ผลการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาโดยใช้การสะท้อนคิดที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและทักษะทางพฤติกรรมของนักเรียนมัธยมศึกษา

น.ส.วชิราภรณ์ นาทันใจ

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา ภาควิชาหลักสูตรและการสอน
คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ปีการศึกษา 2565
ลิขสิทธิ์ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

EFFECTS OF HEALTH EDUCATION LEARNING MANAGEMENT USING REFLECTIVE THINKING ON LEARNING ACHIEVEMENT AND CONCEPT OF NON – COGNITIVE SKILLS OF SENCONDARY SCHOOL STUDENTS

Miss Wachiraporn Nathunjai

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

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 2022

Copyright of Chulalongkorn University

หัวข้อวิทยานิพนธ์	ผลการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาโดยใช้การสะท้อนคิดที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและทักษะทางพฤติกรรมของนักเรียนมัธยมศึกษา
โดย	น.ส.วชิราภรณ์ นาทันใจ
สาขาวิชา	สุขศึกษาและพลศึกษา
อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก	อาจารย์ ดร.สริญญา รอดพิพัฒน์

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้นับวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต

..... คณบดีคณะครุศาสตร์
(รองศาสตราจารย์ ดร.ศิริเดช สุชีวะ)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

..... ประธานกรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วิรดี เอกรณรงค์ชัย)

..... อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก
(อาจารย์ ดร.สริญญา รอดพิพัฒน์)

..... กรรมการ
(ศาสตราจารย์ ดร.จินตนา สรายุทธพิทักษ์)

..... กรรมการภายนอกมหาวิทยาลัย
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วิรดี เอกรณรงค์ชัย)

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

วชิราภรณ์ นาทันใจ : ผลการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาโดยใช้การสะท้อนคิดที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและทักษะทางพฤติกรรมของนักเรียนมัธยมศึกษา. (EFFECTS OF HEALTH EDUCATION LEARNING MANAGEMENT USING REFLECTIVE THINKING ON LEARNING ACHIEVEMENT AND CONCEPT OF NON – COGNITIVE SKILLS OF SENCONDARY SCHOOL STUDENTS) อ.ที่ปรึกษาหลัก : อ. ดร.สริญญา รอดพิพัฒน์

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาสุขศึกษาและทักษะทางพฤติกรรมก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองและของนักเรียนกลุ่มควบคุม และเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาสุขศึกษาและทักษะทางพฤติกรรมหลังการทดลองระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองกับนักเรียนกลุ่มควบคุม กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 50 คน สุ่มแบบแบ่งกลุ่มโดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 25 คน กลุ่มควบคุม 25 คน ใช้เครื่องมือ แผนการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาโดยใช้การสะท้อนคิด จำนวน 8 แผน มีค่าดัชนีความสอดคล้องรวม 0.78 และแบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติ และทักษะทางพฤติกรรม มีค่าดัชนีความสอดคล้อง 0.80, 0.85, 0.91 และ 0.95 มีค่าความเที่ยง 0.73, 0.80, 0.80 และ 0.79 วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และทดสอบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติ และทักษะทางพฤติกรรมด้วยค่าที

ผลการวิจัยพบว่า การจัดเรียนรู้สุขศึกษาโดยใช้การสะท้อนคิด ส่งผลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและทักษะทางพฤติกรรมของนักเรียนมัธยมศึกษา

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

สาขาวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา ลายมือชื่อนิสิต .....

ปีการศึกษา 2565 ลายมือชื่อ อ.ที่ปรึกษาหลัก .....

6480120027 : MAJOR HEALTH AND PHYSICAL EDUCATION

KEYWORD: EFFECTS OF HEALTH EDUCATION, LEARNING ACHIEVEMENT, CONCEPT OF NON – COGNITIVE SKILLS

Wachiraporn Nathunjai : EFFECTS OF HEALTH EDUCATION LEARNING MANAGEMENT USING REFLECTIVE THINKING ON LEARNING ACHIEVEMENT AND CONCEPT OF NON – COGNITIVE SKILLS OF SENCONDARY SCHOOL STUDENTS. Advisor: SARINYA RODPIPAT, Ph.D.

The purpose of this research To compare mean scores of learning achievement and non – cognitive skills and after implementation of an experimental group and a control group, and to compare mean scores of learning achievement and non – cognitive skills after implementation between the experimental group and the control group. The subjects were 50 eight grade students, Student 25 of the experimental group and 25 of the control group. The research instruments were comprised of 8 health education lesson plans using reflective with an IOC of 0.78 and the data collection instruments included learning achievement in the area of knowledge, attitude, practice and non – cognitive skills with an IOC of 0.80, 0.85, 0.91 and 0.95, reliabilities of 0.73, 0.80, 0.80 and 0.79 The duration of the experiment was 8 weeks. Data were analyzed by mean, standard deviation and t-test (Paired Sample t-test, Independent Sample t-test).

Conclusion: Health education learning management using reflective thinking affects learning achievement and non – cognitive skills.

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

Field of Study:	Health and Physical Education	Student's Signature .....
Academic Year:	2022	Advisor's Signature .....

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้เสร็จสมบูรณ์ได้ด้วยความกรุณาเอาใจใส่อย่างดียิ่งจากอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ อาจารย์ ดร.สริญญา รอดพิพัฒน์ ที่ได้สละเวลาให้คำปรึกษา คำแนะนำ และปรับปรุงแก้ไขในส่วนที่บกพร่อง ทำให้การศึกษาวิจัยครั้งนี้สำเร็จด้วยดี ผู้วิจัยมีความซาบซึ้งอย่างยิ่งในความกรุณาของท่านอาจารย์ จึงกราบขอบพระคุณอย่างสูงไว้ ณ ที่นี้

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. วิรดี เอกรณรงค์ชัย ประธานกรรมการสอบวิทยานิพนธ์และกรรมการภายนอก ศาสตราจารย์ ดร.จินตนา สรายุทธพิทักษ์ กรรมการสอบวิทยานิพนธ์ ที่กรุณาให้คำแนะนำและข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์ในการปรับปรุงวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ให้มีความสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. วิรดี เอกรณรงค์ชัย ศาสตราจารย์ ดร. จินตนา สรายุทธพิทักษ์ อาจารย์ ดร.ฉัตรชณา เพริดพริ้ง อาจารย์ ดร.จักรี อย่าเสียสัตย์ และ อาจารย์ ดร.ชญาภัสร์ สมกระโทก ที่ได้เสียสละเวลาเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณท่านผู้อำนวยการ คณะผู้บริหาร หัวหน้ากลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาและคณะครูโรงเรียนสายปัญญา ในพระบรมราชินูปถัมภ์ ที่ได้ให้ความอนุเคราะห์ในการใช้สถานที่เพื่อใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อการทำวิจัยในครั้งนี้เป็นอย่างดี ขอขอบคุณนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ปีการศึกษา 2565 ที่ได้เสียสละเวลาเพื่อเข้าร่วมการทดลองด้วยความตั้งใจและมุ่งมั่นเป็นอย่างดีโดยตลอด

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ คุณพ่อ คุณแม่ คุณปู่ คุณย่า และคุณอา พร้อมทั้งผู้มีอุปการะคุณทุกท่านที่ให้การสนับสนุนในการศึกษา และเป็นกำลังใจให้ผู้วิจัยเสมอมา

ผู้วิจัยขอขอบคุณเพื่อน พี่ น้อง นิสิตระดับปริญญาโทสาขาสุขศึกษาและพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ที่คอยให้ความช่วยเหลือและความร่วมมือตลอดระยะเวลาที่ได้เข้าศึกษา

วชิราภรณ์ นาทันใจ

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

สารบัญ

หน้า

บทคัดย่อภาษาไทย ..... ค

บทคัดย่อภาษาอังกฤษ ..... ง

กิตติกรรมประกาศ ..... จ

สารบัญ ..... ฉ

สารบัญตาราง ..... ฌ

สารบัญรูปภาพ ..... ฎ

บทที่ 1 บทนำ 1

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา 1

คำถามในการวิจัย 7

วัตถุประสงค์ของการวิจัย 7

สมมติฐานการวิจัย 7

ขอบเขตการวิจัย 8

คำจำกัดความ 9

ประโยชน์ที่ได้รับ 10

บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง 11

1. การจัดการเรียนรู้สุขศึกษา 12

1.1 ความหมายของการจัดการเรียนรู้สุขศึกษา 12

1.2 หลักการของการจัดการเรียนรู้สุขศึกษา 13

1.3 หลักสูตรและตัวชี้วัดที่เกี่ยวข้องกับการจัดการเรียนรู้สุขศึกษา 16

1.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการจัดการเรียนรู้สุขศึกษา 18

2. แนวคิดเทคนิคการสะท้อนคิด 21

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

2.1 ความหมายของแนวคิดเทคนิคการสะท้อนคิด 21
2.2 ความสำคัญของการสะท้อนคิด 23
2.3 รูปแบบและกระบวนการสะท้อนคิด 25
2.4 ขั้นตอนการจัดการเรียนรู้โดยใช้การสะท้อนคิด 29
2.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการสะท้อนคิด 34
3. ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสุขศึกษา 45
3.1 ความหมายของผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสุขศึกษา 45
3.2 การวัดและประเมินผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสุขศึกษา 46
3.3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสุขศึกษา 49
4. แนวคิดทักษะทางพฤติกรรม 52
4.1 ความหมายของทักษะทางพฤติกรรม 52
4.2 ความสำคัญของทักษะทางพฤติกรรม 53
4.3 องค์ประกอบของทักษะทางพฤติกรรม 54
4.4 การส่งเสริมทักษะทางพฤติกรรม 58
4.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทักษะทางพฤติกรรม 59
บทที่ 3 วิธีการดำเนินการวิจัย 68
ขั้นที่ 1 การเตรียมการทดลอง 70
1.1 ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง 70
1.2 การกำหนดประชากรและตัวอย่าง 70
1.3 การสร้างและพัฒนาเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย 71
ขั้นที่ 2 การดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล 89
2.1 การกำหนดแบบแผนการทดลอง 89
2.2 การติดต่อประสานงานก่อนการทดลอง 90
2.3 การดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล 90

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

2.4 การดำเนินงานหลังการทดลอง 92
ขั้นที่ 3 การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ 92
3.1 การวิเคราะห์ข้อมูล 92
3.2 สถิติที่ใช้ 92
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล 94
ตอนที่ 1 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและและทักษะทางพฤติกรรมก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาโดยใช้การสะท้อนคิดและของนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาแบบปกติ 94
ตอนที่ 2 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและและทักษะทางพฤติกรรมหลังการทดลองระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาโดยใช้การสะท้อนคิดกับนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาแบบปกติ 98
บทที่ 5 สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ 101
สรุปผลการวิจัย 102
อภิปรายผลการวิจัย 103
ข้อเสนอแนะ 119
บรรณานุกรม 121
ภาคผนวก 128
ภาคผนวก ก รายนามผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ 129
ภาคผนวก ข ตัวอย่างเครื่องมือวิจัย 131
ภาคผนวก ค ผลการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ 144
ประวัติผู้เขียน 157

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

สารบัญตาราง

หน้า

ตารางที่ 1 การวิเคราะห์แผนการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาตามตัวชี้วัด จำนวน 8 คาบเรียน 17

ตารางที่ 2 สรุปวงจรสะท้อนคิดของกิบส์ (Gibbs) 33

ตารางที่ 3 การวิเคราะห์งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการสะท้อนคิด 37

ตารางที่ 4 การสังเคราะห์ขั้นตอนของวิธีการการสะท้อนคิด 43

ตารางที่ 5 การสังเคราะห์องค์ประกอบของทักษะทางพฤติกรรม 57

ตารางที่ 6 การวิเคราะห์ข้อมูลงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทักษะทางพฤติกรรม 62

ตารางที่ 7 การเปรียบเทียบการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาโดยใช้การสะท้อนคิดกับการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาแบบปกติ 71

ตารางที่ 8 จำนวนแผนการจัดการเรียนรู้ 72

ตารางที่ 9 การวิเคราะห์จำนวนข้อคำถามของแบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสุขศึกษาด้านความรู้จำแนกตามตัวชี้วัดและระดับพฤติกรรมทางด้านความรู้ 75

ตารางที่ 10 การวิเคราะห์จำนวนข้อคำถามของแบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสุขศึกษาด้านเจตคติจำแนกตามตัวชี้วัด 80

ตารางที่ 11 การวิเคราะห์จำนวนข้อคำถามของแบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสุขศึกษาด้านการ ... 84

ตารางที่ 12 โครงสร้างการแบบวัดทักษะทางพฤติกรรม 88

ตารางที่ 13 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติ และทักษะทางพฤติกรรมก่อนการทดลองระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม 91

ตารางที่ 14 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติ และทักษะทางพฤติกรรมก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง (n=25 คน) 94

ตารางที่ 15 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติ และทักษะทางพฤติกรรม ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มควบคุม (n=25 คน) 96

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

ตารางที่ 16 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติ และทักษะทางพฤติกรรมหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลอง (n=25 คน) กับกลุ่มควบคุม (n=25 คน)..... 98

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

สารบัญรูปภาพ

หน้า

ภาพที่ 1 วงจรสะท้อนกลับของกิบส์ (Gibbs's The reflective cycle.1988) 31

ภาพที่ 2 กรอบแนวคิดการวิจัย 67

ภาพที่ 3 ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย 69

ภาพที่ 4 แบบแผนการทดลอง 90

ภาพที่ 5 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติ และทักษะพฤติกรรมก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับ การจัดการเรียนรู้สุขศึกษาโดยใช้การสะท้อนคิด 96

ภาพที่ 6 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติ และทักษะทางพฤติกรรมก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาแบบปกติ 98

ภาพที่ 7 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและทักษะพฤติกรรมหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาโดยใช้การสะท้อนคิดกับกลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาแบบปกติ 100

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

บทที่ 1
บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐานพุทธศักราช 2551 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา มุ่งเน้นให้ผู้เรียนเกิดการพัฒนาพฤติกรรมด้านความรู้ เจตคติ คุณธรรม ค่านิยม สามารถตัดสินใจและเลือกวิธีปฏิบัติในการดูแลสุขภาพของตนเองได้อย่างมีคุณภาพ (กระทรวงศึกษาธิการ, 2551) ซึ่งการพัฒนาผู้เรียนให้มีคุณภาพคือเป้าหมายของหลักสูตร ดังนั้นผู้สอนจะต้องพยายามคัดสรรกระบวนการเรียนรู้ที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ อาทิ กระบวนการเรียนรู้แบบบูรณาการ กระบวนการคิด กระบวนการเผชิญสถานการณ์และแก้ปัญหา กระบวนการเรียนรู้จากประสบการณ์จริง ฯลฯ ด้วยการนำแนวคิด ทฤษฎี หรือเทคนิคการจัดการเรียนรู้รูปแบบใหม่ ๆ มาประยุกต์ในการจัดการเรียนรู้เพื่อให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ บรรลุเป้าหมายของหลักสูตร รวมทั้งเกิดทักษะ สมรรถนะที่สามารถนำไปปฏิบัติในสถานการณ์จริงได้ ผู้สอนจึงจำเป็นต้องศึกษาทำความเข้าใจในแนวคิด เพื่อให้สามารถเลือกใช้ในพัฒนาการจัดกระบวนการเรียนรู้ที่สามารถแก้ไขปัญหาให้ผู้เรียนได้อย่างเหมาะสมมีประสิทธิภาพกับสถานการณ์ปัจจุบัน

ทั้งนี้ จากการศึกษาสภาพปัญหาของการจัดการเรียนรู้สุขศึกษา พบว่า การจัดการเรียนรู้ของครูผู้สอนยังอยู่ในเกณฑ์ที่ไม่น่าพอใจ เนื่องจากการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาในระดับประถมศึกษาและมัธยมศึกษาตอนต้นมีจำนวน 0.5 หน่วยกิต ต่อ 1 ภาคเรียน จึงทำให้มีชั่วโมงการสอนเพียง 1 ชั่วโมงต่อ 1 สัปดาห์ และ 20 ชั่วโมงใน 1 ภาคเรียน ทำให้มีเวลาสอนน้อยและมีตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้ที่จะต้องสอนให้ครบตามหลักสูตรที่กำหนดไว้มาก ทำให้ไม่สามารถสอนเชื่อมต่อบทเรียนในสาระการเรียนรู้ที่มากหรือไม่สามารถจัดกิจกรรมที่เน้นการปฏิบัติที่ส่งผลต่อทักษะ สมรรถนะที่ผู้เรียนสามารถนำไปปฏิบัติในสถานการณ์จริงได้ (เพ็นนี บุญอาษา และคณะ, 2560) การขาดกิจกรรมการจัดการเรียนรู้ที่เหมาะสมกับเนื้อหา การใช้วิธีการสอนแบบบรรยายหรืออธิบายให้ผู้เรียนฟัง การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่ให้ความสำคัญกับผู้เรียนน้อย การขาดความสนใจหรือความต้องการของผู้เรียน ส่งผลให้ผู้เรียนเกิดความเบื่อหน่าย ไม่สนองตอบการเรียนรู้ของผู้เรียน ไม่สามารถดึงเอาศักยภาพของผู้เรียนออกมาได้ ขาดการค้นคว้าเพิ่มเติมจากแหล่งการเรียนรู้ที่หลากหลายและไม่มีสื่อการเรียนการสอนหรือกิจกรรมที่น่าสนใจ (ไวทยา ชมภูแสน และคณะ, 2562) อีกทั้งยังมีปัญหาการขาดครูผู้สอนที่มีความชำนาญเฉพาะด้านการจัดการเรียนรู้สุขศึกษานั้น พบว่า ร้อยละ 90 ครูผู้สอนเป็นครูพลศึกษาหรือครูที่จบทางด้านสาขาวิชาอื่นเข้ามาช่วยทำการสอน (ปาริฉัตร ทองเนื้อแข็ง และจินตนา สรายุทธพิทักษ์, 2558) ทำให้เกิดปัญหาด้านความรู้ความเข้าใจที่จะทำให้การจัดการเรียนรู้สุขศึกษาขาด

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

คุณภาพ ส่งผลกระทบต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของผู้เรียนและไม่สามารถนำความรู้ที่ได้ไปใช้ในชีวิตประจำวันเพื่อสร้างเสริมสุขภาพและพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเองได้

การจัดการเรียนรู้สุขศึกษาที่ส่งผลต่อทักษะและหรือสมรรถนะที่ผู้เรียนสามารถนำไปปฏิบัติในสถานการณ์จริงได้นั้น หมายถึง การจัดการเรียนรู้ที่ส่งผลต่อทักษะทางพฤติกรรม จากการศึกษาความหมายของ ทักษะทางพฤติกรรม (Non Cognitive Skill) (Heckman, 2006; Brunello and Schlotter, 2011; จงรักษ์ หงษ์งาม, 2555; จักรกฤษณ์ ศิริริน, 2020) พบว่าหมายถึง ทักษะอื่นๆ นอกเหนือจากทักษะทางปัญญา อันบ่งบอกถึงพฤติกรรมและทักษะการดำเนินชีวิต (Life Skill) ของแต่ละคน ไม่ว่าจะเป็นทักษะทางอารมณ์ ทักษะในการเข้าสังคม ทักษะในการทำงานร่วมกับผู้อื่น ทักษะในการเข้าใจผู้อื่น ความมุ่งมั่น และการมองโลกในแง่บวก เป็นต้น ทั้งนี้ การศึกษาของ Giorgio Brunello และ Martin Schlotter (2011) พบว่า ทักษะทางพฤติกรรมที่ดีจะส่งผลต่อความสำเร็จทางด้านการเรียน อันนำมาสู่ทักษะทางปัญญาที่สูงขึ้น และในท้ายที่สุดก็จะส่งผลต่อความสำเร็จในหน้าที่การงาน นอกจากนี้ จากการศึกษาเกี่ยวกับ ทักษะทางพฤติกรรม พบว่า มีการศึกษาวิจัย เรื่อง Next-generation Non-cognitive Assessment is Needed Now (2016) ของ Jonathan Martin ที่พัฒนาขึ้นจาก Big Five personality traits หรือ “บุคลิกภาพ 5 องค์ประกอบ” โดยต่อยอดจากงานวิจัยเรื่อง The Effects of Cognitive and Non-cognitive Abilities on Labor Market Outcomes and Social Behavior (2006) ของ James J. Heckman มากำหนดเป็นปัจจัยภายในตัวแปรทักษะทางพฤติกรรม หรือ Non-Cognitive Skills ได้แก่ 1. Extraversion (ความเชื่อมั่น) 2. Agreeableness (การเข้าสังคม) 3. Conscientiousness (ความรอบคอบ) 4. Emotional Stability (ความมั่นคงทางอารมณ์) และ 5. Openness (การเปิดใจกว้าง) โดยในประเทศไทย วัลยา นิหมัด (2559) ผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านรถไฟ ได้นำตัวแปรบุคลิกภาพ 5 องค์ประกอบจากงานวิจัยเรื่อง Next-generation Non-cognitive Assessment is needed Now (2016) ของ Jonathan Martin มาประยุกต์ใช้ในขอบข่ายงานด้านการบริหารทางการศึกษา มีองค์ประกอบ 5 ด้านเช่นกัน พร้อมทั้งให้คำอธิบายแต่ละองค์ประกอบ ดังนี้ 1. ด้านความเชื่อมั่น (Extraversion) เน้นที่การสื่อสารทั้งภายในและภายนอก การให้น้ำหนักเรื่องการสร้างภาวะผู้นำของนักเรียน การส่งเสริมการสร้างความเป็นมิตร การสนับสนุนการทำกิจกรรมกับชุมชนและสังคม 2. ด้านการเข้าสังคม (Agreeableness) เน้นการทำงานเป็นทีม ความซื่อสัตย์ของสมาชิกในทีม การสร้างความเชื่อถือ ศรัทธา และการยอมรับของชุมชนและสังคม 3. ด้านความรอบคอบ (Conscientiousness) เน้นการวางแผน การจัดโครงสร้างองค์กรและขับเคลื่อนอย่างรัดกุม การรับรู้หน้าที่และมีความรับผิดชอบต่อภารกิจที่ได้รับมอบหมาย 4. ด้านความมั่นคงทางอารมณ์ (Emotional Stability) เน้นการควบคุมสภาวะอารมณ์ตามสถานการณ์

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

เฉพาะหน้า การรับรู้และความเข้าใจในเหตุการณ์ การปฏิบัติงานภายใต้ความกดดัน และ 5. ด้านการเปิดใจกว้าง (Openness) เน้นจินตนาการ ความคิดสร้างสรรค์ ทักษะการเป็นนวัตกร การตระหนักถึงความเชื่อมโยงระหว่างตนเองและผู้อื่น การพัฒนาความคิดในแง่บวก

นอกจาก “บุคลิกภาพ 5 องค์ประกอบ” แล้ว Jonathan Martin (2014) ยังได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับ Non-Cognitive Skills และได้กำหนดตัวแปรใหม่ที่ใช้ในการพยากรณ์ในประเด็น “ทักษะทางพฤติกรรม” หรือ Non-Cognitive Skills จำนวน 6 ตัวแปร ภายใต้ชื่อ “ทักษะทางพันธกิจ” หรือ Mission Skills อันประกอบไปด้วย 1. Teamwork (การทำงานเป็นทีม) 2. Creativity (ความสร้างสรรค์) 3. Ethics (จริยธรรม) 4. Resilience (ความยืดหยุ่น) 5. Curiosity (ความใฝ่รู้) และ 6. Time Management (การบริหารเวลา) การนำตัวแปร “ทักษะทางพันธกิจ” หรือ Mission Skills ทั้ง 6 ตัวแปร มาใช้ในการวิจัยทางการบริหารการศึกษาร่วมกับ Big Five personality traits หรือ “บุคลิกภาพ 5 องค์ประกอบ” นี้ จะเป็นการขยายความและต่อยอดการศึกษา ค้นคว้า วิจัย ในแวดวงวิชาการทางด้านการบริหารการศึกษา เพื่อสอดรับกับการนำเสนอ “ทักษะทางพฤติกรรม” หรือ Non-Cognitive Skills ภายใต้บริบทของการศึกษา “ทักษะในศตวรรษที่ 21” หรือ 21st Century Skills ได้อย่างมีประสิทธิภาพต่อไป ขณะเดียวกัน ไพฑูรย์ สินลารัตน์ คณบดีวิทยาลัยครุศาสตร์ และรองอธิการบดีฝ่ายวิจัย มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์ อดีตคณบดีคณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ได้กล่าวถึง Non – Cognitive Skills หรือทักษะทางพฤติกรรม ในบทความเรื่องการเรียนรู้ในศตวรรษที่ 21 และการพัฒนาการเรียนการสอน (2555) รวมทั้งวิจารณ์ พานิช ผู้บุกเบิกประเด็นทักษะแห่งอนาคตใหม่: การศึกษาเพื่อศตวรรษที่ 21 ได้ให้คำนิยามของ Non – Cognitive Skills ว่าเป็นลักษณะนิสัย ในบทความเรื่องความมุมานะ ความใฝ่รู้ และพลังแฝงของลักษณะนิสัย (2557) โดยทั้งสองท่านได้เชื่อมโยง รูปแบบการจัดการศึกษาในศตวรรษที่ 21 ที่มีการพูดถึงการพัฒนาทักษะต่างๆ ของผู้เรียน กับ Non – Cognitive Skills หรือทักษะทางพฤติกรรม ซึ่งหมายถึง ทักษะทางอารมณ์ ทักษะในการเข้าสังคม ทักษะในการทำงานร่วมกับผู้อื่น ทักษะในการเข้าใจผู้อื่น ทักษะการมองโลกในแง่บวก

จะเห็นได้ว่า นักวิชาการทั้งในและต่างประเทศ ได้ให้ความสำคัญในการส่งเสริมทักษะทางพฤติกรรม และจากการทบทวนเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง พบว่า ยังไม่มีการศึกษาเกี่ยวกับจัดการเรียนรู้สุขศึกษาที่ส่งผลต่อทักษะทางพฤติกรรม ผู้วิจัยจึงสนใจจะพัฒนาการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาที่ส่งผลต่อทักษะทางพฤติกรรมของผู้เรียน และได้ศึกษาแนวคิด ทฤษฎี หรือเทคนิคการจัดการเรียนรู้ที่ส่งผลต่อทักษะทางพฤติกรรม พบว่า การสะท้อนคิด หมายถึง รูปแบบการคิด คิดวิเคราะห์ใคร่ครวญอย่างละเอียดถี่ถ้วน เป็นการคิดทบทวนไตร่ตรองสะท้อนความคิด และการกระทำของตนเองจาก

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

เหตุการณ์ต่าง ๆ บนพื้นฐานความเป็นจริง ช่วยให้บุคคลเกิดการเรียนรู้ในเรื่องนั้น ๆ มีความเข้าใจด้วยตนเองซึ่งนำไปสู่ความเข้าใจในเหตุการณ์ต่าง ๆ อย่างลึกซึ้ง เป็นการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นจากการรับรู้ ความคาดหวัง ความรู้สึกตนเอง เกี่ยวกับประสบการณ์ และมีการวางแผนหาแนวทางแก้ไขในอนาคต โดยผ่านกระบวนการพูดหรือเขียน การสะท้อนคิดจึงเป็นทักษะที่จำเป็นที่จะช่วยให้ผู้เรียนมีการเชื่อมโยงความรู้ทางทฤษฎีไปสู่การปฏิบัติได้ โดยเฉพาะครูผู้สอนจะต้องเป็นผู้ให้คำแนะนำที่ดีแก่ผู้เรียน เพราะการเรียนการสอนโดยใช้การสะท้อนคิดไม่เพียงแต่เป็นการพัฒนากระบวนการคิดแต่ยังช่วยพัฒนาทักษะทางปัญญาของผู้เรียนด้วย จากการศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับกระบวนการสะท้อนคิดเพิ่มเติม ได้ข้อมูลดังนี้ จุไรรัตน์ วัชรอาสน์ (2558) ได้แบ่งระดับของการสะท้อนคิดเป็น 3 ระดับประกอบด้วย ระดับที่ 1 การตระหนักรู้ในตนเอง (Self – awareness) กล่าวคือ การตระหนักรู้หรือรับรู้สิ่งที่เกิดขึ้นของตัวตนอย่างรู้สึกตัว โดยยังรวมไปถึงการมีอยู่ของสิ่งนั้น ไม่ว่าจะเป็น อารมณ์ ประสบการณ์ ความสามารถ ความคิดหรือร่างกาย แบ่งเป็น 3 ระดับ ได้แก่ 1) รู้แบบผิวเผิน (Superficial Awareness) 2) รู้ว่าตนเองยังไม่รู้อะไร (Selective Awareness) 3) รู้ว่าตนเองอยากรู้อะไรเพิ่มมากขึ้น (Deep Awareness) ระดับที่ 2 การสะท้อนคิด (Reflection) กล่าวคือ สิ่งที่สะท้อนการกระทำที่ผู้ปฏิบัติสามารถมองเห็นตนเองภายใต้บริบทจากประสบการณ์ของตนเอง ด้วยวิธีการเผชิญ เข้าใจและแก้ไขปัญหาจากการปฏิบัติงานของตนเองทั้งที่ต้องการและจากการปฏิบัติจริง ระดับที่ 3 การคิดอย่างมีวิจารณญาณ (Critical Thinking) กล่าวคือ การรู้จักใช้ความคิดพิจารณาวิเคราะห์สังเคราะห์และประเมินผลในเนื้อหาหรือเหตุการณ์ที่เป็นปัญหาหรือข้อขัดแย้งโดยอาศัยความรู้ ความคิด และประสบการณ์ของตนเพื่อนำไปสู่การตัดสินในการปฏิบัติด้วยความเหมาะสมอันสอดคล้องกับหลักการและเหตุผล การคิดอย่างมีเหตุผลและรอบคอบ ภายใต้พื้นฐานของหลักเกณฑ์และมีข้อมูลที่เชื่อถือได้ย่อมนำไปสู่ข้อสรุปและการตัดสินใจในทิศทางที่เหมาะสมและมีประสิทธิภาพ สอดคล้องกับแนวคิดของ Kolb (2015) ได้นำเสนอแนวคิดเกี่ยวกับการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ ซึ่งมีการสะท้อนคิดเป็นองค์ประกอบส่วนหนึ่งที่สำคัญ โดยรูปแบบวงจรการเรียนรู้ของคอล์บ (Kolb‘s Learning Cycle Model) เป็นการนำเสนอการเรียนรู้แบบประสบการณ์ โดยเสนอรูปแบบที่มีลักษณะเป็นวงจร 4 ขั้นตอน ดังนี้ 1) ขั้นประสบการณ์รูปธรรม (Concrete Experience) เป็นขั้นแรกที่กระตุ้นให้บุคคลเข้าไปมีส่วนร่วมและรับรู้ประสบการณ์ต่าง ๆ โดยตรง เป็นการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ โดยสัมพันธ์กับประสบการณ์เดิม และการเรียนรู้จะเกิดขึ้นตามประสบการณ์ที่ตนเองประสบอยู่ในขณะนั้นการสร้างประสบการณ์ เช่น การเรียนการสอนในห้องเรียน การอ่านหนังสือ การดูวีดีทัศน์ การทดลอง การพูดคุยและการประชุม เป็นต้น 2) ขั้นการคิดเห็นทบทวนไตร่ตรอง (Reflective Observation) เป็นการเรียนรู้จากการสังเกต และการไตร่ตรอง เป็นการสะท้อนความคิดจากประสบการณ์ที่ได้รับโดยพิจารณาไตร่ตรองอย่างลึกซึ้งการสะท้อนการเรียนรู้ / ทบทวนการเรียนรู้ เช่น การเขียนสรุปสิ่งที่

ได้เรียนรู้ การบันทึกการเรียนรู้ การทำการบ้าน การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างผู้เรียน (Dialogue / Discussion) 3) ขั้นการสร้างมโนทัศน์ / การสรุปความเข้าใจ (Abstract Conceptualization) เป็นขั้นการรวบรวมความรู้ และความคิดต่าง ๆ จากประสบการณ์ที่ผ่านมา จากการลงมือปฏิบัติด้วยตนเอง หรือการได้รับข้อมูลจากผู้สอน หรือเพื่อนร่วมชั้นเรียน โดยอาศัยการพูดคุย เพื่อแลกเปลี่ยนประสบการณ์และนำไปสู่กรอบความคิดของตนเองการสรุปองค์ความรู้ เช่น การเขียนแผนภาพมโนทัศน์ (Mind Mapping) การสรุปการเรียนรู้ออกมาเป็น Model หรือ Framework การนำเสนอผลการเรียนรู้ของผู้เรียน เป็นต้น 4) ขั้นการทดลองปฏิบัติจริง / การประยุกต์ใช้ความรู้ (Active Experimentation) หลังจากที่ได้สร้างแนวความคิดของตนเองแล้ว ก็ฝึกปฏิบัติโดยการทดลองและตรวจสอบ เป็นการลองผิดลองถูก เพื่อตรวจสอบแนวความคิดของตนเอง หลังจากนั้นก็จะนำไปสู่การบูรณาการประสบการณ์เดิมกับประสบการณ์ (สิ่งที่จะต้องเรียนรู้ต่อไป แนวทางในการพัฒนาต่อ / ศึกษาต่อ) สอดคล้องกับแนวคิดของ Gibbs (1988) ได้สรุปแผนภาพวงจรสะท้อนคิดไว้ ซึ่งเป็นวงจรที่ง่ายต่อการ นำมาปรับประยุกต์ใช้ในห้องเรียนสืบเนื่องจากเป็นวงจรที่มีโครงสร้างเพื่อการสะท้อนประสบการณ์ของผู้เรียนและเชื่อมโยงกับการปฏิบัติงานในชั้นเรียน โดยประกอบด้วย 6 ขั้นตอน ดังนี้ 1) การอธิบาย (Description) เป็นการบรรยายสถานการณ์ที่จากประสบการณ์ที่ได้รับโดยใช้วิธีการเขียนสะท้อนคิด 2) ความรู้สึกที่มีต่อเหตุการณ์ (Feeling) เป็นการพิจารณาความรู้สึกที่มีต่อเหตุการณ์ที่ได้รับบอกตามความรู้สึกของตนเอง 3) การประเมินผล (Evaluation) เป็นการประเมินตัดสินผลดีและผลเสียของสถานการณ์นั้น โดยใช้ประสบการณ์เดิม 4) การวิเคราะห์ (Analysis) เป็นการวิเคราะห์สถานการณ์ที่เกิดขึ้น โดยอาศัยประสบการณ์เดิมและความรู้ที่มีอยู่ 5) การสรุปผล (Conclusion) เป็นการสรุปผลจากประสบการณ์และการวิเคราะห์สถานการณ์ที่เกิดขึ้น เกิดเป็นความรู้ใหม่ที่เกิดจากการเรียนรู้ในสถานการณ์นั้น 6) การวางแผนปฏิบัติ (Action Plan) เป็นการวางแผนหรือเตรียมตัวในการจัดการปัญหาหรือสถานการณ์ที่คล้ายคลึงกันที่อาจเกิดขึ้นในอนาคตเป็นการลองผิดลองถูกเพื่อให้เป็นรูปแบบการปฏิบัติของตนเอง เป็นการจัดการเรียนการสอนที่มีประสิทธิภาพ สามารถพัฒนาผู้เรียนให้เกิดความเจริญงอกงามในทุก ๆ ด้าน ซึ่งตรงกับหลักการในการจัดการศึกษา และหลักการจัดการเรียนรู้เรียนรู้สุขศึกษา

นอกจากนี้ ผู้วิจัยได้ทบทวนงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการสะท้อนคิด ได้แก่ เรื่องที่ 1 ชมพูนุท บุญอากาศ (2559) ศึกษาผลการจัดการเรียนรู้แบบ CIRC ร่วมกับเทคนิคการสะท้อนคิดที่มีต่อความสามารถในการอ่านจับใจความภาษาอังกฤษและเจตคติต่อการจัดการเรียนรู้ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ผลการวิจัยพบว่า 1) ความสามารถในการอ่านจับใจความภาษาอังกฤษกลุ่มที่ได้รับการอ่านจับใจความภาษาอังกฤษแบบร่วมมือกันเรียนรู้ CIRC หลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมี

นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 2) ความสามารถในการอ่านจับใจความภาษาอังกฤษกลุ่มที่ได้รับการอ่านจับใจความภาษาอังกฤษแบบร่วมมือกันเรียนรู้ CIRC ร่วมกับเทคนิคการสะท้อนคิดหลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 3) ความสามารถในการอ่านจับใจความภาษาอังกฤษของนักเรียนกลุ่มที่ได้รับการจัดการเรียนรู้แบบร่วมมือกันเรียนรู้ CIRC ร่วมกับเทคนิคการสะท้อนคิดสูงกว่ากลุ่มที่ได้รับการอ่านจับใจความภาษาอังกฤษแบบร่วมมือกันเรียนรู้ CIRC อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 4) เจตคติต่อการจัดการเรียนรู้ CIRC ร่วมกับเทคนิคการสะท้อนคิด อยู่ในระดับดี เรื่องที่ 2 กมลวรรณ บัณฑิตสาธิสรรค์ (2561) ศึกษาการสะท้อนคิดของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี วิทยานิพนธ์ปริญญาการจัดการมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี พบว่าการสะท้อนคิดทั้ง 3 วิธีช่วยส่งเสริมให้นักศึกษาสะท้อนคิดเกี่ยวกับประสบการณ์การปฏิบัติงานสหกิจศึกษาได้เด่นชัดขึ้น และมีประโยชน์สำหรับการเรียนรู้จากประสบการณ์ในการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา วิธีการเขียนสะท้อนคิดเป็นวิธีการสะท้อนคิดที่นักศึกษาทำได้ยากกว่าการสะท้อนคิดวิธีการอื่น แต่ช่วยให้นักศึกษามีการสะท้อนคิดอย่างเป็นระบบ และได้สะท้อนคิดครบทั้ง 6 ขั้นตอนมากที่สุด และยังช่วยให้นักศึกษาพัฒนาความสามารถในการสะท้อนคิดของตนเองได้ ซึ่งการสะท้อนคิดต่อเนื่องต้องใช้ระยะเวลาและกระบวนการที่ส่งเสริมการสะท้อนคิดด้วย ส่วนวิธีการอภิปรายกลุ่มทำให้นักศึกษาได้เรียนรู้จากการแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ได้รับรู้ประสบการณ์การไปสหกิจศึกษาของนักศึกษาคนอื่น ได้ฝึกทักษะการพูดและฟัง รวมทั้งทำให้กล้าแสดงความคิดเห็นเพิ่มมากขึ้น สำหรับการสะท้อนคิดโดยการจับคู่สนทนาเป็นการสะท้อนคิดที่มีความเป็นส่วนตัว เหมาะสำหรับการสะท้อนคิดในประเด็นที่ต้องการรายละเอียดในเชิงลึก โดยคู่สนทนาควรเป็นคนที่ทำให้นักศึกษารู้สึกสบายใจและไว้วางใจที่จะทำการสะท้อนคิดในประเด็นเชิงลึกได้ เรื่องที่ 3 Orakci (2021) การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความยืดหยุ่นทางความคิด ความเป็นอิสระของผู้เรียน และการสะท้อนคิด ผลการวิจัยพบว่า ความยืดหยุ่นทางความคิดเป็นปัจจัยทำนายที่สำคัญสำหรับการเรียนรู้ด้วยตนเอง ในบริบทของผลการปฏิบัติที่สนับสนุนการพัฒนาทักษะความยืดหยุ่นทางความคิด ความเป็นอิสระของผู้เรียน และการสะท้อนคิด สามารถรวมอยู่ในโปรแกรมการฝึกอบรมครู มันมีผลกระทบเชิงบวกต่อการพัฒนาทักษะเหล่านี้ของครูฝึกหัดและครูที่มีคุณสมบัติและคุณภาพของกระบวนการเรียนรู้จะได้รับผลกระทบเชิงบวก จากการศึกษางานวิจัยทั้ง 3 เรื่อง สรุปได้ว่า การสะท้อนคิดส่งผลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน เจตคติต่อการจัดการเรียนรู้ ช่วยส่งเสริมให้ผู้เรียนสะท้อนคิดเกี่ยวกับประสบการณ์การปฏิบัติงานได้เด่นชัดขึ้น ผู้เรียนได้เรียนรู้จากการแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ได้รับรู้ประสบการณ์จากผู้อื่น ได้ฝึกทักษะการพูดและฟัง รวมทั้งทำให้กล้าแสดงความคิดเห็นเพิ่มมากขึ้น สำหรับการสะท้อนคิดโดยการจับคู่สนทนาเป็นการสะท้อนคิดที่มีความเป็นส่วนตัวเหมาะสำหรับการ

สะท้อนคิดในประเด็นที่ต้องการรายละเอียดในเชิงลึก ทำให้ผู้เรียนรู้สึกสบายใจและไว้วางใจที่จะทำการสะท้อนคิดในประเด็นเชิงลึกได้ ส่งผลต่อการพัฒนาทักษะความยืดหยุ่นทางความคิดได้เป็นอย่างดี

จากปัญหาการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาในปัจจุบัน และความสำคัญของทักษะทางพฤติกรรมอันบ่งบอกถึงพฤติกรรมและทักษะการดำเนินชีวิต (Life Skill) ของผู้เรียน ไม่ว่าจะเป็นทักษะทางอารมณ์ ทักษะในการเข้าสังคม ทักษะในการทำงานร่วมกับผู้อื่น ทักษะในการเข้าใจผู้อื่น ความมุ่งมั่นและการมองโลกในแง่บวก ซึ่งเป็นทักษะของผู้เรียนในยุคศตวรรษที่ 21 และจากการศึกษา พบว่าแนวคิดการสะท้อนคิดมีความเหมาะสมที่จะนำมาเป็นพื้นฐานในการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาเพื่อพัฒนาทักษะด้านพฤติกรรมได้ ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษา ผลการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาโดยใช้การสะท้อนคิดที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและทักษะทางพฤติกรรมของนักเรียนมัธยมศึกษา เพื่อส่งเสริมทักษะด้านพฤติกรรมซึ่งเป็นทักษะการดำเนินชีวิตและทักษะในศตวรรษที่ 21 ของผู้เรียน

คำถามในการวิจัย

การจัดการเรียนรู้สุขศึกษาโดยใช้การสะท้อนคิดจะส่งผลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและทักษะทาพฤติกรรมของนักเรียนมัธยมศึกษาหรือไม่ มากน้อยเพียงใด

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาผลการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาโดยใช้การสะท้อนคิดที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและทักษะทางพฤติกรรมของนักเรียนมัธยมศึกษา โดยพิจารณาจาก

1. เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและและทักษะทางพฤติกรรมก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาโดยใช้การสะท้อนคิดและของนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาโดยใช้การสะท้อนคิด

2. เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและและทักษะทางพฤติกรรมหลังการทดลองระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาโดยใช้การสะท้อนคิดกับนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาโดยใช้การสะท้อนคิด

สมมติฐานการวิจัย

การตั้งสมมติฐานงานวิจัยครั้งนี้มีที่มาจากการพิจารณาข้อมูลต่อไปนี้

จากการศึกษาเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวกับสาระสำคัญของการสะท้อนคิด (สมจิตต์ สินธุชัย, 2559; อัจฉริกา ไพศาลศรีสมสุข, 2559; ชมพูนุท บุญอากาศ, 2559; กมลวรรณ บัณฑิตสาธิสรรค์,

2561; กัตตกมล พิศแลงาม, 2562; Johns, 2000; Hsia and Hwang, 2020; Loka and others, 2020; Orakci, 2021) พบว่า การจัดการเรียนรู้โดยผ่านการสะท้อนคิด เป็นแนวคิดที่มีจุดเน้นเกี่ยวกับวิธีการคิดวิเคราะห์ใคร่ครวญอย่างละเอียดถี่ถ้วน เป็นการคิดทบทวนไตร่ตรองสะท้อนความคิดและการกระทำของตนเองจากเหตุการณ์ต่าง ๆ ช่วยทำให้เกิดการเรียนรู้ในเรื่องนั้น ๆ มีความเข้าใจด้วยตนเองซึ่งนำไปสู่ความเข้าใจในเหตุการณ์ต่าง ๆ อย่างลึกซึ้ง และพยายามค้นหาคำตอบ หาเหตุผลและข้อมูลที่มากเพียงพอ ที่จะนำมาแก้ไขปัญหาได้อย่างเหมาะสม และเกิดความรู้ที่คงทน การสะท้อนคิดอย่างละเอียดถี่ถ้วน ทำให้เกิดความรู้จริง ส่งเสริมการคิดวิเคราะห์ วิพากษ์ โต้แย้ง นำมาประยุกต์ใช้ได้ในชีวิตประจำวัน และจากการทบทวนเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการใช้การสะท้อนคิด พบว่า การนำวิธีการสะท้อนคิดมาร่วมในการจัดการเรียนการสอน ทำให้ผู้เรียนมีการใช้ความรู้เดิมผสมกับประสบการณ์ใหม่ สร้างความรู้ด้วยตนเองเกิดเป็นความรู้ที่คงทน มีพัฒนาการในด้านความรู้ ความเข้าใจ การเข้าถึงข้อมูล การสื่อสาร การจัดการตนเอง การรู้เท่าทันสื่อ และการตัดสินใจได้

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงตั้งสมมติฐานการวิจัย ดังนี้

1. ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและทักษะทางพฤติกรรมหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง

2. ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและทักษะทางพฤติกรรมหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุม

ขอบเขตการวิจัย

1. การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาผลการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาโดยใช้การสะท้อนคิดที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและทักษะทางพฤติกรรมของนักเรียนมัธยมศึกษา

2. ประชากรที่ใช้ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ คือ นักเรียนระดับมัธยมศึกษา ปีการศึกษา 2565 โรงเรียนในสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ จำนวน 2,703,156คน (กลุ่มสารสนเทศ สำนักงานนโยบายและแผนการศึกษาขั้นพื้นฐาน สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ, 2564)

3. ตัวแปรในการวิจัยประกอบด้วย

3.1 ตัวแปรจัดกระทำ คือ การจัดการเรียนรู้สุขศึกษาโดยใช้การสะท้อนคิด

3.2 ตัวแปรตาม คือ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และทักษะทางพฤติกรรม

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

คำจำกัดความ

การสะท้อนคิด หมายถึง รูปแบบการคิดที่ช่วยให้บุคคลเกิดการเรียนรู้ ซึ่งการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นจะเกิดจากการรับรู้ ความคาดหวัง ความรู้สึกตนเอง เกี่ยวกับประสบการณ์ และมีการวางแผนหาแนวทางแก้ไขในอนาคต โดยผ่านกระบวนการพูดหรือเขียน การสะท้อนคิดจึงเป็นทักษะที่จำเป็นที่จะช่วยให้ผู้เรียนมีการเชื่อมโยงความรู้ทางทฤษฎีไปสู่การปฏิบัติได้ โดยเฉพาะครูผู้สอนเป็นผู้ให้คำแนะนำที่ดีแก่ผู้เรียน เพราะการเรียนการสอนโดยใช้การสะท้อนคิดไม่เพียงแต่เป็นการพัฒนากระบวนการคิดแต่ยังช่วยพัฒนาทักษะทางปัญญาของผู้เรียน

การจัดการเรียนรู้สุขศึกษาแบบปกติ หมายถึง กระบวนการเรียนรู้เพื่อความเจริญงอกงามของบุคคลและสังคม โดยมีกระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพทั้งในด้านความรู้ ทัศนคติ และการปฏิบัติของบุคคล ครอบครัวและชุมชน เพื่อสามารถปฏิบัติตนได้ถูกต้องเหมาะสม ทั้งในด้านการป้องกัน ส่งเสริม และการดำรงไว้ซึ่งสุขภาพที่ดีอย่างถาวรทั้งตนเอง ครอบครัว และชุมชน มีขั้นตอนการจัดการเรียนรู้ทั้งหมด 3 ขั้น ได้แก่ 1) ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน 2) ขั้นสอน และ 3) ขั้นสรุปบทเรียน

การจัดการเรียนรู้สุขศึกษาโดยใช้การสะท้อนคิด หมายถึง กระบวนการเรียนรู้สุขศึกษาที่มีการสอดแทรกการใช้รูปแบบการคิดที่ช่วยให้บุคคลเกิดการเรียนรู้ ซึ่งการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นจะเกิดจากการรับรู้ ความคาดหวัง ความรู้สึกตนเอง เกี่ยวกับประสบการณ์ และมีการวางแผนหาแนวทางแก้ไขในอนาคต โดยผ่านกระบวนการพูดหรือเขียน ที่ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพทั้งในด้านความรู้ทัศนคติและการปฏิบัติของบุคคล ครอบครัวและชุมชน เพื่อสามารถปฏิบัติตนได้ถูกต้องเหมาะสม โดยขั้นตอนการจัดการเรียนรู้โดยใช้การสะท้อนคิด ประกอบด้วย 4 ขั้นตอน ได้แก่ 1) ขั้นประสบการณ์ เป็นการรับรู้ประสบการณ์ในชีวิตประจำวัน เป็นการบรรยายสถานการณ์ที่เกิดขึ้น จากประสบการณ์ที่ได้รับในตอนนั้น ๆ 2) ขั้นคิดทบทวนไตร่ตรอง เป็นการวิเคราะห์ทบทวนไตร่ตรองและร่วมแสดงความคิดเห็น เป็นการพิจารณาความรู้สึกที่มีต่อเหตุการณ์ ของเรา ตามความรู้สึกของตนเอง วิเคราะห์ ตัดสินผลดีและผลเสีย ของสถานการณ์นั้น 3) ขั้นสรุปผล เป็นการขั้นสรุปความรู้ใหม่เพื่อแก้ปัญหาสถานการณ์นั้น ๆ เป็นการระบุการเรียนรู้ที่ได้จากการแก้ปัญหาจากประสบการณ์ เกิดเป็นความรู้ใหม่ที่เกิดจากการเรียนรู้ในสถานการณ์นั้น 4) ขั้นลงมือปฏิบัติ หลังจากที่ได้สรุปความรู้ใหม่ตนเองแล้ว ก็ฝึกปฏิบัติโดยการทดลองและตรวจสอบ เป็นการลองผิดลอง ถูก เพื่อตรวจสอบแนวความคิดของตนเอง หลังจากนั้นก็จะนำไปสู่การพัฒนาต่อ

ทักษะทางพฤติกรรม หมายถึง ทักษะของบุคคลที่นอกเหนือจากทักษะทางปัญญา เช่น ทักษะในการดำเนินชีวิตของบุคคล ทักษะในการอยู่ร่วมกันคนในสังคม รวมถึงทัศนคติ กลยุทธ์ แรงจูงใจ และบุคลิกภาพของบุคคลที่ควรมีเพื่อนำไปใช้ในการดำเนินชีวิตและแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ มี 4 องค์ประกอบ คือ 1) การเข้าเข้าสังคมและมนุษย์สัมพันธ์ หมายถึง ความสามารถใน

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

การสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น มีการวางตัวเหมาะสมในการสร้างมนุษย์สัมพันธ์ของแต่ละบุคคลสามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ 2) ความมุ่งมั่นรู้หน้าที่ หมายถึง การรับรู้หน้าที่ มีความขยันหมั่นเพียรและรับผิดชอบต่องานที่ได้รับมอบหมาย วางแผนจัดการปัญหาและอุปสรรคของตนเอง 3) ความมั่นคงทางอารมณ์ควบคุมตนเอง หมายถึง การรับรู้และความเข้าใจในเหตุการณ์สามารถกำกับอารมณ์ ควบคุมสภาวะอารมณ์ ตอบสนองทางอารมณ์ในการรับมือและค้นหาทางแก้ไขสถานการณ์อย่างครอบคลุมกับสภาพแวดล้อม 4) การเปิดใจกว้างมองโลกในแง่บวก หมายถึง เห็นคุณค่าในตนเอง สามารถเผชิญปัญหาและการจัดการปัญหาอย่างสร้างสรรค์ มองโลกในแง่บวก เปิดใจรับสิ่งใหม่ ๆ อยู่เสมอ เรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น เห็นอกเห็นใจผู้อื่น

ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน หมายถึง การวัดและประเมินความสามารถการเรียนรู้ของผู้เรียนที่ได้รับจากการเรียนในรูปแบบต่าง ๆ ตามวัตถุประสงค์และเนื้อหาในบทเรียน โดยผู้สอนจะประเมินผลสัมฤทธิ์จากการแสดงออกของผู้เรียนทั้ง 3 ด้านได้แก่ ความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติ เพื่อให้ผู้เรียนเกิดทักษะการเรียนรู้และการเปลี่ยนแปลงในเรื่องสุขภาพกายและสุขภาพจิตในการนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างถูกต้อง โดยการศึกษาครั้งนี้วัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

ประโยชน์ที่ได้รับ

1. นักเรียนกลุ่มทดลองมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและทักษะด้านพฤติกรรมสูงขึ้น
2. ได้แผนการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาโดยใช้การสะท้อนคิดที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและทักษะทางพฤติกรรมของนักเรียนมัธยมศึกษา
3. เป็นแนวทางสำหรับครูผู้สอน หรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้องในการจัดการเรียนรู้ที่มีผลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและทักษะทางพฤติกรรม

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

บทที่ 2
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาผลการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาโดยใช้การสะท้อนคิดที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและทักษะทางพฤติกรรมของนักเรียนมัธยมศึกษา ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องในประเด็นดังต่อไปนี้

1. การจัดการเรียนรู้สุขศึกษา
   1.1 ความหมายของการจัดการเรียนรู้สุขศึกษา
   1.2 หลักการของการจัดการเรียนรู้สุขศึกษา
   1.3 หลักสูตรและตัวชี้วัดที่เกี่ยวข้องกับการจัดการเรียนรู้สุขศึกษา
   1.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการจัดการเรียนรู้สุขศึกษา
2. แนวคิดการสะท้อนคิด
   2.1 ความหมายของการสะท้อนคิด
   2.2 ความสำคัญของการสะท้อนคิด
   2.3 รูปแบบการสะท้อนคิด
   2.4 ขั้นตอนการจัดการเรียนรู้โดยใช้การสะท้อนคิด
   2.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการสะท้อนคิด
3. ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสุขศึกษา
   3.1 ความหมายของผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสุขศึกษา
   3.2 การวัดและประเมินสัมฤทธิ์ทางการเรียนสุขศึกษา
   3.3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสุขศึกษา
4. ทักษะทางพฤติกรรม
   4.1 ความหมายของทักษะทางพฤติกรรม
   4.2 ความสำคัญของทักษะทางพฤติกรรม
   4.3 องค์ประกอบของทักษะทางพฤติกรรม
   4.4 การส่งเสริมทักษะทางพฤติกรรม
   4.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทักษะทางพฤติกรรม
5. กรอบแนวคิด

ดังรายละเอียดต่อไปนี้

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

1. การจัดการเรียนรู้สุขศึกษา

1.1 ความหมายของการจัดการเรียนรู้สุขศึกษา

พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 ได้ให้ความหมายของการศึกษาไว้ว่า การศึกษา หมายความว่า กระบวนการเรียนรู้เพื่อความเจริญงอกงามของบุคคลและสังคม โดยการถ่ายทอดความรู้ การฝึก การอบรม การสืบสานทางวัฒนธรรม การสรรค์สร้าง จรรโลงความก้าวหน้าทางวิชาการ การสร้างองค์ความรู้ อันเกิดจากการจัดสภาพแวดล้อม สังคม การเรียนรู้ และปัจจัยเกื้อหนุนให้บุคคลเรียนรู้อย่างต่อเนื่องตลอดชีวิต

กองสุขศึกษา กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข (2552) ได้กล่าวว่า สุขศึกษา หมายถึงกระบวนการจัดโอกาสการเรียนรู้และพัฒนาทักษะด้านสุขภาพรวมถึงปัจจัย อื่นๆ เกี่ยวกับสภาวะทางเศรษฐกิจสังคมและสิ่งแวดล้อม ที่มีผลกระทบต่อสุขภาพอันจะนำไปสู่ การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของบุคคล ครอบครัว และชุมชน

พิชิต รัตนวงศ์ (2552) กล่าวว่า สุขศึกษา หมายถึง กระบวนการจัดประสบการณ์ การเรียนที่ส่งผลต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ เพื่อนำไปสู่การมีสุขภาพอนามัยที่ดีของ ตนเอง ครอบครัว และชุมชน

ประสิทธ์ ลีระพันธ์ (2557) กล่าวว่า สุขศึกษา หมายถึงกระบวนการจัดการเรียนรู้ เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์รวมทั้งกระบวนการในการควบคุมปัจจัยสิ่งแวดล้อมและระบบบริการสุขภาพเพื่อเอื้อและเสริมการมีพฤติกรรมสุขภาพของประชาชน

วิทญา ตันอารีย์ (2557) ได้กล่าวถึงความหมายของสุขศึกษาว่า เป็นขบวนการสอน หรือพัฒนาเพื่อที่จะให้บุคคลเกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านความรู้ความเชื่อและการกระทำ อย่างมีเหตุผลในอันที่จะนำ ตนเองและชุมชนไปสู่ความมีอนามัยที่ดี

จินตนา สรายุทธพิทักษ์ (2565) กล่าวว่า การจัดการเรียนรู้สุขศึกษามุ่งเน้นการพัฒนานักเรียนด้านปัญญา พัฒนาระบบการคิดอย่างมีวิจารณญาณ การตัดสินใจ และการแก้ปัญหา โดยการให้นักเรียนเรียนรู้เกี่ยวกับตัวเอง เข้าใจธรรมชาติและชีวิต รู้จักและเข้าใจตนเอง เห็นคุณค่าของตนเองและผู้อื่น รักการออกกำลังกาย รวมทั้งมีคุณธรรมจริยธรรม และค่านิยมที่ดี เพื่อสามารถปฏิบัติตนได้ถูกต้องเหมาะสม ทั้งในด้านการป้องกัน ส่งเสริม และการดำรงไว้ซึ่งสุขภาพที่ดีอย่างถาวรทั้งตนเอง

ครอบครัว และชุมชน การที่จะทำให้บรรลุจุดมุ่งหมายในการพัฒนานักเรียนนั้น ครูต้องกำหนดสาระการเรียนรู้สุขศึกษาให้สอดคล้องกับจุดมุ่งหมายของหลักสูตรที่กำหนดไว้

จากแนวความคิดดังกล่าวสามารถสรุปได้ว่า การจัดการเรียนรู้สุขศึกษา หมายถึง กระบวนการเรียนรู้เพื่อความเจริญงอกงามของบุคคลและสังคม โดยมีกระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพทั้งในด้านความรู้ทัศนคติและการปฏิบัติของบุคคล ครอบครัวและชุมชน เพื่อสามารถปฏิบัติตนได้ถูกต้องเหมาะสม ทั้งในด้านการป้องกัน ส่งเสริม และการดำรงไว้ซึ่งสุขภาพที่ดีอย่างถาวรทั้งตนเอง ครอบครัว และชุมชน

1.2 หลักการของการจัดการเรียนรู้สุขศึกษา

หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ได้ให้หลักการที่สำคัญในการจัดการเรียนรู้ไว้ดังนี้

1) การจัดการเรียนรู้ที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ การจัดการเรียนรู้ที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ เป็นการจัดการเรียนรู้ที่ยึดหลักการว่า ผู้เรียนทุกคนสามารถเรียนรู้และพัฒนาตนเองได้โดยการจัดการเรียนรู้ให้เหมาะสมกับความสามารถของผู้เรียนแต่ละคนให้สามารถพัฒนาตนเองได้ ได้ลงมือศึกษาค้นคว้า คิดแก้ปัญหา และปฏิบัติงานเพื่อสร้างความรู้ได้ด้วยตนเอง โดยมีครูผู้สอนเป็นผู้ส่งเสริมสนับสนุนจัดสถานการณ์ให้เอื้อต่อการเรียนรู้

2) การจัดการเรียนรู้ที่คำนึงถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล การจัดการเรียนรู้ที่คำนึงถึงความแตกต่างระหว่างบุคคลเป็นการจัดการเรียนรู้ที่ให้ความสำคัญกับความแตกต่างของผู้เรียนแต่ละคน เพื่อวางรากฐานชีวิตให้เจริญงอกงามอย่างสมบูรณ์ มีพัฒนาการสมวัยอย่างสมดุล ทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ จิตใจ สังคม และสติปัญญา การจัดการเรียนรู้ต้องส่งเสริมให้ผู้เรียนค้นพบและแสดงออกถึงศักยภาพของตนเอง ครูผู้สอนจึงควรมีข้อมูลผู้เรียนเป็นรายบุคคล สาหรับใช้ในการวางแผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้และนาไปพัฒนาผู้เรียนให้เหมาะสมกับความแตกต่างระหว่างบุคคลของผู้เรียน

3) การจัดการเรียนรู้ที่สอดคล้องกับพัฒนาการทางสมอง การจัดการเรียนรู้ที่สอดคล้องกับพัฒนาการทางสมอง เป็นการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่มุ่งเน้นให้ผู้เรียนได้รับการพัฒนาได้อย่างเหมาะสมกับการทางานของสมอง การเชื่อมโยงวงจรสมองการจัดการเรียนรู้ที่ขัดต่อการทางานของสมองจะทาให้เกิดการเรียนรู้ไม่ได้เต็มตามศักยภาพ อีกทั้งต้องคำนึงถึงพัฒนาการทางด้านอารมณ์ของผู้เรียนที่เป็นกัลยาณมิตรให้เรียนอย่างมีความสุข โดยใช้ประสบการณ์ตรงด้านร่างกายที่เป็นรูปธรรม ข้อเท็จจริง และทักษะด้านต่าง ๆ ที่ปรากฏในชีวิตจริงตามธรรมชาติ ตลอดจนสื่อการเรียนรู้ที่ดึงดูดความสนใจ เป็นเครื่องมือในการจัดการเรียนรู้ให้สอดคล้องกับพัฒนาการทางสมองในแต่ละช่วงวัย จะ

ส่งผลให้ผู้เรียนมีความสนใจ ความตั้งใจ มีจินตนาการ ความคิดสร้างสรรค์ ทางานและอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างมีความสุข

4) การจัดการเรียนรู้ที่เน้นด้านคุณธรรม จริยธรรม การจัดการเรียนรู้มุ่งเน้นให้ผู้เรียนมีคุณธรรม จริยธรรม ด้วยการจัดการเรียนรู้ที่บูรณาการคุณธรรม จริยธรรม ได้รับรู้ เกิดการยอมรับเห็นคุณค่าและพัฒนาอย่างต่อเนื่องจนเป็นลักษณะนิสัยที่ดี

สุชาติ โสมประยูร (2553) ได้กล่าวว่า การสอนที่มีประสิทธิภาพนั้นขึ้นอยู่กับหลักการสอนของครูแต่ละคนที่ต้องทำให้การสอนบรรลุตามวัตถุประสงค์โดยมีหลักการสอน ดังนี้

1) ครูและนักเรียนช่วยกันกำหนดจุดมุ่งหมาย การวางแผนในการสอน แลกเปลี่ยนประสบการณ์และมีส่วนร่วมในการประเมินผลการเรียน

2) ทำให้นักเรียนประสบความสำเร็จ เพื่อให้นักเรียนเกิดความพึงพอใจ มีความพยายามและเกิดความสนใจในการเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ

3) ทำให้นักเรียนได้เรียนรู้ในสิ่งที่เป็นความจริง

4) ครูมีหน้าที่ในการสร้างความสนใจ ช่วยแนะนำนักเรียนให้ปฏิบัติถูกต้องและ มีเจตคติที่ดี

5) มีการจัดกลุ่มนักเรียน เพื่อให้นักเรียนได้เรียนรู้อย่างเต็มความสามารถ

6) นักเรียนได้เรียนรู้การทำงานในกระบวนการกลุ่ม โดยนักเรียนทุกคนมีส่วนร่วมในการทำงาน

7) สอนให้นักเรียนค้นพบความสามารถของตนเอง บทบาทของครูคือ ช่วยสนับสนุน

8) การเรียนจะไม่บรรลุตามวัตถุประสงค์ถ้านักเรียนขาดแรงจูงใจ

9) ช่วยให้นักเรียนได้คิดวิเคราะห์ในเรื่องที่กำลังเรียน

10) ค้นหาสาเหตุที่ ทำให้นักเรียนเข้าใจในเนื้อหาไม่อยากเรียน และ มีการพัฒนาการเรียนการสอนของตนเองอย่างสม่ำเสมอ

11) ใช้โสตทัศนูปกรณ์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

จินตนา สรายุทธพิทักษ์ (2565) กล่าวว่า การจัดการเรียนรู้สุขศึกษาย่อมมีหลักเบื้องต้นอยู่หลายประการ ซึ่งเป็นที่ยอมรับกันโดยทั่วไปว่าเป็นพื้นฐานอันสำคัญที่จะช่วยทำให้การจัดการเรียนรู้ดำเนินไปได้ด้วยดีและประสบความสำเร็จ โดยหลักในการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาในศตวรรษที่ 21 มีดังนี้

1) การกำหนดจุดประสงค์การเรียนรู้ สอดคล้องกับทักษะของผู้เรียนในศตวรรษที่21 และสมรรถนะในหลักสูตร

2) การกำหนดสาระการเรียนรู้ ถูกต้อง ทันสมัยที่นักเรียนสามารถนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้ และสอดคล้องกับจุดประสงค์การเรียนรู้

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

3) การกำหนดกิจกรรมการเรียนรู้ที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ มีความสอดคล้องกับจุดประสงค์การเรียนรู้ที่กำหนดไว้

4) การกำหนดอุปกรณ์/สื่อ/แหล่งเรียนรู้ ที่สอดคล้องกับกิจกรรมการเรียนรู้ นำเทคโนโลยีมาใช้ในการเรียนรู้

5) การกำหนดวิธีการวัดแหละประเมินผล ให้สอดคล้องกับจุดประสงค์การเรียนรู้มีการประเมินด้วยวิธีที่หลากหลาย ตามสภาพจริง ระบุเครื่องมือที่สามารถวัดได้ชัดเจน มีการนำผลไปปรับปรุงในการเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง

6) ครูและนักเรียนควรร่วมมือกัน ครูให้โอกาสนักเรียนมีส่วนร่วมในการกำหนดวัตถุประสงค์สาระการเรียนรู้ กระบวนการเรียนรู้ และการประเมินผลอ

7) จุดมุ่งหมายสำคัญที่สุดในการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาควรเน้นการปฏิบัติเพื่อให้มีสุขภาพที่ดี

8) บทเรียนที่เตรียมให้นักเรียนนั้นควรคำนึงถึงความสนใจ ความต้องการ ความสามารถ และภูมิหลังของนักเรียนเสมอ

9) บทบาทเบื้องต้นที่สำคัญของครู คือ การกระตุ้นและแนะนำนักเรียนให้มีทัศนคติและค่านิยมที่ดี

10) ประสบการณ์ในการเรียนรู้ จะได้ผลดีที่สุดเมื่อนักเรียนได้เห็นว่า ประสบการณ์ที่ได้รับมีความสัมพันธ์กับชีวิตจริง

11) ครูควรช่วยให้นักเรียนได้รู้จักสรุปหลักเกณฑ์ และสามารถนำเอาหลักเกณฑ์เหล่านั้นไปใช้กับประสบการณ์ใหม่ในด้านต่างๆ ในชีวิตประจำวันได้

12) การเรียนรู้แบบบูรณาการหรือแบบผสมผสานจะเป็นผลดีที่สุด และการเรียนรู้จะอยู่ได้นานก็ต่อเมื่อการเรียนรู้เหล่านั้นได้หล่อหลอมเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน

13) การจัดการเรียนรู้สุขศึกษาควรใช้วิธีการจัดการเรียนรู้หรือกิจกรรมที่หลากหลาย

สามารถสรุปได้ว่า หลักในการจัดการเรียนรู้สุขศึกษา จะต้องเน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ คำนึงถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล ผู้เรียนมีส่วนร่วมในการกำหนดกิจกรรมกำหนดจุดประสงค์กำหนดเนื้อหาในการเรียนรู้ มีวิธีการจัดการเรียนรู้หรือกิจกรรมแบบการบูรณาการที่หลากหลาย

1.3 หลักสูตรและตัวชี้วัดที่เกี่ยวข้องกับการจัดการเรียนรู้สุขศึกษา

1.3.1 หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551

กระทรวงศึกษาธิการ (2551) วิสัยทัศน์หลักสูตร หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน มุ่งพัฒนาผู้เรียนทุกคน ซึ่งเป็นกำลังของชาติให้เป็นมนุษย์ที่มีความสมดุลทั้งด้านร่างกาย ความรู้ คุณธรรม มีจิตสำนึกในความเป็นพลเมืองไทยและเป็นพลโลก ยึดมั่นในการปกครองตามระบอบประชาธิปไตยอันมีพระมหากษัตริย์ทรงเป็นประมุข มีความรู้และทักษะพื้นฐาน รวมทั้ง เจตคติที่จำเป็นต่อการศึกษาต่อการประกอบอาชีพและการศึกษาตลอดชีวิต โดยมุ่งเน้นผู้เรียนเป็นสำคัญบนพื้นฐานความเชื่อว่า ทุกคนสามารถเรียนรู้และพัฒนาตนเองได้เต็มตามศักยภาพ

หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน มีหลักการที่สำคัญ ดังนี้

1) เป็นหลักสูตรการศึกษาเพื่อความเป็นเอกภาพของชาติ มีจุดหมายและมาตรฐานการเรียนรู้เป็นเป้าหมายสำหรับพัฒนาเด็กและเยาวชนให้มีความรู้ ทักษะ เจตคติ และคุณธรรมบนพื้นฐานของความเป็นไทยควบคู่กับความเป็นสากล

2) เป็นหลักสูตรการศึกษาเพื่อปวงชน ที่ประชาชนทุกคนมีโอกาสได้รับการศึกษาอย่างเสมอภาค และมีคุณภาพ

3) เป็นหลักสูตรการศึกษาที่สนองการกระจายอำนาจ ให้สังคมมีส่วนร่วมในการจัดการศึกษาให้สอดคล้องกับสภาพและความต้องการของท้องถิ่น

4) เป็นหลักสูตรการศึกษาที่มีโครงสร้างยืดหยุ่นทั้งด้านสาระการเรียนรู้ เวลาและการจัดการเรียนรู้

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

5) เป็นหลักสูตรการศึกษาที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ

6) เป็นหลักสูตรการศึกษาสำหรับการศึกษาในระบบ นอกระบบ และตามอัธยาศัย ครอบคลุมทุกกลุ่มเป้าหมาย สามารถเทียบโอนผลการเรียนรู้ และประสบการณ์

สาระและมาตรฐานการเรียนรู้กลุ่มสาระสุขศึกษาและพลศึกษา ได้กำหนดของกลุ่มสาระสุขศึกษาและพลศึกษา ดังนี้

สาระที่ 1 การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐาน พ 1.1 เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

สาระที่ 2 ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐาน พ 2.1 เข้าใจและเห็นคุณค่าของตนเอง ครอบครัว เพศศึกษาและมีทักษะในการดำเนินชีวิต

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทยและกีฬาสากล

มาตรฐาน พ 3.1 เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกมและกีฬา

มาตรฐาน พ 3.2 รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขันและชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา

สาระที่ 4 การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ 4.1 เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพการดำรงสุขภาพการป้องกันโรคและการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

สาระที่ 5 ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐาน พ 5.1 ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง

1.3.2 ตัวชี้วัดที่เกี่ยวข้องกับการจัดการเรียนรู้สุขศึกษา

การจัดการเรียนรู้สุขศึกษาในช่วงของการวิจัยในครั้งนี้เป็นการจัดการเรียนรู้ในระดับมัธยมศึกษาปีที่ 2 ภาคเรียนที่ 2 จำนวน 8 คาบเรียน ซึ่งครอบคลุมตัวชี้วัดตามหลักสูตรดังนี้

ตัวชี้วัดที่ พ 4.1 ม.2/4 วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของภาวะสมดุลระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต

ตัวชี้วัดที่ พ 4.1 ม.2/5 อธิบายลักษณะอาการเบื้องต้นของผู้มีปัญหาสุขภาพจิต

ตัวชี้วัดที่ พ 4.1 ม.2/6 เสนอแนะวิธีปฏิบัติตนเพื่อจัดการกับอารมณ์และความเครียด

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

จากข้อมูลข้างต้น ผู้วิจัยสามารถนำมาวิเคราะห์แผนการจัดการเรียนรู้ ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 การวิเคราะห์แผนการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาตามตัวชี้วัด จำนวน 8 คาบเรียน

	ตัวชี้วัด/แผนการจัดการเรียนรู้	**จำนวนคาบเรียน**
1	**ตัวชี้วัดที่ พ 4.1 ม.2/4** **แผนการจัดการเรียนรู้เรื่อง** ความสมดุลของสุขภาพกายและสุขภาพจิต	1
2	**ตัวชี้วัดที่ พ 4.1 ม.2/4** **แผนการจัดการเรียนรู้เรื่อง** ความสัมพันธ์ของสุขภาพกายและสุขภาพจิต	1

ตารางที่ 1 (ต่อ)

	ตัวชี้วัด/แผนการจัดการเรียนรู้	จำนวนคาบเรียน
3	**ตัวชี้วัดที่ พ 4.1 ม.2/4** **แผนการจัดการเรียนรู้เรื่อง** วิธีการสร้างความสมดุลของสุขภาพกายและจิต	1
4	**ตัวชี้วัดที่ พ 4.1 ม.2/5** **แผนการจัดการเรียนรู้เรื่อง** ปัญหาสุขภาพจิตในวัยรุ่น	1
5	**ตัวชี้วัดที่ พ 4.1 ม.2/5** **แผนการจัดการเรียนรู้เรื่อง** สาเหตุและพฤติกรรมที่ก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพจิตในวัยรุ่น	1
6	**ตัวชี้วัดที่ พ 4.1 ม.2/5** **แผนการจัดการเรียนรู้เรื่อง** อารมณ์และความเครียด	1
7	**ตัวชี้วัดที่ พ 4.1 ม.2/6** **แผนการจัดการเรียนรู้เรื่อง** วิธีปฏิบัติตนเพื่อจัดการกับอารมณ์	1
8	**ตัวชี้วัดที่ พ 4.1 ม.2/6** **แผนการจัดการเรียนรู้เรื่อง** วิธีปฏิบัติตนเพื่อจัดการกับความเครียด	1

1.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการจัดการเรียนรู้สุขศึกษา

จากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการจัดการเรียนรู้สุขศึกษา จำนวน 5 เรื่อง ดังรายละเอียดต่อไปนี้

เรื่องที่ 1 กัณณภัค นรากร (2560) ได้ศึกษาเรื่อง “ผลการจัดการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาโดยการสอนแบบสืบเสาะหาความรู้ ที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและเจตคติต่อการจดัการเรียนรู้ ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่5” แล้วพบว่า การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเรื่องโรค ไข้เลือดออกของนักเรียนก่อนและหลังเรียน โดยการสอนแบบสืบเสาะหาความรู้และเพื่อศึกษา เจตคติต่อการจัดการเรียนรู้ของนักเรียน งานวิจัยนี้ใช้รูปแบบการวิจัยกึ่งทดลอง โดยกลุ่มทดลอง ที่ใช้ในการวิจัยคือ นักเรียนชั้น ประถมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 20 คน ภาคเรียนที่ 2 ปี การศึกษา 2559 โรงเรียนวัดราพัน (สุขสวัสดิพิชาญราษฎร์) อำเภอท่าใหม่จังหวัดนนทบุรี เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย 1) แผนการจัดการเรียนรู้วิชาสุขศึกษา เรื่องโรคไข้เลือดออก โดยการสอนแบบสืบเสาะหาความรู้ จำนวน 6 แผน 2) แบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์

ทางการเรียนวิชาสุขศึกษา 3) แบบวัดเจตคติต่อการจัดการเรียนรู้สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ร้อยละค่าเฉลี่ย เลขคณิตส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ผลการวิจัยพบว่า 1. ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเรื่องโรคไข้เลือดออกของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โดยการสอนแบบสืบเสาะหาความรู้ หลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำ คัญทางสถิติที่ระดับ .05 2. เจตคติของนักเรียนต่อการจัดการเรียนรู้เรื่องโรคไข้เลือดออกโดยการสอนแบบ สืบเสาะหาความรู้ มีค่าเฉลี่ย 4.68 สูงกว่าระดับ3.51 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

เรื่องที่ 2 ศิริมิตร ศิลาน้ำเงิน (2561) ได้ศึกษาเรื่อง “การพัฒนาการจัดการเรียนรู้ วิชาสุขศึกษา 3 เรื่อง การเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น เพื่อส่งเสริมทักษะกระบวนการกลุ่มและผลการจัดการเรียนรู้ โดยใช้การเรียนแบบร่วมมือ (STAD) ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2” แล้วพบว่า 1. การพัฒนาการจัดการเรียนรู้วิชาสุขศึกษา 3 เรื่องการเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น เพื่อส่งเสริมทักษะกระบวนการกลุ่มและผลการจัดการเรียนรู้ โดยใช้การเรียนแบบร่วมมือ (STAD) ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 มีประสิทธิภาพ 84.93/85.00 ซึ่งเป็นไปตามเกณฑ์มาตรฐาน 80/80 2. นักเรียนที่เรียนด้วยการจัดการเรียนรู้ วิชาสุขศึกษา 3 เรื่องการเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น เพื่อส่งเสริมทักษะกระบวนการกลุ่มและผลการจัดการเรียนรู้ โดยใช้การเรียนแบบร่วมมือ (STAD) ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 มีคะแนนความก้าวหน้าอยู่ในระดับดีมาก 3. นักเรียนที่เรียนด้วยการจัดการเรียนรู้ วิชาสุขศึกษา 3 เรื่องการเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น เพื่อส่งเสริมทักษะกระบวนการกลุ่มและผลการจัดการเรียนรู้ โดยใช้การเรียนแบบร่วมมือ (STAD) ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 มีค่าเฉลี่ยการทดสอบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนหลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 4.นักเรียนที่เรียนด้วยการจัดการเรียนรู้ วิชาสุขศึกษา 3 เรื่องการเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น เพื่อส่งเสริมทักษะกระบวนการกลุ่มและผลการจัดการเรียนรู้ โดยใช้การเรียนแบบร่วมมือ (STAD) ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 มีความพึงพอใจโดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด (= 4.57, S.D. = 0.58) สรุปผลการวิจัยครั้งนี้ชี้ให้เห็นว่า การจัดการเรียนรู้วิชาสุขศึกษา 3 เรื่อง การเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น เพื่อส่งเสริมทักษะกระบวนการกลุ่มและผลการจัดการเรียนรู้ โดยใช้การเรียนแบบร่วมมือ (STAD) ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 เป็นการจัดการเรียนรู้ที่ดีอย่างหนึ่ง ที่สามารถพัฒนาต่อไปโดยเน้นผู้เรียนเป็นสำคัญและให้ให้ประโยชน์สูงสุดต่อนักเรียนและครูผู้สอนในกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาหรือกลุ่มสาระอื่นๆในการพัฒนาการจัดการเรียนรู้ต่อไป

เรื่องที่ 3 อริสา สินธุ (2561) ได้ศึกษาเรื่อง “ผลการจัดการเรียนรู้ วิชาสุขศึกษา โดยใช้ปัญหาเป็นฐาน (PBL) เรื่อง มหันตภัยยาเสพติด ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1” แล้วพบว่า แผนการ

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

จัดการเรียนรู้ วิชาสุขศึกษา โดยใช้ปัญหาเป็นฐาน (PBL) เรื่อง มหันตภัยยาเสพติด มีความเหมาะสม มีประสิทธิภาพสูงกว่าเกณฑ์ 80/80 ที่กำหนดไว้ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของผู้เรียนที่เรียนด้วยแผนการจัดการเรียนรู้ วิชาสุขศึกษา โดยใช้ปัญหาเป็นฐาน (PBL) เรื่อง มหันตภัยยาเสพติด มีคะแนนหลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และความพึงพอใจของผู้เรียนที่มีต่อแผนการจัดการเรียนรู้ วิชาสุขศึกษา โดยใช้ปัญหาเป็นฐาน (PBL) เรื่อง มหันตภัยยาเสพติด อยู่ในเกณฑ์มากที่สุด

เรื่องที่ 4 กิตติภพ กุลฐิติโชต (2563) ได้ศึกษาเรื่อง “ผลการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาโดยใช้กระบวนการชี้แนะที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและทักษะด้าน สารสนเทศ สื่อ และเทคโนโลยีของนักเรียนมัธยมศึกษา” งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาโดยใช้กระบวนการชี้แนะที่มีต่อ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและทักษะด้านสารสนเทศ สื่อ และเทคโนโลยีของนักเรียนมัธยมศึกษา วิธีดำเนินการวิจัย กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 4 จำนวน 70 คน ได้จากการสุ่มอย่างง่าย แบ่งเป็นกลุ่มทดลองได้รับการ จัดการเรียนรู้โดยใช้กระบวนการชี้แนะ จำนวน 35 คน และกลุ่มควบคุมได้รับการจัดการเรียนรู้แบบปกติจำนวน 35 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยได้แก่แผนการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาโดยใช้กระบวนการชี้แนะ จำนวน 8 แผน มีค่าดัชนีความสอดคล้องรวม 0.89 และแบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้เจตคติและการปฏิบัติและทักษะด้านสารสนเทศ สื่อ และเทคโนโลยีมีค่าดัชนีความสอดคล้อง 0.94, 1.00, 0.89 และ 0.98 ค่าความเที่ยง 0.81, 0.83, 0.80 และ 0.81 ระยะเวลาในการดำเนินการวิจัย 8 สัปดาห์ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าเฉลี่ย ส่วน เบี่ยงเบนมาตรฐาน และทดสอบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนด้วยค่าที ผลการวิจัยพบว่า 1) ค่าเฉลี่ยของ คะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้เจตคติการปฏิบัติและทักษะด้านสารสนเทศ สื่อ และเทคโนโลยี ของนักเรียนกลุ่มทดลองหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ค่าเฉลี่ย ของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้เจตคติการปฏิบัติและทักษะด้านสารสนเทศ สื่อ และเทคโนโลยี ของนักเรียนกลุ่มควบคุมหลังการทดลองไม่แตกต่างจากก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 2) ค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้เจตคติการปฏิบัติและทักษะด้านสารสนเทศสื่อและเทคโนโลยีของนักเรียนกลุ่มทดลองสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

เรื่องที่ 5 พีระพล ชูศรีโฉม (2563) ได้ศึกษาเรื่อง “ผลการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาโดยใช้การสอนแบบเสริมต่อการเรียนรู้ที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และทักษะการคิดขั้นสูงของนักเรียนมัธยมศึกษา” งานวิจัยนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาโดยใช้การสอนแบบเสริมต่อการเรียนรู้ที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและทักษะการคิดขั้นสูงของนักเรียนมัธยมศึกษา

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

วิธีดำเนินการวิจัย กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1 จำนวน 60 คน ได้จากการสุ่มอย่างง่าย แบ่งเป็นกลุ่มทดลองได้รับการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาโดยใช้รูปแบบการสอนแบบเสริมต่อการเรียนรู้ จำนวน 30 คนและกลุ่มควบคุมได้รับการจัดการเรียนรู้แบบปกติจำนวน 30 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่แผนการจัดการเรียนรู้แบบเสริมต่อการเรียนรู้จำนวน 8 แผน มีค่าดัชนีความสอดคล้องรวม 0.98 และแบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้เจตคติ และการปฏิบัติและทักษะการคิดขั้นสูงมีค่าดัชนีความสอดคล้อง 0.97, 1.00, 0.89 และ 0.88 ค่าความเที่ยง 0.81, 0.82, 0.81 และ 0.80 ระยะเวลาในการดำเนินการวิจัย 8 สัปดาห์ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าเฉลี่ย ส่วน เบี่ยงเบนมาตรฐาน และทดสอบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนด้วยค่าทีผลการวิจัยพบว่า 1) ค่าเฉลี่ยของ คะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้เจตคติการปฏิบัติและทักษะการคิดขั้นสูงของนักเรียนกลุ่มทดลองหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 2) ค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้เจตคติการปฏิบัติและทักษะการคิดขั้นสูงของนักเรียนกลุ่มทดลองสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สามารถสรุปได้ว่า งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการจัดการเรียนรู้สุขศึกษา จำนวน 5 เรื่อง ตัวแปรต้นที่ศึกษา คือ การจัดการเรียนรู้สุขศึกษาโดยใช้การ สอนแบบสืบเสาะหาความรู้ การเรียนแบบร่วมมือ การใช้ปัญหาเป็นฐาน (PBL) การใช้กระบวนการชี้แนะ การใช้การสอนแบบเสริม โดยเป็นการจัดกิจกรรมโดยใช้แบบแผนการจัดกิจกรรมทั้งหมด 8 แผนการจัดการเรียนรู้และใช้ระยะเวลา 8 สัปดาห์ โดยมีตัวแปรตาม คือผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ผลการวิจัย พบว่า กลุ่มทดลองหลังได้รับการจัดการเรียนรู้ตามที่ผู้วิจัยกำหนดมีค่าเฉลี่ยของตัวแปรที่ศึกษาสูงขึ้นกว่าก่อนการทดลอง

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

2. แนวคิดเทคนิคการสะท้อนคิด

2.1 ความหมายของแนวคิดเทคนิคการสะท้อนคิด

ผู้วิจัยได้ศึกษาความหมายของแนวคิดเทคนิคการสะท้อนคิดจากนักวิชาการและหน่วยงาน ดังรายละเอียดต่อไปนี้

ปวีณภัทร นิติตันติวัฒน์ (2557) ได้ให้ความหมายว่า การสะท้อนคิด คิด (Reflective Thinking) หมายถึง กระบวนการคิดใตร่ตรองทวนสอบ เป็นการพิจารณาสิ่งต่าง ๆ อย่างรอบคอบโดยใช้สติและมีสมาธิ การคิด พินิจพิเคราะห์ ตรึกรอง โดยพยายามเริ่มจากความสงสัย ตั้งคำถาม มีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ พยายามค้นหาคำตอบ หาเหตุผล และข้อมูลอ้างอิงมาแก้ไขปัญหาให้เหมาะสม ซึ่งเป็นวิธีการที่ทำให้ตัวเราได้ทบทวนและสะท้อนการกระทำของตน (Reflective Practice) โดย

สามารถแสดงออกได้ทั้งการพูดและการเขียน เพื่อให้เกิดความเข้าใจและเกิดการเรียนรู้จากประสบการณ์ แสวงหาคำตอบโดยใช้เหตุผล แก้ไข ปัญหา นำไปสู่การพัฒนาปรับปรุงตนเองและปรับปรุงงานให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น

ชมพูนุท บุญอากาศ (2559) ได้ให้ความหมายว่า การสะท้อนคิด คือ กระบวนการที่เกิดขึ้นจากการคิดวิเคราะห์ด้วยเหตุผลและหลักการ ถือเป็นการคิดระดับสูง ที่เรียกว่า อภิปรัชญา ซึ่งเป็นการคิดเกี่ยวกับตนเอง พร้อมทั้งเชื่อมโยงการนำประสบการณ์มาอธิบายสิ่งที่เกิดขึ้น ก่อให้เกิดความคิดและมุมมองใหม่ ๆ ที่สามารถเป็นแนวทางในการตัดสินใจในการแก้ปัญหาหรือนำมาใช้พัฒนาปรับปรุงตนเองได้ ดังนั้นการสะท้อนคิดจึงขึ้นกับองค์ประกอบ 3 ประการ คือ ตัวผู้เรียน ความรู้กับที่จะต้องเรียนรู้ และในการเรียนรู้

กมลวรรณ บัณฑิตสาธิสรรค์ (2561) ได้ให้ความหมายว่า การสะท้อนคิด (Reflective Thinking) หมายถึง กระบวนการคิดทบทวนและพิจารณาด้วยความละเอียดถี่ถ้วนอย่างมีสติต่อเหตุการณ์และประสบการณ์ที่เกิดขึ้น ผู้สะท้อนคิดมีความเข้าใจ สามารถวิเคราะห์และสรุปสิ่งที่เกิดขึ้นได้ และสามารถนำความรู้ที่ได้รับจากการสะท้อนคิดไปใช้อย่างมีประสิทธิภาพมากกว่าเดิม หรือนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงมุมมองการเรียนรู้ในอนาคตอย่างมีความหมาย

รัตติกร เหมือนนาดอน และคณะ (2562) ได้ให้ความหมายว่า การสะท้อนคิด คิด หมายถึง กระบวนการที่ผู้เรียนมีการทบทวนไตร่ตรองเกี่ยวกับความคิด ความเชื่อ ทัศนคติ และการกระทำของตนเองจากสถานการณ์ที่ตนเองเข้าไปมีส่วนร่วมจากมุมมองที่หลากหลาย การหาเหตุผลมาสนับสนุนก่อให้เกิดความเข้าใจในปรากฏการณ์นั่นและรู้ระหนักในความหมายการกระทำของตนเองและให้คุณค่าในประการที่เรียนรู้มากขึ้น นำไปสู่การวางแผนการพัฒนาตนเองในอนาคต

อัสมา สาเมาะ และธีรวดี ถังคบุตร (2563) ได้ให้ความหมายว่า การสะท้อนคิด คิด หมายถึง เป็นการคิดเพื่ออทบทวนสิ่งที่เกิดขึ้นจากกระบวนการเรียนรู้ โดยเกิดขึ้นระหว่างดำเนินกิจกรรม และหลังการดำเนินกิจกรรม

University of Hawaii (2020) ได้ให้ความหมายว่า การสะท้อนคิด หมายถึง ส่วนหนึ่งของกระบวนการคิดเชิงวิพากษ์ที่อ้างถึงกระบวนการวิเคราะห์และตัดสินเกี่ยวกับสิ่งที่เกิดขึ้นโดยเฉพาะเป็นสิ่งสำคัญที่สุดในการกระตุ้นการเรียนรู้ในระหว่างสถานการณ์การแก้ปัญหาที่ซับซ้อน เพราะเป็นการเปิดโอกาสให้นักเรียนได้ถอยออกมาและคิดว่าพวกเขาจะแก้ปัญหาได้อย่างไร และกลยุทธ์ในการแก้ปัญหาชุดใดชุดหนึ่งมีความเหมาะสมกับการบรรลุเป้าหมายอย่างไร

Orakci (2021) ได้ให้ความหมายว่า การสะท้อนคิด หมายถึง การประเมินสถานการณ์ที่มีอยู่ของแต่ละคนตามประสบการณ์ เข้าถึงผลลัพธ์ใหม่และเป็นต้นฉบับตามมุมมองของตนเอง โดยทำให้เข้าใจสถานการณ์ในพฤติกรรมการสะท้อนที่เกิดขึ้นเมื่อสิ้นสุดกระบวนการนี้ ตัวแปรต่าง ๆ เช่น สภาวะทางปัญญา วิธีการสอนและเทคนิคต่าง ๆ ที่ตามมาในกระบวนการจะมีประสิทธิภาพ นอกจากนี้ยังกำหนดเป็นความคิดของบุคคลเกี่ยวกับสิ่งที่เกิดขึ้นในสภาพแวดล้อมในระหว่างก่อนและหลังกระบวนการเรียนรู้

จากความหมายที่กล่าวมาข้างต้น สามารถสรุปได้ว่า การสะท้อนคิด หมายถึง รูปแบบการคิดที่ช่วยให้บุคคลเกิดการเรียนรู้ ซึ่งการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นจะเกิดจากการรับรู้ ความคาดหวัง ความรู้สึกตนเอง เกี่ยวกับประสบการณ์ และมีการวางแผนหาแนวทางแก้ไขในอนาคต โดยผ่านกระบวนการพูดหรือเขียน การสะท้อนคิดจึงเป็นทักษะที่จำเป็นที่จะช่วยให้ผู้เรียนมีการเชื่อมโยงความรู้ทางทฤษฎีไปสู่การปฏิบัติได้ โดยเฉพาะครูผู้สอนจะต้องเป็นผู้ให้คำแนะนำที่ดีแก่ผู้เรียน เพราะการเรียนการสอนโดยใช้การสะท้อนคิดไม่เพียงแต่เป็นการพัฒนากระบวนการคิดแต่ยังช่วยพัฒนาทักษะทางปัญญาของผู้เรียนด้วย

2.2 ความสำคัญของการสะท้อนคิด

นักวิชาการได้ให้ความสำคัญของการสะท้อนคิด ไว้ดังนี้

ปวีณภัทร นิติตันติวัฒน์ (2557) กล่าวว่า การสะท้อนคิดมีความสำคัญต่อการศึกษา เพราะทุกวันนี้มีความรู้ใหม่ ๆเพิ่มขึ้นทุกวัน ทำให้ความรู้ที่มีอยู่เดิม ๆ เริ่มล้าสมัย ไม่เหมาะกับผู้เรียนในสภาพปัจจุบัน โดยเฉพาะวิชาที่ต้องพบกับสถานการณ์ที่ไม่คาดคิดอยู่เสมอและต้องหาทางแก้ไขเฉพาะหน้าอยู่ตลอดเวลา ต้องมีการตัดสินใจ มีความรับผิดชอบสูง และต้องปฏิบัติตามจริยธรรม ดังนั้นการสะท้อนคิดจึงเป็นการจัดการเรียนการสอนที่เหมาะสม การที่ผู้เรียนมีโอกาสได้สะท้อนคิดด้วยตนเองนั้นเป็นการฝึกการสังเกต การคิดวิเคราะห์ จัดระบบความคิด เพื่อให้สื่อสารกับผู้อื่นได้อย่างเข้าใจ ต้องเป็นผู้ที่ช่าง สังเกต เชื่อมโยงความรู้ เป็นนักคิดและมีการตั้งคำถามที่ดีโดยใช้เหตุผลในการอ้างอิง

ชมพูนุท บุญอากาศ (2559) กล่าวว่า การที่บุคคลมีโอกาสสะท้อนคิดในความคิดของตนเองเป็นการเปิดโอกาสในการสังเกตและวิเคราะห์ความคิดของตน พัฒนาความมีระเบียบ ทักษะในการสร้างและจัดลำดับความคิด ได้สื่อสารความคิดของตนกับผู้อื่นถึงสิ่งที่ตนเข้าใจ และพัฒนาทักษะการวิเคราะห์และสังเคราะห์ของตนเอง ช่วยส่งเสริมให้เป็นนักคิดที่ดีขึ้นในการตั้งคำถามและให้เหตุผล ความสำคัญของการสะท้อนคิดมีหลายประการ ดังนี้

1) สร้างความท้าทายที่สร้างสรรค์ในการนำาเสนอความคิดของตน

2) เปิดโอกาสในการจับประเด็นหรือหวนคิดถึงสิ่งที่คิดในรูปแบบที่ถาวร หรือปรับเสริมความคิดใหม่

3) เป็นการพัฒนาความมีระเบียบและทักษะในการสร้างและจัดลำดับความคิด

4) เปิดโอกาสในการสังเกตและวิเคราะห์ความคิดของตนเอง

5) เปิดโอกาสในการสื่อสารความคิดของตนเองกับผู้อื่นถึงสิ่งที่ตนเองเข้าใจและพัฒนาทักษะการวิเคราะห์และสังเคราะห์ของตนเอง

6) เป็นการเชื่อมโยงองค์ความรู้เก่ากับองค์ความรู้ใหม่และเป็นการเติมเต็มระหว่างทฤษฎีกับการปฏิบัติ

7) ช่วยส่งเสริมให้เป็นนักคิดที่ดีขึ้นในการตั้งคำถามและให้เหตุผล

กมลวรรณ บัณฑิตสาธิสรรค์ (2561) กล่าวว่า การสะท้อนคิดช่วยทำให้มีการประยุกต์ใช้ความรู้ในการแก้ปัญหา เพราะมีการคิดทบทวน พิจารณาไตร่ตรองถึงปัญหาหรือสิ่งที่ผิดพลาด และเปลี่ยนปัญหาหรือประสบการณ์ที่ได้จากการปฏิบัติจริงเป็นความรู้และนำความรู้ที่ได้นั้นไปปรับใช้ในสถานการณ์อื่น ๆ เป็นการจัดช่องว่างระหว่างทฤษฎีกับการปฏิบัติและเป็นการสะสมความรู้ที่ได้รับจากประสบการณ์ต่าง ๆ เพื่อพัฒนาตนเองให้ดียิ่งขึ้นต่อไป ในขณะเดียวกันการสะท้อนคิดอาจจะทำให้เกิดความเครียดได้เมื่อต้องอยู่ในสถานการณ์ที่มีความเครียดจากการทำผิดพลาด หรือเหตุการณ์ที่ตัดสินใจไม่ได้และมีความวิตกกังวลเนื่องจากไม่สามารถแก้ปัญหาได้ ทั้งนี้ในสถานการณ์ดังกล่าวควรใช้วิธีการแบ่งปันความคิดซึ่งกันและกัน เพื่อระบายความรู้สึกที่มีต่อปัญหาที่เกิดขึ้นและจะทำให้รู้สึกสบายใจขึ้น รวมถึงการได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกันจะช่วยให้สามารถแก้ไขปัญหาได้ ซึ่งการยอมรับตนเองและการรับปัญหาที่เกิดขึ้นจะช่วยให้การแก้ปันหาต่อไปได้ รวมทั้งได้พบมุมมองใหม่ที่แตกต่างจากเดิมซึ่งได้จากการสะท้อนคิด และให้มีการตัดสินใจในสิ่งที่เหมาะสมที่สุดสำหรับตนเอง

รัตติกร เหมือนนาดอน และคณะ (2562) กล่าวว่า การสะท้อนคิดเป็นวิธีการจัดการเรียนรู้ที่มีความสำคัญทั้งในภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติทั่วโลก การสะท้อนคิดทำให้นักศึกษาได้ทบทวนตนเองทั้งความคิด ความรู้สึก และการกระทำ รวมทั้งประเมินศักยภาพตนเอง ค้นหาวิธีการพัฒนาตนเองและพัฒนาให้ดีขึ้น โดยผ่านการเรียนรู้จากประสบการณ์และการวิเคราะห์ตนเองอย่างมีวิจารณญาณก่อให้เกิดความรู้ที่แตกต่างไปจากเดิม เพื่อนำไปใช้ประกอบการตัดสินใจในขณะปฏิบัติกิจกรรมการและการวางแผนการปฏิบัติการในสถานการณ์ต่าง ๆ

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

อัสมา สาเมาะ และธีรวดี ถังคบุตร (2563) กล่าวว่า การจัดการเรียนรู้โดยใช้การสะท้อนคิดเกิดขึ้นจากการที่ผู้เรียนได้รับหรือรวบรวมข้อมูลเบื้องต้นจากการเรียนรู้ทั้งในและนอกห้องเรียน และนำมาพินิจพิเคราะห์อย่างใคร่ครวญจนเกิดความเข้าใจในความคิดของตนอย่างถ่องแท้ ก่อนที่จะสื่อสารกับผู้อื่น ซึ่งเป็นวิธีการสำคัญที่ช่วยให้ผู้เรียนได้คิดเกี่ยวกับพัฒนาการเรียนรู้ของตน การตัดสินใจขณะดำเนินกิจกรรม หรือตัดสินใจในผลงานของตนเองที่ได้สร้างสรรค์ขึ้นมา และเป็นการทบทวนสิ่งที่เกิดขึ้นจากกระบวนการเรียนรู้ โดยเกิดขึ้นระหว่างดำเนินกิจกรรมและหลังการดำเนินกิจกรรม

University of Hawaii (2020) อธิบายว่า สังคมสมัยใหม่มีความซับซ้อนมากขึ้น ข้อมูลมีความพร้อมใช้งานและเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว กระตุ้นให้ผู้ใช้เกิดแนวคิดใหม่ มีการสลับทิศทาง และเปลี่ยนกลยุทธ์ในการแก้ปัญหาอย่างต่อเนื่อง ดังนั้นจึงมีความสำคัญมากขึ้นที่จะต้องมีการสะท้อนคิดในระหว่างการเรียนรู้ เพื่อช่วยให้ผู้เรียนพัฒนากลยุทธ์ นำความรู้ใหม่ไปใช้กับสถานการณ์ที่ซับซ้อนในกิจกรรมประจำวัน การสะท้อนคิดช่วยให้ผู้เรียนพัฒนาทักษะการคิดขั้นสูง โดยกระตุ้นให้ผู้เรียนสามารถเชื่อมโยงความรู้ใหม่กับความเข้าใจก่อนหน้า สามารถคิดทั้งในแง่นามธรรมและรูปธรรม สามารถใช้กลยุทธ์เฉพาะในงานใหม่ได้ และสามารถเข้าใจความคิดของตนเองและกลยุทธ์การเรียนรู้ได้อย่างหลากลหาย

สามารถสรุปได้ว่า การสะท้อนคิดเกิดขึ้นจากการที่ผู้เรียนได้รับหรือรวบรวมข้อมูลเบื้องต้นจาก การเรียนรู้ทั้งในและนอกห้องเรียน และนำมาพินิจพิเคราะห์อย่างใคร่ครวญจนเกิดความเข้าใจในความคิดของตนอย่างถ่องแท้ ก่อนที่จะสื่อสารกับผู้อื่นด้วยการพูดหรือเขียน เป็นวิธีการสำคัญที่ช่วยให้ผู้เรียนได้คิดเกี่ยวกับพัฒนาการเรียนรู้ของตนและสามารถเชื่อมโยงเนื้อหาส่วนต่าง ๆ เข้าด้วยกัน จนเกิดการเรียนรู้ด้วยตนเองได้ในที่สุด นอกจากนี้การสะท้อนคิดยังส่งผลต่อบรรยากาศแห่งการเรียนรู้ในวันต่อ ๆ ไป ตลอดระยะเวลาของการเรียน ช่วยให้ผู้สอนสามารถนำข้อมูลจากการสะท้อนคิดของผู้เรียนไปปรับปรุงการจัดประสบการณ์การสอนในวันต่อไปหรือในครั้งต่อไปได้อีกด้วย

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

2.3 รูปแบบและกระบวนการสะท้อนคิด

ผู้วิจัยได้ศึกษารูปแบบและกระบวนการสะท้อนคิด โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

ชมพูนุท บุญอากาศ (2559) รูปแบบและกระบวนการของการสะท้อนคิดมีโอกาสพบได้ใน 3 รูปแบบ ได้แก่ การสะท้อนคิดล่วงหน้าก่อนที่เหตุการณ์นั้นยังไม่เกิด (Reflection in Anticipation of Events) การสะท้อนคิดต่อเหตุการณ์ที่กำลังเกิดขึ้น (Reflection in the Midst of Action) และการสะท้อนคิดหลังเหตุการณ์นั้นได้สิ้นสุดลงไปแล้ว (Reflection After Events) โดยมีรายละเอียดดังนี้

1) การสะท้อนคิดล่วงหน้าก่อนที่เหตุการณ์นั้นยังไม่เกิดเป็นขั้นตอนการเตรียมการกับเหตุการณ์ที่ยังไม่เกิด การกำหนดเป้าหมาย สิ่งที่คาดหวัง และผลลัพธ์ที่จะได้ จากเหตุการณ์นั้น การตระหนักและความพร้อมต่อเหตุการณ์นั้น อาจใช้วิธีการเขียนจดบันทึก เพื่อสำรวจสิ่งที่ผู้เรียนต้องการหรือมีส่วนเกี่ยวข้องต่อการสะท้อนคิดนี้ รายละเอียดการเขียนอาจเกี่ยวข้องกับสิ่งที่ผู้เรียนจะนำมาใช้ในการสะท้อนคิดนี้ ผู้เรียนต้องการหรือคาดหวังอะไร และผู้เรียนจะต้องใส่ใจอย่างไร เมื่อผลที่ได้รับไม่ตรงหรือคลาดเคลื่อนจากสิ่งที่ได้คาดการณ์เอาไว้ ขั้นตอนต่อไปเป็นเรื่องของบริบท (Coral) ที่จะใช้ในการสะท้อนคิด ซึ่งบางครั้งผู้เรียนอาจได้รับการให้ข้อมูลเบื้องต้นจากผู้สอนมาบ้างแล้ว แต่อย่างไรก็ตามผู้เรียนก็ยังคงต้องค้นหา (Discover) สิ่งที่ยังไม่มีคำตอบหรือสิ่งที่ไม่ได้คาดการณ์เอาไว้ล่วงหน้าด้วยเช่นกัน ใช้วิธีการเขียนบันทึกเข้ามาช่วยได้เช่นกัน ขั้นตอนต่อไปเป็นเรื่องของทักษะและกลวิธีในการเรียนรู้ของผู้เรียน (Learning Skills and Strategies) การหาแนวทางหรือกลวิธีการเรียนรู้ที่จะเรียน (Learning to Learn) ต้องมีการฝึกปฏิบัติก่อนการเริ่มต้นจริงหรือไม่อย่างไร อาจใช้วิธีการเขียนบันทึกมาช่วยสร้างภาพในจินตนาการ ถ้าเป็นแบบนี้จะทำอย่างไร การทดลองใช้แบบบันทึก การฝึกการสนทนา และการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลที่จะเข้าร่วมกระบวนการสะท้อนคิด ฝึกการใช้คำถาม การจัดการกับการคาดการณ์ หรือสมมติฐานที่ตั้งไว้ผิดพลาด และการจัดการสะท้อนคิดอย่างมีประสิทธิภาพ เป็นต้น

2) การสะท้อนติดต่อเหตุการณ์ที่กำลังเกิดขึ้น เป็นขั้นตอนของการสะท้อนคิดที่มีความเกี่ยวข้องกับกระบวนการใน 3 ส่วน ดังนี้ คือ 1) การสังเกต (Noticing) เป็นกระบวนการตระหนักกับสิ่งที่กำลังเกิดขึ้นรอบตัวผู้เรียน ทั้งปัจจัยจากภายนอกและปัจจัยภายในตนเองของผู้เรียน อาทิ ความคิดและความรู้สึกของตนเอง การสังเกตเป็นกระบวนการที่เกี่ยวข้องกันกับการสะท้อนคิด 2) การแทรกแซง (Intervening) เกี่ยวข้องกับกระบวนการเรียนรู้ภายในของผู้เรียนเองที่เกิดการเปลี่ยนแปลง ซึ่งกระบวนการแทรกแซงนี้ไม่ใช่เป็นการกระทำที่เกี่ยวข้องกับการแสดงออกทางร่างกายหรือวาจา เช่น การใช้คำถามยั่วยุ การแสดงออกที่ไม่เห็นด้วย หากแต่เป็นกระบวนการเปลี่ยนแปลงความคิด ความรู้สึก หรือความรู้ภายในตัวของผู้เรียนเอง 3) การสะท้อนคิดขณะนั้น (Reflection in Action) เป็นขั้นตอนที่อาศัยกระบวนการทั้ง 3 อย่างนี้ไปพร้อมกัน เพื่อแปลความ (Interpret Events) เหตุการณ์หรือเรื่องที่กำลังสะท้อนคิดและผลของการแทรกแซงของผู้ร่วมแสดง ความคิดเห็นในกรณีที่สถานการณ์การสะท้อนคิดเกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว อาจใช้วิธีการจดบันทึกร่วมด้วยเพื่อบันทึกข้อมูลที่มีความสำคัญที่เกิดขึ้นมาใหม่ หรืออาจใช้จดสิ่งที่เพิ่งคิดสะท้อนได้ใหม่และจดไว้เพื่อสังเกตผลที่ได้จากการสะท้อนคิด

3) การสะท้อนคิดหลังเหตุการณ์นั้นได้สิ้นสุดลงไปแล้ว การสะท้อนคิดจะเกิดขึ้นได้เป็นอย่างดีเมื่อเหตุการณ์หรือสภาพความกดดันนั้นได้ผ่านพ้นไป อย่างไรก็ตามกระบวนการสะท้อนคิดอาจไม่

ได้มาจากการคิดเพียงอย่างเดียว บางครั้งอาจมีในเรื่องของความรู้สึก อารมณ์ และการตัดสินใจเข้ามาเกี่ยวข้องด้วย กระบวนการสะท้อนคิดในขั้นนี้อาจมีกระบวนการดังนี้ ได้แก่ 1) การกลับเข้าไปสู่เรื่องนั้นอีกครั้ง (Return to Experience) เป็นการฉายภาพย้อนกลับไปยังเรื่องราวนั้นว่าได้เกิดอะไรขึ้น และได้เรียนรู้อะไรบ้างจากสิ่งนั้น อาจใช้วิธีการเขียนบันทึกเพื่อช่วยเตือนหรือให้สามารถจดจำด้วยก็ได้ 2) การเข้าถึงความรู้สึก (Attending to Feeling) เป็นการนึกร้อนกลับไปคิดถึงอารมณ์ความรู้สึกที่เรามีต่อเรื่องนั้น ๆ ซึ่งความรู้สึกเหล่านี้เองมีส่วนต่อการสะท้อนคิดถึงความเป็นไปได้ของการคิดและการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นในขณะนั้นได้ แต่ในขณะเดียวกันอารมณ์และความรู้สึกอาจเป็นตัวทำลายหรือสกัดกั้นการรับรู้หรือความเข้าใจในขั้นตอนการสะท้อนคิดได้เช่นกัน

กมลวรรณ บัณฑิตสาธิสรรค์ (2561) การสะท้อนคิดสามารถกระทำในรูปแบบส่วนบุคคล รายคู่ และรายกลุ่มได้ แต่ไม่ควรจัดการสะท้อนคิดเป็นกลุ่มใหญ่ เนื่องจากบรรยากาศอาจยับยั้งการสะท้อนคิดระดับสูงของผู้เรียนได้ บรรยายการสะท้อนคิดต้องผ่อนคลาย โดยเฉพาะตัวผู้สอนต้องสร้างบรรยากาศของความปลอดภัย ความไว้วางใจ และการเก็บรักษาความลับ ดังนั้นวิธีการสะท้อนคิดจึงมีหลายรูปแบบ และหลายวิธีการที่สามารถนำไปปรับใช้กับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ ดังนี้

1) การสะท้อนคิดโดยการเขียน เป็นเรื่องส่วนบุคคลมากกว่าการเขียนวิชาการวิธีอื่น ๆ และการเขียนสะท้อนคิด เป็นการบันทึกประสบการณ์ส่วนตัว ซึ่งการเขียนมีเหตุผลและวัตถุประสงค์หลายประการที่แตกต่างกัน อาจเพื่อต้องการบันทึกภาพเหตุการณ์ สำรวจความรู้สึก หรือทำความเข้าใจกับสิ่งที่รับรู้ เป็นได้ทั้งการแสดงออกของตนเองหรือเป็นรูปแบบหนึ่งของการบำบัด หรืออาจเป็นทุกวัตถุประสงค์รวมกัน นอกจากนี้การเขียนสะท้อนคิดเป็นการสะท้อนประสบการณ์และความคิดเห็นเหตุการณ์หรือข้อมูลที่พบ เป็นการแสดงความคิดและความรู้ การเรียนรู้ และได้รับรู้ความรู้ด้วยตนเอง ซึ่งเป็นวิธีที่จะทำให้เกิดความชัดเจน และเข้าใจในสิ่งที่กำลังเรียนรู้ นอกจากนี้การเขียนสะท้อนคิดยังมีส่วนช่วยในการพัฒนาทักษะการเขียน และเป็นการสร้างความรู้จากสิ่งที่ได้เรียนรู้ บางครั้งเขียนเพื่อตนเองเป็นหลักหรือเขียนเพื่อผู้อื่น ทุกคนมีการสะท้อนคิดในทุกวัน แต่บางครั้งไม่ได้คิดอย่างลึกซึ้งเหมือนการเขียนสะท้อนคิด

2) การสะท้อนคิดโดยการอภิปรายกลุ่ม หรือสนทนากลุ่มย่อย การสะท้อนคิดโดยการอภิปรายร่วมกับบุคคลอื่น สามารถดำเนินการได้อย่างอิสระ ทั้งแบบไม่มีโครงสร้างและแบบมีโครงสร้าง ซึ่งเป็นกิจกรรมที่ช่วยพัฒนาทักษะการสะท้อนคิด เพื่อแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ทำให้ผู้เรียนคิดทบทวนเรื่องราวต่าง ๆ ประเมินความรู้ความเข้าใจของตนเอง ตลอดจนทำความเข้าใจเหตุการณ์โดยการเชื่อมโยงประสบการณ์เข้ากับองค์ความรู้ที่เกี่ยวข้อง นอกจากนี้การสนทนาในประเด็นต่าง ๆ ตามลำดับขั้นของการสะท้อนคิดจะช่วยส่งเสริมทักษะการสะท้อนคิดได้เป็นอย่างดี

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

3) การสะท้อนคิดโดยการจับคู่สนทนา หรือการพูดคุย การสะท้อนคิดโดยการพูดคุยสนทนาหรือการสนทนาแลกเปลี่ยนเรียนรู้เหมาะสำหรับการกระตุ้นให้เกิดการพูดจาปราศรัย การพูดคุยอย่างสร้างสรรค์ การสร้างการพูดคุยหรือการทำให้เกิดการพูดคุย โดยพยายามให้ผู้ที่คิดแต่ไม่พูดได้เรียนรู้วิธีสื่อสารความคิดและแสดงความคิดนั้นออกมา ทำให้ผู้ที่คิดแต่ไม่พูดได้เรียนรู้วิธีสื่อสารความคิดผ่านการพูด

รัตติกร เหมือนนาดอน และคณะ (2562) สำหรับผู้เรียนที่ไม่มีประสบการณ์ในการสะท้อนคิด วิธีการสะท้อนคิดที่ควรฝึกปฏิบัติสามารถแบ่งได้เป็น 2 ลักษณะ ดังนี้

1) การสะท้อนคิดในสิ่งที่กระทำผิดพลาด ซึ่งความผิดพลาดที่เกิดขึ้นนี้จะติดอยู่ในความคิดของผู้เรียนและทำให้คิดว่าหากสามารถย้อนกลับไปทำสิ่งนั้นจะทำอะไรที่แตกต่างจากเดิม ตัวอย่างของประเด็นการสะท้อนคิด ได้แก่ การทำวิธีการไม่ถูกต้อง การไม่ใส่ใจกิจกรรม การสอบวัดผลไม่ได้ตามความต้องการ เป็นต้น

2) การสะท้อนคิดในสิ่งที่ประสบผลสำเร็จ และประทับใจ ซึ่งประเด็นเหล่านี้สามารถที่จะช่วยเสริมสร้างกำลังใจและเป็นประโยชน์ในแง่การเพิ่มความมั่นใจ ช่วยให้ผู้เรียนปฏิบัติในสิ่งนั้นซ้ำๆ ในสถานการณ์ใหม่ที่คล้ายคลึงกันได้ดีเพิ่มขึ้น ตัวอย่างประเด็นการสะท้อนคิด ได้แก่ การลงมือปฏิบัติกิจกรรมได้อย่างมีประสิทธิภาพ การจัดการสถานการณ์ที่ยุ่งยากได้อย่างมีประสิทธิภาพ การได้รับรางวัลจากการเรียนหรือการสอบต่าง ๆ เป็นต้น

นอกจากนี้ รัตติกร เหมือนนาดอน และคณะ ยังได้จำแนกรูปแบบและกระบวนการของการสะท้อนคิดออกเป็น 4 ประเภท ได้แก่

1) การสะท้อนคิดก่อนการปฏิบัติการ (Reflection-before-action) เป็นการทบทวนความรู้ที่ได้เรียนมาก่อนที่จะลงมือปฏิบัติจริง เช่น นักศึกษาทบทวนความรู้เกี่ยวกับรายวิชาก่อนที่จะลงมือปฏิบัติจริง ซึ่งการสะท้อนคิดก่อนปฏิบัติเป็นการส่งเสริมให้ผู้เรียนได้คิดเป็นการนำเอาความรู้เดิมมาคิดพิจารณาก่อน ช่วยชะลอการลงมือปฏิบัติอย่างรีบเร่งในกิจกรรมใหม่ ซึ่งอาจกล่าวได้ว่าการทบทวนก่อนการปฏิบัติช่วยให้ผู้เรียนสามารถที่จะเลือกและควบคุมประสบการณ์ที่จะเกิดขึ้นในอนาคตได้

2) การสะท้อนคิดในขณะปฏิบัติการ (Reflection-in-action) เป็นองค์ประกอบที่สำคัญในการช่วยให้ผู้เรียนพัฒนากระบวนการตัดสินใจการแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้า ซึ่งในการปฏิบัติการเรียนผู้เรียนต้องยึดหลักตนเองเป็นศูนย์กลาง ผู้สอนสร้างคำถามให้ผู้เรียนได้คิดประเมินการปฏิบัติของตนเองในสถานการณ์ที่เกิดขึ้นและปฏิกิริยาตอบสนองของผู้เรียนจะช่วยให้พัฒนาความรู้ฝังลึก (tacit knowledge) และความรู้ในการปฏิบัติ (practical knowledge) ที่ผู้เรียนรู้ว่าจะต้องปฏิบัติอย่างไรให้เหมาะสมกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น ซึ่งเป็นการส่งเสริมความสามารถในการตัดสินใจของผู้เรียน

3) การสะท้อนคิดหลังการปฏิบัติการ (Reflection-on-action) เป็นการสะท้อนคิดการเรียนรู้จากประสบการณ์ภายหลังจากการปฏิบัติสิ้นสุดลง การสะท้อนคิดหลังปฏิบัติจะช่วยให้ผู้เรียนเกิดการตระหนักรู้เกี่ยวกับอารมณ์และเข้าใจเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นอย่างลึกซึ้ง โดยผู้สอนใช้คำถามที่สะท้อนให้ผู้เรียนคิดพิจารณาเกี่ยวกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นอย่างลึกซึ้งทั้งในด้านบวกและด้านลบ การปฏิบัติการที่เกิดขึ้นของตนเอง การตอบสนองของผู้เรียน และประเด็นที่ต้องพัฒนาตนเองในอนาคต

4) การสะท้อนคิดเกิดภายหลังการปฏิบัติการเพื่อการนำไปใช้ในสถานการณ์จริง (Reflection-beyond action) เกิดภายหลังสิ้นสุดการปฏิบัติผู้เรียนสะท้อนคิดในสิ่งที่ยังไม่ได้เรียนรู้และสิ่งที่ยังไม่รู้ ซึ่งเป็นการสะท้อนคิดเกี่ยวกับความรู้และความเชื่อของผู้เรียนจากการปฏิบัติการที่ได้ผ่านมา ผู้สอนจะใช้คำถามที่ให้ผู้เรียนมีการวางแผนการปฏิบัติที่จะนำไปใช้ในสถานการณ์จริงในอนาคต

สามารถสรุปได้ว่า รูปแบบและกระบวนการสะท้อนคิดเริ่มต้นจากการที่บุคคลดำเนินชีวิตโดยการรับรู้ รับทราบเหตุการณ์ สถานการณ์ หรือประสบการณ์ที่เกิดขึ้น สามารถสะท้อนคิดได้ก่อนเหตุการณ์ ระหว่างเหตุการณ์ และหลังเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นแล้ว โดยมีการทบทวนและพิจารณาอย่างมีสติและมีความเข้าใจ สามารถวิเคราะห์และแยกแยะทั้งด้านดีและด้านไม่ดีเกี่ยวกับสิ่งที่เกิดขึ้นตลอดจนมีการเรียนรู้ และได้รับความรู้ใหม่จากประสบการณ์ที่เกิดขึ้นนั้นและสามารถนำไปใช้เพื่อประโยชน์ต่อการตัดสินใจสำหรับการกระทำที่จะเกิดขึ้นในอนาคต

2.4 ขั้นตอนการจัดการเรียนรู้โดยใช้การสะท้อนคิด

ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารเกี่ยวกับขั้นตอนการจัดการเรียนรู้โดยใช้การสะท้อนคิด ดังรายละเอียดต่อไปนี้

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

Dewey (1933) ได้แบ่งองค์ประกอบของการสะท้อนคิดไว้ดังนี้ 1. การสังเกตเพื่อรวบรวมเงื่อนไขต่างๆที่เป็นลักษณะสำคัญ ที่จำเป็นต้องใช้ในการคิด 2. การให้ข้อเสนอแนะที่หลากหลาย เพื่อเป็นทางเลือกในการแก้ปัญหา 3. ข้อมูลที่ได้จากการสังเกต มีประโยชน์และความสัมพันธ์กับความคิดที่เป็นข้อเสนอแนะเพื่อเห็นแนวทางในการแก้ปัญหา

Kolb (1984) ได้ต่อยอดพัฒนาการเรียนรู้ มาจากทฤษฎีการเรียนรู้ ด้วยการลงมือทำของ John Dewey คือการนำความรู้จากประสบการณ์เดิมของผู้เรียนมาบูรณาการเพื่อสร้างองค์ความรู้ใหม่ขึ้น โดยสามารถอธิบายขั้นตอนทั้ง 4 พร้อมกับรายละเอียดของแต่ละขั้นตอนในการเกิดประสบการณ์การเรียนรู้นำไปสู่การสะท้อนคิดได้ดังนี้

ขั้นที่ 1 ประสบการณ์รูปธรรม (Experience) เป็นขั้นตอนแรกของวงจรการสะท้อนคิดนั่นก็คือ“การลงมือ ปฏิบัติงาน”ซึ่งเกิดเป็นประสบการณ์ที่นักเรียนได้รับอย่างหลากหลายทางในชีวิตประจำวัน

ขั้นที่ 2 การไตร่ตรอง (Reflect) ขั้นตอนนี้เป็นการ “ไตร่ตรอง การคิดเกี่ยวกับสิ่งที่เราลงมือทำไปหรือเป็นการอธิบายถึงประสบการณ์ที่ผ่านมา” โดยผู้สะท้อนคิดจะทบทวนและเก็บข้อมูลเกี่ยวกับประสบการณ์ หรือการปฏิบัติงานที่ผ่านมา

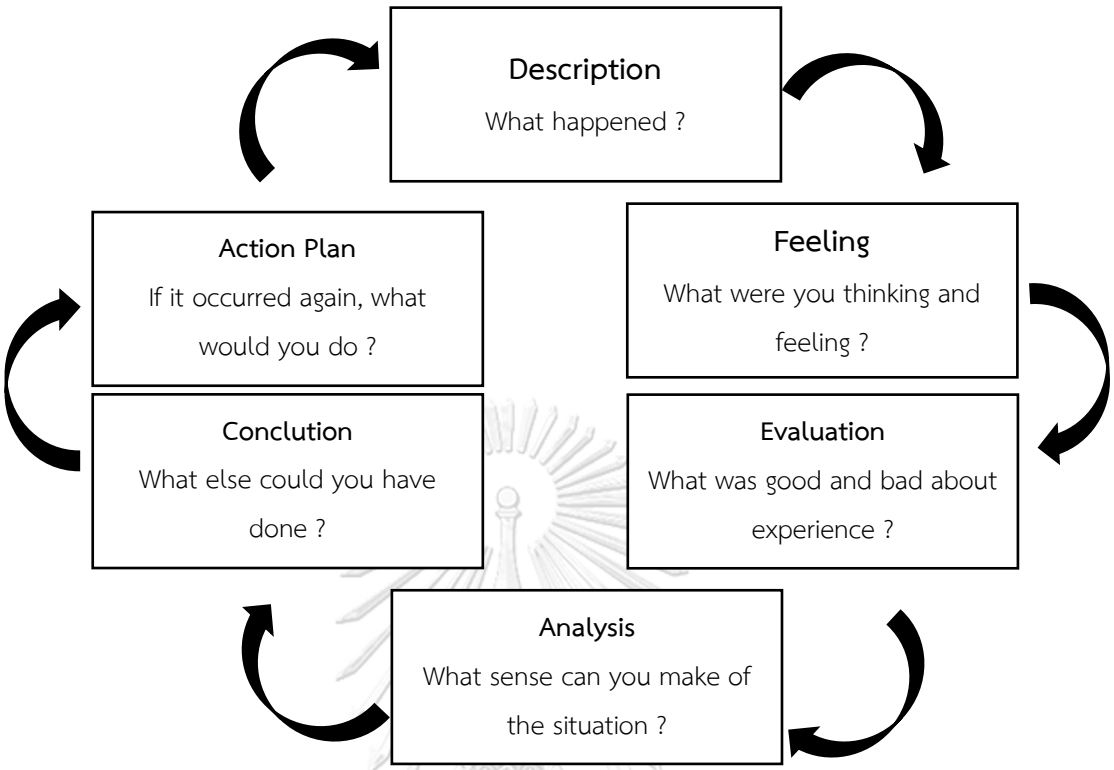
ขั้นที่ 3 การสรุปเป็นหลักการนามธรรม (Conceptualize) หลังจากการคิดเกี่ยวกับประสบการณ์ที่เกิดขึ้นแล้ว จากนั้นในขั้นตอนนี้ คือการสรุปเป็นหลักการนามธรรมซึ่งเป็นการ เรียนรู้ที่ใช้หลักเหตุผล ใช้ความคิดเพื่อสรุปความหมายของข้อมูลที่ได้รับจากการไตร่ตรองเกี่ยวกับประสบการณ์ที่ผ่านมา นำมาสรุปเป็นความคิดรวบยอด

ขั้นที่ 4 การทดลองปฏิบัติจริง (Plan) ขั้นการทดลองปฏิบัติเป็นขั้นวางแผนและทดลองปฏิบัติโดย การนำข้อมูลจากการปฏิบัติงานในรอบที่ผ่านมานำมาทำซ้ำ เพื่อที่จะดูว่าเกิดการพัฒนาขึ้นหรือไม่ ในขั้นนี้ถือว่าเป็นการเรียนรู้จากประสบการณ์ที่ผ่านมา ซึ่งสรุปได้ว่าเป็นการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์รวมไปถึงการคิดสะท้อน ไตร่ตรองถึงสิ่งที่เกิดขึ้น

วงจรการเรียนรู้ทั้ง 4 ขั้นตอนถือว่าเป็นฐานการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ที่เกิดการเรียนรู้จากประสบการณ์ตามรูปแบบการเรียนรู้ที่ตนถนัด รูปแบบการเรียนรู้จึงมีลักษณะผามผสาน เนื่องจากความแตกต่างของบุคคลในด้านต่างๆเช่น พันธุกรรม ประสบการณ์เดิมและสภาพแวดล้อมซึ่งมีผลทำให้บุคคลมีการเรียนรู้ ที่แตกต่างกัน

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

Gibbs (1988) ได้สรุปแผนภาพวงจรสะท้อนคิดไว้ ซึ่งเป็นวงจรที่ง่ายต่อการ นำมาปรับประยุกต์ใช้ในห้องเรียนสืบเนื่องจากเป็นวงจรที่มีโครงสร้างเพื่อการสะท้อนประสบการณ์ของผู้เรียนและเชื่อมโยงกับการปฏิบัติงานในชั้นเรียน โดยรูปแบบการสะท้อนคิดของกิบส์ (Gibbs) เป็นลักษณะคำถามที่กระตุ้นให้ผู้เรียนเกิดการคิดและตรึกตรองถึงประสบการณ์การทำงานที่ผ่านมามีการอธิบายถึงเหตุการณ์ที่เกดขึ้น การแสดงความรู้สึกรวมถึงการประเมินการทำงานตนเองนำไปสู่การวางแผนการและปรับปรุงงานครั้งต่อไปให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น โดยมีองค์ประกอบดังแผนภาพต่อไปนี้



ภาพที่ 1 วงจรสะท้อนกลับของกิบส์ (Gibbs's The reflective cycle.1988)

Atkins และ Murphy (1994) ได้นำเสนอกระบวนการสะท้อนคิดไว้ 6 ขั้นตอน ดังนี้

1) ตระหนักรู้ถึงความคิดและความรู้สึกไม่สบาย (Awareness of uncomfortable feeling and thoughts)

2) บอกเล่าความคิดหรือความรู้สึกที่เกี่ยวข้องกับสถานการณ์ (Describe the situation including thoughts and feeling) โดยบอกเล่าเหตุการณ์สำคัญที่เกิดขึ้น และคุณลักษณะที่สำคัญ

3) วิเคราะห์ความรู้สึก และความรู้ที่เกี่ยวกับสถานการณ์ (Analyze feelings and knowledge relevant to the situation) โดยระบุความรู้และหลักการที่ใช้ในสถานการณ์ ตั้งสมมติฐานที่ท้าทาย และพิจารณาหาทางเลือกที่หลากหลาย

4) ประเมินความรู้และหลักการที่เกี่ยวข้อง (Evaluated the relevance of knowledge) เมื่อระบุความรูหรือหลักการที่ใช้ในสถานการณ์แล้ว ทำให้เราประเมินได้ว่า ความรู้หรือหลักการนั้นสามารถอธิบายหรือแก้ปัญหานั้นได้หรือไม่ และใช้ความรู้หรือหลักการนั้นอย่างไร

5) ระบุการเรียนรู้ที่ได้จากการแก้ปัญหา (Identify and learning which has occurred)

6) ลงมือปฏิบัติประสบการณ์ใหม่ที่ได้ (Action/new experience)

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

Jay และ Johnson (2012) ได้นำเสนอรูปแบบกระบวนการสะท้อนคิดเป็น 3 มิติ ดังนี้

1) การบรรยาย (Descriptive Dimension) การบรรยายเพื่อสะท้อนสิ่งที่เกิดขึ้น เช่น เกิดอะไรขึ้น สิ่งนี้ดีหรือไม่ เพื่อใคร ฉันรู้สึกอย่างไร อะไรที่ฉันยังไม่เข้าใจ

2) การเปรียบเทียบ (Comparative Dimension) การทบทวนกรอบความคิดใหม่ในสิ่งที่เกิดขึ้นเพื่อหาทาง เลือกใหม่มุมมองใหม่ เช่น คนอื่นคิดอย่างไรกับสิ่งที่เกิดขึ้น มีงานวิจัยที่เกี่ยวกับสิ่งนี้หรือไม่อย่างไร ฉันจะทำอย่างไรเพื่อพัฒนาสิ่งนี้ให้ดีขึ้น

3) การวิเคราะห์ (Critical Dimension) ทำให้เกิดแนวคิดใหม่เกิดขึ้น เช่น เมื่อพิจารณามุมอื่นมีอะไรที่สามารถประยุกต์ใช้จากสิ่งที่เกิดขึ้นนี้บ้าง

Kolb (2015) ได้นำเสนอแนวคิดเกี่ยวกับการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ ซึ่งมีการสะท้อนคิดเป็นองค์ประกอบส่วนหนึ่งที่สำคัญ โดยรูปแบบวงจรการเรียนรู้ของคอล์บ (Kolb's Learning Cycle Model) เป็นการนำเสนอการเรียนรู้แบบประสบการณ์ โดยเสนอรูปแบบที่มีลักษณะเป็นวงจร 4 ขั้นตอน ดังนี้

1) ขั้นประสบการณ์รูปธรรม (Concrete Experience) เป็นขั้นแรกที่กระตุ้นให้บุคคลเข้าไปมีส่วนร่วมและรับรู้ประสบการณ์ต่าง ๆ โดยตรง เป็นการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ โดยสัมพันธ์กับประสบการณ์เดิม และการเรียนรู้จะเกิดขึ้นตามประสบการณ์ที่ตนเองประสบอยู่ในขณะนั้นการสร้างประสบการณ์ เช่น การเรียนการสอนในห้องเรียน การอ่านหนังสือ การดูวีดีทัศน์ การทดลอง การพูดคุยและการประชุม เป็นต้น

2) ขั้นการคิดเห็นทบทวนไตร่ตรอง (Reflective Observation) เป็นการเรียนรู้จากการสังเกต และการไตร่ตรอง เป็นการสะท้อนความคิดจากประสบการณ์ที่ได้รับ โดยพิจารณาไตร่ตรองอย่างลึกซึ้งการสะท้อนการเรียนรู้ / ทบทวนการเรียนรู้ เช่น การเขียนสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ การบันทึกการเรียนรู้ การทำการบ้าน การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างผู้เรียน (Dialogue / Discussion)

3) ขั้นการสร้างมโนทัศน์ / การสรุปความเข้าใจ (Abstract Conceptualization) เป็นขั้นการรวบรวมความรู้ และความคิดต่าง ๆ จากประสบการณ์ที่ผ่านมา จากการลงมือปฏิบัติด้วยตนเองหรือการได้รับข้อมูลจากผู้สอน หรือเพื่อนร่วมชั้นเรียน โดยอาศัยการพูดคุย เพื่อแลกเปลี่ยนประสบการณ์และนำไปสู่กรอบความคิดของตนเองการสรุปองค์ความรู้ เช่น การเขียนแผนภาพมโนทัศน์ (Mind Mapping) การสรุปการเรียนรู้ออกมาเป็น Model หรือ Framework การนำเสนอผลการเรียนรู้ของผู้เรียน เป็นต้น

4) ขั้นการทดลองปฏิบัติจริง / การประยุกต์ใช้ความรู้ (Active Experimentation) หลังจากที่ได้สร้างแนวความคิดของตนเองแล้ว ก็ฝึกปฏิบัติโดยการทดลองและตรวจสอบ เป็นการลองผิดลอง

ถูก เพื่อตรวจสอบแนวความคิดของตนเอง หลังจากนั้นก็จะนำไปสู่การบูรณาการประสบการณ์เดิมกับประสบการณ์ (สิ่งที่จะต้องเรียนรู้ต่อไป แนวทางในการพัฒนาต่อ / ศึกษาต่อ)

สาวิตรี สีบุดศรี (2564) ได้สรุปตารางจากแผนภาพวงจรการสะท้อนคิดของ กิบส์ (Gibbs) ดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 สรุปวงจรสะท้อนคิดของกิบส์ (Gibbs)

ขั้นการสะท้อนคิด	คำถาม
บรรยายสภาพการณ์ (Description)	เกิดเหตุการณ์อะไรขึ้นบ้าง (What happened)
แสดงความรู้สึก/ความคิดเห็น (Feeling)	คิดและรู้สึกอย่างไรต่อเหตุการณ์นั้น ๆ (What were you thinking and feeling)
ประเมิน (Evaluation)	เหตุการณ์อะไรบ้างที่แสดงถึงความสำเร็จหรือความล้มเหลว (What was good and bad about experience)
วิเคราะห์ (Analysis)	รู้สึกต่อเหตุการณ์ต่างๆอย่างไร (What sense can you make of the situation)
หาข้อสรุป (Conclution)	จะทำสิ่งที่แตกต่างอะไรบ้าง (What else could you have done)
วางแผนปฏิบัติ (Action Plan)	จะทำสิ่งที่แตกต่างนั้นได้อย่างไร (If it occurred again, what would you do)

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

จากข้อมูลวิธีการสะท้อนคิดข้างต้น ผู้วิจัยจะนำไปสังเคราะห์เป็นขั้นการจัดการเรียนรู้ร่วมกับข้อมูลจากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องในลำดับถัดไป

2.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการสะท้อนคิด

ผู้วิจัยได้ศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการสะท้อนคิด จากงานวิจัยจำนวน 5 เรื่อง ดังรายละเอียดต่อไปนี้

เรื่องที่ 1 ชมพูนุท บุญอากาศ (2559) ผลการจัดการเรียนรู้แบบ CIRC ร่วมกับเทคนิคการสะท้อนคิดที่มีต่อความสามารถในการอ่านจับใจความภาษาอังกฤษและเจตคติต่อการจัดการเรียนรู้ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 วิทยานิพนธ์ คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) เพื่อศึกษาผลของการจัดการเรียนรู้ก่อนและหลังการจัดการเรียนรู้แบบ CIRC ร่วมกับเทคนิคการสะท้อนคิดที่มีต่อความสามารถในการอ่านจับใจความภาษาอังกฤษ 2) เพื่อศึกษาผลของการจัดการเรียนรู้แบบ CIRC ร่วมกับเทคนิคการสะท้อนคิดที่มีต่อเจตคติในการอ่านจับใจความภาษาอังกฤษ 3) เพื่อเปรียบเทียบความสามารถในการอ่านจับใจความภาษาอังกฤษระหว่างการจัดการเรียนรู้แบบ CIRC และการจัดการเรียนรู้แบบ CIRC ร่วมกับเทคนิคการสะท้อนคิด กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนบ้านเนินจำปา อำเภอแก่งหางแมว จังหวัดจันทบุรี ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2558 ซึ่งได้มาจากสุ่มชั้นเรียนอย่างง่าย (Simple Random Sampling) จำนวน 2 ห้องเรียน โดยการจัดเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ผลปรากฏว่า นักเรียนชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 3/2 จำนวน 30 คน ได้รับการจัดการเรียนรู้ด้วยวิธีการเรียนการสอนแบบร่วมมือกันเรียนรู้ CIRC และนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3/1 จำนวน 30 คน ได้รับการจัดการเรียนรู้ด้วยวิธีการเรียนการสอนแบบร่วมมือกันเรียนรู้ CIRC ร่วมกันกับเทคนิคการสะท้อนคิด เครื่องมือที่ใช้ คือ แผนการจัดการเรียนรู้แบบร่วมมือกันเรียนรู้ CIRC แผนการจัดการเรียนรู้แบบร่วมมือกันเรียนรู้ CIRC ร่วมกับเทคนิคการสะท้อนคิด แบบวัดความสามารถในการอ่านจับใจความภาษาอังกฤษ และแบบวัดเจตคติทางการเรียนสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบค่าทีแบบไม่เป็นอิสระจากกันและเป็นอิสระจากกัน ผลการวิจัยพบว่า 1) ความสามารถในการอ่านจับใจความภาษาอังกฤษกลุ่มที่ได้รับการอ่านจับใจความภาษาอังกฤษแบบร่วมมือกันเรียนรู้ CIRC หลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 2) ความสามารถในการอ่านจับใจความภาษาอังกฤษกลุ่มที่ได้รับการอ่านจับใจความภาษาอังกฤษแบบร่วมมือกันเรียนรู้ CIRC ร่วมกับเทคนิคการสะท้อนคิดหลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 3) ความสามารถในการอ่านจับใจความภาษาอังกฤษของนักเรียนกลุ่มที่ได้รับการจัดการเรียนรู้แบบร่วมมือกันเรียนรู้ CIRC ร่วมกับเทคนิคการสะท้อนคิดสูงกว่ากลุ่มที่ได้รับการอ่านจับใจความภาษาอังกฤษแบบร่วมมือกันเรียนรู้ CIRC อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 4) เจตคติต่อการจัดการเรียนรู้ CIRC ร่วมกับเทคนิคการสะท้อนคิด อยู่ในระดับดี

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

เรื่องที่ 2 กมลวรรณ บัณฑิตสาธิสรรค์ (2561) การสะท้อนคิดของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี วิทยานิพนธ์ปริญญาการจัดการมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพเพื่อศึกษาการสะท้อนคิดของนักศึกษาสหกิจศึกษา จำนวน 6 คน ระหว่างการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา ในภาคการศึกษาที่ 3 ปีการศึกษา 2558 ด้วยวิธีการเขียนสะท้อนคิดการจับคู่สนทนา และการอภิปรายกลุ่ม โดยใช้แนวคิดวงจรการสะท้อนคิด 6 ขั้นตอนของ Gibbs และศึกษาระดับการสะท้อนคิดของนักศึกษาสหกิจศึกษา ตลอดจนผลการเรียนรู้จากการไปปฏิบัติงานสหกิจศึกษา ด้านวิชาการและการปฏิบัติงาน ด้านทักษะส่วนบุคคล และด้านอาชีพของนักศึกษา รวมถึงการศึกษาการสะท้อนคิดของนักศึกษาในรายวิชา Principles of Chemical Engineering II ภาคการศึกษาที่ 2 ปีการศึกษา 2560 จำนวน 30 คน ตรวจสอบความถูกต้องและความน่าเชื่อถือของข้อมูล ด้วยวิธีสามเส้าจากการเก็บรวบรวมข้อมูลหลายวิธี ได้แก่ การเขียนสะท้อนคิด การจับคู่สนทนาและการอภิปรายกลุ่ม การสัมภาษณ์ และการสังเกต วิเคราะห์ข้อมูลโดยการวิเคราะห์เนื้อหาและการวิคราะห์แบบอุปนัย การวิจัยพบว่าการสะท้อนคิดทั้ง 3 วิธีช่วยส่งเสริมให้นักศึกษาสะท้อนคิดเกี่ยวกับประสบการณ์การปฏิบัติงานสหกิจศึกษาได้เด่นชัดขึ้น และมีประโยชน์สำหรับการเรียนรู้จากประสบการณ์ในการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา วิธีการเขียนสะท้อนคิดเป็นวิธีการสะท้อนคิดที่นักศึกษาทำได้ยากกว่าการสะท้อนคิดวิธีการอื่น แต่ช่วยให้นักศึกษามีการสะท้อนคิดอย่างเป็นระบบ และได้สะท้อนคิดครบทั้ง 6 ขั้นตอนมากที่สุด และยังช่วยให้นักศึกษาพัฒนาความสามารถในการสะท้อนคิดของตนเองได้ ซึ่งการสะท้อนคิดต่อเนื่องต้องใช้ระยะเวลาและกระบวนการที่ส่งเสริมการสะท้อนคิดด้วย ส่วนวิธีการอภิปรายกลุ่มทำให้นักศึกษาได้เรียนรู้จากการแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ได้รับรู้ประสบการณ์การไปสหกิจศึกษาของนักศึกษาคนอื่น ได้ฝึกทักษะการพูดและฟัง รวมทั้งทำให้กล้าแสดงความคิดเห็นเพิ่มมากขึ้น สำหรับการสะท้อนคิดโดยการจับคู่สนทนาเป็นการสะท้อนคิดที่มีความเป็นส่วนตัว เหมาะสำหรับการสะท้อนคิดในประเด็นที่ต้องการรายละเอียดในเชิงลึก โดยคู่สนทนาควรเป็นคนที่ทำให้นักศึกษารู้สึกสบายใจและไว้วางใจที่จะทำการสะท้อนคิดในประเด็นเชิงลึกได้

เรื่องที่ 3 รัตติกร เหมือนนาดอน และคณะ (2562) การพัฒนาการเรียนรู้ผ่านการสะท้อนคิด บทความวิชาการ วารสารวิจัยสุขภาพและการพยาบาล ปีที่ 35 ฉบับที่ 2 พฤษภาคม - สิงหาคม 2562 กล่าวว่าการสะท้อนคิดเป็นวิธีการจัดการเรียนรู้ที่มีความสำคัญทั้งในภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติในสถาบันการศึกษาทางการพยาบาลทั่วโลก การสะท้อนคิดทำให้นักศึกษาได้ทบทวนตนเองทั้งความคิดความรู้สึกและการกระทำ รวมทั้งประเมินศักยภาพตนเอง ค้นหาวิธีการพัฒนาตนเองและพัฒนาการปฏิบัติการพยาบาลให้ดีขึ้น โดยผ่านการเรียนรู้จากประสบการณ์และการวิเคราะห์ตนเองอย่างมีวิจารณญาณก่อให้เกิดความรู้ที่แตกต่างไปจากเดิม เพื่อนำไปใช้ประกอบการตัดสินใจในขณะปฏิบัติกิจกรรมการพยาบาลและการวางแผนการปฏิบัติการพยาบาลในอนาคต วัตถุประสงค์ของการเขียน

บทความฉบับนี้เพื่อนำเสนอแนวคิดเกี่ยวกับการสะท้อนคิดและแนวทางการนำการสะท้อนคิดไปใช้กับนักศึกษาพยาบาลที่เริ่มต้นเรียนรู้ผ่านการบันทึกการสะท้อนคิดและสำหรับผู้สอนที่ต้องการพัฒนาการสอนโดยใช้การสะท้อนคิด ภายในบทความนี้จะนำเสนอความหมายของการสะท้อนคิด รูปแบบของการสะท้อนคิด ประเด็นที่สะท้อนคิด รูปแบบการสะท้อนคิดของ Gibbs พร้อมตัวอย่างบันทึกสะท้อนคิดและการวิเคราะห์ การประเมินผลการสะท้อนคิด และข้อเสนอแนะในการนำการสะท้อนคิดไปใช้ในการพัฒนาการจัดการเรียนรู้

เรื่องที่ 4 อัสมา สาเมาะ และธีรวดี ถังคบุตร (2563) ผลของการสะท้อนคิดในห้องเรียนกลับด้านด้วยหนังสือการ์ตูนอิเล็กทรอนิกส์และบทบาทสมมติที่ส่งเสริม การคิดวิเคราะห์ตามจริยธรรมในหลักศาสนาอิสลามของนักเรียนระดับอิสลามศึกษาชั้นที่ 1 บทความวิจัย วารสารออเล็กทรอนิกส์ทางการศึกษา ปีที่ 15 ฉบับที่ 2 กันยายน - พฤศจิกายน 2563 การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนการคิดวิเคราะห์ตามจริยธรรมในหลักศาสนาอิสลามก่อนและหลังการทดลองที่ได้รับการจัดการเรียนในรูปแบบห้องเรียนกลับด้านด้วยหนังสือการ์ตูนอิเล็กทรอนิกส์และบทบาทสมมติที่ส่งเสริมการคิดวิเคราะห์ตามจริยธรรมในหลักศาสนาอิสลาม กลุ่มตัวอย่างคือนักเรียนชั้นศาสนาปีที่ 1 จำนวน 2 ห้อง ห้องละ 30 คน ด้วยวิธีการเลือกแบบเจาะจง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยได้แก่ แผนการจัดการเรียนรู้ หนังสือ การ์ตูนอิเล็กทรอนิกส์ เรื่องวิชาจริยธรรมในหลักศาสนาอิสลาม เว็บที่ใช้ในการเรียน และแบบทดสอบการคิดวิเคราะห์ฯ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลคือ การหาค่าเฉลี่ยเลขคณิต ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบค่าที ผลการวิจัยพบว่า 1) กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมที่ได้รับการเรียนแบบการสะท้อนคิดในห้องเรียนกลับด้านด้วยหนังสือการ์ตูนอิเล็กทรอนิกส์และบทบาทสมมติฯ หลังเรียนแตกต่างกัน 2) คะแนนการคิดวิเคราะห์ตามจริยธรรมในหลักศาสนาอิสลามที่ได้รับการจัดการเรียนในรูปแบบห้องเรียนกลับด้านด้วยหนังสือการ์ตูนอิเล็กทรอนิกส์และบทบาทสมมติฯ หลังเรียนของกลุ่มทดลอง สูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

เรื่องที่ 5 Orakci (2021) การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความยืดหยุ่นทางความคิด ความเป็นอิสระของผู้เรียน และการสะท้อนคิด บทความวิจัย Thinking Skills and Creativity ฉบับที่ 41 พฤศจิกายน 2564 จุดประสงค์เพื่อศึกษาเปรียบเทียบเชิงสัมพันธ์ระหว่างความยืดหยุ่นทางความคิด ความเป็นอิสระของผู้เรียน และการสะท้อนคิด และศึกษาบทบาทของการใช้ความยืดหยุ่นทางความคิดในการสะท้อนคิดที่ส่งผลต่อความเป็นอิสระของผู้เรียน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ มาตราส่วนความยืดหยุ่นทางปัญญา, ระดับความเป็นอิสระของผู้เรียน และมาตราส่วนการคิดแบบสะท้อนกลับ ประชากรที่ศึกษาคือ อาจารย์ 483 คน ในมหาวิทยาลัยของรัฐสามแห่งในตุรกี สถิติที่ใช้ในการ

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

วิเคราะห์ข้อมูลคือ ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สัน และแบบจำลอง Path Analysis ผลการวิจัยพบว่า ความยืดหยุ่นทางความคิดเป็นปัจจัยทำนายที่สำคัญสำหรับการเรียนรู้ด้วยตนเอง ในบริบทของผลการปฏิบัติที่สนับสนุนการพัฒนาทักษะความยืดหยุ่นทางความคิด ความเป็นอิสระของผู้เรียน และการสะท้อนคิด สามารถรวมอยู่ในโปรแกรมการฝึกอบรมครู มันมีผลกระทบเชิงบวกต่อการพัฒนาทักษะเหล่านี้ของครูฝึกหัดและครูที่มีคุณสมบัติและคุณภาพของกระบวนการเรียนรู้จะได้รับผลกระทบเชิงบวก

จากการทบทวนงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการสะท้อนคิด ผู้วิจัยได้นำมาวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อเป็นแนวทางในการศึกษาครั้งนี้ ดังตารางที่ 3

ตารางที่ 3 การวิเคราะห์งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการสะท้อนคิด

ชื่อผู้วิจัย	ตัวแปรที่ศึกษา	เครื่องมือ	สถิติที่ใช้	ผลการวิจัย
1.ชมพูนุท บุญอากาศ (2559)	1.การจัดการเรียนรู้แบบร่วมมือกันเรียนรู้ CIRC 2.การจัดการเรียนรู้แบบร่วมมือกันเรียนรู้ CIRC ร่วมกับเทคนิคการสะท้อนคิด	1.แผนการจัดการเรียนรู้แบบร่วมมือกันเรียนรู้ CIRC 2.แผนการจัดการเรียนรู้แบบร่วมมือกันเรียนรู้ CIRC ร่วมกับเทคนิคการสะท้อนคิด 3.แบบวัดความสามารถในการอ่านจับใจความภาษาอังกฤษ 4.แบบวัดเจตคติทางการเรียน	1.ค่าเฉลี่ย 2.ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 3.การทดสอบค่าทีแบบไม่เป็นอิสระจากกันและเป็นอิสระจากกัน	1.ความสามารถในการอ่านจับใจความภาษาอังกฤษกลุ่มที่ได้รับการอ่านจับใจความภาษาอังกฤษแบบร่วมมือกันเรียนรู้ CIRC หลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 2.ความสามารถในการอ่านจับใจความภาษาอังกฤษกลุ่มที่ได้รับการอ่านจับใจความภาษาอังกฤษแบบร่วมมือกันเรียนรู้ CIRC ร่วมกับเทคนิคการสะท้อนคิดหลังเรียนสูงกว่าก่อน

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

ตารางที่ 3 (ต่อ)

ชื่อผู้วิจัย	ตัวแปรที่ศึกษา	เครื่องมือ	สถิติที่ใช้	ผลการวิจัย
				เรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .053. ความสามารถในการอ่านจับใจความภาษาอังกฤษของกลุ่มที่ได้รับการจัดการเรียนรู้แบบร่วมมือกันเรียนรู้ CIRC ร่วมกับเทคนิคการสะท้อนคิดสูงกว่ากลุ่มที่ได้รับการอ่านจับใจความภาษาอังกฤษแบบร่วมมือกันเรียนรู้ CIRC อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 4.เจตคติต่อการจัดการเรียนรู้ CIRC ร่วมกับเทคนิคการสะท้อนคิด อยู่ในระดับดี
2. กมลวรรณ บัณฑิตสาธิสรรค์ (2561)	1.ประสบการณ์ 2.การสะท้อนคิด	1.การเขียนสะท้อนคิด 2.การจับคู่สนทนา	1.การวิเคราะห์เนื้อหา	การสะท้อนคิดทั้ง 3 วิธีช่วยส่งเสริมให้นักศึกษาสะท้อนคิดเกี่ยวกับ

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

ตารางที่ 3 (ต่อ)

ชื่อผู้วิจัย	ตัวแปรที่ศึกษา	เครื่องมือ	สถิติที่ใช้	ผลการวิจัย
		3.การอภิปรายกลุ่ม 4.การสัมภาษณ์ 5.การสังเกต	2.การวิเคราะห์แบบอุปนัย	ประสบการณ์การปฏิบัติงานสหกิจศึกษาได้เด่นชัดขึ้น และมีประโยชน์สำหรับการเรียนรู้จากประสบการณ์ในการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา วิธีการเขียนสะท้อนคิดเป็นวิธีการสะท้อนคิดที่นักศึกษา ทำได้ยากกว่าการสะท้อนคิดวิธีการอื่น แต่ช่วยให้นักศึกษามีการสะท้อนคิดอย่างเป็นระบบ และได้สะท้อนคิดครบทั้ง 6 ขั้นตอนมากที่สุด และยังช่วยให้นักศึกษาพัฒนาความสามารถในการสะท้อนคิดของตนเองได้
3.รัตติกร เหมือนนาดอน และคณะ (2562)	1.การสะท้อนคิด	1.แบบบันทึกการสะท้อนคิดผ่านการเขียนบันทึก	1.ใช้การวิเคราะห์เพื่อเรียงระดับของการสะท้อนคิด	1.ผู้เรียนแสดงถึงสิ่งที่ได้มาหรือการ

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

ตารางที่ 3 (ต่อ)

ชื่อผู้วิจัย	ตัวแปรที่ศึกษา	เครื่องมือ	สถิติที่ใช้	ผลการวิจัย
		ตามแนวคิดของ Gibbs 2.แบบประเมินผลการสะท้อนคิด		พัฒนาความรู้ใหม่ที่ได้รับจากประสบการณ์การเรียนรู้ที่สำคัญ 2.ผู้เรียนแสดงถึงความคิดเกี่ยวกับความเชื่อ ค่านิยม และทัศนคติ 3.ผู้เรียนสามารถประยุกต์สิ่งที่ได้เรียนรู้ไปใช้ในสถานการณ์อื่นในชีวิตของตนเองและวิชาชีพได้ 4.ผู้เรียนแสดงให้เห็นถึงการตรวจสอบกระบวนคิดและการเรียนรู้ สิ่งที่ได้เรียนรู้ วิธีการเรียนรู้และการเรียนรู้ใหม่หรือความรู้ใหม่เปลี่ยนแปลงความรู้เก่าหรือประสบการณ์เดิมได้อย่างไร

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

ตารางที่ 3 (ต่อ)

ชื่อผู้วิจัย	ตัวแปรที่ศึกษา	เครื่องมือ	สถิติที่ใช้	ผลการวิจัย
4.อัสมา สาเมาะ และธีรวดี ถังคบุตร (2563)	1. การเรียนรู้ด้วยห้องเรียนกลับด้าน 2.การจัดการเรียนรู้โดยใช้การสะท้อนคิด 3.การจัดการเรียนรู้ด้วย 4.การจัดการเรียนรู้ด้วยบทบาทสมมติ	1.แผนการจัดการเรียนรู้ 2.หนังสือ 3.การ์ตูนอิเล็กทรอนิกส์เรื่องวิชาจริยธรรมในหลักศาสนาอิสลาม 4.เว็บที่ใช้ในการเรียน 5.แบบทดสอบการคิดวิเคราะห์	1.การหาค่าเฉลี่ยเลขคณิต 2.ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 3.การทดสอบค่าที	1.กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมที่ได้รับการเรียนแบบการสะท้อนคิดในห้องเรียนกลับด้านด้วยหนังสือการ์ตูนอิเล็กทรอนิกส์และบทบาทสมมติฯ หลังเรียนแตกต่างกัน 2.คะแนนการคิดวิเคราะห์ตามจริยธรรมในหลักศาสนาอิสลามที่ได้รับการจัดการเรียนในรูปแบบห้องเรียนกลับด้านด้วยหนังสือการ์ตูนอิเล็กทรอนิกส์และบทบาทสมมติฯ หลังเรียนของกลุ่มทดลอง สูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
5. Orakci (2021)	1.ความยืดหยุ่นทางความคิดคิด	1.มาตราส่วนความยืดหยุ่นทางปัญญา	1.ค่าสัมประสิทธิ์ส	ความยืดหยุ่นทางความคิดเป็นปัจจัยทำนายสำหรับการ

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

ตารางที่ 3 (ต่อ)

ชื่อผู้วิจัย	ตัวแปรที่ศึกษา	เครื่องมือ	สถิติที่ใช้	ผลการวิจัย
	2.ความเป็นอิสระของผู้เรียน 3.การสะท้อนคิด	2.ระดับความเป็นอิสระของผู้เรียน 3.มาตราส่วนการคิดแบบสะท้อน3. มาตราส่วนการคิดแบบสะท้อนกลับ	สหสัมพันธ์เพียร์สัน 2.แบบจำลอง Path Analysis	เรียนรู้ด้วยตนเอง ในทำนายสำหรับการทำนายสำหรับการเรียนรู้ด้วยตนเอง ในบริบทของผลการปฏิบัติที่สนับสนุนการพัฒนาทักษะความยืดหยุ่นทางความคิด ความเป็นอิสระของผู้เรียน และการสะท้อนคิดสามารถรวมอยู่ในโปรแกรมการฝึกอบรมครู มันมีผลกระทบเชิงบวกต่อการพัฒนาทักษะเหล่านี้ของครูฝึกหัดและครูที่มีคุณสมบัติและคุณภาพของกระบวนการเรียนรู้เชิงบวก

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

จากตารางที่ 3 การวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการสะท้อนคิด สามารถสรุปได้ว่าการจัดการเรียนรู้ด้วยเทคนิคการสะท้อนคิด ส่งผลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของกลุ่มตัวอย่างได้ทุกกรณี โดยมีผลทำให้ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนในภาพรวมอยู่ในระดับที่ดีมากกว่า อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ช่วยส่งเสริมให้ผู้เรียนสะท้อนคิดเกี่ยวกับประสบการณ์การได้เด่นชัดขึ้น แสดงให้เห็นถึงการตรวจสอบกระบวนคิดและการเรียนรู้ สิ่งที่ได้เรียนรู้ วิธีการเรียนรู้ และการเรียนรู้ใหม่หรือความรู้ใหม่ และมีประโยชน์สำหรับการเรียนรู้จากประสบการณ์ของตนเอง ดังนั้นการจัดการ

เรียนรู้ด้วยเทคนิคการสะท้อนคิด จึงมีความน่าสนใจที่จะนำมาพัฒนาให้ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของผู้เรียนดีมากยิ่งขึ้น

ดังนั้น ผู้วิจัยได้นำข้อมูลจากงานวิจัยที่เกี่ยวข้องมาร่วมสังเคราะห์กับข้อมูลทางวิชาการได้เป็นขั้นตอนการจัดการเรียนรู้ด้วยวิธีการสะท้อนคิด ดังตารางที่ 4

ตารางที่ 4 การสังเคราะห์ขั้นตอนของวิธีการการสะท้อนคิด

Dewey (1933)	Kolb (1984)	Gibbs (1988), กมลวรรณ บัณฑิตสาธิสรรค์ (2561), รัตติกร เหมือนนาดอน และคณะ (2562) อัสมา สาเมาะ และธีรวดี ถังคบุตร (2563)	Atkins และ Murphy (1994)	ชมพูนุท บุญอากาศ (2559)	Jay & Johnson (2012)	Kolb (2015) และ Orakci (2021)	ผลการสังเคราะห์ขั้นตอนของวิธีการการสะท้อนคิด
1. การสังเกต		1. การอธิบาย		1.การทบทวน	1) การบรรยาย		1. ขั้นประสบการณ์
2. การให้ข้อเสนอแนะ	1. ประสบการณ์รูปธรรม “การลงมือปฏิบัติงาน”	2. ความรู้สึกที่มีต่อเหตุการณ์	1.ตระหนักรู้ถึงความคิดและความรู้สึกไม่สบาย	2. การเขียนบรรยาย		1. ขั้นประสบการณ์รูปธรรม	
3. ข้อมูลที่ได้จากการสังเกต			2. บอกเล่าความคิดหรือความรู้สึกที่เกี่ยวข้องกับสถานการณ์				

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

ตารางที่ 4 (ต่อ)

Dewey (1933)	Kolb (1984)	Gibbs (1988), กมลวรรณ บัณฑิตสาธิสรรค์ (2561), รัตติกร เหมือนนาดอน และคณะ (2562) อัสมา สาเมาะ และธีรวดี ถังคบุตร (2563)	Atkins และ Murphy (1994)	ชมพูนุท บุญอากาศ (2559)	Jay & Johnson (2012)	Kolb (2015) และ Orakci (2021)	ผลการสังเคราะห์ขั้นตอนของวิธีการการสะท้อนคิด
	2. การไตร่ตรอง	3. การประเมินผล	3. วิเคราะห์ความรู้สึก	3. วิเคราะห์เหตุการณ์	2) การเปรียบเทียบทบทวนกรอบความคิดใหม่	2. ขั้นการคิดเห็นทบทวนไตร่ตรอง	2. ขั้นการคิดเห็นทบทวนไตร่ตรอง
	3. การสรุปเป็นหลักการนามธรรม	5. การสรุปผล	5. ระบุการเรียนรู้ที่ได้จากการแก้ปัญหา	4. ตั้งคำถามกับตัวเอง	3) การวิเคราะห์	3. ขั้นการสร้างมโนทัศน์ / การสรุปความเข้าใจ	3. ขั้นการสรุปผล
	4. การทดลองปฏิบัติจริง	6. การวางแผนปฏิบัติ	6. ลงมือปฏิบัติประสบการณ์ใหม่			4. ขั้นการทดลองปฏิบัติจริง	4. ขั้นลงมือปฏิบัติ

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

จากตารางที่ 4 การสังเคราะห์ขั้นตอนการจัดการเรียนรู้โดยใช้การสะท้อนคิด พบว่าขั้นตอนการจัดการเรียนรู้โดยใช้การสะท้อนคิด มี 4 ระยะ ได้แก่

1) ขั้นประสบการณ์ เป็นการรับรู้ประสบการณ์ในชีวิตประจำวัน เป็นการบรรยายสถานการณ์ที่เกิดขึ้น จากประสบการณ์ที่ได้รับในตอนนั้น ๆ

2) ขั้นคิดทบทวนไตร่ตรอง เป็นการวิเคราะห์ทบทวนไตร่ตรองและร่วมแสดงความคิดเห็น เป็นการพิจารณาความรู้สึกที่มีต่อเหตุการณ์ ของเรา ตามความรู้สึกของตนเอง วิเคราะห์ตัดสินผลดีและผลเสีย ของสถานการณ์นั้น

3) ขั้นสรุปผล เป็นการขั้นสรุปความรู้ใหม่เพื่อแก้ปัญหาสถานการณ์นั้น ๆ เป็นการระบุการเรียนรู้ที่ได้จากการแก้ปัญหาจากประสบการณ์ เกิดเป็นความรู้ใหม่ที่เกิดจากการเรียนรู้ในสถานการณ์นั้น

4) ขั้นลงมือปฏิบัติ หลังจากที่ได้สรุปความรู้ใหม่ตนเองแล้ว ก็ฝึกปฏิบัติโดยการทดลองและตรวจสอบ เป็นการลองผิดลอง ถูก เพื่อตรวจสอบแนวความคิดของตนเอง หลังจากนั้นก็จะนำไปสู่การพัฒนาต่อ เป็นการจัดการเรียนการสอนที่มีประสิทธิภาพ สามารถพัฒนาผู้เรียนให้เกิดความเจริญงอกงามในทุก ๆ ด้าน ซึ่งตรงกับหลักการในการจัดการศึกษา และหลักการจัดการเรียนรู้เรียนรู้สุขศึกษา

3. ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสุขศึกษา

3.1 ความหมายของผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสุขศึกษา

กระทรวงศึกษาธิการ (2545) ได้ให้ความหมายผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน หมายถึง ความสำเร็จหรือความสามารถในการกระทำใดๆที่ต้องอาศัยทักษะหรือความรู้ในวิชาหนึ่งวิชาใดโดยเฉพาะโดยจากความหมายข้างต้นสรุปได้ว่า ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนหมายถึง ผลของการวัดการเปลี่ยนแปลงและประสบการณ์ของการเรียนรู้ในเนื้อหาสาระที่เรียนมาแล้วว่าเกิดการเรียนรู้เท่าใด และมีความสามารถชนิดใด โดยสามารถวัดได้จากการทำแบบทดสอบวัดสัมฤทธิ์ในรูปแบบลักษณะต่างๆ และการวัดผลตามสภาพจริง เพื่อบอกถึงคุณภาพของการศึกษาของทั้งตัวผู้เรียนเองและรวมถึงครูผู้สอน

อรัญญา นามแก้ว (2558) กล่าวถึง ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน หมายถึง ความรู้หรือทักษะอันเกิดจากการเรียนรู้ที่ได้เรียนมาแล้ว ซึ่งอาจจะพิจารณาจากคะแนนสอบที่กำหนด หรือคะแนนที่ได้จากงานที่ครูมอบหมายให้หรือทั้งสองอย่างและจากคุณลักษณะและความสามารถของแต่ละบุคคลอันเกิดจากการเรียนการสอน โดยเป็นการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและประสบการณ์การเรียนที่เกิดขึ้นจากการฝึกอบรมเพราะฉะนั้นการสอบ จึงเป็นการตรวจสอบระดับความสามารถของบุคคลว่าเรียนแล้วมีความรู้เท่าใดโดยสามารถวัดได้โดยการใช้แบบทดสอบต่างๆ เช่นใช้ข้อสอบวัดผลสัมฤทธิ์หรือข้อสอบวัดภาคปฏิบัติ เป็นต้น

สุดา มากบุญ (2559) กล่าวว่า ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน หมายถึง ความรู้ความสามารถที่บุคคลจะพัฒนาให้ดีขึ้น อันเกิดจากกระบวนการแสวงหาความรู้โดยวิธีการสอนและอบรม ซึ่งประกอบด้วยความสามารถทางสมอง ความรู้ทักษะ ความรู้สึก ค่านิยมต่างๆ

สุชาติ โสมประยูร และเอมอัชฌา วัฒนบุรานนท์, 2553) ได้กล่าวว่า การวัดและการประเมินผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาสุขศึกษา เป็นการใช้กระบวนการเพื่อช่วยให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้ มีการประเมินเพื่อแสดงให้เห็นถึงการเปลี่ยนแปลงด้านพฤติกรรมสุขภาพ ซึ่งสามารถใช้รูปแบบการวัดและประเมินได้อย่างหลากหลาย เพื่อให้สอดคล้องกับบริบทของนักเรียน เนื้อหาวิชาเรียน สภาพการณ์จัดการเรียนรู้จริง จะต้องวัดและประเมินให้ครอบคลุม 3 ด้าน คือด้านความรู้ เจตคติ และพฤติกรรมการปฏิบัติด้านสุขภาพ

จินตนา สรายุทธพิทักษ์ (2565) กล่าวถึง ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนตามปรัชญาการจัดการเรียนรู้สุขศึกษา หมายถึง การจัดการเรียนรู้ สุขศึกษาทั้ง 3 ด้าน ได้แก่ 1. พฤติกรรมสุขภาพด้านความรู้ (Health Knowledge Behavior) 2. พฤติกรรมสุขภาพด้านทัศนคติ (Health Attitude Behavior) และ 3. พฤติกรรมสุขภาพด้านการปฏิบัติ (Health Practice Behavior)

สามารถสรุปได้ว่า ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาสุขศึกษา หมายถึง การวัดความสามารถการเรียนรู้ของ ผู้เรียนที่ได้รับจากการเรียนในรูปแบบต่าง ๆ ตามวัตถุประสงค์และเนื้อหาในบทเรียน โดยผู้สอนจะประเมินผลสัมฤทธิ์จากการแสดงออกของผู้เรียนทั้ง 3 ด้านได้แก่ ความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติ เพื่อให้ผู้เรียนเกิดทักษะการเรียนรู้และการเปลี่ยนแปลงในเรื่องสุขภาพกายและสุขภาพจิตในการนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างถูกต้อง

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

3.2 การวัดและประเมินผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสุขศึกษา

ณรุทธ์ สุทธจิตต์ (2557) กล่าวว่า การวัดผลคือการวัดผลการเรียนรู้ของผู้เรียน โดยใช้เครื่องมือเพื่อให้ได้การประเมินเป็นเชิงปริมาณหรือค่าตัวเลข

สมชาย รัตนทองคำ (2557) กล่าวว่า การวัดผล หมายถึง การวัดคุณลักษณะของบุคคลจากผลของการตอบคำถามในแบบทดสอบตามกฎเกณฑ์ที่กำหนด เพื่อแสดงคุณค่าเชิงปริมาณหรือตัวเลขที่วัดได้

1) วัดให้ตรงกับวัตถุประสงค์ ในการวัดผลแต่ละครั้ง ถ้าผลของการวัดไม่ตรงกับคุณลักษณะที่เราต้องการจะวัดผลแล้วผลของการวัดจะไม่มีความหมายและเกิดความผิดพลาดในการนำไปใช้ต่อไป ซึ่งความผิดพลาดที่อาจทำให้การวัดผลไม่ตรงกบัวตัถุประสงค์คือ

1.1) ไม่เข้าใจในคุณลักษณะที่ต้องวัดผลคือ ผู้วัดผลมีความเข้าใจในสิ่งที่จะวัดผลไม่ชัดเจน หรือเข้าใจเกี่ยวกับสิ่งที่จะวัดผลผิดทำให้ความหมายหรือคำจำกัดความของสิ่งที่จะวัดผลนั้นไม่ตรงตามต้องการ อันเป็นผลทำให้การวัดผลคลาดเคลื่อนไม่ตรงกับวัตถุประสงค์ได้

1.2) ใช้เครื่องมือไม่สอดคล้องกับตัวแปรที่จะวัดผลการเลือกใช้เครื่องเป็นเรื่องสำคัญสำหรับนักวัดผลอย่างมาก เพราะการใช้เครื่องมือที่ถูกต้องเหมาะสมย่อมทำให้ผลการวัดผล น่าเชื่อถือและสอดคล้องกับความต้องการ

1.3) วัดผลได้ไม่ครบถ้วนการวัดผลที่ดีต้องวัดผลคุณลักษณะได้ครอบคลุมครบถ้วน ตามลักษณะของตัวแปรนั้น ๆ การวัดผลเพียงบางส่วนบางองค์ประกอบ ย่อมทำให้ผลการวัดนั้นไม่แน่นอนและไม่ สามารถสรุปผลได้อย่างมั่นใจ

1.4) เลือกกลุ่มตัวอย่างไม่เหมาะสม บางครั้งผู้วัดผลมีความรู้ในสิ่งที่จะวัดผลเป็นอย่างดีรู้วิธีการวัดผลที่ถูกต้องและมีเครื่องมือที่ดีมีความเที่ยงตรง สามารถวัดผลได้ครอบคลุม พฤติกรรมหรือคุณลักษณะนั้น ๆ แต่กลับไปวัดผลกลุ่มตัวอย่างที่ไม่ถูกต้องหรือกลุ่มตัวอย่างที่ไม่มีคุณลักษณะนั้นผลการวัดก็ย่อมไม่ถูกต้องตรงตามวัตถุประสงค์เช่นกัน

2) ใช้เครื่องมือดีมีคุณภาพ ผลของการวัดจะเชื่อถือได้มากน้อยเพียงใดนั้นขึ้นอยู่กับเครื่องมือที่ใช้ถ้าหากเครื่องมือที่ใช้วัดผลมีคุณภาพไม่ดีพอแล้วการวัดผลนั้นก็ให้ผลที่ไม่เกิดคุณค่าใดๆ

3) มีความยุติธรรม การวัดผลงานทางสุขศึกษาซึ่งจัดได้ว่าเป็นการวัดผลของตัวแปรทางด้านสังคมศาสตร์ ดังนั้นหากจะให้ได้ผลดีต้องมีความยุติธรรมในการวัดผลสิ่งที่ถูกวัดผลจะต้องอยู่ภายใต้สถานการณ์ที่เป็นไปเหมือนๆ กันไม่มีการลำเอียง

4) แปลผลได้ถูกต้อง การวัดผลทุกครั้งผลที่ได้ออกมาย่อมเป็นตัวแทนของจำนวนหรือ ระดับของคุณลักษณะที่ต้องการจะวัดผลนั้นซึ่งส่วนใหญ่แล้วผลของการวัดออกมาในรูปของ คะแนนหรืออันดับที่ จึงนำผลนั้นไปอภิปรายหรือเปรียบเทียบกันจึงจะทำให้ผลการวัดนั้นมีความหมายและเกิดประโยชน์ซึ่งการแปลผลจะได้ผลดีมากน้อยเพียงใดขึ้นอยู่กับหลักเกณฑ์ในการแปรผลว่าสมเหตุสมผลมากน้อยเพียงไร โดยนำ ไปเปรียบเทียบกับเกณฑ์หรือมาตรฐานที่มีอยู่แล้ว หรือนำไปเปรียบเทียบกับคนอื่นหรือผลงานของคนอื่นๆ ที่วัดคุณลักษณะเดียวกัน โดยเครื่องมือเดียวกันซึ่งการเปรียบเทียบเหล่านี้จะมีความหมายเพียงไรขึ้นอยู่กับหน่วยของการวัดผลเป็นสำคัญ

5) ใช้ผลการวัดให้คุ้มค่า การวัดผลที่นอกจากจะเป็นการตรวจสอบว่าสิ่งที่วัดผลมีคุณภาพเช่นไรแล้ว ยังมุ่งหวังที่จะนำผลที่ได้จากการวัดผลไปเป็นแนวทางในการปฏิบัติและปรับปรุงกิจกรรมต่างๆ ทางสุขศึกษาให้ดีขึ้นด้วย ในการวัดผลงานสุขศึกษาควรมีจุดมุ่งหมายของการวัดผลหลาย ๆ ด้าน และพยายามใช้ผลการวัดผลนั้นให้สนองจุดมุ่งหมายที่วัดผลเหล่านั้นให้มากที่สุด

จินตนา สรายุทธพิทักษ์ (2565) ได้กล่าวว่า การวัดและประเมินผลสุขศึกษา เป็นกระบวนการตรวจสอบอย่างมีระบบ ทั้งช่วงเวลาก่อน ระหว่าง หลังจากการจัดการเรียนรู้ว่า นักเรียนได้เกิดการเรียนรู้ มีทัศนคติ และการปฏิบัติทางด้านพฤติกรรมสุขภาพ ตามวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้หรือไม่ ทั้งนี้เพื่อเป็นแนวทางในการปรับปรุงส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพนักเรียน อีกทั้ง ยังช่วยให้ครูได้วัดและประเมินผลความสำเร็จในการจัดการเรียนรู้ของตน โดยพิจารณาจากความสำเร็จในด้านการปฏิบัติทักษะ และสมรรถนะที่นักเรียนสามารถนำไปใช้ในสถานการณ์จริงในชีวิตประจำวันได้ และเพื่อประโยชน์ในการปรับปรุงการจัดการเรียนรู้ของครูต่อไป การกำหนดวิธีการวัดและประเมินผลของครูสุขศึกษาให้ได้อย่างชัดเจนนั้น ครูจะต้องกำหนดวัตถุประสงค์การเรียนรู้และกระบวนการเรียนรู้ได้อย่างเหมาะสม ดังนี้

1) นักเรียนสามารถทำอะไรได้ (Able to be what)

2) ทำได้อย่างไร (How to do)

3) ทำได้ดีแค่ไหน (How well) และ

4) ในสถานการณ์หรือเงื่อนไขใด (Under what condition)

การกำหนดวัตถุประสงค์การเรียนรู้และกระบวนการเรียนรู้ดังกล่าว จะเป็นส่วนสำคัญที่ทำให้ครูสามารถประเมินผลได้ว่านักเรียนเกิดการเรียนรู้หรือไม่ มากน้อยเพียงใด โดยเฉพาะการประเมินพฤติกรรมสุขภาพด้านการปฏิบัติ หรือทักษะที่นักเรียนสามารถนำไปใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน ซึ่งเป็นจุดประสงค์ปลายทางของการจัดการเรียนรู้วิชาสุขศึกษา

สอดคล้องกับ 5 คำถามหลักในการออกแบบการจัดการเรียนรู้ของ ศาสตราจารย์ นายแพทย์วิจารณ์ พานิช (การสร้างการเรียนรู้สู่ศตวรรษที่ 21, 2556) ได้แก่

1) ต้องการให้นักเรียนได้ทักษะและความรู้ที่จำเป็นอะไรบ้าง

2) จัดการเรียนรู้อย่างไรให้ได้ทักษะเหล่านั้น

3) รู้ได้อย่างไรว่าได้

4) ทำอย่างไรกับนักเรียนบางคนที่ทำไม่ได้

5) ทำอย่างไรกับนักเรียนบางคนที่เรียนเก่งก้าวหน้าไปแล้ว

สามารถสรุปได้ว่า การวัดและประเมินผลผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสุขศึกษา เป็นกระบวนการตรวจสอบอย่างมีระบบ ทั้งช่วงเวลาก่อน ระหว่าง หลังจากการจัดการเรียนรู้ว่า นักเรียนได้เกิดการเรียนรู้ มีทัศนคติ และการปฏิบัติทางด้านพฤติกรรมสุขภาพ ตามวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้หรือไม่ โดยวิธีการวัดและประเมินผลสุขศึกษา จะต้องวัดและประเมินผลให้สอดคล้องกับจุดประสงค์สำคัญในการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาทั้ง 3 ด้าน ได้แก่ 1) พฤติกรรมสุขภาพด้านความรู้ Health Knowledge

Behavior 2) พฤติกรรมสุขภาพด้านทัศนคติ Health Attitude Behavior 3) พฤติกรรมสุขภาพด้านการปฏิบัติ Health Practice Behavior

3.3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสุขศึกษา

จากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสุขศึกษา จำนวน 4 เรื่อง มีรายละเอียด ดังต่อไปนี้

เรื่องที่ 1 เจษฎา บุญมาโฮม, ปราณี สีนาค, ศัลพงศ์ วิชัยดิษฐ (2562) ได้ศึกษาเรื่อง “การพัฒนาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาสุขศึกษาเรื่องการดูแลสุขภาพตนเอง และครอบครัวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาที่ 4 โดยใช้บทเรียนคอมพิวเตอร์ช่วยสอน” มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) เปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาสุขศึกษาเรื่องการดูแลสุขภาพ ตนเองและครอบครัวก่อนและหลังการเรียนโดยใช้บทเรียนคอมพิวเตอร์ช่วยสอน 2) เปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาสุขศึกษาเรื่องการดูแลสุขภาพตนเองและครอบครัวหลังการเรียนโดยใช้บทเรียนคอมพิวเตอร์ช่วยสอนกับเกณฑ์ที่ตั้งไว้ 3) เปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาสุขศึกษาเรื่องการดูแลสุขภาพตนเองและครอบครัวหลังการเรียนโดยใช้บทเรียนคอมพิวเตอร์ช่วยสอนระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยคือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนวัดห้วยจรเข้วิทยาคม จังหวัดนครปฐม จำนวน 62 คน ซึ่งได้มาโดยการสุ่ม แบบหลายขั้นตอน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ 1) บทเรียนคอมพิวเตอร์ช่วยสอน 2) แผนการจัดการเรียนรู้ 3)แบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนที่สร้างโดยผู้วิจัยสถิติที่ใช้ในการวิจัยได้แก่ค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบทีผลการวิจัยพบว่า1) ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาสุขศึกษาเรื่องการดูแลสุขภาพตนเองและครอบครัว โดยใช้บทเรียนคอมพิวเตอร์ช่วยสอนหลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 2) ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาสุขศึกษาเรื่องการดูแลสุขภาพตนเองและครอบครัวโดยใช้บทเรียนคอมพิวเตอร์ช่วยสอนหลังเรียน สูงกว่าเกณฑ์ร้อยละ 80 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ 3) ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาสุขศึกษาเรื่องการ ดูแลสุขภาพตนเองและครอบครัวหลังการเรียนโดยใช้บทเรียนคอมพิวเตอร์ช่วยสอนของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

เรื่องที่ 2 วารินท์พร ฟันเฟื่องฟู (2562) ได้ศึกษาเรื่อง “การศึกษาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและเจตคติต่อวิชาสุขศึกษา ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โดยการจัดการเรียนรู้ แบบ Active Learning ตามกระบวนการ GPASS” วัตถุประสงค์เพื่อ 1) เปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนระหว่างก่อนเรียน และหลังเรียน วิชาสุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โดยการจัดการเรียนรู้แบบ Active Learning ตามกระบวนการ GPASS 2) ศึกษาความก้าวหน้าของผลการเรียนรู้วิชาสุขศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โดยการจัดการเรียนรู้แบบ Active Learning ตามกระบวนการ GPASS และ 3) ศึกษาเจตคติของ นักเรียนที่มีต่อวิชาสุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โดยการจัดการเรียนรู้แบบ Active Learning ตาม กระบวนการ GPASS กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2/1 ของวิทยาลัยนาฏศิลป์ลพบุรีสถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์กระทรวงวัฒนธรรม ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2561 จำนวน 33 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มแบบกลุ่ม โดยการจับสลากห้องเรียนเป็นหน่วยการสุ่ม จำนวน 1 ห้องเรียน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่1) แผนการจัดการเรียนรู้วิชาสุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โดยการจัดการเรียนรู้แบบ Active Learning ตามกระบวนการ GPASS 2) แบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาสุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ซึ่งมีค่าความเชื่อมั่น เท่ากับ 0.97 และ 3) แบบประเมินเจตคติของนักเรียนที่มีต่อวิชาสุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โดยการจัดการเรียนรู้แบบ Active Learning ตามกระบวนการ GPASS ซึ่งมีค่าความเชื่อมั่น เท่ากับ 0.89 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และสถิติการทดสอบทีแบบ Dependent ผลการวิจัยพบว่า 1) ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาสุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โดยการ จัดการเรียนรู้แบบ Active Learning ตามกระบวนการ GPASS หลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 2) ความก้าวหน้าของผลการเรียนรู้วิชาสุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

เรื่องที่ 3 ไอริณ วัฒนพานิช (2562) ได้ศึกษาเรื่อง “ ผลของการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาด้วยวิธีการสอนแบบห้องเรียนกลับด้าน เรื่องสารเสพติดที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น” วัตถุประสงค์เพื่อ (1) เปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนก่อน และหลังการทดลองของการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาเรื่องสารเสพติดด้วยวิธีการสอนแบบห้องเรียนกลับด้านของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น (2) เปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนระหว่างกลุ่มทดลองที่สอนแบบห้องเรียนกลับด้านกับกลุ่มควบคุมที่สอนแบบวิธีปกติ (บรรยาย) (3) ศึกษาความพึงพอใจที่มีต่อการสอนแบบห้องเรียนกลับด้าน กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือ นักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1 ที่ได้มาจากการเลือกแบบเจาะจง โดยเลือกห้องเรียน 2 ห้องที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาสุขศึกษาอยู่ในระดับใกล้เคียงกัน แบ่งเป็น 2 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มทดลองที่สอนแบบห้องเรียนกลับด้าน (30 คน) และกลุ่มควบคุมที่สอนแบบวิธีปกติ (30 คน) เครื่องมือที่ใช้คือ (1) แผนการจัดการเรียนรู้วิชาสุขศึกษา จำนวน 4 แผน (2) สื่อเรียนรู้ออนไลน์ (3) แบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้เจตคติและพฤติกรรมการป้องกันการใช้สารเสพติด (4) แบบสอบถามความพึงพอใจวิเคราะห์ ข้อมูลโดยหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบค่าที(Dependent samples t-test, Independent samples t-test) ผลการวิจัยพบว่า (1) หลังการทดลองกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีผลสัมฤทธิ์

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

ทางการเรียนด้านความรู้เจตคติและพฤติกรรมการป้องกันการใช้สารเสพติด แตกต่างจากก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (2) หลังการทดลอง กลุ่มทดลองที่สอนแบบห้องเรียนกลับด้านมีผลสัมฤทธิ์ ทางการเรียนด้านความรู้เจตคติและพฤติกรรมการป้องกันการใช้สารเสพติด แตกต่างจากกลุ่มควบคุม อย่างมี นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (3) ความพึงพอใจของนักเรียนที่มีต่อการสอนแบบห้องเรียนกลับด้านอยู่ในระดับมาก (ค่าเฉลี่ย = 4.26)

เรื่องที่ 4 ณัฐวุฒิ สวยนภานุสรณ์ , ศุภวรรณ วงศ์สร้างทรัพย์ , วินัย พูลศรี และธีรนันท์ ตันพานิชย์ (2563) ได้ศึกษาเรื่อง “การพัฒนาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน วิชาสุขศึกษา เรื่อง สารเสพติด โดยใช้การสอนแบบการใช้ปัญหาเป็นฐาน ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนเบญจมราชทูิศราชบุรี” วัตถุประสงค์ ของการวิจัยคือ 1) เพื่อพัฒนาและหาประสิทธิภาพของการสอนแบบการใช้ปัญหาเป็นฐาน วิชาสุขศึกษา เรื่อง สารเสพติด ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 2) เพื่อเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาสุขศึกษา เรื่อง สารเสพติด ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ก่อนและหลังเรียน โดยใช้การสอนแบบการใช้ปัญหาเป็นฐาน 3) เพื่อศึกษาความพึงพอใจต่อการสอนแบบการใช้ปัญหาเป็นฐาน วิชาสุขศึกษา เรื่อง สารเสพติด ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ห้อง 3 ภาคเรียนที่ 2 ปี การศึกษา 2561 โรงเรียนเบญจมราชูทิศราชบุรี จำนวนทั้งหมด 30 คน ได้มาจากการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง เครื่องมือที่ใช้วิจัย ได้แก่ 1) แผนการจัดการเรียนรู้แบบการใช้ปัญหาเป็นฐาน เรื่อง สารเสพติด 2) แบบทดสอบเรื่อง สารเสพติด และ 3) แบบสอบถามความพึงพอใจต่อการสอนแบบการใช้ปัญหาเป็นฐาน รูปแบบที่ใช้วิจัย คือ การวิจัยเชิงกึ่งทดลอง แบบกลุ่มเดียวทำการทดสอบก่อนและหลังการทดลอง การวิเคราะห์ ข้อมูลโดยใช้ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบค่าที แบบการทดสอบกลุ่มเดียววัดผลก่อนเรียนและหลังเรียน ผลการวิจัยพบว่า 1) ประสิทธิภาพของการสอนแบบการใช้ปัญหาเป็นฐาน วิชาสุขศึกษา เรื่อง สารเสพ ติด ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 พบว่าคะแนนระหว่างเรียน มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 16.33 คิดเป็นร้อยละ 81.67 และคะแนนวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนหลังเรียน มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 16.17 คิดเป็นร้อยละ 80.83

สามารถสรุปได้ว่างานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสุขศึกษา จำนวน 4 เรื่อง พบว่า ตัวแปรตามที่ทำการศึกษา คือ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและเจตคติต่อวิชาสุขศึกษา เครื่องมือที่ใช้ในเก็บรวบรวมข้อมูลผลสัมฤทธิ์ คือ 1) ด้านความรู้ ได้แก่ แบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน 2) ด้านเจตคติ ได้แก่ แบบประเมินเจตคติ และ 3) ด้านการปฏิบัติ ได้แก่แบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านพฤติกรรม และพบว่ากลุ่มทดลองหลังได้รับกิจกรรมตามที่ผู้วิจัยกำหนดมี ค่าเฉลี่ยของตัวแปรที่ศึกษาสูงขึ้นกว่าก่อนการทดลอง

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

4. แนวคิดทักษะทางพฤติกรรม

4.1 ความหมายของทักษะทางพฤติกรรม

การศึกษาความหมายของทักษะทางพฤติกรรม พบว่า นักวิชาการและหน่วยงานได้ระบุ ดังนี้

ศศิธร เห็นงาม และจงรักษ์ หงษ์งาม (2557) ได้ให้ความหมายว่า ทักษะทางพฤติกรรม หรือเรียกว่า ทักษะเชิงพฤติกรรม (Non-Cognitive Skills) หมายถึง ทักษะทางด้านอารมณ์และสังคมที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของบุคคล

วรรธนา นันตาเขียน (2560) ได้ให้ความหมายว่า ทักษะทางพฤติกรรม คือ ทักษะในการใช้ชีวิต ทักษะการเข้าสังคมและการอยู่ร่วมกับผู้อื่น ได้เล่น ได้ฝึก และได้ปฏิสัมพันธ์ทางสังคม ไม่ได้เน้นเพียงแต่ส่งเสริมพัฒนาทักษะทางด้านปัญญา (Cognitive Skills) เพียงด้านเดียว

จักรกฤษณ์ สิริริน (2563) ได้ให้ความหมายว่า ทักษะทางพฤติกรรม (Non-Cognitive Skills) หมายถึง ทักษะอื่น ๆ นอกเหนือจากทักษะทางปัญญา อันบ่งบอกถึงพฤติกรรมและทักษะการดำเนินชีวิต (Life Skill) ของแต่ละคน ไม่ว่าจะเป็นทักษะทางอารมณ์ ทักษะในการเข้าสังคม ทักษะในการทำงานร่วมกับผู้อื่น ทักษะในการเข้าใจผู้อื่น ความมุ่งมั่นและการมองโลกในแง่บวก เป็นต้น

กองทุนเพื่อความเสมอภาคทางการศึกษา (กสศ.) (2563) ได้ให้ความหมายว่า ทักษะทางพฤติกรรม หรือเรียกว่าทักษะทางอารมณ์และสังคม (socioemotional skills) คือ พฤติกรรม ทัศนคติ และคุณค่าที่คน ๆ หนึ่งจำเป็นต้องมี เพื่อจะใช้เป็นแนวนำทางในการดำเนินชีวิต รวมถึงรับมือกับปัญหาและความท้าทายต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ และถูกต้องตามทำนองคลองธรรม

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

ชนิตา พิมพ์ศร และนฤดม พิมพ์ศรี (2564) ได้ให้ความหมายว่า ทักษะทางพฤติกรรม (Non-Cognitive Skills) หมายถึง คุณลักษณะหรือทักษะต่าง ๆ ที่นอกเหนือไปจากทักษะทางปัญญา (Cognitive Skills) ของบุคคล เช่น แรงจูงใจ (Motivation) บุคลิกภาพ (Personality) รวมถึงคุณลักษณะต่าง ๆ (Traits) รวมถึงทักษะทางพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับการจัดการอารมณ์และความสามารถในการปรับตัวเมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่เป็นปัญหาต่าง ๆ

Myint Swe Khine and Shaljan Areepattamannil (2016) ได้ให้ความหมายว่า ทักษะทาง หมายถึง ทัศนคติ กลยุทธ์ และพฤติกรรมของนักเรียนที่มีต่อกิจกรรมการศึกษา/หลักสูตรที่โรงเรียนและที่บ้าน นอกจากนี้ ทักษะเหล่านี้ยังรวมถึงการมีส่วนร่วมทางวิชาการ แรงจูงใจ การควบคุมตนเอง และความอุตสาหะในการเล่าเรียน

Robert (2019) ได้ให้ความหมายว่า ทักษะทางพฤติกรรม หมายถึง ทักษะที่ไม่เกี่ยวกับทักษะทางปัญญาคือทักษะใด ๆ ที่ไม่ได้เกี่ยวกับความรู้ความเข้าใจ เช่น ทักษะความจำ ความสนใจ การวางแผน ภาษา และการคิด ทักษะทางพฤติกรรมอิทธิพลต่อพฤติกรรมโดยรวมของบุคคล

จากความหมายที่กล่าวมาข้างต้น สามารถสรุปได้ว่า ทักษะทางพฤติกรรม หมายถึง ทักษะของบุคคลที่นอกเหนือจากทักษะทางปัญญา เช่น ทักษะในการดำเนินชีวิตของบุคคล ทักษะในการอยู่ร่วมกันคนในสังคม รวมถึงทัศนคติ กลยุทธ์ แรงจูงใจ และบุคลิกภาพของบุคคลที่ควรมีเพื่อนำไปใช้ในการดำเนินชีวิตและแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

4.2 ความสำคัญของทักษะทางพฤติกรรม

นักวิชาการได้กล่าวถึงความสำคัญของทักษะทางพฤติกรรม ไว้ดังนี้

ศศิธร เห็นงาม และจงรักษ์ หงษ์งาม (2557) อธิบายว่า ทักษะทางพฤติกรรม (Non-cognitive Skill) ส่งผลทำให้บุคคลมีรายได้ที่สูงขึ้น ตลอดจนทำให้ผลของทักษะปัญญา (Cognitive Skill) ลดลง หรือ ถ้าบุคคลใดมีพฤติกรรม มีทักษะชีวิต และทักษะสังคมที่ดีจะสามารถประสบความสำเร็จได้ โดยไม่จำเป็นต้องเป็นคนที่ฉลาดมากที่สุด

วรรธนา นันตาเขียน (2560) อธิบายว่า ปัจจุบันมีแนวโน้มว่าเด็กปฐมวัยจะอ่อนแอลงจนไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้ตามวัย และมีทักษะชีวิตไม่เพียงพอที่จะสามารถใช้ชีวิตอยู่ได้ด้วยตนเองได้ ซึ่งทักษะทางพฤติกรรมจำเป็นที่จะต้องปลูกฝังและพัฒนาในวัยแห่งการเริ่มต้นการเรียนรู้ และหากทักษะพฤติกรรมไม่ได้รับการพัฒนาให้เหมาะสมกับวัยจะทำให้เด็กเกิดการบกพร่องต่อการเรียนรู้ และไม่ สามารถปรับตัวได้ในสังคมได้อย่างเหมาะสม

จักรกฤษณ์ สิริริน (2563) อธิบายว่า ทักษะทางพฤติกรรมมีความสำคัญต่อการสำเร็จการศึกษา อาชีพการงานของแต่ละลุคคลที่มีความแตกต่างกัน และเป็นสิ่งจำเป็นในการประกอบอาชีพ ในหลายอาชีพ ทักษะทางด้านพฤกรรมกลับมีความสาคัญมากกว่าทักษะทางปัญญา

Myint Swe Khine and Shaljan Areepattamannil (2016) อธิบายว่า ทักษะทางพฤติกรรมเป็นสิ่งสำคัญสำหรับการประสบความสำเร็จทางการศึกษา การพัฒนาทักษะนี้ควรเริ่มต้นตั้งแต่วัยเด็กจนถึงวัยรุ่น เพื่อช่วยให้สามารถประสบความสำเร็จในโรงเรียนได้และในสถานที่อื่น ๆ

Robert (2019) อธิบายว่า ผู้ปกครองสามารถช่วยให้เด็กพัฒนาทักษะทางพฤติกรรม ได้มากที่สุด ผู้ปกครองช่วยให้เด็กมีทักษะทางปัญญาอย่างมากในระยะแรก และช่วยให้มีทักษะทางพฤติกรรมในระยะหลังของชีวิต ทักษะทางพฤติกรรมของเด็กเปลี่ยนไปเมื่อแต่ละคนดำเนินชีวิตไป

และสามารถพัฒนาได้ง่ายกว่าในวัยรุ่น ทักษะทางพฤติกรรมมีมาแต่กำเนิดบางส่วนและมาจากการปลูกฝังของครอบครัว อย่างไรก็ตาม ทักษะทางพฤติกรรมสามารถพัฒนาได้ทั้งผ่านการเรียนรู้โดยเจตนาและผ่านการฝึกฝนหรือประสบการณ์

จากความหมายที่กล่าวมาข้างต้น สามารถสรุปได้ว่า ทักษะพฤติกรรมมีความสำคัญทั้งต่อบุคคล ควรปลูกฝังและพัฒนาทักษะนี้มาตั้งแต่ช่วงวัยเด็ก มุ่งเน้นไปที่ทัศนคติ ทักษะ และพฤติกรรม เพื่อให้มีทักษะทางอารมณ์ที่ดีและส่งผลให้การดำเนินชีวิต การเรียน และการทำงานในทุกช่วงวัยมีคุณภาพและมีความสุข อีกทั้งยังสามารถรับมือกับสถานการณ์ แก้ไขปัญหา และอุปสรรคต่าง ๆ ได้จากการฝึกฝนทักษะพฤติกรรมที่ดี

4.3 องค์ประกอบของทักษะทางพฤติกรรม

จากการศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องกับองค์ประกอบของทักษะทางพฤติกรรม มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

จักรกฤษณ์ สิริริน (2563) อธิบายว่า องค์ประกอบของทักษะทางพฤติกรรมที่ได้นำตัวแปรบุคลิกภาพ 5 องค์ประกอบจากงานวิจัยเรื่อง Next-generation Non-cognitive Assessment is Needed Now (2016) ของ Jonathan Martin มาประยุกต์ใช้ในขอบข่ายงานด้านการบริหารทางการศึกษา มีดังนี้

1) ด้านความเชื่อมั่น (Extraversion) เน้นที่การสื่อสารทั้งภายในและภายนอก การให้น้ำหนักเรื่องการสร้างภาวะผู้นำของนักเรียน การส่งเสริมการสร้างความเป็นมิตร การสนับสนุนการทำกิจกรรมกับชุมชนและสังคม

2) ด้านการเข้าสังคม (Agreeableness) เน้นการทำงานเป็นทีม ความซื่อสัตย์ของสมาชิกในทีม การสร้างความเชื่อถือ ศรัทธา และการยอมรับของชุมชนและสังคม

3) ด้านความรอบคอบ (Conscientiousness) เน้นการวางแผน การจัดโครงสร้างองค์กรและขับเคลื่อนอย่างรัดกุม การรับรู้หน้าที่และมีความรับผิดชอบต่อภารกิจที่ได้รับมอบหมาย

4) ด้านความมั่นคงทางอารมณ์ (Emotional Stability) เน้นการควบคุมสภาวะอารมณ์ตามสถานการณ์เฉพาะหน้า การรับรู้และความเข้าใจในเหตุการณ์ การปฏิบัติงานภายใต้ความกดดัน

5) ด้านการเปิดใจกว้าง (Openness) เน้นจิตนาการ ความคิดสร้างสรรค์ ทักษะการเป็นนวัตกร การตระหนักถึงความเชื่อมโยงระหว่างตนเองและผู้อื่น การพัฒนาความคิดในแง่บวก

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

ชนิตา พิมพ์ศร และนฤดม พิมพ์ศรี (2564) อธิบายว่า องค์ประกอบของทักษะทางพฤติกรรม ได้แก่ การกำกับอารมณ์ (Emotion Regulation) และพลังสุขภาพจิต (Resilience Quotient: RO) โดยมีรายละเอียดดังนี้

1) ด้านการกำกับอารมณ์ (Emotion Regulation) เป็นกระบวนการทั้งภายในและภายนอก ในการตรวจสอบ (Monitoring) ประเมิน (Evaluating) และปรับเปลี่ยน (Modifying) การตอบสนองทางอารมณ์เพื่อรับมือต่อสถานการณ์ที่เป็นปัญหาของบุคคล เมื่อบุคคลเผชิญสถานการณ์ที่เป็นปัญหาก็จะมีกระบวนการกำกับอารมณ์ในการตอบสนองทางอารมณ์เพื่อรับมือกับสถานการณ์ที่เป็นปัญหานั้น ซึ่งผู้ที่มีความสามารถในการกำกับอารมณ์ที่ดีจะสามารถเลือกกลยุทธ์หรือวิธีการที่พึงประสงค์ในการจัดการและแสดงออกทางอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม โดยการกำกับอารมณ์มีความสัมพันธ์กับ สุขภาพจิต สุขภาพกาย สัมพันธภาพ และประสิทธิภาพในการทำงานของบุคคล

2) ด้านพลังสุขภาพจิต (Resilience Quotient: RO) ทักษะทางพฤติกรรมอีกด้านหนึ่งที่มีอิทธิพลต่อการเรียนรู้ของผู้เรียน เนื่องจากเป็นความสามารถทางอารมณ์และจิตใจที่เกี่ยวข้องกับกระบวนการปรับตัวและฟื้นตัว เมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ยากลำบากหรือวิกฤตได้สำเร็จ โดยปัจจัยที่ส่งผลให้บุคคลมีพลังสุขภาพจิตที่ดี เช่น ผู้ที่มีอายุมากจะมีพลังสุขภาพจิตมากกว่าบุคคลที่มีอายุน้อย เพศหญิงมักมีพลังสุขภาพจิตมากกว่าเพศชาย การมองโลกในแง่ (Optimism) และการมีทักษะทางสังคม (Social Skill) เกี่ยวข้องกับความสามารถในการเผชิญปัญหาและการจัดการปัญหา การเห็นคุณค่าในตนเอง ซึ่งมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความแข็งแกร่งในชีวิตของวัยรุ่น ด้านบรรยากาศในครอบครัวมีความสัมพันธ์ และมีอิทธิพลทางบวกกับพลังสุขภาพจิตในชีวิตของวัยรุ่น รวมถึงสัมพันธภาพกับเพื่อน และแรงสนับสนุนทางสังคมซึ่งมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพลังสุขภาพจิต

Chulalongkorn University

Zhou (2016) อธิบายว่า องค์ประกอบของทักษะทางพฤติกรรมที่สามารถวัดได้ผ่านการฝึกฝนหรืออบรมมีจำกัด จึงจำแนกองค์ประกอบได้เป็น 3 ประการ ได้แก่

1) ความขยันหมั่นเพียร (Perseverance/Grit) ความขยันหมั่นเพียรเป็นปัจจัยที่แวดล้อมที่สามารถพัฒนาได้โดยการไตร่ตรองถึงความล้มเหลว ความเชื่อในความฉลาด หรือความสามารถทางปัญญา ตลอดจนการได้รับการฝึกจินตนาการ ฝึกความคิดสร้างสรรค์ ในการวางแผนจัดการปัญหาและอุปสรรคของตนเอง

2) การควบคุมตนเอง (Self-Control) ถูกกำหนดให้เป็นความสามารถในการเปลี่ยนแปลงการตอบสนองของตนเองให้สอดคล้องกับอุดมคติ ค่านิยม ศิลธรรม และความคาดหวังทางสังคม เพื่อให้สามารถค้นหาวิธีไปถึงเป้าหมายได้อย่างครอบคลุมกับสภาพแวดล้อมมากที่สุด

3) ทักษะการเข้าสังคม (Social Skills) เป็นความสามารถในการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีและมีประสิทธิภาพต่อผู้อื่น ซึ่งจำเป็นต้องใช้ความรู้ ความสามารถ ในการเลือกใช้พฤติกรรมที่เหมาะสมในการสร้างมนุษยสัมพันธ์ของแต่ละบุคคล

Joon (2017) อธิบายว่า องค์ประกอบของทักษะทางพฤติกรรม ได้แก่

1) การรับรู้ตนเอง (Self-Perceptions)

2) การจูงใจ (Motivation)

3) ความเพียร (Perseverance)

4) การควบคุมตนเอง (Self-Control)

5) กลยุทธ์สู่ความสำเร็จ (Metacognitive Strategies)

6) การเข้าสังคม (Social Competencies)

7) การเผชิญปัญหา (Resilience and Coping)

8) ความคิดสร้างสรรค์ (Creativity)

9) ความแตกต่างทางบุคลิกภาพทั้ง 5 แบบ (big five personality) คือ ความรู้สึกผิดชอบชั่วดี การเข้าสังคม ความเป็นมิตร การทำงานเป็นหมู่คณะ และความจริงใจ

Robert (2019) อธิบายว่า องค์ประกอบของทักษะทางพฤติกรรม ได้แก่

1) วุฒิภาวะทางอารมณ์

2) ความเห็นอกเห็นใจ

3) ทักษะด้านมนุษยสัมพันธ์

4) การสื่อสารด้วยวาจาและอวัจนภาษา

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

ผู้วิจัยได้นำข้อมูลองค์ประกอบของทักษะทางพฤติกรรมจากการศึกษามาทำการสังเคราะห์เพื่อให้ได้องค์ประกอบที่นำไปใช้ในการวิจัยในครั้งนี้ ดังตารางที่ 5

ตารางที่ 5 การสังเคราะห์องค์ประกอบของทักษะทางพฤติกรรม

องค์ประกอบของ ทักษะทางพฤติกรรม	จักรกฤษณ์ สิริริน (2558)	ชนิตา พิมพ์ศร (2564)	Zhou (2016)	Joon (2017)	Robert (2019)	ความถี่
1.ความเชื่อมั่น	✓					1
2.การเข้าเข้าสังคมและมนุษยสัมพันธ์	✓		✓	✓	✓	**4**
3.ความมุ่งมั่นรู้หน้าที่	✓		✓	✓		**3**
4.ความมั่นคงทางอารมณ์ควบคุมตนเอง	✓	✓	✓	✓	✓	**5**
5.การเปิดใจกว้างมองโลกในแง่บวก	✓	✓		✓	✓	**4**
6.กลยุทธ์สู่ความสำเร็จ				✓		1
7.การสื่อสารด้วยวาจาและอวัจนภาษา					✓	1

จากตารางที่ 5 ผู้วิจัยเลือกศึกษาในประเด็นขององค์ประกอบของทักษะทางพฤติกรรมที่มีความถี่มากกว่า 3 ประเด็นขึ้นไป มีองค์ประกอบทั้งหมด 4 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) การเข้าเข้าสังคมและมนุษยสัมพันธ์ 2) ความมุ่งมั่นรู้หน้าที่ 3) ความมั่นคงทางอารมณ์ควบคุมตนเอง 4) การเปิดใจกว้างมองโลกในแง่บวก ซึ่งแต่ละองค์ประกอบสามารถนิยามเชิงปฏิบัติได้ ดังนี้

1) การเข้าเข้าสังคมและมนุษยสัมพันธ์ หมายถึง ความสามารถในการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น มีการวางตัวเหมาะสมในการสร้างมนุษย์สัมพันธ์ของแต่ละบุคคลสามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ

2) ความมุ่งมั่นรู้หน้าที่ หมายถึง การรับรู้หน้าที่ มีความขยันหมั่นเพียรและรับผิดชอบต่องานที่ได้รับมอบหมาย วางแผนจัดการปัญหาและอุปสรรคของตนเอง

3) ความมั่นคงทางอารมณ์ควบคุมตนเอง หมายถึง การรับรู้และความเข้าใจในเหตุการณ์ สามารถกำกับอารมณ์ ควบคุมสภาวะอารมณ์ ตอบสนองทางอารมณ์ในการรับมือและค้นหาทางแก้ไขสถานการณ์อย่างครอบคลุมกับสภาพแวดล้อม

4) การเปิดใจกว้างมองโลกในแง่บวก หมายถึง เห็นคุณค่าในตนเอง สามารถเผชิญปัญหาและการจัดการปัญหาอย่างสร้างสรรค์ มองโลกในแง่บวก เปิดใจรับสิ่งใหม่ ๆ อยู่เสมอ เรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น เห็นอกเห็นใจผู้อื่น

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

ดังนั้นผู้วิจัยจึงเลือกศึกษาองค์ประกอบของทักษะทางพฤติกรรม โดยคัดเลือกประเด็นที่เกี่ยวข้อง ประกอบด้วย 1) การเข้าเข้าสังคมและมนุษยสัมพันธ์ 2) ความมุ่งมั่นรู้หน้าที่ 3) ความมั่นคงทางอารมณ์ควบคุมตนเอง 4) การเปิดใจกว้างมองโลกในแง่บวก

4.4 การส่งเสริมทักษะทางพฤติกรรม

ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารเกี่ยวกับการส่งเสริมทักษะทางพฤติกรรม ดังรายละเอียดต่อไปนี้

อิทธิณัฐ ตันติวิทิตพงศ์ (2558) อธิบายว่า การส่งเสริมทักษะทางพฤติกรรม ทำให้บุคคลสามารถนำไปใช้แทนความรู้ ความเข้าใจ ความคิด มโนทัศน์ ซึ่งรวมอยู่ทั้งในพุทธิพิสัย ทักษะพิสัย และจิตพิสัย จุดสำคัญอยู่ที่ว่าพฤติกรรมที่แสดงออกมาให้เห็นเป็นการตอบสนองต่อสิ่งเร้าในรูปของการปฏิบัติ ทั้งนี้สิ่งเร้าที่นำมาเสนอโดยใช้คำพูด (Verbal) หรือไม่ใช้คำพูด (Non Verbal) ก็ได้ โดยทักษะทางพฤติกรรมต้องประกอบด้วยลักษณะที่สำคัญ 4 ประการคือ

1) มีการปฏิบัติหรือกระบวนการปฏิบัติให้ปรากฏ

2) การปฏิบัติต้องอาศัยกลไกการทำงานของอวัยวะส่วนต่างๆ ของร่างกายที่ประสาน สัมพันธ์กัน

3) การปฏิบัติควรมีการกระทำซ้ำบ่อยครั้ง

4) การปฏิบัติเป็นกระบวนการ ทำให้เกิดการเรียนรู้

ชนิตา พิมพ์ศร และนฤดม พิมพ์ศรี (2564) อธิบายว่า การพัฒนาและส่งเสริมให้นักศึกษามีทักษะทางพฤติกรรมนับเป็นสิ่งที่มีความสำคัญทั้งต่อผลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน การพัฒนาศักยภาพในการเรียนรู้ และการดำเนินชีวิต การได้ทราบว่าทักษะทางพฤติกรรมด้านใดที่มีอิทธิพลต่อความสามารถด้านการเรียนของนักศึกษามากน้อยเพียงใดจะทำให้สามารถให้การดูแลและจัดการเรียนการสอนที่สามารถปลูกฝังคุณลักษณะด้านทักษะทางพฤติกรรมแก่นักศึกษาได้อย่างเหมาะสม

Myint Swe Khine and Shaljan Areepattamannil (2016) อธิบายว่า การส่งเสริมทักษะพฤติกรรมให้แก่ตนเองสามารถทำได้โดยการประเมินตนเองเป็นหลัก ค้นหาวิธีในการคิดวิเคราะห์ การสื่อสาร รวมไปถึงทักษะในการควบคุมอารมณ์ ความมั่นคงทางอารมณ์ และการรับรู้ความสามารถของตนเอง เพื่อประเมินความพร้อมด้านต่าง ๆ ของตนเอง การประเมินตนเองช่วยให้สามารถปรับปรุงและพัฒนาทักษะนั้น ๆ ให้ได้ดียิ่งขึ้น

Joon (2017) อธิบายว่า การส่งเสริมทักษะพฤติกรรม (Non-cognitive Skill) สามารถทำได้ด้วยวิธีการดังนี้

1) Self-Concept ตรวจสอบความรู้สึกว่าตนเองเป็นคนมีความสามารถแค่ไหน อย่างไร

2) Self-Control ต้องมีการรู้จักควบคุมตนเอง

3) Resiliency ต้องมีความสามารถรับมือกับความล้มเหลวได้อย่างเหมาะสม

4) Empathy ต้องมีการสร้างมุมมองแบบใจเขาใจเรา มีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น

5) Social Skill จำเป็นต้องมีทักษะการเข้าสังคม เพื่อช่วยให้บุคคลอยู่ในสภาพแวดล้อมต่าง ๆ ได้อย่างมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี ส่งผลให้เกิดความสุขในการดำเนินชีวิต

สามารถสรุปได้ว่า การส่งเสริมทักษะทางพฤติกรรมสามารถได้รับการการส่งเสริมจากครอบครัว โรงเรียน และด้วยตนเองได้ โดยสามารถเริ่มต้นจากการประเมินตนเอง เพื่อค้นหาทักษะต่าง ๆ ที่ยังไม่ได้รับการพัฒนา หรือผู้ปกครองและครูสามารถสังเกต ประเมินพฤติกรรมของเด็กและสามารถสร้างสรรค์การเรียนการสอนที่ส่งเสริมทักษะทางพฤติกรรมของเด็กได้

4.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทักษะทางพฤติกรรม

ผู้วิจัยได้ศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทักษะทางพฤติกรรม จากงานวิจัยจำนวน 4 เรื่อง ดังรายละเอียดต่อไปนี้

เรื่องที่ 1 อิทธิณัฐ ตันติวิทิตพงศ์ (2558) การพัฒนารูปแบบการเรียนการสอนทักษะแบบผสมผสานโดยเน้นการเรียนรู้ในสถานการณ์จริงเพื่อเสริมสร้างทักษะการทำงานสำหรับนักศึกษาสาขาเทคโนโลยีการโทรทัศน์และวิทยุกระจายเสียง มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ ปริญญานิพนธ์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) พัฒนารูปแบบการเรียนการสอนทักษะแบบผสมผสาน โดยเน้นการเรียนรู้ในสถานการณ์จริง 2) เปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนระหว่างก่อนและหลังเรียน 3) ศึกษาทักษะปฏิบัติ และ 4) ศึกษาทักษะการทำงานของนักศึกษาที่ได้จากการเรียนรู้ตามรูปแบบการเรียนการสอนทักษะแบบผสมผสานโดยเน้นการฝึกปฏิบัติในสถานการณ์จริง กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยคือ นักศึกษาระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 3 สาขาเทคโนโลยีการโทรทัศน์และวิทยุกระจายเสียง มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพที่ลงทะเบียนเรียนรายวิชาการผลิตรายการโทรทัศน์ใต้น้ำ ในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2557 จำนวน 15 คน สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ ข้อมูลคือ สถิติพื้นฐานได้แก่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย (Mean) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และ สถิติ Non-Parametric Statistics ของวิลคอกซัน (Wilcoxon Matching Pairs Signed-Ranks Test) ผลการวิจัยพบว่า 1) การพัฒนารูปแบบการเรียนการสอนทักษะแบบผสมผสานโดยเน้นการเรียนรู้ในสถานการณ์จริง ผลการประเมินรับรองรูปแบบมีความเหมาะสมเท่ากับ 4.88 (S.D.=0.34) อยู่ในระดับดีมาก องค์ประกอบของรูปแบบประกอบด้วย 1.1) ขั้นตอนการ

สอน ได้แก่ ขั้นเตรียมการก่อนสอนทักษะ ขั้นนำเสนอความรู้เพื่อพัฒนาทักษะ ขั้นฝึกทักษะจนเกิดความชำนาญ ขั้นนำไปใช้ในสถานการณ์จริง และขั้นประเมินผล 1.2) การจัดการเรียนการสอน ได้แก่ การเรียนแบบเผชิญหน้า การเรียนบนเครือข่าย และการเรียนรู้ ในสถานการณ์จริง 1.3) ผลที่เกิดขึ้น ได้แก่ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ทักษะปฏิบัติ ทักษะการทำงาน (ทำงานเป็นทีมและความรับผิดชอบ) 2) นักศึกษามีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนหลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 3) นักศึกษาทุกคนมีทักษะปฏิบัติ ในภาพรวมอยู่ในระดับดีขึ้นไป และ 4) นักศึกษามีทักษะการทำงาน โดยแบ่งเป็น 4.1) ผลการประเมินทักษะการทำงานเป็นทีมจากผู้สอนในภาพรวม อยู่ในระดับดี มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.25 (S.D.=0.69) ผลการประเมินจากผู้ประกอบการในภาพรวม อยู่ในระดับดี มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.27 (S.D.=0.74) และผลการประเมินจากผู้เรียนประเมินตนเองในภาพรวม อยู่ในระดับดี มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.20 (S.D. =0.74) และ 4.2) ผลการประเมินทักษะความรับผิดชอบจากผู้สอน ในภาพรวมอยู่ในระดับดี มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.76 (S.D.=0.84) ผลการประเมินจากผู้ประกอบการในภาพรวม อยู่ในระดับดี มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.81 (S.D. =0.66) และผลการประเมินจากผู้เรียนประเมินตนเองในภาพรวมอยู่ในระดับดี มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.11 (S.D.=0.91)

เรื่องที่ 2 วรรธนา นันตาเขียน (2560) ทักษะชีวิตของเด็กปฐมวัยในยุคประเทศไทย 4.0 กล่าวว่าในยุคที่ประเทศไทยกำลังขับเคลื่อนด้วยโมเดล “ประเทศไทย 4.0” ซึ่งเป็นแผนการปฏิรูปโครงสร้างทางเศรษฐกิจที่รัฐใช้เป็นแนวทางในการขับเคลื่อน เพื่อนำพาประเทศไปสู่ “ความมั่นคง มั่งคั่ง และยั่งยืน” ตามยุทธศาสตร์ชาติ 20 ปี (พ.ศ. 2560-2579) การขับเคลื่อนครั้งนี้จะต้องปฏิรูปทั้งหมด โดยเฉพาะเรื่องการศึกษาและแรงงานของคนในประเทศ การศึกษาจึงเป็นปัจจัยสำคัญที่จะทำให้โมเดล “ประเทศไทย 4.0” ไปถึงจุดหมายอย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผล ดังนั้นการเตรียมความพร้อมทางการศึกษาในเด็กปฐมวัยจึงถือว่าเป็นสิ่งสำคัญจะนำพาประเทศไปสู่เป้าหมายในอีก 20 ปีข้างหน้า เด็กปฐมวัยถือว่าเป็นวัยของการเริ่มต้นเรียนรู้และการปลูกฝังสิ่งดีงาม การปลูกได้ทักษะชีวิตจึงควรจะเป็นลูกในวันนี้และผู้ปกครองเป็นผู้ที่มีบทบาทอย่างยิ่งจะส่งเสริมและเปิดโอกาสให้เด็กได้ฝึกการใช้ทักษะชีวิต การจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมให้เด็กปฐมวัยมีทักษะชีวิตที่เหมาะสมกับวัย ควรจะเป็นกิจกรรมที่เน้นให้เด็กได้เล่น ได้ลงมือปฏิบัติจริง และได้รับประสบการณ์ตรง เพราะจะทำให้เด็กได้มีโอกาสฝึกการใช้ทักษะชีวิตและแก้ปัญหาโดยตรง ดังนั้นผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องในการพัฒนาประเทศต้องตระหนัก และให้ความสำคัญกับการเตรียมความพร้อมทักษะชีวิตที่จำเป็นในเด็กปฐมวัย เพื่อเด็กจะได้เติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพในอนาคต พร้อมที่จะนำพาประเทศไทยไปสู่ความเจริญ และสันติสุขต่อไป

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

เรื่องที่ 3 วรรณศิริ ประจันโน, รุ่งรัตน์ ศรีสุริยเวศน์ และพรนภา หอมสินธ์ (2560) ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมทางเพศของนักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย ตามแนวคิดการให้ข้อมูลข่าวสาร แรงจูงใจ และทักษะพฤติกรรม วัตถุประสงค์ของการวิจัยในการศึกษาครั้งนี้คือ เพื่อศึกษาพฤติกรรมทางเพศและปัจจัยทำนายพฤติกรรมทางเพศของนักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย โดยมีกลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนชั้นประถมศึกษาชั้นปีที่ 6 จำ นวน 306 คน จ.จันทบุรี รวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม การเข้าถึงสื่อที่ยั่วยุความรู้สึกทางเพศ การรับรู้ความรุนแรงของโรค เอดส์และการตั้งครรภ์ พฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของเพื่อน ความสะดวกใจในการสื่อสารเรื่องเพศกับ ผู้ปกครอง การควบคุมกำกับของผู้ปกครอง การรับรู้ความสามารถในการปฏิเสธพฤติกรรม และพฤติกรรม ทางเพศ วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติเชิงพรรณนา และสมการถดถอยพหุคูณแบบเชิงชั้น ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีประสบการณ์ทางเพศร้อยละ 4.5 (เพศชายร้อยละ 10.6 และเพศหญิงร้อยละ 0.5) ปัจจัยทำ นายพฤติกรรมทางเพศโดยควบคุมปัจจัยด้านเพศ พบว่า การรับรู้การมีพฤติกรรมเสี่ยงทาง เพศของเพื่อน (β = .328) การเข้าถึงสื่อที่ยั่วยุความรู้สึกทางเพศ (β = .242) การรับรู้ความรุนแรงของ โรคเอดส์และการตั้งครรภ์(β = -.157) และการรับรู้ความสามารถในการปฏิเสธพฤติกรรมที่นำ ไปสู่การ มีเพศสัมพันธ์(β = -.120) สามารถร่วมกันทำ นายพฤติกรรมทางเพศได้ร้อยละ 30.6 อย่างมีนัยสำ คัญทางสถิติที่ระดับ .05 (R^2 = .306, $p < .05$) สรุปผลการวิจัยพบว่า การส่งเสริมให้เด็กวัยเรียนมีพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสม ควรเน้นการปรับเปลี่ยนการรับรู้เกี่ยวกับ พฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ ส่งเสริมการเรียนรู้ผลกระทบจากการมีพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ การป้องกันการใช้ สื่อยั่วยุความรู้สึกทางเพศ และการฝึกทักษะการปฏิเสธพฤติกรรมที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

เรื่องที่ 4 ชนิตา พิมพ์ศร และนฤดม พิมพ์ศรี (2564) ปัจจัยด้านทักษะทางพฤติกรรมที่มีอิทธิพลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษาระดับปริญญาตรีมหาวิทยาลัยขอนแก่น วัตถุประสงค์ของการวิจัยในการศึกษาครั้งนี้คือ เพื่อศึกษาปัจจัยด้านทักษะทางพฤติกรรมที่มีอิทธิพลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยขอนแก่น กลุ่มตัวอย่าง คือ นักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยขอนแก่น จำนวน 150 คน ทำการสุ่มด้วยวิธีการสุ่มแบบหลายขั้นตอน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ มาตรวัดการกำกับอารมณ์ สำหรับนักศึกษาระดับปริญญาตรี และแบบประเมินพลังสุขภาพจิตอาร์คิว เก็บรวบรวมข้อมูลด้วยแบบสอบถามออนไลน์ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ ผลการวิจัย แสดงให้เห็นว่าการกำกับอารมณ์และพลังสุขภาพจิตสามารถร่วมกันทำนายผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยขอนแก่น นอกจากนี้ยังพบว่า การกำกับอารมณ์มีอิทธิพลทางลบต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน สะท้อนให้เห็นว่า นักศึกษาที่มีความสามารถในการกำกับอารมณ์สูงอาจไม่ได้เป็นผู้ที่มีผลสัมฤทธิ์

ทางการเรียนสูง ทั้งนี้ อาจเนื่องมาจากการประเมินผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนมุ่งเน้นไปที่การประเมินองค์ความรู้หรือความสามารถทางปัญญาซึ่งไม่ได้มีความสัมพันธ์ โดยตรงกับการกำกับอารมณ์ที่เกี่ยวข้องกับการจัดการอารมณ์เพื่อให้แสดงออกได้อย่างเหมาะสมเป็นผลให้การจัดการปัญหามีประสิทธิภาพมากขึ้น อย่างไรก็ตาม ปัจจุบันการศึกษาการกำกับอารมณ์ที่เกี่ยวข้องกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนยังไม่แพร่หลาย มากนักจึงควรมีการศึกษาเพิ่มเติมเพื่อให้สามารถอธิบายความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรได้มากยิ่งขึ้น

จากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับทักษะทางพฤติกรรม ผู้วิจัยได้นำงานวิจัยทั้ง 4 เรื่อง มาวิเคราะห์เพื่อให้ได้ข้อมูลเป็นแนวทางในการศึกษาครั้งนี้ ดังตารางที่ 6

ตารางที่ 6 การวิเคราะห์ข้อมูลงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทักษะทางพฤติกรรม

ชื่อผู้วิจัย	องค์ประกอบ	เครื่องมือ	สถิติที่ใช้	ผลการวิจัย
1.อิทธิณัฐ ตันติวิทิตพงศ์ (2558)	1.การเรียนรู้แบบผสมผสานที่ส่งเสริมทักษะ 2.รูปแบบการเรียนการสอนเพื่อพัฒนาทักษะ 3.การเรียนรู้ในสถานการณ์จริง	1.แบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน 2.แบบวัดทักษะการปฏิบัติงาน 3.แบบประเมินทักษะการทำงาน	1.ร้อยละ 2.ค่าเฉลี่ย 3.ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 4.Non-Parametric Statistics	1.การพัฒนารูปแบบการเรียนการสอนทักษะแบบผสมผสานโดยเน้นการเรียนรู้ในสถานการณ์จริง ผลการประเมินรับรองรูปแบบมีความเหมาะสมเท่ากับ 4.88 (S.D.=0.34) ระดับดีมาก 2.นักศึกษามีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนหลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 3.นักศึกษาทุกคนมีทักษะปฏิบัติ ในภาพรวมอยู่ในระดับดีขึ้นไป

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

ตารางที่ 6 (ต่อ)

ชื่อผู้วิจัย	องค์ประกอบ	เครื่องมือ	สถิติที่ใช้	ผลการวิจัย
				4.นักศึกษามีทักษะการทำงานผลการประเมิน จากผู้ประกอบการในภาพรวม อยู่ในระดับดี มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.81 (S.D. =0.66) และผลการประเมินจากผู้เรียนประเมินตนเองในภาพรวมอยู่ในระดับดี มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.11 (S.D.=0.91)
2.วรรธนา นันตาเขียน (2560)	1.ทักษะชีวิต 2.ทักษะชีวิตของเด็กปฐมวัย ของเด็กปฐมวัยในยุค ประเทศไทย 4.0 3.แนวทางการพัฒนาทักษะชีวิต	1.เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ	เน้นการวิเคราะห์และพรรณนา	การจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมให้เด็กปฐมวัยมีทักษะชีวิตที่เหมาะสมกับวัยควรจะเป็นกิจกรรมที่เน้นให้เด็กได้เล่นได้ลงมือปฏิบัติจริงและได้รับประสบการณ์ตรง เพราะจะทำให้เด็กได้มีโอกาสฝึกการใช้ทักษะชีวิตและแก้ปัญหาโดยตรง ดังนั้นผู้ที่มีส่วน

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

ตารางที่ 6 (ต่อ)

ชื่อผู้วิจัย	องค์ประกอบ	เครื่องมือ	สถิติที่ใช้	ผลการวิจัย
				เกี่ยวข้องในการพัฒนาประเทศต้องตระหนัก และให้ความสำคัญกับการเตรียมความพร้อมทักษะชีวิตที่จำเป็นในเด็กปฐมวัย เพื่อเด็กจะได้เติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพในอนาคต
3. วรรณศิริ ประจันโน, รุ่งรัตน์ ศรีสุริยเวศน์ และพรนภา หอมสินธ์ (2560)	1.พฤติกรรมทางเพศของนักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย 2.แนวคิดการให้ข้อมูลข่าวสารแรงจูงใจ 3.ทักษะพฤติกรรม	1. แบบสอบถามการเข้าถึงสื่อที่ยั่วยุความรู้สึกทางเพศ การรับรู้ความรุนแรงของโรค เอดส์และการตั้งครรภ์	1. สถิติเชิงพรรณนา 2. สมการถดถอยพหุคูณแบบเชิงชั้น	กลุ่มตัวอย่างมีประสบการณ์ทางเพศร้อยละ 4.5 (เพศชายร้อยละ 10.6 และเพศหญิงร้อยละ 0.5) ปัจจัยทำ นายพฤติกรรมทางเพศโดยควบคุมปัจจัยด้านเพศพบว่าการรับรู้การมีพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของเพื่อน (β = .328) การเข้าถึงสื่อที่ยั่วยุความรู้สึกทางเพศ (β = .242)การรับรู้ความรุนแรงของโรคเอดส์และการ

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

ตารางที่ 6 (ต่อ)

ชื่อผู้วิจัย	องค์ประกอบ	เครื่องมือ	สถิติที่ใช้	ผลการวิจัย
				ตั้งครรภ์(β = -.157) และการรับรู้ความสามารถในการปฏิเสธพฤติกรรมที่นำ ไปสู่การ มีเพศสัมพันธ์(β = -.120) สามารถร่วมกันทำ นายพฤติกรรมทางเพศได้ร้อยละ 30.6 อย่างมีนัยสำ คัญทางสถิติที่ระดับ .05 (R2 = .306, p < .05) สรุปผลการวิจัย การส่งเสริมให้เด็กวัยเรียนมีพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสม ควรเน้นการปรับเปลี่ยนการรับรู้เกี่ยวกับ พฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ ส่งเสริมการเรียนรู้ผลกระทบจากการมีพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ การ

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

ตารางที่ 6 (ต่อ)

ชื่อผู้วิจัย	องค์ประกอบ	เครื่องมือ	สถิติที่ใช้	ผลการวิจัย
				ป้องกันการใช้ สื่อยั่วยุ ความรู้สึกทางเพศ และการฝึกทักษะการปฏิเสธพฤติกรรมที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์
ชนิตา พิมพ์ศร และนฤดม พิมพ์ศรี (2564)	1.การกำกับอารมณ์ 2.พลังสุขภาพจิต	มาตรวัดการกำกับอารมณ์สำหรับนักศึกษาระดับปริญญาตรี และแบบประเมินพลังสุขภาพจิตอาร์คิว เก็บรวบรวมข้อมูลด้วยแบบสอบถามออนไลน์	วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ	- การกำกับอารมณ์และพลังสุขภาพจิตสามารถร่วมกันทำนายผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยขอนแก่น - การกำกับอารมณ์มีอิทธิพลทางลบต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

จากตารางที่ 6 การวิเคราะห์ข้อมูลงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทักษะทางพฤติกรรม สามารถสรุปงานวิจัยทั้ง 4 เรื่องนี้ได้ว่า เป็นตัวแปรตามในการศึกษา โดยมีตัวแปรต้น ได้แก่ ทักษะพฤติกรรม ทักษะแบบผสมผสาน ทั้งนี้มีเครื่องมือที่ใช้ในการวัดทักษะพฤติกรรมในลักษณะแบบประเมินทักษะพฤติกรรม

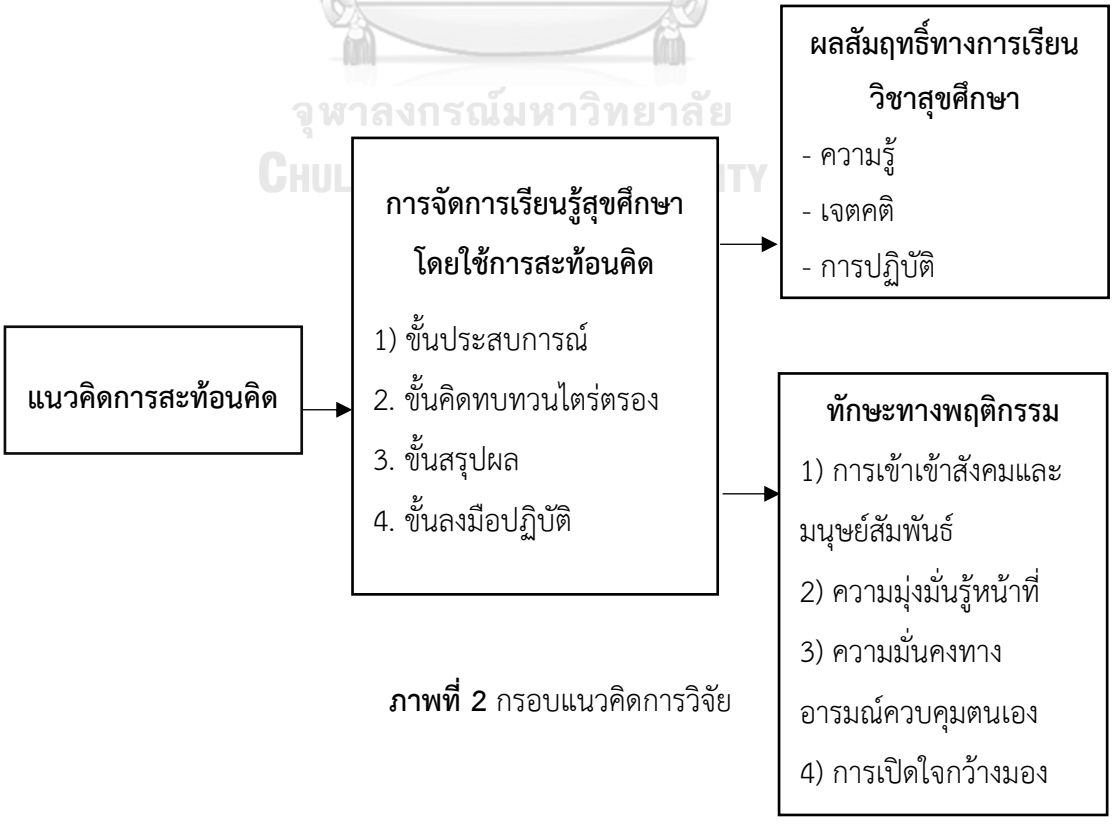
ซึ่งผู้วิจัยจะนำแบบประเมินทักษะพฤติกรรมมาใช้ในการสร้างและพัฒนาเครื่องมือในการเก็บรวมรวมข้อมูลเป็นแบบวัดเชิงสถานการณ์เพื่อเป็นการวัดที่สอดคล้องกับทักษะทางพฤติกรรมของนักเรียนระดับการศึกษาขั้นพื้นฐาน ในการศึกษาวิจัยในครั้งนี้

5. กรอบแนวคิด

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาโดยใช้แนวคิดการสะท้อนคิด (ชมพูนุท บุญอากาศ, 2559; กมลวรรณ บัณฑิตสาธิสรรค์, 2561; รัตติกร เหมือนนาดอน และคณะ, 2562; อัสมา สาเมาะ และธีรวดี ถังคบุตร, 2563; Orakci, 2021) โดยนำสาระสำคัญของแนวคิดการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาร่วมกับแนวคิดสะท้อนคิด มาสังเคราะห์องค์ความรู้และขั้นตอนการจัดการเรียนรู้โดยใช้แนวคิดสะท้อน สามารถสรุปขั้นตอนการจัดการเรียนรู้ ประกอบด้วย 4 ขั้น ได้แก่ 1) ขั้นประสบการณ์ 2) ขั้นคิดทบทวนไตร่ตรอง 3) ขั้นสรุปผล 4) ขั้นลงมือปฏิบัติ

นอกจากนี้ จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทักษะทางพฤติกรรม นำมาสังเคราะห์องค์ประกอบของทักษะทางพฤติกรรม (อิทธิณัฐ ตันติวิทิตพงศ์, 2558; วรรธนา นันตาเขียน , 2560; วรรณศิริ ประจันโน, รุ่งรัตน์ ศรีสุริยเวศน์ และพรนภา หอมสินธ์, 2560; ชนิตา พิมพ์ศร และนฤดม พิมพ์ศรี, 2564) สรุปได้ว่า ทักษะทางพฤติกรรมประกอบด้วย 4 องค์ประกอบ คือ 1) การเข้าเข้าสังคมและมนุษย์สัมพันธ์ 2) ความมุ่งมั่นรู้หน้าที่ 3) ความมั่นคงทางอารมณ์ควบคุมตนเอง 4) การเปิดใจกว้างมองโลกในแง่บวก

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงกำหนดกรอบแนวคิดการวิจัย เรื่อง ผลการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาโดยใช้การสะท้อนคิดที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและทักษะทางพฤติกรรมของนักเรียนมัธยมศึกษา ดังภาพที่ 2



ภาพที่ 2 กรอบแนวคิดการวิจัย

บทที่ 3
วิธีการดำเนินการวิจัย

ผลการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาโดยใช้การสะท้อนคิดที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและทักษะทางพฤติกรรมของนักเรียนมัธยมศึกษา เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi Experimental Research) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาโดยใช้การสะท้อนคิดที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและทักษะทางพฤติกรรมของนักเรียนมัธยมศึกษา โดยมีขั้นตอนการดำเนินการวิจัยแบ่งออกเป็น 3 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นที่ 1 การเตรียมการทดลอง

1.1 ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1.2 การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1.3 การสร้างและพัฒนาเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1.3.1 การพัฒนาแผนการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาโดยใช้การสะท้อนคิด

1.3.2 การพัฒนาแบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

1.3.2.1 แบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้

1.3.2.2 แบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านเจตคติ

1.3.2.3 แบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านการปฏิบัติ

1.3.3 การพัฒนาแบบวัดทักษะทางพฤติกรรม

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

ขั้นที่ 2 การดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล

2.1 การกำหนดแบบแผนการทดลอง

2.2 การติดต่อประสานงานก่อนการทดลอง

2.3 การดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล

ขั้นที่ 3 การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้

3.1 การวิเคราะห์ข้อมูล

3.2 สถิติที่ใช้ในการวิจัย

สรุปขั้นตอนการดำเนินการวิจัย ดังภาพที่ 3

ภาพที่ 3 ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย

ขั้นที่ 1 การเตรียมการทดลอง

1.1 ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1.1.1 ศึกษาเอกสารหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐานพุทธศักราช 2551 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

1.1.2 ศึกษาเอกสาร วารสาร บทความและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาโดยใช้การสะท้อนคิด

1.1.3 ศึกษาเอกสาร วารสาร บทความและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการวัดผลและประเมินผลเพื่อเป็นแนวทางในการจัดทำแบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสุขศึกษาด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติ

1.1.4 ศึกษาเอกสาร วารสาร บทความและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทักษะทางพฤติกรรม

1.2 การกำหนดประชากรและตัวอย่าง

1.2.1 ประชากรที่ใช้ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ คือ นักเรียนระดับมัธยมศึกษา ปีการศึกษา 2565 โรงเรียนในสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ จำนวน 2,703,156คน (กลุ่มสารสนเทศ สำนักงานนโยบายและแผนการศึกษาขั้นพื้นฐาน สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ, 2564)

1.2.2 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 50 คน ที่เรียนวิชาสุขศึกษา ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2565 ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐานแห่งหนึ่ง

ผู้วิจัยสุ่มตัวอย่างแบบกลุ่ม (Cluster Sampling) โดยเลือกโรงเรียนตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นโรงเรียนที่ผู้บริหารให้ความร่วมมือในการทดลองการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาโดยใช้การสะท้อนคิด และเป็นโรงเรียนที่นักเรียนมีระดับความสามารถและองค์ประกอบอื่น ๆ ไม่แตกต่างจากโรงเรียนในสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (สพฐ.)

1.2.3 การสุ่มห้องเรียนเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ผู้วิจัยได้ทำการสุ่มห้องเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่างด้วยวิธีการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) โดยการจับฉลากเพื่อกำหนดห้องเรียนกลุ่มตัวอย่าง 2 ห้อง แบ่งเป็นห้องเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาโดยใช้การสะท้อนคิด และห้องเรียนกลุ่มควบคุมได้รับการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาโดยวิธีปกติ

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

1.3 การสร้างและพัฒนาเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยแบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการทดลองและเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

1.3.1 เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง คือ แผนการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาโดยใช้การสะท้อนคิด ผู้วิจัยได้ดำเนินการพัฒนาแผนการจัดการเรียนรู้ตามขั้นตอน ดังนี้

1.3.1.1 ศึกษาหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐานพุทธศักราช 2551 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 เพื่อกำหนดสาระการเรียนรู้ในแผนการจัดการเรียนรู้

1.3.1.2 ศึกษาการเขียนแผนการจัดการเรียนรู้ที่ใช้แนวคิดการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาโดยใช้การสะท้อนคิด จากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

สรุปผลการเปรียบเทียบการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาโดยใช้การสะท้อนคิดกับการจัดการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาแบบปกติ ปรากฏดังตารางที่ 7

ตารางที่ 7 การเปรียบเทียบการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาโดยใช้การสะท้อนคิดกับการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาแบบปกติ

การจัดการเรียนรู้สุขศึกษา โดยใช้การสะท้อนคิด	**การจัดการเรียนรู้สุขศึกษาแบบปกติ**
ขั้นที่ 1 ขั้นประสบการณ์ เป็นการบรรยายสถานการณ์ที่เกิดขึ้น จากประสบการณ์ที่ได้รับในตอนนั้น ๆ	**ขั้นที่ 1 ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน** ครูนำเข้าสู่บทเรียนเพื่อให้นักเรียนเกิดความสนใจและมีความพร้อมในการเรียน
ขั้นที่ 2 ขั้นคิดทบทวนไตร่ตรอง เป็นการพิจารณาความรู้สึกที่มีต่อเหตุการณ์บอกเรา ตามความรู้สึกของตนเอง วิเคราะห์ตัดสินผลดีและผลเสีย ของสถานการณ์นั้น	**ขั้นที่ 2 ขั้นสอน** ครูอธิบาย/บรรยายเนื้อหาสาระในบทเรียนให้นักเรียนทำใบงาน/ศึกษาใบความรู้
ขั้นที่ 3 ขั้นสรุปผล เป็นการระบุการเรียนรู้ที่ได้จากการแก้ปัญหาจากประสบการณ์ เกิดเป็นความรู้ใหม่ที่เกิดจากการเรียนรู้ในสถานการณ์นั้น	**ขั้นที่ 3 ขั้นสรุปและประเมินผล** ครูและนักเรียนช่วยกันสรุปบทเรียนที่เรียนรู้

ตารางที่ 7 (ต่อ)

การจัดการเรียนรู้สุขศึกษา โดยใช้การสะท้อนคิด	การจัดการเรียนรู้สุขศึกษาแบบปกติ
ขั้นที่ 4 ลงมือปฏิบัติ เป็นการวางแผนหรือเตรียมตัวในการจัดการปัญหาหรือ สถานการณ์ที่คล้ายคลึงกันที่อาจเกิดขึ้นในอนาคต เป็นการลองผิดลองถูกเพื่อให้เป็นรูปแบบการ ปฏิบัติของตนเอง	

1.3.1.3 ดำเนินการจัดทำการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาโดยใช้การสะท้อนคิด ซึ่งครอบคลุมเนื้อหาตามหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐานพุทธศักราช 2551 จำนวน 8 แผน ครอบคลุมสาระและตัวชี้วัด คือ

มาตรฐาน พ 4.1 เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรคและการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ตัวชี้วัดที่ พ 4.1 ม.2/4 วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของภาวะสมดุลระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต (แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1-3)

ตัวชี้วัดที่ พ 4.1 ม.2/5 อธิบายลักษณะอาการเบื้องต้นของผู้มีปัญหาสุขภาพจิต (แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 4–6)

ตัวชี้วัดที่ พ 4.1 ม.2/6 เสนอแนะวิธีปฏิบัติตนเพื่อจัดการกับอารมณ์และความเครียด (แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 7–8)

ผลการศึกษาหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐานพุทธศักราช 2551 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ผู้วิจัยสามารถนำมาจัดแผนการจัดการเรียนรู้ได้ 8 แผน ดังตารางที่ 8

ตารางที่ 8 จำนวนแผนการจัดการเรียนรู้

แผนการจัดการเรียนรู้		จำนวนคาบ
1	เรื่อง ความสมดุลของสุขภาพกายและสุขภาพจิต	1
2	เรื่อง ความสัมพันธ์ของสุขภาพกายและสุขภาพจิต	1
3	เรื่อง วิธีการสร้างความสมดุลของสุขภาพกายและจิต	1

ตารางที่ 8 (ต่อ)

แผนการจัดการเรียนรู้		จำนวนคาบ
4	เรื่อง ปัญหาสุขภาพจิตในวัยรุ่น	1
5	เรื่อง สาเหตุและพฤติกรรมที่ก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพจิตในวัยรุ่น	1
6	เรื่อง อารมณ์และความเครียด	1
7	เรื่อง วิธีปฏิบัติตนเพื่อจัดการกับอารมณ์	1
8	เรื่อง วิธีปฏิบัติตนเพื่อจัดการกับความเครียด	1

1.3.1.4 นำแผนการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาโดยใช้การสะท้อนคิด ที่จัดทำขึ้น จำนวน 8 แผน ให้อาจารย์ที่ปรึกษาพิจารณาเพื่อนำมาปรับปรุงและแก้ไข

1.3.1.5 นำแผนการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาโดยใช้การสะท้อนคิด ที่ปรับปรุงแล้วไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน โดยกำหนดคุณสมบัติของผู้ทรงคุณวุฒิต้องเป็นผู้ที่จบการศึกษาตั้งแต่ระดับปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาสุขศึกษาหรือสาขาที่เกี่ยวข้อง ตรวจพิจารณาความตรงตามวัตถุประสงค์ ความตรงตามเนื้อหา และความเหมาะสมของการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาโดยใช้การสะท้อนคิด นำผลการพิจารณามาหาค่าความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์การวิจัย (Index of Congruence : IOC) พิจารณาข้อคำถามที่มีค่าดัชนีความสอดคล้อง ตั้งแต่ 0.50 ขึ้นไป (ศิริชัย กาญจนวาสี, 2552) ผลการวิเคราะห์ได้ค่าดัชนีความสอดคล้องรวมอยู่ที่ 0.78 และในแต่ละแผนการจัดการเรียนรู้มีค่าดัชนีความสอดคล้อง ดังนี้

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

แผนการจัดการเรียนรู้ที่	ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC)
1	0.70
2	0.73
3	0.73
4	0.80
5	0.83
6	0.73
7	0.86
8	0.90

นอกจากนี้ ผู้ทรงคุณวุฒิได้ให้ข้อเสนอแนะ ดังนี้

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1 ความสมดุลของสุขภาพกายและสุขภาพจิต ผู้ทรงคุณวุฒิมีความเห็นว่า *“สาระสำคัญในแต่ละแผน ควรมีเนื้อหาสาระเฉพาะในแผนนั้น ๆ แต่ละแผนไม่ควรซ้ำกัน”*

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 2 ความสัมพันธ์ของสุขภาพกายและสุขภาพจิต ผู้ทรงคุณวุฒิมีความเห็นว่า *“สาระสำคัญในแต่ละแผน ควรมีเนื้อหาสาระเฉพาะในแผนนั้น ๆ แต่ละแผนไม่ควรซ้ำกัน”*

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 3 วิธีการสร้างความสมดุลของสุขภาพกายและจิต ผู้ทรงคุณวุฒิมีความเห็นว่า *“สาระสำคัญในแต่ละแผน ควรมีเนื้อหาสาระเฉพาะในแผนนั้น ๆ แต่ละแผนไม่ควรซ้ำกัน”*

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 4 ปัญหาสุขภาพจิตในวัยรุ่น ผู้ทรงคุณวุฒิมีความเห็นว่า *“ควรมีความแตกต่างกันควรเป็นสถานการณ์ใกล้เคียงกับข้อสอบ แต่ไม่ควรใส่สถานการณ์เดียวกับข้อสอบ”*

โดยสรุป จากความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิที่มีต่อแผนการจัดการเรียนรู้ทั้ง 4 แผน ประกอบด้วยคำแนะนำ ดังนี้ สาระสำคัญในแต่ละแผน ควรมีเนื้อหาสาระเฉพาะในแผนนั้น ๆ แต่ละแผนไม่ควรซ้ำกัน ควรมีความแตกต่างกันควรเป็นสถานการณ์ใกล้เคียงกับข้อสอบ แต่ไม่ควรใส่สถานการณ์เดียวกับข้อสอบ ซึ่งผู้วิจัยได้นำความคิดเห็นและข้อแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิมาปรับปรุงแก้ไขให้แผนการจัดการเรียนรู้มีความชัดเจนและถูกต้องยิ่งขึ้น

1.3.1.6 แก้ไขปรับปรุงแผนการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาโดยใช้การสะท้อนคิดที่มีความสมบูรณ์ตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ

1.3.1.7 นำแผนการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาโดยใช้การสะท้อนคิด ไปทดลองใช้กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 30 คน ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง เพื่อดูความเหมาะสมในเรื่องการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ เวลาที่ใช้ในการจัดการเรียนรู้ นำมาปรับปรุงแผนการเรียนรู้ให้มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้นเพื่อนำไปใช้จริงต่อไป

1.3.2 การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ประกอบด้วย แบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสุขศึกษา จำนวน 3 ฉบับ และแบบวัดทักษะทางพฤติกรรม จำนวน 1 ฉบับ ผู้วิจัยดำเนินการสร้างและพัฒนาดังต่อไปนี้

1.3.2.1 แบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสุขศึกษาด้านความรู้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้

1) ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการสร้างแบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้

2) ศึกษาหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐานพุทธศักราช 2551 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่ครอบคลุมตัวชี้วัดช่วงทำการวิจัย

3) กำหนดขอบเขตเนื้อหาที่จะสร้างแบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสุขศึกษาด้านความรู้ เรื่อง ความสมดุลของสุขภาพกายและสุขภาพจิต ความสัมพันธ์ของสุขภาพกายและสุขภาพจิต วิธีการสร้างความสมดุลของสุขภาพกายและจิต ปัญหาสุขภาพจิตในวัยรุ่น สาเหตุและพฤติกรรมที่ก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพจิตในวัยรุ่น อารมณ์และความเครียด วิธีปฏิบัติตนเพื่อจัดการกับอารมณ์ วิธีปฏิบัติตนเพื่อจัดการกับความเครียด

4) สร้างแบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสุขศึกษาด้านความรู้แบบปรนัย 4 ตัวเลือก จำนวน 15 ข้อ มีเกณฑ์การให้คะแนนแต่ละข้อคือตอบถูกให้ 1 คะแนน ตอบผิด ไม่ตอบ หรือตอบมากกว่า 1 ตัวเลือก ให้ 0 คะแนน ดังตารางที่ 9

ตารางที่ 9 การวิเคราะห์จำนวนข้อคำถามของแบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสุขศึกษาด้านความรู้จำแนกตามตัวชี้วัดและระดับพฤติกรรมทางด้านความรู้

ตัวชี้วัด / แผนการจัดการเรียนรู้ที่	ระดับพฤติกรรมด้านความรู้						รวม
	รู้จำ	เข้าใจ	นำไปใช้	วิเคราะห์	สังเคราะห์	ประเมินค่า	
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1 เรื่อง ความสมดุลของสุขภาพกายและสุขภาพจิต **ตัวชี้วัดที่** พ 4.1 ม.2/4 วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของภาวะสมดุลระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต				1		1	2

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

ตารางที่ 9 (ต่อ)

ตัวชี้วัด / แผนการจัดการเรียนรู้	ระดับพฤติกรรมด้านความรู้						รวม
	รู้จำ	เข้าใจ	นำไปใช้	วิเคราะห์	สังเคราะห์	ประเมินค่า	
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 2 เรื่อง ความสัมพันธ์ของสุขภาพกายและสุขภาพจิต **ตัวชี้วัดที่** พ 4.1 ม.2/4 วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของภาวะสมดุลระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต				1		1	2
แผนการจัดการเรียนรู้ ที่ 3 เรื่อง วิธีการสร้างความสมดุลของสุขภาพกายและจิต **ตัวชี้วัดที่** พ 4.1 ม.2/4 วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของภาวะสมดุลระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต				1		1	2
แผนการจัดการเรียนรู้ ที่ 4 เรื่อง ปัญหาสุขภาพจิตในวัยรุ่น **ตัวชี้วัดที่** พ 4.1 ม.2/5 อธิบายลักษณะอาการเบื้องต้นของผู้มีปัญหาสุขภาพจิต				1	1		2

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

ตารางที่ 9 (ต่อ)

ตัวชี้วัด / แผนการจัดการเรียนรู้	ระดับพฤติกรรมด้านความรู้						รวม
	รู้จำ	เข้าใจ	นำไปใช้	วิเคราะห์	สังเคราะห์	ประเมินค่า	
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 5 เรื่อง สาเหตุและพฤติกรรมที่ก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพจิตในวัยรุ่น **ตัวชี้วัดที่ พ 4.1 ม.2/5 อธิบายลักษณะอาการเบื้องต้นของผู้มีปัญหาสุขภาพจิต**				1		1	2
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 6 เรื่อง อารมณ์และความเครียด **ตัวชี้วัดที่** พ 4.1 ม.2/5 อธิบายลักษณะอาการเบื้องต้นของผู้มีปัญหาสุขภาพจิต				1	1		2
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 7 เรื่อง วิธีปฏิบัติตนเพื่อจัดการกับอารมณ์ **ตัวชี้วัดที่** พ 4.1 ม.2/6 เสนอแนะวิธีปฏิบัติตนเพื่อจัดการกับอารมณ์และความเครียด				1		1	2
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 8 เรื่อง วิธีปฏิบัติตนเพื่อจัดการกับ **ตัวชี้วัดที่** พ 4.1 ม.2/6 เสนอแนะวิธีปฏิบัติตนเพื่อจัดการกับอารมณ์และความเครียด				1			1
รวม (ข้อ)	0	0	0	8	2	5	15

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

กำหนดเกณฑ์การตัดสินผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสุขศึกษาด้านความรู้ (หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551, 2551) ดังนี้

ค่าเฉลี่ยคะแนนด้านความรู้	**ผลการตัดสินด้านความรู้**
0.00 – 03.99	มีความรู้ในระดับควรปรับปรุง
04.00 – 07.99	มีความรู้ในระดับปานกลาง
08.00 – 11.99	มีความรู้ในระดับดี
12.00 – 15.00	มีความรู้ในระดับดีมาก

6) นำแบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสุขศึกษาด้านความรู้ที่พัฒนาขึ้นไปให้อาจารย์ที่ปรึกษาพิจารณาตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา ความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์การเรียนรู้ ลักษณะของการใช้คำถาม ตัวเลือก พฤติกรรมที่ต้องการวัดและความถูกต้องด้านภาษาเพื่อนำมาแก้ไขปรับปรุง

7) นำแบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสุขศึกษาด้านความรู้ที่แก้ไขแล้วไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน โดยกำหนดคุณสมบัติของผู้ทรงคุณวุฒิต้องเป็นผู้ที่จบการศึกษาตั้งแต่ระดับปริญญาครุศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาสุขศึกษาหรือสาขาการวัดและประเมินผลการศึกษาหรือสาขาที่เกี่ยวข้องตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา ความสอดคล้องกับจุดประสงค์การเรียนรู้ ลักษณะการใช้คำถาม ตัวเลือก ตัวลวงและความถูกต้องด้านภาษา นำมาหาค่าความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม (Index of Congruence : IOC) คัดเลือกข้อคำถามที่มีค่าดัชนีความสอดคล้องตั้งแต่ 0.50 ขึ้นไป (ศิริชัย กาญจนวาสี, 2552; โชติกา ภาษีผล, 2559) ผลการวิเคราะห์ได้ ค่าดัชนีความสอดคล้องรายข้ออยู่ในช่วง 0.60 – 1.00 ทุกข้อ และค่าดัชนีความสอดคล้องรวมเท่ากับ 0.80

นอกจากนี้ผู้ทรงคุณวุฒิได้ให้ข้อเสนอแนะเพื่อปรับปรุงแก้ไขในส่วนของแบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาสุขศึกษาด้านความรู้ ดังนี้

ข้อที่ 2 ข้อใดคือผลของการมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี *“ไม่ควรมีข้อถูกทุกข้อ”* ผู้วิจัยจึงปรับตามข้อเสนอแนะ

ข้อที่ 7 ข้อใดคือเป็นการแสดงออกทางด้านอารมณ์และความคิดที่บ่งบอกว่าเสี่ยงต่อการมีปัญหาสุขภาพจิตในวัยรุ่น *“ไม่ควรมีข้อถูกทุกข้อ”* ผู้วิจัยจึงปรับตามข้อเสนอแนะ

ข้อที่ 8 ข้อใดเป็นการสร้างเสริมจิตใจให้แข็งแรง*ได้ "ไม่ควรมีข้อถูกทุกข้อ"* ผู้วิจัยจึงปรับตามข้อเสนอแนะ

ข้อที่ 12 ข้อใดคือผลของการมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี *"ไม่ควรมีข้อถูกทุกข้อ ข้อคำถามชัดเจนเกินไป และแก้ไขข้อคำถามให้มีความสอดคล้องมากขึ้น"* ผู้วิจัยจึงปรับตามข้อเสนอแนะ

8) นำแบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสุขศึกษาด้านความรู้ที่ปรับปรุงแล้วไปทดลองใช้กับนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนในสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (สพฐ.) จำนวน 30 คน ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างแต่มีบริบทเหมือนกลุ่มตัวอย่าง

9) นำผลการวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสุขศึกษาด้านความรู้ของนักเรียนมาตรวจให้คะแนนและวิเคราะห์หาค่าความเที่ยงของแบบวัดโดยใช้สูตร KR-20 ของคูเดอร์ ริชาร์ดสัน (ศิริชัย กาญจนวาสี, 2556) จากนั้นนำผลการทดสอบมาวิเคราะห์รายข้อเพื่อหาค่าระดับ

ความยากง่ายและค่าอำนาจจำแนกเพื่อนำผลการวิเคราะห์มาใช้ในการเลือกแบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาสุขศึกษาด้านความรู้โดยมีเกณฑ์เลือกข้อคำถามที่มีค่าความเที่ยงตั้งแต่ 0.80 ขึ้นไป ค่าระดับความยากง่ายอยู่ในช่วง 0.20 – 0.80 และมีค่าอำนาจจำแนกตั้งแต่ 0.20 ขึ้นไป ผลการวิเคราะห์ได้ค่าความเที่ยงเท่ากับ 0.73 ค่าความยากง่ายอยู่ในช่วง 0.40 – 0.80 และมีค่าอำนาจจำแนกอยู่ในช่วง 0.20 – 0.80

1.3.2.2 แบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสุขศึกษาด้านเจตคติ ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

1) ศึกษาวิธีการสร้างและแนวคิดจากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับแบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านเจตคติ

2) สร้างแบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสุขศึกษาด้านเจตคติของนักเรียน เรื่อง ความสมดุลของสุขภาพกายและสุขภาพจิต ความสัมพันธ์ของสุขภาพกายและสุขภาพจิต วิธีการสร้างความสมดุลของสุขภาพกายและจิต ปัญหาสุขภาพจิตในวัยรุ่น สาเหตุและพฤติกรรมที่ก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพจิตในวัยรุ่น อารมณ์และความเครียด วิธีปฏิบัติตนเพื่อจัดการกับอารมณ์ วิธีปฏิบัติตนเพื่อจัดการกับความเครียด โดยมีลักษณะเป็นเชิงสถานการณ์ แบบหลายตัวเลือก (Multiple Choice) โดยการสร้างข้อคำถาม จำนวน 15 ข้อ ตัวเลือกข้อละ 4 ตัวเลือก และกำหนดระดับพฤติกรรมด้านเจตคติในการวัด (โชติกา ภาษีผล, 2552) ดังตารางที่ 10

ตารางที่ 10 การวิเคราะห์จำนวนข้อคำถามของแบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสุขศึกษาด้านเจตคติ จำแนกตามตัวชี้วัด

ตัวชี้วัด / แผนการจัดการเรียนรู้ที่	ระดับพฤติกรรมด้านเจตคติ					รวม
	การรับรู้	การตอบสนอง	การเกิดค่านิยม	การจัดระบบ	การสร้างลักษณะนิสัย	
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1 เรื่อง ความสมดุลของสุขภาพกายและสุขภาพจิต **ตัวชี้วัดที่** พ 4.1 ม.2/4 วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของภาวะสมดุลระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต	1	1				2
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 2 เรื่อง ความสัมพันธ์ของสุขภาพกายและสุขภาพจิต **ตัวชี้วัดที่** พ 4.1 ม.2/4 วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของภาวะสมดุลระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต		1	1			2
แผนการจัดการเรียนรู้ ที่ 3 เรื่อง วิธีการสร้างความสมดุลของสุขภาพกายและจิต				2		2
ตัวชี้วัดที่ พ 4.1 ม.2/4 วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของภาวะสมดุลระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต						

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

ตารางที่ 10 (ต่อ)

ตัวชี้วัด / แผนการจัดการเรียนรู้ที่	ระดับพฤติกรรมด้านเจตคติ					รวม
	การรับรู้	การตอบสนอง	การเกิดค่านิยม	การจัดระบบ	การสร้างลักษณะนิสัย	
แผนการจัดการเรียนรู้ ที่ 4 เรื่อง ปัญหาสุขภาพจิตในวัยรุ่น **ตัวชี้วัดที่** พ 4.1 ม.2/5 อธิบายลักษณะอาการเบื้องต้นของผู้มีปัญหาสุขภาพจิต	1	1				2
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 5 เรื่อง สาเหตุและพฤติกรรมที่ก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพจิตในวัยรุ่น **ตัวชี้วัดที่** พ 4.1 ม.2/5 อธิบายลักษณะอาการเบื้องต้นของผู้มีปัญหาสุขภาพจิต		1	1			2
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 6 เรื่อง อารมณ์และความเครียด **ตัวชี้วัดที่** พ 4.1 ม.2/5 อธิบายลักษณะอาการเบื้องต้นของผู้มีปัญหาสุขภาพจิต					2	2
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 7 เรื่อง วิธีปฏิบัติตนเพื่อจัดการกับอารมณ์ **ตัวชี้วัดที่** พ 4.1 ม.2/6 เสนอแนะวิธีปฏิบัติตนเพื่อจัดการกับอารมณ์และความเครียด					2	2

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

ตารางที่ 10 (ต่อ)

ตัวชี้วัด / แผนการจัดการเรียนรู้ที่	ระดับพฤติกรรมด้านเจตคติ					รวม
	การรับรู้	การตอบสนอง	การเกิดค่านิยม	การจัดระบบ	การสร้างลักษณะนิสัย	
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 8 เรื่อง วิธีปฏิบัติตนเพื่อจัดการกับความเครียด **ตัวชี้วัดที่** พ 4.1 ม.2/6 เสนอแนะวิธีปฏิบัติตนเพื่อจัดการกับอารมณ์และความเครียด					1	1
รวม (ข้อ)	2	4	2	2	5	15

3) กำหนดเกณฑ์การให้คะแนนความคิดเห็นในแต่ละข้อความในแบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสุขศึกษาด้านเจตคติของนักเรียนในรูปแบบการวัดเชิงสถานการณ์ โดยกำหนดเกณฑ์การให้คะแนน คือ ตอบถูกให้ 1 คะแนน ตอบผิด ไม่ตอบ หรือตอบมากกว่า 1 ตัวเลือกให้ 0 คะแนน

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

4) กำหนดระดับคะแนนและระดับคุณภาพของผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสุขศึกษาด้านเจตคติ 4 ระดับ (กมลวรรณ ตังธนกานนท์, 2561) ดังนี้

ค่าเฉลี่ยคะแนนด้านเจตคติ	ผลการตัดสินด้านเจตคติ
0.00 – 04.99	มีเจตคติในระดับควรปรับปรุง
05.00 – 08.99	มีเจตคติในระดับปานกลาง
09.00 – 12.99	มีเจตคติในระดับดี
1.003 – 15.00	มีเจตคติในระดับดีมาก

5) นำแบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสุขศึกษาด้านเจตคติ จำนวน 15 ข้อ ไปให้อาจารย์ที่ปรึกษาพิจารณาความตรงเชิงเนื้อหา ความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์การเรียนรู้ ลักษณะการใช้คำถามและความถูกต้องด้านภาษา พร้อมทั้งรับข้อเสนอแนะนำมาปรับปรุงแก้ไข

6) นำแบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสุขศึกษาด้านเจตคติที่แก้ไขแล้ว ไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน โดยกำหนดคุณสมบัติของผู้ทรงคุณวุฒิต้องเป็นผู้ที่จบการศึกษาตั้งแต่ระดับปริญญาครุศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาสุขศึกษาหรือสาขาการวัดและประเมินผลการศึกษาหรือสาขาที่เกี่ยวข้องตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา ความสอดคล้องกับจุดประสงค์การเรียนรู้ ลักษณะการใช้คำถาม ตัวเลือก ตัวลวงและความถูกต้องด้านภาษา นำมาหาค่าความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม (Index of Congruence : IOC) คัดเลือกข้อคำถามที่มีค่าดัชนีความสอดคล้องตั้งแต่ 0.50 ขึ้นไป (ศิริชัย กาญจนวาสี, 2552; ไพศาล วรคำ, 2559) ผลการวิเคราะห์ได้ค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ 0.85 และค่าดัชนีความสอดคล้องรายข้ออยู่ในช่วง 0.60 – 1.00 ทุกข้อ

นอกจากนี้ผู้ทรงคุณวุฒิได้ให้ข้อเสนอแนะเพื่อปรับปรุงแก้ไขในส่วนของแบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาสุขศึกษาด้านเจตคติ ดังนี้

ข้อที่ 1, 2, 5 และ 7 *“ไม่ควรมีถูกทุกข้อ ควรเพิ่มเติมให้เป็นตัวเลือกที่มีข้อความ”* ผู้วิจัยจึงปรับตามข้อเสนอแนะ

7) นำแบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสุขศึกษาด้านเจตคติที่ปรับปรุงแล้วไปทดลองใช้กับนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนในสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (สพฐ.) จำนวน 30 คน ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างแต่มีบริบทเหมือนกลุ่มตัวอย่าง

8) นำผลการวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสุขศึกษาด้านเจตคติของนักเรียนมาตรวจให้คะแนนและวิเคราะห์หาค่าความเที่ยงของแบบวัดโดยใช้สูตร KR-20 ของคูเดอร์ริชาร์ดสัน (ศิริชัย กาญจนวาสี, 2556) จากนั้นนำผลการทดสอบมาวิเคราะห์รายข้อเพื่อหาค่าระดับความยากง่ายและค่าอำนาจจำแนกเพื่อนำผลการวิเคราะห์มาใช้ในการเลือกแบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาสุขศึกษาด้านเจตคติ โดยมีเกณฑ์เลือกข้อคำถามที่มีค่าความเที่ยงตั้งแต่ 0.80 ขึ้นไป ค่าระดับความยากง่ายอยู่ในช่วง 0.20 – 0.80 และมีค่าอำนาจจำแนกตั้งแต่ 0.20 ขึ้นไป ผลการวิเคราะห์ได้ค่าความเที่ยงเท่ากับ 0.80 มีค่าความยาก-ง่ายอยู่ในช่วง 0.40 – 0.80 มีค่าอำนาจจำแนกอยู่ในช่วง 0.20 – 0.60

1.3.2.3 แบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสุขศึกษาด้านการปฏิบัติ ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้

1) ศึกษาแนวคิดและวิธีการสร้างแบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านการปฏิบัติจากเอกสาร ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

2) พัฒนาแบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสุขศึกษาด้านการปฏิบัติของนักเรียน เรื่อง สมดุลกายจิต จิตดีชีวีเป็นสุข อารมณ์และความเครียด อย่าริอย่าลองอย่าเสพ ลดความเสี่ยง ทักษะชีวิต ร่างกายและสมรรถภาพทางกาย และแนวทางในการพัฒนาสมรรถภาพทางกาย โดยมีลักษณะเป็นเชิงสถานการณ์ แบบปรนัย 4 ตัวเลือก (Multiple Choice) โดยการสร้างข้อคำถามจำนวน 15 ข้อ มีเกณฑ์การให้คะแนนแต่ละข้อคือตอบถูกให้ 1 คะแนน ตอบผิด ไม่ตอบ หรือตอบมากกว่า 1 ตัวเลือก ให้ 0 คะแนน และกำหนดระดับพฤติกรรมด้านการปฏิบัติในการวัด (โชติกา ภาษีผล, 2552) ดังตารางที่ 11

ตารางที่ 11 การวิเคราะห์จำนวนข้อคำถามของแบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสุขศึกษาด้านการปฏิบัติ จำแนกตามตัวชี้วัด

ตัวชี้วัด / แผนการจัดการเรียนรู้ที่	ระดับพฤติกรรมด้านการปฏิบัติ					รวม
	รับรู้	ปฏิบัติทำตามแบบ	ปฏิบัติได้ด้วยตนเอง	ปฏิบัติได้อย่างต่อเนื่อง	ปฏิบัติอย่างเป็นธรรมชาติ	
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1 เรื่อง ความสมดุลของสุขภาพกายและสุขภาพจิต **ตัวชี้วัดที่** พ 4.1 ม.2/4 วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของภาวะสมดุลระหว่าง สุขภาพกายและสุขภาพจิต	1	1				2
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 2 เรื่อง ความสัมพันธ์ของสุขภาพกายและสุขภาพจิต ตัวชี้วัดที่ พ 4.1 ม.2/4 วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของภาวะสมดุลระหว่าง สุขภาพกายและสุขภาพจิต	1	1				2

ตารางที่ 11 (ต่อ)

ตัวชี้วัด / แผนการจัดการเรียนรู้ที่	ระดับพฤติกรรมด้านการปฏิบัติ					รวม
	รับรู้	ปฏิบัติทำตามแบบ	ปฏิบัติได้ด้วยตนเอง	ปฏิบัติได้อย่างต่อเนื่อง	ปฏิบัติอย่างเป็นธรรมชาติ	
แผนการจัดการเรียนรู้ ที่ 3 **เรื่อง วิธีการสร้างความสมดุลของสุขภาพกาย และจิต** **ตัวชี้วัดที่ พ 4.1 ม.2/4 วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของภาวะสมดุลระหว่าง สุขภาพกายและสุขภาพจิต**			1	1		2
แผนการจัดการเรียนรู้ ที่ 4 **เรื่อง ปัญหาสุขภาพจิตในวัยรุ่น** **ตัวชี้วัดที่ พ 4.1 ม.2/5 อธิบายลักษณะอาการเบื้องต้นของผู้มีปัญหาสุขภาพจิต**	1		1			2
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 6 **เรื่อง อารมณ์และความเครียด** **ตัวชี้วัดที่ พ 4.1 ม.2/5 อธิบายลักษณะอาการเบื้องต้นของผู้มีปัญหาสุขภาพจิต**		1	1			2
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 7 เรื่อง **วิธีปฏิบัติตนเพื่อจัดการกับอารมณ์** **ตัวชี้วัดที่ พ 4.1 ม.2/6 เสนอแนะวิธีปฏิบัติตนเพื่อจัดการกับอารมณ์และความเครียด**					1	1

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

ตารางที่ 11 (ต่อ)

ตัวชี้วัด / แผนการจัดการเรียนรู้ที่	ระดับพฤติกรรมด้านการปฏิบัติ					รวม
	รับรู้	ปฏิบัติทำตามแบบ	ปฏิบัติได้ด้วยตนเอง	ปฏิบัติได้อย่างต่อเนื่อง	ปฏิบัติอย่างเป็นธรรมชาติ	
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 8 เรื่อง วิธีปฏิบัติตนเพื่อจัดการกับ **ตัวชี้วัดที่** พ 4.1 ม.2/6 เสนอแนะวิธีปฏิบัติตนเพื่อจัดการกับอารมณ์และความเครียด				1	1	2
รวม (ข้อ)	5	3	3	2	2	15

3) กำหนดเกณฑ์การตัดสินค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติเป็นค่าเฉลี่ยของคะแนน

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

ค่าเฉลี่ยคะแนนด้านการปฏิบัติ	ผลการตัดสินด้านการปฏิบัติ
0.00 – 04.99	มีการปฏิบัติในระดับควรปรับปรุง
05.00 – 08.99	มีการปฏิบัติในระดับปานกลาง
09.00 – 12.99	มีการปฏิบัติในระดับดี
13.00 – 15.00	มีการปฏิบัติในระดับดีมาก

4) นำแบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสุขศึกษาด้านการปฏิบัติ จำนวน 15 ข้อ ไปให้อาจารย์ที่ปรึกษาพิจารณาความตรงเชิงเนื้อหา ความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์การเรียนรู้ ลักษณะการใช้คำถามและความถูกต้องด้านภาษา พร้อมทั้งรับข้อเสนอแนะนำมาปรับปรุงแก้ไข

5) นำแบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสุขศึกษาด้านการปฏิบัติที่แก้ไขแล้ว ไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน โดยกำหนดคุณสมบัติของผู้ทรงคุณวุฒิต้องเป็นผู้ที่จบการศึกษาตั้งแต่ระดับปริญญาครุศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาสุขศึกษาหรือสาขาการวัดและประเมินผลการศึกษาหรือสาขาที่เกี่ยวข้องตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา ความสอดคล้องกับจุดประสงค์การเรียนรู้ ลักษณะการใช้คำถาม ตัวเลือก ตัวลวงและความถูกต้องด้านภาษา นำมาหาค่าความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม (Index of Congruence : IOC) คัดเลือกข้อคำถามที่มีค่าดัชนีความสอดคล้องตั้งแต่ 0.50 ขึ้นไป (ศิริชัย กาญจนวาสี, 2552; โชติกา ภาษีผล, 2559) ผลการวิเคราะห์ได้ค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ 0.91 และค่าดัชนีความสอดคล้องรายข้อทุกข้อมีค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ 0.60-1.00

นอกจากนี้ผู้ทรงคุณวุฒิได้ให้ข้อเสนอแนะเพื่อปรับปรุงแก้ไขในส่วนของแบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาสุขศึกษาด้านการปฏิบัติ ดังนี้

ข้อที่ 7 และ 8 *“ควรปรับคำถามให้เป็นแบบวัดการปฏิบัติ จัดหน้าให้ตรง และ มีขีดเส้นใต้ ”* ผู้วิจัยจึงปรับตามข้อเสนอแนะ

6) นำแบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสุขศึกษาด้านการปฏิบัติที่ปรับปรุงแล้วไปทดลองใช้กับนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนในสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (สพฐ.) จำนวน 30 คน ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างแต่มีบริบทเหมือนกลุ่มตัวอย่าง

7) นำผลการวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสุขศึกษาด้านการปฏิบัติของนักเรียนมาตรวจให้คะแนนและวิเคราะห์หาค่าความเที่ยงของแบบวัดโดยใช้สูตร Coefficient Alpha ของ Cronbach (ศิริชัย กาญจนวาสี, 2556) จากนั้นนำผลการทดสอบมาวิเคราะห์รายข้อ พิจารณาค่าความเที่ยงตั้งแต่ 0.70 ขึ้นไป ผลการวิเคราะห์ได้ค่าความเที่ยงเท่ากับ 0.80 ค่าความยาก-ง่ายอยู่ที่ 0.40 – 0.80 อำนาจจำแนกอยู่ในช่วง 0.20 – 0.90

1.3.2.4 แบบวัดทักษะทางพฤติกรรม ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้

1) ศึกษาหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐานพุทธศักราช 2551 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

2) ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อนำมาใช้ในการกำหนดเกณฑ์การวัดทักษะทางพฤติกรรม ซึ่งองค์ประกอบทักษะทางพฤติกรรม มีองค์ประกอบ 6 องค์ประกอบย่อย ดังนี้ 1) การเข้าเข้าสังคมและมนุษย์สัมพันธ์ 2) ความมุ่งมั่นรู้หน้าที่ 3) ความมั่นคงทางอารมณ์ควบคุมตนเอง 4) การเปิดใจกว้างมองโลกในแง่บวก อ้างอิงข้อมูลผลการวิเคราะห์องค์ประกอบของทักษะทางพฤติกรรม ในบทที่ 2

3) สร้างแบบวัดทักษะทางพฤติกรรม เป็นแบบวัดเชิงสถานการณ์ จำนวน 3 สถานการณ์ โดยกำหนดเกณฑ์การให้คะแนน โดยแบ่งการประเมินออกเป็น 2 รูปแบบ ซึ่งกำหนดเกณฑ์การให้คะแนนเหมือนกัน คือ (1) นักเรียนประเมินตนเอง และ (2) ผู้ปกครองประเมินนักเรียน ซึ่งมีโครงสร้างการออกแบบวัดดังรายละเอียด ตารางที่ 12

ตารางที่ 12 โครงสร้างการแบบวัดทักษะทางพฤติกรรม

ตัวแปรที่ศึกษา	องค์ประกอบ	นิยามเชิงปฏิบัติการ	จำนวนข้อ
ทักษะทางพฤติกรรม	1) การเข้าสังคมและมนุษย์สัมพันธ์	ความสามารถในการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น มีการวางตัวเหมาะสมในการสร้างมนุษย์สัมพันธ์ของแต่ละบุคคลสามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ	5
	2) ความมุ่งมั่นรู้หน้าที่	การรับรู้หน้าที่ มีความขยันหมั่นเพียรและรับผิดชอบต่องานที่ได้รับมอบหมาย วางแผนจัดการปัญหาและอุปสรรคของตนเอง	5
	3) ความมั่นคงทางอารมณ์ควบคุมตนเอง	การรับรู้และความเข้าใจในเหตุการณ์สามารถกำกับอารมณ์ ควบคุมสภาวะอารมณ์ ตอบสนองทางอารมณ์ในการรับมือและค้นหาทางแก้ไขสถานการณ์อย่างครอบคลุมกับสภาพแวดล้อม	5
	4) การเปิดใจกว้างมองโลกในแง่บวก	เห็นคุณค่าในตนเอง สามารถเผชิญปัญหาและการจัดการปัญหาอย่างสร้างสรรค์ มองโลกในแง่บวก เปิดใจรับสิ่งใหม่ ๆ อยู่เสมอ รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น เห็นอกเห็นใจผู้อื่น	5

4) กำหนดเกณฑ์การตัดสินคะแนน โดยคิดคะแนนจาก 4 สถานการณ์ สถานการณ์ละ 5 ข้อ ได้คะแนนเต็ม จากแบบประเมินตนเองของนักเรียน 40 คะแนน และจากแบบประเมินโดยผู้ปกครอง 40 คะแนน รวมเป็น 80 คะแนน สามารถกำหนดเกณฑ์ตัดสิน ดังนี้

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

คะแนน	**ระดับ**
52.01 - 80.00	ทักษะทางพฤติกรรมดีมาก
26.01 - 52.00	ทักษะทางพฤติกรรมดี
0.00 - 26.00	ทักษะทางพฤติกรรมควรได้รับการปรับปรุง

5) นำแบบวัดทักษะทางพฤติกรรม ให้อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ตรวจสอบและเสนอแนะเพิ่มเติม

6) นำแบบวัดทักษะทางพฤติกรรม ที่ปรับปรุงแล้วให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่านประกอบด้วย 1) ผู้ทรงคุณวุฒิด้านการสอนวิชาสุขศึกษา 2) ผู้ทรงคุณวุฒิเนื้อหา 3) ผู้ทรงคุณวุฒิด้านการวัดและประเมินผล ตรวจสอบความถูกต้องและความตรงของเนื้อหา (Content Validity) แล้วหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Item Objective Congruence : IOC) ซึ่งกำหนดค่าตั้งแต่ 0.50 ขึ้นไป ผลการวิเคราะห์ได้ค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ 0.95 และค่าดัชนีความสอดคล้องรายข้อทุกข้อมีค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ 0.80-1.00 ซึ่งผู้ทรงคุณวุฒิไม่มีข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

7) นำแบบวัดทักษะพฤติกรรมที่ปรับปรุงแล้วไปทดลองใช้กับนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนในสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (สพฐ.) จำนวน 30 คน ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างแต่มีบริบทเหมือนกลุ่มตัวอย่าง

8) นำแบบวัดทักษะพฤติกรรมมาตรวจให้คะแนนและวิเคราะห์หาค่าความเที่ยงโดยใช้สูตร Coefficient Alpha ของ Cronbach (ศิริชัย กาญจนวาสี, 2556) จากนั้นนำผลการทดสอบมาวิเคราะห์รายข้อ พิจารณาค่าความเที่ยงตั้งแต่ 0.7 ขึ้นไป ผลการวิเคราะห์ได้ค่าความเที่ยงเท่ากับ 0.79

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

ขั้นที่ 2 การดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล

2.1 การกำหนดแบบแผนการทดลอง

การวิจัยนี้เป็นวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi – Experimental Research) โดยแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาโดยใช้การสะท้อนคิด และกลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาแบบปกติ โดยมีแบบแผนการทดลอง ดังภาพที่ 4

ภาพที่ 4 แบบแผนการทดลอง

กลุ่มตัวอย่าง	การวัดก่อนการทดลอง		การวัดหลังการทดลอง
E	O_1	X	O_2
C	O_3	-	O_4

E = กลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาโดยใช้การสะท้อนคิด

C = กลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาโดยวิธีปกติ

X = การจัดการเรียนรู้สุขศึกษาโดยใช้การสะท้อนคิด

O_1, O_3 = ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสุขศึกษาและทักษะทางพฤติกรรมที่วัดได้ก่อนการทดลอง

O_2, O_4 = ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสุขศึกษาและทักษะทางพฤติกรรมที่วัดได้หลังการทดลอง

2.2 การติดต่อประสานงานก่อนการทดลอง

2.2.1 ติดต่อประสานงานขอความร่วมมือในการทำวิจัยจากผู้อำนวยการโรงเรียน

2.2.2 ชี้แจงวัตถุประสงค์การวิจัย ขั้นตอนการวิจัย และการประเมินผลกับผู้บริหารโรงเรียน อาจร่วมกันกำหนดตารางเวลาทักษะทางพฤติกรรม

2.3 การดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล

2.3.1 ดำเนินการก่อนการทดลองของการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาโดยใช้การสะท้อนคิด ดังนี้

2.3.1.1 ทำการทดสอบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสุขศึกษาด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติและทักษะทางพฤติกรรม ของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนการทดลอง (Pre-test)

2.3.1.2 นำผลการทดลองก่อนการทดลองมาทดสอบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนโดยการทดสอบค่าที (t-test) เพื่อทดสอบนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุมมีความรู้ เจตคติ การปฏิบัติและทักษะทางพฤติกรรม แตกต่างกันหรือไม่ ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติ และทักษะทางพฤติกรรมก่อนการทดลองระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม ดังตารางที่ 13

ตารางที่ 13 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติ และทักษะทางพฤติกรรมก่อนการทดลองระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม

ตัวแปรที่ศึกษา	n	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		t	*p*
		Mean	SD	Mean	SD		
ความรู้	25	11.24	2.03	11.00	2.02	0.28	0.38
เจตคติ	25	12.40	1.68	12.20	1.66	0.61	0.27
การปฏิบัติ	25	12.48	1.48	11.88	1.72	0.99	0.16
ทักษะทางพฤติกรรม	25	44.68	6.92	42.50	8.98	1.28	0.10

$^{*}p < .05$

จากตารางที่ 13 พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติ และทักษะทางพฤติกรรม ก่อนการทดลองระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองกับนักเรียนกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อพิจารณาผลตามเกณฑ์ตัดสิน พบว่า

ค่าเฉลี่ยของคะแนนด้านความรู้ก่อนการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 11.24 คะแนน คือ อยู่ในระดับดี ส่วนนักเรียนกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 11.00 คะแนน คือ อยู่ในระดับดี

ค่าเฉลี่ยของคะแนนด้านเจตคติก่อนการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 12.40 คะแนน คือ อยู่ในระดับดี ส่วนนักเรียนกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 12.20 คะแนน คือ อยู่ในระดับดี

ค่าเฉลี่ยของคะแนนด้านการปฏิบัติก่อนการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 12.48 คะแนน คือ อยู่ในระดับดี ส่วนนักเรียนกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 11.88 คะแนน คือ อยู่ในระดับดี

ค่าเฉลี่ยของคะแนนด้านทักษะทางพฤติกรรมก่อนการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 44.68 คะแนน คือ อยู่ในระดับดี ส่วนนักเรียนกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 42.50 คะแนน คือ อยู่ในระดับดี

2.3.2 การดำเนินการทดลอง

2.3.2.1 นักเรียนกลุ่มทดลองได้รับการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาโดยใช้การสะท้อนคิด ผู้วิจัยจะใช้แผนการจัดการเรียนรู้ที่สร้างขึ้น จำนวน 8 แผนการจัดการเรียนรู้ สัปดาห์ละ 1 คาบเรียน คาบเรียนละ 50 นาที รวม 8 สัปดาห์

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

2.3.2.2 นักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาโดยวิธีปกติ สัปดาห์ละ 1 คาบเรียน รวม 8 สัปดาห์ สาระการเรียนรู้ของห้องควบคุมที่เหมือนกับห้องทดลอง

2.4 การดำเนินงานหลังการทดลอง

2.4.1 ทำการทดสอบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสุขศึกษาด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติ และทักษะทางพฤติกรรม ของนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุมหลังการทดลอง (Post-test) โดยใช้แบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาสุขศึกษาด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติและทักษะทางพฤติกรรม ฉบับเดียวกันกับแบบวัดก่อนเรียน

ขั้นที่ 3 การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้

3.1 การวิเคราะห์ข้อมูล

โดยใช้คอมพิวเตอร์หาค่าเฉลี่ย (Mean) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) และเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย (Mean) ของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสุขศึกษาและทักษะทางพฤติกรรม โดยการทดสอบค่าที (t-test) ดังนี้

3.1.1 เปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสุขศึกษาด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติ และทักษะทางพฤติกรรม ก่อนการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองและของนักเรียนกลุ่มควบคุม โดยการทดสอบค่าที (t-test) ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05

3.1.2 เปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสุขศึกษาด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติ และทักษะทางพฤติกรรม หลังการทดลองระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองกับนักเรียนกลุ่มควบคุม โดยการทดสอบค่าที (t-test) ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

3.2 สถิติที่ใช้

3.2.1 วิเคราะห์คุณภาพของแบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสุขศึกษาด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติ และทักษะทางพฤติกรรม โดยหาค่าความเที่ยง ค่าระดับความยากง่าย และค่าอำนาจจำแนก ด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์

3.2.2 วิเคราะห์ข้อมูลคำนวณค่าเฉลี่ย (Mean) ค่าร้อยละ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสุขศึกษาด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติ และทักษะทางพฤติกรรม ด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์

3.2.3 ทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสุขศึกษาด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติ และทักษะทางพฤติกรรม ก่อนการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลอง

และนักเรียนกลุ่มควบคุม ด้วยการทดสอบค่าที (Paired-Sample t-test) ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05 ด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์

3.2.4 ทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสุขศึกษาด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติ และทักษะทางพฤติกรรม หลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม ด้วยการทดสอบค่าที (Independent Sample t-test) ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05 ด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

บทที่ 4
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยเรื่อง การศึกษาผลการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาโดยใช้การสะท้อนคิดที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและทักษะทางพฤติกรรมของนักเรียนมัธยมศึกษา ผู้วิจัยได้นำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลแบ่งออกเป็น 2 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและและทักษะทางพฤติกรรมก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาโดยใช้การสะท้อนคิดและของนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาแบบปกติ

ตอนที่ 2 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและและทักษะทางพฤติกรรมหลังการทดลองระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาโดยใช้การสะท้อนคิดกับนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาแบบปกติ

ตอนที่ 1 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและและทักษะทางพฤติกรรมก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาโดยใช้การสะท้อนคิดและของนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาแบบปกติ

1.1 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติ และทักษะทางพฤติกรรม ก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาโดยใช้การสะท้อนคิด ดังตารางที่ 14 และแผนภาพที่ 5

ตารางที่ 14 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติ และทักษะทางพฤติกรรมก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง (n=25 คน)

ตัวแปรที่ศึกษา	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		t	*p*
	Mean	SD	Mean	SD		
ความรู้	11.24	2.03	13.44	1.23	8.39	<.000*
เจตคติ	12.40	1.68	13.80	1.04	5.92	<.000*

ตารางที่ 14 (ต่อ)

ตัวแปรที่ศึกษา	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		t	*p*
	Mean	SD	Mean	SD		
การปฏิบัติ	12.48	1.48	13.84	1.25	3.41	<.000*
ทักษะทางพฤติกรรม	44.68	6.92	48.94	6.78	3.08	<.001*

* $p < .05$

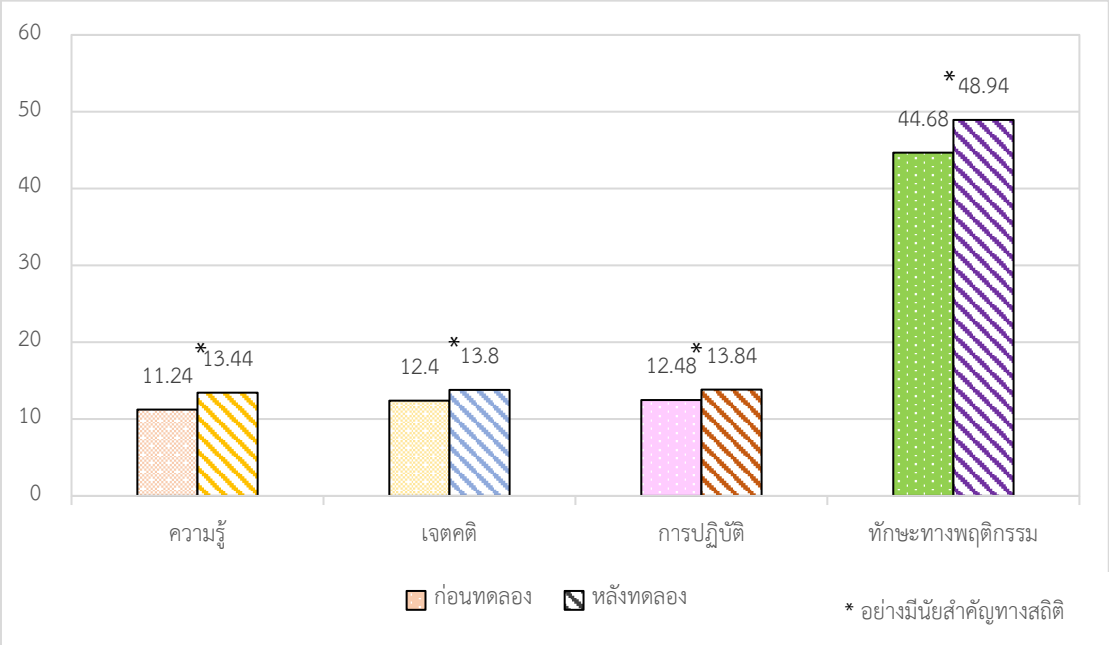
จากตารางที่ 14 พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติ และทักษะทางพฤติกรรม หลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาโดยใช้การสะท้อนคิด สูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

เมื่อพิจารณาจากเกณฑ์การตัดสิน พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้ก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 11.24 คะแนน คือ มีความรู้อยู่ในระดับดี และหลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 13.44 คะแนน คือ มีความรู้อยู่ในระดับดีมาก

ค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านเจตคติของนักเรียนกลุ่มทดลองก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 12.40 คะแนน คือ มีเจตคติอยู่ในระดับดี หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 13.80 คะแนน คือ มีเจตคติอยู่ในระดับดีมาก

ค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านการปฏิบัติของนักเรียนกลุ่มทดลองก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 12.48 คะแนน คือ มีการปฏิบัติอยู่ในระดับดี หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 13.84 คะแนน คือ มีการปฏิบัติอยู่ในระดับดีมาก

และค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะทางพฤติกรรมของนักเรียนกลุ่มทดลองก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 44.68 คะแนน คือ มีทักษะทางพฤติกรรมในระดับดี หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 48.94 คะแนน คือ มีทักษะทางพฤติกรรมระดับดี



ภาพที่ 5 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติ และทักษะพฤติกรรมก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับ การจัดการเรียนรู้สุขศึกษาโดยใช้การสะท้อนคิด

1.2 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติ และทักษะทางพฤติกรรมก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาแบบปกติ ดังตารางที่ 15 และแผนภาพที่ 6

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

ตารางที่ 15 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติ และทักษะทางพฤติกรรม ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มควบคุม (n=25 คน)

ตัวแปรที่ศึกษา	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		t	*p*
	Mean	SD	Mean	SD		
ความรู้	11.00	2.02	10.88	1.90	-0.03	0.49
เจตคติ	12.20	1.66	11.92	1.50	1.32	0.10
การปฏิบัติ	11.88	1.72	11.80	1.53	0.60	0.28
ทักษะทางพฤติกรรม	42.50	8.98	43.04	8.14	0.31	0.37

* $p < .05$

จากตารางที่ 15 พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติ และทักษะทางพฤติกรรม หลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาโดยใช้การเรียนรู้แบบปกติ ไม่แตกต่างจากก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

เมื่อพิจารณาจากเกณฑ์การตัดสิน พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้ของนักเรียนกลุ่มควบคุมก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 11.00 คะแนน คือ มีความรู้อยู่ในระดับดี หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 10.88 คะแนน คือ มีความรู้อยู่ในระดับดี

ค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านเจตคติของนักเรียนกลุ่มควบคุมก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 12.20 คะแนน คือ มีเจตคติอยู่ในระดับดี หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 11.92 คะแนน คือ มีเจตคติอยู่ในระดับดี

ค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านการปฏิบัติของนักเรียนกลุ่มควบคุมก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 11.88 คะแนน คือ มีการปฏิบัติอยู่ในระดับดี หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 11.80 คะแนน คือ มีการปฏิบัติอยู่ในระดับดี

และค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะทางพฤติกรรมของนักเรียนกลุ่มควบคุมก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 42.50 คะแนน คือ มีทักษะทางพฤติกรรมในระดับดี หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 43.04 คะแนน คือ มีทักษะทางพฤติกรรมในระดับดี

ภาพที่ 6 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติ และทักษะทางพฤติกรรมก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาแบบปกติ

ตอนที่ 2 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและและทักษะทางพฤติกรรมหลังการทดลองระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาโดยใช้การสะท้อนคิดกับนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาแบบปกติ ดังตารางที่ 16 และแผนภาพที่ 7

ตารางที่ 16 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติ และทักษะทางพฤติกรรมหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลอง (n=25 คน) กับกลุ่มควบคุม (n=25 คน)

ตัวแปรที่ศึกษา	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		t	*p*
	Mean	SD	Mean	SD		
ความรู้	13.44	1.23	10.88	1.90	5.33	<.000*
เจตคติ	13.80	1.04	11.92	1.50	5.08	<.000*
การปฏิบัติ	13.84	1.25	11.80	1.53	4.88	<.000*
ทักษะทางพฤติกรรม	48.94	6.78	43.04	8.14	3.82	<.000*

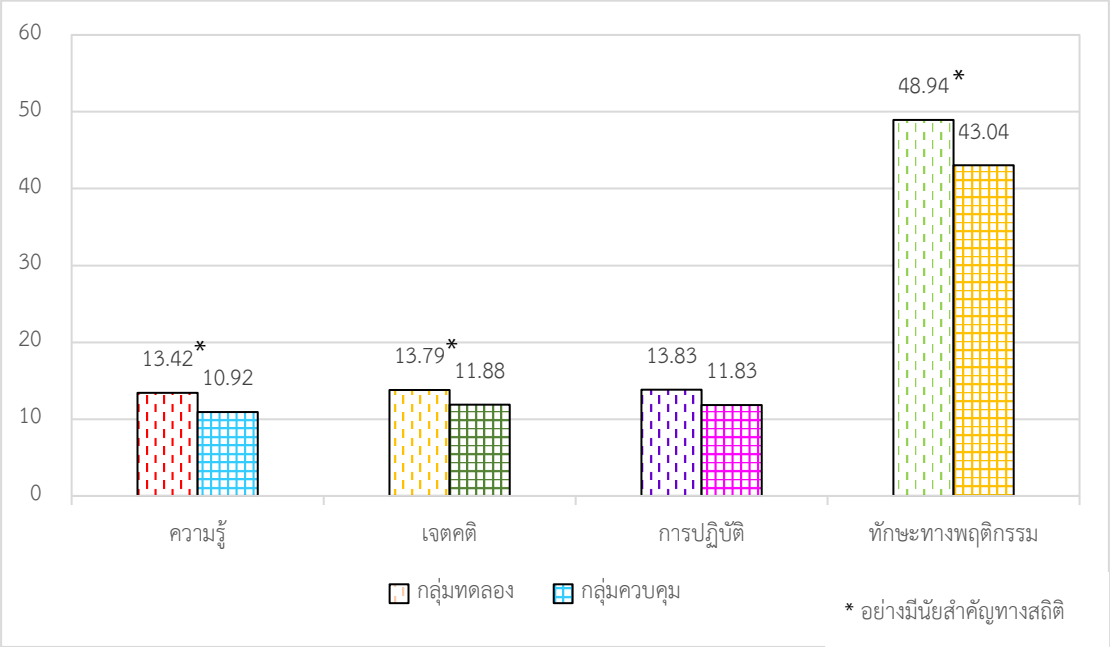
* $p < .05$

จากตารางที่ 16 พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติ และทักษะทางพฤติกรรม หลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาโดยใช้โดยใช้การสะท้อนคิดสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาแบบปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

เมื่อพิจารณาจากเกณฑ์การตัดสิน พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้ของนักเรียนกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 13.44 คะแนน คือ มีความรู้อยู่ในระดับดีมาก ส่วนนักเรียนกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 10.88 คะแนน คือ มีความรู้อยู่ในระดับดี

ค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านเจตคติของนักเรียนกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 13.80 คะแนน คือ มีเจตคติอยู่ในระดับดีมาก ส่วนนักเรียนกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 11.92 คะแนน คือ มีเจตคติอยู่ในระดับดี

ค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านการปฏิบัติของนักเรียนกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 13.84 คะแนน คือ มีการปฏิบัติอยู่ในระดับดีมาก ส่วนนักเรียนกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 11.80 คะแนน คือ มีการปฏิบัติอยู่ในระดับดี และค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะทางพฤติกรรมของนักเรียนกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 48.94 คะแนน คือ มีทักษะทางพฤติกรรมในระดับดี ส่วนนักเรียนกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 43.04 คะแนน คือ มีทักษะทางพฤติกรรมในระดับดี



ภาพที่ 7 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและทักษะพฤติกรรมหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาโดยใช้การสะท้อนคิดกับกลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาแบบปกติ

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

บทที่ 5
สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่อง การศึกษาผลการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาโดยใช้การสะท้อนคิดที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและทักษะทางพฤติกรรมของนักเรียนมัธยมศึกษา มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาโดยใช้การสะท้อนคิดที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและทักษะทางพฤติกรรมของนักเรียนมัธยมศึกษา โดย 1) เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและและทักษะทางพฤติกรรมก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาโดยใช้การสะท้อนคิดและของนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาโดยใช้การสะท้อนคิด และ 2) เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและและทักษะทางพฤติกรรมหลังการทดลองระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาโดยใช้การสะท้อนคิดกับนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาโดยใช้การสะท้อนคิด ประชากรเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ปีการศึกษา 2565 โรงเรียนในสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 50 คน ที่เรียนวิชาสุขศึกษา ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2565 สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ ผู้วิจัยสุ่มตัวอย่างแบบกลุ่ม (Cluster Sampling) ซึ่งระดับความรู้ความสามารถของนักเรียนที่ไม่แตกต่างจากโรงเรียนในสังกัดเดียวกัน รวมทั้งเป็นโรงเรียนที่ได้รับความร่วมมือจากผู้บริหาร ครู และนักเรียน และใช้วิธีการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) ในการแบ่งกลุ่มผู้เรียนออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาโดยใช้การสะท้อนคิด จำนวน 25 คน และกลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาโดยใช้รูปแบบปกติ จำนวน 25 คน ระยะเวลาในการดำเนินการวิจัย 8 สัปดาห์ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ใช้แนวคิดการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาโดยใช้การสะท้อนคิด ที่จัดทำขึ้น จำนวน 8 แผน มีค่าดัชนีความสอดคล้องรวม 0.78 และเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือ แบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติ และทักษะทางพฤติกรรม จำนวน 4 ฉบับ มีค่าดัชนีความสอดคล้อง 0.80, 0.85, 0.91 และ 0.95 ตามลำดับ มีค่าความเที่ยง 0.73, 0.80, 0.80 และ 0.79 ตามลำดับ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และทดสอบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนด้วยค่าที (t-test)

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

สรุปผลการวิจัย

การวิจัยเรื่อง ผลการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาโดยใช้การสะท้อนคิดที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและทักษะทางพฤติกรรมของนักเรียนมัธยมศึกษา สามารถสรุปผลการวิจัยได้ ดังนี้

1. ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและและทักษะทางพฤติกรรมก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดการเรียนรู้ สุขศึกษาโดยใช้การสะท้อนคิดและของนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาแบบปกติ มีดังนี้

1.1 ค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้หลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองหลังได้รับการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาโดยใช้โดยใช้การสะท้อนคิด สูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้ของนักเรียนกลุ่มควบคุมหลังได้รับการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาแบบปกติ ไม่แตกต่างจากก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

1.2 ค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านเจตคติหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองหลังได้รับการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาโดยใช้โดยใช้การสะท้อนคิด สูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านเจตคติของนักเรียนกลุ่มควบคุมหลังได้รับการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาแบบปกติ ไม่แตกต่างจากก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

1.3 ค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านการปฏิบัติหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองหลังได้รับการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาโดยใช้โดยใช้การสะท้อนคิด สูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านการปฏิบัติของนักเรียนกลุ่มควบคุมหลังได้รับการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาแบบปกติ ไม่แตกต่างจากก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

1.4 ค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะทางพฤติกรรมหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองหลังได้รับการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาโดยใช้โดยใช้การสะท้อนคิด สูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะทางพฤติกรรมของนักเรียนกลุ่มควบคุมหลังได้รับการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาแบบปกติ ไม่แตกต่างจากก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและและทักษะทางพฤติกรรมหลังการทดลองระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาโดยใช้การสะท้อนคิดกับนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาแบบปกติ มีดังนี้

2.1 ค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้หลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาโดยใช้การสะท้อนคิด สูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาแบบปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2.2 ค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านเจตคติหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาโดยใช้การสะท้อนคิด สูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาแบบปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2.3 ค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านการปฏิบัติหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาโดยใช้การสะท้อนคิด สูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาแบบปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2.4 ค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะทางพฤติกรรมหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาโดยใช้การสะท้อนคิด สูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาแบบปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยเรื่อง ผลการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาโดยใช้การสะท้อนคิดที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและทักษะทางพฤติกรรมของนักเรียนมัธยมศึกษา มีประเด็นนำมาอภิปรายผลการวิจัย ดังนี้

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

1. ค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติ ทักษะทางพฤตกรรม ก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลอง

จากการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติ และทักษะทางพฤติกรรม ก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาโดยใช้การสะท้อนคิด พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติ และทักษะทางพฤติกรรม หลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 **ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 1** สามารถอภิปรายในประเด็นดังต่อไปนี้

1.1 ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้

การจัดการเรียนรู้สุขศึกษาโดยใช้การสะท้อนคิด มีขั้นตอนการจัดการเรียนรู้ 4 ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นที่ 1 ประสบการณ์ ขั้นที่ 2 คิดทบทวนไตร่ตรอง ขั้นที่ 3 สรุปผล ขั้นที่ 4 ลงมือปฏิบัติ ในแต่ละขั้นตอนของการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาโดยใช้การสะท้อนคิด ส่งผลทำให้เกิดการพัฒนาองค์ความรู้ในทุกขั้นตอน ดังตัวอย่าง **ขั้นที่ 2 คิดทบทวนไตร่ตรอง** เป็นขั้นที่ให้ผู้เรียนได้วิเคราะห์ทบทวนไตร่ตรองและร่วมแสดงความคิดเห็น เป็นการพิจารณาความรู้สึกที่มีต่อเหตุการณ์ ของเรา ตามความรู้สึกของตนเอง วิเคราะห์ ตัดสินผลดีและผลเสีย ของสถานการณ์นั้น เช่นผู้วิจัยให้ผู้เรียนวิเคราะห์ความสมดุลระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต โดยผู้เรียนได้ช่วยกันวิเคราะห์ และตอบคำถามดังต่อไปนี้ 1) สุขภาพกายและสุขภาพจิตที่สมดุลเป็นอย่างไร 2) การมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดีเป็นอย่างไรและมีข้อดีอย่างไร 3) การมีปัญหาสุขภาพกายและสุขภาพจิตเป็นอย่างไร และมีข้อเสียอย่างไรครูให้นักเรียนเขียนสิ่งที่วิเคราะห์ลงในกระดาษที่ครูแจกให้โดยทำเป็นแผนผัง ความคิด ทำให้นักเรียนเกิดการประเมินค่า การตัดสินข้อดีข้อเสียของเหตุการที่ได้รับ ดังตัวอย่างคำพูดนักเรียนที่กล่าวว่า “*การทำให้ร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ก็ทำให้จิตใจมีความสุข*” **ขั้นที่ 3 ขั้นสรุปผล** เป็นขั้นที่ให้ผู้เรียนสรุปความรู้ใหม่เพื่อแก้ปัญหาสถานการณ์นั้น ๆ เป็นการระบุการเรียนรู้ที่ได้จากการแก้ปัญหาจากประสบการณ์ เกิดเป็นความรู้ใหม่ที่เกิดจากการเรียนรู้ในสถานการณ์นั้น ทำให้นักเรียนเกิดการคิดวิเคราะห์และสามารถบอกวิธีเสริมสร้างสมดุลของสุขภาพกายและสุขภาพจิตได้ ดังพฤติกรรมนักเรียนที่ร่วมกันศึกษาหาสาเหตุของปัญหาและร่วมกันคิดหาวิธีการแก้ปัญหาจากนั้นช่วยกันเลือกการแก้ปัญหาที่ดีที่สุด แสดงว่าผู้เรียนเกิดการสังเคราะห์ และ ดังพฤติกรรมนักเรียนที่นักเรียนแต่ละกลุ่มรวบรวม วิเคราะห์ และสรุปข้อมูลที่ได้ลงในกิจกรรมกลุ่มนวัตกรรมลดความเครียด (บันทึกเป็นรายกลุ่ม) วิธีปฏิบัติตนเพื่อจัดการกับอารมณ์และความเครียด ดังผลงานนักเรียนที่ว่า “แอปพลิเคชันเพื่อนร่วมเครียด เป็นแอปพลิเคชันสำหรับให้ผู้ที่มีความเครียดมาพูดคุยระบายความเครียดให้กลุ่มเพื่อนที่มีความเครียดร่วมกัน” “เกมนันทนาการลดความเครียด เป็นกิจกรรมที่ช่วยจัดการกับอารมณ์และความเครียดของผู้เรียนได้” และ “โยคะ พาเพลิน เป็นคอร์สเรียนโยคะ ที่ช่วยให้ผู้เรียนผ่อนคลายโดยเฉพาะ” แสดงว่าผู้เรียนเกิดการวิเคราะห์และสังเคราะห์

การจัดการเรียนรู้สุขศึกษาโดยใช้การสะท้อนคิด ทั้ง 2 ขั้นตอนดังกล่าว จึงส่งผลให้ค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้ของนักเรียนกลุ่มทดลองหลังได้รับการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาโดยใช้การสะท้อนคิด สูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สอดคล้องกับ อัสมา สาเมาะ และธีรวดี ถังคบุตร (2563) ทำการวิจัยเรื่อง ผลของการสะท้อนคิดในห้องเรียนกลับด้านด้วยหนังสือการ์ตูนอิเล็กทรอนิกส์และบทบาทสมมติที่ส่งเสริมการคิดวิเคราะห์ตามจริยธรรมในหลักศาสนาอิสลามของนักเรียนระดับอิสลามศึกษาชั้นที่ 1 พบว่า 1) กลุ่มทดลองและกลุ่ม

ควบคุมที่ได้รับการเรียนแบบการสะท้อนคิดในห้องเรียนกลับด้านด้วยหนังสือการ์ตูนอิเล็กทรอนิกส์และบทบาทสมมติฯ หลังเรียนแตกต่างกัน 2) คะแนนการคิดวิเคราะห์ตามจริยธรรมในหลักศาสนาอิสลามที่ได้รับการจัดการเรียนในรูปแบบห้องเรียนกลับด้านด้วยหนังสือการ์ตูนอิเล็กทรอนิกส์และบทบาทสมมติฯ หลังเรียนของกลุ่มทดลอง สูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และสอดคล้องกับงานวิจัยของ ชมพูนุท บุญอากาศ (2559) ผลการจัดการเรียนรู้แบบ CIRC ร่วมกับเทคนิคการสะท้อนคิดที่มีต่อความสามารถในการอ่านจับใจความภาษาอังกฤษและเจตคติต่อการจัดการเรียนรู้ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 วิทยานิพนธ์ คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี พบว่า ความสามารถในการอ่านจับใจความภาษาอังกฤษของนักเรียนกลุ่มที่ได้รับการจัดการเรียนรู้แบบร่วมมือกันเรียนรู้ CIRC ร่วมกับเทคนิคการสะท้อนคิดสูงกว่ากลุ่มที่ได้รับการอ่านจับใจความภาษาอังกฤษแบบร่วมมือกันเรียนรู้ CIRC อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

1.2 ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านเจตคติ

การจัดการเรียนรู้สุขศึกษาโดยใช้การสะท้อนคิดเป็นการกระตุ้นช่วยให้บุคคลเกิดการเรียนรู้ที่เกิดความตระหนักและการรับรู้เกี่ยวกับประสบการณ์ในชีวิตประจำวัน ดังตัวอย่าง **ขั้นที่ 1 ประสบการณ์** เป็นขั้นที่ให้ผู้เรียนได้รับรู้ประสบการณ์ต่าง ๆ ที่เป็นปัญหาและอยู่ในชีวิตประจำวันของนักเรียน นักเรียนได้เล่าสถานการณ์ที่เกิดขึ้น เช่น *“นักเรียนเล่าเหตุการณ์เกี่ยวกับประสบการณ์ ที่พ่อชอบทะเลาะกับแม่เป็นประจำ พ่อเป็นคนที่ชอบดื่มเหล้าสูบบุหรี่มีคนอื่นนอกจากแม่ ส่งผลให้ผู้เรียนเจอเหตุการณ์ที่แม่ทะเลาะกับพ่อมาตลอด นักเรียนไม่รู้จะแก้ไขปัญหายังไง จึงขอให้แม่เลิกกับพ่อและนักเรียนอยู่กับแม่ นักเรียนมีปัญหาทางบ้านจนส่งผลให้กลายเป็นซึมเศร้าและรักษาอยู่นานหลายปีจึงจะดีขึ้น”* และนักเรียนคนอื่นแสดงความคิดเห็นจากประสบการณ์ที่ได้รับในตอนนั้น ๆ ในการจัดกิจกรรม โดยยกตัวอย่างสถานการณ์หรือเหตุการที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันให้นักเรียนได้ศึกษา จากนั้นให้ผู้เรียนบรรยายสถานการณ์ที่เกิดขึ้น จากประสบการณ์ที่ได้รับในตอนนั้น ๆ เช่น กิจกรรมที่ครูให้นักเรียนดูรูปภาพแล้วตอบคำถามต่อไปนี้ นักเรียนรู้สึกอย่างไรเมื่อเห็นบุคคลในรูปภาพ และคิดว่าบุคคลในภาพมีสุขภาพดีหรือไม่อย่างไร จากนั้นให้นักเรียนร่วมกันเขียนแสดงความคิดเห็นหรือความรู้สึกถึงข่าวโดยให้ออกมาเขียนบนกระดาน จากกิจกรรมส่งผลให้นักเรียนเกิด การรับรู้ความตระหนักรู้และมีการตอบสนอง จากกิจกรรมที่ครูได้กำหนดให้ เห็นได้จากการที่นักเรียนออกมาเขียนแสดงความคิดเห็นหรือความรู้สึกบนกระดาน เช่นคำพูดที่ว่า *“น่าสงสารผู้หญิงในเหตุการณ์” “รู้สึกแย่ที่ผู้หญิงโดนกระทำ”* นอกจากนี้ **ขั้นที่ 2 คิดทบทวนไตร่ตรอง** ในกิจกรรมที่ให้ผู้เรียนช่วยกันคิด “นวัตกรรม (Innovation)” ที่จะช่วยแก้ปัญหาเกี่ยวกับอารมณ์ความเครียด ซึ่งให้ผู้เรียนพิจารณาถึงความรู้สึกที่มีต่อเหตุการณ์ ตามความรู้สึกของตนเอง ตัดสินผลดีและผลเสีย ของสถานการณ์นั้น

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

ส่งผลให้นักเรียนเกิดการจัดระบบและเกิดการสร้างลักษณะนิสัยที่ดี โดยมีความเห็นอกเห็นใจช่วยลดความเครียด และนักเรียนให้ความร่วมมือในการสร้างนวัตกรรมช่วยลดปัญหาความเครียดของกลุ่มตนเอง เห็นได้จากการทำงานกลุ่มที่นักเรียนช่วยกันตั้งใจทำงานให้ออกมาให้ดีที่สุด เช่น การแสดงออกที่ *“นักเรียนช่วยกันแบ่งหน้าที่ชัดเจนโดยไม่มีใครนั่งเล่นเลย”*

การจัดการเรียนรู้สุขศึกษาโดยใช้การสะท้อนคิด ในขั้นตอนดังกล่าว จึงส่งผลให้ค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านเจตคติของนักเรียนกลุ่มทดลองหลังได้รับการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาโดยใช้การสะท้อนคิด สูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สอดคล้องกับแนวคิดการสะท้อนคิดของ รัตติกร เหมือนนาดอน และคณะ (2562) ที่กล่าวว่า การสะท้อนคิด เป็นกระบวนการที่ผู้เรียนมีการทบทวนไตร่ตรองเกี่ยวกับความคิด ความเชื่อ ทัศนคติ และการกระทำของตนเองจากสถานการณ์ที่ตนเองเข้าไปมีส่วนร่วมจากมุมมองที่หลากหลาย การหาเหตุผลมาสนับสนุน ก่อให้เกิดความเข้าใจในปรากฏการณ์นั้นและรู้ระหนักในความหมายการกระทำของตนเองและให้คุณค่าในประการที่เรียนรู้มากขึ้น นำไปสู่การวางแผนการพัฒนาตนเองในอนาคตยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ กัณณภัค นรากร (2560) ได้ศึกษาเรื่อง “ผลการจัดการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาโดยการสอนแบบสืบเสาะหาความรู้ ที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและเจตคติต่อการจดัการเรียนรู้ ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ผลการวิจัยพบว่า 1. ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเรื่องโรคไข้เลือดออกของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โดยการสอนแบบสืบเสาะหาความรู้ หลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 2. เจตคติของนักเรียนต่อการจัดการเรียนรู้เรื่องโรคไข้เลือดออกโดยการสอนแบบสืบเสาะหาความรู้ มีค่าเฉลี่ย 4.68 สูงกว่าระดับ 3.51 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

1.3 ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านการปฏิบัติ

การจัดการเรียนรู้สุขศึกษาโดยใช้การสะท้อนคิด เป็นการเชื่อมโยงความรู้ทางทฤษฎีไปสู่การปฏิบัติได้การแก้ปัญหาสุขภาพ ที่ส่งเสริมการปฏิบัติการส่งเสริมสุขภาพ และการนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างถูกต้อง โดยผ่านกระบวนการการสะท้อนคิด ดังตัวอย่าง **ขั้นที่ 4 ลงมือปฏิบัติ** ผู้วิจัยให้ผู้เรียนปฏิบัติหรือเตรียมตัวในการจัดการปัญหาโดยการแสดงวิธีแก้ปัญหา สถานการณ์ที่คล้ายคลึงกันที่อาจเกิดขึ้นในอนาคต เป็นการลองผิดลองถูกเพื่อให้เป็นรูปแบบการ ปฏิบัติของตนเอง กิจกรรมการแสดงวิธีแก้ปัญหา โดยให้นักเรียนแต่ละกลุ่มออกมาแสดงวิธีแก้ปัญหาความไม่สมดุลของสุขภาพกายและสุขภาพจิต และให้นักเรียนช่วยกันสรุปถึงปัญหาสุขภาพที่คิดว่าเป็นปัญหามากที่สุดและร่วมกันหาวิธีการแก้ปัญหา ส่งผลให้นักเรียนเกิดการการปฏิบัติวิธีการแก้ปัญหาความไม่สมดุลของสุขภาพกายและสุขภาพจิตได้ด้วยตนเอง เห็นได้จากการนำเสนอของผู้เรียน เช่น การแสดงออก *“ผู้เรียนนำเสนอการออกกำลังกาย” “ผู้เรียนนำเสนอการเล่นโยคะ” “ผู้เรียนนำเสนอการฝึกสมาธิ”*

จากนั้นให้นักเรียนทุกคนในห้องปฏิบัติตามทุกกิจกรรม นอกจากนี้ยังมีกิจกรรม นวัตกรรมช่วยลดความเครียด ที่ผู้วิจัยได้สังเกตว่านักเรียนได้นำไปใช้ในชีวิตประจำวัน คือ นักเรียนหันมาเล่นกีฬามากขึ้น นักเรียนมาปรึกษาปัญหาความเครียดกับคุณครูมากขึ้น ซึ่งในห้องเรียนคุณครูได้ให้นักเรียนพูดเปิดใจเกี่ยวกับปัญหา และครูได้บอกกับนักเรียนว่าคุณครูขอเป็น SASVE SONE ให้กับนักเรียนทุกคน ได้มาพูดคุยปรึกษาปัญหาต่าง ๆ ในชีวิต และนักเรียนสามารถนำคำแนะนำของคุณครูไปปรับใช้ในปัญหาชีวิตได้ โดยผู้เรียนมีความร่าเริงแจ่มใสมากขึ้น สามารถเปิดใจพูดคุยกับคุณครูได้มากขึ้น และนักเรียนได้เห็นประโยชน์ของการปฏิบัติและกล่าวว่า *“ขอบคุณคุณครูที่ทำให้หนูยิ้มได้นะคะหนูสบายใจขึ้นแล้วค่ะ”* จากข้อมูลนี้ทำให้เห็นว่านักเรียนสามารถเกิดการปฏิบัติได้

การจัดการเรียนรู้สุขศึกษาโดยใช้การสะท้อนคิด ทั้ง 2 ขั้นตอนดังกล่าว จึงส่งผลให้ค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านการปฏิบัติของนักเรียนกลุ่มทดลองหลังได้รับการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาโดยใช้การสะท้อนคิด สูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สอดคล้องกับบทความวิชาการ ของรัตติกร เหมือนนาดอน และคณะ (2562) การพัฒนาการเรียนรู้ผ่านการสะท้อนคิด บทความวิชาการ วารสารวิจัยสุขภาพและการพยาบาล กล่าวว่าการสะท้อนคิดเป็นวิธีการจัดการเรียนรู้ที่มีความสำคัญทั้งในภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติในสถาบันการศึกษาทางการพยาบาลทั่วโลก การสะท้อนคิดทำให้นักศึกษาได้ทบทวนตนเองทั้งความคิดความรู้สึกและการกระทำ รวมทั้งประเมินศักยภาพตนเอง ค้นหาวิธีการพัฒนาตนเองและพัฒนาการปฏิบัติการพยาบาลให้ดีขึ้น โดยผ่านการเรียนรู้จากประสบการณ์และการวิเคราะห์ตนเองอย่างมีวิจารณญาณก่อให้เกิดความรู้ที่แตกต่างไปจากเดิม เพื่อนำไปใช้ประกอบการตัดสินใจในขณะปฏิบัติกิจกรรมการพยาบาลและการวางแผนการปฏิบัติการพยาบาลในอนาคต วัตถุประสงค์ของการเขียนบทความฉบับนี้เพื่อนำเสนอแนวคิดเกี่ยวกับการสะท้อนคิดและแนวทางการนำการสะท้อนคิดไปใช้กับนักศึกษาพยาบาลที่เริ่มต้นเรียนรู้ผ่านการบันทึกการสะท้อนคิดและสำหรับผู้สอนที่ต้องการพัฒนาการสอนโดยใช้การสะท้อนคิด ภายในบทความนี้จะนำเสนอความหมายของการสะท้อนคิด รูปแบบของการสะท้อนคิด ประเด็นที่สะท้อนคิด รูปแบบการสะท้อนคิดของ Gibbs พร้อมตัวอย่างบันทึกสะท้อนคิดและการวิเคราะห์ การประเมินผลการสะท้อนคิด และข้อเสนอแนะในการนำการสะท้อนคิดไปใช้ในการพัฒนาการจัดการเรียนรู้และสอดคล้องกับงานวิจัยของ กมลวรรณ บัณฑิตสาธิสรรค์ (2561) ทำการวิจัยเรื่อง การสะท้อนคิดของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี วิทยานิพนธ์ปริญญาการจัดการมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี พบว่า การสะท้อนคิดช่วยส่งเสริมให้นักศึกษาสะท้อนคิดเกี่ยวกับประสบการณ์การปฏิบัติงาน สหกิจศึกษาได้เด่นชัดขึ้นและมีประโยชน์สำหรับการเรียนรู้จากประสบการณ์ในการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา วิธีการเขียนสะท้อนคิดเป็นวิธีการสะท้อนคิดที่นักศึกษา ทำได้ยากกว่าการสะท้อนคิดวิธีการอื่น แต่ช่วยให้นักศึกษามีการสะท้อนคิดอย่างเป็นระบบ

และได้ สะท้อนคิดครบทั้ง 6 ขั้นตอนมากที่สุด และยังช่วยให้นักศึกษาพัฒนาความสามารถในการสะท้อนคิดของตนเองได้ ซึ่งการสะท้อนคิดต่อเนื่องต้องใช้ระยะเวลาและกระบวนการที่ส่งเสริมการสะท้อนคิดด้วย ส่วนวิธีการอภิปรายกลุ่มทำให้นักศึกษาได้เรียนรู้จากการแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ได้รับรู้ประสบการณ์การไปสหกิจศึกษาของนักศึกษาคนอื่น ได้ฝึกทักษะการพูดและฟัง รวมทั้งทำให้กล้าแสดงความคิดเห็นเพิ่มมากขึ้น สำหรับการสะท้อนคิดโดยการจับคู่สนทนาเป็นการสะท้อนคิดที่มีความเป็นส่วนตัว เหมาะสำหรับการสะท้อนคิดในประเด็นที่ต้องการรายละเอียดในเชิงลึก โดยคู่สนทนาควรเป็นคนที่ทำให้นักศึกษารู้สึกสบายใจและไว้วางใจที่จะทำการสะท้อนคิดในประเด็นเชิงลึกได้

1.4 ทักษะทางพฤติกรรม

การจัดการเรียนรู้สุขศึกษาโดยใช้การสะท้อนคิด เป็นรูปแบบที่มีขั้นตอนในการสอนให้นักเรียนได้ใช้ทักษะที่นอกเหนือจากทักษะทางปัญญา เช่น ทักษะในการดำเนินชีวิตของบุคคล ทักษะในการอยู่ร่วมกันคนในสังคม รวมถึงทัศนคติ กลยุทธ์ แรงจูงใจ และบุคลิกภาพของบุคคลที่ควรมีเพื่อนำไปใช้ในการดำเนินชีวิตและแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ดังตัวอย่าง **ขั้นที่ 1 ประสบการณ์** เป็นการที่ผู้เรียนรับรู้ถึงเหตุการณ์ในชีวิตประจำวันและให้นักเรียนร่วมกันเขียนแสดงความคิดเห็นหรือความรู้สึกถึงสถานการณ์นั้นๆ เป็นการส่งเสริม การเปิดใจกว้างมองโลกในแง่บวก (S4) ที่เป็นการ ที่ผู้เรียนเปิดใจรับสิ่งใหม่ ๆ รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น มีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ในกิจกรรมที่ ครูให้นักเรียนรับรู้เรื่องราวเหตุการณ์ของผู้ที่มีปัญหาสุขภาพกายและสุขภาพจิต จากนั้นให้ผู้เรียนร่วมกันเขียนแสดงความคิดเห็นหรือความรู้สึกถึงสถานการณ์ที่ครูได้เล่าให้ฟังโดยให้ออกมาเขียนบนกระดาน ส่งผลให้นักเรียนเกิด การเปิดใจรับประสบการณ์ที่ครูได้มอบให้จากการเล่าเหตุการณ์ และมีการรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น รวมไปถึงเห็นอกเห็นใจผู้ที่มีปัญหาสุขภาพกายและสุขภาพจิต เห็นได้จาก การที่นักเรียนออกมาเขียนแสดงความคิดเห็นบนกระดาน เช่นคำพูดที่ว่า *“สุขภาพที่แข็งแรงย่อมมาจากจิตใจที่เข้มแข็ง”* และยังสามารถส่งเสริม ความมั่นคงทางอารมณ์และการควบคุมตนเอง (S3) ที่เป็นการรับรู้และทำความเข้าใจในเหตุการณ์สามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ดีเมื่อมีความขัดแย้งเกิดขึ้น ในกิจกรรมที่ครูให้นักเรียนทำงานกลุ่มสร้างการนวัตกรรมที่ช่วยจัดการกับอารมณ์และความเครียดของกลุ่มตัวเอง ส่งผลให้นักเรียนเกิด การพยายามทำความเข้าใจความคิดเห็นของเพื่อนในกลุ่ม และเมื่อมีความคิดเห็นที่ขัดแย้งกับตัวเองก็สามารถความคุมอารมณ์ของตนเองไว้ได้ เห็นได้จากการที่ผู้เรียนมีการแสดงความคิดเห็นกันภายในกลุ่มและมีการร่วมกันโหวตเลือกนวัตกรรมที่แต่ละกลุ่มจะทำ **ขั้นที่ 2 คิดทบทวนไตร่ตรอง** เป็นการเป็นการพิจารณาความรู้สึกที่มีต่อเหตุการณ์ ของเรา ตามความรู้สึกของตนเอง วิเคราะห์ ตัดสินผลดีและผลเสีย ของสถานการณ์นั้น ส่งเสริม การเข้าเข้าสังคมและมนุษย์สัมพันธ์ (S1) เป็นการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในการ อยู่ร่วมกับ

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

ผู้อื่น มีการวางตัวเหมาะสมในการ ทำงานร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ ในกิจกรรมการสร้างนวัตกรรม (Innovation) โดยครูให้นักเรียนแต่ละกลุ่มช่วยกันคิด “นวัตกรรม (Innovation)” ที่จะช่วยแก้ปัญหาเกี่ยวกับอารมณ์ความเครียด ด้วยกระบวนการสร้างนวัตกรรม 5 ขั้นตอน ส่งผลให้นักเรียนเกิดทักษะกระบวนการทำงานเป็นกลุ่ม และเกิดวางตัวและปฏิบัติตัวต่อผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม และสามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ เห็นได้จากการสังเกตผู้เรียนจากการทำงานกลุ่ม เช่น ผู้เรียนให้เกียรติเพื่อนในกลุ่มในการแสดงความคิดเห็น ผู้เรียนแบ่งหน้าที่ในกลุ่มอย่างชัดเจน ผลงานการนำเสนออยู่ในเกณฑ์ดีมาก และยังสามารถส่งเสริม ความมุ่งมั่นรู้หน้าที่ (S2) เป็นการรับรู้หน้าที่ ของตนเองมีความขยันหมั่นเพียรและ รับผิดชอบต่องานที่ได้รับมอบหมาย นักเรียนสามารถวางแผน จัดการปัญหาและอุปสรรคของกลุ่มตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ ในกิจกรรม การสร้างนวัตกรรมโดยครูให้นักเรียนแต่ละกลุ่มช่วยกันคิด “นวัตกรรม (Innovation)” ที่จะช่วยแก้ปัญหาหรือลดความเครียด ของกรณีตัวอย่างตามหัวข้อที่ได้รับ ด้วยกระบวนการสร้างนวัตกรรม 5 ขั้นตอน ดังต่อไปนี้ โดยนักเรียนจะต้องออกแบบรูปร่างนวัตกรรมของกลุ่มตนเอง ดังนี้ 1. วาดรูปหน้าตาของนวัตกรรมกลุ่มตัวเอง 2. วัสดุอุปกรณ์ที่ใช้ในแต่ละส่วน 3. ลงมือสร้างนวัตกรรม 4. ทดลองใช้เพื่อนำข้อบกพร่องมาปรับปรุง ส่งผลให้นักเรียนเกิดการรู้หน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย และทำให้สำเร็จโดยนักเรียนมีความรับผิดชอบต่องานที่ได้รับมอบหมาย เกิดทักษะการแก้ปัญหาเฉพาะหน้าในกลุ่มของตนเอง เห็นได้จากการที่ผู้เรียนมีความตั้งใจในการทำงานและผลงานของนักเรียนอยู่ในระดับดีมาก **ขั้นที่ 3 สรุปผล** เป็นการทบทวนไตร่ตรองและร่วมแสดงความคิดเห็น เป็นการพิจารณาความรู้สึกที่มีต่อเหตุการณ์ ของเรา ตามความรู้สึกของตนเอง วิเคราะห์ ตัดสินผลดีและผลเสีย ของสถานการณ์นั้นที่ส่งเสริม ความมั่นคงทางอารมณ์และการควบคุมตนเอง (S3) ที่เป็นการรับรู้และทำความเข้าใจในเหตุการณ์สามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ดีเมื่อมีความขัดแย้งเกิดขึ้น ในกิจกรรมBrainstorming โดยครูให้แต่ละกลุ่มช่วยกันระดมความคิด (Brainstorming) ในการแก้ปัญหา “หากนักเรียนตรวจพบว่าตนเองเป็นมะเร็งระยะสุดท้าย นักเรียนจะมีวิธีการจัดการกับอารมณ์และความคิดของนักเรียนอย่างไร และจะใช้ชีวิตอย่างไรให้ไม่ส่งผลเสียต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิตของตนเอง จากนั้นครูให้นักเรียนแต่ละกลุ่มออกมาแสดงวิธีการปฏิบัติตนเมื่อตรวจพบว่าตนเองเป็นมะเร็งระยะสุดท้าย ส่งผลให้นักเรียนเกิด การรับรู้และการทำความเข้าใจในเหตุการณ์ และสามารถแก้ไขปัญหาภายในกลุ่มโดยไม่มีข้อขัดแย้งต่อกัน เห็นได้จากการสังเกตการทำงานกลุ่มในชั้นเรียน ที่นักเรียนต่างมีความคิดเป็นของตนเอง แต่เมื่อเพื่อนเสนอแนวคิดที่แตกต่าง นักเรียนก็รับฟังอย่างเข้าใจ และเลือกความคิดเห็นอย่างมีเหตุผล และยังสามารถส่งเสริม ความมุ่งมั่นรู้หน้าที่ (S2) เป็นการรับรู้หน้าที่ ของตนเองมีความขยันหมั่นเพียรและ รับผิดชอบต่องานที่ได้รับมอบหมาย นักเรียนสามารถวางแผน จัดการปัญหาและอุปสรรคของกลุ่มตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ ในกิจกรรมพิชิตปัญหาสุขภาพจิตโดยครูให้

นักเรียนวางแผนจัดการกับปัญหาสุขภาพจิตของตนเองส่งผลให้นักเรียนเกิดความรับผิดชอบต่องานที่ได้รับมอบหมาย เห็นได้จาก นักเรียนให้ความร่วมมือในชั้นเรียนเป็นอย่างดี และสามารถส่งงานได้ตรงเวลา **และขั้นที่ 4 ลงมือปฏิบัติ** เป็นการฝึกปฏิบัติโดยการทดลองและตรวจสอบ หลังจากที่ได้สรุปความรู้ใหม่ตนเองแล้ว เป็นการลองผิดลองถูก เพื่อตรวจสอบแนวความคิดของตนเอง หลังจากนั้นก็จะนำไปสู่การพัฒนาต่อ ที่ส่งเสริมการเปิดใจกว้างมองโลกในแง่บวก (S4) เป็นการที่ผู้เรียนเปิดใจรับสิ่งใหม่ ๆ รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น มีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ในกิจกรรมครูให้นักเรียนแต่ละกลุ่มออกมาแสดงวิธีแก้ปัญหาผู้ที่มีปัญหาสุขภาพ จากนั้นให้นักเรียนทุกคนช่วยกันโหวตวิธีที่สามารถนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้มากที่สุด และร่วมกันให้เหตุผล ส่งผลให้นักเรียนเกิดการเปิดรับความคิดเห็นของผู้อื่น เห็นได้จากการที่นักเรียนให้กำลังใจตนเองและเพื่อนๆที่ประสบกับปัญหาสุขภาพและการที่ยอมรับผลโหวตเสียงข้างมาก และยังสามารถส่งเสริม ความมั่นคงทางอารมณ์และการควบคุมตนเอง (S3) ที่เป็นการรับรู้และทำความเข้าใจในเหตุการณ์สามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ดีเมื่อมีความขัดแย้งเกิดขึ้น ในกิจกรรม “ผู้ชนะภารกิจพิชิตสุขภาพกายดี” โดยครูให้นักเรียนแต่ละกลุ่มคัดเลือกมา 1 วิธีที่คิดว่าเป็น Best Practice หรือวิธีการปฏิบัติที่เป็นเลิศในการทำให้สุขภาพแข็งแรง ส่งตัวแทนออกมานำเสนอ (ไม่จำกัดรูปแบบการนำเสนอ) วิธีการของกลุ่มใดเหมาะสมและครบถ้วนตามเนื้อหาสาระมากที่สุด จะได้รับ 5 คะแนน และทีมอื่นจะได้รับ 4 3 2 1 ตามลำดับ จากนั้นครูรวบรวมคะแนนของแต่ละทีม ทีมที่ได้คะแนนสูงสุดจะเป็นผู้ชนะในการแข่งขันครั้งนี้ ส่งผลให้นักเรียนสามารถความคุมอารมณ์ของตนเองเมื่อเกิดปัญหาในทีมได้ เห็นได้จากการที่นักเรียนสามารถคุยกันได้ด้วยเหตุผล ไม่ใช้กำลังในการแก้ปัญหาโดยที่ไม่มีอารมณ์โกรธหรือโมโหสามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้เป็นอย่างดี โดยไม่มีผลกระทบต่อตนเองและผู้อื่น

การจัดการเรียนรู้สุขศึกษาโดยใช้การสะท้อนคิด ทั้ง 4 ขั้นตอนดังกล่าว จึงส่งผลให้ค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะทางพฤติกรรมของนักเรียนกลุ่มทดลองหลังได้รับการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาโดยใช้การสะท้อนคิด สูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สอดคล้องกับสอดคล้องกับแนวคิดของ Khine (2016) ที่กล่าวว่า การส่งเสริมทักษะพฤติกรรมให้แก่ตนเองสามารถทำได้โดยการประเมินตนเองเป็นหลัก ค้นหาวิธีในการคิดวิเคราะห์ การสื่อสาร รวมไปถึงทักษะในการควบคุมอารมณ์ ความมั่นคงทางอารมณ์ และการรับรู้ความสามารถของตนเอง เพื่อประเมินความพร้อมด้านต่าง ๆ ของตนเอง การประเมินตนเองช่วยให้สามารถปรับปรุงและพัฒนาทักษะนั้น ๆ ให้ได้ดียิ่งขึ้น และงานวิจัยของ ชนิตา พิมพ์ศร และนฤดม พิมพ์ศรี (2564) ปัจจัยด้านทักษะทางพฤติกรรมที่มีอิทธิพลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษาระดับปริญญาตรีมหาวิทยาลัยขอนแก่น ผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่าการกำกับอารมณ์และพลังสุขภาพจิตสามารถร่วมกันทำนายผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยขอนแก่น นอกจากนี้ยังพบว่า การกำกับอารมณ์มีอิทธิพล

ทางลบต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน สะท้อนให้เห็นว่า นักศึกษาที่มีความสามารถในการกำกับอารมณ์สูงอาจไม่ได้เป็นผู้ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูง ทั้งนี้ อาจเนื่องมาจากการประเมินผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนมุ่งเน้นไปที่การประเมินองค์ความรู้หรือความสามารถทางปัญญาซึ่งไม่ได้มีความสัมพันธ์ โดยตรงกับการกำกับอารมณ์ที่เกี่ยวข้องกับการจัดการอารมณ์เพื่อให้แสดงออกได้อย่างเหมาะสมเป็นผลให้การจัดการปัญหามี ประสิทธิภาพมากขึ้น อย่างไรก็ตาม ปัจจุบันการศึกษาการกำกับอารมณ์ที่เกี่ยวข้องกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนยังไม่แพร่หลาย มากนักจึงควรมีการศึกษาเพิ่มเติมเพื่อให้สามารถอธิบายความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรได้มากยิ่งขึ้น

2. ค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติ และทักษะทางพฤติกรรม หลังการทดลองระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองกับนักเรียนกลุ่มควบคุม

จากการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติ และทักษะทางพฤติกรรม หลังการทดลองระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาโดยใช้การสะท้อนคิดกับนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาแบบปกติ พบว่า หลังการทดลองค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติ และทักษะทางพฤติกรรม ของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาโดยใช้การสะท้อนคิด สูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาแบบปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 **ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 2** สามารถอภิปรายในประเด็นดังต่อไปนี้

2.1 ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้

การจัดการเรียนรู้สุขศึกษาโดยใช้การสะท้อนคิดเป็นการจัดการเรียนรู้ที่ส่งเสริมการคิดที่ช่วยให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ โดยผ่านกระบวนการพูดหรือเขียน ที่ส่งเสริมความรู้ด้านการแก้ปัญหาสุขภาพกายและสุขภาพจิต ที่ทำให้ผู้เรียนได้เรียนรู้จะเป็นเนื้อหาที่สามารถนำไปใช้ได้ในชีวิตจริง ซึ่งการจัดการเรียนรู้เป็นขั้นตอนที่มีความแตกต่างกับการสอนแบบปกติ โดยใน**ขั้นที่ 2 คิดทบทวนไตร่ตรอง** เป็นขั้นที่ให้ผู้เรียนได้วิเคราะห์ทบทวนไตร่ตรอง โดยผู้วิจัยให้ผู้เรียนวิเคราะห์ความสมดุลระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต โดยผู้เรียนได้ช่วยกันวิเคราะห์ และตอบคำถามดังต่อไปนี้ 1. สุขภาพกายและสุขภาพจิตที่สมดุลเป็นอย่างไร นักเรียนให้คำตอบว่า *“การที่ร่างกายแข็งแรงจิตใจก็แข็งแรงด้วย”* และ *“จิตใจอ่อนแอก็ทำให้กินข้าวไม่ลงและส่งผลให้ร่างกายย่ำแย่”* 2. การมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดีเป็นอย่างไร และมีข้อดีอย่างไร นักเรียนตอบว่า *“ทำให้สุขภาพร่างกายโดยรวมดี”* และ *“สามารถไม่มีโรคภัย ใช้ชีวิตได้อย่าง*ปกติสุข” และคำถามที่ว่า 3. การมีปัญหาสุขภาพกายและสุขภาพจิตเป็นอย่างไร และมีข้อเสียอย่างไร “มีความเครียดจากปัญหาส่วนตัว เป็นซึมเศร้า ทำ

ร้ายร่างกาย” และ“อาจจะมีโรคแทรกซ้อนตามมาและใช้ชีวิตลำบาก” ครูให้นักเรียนแสดงถึงนักเรียนเกิดการวิเคราะห์ความสมดุลระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิตได้ เกิดการประเมินค่าและตัดสินข้อดีข้อเสียของเหตุการณ์ที่ได้รับ **ขั้นที่ 3 สรุปผล** เป็นขั้นที่ให้ผู้เรียนสรุปความรู้ใหม่เพื่อแก้ปัญหาสถานการณ์นั้น ๆ เป็นการระบุการเรียนรู้ที่ได้จากการแก้ปัญหาจากประสบการณ์ เกิดเป็นความรู้ใหม่ที่เกิดจากการเรียนรู้ในสถานการณ์นั้น ทำให้นักเรียนเกิดการคิดวิเคราะห์และสามารถบอกวิธีเสริมสร้างสมดุลของสุขภาพกายและสุขภาพจิตได้ ดังพฤติกรรมนักเรียนที่ร่วมกันศึกษาหาสาเหตุของปัญหาและร่วมกันคิดหาวิธีการแก้ปัญหาจากนั้นช่วยกันเลือกการแก้ปัญหาที่ดีที่สุด แสดงว่าผู้เรียนเกิดการสังเคราะห์ ดังพฤติกรรมนักเรียนที่นักเรียนแต่ละกลุ่มรวบรวม วิเคราะห์ และสรุปข้อมูลที่เป็นการจัดลำดับความคิดที่เป็นความคิดสร้างสรรค์ ดังงานของนักเรียนที่กล่าวว่า “การสร้างเสริมความสมดุลของสุขภาพกายและสุขภาพจิตนั้น ต้องเริ่มจากการฝึกคิดบวก การมองโลกในแงดี หาข้อดีของชีวิตตัวเองให้เจอ” และ “เมื่อคิดบวก ก็จะเกิดการมีจิตใจที่เข้มแข็ง เมื่อมีจิตใจที่เข้มแข้ง ก็จะส่งผลให้เราสามารถทำอย่างอื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ ไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค” ซึ่งนำไปปฏิบัติตนเพื่อจัดการกับอารมณ์และความเครียดต่อไป

ส่วนนักเรียนกลุ่มควบคุมที่เน้นการเรียนรู้แบบบรรยายเป็นหลัก โดยผู้สอนจะอธิบายความรู้ แล้วให้นักเรียนจดบันทึกข้อมูลที่ได้จากผู้สอนลงสมุด ส่งผลกลุ่มควบคุมอาจไม่ได้ มีส่วนร่วมในการทำงานกลุ่ม ไม่ได้ฝึกคิดวิเคราะห์ในกิจกรรมที่นำไปสู่การสร้างนวัตกรรมในชั้นเรียนเพื่อแก้ปัญหาสุขภาพ นักเรียนกลุ่มควบคุมบางส่วนมีผลการเรียนที่ดีขึ้น เนื่องจากนักเรียนกลุ่มควบคุมอาจมีความรู้ขั้นพื้นฐานอยู่แล้ว เมื่อได้รู้ที่ส่งผลให้เกิดการเรียนรู้ที่เพิ่มขึ้น จึงทำให้ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้หลังการทดลองเพิ่มขึ้นน้อยกว่านักเรียนกลุ่มทดลอง

ดังนั้น การจัดการเรียนรู้สุขศึกษาโดยใช้การสะท้อนคิด จึงเป็นการเรียนรู้ที่ทำให้นักเรียนเกิดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้ที่ดีขึ้น สอดคล้องกับแนวคิดการสะท้อนคิดของ ปวีณ ภัทร นิติตันติวัฒน์ (2557) ที่กล่าวว่าการสะท้อนคิด (Reflective Thinking) หมายถึง กระบวนการคิดใตร่ตรองทวนสอบ เป็นการพิจารณาสิ่งต่าง ๆ อย่างรอบคอบโดยใช้สติและมีสมาธิ การคิด พินิจ พิเคราะห์ ตรีกรอง โดยพยายามเริ่มจากความสงสัย ตั้งคำถาม มีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ พยายามค้นหาคำตอบ หาเหตุผล และข้อมูลอ้างอิงมาแก้ไขปัญหาให้เหมาะสม ซึ่งเป็นวิธีการที่ทำให้ตัวเราได้ทบทวนและสะท้อนการกระทำของตน (Reflective Practice) โดยสามารถแสดงออกได้ทั้งการพูดและการเขียนเพื่อให้เกิดความเข้าใจและเกิดการเรียนรู้จากประสบการณ์ แสวงหาคำตอบโดยใช้เหตุผล แก้ไข ปัญหานำไปสู่การพัฒนาปรับปรุงตนเองและปรับปรุงงานให้มีประสิทธิภาพมากขึ้นสอดคล้องกับ อัสมา สาเมาะ และธีรวดี ถังคบุตร (2563) ทำการวิจัยเรื่อง ผลของการสะท้อนคิดในห้องเรียนกลับด้านด้วยหนังสือการ์ตูนอิเล็กทรอนิกส์และบทบาทสมมติที่ส่งเสริม การคิดวิเคราะห์ตามจริยธรรมในหลัก

ศาสนาอิสลามของนักเรียนระดับอิสลามศึกษาชั้นที่ 1 พบว่า 1) กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมที่ได้รับการเรียนแบบการสะท้อนคิดในห้องเรียนกลับด้านด้วยหนังสือการ์ตูนอิเล็กทรอนิกส์และบทบาทสมมติฯ หลังเรียนแตกต่างกัน 2) คะแนนการคิดวิเคราะห์ตามจริยธรรมในหลักศาสนาอิสลามที่ได้รับการจัดการเรียนในรูปแบบห้องเรียนกลับด้านด้วยหนังสือการ์ตูนอิเล็กทรอนิกส์และบทบาทสมมติฯ หลังเรียนของกลุ่มทดลอง สูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2.2 ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านเจตคติ

การจัดการเรียนรู้สุขศึกษาโดยใช้สะท้อนคิดเป็นรูปแบบการคิดที่ช่วยให้บุคคลเกิดการเรียนรู้ ซึ่งการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นจะเกิดจากการรับรู้ ความคาดหวัง ความรู้สึกตนเอง เกี่ยวกับประสบการณ์ และมีการวางแผนหาแนวทางแก้ไขในอนาคต โดยผ่านกระบวนการพูดหรือเขียน ซึ่งแตกต่างกับนักเรียนห้องควบคุม โดย **ขั้นที่ 1 ประสบการณ์** เป็นขั้นที่ให้ผู้เรียนได้รับรู้ประสบการณ์ต่าง ๆ ที่เป็นปัญหาและอยู่ในชีวิตประจำวันของนักเรียน นักเรียนได้เล่าสถานการณ์ที่เกิดขึ้น และบรรยายเพื่อแสดงความคิดเห็นจากประสบการณ์ที่ได้รับในตอนนั้น ๆ ในการจัดกิจกรรม โดยยกตัวอย่างสถานการณ์หรือเหตุการที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันให้นักเรียนได้ศึกษา จากนั้นให้ผู้เรียนบรรยายสถานการณ์ที่เกิดขึ้น จากประสบการณ์ที่ได้รับในตอนนั้น ๆ เช่น กิจกรรมที่ครูให้นักเรียนดูรูปภาพแล้วตอบคำถามต่อไปนี้ นักเรียนรู้สึกอย่างไรเมื่อเห็นบุคคลในรูปภาพนักเรียนแสดงความเห็นว่า “*รู้สึกแย่กับการกระทำของฝ่ายชาย*” และ “*ฝ่ายชายทำไม่ถูกต้อง*” และคิดว่าบุคคลในภาพมีสุขภาพดีหรือไม่อย่างไร นักเรียนตอบว่า “*ถึงแม้ว่าบุคคลในภาพจะมีสุขภาพร่างกายที่ดี แต่มีสุขภาพจิตที่ไม่ดี*” และ “*ฝ่ายชายจิตใจไม่ปกติ*” จากนั้นให้นักเรียนร่วมกันเขียนแสดงความคิดเห็นหรือความรู้สึกถึงข่าวโดยให้ออกมาเขียนบนกระดาน จากกิจกรรมส่งผลให้นักเรียนเกิด การรับรู้ความตระหนักรู้และมีการตอบสนอง นอกจากนั้น **ขั้นที่ 2 คิดทบทวนไตร่ตรอง** ในกิจกรรมที่ให้ผู้เรียนช่วยกันคิด “นวัตกรรม (Innovation)” ที่จะช่วยแก้ปัญหาเกี่ยวกับอารมณ์ความเครียด ซึ่งให้ผู้เรียนพิจารณาถึงความรู้สึกที่มีต่อเหตุการณ์ ตามความรู้สึกของตนเอง ตัดสินผลดีและผลเสีย ของสถานการณ์นั้น ส่งผลให้นักเรียนเกิดการจัดระบบและเกิดการสร้างลักษณะนิสัยที่ดี โดยมีความใส่ใจในการสร้างนวัตกรรมที่ช่วยลดความเครียด และนักเรียนให้ความร่วมมือในการสร้างนวัตกรรมช่วยลดปัญหาความเครียดของกลุ่มตนเอง เห็นได้จากการทำงานกลุ่มที่นักเรียนช่วยกันตั้งใจทำงานให้ออกมาให้ดีที่สุด เช่น การแสดงออกที่ “*นักเรียนช่วยกันแบ่งหน้าที่ชัดเจนโดยไม่มีใครนั่งเล่นเลย*” และยังแสดงออกถึงความเชื่อที่ว่า“*การร่วมมือช่วยกันทำงานผลงานนั้นย่อมออกมาดีกว่าการทำคนเดียว*” และค่านิยมทางสังคมที่ดีของนักเรียนที่ว่า “*การเป็นผู้ตามที่ดีย่อมทำให้เข้าใจการเป็นบทบาทผู้นำที่ดีได้เช่นกัน*” และ “*งานจะสำเร็จและออกมาดีได้ต้องมีความใส่ใจที่มากพอ*”

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

ดังนั้น การจัดการเรียนรู้สุขศึกษาโดยใช้การสะท้อนคิด จึงเป็นการเรียนรู้ที่ส่งผลให้นักเรียนเกิดเจตคติที่ดีในเรื่องสุขภาพกายและสุขภาพจิต ปัญหาสุขภาพจิตในวัยรุ่น อารมณ์และความเครียด วิธีปฏิบัติตนเพื่อจัดการกับอารมณ์และความเครียด สอดคล้องกับแนวคิดของ รัตติกร เหมือนนาดอน และคณะ (2562) ที่กล่าวไว้ว่า การสะท้อนคิด หมายถึง กระบวนการที่ผู้เรียนมีการทบทวนไตร่ตรองเกี่ยวกับความคิด ความเชื่อ ทัศนคติ และการกระทำของตนเองจากสถานการณ์ที่ตนเองเข้าไปมีส่วนร่วมจากมุมมองที่หลากหลาย การหาเหตุผลมาสนับสนุน ก่อให้เกิดความเข้าใจในปรากฏการณ์นั่นและรู้ระหนักในความหมายการกระทำของตนเองและให้คุณค่าในประการที่เรียนรู้มากขึ้น นำไปสู่การวางแผนการพัฒนาตนเองในอนาคต และงานวิจัยของ ชมพูนุท บุญอากาศ (2559) ผลการจัดการเรียนรู้แบบ CIRC ร่วมกับเทคนิคการสะท้อนคิดที่มีต่อความสามารถในการอ่านจับใจความภาษาอังกฤษและเจตคติต่อการจัดการเรียนรู้ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ผลการวิจัยพบว่า 1) ความสามารถในการอ่านจับใจความภาษาอังกฤษกลุ่มที่ได้รับการอ่านจับใจความภาษาอังกฤษแบบร่วมมือกันเรียนรู้ CIRC หลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 2) ความสามารถในการอ่านจับใจความภาษาอังกฤษกลุ่มที่ได้รับการอ่านจับใจความภาษาอังกฤษแบบร่วมมือกันเรียนรู้ CIRC ร่วมกับเทคนิคการสะท้อนคิดหลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 3) ความสามารถในการอ่านจับใจความภาษาอังกฤษของนักเรียนกลุ่มที่ได้รับการจัดการเรียนรู้แบบร่วมมือกันเรียนรู้ CIRC ร่วมกับเทคนิคการสะท้อนคิดสูงกว่ากลุ่มที่ได้รับการอ่านจับใจความภาษาอังกฤษแบบร่วมมือกันเรียนรู้ CIRC อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 4) เจตคติต่อการจัดการเรียนรู้ CIRC ร่วมกับเทคนิคการสะท้อนคิด อยู่ในระดับดี

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

2.3 ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านการปฏิบัติ

การจัดการเรียนรู้สุขศึกษาโดยใช้สะท้อนคิด เป็นการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นจะเกิดจากการรับรู้ ความคาดหวัง ความรู้สึกตนเอง เกี่ยวกับประสบการณ์ ซึ่งแตกต่างกับนักเรียนห้องควบคุม ในโดยใน **ขั้นที่ 4 ลงมือปฏิบัติ** ผู้วิจัยให้ผู้เรียนปฏิบัติหรือเตรียมตัวในการจัดการปัญหาโดยการแสดงวิธีแก้ปัญหา สถานการณ์ที่คล้ายคลึงกันที่อาจเกิดขึ้นในอนาคต เป็นการลองผิดลองถูกเพื่อให้เป็นรูปแบบการ ปฏิบัติของตนเอง กิจกรรมการแสดงวิธีแก้ปัญหา โดยให้นักเรียนแต่ละกลุ่มออกมาแสดงวิธีแก้ปัญหาความไม่สมดุลของสุขภาพกายและสุขภาพจิต และให้นักเรียนช่วยกันสรุปถึงปัญหาสุขภาพที่คิดว่าเป็นปัญหามากที่สุดและร่วมกันหาวิธีการแก้ปัญหา ส่งผลให้นักเรียนเกิดการการปฏิบัติวิธีการแก้ปัญหาความไม่สมดุลของสุขภาพกายและสุขภาพจิตได้ด้วยตนเอง เห็นได้จากการนำเสนอของผู้เรียน เช่น การแสดงออก *“ผู้เรียนนำเสนอการออกกำลังกาย” “ผู้เรียนนำเสนอการเล่นโยคะ ซึ่งนักเรียนปฏิบัติในท่าทางท่าโยคะแบบยืนก้มตัว สามารถนำไปใช้ในเวลาที่นักเรียนปวดเมื่อยร่างกาย*

*ช่วยยืดหยุ่นกล้ามเนื้อต้นขาทำให้ขาแข็งแรง นอกจากนี้การฝึกท่านี้จะช่วยลดอาการปวดศีรษะและนอนไม่หลับได้ ” “ผู้เรียน*นำเสนอการฝึกสมาธิ ในสถานการณ์ และผู้วิจัยสังเกตเห็นได้ว่านักเรียนปฏิบัติได้ในตอนที่ทำการฝึกซ้อมการนำเสนอ” จากนั้นให้นักเรียนทุกคนในห้องปฏิบัติตามทุกกิจกรรมจากการเรียนรู้ประสบการณ์ หลังจากได้ศึกษาเหตุการณ์เกี่ยวกับสถานการณ์เกี่ยวกับสุขภาพจิต จากนั้นให้ผู้เรียนปฏิบัติการแก้ปัญหาสุขภพจิต โดยการทดลองและตรวจสอบ เป็นการลองผิดลอง ถูก ซึ่งกิจกรรมที่ผู้เรียนได้มีส่วนร่วมส่งผลให้ผู้เรียนเกิดการปฏิบัติที่ดีผ่านการนำเสนอหน้าชั้นเรียน โดยนักเรียนปฏิบัติอย่างเห็นได้ชัดเจนจากกลุ่มควบคุมที่เน้นการจัดการเรียนรู้ที่เน้นการถาม - ตอบ และทำใบงานเป็นหลัก ไม่ได้มีการแสดงออกตามสถานการณ์ ส่งผลให้ความสนใจในการทำกิจกรรมการเรียนรู้ของนักเรียนกลุ่มควบคุมค่อนข้างน้อย ไม่กล้าแสดงข้อคิดเห็น ตลอดจนการแสดงออกหน้าชั้นเรียน ส่งผลให้นักเรียนกลุ่มควบคุมค่อนข้างไม่ใส่ใจต่อการปฏิบัติ

ดังนั้น การจัดการเรียนรู้สุขศึกษาโดยใช้การสะท้อนคิด เป็นการจัดการเรียนรู้ที่เน้นให้ผู้เรียนเกิดการปฏิบัติที่ดี สอดคล้องกับงานวิจัยของ กมลวรรณ บัณฑิตสาธิสรรค์ (2561) การสะท้อนคิดของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี วิทยานิพนธ์ปริญญาการจัดการมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี เป็นการ วิจัยเชิงคุณภาพเพื่อศึกษาการสะท้อนคิดของนักศึกษาสหกิจศึกษา การวิจัยพบว่าการสะท้อนคิดทั้ง 3 วิธีช่วยส่งเสริมให้นักศึกษาสะท้อนคิดเกี่ยวกับ ประสบการณ์การปฏิบัติงานสหกิจศึกษาได้เด่นชัดขึ้น และมีประโยชน์สำหรับการเรียนรู้จาก ประสบการณ์ในการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา วิธีการเขียนสะท้อนคิดเป็นวิธีการสะท้อนคิดที่นักศึกษา ทำได้ยากกว่าการสะท้อนคิดวิธีการอื่น แต่ช่วยให้นักศึกษามีการสะท้อนคิดอย่างเป็นระบบ และได้ สะท้อนคิดครบทั้ง 6 ขั้นตอนมากที่สุด และยังช่วยให้นักศึกษาพัฒนาความสามารถในการสะท้อนคิดของตนเองได้ ซึ่งการสะท้อนคิดต่อเนื่องต้องใช้ระยะเวลาและกระบวนการที่ส่งเสริมการสะท้อนคิดด้วย ส่วนวิธีการอภิปรายกลุ่มทำให้นักศึกษาได้เรียนรู้จากการแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ได้รับรู้ประสบการณ์การไปสหกิจศึกษาของนักศึกษาคนอื่น ได้ฝึกทักษะการพูดและฟัง รวมทั้งทำให้กล้าแสดงความคิดเห็นเพิ่มมากขึ้น สำหรับการสะท้อนคิดโดยการจับคู่สนทนาเป็นการสะท้อนคิดที่มีความเป็นส่วนตัว เหมาะสำหรับการสะท้อนคิดในประเด็นที่ต้องการรายละเอียดในเชิงลึก โดยคู่สนทนาควรเป็นคนที่ทำให้นักศึกษารู้สึกสบายใจและไว้วางใจที่จะทำการสะท้อนคิดในประเด็นเชิงลึกได้

2.4 ทักษะทางพฤติกรรม

การจัดการเรียนรู้สุขศึกษาโดยใช้การสะท้อนคิด เป็นการจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมให้ผู้เรียนมีทักษะชีวิตที่เหมาะสมกับวัย จัดกิจกรรมที่เน้นให้ผู้เรียนได้เล่น ได้ลงมือปฏิบัติจริง และได้รับประสบการณ์ตรง ดังตัวอย่าง **ขั้นที่ 1 ประสบการณ์** เป็นการที่ผู้เรียนรับรู้ถึงเหตุการณ์ใน

ชีวิตประจำวันและให้นักเรียนร่วมกันเขียนแสดงความคิดเห็นหรือความรู้สึกถึงสถานการณ์นั้น ๆ เป็นการส่งเสริม การเปิดใจกว้างมองโลกในแง่บวก (S4) ครูเล่าประสบการณ์เกี่ยวกับปัญหาความเครียดให้นักเรียนฟัง และสุ่มให้นักเรียนออกมาบอกเล่าประสบการณ์เกี่ยวกับปัญหาความเครียดของตนเองหรือคนรอบข้างที่ตนเองเคยเจอ เมื่อนักเรียนเล่าจบ ครูถามนักเรียนที่ได้ฟังว่านักเรียนเคยเจอประสบการณ์ที่เหมือนกันครูและเพื่อนหรือไม่ ถ้ามีให้ยกมือ ครูให้นักเรียนแสดงความรู้สึกถึงประสบการณ์ที่ได้ฟัง ผ่านการอภิปรายในชั้นเรียน ส่งผลให้นักเรียนเกิด การเปิดใจยอมรับฟังเรื่องราวเหตุการณ์ของผู้อื่น เห็นได้จากพฤติกรรมของนักเรียนที่เมื่อครูและเพื่อนนักเรียนเล่าเหตุกาณ์ นักเรียนจะนั่งฟังอย่างตั้งใจ และมีโอกาสได้แสดงความคิดเห็นของตนเอง เช่นคำพูดที่ว่า *“หนูก็เคยเจอมาเหมือนกันค่ะ”* อีกทั้งยังส่งเสริมความมั่นคงทางอารมณ์และการควบคุมตนเอง (S3) กิจกรรมเกี่ยวกับครูให้นักเรียนหาประสิทธิภาพของนวัตกรรมแต่ละกลุ่ม โดยการมานำเสนอชิ้นงานนวัตกรรมที่ช่วยจัดการกับอารมณ์และความเครียดของตนเองและ ให้นักเรียนกลุ่มอื่นๆ ประเมินชิ้นงานและให้ข้อเสนอแนะเพื่อนำไปปรับปรุง ส่งผลให้นักเรียนเกิด การรับรู้และความเข้าใจในการทำงานเกี่ยวกับการประเมินของกลุ่มอื่น และเกิดการควบคุมทางอารมณ์ที่เกิดจากการให้ข้อเสนอแนะเพื่อนำไปปรับปรุงเห็นได้จาก นักเรียนยอมรับข้อปรับปรุงของกลุ่มตัวเอง เช่นพฤติกรรมที่นักเรียนตั้งใจรับฟังสิ่งที่นักเรียนกลุ่มอื่นให้คำแนะนำไป **ขั้นที่ 2 คิดทบทวนไตร่ตรอง** เป็นการเป็นการพิจารณาความรู้สึกที่มีต่อเหตุการณ์ ของเรา ตามความรู้สึกของตนเอง วิเคราะห์ ตัดสินผลดีและผลเสีย ของสถานการณ์นั้น ส่งเสริมการเข้าเข้าสังคมและมนุษย์สัมพันธ์ (S1) เป็นการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในการ อยู่ร่วมกับผู้อื่น มีการวางตัวเหมาะสมในการ ทำงานร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ ในกิจกรรมครูเล่าเรื่องเหตุการณ์ผู้หญิง 2 คนให้นักเรียนฟัง และให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม โดยแต่ละกลุ่มช่วยกันวิเคราะห์ และตอบคำถามของครูต่อไปนี้ 1) จากสถานการณ์พฤติกรรมของผู้หญิงคนที่ 1 ส่งผลต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิตของเธออย่างไรบ้าง 2) จากสถานการณ์พฤติกรรมของผู้หญิงคนที่ 2 ส่งผลต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิตของเธออย่างไรบ้าง 3) อะไรเป็นสาเหตุที่ทำให้ ชีวิตของคนที่เป็นมะเร็งทั้งสองคนนี้มีความแตกต่างกัน จากนั้นครูให้นักเรียนแต่ละกลุ่มเขียนสิ่งที่วิเคราะห์ลงในกระดาษที่ครูแจกให้โดยทำเป็นแผนผังความคิดส่งผลให้นักเรียนเกิด ทำงานร่วมกลุ่มกับผู้อื่นได้ดี และผลการทำงานงานออกมาดีเห็นได้จาก การตอบคำถามของแต่ละกลุ่มที่ ตอบได้ถูกต้อง ตรงคำถาม และมีการยกตัวอย่างประกอบชัดเจนยกตัวอย่างการตอบคำถาม *“ผู้หญิงคนที่ 1 เป็นคนที่คิดมาก มองโลกในแง่ลบเสมอ สวนหญิงคนที่ 2 เป็นคนที่มองโลกในแง่บวกเสมอ มีความหวัง มีจิตใจที่เข้มแข็ง”* ส่งผลให้สุขภาพร่างกายดีขึ้นจากอาการเจ็บป่วย และยังสามารถส่งเสริม ความมุ่งมั่นรู้หน้าที่ (S2) เป็นการรับรู้หน้าที่ ของตนเองมีความขยันหมั่นเพียรและ รับผิดชอบต่องานที่ได้รับมอบหมาย จากกิจกรรมที่ครูให้แต่ละคนช่วยกันระดมความคิดหาวิธีแก้ปัญหาผู้ที่มีปัญหา

สุขภาพโดยการเขียน สรุปลงในกระดาษที่ครูแจกให้ โดยแบ่งเป็น 1) วิธีแก้ปัญหาสุขภาพกาย 5 ข้อ 2) วิธีแก้ปัญหาสุขภาพจิต 5 ข้อ ส่งผลให้นักเรียนเกิด ความรับผิดชอบในหน้าที่ของตนเอง เห็นได้จากการที่นักเรียนมีความตั้งใจในการทำงาน ตอบคำถามได้ถูกต้องครบถ้วน **ขั้นที่ 3 สรุปผล** เป็นการทบทวนไตร่ตรองและร่วมแสดงความคิดเห็น เป็นการพิจารณาความรู้สึกที่มีต่อเหตุการณ์ ของเราตามความรู้สึกของตนเอง วิเคราะห์ ตัดสินผลดีและผลเสีย ของสถานการณ์นั้น ที่ส่งเสริม ความมั่นคงทางอารมณ์และการควบคุมตนเอง (S3) ที่เป็นการรับรู้และทำความเข้าใจในเหตุการณ์สามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ดีเมื่อมีความขัดแย้งเกิดขึ้น ในกิจกรรมที่ครูให้นักเรียนทำแบบประเมินสุขภาพจิตของกรมสุขภาพจิต หลังจากที่นักเรียนทำแบบประเมินครบทุกข้อ ให้รวมคะแนน และประเมินผลว่านักเรียนมีภาวะความเครียดในระดับใด ส่งผลให้นักเรียนเกิด การรับรู้ถึงผลการประเมินความเครียดและสามารถยอมรับผลการประเมิน ควบคุมอารมณ์ของตนเองได้อย่าเหมาะสม เห็นได้จาก เมื่อรู้ผลการประเมิน การที่นักเรียนมีสีหน้าปกติ หรือมีพฤติกรรมการแสดงออกที่ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่ตัดพ้อ และยังสามารถส่งเสริม ความมุ่งมั่นรู้หน้าที่ (S2) เป็นการรับรู้หน้าที่ ของตนเองมีความขยันหมั่นเพียรและ รับผิดชอบต่องานที่ได้รับมอบหมาย ในกิจกรรมที่ครูให้นักเรียนช่วยกันวางแผนและสรุปวิธีการจัดการกับปัญหาสุขภาพจิตของตนเองส่งผลให้นักเรียนเกิดการวางแผน จัดการปัญหาและอุปสรรคของตนเองได้ เห็นได้จาก จากนำเสนอสรุปวิธีการจัดการกับปัญหาสุขภาพจิตของผู้เรียน **และขั้นที่ 4 ลงมือปฏิบัติ** เป็นการฝึกปฏิบัติโดยการทดลองและตรวจสอบ หลังจากที่ได้สรุปความรู้ใหม่ตนเองแล้ว เป็นการลองผิดลองถูก เพื่อตรวจสอบแนวความคิดของตนเอง หลังจากนั้นก็จะนำไปสู่การพัฒนาต่อ ที่ส่งเสริมการเปิดใจกว้างมองโลกในแง่บวก (S4) เป็นการที่ผู้เรียนเปิดใจรับสิ่งใหม่ ๆ รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น มีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ในกิจกรรมครูให้นักเรียนดูข่าว เนื้อหาของข่าวเกี่ยวกับเด็กอายุ 16 ปี ฆ่าตัวตายเนื่องจากเกิดความเครียดเรื่องการเรียนและน้อยใจแม่ที่ยึดโทรศัพท์ เมื่อนักเรียนดูข่าวจบลง ครูให้นักเรียนร่วมกันเขียนแสดงความคิดเห็นหรือความรู้สึกเกี่ยวกับข่าว โดยให้ออกมาเขียนบนกระดาน ส่งผลให้นักเรียนเกิดการเห็นคุณค่าในตัวเองและเห็นอกเห็นใจผู้อื่น เห็นได้จากคำพูดของนักเรียนที่ว่า *“สงสารคนเป็นแม่” “ถ้าเป็นเราคงไม่คิดสั้นแบบนั้น”* และยังสามารถส่งเสริม ความมั่นคงทางอารมณ์และการควบคุมตนเอง (S3) ที่เป็นการรับรู้และทำความเข้าใจในเหตุการณ์สามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ดีเมื่อมีความขัดแย้งเกิดขึ้น จากกิจกรรมครูให้นักเรียนทุกคน ร่วมกันแสดงสถานการณ์จำลอง เมื่อมีความเครียดและจะต้องแก้ไขปัญหาความเครียดตามหลักอริยสัจ 4 และให้นักเรียนช่วยกันวิเคราะห์ถึงการแสดงสถานการณ์จำลองว่าสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างไรบ้าง ส่งผลให้นักเรียนสามารถรับมือกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นได้ทันท่วงที มีการควบคุมสภาวะทางอารมณ์ได้ดี เห็นได้จากการแสดงสถานการณ์จำลองของผู้เรียน ที่สามารถแสดงการแก้ไขปัญหาความเครียดในสถานการณ์ต่าง ๆ ได้โดยใช้หลักอริยสัจ 4

ซึ่งแตกต่างกับนักเรียนกลุ่มควบคุมที่เป็นการจัดการเรียนรู้ที่เน้นการถาม - ตอบ และทำใบงานเป็นหลัก ไม่ได้มีการแสดงออกตามสถานการณ์ ส่งผลให้ความสนใจในการทำกิจกรรมการเรียนรู้ของนักเรียนกลุ่มควบคุมค่อนข้างน้อย ไม่กล้าแสดงข้อคิดเห็น ตลอดจนการแสดงออกหน้าชั้นเรียน ส่งผลให้นักเรียนกลุ่มควบคุมค่อนข้างไม่ใส่ใจต่อการปฏิบัติ และไม่สามารถเกิดทักษะการเข้าสังคมและ มนุษย์สัมพันธ์ ไม่เกิดความมุ่งมั่นในหน้าที่ ไม่มีทักษะการควบคุมอารมณ์ของตนเองที่ดี

การจัดการเรียนรู้ดังกล่าวข้างต้น ส่งผลให้ค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะทางพฤติกรรมหลังได้รับการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาโดยใช้การสะท้อนคิดของนักเรียนกลุ่มทดลองสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สอดคล้องกับงานวิจัยของ อิทธิณัฐ ตันติวิทิตพงศ์ (2558) การพัฒนารูปแบบการเรียนการสอนทักษะแบบผสมผสานโดยเน้นการเรียนรู้ในสถานการณ์จริงเพื่อเสริมสร้างทักษะการทำงานสำหรับนักศึกษาสาขา เทคโนโลยีการโทรทัศน์และวิทยุกระจายเสียง มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ ปริญญานิพนธ์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ผลการวิจัยพบว่า 1) การพัฒนารูปแบบการเรียนการสอนทักษะแบบผสมผสานโดยเน้นการเรียนรู้ในสถานการณ์จริง ผลการประเมินรับรองรูปแบบมีความเหมาะสมเท่ากับ 4.88 (S.D.=0.34) อยู่ในระดับดีมาก องค์ประกอบของรูปแบบประกอบด้วย 1.1) ขั้นตอนการสอน ได้แก่ ขั้นเตรียมการก่อนสอนทักษะ ขั้นนำเสนอความรู้เพื่อพัฒนาทักษะ ขั้นฝึกทักษะจนเกิดความชำนาญ ขั้นนำไปใช้ในสถานการณ์จริง และขั้นประเมินผล 1.2) การจัดการเรียนการสอน ได้แก่ การเรียนแบบเผชิญหน้า การเรียนบนเครือข่าย และการเรียนรู้ ในสถานการณ์จริง 1.3) ผลที่เกิดขึ้น ได้แก่ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ทักษะปฏิบัติ ทักษะการทำงาน (ทำงานเป็นทีมและความรับผิดชอบ) 2) นักศึกษามีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนหลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 3) นักศึกษาทุกคนมีทักษะปฏิบัติ ในภาพรวมอยู่ในระดับดีขึ้นไป และ 4) นักศึกษามีทักษะการทำงานโดยแบ่งเป็น 4.1) ผลการประเมินทักษะการทำงานเป็นทีมจากผู้สอนในภาพรวม อยู่ในระดับดี มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.25 (S.D.=0.69) ผลการประเมินจากผู้ประกอบการในภาพรวม อยู่ในระดับดี มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.27 (S.D.=0.74) และผลการประเมินจากผู้เรียนประเมินตนเองในภาพรวม อยู่ในระดับดี มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.20 (S.D. =0.74) และ 4.2) ผลการประเมินทักษะความรับผิดชอบจากผู้สอน ในภาพรวมอยู่ในระดับดี มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.76 (S.D.=0.84) ผลการประเมินจากผู้ประกอบการในภาพรวม อยู่ในระดับดี มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.81 (S.D. =0.66) และผลการประเมินจากผู้เรียนประเมินตนเองในภาพรวมอยู่ในระดับดี มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.11 (S.D.=0.91)

ข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัยดังกล่าว ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะ ดังต่อไปนี้

1. ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัย

1.1 การจัดการเรียนรู้แต่ละครั้งจะต้องมีการสอดแทรกกิจกรรมที่ให้ผู้เรียนได้ 1) ฝึกคิดและแสดงความคิดเห็นและแชร์ประสบการณ์ จากขั้นประสบการณ์ ในกิจกรรมการให้นักเรียนศึกษาข่าว เหตุการณ์ต่างๆที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน 2) ฝึกการทบทวนไตร่ตรองโดยการวิเคราะห์สังเคราะห์จากขั้นที่ 2 ขั้นการคิดเห็นทบทวนไตร่ตรอง จากกิจกรรมที่ครูให้นักเรียนเขียนแสดงความคิดเห็นบนกระดาน ให้นักเรียนบอกถึงข้อดีข้อเสียของการกระทำในเหตุการณ์ 3) สรุปผลการวิเคราะห์สังเคราะห์ จากขั้นที่ 3 ขั้นการสรุปผลจากกิจกรรม Brainstorming และกิจกรรมร่วมกันศึกษาหาสาเหตุของปัญหาและร่วมกันคิดหาวิธีการแก้ปัญหาสุขภาพ 4) ฝึกลงมือปฏิบัติจริง จากขั้นที่ 4 ขั้นการวางแผนปฏิบัติ จากกิจกรรมที่ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มออกมาแสดงวิธีแก้ปัญหาความไม่สมดุลของสุขภาพกายและสุขภาพจิต เช่น นำออกกำลังกาย นำเล่นโยคะ ฝึกสมาธิ จากนั้นให้นักเรียนทุกคนในห้องปฏิบัติตามทุกกิจกรรม

1.2 วัตถุประสงค์การเรียนรู้ด้านส่งเสริมทักษะทางพฤติกรรม โดยเน้นในเรื่องของการปฏิบัติในชีวิตประจำวัน เช่น นักเรียนสามารถความคุมอารมณ์ของตนเองเมื่อเกิดปัญหาได้ นักเรียนสามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ นักเรียนมีความเห็นอกเห็นใจต่อเพื่อน ๆ ที่มีปัญหาสุขภาพจิต เป็นต้น

1.3 การจัดกิจกรรมกลุ่มให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์การเรียนรู้ เน้นกิจกรรมการทำงานเป็นทีม โดยแต่ละกลุ่มจะต้องมีการกำหนดหน้าที่ของตนเองและสมาชิกในกลุ่มให้ชัดเจน เช่น ประธาน รองประธาน ฝ่ายสืบค้น ฝ่ายนำเสนอ เป็นต้น เพื่อให้เกิดทักษะอยู่ร่วมกับผู้อื่น มีการวางตัวเหมาะสม การรับรู้หน้าที่ของตนเอง มีความรับผิดชอบต่องานที่ได้รับมอบหมาย

1.4 ครูผู้สอนต้องกระตุ้นให้ผู้เรียนมองเห็นถึงความสำคัญของการแก้ปัญหาที่ครูได้กำหนดให้ เพื่อผู้เรียนจะได้มีความกระตือรือร้นในการทำกิจกรรมในชั้นเรียน เช่น การใช้สื่อวิดีโอ การเล่นเกม Kahood, Quizizz กิจกรรมตอบปัญหา การเล่าเหตุการณ์หรือประสบการณ์ที่พบเจอในชีวิตประจำวันเป็นกรณีศึกษา

1.5 การยกตัวอย่างสถานการณ์ควรเป็นสถานการณ์ที่ใกล้ตัวนักเรียน เช่น ข่าว หรือเหตุการณ์ในโรงเรียนทำให้นักเรียนมีประสบการณ์ร่วมกันเกิดการอภิปรายที่หลากหลาย ทำให้นักเรียนได้แสดงความคิดเห็นที่สะท้อนถึงความรู้ของนักเรียน

1.6 การจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมทักษะพฤติกรรมควรเป็นในลักษณะ ที่สอดคล้องกับกิจกรรมที่เป็น Active Leaning เช่น การเข้าสังคมและมนุษย์สัมพันธ์ ควรจัดกิจกรรมที่เน้นการฝึกทำงานเป็นทีม และด้านความมั่นคงทางอารมณ์และการควบคุมตนเอง ควรจัดกิจกรรมที่เน้นให้ผู้เรียนได้รู้จักฝึกการความคุมอารมณ์ของคนเอง เป็นต้น

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

2.1 การจัดการเรียนด้วยเทคนิคการสะท้อนคิดส่งผลต่อตัวแปรอื่น ๆ ได้อีก เช่น ทักษะชีวิต สมรรถนะของผู้เรียนในศตวรรษที่ 21

2.2 สามารถจัดเนื้อหาการเรียนการสอนสุขศึกษาโดยใช้เทคนิคสะท้อนคิด ในเรื่องอื่น ๆ ได้อีก เช่น สารเสพติด สมรรถภาพทางกาย การเจริญเติบโตของวัยรุ่น ทักษะชีวิต เป็นต้น

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

บรรณานุกรม

ภาษาไทย

กระทรวงศึกษาธิการ. (2542). พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 (ฉบับอัพเดต).

กัณณภัค นรากร. (2560). *ผลการจัดการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาโดยการสอนแบบสืบเสาะหาความรู้ ที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและเจตคติต่อการจัดการเรียนรู้ ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่5* (วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยบูรพา, ชลบุรี.

กิตติภพ กุลฐิติโชต, จินตนา สรายุทธพิทักษ์, และชญาภัสร์ สมกระโทก. (2563). ผลการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาโดยใช้กระบวนการชี้แนะที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและทักษะด้านสารสนเทศ สื่อและเทคโนโลยีของนักเรียนมัธยมศึกษา (วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพฯ.

กมลวรรณ บัณฑิตสาธิสรรค์. (2561). *การสะท้อนคดิของนักศึกษาสหกจิศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี* (วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี, นครราชสีมา.

กองทุนเพื่อความเสมอภาคทางการศึกษา (กสศ.) (2563). การศึกษาโลกสะท้อนไทย ความเหลื่อมล้ำที่ยังไม่หายไป. สืบค้นจาก https://www.eef.or.th/global-and-thai-education/.

กองสุขศึกษา กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข. (2552). มาตรฐานงานสุขศึกษาโรงพยาบาลศูนย์/โรงพยาบาลทั่วไป. สืบค้นจาก https://hss.moph.go.th/fileupload_doc_slider/2016-11-10-24-16-187386.pdf

จักรกฤษณ์ สิริริน. (2558). Non-Cognitive Skills *แนวคิดใหม่ในการบริหารการศึกษา (ตอนแรก).* สืบค้นจาก https://sobkroo.com/articledetail.asp?id=1071

จินตนา สรายุทธพิทักษ์. (2561). *โปรแกรมสุขภาพในโรงเรียน (พิมพ์ครั้งที่ 3).* กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

จินตนา สรายุทธพิทักษ์. (2565). การจัดการเรียนรู้สุขศึกษาในศตวรรษที่ 21 (พิมพ์ครั้งที่ 1). กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

เจษฎา บุญมาโฮม, ปราณี สีนาค, ศัลพงศ์ วิชัยดิษฐ. (2562, มกราคม - มิถุนายน). การพัฒนาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาสุขศึกษาเรื่องการดูแลสุขภาพตนเองและครอบครัวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาที่ 4 โดยใช้บทเรียนคอมพิวเตอร์ช่วยสอน. *วารสารสุขภาพกับการจัดการสุขภาพ*, 5(1), 22-32.

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

จันมณี รัตนวงศ์ษา. (2559). *ผลของการใช้รูปแบบการสอนการสะท้อนคิดหลายระดับต่อ ความสามารถในการสอนภาษาอังกฤษของนิสิตนักศึกษาครูลาว* (วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต) จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพฯ.

ชัชวรรณ จูกลาง. (2559). *ผลการใช้กิจกรรมลดเวลาเรียนเพิ่มเวลารู้ เรื่องเพศศึกษา โดยใช้แนวคิดการพัฒนาด้านจิตพิสัยที่มีต่อค่านิยมทางเพศที่เหมาะสมกับสังคมไทย* (วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพฯ.

ชนิตา พิมพ์ศร, และ นฤดม พิมพ์ศรี. (2564, ตุลาคม - ธันวาคม). ปัจจัยด้านทักษะทางพฤติกรรมที่มีอิทธิพลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษาระดับปริญญาตรีมหาวิทยาลัยขอนแก่น.*วารสารศึกษาศาสตร์มหาวิทยาลัยขอนแก่น,* 44(2), 140-152.

ชมพูนุท บุญอากาศ. (2559). *ผลการจัดการเรียนรู้แบบ CIRC ร่วมกับเทคนิคการสะท้อนคิดที่มีต่อความสามารถในการอ่านจับใจความภาษาอังกฤษและเจตคติต่อการจัดการเรียนรู้ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3* (วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี, จันทบุรี.

โชติมา ภาษีผล. (2559). *การวัดประเมินและประเมินผลการเรียนรู้.* กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ณัฐวุฒิ สวยนภานุสรณ์, ศุภวรรณ วงศ์สร้างทรัพย์, วินัย พูลศรี, และ ธีรนันท์ ตันพานิชย์. (2563, กรกฎาคม - ธันวาคม). การพัฒนาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาสุขศึกษาเรื่องสารเสพติดโดยใช้การสอนแบบการใช้ปัญหาเป็นฐานของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2. *วารสารศาสตร์การศึกษาและการพัฒนามนุษย์, 4*(2), 46-61.

ณรุทธ์ สุทธจิตต์, นัทธี เชียงชะนา, และ ชิตพงษ์ ตรีมาศ. (2557, กรกฎาคม - ธันวาคม). การพัฒนาชุดฝึกอบรมครูดนตรีในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 - 6 เรื่อง การสอนดนตรีตามหลักการโคดายและทฤษฎีการเรียนรู้โดยใช้สมองเป็นฐาน. วารสารศิลปกรรมศาสตรมหาวิทยาลัยขอนแก่น, 10(2), 276-294.

ทิศนา แขมมณี. (2560). *ศาสตร์การสอน : องค์ความรู้เพื่อจัดกระบวนการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ*(พิมพ์ครั้งที่ 21). กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ประสิทธิ์ ลีระพันธ์. (2557). สุขศึกษาในชุมชน : แนวคิดกลยุทธ์และกระบวนการปฏิบัติการ. สืบค้นจาก http://nuph.health.nu.ac.th/phnu/ckeditor/upload/files/1378970373_123.pdf

ปวีณภัทร นิติตันติวัฒน์, และ ดร.เยาวลักษณ์ มีบุญมาก. (2557). *แนวการจัดการเรียนการสอนโดยใช้การสะท้อนคิด (Reflection).* (พิมพ์ครั้งที่ 1). ราชบุรี: วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี.

ปาริฉัตร ทองเนื้อแข็ง, และ จินตนา สรายุทธพิทักษ์. (2558, มกราคม - มีนาคม). ผลของการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาตามแนวคิดพัฒนาด้านจิตพิสัยที่มีต่อเจตคติด้านสุขภาพและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 5. *วารสารครุศาสตร์, 43*(1), 48-62.

ผกายมาศ เชวงชุติรัตน์. (2559). *การจัดกิจกรรมการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาเรื่องการเสริมสร้างและการดูแลสุขภาพ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่3 โดยใช้โครงงานเป็นฐาน* (วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยบูรพา, ชลบุรี.

พิชิต รัตนวงศ์. (2552). การดำเนินงานสุขศึกษาตามมาตรฐานงานสุขศึกษาในสถานีอนามัยจังหวัดนราธิวาส (วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต), มหาวิทยาลัยบูรพา.

พีระพล ชูศรีโฉม, จินตนา สรายุทธพิทักษ์, จักกรี อย่าเสียสัตย์, และ ฉัตรชณา เพริดพริ้ง. (2563, มกราคม – เมษายน)**.** ผลการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาโดยใช้การสอนแบบเสริมต่อการเรียนรู้ที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและทักษะการคิดขั้นสูงของนักเรียนมัธยมศึกษา. *วารสารวิชาการมหาวิทยาลัยกีฬาแห่งชาติ*, 15(1), 153-164.

เพ็นนี บุญอาษา, ประยูร บุญใช้, และ ภูมิพงศ์ จอมหงส์พิพัฒน์. (2560, พฤษภาคม - สิงหาคม). การพัฒนารูปแบบการเรียนการสอนสุขศึกษาตามแนวคิดการเรียนรู้แบบใช้ปัญหาเป็นฐานผสมผสานกลวิธีเมตาคอกนิชันสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3. *วารสารบัณฑิตศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏวไลอลงกรณ์ ในพระบรมราชูปถัมภ์, 11*(2), 115-129.

เพลินตา พรหมบัวศรี. (2557). *คู่มือแนวการจัดการเรียนการสอนโดยใช้การสะท้อนคิด (Reflection).* สืบค้นจาก http://www.bcnr.ac.th/article/rfhbnew.pdf

รัตติกร เหมือนนาดอน, ยุพาภรณ์ ติรไพรวงศ, เจียมใจ ศรีชัยรัตนกูล, และ สันติ ยุทธยง. (2562, พฤษภาคม - สิงหาคม). การพัฒนาการเรียนรู้ผ่านการสะท้อนคิด. *วารสารวิจัยสุขภาพและการพยาบาล, 35*(2), 13-25.

วิทญา ตันอารีย์. (1 พฤศจิกายน 2557). Introduction Health. สืบค้นจาก http://www.science.cmru.ac.th/sciblog_v2/blfile/102_s190814093441.pdf.

วรรณศิริ ประจันโน, รุ่งรัตน์ ศรีสุริยเวศน์, และ พรนภา หอมสินธ์. (2560, พฤษภาคม - สิงหาคม). ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมทางเพศของนักเรียนประถมศึกษาตอนปลายตามแนวคิดการให้ข้อมูลข่าวสาร แรงจูงใจ และทักษะพฤติกรรม. *วารสารพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 29*(2), 39-51.

วรรธนา นันตาเขียน, กุลภัสสรณ์ ตั้งศิริวัฒนากุล, และ ดร.สุกัลยา สุเฌอ. (2560, กรกฎาคม-ธันวาคม 2560). ทักษะชีวิตของเด็กปฐมวัย ในยุคประเทศไทย 4.0. *วารสารวไลยอลงกรณ์ปริทัศน์, 8*(1), 86-102.

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย CHULALONGKORN UNIVERSITY

วารินท์พร ฟันเฟื่องฟู. (2562, พฤษภาคม - สิงหาคม). การศึกษาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและเจตคติต่อวิชาสุขศึกษาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โดยการจัดการเรียนรู้แบบActive Learningตามกระบวนการ GPASS. *วารสารวไลยอลงกรณ์, 9*(1), 135-145.

ไวทยา ชมภูแสน, เกษมสันต์ พานิชเจริญ, และ จันทร์พร พรหมมาศ. (2563, มกราคม - มิถุนายน). ผลของการจัดการเรียนการสอนเชิงรุกต่อความสามารถในการแก้ปัญหาและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาสุขศึกษาและพลศึกษาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1. *วารสารการศึกษาและการพัฒนาสังคม, 15*(1), 143-153.

ศิริมิตร ศิลาน้ำเงิน. (2561). การพัฒนาการจัดการเรียนรู้วิชาสุขศึกษา เรื่อง การเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น เพื่อส่งเสริมทักษะกระบวนการกลุ่มและผลการจัดการเรียนรู้ โดยใช้การเรียนแบบร่วมมือ (STAD) ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2. สืบค้นจาก https://www.kroobannok.com/board_view.php?b_id=168557&bcat_id=16

ศศิธร เห็นงาม, และ จงรักษ์ หงษ์งาม. (2557, กรกฎาคม-ธันวาคม). ปัจจัยด้านทักษะของแรงงานที่ส่งผลต่อรายได้ของแรงงานในสถานประกอบการขนาดกลางและขนาดย่อมในเขตอำเภอเมืองจังหวัดขอนแก่น. *วารสารเศรษฐศาสตร์และกลยุทธ์การจัดการ*, 1(2), 52-62.

สุชาติ โสมประยูร, และ เอมอัชฌา วัฒนบุรานนท์. (2553). *เทคนิคการสอนสุขศึกษาแบบมืออาชีพ*. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ดอกหญ้าวิชาการ.

สาวิตรี สีบุดศรี. (2563)**.** ผลการใช้กิจกรรมการสะท้อนคิดที่มีต่อความสามารถในการนำเสนอภาษาอังกฤษ ของนักเรียนไทยชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 (วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพมหานคร.

สุดา มากบุญ. (2559). *การศึกษาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิทยาศาสตร์ กลุ่มสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิตของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ที่สอนโดยการใช้ชุดปฏิบัติกิจกรรมจากสื่อประสม.* วิทยานิพนธ์วท.ม. (การศึกษาวิทยาศาสตร์). กรุงเทพฯ : สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง.

สมชาย รัตนทองคำ. (1 พฤศจิกายน 2557). การวัดและประเมินผลทางการศึกษา. สืบค้นจาก http://www.ams.kku.ac.th/aalearn/resource/edoc/tech/54/13eva.pdf.

สริญญา รอดพิพัฒน์. (2561). *การพัฒนาโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมดูแลสุขภาพช่องปากสำหรับนักเรียนประถมศึกษาประยุกต์ใช้กล้อมสมาร์ตโฟนเอ็นโดไมโครสโคป* (วิทยานิพนธ์ปริญาดุษฎีบัณฑิต). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพ.

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน. (2551). *ตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้แกนกลาง กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551*. สืบค้นจาก http://academic.obec.go.th/images/document/1559639643_d-

_1.pdf

สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ. (2563). *การจัดการเรียนรู้ฐานสมรรถนะ เชิงรุก*. สืบค้นจาก https://opendata.nesdc.go.th/dataset/research-0305-2564-4

อัสมา สาเมาะ, และ ธีรวดี ถังคบุตร. (2563, กันยายน). ผลของการสะท้อนคิดในห้องเรียนกลับด้านด้วยหนังสือการ์ตูนอิเล็กทรอนิกส์และบทบาทสมมติที่ส่งเสริมการคิดวิเคราะห์ตามจริยธรรมในหลักศาสนาอิสลามของนักเรียนระดับอิสลามศึกษาชั้นที่ 1. *วารสารอิเล็กทรอนิกส์ทางการศึกษา, 15*(2), 1-12.

อริสา สินธุ. (2561). *ผลการจัดการเรียนรู้ วิชาสุขศึกษา โดยใช้ปัญหาเป็นฐาน (PBL) เรื่อง มหันตภัยยาเสพติด ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1*. มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา, กรุงเทพฯ.

อรัญญา นามแก้ว. (2558). ความสัมพันธ์ระหว่างความถนัดทางการเรียนเจตคติต่อการเรียนคณิตศาสตร์กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนคณิตศาสตร์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 สังกัดสำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดกาญจนบุรี. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศิลปากร.

อิทธิณัฐ ตันติวิทิตพงศ์. (2558). *การพัฒนารูปแบบการเรียนการสอนทักษะแบบผสมผสานโดยเน้นการเรียนรู้ในสถานการณ์จริงเพื่อเสริมสร้างทักษะการทำงานสำหรับนักศึกษาสาขา เทคโนโลยีการโทรทัศน์และวิทยุกระจายเสียง มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ*(วิทยานิพนธ์ปริญาดุษฎีบัณฑิต). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.

ไอริณ วัฒนพานิช. (2562). *ผลของการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาด้วยวิธีการสอนแบบห้องเรียนกลับด้านเรื่องสารเสพติดที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น* (วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, นครนายก.

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

ภาษาอังกฤษ

AITSL. (2017, July 20, 2020). *Feedback: Peer feedback. Australian Institute for Teaching and School Leadership*. Retrieved from https://www.aitsl.edu.au/teach/improvepractice/feedback

Atkins, and Murphy. (1994). *Thorough Portrayal of Atkins & Murphy's Model of Reflection*. Retrieved from https://crowjack.com/blog/strategy/reflection-models/atkins-and-murphy-model-of-reflection

Bolívar-Cruz, A. (2018). Self-assessment of the oral presentation competence: Effects of gender and student's performance. *Studies in Educational Evaluation*, *59*(1), 94-101.

Dewey, J. (1933). *How we think: A restatement of the relation of reflective thinking to the educative process*. Lexington: D.C. Heath and company.

Distad, L. S., Brownstein, J. C. (2004). *Talking and Teaching: Implementing Reflective Practice in Group.* Toronto: Oxford University Press.

Gibbs, G. (1988). *Learning by doing: a guide to teaching and learning methods*. Oxford: Further Education Unit.

Halpern, D. F. (1996). *Thought and knowledge: an introduction to critical thinking* (3rd ed.). Mahwah, NJ: L. Erlbaum Associates.

Hart, E. W. (2011). *Feedback in Performance Reviews*. North Carolina: Center for Creative Leadership.

Jay T. Johnson. (2012). *Place-based learning and knowing: critical pedagogies grounded in Indigeneity*. Retrieved from https://www.jstor.org/stable/23325391

Johns, C. (2000). *Become a Reflective Practitioner.London* : Blackwell Science.

Killian, J., และ Todnem, G. (1991). Reflective Judgement: Concepts of Justification and there relationship to age and education. *Journal of Applied Developmental Psychology, 2*(2), 89-116

Kolb, D.A. (2015). *Experiential learning: Experience as the source of learning and development* (2 nd ed.). New Jersey: Pearson Education

Moon, J. A. (1999). *Reflection in learning and professional development: Theory and practice*. London: Kogan Page.

Myint Swe Khine, and Shaljan Areepattamannil. (2016). *Non-cognitive Skills and Factors in Educational Attainment*. Retrieved from file:///C:/Users/USER/Downloads/NonCognitive_Skills_and_Factors_in_Educational_Su%20(2).pdf

Reflective *Thinking: RT*, Retrieved from https://www.hawaii.edu/intlrel/pols382/Reflective%20Thinking%20-%20UH/reflection.html

ŞenolOrakcı (2021). *Exploring the relationships between cognitive flexibility, learner autonomy, and reflective thinking*, Retrieved from https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1871187121000535

Stone (2009). *Electronic cigarettes FAQ*. Retrieved from https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31414771/

Zhou. (2016). *Fast Pyrolysis of Glucose-Based Carbohydrates withAdded NaCl Part 2: Validation and Evaluation of the Mechanistic Model*. Retrieved from file:///C:/Users/USER/Downloads/Zhou_et_al-2016-AIChE_Journal%20(2).pdf

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

ภาคผนวก

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

ภาคผนวก ก

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบคุณภาพแผนการจัดการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาโดยใช้การสะท้อนคิด และคุณภาพของแบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติและทักษะทางพฤติกรรม

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบคุณภาพแผนการจัดการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาโดยใช้การสะท้อนคิด และคุณภาพของแบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติ และทักษะทางพฤติกรรม

1. ศาสตราจารย์ ดร.จินตนา สรายุทธพิทักษ์
   อาจารย์ประจำสาขาวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา
   คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

2. อาจารย์ ดร.ชญาภัสร์ สมกระโทก
   อาจารย์ประจำกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
   โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ฝ่ายมัธยม

3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วิรดี เอกรณรงค์ชัย
   อาจารย์ประจำสาขาวิชาพลศึกษาและสุขศึกษา
   คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรธานี

4. อาจารย์ ดร.ฉัตรชณา เพริศพริ้ง
   อาจารย์ประจำคณะศึกษาศาสตร์
   มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตอ่างทอง

5. อาจารย์ ดร.จักรี อย่าเสียสัตย์
   อาจารย์ประจำ สาขาวิชาพลศึกษา
   คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

ภาคผนวก ข

ตัวอย่างเครื่องมือวิจัย

ข-1 ตัวอย่างแผนการจัดการเรียนรู้กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาโดยใช้ การสะท้อนคิด

ข-2 ตัวอย่างแบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติ

ข-3 ตัวอย่างแบบวัดทักษะทางพฤติกรรม

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

ข-1 ตัวอย่างแผนการจัดการเรียนรู้กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาโดยใช้สะท้อนคิด

ตัวอย่างแผนการจัดการเรียนรู้กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
โดยใช้การสะท้อนคิด

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1

รายวิชา สุขศึกษา 4 **รหัสวิชา พ 22103** **ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2**
ภาคเรียนที่ 2 **ปีการศึกษา 2565** **จำนวน 1 ชั่วโมง**
แผนการจัดการเรียนรู้ เรื่อง ความสมดุลของสุขภาพกายและสุขภาพจิต

---

1. มาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัด

มาตรฐานการเรียนรู้ พ 4.1 เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพการป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ตัวชี้วัด/ผลการเรียนรู้ พ 4.1 ม.2/4 วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของภาวะสมดุลระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต

2. สาระสำคัญ

สุขภาพกายและสุขภาพจิตมีความสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิด ถ้าสุขภาพกายดีก็จะส่งผลให้สุขภาพจิตดีด้วย ในทำนองเดียวกัน ผู้ที่มีสุขภาพจิตดีก็จะส่งผลให้ร่างกายมีความสมบูรณ์แข็งแรง ไม่เจ็บป่วย การเรียนรู้เกี่ยวกับความสัมพันธ์ของสภาวะสมดุลของสุขภาพกายและสุขภาพจิตจะทำให้เกิดทักษะในการดูแลสุขภาพมีความสมดุลของสุขภาพกายและสุขภาพจิต ส่งผลดีต่อการดำเนินชีวิต การเรียนและคุณภาพชีวิต

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

1. นักเรียนสามารถวิเคราะห์ความสมดุลระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิตได้ (K)
2. นักเรียนสามารถรับรู้ถึงความสำคัญในความสมดุลของสุขภาพกายและสุขภาพจิตได้ (A)
3. นักเรียนสามารถปฏิบัติวิธีแก้ปัญหาสุขภาพได้ (P)

4. สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

1. ความสามารถในการสื่อสาร
2. ความสามารถในการคิด
3. ความสามารถในการแก้ไขปัญหา
4. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

5. สาระการเรียนรู้

- ความสมดุลของสุขภาพกายและสุขภาพจิต

6. กระบวนการจัดการเรียนรู้

1. ขั้นประสบการณ์

1.1 ครูให้นักเรียนช่วยกันอ่านคำบนกระดาน คำว่า “ A Sound Mind is in Sound Body” ซึ่งหมายความว่า “จิตใจที่แจ่มใส ย่อมอยู่ในร่างกายที่แข็งแรง”

1.2 ครูให้นักเรียนร่วมกันเขียนแสดงความคิดเห็นหรือความรู้สึกถึงกับข้อความนี้ โดยให้ออกมาเขียนบนกระดาน

2. ขั้นการคิดเห็นทบทวนไตร่ตรอง

2.1 ครูให้นักเรียนแบ่งกลุ่มกลุ่มละ 3 – 5 คน

2.2 ครูให้นักเรินแต่ละกลุ่มช่วยกันวิเคราะห์ และตอบคำถามของครูต่อไปนี้

1. สุขภาพกายและสุขภาพจิตที่สมดุลเป็นอย่างไร
2. การมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดีเป็นอย่างไร และมีข้อดีอย่างไร
3. การมีปัญหาสุขภาพกายและสุขภาพจิตเป็นอย่างไร และมีข้อเสียอย่างไร

2.3 ครูให้นักเรียนเขียนสิ่งที่วิเคราะห์ลงในกระดาษที่ครูแจกให้โดยทำเป็นแผนผังความคิด

3. ขั้นการสรุปผล

3.1 ครูให้แต่ละกลุ่มช่วยกันระดมความคิดหาวิธีแก้ปัญหาผู้ที่มีปัญหาสุขภาพโดยการเขียนสรุปลงในกระดาษที่ครูแจกให้ โดยแบ่งเป็น 1. วิธีแก้ปัญหาสุขภาพกาย 5 ข้อ 2. วิธีแก้ปัญหาสุขภาพจิต 5 ข้อ

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

4. ขั้นลงมือปฏิบัติ

4.1 ครูให้นักเรียนแต่ละกลุ่มออกมานำเสนอวิธีแก้ปัญหาผู้ที่มีปัญหาสุขภาพโดยจะต้องมีการสาธิตวิธีการ และกลุ่มอื่นต้องปฏิบัติตามกลุ่มที่นำเสนอ

4.2 เมื่อแต่ละกลุ่มนำเสนอวิธีการแก้ปัญหาสุขภาพเสร็จ ครูให้นักเรียนช่วยกันสรุปถึงวิธีการแก้ปัญหาสุขภาพที่นักเรียนทุกกลุ่มได้นำเสนอทั้งหมดว่ามีกี่วิธี อะไรบ้าง โดยการออกมาเขียนบนกระดาน และให้นักเรียนทุกคนช่วยกันโหวตวิธีที่ชอบที่สุด 3 อันดับ

4.3 ครูให้นักเรียนตอบคำถามว่า นักเรียนสามารถนำวิธีแก้ปัญหาสุขภาพเหล่านี้ไปใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวันได้อย่างไรบ้าง

4.4 ครูและนักเรียนช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้เรียน

7. การวัดและประเมินผล

จุดประสงค์	วิธีการประเมิน	เครื่องมือการประเมิน	เกณฑ์ประเมิน
1. นักเรียนสามารถวิเคราะห์ความสมดุลระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิตได้ (K)	การประเมินแผนภาพความคิด	แบบประเมินแผนภาพความคิด	นักเรียนวิเคราะห์ความสมดุลระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิตได้ถูกต้องมากกว่าร้อยละ 70
2. นักเรียนสามารถรับรู้ถึงความสำคัญในความสมดุลของสุขภาพกายและสุขภาพจิตได้ (A)	การประเมินแผนภาพความคิด	แบบประเมินแผนภาพความคิด	นักเรียนตัดสินใจเลือกแนวทางการปฏิบัติเพื่อความสมดุลของสุขภาพกายและสุขภาพจิตได้ถูกต้องมากกว่าร้อยละ 70
3. นักเรียนสามารถปฏิบัติวิธีแก้ปัญหาสุขภาพได้ (P)	การสังเกตการนำเสนอวิธีแก้ปัญหาสุขภาพ	แบบประเมินการนำเสนอวิธีแก้ปัญหาสุขภาพ	นักเรียนมีคะแนนในแบบประเมิน 70 % ขึ้นไปถือว่า **ผ่าน**

8. สื่อและแหล่งการเรียนรู้

1. PowerPoint
2. กระดาษชาร์ท
3. ปากกาเมจิก
4. สีเมจิก

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

แบบประเมินแผนภาพความคิด

กลุ่มที่.....เรื่อง.....รายวิชา.....

รหัสวิชา.....ชั้นมัธยมศึกษาปีที่.....

คำชี้แจง : ให้ครูทำเครื่องหมาย □ลงในช่องระดับคะแนนตามเกณฑ์การประเมิน

ประเด็นการประเมิน	ระดับคะแนน			รวม	หมายเหตุ
	3	2	1		
1. รูปแบบของใบงาน/ชิ้นงาน					
2. ความถูกต้องของข้อมูล เนื้อหาสาระ					
3. ความตรงต่อเวลา					
คะแนนรวม					

ลงชื่อ.....ผู้ประเมิน

(.....)

...../...../.....

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

แบบประเมินแผนภาพความคิด

ประเด็นการประเมิน	เกณฑ์การให้คะแนน / ระดับคุณภาพ		
	3	2	1
1. รูปแบบของใบงาน/ชิ้นงาน	รูปแบบของงานถูกต้องตามกำหนด มีความเป็นระเบียบเรียบร้อย ตกแต่งอย่างสวยงาม แสดงถึงความคิดริเริ่มสร้างสรรค์	รูปแบบของงานถูกต้องตามกำหนดมีความเป็นระเบียบเรียบร้อย	รูปแบบของงานไม่ถูกต้องตามกำหนด
2. ความถูกต้องของข้อมูลเนื้อหาสาระ	เนื้อหาสาระถูกต้องครบถ้วนละเอียดชัดเจน และมีการสืบค้นข้อมูลเพิ่มเติมนอกเหนือจากบทเรียน	เนื้อหาสาระส่วนมากถูกต้อง	เนื้อหาสาระไม่ถูกต้อง
3. ความตรงต่อเวลา	ส่งงานภายในระยะเวลาที่กำหนด	ส่งงานช้ากว่ากำหนด ๒ วัน	ส่งงานช้ากว่ากำหนดเกิน ๓ วันขึ้นไป

แบบประเมินการนำเสนอ

ชื่อ นามสกุล.....ชั้น.....เลขที่.....

คำชี้แจง ให้ครูทำเครื่องหมาย □ ลงในช่องระดับคะแนนตามเกณฑ์การประเมิน

ประเด็นการประเมิน	ระดับคะแนน			รวม	หมายเหตุ
	3	2	1		
1. แสดงความคิดเห็นอย่างมีเหตุผล เหมาะสมตามหลักวิชาการ					
2. มีการสาธิตการปฏิบัติวิธีการแก้ปัญหาได้ตรงจุด					
3. กลุ่มอื่นมีส่วนร่วมในการนำเสนอ					
คะแนนรวม					

ลงชื่อ.....ผู้ประเมิน

(.....)

...../...../.....

ข-2 ตัวอย่างแบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติ

แบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาสุขศึกษาด้านความรู้
เรื่อง สมดุลกายจิตดีชีวีเป็นสุข

ภาคเรียนที่ 2 **ปีการศึกษา 2565**
วิชา สุขศึกษา 4 รหัสวิชา พ22103 **ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2**
คะแนนเต็ม 15 คะแนน เวลา 30 นาที
ข้อสอบมีทั้งหมด 4 หน้า

คำสั่ง: 1. ให้นักเรียนเขียนเครื่องหมาย X ข้อที่เห็นว่าถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียวลงในกระดาษคำตอบ

2. ส่งกระดาษคำตอบพร้อมต้นฉบับข้อสอบ ห้ามนักเรียนนำข้อสอบออกนอกห้องสอบ

มาตรฐาน พ 4.1 เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรคและการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

พ 4.1 ม.2/4 วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของภาวะสมดุลระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต

พ 4.1 ม.2/5 อธิบายลักษณะอาการเบื้องต้นของผู้มีปัญหาสุขภาพจิต

พ 4.1 ม.2/6 เสนอแนะวิธีการปฏิบัติตนเพื่อจัดการอารมณ์และความเครียด

1. “ความสมดุลของสุขภาพกายและสุขภาพจิต” ตรงกับความหมายข้อใด (ความเข้าใจ)

ก. สภาพความสมบูรณ์ของจิตใจที่ดูได้จากการรู้จักพอใจ

ข. สภาวะของร่างกายและจิตใจที่เป็นปกติและมีความสัมพันธ์กัน

ค. สภาวะร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์ ก็ส่งผลต่อจิตใจมั่นคงเข้มแข็ง

ง. สภาวะของร่างกายมีความสมบูรณ์แข็งแรง ทำงานปกติ และมีประสิทธิภาพ

ให้นักเรียนอ่านสถานการณ์ต่อไปนี้แล้วตอบคำถามข้อ 2 - 6

สถานีตำรวจแห่งหนึ่ง รับแจ้งมีเหตุเด็กนักเรียนกระโดดตึกอาคารเรียน ภายในโรงเรียน ซึ่งเบื้องต้นทางครูได้นำเด็ก ส่ง โรงพยาบาล จึงไปตรวจสอบพบกองเลือดจำนวนหนึ่ง ที่บริเวณหน้าอาคารเรียน จึงได้ลงบันทึกประจำวันไว้ เพื่อรอการสอบสวนผู้เกี่ยวข้องอีกครั้งหนึ่ง ซึ่งทราบชื่อต่อมาคือ นางสาวเอ (นามสมมติ) อายุ 16 ปี นักเรียนชั้น ม.4 ด้านตำรวจกล่าวว่าแรงจูงใจอาจมาจากเด็กมีปัญหาทางบ้าน และมีความเครียดจากการเรียนเนื่องจาก โรงเรียนมีความเข้มงวดเรื่องการเรียนที่ต้องการสร้างเด็กให้มีคุณภาพ แต่เด็กบางคนอาจรับไม่ได้

2. จากสถานการณ์ นักเรียนจะทำอย่างไรเพื่อแก้ไขปัญหาดังกล่าว (การวิเคราะห์)

ก. จิตใจที่เข็มแข็งไม่ละทิ้งการเรียน

ข. เปลี่ยนความคิดมองโลกในแง่บวกมี

ค. ให้กำลังใจตนเองและชื่นชมตนเองอยู่เสมอ

ง. ทำใจให้สงบและเข้าไปคุยกับครอบครัวอย่างใจเย็น

3. จากสถานการณ์ ข้อใดเป็นการป้องกันความเครียดที่เกิดขึ้น (การวิเคราะห์)

ก. รู้จักปล่อยวาง

ข. มีจิตใจที่เข็มแข็ง

ค. จัดสรรเวลาเรียนและพักผ่อน

ง. รับประทานอาหารที่มีประโยชน์

4. จากสถานการณ์ สภาพจิตใจที่ย่ำแย่จะส่งผลต่อพฤติกรรม ยกเว้นข้อใด (การวิเคราะห์)

ก. ไม่ค่อยพูด

ข. นอนไม่หลับ

ค. กินข้าวน้อยลง

ง. หันไปพึ่งสิ่งเสพติด

5. หากนักเรียนมีปัญหาครอบครัวนักเรียนจะเลือกปรึกษาใครเป็นอันดับแรกจึงจะดีที่สุด (ประเมินค่า)

ก. ปรึกษาครูผู้สอน

ข. ปรึกษาจิตแพทย์

ค. ปรึกษาน้องที่ไว้ใจ

ง. ปรึกษาเพื่อนที่สนิท

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

แบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน
วิชาสุขศึกษา (ด้านเจตคติ) เชิงสถานการณ์

สถานการณ์ ที่ 1 คำชี้แจง : อ่านข้อความต่อไปนี้แล้วตอบคำถามข้อ 1 – 3

โควิด-19 ที่ก่อให้เกิดความทุกข์ทางจิตใจที่รุนแรง ไม่ว่าจะมาจากการเสียชีวิตของคนที่รักหรือชีวิตที่ต้องหยุดชะงัก ขาดอิสรภาพ รวมไปถึงการปิดโรงเรียนและกิจกรรมต่างๆ ที่ล้วนส่งผลกระทบต่อจิตใจฝรั่งเศสเผยผลการวิจัยที่สำรวจชาวฝรั่งเศส 2,000 คน ตั้งแต่เดือน มี.ค. 2563 พบว่า 10% ของผู้ตอบแบบสอบถามมีความคิดฆ่าตัวตายสูงขึ้น 2 เท่าก่อนการระบาด ในขณะที่จำนวนผู้มีความวิตกกังวลหรือภาวะซึมเศร้าก็เพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วนับแต่ใช้มาตรการล็อกดาวน์ครั้งแรก โดยเฉพาะในหมู่คนที่ไม่มีงานทำ ผู้ที่ประสบปัญหาทางการเงินและคนหนุ่มสาว คิดเป็นสัดส่วน 31% ของประชากรทั้งหมด นอกจากนี้ การฆ่าตัวตายยังเป็นสาเหตุของการเสียชีวิตในหมู่คนหนุ่มสาวมากเป็นอันดับ 2 รองจากอุบัติเหตุบนท้องถนนอีกด้วย

1. จากสถานการณ์ผลกระทบของโควิด-19 นักเรียนมีความคิดเห็นตรงกับข้อใดมากที่สุด
   ก. โควิด-19 ส่งผลให้มีคนตกงานมากขึ้น
   ข. โควิด-19 ส่งผลให้มีความคิดฆ่าตัวตาย
   ค. โควิด-19 ส่งผลให้ประสบปัญหาทางการเงิน
   ง. โควิด-19 ส่งผลให้มีความวิตกกังวลเกิดภาวะซึมเศร้า

2. นักเรียนมีความคิดเห็นอย่างไรต่อผู้ที่ได้รับผลกระทบจากโควิด - 19
   ก. รู้สึกกลัว
   ข. รู้สึกโกรธ
   ค. รู้สึกโศกเศร้า
   ง. รู้สึกเห็นอกเห็นใจ

3. นักเรียนจะเสนอแนะบุคคลที่ได้รับผลกระทบจากโควิด – 19 อย่างไร
   ก. มองโลกในแง่บวกให้กำลังใจตนเองในการดำเนินชีวิต
   ข. ช่วงตกงานควรนอนเยอะๆเพื่อให้ร่างกายได้ฟื้นฟูตัวเอง
   ค. เก็บตัวอยู่ในห้องไม่ออกไปพบปะผู้คนเพื่อป้องกันการติดโรค
   ง. ออกกำลังกายอย่างหนักเพื่อให้ร่างกายกับมาแข็งแรงให้เร็วที่สุด

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
HULALONGKORN UNIVERSITY

แบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

วิชาสุขศึกษา (ด้านการปฏิบัติ) เชิงสถานการณ์

คำชี้แจง : ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย X ลงใน ☐ ที่ตรงกับการปฏิบัติ

สถานการณ์ที่ 1 ข้อ 1 - 5

ปริม มีอายุ 15 ปี เรียนอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนแห่งหนึ่งย่านหัวลำโพง ปริมเป็นเด็กร่าเริงสามารถเข้ากับเพื่อนๆคนอื่นได้ดี เป็นคนตลก และปริมมีครอบครัวที่อบอุ่นไม่ว่าปริมจะอยากทำอะไรจะมีมีพ่อแม่ที่คอยสนับสนุนปริมอยู่เสมอ แต่ปริมเป็นคนที่เจ็บป่วยง่ายร่างกายไม่ค่อยแข็งแรง และไม่ชอบการเล่นกีฬา ไม่ชอบการออกกำลังกาย เพราะปริมรู้สึกว่ามันเหนื่อย ปริมมีเพื่อนสนิทที่เรียนอยู่ห้องเดียวกันอยู่ 1 คนชื่อ ปาย

ปายเป็นคนที่ชอบเล่นกีฬา ชอบออกกำลังกายเป็นคนที่รักสุขภาพ มีร่างกายที่แข็งแรง แต่ปายมักจะมีปัญหากับครอบครัวเพราะพ่อกับแม่ชอบทะเลาะกันทำให้ปายหนีออกจากบ้าน และมีปัญหาด้านการเงินส่งผลให้ปายมีความวิตกกังวลและเกิดความเครียดจนมีปัญหาทะเลาะเพื่อนกับอยู่บ่อยครั้ง ต่อมาปายมีภาวะซึมเศร้า กินไม่ได้นอนไม่หลับ คิดทำร้ายตัวเอง มีความรู้สึกผิดหวังในตัวเองและคิดว่าตัวเองล้มเหลว จนปายกลายเป็นคนที่มีร่างกายซูบผอม เจ็บป่วยบ่อย สุขภาพร่างกายไม่แข็งแรงอีกเลย นักเรียนมีความคิดเห็นอย่างไร

1. นักเรียนจะปรับตัวให้เข้ากับเพื่อนอย่างไรเพื่อให้สามารถอยู่ร่วมกันได้อย่าง<u>ไม่มีข้อขัดแย้งต่อกัน</u>
   - ก. สร้างความสัมพันธ์ที่ดีต่อผู้อื่น
   - ข. ทำงานร่วมกับเพื่อนคนอื่นๆได้
   - ค. เปิดใจยอมรับความคิดเห็นที่แตกต่าง
   - ง. รับรู้หน้าที่ความรับผิดชอบของตนเอง
2. เมื่อนักเรียนมีปัญหาครอบครัวเข้ามากระทบจิตใจ นักเรียนจะทำอย่างไร
   - ก. รับรู้หน้าที่ของตนเองและทำให้ดีที่สุด
   - ข. รับรู้ถึงสาเหตุของปัญหาและแก้ไขให้ตรงจุด
   - ค. มีสติสามารถตัดสินใจแก้ปัญหาอย่างแน่วแน่
   - ง. ความคุมอารมณ์ของตนเองโดยไม่กระทบผู้อื่น
3. หากนักเรียนเป็น<u>ปริม</u>จะปฏิบัติตนอย่างไรเพื่อให้มีสุขภาพร่างกายที่ดี
   - ก. รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อตนเอง
   - ข. หมั่นตรวจสุขภาพร่างกายประจำปีอยู่เสมอ

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

ค. ทำกิจกรรมนันทนาการเพื่อผ่อนคลายความเครียด

ง. ทำกิจกรรมการเคลื่อนไหวที่ชอบและเหมาะสมกับตัวเอง

4. หากนักเรียนเป็นปายจะปฏิบัติตนอย่างไรเพื่อให้มีสุขภาพจิตที่ดี

ก. รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อตนเอง

ข. หมั่นตรวจสุขภาพร่างกายประจำปีอยู่เสมอ

ค. ทำกิจกรรมนันทนาการเพื่อผ่อนคลายความเครียด

ง. ทำกิจกรรมการเคลื่อนไหวที่ชอบและเหมาะสมกับตัวเอง

5. หากนักเรียนต้องเผชิญกับปัญหาที่ปริมและปายเจอ จะทำอย่างไรเพื่อแก้ปัญหาความไม่สมดุลของสุขภาพกายและสุขภาพจิต

ก. นักเรียนมุ่งมั่นที่จะออกกำลังกายเพื่อให้มีร่างกายที่แข็งแรง

ข. นักเรียนเห็นคุณค่าและให้กำลังใจตนเองเพื่อจะได้ไม่เครียด

ค. นักเรียนควบคุมอารมณ์ของตนเองที่นำไปสู่ความรุนแรงครอบครัว

ง. นักเรียนทำกิจกรรมที่ชอบเช่นเล่นกีฬาเพื่อจิตใจให้สงบผ่อนคลาย

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

ข-3 ตัวอย่างแบบวัดทักษะทางพฤติกรรม

แบบประเมินทักษะทางพฤติกรรม

(นักเรียนประเมินตนเอง)

ชื่อ.....สกุล.....ชั้น.....

เลขที่.....

คำชี้แจง : ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย X ลงใน ที่ตรงกับพฤติกรรมของนักเรียน

ปฏิบัติเป็นประจำ หมายถึง ปฏิบัติ 4-7 วัน ต่อสัปดาห์
ปฏิบัติบางครั้ง หมายถึง ปฏิบัติ 1-3 วัน ต่อสัปดาห์
ไม่เคยปฏิบัติ หมายถึง ไม่ปฏิบัติเลย

ข้อที่	ข้อคำถาม	การปฏิบัติ			หมายเหตุ
		ปฏิบัติเป็นประจำ	ปฏิบัติบางครั้ง	ไม่เคยปฏิบัติ	
1	เมื่อนักเรียนเจอเพื่อนใหม่ นักเรียนสามารถสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในการอยู่ร่วมกับคนอื่นๆได้เป็นอย่างดี				
2	เมื่อนักเรียนเห็นคุณครูชมเพื่อนคนอื่นที่เก่งกว่า นักเรียนจะไม่ชอบเพื่อนคนนั้น				
3	นักเรียนสามารถวางตัวและปฏิบัติตัวต่อผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม				
4	นักเรียนไม่สามารถที่จะทำงานร่วมกับเพื่อนที่ไม่ชอบได้				
5	เมื่อครูมอบหมายงานกลุ่มให้นักเรียนทำ นักเรียนสามารถสร้างมนุษย์สัมพันธ์กับเพื่อนคนอื่นและสามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ				

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

แบบประเมินทักษะทางพฤติกรรม

(ผู้ปกครองประเมินนักเรียน)

ชื่อ.....สกุล.....

ผู้ปกครองของ.....ชั้น.....

เลขที่.....

คำชี้แจง : ให้ผู้ปกครองทำเครื่องหมาย X ลงใน ที่ตรงกับพฤติกรรมของนักเรียน

ปฏิบัติเป็นประจำ หมายถึง ปฏิบัติ 4-7 วัน ต่อสัปดาห์
ปฏิบัติบางครั้ง หมายถึง ปฏิบัติ 1-3 วัน ต่อสัปดาห์
ไม่เคยปฏิบัติ หมายถึง ไม่ปฏิบัติเลย

ข้อที่	ข้อคำถาม	การปฏิบัติ			หมายเหตุ
		ปฏิบัติเป็นประจำ	ปฏิบัติบางครั้ง	ไม่เคยปฏิบัติ	
1	เมื่อบุตรหลานของท่านเจอเพื่อนใหม่ สามารถสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในการอยู่ร่วมกับคนอื่นๆได้เป็นอย่างดี				
2	เมื่อบุตรหลานของท่านเห็นคุณครูชมเพื่อนคนอื่นที่เก่งกว่า จะไม่ชอบเพื่อนคนนั้น				
3	บุตรหลานของท่านสามารถวางตัวและปฏิบัติตัวต่อผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม				
4	บุตรหลานของท่านไม่สามารถที่จะทำงานร่วมกับคนที่ไม่ชอบได้				
5	เมื่อครูมอบหมายงานกลุ่มให้ทำ บุตรหลานของท่านสามารถรสร้างมนุษย์สัมพันธ์กับเพื่อนคนอื่นและสามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ				

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

ภาคผนวก ค
ผลการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

ค-1 ผลการตรวจสอบคุณภาพแผนการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาโดยใช้สะท้อนคิด

ค-2 ผลการตรวจสอบคุณภาพแบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติ และทักษะทางพฤติกรรม

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

ค-1 ผลการตรวจสอบคุณภาพแผนการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาโดยใช้การสะท้อนคิด

ตาราง IOC ในการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาของแผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1	รายการประเมิน	ผู้เชี่ยวชาญ (R)					ผลรวมของคะแนน (∑R)	ค่า IOC	แปลผล
		คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5			
ความ	1. สาระสำคัญ	1	1	0	1	0	3	0.6	ใช้ได้
สมดุล	2. จุดประสงค์การเรียนรู้	1	1	1	0	1	4	0.8	ใช้ได้
ของ	3. สาระการเรียนรู้	1	0	0	1	1	3	0.6	ใช้ได้
สุขภาพ	4. กระบวนการจัดการเรียนรู้	1	0	1	1	0	3	0.6	ใช้ได้
กายและ	5. สื่อและแหล่งการเรียนรู้	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
สุขภาพ	6. การประเมินผล	1	1	1	0	0	3	0.6	ใช้ได้
จิต									
	รวม							**0.70**	**ใช้ได้**

ตาราง IOC ในการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาของแผนการจัดการเรียนรู้ที่ 2

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 2	รายการประเมิน	ผู้เชี่ยวชาญ (R)					ผลรวมของคะแนน (∑R)	ค่า IOC	แปลผล
		คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5			
ความสัม	1. สาระสำคัญ	1	1	1	1	0	4	0.8	ใช้ได้
พันธ์ของ	2. จุดประสงค์การเรียนรู้	0	1	1	1	1	4	0.8	ใช้ได้
สุขภาพ	3. สาระการเรียนรู้	1	0	0	1	1	3	0.6	ใช้ได้
กายและ	4. กระบวนการจัดการเรียนรู้	0	1	1	1	0	3	0.6	ใช้ได้
สุขภาพ	5. สื่อและแหล่งการเรียนรู้	1	1	1	1	0	4	0.8	ใช้ได้
จิต	6. การประเมินผล	1	0	0	1	1	3	0.6	ใช้ได้
	รวม							**0.73**	**ใช้ได้**

ตาราง IOC ในการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาของแผนการจัดการเรียนรู้ที่ 3

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 3	รายการประเมิน	ผู้เชี่ยวชาญ (R)					ผลรวมของคะแนน (∑R)	ค่า IOC	แปลผล
		คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5			
วิธีการสร้างความสมดุลของสุขภาพกายและจิต	1. สาระสำคัญ	1	1	0	1	0	3	0.6	ใช้ได้
	2. จุดประสงค์การเรียนรู้	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
	3. สาระการเรียนรู้	0	1	0	1	1	3	0.6	ใช้ได้
	4. กระบวนการจัดการเรียนรู้	0	1	0	1	1	3	0.6	ใช้ได้
	5. สื่อและแหล่งการเรียนรู้	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
	6. การประเมินผล	1	1	1	0	0	3	0.6	ใช้ได้
	รวม							**0.73**	**ใช้ได้**

ตาราง IOC ในการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาของแผนการจัดการเรียนรู้ที่ 4

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 4	รายการประเมิน	ผู้เชี่ยวชาญ (R)					ผลรวมของคะแนน (∑R)	ค่า IOC	แปลผล
		คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5			
ปัญหาสุขภาพจิตในวัยรุ่น	1. สาระสำคัญ	1	1	0	1	0	3	0.6	ใช้ได้
	2. จุดประสงค์การเรียนรู้	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
	3. สาระการเรียนรู้	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
	4. กระบวนการจัดการเรียนรู้	1	1	0	1	0	3	0.6	ใช้ได้
	5. สื่อและแหล่งการเรียนรู้	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
	6. การประเมินผล	1	1	0	1	0	3	0.6	ใช้ได้
	รวม							**0.80**	**ใช้ได้**

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

ตาราง IOC ในการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาของแผนการจัดการเรียนรู้ที่ 5

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 5	รายการประเมิน	ผู้เชี่ยวชาญ (R)					ผลรวมของคะแนน (∑R)	ค่า IOC	แปลผล
		คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5			
สาเหตุและพฤติกรรมที่ก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพจิตในวัยรุ่น	1. สาระสำคัญ	1	1	0	1	1	4	0.8	ใช้ได้
	2. จุดประสงค์การเรียนรู้	1	1	0	1	1	4	0.8	ใช้ได้
	3. สาระการเรียนรู้	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
	4. กระบวนการจัดการเรียนรู้	1	1	1	1	0	4	0.8	ใช้ได้
	5. สื่อและแหล่งการเรียนรู้	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
	6. การประเมินผล	1	1	0	1	0	3	0.6	ใช้ได้
	รวม							**0.83**	**ใช้ได้**

ตาราง IOC ในการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาของแผนการจัดการเรียนรู้ที่ 6

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 6	รายการประเมิน	ผู้เชี่ยวชาญ (R)					ผลรวมของคะแนน (∑R)	ค่า IOC	แปลผล
		คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5			
อารมณ์และความเครียด	1. สาระสำคัญ	1	1	1	1	0	4	0.8	ใช้ได้
	2. จุดประสงค์การเรียนรู้	0	1	1	1	0	3	0.6	ใช้ได้
	3. สาระการเรียนรู้	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
	4. กระบวนการจัดการเรียนรู้	0	1	1	1	1	4	0.8	ใช้ได้
	5. สื่อและแหล่งการเรียนรู้	1	1	0	0	1	3	0.8	ใช้ได้
	6. การประเมินผล	1	1	0	0	1	3	0.6	ใช้ได้
	รวม							**0.73**	**ใช้ได้**

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

ตาราง IOC ในการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาของแผนการจัดการเรียนรู้ที่ 7

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 7	รายการประเมิน	ผู้เชี่ยวชาญ (R)					ผลรวมของคะแนน (∑R)	ค่า IOC	แปลผล
		คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5			
วิธีปฏิบัติตนเพื่อจัดการกับอารมณ์	1. สาระสำคัญ	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
	2. จุดประสงค์การเรียนรู้	1	1	0	1	0	3	0.6	ใช้ได้
	3. สาระการเรียนรู้	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
	4. กระบวนการจัดการเรียนรู้	1	1	0	1	0	3	0.6	ใช้ได้
	5. สื่อและแหล่งการเรียนรู้	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
	6. การประเมินผล	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
	รวม							**0.86**	**ใช้ได้**

ตาราง IOC ในการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาของแผนการจัดการเรียนรู้ที่ 8

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 8	รายการประเมิน	ผู้เชี่ยวชาญ (R)					ผลรวมของคะแนน (∑R)	ค่า IOC	แปลผล
		คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5			
วิธีปฏิบัติตนเพื่อจัดการกับความเครียด	1. สาระสำคัญ	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
	2. จุดประสงค์การเรียนรู้	1	1	1	1	0	4	0.8	ใช้ได้
	3. สาระการเรียนรู้	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
	4. กระบวนการจัดการเรียนรู้	1	1	1	1	0	4	0.8	ใช้ได้
	5. สื่อและแหล่งการเรียนรู้	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
	6. การประเมินผล	1	1	0	1	1	4	0.8	ใช้ได้
	รวม							**0.90**	**ใช้ได้**

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

ค-2 ผลการตรวจสอบคุณภาพแบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติ และทักษะทางพฤติกรรม

ตารางค่า IOC ในการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา ของแบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ด้านความรู้

ข้อที่	ผู้เชี่ยวชาญ (R)					ผลรวมของคะแนน (∑R)	ค่า IOC	แปลผล
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5			
1	1	1	0	1	0	3	0.6	ใช้ได้
2	0	1	1	1	1	4	0.8	ใช้ได้
3	0	1	1	1	1	4	0.8	ใช้ได้
4	1	1	0	1	0	3	0.6	ใช้ได้
5	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
6	1	1	1	0	1	4	0.8	ใช้ได้
7	1	0	1	1	1	4	0.8	ใช้ได้
8	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
9	0	1	1	1	0	3	0.6	ใช้ได้
10	1	0	1	1	1	4	0.8	ใช้ได้
11	0	1	1	1	0	3	0.6	ใช้ได้
12	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
13	1	1	1	0	1	4	0.8	ใช้ได้
14	0	1	1	1	1	4	0.8	ใช้ได้
15	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
รวม							0.80	**ใช้ได้**

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

ตารางค่า IOC ในการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา

ของแบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ด้านเจตคติ

ข้อที่	ผู้เชี่ยวชาญ (R)					ผลรวมของคะแนน (∑R)	ค่า IOC	แปลผล
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5			
1	1	1	1	1	1	5	1.0	ใช้ได้
2	0	1	1	1	1	4	0.8	ใช้ได้
3	1	1	0	1	0	3	0.6	ใช้ได้
4	1	1	1	1	0	4	0.8	ใช้ได้
5	1	1	1	1	1	5	1.0	ใช้ได้
6	1	1	1	1	1	5	1.0	ใช้ได้
7	0	1	1	1	1	4	0.8	ใช้ได้
8	1	1	1	0	0	3	0.6	ใช้ได้
9	1	1	1	1	1	5	1.0	ใช้ได้
10	0	0	1	1	1	3	0.6	ใช้ได้
11	1	1	1	1	1	5	1.0	ใช้ได้
12	1	0	1	1	0	3	0.6	ใช้ได้
13	1	1	1	1	1	5	1.0	ใช้ได้
14	1	1	1	1	1	5	1.0	ใช้ได้
15	1	1	1	1	1	5	1.0	ใช้ได้
รวม							**0.85**	**ใช้ได้**

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

ตารางค่า IOC ในการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา

ของแบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ด้านการปฏิบัติ

ข้อที่	ผู้เชี่ยวชาญ (R)					ผลรวมของคะแนน (∑R)	ค่า IOC	แปลผล
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5			
1	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
2	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
3	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
4	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
5	1	1	1	0	1	4	0.8	ใช้ได้
6	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
7	1	1	0	1	0	3	0.6	ใช้ได้
8	1	1	0	1	0	3	0.6	ใช้ได้
9	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
10	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
11	0	1	1	1	1	4	0.8	ใช้ได้
12	0	1	1	1	1	4	0.8	ใช้ได้
13	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
14	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
15	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
				รวม			**0.91**	**ใช้ได้**

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

ตารางค่า IOC ในการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา

ของแบบวัดทักษะทางพฤติกรรม

ข้อที่	ผู้เชี่ยวชาญ (R)					ผลรวมของคะแนน (∑R)	ค่า IOC	แปลผล
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5			
1	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
2	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
3	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
4	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
5	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
6	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
7	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
8	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
9	1	1	0	1	1	4	0.8	ใช้ได้
10	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
11	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
12	1	1	1	1	0	4	0.8	ใช้ได้
13	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
14	1	1	1	1	0	4	0.8	ใช้ได้
15	1	1	1	0	1	4	0.8	ใช้ได้
16	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
17	0	1	1	1	1	4	0.8	ใช้ได้
18	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
19	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
20	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
				รวม			**0.95**	**ใช้ได้**

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

คุณภาพแบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาสุขศึกษา
ด้านความรู้ (Try out)

ค่าความเที่ยงของแบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ด้านความรู้ มีค่าเท่ากับ 0.73

ค่า p (ความยาก – ง่าย) อยู่ในช่วง 0.40 - 0.80

ค่า r (อำนาจจำแนก) อยู่ในช่วง 0.20 - 0.80

ข้อที่	ค่าความยากง่าย (p)	ค่าอำนาจจำแนก (r)
1	0.50	0.20
2	0.50	0.50
3	0.50	0.50
4	0.40	0.80
5	0.40	0.50
6	0.50	0.80
7	0.60	0.50
8	0.70	0.60
9	0.70	0.60
10	0.60	0.80
11	0.70	0.70
12	0.80	0.40
13	0.70	0.50
14	0.80	0.60
15	0.70	0.80

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

คุณภาพแบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาสุขศึกษา

ด้านเจตคติ (Try out)

ค่าความเที่ยงของแบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ด้านเจตคติ มีค่าเท่ากับ 0.80

ค่า P (ความยาก) อยู่ในช่วง 0.40 – 0.80

ค่า r (อำนาจจำแนก) อยู่ในช่วง 0.30 – 0.70

ข้อที่	ค่าความยากง่าย (p)	ค่าอำนาจจำแนก (r)
1	0.60	0.30
2	0.60	0.40
3	0.50	0.40
4	0.40	0.70
5	0.50	0.40
6	0.50	0.60
7	0.70	0.40
8	0.70	0.40
9	0.80	0.50
10	0.70	0.70
11	0.70	0.60
12	0.80	0.30
13	0.70	0.40
14	0.80	0.40
15	0.80	0.60

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

คุณภาพแบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาสุขศึกษา
ด้านการปฏิบัติ (Try out)

ค่าความเที่ยงของแบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ด้านการปฏิบัติ มีค่าเท่ากับ 0.80

ค่า P (ความยาก) อยู่ในช่วง 0.40 – 0.80

ค่า r (อำนาจจำแนก) อยู่ในช่วง 0.20 – 0.90

ข้อที่	ค่าความยากง่าย (p)	ค่าอำนาจจำแนก (r)
1	0.70	0.30
2	0.60	0.40
3	0.70	0.40
4	0.40	0.70
5	0.40	0.40
6	0.70	0.60
7	0.60	0.40
8	0.80	0.40
9	0.80	0.50
10	0.70	0.70
11	0.70	0.60
12	0.80	0.30
13	0.70	0.40
14	0.80	0.40
15	0.80	0.60

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

คุณภาพแบบวัดทักษะทางพฤติกรรม (Try out)

ค่าความเที่ยงของแบบวัดสมรรถนะการจัดการตนเอง มีค่าเท่ากับ 0.79

ค่า r (อำนาจจำแนก) อยู่ในช่วง 0.20 – 0.61

ข้อที่	ค่าอำนาจจำแนก (r)
1	0.30
2	0.40
3	0.30
4	0.50
5	0.30
6	0.50
7	0.50
8	0.50
9	0.20
10	0.20
11	0.30
12	0.20
13	0.60
14	0.50
15	0.40
16	0.40
17	0.40
18	0.40
19	0.60
20	0.60

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ-สกุล	นางสาววชิราภรณ์ นาทันใจ
วัน เดือน ปี เกิด	9 เมษายน 2540
สถานที่เกิด	ขอนแก่น
วุฒิการศึกษา	สำเร็จการศึกษาในระดับปริญญาตรี ครุศาสตรบัณฑิต เกียรตินิยมอันดับ 2 สาขาสุขศึกษาและพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ในปีการศึกษา 2563 ศึกษาต่อในหลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา ภาควิชาหลักสูตรและการสอน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เมื่อปีการศึกษา 2564
ที่อยู่ปัจจุบัน	73/1 หมู่ที่ 7 ตำบลหนองแซง อำเภอบ้านแฮด จังหวัดขอนแก่น 40110

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University