

ผลของการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาโดยใช้การเรียนรู้แบบนำตนเองและเทคนิคการใช้คำถามชั้นสูงที่มี
ต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและสมรรถนะการจัดการตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษา



วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา ภาควิชาหลักสูตรและการสอน
คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ปีการศึกษา 2565
ลิขสิทธิ์ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

EFFECTS OF HEALTH EDUCATION LEARNING ACTIVITIES USING SELF-DIRECTED
LEARNING AND HIGHER ORDER QUESTIONING TECHNIQUES ON LEARNING
ACHIEVEMENT AND SELF-MANAGEMENT COMPETENCY OF SECONDARY STUDENTS



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

Department of Curriculum and Instruction

FACULTY OF EDUCATION

Chulalongkorn University

Academic Year 2022

Copyright of Chulalongkorn University

หัวข้อวิทยานิพนธ์

ผลของการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาโดยใช้การเรียนรู้แบบนำ
ตนเองและเทคนิคการใช้คำถามขั้นสูงที่มีต่อผลสัมฤทธิ์
ทางการเรียนและสมรรถนะการจัดการตนเองของนักเรียน
มัธยมศึกษา

โดย

น.ส.ศดานันท์ เทพจินดา

สาขาวิชา

สุขศึกษาและพลศึกษา

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

อาจารย์ ดร.สรินญา รอดพิพัฒน์

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้รับวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของ
การศึกษาตามหลักสูตรปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต

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

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

..... ประธานกรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วิรดี เอกภรณ์รักษ์)

..... อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก
(อาจารย์ ดร.สรินญา รอดพิพัฒน์)

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

..... กรรมการภายนอกมหาวิทยาลัย
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วิรดี เอกภรณ์รักษ์)

ศดานันท์ เทพจันตา : ผลของการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาโดยใช้การเรียนรู้แบบนำตนเองและเทคนิคการใช้คำถามชั้นสูงที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและสมรรถนะการจัดการตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษา. (EFFECTS OF HEALTH EDUCATION LEARNING ACTIVITIES USING SELF-DIRECTED LEARNING AND HIGHER ORDER QUESTIONING TECHNIQUES ON LEARNING ACHIEVEMENT AND SELF-MANAGEMENT COMPETENCY OF SECONDARY STUDENTS) อ.ที่ปรึกษาหลัก : อ. ดร.สรินญา รอดพิพัฒน์

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาสุขศึกษาและสมรรถนะการจัดการตนเองก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม 2) เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาสุขศึกษาและสมรรถนะการจัดการตนเองหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองกับนักเรียนกลุ่มควบคุม ตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 50 คน ผู้วิจัยทำการสุ่มห้องเรียนโดยการสุ่มตัวอย่างแบบกลุ่ม (Cluster Sampling) แบ่งเป็นกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดการเรียนรู้โดยใช้การเรียนรู้แบบนำตนเองและเทคนิคการใช้คำถามชั้นสูงจำนวน 25 คน และกลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดการเรียนรู้แบบปกติจำนวน 25 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แผนการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาโดยใช้การจัดการเรียนรู้แบบนำตนเองและเทคนิคการใช้คำถามชั้นสูง จำนวน 8 แผน มีค่าดัชนีความสอดคล้องรวม 0.95 และแบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติ และสมรรถนะการจัดการตนเอง มีค่าดัชนีความสอดคล้อง 0.85, 0.84, 0.97, และ 0.98 ระยะเวลาในการดำเนินการวิจัย 8 สัปดาห์ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และทดสอบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยของผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติ และสมรรถนะการจัดการตนเองด้วยค่าที

ผลการวิจัยพบว่า

1) ค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติ และสมรรถนะการจัดการตนเองหลังการทดลองของกลุ่มทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติ และสมรรถนะการจัดการตนเองของกลุ่มควบคุมหลังการทดลองไม่แตกต่างจากก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2) ค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติ และสมรรถนะการจัดการตนเองหลังการทดลองของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สาขาวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา

ลายมือชื่อนิสิต

ปีการศึกษา 2565

ลายมือชื่อ อ.ที่ปรึกษาหลัก

6480123927 : MAJOR HEALTH AND PHYSICAL EDUCATION

KEYWORD: SELF - DIRECTED LEARNING, HIGHER ORDER QUESTIONING TECHNIQUES, SELF -
MANAGEMENT COMPETENCY

Sadanan Thepjanta : EFFECTS OF HEALTH EDUCATION LEARNING ACTIVITIES USING SELF-DIRECTEDLEARNING AND HIGHER ORDER QUESTIONING TECHNIQUES ON LEARNINGACHIEVEMENT AND SELF-MANAGEMENT COMPETENCY OF SECONDARY STUDENTS. Advisor: SARINYA RODPIPAT, Ph.D.

The purpose of this research were: 1) to compare mean scores of learning achievement and self-management competency before and after implementation of an experimental group and a control group, and 2) to compare mean scores of learning achievement and self-management competency after implementation between the experimental group and the control group. The subjects were 50 eight grade students, divided equally into 2 groups. The experimental group was assigned to study under the health education learning activities using self-directed learning and higher order questioning techniques and the control group was assigned to study with the conventional teaching method. The research instruments were comprised of 8 health education lesson plans using self-directed learning and higher order questioning techniques with an IOC of 0.95 and the data collection instruments included learning achievements in the area of knowledge, attitude, practice and self-management competency with IOC of an 0.85, 0.84, 0.97, and 0.98. The duration of the experiment was 8 weeks. Data were analyzed by mean score, standard deviation and t-test.

The research findings were as follows:

1) The mean score of learning achievement in the knowledge, attitude, practice and self-management competency of the experimental group students after learning were significantly higher than before learning at .05 level. The mean score of learning achievement in the knowledge, attitude, practice and self-management competency of the control group after the experiment were not different from before with statistical significance at the .05 level

2) The mean scores of the learning achievement and self-management of the experimental group students after learning were significantly higher than the control group students at a .05 level.

Field of Study: Health and Physical Education

Student's Signature

Academic Year: 2022

Advisor's Signature

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้เสร็จสมบูรณ์ได้ด้วยความกรุณาเอาใจใส่อย่างดียิ่งจากอาจารย์ที่ปรึกษา วิทยานิพนธ์ อาจารย์ ดร.สรินัญญา รอดพิพัฒน์ ที่ได้สละเวลาให้คำปรึกษา คำแนะนำ และปรับปรุงแก้ไข ในส่วนที่บกพร่อง ทำให้การศึกษาวิจัยครั้งนี้สำเร็จด้วยดี ผู้วิจัยมีความซาบซึ้งอย่างยิ่งในความกรุณาของท่านอาจารย์ จึงขอกราบขอบพระคุณอย่างสูงไว้ ณ ที่นี้

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. วิรดี เอกภรณ์รงค์ชัย ประธานกรรมการ สอบวิทยานิพนธ์และกรรมการภายนอก ศาสตราจารย์ ดร.จินตนา สราวุธพิทักษ์ กรรมการสอบ วิทยานิพนธ์ ที่กรุณาให้คำแนะนำและข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์ในการปรับปรุงวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ให้ มีความสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วิรดี เอกภรณ์รงค์ชัย ศาสตราจารย์ ดร. จินตนา สราวุธพิทักษ์ อาจารย์ ดร.ชญาภัสร์ สมกระโทก อาจารย์ ดร.ภูวนิศา พึ่งเกตุ และ อาจารย์ ดร.ฉัตรชนา เพริดพริ้ง ที่ได้เสียสละเวลาเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ ว่าที่ร้อยโท วิญญู ศรีบุญเรือง ผู้อำนวยการ โรงเรียนทุ่งช้างที่ได้ให้ความอนุเคราะห์ในการใช้สถานที่เพื่อเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อการทำวิจัยในครั้งนี้เป็นอย่างดี ขอขอบคุณ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ปีการศึกษา 2565 ที่ได้เสียสละเวลาเพื่อเข้าร่วมการทดลองด้วยความตั้งใจ และมุ่งมั่นเป็นอย่างดีโดยตลอด

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ คุณพ่อ คุณแม่ คุณตา และคุณยาย พร้อมทั้งผู้มีอุปการคุณทุกท่านที่ให้การสนับสนุนในการศึกษา และเป็นกำลังใจให้ผู้วิจัยเสมอมา

ผู้วิจัยขอขอบคุณเพื่อน พี่ น้อง นิสิตระดับปริญญาโทสาขาสุขศึกษาและพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ที่คอยให้ความช่วยเหลือและความร่วมมือตลอดระยะเวลาที่ได้เข้าศึกษา

ศดานันท์ เทพจันตา

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....ค	ค
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....ง	ง
กิตติกรรมประกาศ.....จ	จ
สารบัญ.....ฉ	ฉ
สารบัญตาราง.....ฅ	ฅ
สารบัญภาพ.....ฎ	ฎ
บทที่ 1 บทนำ..... 1	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา..... 1	1
คำถามการวิจัย..... 6	6
วัตถุประสงค์การวิจัย..... 6	6
สมมติฐานการวิจัย..... 7	7
ขอบเขตงานวิจัย..... 7	7
คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย..... 8	8
ประโยชน์ที่ได้รับ..... 9	9
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง..... 10	10
1. แนวคิดการจัดการเรียนรู้สุขศึกษา..... 11	11
1.1 ความหมายของการจัดการเรียนรู้สุขศึกษา..... 11	11
1.2 หลักการจัดการเรียนรู้สุขศึกษา..... 12	12
1.3 ตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้สุขศึกษาขั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2..... 15	15
1.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการจัดการเรียนรู้วิชาสุขศึกษา..... 17	17
2. แนวคิดการจัดการเรียนรู้แบบนำตนเอง..... 20	20

2.1 ความหมายของการจัดการเรียนรู้แบบนำตนเอง	20
2.2 รูปแบบของการเรียนรู้แบบนำตนเอง.....	22
2.3 ขั้นตอนการเรียนรู้แบบนำตนเอง.....	24
2.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการจัดการเรียนรู้แบบนำตนเอง.....	25
3. แนวคิดการจัดการเรียนรู้โดยใช้เทคนิคการใช้คำถามขั้นสูง.....	32
3.1 ความหมายของเทคนิคการใช้คำถามขั้นสูง.....	32
3.2 ระดับของการตั้งคำถามขั้นสูง.....	33
3.3 ขั้นตอนการจัดการเรียนรู้โดยใช้เทคนิคการตั้งคำถามขั้นสูง	35
3.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการจัดการเรียนรู้โดยใช้เทคนิคการใช้คำถามขั้นสูง.....	36
4. ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาสุขศึกษา.....	45
4.1 ความหมายของผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาสุขศึกษา	45
4.2 การวัดและประเมินผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาสุขศึกษา	46
4.3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาสุขศึกษา.....	47
5. สมรรถนะการจัดการตนเอง	51
5.1 ความหมายของสมรรถนะการจัดการตนเอง.....	51
5.2 องค์ประกอบของสมรรถนะการจัดการตนเอง	52
5.3 ระดับสมรรถนะการจัดการตนเอง	54
5.4 พฤติกรรมบ่งชี้หลักตามระดับสมรรถนะการจัดการตนเอง.....	55
5.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสมรรถนะการจัดการตนเอง	61
6. กรอบแนวคิดการวิจัย.....	68
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	70
ชั้นที่ 1 การเตรียมการทดลอง	72
ชั้นที่ 2 การดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล.....	91
ชั้นที่ 3 การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้.....	94

บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	95
ตอนที่ 1 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและสมรรถนะการจัดการตนเองก่อน และหลังการทดลองของกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดการเรียนรู้สุขศึกษา โดยใช้การเรียนรู้แบบนำตนเองและเทคนิคการใช้คำถามขั้นสูง และของกลุ่มควบคุมที่ได้รับ การจัดการเรียนรู้สุขศึกษาแบบปกติ.....	95
ตอนที่ 2 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและสมรรถนะการจัดการตนเองหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดการเรียนรู้สุขศึกษา โดยใช้การเรียนรู้แบบนำตนเองและเทคนิคการใช้คำถามขั้นสูง กับกลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาแบบปกติ.....	99
บทที่ 5 สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	102
สรุปผลการวิจัย	103
อภิปรายผลการวิจัย	105
ข้อเสนอแนะ	116
บรรณานุกรม	118
ภาคผนวก	125
ภาคผนวก ก รายงานผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ	126
ภาคผนวก ข เครื่องมือวิจัย.....	128
ภาคผนวก ค ผลการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ	139
ประวัติผู้เขียน	154

สารบัญตาราง

	หน้า
ตารางที่ 1 การวิเคราะห์สาระ/มาตรฐาน/ตัวชี้วัด และจำนวนคาบของชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2.....	16
ตารางที่ 2 การสังเคราะห์ขั้นตอนการจัดการเรียนรู้แบบนำตนเอง	31
ตารางที่ 3 การสังเคราะห์ขั้นตอนการจัดการเรียนรู้โดยใช้เทคนิคการตั้งคำถามขั้นสูง	42
ตารางที่ 4 การสังเคราะห์ขั้นตอนการจัดการเรียนรู้แบบนำตนเองและเทคนิคการใช้คำถามขั้นสูง ...	44
ตารางที่ 5 การวิเคราะห์เครื่องมือที่ใช้ในการวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาสุขศึกษา	50
ตารางที่ 6 การสังเคราะห์องค์ประกอบของสมรรถนะการจัดการตนเอง	53
ตารางที่ 7 พฤติกรรมบ่งชี้หลักตามระดับสมรรถนะการจัดการตนเอง	56
ตารางที่ 8 การวิเคราะห์งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสมรรถนะการจัดการตนเอง.....	65
ตารางที่ 9 การเปรียบเทียบการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาโดยใช้การเรียนรู้แบบนำตนเองและเทคนิคการใช้คำถามขั้นสูงกับการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาโดยใช้รูปแบบปกติ.....	74
ตารางที่ 10 การกำหนดแผนการจัดการเรียนรู้	75
ตารางที่ 11 การวิเคราะห์จำนวนข้อคำถามของแบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาสุขศึกษา ด้านความรู้จำแนกตามตัวชี้วัดและระดับพฤติกรรมทางด้านความรู้.....	79
ตารางที่ 12 การวิเคราะห์จำนวนข้อคำถามของแบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสุขศึกษาด้านเจตคติจำแนกตามตัวชี้วัด.....	82
ตารางที่ 13 การวิเคราะห์จำนวนข้อคำถามของแบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสุขศึกษา ด้านการปฏิบัติจำแนกตามตัวชี้วัด	85
ตารางที่ 14 โครงสร้างแบบวัดสมรรถนะการจัดการตนเอง.....	88
ตารางที่ 15 เกณฑ์การให้คะแนนสมรรถนะการจัดการตนเอง	89
ตารางที่ 16 แผนการทดลอง	91
ตารางที่ 17 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติ และสมรรถนะการจัดการตนเองก่อนการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม.....	92

ตารางที่ 18 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติ และสมรรถนะการจัดการตนเอง ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง (n=25 คน).....96

ตารางที่ 19 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติ และสมรรถนะการจัดการตนเอง ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มควบคุม (n=25 คน).....97

ตารางที่ 20 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติ และสมรรถนะการจัดการตนเองหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลอง (n=25 คน) กับ กลุ่มควบคุม (n=25 คน).....99



จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

สารบัญภาพ

	หน้า
ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย	69
ภาพที่ 2 ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย	71
ภาพที่ 3 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติและ สมรรถนะการจัดการตนเองก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับ การจัดการเรียนรู้ สุขศึกษาโดยใช้การเรียนรู้แบบนำตนเองและเทคนิคการใช้คำถามขั้นสูง.....	97
ภาพที่ 4 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติ และสมรรถนะการจัดการตนเองก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดการ เรียนรู้สุขศึกษาแบบปกติ	99
ภาพที่ 5 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและสมรรถนะการจัดการตนเอง หลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาโดยใช้การเรียนรู้แบบนำตนเอง และเทคนิคการใช้คำถามขั้นสูงกับกลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดการเรียนรู้ สุขศึกษาแบบปกติ.....	101

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ช่วงสองทศวรรษที่ผ่านมา นับตั้งแต่โลกก้าวเข้าสู่ศตวรรษที่ 21 เป็นช่วงเวลาแห่งการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วของโลก การเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ เป็นผลจากการขับเคลื่อนของ 3 กระแสหลัก ซึ่งประกอบด้วย 1) กระแสโลกาภิวัตน์ (Globalization) ที่หลอมรวมสังคมทั้งโลกให้เป็นสังคมเดียว เชื่อมโยงโลกทั้งใบเข้าด้วยกัน ผู้คนสามารถติดต่อสื่อสารหรือเดินทางถึงกันได้ทั่วโลกในเวลาอันรวดเร็ว 2) กระแสพัฒนาเทคโนโลยี (Big Bang of Technology) ที่มีการพัฒนาขึ้นอย่างก้าวกระโดด ก่อให้เกิดนวัตกรรมทางเทคโนโลยีขึ้นในโลกอย่างมาก และทำให้โลกมีการเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็วมากยิ่งขึ้น และ 3) กระแสความเป็นใหญ่ของเงินทุน (Financialization) ที่เงินเข้ามามีบทบาทมากขึ้นในโลกสมัยใหม่ โลกาภิวัตน์และเทคโนโลยีทางการเงินทำให้เงินเป็นตัวขับเคลื่อนโลกในแทบทุกด้าน พร้อมกับการพัฒนารูปแบบเป็นดิจิทัลมากขึ้น (Giles, 2018; ธานินทร์ เอื้ออภิธร, 2560)

ในการรับมือกับกระแสโลกที่ผันผวน หรือ VUCA World (Volatility, Uncertainty, Complexity, and Ambiguity World) นี้ ทุกหน่วยงานต่างพุ่งเป้าไปที่การศึกษา (Namprom, 2019) ซึ่งเป็นรากฐานสำคัญในการพัฒนาคน จึงเป็นความจำเป็นที่ผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการศึกษาจะต้องทบทวน ปรับเปลี่ยน และหรือพัฒนาการจัดการเรียนรู้เพื่อสร้างผู้เรียนให้มีทักษะและสมรรถนะที่สำคัญจำเป็น สามารถปรับตัวให้อยู่ในสังคมโลกที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว พลิกผันไม่แน่นอน ซับซ้อน และคลุมเครือได้ รวมทั้งเตรียมความพร้อมในการรับการเปลี่ยนแปลงในปัจจุบันและอนาคต ดังนั้น สถาบันการศึกษาหรือโรงเรียนจะต้องปรับเปลี่ยนจากการให้ความสำคัญกับความรู้มาเป็นการให้ความสำคัญกับกระบวนการคิดของผู้เรียน ซึ่งหนึ่งในทักษะที่ถูกหยิบยกขึ้นมากล่าวถึงในการพัฒนาทักษะหรือสมรรถนะของผู้เรียน คือ ทักษะการจัดการเรียนรู้ในศตวรรษที่ 21 (วัฒนาพร ระวังทุกข์, 2563; ศศิมา สุขสว่าง, 2562)

การจัดการเรียนรู้เพื่อให้ผู้เรียนเกิดทักษะในศตวรรษที่ 21 นั้น ครูควรกำหนดการจัดการเรียนรู้ให้ตอบสนองสมรรถนะหลัก 6 ด้าน (Core Competencies) ในหลักสูตรฐานสมรรถนะที่ครูต้องนำไปใช้เป็นหลักและเป็นจุดมุ่งหมายในการจัดการเรียนรู้ (คณะกรรมการอิสระเพื่อการปฏิรูปการศึกษา, 2562; ทิศนา แคมมณี และคณะ, 2564; จินตนา สรายุทธพิทักษ์, 2565) ได้แก่ 1. การจัดการตนเองอย่างมีสุขภาวะ 2. การคิดขั้นสูงและการเรียนรู้ 3. การสื่อสารด้วยภาษา 4. การจัดการและการทำงานเป็นทีม 5. การเป็นพลเมืองที่เข้มแข็ง 6. การอยู่ร่วมกับธรรมชาติ

และวิทยาการอย่างยั่งยืน เมื่อพิจารณาสมรรถนะหลักทั้ง 6 ด้านดังกล่าว พบว่า การจัดการตนเองอย่างมีความสุขเป็นสมรรถนะที่ครูสุศึกษาจะต้องกำหนดจุดประสงค์การเรียนรู้เพื่อให้เกิดผลลัพธ์แก่ผู้เรียนโดยตรง ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาความหมายและองค์ประกอบของสมรรถนะการจัดการตนเองอย่างมีความสุข

จากการศึกษาความหมายของ สมรรถนะ (คณะกรรมการอิสระเพื่อการปฏิรูปการศึกษา, 2562) พบว่าหมายถึง ความสามารถของบุคคลในการใช้ความรู้ ทักษะ เจตคติ และคุณลักษณะต่าง ๆ ที่ตนมีในการทำงานหรือการแก้ปัญหาต่าง ๆ จนประสบความสำเร็จในระดับใดระดับหนึ่งของสมรรถนะ นอกจากนี้ ศาสตราจารย์ David McClelland แห่งมหาวิทยาลัย Harvard (ทีศนา แคมมณี, 2562) กล่าวว่า สมรรถนะเป็นคุณสมบัติที่สามารถทำนายความสำเร็จในการทำงานได้ดีกว่า เซาร์ปัญญา สมรรถนะจึงควรจะเป็นผลลัพธ์ของการเรียนรู้ประสงค์ เพราะเป็นความสามารถในระดับใช้การได้ในชีวิตซึ่งส่งผลโดยตรงต่อคุณภาพชีวิต สำหรับความหมายของ การจัดการตนเอง (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน, 2564) พบว่าหมายถึง การรู้จัก รักเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น การพัฒนาปัญญา ตั้งเป้าหมายในชีวิต และกำกับตนเองในการเรียนรู้และใช้ชีวิต การจัดการอารมณ์และความเครียด รวมถึงการจัดการปัญหาและภาวะวิกฤต สามารถฟื้นคืนสู่สภาวะสมดุล (Resilience) เพื่อไปสู่ความสำเร็จของเป้าหมายในชีวิต มีสุขภาวะที่ดีและมีสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่นได้ดี สอดคล้องกับ ชดช้อย วัฒนะ (2558) ที่ให้ความหมายของ การจัดการตนเองอย่างมีความสุขว่า การปฏิบัติกิจกรรมด้วยตนเองเพื่อที่จะจัดการกับความเจ็บป่วย รวมถึงการปฏิบัติตามแผนการรักษา เพื่อควบคุมหรือลดผลกระทบจากโรคหรือการเจ็บป่วยที่มีต่อภาวะสุขภาพ และคงไว้ซึ่งการดำเนินชีวิตประจำวันที่เป็นปกติสุข โดยมีลักษณะเป็นกระบวนการ ประกอบด้วยการตั้งเป้าหมายที่มีความเป็นไปได้จริง และ สอดคล้องกับ Munro (2021) ได้กล่าวถึงความหมายของการจัดการตนเอง หมายถึง ความสามารถในการจัดการพฤติกรรม ความคิด และอารมณ์อย่างมีสติสัมปชัญญะและมีประสิทธิผล คนที่มีทักษะการจัดการตนเองที่ดีจะรู้ว่าต้องทำอะไรและต้องทำอะไรในสถานการณ์ต่าง ๆ ตัวอย่างเช่น รู้วิธีหลีกเลี่ยงสิ่งรบกวนสมาธิขณะทำงานจากที่บ้าน เพื่อให้สามารถรักษาสมาธิและทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ รู้ว่าต้องทำอะไรเพื่อให้บรรลุเป้าหมายด้านฟิตเนส การจัดการตนเองมีความหมายรวมถึงการเข้าใจความรับผิดชอบส่วนบุคคลในด้านต่าง ๆ ของชีวิต และการกระทำในสิ่งที่ต้องการเพื่อเติมเต็มความรับผิดชอบนั้น ดังนั้น สมรรถนะการจัดการตนเอง จึงหมายถึง การเห็นคุณค่าในตนเอง การตั้งเป้าหมายในชีวิต และกำกับตนเองในการเรียนรู้และใช้ชีวิต การจัดการอารมณ์และความเครียด รวมถึงการจัดการปัญหาและภาวะวิกฤต สามารถฟื้นคืนสู่สภาวะสมดุล เพื่อไปสู่ความสำเร็จของเป้าหมายในชีวิต เพื่อให้มีสุขภาวะที่ดีและมีสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่นได้ดี โดยสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (2564) และนักวิชาการ (Cramm et al., 2012;

จารุณี ยังสุข, 2552) ระบุองค์ประกอบของสมรรถนะการจัดการตนเองประกอบด้วย 4 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) การเห็นคุณค่าในตนเอง 2) การมีเป้าหมายในชีวิต 3) การจัดการอารมณ์และความเครียด 4) การจัดการปัญหา

ดังนั้น เพื่อให้ได้แนวทางการจัดการเรียนรู้ที่ส่งผลต่อสมรรถนะการจัดการตนเอง ผู้วิจัยจึงศึกษาแนวคิดทฤษฎีที่เหมาะสมในการนำมาเป็นพื้นฐานในการจัดการเรียนรู้ พบว่า แนวคิดการเรียนรู้แบบนำตนเอง (Self-directed learning) เป็นแนวคิดที่เหมาะสม โดยนักวิชาการ (วิชัย วงษ์ใหญ่ และคณะ, 2564; Knowles, 1975; Griffin, 1983; Candy, 1991; Dixon, 1992) ให้ความหมายของการเรียนรู้แบบนำตนเอง หมายถึง กระบวนการที่ผู้เรียนมีความริเริ่มในการเรียนรู้ด้วยตนเอง โดยมีการวิเคราะห์ความต้องการสิ่งที่จะเรียน มีวิธีการเลือกและแสวงหาความรู้ มีกระบวนการเรียนรู้ที่มีความมุ่งมั่นเพียรพยายามจนเกิดความรู้ ความเข้าใจ ทักษะ และสมรรถนะตามเป้าหมายที่ผู้เรียนกำหนดไว้ ประกอบด้วย 2 มิติ คือ มิติของกระบวนการ (process) และมิติของผลผลิต (product) สำหรับรูปแบบการเรียนรู้แบบนำตนเอง พบว่า สำนักงานปลัดกระทรวงศึกษาธิการ (2561) ได้กำหนดรูปแบบการเรียนรู้ด้วยตนเองไว้ 7 รูปแบบ ดังนี้ 1) การทำสมุดบันทึกส่วนตัวเพื่อใช้บันทึกข้อมูลความคิดเรื่องราวต่าง ๆ ที่เราได้เรียนรู้หรือเกิดขึ้นในสมองของเรา สมุดนี้จะช่วยเก็บสะสมความคิดที่ละน้อยเข้าไว้ด้วยกันเพื่อเป็นแนวทางในการศึกษาเพิ่มเติมให้กว้างไกลออกไป 2) การกำหนดโครงการเรียนรู้รายบุคคลที่มีการวางแผนไว้ล่วงหน้าว่าจะเรียนรู้อย่างไร โดยพิจารณาว่าความรู้ที่เราจะแสวงหานั้นช่วยให้เราถึงจุดประสงค์ที่ตั้งไว้หรือไม่ทำให้เกิดความพึงพอใจ ความสนุกสนานที่จะเรียนหรือไม่ ประหยัดเงินและเวลามากน้อยเพียงใด 3) การทำสัญญาการเรียน เป็นข้อตกลงระหว่างผู้สอนกับผู้เรียน โดยอยู่บนพื้นฐานความต้องการของผู้เรียนที่สอดคล้องกับเป้าหมายและหลักการของสถาบันการศึกษาโดยกำหนดกิจกรรมการเรียนที่เหมาะสม 4) การสร้างห้องสมุดของตนเอง หมายถึงการรวบรวมรายชื่อ ข้อมูล แหล่งความรู้ต่าง ๆ ที่คิดว่าจะเป็นประโยชน์ตรงกับความสนใจเพื่อใช้ในการศึกษาค้นคว้าต่อไป 5) การหาแหล่งความรู้ในชุมชนเช่นผู้รู้ผู้ชำนาญในอาชีพต่าง ๆ ห้องสมุด สมาคม สถานที่ราชการ ฯลฯ ซึ่งแหล่งความรู้เหล่านี้จะเป็นแหล่งสำคัญในการค้นคว้า 6) การหาเพื่อนร่วมเรียน เพื่อแลกเปลี่ยนความรู้กัน 7) การเรียนรู้จากการฝึกและปฏิบัติ ซึ่งจะก่อให้เกิดความรู้และประสบการณ์ที่เป็นประโยชน์

ในส่วนขั้นตอนของการเรียนรู้แบบนำตนเอง จากการศึกษา พบว่า Knowles (1975) ได้ระบุขั้นตอนของการเรียนรู้แบบนำตนเองไว้ 5 ประการ ดังนี้ 1) การวิเคราะห์ความต้องการของตนเอง จะเริ่มจากให้ผู้เรียนแต่ละคนบอกความต้องการและความสนใจของตนเองในการเรียนกับเพื่อนอีกคน ทำหน้าที่เป็นที่ปรึกษา แนะนำ และเพื่อนอีกคนทำหน้าที่จดบันทึก และให้กระทำเช่นนี้หมุนเวียนทั้ง 3 คน แสดงบทบาทครบทั้ง 3 ด้าน คือ ผู้เสนอความต้องการ ผู้ให้คำปรึกษา และผู้คอยจดบันทึก

การสังเกตการณ์ เพื่อประโยชน์ในการเรียนร่วมกันและช่วยเหลือซึ่งกันและกันในทุก ๆ ด้าน

2) การกำหนดจุดมุ่งหมายในการเรียน โดยเริ่มจากบทบาทของผู้เรียนเป็นสำคัญ ผู้เรียนควรศึกษาจุดมุ่งหมายของวิชา แล้วเขียนจุดมุ่งหมายในการเรียนของตนให้ชัดเจน เน้นพฤติกรรมที่คาดหวังไว้ได้ มีความแตกต่างของจุดมุ่งหมายในแต่ละระดับ 3) การวางแผนการเรียน ให้ผู้เรียนกำหนดแนวทางการเรียนตามวัตถุประสงค์ที่ระบุไว้ จัดเนื้อหาให้เหมาะสมกับสภาพความต้องการและความสนใจของตน ระบุการเรียนการสอนให้เหมาะสมกับตนเองมากที่สุด 4) การแสวงหาแหล่งวิทยาการทั้งที่เป็นวัสดุและบุคคล 5) การประเมินผล ควรประเมินผลการเรียนรู้ด้วยตนเองตามที่กำหนดจุดมุ่งหมายของการเรียนไว้ และให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์เกี่ยวกับความรู้ ความเข้าใจ ทักษะ ทศนคติ ค่านิยม

นอกจากนี้ Khodaei et al. (2022) ได้ระบุองค์ประกอบขั้นตอนของการเรียนรู้แบบนำตนเองไว้ 3 ประการ ดังนี้ 1) การจัดการตนเอง (Self-management) 2) ความปรารถนาในการเรียนรู้ (Desire for learning) 3) การควบคุมตนเอง (Self-control สอดคล้องกับ Wong and Kan (2022) ได้กล่าวถึงขั้นตอนของการเรียนรู้แบบนำตนเองไว้ 3 ขั้นตอน ดังนี้ 1) การจัดการตนเอง (Self-management) 2) ความปรารถนาในการเรียนรู้ (Desire for learning) 3) การควบคุมตนเอง (Self-control) เมื่อพิจารณาขั้นตอนของการเรียนรู้แบบนำตนเอง พบว่า มีความสอดคล้องกับองค์ประกอบของสมรรถนะการจัดการตนเองอย่างมีสุขภาวะดังกล่าวข้างต้น อีกทั้ง เมื่อศึกษางานวิจัยที่ใช้การเรียนรู้แบบนำตนเอง พบว่า ส่งผลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและการจัดการตนเองได้ดีขึ้น อาทิเช่น การศึกษาวิจัยของ งามพันธุ์ สัยศรี (2561) ทำการวิจัยเรื่อง การพัฒนารูปแบบการเรียนการสอนตามการเรียนรู้และการสอนบนฐานความยึดมั่นผูกพันและการเรียนรู้แบบนำตนเอง เพื่อส่งเสริมนิสัยรักการอ่านของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีนิสัยรักการอ่านหลังการทดลองสูงกว่าก่อนทดลอง และมีพัฒนาการจากการวัดนิสัยรักการอ่านครั้งหลังสูงกว่าครั้งก่อนการทดลอง และการศึกษาของ พระศักดิ์ดา อคฺคปโณ และคณะ (2561) ทำการวิจัยเรื่อง การส่งเสริมการจัดการเรียนรู้แบบนำตนเองของนักเรียนโรงเรียนพระปริยัติธรรม จังหวัดนครราชสีมา ผลการวิจัยพบว่า การจัดการเรียนรู้แบบนำตนเองของนักเรียนโรงเรียนพระปริยัติธรรม จังหวัดนครราชสีมา ด้านหลักสูตร ด้านการจัดการเรียนการสอน ด้านสื่อการเรียนรู้และด้านการวัดการประเมินผล โดยภาพรวมอยู่ในระดับมากทุกด้าน

นอกจากแนวความคิดการเรียนรู้แบบนำตนเอง ยังพบว่า เทคนิคการใช้คำถามชั้นสูง ก็เป็นเทคนิคที่เหมาะสมในการนำมาเป็นพื้นฐานในการจัดการเรียนรู้ เนื่องจากการจัดการเรียนรู้โดยใช้เทคนิคการใช้คำถามชั้นสูง (กระทรวงศึกษาธิการ, 2553; ศยามาน อินสะอาด, 2557; นิชกานต์ สฤทธิไพศาล และคณะ, 2562; McNeil, 2010; Khan, 2011; Hill, 2012; Tofade et al., 2013; Davoudi et al., 2015) เป็นการจัดกิจกรรมการเรียนรู้โดยครูจะใช้คำถามชั้นสูงเป็นเครื่องมือกระตุ้นให้นักเรียน

เกิดความรู้และการคิดที่หลากหลาย ได้แก่ คำถามที่ให้นักเรียนคิดวิเคราะห์ ประเมินค่า และคิดสร้างสรรค์ ซึ่งเป็นกลยุทธ์สำคัญที่ช่วยกระตุ้นให้นักเรียนสร้างองค์ความรู้จากการตั้งคำถามให้เชื่อมโยงเข้ากับเนื้อหาวิชาเรียนอย่างเหมาะสม ดังนั้น ระดับของการตั้งคำถามขั้นสูง ซึ่งเป็นการตั้งคำถามในขั้นสูงที่จะกระตุ้นให้นักเรียนเกิดการคิดขั้นสูงขั้นนั้น ประกอบด้วย 3 ระดับ ได้แก่ 1) การตั้งคำถามในระดับการวิเคราะห์ 2) การตั้งคำถามในระดับการประเมินค่า และ 3) การตั้งคำถามในระดับการสร้างสรรค์ ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาเทคนิคการตั้งคำถามขั้นสูงระดับการวิเคราะห์ ระดับการประเมินค่า และระดับการสร้างสรรค์ที่ส่งผลต่อสมรรถนะการจัดการตนเอง

สำหรับขั้นตอนการจัดการเรียนรู้โดยใช้เทคนิคการตั้งคำถามขั้นสูง พบว่า กฤติกรณัม แกมโบ (2562) แบ่งขั้นตอนในการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาโดยใช้เทคนิคการตั้งคำถามขั้นสูง ออกเป็น 5 ขั้นตอน ดังนี้ ขั้นที่ 1 กระตุ้นความสนใจด้วยการคิดแบบองค์รวม ขั้นที่ 2 เทคนิคการตั้งคำถามขั้นสูงเพื่อเชื่อมโยงเข้ากับเนื้อหา ขั้นที่ 3 การต่อยอดคำตอบให้คิดรอบด้าน ขั้นที่ 4 การนำไปปฏิบัติในด้านสุขภาพอย่างสร้างสรรค์ ขั้นที่ 5 การสรุปผลและประเมินผลเชิงระบบ สอดคล้องกับการศึกษาของ ทศพร ศรีแสง (2560) แบ่งขั้นตอนการจัดการเรียนรู้โดยใช้เทคนิคการตั้งคำถามขั้นสูง ออกเป็น 5 ขั้น ดังนี้ ขั้นที่ 1 ขั้นสร้างความสนใจกระตุ้นประสบการณ์เดิมด้วยการใช้คำถามระดับต่าง ๆ ขั้นที่ 2 ขั้นสำรวจและค้นหาร่วมกันอภิปรายเพื่อกระตุ้นการใช้คำถามระดับวิเคราะห์ ประเมินค่า และการนำไปใช้ เพื่อหาคำตอบโดยการสรุปร่วมกัน ขั้นที่ 3 ขั้นอธิบายและลงข้อสรุป อภิปรายร่วมกันสรุปจากคำถามระดับวิเคราะห์ ขั้นที่ 4 ขั้นขยายความรู้ ร่วมกันอภิปรายเพื่อกระตุ้นการใช้คำถามระดับวิเคราะห์ สังเคราะห์ และประเมินค่า เพื่อขยายความรู้ในคำตอบ ขั้นที่ 5 ขั้นประเมินผล ร่วมกันอภิปรายเพื่อการหาคำตอบจากการใช้คำถามระดับวิเคราะห์ สังเคราะห์ เพื่อสรุปคำตอบร่วมกันระหว่างนักเรียนและครูผู้สอน ส่วน ณัฐกร ดวงพระเกษ (2561) ได้สรุปแนวทางการจัดกิจกรรมการเรียนรู้โดยใช้คำถาม ได้เป็น 4 ขั้นตอน ดังนี้ ขั้นที่ 1 ควรพิจารณากิจกรรมการเรียนรู้ในแผนการจัดการเรียนรู้ว่าจะมีการใช้คำถามในขั้นตอนใดและด้วยวัตถุประสงค์อะไร ทั้งนี้ผู้สอนควรใช้คำถามตลอดทั้งคาบเรียนไม่ใช่เฉพาะตอนปลายคาบเรียนเพื่อการประเมินผลผู้เรียนเท่านั้น ขั้นที่ 2 ควรศึกษาพฤติกรรมการเรียนรู้ของผู้เรียนในแต่ละลำดับขั้นของพุทธิศึกษาให้เข้าใจชัดเจนเพื่อจะได้ตั้งคำถามให้มีความสอดคล้องกัน ขั้นที่ 3 ควรตั้งคำถามให้เหมาะสมสอดคล้องกับลำดับขั้นทางพุทธิพิสัย และมีความยากง่ายพอเหมาะกับผู้เรียน จัดทำเป็นบัญชีคำถามและรายชื่อผู้เรียนเพื่อความสะดวกในการนำไปใช้ ขั้นที่ 4 ควรนำคำถามไปใช้ในชั้นเรียนตามแผนที่กำหนดไว้ โดยการศึกษาวิธีใช้มาแล้วอย่างรอบคอบและด้วยความเข้าใจในวิธีใช้อย่างถ่องแท้และในการใช้คำถามก็พยายามยึดหลักการเหล่านั้นไว้ให้มากที่สุด ซึ่งเมื่อศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการจัดการเรียนรู้โดยใช้เทคนิคการใช้คำถามขั้นสูง พบว่า ส่งผลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและการจัดการตนเองได้ดีขึ้น อาทิเช่น

การศึกษาของ จิรัชญา นวนกระโทก และคณะ (2560) ทำการวิจัยเรื่อง ผลของการจัดการเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐานร่วมกับการใช้คำถามระดับสูงที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาวิทยาศาสตร์และความสามารถในการคิดแก้ปัญหา เรื่อง อาหารกับการดำรงชีวิต ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ผลการวิจัยพบว่า ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนที่ได้รับการจัดการเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐานร่วมกับการใช้คำถามระดับสูงหลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียนและสูงกว่าเกณฑ์ร้อยละ 70 และความสามารถในการคิดแก้ปัญหาสูงกว่าก่อนเรียนและสูงกว่าเกณฑ์ร้อยละ 70 และการศึกษาของ นิชกานต์ สฤทธิไพศาล และคณะ (2560) ทำการวิจัยเรื่อง ผลการจัดการเรียนรู้โดยใช้วิธีการทางวิทยาศาสตร์ร่วมกับเทคนิคการใช้คำถามระดับสูงเพื่อพัฒนาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนทักษะกระบวนการทางวิทยาศาสตร์ขั้นบูรณาการและความสามารถในการคิดวิเคราะห์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ผลการวิจัยพบว่า ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนหลังการจัดการเรียนรู้โดยใช้วิธีการทางวิทยาศาสตร์ร่วมกับเทคนิคการใช้คำถามระดับสูงสูงกว่าก่อนเรียน ทักษะกระบวนการทางวิทยาศาสตร์ขั้นบูรณาการสูงกว่าก่อนเรียน และความสามารถในการคิดวิเคราะห์ของนักเรียนสูงกว่าก่อนเรียน

จากความสำคัญของการจัดการเรียนรู้เพื่อให้ผู้เรียนเกิดทักษะในศตวรรษที่ 21 โดยเฉพาะสมรรถนะการจัดการตนเองซึ่งเป็นสมรรถนะที่ครูผู้ศึกษาจะต้องกำหนดจุดประสงค์การเรียนรู้เพื่อให้เกิดผลลัพธ์แก่ผู้เรียน รวมทั้งความสำคัญของแนวคิดการเรียนรู้แบบนำตนเองและเทคนิคการตั้งคำถามขั้นสูง ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาผลการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาโดยใช้การเรียนรู้แบบนำตนเองและเทคนิคการใช้คำถามขั้นสูงที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและสมรรถนะการจัดการตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษา เพื่อเป็นแนวทางในการส่งเสริมสมรรถนะการจัดการตนเองนักเรียนมัธยมศึกษาต่อไป

คำถามการวิจัย

การจัดการเรียนรู้สุขศึกษาโดยใช้การเรียนรู้แบบนำตนเองและเทคนิคการใช้คำถามขั้นสูงส่งผลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและสมรรถนะการจัดการตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาหรือไม่ มากน้อยเพียงใด

วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อศึกษาผลการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาโดยใช้การเรียนรู้แบบนำตนเองและเทคนิคการใช้คำถามขั้นสูงที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและสมรรถนะการจัดการตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษา โดยพิจารณาจาก

1. เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาสุขศึกษาและสมรรถนะการจัดการตนเองก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองและของนักเรียนกลุ่มควบคุม
2. เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาสุขศึกษาและสมรรถนะการจัดการตนเองหลังการทดลองระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองกับนักเรียนกลุ่มควบคุม

สมมติฐานการวิจัย

การตั้งสมมติฐานของการวิจัยครั้งนี้ ได้จากการพิจารณาข้อมูลดังต่อไปนี้

จากการศึกษาเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเรียนรู้แบบนำตนเองและเทคนิคการใช้คำถามขั้นสูง พบว่า การนำแนวคิดการเรียนรู้แบบนำตนเองมาเป็นพื้นฐานในการจัดการเรียนรู้สามารถส่งผลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและส่งผลต่อพฤติกรรมเป้าหมายสูงขึ้น (หอมจันทร์ แสงเสดาะ, 2560; งามพันธุ์ สัยศรี, 2561; พระศักดิ์ดา อคคฺุณโณ และคณะ, 2561; นฤมล เทพนวล และ เกียรติศักดิ์ พันธุ์ลำเจียก, 2562; กัมปนาท คูศิริรัตน์ และ นุชรรัตน์ นุชประยูร, 2563) และจากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการจัดการเรียนรู้โดยใช้เทคนิคการใช้คำถามขั้นสูง พบว่า การจัดการเรียนรู้โดยใช้เทคนิคการใช้คำถามขั้นสูงมีผลทางบวกต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และส่งเสริมทักษะต่าง ๆ ได้สูงขึ้น ซึ่งรวมไปถึงสมรรถนะการจัดการตนเอง (จิรัชญา นวนกระโทก และคณะ, 2560; นิชกานต์ สฤกษ์ไพศาล และคณะ, 2560; ทศพร ศรีแสง, 2560; กฤติกรณ แกมใบ, 2562; สุรรัตน์ อักษรกาญจน์, 2562)

ผู้วิจัยจึงตั้งสมมติฐานการวิจัย ดังนี้

1. ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาสุขศึกษาและสมรรถนะการจัดการตนเองหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง
2. ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาสุขศึกษาและสมรรถนะการจัดการตนเองหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุม

ขอบเขตงานวิจัย

1. การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาผลของการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาโดยใช้การเรียนรู้แบบนำตนเองและเทคนิคการใช้คำถามขั้นสูงที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและสมรรถนะการจัดการตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษา
2. ประชากรที่ใช้ในงานวิจัย คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ปีการศึกษา 2565 โรงเรียนในสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ จำนวน 561,710 คน
3. ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา ประกอบด้วย
 - 3.1 ตัวแปรต้น คือ การจัดการเรียนรู้สุขศึกษาโดยใช้การเรียนรู้แบบนำตนเองและเทคนิคการใช้คำถามขั้นสูง

3.2 ตัวแปรตาม คือ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาสุขศึกษาและสมรรถนะการจัดการตนเอง

คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย

การเรียนรู้แบบนำตนเอง หมายถึง กระบวนการที่ผู้เรียนมีความริเริ่มในการเรียนรู้ด้วยตนเองโดยมีการวิเคราะห์ความต้องการสิ่งที่จะเรียน มีวิธีการเลือกและแสวงหาความรู้ มีกระบวนการเรียนรู้ มีความมุ่งมั่นเพียรพยายามจนเกิดความรู้ ความเข้าใจ ทักษะ และสมรรถนะตามเป้าหมายที่ผู้เรียนกำหนดไว้ ประกอบด้วย 2 มิติ คือ มิติของกระบวนการ (process) และมิติของผลผลิต (product)

การเรียนรู้โดยใช้เทคนิคการใช้คำถามขั้นสูง หมายถึง การใช้คำถามที่ผู้ตอบต้องใช้ความรู้ ความเข้าใจมาเป็นข้อมูลในการตอบคำถาม ซึ่งเป็นคำถามที่ส่งเสริมให้เด็กมีความคิดสร้างสรรค์และเกิดทักษะในการคิดอย่างมีระบบ ได้แก่ คำถามการนำไปใช้ คำถามการวิเคราะห์ คำถามการสังเคราะห์ และคำถามการประเมินค่า

การจัดการเรียนรู้สุขศึกษาโดยใช้การเรียนรู้แบบนำตนเองและเทคนิคการใช้คำถามขั้นสูง หมายถึง การจัดการเรียนการสอนสุขศึกษาโดยใช้กระบวนการผู้เรียนมีความริเริ่มในการเรียนรู้ด้วยตนเองโดยมีการวิเคราะห์ความต้องการสิ่งที่จะเรียน มีวิธีการเลือกและแสวงหาความรู้ มีกระบวนการเรียนรู้ มีความมุ่งมั่นเพียรพยายามจนเกิดความรู้ ความเข้าใจ ทักษะ และสมรรถนะตามเป้าหมายที่ผู้เรียนกำหนดไว้ประกอบกับการใช้คำถามที่ผู้ตอบต้องใช้ความรู้ ความเข้าใจมาเป็นข้อมูลในการตอบคำถาม ซึ่งเป็นคำถามที่ส่งเสริมให้เด็กมีความคิดสร้างสรรค์และเกิดทักษะในการคิดอย่างมีระบบ ซึ่งมีขั้นตอนในการจัดการเรียนรู้ 5 ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นที่ 1 ขั้นกระตุ้นความสนใจและวิเคราะห์ความต้องการในการเรียน ขั้นที่ 2 ขั้นกำหนดจุดมุ่งหมายและเทคนิคการตั้งคำถามขั้นสูงเพื่อเชื่อมโยงเข้ากับเนื้อหา ขั้นที่ 3 ขั้นวางแผนการเรียนรู้และการต่อยอดคำตอบ ขั้นที่ 4 ขั้นแสวงหาคำตอบและการนำไปปฏิบัติในด้านสุขภาพ และขั้นที่ 5 ขั้นการสรุปผลและประเมินผล

สมรรถนะการจัดการตนเอง หมายถึง ความสามารถในการจัดการพฤติกรรม การเห็นคุณค่าในตนเอง การตั้งเป้าหมายในชีวิต และกำกับตนเองในการเรียนรู้และใช้ชีวิต การจัดการอารมณ์และความเครียด รวมถึงการจัดการปัญหาและภาวะวิกฤต สามารถฟื้นคืนสู่สภาวะสมดุล เพื่อไปสู่ความสำเร็จของเป้าหมายในชีวิต มีสุขภาวะที่ดีและมีสัมพันธภาพกับผู้อื่นได้ดี

ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาสุขศึกษา หมายถึง การวัดความสามารถการเรียนรู้ หลังจากที่ได้รับการจัดการเรียนรู้ การทำกิจกรรม สถานการณ์ต่าง ๆ ในเรื่องทางสุขภาพหรือวิชาสุขศึกษาให้ตรงกับวัตถุประสงค์ในแต่ละเนื้อหาที่ตั้งไว้ โดยจะประเมินผลสัมฤทธิ์ทั้ง 3 ด้าน ได้แก่ ความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติ ซึ่งวัดประเมินผลด้านความรู้โดยใช้แบบวัดผลสัมฤทธิ์วิชาสุขศึกษาแบบปรนัย

(Multiple Choice) 4 ตัวเลือก ด้านเจตคติใช้แบบวัดเชิงสถานการณ์ (Multiple Choice) 4 ตัวเลือก และด้านการปฏิบัติใช้แบบวัดมาตรฐานประมาณค่า (Rating Scale)

ประโยชน์ที่ได้รับ

1. นักเรียนกลุ่มทดลองมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาสุขศึกษาและ สมรรถนะการจัดการตนเองหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง
2. ได้แผนการจัดการเรียนรู้เสริมสร้างสมรรถนะการจัดการตนเอง โดยใช้การเรียนรู้แบบ นำตนเองและเทคนิคการใช้คำถามขั้นสูง สำหรับนักเรียนมัธยมศึกษา
3. เป็นแนวทางสำหรับครูหรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้องในการจัดการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาที่มี สมรรถนะการจัดการตนเองและส่งผลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาสุขศึกษาสำหรับนักเรียน มัธยมศึกษา



บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยเรื่อง ผลของการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาโดยใช้การเรียนรู้แบบนำตนเองและเทคนิคการใช้คำถามชั้นสูงที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและสมรรถนะการจัดการตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษา ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องในประเด็น ดังต่อไปนี้

1. แนวคิดการจัดการเรียนรู้สุขศึกษา

- 1.1 ความหมายของการจัดการเรียนรู้สุขศึกษา
- 1.2 หลักการจัดการเรียนรู้สุขศึกษา
- 1.3 ตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้สุขศึกษาชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2
- 1.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการจัดการเรียนรู้วิชาสุขศึกษา

2. แนวคิดการจัดการเรียนรู้แบบนำตนเอง

- 2.1 ความหมายของการจัดการเรียนรู้แบบนำตนเอง
- 2.2 รูปแบบของการเรียนรู้แบบนำตนเอง
- 2.3 ขั้นตอนการเรียนรู้แบบนำตนเอง
- 2.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการจัดการเรียนรู้แบบนำตนเอง

3. แนวคิดการจัดการเรียนรู้โดยใช้เทคนิคการใช้คำถามชั้นสูง

- 3.1 ความหมายของเทคนิคการใช้คำถามชั้นสูง
- 3.2 ระดับของการตั้งคำถามชั้นสูง
- 3.3 ขั้นตอนการจัดการเรียนรู้โดยใช้เทคนิคการใช้คำถามชั้นสูง
- 3.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการจัดการเรียนรู้โดยใช้เทคนิคการใช้คำถามชั้นสูง

4. ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาสุขศึกษา

- 4.1 ความหมายของผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาสุขศึกษา
- 4.2 การวัดและประเมินผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาสุขศึกษา
- 4.3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาสุขศึกษา

5. สมรรถนะการจัดการตนเอง

- 5.1 ความหมายของสมรรถนะการจัดการตนเอง
- 5.2 องค์ประกอบของสมรรถนะการจัดการตนเอง
- 5.3 ระดับสมรรถนะการจัดการตนเอง

5.4 พฤติกรรมบ่งชี้หลักตามระดับสมรรถนะการจัดการตนเอง

5.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสมรรถนะการจัดการตนเอง

6. กรอบแนวคิดการวิจัย

รายละเอียดในประเด็นดังต่อไปนี้

1. แนวคิดการจัดการเรียนรู้สุขศึกษา

1.1 ความหมายของการจัดการเรียนรู้สุขศึกษา

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (2551) ได้ให้ความหมายว่า สุขภาพ หรือ สุขภาวะ หมายถึง ภาวะของมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย ทางจิต ทางสังคม และทางปัญญาหรือ จิตวิญญาณ สุขภาพหรือสุขภาวะจึงเป็นเรื่องสำคัญ เพราะเกี่ยวข้องกับทุกมิติของชีวิต ซึ่งทุกคน ควรจะได้เรียนรู้เรื่องสุขภาพ เพื่อจะได้มีความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้อง มีเจตคติ คุณธรรมและค่านิยมที่เหมาะสม รวมทั้งมีทักษะปฏิบัติด้านสุขภาพจนเป็นกิจนิสัย อันจะส่งผลให้สังคมโดยรวมมีคุณภาพ ดังนั้น การศึกษาด้านสุขภาพ หรือ สุขศึกษา เป็นการศึกษาที่มุ่งเน้นให้นักเรียนได้พัฒนาพฤติกรรม ในด้านความรู้ มีเจตคติ คุณธรรม ค่านิยม และการปฏิบัติที่เหมาะสมเกี่ยวกับสุขภาพควบคู่กันไป ในทุก ๆ ด้าน

จินตนา สรายุทธพิทักษ์ (2565) ได้ให้ความหมายของการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาว่า การจัดการเรียนรู้สุขศึกษา หมายถึง การศึกษาด้านสุขภาพที่มีเป้าหมายเพื่อบำรุงสุขภาพ การสร้างเสริมสุขภาพ และการพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคล ครอบครัว สังคมให้ยั่งยืน ซึ่งการจัดการเรียนรู้ สุขศึกษานั้นมุ่งเน้นให้นักเรียนเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพด้านความรู้ ทักษะคิ คุณธรรม และการปฏิบัติ ไปในทางที่ถูกต้องเหมาะสม อันจะเป็นทางนำไปสู่การมีสุขภาพที่สมบูรณ์ โดยการจั ดกิจกรรมการเรียนรู้ สุขศึกษาสามารถจัดให้สอดคล้องกับ “โปรแกรมสุขภาพในโรงเรียน” ซึ่งประกอบด้วยองค์ประกอบสำคัญ 8 องค์ประกอบ ได้แก่ การจัดสิ่งแวดล้อมให้ถูกสุขลักษณะ การจัดสุขาภิบาลสิ่งแวดล้อม การจัดสวัสดิภาพและความปลอดภัย การตรวจสุขภาพและการป้องกัน โรค การจัดอาหารและโภชนาการโรงเรียน การส่งเสริมสุขภาพครูและบุคลากร การเรียนการสอน สุขศึกษาและพลศึกษา และการร่วมมือของพ่อแม่ผู้ปกครองและชุมชน

UNESCO (2018) ให้คำจำกัดความของการจัดการเรียนรู้สุขศึกษา หมายถึง ผลรวมของ ประสบการณ์การเรียนรู้ที่ออกแบบมาเพื่อปรับปรุงสุขภาพ ซึ่งส่งผลดีต่อทัศนคตินิสัยและความรู้ เกี่ยวกับสุขภาพส่วนบุคคล และสุขภาพสังคมชุมชน

Chakma (2020) ให้ความหมายการจัดการเรียนรู้สุขศึกษา หมายถึง การศึกษาที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมสุขภาพ ตลอดจนการลดโรคที่เกิดจากพฤติกรรม กล่าวอีกนัยหนึ่งสุขศึกษา เกี่ยวข้องกับการสร้างหรือกระตุ้นการเปลี่ยนแปลงทัศนคติและพฤติกรรมส่วนบุคคล และกลุ่มคน เพื่อส่งเสริมการดำรงชีวิตอย่างมีสุขภาพที่ดีขึ้น

กล่าวโดยสรุป การจัดการเรียนรู้สุขศึกษา หมายถึง กิจกรรมการเรียนรู้ด้านสุขภาพ ที่มีเป้าหมายเพื่อดำรงสุขภาพ สร้างเสริมสุขภาพ และพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคล ครอบคลุมรวมถึงสังคมให้ยั่งยืน ซึ่งการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาจะมุ่งเน้นให้นักเรียนเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพด้านความรู้ ทัศนคติ คุณธรรม และการปฏิบัติในทางที่ถูกต้องเหมาะสม เพื่อนำไปสู่การมีสุขภาพที่สมบูรณ์

1.2 หลักการจัดการเรียนรู้สุขศึกษา

เอมอชมา วัฒนบูรานนท์ (2554) กล่าวถึงหลักการและแนวคิดในการจัดการเรียนรู้สุขศึกษา ดังนี้

- 1) มีการกำหนดจุดมุ่งหมายในการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาให้ชัดเจน การจัดการเรียนรู้สุขศึกษาควรจัดให้ผู้เรียนมีความรู้ ทัศนคติ และการปฏิบัติที่ถูกต้องในเรื่องสุขภาพ โดยเน้นให้ผู้เรียนรู้จักคิดเป็น ทำเป็น แก้ปัญหาเป็น และนำไปใช้ได้ ทั้งนี้เพื่อให้มีพฤติกรรมทางสุขภาพที่ดี
- 2) ควรคำนึงถึงธรรมชาติของผู้เรียน ความสนใจ ความต้องการ และปัญหาของผู้เรียนเป็นสำคัญ
- 3) การจัดการเรียนรู้ควรจัดกิจกรรมที่หลากหลาย โดยเน้นคุณธรรมนำความรู้ ส่งเสริมการปฏิบัติทางด้านพฤติกรรมสุขภาพที่ดีและถูกต้อง
- 4) ควรจัดให้มีความสัมพันธ์กับประสบการณ์ในชีวิตจริงของผู้เรียน มีข้อมูลทางสุขภาพที่ทันสมัย และกิจกรรมการเรียนรู้ควรเป็นกิจกรรมหรือการปฏิบัติที่ผู้เรียนสามารถนำไปใช้ในชีวิตจริงได้ด้วย
- 5) ควรจัดการเรียนรู้แบบบูรณาการหรือผสมผสาน ทั้งในส่วนของเนื้อหา และกระบวนการหรือวิธีการ ซึ่งมีลักษณะที่เปลี่ยนแปลงได้เสมอ (Dynamic) อันจะทำให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ที่คงทนอยู่ได้นาน
- 6) การจัดการเรียนรู้ควรเน้นเพื่อการพัฒนาความคิด รวมทั้งการสร้างบรรยากาศที่เป็นมิตร และมีสัมพันธภาพที่ดีในห้องเรียน ซึ่งจะช่วยให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ได้ดี
- 7) การจัดการเรียนรู้ควรจัดให้เป็นกระบวนการที่ต่อเนื่องและสัมพันธ์กัน ทั้งนี้เพราะสุขภาพมีความเกี่ยวข้องกับชีวิตประจำวัน และมีความสำคัญมากต่อชีวิตความเป็นอยู่ของคนเราตลอดเวลา

8) ควรจัดการเรียนรู้โดยให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในบทเรียนหรือกระทำการต่าง ๆ ร่วมกัน เพื่อให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ที่ดี

9) ควรเน้นเรื่องสุขภาพในลักษณะทางบวก (Positive) ไม่ใช่ทางลบ (Negative) หรือเน้นสิ่งที่ควรปฏิบัติมากกว่าสิ่งที่ไม่ควรปฏิบัติ เช่น การยกตัวอย่างนักเรียนที่สะอาดหรือสุขภาพแข็งแรงดีกว่าจะยกตัวอย่างนักเรียนที่สกปรกหรือสุขภาพอ่อนแอ เน้นข้อควรปฏิบัติใน สุขบัญญัติ หรือไม่ควรเน้นให้ผู้เรียนเกิดความหวาดกลัวจนเกินไปในเรื่องอุบัติเหตุหรือโรคภัย ไข้เจ็บ เป็นต้น

10) ไม่ควรลงโทษผู้เรียนโดยให้ปฏิบัติในสิ่งที่ผิดสุขภาพลักษณะ เช่น ให้กลานได้โต๊ะนักเรียนให้ยืนทางแขนสองข้างเป็นเวลานาน ๆ ฯลฯ

11) ควรให้ผู้เรียนรู้จักสรุปหลักเกณฑ์ และสามารถนำหลักเกณฑ์เหล่านั้นไปใช้กับประสบการณ์ใหม่ในด้านต่าง ๆ ของชีวิตประจำวันได้

12) ผู้สอนควรเป็นแบบอย่างที่ดีในเรื่องการดูแลสุขภาพ โดยไม่ควรแสดงสุขนิสัยที่ไม่ดีให้ผู้เรียนเห็น เช่น การดื่มน้ำหวานน้ำอัดลม การดื่มสุรา การสูบบุหรี่ เป็นต้น

13) การจัดการเรียนรู้ควรเน้น “การจัดโปรแกรมสุขภาพในโรงเรียน” อันได้แก่ การจัดสิ่งแวดล้อมทางสุขภาพ การบริการสุขภาพ และการเรียนการสอนสุขศึกษา ทั้งนี้เพื่อให้การดูแลและพัฒนาสุขภาพของผู้เรียน คณาจารย์และบุคลากรทุกคนดำเนินไปอย่างถูกต้อง สมบูรณ์แบบ และเกิดประสิทธิภาพ ซึ่งโรงเรียนควรประสานความร่วมมือกับบ้านและชุมชนด้วย

กลุ่มวิชาการพยาบาลสาธารณสุขคณะพยาบาลศาสตร์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ (2557) กล่าวว่า การสอนสุขศึกษาในโรงเรียน มีแนวคิด ดังนี้

- 1) ควรสอดแทรกผสมผสานกับหลักสูตรวิชาอื่น ๆ วิทยาลัย
- 2) ควรเป็นความรับผิดชอบและมีความสัมพันธ์กันระหว่างบ้าน โรงเรียนและชุมชน
- 3) ควรมุ่งที่จะปรับปรุง ส่งเสริมในด้านสังคม จิตใจ และอารมณ์ให้มากพอกับสุขภาพร่างกาย
- 4) ควรมุ่งเน้นแนวคิดในการพัฒนาตัวบุคคลให้มากเท่ากับความรับผิดชอบซึ่งมีต่อสังคม
- 5) ควรจัดให้เหมาะสมตามสภาพความต้องการของแต่ละบุคคลและสังคม
- 6) จัดสิ่งแวดล้อมในโรงเรียนให้ถูกสุขภาพลักษณะและจัดบริการสุขภาพในโรงเรียนให้เหมาะสม สอดคล้องและสัมพันธ์กับการสอนสุขศึกษา

สมจิตต์ สุพรรณทัศน์ (2559) กล่าวว่า การจัดการเรียนการสอนสุขศึกษา ควรพิจารณาหลักสูตรซึ่งสอดคล้องกับจุดมุ่งหมายของแผนการศึกษาแห่งชาติ สามารถจัดได้หลายรูปแบบ แตกต่างไปตามลักษณะของเนื้อหา เปิดโอกาสให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมมากที่สุด จัดกิจกรรมหรือวิธีการสอนที่หลากหลายและเหมาะสมกับเนื้อหาที่สอน ควรเน้นกระบวนการมากกว่าเนื้อหา มีการใช้สื่อ

การเรียนรู้ที่เหมาะสม มีการวัดประเมินผลการเรียนรู้ที่ตอบสนองจุดมุ่งหมายของการศึกษา ซึ่งการจัดกระบวนการเรียนรู้ด้านสุขภาคนั้น ต้องมีการวางแผนที่เป็นระบบ ไม่ใช่การเรียนแบบลองผิดลองถูก แต่ต้องมีปัจจัยในการจัดการเรียนรู้ที่เป็นระบบ มีผู้สอนทำหน้าที่ส่งเสริมการเรียนรู้ ผู้ชี้แนะ ผู้ช่วยเหลือ ผู้ส่งเสริมการเรียนรู้นั้นจำเป็นอย่างยิ่งที่ต้องมีองค์ความรู้ทั้งทฤษฎี วิชาการ ทักษะ และประสบการณ์การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพให้แก่บุคคลเป้าหมาย รวมทั้งต้องมีความสามารถในการสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการเรียนรู้ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ มีเทคนิควิธีการทำให้ บุคคลนั้นยอมรับการเรียนรู้และเกิดพฤติกรรมใหม่ได้

จินตนา สรายุทธพิทักษ์ (2561) กล่าวว่า การจัดกิจกรรมการเรียนรู้สุขศึกษามีจุดประสงค์ เพื่อให้ผู้เรียนมีสุขภาพที่ดี ได้รับทั้งความรู้ มีเจตคติที่ดี และมีการปฏิบัติที่เหมาะสมในการดูแลสุขภาพ เนื้อหาสาระควรจัดแบบบูรณาการ เน้นเรื่องสุขภาพในลักษณะเชิงบวก ที่คำนึงถึงภูมิหลัง ความสนใจ ความต้องการ และความสามารถของผู้เรียน โดยกิจกรรมการเรียนรู้ควรจัดให้มีความหลากหลาย เพื่อให้เหมาะสมกับผู้เรียนที่มีความแตกต่างกัน และสัมพันธ์กับประสบการณ์ในชีวิตจริงของผู้เรียน เลือกใช้สื่อการสอนให้เหมาะสมกับเนื้อหา สถานที่ และระยะเวลา รวมถึงมีการประเมินผลการเรียนรู้อย่างสม่ำเสมอ ขั้นตอนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ ประกอบไปด้วย 3 ขั้นตอน ดังนี้

1) กิจกรรมนำสู่การเรียนรู้ เป็นกิจกรรมที่ใช้ในการกระตุ้นความสนใจของผู้เรียนในตอนต้น ก่อนการจัดกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน โดยกระตุ้นให้เกิดความสนใจ มีความกระตือรือร้นในการเรียน เชื่อมโยงประสบการณ์เดิมสู่กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน และกิจกรรมรวบยอด

2) กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน เป็นกิจกรรมที่ใช้ในการพัฒนาผู้เรียนให้เกิดความรู้ และทักษะที่เพียงพอต่อการจัดกิจกรรมรวบยอด โดยมีความสัมพันธ์เชื่อมโยงกับมาตรฐานที่เป็นเป้าหมายของหน่วยการเรียนรู้ ช่วยสร้างองค์ความรู้และทักษะเพื่อพัฒนาไปสู่มาตรฐานที่กำหนด

3) กิจกรรมรวบยอด เป็นกิจกรรมที่ใช้ในการสรุปองค์ความรู้ และทักษะของผู้เรียนผ่านการมอบหมายชิ้นงานหรือภาระงานให้ผู้เรียน เช่น งานเขียน ภาพ/แผนภูมิ การพูด/รายงาน ปากเปล่า งานประดิษฐ์ และงานที่มีลักษณะผสมผสาน

นอกจากนี้ จินตนา สรายุทธพิทักษ์ ให้มุมมองและคำอธิบายหลักการในการจัดการเรียนรู้ สุขศึกษา ไว้ว่า การสอนสุขศึกษาย่อมมีหลักการเบื้องต้นอยู่หลายประการ ซึ่งเป็นหลักการที่ยอมรับกันโดยทั่วไปว่า เป็นพื้นฐานสำคัญที่จะช่วยทำให้กิจกรรมการเรียนรู้ดำเนินไปได้ด้วยดี และประสบความสำเร็จในการสอน กล่าวได้ดังนี้ กิจกรรมการเรียนรู้สุขศึกษาควรเน้นเรื่องสุขภาพในทางบวก สร้างทัศนคติและค่านิยมที่ดี โดยอาศัยความร่วมมือของครูและนักเรียน และสร้างโอกาสให้นักเรียนทุกคนได้มีส่วนร่วมในบทเรียน กิจกรรมที่ครูสอนจะต้องมีความสัมพันธ์

กับประสบการณ์ ในชีวิตจริงของนักเรียน นอกจากนี้ยังต้องฝึกให้นักเรียนได้รู้จักสรุปหลักการ แนวคิดต่าง ๆ เพื่อที่จะสามารถบูรณาการเข้ากับประสบการณ์ต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันได้ด้วยการสอนจะต้องมีจุดมุ่งหมายที่ชัดเจน คือเมื่อเรียนรู้แล้วนักเรียนจะเป็นผู้ที่มีสุขภาพที่ดี อีกทั้งยังต้องคำนึงถึงความสนใจ ความต้องการ ความสามารถ และภูมิหลังของนักเรียนด้วยเสมอ

กล่าวโดยสรุป หลักการในการจัดการเรียนรู้สุขศึกษา หมายถึง หลักการในกิจกรรม การเรียนรู้สุขศึกษาที่เน้นเรื่องสุขภาพในทางบวก สร้างทัศนคติและค่านิยมที่ดี โดยอาศัยความร่วมมือของครูและนักเรียน ซึ่งการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ประกอบด้วย 3 ขั้นตอน ดังนี้ 1) ขั้นตอนการนำสู่การเรียนรู้ 2) ขั้นตอนการพัฒนาผู้เรียน และ 3) ขั้นตอนการรวบยอด

1.3 ตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้สุขศึกษาชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 กำหนดสาระที่เป็นกรอบเนื้อหา หรือขอบข่ายองค์ความรู้ของกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา 5 สาระการเรียนรู้ ซึ่งวิชา สุขศึกษาประกอบ 4 สาระการเรียนรู้ คือ สาระที่ 1 การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์ สาระที่ 2 ชีวิตและครอบครัว สาระที่ 4 การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค และสาระที่ 5 ความปลอดภัยในชีวิต ทั้งนี้ได้มีการกำหนดคุณภาพผู้เรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 - 3 ไว้ว่า เมื่อจบชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 นักเรียนต้องเข้าใจและเห็นความสำคัญของปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อ การเจริญเติบโตและการพัฒนาการที่มีต่อสุขภาพและชีวิตในช่วงวัยต่าง ๆ เข้าใจ ยอมรับ และสามารถปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ ความรู้สึกทางเพศ ความเสมอภาคทางเพศ สร้างและรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่น และตัดสินใจแก้ปัญหาชีวิตด้วยวิธีการที่เหมาะสม เลือกกินอาหารที่เหมาะสม ได้สัดส่วน ส่งผลดีต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาการตามวัย มีทักษะ ในการประเมินอิทธิพลของเพศ เพื่อน ครอบครัว ชุมชน และวัฒนธรรมที่มีต่อเจตคติ ค่านิยมเกี่ยวกับ สุขภาพและชีวิต และสามารถจัดการได้อย่างเหมาะสม ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรม เสี่ยงต่อสุขภาพและการเกิดโรค อุบัติเหตุ การใช้จ่าย สารเสพติด และความรุนแรง รู้จักสร้างเสริม ความปลอดภัยให้แก่ตนเอง ครอบครัว และชุมชน เข้าร่วมกิจกรรมทางกาย กิจกรรมกีฬา กิจกรรม นันทนาการ กิจกรรมสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ โดยนำหลักการของทักษะกลไก มาใช้ได้อย่างปลอดภัย สนุกสนาน และปฏิบัติเป็นประจำสม่ำเสมอตามความถนัดและความสนใจ แสดงความตระหนักในความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมสุขภาพ การป้องกันโรค การดำรงสุขภาพ การจัดการกับอารมณ์และความเครียด การออกกำลังกายและการเล่นกีฬากับการมีวิถีชีวิตที่มีสุขภาพ ดี สำนึกในคุณค่า ศักยภาพ และความเป็นตัวของตัวเอง ปฏิบัติตามกฎหมาย กติกา หน้าที่ความรับผิดชอบ เคารพสิทธิของตนเองและผู้อื่น ให้ความร่วมมือในการแข่งขันกีฬาและการทำงานเป็นทีม

อย่างเป็นระบบ ด้วยความมุ่งมั่นและมีน้ำใจนักกีฬา จนประสบความสำเร็จตามเป้าหมายด้วยความชื่นชมและสนุกสนาน

สำหรับการจัดการเรียนรู้ในงานวิจัยนี้ เป็นช่วงการเรียนการสอนของปีการศึกษา 2565 ในภาคเรียนที่ 2 ซึ่งครอบคลุมตัวชี้วัด พ 4.1 ม.2/4, ม.2/5, ม.2/6 และ พ 5.1 ม.5/2, ม.5/3 ดังนั้น ผู้วิจัยจึงพิจารณาตัวชี้วัดและจำนวนคาบเรียน ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 การวิเคราะห์สาระ/มาตรฐาน/ตัวชี้วัด และจำนวนคาบของชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

สาระ/มาตรฐาน/ตัวชี้วัด	จำนวน คาบ
สาระที่ 4 การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค มาตรฐาน พ 4.1 เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรคและการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ	
ตัวชี้วัด 4 วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของภาวะสมดุลระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต	1
ตัวชี้วัด 5 อธิบายลักษณะอาการเบื้องต้นของผู้มีปัญหาสุขภาพจิต	1
ตัวชี้วัด 6 เสนอแนะวิธีปฏิบัติตนเพื่อจัดการกับอารมณ์และความเครียด	1
สาระที่ 5 ความปลอดภัยในชีวิต มาตรฐาน พ 5.1 ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง	
ตัวชี้วัด 2 อธิบายวิธีการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยง	2
ตัวชี้วัด 3 ใช้ทักษะชีวิตในการป้องกันตนเองและหลีกเลี่ยงสถานการณ์คับขันที่อาจนำไปสู่อันตราย	3
รวม	8

จากตารางที่ 1 ผลการวิเคราะห์สาระ/มาตรฐาน/ตัวชี้วัด และจำนวนคาบของชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 พบว่า มีตัวชี้วัดที่เกี่ยวข้องทั้งหมด 5 ตัวชี้วัด ใช้เวลาในการจัดการเรียนรู้จำนวน 8 คาบ ผู้วิจัยจึงเลือกทำการศึกษาแก่นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ในภาคการศึกษาปลาย โดยจัดการเรียนการสอนให้เป็นไปตามวัตถุประสงค์ของตัวชี้วัดทั้ง 5 ตัวชี้วัด และใช้เวลาในการจัดการเรียนรู้ จำนวนรวม 8 คาบ

1.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการจัดการเรียนรู้วิชาสุขศึกษา

จากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการจัดการเรียนรู้วิชาสุขศึกษามีงานวิจัยจำนวน 5 เรื่อง ดังรายละเอียดต่อไปนี้

เรื่องที่ 1 โสภา ช้อยชต (2560) ทำการวิจัยเรื่อง ผลการจัดการเรียนรู้วิชาสุขศึกษา โดยใช้ปัญหาเป็นฐานและทฤษฎีประมวลสารสนเทศทางสังคมที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและความสามารถในการแก้ปัญหาพฤติกรรมการกลั่นแกล้งทางโลกออนไลน์ของผู้เรียนมัธยมศึกษาปีที่ 2 การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและความสามารถในการแก้ปัญหาพฤติกรรมการกลั่นแกล้งทางโลกออนไลน์ก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลอง และเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและความสามารถในการแก้ปัญหาพฤติกรรมการกลั่นแกล้งทางโลกออนไลน์ หลังการทดลองระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองกับนักเรียนกลุ่มควบคุม ตัวอย่าง คือ นักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 70 คน โรงเรียนสันติราษฎร์วิทยาลัย กรุงเทพมหานคร แบ่งเป็นนักเรียนที่ได้รับการจัดการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาโดยใช้ปัญหาเป็นฐานและทฤษฎีประมวลสารสนเทศทางสังคม จำนวน 35 คน และนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาแบบปกติจำนวน 35 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติและแบบวัดความสามารถในการแก้ปัญหาพฤติกรรมการกลั่นแกล้งทางโลกออนไลน์ สถิติที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และทดสอบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนด้วยค่าที่ ผลการวิจัยพบว่า 1) หลังทดลอง กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและความสามารถในการแก้ปัญหาพฤติกรรมการกลั่นแกล้งทางโลกออนไลน์สูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 2) หลังทดลอง กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและความสามารถในการแก้ปัญหาพฤติกรรมการกลั่นแกล้งทางโลกออนไลน์สูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

เรื่องที่ 2 อติศร บาลโสง และคณะ (2562) ทำการวิจัยเรื่อง การศึกษาประสิทธิผลของรูปแบบการเรียนการสอนตามทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมเชิงพุทธิปัญญา และแนวคิดการวางแผนยุทธศาสตร์ชีวิต เพื่อเสริมสร้างการกำกับตนเอง และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสุขศึกษาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นในจังหวัดบุรีรัมย์ ซึ่งเป็นการวิจัยแบบกึ่งทดลอง โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนารูปแบบการเรียนการสอนตามทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมเชิงพุทธิปัญญาและแนวคิดการวางแผนยุทธศาสตร์ชีวิต เพื่อเสริมสร้างการกำกับตนเองและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสุขศึกษาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น และเพื่อศึกษาประสิทธิผลของรูปแบบการเรียนการสอน โดยศึกษากลุ่มเดียววัดหลายครั้ง

แบบอนุกรมเวลา ในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 23 คน เครื่องมือที่ใช้ ได้แก่ แผนการจัดการเรียนรู้อารยวิชาสุขศึกษาจำนวน 20 สัปดาห์ ๆ ละ 1 ชั่วโมง และเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ 1) แบบวัดการกำกับตนเอง ที่มีค่า IOC ตั้งแต่ 0.90-1.00 ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค = .95 2) แบบทดสอบความรู้อารยวิชา สุขศึกษา ที่มีค่า IOC ตั้งแต่ 0.80-1.00 ค่า KR-20 = .89 ค่าความยาก 0.43-0.70 ค่าอำนาจจำแนก 0.20-0.37 สถิติที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบค่าที ผลการวิจัยพบว่า รูปแบบการเรียนการสอนมีองค์ประกอบหลัก 5 ชั้น คือ 1) สร้างความสนใจ 2) คาดการณ์ล่วงหน้า 3) วางแผน ยุทธศาสตร์ 4) ปฏิบัติให้สำเร็จ และ 5) สะท้อนผลงาน และมีประสิทธิผล คือ ค่าเฉลี่ยคะแนนความสามารถในการกำกับตนเองของกลุ่มตัวอย่างมีพัฒนาการสูงขึ้น ร้อยละ 2.98 โดยหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนรายวิชาสุขศึกษาหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

เรื่องที่ 3 วารินทร์พร พันเพ็ญฟู (2562) ทำการวิจัยเรื่อง การศึกษาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและเจตคติต่อวิชาสุขศึกษา ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โดยการจัดการเรียนรู้แบบ Active Learning ตามกระบวนการ GPASS มีวัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนระหว่างก่อนเรียนและหลังเรียน วิชาสุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โดยการจัดการเรียนรู้แบบ Active Learning ตามกระบวนการ GPASS เพื่อศึกษาความก้าวหน้าของผลการเรียนรู้อารยวิชาสุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โดยการจัดการเรียนรู้แบบ Active Learning ตามกระบวนการ GPASS และเพื่อศึกษาเจตคติของนักเรียนที่มีต่อวิชาสุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โดยการจัดการเรียนรู้แบบ Active Learning ตามกระบวนการ GPASS เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ 1) แผนการจัดการเรียนรู้อารยวิชาสุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โดยการจัดการเรียนรู้แบบ Active Learning ตามกระบวนการ GPASS 2) แบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาสุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ซึ่งมีค่าความเชื่อมั่น เท่ากับ 0.97 และ 3) แบบประเมินเจตคติของนักเรียนที่มีต่อวิชาสุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โดยการจัดการเรียนรู้แบบ Active Learning ตามกระบวนการ GPASS ซึ่งมีค่าความเชื่อมั่น เท่ากับ 0.89 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และสถิติการทดสอบทีแบบ Dependent ผลการวิจัยพบว่า ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาสุขศึกษาชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โดยการจัดการเรียนรู้แบบ Active Learning ตามกระบวนการ GPASS หลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ความก้าวหน้าของผลการเรียนรู้อารยวิชาสุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โดยการจัดการเรียนรู้แบบ Active Learning ตามกระบวนการ GPASS นักเรียนมีผลการเรียนรู้พัฒนาขึ้นร้อยละ 40.10 เป็นไปตามสมมติฐานที่กำหนดไว้ คือ มากกว่าร้อยละ 25 และเจตคติของนักเรียนที่มีต่อวิชาสุขศึกษาชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

โดยการจัดการเรียนรู้แบบ Active Learning ตามกระบวนการ GPASS โดยภาพรวมนักเรียนมีเจตคติอยู่ในระดับมากที่สุด ($X = 4.54$, $S.D. = 0.55$)

เรื่องที่ 4 ไวยาทยา ชมภูแสน (2563) ทำการวิจัยเรื่อง ผลของการจัดการเรียนการสอนเชิงรุกต่อความสามารถในการแก้ปัญหาและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาสุขศึกษาและพลศึกษาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง มีวัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบผลของการจัดการเรียนการสอนเชิงรุกต่อความสามารถในการแก้ปัญหาและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาสุขศึกษาและพลศึกษาของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสารสาสน์วิเทศบูรพา จังหวัดชลบุรี ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2561 ที่ได้มาจากการสุ่มตัวอย่างแบบกลุ่ม (Cluster Random Sampling) จำนวน 31 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แผนการจัดการเรียนการสอนสุขศึกษาและพลศึกษาเชิงรุกแบบทดสอบความสามารถในการแก้ปัญหาและแบบทดสอบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบค่าที ผลการวิจัยพบว่า ความสามารถในการแก้ปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ที่ได้รับการจัดการเรียนการสอนสุขศึกษาและพลศึกษาเชิงรุกหลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ที่ได้รับการจัดการเรียนการสอนสุขศึกษาและพลศึกษาเชิงรุกหลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

เรื่องที่ 5 ณัฐวุฒิ สวายนภานุสรณ์ และคณะ (2563) ทำการวิจัยเรื่อง การพัฒนาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน วิชาสุขศึกษา เรื่อง สารเสพติด โดยใช้การสอนแบบการใช้ปัญหาเป็นฐานของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนเบญจมราชูทิศ ราชบุรี การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อพัฒนาและหาประสิทธิภาพของการสอนแบบการใช้ปัญหาเป็นฐาน วิชาสุขศึกษา เรื่อง สารเสพติด ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 2) เพื่อเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน วิชาสุขศึกษา เรื่อง สารเสพติดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ก่อนและหลังเรียน โดยใช้การสอนแบบการใช้ปัญหาเป็นฐาน 3) เพื่อศึกษาความพึงพอใจต่อการสอนแบบการใช้ปัญหาเป็นฐาน วิชาสุขศึกษา เรื่อง สารเสพติดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ห้อง 3 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2561 โรงเรียนเบญจมราชูทิศ ราชบุรี จำนวนทั้งหมด 30 คน ได้มาจากการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง เครื่องมือที่ใช้วิจัย ได้แก่ 1) แผนการจัดการเรียนรู้แบบการใช้ปัญหาเป็นฐาน เรื่อง สารเสพติด 2) แบบทดสอบเรื่อง สารเสพติด และ 3) แบบสอบถามความพึงพอใจต่อการสอนแบบการใช้ปัญหาเป็นฐาน รูปแบบที่ใช้วิจัย คือ การวิจัยเชิงกึ่งทดลอง แบบกลุ่มเดียว ทำการทดสอบก่อนและหลังการทดลอง สถิติที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบน

มาตรฐาน การทดสอบค่าที่ แบบการทดสอบกลุ่มเดียววัดผลก่อนเรียนและหลังเรียน ผลการวิจัยพบว่า 1) ประสิทธิภาพของการสอนแบบการใช้ปัญหาเป็นฐาน วิชาสุขศึกษา เรื่อง สารเสพติด ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 พบว่าคะแนนระหว่างเรียน มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 16.33 คิดเป็นร้อยละ 81.67 และคะแนนวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนหลังเรียน มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 16.17 คิดเป็นร้อยละ 80.83 ซึ่งสูงกว่าเกณฑ์ 80/80 2) ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนก่อนเรียนและหลังเรียน วิชาสุขศึกษา เรื่อง สารเสพติด ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โดยใช้ การสอนแบบการใช้ปัญหาเป็นฐาน พบว่าคะแนนเฉลี่ยหลังเรียน 16.17 สูงกว่าคะแนนเฉลี่ยก่อนเรียน 10.23 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 3) ความพึงพอใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ต่อการสอนแบบการใช้ปัญหาเป็นฐาน วิชาสุขศึกษา เรื่องสารเสพติด อยู่ในระดับมาก (4.47)

กล่าวโดยสรุป จากงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการจัดการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาที่ผ่านมา พบว่ามีผู้วิจัยสนใจทำการวิจัยสนใจทำการวิจัยในทักษะต่าง ๆ ดังนี้ 1) ความสามารถในการแก้ปัญหา พฤติกรรมการกลั่นแกล้งทางโลกออนไลน์ 2) ความสามารถในการแก้ปัญหา 3) ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน 4) เจตคติต่อวิชาสุขศึกษา 5) เสริมสร้างการกำกับตนเอง ซึ่งจากงานวิจัยดังกล่าวยังไม่มีท่านใดศึกษาการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาเกี่ยวกับสมรรถนะการจัดการตนเองอย่างมีความสุข ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาสมรรถนะการจัดการตนเองอย่างมีความสุข ซึ่งเป็นหนึ่งในสมรรถนะหลักที่สำคัญของหลักสูตรฐานสมรรถนะ

จากงานวิจัยข้างต้นสามารถสรุปได้ว่า นักวิจัยมีการจัดการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาโดยใช้ปัญหาเป็นฐาน ทฤษฎีประมวลสารสนเทศทางสังคม การจัดการเรียนการสอนเชิงรุก การจัดการเรียนรู้แบบ Active Learning ตามกระบวนการ GPASS การเรียนการสอนตามทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมเชิงพุทธิปัญญา และแนวคิดการวางแผนยุทธศาสตร์ชีวิต พบว่า ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของผู้เรียนสูงขึ้น อย่างมีนัยสำคัญ และผู้เรียนมีทักษะชีวิตต่าง ๆ สูงขึ้น

2. แนวคิดการจัดการเรียนรู้แบบนำตนเอง

2.1 ความหมายของการจัดการเรียนรู้แบบนำตนเอง

วิชัย วงษ์ใหญ่ และคณะ (2564) ได้ให้ความหมายว่า การเรียนรู้แบบนำตนเอง (Self-directed learning) หมายถึง การเรียนรู้ที่เน้นให้ผู้เรียนได้เป็นผู้ปฏิบัติการเรียนรู้ด้วยตนเองอย่างมี Passion มีเป้าหมายและใช้กระบวนการเรียนรู้ของตนเองอย่างหลากหลาย มีความมุ่งมั่นเพียรพยายามจนเกิดความรู้ ความเข้าใจ ทักษะ และสมรรถนะตามเป้าหมายที่ผู้เรียนกำหนดไว้

Knowles (1975) ได้ให้ความหมายของการเรียนรู้แบบนำตนเองว่า เป็นกระบวนการคิดริเริ่ม การเรียนเอง โดยวินิจฉัยความต้องการในการเรียนของตน กำหนดเป้าหมาย และสื่อการเรียน ติดต่อกับ บุคคลอื่น หาแหล่งความรู้ เลือกใช้ยุทธวิธีการเรียนรู้ เสริมแผนการเรียนรู้ และประเมินผล การเรียนของตน ด้วยความร่วมมือช่วยเหลือจากผู้อื่นหรือไม่ก็ได้ ซึ่งผู้เรียนสามารถเรียนได้ดีกว่า ที่จะให้ผู้อื่น ริเริ่มการเรียนให้เพราะผู้เรียนจะมีจุดหมายชัดเจนและมีแรงจูงใจสูง เรียนอย่างตั้งใจ สามารถใช้ประโยชน์จากการเรียนรู้ได้ สามารถพัฒนาความเป็นตัวของตัวเอง มีความเป็นอิสระในการเรียน และจะมีความรับผิดชอบต่อตนเองเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ นอกจากนี้ การเรียนรู้แบบนำตนเอง จะทำให้ผู้เรียนได้พัฒนาความสามารถให้สอดคล้องกับระบบการศึกษาใหม่ ทำให้ผู้เรียนสามารถ ดำรงชีวิตอยู่ในสังคมที่มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา ดังนั้น การเรียนรู้แบบนำตนเองจึงเป็น กระบวนการต่อเนื่องตลอดชีวิต

Griffin (1983) สรุปว่า การเรียนรู้แบบนำตนเองคือ วิธีการเรียนรู้และวิธีการสอนที่กระตุ้น ให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในกระบวนการเรียนรู้ด้วยตนเอง โดยแสดงพฤติกรรมที่หลากหลาย ทำให้ผู้เรียน ต้องควบคุมการเรียน และทำความเข้าใจเนื้อหาด้วยตนเอง

Candy (1991) ได้วิเคราะห์แนวความคิดเกี่ยวกับการเรียนรู้แบบนำตนเองว่า ประกอบด้วย 2 มิติ คือ มิติของกระบวนการ (process) ว่าเป็นวิธีการจัดการเรียนการสอนให้ผู้เรียนพัฒนาตน ไปสู่การเป็นผู้เรียนรู้แบบนำตนเอง และมิติของผลผลิต (product) คือลักษณะของผู้เรียนรู้แบบ นำตนเอง

Dixon (1992) กล่าวว่า การเรียนรู้แบบนำตนเอง หมายถึง กระบวนการที่ผู้เรียนแต่ละคน ได้รับความช่วยเหลือจากบุคคลอื่นหรือไม่ก็ได้ โดยวินิจฉัยความต้องการในการเรียนรู้และกำหนด เป้าหมายในการเรียนรู้ ระบุบุคคลที่เกี่ยวข้อง สื่อ อุปกรณ์ที่ใช้ในการเรียนรู้ แหล่งความรู้ และ ประเมินผลการเรียนรู้

กล่าวโดยสรุป การเรียนรู้แบบนำตนเอง หมายถึง กระบวนการที่ผู้เรียนมีความริเริ่ม ในการเรียนรู้ด้วยตนเองโดยมีการวิเคราะห์ความต้องการสิ่งที่จะเรียน มีวิธีการเลือกและแสวงหา ความรู้ มีกระบวนการเรียนรู้ มีความมุ่งมั่นเพียรพยายามจนเกิดความรู้ ความเข้าใจ ทักษะ และ สมรรถนะตามเป้าหมายที่ผู้เรียนกำหนดไว้ ประกอบด้วย 2 มิติ คือ มิติของกระบวนการ (process) และมิติของผลผลิต (product)

2.2 รูปแบบของการเรียนรู้แบบนำตนเอง

สำนักงานปลัดกระทรวงศึกษาธิการ (2561) ได้กำหนดรูปแบบการเรียนรู้ด้วยตนเองไว้ 7 รูปแบบ ดังนี้

1) การทำสมุดบันทึกส่วนตัวเพื่อใช้บันทึกข้อมูลความคิดเรื่องราวต่าง ๆ ที่เราได้เรียนรู้หรือเกิดขึ้นในสมองของเรา สมุดนี้จะช่วยเก็บสะสมความคิดที่ละน้อยเข้าไว้ด้วยกันเพื่อเป็นแนวทางในการศึกษาเพิ่มเติมให้กว้างไกลออกไป

2) การกำหนดโครงการเรียนรู้รายบุคคลที่มีการวางแผนไว้ล่วงหน้าว่าจะเรียนรู้อย่างไร โดยพิจารณาว่าความรู้ที่เราจะแสวงหานั้นช่วยให้เราถึงจุดประสงค์ที่ตั้งไว้หรือไม่ทำให้เกิดความพึงพอใจ ความสนุกสนานที่จะเรียนหรือไม่ ประหยัดเงินและเวลามากน้อยเพียงใด

3) การทำสัญญาการเรียน เป็นข้อตกลงระหว่างผู้สอนกับผู้เรียน โดยอยู่บนพื้นฐานความต้องการของผู้เรียนที่สอดคล้องกับเป้าหมายและหลักการของสถาบันการศึกษาโดยกำหนดกิจกรรมการเรียนที่เหมาะสม

4) การสร้างห้องสมุดของตนเองหมายถึงการรวบรวมรายชื่อ ข้อมูล แหล่งความรู้ต่าง ๆ ที่คิดว่าจะเป็นประโยชน์ตรงกับความสนใจเพื่อใช้ในการศึกษาค้นคว้าต่อไป

5) การหาแหล่งความรู้ในชุมชนเช่นผู้รู้ผู้ชำนาญในอาชีพต่าง ๆ ห้องสมุด สมาคม สถานทีราชการ ฯลฯ ซึ่งแหล่งความรู้เหล่านี้จะเป็นแหล่งสำคัญในการค้นคว้า

6) การหาเพื่อนร่วมเรียน เพื่อแลกเปลี่ยนความรู้กัน

7) การเรียนรู้จากการฝึกและปฏิบัติ ซึ่งจะก่อให้เกิดความรู้และประสบการณ์ที่เป็นประโยชน์

Griffin (1983) ได้แบ่งรูปแบบการเรียนรู้แบบนำตนเองออกเป็น 5 รูปแบบ ดังนี้

1) รูปแบบการเรียนการใช้สัญญาการเรียนรู้อ (learning contract) เป็นเครื่องมือในการเรียนรู้ด้วยตนเอง ตามแนวคิดการเรียนเป็นกลุ่มของโนลล์ (the Knowles group learning stream)

2) รูปแบบการใช้โครงการเรียนรู้ (learning project) เป็นตัวบ่งชี้การมีส่วนร่วมในการเรียนรู้แบบนำตนเองตามแนวคิดโครงการเรียนแบบผู้ใหญ่ของทัฟ (the Tough adult learning project stream)

3) รูปแบบการใช้บทเรียนสำเร็จรูป (individualized program instruction) ตามแนวคิดของสกินเนอร์ (Skinner) แต่เป็นการเรียนรู้ที่เกิดจากการนำของครู

4) รูปแบบที่ไม่ใช่การจัดการเรียนการสอนทั่วไป (non-traditional institutional) ได้แก่ กลุ่มผู้เรียนที่เรียนโดยสมัครใจหวังได้ความรู้ เช่น การศึกษาที่จัดขึ้นสำหรับบุคคลภายนอกให้ได้รับประกาศนียบัตร เป็นต้น

5) รูปแบบการเรียนรู้ประสบการณ์ชีวิต (experiential learning)

Boud (1982) ได้สรุปรูปแบบการเรียนรู้แบบนำตนเองไว้ 5 รูปแบบ ดังนี้

- 1) การเรียนแบบใช้สัญญาการเรียนรู้ (learning contract) การเรียนแบบนี้ผู้เรียนวางแผนโดยเขียนสัญญาเป็นลายลักษณ์อักษร รวมทั้งวิธีการวัดประเมินผลซึ่งจะมีการตรวจสอบความถูกต้องของผลงานกับเป้าหมายที่กำหนดไว้ในสัญญาจากผู้ร่วมงาน
- 2) การเรียนแบบทำงานตัวต่อตัว (one-to-one learning) การเรียนแบบนี้ผู้เรียนจะทำงานเป็นคู่ ช่วยอำนวยความสะดวกซึ่งกันและกันในการทำงาน
- 3) การเรียนแบบวางแผนการทำงานโดยผู้เรียน (student planned courses) การเรียนแบบนี้ นักเรียนทำงานเป็นกลุ่มในการริเริ่มโครงการ และนำไปสู่การปฏิบัติ
- 4) การเรียนแบบมีระบบสนับสนุนจากเพื่อน (peer support systems) การเรียนแบบนี้ผู้เรียนที่เริ่มใหม่จะได้รับความช่วยเหลือจากผู้เรียนที่มีประสบการณ์มากกว่า
- 5) การเรียนแบบร่วมมือกันประเมิน (collaborative assessment) การเรียนแบบนี้ผู้เรียนร่วมมือกันกำหนดเกณฑ์ในการประเมิน และตัดสินผู้เรียนด้วยกัน

Grow (1991) ได้เสนอรูปแบบการเรียนรู้แบบนำตนเอง โดยมีขั้นตอน 4 ขั้นตอน ดังนี้

- 1) ครูนำโดยการชักจูงด้วยการบรรยาย หรือให้ลองฝึกหัด
- 2) ครูจูงใจให้นักเรียนสนใจโดยการบรรยาย การอภิปรายโดยครูเป็นผู้นำ ให้ตั้งเป้าหมาย และกำหนดยุทธวิธีการเรียนรู้
- 3) นักเรียนเรียนโดยครูเป็นผู้อำนวยความสะดวกในการเรียน การอภิปรายกลุ่มหรือจัดสัมมนา
- 4) นักเรียนนำตนเองโดยครูเป็นที่ปรึกษา ทำได้โดยการลองฝึกด้วยตนเอง เช่น การฝึกงาน การค้นคว้า การทำงานรายบุคคลหรืองานกลุ่ม

สรุปได้ว่า จากการศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องกับรูปแบบของการเรียนรู้แบบนำตนเอง ผู้วิจัยพบว่า ส่วนมากนักวิชาการจะให้ความสำคัญกับการเรียนแบบใช้สัญญาการเรียนรู้ เป็นหลักเน้นการเรียนรู้เป็นรายบุคคล โดยทำเป็นข้อตกลงระหว่างผู้สอนกับผู้เรียน ซึ่งอยู่บนพื้นฐานความต้องการของผู้เรียนที่สอดคล้องกับเป้าหมายและหลักการของสถาบันการศึกษาโดยกำหนดกิจกรรมการเรียนรู้ที่เหมาะสม

2.3 ขั้นตอนการเรียนรู้แบบนำตนเอง

Knowles (1975) ได้ระบุขั้นตอนของการเรียนรู้แบบนำตนเองไว้ 5 ประการ ดังนี้

1) การวิเคราะห์ความต้องการของตนเองจะเริ่มจากให้ผู้เรียนแต่ละคนบอกความต้องการและความสนใจของตนเองในการเรียนกับเพื่อนอีกคน ทำหน้าที่เป็นที่ปรึกษา แนะนำ และเพื่อนอีกคนทำหน้าที่จับบันทึก และให้กระทำเช่นนี้หมุนเวียนทั้ง 3 คน แสดงบทบาทครบทั้ง 3 ด้าน คือ ผู้เสนอความต้องการ ผู้ให้คำปรึกษา และผู้คอยจับบันทึก การสังเกตการณ์ เพื่อประโยชน์ในการเรียนร่วมกันและช่วยเหลือซึ่งกันและกันในทุก ๆ ด้าน

2) การกำหนดจุดมุ่งหมายในการเรียน โดยเริ่มจากบทบาทของผู้เรียนเป็นสำคัญ ผู้เรียนควรศึกษาจุดมุ่งหมายของวิชา แล้วเขียนจุดมุ่งหมายในการเรียนของตนให้ชัดเจน เน้นพฤติกรรมที่คาดหวัง วัดได้ มีความแตกต่างของจุดมุ่งหมายในแต่ละระดับ

3) การวางแผนการเรียน ให้ผู้เรียนกำหนดแนวทางการเรียนตามวัตถุประสงค์ที่ระบุไว้ จัดเนื้อหาให้เหมาะสมกับสภาพความต้องการและความสนใจของตน ระบุการเรียนการสอนให้เหมาะสมกับตนเองมากที่สุด

4) การแสวงหาแหล่งวิทยาการทั้งที่เป็นวัสดุและบุคคล

4.1) แหล่งวิทยาการที่เป็นประโยชน์ในการศึกษาค้นคว้า เช่น ห้องสมุด พิพิธภัณฑ์

4.2) ทักษะต่าง ๆ ที่มีส่วนช่วยในการแสวงหาแหล่งวิทยาการได้อย่างสะดวกรวดเร็ว เช่น ทักษะการตั้งคำถาม ทักษะการอ่าน เป็นต้น

5) การประเมินผล ควรประเมินผลการเรียนรู้ด้วยตนเองตามที่กำหนดจุดมุ่งหมายของการเรียนไว้ และให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์เกี่ยวกับความรู้ ความเข้าใจ ทักษะ ทศนคติ ค่านิยม มีขั้นตอนในการประเมิน คือ

5.1) กำหนดเป้าหมาย วัตถุประสงค์ให้ชัดเจน

5.2) ดำเนินการให้บรรลุวัตถุประสงค์ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญ

5.3) รวบรวมหลักฐานจากผลการประเมินเพื่อตัดสินใจซึ่งต้องตั้งอยู่บนพื้นฐานของข้อมูลที่สมบูรณ์และเชื่อถือได้

5.4) เปรียบเทียบข้อมูลก่อนเรียนกับหลังเรียนเพื่อดูว่าผู้เรียนมีความก้าวหน้าเพียงใด

5.5) ใช้แหล่งข้อมูลจากครูและผู้เรียนเป็นหลักในการประเมิน

นอกจากนี้ การสร้างบรรยากาศในการเรียนรู้ให้อิสระ เกิดความไว้วางใจ ให้เกียรติ เคารพ ในกฎเกณฑ์ร่วมกัน รวมทั้งจัดสถานที่เอื้ออำนวยต่อการเรียนรู้ และมีการแสดงความคิดเห็น ในการดำเนินการร่วมกันระหว่างผู้สอนและผู้เรียนก็เป็นสิ่งที่สำคัญ การจัดการเรียนการสอน ควรคำนึงถึงองค์ประกอบ ความเป็นอิสระส่วนบุคคล (personal autonomy) การจัดการตัวเอง

(self-management) และการควบคุมตนเองของผู้เรียนในสภาพจัดการเรียนการสอนในระบบ (learner control in formal setting)

S. Khodaei et al. (2022) ได้ระบุองค์ประกอบขั้นตอนของการเรียนรู้แบบนำตนเองไว้ 3 ประการ ดังนี้

- 1) การจัดการตนเอง (Self-management)
- 2) ความปรารถนาในการเรียนรู้ (Desire for Learning)
- 3) การควบคุมตนเอง (Self-control)

Wong and Kan (2022) ได้กล่าวถึงขั้นตอนของการเรียนรู้แบบนำตนเองไว้ 3 ขั้นตอน ดังนี้

1) การจัดการตนเอง (Self-management) กล่าวได้ว่า เป็นการสะท้อนให้เห็นถึงลักษณะของบุคคลที่สามารถจัดการการเรียนรู้ของตนเองได้

2) ความปรารถนาในการเรียนรู้ (Desire for learning) กล่าวได้ว่า เป็นการเชื่อมโยงกับความปรารถนาของแต่ละคนในการเรียนรู้

3) การควบคุมตนเอง (Self-control) กล่าวได้ว่า เกี่ยวข้องกับคุณลักษณะของการควบคุมตนเองและอยู่ในการควบคุมการเรียนรู้ของตนเอง

จากข้อมูลขั้นตอนการจัดการเรียนรู้ของนักการศึกษา จำนวน 3 แหล่งข้อมูล ผู้วิจัยสามารถนำข้อมูลมาสังเคราะห์องค์ประกอบของการเรียนรู้แบบนำตนเองนำไปสังเคราะห์ร่วมกับงานวิจัยในลำดับต่อไป

2.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการจัดการเรียนรู้แบบนำตนเอง

จากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการจัดการเรียนรู้แบบนำตนเองมีงานวิจัย จำนวน 5 เรื่อง ดังรายละเอียดต่อไปนี้

เรื่องที่ 1 หอมจันทร์ แสงเสดาะ (2560) ทำการวิจัยเรื่อง การพัฒนารูปแบบการเรียนรู้แบบนำตนเองด้วยบทเรียนออนไลน์เพื่อพัฒนาความสามารถในการแสวงหาความรู้และเสริมสร้างความรับผิดชอบของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โดยแผนการจัดการเรียนรู้กล่าวถึง รูปแบบการเรียนรู้ 5 ชั้น ดังนี้ 1) ชั้นวิเคราะห์ความต้องการในการเรียน (Need Analysis for Learning) เป็นขั้นที่ผู้เรียนได้รับการกระตุ้นด้วยสื่อ เช่น แผนภูมิ รูปภาพ แผ่นพับ การ์ด เพื่อให้ผู้เรียนได้วิเคราะห์ความต้องการและความสนใจของตนเองในการเรียน แล้วตั้งประเด็นคำถามเพื่อนำไปสู่การหาคำตอบ 2) ชั้นกำหนดเป้าหมายการเรียน (Learning Goals) เป็นขั้นที่ผู้เรียนได้กำหนดเป้าหมายการเรียนและสิ่งที่ผู้เรียนคาดหวังที่สอดคล้องกับจุดมุ่งหมายรายวิชา 3) ชั้นวางแผนการเรียนรู้ (Learning Plans) เป็นขั้นที่ผู้เรียนกำหนดวางแผนการเรียนรู้โดยใช้เทคนิคคำถาม

5W 1H ประกอบด้วย What (จะเรียนเรื่องอะไร/ระบุเนื้อหาในการเรียน) Where (จะเรียนจากแหล่งเรียนรู้ใดและเรียนที่ไหน) When (จะเรียนเมื่อไหร่ โดยระบุเวลาในการเรียน) Why (ทำไมต้องเรียน) Who (บุคคลใดที่ช่วยให้การเรียนบรรลุเป้าหมาย) และ How (มีวิธีการเรียนอย่างไร)

4) **ขั้นแสวงหาคำตอบ (Seeking for Answers)** เป็นขั้นที่ผู้เรียนได้ลงมือปฏิบัติในการสืบค้นหรือค้นหาคำตอบจากแหล่งเรียนรู้ที่หลากหลาย ได้แก่ บทเรียนออนไลน์ และแหล่งเรียนรู้อื่น ๆ เช่น ห้องสมุด มุมความรู้ บุคคล เป็นต้น

5) **ขั้นประเมินผล (Learning Assessment)** เป็นขั้นที่ผู้เรียนประเมินความก้าวหน้าในการเรียนของตนเองว่าประสบความสำเร็จหรือไม่ มีข้อควรปรับปรุงอย่างไร โดยครูจัดให้มีกิจกรรมแลกเปลี่ยนประสบการณ์ด้วยการอภิปรายและจัดแสดงผลงาน ผลการวิจัยพบว่า ผู้เรียนมีความสามารถในการแสวงหาความรู้หลังการเรียนสูงกว่าก่อนการเรียน ความรับผิดชอบหลังการเรียน สูงกว่าก่อนเรียน คะแนนวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนหลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียน และผู้เรียนพึงพอใจต่อการเรียนรู้แบบ นำตนเองด้วยบทเรียนออนไลน์เพื่อพัฒนาความสามารถในการแสวงหาความรู้และเสริมสร้างความรับผิดชอบของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในภาพรวมอยู่ในระดับมากที่สุด

เรื่องที่ 2 งามพันธุ์ สัยศรี (2561) ทำการวิจัยเรื่อง การพัฒนารูปแบบการเรียนการสอนตามการเรียนรู้และการสอนบนฐานความยึดมั่นผูกพันและการเรียนรู้แบบนำตนเองเพื่อส่งเสริมนิสัยรักการอ่านของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนารูปแบบการเรียนการสอนตามการเรียนรู้และการสอนบนฐานความยึดมั่นผูกพันและการเรียนรู้แบบนำตนเองเพื่อส่งเสริมนิสัยรักการอ่านของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1 และศึกษาประสิทธิผลของรูปแบบการเรียนการสอน กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ที่ศึกษาในโรงเรียนขนาดใหญ่แห่งหนึ่งในจังหวัดอ่างทอง สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา เขต 5 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2560 จำนวน 33 คน โดยใช้วิธีเลือกอย่างเจาะจง เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ แบบวัดนิสัยรักการอ่านวัดนิสัยรักการอ่านก่อน ระหว่างและหลังการใช้รูปแบบ และใช้แบบบันทึกการอ่านประเภทต่าง ๆ ประเมินพัฒนาการในแต่ละระยะระหว่างการใช้รูปแบบ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าที (t-test) ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ และความแตกต่างรายคู่ โดยแผนการจัดการเรียนรู้กล่าวถึงรูปแบบการเรียนการสอนตามการเรียนรู้และการสอนบนฐานความยึดมั่นผูกพันและการเรียนรู้แบบนำตนเอง ซึ่งมีหลักการของรูปแบบการเรียนการสอน ดังนี้ 1) การให้ผู้เรียนได้วิเคราะห์ความต้องการอ่าน ตั้งเป้าหมาย และวางแผนการอ่านตามความสนใจ เชื่อมโยงกับชีวิตและประสบการณ์หรือความรู้ และให้ผู้เรียนสามารถคัดเลือกสิ่งที่อ่าน วัสดุการอ่าน และกลยุทธ์ในการอ่านที่เหมาะสมกับตนเอง จะทำให้ผู้เรียนอ่านได้อย่างสมัครใจและกระตือรือร้นที่จะอ่าน อ่านได้อย่างเข้าใจและมีความผูกพันต่อการอ่าน 2) การให้

ผู้เรียนควบคุมการอ่านด้วยตนเองและช่วยกันอ่านร่วมกับบุคคลที่มีความสัมพันธ์อันดีต่อกัน ช่วยกันสร้างแรงจูงใจ เสริมแรงและจัดสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมช่วยให้บรรลุเป้าหมายการอ่านได้

3) การประเมินผลการอ่านเป็นส่วนหนึ่งของการเรียนรู้ ที่สามารถจูงใจให้อ่านได้บรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ตลอดจนอ่านได้อย่างต่อเนื่อง โดยวัตถุประสงค์ของรูปแบบการเรียนการสอน คือ เพื่อส่งเสริมการมีนิสัยรักการอ่าน ให้ผู้เรียนมีความสนใจใฝ่รู้ในการอ่าน มีเจตคติที่ดีต่อการอ่าน และอ่านอย่างสม่ำเสมอ สำหรับขั้นตอนการจัดการเรียนรู้ มีดังนี้ ขั้นตอนที่ 1 ตั้งเป้าหมายตามความสนใจ (Setting Goal According to Ones' Preferences) 1) วิเคราะห์ความต้องการอ่าน ให้ผู้เรียนวิเคราะห์ความต้องการอ่าน โดยให้ตรวจสอบประสบการณ์การอ่านของตนเอง ด้านการตั้งเป้าหมายด้านสิ่งที่อ่าน และด้านความรู้สึกต่อการอ่าน 2) ตั้งเป้าหมายในการอ่านตามความสนใจ ให้ผู้เรียนตั้งเป้าหมายในการอ่านด้วยตนเองตามความสนใจ ขั้นตอนที่ 2 วางแผนอ่านให้เหมาะสม (Planning Appropriately to Read) 1) วางแผนการอ่าน ให้ผู้เรียนเลือกเรื่องราวหรือหัวข้อที่จะอ่านตามสนใจของตนเอง เลือกวัสดุการอ่าน และวางแผน การใช้เวลาในการอ่าน 2) เลือกกลยุทธ์การอ่าน ให้ผู้เรียนเลือกกลยุทธ์ที่ใช้อ่านให้บรรลุเป้าหมายในการอ่าน ประเมินและปรับปรุงแผนร่วมกับเพื่อนและครู

ขั้นตอนที่ 3 ชื่นชมเมื่ออ่านได้ (Admiring the Reading Successfulness) 1) อ่านตามแผนให้ผู้เรียนอ่านตามแผนที่วางไว้ แล้วทำบันทึกการอ่าน 2) แลกเปลี่ยนสิ่งที่อ่าน ให้ผู้เรียนเล่าเรื่องที่อ่านให้เพื่อนฟัง ชื่นชมและให้กำลังใจ ทำให้ผู้เรียนเห็นถึงข้อดีของการอ่าน ขั้นตอนที่ 4 ชวนให้สะท้อนคิด (Reflecting Encouragement) 1) ประเมินผลการอ่าน ให้ผู้เรียนประเมินผลการอ่านของตนเอง 2) อภิปรายแนวทางแก้ไขปัญหาหรืออุปสรรค ผู้เรียนร่วมกันอภิปรายอุปสรรคหรือปัญหาที่พบแล้วหาทางแก้ไขปรับปรุงร่วมกับเพื่อนและครู ในส่วนของการวัดและประเมินผลการเรียนการสอน การวัดและประเมินผลการเรียนรู้ตามรูปแบบการจัดการเรียนรู้นี้ วัดนิสัยรักการอ่านของผู้เรียนโดยใช้แบบวัดนิสัยรักการอ่าน ประเมินจากการตรวจแบบบันทึกแผนการอ่าน แบบบันทึกการอ่าน แบบบันทึกเวลาในการอ่านจริง ใบงานที่ 1 “อ่านแล้วเป็นอย่างไร” รวมถึงแบบบันทึกผลการจัดการเรียนรู้ของผู้สอน และสังเกตพฤติกรรมการทำกิจกรรมในชั้นเรียน ผลการวิจัยพบว่ากลุ่มตัวอย่างมีนิสัยรักการอ่านหลังการทดลองสูงกว่าก่อนทดลอง และมีพัฒนาการจากการวัดนิสัยรักการอ่านครั้งหลังสูงกว่าครั้งก่อนหน้า

เรื่องที่ 3 พระศักดิ์ดา อคฺคฺปญฺโญ และคณะ (2561) ทำการวิจัยเรื่อง การส่งเสริมการจัดการเรียนรู้แบบนำตนเองของนักเรียนโรงเรียนพระปริยัติธรรม จังหวัดนครราชสีมา โดยแผนการจัดการเรียนรู้กล่าวถึง แนวทางการจัดการเรียนรู้แบบนำตนเองของนักเรียนโรงเรียนพระปริยัติธรรม จังหวัดนครราชสีมา ครูผู้สอนควรจัดการเรียนการสอนตามหลักสูตรที่มีการส่งเสริมการเรียนรู้แบบนำตนเอง รวมไปถึงการนำหลักสูตรท้องถิ่นมาสอนเพื่อให้นักเรียนได้เกิดการเรียนรู้ค้นคว้าหาความรู้จาก

แหล่งสถานที่ต่าง ๆ ให้มีการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ตามแผนที่ได้เตรียมไว้โดยอาจมีการปรับแผนให้เหมาะสมกับผู้เรียนและสถานการณ์ที่เป็นจริง สอนอย่างเป็นกันเองกับนักเรียนจะได้การเรียนรู้ อย่างเต็มที่ ใช้สื่อการสอนเพื่อใช้ในการเรียนการสอนที่ทำให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้มากที่สุด ผลิตสื่อการเรียนการสอนให้มีความทันสมัยและมีความหลากหลาย สามารถช่วยกระตุ้นและสร้างความสนใจให้กับนักเรียน ทำให้เกิดความสุขและไม่เบื่อหน่ายการเรียน การวัดและการประเมินผล มีความยุติธรรมเที่ยงตรง โดยการประเมินผลตามสภาพความเป็นจริง มีความสอดคล้องกับพฤติกรรมนักเรียนแต่ละคน ผลการวิจัยพบว่า การจัดการเรียนรู้แบบนำตนเองของนักเรียนโรงเรียนพระปริยัติธรรม จังหวัดนครราชสีมา ด้านหลักสูตร ด้านการจัดการเรียนการสอน ด้านสื่อการเรียนรู้และ ด้านการวัดการประเมินผล โดยภาพรวม อยู่ในระดับมากทุกด้าน และการเปรียบเทียบการจัดการเรียนรู้แบบนำตนเองของนักเรียนพระปริยัติธรรม จังหวัดนครราชสีมา จำแนกตาม อายุ ระดับชั้น คณะแผนกเฉลี่ยสะสม และภูมิลำเนา โดยภาพรวม พบว่า นักเรียนมีความคิดเห็นต่อการจัดการเรียนรู้แบบนำตนเอง ไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

เรื่องที่ 4 นฤมล เทพนวล และ เกียรติศักดิ์ พันธุ์ลำเจียก (2562) ทำการวิจัยเรื่อง ผลการเรียนรู้แบบยูบิควิตส์ด้วยการเรียนรู้แบบนำตนเองที่มีต่อผลการเรียนรู้และพฤติกรรม การอ่าน ของนักศึกษาระดับอุดมศึกษา โดยแผนการจัดการเรียนรู้กล่าวถึง การเรียนแบบยูบิควิตส์ ด้วยการเรียนรู้แบบนำตนเอง (u-learning) เป็นการผสมผสานระหว่าง e-Learning m-Learning และ Blended Learning โดยจัดการเรียนรู้ด้วยระบบจัดการการเรียนการสอนออนไลน์ผ่านเครือข่าย อินเทอร์เน็ต มีการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร ดำเนินกิจกรรมใน 2 ลักษณะ คือ 1. การเรียนรู้ออนไลน์ (Online Activities) เป็นกิจกรรมการเรียนรู้ออนไลน์ทั่วไปที่ผู้เรียนดำเนิน กิจกรรมการเรียนรู้ตามรายวิชาที่สนใจมีโครงสร้างแยกเป็น 3 ส่วน คือ 1) แหล่งทรัพยากรการเรียนรู้ (Resources) ผู้เรียนศึกษารายละเอียดของรายวิชาและทำการเรียนรู้ผ่านสื่อต่าง ๆ ในระบบ ได้แก่ สมาร์ทโฟน แท็บเล็ต คอมพิวเตอร์ ที่เชื่อมต่อกับเครือข่ายอินเทอร์เน็ต เป็นต้น 2) สิ่งสนับสนุน การเรียนรู้ (Facilitating Tool) เป็นส่วนที่ใช้ในการบริหารจัดการการเรียนรู้ ประวัติการเรียน การประเมินผลและการเก็บข้อมูลผู้เรียนลงฐานข้อมูลในระบบ 3) การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ (Interchange) ใช้ในการสื่อสารระหว่างผู้เรียนเพื่อนร่วมชั้นผู้สอนและบุคคลอื่นที่ได้รับอนุญาต ให้เข้าถึงระบบออนไลน์ ที่ไม่จำเป็นต้องได้รับการโต้ตอบแบบทันทีทันใด 2. องค์กรประกอบ แบบเผชิญหน้า (Face To Face: Real Time Activities) เป็นกิจกรรมการเรียนรู้ที่จัดขึ้นโดยมี เป้าหมายให้ผู้เรียนได้พบกับเพื่อนร่วมชั้นผู้สอนและบุคคลอื่นที่เป็นผู้รู้เฉพาะทางในแต่ละด้านสามารถ ให้คำแนะนำในเรื่องต่าง ๆ ที่กำลังศึกษาอยู่ได้ สามารถโต้ตอบสื่อสารและพูดคุยกันได้ในพื้นที่ การสื่อสารแต่ละครั้งจะมีการใช้สื่อหรือเครื่องมือที่ใช้เป็นตัวเชื่อมโยงการสื่อสารระหว่างกัน

ผลการวิจัยพบว่า รูปแบบการเรียนรู้แบบยูบิควิตส์ด้วยการเรียนรู้แบบนำตนเอง โดยภาพรวมอยู่ในเกณฑ์เหมาะสมมาก ผู้เรียนกลุ่มทดลองมีผลคะแนนสูงกว่ากลุ่มควบคุม ผู้เรียนมีพฤติกรรมการอ่านหลังเรียนด้วยการเรียนรู้แบบยูบิควิตส์หลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียน และผู้เรียนมีความพึงพอใจต่อการเรียนรู้แบบยูบิควิตส์ด้วยการเรียนรู้แบบนำตนเอง โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก

เรื่องที่ 5 กัมปนาท คูศิริรัตน์ และ นุชรัตน์ นุชประยูร (2563) ทำการวิจัยเรื่อง ผลการจัดการเรียนรู้แบบนำตนเองร่วมกับการเรียนรู้แบบกลับทางผ่านสื่อสังคมออนไลน์ รายวิชาสถิติวิจัยสำหรับการดำรงชีวิตและการทำงานที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนรู้และการรู้สารสนเทศ ของนักศึกษาระดับปริญญาตรี การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ (1) เปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนก่อนและหลังการเรียนรู้แบบนำตนเองร่วมกับการเรียนรู้แบบกลับทางผ่านสื่อสังคมออนไลน์รายวิชาสถิติวิจัยสำหรับการดำรงชีวิตและการทำงานของนักศึกษาระดับปริญญาตรี (2) เปรียบเทียบผลการรู้สารสนเทศก่อนและหลังการเรียนรู้แบบนำตนเองร่วมกับการเรียนรู้แบบกลับทางผ่านสื่อสังคมออนไลน์รายวิชาสถิติวิจัยสำหรับการดำรงชีวิตและการทำงานของนักศึกษาระดับปริญญาตรี และ (3) ประเมินความพึงพอใจของนักศึกษาต่อการเรียนรู้แบบนำตนเองร่วมกับการเรียนรู้แบบกลับทางผ่านสื่อสังคมออนไลน์รายวิชาสถิติวิจัยสำหรับการดำรงชีวิตและการทำงานที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนรู้และการรู้สารสนเทศของนักศึกษาระดับปริญญาตรี กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยเป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรี สาขาวิชาแอนิเมชันและดิจิทัลมีเดีย คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2562 ได้มาโดยวิธีการสุ่มอย่างง่าย จำนวน 21 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ (1) แผนการจัดการเรียนรู้รายวิชาการสถิติวิจัยสำหรับการดำรงชีวิตและการทำงาน (2) แบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนแบบปรนัย (3) แบบวัดการรู้สารสนเทศตามมาตรฐานการรู้สารสนเทศของ UCLA (4) แบบประเมินความพึงพอใจแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ การวิเคราะห์ข้อมูลโดยหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และทดสอบค่าทีแบบไม่อิสระต่อกัน โดยแผนการจัดการเรียนรู้กล่าวถึงกิจกรรมการเรียนรู้แบบนำตนเองร่วมกับการเรียนรู้แบบกลับทางผ่านสื่อสังคมออนไลน์ที่มี ขั้นตอน 4 ขั้นตอน คือ ขั้นเตรียมความพร้อม ขั้นการเรียนรู้แบบนำตนเอง ขั้นแลกเปลี่ยนเรียนรู้และประยุกต์ใช้ความรู้ และขั้นการนำเสนอผลงาน ผลการวิจัยพบว่า (1) ผลคะแนนจากผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนก่อนและหลังการเรียนรู้แบบนำตนเองร่วมกับการเรียนรู้แบบกลับทางผ่านสื่อสังคมออนไลน์รายวิชาสถิติวิจัยสำหรับการดำรงชีวิตและการทำงาน ของนักศึกษาระดับปริญญาตรี หลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (2) ผลการเปรียบเทียบการรู้สารสนเทศก่อนและหลังการเรียนรู้แบบนำตนเองร่วมกับการเรียนรู้แบบกลับทางผ่านสื่อสังคมออนไลน์รายวิชาสถิติวิจัยสำหรับการดำรงชีวิตและการทำงานของนักศึกษาระดับปริญญาตรีหลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียน

อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ (3) ผลประเมินความพึงพอใจของนักศึกษาต่อการเรียนรู้แบบนำตนเองร่วมกับการเรียนรู้แบบกลับทางผ่านสื่อสังคมออนไลน์รายวิชาสถิติวิจัยสำหรับการดำรงชีวิตและการทำงาน ที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนรู้และการรู้สารสนเทศของนักศึกษาระดับปริญญาตรี อยู่ในระดับมาก

กล่าวโดยสรุป จากงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการจัดการเรียนรู้แบบนำตนเองที่ผ่านมา พบว่าการจัดการเรียนรู้แบบนำตนเองมีขั้นตอนการจัดการเรียนรู้ 4 ขั้นตอน และ 5 ขั้นตอน และมีกิจกรรมการสอนแบบนำตนเองด้วยบทเรียนออนไลน์ รูปแบบการเรียนการสอนตามการเรียนรู้และการสอนบนฐานความยึดมั่นผูกพันและการเรียนรู้แบบนำตนเอง การจัดการเรียนรู้แบบนำตนเอง การเรียนรู้แบบยูบิควิตัสด้วยการเรียนรู้แบบนำตนเอง และการจัดการเรียนรู้แบบนำตนเองร่วมกับการเรียนรู้แบบกลับทางผ่านสื่อสังคมออนไลน์ ซึ่งมีผลทางบวกต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และตัวแปรความสามารถในการแสวงหาความรู้และเสริมสร้างความรับผิดชอบ นิสัยรักการอ่าน ผลการเรียนรู้ และพฤติกรรมการอ่าน และการรู้สารสนเทศ

จากนักการศึกษาข้างต้นและข้อมูลจากงานวิจัยจำนวน 5 เรื่อง ผู้วิจัยได้ได้นำมาสังเคราะห์ขั้นตอนการเรียนรู้แบบนำตนเองร่วมกันดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 การสังเคราะห์ขั้นตอนการจัดการเรียนรู้แบบนำตนเอง

Knowles (1975)	Khodaei et al., (2022) และ Wong and Kan, (2022)	ทอมจันท์ แสงเสตะ (2560)	งามพันธุ์ สัยศรี (2561)	กัมปนาท คูศิริรัตน์ และ นุชประยูร (2563)	ผลการสังเคราะห์ขั้นตอนของการเรียนรู้แบบนำตนเอง
ชั้นที่ 1 การวิเคราะห์ความต้องการของตนเอง	ชั้นที่ 1 การจัดการตนเอง (Self-management)	ชั้นที่ 1 ชั้นวิเคราะห์ความต้องการในการเรียน (Need Analysis for Learning)	ชั้นที่ 1 ชั้นตั้งเป้าหมายตามความสนใจ (Setting Goal According to Ones' Preferences)	ชั้นที่ 1 ชั้นเตรียมความพร้อม	ชั้นที่ 1 ชั้นวิเคราะห์ความต้องการในการเรียน
ชั้นที่ 2 การกำหนดจุดมุ่งหมายในการเรียน	ชั้นที่ 2 ความปรารถนาในการเรียนรู้ (Desire for learning)	ชั้นที่ 2 ชั้นกำหนดเป้าหมายการเรียนรู้ (Learning Goals)	ชั้นที่ 2 ชั้นวางแผนอ่านให้เหมาะสม (Planning Appropriately to Read)	ชั้นที่ 2 ชั้นการเรียนรู้แบบนำตนเอง	ชั้นที่ 2 ชั้นกำหนดจุดมุ่งหมายในการเรียน
ชั้นที่ 3 การวางแผนการเรียน	ชั้นที่ 3 การควบคุมตนเอง (Self-control)	ชั้นที่ 3 ชั้นวางแผนการเรียนรู้ (Learning Plans)	ชั้นที่ 3 ชั้นชื่นชมเมื่ออ่านได้ (Admiring the Reading Successfulness)	ชั้นที่ 3 ชั้นแลกเปลี่ยนเรียนรู้และประยุกต์ใช้ความรู้	ชั้นที่ 3 ชั้นวางแผนการเรียนรู้
ชั้นที่ 4 การแสวงหาแหล่งวิทยาการ - แหล่งวิทยาการต่าง ๆ - ทักษะต่าง ๆ		ชั้นที่ 4 ชั้นแสวงหาคำตอบ (Seeking for Answers)	ชั้นที่ 4 ชั้นชวนให้สะท้อนคิด (Reflecting Encouragement)	ชั้นที่ 4 ชั้นการนำเสนอผลงาน	ชั้นที่ 4 ชั้นสะท้อนคิดและนำเสนอผลงาน

ตารางที่ 2 (ต่อ)

Knowles (1975)	Khodaei et al., (2022) และ Wong and Kan, (2022)	หอมจันทร์ แสงเสตะ (2560)	งามพันธุ์ สัยศรี (2561)	กัมปนาท คูศิริรัตน์ และ นุชรัตน์ นุชประยูร (2563)	ผลการสังเคราะห์ ขั้นตอนของการเรียนรู้แบบนำตนเอง
ขั้นที่ 5 การประเมินผล		ขั้นที่ 5 ขั้นประเมินผล (Learning Assessment)			ขั้นที่ 5 ขั้นการประเมินผล

จากตารางที่ 2 การสังเคราะห์ขั้นตอนการจัดการเรียนรู้แบบนำตนเอง (Knowles, 1975; Khodaei et al., 2022; Wong and Kan, 2022; หอมจันทร์ แสงเสตะ, 2560; งามพันธุ์ สัยศรี, 2561) พบว่า ขั้นตอนการจัดการเรียนรู้แบบนำตนเอง ประกอบด้วย 5 ขั้น คือ ขั้นที่ 1 ขั้นวิเคราะห์ความต้องการในการเรียน ขั้นที่ 2 ขั้นกำหนดจุดมุ่งหมายในการเรียน ขั้นที่ 3 ขั้นวางแผนการเรียนรู้ ขั้นที่ 4 ขั้นแสวงหาคำตอบ และ ขั้นที่ 5 ขั้นการประเมินผล

3. แนวคิดการจัดการเรียนรู้โดยใช้เทคนิคการใช้คำถามขั้นสูง

3.1 ความหมายของเทคนิคการใช้คำถามขั้นสูง

กระทรวงศึกษาธิการ (2553) ได้กล่าวถึงความหมายของคำถามระดับสูงไว้ว่า ได้แก่ คำถามที่ผู้ตอบต้องสร้างกระบวนการข้อมูลขึ้นมาใหม่ มากกว่าการท่องจำข้อมูลเดิมโดด ๆ แต่เพียงอย่างเดียว หรืออีกนัยหนึ่งคือ เป็นคำถามที่ผู้ตอบต้องอาศัยความเข้าใจข้อมูลนั้น ๆ และสามารถนำมาประยุกต์ใช้ วิเคราะห์ สังเคราะห์ และประเมินข้อมูลนั้นได้

ศยามน อินสะอาด (2557) ได้ให้ความหมายของคำถามขั้นสูงว่า เป็นคำถามที่ส่งเสริมให้ผู้ตอบใช้ความคิด นำความรู้และประสบการณ์เดิมมาเป็นพื้นฐานสรุปหาคำตอบ ส่งเสริมให้เด็กมีความคิดสร้างสรรค์และเกิดทักษะในการคิดอย่างมีระบบ

นิชกานต์ สฤทธิไพศาล และคณะ (2560) ได้ให้ความหมายคำถามขั้นสูงว่า คือคำถามที่ช่วยพัฒนาความสามารถในการคิดขั้นสูงและการใช้เหตุผล เป็นคำถามที่ผู้ตอบต้องใช้ความคิดซับซ้อนในการตอบ ซึ่งอาจใช้ความรู้ ความเข้าใจเดิมมาเป็นพื้นฐานในการตอบคำถาม โดยผู้สอนจะป้อนคำถามเพื่อช่วยกระตุ้นให้นักเรียนได้พัฒนาทักษะการคิด การแก้ปัญหา ทำทนายให้ผู้เรียนทำกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ตามที่ผู้สอนได้วางแผนไว้ คำถามระดับสูงมักถามหาเหตุผล

เพื่อการอธิบายสิ่งต่างๆ คำถามมักขึ้นต้นด้วย “อย่างไร” “ทำไม” ได้แก่ คำถามการนำไปใช้ คำถามการวิเคราะห์ คำถามการสังเคราะห์ และคำถามการประเมินค่า ซึ่งคำถามระดับสูงทั้ง 4 ประเภทนี้เป็นคำถามที่ให้ผู้ตอบได้คิดก่อน แล้วเรียบเรียงความคิดมาใช้อธิบาย เปรียบเทียบ ยกตัวอย่าง ซึ่งเป็นการพัฒนาความคิดของผู้เรียนได้เป็นอย่างดี

สอดคล้องกับนักการศึกษาต่างประเทศ (Davoudi & Sadeghi, 2015; Hill, 2012; Khan & Inamullah, 2011; McNeil, 2010; Tofade et al., 2013) ที่ให้ความหมายของเทคนิคการตั้งคำถามชั้นสูงว่า หมายถึง กลยุทธ์ในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ ซึ่งถือเป็นเครื่องมือที่สำคัญในการกระตุ้นให้เกิดความรู้และการ คิดที่หลากหลาย โดยจะถามนักเรียนเป็นรายบุคคล หรือในกลุ่มเล็ก ๆ เพื่อกระตุ้นความสนใจ ทำให้ นักเรียนได้มีส่วนร่วมภายในกลุ่ม และผู้สอนจะส่งเสริมให้นักเรียนได้ใช้ความรู้ทักษะการคิดพื้นฐาน ได้แก่ ความเข้าใจ จนกระทั่งเพิ่มทักษะการคิดขึ้นมาเรื่อย ๆ ถึงทักษะการคิดวิเคราะห์ ประเมินค่า และสร้างสรรค์

กล่าวโดยสรุป เทคนิคการใช้คำถามชั้นสูง หมายถึง การใช้คำถามที่ผู้ตอบต้องใช้ความรู้ความเข้าใจมาเป็นข้อมูลในการตอบคำถาม ซึ่งเป็นคำถามที่ส่งเสริมให้เด็กมีความคิดสร้างสรรค์ และเกิดทักษะในการคิดอย่างมีระบบ ได้แก่ คำถามการนำไปใช้ คำถามการวิเคราะห์ คำถามการสังเคราะห์ และคำถามการประเมินค่า

3.2 ระดับของการตั้งคำถามชั้นสูง

ทิตนา แคมมณี (2560) กล่าวว่า ผู้สอนสามารถนำระดับของคำถามไปใช้เป็นแนวทางในการตั้งคำถาม เพื่อกระตุ้นให้นักเรียนเกิดการคิดชั้นสูงขึ้น การที่ผู้สอนจะสามารถตั้งคำถามเพื่อกระตุ้นความคิดของผู้เรียนตามจุดประสงค์ด้านพุทธิพิสัยของบลูมให้สูงขึ้นนั้น ผู้สอนจะต้องมีความเข้าใจในความหมายของระดับความรู้ทั้ง 6 ประการ ผู้สอนจำเป็นต้องเข้าใจลักษณะของความรู้แต่ละระดับ และพฤติกรรมที่แสดงออกถึงความรู้นั้น

สอดคล้องกับกฎการเรียนรู้ตามทฤษฎีของ Bloom's Taxonomy (Bloom & Krathwohl, 1956) ได้ให้ความมุ่งหมายทางการศึกษาไว้ 3 ด้าน คือ ด้านพุทธิพิสัย จิตพิสัย และทักษะพิสัย ซึ่งแต่ละด้านแบ่งออกเป็นขั้นตอน ดังนี้

ด้านพุทธิพิสัย (Cognitive Domain) เป็นพฤติกรรมด้านสมอง ซึ่งเป็นพฤติกรรมรับสติปัญญา ความรู้ การคิด ความฉลาด และความสามารถในการคิดอย่างมีประสิทธิภาพ แบ่งระดับจุดมุ่งหมาย ตามระดับความรู้จากต่ำไปสูงไว้ 6 ชั้น คือ ความรู้ ความจำ ความเข้าใจ การนำไปใช้ การวิเคราะห์ การสังเคราะห์ และการประเมินค่า ดังนี้

1) ความจำ (Knowledge) สามารถจำแนกประสบการณ์ต่าง ๆ และระลึกถึงเรื่องราวนั้น ๆ ได้อย่างถูกต้องแม่นยำ

2) ความเข้าใจ (Comprehension) สามารถบ่งบอกใจความสำคัญของเรื่องราวต่าง ๆ โดย การแปลความ ตีความ และสรุปใจความสำคัญได้

3) การนำไปใช้ (Application) ความสามารถในการนำหลักการ กฎเกณฑ์ และวิธีดำเนินการต่าง ๆ ของเรื่องราวที่ได้รับรู้มา และนำไปใช้ในการแก้ไขปัญหาในสถานการณ์ใหม่ได้

4) การวิเคราะห์ (Analysis) ความสามารถในการแยกแยะเรื่องราวที่สมบูรณ์ให้กระจายออกไปเป็นส่วนย่อยได้อย่างชัดเจน

5) การสังเคราะห์ (Synthesis) ความสามารถในการผสมผสานส่วนย่อยเข้าเป็นเรื่องราวเดียวกัน

6) การประเมินค่า (Evaluation) ความสามารถในการวินิจฉัยหรือการตัดสินใจสิ่งใดสิ่งหนึ่ง

ทั้งนี้ แตกต่างจาก Anderson and Krathwohl (2001) ที่ทำการปรับปรุงและพัฒนาแนวคิดของ (Bloom & Krathwohl, 1956) ด้านพุทธิพิสัย (Cognitive Domain) โดยสามารถเรียกแนวคิดแบบใหม่นี้ว่า Bloom's Revised Taxonomy ระบุสิ่งที่แตกต่างระหว่างแนวคิดของการศึกษาใหม่ดังนี้

1) การจำ (Remembering) หมายถึง ความสามารถพื้นฐานของการเรียนรู้ที่เป็นการระลึกนึกถึง ซึ่งเป็นกระบวนการนำเอาความรู้ การสืบค้น การเตือนความจำ ที่เป็นการจดจำระยะยาวออกมาเพื่อเป็นการพัฒนาการเรียนรู้ในระดับที่สูงขึ้นจากความรู้เดิม

2) การเข้าใจ (Understanding) หมายถึง กระบวนการที่สร้างองค์ความรู้จากการสื่อความหมาย การอธิบาย การเขียน การเปรียบเทียบ แยกแยะ ยกตัวอย่าง จำแนก และสามารถจัดหมวดหมู่เพื่อนำไปสู่การการสรุปในสิ่งที่กำลังเรียนรู้

3) การประยุกต์ใช้ (Applying) หมายถึง การนำความรู้ ความเข้าใจ ไปประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์ เป็นการดำเนินการที่เป็นขั้นเป็นตอน

4) การวิเคราะห์ (Analyzing) หมายถึง กระบวนการเรียนรู้โดยการนำส่วนต่าง ๆ ของกิจกรรมการเรียนรู้มาเปรียบเทียบองค์ประกอบระหว่าง 2 องค์ประกอบ ให้เป็นโครงสร้างใหม่ด้วยการพิจารณาความแตกต่าง ความสัมพันธ์ โดยมีการจัดรูปแบบโครงสร้างโดยรวมของสิ่งที่ต้องการเรียนรู้ และสามารถแยกแยะวัตถุประสงค์ผ่านกระบวนการอย่างเป็นระบบ

5) การประเมินค่า (Evaluating) หมายถึง ความสามารถในการตัดสินใจ เลือก วิเคราะห์ และตรวจสอบสิ่งที่ได้จากกิจกรรมการเรียนรู้ไปสู่บริบทของตนเอง ที่สามารถวัดและตัดสินได้ว่าอะไรถูกผิด ภายใต้งैื่อนไขและมาตรฐานที่สามารถตรวจสอบได้ โดยมีเหตุผลและเกณฑ์ที่ชัดเจน

6) การสร้างสรรค์ (Creating) หมายถึง ความสามารถในการเรียนรู้สูงสุด เป็นความสามารถในการเรียนรู้องค์ประกอบของสิ่งที่เรียนรู้ร่วมกัน ด้วยการนำการสังเคราะห์มาเชื่อมโยงให้เกิดรูปแบบใหม่ ๆ โดยการสร้างผลผลิตผ่านกระบวนการวางแผน และผลิตออกมาได้อย่างเหมาะสม

กล่าวโดยสรุป ระดับของการตั้งคำถามชั้นสูง เป็นการตั้งคำถามในชั้นสูงที่จะกระตุ้นให้นักเรียนเกิดการคิดขั้นสูงขึ้น ระดับการตั้งคำถามชั้นสูงที่สามารถกระตุ้นให้นักเรียนเกิดการคิดขั้นสูงได้แก่ 1) การตั้งคำถามในระดับการวิเคราะห์ 2) การตั้งคำถามในระดับการประเมินค่า และ 3) การตั้งคำถามในระดับการสร้างสรรค์ ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาเทคนิคการตั้งคำถามชั้นสูงระดับการวิเคราะห์ ระดับการประเมินค่า และระดับการสร้างสรรค์ที่ส่งผลต่อสมรรถนะการจัดการตนเอง

3.3 ขั้นตอนการจัดการเรียนรู้โดยใช้เทคนิคการตั้งคำถามชั้นสูง

กฤติกรณ์ แกมใบ (2562) แบ่งขั้นตอนในการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาโดยใช้เทคนิคการตั้งคำถามชั้นสูง ออกเป็น 5 ขั้นตอน ดังนี้

- ขั้นที่ 1 กระตุ้นความสนใจด้วยการคิดแบบองค์รวม
- ขั้นที่ 2 เทคนิคการตั้งคำถามชั้นสูงเพื่อเชื่อมโยงเข้ากับเนื้อหา
- ขั้นที่ 3 การต่อยอดคำตอบให้คิดรอบด้าน
- ขั้นที่ 4 การนำไปปฏิบัติในด้านสุขภาพอย่างสร้างสรรค์
- ขั้นที่ 5 การสรุปผลและประเมินผลเชิงระบบ

ณัฐกร ดวงพระเกษ (2561) สรุปแนวทางการจัดกิจกรรมการเรียนรู้โดยใช้คำถาม ได้เป็น 4 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นที่ 1 ควรพิจารณากิจกรรมการเรียนรู้ในแผนการจัดการเรียนรู้ว่าจะมีการใช้คำถามในขั้นตอนใดและด้วยวัตถุประสงค์อะไร ทั้งนี้ผู้สอนควรใช้คำถามตลอดทั้งคาบเรียนไม่ใช่ใช้เฉพาะตอนปลายคาบเรียนเพื่อการประเมินผลผู้เรียนเท่านั้น

ขั้นที่ 2 ควรศึกษาพฤติกรรมกรรมการเรียนรู้ของผู้เรียนในแต่ละลำดับขั้นของพุทธิศึกษาให้เข้าใจชัดเจนเพื่อจะได้ตั้งคำถามให้มีความสอดคล้องกัน

ขั้นที่ 3 ควรตั้งคำถามให้เหมาะสมสอดคล้องกับลำดับขั้นทางพุทธิพิสัยและมีความยากง่ายพอเหมาะกับผู้เรียน จัดทำเป็นบัญชีคำถามและรายชื่อผู้เรียนเพื่อความสะดวกในการนำไปใช้

ขั้นที่ 4 ควรนำคำถามไปใช้ในชั้นเรียนตามแผนที่กำหนดไว้ โดยการศึกษาวิธีใช้มาแล้วอย่างรอบคอบและด้วยความเข้าใจในวิธีใช้อย่างถ่องแท้และในการใช้คำถามก็พยายามยึดหลักการเหล่านั้นไว้ ให้มากที่สุด

ทั้งนี้ สิ่งสำคัญที่สุดในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้โดยใช้คำถาม (Questioning Method) ตามแนวคิดขั้นตอนทางพุทธิพิสัยของบลูม (Bloom's Taxonomy) นี้ ผู้สอนควรใช้คำถามในหลายลักษณะ โดยประเภทของคำถามที่ควรนำมาใช้ ได้แก่ คำถามที่ให้ผู้เรียนได้คิดวิเคราะห์ สังเคราะห์ ประเมินค่าและการนำไปใช้ ตลอดจนควรเป็นคำถามแบบเปิดที่ผู้เรียนต้องใช้ความคิดในการตอบอย่างมีเหตุผล ทั้งนี้นอกจากการบรรลุจุดมุ่งหมายทางวิชาการที่ต้องการแล้วควรจะสร้างวัฒนธรรมการใฝ่เรียนใฝ่รู้ให้แก่ชั้นเรียนด้วย ซึ่งก็จะเป็นการพัฒนากิจกรรมการเรียนรู้ให้กับผู้เรียนในด้านการคิดได้เป็นอย่างดีต่อไป

ทศพร ศรีแสง (2560) แบ่งขั้นตอนการจัดการเรียนรู้โดยใช้เทคนิคการตั้งคำถามชั้นสูง ออกเป็น 5 ขั้น ดังนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นสร้างความสนใจกระตุ้นประสบการณ์เดิมด้วยการใช้คำถามระดับต่าง ๆ

ขั้นที่ 2 ขั้นสำรวจและค้นหาร่วมกันอภิปรายเพื่อกระตุ้นการใช้คำถามระดับวิเคราะห์ ประเมินค่า และการนำไปใช้ เพื่อหาคำตอบโดยการสรุปร่วมกัน

ขั้นที่ 3 ขั้นอธิบายและลงข้อสรุป อภิปรายร่วมกันสรุปจากคำถามระดับวิเคราะห์

ขั้นที่ 4 ขั้นขยายความรู้ ร่วมกันอภิปรายเพื่อกระตุ้นการใช้คำถามระดับวิเคราะห์ สังเคราะห์ และประเมินค่า เพื่อขยายความรู้ในคำตอบ

ขั้นที่ 5 ขั้นประเมินผล ร่วมกันอภิปรายเพื่อการหาคำตอบจากการใช้คำถามระดับวิเคราะห์ สังเคราะห์ เพื่อสรุปคำตอบร่วมกันระหว่างนักเรียนและครูผู้สอน

จากข้อมูลข้างต้นขั้นตอนการจัดการเรียนรู้โดยใช้เทคนิคการตั้งคำถามชั้นสูงจาก จำนวน 3 แหล่งข้อมูล มาสังเคราะห์ขั้นตอนการจัดการเรียนรู้โดยใช้เทคนิคการตั้งคำถามชั้นสูงร่วมกับงานวิจัยที่ศึกษาในลำดับต่อไป

3.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการจัดการเรียนรู้โดยใช้เทคนิคการตั้งคำถามชั้นสูง

จากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการจัดการเรียนรู้โดยใช้เทคนิคการตั้งคำถามชั้นสูง มีงานวิจัยจำนวน 5 เรื่อง ดังรายละเอียดต่อไปนี้

เรื่องที่ 1 จิรัชญา นวนกระโทก และคณะ (2560) ทำการวิจัยเรื่อง ผลของการจัดการเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐานร่วมกับการใช้คำถามระดับสูงที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาวิทยาศาสตร์ และความสามารถในการคิดแก้ปัญหา เรื่อง อาหารกับการดำรงชีวิต ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและความสามารถในการคิด

แก้ปัญหานักเรียนที่ได้รับการจัดการเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐานร่วมกับการใช้คำถามระดับสูง ก่อนเรียนและหลังเรียน และเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและความสามารถในการคิด แก้ปัญหาของนักเรียนที่ได้รับการจัดการเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐานร่วมกับการใช้คำถามระดับสูง หลังเรียนกับเกณฑ์ร้อยละ 70 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยได้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนดาราสมุทร ศรีราชา ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2559 จำนวน 1 ห้องเรียน ได้มาจากการสุ่มแบบกลุ่ม จำนวน 49 คน เครื่องมือที่ใช้ได้แก่ แผนการจัดการเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐาน ร่วมกับการใช้คำถามระดับสูง แบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและแบบทดสอบวัด ความสามารถในการคิดแก้ปัญหา ใช้การจัดการเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐานร่วมกับการใช้คำถาม ระดับสูง ซึ่งวิเคราะห์ข้อมูลโดยเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและ ความสามารถในการคิดแก้ปัญหาโดยใช้การทดสอบที ผลการวิจัยพบว่า ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของ นักเรียนที่ได้รับการจัดการเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐานร่วมกับการใช้คำถามระดับสูง หลังเรียนสูงกว่า ก่อนเรียนและสูงกว่าเกณฑ์ร้อยละ 70 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ความสามารถในการคิด แก้ปัญหาของนักเรียนที่ได้รับการจัดการเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐานร่วมกับการใช้คำถามระดับสูง หลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียน และสูงกว่าเกณฑ์ร้อยละ 70 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

เรื่องที่ 2 นิชกานต์ สฤกษ์ดีไพศาล และคณะ (2560) ทำการวิจัยเรื่อง ผลการจัดการเรียนรู้ โดยใช้วิธีการทางวิทยาศาสตร์ร่วมกับเทคนิคการใช้คำถามระดับสูง เพื่อพัฒนาผลสัมฤทธิ์ ทางการเรียน ทักษะกระบวนการทางวิทยาศาสตร์ขั้นบูรณาการ และความสามารถในการคิดวิเคราะห์ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ ทางการเรียน ทักษะกระบวนการทางวิทยาศาสตร์ขั้นบูรณาการ และความสามารถในการคิดวิเคราะห์ ของนักเรียนที่ได้รับการจัดการเรียนรู้โดยใช้วิธีการทางวิทยาศาสตร์ร่วมกับเทคนิคการใช้คำถาม ระดับสูง ก่อนเรียนและหลังเรียน และเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ทักษะกระบวนการ ทางวิทยาศาสตร์ขั้นบูรณาการ และความสามารถในการคิดวิเคราะห์ของนักเรียนที่ได้รับการจัดการ เรียนรู้โดยใช้วิธีการทางวิทยาศาสตร์ร่วมกับเทคนิคการใช้คำถามระดับสูง หลังเรียนกับเกณฑ์ร้อยละ 70 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยได้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนดาราสมุทร ศรีราชา ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2559 จำนวน 1ห้องเรียน ได้มาโดยวิธีการสุ่มแบบกลุ่ม จำนวน 38 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย 1) แผนการจัดการเรียนรู้โดยใช้วิธีการทางวิทยาศาสตร์ร่วมกับ เทคนิคการใช้คำถามระดับสูง 2) แบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน 3) แบบทดสอบวัดทักษะ กระบวนการทางวิทยาศาสตร์ขั้นบูรณาการ 4) แบบทดสอบวัดความสามารถในการคิดวิเคราะห์ สถิติที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และสถิติการทดสอบที ผลการวิจัยพบว่า 1) ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียน หลังการจัดการเรียนรู้โดยใช้วิธีการทางวิทยาศาสตร์ร่วมกับ

เทคนิคการใช้คำถามระดับสูง สูงกว่าก่อนเรียนและสูงกว่าเกณฑ์ร้อยละ 70 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 2) ทักษะกระบวนการทางวิทยาศาสตร์ขั้นบูรณาการของนักเรียน หลังการจัดการเรียนรู้โดยใช้วิธีการทางวิทยาศาสตร์ร่วมกับเทคนิคการใช้คำถามระดับสูง สูงกว่าก่อนเรียนและสูงกว่าเกณฑ์ร้อยละ 70 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 3) ความสามารถในการคิดวิเคราะห์ของนักเรียน หลังการจัดการเรียนรู้โดยใช้วิธีการทางวิทยาศาสตร์ร่วมกับเทคนิคการใช้คำถามระดับสูง สูงกว่าก่อนเรียนและสูงกว่าเกณฑ์ร้อยละ 70 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

เรื่องที่ 3 ทศพร ศรีแสง (2560) ทำการวิจัยเรื่อง ผลของการใช้คำถามระดับสูงในการสอนอ่าน จับใจความที่มีผลต่อความตระหนักในความเป็นไทยของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการใช้คำถามระดับสูงในการสอนอ่านจับใจความที่มีต่อความตระหนักในความเป็นไทยของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ฝ่ายประถม ภาคการศึกษาต้น ปีการศึกษา 2560 จำนวน 64 คน กลุ่มทดลอง 32 คน กลุ่มควบคุม 32 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย แผนการจัดการเรียนรู้วิชาภาษาไทย สารการอ่าน โดยใช้คำถามระดับสูง และแผนการจัดการเรียนรู้วิชาภาษาไทย สารการอ่าน แบบปกติ แบบสังเกตพฤติกรรมที่แสดงถึงความตระหนักในความเป็นไทยเป็นแบบตรวจสอบรายการ แบบวัดความตระหนักในความเป็นไทยเป็นแบบมาตราวัดอันดับคุณภาพ และแบบวัดความตระหนักในความเป็นไทยเป็นแบบการเขียนเติมประโยคให้สมบูรณ์ กิจกรรมการเรียนการสอนอ่านจับใจความโดยใช้คำถามระดับสูง สถิติที่ใช้ ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และสถิติทดสอบค่าที (t-test) ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 กลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดกิจกรรมการสอนอ่านจับใจความโดยใช้คำถามระดับสูงจะมีความตระหนักในความเป็นไทยหลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียน และมีความตระหนักในความเป็นไทยสูงกว่านักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 กลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดกิจกรรมการสอนอ่านจับใจความโดยใช้แผนการจัดการเรียนรู้วิชาภาษาไทย สารการอ่าน แบบปกติ

เรื่องที่ 4 กฤติกรณ์ แกมใบ (2562) ทำการวิจัยเรื่อง ผลการจัดการเรียนรู้สุขศึกษา โดยใช้เทคนิคการตั้งคำถามขั้นสูงที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและการคิดเชิงระบบของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 4 วัตถุประสงค์การวิจัยเพื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและการคิดเชิงระบบก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม และเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและการคิดเชิงระบบหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม กลุ่มตัวอย่างใช้การสุ่มอย่างง่ายเป็นนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 4 จำนวน 60 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองได้รับการจัดการเรียนรู้โดยใช้เทคนิคการตั้งคำถามขั้นสูง 30 คน กลุ่มควบคุมได้รับการจัดการเรียนรู้แบบปกติ 30 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือแผนการจัดการเรียนรู้สุขศึกษา

โดยใช้เทคนิคการตั้งคำถามขั้นสูง จำนวน 8 แผน มีค่าดัชนีความสอดคล้องรวม 0.99 และแบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติ และการคิดเชิงระบบ มีค่าดัชนีความสอดคล้อง 0.91, 0.97, 1.00 และ 1.00 มีค่าความเที่ยง(Reliabilities) 0.82, 0.83, 0.84 และ 0.81 ระยะเวลาในการวิจัย 8 สัปดาห์ กิจกรรมการเรียนการสอนสุขศึกษาโดยใช้เทคนิคการตั้งคำถามขั้นสูง สถิติที่ใช้ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และทดสอบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนด้วยค่าที ผลการวิจัยพบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติ และการคิดเชิงระบบของกลุ่มทดลองหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติ และการคิดเชิงระบบหลังการทดลองของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สรุปผลการวิจัยการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาโดยใช้เทคนิคการตั้งคำถามขั้นสูงส่งผลให้ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและการคิดเชิงระบบของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 4 สูงกว่าการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาแบบปกติ

เรื่องที่ 5 สุรรัตน์ อักษรกาญจน์ (2562) ทำการวิจัยเรื่อง การพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้แบบแวดววงวรรณกรรมร่วมกับการใช้คำถามระดับสูงเพื่อพัฒนาความสามารถด้านการคิดวิเคราะห์ของผู้เรียนในระดับอุดมศึกษา การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้แบบแวดววงวรรณกรรมร่วมกับการใช้คำถามระดับสูงเพื่อพัฒนาความสามารถในการคิดวิเคราะห์ของผู้เรียนระดับอุดมศึกษา 2) เพื่อเปรียบเทียบความสามารถในการคิดวิเคราะห์ของนักศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี ก่อนและหลังได้รับการจัดการเรียนรู้แบบแวดววงวรรณกรรมร่วมกับการใช้คำถามระดับสูง กลุ่มตัวอย่างคือ นักศึกษาหลักสูตรสาขาวิชาภาษาไทย คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี ปีการศึกษา 2559 จำนวน 4 กลุ่มเรียน รวม 130 คน กลุ่มตัวอย่างได้มาโดยการเลือกแบบเจาะจง ใช้เวลาในการทดลอง 10 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 คาบ รวม 30 คาบ เครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือ แบบทดสอบความสามารถในการคิดวิเคราะห์ และเครื่องมือในการทดลอง คือ แผนการจัดการเรียนรู้แบบแวดววงวรรณกรรมร่วมกับการใช้คำถามระดับสูง กิจกรรมการเรียนการสอนแบบแวดววงวรรณกรรมร่วมกับการใช้คำถามระดับสูง สถิติที่ใช้ ได้แก่ ค่าเฉลี่ยมัชฌิมเลขคณิต (X) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และทดสอบค่าที (t-test) ผลการวิจัยพบว่า 1) รูปแบบการจัดการเรียนรู้แบบแวดววงวรรณกรรมร่วมกับการใช้คำถามระดับสูงเพื่อพัฒนาความสามารถในการคิดวิเคราะห์มีกระบวนการจัดการเรียนการสอน 5 ขั้นตอน คือ (1) สำรวจความรู้เดิมและแบ่งกลุ่ม (2) ค้นคว้าและตั้งคำถาม (3) พิจารณาคำตอบ (4) สะท้อนผล และ (5) นำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล 2) นักศึกษาที่ได้รับการจัดการเรียนรู้แบบแวดววงวรรณกรรมร่วมกับการใช้คำถามระดับสูงมีความสามารถในการคิดวิเคราะห์หลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียน

อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และมีความสามารถในการคิดวิเคราะห์ ทั้ง 3 ด้าน ได้แก่ ด้านความสำคัญ ด้านความสัมพันธ์ และด้านหลักการ หลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

กล่าวโดยสรุป จากงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการจัดการเรียนรู้โดยใช้เทคนิคการใช้คำถามชั้นสูง จำนวน 5 แหล่งข้อมูลที่ผ่านมา พบว่า งานวิจัยมีวัตถุประสงค์การวิจัยเพื่อเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและความสามารถในการคิดแก้ปัญหาของนักเรียนที่ได้รับการจัดการเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐานร่วมกับการใช้คำถามระดับสูง ก่อนเรียนและหลังเรียน และเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและความสามารถในการคิดแก้ปัญหาของนักเรียนที่ได้รับการจัดการเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐานร่วมกับการใช้คำถามระดับสูง หลังเรียนกับเกณฑ์ร้อยละ 70 เพื่อเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ทักษะกระบวนการทางวิทยาศาสตร์ขั้นบูรณาการ และความสามารถในการคิดวิเคราะห์ของนักเรียนที่ได้รับการจัดการเรียนรู้โดยใช้วิธีการทางวิทยาศาสตร์ร่วมกับเทคนิคการใช้คำถามระดับสูง ก่อนเรียนและหลังเรียน และเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ทักษะกระบวนการทางวิทยาศาสตร์ขั้นบูรณาการ และความสามารถในการคิดวิเคราะห์ของนักเรียนที่ได้รับการจัดการเรียนรู้โดยใช้วิธีการทางวิทยาศาสตร์ร่วมกับเทคนิคการใช้คำถามระดับสูง หลังเรียนกับเกณฑ์ร้อยละ 70 เพื่อศึกษาผลของการใช้คำถามระดับสูงในการสอนอ่านจับใจความที่มีต่อความตระหนักในความเป็นไทยของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 เพื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและการคิดเชิงระบบก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม และเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและการคิดเชิงระบบหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม เพื่อพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้แบบแวดวงวรรณกรรมร่วมกับการใช้คำถามระดับสูงเพื่อพัฒนาความสามารถในการคิดวิเคราะห์ของผู้เรียนระดับอุดมศึกษา และเพื่อเปรียบเทียบความสามารถในการคิดวิเคราะห์ของนักศึกษาคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี ก่อนและหลังได้รับการจัดการเรียนรู้แบบแวดวงวรรณกรรมร่วมกับการใช้คำถามระดับสูง กลุ่มตัวอย่างได้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนดาราสมุทรศรีราชา ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2559 นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนดาราสมุทร ศรีราชา ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2559 นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ฝ่ายประถม ภาคการศึกษาต้น ปีการศึกษา 2560 นักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 4 และนักศึกษาหลักสูตรสาขาวิชาภาษาไทย คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี ปีการศึกษา 2559 เครื่องมือแผนการจัดการเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐานร่วมกับการใช้คำถามระดับสูง แบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและแบบทดสอบวัดความสามารถในการคิดแก้ปัญหา แผนการจัดการเรียนรู้โดยใช้วิธีการทางวิทยาศาสตร์ร่วมกับเทคนิคการใช้คำถามระดับสูง แบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

แบบทดสอบวัดทักษะกระบวนการทางวิทยาศาสตร์ขั้นบูรณาการ แบบทดสอบวัดความสามารถในการคิดวิเคราะห์ แผนการจัดการเรียนรู้วิชาภาษาไทย สารระการอ่าน โดยใช้คำถามระดับสูง และแผนการจัดการเรียนรู้วิชาภาษาไทย สารระการอ่าน แบบปกติ แบบสังเกตพฤติกรรมที่แสดงถึงความตระหนักในความเป็นไทยเป็นแบบตรวจสอบรายการ แบบวัดความตระหนักในความเป็นไทยเป็นแบบมาตราวัดอันดับคุณภาพ และแบบวัดความตระหนักในความเป็นไทยเป็นแบบการเขียนเติมประโยคให้สมบูรณ์ แผนการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาโดยใช้เทคนิคการตั้งคำถามขั้นสูง จำนวน 8 แผน และแบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติ และการคิดเชิงระบบ แบบทดสอบความสามารถในการคิดวิเคราะห์ และแผนการจัดการเรียนรู้แบบแวดวงวรรณกรรมร่วมกับการใช้คำถามระดับสูง กิจกรรมการเรียนการสอนได้แก่ การจัดการเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐานร่วมกับการใช้คำถามระดับสูง การจัดการเรียนรู้โดยใช้วิธีการทางวิทยาศาสตร์ร่วมกับเทคนิคการใช้คำถามระดับสูง การใช้คำถามระดับสูงในการสอนอ่านจับใจความ การจัดการเรียนรู้สุขศึกษาโดยใช้เทคนิคการตั้งคำถามขั้นสูง และการจัดการเรียนรู้แบบแวดวงวรรณกรรมร่วมกับการใช้คำถามระดับสูง สถิติที่ใช้ ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และสถิติทดสอบค่าที (t-test) การจัดการเรียนรู้โดยใช้เทคนิคการใช้คำถามขั้นสูงมีผลทางบวกต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และส่งเสริมทักษะต่าง ๆ ได้ดี ดังตารางที่ 3

ตารางที่ 3 การสังเคราะห์ขั้นตอนการจัดการเรียนรู้โดยใช้เทคนิคการตั้งคำถามขั้นสูง

จรรยา นวนกระโทก และคณะ (2560)	ทศพร ศรีแสง (2560)	ณัฐกร ดวงพระเกษ (2561)	กฤติกรณ์ แกมใบ (2562)	สุรรัตน์ อักษร กาญจน์ (2562)	ผลการ สังเคราะห์
ขั้นที่ 1 ขั้น กำหนดปัญหา	ขั้นที่ 1 ขั้น สร้างความ สนใจกระตุ้น ประสบการณ์ เดิม	ขั้นที่ 1 พิจารณา กิจกรรมการ เรียนรู้ใน แผนการ จัดการเรียนรู้	ขั้นที่ 1 กระตุ้นความ สนใจด้วยการ คิดแบบองค์ รวม	ขั้นที่ 1 สำรวจความรู้ เดิมและ แบ่งกลุ่ม	ขั้นที่ 1 ขั้น กระตุ้นความ สนใจ
ขั้นที่ 2 ขั้นทำ ความเข้าใจ ปัญหา	ขั้นที่ 2 ขั้น สำรวจและ ค้นหาร่วมกัน อภิปราย	ขั้นที่ 2 ศึกษา พฤติกรรม การเรียนรู้ ของผู้เรียน	ขั้นที่ 2 เทคนิคการตั้ง คำถามขั้นสูง เพื่อเชื่อมโยง เข้ากับเนื้อหา	ขั้นที่ 2 ค้นคว้าและตั้ง คำถาม	ขั้นที่ 2 เทคนิค การตั้งคำถาม ขั้นสูงเพื่อ เชื่อมโยงเข้า หกับเนื้อหา
ขั้นที่ 3 ขั้น ดำเนินการ ศึกษาค้นคว้า	ขั้นที่ 3 ขั้น อธิบายและลง ข้อสรุป	ขั้นที่ 3 ตั้ง คำถามให้ เหมาะสม สอดคล้องกับ ผู้เรียน	ขั้นที่ 3 การ ต่อยอด คำตอบให้คิด รอบด้าน	ขั้นที่ 3 พิจารณา คำตอบ	ขั้นที่ 3 การต่อ ยอดคำตอบ
ขั้นที่ 4 ขั้น สังเคราะห์ ความรู้	ขั้นที่ 4 ขั้น ขยายความรู้	ขั้นที่ 4 นำ คำถามไปใช้ ในชั้นเรียน ตามแผนที่ กำหนดไว้	ขั้นที่ 4 การ นำไปปฏิบัติ ในด้าน สุขภาพอย่าง สร้างสรรค์	ขั้นที่ 4 สะท้อนผล	ขั้นที่ 4 การนำ ไปปฏิบัติใน ด้านสุขภาพ
ขั้นที่ 5 ขั้น สรุปและ ประเมินค่า	ขั้นที่ 5 ขั้น ประเมินผล	-	ขั้นที่ 5 การ สรุปผลและ ประเมินผล เชิงระบบ	ขั้นที่ 5 นำเสนอผล การวิเคราะห์ ข้อมูล	ขั้นที่ 5 การ สรุปผลและ ประเมินผล

ตารางที่ 3 (ต่อ)

จรรยา ยวณกรทก และคณ (2560)	ทศพร ศรีแสง (2560)	ณฐกร ดวงพระเกษ (2561)	กฤตกรณ แกมใบ (2562)	สุรรัตน อักษร กาญจน (2562)	ผลการ สังเคราะห์
ชั้นที่ 6 ชั้น นำเสนอและ ประเมินผล งาน	-	-	-	-	-

จากตารางที่ 3 การสังเคราะห์ขั้นตอนการจัดการเรียนรู้โดยใช้เทคนิคการตั้งคำถามชั้นสูง จำนวน 3 แหล่งข้อมูล สรุปได้ว่าการจัดการเรียนรู้โดยใช้เทคนิคการตั้งคำถามชั้นสูง ประกอบด้วย 5 ขั้นตอน ได้แก่ ชั้นที่ 1 ชั้นกระตุ้นความสนใจ ชั้นที่ 2 เทคนิคการตั้งคำถามชั้นสูงเพื่อเชื่อมโยง เข้ากับเนื้อหา ชั้นที่ 3 การต่อยอดคำตอบ ชั้นที่ 4 การนำไปปฏิบัติในด้านสุขภาพ และชั้นที่ 5 การสรุปผลและประเมินผล

และจากการศึกษาการจัดการเรียนรู้แบบนำตนเองและเทคนิคการใช้คำถามชั้นสูง ผู้วิจัยได้นำแนวคิดทั้ง 2 มาสังเคราะห์ร่วมกันเพื่อให้ได้ซึ่งขั้นตอนการจัดการเรียนรู้ที่นำไปใช้ในงานวิจัยนี้ ดังตารางที่ 4

ตารางที่ 4 การสังเคราะห์ขั้นตอนการจัดการเรียนรู้แบบนำตนเองและเทคนิคการใช้คำถามขั้นสูง

<p>ขั้นตอนการจัดการเรียนรู้แบบนำตนเอง (Knowles, 1975; v et al., 2022; Wong and Kan, 2022; หอมจันทร์ แสงเสตาะ, 2560; งามพันธุ์ สัยศรี, 2561; กัมปนาท คูศิริรัตน์ และ นุชรรัตน์ นุชประยูร, 2563)</p>	<p>ขั้นตอนการจัดการเรียนรู้โดยใช้เทคนิคการใช้คำถามขั้นสูง (จิรัชญา นวนกระโทก และคณะ, 2560; ทศพร ศรีแสง, 2560; ณัฐกร ดวงพระเกษ, 2561; กฤติกรณ์ แกมใบ, 2562; สุริรัตน์ อักษร กาญจน์, 2562)</p>	<p>ผลการสังเคราะห์ขั้นตอนการจัดการเรียนรู้แบบนำตนเองและเทคนิคการใช้คำถามขั้นสูง</p>
<p>ขั้นที่ 1 ขั้นวิเคราะห์ความต้องการในการเรียน</p>	<p>ขั้นที่ 1 ขั้นกระตุ้นความสนใจ</p>	<p>ขั้นที่ 1 ขั้นกระตุ้นความสนใจและวิเคราะห์เป้าหมายในการเรียน</p>
<p>ขั้นที่ 2 ขั้นกำหนดจุดมุ่งหมายในการเรียน</p>	<p>ขั้นที่ 2 เทคนิคการตั้งคำถามขั้นสูงเพื่อเชื่อมโยงเข้ากับเนื้อหา</p>	<p>ขั้นที่ 2 ขั้นตั้งคำถามขั้นสูงเพื่อเชื่อมโยงสู่เป้าหมายในการเรียน</p>
<p>ขั้นที่ 3 ขั้นวางแผนการเรียนรู้</p>	<p>ขั้นที่ 3 การต่อยอดคำตอบ</p>	<p>ขั้นที่ 3 ขั้นวางแผนการเรียนรู้และแสวงหาคำตอบด้วยการสืบค้นข้อมูล</p>
<p>ขั้นที่ 4 สะท้อนคิดและนำเสนอผลงาน</p>	<p>ขั้นที่ 4 การนำไปปฏิบัติในด้านสุขภาพ</p>	<p>ขั้นที่ 4 ขั้นสะท้อนคิดและนำไปปฏิบัติในด้านสุขภาพอย่างสร้างสรรค์</p>
<p>ขั้นที่ 5 ขั้นการประเมินผล</p>	<p>ขั้นที่ 5 การสรุปผลและประเมินผล</p>	<p>ขั้นที่ 5 ขั้นสรุปและประเมินผลการปฏิบัติ</p>

จากตารางที่ 4 ผลการสังเคราะห์ขั้นตอนการจัดการเรียนรู้แบบนำตนเองและเทคนิคการใช้คำถามขั้นสูง พบว่า สามารถกำหนดขั้นตอนการจัดการเรียนรู้ได้ 5 ขั้นตอน ได้แก่

ขั้นที่ 1 ขั้นกระตุ้นความสนใจและวิเคราะห์เป้าหมายในการเรียน

ขั้นที่ 2 ขั้นตั้งคำถามขั้นสูงเพื่อเชื่อมโยงสู่เป้าหมายในการเรียน

ขั้นที่ 3 ขั้นวางแผนการเรียนรู้และแสวงหาคำตอบด้วยการสืบค้นข้อมูล

ขั้นที่ 4 ขั้นสะท้อนคิดและนำไปปฏิบัติในด้านสุขภาพอย่างสร้างสรรค์

ขั้นที่ 5 ขั้นสรุปและประเมินผลการปฏิบัติ

4. ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาสุขศึกษา

4.1 ความหมายของผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาสุขศึกษา

สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา (2547) กล่าวว่า ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสุขศึกษา หมายถึง ความรู้และความเข้าใจของผู้เรียนเกี่ยวกับกิจกรรมทางร่างกายและสุขภาพ เพื่อการใช้ชีวิตอย่างมีคุณภาพ ทักษะคิดและค่านิยมของผู้เรียนที่มีต่อการส่งเสริมคุณภาพชีวิตส่วนตน ครอบครัว และชุมชน รวมถึงทัศนคติเกี่ยวกับการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางกายภาพ และทักษะของผู้เรียนทั้งด้านของการบริหารตนเอง เพื่อช่วยให้ตนเองสามารถตัดสินใจเลือกแนวทางการใช้ชีวิตที่มีคุณภาพ และทักษะใน การติดต่อสื่อสารกับบุคคลอื่นในการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพ ได้แก่ ทักษะการสื่อสาร การแก้ปัญหา และทักษะการปฏิเสธ ซึ่งมีความเกี่ยวข้องและส่งเสริมการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้เรียน

จินตนา สรายุทธพิทักษ์ (2565) ได้ให้ความหมายของผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาสุขศึกษา หมายถึง คุณลักษณะความสามารถของบุคคลที่เกิดจากการเรียนการสอน โดยการวัดความสามารถ หลังจากการเรียนรู้หรือการทำกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อให้ตรงตามวัตถุประสงค์ของเนื้อหาวิชาในแต่ละ บทเรียนที่มีความเกี่ยวข้องกับสุขภาพ แสดงออกทั้งด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติ หรือ อาจ หมายถึงคะแนนของความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติของผู้เรียนในเรื่องของสุขภาพทั้งด้านร่างกาย และจิตใจ พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ การจัดการกับอารมณ์และความเครียด รวมทั้งทักษะ ในแต่ละด้าน เช่น ทักษะการปฏิเสธ ทักษะการแก้ปัญหา ทักษะการสื่อสาร เป็นต้น โดยใช้แบบวัด ผลสัมฤทธิ์ทั้ง 3 ด้าน คือ ด้านความรู้ ด้านเจตคติ และการปฏิบัติ

วิชญนาถ เรืองนาค (2563) ได้สรุปความหมายของผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาสุขศึกษาว่า หมายถึง คะแนนความสามารถของผู้เรียนทั้งในด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติ อันเป็นผลมา จากการเรียนรู้หรือการทำกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ ซึ่งสามารถวัดได้จากแบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ทั้ง 3 ด้าน คือ ด้านพุทธิพิสัย จิตพิสัย และทักษะพิสัย

กล่าวโดยสรุป ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาสุขศึกษา หมายถึงการวัดความสามารถการเรียนรู้ หลังจากที่ได้รับการจัดการเรียนรู้ การทำกิจกรรม สถานการณ์ต่าง ๆ ในเรื่องทางสุขภาพหรือวิชา สุขศึกษาให้ตรงกับวัตถุประสงค์ในแต่ละเนื้อหาที่ตั้งไว้ โดยจะประเมินผลสัมฤทธิ์ทั้ง 3 ด้าน ได้แก่ ความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติ

4.2 การวัดและประเมินผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาสุขศึกษา

โชติกา ภาชีผล (2559) ได้ให้ความหมายของการวัดและประเมินผลการเรียนรู้ของผู้เรียน คือ การตัดสินผลการเรียนตามตัวชี้วัด และประเมินผลเพื่อพัฒนาผู้เรียน จากการรวบรวม เรียบเรียง ข้อมูลสารสนเทศ เพื่อศึกษาเกี่ยวกับความก้าวหน้า และจุดเด่นจุดด้อยทางการเรียนของผู้เรียน

จินตนา สรายุทธพิทักษ์ (2565) กล่าวว่า การวัดและประเมินผลทางการเรียนสุขศึกษา เป็นการประเมินตามสภาพจริง โดยประเมินในประเด็นที่กล่าวถึง ดังนี้

- 1) ความรู้ ความเข้าใจในสาระ
- 2) เจตคติ เช่น การพัฒนาเจตคติในการดูแลสุขภาพ การทำงานได้สำเร็จตรงเวลา ความรับผิดชอบ ความอดทนให้ได้งานที่มีคุณภาพ การทำงานต่อเนื่อง
- 3) ทักษะและสมรรถนะ เช่น ทักษะการนำเสนอ ทักษะการทำงานเป็นทีม สุขปฏิบัติ สุขนิสัย วิธีการที่ใช้ในการประเมินตามสภาพจริงในวิชาสุขศึกษา มีดังนี้
 - 3.1) การสังเกต เป็นวิธีการเก็บข้อมูลพฤติกรรมด้านการใช้ความคิด การปฏิบัติงาน โดยเฉพาะด้านอารมณ์ ความรู้สึก และลักษณะนิสัย สามารถทำได้ทุกเวลา ทุกสถานที่ ทั้งในและนอกห้องเรียน หรือนอกโรงเรียน เครื่องมือที่ใช้ประกอบการสังเกต ได้แก่ แบบตรวจสอบรายการ แบบมาตราส่วนประมาณค่า แบบบันทึกระเบียบสละสม เป็นต้น
 - 3.2) การสัมภาษณ์ เป็นวิธีการเก็บข้อมูลพฤติกรรมด้านต่าง ๆ ได้ดี เช่น ความคิด ความรู้สึก กระบวนการขั้นตอนในการทำงาน วิธีแก้ปัญหา อาจใช้ประกอบการสังเกตเพื่อให้ได้ข้อมูลที่มั่นใจ มากขึ้น
 - 3.3) การตรวจงาน เป็นการวัดและประเมินผลที่เน้นการนำผลการประเมินไปใช้ใน 2 ลักษณะ คือ เพื่อการช่วยเหลือผู้เรียน และเพื่อปรับปรุงการสอนของครู เป็นการประเมินที่ควรดำเนินการตลอดเวลา เช่น การตรวจแบบฝึกหัด การตรวจผลการปฏิบัติ เป็นต้น วิธีการนี้ครูสามารถประเมินพฤติกรรมระดับสูงของผู้เรียนได้ เช่น แบบฝึกที่เน้นการเขียนตอบ เรียบเรียง สร้างสรรค์ หรืองานที่เน้นความคิดขั้นสูงในการวางแผนจัดการ ดำเนินการ และแก้ปัญหา โดยสิ่งที่ครูควรประเมินควบคู่ไปด้วยในการตรวจงาน คือ ลักษณะนิสัย และคุณลักษณะที่ดีในการทำงาน
 - 3.4) การรายงานตนเอง เป็นวิธีการที่ผู้เรียนเขียนบรรยายหรือตอบแบบสอบถามสั้น ๆ ที่ครูสร้างขึ้น เพื่อสะท้อนถึงการเรียนรู้ของผู้เรียนทั้งความรู้ ความเข้าใจ วิธีคิด วิธีทำงาน ความพึงพอใจในผลงาน และความต้องการในการพัฒนาตนเอง
 - 3.5) การใช้บันทึกจากผู้ที่เกี่ยวข้อง เป็นการรวบรวมข้อมูลความคิดเห็นเกี่ยวกับผู้เรียน หรือผลงานผู้เรียน โดยเฉพาะความก้าวหน้าในการเรียนรู้จากแหล่งต่าง ๆ เช่น จากเพื่อนครู เพื่อนนักเรียน ผู้ปกครอง เป็นต้น

3.6) การใช้ข้อสอบแบบเน้นการปฏิบัติจริง

3.7) การประเมินโดยใช้แฟ้มสะสมผลงาน ที่แสดงถึงความพยายาม ความก้าวหน้า และผลสัมฤทธิ์ในเรื่องนั้น ๆ โดยผู้เรียนมีส่วนร่วมในการเลือกเนื้อหา เกณฑ์การเลือก เกณฑ์การตัดสินความสามารถหรือคุณสมบัติ หลักฐานการสะท้อนตนเอง

กล่าวโดยสรุป การวัดและประเมินผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาสุขศึกษาควรเป็นการวัดและประเมินตามสภาพจริง โดยวัดผลสัมฤทธิ์ทั้ง 3 ด้าน ดังนี้ 1. ด้านความรู้ เป็นการวัดความสามารถของผู้เรียนในการใช้ความคิด 6 ชั้น คือ 1) ความรู้ความจำ (Knowledge) 2) ความเข้าใจ (Comprehension) 3) การนำไปใช้ (Application) 4) การวิเคราะห์ (Analysis) 5) การสังเคราะห์ (Synthesis) และ 6) การประเมินค่า (Evaluation) 2. ด้านเจตคติ เป็นการวัดพฤติกรรมทางด้านอารมณ์ ความรู้สึกของผู้เรียน เกี่ยวกับคุณธรรม จริยธรรม และค่านิยม ประกอบไปด้วย 5 ระดับ คือ 1) การรับรู้ (Receiving) 2) ตอบสนอง (Responding) 3) การเห็นคุณค่า (Valueing) 4) การจัดระบบ (Organization) และ 5) การสร้างนิสัย (Characterization) 3. ด้านการปฏิบัติ เป็นการวัดทักษะ หรือความสามารถของผู้เรียนในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ประกอบไปด้วย 5 ระดับ คือ 1) การรับรู้รูปแบบ 2) การปฏิบัติตามแบบ 3) การปฏิบัติด้วยตนเอง 4) การปฏิบัติอย่างชำนาญ และ 5) การปฏิบัติอย่างสร้างสรรค์

4.3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาสุขศึกษา

จากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาสุขศึกษา มีงานวิจัย จำนวน 5 เรื่อง ดังรายละเอียดต่อไปนี้

เรื่องที่ 1 โสภา ซ้อยชด (2560) ทำการวิจัยเรื่อง ผลการจัดการเรียนรู้วิชาสุขศึกษา โดยใช้ปัญหาเป็นฐานและทฤษฎีประมวลสารสนเทศทางสังคมที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและความสามารถในการแก้ปัญหาพฤติกรรมการกลั่นแกล้งทางโลกออนไลน์ของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 2 เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ประกอบด้วยแบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน จำนวน 3 ฉบับ และแบบวัดความสามารถในการแก้ปัญหาพฤติกรรมการกลั่นแกล้งทางโลกออนไลน์ จำนวน 1 ฉบับ ดังนี้ แบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้เป็นแบบปรนัย 4 ตัวเลือก จำนวน 25 ข้อ แบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านเจตคติเป็นแบบวัดมาตราประมาณค่า (Rating Scale) มี 5 ระดับ ใช้ข้อคำถามจำนวน 25 ข้อ แบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านการปฏิบัติเป็นแบบวัดมาตราประมาณค่า (Rating Scale) ตามวิธีของลิเคอร์ท มี 4 ระดับ จำนวน 25 ข้อ และแบบวัดความสามารถในการแก้ปัญหาพฤติกรรมการกลั่นแกล้งทางโลกออนไลน์ ผู้วิจัยสร้างแบบวัดเป็นแบบปรนัย ชนิด 4 ตัวเลือก จำนวน 10 สถานการณ์ สถานการณ์ละ 4 ข้อ รวมข้อคำถามทั้งหมด 40 ข้อ

ผลการวิจัยพบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติ และความสามารถในการแก้ปัญหาพฤติกรรมการกลั่นแกล้งทางโลกออนไลน์หลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง ค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติ และความสามารถในการแก้ปัญหาพฤติกรรมการกลั่นแกล้งทางโลกออนไลน์หลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างจากก่อนการทดลอง และค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติ และความสามารถในการแก้ปัญหาพฤติกรรมการกลั่นแกล้งทางโลกออนไลน์หลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุม

เรื่องที่ 2 กฤติกรณ์ แกมใบ (2562) ทำการวิจัยเรื่อง ผลการจัดการเรียนรู้สุขศึกษา โดยใช้เทคนิคการตั้งคำถามขั้นสูงที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและการคิดเชิงระบบของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 4 เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ประกอบด้วยแบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน จำนวน 3 ฉบับ และแบบวัดการคิดเชิงระบบ จำนวน 1 ฉบับ ดังนี้ แบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้เป็นแบบปรนัย 4 ตัวเลือก จำนวน 25 ข้อ แบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านเจตคติเป็นแบบจำลองสถานการณ์ (Multiple Choices) ชนิด 4 ตัวเลือก ใช้ข้อคำถาม จำนวน 25 ข้อ แบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านการปฏิบัติเป็นแบบวัดเชิงสถานการณ์ชนิด 4 ตัวเลือก (Scoring Rubrics) จำนวน 8 ข้อ และแบบวัดการคิดเชิงระบบโดยสร้างแผนผังมโนทัศน์ที่ได้จากสถานการณ์ที่กำหนดจำนวน 2 สถานการณ์ สถานการณ์ละ 5 ข้อ รวมข้อคำถามจำนวน 10 ข้อ ผลการวิจัยพบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติ และการคิดเชิงระบบของกลุ่มทดลองหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง และค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติ และการคิดเชิงระบบหลังการทดลองของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม

เรื่องที่ 3 วรินทร์พร พันเฟื่องฟู (2562) ทำการวิจัยเรื่อง การศึกษาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและเจตคติต่อวิชาสุขศึกษา ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โดยการจัดการเรียนรู้แบบ Active Learning ตามกระบวนการ GPASS เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ประกอบด้วยแบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน เป็นแบบปรนัยเลือกตอบ 4 ตัวเลือก จำนวน 40 ข้อ และแบบประเมินเจตคติต่อวิชาสุขศึกษาเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับของลิเคอร์ท จำนวน 16 ข้อ ผลการวิจัยพบว่าผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาสุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โดยการจัดการเรียนรู้แบบ Active Learning ตามกระบวนการ GPASS หลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียน ความก้าวหน้าของผลการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โดยการจัดการเรียนรู้แบบ Active Learning ตามกระบวนการ GPASS นักเรียนมีผลการเรียนรู้พัฒนาขึ้นร้อยละ 40.10 เป็นไปตามสมมติฐานที่กำหนดไว้ คือมากกว่าร้อยละ 25 และเจตคติของนักเรียนที่มีต่อวิชาสุขศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โดยการจัดการเรียนรู้แบบ Active Learning ตามกระบวนการ GPASS โดยภาพรวม นักเรียนมีเจตคติอยู่ในระดับมากที่สุด

เรื่องที่ 4 วิชญาณถ เรื่องนาถ (2563) ทำการวิจัยเรื่อง ผลการจัดการเรียนรู้ฐานสมรรถนะที่มีต่อทักษะชีวิตและการทำงานของนักเรียนมัธยมศึกษาในวิชาสุขศึกษาโดยใช้การเรียนรู้ที่ใช้ปัญหาเป็นฐานเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ประกอบด้วยแบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาสุขศึกษา จำนวน 3 ฉบับและแบบวัดทักษะชีวิตและการทำงาน จำนวน 1 ฉบับ ดังนี้ แบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้เป็นแบบปรนัย 4 ตัวเลือก จำนวน 15 ข้อ แบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านเจตคติมีลักษณะเป็นเชิงสถานการณ์ แบบหลายตัวเลือก (Multiple Choice) ให้คะแนน 4 ระดับ โดยการสร้างข้อคำถาม จำนวน 15 ข้อ ข้อละ 4 ตัวเลือก แบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านการปฏิบัติมีลักษณะเป็นเชิงสถานการณ์ แบบหลายตัวเลือก (Multiple Choice) ให้คะแนน 4 ระดับ โดยการสร้างข้อคำถาม จำนวน 15 ข้อ ข้อละ 4 ตัวเลือก และแบบวัดทักษะชีวิตและการทำงานโดยสร้างแบบวัดทักษะชีวิตและการทำงาน ในรูปแบบสถานการณ์ที่กำหนดขึ้นเป็นแบบปรนัยชนิด 4 ตัวเลือก จำนวน 4 สถานการณ์ สถานการณ์ละ 4 ข้อ รวมข้อคำถามทั้งหมด 16 ข้อ ผลการวิจัยพบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติ และการคิดเชิงระบบของกลุ่มทดลองหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง และค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติ และการคิดเชิงระบบหลังการทดลองของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม

เรื่องที่ 5 อนุชิต ชุติกราน (2563) ทำการวิจัยเรื่อง ผลการจัดการเรียนรู้ตามแนวนักคิดสร้างสรรค์ร่วมกับเทคนิคการสอนแบบระดมสมองที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสุขศึกษาและความคิดสร้างสรรค์ของนักเรียนประถมศึกษา เครื่องมือที่ใช้ประกอบด้วยแบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติ จำนวน 3 ฉบับ และแบบวัดความคิดสร้างสรรค์จำนวน 1 ฉบับ ดังนี้ แบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้เป็นแบบปรนัย 4 ตัวเลือก จำนวน 10 ข้อ ด้านเจตคติเป็นแบบปรนัย 4 ตัวเลือก จำนวน 10 ข้อ ด้านการปฏิบัติเป็นแบบปรนัย 4 ตัวเลือก จำนวน 10 ข้อ และแบบวัดความคิดสร้างสรรค์เป็นแบบอัตนัย จำนวน 3 สถานการณ์ สถานการณ์ละ 4 ข้อ ผลการวิจัยพบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติ และความคิดสร้างสรรค์ของนักเรียนกลุ่มทดลองหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง ค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติ และความคิดสร้างสรรค์ของนักเรียนกลุ่มควบคุมหลังการทดลองไม่แตกต่างจากก่อนการทดลอง และค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติ และความคิดสร้างสรรค์ของนักเรียนกลุ่มทดลองสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุม

จากงานวิจัยข้างต้นจำนวน 5 แหล่งข้อมูล ผู้วิจัยสามารถนำข้อมูลมาวิเคราะห์เป็นเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยได้ ดังตารางที่ 5

ตารางที่ 5 การวิเคราะห์เครื่องมือที่ใช้ในการวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาสุขศึกษา

ผู้วิจัย/ปี	วิธีการวัดและประเมินผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาสุขศึกษา		
	ด้านความรู้	ด้านเจตคติ	ด้านการปฏิบัติ
โสภา ช้อยชด (2560)	แบบปรนัย (Multiple Choice) แบบ 4 ตัวเลือก	แบบวัดมาตรฐาน ประมาณค่า (Rating Scale) มี 5 ระดับ	แบบวัดมาตรฐานประมาณค่า (Rating Scale) 4 ระดับ ตามวิธีของลิเคอร์ท์
กฤติกรณ แกมใบ (2562)	แบบปรนัย (Multiple Choice) แบบ 4 ตัวเลือก	แบบจำลอง สถานการณ์ (Multiple Choices) ชนิด 4 ตัวเลือก	แบบวัดเชิงสถานการณ์ (Scoring Rubrics) ชนิด 4 ตัวเลือก
วารินทร์พร พินเพื่องฟู (2562)	แบบปรนัย (Multiple Choice) แบบ 4 ตัวเลือก	แบบมาตราส่วน ประมาณค่า มี 5 ระดับของลิเคอร์ท์	-
วิษณุภาค เรืองนาค (2563)	แบบปรนัย (Multiple Choice) แบบ 4 ตัวเลือก	แบบวัดเชิง สถานการณ์ (Multiple Choice) แบบ 4 ตัวเลือก	แบบวัดเชิงสถานการณ์ (Multiple Choice) แบบ 4 ตัวเลือก
อนุชิต ชุติกราน (2563)	แบบปรนัย (Multiple Choice) แบบ 4 ตัวเลือก	แบบปรนัย (Multiple Choice) แบบ 4 ตัวเลือก	แบบปรนัย (Multiple Choice) แบบ 4 ตัวเลือก
ผลการ สังเคราะห์ เครื่องมือ	แบบปรนัย (Multiple Choice) แบบ 4 ตัวเลือก	แบบวัดเชิง สถานการณ์ (Multiple Choice) แบบ 4 ตัวเลือก	แบบวัดมาตรฐานประมาณค่า (Rating Scale) 4 ระดับ ตามวิธีของลิเคอร์ท์

จากตารางที่ 5 การวิเคราะห์เครื่องมือที่ใช้ในการวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาสุขศึกษา จากงานวิจัยจำนวน 5 แหล่งข้อมูล ผู้วิจัยจึงกำหนดวิธีการวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสุขศึกษา ด้านความรู้ เป็นแบบวัดผลสัมฤทธิ์แบบปรนัย 4 ตัวเลือก ด้านเจตคติ เป็นแบบวัดเชิงสถานการณ์

(Multiple Choice) แบบ 4 ตัวเลือก และด้านการปฏิบัติ เป็นแบบวัดมาตรฐานประมาณค่า (Rating Scale) 4 ระดับ

5. สมรรถนะการจัดการตนเอง

5.1 ความหมายของสมรรถนะการจัดการตนเอง

มีนักการศึกษาได้กล่าวถึงสมรรถนะการจัดการตนเองไว้ ดังรายละเอียดต่อไปนี้

ชดช้อย วัฒนะ (2558) กล่าวถึงการจัดการตนเองว่า เป็นการปฏิบัติกิจกรรมด้วยตนเอง เพื่อที่จะจัดการกับความเจ็บป่วย รวมถึงการปฏิบัติตามแผนการรักษาเพื่อควบคุมหรือลดผลกระทบจากโรคหรือการเจ็บป่วยที่มีต่อภาวะสุขภาพ และคงไว้ซึ่งการดำเนินชีวิตประจำวันที่เป็นปกติสุข โดยมีลักษณะเป็นกระบวนการ ประกอบด้วยการตั้งเป้าหมายที่มีความเป็นไปได้จริง

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (2564) ได้ให้ความหมาย สมรรถนะการจัดการตนเอง (Self-Management: SM) ไว้ว่า สมรรถนะการจัดการตนเอง หมายถึง การรู้จัก รักเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น การพัฒนาปัญญา ตั้งเป้าหมายในชีวิต และกำกับตนเองในการเรียนรู้และใช้ชีวิต การจัดการอารมณ์และความเครียด รวมถึงการจัดการปัญหาและภาวะวิกฤต สามารถฟื้นคืนสู่สภาวะสมดุล (Resilience) เพื่อไปสู่ความสำเร็จของเป้าหมายในชีวิต มีสุขภาวะที่ดีและมีสัมพันธภาพกับผู้อื่นได้ดี

Munro (2021) ได้กล่าวถึงการจัดการตนเองว่า การจัดการตนเอง คือ ความสามารถของเราในการจัดการพฤติกรรม ความคิด และอารมณ์ของเราอย่างมีสติสัมปชัญญะและมีประสิทธิผล คนที่มีทักษะการจัดการตนเองที่ดีรู้ว่าต้องทำอะไรและต้องทำอะไรในสถานการณ์ต่าง ๆ ตัวอย่างเช่น พวกเขารู้วิธีหลีกเลี่ยงสิ่งรบกวนสมาธิขณะทำงานจากที่บ้าน เพื่อให้สามารถรักษาสมาธิและทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ พวกเขารู้ว่าต้องทำอะไรเพื่อให้บรรลุเป้าหมายด้านฟิตเนส และพวกเขาก็ทำตาม การจัดการตนเองหมายความว่า คุณเข้าใจความรับผิดชอบส่วนบุคคลในด้านต่าง ๆ ของชีวิต และคุณทำในสิ่งที่คุณต้องการเพื่อเติมเต็มความรับผิดชอบนั้น

กล่าวโดยสรุป สมรรถนะการจัดการตนเอง หมายถึง ความสามารถในการจัดการพฤติกรรม การเห็นคุณค่าในตนเอง การตั้งเป้าหมายในชีวิต และกำกับตนเองในการเรียนรู้และใช้ชีวิต การจัดการอารมณ์และความเครียด รวมถึงการจัดการปัญหาและภาวะวิกฤต สามารถฟื้นคืนสู่สภาวะสมดุล เพื่อไปสู่ความสำเร็จของเป้าหมายในชีวิต มีสุขภาวะที่ดีและมีสัมพันธภาพกับผู้อื่นได้ดี

5.2 องค์ประกอบของสมรรถนะการจัดการตนเอง

การศึกษาองค์ประกอบของสมรรถนะการจัดการตนเองได้ศึกษาข้อมูลของสมรรถนะการจัดการตนเอง ไว้ดังนี้

พิมพ์พลอย มหานุภาพ และคณะ (2564) ได้กล่าวถึงองค์ประกอบของการจัดการตนเองว่า สามารถแบ่งออกเป็น 3 องค์ประกอบ ดังนี้

1) การจัดการด้านการรักษา (medical management) ได้แก่ การเลือกรับประทานอาหารเฉพาะโรค การจำกัดน้ำ การดูแลเส้นเลือดที่ใช้ในการฟอกเลือดด้วยเครื่องไตเทียม การรับประทานยาที่เหมาะสม การออกกำลังกายที่เหมาะสมกับโรค และการมาตรวจตามนัดแพทย์

2) การจัดการด้านบทบาทหน้าที่ (role management) เป็นการปรับเปลี่ยนบทบาทใหม่ในชีวิตให้เหมาะสมกับสภาวะความเจ็บป่วย เพื่อให้สามารถใช้ชีวิตอยู่ในสังคมได้เป็นปกติ

3) การจัดการด้านอารมณ์ (emotional management) เป็นการเรียนรู้ที่จะจัดการกับอารมณ์ที่เกิดจากความเจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรัง

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (2564) ได้กล่าวถึง องค์ประกอบของสมรรถนะการจัดการตนเอง สามารถแบ่งได้เป็น 4 องค์ประกอบ ดังนี้

1) การเห็นคุณค่าในตนเอง คือ การรู้จัก รัก เห็นคุณค่าในตนเอง รู้จุดเด่น ข้อจำกัด ความสนใจ ความสามารถ ความถนัด และภาคภูมิใจในตนเอง มั่นใจในตนเอง เห็นอกเห็นใจ ให้เกียรติและเคารพสิทธิตนเองและผู้อื่น มีความรับผิดชอบในตนเอง

2) การมีเป้าหมายในชีวิต คือ การตั้งเป้าหมายในชีวิต มีวินัยในตนเอง สามารถบริหารจัดการเวลา ทักษะการ สามารถพึ่งพาและกำกับตนเองให้ไปสู่เป้าหมายในชีวิตและมีสุขภาพที่ดี

3) การจัดการอารมณ์และความเครียด คือ การรับรู้ เข้าใจ รู้เท่าทัน อารมณ์ ความรู้สึก ความคิด และความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันของตนเอง เข้าใจสาเหตุและสามารถจัดการอารมณ์ ความรู้สึก และความคิดของตนเอง

4) การจัดการปัญหาและภาวะวิกฤต คือ การรู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลงที่เกิดจากปัญหาและภาวะวิกฤต สามารถฟื้นคืนสู่สภาวะสมดุลได้ สามารถเตรียมการป้องกัน และแก้ไข เพื่อให้เกิดความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน

Cramm et al. (2012) ได้ระบุองค์ประกอบที่สำคัญของการจัดการตนเองไว้ 5 องค์ประกอบ ดังนี้

1. การบริหารเวลา
2. การมีแรงจูงใจในตนเอง

3. การจัดการสิ่งแวดล้อมรอบตัว
4. การเชื่อมั่นในความสามารถของตน
5. มีแนวคิดเชิงบวกต่อตนเอง

จากข้อมูลข้างต้นองค์ประกอบของสมรรถนะการจัดการตนเองสามารถมองได้หลายแง่มุมตามที่ นักการศึกษาได้นำเสนอ จำนวน 3 แหล่งข้อมูล ผู้วิจัยสามารถนำข้อมูลมาสังเคราะห์องค์ประกอบของสมรรถนะการจัดการตนเอง ดังตารางที่ 6

ตารางที่ 6 การสังเคราะห์องค์ประกอบของสมรรถนะการจัดการตนเอง

พิมพ์พลอย มahanuภาพ และคณะ (2564)	สพฐ. (2564)	Cramm et al. (2012)	ผลการสังเคราะห์ องค์ประกอบ ของสมรรถนะ การจัดการตนเอง
- การจัดการด้าน การรักษา	- การจัดการปัญหา และภาวะวิกฤต	- การบริหารเวลา	- การจัดการปัญหาและ ภาวะวิกฤต
	- การเห็นคุณค่าใน ตนเอง	- การเห็นคุณค่าใน ตนเอง	- การเห็นคุณค่าในตนเอง
- การจัดการด้าน บทบาทหน้าที่	- การมีเป้าหมายใน ชีวิต	- การมีแรงจูงใจใน ตนเอง	- การมีเป้าหมายในชีวิต
- การจัดการ อารมณ์และ ความเครียด	- การจัดการอารมณ์ และความเครียด	- การจัดการ สิ่งแวดล้อมรอบตัว - การรับรู้ ความสามารถของตน	- การจัดการอารมณ์และ ความเครียด

จากตารางที่ 6 การสังเคราะห์องค์ประกอบของสมรรถนะการจัดการตนเอง จำนวน 3 แหล่งข้อมูล สรุปได้ว่า องค์ประกอบของสมรรถนะการจัดการตนเอง ประกอบด้วย 4 องค์ประกอบ คือ 1) การเห็นคุณค่าในตนเอง 2) การมีเป้าหมายในชีวิต 3) การจัดการอารมณ์และความเครียด 4) การจัดการปัญหาและภาวะวิกฤต ซึ่งในการศึกษาวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้พิจารณาศึกษาใช้ชื่อขององค์ประกอบสมรรถนะการจัดการตนเองตาม สพฐ. (2564) ทั้งนี้ เนื่องจากการศึกษาวิจัยในครั้งนี้เป็นการศึกษาในประชากรนักเรียนระดับการศึกษาขั้นพื้นฐาน และเพื่อให้มีความสอดคล้องกับสมรรถนะหลักในหลักสูตรฐานสมรรถนะ

5.3 ระดับสมรรถนะการจัดการตนเอง

ผู้วิจัยได้ศึกษาระดับสมรรถนะการจัดการตนเอง ดังนี้

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (2565) ได้กำหนดระดับสมรรถนะการจัดการตนเอง 10 ระดับ ดังนี้

ระดับ 1 คือ รู้จักตนเอง (Knowing Self) ทางด้านกายภาพ ความชอบ ความสนใจ จัดการชีวิตประจำวัน 1 ของตนเอง รับรู้และจัดการอารมณ์และความรู้สึกพื้นฐาน ปฏิบัติตนตามบรรทัดฐานทางสังคมภายใต้การดูแลของผู้อื่น

ระดับ 2 คือ รู้จักตนเองในจุดเด่น จุดควรพัฒนา มีวินัยในการดูแลจัดการชีวิตประจำวันของตนเอง รับรู้ และจัดการอารมณ์และความรู้สึกพื้นฐาน รู้ถูกผิดในการปฏิบัติตนตามบรรทัดฐานทางสังคม ภายใต้การดูแลของผู้อื่น ตระหนักรู้ในสถานการณ์ที่เป็นปัญหาในชีวิตประจำวัน

ระดับ 3 คือ รู้จักความสามารถของตนเอง มีวิสัยในการดูแลจัดการชีวิตประจำวันของตนเอง รับรู้และจัดการอารมณ์และความเครียด แยกแยะสิ่งถูกผิด หลีกเลี่ยงการนำพาตัวเองเข้าไปสู่ภาวะเสี่ยงตามคำแนะนำ อดทนต่อปัญหาในชีวิตประจำวันและการเรียน

ระดับ 4 คือ รู้จักความสามารถของตนเอง มีวินัย ในการดูแลจัดการชีวิตประจำวันของตนเอง รับรู้ และจัดการอารมณ์และความเครียด ตระหนักรู้ผิดชอบชั่วดี จัดการปัญหาชีวิตประจำวัน และการเรียนตามคำแนะนำ พร้อมเผชิญและยอมรับปัญหาที่เกิดขึ้น

ระดับ 5 คือ มีมโนทัศน์เกี่ยวกับตัวเอง (Self Concept) ที่ถูกต้อง สามารถตัดสินใจและมุ่งมั่นที่จะจัดการ สิ่งที่จำเป็นสำหรับชีวิตและการเรียนของตนเอง รับรู้และจัดการอารมณ์และความเครียด ละเว้นการกระทำที่ไม่ควรทำ รู้ทันการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น จัดการปัญหาชีวิตประจำวัน และการเรียนตามคำแนะนำ

ระดับ 6 คือ มีความมั่นใจและภาคภูมิใจในตนเอง (Self Esteem) สามารถตัดสินใจและวางแผนเกี่ยวกับชีวิตและการเรียนของตนเอง มีวินัยและจงใจตนเองให้ไปสู่เป้าหมาย รับรู้และจัดการอารมณ์และความเครียด มีจุดยืนและความเชื่อของตัวเอง ปรับตัวรับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น และสามารถฟื้นคืนจากสภาพปัญหาเมื่อเผชิญภาวะวิกฤตตามคำแนะนำ

ระดับ 7 คือ มีความภาคภูมิใจในตนเอง มีกรอบความคิดแบบเติบโต (Growth Mindset) สามารถกำกับตนเองให้ลงมือทำตามแผนเกี่ยวกับชีวิตและการเรียนของตนเอง รับรู้และจัดการอารมณ์และความเครียด แสดงออกตามความเชื่อและจุดยืนของตัวเอง แก้ไขปัญหา มีความรับผิดชอบในผลของการกระทำของตนเอง และฟื้นคืนจากสภาพปัญหาเมื่อเผชิญภาวะวิกฤตตามคำปรึกษา

ระดับ 8 คือ มีกรอบความคิดแบบเติบโต สามารถกำกับตนเองให้ลงมือทำตามแผนเกี่ยวกับชีวิตและการเรียนของตนเอง และสะท้อนความก้าวหน้าของตนเอง รู้ทันและจัดการอารมณ์และ

ความเครียด มีความรับผิดชอบในผลของการกระทำของตนเอง วางแผนป้องกันปัญหา และความเสี่ยง และฟื้นคืนจากสภาพปัญหาเมื่อเผชิญภาวะวิกฤต

ระดับ 9 คือ มีภาพอนาคตของตนเอง (Ideal Self) ที่ต้องการจะเป็น มองเห็นข้อจำกัดและแนวทางการพัฒนาตนเอง กำหนด ลงมือทำ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ค่านิยม และความเชื่อของตนเอง ตามแผนพัฒนาตนเอง รู้ทันและจัดการอารมณ์และความเครียด และสามารถฟื้นคืนจากสภาพปัญหาได้ด้วยตนเองเมื่อเผชิญภาวะวิกฤต

ระดับ 10 คือ มีความสุขกับชีวิตที่ตนเองเป็นอยู่ มุ่งมั่นเพื่อความสำเร็จแม้ต้องเผชิญความท้าทายที่เข้ามาในชีวิต รู้ทันและจัดการอารมณ์และความเครียด สามารถสร้างมุมมอง ค่านิยมใหม่ ให้กับตนเอง และสามารถฟื้นคืนจากสภาพปัญหาเมื่อเผชิญภาวะวิกฤต

กล่าวโดยสรุป ระดับสมรรถนะการจัดการตนเอง ประกอบด้วย 10 ระดับ ดังนี้ ระดับ 1 คือ รู้จักตนเอง (Knowing Self) ระดับ 2 คือ รู้จักตนเองในจุดเด่น จุดควรพัฒนา ระดับ 3 คือ รู้จักความสามารถของตนเอง ระดับ 4 คือ รู้จักความสามารถของตนเอง ระดับ 5 คือ มีมโนทัศน์เกี่ยวกับตัวเอง (Self Concept) ที่ถูกต้อง ระดับ 6 คือ มีความมั่นใจและภาคภูมิใจในตนเอง (Self Esteem) ระดับ 7 คือ มีความภาคภูมิใจในตนเอง มีกรอบความคิดแบบเติบโต (Growth Mindset) ระดับ 8 คือ มีกรอบความคิดแบบเติบโต ระดับ 9 คือ มีภาพอนาคตของตนเอง (Ideal Self) และระดับ 10 คือ มีความสุขกับชีวิตที่ตนเองเป็นอยู่

ซึ่งงานวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้พัฒนากำหนดเกณฑ์การประเมินสมรรถนะการจัดการตนเอง โดยกำหนดเป็น 5 ระดับ ตามระดับสมรรถนะการจัดการตนเอง (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน, 2564) คือ

ระดับ 5 เกณฑ์คะแนนร้อยละ 80.01 – 100.00

ระดับ 4 เกณฑ์คะแนนร้อยละ 60.01 – 80.00

ระดับ 3 เกณฑ์คะแนนร้อยละ 40.01 – 60.00

ระดับ 2 เกณฑ์คะแนนร้อยละ 20.01 – 40.00

ระดับ 1 เกณฑ์คะแนนร้อยละ 0.00 – 20.00

5.4 พฤติกรรมบ่งชี้หลักตามระดับสมรรถนะการจัดการตนเอง

ผู้วิจัยได้ศึกษาพฤติกรรมบ่งชี้หลักตามระดับสมรรถนะการจัดการตนเอง ดังนี้

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (2564) ระบุพฤติกรรมบ่งชี้หลักตามระดับสมรรถนะการจัดการตนเองเอาไว้ ดังตารางที่ 7

ตารางที่ 7 พฤติกรรมบ่งชี้หลักตามระดับสมรรถนะการจัดการตนเอง

ระดับ	คำบรรยายระดับ	พฤติกรรมบ่งชี้			
		1. การเห็นคุณค่าในตนเอง	2. การมีเป้าหมายในชีวิต	3. การจัดการอารมณ์และความเครียด	4. การจัดการปัญหาและภาวะวิกฤต
1	รับรู้อารมณ์และความรู้สึกอย่างง่าย จัดการชีวิตประจำวันของตนเอง รับรู้และจัดการอารมณ์และความรู้สึกอย่างง่าย จัดการชีวิตประจำวันของตนเอง	บอกความชอบ ความสนใจ และเพศสภาพของตนเองได้	ทำกิจวัตรประจำวัน ทั้ง การเรียน เล่น กิน ช่วยทำงาน พักผ่อน ใช้เงินอย่างพอดี ภายใต้อำนาจแนะนำของผู้อื่น	บอกและเรียกอารมณ์และความรู้สึกพื้นฐานของตนเอง	- ปฏิบัติตนตามข้อตกลงของสังคม - บอกทางเลือกและตัดสินใจเกี่ยวกับกิจวัตรประจำวัน
2	รู้จักตนเองในจุดเด่น จุดควรพัฒนา มีวินัย ในการดูแลจัดการชีวิตประจำวันของตนเอง (เวลา การเงิน การเรียน และสุขภาพ) รับรู้และจัดการอารมณ์และความรู้สึกพื้นฐาน รู้ถูกผิดในการปฏิบัติตามบรรทัดฐานทางสังคม ภายใต้อำนาจดูแลของผู้อื่น ตระหนักรู้ในสถานการณ์ที่เป็นปัญหาในชีวิตประจำวัน	บอกสิ่งที่ตนและเพื่อนทำได้ดี	สามารถควบคุมตนเองในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน ภายใต้อำนาจติดตามของผู้อื่น	- บอกสถานการณ์ที่ทำให้เกิดอารมณ์และความรู้สึกพื้นฐาน - บอกวิธีการจัดการกับอารมณ์และความรู้สึกของตนเอง	- ระบุทางเลือกที่อาจก่อให้เกิดปัญหาในกิจวัตรประจำวัน - บอกได้ว่าสถานการณ์ใดเป็นปัญหาและเกิดจากสาเหตุใด

ตารางที่ 7 (ต่อ)

ระดับ	คำบรรยายระดับ	พฤติกรรมบ่งชี้			
		1. การเห็นคุณค่าในตนเอง	2. การมีเป้าหมายในชีวิต	3. การจัดการอารมณ์และความเครียด	4. การจัดการปัญหาและภาวะวิกฤต
3	รู้จักความสามารถของตนเอง มีวินัยในการดูแลจัดการชีวิตประจำวันของตนเอง (เวลา การเงิน การเรียน และสุขภาพ) รับรู้และจัดการอารมณ์และความเครียด แยกแยะสิ่งถูกผิด หลีกเลี่ยง การนำพาตนเองเข้าไปสู่ภาวะเสี่ยงตามคำแนะนำของผู้อื่น อดทนต่อปัญหาในชีวิตประจำวัน และการเรียน	- ระบุความสามารถของตนเองและเพื่อนได้ - บรรยายกิจกรรม/งานที่ตนเองและเพื่อนอาจต้องการความช่วยเหลือ เพื่อให้สำเร็จ	สามารถควบคุมตนเอง ในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน ภายใต้อาการติดตามของผู้อื่นบ้าง	แสดงออกถึงการควบคุมอารมณ์และความรู้สึกพื้นฐานที่เกิดขึ้น	- สามารถรับรู้ได้ถึงสถานการณ์ที่เป็นปัญหาหรือก่อให้เกิดปัญหา - บอกผลของทางเลือก ที่ตัดสินใจที่อาจเกิดขึ้นในแง่บวก และแง่ลบกับตนเองและผู้อื่น
4	รู้จักความสามารถของตนเอง มีวินัยในการดูแลจัดการชีวิตประจำวันของตนเอง (เวลา การเงิน การเรียน และสุขภาพ) รับรู้และจัดการอารมณ์และความเครียด ตระหนักรู้ผิดชอบชั่วดี จัดการปัญหาชีวิตประจำวันและการเรียนภายใต้คำแนะนำของผู้อื่น พร้อมเผชิญและยอมรับปัญหาที่เกิดขึ้น	เลือกกิจกรรมที่เหมาะสมกับตนเอง	สามารถควบคุมตนเอง ในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน อย่างสม่ำเสมอ	- บอกระดับความรุนแรงของอารมณ์ และความรู้สึก - สามารถสื่อสารขอความช่วยเหลือ ในการจัดการความเครียด	- บอกผลกระทบของทางเลือกที่ตัดสินใจ ที่อาจเกิดขึ้นในแง่บวก และแง่ลบกับตนเองและผู้อื่น - ระบุสถานการณ์ที่เพื่อน มีแรงกดดันต่อการตัดสินใจของตนเอง - ใช้ทางเลือกและรับผิดชอบในผลที่เกิดขึ้นจากการตัดสินใจ

ตารางที่ 7 (ต่อ)

ระดับ	คำบรรยายระดับ	พฤติกรรมบ่งชี้			
		1. การเห็นคุณค่าในตนเอง	2. การมีเป้าหมายในชีวิต	3. การจัดการอารมณ์และความเครียด	4. การจัดการปัญหาและภาวะวิกฤต
5	มีมโนทัศน์ที่ถูกต้องเกี่ยวกับตนเอง สามารถตัดสินใจและมุ่งมั่นที่จะจัดการสิ่งที่จำเป็นสำหรับชีวิตและการเรียนของตนเอง (เวลา การเงิน การเรียน และสุขภาพ) รับรู้และจัดการอารมณ์และความเครียด ละเว้นการกระทำที่ไม่ควรทำ รู้ทันการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น จัดการปัญหาชีวิตประจำวันและการเรียนภายใต้คำแนะนำของผู้อื่น	<ul style="list-style-type: none"> - บอกลักษณะนิสัย จุดแข็ง และสิ่งท้าทายของตนเองในด้านวิชาการ สถานการณ์ทางสังคม - บรรยายทักษะและความสนใจของตนเองที่ต้องการพัฒนา 	<ul style="list-style-type: none"> - กระตือรือร้นและเกาะติดกับงาน และการเรียนของตนเอง 	<ul style="list-style-type: none"> - บอกวิธีการควบคุมอารมณ์และความรู้สึก - บอกกลวิธีในการควบคุมหรือบรรเทาความเครียด - บรรยายขอบเขตของอารมณ์และสถานการณ์ที่เป็นสาเหตุของอารมณ์และความเครียด 	<ul style="list-style-type: none"> - บอกความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น ที่ส่งผลต่อการดำเนินชีวิต - สามารถสะท้อนผลของทางเลือกที่มีต่อตนเองและผู้อื่น - ในมิติของประโยชน์ ความเป็นธรรมหรือผลกระทบที่เกิดขึ้น
6	มีความมั่นใจและภาคภูมิใจในตนเอง สามารถตัดสินใจและวางแผนเกี่ยวกับชีวิตและการเรียนของตนเอง มีวินัยและใจตนเองให้ไปสู่เป้าหมาย รับรู้และจัดการอารมณ์และความเครียด มีจุดยืนและความเชื่อของตนเอง ปรับตัวรับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นและสามารถฟื้นคืนจากสภาพปัญหาเมื่อเผชิญภาวะวิกฤตภายใต้คำแนะนำของผู้อื่น	<ul style="list-style-type: none"> - บอกคุณลักษณะทางบวก จุดยืน และความเชื่อของตนเอง - แสดงออกถึงความเชื่อทางบวกในความสามารถของตนเองที่จะประสบความสำเร็จ - มีส่วนร่วมตั้งคำถามอย่างกระตือรือร้น 	<ul style="list-style-type: none"> - บอกเป้าหมายและแนวทางในการไปสู่เป้าหมายชีวิตและการเรียนของตนเอง - จัดการเวลา ใช้ทรัพยากร และปฏิบัติตามขั้นตอนที่จะนำไปสู่เป้าหมาย 	<ul style="list-style-type: none"> - บอกวิธีการในการจัดการความเครียด - แสดงออกถึงความสามารถในการจัดการสถานการณ์ที่เป็นสาเหตุของความเครียด 	<ul style="list-style-type: none"> - ระบุความหลากหลายของปัญหาและการตัดสินใจ - ที่มีผลต่อชีวิตของตนเอง - อธิบายลักษณะของสถานการณ์ที่ปลอดภัยและไม่ปลอดภัย รวมถึงความปลอดภัยทางออนไลน์ - สามารถเผชิญกับความผิดหวังหรือความเปลี่ยนแปลงในชีวิต

ตารางที่ 7 (ต่อ)

ระดับ	คำบรรยายระดับ	พฤติกรรมบ่งชี้			
		1. การเห็นคุณค่าในตนเอง	2. การมีเป้าหมายในชีวิต	3. การจัดการอารมณ์และความเครียด	4. การจัดการปัญหาและภาวะวิกฤต
7	มีความภาคภูมิใจในตนเอง สามารถกำกับตนเองให้ลงมือทำตามแผนเกี่ยวกับชีวิต และการเรียน ของตนเอง รับรู้และจัดการอารมณ์และความเครียด แสดงออกตามความเชื่อและจุดยืนของตนเอง แก้ไขปัญหา มีความรับผิดชอบในผลของการกระทำ ของตนเอง และฟื้นคืนจากสภาพปัญหาเมื่อเผชิญภาวะวิกฤตภายใต้คำปรึกษาของผู้อื่น	- มีความรู้สึกที่ดีเกี่ยวกับตนเอง - เข้าร่วมกิจกรรมใหม่ ๆ ที่ไม่คุ้นเคย - ยอมรับคำวิจารณ์หรือความไม่รู้ ของตนเอง - แสดงพฤติกรรมตามความเชื่อและจุดยืนของตนเอง	- แสดงออกถึงความสามารถที่จะริเริ่มสร้างสรรค์และทำงานด้วยตนเอง - ติดตามและประเมินผล การดำเนินการตามขั้นตอน	- ตระหนักและสื่อสารอารมณ์ไปยังผู้อื่น อย่างเหมาะสม - สามารถบอกกลวิธีในการส่งเสริมสุขภาพทางจิต ของตน	- ยอมรับผลที่เกิดขึ้นจากการกระทำหรือทางเลือก ในการแก้ปัญหา - บอกวิธีฟื้นคืนจากภาวะวิกฤต
8	มีกรอบความคิดแบบเติบโต (GROWTH MINDSET) สามารถกำกับตนเองให้ลงมือทำตามแผนเกี่ยวกับชีวิต และการเรียนของตนเอง และสะท้อนความก้าวหน้าของตนเอง รู้ทันและจัดการอารมณ์และความเครียด มีความรับผิดชอบในผลของการกระทำของตนเอง วางแผนป้องกันปัญหาและความเสี่ยง และฟื้นคืนจากสภาพปัญหาเมื่อเผชิญภาวะวิกฤต	- แสดงออกถึง ความเชื่อทางบวกในความสามารถ ของตนเองที่จะประสบความสำเร็จ - ประเมินจุดแข็งและข้อจำกัดของตนเองที่จะประสบความสำเร็จได้	- ยอมรับข้อผิดพลาดว่าเป็นส่วนหนึ่งของการเรียนรู้ - สะท้อนกระบวนการและผลลัพธ์ของการ ตั้งเป้าหมายและปรับใช้เพื่อไปสู่ความสำเร็จ	- สรุปได้ว่าความคิด อารมณ์ และความ เครียด มีผลต่อพฤติกรรมอย่างไร - บ่งชี้กลวิธีในการปรับกรอบความคิดและพฤติกรรมของ ตนเอง	- ประเมินสถานการณ์ความเสี่ยงหรือปัญหาที่อาจเกิดขึ้น - บอกแนวทางฟื้นคืนตนเองเมื่อเผชิญสถานการณ์วิกฤต - ริเริ่มแนวทางในการแก้ปัญหาหรือความเสี่ยง

ตารางที่ 7 (ต่อ)

ระดับ	คำบรรยายระดับ	พฤติกรรมบ่งชี้			
		1. การเห็นคุณค่าในตนเอง	2. การมีเป้าหมายในชีวิต	3. การจัดการอารมณ์และความเครียด	4. การจัดการปัญหาและภาวะวิกฤต
9	มีภาพตัวตนตามอุดมคติ มองเห็นข้อจำกัดและแนวทางการพัฒนาด้านตามอุดมคติ กำหนด ลงมือทำปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ค่านิยม และความเชื่อของตนเองตามแผนพัฒนาด้านตามอุดมคติ รู้ทันและจัดการอารมณ์และความเครียด และสามารถฟื้นคืนจากสภาพปัญหาได้ด้วยตนเอง เมื่อเผชิญภาวะวิกฤต	- บอกลักษณะของบุคคลที่ต้องการยึดเป็นแบบอย่างได้ - มีภาพอนาคตของตนเองที่ต้องการพัฒนาไปให้ถึง - ระบุข้อจำกัดและแนวทางการพัฒนาตนเอง	- สร้างแบบจำลองความสามารถที่จะนำมาใช้เพื่อเอา ชนะอุปสรรค - เลือกเครื่องมือที่จำเป็นเพื่อปรับใช้ในการทำงานให้เสร็จสมบูรณ์	- ใช้มุมมองที่หลากหลายในการบ่งชี้ปัญหา - ริเริ่มและสร้างทางเลือกใหม่ที่หลากหลาย ในการแก้ปัญหาในภาวะวิกฤต - อธิบายวิธีฟื้นคืนตนเองเมื่อเผชิญความผิดหวัง และฟื้นคืนตนเองได้	- ปฏิบัติตนตามข้อตกลงของสังคม - บอกทางเลือกและตัดสินใจเกี่ยวกับกิจวัตรประจำวัน
10	มีความสุขกับชีวิตที่ตนเองเป็นอยู่ มุ่งมั่น เพื่อความสำเร็จแม้ต้องเผชิญความท้าทาย ที่เข้ามาในชีวิต รู้ทันและจัดการอารมณ์และความเครียด สามารถสร้างมุมมอง ค่านิยมใหม่ ให้กับตนเอง และสามารถฟื้นคืนจากสภาพปัญหาอย่างรวดเร็ว เมื่อเผชิญภาวะวิกฤต	บรรยายลักษณะการใช้ชีวิตที่มีความสุขของตนเอง	- ตั้งเป้าหมายการใช้ชีวิตที่มีความสุขของตนเอง - บอกสิ่งจำเป็นที่จะใช้เพื่อเอาชนะความท้าทายหรืออุปสรรคที่เข้ามาในชีวิต- แสดงออกถึงความตั้งใจรับผิดชอบ เพียรพยายามที่จะทำตามเป้าหมายชีวิตของตนเอง	ใช้ประโยชน์จากความเครียดในการพัฒนาสุขภาพกาย และจิต	- อธิบายวิธีฟื้นคืนตนเองเมื่อเผชิญความผิดหวัง - ฟื้นคืนตนเองจากภาวะวิกฤตได้อย่างรวดเร็ว

จากตารางที่ 7 สรุปได้ว่าสมรรถนะการจัดการตนเอง 10 ระดับ มีรายละเอียดของพฤติกรรมบ่งชี้ที่แตกต่างกันในแต่ละองค์ประกอบ โดยพฤติกรรมบ่งชี้หลักตามองค์ประกอบ 1) การเห็นคุณค่าในตนเอง กล่าวถึง มิมโนทัศน์เกี่ยวกับตัวเอง (Self Concept) ที่ถูกต้อง มีความมั่นใจและภาคภูมิใจในตนเอง (Self Esteem) และมีความภาคภูมิใจในตนเอง 2) การมีเป้าหมายในชีวิต กล่าวถึง สามารถตัดสินใจและมุ่งมั่นที่จะจัดการสิ่งที่จำเป็นสำหรับชีวิตและการเรียนของตนเอง สามารถตัดสินใจและวางแผนเกี่ยวกับชีวิต และการเรียนของตนเอง มีวินัยและจุดใจตนเอง ให้ไปสู่เป้าหมาย สามารถกำกับตนเอง ให้ลงมือทำตามแผนเกี่ยวกับชีวิตและการเรียนของตนเอง 3) การจัดการอารมณ์และความเครียด กล่าวถึง รับรู้และจัดการอารมณ์และความเครียด ละเว้นการกระทำที่ไม่ควรทำ รับรู้และจัดการอารมณ์และความเครียด มีจุดยืนและความเชื่อของตัวเอง รับรู้และจัดการอารมณ์และความเครียด แสดงออกตามความเชื่อและจุดยืนของตัวเอง และ 4) การจัดการปัญหาและภาวะวิกฤต กล่าวถึง รู้ทันการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น จัดการปัญหาชีวิตประจำวัน และการเรียนตามคำแนะนำ ปรับตัวรับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นและสามารถฟื้นคืนจากสภาพปัญหาเมื่อเผชิญภาวะวิกฤตตามคำแนะนำ แก้ไขปัญหา มีความรับผิดชอบในผลของการกระทำ ของตนเอง และฟื้นคืนจากสภาพปัญหาเมื่อเผชิญภาวะวิกฤตตามคำปรึกษา

ทั้งนี้ผู้วิจัยได้นำพฤติกรรมบ่งชี้หลักตามระดับสมรรถนะการจัดการตนเองมาพัฒนาแบบวัดการประเมินสมรรถนะการจัดการตนเอง โดย 4 องค์ประกอบ แบ่งเป็น 3 ระดับ คือ ระดับพอใช้ ระดับดี และระดับดีมาก ตามระดับสมรรถนะการจัดการตนเอง (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน, 2564) ซึ่งมีความสอดคล้องกับนิยามเชิงปฏิบัติทั้ง 4 องค์ประกอบ

5.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสมรรถนะการจัดการตนเอง

จากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสมรรถนะการจัดการตนเอง มีงานวิจัยจำนวน 5 เรื่องที่เกี่ยวข้อง ดังรายละเอียดต่อไปนี้

เรื่องที่ 1 กรพัชชา คล้ายพิกุล (2560) ทำการวิจัยเรื่อง ผลของโปรแกรมการจัดการตนเองของบุคคลและครอบครัวต่อพฤติกรรมเตรียมลำไส้เพื่อการส่องกล้องตรวจลำไส้ใหญ่ทางทวารหนักในผู้สูงอายุ การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมเตรียมลำไส้ของผู้สูงอายุที่เข้ารับการส่องกล้องตรวจลำไส้ใหญ่ทางทวารหนักระหว่างกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมการจัดการตนเองของบุคคลและครอบครัวกับกลุ่มที่ได้รับการพยาบาลตามปกติ เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป ที่มารับการตรวจความผิดปกติของลำไส้ใหญ่และทวารหนักแบบผู้ป่วยนอก และได้รับการตรวจวินิจฉัยด้วยวิธีการส่องกล้องตรวจลำไส้ใหญ่ทางทวารหนัก คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจงตามคุณสมบัติที่กำหนด จำนวน 44 ราย แบ่งเป็นกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง

กลุ่มละ 22 ราย ใช้ระยะเวลาในการศึกษา 8 สัปดาห์ การจัดกิจกรรมการเรียนรู้โดยใช้โปรแกรมการจัดการตนเองของบุคคลและครอบครัว ตามแนวคิดของ Ryan and Savin เครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัยประกอบด้วย เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง ได้แก่ โปรแกรมการจัดการตนเองของบุคคลและครอบครัว เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล ได้แก่ แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล แบบสอบถามวัดพฤติกรรมเตรียมลำไส้ใหญ่ของผู้สูงอายุและครอบครัวมีค่าความเที่ยง 0.72 และเครื่องมือที่ใช้ในการกำกับการทดลอง ได้แก่ แบบวัดความรู้การเตรียมลำไส้ก่อนการส่องกล้องตรวจลำไส้ใหญ่ทางทวารหนักมีค่าความเที่ยง 0.70 สถิติที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ร้อยละ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และ Mann-Whitney U test ผลการวิจัยพบว่า พฤติกรรมการเตรียมลำไส้ของผู้สูงอายุที่เข้ารับการส่องกล้องตรวจลำไส้ใหญ่ทางทวารหนัก กลุ่มที่ได้รับโปรแกรมการจัดการตนเองของบุคคลและครอบครัว ดีกว่ากลุ่มที่ได้รับการพยาบาลตามปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

เรื่องที่ 2 รุ่งนภา บุญมี (2560) ทำการวิจัยเรื่อง ผลของโปรแกรมการจัดการตนเองต่อภาวะน้ำลายแห้งในผู้สูงอายุ มะเร็งศีรษะและลำคอที่ได้รับการฉายรังสี การวิจัยนี้เป็นการวิจัยแบบกึ่งทดลอง (Quasi-experimental research) แบบ follow up study วัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบภาวะน้ำลายแห้งในผู้สูงอายุที่เป็นมะเร็งศีรษะและลำคอที่ได้รับการฉายรังสี กลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้สูงอายุ มะเร็งศีรษะและลำคอที่ได้รับการฉายรังสี ระหว่างกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมการจัดการตนเองกับกลุ่มที่ได้รับการพยาบาลตามปกติ แผนกผู้ป่วยนอกรังสีรักษา โรงพยาบาลราชวิถี แบ่งเป็นกลุ่มควบคุม จำนวน 20 คน ได้รับการพยาบาลตามปกติและกลุ่มทดลอง จำนวน 20 คน ได้รับโปรแกรมการจัดการตนเอง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ โปรแกรมการจัดการตนเองแบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล และแบบประเมินภาวะน้ำลายแห้ง สถิติที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และสถิติ Repeated measures ANOVA ผลการวิจัยพบว่า ค่าเฉลี่ยของภาวะน้ำลายแห้งโดยรวมของกลุ่มควบคุม เท่ากับ 5.45 ค่าเฉลี่ยของภาวะน้ำลายแห้งโดยรวมของกลุ่มทดลอง เท่ากับ 1.03 และความรุนแรงของภาวะน้ำลายแห้งของผู้สูงอายุ มะเร็งศีรษะและลำคอที่ได้รับการฉายรังสี กลุ่มที่ได้รับโปรแกรมการจัดการตนเองต่ำกว่ากลุ่มที่ได้รับการพยาบาลตามปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

เรื่องที่ 3 มณฑล หนูสี (2561) ทำการวิจัยเรื่อง ประสิทธิภาพของโปรแกรมการจัดการตนเองด้วยการฝึกโครเชต์ต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตและระดับกลูโคสในเลือดของผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่สองหญิงวัยผู้ใหญ่ที่ศูนย์บริการสาธารณสุข กรุงเทพมหานคร ประเทศไทย: การศึกษา กึ่งทดลอง วัตถุประสงค์การวิจัยเพื่อวัดประสิทธิภาพของโปรแกรมการจัดการตนเองด้วยการฝึกโครเชต์ต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตและระดับกลูโคสในเลือดของผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่สองหญิงวัยผู้ใหญ่ที่ศูนย์บริการสาธารณสุข กรุงเทพมหานคร ประเทศไทย กลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่สอง

หญิงวัยผู้ใหญ่ของแต่ละศูนย์บริการสาธารณสุข แห่งละ 39 คน การจัดกิจกรรมการเรียนรู้โดยใช้โปรแกรมการจัดการตนเองด้วยการถักโครเชต์ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ โปรแกรมการจัดการตนเองด้วยการถักโครเชต์ สถิติที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ สถิติเชิงพรรณนาแสดงคุณลักษณะของผู้เข้าร่วมการวิจัย และใช้การวิเคราะห์เชิงถดถอยประเมินค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของโปรแกรมการจัดการตนเองกับระดับกลูโคสในเลือดและคุณภาพชีวิต ผลการวิจัยพบว่า ภายหลังการจัดโปรแกรมการจัดการตนเองฯ มีการเปลี่ยนแปลงแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญในด้านความตระหนัก การยอมรับคุณภาพชีวิต และระดับน้ำตาลสะสม วิเคราะห์สมการถดถอยเชิงชั้นเพื่อประเมินค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของโปรแกรมการจัดการตนเองฯ ต่อการเปลี่ยนแปลงของระดับน้ำตาลสะสม ผลการศึกษาแสดงให้เห็นว่าเมื่อควบคุมอิทธิพลจากปัจจัยอื่น โปรแกรมการจัดการตนเองฯ ส่งผลร้อยละ 50 ต่อหน่วยการเปลี่ยนแปลงน้ำตาลสะสม และร้อยละ 23 ต่อหน่วยการเปลี่ยนแปลงคุณภาพชีวิต สมการถดถอยสามารถอธิบายความแปรผันของการเปลี่ยนแปลงน้ำตาลสะสมได้ร้อยละ 18 อธิบายความแปรผันของการเปลี่ยนแปลงคุณภาพชีวิตได้ร้อยละ 6 โดยสรุป โปรแกรมการจัดการตนเองด้วยการถักโครเชต์มีประโยชน์ต่อการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดและการพัฒนาคุณภาพชีวิตและระดับกลูโคสในเลือดของผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่สองหญิงวัยผู้ใหญ่ที่ศูนย์บริการสาธารณสุข กรุงเทพมหานคร

เรื่องที่ 4 อัสมน นามวงษ์ (2562) ทำการวิจัยเรื่อง การพัฒนารูปแบบการส่งเสริมการจัดการตนเองผู้ป่วยโรคเบาหวานที่ควบคุมระดับน้ำตาลไม่ได้ การวิจัยนี้เป็นวิจัยเชิงปฏิบัติการ วัตถุประสงค์ การวิจัยเพื่อพัฒนารูปแบบการส่งเสริมการจัดการตนเองเพื่อควบคุมโรค และพัฒนาคุณภาพชีวิต สำหรับผู้เป็นเบาหวานที่คุมระดับน้ำตาลในเลือดไม่ได้ กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ที่เป็นเบาหวานที่ควบคุมระดับน้ำตาลไม่ได้จำนวน 15 คนโดยการคัดเลือกแบบเจาะจง การจัดกิจกรรมการเรียนรู้โดยใช้รูปแบบการส่งเสริมการจัดการตนเองผู้ป่วยโรคเบาหวานที่ควบคุมระดับน้ำตาลไม่ได้ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วยแบบสอบถามพฤติกรรมกรรมการจัดการตนเองในผู้ป่วยเบาหวาน แบบวัดสมรรถนะการจัดการตนเอง แบบประเมินความพร้อมในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม และแบบวัดคุณภาพชีวิต สถิติที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และวิธีการวิเคราะห์เนื้อหา (content analysis) ผลการวิจัยพบว่า รูปแบบการส่งเสริมการจัดการตนเองผู้ป่วยโรคเบาหวานที่ควบคุมน้ำตาลไม่ได้โดยใช้แนวคิดการจัดการตนเอง และรูปแบบการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม งานวิจัยเป็นความร่วมมือบุคลากรและผู้ป่วย ประกอบด้วย 1) ประเมินภาวะความพร้อมการปรับเปลี่ยนและตั้งเป้าหมาย 2) ทบทวนเป้าหมายการจัดการตนเอง 3) ส่งเสริมและให้ข้อมูล 4) ติดตามเยี่ยม 5) ประเมินผลปัญหา 6) สร้างช่องทางการสื่อสาร 7) เข้ากลุ่มที่มีปัญหา และ 8) สนับสนุนจากครอบครัวและชุมชน ด้านประสิทธิผลของรูปแบบ พบว่า ผู้ที่เป็นเบาหวานที่ควบคุม

ระดับน้ำตาลไม่ได้มีพฤติกรรมจัดการตนเอง สมรรถนะการจัดการตนเอง และคุณภาพชีวิตเพิ่มขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผลการวิจัยเสนอแนะให้ควรมารูปแบบการประเมินการเปลี่ยนแปลงไปใช้ในการส่งเสริมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมจัดการตนเองให้กับผู้ที่เป็นโรคเรื้อรัง และเพิ่มเรื่องการติดตามเยี่ยมบ้านบ่อยครั้งเพื่อส่งเสริมการควบคุมระดับน้ำตาลได้ ชะลอการเกิดภาวะแทรกซ้อนจากโรคเบาหวาน

เรื่องที่ 5 ดาวเรือง ยางศรี (2562) ทำการวิจัยเรื่อง ผลของโปรแกรมการจัดการตนเอง ต่อพฤติกรรมการบริโภคเกลือโซเดียมในผู้ป่วยที่มีภาวะหัวใจล้มเหลว การศึกษาในครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลองแบบสองกลุ่มวัดก่อนและหลังการทดลอง มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการจัดการตนเองต่อพฤติกรรมการบริโภคเกลือโซเดียมในผู้ป่วยที่มีภาวะหัวใจล้มเหลว กลุ่มตัวอย่างคือผู้ป่วยภาวะหัวใจล้มเหลวทั้งเพศชายและหญิงจำนวน 48 คน ที่มารับบริการคลินิกหัวใจล้มเหลว แผนกผู้ป่วยนอก โรงพยาบาลตำรวจ การจัดการกิจกรรมการเรียนรู้โดยใช้โปรแกรมการจัดการตนเองต่อพฤติกรรมการบริโภคเกลือโซเดียมในผู้ป่วยที่มีภาวะหัวใจล้มเหลว เครื่องมือที่ใช้เก็บรวบรวมข้อมูลคือแบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล และแบบสอบถามพฤติกรรมการบริโภคเกลือโซเดียมของผู้ป่วยที่มีภาวะหัวใจล้มเหลว เครื่องมือกำกับการทดลอง คือแบบสอบถามการจัดการตนเองของผู้ป่วยที่มีภาวะหัวใจล้มเหลว สถิติที่ใช้ในการวิจัยใช้สถิติบรรยายและสถิติ t-test ผลการวิจัยพบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการบริโภคเกลือโซเดียมของกลุ่มทดลองภายหลังเข้าร่วมโปรแกรมการจัดการตนเองสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมการจัดการตนเองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการบริโภคเกลือโซเดียมของกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการจัดการตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ได้รับการพยาบาลตามปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากงานวิจัยข้างต้นจำนวน 5 เรื่องเป็นงานวิจัยเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ และแก้ไข ปัญหาสุขภาพ ซึ่งผู้วิจัยนำมาวิเคราะห์ ดังตารางที่ 8

ตารางที่ 8 การวิเคราะห์งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสมรรถนะการจัดการตนเอง

แหล่งข้อมูล	ตัวแปรที่ศึกษา	กลุ่มตัวอย่าง	เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	สถิติที่ใช้
1. กรพัชชา คล้ายพิกุล (2560)	- โปรแกรมการจัดการตนเองของบุคคลและครอบครัว - พฤติกรรมการเตรียมลำไส้เพื่อการส่องกล้องตรวจลำไส้ใหญ่ทางทวารหนัก	ผู้ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป ที่มารับการตรวจความผิดปกติของลำไส้ใหญ่และทวารหนักแบบผู้ป่วยนอก และได้รับการตรวจวินิจฉัยด้วยวิธีการส่องกล้องตรวจลำไส้ใหญ่ทางทวารหนัก	- โปรแกรมการจัดการตนเองของบุคคลและครอบครัว - แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล - แบบสอบถามวัดพฤติกรรมการเตรียมลำไส้ใหญ่ของผู้สูงอายุและครอบครัว - แบบวัดความรู้การเตรียมลำไส้ก่อนการส่องกล้องตรวจลำไส้ใหญ่ทางทวารหนัก	- ค่าเฉลี่ย - ร้อยละ - ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน - Mann-Whitney U test
2. รุ่งนภา บุญมี (2560)	- โปรแกรมการจัดการตนเอง - ภาชนะน้ำลายแห้งในผู้สูงอายุ มะเร็งศีรษะและลำคอที่ได้รับการฉายรังสี	ผู้สูงอายุ มะเร็งศีรษะและลำคอที่ได้รับการฉายรังสี	- โปรแกรมการจัดการตนเอง - แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล - แบบประเมินภาชนะน้ำลายแห้ง	- ความถี่ - ร้อยละ - ค่าเฉลี่ย - ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน - สถิติ Repeated measures ANOVA

ตารางที่ 8 (ต่อ)

แหล่งข้อมูล	ตัวแปรที่ศึกษา	กลุ่มตัวอย่าง	เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	สถิติที่ใช้
3. มณฑลีนุหุสีไส (2561)	- โปรแกรมการจัดการตนเองด้วยการถักโครเชต์ - คุณภาพชีวิต - ระดับกลูโคสในเลือดของผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่สองหญิงวัยผู้ใหญ่	ผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่สองหญิงวัยผู้ใหญ่ของแต่ละศูนย์บริการสาธารณสุข	โปรแกรมการจัดการตนเองด้วยการถักโครเชต์	- สถิติเชิงพรรณนา - สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของโปรแกรมการจัดการตนเองฯ กับระดับกลูโคสในเลือดและคุณภาพชีวิต
4. ธีสมนนามวงษ์ (2562)	รูปแบบการส่งเสริมการจัดการตนเองผู้ป่วยโรคเบาหวานที่ควบคุมระดับน้ำตาลไม่ได้	ผู้ที่เป็นเบาหวานที่ควบคุมระดับน้ำตาลไม่ได้	- แบบสอบถามพฤติกรรม - โปรแกรมการจัดการตนเองในผู้ป่วยเบาหวาน - แบบวัดสมรรถนะการจัดการตนเอง - แบบประเมินความพร้อมในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม - แบบวัดคุณภาพชีวิต	- ความถี่ - ร้อยละ - ค่าเฉลี่ย - ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ตารางที่ 8 (ต่อ)

แหล่งข้อมูล	ตัวแปรที่ศึกษา	กลุ่มตัวอย่าง	เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	สถิติที่ใช้
5. ดาวเรียง ยางศรี (2562)	- โปรแกรมการจัดการตนเอง - พฤติกรรมการบริโภคเกลือโซเดียมในผู้ป่วยที่มีภาวะหัวใจล้มเหลว	ผู้ป่วยภาวะหัวใจล้มเหลวทั้งเพศชายและหญิง จำนวน 48 คน ที่มารับบริการ คลินิกหัวใจ ล้มเหลว แผนก ผู้ป่วยนอก โรงพยาบาล ตำรวจ	- แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล - แบบสอบถามพฤติกรรมการบริโภคเกลือโซเดียมของผู้ป่วยที่มีภาวะหัวใจล้มเหลว - แบบสอบถามการจัดการตนเองของผู้ป่วยที่มีภาวะหัวใจล้มเหลว	- สถิติบรรยาย - สถิติ t-test

จากตารางที่ 8 การวิเคราะห์งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสมรรถนะการจัดการตนเอง พบว่าตัวแปรที่ศึกษาที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือ แบบสอบถามพฤติกรรมการจัดการตนเองในผู้ป่วยเบาหวาน แบบวัดสมรรถนะการจัดการตนเอง แบบประเมินความพร้อมในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม แบบวัดคุณภาพชีวิต แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล แบบสอบถามพฤติกรรมการบริโภคเกลือโซเดียมของผู้ป่วยที่มีภาวะหัวใจล้มเหลว แบบสอบถามการจัดการตนเองของผู้ป่วยที่มีภาวะหัวใจล้มเหลว สถิติที่ใช้ ได้แก่ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน Mann-Whitney U test สถิติ Repeated measures ANOVA สถิติเชิงพรรณนา สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ สถิติบรรยาย และสถิติ t-test

ทั้งนี้ ผู้วิจัยยังไม่พบว่ามีการศึกษาตัวแปรสมรรถนะการจัดการตนเองในนักเรียนมัธยมศึกษาในการศึกษาผลของการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาโดยใช้การเรียนรู้แบบนำตนเองและเทคนิคการใช้คำถามชั้นสูงที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและสมรรถนะการจัดการตนเอง

6. กรอบแนวคิดการวิจัย

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับแนวคิดการจัดการเรียนรู้แบบนำตนเอง (Knowles, 1975; Khodaei et al., 2022; Wong and Kan, 2022) เมื่อนำสาระสำคัญมาสังเคราะห์ ขั้นตอนการเรียนรู้แบบนำตนเอง สามารถสรุปได้ว่า ขั้นตอนการจัดการเรียนรู้แบบนำตนเอง ประกอบด้วย 5 องค์ประกอบ คือ 1) การวิเคราะห์ความต้องการและกำหนดเนื้อหา 2) การกำหนดวัตถุประสงค์ของการเรียนรู้ 3) การวางแผนการเรียน 4) การควบคุมตนเองให้ปฏิบัติตามแผน และ 5) การประเมินผลการเรียนรู้

สำหรับการสังเคราะห์ขั้นตอนการจัดการเรียนรู้โดยใช้เทคนิคการตั้งคำถามขั้นสูง (กฤติกรณัฏฐ์ แกมใบ, 2562; อนุสรณ์ ดวงพระเกษ, 2561; ทศพร ศรีแสง, 2560) พบว่า ขั้นตอนการจัดการเรียนรู้โดยใช้เทคนิคการตั้งคำถามขั้นสูงที่นักวิชาการหลายท่านได้กล่าวไว้ข้างต้น สามารถสรุปได้ว่าการจัดการเรียนรู้โดยใช้เทคนิคการตั้งคำถามขั้นสูง ประกอบด้วย 5 ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นที่ 1 ขั้นกระตุ้นความสนใจ ขั้นที่ 2 เทคนิคการตั้งคำถามขั้นสูงเพื่อเชื่อมโยงเข้ากับเนื้อหา ขั้นที่ 3 การต่อยอดคำตอบ ขั้นที่ 4 การนำไปปฏิบัติในด้านสุขภาพ และขั้นที่ 5 การสรุปผลและประเมินผล

และเมื่อนำมาผลการสังเคราะห์ขั้นตอนการจัดการเรียนรู้แบบนำตนเองและผลการสังเคราะห์ขั้นตอนการจัดการเรียนรู้โดยใช้เทคนิคการตั้งคำถามขั้นสูง มาสังเคราะห์ร่วมกัน พบว่า ขั้นตอนการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาโดยใช้การเรียนรู้แบบนำตนเองและเทคนิคการใช้คำถามขั้นสูงมี 5 ขั้นตอน คือ ขั้นที่ 1 ขั้นกระตุ้นความสนใจและตั้งเป้าหมาย ขั้นที่ 2 ขั้นกำหนดจุดมุ่งหมายและเทคนิคการตั้งคำถามขั้นสูงเพื่อเชื่อมโยงเข้าสู่เนื้อหา ขั้นที่ 3 ขั้นแสวงหาคำตอบด้วยการค้นคว้าข้อมูล ขั้นที่ 4 ขั้นปฏิบัติในด้านสุขภาพอย่างสร้างสรรค์ และขั้นที่ 5 ขั้นการสรุปผล แลกเปลี่ยนเรียนรู้จากการปฏิบัติ และประเมินผล

นอกจากนี้ ผู้วิจัยได้สังเคราะห์องค์ประกอบของสมรรถนะการจัดการตนเอง (จารุณี ยังสุข, 2552; สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน, 2564; Cramm et al., 2012) สรุปได้ว่า องค์ประกอบของสมรรถนะการจัดการตนเอง ประกอบด้วย 4 องค์ประกอบ คือ 1) การเห็นคุณค่าในตนเอง 2) การมีเป้าหมายในชีวิต 3) การจัดการอารมณ์และความเครียด 4) การจัดการปัญหาและภาวะวิกฤต

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงกำหนดกรอบแนวคิดในการวิจัย เรื่อง ผลของการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาโดยใช้การเรียนรู้แบบนำตนเองและเทคนิคการใช้คำถามขั้นสูงที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและสมรรถนะการจัดการตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษา ดังภาพที่ 1



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่อง ผลของการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาโดยใช้การเรียนรู้แบบนำตนเองและเทคนิคการใช้คำถามชั้นสูงที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและสมรรถนะการจัดการตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาเป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi - Experimental Research) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาโดยใช้การเรียนรู้แบบนำตนเองและเทคนิคการใช้คำถามชั้นสูงที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและสมรรถนะการจัดการตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา โดยมีขั้นตอนการดำเนินการวิจัยแบ่งออกเป็น 3 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นที่ 1 การเตรียมการทดลอง

- 1.1 ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
- 1.2 การกำหนดประชากรและตัวอย่าง
- 1.3 การสร้างและพัฒนาเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
 - 1.3.1 การพัฒนาแผนการจัดการเรียนรู้โดยใช้การจัดการเรียนรู้แบบนำตนเองและเทคนิคการใช้คำถามชั้นสูง
 - 1.3.2 การพัฒนาแบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน
 - 1.3.2.1 แบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้
 - 1.3.2.2 แบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านเจตคติ
 - 1.3.2.3 แบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านการปฏิบัติ
 - 1.3.3 การพัฒนาแบบวัดสมรรถนะการจัดการตนเอง

ขั้นที่ 2 การดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล

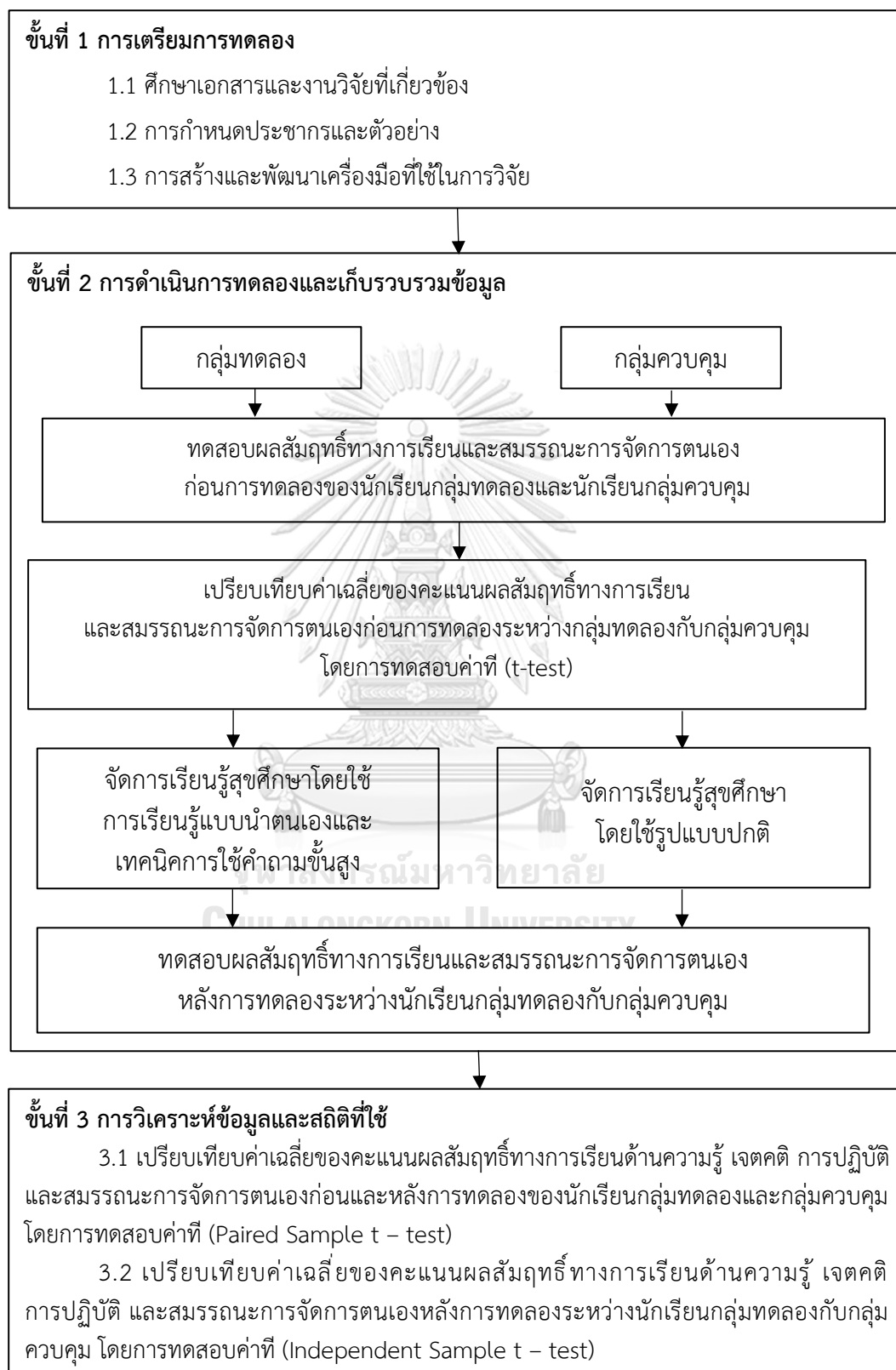
- 2.1 การกำหนดแบบแผนการทดลอง
- 2.2 การติดต่อประสานงานก่อนการทดลอง
- 2.3 การดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล

ขั้นที่ 3 การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้

- 3.1 การวิเคราะห์ข้อมูล
- 3.2 สถิติที่ใช้ในการวิจัย

สรุปขั้นตอนการดำเนินการวิจัย ดังภาพที่ 2

ภาพที่ 2 ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย



ขั้นที่ 1 การเตรียมการทดลอง

1.1 ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1.1.1 ศึกษาเอกสารหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐานพุทธศักราช 2551 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

1.1.2 ศึกษาเอกสาร วารสาร บทความและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการจัดการเรียนรู้แบบนำตนเอง

1.1.3 ศึกษาเอกสาร วารสาร บทความและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการจัดการเรียนรู้โดยใช้เทคนิคการใช้คำถามขั้นสูง

1.1.4 ศึกษาเอกสาร วารสาร บทความและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสมรรถนะการจัดการตนเอง

1.1.5 ศึกษาเอกสาร วารสาร บทความและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการวัดผลและประเมินผลเพื่อเป็นแนวทางในการจัดทำแบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสุขศึกษาด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติ

1.2 การกำหนดประชากรและตัวอย่าง

1.2.1 ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ปีการศึกษา 2565 โรงเรียนในสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ จำนวน 625,487 คน (กลุ่มสารสนเทศ สำนักงานนโยบายและแผนการศึกษาขั้นพื้นฐาน สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ, 2565)

1.2.2 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 50 คน จาก 2 ห้องเรียน ที่เรียนวิชาสุขศึกษา ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2565 สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (สพฐ.) ซึ่งผู้วิจัยใช้วิธีการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Selection) โดยเลือกที่ผู้บริหารโรงเรียนให้ความร่วมมือในการทดลองการจัดการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาโดยใช้การเรียนรู้แบบนำตนเองและเทคนิคการใช้คำถามขั้นสูง และนักเรียนมีระดับความสามารถและองค์ประกอบอื่น ๆ ไม่แตกต่างจากโรงเรียนในสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (สพฐ.) อื่น

1.2.3 การสุ่มห้องเรียนเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ผู้วิจัยได้ทำการสุ่มห้องเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่างด้วยวิธีการสุ่มแบบกลุ่ม (Cluster Sampling) เพื่อกำหนดห้องเรียนตัวอย่าง 2 ห้อง แบ่งเป็นห้องเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาโดยใช้การเรียนรู้แบบนำตนเองและเทคนิคการใช้คำถามขั้นสูง จำนวนนักเรียน 25 คนและห้องเรียนกลุ่มควบคุมได้รับการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาโดยใช้รูปแบบปกติ จำนวนนักเรียน 25 คน

1.3 การสร้างและพัฒนาเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยแบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการทดลองและเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

1.3.1 เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง คือ แผนการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาโดยใช้การเรียนรู้แบบนำตนเองและเทคนิคการใช้คำถามขั้นสูง ผู้วิจัยได้ดำเนินการพัฒนาแผนการจัดการเรียนรู้ตามขั้นตอน ดังนี้

1.3.1.1 ศึกษาหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐานพุทธศักราช 2551 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 เพื่อกำหนดสาระการเรียนรู้ในแผนจัดการเรียนรู้

1.3.1.2 ศึกษาการเขียนแผนการจัดการเรียนรู้โดยใช้การเรียนรู้แบบนำตนเองและเทคนิคการใช้คำถามขั้นสูง จากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

สรุปผลการเปรียบเทียบการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาโดยใช้การเรียนรู้แบบนำตนเองและเทคนิคการใช้คำถามขั้นสูงกับการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาโดยใช้รูปแบบปกติปรากฏดังตารางที่ 9

ตารางที่ 9 การเปรียบเทียบการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาโดยใช้การเรียนรู้แบบนำตนเองและเทคนิคการใช้คำถามชั้นสูงกับการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาโดยใช้รูปแบบปกติ

การจัดการเรียนรู้สุขศึกษาโดยใช้การเรียนรู้แบบนำตนเองและเทคนิคการใช้คำถามชั้นสูง	การจัดการเรียนรู้สุขศึกษาแบบปกติ
<p>ขั้นที่ 1 ขั้นกระตุ้นความสนใจและวิเคราะห์เป้าหมายในการเรียน</p> <p>ครูกระตุ้นความสนใจของนักเรียนและให้นักเรียนวิเคราะห์เป้าหมายในการเรียนของตนเอง</p>	<p>ขั้นที่ 1 ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน</p> <p>ครูนำเข้าสู่บทเรียนเพื่อให้นักเรียนเกิดความสนใจและมีความพร้อมในการเรียน</p>
<p>ขั้นที่ 2 ขั้นตั้งคำถามชั้นสูงเพื่อเชื่อมโยงสู่เป้าหมายในการเรียน</p> <p>ครูตั้งคำถามชั้นสูงเชื่อมโยงเข้าสู่เนื้อหาที่เรียน</p>	<p>ขั้นที่ 2 ขั้นสอน</p> <p>ครูอธิบาย/บรรยายเนื้อหาสาระในบทเรียนให้นักเรียนทำใบงาน/ศึกษาใบความรู้</p>
<p>ขั้นที่ 3 ขั้นวางแผนการเรียนรู้และแสวงหาคำตอบด้วยการสืบค้นข้อมูล</p> <p>ครูให้นักเรียนวางแผนการเรียนรู้ของตนเองและสืบค้นข้อมูลเพื่อตอบคำถาม</p>	
<p>ขั้นที่ 4 ขั้นสะท้อนคิดและนำไปปฏิบัติ</p> <p>ในด้านสุขภาพอย่างสร้างสรรค์</p> <p>นักเรียนสะท้อนผลการเรียนรู้ของตนเองและนำผลการเรียนรู้ไปสู่การปฏิบัติด้านสุขภาพอย่างสร้างสรรค์</p>	
<p>ขั้นที่ 5 ขั้นสรุปและประเมินผลการปฏิบัติ</p> <p>ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปผลการเรียนรู้และประเมินผลจากการปฏิบัติ</p>	<p>ขั้นที่ 3 ขั้นสรุปและประเมินผล</p> <p>ครูและนักเรียนช่วยกันสรุปบทเรียนที่เรียนรู้</p>

1.3.1.3 ดำเนินการจัดทำแผนการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาโดยใช้การเรียนรู้แบบนำตนเองและเทคนิคการใช้คำถามชั้นสูง ซึ่งครอบคลุมเนื้อหาตามหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 จำนวน 8 แผน ดังตารางที่ 10

ตารางที่ 10 การกำหนดแผนการจัดการเรียนรู้

แผนการจัดการเรียนรู้	จำนวนคาบ
1. สุขภาพกายส่งผลต่อสุขภาพจิต	1
2. สุขภาพจิตของวัยรุ่น	1
3. การจัดการอารมณ์และความเครียด	1
4. พฤติกรรมเสี่ยงหลีกเลี่ยงได้	1
5. รู้เท่าทันสถานการณ์เสี่ยง	1
6. ทักษะชีวิต : ทักษะการสื่อสาร	1
7. ทักษะชีวิต : ทักษะการปฏิเสธ	1
8. ทักษะชีวิต : ทักษะการแก้ปัญหา	1

1.3.1.4 นำแผนการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาโดยใช้การเรียนรู้แบบนำตนเองและเทคนิคการใช้คำถามขั้นสูงที่จัดทำขึ้น จำนวน 8 แผน ให้อาจารย์ที่ปรึกษาพิจารณาเพื่อนำมาปรับปรุงและแก้ไข

1.3.1.5 นำแผนการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาโดยใช้การเรียนรู้แบบนำตนเองและเทคนิคการใช้คำถามขั้นสูงที่ปรับปรุงแล้วไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน โดยกำหนดคุณสมบัติของผู้ทรงคุณวุฒิต้องเป็นผู้ที่จบการศึกษาตั้งแต่ระดับปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาสุขศึกษาหรือสาขาที่เกี่ยวข้อง ตรวจสอบพิจารณาความตรงตามวัตถุประสงค์ ความตรงตามเนื้อหา และความเหมาะสมของการจัดกิจกรรมการเรียนรู้สุขศึกษาโดยใช้การเรียนรู้แบบนำตนเองและเทคนิคการใช้คำถามขั้นสูง นำผลการพิจารณามาหาค่าความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์การวิจัย (Index of Congruence : IOC) พิจารณาข้อคำถามที่มีค่าดัชนีความสอดคล้อง ตั้งแต่ 0.5 ขึ้นไป ผลการวิเคราะห์ได้ค่าดัชนีความสอดคล้องเฉลี่ยรวมเท่ากับ 0.95 และในแต่ละแผนการจัดการเรียนรู้มีค่าดัชนีความสอดคล้อง ดังนี้

แผนการจัดการเรียนรู้	ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC)
1. สุขภาพกายส่งผลต่อสุขภาพจิต	0.97
2. สุขภาพจิตของวัยรุ่น	0.97
3. การจัดการอารมณ์และความเครียด	0.97
4. พฤติกรรมเสี่ยงหลีกเลี่ยงได้	0.97
5. รู้เท่าทันสถานการณ์เสี่ยง	0.93
6. ทักษะชีวิต : ทักษะการสื่อสาร	0.93
7. ทักษะชีวิต : ทักษะการปฏิเสธ	0.90
8. ทักษะชีวิต : ทักษะการแก้ปัญหา	0.97
เฉลี่ย	0.95

1.3.1.6 แก้ไขปรับปรุงแผนการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาโดยใช้การเรียนรู้แบบนำตนเองและเทคนิคการใช้คำถามขั้นสูงให้มีความสมบูรณ์ตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ ดังนี้

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1 ในด้านการประเมินผล ผู้ทรงคุณวุฒิมีความเห็นว่า “ควรเพิ่มวิธีการประเมินเพื่อให้ดูน่าเชื่อถือมากขึ้น เช่น การลงมือปฏิบัติเพื่อส่งเสริมภาวะสมดุล และควรเพิ่มวิธีการประเมินการปฏิบัติให้ครอบคลุม เช่น มีการประเมินจากเพื่อน ครู ผู้ปกครอง ที่มีความใกล้ชิดกับนักเรียน เพื่อให้เห็นผลของการปฏิบัติจริง”

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 2 ในด้านการประเมินผล ผู้ทรงคุณวุฒิมีความเห็นว่า “ควรเพิ่มวิธีการประเมินเพื่อให้ดูน่าเชื่อถือมากขึ้นและควรเพิ่มวิธีการประเมินการปฏิบัติให้ครอบคลุม”

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 3 ในด้านกระบวนการจัดการเรียนรู้ ผู้ทรงคุณวุฒิมีความเห็นว่า “เพิ่มการเปิดเพลงเบา ๆ ขณะฝึกการจัดการความเครียด”

และในด้านการประเมินผล ผู้ทรงคุณวุฒิมีความเห็นว่า “ควรเพิ่มวิธีการประเมินเพื่อให้ดูน่าเชื่อถือมากขึ้นและควรเพิ่มวิธีการประเมินการปฏิบัติให้ครอบคลุม”

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 4 ในด้านกระบวนการจัดการเรียนรู้ ผู้ทรงคุณวุฒิมีความเห็นว่า “ควรเพิ่ม case study เกี่ยวกับยา/สารเสพติดให้สอดคล้องกับสาระสำคัญ”

และในด้านการประเมินผล ผู้ทรงคุณวุฒิมีความเห็นว่า “ควรเพิ่มวิธีการประเมินเพื่อให้ดูน่าเชื่อถือมากขึ้นและควรเพิ่มวิธีการประเมินการปฏิบัติให้ครอบคลุม”

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 5 ในด้านสาระสำคัญ ผู้ทรงคุณวุฒิมีความเห็นว่า “สาระสำคัญในแต่ละแผนควรมีเนื้อหาสาระเฉพาะในแผนนั้น ๆ แต่ละแผนไม่ควรซ้ำกัน ควรแตกต่างกัน”

ในด้านกระบวนการจัดการเรียนรู้ ผู้ทรงคุณวุฒิมีความเห็นว่า “สถานการณ์เสี่ยงที่ยกมาในขั้นที่ 1 ควรเป็นสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันของนักเรียนมากกว่านี้”

ในด้านสื่อและแหล่งเรียนรู้ ผู้ทรงคุณวุฒิมีความเห็นว่า “ควรเพิ่มข่าวสารในปัจจุบันที่เกี่ยวข้องกับสถานการณ์ที่หามาเป็นตัวอย่าง”

และในด้านการประเมินผล ผู้ทรงคุณวุฒิมีความเห็นว่า “ควรเพิ่มวิธีการประเมินเพื่อให้ดูน่าเชื่อถือมากขึ้นและควรเพิ่มวิธีการประเมินการปฏิบัติให้ครอบคลุม”

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 6 ในด้านกระบวนการจัดการเรียนรู้ ผู้ทรงคุณวุฒิมีความเห็นว่า “เพิ่ม/ปรับ case study ให้มีสถานการณ์อันตราย เช่น ฎกจี, เกิดทะเลาะกับบุคคลอื่นในสถานที่สาธารณะ”

ในด้านสื่อและแหล่งเรียนรู้ ผู้ทรงคุณวุฒิมีความเห็นว่า “ควรเพิ่มข่าวสารปัจจุบันที่สอดคล้องกับตัวอย่างปัญหา เพื่อให้ผู้เรียนเห็นภาพชัดเจนขึ้น”

และในด้านการประเมินผล ผู้ทรงคุณวุฒิมีความเห็นว่า “ควรเพิ่มวิธีการประเมินเพื่อให้ดูน่าเชื่อถือมากขึ้นและควรเพิ่มวิธีการประเมินการปฏิบัติให้ครอบคลุม”

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 7 ในด้านสื่อและแหล่งการเรียนรู้ ผู้ทรงคุณวุฒิมีความเห็นว่า “ควรเพิ่มบัตรคำปัญหา/สถานการณ์”

และในด้านการประเมินผล ผู้ทรงคุณวุฒิมีความเห็นว่า “ควรเพิ่มวิธีการประเมินเพื่อให้ดูน่าเชื่อถือมากขึ้นและควรเพิ่มวิธีการประเมินการปฏิบัติให้ครอบคลุม”

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 8 ในด้านสื่อและแหล่งการเรียนรู้ ผู้ทรงคุณวุฒิมีความเห็นว่า “ควรเพิ่มสื่อที่ใช้ในการเล่นเกมส์เพื่อเพิ่มความน่าสนใจในการเรียน”

และในด้านการประเมินผล ผู้ทรงคุณวุฒิมีความเห็นว่า “ควรเพิ่มวิธีการประเมินเพื่อให้ดูน่าเชื่อถือมากขึ้นและควรเพิ่มวิธีการประเมินการปฏิบัติให้ครอบคลุม”

โดยสรุป จากความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิที่มีต่อแผนการจัดการเรียนรู้ทั้ง 8 แผน ประกอบด้วยคำแนะนำ ดังนี้ สาระสำคัญในแต่ละแผนควรมีเนื้อหาสาระเฉพาะในแผนนั้น ๆ แต่ละแผนไม่ควรซ้ำกัน ควรแตกต่างกัน ด้านกระบวนการจัดการเรียนรู้ควรเพิ่มการเปิดเพลงเบา ๆ ขณะฝึกการจัดการความเครียด ควรเพิ่ม case study เกี่ยวกับเรื่องที่สอนให้สอดคล้องกับสาระสำคัญและสถานการณ์ต่าง ๆ ที่นำมาใช้ควรเป็นสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันของนักเรียนมากกว่านี้ ด้านสื่อและแหล่งการเรียนรู้ ควรเพิ่มข่าวสารปัจจุบันที่สอดคล้องกับตัวอย่างปัญหา เพื่อให้ผู้เรียนเห็นภาพชัดเจนขึ้น และควรเพิ่มบัตรคำปัญหา/สถานการณ์ และในด้านการประเมินผล ควรเพิ่มวิธีการประเมินเพื่อให้ดูน่าเชื่อถือมากขึ้นและควรเพิ่มวิธีการประเมินการปฏิบัติให้ครอบคลุม ซึ่งผู้วิจัยได้

นำความคิดเห็นและข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิมาปรับปรุงแก้ไขให้แผนการจัดการเรียนรู้มีความชัดเจนและถูกต้องยิ่งขึ้น

1.3.1.7 นำแผนการจัดการเรียนรู้ สุขศึกษาโดยใช้การเรียนรู้แบบนำตนเองและเทคนิคการใช้คำถามขั้นสูงไปทดลองใช้กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 30 คน ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง เพื่อดูความเหมาะสมในเรื่องการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ เวลาที่ใช้ในการจัดการเรียนรู้ นำมาปรับปรุงแผนการเรียนรู้ให้มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้นเพื่อนำไปใช้จริงต่อไป

1.3.2 การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ประกอบด้วย แบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสุขศึกษา จำนวน 3 ฉบับ และแบบวัดสมรรถนะการจัดการตนเอง จำนวน 1 ฉบับ ผู้วิจัยดำเนินการสร้างและพัฒนาดังต่อไปนี้

1.3.2.1 แบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสุขศึกษาด้านความรู้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้

- 1) ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการสร้างแบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้
- 2) ศึกษาหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐานพุทธศักราช 2551 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2
- 3) กำหนดขอบเขตเนื้อหาที่สร้างแบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสุขศึกษาด้านความรู้ เรื่อง สุขภาพกายส่งผลต่อสุขภาพจิต สุขภาพจิตของวัยรุ่น การจัดการอารมณ์และความเครียด พฤติกรรมเสี่ยงหลีกเลี่ยงได้ รู้เท่าทันสถานการณ์เสี่ยง ทักษะการสื่อสาร ทักษะการปฏิเสธ และทักษะการแก้ปัญหา
- 4) สร้างแบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสุขศึกษาด้านความรู้ แบบปรนัย 4 ตัวเลือก จำนวน 15 ข้อ มีเกณฑ์การให้คะแนนแต่ละข้อคือตอบถูกให้ 1 คะแนน ตอบผิด ไม่ตอบ หรือตอบมากกว่า 1 ตัวเลือก ให้ 0 คะแนน ดังตารางที่ 11

ตารางที่ 11 การวิเคราะห์จำนวนข้อคำถามของแบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาสุขศึกษา
ด้านความรู้จำแนกตามตัวชี้วัดและระดับพฤติกรรมทางด้านความรู้

ตัวชี้วัด / แผนการจัดการเรียนรู้ที่	ระดับพฤติกรรมด้านความรู้						รวม (ข้อ)
	จำ	เข้าใจ	นำไปใช้	วิเคราะห์	ประเมินค่า	สร้างสรรค์	
ตัวชี้วัด พ 4.1 ม.2/4 วิเคราะห์ ความสัมพันธ์ของภาวะสมดุลระหว่างสุขภาพ กายและสุขภาพจิตแผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1 สุขภาพกายส่งผลต่อสุขภาพจิต	-	-	-	2	-	-	2
ตัวชี้วัด พ 4.1 ม.2/5 อธิบายลักษณะอาการ เบื้องต้นของผู้มีปัญหาสุขภาพจิต แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 2 สุขภาพจิตของ วัยรุ่น	-	-	-	2	-	-	2
ตัวชี้วัด พ 4.1 ม.2/6 เสนอแนะวิธีปฏิบัติตน เพื่อจัดการกับอารมณ์และความเครียด แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 3 การจัดการ อารมณ์และความเครียด	-	-	2	1	-	-	3
ตัวชี้วัด พ 5.1 ม.2/2 อธิบายวิธีการ หลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์ เสี่ยง แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 4 พฤติกรรมเสี่ยง หลีกเลี่ยงได้ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 5 รู้เท่าทัน สถานการณ์เสี่ยง	-	-	2	1	1	-	4

ตารางที่ 11 (ต่อ)

ตัวชี้วัด / แผนการจัดการเรียนรู้ที่	ระดับพฤติกรรมด้านความรู้						รวม (ข้อ)
	จำ	เข้าใจ	นำไปใช้	วิเคราะห์	ประเมินค่า	สร้างสรรค์	
ตัวชี้วัด พ 5.1 ม.2/3 ใช้ทักษะชีวิต ในการป้องกันตนเองและหลีกเลี่ยง สถานการณ์คับขันที่อาจนำไปสู่อันตราย แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 6 ทักษะชีวิต : ทักษะการสื่อสาร	-	-	3	1	-	-	4
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 7 ทักษะชีวิต : ทักษะการปฏิเสธ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 8 ทักษะชีวิต : ทักษะการแก้ปัญหา							
รวม (ข้อ)	-	-	7	7	1	-	15

5) กำหนดเกณฑ์การตัดสินผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสุขศึกษา
ด้านความรู้ ดังนี้

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

6) นำแบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสุขศึกษาด้านความรู้ที่พัฒนาขึ้นไป
ไปให้อาจารย์ที่ปรึกษาพิจารณาตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา ความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์
การเรียนรู้ ลักษณะของการใช้คำถาม ตัวเลือก พฤติกรรมที่ต้องการวัดและความถูกต้องด้านภาษา
เพื่อนำมาแก้ไขปรับปรุง

7) นำแบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสุขศึกษาด้านความรู้ที่แก้ไขแล้ว
ไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน โดยกำหนดคุณสมบัติของผู้ทรงคุณวุฒิต้องเป็นผู้ที่จบการศึกษา
ตั้งแต่ระดับปริญญาตรีศาสตรมหาบัณฑิต สาขาสุขศึกษาหรือสาขาการวัดและประเมินผลการศึกษา

หรือสาขาที่เกี่ยวข้องตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา ความสอดคล้องกับจุดประสงค์การเรียนรู้ ลักษณะการใช้คำถาม ตัวเลือกตัวลงและความถูกต้องด้านภาษา นำมาหาค่าความสอดคล้องระหว่าง ข้อคำถามกับวัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม (Index of Congruence : IOC) คัดเลือกข้อคำถามที่มี ค่าดัชนีความสอดคล้องตั้งแต่ 0.50 ขึ้นไป ผลการวิเคราะห์ได้ค่าดัชนีความสอดคล้องรวมเท่ากับ 0.88 และได้ค่าดัชนีความสอดคล้องรายข้ออยู่ในช่วง 0.60 - 1.00 ทุกข้อ

นอกจากนี้ผู้ทรงคุณวุฒิได้ให้ข้อเสนอแนะเพื่อปรับปรุงแก้ไขใน ส่วนของแบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสุขศึกษาด้านความรู้ ดังนี้

ข้อ 4 “คำตอบชี้ว่า แตกต่างชัดเจนมากเกินไป”

ข้อ 6 “เป็นข้อคำถามที่อาจจะมีปัญหาในการตอบ หากนักเรียนที่บ้าน ไม่มีห้องพระ ควรเปลี่ยนเป็นการนั่งสมาธิให้มีประสิทธิภาพมากที่สุดควรทำอย่างไร และควรเป็น กิจกรรมที่เหมาะสมกับนักเรียนในปัจจุบันมากกว่าการนั่งสมาธิ”

ข้อ 8 “ตัวเลือก ก. และ ค. เป็นคำพูด แต่ตัวเลือก ข. และ ง. เป็น การกระทำ ควรปรับให้เป็นเหมือนกันทั้ง 4 ข้อ”

ข้อ 10 “ควรปรับเป็นบุคคลใดสามารถหลีกเลี่ยงสถานการณ์เสี่ยงได้ ถูกต้อง (เพื่อให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม)”

ข้อ 11 “ตัวเลือกไม่เป็นไปในทางเดียวกัน ทำให้ง่ายเกินไป สามารถ ตอบได้ทันที ควรเปลี่ยนไปในทางเดียวกัน (ทางลบทั้งหมด)”

8) นำแบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสุขศึกษาด้านความรู้ที่ปรับปรุง แล้วไปทดลองใช้กับนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนในสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษา ขั้นพื้นฐาน (สพฐ.) จำนวน 30 คน ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างแต่มีบริบทเหมือนกลุ่มตัวอย่าง

9) นำผลการวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสุขศึกษาด้านความรู้ ของนักเรียนมาตรวจให้คะแนนและวิเคราะห์หาค่าความเที่ยงของแบบวัดโดยใช้สูตร KR-20 ของคูเดอร์ ริชาร์ดสัน (ศิริชัย กาญจนวาสี, 2556) จากนั้นนำผลการทดสอบมาวิเคราะห์รายข้อ เพื่อหาค่าความยากง่ายและค่าอำนาจจำแนก นำผลการวิเคราะห์มาใช้ในการเลือกแบบวัด ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสุขศึกษาด้านความรู้ โดยมีเกณฑ์เลือกข้อคำถามที่มีค่าความเที่ยงตั้งแต่ 0.8 ขึ้นไป ค่าระดับความยากง่ายอยู่ในช่วง 0.2 – 0.8 และมีค่าอำนาจจำแนกตั้งแต่ 0.2 ขึ้นไป ผลการวิเคราะห์ได้ค่าความเที่ยงเท่ากับ 0.82 ค่าความยากง่ายอยู่ในช่วง 0.27 – 0.80 และมีค่าอำนาจจำแนกอยู่ในช่วง 0.20 – 0.50

1.3.2.2 แบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสุขศึกษาด้านเจตคติ ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้

1) ศึกษาวิธีการสร้างและแนวคิดจากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับแบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านเจตคติ

2) สร้างแบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสุขศึกษาด้านเจตคติของนักเรียนเรื่อง สุขภาพกายส่งผลต่อสุขภาพจิต สุขภาพจิตของวัยรุ่น การจัดการอารมณ์และความเครียด พฤติกรรมเสี่ยงหลีกเลี่ยงได้ รู้เท่าทันสถานการณ์เสี่ยง ทักษะการสื่อสาร ทักษะการปฏิเสธ และทักษะการแก้ปัญหา โดยมีลักษณะเป็นเชิงสถานการณ์ แบบหลายตัวเลือก (Multiple Choice) โดยการสร้างข้อคำถาม จำนวน 15 ข้อ ตัวเลือกข้อละ 4 ตัวเลือก และกำหนดระดับพฤติกรรมด้านเจตคติในการวัด (โชติภา ภาชีผล, 2559) ดังตารางที่ 12

ตารางที่ 12 การวิเคราะห์จำนวนข้อคำถามของแบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสุขศึกษาด้านเจตคติ จำแนกตามตัวชี้วัด

ตัวชี้วัด / แผนการจัดการเรียนรู้ที่	ระดับพฤติกรรมด้านเจตคติ					รวม (ข้อ)
	การรับรู้	การตอบสนอง	การเกิดค่านิยม	การจัดระบบ	การสร้างลักษณะนิสัย	
ตัวชี้วัด พ 4.1 ม.2/4 วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของภาวะสมดุลระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1 สุขภาพกายส่งผลต่อสุขภาพจิต	-	-	1	2	-	3
ตัวชี้วัด พ 4.1 ม.2/5 อธิบายลักษณะอาการเบื้องต้นของผู้มีปัญหาสุขภาพจิต แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 2 สุขภาพจิตของวัยรุ่น	-	-	1	2	-	3
ตัวชี้วัด พ 4.1 ม.2/6 เสนอแนะวิธีปฏิบัติตนเพื่อจัดการกับอารมณ์และความเครียด แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 3 การจัดการอารมณ์และความเครียด	-	-	1	1	1	3

ตารางที่ 12 (ต่อ)

ตัวชี้วัด / แผนการจัดการเรียนรู้ที่	ระดับพฤติกรรมด้านเจตคติ					รวม (ข้อ)
	การรับรู้	การตอบสนอง	การเกิดค่านิยม	การจัดระบบ	การสร้างลักษณะนิสัย	
ตัวชี้วัด พ 5.1 ม.2/3 ใช้ทักษะชีวิตในการป้องกันตนเองและหลีกเลี่ยงสถานการณ์คับขันที่อาจนำไปสู่อันตราย แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 6 ทักษะชีวิต : ทักษะการสื่อสาร แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 7 ทักษะชีวิต : ทักษะการปฏิเสธ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 8 ทักษะชีวิต : ทักษะการแก้ปัญหา	-	-	1	1	1	3
รวม (ข้อ)	-	-	5	7	3	15

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

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

ค่าเฉลี่ยคะแนนด้านเจตคติ

0.00 – 04.99
05.00 – 08.99
09.00 – 12.99
13.00 – 15.00

ผลการตัดสินด้านเจตคติ

มีเจตคติในระดับควรได้รับการปรับปรุง
มีเจตคติในระดับปานกลาง
มีเจตคติในระดับดี
มีเจตคติในระดับดีมาก

5) นำแบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสุขศึกษาด้านเจตคติ จำนวน 15 ข้อ ไปให้อาจารย์ที่ปรึกษาพิจารณาความตรงเชิงเนื้อหา ความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์การเรียนรู้ ลักษณะการใช้คำถามและความถูกต้องด้านภาษา พร้อมทั้งรับข้อเสนอแนะนำมาปรับปรุงแก้ไข

6) นำแบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสุขศึกษาด้านเจตคติที่แก้ไขแล้ว ไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน โดยกำหนดคุณสมบัติของผู้ทรงคุณวุฒิต้องเป็นผู้ที่จบการศึกษา ตั้งแต่ระดับปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาสุขศึกษาหรือสาขาการวัดและประเมินผลการศึกษา หรือสาขาที่เกี่ยวข้องตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา ความสอดคล้องกับจุดประสงค์การเรียนรู้ ลักษณะการใช้คำถาม ตัวเลือก ตัวลวงและความถูกต้องด้านภาษา นำมาหาค่าความสอดคล้อง ระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม (Index of Congruence : IOC) คัดเลือกข้อคำถาม ที่มีค่าดัชนีความสอดคล้องตั้งแต่ 0.50 ขึ้นไป (ศิริชัย กาญจนวาสี, 2552; ไพศาล วรคำ, 2559) ผลการวิเคราะห์ได้ค่าดัชนีความสอดคล้องรวมเท่ากับ 0.85 และค่าดัชนีความสอดคล้องรายข้อ อยู่ในช่วง 0.60 – 1.00 ทุกข้อ

นอกจากนี้ผู้ทรงคุณวุฒิได้ให้ข้อเสนอแนะเพื่อปรับปรุงแก้ไขใน ส่วนของแบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาสุขศึกษาด้านเจตคติ ดังนี้

ข้อ 1, 2, 3, 4 “ควรปรับข้อคำถามให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม”

ข้อ 5 “ตรวจสอบคำตอบที่ถูกต้องที่สุดหรืออาจปรับข้อคำถามเป็น ไม่ควรปฏิบัติอย่างไร และควรปรับข้อคำถามให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม”

ข้อ 14 “ควรเพิ่มสถานการณ์ให้ดูรุนแรง คับขันนำไปสู่อันตราย”

7) นำแบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสุขศึกษาด้านเจตคติที่แก้ไข ตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบหาค่าคุณภาพเครื่องมือไปทดลองใช้กับนักเรียนระดับชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 30 คนที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างแต่มีบริบทเหมือนกลุ่มตัวอย่าง

8) นำผลการวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสุขศึกษาด้านเจตคติ ของนักเรียนมาตรวจให้คะแนนและวิเคราะห์หาค่าความเที่ยงของแบบวัดโดยใช้สูตร KR-20 ของคูเดอร์ ริชาร์ดสัน (ศิริชัย กาญจนวาสี, 2556) จากนั้นนำผลการทดสอบมาวิเคราะห์รายข้อ เพื่อหาค่าอำนาจจำแนก เพื่อนำผลการวิเคราะห์มาใช้ในการเลือกแบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน สุขศึกษาด้านเจตคติ โดยมีเกณฑ์เลือกข้อคำถามที่มีค่าความเที่ยงตั้งแต่ 0.80 ขึ้นไป และมีอำนาจ จำแนกตั้งแต่ 0.2 ขึ้นไป ผลการวิเคราะห์ได้ค่าความเที่ยงเท่ากับ 0.83 และมีอำนาจจำแนก อยู่ในช่วง 0.20 – 0.60

1.3.2.3 แบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสุขศึกษาด้านการปฏิบัติ ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้

1) ศึกษาแนวคิดและวิธีการสร้างแบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านการปฏิบัติจากเอกสาร ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

2) พัฒนาแบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสุขศึกษาด้านการปฏิบัติของนักเรียน เรื่อง สุขภาพกายส่งผลต่อสุขภาพจิต สุขภาพจิตของวัยรุ่น การจัดการอารมณ์และความเครียด พฤติกรรมเสี่ยงหลีกเลี่ยงได้ รู้เท่าทันสถานการณ์เสี่ยง ทักษะการสื่อสาร ทักษะการปฏิเสธ และทักษะการแก้ปัญหา โดยมีลักษณะเป็นแบบวัดมาตรฐานค่า (Rating Scale) ให้คะแนน 4 ระดับ โดยการสร้างข้อคำถาม จำนวน 15 ข้อ กำหนดโครงสร้างการออกแบบแบบประเมินด้านการปฏิบัติในการวัด (โชติกา ภาชีผล, 2552) ดังตารางที่ 13

ตารางที่ 13 การวิเคราะห์จำนวนข้อคำถามของแบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสุขศึกษาด้านการปฏิบัติจำแนกตามตัวชี้วัด

ตัวชี้วัด / แผนการจัดการเรียนรู้ที่	รวม (ข้อ)
ตัวชี้วัด พ 4.1 ม.2/4 วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของภาวะสมดุลระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1 สุขภาพกายส่งผลต่อสุขภาพจิต	3
ตัวชี้วัด พ 4.1 ม.2/5 อธิบายลักษณะอาการเบื้องต้นของผู้มีปัญหาสุขภาพจิต แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 2 สุขภาพจิตของวัยรุ่น	3
ตัวชี้วัด พ 4.1 ม.2/6 เสนอแนะวิธีปฏิบัติตนเพื่อจัดการกับอารมณ์และความเครียด แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 3 การจัดการอารมณ์และความเครียด	3
ตัวชี้วัด พ 5.1 ม.2/2 อธิบายวิธีการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยง แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 4 พฤติกรรมเสี่ยงหลีกเลี่ยงได้ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 5 รู้เท่าทันสถานการณ์เสี่ยง	3
ตัวชี้วัด พ 5.1 ม.2/3 ใช้ทักษะชีวิตในการป้องกันตนเองและหลีกเลี่ยงสถานการณ์คับขันที่อาจนำไปสู่อันตราย แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 6 ทักษะชีวิต : ทักษะการสื่อสาร แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 7 ทักษะชีวิต : ทักษะการปฏิเสธ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 8 ทักษะชีวิต : ทักษะการแก้ปัญหา	3
รวม (ข้อ)	15

3) กำหนดเกณฑ์การประเมินแบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสุขศึกษา
ด้านการปฏิบัติ แบบมาตราประมาณค่า (Rating Scale) 4 ระดับ ดังนี้

ปฏิบัติเป็นประจำ	หมายถึง นักเรียนปฏิบัติสัปดาห์ละ 6 - 7 วัน
ปฏิบัติบ่อยครั้ง	หมายถึง นักเรียนปฏิบัติสัปดาห์ละ 3 - 5 วัน
ปฏิบัติบางครั้ง	หมายถึง นักเรียนปฏิบัติสัปดาห์ละ 1 - 2 วัน
ไม่เคยปฏิบัติ	หมายถึง นักเรียนไม่มีการปฏิบัติที่ตรงกับข้อความ

4) กำหนดเกณฑ์การให้คะแนนการปฏิบัติในแต่ละข้อในแบบวัด
ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสุขศึกษาด้านการปฏิบัติของนักเรียน โดยกำหนดเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

เกณฑ์การประเมิน	กำหนดเกณฑ์การให้คะแนน (คะแนน)	
	ทางบวก	ทางลบ
ปฏิบัติเป็นประจำ	4	1
ปฏิบัติบ่อยครั้ง	3	2
ปฏิบัติบางครั้ง	2	3
ไม่เคยปฏิบัติ	1	4

4) กำหนดเกณฑ์การตัดสินผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านการปฏิบัติ ดังนี้

ค่าเฉลี่ยคะแนนด้านการปฏิบัติ	ผลการตัดสินด้านการปฏิบัติ
0.00 – 15.99	มีการปฏิบัติในระดับควรปรับปรุง
18.00 – 30.99	มีการปฏิบัติในระดับปานกลาง
33.00 – 45.99	มีการปฏิบัติในระดับดี
46.00 – 60.00	มีการปฏิบัติในระดับดีมาก

5) นำแบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสุขศึกษาด้านการปฏิบัติ จำนวน
15 ข้อ ไปให้อาจารย์ที่ปรึกษาพิจารณาความตรงเชิงเนื้อหา ความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์
การเรียนรู้ ลักษณะการใช้คำถามและความถูกต้องด้านภาษา พร้อมทั้งรับข้อเสนอแนะนำมาปรับปรุง
แก้ไข

6) นำแบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสุขศึกษาด้านการปฏิบัติ
ที่แก้ไขแล้ว ไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน โดยกำหนดคุณสมบัติของผู้ทรงคุณวุฒิต้องเป็น
ผู้ที่จบการศึกษาตั้งแต่ระดับปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาสุขศึกษาหรือสาขาการวัดและ
ประเมินผลการศึกษาหรือสาขาที่เกี่ยวข้องตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา ความสอดคล้องกับ

จุดประสงค์การเรียนรู้ ลักษณะการใช้คำถาม ตัวเลือก ตัวลวงและความถูกต้องด้านภาษา นำมาหาค่าความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม (Index of Congruence : IOC) คัดเลือกข้อคำถามที่มีค่าดัชนีความสอดคล้องตั้งแต่ 0.50 ขึ้นไป (ศิริชัย กาญจนวาสี, 2552; โชติกา ภาษีผล, 2559) ผลการวิเคราะห์ได้ค่าดัชนีความสอดคล้องรวมเท่ากับ 0.97 และได้ค่าดัชนีความสอดคล้องรายข้ออยู่ในช่วง 0.80 - 1.00 ทุกข้อ

7) นำแบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสุขศึกษาด้านการปฏิบัติที่แก้ไขตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิไปทดลองใช้กับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 30 คนที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างแต่มีบริบทเหมือนกลุ่มตัวอย่าง

8) นำผลการวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสุขศึกษาด้านการปฏิบัติของนักเรียนมาตรวจให้คะแนนและวิเคราะห์หาค่าความเที่ยงของแบบวัดโดยใช้สูตร Coefficient Alpha ของ Cronbach โดยมีเกณฑ์เลือกข้อคำถามที่มีค่าความเที่ยงตั้งแต่ 0.8 ขึ้นไป และมีค่าอำนาจจำแนกตั้งแต่ 0.2 ขึ้นไป ผลการวิเคราะห์ได้ค่าความเที่ยงเท่ากับ 0.87 และมีค่าอำนาจจำแนกอยู่ในช่วง 0.21 - 0.53

1.3.2.4 สมรรถนะการจัดการตนเอง ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้

1) ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการสร้างแบบวัดสมรรถนะการจัดการตนเอง

2) พัฒนาแบบวัดสมรรถนะการจัดการตนเองตามพฤติกรรมบ่งชี้หลักตามระดับสมรรถนะการจัดการตนเอง ของสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (2564) ได้แก่ 1) องค์ประกอบการเห็นคุณค่าในตนเอง 2) องค์ประกอบการมีเป้าหมายในชีวิต 3) องค์ประกอบการจัดการอารมณ์และความเครียด และ 4) องค์ประกอบการจัดการปัญหาและภาวะวิกฤต ซึ่งเป็นข้อสอบอัตนัยจำนวน 8 ข้อ เป็นสถานการณ์ มีข้อคำถามให้เขียนตอบและพิจารณาคะแนนที่ได้ตามตัวบ่งชี้ของพฤติกรรมตามเกณฑ์การประเมินที่กำหนด ดังตารางที่ 14

ตารางที่ 14 โครงสร้างแบบวัดสมรรถนะการจัดการตนเอง

องค์ประกอบ	นิยามเชิงปฏิบัติการ	จำนวนข้อ
1. การเห็นคุณค่า ในตนเอง	การรู้จัก รัก เห็นคุณค่าในตนเอง รู้จุดเด่น ข้อจำกัด ความสนใจ ความสามารถ ความถนัด และภาคภูมิใจ ในตนเอง มั่นใจในตนเอง เห็นอกเห็นใจ ให้เกียรติ และเคารพสิทธิตนเองและผู้อื่น มีความรับผิดชอบ ในตนเอง	2 ข้อ
2. การมีเป้าหมาย ในชีวิต	การตั้งเป้าหมายในชีวิต มีวินัยในตนเอง สามารถ บริหารจัดการเวลา ทรัพยากร สามารถพึ่งพาและ กำกับตนเองให้ไปสู่เป้าหมายในชีวิตและมีสุขภาวะที่ดี	2 ข้อ
3. การจัดการอารมณ์ และความเครียด	การรับรู้ เข้าใจ รู้เท่าทัน อารมณ์ ความรู้สึก ความคิด และความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันของตนเอง เข้าใจสาเหตุและสามารถจัดการอารมณ์ ความรู้สึก และความคิดของตนเอง	2 ข้อ
4. การจัดการปัญหา และภาวะวิกฤต	การรู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลงที่เกิดจากปัญหาและ ภาวะวิกฤต สามารถฟื้นคืนสู่สภาวะสมดุลได้ สามารถเตรียมการป้องกัน และแก้ไข เพื่อให้เกิด ความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน	2 ข้อ

3) กำหนดเกณฑ์การให้คะแนนสมรรถนะการจัดการตนเอง เรื่อง
สุขภาพกายส่งผลต่อสุขภาพจิต สุขภาพจิตของวัยรุ่น การจัดการอารมณ์และความเครียด พฤติกรรม
เสี่ยงหลีกเลี่ยงได้ รู้เท่าทันสถานการณ์เสี่ยง ทักษะการสื่อสาร ทักษะการปฏิเสธ และทักษะ
การแก้ปัญหา เป็นแบบเกณฑ์การให้คะแนน (Scoring Rubrics) มี 3 ระดับ ดังตารางที่ 15

ตารางที่ 15 เกณฑ์การให้คะแนนสมรรถนะการจัดการตนเอง

องค์ประกอบ	ระดับคุณภาพ (คะแนน)		
	ดี (3)	พอใช้ (2)	ปรับปรุง (1)
1. การเห็นคุณค่าในตนเอง	<ul style="list-style-type: none"> - มีความรู้สึกที่ดีเกี่ยวกับตนเอง - มีความคิดในแง่บวก - แสดงออกถึงความเชื่อทางบวก - แสดงออกถึงความเชื่อในความสามารถของตนเองที่จะประสบความสำเร็จ 	<ul style="list-style-type: none"> - บรรยายความรู้สึกที่มีต่อตนเอง - แสดงออกถึงความเชื่อในความสามารถของตนเองที่จะประสบความสำเร็จ 	<ul style="list-style-type: none"> - มีความรู้สึกที่ไม่ดีเกี่ยวกับตนเอง - มีความคิดในแง่ลบ
2. การมีเป้าหมายในชีวิต	<ul style="list-style-type: none"> - บอกเป้าหมายและแนวทางในการไปสู่เป้าหมายชีวิตและการเรียนของตนเอง - จัดการเวลาใช้ทรัพยากรและปฏิบัติตามขั้นตอนที่จะนำไปสู่เป้าหมาย 	<ul style="list-style-type: none"> - บอกเป้าหมายและแนวทางในการไปสู่เป้าหมายชีวิตและการเรียนของตนเอง - บริหารจัดการเวลาได้อย่างเหมาะสม 	<ul style="list-style-type: none"> - กระตือรือร้นและเกาะติดกับงาน และการเรียนของตนเอง
3. การจัดการอารมณ์และความเครียด	<ul style="list-style-type: none"> - ตระหนักและสื่อสารอารมณ์ไปยังผู้อื่นอย่างเหมาะสม - สามารถบอกกลวิธีในการส่งเสริมสุขภาพจิตของตน 	<ul style="list-style-type: none"> - บอกวิธีการในการจัดการความเครียด - แสดงออกถึงความสามารถในการจัดการสถานการณ์ที่เป็นสาเหตุของความเครียด 	<ul style="list-style-type: none"> - บอกวิธีการควบคุมอารมณ์ และความรู้สึก - บอกกลวิธีในการควบคุมหรือบรรเทาความเครียด

ตารางที่ 15 (ต่อ)

องค์ประกอบ	ระดับคุณภาพ (คะแนน)		
	ดี (3)	พอใช้ (2)	ปรับปรุง (1)
4. การจัดการปัญหาและภาวะวิกฤต	- ยอมรับผลที่เกิดขึ้นจากการกระทำหรือทางเลือกในการแก้ปัญหา - สามารถสะท้อนผลของทางเลือกที่มีต่อตนเองและผู้อื่น	- ระบุความหลากหลายของปัญหาและการตัดสินใจที่มีผลต่อชีวิตของตนเอง - อธิบายลักษณะของสถานการณ์ที่ปลอดภัย	- บอกความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น ที่ส่งผลต่อการดำเนินชีวิต - บอกวิธีฟื้นคืนจากภาวะวิกฤต

4) กำหนดเกณฑ์การตัดสินสมรรถนะการจัดการตนเอง ดังนี้

ค่าเฉลี่ยคะแนนสมรรถนะการจัดการตนเอง

ผลการตัดสินสมรรถนะการจัดการตนเอง

0.00 – 05.99

มีสมรรถนะในระดับควรปรับปรุง

06.00 – 11.99

มีสมรรถนะในระดับปานกลาง

12.00 – 17.99

มีสมรรถนะในระดับดี

18.00 – 24.00

มีสมรรถนะในระดับดีมาก

5) นำแบบวัดสมรรถนะการจัดการตนเอง ให้อาจารย์ที่ปรึกษาพิจารณาตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา ความสอดคล้องกับจุดประสงค์การเรียนรู้ ลักษณะการใช้คำถาม และความถูกต้องด้านภาษาเพื่อนำมาปรับปรุงแก้ไข และพัฒนาต่อไป

6) นำแบบวัดสมรรถนะการจัดการตนเองที่ปรับปรุงแล้วให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน โดยกำหนดคุณสมบัติของผู้ทรงคุณวุฒิต้องเป็นผู้สำเร็จการศึกษาตั้งแต่ระดับปริญญาตรีมหาบัณฑิตสาขาสุศึกษาหรือสาขาที่เกี่ยวข้อง ตรวจสอบพิจารณาความตรงเชิงเนื้อหา ความสอดคล้องกับจุดประสงค์การเรียนรู้ ลักษณะการใช้คำถาม และความถูกต้องทางด้านภาษา แล้วนำมาหาค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับนิยามเชิงปฏิบัติการ (Index of Item-Objective Congruence หรือค่า IOC) พิจารณาข้อคำถามที่มีค่าดัชนีความสอดคล้องตั้งแต่ 0.5 ขึ้นไป ผลการวิเคราะห์ได้ค่าดัชนีความสอดคล้องรวมเท่ากับ 0.98 และได้ค่าดัชนีความสอดคล้องรายข้ออยู่ในช่วง 0.80 - 1.00 ทุกข้อ

7) นำแบบวัดสมรรถนะการจัดการตนเองที่ปรับปรุงแล้วไปทดลองใช้กับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 30 คน ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างแต่มีบริบทเหมือนกลุ่มตัวอย่าง

8) นำแบบวัดสมรรถนะการจัดการตนเองมาตรวจให้คะแนนและวิเคราะห์หาค่าความเที่ยง โดยใช้สูตร Coefficient Alpha ของ Cronbach โดยมีเกณฑ์เลือกข้อคำถามที่มีค่าความเที่ยงตั้งแต่ 0.8 ขึ้นไป (ศิริชัย กาญจนวาสี, 2556) และมีค่าอำนาจจำแนกตั้งแต่ 0.2 ขึ้นไป ผลการวิเคราะห์ได้ค่าความเที่ยงเท่ากับ 0.81 และมีค่าอำนาจจำแนกอยู่ในช่วง 0.20 – 0.61

ขั้นที่ 2 การดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล

2.1 การกำหนดแบบแผนการทดลอง

การวิจัยเรื่องผลของการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาโดยใช้การเรียนรู้แบบนำตนเองและเทคนิคการใช้คำถามขั้นสูงที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและสมรรถนะการจัดการตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาเป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi - Experimental Research) โดยแบ่งตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาโดยใช้การเรียนรู้แบบนำตนเองและเทคนิคการใช้คำถามขั้นสูง และกลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาแบบปกติ โดยมีแบบแผนการทดลอง ดังตารางที่ 16

ตารางที่ 16 แผนการทดลอง

กลุ่มตัวอย่าง	การวัดก่อนการทดลอง	การวัดหลังการทดลอง
E	O_1	O_2
C	O_3	O_4

E = กลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาโดยใช้การเรียนรู้แบบนำตนเองและเทคนิคการใช้คำถามขั้นสูง

C = กลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาแบบปกติ

X = การจัดการเรียนรู้สุขศึกษาโดยใช้การเรียนรู้แบบนำตนเองและเทคนิคการใช้คำถามขั้นสูง

O_1, O_3 = ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสุขศึกษาและสมรรถนะการจัดการตนเองที่วัดได้ก่อนการทดลอง

O_2, O_4 = ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสุขศึกษาและสมรรถนะการจัดการตนเองที่วัดได้หลังการทดลอง

2.2 การติดต่อประสานงานก่อนการทดลอง

2.2.1 ติดต่อประสานงานขอความร่วมมือในการทำวิจัยจากผู้อำนวยการโรงเรียน

2.2.2 ชี้แจงวัตถุประสงค์การวิจัย ขั้นตอนการวิจัย และการประเมินผลกับผู้บริหารโรงเรียนร่วมกันกำหนดตารางเวลาการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาโดยใช้การเรียนรู้แบบนำตนเองและเทคนิคการใช้คำถามขั้นสูง

2.3 การดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล

2.3.1 ดำเนินการก่อนการทดลองของการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาโดยใช้การเรียนรู้แบบนำตนเองและเทคนิคการใช้คำถามขั้นสูง ดังนี้

2.3.1.1 ทำการทดสอบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาสุขศึกษาด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติและสมรรถนะการจัดการตนเองของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนการทดลอง (Pre-test)

2.3.1.2 นำผลการทดลองก่อนการทดลองมาทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ย โดยการทดสอบค่าที (t-test) เพื่อทดสอบนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุมมีความรู้ เจตคติ การปฏิบัติและสมรรถนะการจัดการตนเองแตกต่างกันหรือไม่

ตารางที่ 17 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติ และสมรรถนะการจัดการตนเองก่อนการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม

กลุ่มตัวอย่าง	n	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		t	p
		Mean	SD	Mean	SD		
ความรู้	25	11.16	1.63	11.56	1.56	-0.89	0.19
เจตคติ	25	12.20	1.26	12.56	1.16	-1.05	0.15
การปฏิบัติ	25	38.08	5.33	39.32	4.56	-0.88	0.19
สมรรถนะการจัดการตนเอง	25	14.72	2.01	15.36	2.00	-1.13	0.13

* $p < .05$

จากตารางที่ 17 พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติ และสมรรถนะการจัดการตนเอง ก่อนการทดลองระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองกับนักเรียนกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

เมื่อพิจารณาจากเกณฑ์การตัดสิน พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้ของนักเรียนกลุ่มทดลอง มีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 11.16 คะแนน คือ มีความรู้อยู่ใน

ระดับดี และนักเรียนกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 11.56 คะแนน คือ มีความรู้อยู่ในระดับดี

ค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านเจตคติของนักเรียนกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 12.20 คะแนน คือ มีเจตคติอยู่ในระดับดี และนักเรียนกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 12.56 คะแนน คือ มีเจตคติอยู่ในระดับดี

ค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านการปฏิบัติของนักเรียนกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 38.08 คะแนน คือ มีการปฏิบัติอยู่ในระดับดี และนักเรียนกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 39.32 คะแนน คือ มีการปฏิบัติอยู่ในระดับดี

และค่าเฉลี่ยของคะแนนสมรรถนะการจัดการตนเองของนักเรียนกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 14.72 คะแนน คือ มีสมรรถนะการจัดการตนเองในระดับดี และนักเรียนกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 15.36 คะแนน คือ มีสมรรถนะการจัดการตนเองในระดับดี

2.4 การดำเนินการทดลอง

2.4.1 นักเรียนกลุ่มทดลองได้รับการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาโดยใช้การเรียนรู้แบบนำตนเองและเทคนิคการใช้คำถามขั้นสูง ผู้วิจัยจะใช้แผนการจัดการเรียนรู้ที่สร้างขึ้น จำนวน 8 แผนการจัดการเรียนรู้ สัปดาห์ละ 1 คาบเรียน คาบเรียนละ 50 นาที รวม 8 สัปดาห์

2.4.2 นักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาแบบปกติ สัปดาห์ละ 1 คาบเรียน รวม 8 สัปดาห์ สารการเรียนรู้ของห้องควบคุมที่เหมือนกับห้องทดลอง คือ เรื่อง สุขภาพกายส่งผลต่อสุขภาพจิต สุขภาพจิตของวัยรุ่น การจัดการอารมณ์และความเครียด พฤติกรรมเสี่ยงหลีกเลี่ยงได้ รู้เท่าทันสถานการณ์เสี่ยง ทักษะการสื่อสาร ทักษะการปฏิเสธ และทักษะการแก้ปัญหา

2.5 การดำเนินงานหลังการทดลอง

2.5.1 ทำการทดสอบหลังการทดลอง (Post-test) โดยใช้แบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาสุขศึกษาด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติและสมรรถนะการจัดการตนเอง ฉบับเดียวกันกับแบบวัดก่อนเรียน

ขั้นที่ 3 การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้

3.1 การวิเคราะห์ข้อมูล

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

3.1.1 เปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสุขศึกษา ด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติ และสมรรถนะการจัดการตนเองก่อนการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม โดยการทดสอบค่าที (t-test) ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05

3.1.2 เปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน สุขศึกษาด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติ และสมรรถนะการจัดการตนเองหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม โดยการทดสอบค่าที (t-test) ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05

3.2 สถิติที่ใช้

3.2.1 วิเคราะห์คุณภาพของแบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสุขศึกษาด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติ และสมรรถนะการจัดการตนเอง โดยหาค่าความเที่ยง ค่าระดับความยากง่าย และค่าอำนาจจำแนก ด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์

3.2.2 วิเคราะห์ข้อมูลคำนวณค่าเฉลี่ย (Mean) ค่าร้อยละ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสุขศึกษาด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติ และสมรรถนะการจัดการตนเองด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์

3.2.3 ทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสุขศึกษา ด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติ และสมรรถนะการจัดการตนเองก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม ด้วยการทดสอบค่าที (Paired-Sample t-test) ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05 ด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์

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

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยเรื่อง ผลของการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาโดยใช้การเรียนรู้แบบนำตนเองและเทคนิคการใช้คำถามชั้นสูงที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและสมรรถนะการจัดการตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษา ผู้วิจัยได้นำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลแบ่งออกเป็น 2 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและสมรรถนะการจัดการตนเองก่อน และหลังการทดลองของกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาโดยใช้การเรียนรู้แบบนำตนเองและเทคนิคการใช้คำถามชั้นสูง และของกลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาแบบปกติ

ตอนที่ 2 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและสมรรถนะการจัดการตนเองหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาโดยใช้การเรียนรู้แบบนำตนเองและเทคนิคการใช้คำถามชั้นสูง กับกลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาแบบปกติ

ตอนที่ 1 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและสมรรถนะการจัดการตนเองก่อน และหลังการทดลองของกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาโดยใช้การเรียนรู้แบบนำตนเองและเทคนิคการใช้คำถามชั้นสูง และของกลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาแบบปกติ

1.1 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติ และสมรรถนะการจัดการตนเองก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาโดยใช้การเรียนรู้แบบนำตนเองและเทคนิคการใช้คำถามชั้นสูง ดังตารางที่ 18 และภาพที่ 3

ตารางที่ 18 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติ และสมรรถนะการจัดการตนเอง ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง (n=25 คน)

ตัวแปรที่ศึกษา	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		t	p
	Mean	SD	Mean	SD		
ความรู้	11.16	1.63	12.92	1.41	11.30	<.001*
เจตคติ	12.20	1.26	13.68	0.99	6.02	<.001*
การปฏิบัติ	38.08	5.33	44.48	5.35	10.62	<.001*
สมรรถนะการจัดการตนเอง	14.72	2.01	18.16	2.34	8.87	<.001*

* $p < .05$

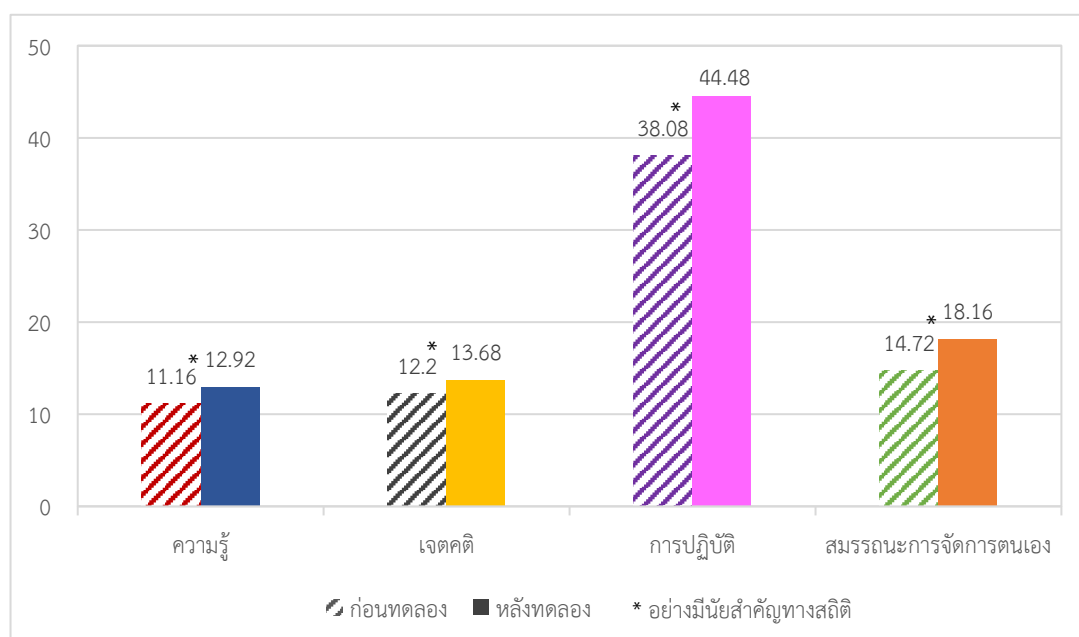
จากตารางที่ 18 พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติ และสมรรถนะการจัดการตนเองหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองหลังได้รับการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาโดยใช้โดยใช้การเรียนรู้แบบนำตนเองและเทคนิคการใช้คำถามขั้นสูง สูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

เมื่อพิจารณาจากเกณฑ์การตัดสิน พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้ของนักเรียนกลุ่มทดลองก่อนการทดลองมีคะแนนเท่ากับ 11.16 คะแนน คือ มีความรู้ อยู่ใน ระดับดี หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 12.92 คะแนน คือ มีความรู้ อยู่ในระดับดีมาก

ค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านเจตคติของนักเรียนกลุ่มทดลองก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 12.20 คะแนน คือ มีเจตคติอยู่ในระดับดี หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 13.68 คะแนน คือ มีเจตคติอยู่ในระดับดีมาก

ค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านการปฏิบัติของนักเรียนกลุ่มทดลองก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 38.08 คะแนน คือ มีการปฏิบัติอยู่ในระดับดี หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 44.48 คะแนน คือ มีการปฏิบัติอยู่ในระดับดี

และค่าเฉลี่ยของคะแนนสมรรถนะการจัดการตนเองของนักเรียนกลุ่มทดลองก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 14.72 คะแนน คือ มีสมรรถนะการจัดการตนเองในระดับดี หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 18.16 คะแนน คือ มีสมรรถนะการจัดการตนเองในระดับดีมาก



ภาพที่ 3 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติและสมรรถนะการจัดการตนเองก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาโดยใช้การเรียนรู้แบบนำตนเองและเทคนิคการใช้คำถามขั้นสูง

1.2 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติ และสมรรถนะการจัดการตนเองก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาแบบปกติ ดังตารางที่ 19 และภาพที่ 4

ตารางที่ 19 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติ และสมรรถนะการจัดการตนเอง ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มควบคุม (n=25 คน)

ตัวแปรที่ศึกษา	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		t	p
	Mean	SD	Mean	SD		
ความรู้	11.56	1.56	11.48	1.39	0.81	0.21
เจตคติ	12.56	1.16	12.36	1.04	1.41	0.09
การปฏิบัติ	39.32	4.56	39.04	4.70	0.37	0.36
สมรรถนะการจัดการตนเอง	15.36	2.00	15.20	1.58	0.68	0.25

* $p < .05$

จากตารางที่ 19 พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติ และสมรรถนะการจัดการตนเองหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มควบคุมหลังได้รับ

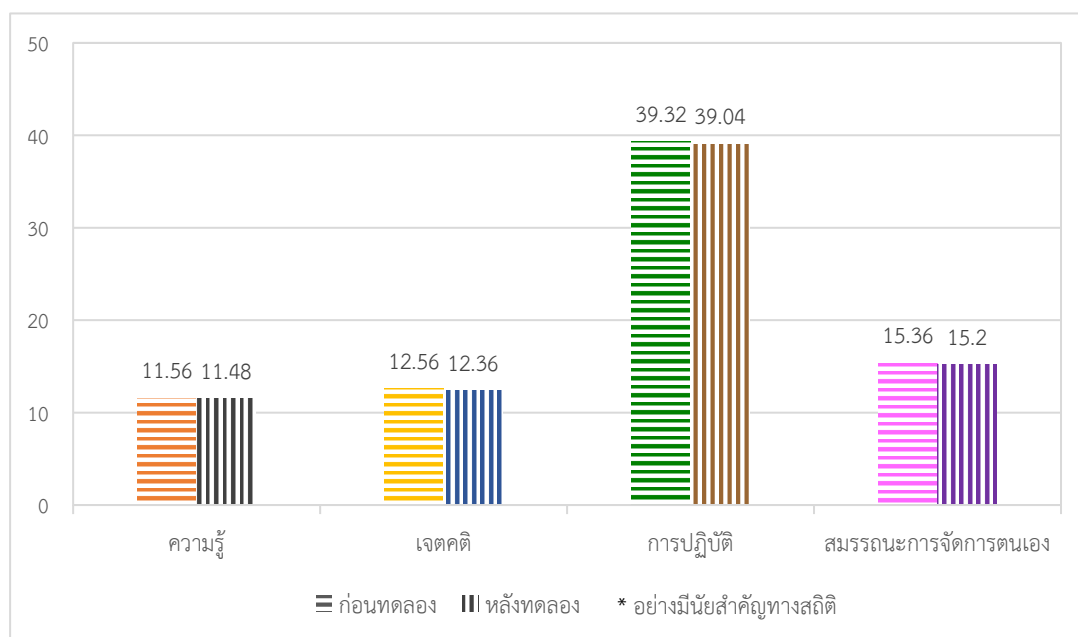
การจัดการเรียนรู้สุขศึกษาโดยใช้การจัดการเรียนรู้แบบปกติ ไม่แตกต่างจากก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

เมื่อพิจารณาจากเกณฑ์การตัดสิน พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ด้านความรู้ของนักเรียนกลุ่มควบคุมก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 11.56 คะแนน คือ มีความรู้อยู่ในระดับดี หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 11.48 คะแนน คือ มีความรู้ อยู่ในระดับดี

ค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านเจตคติของนักเรียนกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 12.56 คะแนน คือ มีเจตคติอยู่ในระดับดี หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 12.36 คะแนน คือ มีเจตคติอยู่ในระดับดี

ค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านการปฏิบัติของนักเรียนกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 39.32 คะแนน คือ มีการปฏิบัติอยู่ในระดับดี หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 39.04 คะแนน คือ มีการปฏิบัติอยู่ในระดับดี

และค่าเฉลี่ยของคะแนนสมรรถนะการจัดการตนเองของนักเรียนกลุ่มควบคุมก่อนการทดลอง มีค่าเฉลี่ยของคะแนน เท่ากับ 15.36 คะแนน คือ มีสมรรถนะการจัดการตนเองในระดับดี หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 15.20 คะแนน คือ มีสมรรถนะการจัดการตนเอง ในระดับดี



ภาพที่ 4 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติ และสมรรถนะการจัดการตนเองก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาแบบปกติ

ตอนที่ 2 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและสมรรถนะการจัดการตนเองหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดการเรียนรู้สุขศึกษา โดยใช้การเรียนรู้แบบนำตนเองและเทคนิคการใช้คำถามขั้นสูง กับกลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาแบบปกติ

ดังตารางที่ 20 และ ภาพที่ 5

ตารางที่ 20 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติ และสมรรถนะการจัดการตนเองหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลอง (n=25 คน) กับกลุ่มควบคุม (n=25 คน)

ตัวแปรที่ศึกษา	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		t	p
	Mean	SD	Mean	SD		
ความรู้	12.92	1.41	11.48	1.39	3.64	<.001*
เจตคติ	13.68	0.99	12.36	1.04	4.61	<.001*
การปฏิบัติ	44.48	5.35	39.04	4.70	3.82	<.001*
สมรรถนะการจัดการตนเอง	18.16	2.34	15.20	1.58	5.24	<.001*

* $p < .05$

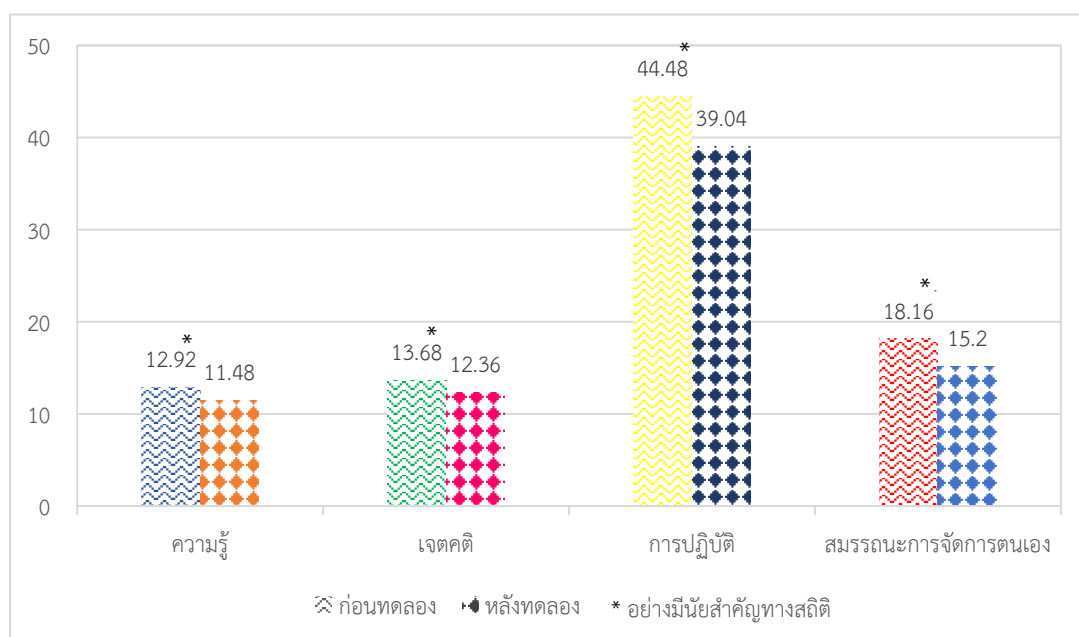
จากตารางที่ 20 พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติ และสมรรถนะการจัดการตนเองหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาโดยใช้การเรียนรู้แบบนำตนเองและเทคนิคการใช้คำถามขั้นสูง สูงกว่า กลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาแบบปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

เมื่อพิจารณาจากเกณฑ์การตัดสิน พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ด้าน ความรู้ของนักเรียนกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 12.92 คะแนน คือ มีความรู้ อยู่ในระดับดีมาก ส่วนนักเรียนกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 11.48 คะแนน คือ มีความรู้ อยู่ในระดับดี

ค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านเจตคติของนักเรียนกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ย ของคะแนนเท่ากับ 13.68 คะแนน คือ มีเจตคติอยู่ในระดับดีมาก ส่วนนักเรียนกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ย ของคะแนนเท่ากับ 12.36 คะแนน คือ มีเจตคติอยู่ในระดับดี

ค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านการปฏิบัติของนักเรียนกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ย ของคะแนนเท่ากับ 44.48 คะแนน คือ มีการปฏิบัติอยู่ในระดับดี ส่วนนักเรียนกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ย ของคะแนนเท่ากับ 39.04 คะแนน คือ มีการปฏิบัติอยู่ในระดับดี

และค่าเฉลี่ยของคะแนนสมรรถนะการจัดการตนเองของนักเรียนกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ย ของคะแนนเท่ากับ 18.16 คะแนน คือ มีสมรรถนะการจัดการตนเองในระดับดีมาก และนักเรียน กลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 15.20 คะแนน คือ มีสมรรถนะการจัดการตนเองในระดับดี



ภาพที่ 5 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและสมรรถนะการจัดการตนเอง หลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาโดยใช้การเรียนรู้แบบนำตนเองและเทคนิคการใช้คำถามขั้นสูงกับกลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาแบบปกติ

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่อง ผลของการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาโดยใช้การเรียนรู้แบบนำตนเองและเทคนิคการใช้คำถามขั้นสูงที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและสมรรถนะการจัดการตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษา มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาโดยใช้การเรียนรู้แบบนำตนเองและเทคนิคการใช้คำถามขั้นสูงที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและสมรรถนะการจัดการตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษา โดย 1) เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาสุขศึกษาและสมรรถนะการจัดการตนเองก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองและของนักเรียนกลุ่มควบคุม 2) เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาสุขศึกษาและสมรรถนะการจัดการตนเองหลังการทดลองระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองกับนักเรียนกลุ่มควบคุม ประชากรเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ปีการศึกษา 2565 โรงเรียนในสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ ได้กลุ่มตัวอย่างโดยการสุ่มตัวอย่างแบบกลุ่ม (Cluster Sampling) คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 50 คน ที่เรียนวิชาสุขศึกษา ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2565 สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ และใช้วิธีการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) จับฉลากแบ่งกลุ่มผู้เรียนออกเป็น 2 กลุ่มห้อง คือ กลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาโดยใช้การเรียนรู้แบบนำตนเองและเทคนิคการใช้คำถามขั้นสูง จำนวน 25 คน และกลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาโดยใช้รูปแบบปกติ จำนวน 25 คน ระยะเวลาในการดำเนินการวิจัย 8 สัปดาห์ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แผนการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาโดยใช้การเรียนรู้แบบนำตนเองและเทคนิคการใช้คำถามขั้นสูงที่จัดทำขึ้น จำนวน 8 แผน มีค่าดัชนีความสอดคล้องรวม 0.95 และเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือ แบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติ และสมรรถนะการจัดการตนเอง จำนวน 4 ฉบับ มีค่าดัชนีความสอดคล้อง 0.85, 0.84, 0.97 และ 0.98 ตามลำดับ มีค่าความเที่ยง 0.82, 0.83, 0.87 และ 0.81 ตามลำดับ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และทดสอบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนด้วยค่าที (t-test)

2. ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและสมรรถนะการจัดการตนเองหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาโดยใช้โดยการเรียนรู้แบบนำตนเองและเทคนิคการใช้คำถามขั้นสูง กับกลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาแบบปกติ มีดังนี้

2.1 ค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้หลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาโดยใช้การเรียนรู้แบบนำตนเองและเทคนิคการใช้คำถามขั้นสูง สูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาแบบปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2.2 ค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านเจตคติหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาโดยใช้การเรียนรู้แบบนำตนเองและเทคนิคการใช้คำถามขั้นสูง สูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาแบบปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2.3 ค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านการปฏิบัติหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาโดยใช้การเรียนรู้แบบนำตนเองและเทคนิคการใช้คำถามขั้นสูง สูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาแบบปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2.4 ค่าเฉลี่ยของคะแนนสมรรถนะการจัดการตนเองหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาโดยใช้การเรียนรู้แบบนำตนเองและเทคนิคการใช้คำถามขั้นสูง สูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาแบบปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยเรื่อง ผลของการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาโดยใช้การเรียนรู้แบบนำตนเองและเทคนิคการใช้คำถามขั้นสูงที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและสมรรถนะการจัดการตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษา มีประเด็นนำมาอภิปรายผลการวิจัย ดังนี้

1. ค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติ และสมรรถนะการจัดการตนเองก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลอง

จากการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติ และสมรรถนะการจัดการตนเองก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาโดยใช้การเรียนรู้แบบนำตนเองและเทคนิคการใช้คำถามขั้นสูง พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติ และสมรรถนะการจัดการตนเองหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐาน

ข้อที่ 1 สามารถอภิปรายในประเด็นดังต่อไปนี้

1.1 ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้

การจัดการเรียนรู้สุขศึกษาโดยใช้การเรียนรู้แบบนำตนเองและเทคนิคการใช้คำถามขั้นสูง มีขั้นตอนการจัดการเรียนรู้ 5 ขั้นตอน ในแต่ละขั้นตอนของการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาโดยใช้การเรียนรู้แบบนำตนเองและเทคนิคการใช้คำถามขั้นสูงส่งผลให้เกิดการพัฒนาองค์ความรู้ในทุกขั้นตอน ดังตัวอย่าง **ขั้นที่ 1 ขั้นกระตุ้นความสนใจและวิเคราะห์เป้าหมายในการเรียน** ผู้วิจัยกระตุ้นความสนใจของนักเรียนและให้นักเรียนวิเคราะห์เป้าหมายในการเรียนของตนเอง เช่น ผู้วิจัยให้นักเรียนดูคลิปวิดีโอเรื่อง Message from a dead man ซึ่งเป็นเรื่องราวเกี่ยวกับการแชร์คลิปผู้ชายที่ร้องเท้ามีรู จนทำให้สังคมตราเขาว่าเป็นไอ้โรคจิต” แล้วให้นักเรียนช่วยกันตอบคำถามต่าง ๆ นักเรียนสามารถตอบคำถามได้ถูกต้องแสดงถึงความเข้าใจเกี่ยวกับเรื่องที่กำลังเรียนอยู่ซึ่งนักเรียนตอบว่า “ผู้ที่มีปัญหาสุขภาพจิตจะมีอาการเครียด ไม่อยากอาหาร เก็บตัวอยู่คนเดียว ร้องไห้ นอนไม่หลับ” แสดงถึงการมีความรู้เกี่ยวกับลักษณะอาการของผู้ที่มีปัญหาสุขภาพจิต และ “ปัญหาที่เกิดขึ้นส่งผลให้ผู้ชายคนนั้นไม่มีความสุข กลัวการเข้าสังคม ไม่อยากพบเจอหรือพูดคุยกับใคร” แสดงถึงความเข้าใจถึงผลกระทบของการมีสุขภาพจิต **ขั้นที่ 2 ขั้นตั้งคำถามขั้นสูงเพื่อเชื่อมโยงสู่เป้าหมายในการเรียน** ผู้วิจัยตั้งคำถามขั้นสูงเพื่อเชื่อมโยงเข้าสู่เนื้อหาที่จะเรียน เช่น ถามว่า “นักเรียนคิดว่ากิจกรรมต่าง ๆ ที่นักเรียนปฏิบัติในแต่ละวันช่วยส่งเสริมสุขภาพจิตหรือไม่ อย่างไร” ซึ่งนักเรียนตอบว่า “กิจกรรมต่าง ๆ ที่ปฏิบัติแต่ละวันช่วยส่งเสริมสุขภาพจิต เช่น การฟังเพลงช่วยให้ผ่อนคลาย

คลาย การออกกำลังกายช่วยคลายเครียด การพูดคุยหรือระบายเรื่องราวต่าง ๆ ให้เพื่อนฟังช่วยบรรเทาความทุกข์ใจ” ทำให้นักเรียนแสดงถึงความสามารถในการคิดวิเคราะห์ **ขั้นที่ 3 ขั้นวางแผนการเรียนรู้และแสวงหาคำตอบด้วยการสืบค้นข้อมูล** ผู้วิจัยสุ่มถามนักเรียนเกี่ยวกับเป้าหมายในการเรียนในคาบ จากนั้นให้นักเรียนวางแผนการเรียนรู้ของตนเองว่า “จะมีวิธีการในการเรียนรู้เกี่ยวกับหัวข้อที่เรียนอย่างไร” นักเรียนตอบว่า “เริ่มต้นโดยการทำความเข้าใจและสืบค้นว่าสุขภาพจิตคืออะไร” จากนั้นสืบค้นว่า “สุขภาพจิตเกี่ยวข้องกับชีวิตของเราอย่างไร” “ลักษณะของผู้ที่มีสุขภาพจิตดีและผู้ที่มีปัญหาสุขภาพจิต ผลของการมีสุขภาพจิตที่ดีและไม่ดีเป็นอย่างไร” แล้วจึงวิเคราะห์ตัวอย่างปัญหาที่ได้รับว่า “ปัญหาดังกล่าวมีสาเหตุมาจากอะไร และสืบค้นวิธีการแก้ไขปัญหาเพิ่มเติม” แสดงถึงการมีความสามารถในการคิดวิเคราะห์และวางแผนในการสืบค้น ซึ่งทำให้นักเรียนได้รับความรู้จากการสืบค้นด้วยตนเอง **ขั้นที่ 4 ขั้นสะท้อนคิดและนำไปปฏิบัติในด้านสุขภาพอย่างสร้างสรรค์** ผู้วิจัยให้นักเรียนแลกเปลี่ยนเรียนรู้และนำเสนอข้อมูลเกี่ยวกับเรื่องที่ทำให้นักเรียนแต่ละคนสืบค้นข้อมูลมา ในกิจกรรมนำเสนอข้อมูลจากการสืบค้นที่ดำเนินการโดยให้ตัวแทนนักเรียนแต่ละกลุ่มออกมานำเสนอข้อมูลจากการสืบค้นของกลุ่มตนเองเพื่อแลกเปลี่ยนความรู้กับเพื่อนกลุ่มอื่น ๆ และถามถึงการนำผลการเรียนรู้ในคาบนี้ไปสู่การปฏิบัติจริง ทำให้นักเรียนได้รับข้อมูลความรู้ที่หลากหลายจากการสืบค้นแสวงหาคำตอบจากแหล่งข้อมูลต่าง ๆ และได้มีแนวทางการนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน เช่น วางแผนการพัฒนาผลการเรียนของตนเอง การฟังเพลงผ่อนคลายความเครียด เปิดใจพูดคุยกับเพื่อนที่มีปัญหาหันอยู่โดยใช้เหตุผลเพื่อแก้ไขความขัดแย้ง **ขั้นที่ 5 ขั้นสรุปและประเมินผลการปฏิบัติ** ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันสรุปผลการเรียนรู้และประเมินผลจากการปฏิบัติ ทำให้นักเรียนได้ทบทวนและทำความเข้าใจข้อมูลความรู้ทั้งหมดที่ได้รับจากกิจกรรมนำเสนอข้อมูลจากการสืบค้น แสดงถึงการนำความรู้ขั้นการนำไปใช้

การจัดการเรียนรู้สุขศึกษาโดยใช้การเรียนรู้แบบนำตนเองและเทคนิคการใช้คำถามขั้นสูง ทั้ง 5 ขั้นตอนดังกล่าว จึงส่งผลให้ค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้ของนักเรียนกลุ่มทดลองหลังได้รับการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาโดยใช้การเรียนรู้แบบนำตนเองและเทคนิคการใช้คำถามขั้นสูง สูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สอดคล้องกับ หอมจันทร์ แสงเสดาะ (2560) ทำการวิจัยเรื่อง การพัฒนารูปแบบการเรียนรู้แบบ นำตนเองด้วยบทเรียนออนไลน์ เพื่อพัฒนาความสามารถในการแสวงหาความรู้และเสริมสร้างความรับผิดชอบของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ซึ่งพบว่า ผู้เรียนมีความสามารถในการแสวงหาความรู้หลังการเรียนสูงกว่าก่อนการเรียน ความรับผิดชอบหลังการเรียน สูงกว่าก่อนเรียน คะแนนวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนหลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียน และผู้เรียนพึงพอใจต่อการเรียนรู้แบบ นำตนเองด้วยบทเรียนออนไลน์ เพื่อพัฒนาความสามารถในการแสวงหาความรู้และเสริมสร้างความรับผิดชอบของนักเรียน

ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในภาพรวมอยู่ในระดับมากที่สุด และสอดคล้องกับ กฤติกรณ์ แกมใบ (2562) ทำการวิจัยเรื่อง ผลการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาโดยใช้เทคนิคการตั้งคำถามชั้นสูงที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและการคิดเชิงระบบของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 4 ซึ่งพบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติ และการคิดเชิงระบบของกลุ่มทดลองหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

1.2 ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านเจตคติ

การจัดการเรียนรู้สุขศึกษาโดยใช้การเรียนรู้แบบนำตนเองและเทคนิคการใช้คำถามชั้นสูงเป็นรูปแบบที่นักเรียนได้มีความริเริ่มในการเรียนรู้ด้วยตนเอง มีการใช้คำถามกระตุ้นให้นักเรียนเกิดการความคิดเห็นที่แสดงถึงการรับรู้ของเรียน โดยมีตัวอย่างปัญหาหรือสถานการณ์ เช่น คลิปปิดิโอ เรื่องราวของผู้ชายที่รองเท้ามีรู จนทำให้สังคมนิตราเขาว่าเป็นไอ้โรคจิต นักเรียนได้เกิดการอภิปรายร่วมกันในประเด็นเกี่ยวกับลักษณะอาการปัญหาสุขภาพจิตของชายคนดังกล่าว ปัญหาที่เกิดขึ้นส่งผลกระทบต่ออะไรบ้าง และถ้านักเรียนเป็นชายคนดังกล่าวจะแก้ปัญหาอย่างไร แสดงถึงการรับรู้และตระหนักถึงความสำคัญของการดูแลสุขภาพของตนเองรวมถึงความสำคัญของการแก้ไขปัญหาหรือการปฏิบัติตนในสถานการณ์ต่าง ๆ อีกทั้งเกิดเจตคติที่ดีในการใช้วิธีการแก้ปัญหาที่หลากหลายมาเผชิญกับสถานการณ์ปัญหาต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม ดังตัวอย่างเจตคติที่เกิดขึ้นกับนักเรียน คือ นักเรียนตระหนักได้ว่าสุขภาพจิตส่งผลต่อสุขภาพกาย หากมีปัญหาสุขภาพจิตก็จะส่งผลต่อสุขภาพกายอย่างชัดเจน **ขั้นที่ 2 ขั้นตั้งคำถามชั้นสูงเพื่อเชื่อมโยงสู่เป้าหมายในการเรียน** เป็นขั้นตอนที่ผู้วิจัยใช้คำถามชั้นสูง ซึ่งจะใช้คำถามต่อเนื่องจากคำตอบของนักเรียนไปเรื่อย ๆ เพื่อให้นักเรียนคิดจนเกิดความตระหนักด้วยตนเอง เช่น “นักเรียนคิดว่าสุขภาพจิตคืออะไร” ถามต่อว่า “สุขภาพจิตมีความสำคัญกับการดำรงชีวิตของเราหรือไม่” และถามต่อจากคำตอบของนักเรียน “หากสำคัญนักเรียนคิดว่าสำคัญอย่างไร หรือหากคิดว่าไม่สำคัญนักเรียนคิดว่าไม่สำคัญอย่างไร” ซึ่งเป็นการใช้คำถามให้นักเรียนคิดจนเกิดความตระหนักและสามารถแสดงออกถึงเจตคติของตนเองเกี่ยวกับเรื่องต่าง ๆ ในทางที่ดี

การจัดการเรียนรู้สุขศึกษาโดยใช้การเรียนรู้แบบนำตนเองและเทคนิคการใช้คำถามชั้นสูงในขั้นตอนดังกล่าว จึงส่งผลให้ค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านเจตคติของนักเรียนกลุ่มทดลองหลังได้รับการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาโดยใช้การเรียนรู้แบบนำตนเองและเทคนิคการใช้คำถามชั้นสูง สูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สอดคล้องกับ จิรัชญา นวนกระโทก และคณะ (2560) ทำการวิจัยเรื่อง ผลของการจัดการเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐานร่วมกับการใช้คำถามระดับสูงที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาวิทยาศาสตร์และความสามารถในการคิดแก้ปัญหา เรื่อง อาหารกับการดำรงชีวิต ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 พบว่า ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของ

นักเรียนที่ได้รับการจัดการเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐานร่วมกับการใช้คำถามระดับสูง หลังเรียนสูงกว่า ก่อนเรียนและสูงกว่าเกณฑ์ร้อยละ 70 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และสอดคล้องกับ ทศพร ศรีแสง (2560) ทำการวิจัยเรื่อง ผลของการใช้คำถามระดับสูงในการสอนอ่านจับใจความที่มี ผลต่อความตระหนักในความเป็นไทยของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ผลการวิจัยพบว่า นักเรียน ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 กลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดกิจกรรมการสอนอ่านจับใจความโดยใช้คำถาม ระดับสูงจะมีความตระหนักในความเป็นไทยหลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียน และมีความตระหนักใน ความเป็นไทยสูงกว่่านักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 กลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดกิจกรรมการสอน อ่านจับใจความโดยใช้แผนการจัดการเรียนรู้วิชาภาษาไทย สาระการอ่าน แบบปกติ

1.3 ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านการปฏิบัติ

การจัดการเรียนรู้สุขศึกษาโดยใช้การเรียนรู้แบบนำตนเองและเทคนิคการใช้คำถามชั้นสูง เป็นรูปแบบที่ช่วยส่งเสริมให้นักเรียนได้มีความริเริ่มในการเรียนรู้และแสวงหาความรู้ รวมถึงแนวทางการปฏิบัติด้วยตนเอง ช่วยส่งเสริมให้นักเรียนสามารถนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันของตนเองได้ ดังตัวอย่าง **ขั้นที่ 4 ขั้นสะท้อนคิดและนำไปปฏิบัติในด้านสุขภาพอย่างสร้างสรรค์** ในขั้นนี้นักเรียน จะได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้และนำเสนอข้อมูลที่แต่ละคนสืบค้นมา จากนั้นจึงนำข้อมูลความรู้ที่ได้รับ ไปสู่การปฏิบัติในด้านสุขภาพในคาบเรียน เช่น “ผู้วิจัยให้นักเรียนแลกเปลี่ยนเรียนรู้และนำเสนอ ข้อมูลเกี่ยวกับการแก้ปัญหาแต่ละด้านของฟ้าใส และสรุปความรู้ลงในสมุด” จากนั้น “ผู้วิจัยถาม หลังจากที่นักเรียนนำเสนอข้อมูล ว่านักเรียนจะนำผลการเรียนรู้ในคาบนี้ไปสู่การปฏิบัติจริงได้อย่างไร” และ “ให้นักเรียนปฏิบัติตนในการส่งเสริมสุขภาพจิตตนเองเมื่ออยู่ในชั้นเรียน” นักเรียนสามารถแสดง การปฏิบัติในการส่งเสริมสุขภาพได้อย่างถูกต้อง ดังจะเห็นได้จากนักเรียนสามารถฝึกสมาธิ โดยการกำหนดลมหายใจของตนเอง และหลับตาคิดทบทวนถึงบทเรียนในช่วงที่ผ่านไป แสดงถึง นักเรียนเกิดทักษะในการปฏิบัติที่นำไปใช้ได้จริง **ขั้นที่ 5 ขั้นสรุปและประเมินผลการปฏิบัติ** นักเรียน แต่ละคู่หรือแต่ละกลุ่มได้ร่วมกันสรุปข้อมูลที่ช่วยกันสืบค้น นักเรียนคู่อื่นหรือกลุ่มอื่นยังช่วยเสนอแนะ แนวทางในการปรับปรุงให้เหมาะสมมากยิ่งขึ้นกับปัญหาหรือสถานการณ์ที่แตกต่างกัน และยังมี การเสนอแนะแนวทางด้วยการปฏิบัติที่เห็นได้จริง ผู้วิจัยพบว่าในกระบวนการนี้นักเรียนที่เป็น กลุ่มนำเสนอได้การปรับปรุงการปฏิบัติให้มีความเหมาะสมมากยิ่งขึ้น ส่วนนักเรียนกลุ่มอื่นก็ได้ นำเสนอแนวทางที่ดียิ่งขึ้นผ่านการเสนอแนะและการปฏิบัติ

การจัดการเรียนรู้สุขศึกษาโดยใช้การเรียนรู้แบบนำตนเองและเทคนิคการใช้คำถามชั้นสูง ทั้ง 2 ขั้นตอนดังกล่าว จึงส่งผลให้ค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านการปฏิบัติ ของนักเรียนกลุ่มทดลองหลังได้รับการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาโดยใช้การเรียนรู้แบบนำตนเองและเทคนิค การใช้คำถามชั้นสูง สูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สอดคล้องกับ

กัมปนาท คูศิริรัตน์ และ นุชรัตน์ นุชประยูร (2563) ทำการวิจัยเรื่อง ผลการจัดการเรียนรู้แบบนำตนเองร่วมกับการเรียนรู้แบบกลับทางผ่านสื่อสังคมออนไลน์ รายวิชาสถิติวิจัยสำหรับการดำรงชีวิตและการทำงานที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนรู้และการรู้สารสนเทศ ของนักศึกษา ระดับปริญญาตรี ผลการวิจัยพบว่า ผลคะแนนจากผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนก่อนและหลังการเรียนรู้แบบนำตนเองร่วมกับการเรียนรู้แบบกลับทางผ่านสื่อสังคมออนไลน์ รายวิชาสถิติวิจัยสำหรับการดำรงชีวิตและการทำงานของนักศึกษาระดับปริญญาตรี หลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และสอดคล้องกับ กฤติกรณ์ แกมใบ (2562) ทำการวิจัยเรื่อง ผลการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาโดยใช้เทคนิคการตั้งคำถามขั้นสูงที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและการคิดเชิงระบบของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 4 ซึ่งพบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติ และการคิดเชิงระบบของกลุ่มทดลองหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

1.4 สมรรถนะการจัดการตนเอง

การจัดการเรียนรู้สุขศึกษาโดยใช้การเรียนรู้แบบนำตนเองและเทคนิคการตั้งคำถามขั้นสูงเป็นรูปแบบที่มีขั้นตอนในการสอนให้นักเรียนวิเคราะห์เป้าหมายในการเรียนด้วยตนเอง นักเรียนสามารถวางแผนการเรียนรู้ของตนเอง กำหนดวิธีการเรียนรู้และวิธีการแสวงหาความรู้เองได้ รวมถึงการนำความรู้มาแก้ไขปัญหาหรือสถานการณ์ต่าง ๆ ที่ได้รับ ซึ่งเป็นการฝึกสมรรถนะการจัดการตนเอง

ขั้นที่ 1 ขั้นกระตุ้นความสนใจและวิเคราะห์เป้าหมายในการเรียน ผู้วิจัยได้ให้นักเรียนวิเคราะห์เป้าหมายในการเรียนแต่ละคาบของตนเอง โดยการคิดสิ่งที่ต้องการได้รับในแต่ละคาบและบันทึกเป้าหมายที่ต้องการเอาไว้ เพื่อให้นักเรียนได้ตั้งเป้าหมายเอง เกิดสมรรถนะการจัดการตนเองในด้านการมีเป้าหมายในชีวิต ดังเห็นได้จากการตอบคำถามของผู้เรียนเกี่ยวกับเป้าหมายในการเรียน

ขั้นที่ 3 ขั้นวางแผนการเรียนรู้และแสวงหาคำตอบด้วยการสืบค้นข้อมูล นักเรียนได้มีส่วนร่วมในการเรียนรู้โดยการวางแผนการเรียนรู้ของตนเอง และสืบค้นข้อมูลเพื่อหาคำตอบด้วยตนเอง ผ่านกิจกรรมสืบค้นข้อมูลที่ดำเนินการจากการให้นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมกันวางแผนการเรียนรู้และการสืบค้นข้อมูลเกี่ยวกับหัวข้อที่ได้รับ ซึ่งนักเรียนจะเห็นคุณค่าในตนเองที่ได้มีบทบาทในการเรียนรู้สามารถสังเกตเห็นได้ โดยการมีส่วนร่วมในการวางแผนและดำเนินการสืบค้นข้อมูลตามแผนของกลุ่มตนเองอย่างอิสระ

ขั้นที่ 4 ขั้นสะท้อนคิดและนำไปปฏิบัติในด้านสุขภาพอย่างสร้างสรรค์ นักเรียนได้ร่วมกันแสดงแนวทางการจัดการอารมณ์และความเครียด เช่นคำพูดที่ว่า “เดี๋ยวมันก็ผ่านไป” “เราทำดีที่สุดแล้ว” และ “ทุกปัญหาย่อมมีทางออก” เป็นวิธีการจัดการปัญหาและภาวะวิกฤตจากปัญหาหรือสถานการณ์ต่าง ๆ ที่ได้รับ

การจัดการเรียนรู้สุขศึกษาโดยใช้การเรียนรู้แบบนำตนเองและเทคนิคการใช้คำถามชั้นสูง ทั้ง 3 ขั้นตอนดังกล่าว จึงส่งผลให้ค่าเฉลี่ยของคะแนนสมรรถนะการจัดการตนเองของนักเรียน กลุ่มทดลองหลังได้รับการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาโดยใช้การเรียนรู้แบบนำตนเองและเทคนิคการใช้คำถาม ชั้นสูง สูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สอดคล้องกับ ธีสมน นามวงษ์ (2562) ทำการวิจัยเรื่อง การพัฒนารูปแบบการส่งเสริมการจัดการตนเองผู้ป่วยโรคเบาหวานที่ควบคุม ระดับน้ำตาลไม่ได้ พบว่า ผู้ที่เป็นเบาหวานที่ควบคุมระดับน้ำตาลไม่ได้มีพฤติกรรมการจัดการตนเอง สมรรถนะการจัดการตนเอง และคุณภาพชีวิตเพิ่มขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. ค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติ และ สมรรถนะการจัดการตนเองหลังการทดลองระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองกับนักเรียนกลุ่มควบคุม

จากการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติ และสมรรถนะการจัดการตนเองหลังการทดลองระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดการเรียนรู้ สุขศึกษาโดยใช้การเรียนรู้แบบนำตนเองและเทคนิคการใช้คำถามชั้นสูงกับนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ ได้รับการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาแบบปกติ พบว่า หลังการทดลองค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ ทางการเรียนด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติ และสมรรถนะการจัดการตนเองของนักเรียนกลุ่มทดลอง ที่ได้รับการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาโดยใช้การเรียนรู้แบบนำตนเองและเทคนิคการใช้คำถามชั้น สูง สูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาแบบปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 2 สามารถอภิปรายในประเด็นดังต่อไปนี้

2.1 ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้

การจัดการเรียนรู้สุขศึกษาโดยใช้การเรียนรู้แบบนำตนเองและเทคนิคการใช้คำถามชั้นสูง เป็นการจัดการเรียนรู้ที่เน้นผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง จะมีวิธีการจัดการกระตุ้นผู้เรียนให้เกิดความสนใจ ในการค้นหาความรู้ได้ด้วยตนเอง โดยผ่านการใช้คำถามชั้นสูงและสื่อต่าง ๆ โดยเนื้อหาที่ผู้เรียนได้ เรียนรู้จะเป็นเนื้อหาที่สามารถนำไปใช้ได้ในชีวิตจริง เช่น การจัดการกับอารมณ์และความเครียด การหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยง การรู้เท่าทันสถานการณ์เสี่ยง และทักษะชีวิต จากนั้นให้ผู้เรียนได้ วิเคราะห์เป้าหมายในการเรียนของตนเอง เมื่อผู้เรียนตั้งเป้าหมายในการเรียนของตนเองแล้ว ผู้สอนจะ ใช้คำถามชั้นสูงเพื่อให้ผู้เรียนได้ใช้ความคิด โดยคำถามชั้นสูงที่ใช้ คือ นักเรียนคิดว่ากิจกรรมต่าง ๆ ที่นักเรียนปฏิบัติในแต่ละวันช่วยส่งเสริมสุขภาพจิตหรือไม่ อย่างไร แตกต่างจากการเรียนปกติ คือ นักเรียนจะได้คิดวิเคราะห์เพื่อตอบคำถามโดยจะถามต่อจากคำตอบของผู้เรียนไปเรื่อย ๆ แล้วจึง เชื่อมโยงเข้าสู่เนื้อหาที่จะเรียนและเป้าหมายในการเรียนต่อไป แล้วจึงให้ผู้เรียนแบ่งกลุ่มเพื่อร่วมกัน วางแผนการเรียนรู้ว่าจะมีขั้นตอนในการเรียนรู้อย่างไร และต้องแสวงหาคำตอบด้วยการสืบค้นอย่างไร

ในขั้นตอนนี้สังเกตเห็นว่าผู้เรียนสามารถดำเนินการตามแผนการเรียนรู้ของตนเองและสืบค้นข้อมูลได้อย่างหลากหลาย โดยมีการสืบค้นเป็นขั้นตอน คือ มีการกำหนดประเด็นในการสืบค้น แบ่งหน้าที่รับผิดชอบดำเนินการสืบค้นตามประเด็นที่กำหนด การเลือกแหล่งข้อมูล การคัดเลือกข้อมูล การรวบรวมและเรียบเรียงข้อมูลที่ได้จากการสืบค้น นอกจากนี้การเปิดโอกาสให้ผู้เรียนนั้นค้นหาเนื้อหาของตนเอง ส่งผลให้ผู้เรียนเปิดรับความรู้ที่ได้อย่างเต็มที่ ซึ่งการค้นคว้าข้อมูลกันภายในกลุ่มจะเป็นแหล่งการเรียนรู้ที่หลากหลาย จากแหล่งการเรียนรู้ออนไลน์ต่าง ๆ ซึ่งต่างจากกลุ่มควบคุมที่ได้รับรู้ความรู้จากครูเพียงทางเดียว ในขณะที่ผู้สอนจำเป็นต้องแนะนำให้ผู้เรียนหาความรู้จากแหล่งการเรียนรู้ที่ถูกต้อง พร้อมทั้งแนะนำให้ผู้เรียนรู้จักเลือกข้อมูลความรู้ได้อย่างถูกต้อง ส่งผลให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ด้วยตนเองอย่างเต็มที่ ดังคำพูดของนักเรียนที่ว่า “ต้องหาจากหลาย ๆ แหล่งข้อมูล” “ต้องเลือกแหล่งข้อมูลที่น่าเชื่อถือ” และ “ต้องอ่านแล้วสรุปให้เป็นรูปแบบของเรา” เกิดความรู้ที่หลากหลายจากแหล่งการเรียนรู้ที่เปิดกว้าง หลายมุมมองจากนักวิชาการ หรือผู้เชี่ยวชาญ และยังเป็นความรู้ที่ถูกต้องและเหมาะสม หลังจากแสวงหาข้อมูลแล้วผู้เรียนจะได้นำเสนอข้อมูลผลจากการสืบค้นเพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้กันภายในห้องเรียน ทั้งการส่งเสริมสุขภาพ การจัดการกับอารมณ์และความเครียด การใช้ทักษะชีวิตต่าง ๆ และแนวทางในการปฏิบัติในชีวิตประจำวัน และจะได้รับคำแนะนำจากเพื่อนและผู้สอนเพื่อนำไปปรับปรุงวิธีการปฏิบัติที่กลุ่มตนเองนำเสนอให้ดียิ่งขึ้น และร่วมกันสรุปความรู้ต่าง ๆ ที่ได้รับ จากการให้นักเรียนกลุ่มทดลองได้ใช้การเรียนรู้แบบนำตนเองและเทคนิคการใช้คำถามขั้นสูง พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองเกิดการเรียนรู้ด้วยตนเองที่หลากหลายสามารถจำแนก แยกแยะ และเชื่อมโยงข้อมูลความรู้ของตนเองเข้ากับความรู้ใหม่ได้เป็นอย่างดี ในขณะที่การจัดการเรียนรู้สุศึกษาแบบปกติของนักเรียนกลุ่มควบคุมที่เน้นการเรียนรู้แบบบรรยายเป็นหลัก โดยผู้สอนจะอธิบายความรู้ แล้วให้ผู้เรียนจดบันทึกข้อมูลที่ได้จากผู้สอนลงสมุด ส่งผลให้ผู้เรียนในกลุ่มควบคุมอาจไม่ได้ศึกษาค้นคว้าหาข้อมูลเพิ่มเติมหลังจากผู้สอนอธิบายจบ แต่ผู้เรียนกลุ่มควบคุมบางส่วนมีผลการเรียนที่ดีขึ้น เนื่องจากนักเรียนกลุ่มควบคุมอาจมีความรู้ขั้นพื้นฐานอยู่แล้ว เมื่อได้รับการเรียนการสอนก็ส่งผลให้เกิดการเรียนรู้ที่เพิ่มขึ้น จึงทำให้ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนดีกว่าก่อนการทดลอง

ดังนั้น การจัดการเรียนรู้สุศึกษาโดยใช้การเรียนรู้แบบนำตนเองและเทคนิคการใช้คำถามขั้นสูงจึงเป็นการเรียนรู้ที่ทำให้นักเรียนเกิดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้ที่ดีขึ้น สอดคล้องกับ หอมจันทร์ แสงเสดาะ (2560) ทำการวิจัยเรื่อง การพัฒนารูปแบบการเรียนรู้แบบ นำตนเองด้วยบทเรียนออนไลน์เพื่อพัฒนาความสามารถในการแสวงหาความรู้และเสริมสร้างความรับผิดชอบของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ซึ่งพบว่า ผู้เรียนมีความสามารถในการแสวงหาความรู้หลังการเรียน สูงกว่าก่อนการเรียน ความรับผิดชอบหลังการเรียน สูงกว่าก่อนเรียน คะแนนวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนหลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียน และผู้เรียนพึงพอใจต่อการเรียนรู้แบบนำตนเอง

ด้วยบทเรียนออนไลน์เพื่อพัฒนาความสามารถในการแสวงหาความรู้และเสริมสร้างความรับผิดชอบของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในภาพรวมอยู่ในระดับมากที่สุด

2.2 ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านเจตคติ

การจัดการเรียนรู้สุขศึกษาโดยใช้การเรียนรู้แบบนำตนเองและเทคนิคการใช้คำถามขั้นสูงเป็นการจัดการเรียนรู้ที่เน้นผู้เรียนเป็นศูนย์กลางมีวิธีการกระตุ้นผู้เรียนให้สนใจในการค้นหาความรู้ได้ด้วยตนเอง โดยผ่านการใช้เหตุการณ์ต่าง ๆ ที่ผู้เรียนสนใจเป็นตัวกระตุ้น เช่น การนำคลิปวิดีโอที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับอันตรายจากการมีพฤติกรรมเสี่ยง สถานการณ์เสี่ยงที่ก่อให้เกิดอันตรายในชีวิตมาอภิปรายร่วมกัน เพื่อกระตุ้นให้ผู้เรียนรับรู้ถึงอันตรายของพฤติกรรมเสี่ยง และสถานการณ์เสี่ยงต่าง ๆ ที่อยู่รอบตัวผู้เรียน ทำให้ผู้เรียนเกิดการตัดสินใจ นำไปสู่เจตคติที่ดี และสามารถเห็นถึงความสำคัญของการหาแนวทางการป้องกันและหลีกเลี่ยงจากพฤติกรรมเสี่ยง สถานการณ์เสี่ยงที่ก่อให้เกิดอันตรายในชีวิต ตัวอย่างเช่น ผู้สอนให้ผู้เรียนรับชมวิดีโอเกี่ยวกับภัยอันตรายจากการใช้โทรศัพท์มือถือในสถานที่เปลี่ยว จากนั้นผู้สอนตั้งประเด็นคำถามเพิ่มเติมให้ผู้เรียนได้ตอบ จากนั้นแบ่งกลุ่มและให้แต่ละกลุ่มสุ่มประเด็นปัญหา และกำหนดเป้าหมายในการเรียนแล้วให้แต่ละกลุ่มร่วมกันทำความเข้าใจประเด็นปัญหา และวางแผนการสืบค้นข้อมูลเพื่อประกอบการแก้ปัญหา โดยผู้สอนจะปล่อยให้ผู้เรียนมีเวลาในการค้นคว้าข้อมูลเพื่อหาแนวทางป้องกัน หลีกเลี่ยงจากพฤติกรรมเสี่ยง สถานการณ์เสี่ยงต่อการเกิดอันตรายในชีวิต โดยผู้สอนคอยแนะนำให้ผู้เรียนได้พิจารณาข้อมูลที่ได้จากแหล่งการเรียนรู้ต่าง ๆ เช่น นักเรียนอภิปรายกันภายในกลุ่มเกี่ยวกับข้อมูลและแหล่งข้อมูลที่ พบว่า ควรเลือกข้อมูลจากแหล่งไหนดีและผู้สอนได้แนะนำให้เลือกข้อมูลจากแหล่งข้อมูลที่น่าเชื่อถือ ซึ่งเป็นข้อมูลจากนักวิชาการ หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง บทความหรืองานวิจัย ในเรื่องความน่าเชื่อถือของข้อมูล การตัดสินใจของข้อมูลซึ่งส่งผลให้นักเรียนกลุ่มทดลองมีความสนใจและเกิดเจตคติจากการแสดงความคิดเห็นกันภายในกลุ่ม ในขณะที่การจัดการเรียนรู้สุขศึกษาแบบปกติของนักเรียนกลุ่มควบคุม พบว่า นักเรียนกลุ่มควบคุม

มีความสนใจในการทำกิจกรรมน้อยกว่ากลุ่มทดลอง โดยมีการใช้สื่อการเรียนรู้เพื่อเสริมจากการอธิบายเท่านั้น

ดังนั้น การจัดการเรียนรู้สุขศึกษาโดยใช้การเรียนรู้แบบนำตนเองและเทคนิคการใช้คำถามขั้นสูงจึงเป็นการเรียนรู้ที่ส่งผลให้นักเรียนเกิดเจตคติที่ดีในเรื่องสุขภาพกายและสุขภาพจิต การจัดการอารมณ์และความเครียด การหลีกเลี่ยงจากพฤติกรรมเสี่ยง สถานการณ์เสี่ยงต่อการเกิดอันตรายในชีวิต และทักษะชีวิต สอดคล้องกับ วิชัย วงษ์ใหญ่ และคณะ (2564) ที่กล่าวว่า การเรียนรู้แบบนำตนเองเน้นให้ผู้เรียนได้เป็นผู้ปฏิบัติการเรียนรู้ด้วยตนเองอย่างมี Passion มีเป้าหมายและใช้กระบวนการเรียนรู้ของตนเองอย่างหลากหลาย มีความมุ่งมั่นเพียรพยายามจนเกิดความรู้ ความเข้าใจ ทักษะ และ

สมรรถนะตามเป้าหมายที่ผู้เรียนกำหนดไว้ และสอดคล้องกับ นิชกานต์ สฤกษ์ดีไพศาล (2562) ที่ได้กล่าวว่าการตั้งคำถามชั้นสูงช่วยพัฒนาความสามารถในการคิดชั้นสูงและการใช้เหตุผล เป็นคำถามที่ผู้ตอบต้องใช้ความคิดซับซ้อนในการตอบ ซึ่งอาจใช้ความรู้ ความเข้าใจเดิมมาเป็นพื้นฐานในการตอบคำถาม โดยผู้สอนจะป้อนคำถามเพื่อช่วยกระตุ้นให้นักเรียนได้พัฒนาทักษะการคิด การแก้ปัญหา ทำทนายให้ผู้เรียนทำกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ตามที่ผู้สอนได้วางแผนไว้ อีกทั้งยังสอดคล้องกับงานวิจัยของจิรัชญา นวนกระโทก และคณะ (2560) ได้ทำการศึกษาเรื่อง ผลของการจัดการเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐานร่วมกับการใช้คำถามระดับสูงที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาวิทยาศาสตร์และความสามารถในการคิดแก้ปัญหา เรื่อง อาหารกับการดำรงชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ผลการวิจัย พบว่า ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนที่ได้รับการจัดการเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐานร่วมกับการใช้คำถามระดับสูง หลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียนและสูงกว่าเกณฑ์ร้อยละ 70 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และสอดคล้องกับทศพร ศรีแสง (2560) ทำการวิจัยเรื่อง ผลของการใช้คำถามระดับสูงในการสอนอ่านจับใจความที่มีผลต่อความตระหนักในความเป็นไทยของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 กลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดกิจกรรมการสอนอ่านจับใจความโดยใช้คำถามระดับสูงจะมีความตระหนักในความเป็นไทยหลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียน และมีความตระหนักในความเป็นไทยสูงกว่านักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 กลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดกิจกรรมการสอนอ่านจับใจความโดยใช้แผนการจัดการเรียนรู้วิชาภาษาไทยสาระการอ่านแบบปกติ

2.3 ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านการปฏิบัติ

การจัดการเรียนรู้สุขศึกษาโดยใช้การเรียนรู้แบบนำตนเองและเทคนิคการใช้คำถามชั้นสูงเป็นการจัดการเรียนรู้ที่เน้นผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง โดยวิธีการปล่อยให้ผู้เรียนได้ใช้เวลาในการเรียนรู้ ผู้สอนมีหน้าที่ให้คำปรึกษา ชี้แนะแนวทางที่ถูก และเหมาะสม เพื่อเปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้คิด ส่งผลให้ผู้เรียนลงมือปฏิบัติจริง ดังตัวอย่างเช่น ผู้สอนเปิดโอกาสให้ผู้เรียนตอบคำถามและแสดงความคิดเห็นอย่างเสรี หลังจากได้ศึกษาเหตุการณ์เกี่ยวกับพฤติกรรมเสี่ยงในวัยรุ่น โดยเปิดโอกาสให้นักเรียนปฏิบัติ โดยการวางแผนการเรียนรู้และสืบค้นข้อมูลด้วยตนเองพร้อมทั้งนำข้อมูลที่ได้รับมาแลกเปลี่ยนเรียนรู้หรือสาธิตในชั้นเรียน เพื่อให้เกิดการปฏิบัติที่หลากหลาย โดยที่ผู้สอนแนะนำวิธีการที่ส่งผลให้ผู้เรียนเรียนรู้วิธีที่จะสามารถป้องกันอันตรายได้ สังเกตได้จากแต่ละกลุ่มออกมานำเสนอแสดงทักษะชีวิตในการป้องกันตนเองและหลีกเลี่ยงสถานการณ์คับขันที่อาจนำไปสู่อันตราย ที่มีการปฏิบัติโดยการนำเสนอวิธีการหลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่อาจนำไปสู่การใช้ความรุนแรง และสาธิตวิธีการหลีกเลี่ยง หลังจากนั้นได้ร่วมกันสะท้อนคิดในชั้นเรียน สนทนาเกี่ยวกับการนำเสนอของแต่ละกลุ่มเพื่อร่วมกันหาแนวทางในการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นอย่างเหมาะสม ซึ่งกิจกรรมที่ผู้เรียนได้มีส่วนร่วมส่งผลให้

ผู้เรียนเกิดการปฏิบัติที่ดีผ่านการนำเสนอหน้าชั้นเรียนที่สามารถนำไปใช้ในชีวิตรประจำวันได้ ในขณะที่การจัดการเรียนรู้สุขศึกษาแบบปกติของนักเรียนกลุ่มควบคุม เป็นการจัดการเรียนรู้ที่เน้น การถาม - ตอบ และทำใบงานเป็นหลัก ไม่ได้มีการแสดงออกตามสถานการณ์ ส่งผลให้ความสนใจ ในการทำกิจกรรมการเรียนรู้ของนักเรียนกลุ่มควบคุมค่อนข้างน้อย ไม่กล้าแสดงความคิดเห็น ตลอดจน การแสดงออกหน้าชั้นเรียน ส่งผลให้นักเรียนกลุ่มควบคุมค่อนข้างไม่ใส่ใจต่อการปฏิบัติ

ดังนั้น การจัดการเรียนรู้สุขศึกษาโดยใช้การเรียนรู้แบบนำตนเองและเทคนิคการใช้คำถาม ขั้นสูง เป็นการจัดการเรียนรู้ที่เน้นให้ผู้เรียนเกิดการปฏิบัติที่ดี สอดคล้องกับงานวิจัยของ งามพันธุ์ สัยศรี (2561) ได้ทำการศึกษาเรื่องการพัฒนารูปแบบการเรียนการสอนตามการเรียนรู้และการสอนบน ฐานความยึดมั่นผูกพันและการเรียนรู้แบบนำตนเองเพื่อส่งเสริมนิสัยรักการอ่านของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ผลการวิจัย พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีนิสัยรักการอ่านหลังการทดลองสูงกว่า ก่อนการทดลอง และมีพัฒนาการจากการวัดนิสัยรักการอ่านครั้งหลังสูงกว่าครั้งก่อนหน้า อีกทั้งยัง สอดคล้องกับ นิชกานต์ สฤกษ์ไพศาล และคณะ (2560) ได้ทำการศึกษาเรื่อง ผลการจัดการเรียนรู้ โดยใช้วิธีการทางวิทยาศาสตร์ร่วมกับเทคนิคการใช้คำถามระดับสูง เพื่อพัฒนาผลสัมฤทธิ์ ทางการเรียน ทักษะกระบวนการทางวิทยาศาสตร์ขั้นบูรณาการ และความสามารถในการคิดวิเคราะห์ เกิดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ผลการวิจัย พบว่า ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนหลัง การจัดการเรียนรู้ สูงกว่าก่อนเรียนและสูงกว่าเกณฑ์ร้อยละ 70 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นอกจากนี้ทักษะกระบวนการทางวิทยาศาสตร์ขั้นบูรณาการของนักเรียน หลังการจัดการเรียนรู้สูงกว่า ก่อนเรียนและสูงกว่าเกณฑ์ร้อยละ 70 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และความสามารถ ในการคิดวิเคราะห์ของนักเรียน หลังการจัดการเรียนรู้สูงกว่าก่อนเรียนและสูงกว่าเกณฑ์ร้อยละ 70 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2.4 สมรรถนะการจัดการตนเอง

การจัดการเรียนรู้สุขศึกษาโดยใช้การเรียนรู้แบบนำตนเองและเทคนิคการใช้คำถามขั้นสูง เป็นการจัดการเรียนรู้ที่เน้นผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง กระตุ้นให้เกิดสมรรถนะในการจัดการตนเอง ส่งผลให้ ผู้เรียนเกิดความสามารถในการจัดการตนเอง ตัวอย่างเช่น ผู้เรียนรับชมวิดีโอเรื่อง “นาทีสยองโจรเหี้ยม ใช้มีดจ้วงแทงคอเหยื่อหนุ่มดับกลางถนนชิงไอโฟน” แล้วผู้สอนตั้งประเด็นคำถามให้ผู้เรียนได้แสดง ความคิดเห็นอย่างอิสระ จากคำถามที่ว่า “อะไรคือพฤติกรรมเสี่ยงที่ก่อให้เกิดเหตุการณ์ดังกล่าว” “ถ้านักเรียนเป็นคนในครอบครัวของผู้ถูกทำร้ายจะรู้สึกอย่างไร” “ถ้านักเรียนเป็นคนที่ถูกทำร้าย และ ย้อนเวลากลับไปได้ นักเรียนจะทำอย่างไร” ผู้เรียนตอบว่า “พฤติกรรมเสี่ยงคือการเล่นมือถือในที่เปลี่ยว ถ้าผู้ที่ถูกทำร้ายคือคนในครอบครัวคงจะรู้สึกเสียใจมาก และถ้าเป็นคนที่ถูกทำร้ายและย้อนเวลา กลับไปได้ จะไม่เล่นมือถือในที่เปลี่ยวและอันตราย จะระมัดระวังและใช้มือถือเท่าที่จำเป็น” ซึ่งเกิด

การคิดวิเคราะห์ประสบการณ์ของตนเอง หรือข้อมูลรอบตนเองมาเชื่อมโยงกับคำถามที่ผู้สอนได้ตั้งไว้ จากนั้นแบ่งกลุ่มตามประเด็นปัญหาจากพฤติกรรมเสี่ยงที่ผู้สอนกำหนด เพื่อให้แต่ละกลุ่มได้กำหนดเป้าหมายในการเรียนและวางแผนการแก้ปัญหาในประเด็นที่ได้รับ โดยนักเรียนวางแผนในเรื่องการแก้ปัญหาทะเลาะวิวาทกับเพื่อนจนถึงขั้นใช้กำลัง จะต้องค้นหาสาเหตุของปัญหา การหลีกเลี่ยงสถานการณ์เสี่ยงที่นำไปสู่การใช้ความรุนแรง และวิธีการป้องกันการเกิดการทะเลาะวิวาทและการใช้ความรุนแรง ประกอบการค้นคว้าข้อมูลจากแหล่งการเรียนรู้ต่าง ๆ เช่น การค้นคว้าข้อมูลจากเว็บไซต์ของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ เว็บไซต์ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข แสดงถึงสมรรถนะการจัดการตนเอง ในองค์ประกอบการมีเป้าหมายในชีวิต แล้วให้ผู้เรียนแต่ละกลุ่มออกมานำเสนอแนวทางการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยงต่ออันตรายตามประเด็นปัญหาที่ได้รับ โดยผู้สอนและนักเรียนกลุ่มอื่น ๆ พิจารณาร่วมกัน และเสนอแนะเพิ่มเติม แล้วตั้งคำถามเพื่อนำไปสู่ข้อสรุปที่ถูกต้องร่วมกันจึงแสดงถึงสมรรถนะการจัดการตนเองในองค์ประกอบการจัดการปัญหาและภาวะวิกฤต ผู้เรียนได้พิจารณาข้อมูลที่เพื่อนร่วมชั้นออกมาแสดงแนวทางการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยงต่ออันตราย เช่น สาเหตุการเกิดพฤติกรรมเสี่ยง, วิธีการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยง ไปจนถึงกระบวนการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยง และสถานการณ์เสี่ยงที่เป็นขั้นตอนเป็นต้น ในขณะที่การจัดการเรียนรู้สุขศึกษาแบบปกตินั้นใช้สื่อการเรียนรู้อย่างจำกัด และให้ความรู้ผ่านการอธิบายจากผู้สอนเป็นหลัก พร้อมทั้งทำใบงานทันทีหลังจากการอธิบายเสร็จ ส่งผลให้ผู้เรียนไม่มีโอกาสได้ใช้สมรรถนะการจัดการตนเองมากพอ เน้นการใช้ความจำมากกว่า จึงส่งผลให้นักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาโดยใช้การเรียนรู้แบบนำตนเองและเทคนิคการใช้คำถามขั้นสูงเกิดสมรรถนะการจัดการตนเองได้ดีกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาแบบปกติ

การจัดการเรียนรู้ดังกล่าวข้างต้น ส่งผลให้ค่าเฉลี่ยของคะแนนสมรรถนะการจัดการตนเองหลังได้รับการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาโดยใช้การเรียนรู้แบบนำตนเองและเทคนิคการใช้คำถามขั้นสูงของนักเรียนกลุ่มทดลองสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สอดคล้องกับ กรพัชชา คล้ายพิกุล (2560) ได้ทำการศึกษาเรื่อง ผลของโปรแกรมการจัดการตนเองของบุคคลและครอบครัวต่อพฤติกรรมการเตรียมลำไส้เพื่อการส่องกล้องตรวจลำไส้ใหญ่ทางทวารหนัก ในผู้สูงอายุ ผลการวิจัย พบว่า พฤติกรรมการเตรียมลำไส้ของผู้สูงอายุที่เข้ารับการส่องกล้องตรวจลำไส้ใหญ่ทางทวารหนัก กลุ่มที่ได้รับโปรแกรมการจัดการตนเองของบุคคลและครอบครัว ดีกว่ากลุ่มที่ได้รับการพยาบาลตามปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 อีกทั้งยังสอดคล้องกับ ธีสมน นามวงษ์ (2562) ได้ทำการศึกษาเรื่องการพัฒนารูปแบบการส่งเสริมการจัดการตนเองผู้ป่วยโรคเบาหวานที่ควบคุมระดับน้ำตาลไม่ได้ ผลการวิจัย พบว่า ผู้ที่เป็นเบาหวานที่ควบคุมระดับน้ำตาลไม่ได้ มีพฤติกรรมการจัดการตนเอง สมรรถนะการจัดการตนเอง และคุณภาพชีวิตเพิ่มขึ้นอย่าง

มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และยังสอดคล้องกับ ดาวเรือง ยางศรี (2562) ได้ทำการศึกษาเรื่อง ผลของโปรแกรมการจัดการตนเองต่อพฤติกรรมการบริโภคเกลือโซเดียมในผู้ป่วยที่มีภาวะหัวใจ ล้มเหลว ผลการวิจัย พบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการบริโภคเกลือโซเดียมของกลุ่มทดลอง ภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการจัดการตนเองสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมการจัดการตนเองอย่าง มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการบริโภคเกลือโซเดียมของ กลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการจัดการตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ได้รับการพยาบาลตามปกติอย่าง มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัยดังกล่าว ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะ ดังต่อไปนี้

1. ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัย

1.1 การจัดการเรียนรู้สุขศึกษาโดยใช้การเรียนรู้แบบนำตนเองและเทคนิคการใช้คำถามชั้นสูง แต่ละสัปดาห์นั้นมีความสำคัญสำหรับการจัดการเรียนรู้สัปดาห์ละ 1 คาบเรียน ซึ่งใน 1 คาบเรียนมีเวลาเพียง 50 นาที ฉะนั้นในการจัดการเรียนรู้มีทั้งหมด 5 ขั้นตอน ผู้สอนต้องควบคุมระยะเวลาในแต่ละขั้นตอนให้ ชัดเจน โดยวิธีการกำหนดบทบาทของผู้สอนและผู้เรียนในระหว่างกิจกรรมการเรียนรู้ให้ชัดเจนขึ้น หรือ จัดทำแผนการเรียนรู้แบบย่อ ให้ทราบช่วงเวลากิจกรรมให้เป็นไปตามที่กำหนด เพื่อให้การจัดการเรียนรู้ มีประสิทธิภาพที่มากยิ่งขึ้น

1.2 การจัดการเรียนรู้ในชั้นเรียนควรใช้สื่อที่หลากหลาย เช่น ภาพ วิดีทัศน์ ข่าว สถานการณ์ สถิติ ประสิทธิภาพ เหตุการณ์ ฯลฯ เพื่อให้ผู้เรียนเกิดสมรรถนะการจัดการตนเองที่เกิดจากกระบวนการ จัดการเรียนรู้ที่กระตุ้นให้ผู้เรียนคิดเชื่อมโยงระหว่างข้อมูลที่มีกับปัญหาที่มีอยู่ได้ ตลอดจนการสร้าง แนวทางการแก้ปัญหาที่หลากหลาย และสัมพันธ์กับปัญหาที่เกิดขึ้นได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น

1.3 การจัดการเรียนรู้สุขศึกษาโดยใช้การเรียนรู้แบบนำตนเองและเทคนิคการใช้คำถามชั้นสูง ในการประเมินผลงาน ผู้สอนต้องทำความเข้าใจในรูปแบบของการประเมินผล ซึ่งรูปแบบการประเมินผล ต้องสอดคล้องกัน กล่าวคือ ผู้สอนตั้งจุดประสงค์การเรียนรู้อย่างไรย่อมต้องวัดและประเมินผลไป ในทิศทางของการตั้งจุดประสงค์นั้น โดยการประเมินผลสอดคล้องไปตามองค์ประกอบอื่นก็ได้ เช่น กรอบเนื้อหาสาระการเรียนรู้ รูปแบบการประเมิน เกณฑ์การให้คะแนน ควรจะครอบคลุมตามวัตถุประสงค์ การเรียนรู้ที่ผู้สอนได้กำหนดไว้ เพื่อให้ได้คุณภาพของผู้เรียนที่เป็นมาตรฐาน

1.4 เนื่องจากการจัดการเรียนรู้จะต้องมีการเข้าถึงสื่อออนไลน์ เพื่อเป็นการป้องกันการเข้าถึง ข้อมูลที่ไม่ปลอดภัย ไม่เหมาะสม หรือแหล่งข้อมูลที่เป็นเท็จ (Fake news) ไม่มีความน่าเชื่อถือ ผู้สอน ควรแนะนำแนวทางการสืบค้นข้อมูลจากแหล่งที่น่าเชื่อถือ กล่าวคือ ผู้เรียนควรกำหนดขอบเขต ในการสืบค้น อีกทั้งต้องตรวจสอบข้อมูลที่ได้มีการอ้างอิงจากผู้เชี่ยวชาญ หรือหน่วยงานที่เป็นทางการ หรือไม่ เพื่อให้ผู้เรียนจะได้หลีกเลี่ยงการได้รับข้อมูลที่ไม่ถูกต้อง

1.5 การตั้งคำถามควรเป็นลักษณะชวนคิด เช่น นักเรียนคิดว่าจะทำอย่างไรดี นักเรียนคิดว่าวิธีการไหนเหมาะสม นักเรียนจะวางแผนอย่างไร ที่เป็นแนวทางในการส่งเสริมความสามารถในการจัดการตนเอง

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรมีการศึกษาการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาโดยใช้การเรียนรู้แบบอื่น ๆ เช่น การเรียนรู้ด้วยกรณีศึกษา (Case studies) เนื่องจากเป็นเทคนิคการสอนที่กระตุ้นให้ผู้เรียนทำความเข้าใจและเชื่อมโยงเหตุการณ์สมมติหรือเหตุการณ์ที่มีเค้าโครงจากเรื่องจริงกับความรู้หรือทักษะที่ได้เรียนรู้ในรายวิชา ซึ่งเทคนิคดังกล่าวอาจจะส่งผลต่อสมรรถนะการจัดการตนเองได้เช่นกัน

2.2 ควรมีการศึกษา ติดตาม และประเมินความคงทนของผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติ และสมรรถนะการจัดการตนเองหลังการทดลองเสร็จสิ้นแล้ว เพื่อให้ทราบว่าผู้เรียนได้นำความรู้ เจตคติ การปฏิบัติ และสมรรถนะการจัดการตนเองที่ได้ไปใช้อย่างถูกต้องเหมาะสมหรือไม่



บรรณานุกรม

ภาษาไทย

- กรพัชชา คล้ายพิกุล. (2560). ผลของโปรแกรมการจัดการตนเองของบุคคลและครอบครัวต่อพฤติกรรม การเตรียมลำไส้เพื่อการส่องกล้องตรวจลำไส้ใหญ่ทางทวารหนักในผู้สูงอายุ. *วารสาร มฉก. วิชาการ*, 21(42), 123-137.
- กฤติกรณ์ แกมใบ. (2562). ผลการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาโดยใช้เทคนิคการตั้งคำถามขั้นสูงที่มีต่อ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและการคิดเชิงระบบของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 4. (วิทยานิพนธ์ ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย).
- กลุ่มสารสนเทศ สำนักงานนโยบายและแผนการศึกษาขั้นพื้นฐาน สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้น พื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ. (2565). สถิติทางการศึกษาปี 2565. สืบค้นเมื่อ 10 สิงหาคม 2565 จาก <https://shorturl.asia/Li4b8>
- กัมปนาท คูศิริรัตน์ และ นุชรรัตน์ นุชประยูร. (2563). ผลการจัดการเรียนรู้แบบนำตนเองร่วมกับ การเรียนรู้แบบกลับทางผ่านสื่อสังคมออนไลน์ รายวิชาสถิติวิจัยสำหรับการดำรงชีวิตและการ ทำงานที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนรู้และการรู้สารสนเทศของนักศึกษาระดับปริญญาตรี. *วารสารอิเล็กทรอนิกส์การรู้ทางไกลเชิงนวัตกรรม*, 10(2), 49-61.
- คณะกรรมการอิสระเพื่อการปฏิรูปการศึกษา. (2562). รายงานพันธกิจด้านการปฏิรูปการศึกษาผ่าน หลักสูตรและ การเรียนการสอนฐานสมรรถนะ (*A Commission Report on Education Reform through Competency-Based Curriculum & Instruction*). สืบค้นจาก https://www.thaiedreform.org/wp-content/uploads/2019/08/Core_competency_10.pdf
- งามพันธุ์ สัยศรี. (2561). การพัฒนารูปแบบการเรียนการสอนตามการเรียนรู้และการสอนบนฐานความ ยึดมั่นผูกพันและการเรียนรู้แบบนำตนเองเพื่อส่งเสริมนิสัยรักการอ่านของนักเรียนมัธยมศึกษาปี ที่ 1. *วารสารศรีนครินทร์วิโรฒวิจัยและพัฒนา (สาขามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์)*, 12(23), 1-12.
- จารุณี ยังสุข. (2552). การศึกษาความไม่แปรเปลี่ยนของโมเดลความสามารถในการจัดการตนเองของ นักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 3. (ปริญญาโทบริหารศึกษามหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยศรีนครินทร วิโรฒ).

- จินตนา สราวุธพิทักษ์. (2565). *โปรแกรมสุขภาพในโรงเรียน*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- จิรัชญา นวนกระโทก และคณะ. (2560). ผลของการจัดการเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐานร่วมกับการใช้คำถามระดับสูงที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาวิทยาศาสตร์และความสามารถในการคิดแก้ปัญหา เรื่อง อาหารกับการดำรงชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2. *วารสารศึกษาศาสตร์มหาวิทยาลัยนเรศวร*, 21(4), 93-106.
- ชดช้อย วัฒนชะ. (2558). การสนับสนุนการจัดการตนเอง: กลยุทธ์ในการส่งเสริมการควบคุมโรค. *วารสารวิทยาลัยพยาบาลพระปกเกล้า จันทบุรี*, 26(ฉบับเพิ่มเติม), 117-127.
- โชติกา ภาษีผล. (2559). *การวัดและประเมินผลการเรียนรู้*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ณัฐกร ดวงพระเกษ. (2561). การจัดการเรียนรู้โดยการใช้คำถามตามแนวทางการคิดในระดับสูงของบลูม. *วารสารวิชาการมหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี*, 8(3), 130-138.
- ณัฐฉัตร สวายนภานุสรณ์ และคณะ. (2563). การพัฒนาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาสุขศึกษา เรื่อง สารเสพติด โดยใช้การสอนแบบการใช้ปัญหาเป็นฐานของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนเบญจมราชูทิศ ราชบุรี. *วารสารศาสตร์การศึกษาและการพัฒนามนุษย์*, 4(2), 46-61.
- ดาวเรือง ยางศรี. (2562). *ผลของโปรแกรมการจัดการตนเองต่อพฤติกรรมการบริโภคเกลือโซเดียมในผู้ป่วยที่มีภาวะหัวใจล้มเหลว*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย).
- ทศพร ศรีแสง. (2560). *ผลการใช้คำถามระดับสูงในการสอนอ่านจับใจความที่มีผลต่อความตระหนักในความเป็นไทยของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย).
- ทิตนา แคมมณี. (2560). *ศาสตร์การสอน: องค์ความรู้เพื่อจัดกระบวนการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ* (พิมพ์ครั้งที่ 21). กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ทิตนา แคมมณี. (2562). 10 สมรรถนะหลัก บัณฑิตไทยฉลาดรู้ อยู่ดีมีสุข มีความสามารถสูงและใส่ใจสังคม. กรุงเทพมหานคร: สำนักงานเลขาธิการคุรุสภา, หน้า 48-51.
- ธัสมน นามวงษ์. (2562). การพัฒนารูปแบบการส่งเสริมการจัดการตนเองผู้ป่วยโรคเบาหวานที่ควบคุมระดับน้ำตาลไม่ได้. *วารสารพยาบาลกระทรวงสาธารณสุข*, 29(3), 179-193.

- ธานินทร์ เอื้ออภิศร. (2560). “มนุษย์จะสร้างทักษะ-การเรียนรู้ใหม่ เพื่อรับมือ ‘ความเปลี่ยนแปลง’ ในอนาคตอย่างไร?”. สืบค้นจาก <https://thestandard.co/learning-for-change/>
- นฤมล เทพนวล และ เกียรติศักดิ์ พันธุ์ลำเจียก. (2562). ผลการเรียนรู้แบบยูนิควิตัสด้วยการเรียนรู้แบบนำตนเองที่มีต่อผลการเรียนรู้และพฤติกรรมการอ่านของนักศึกษา ระดับอุดมศึกษา. *วารสารศรีปทุมปริทัศน์ ฉบับวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี*, 11, 124-138.
- นิชกานต์ สฤชดีไพศาล และคณะ. (2560). ผลการจัดการเรียนรู้โดยใช้วิธีการทางวิทยาศาสตร์ร่วมกับเทคนิคการใช้คำถามระดับสูง เพื่อพัฒนาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ทักษะกระบวนการทางวิทยาศาสตร์ขั้นบูรณาการ และความสามารถในการคิดวิเคราะห์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1. *วารสารศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร*, 21(3), 113-126.
- พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน. (2554). *สุขภาพ : ราชบัณฑิตยสถาน*.
- พระศักดิ์ดา อคคปโณ และคณะ. (2561). การส่งเสริมการจัดการเรียนรู้แบบนำตนเองของนักเรียนโรงเรียนพระปริยัติธรรม จังหวัดนครราชสีมา. *วารสารครุศาสตร์ปริทรรศน์*, 5(1), 66-79.
- พิมพ์พลอย มหานุกภาพ และคณะ. (2564). ความรอบรู้ด้านสุขภาพและการจัดการตนเองในผู้สูงอายุที่ได้รับการฟอกเลือดด้วยเครื่องไตเทียม. *วารสารสภาการพยาบาล*, 37(1), 110-111.
- มณฑล หนูสีใส. (2561). *ประสิทธิผลของโปรแกรมการจัดการตนเองด้วยการถักโครเชต์ต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตและระดับกลูโคสในเลือดของผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่สองหญิงผู้ใหญ่ที่ศูนย์บริการสาธารณสุข กรุงเทพมหานคร ประเทศไทย: การศึกษากึ่งทดลอง. (วิทยานิพนธ์ปริญญาคุชฌีบัณฑิต, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย).*
- รุ่งนภา บุญมี. (2560). ผลของโปรแกรมการจัดการตนเองต่อภาวะน้ำตาลในผู้สูงอายุมะเร็งศีรษะและลำคอที่ได้รับการฉายรังสี. *วารสารแพทยนาวิ*, 46(1), 131-148.
- วัฒนาพร ระงับทุกข์. (2563). “สมรรถนะเด็กไทยในยุคโลกพลิกผัน (VUCA World)”. *ครุสภาวิทยาจารย์*, 1(1), 8-17.
- วารินทร์พร พันเพ็ญฟู. (2562). การศึกษาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและเจตคติต่อวิชาสุขศึกษาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โดยการจัดการเรียนรู้แบบ Active Learning ตามกระบวนการ GPASS. *วารสารวไลยอลงกรณ์ปริทัศน์ (มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์)*, 9(2), 130-140.

- วิชญานาถ เรืองนาถ. (2563). *ผลการจัดการเรียนรู้ฐานสมรรถนะที่มีต่อทักษะชีวิตและการทำงานของนักเรียนมัธยมศึกษาในวิชาสุขศึกษาโดยใช้การเรียนรู้ที่ใช้ปัญหาเป็นฐาน*. (วิทยานิพนธ์ปริญญา มหาบัณฑิต, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย).
- วิชัย วงษ์ใหญ่ และคณะ. (2564). *การเรียนรู้แบบนำตนเองเชิงสร้างสรรค์ (Creative self-directed learning)*. สืบค้นเมื่อ 20 พฤษภาคม 2565 จาก <http://www.curriculumandlearning.com>
- ไวทยา ชมภูแสน. (2563). ผลของการจัดการเรียนการสอนเชิงรุกต่อความสามารถในการแก้ปัญหาและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาสุขศึกษาและพลศึกษาของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1. *วารสาร การศึกษาและการพัฒนาสังคม*, 15(2), 143-153.
- ศยามน อินสะอาด. (2557). *การออกแบบบทเรียน e-Learning เพื่อพัฒนาทักษะการคิดขั้นสูง*. กรุงเทพมหานคร : ซีเอ็ด ยูเคชั่น.
- ศศิมา สุขสว่าง. (2562). “VUCA World ความท้าทายสำหรับผู้ในยุคใหม่”. สืบค้นเมื่อ 17 พฤษภาคม 2565 จาก <https://www.sasimasuk.com/16768188/vuca-world>
- สมจิตต์ สุพรรณทัศน์. (2559). กระบวนการสุขศึกษา กลยุทธ์แก้ไขปัญหาสุขภาพ. *วารสารสุขศึกษา*, 39(132), 1-6.
- สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน. (2551). *ตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้แกนกลาง กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551*. สืบค้นเมื่อ 2 กุมภาพันธ์ 2565 จาก http://academic.obec.go.th/images/document/1559639643_d_1.pdf
- สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน. (2564). *สมรรถนะการจัดการตนเอง*. สืบค้นเมื่อ 30 มีนาคม 2565 จาก <https://cbethailand.com/หลักสูตร-2/กรอบหลักสูตร/สมรรถนะหลัก-6-ประการ/การจัดการตนเองอย่างมีส/>
- สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน. (2565). *สมรรถนะการจัดการตนเอง*. สืบค้นเมื่อ 4 เมษายน 2565 จาก <https://cbethailand.com/หลักสูตร-2/กรอบหลักสูตร/สมรรถนะหลัก-6-ประการ/การจัดการตนเองอย่างมีส/>
- สำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ. (2558). *พระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ. 2550 : สุขภาพ*. สืบค้นจาก https://www.nationalhealth.or.th/sites/default/files/upload_files/hpp_act_ebook58_08_07_453.pdf

สำนักงานปลัดกระทรวงศึกษาธิการ. (2561). *ทักษะแสวงหาความรู้ด้วยตัวเอง*. สืบค้นเมื่อ 7 สิงหาคม 2565 จาก <https://shorturl.asia/ZBR4y>

สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา. (2547). *รูปแบบการจัดกระบวนการเรียนรู้ตามกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา*. กรุงเทพมหานคร : ดับบลิว-เจฟร็อบเพอดี.

สุรียรัตน์ อักษรกาญจน์. (2562). การพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้แบบแวดวงวรรณกรรมร่วมกับการใช้คำถามระดับสูงเพื่อพัฒนาความสามารถด้านการคิดวิเคราะห์ขอ ผู้เรียนในระดับอุดมศึกษา. *วารสารราชพฤกษ์*, 17(3), 52-62.

โสภา ช้อยชต. (2560). *ผลการจัดการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาโดยใช้ปัญหาเป็นฐานและทฤษฎีประมวลสารสนเทศทางสังคมที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนพฤติกรรมกรรมการกลั่นแกล้งทางโลกออนไลน์ของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 2*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย).

หอมจันทร์ แสงเสดาะ. (2560). การพัฒนารูปแบบการเรียนรู้แบบ นานตนเองด้วยบทเรียนออนไลน์เพื่อพัฒนาความสามารถในการแสวงหาความรู้และเสริมสร้างความรับผิดชอบของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6. *วารสารมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด*, 8(1), 285-297.

อดิสร บาลโสง และคณะ. (2562). การศึกษาประสิทธิผลของรูปแบบการเรียนการสอนตามทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมเชิงพุทธิปัญญา และแนวคิดการวางแผนยุทธศาสตร์ชีวิต เพื่อเสริมสร้างการกำกับตนเอง และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสุขศึกษาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ในจังหวัดบุรีรัมย์. *วารสารครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย*, 47(2), 345-368.

อนุชิต ชูลีกราน. (2563). *ผลการจัดการเรียนรู้ตามแนวนักคิดสร้างสรรค์ ร่วมกับเทคนิคการสอนแบบระดมสมองที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสุขศึกษาและความคิดสร้างสรรค์ของนักเรียนประถมศึกษา* (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย).

เอมอชมา วัฒนบุรานนท์. (2554). *การจัดการเรียนรู้สุขศึกษา*. ศูนย์การสื่อสารนานาชาติแห่งจุฬาฯ, จุฬาวชิยานุกรม.

ภาษาอังกฤษ

Anderson, L. W., & Krathwohl, D. R. (2001). *A taxonomy for learning, teaching, and assessing: A revision of Bloom's taxonomy of educational objectives*. New York : Addison Wesley Longman.

- Boud, D. (1982). *Developing student autonomy in learning*. New York : Nichols Publishing Company.
- Candy, P. C. (1991). *Self-Direction for Lifelong Learning. A Comprehensive Guide to Theory and Practice*. San Francisco : Jossey-Bass.
- Cramm, J. M., Strating, M. M., de Vreede, P. L., Steverink, N., & Nieboer, A. P. (2012). Validation of the self-management ability scale (SMAS) and development and validation of a shorter scale (SMAS-S) among older patients shortly after hospitalisation. *Health and Quality of Life Outcomes*, 10(1), 9.
- Davoudi, M., & Sadeghi, N. A. (2015). A Systematic Review of Research on Questioning as a High-Level Cognitive Strategy. *Correspondence: Mohammad Davoudi Davoudi, Department of English Language and Literature, Hakim Sabzevari University, Sabzevar, Iran*, 8(10), 76-90. (Department of English Language and Literature, Hakim Sabzevari University, Sabzevar, Iran)
- Giles, S. (2018). *How VUCA Is Reshaping The Business Environment, And What It Means For Innovation*. Retrieved 2022, April 16 from <https://www.forbes.com>
- Griffin, C. (1983). *Curriculum theory in adult and lifelong education*. London : Croom Helm.
- Grow, G. O. (1991). Teaching learners to be self-directed. *Adult education quarterly*, 41(3), 125-149. 
- Hill, J. B. (2012). *Questioning techniques: A study of instructional practice*. Presented to the Faculties of the University of Pennsylvania in Partial Fulfillment of the Requirements for the Degree of Doctor of Education,
- Khan, W. B., & Inamullah, H. M. (2011). A study of lower-order and higher-order questions at secondary level. *Asian Social Science*, 7(9), 149-157.
- Khodaei et al. (2022). *The effect of the online flipped classroom on self-directed learning readiness and metacognitive awareness in nursing students during the COVID-19 pandemic*. BMC Nursing. Retrieved 2022, August 6 from <https://link.springer.com/content/pdf/10.1186/s12912-022-00804-6.pdf>

- Khodaei, S., Hasanvand, S., Gholami, M., Mokhayeri, Y., & Amini, M. (2022). The effect of the online flipped classroom on self-directed learning readiness and metacognitive awareness in nursing students during the COVID-19 pandemic. *BMC nursing*, 21(1), 22.
- Knowles, M. S. (1975). *Self-directed learning: A guide for learners and teachers*. New York : Association Press.
- McNeil, L. (2010). Beyond the products of higher-order questioning: How do teacher and English-language learner perceptions influence practice. *TESOL Journal*, 2, 74-90.
- Munro, L. (2021). Why self-management is key to success and how to improve yours. *Blogi. Luettu*, 26. <https://shorturl.asia/RKEsl>
- Thum, N. (2019). *VUCA World... ผันผวน ไม่แน่นอน ซับซ้อนและคลุมเครือ*. Retrieved 2022, April 6 from <https://reder.red/vuga-world-18-12-2019/>
- Tofade, T., Elsner, J., & Haines, S. T. (2013). Best practice strategies for effective use of questions as a teaching tool. *American journal of pharmaceutical education*, 77(7), 155.
- WHO. (1998). *Health promotion glossary*. Geneva, World Health Organization.
- Wong, F. M. F., & Kan, C. W. Y. (2022). Online problem-based learning intervention on self-directed learning and problem-solving through group work: A waitlist controlled trial. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(2), 720.



ภาคผนวก

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY



ภาคผนวก ก

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

- รายนามผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบคุณภาพแผนการจัดการเรียนรู้วิชาสุขศึกษา
โดยใช้การเรียนรู้แบบนำตนเองและเทคนิคการใช้คำถามชั้นสูง และคุณภาพของแบบวัดผล
สัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติ และสมรรถนะการจัดการตนเอง

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบคุณภาพแผนการจัดการเรียนรู้วิชาสุขศึกษา
โดยใช้การเรียนรู้แบบนำตนเองและเทคนิคการใช้คำถามขั้นสูง และคุณภาพของแบบวัด
ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติ และสมรรถนะการจัดการตนเอง

1. ศาสตราจารย์ ดร.จินตนา สราวุธพิทักษ์
อาจารย์ประจำสาขาวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา
คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
2. อาจารย์ ดร.ชญาภัทร์ สมกระโทก
อาจารย์ประจำกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ฝ่ายมัธยม
3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วิรตี เอกรณรงค์ชัย
อาจารย์ประจำสาขาวิชาพลศึกษาและสุขศึกษา
คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรธานี
4. อาจารย์ ดร.ฉัตรชนา เพริศพริ้ง
อาจารย์ประจำคณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตอ่างทอง
5. อาจารย์ ดร.ญาณิศา พึ่งเกตุ
อาจารย์ประจำคณะวิทยาศาสตร์สุขภาพ
วิทยาลัยเทคโนโลยีสยาม



ภาคผนวก ข

เครื่องมือวิจัย

ข-1 ตัวอย่างแผนการจัดการเรียนรู้กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

โดยใช้การเรียนรู้แบบนำตนเองและเทคนิคการใช้คำถามขั้นสูง

ข-2 ตัวอย่างแบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติ

ข-3 ตัวอย่างแบบวัดสมรรถนะการจัดการตนเอง

ข-1 ตัวอย่างแผนการจัดการเรียนรู้กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาโดยใช้การเรียนรู้แบบนำตนเองและเทคนิคการใช้คำถามขั้นสูง

ตัวอย่างแผนการจัดการเรียนรู้กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
โดยใช้การเรียนรู้แบบนำตนเองและเทคนิคการใช้คำถามขั้นสูง

ชื่อหน่วยการเรียนรู้ จิตดี ชีวิตเป็นสุข

แผนการจัดการเรียนรู้ สุขภาพจิตของวัยรุ่น

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

คาบที่ 2 จำนวน 1 คาบ เวลา 50 นาที

สาระที่ 4 : การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ 4.1 : เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ตัวชี้วัด : อธิบายลักษณะอาการเบื้องต้นของผู้มีปัญหาสุขภาพจิต (พ 4.1 ม.2/5)

สาระสำคัญ

สุขภาพจิตที่ดีเป็นสิ่งสำคัญ เพราะจะทำให้สามารถรับมือกับปัญหาและสิ่งเร้าต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันได้ นักเรียนจะต้องทำความเข้าใจเกี่ยวกับลักษณะอาการเบื้องต้นของผู้มีปัญหาสุขภาพจิต แนวทางการแก้ปัญหา/สถานการณ์ที่ส่งผลต่อสุขภาพจิตของวัยรุ่น และการปฏิบัติตนเพื่อส่งเสริมสุขภาพจิต จะทำให้นักเรียนเข้าใจการดูแลสุขภาพจิตของตนเองได้เป็นอย่างดี ก่อให้เกิดความรู้ ความตระหนัก และการปฏิบัติที่ถูกต้องในการส่งเสริมสุขภาพจิต

จุดประสงค์การเรียนรู้ เมื่อจบบทเรียนนี้แล้วนักเรียนสามารถ

1. อธิบายลักษณะอาการเบื้องต้นของผู้มีปัญหาสุขภาพจิตได้ (K)
2. เสนอแนวทางการแก้ปัญหา/สถานการณ์ที่ส่งผลต่อสุขภาพจิตของวัยรุ่นได้ (A)
3. ปฏิบัติตนเพื่อส่งเสริมสุขภาพจิตได้ (P)
4. การจัดการอารมณ์และความเครียด (SM)
5. การมีเป้าหมายในชีวิต (SM)

สาระการเรียนรู้

1. ลักษณะอาการเบื้องต้นของผู้มีปัญหาสุขภาพจิต
2. แนวทางการแก้ปัญหา/สถานการณ์ที่ส่งผลต่อสุขภาพจิตของวัยรุ่น
3. การปฏิบัติตนเพื่อส่งเสริมสุขภาพจิต
4. การจัดการอารมณ์และความเครียด

กระบวนการจัดการเรียนรู้

ขั้นที่ 1 ขั้นกระตุ้นความสนใจและวิเคราะห์เป้าหมายในการเรียน

1. ครูทบทวนความรู้จากการเรียนในคาบที่แล้ว โดยใช้การถาม-ตอบ
2. ครูให้นักเรียนดูคลิปวิดีโอเรื่อง “Message from a dead man” ซึ่งเป็นเรื่องราวเกี่ยวกับการแชร์คลิปผู้ชายที่รองเท้ามีรู จนทำให้สังคมตีตราเขาว่าเป็นไอ้โรคจิต (สืบค้นจากเว็บไซต์ <https://www.youtube.com/watch?v=4YPyJHG8sqs&t=3s>)
3. ครูตั้งคำถามต่อไปนี้
 - 3.1 ชายคนดังกล่าวมีลักษณะอาการของผู้ที่มีปัญหาสุขภาพจิตอย่างไร
 - 3.2 ปัญหาที่เกิดขึ้นส่งผลอะไรบ้าง
 - 3.3 ถ้านักเรียนเป็นชายคนดังกล่าวจะแก้ปัญหาอย่างไร พร้อมยกกรณีตัวอย่าง
 - 3.3.1 มีคนทักแซทมาวิจารณ์ว่านักเรียนเป็นโรคจิต
 - 3.3.2 ถูกคนในโรงเรียนมองด้วยสายตาแปลก ๆ
4. ครูให้นักเรียนวิเคราะห์เป้าหมายในการเรียนของตนเองในคาบนี้ ว่าหลังจบคาบนี้ นักเรียนต้องการอะไร

ขั้นที่ 2 ขั้นตั้งคำถามขั้นสูงเพื่อเชื่อมโยงสู่เป้าหมายในการเรียน

4. ครูตั้งคำถามเพื่อเชื่อมโยงสู่เป้าหมายในการเรียน ดังนี้
 - 4.1 นักเรียนคิดว่าสุขภาพจิตมีความสำคัญกับการดำรงชีวิตของเราหรือไม่ หากสำคัญนักเรียนคิดว่าสำคัญอย่างไร
 - 4.2 ในแต่ละวันนักเรียนมีกิจกรรมใดบ้างที่ส่งเสริมสุขภาพจิต
 - 4.3 นักเรียนคิดว่ากิจกรรมต่าง ๆ ที่นักเรียนปฏิบัติในแต่ละวันช่วยส่งเสริมสุขภาพจิตหรือไม่ อย่างไร
 - 4.4 นักเรียนจะมีวิธีการส่งเสริมสุขภาพจิตของตนเองและคนรอบข้างอย่างไร

ขั้นที่ 3 ขั้นวางแผนการเรียนรู้และแสวงหาคำตอบด้วยการสืบค้นข้อมูล

5. ครูนำเสนอสถานการณ์สมมติชีวิตของฟ้าใส ตัวละครที่ต้องพบเจอปัญหามากมาย และให้นักเรียนวิเคราะห์ปัญหาที่เกิดขึ้น

ตัวอย่างปัญหา

- 1) เครียดเรื่องผลการเรียนจนทำให้ไม่อยากอาหาร
 - 2) ชื่นชอบนักแสดงหรือนักร้องที่มีรูปร่างผอมบางและอยากทำตาม
 - 3) น้อยใจที่ถูกเพื่อนลอบออกจากกลุ่มแซท
 - 4) ถูกเพื่อนโพสตีวิจารณ์ในทางลบบนเฟซบุ๊ก โดยที่ข้อมูลไม่เป็นจริง
6. ครูสุ่มถามนักเรียนเกี่ยวกับเป้าหมายในการเรียนคาบนี้ จากนั้นให้นักเรียนจับคู่ และให้เลือกว่าต้องการแก้ปัญหาเกี่ยวกับด้านใดของฟ้าใส (ตัวละครสมมติ)
7. ครูให้นักเรียนแต่ละคู่วางแผนการแก้ปัญหาที่เลือก และสืบค้นข้อมูลพร้อมทั้งบันทึกผลการสืบค้นลงในสมุด

ขั้นที่ 4 ขั้นสะท้อนคิดและนำไปปฏิบัติในด้านสุขภาพอย่างสร้างสรรค์

8. ครูให้นักเรียนแลกเปลี่ยนเรียนรู้และนำเสนอข้อมูลเกี่ยวกับการแก้ปัญหาแต่ละด้านของฟ้าใส และสรุปความรู้ลงในสมุด
9. ครูถามหลังจากที่นักเรียนนำเสนอข้อมูล ว่านักเรียนจะนำผลการเรียนรู้ในคาบนี้ไปสู่การปฏิบัติจริงได้อย่างไร
10. ครูให้นักเรียนทำใบงานสุขภาพจิต
11. ครูให้นักเรียนปฏิบัติตนในการส่งเสริมสุขภาพจิตตนเองเมื่ออยู่ในชั้นเรียน

ขั้นที่ 5 ขั้นสรุปและประเมินผลการปฏิบัติ

12. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปผลการเรียนรู้และประเมินผลการปฏิบัติไปพร้อม ๆ กัน โดยสรุปสาระสำคัญของบทเรียนผ่าน Power Point เรื่อง จิตดี ชีวิตเป็นสุข

สื่อและแหล่งเรียนรู้

1. Power Point เรื่อง จิตดี ชีวิตเป็นสุข
2. ใบงานสุขภาพจิต
3. คลิปวิดีโอเรื่อง “Message from a dead man”
4. โทรศัพท์มือถือ

การวัดและประเมินผล

จุดประสงค์การเรียนรู้	วิธีการประเมิน	เครื่องมือการประเมิน	เกณฑ์การประเมิน
1. อธิบายลักษณะ อาการเบื้องต้นของผู้มี ปัญหาสุขภาพจิตได้ (K)	การตอบคำถามใน ใบงาน	ใบงานสุขภาพจิต	นักเรียนตอบคำถาม ถูกต้อง 70% ขึ้นไป
2. เสนอแนวทางการ แก้ปัญหา/สถานการณ์ ที่ส่งผลต่อสุขภาพจิต ของวัยรุ่นได้ (A)	การสังเกตการตอบ คำถามในชั้นเรียน	แบบประเมินการตอบ คำถาม	นักเรียนมีคะแนนใน แบบประเมิน 70% ขึ้นไป
3. ปฏิบัติตนเพื่อ ส่งเสริมสุขภาพจิตได้ (P)	การสังเกตการ นำเสนอวิธีการ ส่งเสริมสุขภาพจิต	ใบงานสุขภาพจิต	นักเรียนมีคะแนนใน ใบงาน 70% ขึ้นไป
4. การจัดการอารมณ์ และความเครียด (SM)	การสังเกตการตอบ คำถามในชั้นเรียน	แบบประเมินการตอบ คำถาม	นักเรียนมีคะแนนใน แบบประเมิน 70% ขึ้นไป
5. การมีเป้าหมายใน ชีวิต (SM)	การสังเกตการตอบ คำถามในชั้นเรียน	แบบประเมินการตอบ คำถาม	นักเรียนมีคะแนนใน แบบประเมิน 70% ขึ้นไป

บันทึกหลังการจัดการเรียนรู้

ผลการจัดการเรียนรู้


 CHULALONGKORN UNIVERSITY

ปัญหา/อุปสรรค

ข้อเสนอแนะ/แนวทางแก้ไข

.....
.....

ลงชื่อ.....

(.....)

ผู้สอน/ผู้บันทึก



จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

ข-2 ตัวอย่างแบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติ

ตัวอย่างแบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

วิชาสุขศึกษา (ด้านความรู้)

คำชี้แจง ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย X ในข้อที่คิดว่าถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียวลงในกระดาษคำตอบ

1. ข้อใดไม่ใช่ผลโดยตรงต่อการมีสุขภาพกายที่ดี
 - ก. มีพัฒนาการและการเจริญเติบโตที่เหมาะสมกับวัย
 - ข. มีภูมิคุ้มกันต้านต่อโรค ทำให้ไม่เจ็บป่วยได้ง่าย
 - ค. การทำงานของอวัยวะต่าง ๆ มีความสมบูรณ์แข็งแรงและทำงานได้ตามปกติ
 - ง. สามารถปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมได้เป็นอย่างดี

2. บุคคลใดปฏิบัติตนเพื่อส่งเสริมภาวะสมดุลระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต
 - ก. บอสมักชวนเพื่อนไปเตะบอลหลังเลิกเรียน เพราะนอกจากจะได้ออกกำลังกายแล้วยังทำให้บอสนสนิทกับเพื่อนมากขึ้น
 - ข. พี่ชอบดูหนังออนไลน์ในวันหยุดโดยไม่ออกจากบ้านเลย เพื่อผ่อนคลายความเครียดจากการทำงาน
มาทั้งสัปดาห์
 - ค. ฟางอ่านหนังสือทุกคืน เพื่อสอบให้ได้คะแนนที่หวังไว้
 - ง. บิ๊กอยากผอมจึงออกกำลังกายทุกวัน วันละ 30 นาที

3. ข้อใดเป็นการแสดงออกทางด้านอารมณ์และความคิดที่บ่งบอกว่าเสี่ยงต่อการเกิดภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่น
 - ก. โกรธง่าย ไม่รู้จักระงับอารมณ์ บางทีย่ำคิดย่ำทำ
 - ข. ใช้อารมณ์ในการตัดสิน มั่นใจในตัวเอง ชอบพูดคุยกับคนแปลกหน้า
 - ค. พูดจาไม่สุภาพ โต้เถียง เสียงดัง เอะอะโวยวาย
 - ง. เก็บตัว อ่อนไหวง่าย ไม่อยากพูดคุยกับคนอื่น

4. อาการข้อใดที่แสดงว่านักเรียนเริ่มมีความเครียด
- ก. เทียวเตร่มากยิ่งขึ้น
 - ข. รู้สึกง่วงนอนตลอดเวลา
 - ค. สมาธิในการทำงานลดน้อยลง
 - ง. เริ่มรับประทานอาหารนอกบ้าน
5. เมื่อเกิดความเครียดจนหาทางออกไม่ได้ นักเรียนควรเลือกปรึกษาใครมากที่สุด
- ก. เพื่อนสนิท
 - ข. พ่อแม่ผู้ปกครอง
 - ค. พี่หรือน้อง
 - ง. ดิเจค्लीนวิทย์



ตัวอย่างแบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

วิชาสุขศึกษา (ด้านเจตคติ)

คำชี้แจง ให้นักเรียนอ่านข้อความต่อไปนี้แล้วตอบคำถามข้อที่ 1 – 3

เช้าวันอาทิตย์พี่ชายของนักเรียนมีอาการปวดหัว เจ็บคอ และรับประทานอาหารแล้วไม่รับรส จึงได้ออกไปซื้อชุดตรวจ ATK เพื่อลองตรวจหาเชื้อโควิด-19 หลังจากตรวจ พบว่าผลเป็นบวก (ขึ้นสองขีด)

1. นักเรียนจะพูดกับพี่ชายว่าอย่างไร
 - ก. ระวังโควิดจะลงปอดนะ
 - ข. ไม่เป็นไรนะ พักผ่อนและดูแลตัวเอง ดีๆ เดียวก็หายแล้ว
 - ค. ออกไปกักตัวที่โรงแรมเลยนะ ไม่งั้นคนทั้งบ้านจะติดไปด้วย
 - ง. ไม่ต้องกังวล ใคร ๆ เขาก็ติดกัน
2. นักเรียนควรทำอย่างไร
 - ก. ให้ออกไปหาที่รักษาตัวนอกบ้านทันที
 - ข. ตัดขาด ไม่พูดคุยหรือปฏิสัมพันธ์ใด ๆ ด้วย
 - ค. ถ้ามมีอาการ ให้กำลังใจ และคอยให้ความช่วยเหลือ
 - ง. ให้กำลังใจและเล่าเรื่องของคนที่ติดโควิดขั้นรุนแรงให้ฟัง
3. จากสถานการณ์ข้างต้น อาการป่วยโควิด-19 จะส่งผลอย่างไรต่อสุขภาพจิตของพี่ชาย
 - ก. เกิดความพึงพอใจที่ได้มีประสบการณ์ติดโควิด-19 เหมือนคนอื่น
 - ข. เกิดความตื่นเต้นที่ได้มีประสบการณ์การติดโควิด-19
 - ค. เกิดความสงสัยว่าตนเองติดโควิด-19 มาจากไหน
 - ง. เกิดความวิตกกังวลเนื่องจากติดโควิด-19

ตัวอย่างแบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

วิชาสุขศึกษา (ด้านการปฏิบัติ)

คำชี้แจง ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างที่ตรงกับความเป็นจริง นักเรียนมีส่วนร่วมหรือ
แนะนำในการปฏิบัติสิ่งต่อไปนี้มากน้อยเพียงใด

ปฏิบัติเป็นประจำ หมายถึง นักเรียนปฏิบัติสัปดาห์ละ 6 - 7 วัน

ปฏิบัติบ่อยครั้ง หมายถึง นักเรียนปฏิบัติสัปดาห์ละ 3 - 5 วัน

ปฏิบัติบางครั้ง หมายถึง นักเรียนปฏิบัติสัปดาห์ละ 1 - 2 วัน

ไม่เคยปฏิบัติ หมายถึง นักเรียนไม่มีการปฏิบัติที่ตรงกับ

ข้อความ

ข้อ	คำถาม	ปฏิบัติเป็นประจำ	ปฏิบัติบ่อยครั้ง	ปฏิบัติบางครั้ง	ไม่เคยปฏิบัติ
1	นักเรียนพักผ่อนอย่างเพียงพอ (นอนวันละ 7 - 8 ชั่วโมง)				
2	นักเรียนรับประทานอาหารเช้าครบ 5 หมู่				
3	นักเรียนออกกำลังกายครั้งละ 30 นาที				
4	นักเรียนตัดสินใจในแต่ละเหตุการณ์ด้วยความรู้สึกของตนเองเป็นสำคัญ				
5	นักเรียนทำสมาธิเพื่อที่จะได้เข้าใจสภาวะจิตใจในแต่ละช่วงขณะ				

ข-3 ตัวอย่างแบบวัดสมรรถนะการจัดการตนเอง

ตัวอย่างแบบวัดสมรรถนะการจัดการตนเองทางสุขภาพ

ชื่อ – นามสกุล..... ชั้น..... เลขที่

.....

คำชี้แจง : ให้นักเรียนตอบคำถามตามความคิดของตนเองโดยเขียนบรรยายลงในช่องว่าง

สถานการณ์ที่ 1 : สุขภาพกายส่งผลต่อสุขภาพจิต (การเห็นคุณค่าในตนเอง)

ฟางเป็นนักเรียนของโรงเรียนชื่อดังแห่งหนึ่ง ฟางเป็นเด็กเรียนเก่ง ร่าเริง อธิษาศัยดี สามารถเข้ากับเพื่อน ๆ คนอื่นได้ดี มีครอบครัวที่อบอุ่นและเพียบพร้อม ถึงแม้จะไม่ร่ำรวยแต่ก็ถือว่ามั่งคั่งมีใช้อย่างสุขสบายไม่ลำบาก บ้านของฟางอยู่ใกล้กับโรงเรียน ฟางจึงชอบเดินไปโรงเรียนทุกวัน เช้าวันหนึ่งขณะที่ฟางกำลังเดินทางไปโรงเรียนเหมือนกับทุก ๆ วัน แต่แล้วเหตุการณ์ไม่คาดฝันก็เกิดขึ้น มีรถจักรยานยนต์คันหนึ่งขับมาด้วยความเร็วและเสียหลักพุ่งเข้าชนโดนบริเวณขาขวาของฟางเต็ม ๆ เกิดเหตุชุลมุนบริเวณหน้าโรงเรียนที่เกิดเหตุ จากนั้นฟางถูกนำตัวส่งโรงพยาบาล หมอแจ้งกับผู้ปกครองของฟางว่ามีความจำเป็นที่จะต้องตัดขาขวาของฟางทิ้งเพื่อยื้อชีวิตของฟางเอาไว้ พ่อแม่จึงตัดสินใจให้หมอตัดขาขวาของฟาง ตั้งแต่วันที่เกิดเหตุและฟางโดนตัดขา ฟางเปลี่ยนไปมาก จากคนร่าเริงกลายเป็นคนเงียบและเก็บตัว ฟางคิดมาก เครียดและมีภาวะซึมเศร้า ส่งผลให้ฟางคิดฆ่าตัวตาย

1. จากสถานการณ์ดังกล่าว นักเรียนรู้สึกอย่างไรที่ตนเองไม่ใช่ฟาง และถ้านักเรียนเป็นฟางจะรู้สึกอย่างไร

.....

2. นักเรียนรู้สึกอย่างไรกับตัวเองในปัจจุบัน

.....



ภาคผนวก ค
ผลการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

- ค-1 ผลการตรวจสอบคุณภาพแผนการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาโดยใช้การเรียนรู้
แบบนำตนเองและเทคนิคการใช้คำถามขั้นสูง
- ค-2 ผลการตรวจสอบคุณภาพแบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้ เจตคติ
การปฏิบัติ และสมรรถนะการจัดการตนเอง

ค-1 ผลการตรวจสอบคุณภาพแผนการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาโดยใช้การเรียนรู้แบบนำตนเองและเทคนิคการใช้คำถามขั้นสูง

ตาราง IOC ในการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาของแผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1

แผนการจัดการ เรียนรู้ที่	รายการประเมิน	ผู้เชี่ยวชาญ (R)					ผลรวม ของ คะแนน (Σ R)	ค่า IOC	แปล ผล
		คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5			
1									
สุขภาพ กาย	1. สารสำคัญ	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
ส่งผล	2. จุดประสงค์การเรียนรู้	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
ต่อ	3. สารการเรียนรู้	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
สุขภาพ จิต	4. กระบวนการจัดการ เรียนรู้	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
	5. สื่อและแหล่งการ เรียนรู้	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
	6. การประเมินผล	1	1	1	0	1	4	0.8	ใช้ได้
	รวม							0.97	ใช้ได้

ตาราง IOC ในการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาของแผนการจัดการเรียนรู้ที่ 2

แผนการจัดการ เรียนรู้ที่	รายการประเมิน	ผู้เชี่ยวชาญ (R)					ผลรวม ของ คะแนน (Σ R)	ค่า IOC	แปล ผล
		คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5			
2									
สุขภาพ จิต	1. สารสำคัญ	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
	2. จุดประสงค์การเรียนรู้	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
	3. สารการเรียนรู้	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้

แผนการจัดการ เรียนรู้ที่ 2	รายการประเมิน	ผู้เชี่ยวชาญ (R)					ผลรวม ของ คะแนน (ΣR)	ค่า IOC	แปล ผล
		คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5			
ของ	4. กระบวนการจัดการ	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
วิจัย	เรียนรู้อยู่								
	5. สื่อและแหล่งการ	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
	เรียนรู้อยู่								
	6. การประเมินผล	1	1	1	0	1	4	0.8	ใช้ได้
		รวม						0.97	ใช้ได้

ตาราง IOC ในการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาของแผนการจัดการเรียนรู้ที่ 3

แผนการจัดการ เรียนรู้ที่ 3	รายการประเมิน	ผู้เชี่ยวชาญ (R)					ผลรวม ของ คะแนน (ΣR)	ค่า IOC	แปล ผล
		คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5			
การ	1. สารสำคัญ	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
จัดการ	2. จุดประสงค์การเรียนรู้	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
อารมณ์	3. สารการเรียนรู้	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
และ	4. กระบวนการจัดการ	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
ความ	เรียนรู้อยู่								
เครียด	5. สื่อและแหล่งการ	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
	เรียนรู้อยู่								
	6. การประเมินผล	1	1	1	0	1	4	0.8	ใช้ได้
		รวม						0.97	ใช้ได้

ตาราง IOC ในการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาของแผนการจัดการเรียนรู้ที่ 4

แผนการ จัดการ เรียนรู้ที่ 4	รายการประเมิน	ผู้เชี่ยวชาญ (R)					ผลรวม ของ คะแนน (ΣR)	ค่า IOC	แปล ผล
		คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5			
พฤติ- กรรม เสี่ยง หลีกเลี่ยง ได้	1. สาระสำคัญ	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
	2. จุดประสงค์การเรียนรู้	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
	3. สาระการเรียนรู้	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
	4. กระบวนการจัดการ เรียนรู้	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
	5. สื่อและแหล่งการ เรียนรู้	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
	6. การประเมินผล	1	1	1	0	1	4	0.8	ใช้ได้
รวม								0.97	ใช้ได้

ตาราง IOC ในการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาของแผนการจัดการเรียนรู้ที่ 5

แผนการ จัดการ เรียนรู้ที่ 5	รายการประเมิน	ผู้เชี่ยวชาญ (R)					ผลรวม ของ คะแนน (ΣR)	ค่า IOC	แปล ผล
		คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5			
รู้เท่าทัน	1. สาระสำคัญ	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
สถาน- การณ์	2. จุดประสงค์การเรียนรู้	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
	3. สาระการเรียนรู้	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
เสี่ยง	4. กระบวนการจัดการ เรียนรู้	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้

แผนการจัดการ เรียนรู้ที่ 5	รายการประเมิน	ผู้เชี่ยวชาญ (R)					ผลรวม ของ คะแนน (ΣR)	ค่า IOC	แปล ผล
		คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5			
	5. สื่อและแหล่งการเรียนรู้	1	1	1	0	1	4	0.8	ใช้ได้
	6. การประเมินผล	1	1	1	0	1	4	0.8	ใช้ได้
รวม								0.93	ใช้ได้

ตาราง IOC ในการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาของแผนการจัดการเรียนรู้ที่ 6

แผนการจัดการ เรียนรู้ที่ 6	รายการประเมิน	ผู้เชี่ยวชาญ (R)					ผลรวม ของ คะแนน (ΣR)	ค่า IOC	แปล ผล
		คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5			
ทักษะ	1. สารสำคัญ	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
ชีวิต:	2. จุดประสงค์การเรียนรู้	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
ทักษะ	3. สารการเรียนรู้	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
การ	4. กระบวนการจัดการเรียนรู้	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
สื่อสาร	5. สื่อและแหล่งการเรียนรู้	1	1	1	0	1	4	0.8	ใช้ได้
	6. การประเมินผล	1	1	1	0	1	4	0.8	ใช้ได้
รวม								0.93	ใช้ได้

แผนการ จัดการ เรียนรู้ที่ 8	รายการประเมิน	ผู้เชี่ยวชาญ (R)					ผลรวม ของ คะแนน (ΣR)	ค่า IOC	แปล ผล
		คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5			
	5. สื่อและแหล่งการเรียนรู้	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
	6. การประเมินผล	1	1	1	0	1	4	0.8	ใช้ได้
รวม								0.97	ใช้ได้

ตารางรวม IOC ในการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาของแผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1-8

แผนการ เรียนรู้ที่	ชื่อแผนการเรียนรู้	ค่า IOC	แปลผล
1	สุขภาพกายส่งผลต่อสุขภาพจิต	0.97	ใช้ได้
2	สุขภาพจิตของวัยรุ่น	0.97	ใช้ได้
3	การจัดการอารมณ์และความเครียด	0.97	ใช้ได้
4	พฤติกรรมเสี่ยงหลีกเลี่ยงได้	0.97	ใช้ได้
5	รู้เท่าทันสถานการณ์เสี่ยง	0.93	ใช้ได้
6	ทักษะชีวิต : ทักษะการสื่อสาร	0.93	ใช้ได้
7	ทักษะชีวิต : ทักษะการปฏิเสธ	0.90	ใช้ได้
8	ทักษะชีวิต : ทักษะการแก้ปัญหา	0.97	ใช้ได้
รวม		0.95	ใช้ได้

ค-2 ผลการตรวจสอบคุณภาพแบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติ และสมรรถนะการจัดการตนเอง

ตารางค่า IOC ในการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา
ของแบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ด้านความรู้

ข้อที่	ผู้เชี่ยวชาญ (R)					ผลรวมของ คะแนน (ΣR)	ค่า IOC	แปลผล
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5			
1	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
2	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
3	1	1	1	0	1	4	0.8	ใช้ได้
4	1	1	0	0	1	3	0.6	ใช้ได้
5	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
6	1	1	0	1	1	4	0.8	ใช้ได้
7	1	1	1	0	1	4	0.8	ใช้ได้
8	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
9	1	1	1	0	1	4	0.8	ใช้ได้
10	1	1	1	0	0	3	0.6	ใช้ได้
11	1	0	1	1	1	4	0.8	ใช้ได้
12	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
13	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
14	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
15	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
						รวม	0.88	ใช้ได้

ตารางค่า IOC ในการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา
ของแบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ด้านเจตคติ

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

ตารางค่า IOC ในการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา
ของแบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ด้านการปฏิบัติ

ข้อที่	ผู้เชี่ยวชาญ (R)					ผลรวมของ คะแนน (ΣR)	ค่า IOC	แปลผล
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5			
1	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
2	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
3	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
4	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
5	1	1	1	0	1	4	0.8	ใช้ได้
6	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
7	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
8	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
9	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
10	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
11	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
12	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
13	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
14	1	1	1	1	0	4	0.8	ใช้ได้
15	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
รวม							0.97	ใช้ได้

ตารางค่า IOC ในการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา
ของแบบวัดสมรรถนะการจัดการตนเอง

ข้อที่	ผู้เชี่ยวชาญ (R)					ผลรวมของ คะแนน (ΣR)	ค่า IOC	แปลผล
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5			
1	1	1	1	0	1	4	0.8	ใช้ได้
2	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
3	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
4	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
5	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
6	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
7	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
8	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
				รวม			0.98	ใช้ได้

คุณภาพแบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาสุขศึกษา
ด้านความรู้ (Try out)

ค่าความเที่ยงของแบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ด้านความรู้ มีค่าเท่ากับ 0.82

ค่า p (ความยาก - ง่าย) อยู่ในช่วง 0.27 - 0.80

ค่า r (อำนาจจำแนก) อยู่ในช่วง 0.20 - 0.53

ข้อที่	ค่าความยากง่าย (p)	ค่าอำนาจจำแนก (r)
1	0.60	0.40
2	0.73	0.40
3	0.77	0.47
4	0.27	0.27
5	0.80	0.40
6	0.80	0.20
7	0.83	0.33
8	0.73	0.40
9	0.77	0.33
10	0.50	0.47
11	0.70	0.47
12	0.57	0.47
13	0.67	0.53
14	0.73	0.53
15	0.60	0.53

คุณภาพแบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาสุขศึกษา
ด้านเจตคติ (Try out)

ค่าความเที่ยงของแบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ด้านเจตคติ มีค่าเท่ากับ 0.83
ค่า r (อำนาจจำแนก) อยู่ในช่วง 0.20 – 0.60

ข้อที่	ค่าอำนาจจำแนก (r)
1	0.20
2	0.40
3	0.20
4	0.40
5	0.47
6	0.53
7	0.47
8	0.27
9	0.20
10	0.60
11	0.47
12	0.33
13	0.47
14	0.27
15	0.20

คุณภาพแบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาสุขศึกษา
ด้านการปฏิบัติ (Try out)

ค่าความเที่ยงของแบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ด้านการปฏิบัติ มีค่าเท่ากับ 0.87

ค่า r (อำนาจจำแนก) อยู่ในช่วง 0.21 – 0.53

ข้อที่	ค่าอำนาจจำแนก (r)
1	0.22
2	0.22
3	0.29
4	0.31
5	0.31
6	0.30
7	0.48
8	0.42
9	0.30
10	0.41
11	0.26
12	0.32
13	0.46
14	0.21
15	0.53

คุณภาพแบบวัดสมรรถนะการจัดการตนเอง (Try out)

ค่าความเที่ยงของแบบวัดสมรรถนะการจัดการตนเอง มีค่าเท่ากับ 0.81

ค่า r (อำนาจจำแนก) อยู่ในช่วง 0.20 – 0.61

ข้อที่	ค่าอำนาจจำแนก (r)
1	0.26
2	0.34
3	0.40
4	0.48
5	0.61
6	0.20
7	0.39
8	0.20

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ-สกุล	นางสาวศดานันท์ เทพจันทา
วัน เดือน ปี เกิด	3 ตุลาคม 2540
สถานที่เกิด	จังหวัดกรุงเทพมหานคร ประเทศไทย
วุฒิการศึกษา	สำเร็จการศึกษาในระดับปริญญาตรี ครุศาสตรบัณฑิต เกียรตินิยมอันดับ 1 เหรียญทอง สาขาสุศึกษาและพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ปีการศึกษา 2563 ศึกษาต่อในหลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุศึกษาและพลศึกษา ภาควิชาหลักสูตรและการสอน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เมื่อปีการศึกษา 2564
ที่อยู่ปัจจุบัน	102 หมู่ที่ 5 บ้านงอบเหนือ ถนนน่าน - พุ่งช้าง ตำบลงอบ อำเภอพุ่งช้าง จังหวัดน่าน 55130