

การพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้แนวคิดจิตตปัญญา ร่วมกับการฝึกแบบสถานีเพื่อ
ส่งเสริมสุขภาพองค์รวมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย



วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาครุศาสตรดุษฎีบัณฑิต
สาขาวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา ภาควิชาหลักสูตรและการสอน
คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ปีการศึกษา 2566

DEVELOPMENT OF PHYSICAL EDUCATION INSTRUCTIONAL MODEL USING
CONTEMPLATIVE EDUCATION AND CIRCUIT TRAINING TO ENHANCE HOLISTIC WELL-
BEING OF HIGH SCHOOL STUDENTS



A Dissertation Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements
for the Degree of Doctor of Philosophy in Health and Physical Education
Department of Curriculum and Instruction
Faculty Of Education
Chulalongkorn University
Academic Year 2023

หัวข้อวิทยานิพนธ์	การพัฒนา รูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้แนวคิด จิตตปัญญา ร่วมกับการฝึกแบบสถานี เพื่อส่งเสริมสุขภาพ องค์รวมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย
โดย	นายฐิติวัสส์ รัตนเย็นใจ
สาขาวิชา	สุขศึกษาและพลศึกษา
อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุธนะ ดิงศภัทีย์
อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม	ศาสตราจารย์ ดร.จินตนา สรายุทธพิทักษ์

คณะกรรมการ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้หัวข้อวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาครุศาสตรดุษฎีบัณฑิต

..... คณบดีคณะครุศาสตร์
(รองศาสตราจารย์ ดร.ศิริเดช สุขชีวะ)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

..... ประธานกรรมการ
(รองศาสตราจารย์ ดร.บัญญัติ ชลาภิรมย์)

..... อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุธนะ ดิงศภัทีย์)

..... อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม
(ศาสตราจารย์ ดร.จินตนา สรายุทธพิทักษ์)

..... กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.รุ่งระวี สมะวรรณนะ)

..... กรรมการ
(อาจารย์ ดร.สรินญา รอดพิพัฒน์)

..... กรรมการ
(อาจารย์ ดร.วิศรา วรรณกวรกุล)

..... กรรมการภายนอกมหาวิทยาลัย
(รองศาสตราจารย์ ดร.บัญญัติ ชลาภิรมย์)

ฐิติวัสส์ รัตนเย็นใจ : การพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้แนวคิดจิตตปัญญา ร่วมกับการฝึกแบบสถานีเพื่อส่งเสริมสุขภาพของคร่อมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย. (

DEVELOPMENT OF PHYSICAL EDUCATION INSTRUCTIONAL MODEL USING CONTEMPLATIVE EDUCATION AND CIRCUIT TRAINING TO ENHANCE HOLISTIC WELL-BEING OF HIGH SCHOOL STUDENTS) อ.ที่ปรึกษาหลัก : ผศ. ดร.สุธนะ ติงศภักดิ์, อ.ที่ปรึกษาร่วม : ศ. ดร.จินตนา สรายุทธพิทักษ์

การวิจัยมีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) พัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้แนวคิดจิตตปัญญา ร่วมกับการฝึกแบบสถานีเพื่อส่งเสริมสุขภาพของคร่อมของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย 2) ประเมินประสิทธิผลของรูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาที่พัฒนาขึ้น การพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้ดำเนินการโดยวิเคราะห์และสังเคราะห์แนวคิดจิตตปัญญา ร่วมกับการฝึกแบบสถานีเป็นรูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษา โดยใช้แนวคิดจิตตปัญญา ร่วมกับการฝึกแบบสถานีเพื่อส่งเสริมสุขภาพของคร่อมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ดำเนินการศึกษาประสิทธิผลของรูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาที่พัฒนาขึ้นโดยกลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่มเป็นนักเรียนในสังกัดกระทรวงการอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์วิจัยและนวัตกรรมในเขตกรุงเทพมหานคร เป็นเวลา 8 สัปดาห์ วิเคราะห์ข้อมูลโดยหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าทดสอบค่าที ที่ระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการวิจัยพบว่า: 1) รูปแบบการจัดการเรียนรู้ที่พัฒนาขึ้นมี 4 องค์ประกอบ ได้แก่ (1) หลักการของรูปแบบการจัดการเรียนรู้ตามแนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับรูปแบบการจัดการเรียนรู้ (2) วัตถุประสงค์ของรูปแบบการจัดการเรียนรู้ที่คาดหวังให้เกิดขึ้น (3) ขั้นตอนการดำเนินการจัดการเรียนรู้โดยกำหนดวิธีการปฏิบัติในแต่ละกิจกรรมอย่างชัดเจน (4) การวัดและประเมินผลของรูปแบบการจัดการเรียนรู้ 2) ผลการประเมินประสิทธิผลของรูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษา (1) ค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาพของคร่อมหลังการทดลองของกลุ่มทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (2) ค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาพของคร่อมหลังการทดลองของกลุ่มทดลองสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สาขาวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา

ปีการศึกษา 2566

ลายมือชื่อ นิสิต

ลายมือชื่อ อ.ที่ปรึกษาหลัก

ลายมือชื่อ อ.ที่ปรึกษาร่วม

6381020027 : MAJOR HEALTH AND PHYSICAL EDUCATION

KEYWORD: Instructional Model of Physical Education, contemplative education, circuit training, Holistic Well-Being

Thitiwat Rattanayenjai : DEVELOPMENT OF PHYSICAL EDUCATION INSTRUCTIONAL MODEL USING CONTEMPLATIVE EDUCATION AND CIRCUIT TRAINING TO ENHANCE HOLISTIC WELL-BEING OF HIGH SCHOOL STUDENTS. Advisor: Asst. Prof. SUTHANA TINGSABHAT, Ph.D. Co-advisor: Prof. JINTANA SARAYUTHPITAK, Ph.D.

This research aims to 1) develop a physical education instructional model using a contemplative approach and circuit training to enhance the holistic well-being of high school students and 2) evaluate the effectiveness of the conceptual physical education instructional model. The development of the learning management model is carried out by analyzing and synthesizing the concept of contemplative approach and circuit training to enhance the holistic well-being of high school students. The model effectiveness evaluation was conducted with two groups of students under the Ministry of Higher Education, Science, Research, and Innovation in Bangkok for 8 weeks. Data were analyzed by averaging, standard deviation, and t-test at the .05 level of statistical significance. The research findings were as follows: 1) The developed physical education instructional model consists of 4 components: (1) Principles of instructional model (2) Objective of instruction model (3) Steps of instructional model. (4) Evaluation of instruction model. 2) The effectiveness results of the physical education instructional model evaluation: (1) the experiment group had holistic well-being after the experiment higher than before by statistical significance 0.05 (2) the experiment group had the average holistic well-being after the experiment higher than the control group by statistical significance 0.05

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

Academic Year: 2023 Advisor's Signature

Co-advisor's Signature

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยความรู้และความกรุณาและช่วยเหลืออย่างดียิ่งจาก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุธนะ ติงศภัทย์ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

และศาสตราจารย์ ดร.จินตนา สรายุทธพิทักษ์ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม ในการดูแลเอาใจใส่ให้คำปรึกษา คำแนะนำข้อเสนอแนะ ตรวจสอบ แก้ไขวิทยานิพนธ์ให้มีความถูกต้องสมบูรณ์ มีคุณค่าทางวิชาการ ตลอดจนให้กำลังใจและช่วยเหลือในทุก ๆ ด้านมาโดยตลอด ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

กราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ ดร.บัญชา ชลาภิรมย์ ประธานกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.รุ่งระวี สมะวรรณ อาจารย์ ดร.สรินญา รอดพิพัฒน์ อาจารย์ ดร.วิศรา วรรณวรกุล กรรมการสอบวิทยานิพนธ์ที่กรุณาให้ข้อคิดและเสนอแนะแนวทางในการปรับปรุงแก้ไข ทำให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

กราบขอบพระคุณผู้ทรงคุณวุฒิ รองศาสตราจารย์ ดร.บัญชา ชลาภิรมย์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วิกรม ศุขธณี อาจารย์ ดร.สรินญา รอดพิพัฒน์ อาจารย์ ดร.วิชนนท์ พูลศรี และอาจารย์ ดร.ธานินทร์ บุญญาลงกรณ์ ที่ให้คำแนะนำและตรวจเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

กราบขอบพระคุณท่านผู้อำนวยการโรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ฝ่ายมัธยม ที่ให้การสนับสนุนและให้โอกาสในการเพิ่มพูนประสบการณ์อันมีค่าต่าง ๆ ที่เป็นประโยชน์ในการพัฒนาการเรียนการสอนมาโดยตลอด ตลอดจนเพื่อนร่วมงานที่ให้ความช่วยเหลือให้กำลังใจ และขอบคุณกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยทุกคนที่ให้ความร่วมมือและตั้งใจทำกิจกรรมเป็นอย่างดีตลอดช่วงการวิจัย

ขอขอบคุณผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องรวมทั้งเพื่อน ๆ พี่ ๆ และน้อง ๆ สาขาวิชาสุศึกษาและพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และคุณदारวรรณ วัตรัด ที่ให้ความช่วยเหลือและเป็นกำลังใจตลอดเวลาที่เข้าศึกษาในระดับดุขฎิบัณฑิตนี้

สุดท้ายนี้ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ คุณแม่มารยาท รัตนเย็นใจ คุณพ่อสายัณห์ รัตนเย็นใจ และครอบครัวเป็นอย่างสูงที่ให้การสนับสนุนทางด้านการศึกษามาโดยตลอด และเป็นกำลังใจอันมีค่าอย่างยิ่งจนจบการศึกษา ผู้วิจัยขอมอบวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นเครื่องบูชาเพื่อทดแทนบุญคุณ

ฐิติวัสส์ รัตนเย็นใจ

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ค
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	ง
กิตติกรรมประกาศ.....	จ
สารบัญ.....	ฉ
สารบัญตาราง.....	ญ
สารบัญรูปภาพ.....	ฎ
บทที่ 1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
คำถามการวิจัย	7
วัตถุประสงค์การวิจัย	7
สมมุติฐานการวิจัย	8
ขอบเขตการวิจัย	9
คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย	10
ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย	13
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	14
1. สุขภาวะองค์รวม	15
1.1 ความหมายของสุขภาวะองค์รวม	15
1.2 องค์ประกอบของสุขภาวะองค์รวม.....	17
1.3 ปัจจัยที่ส่งผลต่อสุขภาวะองค์รวม	17
1.3.1 ปัจจัยที่ส่งผลต่อสุขภาวะทางกาย	18
1.3.2 ปัจจัยที่ส่งผลต่อสุขภาวะทางจิตใจ.....	21

1.3.3	ปัจจัยที่ส่งผลต่อสุขภาวะทางสังคม.....	23
1.3.4	ปัจจัยที่ส่งผลต่อสุขภาวะทางปัญญา.....	25
1.4	การประเมินสุขภาวะองค์กรรวม.....	27
1.4.1	การประเมินสุขภาวะทางกาย	27
1.4.2	การประเมินสุขภาวะทางจิต	39
1.4.3	การประเมินสุขภาวะทางสังคม	51
1.4.4	การประเมินสุขภาวะทางปัญญา	60
2.	แนวคิดการพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้	69
2.1	ความหมายของการพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้.....	70
2.2	องค์ประกอบของรูปแบบการจัดการเรียนรู้.....	71
2.3	ขั้นตอนการพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้.....	73
3.	แนวคิดการจัดการเรียนรู้พลศึกษา.....	89
3.1	ความหมายของการจัดการเรียนรู้พลศึกษา.....	90
3.2	จุดประสงค์การจัดการเรียนรู้พลศึกษา.....	91
4.	แนวคิดจิตตปัญญาศึกษา.....	96
4.1	ความหมายของแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา.....	96
4.2	สาระสำคัญของแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา.....	98
4.3	องค์ประกอบของแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา	99
4.4	งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา.....	103
5.	แนวคิดการฝึกแบบสถานี	110
5.1	ความหมายของแนวคิดการฝึกแบบสถานี.....	110
5.2	สาระสำคัญของแนวคิดการฝึกแบบสถานี	111
5.3	องค์ประกอบของแนวคิดการฝึกแบบสถานี	114
5.4	ประโยชน์ของการออกกำลังกายแบบสถานี.....	115

5.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับแนวคิดการฝึกแบบสถานี	116
6. กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	122
บทที่ 3 วิธีการดำเนินการวิจัย	126
ระยะที่ 1 การพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้แนวคิดจิตตปัญญา ร่วมกับการฝึกแบบสถานี เพื่อส่งเสริมสุขภาพขององค์กรวมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย	130
ระยะที่ 2 การประเมินประสิทธิผลของรูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้แนวคิดจิตตปัญญา ร่วมกับการฝึกแบบสถานี เพื่อส่งเสริมสุขภาพขององค์กรวมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย .	134
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	167
ตอนที่ 1 ผลการพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้แนวคิดจิตตปัญญา ร่วมกับการฝึกแบบสถานี เพื่อส่งเสริมสุขภาพขององค์กรวมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย	168
ส่วนที่ 1 ผลการวิเคราะห์และกำหนดองค์ประกอบของรูปแบบการจัดการเรียนรู้	168
ส่วนที่ 2 ผลการวิเคราะห์สาระสำคัญของแนวคิด ทฤษฎี หลักการและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้แนวคิดจิตตปัญญา ร่วมกับการฝึกแบบสถานี เพื่อส่งเสริมสุขภาพขององค์กรวมของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย	170
ส่วนที่ 3 ผลการสังเคราะห์สาระขององค์ประกอบของรูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษา .	174
ตอนที่ 2 ผลการประเมินประสิทธิผลของรูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้แนวคิดจิตตปัญญา ร่วมกับการฝึกแบบสถานี เพื่อส่งเสริมสุขภาพขององค์กรวมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายที่พัฒนาขึ้น	197
ส่วนที่ 1 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาพขององค์กรวมก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดการเรียนรู้ด้วยรูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิดจิตตปัญญา ร่วมกับการฝึกแบบสถานี เพื่อส่งเสริมสุขภาพขององค์กรวมกับนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดการเรียนรู้แบบปกติ	197
ส่วนที่ 2 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาพขององค์กรวมหลังการทดลองระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดการเรียนรู้ด้วยรูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิดจิตตปัญญา ร่วมกับการฝึกแบบสถานี เพื่อส่งเสริมสุขภาพขององค์กรวมกับนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดการเรียนรู้แบบปกติ	204
บทที่ 5 สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	209

สรุปผลการวิจัย.....	210
อภิปรายผลการวิจัย.....	213
ข้อเสนอแนะ.....	228
บรรณานุกรม.....	230
ภาคผนวก.....	245
ภาคผนวก ก รายงานผู้ทรงคุณวุฒิ.....	246
ภาคผนวก ข บันทึกข้อความแจ้งผลการพิจารณาจริยธรรมวิจัยในคน.....	248
ภาคผนวก ค รูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้แนวคิดจิตตปัญญา ร่วมกับการฝึกแบบสถานี เพื่อส่งเสริมสุขภาวะองค์รวมของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย.....	250
ภาคผนวก ง แบบประเมินสุขภาวะองค์รวม.....	268
ประวัติผู้เขียน.....	297

สารบัญตาราง

	หน้า
ตารางที่ 1 การวิเคราะห์องค์ประกอบของสุขภาวะทางกาย.....	31
ตารางที่ 2 การวิเคราะห์เครื่องมือในการประเมินสุขภาวะทางกาย.....	38
ตารางที่ 3 การวิเคราะห์องค์ประกอบการประเมินสุขภาวะทางจิต	42
ตารางที่ 4 การวิเคราะห์เครื่องมือในการประเมินสุขภาวะทางจิต	50
ตารางที่ 5 การวิเคราะห์องค์ประกอบของเครื่องมือประเมินสุขภาวะทางสังคม	53
ตารางที่ 6 การวิเคราะห์เครื่องมือที่ใช้ในการประเมินสุขภาวะสังคม.....	59
ตารางที่ 7 การวิเคราะห์องค์ประกอบแบบประเมินสุขภาวะทางปัญญา.....	63
ตารางที่ 8 การวิเคราะห์เครื่องมือที่ใช้ในการประเมินสุขภาวะทางปัญญา	69
ตารางที่ 9 การวิเคราะห์วัตถุประสงค์ องค์ประกอบ และขั้นตอนการพัฒนาารูปแบบการจัดการเรียนรู้	83
ตารางที่ 10 การวิเคราะห์กิจกรรมการจัดการเรียนรู้ที่ใช้แนวคิดจิตตปัญญาศึกษา.....	109
ตารางที่ 11 การวิเคราะห์ค่าดัชนีความสอดคล้องของรูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาที่พัฒนาขึ้น	133
ตารางที่ 12 จำนวนข้อคำถามในแบบวัดสุขภาวะทางกายจำแนกตามองค์ประกอบ.....	137
ตารางที่ 13 แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายและเกณฑ์การให้คะแนน.....	138
ตารางที่ 14 การวิเคราะห์ค่าดัชนีความสอดคล้องของแบบวัดสุขภาวะทางกาย	141
ตารางที่ 15 จำนวนข้อคำถามในแบบวัดสุขภาวะทางจิตจำแนกตามองค์ประกอบ.....	143
ตารางที่ 16 การวิเคราะห์ค่าดัชนีความสอดคล้องของแบบวัดสุขภาวะทางจิต.....	145
ตารางที่ 17 จำนวนข้อคำถามในแบบวัดสุขภาวะทางสังคมจำแนกตามองค์ประกอบ	148
ตารางที่ 18 การวิเคราะห์ค่าดัชนีความสอดคล้องของแบบวัดสุขภาวะทางสังคม.....	150
ตารางที่ 19 จำนวนข้อคำถามในแบบวัดสุขภาวะทางปัญญาจำแนกตามองค์ประกอบ	153
ตารางที่ 20 การวิเคราะห์ค่าดัชนีความสอดคล้องของแบบวัดสุขภาวะทางปัญญา.....	155

ตารางที่ 21 แบบแผนการทดลอง.....	164
ตารางที่ 22 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาวะองค์รวมก่อนการทดลองระหว่าง นักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม	165
ตารางที่ 23 ผลการวิเคราะห์และกำหนดองค์ประกอบของรูปแบบการจัดการเรียนรู้.....	168
ตารางที่ 24 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาวะองค์รวมและจำแนกตามองค์ประกอบ ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและของกลุ่มควบคุม	198
ตารางที่ 25 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาวะทางกายก่อนและหลังการทดลองของ นักเรียนกลุ่มทดลองและของนักเรียนกลุ่มควบคุมจำแนกตามองค์ประกอบย่อย	200
ตารางที่ 26 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาวะทางจิตก่อนและหลังการทดลองของ นักเรียนกลุ่มทดลองและของนักเรียนกลุ่มควบคุมจำแนกตามองค์ประกอบย่อย	201
ตารางที่ 27 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาวะทางสังคมก่อนและหลังการทดลองของ นักเรียนกลุ่มทดลองและของนักเรียนกลุ่มควบคุมจำแนกตามองค์ประกอบย่อย	202
ตารางที่ 28 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาวะทางปัญญาก่อนและหลังการทดลองของ นักเรียนกลุ่มทดลองและของนักเรียนกลุ่มควบคุมจำแนกตามองค์ประกอบย่อย	203
ตารางที่ 29 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาวะองค์รวมและจำแนกตามองค์ประกอบ หลังการทดลองระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม	204
ตารางที่ 30 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาวะทางกายหลังการทดลองระหว่างกลุ่ม ทดลองและกลุ่มควบคุม จำแนกเป็นรายองค์ประกอบ.....	205
ตารางที่ 31 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาวะทางจิตหลังการทดลองระหว่างกลุ่ม ทดลองและกลุ่มควบคุม จำแนกเป็นรายองค์ประกอบ	206
ตารางที่ 32 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาวะทางสังคมหลังการทดลองระหว่างกลุ่ม ทดลองและกลุ่มควบคุม จำแนกเป็นรายองค์ประกอบย่อย	207
ตารางที่ 33 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาวะทางปัญญาหลังการทดลองระหว่างกลุ่ม ทดลองและกลุ่มควบคุม จำแนกเป็นรายองค์ประกอบย่อย	208

สารบัญรูปภาพ

หน้า

แผนภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย	125
แผนภาพที่ 2 สรุปขั้นตอนการวิจัยรูปแบบการจัดการเรียนรู้ที่พัฒนาขึ้น.....	128
แผนภาพที่ 3 สรุปขั้นตอนการสังเคราะห์สาระสำคัญของรูปแบบการจัดการเรียนรู้	132
แผนภาพที่ 4 ผลการวิเคราะห์สาระสำคัญของแนวคิดจิตตปัญญา ร่วมกับการฝึกแบบสถานี.....	171
แผนภาพที่ 5 ผลการวิเคราะห์สาระสำคัญของแนวคิดการฝึกแบบสถานี	173
แผนภาพที่ 6 ผลการสังเคราะห์หลักการของรูปแบบการจัดการเรียนรู้ตามแนวคิดจิตตปัญญา.....	175
แผนภาพที่ 7 ผลการสังเคราะห์หลักการของรูปแบบการจัดการเรียนรู้ตามแนวคิดการฝึกแบบสถานี	177
แผนภาพที่ 8 ผลการสังเคราะห์หลักการของรูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้แนวคิด จิตตปัญญา ร่วมกับการฝึกแบบสถานีเพื่อส่งเสริมสุขภาวะองค์รวม.....	179
แผนภาพที่ 9 ผลการสังเคราะห์วัตถุประสงค์ของรูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้แนวคิดจิตตปัญญา ร่วมกับการฝึกแบบสถานีเพื่อส่งเสริมสุขภาวะองค์รวมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย..	181
แผนภาพที่ 10 ผลการวิเคราะห์แนวทางในการจัดการเรียนการสอนของรูปแบบการจัดการเรียนรู้ พลศึกษาโดยใช้แนวคิดจิตตปัญญา ร่วมกับการฝึกแบบสถานีเพื่อส่งเสริมสุขภาวะองค์รวมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย.....	183
แผนภาพที่ 11 ผลการสังเคราะห์ขั้นตอนการจัดการเรียนการสอนของรูปแบบการจัดการเรียน พลศึกษาตามแนวคิดการจิตตปัญญา ร่วมกับการฝึกแบบสถานีเพื่อส่งเสริมสุขภาวะองค์รวมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย.....	185
แผนภาพที่ 12 ผลการวิเคราะห์กิจกรรมการเรียนการสอน วิธีการสอนและเทคนิคการสอนของรูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้แนวคิดจิตตปัญญา ร่วมกับการฝึกแบบสถานีเพื่อส่งเสริม สุขภาวะองค์รวมของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย	187
แผนภาพที่ 13 ผลการวิเคราะห์บทบาทผู้สอนและบทบาทผู้เรียนโดยนำขั้นตอนและกิจกรรมในแต่ละขั้นตอนการเรียนการสอนของรูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามโดยใช้แนวคิดจิตตปัญญา ร่วมกับการฝึกแบบสถานีเพื่อส่งเสริมสุขภาวะองค์รวมของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย.....	189

แผนภาพที่ 14 ผลการสังเคราะห์แนวทางการวัดและประเมินผลการเรียนการสอนตามรูปแบบการ
จัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้แนวคิดจิตตปัญญา ร่วมกับการฝึกแบบสถานี เพื่อส่งเสริมสุขภาวะองค์รวม
ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย..... 192



จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วในสังคมโลกยุคปัจจุบัน ส่งผลให้การดำเนินชีวิตในสังคมปรับเปลี่ยนไป การเป็นบุคคลที่มีสุขภาวะที่สมบูรณ์จึงเป็นจุดมุ่งหมายสำคัญต่อการดำเนินชีวิตในสังคมให้มีคุณภาพทุกด้าน การเป็นบุคคลที่มีสุขภาวะที่สมบูรณ์ได้นั้น บุคคลควรได้รับการส่งเสริมและพัฒนาสุขภาวะตั้งแต่วัยเรียน ซึ่งเป็นบทบาทสำคัญของนักการศึกษาในการปรับเปลี่ยนรูปแบบการเรียนรู้สำหรับผู้เรียนเพื่อพัฒนาผู้เรียนให้เกิดการเรียนรู้ก้าวทันต่อการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นตลอดเวลา สอดคล้องกับ แผนยุทธศาสตร์ชาติ 20 ปี พ.ศ. 2561 – 2580 (สำนักงานเลขาธิการของคณะกรรมการยุทธศาสตร์ชาติ สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2562) ได้กำหนดเป้าหมายเพื่อการขับเคลื่อนการพัฒนาและเสริมสร้างให้คนไทยมีสุขภาวะที่ดีครอบคลุมทั้งด้านกาย ใจ สติปัญญา และสังคม มุ่งเน้นการสร้างเสริมการจัดการสุขภาวะในทุกรูปแบบ ที่นำไปสู่การมีศักยภาพในการจัดการสุขภาวะที่ดีได้ด้วยตนเอง พร้อมทั้งสนับสนุนให้ทุกภาคส่วนมีส่วนร่วมในการสร้างเสริมให้คนไทยมีสุขภาวะและมีทักษะด้านสุขภาวะที่เหมาะสม

แนวทางดังกล่าวยังสอดคล้องกับ กรอบเป้าหมายและทิศทางจัดการศึกษาในแผนการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2560 – 2579 กำหนดไว้ว่าการจัดการศึกษามุ่งให้คนไทยทุกคนสามารถเข้าถึงโอกาสและมีความเสมอภาคในการศึกษาที่มีคุณภาพ พัฒนาระบบการบริหารจัดการศึกษา เพื่อพัฒนากำลังคนให้มีสมรรถนะในการทำงานที่สอดคล้องกับความต้องการในการพัฒนาประเทศ นอกจากนี้หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐานและมาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัดฯ ฉบับปรับปรุง พ.ศ. 2560 (กระทรวงศึกษาธิการ, 2560) ได้กำหนดกรอบแนวคิดเป้าหมายเพื่อการขับเคลื่อนการพัฒนาและเสริมสร้างให้คนไทยมีสุขภาวะที่ดี ครอบคลุมทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สติปัญญา และสังคม มุ่งเน้นการสร้างเสริมการจัดการสุขภาวะในทุกรูปแบบ ที่นำไปสู่การมีศักยภาพในการจัดการสุขภาวะที่ดีได้ด้วยตนเองพร้อมทั้งสนับสนุนให้ทุกภาคส่วนมีส่วนร่วมในการสร้างเสริมให้คนไทยมีสุขภาวะที่ดี ซึ่งกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาเป็นกลุ่มสาระการเรียนรู้ที่มีความสำคัญและมีหน้าที่ในการส่งเสริมสุขภาวะของผู้เรียนโดยตรง เนื่องจากมีจุดมุ่งเน้นให้ผู้เรียนมีความรู้ มีทัศนคติและเจตคติในการสร้างเสริมสุขภาวะของตนเองและผู้อื่น สามารถปฏิบัติและป้องกันสิ่งต่าง ๆ ที่ส่งผลต่อสุขภาวะ มีทักษะในการดำเนินชีวิตจนเกิดการพัฒนาศักยภาพของผู้เรียน คือ ผู้เรียนเกิดการพัฒนาสุขภาวะที่เป็นองค์รวมของความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ (Holistic Wellbeing) ตามแนวทางการจัดการศึกษาตาม

พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ (ฉบับที่ 4) พ.ศ. 2562 และจุดมุ่งหมายหลักสูตรแกนกลาง การศึกษาขั้นพื้นฐานและมาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัดฯ (ฉบับปรับปรุง พ.ศ. 2560)

การพัฒนาคุณภาพทางการศึกษาจึงมีความสำคัญต่อการพัฒนาคุณภาพของประชากร ภายในประเทศให้มีคุณลักษณะตามที่สังคมต้องการ มีทักษะการดำรงชีวิตในสังคมได้อย่างมีคุณภาพ ตามเป้าหมายของยุทธศาสตร์ในการปฏิรูปการศึกษา และการพัฒนาเข้าสู่มาตรฐานสากล โดยมุ่งเน้น ให้ทุกคนสามารถเรียนรู้ได้ด้วยตนเอง โรงเรียนซึ่งเป็นสถาบันทางสังคมพื้นฐานมีหน้าที่พัฒนาเด็กวัย เรียนให้มีศักยภาพ เต็มโตเป็นผู้ใหญ่ที่สามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข ดังนั้น การศึกษาไม่ใช่เพียง การให้ความรู้เท่านั้น แต่มีบทบาทสำคัญในการส่งเสริมสุขภาวะของเด็กวัยเรียนทั้งทางด้านสุขภาวะ ทางกาย ทางจิตใจ ทางสังคม และทางปัญญาที่ดี นำไปสู่ความสามารถในการเรียนได้อย่างมี ประสิทธิภาพและเพิ่มโอกาสให้เด็กวัยเรียนรอบรู้เรื่องการดูแลสุขภาพ มีทัศนคติ และทักษะการ ปฏิบัติที่ถูกต้องเหมาะสมในการดำเนินชีวิตทั้งในปัจจุบันและอนาคต ครูผู้สอนจึงมีบทบาทสำคัญใน การพัฒนาและส่งเสริมการจัดการเรียนรู้ให้ทันต่อการเปลี่ยนแปลงในการดำเนินชีวิตในสถานการณ์ ปัจจุบันที่เป็นยุคดิจิทัลที่อาจส่งผลให้ภาวะสุขภาพของเด็กวัยเรียนมีแนวโน้มที่ไม่เหมาะสม ครูผู้สอน จึงควรคำนึงถึงการพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้ที่ส่งผลต่อการปฏิบัติในสถานการณ์จริง กระตุ้นให้ ผู้เรียนแต่ละคนได้ฝึกทักษะ สมรรถนะในการพัฒนาสุขภาวะแบบองค์รวมซึ่งเป็นองค์ประกอบพื้นฐาน สำคัญในการดำเนินชีวิต (วิจารณ์ พานิช, 2557; นัฐพล ปันสกุล, 2564)

เมื่อวิเคราะห์ผลการศึกษาจากเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสุขภาวะองค์รวมของวัยรุ่นและ เยาวชน พบว่า แนวโน้มภาวะสุขภาพของวัยรุ่นและเยาวชนในวัยเรียนมีการเปลี่ยนแปลงไป สาเหตุ ส่วนใหญ่เกิดจากพฤติกรรมสุขภาพไม่เหมาะสม จากการรายงานผลการสำรวจของหน่วยงานต่าง ๆ ในด้านสุขภาวะทางกายของคนในกรุงเทพมหานครและภาคกลาง พบว่า มีภาวะอ้วนสูงสุดในทุกภาค ที่ร้อยละ 40.4 และมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นในวัยรุ่นและเยาวชนในภาคกลางที่มีอายุ 15 ปีขึ้นไป และพบว่า มีภาวะน้ำหนักเกิน ร้อยละ 17.1 และภาวะอ้วน ร้อยละ 13.1 ในส่วนพฤติกรรมการบริโภคอาหาร พบว่า วัยรุ่นและเยาวชนรับประทานอาหารจานด่วนที่ให้พลังงานและไขมันในสัดส่วนที่สูงถึงร้อยละ 47.8 ในขณะที่พฤติกรรมการกินผักผลไม้ในกลุ่มนี้อยู่ในระดับต่ำ ในด้านสุขภาวะทางจิต พบว่า คนภาคกลางมีคะแนนสุขภาพ จิตต่ำกว่าภูมิภาคอื่น โดยเฉพาะในกรุงเทพมหานครมีสัดส่วนผู้ป่วยโรค ซึมเศร้าสูงที่สุดในประเทศ และพบว่าวัยรุ่นและเยาวชนมีคะแนนสุขภาพจิตต่ำกว่ากลุ่มช่วงอายุอื่น ๆ โดยรวมมีคะแนน 31.2 จาก 45 คะแนนซึ่งต่ำกว่าค่าเฉลี่ยของประเทศ สาเหตุมาจากภาวะเจ็บป่วย รวมทั้งการอยู่ร่วมกันในครอบครัว เนื่องจากวัยรุ่นไทยต้องแบกรับความรู้สึกไว้มากมายไม่เพียงแต่ ความคาดหวังจากครอบครัวที่ยังมีปัญหาเรื่องความสัมพันธ์กับครอบครัวทำให้วัยรุ่นโทรมาปรึกษา สายด่วนสุขภาพจิต ซึ่งโดยมากเป็นเรื่องความเครียด ความวิตกกังวลจากการศึกษาและการถูกกลั่น

แก๊งจากเพื่อน สอดคล้องกับ แนวโน้มสุขภาวะทางสังคม พบว่า วัยรุ่นและเยาวชนมีการดำเนินชีวิต ลักษณะต่างคนต่างอยู่ นักเรียนระดับมัธยมศึกษาไม่มีเพื่อนสนิทเพิ่มมากขึ้นจากร้อยละ 3.5 ในปี 2551 เป็นร้อยละ 6.6 ในปี 2558 ซึ่งเพิ่มขึ้นเป็นเท่าตัว นักเรียนมัธยมศึกษา รู้สึกว่าเพื่อนมีน้ำใจ น้อยลง จากร้อยละ 78 ในปี 2551 เป็นร้อยละ 61 ในปี 2558 ซึ่งเพิ่มขึ้นเกือบเท่าตัว ผลการวิเคราะห์สุขภาวะของวัยรุ่นและเยาวชนอาจกล่าวได้ว่าเป็นผลมาจากระดับสุขภาวะทางปัญญา สอดคล้องกับข้อมูลของ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ ระบุว่าสุขภาวะทางปัญญา เป็นรากฐานสำคัญที่ส่งผลต่อสุขภาวะด้านอื่น ๆ อย่างแท้จริง การมีสุขภาวะทางปัญญา คือ การที่ มนุษย์มีศักยภาพและได้เติบโตงอกงามจากการพัฒนาภายในอย่างลึกซึ้งและเกิดปัญญาในการเข้าใจ ธรรมชาติของชีวิตอันนำไปสู่ชีวิตที่สมบูรณ์ จึงอาจสรุปผลการวิเคราะห์ สุขภาวะของวัยรุ่นและ เยาวชนในปัจจุบันได้ว่าวัยรุ่นและเยาวชนไทยยังมีสุขภาวะองค์รวมไม่เหมาะสม (สำนักงานกองทุน สนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, 2564; นัฐพล ปันสกุล, 2564)

การศึกษากรอบความคิดเกี่ยวกับสุขภาพหรือสุขภาวะในปัจจุบัน พบว่า มีความหมาย ที่ครอบคลุมมากกว่าการเจ็บป่วยทางกาย ดังคำนิยามของสุขภาพที่ปรากฏในพระราชบัญญัติสุขภาพ แห่งชาติที่ระบุว่า “สุขภาพคือสุขภาวะที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย ทางจิต ทางสังคม และปัญญา” ไม่ใช่ เพียงไม่เจ็บป่วยหรือไม่มีโรคเท่านั้น หากยังครอบคลุมการดำเนินชีวิตที่ยืนยาวและการที่บุคคลมี ความสุขอีกด้วย สุขภาวะจึงวางอยู่บนฐานที่ว่าด้วยเรื่องความสมดุลทางกาย ทางใจ ทางสังคม และ ทางปัญญา รวมทั้งมิติของบุคคล ครอบครัว ชุมชน และสังคมที่เป็นปัจจัยสำคัญในการเกิดสุขภาวะที่ ดี ดังนั้น ในฐานะสถาบันการศึกษาโดยเฉพาะโรงเรียนควรให้ความสำคัญกับการพัฒนารูปแบบการ จัดการเรียนรู้เพื่อพัฒนาสุขภาวะองค์รวมของนักเรียนซึ่งสอดคล้องกับแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคม แห่งชาติ ฉบับที่ 12 (พ.ศ. 2560 – 2564) โดยให้ความสำคัญต่อการพัฒนาผู้เรียนให้มีสุขภาวะอย่าง เต็มศักยภาพในทุก ๆ มิติ (สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติสำนัก นายกรัฐมนตรี, 2560) ดังนั้น ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาการพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาเพื่อ พัฒนาสุขภาวะองค์รวมของนักเรียนมัธยมศึกษา จึงได้ศึกษาความหมาย องค์ประกอบของสุขภาวะองค์ รวม รวมทั้งแนวคิดทฤษฎีที่ส่งผลต่อสุขภาวะองค์รวมจากเอกสารงานวิจัย พบว่า แนวคิดจิตตปัญญา และแนวคิดการฝึกแบบสถานีหรือการฝึกแบบวงจรสามารถส่งผลต่อสุขภาวะองค์รวมได้ ดังผลการ สังเคราะห์ข้อมูลจากเอกสารงานวิจัย ต่อไปนี้

การศึกษาทบทวนวรรณกรรมเกี่ยวกับแนวคิดพื้นฐาน ความหมาย องค์ประกอบของสุขภาวะ องค์รวม (Center for Medicare and Medicaid Service (CMS), 2001; American College of Sport Medicine, 2013; Anne McMahon et al., 2014; พระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ, 2550; ประเวศ วะสี, 2554; ศักดิ์สิทธิ์ พรรัตน์ศรีกุล, 2559; เพ็ญ สุขมาก, 2560; กาญจนสุนภัส บาลทิพย์

และคณะ, 2561; สมศรี เรื่องแก้ว ประกอบ ใจมั่น และจิราพร วัฒนศรีสิน, 2562 ; กรมอนามัย และคณะ, 2562) สามารถสรุปได้ว่า สุขภาวะองค์รวม หมายถึง ความสมบูรณ์ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และปัญญา ซึ่งมีความสัมพันธ์เชื่อมโยงกันจะขาดอย่างใดอย่างหนึ่งไม่ได้ ถ้าขาดความสมดุลในองค์ประกอบใดองค์ประกอบหนึ่งจะส่งผลต่อองค์ประกอบอื่นและมีผลต่อการไม่สบายกายไม่สบายใจ และเกี่ยวข้องกับความสามารถในการดูแลตนเอง สุขภาวะมีองค์ประกอบ 4 ด้าน ได้แก่ 1) สุขภาวะทางกาย (Physical Wellbeing) หมายถึง ความสามารถรับรู้สภาพด้านร่างกายที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิตของตนเอง มีความแข็งแรงสมบูรณ์ มีองค์ประกอบของร่างกาย สมรรถภาพทางกายที่ดี มีกิจกรรมต่างๆ เพื่อส่งเสริมสุขภาพร่างกาย รวมถึงการมีแนวทางในการดูแลสุขภาพของตนเอง 2) สุขภาวะทางจิต (Mental Wellbeing) หมายถึง ภาวะที่เป็นสุขในการดำเนินชีวิตประจำวันที่เกิดจากความสามารถในการเข้าใจอารมณ์ จัดการอารมณ์ของตนเองได้ และแสดงออกอย่างเหมาะสม ก่อให้เกิดการเห็นคุณค่าของตนเองและสิ่งรอบตัวในการดำเนินชีวิตประจำวัน 3) สุขภาวะทางสังคม (Social Wellbeing) หมายถึง ความสามารถทางสังคมที่ทำให้บุคคลสามารถอยู่ร่วมกันกับบุคคลอื่นในสังคมได้เกิดจากพฤติกรรมที่มีการตระหนักรู้ต่อสังคม การมีทักษะสัมพันธภาพ และการรับผิดชอบต่อการตัดสินใจในการปฏิบัติพฤติกรรมต่างๆ และ 4) สุขภาวะทางปัญญา (Wisdom Wellbeing) หมายถึง ความสามารถที่ทำให้บุคคลมีปัญญาในการเรียนรู้ ปัญญาการรู้เท่าทัน ปัญญาทำเป็น และปัญญาอยู่ร่วมกัน จนสามารถแยกแยะประโยชน์และโทษได้

สำหรับการศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับ แนวคิดจิตตปัญญา (Contemplative Education) สรุปได้ว่า แนวคิดจิตตปัญญา หมายถึง กระบวนการเรียนรู้เพื่อการพัฒนาภายใน เป็นการพัฒนามนุษย์ที่สมบูรณ์ ด้วยใจและการคิดอย่างใคร่ครวญ จนเกิดความรู้ ความเข้าใจ และตระหนักถึงความสำคัญของสิ่งที่เรียนรู้ เกิดความเข้าใจในความเป็นธรรมชาติของสิ่งต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง ก่อให้เกิดปัญญาปราศจากอคติ เกิดความรัก ความเมตตา ทำให้จิตใจได้รับการพัฒนาอย่างแท้จริง มีจิตสำนึกต่อส่วนร่วม และสามารถเชื่อมโยงศาสตร์ต่าง ๆ มาประยุกต์ในชีวิตได้อย่างสมดุล (ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล, 2564) เนื่องจากแนวคิดจิตตปัญญาเป็นแนวคิดที่มีกระบวนการเรียนรู้ที่มุ่งผลให้เกิดการพัฒนาความคิด จิตใจ อารมณ์ภายในตนเองอย่างแท้จริง ด้วยเหตุนี้ จิตตปัญญาจึงเป็นทั้งแนวคิดและแนวปฏิบัติ ที่มีจุดมุ่งหมายให้เกิดการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงภายในตนเอง การเปลี่ยนแปลงภายในสังคม ซึ่งการจัดการเรียนรู้โดยใช้แนวคิดจิตตปัญญา มีความสำคัญต่อภาวะสังคมในปัจจุบันเป็นอย่างมากและช่วยให้เกิดความสมดุลในชีวิต ส่งผลให้นักเรียนเห็นคุณค่าและศักยภาพของตนเองเกิดการเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐาน พัฒนาจิตใจ และปัญญาเพื่อพัฒนาคุณภาพผู้เรียนจากภายในสู่ภายนอก เชื่อมโยงสิ่งต่าง ๆ อย่างสมดุล (พัชรินทร์ รุจิรานุกุล, 2560) ซึ่งหากได้นำแนวคิดจิตตปัญญาไปพัฒนาในการจัดการเรียนรู้ตั้งแต่ระดับมัธยมศึกษาตอนปลายจะส่งผลต่อการเติบโตเป็น

ผู้ใหญ่ที่สามารถจัดการกับอารมณ์ ความรู้สึก ความคิด ความเชื่อ รวมทั้งยอมรับและเข้าใจการเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐานในตนเอง สามารถเปลี่ยนแปลงความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับเพื่อนมนุษย์และธรรมชาติโดยผ่านกิจกรรมและกระบวนการที่หลากหลายส่งผลต่อสุขภาวะทางจิตใจ สุขภาวะทางสังคม และสุขภาวะทางปัญญาของตนเอง (สลักจิต ตริธณโอบาส, 2553; ประเวศ วะสี, 2554; ปราณี อ่อนศรี, 2557; อรรถพล ปัญจะเพชรแก้ว, 2560; ธิดา เมฆะทัต และคณะ, 2561, ภวิกา ภักษา; 2563) สอดคล้องกับการศึกษาของ กมล โพธิเย็น (2564) พบว่า แนวคิดจิตตปัญญาเป็นแนวคิดที่เน้นกระบวนการเรียนรู้มากกว่าเนื้อหาวิชา โดยครูผู้สอนจะเป็นผู้แนะนำ เป็นที่ปรึกษา กระตุ้น และอำนวยความสะดวกในการจัดการเรียนรู้ และต้องจัดกิจกรรมให้ผู้เรียนมีความพร้อมต่อการเรียนรู้ มีความเชื่อในความเป็นมนุษย์ เชื่อว่ามนุษย์ทุกคนมีความศักยภาพในการเรียนรู้ มีความมั่นใจในตนเอง ยอมรับซึ่งกันและกัน เกิดมุมมอง ความรู้สึก เกิดการปฏิสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นระหว่างกลุ่ม จนเป็นชุมชนแห่งการเรียนรู้ โดยเริ่มต้นเรียนรู้จากการปฏิบัติเป็นกลุ่ม และมีการสะท้อนคิดเพื่อเรียนรู้เพิ่มเติมจากข้อผิดพลาดของตนเองในการเรียนการสอน และพัฒนาความสามารถของผู้เรียนในให้เกิดความเข้าใจ แยกแยะ อธิบายเกี่ยวกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น ช่วยให้นักเรียนสามารถปรับทัศนคติ และตระหนักถึงการกระทำของตนเองและคุณค่าในประสบการณ์ที่เรียนรู้มากขึ้น ในปัจจุบันได้มีการเคลื่อนไหวเกี่ยวกับการจัดการเรียนรู้ให้นักเรียนได้รับประสบการณ์ตรงในการพัฒนาสุขภาวะ ซึ่งนักการศึกษาทั้งภายในประเทศและต่างประเทศกำลังให้ความสนใจเกี่ยวกับการจัดการเรียนรู้โดยใช้แนวคิดจิตตปัญญา เนื่องจากเป็นแนวทางการพัฒนาบุคคลแบบองค์รวม โดยมองภาพรวมอย่างธรรมชาติ ดังนั้น จึงสามารถสรุปได้ว่าการนำแนวคิดจิตตปัญญาไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้สามารถส่งผลต่อสุขภาวะทางจิตใจ สุขภาวะทางสังคม และสุขภาวะทางปัญญาของนักเรียนได้

นอกจากการใช้แนวคิดจิตตปัญญาเป็นพื้นฐานในการพัฒนาในรูปแบบการจัดการเรียนรู้แล้ว ผู้วิจัยยังพบว่าแนวคิดการฝึกแบบสถานีซึ่งเป็นแนวคิดที่เหมาะสมในการนำมาเป็นพื้นฐานในการพัฒนาในรูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาพร้อมกับแนวคิดจิตตปัญญาเพื่อส่งเสริมสุขภาวะทางกายให้นักเรียนได้ เนื่องจากผลการทบทวนวรรณกรรมเกี่ยวกับ แนวคิดการฝึกแบบสถานีหรือการฝึกแบบวงจร (Circuit Training) สรุปได้ว่า แนวคิดการฝึกแบบสถานี หมายถึง แนวทางการปฏิบัติแบบวงจรเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกาย รวมทั้งระบบการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ภายในร่างกาย ส่งผลต่อการเจริญเติบโต ความสามารถในการควบคุมการเคลื่อนไหวของร่างกาย การประสานงานของระบบประสาทกล้ามเนื้อ รวมทั้งสามารถพัฒนาบุคลิกภาพ ประสบการณ์ ความเชื่อมั่น ความคิดสร้างสรรค์ จินตนาการ และการตัดสินใจที่ดีแก่ผู้เรียน นอกจากนี้ความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกายที่ได้รับการปฏิบัติโดยตรง การฝึกแบบสถานียังสามารถปฏิบัติกิจกรรมได้ครั้งละหลาย ๆ คนจึงเป็นการพัฒนาสุขภาวะในด้านสังคมและจิตใจด้วย แนวคิดการฝึกแบบสถานีจึงสามารถนำมาสังเคราะห์เป็นรูปแบบ

กิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพร่างกาย ซึ่งควรพัฒนาให้มีความสมบูรณ์ในช่วงมัธยมศึกษาตอนปลายเพราะเป็นช่วงที่ร่างกายมีการพัฒนาได้อย่างมีประสิทธิภาพ (ถาวร กมุทศรี, 2560; ชญานันท์ ไทรศักดิ์สิทธิ์, 2562) สอดคล้องกับการศึกษาของ วิภา พ่วงพี (2562) พบว่า การออกกำลังกายแบบสถานี สามารถช่วยลดดัชนีมวลกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย และสามารถนำกิจกรรมอย่างหลากหลายมารวมเข้าด้วยกันทำให้นักเรียนสนุกสนาน กระตุ้นความอยากรู้ สามารถคิดวิเคราะห์การปฏิบัติทักษะในแต่ละฐานได้ ผู้เรียนมีโอกาสหาทางแก้ปัญหาด้วยตนเอง เน้นรูปแบบการสอนแบบรายคู่เพื่อให้นักเรียนช่วยเหลือกันในการเรียนการสอนพลศึกษา นอกจากนี้ เจริญ กระบวนรัตน์ (2557) ยังแนะนำครูพลศึกษาให้นำรูปแบบการฝึกแบบสถานีไปใช้ในการออกแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามความเหมาะสมต่อจุดมุ่งหมายที่ใช้ในการจัดการเรียนรู้ซึ่งแนวคิดการฝึกแบบสถานีนี้จะช่วยให้ครูพลศึกษาสามารถออกแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาในโรงเรียนเพื่อพัฒนาสุขภาพของครุรวมสำหรับนักเรียนในโรงเรียนได้

เมื่อพิจารณาจุดหมายของหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา (หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551) พบว่า รายวิชาพลศึกษาเป็นเนื้อหาวิชาในกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาที่มุ่งเน้นให้ผู้เรียนเกิดการพัฒนาด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาโดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย หรือการเล่นกีฬาที่ได้คัดสรรมาเป็นอย่างดี ดังที่ วรศักดิ์ เพียรชอบ (2560) ได้กล่าวไว้ว่า “วิชาพลศึกษาเป็นการศึกษาที่มีบทบาทสำคัญอย่างหนึ่งในหลักสูตรของโรงเรียนที่ช่วยส่งเสริมให้นักเรียนมีการพัฒนาด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา เพื่อการเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ สามารถมีชีวิตอยู่ในสังคมปัจจุบันได้อย่างดีและมีประสิทธิภาพ” เมื่อวิเคราะห์ในสาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล มาตรฐาน พ 3.1 เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา มาตรฐาน พ 3.2 รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของกีฬา และ สาระที่ 4 การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค มาตรฐาน พ 4.1 เห็นคุณค่า และมีทักษะการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรคและการสร้างเสริมสมรรถภาพ เพื่อสุขภาพ มีจิตสำนึกในความเป็นพลเมืองไทยและพลเมืองโลก นอกจากนี้ หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน มุ่งให้ผู้เรียนเกิดสมรรถนะสำคัญที่ควรได้รับการพัฒนา ได้แก่ ความสามารถในการแก้ปัญหา และความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต ซึ่งเป็นความสามารถในการแก้ไขปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ ที่เผชิญได้อย่างถูกต้อง บนพื้นฐานของเหตุและผล เข้าใจความสัมพันธ์การเปลี่ยนแปลงในสังคม ประยุกต์ความรู้มาใช้ในการป้องกันและแก้ไขปัญหา และสามารถตัดสินใจอย่าง

มีประสิทธิภาพ รวมทั้งยังมีความสามารถในการนำกระบวนการต่าง ๆ ไปใช้ในการดำเนินชีวิต ได้แก่ กระบวนการเรียนรู้ด้วยตัวเอง การทำงานอยู่ร่วมกันในสังคม การหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมที่ส่งผลกระทบต่อตนเองและผู้อื่น อย่างไรก็ตาม การจัดการศึกษาในปัจจุบัน พบว่า ยังขาดคุณภาพและมาตรฐานในทุกระดับ คุณภาพการศึกษาและการเรียนรู้ของคนไทยยังอยู่ในระดับค่อนข้างต่ำ ถึงแม้ว่าในปัจจุบันเยาวชนไทยได้รับโอกาสทางการศึกษาที่สูงขึ้น แต่เมื่อพิจารณาผลการวิเคราะห์สุขภาพของวัยรุ่นและเยาวชน พบว่า มีค่าเฉลี่ยสุขภาพอยู่ในระดับต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐานในทุกองค์ประกอบ (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, 2564; นัฐพล ปันสกุล, 2564)

จากการศึกษาข้อมูลดังกล่าวข้างต้น จะเห็นได้ว่าสุขภาพของครุมนั้นมีความจำเป็นอย่างยิ่งต่อการพัฒนาประเทศชาติ และควรได้รับการส่งเสริมและพัฒนาตั้งแต่วัยเรียนซึ่งเป็นวัยที่ควรได้รับการปลูกฝังองค์ความรู้เรื่องการพัฒนาสุขภาพของครุมนที่เป็นระบบอย่างถูกต้องและต่อเนื่อง และผลการศึกษาพบว่าแนวคิดจิตตปัญญาและแนวคิดการฝึกแบบสถานีมีความเหมาะสมในการนำมาเป็นพื้นฐานในการพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้ให้ผู้เรียนมีสุขภาพทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และปัญญา ผู้วิจัยจึงศึกษาการพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้แนวคิดจิตตปัญญาร่วมกับการฝึกแบบสถานีเพื่อส่งเสริมสุขภาพของครุมนของนักเรียนมัธยมศึกษา เพื่อเป็นแนวทางแก่ครูและนักวิชาการที่สนใจในการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้แนวคิดจิตตปัญญาร่วมกับการฝึกแบบสถานีเพื่อส่งเสริมสุขภาพของครุมนของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย

คำถามการวิจัย

1. รูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้แนวคิดจิตตปัญญาร่วมกับการฝึกแบบสถานีเพื่อส่งเสริมสุขภาพของครุมนของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย มีองค์ประกอบใดบ้าง แต่ละองค์ประกอบมีสาระสำคัญใดบ้าง
2. รูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้แนวคิดจิตตปัญญาร่วมกับการฝึกแบบสถานีเพื่อส่งเสริมสุขภาพของครุมนของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายที่พัฒนาขึ้นมีประสิทธิภาพหรือไม่ อย่างไร

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้แนวคิดจิตตปัญญาร่วมกับการฝึกแบบสถานีเพื่อส่งเสริมสุขภาพของครุมนของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย
2. เพื่อศึกษาประสิทธิผลของรูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้แนวคิดจิตตปัญญาร่วมกับการฝึกแบบสถานีเพื่อส่งเสริมสุขภาพของครุมนของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย

สมมุติฐานการวิจัย

การตั้งสมมุติฐานของการวิจัยครั้งนี้ ได้จากการพิจารณาข้อมูลดังต่อไปนี้

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้ (Joyce and Weil, 2009; ทิศนา เขมมณี, 2553; Eggen & Kauchak, 2012; กัญทิมา เนียมโกคะ, 2564) พบว่า องค์ประกอบที่สำคัญของรูปแบบการเรียนรู้ ได้แก่ 1) หลักการของรูปแบบการจัดการเรียนรู้ ตามแนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับรูปแบบการจัดการเรียนรู้ 2) วัตถุประสงค์ของรูปแบบการจัดการเรียนรู้ที่เป็นเป้าหมายที่คาดหวังให้เกิดขึ้น 3) ขั้นตอนการดำเนินการจัดการเรียนรู้ โดยการกำหนดวิธีการ ขั้นตอน ในการปฏิบัติแต่ละกิจกรรมให้ชัดเจน 4) การวัดและประเมินผลของรูปแบบการจัดการเรียนรู้ สำหรับการวิเคราะห์วรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับแนวคิดจิตตปัญญา (ศุภยจิตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล, 2564; กมล โพธิเย็น, 2564) พบว่า เป็นแนวคิดที่เน้นพัฒนาคนโดยเน้นพัฒนาจิตใจภายในของผู้เรียนบนพื้นฐานความเชื่อในคุณค่าของความเป็นมนุษย์และความเป็นองค์รวมของบุคคลผ่านการเรียนรู้ที่ใช้การลงมือปฏิบัติจริง เปิดโอกาสให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในการจัดการเรียนการสอน ตลอดจนส่งเสริมให้ผู้เรียนเห็นคุณค่าในตัวเองและผู้อื่น ยอมรับความแตกต่างของบุคคลอื่น ผลการศึกษาดังกล่าวส่งผลต่อ สุขภาวะทางจิตใจ สังคม และปัญญา จากการสังเคราะห์เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องพบว่ากิจกรรมที่ควรนำไปพัฒนาการเรียนรู้ตามแนวคิดจิตตปัญญา ได้แก่ 1) การตั้งเป้าหมาย 2) การสร้างแรงจูงใจ 3) การปฏิบัติกิจกรรมกลุ่ม 4) การยอมรับและเคารพความแตกต่าง 5) การสะท้อนคิด

นอกจากนี้ จากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับหลักการการฝึกแบบสถานี (Circuit Training) (Mayorga-Vega, Viciano, and Cocca, 2013; Al-Haliq, 2015; เจริญ กระบวนรัตน์, 2557; ถาวร กมุทศรี, 2560; วิภาดา พวงพี, 2562; วรัญญา ทองใบ, 2563) พบว่า สามารถนำมาจัดกิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาวะทางกาย การฝึกกิจกรรมแบบสถานีเป็นการจัดกิจกรรมจากสถานีหนึ่งไปยังอีกสถานีหนึ่ง โดยเลือกการออกกำลังกายแบบสลับกลุ่มกล้ามเนื้อเพราะจะได้มีการฟื้นฟูสภาพของกล้ามเนื้อไม่ทำให้เกิดการเมื่อยล้าและไม่เกิดความเบื่อหน่าย นอกจากนี้ ความสมบูรณ์แข็งแรงที่ได้รับจากการฝึกโดยตรงแล้ว การฝึกแบบสถานียังเป็นรูปแบบวิธีการฝึกที่ทุกคนสามารถปฏิบัติได้พร้อมกันในเวลาเดียวกันครั้งละหลาย ๆ คน โดยสามารถเลือกให้เหมาะสมกับความต้องการ ประโยชน์ และวัตถุประสงค์ของการฝึก (ถาวร กมุทศรี, 2560; ชญานันท์ ไทรศักดิ์สิทธิ์, 2562) สอดคล้องกับการศึกษาของ อภิเชก ลือศักดิ์ (2560) พบว่า การออกกำลังกายแบบสถานีสามารถลดภาวะโภชนาการเกินของนักเรียนได้ ซึ่งภาวะโภชนาการเกินเกณฑ์มาตรฐานจะทำให้เกิดผลกระทบทั้งทางด้านจิตใจ สังคม และปัญญาของนักเรียนได้

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงกำหนดสมมติฐานการวิจัยดังนี้

1. รูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้แนวคิดจิตตปัญญา ร่วมกับการฝึกแบบสถานี เพื่อส่งเสริมสุขภาวะองค์รวมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ประกอบด้วย 1) หลักการของรูปแบบ 2) วัตถุประสงค์ของรูปแบบ 3) ขั้นตอนการจัดการเรียนรู้ของรูปแบบ และ 4) การประเมินผลของรูปแบบ

2. รูปแบบการจัดการเรียนรู้ที่พัฒนาขึ้นมีประสิทธิภาพในการส่งเสริมสุขภาวะองค์รวมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โดยพิจารณาจาก

2.1 นักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดการเรียนรู้ด้วยรูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษา โดยใช้แนวคิดจิตตปัญญา ร่วมกับการฝึกแบบสถานีมีค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาวะองค์รวมหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง

2.2 นักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดการเรียนรู้ด้วยรูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษา โดยใช้แนวคิดจิตตปัญญา ร่วมกับการฝึกแบบสถานีมีค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาวะองค์รวมสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดการเรียนรู้พลศึกษาแบบปกติ

ขอบเขตการวิจัย

1. การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยและพัฒนา รูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้แนวคิดจิตตปัญญา ร่วมกับการฝึกแบบสถานี เพื่อส่งเสริมสุขภาวะองค์รวมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย

2. แนวคิดที่ใช้ในการศึกษานี้เป็นแนวคิดจิตตปัญญาและแนวคิดการฝึกแบบสถานี

3. ประชากร คือ นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ปีการศึกษา 2566 สังกัดกระทรวงการอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม ในเขตพื้นที่กรุงเทพมหานคร

4. ตัวแปรในการศึกษา แบ่งออกเป็น

4.1 ตัวแปรต้น คือ รูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้แนวคิดจิตตปัญญา ร่วมกับการฝึกแบบสถานี

4.2 ตัวแปรตาม คือ สุขภาวะองค์รวม ได้แก่ สุขภาวะทางกาย สุขภาวะทางจิต สุขภาวะทางสังคม และสุขภาวะทางปัญญา

5. เมื่อวิเคราะห์การประเมินสุขภาวะองค์รวมในการศึกษานี้ พบว่า เป็นการประเมินที่มีครอบคลุมกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนพลศึกษา ทั้ง 5 ด้าน ดังนี้

5.1 การประเมินสุขภาวะทางกายเป็นการประเมินความสามารถรับรู้สภาพด้านร่างกายที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิตของตนเอง มีความแข็งแรงสมบูรณ์ มีสมรรถภาพทางกายอยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน มีพฤติกรรมการออกกำลังกาย การบริโภคอาหาร และพฤติกรรมการนอนหลับที่มีคุณภาพ

มีความเหมาะสม ซึ่งเป็นการประเมินที่สอดคล้องกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนพลศึกษาเพื่อพัฒนาด้านการปฏิบัติทักษะ และด้านสมรรถภาพทางกาย

5.2 การประเมินสุขภาวะทางจิต เป็นการประเมินภาวะที่เป็นสุขในการดำเนินชีวิตประจำวันที่เกิดจากความสามารถในการตระหนักรู้ตนเอง การจัดการตนเอง และการยอมรับตนเอง ซึ่งเป็นการประเมินที่สอดคล้องกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนพลศึกษาเพื่อพัฒนาด้านจิตใจ

5.3 การประเมินสุขภาวะทางสังคม เป็นการประเมินความสามารถทางสังคมที่ทำให้บุคคลสามารถอยู่ร่วมกันกับบุคคลอื่นในสังคมได้อย่างมีประสิทธิภาพ เกิดจากการตระหนักรู้ต่อสังคม ทักษะสัมพันธ์ภาพ และการรับผิดชอบต่อการตัดสินใจซึ่งเป็นการประเมินที่สอดคล้องกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนพลศึกษาเพื่อพัฒนาคุณธรรมจริยธรรมด้านความรับผิดชอบต่อสังคม ความมีระเบียบวินัย ความสามัคคี

5.4 การประเมินสุขภาวะทางปัญญา เป็นการประเมินการรู้สิ่งต่างๆ การคำนึงถึงการอยู่ร่วมกัน และการรับรู้ศักยภาพของตนเองที่เกิดจาก ปัญญาการรู้เท่าทัน ปัญญาทำเป็น ปัญญาอยู่ร่วมกัน และปัญญาการเรียนรู้ทางพลศึกษา ซึ่งเป็นการประเมินที่สอดคล้องกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนพลศึกษาเพื่อพัฒนาด้านความรู้

6. การพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้แนวคิดจิตตปัญญา ร่วมกับการฝึกแบบสถานีเพื่อส่งเสริมสุขภาวะองค์รวมของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิเคราะห์ สังเคราะห์แนวคิดเกี่ยวกับจิตตปัญญาและการฝึกแบบสถานีเพื่อส่งเสริมสุขภาวะองค์รวมรวมทั้งศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อนำมาเป็นแนวทางในการพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษา

7. การประเมินประสิทธิผลของรูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้แนวคิดจิตตปัญญา ร่วมกับการฝึกแบบสถานีเพื่อส่งเสริมสุขภาวะองค์รวมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ดำเนินการโดยวิเคราะห์เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาวะองค์รวมหลังการทดลองระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดการเรียนรู้ด้วยรูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้แนวคิดจิตตปัญญา ร่วมกับการฝึกแบบสถานีกับนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดการเรียนรู้พลศึกษาแบบปกติ

คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย

แนวคิดจิตตปัญญา หมายถึง กระบวนการเรียนรู้เพื่อการพัฒนาภายใน เป็นการพัฒนามนุษย์ที่สมบูรณ์ ด้วยใจและการคิดอย่างใคร่ครวญ จนเกิดความรู้ ความเข้าใจ และตระหนักถึงความสำคัญของสิ่งที่เรารู้ ก่อให้เกิดปัญญา ปราศจากอคติ เกิดความรัก ความเมตตา มีจิตสำนึกต่อส่วนร่วม และสามารถเชื่อมโยงศาสตร์ต่าง ๆ มาประยุกต์ในชีวิตได้อย่างสมดุล โดยมีสาระสำคัญใน

การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ ดังนี้ 1) การตั้งเป้าหมาย 2) การสร้างแรงจูงใจ 3) การเรียนรู้ผ่านการเคลื่อนไหว 4) พิจารณาด้วยใจอย่างใคร่ครวญ และ 5) การสะท้อนคิดจากกิจกรรม

แนวคิดการฝึกแบบสถานี หมายถึง แนวทางการปฏิบัติแบบวงจรเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกาย รวมทั้งระบบการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ภายในร่างกาย ส่งผลดีต่อการเจริญเติบโต การควบคุมการเคลื่อนไหวของร่างกาย การประสานงานของระบบประสาทกล้ามเนื้อ รวมทั้งสามารถพัฒนาบุคลิกภาพ ประสิทธิภาพ ความเชื่อมั่น ความคิดสร้างสรรค์ จินตนาการ และการตัดสินใจที่ดีแก่ผู้เรียน นอกจากความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกายที่ได้รับการปฏิบัติโดยตรง การฝึกแบบสถานียังสามารถปฏิบัติกิจกรรมได้ครั้งละหลาย ๆ คนจึงเป็นการพัฒนาสภาวะในด้านสังคมและจิตใจด้วย โดยมีหลักการการฝึกแบบสถานี ดังนี้ 1) การตั้งเป้าหมาย 2) การวางแผนในการปฏิบัติ 3) รู้หน้าที่ของตนเองในการปฏิบัติกิจกรรม 4) ช่วยเหลือกันในการทำกิจกรรม 5) ผู้เรียนมีส่วนร่วมในการประเมินกิจกรรม

การพัฒนา รูปแบบการจัดการเรียนรู้ หมายถึง การปรับปรุงแบบแผนหรือกระบวนการของการเรียนการสอนที่มีความสัมพันธ์ขององค์ประกอบต่าง ๆ ที่สร้างขึ้นอย่างมีระเบียบแบบแผนตามปรัชญา ทฤษฎี หรือแนวคิด โดยได้รับการตรวจสอบ พิสูจน์ เพื่อยืนยันประสิทธิภาพของรูปแบบการจัดการเรียนรู้ สามารถใช้ในการจัดการเรียนรู้เพื่อให้ผู้เรียนบรรลุวัตถุประสงค์เฉพาะของรูปแบบนั้น รูปแบบการจัดการเรียนรู้มีองค์ประกอบที่สำคัญ 4 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) หลักการของรูปแบบ 2) วัตถุประสงค์ของรูปแบบ 3) ขั้นตอนการจัดการเรียนรู้ของรูปแบบ และ 4) การประเมินผลของรูปแบบ

การพัฒนา รูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้แนวคิดจิตตปัญญา ร่วมกับการฝึกแบบสถานี หมายถึง การปรับปรุงกระบวนการเรียนการสอนที่มีความสัมพันธ์ขององค์ประกอบต่าง ๆ ที่สร้างขึ้นอย่างมีระเบียบแบบแผนตามแนวคิดจิตตปัญญาและแนวคิดการฝึกแบบสถานี เพื่อให้ผู้เรียนบรรลุวัตถุประสงค์เฉพาะของรูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้แนวคิดจิตตปัญญา ร่วมกับการฝึกแบบสถานี คือ การส่งเสริมสภาวะองค์รวมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โดยรูปแบบการจัดการเรียนรู้ที่พัฒนาขึ้น มีองค์ประกอบที่สำคัญ 4 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) หลักการของรูปแบบ 2) วัตถุประสงค์ของรูปแบบ 3) ขั้นตอนการเรียนการสอนของรูปแบบ และ 4) การประเมินผลของรูปแบบ

สภาวะองค์รวม หมายถึง ความสมบูรณ์ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และปัญญา โดยมีองค์ประกอบรวม 4 ด้าน ที่เชื่อมโยงกันเป็นองค์รวมอย่างสมดุล

1. สุขภาวะทางกาย หมายถึง ความสามารถรับรู้สภาพด้านร่างกายที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิตของตนเอง มีความแข็งแรงสมบูรณ์ มีสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพอยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน มีการรับประทานอาหารที่เหมาะสม และมีการพักผ่อนอย่างมีคุณภาพ สำหรับการประเมินสุขภาวะทางกาย

ในการศึกษาครั้งนี้ แบบวัดสุขภาวะทางกายแบบมาตรวัดประมาณค่า (Rating Scale) ใน 4 องค์ประกอบ ประกอบด้วย 1) พฤติกรรมการควบคุมน้ำหนัก 2) พฤติกรรมการออกกำลังกาย 3) พฤติกรรมการบริโภคอาหาร 4) พฤติกรรมการนอนหลับ ส่วนองค์ประกอบ 5) สมรรถภาพทางกาย ใช้แบบประเมินสมรรถภาพทางกายของนักเรียน ระดับมัธยมศึกษา (อายุ 13 – 18 ปี) ของกรมพลศึกษา

2. สุขภาวะทางจิต หมายถึง ภาวะที่เป็นสุขในการดำเนินชีวิตประจำวันที่เกิดจากความสามารถในการจัดการอารมณ์ เข้าใจอารมณ์ และแสดงออกอย่างเหมาะสมกับความเครียดและปัญหาต่าง ๆ ในการดำเนินชีวิตประจำวัน รวมทั้งเจตคติทางพลศึกษาที่เห็นคุณค่า มีความรัก ความชอบในการเล่นกีฬาและการออกกำลังกาย สำหรับการประเมินสุขภาวะทางจิตในการศึกษาครั้งนี้ ใช้แบบวัดสุขภาวะทางจิตแบบมาตรวัดประมาณค่า (Rating Scale) ใน 3 องค์ประกอบ ประกอบด้วย 1) การตระหนักรู้ในตนเอง 2) การจัดการตนเอง และ 3) การยอมรับตนเอง

3. สุขภาวะทางสังคม หมายถึง ความสามารถที่ทำให้บุคคลสามารถอยู่ร่วมกันกับบุคคลอื่นในสังคมได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมทั้งการมีทักษะสื่อสาร การมีปฏิสัมพันธ์ การทำงานเป็นกลุ่ม การแก้ไขปัญหา สามารถแสดงถึงอารมณ์และพฤติกรรมในการสร้างและรักษาสัมพันธ์ภาพที่ดีกับผู้อื่น ภายใต้ความรู้สึก ความคิด และความแตกต่างระหว่างบุคคลได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมทั้งคุณธรรม และคุณลักษณะประจำตัวของนักเรียนในการเรียนพลศึกษา การมีการมีระเบียบวินัย และการมีน้ำใจนักกีฬาสำหรับการประเมินสุขภาวะทางสังคมในการศึกษาครั้งนี้ ใช้แบบวัดสุขภาวะทางสังคมแบบมาตรวัดประมาณค่า (Rating Scale) ใน 3 องค์ประกอบ ประกอบด้วย 1) การตระหนักรู้สังคม 2) ทักษะสัมพันธ์ภาพ และ 3) การรับผิดชอบต่อการตัดสินใจ

4. สุขภาวะทางปัญญา หมายถึง ความสามารถที่เกิดจากการเรียนรู้จนทำให้รอบรู้ในการดำเนินชีวิตและรู้เท่าทันสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น สำหรับการประเมินสุขภาวะทางปัญญาในการศึกษาครั้งนี้ ใช้แบบประเมินสุขภาวะทางปัญญาแบบมาตรวัดประมาณค่า (Rating Scale) ใน 3 องค์ประกอบ ประกอบด้วย 1) ปัญญารอบรู้เท่าทัน 2) ปัญญาทำเป็น 3) ปัญญาอยู่ร่วมกัน ส่วนองค์ประกอบที่ 4) ปัญญาการเรียนรู้ทางพลศึกษา ใช้แบบวัดปรนัย 4 ตัวเลือก

การประเมินประสิทธิผล หมายถึง การวิเคราะห์เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาวะองค์รวมหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ ระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดการเรียนรู้ด้วยรูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้แนวคิดจิตตปัญญา ร่วมกับการฝึกแบบสถานีกับนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดการเรียนรู้พลศึกษาแบบปกติ

ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย

1. นักเรียนกลุ่มทดลองมีสุขภาวะองค์รวมสูงขึ้น
2. ได้รูปแบบการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้แนวคิดจิตตปัญญา ร่วมกับการฝึกแบบสถานี เพื่อส่งเสริมสุขภาวะองค์รวม เพื่อส่งเสริมสุขภาวะองค์รวมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย
3. ได้เครื่องมือวัดและประเมินสุขภาวะองค์รวมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายที่มีคุณภาพ
4. เป็นแนวทางในการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย
5. เป็นแนวทางแก่ผู้สอนและนักวิชาการที่สนใจในการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้แนวคิดจิตตปัญญา ร่วมกับการฝึกแบบสถานี เพื่อส่งเสริมสุขภาวะองค์รวม เพื่อส่งเสริมสุขภาวะองค์รวมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย



จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยเรื่องการพัฒนาารูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้แนวคิดจิตตปัญญาาร่วมกับการฝึกแบบสถานีเพื่อส่งเสริมสุขภาวะองค์รวมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ผู้วิจัยได้ทบทวนเอกสารงานวิจัยและนำเสนอสาระสำคัญของแต่ละประเด็น ดังนี้

1. สุขภาวะองค์รวม
 - 1.1 ความหมายของสุขภาวะองค์รวม
 - 1.2 องค์ประกอบของสุขภาวะองค์รวม
 - 1.3 ปัจจัยที่ส่งผลต่อสุขภาวะองค์รวม
 - 1.4 การประเมินสุขภาวะองค์รวม
2. แนวคิดการพัฒนาารูปแบบการจัดการเรียนรู้
 - 2.1 ความหมายของการพัฒนาารูปแบบการจัดการเรียนรู้
 - 2.2 องค์ประกอบของรูปแบบการจัดการเรียนรู้
 - 2.3 ขั้นตอนการพัฒนาารูปแบบการจัดการเรียนรู้
3. แนวคิดการจัดการเรียนรู้พลศึกษา
 - 3.1 ความหมายของการจัดการเรียนรู้พลศึกษา
 - 3.2 จุดประสงค์การจัดการเรียนรู้พลศึกษา
 - 3.3 ตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้พลศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย
4. แนวคิดจิตตปัญญาศึกษา
 - 4.1 ความหมายของแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา
 - 4.2 สาระสำคัญของแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา
 - 4.3 องค์ประกอบของแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา
 - 4.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา
5. แนวคิดการฝึกแบบสถานี
 - 5.1 ความหมายของแนวคิดการฝึกแบบสถานี
 - 5.2 สาระสำคัญของแนวคิดการฝึกแบบสถานี
 - 5.3 องค์ประกอบของแนวคิดการฝึกแบบสถานี
 - 5.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับแนวคิดการฝึกแบบสถานี
6. กรอบแนวคิดในการวิจัย

1. สุขภาวะองค์รวม

1.1 ความหมายของสุขภาวะองค์รวม

พระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ (2550) ได้ให้ความหมายของสุขภาวะ หมายถึง ภาวะของมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย ทางจิต ทางปัญญา ทางสังคม เชื่อมโยงกันอย่างเป็นองค์รวมอย่างสมดุล

ประเวศ วะสี (2550) ได้ให้ความหมายของคำว่าสุขภาพไว้ว่า “สุขภาพเป็นสุขภาวะที่สมบูรณ์ทางกาย ทางจิตใจ ทางสังคม และทางปัญญา” โดยกล่าวว่าสุขภาพที่สมบูรณ์ทางร่างกาย หมายถึง ร่างกายที่แข็งแรง คล่องแคล่ว มีกำลัง ไม่เป็นโรค ไม่พิการ ส่วนสุขภาวะที่สมบูรณ์ทางจิต หมายถึง จิตใจที่มีความสุข รื่นเริง คล่องแคล่ว ไม่ติดขัด มีเมตตา สัมผัสกับความงามของสิ่งต่างๆ รอบตัว มีสติ สมาธิ มีปัญญา รวมทั้งลดความเห็นแก่ตัว สุขภาวะที่สมบูรณ์ทางสังคม หมายถึง การอยู่ร่วมกันด้วยดี มีครอบครัวอบอุ่น สังคมมีความยุติธรรม มีความเสมอภาค และสุขภาวะที่สมบูรณ์ทางปัญญา หมายถึง การรู้ทั่ว รู้เท่าทัน เข้าใจ และแยกแยะประโยชน์และโทษได้ ซึ่งจะนำไปสู่จิตใจที่นึกถึงผู้อื่น โดยอยากโยงว่าสุขภาพทางปัญญาเป็นฐานรากของสุขภาพแบบองค์รวม

American College of Sport Medicine (2013) ได้ให้นิยามของคำว่า “สุขภาพ” (Health) ว่า “Health is sage of complete physical, mental, social and spiritual well-being, not merely absence of diseases and infirmity” ซึ่งหมายถึงสุขภาวะที่ดีทั้งทางกาย ทางจิตใจ ทางสังคม และทางปัญญา หรือ สุขภาวะที่สมบูรณ์เพื่อทุกๆทางที่เชื่อมโยงกัน รวมถึงอยู่ในสังคมที่มีสันติสุข ไม่เฉพาะการไม่พิการ หรือไม่มีโรคเท่านั้น สุขภาวะดีจึงเป็นสิทธิของทุกคน

ศักดิ์สิทธิ์ พรรัตน์ศรีกุล (2559) สุขภาวะองค์รวม หมายถึง สภาพที่มีสุขภาวะสมบูรณ์ทั้งทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ ปัญญา สังคมและสิ่งแวดล้อม ซึ่งกำหนดโดยปัจจัยด้านบุคคล มีองค์ประกอบดังนี้

1. สุขภาวะทางกาย (Physical Health) โดยมีร่างกายที่แข็งแรง ไม่ป่วย ไม่พิการ ไม่ตายก่อนวัยอันควร เมื่อป่วยควรได้รับการดูแลที่ดี และมีปัจจัย 4 อย่างเพียงพอ คือ อาหาร ที่อยู่อาศัย เครื่องนุ่งห่ม และยารักษาโรค

2. สุขภาวะทางใจ (Mental or Psychological Health) โดยมีจิตใจที่ดี มีความสุข ไม่เครียด ไม่รู้สึกกดดันตัวเองมากเกินไป ไม่มีภาวะทางจิต และสามารถคลายเครียดได้เมื่อเกิดความเครียด

3. สุขภาวะทางสังคม (Social Health) โดยสังคมดี ครอบครัวอบอุ่นมีความเสมอภาคในสังคม สังคมพึ่งพา ช่วยเหลือกัน ชีวิตมีคุณค่า อยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข

4. สุขภาวะทางด้านปัญญา (Intellectual Health) มีกระบวนการคิดที่ใช้เหตุและผลตามหลักวิทยาศาสตร์ เข้าถึงความถูกต้อง

เพ็ญ สุขมาก (2560) ได้ให้ความหมายของสุขภาวะที่มีความสมบูรณ์ทั้งทางกาย จิต สังคม และจิตวิญญาณ เชื่อมโยงกันอย่างเป็นองค์รวมและได้วิเคราะห์ตารางกรอบแนวคิดในการประเมินสถานะทางสุขภาพในมิติต่างๆ ตามกระบวนการทัศน์สุขภาวะ โดยคำจำกัดความในเรื่องของสุขภาวะสำหรับประเทศไทยได้จำกัดความไว้ครอบคลุมทั้ง 4 มิติดังนี้

1. สุขภาวะที่สมบูรณ์ทางด้านร่างกาย (Physical Wellbeing) หมายถึง ร่างกายที่สมบูรณ์ คล่องแคล่ว มีกำลัง ไม่เป็นโรค ไม่พิการ มีสิ่งแวดล้อมที่ส่งเสริมสุขภาวะ
2. สุขภาวะที่สมบูรณ์ทางจิตใจ (Mental Wellbeing) หมายถึง จิตใจที่มีความสุข ร่าเริง คล่องแคล่ว ไม่ติดขัด มีสติ สมาธิ รวมทั้งการไม่เห็นแก่ตัวด้วย
3. สุขภาวะที่สมบูรณ์ทางสังคม (Social Wellbeing) หมายถึง การอยู่ร่วมกันด้วยดี มีครอบครัวที่อบอุ่น ชุมชนเข้มแข็ง สังคมมีความยุติธรรม มีความเสมอภาค ความเป็นประชาสังคม
4. สุขภาวะทางจิตวิญญาณหรือปัญญา (Spiritual or Wisdom Wellbeing) คือสุขภาวะที่เกิดขึ้นเมื่อทำดี เช่นการเสียสละ การมีเมตตา การคิดอย่างเป็นเหตุและผล

สมศรี เรื่องแก้ว ประกอบ ใจมั่น และจิราพร วัฒนศรีสิน (2562) สุขภาวะ (Well-being) คือ ความสมบูรณ์ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และสติปัญญา ซึ่งมีความสัมพันธ์เชื่อมโยงกันจะขาดอย่างใดอย่างหนึ่งไม่ได้ ถ้าขาดความสมดุลในองค์ประกอบใดองค์ประกอบหนึ่งจะส่งผลกระทบต่อองค์ประกอบอื่น และมีผลต่อการไม่สบายกายไม่สบายใจ และเกี่ยวข้องกับความสามารถในการดูแลตนเอง ซึ่งประกอบด้วย 4 ด้าน

1. สุขภาวะความสมบูรณ์ทางร่างกาย (Physical Health) หมายถึง ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง คล่องแคล่ว มีกำลัง ไม่เป็นโรค ไม่พิการ มีสิ่งแวดล้อมที่ส่งเสริมสุขภาพ
2. สุขภาวะความสมบูรณ์ทางจิต (Mental Health) หมายถึง จิตใจที่มีความสุข รื่นเริง คล่องแคล่ว ไม่มี ความเครียด หรือถ้ามีความเครียดก็มีอยู่ในระดับที่เหมาะสม มีสติสัมปชัญญะ และความคิด อ่านตามควร รู้จักละลายเมื่อทำสิ่งที่ไม่ดี
3. สุขภาวะที่สมบูรณ์ทางสังคม (Social Health) หมายถึง ความสามารถในการอยู่ร่วมกันในสังคม มีความสุข สันติภาพ มีระบบการบริการที่ดี
4. สุขภาวะที่สมบูรณ์ทางปัญญา (Intellectual Health) เป็นความสุขที่เกิดจากการเข้าใจ ธรรมชาติเข้าใจความจริงแห่งชีวิตและสรรพสิ่ง จนเกิด ความรอบรู้

จากการศึกษาความหมายของสุขภาวะองค์รวม สรุปได้ว่า สุขภาวะองค์รวม หมายถึง ความสมบูรณ์ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และปัญญา ซึ่งมีความสัมพันธ์เชื่อมโยงกันจะขาดอย่างใดอย่าง

หนึ่งไม่ได้ ถ้าขาดความสมดุลในองค์ประกอบใดองค์ประกอบหนึ่งจะส่งผลต่อองค์ประกอบอื่นและมีผลต่อการไม่สบายกายไม่สบายใจ และเกี่ยวข้องกับความสามารถในการดูแลตนเองของแต่ละบุคคล

1.2 องค์ประกอบของสุขภาวะองค์รวม

การทบทวนวรรณกรรมเกี่ยวกับแนวคิดพื้นฐาน ความหมาย องค์ประกอบ ของสุขภาวะองค์รวม (American College of Sport Medicine, 2013; สำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ, 2550; ประเวศ วะสี, 2550; กาญจนสุนัษ บาลทิพย์ และคณะ, 2561; กรมอนามัย และคณะ, 2562; สมศรี เรื่องแก้ว ประกอบ ใจมั่น และจิราพร วัฒนศรีสิน, 2562) สามารถสรุปองค์ประกอบของสุขภาวะองค์รวมออกเป็น 4 ด้าน ได้แก่ สุขภาวะทางร่างกาย สุขภาวะทางจิตใจ สุขภาวะทางสังคม และสุขภาวะทางปัญญา โดยมีรายละเอียดของความหมายแต่ละองค์ประกอบ ดังนี้

1. สุขภาวะทางกาย (Physical Wellbeing) หมายถึง ความสามารถรับรู้สภาพด้านร่างกายที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิตของตนเอง มีความแข็งแรงสมบูรณ์ มีองค์ประกอบของร่างกายอยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน มีการรับประทานอาหารที่เหมาะสม และมีการพักผ่อนอย่างมีคุณภาพ

2. สุขภาวะทางจิต (Mental Wellbeing) หมายถึง ภาวะที่เป็นสุขในการดำเนินชีวิตประจำวันที่เกิดจากความสามารถในการจัดการอารมณ์ เข้าใจอารมณ์ และแสดงออกอย่างเหมาะสมกับความเครียดและปัญหาต่างๆ ในการดำเนินชีวิตประจำวัน

3. สุขภาวะทางสังคม (Social Wellbeing) หมายถึง ความสามารถที่ทำให้บุคคลสามารถอยู่ร่วมกับบุคคลอื่นในสังคมได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมทั้งการมีทักษะสื่อสาร การมีปฏิสัมพันธ์ การทำงานเป็นกลุ่ม การแก้ไขปัญหา สามารถแสดงถึงอารมณ์และพฤติกรรมในการสร้างและรักษาสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น ภายใต้อารมณ์ความรู้สึก ความคิด และความแตกต่างระหว่างบุคคลได้อย่างมีประสิทธิภาพ

4. สุขภาวะทางปัญญา (Wisdom Wellbeing) หมายถึง ความสามารถที่ทำให้บุคคลมีความรู้ ความเข้าใจ รู้เท่าทัน และสามารถปฏิบัติจนเกิดผลนั้นได้ สามารถแยกแยะประโยชน์และโทษได้ ซึ่งเกิดจากการเรียนรู้จนทำให้รอบรู้ในการดำเนินชีวิตและรู้เท่าทันต่อสังคมและสามารถอยู่ร่วมกันในสังคมได้

1.3 ปัจจัยที่ส่งผลต่อสุขภาวะองค์รวม

สุขภาวะของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายนั้นมีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา และเป็นช่วงวัยที่จะเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ซึ่งการเปลี่ยนแปลงของสุขภาวะทางกายจะขึ้นอยู่กับปัจจัยทั้งภายในและภายนอก ซึ่งปัจจัยเหล่านี้มีอิทธิพลต่อการส่งเสริมสุขภาวะในด้านต่างๆ ดังนี้

1.3.1 ปัจจัยที่ส่งผลต่อสุขภาวะทางกาย

Peng Bo (2020) ได้กล่าวว่ามีหลายปัจจัยที่ส่งผลต่อสุขภาวะทางกายของนักเรียนโดยปัจจัยที่สำคัญที่สุดคือ ตัวของนักเรียนเองด้านการให้ความสำคัญต่อร่างกาย ความรู้ ความเข้าใจ ทางด้านร่างกาย กิจกรรมทางกายที่เกี่ยวข้องในการดำเนินชีวิต และการออกกำลังกาย และปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับโรงเรียนเช่น ทักษะคิดต่อการเปิดหลักสูตรพลศึกษาในโรงเรียน การสนับสนุนเรื่องของการเล่นกีฬา สิ่งอำนวยความสะดวก อุปกรณ์ สถานที่ ซึ่งเป็นปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับสุขภาวะทางกายของนักเรียนมากที่สุดเพราะนักเรียนใช้เวลาส่วนใหญ่ในการทำกิจกรรมต่างๆในการดำเนินชีวิตประจำวัน ในโรงเรียน ดังนั้นโรงเรียนและผู้ที่เกี่ยวข้องมีส่วนสำคัญอย่างมากในการส่งเสริมปัจจัยในการพัฒนา สุขภาวะทางกายของนักเรียน

สมาคมกีฬาแห่งประเทศไทย และคณะ (2560) การส่งเสริมพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายตามช่วงวัย สิ่งที่ต้องคำนึงถึงพฤติกรรมและความปลอดภัยสำหรับเด็กและเยาวชนในการออกกำลังกาย ในช่วงมัธยมศึกษา ช่วงอายุ 13-18 ปี (วัยรุ่น) จะมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายอย่างรวดเร็ว เริ่มตัวโตเป็นผู้ใหญ่แต่จิตใจยังเหมือนเด็ก เด็กวัยนี้จะชอบเล่นกีฬาทุกชนิด ผู้ใหญ่จึงควรสนับสนุนให้เขาได้เล่นกีฬาที่ตนเองชอบ และติดนิสัยไปยังช่วงวัยรุ่น เช่น ขี่จักรยาน วายน้ำ ฟุตบอล วอลเลย์บอล เทนนิส แบดมินตัน เป็นต้น และต้องมีการเตรียมความพร้อมของร่างกายก่อนและหลังการออกกำลังกาย กีฬา เด็กในวัยนี้ควรได้รับการฝึกออกกำลังกาย เพื่อเพิ่มความทนทานของระบบหายใจและไหลเวียนเลือด ออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อ และความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ

ข้อควรระวังในการออกกำลังกายสำหรับเด็ก

1) ภาวะมีไข้ ในเด็กที่มีอาการตัวร้อนถือเป็นข้อห้ามในการออกกำลังกาย เพราะกลไกระบายความร้อนออกจากร่างกายในเด็กจะยังไม่สมบูรณ์จะยังไม่สมบูรณ์ การเพิ่มขึ้นของความร้อนในร่างกายจากผลของกิจกรรมการออกกำลังกายอาจทำให้เกิดอันตรายต่อเด็กได้

2) ภาวะร่างกายขาดน้ำ ภาวะขาดน้ำในร่างกายมีผลต่อปริมาตรของเลือดในระบบไหลเวียนเลือด ดังนั้นในเด็กที่มีอาการถ่ายเหลว หรืออาเจียนมากๆจะมีอาการอ่อนเพลียมาก และเด็กก็ไม่อยากที่จะวิ่งเล่น แต่เด็กที่มีอาการเพียงเล็กน้อยจะยังวิ่งเล่นได้ เนื่องจากภาวะขาดน้ำแต่เพียงเล็กน้อยนั้นร่างกายมีกลไกชดเชย ที่จะคอยปรับเพื่อให้การไหลเวียนเลือดอยู่ในเกณฑ์ปกติได้

3) การบาดเจ็บ เนื่องจากการเคลื่อนไหวร่างกายของเด็ก มีพื้นฐานมาจากการเล่นเพื่อความสนุกสนาน ดังนั้น รูปแบบของการเคลื่อนไหวร่างกายของเด็กจะไม่กระทำตามขั้นตอนของการออกกำลังกายจึงอาจทำให้เกิดการบาดเจ็บได้เด็กช่วงอายุประมาณ 10-12 ปี จะเป็นช่วงอายุที่มีการเจริญเติบโตของกระดูกมากกว่าระบบเอ็นและกล้ามเนื้อ ซึ่งในระยะนี้เด็กมักมีอาการปวด หรือรู้สึกตึง

กล้ามเนื้อ มักจะเป็นบริเวณรอบๆข้อเข่า บริเวณกล้ามเนื้อน่อง และกล้ามเนื้อรู้สึกตึงสูงจากการที่มีการเจริญของกระดูกมากกว่าจะทำให้เกิดการบาดเจ็บได้ง่าย

4) สภาพอากาศ ประเทศไทยเป็นเมืองร้อนมีแสงแดดมาก ดังนั้นควรมีแหล่งน้ำดื่มอย่างเพียงพออยู่ใกล้บริเวณสนาม เพื่อให้เด็กได้ดื่มน้ำในขณะเล่น

สำนักโภชนาการ กรมอนามัย (2561) ได้ศึกษาแนวคิดในการพัฒนาสุขภาพทางกายที่พึงประสงค์ 4 ด้าน ดังนี้ 1) พฤติกรรมบริโภคอาหาร 2) พฤติกรรมการมีกิจกรรมทางกาย 3) พฤติกรรมการนอนหลับ 4) พฤติกรรมดูแลสุขภาพช่องปาก กล่าวคือ

1) พฤติกรรมบริโภคอาหาร (กินถูก กินดี)

พลังงานที่ต้องการเพื่อให้ในหารทำงานในหนึ่งวัน จำแนกตามเพศและการใช้พลังงาน ดังนี้ วัยรุ่นหญิง-ชาย อายุ 14-25 ปี แนะนำควรกินอาหารไม่เกิน 2,000 กิโลแคลอรี และส่วนของนักกีฬาแนะนำควรกินอาหารไม่เกิน 2,400 กิโลแคลอรี ลดหวาน มัน เค็ม โดยกำหนดปริมาณการรับประทานน้ำตาลไม่เกินวันละ 6 ช้อนชา น้ำมันไม่เกิน 6 ช้อนชา เกลือไม่เกิน 1 ช้อนชา เพื่อลดความเสี่ยงการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรังเช่น โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง เป็นต้น

2) พฤติกรรมการมีกิจกรรมทางกาย (ขยับขยับ)

การขยับกายและการเคลื่อนไหวร่างกายในชีวิตประจำวันที่เราเรียกว่า “กิจกรรมทางกาย” มีความสำคัญต่อสุขภาพ ถือเป็นรากฐานที่สำคัญของชีวิต การมีกิจกรรมทางกายทำให้ร่างกายทำงานเพิ่มขึ้น โดยเฉพาะระบบกล้ามเนื้อ ระบบหัวใจ ระบบหายใจ ส่งผลให้สมรรถภาพร่างกายสูงขึ้น สุขภาพดีขึ้น กิจกรรมทางกาย หมายถึง การเคลื่อนไหวร่างกายทุกรูปแบบที่เกิดจากการหดตัวของกล้ามเนื้อมัดใหญ่ และทำให้ร่างกายมีการใช้พลังงานเพิ่มขึ้น จากขณะพักซึ่งมีความสัมพันธ์กับสุขภาพและสมรรถภาพทางกายของ บุคคล โดยกิจกรรมทางกายแบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ

2.1) กิจกรรมทางกายในชีวิตประจำวัน (Daily – routine Physical Activity) ได้แก่ การทำงานบ้าน การเดินทาง และการประกอบอาชีพ

2.2) กิจกรรมทางกายในยามว่าง (Leisure – time Physical Activity) ได้แก่ การเล่น/นันทนาการ (Play) การออกกำลังกาย (Exercise) และกีฬา (Sport) ซึ่งการออกกำลังกายหมายถึงการ เคลื่อนไหวร่างกายต่างๆ ที่มีระบบแบบแผนและมีการปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ ส่งผลทำให้มีผล ให้สมรรถภาพทางกาย (Physical Fitness) ทั้ง 5 ด้าน ระบบต่างๆ ของร่างกายเกิดการคงสภาพ ปรับปรุงให้มีความสมบูรณ์ ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

3) พฤติกรรมการนอนหลับ การนอนหลับเป็นสิ่งที่จำเป็นและสำคัญสำหรับชีวิตไม่น้อยกว่าการรับประทานอาหารที่ดีในปัจจุบัน คนส่วนใหญ่ใช้เวลาในแต่ละวันไปกับการเรียน การทำงาน หรือการทำกิจกรรมต่างๆ จนลืมการพักผ่อนที่เพียงพอ และมักไม่คำนึงถึงความสำคัญของการนอนหลับ

เพราะคิดว่าเป็นเพียงแค่กิจกรรมหนึ่งที่ต้องทำในชีวิตประจำวันอยู่แล้ว ในทางกลับกันการนอนหลับที่ไม่เพียงพออาจส่งผลให้ภูมิคุ้มกันของร่างกายลดลง ซึ่งอาจเป็นสาเหตุทำให้เกิดโรคต่างๆ ตามมา นอกจากนี้ ยังมีผลทำให้อารมณ์ไม่คงที่ และมีสมาธิในการทำงานที่สั้นลง อีกทั้ง ยังส่งผลเสีย ต่อผิวพรรณและทำให้แก่ก่อนวัยอีกด้วย การนอนหลับเป็นช่วงเวลาที่ยาวนานของร่างกายโดยเฉพาะระบบหัวใจและหลอดเลือดจะได้พักผ่อน เพราะร่างกายเรานอนนิ่งไม่ได้ออกแรงใดๆจึงไม่ต้องการการสูบน้ำออกมากเกินไป เเท่าไรนัก นอกจากนี้ยังเป็นช่วงเวลาที่มีการซ่อมแซมส่วนสึกหรอของร่างกาย ปรับสมดุลของสารเคมีต่างๆใน ร่างกายตลอดจนเป็นระยะเวลาที่สมองทำการเรียบเรียงข้อมูลต่างๆที่ได้รับทราบมา และจัดการให้เป็นหมวดหมู่ขึ้น เป็นส่วนหนึ่ง ของการเรียนรู้ทำให้สมองเกิดการจดจำและมีพัฒนาการ

4) พฤติกรรมการดูแลสุขภาพช่องปาก การแปรงฟันเป็นวิธีที่ดีที่สุดในการป้องกันโรคฟันผุและโรคเหงือกอักเสบ คราบจุลินทรีย์ หรือซึ้นฟัน ซึ่ง ประกอบด้วยกลุ่มเชื้อโรคจับกับส่วนประกอบของน้ำลายติดแน่นอยู่บริเวณคอฟัน ซึ่งคราบจุลินทรีย์นี้เป็นสาเหตุ ของโรคฟันผุและโรคเหงือกอักเสบ การแปรงฟันไม่สะอาดกำจัดคราบจุลินทรีย์ออกไม่หมดจะส่งผลให้เกิดโรค

กองสุศึกษา กรมการสนับสนุนบริการสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข (2563) กล่าวถึง ขั้นตอนการดำเนินการจัดการวางแผนไขการกระทำตามแบบการวิเคราะห์พฤติกรรมมีอยู่ 6 ขั้นตอนที่สำคัญ ดังนี้

1) การกำหนดพฤติกรรมสุขภาพเป้าหมาย โดยจะต้องกำหนดให้เฉพาะเจาะจงสังเกตได้และวัดได้ แต่ไม่อยู่ในรูปแบบของการตีตราหรือบอกถึงลักษณะของบุคลิกภาพมากกว่าเป้าหมาย

2) การรวบรวมและบันทึกพฤติกรรมสุขภาพ เพื่อใช้เป็นข้อมูลตั้งต้น หรือข้อมูลพื้นฐานที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมสุขภาพ ซึ่งเป็นการเก็บรวบรวมและ บันทึกข้อมูลพื้นฐานที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมสุขภาพ ทำให้แน่ใจว่าพฤติกรรมสุขภาพเป้าหมายนั้นเป็นปัญหา จริงเพื่อประเมินโปรแกรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ และเป็นข้อมูลป้อนกลับ และช่วยให้การ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

3) การวิเคราะห์พฤติกรรมสุขภาพ เป็นการวิเคราะห์ปัจจัยสาเหตุรองของปัญหาสุขภาพที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพ ซึ่งประกอบไปด้วยปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ และปัจจัยเสริม ขั้นตอนในการวิเคราะห์พฤติกรรมและปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมนี้ เป็นขั้นตอนที่มีความสำคัญมากที่สุดในการวางแผนงานสุขภาพศึกษาและพลศึกษาเพราะจะเป็นส่วนสำคัญยิ่งที่จะใช้ข้อมูลที่ได้จากการวิเคราะห์ไปกำหนดวัตถุประสงค์ และกลวิธีของแผนงานสุขภาพศึกษาต่อไป

4) การกำหนดตัวเสริมแรงที่มีศักยภาพมากพอต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม จะต้องระลึกเสมอว่าคนเราทุกคนแตกต่างกันความต้องการก็ย่อมแตกต่างกัน

5) วางแผนและดำเนินการเปลี่ยนแปลงเงื่อนไขผลลัพธ์ทางสุขภาพ การวางแผนจะขึ้นอยู่กับเงื่อนไขของพฤติกรรมสุขภาพเป้าหมายที่กำหนด

6) ประเมินประสิทธิภาพของการดำเนินการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ เป็นการรวบรวมข้อมูลภายหลังจากการดำเนินการปรับพฤติกรรมสุขภาพแล้ว ว่ามีผลลัพธ์ทางสุขภาพบรรลุเป้าหมาย หรือพฤติกรรมสุขภาพมีการเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางที่ดีขึ้นกว่าข้อมูลพื้นฐานตั้งต้น นั้นหรือไม่ อย่างไร

กล่าวโดยสรุปเกี่ยวกับปัจจัยที่ส่งผลต่อสุขภาวะทางกายที่สามารถนำไปเป็นหลักการสำคัญในการจัดกิจกรรมในชั้นการจัดการเรียนรู้ เพื่อพัฒนาสุขภาวะทางกาย ได้แก่ ความรู้ ความเข้าใจด้านร่างกาย กิจกรรมทางกาย การออกกำลังกาย การกำหนดพฤติกรรมสุขภาพเป้าหมาย การบันทึกพฤติกรรมสุขภาพ การวิเคราะห์พฤติกรรมสุขภาพ การกำหนดตัวเสริมแรงที่มีศักยภาพมากพอต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ประเมินประสิทธิภาพของการดำเนินการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ

1.3.2 ปัจจัยที่ส่งผลต่อสุขภาวะทางจิตใจ

นิศารัตน์ ชีระวัฒน์ประสิทธิ์ (2563) ได้สรุปแนวทางการส่งเสริมสุขภาวะทางจิตซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญในการดำเนินชีวิตประจำวันและพัฒนาการเรียนรู้ของนักเรียน ให้เข้าใจอารมณ์ จัดการอารมณ์ และแสดงออกอย่างเหมาะสมทั้งอารมณ์ทางบวกและอารมณ์ทางลบ ครอบคลุมถึงความพึงพอใจในด้านต่างๆ ของชีวิต การตระหนักรู้ และการจัดการตนเอง การมีความสุขในการดำเนินชีวิตที่โรงเรียน ซึ่งแนวทางในการส่งเสริมสุขภาวะทางจิตนั้นจะขึ้นอยู่กับ การจัดบรรยากาศและสิ่งแวดล้อมที่ดีในโรงเรียนจะมีส่วนในการสร้างเสริมบุคลิกภาพและคุณธรรมจริยธรรมที่พึงประสงค์ การจัดการเรียนรู้จึงจำเป็นต้องจัดบรรยากาศและสิ่งแวดล้อมที่ดีเพื่ออำนวยความสะดวกแก่นักเรียน

จินตนา สรายุทธพิทักษ์ (2564) กล่าวถึง หลักการจัดโปรแกรมการเรียนรู้ การส่งเสริมสุขภาพจิตและสุขภาพทางอารมณ์เพื่อส่งเสริมให้นักเรียนมีความเป็นอยู่ที่ดีในโรงเรียนมากยิ่งขึ้น ตามแนวคิดของการศึกษาของการศึกษาแผนใหม่ มีดังต่อไปนี้

- 1) กำหนดการในการเรียนและการฝึกปฏิบัติของนักเรียนแต่ละคน ควรจัดทำขึ้นโดยพิจารณาผลทางด้านตรวจสุขภาพ
- 2) ควรระวังอย่าให้นักเรียนต้องเรียนหนักเกินไป การจัดวิชาต่างๆ ลงในตารางสอนหรือตารางเรียนประจำวันและงานที่เด็กต้องทำในโรงเรียนต้องจัดให้เหมาะสม
- 3) ควรจัดช่วงหยุดพักผ่อนระหว่างเรียนให้เหมาะสมในแต่ละระดับชั้น และควรจัดกิจกรรมที่เหมาะสม

4) ในการจัดกิจกรรมนอกหลักสูตรหรือกิจกรรมเสริมหลักสูตร ไม่ควรจุ่มไปในด้านการแข่งขันจนเกินไป ควรมุ่งเพื่อพัฒนาความเจริญงอกงามของเด็กในด้านต่าง ๆ เป็นสำคัญ

5) การเรียนในห้องเรียน รวมทั้งการให้งานหรือการบ้าน ควรพิจารณาถึงสุขภาพและสมรรถภาพทางด้านร่างกายและจิตใจ

6) โรงเรียนควรปรับปรุงหลักสูตรให้เหมาะสมกับนักเรียนที่มีความต้องการพิเศษ หรือความไม่สมประกอบเมื่อขาดเรียน ควรช่วยเหลือเด็กให้เรียนตามทันเพื่อน

7) ควรจัดสิ่งแวดล้อมทางกายภาพและทางจิตภาพทุกอย่างภายในห้องเรียนให้ถูกสุขลักษณะ

อุษณี อินทสุวรรณ (2564) กล่าวถึง วยรุ่นที่สามารถรับรู้ ถึงอุปสรรคและสามารถจัดการกับปัญหาประกอบไปด้วย องค์ประกอบ 4 มิติ ดังนี้

มิติที่ 1 การควบคุมสถานการณ์ (C=Control) คือ ระดับของการรับรู้ในการควบคุมตนเอง ของวัยรุ่นเพื่อให้ผ่านพ้นอุปสรรคความยากลำบาก หรือ สถานการณ์ที่ยุ่งยากไปได้

มิติที่ 2 สาเหตุและความรับผิดชอบ (O=Origin and ownership) คือ การที่วัยรุ่นคิดวิเคราะห์ค้นหาสาเหตุของ ปัญหาและตระหนักว่าเป็นความรับผิดชอบของตนต้องหาทางแก้ไขให้ได้ มิติ

ที่ 3 ผลกระทบที่จะมาถึง (R=Reach) คือ การรับรู้ผลกระทบของปัญหาความยุ่งยากที่มีผลต่อการดำเนินชีวิตของแต่ละบุคคลว่ามีปัญหาอุปสรรคนาน้อย เพียงใด วัยรุ่นที่มีมิติด้านนี้สูง คือ คนที่

สามารถควบคุม อารมณ์ด้านลบ ควบคุมผลกระทบและความเสียหายต่อการดำเนินชีวิต มิติที่ 4 ความ

อดทนต่อความยืดเยื้อของปัญหา คือ การรับรู้ถึงความคงทนของ อุปสรรคและการรับมือกับความ

ยืดเยื้อของปัญหาวัยรุ่น ต้องใช้ความพยายามในการขจัดปัญหาให้หมดอย่างถูกวิธี สามารถพัฒนาได้ทุก

ช่วงอายุ เนื่องจากอุปสรรคต่าง ๆ สามารถเกิดขึ้นได้ตลอดเวลาทั้งใน การเรียน การดำเนินชีวิต การ

ทำงาน เป็นต้น

แนวทางการพัฒนาตนเอง ดังนี้ (1) L= Listen to your CORE response เป็นการพูด

หรือบอกให้ตนเองรู้ ว่าขณะนี้เกิดปัญหาหรืออุปสรรคใดกับตนเอง ต้องตอบ สนองต่ออุปสรรคนั้น

อย่างไร (2) E=Explore all origins and ownership of the result เป็นการค้นคว้าว่าสิ่ง ใดคือต้น

ตอสาเหตุของอุปสรรคที่เกิดขึ้น ตัดสินใจว่าสิ่ง ใดอยู่ในความรับผิดชอบของเราและสิ่งใดอยู่นอกเหนือ

ความรับผิดชอบของเรา (3) A= Analyze the evidence การวิเคราะห์ให้เกิดความชัดเจน ทำอย่างไร

จึงจะไม่ทำให้ ปัญหานั้นอยู่ในชีวิตนานเกินไป พร้อมวิเคราะห์ความเป็นไปได้ในการแก้ไขปัญหา

(4) D=Do Something การลงมือ ดำเนินการเพื่อให้อุปสรรคอยู่กับเราน้อยที่สุด วิธีการที่ จะสามารถ

ควบคุมอุปสรรคไม่ให้เข้ามาบีบคั้นต่อชีวิต แสดงให้เห็นได้ว่าวัยรุ่นตอนต้นที่มีความสามารถในการ

เผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรคจะเปรียบเหมือนมีเกราะ ป้องกันภายในจิตใจที่เข้มแข็ง

Ryan (2020) กล่าวว่า โรงเรียนมีส่วนสำคัญในการพัฒนาสุขภาวะทางจิตของนักเรียน จึงทำให้ผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องควรพัฒนาหลักสูตร และการเรียนการสอนให้เหมาะสมกับการพัฒนา สุขภาวะทางจิตใจ ซึ่งหลักสูตรการศึกษาได้กำหนดสาระสำคัญที่นำมาประยุกต์กับวิชาพลศึกษา 5 สาระได้แก่ การกินเพื่อสุขภาพ ความปลอดภัยส่วนบุคคลและการป้องกันการบาดเจ็บ การใช้สาร เสพติด และพฤติกรรมที่เกี่ยวข้อง พัฒนาการของมนุษย์ และสุขภาพทางเพศ ซึ่งหัวข้อเหล่านี้ได้รับ คัดเลือกเนื่องจากมีความเชื่อมโยงกับชีวิตประจำวันของนักเรียน

Cocca et al. (2020) กล่าวว่า ในเด็กวัยเรียนการส่งเสริมสุขภาพเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุด เพราะสุขภาพที่ดีจะส่งผลต่อการเรียนและการดำเนินชีวิต รวมทั้งยังเป็นพื้นฐานสุขภาพที่ส่งผลต่อ อนาคตในการเป็นผู้ใหญ่ด้วย การเพิ่มการจัดกิจกรรมพลศึกษา การออกกำลังกาย การเพิ่มกิจกรรม ทางกายของนักเรียนให้มีความเหมาะสมต่อความต้องการในช่วงวัยนั้นจะส่งผลต่อสุขภาพทางกาย และยังส่งผลไปยัง ความมั่นใจในตนเอง ความนับถือตนเอง ความผาสุกทางจิตใจ ลดความวิตก กังวล ลดความเครียดซึ่งเป็นองค์ประกอบของสุขภาพทางจิตใจ

Guo and Zhang (2022) ได้วิเคราะห์ปัจจัยส่งเสริมสุขภาวะทางจิต คือการเล่นกีฬา และการออกกำลังกายที่เหมาะสมเป็นประจำเพราะจะช่วยให้การใช้พลังงานส่วนเกินของร่างกายมนุษย์ ลดความวิตกกังวลและภาวะซึมเศร้า บรรเทาความตึงเครียด ส่งเสริมให้มีความมั่นใจในตนเอง และ ปรับปรุงการนับถือตนเอง มีความมั่นใจในตนเอง และส่งเสริมสุขภาวะทางจิต 4 มิติได้แก่ ความรู้สึกใน การควบคุมพฤติกรรม ความตั้งใจในพฤติกรรม นิสัยพฤติกรรม และประสบการณ์ทางอารมณ์

กล่าวโดยสรุป ปัจจัยที่ส่งผลต่อสุขภาวะทางจิตใจที่สามารถนำไปเป็นหลักการสำคัญใน การจัดกิจกรรมในชั้นการจัดการเรียนรู้เพื่อพัฒนาสุขภาวะทางจิตใจ ได้แก่ การตระหนักรู้ การจัดการ ตนเอง สร้างความรู้สึกปลอดภัย สร้างความสงบ สร้างความหวัง ซึ่งในการจัดการเรียนการสอนที่ พัฒนาสุขภาวะทางจิตใจ การจัดบรรยากาศและสิ่งแวดล้อมที่ดี การจัดกิจกรรมไม่จัดแบบการแข่งขัน มากเกินไป ไม่มีการบ้านมากเกินไป และพิจารณานักเรียนในด้านสุขภาพเป็นรายบุคคล

1.3.3 ปัจจัยที่ส่งผลต่อสุขภาวะทางสังคม

Bandura (1986) กล่าวว่า การเรียนรู้ของมนุษย์เกี่ยวข้องกับการช่วยเหลือกันในสังคม เพราะ การเรียนรู้เกิดจากการเลียนแบบ จึงเรียกว่าการเรียนรู้จากการสังเกตหรือการเลียนแบบ และ เนื่องจากมนุษย์มีปฏิสัมพันธ์กันระหว่างผู้เรียนและสิ่งแวดล้อมทางสังคม (Social Learning Theory) และต่อมาได้เปลี่ยนเป็น การเรียนรู้ทางสังคมปัญญา (Social Cognitive Learning Theory) เนื่องจากพบว่า สาเหตุสำคัญอย่างหนึ่งในการเรียนรู้เกิดจากผู้เรียนจะเลือกสังเกตสิ่งที่ตนต้องการ เรียนรู้ และมีความเห็นว่าการเรียนรู้เกิดจาก ปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้เรียนและสิ่งแวดล้อมซึ่งมีอิทธิพลต่อ

กันและกัน พฤติกรรมของคนเราส่วนมากจะเป็นการเรียนรู้จากการสังเกต หรือเลียนแบบจากตัวแบบ อย่างไรก็ตามการเลียนแบบจากตัวแบบไม่ใช่การลอกแบบจากสิ่งที่สังเกตโดยผู้เรียนไม่เรียนรู้ ผู้เรียนจะต้องมีความสามารถในการรับรู้และแสดงออกในกระบวนการของผู้เรียนเอง

ปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อกระบวนการเรียนรู้ทางสังคม ได้แก่

1) กระบวนการความใส่ใจ (Attention) ความใส่ใจของผู้เรียนเป็นสิ่งสำคัญมาก ถ้าผู้เรียนไม่ใส่ใจการเรียนรู้การสังเกตหรือเลียนแบบจะไม่เกิดขึ้น ดังนั้น การเรียนรู้แบบนี้ความใส่ใจจึงเป็นสิ่งแรกที่ต้องใส่ใจ 2) กระบวนการจดจำ (Retention Process) การที่ผู้เรียนสามารถเลียนแบบหรือแสดงพฤติกรรมเหมือนตัวแบบได้เป็นเพราะผู้เรียนบันทึกสิ่งที่ตนเห็นไว้ในความจำ 3) กระบวนการแสดงพฤติกรรมเหมือนกับตัวแบบ (Reproduction Process) กระบวนการแสดงพฤติกรรมเหมือนกับตัวแบบเป็นกระบวนการที่ผู้เรียนวิเคราะห์สิ่งที่เรียนรู้ แล้วแสดงออกมาเป็นการกระทำ ปัจจัยที่สำคัญในกระบวนการนี้คือ ความพร้อมทางด้านร่างกายและทักษะที่จำเป็นที่จะต้องใช้ในการแสดงออก ซึ่งการแสดงออกในบางครั้งอาจไม่ถูกต้องซึ่งต้องอาศัยการให้คำแนะนำของครูผู้สอน 4) กระบวนการแรงจูงใจ (Motivation Process) เป็นแรงจูงใจของผู้เรียนที่จะแสดงพฤติกรรมเหมือนตัวแบบที่ตนเองต้องการเรียนรู้ เนื่องจากมาจากความคาดหวัง เช่น การได้รับการเสริมแรงทางบวก การได้รับแรงเสริม การได้รับรางวัล 5) การควบคุมการเรียนรู้ของตนเอง (Self Regulation) เป็นความสามารถที่จะควบคุมกิจกรรมการเรียนรู้ของตนเอง โดยการเข้าใจถึงผลที่เกิดตามของพฤติกรรมของผู้เรียนมีความสำคัญมาก ถ้าผลที่เกิดตามมาของการแสดงพฤติกรรมของผู้เรียนคือรางวัลผู้เรียนก็จะพึงพอใจ 6) แรงจูงใจของผู้เรียนจากการสังเกต เป็นการเรียนรู้โดยการสังเกตที่เกิดขึ้นผ่านการจดจำ ในขั้นการแสดงพฤติกรรมเหมือนตัวแบบ ผู้เรียนอาจจะไม่แสดงพฤติกรรมหรือแสดงพฤติกรรมเพียงบางส่วนของการเรียนรู้ในขั้นเก็บจำก็ได้ ดังนั้นครูผู้สอนควรสร้างสถานการณ์ในห้องเรียนที่นักเรียนจะสามารถประเมินพฤติกรรมตัวเองได้ 7) การรับรู้ความสามารถของตนเอง เป็นการรับรู้ความสามารถของตนเองซึ่งมีผลต่อการกระทำของบุคคล เพราะบุคคลอาจแสดงออกในคุณภาพที่แตกต่างกันได้ ดังนั้นความสามารถของคนเราไม่ตายตัว แต่จะเลือกแสดงตามสถานการณ์ที่เกิดขึ้น สรุปได้ว่าพฤติกรรมของผู้เรียนเป็นกระบวนการเรียนรู้ทางสังคมตามทฤษฎีการเรียนรู้จะสร้างปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้เรียน ผู้สอน และสิ่งแวดล้อมซึ่งส่วนมากจะเป็นการเรียนรู้โดยการสังเกต หรือการเลียนแบบจากตัวแบบที่ให้เห็นและอยากเรียนรู้ ดังนั้นการเรียนรู้สามารถส่งเสริมสุขภาวะทางสังคมของนักเรียนได้ โดยการเรียนรู้จะเกิดขึ้นโดยการเรียนรู้ผ่านกลุ่มสังคม

ภาณุมาศ หอมบุญยงค์ (2562) กล่าวถึง โรงเรียนเป็นสถานที่ ๆ สามารถฝึกฝนพัฒนาสุขภาวะทางสังคมให้แก่กันได้ เนื่องจากโรงเรียนประกอบไปด้วย เพื่อนนักเรียน รุ่นพี่ รุ่นน้อง ครู และบุคคลอื่นๆ ซึ่งเปรียบเสมือนสังคมย่อย ๆ ดังนั้นการจัดการเรียนรู้ควรเน้นให้นักเรียนได้รับ

รู้ ความเข้าใจ การกล้าแสดงออก เปิดโอกาสให้นักเรียนได้ทำงานร่วมกับผู้อื่น ฝึกให้นักเรียนมีการวางแผนในการทำงาน และใช้เหตุผลในการตัดสินใจ

Kaprea (2021) กล่าวว่า ปัจจัยสำคัญในการส่งเสริมสุขภาวะทางสังคมของสุขภาพที่เป็นพื้นฐานนั้นสามารถทำได้ด้วยรูปแบบการจัดการเรียนการสอนซึ่งมี 5 ด้านประกอบด้วย 1) สิ่งแวดล้อม 2) สุขภาพและการดูแลสุขภาพ 3) บริบททางสังคมและชุมชน 4) การศึกษาและ 5) ความมั่นคงทางเศรษฐกิจมีส่วนรับผิดชอบต่อความไม่เท่าเทียมกันอย่างมีนัยสำคัญ

Odrovakavula and Mohammadnezhad (2022) กล่าวว่า การพัฒนาสุขภาวะทางสังคมในโรงเรียนสำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายเกิดจากการความสัมพันธ์ที่อยู่นอกเหนือความสัมพันธ์ในครอบครัว ได้แก่ความสัมพันธ์จากกลุ่มเพื่อนที่มีการสนับสนุนในการปฏิบัติสิ่งต่างๆที่มีเป้าหมายเดียวกัน ซึ่งเมื่อประสบความสำเร็จนักเรียนจะเพิ่มความพึงพอใจในชีวิต และเกิดการช่วยเหลือซึ่งเป็นกลไกการสนับสนุนทางสังคมให้มีประสิทธิภาพ

กล่าวโดยสรุปเกี่ยวกับปัจจัยที่ส่งผลต่อสุขภาวะทางสังคมที่สามารถนำไปเป็นหลักการสำคัญในการจัดกิจกรรมในชั้นการจัดการเรียนรู้ เพื่อพัฒนาสุขภาวะทางสังคม ได้แก่ ภาระบวการความใส่ใจ ภาระบวการจดจำ ภาระบวการแรงจูงใจ การควบคุมการเรียนรู้ของตนเอง แรงจูงใจของผู้เรียนจากการสังเกต การรับรู้ความสามารถของตนเอง สร้างสัมพันธภาพ ภาระบวการกลุ่ม การเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม ชั้นประสบการณ์ตรง ชั้นสะท้อนและอภิปราย โดยผ่านภาระบวการเข้ากลุ่ม การทำกิจกรรมกลุ่ม

1.3.4 ปัจจัยที่ส่งผลต่อสุขภาวะทางปัญญา

ปรียา แก้วพิมล และคณะ (2558) กล่าวถึงการสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญาตามหลักการของสมองประกอบด้วยแนวทางดังนี้

1) การฝึกความคิดที่มีความมุ่งมั่นจดจ่อ การฝึกสติความรู้ตัว(Mindfulness meditation) อยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งตรงหน้า การฝึกลมหายใจปัจจุบัน เช่น ลมหายใจเข้าออก การทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งตรงหน้าทำให้เห็นกระแสความคิดที่ฟุ้งฟรุ้ออกมาอย่างชัดเจน เมื่อบุคคลมีความรู้สึกรู้ตัวอยู่ในปัจจุบัน จะเกิดการเรียนรู้แบบใหม่

2) การสร้างความเปลี่ยนแปลงของสมองสู่สภาวะจิตสมดุลต้องอาศัยการฝึกฝน การสร้างกระแสความคิดเชิงบวก ได้แก่ การมีความอ่อนโยนต่อตัวเอง สร้างความเบิกบานในชีวิต บ่มความเข้มแข็งภายใน การกระทำเพื่อเชื่อมโยงตนเองสู่โลกภายนอกและดำรงอย่างสันติ มีความคิดเชิงบวกลดกระแสความคิดเชิงลบ

3) ความสามารถในการจดจ่อใส่ใจของคุณเพิ่มขึ้นได้โดยการฝึกสติฝึกความรู้ตัวเองอย่างสม่ำเสมอ เพราะการฝึกสติรู้ตัวอย่างสม่ำเสมอทำให้เยื่อหุ้มสมองมีความหนาแน่นนำไปสู่การมีความสามารถจดจ่อใส่ใจเพิ่มขึ้น ขณะที่บุคคลได้รับการกระตุ้นจากเสียง การสัมผัส ให้มีความคิดความรู้สึก ความต้องการ และการตอบโต้ จะส่งผลให้เกิดกระบวนการทางสมองที่เพิ่มขึ้น

4) การฝึกสมาธิจดจ่อในความปรารถนาที่จะช่วยให้ผู้อื่นพ้นจากทุกข์เป็นการพัฒนาอารมณ์เชิงบวก ทำให้เกิดการตอบสนองที่เรียกว่าอารมณ์ร่วม รู้สึกร่วม เมื่อคนเผชิญเหตุการณ์เชิงลบของผู้อื่น การฝึกสมาธิจดจ่อในความปรารถนาที่จะช่วยผู้อื่นให้พ้นจากความทุกข์จะนำไปสู่การลดภาวะซึมเศร้าในบุคคลได้

5) พักผ่อนในบรรยากาศที่ผ่อนคลาย ช่วยให้คุณเกิดภาวะที่ผ่อนคลายและมีแรงบันดาลใจในการทำงานที่สมบูรณ์ การใคร่ครวญภายใต้บรรยากาศที่ผ่อนคลาย เพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานของสมองให้เกิดอำนาจชัดเจนในการแยกแยะ

6) กิจกรรมเรียนรู้ผ่านประสบการณ์เป็นรูปแบบของกิจกรรมที่มีการลงมือกระทำและปฏิบัติอย่างเป็นรูปธรรม มีการสะท้อนกลับจากการสังเกตของตนเอง ทั้งความรู้สึกและความคิดที่เกิดขึ้นจากการลงมือปฏิบัติกิจกรรม มีการวิเคราะห์ความรู้สึกและความคิดที่เกิดขึ้นเพื่อค้นหาข้อเรียนรู้จากประสบการณ์ จนได้ข้อสรุปเป็นหลักการสำคัญเพื่อนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน

อุไรรัตน์ หน้าใหญ่ (2560) กล่าวถึง รูปแบบกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญาควรเป็นกิจกรรมที่ทำให้เกิดความสามารถในการคิดใคร่ครวญ แยกแยะเหตุและผล ความดี ความไม่ดี พร้อมทั้งมีทางเลือกในการตัดสินใจในการกระทำสิ่งต่างๆที่เกิดประโยชน์ต่อตนเอง และผู้อื่น รวมทั้งบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ ซึ่งการจัดกิจกรรม ประกอบด้วย 1) กิจกรรมการผ่อนคลาย 2) กิจกรรมการฟังอย่างลึกซึ้ง 3) การสร้างกำลังใจให้ตนเอง 4) การให้อภัยตนเองและผู้อื่น 5) การเข้าใจข้อจำกัดของตนเอง 6) การสร้างพลังบวกให้กับตนเอง

Zacher and Staudinger (2018) กล่าวว่า ปัญญา คือ การตัดสินใจที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิตของคุณตลอดจนการวางแผนชีวิต การจัดการ และความเข้าใจเพื่อประโยชน์แก่ตนเองและผู้อื่นประกอบด้วยองค์ประกอบที่เกี่ยวข้อง 5 อย่างได้แก่ ความรู้ข้อเท็จจริงที่หลากหลายความรู้ขั้นตอนในการปฏิบัติ บริบทของตนเองที่เหมาะสมกับอายุ สัมพันธภาพของค่านิยมและลำดับความสำคัญของชีวิต และการรับรู้และการจัดการความไม่แน่นอน และมีปัจจัยส่งเสริมที่เกี่ยวข้อง 5 ด้านกล่าวคือ ประสบการณ์ การควบคุมอารมณ์ การระลึกถึงและการไตร่ตรอง การเปิดกว้าง และอารมณ์ขัน เพื่อการการเข้าใจสุขภาวะทางปัญญาของตนเองและส่งผลต่อการดำเนินชีวิตที่ดี

Besecker (2022) กล่าวถึงปัจจัยที่เกี่ยวข้องและส่งเสริมสุขภาวะทางปัญญามีหลายองค์ประกอบ และอธิบายคำจำกัดความของคำว่าปัญญา คือ การแสดงออก การกระทำที่ฉลาด และมีเหตุผลเหมาะสมกับสถานการณ์ที่เจอขณะนั้น จึงกำหนดปัจจัยส่งเสริมสุขภาวะทางปัญญาว่า คือ การเรียนรู้โดยผ่านการปฏิบัติ การกระทำจริงเพื่อให้เกิดประสบการณ์ การเรียนด้วยการปฏิบัติจริงจะทำให้เกิดความซื่อสัตย์และความรับผิดชอบ การเรียนรู้ที่ทำให้เกิดความรู้ ความเข้าใจและสามารถนำความรู้มาประยุกต์ใช้เพื่อพัฒนาตัวเองได้ รวมทั้งความเข้าใจผู้อื่นผ่านการปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น

กล่าวโดยสรุปเกี่ยวกับปัจจัยที่ส่งผลต่อสุขภาวะทางปัญญาที่สามารถนำไปเป็นหลักการสำคัญในการจัดกิจกรรมในชั้นการจัดการเรียนรู้ เพื่อพัฒนาสุขภาวะทางปัญญา ได้แก่ การฝึกความคิดที่มีความมุ่งมั่น การสร้างสมาธิในการกระทำของตนเอง การเรียนผ่านประสบการณ์ในบรรยากาศที่ผ่อนคลาย การลงมือกระทำเพื่อให้เกิดประสบการณ์ การสะท้อนคิด

1.4 การประเมินสุขภาวะองค์กร

1.4.1 การประเมินสุขภาวะทางกาย

การศึกษาแนวคิดเกี่ยวกับการประเมินสุขภาวะทางกายจากแหล่งข้อมูล พบว่ากระทรวงสาธารณสุข ระบุแนวคิดที่เกี่ยวข้องกับการประเมินสุขภาวะทางกาย ดังนี้

กระทรวงสาธารณสุข (2561) ได้จัดทำแบบประเมินความรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพ ตาม 3 อ.2ส. ของประชาชนอายุ 15 ปีขึ้นไป ฉบับปรับปรุงปี 2561 แบบประเมินนี้ใช้เพื่อเก็บข้อมูลเกี่ยวกับความรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพ อายุ 15 ปีขึ้นไป ประกอบด้วย

ความรู้ด้านสุขภาพ หมายถึง ประชาชนที่มีอายุ 15 ปีขึ้นไปมีความสามารถและทักษะในการเข้าถึงข้อมูลและบริการ สุขภาพ มีความรู้ ความเข้าใจ เพื่อวิเคราะห์ ประเมินการปฏิบัติ และจัดการตนเอง รวมทั้งสามารถชี้แนะ เรื่องสุขภาพส่วนบุคคล ครอบครัวและชุมชนเพื่อพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้อง ตาม 3อ.2ส. (พฤติกรรมการบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย การจัดการ ความเครียด การสูบบุหรี่ และการดื่มสุรา) ตามเกณฑ์ที่กำหนด

พฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้อง หมายถึง ประชาชนที่มีอายุ 15 ปีขึ้นไปมีการปฏิบัติตัวเพื่อการดูแลสุขภาพตาม 3อ.2ส. (พฤติกรรมการบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย การจัดการความเครียด การสูบบุหรี่ และการดื่มสุรา) ได้อย่างถูกต้อง ตามเกณฑ์ที่กำหนด จำนวน 30 ข้อ

นอกจากนี้ เพื่อให้ได้ข้อมูลเกี่ยวข้องกับการประเมินสุขภาวะทางกาย ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารงานวิจัย จำนวน 8 แหล่งข้อมูลเพื่อนำมาวิเคราะห์องค์ประกอบของแบบประเมินสุขภาวะทางกาย รายละเอียด ดังนี้

เรื่องที่ 1 ลักษณะิน รุ่งตระกูล (2562) ได้จัดทำการศึกษาประเมินโภชนาการและพฤติกรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพวัยรุ่นไทย มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อ ศึกษาภาวะโภชนาการ ได้แก่ น้ำหนัก ส่วนสูง และเส้นรอบเอว ของวัยรุ่นอายุ 15-21 ปี 2) เพื่อศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ของวัยรุ่นอายุ 15 -21 ปี การประเมินภาวะโภชนาการ หมายถึง การประเมินการเจริญเติบโตของร่างกาย สำหรับวัยรุ่นอายุ 15 - 21 ปี วิเคราะห์ตามเกณฑ์อ้างอิง น้ำหนัก ส่วนสูง ประชาชนไทยเพื่อวิเคราะห์หาวัยรุ่นสูงตามเกณฑ์และรูปร่างสมส่วน ใช้ดัชนีมวลกายวิเคราะห์หากลุ่ม น้ำหนักปกติและเส้นรอบเอววิเคราะห์หารอบเอวปกติ พฤติกรรมสุขภาพในที่นี้ หมายถึง รูปแบบการกินอาหารของวัยรุ่น รูปแบบการกินอาหาร หมายถึง ลักษณะการกินอาหารส่วนใหญ่ตลอดทั้งวันในรอบหนึ่งสัปดาห์ที่ผ่านมาที่วัยรุ่นประเมินความถี่การกินอาหารแต่ละชนิดและประมาณโดยใช้หน่วยครัวเรือนได้ใกล้เคียงกับการกินจริงมากที่สุด การประเมินโภชนาการและพฤติกรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพวัยรุ่นไทยนั้นเป็นการประเมินเพื่อส่งเสริมให้วัยรุ่นมีการเจริญเติบโตเต็มศักยภาพ เพื่อส่งเสริมสุขภาพและคุณภาพชีวิตที่ดี รูปร่างดี

เรื่องที่ 2 จิรภา กาญจนโกเมศ (2563) ได้ศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับคุณภาพการนอนหลับ โดยใช้เครื่องมือเป็นแบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคลและเครื่องมือการประเมินคุณภาพการนอนหลับ ได้ผลการศึกษาว่าการนอนหลับที่ไม่มีคุณภาพจะส่งผลกระทบต่อความสมดุลของร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และภูมิคุ้มกันต้านทานของร่างกายจะลดลงเป็นสาเหตุของการเกิดโรคต่างๆ

เรื่องที่ 3 ปนัดดา เจริญศักดิ์ (2563) ได้กล่าวถึงการประเมินที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพร่างกายซึ่งมี 2 ด้านได้แก่ โภชนาการ และการออกกำลังกาย โดยบุคคลที่มีตัวตนที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพด้านร่างกายดี จะมีลักษณะดังนี้ 1) โภชนาการ (Nutrition) บุคคลมีการบริโภคอาหารที่หลากหลายและมีประโยชน์รับประทานอาหารที่มีกากใยสูง และควบคุมอาหารจำพวกไขมันให้อยู่ในปริมาณที่พอดี บุคคลควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในระดับที่เหมาะสมในระดับที่ตนพึงพอใจ และรับประทานอาหารครบทุกมื้อตามที่ร่างกายสมควรจะได้รับในแต่ละวัน 2) การออกกำลังกาย (Exercise) บุคคลมีรูปแบบการใช้ชีวิตที่กระฉับกระเฉงและได้เคลื่อนไหวมากกว่าการต้องนั่งอยู่กับที่เป็นเวลานานๆ มีการออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างความทนทานความยืดหยุ่น และความแข็งแรงของร่างกายเป็นประจำ โดยไม่ทำอย่างหักโหมการมีโภชนาการที่ดีและมีการออกกำลังกายอย่างถูกต้องและสม่ำเสมอมีส่วนสำคัญที่ทำให้

ให้บุคคลมีความเป็นอยู่ที่ดีตลอดช่วงชีวิต และผู้ที่มีอายุยืนยาวโดยส่วนมากจะให้ความสำคัญกับการมีโภชนาการที่ดีและมีการออกกำลังกายเป็นประจำ

เรื่องที่ 4 McGregor et al. (2018) กล่าวว่า ตัวชี้วัดสุขภาพได้รับการคัดเลือกตามความพร้อมของข้อมูลใน CHMS เพื่อแสดงถึงความอ่อนสุขภาพหัวใจและหลอดเลือด สมรรถภาพทางกาย และสุขภาพทางจิต ตัวชี้วัดความอ่อนคือดัชนีมวลกาย (BMI: Body Mass Index) และรอบเอว ตัวชี้วัดสมรรถภาพทางกาย คือ 1. ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ 2. ระบบไหลเวียนเลือดและระบบหายใจ ตัวชี้วัดสุขภาพหัวใจ 1. ใช้การวัดความดันโลหิต 2. อัตราการเต้นของหัวใจขณะพัก 3. การวัดโคเลสเตอรอล วัดกลูโคส

เรื่องที่ 5 Cullati et al. (2020) กล่าวถึง การประเมินสุขภาพด้วยตนเอง SRH Self-rated health คือแบบประเมินสุขภาพที่เป็นลักษณะแบบองค์รวมจำนวน 34 ข้อ จัดกลุ่มเป็นสี่มิติ: สุขภาพกาย สุขภาพจิต สุขภาพการทำงาน และพฤติกรรมสุขภาพ ในสามมิติแรกสะท้อนคำจำกัดความด้านสุขภาพขององค์การอนามัยโลก ซึ่งเป็น "สถานะที่สมบูรณ์ทางร่างกาย จิตใจ และสังคม" ตัวแปรด้านสุขภาพกาย ได้แก่ ดัชนีมวลกาย (BMI) ปวดหลัง ปวดศีรษะ หัวใจผิดปกติ อาการเจ็บหน้าอก ท้องร่วงหรือท้องผูก มีไข้และปวดท้องหรือท้องอืด พวกเขายังรวมถึงตัวแปรของโรคเรื้อรัง เช่น การรักษาโรคมะเร็ง แพ้ โรคหลอดเลือดสมอง อัมพาตหรือเนื้องอก โรคความดันโลหิตสูง นิ่วในไต อาการผิดปกติทางจิต กล้ามเนื้อหัวใจตาย โรคหลอดเลือดสมอง และโรคเบาหวาน ในช่วง 12 เดือนก่อนการสำรวจ ตัวแปรทางสุขภาพจิต ได้แก่ ความรู้สึกไม่สามารถเอาชนะอุปสรรค สูญเสียการควบคุม รู้สึกหนักใจกับปัญหา รู้สึกเหนื่อยหรือหมดแรงหรือไม่มีเรี่ยวแรง และปัญหาในการนอน ตัวแปรด้านสุขภาพตามหน้าที่ ได้แก่ ความต้องการความช่วยเหลือในการเดิน การอ่าน และการได้ยิน ตัวแปรพฤติกรรมสุขภาพรวมถึงการสูบบุหรี่ (ใช่/ไม่ใช่) ความถี่ในการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ (ไม่ดื่ม/ วันละครั้งหรือน้อยกว่าวันละสองครั้ง/สามครั้งต่อวัน) การออกกำลังกายในเวลาว่าง การกินผลไม้ทุกวัน และการกินผักทุกวัน ตัวเลือกการตอบสนองของตัวแปรทางร่างกาย จิตใจ สุขภาพการทำงาน และโรคเรื้อรัง สถานะสุขภาพทั้งหมดเหล่านี้ถูกใช้เป็นตัวทำนายของ SRH Self-rated health

เรื่องที่ 6 Ohrnberger et al. (2020) กล่าวถึง แบบสำรวจสุขภาพทางกายประกอบด้วย 1) ค่าดัชนีมวลกาย (BMI) ที่คำนวณน้ำหนักของร่างกายจากน้ำหนักและส่วนสูงแล้วนำมาคำนวณด้วยสูตรพร้อมเทียบกับเกณฑ์การประเมิน น้ำหนักน้อย ($BMI < 18.5$), น้ำหนักปกติ ($18.5 \leq BMI < 25$) น้ำหนักเกิน ($25 \leq BMI < 30$) และ อ้วน ($BMI \geq 30$) 2) แบบสำรวจสุขภาพทางกายและสุขภาพจิตที่นิยมใช้ที่เรียกว่า SF 12 of physical and mental health ซึ่งเป็นแบบสำรวจมี 12 ข้อ

แบบสั้นพร้อมตัวเลือกคำตอบ และการตอบแบบ Likert ประกอบด้วยสุขภาพกาย 6 ข้อ สุขภาพจิต 5 ข้อ และคำถามที่รวมระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิตอีก 1 ข้อ รวมทั้งหมด 12 ข้อ ในด้านสุขภาพทางกายประกอบด้วย การทำงานของร่างกาย บทบาททางกายภาพ ความเจ็บป่วยทางร่างกาย สุขภาพทั่วไป สุขภาพทางจิต ได้แก่ความมีชีวิตชีวา การทำงานทางสังคม อารมณ์

เรื่องที่ 7 Mishra et al. (2022) ได้ศึกษาการแยกโครงสร้างคุณภาพการนอนหลับออกเป็นองค์ประกอบเฉพาะเพื่อช่วยระบุว่าปัจจัยที่ส่งผลต่อผลการเรียนและสุขภาพการศึกษาในปัจจุบันจึงมีจุดมุ่งหมายเพื่อประเมินคุณภาพการนอนหลับของนักศึกษาและการเชื่อมโยงองค์ประกอบแต่ละส่วนของดัชนีคุณภาพการนอนหลับของพิตต์สเบิร์ก (PSQI) กับผลการเรียน สุขภาพจิต และสุขภาพทั่วไป ผลการศึกษาพบว่า ความสัมพันธ์ระหว่างคุณภาพการนอนหลับของพิตต์สเบิร์ก PSQI ผลการเรียน และสุขภาพของผู้เข้าร่วมมีความสัมพันธ์กัน กล่าวว่าการนอนหลับมีบทบาทสำคัญในการกำหนดสุขภาพร่างกายและจิตใจของแต่ละบุคคล คุณภาพและปริมาณการนอนหลับมักส่งผลต่อสุขภาพกาย หลักฐานการวิจัยชี้ให้เห็นว่ามีความสัมพันธ์เชิงบวกระหว่างคุณภาพการนอนหลับโดยรวมกับแง่มุมของสุขภาพจิต เช่น ความเครียด ความวิตกกังวล และภาวะซึมเศร้า ปัญหาต่างๆ เช่น ความไม่อดทน หงุดหงิด อารมณ์เสีย และไม่สามารถโฟกัสได้ อาจเป็นผลมาจากการนอนหลับไม่เพียงพอ ความง่วงนอนในตอนกลางวันมากเกินไปซึ่งเกิดจากรูปแบบการนอนที่ไม่เหมาะสม เชื่อกันว่ามีผลกระทบต่อความสามารถทางปัญญาในทางลบ

เรื่องที่ 8 Scialpi et al. (2022) กล่าวถึง คุณภาพการนอนหลับเป็นตัวบ่งชี้ที่สำคัญของสุขภาพโดยรวมและความเป็นอยู่ที่ดี หลังจากการวิจัยเป็นเวลา 2 ปี National Sleep Foundation ได้ทบทวนเกณฑ์ความต้องการการนอนหลับสำหรับแต่ละกลุ่มอายุโดยใช้แบบสอบถามดัชนีคุณภาพการนอนหลับของพิตต์สเบิร์ก (PSQI) น่าจะเป็นแบบสอบถามการประเมินตนเองย้อนหลังที่ใช้บ่อยผลการศึกษาพบว่า ปริมาณการนอนหลับที่แนะนำสำหรับเด็กวัยเรียน (6-13 ปี) ควรเป็นเวลาในการนอนหลับ 9-11 ชั่วโมง และปริมาณการนอนหลับสำหรับวัยรุ่น (14-17 ปี) ควรเป็นเวลาในการนอนหลับ 8-10 ชม. สำหรับวัยรุ่นหนุ่มสาว (18-25 ปี) ควรเป็นเวลาในการนอนหลับ 7-9 ชั่วโมง ผู้ใหญ่ (26-64 ปี) ควรเป็นเวลาในการนอนหลับ 7-9 ชั่วโมง และผู้สูงอายุ (>65 ปี) ควรเป็นเวลาในการนอนหลับ 7-8 ชั่วโมง เมื่อแต่ละคนโตขึ้น ความจำเป็นในการนอนหลับจะลดลง การนอนหลับเป็นองค์ประกอบพื้นฐานสำหรับความเป็นอยู่ที่ดีของบุคคลทุกคนการนอนหลับที่มีคุณภาพต่ำสามารถส่งผลเสียต่อเด็กในวัยเรียน ซึ่งรวมถึงผลกระทบด้านความรู้ความเข้าใจ การเคลื่อนไหว และพฤติกรรม ตลอดจนในแง่ของการมีส่วนร่วมในทุกกิจกรรมในชีวิตประจำวัน

จากการศึกษาเอกสารงานวิจัย จำนวน 9 แหล่งข้อมูล ผู้วิจัยนำมาวิเคราะห์องค์ประกอบของ สุขภาวะทางกายได้ ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 การวิเคราะห์องค์ประกอบของสุขภาวะทางกาย

แหล่งข้อมูล	กระทรวงสาธารณสุข (2561)	ลักษณะ รุ่งตระกูล (2562)	จิรภา กาญจนโกเมศ (2563)	บันดดาเจริญศักดิ์ (2563)	Alessia Scialpi et al. (2022)	Bijeta Mishra et al. (2022)	Stephane Cullati et al. (2020)	Julius Ohrmberger et al. (2020)	McGregor et al. (2018)	รวม
องค์ประกอบของสุขภาวะทางกาย										
พฤติกรรมควบคุมน้ำหนัก		✓					✓	✓	✓	4
พฤติกรรมบริโภคอาหาร	✓	✓		✓			✓			3
พฤติกรรมออกกำลังกาย	✓			✓			✓			3
การจัดการความเครียด	✓									1
การสูบบุหรี่	✓									1
การดื่มสุรา	✓									1
พฤติกรรมนอนหลับ			✓		✓	✓				3
สมรรถภาพทางกาย							✓			1
สุขภาพหัวใจ							✓			1

จากตารางที่ 1 การวิเคราะห์องค์ประกอบของสุขภาวะทางกาย จากการศึกษาดูเอกสาร งานวิจัย จำนวน 9 แหล่งข้อมูล แสดงให้เห็นว่าองค์ประกอบที่สำคัญของสุขภาวะทางกาย ได้แก่ 1) พฤติกรรมควบคุมน้ำหนัก 2) พฤติกรรมบริโภคอาหาร 3) พฤติกรรมออกกำลังกาย 4) พฤติกรรมนอนหลับ และ 5) สมรรถภาพทางกาย เนื่องจากเป็นจุดประสงค์หนึ่งของการ จัดการเรียนรู้พลศึกษา ผู้วิจัยจึงได้องค์ประกอบที่นำไปใช้เป็นแนวทางในการสร้างเครื่องมือในการ ประเมินสุขภาวะทางกาย ดังนี้

1) พฤติกรรมควบคุมน้ำหนัก เป็นการประเมินความตั้งใจและมีพฤติกรรมดำเนินชีวิต ในการควบคุมน้ำหนักร่างกายควบคุมน้ำหนักทั้งเส้นรอบเอวที่เหมาะสมกับตนเอง

2) พฤติกรรมการออกกำลังกาย เป็นการประเมินการออกกำลังกายที่สม่ำเสมอให้อยู่ในระดับที่เหมาะสมของแต่ละบุคคลในหนึ่งสัปดาห์ ความสนใจและการเข้าร่วมกิจกรรมที่ทำให้เกิดการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อ

3) พฤติกรรมการบริโภคอาหาร เป็นการประเมินการรับประทานอาหารอย่างหลากหลาย สารอาหารครบถ้วนทั้ง 5 หมู่ ได้เหมาะสม งดเว้นเครื่องดื่มที่เป็นน้ำหวาน น้ำอัดลม แอลกอฮอล์ เครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน รวมทั้งอาหารที่มีรสจัด หมักดอง อาหารแปรรูป หรือบริโภคในปริมาณน้อย

4) พฤติกรรมการนอนหลับ เป็นการประเมินถึงการนอนหลับที่มีคุณภาพ ประเมินถึงระยะเวลาในการนอน สภาพการนอนหลับ ความพอใจในการนอนหลับ ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการนอนหลับ เช่น ความเครียด ความกังวล

5) สมรรถภาพทางกาย เป็นการประเมินองค์ประกอบของร่างกาย ความอดทนของระบบหัวใจและไหลเวียนเลือด ความอ่อนตัว และความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อ

นอกจากนี้ ผู้วิจัยได้ทบทวนงานวิจัยหรือบทความวิชาการที่เกี่ยวข้องกับการประเมินสุขภาพทางกาย จำนวน 9 แหล่งข้อมูล มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

เรื่องที่ 1 อติชา สังขะทิพย์ และ สุวลี โสวีสวรรณ์ (2560) ได้ทำการศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารและภาวะโภชนาการของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนในตำบลกุดปลาตุก อำเภอชื่นชม จังหวัดมหาสารคาม การศึกษาครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารและภาวะโภชนาการของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนในตำบลกุดปลาตุก อำเภอชื่นชม จังหวัดมหาสารคาม เป็นการศึกษาเชิงพรรณนา แบบภาคตัดขวาง กลุ่มตัวอย่างคือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 – 3 ภาคเรียนที่ 1 ประจำปีการศึกษา 2558 โรงเรียนชุมชนบ้านกุดปลาตุกและโรงเรียนบ้านหนองนาไร่เดียว จำนวน 204 คน รวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีอายุระหว่าง 13 - 14 ปี ร้อยละ 63.2 เป็นเพศชาย ร้อยละ 55.4 หนึ่งในสามกำลังศึกษาอยู่ในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ระดับความรู้ในการบริโภคอาหารอยู่ในระดับต่ำ ร้อยละ 39.2 คะแนนเฉลี่ย 14.19 คะแนน (SD = 4.02 คะแนน) ทักษะคติในการบริโภคอาหารอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 65.2 คะแนนเฉลี่ย 3.47 คะแนน (SD = 0.49 คะแนน) ด้านพฤติกรรมสุขภาพส่วนใหญ่มีการออกกำลังกาย 1 – 3 ครั้ง/สัปดาห์ ครั้งละ 30 นาที การนอนหลับ 6 – 8 ชั่วโมง ร้อยละ 71.6 ด้านการบริโภคอาหาร ส่วนใหญ่รับประทานอาหารมื้อหลัก 3 มื้อต่อวัน โดยเลือกจากคุณค่าทางโภชนาการ นักเรียนรับประทานอาหารเช้า อาหารกลางวัน อาหารเย็น และอาหารระหว่างมื้อ ร้อยละ 79.4, 95.6, 95.1 และ 77.5 ตามลำดับ โดยมีปริมาณอาหารที่บริโภคในวันหยุดมากกว่าวันปกติ ภาวะโภชนาการ ด้านน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง ส่วนใหญ่สมส่วน ร้อยละ 81.9 ภาวะโภชนาการเกิน ร้อยละ

5.0 ด้านน้ำหนักตามเกณฑ์อายุ น้ำหนักตามเกณฑ์ ร้อยละ 80.9 ด้านส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ ส่วนสูงตามเกณฑ์ ร้อยละ 88.2 และส่วนสูงต่ำกว่าเกณฑ์ ร้อยละ 5.4 ดังนั้นควรส่งเสริมการให้ความรู้ปรับเปลี่ยนทัศนคติและการบริโภคอาหาร รวมทั้งส่งเสริมการออกกำลังกาย เพื่อนำไปสู่พฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสม และภาวะโภชนาการที่ดีขึ้น

เรื่องที่ 2 รุ่ง พิบูลย์วรกุลกิจ (2562) ได้ทำการศึกษาปัจจัยทำนายคุณภาพการนอนหลับของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ในกรุงเทพมหานคร ประเทศไทย วัตถุประสงค์: เพื่อศึกษาคุณภาพการนอนหลับ และปัจจัยทำนายคุณภาพการนอนหลับของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ในกรุงเทพมหานคร ประเทศไทย รูปแบบการวิจัย: การวิจัยแบบพรรณนาเชิงทำนาย วิธีดำเนินการวิจัย: กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-6 ที่กำลังศึกษาในโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขต พื้นที่การศึกษา มัธยมศึกษา กรุงเทพมหานคร จำนวน 312 คน โดยการสุ่มตัวอย่างหลายชั้น เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป แบบวัดความเครียดสวนปรุง แบบประเมินสุขวิทยาการนอนของวัยรุ่น แบบสอบถาม พฤติกรรมการใช้อุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ และแบบประเมินคุณภาพการนอนหลับ พิตส์เบิร์ก วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ การแจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และสถิติวิเคราะห์ความถดถอยโลจิสติก ผลการวิจัย: นักเรียนชั้นมัศึกษามีคุณภาพการนอนหลับไม่ดี ร้อยละ 46.20 และปัจจัยที่สามารถทำนายคุณภาพ การนอนหลับที่ไม่ดีของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ คือ อายุ 18-19 ปี ($OR_{adj} = 3.16, 95\% CI = 1.50 - 6.69$) การเป็นโรคจมูกอักเสบจากภูมิแพ้ ($OR_{adj} = 1.82, 95\% CI = 1.06 - 3.15$) ความเครียดระดับ รุนแรง ($OR_{adj} = 6.34, 95\% CI = 1.13 - 35.47$) และสุขวิทยาการนอน ($OR_{adj} = 0.537, 95\% CI = 0.34-0.83$) สรุป: ทีมสุขภาพโรงเรียน และผู้ปกครองควรส่งเสริมและให้ความสำคัญกับคุณภาพการนอนหลับของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา โดยร่วมกันวางแผนจัดทำโปรแกรมที่ส่งเสริมคุณภาพการนอนหลับของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาให้มี คุณภาพการนอนหลับที่ดี

เรื่องที่ 3 Gualdi and Zaccagni (2021) ได้ทำการศึกษากิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพและสุขภาพะ จากการศึกษพบว่าแนวทางสำหรับวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี ซึ่งปรับให้เข้ากับความต้องการของบุคคลเพื่อให้เกิดประสิทธิผลสูงสุด จำเป็นต้องมีการแทรกแซงของกิจกรรมทางกาย เพื่อลดต้นทุนการรักษาของการเจ็บป่วยเรื้อรังที่อาจเป็นผลมาจากความชุกที่ลดลงและการควบคุม CVD และปัจจัยเสี่ยงได้ดีขึ้น การแทรกแซงตามกิจกรรมทางกาย ยังแสดงให้เห็นว่ามีประสิทธิผลในฐานะการแทรกแซงเพิ่มเติมในสุขภาพจิต ในแง่นี้ควรเน้นว่าการออกกำลังกายยังไม่ได้รับการกำหนดไว้สำหรับบุคคลที่มีความหุดหู่ใจ ดังนั้นจึงเป็นเรื่องสำคัญที่จะต้องจัดอุปสรรคที่แพทย์กำหนดโดยแพทย์ในปัจจุบันผลการวิจัยจากการศึกษาหลายชิ้นสนับสนุนความเกี่ยวข้องของตัวแปรสัดส่วนร่างกายที่เฉพาะเจาะจงในฐานะตัวบ่งชี้ด้านสุขภาพที่เป็นไปได้ซึ่งบ่งชี้ว่าควรตรวจสอบลักษณะทาง

มานุษยวิทยาและอัตราการเจริญเติบโตในนักกีฬาที่อายุน้อยกว่า เพื่อปรับปรุงการตัดสินใจทางคลินิก โดยการลดจำนวนการตรวจที่ไม่จำเป็นการใช้การทำเหมืองข้อมูลกับข้อมูลชีวการแพทย์ซึ่งรวมถึงข้อมูลมานุษยวิทยาอาจมีประสิทธิภาพ ความสำคัญเพื่อให้แน่ใจว่าการประยุกต์ใช้วิธีการที่เหมาะสมของการวัดลักษณะเชิงปริมาณ (PA, ความแข็งแรง, การวัดองค์ประกอบของร่างกาย ฯลฯ) มักถูกเน้นย้ำในบทความการศึกษาทั้งหมดสนับสนุนกลยุทธ์ในการส่งเสริม PA และลดพฤติกรรมการอยู่ประจำที่ ในวัยรุ่น ผู้ใหญ่ และผู้สูงอายุ ไม่ต้องสงสัยเลยว่าการออกกำลังกายเป็นประจำมีประโยชน์ต่อสุขภาพ แต่ประชาชนทั่วไปควรได้รับการสนับสนุนให้มีส่วนร่วมมากขึ้นด้วยการสนับสนุนของผู้เขียนที่มีส่วนร่วมทั้งหมด เรามั่นใจว่าเราได้ให้ข้อมูลที่สำคัญต่อความรู้ในหัวข้อที่กล่าวถึงในฉบับพิเศษนี้

เรื่องที่ 4 กริช เรื่องไขช (2565) ได้ทำการศึกษาความรู้ด้านโภชนาการ การบริโภคอาหาร และพฤติกรรมการออกกำลังกายที่ส่งผลต่อภาวะโภชนาการในวัยรุ่น จังหวัดพระนครศรีอยุธยา การวิจัยเชิงพรรณนาแบบภาคตัดขวางมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความรู้ด้านโภชนาการ การบริโภคอาหาร และพฤติกรรมการออกกำลังกายที่ส่งผลต่อภาวะโภชนาการในวัยรุ่น จังหวัดพระนครศรีอยุธยา กลุ่มตัวอย่างคือวัยรุ่นอายุ 15-18 ปี อาศัยในเขตจังหวัดพระนครศรีอยุธยา จำนวน 474 คน สุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน (Multi-stage random sampling) เก็บข้อมูลโดยแบบสอบถามความถี่ในการบริโภคอาหารทั้งปริมาณ แบบวัดความรู้ แบบประเมินพฤติกรรมการออกกำลังกาย และแบบบันทึกภาวะโภชนาการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (Pearson correlation coefficient) ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงร้อยละ 60.76 อายุเฉลี่ย 16.8 ปี (S.D. = 2.57) อยู่ชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 4 ร้อยละ 33.65 ใช้จ่ายในการบริโภคอาหารประมาณ 41- 60 บาทต่อวัน ร้อยละ 47.89 เข้าถึงสถานที่จำหน่ายอาหารจากร้านสะดวกซื้อ ร้อยละ 50 มีความรู้ด้านโภชนาการเฉลี่ย 7.26 (S.D. = 1.95) การออกกำลังกายแบบกิจกรรมเบา ร้อยละ 46.60 ระยะเวลาในการออกกำลังกายเฉลี่ย 10.91 นาทีต่อวัน (S.D. = 3.14) มีภาวะน้ำหนักตามส่วนสูงเกิน ร้อยละ 31.90 น้ำหนักตามอายุเกินอายุ ร้อยละ 35.00 และส่วนสูงตามอายุค่อนข้างเตี้ยและเตี้ย ร้อยละ 29.50 ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ พบว่าการบริโภคอาหารในปริมาณที่เพิ่มขึ้นมีผลต่อภาวะโภชนาการที่เพิ่มขึ้นกำหนดระดับนัยสำคัญ 0.05 ($r = 0.38$, 95% CI = 0.272-0.416) พฤติกรรมการออกกำลังกายที่ลดน้อยลงมีผลต่อภาวะโภชนาการที่เพิ่มมากขึ้นกำหนดระดับนัยสำคัญ 0.05 ($r = -0.403$, 95% CI = -0.357- (-0.500)) สรุปการวัดความรู้ด้านโภชนาการไม่สามารถบ่งบอกถึงความบกพร่องด้านโภชนาการของเด็กวัยรุ่น แต่พฤติกรรมบริโภคอาหารและการออกกำลังกายเป็นปัจจัยหลักสำหรับการควบคุมภาวะโภชนาการที่ต้องเกิดการปฏิบัติควบคู่กันเพื่อให้เกิดประสิทธิผลต่อการควบคุมภาวะโภชนาการของวัยรุ่น

เรื่องที่ 5 ดวงกมล เจียมเงิน (2565) ได้ทำการศึกษาการพัฒนาแบบวัดและผลการประเมินสุขภาวะแบบองค์รวมของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปทุมวัน บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) พัฒนาและหาคุณภาพแบบวัดสุขภาวะแบบองค์รวมของนักเรียนและ 2) ประเมินสุขภาวะแบบองค์รวมของนักเรียนโดยมีวิธีวิจัยเป็นวิจัยเชิงสังเคราะห์และสำรวจบุกเบิก กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปทุมวันจำนวน 320 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบวัดสุขภาวะแบบองค์รวม ประกอบด้วย 3 มิติ ได้แก่ 1) มิติทางกาย 2) มิติทางสมอง และ 3) มิติทางอารมณ์สังคม ซึ่งผ่านการตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา โดยผู้เชี่ยวชาญ ค่าความเชื่อมั่น และอำนาจจำแนก โดยนักเรียนกลุ่มนักร้อง และคัดเลือกข้อที่ผ่านเกณฑ์ เพื่อนำไปประเมินสุขภาวะแบบองค์รวมของนักเรียน ผลการวิจัยพบว่า 1) แบบวัดสุขภาวะแบบองค์รวมมีรายการที่ผ่านเกณฑ์ ได้แก่ แบบวัดมิติทางกาย 4 รายการ แบบวัดมิติทางสมอง 3 กิจกรรม และแบบวัดมิติทางอารมณ์สังคม 6 องค์ประกอบ 2) สุขภาวะแบบองค์รวมของนักเรียนมิติทางกาย พบว่า นักเรียนมีองค์ประกอบของร่างกาย โดยสะท้อนจาก ดัชนีมวลกายตามอายุ มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับสมส่วน ความแข็งแรงและอดทนของกล้ามเนื้อ โดยสะท้อนจากการดันพื้นประยুক্ত 30 วินาที มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับต่ำ ความอ่อนตัว โดยสะท้อนจากการนั่งงอตัว มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับต่ำมาก และความอดทนของระบบหัวใจและไหลเวียนเลือด โดยสะท้อนจากการยืนยกเข่าขึ้นลง 3 นาที มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง มิติทางสมอง พบว่านักเรียนมีความคิดริเริ่ม และความคิดละเอียดลอออยู่ในระดับต่ำ ความคิดคล่องแคล่ว และความคิดยืดหยุ่นอยู่ในระดับสูง และมิติทางอารมณ์สังคม พบว่า รวมทุกองค์ประกอบนักเรียนมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับดี

เรื่องที่ 6 ทัดดา สุภากุลย์ (2561) ได้ทำการศึกษาการพัฒนาแบบการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพสำหรับนักเรียนโรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนในพื้นที่ทุรกันดาร อำเภอสังขละบุรี จังหวัดกาญจนบุรี โดยใช้วิธีการวิจัยและพัฒนา (Research and Development : R&D) แบบ 2 ระยะคือ ระยะที่ 1 การพัฒนารูปแบบการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพสำหรับเด็กนักเรียนโรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนในพื้นที่ทุรกันดาร (Model Development) ระยะที่ 2 การนำรูปแบบที่ได้พัฒนาไปใช้ มีรูปแบบการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Research) แบบ 2 กลุ่ม โดยมีมีการวัดก่อน-หลังการนำรูปแบบไปใช้ (Two Group Pretest-Posttest Research Design) กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้แบ่งเป็น กลุ่มทดลอง คือเด็กนักเรียนโรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนสุนทรเวช ในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 จำนวน 30 คน และกลุ่มเปรียบเทียบ คือเด็กนักเรียนโรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนสหราชอาณาจักรกรุงเทพในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 จำนวน 30 คน เครื่องมือที่ใช้ในวิจัยเป็นแบบสอบถามพฤติกรรมสุขภาพของเด็กนักเรียนตามชุดความรู้การดูแลสุขภาพเด็กวัยเรียนแบบ

2 ภาษา (ไทย-กระเหรี่ยง) ที่ได้รับการพัฒนาจาก NuPETHS ประกอบด้วย 6 ด้าน คือ 1) ด้านโภชนาการ 2) ด้านกิจกรรมทางกาย 3) ด้านทักษะชีวิตและความปลอดภัย 4) ด้านฟัน 5) ด้านสุขอนามัย ทักษะชีวิต และพฤติกรรมทางเพศ 6) ด้านการนอน ซึ่งได้ผ่านการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาจากผู้ทรงคุณวุฒิ และนำมาทดสอบหาความเชื่อมั่น (Try out) กับกลุ่มประชากร วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ Independent t-test และ Dependent t-test ในการทดสอบวัดก่อน-หลังการนำรูปแบบไปใช้ ผลการวิจัย พบว่า จากการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมสุขภาพของเด็กนักเรียนตามชุดความรู้การดูแลสุขภาพเด็กวัยเรียนแบบ 2 ภาษา (ไทย-กระเหรี่ยง) ที่ได้รับการพัฒนาจาก NuPETHS ก่อนการใช้รูปแบบ ของกลุ่มทดลอง และกลุ่มเปรียบเทียบ ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ หลังการใช้รูปแบบค่าเฉลี่ยคะแนนคะแนนของกลุ่มทดลอง สูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และในกลุ่มทดลองหลังการใช้รูปแบบค่าเฉลี่ยคะแนน สูงกว่าก่อนการใช้รูปแบบ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

เรื่องที่ 7 Park (2022) ได้ทำการศึกษาเรื่อง ระยะเวลาในการนอนหลับของวัยรุ่นและความเสี่ยงต่อโรคหัวใจและหลอดเลือดในวัยรุ่นผู้ใหญ่ วัตถุประสงค์ในการวิจัยคือ 1. การศึกษาความสัมพันธ์กันระหว่างระยะเวลาการนอนหลับในวัยรุ่นกับความเสี่ยงต่อโรคหัวใจและหลอดเลือดในวัยรุ่นหรือไม่ 2. การศึกษาความสัมพันธ์กันระหว่างระยะเวลาการนอนหลับในวัยรุ่นกับความเสี่ยงต่อโรคหัวใจและหลอดเลือดในวัยรุ่นผู้ใหญ่ของเพศชาย และเพศหญิงแตกต่างกันหรือไม่อย่างไร ผลการศึกษาพบว่า ระยะเวลาในการนอนหลับของวัยรุ่นสัมพันธ์กับความเสี่ยงของโรคหัวใจและหลอดเลือดในวัยรุ่นผู้ใหญ่ โดยวัยรุ่นที่มีการนอนหลับ 8 – 9 ชั่วโมง/คืน ส่งผลให้ลดความเสี่ยงของโรคหัวใจและหลอดเลือดในวัยรุ่นผู้ใหญ่ได้ สำหรับวัยรุ่นที่มีการนอนหลับ 6 ชั่วโมงหรือน้อยกว่าจะเพิ่มความเสี่ยงของโรคหัวใจและหลอดเลือดในวัยรุ่นผู้ใหญ่ได้ เนื่องจากการนอนหลับที่ไม่เพียงพอส่งผลต่อระดับฮอร์โมนความอยากอาหาร กระตุ้นให้อยากอาหารเพิ่มโอกาสในการรับประทานอาหาร และลดการออกกำลังกาย จึงเพิ่มความเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง และโรคหลอดเลือดในสมอง การศึกษานี้ชี้ให้เห็นแนวทางในการพัฒนาส่งเสริมสุขภาพทางกาย และป้องกันการเกิดโรค NCDs รวมทั้งลดความเสี่ยงด้านปัญหาหัวใจและหลอดเลือด โดยการส่งเสริมรูปแบบการนอนหลับที่ดีต่อสุขภาพในช่วงวัยรุ่น

เรื่องที่ 8 Gregorio et al. (2022) ได้ทำการศึกษาเรื่อง ความพึงพอใจที่มีต่อร่างกายและแนวคิดต่อสุขภาพทางกายของตนเองในวัยรุ่น การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความพึงพอใจที่มีต่อร่างกายและแนวคิดเกี่ยวกับสุขภาพทางกายของตนเอง และดัชนีมวลกายเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างการออกกำลังกายกับแนวคิดของวัยรุ่นที่มีต่อตนเอง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยได้แก่แบบประเมินแนวคิดเกี่ยวกับร่างกายของตนเองทั่วไปโดยใช้การประเมินด้วยแบบสอบถามแนวคิด

เกี่ยวกับตนเองทางกายภาพ (CAF) แบบสอบถามความไม่พึงพอใจต่อร่างกายตนเอง (BSQ) และการประเมินการออกกำลังกายด้วยแบบสอบถามกิจกรรมทางกายระหว่างประเทศ (IPAQ-SF) และค่าดัชนีมวลกายถูกใช้เพื่อวัตถุประสงค์ประกอบของร่างกาย ใช้แบบวัดความสัมพันธ์ของปัจจัยในทุกๆด้าน ผลการศึกษา พบว่า ระดับการออกกำลังกายที่มากมีผลโดยตรงต่อแนวคิดความพึงพอใจต่อร่างกายตนเอง และระดับการออกกำลังกายที่ไม่เหมาะสมมีผลต่อการพึงพอใจต่อร่างกายอยู่ในระดับต่ำ และมีผลต่อค่าดัชนีมวลกาย สรุป การออกกำลังกายสามารถช่วยให้บุคคลมีความพึงพอใจต่อตนเองและส่งเสริมความผาสุกของจิตใจในวัยรุ่น ผ่านการปรับปรุงการรับรู้ทางร่างกายและความพึงพอใจของร่างกาย ดัชนีมวลกาย จึงทำให้การออกกำลังกายมีความสำคัญต่อสุขภาพของวัยรุ่น

เรื่องที่ 9 Shang (2022) ได้ทำการศึกษาเรื่อง ผลการออกกำลังกายแบบแอโรบิกที่มีต่อการเผาผลาญและสุขภาพร่างกายของนักศึกษาหญิงที่มีภาวะอ้วน วัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาผลของการออกกำลังกายแบบแอโรบิกที่มีผลต่อการเผาผลาญและสุขภาพร่างกายของนักศึกษาที่มีภาวะอ้วน ในระยะต่างๆ กลุ่มตัวอย่างได้รับการคัดเลือกแบบแบ่งชั้นตามมหาวิทยาลัย และระดับชั้นปี ผลกระทบของกลุ่มตัวอย่างประเมินจากการเปลี่ยนแปลงของ 2 ปัจจัยหลังการฝึกการออกกำลังกายแบบแอโรบิกจำนวน 32 สัปดาห์ ผลลัพธ์ของการวิจัย พบว่า การออกกำลังกายแบบแอโรบิกมีประสิทธิภาพต่อการเปลี่ยนแปลงสุขภาพทางกายของนักศึกษาเพราะหลังจาก 32 สัปดาห์ของการฝึกพบว่านักศึกษาทั้งหมดจำนวน 219 คน มีนักศึกษาจำนวน 188 คนสามารถลดน้ำหนักได้ โดยน้ำหนักลดลงมากที่สุด 8 กิโลกรัม ค่าดัชนีมวลกายลดลง 193 คน และปริมาณไขมันในร่างกายลดลง 172 คน หลังจากออกกำลังกายแบบแอโรบิกจำนวน 12 สัปดาห์ ระดับการทำงานของหัวใจและปอดก็ดีขึ้นตามลำดับ รวมทั้งการทดลองนี้ยังช่วยเพิ่มความแข็งแรงของแขน ขาส่วนบนและส่วนล่าง ความอ่อนตัวของร่างกาย ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหน้าท้อง ซึ่งไม่สามารถทำได้ด้วยการควบคุมอาหารอย่างเดียว

จากข้อมูลการทบทวนเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมสุขภาพทางกายจำนวน 9 แหล่งข้อมูล ผู้วิจัยสามารถวิเคราะห์เครื่องมือที่ใช้ในการประเมินสุขภาพทางกาย ดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 การวิเคราะห์เครื่องมือในการประเมินสุขภาวะทางกาย

แหล่งข้อมูล	เครื่องมือที่ใช้ในการประเมินสุขภาวะทางกาย
1. อติชา สังฆะทิพย์ และ สุวลี โลวีรภรณ์ (2560)	แบบสอบถามพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารและภาวะโภชนาการของนักเรียน
2. รุ่ง พิบูลย์วรกุลกิจ (2562)	แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป แบบวัดความเครียดสวนปรุง แบบประเมินสุขวิทยาการนอนของวัยรุ่น แบบสอบถามพฤติกรรมการใช้อุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ และแบบประเมินคุณภาพการนอนหลับพิตส์เบิร์ก
3. Gualdi and Zaccagni (2021)	แบบสอบถามกิจกรรมทางกายการวัดองค์ประกอบของร่างกาย
4. กริช เรืองไชย (2565)	แบบสอบถามความถี่ในการบริโภคอาหารกึ่งปริมาณ แบบวัดความรู้ แบบประเมินพฤติกรรมออกกำลังกาย และแบบบันทึกภาวะโภชนาการ
5. ดวงมล เจียมเงิน (2565)	แบบวัดสุขภาวะแบบองค์รวม ประกอบด้วย 3 มิติ ได้แก่ 1) มิติทางกาย 2) มิติทางสมอง และ 3) มิติทางอารมณ์สังคม แบบวัดสุขภาวะแบบองค์รวม ประกอบด้วย 3 มิติ ได้แก่ 1) มิติทางกาย 2) มิติทางสมอง และ 3) มิติทางอารมณ์สังคม
6. ทัดดา สุภากุลย์ (2561)	แบบสอบถามพฤติกรรมสุขภาพของเด็กนักเรียนตามชุดความรู้การดูแลสุขภาพเด็กวัยเรียนแบบ 2 ภาษา (ไทย-กระเหรี่ยง) ที่ได้รับการพัฒนาจาก NuPETHS
7. Park (2022)	แบบสอบถามคุณภาพการนอนหลับของพิตส์เบิร์ก (PSQI)
8. Gregorio et al. (2022)	แบบสอบถามแนวคิดเกี่ยวกับตนเองทางกายภาพ (CAF) แบบสอบถามความไม่พึงพอใจต่อร่างกายตนเอง (BSQ) แบบสอบถามกิจกรรมทางกายระหว่างประเทศ (IPAQ-SF) และ ดัชนีมวลกาย
9. Shang (2022)	เครื่องวัดองค์ประกอบของร่างกาย Body Composition Analyzer

จากตารางที่ 2 การวิเคราะห์เครื่องมือที่ใช้ในการประเมินสุขภาวะทางกาย พบว่า มีงานวิจัย 1 เรื่องที่ใช้เครื่องมือวัดองค์ประกอบของร่างกาย และ มีงานวิจัยจำนวน 8 เรื่องที่ใช้แบบสอบถาม

แบบสอบถามการส่งเสริมสุขภาวะทางกาย แบบสอบถามพฤติกรรมกรนอนหลับ แบบสอบถามพฤติกรรมสุขภาพของเด็กนักเรียน แบบสอบถามกิจกรรมทางกาย แบบสอบถามประเมินตนเอง แบบสอบถามแนวคิดเกี่ยวกับตนเองทางกายภาพ (CAF) แบบสอบถามความไม่พึงพอใจต่อร่างกายตนเอง (BSQ) แบบสอบถามกิจกรรมทางกายระหว่างประเทศ (IPAQ-SF) ส่วนสมรรถภาพทางกาย ผู้วิจัยใช้แบบประเมินสมรรถภาพทางกายของนักเรียน ระดับมัธยมศึกษา (อายุ 13 – 18 ปี) ของกรมพลศึกษา

ดังนั้นในการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยจึงกำหนดเครื่องมือที่ใช้ในการประเมินสุขภาวะทางกายเป็นแบบสอบถาม 5 ด้านที่สำคัญต่อสุขภาวะทางกาย ได้แก่

- 1) พฤติกรรมการควบคุมน้ำหนัก
- 2) พฤติกรรมการออกกำลังกาย
- 3) พฤติกรรมการบริโภคอาหาร
- 4) พฤติกรรมกรนอนหลับ
- 5) สมรรถภาพทางกาย

1.4.2 การประเมินสุขภาวะทางจิต

การประเมินสุขภาวะทางจิตสามารถวัดได้หลายลักษณะ ขึ้นอยู่กับแนวคิดที่เกี่ยวข้องกับสุขภาวะทางจิต และวัตถุประสงค์ของการศึกษา

Ryff (1995) มีแนวคิดที่สุขภาวะทางจิตสามารถวัดได้จากลักษณะทางจิตด้านบวกในการดำเนินชีวิตของบุคคลและพัฒนามาตรวัดสุขภาวะทางจิต (Scales of Psychological Well-being : PWB) เสนอลักษณะทางจิตด้านบวกของบุคคล 6 ด้านประกอบด้วย

1. การยอมรับในตนเอง คือ ความพึงพอใจต่อตนเอง มองตัวเองในแง่บวก สามารถยอมรับด้านต่างทั้งดีและไม่ดีของตัวเองได้
2. การมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น คือ การมีสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น เข้าใจลักษณะการให้ การรับ มีความรักและมิตรภาพที่ดีต่อบุคคลอื่น
3. ความเป็นตัวของตัวเอง คือ ความสามารถในการตัดสินใจในสิ่งต่างๆ ด้วยตนเอง อย่างเป็นอิสระ สามารถเลือกสิ่งที่เหมาะสมให้กับตัวเองได้ สามารถรับมือกับแรงกดดันในสังคมในเรื่องของการคิด การกระทำ และประเมินตนเองตามมาตรฐานของตนเองได้
4. ความสามารถในการจัดการสภาพแวดล้อม คือ ความสามารถในการจัดการสถานการณ์ให้สอดคล้องกับความความตนเองได้ สามารถใช้โอกาสรอบตัวได้อย่างมีประสิทธิภาพ

5. การมีเป้าหมายชีวิต คือ การมีเป้าหมายในชีวิตและมีความมุ่งมั่นที่จะไปถึงเป้าหมาย รู้สึกถึงความหมายของชีวิตในปัจจุบันและการดำเนินชีวิตที่ผ่านมา

6. การมีความงอกงามในตนเอง คือ ความรู้สึกที่ว่าตนเองเติบโต มีการพัฒนาทั้งร่างกายและจิตใจอย่างต่อเนื่อง พร้อมเปิดรับประสบการณ์ใหม่ ตระหนักถึงความสามารถ รู้ถึงศักยภาพของตนเอง และมองเห็นโอกาสแห่งการปรับปรุงพฤติกรรมของตนเองตลอดเวลา

Dupuy (1997) มีแนวคิดว่าคุณภาพทางจิต หมายถึงการที่มีความพึงพอใจในชีวิต สามารถควบคุมตนเองได้ เปี่ยมด้วยชีวิตชีวา มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง และมีความกังวลหรือความซึมเศร้า น้อย ซึ่งมีองค์ประกอบ 6 ด้านดังนี้

1. ความวิตกกังวล ได้แก่ การไม่มั่นใจในสถานการณ์ที่เกิดขึ้น ทำให้มีอาการเครียด กระวนกระวายและวิตกกังวล

2. ภาวะซึมเศร้า ได้แก่ ความผิดปกติทางอารมณ์ ซึ่งแสดงออกทางกาย เช่น การเบื่ออาหาร การนอนไม่หลับ มีความอ่อนเพลีย

3. สุขภาพทางบวก ได้แก่ ความรู้สึกทางบวกจากความพึงพอใจในชีวิตหรือการรับรู้ความสุขในการดำเนินชีวิต

4. ความมีชีวิตชีวา ได้แก่ ความรู้สึกสดชื่น เบิกบานใจ มีพลังในการทำสิ่งต่าง ๆ

5. การควบคุมตัวเอง ได้แก่ ความสามารถในการควบคุมอารมณ์ ความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมเพื่อเผชิญกับปัญหาได้

6. ภาวะสุขภาพทั่วไป ได้แก่ ภาวะความเจ็บป่วยร่างกายที่ส่งผลกระทบต่อความสุข

Ruderman and other (2002) นำเสนอโมเดลการวัดสุขภาพทางจิตโดยอธิบายว่าคุณภาพทางจิต ประกอบด้วยตัวบ่งชี้เกี่ยวกับจิตลักษณะรวม 3 องค์ประกอบ ได้แก่ ความพึงพอใจในชีวิต การยอมรับตนเอง ความภาคภูมิใจในตัวเอง ได้แก่

1) ความพึงพอใจในชีวิต (Life-satisfaction) หมายถึง การมีความพึงพอใจในชีวิตในการดำเนินชีวิต เป็นความรู้สึกที่มีอยู่ภายในตัวบุคคลต่อสภาพความเป็นอยู่ ที่สภาพที่บุคคลเผชิญอยู่

2) การยอมรับตนเอง (Self-esteem) การยอมรับแ่งมุมที่หลากหลายเกี่ยวกับตนเอง การเคารพและยอมรับตนเองว่ามีความสำคัญ ใช้ความสามารถในการกระทำสิ่งต่างๆได้ประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่ตั้งไว้

3) ความภาคภูมิใจในตนเอง (Self-esteem) การเห็นคุณค่าและความสำคัญในตนเอง การรับรู้ของบุคคลในอุดมคติตามความคาดหวัง ทั้งด้านความรู้สึก เจตคติ ความเชื่อคุณค่าในตนเอง

กรมสุขภาพจิต (2551) ได้พัฒนาเครื่องมือวัด ดัชนีสุขภาพจิตคนไทย (Thai Mental Health Indicator version : TMHI - 55) จำนวน 55 ข้อ เป็นแบบประเมินสุขภาพจิตด้วยตนเอง สามารถนำไปใช้สุขภาพจิตของกลุ่มคนในหน่วยงาน องค์กร หรือ คนในชุมชน เพื่อดูแลสุขภาพจิตของกลุ่มคนนั้นๆ ถือเป็นเครื่องมือวัดสุขภาพจิตขององค์กรแบ่งออกเป็น 4 องค์ประกอบหลัก ได้แก่ 1) สภาพจิตใจ 13 ข้อ 2) สมรรถภาพทางจิตใจ 15 ข้อ 3) คุณภาพของจิตใจ 15 ข้อ และ 4) ปัจจัยสนับสนุน 12 ข้อ โดยการประเมินเป็นการวัดค่าเฉลี่ยร้อยละ และนำคะแนนไปเทียบกับเกณฑ์ ตัดสินเป็นระดับ สุขภาพจิตดีกว่าคนทั่วไป สุขภาพจิตเท่ากับคนทั่วไป สุขภาพจิตต่ำกว่าคนทั่วไป

ฉัตร สงวัฒน์ (2559) นำเอาแบบวัดสุขภาวะทางจิตในแนวทางของการจัดการตนเอง The Questionnaire for Eudaimonic Well-Being (QEWB) ฉบับภาษาไทย ซึ่งประกอบด้วย องค์ประกอบ 6 ด้าน คือ การค้นพบตนเอง (self-discovery) การรับรู้ถึงการพัฒนาศักยภาพสูงสุดของตน (perceived development of one's best potentials) การยอมรับตนเอง (Self-esteem) การยอมรับแง่มุมที่หลากหลายเกี่ยวกับตนเอง การเคารพและยอมรับตนเองว่ามีความสำคัญ การทุ่มเทความสามารถเพื่อความเป็เลิศ (investment of significant effort in pursuit of excellence) ความเข้มข้นของการมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่างๆ (intense involvement in activities) และมีความสุขในกิจกรรมที่สะท้อนความเป็นตัวตนของตนเอง (enjoyment of activities as personally expressive) จำนวน 21 ข้อคำถาม ซึ่งมีลักษณะของแบบวัดเป็นมาตราประมาณค่า (Likert scale) 5 ระดับ

กองส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต (2562) กล่าวถึง การประเมินความเข้มแข็งทางจิตใจ RQ (Resilience Quotient) พลังสุขภาพจิต ความสามารถทางอารมณ์และจิตใจ ในการปรับตัวในกลับสู่ภาวะปกติหากพบความยากลำบากในชีวิต โดยเฉพาะในวัยรุ่นเป็นวัยที่กำลังเจริญเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ จึงอาจให้เกิดความไม่สบายใจ คับข้องใจ วิตกกังวลกับปัญหาและสถานการณ์ที่เกิดขึ้น การยอมรับตนเอง การยอมรับแง่มุมที่หลากหลายเกี่ยวกับตนเอง การเคารพและยอมรับตนเองว่ามีความสำคัญ ใช้ความสามารถในการกระทำสิ่งต่างๆได้ประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ การประเมินใช้เป็นเครื่องมือในการเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตให้กับวัยรุ่น ประกอบด้วยระดับความเข้มแข็งทางจิตใจ

นิศารัตน์ ธีระวัฒนาประสิทธิ์ (2563) ได้แบ่งการวัดสุขภาวะทางจิตออกเป็น 3 ด้าน ได้แก่ 1) การตระหนักรู้ในตนเอง (Self-awareness) ความสามารถในการประเมินอารมณ์และความคิดที่มีผลต่อการแสดงออกพฤติกรรมของตนเองอย่างถูกต้อง 2) การจัดการตนเอง (Self-management) การกำกับอารมณ์ที่เกิดขึ้นเพื่อจัดการกับความเครียด การแสดงอารมณ์อย่างเหมาะสม พัฒนาการ

เรียนรู้ให้เข้าใจอารมณ์ จัดการอารมณ์ และแสดงออกอย่างเหมาะสมในการดำเนินชีวิตประจำวัน และ 3) การรับผิดชอบต่อการตัดสินใจ (Responsible decision-making) การสร้างทางเลือกของการแสดงออกและการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม แสดงถึงการรักษาสัมพันธภาพอันดีกับผู้อื่น เป็นการวัดระดับของความเป็นอยู่ที่ดีทางด้านจิตใจ เป็นพื้นฐานที่สำคัญในการดำเนินชีวิตและพัฒนาการเรียนรู้ของนักเรียนให้เข้าใจอารมณ์ จัดการอารมณ์ และแสดงออกอย่างเหมาะสมในชีวิตประจำวัน

จากการศึกษาเอกสารงานวิจัยข้างต้น ผู้วิจัยนำมาวิเคราะห์องค์ประกอบการประเมิน สุขภาวะทางจิต ดังตารางที่ 3

ตารางที่ 3 การวิเคราะห์องค์ประกอบการประเมินสุขภาวะทางจิต

องค์ประกอบ	แหล่งข้อมูล Ryff (1995)	Dupuy (1997)	Ruderman and other (2002)	กรมสุขภาพจิต (2551)	ภาว สงวัฒน์ (2559)	กองส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต (2562)	นิศาภัตน์ ธีระวัฒน์นประสิทธิ์ (2563)	รวม
การยอมรับตนเอง	✓		✓					2
การมีสัมพันธภาพที่ดี	✓							1
ความเป็นตัวของตัวเอง	✓	✓						2
ความสามารถในการจัดการ สภาพแวดล้อม	✓							1
การมีเป้าหมายชีวิต	✓				✓			2
การมีความงอกงามในตนเอง	✓				✓			2
การตระหนักรู้ในจิตใจ	✓				✓		✓	3
มีชีวิตชีวา		✓			✓			2
การจัดการตนเอง		✓				✓	✓	3
มีสุขภาพทั่วไปดี		✓						1
พึงพอใจในชีวิต			✓					1

ตารางที่ 3 (ต่อ)

แหล่งข้อมูล	Ryff (1995)	Dupuy (1997)	Ruderman and other (2002)	กรมสุขภาพจิต (2551)	ภาว สงวณิช (2559)	กองส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต (2562)	นิศารัตน์ ธีระวัฒน์นภาพรสิทธิ์ (2563)	รวม
องค์ประกอบ								
การรับมือต่อการตัดสินใจ			✓					1
ภาคยอมรับในตนเอง			✓		✓	✓		3
สภาพจิตใจ				✓				1
สมรรถภาพทางจิตใจ				✓				1
คุณภาพจิตใจ				✓				1
ปัจจัยสนับสนุน				✓				1
ความเข้มแข็งในจิตใจ						✓		1

จากตารางที่ 3 การวิเคราะห์องค์ประกอบของสุขภาวะทางจิต จากการศึกษาเอกสารงานวิจัย จำนวน 7 แหล่งข้อมูล สรุปได้ว่าองค์ประกอบที่สำคัญของสุขภาวะทางจิต ได้แก่ 1) ความตระหนักรู้ในตนเอง 2) การจัดการตนเอง 3) การยอมรับตนเอง โดยมีนิยามของแต่ละองค์ประกอบ ดังนี้

1) การตระหนักรู้ตนเอง คือ ความสามารถในการรับรู้และสามารถประเมินอารมณ์ความคิดที่มีผลต่อการแสดงพฤติกรรมของตนเองได้อย่างถูกต้อง

2) การจัดการตนเอง คือ การจัดการอารมณ์ที่เกิดขึ้นเพื่อจัดการอารมณ์ที่ส่งผลเสียต่อสุขภาวะทางจิตเช่นจัดการกับความเครียด การแสดงอารมณ์อย่างเหมาะสม พัฒนาการเรียนรู้ให้เข้าใจอารมณ์ จัดการอารมณ์ และแสดงออกอย่างเหมาะสม สามารถพัฒนาการเรียนรู้ให้เข้าใจอารมณ์ จัดการอารมณ์ และแสดงออกอย่างเหมาะสม

3) การยอมรับตนเอง คือ การยอมรับแ่แง่มุมที่หลากหลายเกี่ยวกับตนเอง การเคารพและยอมรับตนเองว่ามีความสำคัญ ใช้ความสามารถในการกระทำสิ่งต่างๆได้ประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่ตั้งไว้

นอกจากนี้เพื่อให้ได้ข้อมูลเพิ่มเติมเพื่อเป็นแนวทางการประเมินสุขภาวะทางจิต ผู้วิจัยจึงได้ทบทวนงานวิจัยหรือบทความวิชาการที่เกี่ยวข้องกับสุขภาวะทางจิต จำนวน 9 แหล่งข้อมูล มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

เรื่องที่ 1 Bradford et al. (2019) ได้ทำการศึกษาสุขภาพนักเรียนการสืบสวนในโรงเรียนมัธยมขนาดเล็กในประเทศแคนาดา การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อสำรวจแง่มุมที่มีต่อมุมมองของนักเรียนหลังมัธยมศึกษาของแคนาดาเกี่ยวกับสุขภาพ การศึกษานี้เก็บรวบรวมข้อมูลด้วยการเก็บผลการรายงานที่มีต่อมุมมองสุขภาพต่อตนเองของนักเรียน ที่เรียนมัธยมศึกษาเล็กๆ ของแคนาดาในทางตอนเหนือของอัลเบอร์ตา ประเทศแคนาดา โดยอิงตามความสมบูรณ์ของร่างกายและจิตใจเป็นหลัก ผู้เข้าร่วมถูกถามคำถามทั้งปลายเปิดและปลายปิด เกี่ยวกับระดับกิจกรรมทางกายที่รับรู้และได้ปฏิบัติ สถานะสุขภาพจิตของนักเรียน ผลของการศึกษาสามารถระบุได้ว่ากิจกรรมทางกายมีผลกระทบต่อสุขภาพจิตของนักเรียน และยังสะท้อนถึงการให้ความสำคัญกับสิ่งแวดล้อม นักวิชาการ บุคคล และอิทธิพลทางสังคมที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพจิตของนักเรียนเหล่านั้น โดย 24.5 เปอร์เซ็นต์ของผู้ตอบแบบสอบถามได้เข้าถึงบริการด้านสุขภาพจิตทั้งในและนอกวิทยาเขตในช่วงสิบสองเดือนที่ผ่านมา ผู้เข้าร่วมยังได้นำเสนอกลยุทธ์การเผชิญปัญหาที่มีประสิทธิภาพในช่วงเวลาที่ยุ่งวุ่นวายตลอดปี การศึกษา ในการตอบสนองต่อข้อค้นพบ ทีมวิจัยมีเป้าหมายที่จะร่วมมือกับทีมปฏิบัติการด้านสุขภาพจิตของสถาบันและกลุ่มวิจัยสหวิทยาการด้านสุขภาพเพื่อหารือ วางแผน และใช้กลยุทธ์เพื่อช่วยบรรเทาอุปสรรคต่อสุขภาพของนักศึกษา

เรื่องที่ 2 นิศารัตน์ ธีระวัฒน์ประสิทธิ์ (2563) ได้ทำการศึกษา ผลของโปรแกรมกิจกรรมทางกายโดยใช้การเรียนรู้ทางสังคมและอารมณ์เพื่อส่งเสริมสุขภาวะทางจิตและสังคมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมกิจกรรมทางกายโดยใช้การเรียนรู้ทางสังคมและอารมณ์เพื่อส่งเสริมสุขภาวะทางจิตและสังคมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ได้จากการรับสมัครนักเรียนที่สนใจ จำนวน 60 คน แบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง จำนวน 30 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 30 คน โดยวิธีการจับคู่ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ โปรแกรมกิจกรรมทางกายโดยใช้การเรียนรู้ทางสังคมและอารมณ์ ประกอบด้วย 8 กิจกรรม มีค่าดัชนีความสอดคล้องรวม 0.98 แบบวัดสุขภาวะทางจิตมีค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ 0.96 ค่าความเที่ยง 0.95 และแบบวัดสุขภาวะทางสังคม มีค่าดัชนีความ

สอดคล้องเท่ากับ 0.81 ค่าความเที่ยง 0.96 ระยะเวลาในการดำเนินการวิจัย 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน วันละ 1 ชั่วโมง วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และทดสอบความแตกต่างด้วยค่าที ผลการวิจัยว่า 1) ค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาวะทางจิตและสังคมหลังการทดลองของกลุ่มทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 2) ค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาวะทางจิตและสังคมหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

เรื่องที่ 3 เสกฐพงษ์ น้ำเลี้ยงชั้น (2564) ได้ทำการศึกษาโปรแกรมส่งเสริมสมรรถภาพทางจิตใจโดยใช้การสนับสนุนทางสังคมและเครือข่ายสังคมสำหรับนิสิตนักศึกษาปริญญาบัณฑิต การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนสมรรถภาพทางจิตใจก่อนและหลังการทดลองของนิสิตนักศึกษากลุ่มทดลองและของนิสิตนักศึกษากลุ่มควบคุมและ 2) เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนสมรรถภาพทางจิตใจหลังการทดลองระหว่างนิสิตนักศึกษาปริญญาบัณฑิต ได้จากการรับสมัครนิสิตนักศึกษาที่สนใจ จำนวน 50 คน แบ่งกลุ่มด้วยวิธีการจับคู่ เป็น 2 กลุ่มคือ นิสิตนักศึกษากลุ่มทดลอง จำนวน 25 คน ที่ได้รับโปรแกรมส่งเสริมสมรรถภาพทางจิตใจโดยใช้การสนับสนุนทางสังคมและเครือข่ายสังคม และนิสิตนักศึกษากลุ่มควบคุม จำนวน 25 คน ไม่ได้รับโปรแกรมฯ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยและเก็บรวบรวมข้อมูลประกอบด้วย โปรแกรมส่งเสริมสมรรถภาพทางจิตใจโดยใช้การสนับสนุนทางสังคมและเครือข่ายสังคม ประกอบด้วย 10 กิจกรรม ที่มีค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ 0.94 แบบวัดสมรรถภาพทางจิตใจ และแบบวัดสมรรถภาพทางจิตใจเชิงสถานการณ์มีค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ 0.95 และ 0.92 ตามลำดับ มีค่าเที่ยงเท่ากับ 0.81 ระยะเวลาในการดำเนินงานวิจัย 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 วัน วันละ 50 นาที วิเคราะห์ข้อมูลโดยหาค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และทดสอบความแตกต่างด้วยค่าที ผลการวิจัยพบว่า 1) ค่าเฉลี่ยของคะแนนสมรรถภาพทางจิตใจของนิสิตนักศึกษากลุ่มทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 2) ค่าเฉลี่ยของคะแนนสมรรถภาพทางจิตใจหลังการทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

เรื่องที่ 4 วไลลักษณ์ พุ่มพวง (2564) ได้ทำการศึกษาผลของโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพจิตใจโดยใช้สติต่อสุขภาวะทางจิตใจของนักเรียนประถมศึกษา การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ การวิจัยกึ่งทดลองแบบมีกลุ่มเปรียบเทียบนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพจิตใจโดยใช้สติต่อสุขภาวะทางจิตใจของนักเรียนประถมศึกษา ผลการศึกษา ภายหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการมีสุขภาวะทางจิตใจเพิ่มขึ้น แต่ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม จากการวิเคราะห์รายห้องพบว่าห้องเรียนที่ 1 ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีสุขภาวะทางจิตใจแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ $F(1,35) = 8.901, p = .003$ และพบว่า

คะแนนเฉลี่ยของการมีสติของการมีสติของกลุ่มทดลองมีความสัมพันธ์กับสุขภาวะทางจิตใจอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = .410, p = .007$) สรุปผลการวิจัยแสดงว่า โปรแกรมนี้มีส่วนช่วยให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของสุขภาวะทางจิตใจ โดยสติเป็นตัวแปรที่มีความสัมพันธ์กับการมีสุขภาวะทางจิตใจของนักเรียนประถมศึกษา อย่างไรก็ตามการส่งเสริมสุขภาวะทางจิตใจให้เกิดประสิทธิผลควรมีการศึกษาต่อไปเกี่ยวกับความแตกต่างของระยะเวลาในการฝึกและลักษณะของนักเรียนในการส่งเสริมสุขภาพใจในโรงเรียน

เรื่องที่ 5 อุษณี อินทสุวรรณ (2564) ได้ทำการศึกษา ภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่นตอนต้น: ความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟื้นฟูอุปสรรค ภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่นตอนต้นเป็นปัญหาทางด้านสุขภาพจิตที่สำคัญของประเทศไทยและทั่วโลกเป็นสาเหตุของการเกิด การสูญเสียปีสุขภาวะในช่วงวัยรุ่น (disability adjusted life year) ซึ่งวัยรุ่นตอนต้นที่มีภาวะซึมเศร้าเกิดจากการคิดลบต่อตนเอง และผู้อื่น แม้ได้รับกำลังใจหรือการอธิบายก็มักมีความรู้สึกด้อยค่ารู้สึกผิดหวัง มีผลกระทบต่อการปรับตัวในการ ดำเนินชีวิต ก่อให้เกิดพฤติกรรมแยกตัว สัมพันธภาพกับคนในครอบครัว และชุมชนบกรร่ง ส่งผลต่อพฤติกรรมเชิงลบ รุนแรงการฆ่าตัวตายในที่สุด ซึ่งหากวัยรุ่นตอนต้นมีความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟื้นฟูอุปสรรคเป็นคุณลักษณะ ที่ช่วยส่งเสริมให้วัยรุ่นมีความอดทน เพียรพยายามที่จะเอาชนะต่ออุปสรรคและสามารถแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น ไม่ถอยหนี หรือล้มเลิกความตั้งใจ ส่งผลต่อการมีสภาพจิตใจที่แข็งแกร่ง ไม่เกิดภาวะซึมเศร้าซึ่งความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟื้นฟูอุปสรรคนั้นมีความหลากหลาย หากวัยรุ่นตอนต้นรับรู้ สาเหตุ ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการเกิดภาวะซึมเศรารวม ถึงปัจจัยที่เป็นเสมือนเกราะป้องกันวัยรุ่นมีความสามารถเผชิญปัญหาและฟื้นฟูอุปสรรคเปลี่ยนวิกฤตให้เป็นความสำเร็จ ปรับเปลี่ยนความคิด อารมณ์ พฤติกรรมให้เหมาะสม ย่อมส่งผลต่ออย่างมีประสิทธิภาพต่อไป

เรื่องที่ 6 Fino and Sun (2022) ได้ทำการศึกษา “ให้เราสร้าง” บทบาทการรับรู้ความสามารถของตนเองอย่างสร้างสรรค์ระหว่างบุคลิกภาพและความผาสุกในจิตใจของนักศึกษา มหาวิทยาลัย วัดอุปประสงค์ในการศึกษา เพื่อทดสอบแบบจำลองความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะบุคลิกภาพ การแสดงความสามารถของตนเอง และ สุขภาวะทางจิต กลุ่มตัวอย่างของนักศึกษาระดับปริญญาตรีชาวจีน ($N = 248$) การควบคุมเพศและอายุ เราพบว่าความใจกว้าง ความมีมโนธรรม การเห็นอกเห็นใจ และความเห็นพ้องต้องกันในทางบวกเกี่ยวข้องกับความ เป็นอยู่ที่ดีทางจิตและการรับรู้ความสามารถของตนเองอย่างสร้างสรรค์ การรับรู้ความสามารถของตนเองอย่างสร้างสรรค์มีความเกี่ยวข้องในทางบวกและอย่างมีนัยสำคัญกับความผาสุกทางจิต ผลลัพธ์เหล่านี้มีส่วนในการอธิบายความแตกต่างของบุคคลในบุคลิกภาพและสุขภาพจิตที่ดีผ่านผลทางอ้อมของการรับรู้ความสามารถ

ของตนเองอย่างสร้างสรรค์ ความเชื่อในความสามารถของตนเองในการเอาชนะปัญหาอย่างสร้างสรรค์และบรรลุผลลัพธ์เชิงสร้างสรรค์ การรับรู้ความสามารถของตนเองอย่างสร้างสรรค์เป็นสื่อกลางอย่างเต็มที่กับผลกระทบของการเปิดกว้างสู่ประสบการณ์และความผาสุกทางจิต และเป็น การใกล้เคียงผลของความมีสติสัมปชัญญะและความผาสุกทางจิตบางส่วนในกลุ่มตัวอย่างนักศึกษา ระดับปริญญาตรีชาวจีน ผลลัพธ์เหล่านี้เปิดกว้างคำถามเชิงทฤษฎีและการวิจัยที่อาจส่งผลกระทบต่อ การประเมินและการแทรกแซงที่กำหนดเป้าหมายไปที่การรับรู้ความสามารถของตนเองอย่าง สร้างสรรค์ในประชากรนักศึกษา ซึ่งอาจมีผลกระทบต่อสุขภาพจิตและการทำงานที่ดี ของนักศึกษามหาวิทยาลัย และนโยบายของระบบการศึกษา

เรื่องที่ 7 Guo and Zhang (2022) ได้ทำการศึกษาปัจจัยระหว่างการออกกำลังกายกับการ ส่งเสริมสุขภาพจิตของวัยรุ่น ตามแนวคิดด้านสุขภาพที่สำคัญ สุขภาพจิตมีความเกี่ยวข้องอย่างใกล้ชิด กับชีวิต เศรษฐกิจสังคม และวัฒนธรรมของเรา ความเข้าใจในเชิงลึกของผู้คนเกี่ยวกับแนวคิดเรื่อง สุขภาพจิตกระตุ้นให้ผู้คนมีความเข้าใจใหม่เกี่ยวกับหน้าที่ของการออกกำลังกาย โดยพยายามทำการ วิจัยเชิงลึกเกี่ยวกับการทำงานของการออกกำลังกาย 1) สุขภาพจิต หมายความว่าบุคคลสามารถ ปรับตัวให้เข้ากับการพัฒนาของสิ่งแวดล้อมและตอบสนองต่ออารมณ์ทางปัญญา พฤติกรรมอยู่ใน สถานะบวกและความสามารถในการปรับตัวปกติจะยังคงอยู่ 2) ลักษณะพื้นฐานของสุขภาพจิต คือ สามารถควบคุมตนเองด้วยการควบคุมตนเอง มองดูอิทธิพลของสิ่งแวดล้อมภายนอกด้วยทัศนคติที่ ถูกต้อง และรักษาสมดุลทางจิตใจและการประสานงาน 3) สำหรับนักเรียนซึ่งอยู่ในช่วงวัยรุ่น วิชาสุขศึกษาให้ความสำคัญกับการสอนเนื้อหาที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพจิตเท่าเทียมกับการสอนเนื้อหาใน การพัฒนาสุขภาพด้านอื่นๆ ดังนั้นในการสอนวิชาพลศึกษาครูผู้สอนไม่ควรมุ่งเน้นเฉพาะการออก กกำลังกายเพื่อความสมบูรณ์ของร่างกายเท่านั้น แต่ควรสอนวิธีการออกกำลังกายที่เหมาะสมในการ เสริมสร้างสุขภาพจิตของนักเรียนด้วยเพื่อให้ตระหนักถึงคุณค่าที่แท้จริงของพลศึกษา 4) เนื่องจาก วัยรุ่นอยู่ในช่วงการเจริญเติบโตและมีความสามารถในการรับมือปัญหาทางจิตใจที่จำกัด พวกเขาจึง ตกเป็นเหยื่อของภาวะทางจิตต่างๆ ที่สำคัญซึ่งมีความผันผวนมากที่สุดในกระบวนการเติบโต ปัจจัยที่ ไม่แน่นอนในกระบวนการเจริญเติบโตของวัยรุ่น ได้แก่ ปัจจัยทางพันธุกรรม ภาวะทุพโภชนาการ และ การติดเชื่อเฉียบพลัน ซึ่งมักจะป้องกันการเพิ่มหรือลดน้ำหนัก การติดเชื่อเรื้อรังส่งผลต่อการเติบโต ของน้ำหนักและส่วนสูงในเวลาเดียวกัน โรคต่อมไร้ท่อเช่น (hypothyroidism) มีผลกระทบอย่างมาก ต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนา ในบริบทของการศึกษาที่เน้นการสอบแบบดั้งเดิมการเติบโตของ นักเรียนมักมาพร้อมกับความกดดันในการเรียนรู้อย่างมาก โดยเฉพาะอย่างยิ่งนักเรียนวัยรุ่น หลายคน เข้าสู่ระดับมัธยมศึกษาตอนต้นแล้ว เมื่อเทียบกับเนื้อหาการเรียนรู้อิงของโรงเรียนประถมศึกษา วิชาของ โรงเรียนมัธยมต้นและมัธยมปลายมีความยากมากขึ้น 5) ในช่วงวัยรุ่นจะมีพัฒนาการด้านความคิด

อารมณ์จะค่อยๆ ก่อตัวขึ้นเพื่อกลายเป็นผู้ใหญ่ การพัฒนานั้นจะเกิดความสับสนและขัดแย้งในทางจิตวิทยาต่างๆ เช่น อารมณ์และเหตุผล อุดมคติและความเป็นจริง ความเป็นอิสระและการพึ่งพาอาศัยกัน ความปรารถนาในการสื่อสารและการปิดกั้นในกระบวนการคิด หรือแม้แต่เป็นอุปสรรคทางจิตใจ การออกกำลังกายเป็นประโยชน์ต่อร่างกายและในฐานะกลุ่มที่มีระดับการศึกษาสูง การพัฒนานักเรียนจะส่งผลต่อทิศทางการพัฒนาเศรษฐกิจและวัฒนธรรมของจีนในระดับหนึ่ง พวกเขาสามารถให้พื้นฐานความสามารถที่แข็งแกร่งสำหรับการพัฒนาอย่างรวดเร็วของประเทศและยังเป็นกลุ่มสำคัญที่ได้รับการฝึกอบรมจากกรมสามัญศึกษา 7) ด้วยการพัฒนาอย่างรวดเร็วของสังคมสมัยใหม่และวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ชีวิตมนุษย์มีความเจริญรุ่งเรืองมากขึ้น ผู้คนต้องเผชิญกับความขัดแย้งและปัญหาทุกรูปแบบ และชีวิตที่เร็วขึ้นทำให้ผู้คนเผชิญกับแรงกดดันมากขึ้น ด้วยการแข่งขันทางสังคมที่ดุเดือดและความสัมพันธ์ทางสังคมที่ซับซ้อน ผู้คนมักรู้สึกกังวล เหนื่อยและไม่สบายใจ ผู้คนจำนวนมากขึ้นตระหนักดีว่าความกลัว ความวิตกกังวล ความโกรธ และภาวะซึมเศร้าจะส่งผลกระทบต่อสุขภาพส่วนบุคคล 8) ไลฟ์สไตล์การเล่นกีฬาที่ดีสามารถพัฒนาความสามารถของวัยรุ่นในด้านต่างๆ ในปัจจุบัน การแนะนำเยาวชนให้สร้างและพัฒนาไลฟ์สไตล์การกีฬาที่มีความสำคัญอย่างยิ่ง 9) ไม่มีมุมมองที่เป็นเอกภาพเกี่ยวกับกลไกที่เป็นไปได้ของผลประโยชน์ทางจิตวิทยาที่เกิดจากการออกกำลังกาย ประโยชน์ทางจิตวิทยาที่แตกต่างกันมีกลไกทางสรีรวิทยาที่แตกต่างกันหรือไม่นั้นยังคงต้องสำรวจ 10) บทความนี้จะกล่าวถึงปฏิสัมพันธ์ระหว่างการออกกำลังกายและปัจจัยด้านสุขภาพจิตของวัยรุ่น และวิเคราะห์ผลการส่งเสริมการออกกำลังกายที่มีต่อสุขภาพจิตของนักเรียนเพื่อเป็นพื้นฐานทางทฤษฎีในการพัฒนาสุขภาพจิตของวัยรุ่นต่อไป

เรื่องที่ 8 Paton, et al. (2022) ได้ทำการศึกษา ภาควิชาการศึกษาสามารถสนับสนุนสุขภาพจิตของเด็กได้อย่างไร มุมมองของแพทย์ในออสเตรเลีย จากการศึกษาพบว่า ผู้กำหนดนโยบายในประเทศที่พัฒนาแล้วถือว่าระบบการศึกษาเป็นช่องทางในการสนับสนุนการดูแลสุขภาพจิตสำหรับเด็กมาช้านาน ในขณะที่นักการศึกษาได้ระบุนความท้าทายมากมายในการให้การสนับสนุนนี้ (เช่น บทบาทที่ไม่ใช่แกนหลัก การตีตรา หลักสูตรที่แออัด) ส่งผลให้โรงเรียนยังไม่สามารถสนับสนุนพัฒนาสุขภาพจิตของนักเรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพ ดังนั้นการทำความเข้าใจมุมมองของแพทย์เกี่ยวกับบทบาทของนักการศึกษาและโรงเรียนว่าสามารถพัฒนาสุขภาพจิตของนักเรียนได้ด้วยวิธีการทำงานร่วมกันของแพทย์และโรงเรียนเพื่อบรรลุผลลัพธ์ด้านสุขภาพจิตที่ดีได้นั้นมีความสำคัญ แต่อย่างไรก็ตามในการกำหนดนโยบายของโรงเรียน “เสียงของแพทย์ที่กล่าวว่าโรงเรียนมีส่วนสำคัญในการพัฒนาและดูแลสุขภาพจิตของนักเรียนด้วยกระบวนการต่างๆที่สามารถทำงานร่วมกับแพทย์ได้” มักขาดหายไปจากการอภิปราย การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อรายงานความคิดเห็นของแพทย์เกี่ยวกับวิธีที่ระบบการศึกษาสามารถสนับสนุนสุขภาพจิตของนักเรียนและปรับปรุงการเข้าถึงบริการสุขภาพจิต

สำหรับเด็กและวัยรุ่น แพทย์ 143 คน (จิตแพทย์เด็กและวัยรุ่น กุมารแพทย์ นักจิตวิทยาเด็ก และ ผู้ปฏิบัติงานทั่วไปประมาณ 35 คน) จากรัฐวิกตอเรียและเซาท์ออสเตรเลียเข้าร่วมในการสัมภาษณ์ ทางโทรศัพท์แบบกึ่งโครงสร้างระหว่างเดือนมีนาคม 2018 ถึงกุมภาพันธ์ 2019 การวิเคราะห์เนื้อหาเชิงอุปนัย ถูกนำไปใช้เพื่อวัตถุประสงค์ในการศึกษาในวงกว้าง ผลการวิจัย ประเด็นสำคัญปรากฏ 1) บทบาทของโรงเรียนในการสนับสนุนเด็กแต่ละคนที่มีความต้องการด้านสุขภาพและการเรียนรู้ที่แตกต่างกัน 2) โครงการตามโรงเรียนเพื่อสนับสนุนเด็กและครอบครัว และ 3) ความท้าทายในการดำเนินการตามข้อเสนอแนะเหล่านี้ แพทย์จากทุกกลุ่มวิชาชีพแนะนำว่าระบบการศึกษาสามารถมีบทบาทสำคัญในการปรับปรุงการเข้าถึงบริการด้านสุขภาพจิตผ่านการให้บทบาทแก่ครูหรือบุคลากรภายในโรงเรียนหรือร่วมกับแพทย์ด้านสุขภาพจิต พวกเขาแนะนำให้โรงเรียนสามารถระบุเด็กที่มีความเสี่ยงและนำไปโครงการการเผชิญปัญหาและทักษะทางสังคมไปใช้ บทสรุป โรงเรียนและนักการศึกษาสามารถมีบทบาทสำคัญในการป้องกันและการแทรกแซงปัญหาสุขภาพจิตของเด็กตั้งแต่นั้น ๆ อย่างไรก็ตาม ก่อนที่จะแนะนำวิธีการทำเช่นนี้ จำเป็นต้องมีการระบุช่องว่างของหลักฐานสำคัญ

เรื่องที่ 9 Orth and van Wyk (2020) ได้ทำการศึกษา ทบทวนสุขภาพจิตในหมู่วัยรุ่นระเบียบการทบทวนแบบบูรณาการขององค์ประกอบสุขภาพจิต จากการศึกษาพบว่าวัยรุ่นถูกมองข้ามในการริเริ่มด้านสาธารณสุขทั่วโลก เนื่องจากโดยทั่วไปช่วงเวลานี้ถือว่าเป็นช่วงที่มีสุขภาพสมบูรณ์ที่สุดในชีวิตของปัจเจกบุคคล อย่างไรก็ตาม การเติบโตของประชากรวัยรุ่นทั่วโลกและรูปแบบด้านสุขภาพที่เปลี่ยนแปลงไปได้เรียกร้องความสนใจไปยังความต้องการด้านสุขภาพที่หลากหลายของวัยรุ่น การเอาใจใส่ด้านสุขภาพของวัยรุ่นที่เพิ่มขึ้นได้เน้นย้ำถึงช่องว่างที่มีอยู่ เนื่องจากรายงานด้านสุขภาพทั่วโลกได้เน้นย้ำว่าเป็นความต้องการอย่างต่อเนื่องสำหรับข้อมูลด้านสุขภาพที่ถูกต้องและเชื่อถือได้ หลักฐานแสดงให้เห็นว่าปัญหาสุขภาพจิตเป็นหนึ่งในปัญหาด้านสุขภาพของวัยรุ่นที่พบได้มากที่สุดการทบทวนเชิงบูรณาการนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อค้นหาองค์ประกอบของสุขภาพจิตในวัยรุ่นและโครงสร้างที่เกี่ยวข้อง โดยการวิเคราะห์และสังเคราะห์งานวิจัยเชิงประจักษ์และเชิงทฤษฎีเกี่ยวกับสุขภาพจิตของวัยรุ่นเพื่อจะพัฒนานิยามการทำงานเกี่ยวกับสุขภาพจิตของวัยรุ่นที่สามารถนำมาใช้พัฒนาเครื่องมือวัดสุขภาพจิตของวัยรุ่นได้ การอภิปราย: การทบทวนเชิงบูรณาการนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อค้นหาและสังเคราะห์งานวิจัยในปัจจุบันเกี่ยวกับสุขภาพจิตของวัยรุ่นเพื่อระบุว่ามีการอธิบายและแนวคิดเกี่ยวกับสุขภาพอย่างไร เราตั้งเป้าที่จะระบุช่องว่างและเพื่อสนับสนุนคำจำกัดความของสุขภาพจิตวัยรุ่นที่ครอบคลุมมากขึ้น ซึ่งจะช่วยในการพัฒนามาตรวัดสุขภาพจิตวัยรุ่นที่เหมาะสมตามวัยและวัฒนธรรม

จากข้อมูลการทบทวนเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมสุขภาพจิตจำนวน 9 แหล่งข้อมูล ผู้วิจัยสามารถวิเคราะห์เครื่องมือที่ใช้ในการประเมินสุขภาพจิต ดังตารางที่ 4

ตารางที่ 4 การวิเคราะห์เครื่องมือในการประเมินสุขภาวะทางจิต

แหล่งข้อมูล	เครื่องมือที่ใช้ในการประเมินสุขภาวะทางจิต
1. Bradford et al. (2019)	แบบสอบถามความสมบูรณ์ของร่างกายและจิตใจเป็นหลัก ผู้เข้าร่วมถูกถามคำถามทั้งปลายเปิดและปลายปิด
2. นิสาร์ตัน อีระวัฒน์ประสิทธิ์ (2563)	แบบวัดสุขภาวะทางจิต แบบมาตรฐานค่า
3. เสฎฐพงษ์ น้ำเลี้ยงขัน (2564)	แบบวัดสมรรถภาพทางจิตใจ แบบมาตรฐานค่า
4. วไลลักษณ์ พุ่มพวง (2564)	แบบประเมินสุขภาวะทางจิตใจ แบบมาตรฐานค่า
5. อุษณี อินทสุวรรณ (2564)	แบบประเมินภาวะซึมเศร้า แบบมาตรฐานค่า
6. Fino and Sun (2022)	แบบทดสอบบุคลิกภาพการแสดงความสามารถของตนเอง และสุขภาวะทางจิต แบบมาตรฐานค่า
7. Guo and Zhang (2022)	แบบประเมินการออกกำลังกายที่ส่งเสริมสุขภาพจิต แบบมาตรฐานค่า
8. Paton et al. (2022)	การสัมภาษณ์จิตแพทย์เด็กและวัยรุ่นกุมารแพทย์ นักจิตวิทยาเด็กการวิเคราะห์เนื้อหาในงานวิจัยและบทความเอกสารวิชาการที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพจิต
9. Orth and van Wyk (2020)	ศึกษาข้อมูลในงานวิจัยและบทความเอกสารวิชาการที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายที่ส่งเสริมสุขภาพจิต

จากตารางที่ 4 การวิเคราะห์เครื่องมือที่ใช้ในการประเมินสุขภาวะทางจิต พบว่า มีงานวิจัย 2 เรื่องที่ใช้การเก็บรวบรวมข้อมูลในงานวิจัยและบทความเอกสารวิชาการที่เกี่ยวข้องกับกับสุขภาพจิต มีข้อมูล 1 เรื่องที่ใช้การสัมภาษณ์จิตแพทย์เด็กและวัยรุ่น กุมารแพทย์ นักจิตวิทยาเด็ก และมีงานวิจัยจำนวน 6 เรื่องแบบสอบถามความสมบูรณ์ของร่างกายและจิตใจ แบบวัดสุขภาวะทางจิต แบบวัดสมรรถภาพทางจิตใจ ประเมินสุขภาวะทางจิตใจ แบบประเมินภาวะซึมเศร้า แบบทดสอบสุขภาวะทางจิต ซึ่งเครื่องมือที่ใช้ในการประเมินสุขภาวะทางจิต มีวิธีการที่หลากหลายและสามารถปรับให้เหมาะสมกับการประเมินสุขภาวะทางจิต และส่วนใหญ่ใช้แบบประเมินแบบมาตรฐานค่า

ดังนั้นในการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยจึงกำหนดเครื่องมือที่ใช้ในการประเมินสุขภาวะทางจิต เป็นแบบสอบถาม 3 ด้านที่สำคัญของสุขภาวะทางจิต ได้แก่ 1) ความตระหนักรู้ในตนเอง 2) การจัดการตนเอง 3) การยอมรับตนเอง

1.4.3 การประเมินสุขภาวะทางสังคม

การประเมินสุขภาวะทางสังคมสามารถวัดได้หลายลักษณะ ขึ้นอยู่กับแนวคิดที่เกี่ยวข้องกับสุขภาวะทางสังคม และวัตถุประสงค์ของการศึกษา โดยมีนักวิชาการและแหล่งข้อมูลที่กล่าวถึง การประเมินสุขภาวะทางสังคม ดังนี้

Darabinia et al. (2018) กล่าวถึง แบบสอบถามมาตรฐานของ “Keyes's Social Wellbeing” แบบสอบถามความเป็นอยู่ที่ดีทางสังคมของ Keyes (KSWBQ) เป็นแบบสอบถามแบบ Likert ประกอบด้วย 5 มาตรฐาน ระดับคะแนนตั้งแต่ เห็นด้วยอย่างยิ่ง จนถึง ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง และมีจำนวนข้อคำถามจำนวน 33 รายการ มีองค์ประกอบ 5 องค์ประกอบ ได้แก่

- 1) สังคมบูรณาการ
- 2) การยอมรับทางสังคม
- 3) การสนับสนุนทางสังคม
- 4) ความเชื่อมโยงทางสังคม
- 5) การตั้งเป้าหมายและพฤติกรรมทางสังคม

National association of school psychologists (2019) ได้ระบุการประเมินความบกพร่องทางสังคมไว้ดังนี้

- 1) ขาดความรู้ในการแสดงทักษะทางสังคม ซึ่งถือว่าเป็นความบกพร่องในระยะแรกหรือในระดับเริ่มแรก
- 2) ขาดการแสดงออกทักษะทางสังคมอย่างคงเส้นคงวา หรือความบกพร่องในการกระทำ การปฏิบัติตัว
- 3) ขาดการแสดงออกทักษะทางสังคมในระดับเพียงพอ หรือความบกพร่องในทักษะทางสังคมอย่างคล่องแคล่ว
- 4) ความบกพร่องในการใช้ทักษะหรือพฤติกรรมอย่างมีประสิทธิภาพเป็นผลมาจากปัจจัยภายนอกหรือปัจจัยภายใน เช่นความกดดัน ความวิตกกังวล แรงจูงใจต่ำลง

ปวิญาพัฒน์ วรพันธ์ (2561) ได้สร้างแบบวัดทักษะทางสังคมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย เป็นมาตรฐานประมาณค่า 4 ระดับ (Rating Scale) แบ่งระดับการวัดความรู้สึก / ความคิดเห็น 4 ระดับ คือ น้อยที่สุด น้อย มาก และมากที่สุด มีค่าตั้งแต่ 1 ถึง 4 มีองค์ประกอบ 7 ด้านดังนี้

- 1) การแก้ไขปัญหาความขัดแย้ง (Conflict Resolution)
- 2) การสร้างความสัมพันธ์ (Community Buiding)

- 3) การสื่อสาร (Communication)
- 4) ความอยากรู้อยากเห็น (Curiosity)
- 5) การรับมือปัญหา (Coping)
- 6) การบังคับตน (Control)
- 7) ความมั่นใจในตนเอง (Confidence)

นิศารัตน์ ชีรวัฒนาปะสิทธิ (2563) ได้สร้างแบบวัดสุขภาวะทางสังคมตามระดับความรู้สึกและการแสดงออก โดยแบ่งออกเป็น 3 ด้าน ได้แก่

- 1) ด้านการตระหนักรู้ทางสังคม (Social-awareness)
- 2) ทักษะสัมพันธ์ภาพ (Relationship skills)
- 3) การรับผิดชอบต่อการตัดสินใจ (Responsible decision-making)

ซึ่งแบบวัดสุขภาวะทางสังคมเป็นพื้นฐานที่สำคัญในการสร้างและรักษาสัมพันธ์ภาพอันดีกับผู้อื่น ภายใต้ความรู้สึก ความคิด ความแตกต่างระหว่างบุคคลได้อย่างมีประสิทธิภาพ

วิรัชตา ปานดิษฐ (2564) กล่าวถึง องค์ประกอบที่มีความสำคัญในการจัดการเรียนการสอนเพื่อพัฒนาผู้เรียนคือการสนับสนุนทางสังคม การจัดการเรียนรู้เป็นสิ่งสำคัญและจำเป็นสำหรับนักเรียนในช่วงวัยรุ่น เนื่องจาก สามารถทำให้นักเรียนได้รับความรู้ รู้สึกถึงได้รับการยอมรับ และเป็นส่วนหนึ่งของสังคม จะทำให้นักเรียนมีความมั่นคงและเห็นคุณค่าในตนเองเพื่อเตรียมพร้อมที่จะเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ที่มีความรับผิดชอบในด้านต่าง ๆ ที่เพิ่มมากขึ้น นอกจากนี้การจัดประสบการณ์ต่าง ๆ ให้นักเรียนเพิ่มเติมก็เป็นเหมือนการเตรียมความพร้อม เพิ่มความสามารถให้แก่ นักเรียนได้ องค์ประกอบของการสนับสนุนทางสังคมประกอบด้วย

- 1) การสนับสนุนทางด้านอารมณ์
- 2) การสนับสนุนทางการประเมิน
- 3) การสนับสนุนทางด้านข้อมูลข่าวสาร
- 4) การสนับสนุนทางด้านสิ่งของหรือบริการ

สิริภัทร ชื่นคำ และคณะ (2565) ได้พัฒนาตัวบ่งชี้สมรรถนะทางสังคมและอารมณ์ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในประเทศไทย สรุปได้ว่า สมรรถนะทางสังคมและอารมณ์ ประกอบด้วย 5 องค์ประกอบ ประกอบด้วย

- 1) ความตระหนักในตนเอง มี 6 ตัวบ่งชี้ ได้แก่ การรับรู้อารมณ์และความรู้สึกของตนเอง และการเชื่อในความสามารถของตนเอง

2) การจัดการตนเอง มี 18 ตัวบ่งชี้ ได้แก่ การควบคุมอารมณ์ของตนเอง การจัดการความเครียด การมีวินัยในตนเอง และการวางแผนและกำหนดเป้าหมาย

3) ความตระหนักรู้ทางสังคม มี 10 ตัวบ่งชี้ ได้แก่ การมองและเข้าใจมุมมอง อารมณ์ และความรู้สึกของผู้อื่น และการเห็นคุณค่าและเคารพความแตกต่าง

4) ทักษะสัมพันธ์ภาพ มี 15 ตัวบ่งชี้ ได้แก่ การสื่อสาร การสร้างสัมพันธ์ภาพ และการทำงานร่วมกับผู้อื่น

5) การตัดสินใจอย่างมีความรับผิดชอบ มี 8 ตัวบ่งชี้ ได้แก่ การระบุปัญหาและเป้าหมาย การวิเคราะห์สถานการณ์ตามความเป็นจริง และการแก้ปัญหาอย่างรับผิดชอบ โดยตัวบ่งชี้ทั้งหมดได้รับฉันทามติจากกลุ่มผู้เชี่ยวชาญซึ่งสามารถวัดประเมินจากพฤติกรรมผู้เรียนได้

การศึกษาเครื่องมือการประเมินสุขภาวะทางสังคมจากแหล่งข้อมูลข้างต้น ผู้วิจัยนำมาวิเคราะห์องค์ประกอบของการประเมินสุขภาวะทางสังคม ดังตารางที่ 5

ตารางที่ 5 การวิเคราะห์องค์ประกอบของเครื่องมือประเมินสุขภาวะทางสังคม

ผู้วิจัย/นักการศึกษา	Morteza Darabinia et al. (2018)	National association of school psychologists (2019)	ปริญญพัฒน์ วรพันธ์ (2561)	นิตารัตน์ ธีรวัฒน์ปะสิทธ์ (2563)	วิรัชิตา ปานดิษฐ์ (2564)	สิริภัทร ชื่นคำ (2565)	รวม
องค์ประกอบของสุขภาวะทางสังคม							
สังคมบูรณาการ	✓						1
การตระหนักรู้ทางสังคม	✓			✓	✓	✓	4
การสนับสนุนทางสังคม	✓				✓		2
ความเชื่อมโยงทางสังคม	✓				✓		2
การตั้งเป้าหมายและพฤติกรรมทางสังคม	✓						1
การจัดการตนเอง		✓				✓	2
การแก้ไขปัญหาความขัดแย้ง			✓				1
ทักษะสัมพันธ์ภาพ			✓	✓		✓	3
การสื่อสาร			✓				1

ตารางที่ 5 (ต่อ)

ผู้วิจัย/นักการศึกษา	Morteza Darabinia et al. (2018)	National association of school psychologists (2019)	ปริญญาพัฒน์ วรพันธ์ (2561)	นิตารัตน์ ธีรวัฒนาประสิทธิ์ (2563)	วิรัชต์ดา ปานดิษฐ์ (2564)	สิริภัทร ชื่นคำ (2565)	รวม
องค์ประกอบของสุขภาวะทางสังคม							
ความอยากรู้ อยากเห็น			✓				1
การรับมือปัญหา			✓				1
การบังคับตน			✓				1
ความมั่นใจในตนเอง			✓				1
การรับผิดชอบต่อการตัดสินใจ				✓	✓	✓	3
การตระหนักในตนเอง						✓	1

จากตารางที่ 5 การวิเคราะห์องค์ประกอบของเครื่องมือประเมินสุขภาวะทางสังคม แสดงให้เห็นว่าองค์ประกอบที่สำคัญในการประเมินสุขภาวะทางสังคม ได้แก่ 1) ความตระหนักรู้ทางสังคม 2) ทักษะสัมพันธภาพ 3) การรับผิดชอบต่อการตัดสินใจ โดยมีนิยามขององค์ประกอบทั้ง 3 ด้าน ดังนี้

1) การตระหนักรู้ต่อสังคม คือ ความสามารถในการแสดงออกถึงการรับรู้เกี่ยวกับตนเองว่าเป็นส่วนหนึ่งของสังคมและสิ่งแวดล้อม การแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมในการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างตนเองกับสังคมเพื่อให้สามารถอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

2) ทักษะสัมพันธภาพ คือ การมีทักษะในการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างคน 2 คนขึ้นไป จะเป็นสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน บุคคลจะรู้จักเด่นจุดด้อยของตนเอง รู้และเข้าใจถึงความแตกต่างระหว่างบุคคลซึ่งต้องอาศัยคุณลักษณะภายในหรือทัศนคติของบุคคล

3) การรับผิดชอบต่อการตัดสินใจ คือ การรับผิดชอบในสิ่งที่ตัดสินใจได้ ความสามารถในการเลือกของการแสดงออกและการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมบนพื้นฐานของจริยธรรมที่ดี บรรทัดฐานทางสังคม พร้อมทั้งจะยอมรับและรับผิดชอบผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นไป

นอกจากนี้เพื่อให้ได้ข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับการประเมินสุขภาวะทางสังคม ผู้วิจัยจึงได้ทบทวนงานวิจัยหรือบทความวิชาการที่เกี่ยวข้องกับสุขภาวะทางสังคม จำนวน 9 แหล่งข้อมูล มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

เรื่องที่ 1 Morteza Darabinia et al. (2018) ได้ทำการศึกษา การตรวจสอบสุขภาพทางสังคมและปัจจัยที่เกี่ยวข้องในหมู่ชาวอิหร่านของนักศึกษาแพทย์ วัตถุประสงค์เพื่อตรวจสอบระดับสุขภาพทางสังคมและปัจจัยที่เกี่ยวข้องในหมู่นักศึกษาแพทย์ชาวอิหร่าน กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นักศึกษาของมหาวิทยาลัยวิทยาศาสตร์การแพทย์ Mazandaran (Sari, อิหร่าน) โดยใช้การสุ่มตัวอย่าง เราคัดเลือกนักศึกษาแพทย์จำนวน 352 คน กลุ่มตัวอย่างที่มีสิทธิ์ในการศึกษาคือผู้ที่ยินยอมเพื่อเข้าร่วม ไม่มีความเจ็บป่วยทางร่างกาย ยกเว้นกลุ่มตัวอย่างที่เกิดจากเหตุการณ์ใดๆ ที่ทำให้พวกเขาไม่สามารถเข้าร่วมในการศึกษาได้เมื่อได้กลุ่มตัวอย่าง ผู้วิจัยนำแบบสอบถามมาตรฐานของ “Keyes's Social Well-being” นำมาใช้ในการศึกษานี้เพื่อเก็บรวบรวมข้อมูล ข้อมูลถูกจัดตารางและวิเคราะห์โดยใช้การคำนวณดัชนีพรรณนาและอนุमान (Two-way ANOVA) ผลลัพธ์: ในการศึกษานี้ ผู้หญิง 202 คน และผู้ชาย 150 คน อายุเฉลี่ย 23.14 คะแนนเฉลี่ยสุขภาพทางสังคมของนักเรียนเฉลี่ย 92.99 ผู้เข้าร่วมประมาณ 75.4% มีระดับสุขภาพทางสังคมโดยเฉลี่ย ระดับสูงสุดและต่ำสุดของสุขภาพทางสังคมเกี่ยวข้องกับผลงาน 20.64 และความสอดคล้องทางสังคม 15.86 ตามลำดับ ไม่มีความแตกต่างในคะแนนสุขภาพทางสังคมโดยรวมของนักศึกษาในด้านเพศ อย่างไรก็ตาม เกี่ยวกับสถานภาพการสมรส ที่อยู่อาศัย การศึกษาของบิดา และการศึกษาของมารดา มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญระหว่างนักศึกษา สรุป: เมื่อพิจารณาถึงความสำคัญของสุขภาพสังคม จำเป็นต้องมีการวางแผนที่เหมาะสม เช่นในการจัดให้มีการสมรสที่มั่นคงสำหรับนักศึกษา สถานที่อยู่อาศัยที่ดีของปรับปรุงคุณภาพชีวิตและเพิ่มความพึงพอใจกับมัน

เรื่องที่ 2 Snyder and other (2012) ได้ทำการศึกษา การศึกษาคุณภาพของโรงเรียนประถมศึกษาผ่านการใช้โปรแกรมพัฒนาตัวละครทางอารมณ์และสังคม วัตถุประสงค์การวิจัยเพื่อศึกษาผลกระทบของโปรแกรมการศึกษาอารมณ์สังคมที่ครอบคลุมการกระทำเชิงบวก โดยใช้การจับคู่แบบจับคู่เป็นกลุ่มทดลอง Positive action Hawaii 20 โรงเรียนที่มีความหลากหลายทางเชื้อชาติเก็บข้อมูลถาวร ถูกนำมาใช้เพื่อตรวจสอบโปรแกรมในระยะเวลา 1 ปี วิเคราะห์ข้อมูลความเป็นอยู่ที่ดีของนักเรียน กามีส่วนร่วมและความพึงพอใจและคุณภาพโดยรวมของโรงเรียน การทดสอบแบบจับคู่ผลการวิเคราะห์คะแนนคุณภาพโดยการแสดงให้เห็นถึงความปลอดภัยและความเป็นอยู่ที่ดีของนักเรียน การมีส่วนร่วมมุ่งเน้นการดำเนินการอย่างยั่งยืน การเรียนรู้ตามมาตรฐาน

เรื่องที่ 3 ริเร่องรอง รัตนวิไลสกุล (2560) ได้ทำการศึกษา สุขภาวะทางกาย สังคม และจิตใจของคนประจำอาชีพ 76 (ชุมชนใต้สะพานโชน 1) แขวงบางมด เขตทุ่งครุ กรุงเทพฯ การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างสุขภาวะทางจิตกับสุขภาวะทางกายและสุขภาวะทางสังคมของคนในชุมชนประจำอาชีพ 76 (ชุมชนใต้สะพานโชน 1) เพื่อเป็นข้อมูลพื้นฐานในการพัฒนา

คุณภาพชีวิตที่ดีให้กับคนในชุมชนต่อไป กลุ่มตัวอย่างคือคนในชุมชนประชาอุทิศ 76 จำนวนทั้งหมด 69 ครัวเรือน เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาคือแบบสอบถามจำนวน 70 ข้อ ผลการศึกษาพบว่ากลุ่มตัวอย่างมี สุขภาวะทางกาย สุขภาวะทางสังคม และสุขภาวะทางจิตใจ อยู่ในระดับดี เมื่อทำการวิเคราะห์ความสัมพันธ์แบบผลคูณโมเมนต์ของเพียร์สัน (Pearson Product Moment Correlation Coefficient) พบว่าสุขภาวะทางจิตใจของคนในชุมชนประชาอุทิศ 76 มีความสัมพันธ์ทางบวกระดับปานกลางกับสุขภาวะทางกายและสุขภาวะทางสังคมของคนในชุมชน ($r=.513$ และ $.593$ ตามลำดับ) อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.01

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

เรื่องที่ 5 ได้ทำการศึกษา แนวทางการจัดการเรียนรู้สังคมเพื่อพัฒนาทักษะทางสังคมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) วิเคราะห์องค์ประกอบทักษะทางสังคมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย 2) ศึกษาทักษะทางสังคมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย 3) ศึกษาแนวทางการจัดการเรียนรู้สังคมศึกษาเพื่อพัฒนาทักษะทางสังคมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ผู้วิจัยใช้ระเบียบวิธีแบบผสมผสาน โดยเก็บข้อมูล 2 ระยะ คือ 1) การวิจัยเชิงปริมาณ โดยเก็บข้อมูลเชิงสำรวจด้วยแบบสำรวจทักษะทางสังคม 2) การวิจัยเชิงคุณภาพ โดยนำผลที่ได้จากการวิจัยเชิงสำรวจไปใช้ในการสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญด้วยแบบสัมภาษณ์สำหรับการศึกษาแนวทางการจัดการเรียนรู้เพื่อพัฒนาทักษะทางสังคมของนักเรียนมัธยมศึกษาศึกษาตอนปลาย จำนวน 7 คนเพื่อศึกษาแนวทางการจัดการเรียนรู้สังคมศึกษาเพื่อพัฒนาทักษะทางสังคมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ผลการวิจัยปรากฏดังนี้

1. ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบโมเดลทักษะทางสังคมที่ประกอบด้วยองค์ประกอบ 7 องค์ประกอบ มีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ($p = .16$) องค์ประกอบที่มีความสำคัญมากที่สุด คือองค์ประกอบที่ 6 การบังคับตน และแบบสำรวจทักษะทางสังคมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ในระดับที่เหมาะสมมาก

2. ทักษะทางสังคมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายโดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณารายองค์ประกอบ พบว่า นักเรียนมีทักษะทางสังคมในทุกองค์ประกอบอยู่ในระดับมากเช่นกัน โดยนักเรียนมีทักษะทางสังคมในองค์ประกอบที่ 5 การรับมือกับปัญหา มากเป็นลำดับ 1 และอันดับสุดท้าย คือ องค์ประกอบที่ 1 การแก้ไขปัญหาความขัดแย้ง

3. แนวทางการจัดการเรียนรู้สังคมศึกษาเพื่อพัฒนาทักษะทางสังคมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายมีดังนี้ 1) การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ ครูจัดการเรียนรู้เชิงรุก แนวคิดการเรียนรู้แบบร่วมมือ กระบวนการแก้ปัญหา วิธีการสอนโดยใช้การอภิปราย วิธีการสอนโดยใช้กรณีศึกษา วิธีการสอนโดยใช้เกมเป็นฐาน และวิธีการสอนโดยใช้การไปทัศนศึกษาเพื่อให้นักเรียนได้รับพัฒนาทักษะทางสังคมครบทั้ง 7 องค์ประกอบ 2) การจัดสภาพแวดล้อม ครูควรจัดห้องเรียนให้เอื้อต่อการเรียนรู้โดยใช้กระบวนการกลุ่ม 3) สื่อการเรียนรู้ ควรใช้สื่อที่เป็นรูปธรรม สามารถมองเห็น จับต้องและเคลื่อนย้ายได้โดยง่าย ที่เหมาะกับบริบทแวดล้อมทางสังคม เนื้อหาและวัยเหมาะสมกับผู้เรียน และ 4) การวัดและประเมินผลการเรียนรู้เพื่อพัฒนาทักษะทางสังคมควรวัดพฤติกรรมที่แสดงออกของนักเรียนเป็นหลัก โดยเน้นการประเมินตามสภาพจริง

เรื่องที่ 6 สามารถ ใจเตี้ย และคณะ (2562) ได้ทำการศึกษา การสร้างเสริมสุขภาพสังคมผู้สูงอายุองค์การบริหารส่วนตำบลสะลง อำเภอมะริม จังหวัดเชียงใหม่ การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาระดับการสร้างเสริมสุขภาพสังคมและสังเคราะห์แนวทางการเสริมสร้างสุขภาพสังคมในผู้สูงอายุ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้เป็นผู้สูงอายุเขตองค์การบริหารส่วนตำบลสะลง อำเภอมะริม จังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 236 คน ครัวเรือนและผู้มีส่วนได้เสีย จำนวน 27 คน เก็บรวบรวมข้อมูลเชิงปริมาณด้วยแบบสอบถาม เก็บรวบรวมข้อมูลเชิงคุณภาพด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึก กึ่งโครงสร้าง และการสนทนากลุ่ม วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนาและการวิเคราะห์เชิงเนื้อหา ผลการศึกษา พบว่า ผู้สูงอายุมีระดับการสร้างสุขภาพทางสังคมผู้สูงอายุมีระดับภาวะสุขภาพทางสังคมด้านกายภาพ จิตใจ และสังคมโดยรวมเฉลี่ยระดับมาก ($\bar{X} = 2.71 \pm 0.47, 2.63 \pm 0.94, 2.34 \pm 0.60$ ตามลำดับ) ทั้งนี้ผู้มีส่วนได้เสียเสนอแนะแนวทางการเสริมสร้างสุขภาพทางสังคมของผู้สูงอายุในชุมชนโดยการสร้างทัศนคติของหนุ่มสาวให้เห็นคุณค่าของผู้สูงอายุ และพัฒนากิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการสร้างอาชีพเสริมสำหรับผู้สูงอายุ

เรื่องที่ 7 เบญจพร เหลือมศรี (2563) ได้ทำการศึกษา พฤติกรรมการส่งเสริมทักษะทางสังคมของนักเรียนในพื้นที่เขตบางบอน จังหวัดกรุงเทพมหานคร การวิจัยครั้งนี้มีจุดประสงค์ 1) เพื่อศึกษาระดับพฤติกรรมส่งเสริมทักษะทางสังคมของนักเรียน 2) เพื่อศึกษาพฤติกรรมการส่งเสริมทักษะทางสังคมของนักเรียนจำแนกตามข้อมูลส่วนบุคคล 3) เพื่อศึกษาการสร้างสัมพันธ์ภาพที่

ดีในครอบครัวและการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อนที่มีผลต่อพฤติกรรมการส่งเสริมทักษะทางสังคมของนักเรียน กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักเรียนในพื้นที่เขตบางบอน จังหวัดกรุงเทพมหานคร จำนวน 400 คน โดยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์เชิงพรรณนา ได้แก่ ค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทดสอบสมมติฐานเพื่อเปรียบเทียบใช้สถิติการทดสอบแบบ t-test ทดสอบสมมติฐานด้วยสถิติความแปรปรวนทางเดียว (One-way ANOVA) หากพบความแตกต่างจะนำไปเปรียบเทียบเป็นรายคู่ โดยใช้วิธีของ LSD และใช้สถิติถดถอยพหุคูณ (Multiple Regression) ผลการทดสอบสมมติฐานพบว่า ข้อมูลส่วนบุคคลของนักเรียนในพื้นที่เขตบางบอน จังหวัดกรุงเทพมหานครที่มีเพศแตกต่างกันไม่ทำให้พฤติกรรมการส่งเสริมทักษะทางสังคมของนักเรียนแตกต่างกัน แต่อายุที่แตกต่างกันทำพฤติกรรมการส่งเสริมทักษะทางสังคมของนักเรียนแตกต่างกัน ส่วนการสร้างสัมพันธภาพที่ดีในครอบครัวและการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อน มีผลต่อพฤติกรรมการส่งเสริมทักษะทางสังคมของนักเรียนในพื้นที่บางบอน จังหวัดกรุงเทพมหานคร

เรื่องที่ 8 นิศารัตน์ ธีระวัฒน์ประสิทธิ์ (2563) ได้ทำการศึกษา ผลของโปรแกรมกิจกรรมทางกายโดยใช้การเรียนรู้ทางสังคมและอารมณ์เพื่อส่งเสริมสุขภาพทางจิตและสังคมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมกิจกรรมทางกายโดยใช้การเรียนรู้ทางสังคมและอารมณ์เพื่อส่งเสริมสุขภาพทางจิตและสังคมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ได้จากการรับสมัครนักเรียนที่สนใจ จำนวน 60 คน แบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง จำนวน 30 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 30 คน โดยวิธีการจับคู่ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ โปรแกรมกิจกรรมทางกายโดยใช้การเรียนรู้ทางสังคมและอารมณ์ ประกอบด้วย 8 กิจกรรม มีค่าดัชนีความสอดคล้องรวม 0.98 แบบวัดสุขภาพทางจิตมีค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ 0.96 ค่าความเที่ยง 0.95 และแบบวัดสุขภาพทางสังคม มีค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ 0.81 ค่าความเที่ยง 0.96 ระยะเวลาในการดำเนินการวิจัย 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน วันละ 1 ชั่วโมง วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และทดสอบความแตกต่างด้วยค่าที ผลการวิจัยว่า 1) ค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาพทางจิตและสังคมหลังการทดลองของกลุ่มทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 2) ค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาพทางจิตและสังคมหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

เรื่องที่ 9 Obi (2020) ได้ทำการศึกษาความเอาใจใส่ ความเชื่อมโยงของโรงเรียน การรับรู้ถึงการสนับสนุนทางสังคมและความเป็นอยู่ที่ดีทางจิตใจของนักศึกษามหาวิทยาลัยในอิตาลี ในจังหวัด

การศึกษาได้ตรวจสอบระดับความผาสุกทางจิตใจของนักศึกษาระดับปริญญาตรีในคณะศิลปะและการศึกษาในประเทศไนจีเรีย ตัวแปรที่ศึกษา คือ ระดับของสติ ความเชื่อมโยงของโรงเรียน การรับรู้ การสนับสนุนทางสังคม และศึกษาความผาสุกทางจิตใจของนักศึกษา เป็นการวิจัยเป็นการวิจัยเชิงสำรวจ กลุ่มตัวอย่างคือนักเรียน จำนวน 160 คนที่ได้รับการคัดเลือกโดยใช้เทคนิคการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน ข้อมูลสำหรับการวิจัยถูกสร้างขึ้นด้วยการใช้สติ ในมาตราส่วนการตระหนักรู้ มาตราส่วนความเชื่อมโยงในโรงเรียน มาตราส่วนการสนับสนุนทางสังคมที่รับรู้ และมาตราส่วนความเป็นอยู่ที่ดีทางจิตใจ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติพรรณนา Pearson's ผลปรากฏว่า นักศึกษามหาวิทยาลัยส่วนใหญ่มีความผาสุกทางจิตใจสูงทั้งในด้านสติ ความเชื่อมโยงของโรงเรียน และสังคมสนับสนุน มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญกับตัวแปรตามจิตวิทยา ความเป็นอยู่ที่ดีการมีส่วนร่วมของตัวแปรอิสระในการทำนายทางจิตวิทยา ความเป็นอยู่ที่ดีก็มีความสำคัญเช่นกัน ซึ่งหมายความว่า 23.4% ของความแปรปรวนในความผาสุกทางจิตใจของผู้ตอบแบบสอบถามพิจารณาจากตัวทำนายสามตัวตัวแปรเมื่อนำมารวมกัน ผลการวิจัยยังเผยอีกว่าการสนับสนุนทางสังคมของตัวแปรทำนายทั้งสาม มีส่วนสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญต่อการทำนายของความผาสุกทางจิตใจของนักศึกษามหาวิทยาลัย และนักศึกษามหาวิทยาลัยควรปรับปรุงความสัมพันธ์ของพวกเขาเพื่อพัฒนาสุขภาพทางจิตใจและสังคมที่ดีที่สุด

ผลการทบทวนเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมสุขภาวะทางสังคม จำนวน 9 แหล่งข้อมูล ผู้วิจัยนำมาวิเคราะห์เครื่องมือที่ใช้ในการประเมินสุขภาวะทางสังคม ดังตารางที่ 6

ตารางที่ 6 การวิเคราะห์เครื่องมือที่ใช้ในการประเมินสุขภาวะสังคม

แหล่งข้อมูล	เครื่องมือที่ใช้ในการประเมินสุขภาวะทางสังคม
1. Darabinia et al. (2018)	แบบสอบถามมาตรฐานของ “Keyes's Social Well-being” แบบมาตรประมาณค่า
2. Snyder and other (2012)	แบบสอบถามความเป็นอยู่ที่ดีของนักเรียน แบบมาตรประมาณค่า
3. ริเรื่องรอง รัตนิไลสกุล (2560)	แบบสอบถามจำนวน 70 ข้อ ประกอบด้วยสุขภาวะทางกาย สุขภาวะทางสังคม และสุขภาวะทางจิต แบบมาตรประมาณค่า
4. ปัญญา ภู่มาลา (2561)	แบบสัมภาษณ์เชิงลึกที่มีโครงสร้าง
5. ปวินญาพัฒน์ วรพันธ์ (2561)	แบบสำรวจทักษะทางสังคม แบบมาตรประมาณค่า
6. สามารถ ใจเตี้ย และคณะ (2562)	แบบสอบถาม แบบมาตรประมาณค่า การสัมภาษณ์เชิงลึก การสนทนากลุ่ม

ตารางที่ 6 (ต่อ)

แหล่งข้อมูล	เครื่องมือที่ใช้ในการประเมินสุขภาวะทางสังคม
7. เบญจพร เหลือมศรี (2563)	แบบสอบถามทักษะทางสังคม แบบมาตราประมาณค่า
8. นิตารัตน์ วีระวัฒนประสิทธิ์ (2563)	แบบวัดสุขภาวะทางสังคม แบบมาตราประมาณค่า
9. Obi (2020)	แบบสอบถามการสนับสนุนทางสังคม แบบมาตราประมาณค่า แบบสอบถามความผูกพันทางจิตใจของนักศึกษา

จากตารางที่ 6 การวิเคราะห์เครื่องมือที่ใช้ในการประเมินสุขภาวะทางสังคม พบว่า งานวิจัยจำนวน 2 เรื่องใช้การเก็บข้อมูลด้วยแบบสัมภาษณ์เชิงลึก การสนทนากลุ่ม และงานวิจัย 7 เรื่องใช้เครื่องมือในการประเมินสุขภาวะทางสังคม แบบสอบถาม “Keyes's Social Well-being” แบบสอบถามความเป็นอยู่ที่ดีของนักเรียน แบบสอบถามสุขภาวะ แบบสำรวจทักษะทางสังคม แบบสอบถามทักษะทางสังคม แบบสอบถามการสนับสนุนทางสังคมซึ่งเครื่องมือที่ใช้ในการประเมินสุขภาวะทางสังคม เป็นแบบประเมินแบบมาตราประมาณค่า (Rating Scale)

ดังนั้น ในการศึกษานี้ผู้วิจัยจึงกำหนด เครื่องมือที่ใช้ในการประเมินสุขภาวะทางสังคม เป็นแบบสอบถาม 3 ด้านโดยมีองค์ประกอบที่สำคัญในการประเมินสุขภาวะทางสังคม ได้แก่ 1) ความตระหนักรู้ทางสังคม 2) ทักษะสัมพันธ์ภาพ 3) การรับมือต่อการตัดสินใจ

1.4.4 การประเมินสุขภาวะทางปัญญา

การประเมินสุขภาวะทางปัญญาสามารถวัดได้หลายลักษณะ ขึ้นอยู่กับแนวคิดที่เกี่ยวข้องกับสุขภาวะทางปัญญา และวัตถุประสงค์ของการศึกษา โดยมีแหล่งข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับการประเมินสุขภาวะทางปัญญา ดังนี้

ประเวศ วะสี (2551) กล่าวว่า ได้ศึกษาองค์ประกอบของสุขภาวะทางปัญญาประกอบด้วย 4 องค์ประกอบร่วมกันคือ

1. ปัญญารอบรู้เท่าทัน การรู้อะไรแจ่มแจ้งจนทำให้เกิดความสุข การมีปัญญาเห็นโดยรอบ รู้เท่าทันสิ่งต่างๆ รู้ว่าอะไรเป็นอย่างไร รวมไปถึงโลกทัศน์และวิถีชีวิตที่ถูกต้องเหมาะสม ทำให้ไม่ถูกบีบคั้นจากเหตุการณ์รอบๆตัว

2. ปัญญาทำเป็น หมายถึง ปัญญาที่เกิดจากการลงมือทำและทำเป็น ในการพัฒนา ภาย การเรียนรู้จากการทำ และเกิดปัญญาที่ทำให้ได้ดีซึ่งประกอบด้วย 4 ปัจจัยที่มีความดี ความงาม ความสงบ และความมีสติ

3. ปัญญาอยู่ร่วมกัน หมายถึง ปัญญาที่คำนึงถึงการอยู่ร่วมกัน สามารถสร้างสัมพันธภาพที่ดีในทุกระดับ รวมตัวร่วมคิดทำเป็นชุมชนเข้มแข็ง มีการเรียนรู้ร่วมกันในการปฏิบัติ มีความเสมอภาค

4. ปัญญาบรรลุอิสรภาพ หมายถึง ความไม่รู้หรือวิชาเป็นเครื่องก่อกุศล วิชา หรือปัญญา มนุษย์ยึดถือตนเองเป็นศูนย์กลางจึงเกิดความขัดแย้งกับความจริง หรือหลักของเหตุผลซึ่งจะทำให้เกิดความทุกข์

พระไพศาล วิสาโล และคณะ (2560) กล่าวถึง องค์ประกอบของสุขภาวะทางปัญญา จำแนกออกเป็น 3 ด้าน 1. คิดดี หมายถึง การมีความคิดความเชื่อและความเห็นที่ถูกต้องดีงาม หรือมีเหตุผล เช่น เห็นว่าการทำดีเป็นสิ่งที่มิประโยชน์แก่ตนเองและผู้อื่น เห็นว่าคุณค่าของชีวิตอยู่ที่การทำ ความดี เชื่อมั่นว่าความสำเร็จจะเกิดขึ้นได้ต้องอาศัยความเพียร 2. คิดเป็น หมายถึง รู้จักคิดหรือพิจารณา ทำให้เห็นความจริง สามารถแก้ปัญหาหรือทำกิจต่างๆ ให้สำเร็จได้ ได้แก่ คิดเป็นเหตุเป็นผล สามารถสืบสาวหาสาเหตุ และมองเชื่อมโยงถึงผลที่อาจขึ้น 3. เห็นตรง หมายถึง มีความเห็นตรงตามความเป็นจริง ทำให้วางใจได้อย่างถูกต้อง ไม่ก่อหรือซ้ำเติมให้เกิดทุกข์ได้แก่ ยอมรับความเป็นจริงว่าทุกสิ่งมีขึ้นลง มีดีมีเสีย ไม่มีอะไรถูกใจไปเสียหมด พื้นฐานสู่สุขภาวะทางปัญญา ได้แก่ 1. การคิดถึงผู้อื่นมากกว่าตนเอง 2. การไม่พึงพิงความสุขทางวัตถุอย่างเดียว 3. การเชื่อมั่นในความเพียรของตน ไม่หวังโชค ชะตา 4. รู้จักคิดอย่างมีเหตุผลและเป็นประโยชน์

พัฒนา หมวกยอด (2558) ได้พัฒนาแบบวัดสุขภาวะทางปัญญาของนักศึกษาโดยใช้แบบสังเกต แบบบันทึกกิจกรรม การบันทึกประจำวัน การสนทนากลุ่ม การระดมสมอง การสัมภาษณ์ การประชุม เพื่อประเมินพฤติกรรมแสวงหาความรู้ การรอบรู้เท่าทัน รู้ถึงหลักของเหตุและผล คลงมือทำ แก้ปัญหาอย่างมีสติ และรู้เท่าทันเหตุการณ์

อุไรรัตน์ หน้าใหญ่ (2558) การศึกษาการพัฒนาารูปแบบกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญาสำหรับเด็กและเยาวชน ในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนจังหวัดปัตตานี จึงนิยาม สุขภาวะทางปัญญา หมายถึง ความสามารถในการจัดการตนเองอย่างมีสติของเด็กและเยาวชน ในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและ เยาวชนจังหวัดปัตตานีได้แก่ ปัญญาในการทำสิ่งที่ดีงาม ปัญญาที่สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ รวมทั้งปัญญาที่ใช้ในการระงับยับยั้งการกระทำที่เป็นโทษ การเห็นตนเองตามความเป็นจริงด้วยใจที่เป็นกลาง การให้อภัยตนเองและผู้อื่นที่ทำผิดพลาด ปล่อยวางได้ มีกำลังใจ ในการดำเนินชีวิต ณ ปัจจุบัน

มนตรี หลินภู และคณะ (2565) ได้วัดสุขภาวะทางปัญญาของผู้ต้องขังคดียาเสพติดตามหลักพุทธธรรม 3 ด้าน ประกอบด้วย 1. ปัญญารอบรู้เท่าทัน การรู้อะไรแจ่มแจ้งจนทำให้เกิด

ความสุข การมีปัญญาเห็นโดยรอบ รู้เท่าทันสิ่งต่างๆ 2. ปัญญาทำเป็น หมายถึง ปัญญาที่เกิดจากการลงมือทำและทำเป็น การเรียนรู้จากการทำและเกิดปัญญา 3. ปัญญาอยู่ร่วมกัน หมายถึง ปัญญาที่คำนึงถึงการอยู่ร่วมกัน ไม่ใช่การอยู่แบบตัวใครตัวมัน สามารถสร้างสัมพันธภาพที่ดีในทุกระดับ

ชมพู่ โกติรัมย์ (2019) กล่าวถึง การวัดและประเมินสุขภาวะทางปัญญาซึ่งสามารถวัดได้จาก 4 องค์ประกอบกล่าวคือ ด้านกาย ด้านความรู้สึก (เวทนา) ด้านจิต (ความคิด) และด้านธรรม (ปัญญา) ซึ่งก่อให้เกิด ปัญญารู้เท่าทัน ปัญญาอยู่ร่วมกัน ปัญญาทำเป็น ปัญญาบรรลุอิสรภาพ

Jeste et al. (2022) ได้ทบทวนการศึกษาที่เกี่ยวข้องกับสุขภาวะทางปัญญาและกล่าวถึง แบบสอบถามสุขภาวะทางปัญญา San Diego Wisdom Scale (SD-WISE) ประกอบด้วย 24 รายการ ประกอบด้วย 6 ระดับย่อยตั้งแต่ร้อยละน้อยถึงดีเยี่ยม และมีองค์ประกอบดังนี้ พฤติกรรมส่งเสริมสังคม อารมณ์ กฎเกณฑ์ การไตร่ตรองตนเอง (ความเข้าใจ) ความอดทนต่อค่าที่แตกต่างกัน (การยอมรับความไม่แน่นอน) ความเด็ดขาด และการให้คำปรึกษาทางสังคม

Gholamnejad et al. (2022) ได้ศึกษาองค์ประกอบสุขภาวะทางปัญญาในเด็กซึ่งหมายถึงความตระหนักรับรู้ประสบการณ์ต่อความรู้สึกของตนเองซึ่งแบ่งออกเป็น 3 องค์ประกอบ คือ 1) บริบททางสังคมวัฒนธรรม 2) ประสบการณ์ของเด็กความสัมพันธ์กับผู้อื่น ผู้ปกครอง 3) พฤติกรรมของสื่อและผลลัพธ์ด้านสุขภาพ ซึ่งส่งผลโดยตรงต่อสุขภาวะทางปัญญาที่เกี่ยวข้อง

Hashempour-Sadeghian et al. (2022) ได้ทบทวนการศึกษาที่เกี่ยวข้องกับสุขภาวะทางจิตวิญญาณและปัญญา จะส่งผลต่อ คุณภาพชีวิต สุขภาพทางกาย สุขภาพจิต วิถีชีวิต การส่งเสริมสุขภาพ ซึ่งสุขภาวะปัญญามีเกี่ยวข้องกับ ความอยู่ดีมีสุขทางศาสนา และการดำรงอยู่ที่ประกอบด้วย ปัญญารู้เท่าทัน ปัญญาอยู่ร่วมกัน ปัญญาทำเป็น

การศึกษาเครื่องมือการประเมินสุขภาวะทางปัญญาจากแหล่งข้อมูลข้างต้น ผู้วิจัยนำมาวิเคราะห์องค์ประกอบของการประเมินสุขภาวะทางปัญญา ดังตารางที่ 7

ตารางที่ 7 การวิเคราะห์องค์ประกอบแบบประเมินสุขภาวะทางปัญญา

แหล่งข้อมูล	ประเวศ วะสี (2551)	พระไพศาล วิสาโล และคณะ (2560)	พินณา ทมภยอต (2558)	อุไรรัตน์ หน้ไใหญ่ (2558)	มนตรี ทลินภู และคณะ (2565)	ชมพู โกติรัมย์ (2019)	Jeste et al. (2022)	Gholamnejad et al. (2022)	Hashempour-Sadeghian et al. (2022)	รวม
องค์ประกอบสุขภาวะทางปัญญา										
ปัญญารอบรู้เท่าทัน	✓		✓		✓	✓			✓	5
ปัญญาทำเป็น	✓			✓	✓	✓			✓	5
ปัญญาอยู่ร่วมกัน	✓			✓		✓		✓	✓	5
ปัญญาบรรลุอิสรภาพ	✓					✓				2
ปัญญาการเรียนรู้เพื่อแก้ปัญหาอย่างมีสติ			✓		✓					2
คิดดี		✓								1
คิดเป็น		✓								1
เห็นตรง		✓								1
การแสวงหาความรู้ คิด ลงมือทำ			✓							1
การให้อภัย				✓						1
การยอมรับความไม่แน่นอน							✓			1
ความคิดด้านพฤติกรรมสุขภาพ								✓		1
การอยู่ดีมีสุขทางศาสนาและการดำรงชีวิต									✓	1

จากตารางที่ 7 การวิเคราะห์องค์ประกอบแบบประเมินสุขภาวะทางปัญญา แสดงให้เห็นว่า องค์ประกอบที่สำคัญในการวัดสุขภาวะทางปัญญา ได้แก่ 1) ปัญญารอบรู้เท่าทัน 2) ปัญญาทำเป็น 3) ปัญญาอยู่ร่วมกัน และ 4) ปัญญาการเรียนรู้ทางพลศึกษา เนื่องจากการศึกษานี้เป็นการศึกษาการจัดการเรียนรู้พลศึกษา ดังนั้นผู้วิจัยจึงกำหนดข้อความขององค์ประกอบ “ปัญญาการเรียนรู้เพื่อ

แก้ปัญหอย่างมีสติ” เป็น “ปัญญาการเรียนรู้” ซึ่งหมายถึง ปัญญาการเรียนรู้ทางพลศึกษา โดยมี นิยามของแต่ละองค์ประกอบ ดังนี้

1) ปัญญาอรอบรู้เท่าทัน หมายถึง การรู้สิ่งต่างๆอย่างแจ่มแจ้ง กล่าวโดยง่ายคือการรู้สึกและรู้จริง ซึ่งปัญญารู้เท่าทันนั้นก่อให้เกิดความสุขจากการหลุดพ้นความบีบคั้นของความไม่รู้ซึ่งก่อให้เกิดทุกข์

2) ปัญญาทำเป็น หมายถึง ปัญญาที่เกิดจากการปฏิบัติ ลงมือทำ และทำงานเห็นผลสำเร็จ รู้ถึงปัจจัยที่ส่งผลให้ร่างกายแข็งแรง มีความปลอดภัย ไม่มีอันตราย และปัญญาที่ส่งผลต่อจิตที่เกี่ยวข้องกับความดี ความงาม ความสงบ และมีสติ

3) ปัญญาอยู่ร่วมกัน หมายถึง การคำนึงถึงการอยู่ร่วมกัน นำไปสู่การสามารถสร้างความสัมพันธ์ที่ดี มีการทำงานเป็นกลุ่ม ช่วยเหลือกันในการทำงาน มีการเรียนรู้ร่วมกันในการปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ จนเกิดผลสำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดีมากยิ่งขึ้น

4) ปัญญาการเรียนรู้ทางพลศึกษา หมายถึง ปัญญาที่เกิดจากความรู้ความเข้าใจในการมีกิจกรรมทางกาย การออกกำลังกาย การเล่นกีฬา และการดูแลสุขภาพองค์รวม

นอกจากนี้ เพื่อให้ได้ข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับการประเมินสุขภาวะทางปัญญา ผู้วิจัยจึงได้ ทบทวนงานวิจัยหรือบทความวิชาการที่เกี่ยวข้องกับสุขภาวะทางปัญญา จำนวน 5 แหล่งข้อมูล มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

เรื่องที่ 1 ศิริพงศ์ ปาลกะวงศ์ ณ อยุธยา (2553) ได้ทำการศึกษาเรื่องเครือข่ายทางสังคมกับการสร้างสุขภาวะทางปัญญา: ศึกษากรณีการรับรู้และการรับมือกับวิกฤตการณ์ไข้หวัดสายพันธุ์ใหม่ 2009 ของชุมชนสวนหลวง เขตปทุมวัน กรุงเทพมหานคร งานวิจัยนี้มุ่งที่จะศึกษากระบวนการเกิดเครือข่ายทางสังคมในชุมชนสวนหลวง เขตปทุมวัน กรุงเทพมหานคร ตลอดจนความเชื่อมโยงระหว่างเครือข่ายทางสังคมกับการรับรู้และการสร้างสุขภาวะทางปัญญาในการรับมือกับวิกฤตไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ 2009 โดยผู้วิจัยใช้วิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ เก็บรวบรวมข้อมูลด้วยวิธีการสัมภาษณ์เชิงลึก และการสังเกตการณ์ซึ่งผลการศึกษาพบว่า เครือข่ายทางสังคมในชุมชนสวนหลวงนั้นมีอยู่จริง ซึ่งมีการปฏิสัมพันธ์ทางสังคมภายในชุมชนเป็นจุดเริ่มต้นสำคัญที่นำไปสู่กระบวนการเกิดเครือข่ายทางสังคมขึ้นมา ประกอบด้วย การติดต่อสื่อสาร การแลกเปลี่ยนต่างตอบแทน และความเหนียวแน่นหรือความเป็นปึกแผ่นทางสังคม ซึ่งการปฏิสัมพันธ์ดังกล่าวนี้ ส่วนหนึ่งได้รับการหล่อหลอมจากสภาพแวดล้อมที่เกิดขึ้นภายในชุมชน โดยมีความต้องการส่วนต่างๆ ในระดับปัจเจกบุคคลเป็นตัวขับเคลื่อนที่สำคัญ ที่ทำให้ชาวชุมชนสวนหลวงต่างมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมต่อกัน สำหรับการคงอยู่ของเครือข่ายทางสังคมดังกล่าวเกิดจากบทบาทของภาวะผู้นำ (leadership) ภายในชุมชนเป็นสำคัญ อย่างไรก็ตามเมื่อพิจารณาถึงการรับรู้และการรับมือกับวิกฤตการณ์ไข้หวัดสายพันธุ์ใหม่ 2009 แล้ว

พบว่า การรับรู้เกี่ยวกับวิกฤติการณ์ไข้หวัดสายพันธุ์ใหม่ 2009 ของชาวชุมชนสวนหลวงนั้นเกิดขึ้นในระดับปัจเจกบุคคลมากกว่าการได้รับอิทธิพลจากเครือข่ายทางสังคม สำหรับอิทธิพลของเครือข่ายทางสังคมที่มีต่อการสร้างสุขภาวะทางปัญญาของชาวชุมชนสวนหลวงนั้น พบว่า สุขภาวะทางปัญญาด้านการมีส่วนร่วมในพฤติกรรมกำป้องกันโรคไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ 2009 ก่อนข้างได้รับอิทธิพลจากการรับรู้จากการรับรู้ส่วนบุคคลมากกว่าเครือข่ายสังคม โดยมีความต้องการทางกายภาพเป็นตัวขับเคลื่อนสำคัญ ในขณะที่สุขภาวะทางปัญญาด้านการเจริญสติและการมีสำนึกรับผิดชอบต่อสังคม ในด้านหนึ่งได้รับอิทธิพลจากเครือข่ายทางสังคม โดยมีความต้องการทางกายภาพเป็นตัวขับเคลื่อนสำคัญ ในขณะที่สุขภาวะทางปัญญาด้านการเจริญสติและการมีสำนึกรับผิดชอบต่อสังคม ในด้านหนึ่งได้รับอิทธิพลจากการรับรู้ส่วนบุคคลมากกว่าเครือข่ายทางสังคม โดยมีความต้องการทางกายภาพเป็นตัวขับเคลื่อนสำคัญ ในขณะที่สุขภาวะทางปัญญาด้านการเจริญสติและการมีสำนึกรับผิดชอบต่อสังคม ในด้านหนึ่งได้รับอิทธิพลจากเครือข่ายทางสังคม ซึ่งเกิดจากการแลกเปลี่ยนต่างตอบแทน และการติดต่อสื่อสารภายในเครือข่ายทางสังคม โดยมีความต้องการทางจิตใจและสังคมเป็นตัวขับเคลื่อนสำคัญ อย่างไรก็ตามสุขภาวะทางปัญญาด้านการเจริญสติและการมีสำนึกรับผิดชอบต่อสังคมก็เป็นผลสืบเนื่องมาจากสุขภาวะทางปัญญาด้านการสังเคราะห์หรือถอดบทเรียนจากประสบการณ์ในการรับรู้และการมีส่วนร่วมในพฤติกรรมกำป้องกันโรคไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ 2009 ของชาวชุมชนสวนหลวงในระดับปัจเจกบุคคลด้วยเช่นกัน

เรื่องที่ 2 ปรียา แก้วพิมล สุรีย์พร กฤษเจริญ ปราณี พงศ์ไพบูลย์ โสเพ็ญ ชูนวน และอุไรรัตน์ หน้าใหญ่ (2557) ได้ทำการศึกษาเรื่องการพัฒนาการสร้างสรรค์เสริมสุขภาวะทางปัญญานักศึกษามหาวิทยาลัย ปี 2557 การศึกษาในระดับอุดมศึกษามีเป้าหมายคือการพัฒนาด้านปัญญาและการตื่นรู้ทางจิตของบุคคล การวิจัยเชิงปฏิบัติการนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนารูปแบบการสร้างสรรค์เสริมสุขภาวะทางปัญญาในนักศึกษามหาวิทยาลัย ผู้วิจัยประยุกต์แนวคิดวิทยาศาสตร์สมอง ปรัชญาพระพุทธศาสนา และแนวคิดการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ออกแบบกิจกรรมการเรียนรู้ ดำเนินการวิจัยตั้งแต่เดือนตุลาคม 2556 ถึงเดือนตุลาคม 2557 กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬา จำนวน 61 ราย เครื่องมือวิจัยประกอบด้วย 2 ส่วน คือ 1.โปรแกรมกิจกรรม คือ การปรับคลื่นสมองโดยใช้วิธีการบำบัดตนเองด้วยเทคนิคเรกิ การสำรวจภายในใคร่ครวญชีวิต การฝึกสมาธิด้วยการฟังอย่างตั้งใจ การฝึกความกรุณาต่อตนเอง การรู้จักกายวิภาคแห่งจิต การฝึกความกรุณาต่อผู้อื่น พลังแห่งปัจจุบันขณะ การเข้าใจวาทกรรม และเข้าใจชีวิตมนุษย์ละความทุกข์ และ 2.เครื่องมือเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่แบบวัดสุขภาวะทางปัญญานักศึกษามหาวิทยาลัยโดยใช้เทคนิคแนวคิดพระพุทธศาสนา เครื่องโอบีฟีดแบบวัดสนามพลังออร่า การสนทนากลุ่มย่อย วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติบรรยาย สถิติที่คู่ และวิเคราะห์เนื้อหา ผู้ร่วมวิจัยร่วมตรวจสอบผล และกระบวนการวิจัยมีการพิทักษ์สิทธิผู้ร่วมวิจัย ผลการวิจัยพบว่า รูปแบบการสร้างสรรค์

เสริมสุขภาวะทางปัญญา นักศึกษามหาวิทยาลัยประกอบด้วย 6 ขั้นตอนคือ 1) รู้จักนักศึกษา มหาวิทยาลัย 4 รูปแบบ 2) การใช้เรกิบำบัดตนเองสนับสนุนแนวคิดวิทยาศาสตร์จิต-สมอง 3) กิจกรรมการเรียนรู้สุขภาวะทางปัญญา 4 มิติ 4) การใคร่ครวญเพื่อค้นหาสัจธรรม 5) การฝึกสะท้อนคิดซ้ำจนกลายเป็นอุปนิสัยแห่งจิต และ 6) บรรลุคุณลักษณะนักศึกษาผู้มีสุขภาวะทางปัญญา “รู้ตัว รู้เป้าหมาย รู้ใช้ชีวิต และรู้คิดถึงผู้อื่น” การทดสอบสถิติที่พบว่าคะแนนสุขภาวะทางปัญญาหลังเข้าร่วมโปรแกรมสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรม รูปแบบการสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญานักศึกษามหาวิทยาลัยเหมาะสำหรับเป็นแนวทางแก่อาจารย์นักศึกษาแกนนำ ที่ประยุกต์รูปแบบสู่การจัดกิจกรรมเสริมหลักสูตรหรือกิจกรรมในชั้นเรียนเพื่อกระตุ้นพัฒนาสุขภาวะทางปัญญาในนักศึกษาทั่วไป

เรื่องที่ 3 พิณณา หมวกยอด (2558) ได้ทำการศึกษาเรื่องการพัฒนาศักยภาพนักศึกษาในการสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญา การวิจัยครั้งนี้มุ่งให้เกิดการพัฒนาศักยภาพนักศึกษาในการสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญาโดยมีวัตถุประสงค์ย่อยคือ 1) เพื่อสร้างแบบวัดสุขภาวะทางปัญญาที่มีความเที่ยงตรงและเชื่อถือได้ พร้อมทั้งวิเคราะห์องค์ประกอบของสุขภาวะทางปัญญาของนักศึกษา และสำรวจระดับสุขภาวะทางปัญญาของนักศึกษาในจังหวัดเชียงใหม่ 2) เพื่อพัฒนารูปแบบการพัฒนาศักยภาพนักศึกษาในการสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญาโดยใช้กระบวนการมีส่วนร่วมของนักศึกษา และศึกษาผลของการพัฒนาศักยภาพนักศึกษาในการสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญา การวิจัยแบ่งออกเป็น 2 ระยะเวลา ระยะแรก เป็นการวิจัยเพื่อสร้างและพัฒนาแบบวัดสุขภาวะทางปัญญา นิยามของสุขภาวะทางปัญญา อาศัยแนวคิดทางพุทธศาสนา กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรี 866 คน แบบวัดสุขภาวะทางปัญญา มีจำนวน 23 ข้อ แต่ละข้อเป็นมาตราประเมินค่า 6 ระดับ จาก (1) ไม่จริงเลย ถึง (6) จริงที่สุด ผลการวิจัยบ่งชี้ว่า แบบวัดสุขภาวะทางปัญญาฉบับนี้มีคุณภาพดี ทั้งในด้านการอำนาจการจำแนกความเที่ยงตรง และความเชื่อมั่น โดยมีค่าอำนาจจำแนก (t-ratio) อยู่ระหว่าง 2.08 – 7.95 และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์รายข้อกับคะแนนรวม (r) อยู่ระหว่าง 0.27 – 0.60 มีความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้าง พบว่าโมเดลการวัดองค์ประกอบด้าน “รู้” จำนวน 9 ข้อ “ตื่น” จำนวน 8 ข้อ “เบิกบาน” จำนวน 6 ข้อ ผลจากการสำรวจระดับองค์ประกอบด้าน “รู้” จำนวน 9 ข้อ “ตื่น” จำนวน 8 ข้อ “เบิกบาน” จำนวน 6 ข้อ ผลจากการสำรวจระดับสุขภาวะทางปัญญาพบว่า นักศึกษามีสุขภาวะทางปัญญาอยู่ในระดับค่อนข้างสูง ($\bar{X} = 4.02$) ส่วนระยะที่ 2 เป็นการพัฒนารูปแบบและผลของการพัฒนาศักยภาพนักศึกษาในการสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญาโดยใช้กระบวนการวิจัยเชิงปฏิบัติการอย่างมีส่วนร่วม ผู้มีส่วนร่วมประกอบด้วยอาสาสมัครนักศึกษาปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา ภาควิชาชีพ เชียงใหม่ (มทร.ล.ชม.) 20 คน อาจารย์ประจำ มทร.ล.ชม. 2 คน ผู้เชี่ยวชาญด้านการพัฒนามนุษย์ตามแนวคิดทางพุทธศาสนา 1 คน เก็บข้อมูลด้วยแบบวัดสุขภาวะทางปัญญา แบบสังเกต แบบบันทึกกิจกรรม การบันทึกประจำวัน การสนทนากลุ่ม การระดม

สมอง การสัมภาษณ์ การประชุม วิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพโดยเทคนิค การวิเคราะห์เนื้อหา และการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณด้วยการวิเคราะห์ความแตกต่างของค่าเฉลี่ย (t-test) ผลการวิจัยได้รูปแบบการพัฒนาศักยภาพนักศึกษาในการสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญาจากกระบวนการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม แบ่งเป็นสามส่วน 1) ปัจจัยป้อน ได้แก่ การเตรียมกลุ่มผู้ร่วมวิจัยเพื่อสร้างสัมพันธ์ และความเข้าใจในกระบวนการวิจัย และสุขภาวะทางปัญญา 2) กระบวนการพัฒนาศักยภาพนักศึกษาในการสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญา ประกอบด้วย 5 แผน คือ แผนพัฒนาสติ แผนพัฒนาศรัทธา แผนพัฒนาปัญญา แผนพัฒนาการประยุกต์ใช้ แผนพัฒนาความสุข 3) ผลของการพัฒนาศักยภาพนักศึกษาในการสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญา พบว่า นักศึกษามีศักยภาพในการสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญาสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโครงการวิจัยทั้งจากข้อมูลเชิงคุณภาพและปริมาณ

เรื่องที่ 4 เลอลักษณ์ มหิพันธ์ (2560) ได้ทำการศึกษาเรื่องปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับสุขภาวะทางปัญญาของผู้ดูแลผู้ป่วยจิตเภท โรคจิตเภทเป็นโรคเรื้อรังที่จำเป็นจะต้องได้รับการดูแลอย่างต่อเนื่อง ผู้ดูแลผู้ป่วยจิตเภทต้องทำหน้าที่ดูแลและมีปฏิสัมพันธ์กับผู้ป่วย จึงจำเป็นต้องมีพลังในการประคับประคองชีวิตของตนเองเพื่อความผาสุกในชีวิต โดยเฉพาะสุขภาวะทางปัญญา การวิจัยเชิงพรรณนาหาความสัมพันธ์ครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างอายุ ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการดูแลผู้ป่วยจิตเภท ความยึดมั่นและการปฏิบัติตามหลักศาสนา ภาระดูแลและการสนับสนุนทางสังคม กับสุขภาวะทางปัญญาของผู้ดูแลผู้ป่วยจิตเภท กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ดูแลผู้ป่วยจิตเภทที่มารับบริการในโรงพยาบาลจิตเวชแห่งหนึ่ง คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจงระหว่างเดือนมิถุนายน ถึง เดือนสิงหาคม พ.ศ.2558 จำนวน 100 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลคือ แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล แบบวัดสุขภาวะทางปัญญา แบบวัดความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการดูแลผู้ป่วยจิตเภท แบบวัดความยึดมั่นและการปฏิบัติตามหลักศาสนา แบบวัดภาระการดูแลและแบบวัดการสนับสนุนทางสังคม ซึ่งมีค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือเท่ากับ .83, .71, .91, .90 และ .85 ตามลำดับ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และสถิติสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson's product moment correlation statistics)

ผลการวิจัยพบว่า คะแนนเฉลี่ยสุขภาวะทางปัญญาโดยรวมของผู้ดูแลผู้ป่วยจิตเภท อยู่ในระดับปานกลาง ความยึดมั่นและการปฏิบัติตามหลักศาสนา การสนับสนุนทางสังคม และอายุมีความสัมพันธ์ทางบวกกับสุขภาวะทางปัญญาของผู้ดูแลผู้ป่วยจิตเภท อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ .05 ($r = .636$), $.448$ และ $.200$ ตามลำดับ) ส่วนภาระการดูแล และความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการดูแลผู้ป่วยจิตเภทมีความสัมพันธ์กับสุขภาวะทางปัญญาของผู้ดูแลผู้ป่วยจิตเภทอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติในระดับที่กำหนด บุคลากรทางสุขภาพสามารถใช้ผลการวิจัยครั้งนี้เป็นข้อมูล

พื้นฐานในการพัฒนารูปแบบการส่งเสริมสุขภาพทางปัญญาของผู้ดูแลผู้ป่วยจิตเภท ด้วยการสร้างเสริมความยืดหยุ่นและการปฏิบัติตามหลักศาสนา และการสนับสนุนทางสังคมของผู้ป่วยจิตเภท

เรื่องที่ 5 อุไรรัตน์ หน้าใหญ่ (2560) ได้ทำการศึกษาเรื่องการพัฒนาารูปแบบกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพทางปัญญาสำหรับเด็กและเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนจังหวัดปัตตานี ศึกษาในกลุ่มผู้ให้ข้อมูลที่เป็นเด็กและเยาวชน จำนวน 31 คน และเจ้าหน้าที่ผู้ดูแลเด็กและเยาวชน เยาวชนของสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนจังหวัดปัตตานี จำนวน 3 คน ทำการศึกษาระหว่างเดือนตุลาคมถึงเดือนธันวาคม 2559 ผลการวิจัยพบว่า

1. กระบวนการสร้างเสริมสุขภาพทางปัญญาสำหรับเด็กและเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน ประกอบด้วย 1) การประชุมเชิงปฏิบัติการกำหนดเป้าหมายเชิงผลลัพธ์ 2) กำหนดกิจกรรมการสร้างเสริมสุขภาพทางปัญญาเป็นชุดกิจกรรมเพื่อบรรลุเป้าหมายเชิงผลลัพธ์ 3) ออกแบบกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพทางปัญญาด้วยเครื่องมือแผนที่ผลลัพธ์ (Outcome mapping) 4) จัดกิจกรรมด้วยกระบวนการพัฒนางานต่อเนื่อง (PDCA cycle) แนวทางในการสร้างเสริมสุขภาพทางปัญญาสำหรับเด็กและเยาวชนในสถานพินิจมี 2 แนวทาง คือแนวทางสนับสนุนกระบวนการแก้ไขบำบัดฟื้นฟู และแนวทางป้องกันการใช้ความรุนแรง

2. รูปแบบกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพทางปัญญาสำหรับเด็กและเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนจังหวัดปัตตานีมี 6 กิจกรรม แต่ละกิจกรรมประกอบด้วย การปรับสมดุลด้วยการผ่อนคลายตนเอง การเรียนรู้หลักคิดด้วยกิจกรรมผ่านประสบการณ์ และการสรุปบทเรียนรู้กิจกรรมทำให้เกิดผลลัพธ์ทางสุขภาพทางปัญญาของเด็กและเยาวชน ในเรื่อง การจัดการตนเองอย่างมีสติ การเห็นตนเองตามความเป็นจริงด้วยใจที่เป็นกลาง การปล่อยวางเรื่องราวที่ทุกข์ใจได้ การให้อภัยตนเองและผู้อื่นที่ทำความผิดพลาด การระงับยับยั้งการกระทำที่เป็นโทษต่อตนเองและผู้อื่น และการมีกำลังในใจการดำเนินชีวิต ณ ปัจจุบันขณะ การสำรวจสุขภาพทางปัญญาของเด็กและเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนจังหวัดปัตตานีด้วยแบบวัดสุขภาพทางปัญญาด้านการจัดการอย่างมีสติ พบว่า เด็กและเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนมีคะแนนสุขภาพทางปัญญาด้านการจัดการอย่างมีสติหลังเข้าร่วมกิจกรรมสูงกว่าก่อนทำกิจกรรมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 คู่มือการจัดกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพทางปัญญาสำหรับเด็กและเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนจังหวัดปัตตานี ประกอบด้วย แนวคิดพื้นฐาน เงื่อนไขการใช้กิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพทางปัญญา และรายละเอียดกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพทางปัญญาสำหรับเด็กและเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนจังหวัดปัตตานี การนำคู่มือกิจกรรมไปใช้ผู้จัดกระบวนการต้องผ่านการอบรมจากผู้วิจัย และใช้กระบวนการพัฒนางานอย่างต่อเนื่อง (PDCA) ในการเลือกใช้แต่ละกิจกรรม

ผลการทบทวนเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมสุขภาวะทางปัญญา จำนวน 5 แหล่งข้อมูล ผู้วิจัยนำมาวิเคราะห์เครื่องมือที่ใช้ในการประเมินสุขภาวะทางปัญญา ดังตารางที่ 8

ตารางที่ 8 การวิเคราะห์เครื่องมือที่ใช้ในการประเมินสุขภาวะทางปัญญา

แหล่งข้อมูล	เครื่องมือที่ใช้
1. ศิริพงษ์ ปาลกะวงศ์ ณ อยุธยา (2553)	สัมภาษณ์เชิงลึก และการสังเกตการณ์
2. ปรียา แก้วพิมล และคณะ (2557)	แบบวัดสุขภาวะทางปัญญา แบบมาตรประเมินค่า
3. พิณนภา หมวกยอด (2558)	แบบวัดสุขภาวะทางปัญญามีจำนวน 23 ข้อ แต่ละข้อ เป็นแบบมาตรประเมินค่า 6 ระดับ
4. เลอลักษณ์ มหิพันธ์ (2560)	แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล แบบวัดสุขภาวะทางปัญญา แบบมาตรประเมินค่า แบบวัดความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการดูแลผู้ป่วยจิต
5. อุไรรัตน์ หน้าใหญ่ (2560)	แบบวัดสุขภาวะทางปัญญาด้านการจัดการอย่างมีสติ แบบมาตรประเมินค่า

จากตารางที่ 8 การวิเคราะห์เครื่องมือที่ใช้ในการประเมินสุขภาวะทางปัญญา จำนวน 5 เรื่อง พบว่า มีงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสุขภาวะทางปัญญา จำนวน 1 เรื่องใช้วิธีการสัมภาษณ์เชิงลึก และการสังเกตการณ์ และมีงานวิจัยจำนวน 4 เรื่องใช้แบบประเมินสุขภาวะทางปัญญา แบบสอบถามมาตรวัด ประเมินค่า (Rating Scale)

ดังนั้น ในการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยใช้แบบประเมินสุขภาวะทางปัญญาแบบสอบถามมาตรวัด ประเมินค่าใน 3 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) ปัญญารอบรู้เท่าทัน 2) ปัญญาทำเป็น 3) ปัญญาอยู่ร่วมกัน ส่วนองค์ประกอบที่ 4 ปัญญาการเรียนรู้ทางพลศึกษา ใช้แบบวัดปรนัยแบบ 4 ตัวเลือก

2. แนวคิดการพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้

การศึกษาแนวคิดการพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้ ผู้วิจัยแบ่งประเด็นการศึกษาเป็น 3 ประเด็น ได้แก่ 2.1 ความหมายของการพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้ 2.2 องค์ประกอบของรูปแบบการจัดการเรียนรู้ และ 2.3 ขั้นตอนการพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้ มีรายละเอียดดังนี้

2.1 ความหมายของการพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้

จากการศึกษาความหมายของ การพัฒนา พบว่า พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2525 ได้ให้ความหมายของ “พัฒนา” สอดคล้องกับ Cambridge Dictionary ให้ความหมาย “Development” ว่า ปรับปรุง หรือ ทำให้เจริญ หรือ ทำให้ดีขึ้น ดังนั้น การพัฒนา จึงหมายถึง การปรับปรุง หรือ การทำให้เจริญ หรือ การทำให้ดีขึ้น

สำหรับความหมายของ รูปแบบการจัดการเรียนรู้ ผลการศึกษาความหมายของรูปแบบการจัดการเรียนรู้ จากแหล่งข้อมูลต่าง ๆ ได้รายละเอียดดังนี้

Anderson (1997) อธิบายว่า รูปแบบการเรียนรู้ หมายถึงกระบวนการที่มีลักษณะเป็นขั้นตอนเพื่อให้บรรลุจุดมุ่งหมายตามผลการเรียน รูปแบบการเรียนรู้มีหลักการเฉพาะรูปแบบซึ่งประกอบด้วยทฤษฎีเป็นรากฐาน วัตถุประสงค์ของการเรียนรู้ที่รูปแบบการเรียนรู้จะต้องทำให้บรรลุตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ เป็นไปตามลำดับขั้นตอนของการเรียนรู้

Joyce and Weli (2009) อธิบายว่า รูปแบบการเรียนการสอน คือ แบบแผนที่สามารถใช้เพื่อการสอนในห้องเรียนหรือการสอนแบบกลุ่มย่อยรูปแบบการเรียนรู้แต่ละรูปแบบ จะให้แนวทางในการออกแบบการเรียนการสอนที่มีเป้าหมายให้ผู้เรียนบรรลุวัตถุประสงค์ที่แตกต่างกัน

ทิตินา แคมมณี (2551) ได้ให้ความหมายของรูปแบบการจัดการเรียนรู้ไว้ว่า สภาพลักษณะของการเรียนการสอนที่ครอบคลุมองค์ประกอบ ที่ได้รับการจัดไว้ตามปรัชญา หลักการ แนวคิด อย่างเป็นระเบียบ ซึ่งมีสาระสำคัญดังนี้

- 1) การพัฒนานำสิ่งที่มีอยู่ให้ดีขึ้นกว่าเดิม
- 2) การสร้างหรือพัฒนาขึ้นตามความต้องการของผู้ใช้อย่างมีแบบแผนอย่างเป็นระบบ โดยศึกษาแนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องและกำหนดแนวทางในการตรวจสอบคุณภาพของการพัฒนารูปแบบอย่างมีประสิทธิภาพ ตามขั้นตอนในการพัฒนาโดยมีรายละเอียด ดังนี้

- 1) กำหนดวัตถุประสงค์ในการพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนการสอนให้มีความชัดเจนและตรงประเด็นตามที่ต้องการ

- 2) ศึกษาหลักการ แนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง ตลอดจนข้อมูลต่างๆ เพื่อยืนยันความถูกต้องและความชัดเจนในการนำมาพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนการสอน

- 3) ศึกษาความต้องการจำเป็นเพื่อนำมาพิจารณาในการพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนการสอนให้มีความเหมาะสมต่อการนำไปใช้จริงและตรงต่อความต้องการ

4) วิเคราะห์องค์ประกอบที่สำคัญต่อการพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนการสอนตาม จุดมุ่งหมายที่กำหนดให้บรรลุวัตถุประสงค์ที่วางไว้

5) การจัดหมวดหมู่ขององค์ประกอบที่กำหนด และนำมาพิจารณาจัดลำดับความสัมพันธ์ ของเนื้อหาที่สำคัญก่อนและหลัง

วราพร ทองจีน (2560) รูปแบบการเรียนรู้ หมายถึง แบบแผนในการออกแบบการเรียนรู้ กระบวนการหรือขั้นตอนในการสอนที่มีวัตถุประสงค์ มีปรัชญา ทฤษฎี หลักการหรือแนวคิดต่าง ๆ ที่เป็นรากฐานของรูปแบบ และได้รับการพิสูจน์ ทดสอบแล้วว่าสามารถทำให้ผู้เรียนบรรลุผลสำเร็จตาม วัตถุประสงค์ของรูปแบบการเรียนรู้

กัญทิมา เนียมโกคะ (2565) ให้ความหมายของรูปแบบการจัดการเรียนรู้ หมายถึง แบบแผน ของการเรียนการสอนที่สัมพันธ์กันในองค์ประกอบต่างๆ ที่สร้างขึ้นอย่างมีระเบียบแบบแผนตรงตาม วัตถุประสงค์ของการสอนซึ่งประกอบไปด้วยวัตถุประสงค์ เนื้อหา กิจกรรมการเรียนรู้ และการวัดและ ประเมินผล เพื่อส่งเสริมให้ผู้เรียนได้รับการพัฒนาได้เต็มตามศักยภาพ

จากการศึกษาความหมายของ รูปแบบการจัดการเรียนรู้ สามารถสรุปได้ว่า รูปแบบการ เรียนรู้ หมายถึง แบบแผนหรือกระบวนการของการเรียนการสอนที่มีความสัมพันธ์ขององค์ประกอบ ต่าง ๆ ที่สร้างขึ้นอย่างมีระเบียบแบบแผนตามปรัชญา ทฤษฎี หรือแนวคิด โดยได้รับการตรวจสอบ พิสูจน์ เพื่อยืนยันประสิทธิภาพของรูปแบบการจัดการเรียนรู้ สามารถใช้ในการจัดการเรียนรู้เพื่อให้ ผู้เรียนบรรลุวัตถุประสงค์เฉพาะของรูปแบบนั้น

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงสามารถสรุปความหมายของ การพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้ ได้ว่า หมายถึง การปรับปรุงแบบแผนหรือกระบวนการของการเรียนการสอนที่มีความสัมพันธ์ของ องค์ประกอบต่าง ๆ ที่สร้างขึ้นอย่างมีระเบียบแบบแผนตามปรัชญา ทฤษฎี หรือแนวคิด โดยได้รับการ ตรวจสอบ พิสูจน์ เพื่อยืนยันประสิทธิภาพของรูปแบบการจัดการเรียนรู้ สามารถใช้ในการจัดการ เรียนรู้เพื่อให้ผู้เรียนบรรลุวัตถุประสงค์เฉพาะของรูปแบบนั้น

2.2 องค์ประกอบของรูปแบบการจัดการเรียนรู้

รูปแบบในการจัดการเรียนรู้โดยทั่วไปมีองค์ประกอบที่สำคัญต่อการจัดการเรียนการสอนให้มี คุณภาพและประสิทธิภาพ ดังที่ Joyce and Weil (2009) ได้กำหนดองค์ประกอบของรูปแบบการ จัดการเรียนการสอนไว้ 5 องค์ประกอบดังนี้

1) หลักการของรูปแบบการจัดการเรียนรู้ เป็นการกล่าวถึงแนวคิดทฤษฎีที่รองรับรูปแบบการจัดการเรียนรู้ซึ่งเป็นหลักการของรูปแบบการจัดการเรียนรู้จะเป็นตัวกำหนดจุดประสงค์ เนื้อหา กิจกรรมในขั้นตอนต่างๆ ในรูปแบบการจัดการเรียนรู้

2) จุดประสงค์ของรูปแบบการจัดการเรียนรู้ เป็นการระบุความคาดหวังที่ต้องการให้เกิดขึ้นจากการใช้รูปแบบการเรียนรู้

3) เนื้อหาเป็นการระบุเนื้อหาสาระและกิจกรรมต่างๆ ที่ใช้ในการจัดการเรียนให้บรรลุจุดประสงค์ของรูปแบบการจัดการเรียนรู้นั้น ๆ

4) กิจกรรมการเรียนรู้ในขั้นตอนต่างๆ ในรูปแบบการจัดการเรียนรู้เป็นการระบุวิธีการปฏิบัติกิจกรรมในแต่ละขั้นตอนเมื่อมีการนำรูปแบบการเรียนรู้ไปใช้

5) การวัดและประเมินผลเป็นการประเมินผลประสิทธิภาพของรูปแบบการจัดการเรียนรู้

นอกจากนี้ ทิศนา ขัมมณี (2560) และ สกฤตกร สังข์ทอง (2562) ระบุองค์ประกอบสำคัญของรูปแบบการจัดการเรียนการสอนที่ส่งเสริมการเรียนรู้สำหรับผู้เรียน สอดคล้องกัน ดังนี้

1) หลักการของรูปแบบการจัดการเรียนการสอน คือ แนวคิด ทฤษฎีที่เป็นพื้นฐานในการพัฒนา รูปแบบการจัดการเรียนการสอน หลักการของรูปแบบการเรียนการสอนจะเป็นกรอบการจัดการเรียนการสอนเพื่อกำหนดวัตถุประสงค์ เนื้อหา กิจกรรม และขั้นตอนกระบวนการในการจัดการเรียนการสอน

2) จุดประสงค์หรือวัตถุประสงค์ของรูปแบบการจัดการเรียนการสอน คือเป้าหมายที่ระบุถึงความคาดหวังที่ต้องการให้เกิดขึ้นในการจากการใช้รูปแบบการจัดการเรียนการสอน

3) สาระสำคัญและกระบวนการเป็นส่วนหนึ่งที่จะบ่งชี้เนื้อหาและกิจกรรมต่าง ๆ ที่ใช้ในการจัดการเรียนการสอนเพื่อให้บรรลุจุดประสงค์ของรูปแบบการเรียนการสอน

4) กิจกรรมและขั้นตอนการดำเนินการ เป็นส่วนที่ระบุถึงวิธีการปฏิบัติในขั้นตอนต่างๆ เมื่อนำรูปแบบการเรียนการสอนไปใช้

5) การวัดและการประเมินผล เป็นส่วนที่ประเมินถึงประสิทธิผลของรูปแบบการเรียนการสอนที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ประกอบด้วยองค์ประกอบที่สำคัญ ๆ ได้แก่ หลักการ จุดประสงค์ สาระสำคัญ กระบวนการกิจกรรม และขั้นตอนการดำเนินการ รวมถึงการวัดและประเมินผล

และจากการศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับองค์ประกอบของรูปแบบจากเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องต่าง ๆ ได้องค์ประกอบที่สอดคล้องกัน ดังนี้ 1) หลักการ แนวคิด ทฤษฎีของรูปแบบ 2) วัตถุประสงค์ของรูปแบบการเรียนรู้ 3) ขั้นตอนการจัดการเรียนรู้ 4) การประเมินผลการเรียนรู้ (दनัย ดวงกุ่มเมศร์, 2552; กุลธิดา เหมาเพชร, 2553; ประวิทย์ ประมาณ, 2554; กัญทิมา เนียมโกคะ, 2565)

สามารถสรุปองค์ประกอบที่สำคัญของรูปแบบการเรียนรู้มี 4 องค์ประกอบ คือ

- 1) หลักการของรูปแบบ คือ การนำแนวคิดทฤษฎีมาใช้เป็นหลักการในการสร้างจัดทำรูปแบบการเรียนรู้
- 2) วัตถุประสงค์ คือ เป้าหมายที่ต้องการให้เกิดขึ้นจากการใช้รูปแบบการเรียนรู้
- 3) กระบวนการจัดการเรียนรู้ คือ การระบุถึงวิธีการปฏิบัติในขั้นตอนต่าง ๆ ในการจัดการเรียนรู้ตามรูปแบบที่สร้างขึ้น รวมทั้งการกำหนดสาระสำคัญ เนื้อหา ที่ใช้ในการจัดการเรียนการสอน
- 4) การวัดประเมินผล คือ การประเมินผลจากการใช้รูปแบบการจัดการเรียนรู้ว่ามีประสิทธิภาพเพียงใด

2.3 ขั้นตอนการพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้

ผลการศึกษาขั้นตอนการพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้จากแหล่งข้อมูลนักการศึกษา และเอกสารงานวิจัย ได้รายละเอียด ดังนี้

Joyce and Weil (2009) ระบุหลักการสำคัญของขั้นตอนในการพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้ ดังนี้

- 1) การพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้ควรมีทฤษฎีที่รองรับ เช่น ทฤษฎีการจัดการเรียนรู้
- 2) หลังการพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนการสอนควรมีการตรวจคุณภาพในสถานการณ์จริง และนำข้อค้นพบมาปรับปรุงแก้ไข
- 3) การพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้ควรออกแบบตามวัตถุประสงค์ที่ต้องการ
- 4) กำหนดจุดมุ่งหมายหลักเพื่อใช้ในการพิจารณาเลือกรูปแบบการจัดการเรียนการสอนและนำไปใช้ได้ตรงตามจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้

ทิตินา แชมมณี (2557) ได้อธิบายขั้นตอนในการพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้ ประกอบด้วย 10 ขั้นตอน โดยมีรายละเอียดดังนี้

- 1) การกำหนดจุดมุ่งหมายในการพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้
- 2) การศึกษาหลักการและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องสำหรับกำหนดแนวทางและองค์ประกอบของรูปแบบการจัดการเรียนรู้
- 3) การศึกษาความต้องการ ความจำเป็น และปัญหาที่เกี่ยวข้องเพื่อนำมาเป็นข้อมูลพื้นฐานในการพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้
- 4) การกำหนดองค์ประกอบของรูปแบบการจัดการเรียนรู้
- 5) การจัดกลุ่มองค์ประกอบที่เกี่ยวข้องและความสำคัญต่อการพัฒนารูปแบบ
- 6) การจัดความสัมพันธ์ขององค์ประกอบ

- 7) การจัดระบบผังความคิด
- 8) การทดลองใช้รูปแบบการจัดการเรียนรู้
- 9) การประเมินรูปแบบ
- 10) การปรับปรุงรูปแบบ

วีรยุทธ พลายเล็ก (2563) ได้อธิบายขั้นตอนการพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้ ประกอบด้วย 4 ขั้นตอน ดังนี้

- 1) ศึกษาสภาพปัญหา แนวคิด หลักการ และทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ การวิเคราะห์ปัญหา หรือประเมินการต้องการความจำเป็น การวิเคราะห์ผู้ใช้รูปแบบ ศึกษาแนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง
- 2) ขั้นตอนการพัฒนารูปแบบ ได้แก่ เนื้อหา กิจกรรม เครื่องมือที่ใช้ในการวัดและประเมินผล
3. การนำรูปแบบที่สร้างขึ้นไปทดลองใช้ 4. ขั้นตอนการประเมินผลเป็นการพัฒนารูปแบบขั้นตอนสุดท้ายเพื่อนำผลการประเมินรูปแบบไปปรับปรุงแต่ละส่วนให้ดีขึ้น

นอกจากนี้ กัณทิมา เนียมโกคะ (2565) ได้สรุปขั้นตอนการพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้ที่ส่งผลต่อประสิทธิภาพในการเรียนรู้ประกอบด้วย 10 องค์ประกอบดังนี้

- 1) การกำหนดจุดมุ่งหมายในการพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้
- 2) การศึกษาหลักการ ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องสำหรับกำหนดแนวทางในการจัดการเรียนรู้
- 3) การศึกษาความต้องการ ความจำเป็น และปัญหาที่เกี่ยวข้องเพื่อนำมาเป็นข้อมูลพื้นฐาน
- 4) การกำหนดองค์ประกอบของรูปแบบการจัดการเรียนรู้
- 5) การจัดกลุ่มองค์ประกอบที่เกี่ยวข้องและมีความสำคัญต่อการพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้
- 6) การจัดความสัมพันธ์ขององค์ประกอบ
- 7) การจัดระบบผังความคิด
- 8) การทดลองใช้รูปแบบการจัดการเรียนรู้
- 9) การประเมินรูปแบบ
- 10) การปรับปรุงรูปแบบ

สามารถสรุปได้ว่า ขั้นตอนการพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้ที่ส่งผลต่อประสิทธิภาพในการเรียนรู้ มี 10 องค์ประกอบ ดังนี้ 1) การกำหนดจุดมุ่งหมายในการพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้ 2) การศึกษาหลักการและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องสำหรับกำหนดแนวทาง องค์ประกอบของรูปแบบการจัดการเรียนรู้ 3) การศึกษาความต้องการจำเป็น และปัญหาที่เกี่ยวข้องเพื่อนำมาเป็นพื้นฐานในการพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้ 4) การกำหนดองค์ประกอบของรูปแบบการจัดการเรียนรู้ 5) การจัดกลุ่ม

องค์ประกอบที่เกี่ยวข้องและมีความสำคัญต่อการพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้ 6) การจัดการความสัมพันธ์ขององค์ประกอบการจัดการเรียนรู้ 7) การจัดระบบผังความคิด การจัดลำดับเนื้อหา 8) การทดลองใช้รูปแบบการจัดการเรียนรู้ 9) การประเมินรูปแบบการจัดการเรียนรู้ 10) การปรับปรุงรูปแบบ

และเพื่อให้ได้ข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับการพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้ ผู้วิจัยจึงทบทวนเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง จำนวน แหล่งข้อมูล 9 มีรายละเอียดดังนี้

เรื่องที่ 1 ดนัย ดวงกุ่มเมศร์ (2552) ได้ทำวิจัยเรื่อง การพัฒนารูปแบบการเรียนการสอน พลศึกษาเพื่อพัฒนากระบวนการคิดอย่างมีวิจารณญาณและความน้ำใจนักกีฬาของนักเรียนระดับ ประถมศึกษา การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษารูปแบบการเรียนการสอนพลศึกษาเพื่อพัฒนา กระบวนการคิดอย่างมีวิจารณญาณและความมีน้ำใจของนักเรียนระดับประถมศึกษา กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนวัดบางปะกอก เขตราชบุรีบูรณะ กรุงเทพมหานคร ซึ่งใช้การคัดเลือกแบบเฉพาะเจาะจง ทำการแบ่งกลุ่มตัวอย่างเป็น 4 กลุ่ม กลุ่มละ 40 คน โดยกลุ่ม ที่ 1 จัดการเรียนการสอนพลศึกษาเพื่อพัฒนากระบวนการคิดอย่างมีวิจารณญาณ กลุ่มที่ 2 จัดการ เรียนการสอนพลศึกษาเพื่อพัฒนาความมีน้ำใจนักกีฬา กลุ่มที่ 3 จัดการเรียนการสอนพลศึกษาเพื่อ พัฒนากระบวนการคิดอย่างมีวิจารณญาณและความมีน้ำใจนักกีฬา และกลุ่มที่ 4 จัดการเรียนการ สอนพลศึกษาแบบปกติ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย แผนการจัดการเรียนการสอน พลศึกษา แบบทดสอบกระบวนการคิดอย่างมีวิจารณญาณ และแบบทดสอบความมีน้ำใจนักกีฬา ซึ่งได้รับการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) จากผู้ทรงคุณวุฒิ มีค่าดัชนีความ สอดคล้องอยู่ระหว่าง 0.8 – 1.0 มีค่าความเชื่อมั่นของแบบทดสอบกระบวนการคิดอย่างมี วิจารณญาณ เท่ากับ 0.75 และมีค่าความเชื่อของแบบทดสอบความมีน้ำใจนักกีฬา เท่ากับ 0.91 ดำเนินการจัดการเรียนการสอนพลศึกษาเป็นระยะเวลา 16 สัปดาห์ ทำการวิเคราะห์ข้อมูลโดยการ หาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทดสอบค่าที (T-test for Dependent Sample) วิเคราะห์ ความแปรปรวนทางเดียว (One – way Analysis of Variance) และเปรียบเทียบความแตกต่าง รายคู่โดยวิธีของตุกี (Tukey) ผลการวิจัยพบว่า

1. รูปแบบการเรียนการสอนพลศึกษา เพื่อพัฒนากระบวนการคิดอย่างมีวิจารณญาณและ ความมีน้ำใจนักกีฬาของนักเรียนระดับประถมศึกษา ประกอบด้วยขั้นตอนการสอน 7 ขั้นตอน ได้แก่ 1) ขั้นเตรียม 2) ขั้นอธิบายและสาธิต 3) ขั้นฝึกปฏิบัติ 4) ขั้นอภิปราย 5) ขั้นประเมิน และ 7) ขั้นสรุป ซึ่งมีค่าดัชนีความสอดคล้อง เท่ากับ 1.0 มีคุณภาพเหมาะสมสามารถนำไปใช้ได้

2. ผลการจัดการเรียนการสอนพลศึกษา พบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนการทดสอบกระบวนการคิด อย่างมีวิจารณญาณ หลังการเรียนการสอนพลศึกษาของกลุ่มที่ 1 และกลุ่มที่ 3 สูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ

ทางสถิติ และค่าเฉลี่ยคะแนนการทดสอบกระบวนการคิดอย่างมีวิจารณญาณหลังการเรียนพลศึกษาของกลุ่มที่ 1 และกลุ่มที่ 3 สูงกว่ากลุ่มที่ 2 และกลุ่มที่ 4 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

เรื่องที่ 2 กุลธิดา เหมมาเพชร (2553) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การพัฒนารูปแบบการเรียนการสอนพลศึกษาโดยใช้ทฤษฎีพหุปัญญาเป็นฐานเพื่อพัฒนาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนพลศึกษาของนักเรียนระดับประถมศึกษา การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนารูปแบบการเรียนการสอนพลศึกษาโดยใช้ทฤษฎีพหุปัญญาเป็นฐานและการศึกษาผลการใช้รูปแบบดังกล่าวพัฒนาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนพลศึกษาของนักเรียนระดับประถมศึกษา กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนวัดบางสะแกใน สังกัดกรุงเทพมหานคร ซึ่งสุ่มมาด้วยวิธีการเลือกแบบเจาะจง การดำเนินการวิจัยแบ่งออกเป็น 3 ขั้นตอน คือ 1) พัฒนารูปแบบการเรียนการสอนพลศึกษาโดยการสังเคราะห์สาระสำคัญของทฤษฎีพหุปัญญาและเชื่อมโยงสาระสำคัญที่สังเคราะห์ได้กับองค์ประกอบของรูปแบบการเรียนการสอนพลศึกษา 2) ทดลองใช้รูปแบบการเรียนการสอนพลศึกษา โดยเปรียบเทียบผลการใช้รูปแบบการเรียนการสอนระหว่างกลุ่มทดลองที่เรียนด้วยรูปแบบนี้ และกลุ่มควบคุมที่เรียนโดยวิธีปกติ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ แผนการจัดการเรียนรู้ และแบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนพลศึกษา ซึ่งประกอบด้วย ความรู้ คุณธรรม เจตคติ ทักษะการเคลื่อนไหว และสมรรถภาพทางกาย และ 3) ประเมินผลการใช้รูปแบบการเรียนการสอนพลศึกษาโดยเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของคะแนนที่ได้จากแบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนพลศึกษา ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมโดยการทดสอบค่าที ที่ระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติ .05 ผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่า

1. การพัฒนารูปแบบการเรียนการสอนพลศึกษาโดยใช้ทฤษฎีพหุปัญญาเป็นฐานเพื่อพัฒนาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนพลศึกษาของนักเรียนระดับประถมศึกษา มีองค์ประกอบสำคัญ 4 ประการ ได้แก่ หลักการของรูปแบบการเรียนการสอน วัตถุประสงค์ของรูปแบบการเรียนการสอน กระบวนการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน และการวัดและประเมินผล วิเคราะห์ความตรงเชิงเนื้อหาด้วยการหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (item objective congruence) ได้ค่าเท่ากับ 0.71 นับว่าเป็นรูปแบบที่มีประสิทธิภาพและสามารถนำไปปรับใช้ได้

2. ผลการทดลองใช้รูปแบบ แสดงว่า 2.1) นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมตามรูปแบบการเรียนการสอนที่พัฒนาขึ้นมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนพลศึกษาหลังการเรียนสูงกว่าก่อนการเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 คือ ด้านความรู้ คุณธรรม เจตคติ ทักษะการเคลื่อนไหว (การเดินทรงตัว การวิ่งซิกแซก และการส่งลูกแซร์บอลกระทบผนัง) และสมรรถภาพทางกาย (การนั่งงอตัวไปข้างหน้า การเดิน/วิ่ง 600 เมตร การวิ่งเก็บของ และการยีนกระโดดไกล ส่วนการลุก-นั่ง 30 วินาที มีค่าเฉลี่ยไม่แตกต่างกัน) 2.2) นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมตามรูปแบบการเรียนการสอนที่พัฒนาขึ้น มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนพลศึกษาหลังการทดลองสูงกว่านักเรียนที่เรียนโดยวิธีปกติอย่างมีนัยสำคัญ

ทางสถิติที่ระดับ .05 คือ ด้านความรู้ คุณธรรม เจตคติ ทักษะการเคลื่อนไหว(การเดินทรงตัว การวิ่ง ชิกแซก และการส่งลูกแฮร์บอลกระทบผนัง) และสมรรถภาพทางกาย (การเดิน/วิ่ง 600 เมตร และการวิ่งเก็บของส่วนการลุก-นั่ง 30 วินาที การนั่งงอตัวไปข้างหน้าและการยืนกระโดดไกล และการยืนกระโดดไกล มีค่าเฉลี่ยไม่แตกต่างกัน) 2.2 ค่าเฉลี่ยคะแนนการทดสอบความมีน้ำใจนักกีฬา หลังการเรียนการสอนพลศึกษาของกลุ่มที่ 1 กลุ่มที่ 2 กลุ่มที่ 3 และกลุ่มที่ 4 สูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ค่าเฉลี่ยคะแนนการทดสอบความมีน้ำใจนักกีฬาหลังการเรียนการสอนพลศึกษาของกลุ่มที่ 2 สูงกว่ากลุ่มที่ 1 และกลุ่มที่ 4 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และค่าเฉลี่ยคะแนนการทดสอบความมีน้ำใจนักกีฬาหลังการเรียนการสอนพลศึกษาของกลุ่มที่ 3 สูงกว่ากลุ่มที่ 4 อย่างมีนัยสำคัญ

เรื่องที่ 3 ยศวัฒน์ เชื้อจันอัด และคณะ (2558) ได้ทำวิจัยเรื่องการพัฒนาารูปแบบการเรียนรู้พลศึกษาด้านทักษะปฏิบัติ สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 การเรียนการสอนพลศึกษาเป็นการเรียนการสอนที่มุ่งให้นักเรียนมีการเรียนรู้และมีพัฒนาการตามจุดประสงค์การเรียนรู้ที่แตกต่างกันในหลายๆด้าน ด้านพร้อมๆ กันด้วยการลงมือปฏิบัติจริงผู้วิจัยจึงสนใจที่จะพัฒนารูปแบบการเรียนรู้พลศึกษาด้านทักษะปฏิบัติสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 การวิจัยครั้งนี้มีความมุ่งหมาย 1) เพื่อพัฒนารูปแบบการเรียนรู้พลศึกษาด้านทักษะการปฏิบัติสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ให้มีประสิทธิภาพ (E1/E2) ตามเกณฑ์ 75/75 2) เพื่อศึกษาดัชนีประสิทธิผลของรูปแบบการเรียนรู้พลศึกษาด้านทักษะปฏิบัติของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 3) เพื่อศึกษาทักษะปฏิบัติของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่ได้เรียนตามรูปแบบการเรียนรู้พลศึกษาด้านทักษะปฏิบัติ 4) เพื่อศึกษาเจตคติต่อการเรียนวิชาพลศึกษาของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ได้แก่นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3/2 จำนวน 26 คน ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2557 โรงเรียนหนองบัวพิทยาคม จังหวัดนครราชสีมา ได้มาโดยการสุ่มแบบกลุ่ม (Cluster Random Sampling) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ 1) รูปแบบการเรียนรู้พลศึกษาด้านทักษะปฏิบัติที่มีค่าเหมาะสมระดับมากที่สุด ($\bar{x} = 45$ S.D. = 0.47) 2) แบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนมีค่าอำนาจจำแนกรายข้อ ตั้งแต่ 0.22 ถึง 0.64 มีค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ 0.90 3) แบบประเมินทักษะปฏิบัติมีค่าอำนาจจำแนกรายข้อ ตั้งแต่ 0.77 ถึง 0.85 ค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ 0.86 4) แบบวัดเจตคติต่อการวิชาพลศึกษามีค่าอำนาจจำแนกรายข้อตั้งแต่ 0.32 ถึง 0.87 มีค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับ เท่ากับ 0.75 การวิเคราะห์ข้อมูลใช้สถิติค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ผลการวิจัยพบว่า

1. ผลการพัฒนาารูปแบบการเรียนรู้พลศึกษาด้านทักษะปฏิบัติสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ประกอบด้วย 6 องค์ประกอบคือ 1) แนวคิดและทฤษฎีพื้นฐาน 2) วัตถุประสงค์ 3) ขั้นตอนการจัดการเรียนรู้มี 6 ขั้นตอนได้แก่ ขั้นที่ 1 ขั้นการเตรียมความพร้อม ขั้นที่ 2 ขั้นการลงมือกระทำตาม

คำสั่ง ชั้นที่ 3 ชั้นการกระทำอย่างถูกต้องสมบูรณ์ ชั้นที่ 4 ชั้นการแสดงออก ชั้นที่ 5 ชั้นการปรับปรุง และประยุกต์ใช้ ชั้นที่ 6 ชั้นสรุปผล

2. รูปแบบการเรียนรู้ผลศึกษาด้านทักษะปฏิบัติมีประสิทธิภาพ (E1/E2) เท่ากับ 76.47/76.79 ซึ่งสูงกว่าเกณฑ์ที่กำหนด

3. ค่าดัชนีประสิทธิผลของรูปแบบการเรียนรู้ผลศึกษาด้านทักษะปฏิบัติ มีค่าเท่ากับ 0.7633 แสดงว่า นักเรียนมีความก้าวหน้า 0.7633 หรือคิดเป็นร้อยละ 76.33

4. ทักษะปฏิบัติของนักเรียนที่ได้เรียนตามรูปแบบการเรียนรู้ผลศึกษาด้านทักษะปฏิบัติอยู่ในระดับเกณฑ์คุณภาพดี

5. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 มีเจตคติต่อการเรียนวิชาพลศึกษาโดยรวมอยู่ในระดับมาก โดยสรุป การพัฒนารูปแบบการเรียนรู้ผลศึกษาด้านทักษะปฏิบัติสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 มีประสิทธิภาพที่เหมาะสม ช่วยให้นักเรียนมีความสามารถทางด้านทักษะปฏิบัติ ดังนั้นจึงควรนำไปใช้ในการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนวิชาพลศึกษาในชั้นอื่น ๆ ต่อไป

เรื่องที่ 4 สุรียา กลิ่นบานชื่น (2558) ได้ทำวิจัยเรื่องการพัฒนาแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคอนสตรัคติวิสต์เพื่อพัฒนาความคิดสร้างสรรค์และความสามารถในการแก้ปัญหาสำหรับนักเรียนประถมศึกษา การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) พัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคอนสตรัคติวิสต์เพื่อพัฒนาความคิดสร้างสรรค์และความสามารถในการแก้ปัญหาสำหรับนักเรียนประถมศึกษา 2) ทดสอบรูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิดคอนสตรัคติวิสต์กับรูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยปกติในด้านความคิดสร้างสรรค์และความสามารถในการแก้ปัญหาของนักเรียนชั้นประถมศึกษา การวิจัยประกอบไปด้วย 2 ขั้นตอน ขั้นตอนที่ 1 การพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้และขั้นตอนที่ 2 การทดลองใช้รูปแบบที่พัฒนาขึ้น โดยใช้แนวคิดคอนสตรัคติวิสต์ ทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร จำนวน 2 ห้องเรียน ห้องเรียนละ 25 คน โดยเป็นกลุ่มทดลอง 1 ห้อง และกลุ่มควบคุม 1 ห้อง ระยะเวลาในการดำเนินการทดลอง 12 สัปดาห์ เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ประกอบด้วย แบบวัดความคิดสร้างสรรค์และแบบวัดความสามารถในการแก้ปัญหา วิเคราะห์ข้อมูลโดยวิเคราะห์ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และทดสอบค่าที (t-test)

1. รูปแบบการจัดการเรียนรู้ที่พัฒนาขึ้นประกอบด้วย 4 ขั้นตอน ได้แก่ 1) ขั้นการสำรวจความรู้เดิม 2) ขั้นกระตุ้นผู้เรียน 3) ขั้นการสร้างแนวคิดใหม่ 4) ขั้นค้นพบคำตอบ

2. รูปแบบการจัดการเรียนรู้ที่พัฒนาขึ้นสามารถพัฒนาความคิดสร้างสรรค์และความสามารถในการแก้ปัญหาของนักเรียนประถมศึกษาได้ โดย 2.1 ความคิดสร้างสรรค์และความสามารถในการแก้ปัญหา หลังเรียนของนักเรียนกลุ่มทดลองสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

2.2 ความคิดสร้างสรรค์และความสามารถในการแก้ปัญหา หลังเรียนของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

เรื่องที่ 5 ปิยภูมิ กลมเกลียว (2562) ได้ทำวิจัยเรื่องการพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามอุดมการณ์โอลิมปิกเพื่อสร้างเสริมการอยู่ร่วมกันอย่างสันติสำหรับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาและประเมินประสิทธิผลของรูปแบบการจัดการเรียนรู้ตามอุดมการณ์โอลิมปิกเพื่อสร้างเสริมการอยู่ร่วมกันอย่างสันติสำหรับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น กลุ่มตัวอย่างในงานวิจัย คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 จำนวน 32 คน ได้มาโดยการสุ่มตัวอย่างแบบเจาะจงจับสลากแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 16 คน และกลุ่มควบคุม 16 คน วิธีการดำเนินการวิจัยแบ่งออกเป็น 2 ขั้นตอน คือ 1) ขั้นตอนพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามอุดมการณ์โอลิมปิกตรวจสอบคุณภาพโดยผู้ทรงคุณวุฒิมีค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ 1.00 และขั้นตอนที่ 2 การประเมินประสิทธิผลของรูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามอุดมการณ์โอลิมปิก ทำการทดลองเป็นเวลา 8 สัปดาห์ และเก็บข้อมูล 3 ครั้ง คือ 1) ระยะเวลาก่อนการทดลอง 2) เมื่อสิ้นสุดการทดลองในสัปดาห์ที่ 8 และ 3) การติดตามผลหลังสิ้นสุดการทดลอง 2 สัปดาห์ โดยเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลประกอบด้วย (1) แบบทดสอบวัดความรู้วิชาพลศึกษาที่มีค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาเท่ากับ .80 (2) แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายมีค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ 1.00 (3) แบบประเมินพฤติกรรมที่ส่งเสริมอุดมการณ์โอลิมปิกในด้านความเคารพให้เกียรติซึ่งกันและกัน มีค่าความเที่ยงตรง เท่ากับ .90 และ .83 ตามลำดับ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติพื้นฐานและสถิติวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ ทดสอบด้วยสถิติ ที ที่ระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติ .05

ผลการวิจัย พบว่า

1. รูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามอุดมการณ์โอลิมปิกที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นมีองค์ประกอบ คือ 1) หลักการ แนวคิดและอุดมการณ์โอลิมปิกโดยเชื่อมโยงระหว่างหลักการเรียนรู้พลศึกษา 2) วัตถุประสงค์ของรูปแบบ 3) เนื้อหา 4) ขั้นตอนการเรียนการสอน และ 5) การประเมินผล ซึ่งประกอบด้วย 8 แผนการเรียนรู้ ได้แก่ 1) การวิ่งระยะสั้น 2) การวิ่งผลัด 3) พุ่งแหลน 4) ขว้างจักร 5) ทุ่มน้ำหนัก 6) กระโดดสูง 7) กระโดดไกล 8) การแข่งขันมินิยูธโอลิมปิกโบราณและโอลิมปิกสมัยใหม่ มีประสิทธิผลในการส่งเสริมการอยู่ร่วมกันอย่างสันติและสามารถเห็นคุณค่าของอุดมการณ์โอลิมปิกทั้ง 3 ด้าน ได้แก่ 1) ด้านความยอดเยี่ยม 2) ด้านความมีมิตรภาพ 3) ด้านความเคารพให้เกียรติซึ่งกันและกันของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

2. คะแนนด้านความรู้ และพฤติกรรมการอยู่ร่วมกันอย่างสันติ ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในระยะหลังการทดลอง

เรื่องที่ 6 ยอดแก้ว แก้วมิ่งสา (2562) ได้ทำวิจัยเรื่องการพัฒนา รูปแบบการจัดการเรียนรู้ สุขศึกษาตามแนวคิดการรับใช้สังคมและการสะท้อนคิดเพื่อพัฒนาความฉลาดทางสังคมของนักเรียน มัธยมศึกษาตอนปลาย การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) พัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาตาม แนวคิดการรับใช้สังคมและการสะท้อนคิดเพื่อพัฒนาความฉลาดทางสังคมของนักเรียนมัธยมศึกษา ตอนปลาย 2) ประเมินประสิทธิผลรูปแบบการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาตามแนวคิดการรับใช้สังคมและ การสะท้อนคิดเพื่อพัฒนาความฉลาดทางสังคมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย การพัฒนารูปแบบ ดำเนินการโดยศึกษาแนวคิดการรับใช้สังคมและการสะท้อนคิดรวมทั้งข้อมูลเกี่ยวกับปัญหาและความ ต้องการของผู้เรียนและครู นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์สังเคราะห์เป็นรูปแบบการจัดการเรียนรู้ฉบับร่าง และตรวจสอบคุณภาพรูปแบบจากผู้ทรงคุณวุฒิ การประเมินประสิทธิผลรูปแบบดำเนินการโดย นำไปทดลองใช้กับนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่มในโรงเรียนเบญจมราชานุสรณ์ เป็นเวลา 8 สัปดาห์ วิเคราะห์ข้อมูลโดยหาค่าเฉลี่ย ส่วยเบี่ยงเบนมาตรฐานและทดสอบค่าที่ (t-test) ที่รับความมีนัยสำคัญ ทางสถิติ .05 ผลวิจัยพบว่า

1) รูปแบบการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาที่พัฒนาขึ้นประกอบด้วยขั้นตอนการสอน 6 ขั้น คือ 1) การกระตุ้นความสนใจปัญหาความต้องการในสังคม 2) การสร้างความตระหนักในการช่วยเหลือผู้อื่น 3) การศึกษาสภาพและปัญหาของชุมชน 4) การวางแผนการปฏิบัติการ 5) การปฏิบัติกิจกรรมการรับ ใช้สังคม และ 6) การสะท้อนคิด

2) ผลการประเมินประสิทธิผลของรูปแบบการจัดการเรียนรู้สุขศึกษา 2.1) กลุ่มทดลองมี ค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางสังคมหลังการทดลองสูงกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .05 และ 2.2) กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางสังคมหลังการทดลองสูงกว่ากลุ่ม ควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .05

เรื่องที่ 7 ปรัชญา บุตรวงษ์ (2563) ได้ทำวิจัยเรื่องการพัฒนา รูปแบบการจัดการกิจกรรมการ เรียนรู้ที่ส่งเสริมทักษะการคิดสร้างสรรค์สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาแนวทางการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่ส่งเสริมทักษะการคิดสร้างสรรค์ สำหรับนักเรียนชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 4 โดยการศึกษาเอกสารและการสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญ 2) พัฒนารูปแบบการจัด กิจกรรมการเรียนรู้ที่ส่งเสริมทักษะการคิดสร้างสรรค์สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โดย นำข้อมูล ระยะที่ 1 มาสร้างรูปแบบการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ และผ่านการตรวจความถูกต้อง เหมาะสมของรูปแบบการจัดกิจกรรมการเรียนรู้จากผู้เชี่ยวชาญ ก่อนนำไปใช้จริง 3) ศึกษาผลการใช้ รูปแบบการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่ส่งเสริมทักษะการคิดสร้างสรรค์สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 และ 4) เพื่อประเมินความพึงพอใจต่อรูปแบบการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่ส่งเสริมทักษะการคิด สร้างสรรค์สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าได้แก่ แผนการจัด

กิจกรรมการเรียนรู้โดยใช้รูปแบบการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่ส่งเสริมทักษะการคิดสร้างสรรค์สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 เรื่อง ผลกระทบจากการใช้เทคโนโลยี รายวิชาการออกแบบเทคโนโลยี จำนวน 12 แผน แบบทดสอบวัดความสามารถด้านการคิดสร้างสรรค์ แบบปรนัย และ 4) ประเมินรูปแบบการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่ส่งเสริมทักษะการคิดสร้างสรรค์ โดยใช้แบบสอบถามความพึงพอใจ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลได้แก่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบสมมติฐานใช้ t-test แบบ Dependent Samples (Pretest - Posttest) ผลการวิจัยพบว่า 1. แนวทางในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่ส่งเสริมทักษะการคิดสร้างสรรค์ สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 มีแนวทางการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่ส่งเสริมทักษะการคิดสร้างสรรค์ ได้แก่ 1) ขั้นนำ 2) ขั้นการเปรียบเทียบความเหมือนและความแตกต่าง 3) ขั้นสมมติตัวเองเปรียบเทียบกับสิ่งของ 4) ขั้นเปรียบเทียบคู่คู่แข่ง 5) ขั้นตอนอธิบายความหมาย 6) ขั้นสร้างสรรค์ผลงาน และ 7) ขั้นประเมินผลและสรุปผลการเรียนรู้ 2. รูปแบบการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่ส่งเสริมทักษะการคิดสร้างสรรค์มีลักษณะเป็นแผนภูมิโครงสร้างที่สัมพันธ์กัน 5 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) วัตถุประสงค์ 2) ทฤษฎี/หลักการ/แนวคิด 3) สภาพและลักษณะของการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ 4) องค์ประกอบการจัดการเรียนรู้ และ 5) ขั้นตอนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ และ 6) ผลการประเมินรูปแบบการจัดการเรียนรู้ 3. ผลการใช้รูปแบบการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่ส่งเสริมทักษะการคิดสร้างสรรค์ มีค่าประสิทธิภาพ (E1/E2) เท่ากับ 85.07/85.00 มีค่าดัชนีประสิทธิผล (E.I.) เท่ากับ 0.7 ซึ่งแสดงว่า นักเรียนมีความก้าวหน้าในการเรียนรู้เพิ่มขึ้นร้อยละ 77.00 และนักเรียนมีความสามารถด้านการคิดสร้างสรรค์หลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 4. นักเรียนมีความพึงพอใจต่อการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่ส่งเสริมทักษะการคิดสร้างสรรค์มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.55 มีความพึงพอใจอยู่ในระดับมากที่สุด

เรื่องที่ 8 รติมา สิงห์โชติสุขแพทย์ (2563) ได้ทำวิจัยเรื่องการพัฒนา รูปแบบการจัดการเรียนรู้นอกสถานที่เสมือนร่วมกับการจัดการเรียนรู้โดยใช้ชุมชนเป็นฐานเพื่อส่งเสริมความรู้สึกลึกซึ้งในความเป็นพลเมืองของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อพัฒนารูปแบบการจัดการจัดการศึกษานอกสถานที่เสมือนร่วมกับการจัดการเรียนรู้โดยใช้ชุมชนเป็นฐานเพื่อส่งเสริมความรู้สึกลึกซึ้งในความเป็นพลเมือง 2) เพื่อศึกษาผลของการใช้รูปแบบการจัดการศึกษานอกสถานที่เสมือนร่วมกับการจัดการเรียนรู้โดยใช้ชุมชนเป็นฐานเพื่อส่งเสริมความรู้สึกลึกซึ้งในความเป็นพลเมือง 3) เพื่อนำเสนอรูปแบบการจัดการเรียนรู้นอกสถานที่เสมือนร่วมกับการจัดการเรียนรู้โดยใช้ชุมชนเป็นฐานเพื่อส่งเสริมความรู้สึกลึกซึ้งในความเป็นพลเมือง ตัวอย่างที่ใช้ในการพัฒนารูปแบบ คือ ผู้เชี่ยวชาญด้านการสอนสังคมศึกษาผู้เชี่ยวชาญด้านเทคโนโลยีและสื่อสารการศึกษาผู้เชี่ยวชาญ ในชุมชนและผู้เชี่ยวชาญด้านหลักสูตร ตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือ นักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2563 จำนวน 111 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ 1) แบบสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญ 2) แบบประเมินความเหมาะสมของรูปแบบ 3) เว็บไซต์การเรียนรู้ตามรูปแบบฯ 4) แผนการจัดการเรียนรู้ เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ แบบวัดความรู้สีกียึดมั่นผูกพันในความเป็นพลเมือง และแบบวัดความพึงพอใจในการเรียนโดยใช้รูปแบบฯ วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการใช้ค่าเฉลี่ย ร้อยละส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบค่าที (t-test) ผลการวิจัยพบว่ารูปแบบการจัดการจัดการกิจกรรมการเรียนรู้ที่พัฒนาขึ้นมี 3 องค์ประกอบ คือ 1) ผู้เรียน 2) ผู้สอน และ 3) บุคลากรในชุมชน โดยมี 6 ขั้นตอน ได้แก่ 1) สำรวจข้อมูล 2) เพิ่มพูนประสบการณ์ 3) วิเคราะห์งานแก้ปัญหา 4) สร้างนวัตกรรมจากปัญญา และ 5) นำพาความรู้สู่ชุมชน ผลการทดลองใช้รูปแบบการจัดการศึกษานอกสถานที่เสมือนร่วมกับการจัดการเรียนรู้โดยใช้ชุมชนเป็นฐานเพื่อ ส่งเสริมความรู้สีกียึดมั่นผูกพันในความเป็นพลเมืองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย พบว่า นักเรียนที่เรียนรู้โดยใช้รูปแบบการจัดการเรียนรู้นอกสถานที่เสมือนร่วมกับการจัดการเรียนรู้โดยใช้ชุมชนเป็นฐานมีคะแนนหลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .05

เรื่องที่ 9 กณทิมา เนียมโกคะ (2564) ได้ทำวิจัยเรื่องการพัฒนาแบบการจัดการเรียนรู้ พลศึกษาโดยใช้การเรียนรู้เชิงรุกร่วมกับการเรียนรู้แบบสร้างสรรค์เป็นฐานเพื่อส่งเสริมสมรรถภาพทางกายผ่านการคิดเชิงระบบของนักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) พัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้การเรียนรู้เชิงรุกร่วมกับการเรียนรู้แบบสร้างสรรค์เป็นฐานเพื่อส่งเสริมสมรรถภาพทางกายผ่านการคิดเชิงระบบของนักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย 2) ศึกษาประสิทธิผลของรูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้การเรียนรู้เชิงรุกร่วมกับการเรียนรู้แบบสร้างสรรค์เป็นฐานเพื่อส่งเสริมสมรรถภาพทางกายผ่านการคิดเชิงระบบของนักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย การพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้ดำเนินการโดยศึกษาแนวคิด การการเรียนรู้เชิงรุกและการเรียนรู้แบบสร้างสรรค์เป็นฐาน นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์และสังเคราะห์เป็นรูปแบบการจัดการเรียนรู้และตรวจสอบคุณภาพของรูปแบบจากผู้ทรงคุณวุฒิ การศึกษาประสิทธิผลของรูปแบบการจัดการเรียนรู้ ดำเนินการโดยนำไปทดลองใช้กับนักเรียน กลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่ม จากนักเรียนโรงเรียนในสังกัดกระทรวงการอุดมศึกษาวิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม ในเขตกรุงเทพมหานคร เป็นเวลา 8 สัปดาห์ วิเคราะห์ข้อมูลโดยหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและทดสอบค่าที (t-test) ที่ระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผลการวิจัยพบว่า 1) รูปแบบการจัดการเรียนรู้ที่พัฒนาขึ้นมีองค์ประกอบดังนี้ (1) หลักการของรูปแบบการจัดการจัดการเรียนตามแนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับรูปแบบการจัดการเรียนรู้ (2) วัตถุประสงค์ของรูปแบบการจัดการเรียนรู้ที่คาดหวังให้เกิดขึ้น (3) ขั้นตอนการดำเนินการจัดการเรียนรู้โดยกำหนดวิธีการปฏิบัติในแต่ละกิจกรรมให้ชัดเจน (4) การวัดและประเมินผลของรูปแบบการจัดการเรียนรู้อยู่ 2) ผลการประเมินประสิทธิผลของรูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษา (1) กลุ่ม

ทดลอง มีค่าเฉลี่ยของคะแนนสมรรถภาพทางกายหลังการทดลองสูงกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ (2) กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนการคิดเชิงระบบหลังการทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

การศึกษาแหล่งข้อมูลเกี่ยวกับการพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้ ทั้ง 9 แหล่งที่มาของข้อมูล ผู้วิจัยได้วิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับวัตถุประสงค์ องค์ประกอบของรูปแบบ ขั้นตอนการพัฒนา รูปแบบการจัดการเรียนรู้ ดังตารางที่ 9

ตารางที่ 9 การวิเคราะห์วัตถุประสงค์ องค์ประกอบ และขั้นตอนการพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้

แหล่งข้อมูล	วัตถุประสงค์	องค์ประกอบ	ขั้นตอนการพัฒนา
1. ดนัย ดวงกุ่มเมศร์ (2552)	1) ศึกษารูปแบบการ เรียนการสอนผล ศึกษาเพื่อพัฒนา กระบวนการคิดอย่าง มีวิจารณญาณและ ความมีน้ำใจของ นักเรียนระดับ ประถมศึกษา 2) ประเมิน ประสิทธิผลของ รูปแบบที่พัฒนาขึ้น	1) หลักการของ รูปแบบ 2) วัตถุประสงค์ 3) กระบวนการจัด กิจกรรมการเรียน การสอน 4) การวัดและ ประเมินผล	1) พัฒนารูปแบบการเรียนการสอน พลศึกษาโดยการสังเคราะห์ สาระสำคัญของทฤษฎีพหุปัญญา และเชื่อมโยงสาระสำคัญที่ สังเคราะห์ได้กับองค์ประกอบของ รูปแบบการเรียนการสอนพลศึกษา 2) ทดลองใช้รูปแบบการเรียนการ สอนพลศึกษา โดยเปรียบเทียบผล การใช้รูปแบบการเรียนการสอน ระหว่างกลุ่มทดลองที่เรียนด้วย รูปแบบนี้ และกลุ่มควบคุมที่เรียน โดยวิธีปกติ 3) ประเมินผลการใช้รูปแบบการ เรียนการสอนพลศึกษาโดย เปรียบเทียบความแตกต่างระหว่าง ค่าเฉลี่ยของคะแนนที่ได้จากแบบวัด ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนพลศึกษา ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม
2. กุลธิดา เหมาเพชร (2553)	1) เพื่อพัฒนารูปแบบ การเรียนการสอนพล ศึกษาของนักเรียน	1) หลักการของ รูปแบบ 2) วัตถุประสงค์	ขั้นตอนที่ 1 เพื่อพัฒนารูปแบบการ เรียนการสอนพลศึกษาของนักเรียน ระดับประถมศึกษาโดยใช้ทฤษฎี

ตารางที่ 9 (ต่อ)

แหล่งข้อมูล	วัตถุประสงค์	องค์ประกอบ	ขั้นตอนการพัฒนา
	<p>ระดับประถมศึกษาโดย ใช้ทฤษฎีพหุปัญญาเป็น ฐาน</p> <p>2) เพื่อศึกษาผลการใช้ รูปแบบการเรียนการ สอนผลศึกษาโดยใช้ ทฤษฎีพหุปัญญาเป็น ฐานของนักเรียนระดับ ประถมศึกษา</p>	<p>3) กระบวนการจัด กิจกรรมการเรียน การสอน</p> <p>4) การวัดและ ประเมินผล</p>	<p>พหุปัญญาเป็นฐาน</p> <p>ขั้นตอนที่ 2 การทดลองใช้รูปแบบ การเรียนการสอนผลศึกษาของ นักเรียนระดับประถมศึกษาโดยใช้ ทฤษฎีพหุปัญญาเป็นฐาน</p> <p>ขั้นตอนที่ 3 การประเมินผล รูปแบบการเรียนการสอนผล ศึกษาโดยใช้ทฤษฎีพหุปัญญาเป็น ฐาน</p>
<p>3. ยศวัฒน์ เชื้อจันต์ (2558)</p>	<p>1) เพื่อพัฒนารูปแบบ การเรียนรู้ผลศึกษาด้าน ทักษะปฏิบัติสำหรับ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ปีที่ 3 ให้มีประสิทธิภาพ</p> <p>2) เพื่อศึกษาดัชนี ประสิทธิผลของรูปแบบ การเรียนรู้ผลศึกษาด้าน ทักษะปฏิบัติของ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ปีที่ 3</p> <p>3) เพื่อศึกษาทักษะ ปฏิบัติของนักเรียนชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่ได้ เรียนตามรูปแบบการ เรียนรู้ผลศึกษาด้าน ทักษะปฏิบัติ</p> <p>4) เพื่อศึกษาเจตคติต่อ การเรียนวิชาผลศึกษา</p>	<p>1) แนวคิดและ ทฤษฎีพื้นฐาน</p> <p>2) วัตถุประสงค์</p> <p>3) ขั้นตอนการ จัดการเรียนรู้</p> <p>4) ระบบสังคม</p> <p>5) หลักการ ตอบสนอง</p> <p>6) ระบบสนับสนุน</p>	<p>ขั้นตอนที่ 1 การพัฒนารูปแบบ การเรียนการสอนผลศึกษาโดยใช้ ทฤษฎีพหุปัญญาเป็นฐานเพื่อ พัฒนาผลสัมฤทธิ์ทางการ เรียน ผลศึกษาของนักเรียนระดับ ประถมศึกษา</p> <p>ขั้นตอนที่ 2 การทดลองใช้รูปแบบ การเรียนการสอนผลศึกษาโดยใช้ ทฤษฎีพหุปัญญาเป็นฐานเพื่อ พัฒนาผลสัมฤทธิ์ทางเรียน ผลศึกษาของนักเรียนระดับ ประถมศึกษา</p> <p>ขั้นตอนที่ 3 การประเมินผล รูปแบบการเรียนการสอนผล ศึกษาโดยใช้ทฤษฎีพหุปัญญาเป็น ฐานเพื่อพัฒนาผลสัมฤทธิ์ทาง เรียนผลศึกษาของนักเรียนระดับ ประถมศึกษา</p>

ตารางที่ 9 (ต่อ)

แหล่งข้อมูล	วัตถุประสงค์	องค์ประกอบ	ขั้นตอนการพัฒนา
3. ยศวัฒน์ เชื้อจันท (2558)	ของนักเรียนชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 3		
4. สุริยา กลินบานชื่น (2558)	1) เพื่อพัฒนารูปแบบ การจัดการเรียนรู้พล ศึกษาตามแนวคอน สตรัคติวิสต์เพื่อพัฒนา ความคิดสร้างสรรค์และ ความสามารถในการ แก้ปัญหาของนักเรียน ชั้นประถมศึกษา 2) เพื่อทดสอบรูปแบบ การจัดการเรียนรู้พล ศึกษาตามแนวคอน สตรัคติวิสต์กับรูปแบบ การจัดการเรียนรู้พล ศึกษาโดยวิธีปกติใน ด้านความคิดสร้างสรรค์ และความสามารถในการ แก้ปัญหาของ นักเรียน	1) หลักการ 2) วัตถุประสงค์ 3) เนื้อหา 4) ขั้นตอนการ จัดการเรียนรู้ 5) การประเมินผล	ขั้นตอนที่ 1 การพัฒนารูปแบบ การจัดการเรียนรู้พลศึกษาตาม แนวคิดสตรัคติวิสต์โดยการ สังเคราะห์แนวคิดสตรัคติวิสต์ ความคิดสร้างสรรค์ทางพลศึกษา และปัญหาทางพลศึกษาและ เชื่อมโยงสาระสำคัญที่สังเคราะห์ ได้กับองค์ประกอบของรูปแบบ การเรียนการสอนพลศึกษา ขั้นตอนที่ 2 การเตรียมการ ทดลองใช้รูปแบบการจัดการ เรียนรู้โดยสร้างแผนการจัดการ เรียนรู้และพัฒนาเครื่องมือเก็บ รวบรวมข้อมูล ขั้นตอนที่ 3 การทดลองใช้รูปแบบ โดยกำหนดประชากร กลุ่ม ตัวอย่าง ดำเนินการทดลองใช้ รูปแบบและวิเคราะห์ข้อมูล
5. ปิยภูมิ กลมเกลียว (2560)	พัฒนาและประเมิน ประสิทธิผลของรูปแบบ การจัดการเรียนรู้พล ศึกษาตามอุดมการณ์ โอลิมปิกเพื่อสร้างเสริม	1) หลักการ แนวคิด และอุดมการณ์ โอลิมปิก 2) วัตถุประสงค์ 3) เนื้อหา	1) ศึกษาวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐาน ได้แก่ ทฤษฎีการเรียนรู้ 2) การสังเคราะห์งานวิจัย

ตารางที่ 9 (ต่อ)

แหล่งข้อมูล	วัตถุประสงค์	องค์ประกอบ	ขั้นตอนการพัฒนา
5. ปิยภูมิ กลมเกลียว (2560)	การอยู่ร่วมกันอย่าง สันติสำหรับนักเรียน ระดับชั้นมัธยมศึกษา	4) ขั้นตอนการเรียน การสอน 5) การประเมินผล	
6. ยอดแก้ว แก้วมิ่งสา (2562)	1) เพื่อพัฒนารูปแบบ การจัดการเรียนรู้สุข ศึกษาตามแนวคิดการ รับใช้สังคมและการ สะท้อนคิดเพื่อพัฒนา ความฉลาดทางสังคม ของนักเรียน มัธยมศึกษาตอนปลาย 2) เพื่อประเมิน ประสิทธิผลรูปแบบการ จัดการเรียนรู้สุขศึกษา ตามแนวคิดการรับใช้ สังคมและการสะท้อน คิดเพื่อพัฒนาความ ฉลาดทางสังคมของ นักเรียนมัธยมศึกษา ตอนปลาย	10) แนวคิดพื้นฐาน ของรูปแบบ 2) หลักการของ รูปแบบการจัดการ เรียนรู้ 3) วัตถุประสงค์ของ รูปแบบ 4) ขั้นตอนการ จัดการเรียนรู้ 5) เนื้อหา 6) การวัดและ ประเมินผล 7) บทบาทผู้สอน และผู้เรียน	ระยะที่ 1 การพัฒนารูปแบบการ จัดการเรียนรู้สุขศึกษาตาม แนวคิดการรับใช้สังคมและการ สะท้อนคิดเพื่อพัฒนาความฉลาด ทางสังคมของนักเรียน มัธยมศึกษา ระยะที่ 2 การ ประเมินประสิทธิผลของรูปแบบ การจัดการเรียนรู้สุขศึกษาตาม แนวคิดการรับใช้สังคมและการ สะท้อนคิดเพื่อพัฒนาความฉลาด ทางสังคมของนักเรียน มัธยมศึกษาตอนปลาย
7. ปรัชญา บุตรวงษ์ (2563)	1) ศึกษาแนวทางการ จัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่ ส่งเสริมทักษะการคิด สร้างสรรค์สำหรับ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ปีที่ 4	1) วัตถุประสงค์ 2) ทฤษฎี/หลักการ/ แนวคิด 3) สภาพและ ลักษณะของการจัด กิจกรรมการเรียนรู้	1) การศึกษาเอกสารและการ สัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญ 2) นำข้อมูลระยะที่ 1 มาสร้าง รูปแบบการจัดกิจกรรมการ เรียนรู้และผ่านการตรวจความ ถูกต้องเหมาะสมของรูปแบบการ จัดกิจกรรมการเรียนรู้จาก ผู้เชี่ยวชาญก่อนนำไปใช้จริง

ตารางที่ 9 (ต่อ)

แหล่งข้อมูล	วัตถุประสงค์	องค์ประกอบ	ขั้นตอนการพัฒนา
7. ปรัชญา บุตรวงษ์ (2563)	2) พัฒนารูปแบบการจัด กิจกรรมการเรียนรู้ที่ ส่งเสริมทักษะการคิด สร้างสรรค์ 3) ศึกษาผลการใช้ รูปแบบการจัดกิจกรรม การเรียนรู้ที่ส่งเสริม ทักษะการคิดสร้างสรรค์ 4) เพื่อประเมินความพึง พอใจต่อรูปแบบการจัด กิจกรรมการเรียนรู้ที่ ส่งเสริมทักษะการคิด สร้างสรรค์สำหรับ นักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 4	4) องค์ประกอบของ การจัดการเรียนรู้ 5) ขั้นตอนการจัด กิจกรรมการเรียนรู้ 6) ผลการประเมิน รูปแบบการจัด กิจกรรมการเรียนรู้	
8. รติมา สิงห์โชติสุข แพทย์ (2563)	1. เพื่อพัฒนารูปแบบการ จัดการเรียนรู้นอกสถานที่ เสมือนร่วมกับการจัดการ เรียนรู้โดยใช้ชุมชนเป็น ฐานเพื่อส่งเสริมความรู้สึ ยึดมั่นผูกพันในความเป็น พลเมือง 2. เพื่อศึกษาผลของการ ใช้รูปแบบการจัดการ เรียนรู้นอกสถานที่เสมือน ร่วมกับการจัดการเรียนรู้ โดยใช้ชุมชนเป็นฐานเพื่อ	1) วัตถุประสงค์ 2) ทฤษฎี/หลักการ/ แนวคิด 3) สภาพและ ลักษณะของการจัด กิจกรรมการเรียนรู้ 4) องค์ประกอบของ การจัดการเรียนรู้ 5) ขั้นตอนการจัด กิจกรรมการเรียนรู้ 6) ผลการประเมิน รูปแบบการจัด กิจกรรมการเรียนรู้	ระยะที่ 1 การพัฒนารูปแบบ การจัดการเรียนรู้นอกสถานที่ เสมือนร่วมกับการจัดการ เรียนรู้โดยใช้ชุมชนเป็นฐาน เพื่อส่งเสริมความรู้สึยึดมั่น ผูกพันในความ

ตารางที่ 9 (ต่อ)

แหล่งข้อมูล	วัตถุประสงค์	องค์ประกอบ	ขั้นตอนการพัฒนา
8. รติมา สิงห์โชติสุข แพทย์ (2563)	ส่งเสริมความรู้สึกรับผิดชอบ ผูกพันในความเป็น พลเมือง 3. เพื่อนำเสนอรูปแบบ การจัดการเรียนรู้นอก สถานที่เสมือนร่วมกับ จัดการเรียนรู้โดยใช้ชุมชน เป็นฐาน ส่งเสริม ความรู้สึกรับผิดชอบผูกพันใน ความเป็นพลเมือง		
9. กัณทิมา เนียมโกคะ (2564)	1. เพื่อพัฒนารูปแบบการ จัดการเรียนรู้พลศึกษา โดยใช้การเรียนรู้เชิงรุก ร่วมกับการเรียนรู้แบบ สร้างสรรค์เป็นฐานเพื่อ ส่งเสริมสมรรถภาพทาง กายผ่านการคิดเชิงระบบ ของนักเรียนประถมศึกษา ตอนปลาย 2. เพื่อศึกษาประสิทธิผล ของรูปแบบการจัดการ เรียนรู้พลศึกษาโดยใช้ การเรียนรู้เชิงรุกร่วมกับการ เรียนรู้แบบสร้างสรรค์ เป็นฐานเพื่อส่งเสริม สมรรถภาพทางกายผ่าน การคิดเชิงระบบของ นักเรียนประถมศึกษา ตอนปลาย	1) หลักการของ รูปแบบ 2) วัตถุประสงค์ของ รูปแบบ 3) ขั้นตอนการ จัดการเรียนรู้ของ รูปแบบ 4) การประเมินผล ของรูปแบบ	ระยะที่ 1 การพัฒนารูปแบบ การจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดย ใช้การเรียนรู้เชิงรุกร่วมกับการ เรียนรู้แบบสร้างสรรค์เป็นฐาน เพื่อส่งเสริมสมรรถภาพทาง กายผ่านการคิดเชิงระบบของ นักเรียนประถมศึกษาตอน ปลาย ระยะที่ 2 การประเมิน ประสิทธิผลของรูปแบบการ จัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้ การเรียนรู้เชิงรุกร่วมกับการ เรียนรู้แบบสร้างสรรค์เป็นฐาน เพื่อส่งเสริมสมรรถภาพทาง กายผ่านการคิดเชิงระบบของ นักเรียนประถมศึกษาตอน ปลาย

จากตารางที่ 9 การวิเคราะห์วัตถุประสงค์ องค์ประกอบ และขั้นตอนการพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้ จากเอกสารการศึกษาวิจัย 9 แหล่งข้อมูล สามารถสรุปได้ดังนี้

วัตถุประสงค์ของการพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้ได้กำหนดดังนี้

- 1) เพื่อพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้
 - 2) เพื่อประเมินประสิทธิผลของรูปแบบการเรียนรู้ที่พัฒนาขึ้น
- องค์ประกอบของรูปแบบการจัดการเรียนรู้อิงองค์ประกอบ ดังนี้

- 1) หลักการของรูปแบบการจัดการเรียนรู้
- 2) วัตถุประสงค์ของรูปแบบการจัดการเรียนรู้
- 3) ขั้นตอนการจัดการเรียนรู้
- 4) การวัดและประเมินผล

ขั้นตอนการพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้ มีขั้นตอนดังนี้

1) ศึกษาวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐาน ที่เกี่ยวข้อง รวมทั้งปัญหาและความต้องการของผู้เรียนและครู นำข้อมูลทั้งหมดมาวิเคราะห์ และสังเคราะห์เป็นรูปแบบฉบับร่าง

2) การศึกษาเอกสารและการสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญ

3) นำข้อมูล มาสร้างรูปแบบการจัดกิจกรรมการเรียนรู้และตรวจสอบโดยผู้ทรงคุณวุฒิ และทดลองใช้ตามกระบวนการ PDCA

4) สอบถามความคิดเห็นของครูผู้สอน

5) ศึกษาเอกสารและการสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญ

6) นำข้อมูลจากการศึกษาเอกสารและการสัมภาษณ์มาสร้างรูปแบบการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ และผ่านการตรวจความถูกต้องเหมาะสมของรูปแบบการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ ก่อนนำไปใช้จริง

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงได้แนวทางในการกำหนดวัตถุประสงค์ องค์ประกอบ และขั้นตอนการพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้เพื่อนำมาใช้ในการศึกษาครั้งนี้

3. แนวคิดการจัดการเรียนรู้พลศึกษา

ผลการศึกษาแนวคิดการจัดการเรียนรู้พลศึกษา (วรศักดิ์ เพียรชอบ, 2561; สำนักงานคณะกรรมการประถมศึกษาแห่งชาติ, 2563; มณีฐาน นิตยสุข, 2563) พบว่า เป็นการส่งเสริมและพัฒนาให้นักเรียนได้ทุก ๆ ด้าน อย่างเต็มตามศักยภาพ โดยเน้นความรู้ควบคู่กับการพัฒนาทักษะกระบวนการที่มีความหลากหลาย ให้เหมาะสมกับระดับความสามารถของแต่ละบุคคล นอกจากนี้ ควรส่งเสริมกิจกรรมที่มีการวางแผนและจัดทำเป็นอย่างดีเพื่อกระตุ้นความคิด การตัดสินใจ มีวินัย ลดความเครียด มีความมั่นใจ และมีความนับถือตัวเองโดยมุ่งเน้นให้ผู้เรียนได้รับการพัฒนาทั้งด้าน

ร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม สติปัญญา โดยใช้กิจกรรมทางพลศึกษาเป็นสื่อกลางในการเรียนรู้ ได้แก่ กิจกรรมการเคลื่อนไหวพื้นฐาน กิจกรรมการออกกำลังกาย การเล่นเกมกีฬาต่างๆ

3.1 ความหมายของการจัดการเรียนรู้พลศึกษา

สำนักงานคณะกรรมการประถมศึกษาแห่งชาติ (2563) ระบุว่า พลศึกษา (Physical Education) เป็นศาสตร์แขนงหนึ่งในกระบวนการศึกษาทั้งหมดที่มุ่งเน้นให้มีความพร้อมทางด้านร่างกาย และจิตใจ โดยอาศัยพื้นฐานทางวิทยาศาสตร์ในการพัฒนาการจัดการเรียนรู้ให้บรรลุตามวัตถุประสงค์ที่วางไว้อย่างเป็นระเบียบแบบแผน

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2561) กล่าวว่า พลศึกษาเป็นกระบวนการศึกษาประกอบด้วย ค่านิยม หลักการ วิธีการ ตลอดจนการนำทฤษฎีต่างๆ ที่ได้จากการวิเคราะห์ พิจารณาด้วยเหตุผลตามหลักการ วัตถุประสงค์ อย่างครบถ้วนจนเป็นที่ยอมรับในวิชาชีพทางพลศึกษาเพื่อนำไปใช้เป็นแนวทางในการจัดการเรียนการสอนพลศึกษาในโรงเรียนได้อย่างมีคุณภาพ พลศึกษาในโรงเรียนเป็นการจัดการเรียนการสอนเพื่อมุ่งให้ผู้เรียนมีโอกาสได้เข้าร่วมกิจกรรมหลาย ๆ ประเภทและเลือกกิจกรรมที่ตนเองสนใจและเหมาะสมกับตนเองมากที่สุดเน้นการเรียนรู้ชีวิตในสังคมตามสภาพจริงเพื่อปรับตัวตลอดเวลาการจัดการเรียนรู้พลศึกษาจะช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโต พร้อมกับการพัฒนาความแข็งแรงทางจิตใจพลศึกษาจะทำให้เกิดความเชื่อมั่น ความคิดริเริ่ม ความรอบคอบ มีไหวพริบสามารถแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าได้ ทำให้มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดีขึ้น ทางด้านอารมณ์ผู้ที่มีส่วนร่วมในกิจกรรมจะสามารถควบคุมอารมณ์ สามารถจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้ ช่วยลดความตึงเครียดของสภาพจิตใจลงได้ และการเข้าร่วมกิจกรรมพลศึกษายังส่งเสริมให้ผู้เข้าร่วมอยู่ในระเบียบวินัย เคารพกติกาอันเป็นพื้นฐานสำคัญต่อการอยู่ร่วมกันในสังคม

National Council of Educational Research and Training (2022) ให้ความหมาย การจัดการเรียนรู้พลศึกษา หมายถึง การเรียนการสอนเพื่อพัฒนาสุขภาพแบบองค์รวม ทั้งร่างกาย สังคม อารมณ์ และจิตใจของเด็ก เป้าหมายของพลศึกษาไม่ใช่แค่การพัฒนาสุขภาพเท่านั้น แต่ยังเพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ ทักษะ ความสามารถ ค่านิยมและความกระตือรือร้นที่จะรักษาสุขภาพให้แข็งแรง ส่งเสริมสมรรถภาพทางกาย พัฒนาทักษะ และความเข้าใจในกฎเกณฑ์ แนวคิด และกลยุทธ์ของการเล่นกีฬา เรียนรู้ที่จะทำงานเป็นส่วนหนึ่งของทีมหรือเป็นรายบุคคลในการแข่งขันที่หลากหลาย

สามารถสรุปได้ว่า การจัดการเรียนรู้พลศึกษา หมายถึง กระบวนการจัดการเรียนรู้ที่มุ่งเน้นให้นักเรียนได้ลงมือปฏิบัติกิจกรรมทางกาย กิจกรรมเกม และกีฬา ที่มีความเหมาะสมกับผู้เรียน เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ ทักษะ ความสามารถที่จะรักษาสุขภาพให้แข็งแรง ส่งเสริมร่างกาย พัฒนาจิตใจ

เคารพและยอมรับกติกาที่มีในสังคม รวมทั้งพัฒนาปัญญาจนเป็นนิสัยในการการออกกำลังกายที่เพื่อพัฒนาสุขภาพ ป้องกันการเกิดโรคต่าง ๆ

3.2 จุดประสงค์การจัดการเรียนรู้พลศึกษา

ผู้วิจัยได้ศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับจุดประสงค์การจัดการเรียนรู้พลศึกษาจากนักการศึกษา และแหล่งข้อมูลต่าง ๆ ได้รายละเอียด ดังนี้

กระทรวงศึกษาธิการ (2551) ระบุจุดมุ่งหมายของหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 มุ่งเน้นให้ผู้เรียนได้พัฒนาทักษะในด้านต่าง ๆ ดังนี้

- 1) มีคุณธรรม จริยธรรม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ เห็นคุณค่าของตน มีวินัยและปฏิบัติ ตามหลักธรรมของพระพุทธศาสนา หรือศาสนาที่ตนถนัด ยึดตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง
- 2) มีความรู้อันเป็นสากลและมีความสามารถในการสื่อสาร การคิด การแก้ปัญหาการใช้ เทคโนโลยีและมีทักษะชีวิต
- 3) มีสุขภาพกายและสุขภาพจิต มีสุขนิสัย และรักการออกกำลังกาย
- 4) มีความรักชาติ มีจิตสำนึกในความเป็นพลเมืองไทยและพลโลก ยึดมั่นในวิถีชีวิตและการ ปกครองในระบอบประชาธิปไตยโดยมีพระมหากษัตริย์ทรงเป็นประมุข
- 5) มีจิตสำนึกในการอนุรักษ์วัฒนธรรมและภูมิปัญญาไทย การอนุรักษ์และพัฒนาสิ่งแวดล้อม มีจิตสาธารณะที่มุ่งประโยชน์และสร้างสิ่งที่ดีงามในสังคมและอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างมีความสุข

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2561) ระบุจุดประสงค์การจัดการเรียนรู้พลศึกษา เพื่อให้ผู้เรียนได้เรียนรู้ และมีพัฒนาการในทุก ๆ ด้านตามหลักการและปรัชญาการพลศึกษา คือ

- 1) ด้านสมรรถภาพทางกาย
- 2) ด้านทักษะการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายและทักษะกีฬา
- 3) ด้านความรู้ความเข้าใจในวิธีการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย และการเล่นกีฬา
- 4) ด้านคุณธรรมประจำตัว เช่น การมีระเบียบวินัย การมีน้ำใจเป็นนักกีฬา
- 5) ด้านการมีเจตคติที่ดีต่อการพลศึกษาและการกีฬา

ทั้งนี้เพื่อนำไปสู่การมีสุขภาพและคุณภาพชีวิตที่ดีทั้งในปัจจุบันและอนาคตตามเจตนารมณ์ ของอุดมคติของการพลศึกษา

ดิศพล บุปผาชาติ (2562) ได้นำเสนอจุดประสงค์สำคัญของวิชาพลศึกษาที่มีต่อการพัฒนา ทางด้านต่าง ๆ 5 ด้านประกอบด้วย

1) การพัฒนาด้านร่างกาย เนื่องจาก กิจกรรมพลศึกษาจะช่วยให้อวัยวะส่วนต่างๆของร่างกายเจริญเติบโตอย่างเต็มที่สมบูรณ์ สมรรถภาพทางด้านร่างกายที่สูงขึ้น ไม่เหน็ดเหนื่อย และร่างกายใช้เวลาในการฟื้นสภาพให้หายเหนื่อยเร็วขึ้น

2) การพัฒนาทางสมอง เนื่องจาก กิจกรรมพลศึกษาจะช่วยส่งเสริมการทำงานประสานกันระหว่างประสาทและกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ภายในร่างกาย ซึ่งส่งผลโดยตรงต่อการทำงานของสมอง เนื่องจากสมองเป็นส่วนสำคัญต่อการเคลื่อนไหวร่างกาย

3) การพัฒนาด้านสังคม เนื่องจาก กิจกรรมพลศึกษาส่งเสริมให้ผู้เรียนมีปฏิสัมพันธ์กันระหว่างผู้เรียนกับผู้สอน และระหว่างผู้เรียนเอง กิจกรรมต่างๆ เป็นสิ่งที่ผู้เรียนต้องทำร่วมกับเพื่อนร่วมชั้น

4) การพัฒนาทางด้านจิตใจ เนื่องจาก กิจกรรมพลศึกษาได้เกิดการคิดพิจารณา ไตร่ตรองตีความหมาย จากการเล่นกีฬานั้น ๆ อีกทั้งผู้เล่นยังต้องคิดพิจารณาไตร่ตรอง มีไหวพริบ ช่วยให้ผู้เล่นมีจิตใจที่ไม่ย่อท้อ และยังสอนให้มีความใจนักกีฬา

5) การพัฒนาด้านอารมณ์ เนื่องจาก กิจกรรมพลศึกษาเป็นกิจกรรมที่อาศัยการเคลื่อนไหวของร่างกาย ซึ่งจะทำให้เด็กผ่อนคลาย บางกิจกรรมมีความสนุกสนาน ไม่เกิดความเครียดกับเด็ก

National Council of Educational Research and Training (2022) ระบุวัตถุประสงค์หลักของพลศึกษา ดังนี้

1) พัฒนาความสามารถของมอเตอร์ เช่น ความแข็งแรง ความเร็ว ความอดทน การประสานงาน ความคล่องตัว และความสมดุล เพื่อประสิทธิภาพที่ดีในด้านเกมและกีฬา

2) พัฒนาเทคนิคและยุทธวิธีที่เกี่ยวข้องในการจัดกิจกรรมทางกาย เกม และกีฬา

3) พัฒนาความรู้เกี่ยวกับร่างกายมนุษย์ และการทำงานของร่างกายเมื่อได้รับอิทธิพลจากการออกกำลังกาย

4) พัฒนาความเข้าใจกระบวนการเติบโตและพัฒนาการเนื่องจากการเข้าร่วมกิจกรรมทางกาย ซึ่งเป็นความสัมพันธ์เชิงบวก

5) พัฒนาแง่มุมทางสังคมและจิตวิทยา เช่น การควบคุมอารมณ์ พฤติกรรมที่สมดุล การพัฒนาความเป็นผู้นำ และการเป็นผู้ตามของทีมผ่านการมีส่วนร่วมในเกมและกีฬา

6) พัฒนานิสัยการออกกำลังกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพเชิงบวก ซึ่งปฏิบัติได้ตลอดชีวิต เพื่อป้องกันความเสื่อมโรครต่าง ๆ

สรุปได้ว่า จุดประสงค์การจัดการเรียนรู้พลศึกษา เพื่อให้ให้นักเรียนได้มีพัฒนาการตามหลักการและปรัชญาการพลศึกษาทั้ง 5 ด้าน ได้แก่ 1) ด้านความรู้ความเข้าใจวิธีการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายและการเล่นกีฬา 2) ด้านทักษะการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายและทักษะกีฬา

3) ด้านสมรรถภาพทางกาย 4) ด้านคุณธรรมจริยธรรม เช่น การมีระเบียบวินัย การมีน้ำใจเป็นนักกีฬาและ 5) ด้านการมีเจตคติที่ดีต่อการพลศึกษาและการกีฬา

3.3 ตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้พลศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย

หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 มุ่งพัฒนาผู้เรียนทุกคนซึ่งเป็นกำลังสำคัญของชาติให้เป็นมนุษย์ที่มีความสมดุลทั้งด้านร่างกาย ความรู้ คุณธรรม มีจิตสำนึกในการเป็นพลเมืองไทยและพลโลก ยึดมั่นในการปกครองตามระบอบประชาธิปไตยโดยมีพระมหากษัตริย์เป็นประมุข มีความรู้และทักษะพื้นฐาน รวมทั้งเจตคติ ที่จำเป็นต่อการศึกษาต่อการประกอบอาชีพและการศึกษาตลอดชีวิต โดยมุ่งเน้นผู้เรียนที่สำคัญ บนพื้นฐานความเชื่อว่าทุกคนสามารถเรียนรู้และพัฒนาตนเองได้อย่างเต็มศักยภาพ

นอกจากนี้ การวัดและประเมินผลจำเป็นต้องวัดให้ครบทุกด้าน ดังที่ วรรคที่ ๓ เพียรชอบ (2561) ได้กล่าวถึงความสำคัญในการวัดและประเมินผลการเรียนรู้วิชาพลศึกษานั้น ต้องวัดให้ครอบคลุม เพื่อประเมินผลตามจุดประสงค์การเรียนรู้ให้ครบถ้วนทุก ๆ ด้าน ตามที่ได้กำหนดไว้จึงจะทำให้ทราบถึงการพัฒนาผู้เรียน หรือการปรับปรุงแก้ไขต่อไป

ตัวชี้วัด (กระทรวงศึกษาธิการ, 2551) เป็นสิ่งที่ระบุว่าคุณเรียนต้องมีความรู้และปฏิบัติทักษะได้ รวมทั้งคุณลักษณะของผู้เรียนรู้ สะท้อนถึงมาตรฐานการเรียนรู้ ซึ่งนำไปใช้ในการกำหนดเนื้อหาจัดทำหน่วยการเรียนรู้ จัดการเรียนการสอน และเป็นเกณฑ์สำคัญสำหรับการวัดและประเมินผล

ทั้งนี้ หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา กำหนดสาระ มาตรฐาน และตัวชี้วัด ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ดังนี้

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐาน พ 3.1 เขาใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

ตัวชี้วัดช่วงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 - 6

1. วิเคราะห์ความคิดรวบยอดเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวรูปแบบต่างๆ ในการเล่นกีฬา
2. ใช้ความสามารถของตนเพื่อเพิ่มศักยภาพของทีม คำนึงถึงผลที่เกิดต่อผู้อื่นและสังคม
3. เล่นกีฬาไทย กีฬาสากลประเภทบุคคล ประเภทคู่ กีฬาประเภททีม อย่างน้อย 1 ชนิด
4. แสดงการเคลื่อนไหวได้อย่างสร้างสรรค์
5. เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการนอกโรงเรียนและนำหลักการแนวคิดปรับปรุงและพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนและสังคม

มาตรฐาน พ 3.2 รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำ อย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชม ในสุนทรียภาพของการกีฬา

ตัวชี้วัดช่วงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 – 6

1. ออกกำลังกายและเล่นกีฬาที่เหมาะสมกับตนเองอย่างสม่ำเสมอ และใช้ความสามารถของ ตนเองเพิ่มศักยภาพของทีม ลดความเป็นตัวตนคำนึงถึงผลที่เกิดต่อสังคม
2. อธิบายและปฏิบัติเกี่ยวกับสิทธิ กฎ กติกา กลวิธีต่างๆ ในระหว่างการเล่นการแข่งขันกีฬา กับผู้อื่นและนำไปสรุปเป็นแนวปฏิบัติ และใช้ในชีวิตประจำวันอย่างต่อเนื่อง
3. แสดงออกถึงการมีมารยาทในการดูการเล่น และการแข่งขันกีฬาด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา และนำไปใช้ปฏิบัติทุกโอกาส จนเป็นบุคลิกภาพที่ดี
4. ร่วมกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬาอย่างมีความสุข ชื่นชมในคุณค่าและความงามของการกีฬา

สาระที่ 4 การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ 4.1 เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การ ป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ตัวชี้วัดช่วงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 – 6

1. วิเคราะห์บทบาทและความรับผิดชอบของบุคคลที่มีต่อการสร้างเสริมสุขภาพและการ ป้องกันโรคในชุมชน
2. วิเคราะห์ อิทธิพลของสื่อโฆษณาเกี่ยวกับสุขภาพเพื่อการเลือกบริโภค
3. ปฏิบัติตนตามสิทธิของผู้บริโภค
4. วิเคราะห์สาเหตุและเสนอแนวทางการป้องกันการเจ็บป่วยและการตายของคนไทย
5. วางแผนและปฏิบัติตามแผนการพัฒนาสุขภาพของตนเองและครอบครัว
6. มีส่วนร่วมในการส่งเสริม และพัฒนาสุขภาพในชุมชน
7. วางแผนและปฏิบัติตามแผนการพัฒนาสมรรถภาพทางกาย และสมรรถภาพทางกลไก

และหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา กำหนดคุณภาพของผู้เรียนเมื่อจบชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ดังนี้

1. สามารถดูแลสุขภาพ สร้างเสริมสุขภาพ ป้องกันโรค หลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงและพฤติกรรม เสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้จ่าย สารเสพติด และความรุนแรงได้อย่างมีประสิทธิภาพด้วยการ วางแผนอย่างเป็นระบบ

2. แสดงออกถึงความรัก ความเอื้ออาทร ความเข้าใจอิทธิพลของครอบครัว เพื่อน สังคม และวัฒนธรรมที่มีต่อพฤติกรรมทางเพศ การดำเนินชีวิต และวิถีสุขภาพดี

3. ออกกำลังกาย เล่นกีฬา เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ กิจกรรมสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพโดยนำหลักการของทักษะกลไกมาใช้ได้อย่างถูกต้องสม่ำเสมอด้วยความชื่นชม และสนุกสนาน
4. แสดงความรับผิดชอบ ให้ความร่วมมือและปฏิบัติตามกฎ กติกา สิทธิ หลักความปลอดภัย ในการเข้าร่วมกิจกรรมทางกาย และเล่นกีฬาจนประสบความสำเร็จตามเป้าหมายของตนเองและทีม
5. แสดงออกถึงการมีมารยาท การเล่น และการแข่งขัน ด้วยความมีน้ำใจนักกีฬาและนำไปปฏิบัติในทุกโอกาสจนเป็นบุคลิกภาพที่ดี
6. วิเคราะห์และประเมินสุขภาพส่วนบุคคลเพื่อกำหนดกลวิธีลดความเสี่ยงสร้างเสริมสุขภาพ ดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการจัดการกับอารมณ์และความเครียดได้ถูกต้องและเหมาะสม
7. ใช้กระบวนการทางประชาสังคม สร้างเสริมให้ชุมชนเข้มแข็งปลอดภัย และมีวิถีชีวิตที่ดี

นอกจากนี้ หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน ได้กำหนดให้ผู้เรียนเกิดสมรรถนะที่สำคัญ 5 ประการ ดังนี้

1. ความสามารถในการสื่อสาร เป็นความสามารถในการรับและส่งสาร มีวัฒนธรรมในการใช้ภาษาถ่ายทอดความคิด ความรู้ความเข้าใจ ความรู้สึก และทัศนะของตนเองเพื่อแลกเปลี่ยนข้อมูลข่าวสาร และประสบการณ์อันจะเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาตนเองและสังคม รวมทั้งเจรจาต่อรอง เพื่อขจัดและลดปัญหาความขัดแย้งต่าง ๆ การเลือกรับหรือไม่รับข้อมูลข่าวสารด้วยหลักเหตุผล และความถูกต้อง ตลอดจนการเลือกใช้วิธีการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพโดยคำนึงถึงผลกระทบที่มีต่อตนเอง และสังคม
2. ความสามารถในการคิด เป็นความสามารถในการคิดวิเคราะห์ การคิดสังเคราะห์ การคิดอย่างสร้างสรรค์ การคิดอย่างมีวิจารณญาณ และการคิดเป็นระบบ เพื่อนำไปสู่การสร้างองค์ความรู้ หรือสารสนเทศเพื่อการตัดสินใจเกี่ยวกับตนเองและสังคมได้อย่างเหมาะสม
3. ความสามารถในการแก้ปัญหา เป็นความสามารถในการแก้ปัญหาและอุปสรรคต่างๆ ที่เผชิญได้อย่างถูกต้องเหมาะสมบนพื้นฐานของหลักเหตุผล คุณธรรมและข้อมูลสารสนเทศ เข้าใจความสัมพันธ์และการเปลี่ยนแปลงของเหตุการณ์ต่างๆ ในสังคมแสวงหาความรู้ ประยุกต์ความรู้มาใช้ในการป้องกันและแก้ไขปัญหาและมีการตัดสินใจที่มีประสิทธิภาพโดยคำนึงถึงผลกระทบที่เกิดขึ้นต่อตนเอง สังคม และสิ่งแวดล้อม
4. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต เป็นความสามารถในการนำกระบวนการต่างๆ ไปใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันการเรียนรู้ด้วยตนเอง การเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง การทำงาน และการอยู่ร่วมกันในสังคมด้วยการสร้างเสริมความสัมพันธ์อันดีระหว่างบุคคล การจัดการปัญหาและความขัดแย้งต่างๆ อย่างเหมาะสมการปรับตัวให้ทันกับการเปลี่ยนแปลงของสังคมและสภาพแวดล้อมและการรู้จักหลีกเลี่ยงพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ที่ส่งผลกระทบต่อตนเองและผู้อื่น

5. ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี เป็นความสามารถในการเลือกและใช้เทคโนโลยีด้านต่างๆ มีทักษะกระบวนการทางเทคโนโลยี เพื่อการพัฒนาตนเองและสังคม ในด้านการเรียนรู้ การสื่อสาร การทำงาน การแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ ถูกต้องเหมาะสมและมีคุณธรรม

จากข้อมูลข้างต้น ผู้วิจัยได้นำหลักการ ความสำคัญ ตามกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา คือ สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล มาตรฐาน พ 3.1 เขาใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา และ มาตรฐาน พ 3.2 รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา และสาระที่ 4 การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค มาตรฐาน พ 4.1 เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพมากำหนดเป็นสาระการเรียนรู้

สรุปได้ว่า ตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้พลศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ได้กำหนดตัวชี้วัดไว้แบบช่วงชั้นระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 จนถึง มัธยมศึกษาปีที่ 6 เนื่องจากช่วงวัยนี้ร่างกายมีการพัฒนาและมีความแข็งแรงพร้อมที่จะเข้าสู่ผู้ใหญ่ ครูผู้สอนจึงต้องให้ความสำคัญในด้านของการให้ความรู้เพื่อส่งเสริมสุขภาพของนักเรียนที่เหมาะสมตามวัยอย่างเต็มศักยภาพเพื่อสร้างพื้นฐานในการสร้างเสริมสุขภาพที่ดี นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 จึงต้องได้รับการส่งเสริมสุขภาพขององค์รวมเพื่อเป็นพื้นฐานในการพัฒนาตนเองต่อไป จากการศึกษาระดับสุขภาพขององค์รวมช่วงวัยเริ่มต้นที่มีปัญหาสุขภาพ และต้องได้รับการส่งเสริมสุขภาพในทุกด้าน ตรงกับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, 2563)

4. แนวคิดจิตตปัญญาศึกษา

4.1 ความหมายของแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา

ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล (2551) กล่าวว่า แนวคิดจิตตปัญญาศึกษา เป็นกระบวนการเรียนรู้ด้วยใจอย่างใคร่ครวญ การศึกษาที่เน้นการพัฒนาด้านในอย่างแท้จริงเพื่อให้เกิดความตระหนักรู้ถึงคุณค่าของสิ่งต่างๆ โดยปราศจากอคติ เกิดความรัก ความเมตตา อ่อนน้อมต่อธรรมชาติ มีจิตสำนึกต่อส่วนร่วม และสามารถเชื่อมโยงศาสตร์ต่างๆ มาประยุกต์ในชีวิตได้อย่างสมดุล

สลักจิต ตรีธรมโสภาส (2553) กล่าวว่า แนวคิดจิตตปัญญาศึกษา หมายถึง กระบวนการเรียนรู้ของบุคคลที่เน้นการเรียนรู้จากภายใน คิดและใคร่ครวญจนเกิดความรู้ ความเข้าใจ และตระหนักรู้ถึงความสำคัญของสิ่งที่เรียนรู้ เกิดความเข้าใจในความเป็นธรรมชาติของสิ่งต่างๆ

ประเวศ วะสี (2554) กล่าวว่า แนวคิดจิตตปัญญาศึกษา หมายถึง การศึกษาที่ทำให้เข้าใจด้านในของตนเอง รู้ตัว เข้าถึงความจริง ทำให้เปลี่ยนมุมมองเกี่ยวกับโลกและผู้อื่น เกิดความเป็นอิสระ ความสุข ปัญญาและความรักอันไพศาลต่อเพื่อนมนุษย์และสรรพสิ่งหรืออีกนัยหนึ่งเกิดความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์

ปราณี อ่อนศรี (2557) กล่าวว่า แนวคิดจิตตปัญญาศึกษา หมายถึง กระบวนการเรียนรู้ด้วยใจ อย่อย่างใคร่ครวญ เน้นการพัฒนาความคิด จิตใจ อารมณ์ภายในตนเองอย่างแท้จริง เพื่อให้เกิดความตระหนักรู้ในตนเอง รู้คุณค่าของสิ่งต่างๆ โดยปราศจากอคติ เกิดความรักความเมตตา อ่อนน้อมต่อธรรมชาติ มีจิตสำนึกต่อส่วนรวม และสามารถประยุกต์เชื่อมโยงกับศาสตร์ต่างๆ ในการดำเนินชีวิตประจำวันได้อย่างสมดุล

ธิดา เมฆะทัต และคณะ (2561) กล่าวว่า แนวคิดจิตตปัญญาศึกษา หมายถึง กระบวนการในการเรียนรู้ของบุคคลที่เน้นการเรียนรู้จากภายใน คิดใคร่ครวญจนเกิดความรู้ ความเข้าใจ และตระหนักถึงความสำคัญของสิ่งที่เรียนรู้เกิดความเข้าใจในความเป็นธรรมชาติของสิ่งต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง เกิดปัญญา ทำให้จิตใจได้รับการพัฒนาอย่างแท้จริง

พระครูสมุห์ทอง ฐิตปัญโญ (2562) กล่าวว่า แนวคิดจิตตปัญญาศึกษา เป็นกระบวนการเรียนรู้เพื่อการพัฒนาภายใน เป็นการพัฒนามนุษย์ที่สมบูรณ์ โดยเกิดการเปลี่ยนแปลงตนเอง ในองค์กรและในสังคม โดยที่การเปลี่ยนแปลงในตนเองเพื่อให้รู้จักตนเองและรู้เป้าหมายชีวิต เรียนรู้ที่จะฟังตนเองและผู้อื่นด้วยความรักและเมตตา มีปัญญาแห่งตนและมีความสุข เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์

ภวิกา ภักษา (2563) กล่าวว่า แนวคิดจิตตปัญญาศึกษาเป็นกระบวนการเรียนรู้โดยใช้จิตและกระบวนการคิดจนก่อให้เกิดปัญญามาใช้ในการพิจารณาสิ่งต่างๆ อย่อย่างใคร่ครวญ ที่มุ่งให้เกิดความเข้าใจตนเอง ผู้อื่นและสิ่งแวดล้อมรอบตัวปราศจากอคติและสอดคล้องกับความเป็นจริง เห็นคุณค่าของตนเองจนนำไปสู่ความอ่อนน้อม มีจิตสำนึกต่อส่วนรวม และสามารถเชื่อมโยงสิ่งที่เรียนรู้สู่การปฏิบัติในชีวิตประจำวันได้

สรุปได้ว่า แนวคิดจิตตปัญญาศึกษา หมายถึง กระบวนการเรียนรู้เพื่อการพัฒนาภายใน เป็นการพัฒนามนุษย์ที่สมบูรณ์ ด้วยใจและการคิดอย่างใคร่ครวญ จนเกิดความรู้ ความเข้าใจ และตระหนักถึงความสำคัญของสิ่งที่เรียนรู้ เกิดความเข้าใจในความเป็นธรรมชาติของสิ่งต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง ก่อให้เกิดปัญญา ปราศจากอคติ เกิดความรัก ความเมตตา ทำให้จิตใจได้รับการพัฒนาอย่างแท้จริง มีจิตสำนึกต่อส่วนรวม และสามารถเชื่อมโยงศาสตร์ต่าง ๆ มาประยุกต์ในชีวิตได้อย่างสมดุล

4.2 สาระสำคัญของแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา

ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล (2551) กล่าวว่า ในการจัดการเรียนรู้เชิงจิตตปัญญานั้นสามารถใช้กระบวนการที่หลากหลาย โดยคำนึงถึงความเหมาะสมของศักยภาพผู้เรียนในแต่ละบุคคล เพราะแต่ละคนมีชีวิตที่แตกต่างกัน ในการเรียนรู้เพื่อพัฒนาด้านในจิตใจนั้นเป็นการเรียนรู้ในระดับที่ฝังลึก ถ้าผู้เรียนมีประสบการณ์ตรงจะทำให้ผู้เรียนเกิดการเปลี่ยนแปลงจากด้านในเป็นการสร้างกระบวนการขึ้นไปอย่างบูรณาการ

ธนา นิลชัยโกวิทย์ (2551) กล่าวว่า จิตตปัญญาศึกษาเป็นการเรียนรู้แบบหนึ่งที่มีมุ่งเน้นการพัฒนาจากภายในและส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐานในตนเองอย่างลึกซึ้ง เพื่อให้เกิดปัญญาและเห็นความเชื่อมโยงของสิ่งต่างๆ และเกิดความรักความเมตตาที่อยู่บนพื้นฐานของความเข้าใจอย่างลึกซึ้ง ทำให้ผู้เรียนเกิดสำนึกที่ตื่นามและตระหนักถึงหน้าที่ของตนเองที่มีต่อสังคม โดยผ่านวิถีปฏิบัติแนวจิตตปัญญาในรูปแบบของ การตระหนักรู้ การใคร่ครวญด้วยใจ การเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ทางกายและกิจกรรมต่าง ๆ

ชลลดา ทองทวีและคณะ (2551) กล่าวว่าแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาเป็นแนวคิดที่เหมาะสมกับบริบทของนักเรียน นักศึกษาไทย ซึ่งแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาเป็นการเปลี่ยนแปลงที่มีความเชื่อมโยงกัน คือ กระบวนการเรียนรู้ด้วยใจอย่างใคร่ครวญ การศึกษาที่เน้นการพัฒนาด้านในอย่างแท้จริง เพื่อให้เกิดความตระหนักรู้ถึงคุณค่าโดยปราศจากอคติ เกิดความรัก ความเมตตา มีจิตสำนึกต่อส่วนรวมและสามารถเชื่อมโยงศาสตร์ต่างๆมาประยุกต์ใช้ในชีวิตได้อย่างสมบูรณ์ โดยมีสาระสำคัญของจิตตปัญญา ดังนี้

- 1) ประสบการณ์ตรงของการเรียนรู้ นำมาซึ่งความรู้ความเข้าใจที่สัมพันธ์กับชีวิตจริง
- 2) การรับฟังอย่างลึกซึ้งและการเรียนรู้ด้วยใจที่เปิดกว้าง
- 3) การเคารพศักยภาพในการเรียนรู้ของทุกคนอย่างไร้อคติ
- 4) การน้อมสว้ใจอย่างใคร่ครวญ
- 5) การเฝ้ามองเห็นตามความเป็นจริง (Meditation)
- 6) การให้ความสำคัญกับประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน
- 7) คุณค่าและรากฐานทางปัญญอันหลากหลายของสังคม
- 8) การสร้างชุมชนแห่งการเรียนรู้

อดิศร จันทร์สุข (2552) ได้ทบทวนพัฒนาการและความเป็นมาของแนวคิดการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงและจิตตปัญญาศึกษาในสังคมไทย พบว่าจุดมุ่งหมายสำคัญ 2 ประการคือ

1) การเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐานภายในตนเอง ซึ่งจะช่วยให้ผู้เรียนรู้จิตของตนเองแล้วเกิด ปัญญาคือความเข้าใจความจริง ความดี ความงามอย่างแท้จริง เป็นการเปลี่ยนแปลงจิตสำนึก เปลี่ยนแปลงความรู้สึกนึกคิดใหม่ เปลี่ยนแปลงมุมมองเกี่ยวกับเพื่อนมนุษย์ เกิดการเรียนรู้ในตนเอง มีความเข้าใจตนเอง เข้าใจผู้อื่น

2) การเกิดจิตสำนึกต่อส่วนรวม เนื่องจากกระแสความคิดเรื่องการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลง และจิตตปัญญาศึกษามีความสัมพันธ์เพื่อสร้างความสุขในสังคม

สิริธร ยิ้มประเสริฐ (2563) กล่าวคือ การศึกษาที่มุ่งเน้นกระบวนการเรียนรู้พัฒนาจิตใจ ประกอบด้วยจิตและการคิด ซึ่งเป็นสิ่งที่อยู่ในตัวมนุษย์ทุกคนผ่านการฝึกปฏิบัติจากกิจกรรมที่หลากหลายเน้นการปลูกฝังความตระหนักรู้ภายในตน ฝึกปฏิบัติจนมีสติและเกิดปัญญา สามารถเชื่อมโยงศาสตร์ต่าง ๆ มาประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์กับตนเอง ผู้อื่นและสังคม

สามารถสรุปได้ว่า สาระสำคัญของแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา คือการเรียนรู้ที่พัฒนาจิตใจ สร้างคุณค่าให้แก่ตนเอง และการเห็นคุณค่าของบุคคลอื่น สร้างความเปลี่ยนแปลงจากภายในเพื่อให้เกิดปัญญา และเห็นความเชื่อมโยงของสิ่งต่างๆ และเกิดความรักความเมตตาที่อยู่บนพื้นฐานของความเข้าใจอย่างลึกซึ้งซึ่งทำให้ผู้เรียนเกิดสำนึกที่ดิ้นรนและตระหนักถึงหน้าที่ของตนเองที่มีต่อสังคมผ่านการฝึกปฏิบัติจากกิจกรรมที่หลากหลายเน้นการปลูกฝังความตระหนักรู้ภายในตน ฝึกปฏิบัติจนมีสติและเกิดปัญญา

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงสามารถนำสาระสำคัญของแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา ไปใช้ในการวิเคราะห์สังเคราะห์สาระสำคัญของแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา เพื่อให้ได้องค์ประกอบของรูปแบบการจัดการเรียนพลศึกษาตามวัตถุประสงค์การวิจัยต่อไป

4.3 องค์ประกอบของแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา

หลักการพื้นฐานของการจัดกระบวนการเรียนรู้แนวคิดจิตตปัญญาศึกษามีหลักการ 7 ประการ (ธนา นิลชัยโกวิทย์ และคณะ, 2551) คือ หลักจิตตปัญญา 7 หรือเรียกในชื่อย่อภาษาอังกฤษว่า 7 C' s ดังนี้

1) หลักการพิจารณาด้วยใจอย่างใคร่ครวญ (Contemplation) คือ การเข้าสู่สภาวะจิตใจที่เหมาะสมต่อการเรียนรู้ แล้วสามารถนำจิตใจในด้านดังกล่าวไปใช้ในการทำงานอย่างจริงจังทั้งด้านพุทธิปัญญา (Cognitive) ด้านระหว่างบุคคล (Intrapersonal) และด้านภายในบุคคล (Intrapersonal) หลักการนี้เป็นหัวใจของการจัดกระบวนการเรียนรู้แนวคิดจิตตปัญญาที่จะต้องออกแบบกระบวนการที่สร้างเงื่อนไข และกระตุ้นให้ผู้ร่วมเกิดการใคร่ครวญอย่างลึกซึ้งเกี่ยวกับตนเอง ความสัมพันธ์และประสบการณ์ต่างๆ ที่สัมผัส โดยตั้งอยู่บนพื้นฐานของจิตใจที่สงบ ผ่อนคลาย มีสมาธิ

2) หลักความรักความเมตตา (Compassion) คือการสร้างบรรยากาศของความรัก ความเมตตา ความไว้วางใจ ความเข้าใจ และการยอมรับ รวมทั้งการเกื้อหนุนซึ่งกันและกันบนพื้นฐานของความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง เน้นความสำคัญของความไว้วางใจ การเปิดกว้าง ความรู้สึกปลอดภัย ความจริงใจ การเห็นอกเห็นใจและความห่วงใย

3) หลักการเชื่อมโยงสัมพันธ์ (Connectedness) คือ การบูรณาการการเรียนรู้ในแง่มุมต่างๆ เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ที่เป็นองค์รวมเชื่อมโยงกับชีวิตและสิ่งต่างๆ ในธรรมชาติ

4) หลักการเผชิญความจริง (Confronting Reality) คือ การเปิดโอกาส การสร้างเงื่อนไขให้ผู้เข้าร่วมกระบวนการได้เผชิญความเป็นจริงสองด้าน ได้แก่

5) หลักความต่อเนื่อง (Continuity) ความต่อเนื่องของกระบวนการเรียนรู้เป็นสิ่งที่มีความสำคัญกับการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงมาก เพราะการเปลี่ยนแปลงในชั้นพื้นฐาน มักเกิดขึ้นจากประสบการณ์สะสมที่ช่วยสร้างเงื่อนไขภายในเพื่อเกิดการเปลี่ยนแปลงชั้นพื้นฐาน

6) หลักความมุ่งมั่น (Commitment) เกิดความมุ่งมั่นที่จะเปลี่ยนแปลงตนเองเป็นองค์ประกอบที่สำคัญในการนำสิ่งที่ได้เรียนรู้เข้ามาสู่ใจของตนเอง และนำเอากระบวนการที่ได้รับกลับไปใช้ในชีวิตเพื่อการพัฒนาและเปลี่ยนแปลงภายในตนเองอย่างต่อเนื่อง

7) หลักชุมชนแห่งการเรียนรู้ (Community) ความเป็นชุมชนแห่งการเรียนรู้คือ ความรู้สึกเป็นชุมชนร่วมกัน ที่เกื้อหนุนให้เกิดการเรียนรู้และการเปลี่ยนแปลงภายในของแต่ละคนรวมทั้งการจัดกระบวนการที่ก่อให้เกิดการมีเวลาใคร่ครวญตามลำพัง และการใช้เวลาอยู่ร่วมกับผู้อื่น

ธนา นิลชัยโกวิทย์ และอดิสร จันทรสขุ (2552) การจัดการเรียนรู้ตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา ผ่านกิจกรรมที่หลากหลาย ให้ความสมดุลครอบคลุมความเป็นมนุษย์ทั้งในฐานกาย ฐานใจ และฐานหัว ในพื้นที่ที่ปลอดภัย มีความสมดุลระหว่างการใคร่ครวญตามลำพังและการใช้เวลาร่วมกันกับผู้อื่น ที่จะนำไปสู่การคิดใคร่ครวญและการตระหนักรู้ ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงชั้นพื้นฐานภายในตนเอง กระบวนการเรียนรู้หลักซึ่งเป็นการเรียนรู้โดยการน้อมเข้ามาใคร่ครวญในใจ ประกอบด้วยกระบวนการที่สำคัญ 3 ประการคือ

- 1) สนทนาสนทนา (Dialogue)
- 2) การฟังอย่างลึกซึ้ง (Deep listening)
- 3) การสะท้อนการเรียนรู้ด้วยใจที่ใคร่ครวญ

องค์ประกอบเหล่านี้จะส่งผลต่อการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงภายใน เนื่องจากจิตใจที่สงบ ผ่อนคลาย ไม่เครียดไม่กดดัน มีความพร้อมในการเรียนรู้ สามารถรับรู้สิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริง เปิดรับสิ่งต่างๆ ที่ดีและพร้อมที่จะเรียนรู้รวมทั้งสังเกตความเป็นไปในตนเอง เกิดความเข้าใจและตระหนักความรู้ใหม่ เชื่อมโยงประสบการณ์ที่เกิดขึ้นทั้งกับตนเองและสิ่งแวดล้อม มองเห็นความเชื่อมโยงระหว่างตัวเราและสรรพสิ่งที่เกิดขึ้น รวมทั้งยังเสนอกิจกรรมที่ใช้หลักการน้อมเข้ามาสู่ใจ

อย่างใคร่ครวญ ดังต่อไปนี้ 1) การสงบนิ่งก่อนเข้าสู่กิจกรรม 2) การบันทึกการเรียนรู้ของตนเอง หลังจากทำกิจกรรม 3) การใช้เวลาว่างตามลำพังในธรรมชาติหรือสถานที่ ๆ ทำให้รู้สึกผ่อนคลาย 4) การใช้เวลาในการทำกิจกรรม พิจารณาคำถาม เรื่องราว ภาพ วัตถุหรือสิ่งต่างๆรอบตัว 5) การฝึกสนทนาอย่างมีสติหรือสุนทรียสนทนา 6) การฝึกความรู้สึกตัว การมีสติขณะปฏิบัติกิจกรรมทั้ง ปฏิบัติทางร่างกาย ความรู้สึก วาจา และการกระทำของตนเอง 7) การผ่อนคลายและทบทวนการเรียนรู้ของตนเองตามลำพัง

โดยกิจกรรมของจิตตปัญญาศึกษาประกอบด้วย กิจกรรมที่หลากหลายดังต่อไปนี้

- 1) Relational practice การฝึกสานสัมพันธ์ได้แก่กิจกรรมต่อไปนี้
 - 1.1) สุนทรียสนทนา (Dialogue)
 - 1.2) การฟังอย่างลึกซึ้ง (Listening)
 - 1.3) การเล่าเรื่อง (Story telling)
 - 1.4) การบันทึกการเรียนรู้ (Journaling)
- 2) Contemplative generative practice ได้แก่กิจกรรมต่อไปนี้
 - 2.1) การสวดมนต์ (Prayer)
 - 2.2) การแผ่เมตตา (Metta/Loving-Kindness meditation)
 - 2.3) การแผ่ความกรุณา (Tonglen / Kaluna)
 - 2.4) การอธิษฐาน/ละหมาด (Prayer)
- 3) Contemplative meditation ได้แก่กิจกรรมต่อไปนี้
 - 3.1) การนั่งสมาธิ (Sitting Meditation)
 - 3.2) วิปัสสนา (Insight Meditation)
 - 3.3) การผ่อนคลายตระหนักรู้ (Mindful Relaxation)
- 4) Contemplative movement practice ได้แก่กิจกรรมต่อไปนี้
 - 4.1) ชี่กง (Qi Gong) ไทเก๊ก (Tai Chi)
 - 4.2) รำมวยจีน (Tai chi chuan)
 - 4.3) เดินจงกลม (Walking Meditation)
 - 4.4) เต้นรำ ฟ้อนรำ (Dance)
 - 4.5) เดินป่า (Bush walk)
 - 4.6) คีตมวยไทย (Thai boxing dance)
- 5) Contemplative art ได้แก่กิจกรรมต่อไปนี้
 - 5.1) การวาดรูป (Drawing)

5.2) การปั้นดิน

5.3) งานประดิษฐ์

6) Contemplative work ได้แก่กิจกรรมต่อไปนี้

6.1) มีสติกับการทำงาน (Mindfulness Practice)

6.2) งานจิตอาสา

6.3) ขนบธรรมเนียม ประเพณี วัฒนธรรม (Ceremonies / Rituals Based a cultural or Religious tradition)

สิริธร ยิ้มประเสริฐ (2563) กระบวนการเรียนการสอนตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาเพื่อจิตสาธารณะ 5 ขั้นตอน คือ

ขั้นที่ 1 เตรียมความพร้อมรับรู้ เป็นกิจกรรมที่สร้างความพร้อมในการเรียนรู้โดยให้นักเรียนทำจิตใจให้สงบ ทำสมาธิ

ขั้นที่ 2 พินิจตัวแบบจิตสาธารณะ ประกอบด้วย การสร้างความสนใจให้นักเรียนเรียนรู้จากต้นแบบการเสนอตัวแบบ เป็นกรณีตัวอย่าง เช่น ชาว หรือ เหตุการณ์ต่างๆ ในสังคมที่เกี่ยวข้องกับจิตสาธารณะให้นักเรียนสังเกตและจดจำพฤติกรรมของตัวแบบ และสร้างแรงจูงใจเพื่อให้นักเรียนมีแรงจูงใจในการปฏิบัติตามตัวอย่าง โดยการยกย่องชื่นชมการปฏิบัติของตัวแบบและผลตอบแทน

ขั้นที่ 3 พิจารณาด้วยใจใคร่ครวญ ประกอบด้วย นักเรียนตระหนักถึงปัญหาที่เกิดขึ้นในสังคมปัจจุบัน ให้นักเรียนได้พูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดของตนเองกับเพื่อนจากความสำเร็จของการปฏิบัติตนของตัวแบบจิตสาธารณะในกิจกรรมในกิจกรรมสุนทรียสนทนาเกี่ยวกับการปฏิบัติตนเป็นผู้มีจิตสาธารณะ และพิจารณาด้วยใจอย่างใคร่ครวญ เสริมสร้างความรู้ตระหนักถึงปัญหาเสริมสร้างการรับรู้ความสามารถของตนในการแสดงพฤติกรรมสาธารณะ

ขั้นที่ 4 มุ่งสู่การปฏิบัติ ประกอบด้วย การกำหนดเป้าหมายการปฏิบัติให้นักเรียนได้รู้พฤติกรรมที่ต้องกระทำอย่างชัดเจน ให้นักเรียนเขียนบันทึกการปฏิบัติของตน ในแบบบันทึกพฤติกรรมจิตสาธารณะให้นักเรียนได้ทำกิจกรรม รวมทั้งการให้คำปรึกษาและให้กำลังใจกับนักเรียนในการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน และช่วยผู้อื่นด้วยใจที่เมตตาโดยไม่หวังผลตอบแทน

ขั้นที่ 5 สะท้อนกิจกรรม เป็นกิจกรรมที่ให้นักเรียนทำกิจกรรมสุนทรียสะท้อนประสบการณ์ที่ตนเองปฏิบัติ โดยแลกเปลี่ยนเรียนรู้เกี่ยวกับความรู้สึกความสำเร็จ ประโยชน์ ในการทำกิจกรรม และจากแบบบันทึกกิจกรรม

สามารถสรุปได้ว่า องค์ประกอบของแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาประกอบด้วย 1) หลักการพิจารณาด้วยใจอย่างใคร่ครวญ 2) หลักการเผชิญความจริง 3) หลักความต่อเนื่อง 4) หลักความมุ่งมั่น 5) หลักชุมชนแห่งการเรียนรู้ โดยครูผู้สอนสามารถนำองค์ประกอบมาประยุกต์ใช้ในการจัดกระบวนการเรียนรู้ ผ่านกิจกรรมที่หลากหลายให้มีความครอบคลุมวัตถุประสงค์ของการเรียนการสอนก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐานภายในตนเอง โดยผ่านกระบวนการเรียนการสอน

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงนำองค์ประกอบของแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาไปประยุกต์ใช้ในกระบวนการจัดการเรียนการสอนให้เหมาะสมกับวิชาพลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพของครุวมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ต่อไป

4.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา

ผู้วิจัยได้ทบทวนเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาจำนวน 7 แหล่งข้อมูล รายละเอียดดังนี้

เรื่องที่ 1 คุณัญญา กัญจนา (2559) ทำงานวิจัยเรื่องการพัฒนา รูปแบบการสอนตามแนวคิดจิตตปัญญาเพื่อพัฒนาความสามารถในการคิดวิเคราะห์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 การวิจัยเป็นการวิจัยเชิงกึ่งทดลองโดยมีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) พัฒนารูปแบบการสอนตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาเพื่อพัฒนาความสามารถในการคิดวิเคราะห์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 และ 2) เปรียบเทียบความสามารถในการคิดวิเคราะห์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ก่อนและหลังการใช้รูปแบบการเรียนการสอนตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 อิสลามวิทยาลัยแห่งประเทศไทย จำนวน 30 คน ซึ่งได้มาโดยใช้วิธีการสุ่มแบบแบ่งกลุ่มเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วยแผนการจัดการเรียนรู้และแบบทดสอบวัดความสามารถในการคิดวิเคราะห์ ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2559 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลได้แก่ ค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและการทดสอบค่าที ผลการวิจัยพบว่า

1. รูปแบบการสอนตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาเพื่อพัฒนาความสามารถในการวิเคราะห์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ประกอบด้วย 1) หลักการ/แนวคิดของรูปแบบ 2) การสร้างแรงจูงใจ 3) กระบวนการเรียนการสอนของรูปแบบ ซึ่งมี 5 ชั้นคือ ชั้นที่ 1 ชั้นเสริมสร้าง ชั้นที่ 2 ชั้นส่งเสริมขั้นที่ 3 ชั้นสาระขั้นที่ 4 ชั้นสรุป และชั้นที่ 5 ชั้นสะท้อนสะท้อนแนวความคิด 4) ผลที่ผู้เรียนจะได้รับจากการเรียนรู้ตามรูปแบบ

2. ความสามารถในการคิดวิเคราะห์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในภาพรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยความสามารถในการคิดวิเคราะห์ที่มีค่าเฉลี่ยสูงกว่าก่อนเรียน

เรื่องที่ 2 ชนิตา ทองอั้งตั้ง (2559) ทำงานวิจัยเรื่องการพัฒนาสุขภาพนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 4 -6 โดยใช้กระบวนการจิตตปัญญา ในเขตอำเภอเมืองสกลนคร จังหวัดสกลนคร การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของกระบวนการจิตตปัญญาในการพัฒนาสุขภาพนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 4-6 อำเภอเมืองสกลนคร จังหวัดสกลนคร กลุ่มตัวอย่างมีจำนวน 82 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 41 คน และกลุ่มเปรียบเทียบ 41 คน กลุ่มทดลองได้รับการพัฒนาสุขภาพ โดยใช้กระบวนการจิตตปัญญาที่ผู้วิจัยจัดทำขึ้น ใช้เวลาในการศึกษา 12 สัปดาห์ เก็บรวบรวมข้อมูลโดยการสัมภาษณ์ แบบบันทึกความสะอาดของร่างกายและเครื่องแต่งกาย แบบบันทึกความสะอาดในช่องปาก และคราบจุลินทรีย์ในช่องปาก แบบบันทึกการทำความสะอาดมือ แบบบันทึกการทดสอบสมรรถภาพทางกาย และแบบบันทึกข้อมูลค่าใช้จ่ายของทรัพยากรสาธารณสุข วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปด้วยค่าสถิติ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนค่าเฉลี่ยภายในกลุ่มตัวอย่างด้วยสถิติ Paired Sample t-test กรณีข้อมูลแจกแจงไม่ปกติใช้สถิติ Wilcoxon Signed Rank Test เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบด้วยสถิติ Independent Sample t-test กรณีข้อมูลแจกแจงไม่ปกติใช้สถิติ Mann-Whitney U Test

ผลการวิจัยพบว่า ภายหลังจากการทดลอง กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ด้านอนามัยส่วนบุคคล ความสะอาดของร่างกายและเครื่องแต่งกาย และคะแนนการทดสอบสมรรถภาพทางกาย สูงขึ้นกว่าก่อนการทดลอง และสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P < 0.001$) แผ่นคราบจุลินทรีย์บนตัวฟัน พบว่า กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยในช่องปาก และคราบจุลินทรีย์ในช่องปากลดลง และน้อยกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P < 0.001$) คะแนนการทำความสะอาดมือ สูงขึ้นกว่าก่อนการทดลองและสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ แต่ไม่แตกต่างกันทางสถิติ ($P < 0.466$) ผู้ปกครองเด็กมีความพึงพอใจในกระบวนการของการพัฒนาในระดับสูงทุกด้าน ค่าใช้จ่ายในการจัดกิจกรรมเฉลี่ยคนละ 305.12 บาท จากผลการวิจัยแสดงว่าการพัฒนาสุขภาพโดยใช้กระบวนการจิตตปัญญาทำให้นักเรียนมีการพัฒนาสุขภาพไปในทางที่ดีขึ้น

เรื่องที่ 3 นุสราน นามเดช (2559) ทำงานวิจัยเรื่องการพัฒนากระบวนการเรียนการสอนปฏิบัติการพยาบาลตามทฤษฎีการเรียนรู้แบบเน้นประสบการณ์และแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาเพื่อส่งเสริมความรู้สึกในการพยาบาลของนักศึกษาพยาบาล การวิจัยและพัฒนาครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ

- 1) พัฒนาการกระบวนการเรียนการสอนปฏิบัติการพยาบาลตามทฤษฎีการเรียนรู้แบบเน้นประสบการณ์

และแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาเพื่อส่งเสริมความร่วมมือรู้สึกในการพยาบาลของนักศึกษาพยาบาล และ

2) เพื่อศึกษาผลของการใช้กระบวนการเรียนการสอนที่พัฒนาขึ้นที่มีต่อความร่วมมือรู้สึกในการพยาบาลของนักศึกษาพยาบาล การดำเนินการวิจัยมี 6 ระยะ ได้แก่ 1. การศึกษาและวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐาน 2.การพัฒนากระบวนการเรียนการสอน 3. การทดลองใช้กระบวนการเรียนการสอนกับนักศึกษาพยาบาลกลุ่มที่ 1 4. การปรับปรุงกระบวนการเรียนการสอนภาในหลังจากนำไปทดลองใช้ 5. การทดลองใช้กระบวนการเรียนการสอนกับนักศึกษาพยาบาลกลุ่มที่ 2 6. การนำเสนอกระบวนการเรียนการสอน ฉบับสมบูรณ์ กลุ่มตัวอย่างคือ นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 3 ที่ได้มาจากการเลือกแบบเจาะจงรวม 16 คน ผู้วิจัยทดลองใช้กระบวนการเรียนการสอนในวิชาปฏิบัติการพยาบาลบุคคลที่มีปัญหาทางสุขภาพจิต เป็นระยะเวลา 4 สัปดาห์ ๆ ละ 5 วัน ๆ ละ 6 ชั่วโมง ต่อเนื่องทุกวัน เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล ได้แก่ (1) แบบทดสอบความร่วมมือรู้สึกในการพยาบาล (2) แบบประเมินความร่วมมือรู้สึกในการปฏิบัติการพยาบาล และ (3) แบบบันทึกการสะท้อนคิด วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้การทดสอบค่าที่และการวิเคราะห์เนื้อหา

ผลการวิจัยสรุปได้ว่า กระบวนการเรียนการสอนที่พัฒนาขึ้นมี 5 ขั้นตอน 5 ขั้นมีลักษณะเป็นวงจรต่อเนื่อง ได้แก่ (1) ขั้นสร้างความตระหนักรู้ในตนเอง (2) การสร้างแรงจูงใจ (3) ขั้นทบทวนและใคร่ครวญประสบการณ์ (4) ขั้นสะท้อนความเข้าใจประสบการณ์ และ (5) ขั้นสรุปการเรียนรู้และการเปลี่ยนแปลง เมื่อใช้กระบวนการเรียนการสอนที่พัฒนาขึ้นแล้วพบว่า นักศึกษาพยาบาลมีคะแนนเฉลี่ยความร่วมมือรู้สึกในการพยาบาลสูงกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และนักศึกษาทุกคนเกิดการเปลี่ยนแปลงความร่วมมือรู้สึกในการพยาบาล

เรื่องที่ 4 อติญา วงษ์วาท (2559) ทำการวิจัยเรื่องแนวทางการจัดกิจกรรมจิตตศิลป์เพื่อสร้างประสบการณ์ทางสุนทรียะของผู้เรียนอายุ 16-18 ปี การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาแนวทางการจัดกิจกรรมจิตตศิลป์เพื่อสร้างประสบการณ์ทางสุนทรียะ ในด้านจุดประสงค์ของกิจกรรมกรอบเนื้อหาในการจัดกิจกรรม รายละเอียดของกิจกรรม กระบวนการในการจัดกิจกรรม การประเมินผลกิจกรรมและแหล่งการเรียนรู้ด้วยตนเอง ของผู้เรียนอายุ 16-18 ปี เก็บข้อมูลโดยการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง จากผู้เชี่ยวชาญที่มีประสบการณ์อย่างต่อเนื่อง อย่างน้อย 5 ปี จำนวน 12 คน ประกอบด้วย ผู้เชี่ยวชาญด้านการจัดกิจกรรมจิตตปัญญาศึกษาจำนวน 4 คน เมื่อได้แนวทางในการจัดกิจกรรมแล้ว นำกิจกรรมไปทดสอบกับผู้เรียนอายุ 16-18 ปีจำนวน 14 คน ทั้งหมด 4 ครั้ง เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสัมภาษณ์ และสมุดบันทึกภาพสะท้อนความคิด นำเสนอข้อมูลในรูปแบบตารางวิเคราะห์ความถี่ คำร้อยละ และการวิเคราะห์เนื้อหา

ผลการสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญพบว่า การจัดกิจกรรมจิตตศิลป์เพื่อสร้างประสบการณ์ทางสุนทรียะของผู้เรียนอายุ 16-18 ปีมีจุดประสงค์เพื่อช่วยให้ผู้เรียนสามารถเชื่อมโยงประสบการณ์

ภายใน และประสบการณ์ภายนอก นำไปสู่การรับรู้ความงามทางศิลปะและสามารถสะท้อนความคิดเกี่ยวกับตนเองและผลงานศิลปะ โดยการนำหลักทฤษฎี 4 และหลักการสร้างประสบการณ์ทางสุนทรียะผ่านการสร้างสรรค์และวิเคราะห์ผลงานศิลปะมาใช้ในการสร้างกรอบเนื้อหาในการจัดกิจกรรม เป็นกิจกรรมต่อเนื่อง ไม่ต่ำกว่า 7 ครั้ง และไม่เกิน 10 ครั้ง เริ่มจากกิจกรรมทำความรู้จักและสร้างบรรยากาศแห่งการไว้วางใจกันภายในกลุ่มก่อน ตามด้วยกิจกรรมทบทวนตนเอง กิจกรรมเพื่อสร้างปฏิสัมพันธ์กันในกลุ่ม และกิจกรรมทบทวนกระบวนการเรียนรู้ ตามลำดับ ใช้เวลาในการทำกิจกรรมไม่ต่ำกว่า 100 นาที และไม่เกิน 150 นาที มีจำนวนผู้เรียนไม่เกิน 15 คน ลักษณะของกระบวนการ ควรมีความเข้าใจของเรื่องปรัชญาพื้นฐานของการจัดกิจกรรมตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา และพัฒนาการของผู้เรียน มีความชำนาญในการจัดประสบการณ์ทางสุนทรียะ การจัดกระบวนการวิเคราะห์และวิจารณ์ผลงานศิลปะ และการจัดสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการทำกิจกรรมตามลำดับ ประเมินผลกิจกรรมโดยใช้สมุดบันทึกภาพ สะท้อนความคิด เพื่อประเมินตนเองในฐานะกระบวนการและการสะท้อนความคิดของผู้เรียนรู้อัตนเอง หลังจากการทำกิจกรรม ผู้เรียนสามารถนำกิจกรรมไปใช้ในการเรียนรู้ผ่านพิพธิภัณฑ์ทางศิลปะ เมื่อได้แนวทางดังกล่าว นำไปจัดทำชุดกิจกรรมจิตศิลป์ ซึ่งประกอบด้วย คำชี้แจง บทบาทกระบวนการ บทบาทผู้เรียน บรรยากาศและสถานที่ การประเมินผลด้วยสมุดบันทึกภาพสะท้อนความคิด แผนการจัดกิจกรรมจิตศิลป์ จำนวน 7 ครั้ง และคู่มือวิเคราะห์สมุดบันทึกภาพสะท้อนคิด

ผลการนำชุดกิจกรรมไปทดสอบกับผู้เรียน 14 คน จำนวน 4 ครั้ง พบว่า ผู้เรียนบรรยายทบทวน และสะท้อนความคิดในสิ่งที่ได้ทำ สามารถระบุความรู้สึกและการรับรู้ต่อกิจกรรม สามารถวิเคราะห์กิจกรรมและประเมินกิจกรรมในด้านจุดอ่อนและจุดแข็ง สามารถสรุปความคิดรวบยอดในการทำกิจกรรม ทั้งยังสามารถวางแผนปฏิบัติงานในกิจกรรมต่อไปได้ เมื่อวิเคราะห์พัฒนาการทางสุนทรียภาพของ Parson (1987) แล้วพบว่า ผู้เรียนทุกคนมีระดับประสบการณ์ทางสุนทรียะสูงขึ้น โดยผู้เรียนจำนวน 9 คน มีระดับประสบการณ์ทางสุนทรียะ อยู่ในขั้นความเป็นตัวของตนเอง ซึ่งเป็นระดับความสามารถสูงสุด และผู้เรียนจำนวน 5 คน มีระดับประสบการณ์ทางสุนทรียะ อยู่ในขั้นแบบอย่างและรูปแบบ

เรื่องที่ 5 กรศศิรี ชิตดี และคณะ (2561) ทำการวิจัยเรื่อง จิตตปัญญาศึกษา: การจัดการเรียนรู้รายวิชาการสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันการเจ็บป่วยสำหรับนักศึกษาพยาบาล กล่าวว่า ทฤษฎีการเรียนรู้กลุ่มมนุษยนิยมให้ความสำคัญกับคุณค่าของความเป็นมนุษย์ ซึ่งเป็นพื้นฐานของจิตตปัญญาศึกษาที่ใช้กระบวนการเรียนรู้ด้วยใจ อย่างใคร่ครวญ ซึ่งเน้นการพัฒนาด้านในอย่างแท้จริง การจัดการกระบวนการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษา สามารถนำมาจัดการเรียนรู้โดยยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง คือ แบบเน้นตัวผู้เรียนนำตนเอง และแบบเน้นประสบการณ์ สามารถสังเคราะห์

รูปแบบการเรียนรู้ตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาเพื่อจัดการเรียนรู้รายวิชาการสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันการเจ็บป่วย สำหรับนักศึกษาพยาบาล โดยมี 6 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) แนวคิดและหลักการของรูปแบบ 2) วัตถุประสงค์และผลลัพธ์ที่คาดหวังของรูปแบบ 3) ผลลัพธ์ของรูปแบบ 4) สารการเรียนรู้ของรูปแบบ 5) กระบวนการเรียนการสอนของรูปแบบ และ 6) การประเมินผลหรือประสิทธิผลของรูปแบบ โดยการเรียนรู้ ตามแนวคิดจิตตปัญญาบังมิตการเรียนรู้ออกเป็น 3 ด้าน คือ มิตินามิ และความจริง มิตินามิ และมิตินามิ กระบวนการจัดการเรียนรู้ในรายวิชาการสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันการเจ็บป่วยมี 4 ขั้นตอน ได้แก่ 1) สงบนิ่งอยู่กับตัวเอง การสงบนิ่งเป็นการพัฒนาฐานการเพื่อการลงมือกระทำ (HAND) 2) การให้ความรู้เป็นการพัฒนาฐานหัวเพื่อการคิด (HEAD) 3) สรรค์สร้างประสบการณ์จากกิจกรรมกระบวนการสร้างสรรค์เป็นการพัฒนาฐานใจเป็นการรู้สึก (HEART) และ 4) การสะท้อนคิดจากการจัดกิจกรรม (Reflection) นำไปสู่การวางแผนจัดการเรียนรู้ด้วยจิตตปัญญาศึกษา ซึ่งประกอบด้วย 4 ขั้นตอน ดังนี้ 1) การปฏิบัติตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา 2) วัตถุประสงค์ของกิจกรรม 3) กิจกรรม 4) ผลที่คาดว่าจะเกิดกับนักศึกษา และนำไปปฏิบัติตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา กิจกรรมสงบนิ่งประกอบด้วย การฝึกสติด้วยการใคร่ครวญและด้วยการเจริญสติวิปัสสนา กิจกรรมฝึกสติด้วยการเคลื่อนไหว กิจกรรมแลกเปลี่ยนความรู้ด้วยขั้นปรับฐานกาย และขั้นเปิดฐานใจกิจกรรมพัฒนาฐานคิด และสร้างเสริมประสบการณ์

เรื่องที่ 6 จิตราภรณ์ วงศ์คำจันทร์ และกัญญาวดี แสงงาม (2563) ทำงานวิจัยเรื่องการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์และพฤติกรรมการเรียนรู้ของนักศึกษาวิชาชีพครูโดยจัดกิจกรรมการเรียนรู้แบบเชิงรุก (Active Learning) ผสานแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) พัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาวิชาชีพครู 2) พัฒนาพฤติกรรมการเรียนรู้ของนักศึกษาวิชาชีพครู โดยการจัดการเรียนรู้เชิงรุก (Active Learning) ผสานแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในงานวิจัย ได้แก่ นักศึกษาสาขาวิชาคณิตศาสตร์ ชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2562 คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏร้อยเอ็ด จำนวน 34 คน ได้มาโดยวิธีเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่

1) แผนการจัดการเรียนรู้เชิงรุก (Active Learning) ผสานแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์มีขั้นตอนการจัดการเรียนรู้ ดังนี้ 1) การตั้งเป้าหมาย 2) การสร้างแรงจูงใจ 3) การเรียนรู้ผ่านการเคลื่อนไหว 4) พิจารณาด้วยใจอย่างใคร่ครวญ และ 5) การสะท้อนคิดจากกิจกรรมตามลำดับ

2) แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของกรมสุขภาพจิตจำนวน 52 ข้อ 3) แบบบันทึกการเขียนอนุทินของผู้เรียน

4) แบบประเมินพฤติกรรมการเรียนรู้ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการนำเสนอข้อมูลเชิงคุณภาพด้วยการพรรณนาวิเคราะห์

ผลการวิจัย พบว่า 1) การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาวิชาชีพครู หลังการจัดการเรียนแบบเชิงรุก (Active Learning) ผสานแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา มีความฉลาดทางอารมณ์สูงขึ้น 2) พฤติกรรมการเรียนรู้ของนักศึกษาวิชาชีพครู หลังการจัดการเรียนรู้เชิงรุก (Active Learning) ผสานแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาโดยภาพรวมมีแนวโน้มสูงขึ้น

เรื่องที่ 7 สิริธร ยิ้มประเสริฐ (2563) ทำงานวิจัยเรื่องการพัฒนารูปแบบการสอนตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาเพื่อส่งเสริมจิตสาธารณะของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อพัฒนารูปแบบการสอนตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาเพื่อส่งเสริมจิตสาธารณะของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 2) เพื่อเปรียบเทียบจิตสาธารณะของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ก่อนและหลังการสอนโดยใช้รูปแบบการสอนตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา ประชากรในการวิจัยคือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2562 โรงเรียนบรรหารแจ่มใสวิทยา 6 อำเภอสามชุก จังหวัดสุพรรณบุรี จำนวน 57 คน กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4/2 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2562 โรงเรียนบรรหารแจ่มใสวิทยา 6 อำเภอสามชุกจังหวัดสุพรรณบุรี จำนวน 32 คน โดยใช้วิธีการเลือกแบบเจาะจง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ แผนการจัดการเรียนรู้ เรื่องการช่วยเหลือผู้อื่นจำนวน และเรื่องการทำกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อโรงเรียน จำนวน 12 ชั่วโมง แบบสังเกตพฤติกรรมจิตสาธารณะและแบบบันทึกพฤติกรรมจิตสาธารณะ สถิติที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ความเที่ยงตรง และการทดสอบค่าที

ผลการวิจัยพบว่า 1. การพัฒนารูปแบบการสอนได้รูปแบบการสอนตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาเพื่อส่งเสริมจิตสาธารณะของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ซึ่งประกอบด้วย 1) ทฤษฎี หลักการแนวคิด 2) วัตถุประสงค์ 3) กระบวนการเรียนการสอน 5 ขั้นตอนได้แก่ ขั้นที่ 1 เตรียมพร้อมรับรู้ ขั้นที่ 2 การสร้างแรงจูงใจ ขั้นที่ 3 พิจารณาด้วยใจอย่างใคร่ครวญ ขั้นที่ 4 มุ่งสู่การปฏิบัติ ขั้นที่ 5 สะท้อนกิจกรรม 4) ผลที่ผู้เรียนได้รับจากการสอนตามรูปแบบ 2. ผลการเปรียบเทียบจิตสาธารณะของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ก่อนและหลังเรียนพบว่า จิตสาธารณะทั้งสองด้านของนักเรียนเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ก่อนและหลังเรียนพบว่า จิตสาธารณะทั้งสองด้านของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 หลังเรียนสูงกว่าเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ผลการทบทวนเอกสารงานวิจัยจำนวน 7 แหล่งข้อมูล ผู้วิจัยนำมาวิเคราะห์กิจกรรมการจัดการเรียนรู้ที่ใช้ในการศึกษาวิจัยที่เกี่ยวข้องกับแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา ดังตารางที่ 10

ตารางที่ 10 การวิเคราะห์กิจกรรมการจัดการเรียนรู้ที่ใช้แนวคิดจิตตปัญญาศึกษา

กิจกรรมการจัดการเรียนรู้ โดยใช้แนวคิดจิตตปัญญา	แหล่งข้อมูล (ปี)							รวม
	คุณัญญา กัญญา (2559)	ชนิดา ทองอินตั้ง (2559)	นุสราน นามเดช (2559)	อติญา วงษาท (2559)	กรศศิ์ ชิตดี และคณะ (2561)	จิตราภรณ์ วงศ์คำจันทร์ และกัญญาวดี แสงงาม (2563)	สิริธร ยิ้มประเสริฐ (2563)	
1. การสร้างแรงจูงใจ	✓		✓			✓	✓	4
2. ส่งเสริม	✓				✓			2
3. การตั้งเป้าหมาย	✓		✓			✓	✓	4
4. สะท้อนกิจกรรม	✓		✓	✓	✓	✓	✓	6
5. การพิจารณาด้วยใจอย่างใคร่ครวญ	✓		✓	✓	✓	✓		5
6. การเรียนรู้ผ่านการเคลื่อนไหว			✓		✓	✓	✓	4
7. ทบทวนประสบการณ์			✓					1
8. สร้างปฏิสัมพันธ์กันในกลุ่ม				✓			✓	1
9. เตรียมพร้อมรับรู้							✓	1

จากตารางที่ 10 การวิเคราะห์กิจกรรมการจัดการเรียนรู้ที่ใช้แนวคิดจิตตปัญญาศึกษา พบว่า กิจกรรมการจัดการเรียนรู้ที่ใช้ส่วนใหญ่ มีดังนี้ 1) การตั้งเป้าหมาย 2) การสร้างแรงจูงใจ 3) การเรียนรู้ผ่านการเคลื่อนไหว 4) พิจารณาด้วยใจอย่างใคร่ครวญ และ 5) การสะท้อนคิดกิจกรรมตามลำดับ

ดังนั้น จากผลการวิเคราะห์กิจกรรมดังกล่าว ผู้วิจัยจึงได้แนวทางในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ตามแนวคิดจิตตปัญญา ในการศึกษาครั้งนี้

5. แนวคิดการฝึกแบบสถานี

5.1 ความหมายของแนวคิดการฝึกแบบสถานี

การฝึกแบบสถานี (Circuit training) (Bocco, 2011; ชีรศักดิ์ อาภาวัฒนาสกุล, 2552; เจริญ กระบวนรัตน์, 2557) หมายถึง การออกกำลังกายหรือการฝึกตามหลักการออกกำลังกายที่มีความเหมาะสมต่อการพัฒนาสุขภาพ เป็นรูปแบบวิธีการฝึกที่สามารถทำให้บังเกิดผลได้หลากหลาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งเป็นรูปแบบการฝึกที่มุ่งพัฒนาสร้างเสริมสมรรถภาพ อาทิเช่น ความแข็งแรง ความเร็ว และความอดทน เป็นต้น โดยเน้นการฝึกแบบผสมผสาน หรือแบบเชิงซ้อน (Complex Forms) ซึ่งเป็นรากฐานสำคัญในการพัฒนาสมรรถภาพด้านต่างๆ เพิ่มศักยภาพ ความสามารถของผู้ฝึกให้มีคุณภาพยิ่งขึ้น เป็นส่วนหนึ่งของวิธีการที่จะนำไปสู่การกำหนดความหนักในการฝึกให้กับแต่ละบุคคลเพื่อสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย โปรแกรมการฝึกแบบสถานี (Training Program) คือ การรวบรวมสิ่งที่จะต้องกระทำการฝึกซึ่งมีความเกี่ยวข้องกับกลุ่มกล้ามเนื้อที่มีบทบาทสำคัญต่อการเคลื่อนไหวร่างกาย ที่จะต้องการพัฒนาสร้างเสริมให้บรรลุผลสำเร็จตามวัตถุประสงค์ของโปรแกรมฝึกซ้อมแต่ละครั้ง ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับเป้าหมาย

นอกจากนี้ ชญานันท์ ไทรศักดิ์สิทธิ์ (2562) กล่าวว่า การฝึกแบบสถานี (Circuit Training) เป็นการนำเอากิจกรรมที่มีความแตกต่างหลากหลายมารวมไว้ด้วยกันโดยสามารถปรับความหนักเบา (Intensity) และรูปแบบ (Type) ของกิจกรรมที่นำมาใช้ในการฝึกออกกำลังกายให้มีความหลากหลาย เพื่อให้ให้นักเรียนหรือผู้เข้าร่วมการฝึกจากสถานีหนึ่งไปสู่อีกสถานีหนึ่ง ซึ่งโดยธรรมชาติของเด็กจะชอบรูปแบบกิจกรรมที่มีความหลากหลายและมีรูปแบบสลับสับเปลี่ยนทำให้เกิดแรงจูงใจในการทำกิจกรรม รูปแบบกิจกรรมที่มีลักษณะผสมและมีช่วงเวลาพักสั้น ๆ สลับ (Short Rest Periods) เป็นสิ่งจำเป็นและเป็นความต้องการโดยธรรมชาติของเด็ก สำหรับพัฒนาการและการเจริญเติบโตของเด็กวัยเรียน ก่อให้เกิดการพัฒนาปรับตัวทางทักษะกลไกการเคลื่อนไหว รวมทั้งระบบการทำงานของอวัยวะต่างๆภายในร่างกาย ซึ่งเป็นผลดีต่อการเจริญเติบโตและความสามารถในการควบคุมการเคลื่อนไหวของร่างกาย วัยรุ่นและเยาวชนควรได้รับการฝึกทักษะพื้นฐานการเคลื่อนไหวเพื่อให้สามารถนำไปปฏิบัติกิจกรรมการเคลื่อนไหวและทักษะกีฬาเบื้องต้นได้หลากหลายรูปแบบอันจะส่งผลให้เกิดการพัฒนาประสานงานของระบบประสาทกล้ามเนื้อ บุคลิกภาพ ประสิทธิภาพ ความเชื่อมั่น ความคิดสร้างสรรค์ จินตนาการ และการตัดสินใจที่ดีแก่เด็ก นอกจากนี้ความสมบูรณ์แข็งแรงที่ได้รับการฝึกโดยตรง การฝึกแบบสถานีเป็นรูปแบบวิธีการฝึกที่ทุกคนสามารถปฏิบัติได้พร้อมกันในเวลาเดียวกันครั้งละหลายๆคน โดยสามารถเลือกให้เหมาะสมกับความต้องการที่จะนำไปประโยชน์ และวัตถุประสงค์ของการฝึก ด้วยเหตุนี้ ผู้ฝึกสอนกีฬาแต่ละประเภทสามารถนำหลักการที่เป็นโครงสร้าง

ของการฝึกแบบสถานีไปใช้ในการพัฒนารูปแบบ ออกแบบหรือจัดทำโปรแกรมการฝึกซ้อม การออกกำลังกายเพื่อพัฒนาสร้างเสริมสมรรถภาพ สุขภาพ ทักษะกีฬา ทักษะการเคลื่อนไหว รวมทั้งการผสมผสานกิจกรรมเพื่อพัฒนาสุขภาวะในทุกด้าน ๆ สอดคล้องกับ ถาวร กมฺุทศรี (2560) ได้กล่าวว่า การฝึกเพื่อพัฒนาสมรรถภาพแบบสถานี (Circuit Training) เป็นรูปแบบหรือวิธีการฝึกที่ผู้ฝึกสอนและนักกีฬารู้จักและคุ้นเคยเป็นอย่างดี โดยเรียกกันว่าการฝึกแบบวงจร หรือแบบหมุนเวียนตามสถานีที่กำหนดให้ การฝึกแบบสถานีถูกนำมาใช้พัฒนาพื้นฐานความแข็งแรงอดทน (Strength Endurance) และพัฒนาความอดทนของระบบไหลเวียนเลือด (Cardiovascular Endurance) ให้กับนักกีฬา

สามารถสรุปได้ว่า แนวคิดการฝึกแบบสถานี หมายถึง แนวทางการปฏิบัติแบบสถานีเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกาย รวมทั้งระบบการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ภายในร่างกาย ส่งผลดีต่อการเจริญเติบโต ความสามารถในการควบคุมการเคลื่อนไหวของร่างกาย การประสานงานของระบบประสาทกล้ามเนื้อ รวมทั้งสามารถพัฒนาบุคลิกภาพ ประสิทธิภาพ ความเชื่อมั่น ความคิดสร้างสรรค์ จินตนาการ และการตัดสินใจที่ดีแก่ผู้เรียน นอกจากนี้ความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกายที่ได้รับการปฏิบัติโดยตรง การฝึกแบบสถานียังสามารถปฏิบัติกิจกรรมได้ครั้งละหลาย ๆ คนจึงเป็นการพัฒนาสุขภาวะในด้านสังคมและจิตใจด้วย

5.2 สารสำคัญของแนวคิดการฝึกแบบสถานี

การศึกษาสารสำคัญของแนวคิดการฝึกแบบสถานี (Circuit Training) จากแหล่งต่าง ๆ ได้ ข้อมูล ต่อไปนี้

สว่างจิต แซ่ไฉ้ว (2551) ได้กล่าวถึงหลักการสร้างโปรแกรมแบบสถานีว่าเป็นการฝึกแบบวงจรที่เป็นการออกกำลังกายแบบแอโรบิกโดยจัดเรียงลำดับเป็นสถานีประมาณ 5-12 สถานี โดยมีการพัฒนาของกลุ่มกล้ามเนื้อสลับกันไป จากสถานีหนึ่งไปยังสถานีหนึ่งเพื่อให้กลุ่มกล้ามเนื้อได้รับการพักทำการออกกำลังกายแบบต่อเนื่องอย่างน้อย 15-20 นาทีขึ้นไป โดยกำหนดความหนักในการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง 60-80 เปอร์เซ็นต์ของอัตราการเต้นชีพจรสูงสุด การฝึกแบบสถานีถูกนำมาเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย สามารถนำมาใช้เพื่อพัฒนาความอดทนของระบบไหลเวียนเลือดและระบบหายใจพร้อมกับเสริมสร้างความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย

สมพัฒน์ จำรัสโรมรัน (2554) ได้กล่าวถึงหลักการสร้างโปรแกรมการฝึกแบบสถานีดังนี้

- 1) มีลำดับของการออกกำลังกายแบ่งออกเป็นสถานีต่างๆ เป็นการออกกำลังกายที่จัดรูปแบบได้หลากหลายเช่นการฝึกด้วยแรงต้านด้วยน้ำหนัก หรือการฝึกแบบแอโรบิก รวมทั้งยังสามารถใช้อุปกรณ์มาประกอบในการฝึกในแต่ละสถานีอีกด้วย
- 2) ระยะเวลาในการพักในแต่ละสถานีค่อนข้างน้อย ขึ้นอยู่กับสมรรถภาพ ความแข็งแรง อาจใช้เวลาพักตั้งแต่ 15 วินาทีถึง 1 นาที แล้วค่อยเริ่มออกกำลังกายในสถานีต่อไป
- 3) หลักการหรือประโยชน์ที่สำคัญของการออกกำลังกายแบบสถานี คือลดความเสี่ยงของการบาดเจ็บ

สนธยา สีละมาต (2555) ได้กล่าวถึงหลักการสร้างโปรแกรมการฝึกแบบสถานีว่าเป็นการฝึกโดยสลับกลุ่มกล้ามเนื้อเนื่องจากจากสถานีหนึ่งไปยังอีกสถานีหนึ่ง ซึ่งในหนึ่งรอบอาจจะประกอบด้วย การออกกำลังกายน้อยสุด 5-9 สถานี ปานกลาง 9-12 สถานี มากสุด 12-15 สถานี และอาจมีการฝึกซ้ำหลายรอบโดยขึ้นอยู่กับเป้าหมายและจำนวนในการฝึก อย่างไรก็ตามในการฝึกไม่ควรที่จะมีการทำงานที่มากจนเกินไปเพราะอาจทำให้ผู้ฝึกบาดเจ็บได้หรือรู้สึกไม่สบายกล้ามเนื้อ การฝึกแบบสถานีควรเลือกการออกกำลังกายให้มีการสลับกลุ่มกล้ามเนื้อ เพราะจะได้มีการฟื้นฟูสภาพที่เร็วกว่า ดีกว่า ช่วงเวลาพักระหว่างสถานีสามารถใช้เวลาระหว่าง 60-90 วินาที และ 1-3 นาที ระหว่างรอบการฝึกความหลากหลายของสถานีจะช่วยเพิ่มความท้าทายในการฝึกปฏิบัติของผู้ออกกำลังกาย

เจริญ กระบวนรัตน์ (2557) ได้กล่าวถึงหลักการฝึกแบบสถานีไว้ว่า แนวทางที่ผู้เข้ารับการฝึกแบบสถานีควรยึดถือเป็นหลักในการปฏิบัติที่สำคัญไว้ดังนี้

- 1) ในการออกแบบกิจกรรมแต่ละสถานี ในขณะที่ทำการฝึกควรเน้นการพัฒนาความแข็งแรง ความอดทนของกล้ามเนื้อ และระบบไหลเวียนเลือดและระบบหายใจควบคู่กันไปด้วย
- 2) การปรับเพิ่มระดับความหนักในการฝึก ควรกระทำทีละน้อยอย่างต่อเนื่องโดยพิจารณาให้เหมาะสมในแต่ละช่วงเวลาของการฝึก
- 3) ทำบริหารที่เลือกนำมาใช้ในการฝึกเพื่อพัฒนาร่างกายควรเป็นท่ากายบริหารร่างกายที่ไม่ซับซ้อนจนเกินไป
- 4) ระยะเวลาที่ใช้ในการฝึกแต่ละสถานีไม่ควรนานจนเกินไป เพราะจะทำให้กล้ามเนื้อหมดแรงก่อนที่จะฝึกครบทุกสถานีที่กำหนดไว้ในโปรแกรม
- 5) ควรเป็นการฝึกที่ทุกคนสามารถปฏิบัติพร้อมกันในเวลาเดียวกันได้ครั้งละหลาย ๆ คน
- 6) ควรเป็นการฝึกที่แต่ละคนสามารถเรียนรู้และฝึกได้ด้วยตนเอง
- 7) ควรเป็นการฝึกที่ไม่ก่อให้เกิดอันตรายหรือเสี่ยงต่อการบาดเจ็บ
- 8) สามารถปรับเพิ่มระดับความหนักในการฝึกได้ด้วยตนเอง

9) สามารถดัดแปลงสภาพของการฝึกให้เหมาะสมที่จะนำไปใช้ประโยชน์ในการเล่นกีฬาได้

10) การเลือกหรือกำหนดท่าฝึก ตลอดจนการเปลี่ยนสถานี่ฝึกจากสถานี่หนึ่งต่อไปยังอีกสถานี่หนึ่งควรปรับความเหมาะสมให้เข้ากับการฝึกเฉพาะในแต่ละประเภทกีฬาได้

ธรรมชาติ นาคะพันธ์ (2557) ได้กล่าวถึง หลักการนำเอาการฝึกแบบสถานี่ไปใช้ในโรงเรียน (The School Sport Method) การฝึกแบบสถานี่เป็นการฝึกโดยการนำเอากิจกรรมที่มีความแตกต่างกันหลากหลายกิจกรรมมารวมเข้าไว้ด้วยกันโดยสามารถปรับความหนักเบา (Intensity) และรูปแบบ (Type) ของกิจกรรมที่นำมาใช้ในการฝึกหรือการออกกำลังกายให้มีความหลากหลาย เพื่อให้ นักเรียนหรือผู้เข้าร่วมการฝึกจากสถานี่หนึ่ง ไปอีกสถานี่หนึ่ง ซึ่งโดยธรรมชาติของเด็กจะชอบกิจกรรมที่มีความหลากหลาย มีลักษณะหมุนเวียนของกิจกรรมเพราะจะเกิดแรงจูงใจในการทำกิจกรรม และเป็นกิจกรรมที่มีลักษณะผสมอยู่ในช่วงเวลาสั้นๆ (Short Rest Periods) เป็นสิ่งจำเป็นและความต้องการโดยธรรมชาติของเด็ก สำหรับพัฒนาการและการเจริญเติบโตของเด็ก

กิจจา ถนอมสิงหะ (2558) ได้กล่าวว่า หลักการสร้างโปรแกรมการออกกำลังกายแบบสถานี่ ควรใช้กิจกรรมที่สลับกลุ่มการใช้กล้ามเนื้ออยู่ตลอดเวลา ซึ่งเป็นการออกกำลังกายแบบต่อเนื่องโดยการจัดเรียงเป็นสถานี่ แสดงให้เห็นถึงความหลากหลายของกิจกรรมในแต่ละสถานี่และสร้างความสนุกสนาน ทำท่าย เพลิดเพลิน ไม่น่าเบื่อ ลดความเสี่ยงจากการบาดเจ็บจากการออกกำลังกายที่นานๆ ซ้ำๆ และต่อเนื่อง โดยกำหนดเวลาในการฝึกไว้ที่ 30-45 วินาทีต่อสถานี่ และมีช่วงเวลาพักเพื่อไปสถานี่ถัดไป 10-15 วินาที ซึ่งนอกจากผู้เข้าร่วมวิจัยจะได้รับการพัฒนาเรื่องของกล้ามเนื้อและยังสามารถพัฒนาองค์ประกอบร่างกาย ความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อ และความอดทนของระบบไหลเวียนเลือด ความอ่อนตัวของกล้ามเนื้ออีกด้วย

ชญาพันธ์ ไทรศักดิ์สิทธิ์ (2562) ได้กล่าวว่า การฝึกแบบสถานี่ (Circuit Training) เป็นการนำเอากิจกรรมที่มีความแตกต่างหลากหลายมารวมไว้ด้วยกันโดยสามารถปรับความหนักเบา (Intensity) และรูปแบบ (Type) ของกิจกรรมที่นำมาใช้ในการฝึกออกกำลังกายให้มีความหลากหลาย เพื่อให้ นักเรียนหรือผู้เข้าร่วมการฝึกจากสถานี่หนึ่งไปสู่อีกสถานี่หนึ่ง ซึ่งโดยธรรมชาติของเด็กจะชอบรูปแบบกิจกรรมที่มีความหลากหลายและมีรูปแบบสลับสับเปลี่ยนทำให้เกิดแรงจูงใจในการทำกิจกรรม รูปแบบกิจกรรมที่มีลักษณะผสมและมีช่วงเวลาพักสั้นๆ สลับ (Short Rest Periods) เป็นสิ่งจำเป็นและเป็นความต้องการโดยธรรมชาติของเด็ก สำหรับพัฒนาการและการเจริญเติบโตของเด็กวัยเรียน ก่อให้เกิดการพัฒนาปรับตัวทางทักษะกลไกการเคลื่อนไหว รวมทั้งระบบการทำงานของอวัยวะต่างๆภายในร่างกาย ซึ่งเป็นผลดีต่อการเจริญเติบโตและความสามารถในการควบคุมการเคลื่อนไหวของร่างกายเยาวชนควรได้รับการฝึกทักษะพื้นฐานการเคลื่อนไหวเพื่อให้สามารถนำไป

ปฏิบัติกิจกรรมการเคลื่อนไหวและทักษะกีฬาเบื้องต้นได้หลากหลายรูปแบบอันจะส่งผลให้เกิดการพัฒนาประสานงานของระบบประสาทกล้ามเนื้อ บุคลิกภาพ ประสพการณ์ ความเชื่อมั่น ความคิดสร้างสรรค์ จินตนาการ และการตัดสินใจที่ดีแก่เด็ก นอกจากความสมบูรณ์แข็งแรงที่ได้รับการฝึกโดยตรง

สามารถสรุปได้ว่า การฝึกแบบสถานี เป็นการนำเอากิจกรรมที่มีความแตกต่างหลากหลายมารวมไว้ด้วยกันโดยสามารถปรับความหนักเบา (Intensity) และรูปแบบ (Type) ของกิจกรรมที่นำมาใช้ในการฝึกออกกำลังกายให้มีความหลากหลายมารวมกัน เพื่อสร้างความสนุกสนานให้กับผู้เรียน และเกิดความท้าทายในแต่ละสถานีซึ่งเป็นผลดีต่อการเจริญเติบโตและความสามารถในการควบคุมการเคลื่อนไหวของร่างกายหลากหลายรูปแบบเพื่อพัฒนาการประสานงานของระบบประสาทกล้ามเนื้อ บุคลิกภาพ ประสพการณ์ ความเชื่อมั่น ความคิดสร้างสรรค์ จินตนาการ และการตัดสินใจที่ดีแก่เด็ก นอกจากความสมบูรณ์แข็งแรงที่ได้รับการฝึกโดยตรง

5.3 องค์ประกอบของแนวคิดการฝึกแบบสถานี

นักวิชาการศึกษาหลายท่านได้นำเสนอองค์ประกอบของแนวคิดการฝึกแบบสถานี ดังนี้

การวางแผนการฝึกแบบสถานีไว้ว่า การวางแผนการฝึกแบบสถานีสามารถแบ่งออกเป็นความหนักในการฝึกออกเป็น 3 ระดับ คือ ระดับน้อยสุด 5-9 สถานี ปานกลาง 9-12 สถานี หรือมากที่สุด 12-15 สถานี และควรเลือกกิจกรรมการฝึกให้มีการสลับกลุ่มกล้ามเนื้อ เพราะจะทำให้มีการฟื้นฟูสภาพที่เร็วกว่าและดีกว่า ช่วงเวลาพักระหว่างสถานีสามารถใช้เวลาระหว่าง 60-90 วินาที และ 1-3 นาที ระหว่างรอบการฝึกซ้อม ดังนั้นในการออกกำลังกายซึ่งปกติเด็กจะมีความแตกต่างของอุปกรณ์ สถานีการทำงานและเครื่องมือการฝึกความแข็งแรง ความหลากหลายของสถานีจะช่วยให้เกิดความท้าทายในการฝึกปฏิบัติ ขณะเดียวกันก็เพิ่มความสนใจของผู้ฝึกให้คงอยู่ตลอดเวลา โดยมีหลักการฝึกแบบสถานี ดังนี้

- 1) ในขณะที่ทำการฝึก ควรเน้นการพัฒนาความแข็งแรง ความอดทนของกล้ามเนื้อ และระบบไหลเวียนเลือดควบคู่กันไป
- 2) การปรับเพิ่มระดับความหนักในการฝึก ควรกระทำทีละน้อยอย่างต่อเนื่อง โดยพิจารณาให้เหมาะสมในแต่ละช่วงเวลาในการฝึก
- 3) ท่ากายบริหารที่นำมาใช้ในการฝึกควรเป็นท่าที่ง่ายไม่ยุ่งยาก และแต่ละสถานีไม่ควรฝึกกล้ามเนื้อกลุ่มเดียวกัน
- 4) ควรเป็นการฝึกที่ทุกคนสามารถปฏิบัติพร้อมกันในเวลาเดียวกันได้
- 5) ระยะเวลาในการฝึกในแต่ละสถานีไม่ควรนานเกินไป เพราะจะทำให้กล้ามเนื้อหมดแรง

- 6) ควรเป็นการฝึกที่แต่ละคนสามารถเรียนรู้และฝึกได้ด้วยตนเอง
- 7) จะต้องเป็นการฝึกที่ไม่ก่อให้เกิดอันตรายหรือเสี่ยงต่อการบาดเจ็บและควรมีอุปกรณ์ชนิดต่าง ๆ เพื่อประกอบการฝึกอย่างหลากหลาย
- 8) ควรใช้สัญญาณนกหวีดเพื่อบอกหมดเวลาและเปลี่ยนสถานี (สนธยา สีละมาต, 2555; ธรรมชาติ นาคะพันธ์, 2557; เจริญ กระบวนรัตน์, 2557; กิจจา ถนอมสิงหะ, 2558; ชญานันท์ ไทรศักดิ์สิทธิ์, 2562)

สรุป จากการศึกษาหลักการวางแผนการฝึกแบบสถานีที่กล่าวมาข้างต้น สามารถวางแผนการจัดการฝึกแบบสถานีได้ดังนี้

- 1) จัดให้มีจำนวนสถานี 5 สถานี
- 2) ระยะเวลาในการฝึกของแต่ละสถานี 30 วินาที
- 3) ระยะเวลาในการพัก (ระหว่างท่าฝึก) 60 วินาที
- 4) จำนวนรอบในการฝึก 2 รอบ/เซต
- 5) เวลาพักระหว่างรอบ 60 วินาที
- 6) การเลือกชนิดหรือท่าในการออกกำลังกายไม่ควรยึดติดอยู่กับท่าเดิมในการออกกำลังกาย ควรมีอุปกรณ์ชนิดต่าง ๆ เพื่อประกอบการฝึกอย่างหลากหลาย ไม่เป็นอันตราย และเพิ่มความสนุกสนานในการออกกำลังกาย

5.4 ประโยชน์ของการออกกำลังกายแบบสถานี

การออกกำลังกายแบบสถานี (เจริญ กระบวนรัตน์, 2557; พิชมน ถวัลย์วาณิชกุล, 2558; อภิเชก ลือศักดิ์, 2560) เป็นการออกกำลังกายที่ช่วยเพิ่มความหลากหลาย และเป็นอีกทางเลือกหนึ่งสามารถช่วยเพิ่มความสนุกสนาน ทำให้การออกกำลังกายเกิดความสนุกสนาน ไม่เกิดความน่าเบื่อ การออกกำลังกายลักษณะนี้เหมาะกับคนที่ไม่ค่อยมีเวลาในการออกกำลังกาย เพราะวิธีนี้ใช้เวลาน้อยตั้งแต่เริ่มต้นจนถึงสิ้นสุดเพียง 30 - 45 นาทีเท่านั้น ซึ่งประโยชน์ของการออกกำลังกายแบบสถานีมีดังนี้

- 1) เพิ่มทัศนคติและความมั่นใจให้กับตนเอง
- 2) พัฒนาสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพและสมรรถภาพทางกลไก
- 3) ช่วยลดไขมันและรักษาสภาพขององค์ประกอบร่างกาย
- 4) ช่วยลดจำนวนไขมันบริเวณเอว สะโพก ต้นขา และทุกส่วนของร่างกาย
- 5) เพิ่มความแข็งแรงให้กระดูก ลดโอกาสเสี่ยงของกระดูกหัก และป้องกันโรคกระดูกพรุน
- 6) ลดความเสี่ยงต่อการบาดเจ็บในขณะออกกำลังกาย

- 7) สามารถลดระดับของความดันเลือด ลดคลอเลสเตอรอล
- 8) พัฒนาสติปัญญา เสริมสร้างวินัย ฝึกการมีน้ำใจนักกีฬา
- 9) เสริมสร้างความมั่นใจและความนับถือตนเอง

5.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับแนวคิดการฝึกแบบสถานี

ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับแนวคิดการฝึกแบบสถานี จำนวน 9 แหล่งข้อมูล รายละเอียด ดังนี้

เรื่องที่ 1 Kang, Lee, Park and Kang (2012) ได้ทำการวิจัยเรื่องผลของการฝึกน้ำหนักแบบวงจร 12 สัปดาห์ และการออกกำลังกายแอโรบิกที่มีผลต่อองค์ประกอบของร่างกายและสมรรถภาพทางกาย และการทำงานของระบบไหลเวียนเลือดในนักศึกษาหญิงที่เป็นโรคอ้วน กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาหญิง 2 กลุ่ม คือกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมการฝึก และกลุ่มควบคุม โดยกลุ่มทดลองทำการฝึกโปรแกรมการออกกำลังกายแบบวงจร 3 วันต่อสัปดาห์ วันละ 40-65 นาที ทั้งหมด 12 สัปดาห์ (มีการฝึกด้วยแรงต้าน และการออกกำลังกายแอโรบิกสลับกัน) ผลการวิจัยพบว่า ผลของการฝึกน้ำหนักแบบวงจรและการออกกำลังกายแบบแอโรบิกสามารถพัฒนาความอดทนของกล้ามเนื้อ รวมไปถึงการมีองค์ประกอบของร่างกายที่ดีขึ้นในนักศึกษาหญิงที่เป็นโรคอ้วน

เรื่องที่ 2 Mayorga-Vega, Viciano, and Cocca (2013) ได้ทำการวิจัยเรื่องผลของการฝึกแบบวงจรที่มีผลต่อระบบของกล้ามเนื้อ และระบบหัวใจไหลเวียนเลือดและการดำเนินชีวิตในเด็กนักเรียน โดยจุดประสงค์ของการศึกษาเพื่อประเมินผลของโปรแกรมการฝึกแบบวงจร พร้อมกับศึกษาการรักษาความอดทนกล้ามเนื้อ และระบบหัวใจไหลเวียนเลือด โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นเด็ก 72 คน อายุ 10-12 ปี แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 35 คน และกลุ่มควบคุม 37 คน โดยหลังจากการฝึกโปรแกรมแบบวงจรครบ 8 สัปดาห์มีการติดตามผลการเปลี่ยนแปลงของร่างกายทั้งการออกกำลังกายอีก 4 สัปดาห์ โดยกลุ่มทดลองจะฝึกโปรแกรมแบบวงจรเพื่อรักษาความอดทนของกล้ามเนื้อ และระบบไหลเวียนเลือด สัปดาห์ละ 1 ครั้งเป็นเวลา 4 สัปดาห์ โดยกลุ่มทดลองจะฝึกโปรแกรมแบบวงจรเพื่อรักษาความอดทนของกล้ามเนื้อ และระบบไหลเวียนเลือด สัปดาห์ละ 1 ครั้งเป็นเวลา 4 สัปดาห์ โปรแกรมแบบวงจรประกอบด้วยฝึกความอดทนของหน้าท้อง(ทดสอบโดยการลุก-นั่ง 30 วินาที) ความอดทนของกล้ามเนื้อส่วนบน (ทดสอบโดย Bent arm hang test) และความอดทนของหัวใจและหลอดเลือด (ทดสอบโดยการวิ่ง 20 เมตร) จะทำการทดสอบก่อนและหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ และทดสอบช่วงรักษาความอดทนกล้ามเนื้อ และระบบหัวใจไหลเวียนเลือด จากการศึกษาพบว่าความอดทนของกล้ามเนื้อ และระบบหัวใจไหลเวียนเลือดเพิ่มขึ้น หลังจากฝึกโปรแกรมแบบวงจร 8 สัปดาห์ อย่างมีนัยสำคัญที่ .05 ซึ่งสรุปได้ว่า โปรแกรมการฝึกแบบวงจรมีผลที่จะเพิ่มและรักษาความอดทน

ของกล้ามเนื้อและระบบไหลเวียนเลือดในนักเรียน ซึ่งโปรแกรมนี้จะช่วยให้ครูพลศึกษานั้นสามารถ ออกแบบโปรแกรมการฝึกแบบวงจรที่จะให้เด็กนั้นมีความอดทนของกล้ามเนื้อและระบบหัวใจ ไหลเวียนเลือดให้คงอยู่หรือเพิ่มเติมได้

เรื่องที่ 3 Al-Haliq (2015) ได้ทำวิจัยเรื่องการใช้โปรแกรมการฝึกแบบสถานีเพื่อส่งเสริม สมรรถภาพทางกายของนักศึกษามหาวิทยาลัย Hashemite โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการ ใช้โปรแกรมการฝึกแบบสถานีเพื่อศึกษาสมรรถภาพทางกายของนักศึกษามหาวิทยาลัย Hashemite ในกลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาที่ลงทะเบียนในวิชาการส่งเสริมสมรรถภาพทางกาย ภาคเรียนที่ 1 ปี การศึกษา 2557 เป็นนักศึกษาเพศชาย 15 คนและหญิง 15 คน โดยเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง วิจัยนี้เป็นวิจัยเชิงทดลอง โดยการมีพิจารณาผลการทดสอบที่วัดสมรรถภาพทางกายตามพื้นฐานของ วิชาเรียนการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย ค่าความเชื่อถือของเครื่องมือเท่ากับ .82 โดยมีการ ทดสอบสมรรถภาพทางกายก่อนและหลังการทดลอง วิเคราะห์ข้อมูลข้อมูลโดยหาค่าเฉลี่ย ส่วน เบี่ยงเบนมาตรฐานและค่า t ด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์ ผลการวิจัยพบว่าสมรรถภาพทางกายของ กลุ่มตัวอย่างมีการพัฒนาขึ้นภายหลังการฝึกด้วยโปรแกรมการฝึกแบบสถานี

เรื่องที่ 4 ชลิตา สุขคนธ์ (2560) การพัฒนาโปรแกรมการฝึกแบบสถานีร่วมกับการละเล่น พื้นเมืองไทยที่มีต่อสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-6 โรงเรียนทุ่งโพวิทยา การศึกษาครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-6 ก่อน และหลังการใช้โปรแกรมฝึกแบบสถานีร่วมกับการละเล่นพื้นเมืองไทย ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ซึ่ง ประกอบด้วยสถานีฝึก 8 สถานี ใช้เวลาในการฝึก 8 สัปดาห์ ๆ ละ 3 วัน คอวันจันทร์ วันพุธ วันศุกร์ เวลา 14.40 น. – 15.45 น. โดยใช้แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพสำหรับเด็กไทย อายุ 7-18 ปี สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ ซึ่งประกอบด้วย 6 รายการ คือ รายการดัชนีมวลกาย รายการลุก-นั่ง 60 วินาที รายการดันพื้น 30 วินาที รายการนั่งงอตัวไปข้างหน้า รายการวิ่งอ้อมหลัก และรายการวิ่งระยะไกล และแบบประเมินความพึงพอใจโปรแกรมฝึกแบบสถานี ร่วมกับการละเล่นพื้นเมืองไทย กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-6 จำนวนนักเรียน 128 คน ได้มาโดยเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive sampling) ที่วิเคราะห์ข้อมูล โดยหา ค่าเฉลี่ย (Mean) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) และเปรียบเทียบความแตกต่าง สมรรถภาพทางกายก่อนและหลังการใช้โปรแกรมฝึกแบบสถานีร่วมกับการละเล่นพื้นเมืองไทย โดย การทดสอบค่า “ที” (t-test) ผลการวิจัยพบว่า 1) ค่าเฉลี่ยสมรรถภาพทางกายก่อนและหลังการฝึก สัปดาห์ที่ 8 ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-6 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เฉพาะรายการ ลุกนั่ง 60 วินาที ดันพื้น 30 วินาที นั่งงอตัวไปข้างหน้า วิ่งอ้อมหลัก และวิ่งระยะไกล ส่วนรายการดัชนีมวลกาย (BMI) ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 2) นักเรียนชั้น

มัธยมศึกษาปีที่ 1-6 มีความพึงพอใจอยู่ในระดับมากหลังการฝึกโดยใช้โปรแกรมฝึกแบบสถานีร่วมกับการเล่นพื้นเมืองไทย

เรื่องที่ 5 ไพศาส ศรีอ่อนดี (2561) การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายของนักเรียนปวช. 1/4 โดยใช้โปรแกรมการออกกำลังกายแบบวงจร การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนที่มีปัญหาสมรรถภาพทางกายไม่ผ่านเกณฑ์ 2) เพื่อให้มีสมรรถภาพทางกายผ่านเกณฑ์การทดสอบร้อยละ 80 ทุกคน 3) เพื่อศึกษาความคิดเห็นของผู้เรียนที่มีผลต่อการใช้โปรแกรมการออกกำลังกายแบบวงจร ประชากรที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้เป็นนักเรียน ปวช. 1/4 วิทยาลัยเทคโนโลยีพัฒนชยการราชดำเนิน ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2561 จำนวน 39 คน กลุ่มตัวอย่างนักเรียนที่มีปัญหาสมรรถภาพทางกายไม่ผ่านเกณฑ์จำนวน 4 คนโดยวิธีการเลือกแบบเจาะจง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย 1) แผนการสอนวิชาพลศึกษาเพื่อสุขภาพ เรื่อง สมรรถภาพทางกาย 2) โปรแกรมการออกกำลังกายแบบวงจร ประกอบด้วยขั้นตอนดังนี้ 1.สำรวจวิเคราะห์จุดอ่อนด้านสมรรถภาพที่ตนเองต้องปรับปรุง 2) ฝึกออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายภายใต้การฝึกซ้อมของครูตามโปรแกรมการออกกำลังกายแบบวงจร ประกอบด้วย 8 สถานี คือ 1. ห้อยตัว 2. วิ่งอ้อมเก้าอี้ 3. กระโดดไกล 4. ทุ่มลูกฟุตบอล 5. ก้มเก็บของ 6. กระโดดเชือก 7. ดันพื้น 8. วิ่งเปรี๊ยะ 3) ทดสอบสมรรถภาพทางกายตามแบบทดสอบสมรรถภาพทางกายสำหรับประชาชนทั่วไป อายุ 9-19 ปี (Physical Fitness Test) ของกรมพลศึกษาประกอบด้วยแบบทดสอบ 8 รายการ คือ 1. วิ่ง 50 เมตร 2. ยืนกระโดดไกล 3. แกร่งบีบมือที่ถนัด 4. ลูก-นั่ง 30 วินาที 5. ดึงข้อราวเดี่ยว 6. วิ่งเก็บของ 7. นั่งงอตัวไปข้างหน้า 8. วิ่ง 1,000 เมตร โดยใช้ค่าสถิติค่าร้อยละ, ค่าเฉลี่ยเลขคณิต, ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน, ค่า T-test for Dependent Samples และ t-test for One Sample ผลการวิจัยพบว่า สมรรถภาพทางกายของนักเรียนกลุ่มเป้าหมาย หลังการพัฒนาโดยใช้โปรแกรมการออกกำลังกายแบบวงจรผ่านเกณฑ์การทดสอบทางกายที่ตั้งไว้ที่ ร้อยละ 80 ทุกคน และมีความพึงพอใจเฉลี่ย 4.65 และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานรวม 0.46 อยู่ในเกณฑ์มากที่สุด จากการพิจารณารายชื่อพบว่านักเรียนมีความพึงพอใจมากที่สุด คือ นักเรียนมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม, มีความเหมาะสมกับสมรรถภาพทางกาย และ สร้างความรู้ความเข้าใจตนเอง โดยมีค่าเฉลี่ย 4.75 และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.43

เรื่องที่ 6 ชญานันท์ ไทรศักดิ์สิทธิ์ (2562) ผลการจัดการเรียนรู้พลศึกษาด้วยการฝึกแบบสถานีที่มีต่อทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานของนักเรียนประถมศึกษาตอนต้น การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อเปรียบเทียบผลของคะแนนการเคลื่อนไหวพื้นฐานของกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม 2) เพื่อเปรียบเทียบผลของคะแนนทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มตัวอย่าง ทำการคัดเลือกนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 ของโรงเรียน

ระดับประถมศึกษา ที่มีอายุระหว่าง 8-9 ปี ได้มาโดยการคัดเลือกแบบเจาะจง (Purposive Selection) จากนั้นทำการจัดนักเรียนเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยการสุ่มห้องเรียนจำนวน 2 ห้องจากจำนวน 3 ห้อง ด้วยวิธีสุ่มอย่างง่าย (Sample Random Sampling) โดยการจับฉลาก จำนวน 64 คนแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มทดลองจำนวน 32 คน กลุ่มควบคุมจำนวน 32 คน โดยกลุ่มทดลองได้รับการจัดการเรียนการสอนแบบสถานี ส่วนนักเรียนกลุ่มควบคุมได้รับการจัดการเรียนการสอนพลศึกษาตามปกติ ดำเนินการทดลองเป็นเวลา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 1 วัน วันละ 60 นาที เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยได้แก่ 1) แผนการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้แบบฝึกสถานี จำนวน 8 แผน มีค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ 0.92-0.97 2) แบบประเมินทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐาน โดยทดสอบที่ (t-test) ก่อนและหลังทำการทดลอง แล้วทำการทดสอบทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐาน ก่อนและหลังการทดลอง ด้วยแบบประเมินทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐาน ผลการวิจัยพบว่า

1) ค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานหลังการทดลองของกลุ่มทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2) ค่าเฉลี่ยของทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สรุปได้ว่าการจัดการเรียนรู้พลศึกษาด้วยการฝึกแบบสถานีสามารถพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานของนักเรียนประถมศึกษาตอนต้น ทำให้นักเรียนประถมศึกษาตอนต้นมีทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานที่ดีขึ้น

เรื่องที่ 7 วิภาดา พวงพี (2562) ผลของโปรแกรมการฝึกแบบวงจรโดยใช้แอโรบิกแบบหนักสลับเบาเป็นฐานที่มีต่อสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชายอ้วน การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการฝึกแบบวงจรโดยใช้แอโรบิกแบบหนักสลับเบาเป็นฐานที่มีต่อสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชายอ้วน กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชายจำนวน 30 คน ที่มีภาวะน้ำหนักเกิน (ตั้งแต่ +2 S.D. ถึง +3 S.D.) โดยเทียบกับเกณฑ์มาตรฐานอ้างอิงการเจริญเติบโตน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง ซึ่งได้มาจากการสุ่มอย่างง่าย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นโปรแกรมการฝึกแบบวงจรโดยใช้แอโรบิก แบบหนักสลับเบาเป็นฐานที่มีต่อสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชายอ้วน โดยตรวจความเที่ยงตรงเฉพาะหน้า จากผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน โดยกลุ่มทดลอง 15 คน ฝึกด้วยโปรแกรมการฝึกแบบวงจรโดยใช้แอโรบิกแบบหนักสลับเบาเป็นฐานที่มีต่อสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชายอ้วน ระยะเวลาในการฝึก 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน (จันทร์ พุธ ศุกร์) วันละ 50 นาที โดยกำหนดความหนักที่ 60-85 % ส่วนควบคุมจำนวน 15 คน เรียนพลศึกษาตามปกติวิเคราะห์ข้อมูลโดยหาค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานภายในกลุ่มระหว่างก่อนการฝึกและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 และเปรียบเทียบผลการทดสอบหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 โดยการทดสอบค่า Independent t-test

ผลการวิจัยพบว่า โปรแกรมการฝึกแบบวงจรโดยใช้แอโรบิกแบบหนักสลับเบา หลังการทดลอง 8 สัปดาห์ มีดังนี้ 1. การออกกำลังกายแบบแอโรบิกของกลุ่มทดลองเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 2. ความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อ ของกลุ่มทดลองเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05

เรื่องที่ 8 สุภัทรชัย สุนทรวิภาต (2562) ผลของการออกกำลังกายแบบสถานีที่มีต่อความอดทนของระบบไหลเวียนเลือดและระบบหายใจของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสาธิตแห่งมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ศูนย์วิจัยและพัฒนาการศึกษา การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการออกกำลังกายแบบสถานีที่มีต่อความอดทนของระบบไหลเวียนเลือดและระบบหายใจ ของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสาธิตแห่งมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ศูนย์วิจัยและพัฒนาการศึกษา กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 48 คน ได้มาจาก ผลการทดสอบระบบไหลเวียนเลือดและระบบหายใจด้วยการทดสอบวิ่ง 600 เมตร โดยกลุ่มควบคุมเรียนพลศึกษาตามปกติ ส่วนกลุ่มทดลองฝึกตามโปรแกรมการออกกำลังกายแบบสถานี ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น 8 สถานี ประกอบด้วย การก้าวจตุรัส (ก้าวแยกชิด) การวิ่งข้ามรั้ว การวิ่งบันไดลิง การสไลด์เท้าคู่ไปทางซ้าย-ขวา การวิ่งสลับฟันปลา การวิ่งขึ้นหน้า-ถอยหลัง การวิ่งซิกแซก การก้าวขึ้น-ลงบนกล่องไม้ ทั้งสองกลุ่ม ฝึกเป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ๆ ละ 3 วัน คือ วันจันทร์ พุธ ศุกร์ ฝึกวันละ 60 นาทีซึ่งโปรแกรมการฝึกผ่านการตรวจคุณภาพเครื่องมือจากผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 ท่าน หลังการฝึก สัปดาห์ที่ 8 ผู้วิจัยทดสอบวิ่งระยะทาง 600 เมตร ก่อนและหลังการฝึกโปรแกรมการออกกำลังกายแบบสถานีและนำข้อมูลไปวิเคราะห์โดยหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทดสอบค่าที่ (Independent t-test) หลังการฝึก สัปดาห์ที่ 8 ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ผลวิจัยพบว่า หลังการฝึก 8 สัปดาห์ความอดทนของระบบไหลเวียนเลือดและระบบหายใจของกลุ่มทดลองเพิ่มขึ้นดีกว่าก่อนการฝึก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ความอดทนของระบบไหลเวียนเลือดและระบบหายใจของกลุ่มควบคุมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่พบว่าหลังการฝึกลดลงกว่าก่อนการฝึก เมื่อเปรียบเทียบความอดทนของระบบไหลเวียนเลือดและระบบหายใจระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม หลังการฝึก 8 สัปดาห์ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ผลปรากฏว่ากลุ่มทดลองดีขึ้นกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

เรื่องที่ 9 วรัญญา ทองใบ (2563) ผลของโปรแกรมการออกกำลังกายแบบหนักสลับเบาที่มีต่อสมรรถนะของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ที่มีภาวะน้ำหนักเกิน การวิจัยครั้งนี้มีจุดประสงค์เพื่อเปรียบเทียบผลของโปรแกรมการออกกำลังกายแบบหนักสลับเบาที่มีต่อสมรรถนะของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ที่มีภาวะน้ำหนักเกิน ก่อนและหลังการใช้โปรแกรมของกลุ่มทดลอง และเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการใช้โปรแกรม กลุ่มตัวอย่างคือ

นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ปีการศึกษา 2563 โรงเรียนมัธยมสาธิตมหาวิทยาลัยนเรศวร จังหวัดพิษณุโลก โดยคัดเลือกจากกลุ่มตัวอย่างที่มีความสมัครใจโดยใช้วิธีเลือกตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive Sampling) จำนวน 30 คน โดยแบ่งเป็น 2 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มทดลอง จำนวน 15 คน ที่ได้รับการใช้โปรแกรมการออกกำลังกายแบบหนักสลับเบา และกลุ่มควบคุมจำนวน 15 คน ที่ได้รับการฝึกโปรแกรมการออกกำลังกายในชีวิตประจำวันตามปกติโดยทำการใช้โปรแกรมฝึกสัปดาห์ละ 3 วันเป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ และทดสอบสมรรถภาพทางกายก่อนและหลังการใช้โปรแกรม จากนั้นนำผลมาวิเคราะห์ทางสถิติ โดยหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างกลุ่มด้วยการทดสอบค่าที (t-test independent) และภายในกลุ่มด้วยการทดสอบค่าที (t-test Dependent) ผลการวิจัย พบว่า ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบสมรรถนะของกลุ่มทดลอง หลังการใช้โปรแกรมการออกกำลังกายแบบหนักสลับเบา 8 สัปดาห์ประกอบด้วย ค่าดัชนีมวลกาย ยืนยกเข่าขึ้น-ลง 3 นาที ความอ่อนตัว ดันพื้น 30 วินาที และลูกนั่ง 60 วินาที แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของผลการทดสอบสมรรถนะของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นของกลุ่มทดลอง หลังการใช้โปรแกรมการออกกำลังกาย แบบหนักสลับเบาที่มีต่อสมรรถนะของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ที่มีภาวะน้ำหนักเกิน 8 สัปดาห์ ระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมค่าดัชนีมวลกาย ความอ่อนตัว ดันพื้น 30 วินาที ลูก-นั่ง 60 วินาที และยืนยกเข่าขึ้น-ลง 3 นาที แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากการทบทวนเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับแนวทางการฝึกแบบสถานี จำนวน 9 แหล่งข้อมูล สามารถสรุปได้ว่า การฝึกแบบสถานีเป็นแนวทางการปฏิบัติที่สามารถนำมาใช้เพื่อเป็นกิจกรรมเพื่อพัฒนานักเรียนได้ในทุกช่วงอายุ ทุกช่วงชั้นโดยการใช้กิจกรรมที่หลากหลายเหมาะสมสามารถพัฒนาด้านร่างกายได้สูงขึ้นโดยอาศัยการฝึกที่ต่อเนื่อง 5 -12 สัปดาห์ รวมทั้งยังสามารถพัฒนาในด้านของสมรรถภาพทางกายด้านต่างๆ ทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานของนักเรียน พัฒนาบุคลิกภาพ ประสิทธิภาพ ความเชื่อมั่น ความคิดสร้างสรรค์ จินตนาการ และการตัดสินใจที่ดีแก่ผู้เรียน การฝึกแบบสถานียังสามารถปฏิบัติกิจกรรมได้ครั้งละหลาย ๆ คนจึงเป็นการพัฒนาสุขภาวะในด้านสังคมและจิตใจด้วย

ส่วนการศึกษาวเคราะห์ และสังเคราะห์เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับหลักการการฝึกแบบสถานี (Circuit Training) (Mayorga-Vega, Viciano, and Cocca, 2013; Al-Haliq, 2015; เจริญ กระจบวรรรัตน์, 2557; ถาวร กมฺุทศรี, 2560; วิภาดา พ่วงพี, 2562; วรัญญา ทองใบ, 2563) พบว่า แนวคิดการฝึกแบบสถานี สามารถนำมาจัดกิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาวะทางกาย การฝึกกิจกรรมแบบสถานีเป็นการจัดกิจกรรมจากสถานีหนึ่งไปยังอีกสถานีหนึ่ง โดยเลือกการ

ออกกำลังกายแบบสลับกลุ่มกล้ามเนื้อเพราะจะได้มีการฟื้นฟูสภาพของกล้ามเนื้อไม่ทำให้เกิดการเมื่อยล้าและไม่เกิดความเบื่อหน่าย นอกจากความสมบูรณ์แข็งแรงที่ได้รับจากการฝึกโดยตรงแล้ว การฝึกแบบสถานียังเป็นรูปแบบวิธีการฝึกที่ทุกคนสามารถปฏิบัติได้พร้อมกันในเวลาเดียวกันครั้งละหลาย ๆ คน โดยสามารถเลือกให้เหมาะสมกับความต้องการ ประโยชน์ และวัตถุประสงค์ของการฝึก สอดคล้องกับการศึกษาของ อภิเชก ลือศักดิ์ (2560) พบว่า การออกกำลังกายแบบสถานียสามารถลดภาวะโภชนาการเกินของนักเรียนได้ ซึ่งภาวะโภชนาการเกินเกณฑ์มาตรฐานจะทำให้เกิดผลกระทบทั้งทางด้านจิตใจ อารมณ์ และสังคม กล่าวคือ ทางด้านสุขภาพทางกาย จะทำให้เสี่ยงต่อโรคไขมันในเลือดสูง โรคเบาหวาน โรคหัวใจ และโรคข้อเข่า ผลกระทบทางด้านจิตใจ คือ การที่นักเรียนไม่มั่นใจในรูปร่างของตนเอง ขาดความภูมิใจในตนเอง อารมณ์ไม่แจ่มใส มีความเครียด ผลกระทบทางด้านสังคม นักเรียนถูกเพื่อนกลั่นแกล้ง ล้อเลียน บางรายอาจพบภาวะซึมเศร้าร่วมด้วย แนวทางการจัดการเรียนการสอนพลศึกษาโดยใช้หลักการฝึกแบบสถานี (วิภา พวงพี, 2562) สามารถช่วยลดดัชนีมวลกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย และจากการวิเคราะห์เอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับหลักการของการฝึกแบบสถานี Kang, Lee, Park and Kang, 2012; Mayorga-Vega, Viciano, and Cocca, 2013; Al-Haliq, 2015; ชลิตา สุคนธ์, 2560; ไพศาส ศรีอุนต์, 2561; ชญานันท์ ไทรศักดิ์สิทธิ์, 2562; วิภาดา พวงพี, 2562; สุภัทรชัย สุนทรวิภาต, 2562; วรัญญา ทองใบ, 2563) ผู้วิจัยสามารถสรุปหลักการของการฝึกแบบสถานีสำหรับการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ได้แก่ 1) จัดให้มีจำนวนกิจกรรม 5 สถานี 2) ระยะเวลาในการฝึกของแต่ละกิจกรรม 30 วินาที 3) ระยะเวลาในการพัก 60 วินาที 4) จำนวนรอบในการฝึก 2 รอบ / เซต 5) เวลาพักระหว่างรอบ 60 วินาที

6. กรอบแนวคิดในการวิจัย

การศึกษาวิเคราะห์ และสังเคราะห์เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับแนวคิดการพัฒนา รูปแบบการจัดการเรียนรู้ (Anderson, 1997; Joyce and Weil, 2009; ทิศนา เขมมณี, 2560; ปิยภูมิ กลมเกลียว, 2560; สกฤตการ สังข์ทอง, 2562; ยอดแก้ว แก้วมิ่งสา, 2562; ปรัชญา บุตรวงศ์, 2563; รติมา สิงห์โชติสุขแพทย์, 2563; กัญจิมมา เนียมโมคะ, 2564) พบว่า องค์ประกอบที่สำคัญของรูปแบบการเรียนรู้ ได้แก่ 1) หลักการของรูปแบบการจัดการเรียนรู้ ตามแนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับรูปแบบการจัดการเรียนรู้ 2) วัตถุประสงค์ของรูปแบบการจัดการเรียนรู้ที่เป็นเป้าหมายที่คาดหวังให้เกิดขึ้น 3) ขั้นตอนการดำเนินการจัดการเรียนรู้ โดยการกำหนดวิธีการ ขั้นตอน ในการปฏิบัติแต่ละกิจกรรมให้ชัดเจน 4) การวัดและประเมินผลของรูปแบบการจัดการเรียนรู้

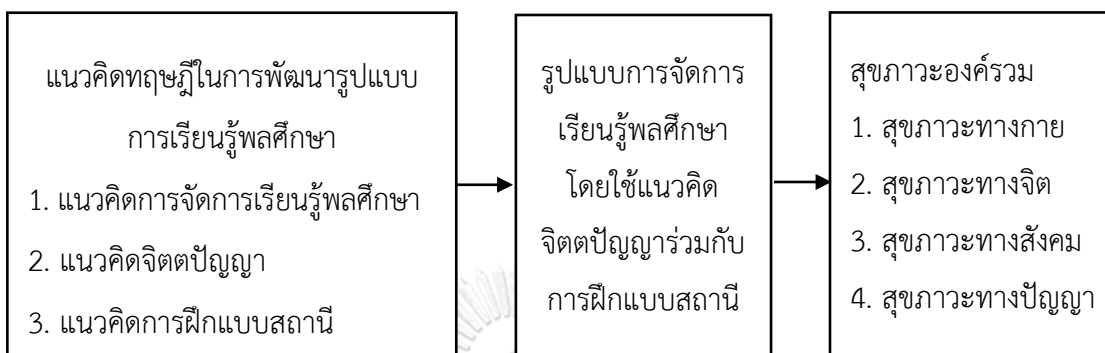
และจากการศึกษาวิเคราะห์ และสังเคราะห์เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับแนวคิดจิตตปัญญา (ชลิดา สุคนธ์, 2560; ไพศาส ศรีอุ้นดี, 2561; พัชรินทร์ รุจิรานุกูล และคณะ, 2561; วิภาดา พ่วงพี, 2562; สุภัทรชัย สุนทรวิภาต, 2562; กรศศิ์ ชิตดี, 2563; ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล, 2564; กมล โพธิเย็น, 2564; รัตติกร เหมือนนาตอน และคณะ, 2564) พบว่าแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา หมายถึง กระบวนการเรียนรู้เพื่อการพัฒนาภายใน เป็นการพัฒนามนุษย์ที่สมบูรณ์ ด้วยใจและการคิดอย่างใคร่ครวญ จนเกิดความรู้ ความเข้าใจ และตระหนักถึงความสำคัญของสิ่งที่เรียนรู้ เกิดความเข้าใจในความเป็นธรรมชาติของสิ่งต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง ก่อให้เกิดปัญญาปราศจากอคติ เกิดความรัก ความเมตตา ทำให้จิตใจได้รับการพัฒนาอย่างแท้จริง มีจิตสำนึกต่อส่วนร่วม และสามารถเชื่อมโยงศาสตร์ต่าง ๆ มาประยุกต์ในชีวิตได้อย่างสมดุล โดยมีสาระสำคัญในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ ดังนี้ 1) การตั้งเป้าหมาย 2) การสร้างแรงจูงใจ 3) การเรียนรู้ผ่านการเคลื่อนไหว 4) พิจารณาด้วยใจอย่างใคร่ครวญ และ 5) การสะท้อนคิดกิจกรรม เนื่องจากเป็นแนวคิดพัฒนาคนโดยเน้นพัฒนาจิตใจภายในของผู้เรียนบนพื้นฐานความเชื่อในคุณค่าของความเป็นมนุษย์และความเป็นองค์รวมของบุคคลผ่านการเรียนรู้ที่ใช้การลงมือปฏิบัติจริง เปิดโอกาสให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในการจัดการเรียนการสอน ตลอดจนถึงส่งเสริมให้ผู้เรียนมีเมตตาต่อผู้อื่น เห็นคุณค่าในตัวเอง ผลการศึกษาดังกล่าวส่งผลต่อสุขภาวะทางจิตใจ สังคม และสติปัญญา

ส่วนการศึกษาวิเคราะห์ และสังเคราะห์เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับหลักการการฝึกแบบสถานี (Circuit Training) (Mayorga-Vega, Viciano, and Cocca, 2013; Al-Haliq, 2015; เจริญ กระจวนรัตน์, 2557; ถาวร กมฺุทศรี, 2560; วิภาดา พ่วงพี, 2562; วรัญญา ทองใบ, 2563) พบว่า สามารถนำมาจัดกิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาวะทางกาย การฝึกกิจกรรมแบบสถานีเป็นการจัดกิจกรรมจากสถานีหนึ่งไปยังอีกสถานีหนึ่ง โดยเลือกการออกกำลังกายแบบสลับกลุ่มกล้ามเนื้อ เป็นรูปแบบวิธีการฝึกที่ทุกคนสามารถปฏิบัติได้พร้อมกันในเวลาเดียวกันครั้งละหลาย ๆ คน (ถาวร กมฺุทศรี, 2560; ชญานันท์ ไทรศักดิ์สิทธิ์, 2562) สอดคล้องกับการศึกษาของ อภิเชก ลือศักดิ์ (2560) พบว่า การออกกำลังกายแบบสถานีสามารถลดภาวะโภชนาการเกินของนักเรียนได้ ซึ่งภาวะโภชนาการเกินเกณฑ์มาตรฐานจะทำให้เกิดผลกระทบทั้งทางด้านจิตใจ อารมณ์ และสังคม แนวทางการจัดการเรียนการสอนพลศึกษาโดยใช้หลักการฝึกแบบสถานี (วิภา พ่วงพี, 2562) สามารถช่วยลดดัชนีมวลกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย และจากการวิเคราะห์เอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับหลักการของการฝึกแบบสถานี (Kang, Lee, Park and Kang, 2012; Mayorga-Vega, Viciano, and Cocca, 2013; Al-Haliq, 2015; ชลิดา สุคนธ์, 2560; ไพศาส ศรีอุ้นดี, 2561; ชญานันท์ ไทรศักดิ์สิทธิ์, 2562; วิภาดา พ่วงพี, 2562; สุภัทรชัย สุนทรวิภาต, 2562; วรัญญา ทองใบ, 2563) ผู้วิจัยสามารถสรุปหลักการของการฝึกแบบสถานีสำหรับการศึกษานี้ ได้แก่ 1) จัดให้มี

จำนวนกิจกรรม 5 สถานี 2) ระยะเวลาในการฝึกของแต่ละกิจกรรม 30 วินาที 3) ระยะเวลาในการพัก 60 วินาที 4) จำนวนรอบในการฝึก 2 รอบ / เซต 5) เวลาพักระหว่างรอบ 60 วินาที

สำหรับการศึกษาวิเคราะห์ และสังเคราะห์เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสุขภาวะองค์รวม (Center for Medicare and Medicaid Service (CMS), 2001; American College of Sport Medicine, 2013; Anne McMahon et al., 2014; สำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ, 2550; ประเวศ วะสี, 2550; กาญจนสุนัภส บาลทิพย์ และคณะ, 2561; กรมอนามัย และคณะ, 2562; สมศรี เรื่องแก้ว ประกอบ ใจมั่น และจิราพร วัฒนศรีสิน, 2562) สามารถสรุปได้ว่า สุขภาวะองค์รวม หมายถึง ความสมบูรณ์ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และปัญญา ซึ่งมีความสัมพันธ์เชื่อมโยงกันจะขาดอย่างใดอย่างหนึ่งไม่ได้ ถ้าขาดความสมดุลในองค์ประกอบใดองค์ประกอบหนึ่ง จะส่งผลต่อองค์ประกอบอื่นและมีผลต่อการไม่สบายกายไม่สบายใจ และเกี่ยวข้องกับความสามารถในการดูแลตนเอง สุขภาวะมีองค์ประกอบ 4 ด้าน ได้แก่ 1) สุขภาวะทางกาย (Physical Wellbeing) หมายถึง ความสามารถรับรู้สภาพด้านร่างกายที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิตของตนเอง มีความแข็งแรงสมบูรณ์ มีสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพอยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน มีการรับประทานอาหารที่เหมาะสม และมีการพักผ่อนอย่างมีคุณภาพ ประกอบด้วย (1) พฤติกรรมการควบคุมน้ำหนัก (2) พฤติกรรมการออกกำลังกาย (3) พฤติกรรมการบริโภคอาหาร (4) พฤติกรรมการนอนหลับ และ (5) สมรรถภาพทางกาย 2) สุขภาวะทางจิต (Mental Wellbeing) หมายถึง ภาวะที่เป็นสุขในการดำเนินชีวิตประจำวันที่เกิดจากความสามารถในการจัดการอารมณ์ เข้าใจอารมณ์ และแสดงออกอย่างเหมาะสมกับความเครียดและปัญหาต่าง ๆ ในการดำเนินชีวิตประจำวัน ประกอบด้วย (1) การตระหนักรู้ในตนเอง (2) การจัดการตนเอง และ (3) การยอมรับตนเอง 3) สุขภาวะทางสังคม (Social Wellbeing) หมายถึง ความสามารถที่ทำให้บุคคลสามารถอยู่ร่วมกันกับบุคคลอื่นในสังคมได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมทั้งการมีทักษะสื่อสาร การมีปฏิสัมพันธ์ การทำงานเป็นกลุ่ม การแก้ไขปัญหา สามารถแสดงถึงอารมณ์และพฤติกรรมในการสร้างและรักษาสัมพันธ์ภาพที่ดีกับผู้อื่น ภายใต้อารมณ์ความรู้สึก ความคิด และความแตกต่างระหว่างบุคคลได้อย่างมีประสิทธิภาพ ประกอบด้วย (1) การตระหนักรู้สังคม (2) ทักษะสัมพันธ์ภาพ และ (3) การรับผิดชอบต่อการตัดสินใจ และ 4) สุขภาวะทางปัญญา (Wisdom Wellbeing) หมายถึง ความสามารถของที่เกิดจากการเรียนรู้จนทำให้รอบรู้ในการดำเนินชีวิตและ รู้เท่าทันสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น ประกอบด้วย 1) ปัญญารอบรู้เท่าทัน 2) ปัญญาทำเป็น 3) ปัญญาอยู่ร่วมกัน และ 4) ปัญญาการเรียนรู้ทางพลศึกษา

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงกำหนดกรอบแนวคิดในการวิจัย เรื่อง การพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้ พลศึกษา โดยใช้แนวคิดจิตตปัญญา ร่วมกับการฝึกแบบสถานี เพื่อส่งเสริมสุขภาวะองค์รวมของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ดังแผนภาพที่ 1



แผนภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

บทที่ 3

วิธีการดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยและพัฒนา รูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้แนวคิดจิตตปัญญา ร่วมกับการฝึกแบบสถานี เพื่อส่งเสริมสุขภาพของครุรวมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย มีขั้นตอนการดำเนินการวิจัยแบ่งออกเป็น 2 ระยะ ดังนี้

ระยะที่ 1 การพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้แนวคิดจิตตปัญญา ร่วมกับการฝึกแบบสถานี เพื่อส่งเสริมสุขภาพของครุรวมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย

มีการดำเนินงานแบ่งออกเป็น 5 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นที่ 1 การศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ขั้นที่ 2 การวิเคราะห์และกำหนดองค์ประกอบของรูปแบบการจัดการเรียนรู้

ขั้นที่ 3 การวิเคราะห์สาระสำคัญของแนวคิดจิตตปัญญา และแนวคิดการฝึกแบบสถานี เพื่อส่งเสริมสุขภาพของครุรวมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย และวิเคราะห์ปัญหาและความต้องการในการส่งเสริมสุขภาพของครุรวมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย เพื่อใช้เป็นกรอบในการสังเคราะห์สาระของแต่ละองค์ประกอบของรูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้แนวคิดจิตตปัญญา ร่วมกับการฝึกแบบสถานี เพื่อส่งเสริมสุขภาพของครุรวมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย

ขั้นที่ 4 การสังเคราะห์สาระของแต่ละองค์ประกอบของรูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษา โดยใช้แนวคิดจิตตปัญญา ร่วมกับการฝึกแบบสถานี เพื่อส่งเสริมสุขภาพของครุรวมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย

ขั้นที่ 5 การตรวจสอบคุณภาพของรูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้แนวคิดจิตตปัญญา ร่วมกับการฝึกแบบสถานี เพื่อส่งเสริมสุขภาพของครุรวมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย

ระยะที่ 2 การประเมินประสิทธิผลของรูปแบบการจัดการเรียนรู้โดยใช้แนวคิดจิตตปัญญา ร่วมกับการฝึกแบบสถานีเพื่อส่งเสริมสุขภาพองค์รวมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย

มีการดำเนินงานแบ่งออกเป็น 3 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นที่ 1 การเตรียมการทดลองใช้รูปแบบการจัดการเรียนรู้ที่พัฒนาขึ้น

ขั้นที่ 2 การดำเนินการทดลองใช้รูปแบบการจัดการเรียนรู้ที่พัฒนาขึ้น และเก็บรวบรวมข้อมูล

ขั้นที่ 3 การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

สรุปขั้นตอนการวิจัยรูปแบบการจัดการเรียนรู้ที่พัฒนาขึ้น ดังแสดงในแผนภาพที่ 2



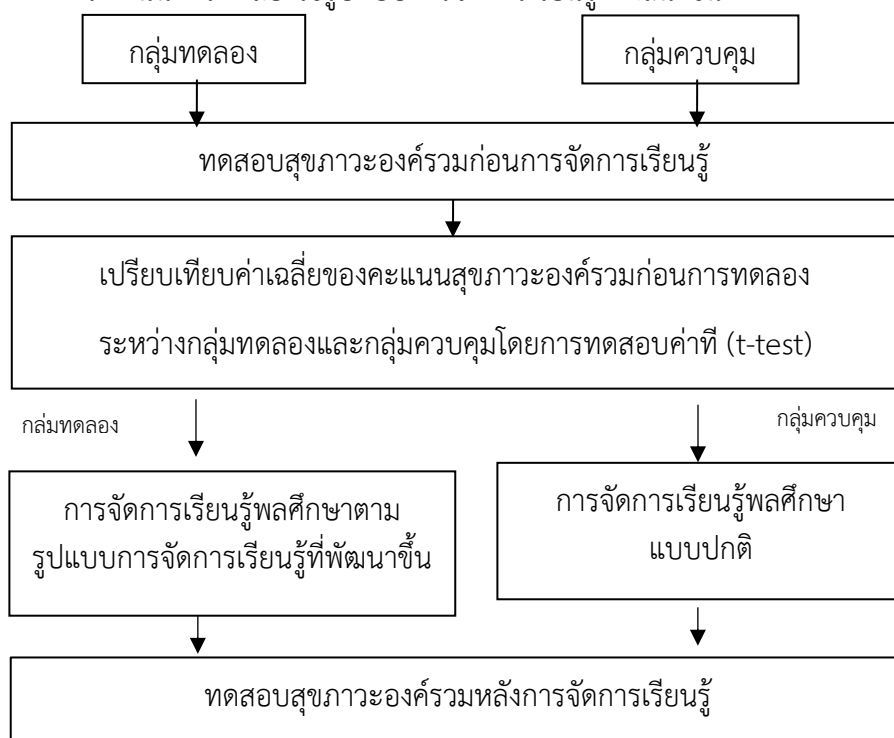
แผนภาพที่ 2 (ต่อ)

ระยะที่ 2 การประเมินประสิทธิผลของรูปแบบการจัดการเรียนรู้ที่พัฒนาขึ้น

ขั้นที่ 1 การเตรียมการทดลองใช้รูปแบบการจัดการเรียนรู้ที่พัฒนาขึ้น

- 1.1 การกำหนดโรงเรียนและกลุ่มตัวอย่าง
- 1.2 การพัฒนาแผนการจัดการเรียนรู้และสื่อการเรียนการสอน
- 1.3 การพัฒนาเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล
- 1.4 การกำหนดแบบแผนการทดลอง
- 1.5 การติดต่อประสานงานก่อนการทดลอง

ขั้นที่ 2 การดำเนินการทดลองใช้รูปแบบการจัดการเรียนรู้ที่พัฒนาขึ้น



ขั้นที่ 3 การดำเนินการหลังการทดลองใช้รูปแบบการจัดการเรียนรู้ที่พัฒนาขึ้น

- 3.1 การวิเคราะห์ข้อมูล
- 3.2 สรุปผลการวิจัยและอภิปรายผล
- 3.3 ข้อเสนอแนะ

ระยะที่ 1 การพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้แนวคิดจิตตปัญญา ร่วมกับการฝึกแบบสถานีเพื่อส่งเสริมสุขภาวะองค์รวมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย

การพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้แนวคิดจิตตปัญญา ร่วมกับการฝึกแบบสถานีเพื่อส่งเสริมสุขภาวะองค์รวมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย มีการดำเนินงานแบ่งออกเป็น 5 ชั้น ดังนี้

ชั้นที่ 1 การศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ดังรายละเอียดในบทที่ 2

ชั้นที่ 2 การวิเคราะห์และกำหนดองค์ประกอบของรูปแบบการจัดการเรียนรู้

การวิเคราะห์และกำหนดองค์ประกอบของรูปแบบการจัดการเรียนรู้ โดยดำเนินการศึกษาแนวคิดของนักการศึกษา ได้แก่ แนวคิดของ Joyce and Weil (2009) แนวคิดของ ทิศนา แคมมณี (2553) และแนวคิดของ Eggen & Kauchak (2012) ที่เกี่ยวกับองค์ประกอบของรูปแบบการจัดการเรียนรู้ จากนั้นได้นำแนวคิดของนักการศึกษาดังกล่าวมาผสมผสานแนวคิดที่สอดคล้องกันมาเป็นองค์ประกอบเดียวกัน

ชั้นที่ 3 การวิเคราะห์สาระสำคัญของแนวคิดจิตตปัญญาและแนวคิดการฝึกแบบสถานี เพื่อส่งเสริมสุขภาวะองค์รวมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย เพื่อใช้เป็นกรอบในการสังเคราะห์สาระสำคัญของแต่ละองค์ประกอบของรูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้แนวคิดจิตตปัญญา ร่วมกับการฝึกแบบสถานีเพื่อส่งเสริมสุขภาวะองค์รวมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย มีการดำเนินงานดังนี้

3.1 วิเคราะห์สาระสำคัญของแนวคิดจิตตปัญญาของนักการศึกษาและจากงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อส่งเสริมสุขภาวะองค์รวมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย

3.2 วิเคราะห์สาระสำคัญของแนวคิดการฝึกแบบสถานีของนักการศึกษาและจากงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อส่งเสริมสุขภาวะองค์รวมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย

ชั้นที่ 4 การสังเคราะห์สาระของแต่ละองค์ประกอบของรูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้แนวคิดจิตตปัญญา ร่วมกับการฝึกแบบสถานีเพื่อส่งเสริมสุขภาวะองค์รวมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย

การสังเคราะห์สาระขององค์ประกอบของรูปแบบการจัดการเรียนรู้ตามแนวคิดจิตตปัญญา ร่วมกับการฝึกแบบสถานีเพื่อส่งเสริมสุขภาวะองค์รวมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย มีการดำเนินงานดังนี้

4.1 สังเคราะห์หลักการของรูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้แนวคิดจิตตปัญญา ร่วมกับการฝึกแบบสถานีเพื่อส่งเสริมสุขภาวะองค์รวมของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย โดยนำสาระสำคัญของแนวคิดจิตตปัญญาและแนวคิดการฝึกแบบสถานีเพื่อส่งเสริมสุขภาวะองค์รวมของ

นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ที่ได้จากการวิเคราะห์ในชั้นที่ 3 ข้อ 3.1 และข้อ 3.2 นำมาสังเคราะห์เป็นหลักการของการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิดจิตตปัญญาและแนวคิดการฝึกแบบสถานีเพื่อส่งเสริมสุขภาวะองค์รวมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย

4.2 สังเคราะห์วัตถุประสงค์ของรูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้แนวคิดจิตตปัญญาและแนวคิดการฝึกแบบสถานีเพื่อส่งเสริมสุขภาวะองค์รวมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โดยนำหลักการของรูปแบบการจัดการเรียนรู้ที่ได้จากข้อ 4.1 มาวิเคราะห์ผลที่คาดว่าจะเกิดขึ้นกับผู้เรียนภายใต้หลักการนั้น จากนั้นนำประเด็นที่ได้จากการวิเคราะห์มาสังเคราะห์วัตถุประสงค์ของรูปแบบการจัดการเรียนรู้โดยใช้แนวคิดจิตตปัญญา ร่วมกับการฝึกแบบสถานีเพื่อส่งเสริมสุขภาวะองค์รวมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย

4.3 สังเคราะห์ขั้นตอนการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้แนวคิดจิตตปัญญา ร่วมกับการฝึกแบบสถานีเพื่อส่งเสริมสุขภาวะองค์รวมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โดยดำเนินการดังนี้

4.3.1 วิเคราะห์แนวทางในการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้แนวคิดจิตตปัญญา ร่วมกับการฝึกแบบสถานีเพื่อส่งเสริมสุขภาวะองค์รวมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โดยนำหลักการและวัตถุประสงค์ของรูปแบบการจัดการเรียนรู้ที่ได้จากข้อ 4.1 และ 4.2 มาวิเคราะห์เพื่อหาแนวทางในการจัดการเรียนรู้

4.3.2 สังเคราะห์ขั้นตอนการจัดการเรียนรู้ของรูปแบบการจัดการเรียนรู้ตามแนวคิดการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้แนวคิดจิตตปัญญา ร่วมกับการฝึกแบบสถานีเพื่อส่งเสริมสุขภาวะองค์รวมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย

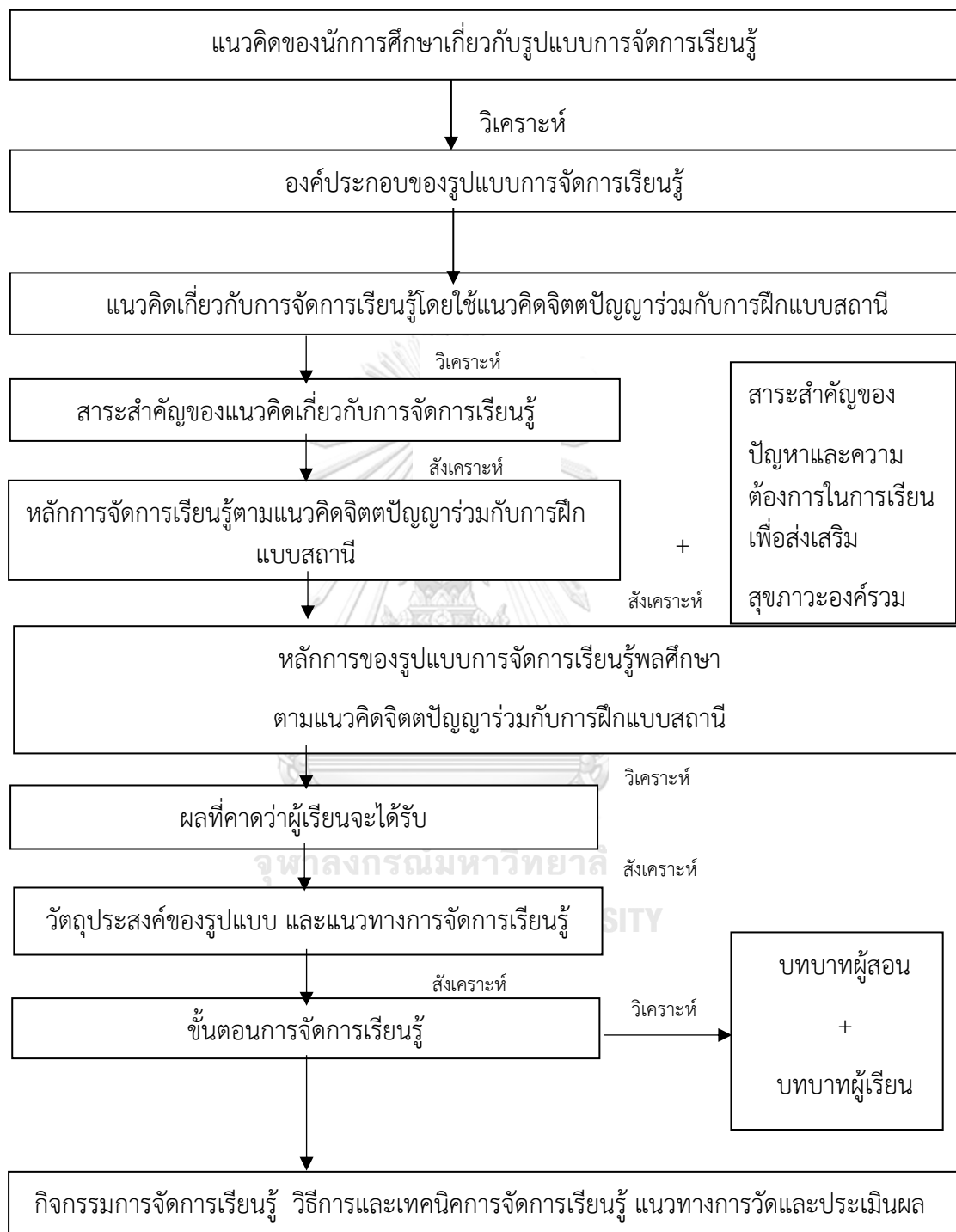
4.3.3 วิเคราะห์กิจกรรมการจัดการเรียนรู้ วิธีการจัดการเรียนรู้ และเทคนิคการสอนของรูปแบบ ตามแนวคิดการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้แนวคิดจิตตปัญญา ร่วมกับการฝึกแบบสถานีเพื่อส่งเสริมสุขภาวะองค์รวมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย นำมาวิเคราะห์แยกแยะกิจกรรมการเรียนการสอน และวิเคราะห์ วิธีการสอน และเทคนิคการสอนที่สอดคล้องกับกิจกรรมการเรียนการสอน

4.3.4 วิเคราะห์บทบาทผู้สอน และบทบาทผู้เรียนโดยนำกิจกรรมการเรียนรู้อันแต่ละขั้นตอนของรูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้แนวคิดจิตตปัญญา ร่วมกับการฝึกแบบสถานีเพื่อส่งเสริมสุขภาวะองค์รวมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ที่ได้จากข้อ 4.3.3 มาวิเคราะห์เป็นบทบาทผู้สอนและบทบาทผู้เรียนในแต่ละขั้นตอน

4.4 สังเคราะห์แนวทางการวัดและประเมินผลการเรียนการสอนของรูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้แนวคิดจิตตปัญญา ร่วมกับการฝึกแบบสถานีเพื่อส่งเสริมสุขภาวะองค์รวมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โดยนำกิจกรรมการเรียนการสอนที่ได้จากการสังเคราะห์เป็นแนวทางในการวัดและประเมินผลของรูปแบบการจัดการเรียนรู้

สรุปขั้นตอนการสังเคราะห์สาระสำคัญของรูปแบบการจัดการเรียนรู้ ดังแผนภาพที่ 3

แผนภาพที่ 3 สรุปขั้นตอนการสังเคราะห์สาระสำคัญของรูปแบบการจัดการเรียนรู้



ขั้นที่ 5 การตรวจสอบคุณภาพของรูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้แนวคิดจิตตปัญญา ร่วมกับการฝึกแบบสถานีเพื่อส่งเสริมสุขภาวะองค์รวมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย

การตรวจสอบคุณภาพของรูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้แนวคิดจิตตปัญญา ร่วมกับการฝึกแบบสถานีเพื่อส่งเสริมสุขภาวะองค์รวมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โดยผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 ท่าน เพื่อหาค่าดัชนีความสอดคล้อง IOC (Index of Congruence) โดยมีเกณฑ์คัดเลือกข้อที่มีค่าดัชนีความสอดคล้องตั้งแต่ 0.5 ขึ้นไป (Rovinelli & Hambleton, 1977) ผลการวิเคราะห์ที่ค่าดัชนีความสอดคล้องของรูปแบบการจัดการเรียนรู้ที่พัฒนาขึ้น ปรากฏ ดังตารางที่ 11

ตารางที่ 11 การวิเคราะห์ค่าดัชนีความสอดคล้องของรูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาที่พัฒนาขึ้น

รายการประเมิน	ค่าIOC	แปลผล
รูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้แนวคิดจิตตปัญญา ร่วมกับการฝึกแบบสถานีเพื่อส่งเสริมสุขภาวะองค์รวม	0.94	ใช้ได้
หลักการของรูปแบบการเรียนการสอน	1	ใช้ได้
วัตถุประสงค์ของรูปแบบการเรียนการสอน	0.9	ใช้ได้
แนวทางการจัดการเรียนการสอน	0.9	ใช้ได้
ขั้นตอนการจัดการเรียนการสอน	0.92	ใช้ได้
กิจกรรมการเรียนการสอน	0.92	ใช้ได้
วิธีการสอนและเทคนิคการสอน	1	ใช้ได้
บทบาทผู้สอน	1	ใช้ได้
บทบาทผู้เรียน	1	ใช้ได้
การวัดและประเมินผลการเรียนการสอน	0.8	ใช้ได้

จากตารางที่ 11 การวิเคราะห์ค่าดัชนีความสอดคล้องของรูปแบบการเรียนการสอนที่พัฒนาขึ้น พบว่า รูปแบบการจัดการเรียนรู้ตามแนวคิดจิตตปัญญา ร่วมกับการฝึกแบบสถานีเพื่อส่งเสริมสุขภาวะองค์รวม มีค่าดัชนีความสอดคล้อง เท่ากับ 0.94 และผลการพิจารณาค่าดัชนีความสอดคล้องขององค์ประกอบของรูปแบบการจัดการเรียนการสอน พบว่า ได้ค่าดัชนีความสอดคล้องอยู่ในช่วง 0.80 – 1.00 โดยค่าดัชนีความสอดคล้องของแต่ละองค์ประกอบของรูปแบบการเรียนการสอนมีค่าดังนี้ หลักการของรูปแบบการเรียนการสอนค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ 1 วัตถุประสงค์ของรูปแบบการเรียนการสอนค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ 0.9 แนวทางการจัดการเรียนการสอนค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ 0.9 ขั้นตอนการจัดการเรียนการสอนค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ 0.92

กิจกรรมการเรียนการสอนค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ 0.92 วิธีการสอนและเทคนิคการสอน, บทบาทผู้สอนค่าดัชนี และ บทบาทผู้เรียนค่าดัชนี มีค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ 1 การวัดและประเมินผลการเรียนการสอนค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ 0.8

ระยะที่ 2 การประเมินประสิทธิผลของรูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้แนวคิดจิตตปัญญา ร่วมกับการฝึกแบบสถานีเพื่อส่งเสริมสุขภาพองค์รวมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย

การประเมินประสิทธิผลของรูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้แนวคิดจิตตปัญญา ร่วมกับการฝึกแบบสถานีเพื่อส่งเสริมสุขภาพองค์รวมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายมีการดำเนินงานแบ่งออกเป็น 3 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นที่ 1 การเตรียมการทดลองใช้รูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้แนวคิดจิตตปัญญา ร่วมกับการฝึกแบบสถานีเพื่อส่งเสริมสุขภาพองค์รวมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ดำเนินการดังนี้

1.1 การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1.1.1 ประชากร คือ นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ปีการศึกษา 2566 สังกัดกระทรวงอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม

1.1.2 กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนที่กำลังศึกษาในระดับมัธยมศึกษาปีที่ 4 จำนวน 40 คน ภาคต้น ปีการศึกษา 2566 สังกัดกระทรวงอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม ในเขตพื้นที่กรุงเทพมหานคร ผู้วิจัยเลือกโรงเรียนกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้แบบเจาะจง (Purposive Selection) โดยมีเกณฑ์พิจารณา

- 1) โรงเรียนที่ผู้บริหารและอาจารย์ให้ความร่วมมือในการทดลอง
- 2) เป็นโรงเรียนที่นักเรียนมีระดับความสามารถและองค์ประกอบอื่น ๆ ไม่แตกต่างจากโรงเรียนสังกัดกระทรวงการอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม ในเขตพื้นที่กรุงเทพมหานคร ได้แก่ โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ฝ่ายมัธยม ซึ่งมีนักเรียนระดับชั้นละ 7 ห้อง ห้องละประมาณ 40 คน และเรียนวิชาพลศึกษา และสุขศึกษา แบ่งเป็นกลุ่ม ๆ ละ 20 คน
- 3) การสุ่มห้องเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง ผู้วิจัยทำการสุ่มห้องเรียนด้วยวิธีการสุ่มแบบยกกลุ่ม Cluster Random Sampling เพื่อกำหนดห้องเรียนกลุ่มตัวอย่างจำนวน 2 ห้องเป็นห้องเรียนกลุ่มทดลอง และห้องเรียนกลุ่มควบคุม ได้ห้องเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 4 ห้อง 4 เป็นกลุ่มทดลองและ มัธยมปีที่ 4 ห้อง 3 เป็นกลุ่มควบคุม

โดยมีเกณฑ์พิจารณาการคัดเลือกและคัดออกของกลุ่มตัวอย่าง ดังนี้

เกณฑ์การคัดเลือกของกลุ่มตัวอย่าง

- 1) นักเรียนสมัครใจเข้าร่วมการทดลองตลอดระยะเวลาในการดำเนินการจัดการเรียนรู้
- 2) ผู้ปกครองให้ความร่วมมือและยินยอมให้นักเรียนเข้าร่วมกิจกรรมตลอดระยะเวลาในการดำเนินการจัดการเรียนรู้

เกณฑ์การคัดออกของกลุ่มตัวอย่าง

- 1) นักเรียนรู้สึกอึดอัดไม่สบายใจ กังวล และรับรู้ความเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้นกับตนเอง
- 2) นักเรียนไม่สามารถเข้าร่วมกิจกรรมได้ตลอดระยะเวลาการจัดการเรียนรู้
- 3) เกิดปัญหาสุขภาพทำให้ไม่สามารถเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้
- 4) นักเรียนสูญหาย ย้ายบ้าน ย้ายโรงเรียน ลาออก หรือติดต่อไม่ได้

วิธีการเข้าถึงกลุ่มตัวอย่าง

ผู้วิจัยจะเป็นผู้ติดต่อทำความเข้าใจและชี้แจงถึงข้อมูลในส่วนต่างๆ แก่ผู้เข้าร่วมวิจัยด้วยตนเอง นอกจากนี้ผู้วิจัยจะเป็นผู้สอนวิชาพลศึกษาและการทดสอบกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมด้วยตนเอง ผู้เข้าร่วมวิจัยจะได้รับการดูแลอย่างใกล้ชิดเพื่อความปลอดภัยขณะทำการทดสอบและระหว่างการเรียนรู้พลศึกษา มีการให้คำแนะนำ ให้ความรู้และวิธีปฏิบัติทั้งก่อนและหลังจากการทำการทดสอบและระหว่างการเรียนรู้พลศึกษา เพื่อลดปัจจัยเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้นได้ กรณีหากผู้เข้าร่วมงานวิจัยเกิดอาการบาดเจ็บจะมีการดูแลรักษาพยาบาลเบื้องต้นและหากอาการบาดเจ็บรุนแรงก็จะนำส่งต่อไปพบแพทย์ในโรงพยาบาลใกล้เคียงกับโรงเรียนที่ใช้ในการจัดการเรียนรู้พลศึกษา โดยผู้วิจัยจะเป็นผู้รับผิดชอบในการรักษาพยาบาล

เกณฑ์การหยุดทดสอบ

ผู้เข้าร่วมวิจัยมีอาการปวดศีรษะ คลื่นไส้ หอบเหนื่อย ใจสั่น ชีตเซียว เจ็บหน้าอก หรือเดินเซ

การดูแลช่วยเหลือ

- 1) เมื่อรู้สึกเวียนศีรษะ หน้ามืด ให้ผู้เข้าร่วมวิจัยนั่งในที่อากาศถ่ายเท และสูดหายใจยาวๆ
- 2) เมื่อหมดสติ
 - 2.1) ให้ผู้เข้าร่วมวิจัยนอนราบศีรษะต่ำกว่าตัวเล็กน้อย
 - 2.2) ขยายเสื้อผ้าให้หลวม ๆ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมวิจัยหายใจได้สะดวก

- 2.3) ห้ามไม่ให้มีคนมุงดู
- 2.4) ให้ดมแอมโมเนีย
- 2.5) เช็ดเหงื่อตามฝ่ามือ ฝ่าเท้า และหน้าผาก
- 2.6) ถ้าไม่ฟื้น ควรให้ความอบอุ่นทำการผายปอดและรีบนำส่งโรงพยาบาล

1.2 การพัฒนาแผนการจัดการเรียนรู้และสื่อการเรียนรู้

การพัฒนาแผนการจัดการเรียนรู้ตามแนวคิดการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้แนวคิดจิตตปัญญา ร่วมกับการฝึกแบบสถานีเพื่อส่งเสริมสุขภาพของครุรวมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ผู้วิจัยดำเนินการดังนี้

1) ศึกษาเอกสารหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย เพื่อเป็นแนวทางในการจัดทำแผนการจัดการเรียนรู้จำนวน 8 คาบเรียน คาบเรียนละ 50 นาที

2) เขียนแผนการจัดการเรียนรู้ตามขั้นตอนของรูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้แนวคิดจิตตปัญญา ร่วมกับการฝึกแบบสถานีเพื่อส่งเสริมสุขภาพของครุรวมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายที่พัฒนาขึ้นให้ครอบคลุมตัวชี้วัดที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพของครุรวม จำนวน 8 แผน แต่ละแผนใช้เวลา 50 นาที ทำการสอนสัปดาห์ละ 1 คาบเรียน รวมระยะเวลาในการดำเนินการสอนทั้งสิ้น 8 สัปดาห์

3) พัฒนาสื่อการเรียนรู้ที่ใช้ในแผนการจัดการเรียนรู้ ประกอบด้วย วิดีทัศน์ ใบความรู้ เอกสารประกอบการสอน และสื่ออื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง

4) นำแผนการจัดการเรียนรู้ที่สร้างขึ้นให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน โดยกำหนดคุณสมบัติของผู้ทรงคุณวุฒิ ต้องเป็นผู้ที่จบการศึกษาระดับปริญญาตรีบัณฑิตสาขาวิชาพลศึกษาหรือสาขาที่เกี่ยวข้อง (รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิ ดังรายนามในภาคผนวก ก) ตรวจสอบพิจารณาดัชนีความสอดคล้อง IOC (Index of Congruence) กำหนดค่าดัชนีความสอดคล้องตั้งแต่ 0.5 ขึ้นไป ผลการพิจารณาได้ค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ 0.9

5) นำแผนการจัดการเรียนรู้ไปทดลองใช้กับนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 4 จำนวน 30 คนที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง เพื่อดูความเหมาะสมในเรื่องการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ เวลาที่ใช้ในการจัดการเรียนรู้ นำมาปรับปรุงแผนการจัดการเรียนรู้ให้มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้นเพื่อนำไปใช้จริงต่อไป

1.3 การพัฒนาเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยสร้างและพัฒนาเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล เพื่อประเมินประสิทธิผลรูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาที่พัฒนาขึ้น โดยพัฒนาเครื่องมือเก็บรวบรวมข้อมูล

จำนวน 4 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) สุขภาวะทางกาย 2) สุขภาวะทางจิต 3) สุขภาวะทางสังคม และ 4) สุขภาวะทางปัญญา ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1.3.1 เครื่องมือวัดสุขภาวะทางกาย ผู้วิจัยได้ดำเนินการสร้างและพัฒนา ดังต่อไปนี้

1) ศึกษาเอกสารตำรางานวิจัยเกี่ยวกับการประเมินสุขภาวะทางกาย
2) กำหนดขอบข่ายการสร้างเครื่องมือให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์งานวิจัยที่ได้กำหนดไว้ โดยพิจารณาจากตัวแปรที่ศึกษา ประกอบด้วย องค์ประกอบ นิยามเชิงปฏิบัติการ จำนวนข้อคำถาม ประเภทแบบสอบถามและเกณฑ์ประมาณค่า

3) ดำเนินการจัดทำและพัฒนาเครื่องมือวัดสุขภาวะทางกาย ประกอบด้วย องค์ประกอบ นิยามเชิงปฏิบัติการ และเกณฑ์การให้คะแนนของ แบบวัดสุขภาวะทางกายเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 4 ระดับ (Likert, 1932) ได้แก่ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย จำนวน 20 ข้อ คะแนนรวม 80 คะแนน และแบบทดสอบและเกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายของนักเรียน ระดับมัธยมศึกษา (13 – 18 ปี) ประกอบด้วย 5 องค์ประกอบ คะแนนรวม 20 คะแนน รวมคะแนนเต็มของแบบวัดสุขภาวะทางกาย เท่ากับ 100 คะแนน ดังตารางที่ 12 และ ตารางที่ 13

ตารางที่ 12 จำนวนข้อคำถามในแบบวัดสุขภาวะทางกายจำแนกตามองค์ประกอบ

องค์ประกอบ สุขภาวะทางกาย	นิยามเชิงปฏิบัติการ	เกณฑ์การ ให้คะแนน	จำนวน ข้อ	คะแนน รวม
1) พฤติกรรมการ ควบคุมน้ำหนัก	ความตั้งใจและมีพฤติกรรมการดำเนิน ชีวิตในการควบคุมน้ำหนักร่างกายรวมทั้ง ควบคุมเส้นรอบเอวที่เหมาะสมกับตนเอง	4 ระดับ 1 – 4	5	5 – 20
2) พฤติกรรมการ ออกกำลังกาย	การออกกำลังกายที่สม่ำเสมออยู่ในระดับ ที่เหมาะสมของแต่ละบุคคลในหนึ่งสัปดาห์ ความสนใจและการเข้าร่วมกิจกรรมที่ทำให้ เกิดการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อ	4 ระดับ 1 – 4	5	5 – 20
3) พฤติกรรมการ บริโภคอาหาร	การรับประทานอาหารอย่างหลากหลาย สารอาหารครบถ้วนทั้ง 5 หมู่ พอเหมาะ งดเว้นเครื่องดื่มที่เป็นน้ำหวาน น้ำอัดลม แอลกอฮอล์ รวมทั้งเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน หรือบริโภคในปริมาณน้อย	4 ระดับ 1 – 4	5	5 – 20

ตารางที่ 12 (ต่อ)

องค์ประกอบ สรีระทางกาย	นิยามเชิงปฏิบัติการ	เกณฑ์การ ให้คะแนน	จำนวน ข้อ	คะแนน รวม
4) พฤติกรรมการ นอนหลับนอน หลับ	การประเมินถึงรูปแบบการนอนหลับที่มี คุณภาพ ประเมินถึงระยะเวลาในการ สภาพการนอนหลับ ความพอใจในการ นอนหลับ ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการนอน หลับ เช่น ความเครียด ความกังวล	4 ระดับ 1 - 4	5	5 - 20
	รวม		20	20 - 80

ตารางที่ 13 แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายและเกณฑ์การให้คะแนน

องค์ประกอบ สมรรถภาพทางกาย	รายการทดสอบสมรรถภาพทางกาย	เกณฑ์การ ให้คะแนน
องค์ประกอบของ ร่างกาย	1. ชั่งน้ำหนัก 2. วัดส่วนสูง นำค่าที่ได้มาคำนวณหาค่าดัชนีมวลกายเพื่อประเมิน สัดส่วนของร่างกาย	2 - 4
ความอ่อนตัว	นั่งงอตัวไปข้างหน้าเพื่อประเมินความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อ ของข้อไหล่ หลัง สะโพก และกล้ามเนื้อต้นขาด้านหลัง	0 - 4
ความแข็งแรงและ ความอดทนของ กล้ามเนื้อ	ดันพื้นประยุกต์ 30 วินาที เพื่อประเมินความแข็งแรงและ ความอดทนของกล้ามเนื้อแขนและกล้ามเนื้อส่วนบนของ ร่างกาย	0 - 4
	ลุกนั่ง 60 วินาทีเพื่อประเมินความแข็งแรงและความอดทน ของกล้ามเนื้อหน้าท้อง	0 - 4
ความอดทนของ ระบบหัวใจและ ไหลเวียนเลือด	ยืนยกเข้าขึ้นลง3นาที (ครั้ง) เพื่อตรวจประเมินความอดทน ของระบบหัวใจและไหลเวียนเลือด	0 - 4
	รวม	2 - 20

ที่มา (สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา, 2562)

4) กำหนดเกณฑ์แบบวัดสรีระทางกาย มีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

4.1) แบบวัดสุขภาพทางกายเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 4 ตัวเลือก กำหนดเกณฑ์การประเมินให้คะแนนระดับการปฏิบัติ ดังนี้

มากที่สุด	หมายถึง	นักเรียนมีความรู้สึกและแสดงออกตรงกับข้อความนั้นเป็นอย่างดี
มาก	หมายถึง	นักเรียนมีความรู้สึกและแสดงออกตรงกับข้อความนั้นเป็นส่วนใหญ่
ปานกลาง	หมายถึง	นักเรียนมีความรู้สึกและแสดงออกตรงกับข้อความนั้นเป็นบางส่วน
น้อย	หมายถึง	นักเรียนมีความรู้สึกและแสดงออกตรงกับข้อความนั้นเป็นส่วนน้อย

กำหนดเกณฑ์การให้คะแนนแต่ละข้อคำถาม แบ่งเป็น 2 กลุ่ม ดังต่อไปนี้

กลุ่มที่ 1 ข้อคำถามที่เป็นข้อความทางบวก มีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

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

กลุ่มที่ 2 ข้อคำถามที่เป็นข้อความทางลบ มีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

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

4.2) แบบทดสอบและเกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายของนักเรียน

กำหนดเกณฑ์ให้คะแนนในแต่ละระดับองค์ประกอบของร่างกาย

ระดับองค์ประกอบของร่างกาย	เกณฑ์การให้คะแนน	
อ้วน	ให้	2 คะแนน
ท้วม	ให้	3 คะแนน
สมส่วน	ให้	4 คะแนน
ผอม	ให้	3 คะแนน
ผอมมาก	ให้	2 คะแนน

กำหนดเกณฑ์ให้คะแนนในแต่ละระดับการทดสอบ นั่งอตัวไป
ข้างหน้า, ดันพื้นประยุกต์ 30 วินาที, ลูกนั่ง 60 วินาที, ยืนยกเข้าขึ้นลง 3 นาที ดังนี้

ต่ำมาก	ให้	0 คะแนน
ต่ำ	ให้	1 คะแนน
ปานกลาง	ให้	2 คะแนน
ดี	ให้	3 คะแนน
ดีมาก	ให้	4 คะแนน

5) กำหนดเกณฑ์การประเมินสุขภาวะทางกายของนักเรียน โดยนำคะแนนที่ได้จากแบบวัดมาตราส่วนประมาณค่า จำนวน 20 ข้อ คะแนนรวม 80 คะแนน และแบบทดสอบสมรรถภาพทางกาย จำนวน 5 แบบทดสอบ คะแนนรวม 20 คะแนน มารวมกันเป็นคะแนนเต็มของแบบวัดสุขภาวะทางกาย คะแนนรวม 100 คะแนน เพื่อกำหนดระดับสุขภาวะทางกายของนักเรียนเป็น 4 ระดับ ดังนี้ (ศิริพันธ์ กิตติสุขสถิต และคณะ, 2555; นิศารัตน์ ธีระวัฒน์ประสิทธิ์, 2563)

คะแนนสุขภาวะทางกาย	ระดับสุขภาวะทางกาย
75.00 – 100.0	สุขภาวะทางกายอยู่ในระดับดีมาก
50.00 – 74.99	สุขภาวะทางกายอยู่ในระดับดี
25.00 – 49.99	สุขภาวะทางกายอยู่ในระดับพอใช้
0.00 – 24.99	สุขภาวะทางกายอยู่ในระดับควรปรับปรุง

6) นำแบบวัดสุขภาวะทางกายให้อาจารย์ที่ปรึกษาพิจารณาตรวจสอบความความตรงเชิงเนื้อหา ความสอดคล้องกับจุดประสงค์การเรียนรู้ ลักษณะการใช้ พฤติกรรมที่ต้องการวัด และความถูกต้องทางภาษา พร้อมทั้งข้อเสนอแนะเพื่อนำมาปรับปรุงแก้ไข

7) นำแบบวัดสุขภาวะทางกายไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน โดยเป็นผู้มีความรู้ความชำนาญในด้านการประเมินสุขภาวะทางกาย หรือมีประสบการณ์การสอนพลศึกษาไม่น้อยกว่า 5 ปี และเป็นผู้ที่จบการศึกษาระดับปริญญาตรีบัณฑิตสาขาวิชาพลศึกษาหรือสาขาที่เกี่ยวข้อง (รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิ ดังรายนามในภาคผนวก ก) ตรวจสอบความตรงตามวัตถุประสงค์ของเครื่องมือ เพื่อนำมาหาค่าดัชนีความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ (Index of Congruence หรือ IOC) ผู้วิจัยตั้งเกณฑ์คุณภาพเครื่องมือที่มีค่าดัชนีความสอดคล้องตั้งแต่ 0.50 ขึ้นไป (โชติกา ภาษีผล และคณะ, 2558) ผลการพิจารณาแบบวัดสุขภาวะทางกายรวมทั้ง 5 ด้าน ได้ค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ 0.96 ดังตารางที่ 14

ตารางที่ 14 การวิเคราะห์ค่าดัชนีความสอดคล้องของแบบวัดสุขภาวะทางกาย

ข้อ	รายการประเมิน	ค่า IOC	แปลผล
พฤติกรรมกรรมการควบคุมน้ำหนัก			
1	นักเรียนทำการควบคุมน้ำหนักร่างกายที่เหมาะสมกับตนเอง	1	ใช้ได้
2	นักเรียนทำการควบคุมค่าดัชนีมวลกายให้อยู่ในระดับที่เหมาะสม	1	ใช้ได้
3	นักเรียนไม่สนใจค่าดัชนีมวลกายเพราะคิดว่าไม่จำเป็น	0.8	ใช้ได้
4	นักเรียนคำนวณค่าดัชนีมวลกายเป็นประจำ	1	ใช้ได้
5	นักเรียนทำการควบคุมเส้นรอบเอวที่เหมาะสมกับตนเอง	1	ใช้ได้
พฤติกรรมกรรมการออกกำลังกาย			
6	นักเรียนเข้าร่วมการออกกำลังกายโดยใช้เวลาอย่างน้อย 30 นาทีต่อวัน จำนวน 3 - 4 ครั้งต่อสัปดาห์	1	ใช้ได้
7	นักเรียนไม่ทำการอบอุ่นร่างกายและผ่อนคลายกล้ามเนื้อก่อนและหลังการออกกำลังกายเพราะคิดว่าไม่จำเป็น	0.8	ใช้ได้
8	นักเรียนไม่ตรวจสอบอุปกรณ์ และสนามก่อนการออกกำลังกายเพราะมั่นใจถึงความปลอดภัยในการเล่น	0.8	ใช้ได้
9	นักเรียนออกกำลังกายอย่างค่อยเป็นค่อยไปไม่หักโหม	1	ใช้ได้
10	นักเรียนออกกำลังกายหลังจากรับประทานอาหารทันที	1	ใช้ได้
พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร			
11	นักเรียนรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกายในปริมาณที่เพียงพอ	1	ใช้ได้
12	นักเรียนรับประทานอาหารเช้าครบทุกมื้อ และตรงเวลา	1	ใช้ได้
13	นักเรียนชอบรับประทานที่มีรสจัด เช่น อาหารหมักดอง อาหารแปรรูป	1	ใช้ได้
14	นักเรียนรับประทานอาหารที่มีไขมันและน้ำตาลสูง	1	ใช้ได้
15	นักเรียนดื่มน้ำสะอาดในปริมาณ 2 ลิตรหรือ 6-8 แก้ว/วัน	1	ใช้ได้
พฤติกรรมกรรมการนอนหลับ			
16	นักเรียนมีการนอนหลับประมาณ 6 - 8 ชั่วโมง	1	ใช้ได้
17	นักเรียนพอใจการนอนหลับของตนเองมากน้อยเพียงใด	0.8	ใช้ได้
18	นักเรียนนอนหลับตอนกลางวันเพื่อทดแทนการนอนหลับตอนกลางคืน	1	ใช้ได้
19	นักเรียนควบคุมตนเองจากการทำกิจกรรมเช่น การเล่นคอมพิวเตอร์ การเล่นเกมถือเพื่อการนอนหลับที่เหมาะสม	0.8	ใช้ได้
20	ในระยะเวลา 1 เดือนที่ผ่านมา นักเรียนใช้เวลาช่วยในการนอนหลับ	1	ใช้ได้

ตารางที่ 14 (ต่อ)

ข้อ	รายการประเมิน	ค่า IOC	แปลผล
การทดสอบสมรรถภาพทางกาย			
1	ชั่งน้ำหนัก และวัดส่วนสูง นำค่าที่ได้มาคำนวณหาค่าดัชนีมวลกายเพื่อประเมินสัดส่วนของร่างกาย	1	ใช้ได้
2	นั่งงอตัวไปข้างหน้าเพื่อประเมินความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อของข้อไหล่ หลัง สะโพก และกล้ามเนื้อต้นขาด้านหลัง	1	ใช้ได้
3	ดันพื้นประยุกต์ 30 วินาที เพื่อประเมินความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อแขนและกล้ามเนื้อส่วนบนของร่างกาย	1	ใช้ได้
4	ลุกนั่ง 60 วินาที เพื่อประเมินความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อหน้าท้อง	1	ใช้ได้
5	ยืนยกเข่าขึ้นลง 3 นาที (ครึ่ง) เพื่อตรวจประเมินความอดทนของระบบหัวใจและไหลเวียนเลือด	1	ใช้ได้
รวม		0.96	ใช้ได้

8) นำแบบวัดสุขภาวะทางกาย และแบบทดสอบสมรรถภาพทางกายของนักเรียนไปทดลองใช้กับนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 4 ที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง เพื่อวิเคราะห์ค่าความเที่ยง (Reliability) โดยใช้สูตร Coefficient Alpha Cronbach กำหนดค่าที่ยอมรับได้ 0.8 ขึ้นไป (โชติกา ภาชีผลและคณะ, 2558) ผลการวิเคราะห์ได้ค่าความเที่ยงเท่ากับ 0.85

1.3.2 เครื่องมือวัดสุขภาวะทางจิต ผู้วิจัยได้ดำเนินการสร้างและพัฒนา ดังต่อไปนี้

- 1) ศึกษาเอกสารตำรางานวิจัยเกี่ยวกับการประเมินสุขภาวะทางจิต
- 2) กำหนดขอบข่ายการสร้างเครื่องมือให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์งานวิจัยที่ได้กำหนดไว้ โดยพิจารณาจากตัวแปรที่ศึกษา ประกอบด้วย องค์กรประกอบ นิยามเชิงปฏิบัติการ จำนวนข้อคำถาม ประเภทแบบสอบถามและเกณฑ์ประมาณค่า
- 3) ดำเนินการจัดทำและพัฒนาเครื่องมือวัดสุขภาวะทางจิตประกอบด้วย องค์กรประกอบ นิยามเชิงปฏิบัติการ และเกณฑ์การให้คะแนน แบบวัดสุขภาวะทางจิต เป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 4 ระดับ (Likert, 1932) ได้แก่ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย จำนวน 25 ข้อ คะแนนรวม 100 คะแนน และตารางที่ 15

ตารางที่ 15 จำนวนข้อคำถามในแบบวัดสุขภาวะทางจิตจำแนกตามองค์ประกอบ

องค์ประกอบ สุขภาวะทางจิต	นิยามเชิงปฏิบัติการ	การให้ คะแนน	จำนวน ข้อ	คะแนน รวม
1) การตระหนักรู้ตนเอง	ความสามารถในการรับรู้และสามารถประเมินอารมณ์ความคิดที่มีผลต่อการแสดงพฤติกรรมของตนเองได้อย่างถูกต้อง	4 ระดับ 1 - 4	8	8 - 32
2) การจัดการตนเอง	การจัดการอารมณ์ที่เกิดขึ้นเพื่อจัดการอารมณ์ที่ส่งผลเสียต่อสุขภาวะทางจิต เช่น จัดการกับความเครียด การแสดงอารมณ์อย่างเหมาะสม พัฒนาการเรียนรู้ให้เข้าใจอารมณ์ จัดการอารมณ์ และแสดงออกอย่างเหมาะสม สามารถ พัฒนาการเรียนรู้ ให้เข้าใจอารมณ์ จัดการอารมณ์ และแสดงออกอย่างเหมาะสม	4 ระดับ 1 - 4	8	8 - 32
3) การยอมรับตนเอง	การสร้างทางเลือกของการแสดงออกสำหรับตนเองในการปฏิบัติสิ่งใดสิ่งหนึ่ง การยอมรับตนเอง การแสดงถึงการสร้างและรักษาสัมพันธ์ภาพอันดีกับผู้อื่น เป็นการวัดระดับของความเป็นอยู่ที่ดีทางด้านจิตใจซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญในการดำเนินชีวิตประจำวัน และ พัฒนาการเรียนรู้ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย	4 ระดับ 1 - 4	9	9 - 36
	รวม		25	25 - 100

4) กำหนดเกณฑ์การประเมินให้คะแนนในแต่ละข้อคำถาม ดังนี้

แบบวัดสุขภาวะทางจิตเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale)

4 ตัวเลือก กำหนดเกณฑ์การประเมินให้คะแนนระดับความรู้สึกและการแสดงออก ดังนี้

มากที่สุด	หมายถึง	นักเรียนมีความรู้สึกและแสดงออกตรงกับข้อความนั้นเป็นอย่างดี
มาก	หมายถึง	นักเรียนมีความรู้สึกและแสดงออกตรงกับข้อความนั้นเป็นส่วนใหญ่
ปานกลาง	หมายถึง	นักเรียนมีความรู้สึกและแสดงออกตรงกับข้อความนั้นเป็นบางส่วน
น้อย	หมายถึง	นักเรียนมีความรู้สึกและแสดงออกตรงกับข้อความนั้นเป็นส่วนน้อย

กำหนดเกณฑ์การให้คะแนนแต่ละข้อคำถาม แบ่งเป็น 2 กลุ่ม ดังต่อไปนี้
 กลุ่มที่ 1 ข้อคำถามที่เป็นข้อความทางบวก มีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

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

กลุ่มที่ 2 ข้อคำถามที่เป็นข้อความทางลบ มีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

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

5) กำหนดเกณฑ์การประเมินสุขภาวะทางจิตของนักเรียนเป็นแบบวัดมาตราส่วนประมาณค่า จำนวน 25 ข้อ คะแนนรวม 100 คะแนนเพื่อกำหนดระดับสุขภาวะทางจิตของนักเรียนเป็น 4 ระดับ ดังนี้ (ศิรินันท์ กิตติสุขสถิต และคณะ, 2555; นิศารัตน์ ธีระวัฒน์ประสิทธิ์, 2563)

คะแนนสุขภาวะทางจิต

75.00 – 100.0

50.00 – 74.99

25.00 – 49.99

0.00 – 24.99

ระดับสุขภาวะทางจิต

สุขภาวะทางจิตอยู่ในระดับดีมาก

สุขภาวะทางจิตอยู่ในระดับดี

สุขภาวะทางจิตอยู่ในระดับพอใช้

สุขภาวะทางจิตอยู่ในระดับควรปรับปรุง

6) นำแบบวัดสุขภาวะทางจิตให้อาจารย์ที่ปรึกษาพิจารณาตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา ความสอดคล้องกับจุดประสงค์การเรียนรู้ ลักษณะการใช้ พฤติกรรมที่ต้องการวัด และความถูกต้องทางภาษา พร้อมทั้งข้อเสนอแนะเพื่อนำมาปรับปรุงแก้ไข

7) นำแบบวัดสุขภาวะทางจิตไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน โดยเป็นผู้มีความรู้ความชำนาญในด้านการประเมินสุขภาวะทางจิต หรือมีประสบการณ์การสอนพลศึกษาไม่น้อยกว่า 5 ปี และเป็นผู้ที่จบการศึกษาระดับปริญญาตรีบัณฑิตสาขาวิชาพลศึกษาหรือสาขาที่เกี่ยวข้อง (รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิ ดังรายนามในภาคผนวก ก) ตรวจสอบความตรงตามวัตถุประสงค์ของเครื่องมือ เพื่อนำมาหาค่าดัชนีความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ (Index of Congruence หรือ IOC) ผู้วิจัยตั้งเกณฑ์คุณภาพเครื่องมือที่มีค่าดัชนีความสอดคล้องตั้งแต่ 0.50 ขึ้นไป (โชติกา ภาชีผลและคณะ, 2558) ผลการพิจารณาแบบวัดสุขภาวะทางจิต ได้ค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ 0.92 ดังตารางที่ 16

ตารางที่ 16 การวิเคราะห์ค่าดัชนีความสอดคล้องของแบบวัดสุขภาวะทางจิต

ข้อ	รายการประเมิน	ค่า IOC	แปลผล
การตระหนักรู้ต่อตนเอง			
1	นักเรียนคิดว่าวิชาพลศึกษาเป็นวิชาที่สำคัญที่จะช่วยให้บุคคลเป็นผู้มีคุณลักษณะที่พึงประสงค์	1	ใช้ได้
2	นักเรียนคิดว่าการมีส่วนร่วมในกิจกรรมของวิชาพลศึกษาไม่ได้เป็นการช่วยให้ร่างกายสง่างาม	1	ใช้ได้
3	วิชาพลศึกษาทำให้นักเรียนทราบถึงจุดเด่นและรู้สึกพึงพอใจในตนเอง	0.8	ใช้ได้
4	ในการทำกิจกรรมพลศึกษานักเรียนสามารถควบคุมอารมณ์หากอยู่ในสถานการณ์ที่ไม่พึงพอใจ	1	ใช้ได้
5	นักเรียนคิดว่าการมีส่วนร่วมกิจกรรมต่างๆของวิชาพลศึกษาทำให้ตนเองรู้สึกมีค่า	1	ใช้ได้
6	เมื่อเกิดปัญหาในการเรียนพลศึกษานักเรียนสามารถทำความเข้าใจและแก้ไขปัญหาได้	1	ใช้ได้
7	นักเรียนรู้สึกผิดหวังเมื่อผลการแข่งขันกีฬาในการเรียนพลศึกษาไม่เป็นไปตามคาดหวัง	0.8	ใช้ได้
8	เมื่อเกิดปัญหานักเรียนสามารถทำความเข้าใจและแก้ไขปัญหาได้	0.8	ใช้ได้

ตารางที่ 16 (ต่อ)

ข้อ	รายการประเมิน	ค่า IOC	แปลผล
การจัดการตนเอง			
9	นักเรียนมีระเบียบวินัยสามารถแต่งกายได้ถูกต้องเหมาะสม มีความตรงต่อเวลาในการเรียนวิชาพลศึกษา	1	ใช้ได้
10	นักเรียนมีความกระตือรือร้นในการเรียนวิชาพลศึกษา	1	ใช้ได้
11	นักเรียนสามารถตัดสินใจทำเรื่องต่างๆ ได้ด้วยตนเองในการเรียนวิชา พลศึกษาอย่างเหมาะสม	1	ใช้ได้
12	นักเรียนสามารถจัดการกับภาระหน้าที่ต่าง ๆ และออกกำลังภายในชีวิตประจำวันเป็นประจำ	1	ใช้ได้
13	นักเรียนสามารถจัดการกับภาระหน้าที่ต่าง ๆ ในการเรียนวิชาพลศึกษาได้	0.8	ใช้ได้
14	นักเรียนรู้สึกผิดหวังในตัวเองเมื่อไม่สามารถปฏิบัติทักษะกีฬาใหม่ ๆ ได้	1	ใช้ได้
15	นักเรียนสามารถควบคุมอารมณ์และการแสดงออกทางความรู้สึกได้ดี	0.8	ใช้ได้
16	นักเรียนตั้งใจเรียนพลศึกษาเพราะอยากพัฒนาสุขภาพของตนเอง	1	ใช้ได้
การยอมรับตนเอง			
17	ในการเรียนวิชาพลศึกษานักเรียนกล้าแสดงความคิดเห็นถึงแม้ความคิดเห็นจะไม่ตรงกับคนอื่น	1	ใช้ได้
18	นักเรียนพึงพอใจกับความสามารถตนเองในการเรียนพลศึกษา	0.8	ใช้ได้
19	นักเรียนมีความสุขกับการเรียนทักษะกีฬาใหม่ๆ และมุ่งมั่นที่จะทำให้สำเร็จ	0.8	ใช้ได้
20	เมื่อนักเรียนปฏิบัติทักษะกีฬาไม่สำเร็จนักเรียนจะรู้สึกหมดกำลังใจ	1	ใช้ได้
21	นักเรียนสามารถแสดงความคิดเห็นร่วมกับผู้อื่น และสามารถช่วยกันหาทางออกเมื่อเกิดปัญหาในการเรียนพลศึกษาได้	1	ใช้ได้
22	นักเรียนรู้สึกท้อหรือรื้อนกับปัญหาเล็กๆน้อยๆที่เกิดขึ้นในการเรียนพลศึกษาเสมอ	0.8	ใช้ได้

ตารางที่ 16 (ต่อ)

ข้อ	รายการประเมิน	ค่า IOC	แปลผล
23	นักเรียนมีความมั่นใจในตนเองขณะเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้ ศึกษา	0.8	ใช้ได้
24	นักเรียนผิดหวังในตัวเองเมื่อผลการแข่งขันไม่เป็นไปตามผลที่ คาดหวัง	0.8	ใช้ได้
25	นักเรียนคิดว่าการเรียนพลศึกษาสามารถพัฒนาบุคลิกภาพของ ตนเองได้	1	ใช้ได้
รวม		0.92	ใช้ได้

8) นำแบบวัดสุขภาวะทางจิตไปทดลองใช้กับนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 4 ที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง เพื่อวิเคราะห์ค่าความเที่ยง (Reliability) โดยใช้สูตร Coefficient Alpha Cronbach กำหนดค่าที่ยอมรับได้ 0.8 ขึ้นไป (โชติกา ภาณีผลและคณะ, 2558) ผลการวิเคราะห์ได้ค่าความเที่ยง 0.92

1.3.3 เครื่องมือวัดสุขภาวะทางสังคม ผู้วิจัยได้ดำเนินการสร้างและพัฒนา
ดังต่อไปนี้

1) ศึกษาเอกสารตำรางานวิจัยเกี่ยวกับการประเมินสุขภาวะทางสังคม
2) กำหนดขอบข่ายการสร้างเครื่องมือให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์งานวิจัย
ที่ได้กำหนดไว้ โดยพิจารณาจากตัวแปรที่ศึกษา ประกอบด้วย องค์ประกอบ นิยามเชิงปฏิบัติการ
จำนวนข้อคำถาม ประเภทแบบสอบถามและเกณฑ์ประมาณค่า

3) ดำเนินการจัดทำและพัฒนาเครื่องมือวัดสุขภาวะทางสังคมประกอบด้วย
องค์ประกอบ นิยามเชิงปฏิบัติการ และเกณฑ์การให้คะแนน แบบวัดสุขภาวะทางสังคม เป็นแบบ
มาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 4 ระดับ (Likert, 1932) ได้แก่ มากที่สุด มาก ปานกลาง
น้อย จำนวน 25 ข้อ คะแนนรวม 100 คะแนน และตารางที่ 17

ตารางที่ 17 จำนวนข้อคำถามในแบบวัดสุขภาวะทางสังคมจำแนกตามองค์ประกอบ

องค์ประกอบ สุขภาวะทางสังคม	นิยามเชิงปฏิบัติการ	การให้ คะแนน	จำนวน ข้อ	คะแนน รวม
1) การตระหนักรู้ ต่อสังคม	ความสามารถในการแสดงออกถึง การรับรู้เกี่ยวกับตนเองว่าเป็นส่วน หนึ่งของสังคมและสิ่งแวดล้อม การแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมใน การสร้างความสัมพันธ์ระหว่าง ตนเองกับสังคมเพื่อให้สามารถอยู่ ในสังคมได้อย่างมีความสุข	4 ระดับ 1 - 4	8	8 - 32
2) ทักษะ สัมพันธ์ภาพ	การมีทักษะในการสร้าง ความสัมพันธ์ระหว่างคน 2 คนขึ้นไป ไป จะเป็นสัมพันธ์ภาพที่ดีต่อกัน บุคคลจะรู้จักเด่นจุดด้อยของ ตนเอง รู้และเข้าใจถึงความ แตกต่างระหว่างบุคคลซึ่งต้อง อาศัยคุณลักษณะภายในหรือ ทัศนคติของบุคคล	4 ระดับ 1 - 4	8	8 - 32
3) การรับผิดชอบ ต่อการตัดสินใจ	การรับผิดชอบต่อสิ่งที่ตัดสินใจได้ ความสามารถในการเลือกของการ แสดงออกและการมีปฏิสัมพันธ์ ทางสังคมบนพื้นฐานของจริยธรรม ที่ดี บรรทัดฐานทางสังคม พร้อมทั้ง จะยอมรับและรับผิดชอบต่อผลลัพธ์ที่ เกิดขึ้นไป	4 ระดับ 1 - 4	9	9 - 36
	รวม		25	25 - 100

4) กำหนดเกณฑ์การประเมินให้คะแนนในแต่ละข้อคำถาม

แบบวัดสุขภาวะทางสังคมเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 4 ตัวเลือก กำหนดเกณฑ์การประเมินให้คะแนนระดับความรู้สึกและการแสดงออก ดังนี้

มากที่สุด	หมายถึง	นักเรียนมีความรู้สึกและแสดงออกตรงกับข้อความนั้นเป็นอย่างยิ่ง
มาก	หมายถึง	นักเรียนมีความรู้สึกและแสดงออกตรงกับข้อความนั้นเป็นส่วนใหญ่
ปานกลาง	หมายถึง	นักเรียนมีความรู้สึกและแสดงออกตรงกับข้อความนั้นเป็นบางส่วน
น้อย	หมายถึง	นักเรียนมีความรู้สึกและแสดงออกตรงกับข้อความนั้นเป็นส่วนน้อย

กำหนดเกณฑ์การให้คะแนนแต่ละข้อคำถาม แบ่งเป็น 2 กลุ่ม ดังต่อไปนี้
 กลุ่มที่ 1 ข้อคำถามที่เป็นข้อความทางบวก มีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

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

กลุ่มที่ 2 ข้อคำถามที่เป็นข้อความทางลบ มีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

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

5) กำหนดเกณฑ์การประเมินสุขภาวะทางสังคมของนักเรียนเป็นแบบวัดมาตรฐานประมาณค่า จำนวน 25 ข้อ คะแนนรวม 100 คะแนนเพื่อกำหนดระดับสุขภาวะทางสังคมของนักเรียนเป็น 4 ระดับ ดังนี้ (ศิรินันท์ กิตติสุขสถิต และคณะ, 2555; นิศารัตน์ ชีระวัฒนประสิทธิ์, 2563)

คะแนนสุขภาวะทางสังคม

75.00 – 100.0
50.00 – 74.99
25.00 – 49.99
0.00 – 24.99

ระดับสุขภาวะทางสังคม

สุขภาวะทางสังคมอยู่ในระดับดีมาก
สุขภาวะทางสังคมอยู่ในระดับดี
สุขภาวะทางสังคมอยู่ในระดับพอใช้
สุขภาวะทางสังคมอยู่ในระดับควรปรับปรุง

6) นำแบบวัดสุขภาวะทางสังคมให้อาจารย์ที่ปรึกษาพิจารณาตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา ความสอดคล้องกับจุดประสงค์การเรียนรู้ ลักษณะการใช้ พฤติกรรมที่ต้องการวัด และความถูกต้องทางภาษา พร้อมทั้งข้อเสนอแนะเพื่อนำมาปรับปรุงแก้ไข

7) นำแบบวัดสุขภาวะทางสังคมไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน โดยเป็นผู้มีความรู้ ความชำนาญในด้านการประเมินสุขภาวะทางสังคม หรือมีประสบการณ์การสอนพลศึกษาไม่น้อยกว่า 5 ปี และเป็นผู้ที่จบการศึกษาระดับปริญญาตรีบัณฑิตสาขาวิชาพลศึกษาหรือสาขาที่เกี่ยวข้อง (รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิ ดังรายนามในภาคผนวก ก) ตรวจสอบความตรงตามวัตถุประสงค์ของเครื่องมือ เพื่อนำมาหาค่าดัชนีความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ (Index of Congruence หรือ IOC) ผู้วิจัยตั้งเกณฑ์คุณภาพเครื่องมือที่มีค่าดัชนีความสอดคล้องตั้งแต่ 0.50 ขึ้นไป (โชติกา ภาษีผลและคณะ, 2558) ผลการพิจารณาแบบวัดสุขภาวะทางสังคม ได้ค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ 0.94 ดังตารางที่ 18

ตารางที่ 18 การวิเคราะห์ค่าดัชนีความสอดคล้องของแบบวัดสุขภาวะทางสังคม

ข้อ	รายการประเมิน	ค่า IOC	แปลผล
การตระหนักรู้ต่อสังคม			
1	นักเรียนยอมรับในความสามารถของตนเองและผู้อื่นในการเรียน พลศึกษา	1	ใช้ได้
2	ในการทำกิจกรรมพลศึกษานักเรียนไม่ยอมรับในสิ่งที่ผู้อื่นทำซึ่งต่าง จากความคิดของตนเอง	1	ใช้ได้
3	นักเรียนใส่ชุดพลศึกษาเพราะคิดว่าจะมีความเหมาะสมกับการเรียน การสอนพลศึกษาและเป็นกฎ ระเบียบที่โรงเรียนกำหนดไว้	0.8	ใช้ได้
4	นักเรียนแสดงความคิดเห็นร่วมกับผู้อื่นขณะปฏิบัติกิจกรรมในการ เรียนพลศึกษา	0.8	ใช้ได้
5	นักเรียนไม่ยอมรับข้อผิดพลาดของผู้อื่นขณะทำกิจกรรมหรือ แข่งขันกีฬา	1	ใช้ได้
6	นักเรียนไม่รู้ว่าสิ่งใดทำให้คนรอบข้างไม่มีความสุข	1	ใช้ได้
7	นักเรียนมีน้ำใจช่วยเหลือครูผู้สอนในการเตรียมอุปกรณ์ ในการ เรียนพลศึกษา	1	ใช้ได้
8	นักเรียนพร้อมพัฒนาตนเองที่เกิดขึ้นในการปฏิบัติทักษะในการ เรียนพลศึกษา	1	ใช้ได้
ทักษะสัมพันธภาพ			
9	ในการเรียนวิชาพลศึกษาหรือทำกิจกรรมเมื่อผู้อื่นเสนอให้ทำสิ่งใด นักเรียนจะคิดอย่างรอบคอบ	1	ใช้ได้

ตารางที่ 18 (ต่อ)

ข้อ	รายการประเมิน	ค่า IOC	แปลผล
การตระหนักรู้ต่อสังคม			
10	ในการเรียนวิชาพลศึกษานักเรียนไม่สามารถบอกความต้องการของตนให้ผู้อื่นรู้	0.8	ใช้ได้
11	ในการเรียนพลศึกษานักเรียนเอาใจใส่คนรอบข้าง และได้รับการยอมรับจากเพื่อนเป็นอย่างดี	1	ใช้ได้
12	ในการทำกิจกรรมพลศึกษานักเรียนจะเอาเปรียบผู้อื่นเมื่อมีโอกาส	0.8	ใช้ได้
13	ในการเรียนพลศึกษาเพื่อนๆสนับสนุนนักเรียนทำกิจกรรมต่างๆที่เกี่ยวข้องกับการเรียน	1	ใช้ได้
14	ในการเรียนพลศึกษานักเรียนมีความยินดีที่จะปฏิบัติตามเสียงส่วนใหญ่	1	ใช้ได้
15	ในการเรียนพลศึกษานักเรียนให้กำลังใจเพื่อนเมื่อเพื่อนเกิดปัญหาหรือต้องการกำลังใจ	1	ใช้ได้
16	ในการเรียนพลศึกษานักเรียนยอมรับความคิดเห็นของผู้อื่นที่แตกต่างจากตนเอง	1	ใช้ได้
การรับผิดชอบต่อการตัดสินใจ			
17	นักเรียนกำหนดแนวทางก่อนปฏิบัติกิจกรรมหรือแข่งขันกีฬา ก่อนจะลงมือปฏิบัติกิจกรรม	1	ใช้ได้
18	นักเรียนคิดว่าสถานการณ์ที่ยากลำบากเป็นสิ่งที่ท้าทายในการเรียนพลศึกษา	0.8	ใช้ได้
19	นักเรียนไม่ยอมรับผลที่เกิดขึ้นจากการแข่งขันกิจกรรมพลศึกษาเมื่อเป็นผู้แพ้	0.8	ใช้ได้
20	เมื่อเกิดปัญหาในการเรียนพลศึกษานักเรียนรู้สึกว่าการตัดสินใจเพื่อแก้ปัญหาเป็นเรื่องยาก	0.8	ใช้ได้
การรับผิดชอบต่อการตัดสินใจ			
21	ในการเรียนพลศึกษานักเรียนรู้ว่าอะไรเป็นสิ่งที่ดีและมีประโยชน์ และสามารถนำมาปรับใช้ในชีวิตได้	1	ใช้ได้
22	ในการเรียนพลศึกษานักเรียนรับผิดชอบต่อการตัดสินใจของตนเองไม่ว่าผลที่ได้จะดีหรือไม่ดี	1	ใช้ได้

ตารางที่ 18 (ต่อ)

ข้อ	รายการประเมิน	ค่า IOC	แปลผล
23	นักเรียนรู้สึกลำบากใจเมื่อทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งเพื่อผู้อื่น	1	ใช้ได้
24	นักเรียนรู้สึกว่าการตัดสินใจแก้ปัญหาในการเรียนพลศึกษาเป็นเรื่องยาก	1	ใช้ได้
25	นักเรียนมุ่งมั่นในการไปสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้ สามารถจัดสรรเวลาให้เกิดความสมดุลในชีวิตประจำวันได้	1	ใช้ได้
รวม		0.90	ใช้ได้

8) นำแบบวัดสุขภาวะทางสังคมไปทดลองใช้กับนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 4 ที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง เพื่อวิเคราะห์ค่าความเที่ยง (Reliability) โดยใช้สูตร Coefficient Alpha Cronbach กำหนดค่าที่ยอมรับได้ 0.8 ขึ้นไป (โชติกา ภาชีผลและคณะ, 2558) ซึ่งผลการวิเคราะห์ได้ค่าความเที่ยง 0.90

1.3.4 เครื่องมือวัดสุขภาวะทางปัญญา ผู้วิจัยได้ดำเนินการสร้างและพัฒนา ดังต่อไปนี้

- 1) ศึกษาเอกสารตำรางานวิจัยเกี่ยวกับการประเมินสุขภาวะทางปัญญา
- 2) กำหนดขอบข่ายการสร้างเครื่องมือให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์งานวิจัยที่ได้กำหนดไว้ โดยพิจารณาจากตัวแปรที่ศึกษา ประกอบด้วย องค์ประกอบ นิยามเชิงปฏิบัติการ จำนวนข้อคำถาม ประเภทแบบสอบถามและเกณฑ์ประมาณค่า

- 3) ดำเนินการจัดทำและพัฒนาเครื่องมือวัดสุขภาวะทางปัญญา ประกอบด้วย องค์ประกอบ นิยามเชิงปฏิบัติการ และเกณฑ์การให้คะแนนแบบวัดสุขภาวะทางปัญญา เป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 4 ระดับ (Likert, 1932) ได้แก่ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย จำนวน 20 ข้อ คะแนนรวม 80 คะแนน และ แบบวัดสุขภาวะทางปัญญาในด้านปัญญา การเรียนรู้ทางพลศึกษา เป็นแบบวัดปรนัยแบบ 4 ตัวเลือก จำนวน 20 ข้อ มีเกณฑ์การให้คะแนน 0, 1 คะแนนรวม 20 คะแนน รวมคะแนนเต็มของแบบวัดสุขภาวะทางปัญญา เท่ากับ 100 คะแนน ดังตารางที่ 19

ตารางที่ 19 จำนวนข้อคำถามในแบบวัดสุขภาวะทางปัญญาจำแนกตามองค์ประกอบ

องค์ประกอบ สุขภาวะทางปัญญา	นิยามเชิงปฏิบัติการ	การให้ คะแนน	จำนวน ข้อ	คะแนน รวม
1) ปัญญาการรู้เท่าทัน	การรู้สิ่งต่างๆอย่างแจ่มแจ้ง กล่าวโดยง่าย คือการรู้สึกและรู้จริง ซึ่งปัญญารู้เท่าทันนั้น ก่อให้เกิดความสุขจากการหลุดพ้นความบีบ คั้นของความไม่รู้ซึ่งเป็นทุกข้ออย่างหนึ่ง ดังนั้นการที่เรามีปัญญารู้เท่าทันจึงสามารถ ทำให้เราคลายทุกข์จากความไม่รู้ได้ด้วย การรู้เท่าทันสิ่งต่างๆ	4 ระดับ 1 - 4	7	7 - 28
2) ปัญญาทำเป็น	การคำนึงถึงการอยู่ร่วมกัน ปัญญา ดังกล่าวนำไปสู่การสามารถสร้าง ความสัมพันธ์ที่ดีในทุกระดับ รวมถึงร่วมคิด ร่วมทำเป็นชุมชนเข้มแข็ง และประชาสังคม มี โดยคำนึงถึงหลักความเสมอภาคและ ภราดรภาพจนสามารถอยู่ร่วมทำกิจกรรม ต่างๆ	4 ระดับ 1 - 4	7	7 - 28
3) ปัญญาอยู่ร่วมกัน	การรับรู้ว่าคุณค่ามีคุณค่า มีศักยภาพ และมีความภูมิใจในตนเอง ผู้ที่ ตระหนักรู้คุณค่าในตนเองจะมีแนวคิด และวิธีการดำเนินชีวิตที่เหมาะสม รัก ตัวเองเป็นกล้าเผชิญกับความท้าทาย ใหม่ๆ ยอมรับความแตกต่างระหว่าง บุคคล รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น มี ความสามารถในการปรับตัวที่ดี มอง โลกในแง่ดีและมีเหตุผล	4 ระดับ 1 - 4	6	6 - 24
4) ปัญญาการเรียนรู้ ทางพลศึกษา	ปัญญาที่เกิดจากความรู้ความเข้าใจใน การมีกิจกรรมทางกาย การออกกำลังกาย การเล่นกีฬา และการดูแลสุขภาพ ภาวะองค์รวม	ปรนัย แบบ 4 ตัวเลือก	20	0 - 20
	รวม		40	20 - 100

4) กำหนดแบบวัดสุขภาพทางปัญญา มีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

แบบวัดสุขภาพทางปัญญาในด้านปัญญาการรู้เท่าทัน ปัญญาทำเป็น และปัญญาอยู่ร่วมกันเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 4 ตัวเลือก กำหนดเกณฑ์การประเมินให้คะแนนระดับความรู้สึกและการแสดงออก ดังนี้

มากที่สุด หมายถึง นักเรียนมีความรู้สึกและแสดงออกตรงกับข้อความนั้นเป็นอย่างดี

มาก หมายถึง นักเรียนมีความรู้สึกและแสดงออกตรงกับข้อความนั้นเป็นส่วนใหญ่

ปานกลาง หมายถึง นักเรียนมีความรู้สึกและแสดงออกตรงกับข้อความนั้นเป็นบางส่วน

น้อย หมายถึง นักเรียนมีความรู้สึกและแสดงออกตรงกับข้อความนั้นเป็นส่วนน้อย

กำหนดเกณฑ์การให้คะแนนแต่ละข้อคำถาม แบ่งเป็น 2 กลุ่ม ดังต่อไปนี้
กลุ่มที่ 1 ข้อคำถามที่เป็นข้อความทางบวก มีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

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

กลุ่มที่ 2 ข้อคำถามที่เป็นข้อความทางลบ มีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

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

5) กำหนดเกณฑ์การประเมินสุขภาพทางปัญญาของนักเรียน โดยนำคะแนนที่ได้จากแบบวัดมาตราส่วนประมาณค่า จำนวน 20 ข้อ คะแนนรวม 80 คะแนน และ แบบวัดปรนัยแบบ 4 ตัวเลือกจำนวน 20 ข้อ คะแนนรวม 20 คะแนน มารวมกันเป็นคะแนนเต็มของแบบวัดสุขภาพทางปัญญา คะแนนรวม 100 คะแนน เพื่อกำหนดระดับสุขภาพทางปัญญาของนักเรียนเป็น 4 ระดับ ดังนี้ (ศิรินันท์ กิตติสุขสถิต และคณะ, 2555; นิคาร์ตัน ธีระวัฒน์ประสิทธิ์, 2563)

คะแนนสุขภาพทางปัญญา

75.00 – 100.0

50.00 – 74.99

25.00 – 49.99

0.00 – 24.99

ระดับสุขภาพทางปัญญา

สุขภาพทางปัญญาอยู่ในระดับดีมาก

สุขภาพทางปัญญาอยู่ในระดับดี

สุขภาพทางปัญญาอยู่ในระดับพอใช้

สุขภาพทางปัญญาอยู่ในระดับควรปรับปรุง

6) นำแบบวัดสุขภาพทางปัญญาให้อาจารย์ที่ปรึกษาพิจารณาตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา ความสอดคล้องกับจุดประสงค์การเรียนรู้ ลักษณะการใช้ พฤติกรรมที่ต้องการวัด และความถูกต้องทางภาษา พร้อมทั้งข้อเสนอแนะเพื่อนำมาปรับปรุงแก้ไข

7) นำแบบวัดสุขภาพทางปัญญาไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน โดยเป็นผู้มีความรู้ความชำนาญในด้านการประเมินสุขภาพทางปัญญา หรือมีประสบการณ์การสอนพลศึกษาไม่น้อยกว่า 5 ปี และเป็นผู้ที่จบการศึกษาระดับปริญญาตรีบัณฑิตสาขาวิชาพลศึกษาหรือสาขาที่เกี่ยวข้อง (รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิ ดังรายนามในภาคผนวก ก) ตรวจสอบความตรงตามวัตถุประสงค์ของเครื่องมือ เพื่อนำมาหาค่าดัชนีความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ (Index of Congruence หรือ IOC) ผู้วิจัยตั้งเกณฑ์คุณภาพเครื่องมือที่มีค่าดัชนีความสอดคล้องตั้งแต่ 0.50 ขึ้นไป (โชติกา ภาษีผลและคณะ, 2558) ผลการพิจารณาค่าดัชนีความสอดคล้องของแบบวัดสุขภาพทางปัญญา รวมเท่ากับ 0.92 และปัญญาการเรียนรู้ทางพลศึกษาได้ค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ 0.90 ดังตารางที่ 20

ตารางที่ 20 การวิเคราะห์ค่าดัชนีความสอดคล้องของแบบวัดสุขภาพทางปัญญา

ข้อ	รายการประเมิน	ค่า IOC	แปลผล
ปัญญาผู้เท่าทัน			
1	เมื่อนักเรียนเผชิญปัญหาในการเรียนพลศึกษานักเรียนจะวิเคราะห์ ใคร่ครวญก่อนการตอบโต้	1	ใช้ได้
2	นักเรียนรู้สึกตัวอยู่เสมอขณะเรียนพลศึกษาโดยไม่มีการหลงเข้าไปในความคิดที่ไม่ดี	0.8	ใช้ได้
3	นักเรียนไม่สามารถยอมรับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในการเรียนพลศึกษาจึงทำให้เป็นทุกข์	1	ใช้ได้
4	ในการเรียนพลศึกษานักเรียนหลงยินดีกับสถานการณ์ที่พึงพอใจ	0.8	ใช้ได้
5	นักเรียนใช้เวลาตามลำพังเพื่อทบทวนการปฏิบัติตัวในการเรียนพลศึกษาพิจารณาขั้นตอนการเรียนและวิธีปฏิบัติตัวในการเรียน	1	ใช้ได้

ตารางที่ 20 (ต่อ)

ข้อ	รายการประเมิน	ค่า IOC	แปลผล
6	นักเรียนใช้อารมณ์ของตนเอง โดยไม่สามารถควบคุมอารมณ์ได้ และตอบโต้ทันทีในสถานการณ์ซับซ้อน	1	ใช้ได้
7	ในการเรียนพลศึกษานักเรียนแสวงหาความรู้เพิ่มเติมอยู่เสมอ	1	ใช้ได้
ปัญญาคำเป็น			
8	การเรียนพลศึกษาทำให้ พัฒนาบุคลิกภาพของตนเองได้อย่างดี	0.8	ใช้ได้
9	ในการเรียนพลศึกษานักเรียนนั้นได้ปฏิบัติทักษะกีฬาเล่นกีฬาแล้ว นักเรียนรู้สึกสนุกสนาน มีความสุข และสามารถทำให้ คลายเครียดได้	1	ใช้ได้
10	ขณะทำกิจกรรมพลศึกษานักเรียนวางใจเป็นกลางได้ทั้งในภาวะ ที่มี ความรู้สึกพอใจหรือไม่พอใจ	1	ใช้ได้
11	ในการเรียนพลศึกษานักเรียนนั้นได้ปฏิบัติทักษะกีฬาทำกิจกรรม สามารถพัฒนากระบวนการคิดพัฒนาสมองและการตัดสินใจของ นักเรียน	1	ใช้ได้
12	การเรียนพลศึกษาทำให้นักเรียนสามารถรู้ทันความคิด ความรู้สึก ของตนเอง เมื่อมีเหตุการณ์ต่างๆเกิดขึ้น	1	ใช้ได้
13	นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมพลศึกษาเพราะถูกบังคับจากการเรียน	0.8	ใช้ได้
14	นักเรียนสามารถนำความรู้ที่ได้จากการเรียนพลศึกษาไปใช้ในการ พัฒนาสุขภาพของตนเองได้	1	ใช้ได้
ปัญญาอยู่ร่วมกัน			
15	ในการเรียนพลศึกษานักเรียนนั้นได้ปฏิบัติทักษะกีฬาทำกิจกรรม แข่งขันกีฬาแล้วทำให้เกิดปัญหากับเพื่อนต่างทีม หรือเพื่อนต่าง ห้อง	1	ใช้ได้
16	การเรียนพลศึกษาทำให้นักเรียนมีน้ำใจนักกีฬา รู้แพ้ รู้ชนะ รู้ อภัย	1	ใช้ได้
17	ในการทำกิจกรรมพลศึกษานักเรียนเห็นแก่ประโยชน์ของตนเอง มากกว่าประโยชน์ของผู้อื่น	1	ใช้ได้
18	เมื่อเกิดความขัดแย้งในการเรียนพลศึกษานักเรียนสามารถแก้ไข ปัญหาความขัดแย้งด้วยสันติวิธี	1	ใช้ได้

ตารางที่ 20 (ต่อ)

ข้อ	รายการประเมิน	ค่า IOC	แปลผล
19	การเรียนรู้พลศึกษาทำให้เพื่อนๆเอาเปรียบกันและกันเพื่อผลการแข่งขัน	0.8	ใช้ได้
20	การเรียนรู้พลศึกษาทำให้นักเรียนรู้จักมีเพื่อนมากขึ้น	0.8	ใช้ได้
ปัญญาการเรียนรู้ทางพลศึกษา			
21	การมีสุขภาพหรือสภาวะที่ดีประกอบด้วยองค์ประกอบและองค์ประกอบใดบ้างที่สัมพันธ์กัน ก. 1 องค์ประกอบ คือ สภาวะทางกาย ข. 2 องค์ประกอบ คือ สภาวะทางกาย สภาวะทางจิต ค. 3 องค์ประกอบ คือ สภาวะทางกาย สภาวะทางจิต สุขภาวะทางสังคม ง. 4 องค์ประกอบ คือ สภาวะทางกาย สภาวะทางจิต สุขภาวะทางสังคม สุขภาวะทางปัญญา	1	ใช้ได้
22	ข้อใดเป็นการวางแผนการดูแลสุขภาพองค์รวมเพื่อพัฒนาสุขภาพของตนเอง ก. ออกกำลังกายและปฏิบัติกิจกรรมทางกายทุกช่วงเวลา ข. การตรวจสุขภาพทุกปี ค. การดูแลรักษาความสะอาด ง. การสำรวจสุขภาพ สุขภาวะ และกำหนดเป้าหมาย	1	ใช้ได้
23	สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพมีกี่องค์ประกอบ อะไรบ้าง ก. 2 องค์ประกอบ ประกอบด้วย ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความอดทนของกล้ามเนื้อ ข. 3 องค์ประกอบ ประกอบด้วย ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความอดทนของกล้ามเนื้อ ความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อ ความอดทนของระบบหายใจ ค. 4 องค์ประกอบ ประกอบด้วย ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความอดทนของกล้ามเนื้อ ความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อ ความอดทนของระบบหัวใจ และไหลเวียนเลือด ง. 5 องค์ประกอบ ประกอบด้วย ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ	0.8	ใช้ได้

ตารางที่ 20 (ต่อ)

ข้อ	รายการประเมิน	ค่า IOC	แปลผล
	ความอดทนของกล้ามเนื้อ ความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อ ความอดทนของระบบหัวใจ และไหลเวียนเลือด การประสานสัมพันธ์		
24	บุคคลใดต่อไปนี้จะวางแผนพัฒนาสุขภาพทางสังคมได้อย่างเหมาะสม <u>ก. กล้า เข้าร่วมกิจกรรมชมรมเพื่อพัฒนาสุขภาพสังคมของตน</u> ข. บวม วางแผนไปเที่ยวกับเพื่อนในสถานบันเทิงในเวลากลางคืน ค. แพร่ วางแผนไปสวดมนต์ นั่งสมาธิ ทุกๆวันหยุด เสาร์ อาทิตย์ ง. เพชร ดูข้อมูลการท่องเที่ยวรอบโลกในโซเชียลมีเดีย เพื่อดูวิถีชีวิต	0.8	ใช้ได้
25	การออกกำลังกายหมายถึงข้อใด <u>ก. การเคลื่อนไหวร่างกายและการใช้พลังงาน</u> ข. การใช้ระบบหายใจเป็นเวลานาน ค. การใช้กำลังภายใน ง. การใช้แรงในปริมาณมาก	0.8	ใช้ได้
26	การออกกำลังกายในข้อใดให้ผลดีมากที่สุด <u>ก. ออกกำลังกายทุกสัปดาห์</u> ข. ออกกำลังกายทุกครั้งที่มีความว่าง ค. ออกกำลังกายทุกวันหยุด ง. ออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน	1	ใช้ได้
27	การออกกำลังกายในแต่ละครั้งควรใช้ระยะเวลาเท่าใด <u>ก. 10 - 25 นาที</u> <u>ข. 30 - 60 นาที</u> ค. 65 - 90 นาที ง. 95 - 120 นาที	1	ใช้ได้
28	การออกกำลังกายที่ดีควรมีลักษณะอย่างไร <u>ก. เหมาะกับสภาพร่างกายของตนเอง</u> ข. เหมาะกับส่วนสูงของตนเอง ค. เหมาะกับฐานะของตนเอง ง. เหมาะกับสภาพอากาศ	1	ใช้ได้

ตารางที่ 20 (ต่อ)

ข้อ	รายการประเมิน	ค่า IOC	แปลผล
29	หากมีโรคประจำตัวแต่อยากออกกำลังกายควรปฏิบัติอย่างไร เป็นลำดับแรก ก. <u>ปรึกษาแพทย์เพื่อหาแนวทางที่เหมาะสม</u> ข. ใช้เครื่องทุ่นแรงในการช่วยออกกำลังกาย ค. หาผู้ช่วยที่มีความรู้ในการออกกำลังกาย ง. เตรียมอุปกรณ์พยาบาลไว้ใกล้ตัว	0.8	ใช้ได้
30	นักเรียนคิดว่าคุณลักษณะของผู้ชมกีฬาที่แสดงออกถึงมารยาทที่ดีในการเป็นผู้ชมกีฬา ก. แสดงอาการยั่วยุ ส่งเสริมนักกีฬาในทางที่ผิด ข. <u>ปรับมือเมื่อนักกีฬาฝ่ายที่ตนเองไม่ได้เชียร์ปฏิบัติทักษะผิดพลาด</u> ค. <u>ต่อว่ากรรมการผู้ตัดสิน เมื่อผู้ตัดสินตัดสินเหตุการณ์ที่ขัดแย้งกับตนเอง</u> ง. <u>เคารพผลการแข่งขัน และยอมรับคำตัดสินของกรรมการผู้ชี้ขาดการตัดสิน</u>	0.8	ใช้ได้
31	การออกกำลังกายประเภทใดช่วยเสริมสร้างสมรรถภาพทางจิต ก. มวย ข. <u>โยคะ</u> ค. เทนนิส ง. เทเบิลเทนนิส	0.8	ใช้ได้
32	สุขภาวะใดเป็นศูนย์กลางในการที่บุคคลจะมีสุขภาวะที่ดีในทุกองค์ประกอบ ก. สุขภาวะทางกาย ข. สุขภาวะทางจิต ค. สุขภาวะทางสังคม ง. สุขภาวะทางปัญญา	1	ใช้ได้

ตารางที่ 20 (ต่อ)

ข้อ	รายการประเมิน	ค่า IOC	แปลผล
33	<p>คนที่มีสมรรถภาพทางกายดีจะมีผลต่อสุขภาวะทางกายและสุขภาพอย่างไร</p> <p>ก. ทำงานเหนื่อยเร็วและหายเหนื่อยเร็ว</p> <p>ข. ทำงานเหนื่อยเร็วและหายเหนื่อยช้า</p> <p>ค. <u>ทำงานเหนื่อยช้าและหายเหนื่อยเร็ว</u></p> <p>ง. ทำงานเหนื่อยช้าและหายเหนื่อยช้า</p>	0.8	ใช้ได้
34	<p>ตัวบ่งชี้ใดที่แสดงว่าร่างกายมีการออกกำลังกายอยู่ในระดับที่เหมาะสม ตามเป้าหมายที่ผู้ออกกำลังกายตั้งไว้</p> <p>ก. ความดันโลหิต</p> <p>ข. อัตราการหายใจ</p> <p>ค. ปริมาณเหงื่อที่ออก</p> <p>ง. อัตราการเต้นของชีพจร</p>	0.8	ใช้ได้
35	<p>ให้นักเรียนเรียงลำดับการออกกำลังกาย 5 ขั้นตอนให้ถูกต้อง</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. การอบอุ่นร่างกาย (warm up) 2. การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (stretching) 3. การออกกำลังกาย (exercise) 4. การคลายอุ่น (cool down) 5. การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (stretching) <p>ก. 1-2-3-4-5</p> <p>ข. 2-3-4-5-1</p> <p>ค. 3-4-5-1-2</p> <p>ง. 4-5-1-2-3</p>	1	ใช้ได้
36	<p>บุคคลใดต่อไปนี้เป็นวางแผนพัฒนาสุขภาพองค์รวมที่ไม่เหมาะสม</p> <p>ก. กล้า ออกไปทำงานจิตอาสาเพื่อพัฒนาสุขภาพจิตของตน</p> <p>ข. <u>บวม วางแผนการรับประทานอาหารผลไม้แทนอาหารหลักทุกมื้อเพื่อพัฒนาสุขภาพทางกาย</u></p> <p>ค. เพชร พยายามทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ลดการทานน้ำอัดลม</p>	0.8	ใช้ได้

ตารางที่ 20 (ต่อ)

ข้อ	รายการประเมิน	ค่า IOC	แปลผล
	และออกกำลังกายให้มากขึ้น เพื่อการควบคุมน้ำหนัก ง. แพร วางแผนไปสวดมนต์ นั่งสมาธิ ทุกๆวันหยุด เสาร์ อาทิตย์ เพื่อพัฒนาสุขภาพทางปัญญา		
37	เมื่อนักเรียนโดนผู้อื่นกล่าวหาในเรื่องที่นักเรียนไม่ได้กระทำผิด จนเกิดความไม่สบายใจนักเรียนจะมีวิธีการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นอย่างไร ก. บอกเพื่อนสนิท พร้อมกับไปต่อว่าคนที่กล่าวหา ข. บอกครูผู้สอน เพื่อหาแนวทางแก้ไขในการปรับความเข้าใจกัน ค. บอกผู้ปกครอง เพื่อให้ผู้ปกครองมาเอาเรื่องผู้ที่กล่าวหา ง. บอกเพื่อนต่างโรงเรียน เพื่อให้เพื่อนนักเรียนมาปรับความเข้าใจ	1	ใช้ได้
38	ถ้านักเรียนแข่งขันกีฬาแล้วผลการแข่งขันแพ้ต่อทีมตรงข้าม นักเรียนจะแสดงออกหรือมีความรู้สึกอย่างไร ก. ไม่สบายใจ เพราะผลการแข่งขันแพ้ทีมตรงข้าม ข. พึงพอใจผลการแข่งขัน เพราะคิดว่าตนเองมีความสามารถ ค. ยอมรับความพ่ายแพ้ และพยายามพัฒนาตนเองเพื่อการ แข่งขันครั้งต่อไป ง. รู้สึกสนุกสนานในการแข่งขัน และพูดส่อเสียดทีมที่ชนะเพราะ เก่งกว่าทีมของตนเอง	1	ใช้ได้
39	ในขณะที่แข่งขันกีฬาเพื่อนในทีมของนักเรียนพยายามเอาเปรียบผู้ เล่นฝ่ายตรงข้ามแสดงว่าเพื่อนของนักเรียนต้องพัฒนาสุขภาพ ทางสังคมในองค์ประกอบใด ก. การรู้เท่าทัน ข. การตระหนักรู้ ค. ทักษะสัมพันธ์ภาพ ง. รับผิดชอบต่อการตัดสินใจ	1	ใช้ได้

ตารางที่ 20 (ต่อ)

ข้อ	รายการประเมิน	ค่า IOC	แปลผล
40	<p>เหตุการณ์ใดแสดงออกถึงนักเรียนว่ามีความรับผิดชอบต่อการตัดสินใจของตนเอง</p> <p>ก. นักเรียนกล้าแสดงความคิดเห็นถึงแม้ความคิดเห็นจะไม่ตรงกับผู้อื่น</p> <p>ข. นักเรียนรู้สึกผิดหวังในตัวเองเมื่อไม่สามารถปฏิบัติทักษะกีฬาใหม่ๆได้</p> <p>ค. นักเรียนรู้สึกท้อหรือร้อนกับปัญหาเล็กๆน้อยๆที่เกิดขึ้นในการเรียนพลศึกษาเสมอ</p> <p>ง. ในการทำกิจกรรมพลศึกษานักเรียนไม่ยอมรับในสิ่งที่ผู้อื่นทำซึ่งต่างจากความคิดของตนเอง</p>	0.8	ใช้ได้

8) นำแบบวัดสุขภาวะทางปัญญาไปทดลองใช้กับนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 4 ที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง เพื่อวิเคราะห์ค่าความเที่ยง (Reliability) โดยใช้สูตร Coefficient Alpha Cronbach กำหนดค่าที่ยอมรับได้ 0.8 ขึ้นไป (โชติกา ภาชีผลและคณะ, 2558) ซึ่งผลการวิเคราะห์ได้ค่าความเที่ยง 0.85 และ แบบวัดปัญญาการเรียนรู้ทางพลศึกษาโดยใช้สูตร KR-20 ของคูเดอร์ริชาร์ดสัน กำหนดค่าความเที่ยงที่ยอมรับได้ที่ 0.80 ขึ้นไป (Ebel & Frisbie, 1986) หลังจากนั้นนำแบบวัดความรู้มาวิเคราะห์รายข้อหาความยาก-ง่าย (P) และค่าอำนาจจำแนก (r) กำหนดเกณฑ์ค่าความ ยาก - ง่ายอยู่ในช่วง 0.2 - 0.8 และค่าอำนาจจำแนก 0.2 ขึ้นไป ผลการวิเคราะห์คุณภาพของแบบวัดปัญญาการเรียนรู้ทางพลศึกษาได้ค่าความเที่ยงเท่ากับ 0.83 ค่าความ ยาก - ง่ายอยู่ในช่วง 0.2 - 0.75 และค่าอำนาจจำแนกอยู่ในช่วง 0.2 - 0.6

1.3.5 เกณฑ์การประเมินสุขภาวะองค์รวม ผู้วิจัยการดำเนินการ ดังนี้

- 1) ศึกษาเอกสารตำรางานวิจัยเกี่ยวกับการประเมินสุขภาวะองค์รวม
- 2) กำหนดขอบเขตเนื้อหาที่จะสร้างเกณฑ์แบบประเมินสุขภาวะองค์รวม
- 3) กำหนดเกณฑ์การประเมินสุขภาวะองค์รวมของนักเรียน โดยนำคะแนนที่ได้จากแบบวัดสุขภาวะทั้ง 4 ด้านในทุกองค์ประกอบ ประกอบด้วย สุขภาวะทางกาย สุขภาวะทางจิต สุขภาวะทางสังคม สุขภาวะทางปัญญา เป็นคะแนนรวม 400 คะแนน และกำหนดระดับสุขภาวะองค์รวมของนักเรียนเป็น 4 ระดับ ดังนี้ (ศิริพันธ์ กิตติสุขสถิต และคณะ, 2555; นิสารัตน์ ธีระวัฒน์ประสิทธิ์, 2563)

คะแนนสุขภาวะองค์รวม	ระดับสุขภาวะองค์รวม
300.00 – 400.00	สุขภาวะองค์รวมอยู่ในระดับดีมาก
200.00 – 299.99	สุขภาวะองค์รวมอยู่ในระดับดี
100.00 – 199.99	สุขภาวะองค์รวมอยู่ในระดับพอใช้
0.00 – 99.99	สุขภาวะองค์รวมอยู่ในระดับควรปรับปรุง

4) นำเกณฑ์สุขภาวะองค์รวมให้อาจารย์ที่ปรึกษาพิจารณาตรวจสอบความเหมาะสม ความตรง และความถูกต้องของระดับเกณฑ์เพื่อนำมาปรับปรุงแก้ไข

5) นำเกณฑ์สุขภาวะองค์รวมไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน โดยเป็นผู้มีความรู้ความชำนาญในด้านการประเมินสุขภาวะองค์รวม หรือมีประสบการณ์การสอนพลศึกษาไม่น้อยกว่า 5 ปี และเป็นผู้ที่จบการศึกษาระดับปริญญาตรีบัณฑิตสาขาวิชาพลศึกษาหรือสาขาที่เกี่ยวข้อง (รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิ ดังรายนามในภาคผนวก ก) ตรวจสอบความตรงตามวัตถุประสงค์ของเครื่องมือ เพื่อนำมาหาค่าดัชนีความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ (Index of Congruence หรือ IOC) ผู้วิจัยตั้งเกณฑ์คุณภาพสุขภาวะองค์รวมที่มีค่าดัชนีความสอดคล้องตั้งแต่ 0.50 ขึ้นไป ได้ค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ 0.85

ทั้งนี้ รูปแบบการจัดการเรียนรู้โดยใช้รูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้แนวคิดจิตตปัญญา ร่วมกับการฝึกแบบสถานี เพื่อส่งเสริมสุขภาวะองค์รวมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย และเครื่องมือในการวิจัยได้รับการพิจารณาจริยธรรมจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสหสถาบันชุดที่ 2 สังคมศาสตร์ มนุษยศาสตร์ และศิลปกรรมศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และได้รับการอนุมัติให้ใช้เครื่องมือในโครงการวิจัย เลขที่โครงการวิจัย 660069 วันที่รับรอง 25 พ.ย. 2566

วิธีการพิทักษ์สิทธิกลุ่มประชากรหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย

หนังสือแสดงความยินยอมเข้าร่วมการวิจัย มีข้อความที่แสดงว่าได้รับการบอกกล่าวถึงลักษณะโครงการวิจัย ซึ่งรวมถึงข้อความที่ผู้เข้าร่วมวิจัยจะต้องสละเวลาปฏิบัติ ระยะเวลาเข้าร่วมโครงการ และรักษาความลับของผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย ทั้งนี้ข้อมูลที่ได้จากการศึกษาจะถูกเก็บรักษาไว้ ไม่เปิดเผยต่อสาธารณะเป็นรายบุคคลแต่จะรายงานผลการเป็นภาพรวม ผู้มีสิทธิ์เข้าถึงข้อมูลจะมีเฉพาะผู้ที่เกี่ยวข้องกับการวิจัยและคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในคน จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เท่านั้น และผู้วิจัยจะทำลายข้อมูลดังกล่าวและข้อมูลอื่น ๆ ทั้งหมดที่เกี่ยวข้องกับผู้ร่วมวิจัยหลังเสร็จสิ้นการวิจัยเป็นเวลา 1 ปี

1.4 การกำหนดแบบแผนการทดลอง

การกำหนดแบบแผนการทดลองในการพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้แนวคิดจิตตปัญญา ร่วมกับการฝึกแบบสถานีเพื่อส่งเสริมสุขภาวะองค์รวมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi – Experimental Research) โดยแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม ได้แก่กลุ่มทดลองซึ่งได้รับการจัดการเรียนรู้โดยใช้รูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้แนวคิดจิตตปัญญา ร่วมกับการฝึกแบบสถานีเพื่อส่งเสริมสุขภาวะองค์รวมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย และกลุ่มควบคุมได้รับการจัดการเรียนรู้โดยใช้รูปแบบปกติ มีแบบแผนการจัดการทดลอง ดังตารางที่ 21

ตารางที่ 21 แบบแผนการทดลอง

กลุ่มตัวอย่าง	การวัดก่อนการทดลอง		การวัดภายหลังการทดลอง
E	O1	X	O2
C	O3	-	O4

E	=	กลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดการเรียนรู้โดยใช้รูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้แนวคิดจิตตปัญญา ร่วมกับการฝึกแบบสถานี
C	=	กลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้รูปแบบปกติ
X	=	รูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้แนวคิดจิตตปัญญา ร่วมกับการฝึกแบบสถานีเป็นฐาน
O1, O3	=	สุขภาวะองค์รวมที่วัดได้ก่อนการทดลอง
O2, O4	=	สุขภาวะองค์รวมที่วัดได้หลังการทดลอง

1.5 การติดต่อประสานงานก่อนการทดลอง

1.5.1 ติดต่อขอความร่วมมือในการทำวิจัยจากผู้บริหารโรงเรียน

1.5.2 ชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัย ขั้นตอนการวิจัย และการประเมินผลแก่ผู้บริหารโรงเรียน ครูผู้สอน และร่วมกันกำหนดตารางเวลาการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้แนวคิดจิตตปัญญา ร่วมกับการฝึกแบบสถานีเป็นฐานเพื่อส่งเสริมสุขภาวะองค์รวมนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย

ขั้นที่ 2 การดำเนินการทดลองใช้รูปแบบการจัดการเรียนรู้และเก็บรวบรวมข้อมูล

การดำเนินการก่อนการทดลองการจัดการเรียนรู้โดยใช้รูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้แนวคิดจิตตปัญญา ร่วมกับการฝึกแบบสถานีเพื่อส่งเสริมสุขภาวะองค์รวมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ดังนี้

2.1 ทำการทดสอบสุขภาวะองค์รวมทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนการทดลอง (Pre-Test)

2.2 นำผลการทดสอบก่อนการทดลองมาทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาวะองค์รวมโดยการทดสอบค่าที (t-test) เพื่อทดสอบว่านักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีสุขภาวะองค์รวมแตกต่างกันหรือไม่ ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาวะองค์รวมหลังการทดลองระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม ดังตารางที่ 22

ตารางที่ 22 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาวะองค์รวมก่อนการทดลองระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม

ตัวแปรที่ศึกษา	กลุ่มทดลอง n = 20		กลุ่มควบคุม n = 20		t	p
	Mean	SD	Mean	SD		
สุขภาวะองค์รวม						
สุขภาวะทางกาย	52.30	8.25	62.15	6.93	0.15	0.95
สุขภาวะทางจิต	64.56	0.16	58.64	5.86	0.03	0.98
สุขภาวะทางสังคม	62.92	6.84	61.17	5.67	0.34	0.90
สุขภาวะทางปัญญา	61.34	5.74	62.50	6.10	0.24	0.89
รวม	241.12	5..25	244.46	6.14	0.65	1.00

* $p < .05$

จากตารางที่ 22 พบว่า ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาวะองค์รวมระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองกับนักเรียนกลุ่มควบคุม พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาวะองค์รวมก่อนการทดลองระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองกับนักเรียนกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยค่าเฉลี่ยโดยนักเรียนกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 241.12 คะแนน อยู่ในระดับดี ส่วนนักเรียนกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 244.46 คะแนน อยู่ในระดับดี

2.3 ดำเนินการทดลองใช้รูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้แนวคิดจิตตปัญญา ร่วมกับการฝึกแบบสถานี โดยกลุ่มทดลองได้รับการจัดการเรียนรู้โดยใช้รูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้แนวคิดจิตตปัญญา ร่วมกับการฝึกแบบสถานีเพื่อส่งเสริมสุขภาวะองค์รวมของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายที่สร้างขึ้นจำนวน 8 แผน แต่ละแผนใช้เวลา 1 คาบ คาบเรียนละ 50 นาที ทำการสอนสัปดาห์ละ 1 คาบ รวมระยะเวลาในการจัดการเรียนรู้ 8 สัปดาห์ และ กลุ่มควบคุมจัดการเรียนรู้พลศึกษาแบบปกติ จำนวน 8 แผน แต่ละแผนใช้เวลา 1 คาบ คาบเรียนละ 50 นาที ทำการสอนสัปดาห์ละ 1 คาบ รวมระยะเวลาในการจัดการเรียนรู้ 8 สัปดาห์

2.4 ทำการทดสอบสุขภาวะองค์รวม ทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังการทดลอง (Post-test)

ขั้นที่ 3 การวิเคราะห์ข้อมูล สรุปผลการวิจัยและอภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

3.1 การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้

3.1.1 วิเคราะห์หาค่า Reliability ของแบบประเมินสุขภาวะองค์รวม โดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์

3.1.2 วิเคราะห์ข้อมูลหาค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) โดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์

3.1.3 ทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาวะองค์รวมระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยการทดสอบค่าที (t-test) โดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์

3.2 สรุปผลการวิจัยและอภิปรายผล และข้อเสนอแนะ



บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยเรื่องการพัฒนาารูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้แนวคิดจิตตปัญญาาร่วมกับการฝึกแบบสถานีเพื่อส่งเสริมสุขภาพะองค์รวมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิเคราะห์และสังเคราะห์ข้อมูลและนำเสนอผลการวิเคราะห์และสังเคราะห์ข้อมูลโดยแบ่งออกเป็น 2 ตอนดังนี้

ตอนที่ 1 ผลการพัฒนาารูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้แนวคิดจิตตปัญญาาร่วมกับการฝึกแบบสถานีเพื่อส่งเสริมสุขภาพะองค์รวมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย มีผลการวิเคราะห์และสังเคราะห์ข้อมูลแบ่งออกเป็น 5 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 ผลการวิเคราะห์และกำหนดองค์ประกอบของรูปแบบการจัดการเรียนรู้

ส่วนที่ 2 ผลการวิเคราะห์สาระสำคัญของแนวคิด ทฤษฎี หลักการและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้แนวคิดจิตตปัญญาาร่วมกับการฝึกแบบสถานีเพื่อส่งเสริมสุขภาพะองค์รวมของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย เพื่อใช้เป็นกรอบในการสังเคราะห์สาระขององค์ประกอบของรูปแบบการจัดการเรียนรู้

ส่วนที่ 3 ผลการสังเคราะห์สาระองค์ประกอบของรูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้แนวคิดจิตตปัญญาาร่วมกับการฝึกแบบสถานีเพื่อส่งเสริมสุขภาพะองค์รวมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย

ส่วนที่ 4 ผลการวิเคราะห์และสังเคราะห์รูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้แนวคิดจิตตปัญญาาร่วมกับการฝึกแบบสถานีเพื่อส่งเสริมสุขภาพะองค์รวมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย

ส่วนที่ 5 ผลการประเมินคุณภาพของรูปแบบการจัดการเรียนรู้โดยผู้ทรงคุณวุฒิ และปรับปรุงแก้ไข

ตอนที่ 2 ผลการประเมินประสิทธิผลของรูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้แนวคิดจิตตปัญญาาร่วมกับการฝึกแบบสถานีเพื่อส่งเสริมสุขภาพะองค์รวมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายที่พัฒนาขึ้น มีผลการวิเคราะห์ข้อมูลแบ่งออกเป็น 2 ส่วนดังนี้

ส่วนที่ 1 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาพะองค์รวมก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดการเรียนรู้ด้วยรูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิดจิตตปัญญาาร่วมกับการฝึกแบบสถานีเพื่อส่งเสริมสุขภาพะองค์รวมกับนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดการเรียนรู้แบบปกติ

ส่วนที่ 2 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาวะองค์กรรวมหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดการเรียนรู้ด้วยรูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิดจิตตปัญญา ร่วมกับการฝึกแบบสถานีเพื่อส่งเสริมสุขภาวะองค์กรรวมกับนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดการเรียนรู้แบบปกติ

ตอนที่ 1 ผลการพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้แนวคิดจิตตปัญญา ร่วมกับการฝึกแบบสถานีเพื่อส่งเสริมสุขภาวะองค์กรรวมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย

ผลการพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้แนวคิดจิตตปัญญา ร่วมกับการฝึกแบบสถานีเพื่อส่งเสริมสุขภาวะองค์กรรวมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย แบ่งออกเป็น 5 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 ผลการวิเคราะห์และกำหนดองค์ประกอบของรูปแบบการจัดการเรียนรู้

จากการศึกษาและการวิเคราะห์แนวคิดเกี่ยวกับรูปแบบการจัดการเรียนรู้จากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้ดำเนินการโดยการศึกษาแนวคิดของนักการศึกษา ได้แก่ แนวคิดของ ทิศนา ขัมมณี (2553) แนวคิด Joyce and Weil (2009) และแนวคิดของ Eggen & Kauchak (2012) ได้ผลการวิเคราะห์และกำหนดองค์ประกอบของรูปแบบการจัดการเรียนรู้ ดังตารางที่ 23

ตารางที่ 23 ผลการวิเคราะห์และกำหนดองค์ประกอบของรูปแบบการจัดการเรียนรู้

แนวคิดนักการศึกษาเกี่ยวกับองค์ประกอบของรูปแบบการจัดการเรียนรู้			ผลการวิเคราะห์และกำหนดองค์ประกอบของรูปแบบการจัดการเรียนรู้
Joyce and Weil (2009)	ทิศนา ขัมมณี (2553)	Eggen & Kauchak (2012)	
1) หลักการของรูปแบบการจัดการเรียนรู้เพื่อจุดมุ่งหมายเนื้อหาและกิจกรรมและขั้นตอนการดำเนินงาน	1) หลักการของรูปแบบการจัดการเรียนรู้เป็นส่วนที่กล่าวถึงแนวคิดทฤษฎีที่เป็นพื้นฐานในการพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้จะ	1)แนวทางในการจัดการเรียนการสอนที่สะท้อนโดยรูปแบบการสอนมุ่งพัฒนาการคิดขั้นสูง 2)แนวทางการดำเนินการจัดการเรียน	รูปแบบการจัดการเรียนการสอนมีองค์ประกอบที่สำคัญ 4 ประการได้แก่ 1) หลักการของรูปแบบเป็นการนำแนวคิดทฤษฎีมาเป็นพื้นฐานเพื่อเป็นแนวทางในการ
2) วัตถุประสงค์ของรูปแบบการจัดการ	เป็นกรอบการจัดการเรียนรู้เพื่อกำหนดวัตถุประสงค์ เนื้อหา	การสอนประกอบด้วยขั้นตอนต่างๆในการ	กำหนดจุดประสงค์เนื้อหากิจกรรมและขั้นตอนการดำเนิน

ตารางที่ 23 (ต่อ)

แนวคิดนักการศึกษาเกี่ยวกับองค์ประกอบของรูปแบบการจัดการเรียนรู้			ผลการวิเคราะห์และ กำหนดองค์ประกอบของ รูปแบบการจัดการ เรียนรู้
Joyce and Weil (2009)	ทิสนา เขมมณี (2553)	Eggen & Kauchak (2012)	
เรียนรู้ที่คาดหวังให้ เกิดขึ้น 3) เนื้อหาและ กิจกรรมต่างๆ ที่ใช้ในการ จัดการเรียนรู้ เพื่อให้บรรลุตาม วัตถุประสงค์ 4) ขั้นตอนการดำเนิน กิจกรรมโดยกำหนด วิธีการปฏิบัติให้ชัดเจน 5) การวัดและ ประเมินผลของ รูปแบบการจัดการ เรียนรู้	กิจกรรม และขั้นตอน ในรูปแบบการจัดการ เรียนรู้ 2) จุดประสงค์ของ รูปแบบการจัดการ เรียนรู้เป็นส่วนที่ระบุ ถึงเป้าหมาย ความ คาดหวังที่ต้องการใช้ เกิดขึ้นจากการใช้ รูปแบบการจัดการ เรียนรู้ 3) สารสำคัญและ กระบวนการเป็นส่วน ที่ระบุถึงเนื้อหาและ กิจกรรมต่าง ๆ ที่ใช้ใน การจัดการเรียนการ สอนเพื่อให้บรรลุ จุดประสงค์ของการ จัดการเรียนรู้ 4) กิจกรรมและ ขั้นตอนการดำเนินการ เป็นส่วนที่ระบุถึง วิธีการปฏิบัติใน ขั้นตอนต่างๆ เมื่อนำ	พัฒนาผู้เรียนให้ บรรลุเป้าหมายของ รูปแบบ 3) แนวทางจัดการ เรียนการสอนจะต้อง ประกอบด้วยพื้นฐาน ที่สนับสนุนด้วย ทฤษฎีหรือการศึกษา ด้านการเรียนรู้เป็น สำคัญ	กิจกรรมการเรียนการ สอนในรูปแบบการ จัดการเรียนรู้ 2) วัตถุประสงค์ของ รูปแบบการจัดการ เรียนรู้เป็นการกำหนด เป้าหมายที่ต้องการให้ เกิดขึ้นจากการใช้ รูปแบบการจัดการ เรียนรู้ 3) ขั้นตอนการจัดการ เรียนการสอนตลอดจน บทบาทของผู้สอนและ บทบาทของผู้เรียนเป็น ส่วนประกอบที่จะช่วย ส่งเสริมให้รูปแบบการ จัดการเรียนรู้รวมถึง การสร้างบรรยากาศใน การเรียนรู้ตามลำดับ บทบาทของผู้สอนและ บทบาทของผู้เรียนเป็น ส่วนประกอบที่จะช่วย ส่งเสริมให้รูปแบบการ จัดการเรียนรู้รวมถึง

ตารางที่ 23 (ต่อ)

แนวคิดนักการศึกษาเกี่ยวกับองค์ประกอบของรูปแบบการจัดการเรียนรู้			ผลการวิเคราะห์และ
Joyce and Weil (2009)	ทิสนา เขมมณี (2553)	Eggen & Kauchak (2012)	กำหนดองค์ประกอบของ รูปแบบการจัดการ เรียนรู้
	รูปแบบการจัดการ เรียนรู้ไปใช้ 5) การวัดและการ ประเมินผล เป็นส่วนที่ ประเมินประสิทธิผล ของรูปแบบการ จัดการเรียนรู้		การสร้างบรรยากาศใน การเรียนรู้ตามลำดับ ขั้นตอนในการจัด กิจกรรมเพื่อบรรลุ วัตถุประสงค์ของรูปแบบ 4) การวัดและ ประเมินผลของรูปแบบ การจัดการเรียนรู้ โดย ระบุวิธีการและเทคนิค เพื่อให้บรรลุตาม วัตถุประสงค์

จากตารางที่ 23 ผลการวิเคราะห์สังเคราะห์กำหนดองค์ประกอบของรูปแบบการจัดการเรียนรู้สรุปได้ว่ารูปแบบการจัดการเรียนรู้มีองค์ประกอบที่สำคัญ 4 ส่วน ได้แก่

- 1) หลักการของรูปแบบการจัดการเรียนรู้
- 2) วัตถุประสงค์ของรูปแบบการจัดการเรียนรู้
- 3) ขั้นตอนการดำเนินการจัดการเรียนรู้
- 4) การวัดและการประเมินผล

ส่วนที่ 2 ผลการวิเคราะห์สาระสำคัญของแนวคิด ทฤษฎี หลักการและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้แนวคิดจิตตปัญญา ร่วมกับการฝึกแบบสถานีเพื่อส่งเสริมสุขภาพองค์รวมของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย

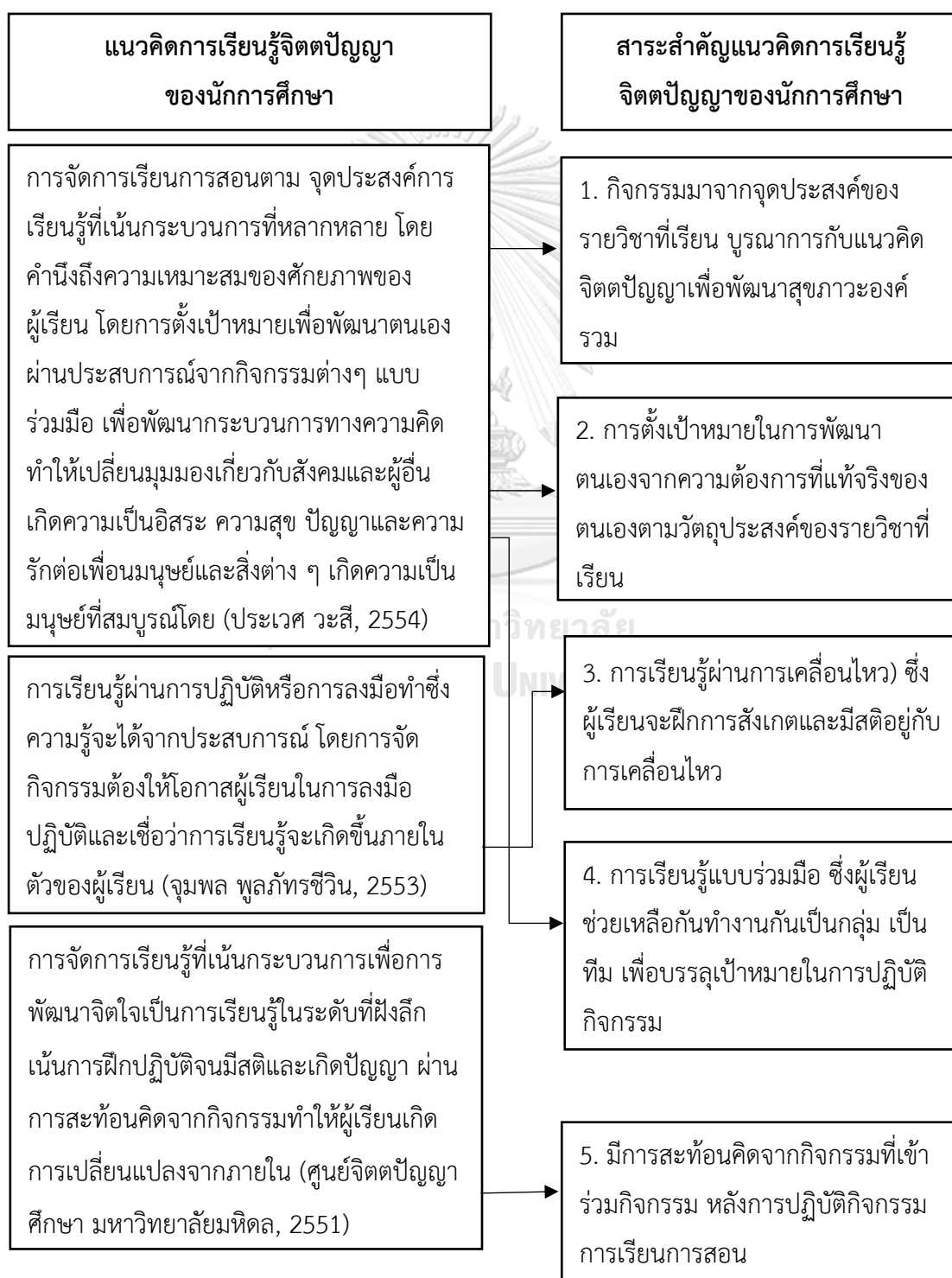
ผลการวิเคราะห์สาระสำคัญของแนวคิด ทฤษฎี หลักการและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้แนวคิดจิตตปัญญา ร่วมกับการฝึกแบบสถานีเพื่อส่งเสริมสุขภาพองค์รวมของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย มีดังนี้

2.1 ผลการวิเคราะห์

สาระสำคัญของแนวคิดจิตตปัญญา

จากการศึกษาแนวคิดจิตตปัญญาของนักการศึกษาสามารถวิเคราะห์สาระสำคัญที่เกี่ยวข้องกับการจัดการเรียนรู้เพื่อส่งเสริมสุขภาวะองค์รวมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายได้ ดังแผนภาพที่ 4

แผนภาพที่ 4 ผลการวิเคราะห์สาระสำคัญของแนวคิดจิตตปัญญาร่วมกับการฝึกแบบสถานี

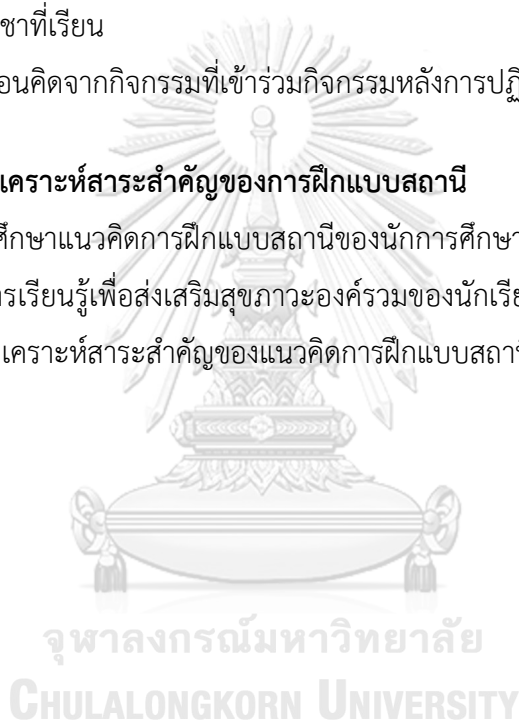


จากแผนภาพที่ 4 สรุปสาระสำคัญของแนวคิดจิตตปัญญาเพื่อส่งเสริมสุขภาวะองค์รวมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ได้ 5 ข้อ ได้แก่

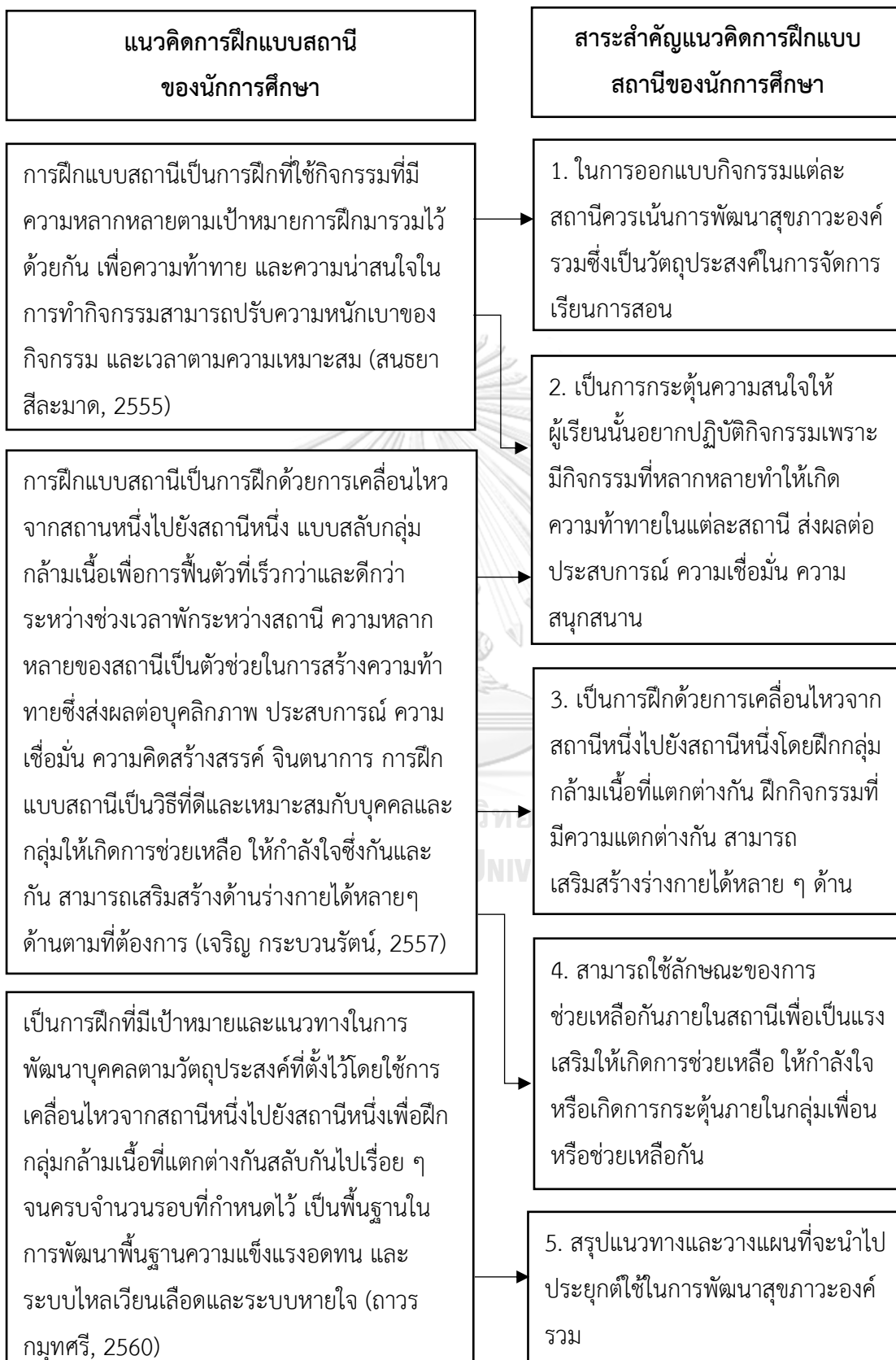
1. การเรียนรู้ผ่านการเคลื่อนไหว ซึ่งผู้เรียนจะฝึกการสังเกตและมีสติอยู่กับการเคลื่อนไหว
2. การเรียนรู้แบบร่วมมือ ซึ่งผู้เรียนช่วยเหลือกันทำงานกันเป็นกลุ่ม เป็นทีม เพื่อบรรลุเป้าหมายในการปฏิบัติกิจกรรม
3. กิจกรรมมาจากจุดประสงค์ของรายวิชาที่เรียน บูรณาการกับแนวคิดจิตตปัญญาเพื่อพัฒนาสุขภาวะองค์รวม
4. การตั้งเป้าหมายในการพัฒนาตนเองจากความต้องการที่แท้จริงของตนเองตามวัตถุประสงค์ของรายวิชาที่เรียน
5. มีการสะท้อนคิดจากกิจกรรมที่เข้าร่วมกิจกรรมหลังการปฏิบัติกิจกรรมการเรียนการสอน

2.2 ผลการวิเคราะห์สาระสำคัญของการฝึกแบบสถานี

จากการศึกษาแนวคิดการฝึกแบบสถานีของนักการศึกษาสามารถวิเคราะห์สาระสำคัญที่เกี่ยวข้องกับการจัดการเรียนรู้เพื่อส่งเสริมสุขภาวะองค์รวมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายได้ ดังแผนภาพที่ 5 ผลการวิเคราะห์สาระสำคัญของแนวคิดการฝึกแบบสถานี



แผนภาพที่ 5 ผลการวิเคราะห์สาระสำคัญของแนวคิดการฝึกแบบสถานี



จากแผนภาพที่ 5 ผลการวิเคราะห์สาระสำคัญของแนวคิดการฝึกแบบสถานีสรุปสาระสำคัญของแนวคิดการฝึกแบบสถานีเพื่อส่งเสริมสุขภาวะองค์รวมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ได้ 5 ข้อ ดังนี้

1. ในการออกแบบกิจกรรมแต่ละสถานีควรเน้นการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมซึ่งเป็นวัตถุประสงค์ในการจัดการเรียนการสอน
2. เป็นการกระตุ้นความสนใจให้ผู้เรียนนั้นอยากปฏิบัติกิจกรรมเพราะมีกิจกรรมที่หลากหลายทำให้เกิดความท้าทายในแต่ละสถานี ส่งผลต่อประสบการณ์ ความเชื่อมั่น ความสนุกสนาน
3. เป็นการฝึกด้วยการเคลื่อนไหวจากสถานีหนึ่งไปยังสถานีหนึ่งโดยฝึกกลุ่มกล้ามเนื้อที่แตกต่างกัน รวมทั้งการฝึกกิจกรรมที่มีความแตกต่างกัน จนครบจำนวนรอบที่กำหนดไว้
4. สามารถใช้ลักษณะของการช่วยเหลือกันภายในสถานีเพื่อเป็นแรงเสริมให้เกิดการช่วยเหลือ ให้กำลังใจ หรือเกิดการกระตุ้นภายในกลุ่มเพื่อนหรือช่วยเหลือกัน
5. สรุปแนวทางและวางแผนที่จะนำไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนาสุขภาวะองค์รวม

ส่วนที่ 3 ผลการสังเคราะห์สาระขององค์ประกอบของรูปแบบการจัดการ

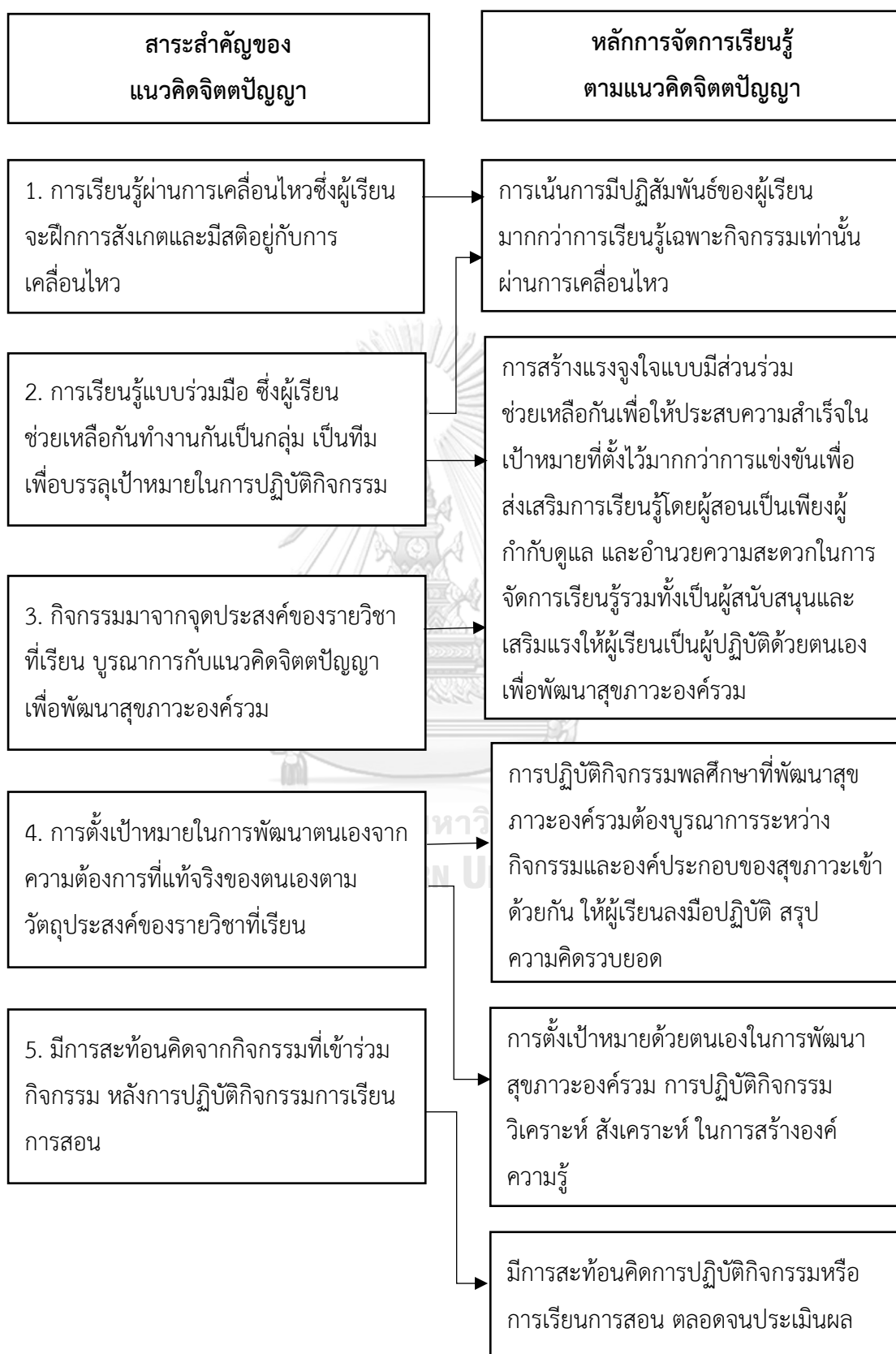
เรียนรู้พลศึกษา

โดยใช้แนวคิดจิตตปัญญา ร่วมกับการฝึกแบบสถานีเพื่อส่งเสริมสุขภาวะองค์รวมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย

3.1 ผลการสังเคราะห์สาระขององค์ประกอบของรูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้แนวคิดจิตตปัญญา ร่วมกับการฝึกแบบสถานีเพื่อส่งเสริมสุขภาวะองค์รวมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ซึ่งได้ดำเนินการภายใต้กรอบขององค์ประกอบของรูปแบบการจัดการเรียนรู้ที่ได้จากการวิเคราะห์ในส่วนที่ 1 ผลการวิเคราะห์และกำหนดองค์ประกอบของรูปแบบการจัดการเรียนรู้และในส่วนที่ 2 ผลการวิเคราะห์สาระสำคัญของแนวคิดจิตตปัญญา ร่วมกับการฝึกแบบสถานีเพื่อส่งเสริมสุขภาวะองค์รวมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ประกอบกันโดยได้ผลการดำเนินการดังนี้

3.1.1 ผลการสังเคราะห์หลักการของรูปแบบการจัดการเรียนรู้ตามแนวคิดจิตตปัญญา ร่วมกับการฝึกแบบสถานี ที่ได้จากข้อ 2.1 และ 2.2 มาสังเคราะห์เป็นหลักการของรูปแบบการจัดการเรียนรู้ ดังแสดงในแผนภาพที่ 6 และ 7

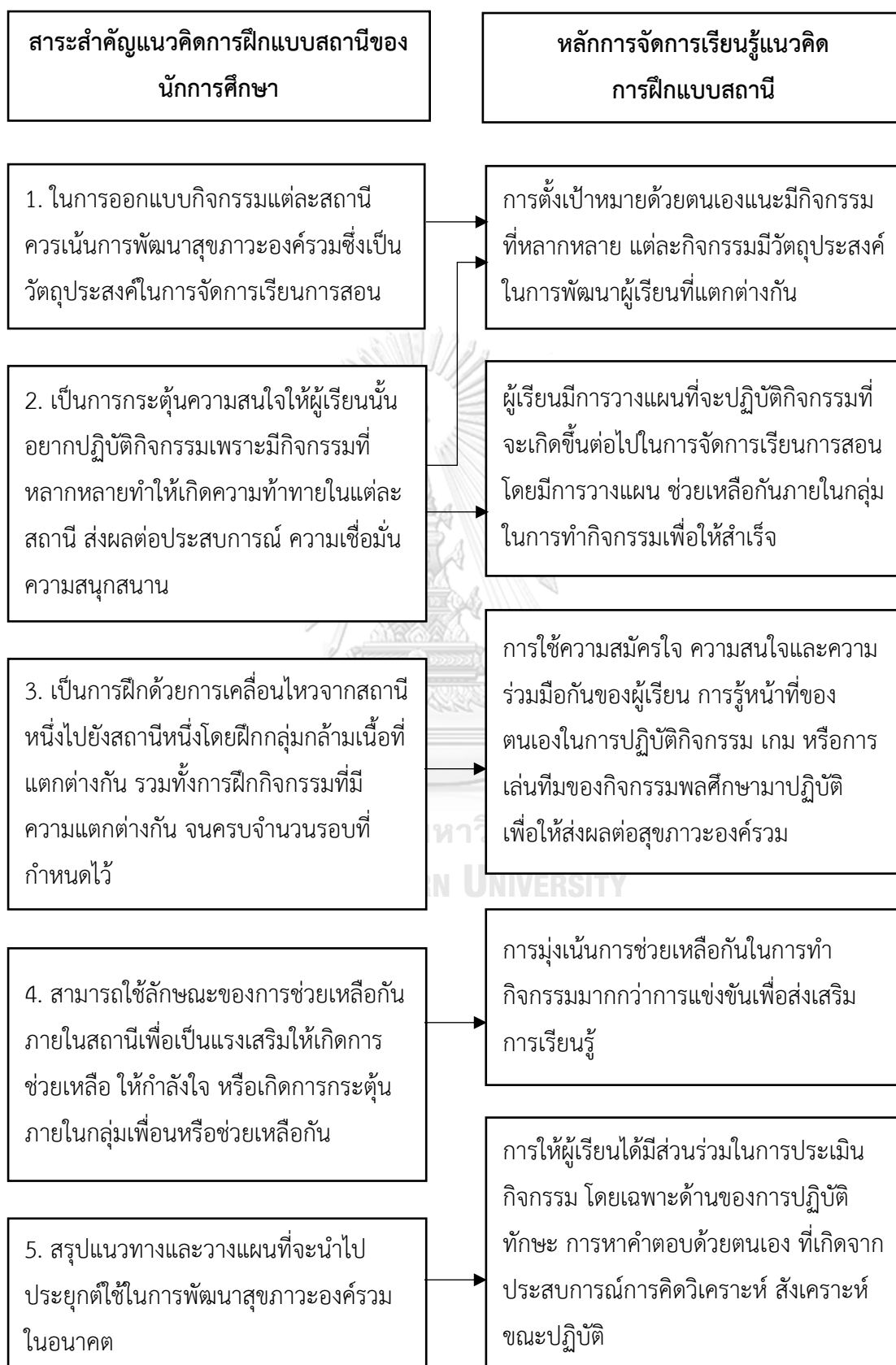
แผนภาพที่ 6 ผลการสังเคราะห์หลักการของรูปแบบการจัดการเรียนรู้ตามแนวคิดจิตปัญญา



จากแผนภาพที่ 6 ผลการสังเคราะห์หลักการของรูปแบบการจัดการเรียนรู้ตามแนวคิดจิตตปัญญา สรุปได้ว่า การเรียนการสอนตามการจัดการเรียนรู้ตามแนวคิดจิตตปัญญาประกอบด้วยหลักการ 5 ข้อ ดังนี้

1. การเน้นการมีปฏิสัมพันธ์ของผู้เรียนมากกว่าการเรียนรู้เฉพาะกิจกรรมเท่านั้น
2. การสร้างแรงจูงใจแบบมีส่วนร่วม ช่วยเหลือกันเพื่อให้ประสบความสำเร็จในเป้าหมายที่ตั้งไว้มากกว่าการแข่งขันเพื่อส่งเสริมการเรียนรู้โดยผู้สอนเป็นเพียงผู้กำกับดูแล และอำนวยความสะดวกในการจัดการเรียนรู้รวมทั้งเป็นผู้สนับสนุนและเสริมแรงให้ผู้เรียนเป็นผู้ปฏิบัติด้วยตนเอง
3. การปฏิบัติกิจกรรมพลศึกษาที่พัฒนาสุขภาพขององค์กรรวมทั้งบูรณาการระหว่างกิจกรรมและองค์ประกอบของสุขภาพเข้าด้วยกัน ให้ผู้เรียนลงมือปฏิบัติ สรุปความคิดรวบยอด
4. การตั้งเป้าหมายด้วยตนเองในการพัฒนาสุขภาพขององค์กร การปฏิบัติกิจกรรม วิเคราะห์สังเคราะห์ ในการสร้างองค์ความรู้ และมีการสะท้อนคิดการปฏิบัติกิจกรรมหรือการเรียนการสอนตลอดจนประเมินผล
5. มีการสะท้อนคิดการปฏิบัติกิจกรรมหรือการเรียนการสอน ตลอดจนประเมินผล

แผนภาพที่ 7 ผลการสังเคราะห์หลักการของรูปแบบการจัดการเรียนรู้ตามแนวคิดการฝึกแบบสถานี



จากแผนภาพที่ 7 ผลการสังเคราะห์หลักการของรูปแบบการจัดการเรียนรู้ตามแนวคิดการฝึกแบบสถานี สรุปได้ว่า การจัดการเรียนรู้ตามแนวคิดการฝึกแบบสถานี ประกอบด้วยหลักการ 4 ข้อคือ

1. การตั้งเป้าหมายด้วยตนเองและมีกิจกรรมที่หลากหลาย แต่ละกิจกรรมมีวัตถุประสงค์ในการพัฒนานักเรียนที่แตกต่างกัน

2. ผู้เรียนมีการวางแผนที่จะปฏิบัติกิจกรรมที่จะเกิดขึ้นต่อไปในการจัดการเรียนการสอน โดยมีการวางแผน ช่วยเหลือกันภายในกลุ่มในการทำกิจกรรมเพื่อให้สำเร็จ

3. การใช้ความสนใจ ความสนใจและความร่วมมือกันของผู้เรียน การรู้หน้าที่ของตนเองในการปฏิบัติกิจกรรม เกม หรือการเล่นทีมของกิจกรรมพลศึกษามาปฏิบัติเพื่อให้ส่งผลต่อสุขภาพองค์รวม

4. การให้ผู้เรียนได้มีส่วนร่วมในการประเมินกิจกรรม โดยเฉพาะด้านของการปฏิบัติทักษะการหาคำตอบด้วยตนเอง ที่เกิดจากประสบการณ์การคิดวิเคราะห์ สังเคราะห์ ขณะปฏิบัติ

3.1.2 ผลการสังเคราะห์หลักการของรูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้แนวคิดจิตตปัญญา ร่วมกับการฝึกแบบสถานี เพื่อส่งเสริมสุขภาพองค์รวมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โดยนำหลักการของการเรียนการสอนตามแนวคิดจิตตปัญญา จากการสรุปแผนภาพที่ 6 และหลักการของการเรียนการสอนตามแนวคิดการฝึกแบบสถานี จากการสรุปในแผนภาพที่ 7 มาสังเคราะห์เป็นหลักการของรูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้แนวคิดจิตตปัญญา ร่วมกับการฝึกแบบสถานี เพื่อส่งเสริมสุขภาพองค์รวมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ดังแสดงในแผนภาพที่ 8

แผนภาพที่ 8 ผลการสังเคราะห์หลักการของรูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้แนวคิด
จิตตปัญญา ร่วมกับการฝึกแบบสถานีเพื่อส่งเสริมสุขภาวะองค์รวม



แผนภาพที่ 8 ผลการสังเคราะห์หลักการของรูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้แนวคิดจิตตปัญญา ร่วมกับการฝึกแบบสถานีเพื่อส่งเสริมสุขภาพของครุรวม สรุปได้ว่า หลักการของรูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้แนวคิดจิตตปัญญา ร่วมกับการฝึกแบบสถานีเพื่อส่งเสริมสุขภาพของครุรวม ประกอบด้วย 5 ข้อได้แก่

1. การเรียนรู้โดยนักเรียนตั้งเป้าหมายในการพัฒนาสุขภาพของครุรวม และตั้งเป้าหมายในการปฏิบัติกิจกรรมพลศึกษา
2. การเรียนรู้แบบสร้างแรงจูงใจ ให้ผู้เรียนเพื่อเป็นการกระตุ้นความสนใจ
3. การเรียนรู้แบบร่วมมือให้ผู้เรียนได้ทำงานร่วมกับเพื่อนในกลุ่มเพื่อช่วยเหลือกันในการทำกิจกรรมร่วมกับ
4. การเรียนรู้แบบวิเคราะห์กิจกรรม ให้ผู้เรียนปฏิบัติกิจกรรมแล้วร่วมกันแสดงความคิดเห็น
5. การเรียนรู้โดยให้ผู้เรียนทำความเข้าใจสถานการณ์และแสดงความรู้สึกรู้สึกต่อสิ่งที่เกิดขึ้นโดยการสะท้อนคิดกิจกรรม

3.2 ผลการสังเคราะห์วัตถุประสงค์ของรูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้แนวคิดจิตตปัญญา ร่วมกับการฝึกแบบสถานีเพื่อส่งเสริมสุขภาพของครุรวม ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย

สังเคราะห์วัตถุประสงค์ของรูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้แนวคิดจิตตปัญญา ร่วมกับการฝึกแบบสถานีเพื่อส่งเสริมสุขภาพของครุรวมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โดยนำหลักการของรูปแบบการเรียนการสอนที่ได้จากข้อ 3.1.2 มาวิเคราะห์ผลที่คาดว่าจะเกิดกับผู้เรียนภายใต้หลักการนั้น จากนั้นจึงนำผลการวิเคราะห์ที่ได้มาสังเคราะห์วัตถุประสงค์ของรูปแบบการเรียนการสอน ผลการสังเคราะห์วัตถุประสงค์ของรูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้แนวคิดจิตตปัญญา ร่วมกับการฝึกแบบสถานีเพื่อส่งเสริมสุขภาพของครุรวมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ดังแสดงใน แผนภาพที่ 9

แผนภาพที่ 9 ผลการสังเคราะห์วัตถุประสงค์ของรูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้แนวคิดจิตตปัญญา ร่วมกับการฝึกแบบสถานีเพื่อส่งเสริมสุขภาวะองค์รวมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย



แผนภาพที่ 9 ผลการสังเคราะห์วัตถุประสงค์ของรูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้แนวคิดจิตตปัญญา ร่วมกับการฝึกแบบสถานี เพื่อส่งเสริมสุขภาวะองค์รวมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย สรุปได้ว่าวัตถุประสงค์ของรูปแบบการเรียนการสอน คือ เพื่อพัฒนาสุขภาวะองค์รวมโดยใช้แนวคิดจิตตปัญญา ร่วมกับการฝึกแบบสถานี

3.3 ผลการสังเคราะห์ขั้นตอนการเรียนการสอนของรูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้แนวคิดจิตตปัญญา ร่วมกับการฝึกแบบสถานี เพื่อส่งเสริมสุขภาวะองค์รวมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โดยได้ผลการดำเนินการดังนี้

3.3.1 ผลการวิเคราะห์แนวทางในการจัดการเรียนการสอนของรูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้แนวคิดจิตตปัญญา ร่วมกับการฝึกแบบสถานี เพื่อส่งเสริมสุขภาวะองค์รวมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โดยนำหลักการของรูปแบบการเรียนการสอน จากข้อ 3.2 มาวิเคราะห์เป็นแนวทางในการจัดการเรียนการสอน ดังแสดงในแผนภาพที่ 10



แผนภาพที่ 10 ผลการวิเคราะห์แนวทางในการจัดการเรียนการสอนของรูปแบบการจัดการเรียนรู้ พลศึกษาโดยใช้แนวคิดจิตตปัญญา ร่วมกับการฝึกแบบสถานี เพื่อส่งเสริมสุขภาวะองค์รวมของนักเรียน มัธยมศึกษาตอนปลาย

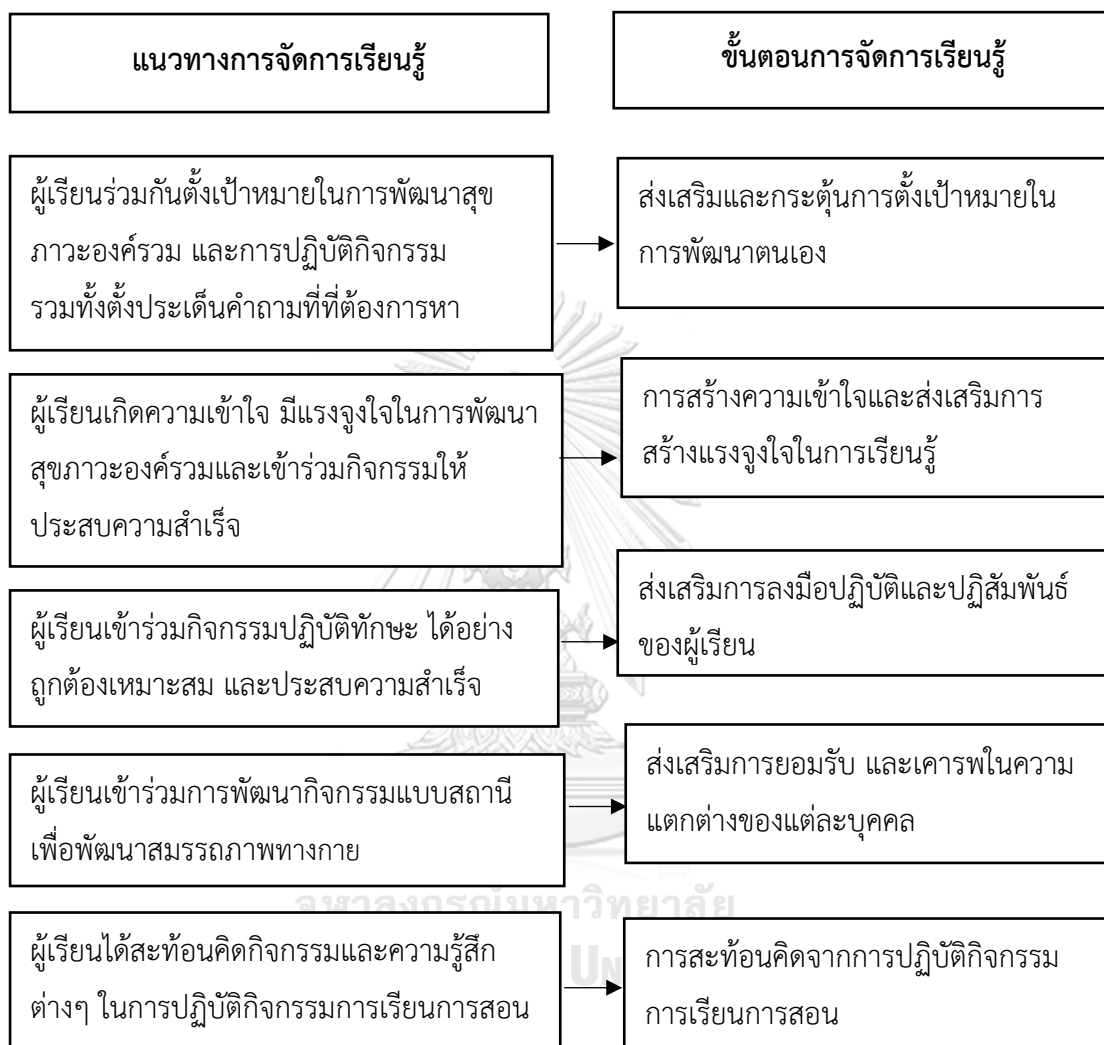


จากแผนภาพที่ 10 ผลการวิเคราะห์แนวทางในการจัดการเรียนการสอนของรูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้แนวคิดจิตตปัญญา ร่วมกับการฝึกแบบสถานีเพื่อส่งเสริมสุขภาวะองค์รวมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย สรุปได้แนวทางการจัดการเรียนการสอนของรูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้แนวคิดจิตตปัญญา ร่วมกับการฝึกแบบสถานีเพื่อส่งเสริมสุขภาวะองค์รวมของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย มี 5 แนวทาง ได้แก่

1. ผู้เรียนร่วมกันตั้งเป้าหมายในการพัฒนาสุขภาวะองค์รวม และการปฏิบัติกิจกรรม รวมทั้งตั้งประเด็นคำถามที่ที่ต้องการหาคำตอบ
2. ผู้เรียนเกิดความเข้าใจ มีแรงจูงใจในการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมและเข้าร่วมกิจกรรมให้ประสบความสำเร็จ
3. ผู้เรียนเข้าร่วมกิจกรรม ปฏิบัติทักษะ ได้อย่างถูกต้องเหมาะสม และประสบความสำเร็จ
4. ผู้เรียนเข้าร่วมการพัฒนากิจกรรมแบบสถานีเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกาย
5. ผู้เรียนได้สะท้อนคิดกิจกรรมแบบสถานีและความรู้สึกต่างๆ ในการปฏิบัติกิจกรรมการเรียนการสอน

3.4 ผลการสังเคราะห์ขั้นตอนการจัดการเรียนการสอนของรูปแบบการจัดการเรียนพลศึกษาตามแนวคิดการจิตตปัญญา ร่วมกับการฝึกแบบสถานีเพื่อส่งเสริมสุขภาวะองค์รวมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โดยนำแนวทางในการจัดการเรียนรู้ที่ได้จากข้อ 3.3.1 มาสังเคราะห์เป็นขั้นตอนการจัดการเรียนรู้ ดังแสดงในแผนภาพที่ 11

แผนภาพที่ 11 ผลการสังเคราะห์ขั้นตอนการจัดการเรียนการสอนของรูปแบบการจัดการเรียน
 พละศึกษาตามแนวคิดการจิตตปัญญา ร่วมกับการฝึกแบบสถานี เพื่อส่งเสริมสุขภาวะองค์รวมของ
 นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย



จากแผนภาพที่ 11 ผลการสังเคราะห์ขั้นตอนการจัดการเรียนการสอนของรูปแบบการจัดการ
 เรียนพละศึกษาตามแนวคิดการจิตตปัญญา ร่วมกับการฝึกแบบสถานี เพื่อส่งเสริมสุขภาวะองค์รวมของ
 นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย สรุปได้ว่าขั้นตอนการเรียนการสอนซึ่งประกอบด้วย 5 ขั้นตอน ได้แก่

1. ส่งเสริมและกระตุ้นการตั้งเป้าหมายในการพัฒนาตนเอง
2. การสร้างความเข้าใจและส่งเสริมการสร้างแรงจูงใจในการเรียนรู้
3. ส่งเสริมการลงมือปฏิบัติและการปฏิสัมพันธ์ของผู้เรียน
4. ส่งเสริมการยอมรับและเคารพในความแตกต่างของแต่ละบุคคล
5. การสะท้อนคิดจากการปฏิบัติกิจกรรม

**3.4.1 ผลการวิเคราะห์กิจกรรมการเรียนรู้ วิธีสอน และเทคนิคการสอนสำหรับ
รูปแบบการจัดการเรียนรู้ตามแนวคิดการจิตตปัญญา ร่วมกับการฝึกแบบสถานีเพื่อส่งเสริมสุข
ภาวะองค์รวมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย**

โดยการนำขั้นตอนการจัดการเรียนการสอนแต่ละขั้นตอนที่ได้จากข้อ 3.3.1
มาวิเคราะห์แยกแยะกิจกรรมการเรียนการสอน วิธีการสอนและเทคนิคการสอนที่สอดคล้องกับ
กิจกรรมการเรียนการสอน ดังแสดงในแผนภาพที่ 12



แผนภาพที่ 12 ผลการวิเคราะห์กิจกรรมการเรียนการสอน วิธีการสอนและเทคนิคการสอนของรูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้แนวคิดจิตตปัญญา ร่วมกับการฝึกแบบสถานีเพื่อส่งเสริมสุขภาวะองค์รวมของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย



จากแผนภาพที่ 12 ผลการวิเคราะห์กิจกรรมการเรียนการสอน วิธีการสอนและเทคนิคการสอนของรูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้แนวคิดจิตตปัญญา ร่วมกับการฝึกแบบสถานีเพื่อส่งเสริมสุขภาวะองค์รวมของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย สรุปได้ดังนี้

กิจกรรมการเรียนการสอน

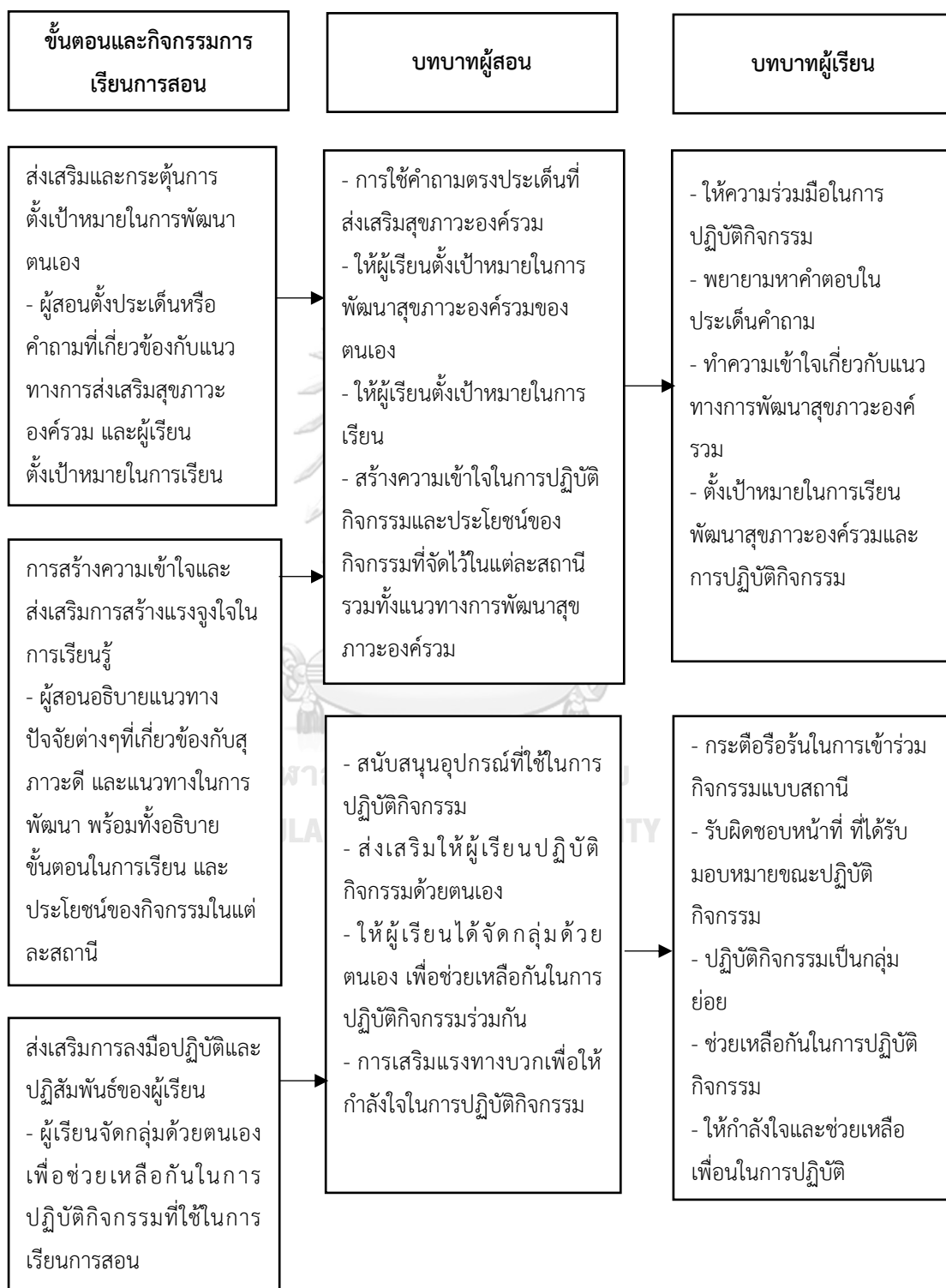
- ผู้สอนตั้งประเด็นหรือคำถามที่เกี่ยวข้องกับแนวทางการส่งเสริมสุขภาวะองค์รวม และผู้เรียนตั้งเป้าหมายในการเรียน
- ผู้สอนยกตัวอย่างบุคคลที่มีสุขภาพดี และแนวทางในการพัฒนา พร้อมทั้งอธิบายขั้นตอนในการเรียน และประโยชน์ของกิจกรรมแต่ละสถานี
- ผู้เรียนจัดกลุ่มด้วยตนเอง เพื่อช่วยเหลือกันในการปฏิบัติกิจกรรมที่ใช้ในการเรียนการสอน
- ผู้เรียนช่วยเหลือกันในการพัฒนาสมรรถภาพทางกายโดยใช้กิจกรรมแบบสถานี
- ผู้เรียนร่วมกันสะท้อนกิจกรรมและความรู้สึกต่างๆ ในขณะที่ปฏิบัติกิจกรรม

วิธีการสอนและเทคนิคการสอน

- การกำหนดประเด็นที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมสุขภาวะองค์รวม
- ตั้งคำถามที่กระตุ้นความสนใจในด้านของสุขภาวะองค์รวม
- ให้ผู้เรียนตั้งเป้าหมายในการเรียนรู้
- ผู้สอนยกตัวอย่างบุคคลที่มีสุขภาพองค์รวมที่ดี พร้อมทั้งอธิบายแนวทางในการพัฒนาสุขภาพในแต่ละด้าน
- สาธิตขั้นตอนกิจกรรมในการเรียนการสอน ทั้งบอกประโยชน์ของกิจกรรม
- การจัดกิจกรรมแบบสถานีเพื่อใช้ในการฝึกทักษะ และการส่งเสริมสมรรถภาพทางกาย
- อภิปรายและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นต่อการเรียนรู้และการปฏิบัติกิจกรรม
- ผู้เรียนร่วมกันสะท้อนกิจกรรม
- การจดบันทึกสะท้อนคิด กิจกรรมที่ได้ปฏิบัติ

3.4.2 ผลการวิเคราะห์บทบาทผู้สอนและบทบาทผู้เรียนโดยนำขั้นตอนและกิจกรรมในแต่ละขั้นตอนการเรียนการสอนของรูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามโดยใช้แนวคิดจิตตปัญญา ร่วมกับการฝึกแบบสถานีเพื่อส่งเสริมสุขภาวะองค์รวมของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ที่ได้จากข้อ 3.3 มาวิเคราะห์เป็นบทบาทผู้สอนและบทบาทผู้เรียนในแต่ละขั้นตอน ดังแสดงในแผนภาพที่ 13 มาวิเคราะห์เป็นบทบาทผู้สอนและบทบาทผู้เรียนในแต่ละขั้นตอน ดังแสดงในแผนภาพที่ 13

แผนภาพที่ 13 ผลการวิเคราะห์บทบาทผู้สอนและบทบาทผู้เรียนโดยนำขั้นตอนและกิจกรรมในแต่ละขั้นตอนการเรียนการสอนของรูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามโดยใช้แนวคิดจิตตปัญญาธรรมกับการฝึกแบบสถานีเพื่อส่งเสริมสุขภาวะองค์รวมของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย



แผนภาพที่ 13 (ต่อ)



จากแผนภาพที่ 13 ผลการวิเคราะห์บทบาทผู้สอนและบทบาทผู้เรียนโดยนำขั้นตอนและกิจกรรมในแต่ละขั้นตอนการเรียนการสอนของรูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้แนวคิดจิตตปัญญา ร่วมกับการฝึกแบบสถานี เพื่อส่งเสริมสุขภาวะองค์รวมของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย แสดงให้เห็นถึงบทบาทผู้สอนและบทบาทผู้เรียนในแต่ละขั้นตอนและกิจกรรมการเรียนการสอน โดยสรุปดังนี้

บทบาทผู้สอน

- การใช้คำถามตรงประเด็นที่ส่งเสริมสุขภาวะองค์รวม
- ให้ผู้เรียนตั้งเป้าหมายในการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมของตนเอง
- ให้ผู้เรียนตั้งเป้าหมายในการเรียน
- สร้างความเข้าใจในการปฏิบัติกิจกรรมและประโยชน์ของกิจกรรมที่จัดไว้ในแต่ละสถานี

รวมทั้งแนวทางการพัฒนาสุขภาวะองค์รวม

- สนับสนุนอุปกรณ์ที่ใช้ในการปฏิบัติกิจกรรม

- ส่งเสริมให้ผู้เรียนปฏิบัติกิจกรรมด้วยตนเอง
- ให้ผู้เรียนได้จัดกลุ่มด้วยตนเอง เพื่อช่วยเหลือกันในการปฏิบัติกิจกรรมร่วมกัน
- การเสริมแรงทางบวกเพื่อให้กำลังใจในการปฏิบัติกิจกรรม
- การตั้งประเด็นในการสะท้อนคิดกิจกรรมที่ได้ปฏิบัติ เพื่อส่งเสริมให้ผู้เรียนทุกคนได้แสดง

ความคิดเห็น

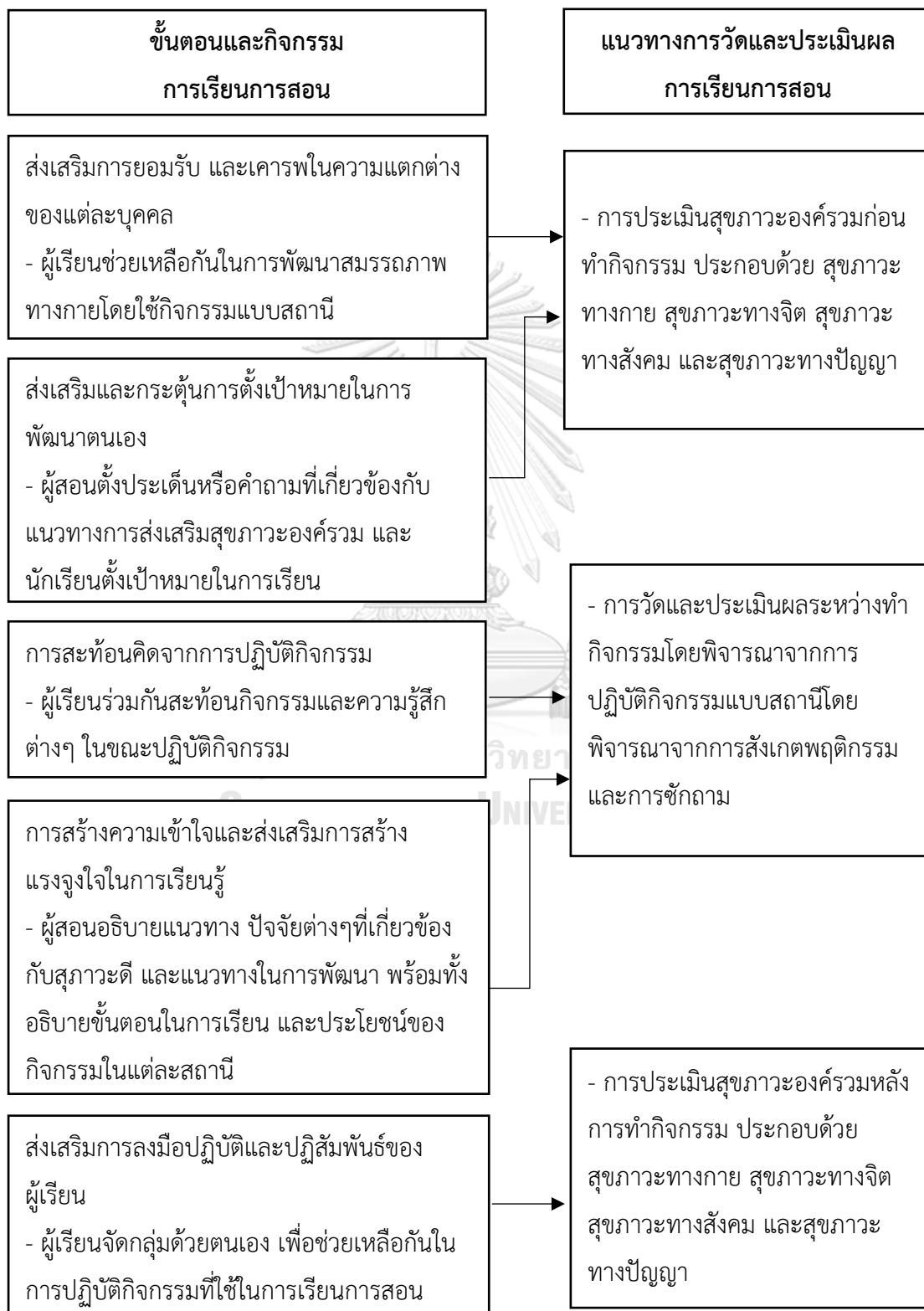
บทบาทผู้เรียน

- ให้ความร่วมมือในการปฏิบัติกิจกรรม
- พยายามหาคำตอบในประเด็นคำถาม
- ทำความเข้าใจเกี่ยวกับแนวทางการพัฒนาสุขภาวะองค์รวม
- ตั้งเป้าหมายในการเรียน การพัฒนาสุขภาวะองค์รวม และการปฏิบัติกิจกรรม
- กระตือรือร้นในการเข้าร่วมกิจกรรมแบบสถานี
- รับผิดชอบหน้าที่ ๆ ได้รับมอบหมายขณะปฏิบัติกิจกรรม
- ปฏิบัติกิจกรรมเป็นกลุ่มย่อย
- ช่วยเหลือกันในการปฏิบัติกิจกรรม
- ให้กำลังใจและช่วยเหลือในการปฏิบัติ
- อภิปราย แลกเปลี่ยนความคิดเห็นร่วมกัน
- สะท้อนคิดกิจกรรมที่ได้ปฏิบัติ

3.5 ผลการสังเคราะห์แนวทางการวัดและประเมินผลการเรียนการสอนตามรูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้แนวคิดจิตตปัญญา ร่วมกับการฝึกแบบสถานี เพื่อส่งเสริมสุขภาวะองค์รวมของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย

โดยนำกิจกรรมการเรียนการสอนที่ได้จากการวิเคราะห์ในข้อ 3.3.1 มาสังเคราะห์เป็นแนวทางการวัดและประเมินผลของรูปแบบการเรียนการสอน ดังแสดงในแผนภาพที่ 14

แผนภาพที่ 14 ผลการสังเคราะห์แนวทางการวัดและประเมินผลการเรียนการสอนตามรูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้แนวคิดจิตตปัญญา ร่วมกับการฝึกแบบสถานีเพื่อส่งเสริมสุขภาวะองค์รวมของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย



จากแผนภาพที่ 14 ผลการสังเคราะห์แนวทางการวัดและประเมินผลการเรียนการสอนตามรูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้แนวคิดจิตตปัญญา ร่วมกับการฝึกแบบสถานี เพื่อส่งเสริมสุขภาพองค์รวมของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย สรุปได้ว่า แนวทางการวัด และประเมินผลการเรียนการสอนโดยใช้แนวคิดจิตตปัญญา ร่วมกับการฝึกแบบสถานี เพื่อส่งเสริมสุขภาพองค์รวมของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย สรุปได้ดังนี้

1. การประเมินผลสุขภาพองค์รวมก่อนทำกิจกรรม ประกอบด้วย สุขภาวะทางกาย สุขภาวะทางจิต สุขภาวะทางสังคม และสุขภาวะทางปัญญา
2. การประเมินผลระหว่างทำกิจกรรมโดยพิจารณาจากการปฏิบัติกิจกรรมแบบสถานี โดยพิจารณาจากการสังเกตพฤติกรรมและการซักถาม
3. การประเมินผลสุขภาพองค์รวมก่อนการปฏิบัติกิจกรรม ประกอบด้วย สุขภาวะทางกาย สุขภาวะทางจิต สุขภาวะทางสังคม และสุขภาวะทางปัญญา

ส่วนที่ 4 ผลการวิเคราะห์และสังเคราะห์รูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้แนวคิดจิตตปัญญา ร่วมกับการฝึกแบบสถานี เพื่อส่งเสริมสุขภาพองค์รวมของนักเรียนมัธยมศึกษา ตอนปลาย

สรุปผลการวิเคราะห์และสังเคราะห์รูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้แนวคิดจิตตปัญญา ร่วมกับการฝึกแบบสถานี เพื่อส่งเสริมสุขภาพองค์รวมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย สามารถตอบวัตถุประสงค์ข้อที่ 1 เพื่อพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้แนวคิดจิตตปัญญา ร่วมกับการฝึกแบบสถานี เพื่อส่งเสริมสุขภาพองค์รวมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ดังนี้

รูปแบบพลศึกษาโดยใช้แนวคิดจิตตปัญญา ร่วมกับการฝึกแบบสถานี เพื่อส่งเสริมสุขภาพองค์รวมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย

หลักการของรูปแบบการจัดการเรียนรู้

รูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้แนวคิดจิตตปัญญา ร่วมกับการฝึกแบบสถานี เพื่อส่งเสริมสุขภาพองค์รวมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย มีหลักการสำคัญในการจัดการเรียนรู้ ดังนี้

1. การเรียนรู้โดยผู้เรียนตั้งเป้าหมายในการพัฒนาสุขภาพองค์รวม และตั้งเป้าหมายในการปฏิบัติกิจกรรมพลศึกษา
2. การเรียนรู้แบบสร้างแรงจูงใจ ให้ผู้เรียนเพื่อเป็นการกระตุ้นความสนใจ

3. การเรียนรู้แบบร่วมมือให้ผู้เรียนได้ทำงานร่วมกับเพื่อนในกลุ่มเพื่อช่วยเหลือกันในการทำกิจกรรมร่วมกับ
4. การเรียนรู้แบบวิเคราะห์กิจกรรม ให้ผู้เรียนปฏิบัติกิจกรรมแล้วร่วมกันแสดงความคิดเห็น
5. การเรียนรู้โดยให้ผู้เรียนทำความเข้าใจสถานการณ์และแสดงความรู้สึกต่อสิ่งที่เกิดขึ้นโดยการสะท้อนคิดกิจกรรม

วัตถุประสงค์ของรูปแบบการจัดการเรียนรู้

วัตถุประสงค์ของรูปแบบการเรียนการสอน คือ เพื่อพัฒนาสุขภาวะองค์รวม ประกอบด้วย 4 องค์ประกอบ ได้แก่

1. สุขภาวะทางกาย
2. สุขภาวะทางจิต
3. สุขภาวะทางสังคม
4. สุขภาวะทางปัญญา

ขั้นตอนการเรียนการสอนของรูปแบบการจัดการเรียนรู้

รูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้แนวคิดจิตตปัญญา ร่วมกับการฝึกแบบสถานีเพื่อส่งเสริมสุขภาวะองค์รวมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ประกอบด้วยขั้นตอนการเรียนการสอน ดังนี้

1. ส่งเสริมและกระตุ้นการตั้งเป้าหมายในการพัฒนาตนเอง

กิจกรรมการเรียนการสอน

- ผู้สอนตั้งประเด็นหรือคำถามที่เกี่ยวข้องกับแนวทางการส่งเสริมสุขภาวะองค์รวม และนักเรียนตั้งเป้าหมายในการเรียน

วิธีการสอนและเทคนิคการสอน

- การกำหนดประเด็นที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมสุขภาวะองค์รวม
- ตั้งคำถามให้ผู้เรียนที่กระตุ้นความสนใจในด้านของสุขภาวะองค์รวม
- ให้ผู้เรียนตั้งเป้าหมายในการเรียน

บทบาทผู้สอน

- การใช้คำถามตรงประเด็นที่ส่งเสริมสุขภาวะองค์รวม
- ให้ผู้เรียนตั้งเป้าหมายในการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมของตนเอง
- ให้ผู้เรียนตั้งเป้าหมายในการเรียน
- สร้างความเข้าใจในการปฏิบัติกิจกรรมและประโยชน์ของกิจกรรมที่จัดไว้ในแต่ละสถานี่รวมทั้งแนวทางการพัฒนาสุขภาวะองค์รวม

บทบาทผู้เรียน

- ให้ความร่วมมือในการปฏิบัติกิจกรรม
- พยายามหาคำตอบในประเด็นคำถาม
- ทำความเข้าใจเกี่ยวกับแนวทางการพัฒนาสุขภาวะองค์รวม
- ตั้งเป้าหมายในการเรียน การพัฒนาสุขภาวะองค์รวม และการปฏิบัติกิจกรรม

2. การสร้างความเข้าใจและส่งเสริมการสร้างแรงจูงใจในการเรียนรู้**กิจกรรมการเรียนการสอน**

- ผู้สอนยกตัวอย่างบุคคลที่มีสุขภาวะดี และแนวทางในการพัฒนา พร้อมทั้งอธิบายขั้นตอนในการเรียน และประโยชน์ของกิจกรรมในแต่ละสถานี

วิธีการสอนและเทคนิคการสอน

- ผู้สอนยกตัวอย่างบุคคลที่มีสุขภาวะดี แนวทางการพัฒนาและสถิติขั้นตอนของกิจกรรมการฝึกแบบสถานี

บทบาทผู้สอน

- การใช้คำถามตรงประเด็นที่ส่งเสริมสุขภาวะองค์รวม
- ให้ผู้เรียนตั้งเป้าหมายในการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมของตนเอง
- ให้ผู้เรียนตั้งเป้าหมายในการเรียน
- สร้างความเข้าใจในการปฏิบัติกิจกรรมและประโยชน์ของกิจกรรมที่จัดไว้ในแต่ละสถานีรวมทั้งแนวทางการพัฒนาสุขภาวะองค์รวม

บทบาทผู้เรียน

- ให้ความร่วมมือในการปฏิบัติกิจกรรม
- พยายามหาคำตอบในประเด็นคำถาม
- ทำความเข้าใจเกี่ยวกับแนวทางการพัฒนาสุขภาวะองค์รวม
- ตั้งเป้าหมายในการเรียน การพัฒนาสุขภาวะองค์รวม และการปฏิบัติกิจกรรม

3. ส่งเสริมการลงมือปฏิบัติและปฏิสัมพันธ์ของผู้เรียน**กิจกรรมการเรียนการสอน**

- ผู้เรียนจัดกลุ่มด้วยตนเอง เพื่อช่วยเหลือกันในการปฏิบัติกิจกรรมที่ใช้ในการเรียนการสอน

วิธีการสอนและเทคนิคการสอน

- ผู้เรียนปฏิบัติทักษะกีฬา และกิจกรรมการเรียนการสอน

บทบาทผู้สอน

- สนับสนุนอุปกรณ์ที่ใช้ในการปฏิบัติกิจกรรม

- ส่งเสริมให้ผู้เรียนปฏิบัติกิจกรรมด้วยตนเอง
- ให้ผู้เรียนจัดกลุ่มด้วยตนเองเพื่อช่วยเหลือกันในการปฏิบัติกิจกรรมร่วมกัน
- การเสริมแรงทางบวกเพื่อให้กำลังใจในการปฏิบัติกิจกรรม

บทบาทผู้เรียน

- กระตือรือร้นในการเข้าร่วมกิจกรรมแบบสถานี
- รับผิดชอบหน้าที่ที่ได้รับมอบหมายขณะปฏิบัติกิจกรรม
- ปฏิบัติกิจกรรมเป็นกลุ่มย่อย
- ช่วยเหลือกันในการปฏิบัติกิจกรรม
- ให้กำลังใจและช่วยเหลือเพื่อในการปฏิบัติ

4. ส่งเสริมการยอมรับ และเคารพในความแตกต่างของแต่ละบุคคล

กิจกรรมการเรียนการสอน

- ผู้เรียนช่วยเหลือกันในการพัฒนาสมรรถภาพทางกายโดยใช้กิจกรรมแบบสถานี

วิธีการสอนและเทคนิคการสอน

- ผู้เรียนปฏิบัติกิจกรรมส่งเสริมสมรรถภาพซึ่งจัดเป็นสถานี

บทบาทผู้สอน

- การใช้คำถามตรงประเด็นที่ส่งเสริมสุขภาวะองค์รวม
- ให้ผู้เรียนตั้งเป้าหมายในการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมของตนเอง
- ให้ผู้เรียนตั้งเป้าหมายในการเรียน
- สร้างความเข้าใจในการปฏิบัติกิจกรรมและประโยชน์ของกิจกรรมที่จัดไว้ในแต่ละสถานี

รวมทั้งแนวทางการพัฒนาสุขภาวะองค์รวม

บทบาทผู้เรียน

- กระตือรือร้นในการเข้าร่วมกิจกรรมแบบสถานี
- รับผิดชอบหน้าที่ที่ได้รับมอบหมายขณะปฏิบัติกิจกรรม
- ปฏิบัติกิจกรรมเป็นกลุ่มย่อย
- ช่วยเหลือกันในการปฏิบัติกิจกรรม
- ให้กำลังใจและช่วยเหลือเพื่อในการปฏิบัติ

5. การสะท้อนคิดจากการปฏิบัติกิจกรรม

กิจกรรมการเรียนการสอน

- ผู้เรียนร่วมกันสะท้อนกิจกรรมและความรู้สึกต่างๆในขณะปฏิบัติกิจกรรม

วิธีการสอนและเทคนิคการสอน

- ผู้เรียนร่วมกันสะท้อนกิจกรรมและจัดบันทึกสะท้อนคิดกิจกรรมที่ได้ปฏิบัติ

บทบาทผู้สอน

- การตั้งประเด็นในการสะท้อนคิดกิจกรรมที่ได้ปฏิบัติ เพื่อส่งเสริมให้ผู้เรียนทุกคนได้แสดงความคิดเห็น

บทบาทผู้เรียน

- อภิปราย แลกเปลี่ยนความคิดเห็น
- สะท้อนคิดกิจกรรมที่ได้ปฏิบัติ

การวัดและประเมินผลการเรียนการสอนของรูปแบบการจัดการเรียนรู้

รูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้แนวคิดจิตตปัญญา ร่วมกับการฝึกแบบสถานี เพื่อส่งเสริมสุขภาวะองค์รวมของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย มีการวัดและประเมินผลดังนี้

1. การประเมินสุขภาวะองค์รวมก่อนการปฏิบัติกิจกรรม ประกอบด้วย สุขภาวะทางกาย สุขภาวะทางจิต สุขภาวะทางสังคม สุขภาวะทางปัญญา
2. การประเมินผลระหว่างทำกิจกรรมโดยพิจารณาจากการสังเกตพฤติกรรมและการซักถาม
3. การประเมินสุขภาวะองค์รวมหลังการปฏิบัติกิจกรรม ประกอบด้วย สุขภาวะทางกาย สุขภาวะทางจิต สุขภาวะทางสังคม สุขภาวะทางปัญญา

ตอนที่ 2 ผลการประเมินประสิทธิผลของรูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้แนวคิดจิตตปัญญา ร่วมกับการฝึกแบบสถานี เพื่อส่งเสริมสุขภาวะองค์รวมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายที่พัฒนาขึ้น

ผลการประเมินประสิทธิผลของรูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้แนวคิดจิตตปัญญา ร่วมกับการฝึกแบบสถานี เพื่อส่งเสริมสุขภาวะองค์รวมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายที่พัฒนาขึ้น มีผลการวิเคราะห์ข้อมูลแบ่งออกเป็น 2 ส่วนดังนี้

ส่วนที่ 1 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาวะองค์รวมก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดการเรียนรู้ด้วยรูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิดจิตตปัญญา ร่วมกับการฝึกแบบสถานี เพื่อส่งเสริมสุขภาวะองค์รวมกับนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดการเรียนรู้แบบปกติ

ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาวะองค์รวมก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดการเรียนรู้ด้วยรูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิดจิตตปัญญา ร่วมกับการฝึกแบบสถานี เพื่อส่งเสริมสุขภาวะองค์รวมกับนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดการเรียนรู้แบบปกติ ปรากฏดังตารางที่ 24, 25, 26, 27 และ 28

ตารางที่ 24 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาวะองค์รวมและจำแนกตามองค์ประกอบ ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและของกลุ่มควบคุม

ตัวอย่าง	กลุ่ม	ตัวแปรที่ศึกษา	ก่อนทดลอง		หลังทดลอง		t	p
			n = 20		n = 20			
			Mean	SD	Mean	SD		
สุขภาวะองค์รวม								
ทดลอง	กลุ่ม	สุขภาวะทางกาย	52.30	8.25	79.52	6.43	6.14	0.00*
		สุขภาวะทางจิต	64.56	0.16	76.48	0.20	4.45	0.00*
		สุขภาวะทางสังคม	62.92	6.84	76.08	5.48	5.06	0.00*
		สุขภาวะทางปัญญา	61.34	5.74	75.86	5.34	3.41	0.00*
		รวม	241.12	5.25	307.94	4.36	3.47	0.00*
ควบคุม	กลุ่ม	สุขภาวะทางกาย	62.15	6.93	63.44	7.21	0.05	1.52
		สุขภาวะทางจิต	58.64	5.86	62.42	5.34	1.84	0.05
		สุขภาวะทางสังคม	61.17	5.67	68.26	7.31	1.78	0.07
		สุขภาวะทางปัญญา	62.50	6.10	67.36	6.12	0.27	0.57
		รวม	244.46	6.14	261.48	6.50	0.62	0.27

* $p < .05$

จากตารางที่ 24 พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาวะองค์รวมของนักเรียนกลุ่มทดลองหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 241.12 คะแนน คือ มีสุขภาวะองค์รวมอยู่ในระดับดี หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 307.94 คะแนน คือ มีสุขภาวะองค์รวมอยู่ในระดับดีมาก

เมื่อพิจารณาองค์ประกอบของสุขภาวะองค์รวม พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาวะองค์รวมสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทุกองค์ประกอบ โดย

ค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาวะทางกายก่อนการทดลองเท่ากับ 52.30 คะแนน คือ มีสุขภาวะทางกายอยู่ในระดับดี หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยรวมของคะแนนเท่ากับ 79.52 คะแนน คือ มีสุขภาวะทางกายอยู่ในระดับดีมาก

ค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาวะทางจิตก่อนการทดลองเท่ากับ 64.56 คะแนน คือ มีสุขภาวะทางจิตอยู่ในระดับดี หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 76.48 คะแนน คือ มีสุขภาวะทางจิตอยู่ในระดับดีมาก

ค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาวะทางสังคมก่อนการทดลองเท่ากับ 62.92 คะแนน คือ มีสุขภาวะทางสังคมอยู่ในระดับดี หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 76.08 คะแนน คือ มีสุขภาวะทางสังคมอยู่ในระดับดีมาก

ค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาวะทางปัญญาก่อนการทดลองเท่ากับ 61.34 คะแนน คือ มีสุขภาวะทางปัญญาอยู่ในระดับดี หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 75.86 คะแนน คือ มีสุขภาวะทางปัญญาอยู่ในระดับดีมาก

ส่วนค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาวะองค์รวมของนักเรียนกลุ่มควบคุมหลังการทดลองไม่แตกต่างจากก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 โดยก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 244.46 คะแนน คือ มีสุขภาวะองค์รวมอยู่ในระดับดี และหลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 261.48 คะแนน คือ มีสุขภาวะองค์รวมอยู่ในระดับดี

เมื่อพิจารณาตามองค์ประกอบของสุขภาวะองค์รวม พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนทุกองค์ประกอบของสุขภาวะองค์รวมไม่แตกต่างจากก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในทุกองค์ประกอบ โดย

ค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาวะทางกายก่อนการทดลองเท่ากับ 62.15 คือ มีสุขภาวะทางกายอยู่ในระดับ ดี หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 63.44 คะแนน คือ มีสุขภาวะทางจิตอยู่ในระดับ ดี

ค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาวะทางจิตก่อนการทดลองเท่ากับ 58.64 คือ มีสุขภาวะทางจิตอยู่ในระดับ ดี หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 62.42 คะแนน คือ มีสุขภาวะทางจิตอยู่ในระดับ ดี

ค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาวะทางสังคมก่อนการทดลองเท่ากับ 61.17 คือ มีสุขภาวะทางสังคมอยู่ในระดับ ดี หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 68.26 คะแนน คือ มีสุขภาวะทางสังคมอยู่ในระดับ ดี

ค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาวะทางปัญญาก่อนการทดลองเท่ากับ 62.50 คือ มีสุขภาวะทางปัญญาอยู่ในระดับ ดี หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 67.36 คะแนน คือ มีสุขภาวะทางปัญญาอยู่ในระดับ ดี

ตารางที่ 25 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาวะทางกายก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองและของนักเรียนกลุ่มควบคุมจำแนกตามองค์ประกอบย่อย

ตัวอย่าง	กลุ่ม	ตัวแปรที่ศึกษา	ก่อนทดลอง		หลังทดลอง		t	p
			n = 20		n = 20			
			Mean	SD	Mean	SD		
สุขภาวะทางกายจำแนกตามองค์ประกอบ								
กลุ่ม	ทดลอง	พฤติกรรมควบคุมน้ำหนัก	11.83	2.40	15.68	1.93	2.32	0.02*
		พฤติกรรมการออกกำลังกาย	9.97	1.38	15.07	1.22	7.82	0.00*
		พฤติกรรมการบริโภคอาหาร	10.20	1.37	15.54	1.41	2.44	0.01*
		พฤติกรรมการนอนหลับ	8.60	1.26	17.33	1.42	5.54	0.00*
		สมรรถภาพทางกาย	11.70	1.15	15.90	1.38	4.02	0.00*
		รวม	52.30	5.35	79.52	6.43	3.45	0.00*
กลุ่ม	ควบคุม	พฤติกรรมควบคุมน้ำหนัก	12.95	2.40	13.40	3.93	1.69	0.54
		พฤติกรรมการออกกำลังกาย	13.45	2.38	12.42	2.21	0.46	0.28
		พฤติกรรมการบริโภคอาหาร	13.3	1.77	12.66	1.41	1.28	0.17
		พฤติกรรมการนอนหลับ	9.65	2.26	10.21	0.42	-1.38	0.09
		สมรรถภาพทางกาย	12.80	3.15	14.75	2.58	0.09	0.46
		รวม	62.15	6.93	63.44	7.21	0.05	1.52

* $p < .05$

จากตารางที่ 25 พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาวะทางกายของนักเรียนกลุ่มทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 52.30 คะแนน คือ มีสุขภาวะทางกายอยู่ในระดับ ดี หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 79.52 คะแนน คือ มีสุขภาวะทางกายอยู่ในระดับ ดีมาก เมื่อพิจารณาตามองค์ประกอบย่อยของสุขภาวะทางกาย พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนทุกองค์ประกอบย่อยของสุขภาวะทางกายสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ส่วนค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาวะทางกายของนักเรียนกลุ่มควบคุมหลังการทดลองไม่แตกต่างจากก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 62.15 คะแนน คือ มีสุขภาวะทางกายอยู่ในระดับ ดี หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 63.44 คะแนน คือ มีสุขภาวะทางกายอยู่ในระดับ ดี เมื่อพิจารณาตามองค์ประกอบย่อยของ

สุขภาวะทางกาย พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนทุกองค์ประกอบย่อยของสุขภาวะทางกายหลังการทดลองไม่แตกต่างจากก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 26 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาวะทางจิตก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองและของนักเรียนกลุ่มควบคุมจำแนกตามองค์ประกอบย่อย

ตัวอย่าง	กลุ่ม	ตัวแปรที่ศึกษา	ก่อนทดลอง		หลังทดลอง		t	p
			n = 20		n = 20			
			Mean	SD	Mean	SD		
สุขภาวะทางจิต								
กลุ่มทดลอง	กลุ่ม	การตระหนักรู้ตนเอง	21.76	0.18	23.80	0.37	3.27	0.00*
		การจัดการตนเอง	20.28	0.20	24.36	0.41	8.35	0.00*
		การยอมรับตนเอง	22.52	0.43	28.32	0.34	7.49	0.00*
		รวม	64.56	0.16	76.48	0.20	11.34	0.00*
กลุ่มควบคุม	กลุ่ม	การตระหนักรู้ตนเอง	20.28	2.17	20.84	1.95	1.25	0.18
		การจัดการตนเอง	19.16	2.23	19.69	2.18	1.42	0.36
		การยอมรับตนเอง	19.20	2.44	21.89	2.85	0.94	0.23
		รวม	58.64	5.86	62.42	5.34	1.84	0.09

* $p < .05$

จากตารางที่ 26 ค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาวะทางจิตของนักเรียนกลุ่มทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 64.56 คะแนน คือ มีสุขภาวะทางจิตอยู่ในระดับ ดี และหลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 76.48 คะแนน คือ มีสุขภาวะทางจิตอยู่ในระดับ ดีมาก เมื่อพิจารณาตามองค์ประกอบย่อยของสุขภาวะทางจิต พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนทุกองค์ประกอบย่อยของสุขภาวะทางจิตสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ส่วนค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาวะทางจิตของนักเรียนกลุ่มควบคุมหลังการทดลองไม่แตกต่างจากก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 58.64 คะแนน คือ มีสุขภาวะทางจิตอยู่ในระดับ ดี หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 62.42 คะแนน คือ มีสุขภาวะทางจิตอยู่ในระดับ ดี เมื่อพิจารณาตามองค์ประกอบย่อยของสุขภาวะทางจิต พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนทุกองค์ประกอบย่อยของสุขภาวะทางจิตหลังการทดลองไม่แตกต่างจากก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 27 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาวะทางสังคมก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองและของนักเรียนกลุ่มควบคุมจำแนกตามองค์ประกอบย่อย

ตัวอย่าง	กลุ่ม	ตัวแปรที่ศึกษา	ก่อนทดลอง		หลังทดลอง		t	p
			n = 20		n = 20			
			Mean	SD	Mean	SD		
สุขภาวะทางสังคม								
ทดลอง	กลุ่ม	การตระหนักรู้ต่อสังคม	19.40	2.17	23.40	2.18	4.41	0.00*
		ทักษะสัมพันธภาพ	20.32	2.23	24.84	2.28	2.48	0.02*
		การรับมือต่อการตัดสินใจ	23.20	2.34	27.84	2.39	3.43	0.00*
		รวม	62.92	6.84	76.08	5.48	8.06	0.00*
ควบคุม	กลุ่ม	การตระหนักรู้ต่อสังคม	19.63	2.18	20.55	2.34	0.96	0.06
		ทักษะสัมพันธภาพ	19.21	1.96	23.29	2.12	1.00	0.17
		การรับมือต่อการตัดสินใจ	22.33	2.59	21.66	3.05	0.07	0.47
		รวม	61.17	5.67	68.26	7.31	1.78	0.07

* $p < .05$

จากตารางที่ 27 พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาวะทางสังคมของนักเรียนกลุ่มทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 62.92 คะแนน คือ มีสุขภาวะทางสังคมอยู่ในระดับ ดี หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 76.08 คะแนน คือ มีสุขภาวะทางสังคมอยู่ในระดับ ดีมาก เมื่อพิจารณาตามองค์ประกอบย่อยของสุขภาวะทางสังคม พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนทุกองค์ประกอบย่อยของสุขภาวะทางสังคมสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ส่วนค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาวะทางสังคมของนักเรียนกลุ่มควบคุมหลังการทดลองไม่แตกต่างจากก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยรวมของคะแนนเท่ากับ 61.17 คะแนน คือ มีสุขภาวะทางสังคมอยู่ในระดับ ดี หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 68.26 คะแนน คือ มีสุขภาวะทางสังคมอยู่ในระดับ ดี เมื่อพิจารณาตามองค์ประกอบย่อยของสุขภาวะทางสังคม พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนทุกองค์ประกอบย่อยของสุขภาวะทางสังคมหลังการทดลองไม่แตกต่างจากก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 28 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาวะทางปัญญาก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองและของนักเรียนกลุ่มควบคุมจำแนกตามองค์ประกอบย่อย

ตัวอย่าง	กลุ่ม	ตัวแปรที่ศึกษา	ก่อนทดลอง		หลังทดลอง		t	p
			n = 20		n = 20			
			Mean	SD	Mean	SD		
สุขภาวะทางปัญญา								
กลุ่ม	ทดลอง	ปัญญาไร้เท่าทัน	16.63	2.43	19.88	2.86	4.15	0.02*
		ปัญญาทำเป็น	17.70	2.28	19.98	2.18	5.51	0.01*
		ปัญญาอยู่ร่วมกัน	13.81	1.89	18.85	2.44	7.61	0.00*
		ปัญญาการเรียนรู้ทาง	13.20	0.49	17.15	0.75	5.24	0.00*
		พลศึกษา						
		รวม	61.34	5.74	75.86	5.34	10.21	0.00*
กลุ่ม	ควบคุม	ปัญญาไร้เท่าทัน	19.19	2.83	19.38	2.86	0.07	0.49
		ปัญญาทำเป็น	16.17	2.58	18.41	3.18	1.00	0.17
		ปัญญาอยู่ร่วมกัน	13.29	3.89	15.52	3.01	0.82	0.36
		ปัญญาการเรียนรู้ทาง	13.85	1.49	14.05	2.75	1.12	0.28
		พลศึกษา						
		รวม	62.50	6.10	67.36	7.35	1.89	0.07

* $p < .05$

จากตารางที่ 28 พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาวะทางปัญญาของนักเรียนกลุ่มทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 61.34 คะแนน คือ มีสุขภาวะทางปัญญาอยู่ในระดับ ดี หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 75.86 คะแนน คือ มีสุขภาวะทางปัญญาอยู่ในระดับ ดีมาก เมื่อพิจารณาตามองค์ประกอบย่อยของสุขภาวะทางปัญญา พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนทุกองค์ประกอบย่อยของสุขภาวะทางปัญญาสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ส่วนค่าเฉลี่ยรวมของคะแนนสุขภาวะทางสังคมของนักเรียนกลุ่มควบคุมหลังการทดลองไม่แตกต่างจากก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยรวมของคะแนนเท่ากับ 62.50 คะแนน คือ มีสุขภาวะทางปัญญาอยู่ในระดับ ดี หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 67.36 คะแนน คือ มีสุขภาวะทางปัญญาอยู่ในระดับ ดี เมื่อพิจารณาตาม

องค์ประกอบย่อยของสุขภาวะทางปัญญา พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนทุกองค์ประกอบย่อยของสุขภาวะทางปัญญาหลังการทดลองไม่แตกต่างจากก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ส่วนที่ 2 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาวะองค์รวมหลังการทดลองระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดการเรียนรู้ด้วยรูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิดจิตตปัญญา ร่วมกับการฝึกแบบสถานีเพื่อส่งเสริมสุขภาวะองค์รวมกับนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดการเรียนรู้แบบปกติ

ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาวะองค์รวมหลังการทดลองระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดการเรียนรู้ด้วยรูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิดจิตตปัญญา ร่วมกับการฝึกแบบสถานีเพื่อส่งเสริมสุขภาวะองค์รวมกับนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดการเรียนรู้แบบปกติ ปรากฏดังตารางที่ 29, 30, 31, 32, และ 33

ตารางที่ 29 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาวะองค์รวมและจำแนกตามองค์ประกอบหลังการทดลองระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม

ตัวแปรที่ศึกษา	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		t	p
	n = 20		n = 20			
	Mean	SD	Mean	SD		
สุขภาวะองค์รวม						
สุขภาวะทางกาย	79.52	6.43	63.44	7.21	3.67	0.01*
สุขภาวะทางจิต	76.48	0.20	62.42	5.34	4.34	0.00*
สุขภาวะทางสังคม	76.08	5.48	68.26	7.31	5.41	0.00*
สุขภาวะทางปัญญา	75.86	5.34	67.36	7.35	5.10	0.00*
รวม	307.94	32.74	261.48	24.51	10.21	0.00*

* $p < .05$

จากตารางที่ 29 พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาวะองค์รวมหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักเรียนกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 307.94 คะแนน คือ มีสุขภาวะองค์รวมอยู่ในระดับดีมาก ส่วนนักเรียนกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 261.48 คะแนน คือ มีสุขภาวะองค์รวมอยู่ในระดับดี

เมื่อพิจารณารายองค์ประกอบของสุขภาวะองค์รวม พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาวะองค์รวมหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่

ระดับ .05 ในทุกองค์ประกอบ โดย ค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาวะทางกายของนักเรียนกลุ่มทดลอง เท่ากับ 79.52 คะแนน คือ สุขภาวะทางกายอยู่ในระดับดีมาก ส่วนนักเรียนกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 63.44 คะแนน คือ มีสุขภาวะทางกายอยู่ในระดับดี

ค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาวะทางจิตของนักเรียนกลุ่มทดลองเท่ากับ 76.48 คะแนน คือ สุขภาวะทางจิตอยู่ในระดับดีมาก ส่วนนักเรียนกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยรวมของคะแนนเท่ากับ 62.42 คะแนน คือ มีสุขภาวะทางจิตอยู่ในระดับดี

ค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาวะทางสังคมของนักเรียนกลุ่มทดลองเท่ากับ 76.08 คะแนน คือ สุขภาวะทางสังคมอยู่ในระดับดีมาก ส่วนนักเรียนกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 68.26 คะแนน คือ มีสุขภาวะทางสังคมอยู่ในระดับดี

ค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาวะทางปัญญาของนักเรียนกลุ่มทดลองเท่ากับ 75.86 คะแนน คือ สุขภาวะทางปัญญาอยู่ในระดับดีมาก ส่วนนักเรียนกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยรวมของคะแนนเท่ากับ 67.36 คะแนน คือ มีสุขภาวะทางปัญญาอยู่ในระดับดี

ตารางที่ 30 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาวะทางกายหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม จำแนกเป็นรายองค์ประกอบ

ตัวแปรที่ศึกษา	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		t	p
	n = 20		n = 20			
	Mean	SD	Mean	SD		
สุขภาวะทางกาย						
พฤติกรรมควบคุมน้ำหนัก	15.68	1.93	13.40	3.93	2.86	0.01*
พฤติกรรมการออกกำลังกาย	15.07	1.22	12.42	2.21	3.45	0.01*
พฤติกรรมการบริโภคอาหาร	15.54	1.41	12.66	1.41	3.12	0.01*
พฤติกรรมนอนหลับ	17.33	1.42	10.21	0.42	2.82	0.02*
สมรรถภาพทางกาย	15.90	1.38	14.75	1.38	1.06	0.31
รวม	79.52	6.43	63.44	7.21	4.21	0.00*

* $p < .05$

จากตารางที่ 30 พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาวะทางกายหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักเรียนกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยรวมของคะแนนเท่ากับ 79.52 คะแนน คือ สุขภาวะทางกายอยู่ในระดับดีมาก ส่วนนักเรียนกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยรวมของคะแนนเท่ากับ 63.44 คะแนน คือ มีสุขภาวะทางกายอยู่ในระดับดี

เมื่อพิจารณาตามองค์ประกอบย่อยของสุขภาวะทางกาย พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนของสุขภาวะทางกายของนักเรียนกลุ่มทดลองสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทุกองค์ประกอบย่อย ยกเว้นองค์ประกอบสมรรถภาพทางกาย

ตารางที่ 31 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาวะทางจิตหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม จำแนกเป็นรายองค์ประกอบ

ตัวแปรที่ศึกษา	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		t	p
	n = 20		n = 20			
	Mean	SD	Mean	SD		
สุขภาวะทางจิต						
การตระหนักรู้ตนเอง	23.80	2.18	20.84	1.95	3.08	0.00*
การจัดการตนเอง	24.36	2.28	19.69	2.18	4.67	0.00*
การยอมรับตนเอง	28.32	2.39	21.89	2.85	2.48	0.03*
รวม	76.48	5.48	62.42	5.34	4.36	0.00*

* $p < .05$

จากตารางที่ 31 พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาวะทางจิตหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักเรียนกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยรวมของคะแนนเท่ากับ 76.48 คะแนน คือ สุขภาวะทางจิตอยู่ในระดับดีมาก ส่วนนักเรียนกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยรวมของคะแนนเท่ากับ 62.42 คะแนน มีสุขภาวะทางจิตอยู่ในระดับดี

เมื่อพิจารณาตามองค์ประกอบย่อยของสุขภาวะทางจิต พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนของสุขภาวะทางจิตของนักเรียนกลุ่มทดลองสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทุกองค์ประกอบ

ตารางที่ 32 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาวะทางสังคมหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม จำแนกเป็นรายองค์ประกอบย่อย

ตัวแปรที่ศึกษา	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		t	p
	n = 20		n = 20			
	Mean	SD	Mean	SD		
สุขภาวะทางสังคม						
การตระหนักรู้ต่อสังคม	23.40	2.18	20.55	2.34	4.06	0.00*
ทักษะสัมพันธภาพ	24.84	2.28	23.29	2.12	4.57	0.01*
การรับผิดชอบต่อการตัดสินใจ	27.84	2.39	21.66	3.05	2.33	0.03*
รวม	76.08	5.48	68.26	7.31	4.29	0.00*

* $p < .05$

จากตารางที่ 32 พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาวะทางสังคม หลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักเรียนกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยรวมของคะแนนเท่ากับ 76.08 คะแนน คือ สุขภาวะทางสังคมอยู่ในระดับดีมาก ส่วนนักเรียนกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยรวมของคะแนนเท่ากับ 68.26 คะแนน คือ มีสุขภาวะทางสังคมอยู่ในระดับดี

เมื่อพิจารณาตามองค์ประกอบย่อยของสุขภาวะทางสังคม พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนของสุขภาวะทางสังคมของนักเรียนกลุ่มทดลองสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทุกองค์ประกอบ

ตารางที่ 33 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาวะทางปัญญาหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม จำแนกเป็นรายองค์ประกอบย่อย

ตัวแปรที่ศึกษา	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		t	p
	n = 20		n = 20			
	Mean	SD	Mean	SD		
สุขภาวะทางปัญญา						
ความรู้ความเข้าใจทางพลศึกษา	17.15	0.75	14.05	2.75	4.15	0.02*
ปัญญารู้เท่าทัน	18.88	2.86	19.38	2.86	5.51	0.01*
ปัญญาทำเป็น	19.98	2.18	18.41	3.18	7.61	0.00*
ปัญญาอยู่ร่วมกัน	16.97	2.44	15.52	3.01	1.35	0.05
รวม	75.86	5.34	67.36	7.35	0.82	0.00*

* $p < .05$

จากตารางที่ 33 พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาวะทางปัญญาหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักเรียนกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยรวมของคะแนนเท่ากับ 75.86 คะแนน คือ สุขภาวะทางปัญญาอยู่ในระดับดีมาก ส่วนนักเรียนกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยรวมของคะแนนเท่ากับ 67.36 คะแนน คือ มีสุขภาวะทางปัญญาอยู่ในระดับดี

เมื่อพิจารณาตามองค์ประกอบย่อยของสุขภาวะทางปัญญา พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนของสุขภาวะทางปัญญาของนักเรียนกลุ่มทดลองสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทุกองค์ประกอบย่อย ยกเว้นองค์ประกอบปัญญาอยู่ร่วมกัน

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่อง การพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้แนวคิดจิตตปัญญา ร่วมกับการฝึกแบบสถานี เพื่อส่งเสริมสุขภาพองค์รวมของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย มีวัตถุประสงค์เพื่อ

- 1) พัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้แนวคิดจิตตปัญญา ร่วมกับการฝึกแบบสถานี เพื่อส่งเสริมสุขภาพองค์รวมของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย
- 2) ศึกษาประสิทธิผลของรูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้แนวคิดจิตตปัญญา ร่วมกับการฝึกแบบสถานี เพื่อส่งเสริมสุขภาพองค์รวมของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย

การดำเนินการวิจัยแบ่งเป็น 2 ระยะ ได้แก่ ระยะที่ 1 การพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้แนวคิดจิตตปัญญา ร่วมกับการฝึกแบบสถานี เพื่อส่งเสริมสุขภาพองค์รวมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โดยการวิเคราะห์สังเคราะห์แนวคิด รูปแบบ สำคัญของแนวคิดจิตตปัญญา และการฝึกแบบสถานี เพื่อส่งเสริม สุขภาพองค์รวม ตลอดจนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ระยะที่ 2 การประเมินประสิทธิผลของรูปแบบการจัดการเรียนรู้โดยใช้แนวคิดจิตตปัญญา ร่วมกับการฝึกแบบสถานี เพื่อส่งเสริมสุขภาพองค์รวมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ปีการศึกษา 2566 สังกัดกระทรวงการอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม ในเขตพื้นที่กรุงเทพมหานคร สุ่มตัวอย่าง ด้วยการสุ่มห้องเรียนด้วยวิธีการสุ่มแบบกลุ่ม (Cluster Random Sampling) เพื่อกำหนดห้องเรียน ตัวอย่างจำนวน 2 ห้องเป็นห้องเรียนกลุ่มทดลอง 20 คน และห้องเรียนกลุ่มควบคุม 20 คน ดำเนินการทดลองเป็นเวลา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 1 วัน วันละ 50 นาที ทำการเก็บข้อมูล 2 ครั้งคือ ระยะก่อนการทดลอง และระยะหลังการทดลอง เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง คือ รูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้แนวคิดจิตตปัญญา ร่วมกับการฝึกแบบสถานี เพื่อส่งเสริมสุขภาพองค์รวมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย มีค่าดัชนีความสอดคล้องรวม เท่ากับ 0.94 เครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ 1) แบบวัดสุขภาวะทางกายเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 4 ระดับ มีค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ 0.96 ค่าความเที่ยงเท่ากับ 0.85 2) แบบวัดสุขภาวะทางจิตเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 4 ระดับ มีค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ 0.92 ค่าความเที่ยงเท่ากับ 0.92 3) แบบวัดสุขภาวะทางสังคมเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 4 ระดับ มีค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ 0.94 ค่าความเที่ยงเท่ากับ 0.90 4) แบบวัดสุขภาวะทางปัญญา มีค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ 0.92 ค่าความเที่ยงเท่ากับ 0.83-0.85 วิเคราะห์ข้อมูลโดยการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาพองค์รวมก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและของกลุ่มควบคุม และเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาพองค์รวมหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม โดยการทดสอบค่า “ที”

สรุปผลการวิจัย

การวิจัยเรื่อง การพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้แนวคิดจิตตปัญญา ร่วมกับการฝึกแบบสถานีเพื่อส่งเสริมสุขภาวะองค์รวมของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย สามารถสรุปผลการวิจัยได้ดังต่อไปนี้

1. ผลการพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้แนวคิดจิตตปัญญา ร่วมกับการฝึกแบบสถานีเพื่อส่งเสริมสุขภาวะองค์รวมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย

รูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้แนวคิดจิตตปัญญา ร่วมกับการฝึกแบบสถานีเพื่อส่งเสริมสุขภาวะองค์รวมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายพัฒนาขึ้นจากการวิเคราะห์และสังเคราะห์แนวคิดจิตตปัญญา ร่วมกับการฝึกแบบสถานีผ่านการตรวจสอบคุณภาพของรูปแบบการจัดการเรียนรู้ โดยผู้ทรงคุณวุฒิ ได้องค์ประกอบของการพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้แนวคิดจิตตปัญญา ร่วมกับการฝึกแบบสถานีเพื่อส่งเสริมสุขภาวะองค์รวมของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ประกอบด้วย 4 องค์ประกอบ ได้แก่ 1.1 หลักการของรูปแบบการจัดการเรียนรู้ 1.2 วัตถุประสงค์ของรูปแบบการจัดการเรียนรู้ 1.3 ขั้นตอนการดำเนินการจัดการเรียนรู้ 1.4 การวัดและการประเมินผลการเรียนการสอนของรูปแบบการจัดการเรียนรู้ โดยมีรายละเอียดผลสรุปตามวัตถุประสงค์ของการวิจัยข้อที่ 1 เพื่อพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้แนวคิดจิตตปัญญา ร่วมกับการฝึกแบบสถานีเพื่อส่งเสริมสุขภาวะองค์รวมของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ดังนี้

1.1 หลักการของรูปแบบการจัดการเรียนรู้

รูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้แนวคิดจิตตปัญญา ร่วมกับการฝึกแบบสถานี เพื่อส่งเสริม สุขภาวะองค์รวมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย มีหลักการสำคัญในการจัดการเรียนรู้ ดังนี้

- 1) การเรียนรู้โดยนักเรียนตั้งเป้าหมายในการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมและตั้งเป้าหมายในการปฏิบัติกิจกรรมพลศึกษา
- 2) การเรียนรู้แบบสร้างแรงจูงใจ ให้ผู้เรียนเพื่อเป็นการกระตุ้นความสนใจ
- 3) การเรียนรู้แบบร่วมมือให้ผู้เรียนได้ทำงานร่วมกับเพื่อนในกลุ่มเพื่อช่วยเหลือกันในการทำกิจกรรมร่วมกัน
- 4) การเรียนรู้แบบวิเคราะห์กิจกรรม ให้ผู้เรียนปฏิบัติกิจกรรมแล้วร่วมกันแสดงความคิดเห็น
- 5) การเรียนรู้โดยให้ผู้เรียนทำความเข้าใจสถานการณ์และแสดงความรู้สึกต่อสิ่งที่เกิดขึ้นโดยการสะท้อนคิดกิจกรรม

1.2 วัตถุประสงค์ของรูปแบบการจัดการเรียนรู้

วัตถุประสงค์ของรูปแบบการเรียนการสอนเพื่อพัฒนาสุขภาวะองค์รวมประกอบด้วย 4 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) สุขภาวะทางกาย 2) สุขภาวะทางจิต 3) สุขภาวะทางสังคม 4) สุขภาวะทางปัญญา

1.3 ขั้นตอนการเรียนการสอนของรูปแบบการจัดการเรียนรู้

รูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้แนวคิดจิตตปัญญา ร่วมกับการฝึกแบบสถานี เพื่อส่งเสริมสุขภาวะองค์รวมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ประกอบด้วยขั้นตอนการจัดการเรียนรู้ ดังนี้

- 1) ส่งเสริมและกระตุ้นการตั้งเป้าหมายในการพัฒนาตนเอง
- 2) การสร้างความเข้าใจและส่งเสริมการสร้างแรงจูงใจในการเรียนรู้ โดยผู้สอน ยกตัวอย่างบุคคลที่มีสุขภาวะองค์รวมที่ดี และแนวทางในการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมในแต่ละด้าน พร้อมทั้งอธิบายขั้นตอนในการเรียน และประโยชน์ของกิจกรรมในแต่ละสถานี เพื่อสร้างความเข้าใจ ในการปฏิบัติกิจกรรมและประโยชน์ของกิจกรรมที่จัดไว้ในแต่ละสถานีรวมทั้งแนวทางการพัฒนาสุขภาวะองค์รวม ซึ่งผู้เรียนจะต้องให้ความร่วมมือในการปฏิบัติกิจกรรม ตั้งเป้าหมายในการเรียน การพัฒนาสุขภาวะองค์รวม และการปฏิบัติกิจกรรม
- 3) ส่งเสริมการลงมือปฏิบัติและปฏิสัมพันธ์ของผู้เรียน
- 4) ส่งเสริมการยอมรับ และเคารพในความแตกต่างของแต่ละบุคคล
- 5) การสะท้อนคิดจากการปฏิบัติกิจกรรม

1.4 การวัดและประเมินผลการเรียนการสอนของรูปแบบการจัดการเรียนรู้

รูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้แนวคิดจิตตปัญญา ร่วมกับการฝึกแบบสถานี เพื่อส่งเสริมสุขภาวะองค์รวมของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย มีการวัดและประเมินผลการเรียนการสอนดังนี้

- 1) การประเมินสุขภาวะองค์รวมก่อนการปฏิบัติกิจกรรม ประกอบด้วย สุขภาวะทางกาย สุขภาวะทางจิต สุขภาวะทางสังคม สุขภาวะทางปัญญา
- 2) การประเมินผลระหว่างทำกิจกรรมโดยพิจารณาจาก การสังเกตพฤติกรรมและการซักถาม
- 3) การประเมินสุขภาวะองค์รวมหลังการปฏิบัติกิจกรรม ประกอบด้วย สุขภาวะทางกาย สุขภาวะทางจิต สุขภาวะทางสังคม สุขภาวะทางปัญญา

2. ผลการประเมินประสิทธิผลของรูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้แนวคิดจิตตปัญญา ร่วมกับการฝึกแบบสถานีเพื่อส่งเสริมสุขภาพของครุรวมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย

จากการนำรูปแบบการจัดการเรียนรู้ที่พัฒนาขึ้นไปทดลองใช้กับนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม ผลปรากฏว่า รูปแบบการจัดการเรียนรู้ที่พัฒนาขึ้นสามารถนำไปใช้ในการจัดการเรียนรู้เพื่อพัฒนาสุขภาพของครุรวมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายได้อย่างมีประสิทธิภาพ ตามวัตถุประสงค์วิจัยข้อที่ 2 เพื่อศึกษาประสิทธิผลของรูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้แนวคิดจิตตปัญญา ร่วมกับการฝึกแบบสถานีเพื่อส่งเสริมสุขภาพของครุรวมของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย โดยมีรายละเอียดดังนี้

2.1 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาพของครุรวมก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดการเรียนรู้ด้วยรูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิดจิตตปัญญา ร่วมกับการฝึกแบบสถานีเพื่อส่งเสริมสุขภาพของครุรวม และค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาพของครุรวมก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดการเรียนรู้แบบปกติ มีดังนี้

1) ค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาพของครุรวมของนักเรียนกลุ่มทดลองหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 241.12 คะแนน คือ มีสุขภาพของครุรวมอยู่ในระดับดี หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 307.94 คะแนน คือ มีสุขภาพของครุรวมอยู่ในระดับดีมาก เมื่อพิจารณาองค์ประกอบของสุขภาพของครุรวม พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนของสุขภาพของครุรวมสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทุกองค์ประกอบ

2) ค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาพของครุรวมของนักเรียนกลุ่มควบคุมหลังการทดลองไม่แตกต่างจากก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 โดยก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 244.46 คะแนน คือ มีสุขภาพของครุรวมอยู่ในระดับดี และหลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 261.48 คะแนน คือ มีสุขภาพของครุรวมอยู่ในระดับดี เมื่อพิจารณาตามองค์ประกอบของสุขภาพของครุรวม พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนทุกองค์ประกอบของสุขภาพของครุรวมไม่แตกต่างจากก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในทุกองค์ประกอบ

2.2 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาพของครุรวมหลังการทดลองระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดการเรียนรู้ด้วยรูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิดจิตตปัญญา ร่วมกับการฝึกแบบสถานีเพื่อส่งเสริมสุขภาพของครุรวมกับกลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดการเรียนรู้แบบปกติ มีดังนี้

ค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาวะองค์รวมหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักเรียนกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 307.94 คะแนน คือ มีสุขภาวะองค์รวมอยู่ในระดับดีมาก ส่วนนักเรียนกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 261.48 คะแนน คือ มีสุขภาวะองค์รวมอยู่ในระดับดี เมื่อพิจารณารายองค์ประกอบของสุขภาวะองค์รวม พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาวะองค์รวมหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในทุกองค์ประกอบ

อภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยเรื่องการพัฒนาารูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้แนวคิดจิตตปัญญา ร่วมกับการฝึกแบบสถานีเพื่อส่งเสริมสุขภาวะองค์รวมของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย มีประเด็นนำมาอภิปราย 2 ประเด็น คือ 1) รูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้แนวคิดจิตตปัญญา ร่วมกับการฝึกแบบสถานีเพื่อส่งเสริมสุขภาวะองค์รวมของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายที่พัฒนาขึ้นประกอบด้วย หลักการของรูปแบบการจัดการเรียนรู้ วัตถุประสงค์ของรูปแบบการจัดการเรียนรู้ ขั้นตอนการดำเนินการจัดการเรียนรู้ การวัดและการประเมินผล ที่มีลักษณะเฉพาะเพื่อส่งเสริมสุขภาวะองค์รวมของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย และ 2) รูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้แนวคิดจิตตปัญญา ร่วมกับการฝึกแบบสถานีเพื่อส่งเสริมสุขภาวะองค์รวมของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย มีประสิทธิผลในการส่งเสริมสุขภาวะองค์รวมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย มีรายละเอียดในการอภิปราย ดังนี้

1. ผลการพัฒนาารูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้แนวคิดจิตตปัญญา ร่วมกับการฝึกแบบสถานีเพื่อส่งเสริมสุขภาวะองค์รวมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายที่พัฒนาขึ้นประกอบด้วย หลักการ วัตถุประสงค์ ขั้นตอนการจัดการเรียนรู้ และการวัดและการประเมินผล ที่มีลักษณะเฉพาะเพื่อส่งเสริมสุขภาวะองค์รวมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 1 สามารถอภิปรายในประเด็นต่าง ๆ ได้ ดังนี้

1.1 การพัฒนาารูปแบบการจัดการเรียนรู้อย่างเป็นระบบ

รูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้แนวคิดจิตตปัญญา ร่วมกับการฝึกแบบสถานีเพื่อส่งเสริมสุขภาวะองค์รวมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายที่พัฒนาขึ้น ประกอบด้วย หลักการของรูปแบบการจัดการเรียนรู้ วัตถุประสงค์ของรูปแบบการจัดการเรียนรู้ ขั้นตอนการดำเนินการจัดการเรียนรู้ การวัดและการประเมินผล การเรียนการสอนของรูปแบบการจัดการเรียนรู้ ที่มีลักษณะเฉพาะเพื่อส่งเสริมสุขภาวะองค์รวมของของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ผู้วิจัยได้

ดำเนินการวิเคราะห์และสังเคราะห์ เอกสาร ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับแนวคิดทฤษฎีที่ประยุกต์ใช้ในการพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้ โดยการเชื่อมโยงองค์ประกอบของรูปแบบการจัดการเรียนรู้ เพื่อนำมากำหนดเป็นรูปแบบการจัดการเรียนรู้ และได้ดำเนินการตรวจสอบคุณภาพของการเรียนรู้การจรรูปแบบการจัดการเรียนรู้ โดยผู้ทรงคุณวุฒิ แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขก่อนนำไปทดลองใช้กับกลุ่มนักเรียนที่มีความใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง สอดคล้องกับแนวคิดของ (ทีศนา เขมมณี, 2553; Joyce and Weil, 2009; Eggen & Kauchak, 2012) ได้ผลการวิเคราะห์และกำหนดองค์ประกอบต่าง ๆ ที่สร้างขึ้น อย่างมีระเบียบแบบแผนตรงตามวัตถุประสงค์ของการจัดการเรียนรู้ ประกอบด้วยวัตถุประสงค์ของการจัดการเรียนรู้ เนื้อหา กิจกรรมการเรียนรู้ การวัดและประเมินผล เพื่อส่งเสริมให้ผู้เรียนได้รับการพัฒนาได้เต็มตามศักยภาพ โดยการศึกษาแนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง และกำหนดแนวทางในการตรวจสอบคุณภาพของการพัฒนารูปแบบอย่างมีประสิทธิภาพ ตามขั้นตอนในการพัฒนาโดยกำหนดจุดมุ่งหมายในการพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้ให้มีความชัดเจน และตรงประเด็นตามที่ต้องการ ศึกษา จากหลักการ แนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง ตลอดจนข้อมูลพื้นฐานเพื่อยืนยันความถูกต้องและความชัดเจนในการนำมาพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนการสอน วิเคราะห์องค์ประกอบที่มีความสำคัญต่อการพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้ตามจุดมุ่งหมายที่กำหนดให้บรรลุตามวัตถุประสงค์ที่วางไว้ การจัดหมวดหมู่ขององค์ประกอบที่กำหนด และนำมาพิจารณาจัดลำดับ ความสัมพันธ์ของเนื้อหาที่สำคัญก่อนและหลัง

การสังเคราะห์รูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้แนวคิดจิตตปัญญา ร่วมกับการฝึกแบบสถานีเพื่อส่งเสริมสุขภาพของครุรวมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย อย่างเป็นระบบพบว่า การนำแนวคิดจิตตปัญญา โดยกำหนดกิจกรรมที่มีความหลากหลายประกอบด้วย การให้นักเรียนตั้งเป้าหมายในการเรียน กระบวนการกลุ่มเพื่อช่วยเหลือกัน การตั้งคำถาม กิจกรรมการเคลื่อนไหว กิจกรรมกีฬาในรูปแบบสถานี การสะท้อนคิดจากการเรียน การปฏิบัติกิจกรรม สอดคล้องกับ ประเวศ วะสี (2554) กล่าวว่า แนวคิดจิตตปัญญาศึกษา หมายถึง การศึกษาที่ทำให้เข้าใจด้านในของตนเอง รู้ตัว เข้าถึงความจริง ทำให้เปลี่ยนแปลงมุมมองเกี่ยวกับโลกและผู้อื่น เกิดความเป็นอิสระ สุขภาพ สุขใจ ปัญญาและความรักอันไพศาลต่อเพื่อนมนุษย์และสรรพสิ่งหรืออีกนัยหนึ่งเกิดความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ สอดคล้องกับ กรศศิริ ชิตดี และคณะ (2561) ศึกษาผลของ จิตตปัญญาศึกษา: การจัดการเรียนรู้รายวิชาการสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันการเจ็บป่วยสำหรับนักศึกษาพยาบาลพบว่า จิตตปัญญาศึกษาสามารถนำมาจัดการเรียนรู้โดยยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง คือ แบบเน้นตัวผู้เรียนนำตนเอง และแบบเน้นประสบการณ์ส่งผลให้นักศึกษามีความรู้ความเข้าใจ ตระหนักรู้ ถึงความสำคัญหลักการ เปิดใจยอมรับความคิดเห็นที่แตกต่าง ไม่ตัดสินผู้อื่นจากประสบการณ์เดิม สามารถระบายความรู้สึกและ ได้ทบทวนตัวเองซึ่งทำให้สามารถส่งเสริมสุขภาพในด้านต่างๆ ได้รวมทั้งเห็นคุณค่าของสิ่งต่าง ๆ รอบตัวได้ดียิ่งขึ้น และ ชญานันท์ ไทรศักดิ์สิทธิ์ (2562) กล่าวว่า การ

ฝึกแบบสถานี เป็นการนำเอากิจกรรมที่มีความแตกต่างหลากหลายมารวมไว้ด้วยกันโดยสามารถปรับความหนักเบา (Intensity) และรูปแบบ (Type) ของกิจกรรมที่นำมาใช้ในการฝึกออกกำลังกายให้มีความหลากหลาย เพื่อให้นักเรียนหรือผู้เข้าร่วมการฝึกจากสถานีหนึ่งไปสู่อีกสถานีหนึ่ง ซึ่งโดยธรรมชาติของเด็กจะชอบรูปแบบกิจกรรมที่มีความหลากหลายและมีรูปแบบสลับสับเปลี่ยนทำให้เกิดแรงจูงใจในการทำกิจกรรม เป็นสิ่งจำเป็นและเป็นความต้องการโดยธรรมชาติของเด็ก สำหรับพัฒนาการและการเจริญเติบโตของเด็กวัยเรียน สอดคล้องกับ วรรณญา ทองใบ (2563) ศึกษาผลของโปรแกรมการออกกำลังกายแบบหนักสลับเบาที่มีต่อสมรรถนะของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ที่มีภาวะน้ำหนักเกิน พบว่า การใช้โปรแกรมการออกกำลังกายแบบหนักสลับเบา 8 สัปดาห์สามารถพัฒนาส่งเสริมสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักเรียนได้ในทุกองค์ประกอบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

กล่าวโดยสรุป ผู้วิจัยดำเนินการพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้แนวคิดจิตตปัญญา ร่วมกับการฝึกแบบสถานี เพื่อส่งเสริมสุขภาพองค์รวมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายอย่างเป็นระบบ กล่าวคือ มีการกำหนดองค์ประกอบในการพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้ในแต่ละขั้นตอนของการพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้มีความสัมพันธ์กันสามารถลำดับขั้นตอนในการพัฒนาได้ มีการศึกษาแนวคิด ทฤษฎี มาวิเคราะห์และสังเคราะห์จนได้สาระสำคัญของรูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้แนวคิดจิตตปัญญา ร่วมกับการฝึกแบบสถานี เพื่อส่งเสริมสุขภาพองค์รวมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย และผ่านการตรวจสอบจากผู้ทรงคุณวุฒิ จึงกล่าวได้ว่าขั้นตอนของรูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้แนวคิดจิตตปัญญา ร่วมกับการฝึกแบบสถานีมีการพัฒนาอย่างเป็นระบบและมีลักษณะเฉพาะ คือ ส่งเสริมสุขภาพองค์รวมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย

1.2 องค์ประกอบของรูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาที่พัฒนาขึ้น สามารถนำไปใช้เพื่อส่งเสริมสุขภาพองค์รวมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย

จากการศึกษาในครั้งนี้ผู้วิจัยได้กำหนดองค์ประกอบของรูปแบบการจัดการเรียนรู้ที่จำเป็นในการพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษา ประกอบด้วย 1) หลักการของรูปแบบการจัดการเรียนรู้ มีหลักการสำคัญ ได้แก่ 1.1) การเรียนรู้โดยนักเรียนตั้งเป้าหมายในการเรียน และการพัฒนาสุขภาพองค์รวม 1.2) การเรียนรู้แบบสร้างแรงจูงใจให้ผู้เรียนเพื่อเป็นการกระตุ้นความสนใจ 1.3) การเรียนรู้แบบร่วมมือให้ผู้เรียนได้ทำงานร่วมกับเพื่อนในกลุ่มเพื่อช่วยเหลือกันในการทำกิจกรรมร่วมกับ 1.4) การเรียนรู้แบบวิเคราะห์กิจกรรม ให้ผู้เรียนปฏิบัติกิจกรรมแล้วร่วมกันแสดงความคิดเห็น 1.5) การเรียนรู้โดยให้ผู้เรียนทำความเข้าใจสถานการณ์และแสดงความรู้สึกต่อสิ่งที่เกิดขึ้นโดยการสะท้อนคิดกิจกรรม 2) วัตถุประสงค์ของรูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้

แนวคิดจิตตปัญญา ร่วมกับการฝึกแบบสถานี ประกอบด้วย 2 องค์ประกอบ ได้แก่ 2.1) เพื่อพัฒนาสุขภาวะองค์รวมโดยใช้แนวคิดจิตตปัญญา ร่วมกับการฝึกแบบสถานี 2.2) ผู้เรียนได้รับการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมโดยใช้แนวคิดจิตตปัญญา ร่วมกับการฝึกแบบสถานี 3) ขั้นตอนการเรียนการสอนของรูปแบบการจัดการเรียนรู้ โดยมีรายละเอียดดังนี้ 3.1) ส่งเสริมและกระตุ้นการตั้งเป้าหมายในการพัฒนาตนเอง 3.2) การสร้างความเข้าใจและส่งเสริมการสร้างแรงจูงใจในการเรียนรู้ 3.3) ส่งเสริมการลงมือปฏิบัติและการปฏิสัมพันธ์ของผู้เรียน 3.4) ส่งเสริมการยอมรับและเคารพในความแตกต่างของแต่ละบุคคล 3.5) การสะท้อนคิดจากการปฏิบัติกิจกรรม 4) การวัดและประเมินผล ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานการวิจัยข้อที่ 1

การพัฒนา รูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้แนวคิดจิตตปัญญา ร่วมกับการฝึกแบบสถานี เพื่อส่งเสริมสุขภาวะองค์รวมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย มีขั้นตอนการเรียนการสอนที่พัฒนาสุขภาวะองค์รวมของนักเรียนได้ เนื่องจากมีขั้นตอนการสอนที่เน้นการตั้งเป้าหมาย สร้างความเข้าใจ สร้างแรงจูงใจ การปฏิบัติกิจกรรมแบบสถานี ส่งเสริมการยอมรับ และเคารพในความแตกต่างของบุคคลอื่น และการสะท้อนคิดจากการเรียนรู้ กล่าวได้ว่ารูปแบบการจัดการเรียนรู้ที่พัฒนาขึ้นเป็นรูปแบบการจัดการเรียนรู้ที่สามารถส่งเสริมสุขภาวะองค์รวมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายได้ สอดคล้องกับ ประเวศ วะสี (2554) ที่กล่าวถึง การจัดการเรียนการสอนเพื่อพัฒนาสุขภาวะของมนุษย์ รูปแบบการจัดการเรียนรู้ควรจัดขึ้นตามจุดประสงค์การเรียนรู้ที่เน้นกระบวนการที่หลากหลาย คำนึงถึงความเหมาะสมของศักยภาพของผู้เรียน มีการตั้งเป้าหมายเพื่อพัฒนาตนเองผ่านประสบการณ์จากกิจกรรมต่างๆ เพื่อพัฒนากระบวนการทางความคิด ทำให้เปลี่ยนมุมมองเกี่ยวกับสังคมและผู้อื่น เกิดความเป็นอิสระ ความสุข ปัญญาและความรักต่อเพื่อนมนุษย์และสิ่งต่างๆ เกิดความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ นอกจากนี้ รูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้แนวคิดจิตตปัญญา ร่วมกับการฝึกแบบสถานี เพื่อส่งเสริมสุขภาวะองค์รวมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย มีค่าดัชนีความสอดคล้องรวม เท่ากับ 0.94 หมายถึง รูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาที่พัฒนาขึ้นมีคุณภาพสามารถนำไปใช้เพื่อส่งเสริมสุขภาวะองค์รวมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายได้

กล่าวโดยสรุป องค์ประกอบของรูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้แนวคิดจิตตปัญญา ร่วมกับการฝึกแบบสถานี เพื่อส่งเสริมสุขภาวะองค์รวมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย สอดคล้องกับแนวคิดจิตตปัญญา ร่วมกับการฝึกแบบสถานี โดยองค์ประกอบของรูปแบบการจัดการเรียนรู้ประกอบด้วย หลักการของรูปแบบการจัดการเรียนรู้ วัตถุประสงค์ของรูปแบบการจัดการเรียนรู้ มีขั้นตอนการจัดการเรียนรู้ของรูปแบบการจัดการเรียนรู้ และมีการวัดและประเมินผลของรูปแบบ ซึ่งองค์ประกอบของรูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาที่พัฒนาขึ้นที่มีลักษณะเฉพาะเพื่อส่งเสริมสุขภาวะองค์รวมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย

2. ผลการประเมินประสิทธิผลของรูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้แนวคิดจิตตปัญญา ร่วมกับการฝึกแบบสถานีเพื่อส่งเสริมสุขภาพองค์รวมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย

ในการประเมินประสิทธิผลของรูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้แนวคิดจิตตปัญญา ร่วมกับการฝึกแบบสถานีเพื่อส่งเสริมสุขภาพองค์รวมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ผู้วิจัยได้นำรูปแบบการจัดการเรียนรู้ที่พัฒนาขึ้นไปทดลองใช้กับนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนสังกัดกระทรวงการอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม ในเขตพื้นที่กรุงเทพมหานคร ผลการประเมินประสิทธิผลของรูปแบบการรูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้แนวคิดจิตตปัญญา ร่วมกับการฝึกแบบสถานีเพื่อส่งเสริมสุขภาพองค์รวมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย มีประเด็นนำมาอภิปรายผลการวิจัยได้ ดังนี้

2.1 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาพองค์รวมก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดการเรียนรู้ด้วยรูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิดจิตตปัญญา ร่วมกับการฝึกแบบสถานี และค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาพองค์รวมก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดการเรียนรู้แบบปกติ มีดังนี้

จากการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาพองค์รวมของนักเรียนกลุ่มทดลอง พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาพองค์รวมของนักเรียนกลุ่มทดลองหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาพองค์รวมของนักเรียนกลุ่มควบคุมหลังการทดลองไม่แตกต่างจากก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 2.1 สามารถอภิปรายได้ในประเด็น ดังนี้

1) สุขภาวะทางกาย

ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาพทางกายของนักเรียนกลุ่มทดลอง พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาพทางกายของนักเรียนกลุ่มทดลองหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาพทางกายของนักเรียนกลุ่มควบคุมหลังการทดลองไม่แตกต่างจากก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 ทั้งนี้ เนื่องจากรูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิดจิตตปัญญา ร่วมกับการฝึกแบบสถานีเพื่อส่งเสริมสุขภาพองค์รวมของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายส่งผลโดยตรงต่อสุขภาพทางกาย จากรูปแบบการจัดการเรียนรู้ใช้การฝึกแบบสถานีในการพัฒนาทักษะและสมรรถภาพทางกายส่งเสริมให้นักเรียนมีกรปฏิบัติกิจกรรมอย่างต่อเนื่องตัวอย่างเช่น สถานีที่ 1 กิจกรรมการเลี้ยงบอลตรง สถานีที่ 2 กิจกรรมการเลี้ยงบอลซีกแซกสลับฟันปลา สถานีที่ 3 กิจกรรมการเลี้ยงบอลอ้อมกรวย สถานีที่ 4

กิจกรรมการดันพื้น สถานีที่ 5 กิจกรรมการลุก-นั่ง ซึ่งถือว่าเป็นรูปแบบการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง กระตุ้นให้ร่างกายใช้พลังงานจากกระบวนการเผาผลาญไขมัน ทำให้ปอดและหัวใจแข็งแรง และการปฏิบัติทักษะส่งผลให้นักเรียนพัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความอ่อนตัวจากการยืดเหยียดกล้ามเนื้อก่อนปฏิบัติ สอดคล้องกับ วิภาดา พวงพี (2562) ศึกษาผลของโปรแกรมการฝึกแบบวงจรโดยใช้แอโรบิกแบบหนักสลับเบาเป็นฐานที่มีต่อสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชายอ้วน พบว่าการฝึกแบบวงจรโดยใช้แอโรบิกแบบหนักสลับเบาสามารถพัฒนาสมรรถภาพทางกายได้ โดยเฉพาะความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ สอดคล้องกับ วรรณญา ทองใบ (2563) ศึกษาผลของโปรแกรมการออกกำลังกายแบบหนักสลับเบาที่มีต่อสมรรถนะของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีภาวะน้ำหนักเกิน พบว่า นักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมการออกกำลังกายแบบหนักสลับเบาสามารถพัฒนาสมรรถนะด้านค่าดัชนีมวลกาย ความอ่อนตัว การดันพื้น ลุก-นั่ง และยืนยกเข้าขึ้น-ลง ซึ่งการมีกิจกรรมทางกายมากขึ้นส่งผลต่อการมีพฤติกรรมการนอนหลับที่ดี สอดคล้องกับ Gualdi and Zaccagni (2021) ทำการศึกษากิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพและสุขภาวะ จากการศึกษาพบว่าแนวทางสำหรับวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี พบว่า การมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอส่งผลต่อพฤติกรรมควบคุมน้ำหนักร่างกาย พฤติกรรมการออกกำลังกาย และพฤติกรรมการนอนหลับ รวมทั้งในขั้นที่ 1 ส่งเสริมและกระตุ้นการตั้งเป้าหมายในการพัฒนาตนเอง โดยผู้สอนตั้งประเด็น คำถาม แนวทางในการพัฒนาสุขภาวะทางกาย ส่งผลต่อ และการตั้งเป้าหมายในการพัฒนาสุขภาวะ และการปฏิบัติกิจกรรม พลศึกษาที่เป็นแนวทางในการพัฒนาตนเองในทุก ๆ ด้านส่งผลให้ผู้เรียนพัฒนาส่วนของพฤติกรรมควบคุมน้ำหนัก พฤติกรรมการออกกำลังกาย พฤติกรรมการบริโภคอาหาร จนเป็นพฤติกรรมสุขภาพ รวม

2) สุขภาวะทางจิต

ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาวะทางจิตของนักเรียนกลุ่มทดลอง พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาวะทางจิตของนักเรียนกลุ่มทดลองหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาวะทางจิตของนักเรียนกลุ่มควบคุมหลังการทดลองไม่แตกต่างจากก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 ทั้งนี้ เนื่องจากรูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิดจิตตปัญญา ร่วมกับการฝึกแบบสถานีเพื่อส่งเสริมสุขภาวะองค์รวมของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายส่งผลโดยตรงต่อสุขภาวะทางจิต จากกิจกรรมการเรียนรู้ที่มีการเคลื่อนไหวแบบสถานีจะมีขั้นตอนการปฏิบัติที่แตกต่างกัน ตัวอย่างเช่น สถานีที่ 1 กิจกรรมการส่งบอลมือเดียวเหนือไหล่ สถานีที่ 2 กิจกรรมการส่งบอลสองมือระดับอก สถานีที่ 3 กิจกรรมการส่งบอลเคลื่อนที่ สถานีที่ 4 กิจกรรมการยืนยกเข้า ขึ้น-ลง สถานีที่ 5 กิจกรรมความอ่อนตัว ทำให้ผู้เรียนต้องตระหนักรู้อยู่เสมอ ในขณะที่ปฏิบัติกิจกรรมนักเรียนจะได้เรียนรู้วิธีการแสดงพฤติกรรมและอารมณ์ขณะทำกิจกรรม และตั้งเป้าหมายในการปฏิบัติส่งผลต่อการตระหนักรู้

ตนเอง และควบคุมการแสดงออกของตนเองในการปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ขณะทำกิจกรรม การรับผิดชอบต่อการตัดสินใจ และยอมรับผลที่เกิดขึ้นในด้านของจำนวนครั้งจนจบกิจกรรมในทุก ๆ กิจกรรม ทั้งนี้ผู้วิจัยสังเกตว่านักเรียนในกลุ่มทดลองมีความรับผิดชอบต่อการเรียนรู้ นักเรียนมีความรับผิดชอบต่อการตัดสินใจ สามารถควบคุมการแสดงออก ควบคุมพฤติกรรมของตนเอง รวมทั้งการจัดการเรียนรู้ในขั้นที่ 1 ส่งเสริมและกระตุ้นการตั้งเป้าหมายในการพัฒนาตนเอง โดยผู้สอนตั้งประเด็นคำถาม แนวทางในการพัฒนาสุขภาพทางจิต และการตั้งเป้าหมายในการพัฒนาสุขภาพ ผู้สอนยกตัวอย่างข้อคำถามคือ นักเรียนจะมีสมาธิขณะปฏิบัติกิจกรรม นักเรียนจะพยายามเรียนรู้ทักษะใหม่ ซึ่งการตั้งเป้าหมายเป็นในการพัฒนาสุขภาพทางจิตในด้านการจัดการตนเอง ทำให้นักเรียนมีสมาธิในการเรียน สอดคล้องกับ อุษณี อินทสุวรรณ (2564) กล่าวถึง แนวทางการพัฒนาสุขภาพทางจิตของคือวัยรุ่นที่สามารถรับรู้ ถึงอุปสรรคและสามารถจัดการกับปัญหาประกอบด้วย การพูด หรือบอกให้ตนเองรู้ ว่าขณะนี้เกิดปัญหาหรืออุปสรรคใดกับตนเอง ต้องตอบ สนองต่ออุปสรรคนั้นอย่างไร รวมทั้งมีเป้าหมายในการที่จะปฏิบัติสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ขั้นที่ 2 การสร้างความเข้าใจและส่งเสริมการสร้างแรงจูงใจในการเรียนรู้ คือขั้นตอนที่ผู้สอนอธิบายเกี่ยวกับสุขภาพทางจิต รวมทั้งให้นักเรียนร่วมกันอภิปรายแนวทางในการพัฒนาสุขภาพทางจิต ซึ่งส่งผลต่อการตระหนักรู้ตนเอง ซึ่งความเข้าใจและแรงจูงใจส่งผลต่อบรรยากาศการเรียนการสอนที่มีความสุขไม่มีความเครียด กล้าแสดงออกในการเรียน และในขั้นที่ 5 การสะท้อนคิดจากการปฏิบัติกิจกรรมเป็นการ สะท้อนการคิดของตนเองซึ่งจะทำให้นักเรียนรับรู้ความสามารถของตนเอง ความภาคภูมิใจในตนเอง และได้แสดงความรู้สึกที่ตนเองรู้สึกมีความสุขหรือความรู้สึกที่ไม่สบายใจผ่านการสะท้อนคิดทำให้นักเรียนรู้สึกผ่อนคลายมาก

3) สุขภาพทางสังคม

ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาพทางสังคมของนักเรียนกลุ่มทดลอง พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาพทางสังคมของนักเรียนกลุ่มทดลองหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนค่าเฉลี่ยของคะแนน สุขภาพทางสังคมของนักเรียนกลุ่มควบคุมหลังการทดลองไม่แตกต่างจากก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 ทั้งนี้ รูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิดจิตปัญญาธรรมร่วมกับการฝึกแบบสถานีเพื่อส่งเสริมสุขภาพองค์รวมของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายส่งผลโดยตรงต่อสุขภาพทางสังคม เนื่องจากการจัดการเรียนรู้ที่มีกฎ กติกา ข้อตกลงที่นักเรียนต้องปฏิบัติตามระเบียบในเรื่องของเวลา การแต่งกาย ความตั้งใจเรียน คุณลักษณะอันพึงประสงค์ ซึ่งเป็นพื้นฐานของการอยู่รวมกันกับผู้อื่น รวมทั้งกีฬาแฮนด์บอลยังเป็นกีฬาประเภททีมที่ส่งเสริมการมีน้ำใจนักกีฬา รู้แพ้ รู้ชนะ รู้อภัย ซึ่งส่งผลโดยตรงต่อการตระหนักรู้ต่อสังคม ในการเรียนจะมีการแข่งขันกีฬาแฮนด์บอล และการพัฒนาสมรรถภาพทางกายของผู้เรียนซึ่งผู้เรียนจะต้องช่วยเหลือกันในการฝึกพัฒนาสมรรถภาพส่งผล

ให้ผู้เรียนได้รับการพัฒนาด้านร่างกาย (สมรรถภาพ ทักษะ) ด้านความรู้ (ความคิด ความเข้าใจ การแก้ปัญหาเฉพาะหน้า) ด้านจิตใจ (การปฏิสัมพันธ์ทางบวกกับเพื่อน) ด้านสังคม (การสื่อสาร การทำงานเป็นทีม การเคารพกติกา) ทำให้บุคคลสามารถอยู่ร่วมกับบุคคลอื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทั้งนี้ ผู้วิจัยสังเกตเห็นว่านักเรียนในกลุ่มทดลองมีความรับผิดชอบต่อการเรียน และการปฏิบัติกิจกรรมดีขึ้น สังเกตจากการแต่งกาย การตรงต่อเวลาในการเรียนและทำกิจกรรม มีการช่วยเหลือกันภายในทีม พร้อมทั้งพูดให้กำลังใจซึ่งกันและกัน และกล่าวคำขอโทษเมื่อปฏิบัติทักษะที่ผิดพลาด สอดคล้องกับ กิจจา ถนอมสิงหะ (2557) ศึกษาการพัฒนาารูปแบบกิจกรรมการออกกำลังกายโดยใช้ศิลปะมวยไทย เพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย พบว่า การออกกำลังกายรูปแบบกลุ่มจะช่วยส่งเสริมให้ผู้เข้าร่วมมีความมั่นใจมากขึ้น ได้พบปะกับบุคคลที่มีลักษณะคล้ายคลึงกัน มีเป้าหมายเดียวกัน มีการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน เมื่อคนในกลุ่มคนใดมีพัฒนาการดีขึ้นก็จะกระตุ้นให้คนอื่น ๆ พัฒนาด้วย และยังทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเพิ่มความสนใจผู้อื่นมากขึ้น ลดความกังวลในเรื่องต่าง ๆ นอกจากนี้ ในขั้นที่ 2 การสร้างความเข้าใจและส่งเสริมการสร้างแรงจูงใจในการเรียนรู้ ผู้สอนอธิบายเกี่ยวกับสุขภาวะทางสังคม พร้อมยกตัวอย่างบุคคลที่มีสุขภาวะทางสังคมที่ดี ซึ่งส่งผลต่อกระบวนการความใส่ใจ สร้างแรงจูงใจของผู้เรียนจากการสังเกตซึ่งเป็นปัจจัยที่สำคัญ สอดคล้องกับ ปวินญาพัฒน์ วรพันธ์ (2561) กล่าวว่า การสังเกตตัวเองที่คล้ายคลึงกับตนทำบางสิ่งประสบความสำเร็จก็สามารถเพิ่มแรงจูงใจในการพัฒนาตนเอง และในขั้นที่ 5 การสะท้อนคิดจากการปฏิบัติกิจกรรม ในหัวข้อสะท้อนความรู้สึกรู้สึกจากการเรียนในคาบส่งผลให้นักเรียนเข้าใจอารมณ์ ความรู้สึกของตนและผู้อื่น ควบคุมอารมณ์และแสดงออกได้อย่างเหมาะสม ซึ่งเป็นทักษะสำคัญในการพัฒนาสุขภาวะทางสังคม สอดคล้องกับ ยอดแก้ว แก้วมิ่งสา (2562) ศึกษาการพัฒนาารูปแบบการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาตามแนวคิดการรับใช้สังคมและการสะท้อนคิดเพื่อพัฒนาความฉลาดทางสังคมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย จากการศึกษาพบว่า การสะท้อนคิดสามารถพัฒนาสุขภาวะทางสังคมของนักเรียนได้เนื่องจาก การสะท้อนคิดเริ่มจากการเผชิญต่อสถานการณ์และตระหนักต่อสิ่งที่เกิดขึ้น พร้อมทั้งบรรยายเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ซึ่งจะต้องเกิดจากการรับรู้และเข้าใจผู้อื่น และเป็นการวิเคราะห์ใช้ประสบการณ์เดิมมาช่วยในการมองว่าสถานการณ์ที่เกิดขึ้นเป็นอย่างไร

4) สุขภาวะทางปัญญา

ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาวะทางปัญญาของนักเรียนกลุ่มทดลอง พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาวะทางปัญญาของนักเรียนกลุ่มทดลองหลังการทดลองสูงกว่า ก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาวะทางปัญญาของนักเรียนกลุ่มควบคุมหลังการทดลองไม่แตกต่างจากก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 ทั้งนี้ เนื่องจากรูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิดจิตตปัญญาต์ร่วมกับการฝึกแบบ

สถานีเพื่อส่งเสริมสุขภาวะองค์รวมของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายส่งผลโดยตรงต่อสุขภาวะทางปัญญา เนื่องจากการจัดการเรียนรู้ส่งผลต่อองค์ประกอบย่อยของสุขภาวะทางปัญญาได้ในทุกขั้นตอน ขั้นที่ 1 ส่งเสริมและกระตุ้นการตั้งเป้าหมายในการพัฒนาตนเอง ผู้สอนตั้งคำถามที่เกี่ยวกับแนวทางการส่งเสริมสุขภาวะองค์รวม และนักเรียนตั้งเป้าหมายในการเรียนที่มีประเด็นตามสาระสำคัญที่สอนในสัปดาห์นั้น ๆ ตัวอย่างเช่น ให้นักเรียนตั้งเป้าหมายในการพัฒนาสุขภาวะทางกายของตนเอง รวมทั้งเป้าหมายในการพัฒนาสุขภาวะทางกายของตนเอง โดยตั้งเป้าหมายจากความรูสึกของตนเอง ทั้งนี้ผู้วิจัยสังเกตว่านักเรียนในกลุ่มทดลองมีความรับผิดชอบต่อการเรียนในเรื่องของการมาเรียน การแต่งกาย และการมีสติขณะปฏิบัติกิจกรรมพลศึกษา ให้ความร่วมมือในการเรียนรู้ สอดคล้องกับ Zacher and Staudinger (2018) กล่าวว่า การวางแผนชีวิต การจัดการ การตัดสินใจในการดำเนินชีวิตของบุคคล การรับรู้ขั้นตอนในการปฏิบัติ และการจัดการความไม่แน่นอน ส่งผลต่อการพัฒนาปัญญาในด้านความรู้เท่าทัน ในขั้นที่ 2 สร้างความเข้าใจและส่งเสริมการสร้างแรงจูงใจในการเรียนรู้ ผู้สอนให้ผู้เรียนร่วมกันอภิปรายการพัฒนาสุขภาวะของบุคคลต้นแบบ และกิจกรรมต่างๆของบุคคลนั้นๆ ยกตัวอย่าง นักเรียน Dek-D's TCAS Reality ผ่านวิดีโอ โดยผู้สอนจะกระตุ้นให้ผู้เรียนร่วมกันอภิปรายจากสิ่งที่ได้เรียนรู้ พร้อมทั้งอธิบายขั้นตอนในการปฏิบัติกิจกรรม ทั้งนี้ผู้วิจัยสังเกตว่านักเรียนในกลุ่มทดลองมีนักเรียนปฏิบัติทักษะแบบสถานีเป็นลำดับขั้นตอน รู้วิธีการปฏิบัติทักษะ การลงมือทำในแต่ละสถานี รวมทั้งมีผลการปฏิบัติทักษะที่พัฒนาขึ้นจากสัปดาห์ก่อนหน้า สอดคล้องกับ ปรียา แก้วพิมล และคณะ (2558) กล่าวว่า การเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญาตามหลักการของสมอง ผู้เรียนต้องมีความสามารถในการจดจ่อใส่ใจของบุคคล และการมีสมาธิ สติรู้ตัวอย่างสม่ำเสมอ และมีความเข้าใจในวิธีการปฏิบัติทักษะ ลำดับขั้นตอนในปฏิบัติการแต่ละสถานี รู้แนวทางในการจัดการเรียนรู้ และวิธีการในการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมส่งผลต่อการพัฒนาสุขภาวะทางปัญญา ด้านความรู้ความเข้าใจทางพลศึกษา ขั้นที่ 3 ส่งเสริมการลงมือปฏิบัติและการมีปฏิสัมพันธ์ของผู้เรียน ให้ผู้เรียนจัดกลุ่มด้วยตนเอง เพื่อช่วยเหลือกันในการปฏิบัติกิจกรรมที่ใช้ในการเรียนการสอน โดยมีกรวางแผนกลุ่มย่อยในการปฏิบัติทักษะแบบสถานี รวมทั้งให้กำลังใจ แนะนำ บันทึกผลการปฏิบัติที่ครูผู้สอนจัดกิจกรรมที่เหมาะสมในแต่ละสัปดาห์ ในขั้นที่ 4 ส่งเสริมการยอมรับและเคารพในความแตกต่างของแต่ละบุคคล ผู้เรียนช่วยเหลือกันในการพัฒนาสมรรถภาพทางกายโดยใช้กิจกรรมแบบสถานี ผู้เรียนจับคู่ด้วยตนเอง เพื่อช่วยเหลือกันในการปฏิบัติการพัฒนาสมรรถภาพทางกาย รวมทั้งให้กำลังใจ แนะนำ บันทึกผลการปฏิบัติที่ได้ลงในแบบบันทึก ซึ่งในทั้ง 2 ขั้นตอนจะเน้นการปฏิบัติเน้นการทำกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อเปิดโอกาสให้นักเรียนได้เรียนรู้จากประสบการณ์ส่งผลต่อการพัฒนาสุขภาวะทางปัญญาในองค์ประกอบ ปัญญาทำเป็น สอดคล้องกับ Besecker (2022) กล่าวถึงปัจจัยที่เกี่ยวข้องและส่งเสริมสุขภาวะทางปัญญา คือ การเรียนรู้โดยผ่านการปฏิบัติ การกระทำจริงเพื่อให้เกิดประสบการณ์ การเรียนด้วยการปฏิบัติจริงจะทำให้เกิดความซื่อสัตย์และความ

รับผิดชอบ การเรียนรู้ที่ทำให้เกิดความรู้ ความเข้าใจและสามารถนำความรู้มาประยุกต์ใช้เพื่อพัฒนาตัวเองได้ รวมทั้งความเข้าใจผู้อื่นผ่านการปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น ในขั้นที่ 5 การสะท้อนคิดกิจกรรมจากการปฏิบัติกิจกรรม ผู้เรียนร่วมกันสะท้อนกิจกรรมและความรู้สึกต่างๆในขณะปฏิบัติกิจกรรมผ่านการอภิปรายและการบันทึกกิจกรรมใน 3 หัวข้อ คือ 1) ให้นักเรียนสะท้อนคิดเนื้อหาจากการเรียน 2) ให้นักเรียนสะท้อนคิดกิจกรรมพลศึกษาที่ได้ปฏิบัติ 3) ให้นักเรียนสะท้อนความรู้สึกจากการเรียน ทั้งนี้ผู้วิจัยสังเกตว่านักเรียนในกลุ่มทดลองมีความรับผิดชอบต่อการเรียนในเรื่องของการมาเรียน การแต่งกาย และการมีสติขณะปฏิบัติกิจกรรมพลศึกษา ให้ความร่วมมือในการเรียนรู้เป็นอย่างดีตามเงื่อนไขที่กำหนด รวมทั้งสะท้อนความคิดที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาปัญญา ตัวอย่างข้อความสะท้อนคิดเนื้อหาจากการเรียน เช่น “ในช่วงมัธยมศึกษาตอนปลาย เราควรเปิดโอกาสให้ตนเองได้พบกับประสบการณ์ที่หลากหลายมากกว่าการเรียนรู้ด้านวิชาการเพียงอย่างเดียว เราทำกิจกรรมต่างๆที่พัฒนาตนเองและดูแลสุขภาพตนเองให้ดีอยู่เสมอ” ซึ่งเป็นการพัฒนาสุขภาวะทางปัญญารู้เท่าทันของนักเรียนจากการได้เรียนรู้และปรับเปลี่ยนแนวคิดของตนเอง สอดคล้องกับ ปรียา แก้วพิมล สุรีย์พร กฤษเจริญปราณี พงศ์ไพบุลย์ โสเพ็ญ ชูนวน และอุไรรัตน์ หน้าใหญ่ (2557) ทำการศึกษาเรื่องการพัฒนาการสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญานักศึกษามหาวิทยาลัย ปี 2557 การศึกษาในระดับอุดมศึกษามีเป้าหมายคือการพัฒนาด้านปัญญาและการตื่นรู้ทางจิตของบุคคล ผลการวิจัยพบว่า การฝึกสะท้อนคิดซ้ำจนกลายเป็นอุปนิสัยแห่งจิต นักศึกษาได้ฝึกกระบวนการคิดทบทวนสิ่งที่ผู้เรียนได้เรียนรู้ทั้งในด้านของความเข้าใจ การประยุกต์ตามหลักของเหตุและผลที่เกิดขึ้น สามารถทบทวนขั้นตอนต่างๆที่ได้ฝึกปฏิบัติ และความรู้สึกต่างๆที่เกิดขึ้น

2.2 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาวะองค์รวมหลังการทดลองระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดการเรียนรู้ด้วยรูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิดจิตตปัญญาร่วมกับการฝึกแบบสถานีเพื่อส่งเสริมสุขภาวะองค์รวมกับกลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดการเรียนรู้แบบปกติ มีดังนี้

จากการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาวะองค์รวมหลังการทดลองระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดการเรียนรู้ด้วยรูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิดจิตตปัญญาร่วมกับการฝึกแบบสถานีเพื่อส่งเสริมสุขภาวะองค์รวมกับกลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดการเรียนรู้แบบปกติ พบว่า คะแนนสุขภาวะองค์รวมของนักเรียนกลุ่มทดลองสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อพิจารณาองค์ประกอบของสุขภาวะองค์รวม พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนของสุขภาวะองค์รวมหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 2.2 สามารถอภิปรายได้ในประเด็นองค์ประกอบของสุขภาวะองค์รวม ดังนี้

1) สุขภาวะทางกาย

ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาวะทางกายหลังการทดลองระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดการเรียนรู้ด้วยรูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิดจิตตปัญญาต์ร่วมกับการฝึกแบบสถานีเพื่อส่งเสริมสุขภาวะองค์กับกลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดการเรียนรู้พลศึกษาแบบปกติ พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาวะทางกายของนักเรียนกลุ่มทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ยกเว้นค่าดัชนีมวลกาย ซึ่งจะเห็นได้ว่าระยะเวลาในการจัดการเรียนรู้ 8 สัปดาห์ ค่าน้ำหนักและส่วนสูงมีความเปลี่ยนแปลงน้อยมาก สอดคล้องกับ กัณทิมา เนียมโภาค (2564) กล่าวว่า ระยะเวลาในการจัดการเรียนรู้พลศึกษา 8 สัปดาห์ ไม่เพียงพอต่อการเปลี่ยนแปลงน้ำหนักและส่วนสูงของผู้เรียน พบว่ามีการเปลี่ยนแปลงน้อยมาก ทำให้การคำนวณค่าดัชนีมวลกายไม่แตกต่างกัน ส่วนค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาวะทางกายของนักเรียนกลุ่มควบคุมหลังการทดลองไม่แตกต่างจากก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เนื่องจาก การจัดการเรียนรู้ด้วยรูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิดจิตตปัญญาต์ร่วมกับการฝึกแบบสถานีมีขั้นตอนการจัดการเรียนรู้และกิจกรรมการเรียนรู้ที่ส่งผลต่อสุขภาวะทางกาย ดังนี้ ขั้นที่ 2 การสร้างความเข้าใจ และส่งเสริมการสร้างแรงจูงใจ โดยผู้สอนอธิบายแนวทาง ปัจจัยต่างๆที่เกี่ยวข้องกับสุขภาวะดีในด้านของพฤติกรรมกรรมการควบคุมน้ำหนัก การออกกำลังกาย การบริโภคอาหาร และการนอนหลับ และแนวทางในการพัฒนาสุขภาวะทางกาย รวมทั้งยกตัวอย่างบุคคลที่มีสุขภาวะทางกายที่ดี พร้อมทั้งกระตุ้นให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นแนวทางในการพัฒนาสุขภาวะทางกาย สอดคล้องกับ ภัทรวงศาธารณสุข (2561) กล่าวว่า ความรอบรู้ด้านสุขภาพ ส่งผลต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของบุคคลในการพัฒนาตนเองให้มีสุขภาพและสุขภาวะที่ดี และชนิดาทองอันตั้ง (2559) กล่าวว่าแนวคิดจิตตปัญญาต์ทำให้ผู้เรียนเรียนรู้และนำความรู้ที่ได้ไปเชื่อมโยงส่งผลต่อการพัฒนาตนเองในเรื่องนั้นๆอย่างสมดุล ขั้นที่ 3 ส่งเสริมการลงมือปฏิบัติและปฏิสัมพันธ์ของผู้เรียนโดยผู้สอนให้นักเรียนจัดกลุ่มด้วยตนเองเพื่อช่วยเหลือกันในการปฏิบัติกิจกรรมพลศึกษาแบบสถานี ตัวอย่างเช่น สถานีที่ 1 การเคลื่อนไหวแบบอยู่กับที่ สถานีที่ 2 การเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ สถานีที่ 3 การเคลื่อนไหวพร้อมอุปกรณ์ซึ่งรูปแบบการจัดการเรียนรู้ใช้การฝึกแบบสถานีในการพัฒนาทักษะและสมรรถภาพทางกายส่งเสริมให้นักเรียนมีการปฏิบัติกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง ขั้นที่ 4 ส่งเสริมการยอมรับ และเคารพในความแตกต่างของแต่ละบุคคล โดยผู้สอนให้ผู้เรียนปฏิบัติกิจกรรมแบบสถานีเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ โดย สถานีที่ 4 กิจกรรมการดันพื้น สถานีที่ 5 กิจกรรมการลุก-นั่ง เพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกาย โดยผู้สอนจัดกิจกรรมแบบสถานี จำนวน 5 สถานี โดยมีระยะเวลาในการฝึกแต่ละสถานี 30 วินาที ระยะเวลาในการพัก (ระหว่างท่าฝึก) 60 วินาที จำนวนรอบในการฝึก 2 รอบ/เซต ระหว่างการปฏิบัติกิจกรรมผู้เรียนผู้สอนจะกระตุ้นผู้เรียนเพื่อให้ปฏิบัติอย่างเต็มที่ ผู้เรียนช่วยเหลือกันในการปฏิบัติ ให้คำแนะนำ บอกวิธีการ ขั้นตอนการปฏิบัติ

และเกิดความพยายาม ในกลุ่มสถานี สอดคล้องกับ ชลิตา สุขพันธ์ (2560) ทำการศึกษา การพัฒนา โปรแกรมการฝึกแบบสถานีร่วมกับการเล่นพื้นเมืองไทยที่มีต่อสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 1-6 พบว่า โปรแกรมการฝึกสถานีสามารถพัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักเรียน มัธยมศึกษาปีที่ 1-6 ได้ และ

ธรรมชาติ นาคะพันธ์ (2557) กล่าวว่า การนำการฝึกแบบสถานีไปใช้ในโรงเรียนเป็นการฝึกที่มีความ แตกต่างกันหลากหลายกิจกรรมมารวมเข้าไว้ด้วยกันเพื่อให้ นักเรียนหรือผู้เข้าร่วมการฝึกจากสถานี หนึ่ง ไปอีกสถานีหนึ่ง ซึ่งโดยธรรมชาติของเด็กจะชอบกิจกรรมที่มีความหลากหลาย มีลักษณะ หมุนเวียนของกิจกรรมเพราะจะเกิดแรงจูงใจในการทำกิจกรรม สามารถส่งเสริม และพัฒนาการการ เจริญเติบโตของเด็กในทุกๆช่วงวัย ส่งผลให้สภาวะทางกายหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลอง สูงกว่ากลุ่มควบคุม

ในขณะที่จากการสังเกตการจัดการเรียนรู้แบบปกติของกลุ่มควบคุม พบว่าชั้นเตรียมความ พร้อมยังขาดการจัดการเรียนการสอนเชิงเนื้อหาในการพัฒนาสภาวะทางกาย ไม่เปิดโอกาสให้ ผู้เรียนได้แสดงความคิดเห็น แนวทางในการพัฒนาสภาวะทางกาย ทำให้ผู้เรียนขาดการมีส่วนร่วม ในการนำเสนอแนวคิดต่างๆ เพื่อพัฒนาสภาวะรวมทั้งในชั้นฝึก และขั้นนำไปใช้ที่นักเรียนได้ปฏิบัติ ทักษะ และนำทักษะไปใช้แต่ยังขาดความต่อเนื่องของกิจกรรม ทำให้ผู้เรียนปฏิบัติทักษะไม่ต่อเนื่อง ส่งผลต่อการพัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักเรียน

2) สภาวะทางจิต

ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนสภาวะทางจิตหลังการทดลองระหว่าง นักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดการเรียนรู้ด้วยรูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิดจิตต ปัญญาร่วมกับการฝึกแบบสถานีเพื่อส่งเสริมสภาวะองค์กับกลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดการเรียนรู้ พลศึกษาแบบปกติ พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนสภาวะทางจิตของนักเรียนกลุ่มทดลองสูงกว่าก่อนการ ทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนค่าเฉลี่ยของคะแนนสภาวะทางจิตของนักเรียนกลุ่ม ควบคุมหลังการทดลองไม่แตกต่างจากก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เนื่องจาก การจัดการเรียนรู้ด้วยรูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิดจิตตปัญญาร่วมกับการฝึกแบบ สถานีมีขั้นตอนการจัดการเรียนรู้และกิจกรรมการเรียนรู้ที่ส่งผลต่อสภาวะทางจิต ดังนี้ ขั้นที่ 1 ส่งเสริมและกระตุ้นการตั้งเป้าหมายในการพัฒนาตนเอง ผู้สอนตั้งประเด็นหรือคำถามที่เกี่ยวข้องกับ แนวทางการส่งเสริมสภาวะองค์รวม และผู้เรียนตั้งเป้าหมายในการเรียน ทำให้ผู้เรียนมีเป้าหมายใน การพัฒนาตนเองมากขึ้น ขั้นที่ 2 การสร้างความเข้าใจ และส่งเสริมการสร้างแรงจูงใจ โดยผู้สอน ยกตัวอย่างบุคคลที่มีสภาวะจิตดี แนวทางการพัฒนาและสาธิตขั้นตอนของกิจกรรมการฝึกแบบสถานี ส่งผลให้ผู้เรียนเกิดแรงจูงใจในการเรียน และรู้ เข้าใจขั้นตอนต่าง ๆ ในการเรียน สอดคล้องกับ Ryff (1995) กล่าวว่า การมีเป้าหมายในชีวิต จะช่วยให้มีความมุ่งมั่นในการปฏิบัติสิ่งต่างๆ ตามเป้าหมาย

นั้น จนเกิดการพัฒนาและเกิดความงอกงามในตัวเอง รู้ถึงศักยภาพของตนเองจะช่วยส่งเสริมภาวะทางจิต ชั้นที่ 3 ส่งเสริมการลงมือปฏิบัติและปฏิสัมพันธ์ของผู้เรียนโดยผู้สอนให้ผู้เรียนจัดกลุ่มด้วยตนเอง เพื่อช่วยเหลือกันในการปฏิบัติกิจกรรมที่ใช้ในการเรียนการสอน เป็นกิจกรรมที่ได้เคลื่อนไหวร่างกาย รู้หน้าที่ของตนเองในการปฏิบัติกิจกรรม ให้กำลังใจ และคำปรึกษากันระหว่างกลุ่ม ส่งเสริมการวางแผน ส่งผลให้นักเรียนเกิดแรงกระตุ้นจากภายใน และเกิดความสบายใจในการปฏิบัติกิจกรรมแบบสถานี นักเรียนแสดงออกถึงการตัดสินใจและยอมรับผลที่เกิดขึ้น สอดคล้องกับ เจริญ กระบวนรัตน์ (2557) กล่าวว่า การออกกำลังกายแบบสถานีเป็นการออกกำลังกายที่ช่วยเพิ่มความหลากหลาย และเป็นตัวเลือกหนึ่งในการออกกำลังกายที่ทำให้เกิดความสุขสนาน สามารถพัฒนาสติปัญญา เสริมสร้างวินัย ฝึกการมีน้ำใจนักกีฬา ส่งเสริมจิตใจของผู้ที่ปฏิบัติ ชั้นที่ 5 การสะท้อนคิดจากการปฏิบัติกิจกรรม ผู้เรียนร่วมกันสะท้อนกิจกรรมและความรู้สึกต่างๆในขณะปฏิบัติกิจกรรม โดยผู้สอนให้นักเรียนอภิปราย บันทึกความรู้สึกของตนเองที่เกิดขึ้นขณะการเรียนรู้ ทำให้นักเรียนได้ทบทวนความรู้สึกต่างๆของตนเอง และสามารถบอกความรู้สึกที่ไม่สบายใจของตนเองได้ ส่งผลให้สุขภาวะทางจิตหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม สอดคล้องกับ ปราณี อ่อนศรี (2557) กล่าวว่า การสะท้อนคิด คือกระบวนการในการจัดการเรียนรู้ เน้นการพัฒนาความคิด จิตใจ และเข้าใจอารมณ์ของตัวเองอย่างแท้จริง

ในขณะที่จากการสังเกตการจัดการเรียนรู้แบบปกติของกลุ่มควบคุม พบว่า มีการนำเข้าสู่บทเรียนด้วยการให้นักเรียนยืดเหยียดกล้ามเนื้อเพียงอย่างเดียวไม่มีการกระตุ้นให้อยากเรียนหรือปฏิบัติกิจกรรมพลศึกษา ทำให้ผู้เรียนขาดแรงจูงใจในการเรียน รวมทั้งในการจัดกลุ่มทำกิจกรรมหรือจัดทีมในการแข่งขัน นักเรียนไม่มีอิสระในการเลือกกลุ่มเองอาจทำให้นักเรียนไม่สบายใจในการเรียนได้ รวมทั้งในชั้นสรุปครูยังไม่เปิดโอกาสให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นแสดงความรู้สึกในการเรียน

3) สุขภาวะทางสังคม

ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาวะทางสังคมหลังการทดลองระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดการเรียนรู้ด้วยรูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิดจิตตปัญญา ร่วมกับการฝึกแบบสถานีเพื่อส่งเสริมสุขภาวะองค์กับกลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดการเรียนรู้พลศึกษาแบบปกติ พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาวะทางสังคมของนักเรียนกลุ่มทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาวะทางสังคมของนักเรียนกลุ่มควบคุมหลังการทดลองไม่แตกต่างจากก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เนื่องจาก การจัดการเรียนรู้ด้วยรูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิดจิตตปัญญา ร่วมกับการฝึกแบบสถานีมีขั้นตอนการจัดการเรียนรู้และกิจกรรมการเรียนรู้ที่ส่งผลต่อสุขภาวะทางสังคม ดังนี้ ชั้นที่ 3 ส่งเสริมการลงมือปฏิบัติและปฏิสัมพันธ์ของผู้เรียน โดยผู้สอนให้นักเรียนจัดกลุ่ม

ด้วยตนเองเพื่อช่วยเหลือกันในการปฏิบัติกิจกรรมที่ใช้ในการเรียนการสอน ปฏิบัติทักษะที่ใช้ในการเรียนการสอน ซึ่งเป็นการฝึกการทำงานเป็นทีม มีทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล การเข้าใจ อารมณ์ความรู้สึก ความพึงพอใจซึ่งกันและกัน ความสามารถในการเข้าสังคม การอยู่ร่วมกันกับผู้อื่น สอดคล้องกับ Bandura (1986) กล่าวว่า การเรียนรู้ของมนุษย์เกี่ยวข้องกับการช่วยเหลือกันในสังคม เพราะการเรียนรู้เกิดจากการสังเกตหรือการเลียนแบบ เนื่องจากมนุษย์มีปฏิสัมพันธ์กันระหว่างผู้เรียน และสิ่งแวดล้อมทางสังคม ซึ่งมีอิทธิพลต่อกันและกัน พฤติกรรมของคนเราส่วนมากจะเป็นการเรียนรู้จากการสังเกต ผู้เรียนจะต้องมีความสามารถในการรับรู้และแสดงออกในกระบวนการของผู้เรียนเอง และ ในชั้น 4 ส่งเสริมการยอมรับ และเคารพในความแตกต่างของแต่ละบุคคล โดยผู้สอนจัดกิจกรรมให้ผู้เรียนส่งเสริมสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพซึ่งจัดเป็นสถานี โดยให้นักเรียนช่วยเหลือกันในการบันทึกคะแนน ให้กำลังใจ ในการปฏิบัติกิจกรรม รวมทั้งเกิดการยอมรับความแตกต่างของเพื่อนในกลุ่ม และผู้สอนดูแลพัฒนาการในแบบบันทึกกิจกรรม ส่งผลให้สุขภาพทางสังคมหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม สอดคล้องกับ กิจจา ถนอมสิงหะ (2558) กล่าวว่า การเรียนรู้ด้วยการปฏิบัติทักษะแบบกระบวนการกลุ่ม ทำให้นักเรียนได้พบเพื่อนกลุ่มใหม่ ๆ ในกลุ่มและต่างกลุ่ม ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน และตรงต่อเวลาในการปฏิบัติแต่ละสถานี นอกจากนี้ยังฝึกให้นักเรียนให้คำแนะนำ พูดให้กำลังใจซึ่งกันและกัน เมื่อนักเรียนอยู่ในกลุ่มจะมีแรงบันดาลใจมากกว่าอยู่คนเดียว สอดคล้องกับ Odrovakavula and Mohammadnezhad (2022) กล่าวว่า การพัฒนาสุขภาพทางสังคมในโรงเรียนสำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายเกิดจากการความสัมพันธ์ที่อยู่นอกเหนือความสัมพันธ์ในครอบครัว ได้แก่ความสัมพันธ์จากกลุ่มเพื่อนที่มีการสนับสนุนในการปฏิบัติสิ่งต่างๆที่มีเป้าหมายเดียวกัน ซึ่งเมื่อประสบความสำเร็จนักเรียนจะเพิ่มความพึงพอใจในชีวิต และเกิดการช่วยเหลือซึ่งเป็นกลไกการสนับสนุนทางสังคมให้มีประสิทธิภาพ

ในขณะที่จากการสังเกตการจัดการจัดการเรียนรู้แบบปกติของกลุ่มควบคุม พบว่า ผู้สอนให้ผู้เรียนทำกิจกรรมเป็นรายบุคคลโดยใช้เกณฑ์การประเมินแบบปริมาณเป็นหลักทำให้ผู้เรียนมีความกดดันในการปฏิบัติทักษะ รวมทั้งผู้เรียนอาจอยู่ในกลุ่มเพื่อนที่มีทักษะดี และมีการแสดงความไม่พอใจกันถ้าเพื่อนปฏิบัติทักษะผิดพลาด ทำให้ผู้เรียนไม่ได้พัฒนาสุขภาพทางสังคม

4) สุขภาวะทางปัญญา

ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาวะทางปัญญาหลังการทดลองระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดการเรียนรู้ด้วยรูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิดจิตตปัญญา ร่วมกับการฝึกแบบสถานีเพื่อส่งเสริมสุขภาพองค์กับกลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดการเรียนรู้พลศึกษาแบบปกติ พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาวะทางปัญญาของนักเรียนกลุ่มทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาวะ

ทางปัญญาของนักเรียนกลุ่มควบคุมหลังการทดลองไม่แตกต่างจากก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เนื่องจาก การจัดการเรียนรู้ด้วยรูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิดจิตตปัญญา ร่วมกับการฝึกแบบสถานีมีขั้นตอนการจัดการเรียนรู้และกิจกรรมการเรียนรู้ที่ส่งผลต่อสุขภาวะทางปัญญา ดังนี้ ขั้นที่ 1 ส่งเสริมและกระตุ้นการตั้งเป้าหมายในการพัฒนาตนเอง โดยผู้สอนและผู้เรียนตั้งเป้าหมายในการเรียน ทำให้ผู้เรียนมีเป้าหมายในการพัฒนาตนเองมากขึ้น ส่งผลให้ผู้เรียนมีความมุ่งมั่นจดจ่อ มีสมาธิรู้ตัวอยู่เสมอ สอดคล้องกับ ปรียา แก้วพิมล และคณะ (2558) กล่าวถึง การฝึกความคิดที่มีความมุ่งมั่นจดจ่อ การฝึกสติรู้ตัวอย่างสม่ำเสมอทำให้เชื่อหุ้มสมองมีความหนาแน่นนำไปสู่การมีความสามารถจดจ่อใส่ใจเพิ่มขึ้น ขณะที่บุคคลได้รับการกระตุ้นจากเสียง การสัมผัส ให้ความคิด ความรู้สึก ความต้องการ และการตอบโต้ จะส่งผลให้เกิดกระบวนการทางสมองที่เพิ่มขึ้น

ขั้นที่ 2 การสร้างความเข้าใจ และส่งเสริมการสร้างแรงจูงใจ โดยผู้สอนยกตัวอย่างบุคคลที่มีสุขภาวะปัญญาดี แนวทางการพัฒนาสุขภาวะและสัทธิขั้นตอนของกิจกรรมการฝึกแบบสถานีส่งผลต่อการพัฒนาสุขภาวะองค์รวม รวมทั้งขั้นตอนในการออกกำลังกาย การปฏิบัติทักษะกีฬาแฮนด์บอล และการนำทักษะกีฬาแฮนด์บอลไปใช้ในการออกกำลังกายเพื่อพัฒนาสุขภาวะองค์รวม ทำให้ผู้เรียนเกิดแรงจูงใจในการเรียนและนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปใช้พัฒนาตนเองในด้านสุขภาวะองค์รวมส่งผลต่อกระบวนการคิดในทางบวก สอดคล้องกับ ประเวศ วะสี (2558) กล่าวว่า การสร้างความเข้าใจ และส่งเสริมการสร้างแรงจูงใจ การรู้อะไรแจ่มแจ้งทำให้เกิดความสุข รู้หลักของเหตุและผลทำให้เกิดปัญญารอบรู้

ขั้นที่ 5 การสะท้อนคิดจากการปฏิบัติกิจกรรม ผู้เรียนร่วมกันสะท้อนกิจกรรมและความรู้สึกต่างๆในขณะปฏิบัติกิจกรรม โดยให้ผู้เรียนพูดแสดงความรู้สึกและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับผู้เรียนคนอื่นๆ โดยความรู้สึกทั้งทางบวกและทางลบ และสะท้อนคิดกิจกรรมผ่านการบันทึกผู้สอนจะต้องเสริมแรง โดยการชมเชยและการใช้รางวัล ให้คำแนะนำผู้เรียนที่พบปัญหาในการทำกิจกรรม และถอดบทเรียนจากการทำกิจกรรมจากการสะท้อนคิด และสังเคราะห์กิจกรรมเพื่อพัฒนาต่อไป ซึ่งในการสะท้อนคิดส่งผลให้ผู้เรียนสามารถมีความคิดใคร่ครวญ แยกแยะเหตุผล ความดี ความไม่ดี สามารถวางแผนการเรียน จัดการตนเอง พร้อมทั้งมีแรงบันดาลใจในการเรียน ส่งผลให้สุขภาวะทางปัญญาหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม สอดคล้องกับ พระไพศาล วิสาโล และคณะ (2560) กล่าวถึง การพัฒนาองค์ประกอบของสุขภาวะทางปัญญาคือ การที่ให้นักเรียนสะท้อนกิจกรรมเพื่อให้เห็นสิ่งที่ดีที่เกิดขึ้นกับตัวเอง และทราบสิ่งที่ควรปรับปรุงแก้ไข จนเห็นคุณค่าของชีวิต

ในขณะที่จากการสังเกตการจัดการจัดการเรียนรู้แบบปกติของกลุ่มควบคุม พบว่า ผู้สอนให้ผู้เรียนทำกิจกรรมตามสิ่งที่วางแผนไว้ ไม่มีการสร้างแรงจูงใจในการทำกิจกรรม ไม่มีการกระตุ้นขณะปฏิบัติกิจกรรม เน้นการสอนทักษะกีฬาเป็นหลักทำให้ผู้เรียนรู้สึกเบื่อหน่ายและไม่เข้าใจวิธีนำทักษะกีฬาไปใช้ในการพัฒนาสุขภาวะองค์รวม รวมทั้งกิจกรรมการเรียนรู้เกิดจากครูผู้สอนเป็นผู้คิดกิจกรรม

การเรียนรู้เพียงผู้เดียวทำให้กิจกรรมไม่ได้รับความสนใจจากนักเรียนมากนักส่งผลให้นักเรียนไม่มุ่งมั่นในสิ่งที่เรียนรู้ ไม่ได้รับการสะท้อนคิดจึงทำให้ผู้เรียนไม่ได้ทบทวนตนเองในด้านของความรู้สึก ความคิดที่เกิดขึ้น

ดังนั้น จึงสรุปได้ว่า รูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้แนวคิดจิตตปัญญา ร่วมกับการฝึกแบบสถานีเพื่อส่งเสริมสุขภาวะองค์รวมของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายที่พัฒนาขึ้น ประกอบด้วย ขั้นตอนการเรียนการสอนซึ่งประกอบด้วย 5 ขั้นตอน ได้แก่ 1. ส่งเสริมและกระตุ้นการตั้งเป้าหมายในการพัฒนาตนเอง 2. การสร้างความเข้าใจและส่งเสริมการสร้างแรงจูงใจในการเรียนรู้ 3. ส่งเสริมการลงมือปฏิบัติและการปฏิสัมพันธ์ของผู้เรียน 4. ส่งเสริมการยอมรับและเคารพในความแตกต่างของแต่ละบุคคล 5. การสะท้อนคิดจากการปฏิบัติกิจกรรม สามารถส่งเสริมสุขภาวะองค์รวมที่เป็นพื้นฐานในการดำเนินชีวิตและพัฒนาการเรียนรู้ของนักเรียนให้มีสุขภาวะที่สมบูรณ์ประกอบด้วย สุขภาวะทางกาย สุขภาวะทางจิต สุขภาวะทางสังคม และสุขภาวะทางปัญญาซึ่งมีความสัมพันธ์เชื่อมโยงกันอย่างสมดุล

ข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัยดังกล่าว ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะ ดังต่อไปนี้

1. ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

1.1 กิจกรรมการฝึกแบบสถานีเป็นกิจกรรมที่สามารถส่งเสริมสุขภาวะทางกายได้เป็นอย่างดี เนื่องจากการฝึกแบบสถานีสามารถนำแบบฝึกต่าง ๆ มาประยุกต์ใช้ได้เพื่อพัฒนาองค์ประกอบของสมรรถภาพด้านต่าง ๆ ได้ สามารถปฏิบัติกิจกรรมได้พร้อม ๆ กันจำนวนหลายคน และเคลื่อนที่จากสถานีหนึ่งไปยังสถานีหนึ่งอย่างต่อเนื่อง นอกจากนี้ ยังสามารถพัฒนาสุขภาวะทางจิตและทางสังคมได้ชัดเจน เนื่องจาก ในการปฏิบัติกิจกรรมมีความสนุกสนาน กิจกรรมมีความท้าทาย ไม่เบื่อหน่าย และมีมนุษยสัมพันธ์ในกลุ่มและระหว่างกลุ่มเพื่อนได้เป็นอย่างดี กิจกรรมการฝึกแบบสถานีสามารถจัดได้หลายรูปแบบ ทั้งการจับคู่ การจับเป็นกลุ่มหลายคน รวมทั้งกำหนดเป้าหมายในแต่ละสถานีเพื่อเพิ่มความท้าทายให้ผู้เรียนได้ร่วมกันวางแผนการปฏิบัติกิจกรรมให้สำเร็จ

1.2 การจัดการเรียนรู้ตามรูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้แนวคิดจิตตปัญญา ร่วมกับการฝึกแบบสถานีที่พัฒนาขึ้น ในขั้นการสะท้อนคิด พบว่า การปฏิบัติกิจกรรมเป็นขั้นตอนที่สามารถพัฒนาสุขภาวะทางปัญญาได้เป็นอย่างดี เนื่องจากการสะท้อนคิดเป็นกิจกรรมที่ทำให้ผู้เรียนทบทวนสิ่งที่เกิดขึ้นและผ่านมามีลักษณะอย่างไร เกิดผลอะไรจากการกระทำ จัดเป็นการเรียนรู้จาก

ประสบการณ์ สถานการณ์จริงว่าเป็นไปตามความตั้งใจไว้หรือไม่ สามารถนำผลที่ได้จากการสะท้อน
คิดมาใช้ในการพัฒนาปรับปรุงตนเอง พัฒนาการเรียนรู้ การดำเนินชีวิตให้เกิดประโยชน์สูงสุด

1.3 การนำรูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้แนวคิดจิตตปัญญาฯ ร่วมกับการฝึก
แบบสถานีเพื่อส่งเสริมสุขภาพองค์รวม ไปประยุกต์ใช้ ควรให้ความสำคัญกับกิจกรรมที่นำไปใช้ใน
การสอนในแต่ละขั้นตอนด้วย ทั้งนี้เพื่อช่วยในการกระตุ้นความสนใจของนักเรียน

1.4 ครูผู้สอนที่นำรูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้แนวคิดจิตตปัญญาฯ ร่วมกับการ
ฝึกแบบสถานีเพื่อส่งเสริมสุขภาพองค์รวมของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ไปประยุกต์ใช้
ควรศึกษาทำความเข้าใจ หลักการ วัตถุประสงค์ วิธีการสอน และเทคนิคการสอนต่าง ๆ ในแต่ละ
ขั้นตอนการเรียนการสอนของรูปแบบการจัดการเรียนรู้ให้เข้าใจ เพื่อให้การจัดการเรียนรู้บรรลุผล
ตามความต้องการ

2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

2.1) ควรศึกษาผลการนำรูปแบบจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้แนวคิดจิตตปัญญาฯ ร่วมกับ
การฝึกแบบสถานีเพื่อส่งเสริมสุขภาพองค์รวมไปใช้กับนักเรียนระดับชั้นอื่น ๆ

2.2) ควรศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างสุขภาพร่างกาย สุขภาวะทางจิต สุขภาวะทางสังคม
และสุขภาพทางปัญญา เพื่อเป็นข้อมูลพื้นฐานในการพัฒนาสุขภาพของนักเรียนระดับชั้นต่าง ๆ

บรรณานุกรม

ภาษาไทย

- กมล โปธิเย็น. (2564). Active Learning: การจัดการเรียนรู้ที่ตอบโจทย์การจัดการศึกษาในศตวรรษ
ที่ 21. วารสารศึกษาศาสตร์มหาวิทยาลัยศิลปากร 19 (1) (มกราคม - มิถุนายน 2564)
- กระทรวงศึกษาธิการ. (2560). ตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้แกนกลาง (ฉบับปรับปรุง พ.ศ.2560)
ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์
ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด.
- กระทรวงสาธารณสุข. (2561). องค์ความรู้การดำเนินงานดูแลสุขภาพวัยรุ่นแบบบูรณาการสำหรับ
ทีมผู้จัดการสุขภาพวัยรุ่น (Teen Manager). นนทบุรี: สำนักส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต
กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.
- กรมสุขภาพจิต. (2551). ดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตคนไทยฉบับสั้น 15 ข้อ Thai Mental Health
Indicators Version 2007 = TMHI - 66). [Online]. Available from:
<https://www.dmh.go.th/test/thaihapnew/thi15/thi15.asp>.
[2021, September 22]
- กรมอนามัย และสาธารณสุข. (2562). รายงานประจำปี 2560. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์อักษร
กราฟฟิค แอนด์ ดีไซน์.
- กรศศิริ์ ชิตดี, ศิริพันธ์ุ์ ศิริพันธ์ุ์, กรรณิกา เกตุนิล และ นันทา กาเลี้ยง. (2561). จิตตปัญญาศึกษา:
กิจกรรมและการประเมินการเรียนรู้สำหรับนักศึกษาพยาบาลศาสตรบัณฑิต. วารสาร
เครือข่ายวิทยาลัยพยาบาลและการสาธารณสุขภาคใต้ 6(3) (กันยายน - ธันวาคม 2562)
- กัญจิมมา เนียมโกคะ. (2564). การพัฒนารูปแบบการจัดการพลศึกษาโดยใช้การเรียนรู้เชิงรุกร่วมกับการ
เรียนรู้แบบสร้างสรรค์เป็นฐานเพื่อส่งเสริมส่งเสริมสมรรถภาพทางกายผ่านการคิดเชิงระบบของ
นักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย. วิทยานิพนธ์ปริญญาคุษฎ์บัณฑิต. สาขาสุขศึกษาและพล
ศึกษาคณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- กาญจนสุนร์ภัส บาลทิพย์, อุษณีย์ เพชรรัชชตะชาติ, ศิริวรรณ พิริยคุณธร, นฤมล ทิระพัฒน์ และ
ปราณี เลี่ยมพุทธทอง. (2559). การพัฒนารูปแบบการใช้แนวคิดเป้าหมายในชีวิตและปรัชญา
ของเศรษฐกิจพอเพียงเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพองค์กรรวมของวัยรุ่นไทย. วารสารพยาบาล
สงขลานครินทร์ 36(3) (กันยายน - ธันวาคม 2559)

- กิจจา ถนอมสิงหะ (2558). การพัฒนารูปแบบกิจกรรมการออกกำลังกายโดยใช้ศิลปะมวยไทยเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท บัณฑิต. สาขาสุขศึกษาและพลศึกษา คณะครุศาสตร์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- กรีช เรืองไชย. (2565). ความรู้ด้านโภชนาการ การบริโภคอาหาร และพฤติกรรมออกกำลังกายที่ส่งผลต่อภาวะโภชนาการในวัยรุ่น จังหวัดพระนครศรีอยุธยา. วารสารวิจัยและพัฒนาระบบสุขภาพ 15(1) (มกราคม-เมษายน 2565)
- กุลธิดา เหมมาเพชร. (2553). การพัฒนารูปแบบการเรียนการสอนพลศึกษาโดยใช้ทฤษฎีปัญหาเป็นฐานเพื่อพัฒนาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนพลศึกษาของนักเรียนระดับประถมศึกษา. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- กองสุขศึกษา กรมการสนับสนุนบริการสุขภาพ. (2563). การเสริมสร้างและประเมินความรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพกลุ่มเด็กและเยาวชนอายุ 7-14 ปีและกลุ่มประชาชนที่มีอายุ 15 ปี ฉบับปรับปรุง 2563. นนทบุรี: นิเวศธรรมดาการพิมพ์.
- คุณัญญา กัญจนา. (2559). การพัฒนารูปแบบการสอนตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาเพื่อพัฒนาความสามารถในการคิดวิเคราะห์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท บัณฑิต. สาขาวิชาหลักสูตรและการสอน คณะครุศาสตร์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา.
- จิตราภรณ์ วงศ์คำจันทร์ และกัญญาวดี แสงงาม. (2564). การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์และพฤติกรรมการเรียนรู้ของนักศึกษาวิชาชีพอายุ โดยการจัดการกิจกรรมการเรียนรู้แบบเชิงรุก (Active Learning) ผสานแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา. วารสารมหาวิทยาลัยราชภัฏร้อยเอ็ด 15(1) (มกราคม - เมษายน 2564)
- จินตนา สราวุธพิทักษ์. (2564). โปรแกรมสุขภาพในโรงเรียน. กรุงเทพฯ. โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- จิรภา กาญจนโกเมศ. (2563). คุณภาพการนอนหลับและปัจจัยที่เกี่ยวข้องของนักศึกษามหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง. วารสารพยาบาลศาสตร์และสุขภาพ. 43(2) (มกราคม - มิถุนายน 2565)
- จุมพล พูลภัทรชีวิน. (2553). ความรู้ความเข้าใจพื้นฐาน. วารสารครุศาสตร์, 3(1), 21-30
- เจริญ กระบวนรัตน์. (2557). วิทยาศาสตร์การฝึกสอนกีฬา. กรุงเทพฯ: บริษัท สินธนา ก้อปี้เซ็นเตอร์ จำกัด. มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- ชญานันท์ ไทรศักดิ์สิทธิ์. (2562). ผลการจัดการเรียนรู้พลศึกษาด้วยการฝึกแบบสถานีที่มีต่อทักษะการ

เคลื่อนไหวพื้นฐานของนักเรียน ประถมศึกษาตอนต้น. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารศึกษาศาสตร์ สาขา สุขศึกษาและพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ชนิดา ทองอั้งตั้ง. (2559). การศึกษาปัญหาและความต้องการที่จำเป็นเพื่อพัฒนารูปแบบการจัดการ เรียนรู้เพื่อส่งเสริมความรอบรู้ในการป้องกันการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควรของนักเรียนชั้น มัธยมศึกษาตอนต้น. วารสารวิชาการมหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ. 16(2) (พฤษภาคม - สิงหาคม 2565).

ชมพู โกติรัมย์. (2551). จิตสำนึกทางสังคม ปัจจัยหลักการพัฒนาประเทศ. วารสารสังคมพัฒนา. 36(1)

ชลลดา ทองทวีและคณะ. (2551). เรื่องจิตตปัญญาศึกษาเพื่อพัฒนาความเป็นมนุษย์. บทความการ ประชุมวิชาการประจำปี 2551. กรุงเทพฯ: โครงการศูนย์จิตตปัญญาศึกษาวิทยาลัยมหิดล.

ชลิตา สุขันธ์. (2560). การพัฒนาโปรแกรมฝึกแบบสถานีร่วมกับการละเล่นพื้นเมืองไทยที่มีต่อ สมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-6 โรงเรียนทุ่งโพธิ์วิทยา. นครปฐม: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน.

โชติกา ภาชีผล ณีรัฐภรณ์ หลาวทอง และกมลวรรณ ตั้งธนกานนท์. (2558). การวัดและประเมินผล การเรียนรู้. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ภูว สงวัลณ์. (2559). การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างสติ การปรับเปลี่ยนอารมณ์แบบปรับเปลี่ยน ความคิดการเก็บกดอารมณ์แบบเก็บกดและสุขภาวะทางจิต. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย.

दनัย ดวงกุ่มเมศรี. (2552). การพัฒนารูปแบบการเรียนการสอนพลศึกษาเพื่อพัฒนากระบวนการคิด อย่างมีวิจารณญาณและความมีน้ำใจนักกีฬาของนักเรียนระดับประถมศึกษา. วิทยานิพนธ์ ปริญญาครุศาสตรดุษฎีบัณฑิต. สาขาวิชาพลศึกษา ภาควิชาหลักสูตร การสอนและเทคโนโลยี การศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ดวงกมล เจียมเงิน. (2565). การพัฒนาแบบวัดและผลการประเมินสุขภาวะแบบองค์รวม. วารสาร สังคมศาสตร์และมนุษยวิทยาเชิงพุทธ. 7(8) 2565.

ดิศพล บุปผาชาติ. (2562). การจัดการเรียนรู้พลศึกษาในโรงเรียน สำคัญอย่างไร. วารสาร ศึกษาศาสตร์ศิลปากร มหาวิทยาลัยศิลปากร. 17(1) (มกราคม - มิถุนายน 2562)

ถาวร กมุทศรี. (2560). การเสริมสร้างสมรรถภาพ. กรุงเทพฯ: วิทยาลัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี การกีฬา มหาวิทยาลัยมหิดล.

ทิตนา เขมมณี. (2553). 14 วิธีสอนสำหรับครูมืออาชีพ. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย.

ทัตตา สุภากุลย์. (2561). การพัฒนารูปแบบการส่งเสริมสุขภาพสำหรับเด็กนักเรียนโรงเรียนตำรวจ ตระเวน ชายแดนในพื้นที่ทุรกันดาร อำเภอสังขละบุรี จังหวัดกาญจนบุรี. วิทยานิพนธ์

- ปริญญาสาธาณ สุขศาสตร์ดุสิตบัณฑิต. มหาวิทยาลัยเกริก
- ธนา นิลชัยโกวิท. (2551). *การเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงและจิตตปัญญา Transformative Learning and Contemplative Education*. จิตตปัญญาศึกษา : การศึกษาเพื่อการ เป็นมนุษย์. พิมพ์ครั้งที่ 2.นครปฐม: มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ธนา นิลชัยโกวิท และอดิสร จันทรสสุข (2552). “ศิลปะการจัดการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลง” *คู่มือกระบวนการจิตตปัญญา*. นครปฐม: ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา. มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ธรรมชาติ นาคะพันธ์. (2557). ผลของโปรแกรมการฝึกแบบสถานีที่มีต่อความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอล ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย. *วารสารอิเล็กทรอนิกส์ทางการศึกษา*, 10(2). 369-381.
- ธิดา เมฆะทัต เสาวลักษณ์ สังข์เอียด และสุวิมล ถนอมจิต. (2561). *การพัฒนาศักยภาพการเรียนรู้แบบโรงเรียนชาวเกาะสร้างสุขเพื่อศิษย์และครอบครัวโดยใช้กระบวนการ “จิตตปัญญาศึกษา” โรงเรียนเกาะกูดวิทยาคม*. [Online]. Available from: http://www.ska2.go.th/reis/data/research/25620912_074146_6139.pdf. [2021, September 22]
- นัฐพล ปันสกุล. (2564). การศึกษาเปรียบเทียบความแตกต่างทางสุขภาพ ในกลุ่มอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านและประชาชนทั่วไปในจังหวัดพะเยา. *วารสารวิจัยการพยาบาลและสุขภาพ*. 24(1) (มกราคม - เมษายน 2562)
- นิศารัตน์ ธีระวัฒนประสิทธิ์.(2563). *ผลของโปรแกรมกิจกรรมทางกายโดยใช้การเรียนรู้ทางสังคมและอารมณ์เพื่อส่งเสริมสุขภาพจิตและสังคมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น. วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรดุษฎีบัณฑิต. สาขาสุขศึกษาและพลศึกษาคณะครุศาสตร์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.*
- นุสรานา นามเดช. (2559).*การพัฒนากระบวนการเรียนการสอนการพยาบาลตามทฤษฎีการเรียนรู้แบบเน้นประสบการณ์และแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาเพื่อส่งเสริมความร่วมมือรู้สึกในการพยาบาลของนักศึกษาพยาบาล. วิทยานิพนธ์ปริญญาดุสิตบัณฑิต สาขาวิชาหลักสูตรและการสอน จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.*
- เบญจพร เหลือมศรี. (2563). *พฤติกรรมส่งเสริมทักษะทางสังคมของนักเรียนในพื้นที่เขตบางบอน จังหวัดกรุงเทพมหานคร*. [Online]. Available from: สืบค้น 3 ตุลาคม 2564 <https://mmm.ru.ac.th/MMM/IS/mlw12/6114961050.pdf>. [2021, December 3]
- ประวิทย์ ประมาณ, 2560. รูปแบบกิจกรรมการลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้ในโรงเรียนกองทุนการศึกษา จังหวัด พระนครศรีอยุธยา. *วารสารราชภัฏกรุงเทพฯ*. 4(3) 39-46.

ประเวศ วะสี. (2554). ระบบการศึกษาที่แก้ความทุกข์ยากของคนทั้งแผ่นดิน. นครปฐม:

ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล.

ปราณี อ่อนศรี. (2557). การพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาสำหรับนิสิตระดับอุดมศึกษา. รวมบทความประชุมวิชาการประจำปีจิตตปัญญา ครั้งที่ 5. ภาวะผู้นำ จิตวิญญาณ และการพัฒนามนุษย์. นครปฐม: ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล.

ปรัชญา บุตรวงษ์ (2563). การพัฒนารูปแบบการจัดการกิจกรรมการเรียนรู้ที่ส่งเสริมทักษะการคิดสร้างสรรค์ สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4. วารสารวิชาการแสงอีสาน มหาวิทยาลัยมหาสารคามราชวิทยาลัย วิทยาเขตอีสาน. 17(1) 18-33.

ปวิญาพัฒน์ วรพันธ์. (2561). แนวทางการจัดการเรียนรู้สังคมศึกษาเพื่อพัฒนาทักษะทางสังคมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารศึกษาศาสตร์ สาขาวิชาหลักสูตรและวิธีสอน มหาวิทยาลัยศิลปากร.

ปิยภูมิ กลมเกลียว. (2562). การพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามอุดมการณ์โอลิมปิกเพื่อสร้างเสริมการอยู่ร่วมกันอย่างสันติสำหรับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารศึกษาศาสตร์ สาขาสุขศึกษาและพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ปรียา แก้วพิมล, วิไลพร สมานกสิกรรม, จิตใส ลาวลัยตระกูล, กัลยาณี บุญสิน และอุไรรัตน์ หน้าใหญ่. (2558). การพัฒนารูปแบบการพยาบาลด้วยพลังเรกิเพื่อส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวมในหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะความดันโลหิตสูง: การศึกษานำร่อง. วารสารพยาบาลสงขลานครินทร์. 35(3) 2558.

ปรียา แก้วพิมล สุรีย์พร กฤษเจริญ ปราณี พงศ์ไพบุลย์ โสเพ็ญ ชูนวน และอุไรรัตน์ หน้าใหญ่. (2557). การพัฒนาการส่งเสริมสุขภาพทางปัญญานักศึกษามหาวิทยาลัย ปี 2557. [Online].

Available from: <http://kb.psu.ac.th/psukb/handle/2016/11862>

[Online]. Available from:

http://www.ska2.go.th/reis/data/research/25620912_074146_6139.pdf. [

2022, June 3]

ปัญญา ภูมาลา. (2561). รูปแบบการส่งเสริมสุขภาพทางสังคมของพระสังฆาธิการในสังคมไทย งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษารูปแบบและกระบวนการส่งเสริมสุขภาพทางสังคมของพระสังฆาธิการในสังคมไทย. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารศึกษาศาสตร์ สาขาวิชาการพัฒนาสังคม มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ (ฉบับที่ ๔) พ.ศ. 2562. ราชกิจจานุเบกษา (2561). [Online].

Available from: <http://regu.tu.ac.th/quesdata/Data/L32.PDF>. [2022, June 17]

- พัชมน ถวัลย์วาณิชกุล. (2558). ผลของโปรแกรมการฝึกแบบวงจรด้วยกลุ่มเพื่อนที่มีต่อสมรรถภาพทางกาย ของวัยรุ่นหญิงที่มีภาวะน้ำหนักเกิน. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พัชรินทร์ รุจิรานุกุล, จันทร์ชลี มาพทุธ และ สุวิชัย โกศัยยะวัฒน์ (2561). การพัฒนาแผนการเรียนรู้แบบจิตตปัญญาศึกษาเพื่อสร้างเสริมคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของนักศึกษาคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏ. *วารสารวิจัยรำไพพรรณี*. 12(1) (มกราคม - เมษายน 2561).
- พระไพศาล วิสาโล. (2559). *เครือข่ายจิตอาสา คู่มือจิตอาสาโครงการจิตอาสาเพื่อในหลวง*. กรุงเทพมหานคร: สหธรรมมิก.
- ไพศาล ศรีอ่อนดี. (2561). สุขแท้ด้วยปัญญาวิถีสู่สุขภาวะทางปัญญา. กรุงเทพฯ: ปาปิรุสพับลิเคชั่น.
- พิณนภา หมวกยอด. (2558). *การพัฒนาศักยภาพนักศึกษาในการสร้างเสริมสุขภาวะปัญญา*. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาการวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- เพ็ญ สุขมาก. (2560). หลักคิด: *สุขภาพ สุขภาวะ ปัจจัยกำหนดสุขภาพ การสร้างเสริมสุขภาพ. การจัดการ ระบบสุขภาพภาคใต้ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์*. สืบค้นเมื่อ 15 มิถุนายน 2565 https://mehealthpromotion.com/upload/forum/paper_ch3.pdf.
- ภวิกา ภัทษา. (2563). จิตตปัญญาศึกษา: การจัดการกิจกรรมการเรียนรู้สำหรับผู้เรียนในระดับอุดมศึกษา. *วารสารศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม*. 14(4) 2563.
- ภาณุมาศ หอมบุญยงค์. (2562). *แนวทางการพัฒนาทักษะทางสังคมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ลังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 10 ในจังหวัดสมุทรสงคราม*. ปริญญา มหาบัณฑิต ภาควิชาพื้นฐานทางการศึกษา. มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- มนตรี หลินญ, ศรวีส ศิริ และธีรศักดิ์ อัจจนรากิจ (2565). รูปแบบการจัดการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษาแบบออนไลน์เพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียน หนองกองพิทยาคม อำเภอเมือง จังหวัดกำแพงเพชร. *วารสารสันติศึกษาปริทรรศน์ มจร*. 1 0 (3) (พฤษภาคม 2565)
- มณิษฐา นิตยสุข (2563). ผลของการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาโดยใช้เกมการละเล่นพื้นบ้านไทยที่มีต่อสุขสมรรถนะของนักเรียนประถมศึกษา. *วารสารอิเล็กทรอนิกส์ทางการศึกษา*. 9(2) (เมษายน - มิถุนายน 2563)
- ยศวัฒน์ เชื้อจันอัด, นพคุณ ภัคดิณรงค์ และนฤมล เอนกวิทย์. (2558). การพัฒนารูปแบบการเรียนรู้พลศึกษาด้านทักษะปฏิบัติ สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3. *วารสารคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม*. 21(2).
- ยอดแก้ว แก้วมิงสา. (2562). *การจัดการเรียนรู้เพศศึกษาตามแนวคิดของแคทวอลเพื่อสร้างเสริม*

ความตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนประถมศึกษา. วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรดุษฎีบัณฑิต.
สาขาสุขศึกษาและพลศึกษา คณะครุศาสตร์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย.

รติมา สิงห์โชติสุขแพทย์. (2563). ผลของโปรแกรมทักษะชีวิตต่อพฤติกรรมป้องกันความเสี่ยงที่ นำไปสู่
การมีเพศสัมพันธ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จังหวัดเพชรบุรี. วารสารการ พยาบาลจิตเวช
และสุขภาพจิต. 34(1) (มกราคม-เมษายน 2563)

ริเรืองรอง รัตนวิไลสกุล. (2560). สุขภาวะทางกาย สังคม และจิตใจ ของคนในชุมชนประชาอุทิศ 76
(ชุมชนใต้สะพานโชน 1) แขวงบางมด เขตทุ่งครุ กรุงเทพฯ. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัย
เกษตรศาสตร์.

รุ่ง พิบูลย์วรกุลกิจ. (2562). ปัจจัยทำนายคุณภาพการนอนหลับของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาใน
กรุงเทพมหานคร ประเทศไทย. วารสารพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. 31(2)
(พฤษภาคม - สิงหาคม 2562).

ลักษณะนิ รุ่งตระกูล. (2562). การประเมินภาวะโภชนาการและพฤติกรรมสุขภาพเพื่อส่งเสริมสุขภาพ
วัยรุ่นไทย. สำนักโภชนาการ กรมอนามัย.

เลอลักษณ์ มหิพันธ์. (2560). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับสุขภาวะทางปัญญาของผู้ป่วยจิตเภท.
วารสารพยาบาลสาธารณสุข. 31(2) 2560.

ไลลักษณ์ พุ่มพวง. (2564). ผลของโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพใจโดยใช้สติต่อสุขภาวะจิตใจของ
นักเรียน ประถมศึกษา. วารสารการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต. 35(1).

วรศักดิ์ เพียรชอบ. (2561). របបព្រមព្រៀង ប្រឡូក វិធីសាស្ត្រ និងការវាស់វែង
ប្រសិទ្ធភាពផលវិបាក. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

วรัญญา ทองใบ, พงษ์เอก สุกใส และจรรยาศักดิ์ รุ่งประพันธ์. (2563). ผลของโปรแกรมการออกกำลังกาย
แบบหนักสลับเบาที่มีต่อสุขสมรรถนะของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีภาวะน้ำหนัก
เกิน. วารสารวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีอินเทอร์เน็ต. 3(4). (ตุลาคม – ธันวาคม 2565)

วรภาพร ทองจีน. (2560). การพัฒนารูปแบบการเรียนการสอนตามแนวคิดการเรียนรู้แบบสืบสอบ
ร่วมกับแนวคิดการให้ข้อมูลป้อนกลับ 360 องศา เพื่อส่งเสริมความสามารถในการเขียน
ภาษาอังกฤษเชิงโต้แย้งของนักศึกษาระดับปริญญาบัณฑิต. หลักสูตรและการสอน.
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

วิจารณ์ พานิช. (2557). การเรียนรู้เกิดขึ้นอย่างไร. กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิสยามกัมมาจล.

วิภาดา พ่วงพี. (2562). ผลของโปรแกรมการฝึกแบบวงจรโดยใช้แอโรบิกแบบหนักสลับเบาเป็นฐานที่
มีต่อสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชายอ้วน. วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ.
45(2). (กรกฎาคม-ธันวาคม 2562)

- วิรัชต์ตา ปานดิษฐ์. (2564). กรอบความคิด การสนับสนุนทางสังคม กับความเพียรของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนนครสวรรค์. *วารสารการวัดผลการศึกษา*. 38(104). (กรกฎาคม-ธันวาคม 2564)
- วีรยุทธ พลายเล็ก. (2563). *การพัฒนา รูปแบบการเรียนการสอนตามแนวคิด Active Learning เพื่อเสริมสร้างทักษะและกระบวนการและจิตคณิตศาสตร์สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษา*. วิทยานิพนธ์ปริญญาปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาหลักสูตรและการสอน(กลุ่มหลักสูตรและการนิเทศ). มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- ศักดิ์สิทธิ์ พรรตณศรีกุล. (2559). นวัตกรรมเทคโนโลยีการประเมินสุขภาพแบบองค์รวม. *วารสารวิทยาศาสตร์สุขภาพ*. 7(1) (มกราคม-เมษายน 2559)
- ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล. (2564). แนวคิดจิตตปัญญาสู่การปฏิบัติ. *วารสารศึกษาศาสตร์ปริทัศน์*. 37(2) 2565.
- ศิริพงศ์ ปาลกะวงศ์ ณ อยุธยา. (2553). *เครือข่ายทางสังคมการสร้างสุขภาวะทางปัญญา : ศึกษากรณีการรับรู้ และการรับมือกับวิกฤตการณ์ไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ 2009 ของชุมชนสวนหลวง เขตปทุมวัน กรุงเทพมหานคร*. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- สกุลการ สังข์ทอง. (2563). การพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้แบบ MECCA เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการอ่านอย่างมีวิจารณญาณสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย. หลักสูตรและการสอน. *วารสารวิชาการบัณฑิตศึกษาและสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรดิตต์*. 10(2) (กรกฎาคม - ธันวาคม 2563)
- สนธยา สีละมาต. (2555). *หลักการฝึกกีฬาสำหรับผู้ฝึกสอนกีฬา*. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สมพัฒน์ จำรัสโรมรัน. (2554). *Circuit Training เพิ่มความสนุกและท้าทาย*. สืบค้นเมื่อ 9 กันยายน 2565 www.healthtoday.net/thailand/fitness.
- สมศรี เรืองแก้ว, ประกอบใจมั่น และ จิราพร วัฒนศรีสิน. (2562). การพัฒนารูปแบบการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมสำหรับนักเรียนมัธยมศึกษา. *วารสารสมาคมนักวิจัย*. 25(1) (มกราคม - เมษายน 2563)
- สมาคมกีฬาแห่งประเทศไทย, การกีฬาแห่งประเทศไทย, สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล และสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. (2564). *การส่งเสริมกิจกรรมทางกายในเด็กด้วยการเล่นตามแนวคิด ACP (Active Child Program)*. [Online]. Available from: https://tpak.or.th/backend/print_media_file/200/94.pdf. [2022 September, 9]
- สลักจิต ตรีธรรโสภาส. (2553). *การศึกษาผลการพัฒนาความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ด้วยกระบวนการ*

- เรียนรู้ตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษารายวิชาจิตวิทยาสำหรับครูนักศึกษาโปรแกรม
วิทยาศาสตร์ทั่วไป. คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม.
- สว่างจิต แซ่โจ้ว. (2551). ผลการฝึกโปรแกรมการออกกำลังกายแบบวงจร ที่มีต่อสุขสมรรถนะของเด็ก
ที่มีภาวะน้ำหนักเกิน. ปรินญาวิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา.
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สามารถ ใจเตี้ย, ณ์ทธร สุขสีทอง, กานต์ชญญา แก้วแดง และอ้อมหทัย ดีแท้. (2562). พฤติกรรมการ
สร้างเสริมสุขภาพจิตด้วยภูมิปัญญาพื้นบ้านล้านนาของผู้สูงอายุเขตเมือง. วารสาร
สังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์. 9(1).
- สิริธร ยิ้มประเสริฐ (2563). การพัฒนารูปแบบการสอนตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาเพื่อส่งเสริมจิต
สาธารณะของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4. รายงานการวิจัย. กรุงเทพมหานคร:
มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา.
- สิริภัทร ชื่นคำ, ดวงใจ สีเขียว และ ประพันธ์ศิริ สุเสารัจ (2565). การพัฒนาตัวบ่งชี้สมรรถนะทาง
สังคมและอารมณ์ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในประเทศไทย. วารสาร
สังคมศาสตร์และมานุษยวิทยาเชิงพุทธ. 7(8) 401- 420.
- สุรียา กลินบานชื่น. (2558). การพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคอนสตรัคติวิสต์
เพื่อพัฒนาความคิดสร้างสรรค์และความสามารถในการแก้ปัญหาสำหรับนักเรียน
ประถมศึกษา. วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตร์ดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา
ภาควิชาหลักสูตรและการสอน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุภัทรชัย สุนทรวิภาต. (2562). ผลการออกกำลังกายแบบสถานีที่มีต่อความอดทนของระบบไหลเวียน
เลือดและระบบหายใจ ของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสาธิตแห่ง
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ศูนย์วิจัยและพัฒนาการศึกษา. วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และ
สันทนาการ. 44(1) (มกราคม-มิถุนายน 2565)
- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. *จับตาทิศทางสุขภาพคนไทย(ออนไลน์)*. (2564).
[Online]. Available from: <https://www.thaihealth.or.th/Books/2564.html>.
[2022 December, 2]
- สำนักงานคณะกรรมการประถมศึกษาแห่งชาติ. (2563). *ศูนย์วิชาการและภูมิปัญญาชาวบ้านกับการ
พัฒนาหลักสูตรท้องถิ่น*. กรุงเทพมหานคร: กองวิชาการ สำนักงานคณะกรรมการการ
ประถมศึกษาแห่งชาติ.
- สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติสำนักนายกรัฐมนตรื. (2560).
แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 12 (2561-2564). กรุงเทพมหานคร.

- สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา, 2560 ยุทธศาสตร์ชาติ พ.ศ.2561 -2580. [Online]. Available from: <https://dl.parliament.go.th/backoffice/viewer2300/web/viewer.php>. [2022 December, 2]
- เสกฐพงษ์ น้ำเลี้ยงขัน. (2564). *โปรแกรมส่งเสริมสมรรถภาพทางจิตใจโดยใช้การสนับสนุนทางสังคม และเครือข่ายสังคมสำหรับนิสิตนักศึกษาปริญญาบัณฑิต*. วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต ภาควิชาหลักสูตรและการสอน. คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อดิชา สังขะทิพย์ และ สุวลี โสวีรภรณ์ (2560). *พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารและภาวะโภชนาการของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนในตำบลกุดปลาตุก อำเภอชื่นชม จังหวัดมหาสารคาม*. *วารสารวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี*. 19(1). 178-189
- อดิญา วงษ์วาท. (2559). *แนวทางการจัดกิจกรรมจิตตศิลป์เพื่อสร้างประสบการณ์ทางสุนทรียะของผู้เรียนอายุ 16-18 ปี*. วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาศิลปศึกษา ภาควิชาศิลปะ ดนตรีและ นาฏศิลป์ศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อรรถพล ปัญจะเพชรแก้ว. (2560). *ผลของการจัดการเรียนรู้อิงแนวคิดจิตตปัญญาวิชาจิตวิทยา สำหรับครูที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและความพร้อมในการเรียนรู้ด้วยการชี้นำ ตนเองของนักศึกษาที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่างกัน*. วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตร มหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยา. มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.
- อภิเชก ลือศักดิ์. (2560). *ผลการฝึกโปรแกรมการออกกำลังกายแบบวงจรที่มีต่อน้ำหนักตัวของนักเรียนโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม จังหวัดพิษณุโลกที่มีภาวะโภชนาการเกิน*. วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏนครสวรรค์.
- อุษณีย์ อินทสุวรรณ และสาริณีย์ จินดาวุฒิพันธ์. (2564). *ภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่นตอนต้น: ความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรค*. *วารสารวิชาการมหาวิทยาลัยอีสเทิร์นเอเชีย*. 15(2).2564.
- อุไรรัตน์ หน้าใหญ่. (2560). *การพัฒนารูปแบบกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญาสำหรับเด็กและเยาวชน ในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนจังหวัดปัตตานี*. วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารการพัฒนาสังคม มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.
- ศิรินันท์ กิตติสุขสถิต และคณะ. (2555). *คุณภาพชีวิตการทำงานและความสุข*. [Online]. Available from: <http://www.happinometer.ipsr.mahidol.ac.th/pdf/EBOOKqwh>. [2022 December, 10]

ภาษาอังกฤษ

American College of Sport Medicine. (2013). *ACSM's guidelines for exercise testing and prescription*. Lippincott Williams & Wilkins.

Anderson, T. P. (1997). Using models of Instruction IN C. R. Dills and A.J. Romis Zowski (eds.). *Instructional development paradigms*. Englewood Cliffs, NJ : Education Technology Publications.

Anne McMahon et al (2014). *The greatest challenge of the twenty-first century will be to change the value system underlying the global economy so as to make it compatible with the demands of human dignity and ecological sustainability*.

[Online]. Available from:

<https://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/1744987114536091>. [2022 December, 10]

Al-Haliq (2015). *Using the Circuit Training Method to Promote the Physical Fitness Components of the Hashemite University Students*. Scientific Research Publishing.

Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Englewood Cliffs, New Jersey: Prentice-Hall.

Besecker (2022). *Economic strain, parental education and psychotic experiences among college students in the United States: Findings from the Healthy Minds Study 2020*. [Online]. Available from:

<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1111/eip.13221>

Bocco, 2011“*What is Circuit Training.*” [Online]. Available from: <http://www.wisegeek.com/what-is-circuit-training.htm>. [2022, January 22].

Bradford., and others. (2019). Student wellness: An investigation on a small Canadian post-secondary campus. *The International Journal of Learning in Higher Education*.

Center for Medicare and Medicaid Service (CMS). (2001). *Health and Health Care of the Medicare Population*. [Online]. Available from:

[https://www.cms.gov/Research-Statistics-Data-and-](https://www.cms.gov/Research-Statistics-Data-and-Systems/Research/MCBS/Data-Tables-Items/CMS1253259)

[Systems/Research/MCBS/Data-Tables-Items/CMS1253259](https://www.cms.gov/Research-Statistics-Data-and-Systems/Research/MCBS/Data-Tables-Items/CMS1253259). [2023, January 27].

- Cocca, A., and others. (2020). Effect of a game-based physical Education program on physical fitness and mental health in elementary school children. *International Journal of Environmental Research and Public Health*.
- Cullati., and others. (2020). *Does the single-item self-reate health measure the same thing across different wordings? Construct validity study*. [Online]. Available from: <https://link.springer.com/content/pdf/10.1007/s11136-020-02533-2.pdf> [2022, January 22].
- Darabinia., and others. (2018). Examining Social Health and Its Related Factors among Iranian Medical students. *Journal of Caring Sciences*. 7(1), 47 -51.
- Dupuy. (1997). *Self representation of of general psychology well-being of American adult*. Hyattsville, MD: National Center of Health Statistic.
- Eggen, P., & Kauchak, D. (2012). *Strategidan model pembelajaran mengarkan kontendan keterampilan berpikir*. Jakarta: Indeks.
- Fino, E. and Sun, S. (2022). *“Let us creatal”: The mediating role of creative self-efficacy between personality and mental well-being in university students*. *journal Elsevier*. [Online]. Available from: www.elsevier.com [2022, December 10].
- Gholamnejad., and others. (2022). Spiritual Health in children: A Review Study. *Health, Spirituality and Medical Ethics Journal*. 8(4): 243-254.
- Gualdi, R. E., & Zaccagni, L. (2021). Physical Activity, Wellness and Health: Challenges, Benefits and Strategies. *Internationnal Journal of Environmental Research and Public Health*.
- Guo, Z. and Zhang Y. (2022). Study on the interactive foctors between physical exercise and mental health promotion of teenagers. *Journal of Healthcare Engineering*. <http://doi.org/10.1155/2022/4750133>.
- Hashempour-Sadeghian, M., and others. (2022). Study of the relationship between core discussion network and demographic factors with the spiritual health of young and middle-aged men and woman. *Health, Spirituality and medical ethice journal Qom university of medical sciences*. 8(4). (235-243)
- Joyce, B., Weil, M., & Calhoun, E.(2009). *Model-model Pengajaran*. terj. Achmad

- Fawaid dan Ateilla Mirza. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Jeste, M., Dilip V. & Pander. MD. (2022). *Social Determinants of Mental Health Recommendations for Research, Training, Practice, Polity*.
<https://jamanetwork.com/journals/jamapsychiatry/article-abstract/2789480>
- Kaprea F. Johnson (2021). School Counselors' Knowledge, Actions, and Recommendations for Addressing Social Determinants of Health with Students, and in communities. *Journals SAGE journals*.
<https://journals.sagepub.com/doi/epub/10.1177/2156759X20985847>
- Lee, S.M., Lee, D.H. and Kang, C.Y. (2012). The impact of high-performance work systems in the health-care industry: employee reactions, service quality, customer satisfaction, and customer loyalty. *The Service Industries Journal* 32(1).
- Mayorga-Vega, Viciano, and Cocca, 2013; Effects of a Circuit Training Program on Muscular and Cardiovascular Endurance and their Maintenance in Schoolchildren. *Journal of Human Kinetics* 37 (July): 153-160.
- Mishra, A. and other. (2022). Psychological determinants of users' adoption and word of mouth recommendations of smart voice assistants. *Journal ELSEVIER*. 67(1).
- Morteza, D. (2018). Examining Social Health and Its Related Factors among Iranian Medical students. *Journal of Caring Sciences* 7(1), 47-51.
- National association of school psychologists. (2019). *About School Psychology*. East West Highway, Suite 402, Bethesda. <http://www.nasponline.org/>
- Obi, C. (2020). *Are people excessively pessimistic about the risk of coronavirus infection?*. <https://psyarxiv.com/364qj/>.
- Odrovakavula, L. and Mohammadnezhad, M. (2022). Exploring physical and Social Wellness of High School Students in Suva, Fiji. *Global Journal of Health Science* .14(2) (2022).
- Ohrnberger, J. and others. (2020). *The effect of cash transfers on mental health – new evidence from South Africa*. [Online]. Available from:
<https://doi.org/10.1186/s12889-020-08596-7>. [2022, December 10].
- Orth, Z. and others. (2020). *Measuring Mental Wellness of Adolescents: A Systematic Review of Instruments*. [Online]. Available from:

- <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2022.835601/full>. [2022, December 5].
- Park, A. L. (2022). The effects of intergenerational programmed on children and young people. *International Journal of school and cognitive psychology* 2(1), 1-5.
- Peng Bo. (2020). *Analysis And Intervention on the influencing factors of college students' physical fitness*.
<https://www.scielo.br/j/rbme/a/Gky5pYt4cPy3vc6JS8q8hMQ/?format=pdf&lang>
- Paton, K., and other. (2022). How can the education sector support children's mental health? View of Austrelian healthcare clinicians. *Journal PLOS ONE*. 1-13.
- Rovinelli, R. J. & Hambleton, R. K. (1977). On the use of content specialists in the assessment of criterion-referenced test item validity. *Dutch Journal of Educational Research*.
- Ruderman., and others. (2002). Benefits of Multiple Roles for Managerial Woman. *Academy of Management Journal* 2(1), 3-5.
- Scialpi, A., and others. (2022). Italian Validation of the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) in a Population of Healthy Children: A Cross Sectional Study. *Journal Internation Journal of Environmental Research and Public Health*. 3(1), 1-5.
- Ryan, G. T. (2020). Building mental heal the literacy within Ontario (canada) health and physical education. *International online journal of education and teaching* 7(4), 1252-1264.
- Ryff (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology* 69(4), 719-727.
- Shang, Y., and others. (2022). *Effect of aerobic exercise on metabolism and physical health of obese female college students*. <http://dx.doi.org/10.1590/1517->
- Snyder, and others. (2012). Improving Elementary School Quality Through the Use of a Social-Emotional and Character Development Program: A Matched-Pair, Cluster-Randomized, Controlled Trial in Hawaii. *Journal of School Health, American School Health Association*. 2(1), 1-5.
- Zacher, H. and Staudinger, U. M. (2018). *Wisdom and well-being*. Noba Scholar. [Online]. Available from: [profile/HannesZacher/publication/322519172_Wisdom_and_Well-](https://www.nobaproject.com/profile/HannesZacher/publication/322519172_Wisdom_and_Well-)

Being/links/5a5dab7aaca272d4a3de02bb/Wisdom-and-Well-Being.pdf [2022, September 1].





ภาคผนวก

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY



รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

1. รองศาสตราจารย์ ดร. บัญชา ชลาภิรมย์
อาจารย์พิเศษคณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. วิกรม ศุขธณี
อาจารย์ประจำคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา
4. อาจารย์ ดร. สริญญา รอดพิพัฒน์
อาจารย์ประจำคณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
5. อาจารย์ ดร.วิชนนท์ พูลศรี
อาจารย์ประจำคณะศึกษาศาสตร์และพัฒนศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
3. อาจารย์ ดร. ธานินทร์ บุญญาลงกรณ์
อาจารย์ประจำกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา (พลศึกษา) โรงเรียนสาธิต
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ฝ่ายมัธยม





คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสหสถาบัน ชุดที่ 2 สังคมศาสตร์ มนุษยศาสตร์
และศิลปกรรมศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

อาคารจามจุรี 1 ชั้น 1 ห้อง 114 ถนนพญาไท แขวงวังใหม่ เขตปทุมวัน กรุงเทพมหานคร 10330

โทรศัพท์: 02-218-3210 Email: curec2.ch1@chula.ac.th

COA No. 202/66

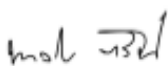
ใบรับรองโครงการวิจัย


โครงการวิจัยที่ 660069 การพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้แนวคิดจิตตปัญญา ร่วมกับการฝึกแบบ
สถานีเพื่อส่งเสริมสุขภาพของศิษย์ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย

ผู้วิจัยหลัก นาย ฐิติวิมล รัตนเย็นใจ

หน่วยงาน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสหสถาบัน ชุดที่ 2 สังคมศาสตร์ มนุษยศาสตร์ และ
ศิลปกรรมศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย พิจารณาจริยธรรมการวิจัยโดยยึดหลัก ของ Declaration of Helsinki,
the Belmont report, CIOMS guidelines และ The international conference on harmonization – Good
clinical practice (ICH-GCP) อนุมัติให้ดำเนินการศึกษาวิจัยเรื่องดังกล่าวได้

ลงนาม 
(รองศาสตราจารย์ ดร. นวลน้อย ดรรชนี)
ประธานคณะกรรมการ

ลงนาม 
(อาจารย์ ดร. ศยามล เจริญรัตน์)
กรรมการและเลขานุการ

รูปแบบการพิจารณาทบทวน: แบบเต็มขั้นตอน

วันที่รับรอง: 25 พฤษภาคม 2566

วันหมดอายุ: 24 พฤษภาคม 2567

เอกสารที่คณะกรรมการรับรอง

1. เอกสารข้อมูลสำหรับกลุ่มตัวอย่างผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย
2. หนังสือยินยอมเข้าร่วมในการวิจัย
3. หนังสือยินยอมสำหรับผู้ปกครอง (ถ้ามี)
4. ประวัติผู้วิจัย (CV)
5. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เงื่อนไข

1. ผู้วิจัยทราบว่าเป็นการวิจัยจริยธรรม หากดำเนินการกับข้อมูลการวิจัยก่อนได้รับรองอนุมัติจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย
2. หากใบรับรองจริยธรรมการวิจัยหมดอายุ การดำเนินการวิจัยต้องยุติ เมื่อต้องการต่ออายุต้องขออนุมัติใหม่ล่วงหน้าไม่ต่ำกว่า 1 เดือน หรือส่งรายงานความก้าวหน้าการวิจัย
3. ต้องดำเนินการวิจัยตามที่ระบุไว้ในโครงการวิจัยอย่างเคร่งครัด
4. ให้เอกสารข้อมูลสำหรับกลุ่มตัวอย่างผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย ไปเป็นของของกลุ่มตัวอย่างผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย และเอกสารข้อมูลเข้าร่วมวิจัย (ถ้ามี) เฉพาะที่ประกาศคณะกรรมการเท่านั้น
5. หากพบเหตุการณ์ที่กระทบสิทธิและสถานภาพข้อมูลของบุคคลจากคณะกรรมการ ต้องรายงานคณะกรรมการภายใน 5 วันทำการ
6. หากมีการเปลี่ยนแปลงการดำเนินการวิจัย ให้แจ้งคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมรับรองก่อนดำเนินการ
7. โครงการวิจัยไม่เกิน 1 ปี ตั้งแต่รายงานถึงคณะกรรมการวิจัย (AR 03-1.3) และบทคัดย่อผลการวิจัยภายใน 30 วัน เมื่อโครงการวิจัยเสร็จสิ้น สำหรับโครงการวิจัยที่เป็นวิทยานิพนธ์ใช้กับบทคัดย่อผลการวิจัยภายใน 30 วัน เมื่อโครงการวิจัยเสร็จสิ้น ทั้งนี้ให้เป็นหลักฐานในการปิดโครงการ
8. โครงการวิจัยที่ได้รับรองอนุมัติโครงการโดยคณะกรรมการสหสถาบัน (Competition review) ปฏิบัติตามเงื่อนไข ข้อ 1,6 และ 7 เท่านั้น



เลขที่โครงการวิจัย 660069
วันที่รับรอง 25 พ.ค. 2566
วันที่หมดอายุ 24 พ.ค. 2567

ภาคผนวก ค
รูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้แนวคิดจิตตปัญญา ร่วมกับการฝึกแบบสถานี เพื่อส่งเสริม
สุขภาวะองค์รวมของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

รูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้แนวคิดจิตตปัญญา ร่วมกับการฝึกแบบสถานีเพื่อส่งเสริม สุขภาวะองค์รวมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย

แนวคิดพื้นฐานของรูปแบบการจัดการเรียนรู้

แนวคิดเกี่ยวกับการจัดการเรียนรู้เพื่อส่งเสริมสุขภาวะองค์รวมของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ประกอบด้วย 1) แนวคิดจิตตปัญญา คือ การจัดการเรียนการสอนตามแนวคิดและทฤษฎีการเรียนรู้เพื่อการพัฒนาภายใน ที่เน้นให้ผู้เรียนเกิดการพัฒนามนุษย์ที่สมบูรณ์ ด้วยใจและการคิดอย่างใคร่ครวญ จนเกิดความรู้ ความเข้าใจ และตระหนักถึงความสำคัญของสิ่งที่เรียนรู้ ก่อให้เกิดปัญหาที่ปราศจากอคติ ทำให้จิตใจได้รับการพัฒนาอย่างแท้จริง และสามารถเชื่อมโยงศาสตร์ต่าง ๆ มาประยุกต์ในชีวิตได้อย่างสมดุล 2) การฝึกแบบสถานี เป็นการออกแบบการจัดการปฏิบัติกิจกรรมเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกาย รวมทั้งระบบการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ภายในร่างกาย ส่งผลดีต่อการเจริญเติบโตสามารถพัฒนาบุคลิกภาพ ประสบการณ์ ความเชื่อมั่น ความคิดสร้างสรรค์ จินตนาการ และการตัดสินใจที่ดีแก่ผู้เรียน

โดยผู้เรียนเป็นผู้สร้างความรู้ของตนเองผ่านกิจกรรม และเป็นการเรียนรู้ถึงหน้าที่ของตนเองที่มีต่อสังคมผ่านการฝึกปฏิบัติจากภารกิจที่หลากหลาย ฝึกปฏิบัติจนมีสติและเกิดปัญญา สามารถเชื่อมโยงความรู้ใหม่กับความรู้เดิม รวมทั้งการพัฒนาร่างกายจากการปฏิบัติกิจกรรมให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

สาระสำคัญของแนวคิดเกี่ยวกับการจัดการเรียนรู้

1. การตั้งเป้าหมายในการเรียน เป็นการส่งเสริมให้ผู้เรียนนั้นมีเป้าหมายที่ชัดเจนในการเรียนการสอนและการปฏิบัติกิจกรรมที่จัดขึ้น
2. การสร้างแรงจูงใจและการกระตุ้นความสนใจ เพื่อเป็นการกระตุ้นความสนใจให้ผู้เรียนอยากเรียนรู้ และปฏิบัติกิจกรรม ร่วมทั้งการเรียนรู้ในประเด็นต่างๆที่เกี่ยวข้องสุขภาวะองค์รวม
3. การเรียนรู้แบบร่วมมือและการเรียนรู้ผ่านการเคลื่อนไหว ซึ่งผู้เรียนช่วยเหลือกันทำงานกันเป็นกลุ่ม เป็นทีม เพื่อบรรลุเป้าหมายในการปฏิบัติกิจกรรม
4. การประเมินผล เป็นการประเมินกิจกรรมทั้งหมดที่ผู้เรียนได้ฝึกปฏิบัติ ตลอดระยะเวลาของการเรียนรู้
5. การสะท้อนคิด เป็นการสะท้อนคิดจากการปฏิบัติกิจกรรมเพื่อให้ผู้เรียนได้ทบทวนได้ตรง เห็นคุณค่าจนเกิดสุขภาวะทางปัญญา

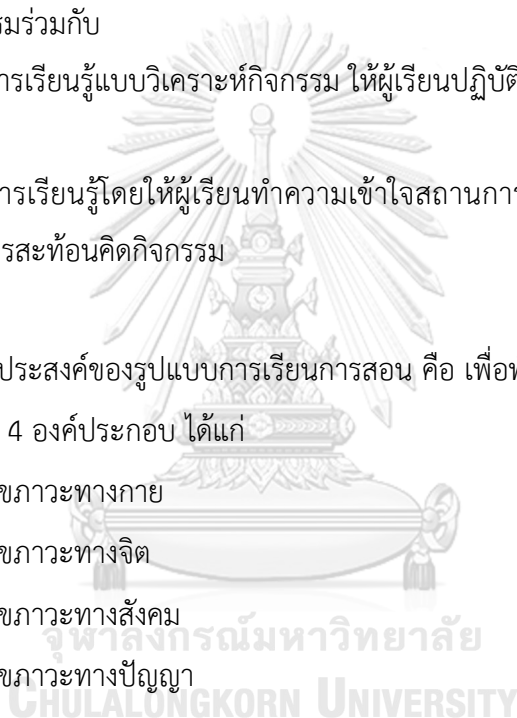
หลักการของรูปแบบการจัดการเรียนรู้

รูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้แนวคิดจิตตปัญญา ร่วมกับการฝึกแบบสถานี เพื่อส่งเสริมสุขภาพองค์รวมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย มีหลักการสำคัญในการจัดการเรียนรู้ ดังนี้

1. การเรียนรู้โดยผู้เรียนตั้งเป้าหมายในการพัฒนาสุขภาพองค์รวม และตั้งเป้าหมายในการปฏิบัติกิจกรรมพลศึกษา
2. การเรียนรู้แบบสร้างแรงจูงใจ ให้ผู้เรียนเพื่อเป็นการกระตุ้นความสนใจ
3. การเรียนรู้แบบร่วมมือให้ผู้เรียนได้ทำงานร่วมกับเพื่อนในกลุ่มเพื่อช่วยเหลือกันในการทำกิจกรรมร่วมกัน
4. การเรียนรู้แบบวิเคราะห์กิจกรรม ให้ผู้เรียนปฏิบัติกิจกรรมแล้วร่วมกันแสดงความคิดเห็น
5. การเรียนรู้โดยให้ผู้เรียนทำความเข้าใจสถานการณ์และแสดงความรู้สึกต่อสิ่งที่เกิดขึ้นโดยการสะท้อนคิดกิจกรรม

วัตถุประสงค์ของรูปแบบการเรียนการสอน คือ เพื่อพัฒนาสุขภาพองค์รวม ประกอบด้วย 4 องค์ประกอบ ได้แก่

1. สุขภาวะทางกาย
2. สุขภาวะทางจิต
3. สุขภาวะทางสังคม
4. สุขภาวะทางปัญญา



ขั้นตอนการเรียนการสอนของรูปแบบการจัดการเรียนรู้

รูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้แนวคิดจิตตปัญญา ร่วมกับการฝึกแบบสถานีเพื่อส่งเสริมสุขภาพองค์รวมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ประกอบด้วยขั้นตอนการเรียนการสอนดังนี้

1. ส่งเสริมและกระตุ้นการตั้งเป้าหมายในการพัฒนาตนเอง

กิจกรรมการเรียนการสอน

- ผู้สอนตั้งประเด็นหรือคำถามที่เกี่ยวข้องกับแนวทางการส่งเสริมสุขภาพองค์รวม และนักเรียนตั้งเป้าหมายในการเรียน

วิธีการสอนและเทคนิคการสอน

- การกำหนดประเด็นที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมสุขภาพองค์รวม
- ตั้งคำถามให้ผู้เรียนที่กระตุ้นความสนใจในด้านของสุขภาพองค์รวม
- ให้ผู้เรียนตั้งเป้าหมายในการเรียน

บทบาทผู้สอน

- การใช้คำถามตรงประเด็นที่ส่งเสริมสุขภาพองค์รวม

- ให้ผู้เรียนตั้งเป้าหมายในการพัฒนาสุขภาพองค์รวมของตนเอง

- ให้ผู้เรียนตั้งเป้าหมายในการเรียน

- สร้างความเข้าใจในการปฏิบัติกิจกรรมและประโยชน์ของกิจกรรมที่จัดไว้ในแต่ละสถานีรวมทั้งแนวทางการพัฒนาสุขภาพองค์รวม

บทบาทผู้เรียน

- ให้ความร่วมมือในการปฏิบัติกิจกรรม
- พยายามหาคำตอบในประเด็นคำถาม
- ทำความเข้าใจเกี่ยวกับแนวทางการพัฒนาสุขภาพองค์รวม
- ตั้งเป้าหมายในการเรียน การพัฒนาสุขภาพองค์รวม และการปฏิบัติกิจกรรม

2. การสร้างความเข้าใจและส่งเสริมการสร้างแรงจูงใจในการเรียนรู้

กิจกรรมการเรียนการสอน

- ผู้สอนยกตัวอย่างบุคคลที่มีสุขภาพดี และแนวทางในการพัฒนา พร้อมทั้งอธิบายขั้นตอนในการเรียน และประโยชน์ของกิจกรรมในแต่ละสถานี

วิธีการสอนและเทคนิคการสอน

- ผู้สอนยกตัวอย่างบุคคลที่มีสุขภาพดี แนวทางการพัฒนาและสาเหตุขั้นตอนของกิจกรรมการฝึกแบบสถานี

บทบาทผู้สอน

- การใช้คำถามตรงประเด็นที่ส่งเสริมสุขภาพของครุรวม
 - ให้ผู้เรียนตั้งเป้าหมายในการพัฒนาสุขภาพของครุรวมของตนเอง
 - ให้ผู้เรียนตั้งเป้าหมายในการเรียน
 - สร้างความเข้าใจในการปฏิบัติกิจกรรมและประโยชน์ของกิจกรรมที่จัดไว้ในแต่ละสถานี
- รวมทั้งแนวทางการพัฒนาสุขภาพของครุรวม

บทบาทผู้เรียน

- ให้ความร่วมมือในการปฏิบัติกิจกรรม
- พยายามหาคำตอบในประเด็นคำถาม
- ทำความเข้าใจเกี่ยวกับแนวทางการพัฒนาสุขภาพของครุรวม
- ตั้งเป้าหมายในการเรียน การพัฒนาสุขภาพของครุรวม และการปฏิบัติกิจกรรม

3. ส่งเสริมการลงมือปฏิบัติและปฏิสัมพันธ์ของผู้เรียน**กิจกรรมการเรียนการสอน**

- ผู้เรียนจัดกลุ่มด้วยตนเอง เพื่อช่วยเหลือกันในการปฏิบัติกิจกรรมที่ใช้ในการเรียนการสอน

วิธีการสอนและเทคนิคการสอน

- ผู้เรียนปฏิบัติทักษะกีฬา และกิจกรรมการเรียนการสอน

บทบาทผู้สอน

- สนับสนุนอุปกรณ์ที่ใช้ในการปฏิบัติกิจกรรม
- ส่งเสริมให้ผู้เรียนปฏิบัติกิจกรรมด้วยตนเอง
- ให้ผู้เรียนจัดกลุ่มด้วยตนเองเพื่อช่วยเหลือกันในการปฏิบัติกิจกรรมร่วมกัน
- การเสริมแรงทางบวกเพื่อให้กำลังใจในการปฏิบัติกิจกรรม

บทบาทผู้เรียน

- กระตือรือร้นในการเข้าร่วมกิจกรรมแบบสถานี
- รับผิดชอบหน้าที่ที่ได้รับมอบหมายขณะปฏิบัติกิจกรรม
- ปฏิบัติกิจกรรมเป็นกลุ่มย่อย
- ช่วยเหลือกันในการปฏิบัติกิจกรรม
- ให้กำลังใจและช่วยเหลือเพื่อในการปฏิบัติ

4. ส่งเสริมการยอมรับ และเคารพในความแตกต่างของแต่ละบุคคล

กิจกรรมการเรียนการสอน

- ผู้เรียนช่วยเหลือกันในการพัฒนาสมรรถภาพทางกายโดยใช้กิจกรรมแบบสถานี

วิธีการสอนและเทคนิคการสอน

- ผู้เรียนปฏิบัติกิจกรรมส่งเสริมสมรรถภาพซึ่งจัดเป็นสถานี

บทบาทผู้สอน

- การใช้คำถามตรงประเด็นที่ส่งเสริมสุขภาวะองค์รวม
- ให้ผู้เรียนตั้งเป้าหมายในการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมของตนเอง
- ให้ผู้เรียนตั้งเป้าหมายในการเรียน
- สร้างความเข้าใจในการปฏิบัติกิจกรรมและประโยชน์ของกิจกรรมที่จัดไว้ในแต่ละสถานี

รวมทั้งแนวทางการพัฒนาสุขภาวะองค์รวม

บทบาทผู้เรียน

- กระตือรือร้นในการเข้าร่วมกิจกรรมแบบสถานี
- รับผิดชอบหน้าที่ที่ได้รับมอบหมายขณะปฏิบัติกิจกรรม
- ปฏิบัติกิจกรรมเป็นกลุ่มย่อย
- ช่วยเหลือกันในการปฏิบัติกิจกรรม
- ให้กำลังใจและช่วยเหลือเพื่อในการปฏิบัติ

5. การสะท้อนคิดจากการปฏิบัติกิจกรรม

กิจกรรมการเรียนการสอน

- ผู้เรียนร่วมกันสะท้อนกิจกรรมและความรู้สึกต่างๆในขณะปฏิบัติกิจกรรม

วิธีการสอนและเทคนิคการสอน

- ผู้เรียนร่วมกันสะท้อนกิจกรรมและจุดบันทึกสะท้อนคิดกิจกรรมที่ได้ปฏิบัติ

บทบาทผู้สอน

- การตั้งประเด็นในการสะท้อนคิดกิจกรรมที่ได้ปฏิบัติ เพื่อส่งเสริมให้ผู้เรียนทุกคนได้แสดง

ความคิดเห็น

บทบาทผู้เรียน

- อภิปราย แลกเปลี่ยนความคิดเห็น
- สะท้อนคิดกิจกรรมที่ได้ปฏิบัติ

การวัดและประเมินผลการเรียนการสอนของรูปแบบการจัดการเรียนรู้

รูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้แนวคิดจิตตปัญญา ร่วมกับการฝึกแบบสถานี เพื่อส่งเสริมสุขภาวะองค์รวมของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย มีการวัดและประเมินผลดังนี้

1. การประเมินสุขภาวะองค์รวมก่อนการปฏิบัติกิจกรรม ประกอบด้วย สุขภาวะทางกาย สุขภาวะทางจิต สุขภาวะทางสังคม สุขภาวะทางปัญญา
2. การประเมินผลระหว่างทำกิจกรรมโดยพิจารณาจากการสังเกตพฤติกรรมและการซักถาม
3. การประเมินสุขภาวะองค์รวมหลังการปฏิบัติกิจกรรม ประกอบด้วย สุขภาวะทางกาย สุขภาวะทางจิต สุขภาวะทางสังคม สุขภาวะทางปัญญา



แผนการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ภาคการเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2566

ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4

เวลา 50 นาที (จำนวน 1 คาบ)

เรื่อง สมรรถภาพทางกายและการเคลื่อนไหวพื้นฐาน

สาระและมาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐาน พ 3.1 เข้าใจ มีทักษะการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

ตัวชี้วัด พ 3.1 ม.4-6/1 วิเคราะห์ความคิดรวบยอดเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวรูปแบบต่างๆ ในการเล่นกีฬา

พ 3.1 ม.4-6/3 เล่นกีฬาไทย กีฬาสากลประเภทบุคคล/คู่ กีฬาประเภททีมได้อย่างน้อย

1 ชนิด

มาตรฐาน พ 3.2 รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่าง

สม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขันและชื่นชมในสุนทรียภาพของกีฬา

ตัวชี้วัด พ 3.2 ม.4-6/4 ร่วมกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬาอย่างมีความสุข ชื่นชมในคุณค่าและความงามของการกีฬา

สาระที่ 4 การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ 4.1 เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ตัวชี้วัด พ 4.1 ม.4-6/7 วางแผนและปฏิบัติตามแผน การพัฒนาสมรรถภาพทางกายและสมรรถภาพกลไก

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. ด้านสุขภาวะทางกาย
 - 1.1 นักเรียนสามารถอบอุ่นร่างกายและผ่อนคลายกล้ามเนื้อได้อย่างเหมาะสม
 - 1.2 นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมพลศึกษาเพื่อสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย
 - 1.3 ผู้เรียนสามารถปฏิบัติทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานได้
 - 1.4 ผู้เรียนสามารถรับประทานอาหาร และพักผ่อนได้อย่างเหมาะสม
2. ด้านสุขภาวะทางจิต
 - 2.1 ผู้เรียนมีความตั้งใจเรียน ให้ความร่วมมือในการปฏิบัติกิจกรรมเพื่อการพัฒนาสุขภาวะ
 - 2.2 นักเรียนร่วมกิจกรรม และเล่นกีฬาอย่างมีความสุขสนุกสนาน เห็นคุณค่าของกีฬา
3. ด้านสุขภาวะทางสังคม
 - 3.1 ผู้เรียนมาเรียนตรงต่อเวลาและมีความกระตือรือร้นในการเรียน
 - 3.2 ผู้เรียนช่วยเหลือกันทำกิจกรรมอย่างเต็มความสามารถ
4. ด้านสุขภาวะทางปัญญา
 - 4.1 ผู้เรียนมีความรู้ ความเข้าใจสมรรถภาพทางกายและแนวทางการพัฒนาสมรรถภาพ
 - 4.2 ผู้เรียนสามารถวิเคราะห์ความคิดรวบยอดเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวพื้นฐานรูปแบบต่าง ๆ ได้

สาระสำคัญ

สุขภาวะทางกาย หมายถึง ความสามารถรับรู้สภาพด้านร่างกายที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิตของตนเอง มีความแข็งแรงสมบูรณ์ ซึ่งประกอบด้วย 1) พฤติกรรมการควบคุมน้ำหนัก 2) พฤติกรรมการออกกำลังกาย 3) พฤติกรรมการบริโภคอาหาร 4) พฤติกรรมนอนหลับ 5) สมรรถภาพทางกาย

การเคลื่อนไหวพื้นฐาน คือ กลไกในการทำงานเพื่อประกอบกิจกรรมต่าง ๆ ส่งผลต่อการดำเนินชีวิตของมนุษย์ ซึ่งต้องมีสมรรถภาพทางกายเป็นปัจจัยหลักเพื่อให้ การเคลื่อนไหวร่างกายเป็นไปอย่างกระฉับกระเฉง อีกทั้งการเคลื่อนไหวพื้นฐานรูปแบบต่างๆ ก็เป็นพื้นฐานของการปฏิบัติกิจกรรม ออกกำลังกาย และการเล่นกีฬาที่เป็นปัจจัยพื้นฐานในการพัฒนาสมรรถภาพ และช่วยในการควบคุมน้ำหนักร่างกายจากการปฏิบัติ ส่งผลต่อพฤติกรรมนอนหลับอย่างมีคุณภาพ เพื่อการมีสุขภาวะองค์รวมที่ดีจากการปฏิบัติกิจกรรม

จะเห็นว่าสมรรถภาพทางกาย การเคลื่อนไหวพื้นฐาน การควบคุมน้ำหนัก พฤติกรรมนอนหลับ และกิจกรรมพลศึกษา การออกกำลังกาย มีความสอดคล้องกัน ส่งผลซึ่งกันและกัน ในการพัฒนาสู่การมีสุขภาวะทางกายที่ดี

สาระย่อ

1. สุขภาวะทางกาย หมายถึง ความสามารถรับรู้สภาพด้านร่างกายที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิตของตนเอง มีความแข็งแรงสมบูรณ์ มีสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพอยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน มีการรับประทานอาหารที่เหมาะสม และมีการพักผ่อนอย่างมีคุณภาพ ซึ่งเป็นองค์ประกอบหลักในการดำเนินชีวิต และนักเรียนต้องพยายามควบคุม พัฒนาให้เหมาะสม จนเป็นวิถีชีวิตเพื่อการมีสุขภาพดี ซึ่งประกอบด้วย

1) พฤติกรรมการควบคุมน้ำหนัก เป็นการประเมินความตั้งใจและมีพฤติกรรมการดำเนินชีวิตในการควบคุมน้ำหนักร่างกายควบคุมหุ่นทั้งเส้นรอบเอวที่เหมาะสมกับตนเอง

2) พฤติกรรมการออกกำลังกาย เป็นการประเมินการออกกำลังกายที่สม่ำเสมอให้อยู่ในระดับที่เหมาะสมของแต่ละบุคคลในหนึ่งสัปดาห์ ความสนใจและการเข้าร่วมกิจกรรมที่ทำให้เกิดการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อ

3) พฤติกรรมการบริโภคอาหาร เป็นการประเมินการรับประทานอาหารอย่างหลากหลาย สารอาหารครบถ้วนทั้ง 5 หมู่ ได้เหมาะสม งดเว้นเครื่องดื่มที่เป็นน้ำหวาน น้ำอัดลม แอลกอฮอล์ เครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน รวมทั้งอาหารที่มีรสจัด หมักดอง อาหารแปรรูป หรือบริโภคในปริมาณน้อย

4) พฤติกรรมการนอนหลับ เป็นการประเมินถึงการนอนหลับที่มีคุณภาพ ประเมินถึงระยะเวลาในการนอน สภาพการนอนหลับ ความพอใจในการนอนหลับ ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการนอนหลับ เช่น ความเครียด ความกังวล

5) สมรรถภาพทางกาย เป็นการประเมินองค์ประกอบของร่างกาย ความอดทนของระบบหัวใจและหลอดเลือด ความอ่อนตัว และความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อ

2. การเคลื่อนไหวพื้นฐานเพื่อส่งเสริมสุขภาวะองค์รวม

ทักษะการเคลื่อนไหวเป็นทักษะที่มีความสำคัญต่อการเรียนรู้หน่วยความจำของสมองที่มีความแตกต่างขึ้นอยู่กับกลไกการเคลื่อนไหว ที่ควรเป็นพื้นฐานในการพัฒนาและการฝึกฝนอย่างถูกต้อง เหมาะสม ในทักษะนั้นๆ โดยจำแนกทักษะการเคลื่อนไหวออกเป็น 3 รูปแบบดังนี้

2.1 ทักษะการเคลื่อนไหวแบบอยู่กับที่ โดยไม่มีการเปลี่ยนตำแหน่งของร่างกายแต่จะเป็นลักษณะการเคลื่อนไหวอวัยวะต่าง ๆ ภายในร่างกาย เช่น การหมุนแขน การบิดลำตัว

2.2 ทักษะการเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ เป็นการเปลี่ยนตำแหน่งของร่างกายจากจุดหนึ่งไปยังอีกจุดหนึ่ง ได้แก่ การเดิน การวิ่ง การสไลด์

รูปแบบการเคลื่อนไหวพื้นฐานแบบเคลื่อนที่

2.2.1) การเดิน หมายถึง การเดินก้าวเท้าซ้ายไปด้านหน้า แล้วก้าวเท้าขวาตามไปทางด้านหน้าของเท้าซ้าย สลับไปเรื่อย ๆ

2.2.2) การวิ่งแบบกระโดดยกเข่าสลับกันหมายถึง การกระโดดขึ้นจากพื้นด้วยขาข้างเดียวแล้วลงสู่พื้นด้วยขาข้างเดิม ขาจะทำงานทีละข้างโดยไม่ต้องถายน้ำหนักตัว

2.2.3) การควมม้า หมายถึง การก้าวเท้าใดเท้าหนึ่งไปข้างหน้าแล้วลากเท้าอีกข้างหนึ่งไปชิดเท้าที่เป็นเท้าหน้าจะอยู่ด้านหน้าตลอดในลักษณะของการก้าวชิดก้าวไปในทิศทางด้านหน้าตามจังหวะติดต่อกันไป

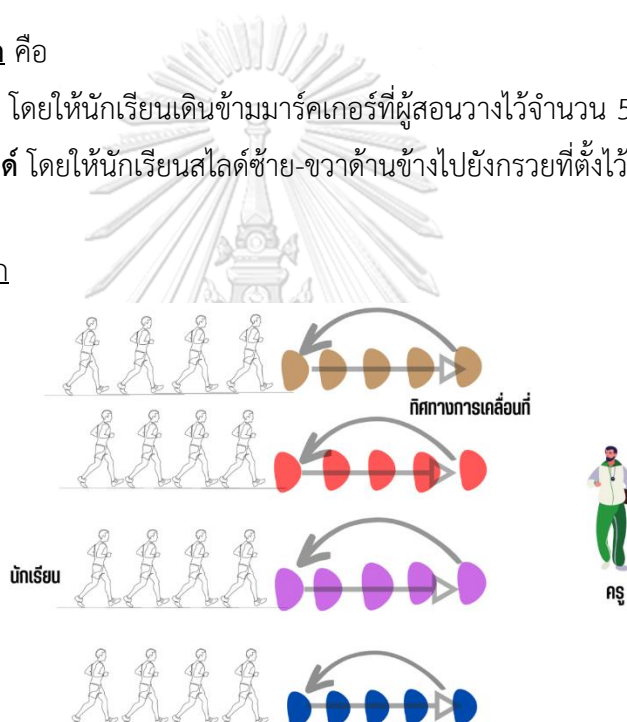
2.2.4) การวิ่งแบบก้าวชิดก้าวทางด้านข้าง หมายถึง การก้าวเท้าออกไปทางข้างเริ่มด้วยเท้าไหนก็ได้ ถ้าเริ่มเท้าซ้ายก็ก้าวออกไปข้างซ้าย ถ้าเริ่มเท้าขวาก็ก้าวออกไปทางขวาเมื่อก้าวเท้าออกทางข้างแล้วก็ลากอีกเท้าหนึ่งมาชิด แล้วก็เริ่มต้นใหม่

กิจกรรมที่ใช้ในการฝึก คือ

สถานที่ที่ 1 การเดิน โดยให้นักเรียนเดินข้ามมาร์คเกอร์ที่ผู้สอนวางไว้จำนวน 5 มาร์คเกอร์ ไป-กลับ

สถานที่ที่ 2 การสไลด์ โดยให้นักเรียนสไลด์ซ้าย-ขวาด้านข้างไปยังกรวยที่ตั้งไว้จำนวน 5 กรวย

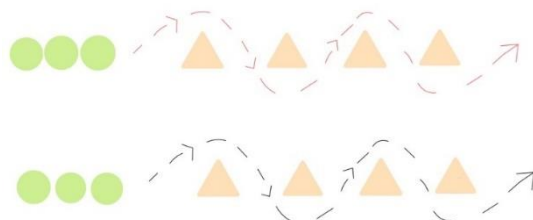
รูปภาพประกอบการฝึก



2.3 ทักษะการเคลื่อนไหวประกอบอุปกรณ์ หมายถึง ทักษะการเคลื่อนไหวที่ผู้ปฏิบัติมีการบังคับหรือควบคุมวัตถุโดยใช้อวัยวะที่เกี่ยวข้อง โดยเฉพาะการใช้มือและเท้า เช่น การขว้าง การตี การเตะ การรับ ได้แก่ การส่งบอล การเลี้ยงบอล

กิจกรรมที่ใช้ในการฝึก คือ

สถานีที่ 3 การเลี้ยงบอลอ้อมกรวย โดยให้นักเรียนเลี้ยงบอลอ้อมกรวยสลับซ้าย-ขวา
รูปภาพประกอบการฝึก



3. สมรรถภาพทางกาย คือ ความสมบูรณ์ของบุคคลในการปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิต และช่วยให้ดำเนินกิจกรรมได้อย่างดีเช่นการเดินทาง การทำงาน การพักผ่อน รวมถึงการปฏิบัติกิจกรรมทุก ๆ อย่างให้มีประสิทธิภาพโดยไม่เหนื่อยจนเกินไป รวมทั้งรู้สึกหายเหนื่อยได้เร็วและยังมีพลังงานที่ใช้แก้ไขปัญหที่อาจเกิดขึ้นซึ่งมีองค์ประกอบ 5 ด้าน คือ

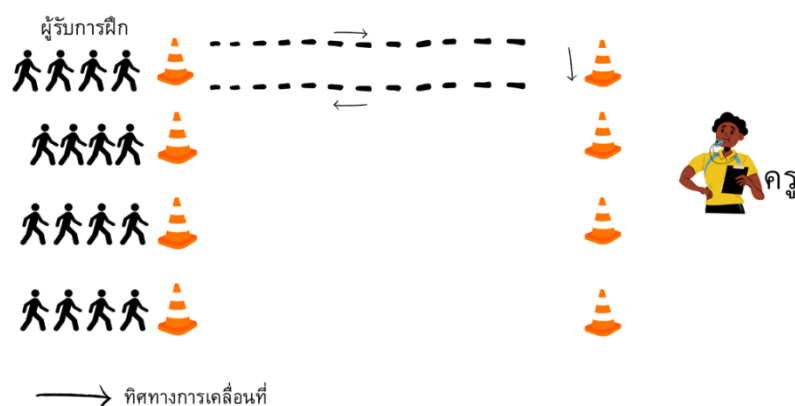
1. ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ เป็นความสามารถของกล้ามเนื้อในการออกแรง
2. ความอดทนของกล้ามเนื้อ เป็นความสามารถของกล้ามเนื้อในการออกแรงเป็นเวลานานๆ
3. ความอ่อนตัว เป็นความสามารถของกล้ามเนื้อในการเคลื่อนไหว
4. ความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจเป็นความสามารถของหัวใจปอด และหลอดเลือดในการที่จะลำเลียงออกซิเจน และสารอาหารไปยังกล้ามเนื้อที่ใช้ในการออกแรง
5. องค์ประกอบของร่างกาย เป็นดัชนีประมาณค่าที่ทำให้ทราบถึงเปอร์เซ็นต์ของน้ำหนักที่เป็นส่วนของไขมันที่อยู่ในร่างกาย

กิจกรรมที่ใช้ในการฝึก คือ

สถานีที่ 4 การดันพื้น โดยให้นักเรียนปฏิบัติทักษะดันพื้นในท่าที่ถูกต้อง

สถานีที่ 5 การวิ่งไป-กลับ โดยให้นักเรียนวิ่งไป-กลับ ระยะทาง 5 เมตร

รูปภาพประกอบการฝึก



การจัดกิจกรรมการเรียนรู้

ขั้นที่ 1 ส่งเสริมและกระตุ้นการตั้งเป้าหมายในการพัฒนาตนเอง (5 นาที)

1. ครูสำรวจรายชื่อ เครื่องแต่งกาย และโรคประจำตัวของนักเรียน
2. ครูตั้งประเด็นเรื่อง สุขภาวะทางกาย บำบัด และพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ
3. ครูตั้งประเด็นรูปแบบการเคลื่อนไหวพื้นฐาน และการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย
4. ครูให้นักเรียนตั้งเป้าหมายในการเรียนการสอนและการปฏิบัติกิจกรรมในการเรียน

ขั้นที่ 2 การสร้างความเข้าใจและส่งเสริมการสร้างแรงจูงใจในการเรียนรู้ (10 นาที)

1. ครูอธิบายปัจจัยการส่งเสริมสุขภาพ คือ พฤติกรรมการควบคุมน้ำหนัก พฤติกรรมการออกกำลังกาย พฤติกรรมการบริโภคอาหาร พฤติกรรมการนอนหลับ และสมรรถภาพทางกาย
2. ครูอธิบายรูปแบบของการเคลื่อนไหวพื้นฐานพร้อมประโยชน์ และขั้นตอนในการปฏิบัติทักษะ
2. ครูอธิบายขั้นตอนในการเรียนการสอน และการฝึกแบบสถานีทั้ง 5 สถานี พร้อมประโยชน์ที่ได้รับจากการปฏิบัติทักษะ
3. ครูให้การเสริมแรงบวกโดยการกล่าวให้กำลังใจ ให้นักเรียนปฏิบัติอย่างเต็มที่ในการปฏิบัติกิจกรรม

ขั้นที่ 3 ส่งเสริมการลงมือปฏิบัติและการมีปฏิสัมพันธ์ของผู้เรียน (25 นาที)

1. ครูให้นักเรียนอบอุ่นร่างกายด้วยท่าทางการเคลื่อนไหวพื้นฐาน ประกอบด้วย
 - 1.1 การเดิน
 - 1.1 การวิ่งเหยาะ ๆ
 - 1.2 การวิ่งเหยาะ ๆ ปรบมือเหนือศีรษะ
 - 1.3 การวิ่งเหยาะ ๆ ปรบมือด้านหน้าแขนเหยียดตรง

- 1.4 การวิ่งเหยาะ ๆ ปรบมือด้านหลัง แขนเหยียดตรง
- 1.5 การวิ่งเหยาะ ๆ ปรบมือด้านหน้า-หลัง แขนเหยียดตรง
2. ครูนำการยืดเหยียดกล้ามเนื้อด้วยท่าทางเคลื่อนไหวแบบอยู่กับที่ ประกอบด้วย
 - 2.1 การก้มเงยศีรษะ
 - 2.2 การหมุนแขนไปด้านหน้าและด้านหลัง
 - 2.3 การกางแขนบิดลำตัวซ้ายขวา
 - 2.4 การอียงตัวซ้าย-ขวา
3. ครูให้นักเรียนปฏิบัติทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐาน
 - 3.1 สถานีที่ 1 การเดิน
 - 3.2 สถานีที่ 2 การสไลด์
 - 3.3 สถานีที่ 3 การเลี้ยงบอลอ้อมกรวย

ขั้นที่ 4 ส่งเสริมการยอมรับและเคารพในความแตกต่างของแต่ละบุคคล (5 นาที)

1. ครูให้นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกาย
 - 1.1 สถานีที่ 1 การดันพื้น
 - 1.2 สถานีที่ 2 การวิ่งไป-กลับ
2. ครูให้นักเรียนจับคู่ปฏิบัติทักษะการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 10 ท่า

ขั้นที่ 5 การสะท้อนคิดจากการปฏิบัติกิจกรรม (5 นาที)

1. ครูและนักเรียนร่วมกันอภิปราย รูปแบบการเคลื่อนไหวพื้นฐาน และการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย
2. ครูสอบถามนักเรียนเกี่ยวกับการเกิดอุบัติเหตุ การบาดเจ็บที่เกิดขึ้นในการฝึกกิจกรรม
3. ครูให้นักเรียนร่วมกันอภิปรายสรุปปัญหาและประโยชน์ที่เกิดขึ้นจากการเรียนรู้
4. ครูเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถาม ข้อสงสัยในบทเรียน
5. ครูมอบให้นักเรียนบันทึกการเรียนรู้ จากการนำเสนอ อภิปราย และสิ่งที่ได้จากการเรียนในวันนี้ทั้งในด้านของการปฏิบัติกิจกรรม และบรรยากาศต่างๆในห้องเรียน (ผ่านแบบบันทึกการเรียนการสอน)

สื่อและแหล่งการเรียนรู้

1. ลูกแฮนด์บอล
2. กรวย
3. นกหวีด
4. นาฬิกาจับเวลา

การวัดและประเมินผล

จุดประสงค์การเรียนรู้	วิธีการประเมิน	เครื่องมือ	เกณฑ์ในการประเมิน
1. ด้านสุขภาวะทางกาย 1.1 นักเรียนสามารถ อบอุ่นร่างกายและผ่อนคลายกล้ามเนื้อได้อย่าง เหมาะสม	- สังเกตการปฏิบัติทักษะ การ	- แบบสังเกต พฤติกรรม	- ความถูกต้องในการ อบอุ่นร่างกาย และ ผ่อน คลายกล้ามเนื้อ
1.2 ผู้เรียนสามารถ ปฏิบัติทักษะการ เคลื่อนไหวพื้นฐานเพื่อ พัฒนาสุขภาวะองค์รวมได้	- แสดงการปฏิบัติทักษะ การเคลื่อนไหวพื้นฐาน	- แบบประเมินการ เคลื่อนไหวพื้นฐาน แบบสถานี 3 สถานี	- ความถูกต้องในการ ปฏิบัติการเคลื่อนที่แบบ สถานี 3 สถานี
1.3 นักเรียนปฏิบัติ กิจกรรมพลศึกษาเพื่อ สร้างเสริมสมรรถภาพทาง กาย	- สังเกตการสร้างเสริม สมรรถภาพ	- แบบสังเกตการ ปฏิบัติกิจกรรมเพื่อ พัฒนาสมรรถภาพ ทางกายแบบสถานี 2 สถานี	- ความถูกต้องในการ ปฏิบัติทักษะในการสร้าง เสริมสมรรถภาพทาง กายสถานี 2 สถานี
1.4 ผู้เรียนสามารถ รับประทานอาหารและ พักผ่อนได้อย่างเหมาะสม	- การตอบคำถามเกี่ยวกับ พฤติกรรมการรับประทานอาหาร	- คำถาม	- ความถูกต้องในการ ตอบคำถาม และการ อธิบาย
2. ด้านสุขภาวะทางจิต 2.1 ผู้เรียนมีความตั้งใจ เรียน ให้ความร่วมมือใน การปฏิบัติกิจกรรมเพื่อ การพัฒนาสุขภาวะ	- สังเกตพฤติกรรมความ ร่วมมือการปฏิบัติของ นักเรียน	- แบบสังเกต พฤติกรรม	- ความร่วมมือในการ ปฏิบัติกิจกรรมและ ความสนใจของนักเรียน
2.2 นักเรียนร่วม กิจกรรม และเล่นกีฬา อย่างมีความสุขสนุกสนาน เห็นคุณค่าของกีฬา	- สังเกตพฤติกรรมในการ ปฏิบัติของนักเรียน - แบบบันทึกการสะท้อน คิดกิจกรรม	- แบบสังเกต พฤติกรรม - แบบบันทึกการ สะท้อนคิดกิจกรรม	- ความร่วมมือในการ ปฏิบัติกิจกรรม - ความรู้สึกที่นักเรียน สะท้อนคิด

การวัดและประเมินผล (ต่อ)

จุดประสงค์การเรียนรู้	วิธีการประเมิน	เครื่องมือ	เกณฑ์ในการประเมิน
3. ด้านสุขภาวะทางสังคม 3.1 ผู้เรียนมาเรียนตรงต่อเวลาและมีความกระตือรือร้นในการเรียน	- สังเกตพฤติกรรม - สังเกตความสนใจของนักเรียน	- ใบรายชื่อ - แบบสังเกตพฤติกรรม	- ความร่วมมือตามระเบียบ และความสนใจของนักเรียน
3.2 ผู้เรียนช่วยเหลือกันทำกิจกรรมในการเรียนรู้อย่างเต็มความสามารถ	- การสังเกตพฤติกรรมในการปฏิบัติของนักเรียน	- แบบสังเกตพฤติกรรม	- การช่วยเหลือกันและในการปฏิบัติทักษะแบบสถานี 5 สถานี
4. ด้านสุขภาวะทางปัญญา 4.1 ผู้เรียนมีความรู้ ความเข้าใจสมรรถภาพทางกาย และแนวทางการพัฒนาสมรรถภาพ	- การตอบคำถามเกี่ยวกับสมรรถภาพทางกาย	- คำถาม	- ความถูกต้องในการตอบคำถาม และการอธิบาย
4.2 ผู้เรียนมีความรู้ ความเข้าใจการเคลื่อนไหวพื้นฐาน และการนำการเคลื่อนไหวไปใช้ในการพัฒนาสุขภาวะ	- การอภิปรายรูปแบบและความเข้าใจการเคลื่อนไหวพื้นฐาน	- แบบสังเกตการอภิปราย	- ความถูกต้องในการตอบคำถาม และการอธิบาย
4.3 ผู้เรียนมีเห็นคุณค่าของการเรียนพลศึกษา กิจกรรมการเคลื่อนไหวพื้นฐานและสมรรถภาพทางกาย	- การบันทึกการสะท้อนคิดการเรียนรู้พลศึกษา	- แบบบันทึกการสะท้อนคิดกิจกรรม	- ความรู้สึกที่นักเรียนสะท้อนคิด

แบบบันทึกกิจกรรมการเรียนการสอน

การตั้งเป้าหมายในการเรียนการสอนวิชาพลศึกษา

ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องที่นักเรียนคิดว่าตรงกับความรู้สึกที่มีต่อเป้าหมายของนักเรียนในการเรียน

พลศึกษา

ลำดับ	เป้าหมาย	มากที่สุด	ปานกลาง	น้อยที่สุด
1	ในสัปดาห์ที่ผ่านมานักเรียนรับประทานอาหารเช้าครบ 5 หมู่			
2	ในสัปดาห์ที่ผ่านมานักเรียนดื่มน้ำวันละ 8 แก้ว			
3	ในสัปดาห์ที่ผ่านมานักเรียนนอนหลับพักผ่อน 6-8 ชั่วโมง/วัน			
4	ในสัปดาห์ที่ผ่านมาเรียนออกกำลังกาย 3 - 5 วัน/สัปดาห์			
5	ในสัปดาห์ที่ผ่านมานักเรียนรับประทานอาหารเช้าหรือ น้ำหวาน น้ำอัดลม			
6	นักเรียนคิดว่าตั้งใจและพยายามในการเรียนพลศึกษา			
7	นักเรียนจะพยายามเรียนรู้ทักษะใหม่ๆ			
8	นักเรียนจะช่วยเหลือ สนับสนุนเพื่อนในทีม			
9	นักเรียนจะพัฒนาสุขภาพโดยรวมของตนเอง			
10	นักเรียนจะปฏิบัติตามระเบียบ กติกา ในการเรียน			
11	นักเรียนคิดว่าตั้งใจและพยายามในการเรียนพลศึกษา			
12	นักเรียนคิดว่ากิจกรรมพลศึกษาเกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิต			
13	นักเรียนจะนำทักษะกีฬาต่างๆ ไปใช้ในการออกกำลังกาย			
14	นักเรียนอยากออกกำลังกายเพราะช่วยพัฒนาสุขภาพของตนเองได้			
15	นักเรียนอยากมีสุขภาพโดยรวมที่สมบูรณ์เพราะอยากพัฒนาตนเอง			

แบบบันทึกกิจกรรมแบบสถานี

ลำดับ	รายการ	จำนวน	
		รอบที่ 1	รอบที่ 2
1	การเดิน 30 วินาที (กรวย)		
2	การสไลด์ 30 วินาที (กรวย)		
3	การเลี้ยงบอลอ้อมกรวย 30 วินาที (กรวย)		
4	ดันพื้น 30 วินาที (ครึ่ง)		
5	วิ่งไป-กลับ 30 วินาที (รอบ)		

แบบสะท้อนคิดจากการเรียนการสอน

สะท้อนคิดเนื้อหาจากการเรียนใน

สะท้อนกิจกรรมพลศึกษาที่ได้ปฏิบัติใน

สะท้อนความรู้สึกจากการเรียนใน



เครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลแบบวัดสุขภาวะองค์รวม

คำชี้แจง แบบประเมินสุขภาวะองค์รวมประกอบด้วย การประเมินสุขภาวะองค์รวม 4 องค์ประกอบ ได้แก่ สุขภาวะทางกาย สุขภาวะทางจิต สุขภาวะทางสังคม และสุขภาวะทางปัญญา โดยใช้การประเมินด้วย

ส่วนที่ 1 : แบบประเมินสุขภาวะทางกาย

ตอนที่ 1 แบบทดสอบสมรรถภาพทางกาย จำนวน 5 รายการ

ตอนที่ 2 แบบวัดสุขภาวะทางกาย จำนวน 20 ข้อ

ส่วนที่ 2 : แบบประเมินสุขภาวะทางจิต จำนวน 25 ข้อ

ส่วนที่ 3 : แบบประเมินสุขภาวะทางสังคม จำนวน 25 ข้อ

ส่วนที่ 4 : แบบประเมินสุขภาวะทางปัญญา

ตอนที่ 1 ปัญญาการเรียนรู้ทางพลศึกษา จำนวน 20 ข้อ

ตอนที่ 2 แบบวัดสุขภาวะทางปัญญา จำนวน 20 ข้อ

ขอให้นักเรียนพิจารณาและคำตอบให้ตรงกับความเป็นจริง คำตอบของนักเรียนจะถูกเก็บเป็นความลับ

ส่วนที่ 1 แบบประเมินสุขภาวะทางกาย

แบบประเมินสุขภาวะทางกาย ประกอบด้วย 2 ตอนคือ

ตอนที่ 1 แบบทดสอบสมรรถภาพทางกาย

ตอนที่ 2 แบบวัดสุขภาวะทางกายเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า

(Rating scale) 4 ระดับ จำนวน 20 ข้อ 80 คะแนน

ตอนที่ 1 แบบทดสอบสมรรถภาพทางกาย

การทดสอบสมรรถภาพทางกาย ผู้วิจัยได้กำหนดให้มีการวัดและประเมินผล สมรรถภาพทางกายที่ส่งผลต่อความสามารถในการความสามารถรับรู้สภาพด้านร่างกายที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิตของตนเอง มีความแข็งแรงสมบูรณ์ มีสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพอยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน โดยใช้แบบทดสอบและเกณฑ์สมรรถภาพทางกายของนักเรียน ระดับมัธยมศึกษา (อายุ 13 – 18 ปี) ของสำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา พ.ศ. 2562

แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายของนักเรียน ระดับมัธยมศึกษา (อายุ 13 – 18 ปี)

องค์ประกอบ ของสมรรถภาพทางกาย	รายการทดสอบ สมรรถภาพทางกาย ของนักเรียน ระดับมัธยมศึกษา (อายุ 13 – 18 ปี)	องค์ประกอบที่ต้องการวัด
องค์ประกอบของร่างกาย (Body Composition)	1. ชั่งน้ำหนัก (Weight) 2. วัดส่วนสูง (Height) นำค่าที่ได้มาคำนวณหาค่าดัชนีมวลกาย (Body Mass Index: BMI)	เพื่อนำไปประเมินสัดส่วนของ ร่างกายในส่วนของดัชนีมวล กาย (Body Mass Index: BMI)
อ่อนตัว (Flexibility)	3. นั่งอตัวไปข้างหน้า (Sit and Reach)	เพื่อตรวจประเมินความอ่อนตัว ของข้อไหล่ หลัง สะโพก และ กล้ามเนื้อต้นขาด้านหลัง
ความแข็งแรงและความ ทนทานของกล้ามเนื้อ (Muscle Strength and Endurance)	4. ดันพื้นประยุกต์ 30 วินาที (30 Seconds Modified Push Ups)	เพื่อตรวจประเมินความ แข็งแรงและความอดทนของ กล้ามเนื้อแขนและกล้ามเนื้อ ส่วนบนของร่างกาย
	5. ลูก – นั่ง 60 วินาที (60 Seconds Sit Ups)	เพื่อตรวจประเมินความ แข็งแรงและความอดทนของ กล้ามเนื้อท้อง
ความทนทานของระบบ หัวใจและไหลเวียนเลือด (Cardiovascular Endurance)	6. ยืนยกเข้าขึ้นลง 3 นาที (3 Minutes Step Up and Down)	เพื่อตรวจประเมินความอดทน ของระบบหัวใจและไหลเวียน เลือด

ที่มา: (สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา, 2562)

ชั่งน้ำหนัก (Weight)



วัตถุประสงค์

การบันทึกผลการทดสอบ เพื่อประเมินน้ำหนักของร่างกาย สำหรับนำไปคำนวณสัดส่วนร่างกายในส่วนของดัชนีมวลกาย (Body Mass Index: BMI)

อุปกรณ์ที่ใช้ในการทดสอบ

เครื่องชั่งน้ำหนัก

วิธีการปฏิบัติ

1. ให้ผู้รับการทดลองถอดรองเท้า และสวมเสื้อผ้าที่เบาที่สุดและนำสิ่งของต่าง ๆ ที่อาจจะทำให้น้ำหนักเพิ่มขึ้นออกจากกระเป๋าเสื้อและกางเกง
2. ทำการชั่งน้ำหนักของผู้รับการทดสอบ

ระเบียบการทดสอบ

ไม่ทำการชั่งน้ำหนักหลังจากรับประทานอาหารใหม่ๆ

การบันทึกผลการทดสอบ

บันทึกหน่วยของน้ำหนักเป็นกิโลกรัม

วัดส่วนสูง (Height)



วัตถุประสงค์

เพื่อประเมินส่วนสูงของร่างกาย สำหรับนำไปคำนวณสัดส่วนร่างกายในส่วนของดัชนีมวลกาย (Body Mass Index: BMI)

อุปกรณ์ที่ใช้ในการทดสอบ

เครื่องวัดส่วนสูง

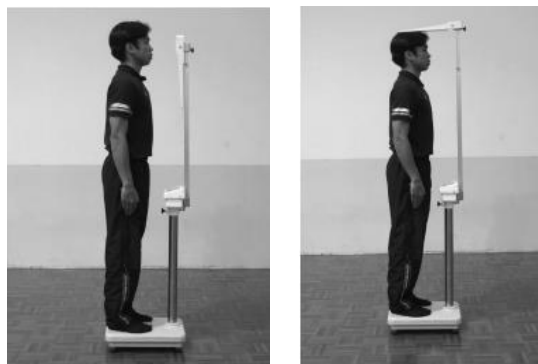
วิธีปฏิบัติ

1. ให้ผู้รับการทดสอบถอดรองเท้า
2. ทำการวัดส่วนสูงของผู้รับการทดสอบ ในท่ายืนตรง

การบันทึกผลการทดสอบ

บันทึกหน่วยของส่วนสูงเป็นเมตร

ดัชนีมวลกาย



วัตถุประสงค์

เพื่อประเมินองค์ประกอบของร่างกายในด้านความเหมาะสมของสัดส่วนของร่างกายระหว่างน้ำหนักกับส่วนสูง

คุณภาพของรายการทดสอบ

ค่าความเชื่อมั่น 0.96

ค่าความเที่ยงตรง 0.89

อุปกรณ์ที่ใช้ในการทดสอบ

1. เครื่องชั่งน้ำหนัก
2. เครื่องวัดส่วนสูง
3. เครื่องคิดเลข

วิธีปฏิบัติ

1. ให้ทำการชั่งน้ำหนักของผู้รับการทดสอบเป็นกิโลกรัม และวัดส่วนสูงของผู้รับการทดสอบเป็นเมตร

2. นำน้ำหนักและส่วนสูงมาคำนวณหาค่าดัชนีมวลกาย โดยนำค่าน้ำหนักที่ชั่งได้เป็นกิโลกรัมหารด้วยส่วนสูงที่วัดได้เป็นเมตรยกกำลังสอง (เมตร²)

ระเบียบการทดสอบ

ในการชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง ให้ผู้รับการทดสอบถอดรองเท้า และสวมชุดที่เบาที่สุด

การบันทึกผลการทดสอบ

ค่าดัชนีมวลกายมีหน่วยเป็น กิโลกรัม/ตารางเมตร ได้มาจากการชั่งน้ำหนักตัวและวัดส่วนสูงของผู้รับการทดสอบ แล้วนำค่าน้ำหนักตัวที่บันทึกค่าเป็นกิโลกรัม และส่วนสูงที่บันทึกค่าเป็นเมตรมาแปลงเป็นค่าดัชนีมวลกายจากสมการต่อไปนี้

$$\text{ดัชนีมวลกาย (BMI)} = \frac{\text{น้ำหนักตัว (กิโลกรัม)}}{\text{ส่วนสูง(เมตร}^2\text{)}}$$

นั่งอตัวไปข้างหน้า (Sit and Reach)



วัตถุประสงค์การทดสอบ

เพื่อประเมินความอ่อนตัวของข้อไหล่ หลัง ข้อสะโพก และกล้ามเนื้อต้นขาด้านหลัง

คุณภาพของรายการทดสอบ

ค่าความเชื่อมั่น 0.95

ค่าความเที่ยงตรง 1.00

อุปกรณ์ที่ใช้ในการทดสอบ

กล่องเครื่องมือวัดความอ่อนตัว ขนาดสูง 30 เซนติเมตรมีสเกลของระยะทางตั้งแต่ ค่าลบ ถึง ค่าบวก เป็นเซนติเมตร

วิธีการปฏิบัติ

1. ให้ผู้รับการทดสอบยืดเหยียดกล้ามเนื้อแขน ขา และหลัง (ก่อนทดสอบให้ถอดรองเท้า)
2. ผู้รับการทดสอบนั่งตัวตรง เหยียดขาตรงไปข้างหน้าให้เข่าตึง ฝ่าเท้าทั้งสองข้างตั้งขึ้นในแนวตรง และให้ฝ่าเท้าวางราบชิดติดกับผนังกล่องวัดความอ่อนตัว ฝ่าเท้าวางห่างกันเท่ากับความกว้างของช่วงสะโพกของผู้รับการทดสอบ

3. เมื่อได้ยินสัญญาณ “เริ่ม” ให้ผู้รับการทดสอบยกแขนทั้ง 2 ข้างขึ้นในท่าข้อศอกเหยียดตรง และคว่ำมือให้ฝ่ามือทั้งสองข้างวางคว่ำซ้อนทับกันพอดี แล้วยื่นแขนตรงไปข้างหน้าแล้วให้ผู้รับการทดสอบค่อยๆ ก้มลำตัวไปข้างหน้าพร้อมกับเหยียดแขนที่มีมือคว่ำซ้อนทับกันไปวางไว้บนกล่องวัดความอ่อนตัวให้ได้ไกลที่สุดจนไม่สามารถก้มลำตัวลงไปได้อีก ให้ก้มตัวค้างไว้ 3 วินาที แล้วกลับมาสู่ท่านั่งตัวตรง ทำการทดสอบ 2 ครั้งติดต่อกัน

ระเบียบการทดสอบ

ในการทดสอบจะต้องถอดรองเท้า ทั้งนี้การทดสอบจะไม่สมบูรณ์และจะต้องทำการทดสอบใหม่ในกรณีที่เกิดเหตุการณ์ต่อไปนี้ 1. มีการงอเข่าในขณะที่ก้มลำตัวเพื่อยื่นแขนไปข้างหน้าให้ได้ไกลที่สุด 2. มีการโยกตัวช่วยขณะที่ก้มลำตัวลง

การบันทึกคะแนน

บันทึกระยะทางที่ได้เป็นเซนติเมตร โดยบันทึกค่าที่ดีที่สุดจากการทดสอบ 2 ครั้ง

ดันพื้นประยุกต์ 30 วินาที (30 Seconds Modified Push Ups)



วัตถุประสงค์การทดสอบ

เพื่อวัดความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อแขนและกล้ามเนื้อส่วนบนของร่างกาย

คุณภาพของรายการทดสอบ

ค่าความเชื่อมั่น 0.95

ค่าความเที่ยงตรง 1.00

อุปกรณ์ที่ใช้ในการทดสอบ

1. เบาะฟองน้ำ หรือโฟมรองพื้น
2. นาฬิกาจับเวลา 1/100 วินาที

วิธีการปฏิบัติ

1. ให้ผู้รับการทดสอบนอนคว่ำลำตัวเหยียดตรงบนเบาะฟองน้ำหรือเบาะรองอื่นๆ ไขว่ขาเกี่ยวกันแล้วงอขึ้นประมาณ 90 องศา

2. ฝ่ามือทั้งสองข้างวางคว่ำราบกับพื้นในระดับเดียวกับหัวไหล่ให้ปลายนิ้วชี้ตรงไปข้างหน้าโดยฝ่ามือทั้งสองข้างห่างกันเท่ากับช่วงไหล่ ข้อศอกงอแนบอยู่ข้างลำตัว

3. ในขณะที่เตรียมพร้อมที่จะปฏิบัติ ให้ผู้รับการทดสอบออกแรงดันพื้นยกลำตัวขึ้นโดยหัวเข่าติดพื้น และให้แขนทั้งสองเหยียดตั้ง ตั้งตรงกับพื้น ลำตัวเหยียดตรงเป็นแนวเดียวกับสะโพกและต้นขา เข่าทั้งสองข้างชิดติดกันใช้เป็นจุดหมุนของการเคลื่อนไหว ขณะทำการทดสอบเคลื่อนไหวสะโพกและต้นขาให้ยกขึ้นทำมุมประมาณ 45 องศา กับพื้น โดยให้เป็นแนวเส้นตรงกับลำตัว

4. เมื่อได้ยินสัญญาณ “เริ่ม” ให้ผู้รับการทดสอบยุบข้อศอกลงให้ข้อศอกทั้งสองข้างงอทำมุม 90 องศา ในขณะที่แขนท่อนบนขนานกับพื้น แล้วให้เหยียดศอกและดันลำตัวกลับขึ้นไปเหยียดตรงอยู่ในท่าเดิม นับเป็น 1 ครั้ง ปฏิบัติต่อเนื่องกันจนครบ 30 วินาที โดยให้ผู้รับการทดสอบพยายามทำให้ได้จำนวนครั้งมากที่สุด

ระเบียบการทดสอบ

1. ผู้ทดสอบจะต้องสังเกตลำตัวของผู้เข้ารับการทดสอบ ต้องให้เหยียดตรงเป็นแนวเดียวกับสะโพก และต้นขา แขนทั้งสองอยู่ในท่าเหยียดขึ้นให้ตั้งก่อนจะยุบข้อศอกให้งอ เพื่อการดันพื้นขึ้น - ลง

2. เข้าทั้งสองข้างของผู้รับการทดสอบจะต้องชิดติดกัน (หน้าขาส่วนบนต้องไม่สัมผัสพื้นและลำตัวต้องไม่แอ่น)
3. ในขณะที่ยวบข้อศอกลงต้นพื้น บริเวณหน้าอกของผู้เข้ารับการ ทดสอบจะต้องลดต่ำลงจนต้นแขนทั้งสองข้างขนานกับพื้น และลำตัว จะต้องตรงตลอดเวลา
4. ผู้เข้ารับการทดสอบสามารถหยุดพักระหว่างการทดสอบและ สามารถปฏิบัติ ต่อได้ ตามเวลาที่เหลือ การบันทึกคะแนน บันทึกจำนวนครั้งที่ทำได้ถูกต้องภายในเวลา 30 วินาที โดย ให้ ผู้เข้ารับการทดสอบปฏิบัติเพียงครั้งเดียว



ลุก-นั่ง 60 วินาที (60 Seconds Sit Ups)



วัตถุประสงค์

เพื่อประเมินความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อท้อง

อุปกรณ์ที่ใช้ในการทดสอบ

1. เบาะพองน้ำหรือโฟมรองพื้น
2. นาฬิกาจับเวลา 1/100 วินาที

คุณภาพของรายการทดสอบ

ค่าความเชื่อมั่น 0.89

ค่าความเที่ยงตรง 0.92

วิธีการปฏิบัติ

1. ให้ผู้เข้ารับการทดสอบนอนหงาย ชันเข่าขึ้นให้เข่าทั้งสองงอเป็น มุมประมาณ 90 องศา ฝ่าเท้าทั้งสองข้างวางราบกับพื้นโดยวางชิดกัน ให้สันเท้าทั้งสองข้างวางเป็นเส้นตรงในแนวระดับเดียวกัน แขนทั้งสองเหยียดตรง ในท่าคว่ำมือวางแนบไว้ข้างลำตัว
2. ให้ผู้ช่วยทดสอบนั่งอยู่ที่ปลายเท้าของผู้รับการทดสอบ และใช้เข่า ทั้งสองวางแนบชิดกับ เท้าทั้งสองของผู้เข้ารับการทดสอบ ใช้มือทั้งสองจับ ยึดไว้ที่บริเวณใต้ข้อพับเข่าของผู้รับการทดสอบ เพื่อ ป้องกันไม่ให้ลำตัว ขา และเท้าเคลื่อนที่
3. เมื่อได้ยินสัญญาณ “เริ่ม” ให้ผู้รับการทดสอบยกลำตัวขึ้นเคลื่อนไปสู่ ท่านั่งก้มลำตัว พร้อมกับยกแขนทั้งสองข้างเหยียดตรงไปข้างหน้าให้ปลายนิ้วมือไปแตะที่เส้นตรงที่อยู่ใต้วงแขนที่ระดับเดียวกับสันเท้าทั้งสองข้างแล้ว นอนลงกลับสู่ท่าเริ่มต้น ให้สะบักทั้งสองข้างแตะพื้น นับเป็น 1 ครั้ง ปฏิบัติต่อเนื่องกันจนครบเวลา 60 วินาที โดยให้ผู้รับการทดสอบพยายามทำให้ได้จำนวนครั้งมากที่สุด
4. ผู้รับการทดสอบสามารถหยุดพักระหว่างการทดสอบและสามารถปฏิบัติต่อได้ตามเวลา ที่เหลือผลการทดสอบให้นับจำนวนครั้งที่ทำได้ถูกต้องต่อเนื่อง

ระเบียบการทดสอบ

ในการทดสอบจะไม่นับจำนวนครั้งในกรณีต่อไปนี้

1. มือทั้งสองไม่ได้วางแตะที่พื้นข้างลำตัว เหมือนกับท่าเริ่มต้น
2. ในขณะที่กลับไปสู่ท่าเริ่มต้น สะบักทั้งสองข้างไม่แตะพื้น
3. ปลายนิ้วมือทั้งสองข้างยื่นไปแตะไม่ถึงเส้นที่อยู่แนวเดียวกับระดับ สันเท้าได้
4. ผู้รับการทดสอบใช้มือในการช่วยยกตัวขึ้น เช่น ใช้มือดึงหรือเกี่ยว ส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย หรือกางเกงที่สวมใส่ หรือใช้ส่วนใดส่วนหนึ่งของแขนดันพื้น เพื่อช่วยในการยกลำตัวขึ้น

การบันทึกคะแนน บันทึกจำนวนครั้งที่ทำได้ถูกต้องภายในเวลา 60 วินาที โดยให้ผู้รับการทดสอบปฏิบัติเพียงครั้งเดียว



จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

ยืนยกเข้าขึ้นลง 3 นาที (3 Minutes Step Up and Down)



วัตถุประสงค์ เพื่อประเมินความอดทนของระบบหัวใจ และไหลเวียนเลือด

อุปกรณ์ที่ใช้ในการทดสอบ 1. นาฬิกาจับเวลา 1/100 วินาที 2. ยางหรือเชือกยาวสำหรับ กำหนดระยะความสูงของการยกเข้า

คุณภาพของรายการทดสอบ

ค่าความเชื่อมั่น 0.89 ค่าความเที่ยงตรง 0.88

วิธีการปฏิบัติ

1. ให้ผู้รับการทดสอบ เตรียมพร้อมในท่ายืนตรงเท้าสองข้างห่างกันเท่ากับความกว้างของช่วง สะโพกของผู้รับการทดสอบ ให้มือทั้งสองข้างจับไว้ที่เอว

2. กำหนดความสูงสำหรับการยกเข้าของผู้รับการทดสอบแต่ละคน โดยกำหนดให้ผู้เข้ารับการทดสอบยกเข้าขึ้นสูงให้ต้นขาขนานกับระดับพื้น (เข่างอทำมุมกับสะโพก 90 องศา) ให้ใช้ยางเส้น หรือเชือกขึงไว้เพื่อเป็น จุดอ้างอิงระดับความสูงสำหรับการยกเข้าในแต่ละครั้ง

3. เมื่อได้ยินสัญญาณ “เริ่ม” ให้ผู้รับการทดสอบยกเข้าขึ้นสูงจนแตะกับยางที่ขึงไว้ (ต้นขาขนานกับระดับพื้น กึ่งกลางต้นขาสัมผัสกับแนวยางเส้น หรือเชือกที่ขึงไว้) แล้ววางลง สลับกับ การยกขาอีกข้างขึ้นปฏิบัติ เช่นเดียวกัน นับเป็น 1 ครั้ง ให้ยกเข้าขึ้น-ลงสลับขวา-ซ้ายอยู่กับที่ (ห้ามวิ่ง) ปฏิบัติต่อเนื่องกันไปจนครบ 3 นาที โดยให้ผู้เข้ารับการทดสอบพยายาม ยกให้ได้จำนวนครั้ง มากที่สุดเท่าที่จะทำได้

4. หากผู้เข้ารับการทดสอบมีอาการเหนื่อย สามารถหยุดพักระหว่าง การทดสอบเมื่อหายเหนื่อยแล้วสามารถปฏิบัติทดสอบได้ตามเวลาที่เหลือ ผลของการทดสอบให้นับจำนวนครั้ง ที่ทำได้อย่างถูกต้องต่อเนื่อง

ระเบียบการทดสอบ

การทดสอบไม่สมบูรณ์ในกรณีดังต่อไปนี้ 1. ผู้รับการทดสอบยกเข้าแต่ละข้างสูงไม่ถึงระดับ แนวยางเส้นหรือเชือกที่ซึ่งกำหนดไว้ 2. ผู้เข้ารับการทดสอบใช้การวิ่งยกเข้าสูงแทน

การบันทึกคะแนน

บันทึกจำนวนครั้งที่สามารถยกเข้าถึงระดับความสูงที่กำหนดให้ ภายในเวลา 3 นาที โดยนับจำนวนครั้งจากขาที่ยกทีหลังสัมผัสพื้น ให้ผู้รับการทดสอบปฏิบัติเพียงครั้งเดียว

หมายเหตุ ทุกรายการทดสอบใช้เกณฑ์มาตรฐานการทดสอบของสำนักวิทยาศาสตร์การกีฬากรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา 2562



จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

ตอนที่ 2 แบบประเมินสุขภาวะทางกาย

คำชี้แจง : แบบประเมินนี้เป็นประโยชน์ที่มีข้อความเกี่ยวกับพฤติกรรมบ่งชี้สุขภาวะทางกายที่แสดงออกในลักษณะต่าง ๆ ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างที่ตรงกับความรู้สึกและการแสดงออกของนักเรียน ตามความเป็นจริงเพียงคำตอบเดียว โดยมีเกณฑ์การวัด 4 ระดับ ดังนี้

มากที่สุด หมายถึง นักเรียนมีการปฏิบัติและการแสดงออกตรงกับข้อความนั้นเป็นอย่างยิ่ง

มาก หมายถึง นักเรียนมีการปฏิบัติและการแสดงออกตรงกับข้อความนั้นเป็นส่วนใหญ่

ปานกลาง หมายถึง นักเรียนมีการปฏิบัติและการแสดงออกตรงกับข้อความนั้นเป็นบางส่วน

น้อย หมายถึง นักเรียนมีการปฏิบัติและการแสดงออกตรงกับข้อความนั้นเป็นส่วนน้อย

ข้อความ		ระดับการปฏิบัติและการแสดงออก			
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย
สุขภาวะทางกาย					
พฤติกรรมการควบคุมน้ำหนัก					
1	นักเรียนทำการควบคุมน้ำหนักร่างกายที่เหมาะสมกับตนเอง				
2	นักเรียนทำการควบคุมค่าดัชนีมวลกายให้อยู่ในระดับที่เหมาะสม				
3	นักเรียนไม่สนใจค่าดัชนีมวลกายเพราะคิดว่าไม่จำเป็น				
4	นักเรียนคำนวณค่าดัชนีมวลกายเป็นประจำ				
5	นักเรียนทำการควบคุมเส้นรอบเอวที่เหมาะสมกับตนเอง				
พฤติกรรมการออกกำลังกาย					
6	นักเรียนเข้าร่วมการออกกำลังกายโดยใช้เวลาน้อย 30 นาทีต่อวัน จำนวน 3 - 4 ครั้งต่อสัปดาห์				
7	นักเรียนไม่ทำการอบอุ่นร่างกายและผ่อนคลายกล้ามเนื้อก่อนและหลังการออกกำลังกายเพราะคิดว่าไม่จำเป็น				
8	นักเรียนไม่ตรวจสอบอุปกรณ์ และสนามก่อนการออกกำลังกายเพราะมั่นใจถึงความปลอดภัยในการเล่น				
9	นักเรียนออกกำลังกายอย่างค่อยเป็นค่อยไปไม่หักโหม				
10	นักเรียนออกกำลังกายหลังจากรับประทานอาหารทันที				

แบบประเมินสุขภาวะทางกาย (ต่อ)

ข้อความ		ระดับการปฏิบัติและการแสดงออก			
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย
สุขภาวะทางกาย					
พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร					
11	นักเรียนรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกายในปริมาณที่เพียงพอ				
12	นักเรียนรับประทานอาหารครบทุกมื้อ และตรงเวลา				
13	นักเรียนชอบรับประทานที่มีรสจัด เช่น อาหารหมักดอง อาหารแปรรูป				
14	นักเรียนรับประทานอาหารที่มีไขมันและน้ำตาลสูง				
15	นักเรียนดื่มน้ำสะอาดในปริมาณ 2 ลิตรหรือ 6-8 แก้ว/วัน				
พฤติกรรมกรรมการนอนหลับ					
16	นักเรียนมีการนอนหลับประมาณ 6 – 8 ชั่วโมง				
17	นักเรียนพอใจการนอนหลับของตนเองมากน้อยเพียงใด				
18	นักเรียนนอนหลับตอนกลางวันเพื่อทดแทนการนอนหลับตอนกลางคืน				
19	นักเรียนควบคุมตนเองจากการทำกิจกรรมเช่นการเล่นคอมพิวเตอร์ การเล่นมือถือเพื่อการนอนหลับที่เหมาะสม				
20	ในระยะเวลา 1 เดือนที่ผ่านมา นักเรียนใช้ยาเพื่อช่วยในการนอนหลับ				

ส่วนที่ 2 แบบประเมินสุขภาวะทางจิต

แบบประเมินสุขภาวะทางจิต ประกอบด้วย แบบวัดสุขภาวะทางจิตแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) 4 ระดับ จำนวน 25 ข้อ 100 คะแนน

คำชี้แจง : แบบประเมินนี้เป็นประโยชน์ที่มีข้อความเกี่ยวกับพฤติกรรมบ่งชี้สุขภาวะทางจิตที่แสดงออกในลักษณะต่าง ๆ ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างที่ตรงกับความรู้สึกและการแสดงออกของนักเรียน ตามความเป็นจริงเพียงคำตอบเดียว โดยมีเกณฑ์การวัด 4 ระดับ ดังนี้

มากที่สุด หมายถึง นักเรียนมีความรู้สึกและการแสดงออกตรงกับข้อความนั้นเป็นอย่างยิ่ง

มาก หมายถึง นักเรียนมีความรู้สึกและการแสดงออกตรงกับข้อความนั้นเป็นส่วนใหญ่

ปานกลาง หมายถึง นักเรียนมีความรู้สึกและการแสดงออกตรงกับข้อความนั้นเป็นบางส่วน

น้อย หมายถึง นักเรียนมีความรู้สึกและการแสดงออกตรงกับข้อความนั้นเป็นส่วนน้อย

ข้อคำถาม	ระดับความรู้สึกและการแสดงออก			
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย
สุขภาวะทางจิต				
การตระหนักรู้ตนเอง				
1	นักเรียนคิดว่าวิชาพลศึกษาเป็นวิชาที่สำคัญที่จะช่วยให้บุคคลเป็นผู้มีคุณลักษณะที่พึงประสงค์			
2	นักเรียนคิดว่าการมีส่วนร่วมในกิจกรรมของวิชาพลศึกษาไม่ได้เป็นการช่วยให้ร่างกายสง่างาม			
3	วิชาพลศึกษาทำให้นักเรียนทราบถึงจุดเด่นและรู้สึกพึงพอใจในตนเอง			
4	ในการทำกิจกรรมพลศึกษานักเรียนสามารถควบคุมอารมณ์หากอยู่ในสถานการณ์ที่ไม่พึงพอใจ			
5	นักเรียนคิดว่าการมีส่วนร่วมกิจกรรมต่างๆของวิชาพลศึกษาทำให้ตนเองรู้สึกมีค่า			
6	เมื่อเกิดปัญหาในการเรียนพลศึกษานักเรียนสามารถทำความเข้าใจและแก้ไขปัญหาได้			
7	นักเรียนรู้สึกผิดหวังเมื่อผลการแข่งขันกีฬาในการเรียนพลศึกษาไม่เป็นไปตามคาดหวัง			

แบบประเมินสุขภาวะทางจิต (ต่อ)

ข้อคำถาม		ระดับความรู้สึกและการแสดงออก			
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย
สุขภาวะทางจิต					
การตระหนักรู้ตนเอง					
8	เมื่อเกิดปัญหานักเรียนสามารถทำความเข้าใจและแก้ไขปัญหาได้				
การจัดการตนเอง					
9	นักเรียนมีระเบียบวินัยสามารถแต่งกายได้ถูกต้องเหมาะสมมีความตรงต่อเวลาในการเรียนวิชาพลศึกษา				
10	นักเรียนมีความกระตือรือร้นในการเรียนวิชาพลศึกษา				
11	นักเรียนสามารถตัดสินใจทำเรื่องต่างๆได้ด้วยตนเองในการเรียนวิชาพลศึกษาอย่างเหมาะสม				
12	นักเรียนสามารถจัดการกับภาระหน้าที่ต่างๆ และออกกำลังกายในชีวิตประจำวันเป็นประจำ				
13	นักเรียนสามารถจัดการกับภาระหน้าที่ต่างๆ ในการเรียนวิชาพลศึกษาได้				
14	นักเรียนรู้สึกผิดหวังในตัวเองเมื่อไม่สามารถปฏิบัติทักษะกีฬาใหม่ ๆ ได้				
15	นักเรียนสามารถควบคุมอารมณ์และการแสดงออกทางความรู้สึกได้ดี				
16	นักเรียนตั้งใจเรียนพลศึกษาเพราะอยากพัฒนาสุขภาวะของตนเอง				
การยอมรับตนเอง					
17	ในการเรียนวิชาพลศึกษานักเรียนกล้าแสดงความคิดเห็นถึงแม้ความคิดเห็นจะไม่ตรงกับคนอื่น				

แบบประเมินสุขภาวะทางจิต (ต่อ)

ข้อคำถาม	ระดับความรู้สึกและการแสดงออก				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	
สภาวะทางจิต					
การยอมรับตนเอง					
18	นักเรียนพึงพอใจกับความสามารถของตนเองในการเรียนวิชาพลศึกษา				
19	นักเรียนมีความสุขกับการเรียนทักษะกีฬาใหม่ๆ และมุ่งมั่นที่จะทำให้สำเร็จ				
20	เมื่อนักเรียนปฏิบัติทักษะกีฬาไม่สำเร็จนักเรียนจะรู้สึกหมดกำลังใจ				
21	นักเรียนสามารถแสดงความคิดเห็นร่วมกับผู้อื่น และสามารถช่วยกันหาทางออกเมื่อเกิดปัญหาในการเรียนพลศึกษาได้				
22	นักเรียนรู้สึกท้อใจกับปัญหาเล็กๆน้อยๆที่เกิดขึ้นในการเรียนพลศึกษาเสมอ				
23	นักเรียนมีความมั่นใจในตนเองขณะเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนพลศึกษา				
24	นักเรียนผิดหวังในตัวเองเมื่อผลการแข่งขันไม่เป็นไปตามผลที่คาดหวัง				
25	นักเรียนคิดว่าการเรียนพลศึกษาสามารถพัฒนาบุคลิกภาพของตนเองได้				

ส่วนที่ 3 แบบประเมินสุขภาวะทางสังคม

แบบประเมินสุขภาวะทางสังคม ประกอบด้วย แบบวัดสุขภาวะทางสังคมแบบมาตราส่วน
ประมาณค่า (Rating scale) 4 ระดับ จำนวน 25 ข้อ 100 คะแนน

คำชี้แจง : แบบประเมินนี้เป็นประโยชน์ที่มีข้อความเกี่ยวกับพฤติกรรมบ่งชี้สุขภาวะทางสังคมที่
แสดงออกในลักษณะต่าง ๆ ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างที่ตรงกับความรู้สึกและการ
แสดงออกของนักเรียน ตามความเป็นจริงเพียงคำตอบเดียว โดยมีเกณฑ์การวัด 4 ระดับ ดังนี้

มากที่สุด หมายถึง นักเรียนมีความรู้สึกและการแสดงออกตรงกับข้อความนั้นเป็นอย่างยิ่ง

มาก หมายถึง นักเรียนมีความรู้สึกและการแสดงออกตรงกับข้อความนั้นเป็นส่วนใหญ่

ปานกลาง หมายถึง นักเรียนมีความรู้สึกและการแสดงออกตรงกับข้อความนั้นเป็นบางส่วน

น้อย หมายถึง นักเรียนมีความรู้สึกและการแสดงออกตรงกับข้อความนั้นเป็นส่วนน้อย

ข้อคำถาม		ระดับความรู้สึกและการแสดงออก			
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย
สุขภาวะทางสังคม					
การตระหนักรู้ต่อสังคม					
1	นักเรียนยอมรับในความสามารถของตนเองและผู้อื่นใน การเรียนพลศึกษา				
2	ในการทำกิจกรรมพลศึกษานักเรียนไม่ยอมรับในสิ่งที่ ผู้อื่นทำซึ่งต่างจากความคิดของตนเอง				
3	นักเรียนใส่ชุดพลศึกษาเพราะคิดว่าเป็นเหมาะสมกับ การเรียนการสอนพลศึกษาและเป็นกฎระเบียบที่ โรงเรียนกำหนดไว้				
4	นักเรียนแสดงความคิดเห็นร่วมกับผู้อื่นขณะปฏิบัติ กิจกรรมในการเรียน พลศึกษา				
5	นักเรียนไม่ยอมรับข้อผิดพลาดของผู้อื่นขณะทำกิจกรรม หรือแข่งขันกีฬา				
6	นักเรียนไม่รู้ว่าสิ่งใดทำให้คนรอบข้างไม่มีความสุข				
7	นักเรียนมีน้ำใจช่วยเหลือครูผู้สอนในการเตรียมอุปกรณ์ ในการเรียนพลศึกษา				
8	นักเรียนพร้อมพัฒนาตนเองที่เกิดขึ้นในการปฏิบัติทักษะ ในการเรียนพลศึกษา				

แบบประเมินสุขภาวะทางสังคม (ต่อ)

ข้อคำถาม		ระดับความรู้สึกและการแสดงออก			
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย
สุขภาวะทางสังคม					
ทักษะสัมพันธภาพ					
9	ในการเรียนวิชาพลศึกษาหรือทำกิจกรรมเมื่อผู้อื่นเสนอให้ทำสิ่งใด นักเรียนจะคิดอย่างไรรอบคอบ				
10	ในการเรียนวิชาพลศึกษานักเรียนไม่สามารถบอกความต้องการของตนให้ผู้อื่นรู้				
11	ในการเรียนพลศึกษานักเรียนเอาใจใส่คนรอบข้าง และได้รับการยอมรับจากเพื่อนเป็นอย่างดี				
12	ในการทำกิจกรรมพลศึกษานักเรียนจะเอาเปรียบผู้อื่นเมื่อมีโอกาส				
13	ในการเรียนพลศึกษาเพื่อนๆสนับสนุนนักเรียนทำกิจกรรมต่างๆที่เกี่ยวข้องกับการเรียน				
14	ในการเรียนพลศึกษานักเรียนมีความยินดีที่จะปฏิบัติตามเสียงส่วนใหญ่				
15	ในการเรียนพลศึกษานักเรียนให้กำลังใจเพื่อนเมื่อเพื่อนเกิดปัญหาหรือต้องการกำลังใจ				
16	ในการเรียนพลศึกษานักเรียนยอมรับความคิดเห็นของผู้อื่นที่แตกต่างจากตนเอง				
การรับมือต่อการตัดสินใจ					
17	นักเรียนกำหนดแนวทางก่อนปฏิบัติกิจกรรมหรือแข่งขันกีฬาจะลงมือปฏิบัติกิจกรรม				
18	นักเรียนคิดว่าสถานการณ์ที่ยากลำบากเป็นสิ่งที่ท้าทายในการเรียนพลศึกษา				
19	นักเรียนไม่ยอมรับผลที่เกิดขึ้นจากการแข่งขันกิจกรรมพลศึกษาเมื่อเป็นผู้แพ้				

แบบประเมินสุขภาวะทางสังคม (ต่อ)

ข้อคำถาม		ระดับความรู้สึกและการแสดงออก			
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย
สุขภาวะทางสังคม					
การรับมือต่อการตัดสินใจ					
20	เมื่อเกิดปัญหาในการเรียนพลศึกษานักเรียนรู้สึกว่าการตัดสินใจเพื่อแก้ปัญหาเป็นเรื่องยาก				
21	ในการเรียนพลศึกษานักเรียนรู้ว่าอะไรเป็นสิ่งที่ดีและมีประโยชน์และสามารถนำมาปรับใช้ในชีวิตได้				
22	ในการเรียนพลศึกษานักเรียนรับมือต่อการตัดสินใจของตนเองไม่ว่าผลที่ได้จะดีหรือไม่ดี				
23	นักเรียนรู้สึกลำบากใจเมื่อทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งเพื่อผู้อื่น				
24	นักเรียนรู้สึกว่าการตัดสินใจแก้ปัญหาในการเรียนพลศึกษาเป็นเรื่องยาก				
25	นักเรียนมั่นใจในการไปสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้สามารถจัดสรรเวลาให้เกิดความสมดุลในชีวิตประจำวันได้				



ส่วนที่ 4 แบบประเมินสุขภาวะทางปัญญา

แบบประเมินสุขภาวะทางปัญญา ประกอบด้วย 2 ตอนคือ

ตอนที่ 1 ปัญญาการเรียนรู้พลศึกษา จำนวน 20 ข้อ

ตอนที่ 2 แบบวัดสุขภาวะทางปัญญา แบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) 4 ระดับ
จำนวน 20 ข้อ 80 คะแนน

ตอนที่ 1 ปัญญาการเรียนรู้พลศึกษา

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ○ (วงกลม) ข้อที่เป็นคำตอบที่ถูกที่สุด เพียงข้อเดียว

1. การมีสุขภาพหรือสุขภาวะที่ดีประกอบด้วยองค์ประกอบและองค์ประกอบใดบ้างที่สัมพันธ์กัน
 - ก. 1 องค์ประกอบ คือ สุขภาวะทางกาย
 - ข. 2 องค์ประกอบ คือ สุขภาวะทางกาย สุขภาวะทางจิต
 - ค. 3 องค์ประกอบ คือ สุขภาวะทางกาย สุขภาวะทางจิต สุขภาวะทางสังคม
 - ง. 4 องค์ประกอบ คือ สุขภาวะทางกาย สุขภาวะทางจิต สุขภาวะทางสังคม สุขภาวะทางปัญญา
2. ข้อใดเป็นการวางแผนการดูแลสุขภาพองค์รวมเพื่อพัฒนาสุขภาพของตนเอง
 - ก. การตรวจสุขภาพทุกปี
 - ข. การดูแลรักษาความสะอาด
 - ค. ออกกำลังกายและปฏิบัติกิจกรรมทางกายทุกช่วงเวลา
 - ง. การสำรวจสุขภาพ สุขภาวะ และกำหนดเป้าหมาย
3. สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพมีองค์ประกอบ อะไรบ้าง
 - ก. 2 องค์ประกอบ ประกอบด้วย ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อความอดทนของกล้ามเนื้อ
 - ข. 3 องค์ประกอบ ประกอบด้วย ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อความอดทนของกล้ามเนื้อ ความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อ ความอดทนของระบบหัวใจและหลอดเลือด
 - ค. 4 องค์ประกอบ ประกอบด้วย ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความอดทนของกล้ามเนื้อ ความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อ ความอดทนของระบบหัวใจและหลอดเลือด
 - ง. 5 องค์ประกอบ ประกอบด้วย ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความอดทนของกล้ามเนื้อ ความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อ ความอดทนของระบบหัวใจและหลอดเลือด การประสานสัมพันธ์

4. บุคคลใดต่อไปนี้วางแผนพัฒนาสุขภาพทางสังคมได้อย่างเหมาะสม
 - ก. กล้า เข้าร่วมกิจกรรมชมรมเพื่อพัฒนาสุขภาพสังคมของตน
 - ข. บวม วางแผนไปเที่ยวกับเพื่อนในสถานบันเทิงในเวลากลางคืน
 - ค. แพรว วางแผนไปสวดมนต์ นั่งสมาธิ ทุกๆวันหยุด เสาร์ อาทิตย์
 - ง. เพชร ดูข้อมูลการท่องเที่ยวรอบโลกในโซเชียลมีเดีย เพื่อดูวิถีชีวิต
5. การออกกำลังกายหมายถึงข้อใด
 - ก. การเคลื่อนไหวร่างกายและการใช้พลังงาน
 - ข. การใช้ระบบหายใจเป็นเวลานาน
 - ค. การใช้กำลังภายในร่างกาย
 - ง. การใช้แรงในปริมาณมาก
6. การออกกำลังกายในข้อใดให้ผลดีมากที่สุด
 - ก. ออกกำลังกายทุกสัปดาห์
 - ข. ออกกำลังกายทุกครั้งที่มีเวลาว่าง
 - ค. ออกกำลังกายทุกวันหยุด
 - ง. ออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน
7. การออกกำลังกายในแต่ละครั้งควรใช้ระยะเวลาานเท่าใด
 - ก. 10 - 25 นาที
 - ข. 30 - 60 นาที
 - ค. 65 - 90 นาที
 - ง. 95 - 120 นาที
8. การออกกำลังกายที่ดีควรมีลักษณะอย่างไร
 - ก. เหมาะกับสภาพร่างกายของตนเอง
 - ข. เหมาะกับส่วนสูงของตนเอง
 - ค. เหมาะกับฐานะของตนเอง
 - ง. เหมาะกับสภาพอากาศ
9. หากมีโรคประจำตัวแต่อยากออกกำลังกายควรปฏิบัติอย่างไร เป็นลำดับแรก
 - ก. ปรีกษาแพทย์เพื่อหาแนวทางที่เหมาะสม
 - ข. ใช้เครื่องทุ่นแรงในการช่วยออกกำลังกาย
 - ค. หาผู้ช่วยที่มีความรู้ในการออกกำลังกาย
 - ง. เตรียมอุปกรณ์พยาบาลไว้ใกล้ตัว

10. นักเรียนคิดว่าคุณลักษณะของผู้ชมกีฬาที่แสดงออกถึงมารยาทที่ดีในการเป็นผู้ชมกีฬา
- แสดงอาการยั่วยุ ส่งเสริมนักกีฬาในทางที่ผิด
 - ปรบมือเมื่อนักกีฬาฝ่ายที่ตนเองไม่ได้เชียร์ปฏิบัติทักษะผิดพลาด
 - ต่อว่ากรรมการผู้ตัดสิน เมื่อผู้ตัดสินตัดสินเหตุการณ์ที่ขัดแย้งกับตนเอง
 - เคารพผลการแข่งขัน และยอมรับคำตัดสินของกรรมการผู้ชี้ขาดการตัดสิน
11. การออกกำลังกายประเภทใดช่วยเสริมสร้างสมาธิ พัฒนาสุขภาวะทางจิต
- มวย
 - โยคะ
 - เทนนิส
 - เทเบิลเทนนิส
12. สุขภาวะใดเป็นศูนย์กลางในการที่บุคคลจะมีสุขภาวะที่ดีในทุกองค์ประกอบ
- สุขภาวะทางกาย
 - สุขภาวะทางจิต
 - สุขภาวะทางสังคม
 - สุขภาวะทางปัญญา
13. คนที่มีสมรรถภาพทางกายดีจะมีผลต่อสุขภาวะทางกายและสุขภาพอย่างไร
- ทำงานเหนื่อยเร็วและหายเหนื่อยเร็ว
 - ทำงานเหนื่อยเร็วและหายเหนื่อยช้า
 - ทำงานเหนื่อยช้าและหายเหนื่อยเร็ว
 - ทำงานเหนื่อยช้าและหายเหนื่อยช้า
14. ตัวบ่งชี้ใดที่แสดงว่าร่างกายมีการออกกำลังกายอยู่ในระดับที่เหมาะสม ตามเป้าหมายที่ผู้ออกกำลังกายตั้งไว้
- ความดันโลหิต
 - อัตราการหายใจ
 - ปริมาณเหงื่อที่ออก
 - อัตราการเต้นของชีพจร

15. ให้นักเรียนเรียงลำดับการออกกำลังกาย 5 ขั้นตอนให้ถูกต้อง
1. การอบอุ่นร่างกาย (warm up)
 2. การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (stretching)
 3. การออกกำลังกาย (exercise)
 4. การคลายอุ่น (cool down)
 5. การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (stretching)
- ก. 1-2-3-4-5
- ข. 2-3-4-5-1
- ค. 3-4-5-1-2
- ง. 4-5-1-2-3
16. บุคคลใดต่อไปนี้วางแผนพัฒนาสุขภาพองค์รวมที่ไม่เหมาะสม
- ก. กล้า ออกไปทำงานจิตอาสาเพื่อพัฒนาสุขภาพจิตของตน
 - ข. บวม วางแผนการรับประทานอาหารผลไม้แทนอาหารหลักทุกมื้อเพื่อพัฒนาสุขภาพทางกาย
 - ค. เพชร พยายามทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ลดการทานน้ำอัดลม และออกกำลังกายให้มากขึ้น เพื่อการควบคุมน้ำหนัก
 - ง. แพร่ วางแผนไปสวดมนต์ นั่งสมาธิ ทุกๆวันหยุด เสาร์ อาทิตย์ เพื่อพัฒนาสุขภาพทางปัญญา
17. เมื่อนักเรียนโดนผู้อื่นกล่าวหาในเรื่องที่นักเรียนไม่ได้กระทำผิดจนเกิดความไม่สบายใจนักเรียนจะมีวิธีการแก้ไขปัญหที่เกิดขึ้นอย่างไร
- ก. บอกเพื่อนสนิท พร้อมกับไปต่อว่าคนที่กล่าวหานักเรียน
 - ข. บอกครูผู้สอน เพื่อหาแนวทางแก้ไขในการปรับความเข้าใจกัน
 - ค. บอกผู้ปกครอง เพื่อให้ผู้ปกครองมาเอาเรื่องผู้ที่กล่าวหานักเรียน
 - ง. บอกเพื่อนต่างโรงเรียน เพื่อให้พานักเรียนมาปรับความเข้าใจกัน
18. ถ้านักเรียนแข่งขันกีฬาแฮนด์บอลแล้วผลการแข่งขันคือทีมของนักเรียนแพ้ต่อทีมตรงข้ามนักเรียนจะแสดงออกหรือมีความรู้สึกอย่างไร
- ก. ไม่สบายใจ เพราะว่าผลการแข่งขันแพ้ทีมตรงข้าม
 - ข. พึงพอใจผลการแข่งขัน เพราะคิดว่าตนเองมีความสามารถเท่านี้
 - ค. ยอมรับความพ่ายแพ้ และพยายามพัฒนาตนเองเพื่อการแข่งขันครั้งต่อไป
 - ง. รู้สึกสนุกสนานในการแข่งขัน และพูดสอเสียดทีมที่ชนะเพราะเก่งกว่าทีมของตนเอง

19. ในขณะที่แข่งขันกีฬาเพื่อนในทีมของนักเรียนพยายามเอาเปรียบผู้เล่นฝ่ายตรงข้ามแสดงว่าเพื่อนของนักเรียนต้องพัฒนาสุขภาพทางสังคมในองค์ประกอบใด

- ก. การรู้เท่าทัน
- ข. การตระหนักรู้
- ค. ทักษะสัมพันธ์ภาพ
- ง. รับผิดชอบต่อการตัดสินใจ

20. เหตุการณ์ใดแสดงออกถึงนักเรียนที่มีความรับผิดชอบต่อการตัดสินใจของตนเอง

- ก. นักเรียนกล้าแสดงความคิดเห็นถึงแม้ความคิดเห็นจะไม่ตรงกับผู้อื่น
- ข. นักเรียนรู้สึกผิดหวังในตัวเองเมื่อไม่สามารถปฏิบัติทักษะกีฬาใหม่ๆได้
- ค. นักเรียนรู้สึกทุกข์ร้อนกับปัญหาเล็กๆน้อยๆที่เกิดขึ้นในการเรียนพลศึกษาเสมอ
- ง. ในการทำกิจกรรมพลศึกษานักเรียนไม่ยอมรับในสิ่งที่ผู้อื่นทำซึ่งต่างจากความคิดของตนเอง



ตอนที่ 2 แบบประเมินสุขภาวะทางปัญญา

แบบประเมินสุขภาวะทางปัญญา ประกอบด้วย แบบวัดสุขภาวะทางปัญญาแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) 4 ระดับ จำนวน 20 ข้อ 80 คะแนน

คำชี้แจง : แบบประเมินนี้เป็นประโยคที่มีข้อความเกี่ยวกับพฤติกรรมบ่งชี้สุขภาวะทางปัญญาที่แสดงออกในลักษณะต่าง ๆ ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างที่ตรงกับความรู้สึกและการแสดงออกของนักเรียน ตามความเป็นจริงเพียงคำตอบเดียว โดยมีเกณฑ์การวัด 4 ระดับ ดังนี้

มากที่สุด หมายถึง นักเรียนมีความรู้สึกและการแสดงออกตรงกับข้อความนั้นเป็นอย่างยิ่ง

มาก หมายถึง นักเรียนมีความรู้สึกและการแสดงออกตรงกับข้อความนั้นเป็นส่วนใหญ่

ปานกลาง หมายถึง นักเรียนมีความรู้สึกและการแสดงออกตรงกับข้อความนั้นเป็นบางส่วน

น้อย หมายถึง นักเรียนมีความรู้สึกและการแสดงออกตรงกับข้อความนั้นเป็นส่วนน้อย

ข้อคำถาม	ระดับความรู้สึกและการแสดงออก			
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย
สุขภาวะทางปัญญา				
ปัญญาการรู้เท่าทัน				
1	เมื่อนักเรียนเผชิญปัญหาในการเรียนพลศึกษานักเรียนจะวิเคราะห์ ใคร่ครวญก่อนการตอบโต้			
2	นักเรียนรู้สึกตัวอยู่เสมอขณะเรียนพลศึกษาโดยไม่มีอาการหลงเข้าไปในความคิดที่ไม่ดี			
3	นักเรียนไม่สามารถยอมรับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในการเรียนพลศึกษาจึงทำให้เป็นทุกข์			
4	ในการเรียนพลศึกษานักเรียนหลงยินดีกับสถานการณ์ที่พึงพอใจ			
5	นักเรียนใช้เวลาตามลำพังเพื่อทบทวนการปฏิบัติตัวในการเรียนพลศึกษาพิจารณาขั้นตอนการเรียนและวิธีปฏิบัติตัวของการเรียน			
6	นักเรียนใช้อารมณ์ของตนเองโดยไม่สามารถควบคุมอารมณ์ได้และตอบโต้ทันทีในสถานการณ์ซับซ้อน			
7	ในการเรียนพลศึกษานักเรียนแสวงหาความรู้เพิ่มเติมอยู่เสมอ			

แบบประเมินสุขภาวะทางปัญญา (ต่อ)

ข้อความคำถาม		ระดับความรู้สึกและการแสดงออก			
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย
สุขภาวะทางปัญญา					
ปัญญาทำเป็น					
8	การเรียนพลศึกษาทำให้ พัฒนาบุคลิกภาพของตนเองได้ดี				
9	ในการเรียนพลศึกษานักเรียนนั้นได้ปฏิบัติทักษะกีฬาเล่นกีฬาแล้ว นักเรียนรู้สึกสนุกสนาน มีความสุข และสามารถทำให้คลายเครียดได้				
10	ขณะทำกิจกรรมพลศึกษานักเรียนวางใจเป็นกลาง ได้ทั้งในภาวะที่มี ความรู้สึกพอใจหรือไม่พอใจ				
11	ในการเรียนพลศึกษานักเรียนนั้นได้ปฏิบัติทักษะกีฬาทำกิจกรรม สามารถพัฒนากระบวนการคิด พัฒนาสมองและการตัดสินใจของนักเรียน				
12	การเรียนพลศึกษาทำให้นักเรียนสามารถรู้ทันความคิด ความรู้สึกของตนเอง เมื่อมีเหตุการณ์ต่างๆเกิดขึ้น				
13	นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมพลศึกษาเพราะถูกบังคับจากการเรียน				
14	นักเรียนสามารถนำความรู้ที่ได้จากการเรียนพลศึกษาไปใช้ในการพัฒนาสุขภาวะของตนเองได้				
ปัญญาอยู่ร่วมกัน					
15	ในการเรียนพลศึกษานักเรียนนั้นได้ปฏิบัติทักษะกีฬาทำกิจกรรมแข่งขันกีฬาแล้วทำให้เกิดปัญหากับเพื่อนต่างทีม หรือเพื่อนต่างห้อง				
16	ในการเรียนพลศึกษาทำให้นักเรียนมีน้ำใจนักกีฬารู้แพ้ รู้ชนะ รู้ภัย				
17	ในการทำกิจกรรมพลศึกษานักเรียนเห็นแก่ประโยชน์ของตนเอง มากกว่าประโยชน์ของผู้อื่น				
18	เมื่อเกิดความขัดแย้งในการเรียนพลศึกษานักเรียนสามารถแก้ไขปัญหาคความขัดแย้งด้วยสันติวิธี				

แบบประเมินสุขภาวะทางปัญญา (ต่อ)

ข้อความคำถาม		ระดับความรู้สึกและการแสดงออก			
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย
สุขภาวะทางปัญญา					
ปัญญาทำเป็น					
19	การเรียนพลศึกษาทำให้เพื่อนๆเอาเปรียบกันและกันเพื่อผลการแข่งขัน				
20	การเรียนพลศึกษาทำให้นักเรียนรู้จักมีเพื่อนมากขึ้น				



ประวัติผู้เขียน

ชื่อ-สกุล	นายฐิติวัศส์ รัตนเย็นใจ
วัน เดือน ปี เกิด	9 กันยายน 2535
สถานที่เกิด	เพชรบุรี
วุฒิการศึกษา	ระดับประถมศึกษา โรงเรียนวัดดอนไก่อ่เตี้ย จังหวัดเพชรบุรี ระดับมัธยมศึกษา โรงเรียนเบญจมเทพอุทิศ จังหวัดเพชรบุรี ระดับปริญญาตรี สำเร็จการศึกษาศึกษาศาสตรบัณฑิต (พลศึกษา) จากภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ เมื่อปีการศึกษา 2559 ระดับปริญญาโท สำเร็จการศึกษาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต (พลศึกษา)จาก ภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ เมื่อปี การศึกษา 2561
ที่อยู่ปัจจุบัน	64/2 ต.แหลมผักเบี้ย อ.บ้านแหลม จ.เพชรบุรี 76100