าความเที่ยงเท่ากับ 0.96 วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้การหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยและทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนสุขภาพทางจิตและสังคมโดยการทดสอบค่าที

สรุปผลการวิจัย

การวิจัยเรื่องผลของโปรแกรมกิจกรรมทางกายโดยใช้การเรียนรู้ทางสังคมและอารมณ์เพื่อส่งเสริมสุขภาวะทางจิตและสุขภาวะทางสังคมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น สามารถสรุปผลการวิจัยได้ ดังนี้

1. ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาวะทางจิตและสุขภาวะทางสังคมก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมทางกายโดยใช้การเรียนรู้ทางสังคมและอารมณ์เพื่อส่งเสริมสุขภาวะทางจิตและสังคมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น และค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาวะทางจิตและสุขภาวะทางสังคมก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมทางกายโดยใช้การเรียนรู้ทางสังคมและอารมณ์เพื่อส่งเสริมสุขภาวะทางจิตและสังคมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น มีดังนี้

1.1 ค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาวะทางจิตหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองสูงขึ้นกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาวะทางจิตหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองสูงขึ้นกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในข้อที่ 3, 4, 8, 10, 11, 12, 14, 16, 17, 19, 20, 21, 22, 24 และ 25

1.2 ค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาวะทางสังคมหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองสูงขึ้นกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาวะทางสังคมหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองสูงขึ้นกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในข้อที่ 1, 7, 8, 11, 14, 16, 19, 20, 21, 23, 24 และ 25

1.3 ค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาวะทางจิตของนักเรียนกลุ่มควบคุมหลังการทดลองไม่แตกต่างจากก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาวะทางจิตหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มควบคุมสูงขึ้นกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในข้อที่ 18, 22, 23 และ 25

1.4 ค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาวะทางสังคมของนักเรียนกลุ่มควบคุมหลังการทดลองไม่แตกต่างจากก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาวะทางสังคมหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มควบคุมสูงขึ้นกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในข้อที่ 2, 18, 21 และ 24

2. ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาวะทางจิตและสุขภาวะทางสังคมหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมทางกายโดยใช้การเรียนรู้ทางสังคมและอารมณ์เพื่อส่งเสริมสุขภาวะทางจิตและสังคมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นกับกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมในโปรแกรมกิจกรรมทางกายโดยใช้การเรียนรู้ทางสังคมและอารมณ์เพื่อส่งเสริมสุขภาวะทางจิตและสังคมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น มีดังนี้

2.1 ค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาวะทางจิตหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาวะทางจิตหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในข้อที่ 3, 4, 8, 9, 12, 14, 16, 17, 19, 20, 21, 22 และ 24

2.2 ค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาวะทางสังคมหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาวะทางสังคมหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในข้อที่ 1, 4, 6, 7, 9, 11, 13, 19, 20, 21, 23, 24 และ 25

อภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยเรื่องผลของโปรแกรมกิจกรรมทางกายโดยใช้การเรียนรู้ทางสังคมและอารมณ์เพื่อส่งเสริมสุขภาวะทางจิตและสังคมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น มีประเด็นที่จะนำมาอภิปรายผลการวิจัย ดังนี้

1. ค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาวะทางจิตและสุขภาวะทางสังคมก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลอง และค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาวะทางจิตและสุขภาวะทางสังคมก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มควบคุม

จากการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาวะทางจิตหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลอง พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาวะทางจิตของนักเรียนกลุ่มทดลองสูงขึ้นกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาวะทางสังคมหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองสูงขึ้นกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานการวิจัยข้อที่ 1 สามารถอภิปรายได้ในประเด็น ดังต่อไปนี้

1.1 สุขภาวะทางจิต

การจัดโปรแกรมกิจกรรมทางกายโดยใช้การเรียนรู้ทางสังคมและอารมณ์เพื่อส่งเสริม สุขภาวะทางจิตและสังคมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ประกอบไปด้วย 8 กิจกรรม โดยในแต่ละ กิจกรรมมีวิธีการดำเนินกิจกรรมที่ส่งเสริมให้นักเรียนมีสุขภาวะทางจิตที่ดีขึ้นกว่าก่อนการทดลอง ยกตัวอย่างเช่น กิจกรรมก้าวคนละก้าว เป็นกิจกรรมที่เกี่ยวกับการเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวัน นักเรียนได้มีการขยับเคลื่อนไหวร่างกายในอิริยาบถต่าง ๆ ซึ่งก่อให้เกิดการใช้และเผาผลาญพลังงาน ทั้งการเดิน การวิ่ง การกระโดด มีวิธีการดำเนินกิจกรรมโดยผู้เล่นทุกคนจะอยู่ในห่วงโซ่อาหารที่มี สิ่งมีชีวิต ไล่จากสเปิร์ม กบ กระจ่าง ลิง และมนุษย์ตามลำดับ โดยแต่ละตัวจะมีท่าประจำตัวที่ไม่ซ้ำ กัน มีกติกาที่จะต้องเป่าขลุ่ยกับสิ่งมีชีวิตประเภทเดียวกันเท่านั้นเพื่อเลื่อนขั้น ส่วนคนแพ้จะต้อง เป็นตัวเดิมต่อไปจนจบการทำกิจกรรมจะเหลือสเปิร์ม กบ กระจ่าง ลิง และมนุษย์ อย่างละ 1 ตัว ส่งผลต่อองค์ประกอบย่อยของสุขภาวะทางจิต ด้านการตระหนักรู้ตนเอง นักเรียนสามารถแสดง อารมณ์และพฤติกรรมขณะทำกิจกรรมได้อย่างมีประสิทธิภาพ ด้านการจัดการตนเอง สามารถ ตั้งเป้าหมายและควบคุมการแสดงออกของตนเองในท่าทางต่าง ๆ ขณะทำกิจกรรม และการ รับผิดชอบต่อการตัดสินใจ นักเรียนแสดงออกถึงการตัดสินใจของตนเองและยอมรับผลที่เกิดขึ้น จนจบการทำกิจกรรม ส่วน กิจกรรมห่วงหรรษา เป็นกิจกรรมที่เกี่ยวกับการพัฒนาทักษะพื้นฐานที่ เหมาะสมกับวัย พัฒนาทักษะทางกลไกให้มีการทำงานที่สัมพันธ์กัน สร้างโอกาสให้นักเรียนมีความ กระจับกระจ่างระหว่างการจัดกิจกรรม โดยมีวิธีการเล่น คือ ผู้เล่นยืนเป็นวงกลม เลือกผู้นำ 1 คน ยืนกลางวงกลมนั้นถือเชือกในการเหวี่ยงเพื่อไม่ให้ผู้เล่นเข้ามาเอาของที่อยู่ใกล้ตน โดยผู้เล่นจะต้อง พยายามหลบหลีกเชือกให้ได้ สามารถเข้าไปเอาของและออกมาอย่างปลอดภัย เพื่อเสริมสร้างทักษะ ในการแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าในการหลบหลีกเชือกที่จะหมุนมาโดนตนเอง การวางแผน ในสถานการณ์คับขันกับเพื่อนเพื่อให้ตนเองสามารถทำกิจกรรมได้อย่างปลอดภัย นักเรียนเห็นถึง ความสำคัญของการตัดสินใจด้วยตนเอง ส่งผลต่อองค์ประกอบย่อยของสุขภาวะทางจิต ด้านการ จัดการตนเอง การมีความมั่นใจในตนเองขณะเอาของออกมาจากบริเวณเชือกที่เหวี่ยงและมีการ ตั้งเป้าหมาย วางแผนในการนำสิ่งของต่าง ๆ ออกมาก่อนหรือหลัง และมีการเรียงลำดับในการนำส่ง ออกต่าง ๆ ออกมาอย่างปลอดภัย การตระหนักรู้ตนเอง และการรับผิดชอบต่อตัดสินใจ สามารถ วางแผนและประเมินปัญหาในการทำกิจกรรม สามารถแสดงออกถึงศักยภาพและผลลัพธ์ของการ ตัดสินใจของตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ

การจัดโปรแกรมกิจกรรมทางกายโดยใช้การเรียนรู้ทางสังคมและอารมณ์เพื่อส่งเสริม สุขภาวะทางจิตและสังคมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น จึงส่งผลให้ค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาวะ ทางจิตของนักเรียนกลุ่มทดลองสูงขึ้นกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สอดคล้องกับงานวิจัยของ รังสิริศม์ นิรัตน์ (2553) เรื่องการพัฒนาโปรแกรมการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมสำหรับนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 4-6 การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อพัฒนาโปรแกรมและแบบประเมินการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมสำหรับนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 4-6 พบว่า กิจกรรมเมื่อฉันรู้ทันอารมณ์ เป็นกิจกรรมที่มีเป้าหมายเพื่อพัฒนาลักษณะของอารมณ์และสถานการณ์ที่เป็นสาเหตุของอารมณ์ตนเองได้ กิจกรรมสุดยอดการทำงานกลุ่ม กล่าวถึงการเรียนรู้ผ่านบริบททางสังคม การทำกิจกรรมกลุ่มช่วยส่งเสริมพัฒนาการของนักเรียน เปิดโอกาสให้นักเรียนได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นภายในกลุ่ม วางแผนการทำงานกลุ่มร่วมกัน และกิจกรรมสิทธิมนุษยชน กล่าวถึง ความเคารพสิทธิของตนเองและผู้อื่นได้ ผลการวิจัยพบว่า หลังจากได้รับการสอนด้วยโปรแกรมการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคม ระดับของการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมของกลุ่มทดลองสูงขึ้น และหลังจากได้รับการสอนด้วยโปรแกรมการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น ระดับของการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม แสดงให้เห็นว่าการจัดโปรแกรมการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมสามารถพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนให้ดีขึ้นได้ การเรียนรู้ทางสังคมและอารมณ์เป็นทักษะชีวิตที่สนับสนุนคุณภาพชีวิตและสุขภาพจิตในเชิงบวก ส่งผลให้เด็กมีความสามารถในการพัฒนาตนเอง และจัดการกับปัญหาในชีวิตประจำวัน มีความรู้สึกเชิงบวกเกี่ยวกับตนเอง และสิ่งต่าง ๆ รอบตัว Denham (2012) กล่าวว่า การเรียนรู้ทางสังคมและอารมณ์ (Social and Emotional Learning) เป็นความสามารถของบุคคลในกระบวนการเรียนรู้ต่อการแสดงออกได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม สามารถนำความรู้ ที่ตนคิดไปใช้อย่างมีประสิทธิภาพ สามารถจัดการทางด้านอารมณ์ กำหนดและบรรลุเป้าหมายในเชิงบวก ยอมรับความคิดเห็นของบุคคลอื่น รับผิดชอบต่อการตัดสินใจ และจัดการความสัมพันธ์ ในสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างสร้างสรรค์ สอดคล้องกับงานวิจัยของ สุพรรณิ คงดีได้ (2556) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การดำเนินงานเพื่อสร้างเสริมสุขภาวะทางจิตของนักเรียนและบุคลากรในโรงเรียนฉือจีเซียงใหม่ การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อการดำเนินงานที่เอื้อต่อการสร้างเสริมสุขภาวะทางจิตของนักเรียนและบุคลากรในโรงเรียนฉือจีเซียงใหม่ โดยศึกษาในลักษณะของการวิจัยเชิงคุณภาพ เก็บรวบรวมข้อมูลโดยการสังเกตแบบมีส่วนร่วม การสังเกตแบบไม่มีส่วนร่วม การสัมภาษณ์แบบเจาะลึก การสัมภาษณ์แบบไม่เป็นทางการ และการสนทนากลุ่มวิเคราะห์ข้อมูลโดยการสรุปข้อมูลเชิงพรรณนา พบว่า จากการสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่างกิจกรรมสามารถส่งเสริมความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง สามารถบอกถึงข้อดีของตนเองได้ ช่วยให้นักเรียนเรียนอย่างมีประสิทธิภาพมีการพัฒนาบุคลิกภาพอย่างเหมาะสม การจัดหลักสูตรสถานศึกษา การจัดการเรียนการสอน ตลอดจนการจัดสภาพแวดล้อมภายในโรงเรียนทั้งสภาพแวดล้อมทางกายภาพและสภาพแวดล้อมทางสังคม สามารถพัฒนาสุขภาพจิตของนักเรียนและบุคลากรในโรงเรียนได้อย่างเหมาะสม

1.2 สุขภาวะทางสังคม

การจัดโปรแกรมกิจกรรมทางกายโดยใช้การเรียนรู้ทางสังคมและอารมณ์ เพื่อส่งเสริมสุขภาวะทางจิตและสังคมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ประกอบไปด้วย 8 กิจกรรม โดยในแต่ละกิจกรรมมีวิธีการดำเนินกิจกรรมที่ส่งเสริมให้นักเรียนมีสุขภาวะทางสังคมดีขึ้นกว่าก่อน การทดลอง ยกตัวอย่างเช่น กิจกรรมสะพานเชื่อมสัมพันธ์ เป็นกิจกรรมที่นักเรียนได้รับการดูแลเอาใจใส่ ทั้งพัฒนาการด้านร่างกาย (สมรรถภาพทางกาย ทักษะ) ด้านความรู้ (ทักษะการคิด ความเข้าใจ การแก้ปัญหา) และด้านเจตคติ (การมีปฏิสัมพันธ์ทางบวกกับเพื่อน การสื่อสาร การทำงานเป็นทีม ความร่วมมือ) มีวิธีการดำเนินกิจกรรมโดยทุกคนร่วมกันร้องเพลง “รวมเงิน รวมเงินวันนี้ รวมให้ดีอย่าให้เกินอย่าให้ขาด ใส่แวนมีค่า 1 บาท ที่เหลือเก่งกาจ 50 สตางค์ จากนั้นผู้นำบอกจำนวนเงินที่ต้องการ แล้วให้ผู้เล่นวิ่งมารวมกลุ่มกันให้ครบตามจำนวนเงิน สามารถเปลี่ยนเงื่อนไขในการทำกิจกรรม และจำนวนเงินที่รวมได้ตลอดเวลา โดยกิจกรรมนี้นักเรียนทุกคนมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม ส่งผลต่อองค์ประกอบย่อยของสุขภาวะทางสังคม ด้านการตระหนักรู้สังคม นักเรียนตระหนักถึงความรู้สึกและความคิดของผู้อื่น เมื่ออยู่ในสถานการณ์ที่ต้องเสียสละเพื่อให้ครบตามจำนวนเงินที่ได้กำหนดไว้ ทักษะสัมพันธ์ภาพ สามารถขอความช่วยเหลือและให้ความช่วยเหลือผู้อื่นได้ สร้างทักษะทางสังคม การแก้ปัญหา และการแสดงออกอย่างเหมาะสม การรับผิดชอบต่อการตัดสินใจ สามารถตัดสินใจในการแก้ไขปัญหา แสดงความรับผิดชอบต่อบทบาทหน้าที่ของตนเองได้ ส่วนกิจกรรมคลานขี้ยา เป็นกิจกรรมนันทนาการ กิจกรรมกลุ่ม สร้างสัมพันธ์ภาพ นักเรียนได้แสดงออกทางสังคมและอารมณ์ที่เหมาะสมกับสถานการณ์ โดยมีวิธีการดำเนินกิจกรรมด้วยการเลือกตัวแทนมาเป็นอวน 1 คน ผู้เล่นที่เหลือเป็นปลา จากนั้นให้สัญญาณอวนเพื่อจับปลา ปลาตัวไหนถูกจับต้องกลายมาเป็นอวน จับมือกันไปเรื่อย ๆ จนครบทุกคน ส่งผลต่อองค์ประกอบย่อยของสุขภาวะทางสังคม ด้านการตระหนักรู้สังคม นักเรียนสามารถแสดงออกถึงทักษะทางสังคมและทักษะการสื่อสารในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม ในการให้สัญญาณกับเพื่อนเพื่อมารวมกลุ่ม หรือกระจายแยกกัน ด้านทักษะสัมพันธ์ภาพ สามารถวางแผนร่วมกันกับกลุ่มเพื่อนและประเมินผลการทำงานกิจกรรมกลุ่มได้ และการรับผิดชอบต่อการตัดสินใจ สามารถตัดสินใจในการแก้ไขปัญหา แสดงความรับผิดชอบต่อบทบาทหน้าที่ของตนเองในการหลบหลีกผู้ที่เป็นอวน

การจัดโปรแกรมกิจกรรมทางกายโดยใช้การเรียนรู้ทางสังคมและอารมณ์เพื่อส่งเสริมสุขภาวะทางจิตและสังคมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น จึงส่งผลให้ค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาวะทางสังคมของนักเรียนกลุ่มทดลองสูงขึ้นกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สอดคล้องกับงานวิจัยของ รัชฎา อัดโตดดร (2556) ทำการวิจัยเรื่อง ผลของโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการที่มีต่อการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 การวิจัยครั้งนี้

มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาผลของโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการที่มีต่อการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 พบว่า การจัดโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการส่งผลต่อการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคม ยกตัวอย่าง กิจกรรมลูกโป่งหรรษา สามารถพัฒนาการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมด้านการสร้างสัมพันธภาพ กิจกรรมกึ่งรักครอบครัว พัฒนาการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมด้านการตระหนักรู้สังคม และกิจกรรมโอริกามี พัฒนาการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมด้านการรับผิดชอบต่อการตัดสินใจ หลังการทดลองนักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการมีคะแนนการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมสูงกว่าก่อนการทดลอง และหลังการทดลองนักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการมีคะแนนการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ แสดงให้เห็นว่ากิจกรรมนันทนาการมีผลต่อการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมของนักเรียน สอดคล้องกับแนวคิดในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ทางสังคมและอารมณ์ เพื่อพัฒนาความสามารถทางสังคมและอารมณ์ ส่งผลให้นักเรียนรับรู้และเข้าใจความคิด อารมณ์ ความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น ควบคุมอารมณ์และแสดงออกได้อย่างเหมาะสม เพื่อสร้างสัมพันธภาพอันดีกับผู้อื่น เป็นการนำเอาความรู้ ทักษะ และทักษะที่จำเป็นไปใช้ในการจัดการอารมณ์ ทั้งในด้านความร่วมมือ การสื่อสาร การแก้ปัญหา โดยการสอนให้เด็กเกิดทักษะ สามารถทำได้โดยการส่งเสริมการเรียนรู้ผ่านการเล่น จัดกิจกรรมที่ทำท่ายอย่างเหมาะสม การสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการเรียนรู้ และชื่นชมต่อความสำเร็จอย่างสม่ำเสมอ สอดคล้องกับงานวิจัยของ กรรณิการ์ กำธร (2557) ทำวิจัยเรื่อง ผลของการใช้โปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสตรีวัดระฆัง มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาความสามารถในการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมของนักเรียน เพื่อเปรียบเทียบความสามารถในการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมของนักเรียนกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง และเพื่อเปรียบเทียบผลต่างของความสามารถในการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมของนักเรียนกลุ่มทดลองกับนักเรียนกลุ่มควบคุม จากกิจกรรม จุดแข็ง - จุดอ่อน สะท้อนตัวตน โดยให้ผู้เรียนทำสมาธิเพื่อเริ่มต้นในการพิจารณาตนเองตามทฤษฎีพัฒนาการทางบุคลิกภาพ อิริคสัน (Ericson) ช่วยให้นักเรียนรู้จักตนเองอย่างแท้จริง เป็นการได้ค้นหาความสามารถ ความถนัด และกิจกรรมอารมณ์-ความรู้สึกนึกคิด โดยใช้สถานการณ์ตัวอย่างมาประกอบการทำกิจกรรม ส่งผลต่ออารมณ์ทั้งด้านบวกและด้านลบ นักเรียนมีความมั่นคงทางอารมณ์มากยิ่งขึ้น ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 มีระดับความสามารถในการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคม อยู่ในระดับปานกลางหลังจากนักเรียนเข้าร่วมการใช้โปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคม นักเรียนมีความสามารถในการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมสูงกว่าก่อนเข้าร่วมการใช้โปรแกรม และนักเรียนที่เข้าร่วมการใช้โปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมมีความสามารถในการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมเพิ่มขึ้นสูงกว่านักเรียนที่ไม่เข้าร่วมการใช้โปรแกรม สอดคล้องกับงานวิจัยของ

Howie and others (2010) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การมีส่วนร่วมในกิจกรรมนอกเวลาเรียนที่สัมพันธ์กับ พฤติกรรมผู้มีปัญหาและทักษะทางสังคมในวัยเด็ก การวิจัยแสดงให้เห็นว่าการเข้าร่วมกิจกรรมนอก เวลาเรียนมีความสัมพันธ์กับอัตราการออกระหว่างเรียนที่ลดลง การปรับปรุงประสิทธิภาพของ โรงเรียน ทักษะทางสังคมที่ดีขึ้นและพฤติกรรมที่ลดปัญหา ประชากรมุ่งเน้นไปที่เด็กอายุ 6-11 ปี เพื่อประเมินความสัมพันธ์ที่อาจเกิดขึ้นระหว่างการมีส่วนร่วมในกิจกรรมนอกเวลาเรียน ผลการวิจัย พบว่า นักเรียน 75% เข้าร่วมกิจกรรมนอกโรงเรียน การมีส่วนร่วมแตกต่างกันไปตามเพศ เชื้อชาติ ประเภทของโรงเรียน สถานภาพความยากจน โครงสร้างครอบครัว การศึกษา และความปลอดภัยของ โรงเรียนและชุมชน

2. ค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาวะทางจิตและสุขภาวะทางสังคมหลังการทดลองระหว่าง กลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม

จากการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาวะทางจิตหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่ม ทดลองสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และค่าเฉลี่ยของคะแนน สุขภาวะทางสังคมหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานการวิจัยข้อที่ 2 สามารถอภิปราย ได้ในประเด็น ดังต่อไปนี้

2.1 สุขภาวะทางจิต

การจัดโปรแกรมกิจกรรมทางกายโดยใช้การเรียนรู้ทางสังคมและอารมณ์ เพื่อส่งเสริมสุขภาวะทางจิตและสังคมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ทำให้นักเรียนรู้จักยอมรับ กฎระเบียบ เห็นคุณค่าในตนเอง ส่งผลโดยตรงต่อสุขภาวะทางจิต ตัวอย่างเช่น การจัดกิจกรรม ฝึกพลังใจ เป็นกิจกรรมที่ได้ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ สุขภาพกายดี สุขภาพจิตแจ่มใส โดยมีวิธี ดำเนินกิจกรรมให้ผู้เล่นจับคู่ โดยวางยางรัดสูง 2 สี ไว้ตรงกลาง เมื่อได้ยินสัญญาณนกหวีดและคำสั่ง ของผู้นำ ยกตัวอย่างเช่น การเปลี่ยนมือที่ใช้หยิบ การเปลี่ยนสียางรัดสูงที่ใช้หยิบ การสลับมือและสลับสี เป็นต้น ใครหยิบได้ก่อนเป็นฝ่ายชนะ สลับคู่ไปเรื่อย ๆ จนครบทุกคน สร้างความมั่นใจในตนเอง สามารถควบคุมอารมณ์ และมีการตั้งเป้าหมายได้อย่างมีประสิทธิภาพ ส่งผลต่อองค์ประกอบย่อยของ สุขภาวะทางจิต ด้านการตระหนักรู้ตนเอง การมีความมั่นใจในตนเอง มีสติ มีสมาธิในการเปลี่ยนมือ ที่ใช้หยิบ การเปลี่ยนสีของยางรัดสูง สามารถแสดงอารมณ์และพฤติกรรมได้อย่างมีประสิทธิภาพ การจัดการตนเอง สามารถควบคุมการแสดงออกของตนเองได้อย่างถูกต้องและรวดเร็ว มีปฏิริยา ตอบสนองที่ดี การรับผิดชอบต่อการตัดสินใจ แสดงออกถึงความรับผิดชอบต่อการตัดสินใจในการ เลือกรายการที่ต้องการอย่างรวดเร็ว และกิจกรรมคลื่นทอร์นาโด เป็นกิจกรรมที่นักเรียนได้แสดงออกทาง

อารมณ์และสังคมที่เหมาะสมกับสถานการณ์ โดยมีวิธีการดำเนินกิจกรรม คือ ให้นักเรียนนั่งล้อมเป็นวงกลมใหญ่ เลือกผู้นำ 1 คน ทุกคนต้องทำตามคำสั่งที่ขึ้นต้นด้วยคำว่า “ฉันบอกว่า” แล้วนั่งลง ถ้าคำสั่งใด ไม่ขึ้นต้นด้วยคำว่า “ฉันบอกว่า” ไม่ต้องปฏิบัติตามคำสั่งนั้น สร้างทักษะทางสังคม ความมั่นใจในตนเองในการปฏิบัติตามคำสั่งอย่างถูกต้อง และเป็นการเสริมสร้างแรงจูงใจที่ดีทั้งต่อตนเองและผู้อื่น ส่งผลต่อองค์ประกอบของสุขภาวะทางจิต ด้านการตระหนักรู้ตนเอง การมีความมั่นใจในตนเอง การรับรู้ความสามารถของตนเอง สามารถแสดงอารมณ์และพฤติกรรมได้อย่างมีประสิทธิภาพ ด้านการจัดการตนเอง การควบคุมอารมณ์ของตนเอง สามารถควบคุมการแสดงออกของตนเอง และการรับผิดชอบต่อการตัดสินใจ นักเรียนสามารถแสดงออกถึงการตัดสินใจอย่างเป็นขั้นตอนได้ และแสดงออกถึงความรับผิดชอบต่อการตัดสินใจ

การจัดโปรแกรมกิจกรรมทางกายโดยใช้การเรียนรู้ทางสังคมและอารมณ์ เพื่อส่งเสริมสุขภาวะทางจิตและสังคมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นดังกล่าว จึงส่งผลให้ค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาวะทางจิตหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สอดคล้องกับงานวิจัยของ เอ็มพร สนิทชัย (2558) ทำการวิจัยเรื่อง ผลของโปรแกรมส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ที่มีต่อการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนบ้านหนองโบสถ์ จังหวัดนครราชสีมา เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ที่มีต่อการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น จากการสังเกต พบว่า นักเรียนมีการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมเพิ่มขึ้น เช่น แกล้งเพื่อนน้อยลง ควบคุมอารมณ์ได้ดีขึ้น มีความรับผิดชอบต่อสูงขึ้นสังเกตจากการทำแวนและทำความสะอาด มีความเข้าใจผู้อื่นมากขึ้น จากที่เคยเอาความคิดตนเองเป็นใหญ่และทำอยู่คนเดียว นักเรียนได้มองย้อนกลับมาดูตัวเอง จับอารมณ์ความรู้สึกของตนเอง สามารถหาวิธีในการควบคุมอารมณ์ของตนเอง ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมหลังทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง หลังการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุม แสดงให้เห็นว่าโปรแกรมส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์มีผลต่อการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น สอดคล้องกับงานวิจัยของ จุฑารัตน์ ภัทรเกษวิทย์ (2558) ทำการวิจัยเรื่อง แนวทางการจัดกิจกรรมทางกายหลังเลิกเรียน ในโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดกรุงเทพมหานคร วัตถุประสงค์การวิจัย เพื่อนำเสนอแนวทางการจัดกิจกรรมทางกายหลังเลิกเรียนและเปรียบเทียบระหว่างขนาดโรงเรียนกับการจัดกิจกรรมทางกายหลังเลิกเรียนในโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดกรุงเทพมหานคร ผลการวิจัย พบว่า โรงเรียนมีการจัดกิจกรรมทางกายหลังเลิกเรียน คิดเป็นร้อยละ 93 การบริหารการจัดกิจกรรมทางกายหลังเลิกเรียน ในโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดกรุงเทพมหานคร ส่วนใหญ่มีการปฏิบัติอยู่ในระดับปานกลาง การเปรียบเทียบระหว่างขนาดโรงเรียนมีผลต่อการจัดกิจกรรมทางกายหลังเลิกเรียน แสดงให้เห็นว่า

การจัดกิจกรรมทางกายหลังเลิกเรียน ควรส่งเสริมให้มีการจัดอบรมครูบูรณาการความรู้สู่การปฏิบัติจริง และดำเนินการจัดกิจกรรมโดยใช้หลัก POSDCoRB เพื่อเป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมทางกายหลังเลิกเรียนในโรงเรียนประถมศึกษา จากการศึกษา (Kids matter, 2010; Denham, 2012; CASEL, 2016; Shirley, 2016) พบว่า แนวคิดการเรียนรู้ทางสังคมและอารมณ์ มีความเหมาะสมในการเป็นพื้นฐานการจัดโปรแกรม เนื่องจากเป็นแนวคิดที่นำความรู้ ทักษะ และทักษะที่จำเป็นไปใช้ในการจัดการอารมณ์ ทั้งในด้านความร่วมมือ การสื่อสาร การแก้ปัญหา โดยการสอนให้นักเรียนเกิดทักษะ สามารถทำได้โดยการส่งเสริมการเรียนรู้ผ่านการเล่น จัดกิจกรรมที่ทำท่ายอย่างเหมาะสมโดยการสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการเรียนรู้ และชื่นชมต่อความสำเร็จอย่างสม่ำเสมอ แนวคิดการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคม จึงเป็นแนวทางหนึ่งในการพัฒนากระบวนการส่งเสริมการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้าง เจตคติที่ดี สามารถลดปัญหาทางพฤติกรรมและอารมณ์ เพื่อให้โรงเรียนมีส่วนร่วมในการผลักดันการส่งเสริมสุขภาวะทางจิตและสังคมให้เป็นส่วนหนึ่งในวิถีชีวิตของนักเรียน

2.2 สุขภาวะทางสังคม

การจัดโปรแกรมกิจกรรมทางกายโดยใช้การเรียนรู้ทางสังคมและอารมณ์เพื่อส่งเสริมสุขภาวะทางจิตและสังคมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ส่งผลโดยตรงต่อสุขภาวะทางสังคมที่ทำให้บุคคลสามารถอยู่ร่วมกับบุคคลอื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมถึงการมีทักษะการสื่อสาร การมีปฏิสัมพันธ์ การทำงานเป็นกลุ่ม การแก้ไขปัญหา สามารถแสดงออกถึงอารมณ์และพฤติกรรมได้อย่างเหมาะสมในทุกระดับ ตัวอย่างเช่น การจัดกิจกรรมเสียงปริศนา นักเรียนได้ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ การออกกำลังกาย และเล่นกีฬา มีน้ำใจนักกีฬา รู้แพ้ รู้ชนะ รู้อภัย โดยมีวิธีการดำเนินกิจกรรมให้นักเรียนทุกคนเข้าแถวเป็นวงกลม เลือกผู้นำและถือลูกบอลยืนกลางวงกลม โดยทุกคนจะมีหมายเลขประจำตัวผู้นำโยนลูกบอลขึ้นกลางอากาศแล้วเรียกหมายเลข 2 คน คนถูกเรียกวิ่งแย่งรับบอลใครรับได้ก่อนขว้างบอลไปยังอีกคนหนึ่งที่รับบอลไม่ได้ แล้ววิ่งไปอยู่จุดเดิม จากนั้นเพิ่มจำนวนลูกบอลเป็น 2-3 ลูก สร้างมนุษยสัมพันธ์อันดีกับบุคคลอื่น สร้างความสนุกสนาน ความสามัคคีส่งผลต่อองค์ประกอบย่อยของสุขภาวะทางสังคม ด้านการตระหนักรู้สังคม ตระหนักถึงความรู้สึกและความคิดของผู้อื่น และการแสดงออกทางอารมณ์ ด้านทักษะสัมพันธภาพ สามารถสร้างและรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่นได้ มีทักษะการทำงานเป็นทีม สามารถสื่อสารกันอย่างชัดเจน และการรับผิดชอบต่อการตัดสินใจ แสดงออกถึงความรับผิดชอบต่อการตัดสินใจ และสามารถวางแผนมีส่วนร่วมแสดงความคิดเห็นร่วมกัน และกิจกรรมสามัคคีชุมนุม เป็นกิจกรรมที่สร้างสัมพันธภาพ ความสามัคคีเป็นที่ยอมรับของกลุ่มเพื่อน และพร้อมรับฟังความคิดเห็นของคนรอบข้าง โดยมีวิธีการดำเนินกิจกรรม แบ่งผู้เล่นออกเป็น 2 กลุ่ม ๆ ละเท่า ๆ กัน โดยกลุ่มแรกยืนล้อมวงกลม กลุ่มที่ 2 อยู่ข้างในวงกลม ให้กลุ่มแรกโยนบอลกระดอนพื้นหรือกลิ้งบอลไปโดนผู้เล่นกลุ่มที่ 2 ใครสัมผัสบอลก่อน

เป็นผู้แพ้ออกจากการทำกิจกรรม สร้างทักษะการแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้า การมีส่วนร่วม และการทำงานเป็นทีม ส่งผลต่อองค์ประกอบย่อยของสุขภาวะทางสังคม ด้านการตระหนักรู้สังคม ความแตกต่างระหว่างบุคคล ทักษะสัมพันธภาพ สามารถวางแผนในการโยนบอลกับเพื่อนในกลุ่ม และการรับผิดชอบต่อการตัดสินใจ สามารถวางแผนในการทำกิจกรรม ตัดสินใจในการแก้ไขปัญหา แสดงความรับผิดชอบต่อบทบาทหน้าที่ของตนเอง สามารถแสดงความคิดเห็นร่วมกับผู้อื่น

การจัดโปรแกรมกิจกรรมทางกายโดยใช้การเรียนรู้ทางสังคมและอารมณ์เพื่อส่งเสริมสุขภาวะทางจิตและสังคมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นดังกล่าว จึงส่งผลให้ค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาวะทางสังคมหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทำให้นักเรียนได้ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ เป็นที่ยอมรับของสังคม ทั้งด้านบุคลิกภาพและการปรับตัว เพิ่มสมรรถภาพในการทำงานเป็นกิจกรรมที่อาสาสมัครส่วนใหญ่ใช้ในการประกอบกิจวัตรประจำวัน ผู้วิจัยได้ทำการสอบถามความรู้สึกของนักเรียนหลังจากทำกิจกรรมทางกาย นักเรียนตอบว่า “รู้สึกสนุกที่ได้ทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อน ๆ และยังเป็นการออกกำลังกายหลังเลิกเรียนอีกด้วย” สอดคล้องกับงานวิจัยของ กัลยาณี สิทธิวุฒิ (2557) ทำการวิจัยเรื่อง การใช้กิจกรรมการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมและกระบวนการกลุ่มเพื่อสร้างสุขภาวะทางสังคมให้กับนักเรียนโรงเรียนบ้านน้ำไค้ง อำเภอมะนัง จังหวัดน่าน การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงปฏิบัติการ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการสร้างสุขภาวะทางสังคมในนักเรียน โดยประยุกต์ใช้กระบวนการกลุ่มและการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมผ่านวงจร 4 องค์ประกอบของการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ คือ 1) ชั้นประสบการณ์ตรง 2) ชั้นการสะท้อนและอภิปราย 3) ชั้นคิดรวบยอด 4) ชั้นทดลอง/การประยุกต์แนวคิด เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ การสังเกตแบบมีส่วนร่วม การสังเกตแบบไม่มีส่วนร่วม การสัมภาษณ์เชิงลึก การสนทนากลุ่ม โดยมีกิจกรรมที่ส่งเสริมให้เกิดสุขภาวะทางสังคม 4 ด้านใหญ่ ได้แก่ การมีทัศนคติทางบวกต่อการอยู่ร่วมกัน ความพึงพอใจในการอยู่ร่วมกัน การปรับตัวเข้ากับเพื่อน และความช่วยเหลือเอื้ออาทรต่อกัน โดยใช้กิจกรรมการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมและกระบวนการกลุ่ม ผลการวิจัย พบว่า 1) นักเรียนมีทัศนคติทางบวกต่อการอยู่ร่วมกันมากขึ้น มีความกล้าที่จะแสดงความคิดเห็น ภาคภูมิใจในตนเองมากขึ้น 2) นักเรียนมีความพึงพอใจทำกิจกรรมกลุ่มด้วยความสุข สนุกสนานและตั้งใจทำงานด้วยความสามัคคี 3) การปรับตัวเข้ากับเพื่อน สามารถปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ปัจจุบันได้ด้วยความสุขประยุกต์ใช้ในการอยู่ร่วมกัน 4) นักเรียนมีการช่วยเหลือเอื้ออาทรกันในสังคมเพิ่มขึ้น แบ่งปันสิ่งของให้กัน เกิดความอบอุ่นเหมือนเป็นครอบครัวเดียวกัน และสอดคล้องกับงานวิจัยของ ปัญญา ภูมาลา (2561) ได้ทำการวิจัยเรื่อง รูปแบบการส่งเสริมสุขภาวะทางสังคมของพระสังฆาธิการในสังคมไทย งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษารูปแบบและกระบวนการส่งเสริมสุขภาวะทางสังคมของพระสังฆาธิการในสังคมไทย ระเบียบวิธีวิจัยใช้การ

วิจัยเชิงคุณภาพ เก็บข้อมูลจากผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (In - depth interview) จำนวน 15 รูป เลือกแบบเจาะจงจากผู้เชี่ยวชาญ เครื่องมือในการเก็บข้อมูล ได้แก่ แบบสัมภาษณ์เชิงลึกที่มีโครงสร้างเก็บข้อมูลด้วยการสัมภาษณ์แบบตัวต่อตัว วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการพรรณนาความ ผลการวิจัย พบว่าด้านสังคม มีการสร้างเสริมสุขภาวะและการเรียนรู้ตามแนวพระพุทธศาสนา และการสร้างเสริมชุมชนสัมพันธ์ กระบวนการให้ความรู้ จัดโครงการอบรมคุณธรรม จริยธรรม เพื่อเป็นการพัฒนาจิตใจ มีการวางแผนการบริหารจัดการอย่างเหมาะสม สามารถส่งเสริมคุณภาพชีวิตและสุขภาวะให้กับประชาชน และสอดคล้องกับงานวิจัยของ กรรณิการ์ กำธร (2557) ทำวิจัยเรื่อง ผลของการใช้โปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โดยกิจกรรมจุดแข็ง-จุดอ่อน สะท้อนตัวตน ให้ผู้เรียนทำสมาธิเพื่อเริ่มต้นในการพิจารณาตนเองตามทฤษฎีพัฒนาการทางบุคลิกภาพอีริคสัน (Ericson) ช่วยให้นักเรียนรู้จักตนเองอย่างแท้จริง เป็นการได้ค้นหาความสามารถ ความถนัด และกิจกรรมอารมณ์-ความรู้สึกนึกคิด โดยใช้สถานการณ์ตัวอย่างมาประกอบการทำกิจกรรมส่งผลต่ออารมณ์ทั้งด้านบวกและด้านลบ นักเรียนมีความมั่นคงทางอารมณ์มากยิ่งขึ้น

สรุปได้ว่า การจัดโปรแกรมกิจกรรมทางกายโดยใช้การเรียนรู้ทางสังคมและอารมณ์ เพื่อส่งเสริมสุขภาวะทางจิตและสังคมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ทั้ง 8 กิจกรรม สามารถส่งเสริมสุขภาวะทางจิตและสังคมที่เป็นพื้นฐานสำคัญในการดำเนินชีวิตประจำวันและพัฒนาการเรียนรู้ของนักเรียน ให้เข้าใจอารมณ์ จัดการอารมณ์ และแสดงออกอย่างเหมาะสม ครอบคลุมถึงความพึงพอใจในด้านต่าง ๆ ของชีวิต รวมถึงการสร้างและรักษาสัมพันธ์ภาพอันดีกับผู้อื่นภายใต้ความรู้สึก ความคิด ความแตกต่างระหว่างบุคคลได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทั้งการตระหนักถึงความรู้สึก และความคิดของผู้อื่น สามารถช่วยเหลือผู้อื่นได้ในสถานการณ์ที่เหมาะสม

ข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัยดังกล่าวผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะ ดังต่อไปนี้

1. ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัย

1.1 กิจกรรมสะพานเชื่อมสัมพันธ์เป็นกิจกรรมทางกายที่สร้างทักษะทางสังคมและความสามัคคีในหมู่คณะได้เป็นอย่างดี แต่เนื่องจากมีนักเรียนจำนวนมาก ทำให้สิ่งของที่มีอยู่ในตัวเพิ่มมากขึ้นและสถานที่มีอย่างจำกัด ดังนั้น ครูจึงควรกำหนดระยะเวลาในการทำกิจกรรม นอกจากนี้ กิจกรรมก้าวคนละก้าวก็เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมสุขภาวะทางจิตและทางสังคมได้ชัดเจน เนื่องจากสามารถสร้างความสนุกสนานและมนุษยสัมพันธ์ระหว่างกลุ่มเพื่อนได้เป็นอย่างดี กิจกรรมนี้สามารถ

จัดได้หลายรูปแบบ ทั้งการจับคู่ และกำหนดเป้าหมายในหลาย ๆ จุด เพื่อเพิ่มความท้าทายและร่วมกันทำกิจกรรมให้สำเร็จ

1.2 ก่อนการจัดกิจกรรมในแต่ละครั้งจะต้องมีการอธิบายวิธีการดำเนินกิจกรรมที่เข้าใจง่าย มีการสาธิตทุกครั้งก่อนเริ่มกิจกรรม เพื่อความเข้าใจที่ตรงกันระหว่างครูและนักเรียน และควรมีการแบ่งกลุ่มหรือจับคู่ให้เหมาะสมกับการดำเนินกิจกรรมในแต่ละวัน เพื่อให้การดำเนินกิจกรรมเป็นไปอย่างต่อเนื่อง

1.3 ครูผู้สอนสามารถนำโปรแกรมกิจกรรมทางกายโดยใช้การเรียนรู้ทางสังคมและอารมณ์เพื่อส่งเสริมสุขภาพทางจิตและสังคมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ไปใช้ในการจัดการเรียนการสอน การทำกิจกรรมทางกาย ทั้งในห้องเรียนและนอกห้องเรียน โดยวิธีการดำเนินกิจกรรมจะต้องไม่ซับซ้อนจนเกินไป เพื่อความร่วมมือที่ดีของนักเรียนในการทำกิจกรรมอย่างเต็มความสามารถ และควรเสริมแรงจูงใจเพื่อนำไปสู่เป้าหมายในแต่ละกิจกรรม

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรศึกษาปัจจัยเชิงสาเหตุของสุขภาพทางจิตและสังคมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น เพื่อเป็นข้อมูลพื้นฐานในการพัฒนาโปรแกรมกิจกรรมทางกายโดยใช้การเรียนรู้ทางสังคมและอารมณ์ให้ประสบความสำเร็จมากยิ่งขึ้น

2.2 โปรแกรมกิจกรรมทางกายโดยใช้การเรียนรู้ทางสังคมและอารมณ์ ควรมีการประเมินที่หลากหลาย ทั้งประเมินตนเอง เพื่อนประเมิน ครูผู้สอนประเมิน และผู้ปกครองประเมิน จะทำให้ได้ผลการประเมินที่มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

2.3 ควรศึกษาการมีส่วนร่วมของนักเรียนในการทำกิจกรรมหลังเลิกเรียน ซึ่งมีความสำคัญต่อการเข้าร่วมกิจกรรมเป็นอย่างมาก

บรรณานุกรม

ภาษาไทย

- กมลชนก คงเจริญ. (2560). *การสร้างเสริมสุขภาวะทางจิตในนักศึกษามหาวิทยาลัยโดยใช้กระบวนการกลุ่มพัฒนาตามแนวคิดมนุษยนิยม*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ), สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข. (2555). *ประโยชน์ของกิจกรรมทางกาย*. นนทบุรี: กระทรวงสาธารณสุข.
- กรรณิการ์ กำธร. (2557). *ผลของการใช้โปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสตรีวัดระฆัง*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ), สาขาวิชาการวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- กระทรวงสาธารณสุข. (2559). *องค์ความรู้การดำเนินงานดูแลสุขภาพวัยรุ่นแบบบูรณาการ สำหรับทีมผู้จัดการสุขภาพวัยรุ่น (Teen Manager)*. นนทบุรี: สำนักส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.
- กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ. (2561). *กิจกรรมทางกาย (Physical activity)*. กรุงเทพฯ: กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข.
- กองยุทธศาสตร์และแผนงาน สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข. (2560). *การสาธารณสุขไทย 2559-2560*. กรุงเทพฯ: ห้างหุ้นส่วนจำกัด แสงจันทร์การพิมพ์.
- กองส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต. (2562). *คู่มือสร้างสรรค์พลังใจวัยทีน*. กรุงเทพฯ: บริษัท ปิยอนด์ พับลิชชิง จำกัด.
- กัลยาณี สิทธิภูมิ. (2557). *การใช้กิจกรรมการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมและกระบวนการกลุ่มเพื่อสร้างสุขภาวะทางสังคมให้กับนักเรียนโรงเรียนบ้านน้ำโค้ง อำเภอเมือง จังหวัดน่าน*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ), สาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- คณะกรรมการพัฒนาแผนการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย. (2561). *แผนการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย พ.ศ. 2561-2573*. กรุงเทพฯ: บริษัท เอ็นซี คอนเซ็ปต์ จำกัด.
- คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี. (2561). *สภาพจิตใจของวัยรุ่น*.
<https://med.mahidol.ac.th/ramamental/generaldoctor/06062014-0847>
- เครือข่ายพุทธิกา. (2553). *สุขแท้ด้วยปัญญา วิธีสู่สุขภาวะทางปัญญา*. กรุงเทพฯ: หจก.สามลดา.
- จิตตริน มงคลชัย. (2551). *การใช้กิจกรรมกลุ่มเพื่อส่งเสริมความสามารถในการปรับตัวทางสังคมของนักเรียนโรงเรียนกีฬาจังหวัดลำปาง*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ), สาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.

สุขภาพ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

จินตนา สรายุทธพิทักษ์. (2561). *โปรแกรมสุขภาพในโรงเรียน*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

จุฑารัตน์ ภัทรเกษวิทย์, สุธนะ ติงศภัทีย์. (2558). *แนวทางการจัดกิจกรรมทางกายหลังเลิกเรียนในโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดกรุงเทพมหานคร*. วารสารอิเล็กทรอนิกส์ทางการศึกษา Vol 10 No 2 (2015): เดือนเมษายน - มิถุนายน พ.ศ. 2558 หน้า 422 - 431.

จุลมนี สุระโยธิน. (2554). *ผลของการจัดกิจกรรมเรียนรู้ร่วมกันทางอินเทอร์เน็ตด้วยการเขียนสะท้อนคิด ผ่านสื่อสังคมออนไลน์ที่มีต่อทักษะทางสังคมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต), สาขาวิชาเทคโนโลยีการศึกษา มหาวิทยาลัยศิลปากร.

โชติกา ภาษีผล ณิชฎภรณ์ หลาวทอง และกมลวรรณ ตังชนกานนท์. (2558). *การวัดและประเมินผลการเรียนรู้*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ณัชชาธิ์ โกรวิฒนภิรมย์. (2555). *การส่งเสริมสุขภาพจิตในแนวทางการจัดการตนเอง*. <http://www.gotoknow.org/posts/495512>

ณัฐวุฒิ เอี่ยมอรุณชัย. (2558). *พฤติกรรมกิจกรรมทางกายของนักเรียนชาย และนักเรียนหญิงระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนพระปฐมวิทยาลัย จังหวัดนครปฐม*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต), สาขาพลศึกษา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

ปวีร์ ม่วงชื่น. (2559). *ผลการใช้โปรแกรมกิจกรรมทางกายตามทฤษฎีการกำกับตนเองที่มีผลต่อการลดพฤติกรรมติดเกมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต), สาขาวิชาสุขภาพศึกษาและพลศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ปัญญา ภู่มาลา. (2561). *รูปแบบการส่งเสริมสุขภาพทางสังคมของพระสังฆาธิการในสังคมไทย งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษารูปแบบและกระบวนการส่งเสริมสุขภาพทางสังคมของพระสังฆาธิการในสังคมไทย*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต), สาขาวิชาการพัฒนาสังคม มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

แผนยุทธศาสตร์สุขภาพดีวิถีชีวิตไทย. (2554). *ยุทธศาสตร์สุขภาพดีวิถีชีวิตไทย*. กรุงเทพฯ: สำนักงานบริหารยุทธศาสตร์สุขภาพดีวิถีชีวิตไทย สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข.

พนม เกตุมาน. (2558). *วิธีส่งเสริมสุขภาพจิต ช่วยปลดปล่อยความเครียด*.

<http://www.thaihealth.or.th/microsite/content/5/ncds/181/28514>

พัชรพร ปฏิกกรณ์. (2554). *สุขภาพทางจิต ความคิดเชิงบวก การเรียนรู้ด้วยการนำตนเองและพฤติกรรมเอื้อต่อสังคมของนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต), สาขาจิตวิทยาชุมชน มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

- ภาณุวัฒน์ วชิรธานินทร์. (2558). การสร้างเสริมกิจกรรมทางกายและสมรรถภาพที่สัมพันธ์กับสุขภาพของวัยรุ่น : การประยุกต์ใช้ทฤษฎีกระทำพฤติกรรมตามแผน. (วิทยานิพนธ์ปริญญาตรีบัณฑิต), สาขาวิทยาศาสตร์กีฬาและสุขภาพ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- มนตรี อินตา. (2560). การพัฒนาโปรแกรมฝึกอบรมตามแนวคิดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์เพื่อเสริมสร้างการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคม. (วิทยานิพนธ์ปริญญาตรีบัณฑิต), สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.
- เมทินี โคตรดี. (2555). สวนสาธารณะกับสุขภาวะทางสังคม : กรณีศึกษาเปรียบเทียบผลที่เกิดจากความแตกต่างในการเข้าถึงสวนสาธารณะ. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต), สาขาวิชาการบริหารการจัดการสิ่งแวดล้อม มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.
- ยุวดี เมืองไทย. (2551). ผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธต่อสุขภาวะทางจิตของผู้ป่วยยาเสพติดที่อยู่ในระยะฟื้นฟูสมรรถภาพ. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต), สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ระบบคลังข้อมูลกลางด้านการศึกษา. (2563). ข้อมูลรายงาน : ร้อยละของนักเรียนต่อประชากรวัยเรียนในวัยเรียนจำแนกตามระดับชั้น ปีการศึกษา 2563. <http://www.mis.moe.go.th>
- รังสิริศม์ นิลรัตน์. (2553). การพัฒนาโปรแกรมการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคม สำหรับนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 4-6. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต), สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- รัชฎา อัดโดดดร. (2556). ผลของโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการที่มีต่อการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต), สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา.
- เรืองวัฒน์ ประทุมอ่อน. (2559). ผลของโปรแกรมกิจกรรมทางกายที่มีต่อสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนโพนทองพัฒนาวิทยา. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต), สาขาพลศึกษา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- วาสนา คุณาอภิสิทธิ์. (2558). การพัฒนาหลักสูตรกิจกรรมทางกายสำหรับนักเรียนในประเทศไทย. กรุงเทพฯ: สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ.
- ศรีสกุล ชัยเวียงกิจ. (2554). สุขภาวะที่สัมพันธ์กับความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยเชียงใหม่. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต), สาขาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ศุภรดา ชุมพาลี. (2562). พฤติกรรมรังแกกันของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นของจังหวัดหนึ่งในภาคกลาง ประเทศไทย. วารสารการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต 33(3) (กันยายน-ธันวาคม 2562) 128-148.

- ศูนย์วิจัยกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ. (2560). *กิจกรรมทางกาย (PA)*. นครปฐม: คณะสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ษมาพร รักรรยาบรรณ. (2557). *สุขภาวะของพัฒนาการ การศึกษาแนวปรากฏการณ์วิทยา*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ), สาขาวิชาวัฒนธรรมและการพัฒนา มหาวิทยาลัยมหิดล.
- สถาบันการจัดการระบบสุขภาพ. (2560). *แผนแม่บทการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย*.
<https://www.pathailand.com/paper/496>
- สถาบันวิจัยประชากรและสังคม. (2563). *กิจกรรมทางกายของเด็กและเยาวชนไทย*.
<http://www.theprachakorn.com/detail.php?m=1&id=151>
- สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข. (2557). *รายงานการสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกาย ครั้งที่ 5*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์อักษรกราฟิคแอนดดีไซน์.
- สนธยา สีละมอด. (2557). *กิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สลิทธ เทพตระการพร. (2551). *กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข การส่งเสริมสุขภาพในสถานประกอบการ*. <http://advisor.anamai.moph.go.th.htm>
- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. (2563). *จับตาทิศทางสุขภาพคนไทย ปี 2563*. กรุงเทพฯ: Thaihealthwatch2020.
- สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2560). *แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 12 (พ.ศ. 2560-2564)*. กรุงเทพฯ: สำนักนายกรัฐมนตรี.
- สำนักงานปลัดกระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา. (2560). *แผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 6 (พ.ศ. 2560-2564)*. กรุงเทพฯ: สำนักงานกิจการโรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.
- สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา. (2552). *องค์ประกอบของทักษะการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคม*. กรุงเทพฯ: สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา.
- สิริชัช จันทร์รัศมี และ จินตนา สรายุทธพิทักษ์. (2560). *ผลของโปรแกรมออกกำลังกายตามทฤษฎีแรงจูงใจเพื่อป้องกันโรคที่มีต่อการลดความเครียดของนิสิตนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษา*. วารสารครุศาสตร์ 45(4) (ตุลาคม-ธันวาคม 2560) 207-233.
- สุพรรณิ คงดีได้. (2556). *การดำเนินงานเพื่อสร้างเสริมสุขภาพทางจิตของนักเรียนและบุคลากรในโรงเรียนจ้อจี้เชียงใหม่*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ), สาขาการส่งเสริมสุขภาพ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- สุรเดช ประยูรศักดิ์. (2560). *โครงสร้างความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของการเป็นแฟนฟุตบอลทีมสโมสรฟุตบอลไทยแลนด์พรีเมียร์ลีกและพฤติกรรมการเป็นแฟนฟุตบอลที่ส่งผลต่อสุขภาวะทางสังคมและสุขภาพจิต*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ), สาขาวิชาการวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

เสาวภา ชูรัตน์. (2550). *การรับรู้การเปลี่ยนแปลงทางสังคมกับสุขภาวะทางจิตของแพทย์ในกรุงเทพมหานคร*. (สารนิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต), สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

องค์การอนามัยโลก. (2553). *ความหมายของสุขภาพ*.

<https://www.siamsporttalk.com/th/entertainment/health-articles/470-health.html>

เอี่ยมพร สนิทชัย. (2558). *ผลของโปรแกรมส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ที่มีต่อการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น*. (วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต), สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา.

ภาษาอังกฤษ

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

Allina health's patient education department. (2009). *Activity and exercise pyramid*. Allina health.

Anthony J Nitko. (1996). *Educational assessment of students*. Englewood Cliffs, N.J.

Behrens Timothy K., et al. (2015). *Physical Activity Intensity, Lesson Context, and Teacher Interactions During an Unstructured Afterschool Physical Activity Program*. Journal of School Health, American School Health Association.

Best, J.W. and J.V. Kahn. *Research in Education*. 6thed. Englewoods Cliffs, New Jersey : Prentice-Hall, 1989.

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

CASEL. (2017). *Social and Emotional Learning Elements*. Collaborative for Academic, Social and Emotional Learning.

Center for chronic disease prevention (CDC). (2010). *The association Between school based PA PA education and academic performance*.

Collaborative for Academic, Social and Emotional Learning. (2010). *The benefit of school-based social and emotional learning programs: Highlights from a major new report*.

- Denham. (2012). *Social-Emotional Learning Profiles of Preschooler's Early School Success, Learning and Individual Differences*. Elsevier Amsterdam, Netherlands.
- Frederick J Gravetter & Lori-Ann B. Forzano. (2017). *Research Methods for the Behavioral Sciences*. 20 Channel Center Street Boston, MA 02210 USA.
- Grasten Arto., et al. (2015). *Effectiveness of School-Initiated Physical Activity Program on Secondary School Students Physical Activity Participation*. Journal of School Health, American School Health Association.
- Howie LaJEANA D., et al. (2010). *Participation in Activities Outside of School Hours in Relation to Problem Behavior and Social Skills in Middle Childhood*. Journal of School Health, American School Health Association.
- Jungsik Kim. (2008). *Perception of Social Change and Psychological Well-Being: A Study Focusing on Social Change in Korea Between 1997 and 2000*. Journal of Applied Social Psychology. Volume 38, Issue 11.: 2821-2858.
- Keyes, C.L.M. (1998). *Social Well-Being*. *Social Psychology Quarterly*. 61(2): 121-140.
- Kids matter. (2010). *Information for Parents Carers and School Staff: Component 2 : Social and Emotional Learning for Students*. Canberra, ACT: Australian Government Department of Health and Ageing.
- Likert, R. A. (1932). *Technique for the Measurement of Attitudes*. *Arch Psychological*, 25.
- Morin Pascale., et al. (2016). *Socioeconomic Factors Influence Physical Activity and Sport in Quebec Schools*. Journal of School Health, American School Health Association.
- National association of school psychologists. (2019). *About School Psychology*. East West Highway, Suite 402, Bethesda. <https://www.nasponline.org/>
- National Heart. (2012). *What is Physical Activity ?*. <http://www.nhlbi.nih.gov/health>
- Ollhoff, Jim; & Laurie. (2004). *Getting Along: Teaching Social Skills to Children and Youth*. Minnesota: Sparrow Media Group.
- Partoa and Besharatb. (2011). *The direct and indirect effects of self-efficacy and problem solving on mental health in adolescents: Assessing the role of coping strategies as mediating mechanism*. SciVerse ScienceDirect, Procedia Social and Behavioral Sciences.
- Paul Caldarella ,Lynnette Christensen, Thomas J. Kramer, Kalli Kronmiller. (2009).

Promoting Social and Emotional Learning in Second Grade Students: A Study of the Strong Start Curriculum. (Online). Springer Science Business Media, LLC 22 May 2009.

PHE Canada. (2010). *Active living after school.* Ottawa: Ontario.

Ridgers Nicola D., et al. (2011). *Differences in Physical Activity During School Recess.* Journal of School Health, American School Health Association.

Ruderman Marian N., et al. (2002). *Benefits of Multiple Roles for Managerial Women.* Academy of Management Journal.

Ryff, C. D., & Singer, B.H. (1996). *Psychological well-being: Meaning, measurement, and implications for psychotherapy research.* Psychother Psychosom.

Snyder Frank J., et al. (2012). *Improving Elementary School Quality Through the Use of a Social-Emotional and Character Development Program: A Matched-Pair, Cluster-Randomized, Controlled Trial in Hawaii.* Journal of School Health, American School Health Association.

Tchiki Davis. (2019). *What is Well-being? Definition, Type and Well-being Skills.* Psychology Today.

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

Washburn, I. J. (2010). *Evaluation of a social-emotional and character development program.* Oregon: Oregon State University.

Westwood, Peter. *Commonsense Methods for Children:* 4th ed. New York: Routledge Falmer, 2003.

World Health Organization. (2018). *Physical activity.* Switzerland: Geneva.



ภาคผนวก

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY



รายนามผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือ โปรแกรมกิจกรรมทางกายโดยใช้การเรียนรู้ทางสังคมและอารมณ์เพื่อส่งเสริมสุขภาวะทางจิตและสังคมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น แบบวัดสุขภาวะทางจิต และแบบวัดสุขภาวะทางสังคม

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุธนะ ดิงศภักดิ์

อาจารย์สาขาวิชาสุศึกษาและพลศึกษา

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.จักริน ต้วงคำ

อาจารย์สาขาวิชาพลศึกษาและสุศึกษา

คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรธานี

3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เกษมสันต์ พานิชเจริญ

อาจารย์สาขาวิชาพลศึกษา

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

4. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ระพีพัฒน์ เตือนเพ็ญศรี

อาจารย์สาขาวิชาพลศึกษา

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

5. อาจารย์ ดร.วริศ วงศ์พิพิธ

อาจารย์สาขาวิชาสุศึกษาและพลศึกษา

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

CHULALONGKORN UNIVERSITY



กำหนดการจัดโปรแกรมกิจกรรมทางกายโดยใช้การเรียนรู้ทางสังคมและอารมณ์
เพื่อส่งเสริมสุขภาพทางจิตและสังคมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น

สัปดาห์ที่/ ครั้งที่	วัน	กิจกรรม
1/1 3/3 6/2	วันจันทร์ วันศุกร์ วันพุธ	<p>กิจกรรมที่ 1 สะพานเชื่อมสัมพันธ์</p> <p>1) ทุกคนร่วมกันร้องเพลง “รวมเงิน รวมเงินวันนี้ รวมให้ดีอย่าให้เกิน อย่าให้ขาด ใส่แวนมีค่า 1 บาท ที่เหลือแบ่งแจก 50 สตางค์ จากนั้นผู้นำ บอกจำนวนเงินที่ต้องการ แล้วให้ผู้เล่นวิ่งมารวมกลุ่มกันให้ครบตามจำนวนเงิน สร้างทักษะทางสังคม การแก้ปัญหา และการแสดงออกอย่างเหมาะสม</p> <p>2) แบ่งเป็น 2 ทีม เท่า ๆ กัน เข้าแถวตอนเรียงหนึ่ง นำวัสดุที่อยู่ในตัวเอง เช่น เช็มขัด เข็มขัด เข็มผูกกรองเท้า ผ้าเช็ดหน้า มาวางเรียงเป็นแถวยาว เพื่อสร้างทักษะทางสังคม การทำงานเป็นกลุ่มการเข้าใจอารมณ์ จัดการอารมณ์ นำไปสู่การมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี</p> <p>3) แบ่งเป็น 2 ฝ่ายเท่า ๆ กัน ฝ่ายหนึ่งเป็นฝ่ายหนี (นักโทษ) อีกฝ่ายเป็นฝ่ายไล่ (ตำรวจ) ผู้นำเรียกฝ่ายใดให้ฝ่ายนั้นทำหน้าที่เป็นฝ่ายไล่และให้อีกฝ่ายหนี เพื่อสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง เกิดทักษะทางสังคม และเพิ่มโอกาสในการผ่อนคลาย เสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์</p>
1/2 4/1 6/3	วันพุธ วันจันทร์ วันศุกร์	<p>กิจกรรมที่ 2 ก้าวคนละก้าว</p> <p>1) เข้าแถว 2 แถว หันหลังเข้าหากัน และตกลงกันเรื่องเสียงร้องสัตว์ต่าง ๆ จากนั้นให้ปิดตา แล้วเดินแยกออกไป ส่งเสียงร้องและหาคู่ ผู่ง หรือกลุ่มตามคำสั่งของผู้นำ สร้างสัมพันธ์ภาพ เกิดความสนุกสนาน</p> <p>2) แบ่งกลุ่ม ๆ ละเท่า ๆ กัน ให้ทุกคนปิดตาต่อแถว ยกเว้นผู้นำทีม และให้ผู้นำบอกทิศทาง เพื่อบอกเป้าหมายที่กำหนดไว้ โดยพูดว่า ซ้าย ขวา หน้า หลัง เท่านั้น เพื่อสร้างมนุษยสัมพันธ์ที่ดีมีความสามารถในการคิดอย่างสร้างสรรค์</p> <p>3) ผู้เล่นทุกคนจะอยู่ในห่วงโซ่อาหารที่มีสิ่งมีชีวิต ไล่จากสเปิร์ม กบ กระต่าย ลิง และมนุษย์ตามลำดับ โดยแต่ละตัวจะมีท่าประจำตัวที่ไม่ซ้ำกัน</p>

สัปดาห์ที่/ ครั้งที่	วัน	กิจกรรม
		โดยมีกติกาคือจะต้องเป่ายี่งอเข้ากับสิ่งมีชีวิตประเภทเดียวกันเท่านั้น เพื่อเลื่อนชั้น ส่วนคนแพ้จะต้องเป็นตัวเดิมต่อไป ช่วยสร้างทักษะทางสังคม สัมพันธภาพระหว่างบุคคล และสามารถปรับตัวเข้ากับเหตุการณ์ต่าง ๆ ได้ดี
1/3 4/2 7/1	วันศุกร์ วันพุธ วันจันทร์	<p style="text-align: center;">กิจกรรมที่ 3 คลานขี้ยา</p> <p>1) ปฏิบัติกิจกรรมตามสัญญาณนกหวีด เมื่อได้ยินเสียงสัญญาณนกหวีด 1 ครั้ง ให้ก้าวเท้าซ้าย 2 ครั้ง ให้ก้าวเท้าขวา 3 ครั้ง ให้กระโดด และ 4 ครั้ง ให้หมุนตัว เสริมสร้างความมั่นใจในตนเอง และการรับรู้ความสามารถ สร้างทักษะการสื่อสารที่ดี</p> <p>2) เลือกตัวแทนมาเป็นอวน 1 คน ผู้เล่นที่เหลือเป็นปลา จากนั้นให้สัญญาณอวนเพื่อจับปลา ปลาตัวไหนถูกจับต้องกลายมาเป็นอวน จับมือกันไปเรื่อย ๆ จนครบทุกคน สร้างเสริมความสามัคคี และสุขภาพจิตที่ดี ในการปฏิบัติกิจกรรมร่วมกัน</p> <p>3) แบ่งผู้เล่นเป็นแถว ๆ ละเท่า ๆ กัน สมาชิกแต่ละแถวยืนกางขาแยกออกจากกัน โดยคนแรกข้ามขาที่วางซ้อนกันของคนถัดไป ทำแบบนี้ต่อไปเรื่อย ๆ จนครบทุกคน แถวไหนเสร็จก่อนเป็นฝ่ายชนะสร้างความสามัคคีในหมู่คณะ มีการตั้งเป้าหมาย และการจัดระบบ เห็นคุณค่าความแตกต่างของผู้อื่น</p>
2/1 4/3 7/2	วันจันทร์ วันศุกร์ วันพุธ	<p style="text-align: center;">กิจกรรมที่ 4 สามัคคีชุมนุม</p> <p>1) จับกลุ่ม ๆ ละ 3 คน โดย 2 คนเป็นโพรง และ 1 คนเป็นกระรอก ฟังคำสั่ง “เปลี่ยนโพรง” กระรอกจะต้องแย่งโพรงกับตัวอื่น และ “โพรงเปลี่ยน” โพรงจะต้องมองหากระรอกตัวอื่น สร้างเสริมทักษะการสื่อสารที่ดีกับผู้อื่น เคารพการตัดสินใจ และมีทักษะในการทำงานเป็นทีม</p> <p>2) แบ่งกลุ่มออกเป็น 3 – 4 กลุ่ม จับเอวต่อกันเป็นแถว หัวแถวเป็นปากมังกรไล่จับคนท้ายแถวของมังกรตัวอื่น แถวใดถูกจับต้องมาต่อแถวนั้นในที่สุดจะมีแถวที่มังกรหางยาวที่สุดให้หัวมังกรไล่จับหางมังกร</p>

สัปดาห์ที่/ ครั้งที่	วัน	กิจกรรม
		<p>ของตัวเอง เพื่อสร้างทักษะการมีส่วนร่วมทางสังคม สร้างสัมพันธภาพอันดีกับผู้อื่น สามารถวิเคราะห์สถานการณ์และตัดสินใจได้อย่างเหมาะสม</p> <p>3) แบ่งผู้เล่นออกเป็น 2 กลุ่ม ๆ ละเท่า ๆ กัน โดยกลุ่มแรกยืนล้อมวงกลม กลุ่มที่ 2 อยู่ข้างในวงกลม ให้กลุ่มแรกโยนบอลกระดอนพื้นหรือกลิ้งบอลไปโดนผู้เล่นกลุ่มที่ 2 ใครสัมผัสบอลก่อนเป็นผู้แพ้ออกจากการทำกิจกรรม สร้างทักษะการแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้า การมีส่วนร่วม และการทำงานเป็นทีม</p>
2/2 5/1 7/3	วันพุธ วันจันทร์ วันศุกร์	<p style="text-align: center;">กิจกรรมที่ 5 ฉับพลันทันใจ</p> <p>1) ทุกคนยืนแยกกันในบริเวณที่กำหนดให้ จากนั้นฟังคำสั่งยกตัวอย่างเช่น จับกลุ่ม 3 คน จับกลุ่มเป็นโจทย์ปัญหาการบวก ลบ คูณ หาร เลขจำนวนเต็ม เมื่อจับกลุ่มแล้วให้นั่งลงให้เร็วที่สุด สร้างเสริมความซื่อสัตย์ การมีวินัยในตนเอง และความฉลาดทางอารมณ์</p> <p>2) ผู้เล่นจับคู่ โดยวางยางรัดถุง 2 สี ไว้ตรงกลาง เมื่อได้ยินสัญญาณนกหวีดและคำสั่งของผู้นำ ยกตัวอย่างเช่น การเปลี่ยนมือที่ใช้หีบ การเปลี่ยนสียางรัดถุงที่หีบ การสลับมือและสลับสี เป็นต้น ใครหีบได้ก่อนเป็นฝ่ายชนะ สลับคู่ไปเรื่อย ๆ จนครบทุกคน สร้างความมั่นใจในตนเอง สามารถควบคุมอารมณ์ ตั้งเป้าหมายได้อย่างมีประสิทธิภาพ</p> <p>3) ให้ผู้เล่นแบ่งกลุ่ม ๆ ละเท่า ๆ กัน ยืนเป็นวงกลม สมมติว่าทุกคนมีปืนในมือ จากนั้นให้สุ่ม 1 คนเริ่มยิงก่อน โดยพูดว่า “ปัง” ตามด้วยชื่อคนที่จะยิง แล้วให้หลบลงโดยก้มลงกับพื้น คนที่อยู่ด้านข้างซ้าย-ขวาของผู้ถูกเรียกให้พูดว่า “ปัง” ใครพูดช้ากว่าโดนกระสุนตาย สร้างความมั่นใจในตนเอง เคารพ การตัดสินใจของตนเองและผู้อื่น และสร้างสัมพันธภาพอันดี</p>

สัปดาห์ที่/ ครั้งที่	วัน	กิจกรรม
2/3 5/2 8/1	วันศุกร์ วันพุธ วันจันทร์	<p style="text-align: center;">กิจกรรมที่ 6 เสี่ยงปริศนา</p> <p>1) ทุกคนเข้าแถวเป็นวงกลม เลือกผู้นำและถือลูกบอลยื่นกลางวงกลม โดยทุกคนจะมีหมายเลขประจำตัวผู้นำโยนลูกบอลขึ้นกลางอากาศแล้ว เรียกหมายเลข 2 คน คนถูกเรียกวิ่งแย่งรับบอลใครรับได้ก่อนขว้างบอลไปยังอีกคนหนึ่งที่รับบอลไม่ได้แล้ววิ่งไปอยู่จุดเดิม จากนั้นเพิ่มจำนวนลูกบอลเป็น 2-3 ลูก สร้างมนุษยสัมพันธ์อันดีกับบุคคลอื่น สร้างความสนุกสนาน ความสามัคคี</p> <p>2) ทำวงกลม 2 วงซ้อนกัน หันหน้าให้ตรงกัน ร้องเพลงเดินไปรอบวงกลมของตนเอง เมื่อได้ยินสัญญาณนกหวีดให้วิ่งเข้าหาคู่ของตนเอง จับมือแล้วนั่งลง อาจเพิ่มเติมจากการเดินเป็นการเคลื่อนไหวแบบต่าง ๆ เพื่อสร้างสัมพันธ์ภาพอันดี ความสามัคคีในหมู่คณะ ปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมได้</p> <p>3) แบ่งกลุ่ม ๆ ละเท่ากัน ให้ผู้เล่นแต่ละกลุ่มนำห่วงไปวางในจุดที่กำหนด โดยผ่านอุปสรรคที่สร้างไว้ให้ได้จำนวนมากที่สุด ภายในระยะเวลาที่กำหนด ยกตัวอย่างเช่น การวางกรวยสลับซ้ายขวา เพื่อสร้างทักษะการมีส่วนร่วม การทำงานเป็นทีม การรับผิดชอบต่อการตัดสินใจอย่างเหมาะสม</p>
3/1 5/3 8/2	วันจันทร์ วันศุกร์ วันพุธ	<p style="text-align: center;">กิจกรรมที่ 7 ห่วงธรรมชาติ</p> <p>1) แบ่งผู้เล่นเป็น 4 กลุ่ม กลุ่มที่ 1 ปู่ กลุ่มที่ 2 พ่อ กลุ่มที่ 3 เด็กโต และกลุ่มที่ 4 เด็กเล็ก เมื่อได้ยินคำสั่งว่า ปู่ ให้เดินช้า ๆ เมื่อได้ยินคำสั่งว่า พ่อ ให้เดินเร็ว เมื่อได้ยินคำสั่ง เด็กโต ให้วิ่ง และเมื่อได้ยินคำสั่ง เด็กเล็ก ให้กระโดด จากนั้นให้แต่ละกลุ่มสลับกันจากกลุ่มที่ 1 เป็นกลุ่มที่ 2 จากกลุ่มที่ 2 เป็นกลุ่มที่ 3 ต่อไปเรื่อยๆ เพื่อสร้างความมั่นใจในตนเอง การแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้า</p> <p>2) แบ่งผู้เล่นเป็น 2 ทีม ๆ ละเท่า ๆ กัน ทุกทีมแข่งกันเดิน เดินเร็ว กระโดด วิ่ง เพื่อนำกรวยไปวางไว้ยังกระดานที่กำหนดไว้โดยสลับกันวาง กลุ่มละ 1 กรวยให้ได้จำนวน 3 กรวย ทั้งแถวแนวนอน แนวตั้งหรือแนวทแยงทั้งซ้ายและขวา ทีมไหนทำได้ก่อนเป็นฝ่ายชนะ</p>

ลำดับที่/ ครั้งที่	วัน	กิจกรรม
		<p>3) ผู้เล่นยืนเป็นวงกลม เลือกผู้นำ 1 คน ยืนกลางวงกลมนั้นถือเชือกในการเหวี่ยงเพื่อไม่ให้ผู้เล่นเข้ามาเอาของที่อยู่ใกล้ตน ผู้เล่นจะต้องพยายามหลบหลีกเชือกให้ได้ สามารถเข้าไปเอาของและออกมาอย่างปลอดภัย เพื่อเสริมสร้างทักษะในการแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้า การวางแผนในสถานการณ์คับขัน เห็นถึงความสำคัญของการตัดสินใจ</p>
<p>3/2 6/1 8/3</p>	<p>วันพุธ วันจันทร์ วันศุกร์</p>	<p>กิจกรรมที่ 8 คลื่นทอร์นาโด</p> <p>1) เข้าแถวเป็นกลุ่ม ๆ ละเท่า ๆ กัน รับฟังข่าวและกระซิบบอกข่าวหรือท่าทางกับคนต่อไปจนถึงท้ายแถว กลุ่มไหนทำได้ถูกต้องและใกล้เคียงที่สุดเป็นฝ่ายชนะ เพื่อสร้างความมั่นใจในตนเอง สามารถแสดงความคิดเห็นร่วมกับผู้อื่นและการแสดงออกอย่างเหมาะสมกับสถานการณ์</p> <p>2) จับกลุ่มเข้าแถวเป็นวงกลม ร้องเพลง ตบมือตามจังหวะฟัง คำสั่ง “น้ำนิ่ง” ให้หยุดเดิน “น้ำไหล” ให้เดินเร็ว และอาจมีการเพิ่มเงื่อนไขต่าง ๆ ในการเคลื่อนไหว ยกตัวอย่างเช่น การกระโดด การสไลด์ สลับกันเช่นนี้ไปเรื่อย ๆ จนผู้เล่นเหนื่อยน้อยที่สุด เพื่อสร้างคุณธรรม จริยธรรม ความซื่อสัตย์ และสร้างทักษะในการสื่อสาร การเห็นคุณค่า ความแตกต่างของผู้อื่น</p> <p>3) นั่งล้อมเป็นวงกลมใหญ่ เลือกผู้นำ 1 คน ทุกคนต้องทำตามคำสั่งที่ขึ้นต้นด้วยคำว่า “ฉันบอกว่า” แล้วนั่งลง ถ้าคำสั่งใด ไม่ขึ้นต้นด้วยคำว่า “ฉันบอกว่า” ไม่ต้องปฏิบัติตามคำสั่งนั้น สร้างทักษะทางสังคม ความมั่นใจในตนเอง การมีแรงจูงใจทั้งต่อตนเองและผู้อื่น</p>

รายละเอียดในการดำเนินกิจกรรมโปรแกรมกิจกรรมทางกายโดยใช้การเรียนรู้ทางสังคมและอารมณ์ เพื่อส่งเสริมสุขภาวะทางจิตและสังคมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น

กิจกรรมที่ 1 สะพานเชื่อมสัมพันธ์

วัตถุประสงค์ของกิจกรรม นักเรียนรับรู้ถึงความสำคัญและสามารถปฏิบัติกิจกรรมทางกายที่ส่งผลต่อสุขภาวะทางจิต ทั้ง 3 ด้าน ประกอบด้วย การตระหนักรู้ตนเอง การจัดการตนเอง การรับมือขอรับต่อการตัดสินใจ และสุขภาวะทางสังคม ทั้ง 3 ด้าน ประกอบด้วย การตระหนักรู้ทางสังคม ทักษะสัมพันธ์ภาพ การรับมือขอรับต่อการตัดสินใจ

การดำเนินกิจกรรม

1. ครูกล่าวถึงความสำคัญของสุขภาวะทางจิตและสังคมต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน โดยสุขภาวะทางจิต คือภาวะที่เป็นสุขในการดำเนินชีวิตประจำวันที่เกิดจากความสามารถในการเข้าใจอารมณ์ จัดการอารมณ์ และแสดงออกอย่างเหมาะสมกับความเครียดและปัญหาต่าง ๆ ในการดำเนินชีวิตประจำวัน ส่วนสุขภาวะทางสังคมเป็นความสามารถทางสังคมที่ทำให้บุคคลสามารถอยู่ร่วมกับบุคคลอื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมถึงการมีทักษะการสื่อสาร การมีปฏิสัมพันธ์ การทำงานเป็นกลุ่ม การแก้ไขปัญหา สามารถแสดงออกถึงอารมณ์และพฤติกรรมในการสร้างและรักษาสัมพันธ์ภาพอันดี

2. การดำเนินกิจกรรม แบ่งนักเรียนเป็นกลุ่มตามกำหนดการจัดโปรแกรมกิจกรรมทางกาย

1) ทุกคนร่วมกันร้องเพลง “รวมเงิน รวมเงินวันนี้ รวมให้ดีอย่าให้เกินอย่าให้ขาด ใ้แฉ่งมีค่า 1 บาท ที่เหลือแ่งกาจ 50 สตางค์ จากนั้นผู้นำบอกจำนวนเงินที่ต้องการ แล้วให้ผู้เล่นวิ่งมารวมกลุ่มกันให้ครบตามจำนวนเงิน สร้างทักษะทางสังคม การแก้ปัญหา การแสดงออกอย่างเหมาะสม

2) แบ่งเป็น 2 ทีม เท่า ๆ กัน เข้าแถวตอนเรียงหนึ่ง นำวัสดุที่อยู่ในตัวเอง เช่น เข็มขัด เชือกผูกรองเท้า ผ้าเช็ดหน้า มาวางเรียงเป็นแถวยาว เพื่อสร้างทักษะทางสังคม การทำงานเป็นกลุ่ม การเข้าใจอารมณ์ จัดการอารมณ์ นำไปสู่การมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี

3) แบ่งเป็น 2 ฝ่ายเท่า ๆ กัน ฝ่ายหนึ่งเป็นฝ่ายหนี (นักโทษ) อีกฝ่ายเป็นฝ่ายไล่ (ตำรวจ) ผู้นำเรียกฝ่ายใดให้ฝ่ายนั้นทำหน้าที่เป็นฝ่ายไล่และให้อีกฝ่ายหนี เพื่อสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง เกิดทักษะทางสังคม และเพิ่มโอกาสในการผ่อนคลาย เสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์

สื่อและอุปกรณ์ที่ใช้

1. นกหวีด
2. กรวยฝักซ้อมกีฬา
3. วัสดุอุปกรณ์ที่อยู่ในตัวเอง

การประเมินผลและเกณฑ์การประเมิน ประเมินจากการสังเกตการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม นักเรียนรับรู้ถึงความสำคัญและสามารถปฏิบัติกิจกรรมทางกายที่ส่งผลต่อสุขภาวะทางจิตและสังคมได้ โดยนักเรียนร้อยละ 80 สามารถตระหนักรู้จากการทำกิจกรรมโดยการสอบถามและสัมภาษณ์

กิจกรรมที่ 2 ก้าวคนละก้าว

วัตถุประสงค์ของกิจกรรม

นักเรียนรับรู้ถึงความสำคัญและสามารถปฏิบัติกิจกรรมทางกายที่ส่งผลต่อสุขภาวะทางจิต ทั้ง 3 ด้าน ประกอบด้วย การตระหนักรู้ตนเอง การจัดการตนเอง การรับมือต่อการตัดสินใจ และ สุขภาวะทางสังคม ทั้ง 3 ด้าน ประกอบด้วย การตระหนักรู้ทางสังคม ทักษะสัมพันธภาพ การรับมือต่อการตัดสินใจ

การดำเนินกิจกรรม

1. ครูกล่าวถึงความสำคัญของการทำกิจกรรมทางกายต่อสุขภาวะทางจิตและสังคม ด้านการตระหนักรู้ตนเอง การแสดงออกพฤติกรรมของตนเอง การจัดการตนเอง การแสดงอารมณ์อย่างเหมาะสม การตระหนักรู้สังคม รู้จัก ยอมรับ เห็นคุณค่าระหว่างกลุ่ม ทักษะสัมพันธภาพ การสร้างและรักษาสัมพันธภาพที่ดี การรับมือต่อการตัดสินใจ การสร้างทางเลือกในการแสดงออกและการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม

2. การดำเนินกิจกรรม แบ่งนักเรียนเป็นกลุ่มตามกำหนดการจัดโปรแกรมกิจกรรมทางกาย

1) เข้าแถว 2 แถว หันหลังเข้าหากัน และตกลงกันเรื่องเสียงร้องสัตว์ต่าง ๆ จากนั้น ให้ปิดตา แล้วเดินแยกออกไป ส่งเสียงร้องและหาคู่ ฟุ้ง หรือกลุ่ม ตามคำสั่งของผู้นำ สร้างสัมพันธภาพ เกิดความสนุกสนาน

2) แบ่งกลุ่ม ๆ ละเท่า ๆ กัน ให้ทุกคนปิดตาต่อแถว ยกเว้นผู้นำทีม และให้ผู้นำบอก ทิศทาง เพื่อมายังเป้าหมายที่กำหนดไว้ โดยพูดว่า ซ้าย ขวา หน้า หลัง เท่านั้น เพื่อสร้างมนุษยสัมพันธ์ที่ดีมีความสามารถในการคิดอย่างสร้างสรรค์

3) ผู้เล่นทุกคนจะอยู่ในห่วงโซ่อาหารที่มีสิ่งมีชีวิต ไส้จากสเปิร์ม กบ กระต่าย ลิง และ มนุษย์ตามลำดับ โดยแต่ละตัวจะมีท่าประจำตัวที่ไม่ซ้ำกัน โดยมีกติกาคือจะต้องเป่ายี่งอกับสิ่งมีชีวิต ประเภทเดียวกันเท่านั้นเพื่อเลื่อนขั้น ส่วนคนแพ้จะต้องเป็นตัวเดิมต่อไป ช่วยสร้างทักษะทางสังคม สัมพันธภาพระหว่างบุคคล และสามารถปรับตัวเข้ากับเหตุการณ์ต่าง ๆ ได้ดี

สื่อและอุปกรณ์ที่ใช้

1. กรวยฝีกซ้อมกีฬา
2. ผ้าปิดตา
3. นกหวีด

การประเมินผลและเกณฑ์การประเมิน

ประเมินจากการสังเกตการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม นักเรียนรับรู้ถึงความสำคัญและ สามารถปฏิบัติกิจกรรมทางกายที่ส่งผลต่อสุขภาวะทางจิตและสังคมได้ โดยนักเรียนร้อยละ 80 สามารถตระหนักรู้จากการทำกิจกรรมโดยการสอบถามและสัมภาษณ์

กิจกรรมที่ 3 คลานขี้ยา

วัตถุประสงค์ของกิจกรรม

นักเรียนรับรู้ถึงความสำคัญและสามารถปฏิบัติกิจกรรมทางกายที่ส่งผลต่อสุขภาวะทางจิต ทั้ง 3 ด้าน ประกอบด้วย การตระหนักรู้ตนเอง การจัดการตนเอง การรับมือต่อการตัดสินใจ และ สุขภาวะทางสังคม ทั้ง 3 ด้าน ประกอบด้วย การตระหนักรู้ทางสังคม ทักษะสัมพันธ์ภาพ การรับมือต่อการตัดสินใจ

การดำเนินกิจกรรม

1. ครูกล่าวถึงความสำคัญของการทำกิจกรรมทางกายต่อสุขภาวะทางจิตและสังคม ด้านการตระหนักรู้ตนเอง การแสดงออกพฤติกรรมของตนเอง การจัดการตนเอง การแสดงอารมณ์อย่างเหมาะสม การตระหนักรู้สังคม รู้จัก ยอมรับ เห็นคุณค่าระหว่างกลุ่ม ทักษะสัมพันธ์ภาพ การสร้างและรักษาสัมพันธ์ภาพที่ดี การรับมือต่อการตัดสินใจ การสร้างทางเลือก ในการแสดงออกและการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม

2. การดำเนินกิจกรรม แบ่งนักเรียนเป็นกลุ่มตามกำหนดการจัดโปรแกรมกิจกรรมทางกาย

1) ปฏิบัติกิจกรรมตามสัญญาณนกหวีด เมื่อได้ยินเสียงสัญญาณนกหวีด 1 ครั้ง ให้ก้าวเท้าซ้าย 2 ครั้ง ให้ก้าวเท้าขวา 3 ครั้ง ให้กระโดด และ 4 ครั้ง ให้หมุนตัว เสริมสร้างความมั่นใจในตนเอง การรับรู้ความสามารถ สร้างทักษะการสื่อสารที่ดี

2) เลือกตัวแทนมาเป็นอวน 1 คน ผู้เล่นที่เหลือเป็นปลา จากนั้นให้สัญญาณอวนเพื่อจับปลา ปลาตัวไหนถูกจับต้องกลายมาเป็นอวน จับมือกันไปเรื่อย ๆ จนครบทุกคน สร้างเสริมความสามัคคี และสุขภาพจิตที่ดี ในการปฏิบัติกิจกรรมร่วมกัน

3) แบ่งผู้เล่นเป็นแถว ๆ ละเท่า ๆ กัน สมาชิกแต่ละแถวยืนกางขาแยกออกจากกัน โดยคนแรกข้ามขาที่วางซ้อนกันของคนถัดไป ทำแบบนี้ต่อไปเรื่อย ๆ จนครบทุกคน แถวไหนเสร็จก่อนเป็นฝ่ายชนะ สร้างความสามัคคีในหมู่คณะ มีการตั้งเป้าหมาย และการจัดระบบ เห็นคุณค่าความแตกต่างของผู้อื่น

สื่อและอุปกรณ์ที่ใช้

1. กรวยฝึกซ้อมกีฬา
2. นกหวีด

การประเมินผลและเกณฑ์การประเมิน

ประเมินจากการสังเกตการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม นักเรียนรับรู้ถึงความสำคัญ และสามารถปฏิบัติกิจกรรมทางกายที่ส่งผลต่อสุขภาวะทางจิตและสังคมได้ โดยนักเรียนร้อยละ 80 สามารถตระหนักรู้จากการทำกิจกรรมโดยการสอบถามและสัมภาษณ์

กิจกรรมที่ 4 สามัคคีชุมนุม

วัตถุประสงค์ของกิจกรรม

นักเรียนรับรู้ถึงความสำคัญและสามารถปฏิบัติกิจกรรมทางกายที่ส่งผลต่อสุขภาวะทางจิต ทั้ง 3 ด้าน ประกอบด้วย การตระหนักรู้ตนเอง การจัดการตนเอง การรับผิดชอบต่อการตัดสินใจ และสุขภาวะทางสังคม ทั้ง 3 ด้าน ประกอบด้วย การตระหนักรู้ทางสังคม ทักษะสัมพันธ์ภาพ การรับผิดชอบต่อการตัดสินใจ

การดำเนินกิจกรรม

1. ครูกล่าวถึงความสำคัญของการทำกิจกรรมทางกายต่อสุขภาวะทางจิตและสังคม ด้านการตระหนักรู้ตนเอง การแสดงออกพฤติกรรมของตนเอง การจัดการตนเอง การแสดงอารมณ์อย่างเหมาะสม การตระหนักรู้สังคม รู้จัก ยอมรับ เห็นคุณค่าระหว่างกลุ่ม ทักษะสัมพันธ์ภาพ การสร้างและรักษาสัมพันธ์ภาพที่ดี การรับผิดชอบต่อการตัดสินใจ การสร้างทางเลือก ในการแสดงออกและการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม

2. การดำเนินกิจกรรม แบ่งนักเรียนเป็นกลุ่มตามกำหนดการจัดโปรแกรมกิจกรรมทางกาย

1) จับกลุ่ม ๆ ละ 3 คน โดย 2 คนเป็นโพรง และ 1 คนเป็นกระรอก ฟังคำสั่ง “เปลี่ยนโพรง” กระรอกจะต้องแย่งโพรงกับตัวอื่น และ “โพรงเปลี่ยน” โพรงจะต้องมองหากระรอกตัวอื่น สร้างเสริมทักษะการสื่อสารที่ดีกับผู้อื่น เคารพการตัดสินใจ และมีทักษะในการทำงานเป็นทีม

2) แบ่งกลุ่มออกเป็น 3 – 4 กลุ่ม จับแอดต่อกันเป็นแถว หัวแถวเป็นปากมังกรไล่จับคนท้ายแถวของมังกรตัวอื่น แถวใดถูกจับต้องมาต่อแถวนั้นในที่สุดจะมีแถวที่มังกรหางยาวที่สุดให้หัวมังกรไล่จับหางมังกรของตัวเอง เพื่อสร้างทักษะการมีส่วนร่วมทางสังคม สร้างสัมพันธ์ภาพอันดีกับผู้อื่น สามารถวิเคราะห์สถานการณ์และตัดสินใจได้อย่างเหมาะสม

3) แบ่งผู้เล่นออกเป็น 2 กลุ่ม ๆ ละเท่า ๆ กัน โดยกลุ่มแรกยืนล้อมวงกลม กลุ่มที่ 2 อยู่ข้างในวงกลม ให้กลุ่มแรกโยนบอลกระดอนพื้นหรือกลิ้งบอลไปโดนผู้เล่นกลุ่มที่ 2 ใครสัมผัสบอลก่อนเป็นผู้แพ้จากการทำกิจกรรม สร้างทักษะการแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้า การมีส่วนร่วม และการทำงานเป็นทีม

สื่อและอุปกรณ์ที่ใช้

1. กรวยฝึกซ้อมกีฬา
2. ลูกบอล
3. นกหวีด

การประเมินผลและเกณฑ์การประเมิน

ประเมินจากการสังเกตการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม นักเรียนรับรู้ถึงความสำคัญและสามารถปฏิบัติกิจกรรมทางกายที่ส่งผลต่อสุขภาวะทางจิตและสังคมได้ โดยนักเรียนร้อยละ 80 สามารถตระหนักรู้จากการทำกิจกรรมโดยการสอบถามและสัมภาษณ์

กิจกรรมที่ 5 ฉับพลันทันใจ

วัตถุประสงค์ของกิจกรรม

นักเรียนรับรู้ถึงความสำคัญและสามารถปฏิบัติกิจกรรมทางกายที่ส่งผลต่อสุขภาวะทางจิต ทั้ง 3 ด้าน ประกอบด้วย การตระหนักรู้ตนเอง การจัดการตนเอง การรับมือต่อการตัดสินใจ และสุขภาวะทางสังคม ทั้ง 3 ด้าน ประกอบด้วย การตระหนักรู้ทางสังคม ทักษะสัมพันธ์ภาพ การรับมือต่อการตัดสินใจ

การดำเนินกิจกรรม

1. ครูกล่าวถึงความสำคัญของการทำกิจกรรมทางกายต่อสุขภาวะทางจิตและสังคม ด้านการตระหนักรู้ตนเอง การแสดงออกพฤติกรรมของตนเอง การจัดการตนเอง การแสดงอารมณ์อย่างเหมาะสม การตระหนักรู้สังคม รู้จัก ยอมรับ เห็นคุณค่าระหว่างกลุ่ม ทักษะสัมพันธ์ภาพ การสร้างและรักษาสัมพันธ์ภาพที่ดี การรับมือต่อการตัดสินใจ การสร้างทางเลือกในการแสดงออกและการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม

2. การดำเนินกิจกรรม แบ่งนักเรียนเป็นกลุ่มตามกำหนดการจัดโปรแกรมกิจกรรมทางกาย

1) ทุกคนยืนแยกกันในบริเวณที่กำหนดให้ จากนั้นฟังคำสั่ง ยกตัวอย่างเช่น จับกลุ่ม 3 คน จับกลุ่มเป็นโจทย์ปัญหาการบวก ลบ คูณ หาร เลขจำนวนเต็ม เมื่อจับกลุ่มแล้วให้นั่งลงให้เร็วที่สุด สร้างเสริมความซื่อสัตย์ การมีวินัยในตนเอง และความฉลาดทางอารมณ์

2) ผู้เล่นจับคู่ โดยวางยางรัดถุง 2 สี ไว้ตรงกลาง เมื่อได้ยินสัญญาณนกหวีดและคำสั่งของผู้นำ ยกตัวอย่างเช่น การเปลี่ยนมือที่ใช้หยิบ การเปลี่ยนสียางรัดถุงที่ใช้หยิบ การสลับมือและสลับสี เป็นต้น ใครหยิบได้ก่อนเป็นฝ่ายชนะ สลับคู่ไปเรื่อย ๆ จนครบทุกคน สร้างความมั่นใจในตนเอง สามารถควบคุมอารมณ์ และตั้งเป้าหมายได้อย่างมีประสิทธิภาพ

3) ให้ผู้เล่นแบ่งกลุ่ม ๆ ละเท่า ๆ กัน ยืนเป็นวงกลม สมมติว่าทุกคนมีปืนในมือ จากนั้นให้สุ่ม 1 คนเริ่มยิงก่อน โดยพูดว่า “ปัง” ตามด้วยชื่อคนที่จะยิง แล้วให้หลบลบโดยก้มลงกับพื้น คนที่อยู่ด้านหลังซ้าย-ขวาของผู้ถูกเรียกให้พูดว่า “ปัง” ใครพูดช้ากว่าโดนกระสุนตาย สร้างความมั่นใจในตนเอง เคารพการตัดสินใจของตนเองและผู้อื่น และสร้างสัมพันธ์ภาพอันดี

สื่อและอุปกรณ์ที่ใช้

1. กรวยฝึกซ้อมกีฬา
2. ยางรัดถุง
3. นกหวีด

การประเมินผลและเกณฑ์การประเมิน

ประเมินจากการสังเกตการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม นักเรียนรับรู้ถึงความสำคัญและสามารถปฏิบัติกิจกรรมทางกายที่ส่งผลต่อสุขภาวะทางจิตและสังคมได้ โดยนักเรียนร้อยละ 80 สามารถตระหนักรู้จากการทำกิจกรรมโดยการสอบถามและสัมภาษณ์

กิจกรรมที่ 6 เสียงปรศนา

วัตถุประสงค์ของกิจกรรม

นักเรียนรับรู้ถึงความสำคัญและสามารถปฏิบัติกิจกรรมทางกายที่ส่งผลต่อสุขภาพทางจิต ทั้ง 3 ด้าน ประกอบด้วย การตระหนักรู้ตนเอง การจัดการตนเอง การรับผิดชอบต่อการตัดสินใจ และสุขภาพทางสังคม ทั้ง 3 ด้าน ประกอบด้วย การตระหนักรู้ทางสังคม ทักษะสัมพันธ์ภาพ การรับผิดชอบต่อการตัดสินใจ

การดำเนินกิจกรรม

1. ครูกล่าวถึงความสำคัญของการทำกิจกรรมทางกายต่อสุขภาพทางจิตและสังคม ด้าน การตระหนักรู้ตนเอง การแสดงออกพฤติกรรมของตนเอง การจัดการตนเอง การแสดงอารมณ์อย่างเหมาะสม การตระหนักรู้สังคม รู้จัก ยอมรับ เห็นคุณค่าระหว่างกลุ่ม ทักษะสัมพันธ์ภาพ การสร้าง และรักษาสัมพันธ์ภาพที่ดี การรับผิดชอบต่อการตัดสินใจ การสร้างทางเลือกในการแสดงออกและการ มีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม

2. การดำเนินกิจกรรม แบ่งนักเรียนเป็นกลุ่มตามกำหนดการจัดโปรแกรมกิจกรรมทางกาย

1) ทุกคนเข้าแถวเป็นวงกลม เลือกผู้นำและถือลูกบอลยืนกลางวงกลม โดยทุกคนจะมี หมายเลขประจำตัว ผู้นำโยนลูกบอลขึ้นกลางอากาศแล้วเรียกหมายเลข 2 คน คนถูกเรียกวิ่งแย่งรับ บอลใครรับได้ก่อนขว้างบอลไปยังอีกคนหนึ่งที่ได้รับบอลไม่ได้แล้ววิ่งไปอยู่จุดเดิม จากนั้นเพิ่มจำนวนลูก บอลเป็น 2-3 ลูก สร้างมนุษยสัมพันธ์อันดีกับบุคคลอื่น สร้างความสนุกสนาน ความสามัคคี

2) ทำวงกลม 2 วงซ้อนกัน หันหน้าให้ตรงกัน ร้องเพลงเดินไปรอบวงกลมของตนเอง เมื่อได้ยินสัญญาณนกหวีดให้วิ่งเข้าหาคู่ของตนเอง จับมือแล้วนั่งลง อาจเพิ่มเติมจากการเดินเป็นการ เคลื่อนไหวแบบต่าง ๆ เพื่อสร้างสัมพันธ์ภาพอันดี ความสามัคคีในหมู่คณะ ปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อม

3) แบ่งกลุ่ม ๆ ละเท่ากัน ให้ผู้เล่นแต่ละกลุ่มนำห่วงไปวางในจุดที่กำหนด โดยผ่านอุปสรรคที่ สร้างไว้ให้ได้จำนวนมากที่สุด ภายในระยะเวลาที่กำหนดอย่างเช่น การวางกรวยสลับซ้ายขวา เพื่อสร้างทักษะการมีส่วนร่วม การทำงานเป็นทีม การตัดสินใจและรับผิดชอบต่อการตัดสินใจอย่างถูกต้อง เหมาะสม

สื่อและอุปกรณ์ที่ใช้

1. กรวยฝึกซ้อมกีฬา
2. นกหวีด
3. ลูกบอล

การประเมินผลและเกณฑ์การประเมิน

ประเมินจากการสังเกตการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม นักเรียนรับรู้ถึงความสำคัญและ สามารถปฏิบัติกิจกรรมทางกายที่ส่งผลต่อสุขภาพทางจิตและสังคมได้ โดยนักเรียนร้อยละ 80 สามารถตระหนักรู้จากการทำกิจกรรมโดยการสอบถามและสัมภาษณ์

กิจกรรมที่ 7 ท่วงทรรษา

วัตถุประสงค์ของกิจกรรม

นักเรียนรับรู้ถึงความสำคัญและสามารถปฏิบัติกิจกรรมทางกายที่ส่งผลต่อสุขภาวะทางจิต ทั้ง 3 ด้าน ประกอบด้วย การตระหนักรู้ตนเอง การจัดการตนเอง การรับมือต่อการตัดสินใจ และสุขภาวะทางสังคม ทั้ง 3 ด้าน ประกอบด้วย การตระหนักรู้ทางสังคม ทักษะสัมพันธ์ภาพ การรับมือต่อการตัดสินใจ

การดำเนินกิจกรรม

1. ครูกล่าวถึงความสำคัญของการทำกิจกรรมทางกายต่อสุขภาวะทางจิตและสังคม ด้านการตระหนักรู้ตนเอง การแสดงออกพฤติกรรมของตนเอง การจัดการตนเอง การแสดงอารมณ์อย่างเหมาะสม การตระหนักรู้สังคม รู้จัก ยอมรับ เห็นคุณค่าระหว่างกลุ่ม ทักษะสัมพันธ์ภาพ การสร้างและรักษาสัมพันธ์ภาพที่ดี การรับมือต่อการตัดสินใจ การสร้างทางเลือกในการแสดงออกและการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม

2. การดำเนินกิจกรรม แบ่งนักเรียนเป็นกลุ่มตามกำหนดการจัดโปรแกรมกิจกรรมทางกาย

1) แบ่งผู้เล่นเป็น 4 กลุ่ม กลุ่มที่ 1 ปู กลุ่มที่ 2 พ้อ กลุ่มที่ 3 เด็กโต และกลุ่มที่ 4 เด็กเล็ก เมื่อได้ยินคำสั่งว่า ปู ให้เดินช้า ๆ เมื่อได้ยินคำสั่งว่า พ้อ ให้เดินเร็ว เมื่อได้ยินคำสั่ง เด็กโต ให้วิ่ง และเมื่อได้ยินคำสั่ง เด็กเล็ก ให้กระโดด จากนั้นให้แต่ละกลุ่มสลับกันจากกลุ่มที่ 1 เป็นกลุ่มที่ 2 จากกลุ่มที่ 2 เป็นกลุ่มที่ 3 ต่อไปเรื่อย ๆ เพื่อสร้างความมั่นใจในตนเอง การแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้า

2) แบ่งผู้เล่นเป็น 2 ทีม ๆ ละเท่า ๆ กัน ทุกทีมแข่งกันเดิน เดินเร็ว กระโดด วิ่ง เพื่อนำกรวยไปวางไว้ยังกระดานที่กำหนดไว้โดยสลับกันวางกลุ่มละ 1 กรวยให้ได้จำนวน 3 กรวย ทั้งแถวแนวนอน แนวตั้งหรือแนวทแยงทั้งซ้ายและขวา ทีมไหนทำได้ก่อนเป็นฝ่ายชนะ สร้างทักษะในการแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้า และการวางแผน

3) ผู้เล่นยืนเป็นวงกลม เลือกผู้นำ 1 คน ยืนกลางวงกลมนั้นถือเชือกในการเหวี่ยงเพื่อไม่ให้ผู้เล่นเข้ามาเอาของที่อยู่ที่ใกล้ตน ผู้เล่นจะต้องพยายามหลบหลีกเชือกให้ได้ สามารถเข้าไปเอาของและออกมาอย่างปลอดภัย เพื่อเสริมสร้างทักษะในการแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้า การวางแผนในสถานการณ์คับขัน เห็นถึงความสำคัญของการตัดสินใจ

สื่อและอุปกรณ์ที่ใช้

1. กรวยฝักซ้อมกีฬา
2. นกหวีด
3. เชือก

การประเมินผลและเกณฑ์การประเมิน

ประเมินจากการสังเกตการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม นักเรียนรับรู้ถึงความสำคัญและสามารถปฏิบัติกิจกรรมทางกายที่ส่งผลต่อสุขภาวะทางจิตและสังคมได้ โดยนักเรียนร้อยละ 80 สามารถตระหนักรู้จากการทำกิจกรรมโดยการสอบถามและสัมภาษณ์

กิจกรรมที่ 8 คลื่นทอร์นาโด

วัตถุประสงค์ของกิจกรรม

นักเรียนรับรู้ถึงความสำคัญและสามารถปฏิบัติกิจกรรมทางกายที่ส่งผลต่อสุขภาวะทางจิต ทั้ง 3 ด้าน ประกอบด้วย การตระหนักรู้ตนเอง การจัดการตนเอง การรับมือต่อการตัดสินใจ และสุขภาวะทางสังคม ทั้ง 3 ด้าน ประกอบด้วย การตระหนักรู้ทางสังคม ทักษะสัมพันธ์ภาพ การรับมือต่อการตัดสินใจ

การดำเนินกิจกรรม

1. ครูกล่าวถึงความสำคัญของการทำกิจกรรมทางกายต่อสุขภาวะทางจิตและสังคม ด้านการตระหนักรู้ตนเอง การแสดงออกพฤติกรรมของตนเอง การจัดการตนเอง การแสดงอารมณ์อย่างเหมาะสม การตระหนักรู้สังคม รู้จัก ยอมรับ เห็นคุณค่าระหว่างกลุ่ม ทักษะสัมพันธ์ภาพ การสร้างและรักษาสัมพันธ์ภาพที่ดี การรับมือต่อการตัดสินใจ การสร้างทางเลือก ในการแสดงออกและการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม

2. การดำเนินกิจกรรม แบ่งนักเรียนเป็นกลุ่มตามกำหนดการจัดโปรแกรมกิจกรรมทางกาย

1) เข้าแถวเป็นกลุ่ม ๆ ละเท่า ๆ กัน รับฟังข่าวและกระซิบบอกข่าว หรือทำทางกับคนต่อไปจนถึงท้ายแถว กลุ่มไหนทำได้ถูกต้องและใกล้เคียงที่สุดเป็นฝ่ายชนะ เพื่อสร้างความมั่นใจในตนเอง สามารถแสดงความคิดเห็นร่วมกับผู้อื่นและการแสดงออกอย่างเหมาะสมกับสถานการณ์

2) จับกลุ่มเข้าแถวเป็นวงกลม ร้องเพลง ตบมือตามจังหวะฟัง คำสั่ง “น้ำนิ่ง” ให้หยุดเดิน “น้ำไหล” ให้เดินเร็ว และอาจมีการเพิ่มเงื่อนไขต่าง ๆ ในการเคลื่อนไหว ยกตัวอย่างเช่น การกระโดด การสไลด์ สลับกันเช่นนี้ไปเรื่อย ๆ จนผู้เล่นเหลือน้อยที่สุด เพื่อสร้างคุณธรรมจริยธรรม ความซื่อสัตย์ และสร้างทักษะในการสื่อสาร การเห็นคุณค่าความแตกต่างของผู้อื่น

3) นั่งล้อมเป็นวงกลมใหญ่ เลือกผู้นำ 1 คน ทุกคนต้องทำตามคำสั่งที่ขึ้นต้นด้วยคำว่า “ฉันบอกว่า” แล้วนั่งลง ถ้าคำสั่งใด ไม่ขึ้นต้นด้วยคำว่า “ฉันบอกว่า” ไม่ต้องปฏิบัติตามคำสั่งนั้น สร้างทักษะทางสังคม ความมั่นใจในตนเอง การมีแรงจูงใจทั้งต่อตนเองและผู้อื่น

สื่อและอุปกรณ์ที่ใช้

1. กรวยฝึกซ้อมกีฬา
2. นกหวีด

การประเมินผลและเกณฑ์การประเมิน

ประเมินจากการสังเกตการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม นักเรียนรับรู้ถึงความสำคัญและสามารถปฏิบัติกิจกรรมทางกายที่ส่งผลต่อสุขภาวะทางจิตและสังคมได้ โดยนักเรียนร้อยละ 80 สามารถตระหนักรู้จากการทำกิจกรรมโดยการสอบถามและสัมภาษณ์



แบบวัดสุขภาวะทางจิต และแบบวัดสุขภาวะทางสังคม

คำชี้แจงเกี่ยวกับแบบประเมิน

แบบประเมินฉบับนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมกิจกรรมทางกายโดยใช้การเรียนรู้ทางสังคมและอารมณ์เพื่อส่งเสริมสุขภาวะทางจิตและสังคมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาหลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขภาพศึกษาและพลศึกษา ภาควิชาหลักสูตรและการสอน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ขอให้นักเรียนพิจารณา คำถามและคำตอบให้ตรงกับความเป็นจริงทุกข้อ คำตอบของนักเรียนจะถูกเก็บเป็นความลับ ผู้วิจัยขอขอบคุณสำหรับความร่วมมือในครั้งนี้ด้วย

แบบวัดสุขภาวะทางจิต ประกอบด้วย

ตอนที่ 1 : แบบประเมินสุขภาวะทางจิต เป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) 4 ระดับ จำนวน 15 ข้อ 60 คะแนน

ตอนที่ 2 : แบบวัดจิตวิทยาสถานการณ์สุขภาวะทางจิต 3 ตัวเลือก ให้คะแนนแบบรูบรีค (Scoring rubrics) 3 ระดับ จำนวน 10 ข้อ คะแนนรวม 30 คะแนน

รวมคะแนนเต็มของแบบวัดสุขภาวะทางจิตทั้ง 2 ตอน 90 คะแนน

แบบวัดสุขภาวะทางสังคม ประกอบด้วย

ตอนที่ 1 : แบบประเมินสุขภาวะทางสังคม เป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) 4 ระดับ จำนวน 15 ข้อ 60 คะแนน

ตอนที่ 2 : แบบวัดจิตวิทยาสถานการณ์สุขภาวะทางสังคม 3 ตัวเลือก ให้คะแนนแบบรูบรีค (Scoring rubrics) 3 ระดับ จำนวน 10 ข้อ คะแนนรวม 30 คะแนน

รวมคะแนนเต็มของแบบวัดสุขภาวะทางสังคมทั้ง 2 ตอน 90 คะแนน

แบบวัดสุขภาพทางจิต

ตอนที่ 1 : แบบประเมินสุขภาพทางจิต

คำชี้แจง : แบบประเมินนี้เป็นประโยชน์ที่มีข้อความเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมบ่งชี้สุขภาพทางจิตตามสมรรถนะของ CASEL ที่แสดงออกในลักษณะต่าง ๆ ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างที่ตรงกับความรู้สึกและการแสดงออกของนักเรียน ตามความเป็นจริงเพียงคำตอบเดียว โดยมีเกณฑ์การวัด 4 ระดับ ดังนี้

มากที่สุด หมายถึง นักเรียนมีความรู้สึกและการแสดงออกตรงกับข้อความนั้นเป็นอย่างยิ่ง

มาก หมายถึง นักเรียนมีความรู้สึกและการแสดงออกตรงกับข้อความนั้นเป็นส่วนใหญ่

ปานกลาง หมายถึง นักเรียนมีความรู้สึกและการแสดงออกตรงกับข้อความนั้นเป็นบางส่วน

น้อย หมายถึง นักเรียนมีความรู้สึกและการแสดงออกตรงกับข้อความนั้นเป็นส่วนน้อย

ข้อคำถาม	ระดับความรู้สึกและการแสดงออก			
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย
การตระหนักรู้ตนเอง (Self - awareness)				
1) นักเรียนทราบถึงจุดเด่นและรู้สึกพึงพอใจในตนเอง				
2) นักเรียนสามารถควบคุมอารมณ์หากอยู่ในสถานการณ์ที่ไม่ปกติ				
3) นักเรียนรู้สึกผิดหวังที่ชีวิตไม่เป็นไปตามที่คาดหวังไว้				
4) เมื่อเกิดปัญหานักเรียนสามารถทำความเข้าใจและแก้ไขปัญหาได้				
5) เมื่อถูกขัดใจนักเรียนจะรู้สึกหงุดหงิดจนควบคุมอารมณ์ไม่ได้				
การจัดการตนเอง (Self - management)				
6) นักเรียนสามารถจัดการกับภาระหน้าที่ต่าง ๆ และกระตือรือร้นกับกิจกรรมในชีวิตประจำวัน				
7) นักเรียนสามารถควบคุมอารมณ์และการแสดงออกทางความรู้สึกได้ดี				
8) นักเรียนรู้สึกเบื่อหน่าย ท้อแท้ กับการดำเนินชีวิตประจำวัน				
9) นักเรียนรู้สึกด้อยกว่าผู้อื่น				
10) นักเรียนทราบว่าสิ่งใดทำได้ดีและสิ่งใดควรปรับปรุง สามารถตัดสินใจทำเรื่องต่าง ๆ ได้ด้วยตัวเอง				
การรับผิดชอบต่อการตัดสินใจ (Responsible decision - making)				
11) นักเรียนรู้สึกทุกข์ร้อนกับปัญหาเล็ก ๆ น้อย ๆ ที่เกิดขึ้นเสมอ				
12) เมื่อทำสิ่งใดไม่สำเร็จ นักเรียนจะรู้สึกหมดกำลังใจ				
13) นักเรียนกล้าแสดงความคิดเห็น ถึงแม้จะไม่ตรงกับคนอื่น ๆ				
14) นักเรียนไม่ต้องการจะปรับปรุง เปลี่ยนแปลงอะไรในชีวิต				
15) นักเรียนสามารถแสดงความคิดเห็นร่วมกับผู้อื่น และหาทางออกของปัญหาได้				

เกณฑ์การให้คะแนน

กลุ่มที่ 1 ข้อคำถามที่เป็นข้อความทางบวก ได้แก่ข้อ 1, 2, 4, 6, 7, 10, 13
และข้อ 15 มีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

ตอบมากที่สุด	4	คะแนน
ตอบมาก	3	คะแนน
ตอบปานกลาง	2	คะแนน
ตอบน้อย	1	คะแนน

กลุ่มที่ 2 ข้อคำถามที่เป็นข้อความทางลบ ได้แก่ข้อ 3, 5, 8, 9, 11, 12
และข้อ 14 มีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

ตอบมากที่สุด	1	คะแนน
ตอบมาก	2	คะแนน
ตอบปานกลาง	3	คะแนน
ตอบน้อย	4	คะแนน

ตอนที่ 2 : แบบวัดจิตวิทยาสถานการณ์สุขภาวะทางจิต

คำชี้แจง : ให้นักเรียนพิจารณาสถานการณ์แต่ละข้อและทำเครื่องหมาย X ตามความเป็นจริงและตรงกับความรู้สึกของนักเรียนมากที่สุดเพียงคำตอบเดียว

จากสถานการณ์ต่อไปนี้ตอบคำถามข้อที่ 16-18

สถานการณ์ที่ 1

ในการปฏิบัติกิจกรรม พบว่า มีทั้งนักเรียนที่ให้ความร่วมมือ เป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี และนักเรียนที่ไม่ให้ความร่วมมือ ไม่อยากมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม เพราะคิดว่าไม่ใช่หน้าที่ของตน นักเรียนมีความคิดเห็นกับเหตุการณ์เหล่านี้อย่างไร

- 16) 1. ไม่อยากมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม แต่ไม่มั่นใจในตนเอง (2 คะแนน)
2. ทุกกิจกรรมต้องอาศัยความสามัคคี ไม่ใช่หน้าที่ของใครคนใดคนหนึ่ง (3 คะแนน)
3. ไม่อยากมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม เพราะคิดว่าไม่ใช่หน้าที่ของตน (1 คะแนน)
- 17) 1. นักเรียนคิดว่าตนสามารถเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดีได้ (3 คะแนน)
2. นักเรียนคิดว่าตนไม่เหมาะสมในการทำกิจกรรมกลุ่ม (1 คะแนน)
3. นักเรียนคิดว่าตนเหมาะกับการเป็นผู้นำในทุกสถานการณ์ (2 คะแนน)
- 18) 1. นักเรียนไม่สามารถบอกถึงจุดเด่นของตนเองได้ (1 คะแนน)
2. นักเรียนสามารถบอกถึงความสามารถและจุดเด่นของตนเองได้ (3 คะแนน)
3. นักเรียนไม่มีความมั่นใจในการแสดงอารมณ์และพฤติกรรมเท่าที่ควร (2 คะแนน)

จากสถานการณ์ต่อไปนี้ตอบคำถามข้อที่ 19–20

สถานการณ์ที่ 2

ในการปฏิบัติกิจกรรมเมื่อเกิดเหตุการณ์ที่ไม่เป็นไปตามความพึงพอใจของตน นักเรียนมีวิธีในการจัดการอย่างไร

- 19) 1. ไม่สามารถควบคุมอารมณ์และการแสดงออกได้ (1 คะแนน)
 2. สามารถควบคุมอารมณ์และการแสดงออกได้เป็นอย่างดี (3 คะแนน)
 3. สามารถควบคุมอารมณ์ได้ แต่ยังไม่สามารถแสดงออกอย่างถูกวิธี (2 คะแนน)
- 20) 1. มีความเครียดที่กิจกรรมไม่เป็นไปตามความพึงพอใจของตน (1 คะแนน)
 2. สามารถจัดการกับความเครียด แต่ไม่มีแรงจูงใจในการทำกิจกรรม (2 คะแนน)
 3. สามารถจัดการกับความเครียดและจูงใจให้ตนทำกิจกรรมสำเร็จได้ (3 คะแนน)

จากสถานการณ์ต่อไปนี้ตอบคำถามข้อที่ 21–22

สถานการณ์ที่ 3

ในการปฏิบัติกิจกรรม ครูได้กล่าวชมเชยว่านักเรียนสามารถปฏิบัติกิจกรรม และสามารถเป็นตัวอย่างที่ดีได้ นักเรียนมีความคิดเห็นกับเหตุการณ์นี้อย่างไร

- 21) 1. ยอมรับว่าตนเองมีความสามารถ (2 คะแนน)
 2. ไม่ยอมรับว่าตนเองมีความสามารถ (1 คะแนน)
 3. ยอมรับว่ามีความสามารถจริง และสามารถนำไปปรับใช้ได้ (3 คะแนน)
- 22) 1. นักเรียนไม่สนใจ และไม่ต้องการพัฒนา (1 คะแนน)
 2. นักเรียนแสดงออกถึงความสนใจ แต่ไม่ต้องการพัฒนา (2 คะแนน)
 3. นักเรียนแสดงออกถึงความสนใจและต้องการที่จะพัฒนา (3 คะแนน)

จากสถานการณ์ต่อไปนี้ตอบคำถามข้อที่ 23–25

สถานการณ์ที่ 4

เมื่อนักเรียนได้รับคัดเลือกให้เป็นหัวหน้ากลุ่ม นักเรียนมีวิธีในการจัดการทีมให้มีประสิทธิภาพอย่างไร

- 23) 1. รับฟังความคิดเห็นของคนส่วนใหญ่ (3 คะแนน)
 2. หัวหน้าทีมออกคำสั่งให้ทุกคนปฏิบัติตาม (1 คะแนน)
 3. หัวหน้าทีมตัดสินใจตามสิ่งที่ตนเองคิดว่าถูกต้อง (2 คะแนน)
- 24) 1. ให้สมาชิกในทีมรับผิดชอบโดยคำนึงถึงประโยชน์ต่อส่วนรวม (3 คะแนน)
 2. ให้สมาชิกในทีมรับผิดชอบเฉพาะสิ่งที่กลุ่มของตนได้ประโยชน์ (1 คะแนน)

3. ให้สมาชิกในทีมรับผิดชอบเฉพาะบทบาทหน้าที่ของตนเองเท่านั้น (2 คะแนน)
- 25) 1. รับผิดชอบในความผิดพลาด พร้อมออกจากทีม (2 คะแนน)
2. ไม่รับผิดชอบในข้อผิดพลาด เพราะคิดว่าไม่ใช่หน้าที่ของตน (1 คะแนน)
3. เมื่อเกิดข้อผิดพลาดในการทำกิจกรรมจะต้องช่วยกันแก้ไขปัญหา (3 คะแนน)

แบบวัดจิตวิทยาสถานการณืสุขภาวะทางจิต เป็นแบบวัดชนิด 3 ตัวเลือก ที่มีการให้คะแนนเป็น 1, 2 และ 3 ดังนี้

รายการประเมิน	ระดับคะแนน		
	ดี (3 คะแนน)	พอใช้ (2 คะแนน)	ควรปรับปรุง (1 คะแนน)
การตระหนักรู้ ตนเอง	70-100 % หรือเมื่อมี	40-69 % หรือเมื่อมี	10-39 % หรือเมื่อมี
การจั ด ก า ร ตนเอง	เหตุการณ์ 10 ครั้ง นักเรียนทำได้ 7-10 ครั้ง	เหตุการณ์ 10 ครั้ง นักเรียนทำได้ 4-6 ครั้ง	เหตุการณ์ 10 ครั้ง นักเรียนทำได้เพียง 1-3 ครั้ง
การรับผิดชอบ ต่อการตัดสินใจ			

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

เกณฑ์การประเมินสุขภาวะทางจิตของนักเรียน โดยนำคะแนนที่ได้จาก

ตอนที่ 1 : แบบประเมินสุขภาวะทางจิต (60 คะแนน)

ตอนที่ 2 : แบบวัดจิตวิทยาสถานการณืสุขภาวะทางจิต (30 คะแนน)

รวมทั้งหมด 90 คะแนน เพื่อสรุปผลการประเมินสุขภาวะทางจิตของนักเรียน 4 ระดับ ดังนี้

คะแนนสุขภาวะทางจิต	ระดับคุณภาพ
68.01-90	สุขภาวะทางจิตอยู่ในระดับดีมาก
45.01-68.0	สุขภาวะทางจิตอยู่ในระดับดี
22.51-45.0	สุขภาวะทางจิตอยู่ในระดับปานกลาง
0-22.5	สุขภาวะทางจิตอยู่ในระดับต่ำ

แบบวัดสุขภาวะทางสังคม

ตอนที่ 1 : แบบประเมินสุขภาวะทางสังคม

คำชี้แจง : แบบประเมินนี้เป็นประโยชน์ที่มีข้อความเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมบ่งชี้สุขภาวะทางสังคมตามสมรรถนะของ CASEL ที่แสดงออกในลักษณะต่าง ๆ ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างที่ตรงกับความรู้สึกลงและการแสดงออกของนักเรียน ตามความเป็นจริงเพียงคำตอบเดียว โดยมีเกณฑ์การวัด 4 ระดับ ดังนี้

มากที่สุด หมายถึง นักเรียนมีความรู้สึกและการแสดงออกตรงกับข้อความนั้นเป็นอย่างยิ่ง

มาก หมายถึง นักเรียนมีความรู้สึกและการแสดงออกตรงกับข้อความนั้นเป็นส่วนใหญ่

ปานกลาง หมายถึง นักเรียนมีความรู้สึกและการแสดงออกตรงกับข้อความนั้นเป็นบางส่วน

น้อย หมายถึง นักเรียนมีความรู้สึกและการแสดงออกตรงกับข้อความนั้นเป็นส่วนน้อย

ข้อคำถาม	ระดับความรู้สึกและการแสดงออก			
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย
การตระหนักรู้สังคม (Social - awareness)				
1) นักเรียนยอมรับในความสามารถของตนเองและผู้อื่น				
2) นักเรียนไม่ยอมรับในสิ่งที่ผู้อื่นทำต่างจากที่ตนเองคิด				
3) นักเรียนสามารถแสดงความคิดเห็นร่วมกับผู้อื่น				
4) นักเรียนไม่ยอมรับข้อผิดพลาดของผู้อื่น				
5) นักเรียนไม่รู้ว่าจะอะไรทำให้คนรอบข้างไม่มีความสุข				
ทักษะสัมพันธภาพ (Relationship skills)				
6) นักเรียนไม่สามารถบอกความต้องการของตนให้ผู้อื่นรู้				
7) นักเรียนพร้อมพัฒนาตนเองและสนับสนุนผู้อื่นให้ดีขึ้น				
8) เมื่อผู้อื่นเสนอให้ทำสิ่งใด นักเรียนจะคิดอย่างรอบคอบ				
9) สามารถเข้ากับเพื่อนใหม่ ๆ ได้ เอาใจใส่ต่อคนรอบข้าง และได้รับการยอมรับจากเพื่อนเป็นอย่างดี				
10) นักเรียนจะเอาเปรียบผู้อื่นเมื่อมีโอกาส				
การรับผิดชอบต่อการตัดสินใจ (Responsible decision - making)				
11) นักเรียนกำหนดแนวทางก่อนที่จะลงมือปฏิบัติงานที่รับผิดชอบ				
12) นักเรียนคิดว่าสถานการณ์ที่ยากลำบากเป็นสิ่งท้าทาย				
13) นักเรียนมุ่งมั่นในการไปสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้ สามารถจัดสรรเวลาให้เกิดความสมดุลในชีวิตประจำวันได้				
14) นักเรียนรู้สึกลำบากใจในการทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งเพื่อผู้อื่น				
15) นักเรียนรู้สึกว่าการตัดสินใจแก้ปัญหาเป็นเรื่องยาก				

เกณฑ์การให้คะแนน

กลุ่มที่ 1 ข้อคำถามที่เป็นข้อความทางบวก ได้แก่ข้อ 1, 3, 7, 8, 9, 11, 12 และข้อ 13 มีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

ตอบมากที่สุด	4	คะแนน
ตอบมาก	3	คะแนน
ตอบปานกลาง	2	คะแนน
ตอบน้อย	1	คะแนน

กลุ่มที่ 2 ข้อคำถามที่เป็นข้อความทางลบ ได้แก่ข้อ 2, 4, 5, 6, 10, 14 และข้อ 15 มีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

ตอบมากที่สุด	1	คะแนน
ตอบมาก	2	คะแนน
ตอบปานกลาง	3	คะแนน
ตอบน้อย	4	คะแนน

ตอนที่ 2 : แบบวัดจิตวิทยาสถานการณ์สุภาพะทางสังคม

คำชี้แจง : ให้นักเรียนพิจารณาสถานการณ์แต่ละข้อและทำเครื่องหมาย X ตามความเป็นจริงและตรงกับความรู้สึกของนักเรียนมากที่สุดเพียงคำตอบเดียว

จากสถานการณ์ต่อไปนี้ตอบคำถามข้อที่ 16-18

สถานการณ์ที่ 1

ในการปฏิบัติกิจกรรมเมื่อเกิดเหตุการณ์ที่กระทบกระเทือนทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจแก่ผู้อื่น นักเรียนมีวิธีการจัดการอย่างไร

- 16)
 1. เมินเฉยในการกระทำ (1 คะแนน)
 2. อธิบายถึงความรู้สึกและความคิดของผู้อื่น (2 คะแนน)
 3. พุดคุยแลกเปลี่ยนเพื่อแก้ไขข้อบกพร่องร่วมกัน (3 คะแนน)
- 17)
 1. พุดคุยถึงการแก้ไข (2 คะแนน)
 2. สามารถสนับสนุนผู้อื่นในทางที่ถูกต้อง (3 คะแนน)
 3. ไม่สนับสนุนผู้อื่น เพราะคิดว่าไม่ใช่การกระทำของตน (1 คะแนน)
- 18)
 1. ยึดถือการกระทำของตนเป็นหลัก (1 คะแนน)
 2. ตระหนักถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล (3 คะแนน)
 3. สอบถามความคิดเห็นของผู้อื่นในการแก้ไข (2 คะแนน)

จากสถานการณ์ต่อไปนี้ตอบคำถามข้อที่ 19–22

สถานการณ์ที่ 2

ในการปฏิบัติกิจกรรมเมื่อนักเรียนได้รับคัดเลือกเป็นหัวหน้าทีม นักเรียนจะมีการวางแผนในการทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่นอย่างไร

- 19) 1. ให้แต่ละคนวางแผนการทำกิจกรรมด้วยตัวเอง (1 คะแนน)
2. สร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น แต่ยังไม่เชื่อใจเท่าที่ควร (2 คะแนน)
3. แสดงออกถึงทักษะทางสังคมและการสร้างสัมพันธภาพที่ดี (3 คะแนน)
- 20) 1. แสดงความมั่นใจในตัวเองกับการจัดการทีม (2 คะแนน)
2. ไม่แสดงความมั่นใจ และพูดบ่นทอนกำลังใจ (1 คะแนน)
3. แสดงความมั่นใจต่อเพื่อนร่วมทีมว่าทุกคนสามารถทำได้ (3 คะแนน)
- 21) 1. สามารถให้ความช่วยเหลือผู้อื่นได้ (2 คะแนน)
2. สามารถขอความช่วยเหลือและให้ความช่วยเหลือผู้อื่นได้ (3 คะแนน)
3. สามารถขอความช่วยเหลือ แต่ไม่สามารถให้ความช่วยเหลือผู้อื่นได้ (1 คะแนน)
- 22) 1. วางแผนและประเมินผลด้วยตนเอง (2 คะแนน)
2. วางแผนโดยที่ไม่นึกถึงผลของการทำงานกลุ่ม (1 คะแนน)
3. สามารถวางแผนและประเมินผลการทำงานกลุ่มได้ (3 คะแนน)

จากสถานการณ์ต่อไปนี้ตอบคำถามข้อที่ 23–25

สถานการณ์ที่ 3

นักเรียนคิดว่าในการปฏิบัติกิจกรรมสิ่งใดสำคัญและถูกต้องที่สุดในการรับผิดชอบต่อการตัดสินใจ

- 23) 1. สามารถตัดสินใจในสถานการณ์คับขัน (2 คะแนน)
2. ตระหนักถึงความสำคัญของการตัดสินใจ (1 คะแนน)
3. แสดงออกถึงการตัดสินใจอย่างเป็นขั้นตอนได้ (3 คะแนน)
- 24) 1. ไม่แสดงความคิดเห็นใด ๆ (1 คะแนน)
2. สามารถวางแผน แต่ไม่แสดงความคิดเห็นร่วมกับผู้อื่น (2 คะแนน)
3. สามารถวางแผน มีส่วนร่วม และแสดงความคิดเห็นในการทำงานร่วมกับผู้อื่น (3 คะแนน)
- 25) 1. ปฏิบัติตนตามสิทธิขั้นพื้นฐานของมนุษย์ (1 คะแนน)
2. แสดงออกถึงค่านิยมที่สังคมใดสังคมหนึ่งยอมรับ (2 คะแนน)
3. แสดงออกถึงค่านิยมที่เหมาะสม (3 คะแนน)

แบบวัดจิตวิทยาสถานการณสุขภาวะทางสังคม เป็นแบบวัดชนิด 3 ตัวเลือก ที่มีการให้คะแนน เป็น 1, 2 และ 3 ดังนี้

รายการประเมิน	ระดับคะแนน		
	ดี (3 คะแนน)	พอใช้ (2 คะแนน)	ควรปรับปรุง (1 คะแนน)
การตระหนักรู้ สังคม	70-100 % หรือเมื่อมี	40-69 % หรือเมื่อมี	10-39 % หรือเมื่อมี
ทักษะ สัมพันธภาพ	เหตุการณ์ 10 ครั้ง นักเรียนทำได้ 7-10 ครั้ง	เหตุการณ์ 10 ครั้ง นักเรียนทำได้ 4-6 ครั้ง	เหตุการณ์ 10 ครั้ง นักเรียนทำได้เพียง 1-3 ครั้ง
การรับผิดชอบ ต่อการตัดสินใจ			

เกณฑ์การประเมินสุขภาวะทางสังคมของนักเรียน โดยนำคะแนนที่ได้จาก

ตอนที่ 1 : แบบประเมินสุขภาวะทางสังคม (60 คะแนน)

ตอนที่ 2 : แบบวัดจิตวิทยาสถานการณสุขภาวะทางสังคม (30 คะแนน)

รวมทั้งหมด 90 คะแนน เพื่อสรุปผลการประเมินสุขภาวะทางสังคมของนักเรียน 4 ระดับ ดังนี้

คะแนนสุขภาวะทางสังคม	ระดับคุณภาพ
68.01-90	สุขภาวะทางสังคมอยู่ในระดับดีมาก
45.01-68.0	สุขภาวะทางสังคมอยู่ในระดับดี
22.51-45.0	สุขภาวะทางสังคมอยู่ในระดับปานกลาง
0-22.5	สุขภาวะทางสังคมอยู่ในระดับต่ำ





ประเมินตนเองก่อนการจัดกิจกรรม



ยืดเหยียดกล้ามเนื้อก่อนเริ่มทำกิจกรรม



อธิบายวิธีการดำเนินกิจกรรม



การสาธิตก่อนเริ่มทำกิจกรรม



ภาพประกอบการดำเนินกิจกรรม



ภาพประกอบการดำเนินกิจกรรม



ภาพประกอบการดำเนินกิจกรรม



ภาพประกอบการดำเนินกิจกรรม



ภาพประกอบการดำเนินกิจกรรม



ภาพประกอบการดำเนินกิจกรรม



ภาพประกอบการดำเนินกิจกรรม



ภาพประกอบการดำเนินกิจกรรม



ภาพประกอบการดำเนินกิจกรรม



ประเมินตนเองหลังการจัดกิจกรรม

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ-สกุล	นิศารัตน์ ธีระวัฒนประสิทธิ์
วัน เดือน ปี เกิด	14 กุมภาพันธ์ 2539
สถานที่เกิด	จังหวัดแพร่
วุฒิการศึกษา	สำเร็จการศึกษาระดับการศึกษาบัณฑิต (กศ.บ.) สาขาการสอนสุขศึกษาและพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ปีการศึกษา 2561 และเข้าศึกษาต่อในระดับปริญญาโทบัณฑิต สาขาวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา ภาควิชาหลักสูตรและการสอน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เมื่อปีการศึกษา 2562
ที่อยู่ปัจจุบัน	79 หมู่ 3 ตำบลป่าแดง อำเภอเมือง จังหวัดแพร่ รหัสไปรษณีย์ 54000