

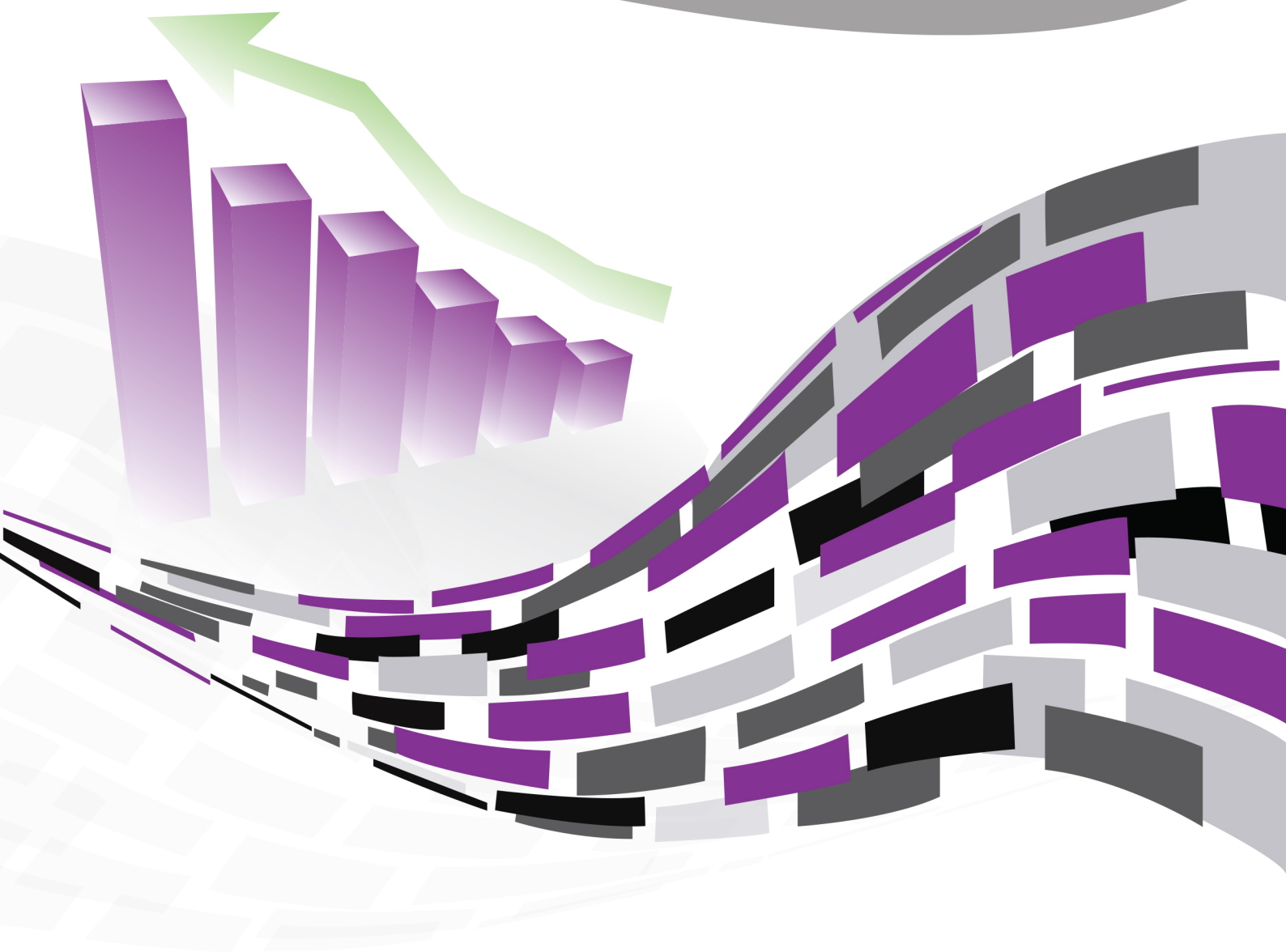


วารสารการวัดผลการศึกษา

Journal of Educational Measurement

ปีที่ 34 ฉบับที่ 95 มกราคม - มิถุนายน 2560

Vol. 34 No. 95 January - June 2017



สำนักทดสอบทางการศึกษาและจิตวิทยา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ISSN 0125-3778

Educational and Psychological Test Bureau Srinakharinwirot University

วารสารการวัดผลการศึกษา Journal of Educational Measurement

ปีที่ 34 ฉบับที่ 95 มกราคม-มิถุนายน 2560
Vol. 34 No. 95 January-June 2017

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อเผยแพร่องค์ความรู้และผลการวิจัยทางด้านการวัดผลการศึกษา สถิติ การวิจัยและจิตวิทยา ทั้งทางด้านทฤษฎี การปฏิบัติ ตลอดจนความรู้ที่เกี่ยวข้องกับด้านการศึกษา
2. เพื่อเป็นสื่อกลางสำหรับแลกเปลี่ยนข้อเท็จจริง เรื่องราว และความคิดเห็นระหว่างครู นักการศึกษา นักวัดผลการศึกษา และผู้สนใจทั่วไป

กำหนดออก ปีละ 2 ฉบับ

ฉบับที่ 1 ของปี เดือนมกราคม-มิถุนายน ฉบับที่ 2 ของปี เดือนกรกฎาคม-ธันวาคม

มอบให้ห้องสมุดของสถาบันการศึกษาทั่วประเทศ และผู้เขียนจะได้รับวารสารฉบับที่ผลงานของผู้เขียนได้รับการตีพิมพ์ จำนวน 2 ฉบับ โดยส่งให้ผู้เขียนคนแรกเท่านั้น

- บทความทุกเรื่องที่ได้รับการตีพิมพ์ต้องผ่านการกลั่นกรองบทความก่อนลงตีพิมพ์ (Peer reviews) จากผู้ทรงคุณวุฒิอย่างน้อย 2 ท่านตอบบทความ โดยผู้พิจารณาไม่ทราบชื่อผู้แต่ง และ ผู้แต่งไม่ทราบชื่อผู้พิจารณา (Double-blind peer review)
- ข้อความและเนื้อหาในบทความเป็นความรับผิดชอบของผู้เขียนบทความแต่เพียงฝ่ายเดียว
- การคัดลอกอ้างอิงต้องดำเนินการตามการปฏิบัติในวงวิชาการ และสอดคล้องกับกฎหมาย

หมายเลขวารสาร

ISSN 0125-3778

กองบรรณาธิการ วารสารการวัดผลการศึกษา

สำนักทดสอบทางการศึกษาและจิตวิทยา

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สุขุมวิท 23 เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

โทรศัพท์ 0-2258-4121 หรือ 0-2649-5000 ต่อ 15363, 11372

โทรสาร 0-2262-1745

เว็บไซต์ <http://eptb.swu.ac.th>

กองบรรณาธิการและฝ่ายจัดการ

ที่ปรึกษาบรรณาธิการ

1. รองศาสตราจารย์ ดร.สุทธีวรรณ พิรศักดิ์โสภณ
2. รองศาสตราจารย์ ดร.ชาญวิทย์ เทียมบุญประเสริฐ

หัวหน้ากองบรรณาธิการ

อาจารย์ ดร.อัสรา ประเสริฐสิน

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

กองบรรณาธิการ

- | | |
|--|---|
| 1. ศาสตราจารย์ ดร.ศิริชัย กาญจนวาสี | จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย |
| 2. ศาสตราจารย์ ดร.บุญเรียง ขจรศิลป์ | มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ |
| 3. รองศาสตราจารย์ ดร.ดวงกมล ไตรวิจิตรคุณ | จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย |
| 4. รองศาสตราจารย์ ดร.อุสา สุทธิสาคร | มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย |
| 5. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.จตุภูมิ เขตจตุรัส | มหาวิทยาลัยขอนแก่น |
| 6. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พินดา วราสุนันท์ | มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน |
| 7. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง | มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ |
| 8. อาจารย์ ดร.สรัญญา จันทร์ชูสกุล | มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตสนามจันทร์ |
| 9. อาจารย์ ดร.กมลทิพย์ ศรีหาเศษ | มหาวิทยาลัยรามคำแหง |
| 10. อาจารย์ ดร.ศจี จิระโร | มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช |
| 11. อาจารย์ ดร.อุไร จักษ์ตรีมงคล | มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ |

ฝ่ายจัดการ

1. นางสาวสว่างจิตร์ พัชรมณีปรกรณ์
2. นางศิริรัตน์ แสงเรืองรอง
3. นางสาวสุภา อภิญญาภิบาล
4. ว่าที่ ร.ต.วิวัฒน์ พรหมสวรรค์
5. นางสาวสุภาพร โภคาพานิชย์
6. นางสาวจุฬาลักษณ์ รุ่งเจริญ
7. นางธัญชนก เพ็งเพระ
8. นายสุพิเชษฐ์ ทองอ่อน
9. นางสาวสุวิชญา สิริยานนท์
10. นายเอกราช นาแหยม
11. นางสาวศุภรัตน์ วินิจวงษ์

รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิ พิจารณากลับกรองบทความ

ประจำวารสารการวัดผลการศึกษา

สำนักทดสอบทางการศึกษาและจิตวิทยา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ศาสตราจารย์ ดร.ศิริชัย กาญจนวาสี	จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ศาสตราจารย์ ดร.บุญเรียง ขจรศิลป์	มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
รองศาสตราจารย์ ดร.ดวงกมล ไตรวิจิตรคุณ	จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
รองศาสตราจารย์ ดร.อุสา สุทธิสาคร	มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย
รองศาสตราจารย์ ดร.กมลวรรณ ตังธนกานนท์	จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ฉัตรศิริ ปิยะพิมลสิทธิ์	มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พินดา วราสุนันท์	มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.จตุภูมิ เขตจตุรัส	มหาวิทยาลัยขอนแก่น
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง	มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
อาจารย์ ดร.สรัญญา จันทร์ชูสกุล	มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตสนามจันทร์
อาจารย์ ดร.กมลทิพย์ ศรีหาเศษ	มหาวิทยาลัยรามคำแหง
อาจารย์ ดร.ศจี จิระโร	มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช
อาจารย์ ดร.อมรา วิสูตรานุกูล	มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
อาจารย์ ดร.อุไร จักษ์ตรีมงคล	มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
อาจารย์ ดร.รุ่งฤดี กล้าหาญ	มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
อาจารย์ ดร.นวรินทร์ ตาก้อนทอง	มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
อาจารย์ ดร.กาญจนา ตระกูลวรกุล	มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

บทบรรณาธิการ

วารสารการวัดผลการศึกษา (Journal of Educational Measurement) ฉบับนี้ จัดทำโดยสำนักทดสอบทางการศึกษาและจิตวิทยา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รวบรวมบทความวิชาการและบทความวิจัยจาก ครู อาจารย์ นิสิตนักศึกษา และผู้ที่สนใจทั่วไป ทั้งภายในและภายนอกมหาวิทยาลัย ในฉบับนี้มีบทความที่เกี่ยวข้องกับแนวทางการวัดประเมินและการพัฒนาเครื่องมือวัดทางจิตวิทยา รวมถึงประเด็นการวิจัยเชิงประเมินโครงการของโรงเรียน โดยใช้แนวคิดต่างๆ เข้ามาให้เกิดประโยชน์

หัวข้อบทความในวารสารฉบับนี้มีดังนี้ **บทความวิชาการ 3 เรื่อง** คือ (1) ความเมตตากรุณาต่อตนเอง: จากแนวคิดหลักธรรมสู่การพัฒนามาตรวัด (2) ความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค: แนวทางการพัฒนาเครื่องมือวัดประเมิน และ (3) แนวทางการประเมินการเรียนรู้วิชาภาษาไทย **บทความวิจัย 3 เรื่อง** คือ (1) การประเมินการอบรมเชิงปฏิบัติการการใช้โปรแกรมระบบสารสนเทศ ของโรงเรียนแห่งหนึ่งในเขตกรุงเทพมหานคร (2) การศึกษาความสัมพันธ์ของปัจจัยต่างๆ ที่ส่งผลพฤติกรรมการเรียนรู้ของนักเรียน ระดับมัธยมศึกษาปีที่ 2 ของโรงเรียนกรณีศึกษา และ (3) ผลการจัดกิจกรรมการเรียนรู้การสอนเพื่อแก้ไขปัญหาทุพโภชนาการและส่งเสริมภาวะโภชนาการตามหลัก 2 อ.ของนักเรียนชั้น ม.1 โรงเรียนแห่งหนึ่งในจังหวัดนครปฐม

สำหรับฉบับที่แล้ว วารสารได้เน้นเรื่องต่อยอดแนวคิดการประเมินมาสู่การประกันคุณภาพการศึกษา ฉบับนี้จะเป็นแนวทางการวัดประเมินและการพัฒนาเครื่องมือวัดทางจิตวิทยา การศึกษาปัจจัยและความสัมพันธ์ของตัวแปรทางจิตวิทยา และการประเมินการอบรม การจัดกิจกรรม ทางทีม บรรณาธิการวารสารได้เล็งเห็นถึงประโยชน์ที่ได้มีส่วนร่วมในการสนับสนุนให้มีการตีพิมพ์เผยแพร่บทความที่จะสามารถนำแนวคิดต่างๆ ทางจิตวิทยาไปประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อไปได้ ในการนี้ จึงขอเรียนเชิญผู้ที่สนใจทุกท่าน ไม่ว่าจะเป็น ครู อาจารย์ นิสิตนักศึกษา และผู้ที่สนใจ ได้มีส่วนร่วมส่งบทความเพื่อตีพิมพ์ และการเผยแพร่บทความต่อไปด้วย

บรรณาธิการ

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
กองบรรณาธิการและฝ่ายจัดการ	ข
รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิ พิจารณากลับกรองบทความ	ค
บทบรรณาธิการ	ง
สารบัญ	จ
บทความวิชาการ	
ความเมตตากรุณาต่อตนเอง: จากแนวคิดหลักธรรมสู่การพัฒนามาตรวัด ปิยนุช ชมภูภาส	1
ความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค: แนวทางการพัฒนาเครื่องมือวัดประเมิน วันปิยะ เลิศปิยะวรรณ	15
แนวทางการประเมินการเรียนรู้วิชาภาษาไทย กรณพงศ์ พัฒนปกรณ์พงษ์	29
บทความวิจัย	
การประเมินการอบรมเชิงปฏิบัติการการใช้โปรแกรมระบบสารสนเทศ ของโรงเรียนแห่งหนึ่งในเขตกรุงเทพมหานคร พรรษวุฒิ จูโพธิ์แก้ว	39
การศึกษาความสัมพันธ์ของปัจจัยต่างๆที่ส่งผลพฤติกรรมการเรียนรู้ของนักเรียน ระดับ มัธยมศึกษาปีที่ 2 ของโรงเรียนกรณีศึกษา ธีระพงษ์ จันทร์ยาง	47
ผลการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนเพื่อแก้ไขปัญหาทุพโภชนาการ และส่งเสริมภาวะโภชนาการตามหลัก 2 อ.ของนักเรียนชั้น ม.1 โรงเรียนแห่งหนึ่งในจังหวัดนครปฐม ศิริชัย วุฒิไกรอุดมเดช	59
คำแนะนำสำหรับผู้เขียนบทความ	76
ข้อกำหนดการจัดพิมพ์ต้นฉบับบทความ	77
แบบฟอร์มการส่งบทความ	79

ความเมตตากรุณาต่อตนเอง: จากแนวคิดหลักธรรมสู่การพัฒนามาตรวัด Self-Compassion: A Principle of Dharma to a Scale Development

ปิยนุช ชมภูภาศ

Piyanud Chompookard

โรงพยาบาลธรรมศาสตร์เฉลิมพระเกียรติ

Thammasat University Hospital

Corresponding author, E-Mail: pchompookard@gmail.com

บทคัดย่อ

ความเมตตากรุณาต่อตนเอง คือแนวคิดที่เป็นส่วนหนึ่งของจิตวิทยาเชิงบวก ที่ถูกพัฒนามาจากหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนา นั่นคือ ความเมตตา โดยองค์ประกอบหลัก 3 ประการของความเมตตากรุณาต่อตนเอง ได้แก่ 1) การหยิбыื่นความใจดีให้กับตนเองแทนที่จะตำหนิตนเองหรือตัดสินตนเอง 2) รับรู้ประสบการณ์ของตนเองว่าเป็นส่วนหนึ่งของการเป็นมนุษย์แทนที่จะรู้สึกโดดเดี่ยวและแปลกแยกจากคนอื่น 3) มีสติแทนที่จะจมอยู่กับความทุกข์ จากการศึกษาเกี่ยวกับการพัฒนามาตรวัดความเมตตากรุณาต่อตนเอง พบว่า มีการศึกษาทั้งหมด 3 ครั้ง ครั้งแรกทำการทดสอบกับนักศึกษาระดับปริญญาตรีของมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งในประเทศสหรัฐอเมริกา ด้วยวิธีการสนทนากลุ่ม (focus group) โดยใช้ชุดคำถามปลายเปิดเกี่ยวกับความเมตตากรุณาต่อตนเอง หลังจากนั้นตอบแบบสอบถามสั้นๆ เป็นคำถามที่ได้รวบรวมจากผู้เชี่ยวชาญและข้อคำถามนั้นจะถูกนำมาปรับและพัฒนาจนได้ข้อกระทงที่มีความเชื่อมั่น อยู่ในระดับมาตรฐาน การศึกษาที่สองคือการนำข้อกระทงที่ได้จากการศึกษาครั้งแรก มาทดลองใช้กับกลุ่มผู้เข้าร่วมวิจัยที่มีขนาดใหญ่ขึ้น คำถามมีจำนวน 71 ข้อ ประกอบด้วย 3 ส่วนคือ การหยิбыื่นความใจดีให้กับตนเองแทนที่จะตำหนิตนเองหรือตัดสินตนเอง การรับรู้ประสบการณ์ของตนเองว่าเป็นส่วนหนึ่งของการเป็นมนุษย์แทนที่จะรู้สึกโดดเดี่ยวและแปลกแยกจากคนอื่น การมีสติแทนที่จะจมอยู่กับความทุกข์ ข้อคำถามจะแสดงทั้งด้านบวกและด้านลบขององค์ประกอบในแต่ละด้านเท่ากัน เพื่อนำไปคัดเลือกข้อกระทงโดยอ้างอิงจากค่าคะแนนความเที่ยงและสัดส่วนองค์ประกอบในมาตรวัดย่อยเป็นขั้นตอนสุดท้าย การศึกษาสุดท้ายคือการนำมาตรวัดความเมตตากรุณาต่อตนเองดังกล่าว มาใช้กับผู้เข้าร่วมวิจัยชาวพุทธ ซึ่งถูกส่งคำถามผ่านทางอีเมลล์และให้คำตอบกลับทางอีเมลล์เช่นกัน มาตรวัดความเมตตากรุณาต่อตนเองถูกนำมาใช้อย่างแพร่หลายในปัจจุบันและใช้ในหลายพื้นที่ทั่วโลก เนื่องจากสามารถใช้ได้ ในกลุ่มผู้ที่มีความเศร้าหรือมีความวิตกกังวลสูงและในกลุ่มบุคคลทั่วไปได้เช่นกัน เป็นประโยชน์ในด้านการพัฒนาจิตใจในผู้ป่วยจิตเวชและผู้ที่มีกตัญญูให้เกิดความเมตตากรุณาต่อตนเองขึ้น

คำสำคัญ: ความเมตตากรุณาต่อตนเอง การสร้างมาตรวัด

Abstract

Current psychological studies are interesting in incorporating the concept of psychology with Eastern philosophy and that develops the principle of positive psychology. Self-compassion is a kind of positive psychology. It is developed from Dharmic principle. This concept has been proven to be structured by designed in the framework of three main components of self-compassion 1) Self-kindness 2) Common humanity 3) Mindfulness. Kristin D. Neff, an American psychologist, studies the development of self-compassion scale. The highlights of the study are: 1) She examined among the university students in the U.S. by using focus group approach. The participants were asked to complete a short questionnaire from specialists. 2) From the first study, there are 71 items that consist 3 components of self-compassion; Self-kindness, Common humanity and Mindfulness. The rating scale questions present both positive and negative aspects. They finalized the self-compassion scale by evaluating each item's validity and reliability. 3) Self-compassion scale is examined in Buddhists via email. The results of this study found no significant difference between gender in both sub-scale and overall score. Self-compassion scale is widely used in many areas around the world.

Key words: Self-compassion, measurement

บทนำ

หากท่านปรารถนาให้ผู้อื่นมีความสุข จงฝึกมีเมตตา
หากท่านปรารถนาที่จะมีความสุข ก็จงฝึกมีเมตตา
— ท่านดาไลลามะ (Makransky, 2012)

จิตวิทยาที่กำเนิดจากภูมิภาคตะวันออก เป็นศาสตร์ทางจิตวิทยาที่กำลังมีการศึกษาและพัฒนาอย่างแพร่หลาย โดยนักจิตวิทยากลุ่มหนึ่งมีความสงสัยว่าเพราะเหตุใด นักจิตวิทยาหรือจิตแพทย์จึงให้ความสำคัญและศึกษาเพียงจิตวิทยาที่เป็นด้านลบเท่านั้น (Seligman&Csikszentmihalyi, 2000) ด้วยเหตุนี้จึงเป็นสาเหตุแห่งการศึกษาค้นคว้าและสร้างสรรค์จิตวิทยาเชิงบวกขึ้น โดยได้นำเอาสิ่งที่เป็นการรับรู้ทางด้านบวก เช่น การมองโลกในแง่ดี ความหวังและความสุขของบุคคล เป็นตัวการขับเคลื่อนการพัฒนาตนเอง (Snyder &Shane, 2007)

“ความเมตตา” เป็นคำศัพท์ทางพระพุทธศาสนาที่พุทธศาสนิกชนแทบทุกคนมีความคุ้นเคยเป็นอย่างดี เมตตา เป็นส่วนประกอบหนึ่งของหลักธรรมพรหมวิหาร มีความสำคัญเนื่องจากเป็นธรรมะสำหรับทุกคน ในหลักธรรมพรหมวิหารนั้น ความเมตตาคือความรัก ปรารถนาดีอยากให้เขามีความสุข มีจิตอันแผ่

ไมตรีและคิดทำประโยชน์แก่มนุษย์สัตว์ทั่วหน้า (พระพรหมคุณาภรณ์, 2559) เราในฐานะมนุษย์คงไม่สามารถปฏิเสธได้ว่าการมีความสุขนั้นคือสิ่งที่ปรารถนามากที่สุด แต่หนทางที่บุคคลจะประสบกับความสุขคงแตกต่างกันไปตามวิถีชีวิตและตามแนวการปฏิบัติส่วนบุคคล เพียงแต่ความสุขคือเป้าหมายร่วมกัน

ปัจจุบัน การศึกษาฝั่งตะวันตก ได้ให้ความสนใจในหลักการทางพระพุทธศาสนาอย่างกว้างขวาง จากการค้นคว้าวรรณกรรมพบว่า พระพุทธศาสนาสอนให้พุทธศาสนิกชนได้เรียนรู้และฝึกหัดให้มีความเมตตา โดยเฉพาะอย่างยิ่งในศาสนาพุทธนิกายเถรวาทที่แพร่หลายในภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ หากพิจารณาหลักคำสอนอย่างถ่วงถ่วงแล้วจะพบว่ามีความปรารถนาคือต้องการให้พุทธศาสนิกชนทั้งหลายหลุดพ้นจากความทุกข์ (Makransky, 2012) นอกจากนี้ยังมีความเชื่อมโยงกับจิตวิทยาเชิงบวก ไม่ว่าจะเป็นปัญญา (wisdom) ความพึงพอใจในชีวิต (self-satisfaction) รวมถึงความรู้สึกร่วมของการมีส่วนร่วมทางสังคม อันเป็นส่วนประกอบที่สำคัญสำหรับการใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่า (Neff, Pisitsungkagarn&Hsieh, 2008)

Kristin D. Neff นักจิตวิทยาชาวอเมริกัน ผู้มีความสนใจจิตวิทยาแนวพุทธ ได้ศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับหลักธรรมคำสอนของพุทธเจ้า รวมถึงได้ค้นคว้าจากงานศึกษาของบุคคลอื่น ทำให้ทราบว่าจิตวิทยาแนวพุทธนี้ให้ความสำคัญ กับการพิจารณาเพื่อทำความเข้าใจธรรมชาติของตน (Gallagher&Shear, n.d.) ซึ่งแนวคิดหนึ่งที่ยังมีการศึกษาในวงจำกัดนั้นคือแนวคิดความเมตตาต่อตนเอง (Bennett, 2001) ทำให้นักจิตวิทยาชาวอเมริกันท่านนี้ ได้พยายามศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมจนกระทั่งสามารถนิยามคำศัพท์ของคำว่า ความเมตตากรุณาต่อตนเอง (self - compassion) ไว้ว่าเป็นการเปิดรับและเกิดความรู้สึกเมื่อผู้อื่นเป็นทุกข์ บุคคลจึงเกิดความปรารถนาที่จะบรรเทาความทุกข์นั้น นอกจากนี้ยังรวมถึงการมีความอดทน ความมีน้ำใจอ่อนโยน และความเข้าใจอย่างไม่ตัดสินกับผู้อื่น ทั้งรับรู้ว่ามีมนุษย์คนไหนสมบูรณ์แบบและไม่เคยทำเรื่องผิดพลาด เช่นเดียวกันความเมตตากรุณาต่อตนเองยังหมายรวมถึงการเปิดรับและมีความรู้สึกกับความทุกข์ของตนเอง ประสบกับความรู้สึกห่วงใยเอาใจใส่และอ่อนโยนที่มีต่อตัวเอง มีความเข้าใจ และมุมมองที่ไม่ตัดสินต่อความล้มเหลวและความไม่ดีพอของตนเอง และรับรู้ว่าการประสบการณ์ของตนนั้นเป็นส่วนหนึ่งของการเป็นมนุษย์ (Neff, 2003a)

จากการศึกษาที่ผ่านมา ทำให้ผู้เขียนมีความสนใจและซาบซึ้งต่อคำว่า ความเมตตากรุณาต่อตนเอง เนื่องจาก ในปัจจุบัน มีผู้คนจำนวนมากที่ไม่สนใจที่จะให้อภัยแก่ตนเองต่อความผิดพลาดเพียงเล็กน้อยที่เกิดขึ้น อีกทั้งยังมักต่อว่าตัวเองหรือเกลียดตัวเอง ในทางกลับกัน พวกเขาเหล่านั้นมักจะให้อภัยต่อความผิดพลาดของผู้อื่นเสมอโดยไม่มีกระทั่งข้อแม้ใดๆ ซึ่งเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้สุขภาพทางจิตของผู้คนในปัจจุบันนั้นค่อนข้างที่จะหม่นหมอง กล่าวคือ คนเรานั้นเดินเข้าไปสู่สภาวะการณที่ทำให้ตนเองมีความเศร้า มีความกังวลได้ง่ายขึ้น หากเราไม่กลับมามองถึงสาเหตุของปัญหาและมุ่งแก้ไขที่ปลายเหตุก็อาจจะทำให้ความตั้งใจดีที่จะแก้ไขเหตุปัจจัยนี้มีความล่าช้าเกินไป

การพัฒนามาตรวัดความเมตตากรุณาต่อตนเอง

Kristin D. Neff นักจิตวิทยาชาวอเมริกัน ผู้มีความสนใจจิตวิทยาแนวพุทธและเป็นผู้นิยามคำศัพท์ของคำว่า ความเมตตากรุณาต่อตนเอง (self - compassion) ได้พัฒนามาตรวัดเพื่อวัดความเมตตาต่อตนเองขึ้น เพื่อให้ได้รับการพิสูจน์ให้เห็นเป็นเชิงประจักษ์ในทางโครงสร้าง รวมถึงให้ได้รับความเชื่อถือและได้รับการยอมรับในวงกว้าง โดยมาตรวัดความเมตตากรุณาต่อตนเองถูกออกแบบตามกรอบ

ขององค์ประกอบหลัก 3 ประการ ซึ่งเมื่อพิจารณาความเมตตากรุณาต่อตนเองในประเด็นขององค์ประกอบแล้ว Neff (2003b) กล่าวว่าสามารถแยกออกเป็นองค์ประกอบพื้นฐาน 3 ประการ ได้แก่

1. การหิบบินความใจดีให้กับตนเองแทนที่จะตำหนิตัวตนหรือตัดสินตนเอง
2. รับรู้ประสบการณ์ของตนเองว่าเป็นส่วนหนึ่งของการเป็นมนุษย์แทนที่จะรู้สึกโดดเดี่ยวและแปลกแยกจากคนอื่น
3. มีสติแทนที่จะจมอยู่กับความทุกข์

การศึกษาหนึ่งพบว่า หากบุคคลมีความเมตตากรุณาต่อตนเองแล้วจะสามารถประสบกับอารมณ์ทางบวกที่มีต่อตนเองโดยไม่ต้องพยายามมากมาย ที่เป็นเช่นนั้นก็เพราะว่าความเมตตากรุณาต่อตนเองไม่ได้มีพื้นฐานมาจากการประเมินตนเองและผู้อื่น หรือประเมินความสอดคล้องกับอุดมคติมาตรฐานแท้จริงแล้วความเมตตากรุณาต่อตนเองหลีกเลี่ยงกระบวนการประเมินโดยสิ้นเชิง แต่จะมุ่งเน้นที่ความรู้สึกเห็นอกเห็นใจและความเข้าใจตนเอง รวมทั้งการตระหนักถึงความเป็นมนุษย์ปุถุชนของตนเอง (Baumeister & Campbell, 2000) ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ Neff (2003b) ที่กล่าวว่า ความเมตตากรุณาต่อตนเองสามารถเปลี่ยนแปลงความรู้สึกลบต่อตนเองไปสู่ความรู้สึกบวกต่อตนเองได้ เช่น หากเกิดความรู้สึกแย่กับความล้มเหลวของตนเอง ก็จะมีความรู้สึกเห็นอกเห็นใจและเข้าใจตนเองได้ ซึ่งเป็นผลให้ความเมตตากรุณาต่อตนเองนำมาซึ่งประโยชน์ทางด้านจิตใจหลายประการ

ถึงแม้ว่าการศึกษาทางแนวคิดทฤษฎี พบว่า ความเมตตากรุณาในตนเองมีประโยชน์หลายประการต่อจิตใจมนุษย์ แต่หากไม่ได้รับการพิสูจน์ให้เห็นเป็นเชิงประจักษ์ในทางโครงสร้างแล้ว แนวคิดดังกล่าวก็อาจไม่ได้รับความเชื่อถือหรือไม่ได้รับการยอมรับในวงกว้างได้เลย ฉะนั้น Neff (2003b) จึงได้พัฒนามาตรวัดเพื่อวัดความเมตตาต่อตนเองขึ้น ภายใต้เป้าหมายหลัก 2 ประการได้แก่

1. เพื่อสร้างมาตรวัดที่มีความตรงและความเที่ยงที่สามารถประเมินระดับของความเมตตากรุณาต่อตนเองได้อย่างแม่นยำ
2. เพื่อตรวจสอบเชิงประจักษ์ถึงผลลัพธ์ทางจิตใจที่สัมพันธ์กับความเมตตากรุณาต่อตนเองระดับต่างๆ

การพัฒนามาตรวัดความเมตตากรุณาต่อตนเอง (Self-compassion scale) ในระยะแรกนั้นเริ่มทำการทดสอบกับนักศึกษาระดับปริญญาตรีของมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งในประเทศสหรัฐอเมริกา ด้วยรูปแบบการทำสนทนากลุ่ม มีสมาชิกกลุ่มจำนวน 3 - 5 คน และใช้ชุดคำถามปลายเปิดที่เกี่ยวข้องกับความเมตตากรุณาต่อตนเอง โดยชุดคำถามนี้ถูกปรับเพื่อให้ได้สำรวจครอบคลุมองค์ประกอบแต่ละตัวของแนวคิดนี้ ซึ่งจุดประสงค์ของการกระทำดังกล่าวก็เพื่อค้นหาว่าโดยธรรมชาติแล้วมนุษย์เราจะพูดถึงปฏิกิริยาของตนเองเมื่อต้องเผชิญกับความเจ็บปวดหรือความล้มเหลวอย่างไร ข้อมูลที่ได้จะถูกมาปรับแยกเป็นข้อกระทงที่มีความเกี่ยวข้องและบุคคลทั่วไปสามารถเข้าใจได้ง่าย ขั้นตอนต่อมาผู้เข้าร่วมจะถูกขอให้กรอกแบบสอบถามสั้นๆ ประกอบด้วยข้อกระทงที่น่าจะนำมาใช้ได้ ซึ่งมาจากการรวบรวมจากผู้เชี่ยวชาญ (แบบสอบถามนี้ถูกออกแบบมาโดยรวมทั้งด้านบวกและด้านลบของแต่ละมาตรย่อย) ทั้งนี้ ชุดคำถามจะถูกนำมาปรับและพัฒนาอย่างต่อเนื่อง เพื่อช่วงท้าย 8 สัปดาห์ของการทดสอบจะได้ชุดคำถามที่ดีจำนวนหนึ่งสำหรับการคัดเลือก ยิ่งไปกว่านั้น ผู้ที่ไม่เคยทราบความหมายของความเมตตากรุณาต่อตนเอง ก็ได้ถูกขอให้ทำแบบสำรวจเกี่ยวกับมุมมองที่มีต่อตนเองโดยเป็นข้อกระทงที่สอดคล้องกับค่านิยมและความเชื่อที่คนที่มีความเมตตากรุณาต่อตนเองมักจะเห็นชอบด้วย ผู้เข้าร่วมจะใส่เครื่องหมายถูกในข้อที่คิดว่าไม่ชัดเจนหรือว่าไม่เข้าใจ สำหรับข้อที่ถูกเลือกมากกว่า 1 ครั้งจะถูกตัดออกจาก ผลที่ได้มีความสัมพันธ์กันอย่างมาก

นัยสำคัญกันระหว่างคะแนนความมีเมตตากรุณาต่อตนเองของผู้เข้าร่วมรวมถึงความเชื่อมั่น (Neff, 2003b)

การพัฒนามาตรวัดความเมตตากรุณาต่อตนเองระดับถัดมาคือการนำข้อกระทงที่ได้จากการศึกษาครั้งแรก มาทดลองใช้กับกลุ่มผู้เข้าร่วมวิจัยที่มีขนาดใหญ่ขึ้น โดยคำถามมีจำนวน 71 ข้อ ประกอบด้วย 3 ส่วนคือ self-kindness กับ self-judgment (การหยิбыื่นความใจดีให้กับตนเองแทนที่จะตำหนิตัวเองหรือตัดสินตนเอง), common humanity กับ isolation (รับรู้ประสบการณ์ของตนเองว่าเป็นส่วนหนึ่งของการเป็นมนุษย์แทนที่จะรู้สึกโดดเดี่ยวและแปลกแยกจากคนอื่น), mindfulness กับ over-identification (มีสติแทนที่จะจมอยู่กับความทุกข์) ข้อคำถามจะเป็นคำถามที่แสดงทั้งด้านบวกและด้านลบขององค์ประกอบในแต่ละด้านเท่ากัน ผู้เข้าร่วมวิจัยจะถูกแนะนำเพื่อให้ใส่ระดับที่แสดงออกในแต่ละข้อคำถาม โดย 1 คือแทบจะไม่เคย ไปจนถึง 5 คือบ่อยมาก เพื่อท้ายที่สุดจะได้คัดเลือกข้อกระทงโดยอ้างอิงจากค่าคะแนนความเที่ยงและสัดส่วนองค์ประกอบในมาตรวัดย่อย โดยการทดลองใช้ในครั้งนี้ผู้ศึกษาคาดว่าผู้ที่มีความเมตตากรุณาต่อตนเองสูงจะตอบว่ามีความใจดีต่อตนเองและผู้อื่นในระดับใกล้เคียงกัน ส่วนผู้ที่มีความเมตตากรุณาต่อตนเองต่ำจะตอบว่ามักใจดีกับคนอื่นมากกว่าตนเอง นอกจากนี้คะแนนความตรงเชิงสอดคล้องถูกวิเคราะห์ด้วยการเพิ่มมาตรวัดมาตรฐานอื่นๆ ที่มาจากแนวคิดอันเกี่ยวเนื่องกัน ทั้งนี้ หากพิจารณาว่าความมีเมตตากรุณาต่อตนเองหมายถึงการหยิбыื่นความอ่อนโยนให้กับตนเองแทนที่จะเป็นการตัดสินตนเองอย่างรุนแรง ดังนั้นมาตรวัดควรจะมีความสัมพันธ์ทางลบกับค่าคะแนนการตำหนิตนเองและมีความสัมพันธ์ทางบวกกับค่าคะแนนความเชื่อมโยงทางสังคมเพราะความมีเมตตากรุณาต่อตนเองจะรวมถึงการมองเห็นความทุกข์ของตนเองเป็นส่วนหนึ่งของประสบการณ์สามัญของการเป็นมนุษย์ ท้ายที่สุด ความมีเมตตาต่อตนเองยังหมายถึงการมีสติกับอารมณ์ความรู้สึกของตนเอง ดังนั้นมาตรวัดจึงควรจะมีสัมพันธ์เชิงบวกกับค่าคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ อีกทั้งเพิ่มมาตรวัดความต้องการทางสังคมจึงถูกเพิ่มเข้าไปด้วยเพราะเป็นการรับรองว่าการตอบแบบวัดจะไม่เป็นเพียงการทำเพื่อให้ได้รับการยอมรับทางสังคม นอกจากนี้สิ่งที่ต้องพิจารณาร่วมคือผู้เข้าร่วมวิจัยที่มีระดับความมีเมตตากรุณาต่อตนเองสูงควรจะมีระดับความซึมเศร้าและความวิตกกังวลต่ำและมีระดับความพึงพอใจในชีวิตสูง (Neff, 2003b) และจากการศึกษาของ Blatt (1995) กล่าวว่าคนบางคนมักจะตั้งเป้าหมายความสมบูรณ์แบบที่ตนเองไม่สามารถเอื้อมถึงได้เพราะว่าคนเราเหล่านี้ถูกผลักดันด้วยความต้องการที่อยากจะหนีความรู้สึกว่าด้อย เป็นการปรับตัวซึ่งเชื่อมโยงกับการมีมาตรฐานและเป้าหมายความสำเร็จส่วนบุคคลที่สูง ทำให้เกิดความวิตกกังวลมากกว่าปกติ อย่างไรก็ตาม ได้มีข้อสมมุติฐานว่าบุคคลที่มีความเมตตากรุณาต่อตนเองจะไม่แสดงถึงความนิยมความสมบูรณ์แบบเพื่อการปรับตัวในระดับต่ำและตรงกันข้ามกับสมมุติฐานที่ว่าความมีเมตตากรุณาต่อตนเองที่มากเกินไปจะนำไปสู่ความพึงพอใจหรือมาตรฐานส่วนบุคคล ดังนั้นความมีเมตตากรุณาต่อตนเองไม่ควรจะมีความเกี่ยวเนื่องอย่างมีนัยสำคัญกับระดับมาตรฐานส่วนบุคคล

เมื่อพิจารณาจากข้อความข้างต้น จะพบว่าการศึกษาระดับถัดมาของการสร้างมาตรวัดความเมตตากรุณาต่อตนเอง มีสมมุติฐานการศึกษาหลายประการ ดังต่อไปนี้

1. บุคคลที่มีระดับความเมตตากรุณาต่อตนเองสูงกว่าจะมีแนวโน้มว่าจะรายงานว่าตนเองเมตตากรุณาต่อตนเองเท่ากับที่เมตตากรุณาต่อผู้อื่น
2. คะแนนความเมตตากรุณาต่อตนเองมีความสัมพันธ์ทางลบกับค่าคะแนนการตำหนิตนเอง
3. คะแนนความเมตตากรุณาต่อตนเองมีความสัมพันธ์ทางบวกกับค่าคะแนนความเชื่อมโยงทางสังคม

4. คะแนนความเมตตากรุณาต่อตนเองมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับค่าคะแนนความฉลาดทางอารมณ์
5. คะแนนความเมตตากรุณาต่อตนเองไม่ควรมีความสัมพันธ์กับความต้องการทางสังคม
6. ผู้ที่มีคะแนนความเมตตากรุณาต่อตนเองในระดับที่สูงกว่าจะมีสุขภาพทางจิตที่ดีกว่าผู้ที่มีคะแนนความเมตตาต่อตนเองต่ำกว่า
7. คะแนนความเมตตากรุณาต่อตนเองมีความสัมพันธ์ทางลบกับค่าคะแนนความต้องการความสมบูรณ์แบบ

Neff (2003b) กล่าวว่า ผลการวิเคราะห์ข้อมูลของแต่ละองค์ประกอบคือ ด้านการหยิбыื่นความใจดีให้กับตนเองแทนที่จะตำหนิตนเองหรือตัดสินตนเอง ข้อคำถามถูกตัดเหลือ 10 ข้อจากจำนวนเดิม 18 ข้อที่ถูกออกแบบเพื่อประเมินองค์ประกอบความเมตตาต่อตนเองและการตำหนิตนเองถูกเลือกมาในฉบับสุดท้ายของห้วข้อย่อย จากการตรวจสอบ CFA พบว่าไม่สามารถเข้ากับ One-factor model ได้เท่าที่ควร (NNFI=.80; CFI=.84) ซึ่งคงจะดีกว่าหากข้อคำถามเกี่ยวกับความเมตตาต่อตนเองและการตำหนิตนเองจะแยกออกเป็น 2 ตัวแปร ดังนั้น ข้อคำถามความเมตตาต่อตนเอง 5 ข้อจึงถูกเอาไปใส่ในตัวแปรแรก ขณะที่ข้อคำถามการตำหนิตนเองอีก 5 ข้อ ถูกเอาไปใส่ตัวแปรที่สองที่สัมพันธ์กันที่ Two-factor model ซึ่งทำให้เห็นว่าข้อมูลมีความเหมาะสมมากกว่า (NNFI=.88; CFI=.91) โดย Internal consistency reliability ของข้อคำถามความเมตตาต่อตนเอง 5 ข้อ=.78 และข้อคำถามการตำหนิตนเอง 5 ข้อ=.77

ด้านรับรู้ประสบการณ์ของตนเองว่าเป็นส่วนหนึ่งของการเป็นมนุษย์แทนที่จะรู้สึกโดดเดี่ยวและแปลกแยกจากคนอื่น พบว่า One-factor model ไม่เหมาะสมกับ 8 ข้อคำถามที่เลือกมา (NNFI=.43; CFI=.59) อย่างไรก็ตามหากเปลี่ยนเป็น Two-factor model กับข้อคำถามความเป็นมนุษย์ปุถุชน 4 ข้อ และข้อคำถามความโดดเดี่ยว 4 ข้อ ก็พบว่ามีค่าความเหมาะสมกับข้อมูล (NNFI=.99; CFI=.99) โดย Internal consistency reliability ของข้อคำถามความเป็นมนุษย์ปุถุชน 4 ข้อ=.80 และข้อคำถามความโดดเดี่ยว 4 ข้อ=.79

ด้านการมีสติแทนที่จะจมอยู่กับความทุกข์ ก็พบว่า One-factor model ไม่เหมาะสมกับคำตอบ 8 ข้อที่เลือกมาเช่นเดียวกัน (NNFI=.76; CFI=.83) อย่างไรก็ตาม หากเปลี่ยนเป็น Two-factor model แล้วพบว่า ข้อคำถามการมีสติ 4 ข้อ และข้อคำถามการระบุเกินจริง 4 ข้อ นั้นมีความเหมาะสมกับข้อมูล (NNFI=.94; CFI=.96) โดย Internal consistency reliability ข้อคำถามการมีสติ 4 ข้อ=.75 และข้อคำถามการระบุเกินจริง 4 ข้อ=.81

จากการวิเคราะห์ในตอนแรกเพียง 3 องค์ประกอบ แต่จากการปรับปรุงหลังใช้ทดลองในผู้ร่วมวิจัยกลุ่มใหญ่ แล้ว พบว่า การแบ่งออกเป็น 6 องค์ประกอบ มีความเหมาะสมและน่าเชื่อถือมากกว่า ฉะนั้น แบบจำลอง CFA ทั้งหมด จึงถูกนำมาประเมินความเหมาะสมของสหสัมพันธ์ของทั้ง 6 ตัวแปรเพื่อเป็นชุดคำถามสุดท้ายของมาตรวัดความเมตตากรุณาต่อตนเอง จากแบบจำลองพบว่าข้อมูลมีความเหมาะสมอย่างพอเหมาะ (NNFI=.90; CFI=.91) แต่ละตัวแปรมีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญ ($p<.001$) มาตรฐานการบรรจุ (standardized loading) แสดงอยู่ในตาราง 1 คะแนนทั้งหมดของความเมตตากรุณาต่อตนเองถูกคำนวณสำหรับผู้เข้าร่วมแต่ละคนโดยให้คะแนนย้อนกลับของข้อคำถามด้านลบ เช่น การตัดสินตนเอง, การโดดเดี่ยว, การจมอยู่กับความทุกข์ แล้วนำมาคำนวณค่าเฉลี่ยของแต่ละห้วข้อย่อยและ

สุดท้ายเมื่อรวมคะแนนเฉลี่ยของคะแนนความเมตตาต่อตนเองโดยรวม Internal consistency สำหรับข้อคำถาม 26 ข้อ=.92 ดังตาราง 1

ตาราง 1 Items and Factor Loadings for Six Self-Compassion Subscale Factors

Item	Loading
Self-Kindness Subscale	
I try to be understanding and patient towards those aspects of my personality I don't like	.73
I'm kind to myself when I'm experiencing suffering	.74
When I'm going through a very hard time, I give myself the caring and tenderness I need	.77
I'm tolerant of my own flaws and inadequacies	.73
I try to be loving towards myself when I'm feeling emotional pain	.71
Self-Judgment Subscale	
When I see aspects of myself that I don't like, I get down on myself	.80
When times are really difficult, I tend to be tough on myself	.70
I can be a bit cold-hearted towards myself when I'm experiencing suffering	.74
I'm disapproving and judgmental about my own flaws and inadequacies	.72
I'm intolerant and impatient towards those aspects of my personality I don't like	.65
Common Humanity Subscale	
When I feel inadequate in some way, I try to remind myself that feelings of inadequacy are shared by most people	.79
I try to see my failings as part of the human condition	.75
When I'm down and out, I remind myself that there are lots of other people in the world feeling like I am	.75
When things are going badly for me, I see the difficulties as part of life that everyone goes through	.57
Isolation Subscale	
When I fail at something that's important to me I tend to feel alone in my failure	.75
When I think about my inadequacies it tends to make me feel more separate and cut off from the rest of the world	.66

Item	Loading
When I'm feeling down I tend to feel like most other people are probably happier than I am	.66
When I'm really struggling I tend to feel like other people must be having an easier time of it	.63
Mindfulness Subscale	
When something upsets me I try to keep my emotions in balance	.68
When I'm feeling down I try to approach my feelings with curiosity and openness	.62
When something painful happens I try to take a balanced view of the situation	.75
When I fail at something important to me I try to keep things in perspective	.80
Over-Identification Subscale	
When something upsets me I get carried away with my feelings	.65
When I'm feeling down I tend to obsess and fixate on everything that's wrong	.78
When something painful happens I tend to blow the incident out of proportion	.67
When I fail at something important to me I become consumed by feelings of inadequacy	.71

หลังจากได้มาตรวัดความเมตตากรุณาต่อตนเองแล้ว ยังมีการศึกษาอย่างต่อเนื่องเกี่ยวกับมาตรฐานของมาตรวัดความเมตตากรุณาต่อตนเอง ไม่ว่าจะเป็นการตรวจสอบเชิงเปรียบเทียบของโครงสร้างองค์ประกอบ การตรวจสอบความเที่ยงของการทดสอบซ้ำ รวมถึงการตรวจสอบความตรงเชิงจำแนกร่วมกับมาตรวัดมุมมองตนเองอื่นๆ เช่น แบบวัดความเคารพตัวเองของโรเซนเบิร์ก แบบวัดการยอมรับตนเองของเบอร์เกอร์ เป็นต้น (Neff, 2003b) ซึ่งผลจากการศึกษานี้ช่วยยืนยันโครงสร้างองค์ประกอบของมาตรวัดความเมตตากรุณาตนเอง ทั้งยังแสดงให้เห็นว่ามาตรวัดความเมตตากรุณาตนเองมีความเที่ยงในการทำซ้ำในเกณฑ์ดี ดังนั้นจึงปรากฏคุณสมบัติของการวัดเชิงจิตวิทยาที่ดี

การศึกษาต่อเนื่องที่มีความสำคัญอีกประการ คือการนำมาตรวัดความเมตตากรุณาต่อตนเองดังกล่าว มาใช้กับผู้เข้าร่วมวิจัยชาวพุทธ โดยใช้แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองร่วมด้วย ซึ่งผู้วิจัยได้ส่งข้อความถามผ่านทางอีเมลล์และให้คำตอบกลับทางอีเมลล์เช่นกัน กลุ่มเปรียบเทียบที่ใช้ในงานนี้คือกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาปริญญาตรี (Neff, 2003b) ผลของการศึกษานี้พบความแตกต่างอย่างไม่มีนัยสำคัญระหว่างเพศในกลุ่มผู้เข้าร่วมชาวพุทธ ทั้งในผลคะแนนมาตรวัดหรือคะแนนความเมตตากรุณาต่อตนเองโดยรวม

จากการศึกษาและทบทวนวรรณกรรม พบว่า ในปัจจุบันแนวคิดของความเมตตากรุณาต่อตนเองได้ถูกนำไปประยุกต์ใช้หลายประการ อีกทั้งยังมีความเชื่อเกี่ยวกับความเมตตากรุณาต่อตนเองว่า หากมี

ระดับความมีเมตตากรุณาต่อตนเองสูงจึงควรมีระดับความซึมเศร้าและความวิตกกังวลต่ำและมีระดับความพึงพอใจในชีวิตสูง (Neff, 2003b)

Nicholas T. Van Dam และคณะ (2011) ได้ทำการศึกษาว่าความเมตตากรุณาต่อตนเองสามารถใช้ทำนายความรุนแรงของอาการ รวมถึงคุณภาพชีวิตของผู้ป่วยโรควิตกกังวลและโรคซึมเศร้าได้ดีกว่าสติบำบัด ซึ่งผลจากการศึกษาทำให้ทราบว่าความเมตตากรุณาต่อตนเองนั้นเป็นตัวแปรสำคัญที่สามารถพยากรณ์ความรุนแรงของอาการและคุณภาพการใช้ชีวิต ซึ่งดีกว่าตัวแปรด้านสติบำบัด โดยเฉพาะอย่างยิ่งการพยากรณ์นั้นจะเป็นประโยชน์ต่อการตัดสินใจตนเองและด้านการแยกตัวออกจากแบบทดสอบความเมตตากรุณาต่อตนเอง การค้นพบครั้งนี้มีข้อเสนอแนะว่าความเมตตากรุณาต่อตนเองมีความสำคัญในการพยากรณ์จิตสุขภาพ เนื่องจากเป็นส่วนประกอบสำคัญของวิธีการที่มีพื้นฐานด้านสติบำบัดสำหรับโรควิตกกังวลและโรคซึมเศร้า ในขณะเดียวกันก็มีการศึกษาเรื่องความเมตตากรุณาต่อตนเองและความสัมพันธ์กับการหลีกเลี่ยงและการไตร่ตรองของด้านการรู้คิดและด้านพฤติกรรมในผู้ป่วยโรคซึมเศร้าที่เป็นผู้ป่วยนอก พบว่าผลจากการวัดชี้ว่าผู้ป่วยโรคซึมเศร้ามีระดับของความเมตตาต่อตนเองต่ำกว่าผู้ที่ไม่เคยป่วยด้วยโรคซึมเศร้า กระทั่งผู้ที่อยู่ในกลุ่มควบคุมก็เช่นเดียวกัน ในผู้ป่วยโรคซึมเศร้าที่เป็นผู้ป่วยนอกนั้น ความเมตตากรุณาต่อตนเองมีความเกี่ยวข้องทางด้านลบกับอาการซึมเศร้า การไตร่ตรองถึงอาการหลักและการหลีกเลี่ยงด้านการรู้คิดและด้านพฤติกรรม ยิ่งไปกว่านั้น การไตร่ตรองถึงอาการหลักและการหลีกเลี่ยงด้านการรู้คิดและด้านพฤติกรรม อยู่ระหว่างความสัมพันธ์ระหว่างความเมตตากรุณาต่อตนเองและอาการซึมเศร้า การค้นพบในครั้งนี้ได้ขยายผลไปสู่การวิจัยก่อนหน้านี้ในเรื่องของความเมตตากรุณาในตนเอง ที่มีความสัมพันธ์กับโรคซึมเศร้าและกระบวนการนำไปสู่ความสัมพันธ์และเน้นถึงความสำคัญของความเมตตากรุณาในผู้ป่วยโรคซึมเศร้า เนื่องจากผู้ป่วยโรคซึมเศร้าดูเหมือนจะมีความลำบากในการรับเอาทัศนคติของการมีความเมตตากรุณาต่อตนเองเข้ามา ทั้งนี้นักจิตบำบัดมักจะให้คำแนะนำแก่บุคคลเหล่านั้นเพื่อค้นหาและบอกวิธีการรักษาโรคซึมเศร้าด้วยตัวของผู้ป่วยเอง (Krieger และคณะ, 2013)

การศึกษาของ Maheux & Price, (2016) ที่มุ่งศึกษาเพื่อให้ทราบว่าผลทางอ้อมของการสนับสนุนทางสังคมสำหรับผู้ประสบเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดความเจ็บปวดทางจิตใจด้วยการให้แนวคิดว่าความเมตตากรุณาต่อตนเอง เนื่องจากผู้วิจัยเชื่อว่าความเมตตากรุณาต่อตนเองเป็นกลยุทธ์ด้านบวกในการจัดการกับปัญหาอย่างหนึ่งที่มีความสัมพันธ์ทางด้านลบกับจิตพยาธิวิทยาหลังเกิดภัยอันตราย (Post-trauma psychopathology) และจากการศึกษาที่ผ่านมาพบกับสมมติฐานที่ว่าหากทรัพยากรภายนอกของการสนับสนุนทางสังคมสามารถเพิ่มทรัพยากรภายในของความเมตตากรุณาต่อตนเองได้แล้ว ผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นจะทำให้ไปลดจิตพยาธิวิทยา (Psychopathology) ลงได้ เพราะฉะนั้น การศึกษาในครั้งนี้จะเป็นการทดสอบสมมติฐานที่มีความเกี่ยวข้องกันระหว่างการสนับสนุนทางสังคม (Social support) กับโรคความผิดปกติทางจิตใจภายหลังภัยอันตราย (Posttraumatic stress disorder: PTSD) โรควิตกกังวล (Generalized anxiety disorder: GAD) และอาการซึมเศร้า มีผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นทางอ้อมจากความเมตตากรุณาต่อตนเองหรือไม่ โดยผลจากการศึกษาพบว่า การสนับสนุนจากสังคมเป็นความสัมพันธ์ทางบวกกับความเมตตากรุณาต่อตนเอง ความเมตตากรุณาต่อตนเองเป็นความสัมพันธ์ทางลบกับโรคความผิดปกติทางจิตใจภายหลังภัยอันตราย โรควิตกกังวลและอาการซึมเศร้า อาจกล่าวได้ว่าความเมตตากรุณาต่อตนเองนั้นเป็นผู้ไกล่เกลี่ยความสัมพันธ์ระหว่างการสนับสนุนจากสังคมกับโรคความผิดปกติทางจิตใจภายหลังภัยอันตราย โรควิตกกังวลและอาการซึมเศร้า ข้อเสนอแนะจากการศึกษาครั้งนี้คือ การสนับสนุนจากสังคม

อาจเป็นตัวการทำให้ลดอาการของโรคความผิดปกติทางจิตใจภายหลังภัยอันตราย โรควิตกกังวลและและอาการซึมเศร้าได้

นอกจากการศึกษาความเมตตากรุณาต่อตนเองในกลุ่มผู้ป่วยดังกล่าวแล้ว ยังมีบุคคลซึ่งสนใจศึกษาความเมตตากรุณาต่อตนเองในกลุ่มบุคคลปกติอีกด้วย ดังการศึกษาของ Filip Raes (2011) ที่เกิดความสงสัยว่าความเมตตากรุณาต่อตนเองนั้นน่าจะเป็นตัวแปรที่ใช้พยากรณ์อาการซึมเศร้าในบุคคลกลุ่ม non-clinical ได้ด้วย จากการศึกษาพบว่าความเมตตากรุณาต่อตนเองทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของอาการซึมเศร้า คือ การมีความเมตตากรุณาสูงขึ้นจากเดิมมีความเกี่ยวข้องกับการลดลงและ/หรือการเพิ่มขึ้นน้อยลงของอาการซึมเศร้าได้ โดยการค้นพบครั้งนี้มีความสอดคล้องกับแนวคิดความเมตตากรุณาต่อตนเองที่นำเสนอว่าความเมตตากรุณาต่อตนเอง เป็นปัจจัยที่มีความสำคัญสำหรับปัญหาทางด้านอารมณ์ เช่น ภาวะซึมเศร้า

นอกจากการศึกษาเพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของคนจากประเทศเดียวกันแล้ว ยังมีผู้วิจัยจำนวนหนึ่งที่ได้ทำการศึกษาในกลุ่มบุคคลต่างวัฒนธรรม ดังเช่นการศึกษาของ Melissa Ann Burkett (2014) ที่ทำการศึกษาความแตกต่างของความเมตตากรุณาในตนเองและความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นระหว่างชาวจีนและชาวอเมริกันที่กำลังศึกษาในระดับปริญญาตรี การศึกษาดังกล่าวไม่พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระหว่างกลุ่มทั้งในเรื่องความเมตตากรุณาในตนเองและความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น อย่างไรก็ตาม จากการศึกษาได้พบความแตกต่างบางประการในด้านความใจดีต่อตนเอง (Self-kindness), ความเป็นมนุษย์ (Common humanity), การแยกตัว (Isolation) และในด้าน มีสติแทนที่จะจมอยู่กับความทุกข์ (Over identification) ของมาตรวัดความเมตตากรุณาต่อตนเองและด้านความยุ่งยากส่วนบุคคล (Personal distress) ของดัชนีปฏิริยาความสัมพันธ์ต่อผู้อื่น (Interpersonal reactivity index) ซึ่งจากการศึกษานั้นพบว่าชาวจีนมีมากกว่าชาวอเมริกัน และในส่วนของนักศึกษาชาวอเมริกันถูกรายงานว่า มักจะมีคะแนนที่สูงอย่างมีนัยสำคัญในด้านการจินตนาการ (Fantasy) และด้านการมีความรู้สึกร่วม (Empathic concern) ในดัชนีปฏิริยาความสัมพันธ์ต่อผู้อื่นอย่างไรก็ตาม พบว่าความแตกต่างทางด้านเพศนั้นไม่ส่งผลระหว่างกลุ่ม

ในประเทศไทย มีผู้สนใจทำการศึกษาเกี่ยวกับความเมตตากรุณาต่อตนเองเช่นกัน พลอยชมพู อัครินทร์ (2555) ได้ทำการแปลมาตรวัดความเมตตากรุณาต่อตนเองจากภาษาอังกฤษเป็นภาษาไทยและวิเคราะห์ข้อกระทงรายชื่อเพื่อหาคุณภาพทางจิตมิติของมาตรวัดความเมตตากรุณาต่อตนเอง (ฉบับภาษาไทย) พบว่า การพิจารณาข้อกระทงร่วมกับอาจารย์ที่ปรึกษา มีความสอดคล้องกับการพิจารณาของผู้ทรงคุณวุฒิสามท่านที่ได้ประเมินว่าข้อกระทงทั้ง 26 ข้อดังกล่าวนี้ มีความตรงเชิงเนื้อหา Corrected Item-Total Correlation=.88 (แสดงดังตาราง 2)

การศึกษาของพลอยชมพู อัครินทร์(2555) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายในสตรีวัยรุ่นกับการเห็นคุณค่าในตนเอง ความเมตตากรุณาต่อตนเอง ค่าดัชนีมวลกาย การประเมินตนเองเหมือนวัตถุต่างๆ โดยใช้มาตรวัดในด้านต่างๆ ดังที่กล่าวข้างต้นเป็นเครื่องมือในการทดสอบและทำการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยวิธีหาค่าสหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรด้วยวิธีสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สันและการวิเคราะห์แบบถดถอยพหุคูณ ซึ่งจากการศึกษาในด้านที่เกี่ยวข้องกับความเมตตากรุณาต่อตนเอง พบว่า ความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายมีความสัมพันธ์กับความเมตตากรุณาต่อตนเองในทิศทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.001

ตาราง 2 แบบสอบถามความเมตตากรุณาต่อตนเอง (ฉบับภาษาไทย)

ข้อความถาม	ค่า CITC
ฉันรับไม่ได้และตำหนิข้อบกพร่องของตนเอง	0.42
เวลารู้สึกหดหู่ท้อแท้ ฉันมักจะหมกมุ่นและคิดถึงแต่เรื่องต่างๆ ที่ฉันทำผิดพลาด	0.48
เวลาที่มีเรื่องเลวร้ายเกิดขึ้น ฉันมองว่ามันเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตที่ทุกคนต้องประสบ	0.38
เมื่อนึกถึงข้อบกพร่องของตนเอง ฉันมักจะรู้สึกโดดเดี่ยวและแปลกแยกเหมือนถูกตัดขาดออกจากคนอื่นๆ ในโลก	0.54
เวลาที่ฉันรู้สึกปวดร้าวใจ ฉันจะพยายามรักและใส่ใจดูแลตนเอง	0.29
เมื่อฉันทำเรื่องสำคัญๆ ล้มเหลว ฉันจะจมอยู่ในห้วงความรู้สึกว่าตัวเองไม่ดีพอ	0.47
เมื่อรู้สึกหดหู่ ฉันมักจะเตือนว่าตนเองยังมีผู้คนอีกมากมายในโลกนี้ที่รู้สึกเช่นเดียวกับฉัน	0.29
เมื่อเกิดปัญหาหรือมีความยุ่งยากต่างๆ เกิดขึ้น ฉันมักจะโทษตัวเอง	0.41
เมื่อมีอะไรมาทำให้ฉันรู้สึกหงุดหงิด ไม่มีความสุข ฉันพยายามควบคุมอารมณ์ให้เป็นปกติ	0.43
เมื่อฉันรู้สึกบกพร่องในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง ฉันพยายามเตือนตนเองว่าคนส่วนใหญ่ก็เป็นเช่นเดียวกัน	0.38
ฉันทนไม่ได้และหงุดหงิดต่อบุคลิกลักษณะของฉันที่ฉันไม่ถูกใจ	0.44
เมื่อฉันพบเจอช่วงเวลาที่ยากลำบาก ฉันดูแลตนเองจิตใจตนเองอย่างที่เราควรเป็น	0.54
เมื่อฉันรู้สึกหดหู่ ฉันมักรู้สึกว่าคนอื่นๆ อาจมีความสุขกว่าฉัน	0.43
เมื่อมีเรื่องมาทำให้ฉันเจ็บปวดใจ ฉันจะพยายามมองเรื่องนั้นอย่างที่เป็นกลางจากหลายๆ แง่มุม	0.49
ฉันพยายามมองว่าความล้มเหลวต่างๆ ของฉัน เป็นส่วนหนึ่งของความเป็นมนุษย์	0.41
เมื่อฉันเห็นตัวตนด้านที่ไม่ถูกใจ ฉันจะตำหนิตนเองอย่างรุนแรง	0.57
เมื่อฉันทำเรื่องสำคัญๆ ล้มเหลว ฉันพยายามคิดหาเหตุผลและไม่ตีโพยตีพาย	0.48
เมื่อใดก็ตามที่ฉันต้องดิ้นรนต่อสู้กับความยากลำบาก ฉันมักรู้สึกว่าคนอื่นคงไม่ลำบากเช่นฉัน	0.39
เมื่อฉันมีความสุขใจ ฉันจะปฏิบัติต่อตนเองด้วยความเมตตา	0.40
เมื่อมีอะไรมาทำให้ฉันรู้สึกแย่ ฉันจะจมอยู่กับความรู้สึกนั้น	0.54
เวลาที่มีความทุกข์ ฉันออกจะเฉยเมย ไม่เห็นใจหรือใส่ใจจิตใจของตนเอง	0.38

ข้อคำถาม	ค่า CITC
เมื่อไหร่ก็ตามที่ฉันรู้สึกห่อหุ้มตัวเอง ฉันจะพยายามทำความเข้าใจความรู้สึกของตนเองด้วยใจเปิดกว้าง	0.48
ฉันอดทนได้กับความผิดพลาดและข้อจำกัดของตนเอง	0.46
เมื่อมีอะไรมาทำให้ฉันเจ็บปวดใจ ฉันมักจะตีโพยตีพาย	0.46
เมื่อฉันทำอะไรสำคัญๆ ล้มเหลว ฉันรู้สึกว่าคงมีแต่ฉันเท่านั้นที่ล้มเหลว	0.53
ฉันพยายามเข้าใจและยอมรับบุคลิกลักษณะของตัวเองที่ฉันไม่ถูกใจ	0.33
	$\alpha=.88$

ความเมตตาต่อตนเอง นับเป็นตัวแปรที่สำคัญและมีประโยชน์ต่อการศึกษาทั้งในกลุ่มบุคคลที่ป่วยด้วยโรคจิตเวชและกลุ่มบุคคลที่มีความสมดุลด้านสุขภาวะทางจิต อีกทั้งยังสามารถนำไปประยุกต์ใช้กับกลุ่มคนที่มีความแตกต่างทางด้านภาษาและวัฒนธรรมก็ได้ จากการศึกษาของ Shapira และ Mongrain (2010) ได้ทำการศึกษาประโยชน์ของความเมตตาต่อตนเองร่วมกับการมองโลกในแง่ดีเพื่อช่วยเหลือประสบการณ์ของบุคคลที่อาจรู้สึกเศร้า จากการศึกษาพบว่า หลังจากที่ได้ทำแบบฝึกหัดเกี่ยวกับความเมตตาต่อตนเองและการมองโลกในแง่ดีแล้ว ผู้เข้าร่วมวิจัยมีระดับความสุขเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ

สรุป

มาตรวัดความเมตตาต่อตนเอง ถูกนำมาใช้อย่างแพร่หลายในปัจจุบันและใช้ในหลายพื้นที่ทั่วโลก เนื่องจากสามารถนำไปใช้วัดในกลุ่มผู้ที่มีความเศร้าหรือมีความวิตกกังวลสูงและยังใช้ในกลุ่มผู้ที่มีสภาวะทางจิตปกติได้ นับว่าเป็นประโยชน์ในด้านการพัฒนาจิตใจในผู้ป่วยจิตเวชและผู้ที่มีกตัญญูให้เกิดความเมตตาต่อตนเองขึ้น และการศึกษาสามารถนำไปพัฒนาเพื่อให้บริการบุคคลที่มีความเศร้า มีความวิตกกังวลสูง ในรายที่ป่วยด้วยโรคทางจิตเวช อาจใช้ร่วมกับการให้รับประทานยา

นอกจากนี้ผู้ที่สนใจยังสามารถทำการวิจัยต่อยอดเพิ่มเติม ดังนี้

1. ในบทบาทของผู้รักษา เช่น จิตแพทย์ นักจิตวิทยาหรือคณาจารย์ อาจทำการศึกษาเพิ่มเติมเกี่ยวกับองค์ประกอบ ความเที่ยง รวมถึงความเชื่อมั่นของมาตรวัดความเมตตาต่อตนเอง เมื่อนำไปใช้กับกลุ่มคนที่แตกต่างกัน เช่น กลุ่มนักศึกษา กลุ่มผู้ป่วยโรคจิตเวช กลุ่มคนในชมรมพระพุทธศาสนา เป็นต้น

2. ในบทบาทของนักจิตวิทยาคลินิกหรือนักจิตวิทยาการปรึกษา อาจจัดกิจกรรมหรือสร้างแผนการรักษาที่ส่งเสริมให้ผู้ปวยมีระดับของความเมตตาต่อตนเองเพิ่มมากขึ้น เพื่อผลดีต่อการรักษาโรค โดยอาจจัดเป็นแบบเดี่ยวหรือแบบกลุ่มก็ได้แต่ต้องคำนึงประโยชน์ที่สูงสุดของการรักษา

เอกสารอ้างอิง

- พระพรหมคุณาภรณ์. (2559). พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม. Retrieved 13 เมษายน, 2558, from http://www.watnyanaves.net/uploads/File/books/pdf/dictionary_of_buddhism_pr-a-muan-dhaama.pdf
- พลอยชมพู อัครธัญญ์. (2555). ความสัมพันธ์ระหว่างการเห็นคุณค่าในตนเอง ความเมตตากรุณาต่อตนเอง ค่าดัชนีมวลกาย การประเมินตนเองเหมือนวัตถุและความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายในสตรีวัยรุ่น. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพฯ.
- Baumeister, R.F., Bushman, B.J. & Campbell, W.K. (2000). Self-Esteem, Narcissism, and Aggression: Does Violence Result From Low Self-Esteem or From Threatened Egotism? *Current Directions in Psychological Science*, 9, 26-29.
- Bennett-Goleman, T. (2001). *Emotional alchemy: How the mind can heal the heart*. New York: Three Rivers Press.
- Birkett, M.A., (2014). Self-compassion and empathy across cultures: Comparison of young adults in China and the United States. *International Journal of Research Studies in Psychology*, 3, 25-34.
- Blatt, S. J. (1995). Representational structures in psychopathology. In D. Cicchetti & S. Toth (Eds.), *Rochester symposium on developmental psychopathology: Emotion, cognition, and representation*, Vol. 6 (pp. 1–34). Rochester, NY: University of Rochester Press.
- Gallagher, S., & Shear, J. (n.d.). (Eds). *Models of the self*. Thorverton, UK: Imprint Academic.
- Krieger, T., Altenstein, D., Baettig, I., Doerig, N. & Holtforth, M.G. (2013). Self-compassion in depression: associations with depressive symptoms, rumination, and avoidance in depressed outpatients. *Behaviour Therapy*, 44, 501-513.
- Maheux, A. & Price, M. (2016). The indirect effect of social support on post-trauma psychopathology via self-compassion. *Personality and Individual Differences*, 88, 102-107.
- Makransky, J. (2012). Compassion in buddhist psychology. *Compassion and Wisdom in Psychotherapy*. Retrieved April 14, 2016, from http://www.johnmakransky.org/downloads/Compassion_in_Buddhist_Psychology.pdf
- Neff, K. D. (2003)a. Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2, 85–102.
- Neff, K.D. (2003)b. The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2, 223–250.

- Neff, K.D., Pisitsungkagarn, K., & Hsieh, Y. (2008). Self-compassion and self-construal in the United States, Thailand, and Taiwan. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 39, 267-285.
- Raes, F. (2011). The effect of Self-Compassion on the development of depression symptoms in a non-clinical sample. *Mindfulness*, 2, 33-36.
- Seligman, M.E.P. & Csikszentmihalyi, M. (2000). *Positive Psychology an Introduction*. Retrieved April 14, 2016, from <https://ppc.sas.upenn.edu/sites/ppc.sas.upenn.edu/files/ppintroarticle.pdf>
- Shapira, L.B. & Mongrain, M. (2010). The benefits of self-compassion and optimism exercises for individuals vulnerable to depression. *The journal of Positive Psychology*, 5, 377-389.
- Snyder, C.R. & Shane, L. (2007). *Positive psychology: The scientific and practical explorations of human strengths*. California: Sage.
- Van Dam, N.T., Sheppard, S. C., Forsyth, J.P. & Earleywine, M. (2011). Self-compassion is a better predictor than mindfulness of symptom severity and quality of life in mixed anxiety and depression. *Journal of Anxiety Disorders*, 25, 123-130.

ความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค:

แนวทางการพัฒนาเครื่องมือวัดประเมิน

Adversity Quotient: Guideline for developing measurement and evaluation tools

วันปิยะ เลิศปิยะวรรณ

Wanpiya Lertpiyawon

บริษัท อะมาดิอุสเอเชีย จำกัด

Amadeus Asia Limited

Corresponding Email: wanpiya@gmail.com

บทคัดย่อ

AQ มาจากคำว่า Adversity Quotient ในภาษาไทยเรียกว่าความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค หรือเชาวน์ในการแก้ปัญหา เป็นอีกหนึ่งคุณลักษณะที่ในระยะหลังๆได้รับความตื่นตัวและสนใจ จากทั้งบุคคล องค์กรและหน่วยงานต่างๆ นอกเหนือจาก IQ ที่มาจากคำว่า Intelligent Quotient หรือเชาวน์ปัญญา และ EQ ที่มาจากคำว่า Emotional Quotient หรือเชาวน์อารมณ์ ทั้ง IQ EQ และ AQ รวมเรียกว่าคุณลักษณะ 3Q ซึ่งเป็นตัวแปรที่มีผลจากงานวิจัยหลายงานชี้ให้เห็นได้ว่ามีอิทธิพลต่อความสำเร็จในการดำรงชีวิต ซึ่งบทความนี้ได้รวบรวมประวัติความเป็นมาจุดเริ่มต้นของการศึกษาตัวแปรนี้ ความหมาย แนวคิด องค์ประกอบและรายละเอียดขององค์ประกอบ ตัวอย่างเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องในบริบทต่างๆที่ทำการศึกษาทั้งในประเทศและต่างประเทศ รวมถึงขั้นตอนและแนวทางการพัฒนาเครื่องมือเพื่อใช้วัดประเมินความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค ซึ่งรวมถึงขั้นตอนในการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือด้วย เพื่อให้ผู้ที่สนใจในตัวแปรนี้ได้ศึกษา นำแนวคิดและข้อมูลไปปรับใช้เพื่อส่งเสริมในการพัฒนาตนเองและองค์กรได้ นอกจากนี้ยังเป็นประโยชน์ต่อนักวิชาการ นักวิจัย หรือนิสิต นักศึกษา ที่มีความสนใจในตัวแปรความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค หรือสนใจพัฒนาเครื่องมือวัดประเมินความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค สามารถใช้เป็นข้อมูลในการศึกษาและเป็นแนวทางในการทำวิจัยต่อไป

คำสำคัญ: ความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค การวัด การประเมิน

Abstract

AQ stands for Adversity Quotient. Apart from IQ, (Intelligent Quotient) and EQ (Emotional Quotient), AQ is one quality that people, organizations and government

departments have started paying attention to. IQ, EQ and AQ, together they are called “3Q”. Lots of researches indicate that these 3Q affect the success in life. This article has gathered the history of AQ, the meaning, the concepts, the dimensions of AQ along with their details, samples of related papers and researches done in various contexts in both Thailand and other countries. This article also includes the steps and guideline for developing AQ measurement/evaluation tools along with the steps for verifying the tools quality. This article can be benefit for people, who are interested in AQ. They can use information and concepts here for their studying, self-improvement and organization improvement. Moreover, this can also be benefit for academicians, researchers and students who are interested in AQ topic to have information for their studies and further researches.

Keywords: Adversity Quotient, AQ, Measurement and Evaluation

บทนำ

พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดชทรงมีพระราชดำรัสเนื่องในโอกาสเสด็จพระราชดำเนินไปทรงเยี่ยมมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ และทรงดนตรีเป็นการส่วนพระองค์ เมื่อวันที่ 7 มีนาคม พ.ศ. 2513 ณ หอประชุมมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ความตอนหนึ่งว่า “...ถ้าถูกแดดถูกฝน อดทนบ้าง แข็งแรงบ้าง ก็ไม่เป็นอะไร ทำให้แข็งแรง จิตใจก็เหมือนกัน เมื่อประสบอุปสรรคและสิ่งที่ไม่พึงปรารถนา เราก็ขุ่นหมอง แต่ถ้าจิตใจเราแข็งแรง แข็งแรงดีอุปสรรคนั้นจะทำให้สามารถที่จะทำให้อำนาจจิตดีขึ้นมีกำลังใจมากขึ้น สิ่งที่เป็นอุปสรรค สิ่งที่ทำให้เราขุ่นเคืองใจ ไม่เป็นผลร้ายต่อตัวเรา กลับทำให้ใจเราแข็งแรง แข็งแรง...” (กองบัญชาการกองทัพบกไทย, 2559) แม้เวลาจะผ่านมากกว่าครึ่งทศวรรษแล้ว แต่พระราชดำรัสทรงคุณค่านี้ก็ยังเป็นจริง และสะท้อนให้เห็นถึงความสำคัญของความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค ที่แม้จะมีอุปสรรคผ่านเข้ามา แต่หากเป็นผู้ที่มีความสามารถในการเผชิญปัญหา และฟันฝ่าอุปสรรคต่าง ๆ แล้ว ก็สามารถข้ามผ่านอุปสรรคและใช้อุปสรรคเหล่านั้นเป็นตัวยกให้เราอยู่ในระดับที่สูงขึ้นได้ (Stoltz and Weihenmayer, 2006 อ้างถึงใน สุธีรา นิมิตรนิวัฒน์, 2553)

ในปัจจุบันสถานการณ์ต่างๆ ทั้งของบ้านเมืองและของโลกได้เปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว ทำให้เกิดปัญหาและส่งผลกระทบต่อวิถีชีวิตความเป็นอยู่โดยไม่อาจหลีกเลี่ยงได้ ปัญหาและอุปสรรคมีมากมาย เกิดได้ทุกหนแห่งทั้งในระดับบุคคล ระดับครอบครัว และระดับสังคม ปัญหาและอุปสรรคเป็นสิ่งที่มนุษย์ทุกคนต้องเผชิญ และการที่จะเอาชนะปัญหาอุปสรรคเพื่อดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุขนั้น บุคคลจะต้องมีทรัพยากรที่สำคัญในตนเองนั่นก็คือความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค

ความตื่นตัวในการศึกษาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคได้เพิ่มมากขึ้นในระยะหลังมานี้ เนื่องจากเป็นตัวแปรที่เป็นปัจจัยที่ส่งผลต่อความสำเร็จ (กมลพร แสนพิพิธ, 2558: 18) เป็นคุณลักษณะที่พัฒนาขึ้นได้ สามารถวัดและประเมินได้ บุคคลสามารถเรียนรู้และประยุกต์ใช้ทักษะนี้เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพทั้งแก่ตัวเองผู้อื่นและองค์กรได้ สามารถกล่าวได้ว่าเป็นตัวแปร หรือคุณลักษณะที่มีคุณค่า มีความสำคัญ น่าสนใจนำมาศึกษาเพิ่มเติมในบริบทที่แตกต่างกันออกไป หรือพัฒนาโปรแกรมเพื่อ

ส่งเสริมคุณสมบัติในในกลุ่มต่างๆ เพื่อให้เกิดประโยชน์และเกิดประสิทธิภาพในการเรียน การทำงาน และ การใช้ชีวิตในแง่มุมต่างๆต่อไป

จุดเริ่มต้นของการศึกษาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค

ในปีค.ศ. 1979 พอล สตอลท์ซ (Paul G. Stoltz, 1997) เกิดคำถามว่า อะไรทำให้คนคนหนึ่งสามารถก้าวข้ามผ่านอุปสรรคและปัญหาขึ้นมาประสบความสำเร็จในด้านต่างๆ ปัจจัยภายในอะไรที่ทำให้บุคคล องค์กรหรือหน่วยงาน ประสบความสำเร็จแม้จะประสบกับสถานการณ์ที่ยากลำบาก ในขณะที่คนส่วนใหญ่จะไม่สามารถทำได้ หรือคนส่วนใหญ่จะล้มเลิกหรือยอมแพ้ไปก่อนเมื่อเจอกับอุปสรรค จากจุดเริ่มต้นนั้นสตอลท์ซจึงได้ทำการศึกษาวิจัย สำรวจการเลือกตอบสนองต่อเหตุการณ์ที่ยากลำบากต่างๆ ในสถานการณ์ที่แตกต่างกันตั้งแต่เรื่องเล็กไปจนถึงเรื่องใหญ่ และพบว่าในคนที่สำเร็จจะมีแนวคิดและทัศนคติต่ออุปสรรคว่าเป็นความท้าทาย ไม่ยอมแพ้หรือล้มเลิกง่ายๆ สามารถนำอุปสรรคมาเป็นพลังของตนเพื่อก้าวไปข้างหน้า

ในเอกสารและงานวิจัยหลายงานได้อ้างถึงแนวคิดของสตอลท์ซเกี่ยวกับพื้นฐานของ AQ โดยกล่าวว่าความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคเกิดจากแนวคิดพื้นฐานทางวิทยาศาสตร์ 3 สาขา คือ 1) จิตวิทยาการรู้คิด (Cognitive Psychology) 2) ประสาทสรีรวิทยา (Neurophysiology) 3) จิตประสาทภูมิคุ้มกัน (Psychoneuroimmunology) ทั้งสามแนวคิดนี้เปรียบได้กับผนังสามด้านที่ประกอบกันเป็นปริมาตร AQ โดยมีหลักการดังนี้ (Stoltz, 1997, อ้างถึงใน สวาท ตีละโพธิ์, 2558; สุธีรา นิมิตรนิวัฒน์, 2553; สุธิดา พลขำนิ, 2555)

1) *จิตวิทยาการรู้คิด (Cognitive Psychology)* เกี่ยวข้องกับการรับรู้ ความคิด ความต้องการ ควบคุมของมนุษย์ โดยมีแนวคิดที่ว่าปัญหาอุปสรรค ความคับข้องใจเกิดจากภายในจิตใจของบุคคลเอง ทำให้เกิดความท้อแท้สิ้นหวัง จมอยู่กับความทุกข์ ไม่สามารถจัดการกับปัญหาได้ ในทางตรงกันข้าม ถ้ารับรู้ ว่าอุปสรรคหรือปัญหาเป็นเรื่องชั่วคราว มีขอบเขตจำกัด สามารถควบคุมได้ คนกลุ่มนี้ก็จะมีความมุ่งมั่นที่จะเผชิญปัญหา และฟันฝ่าไปจนประสบความสำเร็จ

2) *ประสาทสรีรวิทยา (Neurophysiology)* จากพื้นฐานงานวิจัยของนักประสาทสรีรวิทยาพบว่าสมองคนเราเป็นโครงสร้างที่มีความสมบูรณ์ สามารถสร้างความเคยชิน สร้างนิสัยขึ้นมาใหม่ได้ สามารถยับยั้ง และเปลี่ยนแปลงได้ทันที นั่นคือสามารถเปลี่ยนนิสัยในการตอบสนองต่อสิ่งต่าง ๆ รวมถึงปัญหาหรือวิกฤติได้ หากเปลี่ยนแปลงความคิด สร้างเจตคติทางบวก ก็จะสามารถพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคได้

3) *จิตประสาทภูมิคุ้มกัน (Psychoneuroimmunology)* ความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค (AQ) มีความเกี่ยวข้องโดยตรงกับสุขภาพกายและสุขภาพจิต เพราะความเข้มแข็งทางจิตใจ การรู้จักควบคุมตนเอง ส่งผลต่อภูมิคุ้มกันของร่างกาย วิธีที่บุคคลตอบสนองต่อวิกฤติมีผลต่อความเครียด ระบบภูมิคุ้มกันและความทนทานต่อโรคที่คุกคามชีวิต

ในปี 1997 สตอลท์ซได้เผยแพร่ทฤษฎีความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคผ่านหนังสือที่เขาแต่งขึ้น ชื่อเรื่อง “Adversity Quotient, Turning Obstacles into Opportunities” นับได้ว่าเป็นเอกสารหรือตำราที่สำคัญสำหรับผู้สนใจศึกษาในเรื่องนี้ สำหรับในประเทศไทยหนังสือเล่มนี้ได้รับการแปลและเรียบเรียงจาก ธีระศักดิ์ กำบรรณรักษ์ และจัดพิมพ์ผ่านสำนักพิมพ์บิสดิตในปีพ.ศ. 2548 ชื่อ “AQ อึดเกิดพิกัด=Adversity quotient: turning obstacles into opportunities” และในปีพ.ศ.

2551 ได้จัดพิมพ์ใหม่ผ่านสำนักพิมพ์ซีเอ็ดยูเคชั่นโดยเปลี่ยนชื่อเป็น “AQ พลั้วแห่งความสำเร็จ = Adversity quotient: turning obstacles into opportunities” โดยหลังจากที่สตอลทซ์ได้เผยแพร่แนวคิดเรื่องนี้ก็มีผู้ให้ความสนใจ และศึกษาวิจัยความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคในบริบทต่าง ๆ อย่างหลากหลาย เช่น ในสถานศึกษา และในบริษัทต่าง ๆ

ในส่วนของเครื่องมือในการวัดความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคได้ถูกพัฒนาพร้อม ๆ กับการนำเสนอแนวคิดนี้ของสตอลทซ์ เริ่มตั้งแต่ในปีค.ศ. 1997 สตอลทซ์และคณะได้พัฒนาเครื่องมือเพื่อใช้สำหรับในการวัดประเมินความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค (The Adversity Response Profile: ARP) แบ่งเป็นมิติต่างๆ 5 ด้าน (CO₂RE) คือ ด้านการควบคุม (Control) ด้านสาเหตุ (Origin) ด้านความรับผิดชอบ (Ownership) ด้านการคำนึงถึงผลกระทบ (Reach) และด้านความทนทาน (Endurance) โดยมาตรวัด AQ (1997) มีทั้งหมด 30 ข้อคำถาม แต่ละข้อคำถามประกอบไปด้วยคำถามย่อย 2 ข้อ ข้อคำถามในแบบทดสอบนี้เป็นการจำลองสถานการณ์สมมติในชีวิตประจำวัน เพื่อให้ผู้ตอบจินตนาการว่าหากพบเหตุการณ์เหล่านั้น จะมีความคิดหรือตอบสนองอย่างไร ต่อมาในปี ค.ศ. 2000 สตอลทซ์ได้ปรับปรุงและนำเสนอเครื่องมือนี้อีกครั้ง โดยลดข้อคำถามลงเหลือ 20 ข้อ และแต่ละสถานการณ์เหลือเพียงคำถามเดียว ข้อคำถามส่วนใหญ่เป็นสถานการณ์สมมติเกี่ยวกับการทำงาน เน้นการเผชิญกับวิกฤติทางอาชีพ นอกจากนี้ได้ลดความยุ่งยากในการคิดคะแนนและการแปลผล โดยรวมการคิดคะแนนมิติด้านสาเหตุและความรับผิดชอบไว้ด้วยกัน ไม่ได้คิดแยกแล้วนำมารวมกันทีหลังเหมือนในฉบับแรก (สำนักเลขาธิการสภาการศึกษา, 2552)

จากการทดลองใช้แบบทดสอบนี้ของสตอลทซ์และคณะ พบว่าความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค สามารถทำนายความเข้มแข็งทางจิตใจ (Resilience) ได้ นอกจากนี้จากการติดตามเก็บข้อมูลยังพบอีกด้วยว่า ความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคเป็นหนึ่งในปัจจัยที่ส่งผลต่อความสำเร็จในเรื่องต่าง ๆ เมื่อแนวคิดเรื่องความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคได้รับการเผยแพร่อย่างกว้างขวาง จึงเกิดการพัฒนารูปแบบเครื่องมือในการวัดตัวแปรนี้เพื่อนำไปปรับใช้ให้เหมาะสมกับกลุ่มที่มีความหลากหลายต่าง ๆ กัน เช่น ช่วงอายุ อาชีพ โดยมาตรวัด AQ ของสตอลทซ์ถือได้ว่าเป็นต้นแบบของแบบสอบถามในการวัดประเมิน AQ มาจนถึงปัจจุบัน

สำหรับในประเทศไทยเองได้มีการพัฒนามาตรวัด AQ โดยเริ่มจากการแปลมาตรวัดของสตอลทซ์และพัฒนาให้สอดคล้องกับวัฒนธรรมไทยและมีความเหมาะสมกับบริบทต่าง ๆ เช่น ช่วงอายุ ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย คุณลักษณะส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมวิจัย ในสาขาจิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การจะสร้างและพัฒนาแบบทดสอบ AQ ที่เน้นข้อคำถามที่แสดงถึงสถานการณ์วิกฤติทางอาชีพ ส่วนในด้านการวิจัยและพัฒนาหลักสูตร หรือเทคโนโลยีการวัดทางการศึกษาจะเน้นการสร้างและพัฒนามาตรวัด AQ ให้มีมาตรฐานเพื่อนำไปใช้กับนักเรียนในแต่ละชั้นการศึกษาได้ (สำนักเลขาธิการสภาการศึกษา, 2552)

ความหมายของความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค

ตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน มีผู้สนใจศึกษาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค หรือภาษาอังกฤษ ใช้คำว่า Adversity Quotient (AQ) ในหลายบริบท สตอลทซ์ (1997) ได้ให้ความหมายว่า ความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการตอบสนองต่อเหตุการณ์ในยามที่ต้องเผชิญกับความทุกข์ยากหรือความลำบาก อดทนต่อปัญหาหรืออุปสรรคต่าง ๆ

(Stoltz, 1997, อ้างถึงใน จินดา น้ำเจริญ, 2556) กรมสุขภาพจิตได้ให้ความหมายว่า ความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค หมายถึง ความสามารถในการเผชิญกับปัญหา ต่อสู้กับอุปสรรค มุ่งมั่นหาทางแก้ไข เปลี่ยนวิกฤติให้เป็นโอกาส และมีพลังใจ (กรมสุขภาพจิต, 2559) นอกจากนี้ยังมีนักจิตวิทยา นักการศึกษา และนักวิจัยอีกหลายท่านที่ได้ให้ความหมายของตัวแปรนี้ไว้ ซึ่งสามารถกล่าวโดยสรุปได้ว่า ความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการตอบสนองต่อสถานการณ์ที่ต้องเผชิญกับความยากลำบาก ความสามารถในการอดทนต่อปัญหาหรืออุปสรรคต่าง ๆ ความสามารถในการควบคุมและแก้ไขสถานการณ์เพื่อก้าวไปถึงความสำเร็จตามเป้าหมาย เมื่อเกิดเหตุการณ์ที่ทุกข์ยากหรือประสบกับอุปสรรค ผู้ที่มีความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคสูงจะมีจิตใจที่เข้มแข็ง ไม่ย่อท้อ แม้จะพ่ายแพ้ล้มเหลว ก็ลุกขึ้นสู้ใหม่ ในทางตรงกันข้าม ผู้ที่มีความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคต่ำ เมื่อต้องเผชิญกับความผิดหวังหรือสถานการณ์ที่ยากลำบากก็จะยอมแพ้ละทิ้งไปกลางคัน

แนวคิดที่เกี่ยวข้อง

จากแนวคิดของสตอลท์ซ คุณสมบัติของความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค (AQ) สามารถแบ่งออกเป็น 3 ประการ (Stoltz, 1997 อ้างถึงใน สวาท ตีละโพธิ์, 2558) ได้แก่

- 1) AQ เป็นแนวคิดใหม่ เป็นสิ่งที่สามารถเรียนรู้และฝึกฝนได้ ทำให้เกิดความเข้าใจและสามารถนำไปใช้ส่งเสริมการประสบความสำเร็จ
- 2) AQ สามารถวัดและประเมินได้ เป็นสิ่งที่บอกได้ว่าแต่ละคนสามารถตอบสนองต่ออุปสรรคและปัญหาอย่างไร โดยความสามารถนี้สามารถปรับปรุงพัฒนาได้
- 3) AQ มาจากพื้นฐานทางด้านวิทยาศาสตร์ที่สามารถพิสูจน์ได้ ความสามารถด้านนี้จะเพิ่มประสิทธิภาพให้กับทั้งด้านส่วนตัวและงานอาชีพ บุคคลสามารถเรียนรู้และประยุกต์ใช้ทักษะนี้ทั้งแก่ตนเอง ผู้อื่นและองค์กรได้ นอกจากนี้การนำแนวคิดนี้ไปใช้ยังสามารถช่วยส่งเสริมความสัมพันธ์ระหว่างครอบครัว องค์กร ชุมชน วัฒนธรรม และสังคม ได้อีกด้วย

สตอลท์ซ (1997) มีแนวคิดว่าการที่บุคคลจะประสบความสำเร็จ จำเป็นต้องมีความทรหดอดทน และมุ่งมั่น เพราะความสำเร็จเป็นสิ่งหรือระดับที่ต้องเคลื่อนไปข้างหน้าหรือสูงขึ้น แม้จะมีอุปสรรคเข้ามากีดขวางบ้าง ก็ต้องฟันฝ่าจนสู่ความสำเร็จ ไม่ล้มเลิกหรือยอมแพ้กกลางทาง และได้แบ่งประเภทของมนุษย์โดยเปรียบเทียบเหมือนนักปีนเขาหรือไต่เขา ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม ซึ่งในแต่ละกลุ่มก็จะมีความคิดในการปีนเขาแตกต่างกัน รวมถึงความสำเร็จในการปีนเขาของแต่ละคนก็แตกต่างกัน โดยทั้ง 3 กลุ่มมีดังนี้

- 1) พวกไม่สู้หรือพ่ายยอมแพ้ (The Quitter) หมายถึง คนที่ท้อแท้ง่าย ไม่ตอบรับการท้าทาย ไม่รับฟังคำแนะนำ ไม่มีเป้าหมายในชีวิต หรือในการทำอะไรรู้สึกท้ออยู่ไปวัน ๆ และมักโทษผู้อื่นหรือสิ่งต่าง ๆ ภายนอก ไม่รับผิดชอบด้วยตัวเอง
- 2) พวกพักแรมหรือพวกที่ล้มเลิกกลางทาง (The Camper) หมายถึง คนที่เดินทางไปแล้วหยุดกลางทางเมื่อพบเจออุปสรรค หรือประสบกับปัญหาที่ไม่เคยเจอ ขาดความมุ่งมั่นที่จะเผชิญหน้าและเอาชนะอุปสรรค กล้า ๆ กลัว ๆ คนส่วนใหญ่อยู่ในกลุ่มนี้
- 3) พวกต่อสู้หรือผู้เอาชนะ (The Climber) หมายถึง คนที่มีความกระตือรือร้น มุ่งมั่น มีความพยายามก้าวไปข้างหน้าเรื่อย ๆ แม้จะต้องตกอยู่ในเหตุการณ์ที่ยากลำบากก็ไม่ท้อถอย เมื่อพบความ

ล้มเหลว ก็ไม่กล่าวโทษโชคชะตาหรือผู้อื่น แต่เรียนรู้จากความผิดพลาดนั้น มีมุมมองว่าทุกปัญหามีทางแก้ไข

องค์ประกอบของความสามารถในการเผชิญอุปสรรค

ตามแนวคิดของสตอลท์ซ ความสามารถในการเผชิญอุปสรรคมีทั้งหมด 4 มิติ หรือ 4 องค์ประกอบ เรียกโดยย่อว่า CO2RE (บางงานอาจเห็นว่ามี 5 องค์ประกอบ คือแยกสาเหตุและความรับผิดชอบออกจากกัน) โดยแต่ละมิติมีรายละเอียดดังนี้

1) **การควบคุม** (Control หรือใช้อักษรย่อ C) หมายถึง ระดับการรับรู้ถึงความสามารถในการควบคุมตัวเอง ให้สามารถก้าวข้ามผ่านอุปสรรค สถานการณ์ที่ทุกข์ยาก หรือปัญหาต่าง ๆ ให้ผ่านพ้นไปได้ บุคคลที่มีความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคในมิติด้านการควบคุมสูง จะมีคุณลักษณะที่มีความเข้าใจต่อสถานการณ์ยากลำบากที่เกิดขึ้น ไม่ย่อท้อและมีความคิดเชิงรุกในการแก้ปัญหา (Proactive Approach) พยายามหาทางแก้ปัญหาให้ผ่านพ้นไปได้

2) **สาเหตุและความรับผิดชอบ** (Origin-Ownership หรือใช้อักษรย่อ O2) หมายถึง ระดับความสามารถในการวิเคราะห์หาสาเหตุ สามารถหาองค์ประกอบหรือปัจจัยที่เป็นสาเหตุของปัญหาหรืออุปสรรคที่เกิดขึ้นได้ โดยการคิดวิเคราะห์พิจารณาการหาสาเหตุนั้นกระทำโดยคำนึงถึงสิ่งที่ตัวเองทำผิดพลาดมากกว่าการกล่าวโทษผู้อื่นหรือสิ่งแวดล้อมภายนอก การพิจารณาหาสาเหตุจากตัวเองจะทำให้บุคคลเกิดการเรียนรู้และตระหนักถึงความรับผิดชอบของตน และแก้ไขปรับปรุงปัญหานั้น ๆ บุคคลที่มีความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคในมิติด้านสาเหตุและความรับผิดชอบสูง จะเป็นผู้ที่มีแนวโน้มในการรับผิดชอบต่อสิ่งที่เกิดขึ้น ไม่ผลักภาระความรับผิดชอบไปที่ผู้อื่นหรือสิ่งอื่น เรียนรู้และปรับปรุงตัวเองจากความผิดพลาดที่เกิดขึ้น แต่ไม่ตำหนิหรือโทษตัวเองแบบพรวดพราดเพราะจะทำให้หมดกำลังใจ

3) **การคำนึงถึงผลกระทบ** (Reach หรือใช้อักษรย่อ R) หมายถึง การวัดระดับปัญหาความยุ่งยากที่ส่งผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตของแต่ละคนว่าส่งผลมากน้อยเพียงใด และการมีสติเฝ้าระวังปัญหาหรืออุปสรรคที่กำลังจะเกิดขึ้น บุคคลที่มีความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคในมิติด้านการคำนึงถึงผลกระทบสูง จะมีความสามารถในการควบคุมอารมณ์เชิงลบ ควบคุมผลกระทบและจำกัดความเสียหายที่มีต่อการดำเนินชีวิตได้ เป็นบุคคลที่พร้อมจะเผชิญหน้ากับความยากลำบาก ไม่จมจ่อมอยู่กับความทุกข์ คิดได้ว่าปัญหาเป็นเพียงเรื่องชั่วคราว เป็นเพียงเหตุการณ์ที่ผ่านเข้ามาและจะผ่านพ้นไป มีความเชื่อว่าทุกปัญหามีทางออก

4) **ความทนทานหรือความอดทน** (Endurance หรือใช้อักษรย่อ E) หมายถึง การรับรู้ถึงความคงทนของอุปสรรคและการรับมือกับความยืดหยุ่นของปัญหา และพยายามจัดปัญหาให้หมดไปอย่างถูกวิธี บุคคลที่มีความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคในมิติความอดทนสูง จะเป็นผู้ที่มีการรับรู้ต่ออุปสรรคว่า เป็นสิ่งที่ดำรงอยู่ชั่วคราวเท่านั้น และสามารถแก้ไขสถานการณ์ ปัญหา อุปสรรค ได้ด้วยการฝึกฝนเพิ่มความรู้ความสามารถและทักษะ เป็นผู้มีคามหวังและกำลังใจ

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

มีการศึกษาเกี่ยวกับคุณลักษณะ “3Q” เพิ่มขึ้นจำนวนมาก เนื่องจากเป็นตัวแปรที่ส่งผลต่อความสำเร็จในด้านต่าง ๆ โดยคุณลักษณะ “3Q” ประกอบไปด้วย 1) Intelligent Quotient (IQ) ความฉลาดทางสติปัญญา 2) Emotional Quotient (EQ) ความฉลาดทางอารมณ์ และ 3) Adversity

Quotient (AQ) ความฉลาดทางการแก้ปัญหาหรือความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค โดยบุคคลที่มีเพียงความฉลาดทางปัญญา หรือความฉลาดทางอารมณ์ อาจจะไม่ประสบความสำเร็จในชีวิต ต้องมีความฉลาดทางการแก้ปัญหาด้วย โดยสองด้านแรก IQ และ EQ นั้นได้รับความสนใจศึกษาค่อนข้างมาก แต่ความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค หรือ AQ มีผู้ให้ความสนใจศึกษาน้อยกว่า (กมลพร แสนพิพิธ, 2558)

อย่างไรก็ตามจากการทบทวนเอกสารและงานวิจัยในประเทศไทยตั้งแต่ปีพ.ศ. 2546 จนถึงปัจจุบันก็พบงานวิจัยที่ทำการศึกษาศึกษาเกี่ยวกับความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคค่อนข้างมารวมทั้งในต่างประเทศก็มีการศึกษาจำนวนมากเช่นกัน โดยพบว่ามีการศึกษาตัวแปรนี้อย่างหลากหลาย โดยบางงานก็ได้เรียกชื่อตัวแปรนี้แตกต่างกันออกไป เช่น ความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค ความสามารถในการเผชิญอุปสรรค ความสามารถในการฝ่าฟันอุปสรรค ความสามารถในการเอาชนะอุปสรรค ความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรค เชวณในการแก้ปัญหา เชวณวิริยะ และมีการศึกษาตัวแปรนี้ในหลายกลุ่ม โดยเฉพาะในแวดวงการศึกษา และการทำงานในองค์กรต่าง ๆ เช่น พยาบาล พนักงานธนาคาร พนักงานฝ่ายลูกค้าสัมพันธ์ และทหาร

สำหรับรูปแบบการศึกษานั้น มีทั้งงานวิจัยเชิงคุณภาพ และเชิงปริมาณ แต่ส่วนใหญ่เป็นการวิจัยเชิงปริมาณ ซึ่งมีทั้งการศึกษาในลักษณะตัวแปรต้นและตัวแปรตาม ศึกษาโดยออกแบบพัฒนาโปรแกรมการเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคกับตัวแปรอื่น ๆ รวมทั้งมีการศึกษาเพื่อพัฒนาเครื่องมือวัดประเมินตัวแปรนี้ด้วย

ตัวอย่างงานวิจัยในรูปแบบและบริบทต่าง ๆ

จากการศึกษาค้นคว้า พบงานวิจัยเกี่ยวกับความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคในรูปแบบของการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรในหลากหลายบริบท เช่น ในบริบทของสถานศึกษามีงานวิจัยที่ศึกษาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคของนักเรียนนักศึกษาเกี่ยวกับรูปแบบการเลี้ยงดู (Parenting Style) รูปแบบภาวะผู้นำ (Leadership Style) และผลการสอบ ซึ่งจากผลวิจัยก็พบว่าความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคมีความสัมพันธ์กับหลายตัวแปร เช่น การศึกษาในกลุ่มนักศึกษามหาวิทยาลัย Bulacan ของ Bautista และคณะ (2016) พบว่าความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคมีความสัมพันธ์กับรูปแบบภาวะผู้นำแบบประชาธิปไตย (Democratic Leadership Style) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ สำหรับความสัมพันธ์ระหว่างความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคกับผลการเรียน หรือผลการสอบ มีทั้งงานวิจัยที่พบว่ามีความสัมพันธ์ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญ (Bakare, B.M., 2015) และงานวิจัยที่พบว่าไม่มีความสัมพันธ์กัน (Villagonzalo, 2016)

งานของ Bakare, B.M. (2015) ได้ศึกษาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค และศึกษาความสัมพันธ์ของตัวแปรนี้กับผลการสอบ West African Senior School Certificate Examination (WASSCE) วิชาเลขและภาษาอังกฤษ ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาจำนวน 3,712 คน ในเมืองลากอสและโอโย (ตะวันตกเฉียงใต้ของสหพันธ์สาธารณรัฐไนจีเรีย) ซึ่งผลการศึกษาพบว่าความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคมีความสัมพันธ์ทางบวกกับผลการสอบ โดยผู้วิจัยได้ให้ข้อเสนอแนะว่าผู้เกี่ยวข้องในวงการการศึกษาควรให้ความสำคัญกับการเรียนรู้และจิตวิทยาเชิงบวกแก่นักเรียนในระดับมัธยมศึกษา อย่างไรก็ตามในการศึกษาของ Villagonzalo (2016) พบว่าความฉลาดทาง

สติปัญญา (IQ) มีความสัมพันธ์กับผลการสอบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แต่ในส่วนความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคไม่มีความสัมพันธ์กับผลการสอบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับพื้นที่ศึกษา กลุ่มประชากร และปัจจัยอื่น ๆ

สำหรับในประเทศไทยก็มีผู้ให้ความสำคัญและทำการศึกษาตัวแปรนี้หลายงานเช่นกัน รวมทั้งผลการวิจัยแสดงถึงความสัมพันธ์ของความสามารถในการเผชิญปัญหาและอุปสรรคกับตัวแปรอื่น ๆ เช่น ในงานวิจัยของ สวาท ตีละโพธิ์ (2558) ซึ่งเป็นงานที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการเรียนรู้ การจัดการชั้นเรียนของครู และบรรยากาศของโรงเรียนกับความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 สังกัดกรุงเทพมหานคร จำนวน 301 คน ซึ่งผลการวิจัยพบว่านักเรียนมีความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคโดยรวมและรายด้านอยู่ในระดับมากทุกด้าน นอกจากนี้ยังพบอีกว่าพฤติกรรมการเรียนรู้ การจัดการชั้นเรียนของครู และบรรยากาศของโรงเรียน มีความสัมพันธ์ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค งานวิจัยของ กิ่งแก้ว ทรัพย์พระวงศ์ (2551) แสดงให้เห็นว่าความคิดสร้างสรรค์มีความสัมพันธ์กับความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค

จากการทบทวนวรรณกรรมยังพบงานที่เป็นการศึกษาในลักษณะหาปัจจัยที่ส่งผลต่อความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค เช่น งานวิจัยของกมลพร แสนพิพิธ (2558) ที่พบว่า ปัจจัยที่มีอิทธิพลทางตรงต่อความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคของนักศึกษา ได้แก่ แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ บุคลิกภาพ ความรับผิดชอบ การมุ่งอนาคต และความเชื่อมั่นในตนเอง ตามลำดับ โดยงานนี้ทำการศึกษาเกี่ยวกับนักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม จำนวน 694 คน และในงานของ ชัดติยา น้อยาทอง (2551) ที่ศึกษารูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของปัจจัยที่ส่งผลต่อความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค โดยมีกลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะศึกษาศาสตร์มหาวิทยาลัยรัฐบาลในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 724 คน ผลการวิจัยพบว่า ตัวแปรที่มีอิทธิพลทางตรงสูงสุดต่อความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค คือ การมองโลกในแง่ดี รองลงมาคือการกำกับตนเอง การรับรู้ความสามารถของตนเอง และความเชื่อมั่นในตนเอง จะเห็นได้จากงานวิจัยทั้งสองเรื่องว่า ความเชื่อมั่นในตนเองเป็นปัจจัยที่ส่งผลต่อความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค

จากตัวอย่างที่กล่าวมาข้างต้น พบความสัมพันธ์ในหลายตัวแปร แต่ในทางตรงกันข้ามก็มีงานวิจัยที่ทำการสำรวจตัวแปรอื่น ๆ ร่วมกับความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค และพบว่าไม่มีความสัมพันธ์กัน เช่นในงานของ Hema G. และ Gupta, Sanjay M. (2015) ที่ทำการศึกษาเกี่ยวกับเด็กจำนวน 461 คนในประเทศอินเดีย พบว่าความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคไม่มีความสัมพันธ์กับ เพศ อายุ และอาชีพของผู้ปกครอง

นอกจากการหาความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร หรือค้นหาปัจจัยทำนาย ก็มีการศึกษาที่เป็นงานวิจัยกึ่งทดลองที่มีการพัฒนารูปแบบโปรแกรมเพื่อส่งเสริมความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค เช่น งานของจินดา น้าเจริญ (2556) ที่ได้พัฒนารูปแบบการฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการปฏิบัติการสอนของนักศึกษาสาขาวิชาการศึกษาปฐมวัย นอกจากนี้ในการศึกษากับกลุ่มนักเรียนนักศึกษายังได้พบงานของ สุธิดา พลขำนิ (2555) ซึ่งทำการสำรวจปัญหาและความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคของนิสิตนักศึกษาไทยมหาวิทยาลัยของรัฐและเอกชนรวม 1,439 คน ผลการวิจัยพบว่าปัญหาที่นิสิตนักศึกษาไทยกำลังเผชิญมากที่สุด คือ ปัญหาการเรียน รองลงมาคือ การเงิน นอกจากนี้ผู้วิจัยยังได้ออกแบบโปรแกรมเพื่อสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตนักศึกษาไทยใน

5 ด้าน คือ ความทนทาน (Endurance) ความพากเพียร (Perseverance) ความสามารถในการแก้ไขปัญหา (Problem Solving) ความรับผิดชอบ (Responsibility) และการรับรู้ในตนเอง (Self-Perception) โดยได้นำโปรแกรมที่ออกแบบไว้ไปใช้กับนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏลำปาง ชั้นปีที่ 1 ที่สมัครใจเข้าร่วมโปรแกรมจำนวน 30 คน หลังการผ่านโปรแกรมพบว่านิสิตที่เข้าร่วมโปรแกรมมีความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ อีกตัวอย่างหนึ่งเช่นงานของ สุธีรา นิมิตรนิวัฒน์ (2553) ที่พัฒนารูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส (Neo-Humanist) และการเรียนรู้ร่วมกันเพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคซึ่งผลการวิจัยก็พบว่าผู้เข้าร่วมโปรแกรมมีความสามารถด้านนี้สูงขึ้นเช่นกัน

นอกจากงานวิจัยที่ศึกษากับกลุ่มนักเรียนนักศึกษา ยังมีงานที่ศึกษาในองค์กร และหน่วยงานต่าง ๆ เช่น ในประเทศแคนาดาปี ค.ศ. 2002 มีการทบทวนและศึกษางานต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค เพื่อนำเสนอโปรแกรมการเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคเพื่อการรักษาและป้องกันความผิดปกติที่เกิดขึ้นจากโรคเครียดหลังประสบภัยรุนแรงในชีวิต (Post-Traumatic Stress Disorder) รวมถึงโปรแกรมสำหรับการฝึกของผู้นำกองทัพแก่สภาผู้นำแห่งกองทัพประเทศแคนาดา (Canadian Forces Leadership Institute : CFLI) (Angelopoulos et.al. 2002) ในประเทศเกาหลีมีงานวิจัยทำการศึกษากับกลุ่มพยาบาลจำนวน 262 คน โดยมีข้อค้นพบว่าความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคมีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจในงาน (Job Satisfaction) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (Jung-Hee Song; & Hae-Young Woo. 2015) ในประเทศไทยก็เช่นกันพบการศึกษาตัวแปรนี้ในบริบทของบริษัทเอกชน ตัวอย่างเช่นงานของ นิดา แซ่ตั้ง (2555) ที่ทำการศึกษาศาถุภาพทางอารมณ์ และความฉลาดในการเผชิญอุปสรรคที่มีผลต่อการทำงานของพนักงานธนาคารพาณิชย์ในกรุงเทพมหานคร ในส่วนของความสามารถในการเผชิญอุปสรรคทำการศึกษาใน 3 ด้าน คือ ความสามารถในการควบคุมอุปสรรค ความสามารถในการนำตนเองเข้าไปแก้ไขอุปสรรค และความสามารถในการอดทนและทนทานต่ออุปสรรค ซึ่งจากการศึกษาพบว่ามีเพียงด้าน ความสามารถในการนำตนเองเข้าไปแก้ไขอุปสรรคที่มีความสัมพันธ์กับความสำเร็จในการทำงาน ซึ่งผู้วิจัยได้อภิปรายว่าถ้าพนักงานมีทักษะทางสังคมด้านมนุษยสัมพันธ์และมีความสามารถในการนำตนเองเข้าไปแก้ไขอุปสรรคอาจทำให้มีความสำเร็จในการทำงานทั้งด้านการได้รับความยอมรับในการทำงานและด้านความก้าวหน้าในการทำงานเพิ่มมากขึ้น

นอกจากจะพบการพัฒนาแบบวัดประเมินความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคเพื่อใช้เป็นเครื่องมือในงานวิจัย เช่น ใช้เพื่อวัดประเมินความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคเพื่อหาความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร ใช้เพื่อวัดประเมินความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมฝึกอบรมต่าง ๆ แล้ว ยังพบงานงานวิจัยที่มีการศึกษาเพื่อสร้างเครื่องมือวัดประเมินความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคโดยเฉพาะ ซึ่งผลวิจัยจะได้มาตรวัดที่มีมาตรฐานสามารถนำไปใช้กับกลุ่มประชากรเป้าหมายได้ เช่น งานของ กรรณิกา สุขสมัย (2549) ที่พัฒนามาตรประมาณค่าความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โดยพัฒนาขึ้นตามทฤษฎีของสตอลทซ์ กลุ่มตัวอย่างคือนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาจันทบุรีและระยอง ปีการศึกษาพ.ศ. 2547 จำนวน 1,200 คน แบบทดสอบเป็นมาตรประมาณค่าโดยผู้วิจัยได้ตัดความรู้สึกละเอินออกไป เหลือความรู้สึก 4 ระดับ คือ มาก มากที่สุด น้อย และน้อยที่สุด มีจำนวนข้อคำถามทั้งสิ้น 35 ข้อ ในขั้นตอนการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

พบว่าข้อคำถามทั้ง 35 ข้อมีความตรงเชิงเนื้อหาพิจารณาจากค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามและนิยามเชิงปฏิบัติการจากผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน มีค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ .89 ตรวจสอบความตรงเชิงโครงสร้างด้วยวิธีวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงพบว่ามีความน้ำหนักองค์ประกอบในระดับที่ยอมรับได้ ปกติวิสัยแบบเปอร์เซ็นต์ไทล์ของมาตรฐานค่าความสามารถในการฟื้นฟ้อุปสรรคจำแนกเป็น 3 ระดับ ได้แก่ ผู้มีความสามารถในการฟื้นฟ้อุปสรรคระดับสูง มีตำแหน่งเปอร์เซ็นต์ไทล์สูงกว่า 77.00 ขึ้นไป ระดับปานกลาง มีตำแหน่งเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 23.01 ถึง 77.00 และระดับต่ำ มีตำแหน่งเปอร์เซ็นต์ไทล์ต่ำกว่า 23.01 ลงมา ซึ่งมาตรวัดประมาณค่าที่พัฒนาขึ้นนี้สามารถนำไปใช้ในการวัดประเมินความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคของนักเรียนชั้นมัธยมปลายได้ และช่วยให้ครูสามารถจัดการเรียนการสอนเพื่อเสริมสร้างความสามารถในการฟื้นฟ้อุปสรรคสำหรับนักเรียนได้เหมาะสมยิ่งขึ้น

แนวทางการวัดและการประเมินความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรค

การศึกษาหรือทำการวิจัยที่สนใจในตัวแปรความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรค อาจจำเป็นต้องสร้างเครื่องมือเพื่อวัดประเมิน โดยต้องปรับปรุงพัฒนาให้เข้ากับบริบทที่กำลังศึกษา งานวิจัยส่วนมากที่เกี่ยวข้องกับความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรค มักพัฒนาหรือปรับปรุงเครื่องมือโดยยึดตามแนวคิดของสตอลทซ บางงานวิจัยสร้างแบบประเมินขึ้นมาใหม่เองทั้งหมด และบางงานวิจัยปรับปรุงจากที่มีผู้ทำไว้ก่อนแล้ว

สตอลทซและคณะ (1997) ได้พัฒนาแบบวัดประเมินความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรค (The AQ Profile) ซึ่งได้มีการพัฒนามาเรื่อย ๆ โดยแบบประเมินนี้ได้ทำการทดสอบใน 51 ประเทศ และได้รับการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ จากผู้ตรวจสอบอิสระที่ได้รับการฝึกจาก Educational Testing Service (ETS) ในประเทศสหรัฐอเมริกา โดยมีค่าความเชื่อมั่น (Reliability) วัดจากสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha) สูงถึง .91 และหาค่าปัทมฐาน (Norm) โดยเก็บข้อมูลจากพนักงานและนักเรียนในองค์กรและสถาบันการศึกษาที่แตกต่างกันจำนวน 500,000 คน แบบสอบถาม (Peak Learning, 2016: Online) The AQ Profile วัดใน 4 องค์ประกอบ คือ 1) การควบคุม 2) สาเหตุและความรับผิดชอบ 3) ผลกระทบ 4) ความทนทานหรือความอดทน โดยแบบวัดมีลักษณะคำถามเป็นลักษณะปลายปิด (Close-Ended Response Question) โดยใช้ระดับการวัดข้อมูลประเภทอันตรภาคชั้น (Interval Scale) แบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) ของลิเคิร์ต (Likert Scale) โดยมีการกำหนดระดับการประมาณค่าเป็น 5 ระดับ ซึ่งมีเกณฑ์การให้คะแนนคือ การคำนวณหาอันตรภาคชั้นเพื่อแปลผลคะแนนในแต่ละช่วง เรียงลำดับจาก 5 ไปจนถึง 1 ดังนี้ เกณฑ์การให้คะแนนมากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย น้อยที่สุด

สำหรับในประเทศไทยมีหน่วยงานที่พัฒนา แบบประเมินความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคเช่น โรงพยาบาลสวนปรุง จังหวัดเชียงใหม่ (นิภา ชมพูนุช และคณะ, 2551) ซึ่งทำการวิจัยกับกลุ่มคนทำงานอายุระหว่าง 20-60 ปี จำนวน 370 คน และประเมินความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคทั้ง 4 มิติเช่นเดียวกัน โดยแบบประเมินนี้มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .77 และมีค่าความตรงเชิงโครงสร้างทุกองค์ประกอบ 61.20 ซึ่งผู้วิจัยกล่าวว่าเครื่องมือมีคุณภาพเพียงพอที่จะนำไปใช้ในการประเมินตนเอง

สำหรับผู้สนใจพัฒนาหรือปรับปรุงแบบประเมินความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคสามารถดำเนินการ โดยใช้แนวทางในการพัฒนาเครื่องมือเพื่อวัดประเมินความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคดังต่อไปนี้ได้

1. กำหนดจุดประสงค์ในการสร้างเครื่องมือให้ชัดเจน เช่น เพื่อสร้างแบบประเมินความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคในนิสิตปริญญาโทมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
2. ศึกษาแนวคิด ทฤษฎี เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความสามารถในการเผชิญอุปสรรคและเรื่องที่เกี่ยวข้อง หรือมีบริบทใกล้เคียงกับเรื่องที่กำลังจะศึกษา
3. กำหนดนิยามศัพท์ หรือความหมายของตัวแปรที่ต้องการวัด โดยดูจากวัตถุประสงค์ของการวิจัย ลักษณะและบริบทของผู้ถูกวัด ให้มีความสอดคล้องและครอบคลุมประเด็นที่ต้องการ โดยใช้แนวคิดทฤษฎี และปรึกษากับผู้เชี่ยวชาญ
4. สร้างแบบสอบถาม โดยสร้างข้อคำถามเพื่อวัดประเมินความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค ทั้งนี้ควรสร้างให้มีจำนวนมากกว่าจำนวนที่ต้องการจริง เพื่อหลังจากตรวจสอบความตรงแล้ว หากต้องตัดบางข้อออก จะยังมีข้อคำถามที่เหลือเพียงพอและเหมาะสมอยู่
5. นำแบบสอบถามที่สร้างแล้ว ไปทำการตรวจสอบคุณภาพตามขั้นตอนดังนี้

5.1) ตรวจสอบความตรง (Validity)

5.1.1) ความตรงตามเนื้อหา (Content Validity) เพื่อตรวจสอบว่าแบบสอบถามที่สร้างขึ้นมีความเป็นตัวแทน สามารถวัดความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคได้ครอบคลุมเนื้อหา โดยมีวิธีการสร้างแบบสอบถามที่ได้สร้างไว้แล้วให้ผู้เชี่ยวชาญหรือผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเพื่อให้คะแนนเป็นรายข้อ ข้อไหนผ่านให้คะแนน 1 ไม่ผ่านให้คะแนน -1 ไม่แน่ใจให้คะแนน 0 การเลือกผู้เชี่ยวชาญจะส่งผลกระทบต่อคุณภาพของเครื่องมือ ดังนั้นควรเลือกผู้เชี่ยวชาญที่มีความเชี่ยวชาญจริง ทั้งผู้ที่มีความเชี่ยวชาญทางด้านเนื้อหาและผู้เชี่ยวชาญทางด้านการวัดผล (สิริโฉม พิเชษฐบุญเกียรติ, 2554) จำนวนผู้ทรงคุณวุฒิให้เป็นเลขคี่ ไม่น้อยกว่า 3 คน โดยมักนิยมใช้จำนวน 5 คน โดยการตรวจสอบเป็นการพิจารณาถึงความครอบคลุม ความถูกต้อง และดูเนื้อหาภาษาที่ใช้ (สราวุธ กันหลง, 2555) หลังจากนั้นให้คำนวณหา *ดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามและวัตถุประสงค์* (Index of Item-objective Congruence: IOC) โดยการหาค่าเฉลี่ยของผลคะแนนแต่ละข้อ (รวมคะแนนจากผู้เชี่ยวชาญในแต่ละข้อและหารด้วยจำนวนผู้เชี่ยวชาญ) แกไขปรับปรุงแบบสอบถามตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ และตัดข้อคำถามที่มีค่า *ดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามและวัตถุประสงค์* น้อยกว่า 0.5 ออก

5.1.2) ความตรงเชิงโครงสร้าง (Construct Validity) เป็นการตรวจสอบว่าแบบสอบถามที่พัฒนาขึ้นมีความสามารถในการวัดคุณลักษณะหรือพฤติกรรมได้สอดคล้องตรงตามโครงสร้างทฤษฎีหรือไม่ กล่าวคือ เป็นการหาข้อสรุปอ้างอิงโครงสร้างของสิ่งที่ต้องการวัดว่าได้ผลตรงตามทฤษฎีของโครงสร้างนั้น ๆ ได้ดีเพียงใด (Punch, 1998, อ้างถึงใน ประสพชัย พสุนนท์, 2558) โดยแนวทางการตรวจสอบความตรงเชิงโครงสร้างที่เป็นที่นิยมมีดังนี้ (ประสพชัย พสุนนท์, 2558)

- 1) การตรวจสอบเชิงเหตุผลโดยผู้เชี่ยวชาญ (Logical by Expert) เป็นการตรวจสอบโครงสร้างของแบบสอบถามโดยผู้เชี่ยวชาญที่มีองค์ความรู้ด้านนั้น ๆ เพื่อพิจารณาว่ากรอบแนวคิดหรือทฤษฎีที่นำไปใช้กำหนดเป็นโครงสร้างในการวัดมีความเหมาะสมหรือไม่ มีความคล้ายความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา เพียงแต่การตรวจสอบเชิงเหตุผลโดยผู้เชี่ยวชาญนั้นเป็นการพิจารณาเฉพาะความ

เหมาะสมของโครงสร้างของแบบสอบถาม แต่หากผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบทั้งเนื้อหาและโครงสร้างก็จะเข้าช่วยความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหามากกว่า

2) การตรวจสอบจากกลุ่มที่แตกต่างกัน (Known-Group Technique) คือ นำแบบสอบถามไปทดลองใช้กับ 2 กลุ่มที่มีลักษณะตรงข้ามกัน ซึ่งผู้วิจัยควรแยกกลุ่มให้ชัดเจน หากคะแนนทั้งสองกลุ่มแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ นั่นคือ แบบสอบถามมีอำนาจจำแนกรายข้อสูง ซึ่งถือว่ามีความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างสูงตามไปด้วย

3) การตรวจสอบจากตัวแบบสมการเชิงโครงสร้าง (Structural Equation Model: SEM) เป็นวิธีการทางสถิติขั้นสูงในการยืนยันโครงสร้างของแบบสอบถาม ผู้วิจัยต้องสร้างกรอบแนวคิดการวิจัยที่ชัดเจนและจัดทำเป็นนิยามปฏิบัติการของตัวแปร จากนั้นจึงพิจารณาด้วยค่าสถิติต่าง ๆ ถึงความเที่ยงตรง เช่น การตรวจสอบจากการวิเคราะห์องค์ประกอบ (Factor Analysis) ซึ่งแบ่งเป็น การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจ (Exploratory Factor Analysis: EFA) และ การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (Confirmatory Factor Analysis: CFA) หากต้องการตรวจสอบด้วยวิธีนี้ ผู้วิจัยต้องมีความรู้เกี่ยวกับโปรแกรมคอมพิวเตอร์ที่ใช้ในการคำนวณ (เช่น LISREL หรือ AMOS) เพื่อให้การวัดความเที่ยงตรงตามโครงสร้างมีความถูกต้องและแม่นยำ

5.2) หาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) เพื่อตรวจสอบว่าเครื่องมือที่สร้างขึ้นมีความคงที่ในการวัดประเมิน สามารถให้ผลที่เหมือนกันในการวัดแต่ละครั้ง โดยนำแบบสอบถามที่ปรับปรุงแล้วไปทดลองกับกลุ่มที่มีความใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างแต่ ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง (Try out) และนำผลที่ได้มาวิเคราะห์ทางสถิติหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถามทั้งฉบับ เนื่องจากเป็นแบบสอบถามลักษณะมาตราส่วนประมาณค่า ดังนั้นสามารถหาค่าความเชื่อมั่นได้ด้วยด้วยการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) ค่าที่ได้ยิ่งเข้าใกล้ 1 ยิ่งมีค่าความเชื่อมั่นสูง โดยพิจารณาที่ค่ามากกว่า .70

6. นำเครื่องมือที่ปรับปรุงแล้วไปเก็บข้อมูลจริงในกลุ่มประชากรและพื้นที่ศึกษาที่กำหนดไว้

สรุป

ความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการตอบสนองต่อสถานการณ์ที่ต้องเผชิญกับความยากลำบาก ความสามารถในการอดทนต่อปัญหาหรืออุปสรรคต่าง ๆ ความสามารถในการควบคุมและแก้ไขสถานการณ์เพื่อก้าวไปให้ถึงความสำเร็จตามเป้าหมาย จากการศึกษาข้อมูลในหลายแหล่ง ทั้งในประเทศและต่างประเทศ เกี่ยวกับความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค พบว่ามีการศึกษาในหลายบริบท ทั้งในระดับบุคคล สถานศึกษา ในองค์กร หน่วยงานต่าง ๆ ซึ่งการศึกษาตัวแปรนี้มีทั้งในลักษณะที่ศึกษาในส่วนของความสัมพันธ์ของตัวแปร โดยมีความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคเป็นทั้งตัวแปรต้น หรือตัวแปรตาม หรือทำการศึกษาในลักษณะพัฒนาโปรแกรมเพื่อส่งเสริมความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคในกลุ่มประชากรต่าง ๆ กัน และยังพบงานวิจัยที่เป็นการพัฒนาเครื่องมือเพื่อประเมินคุณลักษณะนี้แต่ยังพบเป็นส่วนน้อย ซึ่งจากข้อมูลในบทความวิชาการนี้จะเห็นได้ว่าความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคมีความสำคัญและยังเป็นตัวแปรที่มีความน่าสนใจ การที่บุคคลมีคุณสมบัติด้านความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคจะช่วยทำให้เกิดประสิทธิภาพในการเรียน การทำงาน ประสบความสำเร็จ เป็นประโยชน์ต่อตัวเอง ช่วยขับเคลื่อนองค์กรและสังคมต่อไปได้ ซึ่งการศึกษาเพิ่มเติมในตัวแปรนี้หากเป็นการศึกษาวิจัยที่จำเป็นต้องใช้แบบประเมิน ผู้วิจัยควรให้ความสำคัญกับการพัฒนาหรือปรับปรุงเครื่องมือเพื่อวัดและประเมินในส่วน

ของการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือด้วย เพื่อให้ข้อมูลที่ได้จากเครื่องมือมีความน่าเชื่อถือสามารถนำไปใช้วิเคราะห์และอภิปรายผล หรือนำไปใช้ต่อไปได้อย่างมีประสิทธิภาพ

เอกสารอ้างอิง

- กมลพร แสนพิพิธ. (2558). ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค ของ นักศึกษาระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม. *วารสารวิทยบริการ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์*, 26(3), 17-25.
- กรมสุขภาพจิต. (2559). *สายสุขภาพจิต 166*. สืบค้นเมื่อ 3 พฤษภาคม 2559 จาก <http://www.dmh.go.th/1667/manual1667.pdf>
- กรรณิกา สุขสมัย. (2549). การสร้างมาตรฐานค่าความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคสำหรับนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย. *วารสารวิจัยและวัดผลการศึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา*, 4(1), 61-75.
- กองบัญชาการกองทัพไทย. (2559). *พระบรมราโชวาทและพระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว*. สืบค้นเมื่อ 3 พฤษภาคม 2559 จาก <http://www.rtarf.mi.th/pdf/prabromrachowar240154t.pdf>
- กิ่งแก้ว ทรัพย์พระวงศ์. (2551). ความคิดสร้างสรรค์และความสามารถในการเอาชนะอุปสรรคของนิสิต นักศึกษาระดับปริญญาตรี. *BU Academic Review*, 7(2), 9-21.
- ขัตติยา น้ายาทอง. (2551). การศึกษารูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของปัจจัยที่ส่งผลต่อความสามารถ ในการฟันฝ่าอุปสรรคของนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรัฐบาล ในเขตกรุงเทพมหานคร. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, บัณฑิตวิทยาลัย, สาขาการวิจัยและสถิติทางการศึกษา.
- จินดา น้าเจริญ. (2556). การพัฒนารูปแบบการฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญ อุปสรรคในการปฏิบัติการสอนของนักศึกษาสาขารัฐบาลศึกษาปฐมวัย. (วิทยานิพนธ์ปริญญา ดุษฎีบัณฑิต). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, บัณฑิตวิทยาลัย, สาขาการศึกษาปฐมวัย.
- นิดา แซ่ตั้ง. (2555). ความฉลาดทางอารมณ์ และความฉลาดในการเผชิญอุปสรรคที่มีผลต่อการทำงานของ พนักงานธนาคารพาณิชย์ในกรุงเทพมหานคร. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, บัณฑิตวิทยาลัย, สาขาการจัดการ.
- นิภา ชมพูนุช และคณะ. (2551). การพัฒนาแบบประเมินความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค. สืบค้นเมื่อ 3 พฤษภาคม 2559 จาก <http://www.jvkk.go.th/researchnew/qresearch.asp?code=0102347>
- ประสพชัย พสุนนท์. (2558). ความเที่ยงตรงของแบบสอบถามสำหรับงานวิจัยทางสังคมศาสตร์. *วารสาร สังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ*, 18(1), 375-396.
- สรายุทธ กันหลง. (2555). การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือการวิจัย (assessment of research tools). สืบค้นเมื่อ 3 พฤษภาคม 2559 จาก <http://www.ipernity.com/blog/248956/418310>
- สวาท ตีละโพธิ์. (2558). ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการเรียนรู้ การจัดการชั้นเรียนของครู และ บรรยากาศของโรงเรียนกับความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค (AQ) ของนักเรียนชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 2. (สารนิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, บัณฑิต วิทยาลัย, สาขาบริหารการศึกษา.

- สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา. (2552). *การศึกษาองค์ความรู้เกี่ยวกับคุณลักษณะของคนไทยที่พึงประสงค์ : ความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค*. กรุงเทพฯ: สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา.
- สิริโฉม พิเชษฐบุญเกียรติ. (2554). *การสร้างและหาคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย*. สืบค้นเมื่อ 3 พฤษภาคม 2559 จาก <http://sirichom.rmutil.ac.th/learning/unit6/content4.html>
- สุธิดา พลขำนิ. (2555). *การสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตนักศึกษาไทย*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาคุุฎิบัณฑิต). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, คณะครุศาสตร์, สาขาอุดมศึกษา.
- สุธีรา นิมิตรนิวัฒน์. (2553). *การพัฒนาารูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและการเรียนรู้ร่วมกันเพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคของนักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชน*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาคุุฎิบัณฑิต). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, คณะครุศาสตร์, สาขาการศึกษานอกระบบโรงเรียน.
- Angelopoulos, Paul A. et al. (2002). *Canadian Forces training and mental preparation for adversity: Empirical review of Stoltz Adversity Quotient (AQ) training for optimal response to adversity, a review of the AQ literature and supporting studies*. Retrieved May 3, 2016 from <http://www.dtic.mil/dtic/tr/fulltext/u2/a408478.pdf>
- Bakare, B.M. (2015). *Students's Adversity Quotient and related factors as predictors of academic achievement in the West African senior school*. Ibadan: University of Ibadan.
- Bautista, Reizel Lois V. et al. (2016). *Adversity Quotient and Leadership Styles among Student Leaders in Bulacan State University*. Bachelor of Science in Psychology. Bulacan: College of Social Sciences and Philosophy.
- Grandy, Jerilee. (2009). *Psychometric Properties and Analysis of the AQ PROFILE*. Retrieved May 10, 2016, from http://www.peaklearning.com/documents/PEAK_AQP_technicalSupplement.pdf
- Hema G. & Gupta, Sanjay M. (2015, April - June). Adversity Quotient for Prospective Higher Education. *The International Journal of Indian Psychology*, 2(3), 50-63.
- Jung-Hee Song & Hae-Young Woo. (2015). A Study on AQ (Adversity Quotient), Job Satisfaction and Turnover Intention According to Work Units of Clinical Nursing Staffs in Korea. *Indian Journal of Science and Technology*, 8(8), 74-78.
- Peak Learning. (2016). *The AQ Profile Technical Overview*. Retrieved May 10, 2016, from http://www.peaklearning.com/about_aq-profile_technical-data.php
- Stoltz, P. G. (1997). *Adversity quotient: Turning obstacles into opportunities*. New York: John Wiley & Sons.
- Villagonzalo, Regine R. (2016). *Intelligence Quotient, Emotional Quotient, Spiritual Quotient, and Adversity Quotient and the Academic Performance of Students*. Bachelor of Science in Psychology. Koronadal: St. Alexius College.

แนวทางการประเมินผลการเรียนรู้วิชาภาษาไทย : การประเมินตามสภาพจริง Guidelines for Learning Assessment in Thai Language: Authentic Assessment

กรณพงศ์ พัฒนปกรณ์พงษ์

Kornphonng Phattanapakornphonng

โรงเรียนบริหารแจ่มใสวิทยา 1 ตำบลดอนเจดีย์ จังหวัดสุพรรณบุรี

Corresponding author, E-mail: korn.kornphonng@gmail.com

บทคัดย่อ

ภาษาไทยถือว่ามีความสำคัญต่อการเรียนการสอนของนักเรียนไทย เนื่องจากปัญหาการจัดการเรียนการสอนของไทยถือว่ามีปัญหาเกี่ยวกับการอ่านออกเขียนได้ หากไม่สามารถอ่านออกเขียนได้ ก็จะมีผลต่อการเรียนรายวิชาอื่น การนำเสนอเนื้อหาสาระในบทความนี้ต้องการเสนอสาระสำคัญเกี่ยวกับการประเมินการเรียนรู้ภาษาไทยและการวัดประเมินตามสภาพจริง ประกอบด้วย การประเมินเรียนรู้พฤติกรรมทางการสอนภาษาไทย การประเมินตามสภาพจริง แฟ้มสะสมผลงานกับการประเมินตามสภาพจริง หลักสูตรวิชาภาษาไทยกับการประเมินการเรียนรู้ แนวทางการประเมินการเรียนรู้วิชาภาษาไทย กำหนดเกณฑ์การประเมินตามสภาพจริงกับวิชาภาษาไทย และการวัดประเมินตามสภาพจริงวิชาภาษาไทย

แนวทางการประเมินการเรียนรู้วิชาภาษาไทย เมื่อพิจารณาจากเอกสารและข้อมูลต่างๆ พบว่าผู้สอนภาษาไทยอาจใช้แฟ้มสะสมผลงาน เพื่อนำเสนอความก้าวหน้าและพัฒนาการในการเรียนของผู้เรียน นอกจากนี้การใช้เกณฑ์การประเมินแบบรูบริคส์จะทำให้ผู้เรียนได้มีส่วนร่วมในการประเมินและพัฒนางานของตนได้อย่างเต็มที่

คำสำคัญ: การประเมินการเรียนรู้ภาษาไทย, การวัดประเมินตามสภาพจริง

Abstract

Thai language is important to learning for Thai students. Because the problem of teaching and learning in Thailand, there is a problem with reading and writing. If not readable, will affect other subject. This paper presented in main concept the essence of the learning assessment in Thai language and the evaluation of the authentic assessment, including the assessment of learning, Thai teaching behavior, authentic assessment, Portfolio with authentic assessment, Thai language curriculum with learning assessment, Guidelines for Thai language learning evaluation, Determining the criteria for authentic assessment with Thai language and the authentic assessment Thai language.

Guidelines for learning evaluation in Thai language based on documents and information texts found Thai language teachers may use the portfolio to present progress and development in the study of students. In addition, the evaluation criteria of rubrics will use allow students to fully engage in the assessment and development of their work.

Keyword: Learning evaluation in Thai language, authentic assessment

บทนำ

ภาษาไทยมีความสำคัญในฐานะภาษาประจำชาติ เป็นเครื่องแสดงเอกลักษณ์ที่เสริมสร้างความ เป็นชาติและเสริมสร้างความเป็นไทย (กระทรวงศึกษาธิการ, 2552) ในปัจจุบันการเรียนการสอน ภาษาไทยต้องจัดการศึกษาในทุกระดับเพื่อมุ่งหวังตามความสำคัญข้างต้น นอกจากนี้ความสำคัญในการ เรียนการสอนภาษาไทยนอกจากกิจกรรมการเรียนการสอนแล้วนั้น เมื่อผู้เรียนได้รับการจัดการเรียน การสอน ผู้สอนจึงจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องใช้ความรู้ความสามารถในการประเมินการเรียนรู้ว่าประสบผลสำเร็จ และผลสัมฤทธิ์เพียงใด และเป็นเครื่องสะท้อนประสิทธิภาพการสอนเพื่อนำมาใช้ในการจัดการเรียนรู้ต่อไป

บทความนี้ผู้เขียนมุ่งอธิบายและสรุปแนวทางในการประเมินการเรียนรู้วิชาภาษาไทย ตลอดจน การประเมินการเรียนรู้ตามสภาพจริงในวิชาภาษาไทย โดยศึกษาจากเอกสารหลักสูตรและตำราที่ เสนอแนะแนวทางไว้ เพื่อนำไปประยุกต์ใช้ในการจัดการเรียนการสอนภาษาไทยให้แก่ผู้สอนในระดับต่างๆ ต่อไป

การประเมินผลการเรียนรู้

การจัดการศึกษาในปัจจุบันนอกจากให้ทั่วถึงแล้วยังมุ่งเน้นคุณภาพด้วย ผู้ปกครอง สังคม และรัฐ ต้องการเห็นหลักฐานอันเป็นผลมาจากการจัดการศึกษา นั่นคือคุณภาพของผู้เรียนที่เป็นไปตามมาตรฐาน ของหลักสูตร หน่วยงานที่รับผิดชอบนับตั้งแต่สถานศึกษา ต้นสังกัด หน่วยงานระดับชาติที่ได้รับมอบหมาย จึงมีบทบาทหน้าที่ในการตรวจสอบคุณภาพผู้เรียนตามความคาดหวังของหลักสูตร ดังนั้น หลักสูตรใน ปัจจุบันมีการวัดและประเมินผลการเรียนรู้ใน 4 ระดับ ได้แก่ ระดับชั้นเรียน ระดับสถานศึกษา ระดับเขต พื้นที่การศึกษา และระดับชาติ ทุกระดับมีเจตนารมณ์เช่นเดียวกันคือ ตรวจสอบความก้าวหน้าในการ เรียนรู้ของผู้เรียน เพื่อนำผลการประเมินมาใช้เป็นข้อมูลในการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง (กระทรวงศึกษาธิการ, 2557) การประเมินการเรียนรู้ของผู้เรียนต้องอยู่บนจุดมุ่งหมายพื้นฐาน 2 ประการ ดังนี้

ประการแรก คือ การวัดและประเมินผลเพื่อพัฒนาผู้เรียน โดยเก็บรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับผลการ เรียนและการเรียนรู้ของผู้เรียนในระหว่างการเรียนการสอนอย่างต่อเนื่อง บันทึก วิเคราะห์แปล ความหมายข้อมูล แล้วนำมาใช้ในการส่งเสริมหรือปรับปรุงแก้ไขการเรียนรู้ของผู้เรียนและการสอนของครู การวัดและประเมินผลกับการสอนจึงเป็นเรื่องที่สัมพันธ์กัน หากขาดสิ่งหนึ่งสิ่งใดการเรียนการสอนก็ขาด ประสิทธิภาพ การประเมินระหว่างการเรียนการสอนเพื่อพัฒนาการเรียนรู้เช่นนี้เป็นการวัดและประเมินผล ย่อย (Formative Assessment) ที่เกิดขึ้นในห้องเรียนทุกวัน เป็นการประเมินเพื่อให้รู้จุดเด่น จุดที่ต้อง ปรับปรุง จึงเป็นข้อมูลเพื่อใช้ในการพัฒนาในการเก็บข้อมูล ผู้สอนต้องใช้วิธีการและเครื่องมือการประเมิน ที่หลากหลาย เช่น การสังเกต การซักถาม การระดมความคิดเห็นเพื่อให้ได้ข้อสรุปของประเด็นที่กำหนด

การใช้แฟ้มสะสมงาน การใช้ภาระงานที่เน้นการปฏิบัติการประเมินความรู้เดิม การให้ผู้เรียนประเมินตนเอง การให้เพื่อนประเมินเพื่อน และการใช้เกณฑ์การให้คะแนน

ประการที่สอง คือ การวัดและประเมินผลเพื่อตัดสินผลการเรียน เป็นการประเมินสรุปผลการเรียนรู้ (Summative Assessment) ซึ่งมีหลายระดับ ได้แก่ เมื่อเรียนจบหน่วยการเรียนรู้ จบรายวิชาเพื่อตัดสินให้คะแนน หรือให้ระดับผลการเรียน ให้การรับรองความรู้ความสามารถของผู้เรียนว่าผ่านรายวิชาหรือไม่ ควรได้รับการเลื่อนชั้นหรือไม่ หรือสามารถจบหลักสูตรหรือไม่ ในการประเมินเพื่อตัดสินผลการเรียนที่ดีต้องให้โอกาสผู้เรียนแสดงความรู้ความสามารถด้วยวิธีการที่หลากหลายและพิจารณาตัดสินบนพื้นฐานของเกณฑ์ผลการปฏิบัติมากกว่าใช้เปรียบเทียบระหว่างผู้เรียน

พฤติกรรมทางวิชาภาษาไทย

พฤติกรรมทางวิชาภาษาไทยเป็นลักษณะการแสดงออกให้เห็นด้วยอาการที่เกี่ยวข้องกับการฟัง การพูด การอ่าน และการเขียน ความสนใจและความกระตือรือร้นที่จะรับสารสารและส่งสาร ผู้สอนจะกำหนดเป็นวัตถุประสงค์การสอนที่มุ่งให้ผู้เรียนเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่เหมาะสมและสามารถบรรลุเป้าหมายในการสอนรวมถึงวิธีการวัดประเมินผลการเรียนรู้ที่เหมาะสมด้วย

โดยทั่วไปพฤติกรรมทางภาษาไทยมักปรากฏ 2 ลักษณะ ดังนี้ 1) พฤติกรรมทางบวก คือ การแสดงออกทางการรับสารและส่งสารตามวัตถุประสงค์ และ 2) พฤติกรรมทางลบ คือ พฤติกรรมในทางการใช้ภาษาที่ไม่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน อาทิ การใช้คำไม่ถูกต้อง อ่านออกเสียงผิด ฉะนั้นพฤติกรรมทางบวกจึงเป็นพฤติกรรมทางภาษาไทยที่สำคัญในการนำมาวิเคราะห์และนำไปสู่การวัดประเมินการเรียนรู้วิชาภาษาไทย (สุนันทา มั่นเศรษฐวิทย์, 2544; อดุลย์ ไทรเล็กทิม, 2550)

หลักสูตรวิชาภาษาไทยกับการประเมินผลการเรียนรู้

ในปัจจุบันหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พ.ศ. 2551 เน้นกระบวนการเก็บรวบรวม ตรวจสอบ ติดตามผลการเรียนรู้และพัฒนาการต่างๆ ของผู้เรียนตามมาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด นำผลไปปรับปรุงการจัดการเรียนรู้และใช้เป็นข้อมูลสำหรับการตัดสินผลการเรียน และให้ผลประเมินที่ตรงตามความรู้ความสามารถที่แท้จริงของผู้เรียน ถูกต้องตามหลักการวัดและประเมินผลการเรียนรู้

การจัดการเรียนรู้ภาษาไทย กำหนดตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้แกนกลางในแต่ละระดับชั้นไว้ให้ผู้สอนสามารถนำไปใช้ในการวัดและประเมินผล นอกจากนี้หลักสูตรได้กำหนดคุณภาพผู้เรียนในแต่ละช่วงชั้น ประกอบด้วย จบชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 จบชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จบชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 และจบชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 หากพิจารณาเนื้อหาในหลักสูตรพบว่า หลักสูตรได้กำหนดและนิยามคำศัพท์กำกับไว้เพื่อความเข้าใจที่ตรงกันและเนื้อหาในแนวเดียวกัน ฉะนั้นเมื่อผู้สอนจัดการเรียนรู้ตามตัวชี้วัดหรือสาระต่างๆ จึงเอื้อและสามารถค้นคว้าความหมายของคำศัพท์เบื้องต้นเหล่านั้น

สาระที่ 4 หลักการใช้ภาษาไทย

มาตรฐาน ท 4.1 เข้าใจธรรมชาติของภาษาและหลักภาษาไทย การเปลี่ยนแปลงของภาษาและพลังของภาษา ภูมิปัญญาทางภาษา และรักษาภาษาไทยไว้เป็นสมบัติของชาติ

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ป.1	1. บอกและเขียนพยัญชนะ สระ วรรณยุกต์ และเลขไทย	● พยัญชนะ สระ และวรรณยุกต์ ● เลขไทย
	2. เขียนสะกดคำและบอก ความหมาย ของคำ	● การสะกดคำ การแจกลูก และการอ่านเป็นคำ ● มาตราตัวสะกดที่ตรงตามมาตราและไม่ตรงตามมาตรา ● การผันคำและความหมายของคำ

ตัวอย่างจากหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน 2551

(กระทรวงศึกษาธิการ, 2552)

แนวทางการประเมินการเรียนรู้วิชาภาษาไทย

การวัดและประเมินผลจะเกิดขึ้นได้เมื่อมีกระบวนการสอน ดังนั้นเพื่อให้มีความชัดเจน และเป็นที่เข้าใจสำหรับผู้สอนภาษาไทยจึงจำเป็นต้องจัดทำแผนการจัดการเรียนรู้ (Leeson Plan) ซึ่งเป็นเครื่องมือซึ่งเป็นเครื่องมือชี้แนะในการจัดการเรียนรู้แต่ละครั้ง แผนการจัดการเรียนรู้จึงเป็นส่วนหนึ่งของการจัดการเรียนรู้ภาษาไทยที่ถูกกำหนดโดยพฤติกรรมทางวิชาภาษาไทยที่เป็นไปตามวัตถุประสงค์ ซึ่งเป็นทิศทางสำคัญที่มุ่งให้ผู้เรียนเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมทางภาษาไทยสู่เป้าหมายที่มีเกณฑ์เป็นเครื่องกำหนด ส่วนการวัดประเมินผลการเรียนรู้เป็นการกำหนดการใช้เครื่องมือชนิดต่างๆ เพื่อนำผลจากการวัดด้วยเครื่องมือที่หลากหลายแล้วประเมินการเรียนรู้ ด้วยเหตุนี้การจัดทำแผนการจัดการเรียนรู้มีความสัมพันธ์ระหว่างกระบวนการจัดการเรียนการสอนและการวัดประเมินการเรียนรู้ โดยผู้สอนควรคำนึงถึงหลักการสำคัญทั้งนี้ผู้เรียนได้ปรับปรุงจากขั้นตอนของ ดังนี้

1. กำหนดวัตถุประสงค์ของการจัดการเรียนรู้ภาษาไทยให้ชัดเจน	=	โดยทั่วไปวิชาภาษาไทยมักกำหนดวัตถุประสงค์ด้านความรู้และทักษะ และควรครอบคลุมถึงจิตพิสัยด้วย
2. กำหนดเนื้อหาให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์และตัวชี้วัดที่กำหนดตามหลักสูตร	=	ควรคำนึงถึงความยากง่ายของเนื้อหาและเวลาในการสอนที่เหมาะสมว่าเหมาะสมกับวัตถุประสงค์นั้นๆ หรือไม่
3. กำหนดกิจกรรมการเรียนรู้ให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ที่กำหนด	=	ควรสำรวจความต้องการของผู้เรียนและความสนใจเพื่อจัดกิจกรรมสนองผู้เรียนในแต่ละระดับ
4. กำหนดสื่อการเรียนรู้ที่ใช้ประกอบในการจัดกิจกรรมให้เหมาะสม	=	ควรกำหนดสื่อที่ใช้ในการจัดการเรียนรู้ที่สร้างความสนใจและกระตุ้นให้ผู้เรียนสนใจบทเรียน
5. กำหนดเครื่องมือและวิธีการในการวัดและประเมินการเรียนรู้ตรงตามวัตถุประสงค์	=	ควรวัดประเมินด้วยเครื่องมือที่หลากหลาย เพื่อนำผลไปใช้ในการหาข้อบกพร่องและปรับปรุงการสอนต่อไป

ขั้นตอนในการจัดทำประเมินการเรียนรู้วิชาภาษาไทย

ปรับปรุงจาก: สุนันทา มั่นเศรษฐวิทย์ (2544)

การประเมินตามสภาพจริง

การประเมินตามสภาพจริง คือ กระบวนการตัดสินความรู้ความสามารถและทักษะต่างๆ ของผู้เรียน โดยให้ผู้เรียนตอบสนองโดยการแสดงออก ลงมือกระทำ หรือผลิตผลงาน ที่มาจากกระบวนการทำงานที่คาดหวังและให้ผลผลิตที่มีคุณภาพ เป็นการสะท้อนภาพเพื่อลงข้อสรุปถึงความรู้ ความสามารถ และทักษะต่างๆ ของผู้เรียนว่ามีมากน้อยเพียงใด น่าพอใจหรือไม่ อยู่ในระดับความสำเร็จใด

การเรียนการสอนและการประเมินตามสภาพจริง Newmann and Wehlage (1993) เป็นผู้นำแนวคิดด้านการประเมินสภาพจริงมาใช้ในการจัดการเรียนการสอน

1. การเรียนการสอนสภาพจริง (Authentic Instruction)

เน้นว่าเป็นการเรียนการสอนที่นำไปสู่การเรียนรู้ โดยช่วยให้ผู้เรียนบรรลุเป้าหมาย ดังนี้

- 1.1 สร้างความหมายหรือความเข้าใจ และพัฒนาโครงสร้างความรู้ในสติปัญญา
- 1.2 ใช้วิธีการที่เป็นวิทยาศาสตร์ในการสร้างความเข้าใจ
- 1.3 มีผลผลิตในรูปข้อเขียน บทความ และผลงานรูปแบบอื่นๆ ที่มีความสำคัญ

2. การออกแบบภาระงานสภาพจริง (Authentic Task)

การประเมินจากการสังเกตกระบวนการทำงานของผู้เรียนตามเกณฑ์การประเมิน(Rubrics) ที่ได้ออกแบบไว้อย่างสอดคล้องมาตรฐานหลักสูตรสถานศึกษา เพื่อนำไปใช้พัฒนาผู้เรียน โดยมาตรฐานหรือ

เกณฑ์ 5 ประการ สำหรับใช้ในการประเมินว่ารูปแบบการเรียนการสอนและกิจกรรมการเรียนการสอนเป็นสภาพจริง (Authenticity) ดังต่อไปนี้

2.1 กระบวนการคิดขั้นสูง (High-Order Thinking) ผู้เรียนได้ใช้ทักษะการคิดขั้นสูงอย่างน้อยเพียงไร เช่นการประยุกต์ใช้แนวคิดหรือหลักวิชาในการจำแนกประเด็น การตั้งข้อสมมุติฐานที่สมเหตุสมผล การประเมินความน่าเชื่อถือของข้อมูลและแหล่งข้อมูล เป็นต้น

2.2 ความลึกซึ้งขององค์ความรู้ (Depth of Knowledge) ภาระงานหรือกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกันหรือนำไปสู่การเรียนรู้และเข้าใจความคิดรวบยอดหลักการและสาระสำคัญของวิชามากน้อยเพียงใด

2.3 ความสัมพันธ์กับโลกภายนอก (Connectedness to the World) คำถามหรือประเด็นปัญหาในกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับสังคมภายนอกหรือชีวิตประจำวันมากน้อยเพียงใด

2.4 กระบวนการปฏิสัมพันธ์ (Interaction) มีการสื่อสาร สนทนาปรึกษาหารือ แลกเปลี่ยนข้อมูล ช่วยเหลือ ร่วมมือ ระหว่างผู้เรียนด้วยกัน และกับผู้สอนมากน้อยเพียงใด

2.5 การสนับสนุนทางสังคมเพื่อผลสัมฤทธิ์ผู้เรียน (Social Support for Student Achievement) ผู้สอน โรงเรียน และชุมชน เชื่อว่าผู้เรียนทุกคนสามารถเรียนได้และพัฒนาได้มากน้อยเพียงใด และตั้งความคาดหวังในความสำเร็จตามมาตรฐานการศึกษาสูงต่ำเพียงใด

แฟ้มสะสมผลงานกับการประเมินตามสภาพจริง

Herman และคณะ (1992) แห่ง CRESS มหาวิทยาลัย UCLA ให้คำจำกัดความหมายของแฟ้มสะสมผลงาน (Portfolio) ว่าเป็นชุดของผลงานของผู้เรียนที่สะสมไว้อย่างตั้งใจและมีเป้าหมายตลอดช่วงระยะเวลาหนึ่ง ผลงานเหล่านี้จะได้รับการประเมินตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ และผลการประเมินจะนำไปตัดสินผู้เรียนหรือโปรแกรมการเรียนการสอน แฟ้มสะสมผลงานจะบอกเล่าเรื่องราวเกี่ยวกับผู้เรียนความขยันหมั่นเพียรและความพยายามที่ทุ่มเทให้กับงาน และผลงานหรือผลสัมฤทธิ์ของเขา แฟ้มสะสมผลงานจึงเป็นเครื่องมือที่มีคุณค่าทั้งในระดับการเรียนการสอนในชั้นเรียน และสามารถใช้เป็นเครื่องมือในการกำกับติดตามความก้าวหน้าในการจัดการเรียนการสอนตามมาตรฐานหลักสูตรของสถานศึกษา

อย่างไรก็ตามแฟ้มสะสมผลงานไม่นิยมนำไปใช้เพื่อการประเมินที่มีผลกระทบสูงต่ออนาคตผู้เรียน (High-stakes Assessment) เช่น การตัดสินได้ตก การจบหลักสูตร และการคัดเลือกเพื่อเรียนต่อ เป็นต้น เพราะการทำเช่นนั้นจะต้องใช้เทคนิควิธีที่ซับซ้อน และการดำเนินการอย่างพิถีพิถัน จึงจะทำให้ผลการประเมินมีความเป็นปรนัย ความแม่นยำ และความน่าเชื่อถืออยู่ในระดับที่ยอมรับได้แม้เพียงใช้เป็นเครื่องมือประเมินในระดับการเรียนการสอนในชั้นเรียน

แฟ้มสะสมผลงานที่ดีจำเป็นต้องเป็นไปตามข้อกำหนดต่อไปนี้ คือ 1) ต้องมีการกำหนดจุดประสงค์ของการประเมินที่ชัดเจน 2) ต้องกำหนดเนื้อหาสาระหรือภาระงานที่สอดคล้องกับจุดประสงค์การประเมิน และ 3) เกณฑ์การประเมินผลงานผู้เรียนต้องสอดคล้องกับเนื้อหาสาระและจุดประสงค์การประเมิน

การประเมินตามสภาพจริงวิชาภาษาไทย

การประเมินตามสภาพจริงเป็นการวิธีการประเมินที่ผู้สอนจำเป็นต้องใช้วิธีการที่หลากหลายและเหมาะสม เพื่อให้ผู้เรียนได้ลงมือปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ ในสถานการณ์ที่สอดคล้องและสามารถนำไปใช้ได้

จริง กำหนดการให้คะแนนที่ครอบคลุมและภาระงานที่กำหนด ฉะนั้นผู้เรียนจึงได้แสดงความสามารถที่หลากหลายทั้งการแก้ปัญหา กระบวนการคิด ทักษะปฏิบัติ จนประสบผลสำเร็จ

ลักษณะสำคัญของการวัดประเมินผลตามสภาพจริงวิชาภาษาไทย ดังนี้

1. ประเมินการเรียนรู้ที่เป็นสภาพจริงเมื่อจัดกิจกรรมการสอนสิ้นสุดลงในแต่ละครั้ง
2. เน้นการปฏิบัติทักษะทางภาษาเพื่อให้ผู้เรียนเกิดความเชี่ยวชาญทักษะทางภาษา
3. กระตุ้นให้ผู้เรียนอ่านออกเสียงเพื่อประเมินและหาแนวทางพัฒนาการออกเสียง
4. พยายามให้ผู้เรียนแสดงทรรศนะข้อคิดเห็นเพื่อสะท้อนจิตพิสัยของผู้เรียน
5. เก็บรวบรวมข้อมูลหลายๆ ครั้งเพื่อตรวจสอบและนำไปใช้ประเมินอย่างครอบคลุม
6. เน้นให้เกิดการมีส่วนร่วมในการประเมินระหว่างผู้เรียน ผู้สอน และผู้ปกครอง

การกำหนดเกณฑ์การประเมินตามสภาพจริงกับวิชาภาษาไทย

โดยทั่วไปการประเมินตามสภาพจริงนิยมใช้รูบริกส์ (Rubrics) เพื่ออธิบายผลสัมฤทธิ์ของผู้เรียน ซึ่งรูบริกส์เป็นเครื่องมือ (Scoring Tool) ที่มีการระบุเกณฑ์ (Criteria) ประเมินชิ้นงานและคุณภาพของชิ้นงานในแต่ละเกณฑ์ (สมศักดิ์ ภูวโรตาวรรณ. 2545) ทั้งนี้ได้นำเสนอข้อมูลเบื้องต้นเกี่ยวกับการกำหนดเกณฑ์เพื่อนำไปประยุกต์ใช้ในวิชาภาษาไทยไว้ ดังนี้

1. ลักษณะของรูบริกส์

1.1 เป็นเครื่องมือที่ใช้ได้กับการสอนและการประเมินผล โดยสามารถใช้พัฒนา/ปรับปรุงการปฏิบัติงานของผู้เรียนได้และช่วยให้ผู้สอนสามารถตั้งความคาดหวังกับการปฏิบัติงานของผู้เรียนได้อย่างชัดเจน และยังช่วยให้ผู้เรียนเห็นแนวทางที่จะพัฒนาการปฏิบัติงาน/ผลงานให้มีคุณภาพสูงขึ้น จะช่วยให้ผู้เรียนได้ข้อมูลย้อนกลับเกี่ยวกับจุดเด่นและสิ่งที่ควรปรับปรุงแก้ไขในชิ้นงานของตนเองได้ด้วย

1.2 เป็นเครื่องมือช่วยเหลือผู้เรียนให้สามารถตัดสินคุณภาพชิ้นงานอย่างมีเหตุผลทั้งงานของตนเองและผู้อื่น ซึ่งเมื่อทำบ่อยๆ จะช่วยสร้างความรับผิดชอบในงานของตนเอง

1.3 เป็นเครื่องมือช่วยลดจำนวนเวลาที่ครูใช้ในการประเมินผลงานของผู้เรียน เพราะผู้เรียนจะช่วยประเมินผลงานตนเองและเพื่อนๆ ได้

1.4 มีลักษณะยืดหยุ่นที่สามารถทำให้ครูสอนผู้เรียนที่มีความหลากหลายแตกต่างกันไปได้อย่างดี เช่น การกำหนดคะแนนไว้ 4 ระดับ แต่ครูสามารถขยายระดับออกให้มากกว่านี้ได้เพื่อให้สามารถวัดเด็กที่มีปัญญาเลิศและเด็กที่มีปัญหาทางการเรียนได้

1.5 ใช้ได้ง่ายและอธิบายได้ง่ายเช่นกัน การใช้รูบริกส์จะช่วยให้ผู้เรียนทราบว่าผู้เรียนได้เรียนรู้อะไร และเมื่อมีการประชุมผู้ปกครองครูอาจใช้รูบริกส์ อธิบายให้ผู้ปกครองเข้าใจง่ายขึ้น

2. จุดประสงค์ของการสร้างรูบริกส์

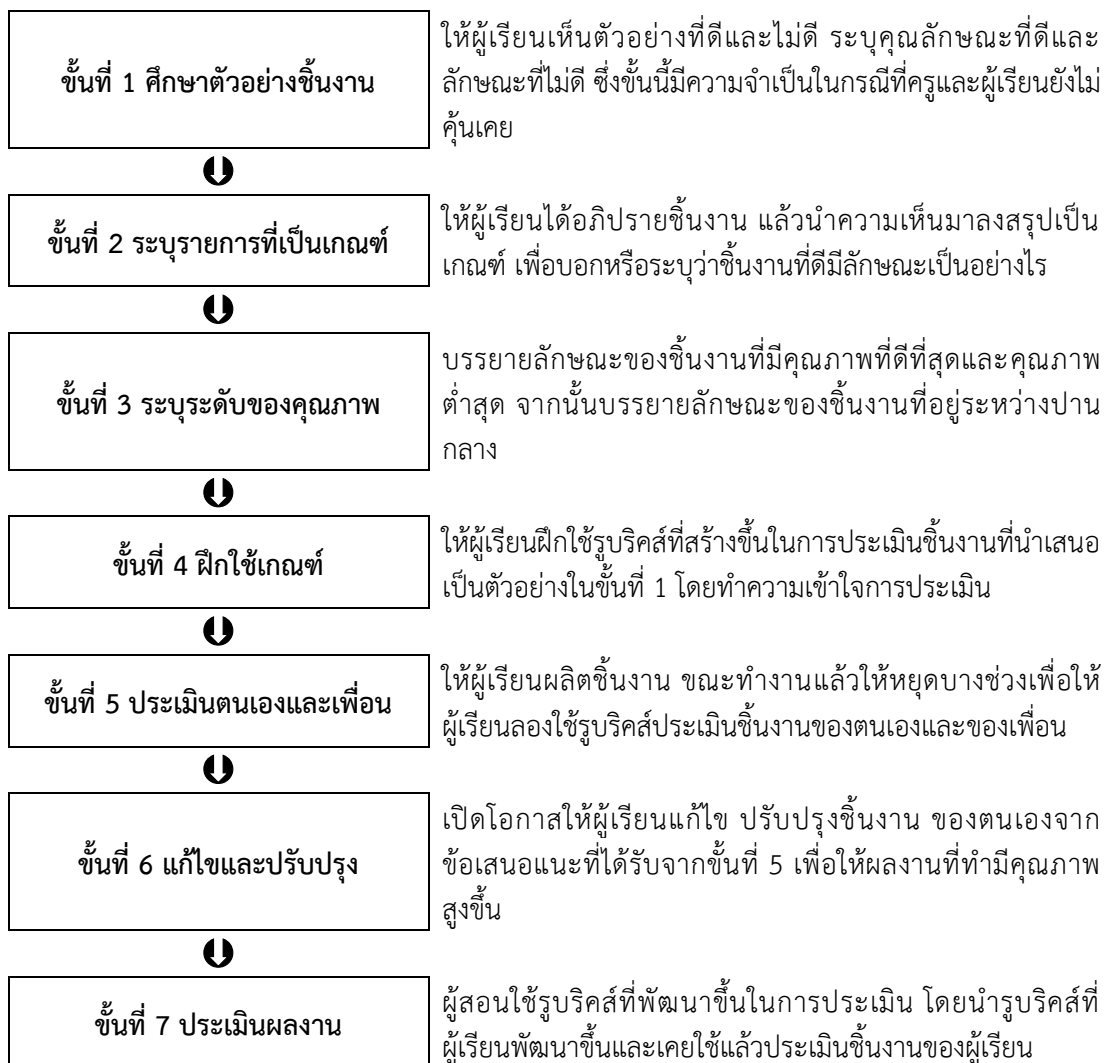
2.1 เพื่อประเมินกระบวนการ (Process) เช่น ประเมินการเรียนรู้เป็นทีมกลยุทธ์การสัมภาษณ์ เป็นต้น

2.2 เพื่อประเมินผลผลิต (Product) เช่น ประเมินแฟ้มสะสมงาน รายงานการวิจัย นิทรรศการ ผลงานทางประวัติศาสตร์ เป็นต้น

2.3 เพื่อประเมินการปฏิบัติ (Performance) เช่น ประเมินการนำเสนอปากเปล่าข้อมูลทางประวัติศาสตร์ การอภิปราย การสาธิต เป็นต้น

3. ขั้นตอนการสร้างรูบรีคส์

การสร้างรูบรีคส์ต้องให้ผู้เรียนมีส่วนร่วม เพื่อให้ผู้เรียนมีประสบการณ์ในการใช้รูบรีคส์ในการประเมินและช่วยพัฒนา ปรับปรุง เปลี่ยนแปลงรูบรีคส์ให้เหมาะสมยิ่งขึ้น ซึ่งขั้นตอนการสร้างรูบรีคส์ ดังนี้



ขั้นตอนการสร้างรูบรีคส์

ปรับปรุงจาก: สมศักดิ์ ภูวิภาดารวรรณ (2545)

4. ตัวอย่างของรูบรีคส์

รูบรีคส์ กำหนดได้หลายระดับ ที่นิยมจะกำหนดตั้งแต่ 3-5 ระดับ ขึ้นอยู่กับระดับชั้นของผู้เรียนที่ต้องการนำไปใช้ เช่น ระดับประถมศึกษาอาจใช้ 3 ระดับ ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น อาจใช้ 4 ระดับ และระดับมัธยมศึกษาตอนปลายขึ้นไปอาจใช้ 5 ระดับ ซึ่งจะมีระดับของรายละเอียดในการอธิบายแต่ละระดับมากขึ้น หรือผู้สอนอาจเลือกตามความเหมาะสมของตน ดังตัวอย่างต่อไปนี้

รายการประเมิน	เกณฑ์พิจารณาให้คะแนน		
	3	2	1
1. การดึงดูดความสนใจ	เรื่องราวน่าสนใจตลอดเรื่อง	เรื่องราวน่าสนใจเป็นช่วงๆ	เรื่องราวน่าสนใจน้อยมาก
2. เนื้อหาสาระ	สมบูรณ์ น่าเชื่อถือทั้งเรื่อง	ขาดความสมบูรณ์ และไม่น่าเชื่อถือบางส่วน	ไม่สมบูรณ์ และไม่น่าเชื่อถืออย่างมาก
3. การลำดับเรื่อง	ลำดับเรื่องราวต่อเนื่อง ชวนติดตามตลอดเรื่อง	ลำดับเรื่องราวต่อเนื่องเป็นส่วนใหญ่ ชวนติดตามพอสมควร	ลำดับเรื่องราว ไม่ต่อเนื่อง และไม่ชวนติดตาม

ตัวอย่าง rubric การประเมินการเขียนเรียงความในรายวิชาภาษาไทย

ที่มา : กรณ์พงศ์ พัฒนปกรณ์พงษ์ (2558)

การสร้าง rubric นั้นนับว่าเป็นเรื่องยาก แต่การใช้ rubric เป็นสิ่งที่ทำได้ง่าย เมื่อสร้าง rubric แล้วควรมอบสำเนาไว้ให้ผู้เรียนเพื่อใช้ประเมินงานของตนเอง ผลการประเมินที่ผู้เรียนประเมินตนเอง ไม่ควรนำมาใช้เป็นคะแนนตัดเกรด แต่จะนำมาใช้เพื่อช่วยผู้เรียนพัฒนาการเรียนรู้เพิ่มขึ้นและพัฒนาชิ้นงานของตนเองให้ดียิ่งขึ้นกว่าเดิม และยังเป็น การสร้างความซื่อสัตย์ ต่อการประเมินงานของตนเองอีกด้วย แต่ถ้าต้องมีการตัดเกรด Rubric ก็ช่วยผู้สอนประเมินผลงานได้โดยง่าย แต่อย่างไรก็ตามให้พึงระลึกเสมอว่าการที่เราใช้ rubric นั้นก็เพื่อช่วยสนับสนุน หรือเพื่อประเมินพัฒนาการการเรียนรู้ของผู้เรียนเป็นประเด็นสำคัญ

สรุป

การเรียนการสอนภาษาไทยในปัจจุบันต้องจัดการศึกษาในทุกระดับเนื่องจากเป็นภาษาประจำชาติ เป็นเครื่องแสดงเอกลักษณ์ที่เสริมสร้างความเป็นชาติและเสริมสร้างความเป็นไทย ผู้สอนจึงจำเป็นต้องใช้ความรู้ความสามารถในการประเมินการเรียนรู้ว่าประสบผลสำเร็จและผลสัมฤทธิ์ และเป็นเครื่องสะท้อนประสิทธิภาพการสอน

หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 เน้นกระบวนการเก็บรวบรวม ตรวจสอบ ตีความผลการเรียนรู้และพัฒนาการด้านต่างๆ ของผู้เรียนตามมาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัดของหลักสูตร นำผลไปปรับปรุงพัฒนาการจัดการเรียนรู้และใช้เป็นข้อมูลสำหรับการตัดสินผลการเรียน และให้ผลการประเมินที่ตรงตามความรู้ความสามารถที่แท้จริงของผู้เรียน ถูกต้องตามหลักการวัดและประเมินผลการเรียนรู้ การจัดการเรียนรู้ภาษาไทย โดยกำหนดตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้แกนกลางในแต่ละระดับชั้นไว้ให้ผู้สอนสามารถนำไปใช้ในการวัดและประเมินผล

การจัดการเรียนรู้ภาษาไทยที่ถูกกำหนดโดยพฤติกรรมทางวิชาภาษาไทยที่เป็นไปตามวัตถุประสงค์ ซึ่งเป็นทิศทางสำคัญที่มุ่งให้ผู้เรียนเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมทางภาษาไทยสู่เป้าหมายที่มีเกณฑ์เป็นเครื่องกำหนด ส่วนการวัดประเมินผลการเรียนรู้เป็นการกำหนดการใช้เครื่องมือชนิดต่างๆ เพื่อนำผลจากการวัดด้วยเครื่องมือที่หลากหลายแล้วประเมินการเรียนรู้ ด้วยเหตุนี้การจัดทำแผนการจัดการเรียนรู้มีความสัมพันธ์ระหว่างกระบวนการจัดการเรียนการสอนและการวัดประเมินการเรียนรู้ โดยผู้สอนควรคำนึงถึงหลักการสำคัญ

เอกสารอ้างอิง

- กรณ์พงศ์ พัฒนปกรณ์พงศ์. 2558. แผนการจัดการเรียนรู้ รายวิชา ภาษาไทย 5 (ท23101) ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 เล่ม 1. สุพรรณบุรี: โรงเรียนบริหารแจ่มใสวิทยา 1. (เอกสารอัดสำเนา)
- กระทรวงศึกษาธิการ. 2552. ตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้แกนกลาง กลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาไทย ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551. กรุงเทพฯ: สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน.
- กระทรวงศึกษาธิการ. 2557. แนวปฏิบัติการวัดและประเมินผลการเรียนรู้ ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด.
- สมศักดิ์ ภู่วิภาดาธรรม. 2545. การยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลางและการประเมินตามสภาพจริง. พิมพ์ครั้งที่ 5. เชียงใหม่: เชียงใหม่โรงพิมพ์แสงศิลป์.
- สุขพงศ์ ทศนกุลกิจ. 2545. การจัดกระบวนการเรียนรู้ที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ การสอนแบบ "หลากหลายวิถีสอนภาษาไทย". กรุงเทพฯ: สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ.
- สุนันทา มั่นเศรษฐวิทย์. 2544 การประเมินผลภาษาไทย. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- อดุลย์ ไทรเล็กทิม. 2550. พฤติกรรมการสอนภาษาไทย 2 TL412(500). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- Herman, J. L., P.R. Aschbacher & L.Winters. 1992. **A Practical Guide to Alternative Assessment.** Alexandria, VA: Association for Supervision and Curriculum Development.
- Newmann, Fred M. & Gary G.Wehlage. 1995. **A Guide to Authentic Instruction and Assessment: Vision, Standards and Scoring.** Madison, WI: Wisconsin Center for Education Research.

การประเมินการอบรมเชิงปฏิบัติการการใช้โปรแกรมระบบสารสนเทศ ของโรงเรียนแห่งหนึ่งในเขตกรุงเทพมหานคร

An Evaluation of a Workshop on School Information System Program of a School in Bangkok Metropolitan Area

พรชวุฒิ จูโพธิ์แก้ว

Pansawut Juphokaew

โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา

Triam Udom Suksa School

Corresponding author, E-Mail: jpansawut@gmail.com

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีความมุ่งหมายเพื่อประเมินการอบรมเชิงปฏิบัติการการใช้โปรแกรมระบบสารสนเทศของโรงเรียนแห่งหนึ่งในเขตกรุงเทพมหานคร โดยมีวัตถุประสงค์ย่อย 2 ประการคือ (1) เพื่อประเมินปฏิกิริยา การเรียนรู้ และพฤติกรรมของผู้เข้ารับการอบรม และ (2) เพื่อศึกษาความพึงพอใจของผู้เข้ารับการอบรมที่มีต่อกิจกรรมการอบรม แหล่งข้อมูลได้แก่ครูที่เข้ารับการอบรมทั้งสิ้น 10 คน เครื่องมือที่ใช้ในการประเมินได้แก่แบบประเมินการจัดกิจกรรมการอบรมเชิงปฏิบัติการการใช้โปรแกรมระบบสารสนเทศ โดยนำรูปแบบการประเมินของเคิร์กแพทริกมาประยุกต์ใช้ในการประเมิน สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลได้แก่ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ผลการวิจัยพบว่า (1) ปฏิกิริยา ($\mu = 4.14, \sigma = 0.62$) การเรียนรู้ ($\mu = 5.80, \sigma = 1.32$) และพฤติกรรม ($\mu = 4.60, \sigma = 0.84$) ของผู้รับการอบรมที่มีต่อการจัดการอบรมเชิงปฏิบัติการการใช้โปรแกรมระบบสารสนเทศอยู่ในระดับผ่านเกณฑ์ (2) ความพึงพอใจของผู้เข้ารับการอบรมเชิงปฏิบัติการการใช้โปรแกรมระบบสารสนเทศอยู่ในระดับมาก ($\mu = 4.27, \sigma = 0.58$)

คำสำคัญ: การประเมินการเรียนรู้, การอบรม, ระบบสารสนเทศ

Abstract

This research aims to evaluate a workshop on School Information System Program of a school in Bangkok Metropolitan Area, and to study the level of attendants' satisfaction. By the application of Kirkpatrick's Evaluation Model, ten teachers who attended the workshop were required to do Evaluation Form. Mean, and standard deviation were used as indicators. The results are that: (1) Attendants' reaction ($\mu = 4.14, \sigma = 0.62$), learning ($\mu = 5.80, \sigma = 1.32$) and behavior ($\mu = 4.60, \sigma = 0.84$) are

over criteria. And (2) Attendants' satisfaction on the workshop is high ($\mu = 4.27, \sigma = 0.58$).

Keywords: Learning Evaluation, Workshop, Information System

บทนำ

สารสนเทศเป็นสิ่งที่จำเป็นต่อการประกันคุณภาพการศึกษาของสถานศึกษา ในฐานะที่เป็น ร่องรอยหรือผลการดำเนินงานของสถานศึกษาที่สะท้อนคุณภาพของสถานศึกษา การแสวงหาและการใช้ สารสนเทศจึงเป็นปัจจัยสำคัญในการพัฒนาคุณภาพของสถานศึกษาในทุกๆ ด้าน (อัครรัตน์ สงวนงาม. 2554: 1) อย่างไรก็ตามสารสนเทศภายในสถานศึกษามีหลายด้าน ทั้งด้านงานวิชาการ งานกิจการนักเรียน งานบุคลากร งานธุรการ การเงิน พัสดุ และครุภัณฑ์ อีกทั้งในด้านการจัดการเรียนการสอน การ บริหารงานที่ประสบผลสำเร็จได้ผลงานที่มีประสิทธิภาพและประสิทธิผล ผู้บริหารจำเป็นต้องเอาการ บริหารเชิงระบบมาใช้ในการจัดระบบสารสนเทศ (นิศารัตน์ เชาว์ปรีชา. 2556: 1)

ปัญหาที่เกี่ยวข้องกับสารสนเทศในสถานศึกษาอาจเป็นได้เป็นหลายด้าน นับตั้งแต่ด้านเทคโนโลยี สารสนเทศ ด้านการจัดระบบสารสนเทศ ด้านการจัดการสารสนเทศ ตลอดไปจนถึงด้านบุคลากรที่ เกี่ยวข้องกับสารสนเทศ และปัญหาหลายๆ ด้านอาจมีความเกี่ยวข้องกัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งบุคลากรไม่มี ความชำนาญในด้านการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ หรือไม่มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการนำสารสนเทศไป ใช้อย่างถูกต้อง หรือไม่มีสมรรถนะในการจัดการสารสนเทศที่สำคัญของสถานศึกษา การจัดการอบรมเชิง ปฏิบัติการจึงเป็นแนวทางแก้ไขปัญหาทางด้านบุคลากรของสถานศึกษาที่มีประสิทธิภาพ สามารถทำให้ บุคลากรมีความรู้ ความเข้าใจ สมรรถนะในงานที่สูงขึ้น อย่างไรก็ตามในการฝึกอบรมครั้งหนึ่ง การ ประเมินมักจะเป็นขั้นตอนที่ถูกมองข้าม และบ่อยครั้งที่การวัดปฏิบัติการและผลลัพธ์ถือเป็นความสำเร็จโดย ภาพรวมของการฝึกอบรม และมีข้อจำกัดในการสร้างเครื่องมือในการประเมินที่มีคุณภาพ (Waseem Rehmat et al. 2015: 5) เคิร์กแพททริก (Kirkpatrick. 1975) จึงเสนอรูปแบบการประเมิน ซึ่งมี สาระสำคัญว่า การประเมินการฝึกอบรมควรแบ่งระดับการประเมินออกเป็น 4 ระดับ ได้แก่ (1) การ ประเมินปฏิบัติการ (2) การประเมินการเรียนรู้ (3) การประเมินพฤติกรรม และ (4) การประเมินผลลัพธ์ การประเมินรูปแบบดังกล่าวเหมาะสมที่จะนำมาใช้ในการประเมินการอบรมต่างๆ เพราะรูปแบบที่ทำให้ผู้ ประเมินเห็นถึงประสิทธิภาพและประสิทธิผลของการฝึกอบรม ตลอดจนสามารถประเมินสิ่งที่องค์กรได้รับ เมื่อบุคลากรได้รับการประเมินตามขั้นตอนอย่างต่อเนื่อง

โรงเรียนแห่งหนึ่งในเขตกรุงเทพมหานครที่ผู้วิจัยสนใจศึกษา เป็นโรงเรียนสหศึกษาขนาดใหญ่ พิเศษ มีงานสารสนเทศเป็นงานที่อยู่ในกำกับของฝ่ายพัฒนาคุณภาพการศึกษา มีหน้าที่สนับสนุนฝ่าย บริหารเพื่อพัฒนาคุณภาพการศึกษาของโรงเรียนให้เป็นไปตามเป้าหมายที่วางไว้ งานสารสนเทศโรงเรียน เป็นงานที่มีความสำคัญด้านการให้ข้อมูลในการวิเคราะห์เพื่อนำไปใช้ประกอบการพิจารณาสำหรับการ บริหารเพื่อพัฒนาด้านต่างๆ ของโรงเรียน ภารกิจที่สำคัญของงานสารสนเทศ ได้แก่ การเก็บรวบรวม ข้อมูลจากแหล่งต่างๆ ภายในโรงเรียน การจัดทำสารสนเทศในรูปแบบต่างๆ และการนำเสนอสารสนเทศ แก่ผู้เกี่ยวข้อง และเนื่องจากโรงเรียนนี้มีขนาดใหญ่พิเศษ จึงมักพบมีปัญหาเกี่ยวกับกระบวนการจัดเก็บข้อมูล อย่างเป็นระบบ ทำให้นำเสนอสารสนเทศแก่ผู้เกี่ยวข้องล่าช้า และพบข้อผิดพลาดเป็นประจำ นอกจากนี้ผู้ ต้องการใช้สารสนเทศยังไม่สามารถเข้าถึงสารสนเทศได้อย่างครบถ้วน และอาจจะส่งผลต่อความน่าเชื่อถือ

ของโรงเรียนได้ ด้วยเหตุนี้ งานสารสนเทศจึงได้จัดทำโปรแกรมระบบสารสนเทศโรงเรียนขึ้น เพื่อให้บุคลากรที่มีบทบาทสำคัญในการจัดการข้อมูลและเกี่ยวข้องกับระบบสารสนเทศโรงเรียนโดยตรงสามารถเข้าถึงและจัดการสารสนเทศได้อย่างเป็นระบบ และมีความจำเป็นที่จะต้องดำเนินการอบรมเชิงปฏิบัติการการใช้โปรแกรมระบบสารสนเทศโรงเรียนให้กับบุคลากรที่เกี่ยวข้อง

การอบรมเชิงปฏิบัติการการใช้โปรแกรมสารสนเทศ มีวัตถุประสงค์เพื่อให้คณะกรรมการสารสนเทศโรงเรียนได้ทราบถึงความสำคัญของสารสนเทศเพื่อการบริหาร วิธีการ กระบวนการจัดการข้อมูลให้เป็นสารสนเทศ ได้เรียนรู้การใช้โปรแกรมระบบสารสนเทศ นำข้อมูลมาประมวลผล นำส่งให้งานสารสนเทศโรงเรียนรวบรวมเข้าสู่โปรแกรม และสามารถเผยแพร่การใช้งานให้กับบุคลากรของหน่วยงานที่สังกัดได้

กิจกรรมนี้ประกอบไปด้วยการอบรมให้ความรู้และฝึกปฏิบัติการการใช้งานโปรแกรมระบบสารสนเทศ ซึ่งถือได้ว่าเป็นการเรียนรู้เพื่อการนำไปใช้ปฏิบัติงานในสถานศึกษา ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะนำแนวคิดการประเมินของเคิร์กแพทริก ซึ่งเหมาะกับการประเมินการฝึกอบรมมาประยุกต์ใช้ในการประเมินกิจกรรมการอบรมเชิงปฏิบัติการการใช้โปรแกรมระบบสารสนเทศของโรงเรียนแห่งหนึ่งในเขตกรุงเทพมหานคร ทั้งนี้เพื่อจะได้นำผลการประเมินไปใช้ในการพัฒนางานสารสนเทศของโรงเรียนแห่งนี้ต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อประเมินการจัดกิจกรรมการอบรมเชิงปฏิบัติการการใช้โปรแกรมระบบสารสนเทศของโรงเรียนแห่งหนึ่งในเขตกรุงเทพมหานคร โดยมีวัตถุประสงค์ย่อย 2 ประการคือ

1. เพื่อประเมินปฏิกิริยา การเรียนรู้ และพฤติกรรมของผู้เข้ารับการอบรมเชิงปฏิบัติการการใช้โปรแกรมระบบสารสนเทศของโรงเรียนแห่งหนึ่งในเขตกรุงเทพมหานคร
2. เพื่อศึกษาความพึงพอใจของผู้เข้ารับการอบรมที่มีต่อการจัดการอบรมเชิงปฏิบัติการการใช้โปรแกรมระบบสารสนเทศของโรงเรียนแห่งหนึ่งในเขตกรุงเทพมหานคร

ขอบเขตการวิจัย

แหล่งข้อมูล

ครูที่เป็นคณะกรรมการงานสารสนเทศที่ได้รับการอบรมจำนวน 10 คน

ตัวแปรที่ศึกษา

ปฏิกิริยา การเรียนรู้ พฤติกรรม และความพึงพอใจ

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. การประเมินการอบรมเชิงปฏิบัติการการใช้โปรแกรมระบบสารสนเทศ หมายถึง การรวบรวมข้อมูล และสารสนเทศที่เกิดจากการอบรมเชิงปฏิบัติการการใช้โปรแกรมระบบสารสนเทศของโรงเรียนแห่งหนึ่งในเขตกรุงเทพมหานคร เพื่อตัดสินคุณค่าของกิจกรรมในด้านปฏิกิริยา การเรียนรู้ พฤติกรรม และความพึงพอใจของผู้เข้ารับการอบรม

2. ปฏิกิริยา หมายถึง ระดับการรับรู้ที่มีต่อกิจกรรมการอบรมเชิงปฏิบัติการการใช้โปรแกรมสารสนเทศ วัดได้จากแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น

3. การเรียนรู้ หมายถึง ความรู้ความเข้าใจของผู้เข้ารับการอบรมหลังจากได้รับการอบรมแล้ว วัดได้จากแบบสอบที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น

4. **พฤติกรรม** หมายถึง ความสามารถในการใช้โปรแกรมสารสนเทศ วัดได้จากแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น

5. **ความพึงพอใจ** หมายถึง ระดับความรู้สึกเชิงบวกที่มีต่อกิจกรรมการอบรมในด้านการประชาสัมพันธ์การอบรม การลงทะเบียน เอกสารประกอบการอบรม วิทยากร สื่อประกอบการอบรม สถานที่จัดการอบรม อาหารว่าง การให้บริการของเจ้าหน้าที่ ระบบอินเทอร์เน็ต และความรู้ที่ได้รับจากการอบรม วัดได้จากแบบวัดความพึงพอใจที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น

กรอบแนวคิดการวิจัย



วิธีดำเนินการวิจัย

ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิจัยตามขั้นตอนต่อไปนี้

1. ศึกษาเอกสารโครงการและคู่มือประกอบการอบรมเชิงปฏิบัติการการใช้โปรแกรมสารสนเทศ
2. ศึกษารูปแบบการประเมิน โดยผู้วิจัยเลือกใช้รูปแบบการประเมินของเคิร์กแพททริก
3. พัฒนารอบและเกณฑ์การประเมิน โดยผู้วิจัยกำหนดกรอบและเกณฑ์การประเมินตามตารางต่อไปนี้

ตาราง 1 กรอบการประเมิน

ประเด็น	ตัวบ่งชี้	เกณฑ์	เครื่องมือ
ปฏิกิริยา	ระดับปฏิกิริยาเฉลี่ย	3.00 คะแนน	แบบสอบถาม
การเรียนรู้	คะแนนเฉลี่ยที่ได้จากการวัดการเรียนรู้	5.00 คะแนน	แบบสอบ
พฤติกรรม	คะแนนเฉลี่ยที่ได้จากการวัดพฤติกรรม	4.00 คะแนน	แบบสอบ

4. นำกรอบการประเมินไปให้อาจารย์ที่ปรึกษาพิจารณาความเหมาะสม และปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำ

5. พัฒนาเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย แล้วนำไปให้อาจารย์ที่ปรึกษาพิจารณาและตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือเบื้องต้น และปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำ

6. เก็บข้อมูลโดยไปสังเกตการณ์กิจกรรมการอบรมเชิงปฏิบัติการการใช้โปรแกรมสารสนเทศ แล้วให้ผู้เข้ารับการอบรมทำแบบสอบถาม แบบสอบ และแบบวัดความพึงพอใจ

7. จัดกระทำและวิเคราะห์ข้อมูล โดยบันทึกข้อมูลที่ได้ทั้งหมดลงในโปรแกรมประมวลผลตารางเพื่อวิเคราะห์สารสนเทศตามตัวบ่งชี้ที่กำหนดไว้ในกรอบการประเมิน

8. ตัดสินผลการประเมินโดยนำสารสนเทศที่ได้ไปเปรียบเทียบกับเกณฑ์การประเมินที่ผู้วิจัยกำหนด

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบประเมินการจัดกิจกรรมการอบรมเชิงปฏิบัติการการใช้โปรแกรมระบบสารสนเทศ มี 4 ตอน ได้แก่

ตอนที่ 1 การประเมินปฏิกิริยา ประกอบด้วยข้อคำถามจำนวน 10 ข้อ เป็นมาตรประเมินค่า 5 ระดับ

ตอนที่ 2 การประเมินการเรียนรู้ เป็นแบบสอบชนิดเลือกตอบ 4 ตัวเลือก จำนวน 10 ข้อ วัดความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการใช้โปรแกรม แต่ละข้อมีคำตอบที่ถูกต้องเพียงตัวเลือกเดียว ถ้าตอบถูกต้องได้ 1 คะแนน มิฉะนั้นจะได้ 0 คะแนน

ตอนที่ 3 การประเมินพฤติกรรม เป็นแบบวัดสถานการณ์จำนวน 1 ข้อ ประกอบด้วยข้อคำถาม 5 ข้อย่อย ให้ผู้เข้ารับการอบรมเรียงลำดับขั้นตอนการใช้งานโปรแกรมระบบสารสนเทศให้ถูกต้อง ให้คะแนนขั้นตอนที่ถูกต้องข้อละ 1 คะแนน ส่วนข้อที่ตอบไม่ถูกต้องจะได้ 0 คะแนน

ตอนที่ 4 การประเมินความพึงพอใจ ประกอบด้วยข้อคำถามจำนวน 10 ข้อ เป็นมาตรประเมินค่า 5 ระดับ

ผลการวิจัย

ผลการวิจัยเรื่อง การประเมินการอบรมเชิงปฏิบัติการการใช้โปรแกรมระบบสารสนเทศของโรงเรียนแห่งหนึ่งในเขตกรุงเทพมหานคร มีรายละเอียดดังนี้

ตอนที่ 1 การประเมินปฏิกิริยา การเรียนรู้ และพฤติกรรม

ตาราง 2 ระดับปฏิกิริยาของผู้เข้ารับการอบรม

รายการประเมิน	μ	σ	ผลการประเมิน
1. ข้าพเจ้าอยากมาร่วมกิจกรรมการอบรมนี้	3.70	0.67	ปานกลาง
2. ข้าพเจ้าเข้าใจเจตนาของการจัดการอบรม	4.40	0.70	มาก
3. ข้าพเจ้าเข้าใจสิ่งที่กล่าวถึงในคู่มือประกอบการอบรม	4.10	0.88	มาก
4. ข้าพเจ้าคิดว่าโปรแกรมนี้ง่ายและสะดวก	4.40	0.70	มาก
5. ข้าพเจ้าคิดว่าโปรแกรมนี้น่าสนใจและมีประโยชน์ต่อราชการ	4.50	0.70	มากที่สุด
6. ข้าพเจ้าเข้าใจสิ่งที่วิทยากรพยายามอธิบาย	4.00	0.81	มาก
7. ข้าพเจ้ามั่นใจว่าจะปฏิบัติตามสิ่งที่วิทยากรอธิบายได้	4.10	0.57	มาก
8. ข้าพเจ้ารู้สึกสนุกเพลิดเพลินกับบรรยากาศตลอดการอบรม	4.10	0.74	มาก
9. ข้าพเจ้าได้รับความรู้ที่สามารถประยุกต์เข้ากับงานของตนเอง	4.20	0.63	มาก
10. ข้าพเจ้าอยากทำงานสารสนเทศต่อไปในปีการศึกษาหน้า	3.90	0.88	ปานกลาง
ระดับปฏิกิริยาเฉลี่ย	4.14	0.62	ผ่านเกณฑ์

จากตารางที่ 2 พบว่าปฏิภณการของผูัรับการอบรมโดยภาพรวมอยู่ในระดับผ่านเกณฑ์ ($\mu = 4.14, \sigma = 0.62$) เมื่อพิจารณารายข้อพบว่าส่วนใหญ่มีปฏิภณการอยู่ระดับดี ผูัเข้าอบรมคิดว่โปรแกรมนี้เป็นโปรแกรมที่มีประโยชน์ตอหน่วยงานในระดับมากที่สุด แตอยากมารวมกิจกรรมนี้และอยากทำงานสารสนเทศตอไปในปการศึกษาหน้าในระดับปานกลาง

ตารางที่ 3 การเรียนรูและพฤติกรรม

	<i>N</i>	μ	σ	ผลการประเมิน
การเรียนรู	10	5.80	1.32	ผ่านเกณฑ์
พฤติกรรม	10	4.60	0.84	ผ่านเกณฑ์

จากตารางที่ 3 พบว่าการเรียนรู การเรียนรู ($\mu = 5.80, \sigma = 1.32$) และพฤติกรรม ($\mu = 4.60, \sigma = 0.84$) ของผูัรับการอบรมที่มีตอการจัดการอบรมเชิงปฏิบัติการการใช้โปรแกรมระบบสารสนเทศอยู่ในระดับผ่านเกณฑ์

ตอนที่ 2 ความพึงพอใจของผูัรับการอบรม

ตาราง 4 ผลการประเมินความพึงพอใจรายข้อ

รายการประเมิน	μ	σ	ผลการประเมิน
1. การประชาสัมพันธ์การอบรม	4.20	0.63	มาก
2. การลงทะเบียน	4.30	0.67	มาก
3. เอกสารประกอบการอบรม	4.20	0.63	มาก
4. วิทยากร	4.10	0.57	มาก
5. สื่อประกอบการอบรม	4.30	0.67	มาก
6. สถานที่จัดการอบรม	4.40	0.70	มาก
7. อาหารว่าง	4.20	0.78	มาก
8. การให้บริการของเจ้าหน้าที่	4.40	0.70	มาก
9. ระบบอินเทอร์เน็ต	4.30	0.67	มาก
10. ความรู้ที่ได้รับจากการอบรม	4.30	0.67	มาก
ระดับความพึงพอใจเฉลี่ย	4.27	0.58	มาก

จากตารางที่ 4 พบว่าความพึงพอใจของผูัรับการอบรมโดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ($\mu = 4.27, \sigma = 0.58$) เมื่อพิจารณารายข้อพบว่าผูัเข้าอบรมมีความพึงพอใจตอสถานที่จัดการอบรมและการให้บริการของเจ้าหน้าที่มากที่สุด แตมีความพึงพอใจตอวิทยากรน้อยที่สุด อยางไรก็ตามผูัเข้าอบรมมีความพอใจในระดับมากทุกรายการ

สรุปและอภิปรายผล

1. ผลการประเมินการอบรมเชิงปฏิบัติการการใช้โปรแกรมระบบสารสนเทศของโรงเรียนแห่งหนึ่งในเขตกรุงเทพมหานคร มีรายละเอียดดังนี้

1.1 ปฏิกริยาของผู้รับการอบรมที่มีต่อการจัดการอบรมเชิงปฏิบัติการการใช้โปรแกรมระบบสารสนเทศอยู่ในระดับผ่านเกณฑ์ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะโปรแกรมระบบสารสนเทศเป็นโปรแกรมที่มีความสะดวกต่อการใช้งาน จัดเก็บข้อมูลและสารสนเทศได้เป็นจำนวนมาก และเป็นประโยชน์ต่อการบริหารสถานศึกษา อย่างไรก็ตามเมื่อพิจารณาปฏิกริยาเป็นรายข้อพบว่า ผู้เข้าอบรมอยากมาร่วมกิจกรรมการอบรมนี้และอยากเป็นคณะกรรมการงานสารสนเทศในปีการศึกษาหน้าในระดับปานกลาง ทั้งนี้อาจเป็นเพราะงานสารสนเทศเป็นงานที่อยู่นอกเหนือจากงานปกติ ก็คือการปฏิบัติการสอนในชั้นเรียน อาจส่งผลให้ครูที่มาอบรมรู้สึกว่างานสารสนเทศเป็นงานที่ไม่ถนัด

1.2 การเรียนรู้ของผู้รับการอบรมที่มีต่อการจัดการอบรมเชิงปฏิบัติการการใช้โปรแกรมระบบสารสนเทศอยู่ในระดับผ่านเกณฑ์ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะวิทยากรได้บรรยายให้ผู้เข้ารับการอบรมได้เข้าใจถึงความสำคัญของโปรแกรมระบบสารสนเทศ มีเอกสารประกอบการอบรมอย่างชัดเจน มีการแบ่งให้วิทยากรที่มีความเชี่ยวชาญเฉพาะด้านมาบรรยายในหัวข้อที่ตนถนัด โดยระหว่างนั้นจะมีวิทยากรท่านอื่นคอยให้คำแนะนำในการใช้งานโปรแกรมระบบสารสนเทศตลอดเวลา เปิดโอกาสให้ผู้เข้ารับการอบรมได้ซักถามข้อสงสัย และวิทยากรได้ตอบข้อสงสัยอย่างชัดเจน

1.3 พฤติกรรมของผู้รับการอบรมที่มีต่อการจัดการอบรมเชิงปฏิบัติการการใช้โปรแกรมระบบสารสนเทศอยู่ในระดับผ่านเกณฑ์ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะการบรรยายของวิทยากรอย่างเป็นขั้นตอน ความเร็วในการบรรยายที่เหมาะสม และการใช้สื่อประกอบการสอนมีความเหมาะสม เนื้อหาที่ใช้ในการบรรยายสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการจัดกิจกรรม และผู้เข้ารับการอบรมให้ความร่วมมือในการปฏิบัติกิจกรรมตลอดการอบรม

2. ความพึงพอใจของผู้เข้ารับการอบรมเชิงปฏิบัติการการใช้โปรแกรมระบบสารสนเทศอยู่ในระดับมาก และเมื่อพิจารณาความพึงพอใจเป็นรายข้อพบว่าทุกข้ออยู่ในระดับมาก ทั้งนี้อาจเป็นเพราะวันเวลาที่จัดการอบรมอยู่ในช่วงปิดภาคเรียน ซึ่งเป็นช่วงเวลาที่มีความเหมาะสม คือใช้เวลาประมาณ 4 ชั่วโมง มีการจัดให้ผู้เข้ารับการอบรมพักรับประทานอาหารว่างตามเวลาที่กำหนด สถานที่จัดการอบรมเป็นห้องคอมพิวเตอร์ที่เพิ่งได้รับการปรับปรุงใหม่ มีสื่อโสตทัศนูปกรณ์ที่เหมาะสม มีเจ้าหน้าที่ผู้เชี่ยวชาญด้านการใช้คอมพิวเตอร์คอยให้คำปรึกษาตลอดระยะเวลาการอบรม และคอยให้บริการผู้เข้ารับการอบรมด้วยอัธยาศัยที่ดี

ข้อเสนอแนะ

1. ควรพัฒนาตัวบ่งชี้ที่หลากหลายและเป็นตัวแทนของการประเมิน
2. ควรใช้การประเมินเชิงคุณภาพเพื่อให้ได้ข้อมูลและสารสนเทศเชิงลึกประกอบการประเมิน

เอกสารอ้างอิง

- หทัย อรุณศิริ (2558). ปัญหาการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศในสถานศึกษาตามความคิดเห็นของผู้บริหาร และครู สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสิงห์บุรี. **วารสารวิชาการ มหาวิทยาลัย กรุงเทพมหานคร**. 3(2): 43-51.
- อัจฉรัตน์ สงวนงาม (2554). **ปัญหาการจัดระบบข้อมูลและสารสนเทศทางการศึกษา กรณีศึกษา : สถานศึกษาสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาสระบุรี เขต 2**. งานค้นคว้าอิสระวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัย (เทคโนโลยีคอมพิวเตอร์และการสื่อสาร). บัณฑิตวิทยาลัย. มหาวิทยาลัยธุรกิจ บัณฑิตย.
- สิริชัย ดีเลิศ (2558). **ระบบสารสนเทศเพื่อการจัดการ**. เอกสารคำสอน คณะวิทยาการจัดการ. มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- นิศารัตน์ เชาว์ปรีชา (2556). **การพัฒนาการบริหารระบบสารสนเทศของโรงเรียนประถมศึกษา สังกัด สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษานครสวรรค์เขต 1**. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต (บริหาร การศึกษา). บัณฑิตวิทยาลัย. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- เฉลิม จักรชุม (2559). **การพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมตามแนวคิดการเรียนรู้แบบผสมผสาน เพื่อเสริมสร้าง สมรรถนะของครูด้านการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ และการสื่อสารในการจัดการเรียนรู้**. **วารสาร มหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา**. 11(2): 129-143.
- Waseem Rehmat et al. (2015). Is Training Effective? Evaluating Training Effectiveness in Call Centers. **Electronic Journal of Business Ethics and Organization Studies**. 20(1): 4-13.

การศึกษาความสัมพันธ์ของปัจจัยต่างๆ ที่ส่งผลพฤติกรรมการเรียนรู้ของนักเรียน
ระดับมัธยมศึกษาปีที่ 2 ของโรงเรียนกรณศึกษา

A study of the relationship of factors affecting learning behavior.

A case study of student's high school under bangkok metropolitan
administration.

ธีระพงษ์ จันทร์ยาง

Teerapong Chanyang

โรงเรียนมัธยมสุวิทย์เสรีอนุสรณ์

Suwitserreanusorn High School

Corresponding author, E-Mail: chanyang_teerapong@yahoo.com

บทคัดย่อ

งานวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์การวิจัยเพื่อ (1) ศึกษาพฤติกรรมการเรียนรู้ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษา
ปีที่ 2 (2) ศึกษาปัจจัยด้านผู้เรียน ครอบครัว และสิ่งแวดล้อมในโรงเรียนที่ส่งผลพฤติกรรมการเรียนรู้ของนักเรียน
ระดับมัธยมศึกษาปีที่ 2 และ (3) ศึกษาความสัมพันธ์ของปัจจัยด้านผู้เรียน ครอบครัว และสิ่งแวดล้อมใน
โรงเรียน ที่ส่งผลพฤติกรรมการเรียนรู้ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 2 ใช้กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนใน
ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ของโรงเรียนกรณศึกษา การวิจัยในครั้งนี้มีการเก็บรวบรวมข้อมูลทั้งเชิง
ปริมาณและเชิงคุณภาพ โดยเครื่องมือที่ใช้ในครั้งนี้ คือ แบบสอบถามความคิดเห็นของนักเรียน มีค่าความ
เชื่อมั่นอยู่ที่ 0.908 และแบบสัมภาษณ์เชิงลึกแบบมีโครงสร้าง การวิเคราะห์ข้อมูลในครั้งนี้ แบ่งเป็น 2
ประเภท คือ (1) การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณใช้สถิติเชิงพรรณนาและสถิติเชิงอ้างอิง ได้แก่ ค่าความถี่
ร้อยละ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าเฉลี่ยคะแนน และสถิติสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์อย่างง่ายของเพียร์สัน
(2) การวิเคราะห์ข้อมูล เชิงคุณภาพใช้การวิเคราะห์เชิงเนื้อหา จากการวิจัยสรุปได้ว่า พฤติกรรมการเรียนรู้
ของนักเรียนระดับ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ของโรงเรียนกรณศึกษา อยู่ในระดับปานกลาง โดยที่พฤติกรรม
การเรียนรู้ที่น้อยที่สุด คือ การทบทวนเนื้อหาหรือบทเรียน ปัจจัยด้านผู้เรียน ด้านครอบครัว ด้าน
สิ่งแวดล้อมในโรงเรียน มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการเรียนรู้ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2
โรงเรียนกรณศึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05

คำสำคัญ : พฤติกรรมการเรียน ปัจจัยด้านผู้เรียน ปัจจัยด้านครอบครัว ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม

Abstract

This Research aim to (1) study the learning behavior of students. (2) study the factors of learner, family and environment in schools that affect the learning behavior of the students and (3) study the relationship between the learner, the family and the environment in the school that affect learning behaviors of students . The sampling of research are students in secondary school. The tool used in this study was a questionnaire. The reliability was 0.908 and in-depth interview. The quantitative data analysis using descriptive statistics and reference statistics (frequency percentage SD mean and Pearson's Product Moment Correlation Coefficient) and the qualitative data analysis used content analysis. The research concluded that. Learning Behaviors of Students in case studies moderately the minimal learning behavior is to review the content or lesson. Learner Family and environmental school factors relationship with learning behavior of students, statistically significant at the .05 level.

Keywords: Learning behaviors, Learner factor, Family factor, Environmental school factor

บทนำ

การศึกษามีบทบาทสำคัญในการช่วยพัฒนาเยาวชนทั้งทางด้านปัญญาบุคลิกภาพและช่วยให้เยาวชน มีความสำเร็จในชีวิตทุกประเทศจึงหาทางส่งเสริมการศึกษาให้มีคุณภาพมีมาตรฐานความเป็นเลิศซึ่งพระราชบัญญัติ การศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2553 มีจุดมุ่งหมายในการจัดการศึกษาดังที่มาตรา 6 กล่าวไว้ว่าการจัดการศึกษา ต้องเป็นไปเพื่อพัฒนาคนไทยให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งร่างกายจิตใจสติปัญญาความรู้และคุณธรรมมี จริยธรรมและวัฒนธรรมในการดำรงชีวิตสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข ซึ่งในปัจจุบันการศึกษา ขึ้นพื้นฐานของประเทศไทย ประสบปัญหาเกี่ยวกับผลการประเมินการเรียนรู้ทั้งการอ้างอิงผลการทดสอบ ทางการศึกษาในระดับชาติขั้นพื้นฐาน (O-NET) ผลคะแนนการทดสอบ PISA ต่ำกว่ามาตรฐาน กล่าวคือ ผลการ ทดสอบทางการศึกษาระดับชาติขั้นพื้นฐาน (O-NET) ของประเทศไทยใน ปี พ.ศ.2560 พบว่าผลคะแนนของ ผู้เรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ใน 5 วิชาหลัก คือ คณิตศาสตร์ วิทยาศาสตร์ ภาษาอังกฤษ สังคมศึกษา และ ภาษาไทย มีค่าเฉลี่ยต่ำกว่า 50 คะแนน สอดคล้องกับผลการประเมินของโครงการประเมินผลนักเรียน นานาชาติ PISA 2016 ยังต่ำกว่าคะแนนมาตรฐานทุกวิชา (PISA, 2016) ซึ่งปัญหาดังกล่าวเกิดขึ้นมาจาก หลากหลายสาเหตุด้วยกัน

จากการทบทวนงานวิจัยเกี่ยวกับพฤติกรรมกรรมการเรียนรู้และปัจจัยการเรียนรู้ต่าง ๆ ของทิพย์วรรณ สุขใจรุ่งวัฒนา (2553), สุวภัทร แก้วกล้า (2554) , วัลภาวศ์จันทร์ (2554), ผ่องใส เพ็ชรรักษ์ (2555) สามารถสังเคราะห์งานวิจัยแล้วสรุปได้ว่า ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมกรรมการเรียนรู้ของนักเรียนนั้นส่วนใหญ่ ประกอบด้วย ปัจจัยหลักๆ 3 ปัจจัย คือ ปัจจัยด้านผู้เรียน ปัจจัยด้านครอบครัว และปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม

ดังนั้นโรงเรียนกรณีศึกษา ซึ่งประสบปัญหาเกี่ยวกับคะแนนการทดสอบทางการศึกษาระดับชาติ ขั้นพื้นฐาน (O-NET) ต่ำกว่าค่าเฉลี่ยคะแนนระดับสังกัดของโรงเรียนกรณีศึกษาสังกัดอยู่ (สำนักทดสอบ ทางการศึกษาแห่งชาติ(องค์การมหาชน), 2560) และผลคะแนนการทดสอบ PISA ต่ำกว่ามาตรฐาน ทุก

วิชา อีกทั้งยังพบว่ามึนักเรียนที่มีผลการเรียนไม่ผ่านเกณฑ์ประเมิน กล่าวคือ มีผลการเรียนเป็น 0 ร.ม.ส. ม.พ. เป็นจำนวนมาก ในแต่ละภาคเรียนของปีการศึกษา ทางผู้วิจัยจึงเห็นถึงความสำคัญในเรื่องจึงได้ทำการวิจัย เรื่อง การศึกษาความสัมพันธ์ของปัจจัยต่างๆที่ส่งผลพฤติกรรมการเรียนรู้ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 2 ของโรงเรียนกรณศึกษา เพื่อ 1) ให้ทราบถึงระดับพฤติกรรมการเรียนรู้ของนักเรียน 2) ศึกษาปัจจัยด้านผู้เรียน ครอบครัว และสิ่งแวดล้อม ในโรงเรียนที่ส่งผลพฤติกรรมการเรียนรู้ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 2 และ 3) ศึกษาความสัมพันธ์ของปัจจัยด้านผู้เรียน ครอบครัว และสิ่งแวดล้อมในโรงเรียนที่ส่งผลพฤติกรรมการเรียนรู้ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา ปีที่ 2 ซึ่งจะเป็ประโยชน์สำหรับสถานศึกษาในการกำหนดนโยบาย ด้านการศึกษาและเป็นการเตรียม ความพร้อมกันักเรียน ให้สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการเรียนให้ดีขึ้น นอกจากนี้งานวิจัยนี้มีการเก็บรวบรวมข้อมูลทั้งเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ เพื่อให้ได้รับข้อมูลเชิงลึกที่ไม่ได้ถูกจำกัดด้วยข้อคำถาม ในแบบสอบถาม

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมการเรียนรู้ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2
2. เพื่อศึกษาปัจจัยด้านผู้เรียน ครอบครัว และสิ่งแวดล้อมในโรงเรียนที่ส่งผลพฤติกรรมการเรียนรู้ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 2
3. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ของปัจจัยด้านผู้เรียน ครอบครัว และสิ่งแวดล้อมในโรงเรียนที่ส่งผลพฤติกรรมการเรียนรู้ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 2

สมมติฐานการวิจัย

1. ปัจจัยด้านผู้เรียนกับพฤติกรรมการเรียนรู้ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 2 มีความสัมพันธ์กัน
2. ปัจจัยด้านครอบครัวกับพฤติกรรมการเรียนรู้ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 2 มีความสัมพันธ์กัน
3. ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมในโรงเรียนกับพฤติกรรมการเรียนรู้ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 2 มีความสัมพันธ์กัน

ความสำคัญของการวิจัย

1. สถานศึกษาได้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์ในการกำหนดนโยบายด้านการจัดการเรียนการสอนให้สอดคล้องกับนักเรียนเพื่อเป็นการพัฒนาประสิทธิภาพในการจัดการเรียนการสอนได้
2. สถานศึกษาได้รับทราบถึงสิ่งที่นักเรียนควรได้รับการพัฒนาจากสถานศึกษา เพื่อให้พฤติกรรมการเรียนรู้ของนักเรียนเกิดการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น

ทบทวนวรรณกรรม

การวิจัยในครั้งนี้มีการทบทวนวรรณกรรมและทฤษฎีที่เกี่ยวกับปัจจัยและพฤติกรรมการเรียนรู้ ซึ่งมีรายละเอียด ดังนี้ พัทธสฎากัลป์ ยานวุฒิ (2558) สุวภัทร แก้วกล้า (2554) ผ่องใส เพ็ชรรักษ์ (2555) ทิพย์วรรณ สุขใจรุ่งวัฒนา (2553) วไลภา วงศ์จันทร์ (2554) กล่าวว่าพฤติกรรมการเรียนหมายถึงการกระทำสิ่งใดๆ ก็ตาม ที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาเล่าเรียนการเรียนโดยการแสดงออกผ่านทางกริยาอาการและการปฏิบัติตน

ทางการเรียนเช่นความตั้งใจฟังความสนใจในการตอบคำถามและทำแบบฝึกหัดการอ่านหนังสือและการศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับบทเรียนนอกห้องเรียน เป็นต้นมีผู้นำเสนอแนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมบุคคลและพฤติกรรมการเรียนรู้ไว้ดังต่อไปนี้

พฤติกรรมในการแสดงออกผ่านบุคลิกภาพของบุคคลมี 2 ด้านคือ

1. ด้านภายนอกคือรูปร่างหน้าตาการแต่งตัวท่าทาง
2. ด้านภายในคือกิริยาอาการที่แสดงออกโดยมีทั้งการแสดงออกที่ปรากฏให้เห็นเด่นชัดและการที่ซ่อนแฝงอยู่ภายในบุคลิกภาพของบุคคลขึ้นอยู่กับความสามารถความสามารถเกิดขึ้นจากการเรียนรู้ที่เป็นตัวเราพฤติกรรมที่สะท้อนบุคลิกภาพบุคคลแบ่งเป็น 4 ประเภทได้แก่

1. บุคลิกภาพไม่สัมพันธ์กับการแสดงออก (ผิดปกติ)
2. บุคลิกภาพสัมพันธ์กับการแสดงออก (เสมอต้นเสมอปลาย)
3. ปากกับใจตรงกัน (พูดดี)
4. ปากกับใจไม่ตรงกัน (ดีแต่พูด)

พฤติกรรมสำคัญที่จะก่อให้เกิดความสำเร็จในการเรียนรู้ 3 ประการได้แก่

1. มีเป้าหมายแน่นอนหมายความว่าผู้เรียนจะต้องตั้งจุดมุ่งหมายของตนไว้ก่อนว่าตนมีหน้าที่หลักคือการเรียนเมื่อจบแล้วจะไปประกอบอาชีพอะไรในทางจิตวิทยาเป็นการสร้างความมั่นใจและกำลังใจ
2. มีความประณีตบรรจงหมายความว่าการทำงานทุกอย่างในการเรียนจะต้องตั้งใจทำและให้เกิดผลสำเร็จเป็นอย่างดีด้วยการสร้างให้ผู้เรียนมีความขยันหมั่นเพียรมีความพยายามและมีนิสัยที่ดีในการเรียน
3. มีสุขภาพสมบูรณ์หมายความว่าการทำงานอย่างแข็งแรงไม่เจ็บป่วยเป็นการสร้างสมรรถภาพของคนที่สูงขึ้นมีส่วนทำให้ประสบความสำเร็จในการเรียน

นอกจากนี้ยังมีผู้นำเสนอแนวคิดด้านต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมของมนุษย์และการเรียนการศึกษาไว้ดังนี้

เคิร์ทเลวิน (Kurt Lewin , 1951, อ้างถึงในทรงพล ภูมิพัฒน์, 2538) เสนอว่าพฤติกรรมของมนุษย์ขึ้นอยู่กับบุคคลและสิ่งแวดล้อมพฤติกรรมของบุคคลเกี่ยวข้องกับลักษณะของบุคคล (พันธุกรรมความสามารถบุคลิกภาพและอื่น ๆ) และสถานการณ์ทางสังคมที่บุคคลดำเนินชีวิต

ลินเกรน (Lingren, 1969, อ้างถึงในชลิตา รัตสาร, 2549) สัมภาษณ์ว่านักศึกษาที่ผลการเรียนดีมาจากนิสัยในการเรียนดีมีความสนใจในการเรียนเป็นส่วนใหญ่และมาจากเขานับปัญหาเป็นส่วนน้อย

แมดดอก (Maddox, 1963, อ้างถึงในชลิตา รัตสาร, 2549) ศึกษาพบว่าผลการเรียนไม่ได้ขึ้นอยู่กับความสามารถของบุคคลเท่านั้นแต่ต้องขึ้นอยู่กับวิธีการเรียนที่มีประสิทธิภาพด้วยนิสัยในการเรียนที่ดีเป็นองค์ประกอบของความสำเร็จในการศึกษาสูงถึงร้อยละ 30-40

ดิวอี้ (Dewey, อ้างถึงในสุวิทย์มูลคำ, 2547) เสนอว่าผู้เรียนต้องเรียนรู้ควบคู่ไปกับการกระทำ (Learning by doing) และผู้เรียนต้องมีการทำความเข้าใจความรู้ใหม่โดยต้องอาศัยประสบการณ์เดิมที่สั่งสมมาเป็นพื้นฐานการเรียนรู้เป็นความพยายามเชิงสังคม

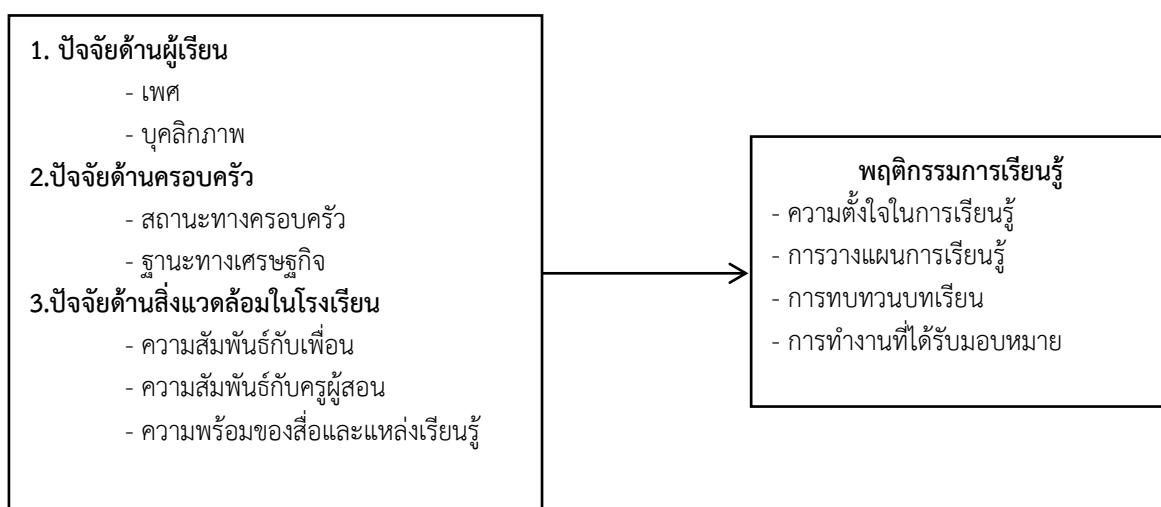
แมคเคลแลนด์ (McClelland, อ้างถึงในทรงพลภูมิพัฒน์, 2538) เชื่อว่าแรงจูงใจเป็นสิ่งสำคัญของมนุษย์ที่จะทำให้ประสบความสำเร็จซึ่งจะเป็นตัวเราให้บุคคลแสดงพฤติกรรม

จากการศึกษางานดังกล่าวทำให้ได้ปัจจัยที่ส่งผลการพฤติกรรมการเรียนรู้ ประกอบด้วย

- 1) ปัจจัยด้านผู้เรียน ได้แก่ เพศ และบุคลิกภาพ 2) ปัจจัยด้านครอบครัว ได้แก่ สถานะทางครอบครัว และ

ฐานะทางเศรษฐกิจ และ 3) ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมในโรงเรียน ได้แก่ ความสัมพันธ์กับเพื่อน ความสัมพันธ์กับครูผู้สอน และความพร้อมของสื่อและแหล่งเรียนรู้ สำหรับพฤติกรรมการเรียนรู้ที่ดี เสาวนีย์ เพ็ชรนาดี (2548 : 6) กล่าวว่า พฤติกรรมการเรียนรู้ที่ดีประกอบด้วย (1) ด้านการเตรียมตัวก่อนเรียน (2) ด้านการปฏิบัติตัวในชั้นเรียน (3) ด้านการทบทวนบทเรียน (4) ด้านการทำงานที่ได้รับมอบหมาย (5) ด้านการปฏิบัติตัวในการสอบและ (6) ด้านการจัดระบบการเรียนรู้จากการสังเคราะห์งานดังกล่าวจึงสามารถสรุปเป็นกรอบแนวคิดในการวิจัยได้ดังนี้

กรอบแนวคิดการวิจัย



ขอบเขตการวิจัย

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ของโรงเรียนกรณศึกษา ในปีการศึกษา 2559 จำนวน 295 คนกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในงานวิจัยสำหรับการวิจัยในครั้งนี้ใช้กำหนดกลุ่มตัวอย่างโดยใช้สูตรของสูตรของเครซีและมอร์แกน (Krejcie and Morgan, 1970) จากการคำนวณจะได้ขนาดกลุ่มตัวอย่างเท่ากับ 169 คน เพื่อให้การวิจัยในครั้งนี้ครอบคลุมถึงประชากรทั้งหมด เพื่อให้การวิจัยในครั้งนี้ มีความตรงภายใน จึงทำการแบ่งขนาดกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 7 กลุ่มเท่าๆกัน เนื่องจากจำนวนห้องเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 มีจำนวน 7 ห้อง จะได้กลุ่มตัวอย่างแต่ละห้องเรียนจำนวน 25 คน รวมทั้งหมด 175 คน จากนั้นทำการสุ่มตัวอย่างอย่างง่าย เพื่อใช้ในการวิจัยในครั้งนี้

2. ตัวแปรต้นในการวิจัย แบ่งเป็น 3 ด้าน ประกอบด้วย 1) ด้านผู้เรียน ได้แก่ เพศ บุคลิกภาพ 2) ด้านครอบครัว ได้แก่ สถานะทางครอบครัว ฐานะทางเศรษฐกิจ และ 3) ด้านสิ่งแวดล้อมในโรงเรียน ได้แก่ ความสัมพันธ์กับเพื่อน ความสัมพันธ์กับครูผู้สอน และความพร้อมของสื่อและแหล่งเรียนรู้

3. ตัวแปรตามในการวิจัย พฤติกรรมการเรียนรู้ ประกอบด้วย ความตั้งใจในการเรียนรู้ การวางแผนการเรียนรู้ การทบทวนบทเรียน และการทำงานที่ได้รับมอบหมาย

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. พฤติกรรมการเรียนรู้หมายถึงการกระทำสิ่งใดก็ตามที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาเล่าเรียนการเรียนรู้โดยการแสดงออกผ่านทางกริยาอาการและการปฏิบัติตนทางด้านการเรียน ซึ่งประกอบด้วย ความตั้งใจในการเรียนรู้การวางแผนการเรียนรู้การทบทวนบทเรียนและการทำงานที่ได้รับมอบหมาย

2. ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการเรียนรู้หมายถึง สิ่งที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการเรียนรู้ของนักเรียนซึ่งแบ่งออกเป็น 3 ด้าน ประกอบด้วย ปัจจัยด้านผู้เรียนปัจจัยด้านครอบครัวและปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมในโรงเรียนซึ่งมีรายละเอียด ดังนี้

2.1 ปัจจัยด้านผู้เรียน ได้แก่ เพศ และบุคลิกภาพ มีรายละเอียด ดังนี้

2.1.1 เพศ หมายถึง เพศสภาพของนักเรียนที่ตอบสนองแบบทดสอบความคิดเห็นซึ่งประกอบด้วย เพศหญิง และเพศชาย

2.1.2 บุคลิกภาพหมายถึงลักษณะเฉพาะของนักเรียนที่แสดงออกถึงความคิดความรู้สึกและพฤติกรรมการแสดงออก แบ่งเป็น 2 บุคลิกภาพ ดังนี้

2.1.2.1 ลักษณะของนักเรียนที่รักความก้าวหน้า ชอบฝ่าฟันอุปสรรค มีความก้าวหน้า โกรธง่าย ชอบทำงานให้ประสบความสำเร็จ ทำงานด้วยความรวดเร็ว และไม่ชอบการรอคอย

2.1.2.2 ลักษณะของนักเรียนที่ค่อนข้างเฉื่อยชา จิตใจเยือกเย็น ทำงานไปเรื่อยๆ ไม่ชอบฝ่าฟันอุปสรรคใดๆ ไม่ชอบที่จะทำงานในเวลาที่มีแรงกดดันและสามารถอดทนรอคอยได้

2.2 ปัจจัยด้านครอบครัว ได้แก่ สถานภาพทางครอบครัวและฐานะทางเศรษฐกิจมีรายละเอียด ดังนี้

2.2.1 สถานภาพทางครอบครัวหมายถึง การอยู่ร่วมกันกับครอบครัวของนักเรียน ซึ่งประกอบด้วย การอยู่กับบิดามารดา อยู่กับบิดาอยู่กับมารดาอยู่กับญาติอยู่กับผู้อุปการะ และสถานภาพอื่นๆ

2.2.2 ฐานะทางเศรษฐกิจหมายถึง รายได้ของบิดามารดา หรือของบุคคลทั้งหมดที่นักเรียนอาศัยอยู่ด้วย โดยคิดเฉลี่ยรวมทั้งหมดเป็นรายได้ต่อเดือน

2.3 ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมในโรงเรียนได้แก่ความสัมพันธ์กับเพื่อน ความสัมพันธ์กับครูผู้สอนและความพร้อมของสื่อและแหล่งเรียนรู้มีรายละเอียด ดังนี้

2.3.1 ความสัมพันธ์กับเพื่อนหมายถึง การปฏิบัติตนของนักเรียนและเพื่อนที่มีต่อกันทั้งในและนอกห้องเรียน เพื่อให้เกิดความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน ได้แก่ การให้ความช่วยเหลือพึ่งพาส่งกันและกัน การแลกเปลี่ยนความคิดเห็นทางการเรียน การทำกิจกรรมต่างๆ ร่วมกันในกลุ่ม การรู้จักให้และเสียสละ การยอมรับและเคารพในสิทธิของเพื่อน สนใจความรู้สึกของเพื่อน และการห่วงใยใกล้ชิดสนิทสนมซึ่งกันและกัน

2.3.2 ความสัมพันธ์กับครูผู้สอนหมายถึง การปฏิบัติตนของนักเรียนต่อครู ทั้งภายในและภายนอกห้องเรียน เพื่อให้เกิดความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน ประกอบด้วย การให้ความเคารพเชื่อฟัง การตั้งใจเรียน การปฏิบัติตามคำสอนของครู การช่วยเหลืองานของครูที่ตนสามารถทำได้ การขอคำแนะนำและปรึกษาครูทั้งเรื่องส่วนตัวและด้านการเรียน

2.3.3 ความพร้อมของสื่อและแหล่งเรียนรู้หมายถึง ความเพียงพอ สภาพพร้อมใช้งานและความน่าสนใจของสื่อและแหล่งเรียนรู้ภายในโรงเรียนทั้งหมด

3. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 หมายถึง บุคคลที่ศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ปีการศึกษา 2559 ของโรงเรียนกรณศึกษา จำนวน 295 คน

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่อง การศึกษาความสัมพันธ์ของปัจจัยต่างๆ ที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการเรียนรู้ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 2 ของโรงเรียนนครณีสศึกษา ในครั้งนี้มีการเก็บรวบรวมข้อมูลทั้งเชิงปริมาณ และ เชิงคุณภาพ แบ่งได้ ดังนี้

การเก็บข้อมูลเชิงปริมาณ สำหรับงานวิจัยในครั้งนี้ มีการใช้แบบสอบถามความคิดเห็นเกี่ยวกับปัจจัยต่างๆที่ส่งผลพฤติกรรมการเรียนรู้ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 2 ของโรงเรียนนครณีสศึกษา โดยแบ่งเป็น ปัจจัยด้านผู้เรียน ปัจจัยด้านครอบครัว ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมในโรงเรียน และพฤติกรรมการเรียนรู้ของนักเรียน โดยเป็นแบบประมาณค่า 5 ระดับ ตามรูปแบบของลิเคิร์ท (Likert Scale) ซึ่งค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม เท่ากับ 0.908 โดยมีขนาดกลุ่มตัวอย่าง 175 คน

การเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพ สำหรับงานวิจัยในครั้งนี้ มีการใช้แบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้างโดยรูปแบบของข้อคำถามเป็นแบบปลายเปิด ที่ครอบคลุมปัจจัยด้านผู้เรียน ปัจจัยด้านครอบครัว ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม ในโรงเรียน และพฤติกรรมการเรียนรู้ของนักเรียน เพื่อให้ได้ข้อมูลเชิงลึก สำหรับงานวิจัยในครั้งนี้โดยเลือกตัวแทนจากผู้ตอบแบบสอบถามแต่ละห้อง จำนวน 4 คน โดยแบ่งเป็นนักเรียนที่มีผลการเรียนเฉลี่ย(GPA) ในระดับสูงและต่ำอย่างละ 2 คน

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ

1.1 สถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ค่าความถี่ ร้อยละ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าเฉลี่ยคะแนน

1.2 สถิติเชิงอ้างอิง ได้แก่ สถิติสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์อย่างง่ายของเพียร์สัน ใช้ระดับความเชื่อมั่นที่ 95 % ซึ่งจะใช้หาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการเรียนรู้ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

2. การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ ใช้การวิเคราะห์เชิงเนื้อหา จากการสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง ซึ่งคำตอบมีลักษณะเป็นแบบปลายเปิด

ผลการวิจัย

ตอนที่ 1 การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ

ตอนที่ 1 เป็นการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ ซึ่งผลการวิจัยสรุปได้ ดังนี้

1. ผลการศึกษาระดับพฤติกรรมการเรียนรู้ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โดยรวมพบว่ามีความคิดเห็นอยู่ในระดับปานกลาง โดยมีค่าเฉลี่ยคะแนนเท่ากับ 3.18 หากพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ด้านการทำงานที่ได้รับมอบหมายมีระดับพฤติกรรมที่มากที่สุด และด้านการทบทวนบทเรียนมีระดับพฤติกรรมน้อยที่สุด โดยมีค่าเฉลี่ย 3.35 และ 2.94 ตามลำดับ แสดงได้ตามตาราง 1 ดังนี้

ตาราง 1 แสดงค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของพฤติกรรมการเรียนรู้ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

พฤติกรรมการเรียนรู้	จำนวน(คน)	Mean	SD	การแปลผล
ความตั้งใจในการเรียนรู้	175	3.32	.796	ปานกลาง
การวางแผนการเรียนรู้	175	3.12	.921	ปานกลาง
การทบทวนบทเรียน	175	2.94	.836	ปานกลาง
การทำงานที่ได้รับมอบหมาย	175	3.35	1.001	ปานกลาง
รวม	175	3.18	.888	ปานกลาง

2. ผลการศึกษาปัจจัยด้านผู้เรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 2 พบว่า นักเรียนที่ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศชาย ร้อยละ 49.10 และเพศหญิง ร้อยละ 50.90 สำหรับองค์ประกอบด้านบุคลิกภาพของนักเรียน พบว่า นักเรียนมีความกระตือรือร้นในการเรียนอยู่ในระดับปานกลางซึ่งแสดงได้ตามตาราง 2 ดังนี้

ตาราง 2 แสดงค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของปัจจัยด้านบุคลิกภาพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

ปัจจัยที่ส่งผลพฤติกรรมเรียนรู้	จำนวน(คน)	Mean	SD	การแปลผล
ด้านบุคลิกภาพของนักเรียน	175	2.99	.476	ปานกลาง

3. ผลการศึกษาปัจจัยด้านครอบครัวของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 2 พบว่า นักเรียนที่ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ ร้อยละ 60 อาศัยอยู่กับพ่อแม่ และฐานะทางเศรษฐกิจหรือรายได้ของครอบครัวนักเรียนต่อเดือน ส่วนใหญ่แล้วมีรายได้อยู่ระหว่าง 10,001-15,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 42.30 ซึ่งแสดงได้ตามตาราง 3 ดังนี้

ตาราง 3 แสดงจำนวนและค่าร้อยละปัจจัยด้านครอบครัวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

ปัจจัยด้านครอบครัว	จำนวน(คน)	ร้อยละ
สถานะทางครอบครัว		
- อยู่กับพ่อแม่	105	60.00
- อยู่กับพ่อ	12	6.90
- อยู่กับแม่	33	18.90
- อยู่กับญาติ	22	12.60
- อยู่กับผู้อุปการะ	1	0.60
- อื่น ๆ (อยู่วัด)	2	1.10

ปัจจัยด้านครอบครัว	จำนวน(คน)	ร้อยละ
ฐานะทางเศรษฐกิจ (รายได้ของครอบครัวต่อเดือน)		
- ต่ำกว่า 10,000 บาท	24	13.70
- 10,001-15,000 บาท	74	42.30
- 15,001-20,000 บาท	37	21.10
- 20,001-25,000 บาท	13	7.40
- 25,000 บาท ขึ้นไป	27	15.40

4. ผลการศึกษาปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมในโรงเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 2 พบว่าโดยภาพรวมปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมของโรงเรียนมีความคิดเห็นอยู่ในระดับปานกลาง โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.39 หากพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า มีความคิดเห็นด้านความพร้อมของสื่อและแหล่งเรียนรู้ มากที่สุด และ ด้านความสัมพันธ์กับครูมีระดับความคิดเห็นที่น้อยที่สุด โดยมีค่าเฉลี่ย 3.49 และ 3.27 ตามลำดับ ซึ่งแสดงได้ตามตาราง 4 ดังนี้

ตาราง 4 แสดงค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมในโรงเรียนของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมในโรงเรียน	จำนวน(คน)	Mean	SD	การแปลผล
ความสัมพันธ์กับเพื่อน	175	3.40	.618	ปานกลาง
ความสัมพันธ์กับครู	175	3.27	.573	ปานกลาง
ความพร้อมของสื่อและแหล่งเรียนรู้	175	3.49	.611	ปานกลาง
รวม	175	3.39	.456	ปานกลาง

5. ผลการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านผู้เรียนกับพฤติกรรมการเรียนของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 2 จากผลการวิจัย พบว่า 1) นักเรียนที่มีเพศชายมีพฤติกรรมการเรียนที่สูงกว่านักเรียนเพศหญิง โดยมีค่าเฉลี่ยระดับพฤติกรรมการเรียน 3.22 และ 3.15 ตามลำดับ และ 2) บุคลิกภาพของนักเรียน กับพฤติกรรมการเรียนของนักเรียนมีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยแสดงได้ ตามตาราง 5 ดังนี้

ตาราง 5 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์และนัยสำคัญของค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านผู้เรียนกับพฤติกรรมการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร	จำนวน(คน)	r	Sig. (2-tailed)
บุคลิกภาพของนักเรียนกับพฤติกรรมการเรียนของนักเรียน	175	.512**	.000

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

6. ผลการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านครอบครัวกับพฤติกรรมการเรียนรู้ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 2 จากผลการวิจัย พบว่า 1) สถานะทางครอบครัวกับพฤติกรรมการเรียนรู้ของนักเรียนไม่มีความสัมพันธ์กัน และ 2) สถานะทางเศรษฐกิจหรือรายได้ครอบครัวนักเรียนต่อเดือนกับพฤติกรรมการเรียน มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งแสดงได้ตามตาราง 6 ดังนี้

ตาราง 6 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์และนัยสำคัญของค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านครอบครัวกับพฤติกรรมการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร	จำนวน (คน)	r	Sig. (2-tailed)
สถานะทางครอบครัวกับพฤติกรรมการเรียนของนักเรียน	175	.125	.098
ฐานะทางเศรษฐกิจกับพฤติกรรมการเรียนของนักเรียน	175	.161*	.033

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

7. ผลการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมในโรงเรียนกับพฤติกรรมการเรียนรู้ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 2 จากผลการวิจัย พบว่า ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมในโรงเรียนกับพฤติกรรมการเรียนของนักเรียนมีความสัมพันธ์กัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งแสดงได้ ตามตาราง 7 ดังนี้

ตาราง 7 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์และนัยสำคัญของค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม ในโรงเรียนกับพฤติกรรมการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร	จำนวน (คน)	r	Sig. (2-tailed)
ความสัมพันธ์กับเพื่อนกับพฤติกรรมการเรียนของนักเรียน	175	.465**	.000
ความสัมพันธ์กับครูกับพฤติกรรมการเรียนของนักเรียน	175	.490**	.000
ความพร้อมของสื่อและแหล่งเรียนรู้	175	.413**	.000
ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมในโรงเรียนกับพฤติกรรมการเรียนของนักเรียนโดยรวม	175	.600**	.000

ตอนที่ 2 การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ

การวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) จากข้อเสนอแนะแบบสอบถามความคิดเห็น พบว่าสภาพทั่วไปของห้องเรียนมีสภาพพร้อม อัดอัด เนื่องจากมีนักเรียนจำนวนมากต่อหนึ่งห้องเรียนทำให้ไม่มีสมาธิในการเรียน เพื่อนคุยเสียงดัง สื่อการสอนไม่กระตุ้นความสนใจ ครูผู้สอนเปิดโอกาสให้ซักถามน้อยเกินไป ต้องการให้ครูมีความเป็นกันเองกับศิษย์ ควรมีการจัดกิจกรรมผ่อนคลายความเครียด สนับสนุนให้มีการแข่งขันกีฬาครอบครัวที่สร้างความหวังไว้สูง ทำให้รู้สึกกดดัน

การวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) จากการสัมภาษณ์ตัวแทนนักเรียนแต่ละห้อง ซึ่งเป็นนักเรียน ที่มีผลการเรียนสูงที่สุดและต่ำที่สุดของห้องเรียน พบว่าบุคลิกภาพด้านการเรียนสิ่งแวดล้อมในโรงเรียน เป็นปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการเรียนที่ดีของนักเรียนผลการวิเคราะห์จากการเชื่อมโยงข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์มีดังนี้ บุคลิกภาพด้านการเรียนกลุ่มนักเรียนที่มีพฤติกรรมการเรียนที่ดีนักเรียนจะมีความตระหนักรู้ต่อพฤติกรรมการเรียนที่ดีจะตั้งใจศึกษาเล่าเรียน กระตือรือร้นการทำงานทบทวนบทเรียนเพื่อ

ความสำเร็จในชีวิต และทำให้ครอบครัวภาคภูมิใจ ซึ่งมีครอบครัวเป็นแบบอย่างที่ดีในการดำเนินชีวิต ส่วนกลุ่มนักเรียน ที่มีพฤติกรรมการเรียนรู้ที่ไม่ดี นักเรียนจะมีความตระหนักรู้ต่อพฤติกรรมการเรียนรู้ที่ด้น้อย เพราะคิดว่าการเรียนยาก ไม่ตั้งใจเรียน ไม่อยากเรียนต่อ ส่วนสิ่งแวดล้อมในโรงเรียนกลุ่มนักเรียนที่มีพฤติกรรมเรียนที่ดีบรรยากาศทางการเรียนในห้องเรียนถ่ายเทได้สะดวกไม่รู้สึกอึดอัดมีสื่อประกอบการเรียนการสอนครูเอาใจใส่ดูแลนักเรียน ส่วนกลุ่มนักเรียนที่มีพฤติกรรมการเรียนรู้ที่ไม่ดี สิ่งแวดล้อมในโรงเรียนห้องเรียนถ่ายเทได้สะดวก ไม่รู้สึกอึดอัด และมีสื่อประกอบการเรียนการสอน เช่นเดียวกับนักเรียนที่มีพฤติกรรมเรียนดี และพบอีกประเด็น ที่น่าสนใจ คือ การสนับสนุนจากครอบครัว พบว่านักเรียนที่ผลการเรียนดีนั้น ได้รับการสนับสนุนจากครอบครัว เช่น จัดหาสื่อ อุปกรณ์เกี่ยวกับการเรียน การเรียนพิเศษต่างๆ รวมทั้งการสอบถาม พูดคุยกันเกี่ยวกับการเรียน ซึ่งตรงข้ามกับนักเรียนที่มีผลการเรียนต่ำ ผู้ปกครองขาดการดูแลเอาใจใส่ ทำงานทั้งวัน (ออกทำงานเช้ามืดและกลับดึก) ไม่มีเวลาดูแลลูก ทำให้นักเรียนขาดที่ปรึกษา และรายได้ไม่เพียงพอในการสนับสนุนอำนวยความสะดวกด้านการเรียนให้อย่างเต็มที่

สรุปและอภิปรายผล

จากการวิจัยพบว่า พฤติกรรมการเรียนรู้ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ของโรงเรียนกรณีศึกษา อยู่ในระดับปานกลาง โดยที่พฤติกรรมเรียนรู้ที่น้อยที่สุด คือ การทบทวนเนื้อหาหรือบทเรียน

ปัจจัยด้านผู้เรียน ซึ่งประกอบด้วย เพศ และบุคลิกภาพ ทำให้ทราบว่า เพศชาย มีพฤติกรรมเรียนที่สูงกว่าเพศหญิง และบุคลิกภาพของนักเรียนมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมเรียนของนักเรียน ซึ่งจากการวิจัยนักเรียนมีความกระตือรือร้นในการเรียนอยู่ในระดับปานกลาง

ปัจจัยด้านครอบครัว ซึ่งประกอบด้วย สถานะครอบครัว และฐานะทางเศรษฐกิจทำให้ทราบว่า พฤติกรรมเรียนกับฐานะทางเศรษฐกิจมีความสัมพันธ์กัน ซึ่งสอดคล้องกับการสัมภาษณ์เชิงลึกที่แสดงให้เห็นว่า การสนับสนุนจากครอบครัวส่งผลต่อพฤติกรรมเรียนของนักเรียนได้ ซึ่งปัจจัยหนึ่งที่จะสนับสนุนก็คือเงินทุนที่ใช้สำหรับการศึกษา จากการวิจัยพบว่า ครอบครัวส่วนใหญ่มีรายได้อยู่ระหว่าง 10,000-15,000 บาท ซึ่งค่อนข้างน้อยสำหรับการใช้ชีวิตอยู่ในเมืองหลวงเช่นนี้

ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมในโรงเรียน ซึ่งประกอบด้วย ความสัมพันธ์กับเพื่อน ความสัมพันธ์กับครู ความพร้อมของสื่อและแหล่งเรียนรู้ จากการวิจัยพบว่า ทุกองค์ประกอบในปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมในโรงเรียนมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมเรียนของนักเรียน เนื่องจาก ปัจจัยสิ่งแวดล้อมในโรงเรียนจะเห็นได้ว่าเป็นสิ่งที่นักเรียนต้องพบในชั้นเรียน ไม่ว่าจะเป็นกลุ่มเพื่อน ครูผู้สอน การใช้สื่อการสอนของครู ซึ่งสิ่งเหล่านี้เป็นผลโดยตรงที่จะส่งผลต่อพฤติกรรมเรียนของนักเรียนได้ ซึ่งสอดคล้องกับการสัมภาษณ์เชิงลึกและข้อเสนอแนะที่นักเรียนได้ให้ไว้ เช่น ห้องเรียนมีสภาพร้อน อึดอัดทำให้ไม่มีสมาธิในการเรียน เพื่อนคุยเสียงดัง สื่อการสอนไม่น่าสนใจ เป็นต้น

ข้อเสนอแนะ

1. จากการการวิจัยจะเห็นได้ว่า พฤติกรรมเรียนของนักเรียน จะอยู่ในระดับปานกลาง โดยภาพรวม แต่หากมองเป็นรายข้อแล้ว พบว่า ข้อที่มีคะแนนเฉลี่ยน้อยที่สุด คือ การทบทวนเนื้อหาบทเรียน ดังนั้นสถานศึกษาควรมีนโยบายที่กระตุ้นให้นักเรียนได้เห็นถึงความสำคัญของการทบทวนเนื้อหาบทเรียนทั้งก่อนเรียน

และก่อนสอบ บุคคลที่มีส่วนสำคัญและใกล้ชิดกับนักเรียนมากที่สุด คือ ครูที่ปรึกษาประจำชั้นเรียนควรมีบทบาทในเรื่องนี้ เพื่อเป็นการเพิ่มโอกาสให้นักเรียนได้ประสบความสำเร็จในการเรียนมากยิ่งขึ้น

2. จากการวิจัยจะเห็นได้ว่าระดับความสัมพันธ์กับครูนั้น มีคะแนนเฉลี่ยที่น้อยที่สุดในปัจจัยสิ่งแวดล้อมในโรงเรียน และความสัมพันธ์ระหว่างนักเรียนกับครูนั้นมีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับพฤติกรรมการเรียนของนักเรียนอีกด้วย ดังนั้นเพื่อเป็นการเพิ่มโอกาสให้นักเรียนได้มีโอกาสประสบความสำเร็จในการเรียนมากยิ่งขึ้น ครูผู้สอน หรือครูที่ปรึกษาควรให้ความสำคัญกับนักเรียนทุก ๆ คนโดยไม่ให้นักเรียนที่เรียนด้อยกว่าคนอื่นรู้สึกว่าคุณครูไม่สนใจ ครูควรเปิดโอกาสให้นักเรียนได้ซักถามในเนื้อหาที่ไม่เข้าใจซึ่งสอดคล้องกับผลการสัมภาษณ์เชิงลึกที่นักเรียนต้องการ

3. ในการทำการวิจัยครั้งต่อไป ควรมีการแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็นกลุ่มที่มีผลการเรียนหรือGPA อยู่ในระดับสูง และกลุ่มที่มีผลการเรียนหรือGPA อยู่ในระดับต่ำอีกหนึ่งกลุ่ม เพื่อทำการเปรียบเทียบผลของพฤติกรรมการเรียนของนักเรียนว่าได้เป็นไปตามผลการเรียนหรือGPA หรือไม่ แล้วทำการเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพ คือการสัมภาษณ์เชิงลึกกับกลุ่มตัวอย่างเพื่อให้งานวิจัยนั้นมีความลึกซึ้งมากยิ่งขึ้น

เอกสารอ้างอิง

กระทรวงศึกษาธิการ. (2553). พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 แก้ไขเพิ่มเติมฉบับที่ 3 พ.ศ. 2553.

ทิพย์วรรณสุขใจรุ่งวัฒนา. (2553). การศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการเรียนที่ดีของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3สังกัดสำนักบริหารงานคณะกรรมการส่งเสริมการศึกษาเอกชนจังหวัดนครปฐม. ปรินญาณินพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิตสาขาวิชาพัฒนศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร

ผ่องใสเพ็ชรรัช. (2555). การศึกษาพฤติกรรมการเรียนที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษาสาขาวิชาการจัดการอุตสาหกรรม คณะบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต. โครงการวิจัย. มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต

วัลภาวงศ์จันทร์. (2554). ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการเรียนกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษาระดับศึกษานักศึกษาที่เรียนรายวิชาการเงินระหว่างประเทศ. รายงานวิจัย. มหาวิทยาลัยพายัพ.

สุภัทรรักษ์แก้วกล้า. (2554). ปัจจัยที่ส่งผลต่อปัญหาการเรียนของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2 โรงเรียนวัดเมธังกราวาส (เทศรัฐราษฎร์นุกูล) จังหวัดแพร่. สารนิพนธ์. ปรินญาณินพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการศึกษา คณะบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

สำนักทดสอบทางการศึกษาแห่งชาติ(องค์การมหาชน). (2560). ประกาศผลการทดสอบทางการศึกษาระดับชาตินี้พื้นฐาน (O-NET) ปี 60.สืบค้นเมื่อ 30 มีนาคม 2560, <http://www.newonetresult.niets.or.th/IndividualWeb/Notice/FrEnquireStudentGraphScore.aspx>.

เสาวนีย์เพ็ชรนาดี. (2548). พฤติกรรมการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มีสไตล์การคิดอัตโนมัติและลักษณะมุ่งอนาคตแตกต่างกันสังกัดสำนักเขตพื้นที่การศึกษาอุดรธานี. ปรินญาณินพนธ์การศึกษามหาบัณฑิตสาขาจิตวิทยาการศึกษาคณะบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.

ผลการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนเพื่อแก้ไขปัญหาโภชนาการ
และส่งเสริมภาวะโภชนาการตามหลัก 2 อ.ของนักเรียนชั้น ม.1
โรงเรียนแห่งหนึ่งในจังหวัดนครปฐม

The results of teaching activities to solve nutrition problems
and promotion of nutrition of Students grade 7
in Nakhon Pathom school.

ศิริชัย วุฒิไกรอุดมเดช

Sirichai Wuttikaiudomdej

ศูนย์ทดสอบบุคคล กรมยุทธศึกษาทหารอากาศ

Personal Testing Center Directorate of Education and Training RTAF

Corresponding author, E-Mail: sirichai_nunu@hotmail.com

บทคัดย่อ

สุขภาพถือว่าเป็นเรื่องที่มีความสำคัญ โดยเฉพาะในช่วงที่มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย คือ ช่วงวัยรุ่นตอนต้น มีปัจจัยหลายอย่างส่งผลต่อภาวะสุขภาพของวัยรุ่น สิ่งที่สำคัญคือ พฤติกรรมการบริโภคอาหารและพฤติกรรมการออกกำลังกาย การส่งเสริมให้มีสุขภาพดีจึงมีส่วนสำคัญในการสร้างความรู้ เจตคติ และนำไปสู่การมีพฤติกรรมสุขภาพที่ดี การศึกษาวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาภาวะโภชนาการของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 เพื่อแก้ไขปัญหาโภชนาการและส่งเสริมภาวะโภชนาการของนักเรียนให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐานกลุ่มประชากร คือ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ของโรงเรียนแห่งหนึ่งในจังหวัดนครปฐม จำนวน 230 คน วิธีการศึกษา ดำเนินการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนด้วยแผนการสอน จำนวน 8 แผนการสอน ใช้เวลาในการเก็บข้อมูลจำนวน 8 สัปดาห์ เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น เป็นแบบมาตราประมาณค่า (rating scale) และแบบบันทึกค่าดัชนีมวลกาย วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ยเลขคณิต และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานผลการศึกษาพบว่า

1. ค่าดัชนีมวลกาย หลังจากการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน นักเรียนมีค่าดัชนีมวลกายอยู่ในเกณฑ์ปกติมากขึ้น โดย นักเรียนมีภาวะโภชนาการอยู่ในเกณฑ์ปกติ ร้อยละ 86 ลดจำนวนนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการบกพร่องได้ถึง ร้อยละ 30. 44

2. พฤติกรรมในการบริโภคอาหาร นักเรียนมีความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติตนในเรื่องการบริโภคอาหารอยู่ในระดับที่สูงขึ้นหลังจากการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน โดยมีระดับความรู้เพิ่มมากขึ้นในระดับสูง ร้อยละ 86.09 มีค่าเฉลี่ย 8.96 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 1.37 มีเจตคติที่ดีอยู่ในระดับสูงร้อยละ 86.09 มีค่าเฉลี่ย 35.74 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 1.86 และมีการปฏิบัติในการบริโภคอาหารที่ถูกต้องใน

ระดับที่สูงร้อยละ 78.26 มีค่าเฉลี่ย 33.76 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 1.21 สรุปว่านักเรียนมีพฤติกรรมในการบริโภคอาหารที่ดีขึ้น ซึ่งส่งผลต่อภาวะโภชนาการที่ดีของนักเรียน

3. พฤติกรรมในการออกกำลังกาย นักเรียนมีความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติตนในการออกกำลังกายอยู่ในระดับสูงขึ้นหลังจากการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน โดยมีความรู้เพิ่มมากขึ้นในระดับสูง ร้อยละ 87.39 มีค่าเฉลี่ย 9.25 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน .43 มีเจตคติที่ดีอยู่ในระดับสูงร้อยละ 80.43 มีค่าเฉลี่ย 34.36 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 1.62 และมีการปฏิบัติการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 44.78 มีค่าเฉลี่ย 47.64 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 8.20 สรุปว่านักเรียนมีพฤติกรรมในการออกกำลังกายที่ดีขึ้นซึ่งส่งผลต่อภาวะโภชนาการที่ดีของนักเรียน

คำสำคัญ : ปัญหาทุโภชนาการ, ภาวะโภชนาการ, การส่งเสริมภาวะโภชนาการ, พฤติกรรมการบริโภคอาหาร, พฤติกรรมการออกกำลังกาย

Abstract

Health is a matter of priority. In particular, the changes in the body during early adolescence. There are many factors that affect the health of this age. The important thing is Dietary habits and exercise behavior. Promoting healthy is an important part in the creation of knowledge, attitudes and behavior contribute to good health. This research objective was to study the nutritional status of students in Grade 7 to tackle malnutrition and promoting nutritional status of students in the benchmark. The population is one of the senior students at a school in NakhonPathom 230 people. The study was carried out activities of teaching a lesson plan, lesson plan takes 8 to 8 weeks of storage. Data were collected using a questionnaire created. Estimating the scale (rating scale) and record the BMI. Data were analyzed by a computer program. The statistics used for data analysis were percentage, mean and standard deviation. The study indicated that:

1. BMI After teaching activities. Students have a BMI in the normal nutritional status, more students in the normal 86 percent reduction in the number of students with nutritional deficiencies, up 30. 44 percent.

2. Behavior in food consumption Students with the knowledge, attitudes and practices regarding food consumption levels are higher after the events of instruction. The level of increase in the level of 86.09. The mean standard deviation 8.96 1.37 have a good attitude in the high 86.09 percent, with an average 35.74 standard deviation 1.86 and the practice of eating the correct levels of 78.26 percent, with an average 33.76 standard deviation 1.21 summarizes the student behavior in the diet, the better. This affects the nutritional status of students.

3. Behavior in exercise Students with the knowledge, attitude and practice of exercise at a high level after the events of instruction. By increasing the knowledge level

of 87.39. The average standard deviation of 9.25. 43 attitude is high 80.43 percent, with an average 34.36 standard deviation 1.62, and with the exercises are moderate 44.78 percent, with an average 47.64 standard deviation 8.20 conclude that students behave in a better way. This affects the nutritional status of students.

Keywords: Malnutrition, Nutrition, Promoting nutrition, dietary habits, exercise habits.

บทนำ

จากแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 11 เน้นทรัพยากรมนุษย์เป็นศูนย์กลางการพัฒนา โดยให้ความสำคัญกับคนในฐานะที่เป็นองค์ประกอบที่สำคัญของระบบสังคม ดังนั้นทรัพยากรมนุษย์ที่มีคุณภาพนั้นจะต้องมีการพัฒนาทั้งทางด้านจิตใจและทางด้านร่างกายในการพัฒนาทางด้านร่างกายนั้นประชากรจะต้องมีภาวะโภชนาการที่ดีจะส่งผลให้คนมีสุขภาพแข็งแรงสมบูรณ์อันจะนำไปสู่ผู้ที่มีประสิทธิภาพทั้งทางใจและทางกายในการพัฒนาประเทศในทุกๆด้าน

ปัญหาโภชนาการนับว่าเป็นปัญหาสำคัญที่ควรพิจารณาเป็นอย่างยิ่งเพราะเกี่ยวข้องกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชนในทุกวัยเนื่องจากอาหารเป็นปัจจัยที่มีความสำคัญต่อชีวิตมนุษย์ในการเจริญเติบโตและการพัฒนาทางด้านร่างกายสติปัญญาจิตใจอารมณ์สังคมตลอดจนส่งเสริมสุขภาพอนามัยของมนุษย์ให้แข็งแรงและสมบูรณ์นับตั้งแต่เริ่มปฏิสนธิในครรภ์มารดาจนคลอดออกมาเป็นทารกเจริญเติบโตจากเด็กเป็นผู้ใหญ่ถึงวัยชราร่างกายที่จำเป็นต้องได้รับอาหารประจำวันการบริโภคอาหารอย่างถูกหลักโภชนาการจะทำให้ร่างกายเจริญเติบโตอย่างเหมาะสมเป็นไปตามศักยภาพที่ควรจะเป็นมีสุขภาพดีทั้งทางร่างกายและจิตใจนำไปสู่รากฐานของการมีสุขภาพชีวิตที่ดี ดังนั้นอาจกล่าวได้ว่าอาหารและการบริโภคอาหารที่ถูกต้องจะนำไปสู่การพัฒนาสติปัญญาและร่างกายให้แข็งแรงนั้นเป็นสิ่งสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่งสำหรับมนุษย์ทุกคนทุกวัยโดยเฉพาะในกลุ่มนักเรียนวัยรุ่น (กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2550)

ปัญหาทุพโภชนาการนับเป็นปัญหาที่สำคัญสำหรับประเทศไทยและอีกหลายประเทศทั่วโลก โดยเฉพาะประเทศที่กำลังพัฒนาและประเทศที่ด้อยพัฒนาจะประสบกับปัญหาภาวะโภชนาการต่ำกว่าเกณฑ์ทำให้ประชากรเกิดโรคขาดสารอาหารจำนวนมากซึ่งส่งผลต่อคุณภาพของทรัพยากรมนุษย์ในประเทศนั้นๆ ทำให้การพัฒนาประเทศเป็นไปได้อย่างล่าช้า ถึงแม้ว่าในอดีตปัญหาภาวะโภชนาการต่ำกว่าเกณฑ์จะได้รับการแก้ไขให้ลดจำนวนลงบ้างแล้วก็ตามแต่ปัจจุบันปัญหาโภชนาการไม่ได้มีแต่ปัญหาทุพโภชนาการหรือปัญหาการขาดสารอาหารเท่านั้นแต่กำลังมีปัญหาโภชนาการใหม่ที่เกิดจากความตระหนักรู้ของประชากรไทย โดยเฉพาะในเด็กนักเรียนนั้นคือปัญหาภาวะโภชนาการเกินซึ่งนับเป็นปัญหาที่มีความรุนแรงมากเช่นกัน เพราะก่อให้เกิดปัญหาโรคอ้วน

สภาพปัญหาโภชนาการของคนไทยซึ่งประกอบด้วย การขาดสารอาหาร โภชนาการเกิน และการได้รับสารพิษปะปนในอาหาร ปัญหาทั้งหมดที่กล่าวมานี้มีความรุนแรงแตกต่างกันไปจากอดีตจากการติดตามสถานการณ์ปัญหาการขาดสารอาหารของกระทรวงสาธารณสุขพบว่าความชุกของโรคขาดโปรตีนและพลังงานระดับหนึ่งระดับสองและระดับสามในปีพ.ศ. 2525 เท่ากับร้อยละ 35.66, 13.00, และ 2.13 ตามลำดับและในปีพ.ศ. 2540 เท่ากับร้อยละ 8.48, 0.58, 0.00 ตามลำดับสำหรับความชุกของโรคอ้วนในประเทศไทยมีอัตราเพิ่มสูงขึ้นในทุกกลุ่มอายุในช่วงระหว่างปีพ.ศ. 2529 ถึงพ.ศ. 2538 (แสงโสมสินะวัฒน์,

นิรมลตามาพงษ์และนันทจิต บุญมงคล, 2541) และจากการสำรวจภาวะโภชนาการในเด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาทั่วประเทศในปีพ.ศ. 2545 จำนวน 16,382 คนและในปี 2546 จำนวน 9,585 คนพบมีนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกิน (เริ่มอ้วนและอ้วน) ร้อยละ 7.9 และ 9.7 ตามลำดับ(กองโภชนาการกรมอนามัยกระทรวงสาธารณสุข, 2550)

จากการให้นักเรียนชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง และคำนวณหาค่าดัชนีมวลกาย (BMI) ในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ของโรงเรียนแห่งหนึ่งในจังหวัดนครปฐม ในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2559 พบว่านักเรียนร้อยละ 58 มีค่าดัชนีมวลกายตามเกณฑ์มาตรฐาน ร้อยละ 32 มีค่าดัชนีมวลกายเกินเกณฑ์มาตรฐาน และอีกร้อยละ 20 มีค่าดัชนีมวลกายต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน และจากการให้นักเรียนทำแบบสำรวจพฤติกรรมสุขภาพในเรื่องการบริโภคอาหารและพฤติกรรมออกกำลังกาย พบว่านักเรียนร้อยละ 89.5 มีความรู้ในเรื่องอาหารในระดับที่ดี และร้อยละ 85.46 มีความรู้ในเรื่องกายออกกำลังกายในระดับที่ดี แต่ปัญหาที่พบมากที่สุดคือนักเรียนมีพฤติกรรมในการบริโภคอาหารและออกกำลังกายไม่เหมาะสม เช่น ร้อยละ 72.82 เลือกบริโภคอาหารไม่เหมาะสม ร้อยละ 65.8 ออกกำลังกายไม่สม่ำเสมอ ซึ่งพฤติกรรมบริโภคและการออกกำลังกายเป็นสาเหตุ ที่ทำให้ภาวะโภชนาการของนักเรียนบกพร่อง

จากปัญหาดังกล่าวข้างต้นจึงเป็นแรงจูงใจให้ผู้วิจัยทำการศึกษาเพื่อหาข้อมูลที่เป็นปัจจัยพื้นฐานและการรับรู้เกี่ยวกับปัญหาภาวะโภชนาการตลอดทั้งแนวทางในการแก้ไขส่งเสริมและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมบริโภคอาหารและการออกกำลังกายของเด็กนักเรียนเพื่อแก้ไขปัญหาทุพโภชนาการและส่งเสริมภาวะโภชนาการในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 จังหวัดนครปฐมโดยอาศัยการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนตามทฤษฎีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ในรายวิชาสุขศึกษา พ 21102 ในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2559

คำถามวิจัย

1. นักเรียนชั้น ม.1 โรงเรียนแห่งหนึ่งในจังหวัดนครปฐม มีภาวะโภชนาการตามเกณฑ์ดัชนีมวลกาย (BMI) อย่างไรเมื่อมีการจัดการเรียนการสอนเพื่อแก้ไขปัญหาทุพโภชนาการ และส่งเสริมภาวะโภชนาการตามหลัก 2 อ.
2. การจัดการเรียนการสอนเพื่อแก้ไขปัญหาทุพโภชนาการและส่งเสริมภาวะโภชนาการ เมื่อนำไปใช้แล้วจะได้ผลเพียงใด อย่างไร ในปรับเปลี่ยนพฤติกรรมบริโภคอาหารและพฤติกรรมออกกำลังกายเพื่อแก้ไขปัญหาทุพโภชนาการและส่งเสริมภาวะโภชนาการในนักเรียนชั้น ม.1 ในจังหวัดนครปฐม

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาภาวะโภชนาการของนักเรียนชั้น ม.1 โรงเรียนโรงเรียนแห่งหนึ่งในจังหวัดนครปฐม
2. เพื่อแก้ไขปัญหาทุพโภชนาการและส่งเสริมภาวะโภชนาการในนักเรียนชั้น ม.1 ในจังหวัดนครปฐม
3. เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมบริโภคอาหารในนักเรียนชั้น ม.1 ในจังหวัดนครปฐม
4. เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมออกกำลังกายในนักเรียนชั้น ม.1 ในจังหวัดนครปฐม

ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย

1. นักเรียนในระดับชั้น ม.1 มีภาวะโภชนาการที่เหมาะสมกับเกณฑ์มาตรฐาน
2. นักเรียนในระดับชั้น ม.1 มีพฤติกรรมในการบริโภคอาหารและพฤติกรรมในการออกกำลังกายที่เหมาะสม เพื่อช่วยแก้ไขปัญหามหาโภชนาการและส่งเสริมภาวะโภชนาการของตนเอง
3. ผลการศึกษาสามารถเป็นแนวทางในการแก้ไขปัญหาโภชนาการและส่งเสริมภาวะโภชนาการในนักเรียนระดับชั้นอื่นๆ ต่อไป

การทบทวนเอกสารที่เกี่ยวข้อง

ประกอบด้วย 3 หัวข้อ ได้แก่ ภาวะโภชนาการ ความรู้เรื่องอาหาร ความรู้เรื่องการออกกำลังกาย และทฤษฎีสุขภาพที่เกี่ยวข้องกับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

ภาวะโภชนาการ

สุจิตรา และคณะ (2552) กล่าวถึงภาวะโภชนาการ (nutritional status) หมายถึง ผล สภาพ หรือภาวะของร่างกายที่เกิดจากการบริโภคอาหาร แบ่งเป็น 2 ลักษณะ ดังนี้

1. ภาวะโภชนาการดี (good nutritional status) หมายถึง ภาวะที่ร่างกายได้รับอาหารที่ถูกหลักโภชนาการ คือ มีสารอาหารครบถ้วน ในปริมาณเพียงพอกับความต้องการของร่างกาย และร่างกายใช้สารอาหารเหล่านั้นในการเสริมสร้างสุขภาพอนามัยได้อย่างมีประสิทธิภาพเต็มที่

2. ภาวะโภชนาการไม่ดี (bad nutritional status) หรือภาวะทุพโภชนาการ (malnutrition) หมายถึง ภาวะที่ร่างกายได้รับสารอาหารไม่เพียงพอ หรือได้รับเพียงพอแต่ร่างกายไม่สามารถใช้ประโยชน์จากสารอาหารที่ได้รับ หรือการได้รับสารอาหารบางชนิดมากเกินไปเกินความต้องการของร่างกาย จึงทำให้เกิดภาวะผิดปกติขึ้น ภาวะโภชนาการไม่ดี แบ่งเป็น 2 ลักษณะ ดังนี้

- 2.1 ภาวะโภชนาการต่ำกว่าเกณฑ์ (under nutrition or nutritional deficiency) หมายถึง ภาวะที่ร่างกายได้รับสารอาหารไม่เพียงพอกับความต้องการ โดยอาจขาดสารอาหารเพียง 1 ชนิด หรือมากกว่า และอาจขาดพลังงานด้วยหรือไม่ก็ได้ เช่น โรคขาดโปรตีน (kwashiorkor) โรคขาดพลังงาน (marasmus) หรือโรคขาดโปรตีนและพลังงาน (marasmic-kwashiorkor) โรคที่เกิดจากการขาดวิตามินและเกลือแร่ต่างๆ เช่น โรคเหน็บชา คอพอก

- 2.2 ภาวะโภชนาการเกิน (over nutrition) หมายถึง ภาวะที่ร่างกายได้รับอาหารมากเกินไปเกินความต้องการของร่างกาย และเก็บสะสมไว้จนเกิดอาการปรากฏ เช่น ได้รับสารอาหารที่ให้พลังงานมากเกินไป จะมีการสะสมไว้ในร่างกายในสภาพไขมัน ทำให้เกิดโรคอ้วน หรือการได้รับสารอาหารบางอย่างที่ซับซ้อนในปริมาณมากเกินไป จนมีการเก็บสะสมในร่างกาย และทำให้เกิดโทษ เช่น การได้รับวิตามิน เอ และ ดี มากเกินความต้องการของร่างกาย และร่างกายเก็บสะสมไว้ทำให้เกิดภาวะไฮเปอร์วิตามินโนซิส เอ และ ดี (hyper vitaminosis A และ D)

ความรู้เรื่องอาหาร

หลักการบริโภคอาหารตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ (สุจิตรา และคณะ, 2552)

ในการบริโภคอาหารเพื่อการมีสุขภาพที่ดี นอกจากบริโภคตามอาหารหลัก 5 หมู่แล้ว กองโภชนาการได้จัดทำโครงการสุขภาพดี สุขีทั่วหน้า โดยคณะทำงานของโครงการได้จัดทำแนวทางในการปฏิบัติตนเพื่อให้มีสุขภาพดี และเรียกขานแนะนำนี้ว่า “โภชนบัญญัติ 9 ประการ” ซึ่งตามข้อแนะนำ

นอกจากกล่าวถึงการบริโภคอาหารที่เหมาะสมแล้ว ยังมีข้อแนะนำอื่นในการปฏิบัติตนเพื่อให้มีสุขภาพดีตามรายละเอียดที่จะศึกษาต่อไป

ความหมายของโภชนบัญญัติ 9 ประการ โภชนบัญญัติ 9 ประการ หรือข้อปฏิบัติการกินอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย หมายถึง ข้อแนะนำในการปฏิบัติตนเพื่อการมีสุขภาพที่ดีของคนไทยเพื่อนำไปใช้เป็นรูปแบบในการบริโภคอาหารที่จะทำให้ได้รับประโยชน์สูงสุดกับสุขภาพของร่างกาย และถูกต้องตามหลักโภชนาการ ในการจัดทำโภชนบัญญัติ 9 ประการ หรือข้อปฏิบัติการกินอาหารเพื่อการมีสุขภาพที่ดีของคนไทยมีวัตถุประสงค์เพื่อป้องกันปัญหาโภชนาการทั้งการขาดสารอาหาร โรคเรื้อรังเกี่ยวกับโภชนาการ และคำนึงถึงความปลอดภัยในการบริโภคอาหาร

ข้อแนะนำให้ปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ

โภชนบัญญัติ 9 ประการ หรือข้อปฏิบัติการกินอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย จัดทำโดยผู้ทรงคุณวุฒิที่เกี่ยวข้องด้านอาหาร และโภชนาการหลายสถาบัน ได้แก่ กองโภชนาการกระทรวงสาธารณสุข สถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล และหน่วยงานที่เกี่ยวข้องอื่น ๆ ร่วมกันจัดทำขึ้นตั้งแต่ปี พ.ศ. 2540

ในการจัดทำโภชนบัญญัติ 9 ประการ หรือข้อปฏิบัติการกินอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย ผู้จัดทำคำนึงถึงอาหารที่คนไทยกินเป็นประจำ พฤติกรรม และวัฒนธรรมที่เกี่ยวข้อง ตลอดจนข้อมูลด้านปัญหาภาวะโภชนาการ และสาธารณสุขจึงได้ข้อปฏิบัติตามรายละเอียด ดังนี้

1. กินอาหารครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลาย และหมั่นดูแลน้ำหนักตัว
2. กินข้าวเป็นอาหารหลัก สลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อ
3. กินพืชผักให้มาก และกินผลไม้เป็นประจำ
4. กินปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ และถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำ
5. ดื่มนมให้เหมาะสมตามวัย
6. กินอาหารที่มีไขมันแต่พอควร
7. หลีกเลี่ยงการกินอาหารรสหวาน และเค็มจัด
8. กินอาหารที่สะอาดปราศจากการปนเปื้อน
9. งดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

ความรู้เรื่องการออกกำลังกาย

หลักในการออกกำลังกาย (สุจิตรา และคณะ, 2552) ประกอบด้วย 4 ส่วนที่สำคัญ ได้แก่

- Frequency (F) หมายถึง ความถี่ในการออกกำลังกายใน 1 สัปดาห์อย่างน้อย 3 วัน อย่างมาก 6 วัน
- Intensity (I) หมายถึง ความหนักในการออกกำลังกายใช้อัตราการเต้นของชีพจรเป็นเกณฑ์ให้ได้ประมาณระหว่างร้อยละ 70-90 ของอัตราเต้นสูงสุดของหัวใจ ซึ่งสามารถคำนวณได้จากการนำอายุไปลบออกจากเลข 220 ตัวอย่างเช่น ชายอายุ 20 ปี จะใช้ความหนักในการออกกำลังกายชนิดนี้เท่าใดคำตอบคือ $(220-20) \times 70$ ถึง 90 หาร 100 เท่ากับ 140 ถึง 180 ครั้งต่อนาที
- Time (T) หมายถึง เวลาในการออกกำลังกายในแต่ละวันอย่างน้อย 10-15 นาที ใน 6 วัน อย่างมาก 30-45 นาที ใน 3 วัน รูปแบบการออกกำลังกายมีหลากหลายชนิดเช่น วิ่งเหยาะๆ, เดินเร็ว, ขี่

จักรยาน, ว่ายน้ำ, เต้นแอโรบิค, ฟุตบอล, บาสเก็ตบอล, เทนนิส, แบดมินตัน, ตรีกรี้อข้ามตาข่าย, วอลเลย์บอล เป็นต้น

ข้อควรระวังในการออกกำลังกาย

ควรงดการออกกำลังกาย ในขณะที่เจ็บป่วย มีไข้พักผ่อนไม่พอควรออกกำลังกายก่อนอาหารหรือ หลังอาหารหนักผ่านไป 3-4 ชั่วโมงและดื่มน้ำอย่างเพียงพอ ควรหลีกเลี่ยงสภาพอากาศที่ร้อนจัด หนาวจัด ฝนฟ้าคะนองมลภาวะมากสวมเสื้อผ้าที่เหมาะสมควรพักหากมีอาการแน่นหน้าอก คลื่นไส้อาเจียน และไปพบแพทย์

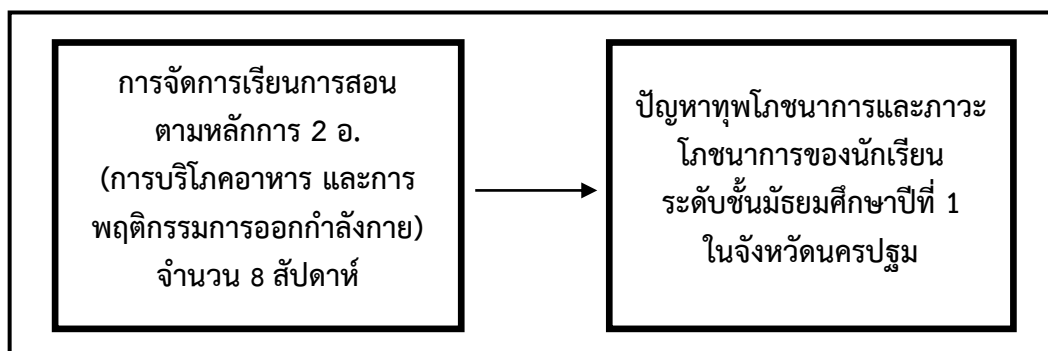
ทฤษฎีสุขภาพที่เกี่ยวข้องกับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

Health Belief Model

เบคเกอร์ (Becker, 1974) เป็นผู้ปรับปรุงแบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพเพื่อนำมาใช้อธิบายและทำนายพฤติกรรมป้องกันและพฤติกรรมอื่นๆ โดยเพิ่มปัจจัยอื่นๆ นอกเหนือจากการรับรู้ของบุคคลที่มีอิทธิพลต่อการปฏิบัติในการป้องกันโรค ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

1. การรับรู้โอกาสเสี่ยงของการเป็นโรค (Perceived Susceptibility) การรับรู้ต่อโอกาสเสี่ยงต่อการเป็นโรค หมายถึง ความเชื่อของบุคคลที่มีผลโดยตรงต่อการปฏิบัติตามคำแนะนำด้านสุขภาพทั้งในภาวะปกติและภาวะเจ็บป่วย
2. การรับรู้ความรุนแรงของโรค (Perceived Severity) เป็นการประเมินการรับรู้ความรุนแรงของโรค ปัญหาสุขภาพหรือผลกระทบจากการเกิดโรคซึ่งก่อให้เกิดความพิการหรือเสียชีวิต
3. การรับรู้ถึงประโยชน์ของการรักษาและป้องกันโรค (Perceived Benefits) การรับรู้ถึงประโยชน์ของการรักษาและป้องกันโรค หมายถึง การที่บุคคลแสวงหาวิธีการปฏิบัติให้หายจากโรคหรือป้องกันไม่ให้เกิดโรคโดยการปฏิบัตินั้นต้องมีความเชื่อว่าเป็นการกระทำที่ดีมีประโยชน์และเหมาะสมที่จะทำใหหาย
4. การรับรู้ต่ออุปสรรค (Perceived Barriers) การรับรู้ต่ออุปสรรคของการปฏิบัติ หมายถึง การคาดการณ์ล่วงหน้าของบุคคลต่อการปฏิบัติพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพอนามัยของบุคคลในทางลบ ซึ่งอาจได้แก่ ค่าใช้จ่าย หรือผลที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติกิจกรรมบางอย่าง เช่น การตรวจเลือด

กรอบแนวคิดการวิจัย



วิธีดำเนินการวิจัย

รูปแบบวิธีการศึกษาวิจัย

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นการศึกษาเชิงพรรณนา(Descriptive Research) เพื่อจัดกิจกรรมการเรียนการสอนเพื่อแก้ไขปัญหาทุพโภชนาการและส่งเสริมภาวะโภชนาการตามหลัก 2 อ.ของนักเรียนชั้น ม.1 โรงเรียนแห่งหนึ่งในจังหวัดนครปฐม ในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2559

ประชากร

นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนแห่งหนึ่งในจังหวัดนครปฐม ในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2559 จำนวน 230 คนเป็นการนำนักเรียนทุกคนในการจัดการเรียนการสอนตามแผนการสอนทั้ง 8 สัปดาห์

แนวทางการจัดการเรียนการสอน

การแก้ปัญหาภาวะทุพโภชนาการและส่งเสริมภาวะโภชนาการของนักเรียนชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 1 ในจังหวัดนครปฐม ได้ทำการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนในห้องเรียนในรายวิชาสุขศึกษา โดยครอบคลุมหน่วยการเรียนรู้ในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2559 ในเรื่องของอาหารและโภชนาการ โดยทำการแก้ปัญหา ศึกษา และเก็บข้อมูล เป็นเวลา 8 สัปดาห์ โดยมีขั้นตอนในการดำเนินการ ดังนี้

1. ทำการชั่งน้ำหนัก-วัดส่วนสูง ของนักเรียน และนำมาหาค่าดัชนีมวลกาย
2. ให้นักเรียนทำแบบสำรวจพฤติกรรม ในเรื่องของการบริโภคอาหารและการออกกำลังกาย ที่เป็นผลต่อภาวะโภชนาการของนักเรียน
3. จัดทำแผนการเรียนรู้และสื่อการเรียนการสอน ที่สอดคล้องตามทฤษฎีการเรียนรู้ของ Bloom และ ทฤษฎี Constructivism เพื่อใช้ในการจัดการเรียนการสอน เพื่อแก้ปัญหาโภชนาการ และส่งเสริมภาวะโภชนาการ
4. ให้นักเรียน ได้รับการจัดการเรียนการสอนโดยใช้การจัดกิจกรรมพัฒนาศักยภาพการเรียนรู้ด้านอาหารและโภชนาการจำนวน 8 คาบเรียน เป็นเวลา 8 สัปดาห์โดยรูปแบบของกิจกรรมการเรียนการสอนจะออกแบบตามทฤษฎีในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ และทฤษฎีการเรียนรู้ต่างๆ โดยกิจกรรมจะแตกต่างกันออกไปในแต่ละสัปดาห์
5. แจกสมุดบันทึกพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารและพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกาย ให้กับนักเรียนแต่ละคน เพื่อใช้เป็นเครื่องมือในการวิเคราะห์และรวบรวมข้อมูล โดยเริ่มบันทึกตั้งแต่สัปดาห์แรกจนถึงสัปดาห์สุดท้ายของการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนเพื่อแก้ไขปัญหาและส่งเสริมภาวะโภชนาการ
6. เมื่อสิ้นสุดการจัดการเรียนการสอน ให้นักเรียนทำแบบสำรวจเรื่องพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารและพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกาย
7. นำคะแนนที่ได้จากแบบสำรวจพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารและออกกำลังกาย และแบบสอบถามความพึงพอใจในการจัดการเรียนการสอน ไปวิเคราะห์ทางสถิติ
8. ทำการชั่งน้ำหนัก-วัดส่วนสูง และนำไปหาค่าดัชนีมวลกาย เพื่อนำไปเปรียบเทียบกับเกณฑ์มาตรฐาน และดูความเปลี่ยนแปลงหรือความแตกต่างจากค่าน้ำหนัก-ส่วนสูง
9. สรุปและวิเคราะห์ผลการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา

1. แบบบันทึกค่าน้ำหนัก-ส่วนสูง และค่าดัชนีมวลกายของนักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1
2. แบบสอบถามพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร และพฤติกรรมในการออกกำลังกาย

3. สมุดบันทึกพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารและพฤติกรรมในการออกกำลังกาย
4. แผนการจัดการเรียนการสอนเรื่อง สมรรถภาพทางกาย อาหารดีชีวีมีสุข และจะดีไหมถ้าอ้วนไปผอมไป
5. เครื่องมือเก็บรวบรวมข้อมูลเชิงปริมาณเกี่ยวกับการชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง และการคำนวณหาค่าดัชนีมวลกาย เพื่อการประเมินภาวะโภชนาการ ตามเกณฑ์ของ AdolpheQuetelet ชาวเบลเยียม ค่าดัชนีมวลกายหาได้โดยนำน้ำหนักตัวหารด้วยกำลังสองของส่วนสูงตนเอง

$$BMI = \frac{weight}{height^2}$$

ปกติ ให้ใช้น้ำหนักตัวเป็นกิโลกรัม และส่วนสูงเป็นเมตร จะได้หน่วยเป็น กก./ม.2 ซึ่งมักจะละทิ้ง

กิจกรรมในการดำเนินการวิจัย ทั้ง 8 สัปดาห์

สัปดาห์ที่ 1

- สอนในหน่วยการเรียนรู้ที่ 1 จะดีไหมถ้าอ้วนไปผอมไป ใช้แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1 เรื่อง ทุพโภชนาการ

เนื้อหาในการสอน

- ความหมายของทุพโภชนาการ ภาวะโภชนาการแนวทางในการปฏิบัติตนเพื่อมีภาวะโภชนาการที่เหมาะสม

กิจกรรมการเรียนการสอน

- ทำแบบสอบถามเรื่องภาวะโภชนาการ และพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารและออกกำลังกาย
- ทำการชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง และคำนวณค่าดัชนีมวลกาย (BMI)
- การบรรยายให้ความรู้โดยใช้สื่อ Power Point และการเปิดวิดีโอและให้นักเรียนศึกษาใบความรู้และทำใบงานเพิ่มเติม
- กิจกรรมสำนึญใส่ใจภาวะโภชนาการ โดยใช้นักเรียนลงชื่อสำนึญว่าจะร่วมมือในการพัฒนาปรับปรุงภาวะโภชนาการของตนเอง
- แจกสมุดบันทึกพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารและพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายให้นักเรียน

สัปดาห์ที่ 2 และ 3

- สอนในหน่วยการเรียนรู้ที่ 1 จะดีไหมถ้าอ้วนไปผอมไป ใช้แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1 เรื่อง หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 ปัญหาที่เกิดจากภาวะโภชนาการขาด และแผนการจัดการเรียนรู้ที่ 3 เรื่อง ปัญหาที่เกิดจากภาวะโภชนาการเกิน

เนื้อหาในการสอน

- ความหมายของภาวะโภชนาการขาดและเกิน โรคที่เกิดจากภาวะโภชนาการขาดและเกิน วิธีการป้องกันแก้ไขภาวะโภชนาการขาดและเกิน

กิจกรรมการเรียนการสอน

- การวิเคราะห์และแปลผลค่าดัชนีมวลกายของนักเรียนแต่ละคน และจำแนกว่าใครอยู่ในเกณฑ์ปกติ ต่ำกว่าเกณฑ์ หรือเกินเกณฑ์
- จัดกิจกรรมแบ่งไซด์ ขนาดตัว เพื่อสุขภาพของตนเอง และแบ่งกลุ่มการทำใบงาน โดยการวิเคราะห์เหตุการณ์และเสนอแนวทางในการแก้ไข และส่งเสริมปัญหาภาวะโภชนาการของตนเอง (ตามขนาดตัว)

สัปดาห์ที่ 4

- สอนหน่วยการเรียนรู้ที่ 2 สมรรถภาพทางกาย ใช้แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 4 เรื่อง สมรรถภาพทางกายคืออะไร

เนื้อหาในการสอน

- ความหมายของสมรรถภาพทางกาย ประเภทของสมรรถภาพทางกาย

กิจกรรมการเรียนรู้การสอน

- ให้ดูรูปภาพบุคคลที่มีรูปร่าง สัดส่วน กล้ามเนื้อที่สวยงาม แข็งแรง
- ติดบัตรคำประเภทของสมรรถภาพทางกาย
- วาดรูปรูปร่างที่ฉันอยากมี

สัปดาห์ที่ 5

- สอนหน่วยการเรียนรู้ที่ 2 สมรรถภาพทางกาย ใช้แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 5 เรื่อง มาทดสอบสมรรถภาพทางกายกันเถอะ

เนื้อหาในการสอน

- วิธีการทดสอบสมรรถภาพทางกายแบบต่างๆ
- วิธีการสร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายของตนเอง

กิจกรรมการเรียนรู้การสอน

- ให้นักเรียนทำการทดสอบสมรรถภาพทางกาย โดยการ วิ่งรอบสนาม 1 รอบ 200 เมตร การดันพื้น และนอนยกตัว และให้นักเรียนบันทึกผล และเปรียบเทียบกับเกณฑ์ที่ครูกำหนดให้
- ให้นักเรียนแบ่งกลุ่มกันวิเคราะห์แนวทางในการปรับปรุงและเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย

สัปดาห์ที่ 6

- สอนในหน่วยที่ 3 เรื่อง อาหารดีชีวิามีสุข ใช้แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 6 อาหารและโภชนาการต่อสุขภาพ

เนื้อหาในการสอน

- ความหมายของอาหารและโภชนาการ
- ความสำคัญของอาหารและโภชนาการ
- อาหารหลัก 5 หมู่

กิจกรรมการเรียนรู้การสอน

- การบรรยายให้ความรู้โดยใช้สื่อ Power Point
- การจัดกิจกรรม “ชอบปิ้ง ตลาดสด”

สัปดาห์ที่ 7

- สอนในหน่วยที่ 3 เรื่อง อาหารดีชีวีมีสุข ใช้แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 7 เรื่อง การรับประทานอาหารตามโภชนบัญญัติ 9 ประการและธงโภชนาการ

เนื้อหาในการสอน

- การรับประทานอาหารตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ
- การรับประทานอาหารตามหลักธงโภชนาการ

กิจกรรมการเรียนรู้การสอน

- การบรรยายให้ความรู้โดยใช้สื่อ Power Point
- การจัดกิจกรรม “Walk Really อาหารดีชีวีมีสุข ”

สัปดาห์ที่ 8

- สอนในหน่วยที่ 3 เรื่อง อาหารดีชีวีมีสุข ใช้แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 8 เรื่อง อาหารตามวัย

เนื้อหาในการสอน

- การรับประทานอาหารให้เหมาะสมกับบุคคลวันต่างๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในวัยของตนเอง ซึ่งกำลังอยู่ในช่วงวัยรุ่นตอนต้น

กิจกรรมการเรียนรู้การสอน

- การแบ่งกลุ่มวิเคราะห์ตารางอาหารของบุคคลไปต่างๆ จากใบความรู้ที่กำหนดให้
- ทำท่าเมนูสุขภาพ ตามวัยของแต่ละกลุ่ม ซึ่งเมื่อนั้นต้องเป็นเมนูที่มีประโยชน์สำหรับบุคคลในวัยของตนเอง โดยประยุกต์เอาความรู้ในเรื่องการรับประทานอาหารตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ และธงโภชนาการ
- ทำแบบสอบถามภาวะโภชนาการ และพฤติกรรมกรบริโภคอาหารและออกกำลังกาย
- ทำการชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง และคำนวณค่าดัชนีมวลกาย (BMI)
- เขียนสัญญาใจว่าจะปฏิบัติตนในเรื่องการออกกำลังกายและการบริโภคอาหารให้ดีตลอดไป

หมายเหตุ: ในกระบวนการทำวิจัยในครั้งนี้ ผู้จัดทำได้รวบกิจกรรมบางอย่างเข้าด้วยกันอยู่ในสัปดาห์เดียว เช่น ในการบรรยายให้ความรู้ และมีการจัดกิจกรรมเสริมเพิ่มเติม เช่น การออกกำลังกาย โดยการเดินแอโรบิกทุกวันจันทร์ พุธ ศุกร์ ตอนพักกลางวัน เป็นเวลา 20 นาที

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. นำเสนอข้อมูลการทำแบบสอบถาม (ก่อน) เรื่องการบริโภคอาหารและพฤติกรรมกรออกกำลังกาย มาแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละของคะแนนที่ผ่านเกณฑ์และไม่ผ่านเกณฑ์รวมทั้งหาค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและแบ่งเป็นกลุ่มสูง ปานกลาง ต่ำ

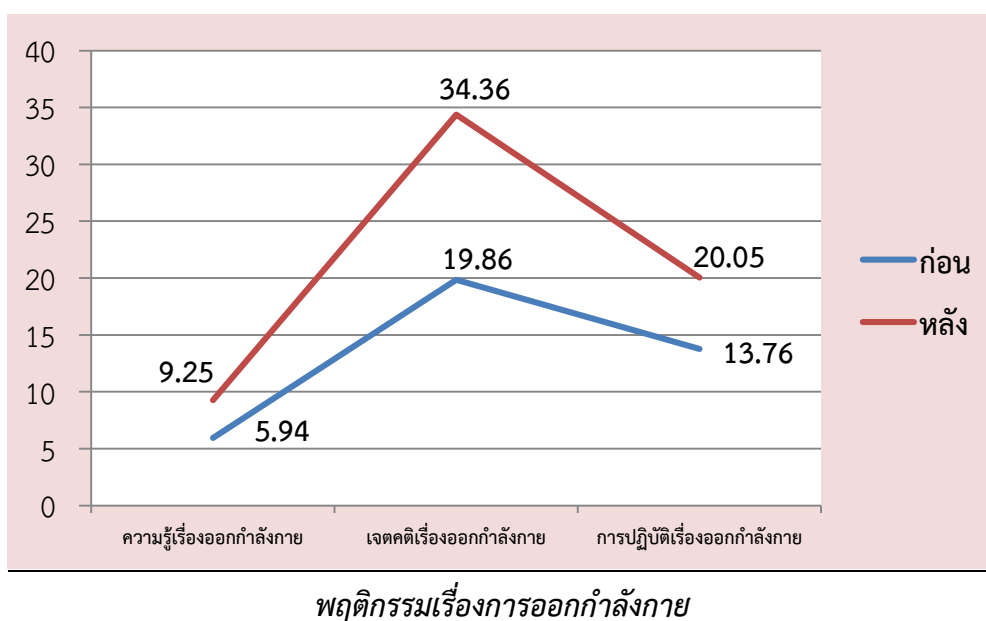
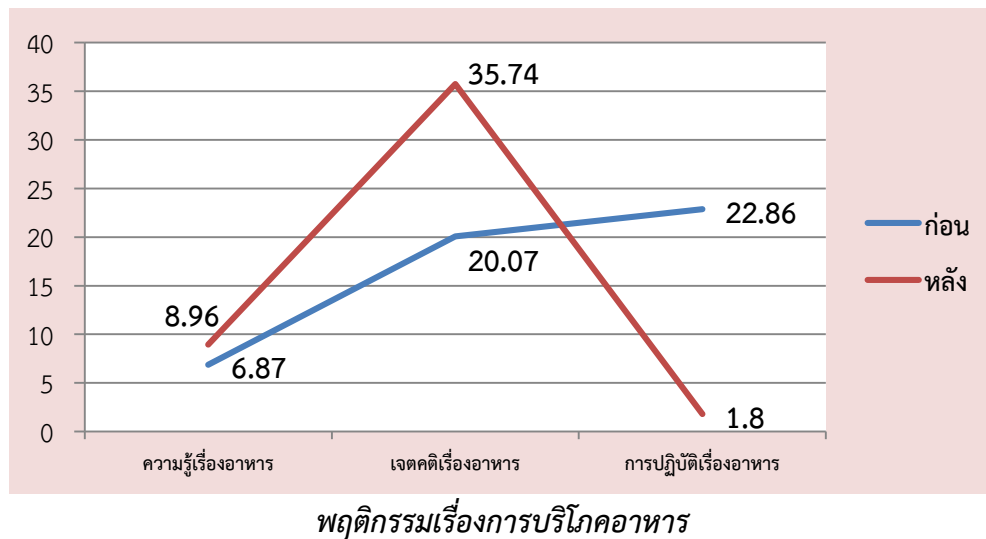
2. นำเสนอข้อมูลการทำแบบสอบถาม (หลัง) เรื่องการบริโภคอาหารและพฤติกรรมกรออกกำลังกาย มาแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละของคะแนนที่ผ่านเกณฑ์และไม่ผ่านเกณฑ์รวมทั้งหาค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและแบ่งเป็นกลุ่มสูง ปานกลาง ต่ำ

3. เปรียบเทียบผลของแบบสอบถามก่อนและหลังการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ ว่ามีผลเปลี่ยนแปลงไปในระดับใด โดยเปรียบเทียบเป็นรายบุคคล ระดับห้องเรียน และระดับทั้งชั้นเรียน

4. นำเสนอข้อมูลในส่วนของการบันทึกพฤติกรรมสุขภาพ โดยแบ่งเป็นพฤติกรรมบริโภคอาหารและพฤติกรรมออกกำลังกาย โดยแสดงเป็นค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และแบ่งเป็นกลุ่ม สูง ปานกลาง ต่ำ

5. นำเสนอข้อมูลค่าน้ำหนัก ส่วนสูง และค่าดัชนีมวลกาย โดยแสดงเป็นทั้งรายบุคคล รายห้องเรียน และทั้งระดับชั้นเรียน ซึ่งแสดงเป็นค่าร้อยละ และมีการเปรียบเทียบให้เห็นจากก่อนการดำเนินการวิจัยและผลที่เปลี่ยนแปลงไปเมื่อเสร็จตามกระบวนการวิจัยทั้ง 8 สัปดาห์

ผลการวิจัย



สรุปและอภิปรายผล

1. ข้อมูลทั่วไป จากการวิจัย พบว่า นักเรียนกลุ่มเป้าหมายคือนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 เป็นเพศชาย ร้อยละ 54.3 เพศหญิง ร้อยละ 45.7 มีค่าเฉลี่ยของอายุ 12.9

2. ค่าดัชนีมวลกาย จากการวิจัยพบว่า นักเรียนมีค่าดัชนีมวลกายอยู่ในเกณฑ์ปกติมากขึ้นเมื่อจัดกิจกรรมการเรียนการสอนเสร็จ และในกลุ่มที่มีภาวะโภชนาการเกิน และภาวะโภชนาการพร่องหรือต่ำกว่าเกณฑ์ มีร้อยละของการเปลี่ยนแปลงค่าดัชนีมวลกายไปอยู่ในเกณฑ์ปกติได้ โดย นักเรียนมีภาวะโภชนาการอยู่ในเกณฑ์ปกติ ร้อยละ 86.96 มีภาวะโภชนาการเกินเกณฑ์ ร้อยละ 7.83 และมีภาวะโภชนาการพร่องหรือต่ำกว่าเกณฑ์ ร้อยละ 5.21 ซึ่งลดจำนวนนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการบกพร่องได้ถึง ร้อยละ 30.44 โดยแบ่งเป็นภาวะโภชนาการเกินร้อยละ 12.17 และภาวะโภชนาการพร่องหรือต่ำกว่าเกณฑ์ร้อยละ 18.27 ซึ่งเป็นผลจากการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน ที่ได้ดำเนินการตามกระบวนการวิจัย

3. การทำแบบสอบถามเรื่องพฤติกรรมการบริโภคอาหารและพฤติกรรมการออกกำลังกาย หลังจากจัดกิจกรรมการเรียนการสอน พบว่า

3.1 ในเรื่องพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

- ด้านความรู้ ก่อนการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน นักเรียนมีความรู้ในระดับปานกลาง ร้อยละ 62.17 มีความรู้ระดับสูง ร้อยละ 19.57 มีความรู้ระดับต่ำ ร้อยละ 18.26 มีค่าเฉลี่ย 6.87 มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 3.24 หลังจากการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนนักเรียนมีระดับความรู้ในระดับสูง ร้อยละ 86.09 มีความรู้ระดับปานกลาง ร้อยละ 12.17 และมีความรู้ระดับต่ำ ร้อยละ 1.74 มีค่าเฉลี่ย 8.96 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 1.37 ซึ่งจะเห็นได้ว่าระดับความรู้เรื่องการบริโภคอาหารของนักเรียนมีการเปลี่ยนแปลงไป จากส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง มาอยู่ในระดับสูงแทน แสดงว่านักเรียนมีความรู้ในเรื่องการบริโภคอาหารที่ดีขึ้น

- ด้านเจตคติ ก่อนการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน นักเรียนมีเจตคติอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 45.65 มีเจตคติในระดับต่ำ ร้อยละ 45.22 มีเจตคติในระดับสูง ร้อยละ 9.13 มีค่าเฉลี่ย 20.07 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 5.34 หลังจากการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนนักเรียนมีระดับเจตคติในระดับสูง ร้อยละ 86.09 มีเจตคติระดับปานกลาง ร้อยละ 12.61 และมีเจตคติในระดับต่ำ ร้อยละ 1.30 มีค่าเฉลี่ย 35.74 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 1.86 ซึ่งจะเห็นได้ว่าระดับของเจตคติของนักเรียนในเรื่องการบริโภคอาหารมีการเปลี่ยนแปลงไป จากส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง มาอยู่ในระดับสูงแทน แสดงว่านักเรียนมีเจตคติที่ดีที่ถูกต้องเพิ่มมากขึ้น

- ด้านการปฏิบัติ ก่อนการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน นักเรียนมีการปฏิบัติตนอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 55.65 มีการปฏิบัติระดับต่ำ ร้อยละ 37.83 มีการปฏิบัติระดับสูง ร้อยละ 6.52 มีค่าเฉลี่ย 22.86 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 4.11 หลังจากการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน นักเรียนมีระดับการปฏิบัติอยู่ในระดับสูง ร้อยละ 78.26 มีการปฏิบัติระดับปานกลาง ร้อยละ 14.35 มีการปฏิบัติระดับต่ำ ร้อยละ 7.39 มีค่าเฉลี่ย 33.76 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 1.21 ซึ่งจะเห็นได้ว่าระดับของการปฏิบัติของนักเรียนในเรื่องการบริโภคอาหารมีการเปลี่ยนแปลงไปอยู่ในระดับสูง ทำให้เห็นว่านักเรียนมีการปฏิบัติตนในการบริโภคอาหารได้ถูกต้อง เหมาะสมมากขึ้น

สรุป จากการทำแบบสอบถามเรื่องการบริโภคอาหารของนักเรียน พบว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนอยู่ในระดับสูง คือ มีความรู้ มีเจตคติ และมีการปฏิบัติที่ถูกต้อง เหมาะสม ซึ่งส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงภาวะโภชนาการของนักเรียนที่ดีขึ้น ให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐานตามไปด้วย โดยกิจกรรม

ต่างๆ ทั้ง 8 สัปดาห์มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของนักเรียน เช่น การให้ความรู้ และสร้างความตระหนักโดยการให้ดูวีดีโอและนำเสนอข้อมูลต่างๆ ผ่าน Power Point การจัดกิจกรรมขอปั้งตลาดสดจัดทำเมนูสุขภาพ และการทำบันทึกสมุดพฤติกรรมสุขภาพด้วย

3.2 ในเรื่องพฤติกรรมการออกกำลังกาย

- ด้านความรู้ ก่อนการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน นักเรียนมีความรู้ในระดับปานกลาง ร้อยละ 70 มีความรู้ระดับต่ำ ร้อยละ 22.01 มีความรู้ระดับสูง ร้อยละ 7.39 มีค่าเฉลี่ย 5.94 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 2.44 หลังการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน นักเรียนมีความรู้ในระดับสูง ร้อยละ 87.39 มีความรู้ระดับปานกลาง ร้อยละ 9.13 และมีความรู้ระดับต่ำ ร้อยละ 3.48 มีค่าเฉลี่ย 9.25 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน .43 ซึ่งจะเห็นได้ว่าระดับความรู้เรื่องการออกกำลังกายของนักเรียนมีการเปลี่ยนแปลงไป จากส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง มาอยู่ในระดับสูงแทน แสดงว่านักเรียนมีความรู้ในเรื่องการออกกำลังกายที่ดีขึ้น

- ด้านเจตคติ ก่อนการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน นักเรียนมีเจตคติอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 79.57 มีเจตคติระดับต่ำ ร้อยละ 18.70 มีเจตคติระดับสูง ร้อยละ 1.74 มีค่าเฉลี่ย 19.86 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 3.22 หลังการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน นักเรียนมีระดับเจตคติอยู่ในระดับสูง ร้อยละ 80.43 มีเจตคติระดับปานกลาง ร้อยละ 16.09 และมีเจตคติระดับต่ำ ร้อยละ 3.48 มีค่าเฉลี่ย 34.36 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 1.62 ซึ่งจะเห็นได้ว่าระดับของเจตคติของนักเรียนในเรื่องการออกกำลังกายมีการเปลี่ยนแปลงไป จากส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง มาอยู่ในระดับสูงแทน แสดงว่านักเรียนมีเจตคติที่ดีที่ถูกต้องเพิ่มมากขึ้น

- ด้านการปฏิบัติ ก่อนการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน นักเรียนมีการปฏิบัติอยู่ในระดับต่ำ ร้อยละ 88.69 มีการปฏิบัติระดับปานกลาง 9.57 มีการปฏิบัติระดับสูง 1.74 มีค่าเฉลี่ย 13.76 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 2.23 หลังการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน นักเรียนมีการปฏิบัติอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 44.78 มีการปฏิบัติในระดับสูง ร้อยละ 35.65 มีการปฏิบัติระดับต่ำ ร้อยละ 19.57 มีค่าเฉลี่ย 47.64 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 8.20 จะเห็นได้ว่าการออกกำลังกายของนักเรียนเปลี่ยนแปลงไป คือ มาอยู่ในกลุ่มปฏิบัติปานกลาง ซึ่งถือว่าใช้ได้ เพราะการเปลี่ยนแปลงเรื่องการออกกำลังกายทำได้ยาก และต้องทำอย่างต่อเนื่อง ใช้เวลานานในการเปลี่ยนแปลง แต่ในกลุ่มที่มีการปฏิบัติสูงคือ ร้อยละ 35.65 ก็ถือว่าการจัดการเรียนการสอนช่วยเปลี่ยนแปลงการปฏิบัติในการออกกำลังกายได้

สรุป จากการทำแบบสอบถามเรื่องการออกกำลังกายของนักเรียน พบว่า พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนอยู่ในระดับปานกลาง คือ มีความรู้ มีเจตคติ ที่ดีที่ถูกต้องอยู่ในระดับสูง แต่พฤติกรรมการปฏิบัติที่ถูกต้องสม่ำเสมอ ส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง แต่ร้อยละที่ใกล้เคียงที่อยู่ในกลุ่มสูง ซึ่งพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนก็ถูกปรับให้ดีขึ้น ซึ่งส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงภาวะโภชนาการของนักเรียนที่ดีขึ้นด้วย ให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐานตามไปด้วย โดยกิจกรรมต่างๆ ทั้ง 8 สัปดาห์มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของนักเรียน เช่น การบรรยายให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย การสร้างเจตคติโดยการให้ดูรูปภาพบุคคลตัวอย่าง รวมถึงการกระตุ้นให้นักเรียนออกกำลังกายผ่านกิจกรรมต่างๆ เช่น walk really และกิจกรรมการเดินแอโรบิกการทำสมุดบันทึกพฤติกรรมสุขภาพ

ดังนั้น การปรับพฤติกรรมการบริโภคอาหารและการออกกำลังกาย จึงเป็นส่วนสำคัญในการแก้ไขปัญหาทุพโภชนาการและส่งเสริมภาวะโภชนาการของนักเรียนให้อยู่ตามเกณฑ์ปกติมาตรฐานได้สอดคล้องกับกระทรวงสาธารณสุข (2553) ซึ่งรายงานการสำรวจภาวะโภชนาการของเด็กนักเรียน ต้องให้ความรู้ที่

ถูกต้อง ควรมีการจัดกิจกรรมที่ส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง ทั้งกิจกรรมในการเรียนการสอนและกิจกรรมพัฒนานักเรียน โดยให้ความรู้และชี้ให้เห็นความสำคัญรวมทั้งประโยชน์และผลเสียของการปฏิบัติตัวไม่ถูกต้อง ซึ่งส่งผลต่อร่างกายในระยะยาว ในการขาดสารอาหารจะส่งผลต่อศักยภาพการทำงาน และภาวะจิตใจส่วนการที่มีภาวะโภชนาการเกิน จะส่งผลต่อการเกิดโรคต่างๆ เช่น ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ เบาหวานและมะเร็ง เพื่อให้สามารถนำไปใช้ได้ในชีวิตประจำวันส่งผลให้เกิดพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่เหมาะสมและสอดคล้องกับการศึกษาของ มนัสนันท์ หยกสกุล (2553) ที่ได้ทำการศึกษา รูปแบบการส่งเสริมการบริโภคอาหารเข้าโดยการประยุกต์ทฤษฎีความสามารถตนเองในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จังหวัดสมุทรสงคราม เพื่อเพื่อศึกษาผลของโปรแกรมส่งเสริมการบริโภคอาหารเข้าต่อความรู้เกี่ยวกับความสำคัญของอาหารเข้า การรับรู้ความสามารถตนเอง ความคาดหวังในผลดีของการรับประทานอาหารเช้า และสัดส่วนของนักเรียนที่รับประทานอาหารเช้าทุกวัน เป็นระยะเวลาทั้งหมด 6 สัปดาห์ ผลการศึกษาพบว่า หลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยของความรู้ การรับรู้ความสามารถตนเอง และความคาดหวังในผลดีของการรับประทานอาหารเช้าสูงกว่าก่อนการทดลอง และสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p\text{-value} < 0.001$) นักเรียนรับประทานอาหารเช้าทุกวันในวันเปิดเรียนเพิ่มขึ้นจากร้อยละ 47.6 เป็นร้อยละ 78.6 ทำให้เห็นว่าการจัดกิจกรรมในลักษณะนี้ช่วยส่งเสริมภาวะโภชนาการของนักเรียนได้และมีพฤติกรรมสุขภาพที่ดีขึ้น

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัย

1. ในภาพรวมนักเรียนมีค่าดัชนีมวลกายอยู่ในเกณฑ์ปกติ ตามมาตรฐาน แต่ยังมีนักเรียนอีกส่วนหนึ่งที่ยังมีค่าดัชนีมวลกายที่ยังไม่เหมาะสม คือ มีทั้งกลุ่มที่เกินเกณฑ์ และต่ำกว่าเกณฑ์ซึ่งรวมๆ แล้วมีจำนวนร้อยละ 13.04 ซึ่งถือว่าต้องหาวิธีการในแก้ปัญหาในนักเรียนกลุ่มนี้ ในรายละเอียด นักเรียนในกลุ่มที่ยังไม่สามารถแก้ปัญหาภาวะโภชนาการได้ เนื่องจากน้ำหนักตัวของนักเรียนมากเกินไป บางคนเข้าข่ายเป็นโรคอ้วน รวมถึงฐานะทางครอบครัวของนักเรียนบางคนไม่เอื้อต่อการจะได้รับการบริโภคอาหารที่ถูกต้องเหมาะสม และนักเรียนบางคนยังขาดการออกกำลังกาย เพราะไม่มีสถานที่และอุปกรณ์ต่างๆ ในการออกกำลังกาย เมื่ออยู่ที่บ้าน ดังนั้นจึงขอเสนอให้แก้ปัญหานี้ โดยทางโรงเรียนควรให้ความช่วยเหลือและประสานงานกับทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ ผู้บริหารโรงเรียนที่ต้องมีนโยบายในการแก้ไขดูแลปัญหาโภชนาการของนักเรียน ครูประจำชั้น เพื่อนนักเรียน พ่อแม่ผู้ปกครองของนักเรียน ต้องช่วยกันดูแลและกระตุ้นให้นักเรียนกลุ่มนี้พัฒนาและแก้ไขให้ดีขึ้น

2. พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียน ส่วนใหญ่ยังอยู่ในระดับปานกลาง เนื่องจากพฤติกรรมการออกกำลังกายเป็นสิ่งที่ปรับเปลี่ยนได้ลำบาก ต้องอาศัยและกระบวนการต่างๆ ที่ต่อเนื่องและต้องอาศัยเวลาในการเปลี่ยนแปลง ข้อหนึ่งที่สามารถทำได้ คือ โรงเรียนต้องมีนโยบายที่เอื้อต่อการออกกำลังกายของนักเรียน โดยการ จัดกิจกรรมที่ส่งเสริมให้นักเรียนได้ออกกำลังกายเป็นประจำ เช่น การเต้นแอโรบิคตอนเช้าทุกวันวันละ 15 นาที การจัดหาสถานที่ในการออกกำลังกาย การจัดหาอุปกรณ์ในการออกกำลังกายของนักเรียนการให้ผู้ปกครองช่วยกันกระตุ้นเตือนนักเรียนให้มีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เป็นต้น

3. กิจกรรมการเรียนการสอนเพื่อแก้ไขปัญหามาภาวะโภชนาการนั้น ต้องมีการจัดกิจกรรมที่หลากหลาย และเน้นความน่าสนใจ เพื่อกระตุ้นให้นักเรียนได้เกิดเจตคติที่ดี เพื่อนำไปสู่การปฏิบัติและมี

พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารและพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายที่ถูกต้อง และควรทำอย่างต่อเนื่อง และควรติดตามผลการปฏิบัติงานอย่างต่อเนื่อง และดูเป็นรายบุคคลในรายที่มีปัญหาภาวะโภชนาการมากๆ เช่น เป็นโรคอ้วน หรือเป็นโรคขาดสารอาหาร

ข้อเสนอแนะในการศึกษาครั้งต่อไป

1. ควรมีการแยกกลุ่มในการศึกษาวิจัย เช่น กลุ่มนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินเกณฑ์ กลุ่มนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการต่ำกว่าเกณฑ์ และใช้กิจกรรมการเรียนการสอนที่แตกต่างกัน เพื่อสามารถแก้ปัญหาได้มากยิ่งขึ้น
2. ควรศึกษาปัจจัยอื่นๆ ที่มีผลต่อภาวะโภชนาการของนักเรียน เช่น สภาพครอบครัว
3. โรงเรียน ประกอบด้วย ผู้บริหาร ครูประจำชั้น ครูประจำวิชา เพื่อน และสภาพแวดล้อมในโรงเรียน ควรมีการสนับสนุนให้ความรู้ สร้างเจตคติที่ดี และส่งเสริมเกี่ยวกับการปฏิบัติตนแก่นักเรียน เพื่อให้นักเรียนมีพฤติกรรมในการบริโภคอาหารและพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายได้ถูกต้อง ซึ่งจะส่งผลต่อภาวะโภชนาการของนักเรียน รวมถึงผู้ปกครองต้องเอาใจใส่ดูแลนักเรียนในการดูแลเรื่องนี้ โดยโรงเรียนอาจให้ความรู้ผู้ปกครองในเรื่องนี้ด้วย
4. ควรมีการใช้ระยะเวลาในการดำเนินการแก้ไขและส่งเสริมให้มากขึ้น เพราะเรื่องของพฤติกรรมของบุคคลต้องอาศัยเวลานานในการปรับเปลี่ยน เพื่อให้นักเรียนมีภาวะโภชนาการที่เหมาะสมเพิ่มมากขึ้น
5. สามารถนำแนวทางในการศึกษาวิจัยในครั้งนี้ ไปใช้ในการแก้ปัญหาภาวะโภชนาการในนักเรียนระดับชั้นอื่นๆ ได้

เอกสารอ้างอิง

- กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (2550). *การสำรวจพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่น*.
- กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (2553). *การสำรวจภาวะโภชนาการของเด็กอายุ 6-19 ปี*.
- ไกรสิทธิ์ ตันศิริรินทร์. (2542). *พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของเด็กวัยเรียนโรงเรียนบ้านสามยอด จ. อุทัยธานี*. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- เฉลิมพล ตันสกุล. (2543). *พฤติกรรมศาสตร์สาธารณสุข*. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ห้างหุ้นส่วนสามัญนิติบุคคลสหประชาพาณิชย์.
- พัชรี ดวงจันทร์ และ อังคินันท์ อินทรกำแหง. (2552). *โปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารและการเคลื่อนไหวออกกำลังกาย ตามแนวคิด 3 Self และ PROMISE เพื่อลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ที่มีสาเหตุจากโรคอ้วนในเด็กประถมศึกษาตอนปลาย*. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- พระมหาธิกรศรีมี ฐิตจาโร (วุฒิยา), พระธวัช ธวัชโช (ทองยอด). (2552). *ความรู้ เจตคติ และพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 สังกัดกรมสามัญศึกษาในเขตอำเภอปะทิว จังหวัดชุมพร*. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- มนัสนันท์ หยกสกุล. (2553). *การส่งเสริมการบริโภคอาหารเข้าที่มีคุณภาพโดยการประยุกต์ทฤษฎีความสามารถตนเองในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จังหวัดสมุทรสงคราม*. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, สาขาวิชาเอกโภชนาการวิทยา คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล.

- มานะชัย สุระรัมย์. (2552). ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น. สำนักงานสาธารณสุขอำเภอตาพระยา จังหวัดสระแก้ว.
- เยาวลักษณ์ อนุรักษ์. (2543). กระบวนการสุขศึกษากับการพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ ก้าวสู่ยุค 2000. กรุงเทพฯ: ชิกม่า ดีไซน์ กราฟฟิก.
- วศินา จันทศิริ. (2531). การกินอย่างถูกหลักอนามัย. พิมพ์ครั้งที่ 2. มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช. นนทบุรี.
- วรานันท์ ดีหอมศิลป์. (2554). ประสิทธิภาพของโปรแกรมสุขศึกษาในการลดน้ำหนักนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น มีภาวะอ้วนในจังหวัดสมุทรปราการ. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยมหิดล.
- วิภาวี สุวรรณธร. (2543). การประยุกต์ทฤษฎีความสามารถตนเองร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคมในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 อำเภอท่าตะเกียบ จังหวัดฉะเชิงเทรา. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ศิริลักษณ์ สีนธวาลย์. (2544). หลักโภชนาการ. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, คณะอุตสาหกรรม, ภาควิชาพัฒนาผลิตภัณฑ์.
- ศึกษานิเทศ, หน่วย กรมพลศึกษา. (2540). คู่มือแนวการจัดกิจกรรมการเรียนรู้การสอนวิชาสุขศึกษา ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: ฟาอภัย.
- สุขุม พันธุ์รงค์, พิมลพรรณ บุญยะเสนา. (2554). การส่งเสริมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคของเด็กวัยเรียน. วารสารศรีนครินทรวิโรฒวิจัยและพัฒนา (สาขามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์) ปีที่ 3 ฉบับที่ 5 มกราคม-มิถุนายน.
- สุชาติ โสมประยูร. (2545). ปัจจัยที่ส่งผลต่อภาวะโภชนาการของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ของโรงเรียนบ้านสาละ จ.สระแก้ว. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- สุจิตรา สุนทรทรัพย์ และคณะ. 2552. หนังสือเรียนวิชาสุขศึกษา ระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1 ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แม็ค.
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2552). การสำรวจสุขภาพของประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกาย ครั้งที่ 4.
- Kalosa, K. (1982). Anthropological perspective in nutrition. Journal Nutrition Education, 12, 15-31.
- Lee JS, Ha BJ. (2003). A Study of the Dietary Attitude, Dietary Self-Efficacy and Nutrient Intake among Middle School Students with Different Obesity Indices in Gyeong-Nam. Korean J Community Nutr. 8 (2):171-180.
- WHO. (1972). Technical report series (No. 647). New York: Author.

คำแนะนำสำหรับผู้เขียนบทความ

วัตถุประสงค์

ด้วยสำนักทดสอบทางการศึกษาและจิตวิทยา มีนโยบายสนับสนุนการเผยแพร่องค์ความรู้ด้านการวัดผลการศึกษา สถิติ การวิจัยทางการศึกษา จิตวิทยา และผลงานวิชาการในรูปแบบวารสาร เพราะเห็นว่าเป็นประโยชน์ในการพัฒนาการศึกษาทางหนึ่ง จึงได้จัดทำวารสารการวัดผลการศึกษา มีวัตถุประสงค์ ดังนี้

1. เพื่อเผยแพร่ความรู้ทางการวัดผลการศึกษา สถิติ การวิจัยทางการศึกษา จิตวิทยา ทั้งเชิงทฤษฎีและเชิงปฏิบัติ
2. เพื่อเป็นสื่อกลางในการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นทางวิชาการระหว่างครู นักศึกษา นักวัดผลการศึกษา และผู้สนใจทั่วไป
3. เพื่อเผยแพร่ผลงานวิชาการที่มีคุณภาพของบุคลากรทั้งภายในและภายนอกสำนักทดสอบทางการศึกษาและจิตวิทยา
4. เพื่อสร้างเครือข่ายและพัฒนาองค์ความรู้เชิงวิชาการและเชิงประยุกต์ด้านการวัดผลการศึกษา สถิติ การวิจัยทางการศึกษา จิตวิทยา และสาขาอื่นที่เกี่ยวข้อง

ประเภทผลงานที่ตีพิมพ์ (ภาษาไทย/ ภาษาอังกฤษ)

1. บทความวิจัย (Research Article)
2. บทความวิชาการ (Academic Article)
3. บทความปริทัศน์ (Article Review)
4. บทวิจารณ์หนังสือ (Book Review)
5. บทวิจารณ์เชิงวิชาการ (Critique/ Discussion Paper)
6. กรณีศึกษา (Case Study)

คำแนะนำในการเตรียมต้นฉบับ

1. พิมพ์ด้วยกระดาษ เอ 4 (พิมพ์หน้าเดียว) จำนวนไม่เกิน 15 หน้า (นับรวมบทคัดย่อ รูปภาพ ตาราง เอกสารอ้างอิง และภาคผนวก)
2. ส่วนประกอบของบทความวิจัย ประกอบด้วย บทคัดย่อ บทนำ วัตถุประสงค์การวิจัย วิธีดำเนินการวิจัย ผลการวิจัย สรุปและอภิปรายผล ข้อเสนอแนะ และเอกสารอ้างอิง ส่วนบทความวิชาการ ประกอบด้วย บทคัดย่อ บทนำ เนื้อหา สรุป และเอกสารอ้างอิง

หมายเหตุ: ทุกบทความต้องมีบทคัดย่อเป็นภาษาไทยและภาษาอังกฤษ ในกรณีที่ตีพิมพ์บทความเป็นภาษาต่างประเทศ ต้องมีบทคัดย่อเป็นภาษาไทยด้วย

ข้อกำหนดการจัดพิมพ์ต้นฉบับบทความ

ผู้พิมพ์ต้องจัดพิมพ์บทความตามข้อกำหนดเพื่อให้มีรูปแบบการตีพิมพ์เป็นมาตรฐานแบบเดียวกัน ดังนี้

1. การจัดเค้าโครงหน้ากระดาษ ขนาด เอ 4 จำนวนไม่เกิน 15 หน้า
2. กรอบของข้อความ ระยะขอบของหน้ากระดาษในแต่ละหน้ากำหนดดังนี้ จากขอบบน 1.0 นิ้ว ขอบล่าง 1.0 นิ้ว ขอบซ้าย 1.25 นิ้ว ขอบขวา 1.25 นิ้ว
3. ตัวอักษร ใช้แบบ TH SarabunPSK เหมือนกันตลอดทั้งบทความ
4. รายละเอียดต่างๆ ของบทความ กำหนดดังนี้
 - ชื่อเรื่อง (Title)
 - ชื่อเรื่องภาษาไทย กำหนดขีดซ้าย ขนาด 18 point ตัวหนา
 - ชื่อเรื่องภาษาอังกฤษ กำหนดขีดซ้าย ขนาด 18 point ตัวหนา
 - ชื่อผู้พิมพ์ (Author)
 - ชื่อผู้พิมพ์ลำดับที่ 1 ทั้งภาษาไทยและอังกฤษ กำหนดขีดซ้าย ขนาด 18 point ตัวหนา
 - ชื่อหน่วยงานของผู้พิมพ์ และ E-Mail ที่ติดต่อได้ กำหนดขีดซ้าย ขนาด 16 point ตัวธรรมดา
 - ชื่อผู้พิมพ์ลำดับถัดไป (ถ้ามี) กำหนดขีดซ้าย ขนาด 16 point ตัวหนา ชื่อหน่วยงานของผู้พิมพ์ กำหนดขีดซ้าย ขนาด 16 point ตัวธรรมดา
 - บทคัดย่อ (Abstract)
 - หัวข้อ บทคัดย่อ และ Abstract กำหนดขีดซ้าย ขนาด 18 point ตัวหนา
 - เนื้อความของบทคัดย่อภาษาไทยและบทคัดย่อภาษาอังกฤษ (Abstract) บรรทัดแรกจัดย่อหน้า โดยเว้นระยะจากขอบซ้าย 0.5 นิ้ว ขนาด 16 point ตัวธรรมดา และบรรทัดถัดไปกำหนดขีดซ้ายตัวธรรมดา
 - คำสำคัญ (Keyword) ระบุทั้งภาษาไทยและภาษาอังกฤษ เลือกใช้คำที่เกี่ยวข้องกับบทความ อย่างน้อย 3 คำ ขนาด 16 point ตัวธรรมดา
 - การพิมพ์หัวข้อใหญ่และหัวข้อย่อย
 - หัวข้อใหญ่ กำหนดขีดซ้าย ขนาด 18 point ตัวหนา
 - หัวข้อย่อย จัดย่อหน้าเว้นระยะจากขอบซ้าย 0.5 นิ้ว ขนาด 16 point ตัวหนา
 - เนื้อความของแต่ละหัวข้อ บรรทัดแรกจัดย่อหน้าโดยเว้นระยะจากขอบซ้าย 0.5 นิ้ว ขนาด 16 point ตัวธรรมดา และบรรทัดถัดไปกำหนดขีดซ้าย
 - คำศัพท์ ใช้ศัพท์บัญญัติของราชบัณฑิตยสถาน
 - กิตติกรรมประกาศ (ถ้ามี) กล่าวถึงเฉพาะการได้รับทุนสนับสนุนการวิจัยเท่านั้น

- ๐ **ภาพและตารางประกอบ** กรณีมีภาพหรือตารางประกอบ กำหนดการจัดพิมพ์ดังนี้
- ภาพประกอบและตารางประกอบทั้งหมดที่นำมาอ้างต้องไม่ละเมิดลิขสิทธิ์ผลงานของผู้อื่น
 - ภาพประกอบจัดกึ่งกลางของหน้ากระดาษ และไม่ต้องตีกรอบภาพ
 - ชื่อภาพประกอบจัดอยู่ใต้ภาพ ใช้คำว่า **ภาพที่** ต่อด้วยหมายเลขภาพและข้อความบรรยายภาพ กำหนดกึ่งกลางของหน้ากระดาษ ขนาด 16 point ตัวธรรมดา
 - ชื่อตารางประกอบจัดอยู่เหนือเส้นค้นบนสุดของตาราง ใช้คำว่า **ตารางที่** ต่อด้วยหมายเลขตาราง และข้อความบรรยายตาราง กำหนดชิดขอบซ้ายของหน้ากระดาษ ขนาด 16 point ตัวธรรมดา
 - บอกแหล่งที่มาของภาพประกอบ ตารางประกอบที่นำมาอ้าง โดยพิมพ์ห่างจากชื่อภาพหรือเส้นค้นใต้ตาราง กำหนดเว้นระยะห่าง 1 บรรทัด บรรทัดแรกจัดย่อหน้าโดยเว้นระยะจากขอบซ้าย 0.5 นิ้ว ขนาด 16 point ตัวธรรมดา และบรรทัดถัดไปกำหนดชิดซ้าย

5. การพิมพ์เอกสารอ้างอิงท้ายบทความ

- 1) เอกสารอ้างอิงทุกลำดับที่ปรากฏอยู่ท้ายบทความต้องมีการอ้างอิงอยู่หรือกล่าวถึงในเนื้อหาของบทความ
- 2) จัดพิมพ์เรียงลำดับเอกสารอ้างอิงก่อนหลังตามตัวอักษร และยึดรูปแบบตามรูปแบบของ APA (American Psychology Association) กำหนดชิดขอบซ้ายของหน้ากระดาษ ขนาด 16 point ตัวธรรมดา

ตัวอย่างการเขียนเอกสารอ้างอิง

บทความวารสาร

ชื่อผู้เขียน. (ปีที่พิมพ์). ชื่อบทความ. ชื่อวารสาร. ปีที่พิมพ์ (ฉบับที่). หน้า.

หนังสือ

ชื่อผู้แต่ง. (ปีที่พิมพ์). ชื่อหนังสือ. สถานที่พิมพ์: สำนักพิมพ์.

การอ้างอิงจากอินเทอร์เน็ต

ชื่อผู้แต่ง. (ปีที่เผยแพร่ทางอินเทอร์เน็ต). ชื่อเรื่อง/ชื่อบทความ. ชื่อวารสาร. สืบค้นเมื่อ..... จาก Author, A. A., & Author, B. B. (Date of publication). Title of article. Title of journal, volume number. Retrieved month day, year, from <http://www.someaddress.com/full/url/>.



แบบฟอร์มการส่งบทความเพื่อตีพิมพ์ วารสารการวัดผลการศึกษา
สำนักทดสอบทางการศึกษาและจิตวิทยา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

รับวันที่
ผู้รับ.....

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

เรียน บรรณาธิการวารสารการวัดผลการศึกษา

เรื่อง ขอตีพิมพ์บทความลงวารสารการวัดผลการศึกษา

1. ชื่อผู้ส่งบทความ (ภาษาไทย)
(ภาษาอังกฤษ)
2. ชื่อวุฒิการศึกษาชั้นสูงสุด ชื่อย่อ.....
3. ตำแหน่งทางวิชาการ (ถ้ามี).....
4. สถานภาพผู้ส่งบทความ
- 4.1 () อาจารย์ () อื่นๆ ระบุ คณะ.....สถาบัน.....
- 4.2 () นักศึกษา ☐ ปริญญาเอก ☐ ปริญญาโท หลักสูตร.....
สาขา.....คณะ.....สถาบัน.....
- โปรดระบุชื่ออาจารย์ผู้ควบคุมวิทยานิพนธ์ (ภาษาไทย/ภาษาอังกฤษ)
- 4.2.1 ชื่อ.....ที่ทำงานปัจจุบัน.....
- 4.2.2 ชื่อ.....ที่ทำงานปัจจุบัน.....
- 4.2.3 ชื่อ.....ที่ทำงานปัจจุบัน.....
5. ประเภทของบทความ () บทความวิจัย (Research article) () บทความวิชาการ (Review article)
() บทความปริทัศน์ () บทความเรื่องสั้น () บทแนะนำหนังสือ
6. ที่อยู่ผู้ส่งบทความ (ที่ติดต่อได้สะดวก).....
.....

7. เบอร์โทรศัพท์ที่ติดต่อได้ โทรสาร.....e-mail.....

8. สิ่งที่ส่งมาด้วยเพื่อให้กรรมการพิจารณา

() ไฟล์ บทความวิจัย / บทความทางวิชาการ ใส่แผ่น CD-ROM และ

() แบบฟอร์มการส่งบทความเพื่อตีพิมพ์ และเอกสารพิมพ์ต้นฉบับ จำนวน 2 ชุด ส่งที่ กองบรรณาธิการวารสารการวัดผลการศึกษา สำนักทดสอบทางการศึกษาและจิตวิทยา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ สุขุมวิท 23 เขตวัฒนา กทม 10110

9. ต้นฉบับที่ส่งให้พิจารณาเพื่อพิมพ์เผยแพร่ในวารสารนี้ ไม่อยู่ในระหว่างการพิจารณาของวารสารอื่น และยินดีแก้ไขตามที่กองบรรณาธิการ เสนอแนะ

ผู้ส่งบทความ ลงชื่อ
(.....)

ส่วนของกองบรรณาธิการ

ผลการพิจารณาในเบื้องต้น

ดำเนินการส่งผู้ทรงคุณวุฒิ 1. 2.

ลงนาม

(อาจารย์ ดร.อังศรา ประเสริฐสิน)

ตำแหน่ง บรรณาธิการวารสารการวัดผลการศึกษา

วันที่



กองบรรณาธิการ วารสารการวัดผลการศึกษา

สำนักทดสอบทางการศึกษาและจิตวิทยา

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สุขุมวิท 23 เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

โทรศัพท์ 0-2258-4121 หรือ 0-2649-5000 ต่อ 15363, 11372

โทรสาร 0-2262-1745

บทความวิชาการ

- 1 ความเมตตาทางศาสนาต่อตนเอง: จากแนวคิดหลักธรรมสู่การพัฒนามาตรวัด
ปิยนุช เชมภูภาค
- 15 ความสามารถในการเพิณและฟันฟ้าอุปสรรค: แนวทางการพัฒนาเครื่องมือวัดประเมิน
วันปิยะ เลิศปิยะวรรณ
- 29 แนวทางการประเมินการเรียนรู้วิชาภาษาไทย
กรณพงศ์ พัฒนปกรณพงศ์

บทความวิจัย

- 39 การประเมินการอบรมเชิงปฏิบัติการการใช้โปรแกรมระบบสารสนเทศ
ของโรงเรียนแห่งหนึ่งในเขตกรุงเทพมหานคร
พรรณนุช ฐิติพรทิศา
- 47 การศึกษาความสัมพันธ์ของปัจจัยต่าง ๆ ที่ส่งผลพฤติกรรมการเรียนรูของนักเรียน ระดับ
มัธยมศึกษาปีที่ 2 ของโรงเรียนนครนศึกษา
ธีระพงษ์ จันทรยาง
- 59 ผลการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนเพื่อแก้ไขปัญหาคณิตศาสตร์
และส่งเสริมทักษะการตามหลัก 2 อ.ของนักเรียนชั้น ม.1
โรงเรียนแห่งหนึ่งในจังหวัดนครปฐม
ศิริชัย ฐิติพรทิศา

-
- 76 คำแนะนำสำหรับผู้เขียนบทความ
 - 77 ข้อกำหนดการจัดพิมพ์ฉบับบทความ
 - 79 แบบฟอร์มการส่งบทความ
-