



การพัฒนาระบบการเรียนรู้แบบผสมผสานเพื่อเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตสำหรับนักเรียนระดับชั้น
มัธยมศึกษาตอนปลาย

ศศิวัฒน์ ดันติบุญยานนท์

คุณูปการนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต

สาขาวิชาเทคโนโลยีการศึกษา

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

2568

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยบูรพา

การพัฒนาระบบการเรียนรู้แบบผสมผสานเพื่อเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตสำหรับนักเรียนระดับชั้น
มัธยมศึกษาตอนปลาย



คู่มือนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต

สาขาวิชาเทคโนโลยีการศึกษา

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

2568

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยบูรพา

THE DEVELOPMENT OF BLENDED LEARNING SYSTEM TO STRENGTHEN
HIGH SCHOOL STUDENTS' RESILIENCE



SASIWAT TANTIBOONYANONT

A DISSERTATION SUBMITTED IN PARTIAL FULFILLMENT OF
THE REQUIREMENTS FOR DOCTOR DEGREE OF PHILOSOPHY

IN EDUCATIONAL TECHNOLOGY

FACULTY OF EDUCATION

BURAPHA UNIVERSITY

2025

COPYRIGHT OF BURAPHA UNIVERSITY

คณะกรรมการควบคุมคุณภาพนิพนธ์และคณะกรรมการสอบคุณภาพนิพนธ์ได้พิจารณาคุณภาพนิพนธ์ของ ศศิวัดน์ ดันติบุญยานนท์ ฉบับนี้แล้ว เห็นสมควรรับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาเทคโนโลยีการศึกษา ของมหาวิทยาลัยบูรพาได้

คณะกรรมการควบคุมคุณภาพนิพนธ์

คณะกรรมการสอบคุณภาพนิพนธ์

อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก

..... ประธาน

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชนะวัฒน์ วรรณประภา) (รองศาสตราจารย์ ดร.สุรพล บุญลือ)

..... กรรมการ

อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชนะวัฒน์ วรรณประภา)

..... กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นคร ละลอกน้ำ)

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นคร ละลอกน้ำ)

..... กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ปริญญา เรืองทิพย์)

..... กรรมการภายนอก

มหาวิทยาลัย

(รองศาสตราจารย์ ดร.อนิรุทธิ์ สติมัน)

..... คณบดีคณะศึกษาศาสตร์

(รองศาสตราจารย์ ดร. สญาอุ ชีระวนิชตระกูล)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา อนุมัติให้รับคุณภาพนิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาเทคโนโลยีการศึกษา ของมหาวิทยาลัยบูรพา

..... คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

(รองศาสตราจารย์ ดร.วิวัฒน์ แจ่มเยี่ยม)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

63810043: สาขาวิชา: เทคโนโลยีการศึกษา; ปร.ด. (เทคโนโลยีการศึกษา)

คำสำคัญ: พลังสุขภาพจิต, การเรียนรู้แบบผสมผสาน, ทฤษฎีจิตวิทยาแบบพิจารณาเหตุผล
อารมณ์ และพฤติกรรม

ศสัวัฒน์ ดันติบุญยานนท์ : การพัฒนาระบบการเรียนรู้แบบผสมผสานเพื่อเสริมสร้าง
พลังสุขภาพจิตสำหรับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย.

(THE DEVELOPMENT OF BLENDED LEARNING SYSTEM TO STRENGTHEN
HIGH SCHOOL STUDENTS' RESILIENCE) คณะกรรมการควบคุมคุุณิพนธ์: ธนะวัฒน์
วรรณประภา, ปร.ด., นคร ละลอกน้ำ, ปร.ด. ปี พ.ศ. 2568.

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) สัเคราะห์องค์ประกอบระบบการเรียนรู้แบบ
ผสมผสานเพื่อเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตสำหรับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย 2) พัฒนา
ระบบการเรียนรู้แบบผสมผสานเพื่อเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตสำหรับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษา
ตอนปลาย 3) ทดลองใช้ระบบการเรียนรู้แบบผสมผสานเพื่อเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตสำหรับ
นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย และ 4) ประเมินความพึงพอใจของผู้เรียนต่อระบบการ
เรียนรู้แบบผสมผสานเพื่อเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตสำหรับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย
กลุ่มตัวอย่างของงานวิจัยนี้ เป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายของโรงเรียนเอกชนขนาด
ใหญ่ในจังหวัดสมุทรปราการ เลือกลุ่มตัวอย่างเป็นการสุ่มอย่างง่าย จำนวน 35 คน สำหรับ
เครื่องมือการวิจัย ได้แก่ 1) ระบบการเรียนรู้แบบผสมผสาน 2) แบบประเมินพลังสุขภาพจิต 3) แบบ
ประเมินความพึงพอใจ และ 4) แบบสัมภาษณ์ถึงโครงสร้าง เป็นการศึกษาเนื้อหาความรู้เกี่ยวกับ
พลังสุขภาพจิตด้วยระบบออนไลน์และการทำกิจกรรมกลุ่มในสถานศึกษา โดยผู้เรียนจะได้ทำแบบ
ประเมินพลังสุขภาพจิต Resilience Scale (RS – 48, 13 – 18 years) ของกรมสุขภาพจิต ทั้งก่อนและ
หลังเข้าร่วมโครงการวิจัย การวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ การหาค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่า t-
test แบบ paired-sample t-test

ผลการวิจัยพบว่า 1. องค์ประกอบของระบบการเรียนรู้แบบผสมผสานจะ
ประกอบด้วย 1) การกำหนดวัตถุประสงค์ 2) การกำหนดเนื้อหา 3) การประเมินผู้เรียนก่อนเรียน 4)
การจัดกลุ่มผู้เรียน 5) การกำหนดชุดกิจกรรมการเรียนรู้ 6) การกำหนดสัดส่วนการเรียนรู้ 7) การ
กำหนดวิธีการเรียนรู้แบบออนไลน์และแบบเผชิญหน้า 8) การผลิตและเลือกสื่อเพื่อการเรียนรู้ 9)
การนำไปใช้ และ 10) การประเมินและการวิเคราะห์ข้อมูลย้อนกลับ 2. ระบบการเรียนรู้แบบ

ผสมผสานเพื่อเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตที่พัฒนาขึ้นนั้น มีวัตถุประสงค์เพื่อ “ยอมรับ ปรับตัว เปลี่ยนแปลง (Coping Adapting Transforming: CAT Model)” ด้วยการส่งเสริมความสามารถ 4 ด้าน ได้แก่ 1) ความสามารถในการดูแลและควบคุมตัวเอง 2) ความสามารถทางสังคม 3) ความสามารถในการแก้ปัญหา และ 4) ความสามารถในการตั้งจุดมุ่งหมายในชีวิต ระบบการเรียนรู้แบบผสมผสานเพื่อเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตนี้ ทำให้ผู้เรียนตระหนักรู้ในตัวเองดีขึ้น มีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อน ๆ และคนรอบข้างอย่างสร้างสรรค์ มีเจตคติเชิงบวกเกี่ยวกับปัญหาและแนวทางการแก้ไข และมีการตั้งเป้าหมายชีวิตให้ชัดเจน นำไปสู่พฤติกรรมพึงประสงค์ คือ "ยอมรับ ปรับตัว เปลี่ยนแปลง" ในที่สุด 3. การเรียนรู้แบบผสมผสานผ่านระบบแบบออนไลน์และแบบเผชิญหน้า เพื่อเสริมสร้างพลังสุขภาพจิต ทำให้ระดับพลังสุขภาพจิตของผู้เรียนสูงกว่าก่อนการเข้าร่วมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และ 4. ผู้เรียนได้ประเมินความพึงพอใจต่อระบบการเรียนรู้แบบผสมผสานเพื่อเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตให้กับปัจจัยด้านกระบวนการเรียนรู้สูงเป็นลำดับแรก ($\bar{x} = 4.16$, $SD = 0.85$) อยู่ในเกณฑ์ความพึงพอใจมาก ส่วนด้านปัจจัยนำเข้าเป็นลำดับที่สอง ($\bar{x} = 4.10$, $SD = 0.85$) อยู่ในเกณฑ์ความพึงพอใจมาก และปัจจัยด้านผลลัพธ์เป็นลำดับที่สาม ($\bar{x} = 4.07$, $SD = 0.85$) อยู่ในเกณฑ์ความพึงพอใจมากตามลำดับ

63810043: MAJOR: EDUCATIONAL TECHNOLOGY; Ph.D. (EDUCATIONAL TECHNOLOGY)

KEYWORDS: RESILIENCE, BLENDED LEARNING, RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY (REBT)

SASIWAT TANTIBOONYANONT :

THE DEVELOPMENT OF BLENDED LEARNING SYSTEM TO STRENGTHEN HIGH SCHOOL STUDENTS' RESILIENCE. ADVISORY COMMITTEE: THANAWAT WANNAPRAPHA, Ph.D. NAKHON LALOGNUM, Ph.D. 2025.

This research is to 1) synthesize the elements of a blended learning system to strengthen resilience for high school students. 2) develop blended learning system to strengthen resilience for high school students. 3) experiment blended learning system to strengthen resilience for high school students and 4) evaluate opinions from students on blended learning system to strengthen resilience for high school students. The sample group of this research is high school students of a large private school in Samut Prakan and there are 35 selected students by simple random sampling. The main instruments of this research consist of 1) blended learning system, 2) resilience assessment known as Resilience Scale (RS-48, 13-18 years) developed by Department of Mental Health, 3) students' satisfaction assessment, and 4) a semi-structured interview. Blended learning system consists of online learning about resilience and how to strengthen it and face-to-face learning through group activities at school. Students have done Resilience Scale (RS – 48, 13 – 18 years) of Department of Mental Health before and after participating in the research project. Data analysis includes arithmetic mean ($\bar{x}$), standard deviation (SD), and paired-sample t-test values.

The research results found that 1. The components of the blended learning system consist of 1) defining the objectives, 2) defining the content, 3) evaluating learners before learning, 4) grouping learners, 5) defining the learning activity set, 6) determining the learning proportion, 7) determining the online and face-to-face learning methods, 8) production and selection of learning media, 9) implementation, and 10) evaluation and analysis of feedback data..

2. The development of blended learning system to strengthen high school students' resilience aims to “Coping, Adapting, Transforming (CAT Model)” by promoting four abilities: 1) the ability to monitor and control oneself 2) social abilities 3) the ability to solve problems and 4) the ability to set life goals. This blended learning system is developed to strengthen resilience by helping learners more aware of themselves, interacting constructively with friends and others, having a positive attitude about problems and solutions, and setting clear life goals, and consists of three attributes as "coping, adapting, transforming" which is an individual's ability to cope with and recover from crisis. 3. The blended learning via both online and face-to-face systems to strengthen resilience resulted in learners' resilience levels being significantly higher than before participation at a statistical level of 0.05. 4. Learners rated their satisfaction with the blended learning system to strengthen resilience for the learning process factor as the first rank ($\bar{x} = 4.16$, $SD = 0.85$), which is in the satisfactory range. The input factor was second ($\bar{x} = 4.10$, $SD = 0.85$), which is in the satisfactory range. The output factor was third ($\bar{x} = 4.07$, $SD = 0.85$), which is in the satisfactory range, respectively.

กิตติกรรมประกาศ

ดุษฎีนิพนธ์ฉบับนี้ได้รับความสนับสนุนการค้นคว้าวิจัยจากมูลนิธิพระบรมราชานุสรณ์ พระบาทสมเด็จพระปกเกล้าเจ้าอยู่หัวและสมเด็จพระนางเจ้ารำไพพรรณี และได้รับทุนสนับสนุนการทำวิจัยจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา ผู้วิจัยขอขอบพระคุณและแสดงความกตัญญูต่อหน่วยงานทั้งสองที่มีส่วนช่วยในการทำวิจัยและจัดทำดุษฎีนิพนธ์ฉบับนี้จนสำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี

ขอขอบพระคุณผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ธนวัฒน์ วรรณประภา อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก ที่ได้ให้คำแนะนำและแนวทางที่มีคุณค่าในการทำวิจัย ช่วยตรวจสอบแก้ไขด้วยความเอาใจใส่ดูแลในทุก ๆ ขั้นตอน และให้การสนับสนุนอย่างเต็มที่ตลอดระยะเวลาที่ผ่านมา

ขอขอบพระคุณผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นคร ละลอกน้ำ อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม ที่ได้ให้คำแนะนำและข้อคิดเห็นที่มีประโยชน์ ทำให้พัฒนางานวิจัยให้มีคุณภาพมากยิ่งขึ้น

ขอขอบพระคุณรองศาสตราจารย์ ดร.สุรพล บุญลือ ประธานกรรมการ รองศาสตราจารย์ ดร.อนิรุทธิ์ สติมัน กรรมการภายนอก และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ปริญญา เรืองทิพย์ กรรมการ ที่ได้ให้ความรู้และข้อเสนอแนะที่มีคุณค่าในการพัฒนางานวิจัยนี้

ขอขอบพระคุณคณาจารย์ในคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา และผู้เชี่ยวชาญทุกท่าน ที่มีส่วนร่วมในการสนับสนุนและช่วยเหลือในการทำวิจัย และผู้วิจัยยังได้รับกำลังใจอย่างเปี่ยมล้นจากกัลยาณมิตรทุก ๆ คน จนดุษฎีนิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงด้วยความเรียบร้อย

พลังสุขภาพจิตที่เข้มแข็งของผู้วิจัยเกิดจากคุณพ่อไพศาลและคุณแม่่องค์ออร์ ดันตินุญยานนท์ ตลอดจนคนในครอบครัวทั้งหมด

ศศิวัฒน์ ดันตินุญยานนท์

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ฉ
กิตติกรรมประกาศ	ช
สารบัญ	ฌ
สารบัญตาราง	ฎ
สารบัญภาพ	ฏ
บทที่ 1 บทนำ	16
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	16
วัตถุประสงค์ของการวิจัย	22
กรอบแนวคิดการวิจัย	22
ประโยชน์ที่ได้รับ	23
ขอบเขตและระยะเวลาการวิจัย	24
นิยามศัพท์เฉพาะ	24
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	27
การพัฒนาระบบ	27
ระบบการเรียนรู้แบบผสมผสาน	37
พลังสุขภาพจิต	59
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย	90
ระยะที่ 1: สังเคราะห์องค์ประกอบระบบการเรียนรู้แบบผสมผสานเพื่อเสริมสร้างพลังสุขภาพจิต สำหรับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย	92

ระยะที่ 2: ออกแบบและพัฒนาระบบการเรียนรู้แบบผสมผสานเพื่อเสริมสร้างพลังสุขภาพจิต สำหรับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย.....	102
ระยะที่ 3: ทดลองใช้และประเมินความพึงพอใจของผู้เรียนต่อระบบการเรียนรู้แบบผสมผสาน เพื่อเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตสำหรับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย	121
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	130
ผลการสังเคราะห์องค์ประกอบระบบการเรียนรู้แบบผสมผสานเพื่อเสริมสร้างพลังสุขภาพจิต สำหรับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย.....	131
ผลการพัฒนาระบบการเรียนรู้แบบผสมผสานเพื่อเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตสำหรับนักเรียน ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย	132
ผลการทดลองใช้ระบบการเรียนรู้แบบผสมผสานเพื่อเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตสำหรับนักเรียน ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย.....	143
ผลการประเมินความพึงพอใจของผู้เรียนต่อระบบการเรียนรู้แบบผสมผสานเพื่อเสริมสร้างพลัง สุขภาพจิตสำหรับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย	145
บทที่ 5 สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	150
สรุปผลการวิจัย	150
อภิปรายผล.....	152
ข้อเสนอแนะ	159
บรรณานุกรม	161
ภาคผนวก	173
ภาคผนวก ก	174
ภาคผนวก ข	185
ภาคผนวก ค	189
ภาคผนวก ง	192
ภาคผนวก จ.....	196
ภาคผนวก ฉ	198

ภาคผนวก ช	201
ภาคผนวก ซ	203
ภาคผนวก ฌ	207
ภาคผนวก ญ	210
ภาคผนวก ก	212
ภาคผนวก ข	215
ภาคผนวก ฐ	218
ภาคผนวก ท	220
ภาคผนวก ฒ	222
ภาคผนวก ณ	251
ภาคผนวก ด	260
ภาคผนวก ต	263
ประวัติย่อของผู้วิจัย	265

สารบัญตาราง

หน้า

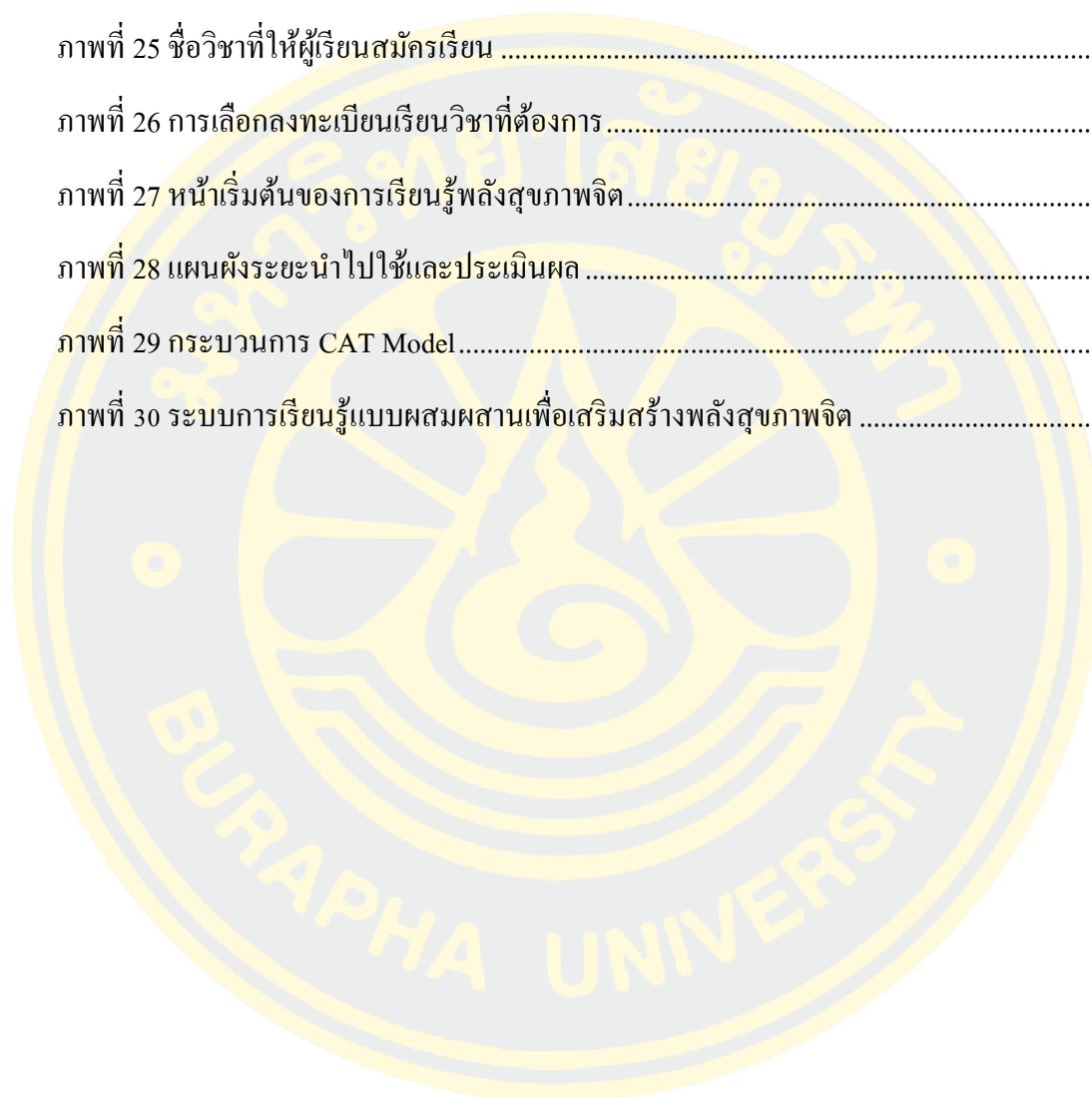
ตารางที่ 1 ระบบการสอน	35
ตารางที่ 2 องค์ประกอบระบบการสอน	36
ตารางที่ 3 เทคนิคการสอนที่ใช้เสริมการเรียนรู้แบบผสมผสาน (มหาวิทยาลัยศิลปากร, 2563).....	45
ตารางที่ 4 ระดับรูปแบบการผสมผสาน	47
ตารางที่ 5 องค์ประกอบการเรียนรู้แบบผสมผสาน	50
ตารางที่ 6 องค์ประกอบระบบการเรียนรู้แบบผสมผสานเพื่อเสริมสร้างพลังสุขภาพจิต	51
ตารางที่ 7 ทฤษฎีการเรียนรู้	58
ตารางที่ 8 ระดับความเครียด การตอบสนอง และความสำคัญของพลังสุขภาพจิต	65
ตารางที่ 9 สี่ปรับ สามเติม	75
ตารางที่ 10 องค์ประกอบพลังสุขภาพจิต	80
ตารางที่ 11 องค์ประกอบพลังสุขภาพจิตในระบบการเรียนรู้แบบผสมผสาน	81
ตารางที่ 12 ความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล	83
ตารางที่ 13 ระยะการออกแบบและพัฒนางานวิจัย	90
ตารางที่ 14 ขั้นตอนการเรียนรู้แบบผสมผสานเพื่อเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตด้วย CAT Model	103
ตารางที่ 15 กิจกรรมกลุ่มเพื่อเสริมสร้างพลังสุขภาพจิต	109
ตารางที่ 16 กิจกรรมกลุ่มแบบเผชิญหน้า	116
ตารางที่ 17 การหาประสิทธิภาพสื่อ	118
ตารางที่ 18 โครงสร้างการออกแบบกิจกรรมตามระบบ	135
ตารางที่ 19 กระบวนการเสริมสร้างพลังสุขภาพจิต	138
ตารางที่ 20 แสดงจำนวนนักเรียนตามระดับพลังสุขภาพจิตก่อนและหลังเข้าร่วมโครงการ	143
ตารางที่ 21 แสดงจำนวนนักเรียนตามระดับพลังสุขภาพจิตจำแนกตามเพศก่อนเข้าร่วมโครงการ	143

ตารางที่ 22 แสดงจำนวนนักเรียนตามระดับพลังสุขภาพจิตจำแนกตามเพศหลังเข้าร่วมโครงการ	144
ตารางที่ 23 แสดงการเปรียบเทียบพลังสุขภาพจิตของนักเรียนทั้งหมดก่อนและหลังเข้าร่วมโครงการ แยกตามรายด้าน.....	144
ตารางที่ 24 แสดงความพึงพอใจต่อระบบการเรียนรู้แบบผสมผสานเพื่อเสริมสร้างพลังสุขภาพจิต	145
ตารางที่ 25 แสดงความพึงพอใจต่อระบบในด้านปัจจัยนำเข้า	146
ตารางที่ 26 แสดงความพึงพอใจต่อระบบในด้านกระบวนการ	147
ตารางที่ 27 แสดงความพึงพอใจต่อระบบในด้านผลลัพธ์.....	148
ตารางที่ 28 เกณฑ์การประเมินความพึงพอใจ	148

สารบัญภาพ

	หน้า
ภาพที่ 1 ความเข้าใจคลาดเคลื่อนจากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น	16
ภาพที่ 2 กรอบแนวคิดการวิจัย.....	23
ภาพที่ 3 การออกแบบระบบการสอนด้วยแบบจำลอง ADDIE.....	29
ภาพที่ 4 ระบบการสอนของเกอร์ลัชและอีไล (Gerlach and Ely, 1980)	31
ภาพที่ 5 Station Rotation.....	39
ภาพที่ 6 Lab Rotation.....	39
ภาพที่ 7 Individual Rotation.....	40
ภาพที่ 8 Flipped Classroom	40
ภาพที่ 9 Flex.....	41
ภาพที่ 10 A La Carte	41
ภาพที่ 11 Enriched Virtual	42
ภาพที่ 12 วัฏจักรพลังสุขภาพจิต.....	64
ภาพที่ 13 ระบบนิเวศของพลังสุขภาพจิต	70
ภาพที่ 14 แผนผังระยะตั้งเคราะห์.....	92
ภาพที่ 15 แผนผังระยะออกแบบและพัฒนา	102
ภาพที่ 16 ร่างต้นแบบระบบการเรียนรู้แบบผสมผสาน	105
ภาพที่ 17 การพิจารณาสื่อเพื่อใช้ในการเรียนรู้ออนไลน์ ครั้งที่ 1	107
ภาพที่ 18 การพิจารณาสื่อเพื่อใช้ในการเรียนรู้ออนไลน์ ครั้งที่ 2	107
ภาพที่ 19 แผนผังเว็บไซต์.....	108
ภาพที่ 20 ลักษณะธีมที่ใช้ในเว็บไซต์	111
ภาพที่ 21 ชื่อเว็บไซต์ในการเรียนรู้แบบออนไลน์	112

ภาพที่ 22 แอปพลิเคชันที่ใช้การเรียนรู้แบบออนไลน์.....	112
ภาพที่ 23 การเข้าสู่ระบบ	113
ภาพที่ 24 การเข้าระบบครั้งแรก.....	113
ภาพที่ 25 ชื่อวิชาที่ให้ผู้เรียนสมัครเรียน	114
ภาพที่ 26 การเลือกลงทะเบียนเรียนวิชาที่ต้องการ	114
ภาพที่ 27 หน้าเริ่มต้นของการเรียนรู้พลังสุขภาพจิต	115
ภาพที่ 28 แผนผังระยะนำไปใช้และประเมินผล	121
ภาพที่ 29 กระบวนการ CAT Model.....	123
ภาพที่ 30 ระบบการเรียนรู้แบบผสมผสานเพื่อเสริมสร้างพลังสุขภาพจิต	133



บทที่ 1

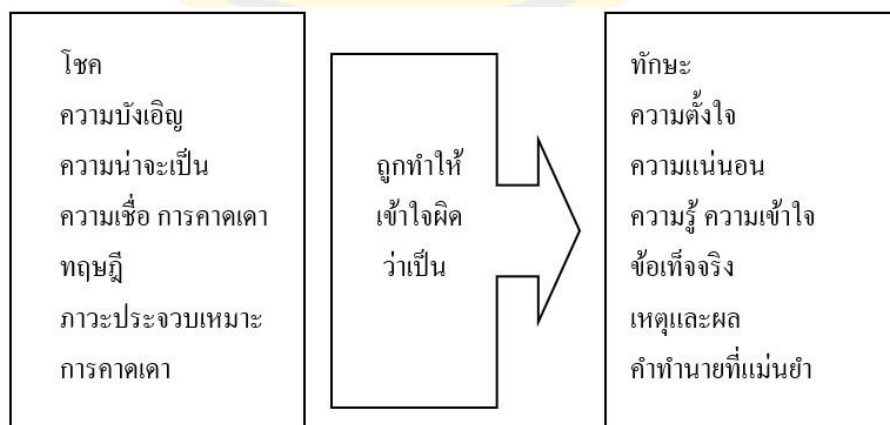
บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ปรากฏการณ์ในปัจจุบันสะท้อนสิ่งที่เหนือความคาดหมายมากมายบ่งบอก “ความแน่นอน” คือ “ความไม่แน่นอน” นักวิชาการให้คำเรียกว่า VUCA world คือโลกของความเปลี่ยนแปลงที่อาจเกิดขึ้นจากสถานการณ์ต่าง ๆ โดยไม่รู้ล่วงหน้า (โชติกา ใจทิพย์ และกฤษฎา เขียววัฒนสุข, 2561) ประกอบด้วย V – Volatility: สถานการณ์เปลี่ยนไว ความผันผวนที่กลับไปกลับมา U – Uncertainty: สถานการณ์ความไม่แน่นอนสูงที่ไม่มีความชัดเจนยากจะอธิบาย C – Complexity: สถานการณ์ความซับซ้อนที่มีปัจจัยปะปนมากมายที่ต้องนำมาพิจารณาประกอบการตัดสินใจ และ A – Ambiguity: สถานการณ์ความคลุมเครือ มีความกำกวมแน่นอนทางใดทางหนึ่งไม่ได้

เมื่อเกิดเหตุการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 จาไมส์ คาสซิโอ (Jamais Cascio) นักพฤติกรรมศาสตร์ชื่อดังชาวอเมริกา ได้นำเสนอโลกรูปแบบใหม่เรียกว่า BANI world ประกอบด้วย B – Brittle: ความเปราะบาง เมื่อถูกระทบกระเทือนจะก่อให้เกิดความเสียหายได้ A – Anxious: ความวิตกกังวล เมื่อถูกสะสมเป็นระยะเวลานาน ๆ จนทำให้เกิดความรู้สึกสั่นไหวหมดหนทาง และสร้างความรู้สึกหวาดกลัวกับทุก ๆ เรื่อง N – Nonlinear: ความคาดเดาได้ยาก เป็นความไม่คงเส้นคงวา ไม่มีความแน่นอน และ I – Incomprehensible: ความไม่เข้าใจ เกิดจากการพยายามค้นหาคำตอบสำหรับปัญหาที่ไม่เข้าใจว่าเกิดอะไรขึ้น

จากสถานการณ์การเปลี่ยนแปลงดังกล่าว ทำให้คนเราเข้าใจคลาดเคลื่อนจากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น (นาซิม นิโคลัส ทาเล็บ, 2546) ดังภาพที่ 1



ภาพที่ 1 ความเข้าใจคลาดเคลื่อนจากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น

สอดคล้องกับงานวิจัยเดอ เบเกอร์ และคณะ (De Berker et al., 2016) ที่ระบุว่า การคาดเดาไม่ได้และการไม่สามารถควบคุมได้ เป็นลักษณะสำคัญของประสบการณ์ที่ตึงเครียด ดังนั้น ความไม่แน่นอนจากสาเหตุต่าง ๆ เหล่านี้ จึงเป็นต้นตอทำให้เกิดความเครียดได้ง่ายมาก หากร่างกายและจิตใจยังไม่ได้ปรับตัวให้พร้อมรับกับความเปลี่ยนแปลงนั้น โคयरพีกร์น เปี่ยมพีช (2563) อธิบายไว้ว่า “ความเครียด” เป็นปฏิกิริยาการตอบสนองทางร่างกาย จิตใจ และความคิดของบุคคล เมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความรู้สึกกดดัน ไม่สบายใจ สับสน และถูกบีบคั้น ซึ่งความเครียดเกิดได้จากหลายสาเหตุ ทั้งจากเหตุการณ์วิกฤต เช่น โรคระบาด ภัยพิบัติทางธรรมชาติ เป็นต้น หรือจากเหตุการณ์ดำเนินชีวิตประจำวัน เช่น ความคับข้องใจในที่ทำงาน ความขัดแย้งในครอบครัว การเปลี่ยนแปลงด้านสุขภาพ เป็นต้น ความเครียดมีความเกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิตที่เกิดขึ้นกับทุกคน และทุกช่วงวัย ซึ่งมีผลกระทบทั้งทางบวกและทางลบ กล่าวคือ หากสามารถปรับตัวกับความเครียดได้จะเกิดการเรียนรู้ เข้าใจตนเอง เกิดทักษะการปรับตัวที่มีประสิทธิภาพ แต่ในทางตรงกันข้ามถ้าไม่สามารถปรับตัวได้ย่อมส่งผลกระทบต่อการเรียน การทำงาน และการดำเนิน ชีวิตประจำวัน ความเครียดที่สะสมเป็นเวลานาน หากไม่ได้รับการจัดการอย่างเหมาะสมย่อมส่งผลให้เกิดความเจ็บป่วยทั้งทางร่างกายและจิตใจ เช่น โรคความดันโลหิตสูง หรือโรคซึมเศร้า เป็นต้น

การดำเนินชีวิตในสภาพแวดล้อมปัจจุบัน ปัญหาความเครียด คือ ปัญหาสุขภาพจิตที่พบมากที่สุด คนในสังคมมีภาวะโรคซึมเศร้าเพิ่มมากขึ้น อันเป็นสาเหตุนำไปสู่ปัญหาการฆ่าตัวตาย โดยเฉพาะเด็กวัยรุ่นเป็นกลุ่มที่น่าวิตกกังวลอย่างยิ่ง เพราะมีแนวโน้มการคิดสั้นถึงขั้นทำร้ายตัวเองหรือฆ่าตัวตายสูงขึ้น เนื่องจากเด็กรุ่นใหม่มีความเปราะบางสูง อดทนอดกลั้นยับยั้งชั่งใจน้อย ดังนั้นเมื่อเจอเรื่องกระทบกระเทือนจิตใจทำให้ตัดสินใจผิดพลาดได้ง่ายขึ้น เพราะวัยรุ่นมองปัญหาต่าง ๆ แตกต่างจากผู้ใหญ่ วัยรุ่นคือช่วงวัยรอยต่อจากเด็กเป็นผู้ใหญ่ เป็นวัยแห่งการศึกษาหาความรู้ มีการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย จิตใจ และอารมณ์เกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว เป็นช่วงที่ต้องเรียนรู้และปรับตัวสูงมาก ต้องรับผิดชอบตนเองมากขึ้น เริ่มมีความรัก มีความสนใจทางเพศตรงข้าม ต้องการความเป็นอิสระส่วนตัวอยากสนุกสนานกับชีวิต ต้องการเป็นที่ยอมรับจากคนอื่น อยากประสบความสำเร็จเร็ว ประกอบกับความก้าวหน้าด้านเทคโนโลยี สื่อ ข้อมูลข่าวสารที่มีหลากหลายช่องทาง เกิดเป็นกระแสบริโภคนิยมและวัตถุนิยม ที่เน้นการสร้างรายได้ให้มาก สะสมสิ่งอำนวยความสะดวกราคาแพง นำไปสู่การเผชิญกับปัญหาหลากหลายในรูปแบบที่แตกต่างกัน (คมกริช นันทะโรจพงษ์ ภูธิป มิถาวรกุล และธีระวัฒน์ จันทิก, 2561) ดังนั้น หากไม่มีแนวทางการรับมือที่เหมาะสม อาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตในระยะยาวได้ สำนักงานสถิติแห่งชาติ (2564) ได้สรุปผลการสำรวจสุขภาพจิต (ความสุข) ของคนในประเทศไทย พ.ศ 2563 พบว่ามีคะแนนสุขภาพจิตเฉลี่ยอยู่ที่ 33.53 คะแนน ซึ่งอยู่ในเกณฑ์มาตรฐานที่กำหนดไว้สำหรับสุขภาพจิตของคนทั่วไป (27.01 – 34.00 คะแนน) และเมื่อ

พิจารณาตามช่วงอายุ พบว่ากลุ่มคนสูงอายุ (อายุ 60 ปีขึ้นไป) มีคะแนนสุขภาพจิตเฉลี่ยสูงสุด คือ 33.76 คะแนน กลุ่มวัยผู้ใหญ่ (อายุ 25 – 59 ปี) มี 33.43 คะแนน และกลุ่มวัยเยาวชน (อายุ 15-24 ปี) มี 33.21 คะแนนตามลำดับ โดยจังหวัดที่มีคะแนนสุขภาพจิตเฉลี่ยต่ำสุด คือ จังหวัดสมุทรปราการ มี 30.57 คะแนน

การเตรียมความพร้อมเพื่อรับมือกับความเปลี่ยนแปลงดังกล่าว Worklab แหล่งรวมชุดข้อมูลเพื่อการทำงานในอนาคตของบริษัทไมโครซอฟท์ ได้ออกบทความชื่อ The Resilience Quotient: The trait is vital in times of uncertainty. How can we nurture it? ("The Resilience Quotient," n.d.) กล่าวถึงลักษณะนิสัยที่มีความสำคัญในช่วงเวลาแห่งความไม่แน่นอน แม้ว่าโรคระบาดกระทบกับทุกคนในบริบทที่แตกต่างกัน แต่สิ่งหนึ่งที่เหมือนกันคือไม่มีอะไรที่จะเป็นไปตามแผน แต่ไม่ว่าจะเกิดเหตุการณ์อะไรขึ้น นั่นก็เป็นเพียงปัจจัยภายนอกที่ไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ และส่งผลให้ทุกชีวิตต้องเผชิญช่วงวิกฤตความยากลำบาก โดยนับจากนี้มนุษย์ต้องตระหนักรู้ยอมรับ และปรับตัว คนเราต้องไม่ควรมัวพะงายกัฏษะหนึ่งเพียงอย่างเดียว การมีทักษะหลากหลายเพื่อเอาตัวรอดกลายเป็นสิ่งจำเป็นเพื่อตอบสนองกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นตลอดเวลา และเป็นภูมิคุ้มกันให้ก้าวข้ามอุปสรรคต่าง ๆ ไปได้

Resilience จึงเป็นความยืดหยุ่นทางด้านจิตใจ หรือความสามารถในการฟื้นสภาพทางด้านจิตใจ เป็นสมรรถภาพของบุคคลในการปรับตัวเข้ากับสิ่งที่ต้องทำในชีวิตเมื่อเผชิญกับสถานการณ์ที่มีอุปสรรคมากหรือความเสียเปรียบทางสังคม กรมสุขภาพจิต (2552) ระบุว่า พลังสุขภาพจิต (Resilience) คือ ความสามารถของบุคคลในการปรับตัว เมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์วิกฤต และสามารถฟื้นตัวกลับมาดำเนินชีวิตต่อไปได้ และเมื่อกล่าวเฉพาะเจาะจง (Fletcher & Sarkar, 2013) อธิบายว่า Psychological resilience เป็นการศึกษาเพื่อทำความเข้าใจว่าทำไมคนบางคนจึงมีความอดทนและเติบโตท่ามกลางแรงกดดันที่พวกเขาประสบในชีวิต พิจารณาจากความหมายข้างต้นแล้ว พลังสุขภาพจิต จึงเป็นความสามารถของบุคคลในการฟื้นตัวจากวิกฤตได้อย่างรวดเร็วและแข็งแกร่งกว่าเดิม เกิดการพัฒนาในทางที่ดีขึ้น

พลังสุขภาพจิตเป็นภาวะความสามารถของบุคคลในการฟื้นตัวอย่างรวดเร็วจากการเผชิญสถานการณ์ความยากลำบากและใช้ชีวิตต่อไปได้ในทิศทางที่ดีขึ้น โดยคำว่า “ภาวะ” ในพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2554 (2556) ให้ความหมายว่า “ความมี ความเป็น ความปรากฏ เช่น ภาวน้ำท่วม ภาวะเศรษฐกิจตกต่ำ” ภาวะ จึงหมายถึง ความมีหรือความเป็นโดยทั่วไปของบุคคลนั้น หรือของสิ่งนั้น โดยเกิดจากผลที่มีผู้ได้กระทำขึ้นหรือก่อขึ้น ดังนั้น พลังสุขภาพจิต จึงเป็นภาวะที่ควรส่งเสริมให้เกิดขึ้นกับคนทุกเพศทุกวัย เพราะว่าทุกคนจะต้องเจอวิกฤตอย่างหนึ่งอย่างใดในชีวิต ที่ทำให้เกิดความทุกข์ ทำให้พลังสุขภาพจิต จะเป็นภูมิคุ้มกันความเครียดจากความผิดหวังเสียใจกับ

สิ่งต่าง ๆ ที่ไม่แน่นอนในชีวิต ตั้งแต่เรื่องเล็กน้อยไปถึงระดับวิกฤตที่ส่งผลต่อสุขภาพจิต อันนำไปสู่ภาวะซึมเศร้าหรือรุนแรงถึงขั้นเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย

การวิจัยในปัจจุบันระบุถึงความสำคัญของพลังสุขภาพจิต ว่าเป็นโครงสร้างทางจิตวิทยาที่เป็นประโยชน์ต่อการเรียนรู้ (Yeager & Dweck, 2012) การเสริมสร้างพลังสุขภาพจิต เป็นองค์ประกอบสำคัญของสภาพแวดล้อมการเรียนรู้ที่ส่งเสริมการพัฒนาความสำเร็จทางวิชาการในชุมชนออนไลน์ (Barber, van Oostveen, & Childs, 2019) ธนาภรณ์ เนียมกลิ่น (2560) พลังสุขภาพจิต เป็นหลักการสำคัญที่ช่วยป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงต่อความรุนแรงของวัยรุ่น และเป็นปัจจัยที่ส่งผลต่อความสำเร็จ เมื่อบุคคลสามารถปรับตัวได้ท่ามกลางวิกฤตปัญหาที่ถาโถมเข้ามาในชีวิต นักวิชาการพบว่า การเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตให้กับเด็กควรเป็นการเพิ่มปัจจัยป้องกันภายในตัวบุคคล เช่น ทักษะการควบคุมอารมณ์ การรักและเห็นคุณค่าของตัวเอง (Oshio, Kaneko, Nagamine, & Nakaya, 2003) ความสามารถในการแก้ปัญหาอย่างเหมาะสม (Barrett, Lock, & Farrell, 2005) (Stepney, White, Far, & Elias, 2014) สุกัญญา สุรังษี, ถัดดา เหลืองรัตนมาศ และ สรวงทิพย์ ภูักฤษณา. (2562) อธิบายปัจจัยที่มีผลต่อพลังสุขภาพจิตตามแนวทางของอิديث กรอทเบอร์ก (Edith Grotberg) ว่า พลังสุขภาพจิตของบุคคลที่มีต่อภาวะเสี่ยงเกิดจากความสัมพันธ์ของหลายตัวแปร ได้แก่ ปัจจัยเสี่ยง (Risk factor), ปัจจัยป้องกัน (Protective factor), บริบท (Context) และกระบวนการปรับตัวในภาวะเสี่ยง (Resilience process) โดยปัจจัยเสี่ยงและปัจจัยป้องกันเป็นปัจจัยที่ได้รับอิทธิพลจากบริบท และเป็นปัจจัยสำคัญที่มีผลต่อพลังสุขภาพจิต เป็นต้น ซึ่งการเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตในงานวิจัยนี้จึงเป็นการพัฒนาเจตคติและทักษะภายในของแต่ละบุคคล ซึ่งจะได้ผลดีกว่าการลดปัจจัยเสี่ยงภายนอก (Taub, 2002) (Taub & Pearrow, 2005)

กรมสุขภาพจิต (2552) โดยสำนักพัฒนาสุขภาพจิต ได้พัฒนาความรู้เกี่ยวกับพลังสุขภาพจิต ซึ่งเป็นความสามารถทางอารมณ์และจิตใจในการปรับตัวและฟื้นตัวกลับสู่ภาวะปกติหลังจากการเผชิญกับภาวะวิกฤตในชีวิต กล่าวคือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นส่งผลกระทบต่อความสมดุลทางอารมณ์และจิตใจ ทำให้เกิดความเครียด วิตกกังวล ดังนั้น ท่ามกลางปัญหา อุปสรรค และวิกฤตในชีวิตที่รุมเร้าเพิ่มมากขึ้น จำเป็นต้องมีกระบวนการเรียนรู้เพื่อปรับตัวให้พลิกฟื้นกลับคืนมาและมีชีวิตที่ดีกว่าเดิมในทุกช่วงวัย พลังสุขภาพจิตเป็นต้นทุนทางใจที่มีอยู่ในตัวบุคคลทุกคน จะมีมากน้อยเพียงใดขึ้นอยู่กับหลากหลายปัจจัย เช่น การเลี้ยงดู สภาพแวดล้อมในครอบครัว ประสบการณ์ชีวิต เป็นต้น ส่งผลทำให้คนใดคนหนึ่งมีมุมมองต่อสถานการณ์และปัญหาที่เกิดขึ้นว่า เป็นสิ่งท้าทายหรือจะมองว่าเป็นสิ่งคุกคาม ซึ่งจะก่อให้เกิดความตึงเครียด ความวิตกกังวลและความทุกข์ จนทำให้ไม่สามารถอดทนและต่อสู้กับปัญหาได้ สอดคล้องแนวโน้มที่เด็กและเยาวชนเข้ารับบริการปรึกษาเพิ่มขึ้นผ่านสายด่วนสุขภาพจิต 1323 จากจำนวน 10,298 ครั้งในปีพ.ศ. 2561 แต่เฉพาะครึ่งปีแรก

ของปีพ.ศ. 2562 เพิ่มขึ้นอย่างชัดเจนถึง 13,658 ครั้ง สภาพวัยรุ่นในสังคมไทยนั้นต้องแบกรับความรู้สึกมากมาย ทั้งความคาดหวังจากครอบครัวในเรื่องการศึกษาที่ตั้งเป้าหมายต้องเรียนให้เก่ง และยังต้องเผชิญกับปัญหาความสัมพันธ์กับคนรอบข้าง จึงส่งผลต่อวัยรุ่นไทยจำนวนไม่น้อยที่ต้องการจะระบายความรู้สึก เพื่อให้หลุดพ้นออกจากภาวะเครียดและซึมเศร้าที่พวกเขา กำลังเผชิญหน้าอยู่ โดยหลายคนพูดถึงความรู้สึกหมดคุณค่าในตัวเอง และบางคนได้ระบายอารมณ์ถึงความรู้สึกที่อยากตาย ซึ่งปัญหาเหล่านี้คือเรื่องใหญ่และสังคมไทยจำเป็นต้องหาวิธีการแก้ไขให้ได้ โดยเฉพาะนักเรียนในระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ที่อยู่ในช่วงการเจริญเติบโตไปสู่ความมีวุฒิภาวะ มีพัฒนาการทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคมและสติปัญญา ซึ่งเด็กแต่ละคนจะมีความพร้อมที่แตกต่างกัน และในวัยนี้จะมีประเด็นทางจิตวิทยาที่ต้องพิจารณา (ประเสริฐ ผลิตผลการพิมพ์, 2562) กล่าวคือ เป็นช่วงเวลาชีวิตวัยรุ่นที่กำลังเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ต้องการ ค้นหาตนเอง สร้างลักษณะท่าทางนิสัยใจคอ และบุคลิกภาพของตัวเองที่ไม่ซ้ำใคร โดยจะมีทั้งปัจจัยภายใน เช่น ค่านิยม บุคลิกภาพ ความสนใจ ความสามารถ และปัจจัยภายนอก เช่น ครอบครัว เพื่อน สังคม วัฒนธรรม สื่อ เป็นต้น ดังนั้น การสร้างอัตลักษณ์ของวัยรุ่นเป็นกระบวนการที่สำคัญและซับซ้อน แต่เป็นโอกาสที่ดีในการเรียนรู้และพัฒนาตัวเอง วัยรุ่นจะมีกลุ่มสังกัด เป็นกลุ่มคนที่มีอายุใกล้เคียงกัน และใช้เวลาร่วมกันบ่อยครั้ง เนื่องจากวัยนี้มีความต้องการเป็นคนสำคัญ การคบเพื่อนจะเน้นที่สนใจในเรื่องเดียวกัน ไม่ว่าจะเป็นสิ่งของต่าง ๆ ลักษณะการแต่งกาย ฯลฯ กลุ่มเพื่อนเป็นที่ที่ทำให้วัยรุ่นรู้สึกปลอดภัย ได้รับการสนับสนุน และความเข้าใจ การใช้เวลากับเพื่อน ๆ ช่วยให้วัยรุ่นผ่อนคลายและลืมเรื่องที่กังวล โดยกลุ่มเพื่อนมีอิทธิพลต่อการสร้างตัวตนและภาพลักษณ์ของวัยรุ่น ในช่วงวัยนี้จะมีการสร้างสัมพันธ์ที่แนบแน่นลึกซึ้งและผูกพันกับผู้อื่น อาจเป็นกับเพื่อน ครอบครัว หรือคนรัก ซึ่งความสัมพันธ์แบบนี้จะทำให้วัยรุ่นรู้สึกปลอดภัย ได้รับการยอมรับ และเข้าใจซึ่งกันและกัน วัยรุ่นเริ่มสนใจในเพศอื่น มีความสัมพันธ์เชิงคนรัก เป็นลักษณะความสัมพันธ์ที่ไม่นิ่ง แต่แนบแน่นช่วยให้วัยรุ่นมีความสุข มีความมั่นใจในตนเอง และสามารถรับมือกับความเครียดได้ดีขึ้น วัยรุ่นจะเริ่มคิดถึงอนาคตและการวางแผนชีวิต การมีเป้าหมายที่ชัดเจนจะช่วยให้วัยรุ่นมีแรงบันดาลใจในการเรียนรู้และพัฒนาตนเอง อนาคตจึงเป็นทั้งโอกาสและอุปสรรคที่เข้ามาในชีวิตและต้องเผชิญ การเตรียมตัวล่วงหน้าจะช่วยให้วัยรุ่นรับมือกับความเปลี่ยนแปลงที่จะเกิดขึ้นได้ โดยสิ่งที่วัยรุ่นชอบและทำได้ดีจะเป็นตัวกำหนดทิศทางในอนาคต รวมถึงสภาพแวดล้อมในครอบครัวและสังคมก็มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจของวัยรุ่นเช่นกัน

การเรียนรู้แบบผสมผสาน (Blended learning) เป็นแนวทางที่เน้นการใช้ทั้งการเรียนในห้องเรียนแบบดั้งเดิมและการเรียนรู้ผ่านสื่อดิจิทัล ซึ่งสามารถช่วยให้ผู้เรียนมีความยืดหยุ่นในการเรียน มีโอกาสสร้างความสัมพันธ์ทางสังคมที่ดี เนื่องจากผู้เรียนสามารถเรียนได้ตามความสะดวก

และความพร้อมของตนเอง ซึ่งช่วยให้ผู้เรียนฝึกทักษะการตั้งเป้าหมาย การวางแผน และการแก้ไขปัญหาด้วยตนเอง ลดความเครียดที่อาจเกิดจากข้อจำกัดด้านเวลาและสถานที่ของการเรียนแบบดั้งเดิม เช่น การจัดเวลาเรียนรู้ด้วยตนเองผ่านระบบออนไลน์หรือการดูเนื้อหาย้อนหลัง การใช้สื่อการเรียนรู้แบบออนไลน์นั้นจะช่วยให้ผู้เรียนสามารถทบทวนและปรับความเข้าใจของตนเองได้อย่างอิสระ ลดความวิตกกังวลและเสริมสร้างความมั่นใจ การเรียนรู้แบบผสมผสานยังสนับสนุนการพัฒนาความสัมพันธ์ระหว่างผู้เรียนด้วยกันและผู้เรียนกับผู้อื่น เป็นการสร้างชุมชนแห่งการเรียนรู้ ทำให้ผู้เรียนรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม ผ่านการทำงานกลุ่ม และกิจกรรมต่าง ๆ จะเป็นการส่งเสริมทักษะการสื่อสาร การแก้ไขปัญหา และการให้ความร่วมมือซึ่งกันและกัน กิจกรรมการเรียนการสอนมีลักษณะเปิดกว้างให้ผู้เรียนได้สำรวจและค้นหาความหมายที่สำคัญสำหรับตนเอง ทำให้การเรียนรู้แบบผสมผสานสามารถส่งเสริมทักษะการควบคุมตนเองของผู้เรียน ซึ่งเป็นองค์ประกอบสำคัญของพลังสุขภาพจิต นอกจากนี้การเรียนรู้แบบผสมผสานช่วยเพิ่มความสามารถทางสติปัญญาผ่านการออกแบบกิจกรรมที่หลากหลาย รวมถึงการใช้เทคโนโลยีดิจิทัลในการเรียนการสอนช่วยเสริมความเข้าใจในเนื้อหาวิชา เช่น วิดีโอ หรือแบบทดสอบออนไลน์ ซึ่งจะช่วยให้ผู้เรียนพัฒนาทักษะการคิดวิเคราะห์และแก้ปัญหาได้

จากความเป็นมาและความสำคัญของปัญหาดังที่ได้กล่าวมาแล้ว ทำให้ผู้วิจัยสนใจนำการเรียนรู้แบบผสมผสานเพื่อเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตกับวัยรุ่นไทย คือ การผสมผสานระหว่างการเรียนรู้แบบออนไลน์และการเรียนรู้แบบเผชิญหน้าเข้าด้วยกัน โดยมีการใช้เทคโนโลยีดิจิทัลเป็นสื่อกลางในการเรียนรู้ ทำให้ผู้เรียนได้เรียนรู้ทั้งในและนอกห้องเรียนอย่างหลากหลายและยืดหยุ่น จึงเหมาะกับการพัฒนาทักษะที่จำเป็นในศตวรรษที่ 21 ปรับตัวให้เข้ากับแต่ละบุคคล ผู้เรียนสามารถเรียนรู้ด้วยตนเองในเวลาและสถานที่ที่สะดวก ทำให้สามารถเรียนรู้ได้อย่างเต็มที่และมีประสิทธิภาพ เพิ่มปฏิสัมพันธ์ การเรียนรู้แบบกลุ่มผ่านแพลตฟอร์มออนไลน์ ช่วยให้ผู้เรียนได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นและทำงานร่วมกัน ซึ่งเป็นการพัฒนาทักษะการสื่อสารและการทำงานร่วมกัน พัฒนาทักษะการคิดวิเคราะห์ การค้นคว้าข้อมูลและการแก้ปัญหาผ่านกิจกรรมออนไลน์ ช่วยฝึกให้ผู้เรียนคิดวิเคราะห์และตัดสินใจได้อย่างมีประสิทธิภาพ ส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิต ทำให้การเรียนรู้เป็นเรื่องง่ายและสะดวก ผู้เรียนสามารถเข้าถึงความรู้ใหม่ ๆ ได้ตลอดเวลา พัฒนาทักษะดิจิทัล การใช้เทคโนโลยีในการเรียนรู้ ช่วยให้ผู้เรียนคุ้นเคยกับเครื่องมือและเทคโนโลยีต่างๆ ซึ่งเป็นทักษะที่จำเป็นในยุคดิจิทัล

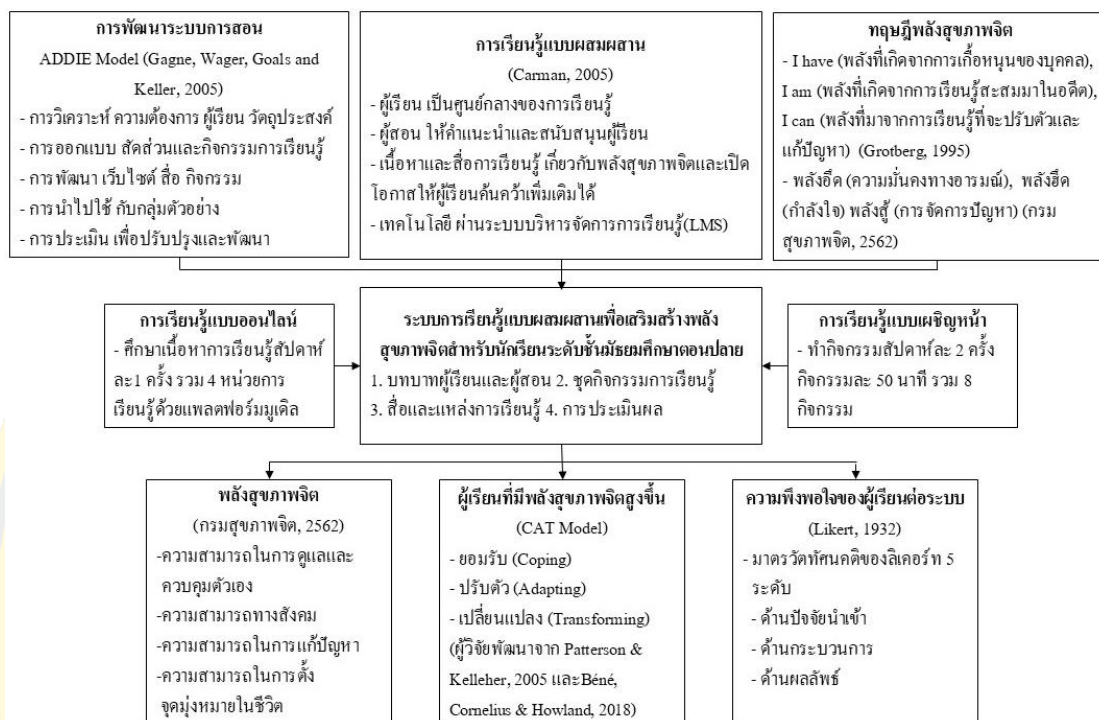
วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อสังเคราะห์องค์ประกอบระบบการเรียนรู้แบบผสมผสานเพื่อเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตสำหรับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย
2. เพื่อพัฒนาระบบการเรียนรู้แบบผสมผสานเพื่อเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตสำหรับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย
3. เพื่อทดลองใช้ระบบการเรียนรู้แบบผสมผสานเพื่อเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตสำหรับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย
4. เพื่อประเมินความพึงพอใจของผู้เรียนต่อระบบการเรียนรู้แบบผสมผสานเพื่อเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตสำหรับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

กรอบแนวคิดการวิจัย

งานวิจัยนี้เป็นการวิจัยในลักษณะวิจัยและพัฒนา (Research and Development) เพื่อสร้างความรู้ใหม่ในการจัดระบบการเรียนรู้โดยผู้วิจัยใช้แนวทางการวิจัยแบบวิจัยและพัฒนา ด้วยการออกแบบระบบการสอนด้วยแบบจำลอง ADDIE ที่ครอบคลุมขั้นตอนการออกแบบอย่างเป็นระบบ มีโครงสร้างชัดเจน ง่ายต่อการปฏิบัติตาม เน้นการวิเคราะห์ผู้เรียนและบริบท มีการจัดลำดับเนื้อหาอย่างเป็นระบบ ยืดหยุ่นในการปรับใช้กับหลากหลายสถานการณ์ เหมาะสำหรับการถ่ายทอดความรู้พื้นฐาน สามารถนำไปประยุกต์ใช้กับเทคโนโลยีได้หลากหลาย รวมถึงแนวคิด หลักการ ทฤษฎีพลังสุขภาพจิต และแบบวัดประเมินพลังสุขภาพจิตของกรมสุขภาพจิต ที่อ้างอิงมาจากอิติช กรอทเบอร์ก (Grotberg, 1995) เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพลังสุขภาพจิต ประกอบกับแนวคิดและทฤษฎีการเรียนรู้ กลุ่มพฤติกรรมนิยม (Behaviorism) ที่เน้นพฤติกรรมภายนอกที่สังเกตเห็นได้ ทฤษฎีการเรียนรู้กลุ่มปัญญานิยม (Cognitivism) ที่เน้นกระบวนการคิดภายในและผู้เรียนมีบทบาทในการสร้างความรู้ และทฤษฎีการสร้างความรู้ด้วยตนเอง (Constructivism) ที่เน้นการเรียนรู้ผ่านปฏิสัมพันธ์ทางสังคมและการลงมือทำและผู้เรียนเป็นผู้สร้างความรู้ โดยใช้แนวทางทฤษฎีจิตวิทยาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม (Rational Emotive Behavior Therapy: REBT) ที่อธิบายว่า อารมณ์ของบุคคล (C – Consequence) เป็นผลจากความเชื่อ (B – Believes) ของบุคคลนั้น ไม่ว่าบุคคลนั้นจะถูกกระตุ้นจากประสบการณ์หรือเหตุการณ์ใดก็ตาม (A – Activity events) เพื่อพัฒนาเป็นระบบการเรียนรู้ที่มีความยืดหยุ่นสอดคล้องกับสถานการณ์ในปัจจุบัน ด้วยการเรียนรู้แบบผสมผสาน (Blended learning) เป็นการศึกษาแบบบูรณาการให้เกิดความน่าสนใจและเหมาะกับยุคสมัยของผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง ผู้สอนมีบทบาทคอยให้คำแนะนำและสนับสนุนผู้เรียน เนื้อหาเกี่ยวกับพลังสุขภาพจิตและเปิดโอกาสให้ผู้เรียนค้นคว้าเพิ่มเติมได้ ด้วยเทคโนโลยีผ่านระบบบริหารจัดการการเรียนรู้ (Learning

Management System: LMS-Moodle) ที่ไม่ถูกจำกัดการเรียนรู้ให้อยู่เพียงแต่ในพื้นที่ใดพื้นที่หนึ่งมาจัดการเรียนรู้ที่ผู้เรียนสามารถเข้ามามีส่วนร่วมได้ง่ายและสะดวกขึ้น ดังภาพที่ 2



ภาพที่ 2 กรอบแนวคิดการวิจัย

ประโยชน์ที่ได้รับ

1. ได้ระบบการเรียนรู้แบบผสมผสานเพื่อเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตผ่านการปรับเจตคติตามแนวทางเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม ที่พัฒนาคุณลักษณะสำคัญ 4 ประการของการมีพลังสุขภาพจิตสูง ประกอบด้วย 1) ความสามารถในการดูแลและควบคุมตนเอง 2) ความสามารถทางสังคม 3) ความสามารถในการแก้ปัญหา และ 4) ความสามารถในการตั้งจุดมุ่งหมายในชีวิต ให้สอดคล้องกับชีวิตประจำวันสำหรับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

2. ได้ความรู้เกี่ยวกับพลังสุขภาพจิต สำหรับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย เพื่อเข้าใจและสามารถเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและสภาพแวดล้อม ที่ทำให้เกิดความเครียดวิตกกังวล จนเป็นปัญหาสุขภาพจิต ก่อให้เกิดเป็นปัญหาทั้งในระดับครอบครัวและสังคม โดยสามารถนำไปประยุกต์กับนักเรียนนักศึกษาในระดับชั้นต่าง ๆ เพื่อส่งเสริมการจัดการเรียนรู้ให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้นต่อไป

3. เป็นแนวทางให้นักวิจัยได้พัฒนาระบบหรือรูปแบบอื่น ๆ เพื่อเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตตามความเหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมายต่าง ๆ เป็นเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ความรู้เรื่องพลัง

สุขภาพจิต ให้ขยายได้รับทราบในวงกว้างยิ่งขึ้น ไม่จำกัดอยู่เพียงกลุ่มใดกลุ่มหนึ่งเท่านั้น เพื่อบรรลุถึงควมมีสุขภาพจิตดีของคนในสังคม

ขอบเขตและระยะเวลาการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยและพัฒนาวัตกรรมการศึกษา

ประชากร คือ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย (ม.4 - ม.6) ประเภทสามัญศึกษา ในจังหวัดสมุทรปราการ จำนวน 26,976 คน (สำนักงานศึกษาธิการจังหวัดสมุทรปราการ, 2564)

กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายของโรงเรียนเอกชนขนาดใหญ่แห่งหนึ่งในจังหวัดสมุทรปราการ จำนวน 35 คน โดยผู้วิจัยได้ประมาณขนาดกลุ่มตัวอย่างด้วย G*Power (บุญใจ ศรีสถิตนรากร, 2563) เพื่อคำนวณขนาดกลุ่มตัวอย่างสำหรับการทดสอบก่อนและหลังการเรียนรู้ในกลุ่มตัวอย่างเดียว (paired sample) กำหนดสมมติฐานทางเดียว ขนาดอิทธิพล (Effect size) เท่ากับ 0.50 ความคลาดเคลื่อนในการทดสอบ (α) เท่ากับ 0.05 ค่าอำนาจในการทดสอบ (Power of test) เท่ากับ 0.80 ได้กลุ่มตัวอย่าง 27 คน แต่ผู้วิจัยเลือกเก็บข้อมูลเป็นจำนวน 35 คนเพื่อใช้ในการวิจัยนี้

นิยามศัพท์เฉพาะ

ระบบการเรียนรู้แบบผสมผสาน คือ การนำระบบการสอน (Instructional system) การเรียนรู้แบบผสมผสาน (Blended learning) และแนวคิดทฤษฎีจิตวิทยาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม (Rational Emotive Behavior Therapy: REBT) มาออกแบบและพัฒนาระบบการเรียนรู้ด้วยการผสมผสานในสัดส่วนระหว่างการเรียนรู้แบบออนไลน์ไม่น้อยกว่าร้อยละ 30 และแบบเผชิญหน้าในห้องเรียนไม่มากกว่าร้อยละ 70 โดยมีองค์ประกอบ 1) การกำหนดวัตถุประสงค์ 2) การกำหนดเนื้อหา 3) การประเมินผู้เรียนก่อนเรียน 4) การจัดกลุ่มผู้เรียน 5) การกำหนดชุดกิจกรรมการเรียนรู้ 6) การกำหนดสัดส่วนการเรียนรู้ 7) การกำหนดวิธีการเรียนรู้แบบออนไลน์และแบบเผชิญหน้า 8) การผลิตและเลือกสื่อเพื่อการเรียนรู้ 9) การนำไปใช้ และ 10) การประเมินและการวิเคราะห์ข้อมูลย้อนกลับ เพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ตามที่กำหนดไว้

พลังสุขภาพจิต คือ ภาวะความสามารถของบุคคลในการฟื้นตัวอย่างรวดเร็วจากการเผชิญวิกฤตหรือสถานการณ์ความยากลำบากแบ่งเป็น 3 ระดับ คือ ต่ำ ปานกลาง และสูงตามเกณฑ์ที่กำหนดขึ้นจากแบบประเมินพลังสุขภาพจิต (Resilience Scale: RS-48, 13-18 years) จำนวน 48 ข้อ ของกรมสุขภาพจิต ซึ่งเป็นความสามารถของบุคคลที่พัฒนาได้ เพื่อทำให้ตนเองยอมรับ ปรับตัว และเปลี่ยนแปลงการใช้ชีวิตในทิศทางที่ดีขึ้น ประกอบด้วยความสามารถหลัก ๆ 4 ประการ ได้แก่

1. ความสามารถในการดูแลและควบคุมตัวเอง คือ การแสดงออกถึงความรู้สึก ทัศนคติ และการมีวินัยในตนเอง เชื่อมั่นในความสามารถ ศักยภาพ และคุณค่าของตนเอง สามารถควบคุมอารมณ์ ความต้องการ มีความรับผิดชอบต่อน้ำที่ และสามารถยับยั้งชั่งใจต่อสิ่งยั่วยั่วที่ไม่ดีได้ โดยจะวัดได้จากแบบประเมินพลังสุขภาพจิต (Resilience Scale: RS-48, 13-18 years) ข้อที่ 1 -12 ของกรมสุขภาพจิต

2. ความสามารถทางสังคม คือ การแสดงออกถึงความสามารถในการสื่อสารทั้งการพูดและการฟังกับผู้อื่นอย่างเข้าใจ เคารพในสิทธิ์ของผู้อื่น มีความเห็นอกเห็นใจให้อภัยผู้อื่น และสามารถสร้างและรักษาความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม โดยจะวัดได้จากแบบประเมินพลังสุขภาพจิต (Resilience Scale: RS-48, 13-18 years) ข้อที่ 13 -24 ของกรมสุขภาพจิต

3. ความสามารถในการแก้ปัญหา คือ การแสดงออกถึงการคิดและแยกแยะอย่างมีเหตุผลและถูกต้อง รู้จักประเมินความเสี่ยง และมีการจัดการปัญหาได้อย่างเหมาะสม มีเจตคติดี มีความยืดหยุ่นในการเผชิญปัญหาที่เกิดขึ้น ทำได้ทั้งพึ่งพาตนเองและแสวงหาแหล่งช่วยเหลือที่มีประสิทธิภาพ โดยจะวัดได้จากแบบประเมินพลังสุขภาพจิต (Resilience Scale: RS-48, 13-18 years) ข้อที่ 25 -36 ของกรมสุขภาพจิต

4. ความสามารถในการตั้งจุดมุ่งหมายในชีวิต คือ การแสดงออกถึงแรงจูงใจและการตั้งเป้าหมายในชีวิต รู้ว่าเป้าหมายในชีวิตคืออะไร และสามารถดำเนินชีวิตสู่เป้าหมายที่กำหนดไว้เป็นแรงบันดาลใจและความกระตือรือร้นให้พยายามเพื่อให้ประสบความสำเร็จในการดำเนินชีวิต โดยจะวัดได้จากแบบประเมินพลังสุขภาพจิต (Resilience Scale: RS-48, 13-18 years) ข้อที่ 37 - 48 ของกรมสุขภาพจิต

การเสริมสร้างพลังสุขภาพจิต คือ การเรียนรู้แบบผสมผสานด้วยชุดกิจกรรมการเรียนรู้ที่ ถูกพัฒนา ประกอบด้วยการเรียนแบบออนไลน์สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ๆ ละ 1 หน่วยการเรียนรู้ รวม 4 หน่วยการเรียนรู้ สลับกับการเรียนแบบเผชิญหน้าด้วยการทำกิจกรรมกลุ่มสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ๆ ละ 1 กิจกรรมรวม 8 กิจกรรม โดยใช้เทคนิคจากทฤษฎีจิตวิทยาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม เพื่อเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตให้ผู้เรียนตามหลักการ “ยอมรับ ปรับตัว เปลี่ยนแปลง (Coping Adapting Transforming: CAT Model)” โดยตระหนักว่า ความเชื่อเฉพาะบุคคลเป็นตัว ควบคุมความรู้สึกและก่อให้เกิดปัญหาทางอารมณ์มากกว่าสภาพแวดล้อมภายนอก ดังนั้น การ เปลี่ยนแปลงความคิด ความเชื่อ ที่ไม่มีเหตุผลให้มีเหตุผล นำไปสู่พฤติกรรมที่เหมาะสมในการ ดำเนินชีวิต เพื่อนำไปสู่การยอมรับสิ่งที่เกิด เรียนรู้ปรับตัวให้สอดคล้องกับสถานการณ์ และ เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตนเองให้สามารถรับมือวิกฤตที่เกิดขึ้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ทฤษฎีจิตวิทยาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม คือ แนวคิดจิตวิทยาที่เน้นความเชื่อของเรา จะเป็นตัวกำหนดอารมณ์และพฤติกรรมของเราเอง หรือ ความคิดของเราสร้างความรู้สึกของเรา โดยมีหลักการสำคัญที่เรียกว่า แบบจำลองเอบีซี (ABC Model) โดย A คือ เหตุการณ์ (Activating event) B คือ ความเชื่อ (Belief) และ C คือ ผลลัพธ์ (Consequence) หรือ อารมณ์และพฤติกรรมที่ตามมา เมื่อมีความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลจะทำให้เราทุกข์ใจหรือมีพฤติกรรมที่ไม่ดี จึงจำเป็นต้องแก้ไขด้วยการโต้แย้งความเชื่อ เปลี่ยนความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลให้เป็นความคิดที่สมเหตุสมผลมากขึ้น เปลี่ยนพฤติกรรมที่ไม่ดีให้เป็นพฤติกรรมที่สร้างสรรค์



บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยและพัฒนาครั้งนี้ เป็นการออกแบบและพัฒนาระบบการจัดการเรียนรู้แบบผสมผสานเพื่อเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตสำหรับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โดยผู้วิจัย ได้ศึกษา รวบรวม เรียบเรียง วิเคราะห์ และสังเคราะห์เอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ดังต่อไปนี้

1. การพัฒนาระบบ
2. ระบบการจัดการเรียนรู้แบบผสมผสาน
3. พลังสุขภาพจิต

การพัฒนาระบบ

วิธีระบบ

การพัฒนาระบบการจัดการเรียนรู้แบบผสมผสานในงานวิจัยนี้ ได้นำวิธีระบบมาใช้ในการออกแบบและพัฒนาระบบการจัดการเรียนการสอน เพื่อให้บรรลุผลตามวัตถุประสงค์ตามที่กำหนดไว้ โดยระบบที่ดีต้องสามารถปฏิบัติงานได้อย่างมีประสิทธิภาพและมีความยั่งยืน ต้องมีลักษณะ 4 ประการ (ฉลอง ทับศรี, 2546) คือ

1. มีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม โดยทุก ๆ ระบบจะมีปฏิสัมพันธ์ทางใดทางหนึ่งกับสิ่งแวดล้อม ทำให้ระบบดังกล่าวเป็นระบบเปิด คือ ระบบจะรับปัจจัยนำเข้า (Input) จากสิ่งแวดล้อม จากนั้นระบบจะทำการเปลี่ยนแปลงปัจจัยนำเข้าให้เป็นผลผลิต (Output) แล้วส่งกลับไปให้สิ่งแวดล้อมอีกทีหนึ่ง เป็นการแลกเปลี่ยนสิ่งนำเข้าและผลผลิตกับสิ่งแวดล้อมอย่างต่อเนื่อง

2. มีจุดมุ่งหมายหรือวัตถุประสงค์ ระบบจะต้องมีจุดมุ่งหมายที่ชัดเจนว่าเกิดขึ้นเพื่ออะไร

3. สามารถรักษาสภาพตนเองได้ ระบบจะต้องมีลักษณะมั่นคง โดยการรักษาสภาพตนเองอย่างสม่ำเสมอด้วยการแลกเปลี่ยนกันระหว่างองค์ประกอบต่าง ๆ ของระบบหรือระบบย่อย

4. การปรับและแก้ไขตนเอง เมื่อมีการปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมจะทำให้สภาพตนเองของระบบเปลี่ยนแปลง ดังนั้น ลักษณะระบบที่ดีจึงจำเป็นต้องมีการปรับและแก้ไขตนเอง เพื่อให้ระบบกลับมาดีเหมือนเดิม

ระบบของงานวิจัยนี้เริ่มจากการกำหนดเป้าหมายหรือผลลัพธ์ที่ต้องการ คือ การเสริมสร้างให้ผู้เรียนมีพลังสุขภาพจิตที่ดีขึ้น โดยมีกระบวนการเป็นการเรียนรู้แบบผสมผสาน ซึ่งจะ

ได้กล่าวในรายละเอียดต่อไป ดังนั้น ระบบจึงเป็นทั้งวิธีคิดเพื่อกำหนดเป้าหมายที่ชัดเจน และเป็น
วิธีดำเนินงานอย่างมีขั้นตอนเพื่อให้ทุก ๆ กิจกรรมตอบสนองต่อเป้าหมายที่ต้องการ

ขั้นตอนการวิเคราะห์ระบบ ประกอบด้วย 8 ขั้นตอน (ยสระวี วายทองคำและคณะ, 2563)

1. การกำหนดปัญหาที่ชัดเจน
2. การกำหนดวัตถุประสงค์ที่ต้องบรรลุ
3. การศึกษาข้อจำกัด
4. การกำหนดทางเลือกเพื่อใช้แก้ปัญหา
5. การเลือกเพื่อให้ได้ผลตามวัตถุประสงค์
6. การทดลองใช้งานระบบ
7. การประเมินผล
8. การปรับปรุงแก้ไข

การออกแบบระบบการสอนด้วยแบบจำลอง ADDIE

เมื่อเข้าใจวิธีระบบแล้ว การออกแบบระบบการเรียนการสอนด้วยแบบจำลอง ADDIE (Gagne, Wager, Golas, Keller, & Russell, 2005) ซึ่งเป็นแบบจำลองพื้นฐานที่ได้รับนิยมอย่างกว้างขวางเมื่อต้องการออกแบบและพัฒนากระบวนการเรียนรู้อย่างเป็นระบบ ประกอบด้วย 5 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นที่ 1: การวิเคราะห์ (Analysis) เป็นการวิเคราะห์องค์ประกอบทั้งหมดที่เกี่ยวกับการเรียนการสอน เช่น วิเคราะห์ความจำเป็น วิเคราะห์เนื้อหา วิเคราะห์ผู้เรียน วิเคราะห์วัตถุประสงค์ วิเคราะห์สภาพแวดล้อม วิเคราะห์เครื่องมือที่ใช้ในการสร้างบทเรียน เป็นต้น

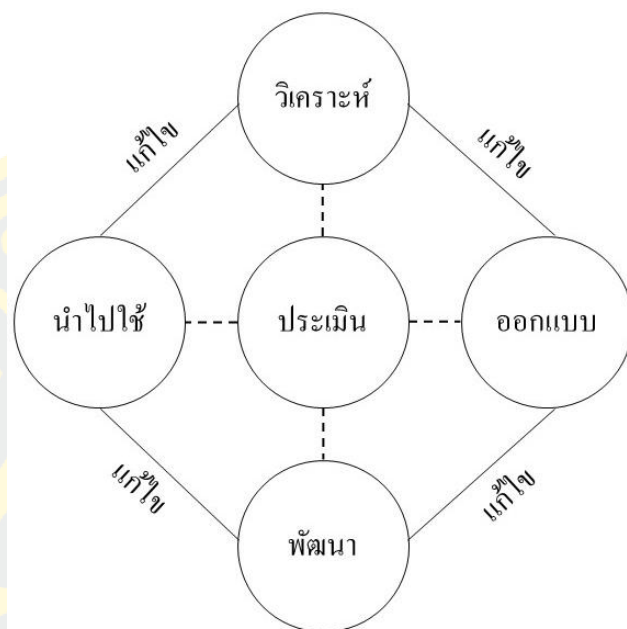
ขั้นที่ 2: การออกแบบ (Design) คือ การคัดเลือกเนื้อหาและกำหนดขอบเขตของเนื้อหา โดยอาจแบ่งออกเป็นหน่วย ๆ เพื่อให้ผู้เรียนเรียนรู้ได้ง่ายขึ้น โดยบทเรียนจะต้องตอบสนองความต้องการของผู้เรียนเป็นสำคัญ กระตุ้นให้ผู้เรียนอยากเรียนรู้ มีความกระตือรือร้นและสามารถเข้าใจเนื้อหาที่นำเสนอได้อย่างถูกต้องเป็นปัจจุบันทันต่อเหตุการณ์

ขั้นที่ 3: การพัฒนา (Development) ดำเนินการสร้างบทเรียนให้เป็นไปตามแผนงานและการออกแบบ

ขั้นที่ 4: การนำไปใช้ (Implementation) การนำบทเรียนไปใช้งาน เพื่อสนับสนุนการเรียนรู้ของผู้เรียน เป็นการกระตุ้นให้ผู้เรียนเข้ามาค้นหาหรือทบทวนความรู้เพิ่มเติม

ขั้นที่ 5: การประเมิน (Evaluation) จะเป็นการประเมินด้านการออกแบบบทเรียน เทคนิคการนำเสนอ ความสอดคล้องของเนื้อหา กับวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้หรือไม่ ผลการเรียนรู้ของผู้เรียนหลังเรียนจบ ความพึงพอใจของการใช้งาน เพื่อนำไปปรับปรุงแก้ไขให้มีประสิทธิภาพดีขึ้น

สรุปเป็นแผนผังการออกแบบระบบการสอนด้วยแบบจำลอง ADDIE (Gustafson & Branch, 2002) ดังภาพที่ 3



ภาพที่ 3 การออกแบบระบบการสอนด้วยแบบจำลอง ADDIE

นอกจากการออกแบบการสอนด้วยแบบจำลอง ADDIE แล้ว ยังมีนักการศึกษาได้พัฒนา ออกแบบระบบการสอน (Instructional system) ไว้อีกมากมาย ซึ่งแต่ละระบบก็จะนำไปใช้ในการเรียน การสอนตามวัตถุประสงค์ที่แตกต่างกัน การศึกษาระบบการสอนของนักวิชาการแต่ละคน จึงเป็น การสร้างองค์ความรู้ทางวิชาต่อจากองค์ความรู้เดิม โดยมีรายละเอียด ดังนี้

ระบบการสอนของเกอร์ลัชและอีไล

ระบบการสอนของเกอร์ลัชและอีไล หรือแบบจำลองของเกอร์ลัชและอีไล (Gerlach and Ely, 1980) เป็นการผสมผสานระหว่างกิจกรรมการพัฒนาที่เป็นทั้งแบบมีลำดับขั้นตอน และแบบที่ เกิดขึ้นพร้อมกัน จุดเริ่มต้นของแบบจำลองนี้ คือ การกำหนดวัตถุประสงค์และการระบุเนื้อหา โดย วัตถุประสงค์จะต้องถูกเขียนไว้อย่างชัดเจน ก่อนเข้าสู่ขั้นตอนของการออกแบบ หลังจากนั้นจะเป็น การประเมินพฤติกรรมผู้เรียน แล้วนำไปสู่ 5 กิจกรรมที่ดำเนินการพร้อม ๆ กัน ได้แก่ 1) กำหนด กลยุทธ์ 2) จัดกลุ่ม 3) จัดสรรเวลา 4) จัดสรรพื้นที่ และ 5) คัดเลือกทรัพยากร เมื่อผ่าน 5 กิจกรรม ดังกล่าวนี้อแล้ว จะเป็นการประเมินประสิทธิภาพ ในการวัดผลสัมฤทธิ์และทัศนคติของผู้เรียนต่อ เนื้อหาและการสอน การประเมินมีความเชื่อมโยงอย่างใกล้ชิดกับวัตถุประสงค์ของผู้เรียนโดยให้ ความสนใจเป็นพิเศษกับการประเมินประสิทธิผลโดยรวม และประสิทธิผลของการสอน ขั้นตอน สุดท้ายของแบบจำลอง คือ ข้อมูลย้อนกลับเกี่ยวกับประสิทธิผล เพื่อให้สามารถปรับปรุงได้ในครั้ง

ต่อไปที่มีการสอน หัวข้อ การวิเคราะห์ข้อมูลย้อนกลับมุ่งเน้นไปที่การทบทวนขั้นตอนก่อนหน้าทั้งหมด โดยเฉพาะวัตถุประสงค์และกลยุทธ์ที่เลือก (Gustafson & Branch, 2002)

ระบบการสอนของเกอร์ลัซและอีไล เป็นหนึ่งในระบบการออกแบบการเรียนการสอนที่เน้นความเป็นระบบและการจัดลำดับขั้นตอนของการเรียนรู้ โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อให้ผู้เรียนได้รับความรู้และทักษะอย่างมีประสิทธิภาพและเป็นลำดับขั้น โดยองค์ประกอบของระบบนี้ประกอบด้วย

1. การกำหนดวัตถุประสงค์การเรียนรู้ มีเป้าหมายที่ชัดเจนว่าต้องการให้ผู้เรียนได้เรียนรู้และสามารถทำอะไรได้บ้างหลังจากจบหลักสูตร
2. การวิเคราะห์เนื้อหา โดยแบ่งเนื้อหาออกเป็นหน่วยย่อย ๆ และจัดลำดับความสำคัญของเนื้อหาแต่ละหน่วย
3. การเลือกสื่อการเรียนรู้ ให้เหมาะสมกับเนื้อหาและวัตถุประสงค์
4. การออกแบบกิจกรรมการเรียนรู้ที่หลากหลาย เช่น บรรยาย สาธิต อภิปราย เพื่อให้ผู้เรียนได้มีส่วนร่วมและเกิดการเรียนรู้
5. ประเมินผลการเรียนรู้ของผู้เรียนอย่างต่อเนื่อง เพื่อตรวจสอบความเข้าใจและปรับปรุงการเรียนการสอน

โดยระบบการสอนของเกอร์ลัซและอีไล สามารถแบ่งออกเป็น 10 ขั้นตอน (สุรศักดิ์ ปาเส, 2561) ดังนี้

ขั้นที่ 1: การกำหนดวัตถุประสงค์ โดยควรเป็นวัตถุประสงค์เฉพาะที่ผู้เรียนสามารถปฏิบัติและผู้สอนสามารถสังเกตและวัดได้

ขั้นที่ 2: การกำหนดเนื้อหา เป็นการเลือกเนื้อหาที่กำหนดให้ผู้เรียนได้ศึกษาและบรรลุวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้

ขั้นที่ 3: การประเมินพฤติกรรมเบื้องต้น เป็นการประเมินก่อนการเรียน เพื่อให้ทราบภูมิหลังของผู้เรียนก่อน และเป็นแนวทางในการจัดการเรียนการสอนให้เหมาะสม

ขั้นที่ 4: การกำหนดกลยุทธ์วิธีสอน เป็นวิธีการที่ผู้สอนใช้เพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ อาจเป็นได้แบบเตรียมเนื้อหาให้กับผู้เรียนทั้งหมด หรือแบบสืบค้นได้ตามความรู้โดยผู้เรียน

ขั้นที่ 5: การจัดแบ่งกลุ่มผู้เรียน เป็นการจัดกลุ่มผู้เรียนให้เหมาะสมกับวิธีสอน และเกิดการเรียนรู้ร่วมกันอย่างเหมาะสม

ขั้นที่ 6: การกำหนดเวลาเรียน เป็นการกำหนดเวลาที่จะใช้ในการเรียนรู้ โดยพิจารณาจากเนื้อหา วัตถุประสงค์ สถานที่ ลักษณะผู้เรียน เป็นต้น

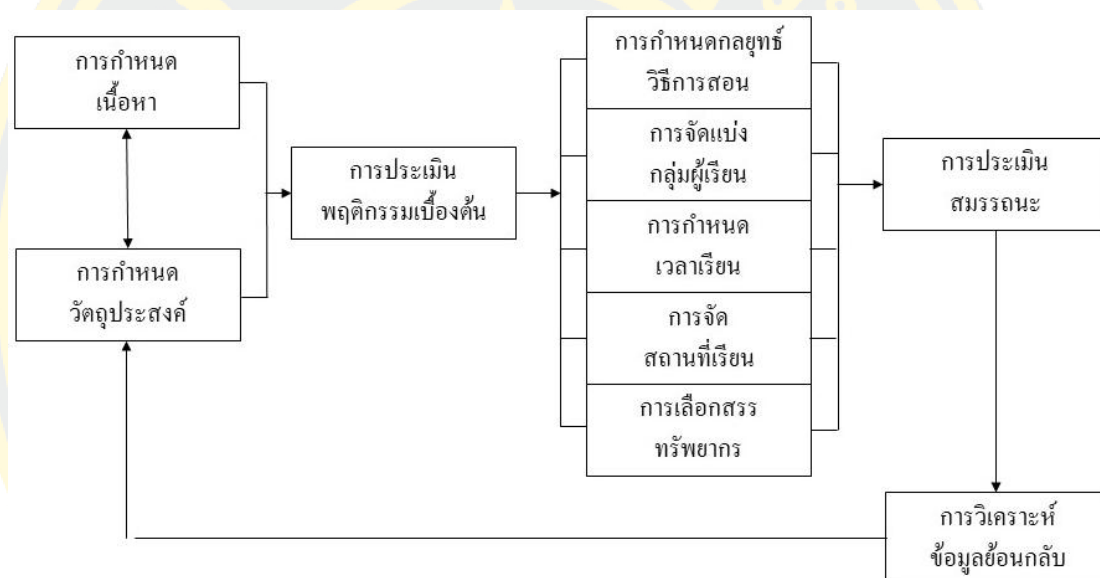
ขั้นที่ 7: การจัดสถานที่เรียน เป็นการจัดสถานที่ให้เหมาะสมกับขนาดของกลุ่มผู้เรียน

ขั้นที่ 8: การเลือกสรรทรัพยากร เป็นการเลือกใช้สื่อการเรียนรู้ให้เหมาะกับเนื้อหา วัตถุประสงค์ วิธีการสอน และลักษณะผู้เรียน

ขั้นที่ 9: การประเมินสมรรถนะ เป็นการประเมินความสามารถของผู้เรียนที่เกิดจาก กระบวนการเรียนการสอน โดยจะต้องสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้

ขั้นที่ 10: การวิเคราะห์ข้อมูลย้อนกลับ เป็นการนำผลจากการประเมินมาวิเคราะห์เพื่อ พัฒนาแก้ไขปรับปรุงให้ระบบการเรียนการสอนมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

สรุปเป็นแผนผังแสดงระบบการสอนของเกอร์ลัชและอีไล (Gerlach & Ely, 1980) ดัง ภาพที่ 4



ภาพที่ 4 ระบบการสอนของเกอร์ลัชและอีไล (Gerlach and Ely, 1980)

ระบบการสอนของบานาธี

บานาธี (Banathy, 2013) ได้เสนอการนำวิธีระบบมาใช้ในการวางแผนด้านการสอน เพื่อให้บรรลุเป้าหมาย 7 ประการ ดังนี้

1. กำหนดจุดมุ่งหมายของการเรียนการสอนที่แน่ชัด โดยแบ่งเป็นหมวดหมู่ตาม ลักษณะพฤติกรรม 3 ประเภท ได้แก่ 1) พุทธิพิสัย (Cognitive domain) หมายถึง การเรียนรู้เกี่ยวกับ ข้อเท็จจริง หลักการ และความคิดรวบยอด เป็นต้น 2) จิตพิสัย (Affective domain) หมายถึง การ เรียนรู้เกี่ยวกับเจตคติ ความเข้าใจ และค่านิยม เป็นต้น และ 3) ทักษะพิสัย (Psychomotor domain) หมายถึงการเรียนรู้จากการแสดงออกทางด้านร่างกายและเคลื่อนไหวทางร่างกาย เป็นต้น โดยมี

จุดมุ่งหมายการเรียนการสอนที่ชัดเจน คือ พฤติกรรมขั้นสุดท้ายของการเรียนการสอน ซึ่งเรียกว่า จุดมุ่งหมายเชิงพฤติกรรม (Behavioral objective) ที่สามารถสังเกตและวัดผลได้

2. ศึกษาประสบการณ์เดิมของผู้เรียน เนื่องจากผู้เรียนมีความสามารถและความสนใจที่แตกต่างกัน จึงจำเป็นต้องศึกษาภูมิหลังของผู้เรียน จัดสถานการณ์และประสบการณ์การเรียนรู้ที่เหมาะสมกับผู้เรียน โดยเน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ

3. จัดวางรูปแบบการสอนไว้หลาย ๆ แบบ โดยผู้สอนต้องพิจารณาถึงจุดมุ่งหมายของการสอนที่คาดหวังไว้ มีการพิจารณาประสบการณ์เดิมของผู้เรียน พิจารณาถึงทรัพยากรที่มีอยู่ในสถานการณ์นั้น ๆ เพื่อนำมาใช้ในการเรียนการสอนให้เหมาะสม รวมทั้งพิจารณาลักษณะการเรียนรู้ของผู้เรียนด้วยว่า ผู้เรียนจะเรียนได้ดี ถ้ามีส่วนร่วมกิจกรรมการเรียนการสอนด้วยการลงมือทำ ก็จะทำให้การวางแผนการสอนบรรลุจุดมุ่งหมายอย่างมีประสิทธิภาพ

4. จัดเตรียมสิ่งอำนวยความสะดวกในการสอน หมายถึง การจัดสภาพห้องเรียน สถานที่ เพื่อให้สถานการณ์การเรียนรู้ดำเนินไปด้วยความเรียบร้อย และสภาพห้องเรียนควรจัดไว้หลาย ๆ แบบ เพื่อสร้างบรรยากาศและเลือกใช้ตามความเหมาะสม

5. กำหนดบุคลากรในการเรียนการสอน ในการเรียนการสอนผู้สอนไม่จำเป็นต้องสอนด้วยตนเองทั้งหมด บางครั้งผู้เรียนอาจศึกษาหาความรู้ด้วยตนเอง หรือจากเพื่อนก็ได้ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับจุดมุ่งหมายและการวางแผนการสอน

6. การใช้สื่อการสอน ผู้สอนต้องตัดสินใจเลือกสื่อที่จะใช้ในการเรียนการสอนโดยคำนึงถึง จุดมุ่งหมายของบทเรียน ลักษณะการตอบสนองของผู้เรียน ประสบการณ์เดิมของผู้เรียน เป็นต้น

7. การประเมินผลและปรับปรุงแก้ไข ในการจัดการเรียนการสอนที่ดี เมื่อการสอนสิ้นสุดลง ต้องมีการประเมินผลทุกขั้นตอนของการวางแผนการสอน เริ่มตั้งแต่จุดมุ่งหมาย วิธีการสอน และนำข้อมูลย้อนกลับที่ได้จากการประเมินผลมาปรับปรุงแก้ไขการเรียนการสอนให้มีประสิทธิภาพต่อไป

ระบบการสอนของบานาซี ให้ความสำคัญกับการมองระบบการเรียนรู้ในภาพรวม โดยเน้นที่ความเชื่อมโยงระหว่างองค์ประกอบต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการเรียนรู้ ไม่ว่าจะเป็นผู้เรียน เนื้อหา สื่อ สภาพแวดล้อม และกระบวนการเรียนรู้ โดยองค์ประกอบของระบบนี้ประกอบด้วย

1. ผู้เรียน เป็นศูนย์กลางของการเรียนรู้ โดยมีการวิเคราะห์ความแตกต่างของผู้เรียนแต่ละคน ทั้งในด้านความรู้ ทักษะ เจตคติ และสภาพแวดล้อมทางสังคม

2. เนื้อหา เป็นสาระสำคัญที่ต้องการถ่ายทอดให้ผู้เรียน โดยมีการจัดลำดับเนื้อหาให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์การเรียนรู้

3. สื่อ เป็นเครื่องมือที่ใช้ในการนำเสนอเนื้อหา เช่น หนังสือ แบบฝึกหัด สไลด์นำเสนอ หรือสื่อดิจิทัล

4. สภาพแวดล้อม เป็นปัจจัยภายนอกที่ส่งผลต่อการเรียนรู้ เช่น ห้องเรียน ห้องปฏิบัติการ หรือสภาพแวดล้อมออนไลน์

5. กระบวนการ เป็นขั้นตอนการเรียนรู้ที่เกิดขึ้น เช่น การรับรู้ข้อมูล การประมวลผลข้อมูล และการนำไปใช้

ระบบการสอนของเคมปี

ระบบการสอนของเคมปี (Kemp, 1985) เป็นระบบที่เน้นการจัดการสื่อและเทคโนโลยีทางการศึกษา เพื่อให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุดในการเรียนการสอน

โดยเคมปีแบ่งการพิจารณาจัดระบบการสอนเป็น 10 ขั้นตอน ได้แก่

1. ความต้องการในการเรียน จุดมุ่งหมายในการสอน สิ่งสำคัญ/ข้อจำกัด (Learning needs, goals, priorities/constraints) โดยการประเมินความต้องการในการเรียนมีส่วนสำคัญในการกำหนดจุดมุ่งหมาย และโปรแกรมการเรียนการสอนให้สอดคล้องกับความต้องการนั้น จึงเป็นสิ่งสำคัญขั้นแรกของกระบวนการออกแบบการสอน ซึ่งการประเมินความต้องการ การกำหนดจุดมุ่งหมาย และการเผชิญกับข้อจำกัดต่าง ๆ ที่จะเกิดขึ้น เป็นศูนย์กลางของระบบและพื้นฐานของขั้นตอนอื่น ๆ

2. หัวเรื่อง งาน และจุดประสงค์ทั่วไป (Topics, job tasks and purposes) ในการสอนนั้นผู้สอนจะแบ่งหัวเรื่องของวิชาเป็นหัวข้อต่าง ๆ และต้องมีการเขียนเป็นจุดประสงค์ทั่วไปเพื่อให้ทราบว่า ผู้เรียนจะมีความรู้พื้นฐานและทักษะที่สามารถทำอะไรได้บ้างเมื่อเรียนจากบทเรียนนั้นแล้ว จุดประสงค์ทั่วไปและหัวข้อต่าง ๆ จะเป็นเสมือนกรอบในการออกแบบการเรียนการสอน ซึ่งประกอบด้วยเนื้อหา ความรู้ และวัตถุประสงค์ของการเรียน

3. ลักษณะของผู้เรียน (Learner characteristics) เป็นการพิจารณาภูมิหลังของผู้เรียนเพื่อจัดสภาพการเรียนรู้และวิธีการเรียนให้เหมาะสมตามความสามารถและความสนใจของผู้เรียน

4. เนื้อหาวิชาและการวิเคราะห์งาน (Subject content and task analysis) ในการวางแผนการสอนนั้น เนื้อหาเป็นสิ่งสำคัญ ต้องมีการเรียงลำดับขั้นตอนให้เหมาะสม เนื้อหาวิชาและการวิเคราะห์งานใช้เป็นเกณฑ์ในการกำหนดวัตถุประสงค์ จัดหาสื่อ และเพื่อเป็นการออกแบบเครื่องมือทดสอบเพื่อประเมินผลการเรียนได้

5. วัตถุประสงค์การเรียนรู้ (Learning objectives) เป็นการกำหนดว่าผู้เรียนสามารถทำอะไรได้เมื่อเรียนจบบทเรียนนั้นแล้ว วัตถุประสงค์การเรียนรู้จะต้องเป็นวัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม

ที่ผู้เรียนแสดงออก โดยสามารถวัดและสังเกตได้ วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรมนี้จะช่วยในการวางแผนการสอน จัดลำดับเนื้อหาวิชา และเป็นแนวทางการประเมินผลผู้เรียน

6. กิจกรรมการเรียนการสอน (Teaching/learning activities) ในการวางแผนและจัดกิจกรรมการเรียนการสอนนั้น ควรคำนึงถึงว่าในการเสนอเนื้อหาควรเป็นแบบใด วิธีการเรียนรู้ของผู้เรียนควรเป็นอย่างไร และกิจกรรมที่ก่อให้เกิดปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้สอนกับผู้เรียนควรมีอะไรบ้าง เช่น ควรเสนอแก่ผู้เรียนเป็นรายบุคคลหรือพร้อมกันทั้งหมด การให้ผู้เรียนอภิปราย หรือทำกิจกรรมกลุ่ม เป็นต้น การจัดกิจกรรมการเรียนการสอนที่เหมาะสมย่อมขึ้นกับสภาพการณ์ต่าง ๆ นับตั้งแต่จุดมุ่งหมาย ลักษณะของผู้เรียน เนื้อหาวิชา และการวัดผล โดยที่ผู้สอนต้องคำนึงถึงขนาดกลุ่มผู้เรียน เพื่อจัดกิจกรรมให้สอดคล้องกับจุดมุ่งหมายและความสนใจของกลุ่ม

7. ทรัพยากร/แหล่งความรู้ (Instructional resources) หมายถึง สื่อการสอน ที่ต้องเลือกให้เหมาะสม โดยคำนึงถึงกลุ่มผู้เรียน และสถานการณ์การเรียนการสอนด้วย

8. บริการสนับสนุน (Support services) บริการสนับสนุนและการจัดสิ่งอำนวยความสะดวกในการเรียนการสอนเป็นสิ่งสำคัญ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับงบประมาณ

9. การประเมินผลการเรียน (Learning evaluation) เป็นการประเมินผลว่าผู้เรียนบรรลุผลตามจุดมุ่งหมายหรือไม่ โดยการสร้างเครื่องมือทดสอบและวัดผล และเพื่อเป็นแนวทางในการปรับปรุงแก้ไขระบบการสอนต่อไป

10. การทดสอบก่อนเรียน (Pretesting) เป็นการทดสอบว่าผู้เรียนมีประสบการณ์เดิมหรือพื้นฐานความรู้เกี่ยวกับเรื่องที่จะสอนอย่างไรบ้าง หรือความรู้เกี่ยวกับเรื่องที่เรียนมาแล้ว การประเมินผลก่อนเรียนเป็นเครื่องชี้ว่าผู้เรียนควรเรียนรู้อะไรเพิ่มเติมจากความรู้เดิม

ระบบการสอนของดิกและเคาเรย์

ระบบการสอนของดิกและเคาเรย์ (Dick and Carey, 2015) เป็นการพัฒนารูปแบบการสอนที่มีลักษณะใกล้เคียงกับแบบจำลอง ADDIE มีขั้นตอนที่ชัดเจนและเป็นระบบ ช่วยให้การออกแบบหลักสูตรหรือโปรแกรมการเรียนรู้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น โดยองค์ประกอบของระบบนี้ ประกอบด้วย

1. วิเคราะห์ผู้เรียน ศึกษาความรู้พื้นฐาน ทักษะเดิม ความสนใจ และความต้องการของผู้เรียน

2. วิเคราะห์งาน กำหนดความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมที่ผู้เรียนควรมีเพื่อปฏิบัติงานได้ตามมาตรฐาน

3. กำหนดวัตถุประสงค์การเรียนรู้ กำหนดเป้าหมายที่ชัดเจนว่าต้องการให้ผู้เรียนเรียนรู้และสามารถทำอะไรได้บ้างหลังจากจบหลักสูตร

4. พัฒนารูปแบบการวัดผล (Develop Criterion-Referenced Tests): ออกแบบเครื่องมือวัดผลเพื่อประเมินความก้าวหน้าของผู้เรียน

5. เลือกเนื้อหา เลือกเนื้อหาที่สอดคล้องกับวัตถุประสงค์และความต้องการของผู้เรียน

6. เลือกและพัฒนาสื่อการเรียนการสอน สร้างสื่อการเรียนรู้ที่หลากหลาย เช่น สไลด์นำเสนอ วิดีโอ แบบฝึกหัด หรือเอกสารประกอบการเรียน

7. พัฒนาและเลือกกิจกรรมการเรียนรู้ ออกแบบกิจกรรมที่หลากหลายเพื่อให้ผู้เรียนได้มีส่วนร่วมและเกิดการเรียนรู้

8. พัฒนาสภาพแวดล้อมการเรียนรู้ สร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการเรียนรู้

9. พัฒนาคู่มือผู้สอน สร้างคู่มือผู้สอนเพื่อให้ผู้สอนสามารถนำไปใช้ในการจัดการเรียนการสอนได้อย่างมีประสิทธิภาพ

10. พัฒนาการประเมินผล ออกแบบการประเมินผลระหว่างการเรียนการสอน เพื่อปรับปรุงการเรียนการสอนให้ดียิ่งขึ้น

จากระบบการสอนที่นำเสนอไปนั้น มีพื้นฐานในการออกแบบมาจากวิธีระบบ ซึ่งปัจจุบันได้มีการพัฒนาระบบการเรียนการสอนขึ้นมามากมาย เพื่อให้สอดคล้องกับการเปลี่ยนแปลงของสังคมและระบบการศึกษา โดยเฉพาะการเปลี่ยนแปลงทางด้านเทคโนโลยี สรุปเป็นตารางที่ 1 ดังนี้

ตารางที่ 1 ระบบการสอน

ระบบการสอน	ลักษณะ	ข้อดี	ประโยชน์	การนำไปใช้
เกอร์ลัชและอีไล (Gerlach & Ely)	ระบบการสอนเชิงเส้น (Linear Model)	- มีโครงสร้างชัดเจน - ง่ายต่อการควบคุมและประเมินผล	- เหมาะสำหรับ การถ่ายทอด ความรู้พื้นฐาน	การสอนวิชาที่เน้นเนื้อหาความรู้ เช่น คณิตศาสตร์ วิทยาศาสตร์
บานาธี (Banathy)	ระบบการออกแบบระบบ (Systems Approach)	- มองการเรียนรู้ในภาพรวม - เน้นปฏิสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบต่างๆ	- เหมาะสำหรับ การพัฒนา หลักสูตรขนาดใหญ่	การออกแบบหลักสูตรที่ครอบคลุมหลายวิชา หรือการพัฒนา ระบบการศึกษา

เคมปี (Kemp)	ระบบการ ออกแบบสื่อ (Instructional Design Model)	- เน้นการใช้สื่อ ในการเรียนการ สอน - ช่วยให้ ผู้เรียนเข้าใจ เนื้อหาได้ง่ายขึ้น	- เหมาะสำหรับ การพัฒนาสื่อ การสอน	การสร้างสื่อการ สอน เช่น วิดีโอ, กราฟิก, สื่อดิจิทัล
ดิกและคาเรย์ (Dick and Carey)	ระบบการ ออกแบบการ เรียนการสอน (Systematic Design Model)	- มีขั้นตอนที่ ชัดเจน - ครอบคลุมทุก ขั้นตอนของการ ออกแบบ	- เหมาะสำหรับ การให้ความ สำคัญกับความ ต้องการและ ความแตกต่าง ของผู้เรียน	การพัฒนาหลักสูตร ฝึกอบรม, การ พัฒนาหลักสูตร ออนไลน์

จากระบบการสอนต่าง ๆ ข้างต้นนี้ ผู้วิจัยสามารถสรุปเป็นความสอดคล้ององค์ประกอบ
ของแต่ละระบบได้ดังนี้

ตารางที่ 2 องค์ประกอบระบบการสอน

องค์ประกอบ	เกอร์ลัชและเอลิ (Gerlach & Ely)	บานาธี (Banathy)	เคมปี (Kemp)	ดิกและคาเรย์ (Dick and Carey)	สรุปความสอดคล้อง
กำหนดวัตถุประสงค์/กำหนดจุดมุ่งหมาย การเรียนการสอน/วัตถุประสงค์การเรียนรู้	✓	✓	✓	✓	✓
กำหนดเนื้อหา/หัวข้อเรื่อง	✓		✓	✓	✓
ประเมินพฤติกรรมเบื้องต้น/ศึกษาประสบการณ์ การเดิมของผู้เรียน/ลักษณะผู้เรียน/ทดสอบ ก่อนเรียน/วิเคราะห์ผู้เรียน	✓	✓	✓	✓	✓
กำหนดกลยุทธ์วิธีสอน/จัดรูปแบบการสอน ไว้หลายแบบ	✓	✓			✓
จัดแบ่งกลุ่มผู้เรียน	✓				
กำหนดเวลาเรียน	✓				

กำหนดบุคลากร		✓			
จัดสถานที่เรียน/สิ่งอำนวยความสะดวก/ สภาพแวดล้อม	✓	✓		✓	✓
คู่มือผู้สอน				✓	
สื่อการสอน		✓		✓	✓
กิจกรรมการเรียนการสอน			✓	✓	✓
ทรัพยากร/แหล่งความรู้	✓		✓		✓
บริการสนับสนุน			✓		
ประเมินสมรรถนะหลังการเรียนรู้/รูปแบบ การวัดผล	✓		✓	✓	✓
วิเคราะห์ข้อมูลย้อนกลับ	✓				
การประเมินผลและปรับปรุงแก้ไข	✓	✓	✓	✓	✓

ระบบการเรียนรู้แบบผสมผสาน

แนวคิด ความหมาย ทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง

การเรียนรู้แบบผสมผสาน เป็นรูปแบบการศึกษาอย่างเป็นทางการที่ผู้เรียน 1) เรียนรู้บางส่วนผ่านการเรียนรู้แบบออนไลน์ โดยผู้เรียนสามารถควบคุมเวลา สถานที่ เส้นทาง และ/หรือความเร็วได้ 2) เรียนรู้อีกส่วนหนึ่งในสถานที่ที่มีการควบคุมดูแล เช่น โรงเรียน และ 3) ระบบการเรียนรู้ตามเส้นทางของผู้เรียนแต่ละคนในหลักสูตรหรือวิชาที่มีการเชื่อมต่อกันเพื่อมอบประสบการณ์การเรียนรู้แบบบูรณาการ (Tucker, Wycoff, & Green, 2016)

การเรียนรู้แบบผสมผสาน คือ การเรียนรู้ที่มีการจัดการเรียนการสอนในชั้นเรียนและการเรียนผ่านสื่ออิเล็กทรอนิกส์ เพื่อให้ผู้เรียนแต่ละคนได้รับประสบการณ์การเรียนรู้ที่เป็นส่วนตัวมากขึ้น ซึ่งการเรียนแบบออนไลน์นี้ช่วยให้ผู้เรียนสามารถเลือกเรียนตามเวลาที่สะดวก ตามขีดความสามารถของตนเอง มีอิสระในการเรียนรู้ตามที่ตัวเองต้องการ ส่วนการเรียนการสอนในชั้นเรียนเป็นการสร้างปฏิสัมพันธ์ระหว่างครูผู้สอนและผู้เรียน การเรียนแบบผสมผสานมีหลักการพื้นฐานที่เน้นผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้เรียนอย่างมีประสิทธิภาพ ครูจะทำหน้าที่เป็นผู้ให้การช่วยเหลือและให้ข้อมูลย้อนกลับแก่ผู้เรียน (อุมพร คาคการณ์ไกล, 2558)

ดังนั้น การเรียนรู้แบบผสมผสาน จึงเป็นการบูรณาการการเรียนแบบเผชิญหน้า การเรียนแบบร่วมมือกันทางออนไลน์ และการเรียนด้วยตนเอง เป็นได้ทั้งการเรียนรู้แบบประสานเวลาและไม่ประสานเวลา เพื่อให้การเรียนรู้ยืดหยุ่นตอบสนองความแตกต่างระหว่างผู้เรียน แต่ยังคงความ

ร่วมมือระหว่างผู้เรียน โดยผู้สอนจะเป็นผู้ช่วยเหลือหรืออำนวยความสะดวกเมื่อจำเป็น ทำให้ผู้เรียนมีพัฒนาทั้งด้านจิตใจ ความรู้ และทักษะตามที่ต้องการ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อเปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้แสดงความสามารถ ความสนใจ ความถนัดเฉพาะเฉพาะตนที่แตกต่างกัน การใช้วิธีนี้จะช่วยให้ผู้เรียนคุ้นเคยกับกิจกรรมการเรียนรู้หลาย ๆ แบบ
2. เพื่อเปลี่ยนบรรยากาศการเรียนรู้ให้น่าสนใจ ทำให้ผู้เรียนได้ตื่นตัว เกิดความกระตือรือร้น ไม่เกิดความเบื่อหน่าย และผู้สอนเองก็ได้เลือกใช้แนวทางการเรียนการสอนที่เหมาะสมในบริบทที่แตกต่างกันไป

รูปแบบการเรียนรู้แบบผสมผสาน

การเรียนรู้แบบผสมผสาน (Blended learning) ตามมโนทัศน์ (Concepts) ที่กำหนดนั้นจะเป็นลักษณะของการผสมผสานการเรียนรู้ใน 4 ลักษณะ (Oliver & Trigwell, 2005) ดังต่อไปนี้

1. การผสมผสานเทคโนโลยีการเรียนการสอนจากการเรียนผ่านเว็บ (Web-based instruction) ให้เป็นไปตามจุดมุ่งหมายหรือวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้
2. การผสมผสานในระบบหรือวิธีการที่เน้นเชิงวิชาการในการสร้างผลผลิตทางการเรียนรู้ให้สูงขึ้นโดยปราศจากเทคโนโลยีเพื่อการสอนอื่น ๆ เข้ามาช่วย
3. การผสมผสานระบบวิธีการทางเทคโนโลยีทางการสอนผ่านหลักสูตรเฉพาะและ/หรือการฝึกอบรม
4. การผสมผสานเทคโนโลยีการเรียนการสอนเข้าปกติตามที่กระทำอยู่

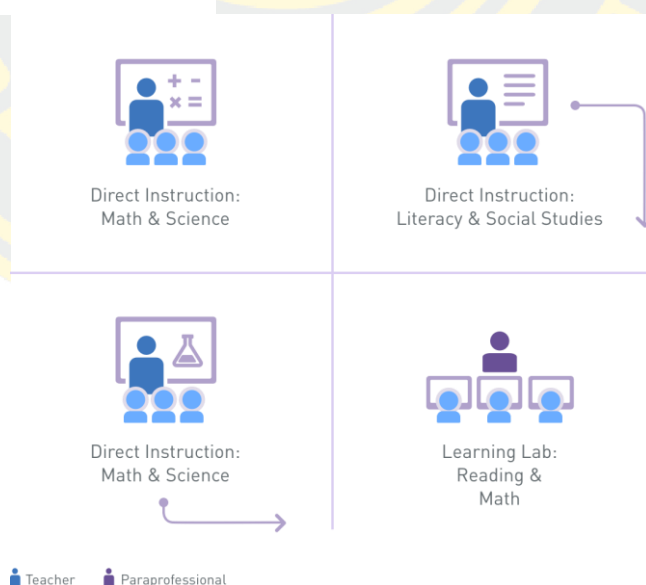
การเรียนรู้แบบผสมผสานสามารถนำไปใช้ได้หลายวิธี โดยทั่วไปจะใช้รูปแบบดังต่อไปนี้ตั้งแต่หนึ่งรูปแบบขึ้นไป ("Blended Learning Models," n.d.)

1. **Station Rotation** คือ การที่ผู้เรียนสามารถหมุนเวียนไปตามฐานความรู้ต่าง ๆ ตามตารางเวลาที่กำหนด โดยมีอย่างน้อยหนึ่งฐานเป็นฐานการเรียนรู้แบบออนไลน์ โดยผู้เรียนทั้งหมดจะหมุนเวียนไปทุกฐานพร้อม ๆ กัน ดังภาพที่ 5



ภาพที่ 5 Station Rotation

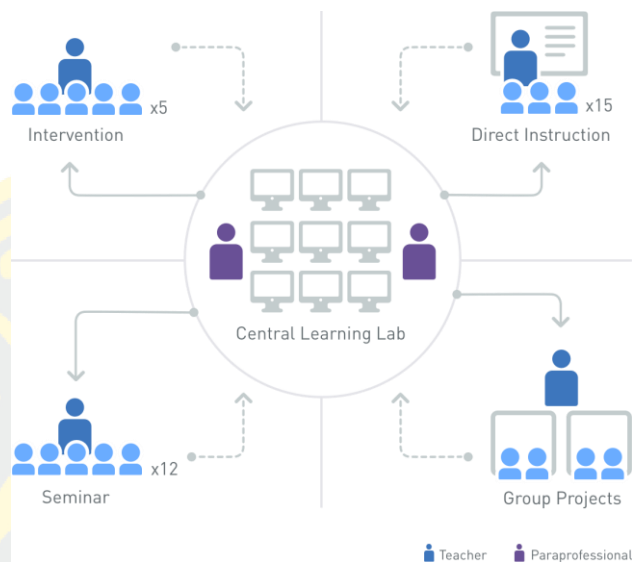
2. **Lab Rotation** คือ การให้ผู้เรียนสามารถหมุนเวียนไปตามฐานความรู้ต่าง ๆ ตามกำหนดการที่กำหนดไว้ได้ แต่การเรียนรู้แบบออนไลน์จะเกิดขึ้นในห้องปฏิบัติการคอมพิวเตอร์ โดยเฉพาะ รูปแบบนี้ช่วยให้การจัดตารางเวลายืดหยุ่น และช่วยให้ใช้ห้องปฏิบัติการคอมพิวเตอร์ที่มีอยู่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ดังภาพที่ 6



ภาพที่ 6 Lab Rotation

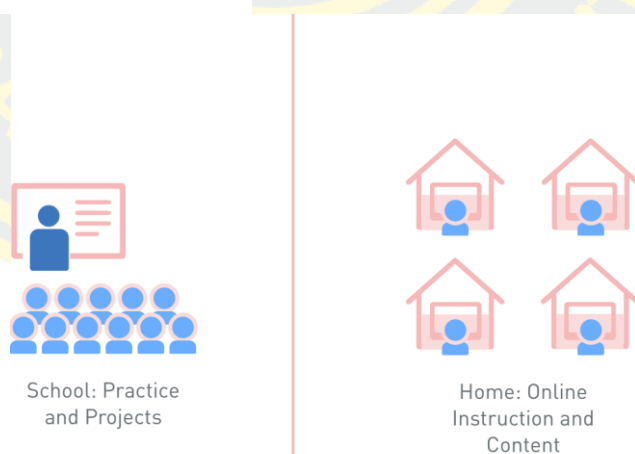
3. **Individual Rotation** คือ การให้ผู้เรียนหมุนเวียนไปตามฐานความรู้ต่าง ๆ รายบุคคลตามตารางเวลาที่กำหนดโดยผู้สอนหรืออัลกอริทึมของซอฟต์แวร์ แตกต่างจากการ

หมุนเวียนอื่น ๆ เพราะผู้เรียนไม่จำเป็นต้องหมุนไปทุกสถานี จะหมุนเวียนกิจกรรมตามที่กำหนดเฉพาะแต่ละคนเท่านั้น ดังภาพที่ 7



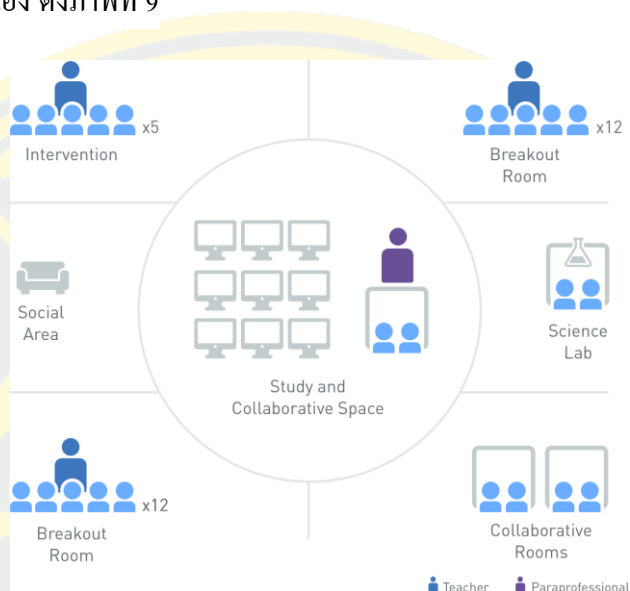
ภาพที่ 7 Individual Rotation

4. **Flipped Classroom** คือ การสลับการเรียนรู้แบบดั้งเดิมระหว่างเวลาเรียนกับการบ้าน ผู้เรียนเรียนรู้รายวิชาที่บ้านหรือสถานที่ใด ๆ ผ่านการบรรยายออนไลน์ และผู้สอนจะใช้เวลาในชั้นเรียนสำหรับการฝึกปฏิบัติหรือทำโครงการ รูปแบบนี้จะช่วยให้ผู้สอนใช้เวลาในชั้นเรียนได้มากกว่าการบรรยายแบบเดิม ดังภาพที่ 8



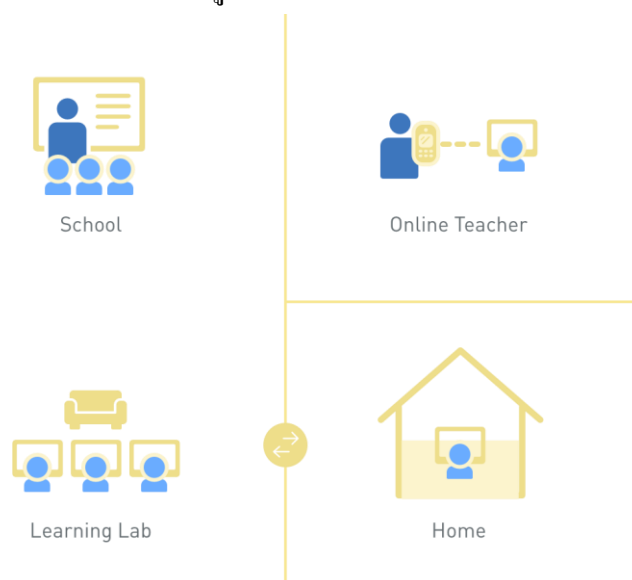
ภาพที่ 8 Flipped Classroom

5. **Flex** คือ การให้ผู้เรียนมีกำหนดการที่ยืดหยุ่นขึ้นอยู่กับกิจกรรมตามที่พวกเขาต้องการ โดยการเรียนรู้แบบออนไลน์จะเป็นแกนหลัก ผู้สอนจะให้การสนับสนุนหรือการแนะนำตามที่จำเป็น ผู้เรียนจะเป็นผู้ควบคุมการเรียนรู้ เพราะจะเป็นคนกำหนดการทำกิจกรรมต่าง ๆ ตามเนื้อหาและหลักสูตรเอง ดังภาพที่ 9



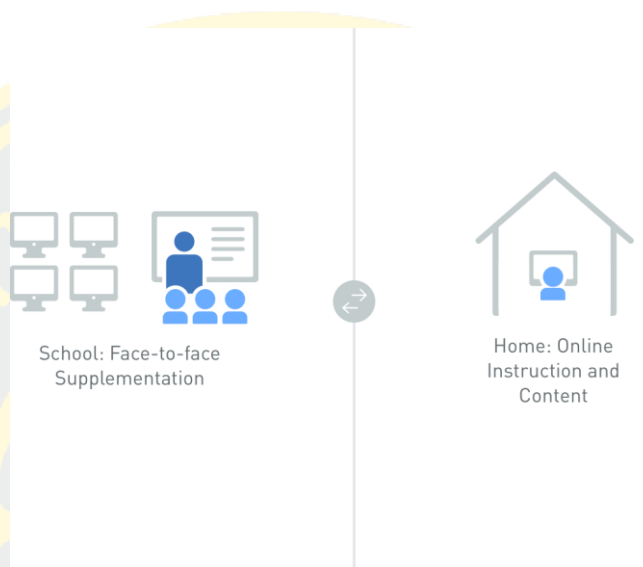
ภาพที่ 9 Flex

6. **A La Carte** คือ การช่วยให้ผู้เรียนสามารถเรียนเนื้อหาวิชากับผู้สอนผ่านระบบออนไลน์ เพิ่มเติมจากการเรียนแบบเผชิญหน้า ซึ่งจะมีความยืดหยุ่นตามตารางเวลาของผู้เรียน รูปแบบนี้เป็นทางเลือกที่ดี เมื่อโรงเรียนไม่สามารถให้โอกาสในการเรียนรู้บางอย่างได้ เช่น การเรียนวิชาเลือก เป็นต้น ทำให้เป็นหนึ่งในรูปแบบที่ได้รับความนิยมมากขึ้น ดังภาพที่ 10



ภาพที่ 10 A La Carte

7. **Enriched Virtual** คือ ทางเลือกหนึ่งของการเรียนออนไลน์แบบเต็มเวลาที่อนุญาตให้ผู้เรียนศึกษาเนื้อหาหลักส่วนใหญ่ทางออนไลน์ที่บ้านหรือสถานที่ใด และเข้าเรียนแบบเผชิญหน้ากับผู้สอนตามที่จำเป็นเป็นครั้งคราว อาจจะกำหนดเป็นสัปดาห์ละครั้งหรือสองครั้งเป็นต้น ดังภาพที่ 11



ภาพที่ 11 Enriched Virtual

องค์ประกอบของการจัดการเรียนรู้แบบผสมผสาน

การจัดการเรียนรู้แบบผสมผสาน คาร์มันระบุว่า มีองค์ประกอบสำคัญ 5 ประการ (Carman, 2005) ดังนี้

1. สถานการณ์จำลองหรือเหตุการณ์ในชีวิตประจำวัน ที่ถูกกำหนดขึ้นเพื่อให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในการเรียนในช่วงเวลาเดียวกัน
2. การเรียนออนไลน์ ทำให้ผู้เรียนสามารถเรียนรู้เนื้อหาสาระได้ด้วยตนเองตามความเหมาะสมของแต่ละคน (Self-paced learning) เช่น การเรียนผ่านเว็บไซต์ (Website-based learning) หรือการเรียนรู้เฉพาะเรื่องผ่านคลิปวิดีโอสั้น ๆ (Micro learning) เป็นต้น
3. การมีส่วนร่วมในการเรียนรู้ (Collaboration) เป็นสภาพการเรียนรู้ที่ผู้เรียนสามารถสื่อสารกับผู้อื่นและแลกเปลี่ยนข้อมูลกันผ่านระบบออนไลน์ได้
4. การวัดและประเมินผล (Assessment) คือ การประเมินผลความก้าวหน้าทางการเรียนรู้ของผู้เรียนตลอดระยะเวลา เริ่มตั้งแต่การประเมินผลก่อนเรียน การประเมินผลระหว่างเรียน และการประเมินผลหลังเรียน เพื่อนำมาพัฒนาแก้ไขปรับปรุงการเรียนรู้ให้ดีขึ้น

5. วัสดุประกอบการอ้างอิง (Reference materials) การเรียนรู้แบบผสมผสานอย่างมีประสิทธิภาพนั้น ต้องมีการเรียนรู้และสร้างประสบการณ์จากการศึกษาค้นคว้า และอ้างอิงจาก* หลายแหล่งข้อมูลเพื่อเพิ่มคุณภาพทางการเรียนให้สูงขึ้น

สำหรับ โรไวและจอร์แดน (Rovai & Jordan, 2004) ระบุว่าจัดการการเรียนรู้แบบผสมผสานมี 4 องค์ประกอบ ดังนี้

1. การผสมผสานสื่อและทรัพยากรเสมือนในระบบเครือข่ายอินเทอร์เน็ต เช่น วิดีทัศน์ เว็บไซต์ ซอฟต์แวร์ สื่อวิทยุและโทรทัศน์ เป็นต้น
2. การผสมผสานโดยใช้เว็บไซต์สนับสนุนการเรียนการสอนในห้องเรียน เพื่อมอบหมายงาน การทดสอบ การประกาศผลการเรียน และนโยบายของชั้นเรียน
3. การผสมผสานโดยใช้ระบบบริหารจัดการหลักสูตร เพื่อช่วยในการสื่อสารและบริหารจัดการกิจกรรม เช่น การเผยแพร่เอกสารประกอบการสอน การกำหนดวันส่งงาน
4. การผสมผสานโดยใช้การเรียนรู้ทั้งแบบประสานเวลาและไม่ประสานเวลา โดยพิจารณาความเหมาะสมตามสื่อการเรียนรู้และกิจกรรมที่ใช้

นอกจากนี้ยังมีบาร์นัมและพาร์มันน์ (Barnum & Paarmann, 2002) เสนอ 4 องค์ประกอบสำหรับการเรียนรู้แบบผสมผสาน ดังนี้

1. การส่งผ่านข้อมูลโดยใช้เว็บ (Web-based delivery)
2. กระบวนการเรียนแบบเผชิญหน้า (Face-to-face processing)
3. การสร้างความสามารถในการเข้าถึงระบบ (Creating deliverables)
4. การส่งเสริมกระบวนการเรียนรู้ร่วมกัน (Collaborative extension of learning)

หลักการออกแบบหลักสูตรแบบผสมผสานและแบบออนไลน์ให้มีประสิทธิภาพ

โดยไรท์ (Wright, 2022) ให้รายละเอียดของหลักการออกแบบไว้ดังนี้

การเข้าถึง เลือกเทคโนโลยีการเรียนรู้ เครื่องมือ และสื่อการเรียนรู้ที่มีให้ผู้เรียนโดยไม่ มีค่าใช้จ่าย หรือได้รับการสนับสนุนจากสถาบันการศึกษา และต้องมีการตรวจสอบเทคโนโลยีที่ใช้ อย่างสม่ำเสมอ เพื่อให้มั่นใจว่าผู้เรียนสามารถเข้าถึงเครื่องมือและเนื้อหาได้ และเตรียมการสื่อสาร หลายทางระหว่างผู้เรียนกับผู้สอน

การจัดแนว เชื่อมโยงผลลัพธ์การเรียนรู้ กิจกรรม และการประเมิน โดยเลือกใช้ เทคโนโลยีและเครื่องมือที่เหมาะสมกับกิจกรรมและเนื้อหาของหลักสูตร จัดลำดับเนื้อหา เปิด โอกาสการเรียนรู้ที่หลากหลาย การนำไปใช้ และการพัฒนาทักษะ

ความสมดุล พัฒนาแนวทางหลักสูตรที่แสดงให้เห็นว่ากิจกรรมการเรียนรู้และการ ประเมินเชื่อมโยงกันอย่างไร และจะเสร็จสิ้นเมื่อใด ควรมีกิจกรรมและการประเมินผลอย่าง

สม่ำเสมอตลอดทั้งหลักสูตร อาจจะเป็นทั้งแบบประสานเวลาและไม่ประสานเวลา เพื่อเปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้ฝึกฝนและสาธิตจากการเรียนรู้

การมีส่วนร่วม สร้างกิจกรรมการทำงานร่วมกันเพื่อส่งเสริมการเรียนรู้อย่างกระตือรือร้น มีการไตร่ตรอง มีการปฏิสัมพันธ์ และเกิดการเรียนรู้แบบเพื่อนช่วยเพื่อน สร้างชุมชนเกิดการสนับสนุนซึ่งกันและกัน และมีข้อเสนอแนะหรือข้อมูลย้อนกลับ ผู้สอนควรมีส่วนร่วมในการเรียนรู้ของผู้เรียน เพื่อให้ผู้เรียนสามารถฝึกฝน สังเคราะห์ สร้างคุณค่าและความรู้ด้วยตนเอง

ความเสมอภาค รวบรวมเนื้อหาจากสื่อหลายแบบ ที่ช่วยสร้างการมีส่วนร่วม การเป็นตัวแทน และการแสดงออกของการเรียนรู้ในรูปแบบต่าง ๆ คาดการณ์และลดอุปสรรคที่อาจเกิดขึ้นในข้อจำกัดการเข้าถึง ทั้งด้านเทคโนโลยี การเรียนรู้ และสุขภาวะที่ดี โดยการสร้างแนวปฏิบัติและเกณฑ์การประเมินที่โปร่งใสเพื่อส่งเสริมความเป็นธรรม

ความยืดหยุ่น พิจารณาโครงสร้างหลักสูตรที่สามารถกำหนดวันครบกำหนด ขยายเวลา หรือเปลี่ยนแปลงได้ตามความต้องการ เสนอทางเลือกในกิจกรรมการเรียนรู้และ/หรือการประเมินผลแก่ผู้เรียน ส่งเสริมการเรียนรู้อย่างต่อเนื่องผ่านการใช้เทคโนโลยีที่ได้รับการสนับสนุนจากสถาบัน

ความครอบคลุม รวบรวมตัวอย่างและเนื้อหาที่มีความแตกต่างระหว่างวัฒนธรรม ระบุทรัพยากรและวัสดุที่เป็นตัวแทนจากหลากหลายแหล่ง รวมถึงรวบรวมวิธีการเรียนรู้ที่หลากหลายเข้ากับกิจกรรมและการประเมิน ร่วมสร้างบรรทัดฐานการมีส่วนร่วมของหลักสูตร เพื่อส่งเสริมความรู้สึกเป็นเจ้าของสำหรับสมาชิกทุกคนในชุมชนการเรียนรู้

ความซื่อสัตย์ ร่วมกับผู้เรียนในการกำหนดความคาดหวังที่ชัดเจนสำหรับการมีส่วนร่วมและการมีปฏิสัมพันธ์ภายในสภาพแวดล้อมการเรียนรู้ กำหนดแนวปฏิบัติที่ชัดเจนเกี่ยวกับกิจกรรมกลุ่ม รายบุคคล และการประเมิน ให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมเชิงรุกในการสนทนาเกี่ยวกับความซื่อสัตย์ทางวิชาการในบริบทของรูปแบบหลักสูตร ระเบียบวินัย และสถาบัน

ความเกี่ยวข้อง ส่งเสริมการเรียนรู้ที่เน้นผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง โดยผสมผสานกิจกรรมและการประเมินที่เกี่ยวข้องกับชีวิตของผู้เรียน และการพัฒนาทางวิชาการและตรงตามระเบียบวินัย เปิดโอกาสให้ผู้เรียนใช้ความรู้ทางทฤษฎีกับสถานการณ์และบริบทในโลกแห่งความเป็นจริง สร้างความรู้ที่จำเป็นเบื้องต้นจากประสบการณ์ก่อนหน้านี้ และสร้างทักษะเพื่อเพิ่มความสามารถในการรับรู้ของผู้เรียน มีความเป็นอิสระและสิทธิเสรีจากประสบการณ์การเรียนรู้ของพวกเขา

ดังนั้น การนำการเรียนรู้แบบผสมผสานไปใช้ให้เกิดประโยชน์ จำเป็นจะต้องเข้าใจเทคนิคการสอนเพื่อให้ได้ประสิทธิภาพ ดังสรุปได้ตามตารางที่ 3

ตารางที่ 3 เทคนิคการสอนที่ใช้เสริมการเรียนรู้แบบผสมผสาน (มหาวิทยาลัยศิลปากร, 2563)

กระบวนการเรียนรู้	รายละเอียด
การเรียนรู้แบบเผชิญหน้าในชั้นเรียน	- การสร้างความสนใจ สร้างแรงจูงใจให้ผู้เรียนเกิดความสนใจในบทเรียน - แจกจุดประสงค์ บอกให้ผู้เรียนทราบถึงผลของการเรียน ให้เห็นประโยชน์ในการเรียน เห็นแนวทางของการจัดกิจกรรมการเรียน - กระตุ้นให้ผู้เรียนทบทวนความรู้เดิมที่จำเป็นต่อการเชื่อมโยงกับความรู้ใหม่ - เสนอบทเรียนใหม่โดยใช้สื่อต่าง ๆ ที่เหมาะสมมาประกอบการสอน - ให้แนวทางการเรียนรู้ บอกแนวทางให้ผู้เรียนสามารถทำกิจกรรมด้วยตนเอง ผู้สอนแนะนำวิธีการทำกิจกรรม แหล่งค้นคว้าข้อมูลเพื่อกระตุ้นให้ผู้เรียนทำการศึกษาด้วยตนเอง - กระตุ้นให้ผู้เรียนลงมือปฏิบัติทำแบบฝึกหัด ให้ผู้เรียนแสดงพฤติกรรมตามจุดประสงค์ - การให้ข้อมูลย้อนกลับ ให้ผู้เรียนเห็นผลการปฏิบัติกิจกรรมหรือพฤติกรรมที่แสดงออก การประเมินผลการเรียนตามจุดประสงค์ - เสริมสร้างความแม่นยำและการถ่ายโอนการเรียนรู้ เป็นการสรุป การย้ำทบทวนการเรียนรู้ที่ผ่านมา
การเรียนรู้ผ่านสื่ออิเล็กทรอนิกส์	- สร้างแรงจูงใจให้กับผู้เรียน การออกแบบควรสร้างความสนใจโดยใช้ภาพกราฟิก ภาพเคลื่อนไหว สีและหรือเสียงประกอบ เพื่อกระตุ้นผู้เรียนให้อยากเรียนรู้ - บอกวัตถุประสงค์ของการเรียน เพื่อเป็นการบอกให้ผู้เรียนรู้ล่วงหน้า ถึงประเด็นสำคัญของเนื้อหาและเป็นการบอกถึงเค้าโครงของเนื้อหา ซึ่งจะเป็นผลให้การเรียนรู้มีประสิทธิภาพขึ้น - ทบทวนและเชื่อมโยงความรู้เดิมของผู้เรียน เพื่อเป็นการเตรียมพื้นฐานผู้เรียนสำหรับความรู้ใหม่ การทบทวนไม่จำเป็นต้องทดสอบเสมอไป อาจใช้วิธีการกระตุ้นให้ผู้เรียนนึกถึงความรู้ที่ได้รับมาก่อนหน้านี้โดยใช้เสียงพูด ข้อความ ภาพ - ให้คำแนะนำและให้ข้อมูลย้อนกลับ ให้ผู้เรียนได้ทราบความก้าวหน้าในการเรียนของตนเอง - ทดสอบความรู้เพื่อให้แน่ใจว่าผู้เรียนได้รับความรู้ ผู้สอนสามารถออกแบบทดสอบออนไลน์ หรือออฟไลน์ก็ได้ เป็นการเปิดโอกาสให้ผู้เรียน

	สามารถประเมินผลการเรียนของตนเองได้ อาจจัดให้มีการทดสอบระหว่างเรียนหรือทดสอบท้ายบทเรียน ทั้งนี้ควรสร้างข้อสอบให้ตรงกับวัตถุประสงค์ของบทเรียน
--	---

สุรศักดิ์ ปาเฮ (2561) อธิบายว่า ความสำเร็จในการจัดการเรียนการสอนแบบผสมผสานจะตั้งอยู่บนฐานแห่งปัจจัย 8 ประการ

1. การออกแบบปฏิบัติการเรียนการสอน
2. การฝึกอบรมทางทักษะวิชาการ
3. การจัดการเรียนรู้ด้วยตนเอง
4. การศึกษาวิจัยและจัดเพิ่มประสบการณ์ทางด้านเทคโนโลยี
5. จัดทำโครงการทดลองโปรแกรมการสอน
6. ทดลองหลักสูตรภาคสนาม
7. พัฒนาด้านโปรแกรมและเครื่องมืออย่างต่อเนื่อง
8. นิเทศและติดตามผลการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง

โดยมีประเด็นสำคัญที่ต้องพิจารณา คือ ความพร้อมและความเป็นไปได้ในการปรับใช้ให้เหมาะสมกับสถานการณ์และบริบท เพื่อให้เกิดผลและประสิทธิภาพสูงสุดของการประยุกต์ใช้ โดยการพัฒนาการเรียนรู้แบบผสมผสานจะต้องมีความสอดคล้องสัมพันธ์และต่อเนื่องกันอย่างเป็นระบบ

ปรัชญนันท์ นิลสุข และ ปณิศา วรรณพิรุณ (2556) อธิบายว่า สัดส่วนการจัดการเรียนรู้แบบผสมผสาน อาจแบ่งได้เป็น 2 รูปแบบ คือ

1. การจัดการเรียนรู้แบบผสมผสานแนวตั้ง (Vertical blended learning) หมายถึง การจัดการเรียนรู้ทั้งแบบเผชิญหน้าและแบบออนไลน์ในช่วงเวลาเดียวกัน เช่น ระยะเวลาการเรียนรู้ 3 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ แบ่งเป็นการเรียนรู้แบบเผชิญหน้า 1.30 ชั่วโมงและการให้ผู้เรียนเรียนรู้แบบออนไลน์ด้วยตนเองอีก 1.30 ชั่วโมงของสัปดาห์นั้น ๆ เป็นต้น

2. การจัดการเรียนรู้แบบผสมผสานแนวนอน (Horizontal blended learning) หมายถึง การจัดการเรียนรู้แบบเผชิญหน้าและแบบออนไลน์คนละช่วงเวลาดังกัน เช่น ระยะเวลาการเรียนรู้ 8 สัปดาห์ แบ่งเป็นการเรียนรู้แบบเผชิญหน้า 4 สัปดาห์ หลังจากนั้นเป็นการเรียนรู้แบบออนไลน์อีก 4 สัปดาห์ เป็นต้น

โดยการจัดการเรียนรู้แบบผสมผสานระหว่างการเรียนรู้แบบเผชิญหน้ากับแบบออนไลน์ ควรมีสัดส่วนเท่าไร จะต้องพิจารณาจาก 2 ลักษณะ ได้แก่ 1) ลักษณะของรายวิชาว่าเป็นทฤษฎีอย่างเดียว ทฤษฎีร่วมกับปฏิบัติ หรือปฏิบัติอย่างเดียว และ 2) ลักษณะของสื่อออนไลน์ว่าจะใช้เป็นสื่อหลักหรือสื่อเสริม

นอกจากนี้การนำบทเรียนออนไลน์มาใช้มีปริมาณแตกต่างกัน สมาคมสโลน (Sloan Consortium) ได้เสนอแนวทางการจัดกลุ่มแบ่งประเภทการเรียนรู้แบบผสมผสานตามระดับการนำเสนอเนื้อหาที่เป็นแบบออนไลน์ ดังนี้

ตารางที่ 4 ระดับรูปแบบการผสมผสาน

การนำเสนอเนื้อหาที่เป็นแบบออนไลน์	ระดับรูปแบบการผสมผสาน
ร้อยละ 80 - 100	การเรียนการสอนออนไลน์ (Online Learning)
ร้อยละ 30 - 79	การเรียนแบบผสมผสาน (Blended Learning)
ร้อยละ 1 - 29	การใช้เว็บช่วยสอน (Web Facilitation)
ร้อยละ 0	การเรียนการสอนแบบดั้งเดิม (Tradition)

ดังนั้น การนำการเรียนรู้แบบผสมผสานไปใช้ประโยชน์ มีประเด็นพิจารณา ได้แก่

1. การกำหนดสัดส่วนของการเรียนการสอนแบบผสมผสานว่าเป็นแบบแนวตั้งหรือแบบแนวนอน
2. การเขียนแผนการสอนการ ซึ่งเป็นการกำหนดวิธีการหรือกิจกรรมของการเรียนรู้ของทั้งการเรียนแบบเผชิญหน้าและแบบออนไลน์
3. การกำหนดสื่อการเรียนการสอน โดยพิจารณาสื่อให้เหมาะสมสอดคล้องกับวิธีการหรือกิจกรรม เช่น การเรียนรู้แบบเผชิญหน้าใช้การทำกิจกรรมกลุ่ม การอภิปราย ส่วนการเรียนรู้แบบออนไลน์ใช้เว็บช่วยสอน สื่อสังคมออนไลน์ เป็นต้น
4. การกำหนดวิธีการวัดและประเมินผลการเรียนรู้ของผู้เรียนทั้งระหว่างเรียนและหลังเรียน

อย่างไรก็ตาม สัดส่วนการผสมผสานยังไม่มีที่ยืนยันว่าแบบแนวตั้งหรือแบบแนวนอนจะเหมาะสมกับวิชาประเภทใด ซึ่งต้องเป็นเรื่องที่ศึกษาค้นคว้าต่อไป แม้ว่าการจัดการเรียนรู้แบบผสมผสานจะมีนำการเรียนรู้แบบออนไลน์ไปใช้มากขึ้น แต่การเรียนรู้แบบเผชิญหน้าก็ยังคงมีความจำเป็นอยู่เช่นเดียวกัน

งานวิจัยเกี่ยวกับการเรียนรู้แบบผสมผสาน

ประทวน คล้ายศรี (2560) งานวิจัยนี้ เป็นการพัฒนารูปแบบการเรียนการสอนโดยใช้แนวคิดการเรียนรู้แบบผสมผสานร่วมกับแนวคิดอภิปัญญา รายวิชาการพัฒนาหลักสูตรและเทคนิคการฝึกอบรม สำหรับนักศึกษาคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ประกอบด้วย 1) หลักการ 2) วัตถุประสงค์ 3) เนื้อหา 4) กิจกรรมการเรียนการสอน และ 5) การวัด

และประเมินผล พบว่า รูปแบบการเรียนการสอนที่พัฒนาขึ้นมีผลการประเมินอยู่ในระดับมาก มีกระบวนการสร้างตามขั้นตอนอย่างเป็นระบบและวิธีการที่เหมาะสม ได้ศึกษาแนวคิดทฤษฎีในการจัดทำรูปแบบการเรียนการสอนก่อนการพัฒนา มีการนำรูปแบบไปให้ทั้งอาจารย์ที่ปรึกษาและผู้เชี่ยวชาญพิจารณาความสอดคล้องจึงนำมาปรับปรุงแก้ไขในด้านเนื้อหา ภาษา เวลา คำชี้แจง กิจกรรมการเรียนรู้ และการวัดผลประเมินผล ได้นำรูปแบบที่สร้างขึ้นไปทดลองใช้เพื่อหาคุณภาพก่อนที่จะนำไปทดลองจริงกับกลุ่มตัวอย่าง ทำให้รูปแบบการเรียนการสอนมีประสิทธิภาพ มีความสอดคล้องและครอบคลุมกับผลการเรียนรู้ตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ นอกจากนี้ยังมีการประยุกต์ใช้กับสื่อออนไลน์เพื่อให้การเรียนการสอนมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น กระบวนการเรียนการสอนเน้นให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในกิจกรรม เป็นผู้มีบทบาทสำคัญในการเรียนรู้ พัฒนาความสามารถทางสติปัญญา และทักษะที่จำเป็นในการค้นคว้าอย่างเป็นระบบ

ธัญญา รัตนพันธ์ (2560) งานวิจัยนี้ เป็นการพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมการเรียนรู้แบบผสมผสานตามหลักทักษะชีวิต 4H เพื่อให้ได้คุณลักษณะบัณฑิตที่พึงประสงค์ของนักศึกษาครูศาสตร์ ประกอบด้วย 3 Modules คือ 1) Teacher 2) Learning และ 3) Student ตามหลักทักษะชีวิต 4H (Head, Heart, Hand, Health) ให้ได้คุณลักษณะบัณฑิตที่พึงประสงค์ประกอบด้วย ด้านคุณวุฒิ ด้านคุณธรรมจริยธรรม และด้านคุณลักษณะ และได้นำกิจกรรมการเรียนรู้ที่พัฒนาขึ้นไปทดลองใช้กับกลุ่มผู้เรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่างเพื่อหาประสิทธิภาพของกิจกรรมการเรียนรู้ พบว่าเมื่อผู้เรียนได้เรียนรู้ในชั้นเรียนผ่านการจัดการเรียนรู้แบบเผชิญหน้าแล้ว เมื่อหมดคาบเรียนหากผู้เรียนมีประเด็นข้อสงสัยนอกชั้นเรียนก็จะสามารถสอบถามผู้สอนผ่านสื่อออนไลน์ที่ได้พัฒนาขึ้นในบทเรียน ซึ่งจะช่วยให้ผู้เรียนสามารถโต้ตอบกับผู้สอนได้อย่างทันทั่วทั้งที่ในทุกเวลาจึงส่งผลให้ผู้เรียนมีผลการเรียนรู้ที่ดี นอกจากนี้ยังพบว่า ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของผู้เรียนที่เรียนด้วยบทเรียนหลังการจัดการเรียนรู้มีคะแนนสูงกว่าคะแนนก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผลการประเมินชิ้นงานจากการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ทักษะชีวิต 4H โดยรวมอยู่ในระดับดีมาก และผู้เรียนมีความพึงพอใจต่อการเรียนด้วยบทเรียนตามรูปแบบการจัดกิจกรรมการเรียนรู้แบบผสมผสานตามหลักทักษะชีวิต 4H โดยรวมอยู่ในระดับมาก มีความพึงพอใจต่อชุดกิจกรรมการเรียนรู้ในระดับมากที่สุด ด้านประโยชน์ที่ได้รับจากบทเรียนตามรูปแบบการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ตามหลักทักษะชีวิต 4H และด้านเว็บไซต์ส่งเสริมการเรียนรู้ในระดับมากตามลำดับ

จิตรีรัตน์ รุ่งเจริญเกียรติ (2557) งานวิจัยนี้ เป็นการพัฒนารูปแบบการเรียนการสอนแบบผสมผสานด้วยกระบวนการเรียนรู้แบบ 4 MAT เพื่อส่งเสริมความสามารถในการคิดวิเคราะห์และ

ผลการเรียนรู้ของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏที่มีความสามารถทางปัญญาต่างกัน ใช้ QSCCA Model ประกอบด้วย ผู้สอน ผู้เรียน เนื้อหา ทรัพยากรการเรียนการสอน สภาพแวดล้อม กระบวนการเรียนการสอน มี 5 ขั้นตอน 1) สงสัยใคร่รู้ 2) สืบเสาะค้นคว้า 3) สื่อสารสัมพันธ์ 4) สร้างความรู้ใหม่ และ 5) สร้างสรรค์ประยุกต์ พบว่า หลังการเรียนการสอนโดยใช้รูปแบบการเรียนการสอนแบบผสมผสาน (QSCCA Model) นักศึกษามีความสามารถในการคิดวิเคราะห์และผลการเรียนรู้โดยภาพรวมอยู่ในระดับสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ความคิดเห็นของนักศึกษาที่มีต่อการใช้รูปแบบในด้านกระบวนการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน สามารถช่วงส่งเสริมการคิดวิเคราะห์ให้นักศึกษาที่มีความสามารถทางปัญญาแตกต่างกันได้ฝึกคิดวิเคราะห์ ค้นหาคำตอบที่เป็นจริงจากแหล่งข้อมูลที่หลากหลาย และได้ร่วมกันแก้ปัญหา

วิทยา หล่อศิริ (2556) งานวิจัยนี้ เป็นการพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้แบบผสมผสาน เพื่อพัฒนาทักษะการคิดแก้ปัญหาและการตัดสินใจสำหรับนักศึกษาระดับปริญญาตรีในสถาบันการพลศึกษา มี 3 ระยะ คือ 1) ระยะการสร้างความพร้อม 2) ระยะดำเนินกิจกรรมตามรูปแบบ และ 3) ระยะวัดและประเมินผล พบว่าคะแนนสอบหลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เพราะนักศึกษาได้เรียนตามรูปแบบการเรียนรู้ที่ส่งเสริมการมีส่วนร่วมในการเรียนแบบร่วมมือกันเรียนรู้ ได้ฝึกกิจกรรมเสริมทักษะ การทำแบบทดสอบก่อนหลังกิจกรรมเดี่ยวและกลุ่ม ร่วมคิดร่วมทำและหาคำตอบปัญหาต่าง ๆ ทั้งแบบเผชิญหน้าและแบบออนไลน์ การเรียนรู้แบบผสมผสานสามารถพัฒนาผู้เรียนเกิดความเข้าใจลึกซึ้งในองค์ความรู้ที่เรียนมากกว่าการเรียนออนไลน์และการเรียนในห้องเรียนแบบดั้งเดิมเพียงอย่างเดียว เนื่องจากการเรียนแบบผสมผสานเป็นการรวมเอาข้อดีของวิธีการเรียนในชั้นเรียนดั้งเดิมกับเรียนออนไลน์ โดยผู้เรียนสามารถปฏิบัติการภายในห้องปฏิบัติการ และฝึกทบทวนความรู้เนื้อหาเพื่อนำไปใช้ในการแก้ปัญหาการเรียนได้ตามความต้องการของตนเองอย่างอิสระ สามารถพัฒนาทักษะการแก้ปัญหาได้ดี

เมื่อได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องของการเรียนรู้แบบผสมผสานแล้ว สามารถสังเคราะห์องค์ประกอบของการพัฒนาการเรียนรู้อย่างผสมผสาน ดังตารางที่ 5

ตารางที่ 5 องค์ประกอบการเรียนรู้แบบผสมผสาน

องค์ประกอบ การเรียนรู้แบบผสมผสาน	Carman (2005)	Rovai & Jordan (2004)	Barnum & Paarman, (2002)	ประเทวน คัลยศิริ (2560)	ธีรรัตน์ รุ่งเจริญเกียรติ (2557)	สรุปความสอดคล้อง
หลักการ				✓		
วัตถุประสงค์				✓		✓
เนื้อหา				✓	✓	✓
ผู้สอน					✓	
ผู้เรียน/การประเมินผู้เรียน					✓	✓
กระบวนการเรียนรู้					✓	✓
กิจกรรมการเรียนรู้				✓		✓
สถานการณ์จำลอง	✓					
การเรียนออนไลน์/เว็บไซต์	✓	✓	✓			✓
การเรียนรู้ร่วมกัน/การเรียนรู้แบบเผชิญหน้า	✓		✓			✓
การวัดและประเมินผล	✓			✓		✓
แหล่งข้อมูลอ้างอิง/ทรัพยากรการเรียนรู้	✓				✓	
สื่อการเรียนรู้		✓				✓
ระบบบริหารจัดการเรียนรู้/การเข้าถึงระบบ/การนำไปใช้		✓	✓			✓
สภาพแวดล้อม					✓	

จากการสังเคราะห์งานวิจัยเกี่ยวกับการเรียนรู้แบบผสมผสานข้างต้น ผู้วิจัยได้สรุปเป็นองค์ประกอบสำหรับระบบการเรียนรู้แบบผสมผสานเพื่อเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตที่ใช้ในงานวิจัยนี้ ดังตารางที่ 6

ตารางที่ 6 องค์ประกอบระบบการเรียนรู้แบบผสมผสานเพื่อเสริมสร้างพลังสุขภาพจิต

องค์ประกอบ	ที่มา
1. วัตถุประสงค์	ประทวน คล้ายศรี (2560)
2. เนื้อหา	ประทวน คล้ายศรี (2560), ชิตีรัตน์ รุ่งเจริญเกียรติ (2557)
3. การประเมินผู้เรียนก่อนเรียน	ชิตีรัตน์ รุ่งเจริญเกียรติ (2557)
4. ผู้เรียน/การประเมินผู้เรียน	ชิตีรัตน์ รุ่งเจริญเกียรติ (2557)
5. ชุดกิจกรรมการเรียนรู้	ประทวน คล้ายศรี (2560)
6. การเรียนรู้ร่วมกัน/การเรียนรู้แบบเผชิญหน้า	Carman (2005)
7. วิธีการเรียนรู้แบบออนไลน์และแบบเผชิญหน้า	Carman (2005)
8. สื่อการเรียนรู้	Rovai & Jordan (2004)
9. การนำไปใช้	Rovai & Jordan (2004)
10. การประเมินและวิเคราะห์ข้อมูลย้อนกลับ	Carman (2005)

ทฤษฎีการเรียนรู้

การออกแบบระบบการเรียนรู้แบบผสมผสาน สิ่งที่ต้องพิจารณา คือ แนวคิดและทฤษฎีการเรียนรู้ที่จะนำมาใช้ประกอบการพัฒนา รวมถึงวัตถุประสงค์ เนื้อหา ผลลัพธ์ของการเรียนรู้ เพื่อเข้าใจพื้นฐานวิธีการเรียนรู้ของผู้เรียนที่มีความแตกต่างกัน และเป็นกรอบแนวคิดการออกแบบให้ประสบความสำเร็จและมีประสิทธิภาพ การเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตในงานวิจัยนี้ จะใช้แนวทางจิตวิทยาที่อิงกับทฤษฎีการเรียนรู้ ดังนี้

ทฤษฎีการเรียนรู้กลุ่มพฤติกรรมนิยม

ทิสนา แคมมณี (2562) แนวคิดของกลุ่มนี้จะมองว่า เดิมทีมนุษย์ไม่ดีไม่เลว การกระทำต่าง ๆ ของมนุษย์เกิดจากอิทธิพลของสิ่งแวดล้อมภายนอก พฤติกรรมของมนุษย์เกิดจากการตอบสนองต่อสิ่งเร้า การเรียนรู้จึงเป็นการเชื่อมโยงระหว่างสิ่งเร้าที่มนุษย์ได้รับและมีการตอบสนองออกไป เพราะฉะนั้น จึงให้ความสำคัญกับพฤติกรรม เพราะเป็นสิ่งที่เห็นได้ชัด สามารถวัดและทดสอบได้ โดยทฤษฎีการเรียนรู้กลุ่มพฤติกรรมนิยม อาจแบ่งเป็นย่อยเป็นทฤษฎีต่าง ๆ ดังนี้

1. ทฤษฎีการวางเงื่อนไขแบบคลาสสิก (Classical Conditioning Theory)

ทฤษฎีนี้ถูกพัฒนาโดย อีแวน พาโตรวิช พาฟลอฟ (Ivan Petrovich Pavlov) อธิบายว่าการเรียนรู้หรือการตอบสนองของมนุษย์ที่เกิดขึ้นต้องมีเงื่อนไข นำไปสู่ทฤษฎีการเรียนรู้สำคัญ 4 ประการ คือ

1. กฎแห่งการแผ่ขยาย (Law of generalization) คือ ถ้าร่างกายเรียนรู้สิ่งเร้าโดยแสดงพฤติกรรมตอบสนองต่อสิ่งเร้าที่มีการวางเงื่อนไขหนึ่งแล้ว ถ้ามีสิ่งเร้าอื่นที่มีคุณลักษณะคล้ายคลึงกับของเดิมก็จะแสดงพฤติกรรมตอบสนองได้เหมือนสิ่งเร้าเดิม

2. กฎแห่งการจำแนก (Law of discrimination) คือ ถ้าร่างกายเกิดการเรียนรู้โดยแสดงพฤติกรรมตอบสนองต่อสิ่งเร้าที่มีการวางเงื่อนไขหนึ่งแล้ว ถ้ามีสิ่งเร้าที่มีคุณสมบัติแตกต่างกันออกไป ร่างกายจะเกิดการตอบสนองสิ่งเร้านั้นแตกต่างกันไปด้วย

3. กฎการลดการระ (Law of extinction) หรือ การลบพฤติกรรมชั่วคราว คือ การที่พฤติกรรมตอบสนองลดน้อยลงอันเป็นผลเนื่องจากการที่ไม่ได้รับสิ่งเร้า

4. กฎการฟื้นคืนสภาพเดิมตามธรรมชาติ (Law of spontaneous recovery) คือ การฟื้นตัวของการตอบสนองที่วางเงื่อนไขหลังจากการลบพฤติกรรมชั่วคราวแล้วระยะหนึ่ง พฤติกรรมที่ถูกลบเงื่อนไขแล้ว อาจฟื้นตัวขึ้นมาอีกเมื่อได้รับการกระตุ้นโดยสิ่งเร้าที่วางเงื่อนไข

2. ทฤษฎีการวางเงื่อนไข (Conditioning Theory)

ทฤษฎีนี้ถูกพัฒนาโดย จอห์น บี วัตสัน (John B. Watson) อธิบายว่าพฤติกรรมสามารถควบคุมให้เกิดขึ้นได้ โดยควบคุมสิ่งเร้าที่วางเงื่อนไขให้สัมพันธ์กับสิ่งเร้าธรรมชาติที่มี และการเรียนรู้จะคงทนหรือถาวร หากมีการให้สิ่งเร้าที่สัมพันธ์กันนั้นควบคู่กันไปอย่างสม่ำเสมอ ดังนั้นเมื่อสามารถทำให้เกิดพฤติกรรมใดได้ ก็สามารถทำพฤติกรรมนั้นให้ลดลงหรือหายไปได้เช่นกัน

3. ทฤษฎีความสัมพันธ์เชื่อมโยง (Connectionism Theory)

ทฤษฎีนี้ถูกพัฒนาโดย เอ็ดเวิร์ด ธอร์นไดค์ (Edward Thorndike) วิจิตพาณี เจริญขวัญ (2563) อธิบายว่า ธอร์นไดค์ให้ความสำคัญกับรางวัลหรือตัวเสริมแรง และการเชื่อมโยงอาจเกิดขึ้นในลักษณะอนุกรม เป็นการตอบสนองต่อสถานการณ์ใดสถานการณ์หนึ่ง ซึ่งจะกลายเป็นสถานการณ์ที่ทำให้เกิดการตอบสนองอย่างอื่นต่อมา อาจจะมาจกสถานการณ์บางส่วนหรือทั้งหมดก็ได้ และอาจเกิดขึ้นจากสิ่งเร้าหรือเจตคติของคนใดคนหนึ่ง โดยสรุปเป็นกฎแห่งผล (Law of effect) กล่าวถึงความสัมพันธ์เชื่อมโยงของสิ่งเร้า (Stimulus) และการตอบสนอง (Response) เมื่อเกิดการตอบสนองที่พึงพอใจจะทำให้เกิดพฤติกรรมซ้ำได้มากกว่าสิ่งที่ไม่พึงพอใจ โดยสามารถสรุปเป็นกฎการเรียนรู้หลัก ดังนี้

1. กฎแห่งความพร้อม (Law of readiness) คือ การเรียนรู้จะเกิดขึ้นได้ ผู้เรียนจะต้องพร้อมทั้งสภาพจิตใจและร่างกาย ถ้าทำได้ผู้เรียนจะเกิดความพึงพอใจและทำให้เรียนรู้ได้ดีมีศักยภาพในการเรียนรู้

2. กฎแห่งการฝึกหัด (Law of exercise) ประกอบด้วย

2.1 กฎแห่งการใช้ (Law of use) คือ เมื่อผู้เรียนเกิดการเรียนรู้อย่างมีประสิทธิภาพด้วยกระบวนการใด ๆ แล้ว หากทำซ้ำจนเกิดเป็นความชำนาญและเคยชินจะทำให้กลายเป็นการเรียนรู้ถาวรในที่สุด

2.2 กฎแห่งการไม่ใช้ (Law of disuse) คือ พฤติกรรมใด ๆ หากเว้นระยะเวลาหรือขาดการฝึกปฏิบัติ ไม่ได้กระทำบ่อย ๆ การเรียนรู้จะไม่คงทนถาวร ลดประสิทธิภาพลง และอาจลืมได้ในที่สุด ดังนั้น การจัดการเรียนรู้ หากสอนให้ผู้เรียนได้ปฏิบัติซ้ำ ๆ แต่ขาดการฝึกทบทวนอยู่เป็นประจำ จะทำให้ผู้เรียนเกิดการลืมได้

3. กฎแห่งการตอบสนอง (Law of effect) คือ พฤติกรรมใดเมื่อตอบสนองหรือกระทำแล้วได้รับความสุข พึงพอใจ ภูมิใจ ผู้เรียนก็อยากทำพฤติกรรมนั้นต่อไปเรื่อย ๆ แต่หากทำแล้วได้รับความทุกข์ ผิดหวัง ผู้เรียนก็จะลดพฤติกรรมนั้นลง

4. ทฤษฎีการวางเงื่อนไขแบบต่อเนื่อง (Contiguous Conditioning Theory)

ทฤษฎีนี้ถูกพัฒนาโดย เอ็ดวิน อาร์ กัทธรี (Edwin R. Guthrie) การเรียนรู้จะเกิดจากความสัมพันธ์ต่อเนื่องระหว่างสิ่งเร้ากับการตอบสนอง โดยเกิดจากการกระทำเพียงครั้งเดียวไม่ต้องทดลองหลายครั้ง เมื่อใดก็ตามที่การตอบสนองต่อสิ่งเร้าแสดงให้เห็นได้ว่าร่างกายเรียนรู้ที่จะตอบสนองทันทีและเป็นการตอบสนองอย่างสมบูรณ์ ไม่จำเป็นต้องฝึกหัดอีกต่อไป สรุปเป็นกฎการเรียนรู้ ดังนี้

1. กฎแห่งความต่อเนื่อง (Law of contiguity) คือ เมื่อมีสิ่งเร้ากลุ่มหนึ่งที่เกิดพร้อมกับอาการเคลื่อนไหว เมื่อสิ่งเร้านั้นเกิดขึ้นอีก อาการเคลื่อนไหวเดิมจะมีแนวโน้มที่จะเกิดตามมาด้วย

2. กฎของการกระทำครั้งสุดท้าย (Law of recency) คือ การเรียนรู้เกิดขึ้นอย่างสมบูรณ์จากการกระทำเพียงครั้งเดียว ซึ่งเป็นการกระทำครั้งสุดท้ายในสภาพการณ์นั้น เมื่อสภาพการณ์ใหม่เกิดขึ้นอีก ผู้เรียนจะทำเหมือนที่ได้กระทำครั้งสุดท้าย ไม่ว่าการกระทำครั้งสุดท้ายนั้นจะผิดหรือถูกก็ตาม

3. การเรียนรู้เกิดขึ้นได้แม้เพียงครั้งเดียว (One-trial learning) คือ เมื่อสิ่งเร้ามากระตุ้นร่างกายจะแสดงปฏิกิริยาตอบสนองออกมา และถ้าเกิดการเรียนรู้ขึ้นแล้วแม้เพียงครั้งเดียวก็เพียงพอแล้ว ไม่จำเป็นต้องฝึกซ้ำหรือทำซ้ำอีก

4. หลักการจูงใจ (Motivation) คือ การจะทำให้เกิดการเรียนรู้ ควรเน้นการจูงใจมากกว่าการเสริมแรง

5. ทฤษฎีการเรียนรู้ของฮัลล์ (Hull's Systematic Behavior Theory)

ทฤษฎีนี้ถูกพัฒนาโดย คลาร์ก แอล ฮัลล์ (Clark L. Hull) สรุปเป็นกฎการเรียนรู้ ดังนี้

1. กฎแห่งสมรรถภาพในการตอบสนอง (Law of reactive inhibition) หรือ การยับยั้งปฏิกิริยา คือ ถ้าวางกายเกิดความเหนื่อยล้า การตอบสนองหรือการเรียนรู้จะลดลง ดังนั้น ก่อนการจัดการเรียนรู้ จะต้องพิจารณาความพร้อมในการเรียนรู้

2. กฎแห่งการลำดับกลุ่มนิสัย (Law of habit hierarchy) คือ เมื่อมีสิ่งเร้ามากระตุ้นแต่ละคนจะมีการตอบสนองต่างกัน ระยะแรก ๆ การตอบสนองจะเป็นแบบง่าย ๆ แต่เมื่อเรียนรู้มากขึ้นจะสามารถเลือกแสดงการตอบสนองที่สูงขึ้นหรือถูกต้องตามมาตรฐานของสังคมได้

3. กฎแห่งการไล่ระดับบรรลุเป้าหมาย (Goal gradient hypothesis) คือ เมื่อผู้เรียนยิ่งไล่ระดับบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ จะยิ่งมีสมรรถภาพในการตอบสนองมากขึ้น การเสริมแรงที่ให้ในช่วงเวลาไล่ระดับบรรลุเป้าหมายจะทำให้เกิดการเรียนรู้ได้ดียิ่งขึ้น

อัลล์ ยังได้กล่าวถึงองค์ประกอบที่สำคัญต่อการเรียนรู้ ดังนี้

1. ความสามารถ (Capacity) แต่ละคนมีความสามารถเรียนรู้แตกต่างกัน
2. การจูงใจ (Motivation) การสร้างแรงจูงใจช่วยให้เกิดพฤติกรรมการเรียนรู้
3. การเสริมแรง (Reinforcement) เน้นจำนวนครั้งของการเสริมแรงมากกว่าปริมาณของการเสริมแรงในแต่ละครั้ง
4. ความเข้าใจ (Understanding) การเรียนรู้เกิดจากความเข้าใจอย่างแท้จริง เมื่อปัญหาที่คล้ายคลึงกับที่เคยพบจะแก้ปัญหาได้สำเร็จ
5. การถ่ายโยงการเรียนรู้ (Transfer of learning) เมื่อการเรียนรู้ใหม่คล้ายกับการเรียนรู้เดิมในอดีต ผู้เรียนจะตอบสนองการเรียนรู้ใหม่เหมือนการเรียนรู้แบบเดิม
6. การลืม (Forgetting) เมื่อระยะเวลาผ่านไปนาน และผู้เรียนไม่ได้ใช้ความรู้นั้น จะทำให้เกิดการลืมได้ในที่สุด

6. ทฤษฎีการวางเงื่อนไขแบบการกระทำ (Operant Conditioning Theory)

ทฤษฎีนี้ถูกพัฒนาโดย เบอร์ริธ เอฟ สกินเนอร์ (Burrhus F. Skinner) อุมารักษ์ สุขารมณ์ (2563) อธิบายว่า เน้นการกระทำของผู้เรียนมากกว่าสิ่งเร้าที่ผู้สอนกำหนด กล่าวคือ เมื่อต้องการให้เกิดการเรียนรู้จากสิ่งเร้าใด จะปล่อยให้ผู้เรียนเลือกพฤติกรรมเอง เมื่อผู้เรียนแสดงพฤติกรรมการเรียนรู้เองแล้ว จึงเสริมแรงพฤติกรรมนั้นทันที เพื่อให้เรียนรู้ว่าพฤติกรรมนั้นเป็นพฤติกรรมการเรียนรู้หรือการแก้ปัญหาที่ถูกต้อง สรุปเป็นกฎการเรียนรู้ ดังนี้

1. การเสริมแรงทางบวก (Positive reinforcement) เป็นการสร้างความพึงพอใจให้กับร่างกาย เมื่อร่างกายแสดงการกระทำอย่างใดอย่างหนึ่งออกไป การเสริมแรงทางบวกจะช่วยให้ผู้เรียนเพิ่มความถี่ให้แสดงพฤติกรรมนั้น ๆ มากขึ้น เช่น การให้รางวัล คำชมเชย เป็นต้น

2. การเสริมแรงทางลบ (Negative reinforcement) เป็นการนำสิ่งที่สร้างความทุกข์และความไม่พึงพอใจให้กับร่างกายออกไป เมื่อผู้เรียนแสดงการกระทำอย่างใดอย่างหนึ่งตามต้องการ

3. การลงโทษ (Punishment) เป็นวิธีการที่สร้างความทุกข์หรือความไม่พอใจให้กับร่างกาย เพื่อให้พฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ลดลง เป็นการลดความถี่ของการแสดงพฤติกรรมไม่พึงประสงค์

4. พฤติกรรมที่กระทำเพิ่มขึ้นจากการเสริมแรง หากไม่มีการเสริมแรงอย่างต่อเนื่อง พฤติกรรมนั้นจะลดลง

7. ทฤษฎีการเรียนรู้ของมาโลน (Malone's Theory)

ทฤษฎีนี้ถูกพัฒนาโดย โทมัส ดับเบิลยู มาโลน (Thomas W. Malone) เป็นการนำองค์ประกอบของเกมคอมพิวเตอร์ที่ช่วยให้การเรียนรู้ของผู้เรียนเกิดความกระตือรือร้นและสนุกสนาน ประกอบด้วย

1. ความท้าทาย (Challenge) เป็นความต้องการของมนุษย์ที่จะเอาชนะสิ่งที่ตนเองคาดว่าจะชนะได้

2. จินตนาการเพื่อฝัน (Fantasy) เป็นการสร้างภาพความคิด ความรู้สึกที่อยากเห็นอยากเป็น และมีส่วนร่วมในการกระทำ ในการคิด ในการตัดสินใจ

3. ความอยากรู้อยากเห็น (Curiosity) เป็นปัจจัยที่มีผลต่อความสนใจที่เรียนรู้มากแบ่งเป็น

3.1 ความอยากรู้อยากเห็นในด้านประสาทสัมผัส เป็นความอยากรู้อยากเห็นอันเกิดจากสิ่งเร้าภายนอก เน้นเฉพาะความอยากรู้อยากเห็นที่เกิดได้จากการได้เห็นและได้ยิน

3.2 ความอยากรู้อยากเห็นในด้านความคิดและความเข้าใจ เป็นความอยากรู้อยากเห็นเกี่ยวข้องกับระบบและโครงสร้างของการรับรู้ของมนุษย์มีหลักการที่เกี่ยวข้องอยู่ 2 ประการ คือหลักความสมบูรณ์ในตัว (Completeness) และความไม่สม่ำเสมอ (Inconsistency) โดยเชื่อว่าจะเป็นตัวกระตุ้นความอยากรู้อยากเห็นของผู้เรียน

ทฤษฎีการเรียนรู้กลุ่มปัญญานิยม

เนื่องจากแนวคิดทฤษฎีการเรียนรู้กลุ่มพฤติกรรมนิยม จะอ้างอิงข้อมูลเชิงประจักษ์ที่ได้มาจากการทดลองที่บุคคลแสดงออกมา เพื่ออธิบายพฤติกรรมที่เกิดขึ้นนั้นมาจากปัจจัยภายนอกหรือสิ่งแวดล้อมเท่านั้น ทำให้ไม่ครอบคลุมพฤติกรรมภายในที่สังเกตได้ยาก จึงมีแนวคิดของกลุ่มปัญญานิยมเข้ามาแก้ไขข้อจำกัดดังกล่าว ตัวอย่าง เช่น ทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคม (Social cognitive theory) โดย อัลเบิร์ต แบนดูรา (Albert Bandura) ได้เสนอแนวคิดทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม (Social learning theory) ซึ่งต่อมาภายหลังถูกเปลี่ยนเป็นทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคม

โดยเบนจามิน อธิบายว่าการเรียนรู้เป็นการได้มาซึ่งความรู้ใหม่ จะเน้นที่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมภายใน อาจจะมีหรือไม่มี การแสดงออกก็ได้ แนวคิดพื้นฐาน คือ พฤติกรรมของคนเราไม่ได้เกิดขึ้น และเปลี่ยนแปลงจากปัจจัยภายนอกหรือสภาพแวดล้อมแต่เพียงอย่างเดียว ยังมีปัจจัยส่วนบุคคลร่วมอยู่ด้วย ดังนั้น พฤติกรรมที่เกิดขึ้น จึงเป็นการร่วมกันของทั้งสามส่วนคือ พฤติกรรม ส่วนบุคคล และ สิ่งแวดล้อม (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, 2565) โดยทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคม จะประกอบด้วย 3 แนวคิด คือ

1. แนวคิดของการเรียนรู้โดยสังเกต
2. แนวคิดของการกำกับตนเอง
3. แนวคิดของการรับรู้ความสามารถของตนเอง

ทฤษฎีการสร้างความรู้ด้วยตนเอง

แนวคิดการสร้างความรู้ด้วยตนเอง (Constructivism) เริ่มต้นจากฌอง เพียเจต์ (Jean Piaget) ซึ่งเสนอว่า การเรียนรู้ของเด็กเป็นกระบวนการส่วนบุคคลที่เปิดโอกาสให้แสดงความรู้หรือความคิดเห็นส่วนตัวได้ ส่วนไวก็อตสกี (Vygotsky) ได้ขยายขอบเขตการเรียนรู้ของแต่ละบุคคลว่า เกิดจากการสื่อสารกับบุคคลอื่น ๆ ผ่านภาษา สำหรับด้านสังคมวิทยา อีมิล เดอร์ไคม์ (Emile Durkheim) และคณะ เชื่อว่าสภาพแวดล้อมทางสังคมมีผลต่อการสร้างความรู้ใหม่ ทฤษฎีการสร้างความรู้ด้วยตนเอง จัดเป็นทฤษฎีการเรียนรู้กลุ่มปัญญานิยม ผู้เรียนเป็นผู้สร้างความรู้จากความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งที่พบเห็นกับความรู้ความเข้าใจที่มีอยู่เดิม โดยใช้กระบวนการทางปัญญาของตน

ทฤษฎีนี้เชื่อว่ามนุษย์สามารถคิดวิเคราะห์แยกแยะและอธิบายสิ่งต่าง ๆ ตามที่ตนเองสร้างขึ้น และผู้เรียนเป็นผู้สร้างองค์ความรู้ที่ไม่มีขอบเขตจำกัด มนุษย์สามารถเรียนรู้จากการสังเกตรวบรวม และจัดการตามพื้นฐานความรู้ของแต่ละคน โดยอาจแบ่งได้ 2 ประเภท ดังนี้

1. การสร้างความรู้ด้วยตนเองเชิงปัญญา (Cognitive constructivism) เป็นทฤษฎีการเรียนรู้ที่มีรากฐานมาจากการพัฒนาทางสติปัญญาของเพียเจต์ เชื่อว่าผู้เรียนเป็นผู้กระทำและผู้สร้างความรู้ขึ้นเองด้วยความสามารถของสติปัญญาที่มีอยู่ โดยใช้วิธีการปรับความเข้าใจเดิมผสมผสานกับข้อมูลข่าวสารที่ได้รับเข้ามาใหม่ เพื่อให้เกิดภาวะสมดุลทางปัญญาหรือเกิดความรู้ใหม่ขึ้น

2. การสร้างความรู้ด้วยตนเองเชิงสังคม (Social constructivism) เป็นทฤษฎีการเรียนรู้ที่มีรากฐานมาจากการพัฒนาทางสติปัญญาของไวก็อตสกี อธิบายว่าเด็กทุกคนมีระดับพัฒนาการทางสติปัญญาที่ตนเป็นอยู่และระดับพัฒนาการที่ตนมีศักยภาพที่จะไปถึงได้ หน้าที่ของ

ครูต้องพยายามให้ผู้เรียนสามารถพัฒนาสติปัญญาไปให้ถึงขั้นสูงสุดที่จะทำได้ นอกจากนี้ยังเชื่อว่าผู้เรียนสามารถสร้างความรู้ด้วยตนเอง โดยผ่านการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมกับผู้อื่น

แม้ว่าการสร้างความรู้ด้วยตนเองทั้ง 2 ประเภทข้างต้นนี้จะมีแตกต่างกันในเรื่องการอธิบายว่าผู้เรียนสร้างความรู้อย่างไร แต่ก็มีลักษณะร่วมกัน คือ

1. ผู้เรียนสร้างความเข้าใจในสิ่งที่เรียนรู้ด้วยตนเอง
2. การเรียนรู้สิ่งใหม่ขึ้นอยู่กับความรู้เดิมและความเข้าใจที่มีอยู่ในปัจจุบัน
3. การมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมมีความสำคัญต่อการเรียนรู้
4. การจัดสิ่งแวดล้อมหรือกิจกรรมที่คล้ายคลึงกับชีวิตจริง ทำให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้อย่างมีคุณภาพ

ทฤษฎีการสร้างความรู้ด้วยตนเองนี้ เห็นว่ากระบวนการเรียนรู้เป็นสิ่งสำคัญ การออกแบบการเรียนรู้จะต้องมุ่งเน้นการวางแนวทางและสภาพแวดล้อมให้ส่งเสริมต่อการสร้างความรู้ ดังนี้

1. การเรียนรู้ที่เหมาะสมคือการใช้ให้ผู้เรียนลงมือปฏิบัติ โดยการสร้างเป้าหมายที่ท้าทายเพื่อให้เกิดแรงจูงใจในการเรียน การร่วมกันสร้างโครงการหรือผลผลิตที่เน้นให้ผู้เรียนพัฒนาผลงานหรือแก้ปัญหาตามแนวทางของตนเอง
2. สร้างบรรยากาศให้ผู้เรียนมีบทบาทนำตนเองและควบคุมตนเองในการเรียนรู้ เพื่อให้ผู้เรียนรู้สึกเป็นเจ้าของการเรียน เริ่มตั้งแต่กำหนดเป้าหมาย ภาวะเยียบ การแก้ปัญหาต่าง ๆ
3. ภาระงานที่มอบหมายให้ผู้เรียนลงมือปฏิบัติควรมีความเกี่ยวข้องกับชีวิตจริง เพื่อสามารถศึกษา วิเคราะห์ สังเคราะห์ จนเกิดเป็นความรู้ความเข้าใจขึ้น
4. สร้างบรรยากาศการเรียนที่มีทางเลือกหลากหลาย สามารถตอบสนองความแตกต่างระหว่างบุคคล เพื่อให้ผู้เรียนเลือกตามความสนใจหรือความถนัด มีบรรยากาศเป็นกันเอง ผู้เรียนรู้สึกอบอุ่น สบายใจ และสนับสนุนการร่วมมือกันมากกว่าการแข่งขัน
5. ครูเปลี่ยนบทบาทเป็นผู้ให้ความร่วมมือ อำนวยความสะดวก และช่วยเหลือผู้เรียน ทำหน้าที่สร้างแรงจูงใจภายในให้เกิดขึ้นกับผู้เรียน
6. การประเมินผลจะต้องมีความยืดหยุ่นตามแต่ละบุคคล เป็นการประเมินผลที่มีความหลากหลาย

เนื่องจากทฤษฎีการเรียนรู้แต่ละทฤษฎีมีจุดแข็งและจุดอ่อนที่แตกต่างกัน การนำไปใช้ในการจัดการเรียนการสอนจริง อาจนำหลักการจากหลายทฤษฎีมาประยุกต์ใช้ร่วมกัน การเลือกใช้ทฤษฎีใดขึ้นอยู่กับวัตถุประสงค์ เนื้อหา และลักษณะของผู้เรียน ดังนั้น จากทฤษฎีการเรียนรู้ข้างต้น

นี้ จึงสามารถสรุปเป็นภาพรวม เพื่อทำความเข้าใจแนวคิดหลักของแต่ละทฤษฎี และแนวทางการนำไปใช้ได้ตามตารางที่ 7

ตารางที่ 7 ทฤษฎีการเรียนรู้

ทฤษฎีการเรียนรู้	แนวคิดหลัก	จุดเด่น	จุดอ่อน	ตัวอย่างการนำไปใช้ในการเรียนการสอน
พฤติกรรมนิยม (Behaviorism)	การเรียนรู้เกิดจากการตอบสนองต่อสิ่งเร้าและการเสริมแรง การสร้างนิสัยและทักษะผ่านการฝึกซ้ำ	เน้นการสังเกตและวัดผล พฤติกรรมที่เกิดขึ้น ซึ่งทำให้สามารถประเมินผลการเรียนรู้ได้อย่างชัดเจนและเชื่อถือได้	มักมองข้ามกระบวนการคิดและอารมณ์ของผู้เรียน เน้นการเรียนรู้ที่เป็นไปตามรูปแบบเดียว อาจทำให้ผู้เรียนรู้สึกเบื่อได้	การใช้รางวัลเพื่อกระตุ้นให้ผู้เรียนทำแบบฝึกหัด, การใช้การลงโทษเพื่อลดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์, การฝึกฝนทักษะทางกาย เช่น การเล่นดนตรี
ปัญญานิยม (Cognitivism)	การเรียนรู้เป็นกระบวนการทางความคิดที่ซับซ้อน ผู้เรียนสร้างความรู้ขึ้นเองจากการตีความและเชื่อมโยงข้อมูล	เน้นที่กระบวนการความคิดและการประมวลผลข้อมูล เชื่อมโยงข้อมูลใหม่กับความรู้เดิม ช่วยพัฒนาทักษะการคิดวิเคราะห์และแก้ปัญหา	กระบวนการคิดอาจทำให้ผู้เรียนขาดแรงจูงใจ การออกแบบกิจกรรมที่ต้องใช้การคิดวิเคราะห์มีความซับซ้อน ใช้เวลา ประเมินผลยาก	การจัดกิจกรรมให้ผู้เรียนได้คิดวิเคราะห์ แก้ปัญหา, การใช้สื่อการสอนที่กระตุ้นให้เกิดการคิด เช่น แผนภาพ, กราฟ, การอภิปรายกลุ่ม
การสร้างความรู้ด้วยตนเอง (Constructivism)	ผู้เรียนสร้างความรู้ขึ้นเองจากการมี	เน้นให้ผู้เรียนสร้างความรู้จากประสบการณ์	การจัดกิจกรรมที่ต้องใช้เวลาในการสำรวจและ	การเรียนรู้แบบร่วมมือ, การจัดโครงงาน, การใช้

	ปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมและผู้อื่น การเรียนรู้เป็นกระบวนการทางสังคม	ทำให้ผู้เรียนเกิดความเข้าใจที่ลึกซึ้ง ส่งเสริมให้การมีส่วนร่วม ส่งเสริมทักษะทางสังคม	สร้างความรู้ใหม่ อาจต้องใช้ทรัพยากรมาก บางครั้งผู้เรียนมีความต้องการความรู้ที่ชัดเจน และตรงไปตรงมา	เทคโนโลยีในการสร้างสรรค์ผลงาน, การเรียนรู้โดยการทำให้
--	--	--	--	---

สรุป

ทฤษฎีการเรียนรู้กลุ่มพฤติกรรมนิยม ทำให้เข้าใจการสร้างสภาพแวดล้อมที่กระตุ้น เพื่อส่งเสริมพฤติกรรมที่ดี สามารถใช้เทคโนโลยีในการเรียนรู้ เช่น การเรียนแบบออนไลน์ โดยมีการประเมินผลอย่างต่อเนื่องเพื่อดูว่าพฤติกรรมของผู้เรียนเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้นหรือไม่ และใช้ข้อมูลนี้ในการปรับปรุงวิธีการสอนและกิจกรรมต่างๆ ให้เหมาะสมกับความต้องการของผู้เรียน นำไปสู่การพัฒนากระบวนการเรียนรู้แบบผสมผสาน

ทฤษฎีการเรียนรู้กลุ่มปัญญานิยม ทำให้เข้าใจการออกแบบกิจกรรมที่กระตุ้นการคิดวิเคราะห์ เช่น การอภิปรายกลุ่มหรือการทำโครงการร่วมกัน โดยให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในการค้นคว้า และแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ซึ่งจะช่วยส่งเสริมทักษะการคิดและความสามารถในการแก้ปัญหา ควรมีการประเมินผลทั้งด้านความรู้และสุขภาพจิตของผู้เรียนอย่างสม่ำเสมอ โดยสามารถใช้แบบสอบถามหรือกิจกรรมสะท้อนความคิดเห็น เพื่อให้ผู้สอนสามารถปรับปรุงวิธีการสอนให้เหมาะสมกับความต้องการของผู้เรียน

ทฤษฎีการสร้างความรู้ด้วยตนเอง ทำให้เข้าใจการจัดสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการสำรวจ และทดลอง โดยให้ผู้เรียนมีโอกาสนในการเลือกกิจกรรมที่สนใจ เช่น การทำโครงการหรือการอภิปรายกลุ่ม เพื่อให้เกิดการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและประสบการณ์ การเรียนรู้แบบออนไลน์ เพื่อให้ผู้เรียนสามารถเข้าถึงข้อมูลและทรัพยากรต่าง ๆ กระตุ้นให้ผู้เรียนสะท้อนความคิดเกี่ยวกับสิ่งที่เรียนรู้ เพื่อให้ผู้เรียนได้พิจารณาวิธีการและผลลัพธ์ของการเรียนรู้ของตนเอง

พลังสุขภาพจิต

แนวคิด

ในช่วงปี 1970 นักวิจัยเริ่มศึกษาเด็กที่มีความเสี่ยงจากจิตพยาธิวิทยา (Psychopathology) ซึ่งเป็น “การศึกษาพฤติกรรมที่เบี่ยงเบนและเป็นเหตุแห่งทุกข์ของบุคคล ครอบครัว และสังคม พฤติกรรมเบี่ยงเบนมีตั้งแต่ระดับความรู้สึกมีปมด้อย กลัว รู้สึกผิด ย้ำคิด แยกตัว เพื่อฟื้น จิตใจหดหู่ สับสนในเอกลักษณ์ของตน มีความขัดแย้งภายในตนเอง การหนีปัญหาต่าง ๆ สิ่งเหล่านี้อาจแสดงอาการให้เห็น เช่น การใช้ยา ไข้หวัด การใช้กลไกป้องกันตนเองชนิดต่าง ๆ เช่น การเพื่อฝัน การดื่ม ชั่วคราว หรือ อาการย้ำคำย้ำทำ เป็นต้น” (กัญญา ธัญมณฑา, 2547) ว่าทำไมถึงมีเด็กบางคนที่ยังเติบโตได้ดีมีคุณภาพท่ามกลางความทุกข์ยากลำบาก จนนำไปสู่การวิจัยเรื่องพลังสุขภาพจิต โดยมุ่งไปที่ประเด็นสุขภาพจิตมากกว่าความเจ็บป่วยทางจิต อะไรเป็นปัจจัยป้องกันที่ช่วยสนับสนุนสุขภาพจิตและเกิดการพัฒนาในทางบวกเมื่อเด็ก ๆ ต้องเผชิญกับความเสี่ยงต่าง ๆ (Shean, 2015)

งานวิจัยให้ข้อมูลที่สำคัญเรื่องพลังสุขภาพจิตว่า เป็นการพัฒนาศักยภาพอย่างมีนัยสำคัญในผลลัพธ์ด้านจิตวิทยา การศึกษา สังคม และอารมณ์ของคนวัยหนุ่มสาว ดังนั้น พลังสุขภาพจิต จึงมีคุณค่าทั้งในระดับปัจเจกบุคคลและสังคม (Shean, 2015) โดยมีนักวิชาการที่สำคัญในการศึกษาเรื่องพลังสุขภาพจิต เช่น ไมเคิล รัทเทอร์ (Michael Rutter), นอร์แมน การ์เมซี (Norman Garnezy), เอ็มมี เวอร์เนอร์ (Emmy Werner), สุนิยา ลูธาร์ (Suniya Luthar), แอน มาสเทน (Ann Masten) และ ไมเคิล อันการ์ (Michael Ungar) เป็นต้น

สำหรับนักวิชาการไทย สมพร รุ่งเรืองกลกิจ และอิงคณา โคตรนารา (2552) อธิบายว่า พลังสุขภาพจิต ที่ใช้ศึกษามนุษย์สามารถให้นิยามได้ 2 มิติ

มิติที่หนึ่ง ด้านกระบวนการ หมายถึง กระบวนการปฏิสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยเสี่ยงและปัจจัยป้องกันทั้งในตัวบุคคลและภายนอกบุคคล ที่ช่วยให้บุคคลสามารถเผชิญกับเหตุการณ์ที่ยากลำบากแล้วได้ผลลัพธ์ในทางบวก คือ มีการปรับตัวที่ดี สามารถดำเนินชีวิตต่อไปได้

มิติที่สอง ด้านผลลัพธ์ หมายถึง ผลลัพธ์จากการที่บุคคลสามารถรักษาความสมดุลหรือกลับฟื้นสภาพได้อย่างมีประสิทธิภาพ ภายใต้การเผชิญกับสถานการณ์ที่ท้าทาย ยากลำบาก หรือคุกคาม

ดังนั้น พลังสุขภาพจิต จึงประกอบด้วยเงื่อนไข 2 ประการ คือ

1. เหตุการณ์ทางลบ เป็นความยากลำบาก เผชิญภาวะคุกคาม ได้รับกระทบกระเทือนทางด้านร่างกายและจิตใจ เป็นได้ทั้งเหตุการณ์เฉพาะครั้งเดียว เช่น การสูญเสียบุคคลเป็นที่รัก หรือ เหตุการณ์หลายครั้งสะสมเป็นระยะเวลาหนึ่ง

2. ผลที่ตามมาจากการปรับตัวเมื่อบุคคลเผชิญกับเหตุการณ์ข้างต้น บุคคลสามารถกลับฟื้นสู่ภาวะสมดุล ทำหน้าที่ได้ตามปกติอย่างมีประสิทธิภาพ เป็นการปรับตัวที่มีความเฉพาะแตกต่างจากการปรับตัวทั่วไป เช่น การปรับตัวตามพัฒนาการ

การศึกษาพลังสุขภาพจิต อาจจำแนกออกได้ 3 ยุค (สุภรัตน์ เอกอัศวิน และเขาวานาฏ ผลิตนนท์เกียรติ, 2551)

ยุคแรก เป็นกล่าวถึงปัจจัยที่เกี่ยวข้องจากความคิดเห็นและประสบการณ์ของผู้เชี่ยวชาญ โดยพบว่าพลังสุขภาพจิตมีการเชื่อมโยงกับปัจจัยป้องกันต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

1. ปัจจัยทางด้านชีวภาพ รวมถึงระดับความสามารถในการใช้สติปัญญา สมรรถภาพของร่างกาย และความเข้มแข็ง
2. ปัจจัยทางด้านจิตใจที่เกี่ยวข้องกับกลไกการปรับตัว เช่น แรงจูงใจ อารมณ์ขั้น ความอดทน การมองตนเอง
3. ปัจจัยทางด้านจิตใจที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์ เช่น คุณภาพของอารมณ์ ความพึงพอใจในชีวิต การมองโลกในแง่ดี ความสุขและความไว้วางใจจากคนรอบข้าง
4. ปัจจัยทางด้านความคิด เช่น ความเชื่ออำนาจควบคุมในตัว การให้เหตุผลของที่มา ปัญหาที่กำลังเผชิญว่าเกิดขึ้นจากตนเอง ไม่ใช่เกิดจากปัจจัยอื่น ๆ ที่ควบคุมไม่ได้ ความสามารถในการคิดวิเคราะห์
5. ปัจจัยทางด้านบุคลิกภาพ เช่น ชอบแสดงออก หรือเก็บตัวไม่สูงส่งกับคนอื่น
6. ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการเผชิญปัญหา เช่น การแก้ปัญหาเชิงรุก มุ่งมั่นกับผลสัมฤทธิ์ของงาน
7. ปัจจัยทางด้านครอบครัว เช่น การได้รับความสนับสนุนจากพ่อแม่ ทำให้เกิดความภาคภูมิใจในตนเอง
8. ปัจจัยทางด้านสังคม เช่น ทักษะการสื่อสารระหว่างบุคคล
9. ปัจจัยทางด้านสิ่งแวดล้อม เช่น ฐานะทางเศรษฐกิจสังคม ชุมชนให้ความช่วยเหลือ

10. ปัจจัยทางด้านจิตวิญญาณ เช่น ความเชื่อ ความศรัทธาทางศาสนา

ยุคที่สอง เป็นการศึกษาหาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยต่าง ๆ กับพลังสุขภาพจิต เช่น

1. ลักษณะพื้นฐานทางอารมณ์ที่เป็นเด็กเลี้ยงง่าย
2. ทักษะการคิดอย่างสร้างสรรค์
3. ทักษะการแสวงหาแหล่งข้อมูลที่สำคัญ
4. อารมณ์ขั้น
5. การรับรู้และมองตนเองในแง่บวก
6. มีความสัมพันธ์กับผู้อื่นอย่างเหมาะสม
7. การใช้กลไกทางจิตชนิดการลี้ม

8. มีบุคลิกภาพมีความอดทน

ยุคที่สาม เป็นการค้นหาและตรวจสอบกระบวนการที่ช่วยเสริมสร้างพลังสุขภาพจิต ตัวอย่างเช่น การใช้สถิติวิเคราะห์การหาความสัมพันธ์เชิงเหตุและผล โดยพบว่ามีเพียงปัจจัยเดียวในแง่กลไกที่มีความสัมพันธ์กับพลังสุขภาพจิต คือ ความเป็นคนอารมณ์ดี ซึ่งจะช่วยให้เพิ่มความสามารถของบุคคลในการปรับอารมณ์อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น ดังนั้น งานวิจัยที่มีเป้าหมายในการค้นหากลไกที่เกี่ยวข้องกับพลังสุขภาพจิต จะเป็นพื้นฐานที่ดีในการพัฒนาโปรแกรมหรือวิธีการที่มีวัตถุประสงค์ในการพัฒนาพลังสุขภาพจิตต่อไป

ความหมาย

Macmillan Education Limited (2020) ระบุว่า Resilience ถูกนำมาใช้ครั้งแรกในทศวรรษที่ 1620 หมายถึง "การตอบสนอง" และมาจาก "resiliens" ซึ่งเป็นคำกริยาปัจจุบันของภาษาละตินของคำ "resilire" ที่แปลว่า "หดตัวหรือดีดตัว" ("Resilience," n.d.) หมายถึง ความสามารถในการกลับคืนสภาพเดิม

คำ Resilience มีการถูกบัญญัติศัพท์เป็นภาษาไทยไว้หลากหลายคำ ดังตัวอย่างเช่น

“ความหยุ่นตัว” (กรมสุขภาพจิต, 2549)

“ความยืดหยุ่นทางอารมณ์” (เสาวลักษณ์ ภารชาตรี, 2551)

“พลังสุขภาพจิต” (กรมสุขภาพจิต, 2552)

“ความสามารถในการยืนหยัดเผชิญวิกฤต” (สมพร รุ่งเรืองกลกิจ และอิงกญา โคตนารา, 2552)

“ความสามารถในการฟื้นพลัง” (นิภารัตน์ รูปไข่, 2557)

“ภูมิคุ้มกันทางใจ” (เพ็ญภา กุลนภาดล และจุฑามาศ แหนจอน , 2558)

“ความหยุ่นตัวทางอารมณ์” (เพ็ญภา กุลนภาดล, 2559)

“ความแข็งแกร่งในชีวิต” (พัชรินทร์ นินทจันทร์, 2552) (นาฏนภางค์ โพธิ์ไพจิตร, 2560)

“ความสามารถในการปรับตัวเมื่อเกิดภาวะวิกฤต” (จิตรภาณุ คำสนวน, 2560)

“การฟื้นคืนทางอารมณ์” (มณีนุช รองพล, 2563)

สมาคมนักจิตวิทยาแห่งประเทศไทย (American Psychological Association) ให้คำอธิบาย ("APA Resilience," n.d.) คือ “กระบวนการและผลสำเร็จของการปรับตัวให้เข้ากับประสบการณ์ชีวิตที่ยากหรือท้าทาย ด้วยความยืดหยุ่นทางจิตใจ อารมณ์ และพฤติกรรม รวมถึงการปรับตัวต่อความต้องการทั้งภายนอกและภายใน

กรมสุขภาพจิตบัญญัติศัพท์ภาษาไทยและให้คำอธิบาย คือ “พลังสุขภาพจิต เป็นความสามารถเฉพาะบุคคลที่พัฒนาได้ เป็นความสามารถในการฟื้นตัวกลับมาใช้ชีวิตตามปกติได้อย่างสำเร็จภายหลังเผชิญกับเหตุการณ์วิกฤต”

โดยทั่วไปภาวะวิกฤต หมายถึง เหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เข้ามากระทบ ซึ่งอาจเป็นอันตรายต่อชีวิตหรือไม่ก็ได้ แต่มีผลกระทบต่อจิตใจ อารมณ์ และความรู้สึกอย่างรุนแรง มักจะเป็นภาวะที่เกิดขึ้นชั่วคราว ส่วนใหญ่ภาวะวิกฤตเป็นเหตุการณ์ที่บุคคลนั้นไม่เคยพบมาก่อน ไม่คาดคิดว่าจะเกิดขึ้น ไม่ทันตั้งตัว เตรียมตัว เตรียมใจ ในมุมมองสุขภาพจิต (กรมสุขภาพจิต, 2563) “ภาวะวิกฤต” หมายถึง สถานการณ์หรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นและส่งผลกระทบต่อความสมดุลทางอารมณ์และจิตใจ ทำให้เกิดความวุ่นวาย สับสน ความผิดปกติที่คนเราไม่สามารถจะใช้วิธีคิดและการปฏิบัติที่เคยใช้ในภาวะปกติมาจัดการได้ หากบุคคลขาดพลังสุขภาพจิตในการรับมือกับวิกฤต ผลที่ตามมาจะแสดงออกในลักษณะของภาวะเครียดที่รุนแรง การคิดทำร้ายตนเอง หรือมีบาดแผลทางใจเรื้อรังทำให้อารมณ์ บุคลิกภาพผิดปกติ จนอาจถึงขั้นป่วยทางจิตเวช ดังนั้น ภาวะวิกฤตของคนแต่ละคนจึงมีความรุนแรงหรือผลกระทบไม่เท่ากัน

วัฏจักรพลังสุขภาพจิต

กรมสุขภาพจิต (2552) อ้างถึงทฤษฎีทางจิตวิทยาเกี่ยวกับ “วิกฤตการณ์” (Crisis Theory) อธิบายไว้ว่าอารมณ์และจิตใจของบุคคล เมื่อเกิดความทุกข์ เศร้า โศกเสียใจ ผิดหวัง เจ็บปวด ไม่ว่าจะมากมาเพียงใดก็ตาม โดยธรรมชาติเมื่อเวลาผ่านไปจะสามารถฟื้นตัวกลับมามีความสุข แจ่มใส เบิกบานได้เองอีกครั้ง การฟื้นตัวนี้จะช้าหรือเร็วขึ้นอยู่กับศักยภาพทางอารมณ์และจิตใจในการฟื้นตัวที่แตกต่างกันในแต่ละบุคคล รวมถึงการช่วยเหลือของนักจิตวิทยาและคนรอบข้างเป็นส่วนสำคัญที่ทำให้การฟื้นตัวเร็วและดีขึ้น การฟื้นตัวของอารมณ์และจิตใจแบ่งออกได้ 3 ระดับ ดังนี้

1. ฟื้นตัวได้แต่ไม่ดีเท่าเดิม หลังเจอวิกฤตจะกลายเป็นคนซีระแว มองโลกในแง่ร้าย มีความพึงใจบางอย่างในระยะยาว
2. ฟื้นตัวกลับมาสู่สภาพปกติอย่างเดิม
3. ฟื้นตัวกลับมาดีกว่าเดิม เปลี่ยนแปลงวิถีการใช้ชีวิต เรียนรู้และเข้าใจชีวิตมากขึ้น มีเหตุมีผล เป็นคนที่มีความสุขมากกว่าเดิม

โดยการปรับตัวเมื่ออยู่ในภาวะวิกฤต จะแบ่งออกเป็น 3 ระยะ (กรมสุขภาพจิต, 2552)

ระยะ “ช็อค” เป็นปฏิกิริยาแรกเมื่อเกิดเหตุการณ์วิกฤต เป็นความรู้สึกกลัวและวิตกกังวล จากนั้นคือการพยายามปฏิเสธโดยคิดและหวังว่าสิ่งนั้นไม่ได้เกิดขึ้นจริง

ระยะที่สอง “ยอมรับว่าเกิดปัญหา” เป็นเหตุการณ์วิกฤตที่เกิดขึ้นแล้ว และไม่อาจย้อนเวลาไปแก้ไขได้ จะมีความรู้สึกต่าง ๆ ประเดประดังเข้ามา เช่น โกรธ อาย เศร้า เสียใจ เป็นต้น พฤติกรรมที่เห็นชัด คือ ไม่มีสมาธิจะทำอะไร เก็บตัว ซึมเศร้า อาจเกิดอาการทางกาย เช่น ปวดหัว ปวดท้อง หัวใจเต้นเร็ว เป็นต้น

ระยะที่สาม “อารมณ์และจิตใจฟื้นตัว” เมื่อวิกฤตผ่านไป มีการแก้ปัญหา สามารถเยียวยาความเจ็บปวดทางจิตใจได้ระดับหนึ่ง จะมีการปรับตัวเข้ากับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น จากนั้นจะเข้าสู่ระยะฟื้นตัวทางอารมณ์และจิตใจ อาจใช้เวลาเป็นเดือนหรือปีกว่าจะกลับสู่ภาวะเดิม

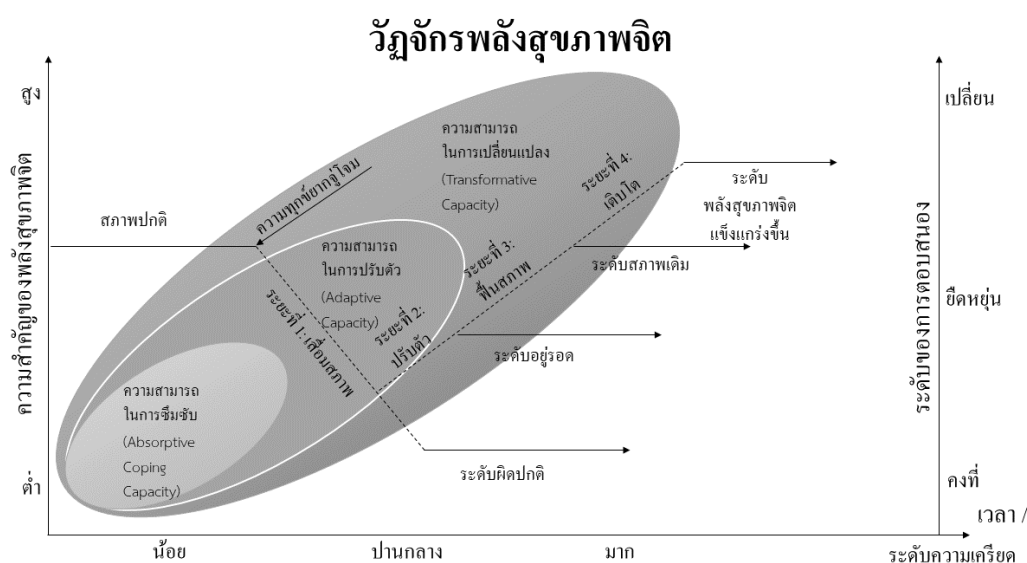
จากแนวคิดทางจิตวิทยาข้างต้น และข้อมูลในหนังสือ “Resilience school leaders: strategies for turning adversity into achievement” ของ Jerry L. Patterson และ Paul Kelleher (Patterson & Kelleher, 2005) และบทความชื่อ "Bridging humanitarian responses and long-term development through transformative changes - some initial reflections from the World Bank's adaptive social protection program in the Sahel." ของ Christophe Béné, Alex Cornelius และ Fanny Howland (Béné, Cornelius, & Howland, 2018). ผู้วิจัยจึงพัฒนาแนวคิด “วัฏจักรพลังสุขภาพจิต” (The resilience cycle) โดยจะแบ่งออกเป็น 4 ระยะ ดังภาพที่ 12

ระยะที่ 1: เสื่อมสภาพ

ระยะที่ 2: ปรับตัว

ระยะที่ 3: ฟื้นสภาพ

ระยะที่ 4: เติบโต



ภาพที่ 12 วัฏจักรพลังสุขภาพจิต

(ผู้วิจัยได้รับแนวคิดมาจาก Patterson, J. L. & Kelleher P. (2005). Resilient school leaders: strategies for turning adversity into achievement. Virginia: Association for Supervision and Curriculum Development. และ Bene, C., Cornelius, A. & Howland, F. (2018). Bridging

Humanitarian Responses and Long-Term Development through Transformative Changes.
Sustainability. 10, 1697. p.10.)

จากภาพวัฏจักรพลังสุขภาพจิต พลังสุขภาพจิตจึงเป็นความสามารถในการรับมือกับความเครียดตั้งแต่ระดับปานกลางถึงขั้นรุนแรง โดยมีสาเหตุจากวิกฤตต่าง ๆ ที่ไม่ใช่เหตุการณ์ปกติทั่วไป เป็นพลังที่ช่วยให้สามารถจัดการกับวิกฤต รวมถึงสามารถฟื้นฟูอารมณ์และจิตใจให้กลับสู่ภาวะปกติได้อย่างรวดเร็วซึ่งบุคคลนั้น ๆ จะต้องมีศักยภาพในการยืดหยุ่นหรือปรับเปลี่ยนตัวเองให้ก้าวข้ามความทุกข์ยากลำบากดังกล่าว และสามารถดำเนินชีวิตต่อไปได้ตามปกติหรือดีขึ้นกว่าเดิม ดังตารางที่ 8

ตารางที่ 8 ระดับความเครียด การตอบสนอง และความสำคัญของพลังสุขภาพจิต

ระดับความเครียด	ระดับการตอบสนอง	ระดับพลังสุขภาพจิต
น้อย	คงที่ หรือ แทบไม่เปลี่ยนแปลง	ต่ำ
ปานกลาง	ยืดหยุ่น	สูง
มาก	เปลี่ยน	สูง

ปัจจัยพลังสุขภาพจิต

ปัจจัยพลังสุขภาพจิต หมายถึง สาเหตุที่ทำให้ผู้คนเมื่อเผชิญความทุกข์ยากสามารถเข้าถึงวิธีแก้ปัญหาที่มีประสิทธิภาพ ฟื้นฟูสุขภาพจิต และเติบโตจากเหตุการณ์เชิงลบเหล่านั้น กนกอร ชาวเวียง และคณะ(Chaowiang, Bundasuk, & Tuntisuwitwong, 2020) ระบุว่าโดยทั่วไปจะแบ่งปัจจัยพลังสุขภาพจิตจะแบ่งออกเป็นสองแนวทาง คือ แนวทางที่หนึ่ง “I am, I have and I can” ตามแนวทางของอิดิธ กรอทเบอร์ก (Edit Grotberg) ที่ได้รับการอ้างอิงถึงในงานวิจัยส่วนใหญ่ของไทย และแนวทางที่สอง คือ การแบ่งเป็นปัจจัยเสี่ยง (Risk factors) และปัจจัยป้องกัน (Protective factors)

แนวทางที่หนึ่ง อิดิธ กรอทเบอร์ก (Grotberg, 1995) ได้ศึกษาวิธีการที่พ่อแม่และผู้ดูแลเด็กสร้างเสริมพลังสุขภาพจิตให้กับเด็ก โดยศึกษาในเด็กและครอบครัวที่ประสบความทุกข์ยากลำบากจากสถานการณ์ต่าง ๆ เช่น ความยากจน สงคราม ภัยพิบัติ เป็นต้น จากกลุ่มตัวอย่าง 14 ประเทศรวมทั้งประเทศไทย สรุปเป็นโครงสร้าง 3 ด้าน และแต่ละด้านมี 5 องค์ประกอบ (กรมสุขภาพจิต, 2549) ดังนี้

ด้านที่ 1: I have ประกอบด้วย

1. การได้รับความรัก ความอบอุ่นและการยอมรับจากครอบครัว ครู เพื่อน
2. ครอบครัวมีกฎเกณฑ์ที่ต้องปฏิบัติตาม

3. เด็กมีแบบอย่างที่ดี
4. เด็กได้รับการสนับสนุนให้ช่วยเหลือตัวเอง
5. เด็กได้รับการดูแลด้านสุขภาพ การศึกษา หรือสวัสดิการต่าง ๆ

ด้านที่ 2: I am ประกอบด้วย

1. การมีพื้นอารมณ์ที่ดี
2. สามารถรัก เห็นอกเห็นใจ และให้ความเอื้อเฟื้อแก่ผู้อื่น
3. ภูมิใจในตนเอง
4. ยอมรับผิดได้
5. มีความหวัง ความศรัทธา และเชื่อมั่น

ด้านที่ 3: I can ประกอบด้วย

1. มีทักษะในการสื่อสารความคิด ความรู้สึกกับผู้อื่น
2. มีทักษะในการแก้ปัญหา
3. รู้จักควบคุมอารมณ์
4. เข้าใจอารมณ์ความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น
5. มีทักษะในการพูดคุย ต่อรองเพื่อลดความขัดแย้ง

ขงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์ (2551) ได้กล่าวถึงพลังสุขภาพจิตเพิ่มเติมว่า เป็นพลังในการเผชิญวิกฤตหรือสถานการณ์ที่ยากลำบาก ประกอบด้วย

- I am (พลังที่เกิดจากการเรียนรู้สะสมมาในอดีต)
- I have (พลังที่เกิดจากการเกื้อหนุนของบุคคลต่าง ๆ)
- I can (พลังที่มาจากการเรียนรู้ที่จะปรับตัวและแก้ปัญหา)

โดยแนวคิด I can คือ พลังการปรับตัว เรียกว่า ปรับ 4

1. ปรับอารมณ์ - มีสติ ไม่ใช้อารมณ์ ให้อภัย
2. ปรับความคิด - คิดทางบวก มองเห็นด้านดีของเหตุการณ์
3. ปรับการกระทำ - ทำอะไรได้บ้างเพื่อให้เหตุการณ์ดีขึ้น
4. ปรับเป้าหมาย - ยึดหยุ่นตามสถานการณ์

ส่วนแนวคิด I am และ I have คือ พลังจากต้นทุนเดิม เรียกว่า เดิม 3

1. เดิมศรัทธา - เชื่อว่าชีวิตมีคุณค่าและความหวัง
2. เดิมมิตร - มีคนที่พร้อมจะรับฟังและช่วยเหลือ
3. เดิมจิตใจกว้าง – เข้าใจความรู้สึกของอีกฝ่าย

แนวทางที่สอง การแบ่งปัจจัยพลังสุขภาพจิตออกเป็น 2 ปัจจัย คือ

1. ปัจจัยเสี่ยง (Risk factors) หมายถึง ปัจจัยที่จะนำไปสู่ผลลัพธ์ทางลบ อาจจะเป็นเพียงปัจจัยเดียวหรือหลายปัจจัยร่วมกัน

2. ปัจจัยป้องกัน (Protective factors) หมายถึง ปัจจัยที่ให้ปกป้องหรือลดผลลัพธ์ที่ไม่พึงประสงค์ ช่วยทำให้นักกลมีการปรับตัวได้ดี

โดยปัจจัยทั้งสองประเภทข้างต้น มีจุดร่วมกันที่สามารถแบ่งออกได้เป็นด้านต่าง ๆ ดังนี้

1. ปัจจัยด้านส่วนบุคคล ประกอบด้วย 1) คุณลักษณะส่วนบุคคล 2) ทักษะการสื่อสาร 3) ความฉลาด 4) ทักษะการแก้ปัญหา และ 5) การเข้าสังคม

2. ปัจจัยด้านครอบครัว ประกอบด้วย 1) ความสัมพันธ์ใกล้ชิดระหว่างเด็กและครอบครัว และ 2) โครงสร้างและกฎเกณฑ์ของครอบครัว หมายถึง เงื่อนไขและกิจวัตรที่พ่อแม่คาดหวังจากเด็กให้ทำตาม

3. ปัจจัยด้านสังคม ประกอบด้วย 1) สถานะทางเศรษฐกิจและสังคม 2) ประสบการณ์ในโรงเรียน และ 3) การสนับสนุนจากชุมชน เช่น โรงเรียน ชุมชน ประเพณี วัฒนธรรม เป็นต้น

สมพร รุ่งเรืองกลกิจ และอิงคณา โคตรนารา (2552) อธิบายว่า พลังสุขภาพจิต คือ ปรากฏการณ์ที่ทำให้บางคนปรับตัวได้ สามารถทำหน้าที่ต่าง ๆ ได้ตามปกติ และมีพัฒนาการตามวัย ในทางบวกเมื่อเผชิญกับสภาพการณ์ที่ยากลำบาก เป็นกระบวนการปฏิสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยเสี่ยง (Risk factors) หมายถึง ปัจจัยต่าง ๆ ทั้งในตัวบุคคลและภายนอกบุคคล ที่จะนำไปสู่ผลลัพธ์ทางลบ ปัจจัยเสี่ยงที่เกิดขึ้นมีความซับซ้อน เพราะไม่ได้เกิดจากปัจจัยใดปัจจัยหนึ่ง แต่มักจะเกิดจากหลายปัจจัยพร้อม ๆ กันเป็นระยะเวลาหนึ่ง หรือการประสบความกระทบกระเทือนจากเหตุการณ์เฉพาะแบบฉับพลัน และปัจจัยป้องกัน (Protective factors) หมายถึงปัจจัยที่สามารถช่วยให้เกิดกระบวนการปกป้อง หรือลดการเกิดผลลัพธ์ที่ไม่พึงประสงค์ เมื่อบุคคลเผชิญกับสภาพการณ์ที่ยากลำบาก ปัจจัยเหล่านี้จะช่วยทำให้นักกลปรับตัวได้ดี สามารถดำเนินชีวิตต่อไปในทิศทางบวก

ปัจจัยใดปัจจัยหนึ่งอาจจะเป็นได้ทั้งปัจจัยเสี่ยงและปัจจัยป้องกัน ขึ้นอยู่กับสถานการณ์ จึงไม่ควรเหมารวมว่าปัจจัยเหล่านั้นจะให้ผลเหมือนกันในทุก ๆ สถานการณ์และทุกคน (Rutter, 2013) นอกจากนี้ ศิริพร บุรณกุลกิจการ (2561) กล่าวถึงปัจจัยป้องกันว่าเป็นลักษณะเฉพาะ หรือสถานการณ์ที่มีความสำคัญและจำเป็นต่อกระบวนการเยียวยาจนเกิดเป็นพลังสุขภาพจิต (Dyer & McGuinness, 1996)

นอกจากนี้ยังมีการศึกษารวบรวมลักษณะของปัจจัยป้องกันต่อพลังสุขภาพจิต พบว่ามี 2 ลักษณะ คือ ปัจจัยภายในตัวบุคคล (Intrapersonal factor) เช่น มีความหวังต่ออนาคต เชื่อใน

ความสามารถตนเอง มีมุมมองที่มองตนเองอย่างมีคุณค่า กล้าแสดงความคิดเห็นและขอความช่วยเหลือ และอีกหนึ่งลักษณะ คือ ปัจจัยภายนอกตัวบุคคล (Interpersonal factor) ได้แก่ การมีสัมพันธภาพทางบวก การมีสมดุลทั้งเรื่องงานสันติภาพ การมีความสัมพันธ์ และการมีแหล่งสนับสนุนทางสังคม (Anthony, 1974) (Benard, 1991) (Garmezy, 1991) (Masten, 1994) (Rutter, 1987) (Werner & Smith, 1992) แม้มีความเข้าใจตรงกันว่า สิ่งแวดล้อมมีอิทธิพลกับเด็ก ถึงกระนั้นนักวิชาการยังแนะนำว่า การแทรกแซง (Intervention) เพื่อการเปลี่ยนแปลงคุณลักษณะของเด็กในระดับปัจเจกบุคคล เช่น ทักษะการแก้ปัญหา สมรรถนะทางสังคม เป็นต้น เป็นวิธีที่มีประสิทธิภาพในการเสริมสร้างพลังสุขภาพจิต มากกว่าการเปลี่ยนแปลงด้านสิ่งแวดล้อม (Shean, 2015)

กรมสุขภาพจิต (2562) ได้เสนอแนวคิดและองค์ประกอบพลังสุขภาพจิต ประกอบด้วย ปัจจัยภายในบุคคล (Internal factors) และปัจจัยภายนอก (External factors) เพิ่มเติม ดังนี้

ปัจจัยภายในบุคคล ประกอบด้วย

1. ความสามารถในการดูแลและควบคุมตนเอง (Autonomy) เป็นความรู้สึกอิสระ เป็นการควบคุมจากภายใน มีความเชื่อว่าตนเองสามารถควบคุมสิ่งต่าง ๆ ได้ เป็นความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง มีระเบียบวินัยในตนเอง มีเอกลักษณ์ของตนเอง

- การตระหนักรู้ตนเองหรือการเข้าใจตนเอง (Self awareness) เป็นความสามารถในการรับรู้สภาวะภายในตนเอง ความคิด อารมณ์ และความรู้สึก

- การรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self efficacy) เป็นคุณลักษณะเชิงบวกที่บุคคลรับรู้และเชื่อมั่นในความสามารถ ศักยภาพ และคุณค่าของตนเอง

- การมีวินัยในตนเอง (Self discipline) เป็นความสามารถในการควบคุมอารมณ์ ความต้องการ มีความยับยั้งชั่งใจ มีความรับผิดชอบ และสามารถทนต่อแรงต้านของกลุ่มเพื่อนหรือแรงกดดันของสังคมได้

2. ความสามารถทางสังคม (Social competence) เป็นคุณสมบัติเชิงสังคมของบุคคล

- ความสามารถในการสื่อ (Communication) เป็นความสามารถในการสื่อสารให้ผู้อื่นรับรู้ความคิด ความรู้สึกของตนเองได้ และความสามารถในการฟังอย่างใส่ใจและตั้งใจ

- ความเห็นอกเห็นใจ เข้าใจ ใส่ใจผู้อื่น (Empathy) เป็นความสามารถของบุคคลในการเห็นอกเห็นใจ เข้าใจและใส่ใจความรู้สึกของผู้อื่น เคารพในความเป็นตัวตนและสิทธิของผู้อื่น สามารถให้อภัยคนอื่นได้

- ความสามารถในการสร้างและคงไว้ซึ่งสัมพันธภาพ (Co-operation) เป็นความสามารถในการสร้างและคงไว้ซึ่งสัมพันธภาพ ความเป็นมิตร เป็นที่พึ่งของผู้อื่น มีส่วนร่วม และเสียสละในการทำกิจกรรมต่าง ๆ และสามารถปรับตัวได้

3. ความสามารถในการแก้ปัญหา (Problem solving)

- ความสามารถในการคิดเชิงวิพากษ์ (Critical thinking) เป็นความสามารถในการคิดแยกแยะอย่างมีเหตุผลและถูกต้อง ประเมินความเสี่ยง และมีการตัดสินใจจัดการปัญหาได้อย่างเหมาะสม

- การมองโลกในแง่ดี และมีความยืดหยุ่น ในการเผชิญปัญหาที่เกิดขึ้น (Optimism and flexibility) เป็นความสามารถในการมองโลกในแง่ดี มีเจตคติและค่านิยมเชิงบวก มีอารมณ์ขัน มีความยืดหยุ่นในการเผชิญปัญหาที่เกิดขึ้น รวมทั้งรู้จักเปิดใจ มองปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นอย่างท้าทาย และไม่คุกคามต่อชีวิต

4. ความสามารถในการตั้งจุดมุ่งหมายในชีวิต (Sense of meaning and purpose) เป็นแรงจูงใจในการมีชีวิตและมีการตั้งจุดมุ่งหมายชีวิต

- การตั้งจุดมุ่งหมาย (Goal direction) เป็นความสามารถในการตั้งจุดมุ่งหมายความสำเร็จในชีวิตที่เป็นไปได้ และสามารถดำเนินชีวิตเพื่อบรรลุเป้าหมายที่กำหนดไว้

- การสร้างแรงจูงใจ และการมีความเชื่อ (Achievement motivation and belief) เป็นความสามารถในการสร้างแรงจูงใจเพื่อให้ตนเองบรรลุเป้าหมาย ความกระตือรือร้น มุ่งมั่นพยายามเพื่อให้ประสบความสำเร็จ และการมีความเชื่อหรือแรงบันดาลใจในการดำเนินชีวิต

ปัจจัยภายนอก ประกอบด้วย

1. การมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น (Forming relationships) คือ การมีปฏิสัมพันธ์ สัมพันธภาพ มิตรภาพ และทำที่ที่ดีของบุคคลใกล้ชิด

2. การดูแล สนับสนุน และให้คำปรึกษา (Caring relationships) คือ การได้รับการดูแลเอาใจใส่ สนับสนุน เกื้อหนุนให้กำลังใจ และให้คำปรึกษา

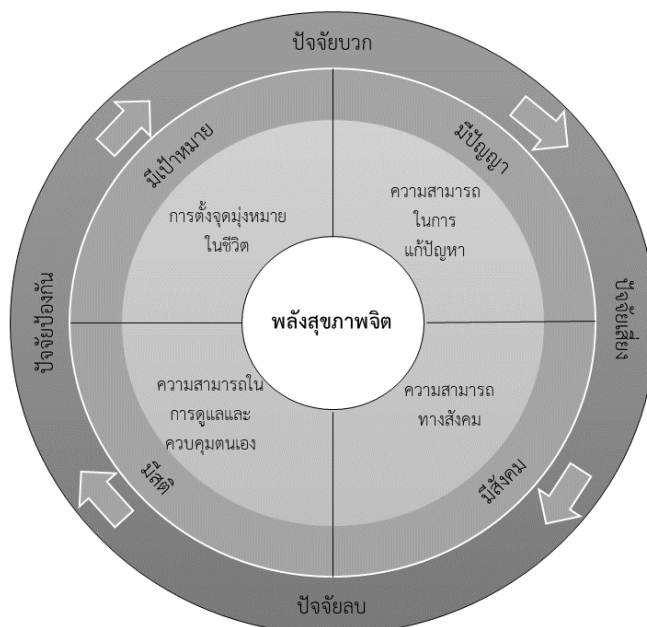
3. การให้โอกาส และการผลักดันให้พึ่งตนเอง (Providing of opportunity) คือ การได้รับโอกาสผลักดันให้พึ่งตนเอง

โดยสรุป เพ็ญภา กุลนภาดล และจุฑามาศ แหนจอ (2558) อธิบายว่าบุคคลที่มีพลังสุขภาพจิตจะมีคุณลักษณะ ดังนี้

1. เห็นคุณค่าในตนเอง มีความมั่นใจในตนเอง
2. มีมุมมองเชิงบวกต่อชีวิต คิดว่าความทุกข์ไม่ได้อยู่ตลอดเวลา
3. มีเพื่อนหรือคนปรึกษาที่สามารถพูดคุยเพื่อผ่อนคลายอารมณ์

4. เคยมีประสบการณ์ในการเผชิญกับความยากลำบากในชีวิต

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงสรุปสังเคราะห์เป็นภาพ “ระบบนิเวศของพลังสุขภาพจิต” เพื่อใช้เป็นแนวทางในกระบวนการพัฒนาพลังสุขภาพจิตต่อไป ดังภาพที่ 13



ภาพที่ 13 ระบบนิเวศของพลังสุขภาพจิต

เครื่องมือที่ใช้ประเมินพลังสุขภาพจิต

แบบประเมิน โดยนักวิชาการต่างชาติ (Ahern, Kiehl, Lou Sole, & Byers, 2006) ได้ทำการศึกษาเครื่องมือที่ใช้ในการประเมินพลังสุขภาพจิต ประกอบด้วย 6 เครื่องมือ ดังนี้

1. Baruth Protective Factors Inventory (BPMI)
2. Connor-Davidson Resilience Scale
3. Resilience Scale for Adults
4. Adolescent Resilience Scale
5. Brief-Resilient Coping Scale
6. Resilience Scale

โดยสรุปว่า Resilience Scale มีความเหมาะสมที่จะนำไปใช้ประเมินพลังสุขภาพจิตในวัยรุ่น เพราะมีการทดสอบคุณสมบัติของเครื่องมือที่ผลลัพธ์ได้รับการยอมรับ มีการนำไปใช้กับหลายกลุ่มอายุและหลายกลุ่มเชื้อชาติ

นอกจากนี้ยังมีบทความ (Ackerman, 2017) ที่กล่าวถึงเครื่องมือประเมินพลังสุขภาพจิต ที่ได้รับความนิยมสูงสุด 8 อันดับแรก และมีหลักฐานเชิงประจักษ์มากที่สุด ดังนี้

1. Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC)

เครื่องมือนี้ได้รับการพัฒนาโดยคอนเนอร์และเดวิดสัน (Connor & Davidson, 2003) เป็นเครื่องมือที่ผ่านการตรวจสอบและได้รับการยอมรับอย่างกว้างขวางโดยมี 210 และ 25 รายการ มีส่วนประกอบที่เกี่ยวข้องกัน 5 ส่วน คือ

1. ความสามารถส่วนบุคคล
2. การยอมรับการเปลี่ยนแปลงและความสัมพันธ์ที่มั่นคง
3. ความไว้วางใจ / ความอดทน / การเสริมสร้างผลกระทบของความเครียด
4. การควบคุม
5. อิทธิพลทางจิตวิญญาณ

แบบประเมิน CD-RISC นี้มีการแปลเป็นภาษาไทยโดยคริสเทน แมคกิลลิฟรีย์ (Kirsten McGillivray) (McGillivray & Ho, 2016)

2. Resilience Scale for Adults (RSA)

RSA สร้างขึ้น โดยไฟร์บอร์คและคณะ (Friborg, Hjemdal, Rosenvinge, & Martinussen, 2003) เป็นเครื่องมือที่มีรายการการให้คะแนน 5 ด้าน ตรวจสอบทั้งปัจจัยป้องกันภายในและระหว่างบุคคลที่ส่งเสริมการปรับตัวให้เข้ากับความทุกข์ยาก โดยกล่าวถึงปัจจัยสำคัญ ได้แก่ การสนับสนุนจากครอบครัวและการทำงานร่วมกัน ประกอบด้วย

1. ความสามารถส่วนบุคคล
2. ความสามารถทางสังคม
3. การสนับสนุนทางสังคม
4. การเชื่อมโยงกันของครอบครัว
5. โครงสร้างส่วนบุคคล

RSA มีประโยชน์มากในการประเมินปัจจัยป้องกันที่ยั่งยืนหรือเป็นตัวป้องกันความผิดปกติทางจิตใจ

3. Brief Resilience Scale

เครื่องมือนี้ถูกพัฒนาโดยสมิธและคณะ (Smith et al., 2008) เป็นแบบสอบถามการให้คะแนนตนเองที่มีวัตถุประสงค์เพื่อวัดความสามารถของแต่ละบุคคลในการฟื้นกลับจากความเครียด เครื่องมือ BRS ประกอบด้วย 6 รายการ 3 รายการที่ใช้ค่าเชิงบวกและ 3 รายการที่ใช้ค่าเชิงลบ ทั้งหมดเกี่ยวข้องกับความสามารถของแต่ละบุคคลในการล้มแล้วลุกจากความทุกข์ยาก

4. Resilience Scale

เครื่องมือนี้เป็นเครื่องมือที่เก่าแก่ที่สุด ถูกพัฒนาโดยแวกนिल्และยัง (Wagnild & Young, 1993) แต่ยังมีนักวิจัยหลายคนใช้อยู่ ถูกสร้างและตรวจสอบกับกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุ (อายุ 53 ถึง 95 ปี) ประกอบด้วย 25 รายการ และผลการวิจัยพบที่มีความสัมพันธ์ในเชิงบวกกับสุขภาพร่างกาย ขวัญกำลังใจ และความพึงพอใจในชีวิต ในขณะที่มีความสัมพันธ์ทางลบกับภาวะซึมเศร้า เครื่องมือนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อวัดตามลักษณะสำคัญ 5 ประการ คือ

1. ชีวิตที่มีความหมาย (หรือจุดมุ่งหมาย)
2. ความเพียร
3. การพึ่งพาตนเอง
4. ความใจเย็น
5. ความโดดเดี่ยวที่มีอยู่

5. Scale of Protective Factors (SPF)

เครื่องมือนี้ถูกพัฒนาโดยปอนเซ-การ์เซียและคณะ (Ponce-Garcia, Madewell, & Kennison, 2015) ได้รับการทดสอบและตรวจสอบจากกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาเกือบ 1,000 คน โดยเฉพาะในกลุ่มที่ระบุว่าเป็นผู้รอดชีวิตจากการบาดเจ็บที่รุนแรง เครื่องมือนี้มุ่งเน้นไปที่ปัจจัยที่ร่วมกันระหว่างบุคคลที่มีประสบการณ์การบาดเจ็บและความเครียด กับการหยุดชะงักในการทำงาน ประกอบด้วย 24 รายการที่วัดปัจจัยทางสังคม – ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และ 2 รายการที่วัดปัจจัยด้านความรู้ความเข้าใจ – ปัจเจบุคคล

6. Predictive 6-Factor Resilience Scale

เครื่องมือนี้ได้รับการพัฒนาโดยอาศัยพื้นฐานทางระบบประสาทและความสัมพันธ์ตามทฤษฎีกับปัจจัยด้านสุขอนามัย (Rossouw & Rossouw, 2016) ประกอบด้วย

- ทัศนคติ: ความสามารถในตนเองและการตั้งเป้าหมาย
- ความสงบ: การควบคุมทางอารมณ์และความสามารถในการระบุเข้าใจและ

ดำเนินการตามการแจ้งเตือนภายในและสัญญาณทางกายภาพ

- ความรู้: ความเพียรและความอดทน
- การใช้เหตุผล: ลักษณะทางปัญญาที่สูงขึ้นเช่นการแก้ปัญหาความมีไหวพริบ

และความเจริญรุ่งเรือง

• การทำงานร่วมกัน: ปฏิสัมพันธ์ทางจิตสังคมเช่นการแนบที่ปลอดภัยหรือง่าย
การสนับสนุนบริบทและอารมณ์ขัน

- สุขภาพ: สุขภาพทางสรีรวิทยา

PR6 ถือได้ว่าเป็นการวัดผลที่มีประสิทธิภาพและเป็นการประเมินที่ดีโดยเฉพาะอย่างยิ่งสำหรับใช้ในการพัฒนาพลังสุขภาพจิต

7. Ego Resilience Scale

เครื่องมือนี้ (Block & Kremen) ใช้ในบริบทที่ไม่ใช่จิตเวช คือ ความสามารถในการปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงในสถานการณ์หนึ่ง ๆ Ego Resilience Scale (RS-14) ประกอบด้วย 14 รายการที่ได้รับการจัดอันดับตั้งแต่ระดับ 1 = ใช้ไม่ได้ จนถึงระดับ 4 = มีผลอย่างมาก โดยคะแนนที่สูงแสดงถึงระดับความสามารถที่สูงขึ้น คะแนนที่ได้มีความสัมพันธ์ในเชิงบวกกับความฉลาดเนื่องจากเกี่ยวข้องกับความสามารถในการปรับตัว ในการประเมินความสามารถของแต่ละบุคคลในการฟื้นกลับจากความล้มเหลวและความผิดหวัง

8. Academic Resilience Scale (ARS-30)

เครื่องมือนี้ (Cassidy, 2016) ใช้เพื่อประเมินในบริบทเฉพาะด้านความสำเร็จทางวิชาการ กล่าวคือ บุคคลมีแนวโน้มที่จะอดทนและประสบความสำเร็จในการศึกษาแม้จะพบกับความทุกข์ยากหรือไม่ มุ่งเน้นไปที่การตอบสนองทั้งด้านความรู้ความเข้าใจอารมณ์และพฤติกรรมต่อความทุกข์ยากทางวิชาการ แม้ว่า ARS-30 จะเหมาะสมที่สุดในบริบททางวิชาการ แต่คะแนนที่ได้ก็มีประโยชน์ในสถานการณ์อื่น ๆ เช่นกัน

นอกจากเครื่องมือดังกล่าวข้างต้นแล้ว เครื่องมือที่นักวิจัยไทยได้พัฒนามาจากแนวคิดของนักวิจัยต่างชาติ โดยพัชรินทร์ นินทจันทร์ โสภณ แสงอ่อน และทัศนาว ทวีคุณ (2553) พัฒนาแบบประเมินความแข็งแกร่งในชีวิต (The Resilience Inventory) ที่พัฒนาจากแนวคิดของอิตีกรอทเบอร์ก (Grotberg, 1995) เป็นต้น และยังมีแบบประเมินพลังสุขภาพจิตของไทยที่กรมสุขภาพจิต พัฒนาเครื่องมือผ่านกระบวนการวิจัยและพัฒนา มีจุดมุ่งหมายให้คนไทยโดยเฉพาะผู้ใหญ่อายุ 25-60 ปี นำไปใช้ค้นหาจุดอ่อน จุดแข็ง และพัฒนาตนเองให้พร้อมที่จะรับมือกับเหตุการณ์วิกฤตหรือความยากลำบากที่เกิดขึ้นในชีวิต เป็นแบบประเมินที่จัดทำขึ้นเพื่อให้เหมาะกับบริบททางสังคม วัฒนธรรม และลักษณะของคนไทย เพื่อใช้ประเมินความสามารถของบุคคล 3 ด้าน คือ ด้านความทนทานทางอารมณ์ (อึด) ด้านกำลังใจ (ฮึด) และด้านการจัดการกับปัญหา (สู้) เอาชนะอุปสรรค โดยมีข้อคำถามจำนวน 20 ข้อ สอบถามความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของผู้ทำแบบประเมินในรอบ 3 เดือนที่ผ่านมา หากประเมินแล้วพบว่ามียอดคะแนนในด้านใดด้านหนึ่งต่ำกว่าเกณฑ์ สามารถพัฒนาตนในด้านนั้น ๆ ให้เพิ่มขึ้นได้ นอกจากนี้กรมสุขภาพจิตยังพัฒนาแบบประเมิน Resilience Scale หรือ RS-15 และ RS-40 โดยมีข้อคำถามจำนวน 15 ข้อและ 40 ข้อ สำหรับเด็กอายุ 10-12 ปี และ Resilience Scale หรือ RS-15 และ RS-48 โดยมีข้อคำถามจำนวน 15 ข้อและ 48 ข้อ สำหรับเด็กอายุ 13-18 ปี อีกด้วย

ปัจจุบันจากการวิเคราะห์งานวิจัยอย่างเป็นระบบของจอยส์และคณะ (Joyce et al., 2018) ระบุว่า แม้มีแบบวัดประเมินพลังสุขภาพจิตที่ถูกต้องและน่าเชื่อถือหลายชิ้นงานตามที่ผู้วิจัยได้นำเสนอไปแล้วข้างต้น แต่ก็ยังไม่มีแบบวัดประเมินใดที่เป็นมาตรฐานทองคำ

วิธีการเสริมสร้างพลังสุขภาพจิต

มีแนวทางการเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตหลากหลายวิธี ขึ้นอยู่กับหลักการทฤษฎีของแนวคิดนั้น ๆ ดังตัวอย่างเช่น

1. ทฤษฎีจิตวิทยาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม (Rational Emotive Behavior Therapy: REBT) เป็นการผสมผสานระหว่างทฤษฎีการเรียนรู้พฤติกรรมนิยมและมนุษยนิยม ให้ความสำคัญกับความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมของมนุษย์ โดยมีความเชื่อว่าปัญหาต่าง ๆ ของคนเรานั้นเกิดจากมุมมองหรือเจตคติของตัวเองที่มีต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ทำให้เกิดความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล ดังนั้น REBT จึงเป็นการให้คำปรึกษาเพื่อให้เกิดความเชื่อที่มีเหตุผลมาทดแทนความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล REBT สอนให้เราเป็นเจ้าของความคิดของตัวเอง เราสามารถเลือกที่จะคิดในแง่บวกหรือแง่ลบก็ได้ และการเลือกคิดในแง่บวกจะช่วยให้เรามีความสุขและประสบความสำเร็จในชีวิตมากขึ้น

2. กรมสุขภาพจิต (2563) แนะนำแนวทาง “สี่ปรับ สามเดิม” เพื่อเพิ่ม “พลังดี พลังดี พลังดี” (กรมสุขภาพจิต, 2562) ในการรับมือกับวิกฤตต่าง ๆ โดยมีรายละเอียด ดังนี้

พลังดี (ด้านความมั่นคงทางอารมณ์) หมายถึง การที่คนเรามีความทนทานต่อความกดดัน มีจิตใจมั่นคง ไม่หวั่นไหว สามารถควบคุมจิตใจ แม้มีเรื่องเครียด ทุกข์ใจมากก็ยังสามารถดำเนินชีวิตต่อไปได้ พลังดีเป็นพื้นฐานจิตใจที่สำคัญของคนมีพลังสุขภาพจิตที่ดี

พลังดี (ด้านกำลังใจ) หมายถึง มีขวัญและกำลังใจ การสร้างแรงจูงใจให้ตัวเอง ไม่ท้อถอย หรือมีกำลังใจจากคนรอบข้าง คิดถึงความสำเร็จที่ผ่านมาหรือสิ่งที่มีคุณค่าต่อใจ การอยู่กับปัจจุบัน ค่อย ๆ คิดแก้ไข ทำไปทีละขั้นตอน ไม่กังวลหรือกลัวไปล่วงหน้า

พลังดี (ด้านการจัดการปัญหา) หมายถึง พร้อมสู้กับปัญหา หาที่ปรึกษา หาทางออกหลาย ๆ ทาง ไม่ตัดสินใจแก้ปัญหาโดยใช้อารมณ์ ประเมินตนเองว่าสามารถแก้ปัญหาได้ด้วยตัวเองหรือไม่

4 ปรับ ได้แก่ 1) ปรับอารมณ์ คือ เมื่อเกิดปัญหาหรืออุปสรรคใหญ่ในชีวิต สิ่งแรกที่ต้องพยายามทำ คือ การตั้งสติ 2) ปรับความคิด คือ มองส่วนดีที่เหลืออยู่ หรือมองปัญหาที่เกิดขึ้นว่าเป็นเรื่องธรรมดา 3) ปรับการกระทำ คือ ต้องลงมือทำในสิ่งที่คิดไว้เพื่อแก้ไขปัญหาหรืออุปสรรคที่เกิดขึ้น และ 4) ปรับเป้าหมาย คือ ปรับเป้าหมายให้เหมาะสมกับสถานการณ์ที่เป็นอยู่

3 เติม ได้แก่ 1) เติมศรัทธาคือ เชื่อว่าชีวิตมีช่วงขึ้นและลง เมื่อเกิดปัญหา หากอดทน และพยายามแก้ไข วันข้างหน้าจะต้องดีขึ้น 2) เติมมิตร คือ การผูกมิตรหรือให้ความช่วยเหลือคนอื่นเท่าที่ทำได้ หรือเมื่อเราเผชิญกับปัญหาบางอย่างที่เกินจะรับมือได้ มิตรที่ดีจะช่วยให้คำปรึกษา หรือให้พึ่งพิง 3) เติมจิตใจให้กว้าง คือ เมื่อมีปัญหา คนเรามักใช้วิธีการแก้ไขปัญหาแบบเดิม ๆ ซึ่งอาจไม่ใช่ทางออกที่เหมาะสม จึงควรลองศึกษาวิธีที่ต่างออกไป และการเข้าใจความรู้สึก ความคิดของคนอื่นที่แตกต่างจากเรา อาจทำให้เรามองปัญหาได้รอบด้านขึ้น ได้ข้อมูลมากขึ้น มีจิตใจกว้างขึ้น และเห็นทางออกของปัญหาได้มากขึ้น ดังตารางที่ 9

ตารางที่ 9 สี่ปรับ สามเติม

พลังอดีต	พลังอดีต	พลังผู้
การทนต่อแรงกดดัน	การมีความหวังและกำลังใจ	การต่อสู้เอาชนะอุปสรรค
เพิ่มพลังโดย		
ปรับอารมณ์	เติมศรัทธา (เพิ่มความหวัง)	ปรับการกระทำ/พฤติกรรม
ปรับความคิด	เติมมิตร (ปรึกษาคนที่ไว้ใจ)	ปรับเป้าหมายชีวิต
	เติมจิตใจให้กว้าง (เปิดมุมมอง)	

3. การให้การปรึกษาตามทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส (Neuro Linguistic Programming: NPL) ปรากรณา สุขสวัสดิ์, จุฑามาศ แหนจอน และสุรินทร์ สุทธิชาติพิทย์ (2558) อธิบายว่าเป็นกระบวนการปรึกษาที่เน้นการปรับโลกทัศน์หรือเจตคติ และความรู้สึก โดยการให้ผู้รับการปรึกษาดำเนินการรอบความคิดให้กว้างไกล สร้างประสบการณ์ที่ดีในแง่มุมมองใหม่ ขึ้นมาด้วยตัวเอง เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาสามารถดำรงชีวิตอย่างมีความหมาย และมีความสุขมากขึ้น ตัวอย่างงานวิจัย เช่น ผลการให้คำปรึกษาโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสต่อความเข้มแข็งทางจิตใจและความสามารถทางกีฬาของ ธนิตา จุลวนิชย์พงษ์ (2550), ผลของการให้คำปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ของวิภาณี สุขเอิบ (2550), ผลการให้คำปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสต่อความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ของเอื้อกานต์ วรไพฑูรย์ (2550), ผลของการเสริมสร้างพลังแห่งตนตามทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสที่มีต่อแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนบ้านทับช้าง จังหวัดนครราชสีมา ของนิตยา สิทธิเสื่อ (2553), ผลของการให้คำปรึกษาโดยทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสต่อความหยุนตัวของเด็กที่มีประสบการณ์ทางลบของสถาพร จันทรพิทยภา (2553) เป็นต้น

การวิเคราะห์งานวิจัยอย่างเป็นระบบ (Systematic review) และการวิเคราะห์ห่อภิมาณ (Meta-analysis) เกี่ยวกับโปรแกรมการฝึกอบรมของจอยส์และคณะ (Joyce et al., 2018) พบว่า โปรแกรมการฝึกอบรมพลังสุขภาพจิตตามแนวทางการแทรกแซงด้วยการบำบัดพฤติกรรมทางปัญญา (Cognitive Behavior Therapy: CBT-based intervention) และการแทรกแซงด้วยการเจริญสติ (Mindfulness-based intervention) หรือทั้งสองแบบผสมผสานกัน สามารถเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตได้ ดังนั้น ผู้วิจัยจึงเลือกใช้แนวคิดทฤษฎีจิตวิทยาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม (Rational Emotive Behavior Theory: REBT) ซึ่งเป็นรูปแบบหนึ่งของ CBT เป็นแกนหลักในการพัฒนาเนื้อหาให้เหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมาย คือ วัยรุ่น โดยบูรณาการกับแผนกิจกรรมของกรมสุขภาพจิต เพื่อให้สอดคล้องกับระบบการเรียนรู้แบบผสมผสานที่ผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้นบนแนวคิดที่ว่า ปัจจัยสำคัญที่ทำให้คนเรามีปฏิกิริยาตอบสนองต่อเหตุการณ์วิกฤตอย่างไรวนั้น ขึ้นอยู่กับมุมมองของแต่ละคน กล่าวคือ เมื่อเห็นว่าเหตุการณ์วิกฤตที่เกิดขึ้นเป็นสิ่งคุกคามก็จะเกิดความกังวล และความตึงเครียด และหากตอบสนองต่อเหตุการณ์อย่างไม่ถูกวิธีแล้ว ก็จะไม่สามารถแก้ปัญหาที่นั้นได้ จนกลายเป็นความสูญเสีย ความปวดร้าว หรือความสิ้นหวัง ในทางตรงกันข้ามหากมองว่าเหตุการณ์วิกฤตที่เกิดขึ้นเป็นสิ่งท้าทาย แม้มีความกังวลแต่จะเป็นแรงกระตุ้นให้หาวิธีแก้ปัญหาจนสำเร็จ และสามารถจัดการกับปัญหาในลักษณะเดียวกันได้ดีขึ้นในครั้งหน้า เป็นการใช่มุมมองเชิงบวกเปลี่ยนวิกฤตเป็นโอกาส

งานวิจัยเกี่ยวกับพลังสุขภาพจิต

มณีนุช รongพล (2563) งานวิจัยนี้ เป็นการศึกษาปัจจัยเชิงสาเหตุที่มีผลต่อการฟื้นคืนทางอารมณ์ (Resilience) ของนักศึกษาที่ครอบครัวได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้ เพื่อหารูปแบบการปรึกษาเชิงบูรณาการที่มีผลต่อการฟื้นคืนทางอารมณ์ แบ่งเป็น 2 รูปแบบ คือ แบบที่ 1 เป็นรูปแบบการปรึกษารายบุคคลเชิงบูรณาการ โดยมีทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมเป็นฐาน ซึ่งเป็นแบบเผชิญหน้า (Face-to-face) จำนวน 12 ครั้ง ๆ ละ 60-90 นาที พบว่านักศึกษาที่ครอบครัวได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้ มีค่าเฉลี่ยคะแนนการฟื้นคืนทางอารมณ์ในระยะหลังการทดลองและระยะการติดตามผลสูงขึ้นกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยรูปแบบนี้ส่งเสริมให้นักศึกษาได้ปรับเปลี่ยนทั้งความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมได้ตามศักยภาพ และแบบที่ 2 เป็นรูปแบบการปรึกษารายบุคคลเชิงบูรณาการผ่านสื่อสังคมออนไลน์ทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น เป็นการโทรแบบเห็นหน้าผ่านแอปพลิเคชันแมสเซนเจอร์ (Messenger) จำนวน 8 ครั้ง ๆ ละ 60-90 นาที พบว่านักศึกษาที่ครอบครัวได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่จังหวัด

ชายแดนใต้ มีค่าเฉลี่ยคะแนนการฟื้นคืนทางอารมณ์ในระยะหลังการทดลองและระยะการติดตามผล สูงขึ้นกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยรูปแบบนี้เน้นให้นักศึกษาสำรวจสิ่งที่เกิดขึ้นกับตนเอง กำหนดเป้าหมายการจัดการอารมณ์ที่เกิดขึ้น โดยไม่สนใจสถานการณ์ที่ส่งผลต่อความรู้สึกทางลบ ทำให้นักศึกษาเรียนรู้และหาวิธีการไปสู่เป้าหมายที่กำหนดไว้

จิตรภาณุ คำสนวน (2560) งานวิจัยนี้ เป็นการศึกษาอิทธิพลของปัจจัยที่เป็นตัวพยากรณ์ ภูมิคุ้มกันทางใจ (Resilience) ของวัยรุ่นในอำเภอนบพิตำ จังหวัดบุรีรัมย์ เพื่อสร้างสมการพยากรณ์ ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อภูมิคุ้มกันทางใจ โดยศึกษาวัยรุ่นอายุระหว่าง 15-19 ปี จำนวน 450 คน มีการแบ่งเนื้อหาออกเป็น 1) ศึกษาระดับภูมิคุ้มกันทางใจของวัยรุ่นที่มีปัจจัยส่วนบุคคลที่แตกต่างกัน จากผลการศึกษาพบว่า วัยรุ่นเพศหญิงมีภูมิคุ้มกันทางใจสูงกว่าวัยรุ่นเพศชายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .001 เพราะผู้หญิงมีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นสูงกว่า กล้าที่จะขอความช่วยเหลือ ใส่ใจรายละเอียดเล็ก ๆ น้อย ๆ ที่เกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์กับผู้อื่น โดยวัยรุ่นหญิงจะมีความเป็นผู้ใหญ่เร็วกว่าด้วย 2) ศึกษาอิทธิพลของปัจจัยที่ส่งผลต่อภูมิคุ้มกันทางใจ โดยศึกษาปัจจัยทางจิตวิทยาร่วมกับหลักธรรมทางพุทธศาสนา พบว่าวัยรุ่นที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงจะสัมพันธ์กับการมีภูมิคุ้มกันทางใจสูงเช่นกัน เพราะเป็นบุคคลที่มีความภาคภูมิใจและเชื่อมั่นในตนเอง มองโลกในแง่ดี มีความคิดสร้างสรรค์ สามารถควบคุมอารมณ์ตนเองได้ มีความไว้วางใจผู้อื่น รู้วิธีในการแก้ปัญหา และ 3) ศึกษาปัจจัยที่ช่วยพยากรณ์ภูมิคุ้มกันทางใจให้กับวัยรุ่น โดยผู้วิจัยพบว่า ปัจจัยเชิงพุทธจิตวิทยา ได้แก่ การเห็นคุณค่าในตัวเอง การคิดแบบโยนิโสมนสิการ กัลยาณมิตร และการมองโลกในแง่ดี สามารถพยากรณ์ภูมิคุ้มกันทางใจได้ร้อยละ 50 ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ .001 และตัวแปรที่พยากรณ์ภูมิคุ้มกันทางใจได้ดีที่สุด คือ กัลยาณมิตร ทำให้เป็นผู้มีกำลังใจเข้มแข็ง ไม่เกียจคร้านหรือมีความคิดฟุ้งซ่าน ไม่ประมาทในการดำเนินชีวิต

ธนพล บรรดาศักดิ์ (2560) งานวิจัยนี้ เป็นการศึกษาผลของโปรแกรมการเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิต (Resilience) ต่อความสุขในการเรียนรู้ของนักศึกษาพยาบาล ซึ่งเป็นรูปแบบกระบวนการกลุ่ม ประกอบด้วยกิจกรรมกลุ่มทั้งหมด 8 ครั้ง ๆ ละ 60-90 นาที สัปดาห์ละ 2 ครั้ง เป็นกระบวนการเรียนรู้ที่ทำให้รู้จักและเข้าใจตนเองและผู้อื่น มีเจตคติที่ดี ส่งเสริมให้บุคคลมีความรับผิดชอบ สามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ เรียนรู้การแก้ปัญหากับผู้อื่น พบว่านักศึกษาพยาบาลในกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมการเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิตมีคะแนนเฉลี่ยความสุขในการเรียนรู้ในระยะหลังการทดลองเสร็จสิ้นทันทีและระยะติดตามผล 1 เดือน สูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 และนักศึกษาพยาบาลในกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความสุขในการ

เรียนรู้ในระยะหลังการทดลองเสร็จสิ้นทันทีและระยะติดตามผล 1 เดือน สูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 และคะแนนเฉลี่ยความสุขในการเรียนรู้ในระยะหลังการทดลองเสร็จสิ้นทันทีสูงกว่าระยะติดตามผล 1 เดือน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โปรแกรมการเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิตต่อความสุขในการเรียนรู้ของนักศึกษาพยาบาลประกอบด้วย 3 ด้าน คือ 1) ด้านฉันเป็น (I am) เพื่อส่งเสริมการมองเห็นความสามารถของตนเอง เรียนรู้และเข้าใจประโยชน์ของการมีความแข็งแกร่งในชีวิต 2) ด้านฉันสามารถ (I can) เพื่อเรียนรู้เรื่องความเครียดและการจัดการความเครียด เรียนรู้จากสถานการณ์เพื่อหาแนวทางแก้ปัญหาที่เหมาะสม 3) ด้านฉันมี (I have) เพื่อให้รู้จักการสร้างมิตรภาพกับผู้อื่น รู้ถึงแหล่งสนับสนุนภายนอกที่ให้ความช่วยเหลือ ทำให้มีกำลังใจในการดำเนินชีวิตอย่างเหมาะสม

ธนาภรณ์ เนียมกลั่น (2560) งานวิจัยนี้ เป็นการศึกษาผลการใช้โปรแกรมฝึกการกำกับอารมณ์ ศึกษาผลการใช้โปรแกรมฝึกการกำกับอารมณ์เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการฟื้นพลัง (Resilience) ของนักเรียนระดับอาชีวศึกษา ซึ่งเป็นสถานการณ์สมมติหลายรูปแบบที่สามารถพบเจอได้ในชีวิตประจำวัน มีความเกี่ยวข้องและลักษณะใกล้เคียงกับนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง ช่วยให้ฝึกมองเห็นอารมณ์ความรู้สึกผ่านพฤติกรรมต่าง ๆ หากตนเองเผชิญสถานการณ์นั้น ๆ จะมีวิธีการกำกับอารมณ์หรือแก้ปัญหาอย่างไร พบว่าภายหลังการทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนความสามารถในการฟื้นพลังโดยรวมและจำแนกแต่ละองค์ประกอบสูงกว่าก่อนการทดลอง และสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 โปรแกรมฝึกการกำกับอารมณ์เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการฟื้นพลังของนักเรียนระดับอาชีวศึกษา เป็นการเสริมสร้างปัจจัยปกป้องในระดับบุคคล ได้แก่ การรับรู้และการควบคุมอารมณ์ทางลบของตนเอง การลดความวิตกกังวลต่อเรื่องต่าง ๆ และขยายขอบเขตไปสู่ระดับครอบครัวหรือสังคม เช่น โรงเรียน โดยการเสริมสร้างทักษะทางสังคมด้านต่าง ๆ ที่ช่วยให้นักเรียนแสดงออกอย่างเหมาะสม

เพ็ญภา กุลนภาดล และจุฑามาศ แหนจอน (2558) งานวิจัยนี้ เป็นการศึกษาและพัฒนาภูมิคุ้มกันทางใจ (Resilience) สำหรับผู้สูงอายุในภาคตะวันออก 8 จังหวัด ได้แก่ สระแก้ว จันทบุรี นครนายก ระยอง ตราด ฉะเชิงเทรา ชลบุรี และปราจีนบุรี จังหวัดละ 240 คน รวมทั้งสิ้น 1,920 คน ด้วยการบูรณาการกระบวนการมีส่วนร่วมของครอบครัวและเครือข่ายประชาสังคม ให้เหมาะสมกับสภาพภูมิคุ้มกันทางใจของผู้สูงอายุที่แตกต่างกัน พบว่า ภูมิคุ้มกันทางใจของผู้สูงอายุในภาคตะวันออก โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 2.14 ซึ่งองค์ประกอบด้านการจัดการตนเองมีคะแนนค่าเฉลี่ยสูงที่สุด ส่วนองค์ประกอบด้านการเผชิญปัญหา ด้านการมี

ปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ด้านความมุ่งมั่นในชีวิต และด้านการมีมุมมองชีวิตทางบวก มีคะแนนลดหลั่นตามลำดับ การพัฒนาภูมิคุ้มกันทางใจวัยสูงอายุนี้ ใช้กระบวนการมีส่วนร่วมครอบครัว ประชาสังคม และกระบวนการปรึกษา พบว่าหลังจากที่กลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมดังกล่าว มีคะแนนภูมิคุ้มกันทางใจโดยรวมและองค์ประกอบเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ การให้คำปรึกษาทำให้ผู้รับคำปรึกษาได้รับการช่วยเหลือในการแก้ปัญหาเฉพาะของผู้รับคำปรึกษาด้วยความละเอียด ครอบคลุม และรอบคอบอย่างเพียงพอ นอกจากนี้การให้คำปรึกษาผ่านเครือข่ายประชาสังคม ที่มีอยู่เป็นจำนวนมากทั้งภาครัฐและเอกชน หากมีการบูรณาการในการทำงานร่วมกัน จะเกิดประโยชน์และมีความยั่งยืน

วิภาพร สร้อยแสง (2558) งานวิจัยนี้ เป็นการศึกษาผลของโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม (REBT) ต่อความแข็งแกร่งในชีวิต (Resilience) ของนักศึกษาพยาบาลมหาวิทยาลัยเอกชนแห่งหนึ่ง เพื่อนำมาส่งเสริมความแข็งแกร่งในชีวิตของนักศึกษาพยาบาล ที่มีการศึกษาและการปฏิบัติงานภายใต้ความกดดันสูง พบว่าสามารถปรับเปลี่ยนอารมณ์และพฤติกรรมให้เหมาะสมมากขึ้นตามเป้าหมายของนักศึกษาแต่ละคน ผลที่ได้สนับสนุนหลักทฤษฎีที่มุ่งเน้นการปรับเปลี่ยนความเชื่อที่ไร้เหตุผล ที่กล่าวว่าความเชื่อที่ไร้เหตุผลที่มีเงื่อนไขตายตัวเป็นสาเหตุหลักที่ก่อให้เกิดอารมณ์และพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม เมื่อสามารถเปลี่ยนความเชื่อที่ไร้เหตุผลให้เป็นความเชื่อที่มีเหตุผล ตามหลักการโต้แย้งความเชื่อ รวมถึงการผสมผสานทางความคิดอารมณ์และพฤติกรรม ก็จะส่งผลให้เกิดอารมณ์และพฤติกรรมที่เหมาะสมตามมา โปรแกรมที่ถูกพัฒนาขึ้นนี้ จะช่วยในการปรับความคิดในทิศทางที่มีเหตุผล ฝึกโต้แย้งความคิดด้วยตนเอง เรียนรู้การแก้ปัญหาด้วยตนเอง รวมถึงรู้จักตนเองอย่างไม่มีอคติ ส่งเสริมและฝึกการมองตนเองในด้านบวก เห็นความสำคัญของการเป็นส่วนหนึ่งของสังคม ไม่ว่าจะเป็นครอบครัว ชุมชนหรือในกลุ่มเพื่อน สร้างความกลมกลืนเมื่อต้องอยู่ร่วมกันในสังคม

นิภารัตน์ รูปไข่ (2557) งานวิจัยนี้ เป็นการพัฒนาและตรวจสอบความสอดคล้องของโมเดลอิทธิพลของความสามารถในการฟื้นพลัง (Resilience) และความกดดันทางวิชาการที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน โดยมีแรงจูงใจในการเรียนเป็นตัวแปรส่งผ่าน กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-6 ในสังกัดสำนักงานการศึกษาขั้นพื้นฐานทั่วประเทศ จำนวน 382 คน ได้มาจากการสุ่มแบบหลายขั้นตอน เมื่อพิจารณาถึงอิทธิพลของตัวแปรความสามารถในการฟื้นพลังและความกดดันทางวิชาการที่ส่งไปยังผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน พบว่าความสามารถในการฟื้นพลังส่งอิทธิพลทางบวก ส่วนความกดดันทางวิชาการส่งอิทธิพลทางลบ ไปยังผลสัมฤทธิ์ทางการ

เรียน นอกจากนี้ความสามารถในการฟื้นฟูพลังและความกดดันทางวิชาการยังส่งอิทธิพลทางอ้อมผ่านแรงจูงใจในการเรียนไปสู่ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้วย ซึ่งให้เห็นว่านักเรียนที่มีความสามารถในการฟื้นฟูพลังสูงแต่มีความกดดันทางวิชาการต่ำเป็นสาเหตุทำให้เกิดแรงจูงใจในการเรียนมากขึ้น โดยการมีแรงจูงใจในการเรียนมากขึ้นนี้จะส่งผลให้นักเรียนมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงตามไปด้วย

มนีวรรณ สุวรรณมณี (2556) งานวิจัยนี้ เป็นการวิจัยเชิงพรรณนาเพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพลังสุขภาพจิตกับการรับรู้การดูแลผู้บาดเจ็บจากเหตุการณ์ความไม่สงบในจังหวัดชายแดนใต้ของไทย กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ดูแลหลักที่มีประสบการณ์ในการดูแลผู้ได้รับบาดเจ็บจากเหตุการณ์ความไม่สงบในจังหวัดชายแดนใต้ของไทยในจังหวัดยะลา นราธิวาส ปัตตานี และสงขลา ในอำเภอเทพา นาทวี สะบ้าย้อย และจะนะ จำนวน 100 คน โดยเลือกแบบเจาะจง โดยการใช้แบบสอบถาม ประกอบด้วย 5 ส่วน คือ 1) แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคลของผู้บาดเจ็บ 2) แบบสอบถามประเมินความสามารถในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันของผู้บาดเจ็บ 3) แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ดูแล 4) แบบสอบถามประเมินพลังสุขภาพจิตของผู้ดูแล และ 5) แบบสอบถามการรับรู้การดูแล พบว่าผู้ดูแลผู้บาดเจ็บจากเหตุการณ์ความไม่สงบในจังหวัดชายแดนใต้ของไทยมีพลังสุขภาพจิตอยู่ในระดับสูง และมีการรับรู้การอยู่ในระดับปานกลาง โดยพลังสุขภาพจิตไม่มีความสัมพันธ์กับการรับรู้การดูแล

เมื่อได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องของพลังสุขภาพจิตแล้ว สามารถสังเคราะห์องค์ประกอบของการพัฒนาการเรียนรู้แบบผสมผสาน ดังตารางที่ 10

ตารางที่ 10 องค์ประกอบพลังสุขภาพจิต

องค์ประกอบพลังสุขภาพจิต	กรมสุขภาพจิต (2562)	Edith Grotberg (1995)	Michael Rutter (1987)	Norman Garmezy (1991)	Ann Masten (1994)	Michael Ungar (2005)	สรุปความสอดคล้อง
การรู้จักและนับถือตัวเอง	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
การสนับสนุนจากครอบครัวหรือสังคม	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
ความสามารถในการแก้ปัญหา	✓	✓	✓	✓	✓		✓
การมีจุดมุ่งหมายในชีวิต	✓				✓	✓	✓
วัฒนธรรมหรือสภาพแวดล้อม			✓			✓	

จากตารางข้างต้นนี้ การรับรู้ความคิด อารมณ์ ความรู้สึกของตนเอง เชื่อมั่นในความสามารถและคุณค่าของตนเอง มีวินัย มีความรับผิดชอบ รู้จักการควบคุมอารมณ์ มีความยับยั้งชั่งใจ เป็นการรู้จักและเห็นคุณค่าของตนเอง การเห็นอกเห็นใจ สามารถให้อภัยผู้อื่นได้ เข้าใจ ใฝ่ใจ และเคารพสิทธิ์ผู้อื่น รู้จักการสื่อสารในเชิงสร้างสรรค์ เป็นผู้ฟังที่ดี สามารถทำงานเป็นทีม เสียสละในการทำกิจกรรมต่าง ๆ มีปฏิสัมพันธ์หรือมิตรภาพที่ดีกับคนรอบข้าง จะทำให้คนเราได้รับกำลังใจ คำปรึกษา การดูแลเอาใจใส่ และโอกาสผลักดันให้เติบโต เป็นผลมาจากการได้รับความสนับสนุนของผู้อื่นและสังคม การคิดแยกแยะ มีเหตุมีผล รู้จักวิเคราะห์ ประเมินสถานการณ์ มีความยืดหยุ่นในความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น เปิดใจ มองปัญหาต่าง ๆ เป็นสิ่งท้าทายในชีวิต มีทัศนคติและค่านิยมเชิงบวก มีอารมณ์ขัน มองโลกในแง่ดี เป็นความสามารถในการเผชิญและแก้ปัญหา ชีวิตมนุษย์จำเป็นต้องมีจุดมุ่งหมายเพื่อเป็นแรงจูงใจให้ตนเองมีความมุ่งมั่นพยายามเพื่อประสบความสำเร็จ การตั้งเป้าหมายจะเป็นการสร้างความกระตือรือร้น เป็นแรงบันดาลใจในการดำเนินชีวิต ดังนั้นคุณลักษณะต่าง ๆ เหล่านี้ สามารถสรุปเป็นองค์ประกอบพลังสุขภาพจิต ที่ผู้วิจัยในได้นำมาใช้ในระบบการเรียนรู้แบบผสมผสาน ได้แก่

ตารางที่ 11 องค์ประกอบพลังสุขภาพจิตในระบบการเรียนรู้แบบผสมผสาน

องค์ประกอบพลังสุขภาพจิต ในระบบการเรียนรู้แบบผสมผสาน	กรมสุขภาพจิต (2562)	Edith Grothberg (1995)	Michael Rutter (1987)	Norman Garnezy (1991)	Ann Masten (1994)	Michael Ungar (2005)
1. ความสามารถในการดูแลและควบคุมตัวเอง	✓	✓	✓	✓	✓	✓
2. ความสามารถทางสังคม	✓	✓	✓	✓	✓	✓
3. ความสามารถในการแก้ปัญหา	✓	✓	✓	✓	✓	
4. ความสามารถในการตั้งจุดมุ่งหมายในชีวิต	✓				✓	✓

ทฤษฎีจิตวิทยาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม

อัลเบิร์ต เอลลิส (Albert Ellis) ผู้สร้างทฤษฎีจิตวิทยาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม หรือที่เรียกว่า Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) มองว่า ความเชื่อและปรัชญาของบุคคลเป็นตัวควบคุมความรู้สึกและก่อให้เกิดปัญหาทางอารมณ์มากกว่าสภาพแวดล้อมภายนอก ดังนั้น การเปลี่ยนแปลงความคิด ความเชื่อ และพฤติกรรมเป็นหนทางนำไปสู่การมี

สุขภาพจิตดี ทฤษฎีนี้ช่วยให้บุคคลยอมรับความผิดพลาดจากการเรียนรู้ชีวิต เพื่อให้มีความสุข (Corey, 2016)

ความหมาย

ตามทฤษฎีจิตวิทยาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม มนุษย์จะมีความสุขที่สุดเมื่อมีการกำหนดเป้าหมายและจุดประสงค์สำคัญของชีวิตที่มุ่งมั่นจะบรรลุ โดยได้รับอิทธิพลจากแนวคิดทางปรัชญาสโตอิกของกรีกและโรมัน คล้ายกับขงจื้อ เล่าจื๊อ พระโคตมมะพุทธเจ้า กล่าวคือ มนุษย์ไม่ได้ทุกข์เพราะสิ่งใดสิ่งหนึ่ง แต่ทุกข์เพราะความคิดเกี่ยวกับสิ่งนั้น (A. Ellis & Dryden, 2007)

วิภาพร สร้อยแสง (2558) อธิบายว่า REBT เป็นการผสมผสานแนวคิดเชิงปรัชญา พฤติกรรมนิยมและมนุษยนิยม เพื่อเปลี่ยนความคิดจากไม่มีเหตุผลให้มีเหตุผล และได้สรุปสมมติฐานเกี่ยวกับธรรมชาติและแหล่งกำเนิดความทุกข์ ดังนี้

- มนุษย์เป็นผู้มีเหตุผลและไม่มีเหตุผล แต่เมื่อมนุษย์มีพฤติกรรมและความคิดที่สมเหตุสมผล มนุษย์จะดำรงชีวิตอย่างมีความสุข
- มนุษย์รู้สึกวิตกกังวล มีความทุกข์ จากความคิดที่ไม่มีเหตุผล
- ความคิดที่ไม่มีเหตุผลเกิดจากการเรียนรู้ที่ไม่ถูกต้องในอดีต ซึ่งอาจได้รับจากทั้งครอบครัวและสังคม
- มนุษย์ใช้การสื่อสารผ่านภาษา เมื่อมีความคิดไม่มีเหตุผล อารมณ์ทางลบจะเกิดขึ้น ทำให้วิตกกังวลต่อการสื่อสาร
- ความทุกข์ของมนุษย์ไม่ได้เกิดขึ้นจากสิ่งแวดล้อม แต่เกิดจากการรับรู้และเจตคติต่อสถานการณ์เหล่านั้น

สาเหตุของปัญหาทางอารมณ์ (Emotional disturbance) คือ การดำเนินชีวิตแบบมีกฎเกณฑ์ตายตัว ขาดความยืดหยุ่น ทำให้เกิดการเรียกร้องตามความต้องการของตนเอง ส่งผลให้เกิดปัญหาทางอารมณ์ด้านลบ เช่น ความเครียด ความซึมเศร้า ความโกรธแค้น การโทษตัวเอง ความรู้สึกแปลกแยก เป็นต้น (วิภาพร สร้อยแสง, 2558) นำไปสู่ความคิดไม่เป็นเหตุเป็นผล

หลักการ

การใช้กระบวนการทางปัญญาเพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม โดยนิภา เลิศลือชาชัย (2533) อธิบายว่า การที่บุคคลเกิดปัญหาทางอารมณ์และพฤติกรรมเบี่ยงเบนไป มีสาเหตุมาจากบุคคลมีความเชื่อหรือความคิดที่ไม่มีเหตุผล ซึ่งสามารถอธิบายได้ด้วยทฤษฎี ABC ของเอลลิส ความคิดและอารมณ์ของมนุษย์มีความสัมพันธ์ตามระบบ A B C คือ อาการทางประสาทหรืออารมณ์ของบุคคล

(C – Consequence) เป็นผลจากความเชื่อ (B – Believes) ของบุคคลนั้น ไม่ว่าบุคคลนั้นจะถูกกระตุ้นจากประสบการณ์หรือเหตุการณ์ใดก็ตาม (A – Activity events)

A ย่อมาจาก Activating experience or event หมายถึง ประสบการณ์หรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น

B ย่อมาจาก Beliefs หมายถึง ความเชื่อหรือความคิดที่มีต่อเหตุการณ์

C ย่อมาจาก Consequences หมายถึง ผลทางอารมณ์หรือพฤติกรรมของบุคคลที่มีต่อเหตุการณ์

เอลลิส อธิบายว่า เมื่อมีประสบการณ์ใดเกิดขึ้น (A) บุคคลจะมีความเชื่อหรือความคิดเกี่ยวกับประสบการณ์หรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น (B) ซึ่งความคิดของบุคคลต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นเป็นสาเหตุทำให้บุคคลเกิดอารมณ์และพฤติกรรม (C) โดยถือว่าเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น (A) ไม่ได้เป็นสาเหตุให้บุคคลเกิดอารมณ์และพฤติกรรม (C) โดยตรง แต่ความเชื่อหรือความคิดของบุคคลต่อเหตุการณ์นั้น (B) เป็นสาเหตุให้บุคคลเกิดอารมณ์และพฤติกรรมดังกล่าว ดังนั้น การช่วยให้บุคคลเปลี่ยนความคิดได้อย่างมีเหตุผลจะนำไปสู่อารมณ์และพฤติกรรมที่เหมาะสมยิ่งขึ้น

เป้าหมายของ REBT คือ การแยกแยะและท้าทายความคิดที่ไม่มีเหตุผลของบุคคลต่อประสบการณ์หรือเหตุการณ์นั้น เอลลิส (A. Ellis & Harper, 1979) ได้ระบุความเชื่อที่ไม่มีเหตุผลไว้ดังนี้ (มณีนุช รองพล, 2563) ดังตารางที่ 12

ตารางที่ 12 ความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล

ความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล	ความรู้สึก	การกระทำ
คนเราต้องได้รับการยอมรับจากทุกคน	ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง รู้สึกไม่มั่นคงปลอดภัย รู้สึกว่าตนเองไม่มีคุณค่า	เก็บตัว แยกตัว ไม่เข้าสังคม ขาดความกระตือรือร้นในการดำเนินชีวิต
บุคคลที่มีความสามารถสูง มีความเหมาะสมและประสบความสำเร็จ จึงถือว่าเป็นคนที่มีคุณค่า	รู้สึกมีปมด้อย และกลัวความล้มเหลว	เกิดการแข่งขันและเปรียบเทียบกับบุคคลอื่น ๆ ตลอดเวลา
บุคคลที่คิดว่าเป็นคนเลว กระทำ ความผิด ควรถูกดำเนินหรือถูกลงโทษ	รู้สึกผิดและโทษตัวเองตลอดเวลา รู้สึกว่าตนเองไม่มีคุณค่า หดหู่กำลังใจ	ขาดความพยายามในการแก้ไขสิ่งผิดพลาดที่ผ่านมา กล่าวโทษคนอื่น ไม่ปรับปรุงตนเอง

ความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล	ความรู้สึก	การกระทำ
เป็นสิ่งที่เลวร้ายอย่างมาก ถ้าสิ่งต่าง ๆ ไม่เป็นไปตามที่ต้องการหรือคาดหวัง	โกรธ ผิดหวัง ท้อแท้ ไม่สามารถยอมรับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นได้	หมดกำลังใจในการเริ่มต้นกระทำสิ่งใหม่ ๆ
อารมณ์ที่ไม่เป็นสุขหรือความทุกข์เกิดจากสถานการณ์ภายนอกและไม่สามารถควบคุมได้	ไม่มีความเป็นตัวของตัวเอง	ไม่กล้าตัดสินใจในสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น
คนเราต้องกังวลต่อสิ่งที่เป็อันตรายหรือสิ่งที่น่ากลัวอยู่เสมอ	รู้สึกกลัวหรือกังวลเกินกว่าความเป็นจริง	ไม่กล้าลงมือทำในสิ่งที่ตนเองกลัวหรือกังวล
การหลีกเลี่ยงความยุ่งยากและความรับผิดชอบ เป็นสิ่งที่ง่ายกว่าการเผชิญหน้า	รู้สึกท้อถอย ขาดความเชื่อมั่น รู้สึกว่าตนเองไม่มีคุณค่า	ขาดความพยายามในการกระทำสิ่งต่าง ๆ
ฉันต้องพึ่งพาผู้อื่นอยู่เสมอ และต้องมีคนที่เข้มแข็งกว่าเป็นที่พึ่ง	ขาดความเป็นตัวของตัวเอง รู้สึกว่าตนเองไร้ความสามารถ และเป็นภาระแก่ผู้อื่น	พึ่งพาผู้อื่นมากเกินไป
ประสบการณ์และเหตุการณ์ในอดีตเป็นสิ่งตัดสินพฤติกรรมปัจจุบัน และผลของประสบการณ์ในอดีต ไม่สามารถกำจัดได้	โศกเศร้าอยู่กับอดีต ยึดติดกับสิ่งที่ผ่านมาแล้ว	ไม่ยอมเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมปัจจุบัน ขาดความกระตือรือร้นในการเริ่มต้นสิ่งใหม่
คนเราควรเป็นทุกข์ต่อปัญหาของบุคคลอื่น	วิตกกังวลกับปัญหาของผู้อื่นมากเกินไป	ขาดความสามารถในการแก้ปัญหา
ปัญหาทุกอย่างที่เกิดขึ้นต้องมีหนทางแก้ไขได้อย่างสมบูรณ์แบบเสมอ	วิตกกังวลในการค้นหาวิธีการแก้ปัญหาที่สมบูรณ์แบบ	ไม่กล้าตัดสินใจแก้ปัญหาต่าง ๆ ที่เข้ามาในชีวิต

วิภาพร สร้อยแสง (2558) อธิบายว่า เมื่อบุคคลได้รู้ถึงความเชื่อที่ไร้เหตุผลและเงื่อนไขที่ตนเองได้สร้างขึ้น ซึ่งเป็นที่มาของอารมณ์ที่ไม่เป็นสุข ขึ้นต่อไป คือ การโต้แย้ง โดยใช้หลักการทางวิทยาศาสตร์เพื่อท้าทายปรัชญาความคิดที่มีลักษณะกล่าวโทษตัวเอง (Self-defeating) และจัดการกับสมมุติฐานที่ไม่สอดคล้องกับความเป็นจริง มีองค์ประกอบ 3 ส่วนคือ

1. การค้นหา (Detecting) ความเชื่อที่ไร้เหตุผลค้นหาความไม่สอดคล้องกับความจริง และค้นหาความขัดแย้งเชิงตรรกะ

2. การอภิปราย (Debating) หาข้อโต้แย้งเพื่อยืนยันว่าไม่มีข้อมูลใดสนับสนุนความเชื่อดังกล่าวนั้น

3. การแยกแยะ (Discrimination) ระหว่างความเชื่อที่มีเหตุผลกับความเชื่อที่ไร้เหตุผลให้เกิดความชัดเจน

วัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้รับการปรึกษามองเห็นความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่อ อารมณ์ และพฤติกรรมของตนเอง เพื่อสำรวจความเชื่อที่ยึดถือนั้นมีเหตุผลหรือไม่ ขจัดความเชื่อที่ไร้เหตุผลออกไป และใส่ความเชื่อใหม่ที่มีเหตุผลแทน เป็นการผสมผสานความเชื่อที่มีเหตุผลเข้าไปในระบบความเชื่อของผู้รับการปรึกษาเพื่อจะได้นำมาใช้ได้โดยอัตโนมัติ

สำหรับการค้นหาความเชื่อที่มีลักษณะไม่เป็นเหตุเป็นผลนั้น เป็นสิ่งที่ทำไม่ง่าย เนื่องจากความคิดของแต่ละบุคคลนั้นมีความหลากหลาย ดังนั้นในการตรวจสอบความเชื่อที่ไม่เป็นเหตุเป็นผลนี้ มีแนวทางดังนี้ (A. E. Ellis & Grieger, 1986)

1. มองหาความกลัว หรือสิ่งที่เห็นว่าร้ายแรง และถามบุคคลว่า “อะไรเป็นสิ่งที่ร้ายแรงในสถานการณ์นั้น”

2. มองหาความเชื่อของบุคคลที่คิดว่าทนไม่ได้ ตรวจสอบว่าเป็นสถานการณ์อะไร ที่ทำให้บุคคลคิดว่าจะไม่สามารถทนได้

3. มองหาความคิดลักษณะที่ตายตัว สิ่งที่บุคคลรู้สึก “มันควรจะ” หรือ “มันน่าจะ” เป็นเรื่องอะไร

4. มองหาสิ่งที่บุคคลไม่สามารถยอมรับ ประณาม ตำหนิ ดิเคียน ทั้งต่อตัวเองและผู้อื่นว่าการกระทำที่บุคคลนั้นไม่สามารถให้อภัยได้ โดยเอลลิสแนะวิธีมองหาความเชื่อที่มุ่มมั่นฝังใจ 3 ลักษณะ คือ

1. “ฉันไม่มีอะไรดี ถ้าฉันไม่สามารถทำอะไรให้อยู่เสมอ และสิ่งที่ฉันทำต้องได้รับการยอมรับทั้งหมด” (ฉันจะต้องกระทำให้ครบถ้วนสมบูรณ์และได้รับความรัก การยอมรับจากทุกคน)

2. “เธอ (คุณ) ไม่ใช่คนดี ถ้าเธอไม่ปฏิบัติอย่างเป็นธรรมและสุภาพกับฉัน” เธอจะต้องปฏิบัติทางที่ทำให้ฉันพอใจ

3. ชีวิตนี้ไม่มีความหมาย ไม่น่าพึงพอใจ ถ้าไม่มีใครจัดหาสิ่งต่าง ๆ ที่ฉันต้องการ ดังนั้น ทฤษฎี REBT เสนอโครงสร้างกรอบความคิด ABCDE เพื่อแสดงให้เห็นความคิดเป็นตัวกำหนดอารมณ์ด้านลบ และแนวทางจัดการความคิดลบเมื่อต้องเผชิญปัญหาได้อย่างไร

รวิวรรณ สายแก้วดี และระพีพัทธ์ ฉายวิมล (2556) A = เหตุการณ์ที่เป็นตัวกระตุ้น (Activating Event), B = ความเชื่อที่มีต่อเหตุการณ์ (Beliefs), C = ผลที่ได้รับทางอารมณ์และพฤติกรรมที่มาจากความเชื่อ (Emotional and behavioral consequences), D = การโต้แย้งความเชื่อที่ส่งผลกระทบจิตใจ (Disputing disturbance-producing beliefs) และ E = เจตคติใหม่ที่มีเหตุผลและประสิทธิภาพจนทำให้พฤติกรรมและอารมณ์เปลี่ยนไป (New and effective rational outlook)

เทคนิค

เทคนิคของทฤษฎีแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม เป็นวิธีการที่ เอลลิส นำมาใช้ในการให้การปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ซึ่งผสมผสานทั้งมิติด้านความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม (Corey, 2016) ดังรายละเอียดต่อไปนี้

เทคนิคทางด้านการรู้คิด ประกอบด้วย 7 เทคนิค ได้แก่

1. เทคนิคการสอน A-B-Cs ซึ่งเกี่ยวกับที่มาของความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลที่ว่า “ควรจะ” และ “ต้อง” เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาเริ่มต้นละทิ้งความเชื่อที่บกพร่องเหล่านั้น และสามารถนำทฤษฎี A-B-C ไปประยุกต์ใช้ในการจัดการกับปัญหาที่ผู้รับการปรึกษาเผชิญในชีวิตประจำวันได้

2. เทคนิคการโต้เถียงอย่างกระตือรือร้นต่อความเชื่อที่ผิด (Disputation of faulty beliefs) เป็นการสอนวิธีการให้ผู้รับการปรึกษาดูตรวจสอบและปรับเปลี่ยนค่านิยมและเจตคติที่มีต่อตนเองและผู้อื่น ด้วยการค้นคว้า การสร้างความเลวร้าย (Awfulizing) และการดูถูกตนเอง (Self-downing) ด้วยการให้ความสำคัญกับการโต้แย้งความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล ความคิดที่สอดคล้องกันอย่างมีเหตุผล ความคิดของนักสมบูรณแบบ (Absolutist) ความคิดแห่งหายนะ (Catastrophic) และความคิดที่ไม่ถูกต้องของผู้รับการปรึกษา ผู้ให้การปรึกษาจะสาธิตให้เห็นว่า ความคิดบางอย่างเป็นสาเหตุของการรบกวนโดยไม่จำเป็น และชักชวนให้ผู้รับการปรึกษาเปลี่ยนแปลงหรือละทิ้งพฤติกรรมที่บกพร่อง นอกจากนั้นยังมีการให้ผู้รับการปรึกษาดังคำถามและท้าทายความคิดที่ไม่ถูกต้องของตนเองอย่างหนักแน่นอีกด้วย

3. เทคนิคการสอนการแก้ปัญหาด้วยการสร้างคำพูดด้วยตัวเอง (Teaching coping self-statement) เป็นการสร้างคำพูดที่มีเหตุผลแทนที่คำพูดที่ไม่สมเหตุสมผล เพื่อจัดการปัญหาที่เกิดขึ้น โดยผู้รับการปรึกษาจะได้รับการสอนว่า ความเชื่อที่ทำลายตนเองสามารถได้รับการแทนที่ด้วยการสร้างคำพูดที่มีเหตุผลเพื่อการแก้ปัญหา โดยที่สมาชิกกลุ่มจะควบคุมวิธีการพูด ด้วยการเขียนและการวิเคราะห์คำพูดของตนเอง เช่น ฉันต้องทำให้ดีสมบูรณแบบ เปลี่ยนเป็นฉันยังคงสามารถยอมรับตนเองได้ แม้ว่าฉันจะไม่สมบูรณแบบ หรือถึงแม้ว่าฉันชอบทำให้ดีที่สุด แต่ฉันก็ไม่จำเป็นต้องผลักดันตนเองด้วยการกระทำที่เกินความเป็นจริง เป็นต้น

4. เทคนิคการโต้แย้งเพื่อขจัดหรือเอาชนะความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล (Disputing of irrational beliefs) เป็นเทคนิคที่ผู้ให้การศึกษาใช้การโต้แย้งหรือท้าทายให้ผู้รับการปรึกษาใช้เหตุผลในการพิจารณา เพื่อขจัดหรือเอาชนะความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ผู้ให้การศึกษาอาจใช้คำถามกับผู้รับการปรึกษาเพื่อให้ลูกคิดอย่างมีสติ และใช้เหตุผลมากขึ้น ในการคิดพิจารณา

5. เทคนิควิธีการศึกษาทางจิตวิทยา เป็นการให้ความรู้ ให้ผู้รับการปรึกษาได้ศึกษาหาความรู้จากหนังสือมากกว่าการนั่งฟังการบรรยาย โดยแนะนำหนังสือที่ผู้รับการปรึกษาอ่านหรือแนะนำคู่มือพัฒนาตนเอง (Self-help book) เพื่อช่วยลดความวิตกกังวล ทำให้รู้สึกผ่อนคลายมากขึ้น จากการอ่านหนังสือเหล่านี้

6. เทคนิคการปรับเปลี่ยนการใช้ถ้อยคำหรือภาษา (Changing one's language) ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบ REBT ให้ความสำคัญกับรูปแบบการใช้ภาษาของผู้รับการปรึกษา เพราะทฤษฎีมีความเชื่อว่า ภาษาปรุงแต่งความคิด และความคิดปรุงแต่งการใช้ภาษา ดังนั้น ผู้ให้การศึกษาจะใช้เทคนิคการปรับเปลี่ยนการใช้ภาษาเพื่อช่วยปรับเปลี่ยนความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมไปในทางที่เหมาะสมขึ้น

7. เทคนิคการให้การบ้านทางด้านความรู้คิด (Cognitive homework) ประกอบด้วยแนวทางในการประยุกต์ใช้ทฤษฎี A-B-C กับปัญหาจำนวนมากในชีวิตประจำวันผ่าน “แบบฟอร์มการช่วยเหลือตนเอง”

เทคนิคทางด้านอารมณ์ ประกอบด้วย 3 เทคนิค ได้แก่

1. เทคนิคการยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข (Unconditional acceptance) เป็นวิธีการที่ผู้รับการปรึกษาจะได้รับการยอมรับอย่างเต็มที่ โดยปราศจากเงื่อนไขใด ๆ จากผู้ให้การศึกษา ไม่ว่าผู้รับการปรึกษาจะแสดงพฤติกรรมที่ไม่ดีทั้งภายในกลุ่มและภายนอกกลุ่มก็ตาม ผู้ให้การศึกษาจะสอนผู้รับการปรึกษาถึงวิธีการในการยอมรับตนเองอย่างไม่มีเงื่อนไขให้ประสบความสำเร็จ และผู้ให้การศึกษาจะเป็นตัวแบบ (Modeling) ในการสร้างเจตคติเพื่อให้ยอมรับสิ่งที่นอกเหนือไปจากสิ่งที่ผู้รับการปรึกษากระทำหรือรู้สึก ทั้งนี้ผู้ให้การศึกษาจะแสดงให้เห็นให้ผู้รับการปรึกษาได้เห็นอย่างชัดเจนว่า แม้พฤติกรรมของผู้รับการปรึกษาจะไม่เหมาะสมและไม่ถูกต้อง แต่ผู้รับการปรึกษาก็ไม่ใช่บุคคลที่ไม่ดี ไร้คุณค่าไปหมดทุกด้าน

2. เทคนิคการจินตนาการทางด้านเหตุผลและอารมณ์ (Rational emotive imagery) เป็นเทคนิคที่ผู้ให้การศึกษาร้องขอให้ผู้รับการปรึกษาจินตนาการอย่างจริงจังถึงสิ่งที่น่าขยะแขยงที่เกิดขึ้นกับตนเอง โดยการจินตนาการว่าตนเองอยู่ในสถานการณ์ที่ประสบกับความรู้สึกที่ได้รับ การ

ก่อนนอน หลังจากนั้นจะได้รับการสาธิตวิธีการฝึกฝนตนเองในการพัฒนาอารมณ์ที่ดีแทนที่ อารมณ์ที่ ขุ่นเคือง เพื่อก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเองในสถานการณ์ดังกล่าว

3. เทคนิคการแสดงบทบาทสมมติ (Role playing) เป็นวิธีการหนึ่งในการให้ความ ช่วยเหลือผู้รับการปรึกษาให้มีประสบการณ์และแก้ไขความรู้สึก โดยขอให้ผู้รับการปรึกษาลับ บทบาท ตัวอย่างเช่น ถ้าผู้รับการปรึกษากำลังประสบกับความวิตกกังวลอย่างมากกับการสัมภาษณ์ งานที่กำลังจะเกิดขึ้น ผู้รับการปรึกษานั้นสามารถสวมบทบาทเป็นผู้สัมภาษณ์ โดยให้แสดง บทบาทของตนเอง ทั้งในลักษณะที่เกรงกลัวและในลักษณะที่มั่นใจ เข้าไปมีส่วนร่วมทางอารมณ์ ก่อให้เกิดการปรับเปลี่ยนวิธีการในการคิด การแสดงความรู้สึก และพฤติกรรมของผู้รับการปรึกษา

เทคนิคทางด้านพฤติกรรม ประกอบด้วย 2 เทคนิค ได้แก่

1. เทคนิคการมอบหมายการบ้าน (Homework assignments) การบ้านที่จัดให้ผู้รับการ ปรึกษาเป็นมากกว่าโอกาสของการฝึกปฏิบัติตามทักษะใหม่ ๆ ในช่วงเวลาของการบำบัดภายนอก กลุ่ม เช่น วิธีการใช้การลดความรู้สึกอย่างเป็นระบบ และกระตุ้นให้กระทำการต่าง ๆ ซ้ำ ๆ ในสิ่งที่ ผู้รับการปรึกษากลับที่จะกระทำ ซึ่งเป็นวิธีการที่จะเอาชนะ ความกลัวของตนเอง

2. เทคนิคการเสริมแรงและการลงโทษ (Reinforcement and penalties) เป็นวิธีการที่ นำมาใช้เพื่อช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเอง โดยที่ผู้รับการปรึกษา จะได้รับการสอนให้เสริมแรงตนเอง เมื่อประสบความสำเร็จในการทำการบ้านที่ได้รับมอบหมาย ด้วยการอ่านนิยาย การชมภาพยนตร์ การดูคอนเสิร์ต หรือการรับประทานอาหารที่โปรดปราน เป็นต้น โดยมีเป้าหมายขั้นสูงสุดก็คือ เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาสามารถรับผิชอบชีวิตของตนเองได้ อย่างมีประสิทธิภาพในการใช้ชีวิตประจำวันด้วยหลักการของการเสริมแรง เพื่อช่วยให้ผู้รับ การ ปรึกษาสามารถนำหลักการของการเสริมแรงมาใช้พัฒนาความคิดที่มีเหตุผลให้คงเส้นคงวา เมื่อ ประสบกับปัญหาใหม่ ๆ นอกจากนั้นผู้รับการปรึกษายังจะได้รับการแนะนำให้ใช้การลงโทษ ด้วย การบังคับตนเอง (Self-imposed penalties) เมื่อประสบกับความล้มเหลวในการทำการบ้าน ที่ ได้รับมอบหมายอีกด้วย เช่น การจ่ายเงินค่าปรับเมื่อไม่สามารถรักษาสัญญาที่จะเปลี่ยนแปลง พฤติกรรมของตนเองได้ เป็นต้น

ดังนั้น การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้เลือกใช้เทคนิคทฤษฎี แบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และ พฤติกรรม (มณีนุช รongพล, 2563) ดังนี้ เทคนิคการสอนหรือการอธิบายโดยตรง (Direct teaching) เทคนิคการวิเคราะห์ตามรูปแบบ ABC เทคนิคการโต้แย้งเพื่อจัดหรือเอาชนะความคิด ความเชื่อที่ ไม่สมเหตุสมผล (Disputing of irrational beliefs) เทคนิคการโต้แย้งความคิดตามกรอบ แนวคิด “The A-B-C-D-E-F” เทคนิคการฝึกทักษะ (Skill training) เทคนิคการจินตนาการทางลบ (Negative imaginary) เทคนิคการจินตนาการแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ (Rational-emotive imagery)

เทคนิคการให้การบ้าน (Homework assignment) เทคนิคการหันเหความสนใจ (Distraction) เทคนิคการปรับเปลี่ยนการใช้ถ้อยคำ (Changing one's language) และเทคนิคการให้คิดเป็นการบ้าน (Cognitive homework) เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้ยอมรับการเปลี่ยนแปลงและวางแผนการดำเนินชีวิต ได้อย่างมีประสิทธิภาพ



บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

งานวิจัยนี้เป็นการวิจัยแบบวิจัยและพัฒนาเพื่อให้ได้ระบบการเรียนรู้แบบผสมผสานเพื่อเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตสำหรับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ผู้วิจัยมีการดำเนินการวิจัยและพัฒนาเป็น 3 ระยะ ดังตารางที่ 13

ตารางที่ 13 ระยะการออกแบบและพัฒนางานวิจัย

ระยะการออกแบบและ พัฒนา	วิธีดำเนินการ	ผลดำเนินการ
ระยะที่ 1: ศึกษาองค์ประกอบระบบการเรียนรู้แบบผสมผสานเพื่อเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตสำหรับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย	ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเรียนรู้แบบผสมผสานและพลังสุขภาพจิต เพื่อนำมาออกแบบและพัฒนาระบบ	รู้องค์ประกอบการเรียนรู้แบบผสมผสาน ขั้นตอนการเรียนรู้ และปัจจัยเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตนำไปใช้ระยะต่อไป
	วิเคราะห์ผู้เรียนกลุ่มเป้าหมายที่ต้องการนำระบบมาใช้แก้ปัญหา	เข้าใจลักษณะ พฤติกรรม เจตคติของผู้เรียนกลุ่มเป้าหมาย
	สัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้างกับผู้เชี่ยวชาญแบบเจาะจงจำนวน 5 ท่าน	เข้าใจภาพรวมและแนวทางการออกแบบและพัฒนาระบบการเรียนรู้แบบผสมผสานเพื่อเสริมสร้างพลังสุขภาพจิต
ระยะที่ 2: ออกแบบและพัฒนาระบบการเรียนรู้แบบผสมผสานเพื่อเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตสำหรับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย	ออกแบบและพัฒนาระบบการเรียนรู้แบบผสมผสาน	ร่างต้นแบบระบบการเรียนรู้แบบผสมผสานเพื่อเสริมสร้างพลังสุขภาพจิต
	ออกแบบและพัฒนาชุดกิจกรรมการเรียนรู้ประกอบด้วยบทเรียนออนไลน์และการเรียนรู้แบบเผชิญหน้าด้วยกิจกรรมกลุ่ม	รายละเอียดชุดกิจกรรมการเรียนรู้ทั้งในส่วนบทเรียนออนไลน์และกิจกรรมกลุ่ม
	ออกแบบและพัฒนาแบบประเมินความเหมาะสมของระบบการเรียนรู้แบบผสมผสาน	แบบประเมินความเหมาะสมของระบบการเรียนรู้แบบผสมผสาน

	ออกแบบและพัฒนาแบบสอบถาม ความพึงพอใจของผู้เรียนต่อระบบการ เรียนรู้แบบผสมผสาน	แบบสอบถามความพึงพอใจ ของผู้เรียนต่อระบบการเรียนรู้ แบบผสมผสาน
ระยะที่ 3: ทดลองใช้ และประเมินความพึง พอใจของผู้เรียนต่อ ระบบการเรียนรู้แบบ ผสมผสานเพื่อ เสริมสร้างพลัง สุขภาพจิตสำหรับ นักเรียนระดับชั้น มัธยมศึกษาตอนปลาย	นำระบบการเรียนรู้ไปใช้กับกลุ่ม ตัวอย่าง และวิเคราะห์ข้อมูลหลังการ นำระบบไปใช้	ผลการประเมินพลังสุขภาพจิต ของผู้เรียนที่เข้าร่วมการเรียนรู้ ข้อสรุปผลการวิจัย และ ข้อเสนอแนะ
	ผู้เรียนประเมินความพึงพอใจต่อ ระบบการเรียนรู้แบบผสมผสานเพื่อ เสริมสร้างพลังสุขภาพจิต	ผลการประเมินความพึงพอใจ ของผู้เรียนที่มีต่อระบบการ เรียนรู้แบบผสมผสานเพื่อ เสริมสร้างพลังสุขภาพจิต

**ระยะที่ 1: สังเคราะห์องค์ประกอบระบบการเรียนรู้แบบผสมผสานเพื่อเสริมสร้างพลังสุขภาพจิต
สำหรับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย**

ในระยะที่ 1 ประกอบด้วย 3 วิธีการ ได้แก่ 1) การศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง 2) ศึกษาลักษณะทั่วไปและพฤติกรรมของผู้เรียน และ 3) การสร้างแบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้างเพื่อเก็บข้อมูลจากผู้เชี่ยวชาญ เพื่อนำไปวิเคราะห์และสรุปผลให้ได้องค์ประกอบและขั้นตอนของการเรียนรู้แบบผสมผสาน และปัจจัยที่เสริมสร้างพลังสุขภาพจิตที่จะใช้ในการออกแบบและพัฒนาระบบการเรียนรู้แบบผสมผสานเพื่อเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตในระยะต่อไป โดยมีแผนผังดังภาพที่ 14



ภาพที่ 14 แผนผังระยะสังเคราะห์

การดำเนินการ

วิธีการที่ 1 ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อสร้างความเข้าใจและหาข้อสรุป โดยมีขั้นตอนการสังเคราะห์งานวิจัย 6 ขั้นตอน (Cooper, 2007) ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1: กำหนดปัญหา คือ การเรียนรู้แบบผสมผสานจะช่วยเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตได้อย่างไรเพื่อให้ผู้เรียนมีพลังสุขภาพจิตสูงขึ้น

ขั้นตอนที่ 2: รวบรวมหลักฐานการวิจัย คือ ค้นหางานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเรียนรู้แบบผสมผสาน (Blended learning) และพลังสุขภาพจิต (Resilience) จากฐานข้อมูลต่าง ๆ เช่น Google Scholar JSTOR ThaiLIS ThaiJo เป็นต้น

ขั้นตอนที่ 3: ประเมินความสัมพันธ์ระหว่างวิธีการและการดำเนินการของการศึกษาแต่ละชิ้น งานวิจัยที่ศึกษามีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาผลกระทบของการเรียนรู้แบบผสมผสานในฐานะตัวแปรต้น และพลังสุขภาพจิตในฐานะตัวแปรตาม งานวิจัยเหล่านี้ครอบคลุมบริบททางการศึกษาที่หลากหลาย เช่น อิทธิพลจากการแพร่ระบาดของ COVID-19 เป็นต้น

ขั้นตอนที่ 4: สรุปและรวมหลักฐานจากงานวิจัยแต่ละชิ้น ตัวอย่างเช่น งานวิจัยที่ตรวจสอบสุขภาพจิตของนักเรียนในสภาพแวดล้อมการเรียนรู้แบบผสมผสานในช่วงการระบาด พบว่าการปรับตัวที่มีประสิทธิภาพต่อการเรียนรู้แบบผสมผสานสามารถลดความเครียดทางวิชาการได้ ซึ่งชี้ให้เห็นว่าพลังสุขภาพจิตสามารถเสริมสร้างได้ผ่านการแทรกแซงทางการศึกษา (Conwi, L. J. C., Pinar, F. I. L., & Destura Jr, J. S., 2024) หรือ งานวิจัยเกี่ยวกับการเรียนรู้แบบร่วมมือผ่านโครงการในรูปแบบผสมผสาน พบว่าการศึกษาเชิงทดลองนี้ นักเรียนที่เข้าร่วมโครงการร่วมมือในกรอบงานแบบผสมผสานมีพลังสุขภาพจิตสูงกว่านักเรียนในสภาพแวดล้อมการเรียนรู้แบบดั้งเดิม (Tegeh, I. M., Agustini, K., & Sulastri, I. A., 2023)

ขั้นตอนที่ 5: ตีความหลักฐานสะสม สนับสนุนแนวคิดว่าการเรียนรู้แบบผสมผสานสามารถมีส่วนช่วยในการเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตของนักเรียนได้อย่างมีนัยสำคัญ โดยผ่านกระบวนการออกแบบอย่างเป็นระบบ เน้นการมีส่วนร่วม การบริหารเวลา และความรู้เกี่ยวกับพลังสุขภาพจิต ผู้สอนสามารถส่งเสริมให้นักเรียนมีความยืดหยุ่นในการเผชิญหน้ากับความท้าทายต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ขั้นตอนที่ 6: นำเสนอวิธีการและผลลัพธ์ของการสังเคราะห์ การสร้างระบบการเรียนรู้แบบผสมผสาน จะต้องมียุทธศาสตร์ประกอบที่สอดคล้องและบรรลุตามวัตถุประสงค์ของงานวิจัย กระบวนการเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตของผู้เรียนตามหลักการ “ยอมรับ ปรับตัว เปลี่ยนแปลง (Coping Adapting Transforming: CAT Model)”

เครื่องมือที่ใช้

การสังเคราะห์งานวิจัยด้วยวิธีเชิงคุณภาพ (Erlingsson, C., & Brysiewicz, P., 2017) โดยมีขั้นตอน 1) ศึกษาและวิเคราะห์งานวิจัย 2) จัดหมวดหมู่ของงานวิจัยที่มีเป้าหมายเป็นผลที่ต้องการให้เกิดกับกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งในที่นี้ก็คือ ช่วงวัยรุ่นหรือนักเรียนที่กำลังศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย 3) วิเคราะห์เนื้อหาในรายงานวิจัย เช่น สภาพปัญหาที่เกิดขึ้น สาเหตุของปัญหาเพื่อนำไปสู่วิธีการแก้ไข แนวคิดหรือหลักการในการพัฒนา ขั้นตอนวางแผนและทดลอง วิธีเก็บข้อมูล และประเมินผล และผลการวิจัย

ผลลัพธ์ที่ได้

1. องค์ประกอบการเรียนรู้แบบผสมผสาน ประกอบด้วย 1) การกำหนดวัตถุประสงค์ 2) การกำหนดเนื้อหา 3) การประเมินผู้เรียนก่อนเรียน 4) การจัดกลุ่มผู้เรียน 5) การกำหนดชุดกิจกรรมการเรียนรู้ 6) การกำหนดสัดส่วนการเรียนรู้ 7) การกำหนดวิธีการเรียนรู้แบบออนไลน์และแบบเผชิญหน้า 8) การผลิตและเลือกสื่อเพื่อการเรียนรู้ 9) การนำไปใช้ และ 10) การประเมินและการวิเคราะห์ข้อมูลย้อนกลับ

2. การเรียนรู้แบบผสมผสานคือการรวมการเรียนรู้ทั้งแบบออนไลน์และแบบเผชิญหน้าเพื่อให้ผู้เรียนมีความยืดหยุ่นและสามารถเรียนรู้ได้ในสภาพแวดล้อมที่หลากหลาย ทำให้ผู้เรียนควบคุมเวลา สถานที่ และความเร็วในการเรียนรู้ได้ รวมถึงการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้สอนและเพื่อนร่วมชั้นในกิจกรรมแบบเผชิญหน้า

3. ระบบการเรียนรู้แบบผสมผสานเพื่อเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตของผู้เรียนทำได้โดยการสร้างบรรยากาศการเรียนรู้ที่ยืดหยุ่น ปรับตัวตามความสามารถของผู้เรียน และลดความกดดันจากการเรียน เน้นผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง ให้ความสำคัญกับความแตกต่างของผู้เรียนแต่ละคน ผู้สอนทำหน้าที่เป็นผู้ให้คำปรึกษาและสนับสนุนผู้เรียน เพื่อช่วยเสริมสร้างทักษะการจัดการความเครียด และการปรับตัวในการเผชิญปัญหาในชีวิตจริง การประเมินผลของระบบการเรียนรู้แบบผสมผสานต้องทำอย่างต่อเนื่อง เพื่อตรวจสอบความก้าวหน้าของผู้เรียนและปรับปรุงการสอนให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

4. เมื่อผู้เรียนประสบปัญหาอุปสรรคในชีวิต กระบวนการเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตของผู้เรียนตามหลักการ “ยอมรับ ปรับตัว เปลี่ยนแปลง (Coping Adapting Transforming: CAT Model)” โดยมีขั้นตอน 1) ผู้เรียนศึกษาเนื้อหาแบบออนไลน์ด้วยตนเอง 2) ผู้เรียนเข้าร่วมทำกิจกรรมกลุ่มแบบเผชิญหน้า 3) ผู้เรียนอภิปรายสิ่งที่เรียนรู้ร่วมกัน และ 4) ผู้เรียนสรุปความรู้ที่ได้เพื่อนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อพัฒนาความสามารถหลัก 4 ประการ ได้แก่ 1) ความสามารถในการดูแลและควบคุมตัวเอง 2) ความสามารถทางสังคม 3) ความสามารถในการแก้ปัญหา และ 4) ความสามารถในการตั้งจุดมุ่งหมายในชีวิต

วิธีการที่ 2 ศึกษาลักษณะทั่วไปและพฤติกรรมของผู้เรียน โดยกลุ่มเป้าหมายเป็นการเลือกตัวอย่างแบบสุ่มตามวัตถุประสงค์ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในโรงเรียนเอกชนขนาดใหญ่แห่งหนึ่งในจังหวัดสมุทรปราการ จำนวน 10 คน ที่มีคุณลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างในงานวิจัยนี้ (ประไพพิมพ์ สุชีวินนท และ ประสพชัย วสุนนท์, 2559) โดยผู้วิจัยศึกษาข้อมูลทั่วไปของนักเรียน เช่น อายุ เพศ ระดับชั้น และสังเกตพฤติกรรมของนักเรียนในขณะที่เรียนเพื่อดูว่ามีปฏิสัมพันธ์กับสื่อการเรียนรู้และเพื่อนร่วมชั้นอย่างไร เพื่อให้เข้าใจลักษณะพฤติกรรม

และเจตคติของผู้เรียนกลุ่มเป้าหมาย ซึ่งเป็นข้อมูลสำคัญในการออกแบบระบบการเรียนรู้ที่ตรงตามความต้องการและเหมาะสมกับผู้เรียน

เครื่องมือที่ใช้

แบบสังเกตพฤติกรรม (พิระพงษ์ เครื่องสนุก, 2558) มีขั้นตอน ดังนี้

1. กำหนดจุดมุ่งหมายในการสังเกตที่แน่นอนว่าจะสังเกตพฤติกรรมใด ตัวอย่างเช่น ในงานวิจัยนี้ คือ การสังเกตพฤติกรรมและลีลาการเรียนรู้ของนักเรียนในห้องเรียน
2. สังเกตด้วยความระมัดระวังและใช้วิจารณญาณในการพิจารณาพิเคราะห์ ทั้งด้านดีและไม่ดี และต้องมีความยุติธรรม
3. ระยะเวลาในการสังเกตทำติดต่อกันหลายครั้ง ในหลาย ๆ สถานการณ์ จะต้องไม่ให้ผู้ถูกสังเกตรู้ตัว เพื่อที่จะให้ได้พฤติกรรมที่แท้จริง
4. บันทึกข้อมูลอย่างชัดเจนเป็นลายลักษณ์อักษร เฉพาะพฤติกรรมที่สังเกตเห็นเท่านั้น ไม่ใส่ความรู้สึกส่วนตัวของผู้สังเกตเข้าไป เช่น ลักษณะการเรียนรู้ ลักษณะนิสัย ความสนใจส่วนบุคคล ความรู้พื้นฐาน ความสนใจ สิ่งจูงใจ เป็นต้น

ผลลัพธ์ที่ได้

1. พฤติกรรมของผู้เรียนต่อการเรียนรู้ จะเป็นการใช้เทคโนโลยีเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวัน เช่น การค้นหาข้อมูลผ่านเว็บไซต์ หรือการใช้สื่อสังคมออนไลน์เป็นเรื่องปกติ สะดวกในการเข้าถึงข้อมูลทำให้ผู้เรียนต้องการการเรียนรู้ที่รวดเร็วและทันสมัยมากขึ้น แต่การที่ผู้เรียนเข้าถึงข้อมูลปริมาณมากจากแหล่งต่าง ๆ ก็ทำให้ผู้เรียนมีปัญหาในการจดจ่อกับเนื้อหาการเรียนรู้เป็นเวลานาน จึงมีแนวโน้มที่จะต้องการข้อมูลสั้น ๆ และเข้าใจง่าย รวมถึงการใช้สื่อที่ดึงดูดความสนใจ เช่น วิดีโอสั้น แอนิเมชัน หรืออินโฟกราฟิก แทนตัวอักษร อย่างไรก็ตามผู้เรียนในช่วงอายุนี้อาจมีความสามารถในการเรียนรู้ด้วยตนเองสูงขึ้น เนื่องจากมีเครื่องมือและแหล่งข้อมูลออนไลน์มากมายที่ช่วยให้เรียนรู้ในสิ่งที่สนใจได้ตามความต้องการ
2. ผู้เรียนมีความคิดเห็นต่อการเรียนรู้ว่า ต้องการความยืดหยุ่นในด้านเวลาและวิธีการเรียนรู้มากขึ้น การเรียนออนไลน์จะช่วยให้จัดการเวลาเรียนตามสะดวกได้ และสามารถเรียนรู้เนื้อหาย้อนหลังหรือทบทวนได้ตามต้องการ มีอิสระมากขึ้น รู้สึกว่าการเรียนรู้ผ่านการปฏิบัติจริงมีคุณค่ามากกว่าการเรียนรู้เชิงทฤษฎีที่ต้องท่องจำ เพราะเป็นการประยุกต์ใช้ความรู้ในชีวิตประจำวัน และการเตรียมพร้อมสำหรับการทำงานในอนาคต ซึ่งหากการเรียนการสอนสามารถปรับให้เหมาะสมหรือตอบสนองต่อระดับทักษะและความต้องการเฉพาะบุคคลได้ จะช่วยให้เกิดการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพมากขึ้น

3. ผู้เรียนมีเจตคติที่ดีต่อการสอนออนไลน์ เนื่องจากความยืดหยุ่นและการเข้าถึงเนื้อหา ย้อนหลัง อย่างไรก็ตามผู้เรียนรู้สึกว่าการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างกัน ไม่เหมือนกับการเรียนรู้แบบ เเผชิญหน้า ทำให้ขาดแรงกระตุ้นในการเรียนรู้หากไม่ได้รับการสนับสนุนอย่างเพียงพอจากผู้สอน นอกจากนี้ ผู้เรียนยังรู้สึกถึงความท้าทายในการควบคุมตนเองเพื่อจดจ่อกับเนื้อหา หากไม่มีการ ควบคุมและกระตุ้นที่ดีพอ ดังนั้น ผู้เรียนจึงยังให้ความสำคัญกับการเรียนรู้แบบเผชิญหน้า เพราะ รู้สึกว่ามีความกระตือรือร้นและเข้าใจในเนื้อหามากกว่าจากการถามตอบแบบทันที

4. การปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้เรียนมีแนวโน้มที่จะใช้ช่องทางออนไลน์มากขึ้น เพราะเป็น การทำงานร่วมกันที่มีความสะดวกและรวดเร็ว แต่การติดต่อสื่อสารแบบตัวต่อตัวระหว่างเพื่อนและ ผู้สอนก็ยังคงจำเป็น เพราะทำให้ผู้เรียนที่มีโอกาสถามตอบและแลกเปลี่ยนความเห็นกันใน ห้องเรียน สามารถเสริมสร้างทักษะการสื่อสารและการคิดเชิงวิพากษ์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ นอกจากนี้ การทำงานกลุ่มยังช่วยให้เกิดความรู้สึกในการร่วมมือและการแก้ปัญหาร่วมกันมากขึ้น

ดังนั้น ผู้เรียนต้องการการเรียนรู้ที่มีความยืดหยุ่นสูงและเชื่อมโยงกับชีวิตจริงมากขึ้น การ สอนออนไลน์มีข้อดีในเรื่องของการเข้าถึงและความยืดหยุ่น แต่ก็มีข้อเสียในด้านการมีปฏิสัมพันธ์ และการกระตุ้นการเรียนรู้ ในขณะที่การสอนแบบเผชิญหน้ามีความสำคัญในการสร้างความรู้สึกล ะเอียดและการมีส่วนร่วม

วิธีการที่ 3 การสร้างแบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้างเพื่อเก็บข้อมูลจากผู้เชี่ยวชาญ เพื่อนำไป วิเคราะห์และสรุปผลให้ได้องค์ประกอบและขั้นตอนของการเรียนรู้แบบผสมผสาน และปัจจัยที่ เสริมสร้างพลังสุขภาพจิตที่จะใช้ในการออกแบบและพัฒนาระบบการเรียนรู้แบบผสมผสานเพื่อ เสริมสร้างพลังสุขภาพจิต โดยเป็นผู้เชี่ยวชาญด้านการเรียนรู้แบบผสมผสานจำนวน 3 ท่านและด้าน จิตวิทยาการศึกษาจำนวน 2 ท่าน

เครื่องมือที่ใช้

แบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้าง (Semi-structured interview) เป็นการถามคำถามแบบ ปลายเปิดกับผู้เชี่ยวชาญด้านการเรียนรู้แบบผสมผสานและผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาการศึกษา โดย เป็นผู้เชี่ยวชาญที่มีประสบการณ์ไม่น้อยกว่า 5 ปี ด้วยวิธีการเลือกแบบเจาะจง (Purposive sampling) จำนวน 5 ท่าน แบ่งออกเป็น 2 ฉบับ ดังนี้

ฉบับที่ 1 คำถามสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญด้านการเรียนรู้แบบผสมผสาน

1. ท่านคิดว่าการเรียนรู้แบบผสมผสานควรมีองค์ประกอบอะไรบ้าง?
2. ในมุมมองของท่าน อะไรคือปัจจัยที่ควรพิจารณาเมื่อเลือกและจัดลำดับเนื้อหา สำหรับระบบการเรียนรู้แบบผสมผสาน?

3. ท่านมีแนวทางหรือเครื่องมืออะไรบ้างในการประเมินความรู้พื้นฐานของผู้เรียนก่อนเริ่มหลักสูตร? และท่านคิดว่าการประเมินนี้มีผลต่อการออกแบบการเรียนรู้อย่างไร?

4. ท่านเห็นว่าการจัดกลุ่มผู้เรียนมีผลต่อการเรียนรู้อย่างไร? ท่านแนะนำวิธีการใดในการจัดกลุ่มให้เหมาะสม?

5. ท่านมีแนวทางในการออกแบบกิจกรรมการเรียนรู้ที่สามารถกระตุ้นความสนใจและการมีส่วนร่วมของผู้เรียนได้อย่างไร?

6. ในความคิดของท่าน สัดส่วนระหว่างการเรียนรู้แบบออนไลน์และการเรียนรู้แบบเผชิญหน้ามีความสำคัญอย่างไรต่อกระบวนการเรียนรู้ และท่านมีวิธีการเลือกใช้สัดส่วนอย่างไรให้เหมาะสม?

7. ท่านช่วยแบ่งปันประสบการณ์หรือแนวทางในการบูรณาการวิธีการสอนแบบออนไลน์และแบบเผชิญหน้าเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการเรียนรู้ได้อย่างไร?

8. ท่านมีคำแนะนำหรือเกณฑ์ในการเลือกใช้สื่อการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพที่สุดในบริบทของการเรียนรู้แบบผสมผสานอย่างไร?

9. อะไรคือความท้าทายที่ท่านเคยพบเมื่อพยายามนำการเรียนรู้แบบผสมผสานไปใช้จริง? และท่านมีวิธีดำเนินการกับความท้าทายเหล่านั้นอย่างไร?

10. ท่านมีแนวทางการวิเคราะห์ความพึงพอใจหรือข้อมูลย้อนกลับจากผู้เรียนอย่างไรเพื่อเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาระบบต่อไป?

ฉบับที่ 2 คำถามสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาการศึกษา

1. ท่านคิดว่าการรู้จักและนับถือตัวเองมีผลต่อพลังสุขภาพจิตของผู้เรียนอย่างไร?

2. ในมุมมองของท่าน อะไรคือวิธีที่มีประสิทธิภาพในการส่งเสริมการรู้จักและนับถือตัวเองในผู้เรียน?

3. ท่านมีแนวทางหรือกิจกรรมใดบ้างที่สามารถช่วยให้ผู้เรียนพัฒนาความมั่นใจในตนเองได้?

4. ท่านเห็นว่าการสนับสนุนจากครอบครัวหรือสังคมมีบทบาทอย่างไรต่อพลังสุขภาพจิตของผู้เรียน?

5. ท่านมีแนวทางในการส่งเสริมให้เกิดความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างผู้เรียนกับครอบครัวหรือสังคมเพื่อช่วยเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตให้กับผู้เรียนอย่างไร?

6. ในกรณีที่ผู้เรียนขาดการสนับสนุนจากครอบครัว ท่านคิดว่าควรมีวิธีการใดในการเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตให้กับผู้เรียน?

7. ท่านมองว่าความสามารถในการแก้ปัญหามีความสำคัญอย่างไรต่อพลังสุขภาพจิตของผู้เรียน?

8. ท่านมีวิธีการหรือเทคนิคการแก้ปัญหาอย่างไรที่จะแนะนำให้กับผู้เรียนเพื่อช่วยเสริมสร้างพลังสุขภาพจิต?

9. ในกรณีที่ผู้เรียนประสบปัญหาความเครียด ท่านคิดว่าควรมีแนวทางใดในการช่วยให้เขาเหล่านั้นแก้ไขปัญหานั้นได้?

10. ท่านคิดว่าการมีจุดมุ่งหมายในชีวิตส่งผลต่อพลังสุขภาพจิตของผู้เรียนอย่างไร?

11. ท่านมีแนวทางในการช่วยให้ผู้เรียนค้นพบและตั้งเป้าหมายในชีวิตได้อย่างไร?

12. อะไรคือความท้าทายที่ท่านเห็นบ่อยที่สุดเมื่อช่วยผู้เรียนในการกำหนดจุดมุ่งหมายในชีวิต และคุณจะจัดการกับความท้าทายเหล่านั้นอย่างไร?

ผลลัพธ์ที่ได้

1. การกำหนดวัตถุประสงค์ควรเชื่อมโยงกับความต้องการของผู้เรียน และทักษะที่ต้องใช้ในโลกรการทำงาน เพื่อนำไปประยุกต์ใช้ได้จริง วัตถุประสงค์ต้องสอดคล้องกับ ผลลัพธ์การเรียนรู้ (Learning outcomes) ที่ต้องการ เพื่อให้ผู้เรียนและผู้สอนเห็นทิศทางที่ชัดเจน และช่วยวัดความสำเร็จของการเรียนการสอนได้ ควรยึด หลัก SMART (Specific, Measurable, Achievable, Relevant, Time-bound) เพื่อให้ง่ายต่อการประเมินผล

2. การเลือกและจัดลำดับเนื้อหา ควรพิจารณาจากความซับซ้อนของเนื้อหา โดยเริ่มจากพื้นฐานไปยังหัวข้อที่ซับซ้อนขึ้น เนื้อหาควรสอดคล้องกับรูปแบบการเรียนรู้ที่แตกต่างกันของผู้เรียน เวลาที่มีจำกัดและความสนใจของผู้เรียนเป็นตัวกำหนดลำดับเนื้อหา หากจำเป็นควรปรับให้ยืดหยุ่นได้

3. วิธีการประเมินความรู้พื้นฐานของผู้เรียน อาจใช้แบบทดสอบก่อนเรียนหรือแบบทดสอบออนไลน์สั้น ๆ หรือใช้แบบสำรวจเพื่อประเมินประสบการณ์หรือทักษะที่มีอยู่ จะทำให้สามารถปรับปรุงเนื้อหาและความยากง่ายให้เหมาะสมกับผู้เรียน

4. การจัดกลุ่มผู้เรียนต่อผลสัมฤทธิ์การเรียนรู้ แนะนำการจัดกลุ่มตามความสามารถที่หลากหลายเพื่อสร้างสมดุลในการเรียนรู้ หรือใช้การจัดกลุ่มตามความสนใจเพื่อกระตุ้นแรงจูงใจของผู้เรียนให้มากขึ้น การจัดกลุ่มอย่างเหมาะสมช่วยให้ได้เรียนรู้จากเพื่อนร่วมกลุ่ม

5. แนวทางการออกแบบกิจกรรมการเรียนรู้จะต้องกระตุ้นความสนใจ อาจใช้กรณีศึกษา (Case study) ที่เชื่อมโยงกับสถานการณ์จริง หรือการสอนแบบโครงงานเป็นฐาน (Project-based Learning) ที่ให้ผู้เรียนสร้างผลงานจริง และใช้กิจกรรม Gamification เช่น เกมหรือการสะสมคะแนน

6. สัดส่วนระหว่างการเรียนรู้แบบออนไลน์และแบบเผชิญหน้าขึ้นอยู่กับเนื้อหาวิชา เช่น วิชาปฏิบัติควรให้การเรียนแบบเผชิญหน้ามากกว่า โดยควรยืดหยุ่นตามความต้องการของผู้เรียน และความสะดวกในการเข้าถึง

7. การบูรณาการวิธีการสอนแบบออนไลน์และแบบเผชิญหน้า อาจใช้แนวคิดห้องเรียนกลับด้าน (Flipped classroom) โดยให้ผู้เรียนศึกษาออนไลน์ก่อน แล้วมาเรียนปฏิบัติในห้อง

8. เกณฑ์ในการเลือกสื่อการเรียนรู้สำหรับการเรียนแบบผสมผสาน ต้องเลือกสื่อที่ใช้งานง่ายและเข้าถึงได้ทุกอุปกรณ์ เนื้อหาต้องมีคุณภาพและทันสมัย ควรมีฟังก์ชันการโต้ตอบ (Interactive) เพื่อให้ผู้เรียนมีส่วนร่วม

9. ความท้าทายในการนำแผนการสอนไปใช้จริง พบได้จากความแตกต่างด้านความพร้อมและความสนใจของผู้เรียน เวลาไม่เพียงพอในการดำเนินกิจกรรมตามแผน ปัญหาเทคนิคจากการใช้สื่อหรือแพลตฟอร์มออนไลน์ ในกรณีเกิดปัญหาควรมีแผนสำรอง และปรับตารางเวลาให้ยืดหยุ่น

10. วิธีการวิเคราะห์ความพึงพอใจหรือข้อมูลย้อนกลับจากผู้เรียน โดยใช้ แบบสอบถามหลังเรียนเพื่อวัดความพึงพอใจ เก็บข้อมูลจากการสะท้อนความเห็น (Reflection) ของผู้เรียน วิเคราะห์ข้อมูลเชิงลึกจาก Log หรือ Data Analytics ของระบบการเรียนรู้ ทำให้เข้าใจจุดแข็งและจุดอ่อนของระบบการสอน และนำไปพัฒนาต่อได้อย่างตรงจุด

11. การรู้จักและนับถือตัวเองมีผลต่อพลังสุขภาพจิตของผู้เรียน ช่วยให้ผู้เรียนมี แรงจูงใจภายใน และรู้สึกมั่นคงในตัวเอง ทำให้ลดปัญหาความเครียดและภาวะซึมเศร้า การรู้จักและนับถือตัวเองทำให้ผู้เรียนมีความยืดหยุ่นทางอารมณ์ สามารถรับมือกับความล้มเหลวและความท้าทายได้ดี

12. วิธีที่มีประสิทธิภาพในการส่งเสริมการรู้จักและนับถือตัวเอง ด้วยการให้คำชมเชยบวก และการยกย่องความพยายามมากกว่าผลลัพธ์ ใช้การสะท้อนความรู้สึก (Reflection) ผ่านการเขียนบันทึกหรือการสนทนาแบบเปิด

13. กิจกรรมกลุ่มที่เปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้แสดงความสามารถและรับฟังคำแนะนำจากผู้อื่น หรือการให้ผู้เรียนทำกิจกรรมที่ท้าทายศักยภาพโดยมีการสนับสนุนจากผู้สอน จะช่วยพัฒนาความมั่นใจในตนเอง

14. การสนับสนุนจากครอบครัวช่วยให้ผู้เรียนรู้สึกปลอดภัยและเป็นที่ยอมรับ ส่วนเพื่อนและครูในโรงเรียนก็มีบทบาทสำคัญในการเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตเช่นกัน เมื่อครอบครัวอาจไม่สามารถให้การสนับสนุนเต็มที่

15. กิจกรรมเชิงปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้เรียนและครอบครัว เช่น การร่วมกันทำงานหรือออกไปท่องเที่ยว การพูดคุยสื่อสารที่เปิดใจในบรรยากาศที่ไม่เป็นทางการ เช่น ช่วงมื้ออาหารเป็นแนวทางสร้างความสัมพันธ์ระหว่างผู้เรียนกับครอบครัวหรือสังคม

16. การสร้างเครือข่ายเพื่อนที่ช่วยให้คำปรึกษาและสนับสนุน หรือส่งเสริมการเข้าร่วมกิจกรรมชุมชนหรือชมรมต่าง ๆ ที่ผู้เรียนสนใจ หากขาดการสนับสนุนจากครอบครัว

17. ความสำคัญของการแก้ปัญหาคือพลังสุขภาพจิต ช่วยให้ผู้เรียนลดความวิตกกังวล เพราะรู้สึกว่ามีทางออกสำหรับทุกสถานการณ์ เป็นการพัฒนาการคิดเชิงบวกและการปรับตัวที่ช่วยรับมือกับความท้าทายในชีวิต โดยให้ผู้เรียนฝึกแก้ปัญหามาจากสถานการณ์จริง Mind ช่วยให้ผู้เรียนวางแผนและมองเห็นทางเลือกในการแก้ปัญหา

18. แนวทางช่วยเหลือผู้เรียนที่ประสบปัญหาทางจิตใจ ให้การสนับสนุนผ่าน การฟังอย่างตั้งใจ (Active Listening) แนะนำให้ผู้เรียนเข้ารับคำปรึกษาและใช้บริการจิตวิทยาหากจำเป็น

19. การมีจุดมุ่งหมายทำให้ผู้เรียนรู้สึกมีคุณค่า และมีแรงบันดาลใจในชีวิต ช่วยให้ผู้เรียนมีเป้าหมายระยะยาว ซึ่งช่วยจัดการกับปัญหาชีวิตประจำวันได้ดียิ่งขึ้น

20. แนวทางช่วยให้ผู้เรียนค้นพบและตั้งเป้าหมายในชีวิต โดยให้ผู้เรียนทำ กระดานตั้งเป้าหมาย (Vision board) เพื่อมองเห็นภาพในอนาคตของตนเอง ใช้การโค้ชหรือการให้คำปรึกษาเพื่อช่วยผู้เรียนสำรวจความสนใจของตนเอง

21. ผู้เรียนบางคนอาจไม่ชัดเจนว่าตนเองต้องการอะไร วิธีจัดการคือให้คำแนะนำเป็นขั้นตอนเล็ก ๆ ที่ทำได้จริง การเปลี่ยนแปลงจุดมุ่งหมายบ่อยครั้งเป็นเรื่องปกติ ควรสอนให้ผู้เรียนยืดหยุ่นและเปิดรับการเปลี่ยนแปลง

สรุป

1. องค์ประกอบการเรียนรู้แบบผสมผสาน ประกอบด้วย 1) การกำหนดวัตถุประสงค์ 2) การกำหนดเนื้อหา 3) การประเมินผู้เรียนก่อนเรียน 4) การจัดกลุ่มผู้เรียน 5) การกำหนดชุดกิจกรรมการเรียนรู้ 6) การกำหนดสัดส่วนการเรียนรู้ 7) การกำหนดวิธีการเรียนรู้แบบออนไลน์และแบบเผชิญหน้า 8) การผลิตและเลือกสื่อเพื่อการเรียนรู้ 9) การนำไปใช้ และ 10) การประเมินและการวิเคราะห์ข้อมูลย้อนกลับ

2. กระบวนการเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตของผู้เรียนตามหลักการ “ยอมรับ ปรับตัว เปลี่ยนแปลง (Coping Adapting Transforming: CAT Model)” โดยมีขั้นตอน 1) ผู้เรียนศึกษาเนื้อหาแบบออนไลน์ด้วยตนเอง 2) ผู้เรียนเข้าร่วมทำกิจกรรมกลุ่มแบบเผชิญหน้า 3) ผู้เรียนอภิปรายสิ่งที่เรียนรู้ร่วมกัน และ 4) ผู้เรียนสรุปความรู้ที่ได้เพื่อนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน

3. การเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตประกอบด้วยความสามารถหลัก 4 ประการ ได้แก่ 1) ความสามารถในการดูแลและควบคุมตัวเอง 2) ความสามารถทางสังคม 3) ความสามารถในการแก้ปัญหา และ 4) ความสามารถในการตั้งจุดมุ่งหมายในชีวิต



ระยะที่ 2: ออกแบบและพัฒนาระบบการเรียนรู้แบบผสมผสานเพื่อเสริมสร้างพลังสภาพจิต สำหรับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

ในระยะที่ 2 เป็นการออกแบบและพัฒนาระบบการเรียนรู้แบบผสมผสานด้วย ADDIE Model ดังภาพที่ 15



ภาพที่ 15 แผนผังระยะออกแบบและพัฒนา

องค์ประกอบระบบของระบบการเรียนรู้แบบผสมผสานเพื่อเสริมสร้างพลังสภาพจิตนั้น มีการกำหนดวัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้เรียนมีพลังสภาพจิตสูงขึ้นตามเกณฑ์ประเมินพลังสภาพจิต (กรมสุขภาพจิต, 2562) โดยเนื้อหาจะเป็นชุดกิจกรรมการเรียนรู้ประกอบด้วย

1. การเรียนรู้แบบออนไลน์ โดยวัตถุประสงค์ของเนื้อหาออนไลน์ เพื่อให้ผู้เรียนได้ศึกษาผ่านกระบวนการเสริมสร้างพลังสภาพจิตของผู้เรียนตามหลักการ “ยอมรับ ปรับตัว เปลี่ยนแปลง (Coping Adapting Transforming: CAT Model)” ด้วยระบบบริหารจัดการการเรียนรู้ (Learning Management System: LMS) โดยใช้แพลตฟอร์มมูเดิล (Moodle) ที่ได้รับความนิยมอย่างแพร่หลายเป็นโอเพนซอร์ส (Open source) ที่อนุญาตให้ทุกคนสามารถเข้าถึง แก้ไข แจกจ่าย และปรับแต่งได้ มีความยืดหยุ่นสามารถออกแบบการเรียนการสอนให้สามารถใช้งานและตอบโจทย์การเรียนรู้ในทุกระดับการศึกษา ทั้งด้านผู้สอนและผู้เรียน หากกล่าวในเชิงเศรษฐกิจแล้ว ผู้สอนหรือผู้ใช้งานไม่จำเป็นต้องลงทุนสร้างแพลตฟอร์มขึ้นใหม่ซึ่งต้องใช้เวลาและค่าใช้จ่ายสูง การนำแพลตฟอร์มที่มี

อยู่แล้วแต่สามารถปรับเปลี่ยนเนื้อหา และรูปแบบได้อย่างอิสระ จะเป็นตามแนวคิดเศรษฐกิจแบ่งปัน (Sharing economy) ที่มีแนวคิดพื้นฐานแตกต่างจากรูปแบบเศรษฐกิจดั้งเดิม คือ ไม่เน้น “การเป็นเจ้าของ” ทรัพยากร แต่มุ่งเน้น “การเข้าถึง” ทรัพยากร (Olmstead & Smith, 2016; Di Amato, 2016) สำหรับสื่อที่ใช้ในการเรียนรู้นั้น มี 2 ส่วน คือ 1) สื่อที่ผลิตขึ้นเองโดยผู้วิจัย เป็นคลิปวิดีโอ เอกสารประกอบ แบบทดสอบก่อนและหลังการเรียนรู้ และ 2) สื่อที่ได้รับการเผยแพร่เป็นสาธารณะ ที่ถูกพิจารณาด้วยผู้เชี่ยวชาญด้านการเรียนการสอนในระดับมัธยมศึกษาตอนปลายว่าเป็นสื่อที่เหมาะสมกับช่วงวัยของผู้เรียน มีเนื้อหาที่สนับสนุนการเรียนรู้ให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

2. การทำกิจกรรมกลุ่ม (McKinney, 2008) จำนวน 8 ครั้ง ๆ ละ 50 นาที โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมความสามารถหลัก 4 ประการ ได้แก่ 1) ความสามารถในการดูแลและควบคุมตัวเอง 2) ความสามารถทางสังคม 3) ความสามารถในการแก้ปัญหา และ 4) ความสามารถในการตั้งจุดมุ่งหมายในชีวิต เป็นปัจจัยได้จากการสังเคราะห์งานวิจัยในบทที่ 2 ว่าส่งเสริมให้มีพลังสุขภาพจิตที่ดี

ระบบการเรียนรู้แบบผสมผสานนี้ เหมาะกับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่อยู่ในระบบการศึกษา จะมีการประเมินระดับพลังสุขภาพจิตของผู้เรียน โดยเกณฑ์ประเมินพลังสุขภาพจิต (กรมสุขภาพจิต, 2562) เพื่อแบ่งกลุ่มผู้เรียนออกเป็น 3 ระดับ คือ สูง ปานกลาง ต่ำ ช่วยในการประเมินผลว่าระบบที่ออกแบบขึ้นนั้น ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงต่อผู้เรียนทั้ง 3 กลุ่มอย่างไร โดยกระบวนการเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตของผู้เรียนตามหลักการ “ยอมรับ ปรับตัว เปลี่ยนแปลง (Coping Adapting Transforming: CAT Model)” ประกอบด้วย 4 ขั้นตอน ดังตารางที่ 14

ตารางที่ 14 ขั้นตอนการเรียนรู้แบบผสมผสานเพื่อเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตด้วย CAT Model

ขั้นตอน	CAT Model
1. ผู้เรียนศึกษาเนื้อหาแบบออนไลน์ด้วยตนเอง	ยอมรับ (Coping)
2. ผู้เรียนเข้าร่วมทำกิจกรรมกลุ่มแบบเผชิญหน้า	
3. ผู้เรียนอภิปรายที่เรียนรู้ร่วมกัน	ปรับตัว (Adapting)
4. ผู้เรียนสรุปความรู้ที่ได้เพื่อนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน	เปลี่ยนแปลง (Transforming)

โดยเมื่อสิ้นสุดกระบวนการแล้ว ผู้เรียนจะทำแบบประเมินพลังสุขภาพจิต เพื่อรู้ระดับพลังสุขภาพจิตที่สูงขึ้นของตนเอง และทำแบบประเมินความพึงพอใจเพื่อเป็นข้อมูลย้อนกลับในการพัฒนาปรับปรุงระบบต่อไป

ขั้นตอนการออกแบบ

ในขั้นการออกแบบ จะประกอบด้วยด้วยเครื่องมือที่ใช้ ดังนี้

1. ระบบการเรียนรู้แบบผสมผสานเพื่อเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตสำหรับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

2. ชุดกิจกรรมการเรียนรู้ของระบบการเรียนรู้แบบผสมผสานเพื่อเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตสำหรับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ประกอบด้วย 2 ส่วนคือ 1) บทเรียนเรียนออนไลน์ด้วยระบบบริหารจัดการการเรียนรู้ (Learning Management System: LMS-Moodle) และ 2) การเรียนรู้แบบเผชิญหน้าด้วยกิจกรรมกลุ่ม

3. แบบประเมินความเหมาะสมของต้นแบบระบบการเรียนรู้แบบผสมผสานเพื่อเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตสำหรับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

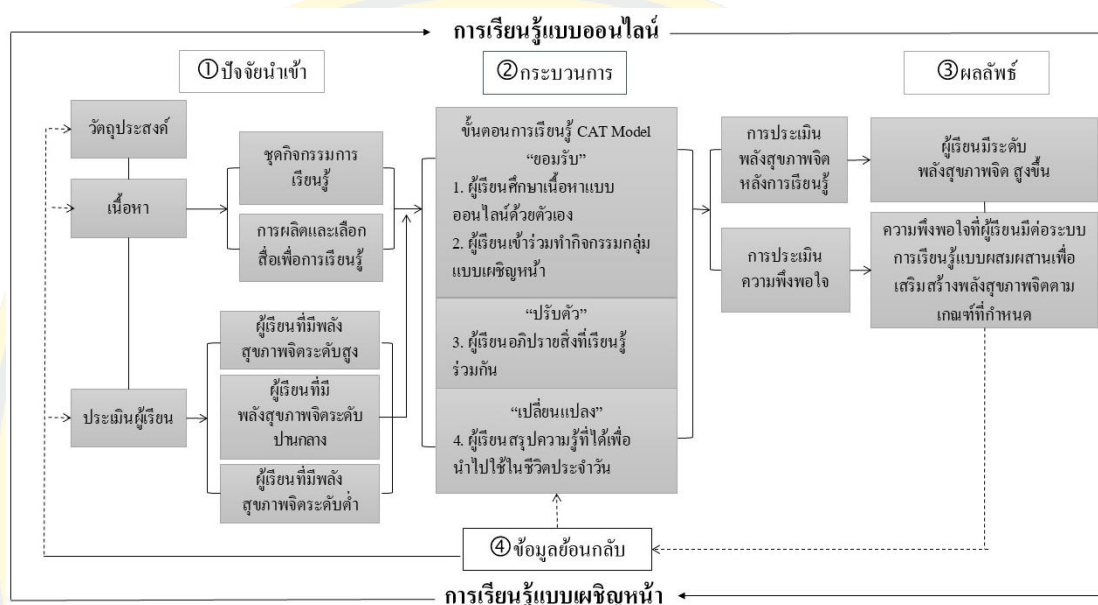
4. แบบสอบถามความพึงพอใจของผู้เรียนต่อระบบการเรียนรู้แบบผสมผสานเพื่อเสริมสร้างพลังสุขภาพจิต

โดยมีรายละเอียดการออกแบบของแต่ละเครื่องมือ ดังนี้

1. ออกแบบระบบการเรียนรู้แบบผสมผสานเพื่อเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตสำหรับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โดยมีขั้นตอนการสร้างเครื่องมือ ดังนี้

1.1 ร่างต้นแบบระบบการเรียนรู้แบบผสมผสานด้วยแนวทางการออกแบบระบบการสอนด้วยแบบจำลอง ADDIE จะประกอบด้วยปัจจัยนำเข้า กระบวนการ ผลลัพธ์ และข้อมูลย้อนกลับ โดยมีองค์ประกอบของระบบการเรียนรู้แบบผสมผสาน ได้แก่ 1) วัตถุประสงค์ เป็นจุดมุ่งหมายของระบบ 2) เนื้อหา แบ่งเป็นสองส่วน คือ ชุดกิจกรรมการเรียนรู้ และการเลือกและผลิตสื่อการเรียนรู้ 3) ประเมินผู้เรียน เป็นการแบ่งกลุ่มผู้เรียนออกเป็นสามระดับ คือ ระดับสูง ระดับปานกลาง และระดับต่ำ 4) ขั้นตอนการเรียนรู้ตามหลักการ “ยอมรับ ปรับตัว เปลี่ยนแปลง (Coping Adapting Transforming: CAT Model)” โดยมีขั้นตอนที่ 1 คือ ผู้เรียนศึกษาเนื้อหาแบบออนไลน์ด้วยตนเอง ขั้นตอนที่ 2 คือ ผู้เรียนเข้าร่วมทำกิจกรรมกลุ่มแบบเผชิญหน้า ขั้นตอนที่ 3 คือ ผู้เรียนอภิปรายสิ่งที่เรียนรู้ร่วมกัน และขั้นตอนที่ 4 คือ ผู้เรียนสรุปความรู้ที่ได้เพื่อนำไปใช้ในชีวิตรประจำวัน ซึ่งเมื่อผู้เรียนได้ผ่านขั้นตอนทั้งหมดแล้ว ผู้เรียนจะได้ทำแบบประเมินพลังสุขภาพจิตหลังการเรียนรู้ และประเมินความพึงพอใจที่ผู้เรียนมีต่อระบบการเรียนรู้แบบผสมผสานที่พัฒนาขึ้น โดยผลลัพธ์ที่คาดว่าจะได้ คือ ผู้เรียนมีระดับพลังสุขภาพจิตที่สูงขึ้น และความพึงพอใจอยู่ในเกณฑ์ที่กำหนด ซึ่งจะเป็นข้อมูลย้อนกลับเพื่อนำไปปรับปรุงระบบต่อไป ทั้งนี้สัดส่วนการเรียนรู้แบบผสมผสานประกอบด้วยการเรียนรู้แบบออนไลน์ร้อยละ 30 เป็นการเรียนรู้ด้วยระบบบริหารจัดการการเรียนรู้ (Learning Management System: LMS) โดยใช้แพลตฟอร์มมูเดิล (Moodle)

จำนวน 4 หน่วยการเรียนรู้ และการเรียนรู้แบบเผชิญหน้าร้อยละ 70 เป็นการทำกิจกรรมกลุ่ม จำนวน 8 กิจกรรม ๆ ละ 50 นาที ระบบการเรียนรู้แบบผสมผสานที่ออกแบบนี้ จึงเป็นกระบวนการ เสริมสร้างพลังสุขภาพจิตของผู้เรียนตามหลักการ “ยอมรับ ปรับตัว เปลี่ยนแปลง (Coping Adapting Transforming: CAT Model) ดังภาพที่ 16



ภาพที่ 16 ร่างต้นแบบระบบการเรียนรู้แบบผสมผสาน

1.2 นำร่างต้นแบบระบบการเรียนรู้แบบผสมผสานให้ผู้เชี่ยวชาญประเมินความเหมาะสมของระบบ พร้อมให้ข้อเสนอแนะเพิ่มเติมเพื่อปรับปรุง

1.3 ผู้วิจัยรวบรวมข้อมูลและคำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญเพื่อปรับปรุงแก้ไขร่างต้นแบบ เพื่อให้ได้ต้นแบบระบบการเรียนรู้แบบผสมผสานเพื่อเสริมสร้างพลังสุขภาพจิต ที่จะนำไปใช้ในระยะที่ 3 ต่อไป

2. ออกแบบชุดกิจกรรมการเรียนรู้ของระบบการเรียนรู้แบบผสมผสานเพื่อเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตสำหรับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ประกอบด้วย 2 ส่วนคือ 1) บทเรียนเรียนออนไลน์ด้วยระบบบริหารจัดการการเรียนรู้ (Learning Management System: LMS-Moodle) และ 2) การเรียนรู้แบบเผชิญหน้าด้วยกิจกรรมกลุ่ม โดยมีขั้นตอนการสร้างและตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ ดังนี้

2.1 ออกแบบบทเรียนออนไลน์ โดยมีรายละเอียด ดังนี้

- กำหนดวัตถุประสงค์การเรียนรู้ เพื่อเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตให้ผู้เรียนตามหลักการ “ยอมรับ ปรับตัว เปลี่ยนแปลง (Coping Adapting Transforming: CAT Model)” โดยมี

ขั้นตอน 1) ผู้เรียนศึกษาเนื้อหาแบบออนไลน์ด้วยตนเอง 2) ผู้เรียนเข้าร่วมทำกิจกรรมกลุ่มแบบเผชิญหน้า 3) ผู้เรียนอภิปรายสิ่งที่เรียนรู้ร่วมกัน และ 4) ผู้เรียนสรุปความรู้ที่ได้เพื่อนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน เพื่อให้ผู้เรียนเข้าใจความสามารถหลัก 4 ประการของพลังสุขภาพจิต ได้แก่ 1) ความสามารถในการดูแลและควบคุมตัวเอง 2) ความสามารถทางสังคม 3) ความสามารถในการแก้ปัญหา และ 4) ความสามารถในการตั้งจุดมุ่งหมายในชีวิต

- แบ่งเนื้อหาออกเป็น 4 หน่วยการเรียนรู้ เพื่อให้ผู้เรียนเข้าใจพลังสุขภาพจิตผ่าน 3 ขั้นตอนสำคัญ คือ ขั้นตอนที่ 1 “ยอมรับ” กับสถานการณ์อุปสรรคที่เกิดขึ้นกับตัวเอง เป็นเรื่องเกี่ยวกับมุมมองหรือทัศนคติที่มีต่อปัญหาอย่างถูกต้องเหมาะสม ขั้นตอนที่ 2 “ปรับตัว” โดยใช้ศักยภาพและรู้คุณค่าของตนเองในการพลิกวิกฤตให้เป็นโอกาส และขั้นตอนที่ 3 “เปลี่ยนแปลง” ตัวเองผ่านการเรียนรู้ที่ได้จากประสบการณ์ ยืดหยุ่นและเตรียมพร้อมรับมือกับความทุกข์ยากที่จะต้องเกิดขึ้นอีก ประกอบด้วย

- หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 “ยอมรับ”
- หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 “ยอมรับ (ต่อ)”
- หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 “ปรับตัว”
- หน่วยการเรียนรู้ที่ 4 “เปลี่ยนแปลง”

- กำหนดวิธีการนำเสนอ ด้วยคลิปวิดีโอ เอกสารประกอบ และแบบทดสอบก่อนและหลังเรียนรู้เพื่อวัดความเข้าใจและความมีส่วนร่วมของผู้เรียน

- แบบสอบถามความพึงพอใจของผู้เรียนที่มีต่อระบบ เมื่อสิ้นสุดเรียนรู้ทั้งหมดแล้ว

- สื่อเพิ่มเติมเพื่อสนับสนุนการเรียนรู้ กรณีศึกษาและประสบการณ์ตัวอย่าง ที่ได้รับการเผยแพร่ผ่าน YouTube โดยผู้วิจัยได้นำสื่อเพิ่มเติมเพื่อสนับสนุนการเรียนรู้ไปให้ผู้เชี่ยวชาญที่เกี่ยวข้องกับผู้เรียนโดยตรง ประกอบด้วยหัวหน้าครู ผู้ช่วยหัวหน้าครูฝ่ายวิชาการ ผู้ช่วยหัวหน้าครูฝ่ายปกครอง ครูงานหลักสูตรและการสอนระดับมัธยม และครูผู้สอนวิชาการ ออกแบบสื่อและนวัตกรรมเชิงสร้างสรรค์ (CIMD-Creative and Innovative Media Design) พิจารณาความเหมาะสม ดังภาพที่ 17 และ 18

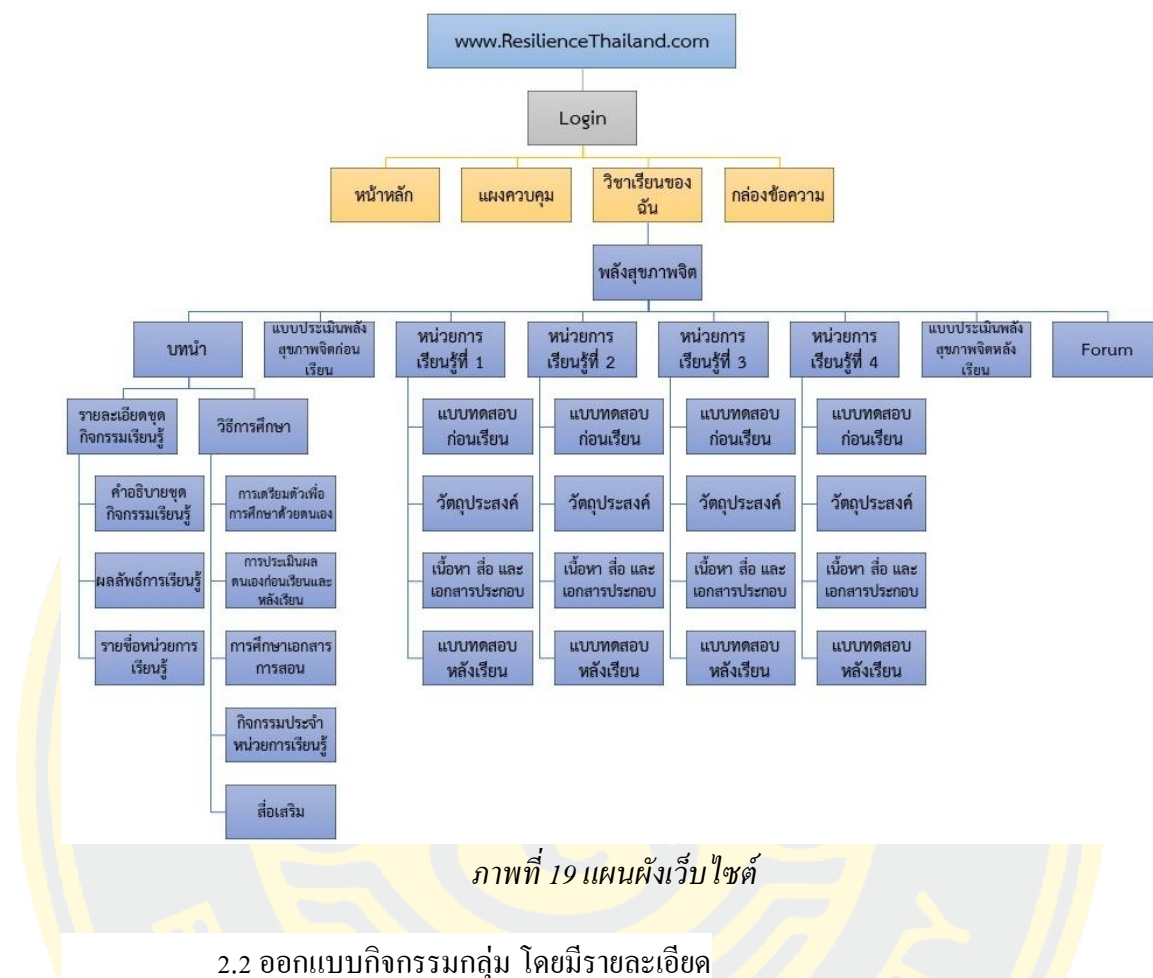


ภาพที่ 17 การพิจารณาสื่อเพื่อใช้ในการเรียนรู้ออนไลน์ ครั้งที่ 1



ภาพที่ 18 การพิจารณาสื่อเพื่อใช้ในการเรียนรู้ออนไลน์ ครั้งที่ 2

- ผู้เรียนสามารถเข้าไปใช้งานการเรียนรู้แบบออนไลน์ในเว็บไซต์
www.ResilienceThailand.com โดยมีแผนผังเว็บไซต์ดังภาพที่ 19



ภาพที่ 19 แผนผังเว็บไซต์

2.2 ออกแบบกิจกรรมกลุ่ม โดยมีรายละเอียด

การเรียนรู้แบบเผชิญหน้าด้วยกิจกรรมกลุ่มจำนวน 8 ครั้ง ๆ ละ 50 นาที ให้สอดคล้องกับการแทรกแซงแนวทฤษฎีจิตวิทยาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม เพื่อเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตในด้านต่าง ๆ ประกอบกับ ฮวงและคณะ (Huang, Spector, & Yang, 2019) ได้นำเสนอกลยุทธ์การสอนที่เหมาะสมกับรูปแบบวัตถุประสงค์การเรียนรู้ด้านเจตคติ คือ Role playing, Scenario analysis, Classroom meeting และ Experienced-based learning ประกอบกับเทคนิคการวิเคราะห์ตามรูปแบบ ABC เทคนิคการโต้แย้งเพื่อขัดหรือเอาชนะความคิด ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล (Disputing of irrational beliefs) ผู้วิจัยจึงใช้เป็นแนวทางการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ครั้งนี้ ดังตารางที่ 15

ตารางที่ 15 กิจกรรมกลุ่มเพื่อเสริมสร้างพลังสุขภาพจิต

กิจกรรม	ความสามารถในการดูแลและควบคุมตนเอง	ความสามารถทางสังคม	ความสามารถในการแก้ปัญหา	ความสามารถในการตั้งจุดมุ่งหมายในชีวิต
1. บุคลิกภาพ 4 ทิศ	✓	✓		
2. รู้อารมณ์ รับความรู้สึก	✓			✓
3. ห้ามใจเอาอยู่	✓		✓	✓
4. ใจเขาใจเรา		✓	✓	
5. คิดซ้อน ซ้อนเร้น		✓	✓	
6. ก้าวไปด้วยกัน			✓	✓
7. มองวิกฤตเป็นโอกาส	✓		✓	
8. ทางเดินของชีวิต	✓	✓		✓

3. ออกแบบแบบประเมินความเหมาะสมของต้นแบบระบบการเรียนรู้แบบผสมผสานเพื่อเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตสำหรับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โดยมีขั้นตอนดังนี้

3.1 ออกแบบแบบประเมินความเหมาะสมของต้นแบบการเรียนรู้แบบผสมผสาน ซึ่งเป็นแบบประเมินความเหมาะสมในองค์ประกอบของระบบ เป็นการประมาณค่าความเหมาะสม 5 ระดับ (Likert scale) ซึ่งมีเกณฑ์การประเมินดังนี้

5 หมายถึง มีความเหมาะสม มากที่สุด

4 หมายถึง มีความเหมาะสม มาก

3 หมายถึง มีความเหมาะสม ปานกลาง

2 หมายถึง มีความเหมาะสม น้อย

1 หมายถึง มีความเหมาะสม น้อยที่สุด

และได้กำหนดเกณฑ์การแปลความหมาย ดังนี้ (ประคอง วรรณสุต, 2538)

4.50 – 5.00 หมายถึง มีความเหมาะสม มากที่สุด

3.50 – 4.49 หมายถึง มีความเหมาะสม มาก

2.50 – 3.49 หมายถึง มีความเหมาะสม ปานกลาง

1.50 – 2.49 หมายถึง มีความเหมาะสม น้อย

1.00 – 1.49 หมายถึง มีความเหมาะสม น้อยที่สุด

3.2 รายละเอียดแบบประเมินความเหมาะสม ประกอบด้วยข้อคำถามที่สอดคล้องกับองค์ประกอบการเรียนรู้แบบผสมผสาน ได้แก่ 1) การกำหนดวัตถุประสงค์ 2) การกำหนดเนื้อหา 3) การประเมินผู้เรียนก่อนเรียน 4) การจัดกลุ่มผู้เรียน 5) การกำหนดชุดกิจกรรมการเรียนรู้ 6) การกำหนดสัดส่วนการเรียนรู้ 7) การกำหนดวิธีการเรียนรู้แบบออนไลน์และแบบเผชิญหน้า 8) การผลิตและเลือกสื่อเพื่อการเรียนรู้ 9) การนำไปใช้ และ 10) การประเมินและการวิเคราะห์ข้อมูลย้อนกลับ

3.3 ผู้วิจัยนำเสนอแบบประเมินความเหมาะสมต่อผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 ท่าน เพื่อพิจารณาความสอดคล้อง พร้อมนำคำแนะนำมาเพื่อปรับปรุงแก้ไข

4. ออกแบบแบบสอบถามความพึงพอใจที่ผู้เรียนมีต่อระบบการเรียนรู้แบบผสมผสานเพื่อเสริมสร้างพลังสุขภาพจิต โดยมีขั้นตอนดังนี้

4.1 แบบสอบถามความพึงพอใจแบ่งออกเป็น 3 ด้าน ได้แก่ ด้านปัจจัยนำเข้า กระบวนการ และผลลัพธ์ เพื่อเก็บข้อมูลจากผู้เรียนที่มีต่อการใช้ระบบการเรียนรู้แบบผสมผสาน เพื่อนำข้อมูลที่ได้ไปปรับปรุงระบบต่อไป

4.2 ผู้วิจัยเลือกเป็นแบบมาตราประเมิน 5 ระดับ (Likert scale) เพื่อวัดระดับความพึงพอใจ โดยมีระดับความพึงพอใจ ดังนี้ 5 หมายถึง ผู้เรียนมีความพึงพอใจมากที่สุด 4 หมายถึง ผู้เรียนมีความพึงพอใจมาก 3 หมายถึง ผู้เรียนมีความพึงพอใจปานกลาง 2 หมายถึง ผู้เรียนมีความพึงพอใจน้อย และ 1 หมายถึง ผู้เรียนมีความพึงพอใจน้อยที่สุด โดยใช้เกณฑ์การแปลผลในการแบ่งระดับคะแนนเฉลี่ย ดังนี้ ค่าเฉลี่ย 1.00-1.49 หมายถึง ระดับน้อยที่สุด ค่าเฉลี่ย 1.50-2.50 หมายถึง ระดับน้อย ค่าเฉลี่ย 2.51-3.50 หมายถึง ระดับปานกลาง ค่าเฉลี่ย 3.51-4.50 หมายถึง ระดับมาก และค่าเฉลี่ย 4.51-5.00 หมายถึง ระดับมากที่สุด

4.3 ผู้วิจัยนำเสนอแบบสอบถามความพึงพอใจของผู้เรียนที่มีต่อระบบการเรียนรู้แบบผสมผสานเพื่อเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตสำหรับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายต่อผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 ท่าน เพื่อพิจารณาความสอดคล้อง พร้อมนำคำแนะนำมาเพื่อปรับปรุงแก้ไข

ขั้นตอนการพัฒนา

ในขั้นตอนนี้จะเป็นการนำเครื่องมือต่าง ๆ จากขั้นตอนออกแบบมาพัฒนาเพื่อเก็บรวบรวมข้อมูลต่อไป โดยมีรายละเอียดแต่ละเครื่องมือ ดังนี้

1. พัฒนาระบบการเรียนรู้แบบผสมผสานเพื่อเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตสำหรับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

1.1 ผู้วิจัยพัฒนาระบบการเรียนรู้แบบผสมผสานตามร่างที่ออกแบบไว้

1.2 นำเสนอร่างระบบการเรียนรู้แบบผสมผสานที่พัฒนาแล้ว ต่อผู้เชี่ยวชาญ โดยการ จัดสนทนากลุ่ม

1.3 ผู้เชี่ยวชาญประเมินความเหมาะสมของร่างระบบการเรียนรู้แบบผสมผสาน พร้อม ให้คำแนะนำในการปรับปรุง

1.4 ผู้วิจัยแก้ไขตามข้อเสนอแนะให้เรียบร้อย ก่อนจะนำไปทดลองใช้ต่อไป

2. พัฒนาชุดกิจกรรมการเรียนรู้ของระบบการเรียนรู้แบบผสมผสานเพื่อเสริมสร้างพลัง สุขภาพจิตสำหรับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย แบ่งออกเป็น 2 ส่วน คือ การเรียนรู้แบบ ออนไลน์ และกิจกรรม โดยมีขั้นตอน ดังนี้

2.1 จดทะเบียน Domain name ชื่อว่า www.ResilienceThailand.com และเช่า Hosting เพื่อเป็นช่องทางในการเข้าเรียนออนไลน์

2.2 Install แพลตฟอร์มมูเดิล โดยนำธีมชื่อ Academi มาใช้เป็นหน้าเว็บไซต์ที่เรียบง่าย เพื่อให้เว็บไซต์มีสีสันดึงดูดความน่าสนใจ ดังภาพที่ 20



ภาพที่ 20 ลักษณะธีมที่ใช้ในเว็บไซต์

2.3 เพิ่มเนื้อหาตามแผนผังเว็บไซต์ที่ออกแบบไว้ ประกอบด้วย 4 หน่วยการเรียนรู้ ได้แก่ หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 “ยอมรับ” หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 “ยอมรับ (ต่อ)” หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 “ปรับตัว” และหน่วยการเรียนรู้ที่ 4 “เปลี่ยนแปลง” ซึ่งแต่ละหน่วยการเรียนรู้ จะประกอบด้วย 1) แนวคิด 2) วัตถุประสงค์ 3) กิจกรรมระหว่างเรียน 4) สื่อการสอน 5) การประเมินผล

2.4 เพิ่มคลิปวิดีโอ เอกสารประกอบ สื่อการเรียนรู้เพิ่มเติม แบบทดสอบก่อนและหลังเรียนรู้ แบบสอบถามความพึงพอใจ และสื่อเพิ่มเติมเพื่อสนับสนุนการเรียนรู้

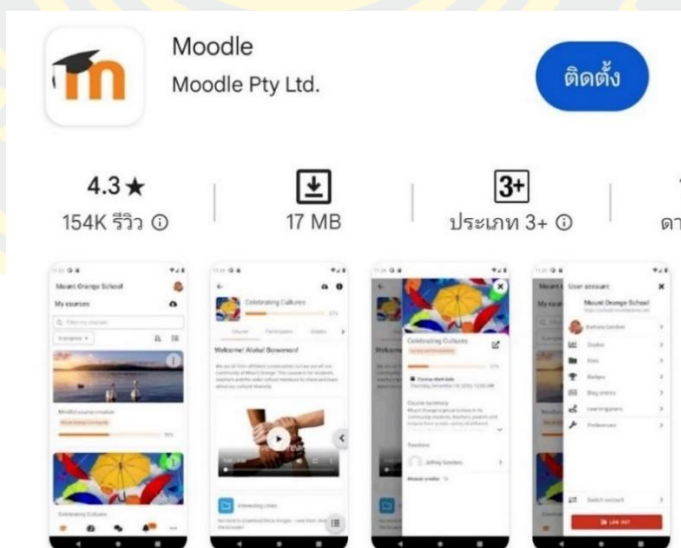
2.5 พัฒนาคู่มือสำหรับผู้เรียนในการใช้งานเว็บไซต์ www.ResilienceThailand.com

2.5.1 ผู้เรียนสามารถใช้งานผ่านเว็บเบราว์เซอร์ (Web browser) เช่น Google Chrome, Microsoft Edge, Mozilla Firefox, Brave, Opera, Safari ได้ทุกระบบปฏิบัติการ เช่น Windows, Mac โดยคลิกเข้าไปที่เว็บไซต์ www.ResilienceThailand.com ดังภาพที่ 21



ภาพที่ 21 ชื่อเว็บไซต์ในการเรียนรู้แบบออนไลน์

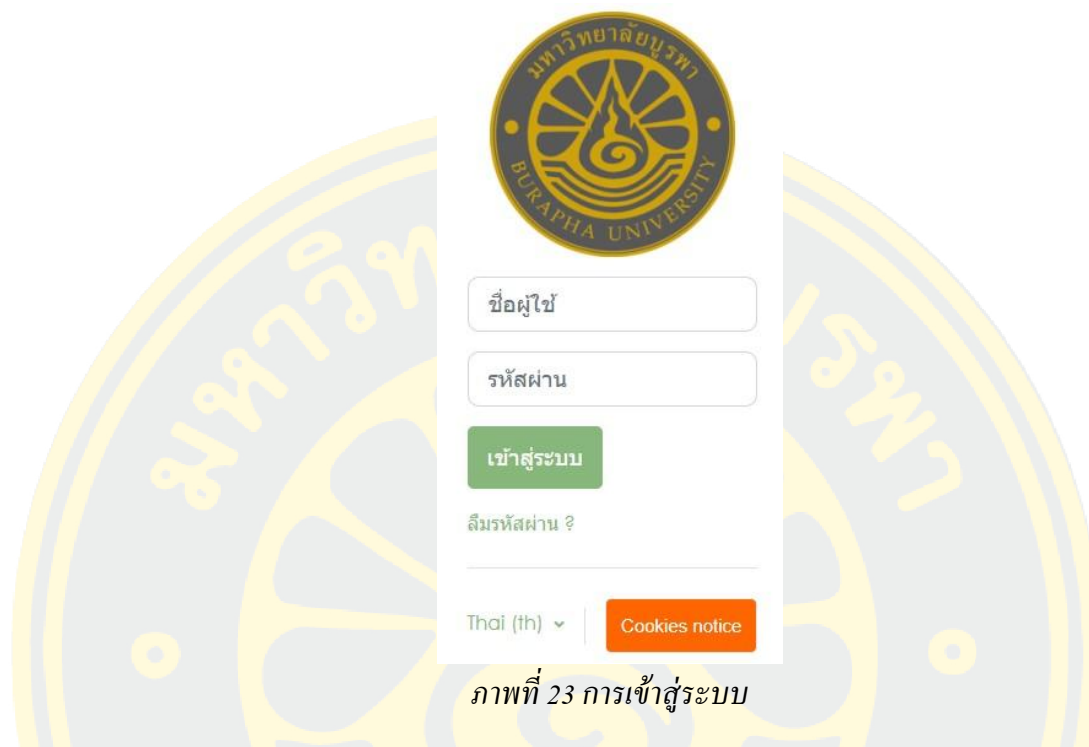
หรือผู้เรียนจะเลือกลงแอปพลิเคชันมูเดิล ได้ทั้งระบบ iOS ใน Apps Store หรือระบบ Android ใน Play Store ก็เป็นอีกหนึ่งช่องทางเลือกที่ผู้เรียนสามารถเข้าถึงการเรียนรู้ได้สะดวกและง่ายยิ่งขึ้น ดังภาพที่ 22



เข้าถึงหลักสูตรออนไลน์ของคุณด้วยแอปมือถือ Moodle อย่างเป็นทางการ

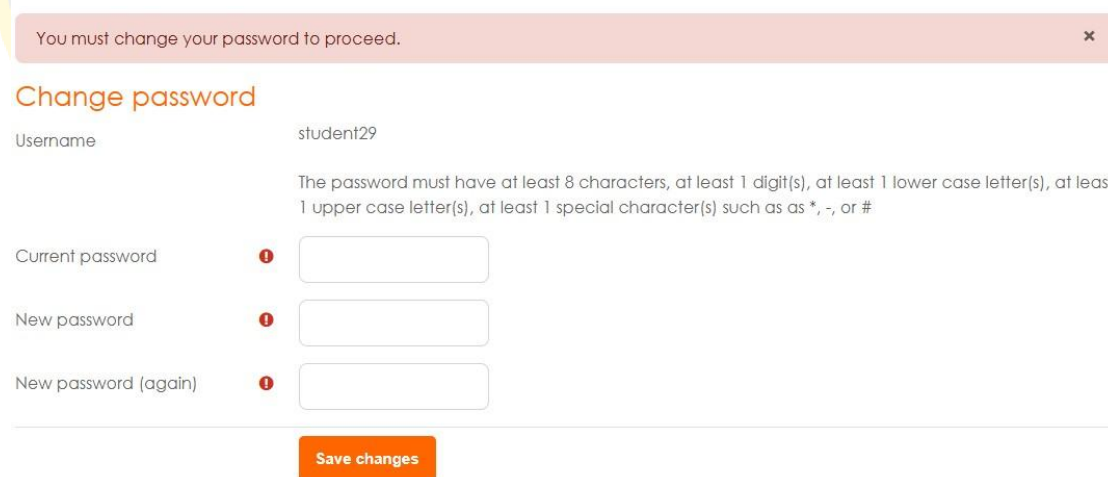
ภาพที่ 22 แอปพลิเคชันที่ใช้การเรียนรู้แบบออนไลน์

2.5.2 ผู้เรียนสามารถลงชื่อเข้าระบบบริหารจัดการเรียนรู้ มูเดิล โดยใช้ ชื่อผู้ใช้งาน (Username) และรหัสผ่าน (Password) ที่ได้ลงทะเบียนไว้ก่อนหน้านี้ ดังภาพที่ 23



ภาพที่ 23 การเข้าสู่ระบบ

2.5.3 เมื่อผู้เรียนเข้าระบบครั้งแรก จะต้องทำการเปลี่ยนรหัสผ่านใหม่ ดังภาพที่ 24



ภาพที่ 24 การเข้าระบบครั้งแรก

2.5.4 หลังจากนั้นให้ผู้เรียนเลือกคลิกวิชาที่ต้องการสมัครเรียน ดังภาพที่ 25

Available courses



ภาพที่ 25 ชื่อวิชาที่ให้ผู้เรียนสมัครเรียน

2.5.5 ผู้เรียนคลิกเลือกลงทะเบียน (Enrol me) วิชาที่ต้องการสมัครเรียน ดังภาพที่ 26

พลงสุขภาพจิต (Introduction to Resilience)

Enrolment options

พลงสุขภาพจิต (Introduction to Resilience) ➡



You will learn the basics of this subject, and it can be applied in daily life.

Teacher: Sasiwat Tantiboonyanont

Self enrolment (Student)

No enrolment key required.

Enrol me



ภาพที่ 26 การเลือกลงทะเบียนเรียนวิชาที่ต้องการ

2.5.6 เมื่อผู้เรียนคลิกลงทะเบียนแล้ว จะเข้าสู่หน้าเริ่มต้นของการเรียนรู้ ชื่อวิชา พลงสุขภาพจิต (Introduction to Resilience) ดังภาพที่ 27

Call us : (+66) 62 563 6978 E-mail : info@resilience-thailand.com

Home Dashboard My courses Site administration

พลังสุขภาพจิต (Introduction to Resilience)

Course Settings Participants Grades Reports More ▾

▼ บทนำ

"ความเข้มแข็งในจิตใจนี้ เป็นสิ่งที่สำคัญที่จะต้องฝึกฝนแต่เล็ก เพราะถ้าต่อไป ถ้ามีชีวิตที่ลำบาก ไปประสบอุปสรรคใด ๆ ถ้าไม่มีความเข้มแข็ง ไม่มีความรู้ ไม่มีทางที่จะผ่านอุปสรรคนั้นได้ เพราะว่าถ้าไปเจออุปสรรคอะไร ก็ไม่มีอะไรที่จะมาช่วยเราได้ แต่ถ้ามีความรู้ มีอัธยาศัยดี และมีความเข้มแข็ง ในกาย ในใจ ก็สามารถที่จะผ่านพ้นอุปสรรคต่าง ๆ นั้นได้"

สมเด็จพระบรมชนกนาถ เสด็จพระราชดำเนิน ทรงเปิดศูนย์การเรียนรู้เพื่อปวงชนไทย ณ กรุงเทพมหานคร

ภาพที่ 27 หน้าเริ่มต้นของการเรียนรู้พลังสุขภาพจิต

2.6 ในแต่ละกิจกรรมจะประกอบด้วย 1) จุดประสงค์ 2) เวลาที่ใช้ในการทำกิจกรรม 3) สารสำคัญของกิจกรรม 4) อุปกรณ์ที่ใช้ในการทำกิจกรรม 5) การดำเนินกิจกรรม และ 6) สรุปตามภาคผนวก ฎ โดยการดำเนินกิจกรรมทั้ง 8 กิจกรรม มีดังนี้

ตารางที่ 16 กิจกรรมกลุ่มแบบเผชิญหน้า

ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	การดำเนินกิจกรรม
1. บุคลิกภาพ 4 ทิศ	เข้าใจบุคลิกภาพของตนเองและบุคคลอื่นที่ต้องปฏิสัมพันธ์ด้วย	ผู้เรียนประเมินว่าตนเองมีลักษณะแบบใด และพูดคุยกับเพื่อนว่าเหมือนหรือแตกต่างกันอย่างไร จะปรับตัวเข้าหากันได้อย่างไร
2. รู้อารมณ์ รับความรู้สึก	รู้จักอารมณ์ของตนเอง สามารถควบคุมอารมณ์ตนเองได้	ผู้เรียนแสดงท่าทางให้เพื่อนทายอารมณ์ ห้ามใช้คำพูด เรียนรู้ว่าอารมณ์จะอยู่กับเราไม่นาน ต้องมีวิธีการจัดการอย่างสร้างสรรค์
3. ห้ามใจเอาอยู่	การอยู่ร่วมกันในสังคม	ผู้เรียนพูดคุยสิ่งที่ตนอยากได้ อยากทำ แต่ไม่สามารถทำได้ มีวิธีหักห้ามใจตัวเองอย่างไร เพราะการอยู่ในสังคมเราคงไม่สามารถทำตามใจได้ทุกอย่าง
4. ใจเขาใจเรา	การสื่อสารเชิงบวกอย่างสร้างสรรค์	ผู้เรียนคิดสถานการณ์พร้อมคำพูด การเลือกคำพูดที่สร้างสรรค์จะเป็นการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับคนรอบข้าง
5. คิดซ้อน ซ้อนเร้น	ประเมินเหตุการณ์อย่างมีเหตุผล	ผู้เรียนสำรวจความคิดต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ได้เห็นความเชื่อมโยงระหว่างความเชื่อที่มีต่อเหตุการณ์นั้น ๆ ซึ่งทำให้เกิดอารมณ์และพฤติกรรมของผู้เรียนเอง
6. ก้าวไปด้วยกัน	เข้าใจเจตคติที่ถูกต้องต่อปัญหา	ผู้เรียนร่วมแก้ปัญหาที่ได้รับมอบหมายกับเพื่อน ๆ เห็นเจตคติของแต่ละคนต่อปัญหาที่ไม่เหมือนกัน และช่วยกันหาแนวทางแก้ปัญหาที่เหมาะสม
7. มองวิกฤตเป็นโอกาส	เห็นคุณค่าของตนเอง เชื่อมั่นในตัวเอง	ผู้เรียนทบทวนเหตุการณ์แย่ ๆ ที่เข้ามาในชีวิต ฝึกลมองตนเองในด้านบวก มีความเชื่อมั่นในตัวเอง และใคร่ครวญว่าผ่านมาได้อย่างไร
8. ทางเดินของชีวิต	ตั้งเป้าหมายในชีวิตได้ มีความชัดเจน	ผู้เรียนถ่ายทอดเรื่องราวชีวิตของตน จากนั้นคิดว่าอนาคตจะดำเนินต่อไปอย่างไร ตั้งเป้าหมายที่อยากทำให้สำเร็จ

2.7 ทดลองใช้ชุดกิจกรรมการเรียนรู้กับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย จำนวน 3 คน เพื่อพิจารณาความเหมาะสมของขั้นตอนการดำเนินการในแต่ละกิจกรรม และนำมาปรับปรุง

2.8 นำชุดกิจกรรมการเรียนรู้ของระบบการเรียนรู้แบบผสมผสานเพื่อเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตสำหรับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ไปใช้กับกลุ่มทดลองจำนวน 10 คน ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง

2.9 หาประสิทธิภาพชุดกิจกรรมการเรียนรู้ แบบ E1:E2 เกณฑ์ 85/85 (ชัยยงค์ พรหมวงศ์, 2556)

85 ตัวแรก หมายถึงคะแนนเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างที่ได้จากการทำแบบทดสอบระหว่างเรียน เมื่อคิดเป็นร้อยละแล้วได้ไม่น้อยกว่า 85

$$E_1 = \frac{\frac{\sum x}{N}}{A} \times 100$$

เมื่อ E_1 แทน ประสิทธิภาพของกระบวนการเรียนรู้ที่จัดไว้ในบทเรียน

$\sum x$ แทน คะแนนรวมของนักเรียนจากการทำแบบทดสอบระหว่างเรียน

A แทน คะแนนเต็มของแบบทดสอบระหว่างเรียน

N แทน จำนวนนักเรียนในกลุ่มตัวอย่าง

85 ตัวหลัง หมายถึง คะแนนเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างที่ได้จากการทำแบบทดสอบหลังเรียน เมื่อคิดเป็นร้อยละแล้วได้ไม่น้อยกว่า 85

$$E_2 = \frac{\frac{\sum x}{N}}{A} \times 100$$

เมื่อ E_2 แทน ประสิทธิภาพของกระบวนการเรียนรู้ที่จัดไว้ในบทเรียน

$\sum x$ แทน คะแนนรวมของนักเรียนจากการทำแบบทดสอบหลังเรียน

A แทน คะแนนเต็มของแบบทดสอบหลังเรียน

N แทน จำนวนนักเรียนในกลุ่มตัวอย่าง

ตารางที่ 17 การหาประสิทธิภาพสื่อ

ผู้เรียน	ผลทดสอบหน่วยการเรียนรู้ที่					ผลทดสอบหลังเรียน (20 คะแนน)
	1	2	3	4	รวม (20 คะแนน)	
1	5	4	4	4	17	18
2	5	5	4	4	18	18
3	5	4	5	4	18	18
4	5	4	3	5	17	18
5	4	5	3	5	17	17
6	5	4	4	4	17	17
7	5	4	5	3	17	17
8	4	3	4	5	16	17
9	5	4	3	4	16	17
10	5	3	5	3	16	17
คะแนนรวม	48	40	40	41	169	175
คะแนนเฉลี่ย	4.8	4	4	4.1	16.9	17.5

$$E1 = (169/10/20) * 100 = 84.5$$

$$E2 = (177/10/20) * 100 = 87.5$$

2.10 นำผลทดลองใช้งานชุดกิจกรรมการเรียนรู้ของระบบการเรียนรู้แบบผสมผสานมาปรับปรุงแก้ไขข้อบกพร่องก่อนจะนำไปทดลองใช้จริงกับกลุ่มตัวอย่างต่อไป

3. พัฒนาแบบประเมินความเหมาะสมของต้นแบบระบบการเรียนรู้แบบผสมผสานเพื่อเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตสำหรับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

3.1 สร้างแบบประเมินความเหมาะสมที่มีหัวข้อ ประกอบด้วย 1) การกำหนดวัตถุประสงค์ 2) การกำหนดเนื้อหา 3) การประเมินผู้เรียนก่อนเรียน 4) การจัดกลุ่มผู้เรียน 5) การกำหนดชุดกิจกรรมการเรียนรู้ 6) การกำหนดสัดส่วนการเรียนรู้ 7) การกำหนดวิธีการเรียนรู้แบบออนไลน์และแบบเผชิญหน้า 8) การผลิตและเลือกสื่อเพื่อการเรียนรู้ 9) การนำไปใช้ และ 10) การประเมินและการวิเคราะห์ข้อมูลย้อนกลับ รายละเอียดตามภาคผนวก ข

3.2 นำแบบประเมินความเหมาะสมให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 ท่านตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือด้วยการวิเคราะห์ดัชนีความสอดคล้องข้อคำถามกับ
วัตถุประสงค์ (Index of Item-objective Congruence: IOC) และใช้เกณฑ์การพิจารณาค่าคะแนน
ความสอดคล้อง ≥ 0.8 หมายความว่า มีความสอดคล้องกับแนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องสามารถ
นำไปใช้ได้ ดังนี้

$$IOC = \frac{\sum R}{N}$$

เมื่อ IOC หมายถึง ค่าความสอดคล้องระหว่างชุดกิจกรรมการเรียนรู้กับวัตถุประสงค์

$\sum R$ หมายถึง ผลรวมของคะแนนความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ

N หมายถึง จำนวนผู้เชี่ยวชาญ

การกำหนดคะแนนของผู้เชี่ยวชาญเป็น +1 หรือ 0 หรือ -1 ดังนี้

+1 หมายถึง แน่ใจว่าคำถามมีความสอดคล้องกับระบบการเรียนรู้

0 หมายถึง ไม่แน่ใจว่าคำถามมีความสอดคล้องกับระบบการเรียนรู้

-1 หมายถึง แน่ใจว่าคำถามไม่มีความสอดคล้องกับระบบการเรียนรู้

ดัชนีความสอดคล้องที่ยอมรับได้ต้องมีค่าไม่น้อยกว่า .50 ขึ้นไป ถ้าค่าดัชนีความ
สอดคล้องของข้อคำถามที่คำนวณได้มีค่ามากกว่าหรือเท่ากับ .50 ข้อคำถามนั้นมีความเที่ยงตรง
(Validity) สามารถนำไปใช้ได้ เหมาะสมกับการนำไปใช้ในการสนทนากลุ่ม หากค่าดัชนีความ
สอดคล้องของข้อคำถามที่คำนวณได้มีค่าน้อยกว่า .50 ข้อคำถามนั้นไม่มีความเหมาะสมกับการ
นำไปใช้ในการสนทนากลุ่มจะถูกตัดออกหรือนำมาปรับปรุงแก้ไขใหม่

3.3 รวบรวม วิเคราะห์ผลการประเมินคุณภาพจากผู้เชี่ยวชาญ และนำผลการประเมิน
คุณภาพของแบบประเมินความเหมาะสมของระบบจากผู้เชี่ยวชาญมาแก้ไขปรับปรุง

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยนำแบบประเมินความเหมาะสมของระบบการเรียนรู้แบบผสมผสานเพื่อเสริมสร้าง
พลังสุขภาพจิต สำหรับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 ท่าน
ตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ ปรากฏผลความสอดคล้องของแบบประเมินความเหมาะสมมี
รายละเอียดตามภาคผนวก ค

4. พัฒนาแบบสอบถามความพึงพอใจที่ผู้เรียนมีต่อระบบการเรียนรู้แบบผสมผสานเพื่อ
เสริมสร้างพลังสุขภาพจิต

4.1 สร้างแบบสอบถามความพึงพอใจแบ่งออกเป็น 3 ด้าน ได้แก่ ด้านปัจจัยนำเข้า
กระบวนการ และผลลัพธ์ เพื่อเก็บข้อมูลจากผู้เรียนที่มีต่อการใช้ระบบการเรียนรู้แบบผสมผสาน
ตามภาคผนวก ง

4.2 ผู้วิจัยนำเสนอแบบสอบถามความพึงพอใจของผู้เรียนที่มีต่อระบบการเรียนรู้แบบผสมผสานเพื่อเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตสำหรับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 คนประเมินความสอดคล้อง

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือด้วยการวิเคราะห์ดัชนีความสอดคล้องข้อคำถามกับวัตถุประสงก์ (Index of Item-objective Congruence: IOC) และใช้เกณฑ์การพิจารณาค่าคะแนนความสอดคล้อง ≥ 0.8 หมายความว่า มีความสอดคล้องกับแนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องสามารถนำไปใช้ได้ ดังนี้

$$IOC = \frac{\sum R}{N}$$

เมื่อ IOC หมายถึง ค่าความสอดคล้องระหว่างชุดกิจกรรมการเรียนรู้กับวัตถุประสงก์

$\sum R$ หมายถึง ผลรวมของคะแนนความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ

N หมายถึง จำนวนผู้เชี่ยวชาญ

การกำหนดคะแนนของผู้เชี่ยวชาญเป็น +1 หรือ 0 หรือ -1 ดังนี้

+1 หมายถึง แน่ใจว่าคำถามมีความสอดคล้องกับระบบการเรียนรู้

0 หมายถึง ไม่แน่ใจว่าคำถามมีความสอดคล้องกับระบบการเรียนรู้

-1 หมายถึง แน่ใจว่าคำถามไม่มีความสอดคล้องกับระบบการเรียนรู้

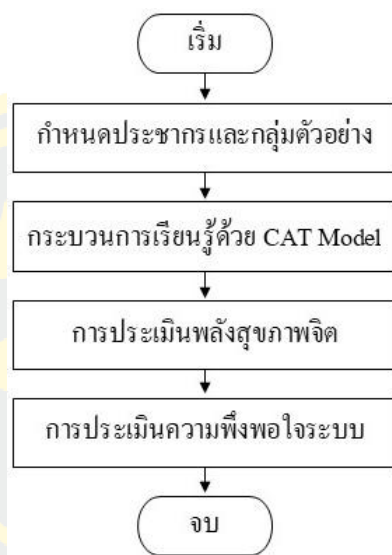
ดัชนีความสอดคล้องที่ยอมรับได้ต้องมีค่าไม่น้อยกว่า .50 ขึ้นไป ถ้าค่าดัชนีความสอดคล้องของข้อคำถามที่คำนวณได้มีค่ามากกว่าหรือเท่ากับ .50 ข้อคำถามนั้นมีความเที่ยงตรง (Validity) สามารถนำไปใช้ได้ เหมาะสมกับการนำไปใช้ในการสนทนากลุ่ม หากค่าดัชนีความสอดคล้องของข้อคำถามที่คำนวณได้มีค่าน้อยกว่า .50 ข้อคำถามนั้นไม่มีความเหมาะสมกับการนำไปใช้ในการสนทนากลุ่มจะถูกตัดออกหรือนำมาปรับปรุงแก้ไขใหม่

4.3 นำข้อมูลและข้อเสนอแนะที่ได้จากการประเมินความเหมาะสมของระบบจากผู้เชี่ยวชาญมาปรับปรุงแก้ไข

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยนำเสนอแบบสอบถามความพึงพอใจของผู้เรียนที่มีต่อระบบการเรียนรู้แบบผสมผสานเพื่อเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตสำหรับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 คนประเมินความสอดคล้อง ผลความสอดคล้องของแบบสอบถามความพึงพอใจมีรายละเอียดตามภาคผนวก ง

ระยะที่ 3: ทดลองใช้และประเมินความพึงพอใจของผู้เรียนต่อระบบการเรียนรู้แบบผสมผสานเพื่อเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตสำหรับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย



ภาพที่ 28 แผนผังระยะนำไปใช้และประเมินผล

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร คือ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย (ม.4 - ม.6) ประเภทสามัญศึกษา ในจังหวัดสมุทรปราการ จำนวน 26,976 คน (สำนักงานศึกษาธิการจังหวัดสมุทรปราการ, 2564)

กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนจากโรงเรียนเอกชนแห่งหนึ่งในจังหวัดสมุทรปราการ ที่มีการเปิดการเรียนการสอนในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย สุ่มเลือกจากระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6 ได้นักเรียน จำนวน 35 คน โดยผู้วิจัยได้ประมาณขนาดกลุ่มตัวอย่างด้วยโปรแกรม G*Power (บุญใจ ศรีสถิตนรากร, 2563) เพื่อกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างสำหรับการทดสอบก่อนและหลังการเรียนรู้ในกลุ่มตัวอย่างเดียว (paired sample) กำหนดสมมติฐานทางเดียว สามารถทำได้ตามขั้นตอน ดังนี้

1. เริ่มต้นโดยการเปิดโปรแกรม G*Power 3.1.9.4 บนคอมพิวเตอร์

2. เลือกประเภทการทดสอบ

- ในช่อง "Test family" ให้เลือก "t tests"

- ในช่อง "Statistical test" ให้เลือก "Means: Difference between two dependent means (matched pairs)" ซึ่งเหมาะสำหรับการทดสอบก่อนและหลังในกลุ่มเดียวกัน

3. กำหนดขนาดอิทธิพล (Effect Size)

- ขนาดอิทธิพลสามารถกำหนดได้จากการศึกษาที่ผ่านมา หรือใช้ค่า convention เช่น 0.2 (small), 0.5 (medium), หรือ 0.8 (large) โดยทั่วไปสำหรับการศึกษาในกลุ่มเดียวกันมักใช้ค่า 0.5

4. กำหนดระดับนัยสำคัญ (α)

- ระดับนัยสำคัญทั่วไปคือ 0.05

5. กำหนดอำนาจการทดสอบ ($1-\beta$)

- อำนาจการทดสอบที่นิยมใช้คือ 0.80

6. กำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่าง

จากการใช้ G*Power กำหนดได้ขนาดกลุ่มตัวอย่างจำนวน 27 คน แต่ผู้วิจัยเลือกเก็บข้อมูลเป็นจำนวน 35 คนเพื่อใช้ในการวิจัยนี้

เครื่องมือที่ใช้

1. ต้นแบบระบบการเรียนรู้แบบผสมผสานเพื่อเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตที่ถูกพัฒนาขึ้น

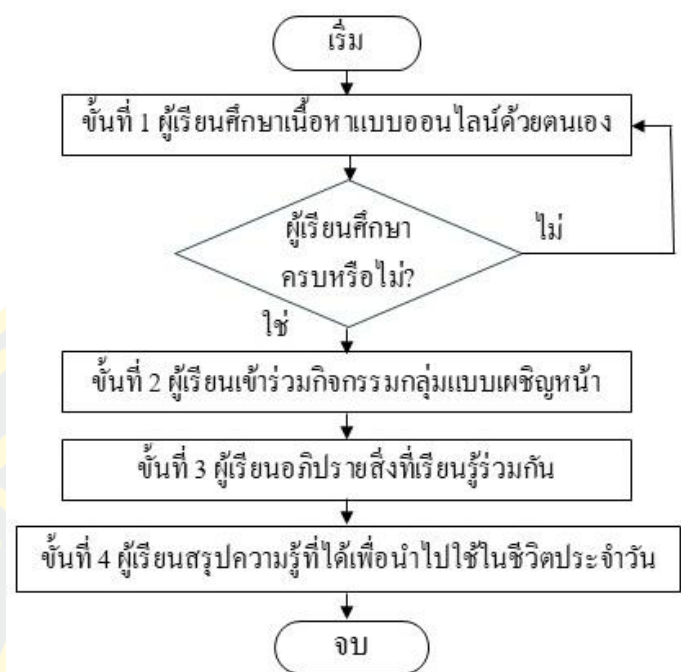
2. แบบประเมินพลังสุขภาพจิตของกรมสุขภาพจิต (Resilience Scale: RS-48, 13-18 years) (อ้างอิง)

3. แบบประเมินความพึงพอใจของผู้เรียนต่อการใช้ระบบการเรียนรู้แบบผสมผสานเพื่อเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตสำหรับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

ขั้นตอนสร้าง

การดำเนินการ

การทดลองใช้ระบบการเรียนรู้แบบผสมผสานเพื่อเสริมสร้างพลังสุขภาพจิต เป็นกระบวนการเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตของผู้เรียนตามหลักการ “ยอมรับ ปรับตัว เปลี่ยนแปลง (Coping Adapting Transforming: CAT Model)” โดยมีขั้นตอน 1) ผู้เรียนศึกษาเนื้อหาแบบออนไลน์ด้วยตนเอง 2) ผู้เรียนเข้าร่วมทำกิจกรรมกลุ่มแบบเผชิญหน้า 3) ผู้เรียนอภิปรายสิ่งที่เรียนรู้ร่วมกัน และ 4) ผู้เรียนสรุปความรู้ที่ได้เพื่อนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน สรุปเป็นแผนผังดังภาพที่ 29



ภาพที่ 29 กระบวนการ CAT Model

ขั้นที่ 1. ผู้เรียนศึกษาเนื้อหาแบบออนไลน์ด้วยตนเอง

บทบาทผู้สอน

1. จัดเตรียมเนื้อหาออนไลน์

- สร้างและเลือกสื่อการเรียนรู้ที่หลากหลาย เช่น วิดีโอ เอกสารประกอบ แบบทดสอบ
- จัดทำเอกสารประกอบการเรียนในรูปแบบดิจิทัล
- สร้างแบบทดสอบก่อนเรียนเพื่อประเมินความรู้พื้นฐาน

2. การจัดการระบบการเรียนรู้ออนไลน์

- จัดเรียงเนื้อหาตามลำดับการเรียนรู้
- กำหนดระยะเวลาในการเข้าถึงเนื้อหาแต่ละส่วน เช่น ผู้เรียนต้องทำแบบทดสอบก่อนการเรียนรู้ จากนั้นจึงเข้าดูคลิปเนื้อหาได้ และต้องทำแบบทดสอบหลังการเรียนรู้
- สร้างช่องทางการสื่อสารออนไลน์ เช่น กระดานสนทนา
- ตั้งค่าการแจ้งเตือนและติดตามความก้าวหน้า

3. การติดตามและสนับสนุน

- ตรวจสอบการเข้าเรียนและการทำกิจกรรมของผู้เรียนจากเครื่องมือบนแพลตฟอร์ม

มูลนิธิ

- ให้ข้อเสนอแนะและตอบคำถามผ่านช่องทางการสื่อสารออนไลน์ เช่น กระดาน

สนทนา

- ส่งข้อความกระตุ้นและให้กำลังใจผู้เรียน
- บันทึกประเด็นสำคัญเพื่อนำมาอภิปรายในชั้นเรียน

บทบาทผู้เรียน:

1. การเตรียมความพร้อม

- ทำความเข้าใจวิธีการใช้งานระบบการเรียนรู้ออนไลน์ผ่านการปฐมนิเทศ
- จัดตารางเวลาการเรียนรู้ด้วยตนเอง
- เตรียมอุปกรณ์ที่ใช้ในการเรียนรู้และสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม

2. การศึกษาเนื้อหา

- ทำแบบทดสอบก่อนเรียน
- ศึกษาเนื้อหาตามลำดับที่กำหนด
- ทำความเข้าใจและจดบันทึกประเด็นสำคัญ
- ทำแบบทดสอบหลังเรียน

3. การมีส่วนร่วม

- ตั้งคำถามและแสดงความคิดเห็นในช่องทางออนไลน์ (ถ้ามี)
- แลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับเพื่อนร่วมชั้น
- เตรียมประเด็นสำหรับการอภิปรายในชั้นเรียน

ขั้นที่ 2 ผู้เรียนเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มแบบเผชิญหน้า

บทบาทผู้สอน

1. การวางแผนกิจกรรม

- ออกแบบกิจกรรมที่ส่งเสริมการมีส่วนร่วมของผู้เรียน
- จัดเตรียมอุปกรณ์และสื่อการเรียนรู้ที่จำเป็น
- กำหนดบทบาทและหน้าที่ของสมาชิกในกลุ่ม
- สร้างใบงานหรือแบบบันทึกกิจกรรม

2. การจัดการชั้นเรียน

- จัดสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการทำกิจกรรมกลุ่ม
- แบ่งกลุ่มผู้เรียนอย่างเหมาะสม (4-6 คนต่อกลุ่มขึ้นอยู่กับกิจกรรม)
- ชี้แจงวัตถุประสงค์และขั้นตอนการทำกิจกรรม
- กำหนดเวลาสำหรับแต่ละขั้นตอน

3. การดำเนินกิจกรรม

- สาธิตหรืออธิบายวิธีการทำกิจกรรม

- สังเกตการทำงานกลุ่มและให้คำแนะนำ
- กระตุ้นการมีส่วนร่วมของสมาชิกทุกคน
- บันทึกพฤติกรรมและการเรียนรู้ของผู้เรียน

บทบาทผู้เรียน:

1. การเตรียมตัว

- ทบทวนความรู้จากการเรียนออนไลน์
- ทำความเข้าใจบทบาทและหน้าที่ในกลุ่ม

2. การทำกิจกรรม

- ร่วมกิจกรรมอย่างตั้งใจและกระตือรือร้น
- แสดงความคิดเห็นและรับฟังผู้อื่น
- ช่วยเหลือและสนับสนุนเพื่อนในกลุ่ม
- บันทึกผลการเรียนรู้และข้อค้นพบ

ขั้นที่ 3 ผู้เรียนอภิปรายสิ่งที่เรียนรู้ร่วมกัน

บทบาทผู้สอน

1. การเตรียมการอภิปราย:

- รวบรวมประเด็นสำคัญจากการเรียนออนไลน์และกิจกรรมกลุ่ม
- เตรียมคำถามกระตุ้นการคิดและอภิปราย
- จัดเตรียมสื่อหรือตัวอย่างประกอบการอภิปราย
- วางแผนการควบคุมเวลาตามที่กำหนดไว้

2. การดำเนินการอภิปราย

- สร้างบรรยากาศที่ผ่อนคลายสนุกสนานในการแลกเปลี่ยนความคิดเห็น
- เชื่อมโยงประสบการณ์จากกิจกรรมกับเนื้อหาที่เรียน
- กระตุ้นให้ผู้เรียนแสดงความคิดเห็นอย่างทั่วถึง
- จัดการประเด็นขัดแย้ง (ถ้ามี) อย่างสร้างสรรค์

3. สรุปประเด็น

- รวบรวมและเรียบเรียงประเด็นสำคัญ
- เชื่อมโยงกับวัตถุประสงค์การเรียนรู้
- เน้นย้ำการนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน
- บันทึกข้อเสนอแนะและประเด็นที่ต้องติดตาม

บทบาทผู้เรียน

1. การเตรียมการอภิปราย

- ทบทวนประสบการณ์จากกิจกรรมกลุ่ม
- เตรียมประเด็นและตัวอย่างที่จะนำเสนอ
- รวบรวมคำถามหรือข้อสงสัย

2. การร่วมอภิปราย

- แบ่งปันความคิดเห็นและประสบการณ์
- รับฟังและแสดงความคิดเห็นอย่างสร้างสรรค์ หลีกเลี่ยงการโต้เถียง
- ตั้งคำถามและให้ข้อเสนอแนะ
- จัดบันทึกประเด็นสำคัญ

ขั้นที่ 4. ผู้เรียนสรุปความรู้ที่ได้เพื่อนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน

บทบาทผู้สอน

1. การเตรียมการสรุป

- รวบรวมประเด็นสำคัญจากทุกขั้นตอน
- เตรียมตัวอย่างการประยุกต์ใช้ในชีวิตจริง
- จัดทำแบบฟอร์มการวางแผนส่วนบุคคล

2. การแนะนำการประยุกต์ใช้

- ยกตัวอย่างสถานการณ์จริงที่เกี่ยวข้อง
- เสนอแนะวิธีการนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน
- แนะนำแหล่งข้อมูลเพิ่มเติม
- ให้คำปรึกษารายบุคคล (ถ้ามี)

3. การประเมินและติดตามผล

- ตรวจสอบความเข้าใจของผู้เรียน
- ประเมินแผนการนำไปใช้
- วางแผนการติดตามผล
- รวบรวมข้อเสนอแนะ

บทบาทผู้เรียน

- เขียนแผนการนำไปใช้ส่วนบุคคล
- แลกเปลี่ยนแผนกับเพื่อน
- ตั้งเป้าหมายการพัฒนาตนเอง

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างดำเนินกิจกรรมตามระบบการเรียนรู้แบบผสมผสานเพื่อเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตสำหรับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่ได้สร้างขึ้น ประกอบด้วย การเรียนรู้แบบออนไลน์ มีอัตราส่วนร้อยละ 30 และการเรียนรู้แบบเผชิญหน้าในห้องเรียน มีอัตราส่วนร้อยละ 70 โดยเป็นการจัดกิจกรรมกลุ่ม สอดคล้องงานวิจัยของฮวงและคณะ (Huang et al., 2019) ที่ได้นำเสนอกลยุทธ์การเรียนรู้ที่เหมาะสมกับวัตถุประสงค์การเรียนรู้ด้านเจตคติ คือ Role playing, Scenario analysis, Classroom meeting และ Experienced-based learning เพื่อให้เกิดทักษะการสร้างการเรียนรู้ด้วยตนเองผ่านการใช้เทคโนโลยี ทำให้ผู้เรียนได้ฝึกปฏิบัติ คิดวิเคราะห์ สังเคราะห์ อภิปราย สนทนาแลกเปลี่ยนความคิดเห็น เกิดการปฏิสัมพันธ์ระหว่างตนเองกับผู้อื่น เห็นคุณค่าทั้งของตัวเองและคนรอบข้าง รู้จักกำหนดเป้าหมายในชีวิต แต่เมื่อเกิดปัญหาที่มีสติพยายามหาทางแก้ไข เป็นการสลับการเรียนรู้แบบดั้งเดิมระหว่างเวลาเรียนกับการบ้าน ผู้เรียนเรียนรู้เนื้อหาที่บ้านหรือสถานที่ใด ๆ ผ่านการเรียนรู้แบบออนไลน์ และผู้สอนจะใช้เวลาในชั้นเรียนสำหรับการทำกิจกรรมกลุ่ม รูปแบบนี้จะช่วยให้ผู้สอนใช้เวลาในชั้นเรียนได้มากกว่าการบรรยายแบบเดิม โดยใช้เวลาในการดำเนินการทดลอง 8 ครั้ง ๆ ละ 50 นาที มีกระบวนการจัดการเรียนรู้ ดังนี้

1. นำกิจกรรมการจัดการเรียนรู้แบบผสมผสานเพื่อเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตสำหรับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายมาให้กลุ่มตัวอย่างเรียนรู้เป็นจำนวน 8 ครั้ง โดยแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 3 กลุ่มหลังจากที่ได้ทำแบบประเมินแล้ว กล่าวคือ กลุ่มนักเรียนที่มีพลังสุขภาพจิตระดับสูง กลาง ต่ำ ตามแนวทางการประเมินของกรมสุขภาพจิต

2. เมื่อผ่านกิจกรรมการเรียนรู้ทั้งหมด ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างทั้ง 3 ประเภท ทำแบบประเมินพลังสุขภาพจิตอีกครั้ง

3. ประเมินความพึงพอใจต่อการใช้ระบบการเรียนรู้แบบผสมผสานเพื่อเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตสำหรับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

4. เก็บรวบรวมข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูล

การประเมินพลังสุขภาพจิต

แบบประเมินพลังสุขภาพจิตของกรมสุขภาพจิต (Resilience Scale: RS-48, 13-18 years) เป็นแบบมาตราประเมิน 3 ระดับ คือ “ไม่จริง จริงบ้าง จริงแน่นอน” ประกอบด้วยข้อคำถามจำนวน 48 ข้อ แบ่งเป็น 4 ด้าน คือ

1. ด้านความสามารถในการดูแลและควบคุมตัวเอง ตั้งแต่ข้อ 1-12
2. ด้านความสามารถทางสังคม ตั้งแต่ข้อ 13-24
3. ด้านความสามารถในการแก้ปัญหา ตั้งแต่ข้อ 25-36

4. ด้านความสามารถในการตั้งจุดมุ่งหมายในชีวิต ตั้งแต่ข้อ 37-48

นฤภัค ฤทธิพิชญ์ และ สตรีรัตน์ รุจิระชาคร (2565) มีการนำแบบสอบถามไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คนแล้วนำมาวิเคราะห์หาคุณภาพด้วยการตรวจสอบค่าความเชื่อมั่นโดยใช้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาครอนบาช (Cronbach's Alpha Coefficient) มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.881 รายละเอียดตามภาคผนวก จ

การประเมินความพึงพอใจที่ผู้เรียนมีต่อระบบการเรียนรู้แบบผสมผสาน

แบบสอบถามความพึงพอใจแบ่งออกเป็น 3 ด้าน ได้แก่ ด้านปัจจัยนำเข้า มี 6 ข้อย่อย กระบวนการ มี 7 ข้อย่อย และผลลัพธ์มี 5 ข้อย่อย เพื่อเก็บข้อมูลจากผู้เรียนที่มีต่อการใช้ระบบการเรียนรู้แบบผสมผสาน เป็นแบบมาตรประเมิน 5 ระดับ (Likert scale) เพื่อวัดระดับความพึงพอใจ โดยมีระดับพึงพอใจ ดังนี้ 5 หมายถึง ผู้เรียนมีความพึงพอใจมากที่สุด 4 หมายถึง ผู้เรียนมีความพึงพอใจมาก 3 หมายถึง ผู้เรียนมีความพึงพอใจปานกลาง 2 หมายถึง ผู้เรียนมีความพึงพอใจน้อย และ 1 หมายถึง ผู้เรียนมีความพึงพอใจน้อยที่สุด โดยใช้เกณฑ์การแปลผลในการแบ่งระดับคะแนนเฉลี่ย ดังนี้ ค่าเฉลี่ย 1.00-1.49 หมายถึง ระดับน้อยที่สุด ค่าเฉลี่ย 1.50-2.50 หมายถึง ระดับน้อย ค่าเฉลี่ย 2.51-3.50 หมายถึง ระดับปานกลาง ค่าเฉลี่ย 3.51-4.50 หมายถึง ระดับมาก และค่าเฉลี่ย 4.51-5.00 หมายถึง ระดับมากที่สุด รายละเอียดตามภาคผนวก ข

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลผู้เรียน พลังสุขภาพจิตของผู้เรียน และความพึงพอใจของผู้เรียนต่อระบบการเรียนรู้แบบผสมผสาน ดังนี้

1. ค่าเฉลี่ยร้อยละ

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{N}$$

เมื่อ $\bar{X}$ แทน ค่าเฉลี่ยเลขคณิต

$\sum X$ แทน ผลรวมของคะแนนทั้งหมดของกลุ่ม

N แทน จำนวนประชากร

2. ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD)

ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเป็นตัวชี้วัดการกระจายตัวของข้อมูลจากค่าเฉลี่ย ค่าที่ได้ยิ่งสูง แสดงว่าข้อมูลกระจายตัวออกไปจากค่าเฉลี่ยมาก ยิ่งค่าได้ยิ่งต่ำ แสดงว่าข้อมูลกระจุกตัวอยู่ใกล้ค่าเฉลี่ย การคำนวณส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานค่อนข้างซับซ้อน แต่โดยทั่วไปจะใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์ช่วยในการคำนวณ โดยค่าต่ำ หมายถึง ข้อมูลมีความสม่ำเสมอ ค่าต่าง ๆ ใกล้เคียงกัน และค่าสูง หมายถึง ข้อมูลมีความแตกต่างกันมาก ค่าต่าง ๆ กระจายตัวออกไปจากค่าเฉลี่ย

3. วิเคราะห์ความแตกต่างของกลุ่มตัวอย่างกลุ่มเดียวที่ทดลองใช้ระบบการเรียนรู้แบบผสมผสานเพื่อเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตสำหรับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย มีการทำแบบประเมินก่อนทดลองใช้และหลังทดลองใช้ โดยใช้สถิติการวิเคราะห์ Paired-sample t-test เป็นวิธีทางสถิติที่ใช้เพื่อตรวจสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยระหว่างคู่ของกลุ่มที่มีความเกี่ยวข้อง หมายถึงการวัดข้อมูลในกลุ่มที่หนึ่งและกลุ่มที่สองจากสมาชิกที่เหมือนกันหรือจากวัดตัวแปรเดียวกันในหนึ่งขณะที่เปลี่ยนแปลงเงื่อนไข

4. เกณฑ์การประเมินความพึงพอใจ t-test กลุ่มเดียว ใช้เกณฑ์ 3.5 ขึ้นไป หรือความพึงพอใจมาก

$$t = \frac{\bar{X} - 3.5}{\frac{SD}{\sqrt{n}}}$$

การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง

ในการวิจัยครั้งนี้ได้รับการอนุมัติจากคณะกรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยบูรพา หลังจากได้รับอนุญาตให้เข้าเก็บข้อมูลจากผู้อำนวยการแล้ว ผู้วิจัยได้พบกลุ่มตัวอย่างเพื่อแนะนำตัวชี้แจงวัตถุประสงค์การวิจัย และขั้นตอนการวิจัย พร้อมทั้งของอนุญาตผู้ปกครองหรือผู้ที่มีอำนาจอนุมัติให้กลุ่มตัวอย่างเข้าร่วมในการวิจัย ซึ่งทุกคนที่เข้าร่วมงานวิจัยในครั้งนี้ด้วยความสมัครใจและสามารถออกจากการงานวิจัยได้ตลอดเวลาที่ต้องการโดยไม่มีผลกระทบใด ๆ ทั้งสิ้น การเก็บข้อมูลเป็นความลับ ไม่มีการระบุชื่อผู้ให้ข้อมูล และการนำเสนอผลงานวิจัยเป็นการนำเสนอในภาพรวม

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ระบบการเรียนรู้แบบผสมผสานเพื่อเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตสำหรับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในงานวิจัยนี้เป็นการวิจัยแบบวิจัยและพัฒนา (Research and development) โดยใช้วิธีการ ดังนี้คือ วิธีระบบ (System approach), การออกแบบระบบการสอน (Instructional system), การเรียนรู้แบบผสมผสาน (Blended learning) ร่วมกับแนวคิดทฤษฎีจิตวิทยาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม (Rational Emotive Behavior Therapy: REBT) เพื่อเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตให้ผู้เรียนตามหลักการ “ยอมรับ ปรับตัว เปลี่ยนแปลง (Coping Adapting Transforming: CAT Model)”

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจะนำเสนอในรูปแบบตารางประกอบการบรรยาย ตามวัตถุประสงค์งานวิจัย ดังนี้

1. ผลการสังเคราะห์องค์ประกอบระบบการเรียนรู้แบบผสมผสานเพื่อเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตสำหรับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย
2. ผลการพัฒนาระบบการเรียนรู้แบบผสมผสานเพื่อเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตสำหรับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย
3. ผลการทดลองใช้ระบบการเรียนรู้แบบผสมผสานเพื่อเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตสำหรับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย
4. ผลการประเมินความพึงพอใจของผู้เรียนต่อระบบการเรียนรู้แบบผสมผสานเพื่อเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตสำหรับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

ผลการสังเคราะห์องค์ประกอบระบบการเรียนรู้แบบผสมผสานเพื่อเสริมสร้างพลัง สุขภาพจิตสำหรับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

ผลการสังเคราะห์พบว่า องค์ประกอบระบบการเรียนรู้แบบผสมผสาน ประกอบด้วย 1) การกำหนดวัตถุประสงค์ 2) การกำหนดเนื้อหา 3) การประเมินผู้เรียนก่อนเรียน 4) การจัดกลุ่มผู้เรียน 5) การกำหนดชุดกิจกรรมการเรียนรู้ 6) การกำหนดสัดส่วนการเรียนรู้ 7) การกำหนดวิธีการเรียนรู้แบบออนไลน์และแบบเผชิญหน้า 8) การผลิตและเลือกสื่อเพื่อการเรียนรู้ 9) การนำไปใช้ และ 10) การประเมินและการวิเคราะห์ข้อมูลย้อนกลับ

ระบบการเรียนรู้แบบผสมผสานเพื่อเสริมสร้างพลังสุขภาพจิต มีขั้นตอนดังนี้

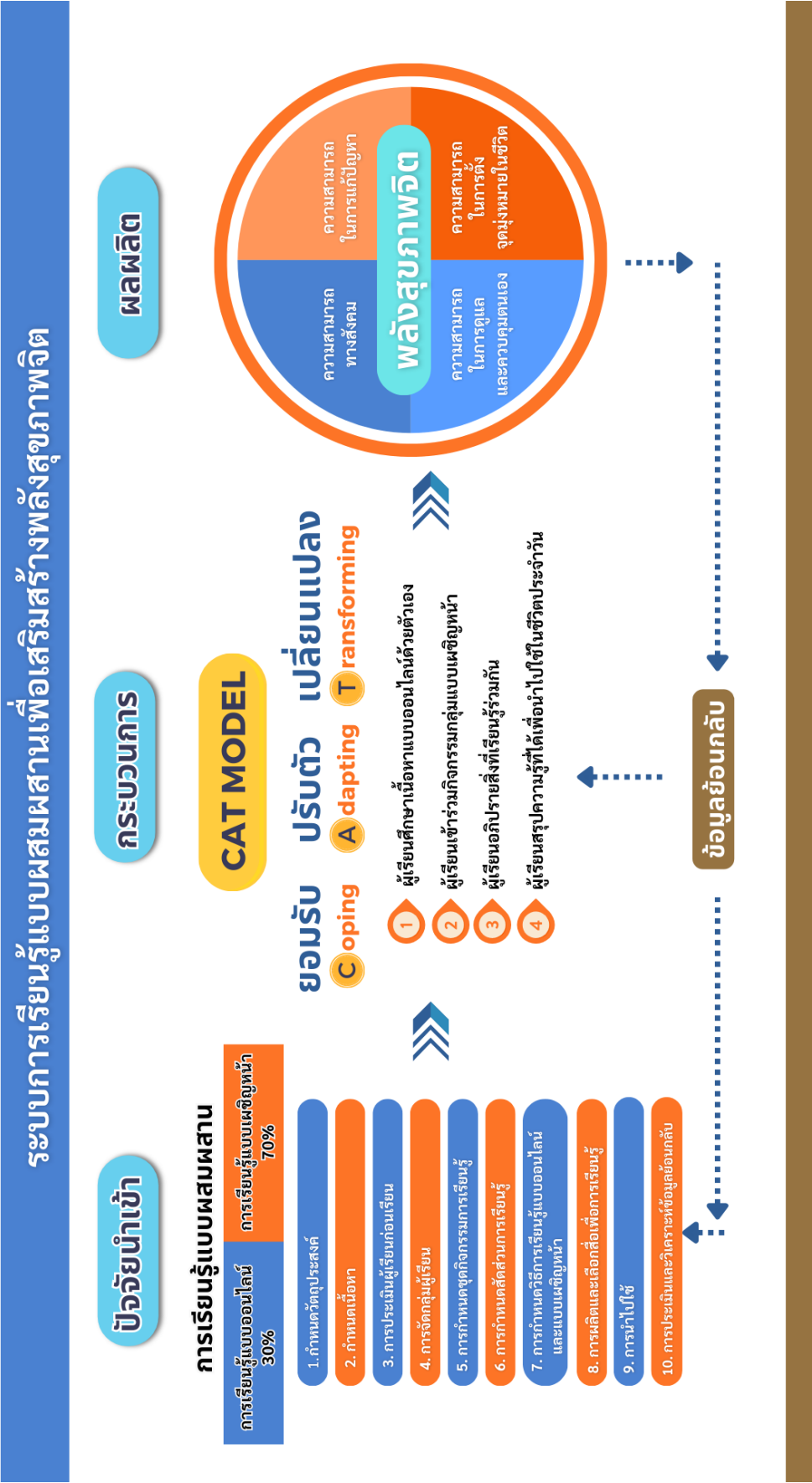
1. วิเคราะห์องค์ประกอบทั้งหมดที่เกี่ยวกับระบบ วิเคราะห์ผู้เรียน วิเคราะห์เนื้อหา วิเคราะห์วัตถุประสงค์ วิเคราะห์สภาพแวดล้อม
2. คัดเลือกเนื้อหาและกำหนดขอบเขตของเนื้อหา โดยแบ่งออกเป็นหน่วยการเรียนรู้ และกิจกรรมการเรียนรู้ เพื่อให้เรียนรู้ได้ง่ายขึ้น โดยเน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ กระตุ้นให้ผู้เรียนมีความกระตือรือร้น และสามารถเข้าใจเนื้อหาที่น่าสนใจได้อย่างถูกต้องเป็นปัจจุบันทันต่อเหตุการณ์
3. กำหนดแบบประเมินเพื่อวัดระดับพลังสุขภาพจิตก่อนเรียน
4. สร้างชุดกิจกรรมการเรียนรู้แบบออนไลน์และแบบเผชิญหน้าให้เป็นไปตามแผนงานและการออกแบบ
5. แบ่งกลุ่มผู้เรียนตามระดับพลังสุขภาพจิต ได้แก่ สูง ปานกลาง และต่ำ
6. กำหนดสัดส่วนเวลาเรียนระหว่างการเรียนแบบออนไลน์และการเรียนรู้แบบเผชิญหน้า
7. กำหนดการเรียนรู้แบบออนไลน์ด้วยระบบบริหารจัดการการเรียนรู้ (LMS) และการเรียนรู้แบบเผชิญหน้าด้วยการทำกิจกรรมกลุ่ม ณ สถานศึกษา
8. ผลิตและเลือกสื่อการเรียนรู้ให้เหมาะสมกับผู้เรียน
9. นำชุดกิจกรรมการเรียนรู้ไปใช้งาน เพื่อสนับสนุนการเรียนรู้ของผู้เรียน และกระตุ้นให้ผู้เรียนอยากค้นหาหรือทบทวนความรู้เพิ่มเติม
10. สร้างแบบประเมินระบบ ความสอดคล้องของเนื้อหากับวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ ผลการเรียนรู้ของผู้เรียนหลังเรียน ความพึงพอใจของการใช้งาน เพื่อนำไปปรับปรุงแก้ไขให้มีประสิทธิภาพดีขึ้น

โดยเป็นการจัดการเรียนรู้แบบผสมผสานแนวนอน (Horizontal blended learning) ที่มีสัดส่วนการเรียนรู้แบบผสมผสานประกอบด้วยการเรียนแบบปกติ (เผชิญหน้า) กับการเรียนแบบออนไลน์ ที่มีการจัดการเรียนรู้แตกต่างกันทั้งวิธีการ ช่วงเวลา และเนื้อหา ในงานวิจัยนี้จะเป็นการ

เรียนรู้แบบออนไลน์ด้วยระบบบริหารจัดการการเรียนรู้ (Learning Management System: LMS) โดยใช้แพลตฟอร์มมูเดิล (Moodle) และใช้การทำกิจกรรมกลุ่มเป็นการเรียนรู้แบบเผชิญหน้า แบ่งเป็นการเรียนรู้แบบออนไลน์ไม่น้อยกว่าร้อยละ 30 และเป็นการเรียนรู้แบบเผชิญหน้าไม่เกิน ร้อยละ 70 เพราะต้องการให้ผู้เรียนศึกษาเนื้อหาที่บ้านหรือสถานที่ใด ๆ ผ่านการเรียนรู้แบบออนไลน์ได้ และผู้สอนจะใช้เวลาในชั้นเรียนสำหรับการทำกิจกรรมกลุ่ม รูปแบบนี้จะช่วยให้ผู้เรียน ใช้เวลาการสร้างความรู้ด้วยตนเองผ่านการทำกิจกรรมกลุ่ม โดยใช้เวลาในการทำกิจกรรมกลุ่ม จำนวน 8 ครั้ง ๆ ละ 50 นาที

ผลการพัฒนาระบบการเรียนรู้แบบผสมผสานเพื่อเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตสำหรับ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

จากการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อพัฒนาระบบการเรียนรู้แบบผสมผสานเพื่อเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตสำหรับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย พบว่าเป็นระบบที่ถูกพัฒนาขึ้นด้วยวิธีระบบ (System approach) ประกอบด้วย ปัจจัยนำเข้า กระบวนการ ผลลัพธ์ และข้อมูลย้อนกลับ เพื่อให้เกิดการประสานและทำงานร่วมกันของแต่ละส่วนประกอบอย่างกลมกลืนและบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ โดยระบบการเรียนรู้แบบผสมผสานเพื่อเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตนี้ เป็นการนำความรู้ทางเทคโนโลยีการศึกษา เช่น วิธีการ เครื่องมือ มาจัดสภาพแวดล้อมใหม่เพื่อส่งเสริมประสิทธิภาพการเรียนรู้ ด้วยการออกแบบระบบการสอนจาก ADDIE model ประกอบด้วยขั้นตอนการวิเคราะห์ การออกแบบ การพัฒนา การดำเนินการ และการประเมินผล ทำให้เกิดกระบวนการเรียนรู้อย่างเป็นขั้นตอน เพื่อเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตให้ผู้เรียนตามหลักการ “ยอมรับ ปรับตัว เปลี่ยนแปลง (Coping Adapting Transforming: CAT Model)” ดังภาพที่ 30



การเรียนรู้แบบผสมผสาน

ปัจจัยนำเข้าเป็นการเรียนรู้แบบออนไลน์และแบบเผชิญหน้าเพื่อเสริมสร้างพลังสุขภาพจิต มี 10 องค์ประกอบ ดังนี้

1. การกำหนดวัตถุประสงค์
2. การกำหนดเนื้อหา
3. การประเมินผู้เรียนก่อนเรียน
4. การจัดกลุ่มผู้เรียน
5. การกำหนดชุดกิจกรรมการเรียนรู้
6. การกำหนดสัดส่วนการเรียนรู้
7. การกำหนดวิธีการเรียนรู้แบบออนไลน์และแบบเผชิญหน้า
8. การผลิตและเลือกสื่อเพื่อการเรียนรู้
9. การนำไปใช้
10. การประเมินและการวิเคราะห์ข้อมูลย้อนกลับ

1. การกำหนดวัตถุประสงค์ เพื่อเรียนรู้แนวคิด หลักการ ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับพลังสุขภาพจิต เพื่อเข้าใจทฤษฎีจิตวิทยาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมในการนำมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน เพื่อเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตของผู้เรียนให้ดียิ่งขึ้น เช่น ผู้เรียนที่มีพลังสุขภาพจิตระดับต่ำ ก็สามารถพัฒนาเป็นผู้มีพลังสุขภาพจิตระดับปานกลางหรือสูงต่อไป

2. การกำหนดเนื้อหา เป็นบทเรียนที่ผู้สอนตั้งใจนำเสนอให้ผู้เรียนมีพื้นฐานความรู้ประกอบด้วยความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับพลังสุขภาพจิต เช่น ความหมาย ความสำคัญ และองค์ประกอบของพลังสุขภาพจิต เป็นต้น รวมถึงความรู้ด้านทฤษฎีจิตวิทยาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม (REBT) ที่จะเป็เครื่องมือให้ผู้เรียนใช้ในการเผชิญกับความยากลำบากในชีวิต

เนื้อหาการเรียนรู้แบบออนไลน์ดำเนินการผ่านระบบบริหารจัดการการเรียนรู้ (Learning Management System: LMS) โดยใช้แพลตฟอร์มมูเดิล (Moodle) เพื่อให้ผู้เรียนพัฒนาความสามารถหลัก 4 ประการของพลังสุขภาพจิต ได้แก่ 1) ความสามารถในการดูแลและควบคุมตัวเอง 2) ความสามารถทางสังคม 3) ความสามารถในการแก้ปัญหา และ 4) ความสามารถในการตั้งจุดมุ่งหมายในชีวิต โดยมี 3 ขั้นตอนสำคัญ คือ ขั้นตอนที่ 1 “ยอมรับ” กับสถานการณ์อุปสรรคที่เกิดขึ้นกับตัวเอง เป็นเรื่องเกี่ยวกับมุมมองหรือทัศนคติที่มีต่อปัญหาอย่างถูกต้องเหมาะสม ขั้นตอนที่ 2 “ปรับตัว” โดยใช้ศักยภาพและรู้คุณค่าของตนเองในการพลิกวิกฤตให้เป็นโอกาส และขั้นตอนที่ 3 “เปลี่ยนแปลง” ตัวเองผ่านการเรียนรู้ที่ได้จากประสบการณ์ ยึดหยุ่นและเตรียมพร้อมรับมือกับความทุกข์ยากที่จะต้องเกิดขึ้นอีก ทั้งนี้แบ่งเนื้อหาที่เรียนออกเป็น 4 หน่วยการเรียนรู้

3. การประเมินผู้เรียนก่อนเรียน เพื่อให้ผู้สอนรู้ว่าผู้เรียนแต่ละคนมีระดับพลังสุขภาพจิตตามเกณฑ์อย่างไร โดยให้ผู้เรียนทำแบบประเมินพลังสุขภาพจิต (Resilience Scale: RS-48, 13-18 years) ของกรมสุขภาพจิต ที่แบ่งออกเป็น 3 ระดับ คือ ระดับต่ำ ระดับปานกลาง และระดับสูง

4. การจัดกลุ่มผู้เรียน เป็นขั้นตอนต่อเนื่องจากการประเมินผู้เรียนก่อนเรียน เพื่อให้ผู้สอนแบ่งกลุ่มผู้เรียนตามคะแนนที่ได้รับจากการทำแบบประเมินพลังสุขภาพจิต ว่าเป็นผู้เรียนที่มีพลังสุขภาพจิตระดับสูง ปานกลาง และต่ำ ซึ่งจะเป็นข้อมูลให้กับผู้สอนสำหรับใช้สังเกตเพื่อวัดและประเมินผลผู้เรียนขณะทำกิจกรรมเพื่อทราบความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น และยังช่วยในการประเมินผลว่า เมื่อสิ้นสุดการเรียนรู้แล้ว ระบบฯ ที่พัฒนาขึ้นนั้น ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างไรต่อผู้เรียนทั้ง 3 กลุ่ม

5. การกำหนดชุดกิจกรรมการเรียนรู้ ผู้สอนสามารถศึกษาคู่มือการเรียนรู้ (ภาคผนวก ก) เพื่อจะได้เข้าใจรายละเอียดของชุดกิจกรรมการเรียนรู้ การทำกิจกรรมกลุ่ม จำนวน 8 ครั้ง ๆ ละ 50 นาที โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมความสามารถหลัก 4 ประการ ได้แก่ 1) ความสามารถในการดูแลและควบคุมตัวเอง 2) ความสามารถทางสังคม 3) ความสามารถในการแก้ปัญหา และ 4) ความสามารถในการตั้งจุดมุ่งหมายในชีวิต ซึ่งจะเป็นการแทรกแซง (intervention) ด้วยการสอดแทรกหลักการทางจิตวิทยาตามแนวทฤษฎีจิตวิทยาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม (REBT) สรุปเป็นตาราง ดังนี้

ตารางที่ 18 โครงสร้างการออกแบบกิจกรรมตามระบบ

หน่วยการเรียนรู้	วัตถุประสงค์	ชื่อกิจกรรม	การวัดและประเมินผล
ยอมรับ	เพื่อให้สามารถเข้าใจบุคลิกภาพของตนเอง และ บุคคลอื่น ที่ต้องปฏิสัมพันธ์ด้วย	กิจกรรมที่ 1: บุคลิกภาพ 4 ทิศ	สังเกตว่านักเรียนแต่ละคนสามารถระบุลักษณะบุคลิกภาพของตนเองและคนอื่นได้หรือไม่? เกณฑ์ คะแนน: 1 (ไม่สามารถ) - 5 (สามารถ)
	เพื่อให้รู้จักอารมณ์ของตนเอง สามารถควบคุมอารมณ์ตนเองได้ ผ่อนคลายอารมณ์เป็น นำไปสู่สัมพันธภาพที่ดี	กิจกรรมที่ 2: รู้ อารมณ์ รับความรู้สึก	สังเกตว่านักเรียนแต่ละคนเมื่อรู้สึกเครียด จะมีวิธีการจัดการกับอารมณ์อย่างไร? เกณฑ์ คะแนน: 1 (ไม่มีวิธี) - 5 (มีวิธีที่ดี)

ยอมรับ (ต่อ)	เพื่อให้รู้ถึงวิธีการที่ใช้ในการควบคุมตัวเอง เห็นทางเลือกประยุกต์ใช้ในการควบคุมตัวเอง	กิจกรรมที่ 3: ห้ามใจเอาอยู่	สังเกตว่านักเรียนแต่ละคนสามารถตัดสินใจได้ดีเมื่อเผชิญกับสิ่งล่อใจหรือไม่? เกณฑ์ คะแนน: 1 (ไม่สามารถ) - 5 (สามารถ)
	เพื่อให้รู้เทคนิคการสื่อสารเชิงบวก สร้างกำลังใจ	กิจกรรมที่ 4: ใจเขาใจเรา	สังเกตว่านักเรียนแต่ละคนสามารถสื่อสารความคิดและความรู้สึกของตนได้อย่างชัดเจนหรือไม่? เกณฑ์ คะแนน: 1 (ไม่ชัดเจน) - 5 (ชัดเจนมาก)
ปรับตัว	เพื่อวิเคราะห์และประเมินเหตุการณ์อย่างสมเหตุสมผล	กิจกรรมที่ 5: คิดซ้อน ซ้อนเร้น	สังเกตว่านักเรียนแต่ละคนสามารถวิเคราะห์เหตุการณ์ต่างๆ ได้ดีเพียงใด? เกณฑ์ คะแนน: 1 (ไม่ชัดเจน) - 5 (ชัดเจนมาก)
	เพื่อมีทัศนคติที่ถูกต้อง เรียนรู้การวางแผน	กิจกรรมที่ 6: ก้าวไปด้วยกัน	สังเกตว่านักเรียนแต่ละคนสามารถมีทัศนคติในเชิงบวกต่อชีวิตและอนาคตหรือไม่? เกณฑ์ คะแนน: 1 (ไม่มี) - 5 (มีมาก)
เปลี่ยนแปลง	เพื่อเข้าใจและปรับเปลี่ยนมุมมองต่อสิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิต	กิจกรรมที่ 7: มองวิกฤตเป็นโอกาส	สังเกตว่านักเรียนแต่ละคนสามารถเมื่อเผชิญปัญหา มีวิธีการแก้ไขปัญหาก็เหมาะสมหรือไม่? เกณฑ์ คะแนน: 1 (ไม่มีวิธี) - 5 (มีวิธีที่ดี)
	เพื่อเกิดความภูมิใจในตนเองและผู้อื่น	กิจกรรมที่ 8: ทางเดินของชีวิต	สังเกตว่านักเรียนแต่ละคนสามารถรู้สึกว่าตนเองมี

	ตั้งเป้าหมายในชีวิตได้		คุณค่าและมีเป้าหมายในชีวิตหรือไม่? เกณฑ์ คะแนน: 1 (ไม่รู้สึกละ) - 5 (รู้สึกมาก)
--	------------------------	--	---

6. การกำหนดสัดส่วนการเรียนรู้ เป็นสัดส่วนที่ผู้สอนกำหนดรูปแบบการเรียนรู้แบบผสมผสานประกอบด้วยการเรียนรู้แบบออนไลน์ร้อยละ 30 เป็นการเรียนรู้ด้วยระบบบริหารจัดการการเรียนรู้ (Learning Management System: LMS) โดยใช้แพลตฟอร์มมูเดิล (Moodle) จำนวน 4 หน่วยการเรียนรู้ และการเรียนรู้แบบเผชิญหน้าร้อยละ 70 เป็นการทำกิจกรรมกลุ่ม จำนวน 8 กิจกรรม ๆ ละ 50 นาที สัดส่วนนี้สามารถปรับเปลี่ยนได้ตามความเหมาะสมของแต่ละเนื้อหาและวัตถุประสงค์

7. การกำหนดวิธีการเรียนรู้แบบออนไลน์และแบบเผชิญหน้า เป็นการเรียนรู้แบบผสมผสานแนวนอน (Horizontal blended learning) เนื่องจากมีสัดส่วนการเรียนรู้แบบผสมผสานประกอบด้วยการเรียนรู้แบบเผชิญหน้ากับการเรียนแบบออนไลน์ ที่มีการจัดการเรียนรู้แตกต่างกันทั้งวิธีการ ช่วงเวลา และเนื้อหา เพื่อให้เกิดความน่าสนใจและเหมาะกับยุคสมัยที่ผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง ผู้สอนมีบทบาทคอยให้คำแนะนำและสนับสนุนผู้เรียน และการเรียนรู้ไม่ถูกจำกัดให้อยู่เพียงแต่ในพื้นที่ใดพื้นที่หนึ่ง ผู้เรียนสามารถเข้ามามีส่วนร่วมได้ง่ายและสะดวกขึ้น

8. การผลิตและเลือกสื่อเพื่อการเรียนรู้ ผู้สอนสร้างคลิปการอธิบายเนื้อหาที่ประกอบด้วย 4 หน่วยการเรียนรู้ โดยหน่วยการเรียนรู้ที่ 1 และ 2 เป็นการเสริมสร้างการ “ยอมรับ” โดยให้ผู้เรียนเข้าใจบุคลิกภาพของตนเองและผู้อื่นที่ต้องปฏิสัมพันธ์ด้วย รู้จักและควบคุมอารมณ์ของ สามารถสื่อสารเชิงบวก ยอมรับในความแตกต่างระหว่างบุคคล หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 เป็นการเสริมสร้างการ “ปรับตัว” โดยให้ผู้เรียนรู้จักวิเคราะห์และประเมินเหตุการณ์อย่างสมเหตุผล มีทัศนคติที่ต้องตามสถานการณ์ที่ขึ้น และหน่วยการเรียนรู้ที่ 4 เป็นการเสริมสร้างการ “เปลี่ยนแปลง” หรือพัฒนาตนเอง โดยให้ผู้เรียนมีความเข้าใจและปรับเปลี่ยนมุมมองต่อสิ่งที่เกิดขึ้นตั้งเป้าหมายในชีวิตได้

9. การนำไปใช้ เป็นกระบวนการเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตของผู้เรียนตามหลักการ “ยอมรับ ปรับตัว เปลี่ยนแปลง (Coping Adapting Transforming: CAT Model)” มีขั้นตอน ดังนี้

- ขั้นที่ 1. ผู้เรียนศึกษาเนื้อหาแบบออนไลน์ด้วยตัวเอง
- ขั้นที่ 2. ผู้เรียนเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มแบบเผชิญหน้า
- ขั้นที่ 3. ผู้เรียนอภิปรายสิ่งที่เรียนรู้ร่วมกัน
- ขั้นที่ 4. ผู้เรียนสรุปความรู้ที่ได้เพื่อนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน

โดยรายละเอียดการดำเนินการกระบวนการเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตในแต่ละขั้นจะอยู่ในหัวข้อถัดไป

10. การประเมินและการวิเคราะห์ข้อมูลย้อนกลับ ประกอบด้วย การทำแบบประเมินพลังสุขภาพจิต การทำแบบทบทวนความรู้หลังการเรียนรู้ การสังเกตระหว่างการทำกิจกรรม การทำแบบประเมินความพึงพอใจ โดยผลจากการประเมินทั้งหมดจะเป็นข้อมูลย้อนกลับให้ผู้สอนนำไปปรับปรุงกระบวนการเรียนรู้ให้เหมาะสมกับกลุ่มผู้เรียนต่อไป

กระบวนการจัดการเรียนรู้ “ยอมรับ ปรับตัว เปลี่ยนแปลง”

กระบวนการเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตของผู้เรียนตามหลักการ “ยอมรับ ปรับตัว เปลี่ยนแปลง (Coping Adapting Transforming: CAT Model)” มีขั้นตอน ดังนี้

1. ผู้เรียนศึกษาเนื้อหาแบบออนไลน์ด้วยตนเอง
2. ผู้เรียนเข้าร่วมทำกิจกรรมกลุ่มแบบเผชิญหน้า
3. ผู้เรียนอภิปรายสิ่งที่เรียนรู้ร่วมกัน
4. ผู้เรียนสรุปความรู้ที่ได้เพื่อนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน

โดยสรุปรายละเอียดแต่ละขั้นตอนตามบทบาทผู้สอนและผู้เรียน ดังตารางที่ 19

ตารางที่ 19 กระบวนการเสริมสร้างพลังสุขภาพจิต

“ยอมรับ (Coping)”	
ขั้นตอนที่ 1 ผู้เรียนศึกษาเนื้อหาแบบออนไลน์ด้วยตัวเอง	
บทบาทผู้สอน	บทบาทผู้เรียน
1. จัดเตรียมเนื้อหาออนไลน์ - สร้างและเลือกสื่อการเรียนรู้ที่หลากหลาย เช่น วิดีโอ เอกสารประกอบ แบบทดสอบ - จัดทำเอกสารประกอบการเรียนในรูปแบบดิจิทัล - สร้างแบบทดสอบก่อนเรียนเพื่อประเมินความรู้พื้นฐาน	1. การเตรียมความพร้อม - ทำความเข้าใจวิธีการใช้งานระบบการเรียนรู้ออนไลน์ผ่านการปฐมนิเทศ - จัดตารางเวลาการเรียนรู้ด้วยตนเอง - เตรียมอุปกรณ์ที่ใช้ในการเรียนรู้และสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม
2. การจัดการระบบการเรียนรู้ออนไลน์ - จัดเรียงเนื้อหาตามลำดับการเรียนรู้ - กำหนดระยะเวลาในการเข้าถึงเนื้อหาแต่ละส่วน เช่น ผู้เรียนต้องทำแบบทดสอบก่อนการเรียนรู้ จากนั้นจึงเข้าสู่คลิปเนื้อหาได้ และต้องทำ	2. การศึกษาเนื้อหา - ทำแบบทดสอบก่อนเรียน - ศึกษาเนื้อหาตามลำดับที่กำหนด - ทำความเข้าใจและจดบันทึกประเด็นสำคัญ

แบบทดสอบหลังการเรียนรู้ - สร้างช่องทางการสื่อสารออนไลน์ เช่น กระดานสนทนา - ตั้งค่าการแจ้งเตือนและติดตามความก้าวหน้า	- ทำแบบทดสอบหลังเรียน
3. การติดตามและสนับสนุน - ตรวจสอบการเข้าเรียนและการทำกิจกรรมของผู้เรียนจากเครื่องมือบนแพลตฟอร์มมูเคิล - ให้ข้อเสนอแนะและตอบคำถามผ่านช่องทางการสื่อสารออนไลน์ เช่น กระดานสนทนา - ส่งข้อความกระตุ้นและให้กำลังใจผู้เรียน - บันทึกประเด็นสำคัญเพื่อนำมาอภิปรายในชั้นเรียน	3. การมีส่วนร่วม - ตั้งคำถามและแสดงความคิดเห็นในช่องทางออนไลน์ (ถ้ามี) - แลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับเพื่อนร่วมชั้น - เตรียมประเด็นสำหรับการอภิปรายในชั้นเรียน
ขั้นตอนที่ 2 ผู้เรียนเข้าร่วมทำกิจกรรมกลุ่มแบบเผชิญหน้า	
บทบาทผู้สอน	บทบาทผู้เรียน
1. การวางแผนกิจกรรม - ออกแบบกิจกรรมที่ส่งเสริมการมีส่วนร่วมของผู้เรียน - จัดเตรียมอุปกรณ์และสื่อการเรียนรู้ที่จำเป็น - กำหนดบทบาทและหน้าที่ของสมาชิกในกลุ่ม - สร้างใบงานหรือแบบบันทึกกิจกรรม	1. การเตรียมตัว - ทบทวนความรู้จากการเรียนออนไลน์ - ทำความเข้าใจบทบาทและหน้าที่ในกลุ่ม
2. การจัดการชั้นเรียน - จัดสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการทำกิจกรรมกลุ่ม - แบ่งกลุ่มผู้เรียนอย่างเหมาะสม (4-6 คนต่อกลุ่มขึ้นอยู่กับกิจกรรม) - ชี้แจงวัตถุประสงค์และขั้นตอนการทำกิจกรรม - กำหนดเวลาสำหรับแต่ละขั้นตอน	2. การทำกิจกรรม - ร่วมกิจกรรมอย่างตั้งใจและกระตือรือร้น - แสดงความคิดเห็นและรับฟังผู้อื่น - ช่วยเหลือและสนับสนุนเพื่อนในกลุ่ม - บันทึกผลการเรียนรู้และข้อค้นพบ
3. การดำเนินกิจกรรม - สาธิตหรืออธิบายวิธีการทำกิจกรรม	

- ตั้งเขตการทำงานกลุ่มและให้คำแนะนำ - กระตุ้นการมีส่วนร่วมของสมาชิกทุกคน - บันทึกพฤติกรรมและการเรียนรู้ของผู้เรียน	
“ปรับตัว (Adapting)”	
ขั้นตอนที่ 3 ผู้เรียนอภิปรายสิ่งที่เรียนรู้ร่วมกัน	
บทบาทผู้สอน	บทบาทผู้เรียน
1. การเตรียมการอภิปราย: - รวบรวมประเด็นสำคัญจากการเรียนออนไลน์ และกิจกรรมกลุ่ม - เตรียมคำถามกระตุ้นการคิดและอภิปราย - จัดเตรียมสื่อหรือตัวอย่างประกอบการอภิปราย - วางแผนการควบคุมเวลาตามที่กำหนดไว้	1. การเตรียมการอภิปราย - ทบทวนประสบการณ์จากกิจกรรมกลุ่ม - เตรียมประเด็นและตัวอย่างที่จะนำเสนอ - รวบรวมคำถามหรือข้อสงสัย
2. การดำเนินการอภิปราย - สร้างบรรยากาศที่ผ่อนคลายสนุกสนานในการแลกเปลี่ยนความคิดเห็น - เชื่อมโยงประสบการณ์จากกิจกรรมกับเนื้อหาที่เรียน - กระตุ้นให้ผู้เรียนแสดงความคิดเห็นอย่างทั่วถึง - จัดการประเด็นขัดแย้ง (ถ้ามี) อย่างสร้างสรรค์	2. การร่วมอภิปราย - แบ่งปันความคิดเห็นและประสบการณ์ - รับฟังและแสดงความคิดเห็นอย่างสร้างสรรค์ หลีกเลี่ยงการโต้เถียง - ตั้งคำถามและให้ข้อเสนอแนะ - จดบันทึกประเด็นสำคัญ
3.สรุปประเด็น - รวบรวมและเรียบเรียงประเด็นสำคัญ - เชื่อมโยงกับวัตถุประสงค์การเรียนรู้ - เน้นย้ำการนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน - บันทึกข้อเสนอแนะและประเด็นที่ต้องติดตาม	
“เปลี่ยนแปลง (Transforming)”	
ขั้นตอนที่ 4 ผู้เรียนสรุปความรู้ที่ได้เพื่อนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน	
บทบาทผู้สอน	บทบาทผู้เรียน

1. การเตรียมการสรุป - รวบรวมประเด็นสำคัญจากทุกขั้นตอน - เตรียมตัวอย่างการประยุกต์ใช้ในชีวิตจริง - จัดทำแบบฟอร์มการวางแผนส่วนบุคคล	- เขียนแผนการนำไปใช้ส่วนบุคคล - แลกเปลี่ยนแผนกับเพื่อน - ตั้งเป้าหมายการพัฒนาตนเอง
2. การแนะนำการประยุกต์ใช้ - ยกตัวอย่างสถานการณ์จริงที่เกี่ยวข้อง - เสนอแนะวิธีการนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน - แนะนำแหล่งข้อมูลเพิ่มเติม - ให้คำปรึกษารายบุคคล (ถ้ามี)	
3. การประเมินและติดตามผล - ตรวจสอบความเข้าใจของผู้เรียน - ประเมินแผนการนำไปใช้ - วางแผนการติดตามผล - รวบรวมข้อเสนอแนะ	

แผนการสอนในระบบการเรียนรู้แบบผสมผสานเพื่อเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตสำหรับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย จะมีระยะเวลา 4 สัปดาห์ โดยแต่ละสัปดาห์ จะมีรายละเอียดประกอบด้วย

สัปดาห์ที่ 1 ผู้เรียนเรียนรู้แบบออนไลน์ จากหน่วยการเรียนรู้ที่ 1 “ยอมรับ” ด้วยตนเอง จากนั้นผู้เรียนทั้งหมดจะมาพบกันเพื่อทำกิจกรรมกลุ่ม กิจกรรมที่ 1 บุคลิกภาพ 4 ทิศ และวันต่อไป ทำกิจกรรมกลุ่ม กิจกรรมที่ 2 อารมณ์ รับความรู้สึก

สัปดาห์ที่ 2 ผู้เรียนเรียนรู้แบบออนไลน์ จากหน่วยการเรียนรู้ที่ 2 “ยอมรับ (ต่อ)” ด้วยตนเอง จากนั้นผู้เรียนทั้งหมดจะมาพบกันเพื่อทำกิจกรรมกลุ่ม กิจกรรมที่ 3 ห้ามใจเอาอยู่ และวันต่อไป ทำกิจกรรมกลุ่ม กิจกรรมที่ 4 ใจเขาใจเรา

สัปดาห์ที่ 3 ผู้เรียนเรียนรู้แบบออนไลน์ จากหน่วยการเรียนรู้ที่ 3 “ปรับตัว” ด้วยตนเอง จากนั้นผู้เรียนทั้งหมดจะมาพบกันเพื่อทำกิจกรรมกลุ่ม กิจกรรมที่ 5 คิดซ้อน ซ่อนเร้น และวันต่อไป ทำกิจกรรมกลุ่ม กิจกรรมที่ 6 ก้าวไปด้วยกัน

สัปดาห์ที่ 4 ผู้เรียนเรียนรู้แบบออนไลน์ จากหน่วยการเรียนรู้ที่ 4 “เปลี่ยนแปลง” ด้วยตนเอง จากนั้นผู้เรียนทั้งหมดจะมาพบกันเพื่อทำกิจกรรมกลุ่ม กิจกรรมที่ 7 มองวิกฤตเป็นโอกาส และวันต่อไป ทำกิจกรรมกลุ่ม กิจกรรมที่ 8 ทางเดินของชีวิต

โดยในแต่ละกิจกรรม ผู้เรียนจะต้องเตรียมตัว ด้วยการทบทวนความรู้จากการเรียนออนไลน์ ทำความเข้าใจบทบาทและหน้าที่ในกลุ่ม และเมื่อถึงเวลาทำกิจกรรมกลุ่ม ผู้เรียนจะต้องร่วมกิจกรรมอย่างตั้งใจและกระตือรือร้น แสดงความคิดเห็นและรับฟังผู้อื่น ช่วยเหลือและสนับสนุนเพื่อนในกลุ่ม และบันทึกผลการเรียนรู้และข้อค้นพบ

เมื่อสิ้นสุดแต่ละกิจกรรม ผู้เรียนจะต้องเตรียมการอภิปราย ด้วยการทบทวนประสบการณ์จากกิจกรรมกลุ่ม เตรียมประเด็นและตัวอย่างที่จะนำเสนอ รวบรวมคำถามหรือข้อสงสัย และเมื่อถึงเวลาร่วมอภิปราย ผู้เรียนสามารถแบ่งปันความคิดเห็นและประสบการณ์ รับฟังและแสดงความคิดเห็นอย่างสร้างสรรค์ ตั้งคำถามและให้ข้อเสนอแนะ และจดบันทึกประเด็นสำคัญได้ ผลลัพธ์หลังจากสิ้นสุดแต่ละกิจกรรม ผู้เรียนสามารถเขียนแผนการนำไปใช้ส่วนบุคคล แลกเปลี่ยนแผนกับเพื่อน และตั้งเป้าหมายการพัฒนาตนเองได้

หลังจากผู้เรียน เรียนรู้ครบทั้ง 4 หน่วยการเรียนรู้ และทำกิจกรรมครบ 8 กิจกรรมแล้ว ผู้เรียนต้องทำแบบประเมินพลังสุขภาพจิตอีกครั้ง เพื่อตรวจสอบทบทวนว่า การเรียนรู้ทั้งหมดที่ผ่านมาทำให้ พลังสุขภาพจิตของผู้เรียนเพิ่มสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติหรือไม่ และผู้เรียนต้องทำแบบประเมินความพึงพอใจต่อระบบการเรียนรู้แบบผสมผสานเพื่อเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตที่พัฒนาขึ้น โดยมีเกณฑ์ความพึงพอใจอยู่ที่ระดับค่าเฉลี่ยสูงกว่า 3.50 หรือ “ความพึงพอใจมาก”

ผลผลิตของระบบ

ผลผลิตของระบบการเรียนรู้แบบผสมผสานเพื่อเสริมสร้างพลังสุขภาพจิต คือ ภาวะความสามารถของบุคคลในการฟื้นตัวอย่างรวดเร็วจากการเผชิญวิกฤตหรือสถานการณ์ความยากลำบาก เรียกว่า “พลังสุขภาพจิต (Resilience)” แบ่งเป็น 3 ระดับ คือ ต่ำ ปานกลาง และสูง ตามเกณฑ์ที่กำหนดขึ้นของกรมสุขภาพจิต ซึ่งเป็นความสามารถของบุคคลที่พัฒนาได้ เพื่อทำให้ตนเองยอมรับ ปรับตัว และเปลี่ยนแปลงการใช้ชีวิตในทิศทางที่ดีขึ้น ประกอบด้วยความสามารถหลัก ๆ 4 ประการ ได้แก่

1. ความสามารถในการดูแลและควบคุมตัวเอง คือ การแสดงออกถึงความรู้สึกลึกซึ้ง ภาวภูมิใจและการมีวินัยในตนเอง เชื่อมมั่นในความสามารถ ศักยภาพ และคุณค่าของตนเอง สามารถควบคุมอารมณ์ ความต้องการ มีความรับผิดชอบต่อน้ำที่ และสามารถยับยั้งชั่งใจต่อสิ่งชั่วร้ายที่ไม่ดีได้

2. ความสามารถทางสังคม คือ การแสดงออกถึงความสามารถในการสื่อสารทั้งการพูดและการฟังกับผู้อื่นอย่างเข้าใจ เคารพในสิทธิของผู้อื่น มีความเห็นอกเห็นใจให้อภัยผู้อื่น และสามารถสร้างและรักษาความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม

3. ความสามารถในการแก้ปัญหา คือ การแสดงออกถึงการคิดและแยกแยะอย่างมีเหตุผลและถูกต้อง รู้จักประเมินความเสี่ยง และมีการจัดการปัญหาได้อย่างเหมาะสม มีเจตคติดี มีความยืดหยุ่นในการเผชิญปัญหาที่เกิดขึ้น ทำได้ทั้งพึ่งพาตนเองและแสวงหาแหล่งช่วยเหลือที่มีประสิทธิภาพ

4. ความสามารถในการตั้งจุดมุ่งหมายในชีวิต คือ การแสดงออกถึงแรงจูงใจและการตั้งเป้าหมายในชีวิต รู้ว่าเป้าหมายในชีวิตคืออะไรและสามารถดำเนินชีวิตสู่เป้าหมายที่กำหนดไว้เป็นแรงบันดาลใจและความกระตือรือร้นให้พยายามเพื่อให้ประสบความสำเร็จในการดำเนินชีวิต

ผลการทดลองใช้ระบบการเรียนรู้แบบผสมผสานเพื่อเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตสำหรับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

ผู้วิจัยนำระบบการเรียนรู้แบบผสมผสานเพื่อเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตไปทดลองใช้ กับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในจังหวัดสมุทรปราการแบ่งเป็นนักเรียนชาย 22 คน (ร้อยละ 63) และเป็นนักเรียนหญิง 13 คน (ร้อยละ 37) อายุอยู่ระหว่าง 14-16 ปี มีการแบ่งกลุ่มตามผลคะแนนที่ได้รับจากการทำแบบประเมินพลังสุขภาพจิต (Resilience Scale: RS-48, 13-18 years) ออกเป็น 3 กลุ่ม คือ กลุ่มที่มีพลังสุขภาพจิตต่ำ ปานกลาง และสูง ดังมีรายละเอียดตามตารางที่ 20-22 ตามลำดับ

ตารางที่ 20 แสดงจำนวนนักเรียนตามระดับพลังสุขภาพจิตก่อนและหลังเข้าร่วมโครงการ

ระดับพลังสุขภาพจิต	ก่อน		หลัง	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ต่ำ	6	17.1	3	8.5
ปานกลาง	23	65.8	22	62.9
สูง	6	17.1	10	28.6
รวม	35	100.0	35	100.0

ตารางที่ 21 แสดงจำนวนนักเรียนตามระดับพลังสุขภาพจิตจำแนกตามเพศก่อนเข้าร่วมโครงการ

ระดับ เพศ	ต่ำ (คน)	ร้อยละ	ปานกลาง (คน)	ร้อยละ	สูง (คน)	ร้อยละ	รวม (คน)	ร้อยละ
ชาย	4	66.67	13	56.52	5	83.33	22	62.86
หญิง	2	33.33	10	43.48	1	16.67	13	37.14
รวม	6	100.00	23	100.00	6	100.00	35	100.00

ตารางที่ 22 แสดงจำนวนนักเรียนตามระดับพลังสุขภาพจิตจำแนกตามเพศหลังเข้าร่วมโครงการ

ระดับ เพศ	ต่ำ (คน)	ร้อยละ	ปานกลาง (คน)	ร้อยละ	สูง (คน)	ร้อยละ	รวม (คน)	ร้อยละ
ชาย	1	33.33	14	63.64	7	70.00	22	62.86
หญิง	2	66.67	8	36.36	3	30.00	13	37.14
รวม	3	100.00	22	100.00	10	100.00	35	100.00

แบบประเมินพลังสุขภาพจิต (Resilience Scale: RS-48, 13-18 years) เป็นแบบมาตร
ประเมิน 3 ระดับ ประกอบด้วยข้อคำถามจำนวน 48 ข้อ แบ่งเป็น 4 ด้าน คือ

1. ด้านความสามารถในการดูแลและควบคุมตัวเอง ได้แก่ข้อที่ 1-12
2. ด้านความสามารถทางสังคม ได้แก่ข้อที่ 13-24
3. ด้านความสามารถในการแก้ปัญหา ได้แก่ข้อที่ 25-36
4. ด้านความสามารถในการตั้งจุดมุ่งหมายในชีวิต ได้แก่ข้อ 37-48

โดยให้คะแนนในข้อที่ตอบว่าไม่จริง = 0, จริงบ้าง = 1, จริงแน่นอน = 2 ยกเว้นข้อที่ 11, 28, 35, 36, 42 และ 47 ให้คะแนนในข้อที่ตอบว่าไม่จริง = 2, จริงบ้าง = 1, จริงแน่นอน = 0

จากการวิเคราะห์ข้อมูล พบว่าเมื่อทดลองใช้ระบบการเรียนรู้แบบผสมผสานเพื่อ
เสริมสร้างพลังสุขภาพจิตสำหรับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย พบว่าเมื่อนักเรียนผ่าน
การเข้าร่วมโครงการวิจัยนี้ และได้ทำแบบประเมินพลังสุขภาพจิตอีกครั้ง จำนวนนักเรียนในกลุ่ม
พลังสุขภาพจิตต่ำและปานกลางลดลง แต่กลุ่มพลังสุขภาพจิตสูงมีจำนวนเพิ่มขึ้น ดังปรากฏใน
รายละเอียดในตารางที่ 21 และ 22 ข้างต้นตามลำดับ

ตารางที่ 23 แสดงการเปรียบเทียบพลังสุขภาพจิตของนักเรียนทั้งหมดก่อนและหลังเข้าร่วม
โครงการ แยกตามรายด้าน

รายการ	ก่อน		หลัง		t	p	ผลการการ เปรียบเทียบ
	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD			
ด้านความสามารถในการดูแลและควบคุมตัวเอง	16.91	3.12	18.00	3.38	2.260	0.030*	สูงขึ้น
ด้านความสามารถทางสังคม	17.86	2.78	19.06	3.06	2.323	0.026*	สูงขึ้น
ด้านความสามารถในการแก้ไขปัญหา	17.80	3.06	17.66	3.46	-0.350	0.729	ไม่แตกต่าง
ด้านการตั้งจุดมุ่งหมายในชีวิต	17.71	3.35	19.06	3.19	2.979	0.005*	สูงขึ้น
พลังสุขภาพจิต	70.29	10.59	73.77	10.91	2.430	0.021	สูงขึ้น

* มีนัยสำคัญทางสถิติ 0.05

จากตารางที่ 23 พบว่า ระบบการเรียนรู้แบบผสมผสานเพื่อเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตที่พัฒนาขึ้นนั้น ทำให้พลังสุขภาพจิตสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ คือ ด้านความสามารถในการดูแลและควบคุมตัวเอง ด้านความสามารถทางสังคม และด้านความสามารถในการตั้งจุดมุ่งหมายในชีวิต ยกเว้นด้านการแก้ปัญหาที่ผู้เรียนที่เข้าร่วมไม่พบการเปลี่ยนแปลงแต่อย่างใด อย่างไรก็ตาม ระบบการเรียนรู้แบบผสมผสานเพื่อเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตนี้ ทำให้ผู้เรียนตระหนักรู้ในตัวเอง การปฏิสัมพันธ์กับเพื่อน ๆ และคนรอบข้าง มีเจตคติที่ดีเกี่ยวกับปัญหาแนวทางการแก้ปัญหา และได้มีการตั้งเป้าหมายชีวิตให้ชัดเจน โดยวิธีการที่จะดำเนินไปสู่เป้าหมายอาจจะมีการยืดหยุ่นตามสถานการณ์ที่มีความไม่แน่นอน

ผลการประเมินความพึงพอใจของผู้เรียนต่อระบบการเรียนรู้แบบผสมผสานเพื่อเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตสำหรับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

จากการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อประเมินความพึงพอใจของผู้เรียนต่อระบบการเรียนรู้แบบผสมผสานเพื่อเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตสำหรับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย พบว่าแบบประเมินความพึงพอใจ เป็นแบบมาตรประเมิน 5 ระดับ โดยมีระดับพึงพอใจ ดังนี้ 5 หมายถึง ผู้เรียนมีความพึงพอใจมากที่สุด 4 หมายถึง ผู้เรียนมีความพึงพอใจมาก 3 หมายถึง ผู้เรียนมีความพึงพอใจปานกลาง 2 หมายถึง ผู้เรียนมีความพึงพอใจน้อย และ 1 หมายถึง ผู้เรียนมีความพึงพอใจน้อยที่สุด โดยใช้เกณฑ์การแปลผลในการแบ่งระดับคะแนนเฉลี่ย ดังนี้ ค่าเฉลี่ย 1.00-1.49 หมายถึง ระดับน้อยที่สุด ค่าเฉลี่ย 1.50-2.50 หมายถึง ระดับน้อย ค่าเฉลี่ย 2.51-3.50 หมายถึง ระดับปานกลาง ค่าเฉลี่ย 3.51-4.50 หมายถึง ระดับมาก และค่าเฉลี่ย 4.51-5.00 หมายถึง มากที่สุด เป็นการประเมินความพึงพอใจ 3 ด้าน คือ ด้านปัจจัยนำเข้า ด้านกระบวนการ และด้านผลลัพธ์ โดยแสดงผลการประเมินแยกตามรายด้าน ดังตารางที่ 24

ตารางที่ 24 แสดงความพึงพอใจต่อระบบการเรียนรู้แบบผสมผสานเพื่อเสริมสร้างพลังสุขภาพจิต

รายการ	$\bar{X}$	SD	ระดับ	ลำดับ
1. ด้านปัจจัยนำเข้า	4.10	0.85	มาก	2
2. ด้านกระบวนการ	4.16	0.85	มาก	1
3. ด้านผลลัพธ์	4.07	0.85	มาก	3
รวม	4.11	0.85	มาก	

จากตารางที่ 24 การประเมินความพึงพอใจของผู้เรียนต่อระบบการเรียนรู้แบบผสมผสานเพื่อเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตที่พัฒนาขึ้นนั้น ด้านปัจจัยนำเข้า จะเป็นเรื่องค่าใช้จ่ายของกิจกรรมการ

เรียนรู้รูปแบบและเนื้อหากิจกรรมที่เหมาะสมน่าสนใจ มีความหลากหลาย สอดคล้องกับเวลาที่ใช้ทำกิจกรรม ส่วนด้านกระบวนการ จะเป็นทำชุดกิจกรรมการเรียนรู้ โดยเริ่มต้นจากง่ายไปหายาก ส่งเสริมการเรียนรู้ได้ด้วยตนเองและการมีส่วนร่วม เพื่อให้เกิดความเข้าใจเกี่ยวกับพลังสุขภาพจิตมากขึ้น สำหรับด้านผลลัพธ์ จะเป็นสิ่งที่ถูกกำหนดขึ้นเพื่อให้ผู้เรียนได้เข้าใจพลังสุขภาพจิต ค้นหาแนวทางแก้ปัญหาอย่างเป็นระบบ และสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้

ตารางที่ 25 แสดงความพึงพอใจต่อระบบในด้านปัจจัยนำเข้า

รายการ	$\bar{X}$	SD	ระดับ	ลำดับ
1. ด้านปัจจัยนำเข้า				
1.1 คำชี้แจงของกิจกรรมการเรียนรู้ทำให้ฉันเข้าใจง่าย	4.26	0.82	มากที่สุด	1
1.2 รูปแบบและเนื้อหากิจกรรม เหมาะสมและน่าสนใจสำหรับฉัน	4.00	0.73	มาก	5
1.3 การได้ศึกษาเนื้อหาทำให้ฉันเข้าใจการเรียนรู้ยิ่งขึ้น	4.11	0.90	มาก	3
1.4 ชุดกิจกรรมมีความหลากหลายน่าสนใจ ทำให้ฉันอยากเรียนรู้	3.97	0.98	มาก	6
1.5 ฉันมีเวลาเพียงพอสำหรับทำกิจกรรมต่างๆ	4.03	0.89	มาก	4
1.6 เนื้อหาที่เรียนรู้มีความเหมาะสมกับฉัน	4.20	0.80	มาก	2
โดยรวม	4.10	0.85	มาก	2

จากตารางที่ 25 ด้านปัจจัยนำเข้า คือ เข้าความพึงพอใจลำดับที่สอง เพราะคำชี้แจงของกิจกรรมการเรียนรู้เข้าใจง่าย มีรูปแบบและเนื้อหากิจกรรมที่เหมาะสมน่าสนใจ มีความหลากหลาย สอดคล้องกับเวลาที่ใช้ทำกิจกรรม

ตารางที่ 26 แสดงความพึงพอใจต่อระบบในด้านกระบวนการ

รายการ	$\bar{X}$	SD	ระดับ	ลำดับ
2. ด้านกระบวนการ				
2.1 ชุุดกิจกรรมส่งเสริมให้ฉันเรียนรู้ได้ด้วยตนเอง	4.23	0.84	มากที่สุด	3
2.2 กิจกรรมทำให้ฉันเข้าใจด้านต่างๆ เกี่ยวกับพลังสุขภาพจิตง่ายขึ้น	4.26	0.74	มากที่สุด	1
2.3 กิจกรรมการเรียนรู้ส่งเสริมพลังสุขภาพจิตของฉันให้มากขึ้น	4.03	0.82	มาก	7
2.4 กิจกรรมการเรียนรู้เหมาะสมกับความสามารถของฉัน	4.09	0.95	มาก	6
2.5 ฉันมีส่วนร่วมในกิจกรรมการเรียนรู้ด้วยกระบวนการกลุ่ม	4.26	0.85	มากที่สุด	2
2.6 ฉันได้ฝึกปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้จากง่ายไปหายาก	4.09	0.92	มาก	5
2.7 ขั้นตอนของกิจกรรมทำให้ฉันมีความรู้ความเข้าใจพลังสุขภาพจิตมากขึ้น	4.20	0.83	มาก	4
โดยรวม	4.16	0.85	มาก	1

จากตารางที่ 26 ผู้เรียนที่เข้าร่วมใช้งานระบบมีความพึงพอใจกับด้านกระบวนการ เป็นลำดับแรก ซึ่งเกี่ยวข้องกับเนื้อหาความรู้พลังสุขภาพจิตเป็นเรื่องที่แตกต่างสาระวิชาจากการเรียนปกติ มีชุดกิจกรรมการเรียนรู้ได้ด้วยตนเองเหมาะสมกับความสามารถ เรียนรู้จากง่ายไปหายาก ทราบความก้าวหน้าและเข้าใจด้านต่าง ๆ เกี่ยวกับพลังสุขภาพจิตอย่างเป็นขั้นตอน และยังได้ทำกิจกรรมกลุ่มที่ร่วมกับเพื่อน ๆ เพื่อรู้จักตนเองดียิ่งขึ้น รวมถึงการสร้างและรักษาความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อน ๆ และคนรอบข้าง ตลอดจนการมีเป้าหมายในชีวิต ทำให้ตระหนักถึงควมมีคุณค่าของตัวเอง เสริมสร้างพลังสุขภาพจิตให้มากขึ้น

ตารางที่ 27 แสดงความพึงพอใจต่อระบบในด้านผลลัพธ์

รายการ	$\bar{X}$	SD	ระดับ	ลำดับ
3. ด้านผลลัพธ์				
3.1 ฉันได้เรียนรู้ตามขั้นตอนของการเสริมสร้างพลังสุขภาพจิต	4.17	0.82	มาก	1
3.2 ฉันสามารถหาแนวทางแก้ปัญหาอย่างเป็นระบบจากการเรียนรู้ด้วยชุดกิจกรรม	4.03	0.89	มาก	4
3.3 ฉันได้ทราบความก้าวหน้าของตนเองและของกลุ่มจากการเข้าร่วมกิจกรรม	3.94	0.94	มาก	5
3.4 กิจกรรมการเรียนรู้ช่วยให้ฉันเข้าใจปัญหาที่เกิดขึ้น และพยายามหาวิธีการแก้ไข	4.06	0.76	มาก	3
3.5 การเรียนรู้ด้วยชุดกิจกรรม ฉันสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้	4.14	0.85	มาก	2
โดยรวม	4.07	0.85	มาก	3

จากตารางที่ 27 ด้านผลลัพธ์ คือ ความพึงพอใจลำดับที่สาม ผู้เรียนได้เรียนรู้ตามขั้นตอนพบแนวทางแก้ปัญหาอย่างเป็นระบบจากการเรียนรู้ด้วยชุดกิจกรรมการเรียนรู้ เข้าใจปัญหาที่เกิดขึ้นและพยายามหาวิธีการแก้ไข และนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ ดังนั้น หากผู้เรียนจะต้องเผชิญกับอุปสรรคหรือปัญหาใด ๆ ก็จะมีเจตคติในทางบวกที่จะอดทนฟันฝ่าแก้ไขให้ผ่านพ้นไปได้ด้วยดี

ตารางที่ 28 เกณฑ์การประเมินความพึงพอใจ

รายการ	$\bar{X}$	SD	SE	ผลลัพธ์	ระดับ	ลำดับ
1. ด้านปัจจัยนำเข้า	4.10	0.85	4.18	Sig.	มาก	2
2. ด้านกระบวนการ	4.16	0.85	4.25	Sig.	มาก	1
3. ด้านผลลัพธ์	4.07	0.85	3.97	Sig.	มาก	3
รวม	4.11	0.85	4.18	Sig.	มาก	

จากตารางที่ 28 ผู้วิจัยกำหนดเกณฑ์การประเมินความพึงพอใจของผู้เรียนที่มีต่อระบบการเรียนรู้แบบผสมผสานทั้ง 3 ด้าน ได้แก่ ด้านปัจจัยนำเข้า ด้านกระบวนการ และด้านผลลัพธ์ไว้ที่ 3.50 หรือระดับความพึงพอใจมาก จากการวิเคราะห์ผลการประเมินความพึงพอใจทั้ง 3 ด้าน พบว่าโดยภาพรวมผู้เรียนมีความพึงพอใจอยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = 4.11$, $SD = 0.85$, $SE = 4.18$) เมื่อพิจารณา

เป็นรายด้านเรียงลำดับจากมากไปน้อย พบว่า ด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุดคือ ด้านกระบวนการ ($\bar{x} = 4.16$, $SD = 0.85$, $SE = 4.25$) รองลงมาคือ ด้านปัจจัยนำเข้า ($\bar{x} = 4.10$, $SD = 0.85$, $SE = 4.18$) และด้านผลลัพธ์ ($\bar{x} = 4.07$, $SD = 0.85$, $SE = 3.97$) ตามลำดับ เมื่อทำการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยกับเกณฑ์ที่กำหนดไว้ที่ 3.50 พบว่า ทุกด้านมีค่าเฉลี่ยสูงกว่าเกณฑ์อย่างมีนัยสำคัญ (Sig.) โดยค่า Standard Error of Mean ของแต่ละด้านสูงกว่าเกณฑ์ที่กำหนด แสดงให้เห็นว่าผู้เรียนมีความพึงพอใจต่อทั้งด้านปัจจัยนำเข้า ด้านกระบวนการ และด้านผลลัพธ์ในระดับที่สูงกว่าเกณฑ์ที่ผู้วิจัยตั้งไว้อย่างมีนัยสำคัญ ทั้งนี้ เมื่อพิจารณาค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ของทุกด้านที่มีค่าเท่ากันที่ 0.85 แสดงให้เห็นว่าผู้เรียนมีความคิดเห็นที่สอดคล้องกันในทุกด้านของการประเมิน

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

งานวิจัยนี้เป็นการวิจัยแบบวิจัยและพัฒนา (Research and Development) เป็นงานวิจัยที่อยู่ในขอบข่ายเทคโนโลยีการศึกษา มีสาระ ในส่วนการจัดระบบ กล่าวคือ การพัฒนาและวางแผนระบบการเรียนรู้ โดยนำระบบการเรียนรู้แบบผสมผสานที่เหมาะสมกับยุคสมัยและแนวคิดทฤษฎีจิตวิทยาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม มาเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตให้กับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อสังเคราะห์องค์ประกอบระบบการเรียนรู้แบบผสมผสานเพื่อเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตสำหรับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย 2) เพื่อพัฒนาระบบการเรียนรู้แบบผสมผสานเพื่อเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตสำหรับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย 3) เพื่อทดลองใช้ระบบการเรียนรู้แบบผสมผสานเพื่อเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตสำหรับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย และ 4) เพื่อประเมินความพึงพอใจของผู้เรียนต่อระบบการเรียนรู้แบบผสมผสานเพื่อเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตสำหรับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ผู้วิจัยนำเสนอ ดังนี้

สรุปผลการวิจัย

สรุปผลวิจัย แบ่งตามวัตถุประสงค์ ได้ดังนี้

วัตถุประสงค์ที่ 1 เพื่อสังเคราะห์องค์ประกอบระบบการเรียนรู้แบบผสมผสานเพื่อเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตสำหรับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ด้วยการวิเคราะห์เนื้อหาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และการสัมภาษณ์ผู้ที่เกี่ยวข้อง ประกอบด้วย 1) การกำหนดวัตถุประสงค์ 2) การกำหนดเนื้อหา 3) การประเมินผู้เรียนก่อนเรียน 4) การจัดกลุ่มผู้เรียน 5) การกำหนดชุดกิจกรรมการเรียนรู้ 6) การกำหนดสัดส่วนการเรียนรู้ 7) การกำหนดวิธีการเรียนรู้แบบออนไลน์และแบบเผชิญหน้า 8) การผลิตและเลือกสื่อเพื่อการเรียนรู้ 9) การนำไปใช้ และ 10) การประเมินและการวิเคราะห์ข้อมูลย้อนกลับ และสามารถสรุปเป็นปัจจัยหลักเพื่อเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตตามแนวทางกรมสุขภาพจิต ได้แก่ 1) ความสามารถในการดูแลและควบคุมตนเอง 2) ความสามารถทางสังคม 3) ความสามารถในการแก้ปัญหา และ 4) ความสามารถในการตั้งจุดมุ่งหมายในชีวิต โดยผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง ผู้สอนมีบทบาทคอยให้คำแนะนำและสนับสนุน

เทคโนโลยีที่ใช้จะต้องทำให้ผู้เรียนสามารถเข้ามามีส่วนร่วมได้ง่ายและสะดวก รวมถึงเนื้อหาที่จะต้องมีการคงสภาพของข้อมูลด้วย

วัตถุประสงค์ที่ 2 เพื่อพัฒนาระบบการเรียนรู้แบบผสมผสานเพื่อเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตสำหรับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายตามหลักการ “ยอมรับ ปรับตัว เปลี่ยนแปลง (Coping Adapting Transforming: CAT Model)” ในสัดส่วนระหว่างการเรียนรู้แบบออนไลน์ไม่น้อยกว่าร้อยละ 30 และแบบเผชิญหน้าในห้องเรียนไม่มากกว่าร้อยละ 70 โดยมีองค์ประกอบของระบบ ได้แก่ 1) การกำหนดวัตถุประสงค์ 2) การกำหนดเนื้อหา 3) การประเมินผู้เรียนก่อนเรียน 4) การจัดกลุ่มผู้เรียน 5) การกำหนดชุดกิจกรรมการเรียนรู้ 6) การกำหนดสัดส่วนการเรียนรู้ 7) การกำหนดวิธีการเรียนรู้แบบออนไลน์และแบบเผชิญหน้า 8) การผลิตและเลือกสื่อเพื่อการเรียนรู้ 9) การนำไปใช้ และ 10) การประเมินและการวิเคราะห์ข้อมูลย้อนกลับ เป็นการนำข้อดีของการเรียนรู้ทั้งการเรียนรู้แบบออนไลน์และการเรียนรู้แบบเผชิญหน้ามาบูรณาการ และประยุกต์ในการพัฒนาทักษะความสามารถที่จำเป็นในศตวรรษที่ 21 ผู้เรียนศึกษาเนื้อสาระเกี่ยวกับพลังสุขภาพจิตด้วยการเรียนรู้แบบออนไลน์สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ๆ ละ 1 หน่วยการเรียนรู้ รวมทั้งสิ้น 4 หน่วยการเรียนรู้ และการเรียนรู้แบบเผชิญหน้าด้วยการทำกิจกรรมกลุ่มที่สถานศึกษาตามแนวคิดทฤษฎีจิตวิทยาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ประกอบด้วย 8 กิจกรรม ๆ ละ 50 นาที ดังนี้

- กิจกรรมที่ 1: บุคลิกภาพ 4 ทิศ
- กิจกรรมที่ 2: รู้อารมณ์ รับความรู้สึก
- กิจกรรมที่ 3: ห้ามใจเอาไว้
- กิจกรรมที่ 4: ใจเขาใจเรา
- กิจกรรมที่ 5: คิดซ้อน ซ่อนเร้น
- กิจกรรมที่ 6: ก้าวไปด้วยกัน
- กิจกรรมที่ 7: มองวิกฤตเป็นโอกาส
- กิจกรรมที่ 8: ทางเดินของชีวิต

วัตถุประสงค์ที่ 3 เพื่อทดลองใช้ระบบการเรียนรู้แบบผสมผสานเพื่อเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตสำหรับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โดยผู้เรียนจำนวน 35 คนได้เข้าร่วมระบบการเรียนรู้แบบผสมผสานเพื่อเสริมสร้างพลังสุขภาพจิต พบว่าจำนวนผู้เรียนในกลุ่มพลังสุขภาพจิตต่ำและปานกลางลดลง แต่กลุ่มพลังสุขภาพจิตสูงมีจำนวนเพิ่มขึ้น เป็นการเปรียบเทียบ

ผลคะแนนจากทำแบบประเมินพลังสุขภาพจิตก่อนและหลัง ระบบการเรียนรู้แบบผสมผสานเพื่อเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตนี้ ทำให้พลังสุขภาพจิตสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

วัตถุประสงค์ที่ 4 เพื่อประเมินความพึงพอใจของผู้เรียนต่อระบบการเรียนรู้แบบผสมผสานเพื่อเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตสำหรับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย เป็นการประเมินความพึงพอใจต่อระบบการเรียนรู้แบบผสมผสานเพื่อเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตที่พัฒนาขึ้น 3 ด้าน คือ ด้านปัจจัยนำเข้า ด้านกระบวนการ และด้านผลลัพธ์ ผู้เรียนที่เข้าร่วมโครงการมีความพึงพอใจกับด้านกระบวนการ เป็นลำดับแรก ($\bar{X} = 4.16$, $SD = 0.85$) อยู่ในเกณฑ์ความพึงพอใจมาก ซึ่งเกี่ยวข้องกับเนื้อหาความรู้พลังสุขภาพจิตเป็นสิ่งที่แตกต่างสาระวิชาจากการเรียนปกติ โดยสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ และยังสามารถทำกิจกรรมกลุ่มที่ร่วมกับเพื่อน ๆ เพื่อรู้จักตนเองดียิ่งขึ้น รวมถึงการสร้างและรักษาความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อน ๆ และคนรอบข้าง ตลอดจนการมีเป้าหมายในชีวิต ทำให้ตระหนักถึงคุณค่าของตัวเอง ดังนั้น หากผู้เรียนจะต้องเผชิญกับอุปสรรคหรือปัญหาใด ๆ ก็จะมีเจตคติในทางบวกที่จะอดทนฟันฝ่าแก้ไขให้ผ่านพ้นไปได้ด้วยดี ส่วนด้านปัจจัยนำเข้า ($\bar{X} = 4.10$, $SD = 0.85$) และด้านผลลัพธ์ ($\bar{X} = 4.07$, $SD = 0.85$) ซึ่งอยู่ในเกณฑ์ความพึงพอใจมากเช่นเดียวกัน ได้รับความพึงพอใจเป็นลำดับสองและสามตามลำดับ

อภิปรายผล

จากผลการวิจัยวัตถุประสงค์ข้อที่ 1 พบว่าปัญหาสุขภาพจิตของวัยรุ่น โดยกลุ่มตัวอย่าง เป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย เมื่อประสบกับปัญหาต่าง ๆ เช่น ความเครียด ความวิตกกังวล ภาวะซึมเศร้า เป็นต้น โดยเฉพาะความเครียดของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย จะมีสาเหตุจากความกังวลของการสอบการศึกษาต่อ จากความคาดหวังของครอบครัว รวมถึงอาชีพในอนาคต รูปลักษณะภายนอกของตนเอง งานวิจัยนี้จึงเป็นการค้นหาแนวทางการป้องกัน คือ การใช้เทคโนโลยีการศึกษาร่วมกับแนวคิดทางจิตวิทยา เพื่อเพิ่มความสามารถในการรับมือกับปัญหาต่าง ๆ ไม่ใช่การแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นแล้ว แต่เป็นการเตรียมความพร้อมเมื่อเกิดปัญหาขึ้น จะรับมืออย่างไร เป็นการสร้างเจตคติเชิงบวกต่อปัญหา การรู้จักตนเอง การตั้งเป้าหมายในชีวิต การรักษาความสัมพันธ์กับคนรอบข้าง และการแก้ปัญหาเมื่อถึงคราวจำเป็น การเสริมสร้างหรือการพัฒนาสุขภาพจิตมีหลากหลายแนวทางตามความเชี่ยวชาญและสาขาของนักวิจัย ตัวอย่างเช่น การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริง (ไวลด์ลักษณะ ลุงตุ๊ก, กาญจนวัลย์ ภิญโญสุภสิทธิ์ และ วัลลยา ธรรมอภิบาล อินทนิล, 2560) หรือ การปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสต่อพลังสุขภาพจิตของนักเรียนด้อยโอกาส (ปรารธนา สุขสวัสดิ์, จุฑามาศ แหนจอน และสุรินทร์ สุทธิชาติพิย์, 2558) เป็นต้น ดังนั้น เมื่อสรุปจากการสังเคราะห์พบว่า การเสริมสร้างพลังสุขภาพจิต

สามารถทำได้ด้วยการพัฒนาความสามารถ 4 ประการ คือ 1) ความสามารถในการดูแลและควบคุมตัวเอง 2) ความสามารถทางสังคม 3) ความสามารถในการแก้ปัญหา และ 4) ความสามารถในการตั้งจุดมุ่งหมายในชีวิต เพื่อให้คนเราเกิดการ “ยอมรับ ปรับตัว เปลี่ยนแปลง (Coping Adapting Transforming: CAT Model)” ต่อสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตเป็นลำดับ

จากผลการวิจัยวัตถุประสงค์ข้อที่ 2 พบว่าระบบการเรียนรู้แบบผสมผสานเพื่อเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตสำหรับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่พัฒนาขึ้น เป็นกิจกรรมที่เพิ่มส่งเสริมทางด้านสติปัญญา จิตใจ และสังคม โดยมีการแบ่งการเรียนรู้เป็น 2 ลักษณะ คือ การเรียนรู้เนื้อหาเกี่ยวกับพลังสุขภาพจิตด้วยระบบออนไลน์ตามวันเวลาที่ผู้เรียนสะดวก โดยการใช้คอมพิวเตอร์ สมาร์ทโฟน หรือแท็บเล็ต และการเรียนรู้แบบเผชิญหน้าด้วยการทำกิจกรรมกลุ่มร่วมกัน ทั้งนี้เป็นเพราะการผสมผสานระหว่างการเรียนรู้แบบออนไลน์และการทำกิจกรรมร่วมกันในชั้นเรียน ซึ่งมีความยืดหยุ่นในการเรียนรู้มากขึ้น การจัดการเรียนรู้แบบออนไลน์เอื้อประโยชน์แก่ผู้เรียนในด้านการเข้าถึงข้อมูลและการเพิ่มช่องทางในการสื่อสาร ส่วนการจัดกิจกรรมในชั้นเรียนจะช่วยส่งเสริมการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างกัน ทำให้ผู้เรียนมีความกระตือรือร้น อยากมีส่วนร่วม และสนุกสนาน สอดคล้องกับงานวิจัยเรื่องประสิทธิภาพของการเรียนรู้แบบออนไลน์และแบบผสมผสานจากโรงเรียน: การทบทวนอย่างเป็นระบบ (Topping, Douglas, Robertson, & Ferguson, 2022) รายงานผลสำรวจกว่าร้อยละ 85 ระบุว่า การเรียนรู้แบบผสมผสานมีประสิทธิภาพมากกว่าการเรียนการสอนปกติ และการเรียนรู้แบบผสมผสานยังดีกว่าการเรียนรู้ด้วยระบบออนไลน์เพียงอย่างเดียว แสดงให้เห็นว่าการนำข้อดีของการเรียนรู้ทั้งสองแบบมาบูรณาการเป็นแนวทางการจัดการเรียนการสอนสามารถสร้างความน่าสนใจและเกิดผลลัพธ์ในทางบวกกับผู้เรียนได้ตรงตามวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้

ระบบการเรียนรู้แบบผสมผสานเพื่อเสริมสร้างพลังสุขภาพจิต ในงานวิจัยนี้เป็นเป็นการบูรณาการระหว่างศาสตร์ด้านเทคโนโลยีการศึกษาและจิตวิทยา เพื่อปลูกพลังสุขภาพจิตในตัวคนเราให้ตื่นรับรู้ว่า ตัวเรานั้นมีศักยภาพความสามารถเพียงพอในการฝ่าฟันอุปสรรคต่าง ๆ ที่เข้ามาในชีวิตได้ งานวิจัยนี้ไม่ใช่เป็นการเยียวยาหรือรักษามวลคนที่กำลังประสบปัญหาอยู่ แต่เป็นการเตรียมความพร้อมเพื่อรับมือกับปัญหาที่จะเกิดขึ้น เป็นเรื่องปกติที่ชีวิตจะต้องประสบความยุ่งยากไม่แน่นอน หากวัยรุ่นตระหนักรู้ในความจริงข้อนี้ มีเจตคติในเชิงบวก กล่าวคือ รู้จักตนเอง มีความสัมพันธ์ที่ดีกับครอบครัว เพื่อน สังคม โดยมีเป้าหมายชีวิตที่ชัดเจน เขาเหล่านั้นจะสามารถสร้างสรรค์วิธีการแก้ปัญหาต่าง ๆ ได้ กล่าวคือ มีสติ ยอมรับว่าปัญหาเกิดขึ้นแล้ว สถานการณ์ที่เกิดขึ้น ไม่ได้เป็นอย่างที่คาดหวัง เพราะฉะนั้นจะต้องปรับตัวรับสภาพที่ไม่เหมือนเดิม และต้อง

เรียนรู้เปลี่ยนแปลง เพื่อให้สามารถใช้ชีวิตต่อไปได้อย่างมีความสุข (ขวัญจิต มหากิตติคุณ, พิเศษฐ์ สุวรรณจินดา และวีณา กันน้อย, 2559)

British Council (2023) ได้สำรวจและวิเคราะห์การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในระบบ การศึกษาระดับอุดมศึกษาในสหราชอาณาจักร โดยเฉพาะอย่างยิ่งการนำการเรียนรู้แบบผสมผสาน มาใช้ ซึ่งเป็นรูปแบบการเรียนรู้ที่รวมการสอนในห้องเรียนและการเรียนออนไลน์เข้าด้วยกัน การ เรียนรู้แบบผสมผสานเป็นแนวโน้มมาตรฐานใหม่ในสถาบันการศึกษาระดับอุดมศึกษา ที่ผู้เรียน คาดหวังจะได้รับประสบการณ์การเรียนรู้ที่รวมทั้งการสอนแบบตัวต่อตัวและการใช้เทคโนโลยี ช่วยในการปรับปรุงการเข้าถึงและโอกาสในการศึกษา รวมถึงผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน โดยเน้นย้ำ ถึงความสำคัญของการนำเทคโนโลยีมาใช้ในการศึกษาเพื่อเพิ่มคุณภาพของประสบการณ์การเรียนรู้

นอกจากนี้ ใจทิพย์ ณ สงขลา (2561) จินตวิทย์ คล้ายสังข์ (2560) และ สุมาลี ชัยเจริญ (2559) สรุปว่า ระบบบริหารจัดการการเรียนรู้ หรือ Learning Management System (LMS) จะช่วย เพิ่มความยืดหยุ่นในการเรียนรู้ ผู้เรียนสามารถเรียนได้ทุกที่ทุกเวลา ทำให้ผู้สอนติดตาม ความก้าวหน้าของผู้เรียนได้อย่างเป็นระบบ เพราะมีระบบการวัดและประเมินผลอัตโนมัติ สามารถ ให้ข้อมูลย้อนกลับได้ทันที รวมถึงเป็นการเพิ่มช่องทางการสื่อสารระหว่างผู้เรียนและผู้สอน นับว่า เป็นเครื่องมือสนับสนุนการเรียนรู้แบบผสมผสาน (Blended learning) สอดคล้องกับงานวิจัยของ พรณี สวนเพลง (2564) เรื่อง การศึกษาประสิทธิภาพการใช้ระบบ LMS ในการเรียนการสอน ออนไลน์ พบว่าประสิทธิภาพของระบบอยู่ในเกณฑ์ 80/80 และผู้เรียนมีความสามารถในการเรียนรู้ ด้วยตนเองเพิ่มขึ้น 30% และงานวิจัยของณัฐพล ธนเชวงสกุล (2562) เรื่อง การพัฒนาระบบการ จัดการเรียนรู้แบบผสมผสานสำหรับนักเรียนมัธยมศึกษา พบว่านักเรียนมีผลสัมฤทธิ์เพิ่มขึ้น 18.5% และทักษะการเรียนรู้ด้วยตนเองเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ

สอดคล้องกับผลการวิจัยของเพ็ญภา กุลนาคดล (2559) การพัฒนาพลังสุขภาพจิตของ นักเรียนวัยรุ่น ด้วยการบูรณาการฝึกอบรม พบว่าประสิทธิภาพในการอบรมทำให้ผู้เรียนที่เป็นกลุ่ม ทดลองมีความสามารถในการเรียนรู้ แลกเปลี่ยนประสบการณ์ และสามารถควบคุมอารมณ์ และ พัฒนาพลังสุขภาพจิตได้สูงกว่ากลุ่มควบคุมนอกจากนี้ สุกัญญา สุรังษี, ลัดดา เหลืองรัตนมาศ และ สรวงทิพย์ ภูักฤษณา (2562) การศึกษาของเดโรโปและคณะ ระบุว่า พลังสุขภาพจิตสามารถสร้างและ พัฒนาได้โดยการจัดกิจกรรมหรือโปรแกรมที่เหมาะสม สอดคล้องกับบริบท และสภาพปัญหาของ กลุ่มเป้าหมาย

จากผลการวิจัยวัตถุประสงค์ข้อที่ 3 พบว่าการเรียนรู้แบบผสมผสานที่ใช้แนวทฤษฎี จิตวิทยาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ทำให้เกิดการเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ทั้งนี้เป็นเพราะตามแนวคิดทฤษฎีจิตวิทยาข้างต้น มนุษย์เป็น

ผู้ที่มิทั้งเหตุผลและไร้เหตุผล แต่เมื่อสามารถฝึกฝนตนเองให้ปรับเปลี่ยนความคิดที่ไม่มีเหตุผลเป็นความคิดที่มีเหตุผลได้ จะนำไปสู่พฤติกรรมที่พึงประสงค์ในการดำเนินชีวิตให้ไปสู่เป้าหมายที่ตั้งใจไว้ สอดคล้องกับการวิเคราะห์งานวิจัยอย่างเป็นระบบ (Systematic review) และการวิเคราะห์ห่อภิมาณ (Meta-analysis) เกี่ยวกับโปรแกรมการฝึกอบรมของจอยส์และคณะ (Joyce et al., 2018) พบว่าการฝึกอบรมพลังสุขภาพจิตตามแนวทางการแทรกแซง (Intervention) ด้วยทฤษฎีจิตวิทยาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ซึ่งคือรูปแบบหนึ่งของการบำบัดพฤติกรรมทางปัญญา (Cognitive Behavior Therapy: CBT) เป็นวิธีการที่สามารถเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตได้ เพราะมนุษย์มีความแตกต่างจากสิ่งมีชีวิตอื่น ๆ ที่สามารถปรับเปลี่ยนความคิดที่มีผลเชื่อมโยงต่อพฤติกรรม เพื่อลดความคิดเชิงลบที่เป็นอุปสรรคต่อการดำเนินชีวิต คือ ความเครียด ความวิตกกังวล ความคิดฟุ้งซ่าน รวมถึงภาวะซึมเศร้า ที่เป็นปัญหาสุขภาพจิตในปัจจุบัน งานวิจัยนี้จึงไม่ใช่เป็นการรักษาบุคคลที่กำลังประสบปัญหาอยู่ แต่เป็นการเตรียมความพร้อมเพื่อรับมือกับปัญหาที่จะเกิดขึ้น เป็นเรื่องปกติที่ชีวิตจะต้องประสบความยุ่งยากไม่แน่นอน หากวัยรุ่นตระหนักรู้ในความจริงข้อนี้ มีเจตคติในเชิงบวก กล่าวคือ รู้จักตนเอง มีความสัมพันธ์ที่ดีกับครอบครัว เพื่อน สังคม โดยมีเป้าหมายชีวิตที่ชัดเจน เขาเหล่านั้นจะสามารถสร้างสรรค์วิธีการแก้ปัญหาต่าง ๆ ได้ มีสติ ยอมรับว่าปัญหาเกิดขึ้นแล้ว หรือสถานการณ์ที่เกิดขึ้นไม่ได้เป็นอย่างที่คาดหวัง เพราะฉะนั้นจะต้องปรับตัวรับสภาพที่ไม่เหมือนเดิม และต้องเรียนรู้เปลี่ยนแปลง เพื่อให้สามารถใช้ชีวิตต่อไปได้อย่างมีความสุข

ระบบการเรียนรู้แบบผสมผสานเพื่อเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตนี้ช่วยเสริมสร้างให้ผู้เรียนมีพัฒนาการทางความคิด รับรู้สิ่งที่ตนเองเป็น และมีพฤติกรรมที่เหมาะสม เพราะรู้แล้วว่า ตนเองมีความสามารถในการจัดการกับสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้ ไม่หวั่นไหวง่าย รู้สึกตัวเองเป็นคนมีคุณค่าเป็นส่วนหนึ่งของครอบครัว ชุมชน สังคม และตนเองก็สามารถแก้ไขสิ่งต่าง ๆ ที่เข้ามากระทบต่อชีวิตตนเองได้ (จิตรภาณุ คำสนวน, 2560) ทำให้ผู้เรียนตระหนักรู้ในตัวเองดีขึ้น มีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อน ๆ และคนรอบข้างอย่างสร้างสรรค์ มีเจตคติเชิงบวกเกี่ยวกับปัญหาและแนวทางการแก้ไข และมีการตั้งเป้าหมายชีวิตให้ชัดเจน โดยวิธีการที่จะดำเนินไปสู่เป้าหมายอาจจะมีการยืดหยุ่นตามสถานการณ์ที่มีความไม่แน่นอน การเรียนรู้แบบผสมผสานจะเป็นการเรียนรู้เนื้อหาความรู้พลังสุขภาพจิตผ่านระบบออนไลน์ ที่มีทั้งหมด 4 หน่วยการเรียนรู้ โดยแต่ละหน่วยการเรียนรู้จะประกอบด้วย แบบทดสอบก่อนเรียน วัตถุประสงค์ เนื้อหา สื่อ เอกสารประกอบ และแบบทดสอบหลังเรียน ร่วมกับการเรียนรู้แบบเผชิญหน้าด้วยการทำกิจกรรมกลุ่ม ประกอบด้วย 8 กิจกรรม เพื่อส่งเสริมความสามารถทั้ง 4 ด้าน เพื่อนำไปสู่พฤติกรรมพึงประสงค์หรือที่คาดหวัง คือ ผู้เรียนมีการ “ยอมรับ ปรับตัว เปลี่ยนแปลง (Coping, Adapting, Transforming: CAT Model)” ต่อสถานการณ์ที่เกิดขึ้นเป็นลำดับ ได้แก่ กิจกรรมที่ 1: บุคลิกภาพ 4 ทิศ กิจกรรมที่ 2: รู้อารมณ์ รับความรู้สึก และ

กิจกรรมที่ 3: ห้ามใจเอาอยู่ เป็นการเรียนรู้ผ่านกิจกรรมสถานการณ์จำลอง ให้ผู้เรียนรู้จักยอมรับทั้งตนเองและผู้อื่นว่าแต่ละคนจะมีความแตกต่างกัน เมื่อเกิดเหตุการณ์ใด ๆ ขึ้น สามารถทำความเข้าใจด้วยการพิจารณาอย่างรอบด้าน หลายมุมมอง สิ่งที่เกิดขึ้นแล้วไม่สามารถเปลี่ยนแปลง แต่ผู้เรียนสามารถยอมรับอย่างสร้างสรรค์ได้ ส่วนกิจกรรมที่ 4: ใจเขาใจเรา กิจกรรมที่ 5: คิดซ้อน ซ้อนเร้น และกิจกรรมที่ 6: ก้าวไปด้วยกัน เป็นการเรียนรู้ผ่านสถานการณ์จำลอง ให้ผู้เรียนตระหนักว่าจากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นได้ให้บทเรียนหรือบททดสอบกับเราอย่างไร ผู้เรียนสามารถปรับตัวให้สอดคล้องกับการเปลี่ยนแปลง มีความยืดหยุ่นในการดำเนินชีวิต ไม่ต้องเครียดเกินไป รู้จักผ่อนสั้นผ่อนยาว สำหรับกิจกรรมที่ 7: มองวิกฤตเป็นโอกาส และกิจกรรมที่ 8: ทางเดินของชีวิต เป็นการเรียนรู้ผ่านสถานการณ์จำลอง ให้ผู้เรียนรู้จักตั้งเป้าหมายในชีวิต มองไกล คิดถึงอนาคต กระตือรือร้นในการเรียนรู้เพื่อพัฒนาและเปลี่ยนแปลงตนเองให้ดีขึ้นต่อเนื่อง

พลังสุขภาพจิตเป็นตัวแปรด้านจิตวิทยา เป็นการวัดลักษณะภายในหรือสภาวะทางจิตวิทยาที่สันนิษฐานว่ามีอยู่จริง เป็นผลผลิตของแนวคิดการสร้างความรู้ด้วยตนเอง จัดเป็นทฤษฎีการเรียนรู้กลุ่มปัญญานิยม ผู้เรียนเป็นผู้สร้างความรู้จากความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งที่พบเห็นกับความรู้ความเข้าใจที่มีอยู่เดิม โดยใช้กระบวนการทางปัญญาของตน ดังนั้น ผู้เรียนสามารถคิดวิเคราะห์แยกแยะและอธิบายสิ่งต่าง ๆ สร้างองค์ความรู้ที่ไม่มีขอบเขตจำกัด เรียนรู้จากการสังเกตรวบรวม และจัดการตามพื้นฐานความรู้ของแต่ละคน พลังสุขภาพจิต จึงเป็นกระบวนการที่เกี่ยวข้องกับหลายระบบที่ทำงานร่วมกันเพื่อลดผลกระทบของปัญหาที่ไม่ดีต่อชีวิตของเด็ก ๆ และปรับปรุงผลลัพธ์เชิงบวก โปรแกรมการเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตได้รับการสร้างขึ้นโดยคำนึงถึงเครื่องมือพื้นฐานสามประการ คือ ประเมินความเสี่ยง เลือกผลลัพธ์ที่ต้องการ และใส่ใจกับกระบวนการป้องกันที่ลดความเสี่ยง และปรับปรุงความสามารถของเด็กในการประสบความสำเร็จ อย่างไรก็ตาม ณัฐพร โดกะ และ ทิพย์วัลย์ สุรินยา (2560) ระบุว่าเพศชาย เพศหญิง เป็นปัจจัยส่วนบุคคลที่แตกต่างกัน แต่มีพลังสุขภาพจิตไม่แตกต่างกัน เนื่องจากปัจจุบันสภาพทางสังคมมีความเท่าเทียมกันในเรื่องเพศ และไม่ว่าจะเป็นเพศใดก็มีความรู้ เจตคติ การรับรู้ข้อมูลข่าวสารต่าง ๆ ได้อย่างทั่วถึง

ปวีณา นพโสตร, อัจรา จิตวัฒนกุล, และนิรดา กลิ่นทอง (2561) อ้างถึง (Bandura, 1977) ที่ได้อธิบายว่าบุคคลที่มีการรับรู้ความสามารถของตนเองสูง ส่งผลให้ตนเองมีกำลังใจและแรงจูงใจที่สูง และเมื่อประสบกับความล้มเหลว หรือปัญหาและอุปสรรคในชีวิตก็สามารถฟื้นตัวได้อย่างรวดเร็วเพื่อต่อสู้และพยายามแก้ไขหรือเผชิญกับปัญหาที่เกิดขึ้นและสามารถผ่านพ้นปัญหาอุปสรรคต่าง ๆ ไปได้ด้วยดี (เกรียงสุข เฟื่องฟูพงศ์, 2554) ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากการรับรู้สมรรถนะของตนเองในแต่ละบุคคลจะมีพื้นฐานมาจากประสบการณ์ตรงหรือสิ่งที่เคยปฏิบัติแล้วประสบ

ผลสำเร็จ การได้เห็นการกระทำของบุคคลที่ประสบความสำเร็จมาก่อน การถูกชักจูงหรือโน้มน้าวจิตใจจากคำพูดของบุคคลอื่น

ผลการศึกษาสอดคล้องกับภรณ์ทิพย์ ผลกระโทก, พชรินทร์ นินทจันทร์ และโสภณ แสงอ่อน (2562) พบว่าความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนที่ดีส่งผลต่อพลังสุขภาพจิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ กล่าวคือมีแนวโน้มจะมีพลังสุขภาพจิตสูง สอดคล้องกับการศึกษาในกลุ่มนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ที่พบว่า สัมพันธภาพกับเพื่อนที่ดีมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพลังสุขภาพจิต (มะลิวรรณ วงษ์จันทร์, พชรินทร์ นินทจันทร์ และโสภณ แสงอ่อน, 2558) การศึกษาในกลุ่มนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 6 พบว่า สัมพันธ์กับเพื่อนที่ดีมีความสัมพันธ์ทางบวก และสามารถทำนายพลังสุขภาพจิตได้ (อิสริยา ปาริชาติกานนท์ และบุรณี กาญจนฉวีชัย, 2558) การศึกษาในกลุ่มนักศึกษาปริญญาตรี พบว่า สัมพันธภาพกับเพื่อนที่ดีมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพลังสุขภาพจิต (อรพินทร์ ชูชม, สุภาพร ณะชานันท์ และทัศนา ทองภักดี, 2554) อีกทั้งการมีสัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อนจะช่วยสอนให้รู้จักเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ลดความรู้สึกโดดเดี่ยว และเพิ่มความมีคุณค่าในตนเอง (I am) (สุวิณี ภารา, 2555) (Altundağ & Bulut, 2014) (Karatas & Cakar, 2011; Wan Shahrazad, Fauziah, Asmah Bee, & Ismail, 2012) บุคคลที่รับรู้ว่าคุณค่า และมีเพื่อนคอยสนับสนุนช่วยเหลือหรือให้กำลังใจ หากต้องเผชิญกับเหตุการณ์ที่ย่างยากก็พร้อม ที่จะนำเอาความสามารถของตนเองที่มีมาคิดหาทางออกที่จะใช้จัดการกับเหตุการณ์นั้นอย่างไม่ท้อแท้ (I can) (กรมสุขภาพจิต, 2562; พชรินทร์ นินทจันทร์, 2558)

การบ่มเพาะความรู้สึกดี ๆ ในจิตใจของเด็ก ๆ ให้รับรู้คุณค่าของตนเอง และเคารพความแตกต่างของผู้อื่น เป็นการพัฒนาทั้งความรู้และทักษะเพื่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเชิงสร้างสรรค์ ให้ดำรงชีวิตอย่างมีความสุข ประเด็นการส่งลูกมาโรงเรียน นอกเหนือจากเรื่องวิชาการแล้ว ยังมีเรื่องการมีมนุษยสัมพันธ์กับคนอื่น ๆ ด้วย (จังหวัดสมุทรปราการมีประชากรแฝง (กลางคืน) เป็นลำดับที่ 2 รองจากกรุงเทพฯ) ผู้เรียนจะเป็นผู้ที่ตระหนักรู้ในศักยภาพของตนเอง ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้เหมาะสมต่อการดำรงชีวิต เป็นผู้สติในการเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ ที่เข้ามาในชีวิต ไม่ทุกข์เกินไปจนนำไปสู่ปัญหาสุขภาพจิต เช่น ความเครียด โรควิตกกังวล โรคตื่นตระหนก โรคซึมเศร้า เป็นต้น เปรียบเสมือน เป็นการสร้างภูมิคุ้มกันให้เด็ก ๆ ไม่เป็นไข้ใจง่าย ๆ อย่างไรก็ตามพลังสุขภาพจิตที่เสมือนเป็นพลังทางใจ ก็ไม่แตกต่างจากพลังสุขภาพกาย ที่คนเราต้องหมั่นออกกำลังกายให้แข็งแรงอย่างสม่ำเสมอ นักเรียนแต่ละคนต่างมีระดับความทนทานต่ออุปสรรคไม่เท่ากัน แต่เราสามารถเสริมสร้างให้มากขึ้นได้ด้วยการฝึกฝน ระบบฯ นี้จะทำให้นักเรียนเป็นคนสุขง่ายทุกข์ยาก การยอมรับความยากลำบาก เรื่องท้าทาย คือวิธีการพัฒนาให้มนุษย์ดีขึ้น

จากผลการวิจัยวัตถุประสงค์ข้อที่ 4 พบว่าระบบการเรียนรู้แบบผสมผสานที่ประกอบด้วย 1) การกำหนดวัตถุประสงค์ 2) การกำหนดเนื้อหา 3) การประเมินผู้เรียนก่อนเรียน 4) การจัดกลุ่มผู้เรียน 5) การกำหนดชุดกิจกรรมการเรียนรู้ 6) การกำหนดสัดส่วนการเรียนรู้ 7) การกำหนดวิธีการเรียนรู้แบบออนไลน์และแบบเผชิญหน้า 8) การผลิตและเลือกสื่อเพื่อการเรียนรู้ 9) การนำไปใช้ และ 10) การประเมินและการวิเคราะห์ข้อมูลย้อนกลับ เมื่อสิ้นสุดโครงการวิจัยผู้เรียนมีความพึงพอใจในด้านกระบวนการ เช่น กิจกรรมส่งเสริมการเรียนรู้ทั้งด้วยตนเองและการทำงานเป็นกลุ่ม กิจกรรมเริ่มการเรียนรู้จากง่ายไปยากและมีความเหมาะสมกับระดับชั้น กิจกรรมทำให้เข้าใจและเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตให้ดีขึ้น เป็นลำดับแรก ซึ่งเกี่ยวข้องกับความรู้พลังสุขภาพจิต เป็นเนื้อหาที่แตกต่างจากสาระวิชาการเรียนปกติ โดยผู้เรียนสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ และยังมีโอกาสทำกิจกรรมกลุ่มร่วมกับเพื่อน ๆ เพื่อรู้จักตัวเองดียิ่งขึ้น ตลอดจนการสร้างและรักษาความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น รวมถึงการมีเป้าหมายในชีวิต ทำให้ตระหนักถึงคุณค่าของตนเอง ดังนั้น หากผู้เรียนจะต้องเผชิญกับอุปสรรคหรือปัญหาใด ๆ ก็จะมีเจตคติในทางบวกที่จะอดทนฟันฝ่าแก้ไขให้ผ่านพ้นไปได้ด้วยดี ทั้งนี้เป็นเพราะการเรียนรู้แบบผสมผสานโดยยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง จะส่งเสริมให้ผู้เรียนมีความเข้มแข็งในการควบคุมตนเองและมีความรับผิดชอบมากขึ้น กับการเรียนรู้แบบเผชิญหน้าแบบดั้งเดิมแต่เพียงอย่างเดียว สอดคล้องกับการวิเคราะห์งานวิจัยอย่างเป็นระบบ เรื่องการวิเคราะห์ห่อภิมาณของความแตกต่างในผลลัพธ์การเรียนรู้แบบผสมผสานและแบบดั้งเดิม และเจตคติของนักเรียน (Yu, Xu, & Sukjairungwattana, 2022) ที่สรุปว่า ผลลัพธ์การเรียนรู้แบบผสมผสานดีกว่าผลลัพธ์การเรียนรู้แบบดั้งเดิมอย่างมีนัยสำคัญ และผู้เรียนก็มีเจตคติเชิงบวกมากขึ้นด้วย เนื่องจากพลังสุขภาพจิต เป็นความสามารถทางอารมณ์ที่แตกต่างจากทักษะความรู้เชิงวิชาการ การทำความเข้าใจต้องใช้จินตนาการประกอบกับการทดลองปฏิบัติ ดังนั้น การจัดการเรียนรู้ด้วยการบรรยายเพียงอย่างเดียวอาจจะไม่เพียงพอ การเรียนรู้แบบผสมผสานจึงเป็นวิธีการที่มีความหลากหลายช่วยให้ผู้เรียนเข้าถึงเนื้อหาสาระได้สะดวก ไม่ถูกจำกัดเรื่องเวลาและสถานที่ ร่วมกับการทำกิจกรรมกลุ่มตามแนวคิดทฤษฎีจิตวิทยาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ทำให้เกิดการเรียนรู้ด้วยตนเอง จนนำไปสู่การเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตต่อไป

การเรียนรู้แบบผสมผสาน คือ การเรียนรู้แบบสร้างสรรค์ โดยใช้ทักษะ 1) การเชื่อมโยงความคิด 2) การตั้งคำถาม 3) การสังเกต 4) การปฏิสัมพันธ์ และ 5) การทดลอง ดังนั้น ระบบการเรียนรู้แบบผสมผสานเพื่อเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตในงานวิจัยนี้ เป็น “การป้องกัน” คือ อุปสรรคต่าง ๆ ในชีวิตเป็นสิ่งที่มีโอกาสเกิดขึ้นอย่างแน่นอนในอนาคต จึงเป็นระบบที่สร้างเจตคติในเชิงเตรียมพร้อมป้องกัน หากเมื่อเกิดเหตุการณ์ร้ายใดกับบุคคลใด ก็จะสามารถยอมรับ ปรับตัวเปลี่ยนแปลง ให้ดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างมีความสุข จะเน้นการพัฒนาด้านจิตพิสัย กล่าวคือ พัฒนา

ผู้เรียนให้เกิดเจตคติที่พึงประสงค์ ซึ่งแม้เป็นเรื่องยากที่จะพัฒนาแต่จำเป็นต้องทำอย่างต่อเนื่อง อันจะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ผู้วิจัยจึงใช้คำว่าเสริมสร้างให้เกิดความรู้ความเข้าใจ

ระบบการเรียนรู้แบบผสมผสานเพื่อเสริมสร้างพลังสุขภาพจิต เป็นองค์ความรู้ใหม่ที่ได้จากการออกแบบและพัฒนาด้วยวิธีระบบ ประกอบด้วย ปัจจัยนำเข้า กระบวนการ ผลลัพธ์ และข้อมูลย้อนกลับ โดยนำการเรียนรู้แบบผสมผสานที่เหมาะสมกับยุคสมัยและแนวคิดทฤษฎีจิตวิทยาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมที่ช่วยให้ผู้เรียนมีเจตคติที่ถูกต้องต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ที่ต้องประสบในแต่ละวัน มาสร้างเป็นระบบการจัดการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิตที่จำเป็นต่อสภาวะการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วในปัจจุบัน เป็นระบบที่ต้องการให้เกิดการป้องกันหรือลดความรุนแรงต่อปัญหาที่เกิดขึ้นมากกว่าเป็นการแก้ไข กล่าวคือ ทำให้ผู้เรียนมีความสามารถในการควบคุมตนเองเมื่อต้องเผชิญกับวิกฤตหรือการจัดการวิกฤตชีวิต ดังนั้น ระบบการเรียนรู้แบบผสมผสานเพื่อเสริมสร้างพลังสุขภาพจิต จึงเป็นการจัดการเรียนรู้ให้กับผู้เรียน โดยเน้นหลักการมีส่วนร่วมและเรียนรู้จากประสบการณ์ของผู้เรียน จึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่ผู้สอนจะต้องช่วยเหลือสนับสนุนให้ผู้เรียนได้เรียนรู้ผ่านการคิดวิเคราะห์แยกแยะ การแสดงความคิดเห็น การแลกเปลี่ยนประสบการณ์ทั้งจากประสบการณ์ตรงของตนเองและของผู้อื่น ตลอดจนสามารถคิดคาดการณ์ปัญหาที่อาจเกิดขึ้น เพื่อให้เกิดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนรู้อย่างตั้งใจ

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. งานวิจัยนี้เป็นการวิจัยแบบวิจัยและพัฒนาการเรียนรู้แบบผสมผสาน โดยมีกลุ่มเป้าหมายเป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย มีอายุอยู่ในช่วงวัยรุ่น (Adolescence) การเรียนรู้ที่ประกอบด้วยส่วนของเนื้อหาและการทำกิจกรรม จะสอดคล้องกับช่วงอายุของผู้เรียน ซึ่งมีลักษณะทางร่างกาย จิตใจ สังคม แตกต่างจากผู้เรียนกลุ่มอายุช่วงอื่น ๆ ดังนั้น หากจะมีการนำผลการวิจัยนี้ไปใช้ในกลุ่มตัวอย่างอื่น ๆ จำเป็นต้องมีการปรับเปลี่ยนเนื้อหาและรูปแบบกิจกรรมให้เหมาะสมกับช่วงอายุนั้น ๆ รวมถึงแบบประเมินพลังสุขภาพก็จำเป็นต้องเลือกแบบประเมินที่สอดคล้องกับช่วงอายุด้วยเช่นกัน

2. งานวิจัยนี้เป็นการเรียนรู้แบบผสมผสาน ประกอบด้วย การเรียนรู้แบบเผชิญหน้าเพื่อทำกิจกรรมรวมจำนวน 8 ครั้ง เพื่อเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตให้ผู้เรียนเป็นลำดับตามแนวทาง “ยอมรับ ปรับตัว เปลี่ยนแปลง (Coping Adapting Transforming: CAT Model)” การนำไปใช้จึงจำเป็นต้องทำให้ครบทั้ง 8 กิจกรรม ทั้งนี้จะจัดเป็นสัปดาห์ 1 – 2 กิจกรรมก็ได้ขึ้นอยู่กับความเหมาะสมของเวลา ส่วนการเรียนรู้แบบออนไลน์ ในงานวิจัยนี้ได้ใช้ระบบบริหารจัดการการเรียนรู้

(Learning Management System: LMS) ในแพลตฟอร์มของมูเดิล (Moodle) ซึ่งผู้ที่นำงานวิจัยนี้ไปใช้อาจจะใช้แพลตฟอร์มอื่น ๆ ที่มีลักษณะคล้ายคลึงกันมาเป็นเครื่องมือให้ผู้เรียนสามารถเข้าถึงได้สะดวก ง่ายดาย และสามารถคงสภาพของข้อมูลได้ในระยะยาว โดยแพลตฟอร์มที่จะนำมาใช้นั้น จำเป็นต้องมีเครื่องมือที่สนับสนุนการปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้เรียนกับผู้เรียน หรือผู้เรียนกับผู้สอนได้ด้วย

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. การศึกษาเพื่อเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตด้วยการพัฒนาทักษะการคิดอย่างมีวิจารณญาณ (Critical thinking) เป็นความสามารถในการวิเคราะห์ข้อมูล ข้อเท็จจริง และแนวคิดต่าง ๆ อย่างมีเหตุผล เพื่อให้ได้ข้อสรุปที่ถูกต้องและเป็นประโยชน์ในการตัดสินใจและแก้ปัญหาในชีวิตประจำวัน และทักษะการแก้ปัญหาและตัดสินใจ (Problem solving and decision making) เป็นความสามารถในการวิเคราะห์สถานการณ์ หาสาเหตุของปัญหา และเลือกวิธีแก้ไขที่เหมาะสม รวมถึงการตัดสินใจที่ถูกต้องจะนำไปสู่ผลลัพธ์ที่ดีตามมา ช่วยให้หลีกเลี่ยงความผิดพลาด และบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้

2. การเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตด้วยเทคโนโลยีปัญญาประดิษฐ์ (Artificial Intelligence: AI) เพราะ AI สามารถวิเคราะห์ข้อมูลของผู้เรียนแต่ละคนได้อย่างละเอียด เพื่อสร้างแผนการเรียนรู้ที่ตรงกับความต้องการและความสามารถของแต่ละบุคคล ทำให้ผู้เรียนได้พัฒนาทักษะในด้านที่ตนเองต้องการอย่างตรงจุด AI ยังสามารถให้ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback) แก่ผู้เรียนได้ทันทีหลังจากที่ผู้เรียนทำกิจกรรมต่าง ๆ ทำให้ผู้เรียนได้ทราบจุดแข็ง จุดอ่อน และปรับปรุงการเรียนรู้ได้อย่างรวดเร็ว นอกจากนี้ AI สามารถจำลองสถานการณ์ต่าง ๆ เพื่อให้ผู้เรียนได้ฝึกฝนเพื่อพัฒนาศักยภาพในด้านต่าง ๆ ที่มีผลต่อการเสริมสร้างพลังสุขภาพจิต

บรรณานุกรม



บรรณานุกรม

- กรมสุขภาพจิต. (2549). การทบทวนวรรณกรรม เรื่องการสร้างเสริมความหยุ่นตัวเพื่อรองรับวิกฤตสุขภาพจิตที่เกี่ยวข้องจากสงครามและการก่อการร้าย. กรุงเทพฯ: บิยอนด์ พับลิชชิ่ง จำกัด.
- กรมสุขภาพจิต. (2552). คู่มือการให้การปรึกษาเพื่อเสริมสร้างพลังสุขภาพจิต. กรุงเทพฯ: บริษัท บิยอนด์ พับลิชชิ่ง จำกัด.
- กรมสุขภาพจิต. (2562). คู่มือสร้างสรรค์พลังใจให้วัยทีน. กรุงเทพฯ: บริษัท บิยอนด์ พับลิชชิ่ง จำกัด.
- กรมสุขภาพจิต. (2563). เปลี่ยนร้ายกลายเป็นดี พลังสุขภาพจิต (พิมพ์ครั้งที่ 4). กรุงเทพฯ: บริษัท บิยอนด์ พับลิชชิ่ง จำกัด.
- กัญญา ฐัญมิตา. (2547). จิตพยาธิวิทยา (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- เกรียงสุข เฟื่องฟูพงศ์. (2554). การรับรู้ความสามารถของตนเอง การมองโลกในแง่ดี และความผูกพันในงาน : กรณีศึกษาพนักงานบริษัทผลิตและจำหน่ายเครื่องสำอางและยารักษาโรคแห่งหนึ่ง. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- ขวัญจิต มหาจิตติคุณ, พิเชษฐ์ สุวรรณจินดา และวิภา คั่นจ้อง. (2559). ความสุขของนักเรียนวัยรุ่น. วารสารพยาบาลสงขลานครินทร์. 36(1). 87-98.
- จิตรภาณุ คำสนวน. (2562). ปัจจัยที่เป็นตัวพยากรณ์ภูมิคุ้มกันทางใจของวัยรุ่นในอำเภอหนองกี่ จังหวัดบุรีรัมย์. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา, มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- จินตวีร์ คล้ายสังข์. (2560). การพัฒนารูปแบบการเรียนการสอนผ่านระบบการจัดการเรียนรู้ออนไลน์เพื่อเสริมสร้างทักษะการเรียนรู้ในศตวรรษที่ 21. วารสารครุศาสตร์. 45(2). 287-302.
- ใจทิพย์ ณ สงขลา. (2561). การออกแบบการเรียนการสอนออนไลน์. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ฉลอง ทับศรี. (2546). เอกสารประกอบการสอนวิชาเทคโนโลยีการศึกษา. มหาวิทยาลัยบูรพา.

ชัยยงค์ พรหมวงศ์. (2520). *ระบบสื่อการสอน*. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ชัยยงค์ พรหมวงศ์. (2556). การทดสอบประสิทธิภาพสื่อหรือชุดการสอน. *วารสารศิลปการศึกษาศาสตร์วิจัย*. 5(1). 7-20.

โชติกา ใจทิพย์ และ กฤษดา เชียรวัฒนสุข. (2561). ศักยภาพของผู้นำองค์กรธุรกิจในฐานะผู้นำโลกที่มีความผันผวน ความไม่แน่นอน ความซับซ้อน และความคลุมเครือ. *วารสารการจัดการธุรกิจมหาวิทยาลัยบูรพา*. 7(1). 1-14.

ณัฐพร โตทะ และ ทิพย์วัลย์ สุรินยา. (2560). การมองโลกในแง่ดี ความผาสุกทางจิตวิญญาณ ความเชื่ออำนาจในตน กับความหย่นตัวของนักศึกษาชั้นปีที่ 1. *วารสารสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์*. 43(2). 64-83.

ณัฐพล ธนเขวงสกุล. (2562). การพัฒนาระบบการจัดการเรียนรู้แบบผสมผสานสำหรับนักเรียนมัธยมศึกษา. *วารสารวิชาการและวิจัย มทร.พระนคร*. 13(2). 78-92.

ทิตนา แหมมณี. (2562). *ศาสตร์การสอน: องค์ความรู้เพื่อการจัดกระบวนการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ* (พิมพ์ครั้งที่ 23). กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ธนาภรณ์ เนียมกลิ่น. (2560). การเสริมสร้างความสามารถในการฟื้นฟูพลังของนักเรียนระดับอาชีวศึกษาโดยใช้โปรแกรมฝึกการกำกับอารมณ์. *วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา, ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาการศึกษา, คณะครุศาสตร์, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย*.

นฤภัค ฤทธาพิทย์ และ สตรีรัตน์ รุจิระชาคร. (2565). การศึกษาผลโปรแกรมการพัฒนาความเข้มแข็งทางใจในวัยรุ่นโดยใช้คู่มือสร้างสรรค์พลังใจให้วัยทีน. *วารสารโรงพยาบาลสกลนคร*. 25(2). 54-62.

นาซิม นิโคลัส ทาเล็บ. (2546). *เก่งเทียมฟ้าหรือโชค*. (กิตติรัตน์ พรหมรัตน์, แปล). กรุงเทพฯ: เอ.อาร์.บิซิเนส เพรส.

นาฏนภากค์ โพธิ์ไพจิตร. (2560). ปัจจัยเชิงพุทธจิตวิทยาที่มีความสัมพันธ์กับความเข้มแข็งในการฟื้นฟูพลังของวัยรุ่นในกรุงเทพมหานคร. *วารสารสันติศึกษาปริทรรศน์ มจร*. 5 (1). 253-263.

นิภารัตน์ รูปไข่. (2557). อิทธิพลของความสามารถในการฟื้นฟูพลังและความกดดันทางวิชาการที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา โดยมีแรงจูงใจในการเรียนเป็นตัวแปรส่งผ่าน. วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาวิธีวิทยาการวิจัยการศึกษา, ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาการศึกษา, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

บุญใจ ศรีสถิตนรากร. (2563). ขนาดอิทธิพล การวิเคราะห์อำนาจ การคำนวณขนาดตัวอย่างที่เหมาะสมโดยโปรแกรม G*Power. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ประไพพิมพ์ สุธีวสินนท์ และ ประสพชัย วสุนนท์. (2559). กลยุทธ์การเลือกตัวอย่างสำหรับการวิจัยเชิงคุณภาพ. วารสารปาริชาติ มหาวิทยาลัยทักษิณ. 29(2). 31-48.

ประเสริฐ ผลิตผลการพิมพ์. (2562). วิจัยรุ่น 4.0 ทำความเข้าใจมนุษย์วิจัยรุ่น. กรุงเทพฯ: แชนด์คล็อกบุ๊กส์.

ปรัชญนันท์ นิลสุข และปณิดา วรรณพิรุณ. (2556). การจัดการเรียนรู้แบบผสมผสาน: สัดส่วนการผสมผสาน. วารสารพัฒนาเทคนิคศึกษา. 25(85). 31-36.

ปรารธนา สุขสวัสดิ์, จุฑามาศ แหนจอน และสุรินทร์ สุทธิธาทิพย์. (2558). ผลการปฐกษัตถ์โปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสต่อพลังสุขภาพจิตของนักเรียนด้อยโอกาส. วารสารราชพฤกษ์. 13(3). 103-110.

ปวีณา นพโสตร, อัจรา ฐิตวัฒน์กุล และนิรดา กลิ่นทอง. (2561). ปัจจัยคัดสรรที่มีความสัมพันธ์กับความแข็งแกร่งในชีวิตของนักศึกษาพยาบาลมหาวิทยาลัยในกรุงเทพมหานคร. วารสารคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา. 26(2). 1-10.

พจนานุกรมไทยฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2554. (2556). กรุงเทพฯ: นานมีบุ๊คส์พับลิเคชั่นส์

พรรณี สวนเพลง. (2564). การศึกษาประสิทธิภาพการใช้ระบบ LMS ในการเรียนการสอนออนไลน์. วารสารวิชาการครุศาสตร์อุตสาหกรรม พระจอมเกล้าพระนครเหนือ. 12(1). 121-135.

พัชรินทร์ นินทจันทร์. (2558). ความแข็งแกร่งในชีวิต : แนวคิด การประเมิน และการประยุกต์ใช้. กรุงเทพฯ : โรงเรียนพยาบาลรามาธิบดี คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล.

พัชรินทร์ นินทจันทร์, โสภณ แสงอ่อน และทัศน ทวีคุณ. (2553). การพัฒนาแบบประเมินความ
แข็งแกร่งในชีวิต. รายงานการวิจัย โครงการพัฒนาศักยภาพประชากรไทย คณะแพทย
ศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล.

เพ็ญภา กุลนาคล และจุฑามาศ แหนจอน. (2558). การศึกษาและพัฒนาภูมิคุ้มกันทางใจวัย
สูงอายุ โดยการบูรณาการกระบวนการมีส่วนร่วมของครอบครัวและเครือข่ายประชาสังคม.
มหาวิทยาลัยบูรพา.

เพ็ญภา กุลนาคล. (2559). การเสริมสร้างความหยุ่นตัวทางอารมณ์ของนักเรียนวัยรุ่นที่มาจาก
ครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว ด้วยรูปแบบการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการ. วารสารการศึกษาและการ
พัฒนาสังคม. 12(2). 198-212.

ภรณ์ทิพย์ ผลกระโทก, พัชรินทร์ นินทจันทร์ และโสภณ แสงอ่อน. (2562). ปัจจัยคัดสรรที่สัมพันธ์
กับความแข็งแกร่งในชีวิตของนักเรียนอาชีวศึกษาจังหวัดหนึ่งในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ.
วารสารการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต. 33(1). 70-94.

มหาวิทยาลัยศิลปากร. (2563). รายงานการวิจัย เรื่อง แนวทางพัฒนาอีเลิร์นนิ่งสำหรับ
สถาบันการศึกษาในประเทศไทย: การนำเสนอแนวทางการจัดการเรียนการสอนแบบ
ผสมผสานที่ใช้ ubiquitous – learning เป็นเครื่องมือการเรียนรู้. มหาวิทยาลัยศิลปากร.

มณีนุช รongพล. (2563). การเสริมสร้างการฟื้นคืนทางอารมณ์ของนักศึกษาที่ครอบครัวได้รับ
ผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้ด้วยรูปแบบการปรึกษา
เชิงบูรณาการ. คุุณิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา, มหาวิทยาลัย
บูรพา.

มะลิวรรณ วงษ์จันทร์, พัชรินทร์ นินทจันทร์ และโสภณ แสงอ่อน. (2558). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับ
ความแข็งแกร่งในชีวิตในวัยรุ่น. วารสารการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต. 29(1). 57-75.

ขงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์. (2551). บทบรรณาธิการ พลังสุขภาพจิต: ฝ่าวิกฤต. วารสารสุขภาพจิตแห่ง
ประเทศไทย. 16(3). 186-189.

ยสระวี วายทองคำ, อัญชลี วิมลศิลป์, ทิฆพ นามวงศ์ และขงยุทธ ขุนแสง. (2563). นวัตกรรมและ
เทคโนโลยีดิจิทัลเพื่อการศึกษา. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยรามคำแหง.

รพีภรณ์ เปี่ยมพีช. (2563). *จิตวิทยาเบื้องต้น (พิมพ์ครั้งที่ 2)*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยรามคำแหง.

รวีวรรณ สายแก้วดี และ ระพีพันธ์ ฉายวิมล. (2556). ผลการศึกษากลุ่ม ทฤษฎีแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ต่อการเผชิญปัญหาของผู้ช่วยพยาบาล. *วารสารการศึกษาและพัฒนาสังคม*. 9(1). 16-30.

วิจิตาณี เจริญขวัญ. (2563). *ระบบและทฤษฎีทางจิตวิทยา (พิมพ์ครั้งที่ 3)*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยรามคำแหง.

วิไลลักษณ์ คงตุก, กาญจนวัลย์ ภิญโญสุภสิทธิ์ และวัลลยา ธรรมอภิบาล อินทนิล. (2560). ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริง เพื่อเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง โรงเรียนเทศบาล 5 (วัดหัวป้อมนอก). *วารสารศึกษาศาสตร์ มสธ.* 10(2). 245-260.

ศิริพร นูรณกุลกิจการ. (2561). *ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยปกป้องกับพลังสุขภาพจิตในผู้ดูแลผู้ป่วยจิตเภท*. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช, มหาวิทยาลัยบูรพา

ศุภรัตน์ เอกอัสวิน และ เขาวนาฏ. (2551). บทความฟื้นฟูวิชาการ ความสามารถยื่นหยัดเผชิญวิกฤต. *วารสารสุขภาพจิตแห่งประเทศไทย*. 16(3). 190-198.

สมพร รุ่งเรืองกลกิจ และอิงคณา โคตนารา. (2552). ความสามารถในการยื่นหยัดเผชิญวิกฤต: การทบทวนบทความทางวิชาการ. *วารสารพยาบาลและสุขภาพ*. 32(1). 90-101.

สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. (2565). *ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรม (พิมพ์ครั้งที่ 10)*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สุกัญญา สุรังษี, ลัดดา เหลืองรัตนมาศ และสรวงทิพย์ ภู่อุภยนา. (2562). การพัฒนาโปรแกรมการฝึกทักษะชีวิตเพื่อเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิต. *วารสารพยาบาลกระทรวงสาธารณสุข*. 29(3). 194-204.

สุนทร สืบคำ. (2552). *ความพึงพอใจของนักศึกษาต่อการเรียนการสอนผ่านเว็บด้วยโปรแกรมมูเดิ้ล (Moodle e-Learning)*. เชียงใหม่: มหาวิทยาลัยแม่โจ้.

- สุมาลี ชัยเจริญ. (2559). การพัฒนาระบบการจัดการเรียนรู้แบบออนไลน์สำหรับสถาบันอุดมศึกษาไทย. *วารสารศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น*. 39(4). 154-167.
- สุรศักดิ์ ปาเฮ. (2561). *การศึกษาออนไลน์: ทฤษฎีและวิธีปฏิบัติ*. แพร์: หจก.แพร์ไทยอุตสาหกรรมพิมพ์.
- สำนักงานศึกษาธิการจังหวัดสมุทรปราการ. (2564). *ข้อมูลสารสนเทศด้านการศึกษา จังหวัดสมุทรปราการ ปีการศึกษา 2564*. เอกสารกลุ่มนโยบายและแผน 13/2564.
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2564). *การสำรวจสุขภาพจิต (ความสุข) ของคนในประเทศไทย พ.ศ. 2563*. กรุงเทพฯ: ห้างหุ้นส่วนจำกัด บางกอกบล็อก.
- เสาวลักษณ์ ภารชาตรี. (2551). *ผลของโปรแกรมเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางอารมณ์ต่อความเครียดของนักเรียนที่เตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัย*. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- สุวิณี ภารา. (2555). *ปัจจัยที่ส่งผลต่อความแข็งแกร่งในชีวิตของวัยรุ่นในกรุงเทพ*. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- อรพินทร์ ชูชม, สุภาพร ณะชนันท์ และทัศนาก ทอภักดี. (2554). *ปัจจัยเชิงเหตุและผลของภูมิคุ้มกันทางจิตของเยาวชน*. สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- อิสริยา ปาริชาติกานนท์ และบุรณี กาญจนถวัลย์. (2558). *ความสามารถในการฟื้นฟูพลังและปัจจัยที่เกี่ยวข้องของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน เขตกรุงเทพมหานคร*. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาสุขภาพจิต, บัณฑิตวิทยาลัย, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อุมาพร คาดการณ์ไกล. (2558). *การออกแบบการเรียนรู้แบบผสมผสานและองค์ประกอบที่มีประสิทธิภาพของการเรียนการสอนผ่านสื่ออิเล็กทรอนิกส์ในรายวิชาการเขียนภาษาอังกฤษ*. *วารสารมหาวิทยาลัยศิลปากร*. 35(1). 1-31.
- อุมาภรณ์ สุขารมณ. (2563). *จิตวิทยาการศึกษา*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- Ackerman, C. E. (2017). How to measure resilience with these 8 resilience scales. Retrieved from <https://positivepsychology.com/3-resilience-scales/#comment-list>

- Ahern, N. R., Kiehl, E. M., Lou Sole, M., & Byers, J. (2006). A review of instruments measuring resilience. *Issues in comprehensive Pediatric nursing*, 29(2), 103-125.
- Altundağ, Y., & Bulut, S. (2014). Prediction of resilience of adolescents whose parents are divorced. *Psychology*, 2014.
- Anthony, E. J. (1974). The syndrome of the psychologically invulnerable child.
- APA Resilience. (n.d.). Retrieved from <https://www.apa.org/topics/resilience>
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological review*, 84(2), 191.
- Banathy, B. H. (2013). Instructional system design. *Instructional technology*. Routledge
- Barber, W., van Oostveen, R., & Childs, E. (2019). *Situating Resilience, Grit and Growth Mindset as Constructs of Social Presence in the Fully Online Learning Community Model (FOLC)*. Paper presented at the ECEL 2019 18th European Conference on e-Learning.
- Barnum, C., & Paarmann, W. (2002). Bringing induction to the teacher: A blended learning model. *The Journal*, 30(2), 56-64.
- Barrett, P. M., Lock, S., & Farrell, L. J. (2005). Developmental differences in universal preventive intervention for child anxiety. *Clinical child psychology and psychiatry*, 10(4), 539-555.
- Benard, B. (1991). Fostering resiliency in kids: Protective factors in the family, school, and community.
- Béné, C., Cornelius, A., & Howland, F. (2018). Bridging humanitarian responses and long-term development through transformative changes—some initial reflections from the World Bank's adaptive social protection program in the Sahel. *Sustainability*, 10(6), 1697.
- Blended Learning Models. (n.d.). Retrieved from <https://www.blendedlearning.org/models/>
- Block, J., & Kremen, A. M. Ego-Resiliency Scale. *Journal of Personality and Social Psychology*.

- British Council. (2023). *Transforming Higher Education: The Rise of Blended Learning in British Universities*. Retrieved from British Council Research Papers.
- Carman, J. M. (2005). Blended learning design: Five key ingredients. *Agilant Learning*, 1(11).
- Cassidy, S. (2016). The Academic Resilience Scale (ARS-30): A new multidimensional construct measure. *Frontiers in psychology*, 7, 1787.
- Chaowiang, K.-o., Bundasuk, T., & Tuntisuwitwong, S. (2020). Resilience and Depressive Symptoms in Thai Adolescents. *Journal of Nursing and Health Sciences*, 14(1), 1-12.
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson resilience scale (CD-RISC). *Depression and anxiety*, 18(2), 76-82.
- Conwi, L. J. C., Pinar, F. I. L., & Destura Jr, J. S. (2024). Exploring Mental Wellbeing, Distress and Adjustment in a Blended Learning Environment. *Journal of Interdisciplinary Perspectives*. 2(7). 146-157.
- Cooper, H. 2007. Evaluating and interpreting research syntheses in adult learning and literacy. Cambridge MA: National Center for the Study of Adult learning and Literacy.
- Corey, G. (2016). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy* (9th ed.). California: Cengage Learning.
- De Berker, A. O., Rutledge, R. B., Mathys, C., Marshall, L., Cross, G. F., Dolan, R. J., & Bestmann, S. (2016). Computations of Uncertainty Mediate Acute Stress Responses in Humans. *Nature Communications*, 7(1), 1-11.
- Dick, W., Carey, L., & Carey, J. O. (2015). *The Systematic Design of Instruction* (8th ed.). Upper Saddle River, NJ: Pearson.
- Dyer, J. G., & McGuinness, T. M. (1996). Resilience: Analysis of the concept. *Archives of psychiatric nursing*, 10(5), 276-282.
- Ellis, A., & Dryden, W. (2007). *The practice of rational emotive behavior therapy*: Springer publishing company.

- Ellis, A., & Harper, R. (1979). A new guide to rational living. rev. ed. *North Hollywood (CA): Wilshire Books.*
- Ellis, A. E., & Grieger, R. M. (1986). *Handbook of rational-emotive therapy, Vol. 2:* Springer Publishing Company.
- Erlingsson, C., & Brysiewicz, P. (2017). A hands-on guide to doing content analysis. *African Journal of Emergency Medicine*, 7(3), 93-99.
- Fletcher, D., & Sarkar, M. (2013). Psychological resilience: A review and critique of definitions, concepts, and theory. *European psychologist*, 18(1), 12.
- Friborg, O., Hjemdal, O., Rosenvinge, J. H., & Martinussen, M. (2003). A new rating scale for adult resilience: what are the central protective resources behind healthy adjustment? *International journal of methods in psychiatric research*, 12(2), 65-76.
- Gagne, R. M., Wager, W. W., Golas, K. C., Keller, J. M., & Russell, J. D. (2005). Principles of instructional design. In: Wiley Online Library.
- Garnezy, N. (1991). Resilience in children's adaptation to negative life events and stressed environments. *Pediatric annals*, 20(9), 459-466.
- Gerlach, V. S., & Ely, D. P. (1980). *Teaching and Media: A Systematic Approach* (Second Edition ed.). Boston, M.A.: Allyn and Bacon.
- Grotberg, E. H. (1995). *A guide to promoting resilience in children: Strengthening the human spirit* (Vol. 8): Bernard van leer foundation The Hague, Netherlands.
- Gustafson, K. L., & Branch, R. M. (2002). *Survey of Instructional Development Models* (Fourth Edition ed.). New York: Syracuse University.
- Huang, R., Spector, J. M., & Yang, J. (2019). *Educational Technology a Primer for the 21st century:* Springer.
- Joyce, S., Shand, F., Tighe, J., Laurent, S. J., Bryant, R. A., & Harvey, S. B. (2018). Road to resilience: a systematic review and meta-analysis of resilience training programmes and interventions. *BMJ open*, 8(6), e017858.

Karatas, Z., & Cakar, F. S. (2011). Self-esteem and hopelessness, and resiliency: An exploratory study of adolescents in Turkey. *International Education Studies*, 4(4), 84-91.

Kemp, J., & Told, E. 1985. *The Instructional Design Process*. New York: Harper & Row.

Masten, A. S. (1994). Resilience in individual development: Successful adaptation despite risk and adversity: Challenges and prospects. *Educational resilience in inner city America: Challenges and prospects*, 3-25.

McGillivray, K., & Ho, R. (2016). Validation of the Connor Davidson Resilience Scale (CD-RISC) as applied within the Thai context. *Scholar: Human Sciences*, 8(2).

McKinney, K., & Heyl, B. S. (2008). *Sociology through active learning: Student exercises*. SAGE Publications.

Oliver, M., & Trigwell, K. (2005). Can 'blended learning' be redeemed? *E-learning and Digital Media*, 2(1), 17-26.

Oshio, A., Kaneko, H., Nagamine, S., & Nakaya, M. (2003). Construct validity of the adolescent resilience scale. *Psychological reports*, 93(3_suppl), 1217-1222.

Patterson, J. L., & Kelleher, P. (2005). *Resilient school leaders: Strategies for turning adversity into achievement*: ASCD.

Ponce-Garcia, E., Madewell, A. N., & Kennison, S. M. (2015). The development of the scale of protective factors: Resilience in a violent trauma sample. *Violence and victims*, 30(5), 735-755.

Resilience. (n.d.). Retrieved from

<https://www.macmillandictionaryblog.com/resilient#:~:text=Origin%20of%20the%20word,to%20mean%20'springing%20back'>.

Resilience Quotient. (n.d.). Retrieved from <https://www.microsoft.com/en-us/worklab/resilience>

Rossouw, P. J., & Rossouw, J. G. (2016). The predictive 6-factor resilience scale:

Neurobiological fundamentals and organizational application. *International journal of neuropsychotherapy*, 4(1), 31-45.

- Rovai, A. P., & Jordan, H. M. (2004). Blended learning and sense of community: A comparative analysis with traditional and fully online graduate courses. *International Review of Research in Open and Distributed Learning*, 5(2), 1-13.
- Rutter, M. (1987). Psychosocial resilience and protective mechanisms. *American journal of orthopsychiatry*, 57(3), 316-331.
- Rutter, M. (2013). Annual research review: Resilience—clinical implications. *Journal of child psychology and psychiatry*, 54(4), 474-487.
- Shean, M. (2015). Current theories relating to resilience and young people. *Victorian Health Promotion Foundation: Melbourne, Australia*, 2.
- Smith, B. W., Dalen, J., Wiggins, K., Tooley, E., Christopher, P., & Bernard, J. (2008). The brief resilience scale: assessing the ability to bounce back. *International journal of behavioral medicine*, 15(3), 194-200.
- Stepney, C. T., White, G. W., Far, K., & Elias, M. J. (2014). Girls leading outward (GLO): A school-based leadership intervention to promote resilience for at-risk middle school girls. In *Resilience interventions for youth in diverse populations* (pp. 109-132): Springer.
- Taub, J. (2002). Evaluation of the Second Step violence prevention program at a rural elementary school. *School Psychology Review*, 31(2), 186-200.
- Taub, J., & Pearrow, M. (2005). Resilience through violence prevention in schools. In *Handbook of resilience in children* (pp. 357-371): Springer.
- Tegeh, I. M., Agustini, K., & Sulastri, I. A. (2023). Collaborative Project Based Blended Learning on Resilience and Student Learning Outcomes. *Journal of Education*, 7(4), 698-706.
- Topping, K. J., Douglas, W., Robertson, D., & Ferguson, N. (2022). Effectiveness of online and blended learning from schools: A systematic review. *Review of Education*, 10(2), e3353.
- Tucker, C. R., Wycoff, T., & Green, J. T. (2016). *Blended learning in action: A practical guide toward sustainable change*: Corwin Press.

Wagnild, G. M., & Young, H. M. (1993). Development and psychometric. *Journal of nursing measurement, 1*(2), 165-17847.

Wan Shahrazad, W. S., Fauziah, I., Asmah Bee, M. N., & Ismail, B. (2012). A cooperative study of self-esteem, leadership and resilience amongst illegal motorbike racers and normal adolescents in Malaysia. *Asian Social Science, 8*(8), 61-68.

Werner, E. E., & Smith, R. S. (1992). *Overcoming the odds: High risk children from birth to adulthood*: Cornell University Press.

Wright, A. C., Dyjur, P., Norman, D., & Kelly, P. (2022). *Guiding principles of blended and online course design*. Taylor Institute for Teaching and Learning: Calgary: University of Calgary.

Yeager, D. S., & Dweck, C. S. (2012). Mindsets that promote resilience: When students believe that personal characteristics can be developed. *Educational psychologist, 47*(4), 302-314.

Yu, Z., Xu, W., & Sukjairungwattana, P. (2022). Meta-analyses of differences in blended and traditional learning outcomes and students' attitudes. *Frontiers in psychology, 13*, 926947.





รายนามผู้เชี่ยวชาญที่ให้คำปรึกษาและพิจารณาความเหมาะสมของระบบการเรียนรู้แบบผสมผสานเพื่อเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตสำหรับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ทั้งในส่วน
ของเนื้อหาสาระออนไลน์และกิจกรรมกลุ่มแบบเผชิญหน้า และตรวจสอบความสอดคล้องของแบบ
ประเมินความพึงพอใจของผู้เรียนที่มีต่อระบบการเรียนรู้แบบผสมผสานเพื่อเสริมสร้างพลัง
สุขภาพจิต ดังนี้

1. ผศ.ดร.กอบสุข คงมนัส ภาควิชาเทคโนโลยีและสื่อสารการศึกษา
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนครสวรรค์
2. ผศ.ดร.ดิเรกภพ เพียรจัด รองคณบดีวิชาการและวิจัย สาขาวิชาเทคโนโลยีการศึกษา
คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏราชนครินทร์
3. อ.ดร.นิสร่า คำมณี หัวหน้าภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์
มหาวิทยาลัยบูรพา
4. ผศ.ดร.ภราดร พิมพันธุ์ สาขาวิชาเทคโนโลยีและนวัตกรรมทางการศึกษา
คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครสวรรค์
5. รศ.ดร.รัชนิวรรณ ตั้งภักดี ภาควิชาเทคโนโลยีและสื่อสารการศึกษา
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม
6. รศ.ดร.สุรพล บุญลือ ภาควิชาเทคโนโลยีและสื่อสารการศึกษา
คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรมและเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยพระจอมเกล้าธนบุรี
7. อ.ดร.เสาวนีย์ เขียมจักร ภาควิชาจิตวิทยาและการแนะแนว
คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี
8. รศ.ดร.เอกนถน บางท่าไม้ ภาควิชาเทคโนโลยีการศึกษา
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร

รายนามผู้เชี่ยวชาญที่ให้คำปรึกษาและพิจารณาความเหมาะสมของสื่อเพิ่มเติมเพื่อสนับสนุนการเรียนรู้ กรณีศึกษาและประสบการณ์ตัวอย่าง ที่ได้รับการเผยแพร่ผ่าน YouTube

1. มิสจิราภรณ์ จิตธรรม

หัวหน้าฝ่ายหลักสูตรภาษาอังกฤษ โรงเรียนอัสสัมชัญสมุทรปราการ

2. มิสกนกวรรณ แก้วมาก

ผู้ช่วยหัวหน้าฝ่ายหลักสูตรภาษาอังกฤษ งานวิชาการ โรงเรียนอัสสัมชัญสมุทรปราการ

3. มิสศิริวรรณ หยูทองคำ

ผู้ช่วยหัวหน้าฝ่ายหลักสูตรภาษาอังกฤษ งานปกครอง

โรงเรียนอัสสัมชัญสมุทรปราการ

4. มิสลลิตา มั่นยานนท์

หัวหน้างานหลักสูตรและการสอนระดับมัธยม โรงเรียนอัสสัมชัญสมุทรปราการ

5. มาสเตอร์ทศพล มณีวงศ์

ครูผู้สอนวิชาการออกแบบสื่อและนวัตกรรมเชิงสร้างสรรค์ (CIMD-Creative and Innovative Media Design) โรงเรียนอัสสัมชัญสมุทรปราการ

6. นางสาวกานดา สุจรรยา

ตำแหน่งครูวิทยฐานะ ครูชำนาญการพิเศษ

กลุ่มสาระการเรียนรู้วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี

โรงเรียนบ้านคลองมือไทร (สว่างไสวราษฎร์บำรุง) อำเภอบ่อทอง จังหวัดชลบุรี



ที่ อว ๘๑๓๗/๕๗๔

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา
๑๖๙ ถ.ลงหาดบางแสน ต.แสนสุข
อ.เมือง จ.ชลบุรี ๒๐๑๓๑

๒๙ มีนาคม ๒๕๖๖

เรื่อง ขอเรียนเชิญบุคลากรในสังกัดเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความตรงของเครื่องมือวิจัย

เรียน คณบดีคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. คำโครงการขุณิพนธ์
๒. เครื่องมือวิจัย

ด้วย นายศศิวัฒน์ ตันติบุญยานนท์ รหัสประจำตัวนิสิต ๖๓๘๑๐๐๔๓ นิสิตหลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาเทคโนโลยีการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ แบบเต็มเวลา แผนการเรียน แบบ ๒.๑ ได้รับอนุมัติคำโครงการขุณิพนธ์ เรื่อง “การพัฒนาระบบการเรียนรู้แบบผสมผสานเพื่อเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตสำหรับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย” โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ธนวัฒน์ วรรณประภา เป็นประธานกรรมการควบคุมขุณิพนธ์ ซึ่งอยู่ในขั้นตอนการเตรียมเครื่องมือการวิจัย นั้น

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา จึงขอเรียนเชิญบุคลากรในสังกัดของท่าน คือ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กอบสุข คงมนัส อาจารย์ประจำภาควิชาเทคโนโลยีและสื่อสารการศึกษา ซึ่งเป็นผู้ที่มีความรู้ ความสามารถ และประสบการณ์สูง เป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความตรงของเครื่องมือวิจัย ดังเอกสารแนบ ทั้งนี้ สามารถติดต่อขอสืบค้นข้อมูลข้างต้นได้ที่หมายเลขโทรศัพท์ ๐๖๒-๕๖๓๖๔๗๘ หรือที่ E-mail: 63810043@go.buu.ac.th

จึงเรียนมาเพื่อทราบและโปรดพิจารณา

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.นุจรี ไชยมงคล)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย ปฏิบัติการแทน
อธิการบดีมหาวิทยาลัยบูรพา

สำเนาเรียน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กอบสุข คงมนัส

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา

โทร ๐๓๘ ๑๐๒ ๗๐๐ ต่อ ๗๐๕, ๗๐๗

E-mail: grd.buu@go.buu.ac.th



ที่ อว ๘๘๓๗/๕๗๕

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา
๑๖๙ ถ.ลงหาดบางแสน ต.แสนสุข
อ.เมือง จ.ชลบุรี ๒๐๑๓๑

๒๙ มีนาคม ๒๕๖๖

เรื่อง ขอเรียนเชิญบุคลากรในสังกัดเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความตรงของเครื่องมือวิจัย

เรียน คณบดีคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏราชนครินทร์

- สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. คำโครงการขุขุณิพนธ์
๒. เครื่องมือวิจัย

ด้วย นายศศิวัฒน์ ตันติบุญยานนท์ รหัสประจำตัวนิสิต ๖๓๘๑๐๐๔๓ นิสิตหลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาเทคโนโลยีการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ แบบเต็มเวลา แผนการเรียน แบบ ๒.๑ ได้รับอนุมัติคำโครงการขุขุณิพนธ์ เรื่อง “การพัฒนาระบบการเรียนรู้แบบผสมผสานเพื่อเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตสำหรับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย” โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ธนะวัฒน์ วรรณประภา เป็นประธานกรรมการควบคุมขุขุณิพนธ์ ซึ่งอยู่ในขั้นตอนการเตรียมเครื่องมือการวิจัย นั้น

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา จึงขอเรียนเชิญบุคลากรในสังกัดของท่าน คือ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ดรณภพ เพียรจัด รองคณบดีวิชาการและวิจัย คณะครุศาสตร์ ซึ่งเป็นผู้ที่มีความรู้ความสามารถ และประสบการณ์สูง เป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความตรงของเครื่องมือวิจัย ดังเอกสารแนบ ทั้งนี้ สามารถติดต่อนิติตั้งรายนามข้างต้นได้ที่หมายเลขโทรศัพท์ ๐๖๒-๕๖๓๖๕๗๘ หรือที่ E-mail: 63810043@go.buu.ac.th

จึงเรียนมาเพื่อทราบและโปรดพิจารณา

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.นุจรี ไชยมงคล)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย ปฏิบัติการแทน
อธิการบดีมหาวิทยาลัยบูรพา

สำเนาเรียน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ดรณภพ เพียรจัด

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา
โทร ๐๓๘ ๑๐๒ ๗๐๐ ต่อ ๗๐๕, ๗๐๗
E-mail: grd.buu@go.buu.ac.th



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน มหาวิทยาลัยบูรพา บัณฑิตวิทยาลัย โทร. ๒๓๐๐ ต่อ ๗๐๑, ๗๐๕, ๗๐๗

ที่ อว ๘๑๓๗/๐๖๔๔

วันที่ ๒๔ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๖๖

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความตรงของเครื่องมือการวิจัย

เรียน อาจารย์ ดร.นิสรา คำมณี (คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์)

ด้วย นายศศิวัฒน์ ตันติบุญยานนท์ รหัสประจำตัวนิสิต ๖๓๘๑๐๐๔๓ นิสิตหลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาเทคโนโลยีการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ แบบเต็มเวลา แผนการเรียน แบบ ๒.๑ ได้รับอนุมัติเค้าโครง ดุษฎีนิพนธ์ เรื่อง “การพัฒนาระบบการเรียนรู้แบบผสมผสานเพื่อเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตสำหรับนักเรียน ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย” โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ธนะวัฒน์ วรรณประภา เป็นประธานกรรมการ ควบคุมดุษฎีนิพนธ์ ซึ่งอยู่ในขั้นตอนการเตรียมเครื่องมือการวิจัย นั้น

เนื่องจากท่านเป็นผู้มีความเชี่ยวชาญเกี่ยวกับการวิจัยดังกล่าวอย่างยิ่ง ในกรณีนี้ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา จึงขอเรียนเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความตรงของเครื่องมือวิจัย ดังเอกสารแนบ ทั้งนี้ สามารถติดต่อนิสิตตั้งรายนามข้างต้นได้ที่หมายเลขโทรศัพท์ ๐๖๒-๕๖๓๖๔๗๘ หรือที่ E-mail: 63810043@go.buu.ac.th

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

(รองศาสตราจารย์ ดร.นุจรี ไชยมงคล)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

ที่ อว ๘๑๓๗/๕๗๙



บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา
๑๖๙ ถ.ลงหาดบางแสน ต.แสนสุข
อ.เมือง จ.ชลบุรี ๒๐๑๓๑

๒๙ มีนาคม ๒๕๖๖

เรื่อง ขอเรียนเชิญบุคลากรในสังกัดเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความตรงของเครื่องมือวิจัย

เรียน คณบดีคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครสวรรค์

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. คำโครงการคุณวุฒิ
๒. เครื่องมือวิจัย

ด้วย นายศศิวัฒน์ ตันติบุญยานนท์ รหัสประจำตัวนิสิต ๖๓๘๑๐๐๔๓ นิสิตหลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาเทคโนโลยีการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ แบบเต็มเวลา แผนการเรียน แบบ ๒.๑ ได้รับอนุมัติคำโครงการคุณวุฒิ เรื่อง “การพัฒนาระบบการเรียนรู้แบบผสมผสานเพื่อเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตสำหรับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย” โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ธนวัฒน์ วรรณประภา เป็นประธานกรรมการควบคุมคุณวุฒิ ซึ่งอยู่ในขั้นตอนการเตรียมเครื่องมือการวิจัย นั้น

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา จึงขอเรียนเชิญบุคลากรในสังกัดของท่าน คือ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ภราดร พิมพันธุ์ อาจารย์ประจำสาขาวิชาเทคโนโลยีและนวัตกรรมทางการศึกษา ซึ่งเป็นผู้ที่มีความรู้ ความสามารถ และประสบการณ์สูง เป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความตรงของเครื่องมือวิจัย ดังเอกสารแนบ ทั้งนี้ สามารถติดต่อนิสิตดังรายนามข้างต้นได้ที่หมายเลขโทรศัพท์ ๐๖๒-๕๖๓๖๙๗๘ หรือที่ E-mail: 63810043@go.buu.ac.th

จึงเรียนมาเพื่อทราบและโปรดพิจารณา

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.นุจรี ไชยมงคล)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย ปฏิบัติการแทน
อธิการบดีมหาวิทยาลัยบูรพา

สำเนาเรียน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ภราดร พิมพันธุ์

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา
โทร ๐๓๘ ๑๐๒ ๗๐๐ ต่อ ๗๐๕, ๗๐๗
E-mail: grd.buu@go.buu.ac.th



ที่ อว ๘๑๓๗/๕๗๖

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา
๑๖๙ ถ.สิงหนาทราช ถนน ต.แสนสุข
อ.เมือง จ.ชลบุรี ๒๐๑๓๑

๒๙ มีนาคม ๒๕๖๖

เรื่อง ขอร้องเรียนเชิญบุคลากรในสังกัดเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความตรงของเครื่องมือวิจัย

เรียน คณบดีคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. คำขอเชิญเชิญ
๒. เครื่องมือวิจัย

ด้วย นายศศิวัฒน์ ตันตัญญานนท์ รหัสประจำตัวนิสิต ๖๓๘๑๐๐๔๓ นิสิตหลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาเทคโนโลยีการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ แบบเต็มเวลา แผนการเรียน แบบ ๒.๑ ได้รับอนุมัติคำขอเชิญเชิญ เรื่อง “การพัฒนาระบบการเรียนรู้แบบผสมผสานเพื่อเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตสำหรับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย” โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ธนวัฒน์ วรรณประภา เป็นประธานกรรมการควบคุมดูแล ซึ่งอยู่ในขั้นตอนการเตรียมเครื่องมือการวิจัย นั้น

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา จึงขอเรียนเชิญบุคลากรในสังกัดของท่าน คือ รองศาสตราจารย์ ดร.รัชนิกรวรรณ ตั้งภักดี อาจารย์ประจำภาควิชาเทคโนโลยีและสื่อสารการศึกษา ซึ่งเป็นผู้ที่มีความรู้ ความสามารถ และประสบการณ์สูง เป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความตรงของเครื่องมือวิจัย ดังเอกสารแนบ ทั้งนี้ สามารถติดต่อนิสิตตั้งรายนามข้างต้นได้ที่หมายเลขโทรศัพท์ ๐๖๒-๕๖๓๖๙๗๗ หรือที่ E-mail: 63810043@go.buu.ac.th

จึงเรียนมาเพื่อทราบและโปรดพิจารณา

ขอแสดงความนับถือ



(รองศาสตราจารย์ ดร.นุจรี ไชยมงคล)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย ปฏิบัติการแทน
อธิการบดีมหาวิทยาลัยบูรพา

สำเนาเรียน รองศาสตราจารย์ ดร.รัชนิกรวรรณ ตั้งภักดี

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา
โทร ๐๓๘ ๑๐๒ ๗๐๐ ต่อ ๗๐๕, ๗๐๗
E-mail: grd.buu@go.buu.ac.th



ที่ อว ๘๑๓๗/๕๗๘

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา
๑๖๙ ถ.ลงหาดบางแสน ต.แสนสุข
อ.เมือง จ.ชลบุรี ๒๐๑๓๑

๒๙ มีนาคม ๒๕๖๖

เรื่อง ขอเรียนเชิญบุคลากรในสังกัดเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความตรงของเครื่องมือวิจัย

เรียน คณบดีคณะครุศาสตร์อุตสาหกรรมและเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยพระจอมเกล้าธนบุรี

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. คำโครงการวิจัย
๒. เครื่องมือวิจัย

ด้วย นายศศิวัฒน์ ดันติบุญยานนท์ รหัสประจำตัวนิสิต ๖๓๘๑๐๐๔๓ นิสิตหลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาเทคโนโลยีการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ แบบเต็มเวลา แผนการเรียน แบบ ๒.๑ ได้รับอนุมัติคำโครงการวิจัย เรื่อง “การพัฒนาระบบการเรียนรู้แบบผสมผสานเพื่อเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตสำหรับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย” โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ธนะวัฒน์ วรรณประภา เป็นประธานกรรมการควบคุมดูแลโครงการ ซึ่งอยู่ในขั้นตอนการเตรียมเครื่องมือการวิจัย นั้น

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา จึงขอเรียนเชิญบุคลากรในสังกัดของท่าน คือ รองศาสตราจารย์ ดร.สุพล บุญลือ อาจารย์ประจำภาควิชาเทคโนโลยีและสื่อสารการศึกษา ซึ่งเป็นผู้ที่มีความรู้ความสามารถ และประสบการณ์สูง เป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความตรงของเครื่องมือวิจัย ดังเอกสารแนบ ทั้งนี้ สามารถติดต่อนิสิตตั้งรายนามข้างต้นได้ที่หมายเลขโทรศัพท์ ๐๖๒-๕๖๓๖๙๗๘ หรือที่ E-mail: 63810043@go.buu.ac.th

จึงเรียนมาเพื่อทราบและโปรดพิจารณา

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.นุรี ไชยมงคล)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย ปฏิบัติการแทน
อธิการบดีมหาวิทยาลัยบูรพา

สำเนาเรียน รองศาสตราจารย์ ดร.สุพล บุญลือ

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา
โทร ๐๓๘ ๑๐๒ ๗๐๐ ต่อ ๗๐๕, ๗๐๗
E-mail: grd.buu@go.buu.ac.th



ที่ อว ๘๑๓๗/๕๘๐

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา
๑๖๙ ถ.สิงหาคบทางแสน ต.แสนสุข
อ.เมือง จ.ชลบุรี ๒๐๑๓๑

๒๙ มีนาคม ๒๕๖๖

เรื่อง ขอร้องเรียนเชิญบุคลากรในสังกัดเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความตรงของเครื่องมือวิจัย

เรียน คณบดีคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. คำโครดุษฎีนิพนธ์
๒. เครื่องมือวิจัย

ด้วย นายศศิวัฒน์ ดันติบุญยานนท์ รหัสประจำตัวนิสิต ๖๓๘๑๐๐๔๓ นิสิตหลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาเทคโนโลยีการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ แบบเต็มเวลา แผนการเรียน แบบ ๒.๑ ได้รับอนุมัติจากโครดุษฎีนิพนธ์ เรื่อง “การพัฒนาระบบการเรียนรู้แบบผสมผสานเพื่อเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตสำหรับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย” โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ธนวัฒน์ วรรณประภา เป็นประธานกรรมการควบคุมดุขฎีนิพนธ์ ซึ่งอยู่ในขั้นตอนการเตรียมเครื่องมือการวิจัย นั้น

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา จึงขอเรียนเชิญบุคลากรในสังกัดของท่าน คือ อาจารย์ ดร.เสาวนีย์ เจียมจักร อาจารย์ประจำภาควิชาจิตวิทยาและการแนะแนว ซึ่งเป็นผู้ที่มีความรู้ความสามารถ และประสบการณ์สูง เป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความตรงของเครื่องมือวิจัย ดังเอกสารแนบ ทั้งนี้ สามารถติดต่อณิสิตดังรายนามข้างต้นได้ที่หมายเลขโทรศัพท์ ๐๖๒-๕๖๓๖๔๗๘ หรือที่ E-mail: 63810043@go.buu.ac.th

จึงเรียนมาเพื่อทราบและโปรดพิจารณา

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.นุจรี ไชยมงคล)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย ปฏิบัติการแทน
อธิการบดีมหาวิทยาลัยบูรพา

สำเนาเรียน อาจารย์ ดร.เสาวนีย์ เจียมจักร

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา
โทร ๐๓๘ ๑๐๒ ๗๐๐ ต่อ ๗๐๕, ๗๐๗
E-mail: grd.buu@go.buu.ac.th

ที่ อว ๘๑๓๗/๕๗๗



บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา
๑๖๙ ถ.สิงหาคบทางแสน ต.แสนสุข
อ.เมือง จ.ชลบุรี ๒๐๑๓๑

๒๙ มีนาคม ๒๕๖๖

เรื่อง ขอร้องเรียนเชิญบุคลากรในสังกัดเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความตรงของเครื่องมือวิจัย

เรียน คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. คำโครงการวิจัย
๒. เครื่องมือวิจัย

ด้วย นายศศิวัฒน์ ตันติบุญยานนท์ รหัสประจำตัวนิสิต ๖๓๘๑๐๐๔๓ นิสิตหลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาเทคโนโลยีการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ แบบเต็มเวลา แผนการเรียน แบบ ๒.๑ ได้รับอนุมัติคำโครงการวิจัย เรื่อง “การพัฒนาระบบการเรียนรู้แบบผสมผสานเพื่อเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตสำหรับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย” โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ธนวัฒน์ วรรณประภา เป็นประธานกรรมการควบคุมดูแลโครงการ ซึ่งอยู่ในขั้นตอนการเตรียมเครื่องมือการวิจัย นั้น

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา จึงขอเรียนเชิญบุคลากรในสังกัดของท่าน คือ รองศาสตราจารย์ ดร.เอกนถน์ บางท่าไม้ อาจารย์ประจำภาควิชาเทคโนโลยีการศึกษา ซึ่งเป็นผู้ที่มีความรู้ความสามารถ และประสบการณ์สูง เป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความตรงของเครื่องมือวิจัย ดังเอกสารแนบ ทั้งนี้ สามารถติดต่อขอรายละเอียดข้อมูลได้ที่หมายเลขโทรศัพท์ ๐๖๒-๕๖๓๖๔๗๘ หรือที่ E-mail: 63810043@go.buu.ac.th

จึงเรียนมาเพื่อทราบและโปรดพิจารณา

ขอแสดงความนับถือ



(รองศาสตราจารย์ ดร.นุรี ไชยมงคล)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย ปฏิบัติการแทน
อธิการบดีมหาวิทยาลัยบูรพา

สำเนาเรียน รองศาสตราจารย์ ดร.เอกนถน์ บางท่าไม้

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา
โทร ๐๓๘ ๑๐๒ ๗๐๐ ต่อ ๗๐๕, ๗๐๗
E-mail: grd.buu@go.buu.ac.th



ภาคผนวก ข
แบบประเมินความเหมาะสมของระบบการเรียนรู้แบบผสมผสาน
เพื่อเสริมสร้างพลังสุขภาพจิต

คำชี้แจง

โปรดพิจารณาว่าการเรียนรู้ประกอบด้วยเนื้อหาสาระออนไลน์และกิจกรรมกลุ่มแบบเผชิญหน้า มีความเหมาะสมตามองค์ประกอบด้านต่าง ๆ ที่กำหนดหรือไม่ โดยเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง “ระดับความเหมาะสม” ตามความคิดเห็นของท่าน ดังนี้

5 หมายถึง มีความเหมาะสมในระดับมากที่สุด

4 หมายถึง มีความเหมาะสมในระดับมาก

3 หมายถึง มีความเหมาะสมในระดับปานกลาง

2 หมายถึง มีความเหมาะสมในระดับน้อย

1 หมายถึง มีความเหมาะสมในระดับน้อยที่สุด

รายการประเมิน	ระดับความเหมาะสม				
	5	4	3	2	1
1. การกำหนดวัตถุประสงค์					
1.1 ระบุพฤติกรรมที่ผู้เรียนควรแสดงออกหลังจากการเรียนรู้					
1.2 สถานการณ์หรือบริบทที่ผู้เรียนจะต้องแสดงพฤติกรรมเหล่านั้น					
1.3 เกณฑ์ที่ใช้ในการประเมินว่าผู้เรียนบรรลุวัตถุประสงค์หรือไม่					
2. การกำหนดเนื้อหา					
2.1 ระบุเนื้อหาหลักที่จะสอน					
2.2 เชื่อมโยงเนื้อหาเกี่ยวกับวัตถุประสงค์					
2.3 วิธีการจัดเรียงเนื้อหาให้เหมาะสมกับกระบวนการเรียนรู้ของผู้เรียน					
3. การประเมินผู้เรียนก่อนเรียน					
3.1 แบบทดสอบหรือกิจกรรมเพื่อวัดความรู้พื้นฐานก่อนเริ่มเรียน					
3.2 วิธีการวิเคราะห์ผลลัพธ์จากการประเมิน					
3.3 วิธีการให้ข้อมูลย้อนกลับแก่ผู้เรียน					
4. การจัดกลุ่มผู้เรียน					
4.1 วิธีการและเหตุผลในการจัดกลุ่ม เช่น ความสามารถ ความสนใจ					
4.2 วิธีการสอนที่เหมาะสมกับแต่ละกลุ่ม					
4.3 การกำหนดบทบาทของแต่ละสมาชิกในกลุ่ม					
5. การกำหนดชุดกิจกรรมการเรียนรู้					

5.1 กิจกรรมที่หลากหลาย เช่น กิจกรรมกลุ่ม, กิจกรรมเดี่ยว					
5.2 รายละเอียดขั้นตอนที่ชัดเจนในการทำกิจกรรม					
5.3 วิธีการติดตามและประเมินผลกิจกรรม					
6. การกำหนดสัดส่วนการเรียนรู้					
6.1 การกำหนดระยะเวลาแต่ละกิจกรรม					
6.2 การแบ่งเวลาให้เหมาะสมระหว่างการเรียนรู้แบบออนไลน์และแบบเผชิญหน้า					
6.3 การปรับเปลี่ยนเวลาได้ตามความเหมาะสมของผู้เรียน					
7. การกำหนดวิธีการเรียนรู้แบบออนไลน์และแบบเผชิญหน้า					
7.1 เครื่องมือที่ใช้ในการสอนออนไลน์ เช่น ระบบ LMS (Moodle)					
7.2 เทคนิคในการสอนในห้องเรียน					
7.3 วิธีการรวมทั้งสองรูปแบบเข้าด้วยกัน					
8. การผลิตและเลือกสื่อเพื่อการเรียนรู้					
8.1 สื่อประเภทต่าง ๆ เช่น วิดีโอ, เอกสาร, สไลด์					
8.2 มาตรฐานในการเลือกสื่อที่มีคุณภาพ					
8.3 วิธีใช้สื่อในกระบวนการเรียนรู้					
9. การนำไปใช้					
9.1 ขั้นตอนในการนำระบบไปใช้จริง					
9.2 ตรวจสอบทรัพยากรที่จำเป็นสำหรับการดำเนินงาน					
9.3 วิธีจัดการกับปัญหาที่อาจเกิดขึ้นระหว่างการนำไปใช้					
10. การประเมินและการวิเคราะห์ข้อมูลย้อนกลับ					
10.1 แบบสอบถามหรือกิจกรรมเพื่อวัดผลหลังจากเสร็จสิ้นกิจกรรม					
10.2 วิธีในการวิเคราะห์ข้อมูลจากผลสัมฤทธิ์ของผู้เรียน					
10.3 แนวทางในการให้ข้อมูลย้อนกลับแก่ผู้เรียนเพื่อพัฒนาตนเองต่อไป					

ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

.....

.....

.....

ลงชื่อ ผู้ประเมิน

(.....)

วันที่



The logo of Burapha University is a circular emblem. It features a central five-pointed star (pentagram) with a spiral design inside. The star is surrounded by a ring of Thai script, and the outermost ring contains the text "BURAPHA UNIVERSITY" in English. The logo is rendered in a light yellow/gold color.

ภาคผนวก ค

**ผลการพิจารณาความเหมาะสมของระบบการเรียนรู้แบบผสมผสานเพื่อเสริมสร้าง
พลังสุขภาพจิต สำหรับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย**

**ผลการพิจารณาความเหมาะสมของระบบการเรียนรู้แบบผสมผสาน
เพื่อเสริมสร้างพลังสุขภาพจิต สำหรับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย (ต่อ)**

รายการประเมิน	คะแนนของผู้เชี่ยวชาญคนที่					$\bar{X}$	SD	ระดับความเหมาะสม
	1	2	3	4	5			
1. การกำหนดวัตถุประสงค์								
1.1 ระบุพฤติกรรมที่ผู้เรียนควรแสดงออกหลังจากการเรียนรู้	4	3	4	3	4	3.60	0.55	มาก
1.2 สถานการณ์หรือบริบทที่ผู้เรียนจะต้องแสดงพฤติกรรมเหล่านั้น	3	4	4	3	4	3.60	0.55	มาก
1.3 เกณฑ์ที่ใช้ในการประเมินว่าผู้เรียนบรรลุวัตถุประสงค์หรือไม่	4	3	3	3	4	3.40	0.55	ปานกลาง
เฉลี่ย						3.53		มาก
2. การกำหนดเนื้อหา								
2.1 ระบุเนื้อหาหลักที่จะสอน	3	4	4	4	3	3.60	0.55	มาก
2.2 เชื่อมโยงเนื้อหาเกี่ยวกับวัตถุประสงค์	4	3	4	3	3	3.40	0.55	ปานกลาง
2.3 วิธีการจัดเรียงเนื้อหาให้เหมาะสมกับกระบวนการเรียนรู้ของผู้เรียน	3	3	4	3	3	3.20	0.45	ปานกลาง
เฉลี่ย						3.40		ปานกลาง
3. การประเมินผู้เรียนก่อนเรียน								
3.1 แบบทดสอบหรือกิจกรรมเพื่อวัดความรู้พื้นฐานก่อนเริ่มเรียน	4	3	4	3	4	3.60	0.55	มาก
3.2 วิธีการวิเคราะห์ผลลัพธ์จากการประเมิน	3	4	4	3	3	3.40	0.55	ปานกลาง
3.3 วิธีการให้ข้อมูลย้อนกลับแก่ผู้เรียน	3	3	3	4	4	3.40	0.55	ปานกลาง
เฉลี่ย						3.47		ปานกลาง
4. การจัดกลุ่มผู้เรียน								
4.1 วิธีการและเหตุผลในการจัดกลุ่ม เช่น ความสามารถ ความสนใจ	4	3	4	3	3	3.40	0.55	ปานกลาง
4.2 วิธีการสอนที่เหมาะสมกับแต่ละกลุ่ม	4	4	3	3	4	3.60	0.55	มาก
4.3 การกำหนดบทบาทของแต่ละสมาชิกในกลุ่ม	3	3	3	3	4	3.20	0.45	ปานกลาง
เฉลี่ย						3.40		ปานกลาง
5. การกำหนดชุดกิจกรรมการเรียนรู้								
5.1 กิจกรรมที่หลากหลาย เช่น กิจกรรมกลุ่ม, กิจกรรมเดี่ยว	4	4	4	3	3	3.60	0.55	มาก
5.2 รายละเอียดขั้นตอนที่ชัดเจนในการทำกิจกรรม	3	4	4	4	4	3.80	0.45	มาก
5.3 วิธีการติดตามและประเมินผลกิจกรรม	4	4	3	3	4	3.60	0.55	มาก
เฉลี่ย						3.67		มาก

**ผลการพิจารณาความเหมาะสมของระบบการเรียนรู้แบบผสมผสาน
เพื่อเสริมสร้างพลังสุขภาพจิต สำหรับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย (ต่อ)**

รายการประเมิน	คะแนนของผู้เชี่ยวชาญคนที่					$\bar{X}$	SD	ระดับความเหมาะสม
	1	2	3	4	5			
6. การกำหนดสัดส่วนการเรียนรู้								
6.1 การกำหนดระยะเวลาแต่ละกิจกรรม	4	3	3	3	3	3.20	0.45	ปานกลาง
6.2 การแบ่งเวลาให้เหมาะสมระหว่างการเรียนรู้แบบออนไลน์และแบบเผชิญหน้า	3	4	3	4	4	3.60	0.55	มาก
6.3 การปรับเปลี่ยนเวลาได้ตามความเหมาะสมของผู้เรียน	3	4	3	3	4	3.40	0.55	ปานกลาง
เฉลี่ย						3.40		ปานกลาง
7. การกำหนดวิธีการเรียนรู้แบบออนไลน์และแบบเผชิญหน้า								
7.1 เครื่องมือที่ใช้ในการสอนออนไลน์ เช่น LMS (Moodle)	3	4	3	3	3	3.20	0.45	ปานกลาง
7.2 เทคนิคในการสอนในห้องเรียน	3	4	4	3	4	3.60	0.55	มาก
7.3 วิธีการรวมทั้งสองรูปแบบเข้าด้วยกัน	4	4	4	3	3	3.60	0.55	มาก
เฉลี่ย						3.47		ปานกลาง
8. การผลิตและเลือกสื่อเพื่อการเรียนรู้								
8.1 สื่อประเภทต่าง ๆ เช่น วิดีโอ, เอกสาร, สไลด์	4	3	4	3	3	3.40	0.55	ปานกลาง
8.2 มาตรฐานในการเลือกสื่อที่มีคุณภาพ	4	4	4	3	3	3.60	0.55	มาก
8.3 วิธีใช้สื่อในกระบวนการเรียนรู้	4	3	3	3	4	3.40	0.55	ปานกลาง
เฉลี่ย						3.47		ปานกลาง
9. การนำไปใช้								
9.1 ขั้นตอนในการนำระบบไปใช้จริง	3	4	4	3	4	3.60	0.55	มาก
9.2 ตรวจสอบทรัพยากรที่จำเป็นสำหรับการดำเนินงาน	4	4	3	3	3	3.40	0.55	ปานกลาง
9.3 วิธีจัดการกับปัญหาที่อาจเกิดขึ้นระหว่างการนำไปใช้	4	4	4	3	4	3.80	0.45	มาก
เฉลี่ย						3.60		มาก
10. การประเมินและการวิเคราะห์ข้อมูลย้อนกลับ								
10.1 แบบสอบถามหรือกิจกรรมเพื่อวัดผลหลังจากเสร็จสิ้นกิจกรรม	4	4	3	3	4	3.60	0.55	มาก
10.2 วิธีในการวิเคราะห์ข้อมูลจากผลสัมฤทธิ์ของผู้เรียน	3	3	4	4	3	3.40	0.55	ปานกลาง
10.3 แนวทางในการให้ข้อมูลย้อนกลับแก่ผู้เรียนเพื่อพัฒนาตนเองต่อไป	3	4	3	4	4	3.60	0.55	มาก
เฉลี่ย						3.53		มาก
รวมเฉลี่ย						3.50		มาก

The logo of Burapha University is a circular emblem. It features a central five-pointed star (pentagram) with a smaller star inside it. The star is surrounded by a wreath. The outer ring of the logo contains the text 'มหาวิทยาลัยบูรพา' in Thai script at the top and 'BURAPHA UNIVERSITY' in English at the bottom.

ภาคผนวก ง

**แบบประเมินความสอดคล้องของแบบประเมินความเหมาะสมของระบบการเรียนรู้
แบบผสมผสานเพื่อเสริมสร้างพลังสุขภาพจิต
สำหรับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย**

คำชี้แจง โปรดพิจารณาแบบประเมินความเหมาะสมของระบบการเรียนรู้แบบผสมผสาน เพื่อเสริมสร้างพลังสุขภาพจิต สำหรับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย แล้วลงความเห็น ว่า ข้อคำถามมีความสอดคล้องกับคุณลักษณะที่ต้องการวัดหรือไม่ โดยเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ ซึ่งกำหนดเกณฑ์การให้คะแนนความคิดเห็น ดังต่อไปนี้

- +1 เมื่อแน่ใจว่ารายการนั้นสอดคล้องกับคุณลักษณะที่ต้องการวัด
 0 เมื่อไม่แน่ใจว่ารายการนั้นสอดคล้องกับคุณลักษณะที่ต้องการวัด
 -1 เมื่อแน่ใจว่ารายการนั้นไม่สอดคล้องกับคุณลักษณะที่ต้องการวัด

รายการประเมิน	ระดับความคิดเห็น		
	+1	0	-1
1. การกำหนดวัตถุประสงค์			
1.1 ระบุพฤติกรรมที่ผู้เรียนควรแสดงออกหลังจากการเรียนรู้			
1.2 สถานการณ์หรือบริบทที่ผู้เรียนจะต้องแสดงพฤติกรรมเหล่านั้น			
1.3 เกณฑ์ที่ใช้ในการประเมินว่าผู้เรียนบรรลุวัตถุประสงค์หรือไม่			
2. การกำหนดเนื้อหา			
2.1 ระบุเนื้อหาหลักที่จะสอน			
2.2 เชื่อมโยงเนื้อหาเกี่ยวกับวัตถุประสงค์			
2.3 วิธีการจัดเรียงเนื้อหาให้เหมาะสมกับกระบวนการเรียนรู้ของผู้เรียน			
3. การประเมินผู้เรียนก่อนเรียน			
3.1 แบบทดสอบหรือกิจกรรมเพื่อวัดความรู้พื้นฐานก่อนเริ่มเรียน			
3.2 วิธีการวิเคราะห์ผลลัพธ์จากการประเมิน			
3.3 วิธีการให้ข้อมูลย้อนกลับแก่ผู้เรียน			
4. การจัดกลุ่มผู้เรียน			
4.1 วิธีการและเหตุผลในการจัดกลุ่ม เช่น ความสามารถ ความสนใจ			
4.2 วิธีการสอนที่เหมาะสมกับแต่ละกลุ่ม			
4.3 การกำหนดบทบาทของแต่ละสมาชิกในกลุ่ม			

รายการประเมิน	ระดับความคิดเห็น		
	+1	0	-1
5. การกำหนดชุดกิจกรรมการเรียนรู้			
5.1 กิจกรรมที่หลากหลาย เช่น กิจกรรมกลุ่ม, กิจกรรมเดี่ยว			
5.2 รายละเอียดขั้นตอนที่ชัดเจนในการทำกิจกรรม			
5.3 วิธีการติดตามและประเมินผลกิจกรรม			
6. การกำหนดสัดส่วนการเรียนรู้			
6.1 การกำหนดระยะเวลาแต่ละกิจกรรม			
6.2 การแบ่งเวลาให้เหมาะสมระหว่างการเรียนรู้แบบออนไลน์และแบบเผชิญหน้า			
6.3 การปรับเปลี่ยนเวลาได้ตามความเหมาะสมของผู้เรียน			
7. การกำหนดวิธีการเรียนรู้แบบออนไลน์และแบบเผชิญหน้า			
7.1 เครื่องมือที่ใช้ในการสอนออนไลน์ เช่น ระบบ LMS (Moodle)			
7.2 เทคนิคในการสอนในห้องเรียน			
7.3 วิธีการรวมทั้งสองรูปแบบเข้าด้วยกัน			
8. การผลิตและเลือกสื่อเพื่อการเรียนรู้			
8.1 สื่อประเภทต่าง ๆ เช่น วิดีโอ, เอกสาร, สไลด์			
8.2 มาตรฐานในการเลือกสื่อที่มีคุณภาพ			
8.3 วิธีใช้สื่อในกระบวนการเรียนรู้			
9. การนำไปใช้			
9.1 ขั้นตอนในการนำระบบไปใช้จริง			
9.2 ตรวจสอบทรัพยากรที่จำเป็นสำหรับการดำเนินงาน			
9.3 วิธีจัดการกับปัญหาที่อาจเกิดขึ้นระหว่างการใช้งาน			
10. การประเมินและการวิเคราะห์ข้อมูลย้อนกลับ			
10.1 แบบสอบถามหรือกิจกรรมเพื่อวัดผลหลังจากเสร็จสิ้นกิจกรรม			
10.2 วิธีในการวิเคราะห์ข้อมูลจากผลสัมฤทธิ์ของผู้เรียน			
10.3 แนวทางในการให้ข้อมูลย้อนกลับแก่ผู้เรียนเพื่อพัฒนาตนเองต่อไป			

ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

.....

.....

.....

ลงชื่อ ผู้ประเมิน

(.....)

วันที่



The logo of Burapha University is a circular emblem. The outer ring contains the text 'มหาวิทยาลัยบูรพา' in Thai script at the top and 'BURAPHA UNIVERSITY' in English at the bottom. Inside the ring is a stylized yellow wheel with five spokes. In the center of the wheel is a smaller circle containing a Thai character. The entire logo is rendered in a light yellow color.

ภาคผนวก จ

ผลความสอดคล้องของแบบประเมินความเหมาะสมของระบบการเรียนรู้
แบบผสมผสานเพื่อเสริมสร้างพลังสุขภาพจิต
สำหรับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

รายการประเมิน	คะแนนของผู้เชี่ยวชาญคนที่					IOC	แปลผล
	1	2	3	4	5		
1.1 ระบุพฤติกรรมที่ผู้เรียนควรแสดงออกหลังจากการเรียนรู้	1	1	0	1	1	0.8	สอดคล้อง
1.2 สถานการณ์หรือบริบทที่ผู้เรียนจะต้องแสดงพฤติกรรมเหล่านั้น	1	0	1	1	0	0.6	สอดคล้อง
1.3 เกณฑ์ที่ใช้ในการประเมินว่าผู้เรียนบรรลุวัตถุประสงค์หรือไม่	1	1	1	1	1	1	สอดคล้อง
2.1 ระบุเนื้อหาหลักที่จะสอน	1	0	1	1	1	0.8	สอดคล้อง
2.2 เชื่อมโยงเนื้อหาเกี่ยวกับวัตถุประสงค์	0	1	1	1	0	0.6	สอดคล้อง
2.3 วิธีการเรียงเนื้อหาให้เหมาะสมกับกระบวนการเรียนรู้ของผู้เรียน	1	1	1	1	1	1	สอดคล้อง
3.1 แบบทดสอบหรือกิจกรรมเพื่อวัดความรู้พื้นฐานก่อนเริ่มเรียน	1	1	0	1	1	0.8	สอดคล้อง
3.2 วิธีการวิเคราะห์ผลลัพธ์จากการประเมิน	0	1	1	1	1	0.8	สอดคล้อง
3.3 วิธีการให้ข้อมูลย้อนกลับแก่ผู้เรียน	1	1	0	1	1	0.8	สอดคล้อง
4.1 วิธีการและเหตุผลในการจัดกลุ่ม เช่น ความสามารถ ความสนใจ	1	1	1	1	1	1	สอดคล้อง
4.2 วิธีการสอนที่เหมาะสมกับแต่ละกลุ่ม	0	1	1	1	1	0.8	สอดคล้อง
4.3 การกำหนดบทบาทของแต่ละสมาชิกในกลุ่ม	1	1	1	1	1	1	สอดคล้อง
5.1 กิจกรรมที่หลากหลาย เช่น กิจกรรมกลุ่ม, กิจกรรมเดี่ยว	1	0	1	1	1	0.8	สอดคล้อง
5.2 รายละเอียดขั้นตอนที่ชัดเจนในการทำกิจกรรม	1	1	1	1	1	1	สอดคล้อง
5.3 วิธีการติดตามและประเมินผลกิจกรรม	1	1	1	0	1	0.8	สอดคล้อง
6.1 การกำหนดระยะเวลาแต่ละกิจกรรม	1	1	1	1	0	0.8	สอดคล้อง
6.2 การแบ่งเวลาให้เหมาะสมระหว่างการเรียนรู้แบบออนไลน์และแบบเผชิญหน้า	1	1	1	1	1	1	สอดคล้อง
6.3 การปรับเปลี่ยนเวลาได้ตามความเหมาะสมของผู้เรียน	1	1	1	0	1	0.8	สอดคล้อง
7.1 เครื่องมือที่ใช้ในการสอนออนไลน์ เช่น LMS (Moodle)	1	1	0	1	1	0.8	สอดคล้อง
7.2 เทคนิคในการสอนในห้องเรียน	0	1	1	1	1	0.8	สอดคล้อง
7.3 วิธีการรวมทั้งสองรูปแบบเข้าด้วยกัน	1	1	0	1	1	0.8	สอดคล้อง
8.1 สื่อประเภทต่าง ๆ เช่น วิดีโอ, เอกสาร, สไลด์	1	1	1	1	1	1	สอดคล้อง
8.2 มาตรฐานในการเลือกสื่อที่มีคุณภาพ	1	1	0	1	1	0.8	สอดคล้อง
8.3 วิธีใช้สื่อในกระบวนการเรียนรู้	1	0	1	1	1	0.8	สอดคล้อง
9.1 ขั้นตอนในการนำระบบไปใช้จริง	1	1	1	1	1	1	สอดคล้อง
9.2 ตรวจสอบทรัพยากรที่จำเป็นสำหรับการดำเนินงาน	1	1	0	1	1	0.8	สอดคล้อง
9.3 วิธีจัดการกับปัญหาที่อาจเกิดขึ้นระหว่างการนำไปใช้	1	1	0	1	1	0.8	สอดคล้อง
10.1 แบบสอบถามหรือกิจกรรมเพื่อวัดผลหลังจากเสร็จสิ้นกิจกรรม	1	0	1	1	1	0.8	สอดคล้อง
10.2 วิธีในการวิเคราะห์ข้อมูลจากผลสัมฤทธิ์ของผู้เรียน	0	1	1	1	0	0.6	สอดคล้อง
10.3 แนวทางในการให้ข้อมูลย้อนกลับแก่ผู้เรียนเพื่อพัฒนาตนเองต่อไป	1	1	1	1	0	0.8	สอดคล้อง

The logo of Burapha University is a circular emblem. The outer ring contains the text 'มหาวิทยาลัยบูรพา' in Thai script at the top and 'BURAPHA UNIVERSITY' in English at the bottom. Inside the ring is a stylized yellow wheel with five spokes. In the center of the wheel is a smaller circle containing a Thai character. The entire logo is rendered in a light yellow/gold color.

ภาคผนวก ฉ

แบบประเมินความสอดคล้องของแบบสอบถามความพึงพอใจของผู้เรียนที่มีต่อ
ระบบการเรียนรู้แบบผสมผสานเพื่อเสริมสร้างพลังสุขภาพจิต
สำหรับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

คำชี้แจง โปรดพิจารณาแบบสอบถามความพึงพอใจของผู้เรียนที่มีต่อการเรียนโดยใช้ระบบการเรียนรู้แบบผสมผสานเพื่อเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตสำหรับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย แล้วลงความเห็น ว่า ข้อคำถามมีความสอดคล้องกับคุณลักษณะที่ต้องการวัดหรือไม่ โดยเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ ซึ่งกำหนดเกณฑ์การให้คะแนนความคิดเห็น ดังต่อไปนี้

- +1 เมื่อแน่ใจว่ารายการนั้นสอดคล้องกับคุณลักษณะที่ต้องการวัด
 0 เมื่อไม่แน่ใจว่ารายการนั้นสอดคล้องกับคุณลักษณะที่ต้องการวัด
 -1 เมื่อแน่ใจว่ารายการนั้นไม่สอดคล้องกับคุณลักษณะที่ต้องการวัด

รายการประเมิน	ระดับความคิดเห็น		
	+1	0	-1
1. ด้านปัจจัยนำเข้า			
1.1 คำชี้แจงของกิจกรรมการเรียนรู้ทำให้ฉันเข้าใจง่าย			
1.2 รูปแบบและเนื้อหากิจกรรม เหมาะสมและน่าสนใจสำหรับฉัน			
1.3 การได้ศึกษาเนื้อหาทำให้ฉันเข้าใจการเรียนรู้ยิ่งขึ้น			
1.4 ชุดกิจกรรมมีความหลากหลายน่าสนใจ ทำให้ฉันอยากเรียนรู้			
1.5 ฉันมีเวลาเพียงพอสำหรับทำกิจกรรมต่าง ๆ			
1.6 เนื้อหาที่เรียนรู้มีความเหมาะสมกับฉัน			
2. ด้านกระบวนการ			
2.1 ชุดกิจกรรมส่งเสริมให้ฉันเรียนรู้ได้ด้วยตนเอง			
2.2 กิจกรรมทำให้ฉันเข้าใจด้านต่าง ๆ เกี่ยวกับพลังสุขภาพจิตดีขึ้น			
2.3 กิจกรรมการเรียนรู้ส่งเสริมพลังสุขภาพจิตของฉันให้มากขึ้น			
2.4 กิจกรรมการเรียนรู้เหมาะสมกับความสามารถของฉัน			
2.5 ฉันมีส่วนร่วมในกิจกรรมการเรียนรู้ด้วยกระบวนการกลุ่ม			
2.6 ฉันได้ฝึกปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้จากง่ายไปหายาก			
2.7 ขั้นตอนของกิจกรรมทำให้ฉันมีความรู้ความเข้าใจพลังสุขภาพจิตมากขึ้น			
3. ด้านผลลัพธ์			
3.1 ฉันได้เรียนรู้ตามขั้นตอนของการเสริมสร้างพลังสุขภาพจิต			
3.2 ฉันสามารถหาแนวทางแก้ปัญหาอย่างเป็นระบบจากการเรียนรู้ด้วยชุดกิจกรรม			

3.3 ฉันได้ทราบความก้าวหน้าของตนเองและของกลุ่มจากการเข้าร่วมกิจกรรม			
3.4 กิจกรรมการเรียนรู้ช่วยให้ฉันเข้าใจปัญหาที่เกิดขึ้น และพยายามหาวิธีการแก้ไข			
3.5 การเรียนรู้ด้วยชุดกิจกรรม ฉันสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้			

ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

.....

.....

.....

ลงชื่อ ผู้ประเมิน

(.....)

วันที่



The logo of Burapha University is a circular emblem. The outer ring contains the text 'มหาวิทยาลัยบูรพา' in Thai script at the top and 'BURAPHA UNIVERSITY' in English at the bottom. The inner circle features a stylized yellow sun or wheel with a central spiral design.

ภาคผนวก ข

ผลความสอดคล้องของแบบสอบถามความพึงพอใจของผู้เรียนที่มีต่อระบบการเรียนรู้
แบบผสมผสานเพื่อเสริมสร้างพลังสุขภาพจิต

รายการประเมิน	คะแนนของผู้เชี่ยวชาญคนที่					IOC	แปลผล
	1	2	3	4	5		
1.1 คำชี้แจงของกิจกรรมการเรียนรู้ทำให้ฉันเข้าใจง่าย	0	1	1	1	1	0.8	สอดคล้อง
1.2 รูปแบบและเนื้อหากิจกรรม เหมาะสมและน่าสนใจสำหรับฉัน	1	1	0	1	1	0.8	สอดคล้อง
1.3 การได้ศึกษาเนื้อหาทำให้ฉันเข้าใจการเรียนรู้ยิ่งขึ้น	1	0	1	1	0	0.6	สอดคล้อง
1.4 ชุดกิจกรรมมีความหลากหลายน่าสนใจ ทำให้ฉันอยากเรียนรู้	1	1	1	1	1	1	สอดคล้อง
1.5 ฉันมีเวลาเพียงพอสำหรับทำกิจกรรมต่างๆ	1	1	1	0	1	0.8	สอดคล้อง
1.6 เนื้อหาที่เรียนรู้มีความเหมาะสมกับฉัน	1	1	0	1	1	0.8	สอดคล้อง
2.1 ชุดกิจกรรมส่งเสริมให้ฉันเรียนรู้ได้ด้วยตนเอง	1	0	1	1	1	0.8	สอดคล้อง
2.2 กิจกรรมทำให้ฉันเข้าใจด้านต่างๆ เกี่ยวกับพลังงานจิตง่ายขึ้น	1	1	1	1	1	1	สอดคล้อง
2.3 กิจกรรมการเรียนรู้ส่งเสริมพลังงานจิตของฉันให้มากขึ้น	1	1	1	1	1	1	สอดคล้อง
2.4 กิจกรรมการเรียนรู้เหมาะสมกับความสามารถของฉัน	1	1	1	0	1	0.8	สอดคล้อง
2.5 ฉันมีส่วนร่วมในกิจกรรมการเรียนรู้ด้วยกระบวนการกลุ่ม	1	1	1	1	1	1	สอดคล้อง
2.6 ฉันได้ฝึกปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้จากง่ายไปหายาก	0	1	1	1	1	0.8	สอดคล้อง
2.7 ขั้นตอนของกิจกรรมทำให้ฉันมีความรู้ความเข้าใจพลังงานจิตมากขึ้น	1	1	0	1	1	0.8	สอดคล้อง
3.1 ฉันได้เรียนรู้ตามขั้นตอนของการเสริมสร้างพลังงานจิต	1	1	1	1	1	1	สอดคล้อง
3.2 ฉันสามารถหาแนวทางแก้ปัญหาอย่างเป็นระบบจากการเรียนรู้ด้วยชุดกิจกรรม	0	1	1	1	1	0.8	สอดคล้อง
3.3 ฉันได้ทราบความก้าวหน้าของตนเองและของกลุ่มจากการเข้าร่วมกิจกรรม	1	1	1	1	1	1	สอดคล้อง
3.4 กิจกรรมการเรียนรู้ช่วยให้ฉันเข้าใจปัญหาที่เกิดขึ้น และพยายามหาวิธีการแก้ไข	0	1	1	1	1	0.8	สอดคล้อง
3.5 การเรียนรู้ด้วยชุดกิจกรรม ฉันสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้	1	1	1	1	1	1	สอดคล้อง



Resilience Scale (RS – 48, 13 – 18 years)

ชื่อ – นามสกุล _____ อายุ _____ เพศ () ชาย () หญิง

ส่วนที่ 1 ให้ทำเครื่องหมาย x ในช่อง () ได้ข้อความ **ไม่จริง** **จริงบ้าง** **จริงแน่นอน** เพียงช่องเดียวในแต่ละข้อ กรุณาตอบทุกข้อ และให้ตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด

		ไม่จริง	จริง บ้าง	จริง แน่นอน
1	ฉันบอกได้ว่า ขณะนี้ฉันรู้สึกอย่างไร	()	()	()
2	ฉันรู้ว่าฉันถนัดในเรื่องใด	()	()	()
3	ฉันมีความรับผิดชอบต่องานที่ได้รับมอบหมาย	()	()	()
4	ฉันสามารถควบคุมอารมณ์ของฉันได้ เมื่อพบกับความยากลำบากในชีวิต	()	()	()
5	ชีวิตของฉันมีคุณค่า	()	()	()
6	เมื่อฉันประสบปัญหาในชีวิต ฉันมีความเข้มแข็งที่จะต่อสู้กับปัญหานั้น	()	()	()
7	ฉันเอาใจใส่การเรียนโดยไม่ต้องมีใครมาเตือน	()	()	()
8	ฉันสามารถบังคับตนเองให้เล่นเกมคอมพิวเตอร์ตามเวลาที่กำหนดได้	()	()	()
9	ฉันมั่นใจว่า ฉันสามารถผ่านพ้นปัญหาอุปสรรค และความยากลำบากของชีวิตได้	()	()	()
10	ฉันกล้าคิดและทำในสิ่งที่ถูกต้อง แม้ว่าจะแตกต่างจากผู้อื่น	()	()	()
11	ฉันเป็นคนไร้ความสามารถ	()	()	()
12	แม้ไม่มีใครเห็น ฉันก็จะไม่ทำในสิ่งที่ผิด	()	()	()
13	ฉันใส่ใจฟังผู้อื่นพูดเสมอ	()	()	()
14	ฉันให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมเพื่อส่วนรวม	()	()	()
15	ฉันสามารถพูดให้ผู้อื่นเข้าใจความคิดและความรู้สึกของฉันได้	()	()	()
16	ฉันชอบผูกมิตรกับผู้อื่น	()	()	()
17	ฉันรู้สึกเสียใจ เมื่อมีคนต้องเดือดร้อนจากสิ่งที่ฉันทำ	()	()	()
18	ฉันสามารถทำงานกับผู้อื่นที่มีความคิดเห็นแตกต่างจากฉันได้	()	()	()
19	ฉันเป็นที่พึ่งของผู้อื่นได้	()	()	()
20	ฉันชอบอาสาทำงานเพื่อส่วนรวม	()	()	()
21	ไม่ว่าจะทำอะไร ฉันนึกถึงความคิดและความรู้สึกของผู้อื่นด้วยเสมอ	()	()	()

22	ฉันเป็นผู้ฟังที่ดี ในยามที่มีใครต้องการพูดหรือระบาย	()	()	()
23	ฉันให้อภัยคนที่ทำไม่ดีต่อฉัน	()	()	()
24	มีอย่างน้อย 1 คน ขอมรับในตัวฉัน ไม่ว่าฉันจะเป็นอย่างไรก็ตาม	()	()	()
25	หากวิธีการแก้ปัญหาที่ใช้แล้วไม่ได้ผล ฉันจะใช้วิธีอื่น	()	()	()
26	ก่อนลงมือทำอะไร ฉันจะคิดวางแผนล่วงหน้าเสมอ	()	()	()
27	ฉันกล้าปฏิเสธ เมื่อถูกเพื่อนชักชวนให้ทำในสิ่งที่ไม่ดี (เช่น หนีเรียน ดื่มเหล้า สูบบุหรี่)	()	()	()
28	ฉันเลือกใช้ความรุนแรง ในการแก้ปัญหาคความขัดแย้ง	()	()	()
29	ถ้าฉันประสบกับความทุกข์ในชีวิต ฉันมักคิดถึงเรื่องดี ๆ ในอดีต	()	()	()
30	เวลาที่ฉันเจอปัญหา ฉันปรึกษากับคนใกล้ชิดเพื่อให้ความช่วยเหลือฉัน	()	()	()
31	เมื่อต้องทำงานหลาย ๆ อย่างในเวลาเดียวกัน ฉันตัดสินใจได้ว่าจะทำอะไรก่อนหลัง	()	()	()
32	ฉันยอมรับฟังความคิดเห็นของคนอื่นที่แตกต่างจากฉัน	()	()	()
33	ฉันมองปัญหาของฉัน เป็นเรื่องที่สามารถแก้ไขได้	()	()	()
34	ฉันจะช่วยเหลือตนเองอย่างเต็มที่ เมื่อประสบกับความยุ่งยาก	()	()	()
35	เมื่อมีปัญหาหุนหัน ฉันไม่รู้สึกตัดสินใจทำอะไรดี	()	()	()
36	ฉันชอบตัดสินใจแก้ปัญหาตามเพื่อน	()	()	()
37	ฉันมีเป้าหมายของตนเอง ในเรื่องการเรียนและการทำงาน	()	()	()
38	ฉันสามารถปรับตัว ให้เข้ากับสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงได้	()	()	()
39	ฉันจะพยายามอย่างเต็มที่ ที่จะไปให้ถึงจุดหมายที่ตั้งไว้	()	()	()
40	ฉันเอาตัวรอดจากสถานการณ์ที่เป็นอันตรายได้	()	()	()
41	ฉันลงมือทำ เพื่อมุ่งสู่ความสำเร็จในชีวิต มากกว่าพูดหรือบ่น	()	()	()
42	ฉันไม่สนใจที่จะวางแผนชีวิต สำหรับอนาคตของฉัน	()	()	()
43	ฉันมีสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจ ที่จะนำพาให้ฉันฟันฝ่าอุปสรรคในชีวิตได้	()	()	()
44	ฉันรู้ว่าจะต้องความหวังในชีวิตอย่างไร จึงจะบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้	()	()	()
45	ฉันมีบุคคลที่เป็นแบบอย่างที่ดีให้ทำตาม	()	()	()
46	ฉันมีความมุ่งมั่นพยายามไปถึงจุดหมายที่วางไว้แม้สิ่งนั้นจะยากเพียงใดก็ตาม	()	()	()
47	ฉันขาดแรงบันดาลใจ ที่จะทำอะไรให้สำเร็จ	()	()	()

48	ฉันคิดว่าความผิดพลาดที่เกิดขึ้นกับฉัน เป็นบทเรียนที่สำคัญ	()	()	()
----	---	-----	-----	-----

การวิเคราะห์และแปลผล

1. ให้คะแนนในข้อที่ตอบว่าไม่จริง = 0 จริงบ้าง = 1 จริงแน่นอน = 2 ยกเว้นข้อที่ 11, 28, 35, 36, 42 และ 47 ให้คะแนนในข้อที่ตอบว่าไม่จริง = 2 จริงบ้าง = 1 จริงแน่นอน = 0

2. ให้รวมคะแนนที่ได้จากส่วนที่ 1 เป็นคะแนนรวมด้านต่าง ๆ ตามท้ายตารางนี้

ด้าน	ข้อที่	คะแนนรวม
ด้านความสามารถในการดูแลและควบคุมตัวเอง	1 ถึง 12	
ด้านความสามารถทางสังคม	13 ถึง 24	
ด้านความสามารถในการแก้ปัญหา	25 ถึง 36	
ด้านความสามารถในการตั้งจุดมุ่งหมายในชีวิต	37 - 48	
พลังสุขภาพจิตในเด็ก	1 ถึง 48	

การแปลผล สำหรับเด็กช่วงอายุ 13 – 15 ปี เทียบกับตารางข้างท้ายนี้

พลังสุขภาพจิต	ต่ำ	ปานกลาง	สูง
ด้านความสามารถในการดูแลและควบคุมตัวเอง	0-13	14-20	21-24
ด้านความสามารถทางสังคม	0-12	13-19	20-24
ด้านความสามารถในการแก้ปัญหา	0-13	14-21	22-24
ด้านความสามารถในการตั้งจุดมุ่งหมายในชีวิต	0-12	13-21	22-24
คะแนนรวมพลังสุขภาพจิต	0-59	60-80	81-96

สำหรับเด็กช่วงอายุ 16 – 18 ปี เทียบกับตารางข้างท้ายนี้

พลังสุขภาพจิต	ต่ำ	ปานกลาง	สูง
ด้านความสามารถในการดูแลและควบคุมตัวเอง	0-13	14-21	22-24
ด้านความสามารถทางสังคม	0-13	14-21	22-24
ด้านความสามารถในการแก้ปัญหา	0-14	15-21	22-24
ด้านความสามารถในการตั้งจุดมุ่งหมายในชีวิต	0-13	14-21	22-24
คะแนนรวมพลังสุขภาพจิต	0-62	63-83	83-96



ภาคผนวก ฅ
แบบสอบถามความพึงพอใจของผู้เรียนที่มีต่อระบบการเรียนรู้แบบผสมผสาน
เพื่อเสริมสร้างพลังสุขภาพจิต

คำชี้แจง แบบสอบถามฉบับนี้ สร้างขึ้นเพื่อศึกษาความพึงพอใจของผู้เรียนที่มีต่อระบบการเรียนรู้แบบผสมผสานเพื่อเสริมสร้างพลังสุขภาพจิต โดยให้นักเรียนเลือกระดับความพึงพอใจของแต่ละหัวข้อเพียงคำตอบเดียว โดยมีระดับพึงพอใจ ดังนี้

5 หมายถึง นักเรียนมีความพึงพอใจมากที่สุด

4 หมายถึง นักเรียนมีความพึงพอใจมาก

3 หมายถึง นักเรียนมีความพึงพอใจปานกลาง

2 หมายถึง นักเรียนมีความพึงพอใจน้อย

1 หมายถึง นักเรียนมีความพึงพอใจน้อยที่สุด

รายการประเมิน	ระดับความพึงพอใจ				
	5	4	3	2	1
1. ด้านปัจจัยนำเข้า					
1.1 คำชี้แจงของกิจกรรมการเรียนรู้ทำให้ฉันเข้าใจง่าย					
1.2 รูปแบบและเนื้อหากิจกรรม เหมาะสมและน่าสนใจสำหรับฉัน					
1.3 การได้ศึกษาเนื้อหาทำให้ฉันเข้าใจการเรียนรู้ยิ่งขึ้น					
1.4 ชุดกิจกรรมมีความหลากหลายน่าสนใจ ทำให้ฉันอยากเรียนรู้					
1.5 ฉันมีเวลาเพียงพอสำหรับทำกิจกรรมต่าง ๆ					
1.6 เนื้อหาที่เรียนรู้มีความเหมาะสมกับฉัน					
2. ด้านกระบวนการ					
2.1 ชุดกิจกรรมส่งเสริมให้ฉันเรียนรู้ได้ด้วยตนเอง					
2.2 กิจกรรมทำให้ฉันเข้าใจด้านต่าง ๆ เกี่ยวกับพลังสุขภาพจิตดีขึ้น					
2.3 กิจกรรมการเรียนรู้ส่งเสริมพลังสุขภาพจิตของฉันให้มากขึ้น					
2.4 กิจกรรมการเรียนรู้เหมาะสมกับความสามารถของฉัน					
2.5 ฉันมีส่วนร่วมในกิจกรรมการเรียนรู้ด้วยกระบวนการกลุ่ม					
2.6 ฉันได้ฝึกปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้จากง่ายไปหายาก					
2.7 ขั้นตอนของกิจกรรมทำให้ฉันมีความรู้ความเข้าใจพลังสุขภาพจิตมากขึ้น					
3. ด้านผลลัพธ์					
3.1 ฉันได้เรียนรู้ตามขั้นตอนของการเสริมสร้างพลังสุขภาพจิต					
3.2 ฉันสามารถหาแนวทางแก้ปัญหาอย่างเป็นระบบจากการเรียนรู้ด้วยชุดกิจกรรม					

3.3 ฉันได้ทราบความก้าวหน้าของตนเองและของกลุ่มจากการเข้าร่วมกิจกรรม					
3.4 กิจกรรมการเรียนรู้ช่วยให้ฉันเข้าใจปัญหาที่เกิดขึ้น และพยายามหาวิธีการแก้ไข					
3.5 การเรียนรู้ด้วยชุดกิจกรรม ฉันสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้					





ภาคผนวก ๓
เอกสารรับรองผลการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์

สำเนา

ที่ IRB4-260/2566



เอกสารรับรองผลการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์
มหาวิทยาลัยบูรพา

คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยบูรพา ได้พิจารณาโครงการวิจัย

รหัสโครงการวิจัย : G-HU208/2566

โครงการวิจัยเรื่อง : การพัฒนาระบบการเรียนรู้แบบผสมผสานเพื่อเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตสำหรับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

หัวหน้าโครงการวิจัย : นายศศิวัฒน์ ต้นตัญญูยานนท์

หน่วยงานที่สังกัด : คณะศึกษาศาสตร์

อาจารย์ที่ปรึกษาโครงการหลัก (สารนิพนธ์/งานนิพนธ์/วิทยานิพนธ์/ดุษฎีนิพนธ์) : ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ธนະวัฒน์ วรรณประภา

หน่วยงานที่สังกัด : คณะศึกษาศาสตร์

วิธีพิจารณา : ☐ Exemption Determination ☐ Expedited Reviews ☒ Full Board

คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยบูรพา ได้พิจารณาแล้วเห็นว่า โครงการวิจัยดังกล่าวเป็นไปตามหลักการของจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ โดยที่ผู้วิจัยเคารพสิทธิและศักดิ์ศรีในความเป็นมนุษย์ไม่มีการล่วงละเมิดสิทธิ สวัสดิภาพ และไม่ก่อให้เกิดอันตรายแก่ตัวอย่างการวิจัยและผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย

จึงเห็นสมควรให้ดำเนินการวิจัยในขอบข่ายของโครงการวิจัยที่เสนอได้ (ดูตามเอกสารตรวจสอบ)

1. แบบเสนอเพื่อขอรับการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ ฉบับที่ 2 วันที่ 24 เดือน กันยายน พ.ศ. 2566
2. โครงการวิจัยฉบับภาษาไทย ฉบับที่ 2 วันที่ 20 เดือน กันยายน พ.ศ. 2566
3. เอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย ฉบับที่ 2 วันที่ 20 เดือน กันยายน พ.ศ. 2566
4. เอกสารแสดงความยินยอมของผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย ฉบับที่ 1 วันที่ 17 เดือน กรกฎาคม พ.ศ. 2566
5. แบบเก็บรวบรวมข้อมูล เช่น แบบบันทึกข้อมูล (Data Collection Form)
- แบบสอบถาม หรือสัมภาษณ์ หรืออื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง ฉบับที่ 1 วันที่ 20 เดือน กรกฎาคม พ.ศ. 2566
6. เอกสารอื่น ๆ (ถ้ามี) ฉบับที่ - วันที่ - เดือน - พ.ศ. -

วันที่รับรอง : วันที่ 2 เดือน ตุลาคม พ.ศ. 2566

วันที่หมดอายุ : วันที่ 2 เดือน ตุลาคม พ.ศ. 2567

ลงนาม นางสาวพิมลพรรณ เลิศล้ำ

(นางสาวพิมลพรรณ เลิศล้ำ)





AF 06-02/v2.0



เอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย
(Participant Information Sheet)

รหัสโครงการวิจัย : G-HU 208/2566

โครงการวิจัยเรื่อง : การพัฒนาระบบการเรียนรู้แบบผสมผสานเพื่อเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตสำหรับนักเรียน
ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

ข้าพเจ้า นายศศิวัฒน์ ตันติบุญยานนท์ หัวหน้าโครงการวิจัย นิสิตปริญญาเอก สาขาวิชาเทคโนโลยีการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ขอเชิญนักเรียนเข้าร่วมโครงการวิจัยในหัวข้อ การเรียนรู้แบบผสมผสานเพื่อเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตสำหรับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โดยก่อนที่นักเรียนจะตกลงเข้าร่วมการวิจัย ขอให้นักเรียนทราบรายละเอียดของโครงการวิจัย ดังนี้

วัตถุประสงค์

1. เพื่อพัฒนาระบบการเรียนรู้แบบผสมผสาน (Blended Learning) เป็นการจัดการเรียนรู้ที่ผสมผสานระหว่างการเรียนแบบเผชิญหน้าในห้องเรียน (Face-to-face Learning) และการเรียนผ่านสื่ออิเล็กทรอนิกส์ (Online Learning)

2. เพื่อเสริมสร้างความสามารถของนักเรียนในการเผชิญกับวิกฤตความทุกข์ยากลำบากใดๆ แต่ยังสามารถยอมรับ ปรับตัว เปลี่ยนแปลง ในทางที่ดีขึ้น

ระยะเวลาดำเนินงาน

1. การประชาสัมพันธ์โครงการและเชิญชวนนักเรียนเข้าร่วมโครงการวิจัย ในวันที่ 24-26 ตุลาคม พ.ศ. 2566 โดยครูประจำชั้นสื่อสารผ่านช่องทางไลน์กลุ่มห้องเรียน

2. การดำเนินการทำวิจัย วันที่ 1-30 พฤศจิกายน พ.ศ. 2566 โดยฝ่ายวิชาการของโรงเรียนจัดทำปฏิทินการดำเนินงาน เพื่อไม่กระทบกับเวลาเรียนของนักเรียน

หากนักเรียนตกลงที่จะเข้าร่วมกิจกรรมนี้ ข้าพเจ้าขอความร่วมมือให้นักเรียนปฏิบัติ ดังนี้

1. ศึกษาเนื้อหาความรู้เกี่ยวกับพลังสุขภาพจิตผ่านระบบออนไลน์

2. เข้าร่วมกิจกรรมที่จะถูกจัดขึ้นในสถาบันการศึกษาของนักเรียน โดยจะจัดอยู่ในคาบโฮมรูมหรือคาบเรียน ครั้งละ 50 นาที รวมจำนวน 8 ครั้ง มีลักษณะเป็นกิจกรรมกลุ่มให้นักเรียนได้ร่วมกันทำ ซึ่งอยู่ภายใต้การดูแลของผู้วิจัยและครูผู้รับผิดชอบอย่างใกล้ชิด

โดยก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมจะขอให้นักเรียนตอบข้อมูลในแบบการวัดระดับพลังสุขภาพจิต โดยใช้ Resilience Scale (RS48, 13-18 years) ของกรมสุขภาพจิต

AF 06-02/v2.0

ประโยชน์ที่นักเรียนจะได้รับจากโครงการวิจัยนี้

1. เรียนรู้ความสำคัญและวิธีการเสริมสร้างพลังสุขภาพจิต เพื่อเป็นการเพิ่มภูมิคุ้มกันทางจิตใจให้พร้อมเผชิญกับปัญหาในรูปแบบต่างๆ
2. เสริมสร้างศักยภาพความเข้มแข็งด้านจิตใจ ที่ไม่ได้เน้นการค้นหาปัญหาหรือการช่วยเหลือในเวลาที่มีปัญหาเท่านั้น แต่เป็นการเพิ่มพลังสุขภาพจิตในการใช้ชีวิตผ่านกิจกรรม
3. เพื่อพัฒนาคุณลักษณะสำคัญสี่ประการของการมีพลังสุขภาพจิตสูง ได้แก่ ความสามารถในการดูแลและควบคุมตนเอง ความสามารถทางสังคม ความสามารถในการแก้ปัญหา และความสามารถในการตั้งจุดมุ่งหมายในชีวิต

การเข้าร่วมโครงการวิจัยนี้เป็นไปด้วยความสมัครใจ นักเรียนมีสิทธิปฏิเสธการเข้าร่วมโครงการวิจัยได้ และสามารถถอนตัวออกจากการเป็นผู้เข้าร่วมโครงการวิจัยได้ทุกเมื่อ โดยการปฏิเสธหรือถอนตัวนี้จะไม่ส่งผลกระทบต่อใดๆ ต่อนักเรียนทั้งสิ้น

การเข้าร่วมโครงการวิจัยนี้ไม่มีความเสี่ยงแต่อย่างใด โดยข้อมูลต่างๆ ของนักเรียนจะถูกเก็บรักษาเป็นความลับ ไม่มีการเปิดเผยชื่อ โดยผู้วิจัยจะไม่นำข้อมูลส่วนบุคคลของผู้เข้าร่วมโครงการวิจัยออกเปิดเผยไม่ว่าในทางใดๆ ทั้งนี้ข้อมูลจะถูกเก็บไว้ในเครื่องคอมพิวเตอร์ที่มีรหัสผ่านของผู้วิจัยเท่านั้น ส่วนเอกสารจะเก็บไว้ในตู้เอกสารที่ใส่กุญแจไว้เป็นเวลา 1 ปี หลังการเผยแพร่ผลการวิจัย และจะถูกนำไปทำลายหลังจากนั้น

หากนักเรียนมีคำถามหรือข้อสงสัยประการใด สามารถติดต่อข้าพเจ้า นายศศิวัฒน์ ตันตัญญยานนท์ ตำแหน่ง หัวหน้าโครงการวิจัย หน่วยงาน สาขาวิชาเทคโนโลยีการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา โทรศัพท์มือถือหมายเลข 062 563 6978

ข้าพเจ้ายินดีตอบคำถามและข้อสงสัยทุกเมื่อ และหากข้าพเจ้าไม่ปฏิบัติตามที่ได้ชี้แจงไว้ในเอกสารชี้แจง ผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย สามารถแจ้งมายังคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยบูรพา กองบริหารการวิจัยและนวัตกรรม หมายเลขโทรศัพท์ 038-102-620 หรืออีเมล buuethics@buu.ac.th



AF 06-03.2/v2.0



**เอกสารแสดงความยินยอม
ของผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย (Consent Form)
(สำหรับผู้ที่อายุตั้งแต่ 12 ปี แต่ไม่ถึง 18 ปี)**

รหัสโครงการวิจัย : G-HU 208/2566

โครงการวิจัยเรื่อง การพัฒนาระบบการเรียนรู้แบบผสมผสานเพื่อเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตสำหรับนักเรียน
ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

ให้คำยินยอม วันที่ เดือน พ.ศ.

ก่อนที่จะลงนามในเอกสารแสดงความยินยอมของผู้เข้าร่วมโครงการวิจัยนี้ ข้าพเจ้าได้รับการอธิบายถึงวัตถุประสงค์ของโครงการวิจัย วิธีการวิจัย และรายละเอียดต่างๆ ตามที่ระบุในเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย ซึ่งผู้วิจัยได้ให้ไว้แก่ข้าพเจ้า และข้าพเจ้าเข้าใจคำอธิบายดังกล่าวครบถ้วนเป็นอย่างดีแล้ว และผู้วิจัยรับรองว่าจะตอบคำถามต่างๆ ที่ข้าพเจ้าสงสัยเกี่ยวกับการวิจัยนี้ด้วยความเต็มใจ และไม่ปิดบังซ่อนเร้นจนข้าพเจ้าพอใจ

ข้าพเจ้าเข้าร่วมโครงการวิจัยนี้ด้วยความสมัครใจ และมีสิทธิที่จะบอกเลิกการเข้าร่วมโครงการวิจัยนี้เมื่อใดก็ได้ การบอกเลิกการเข้าร่วมการวิจัยนั้นไม่มีผลกระทบใดๆ ทั้งสิ้นต่อข้าพเจ้า

ผู้วิจัยรับรองว่าจะเก็บข้อมูลเกี่ยวกับตัวข้าพเจ้าเป็นความลับ จะเปิดเผยได้เฉพาะในรูปที่เป็นสรุปผลการวิจัย การเปิดเผยข้อมูลของข้าพเจ้าต่อหน่วยงานต่างๆ ที่เกี่ยวข้องต้องได้รับอนุญาตจากข้าพเจ้า

ข้าพเจ้าได้อ่านข้อความข้างต้นแล้วมีความเข้าใจดีทุกประการ และได้ลงนามในเอกสารแสดงความยินยอมนี้ด้วยความเต็มใจ

ลงนาม ผู้ยินยอม
(.....)

AF 06-03.2/v2.0

ข้าพเจ้า บิดามารดาหรือผู้ปกครอง ยินยอมให้
เข้าร่วมโครงการวิจัยนี้

กรณีที่ข้าพเจ้าไม่สามารถอ่านหรือเขียนหนังสือได้ ผู้วิจัยได้อ่านข้อความในเอกสารแสดงความยินยอม
ให้แก่ข้าพเจ้าฟังจนเข้าใจดีแล้ว ข้าพเจ้าจึงลงนามหรือประทับลายนิ้วหัวแม่มือของข้าพเจ้าในเอกสาร
แสดงความยินยอมนี้ด้วยความเต็มใจ

ลงนาม

(.....)

บิดามารดาหรือผู้ปกครอง

ลงนาม พยาน

(.....)

หมายเหตุ กรณีที่บิดา มารดา หรือผู้ปกครองให้ความยินยอมด้วยการประทับลายนิ้วหัวแม่มือ ขอให้พยาน
ลงลายมือชื่อรับรองด้วย



ภาคผนวก จ
เอกสารขอความอนุเคราะห์เข้าทำกิจกรรม



ที่ อว ๘๑๓๗/๑๘๕๔

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา
๑๖๙ ถ.สิงหาคบทางแสน ต.แสนสุข
อ.เมือง จ.ชลบุรี ๒๐๑๓๑

๑๖ ตุลาคม ๒๕๖๖

เรื่อง ขออนุญาตเก็บข้อมูลเพื่อดำเนินการวิจัย

เรียน ภราดา ดร.มนทล ประทุมราช (ผู้อำนวยการโรงเรียนอัสสัมชัญสมุทรปราการ)

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. เอกสารรับรองจริยธรรมของมหาวิทยาลัยบูรพา
๒. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ด้วย นายศศิวัฒน์ ตันตัญญานนท์ รหัสประจำตัวนิสิต ๖๓๘๑๐๐๔๓ นิสิตหลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาเทคโนโลยีการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ แบบเต็มเวลา แผนการเรียน แบบ ๒.๑ ได้รับอนุมัติเค้าโครงดุษฎีนิพนธ์ เรื่อง “การพัฒนาระบบการเรียนรู้แบบผสมผสานเพื่อเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตสำหรับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย” โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ธนะวัฒน์ วรรณประภา เป็นประธานกรรมการควบคุมดุษฎีนิพนธ์ และเสนอโรงเรียนของท่านในการเก็บข้อมูลเพื่อดำเนินการวิจัยนั้น

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา จึงขออนุญาตให้นิสิตดังกล่าวขออนุญาตดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลจากนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในโรงเรียนอัสสัมชัญสมุทรปราการ อายุระหว่าง ๑๖-๑๘ ปี ที่สมัครเข้าร่วมโครงการวิจัย โดยเก็บข้อมูลระหว่างวันที่ ๑ - ๓๐ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๖๖ ทั้งนี้ สามารถติดต่อให้นิสิตดังกล่าวขออนุญาตได้ที่หมายเลขโทรศัพท์ ๐๖๒-๕๖๓๖๔๗๘ หรือที่ E-mail: 63810043@go.buu.ac.th

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบและโปรดพิจารณา

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.วิหวัธ แจ้งเยี่ยม)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย ปฏิบัติการแทน

อธิการบดีมหาวิทยาลัยบูรพา

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา
โทร ๐๓๘ ๑๐๒ ๗๐๐ ต่อ ๗๐๗, ๗๐๕
E-mail: grd.buu@go.buu.ac.th



ภาคผนวก ข

แผนป้ายเชิญชวนเข้าร่วมกิจกรรม และประกาศนียบัตรที่มอบให้กับผู้เข้าร่วมกิจกรรม

ขอเชิญชวนนักเรียนชั้นม.ปลาย
เข้าร่วมโครงการวิจัย “การเรียนรู้แบบ
ผสมผสานเพื่อเสริมสร้างพลังสุขภาพจิต
(Resilience)”

มาสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตใจ ให้พร้อมเผชิญกับ
ปัญหาในรูปแบบต่างๆ ตั้งแต่วันที่ 1 – 30 พ.ย.นี้

โดยนายศศิวัฒน์ ตันติบุญยานนท์
นิสิตปริญญาเอก มหาวิทยาลัยบูรพา



ASSUMPTION SAMUTPRAKARN SCHOOL

CERTIFICATE OF COMPLETION

THIS IS TO CERTIFY THAT

HAS COMPLETED
INTRODUCTION TO RESILIENCE COURSE
GIVEN THIS 30th OF NOVEMBER 2023

Jiraporn Jittham
Head of English Program

Sasiwat Tantiboonyanont
Instructor



กิจกรรมที่ 1: บุคลิกภาพ 4 ทิศ

จุดประสงค์

เวลา 50 นาที

เพื่อให้สามารถเข้าใจบุคลิกภาพของตนเองและบุคคลอื่นที่ต้องปฏิสัมพันธ์ด้วย

สาระสำคัญ

เรียนรู้บุคลิกภาพ จุดแข็ง จุดอ่อนของตนเอง ผ่านการวิเคราะห์พฤติกรรม การแสดงออก ถึงอารมณ์และความรู้สึกของตนเองแบบง่าย ๆ รวมทั้งเรียนรู้ผู้อื่นเพื่อเข้าใจยอมรับความแตกต่าง และสามารถอยู่ร่วมกันได้

อุปกรณ์

1. ใบกิจกรรมที่ 1.1 แบบประเมินลักษณะบุคลิกภาพ
2. ใบกิจกรรมที่ 1.2 รายละเอียดลักษณะบุคลิกภาพทั้ง 4 ทิศ
3. ใบกิจกรรมที่ 1.3 จุดเด่น จุดที่ต้องพัฒนา

การดำเนินกิจกรรม

1. แจกใบกิจกรรมที่ 1.1 เพื่อให้ผู้เข้าร่วมประเมินว่าตนเองมีลักษณะตรงกับข้อใดมากที่สุด
2. รวมคะแนน แบ่งกลุ่มตามคะแนนสูงสุด ตามทิศ/ธาตุ/สัตว์ ที่กำหนด (ในกรณีคะแนน เท่ากัน ให้ตัดสินใจเลือกว่าจะเข้ากลุ่มใดโดยพิจารณาจากรายละเอียดในใบกิจกรรมที่ 1.2) แจกใบ กิจกรรมที่ 1.2 เพื่อศึกษาลักษณะบุคลิกภาพแต่ละประเภท
3. วิทยากรอธิบายลักษณะบุคลิกภาพ โดยใช้ทิศ/ธาตุ/สัตว์เป็นตัวแทนบุคลิกแต่ละ ประเภท
4. แจกใบกิจกรรมที่ 1.3 ให้ผู้เข้าร่วมเขียนลงในใบกิจกรรม พร้อมเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นใน ชีวิตประจำวัน ซึ่งแสดงให้เห็นถึงจุดเด่น จุดที่ต้องพัฒนา และเล่าให้เพื่อนในกลุ่มฟัง
5. ผู้เข้าร่วมจับคู่โดยห้ามสัตว์เป็นชนิดเดียวกัน พุดคุยทำความรู้จัก แล้ววิทยากรสุ่มเลือก ตัวแทนเพื่อ 1) แนะนำเพื่อนที่จับคู่ด้วยว่าเขาอยู่ในประเภทใด 2) ได้เรียนรู้จากเพื่อนว่ามีลักษณะ นิสัยที่เหมือนและแตกต่างกันอย่างไร และ 3) จะปรับตัวเข้าหากันได้อย่างไร
6. วิทยากรชวนคุยว่า ทุกคนได้รู้จักตัวเองมากขึ้น และรู้จักเพื่อนคนอื่น ๆ ที่มีลักษณะ แตกต่างจากเรานั้น ถ้าจะเรียนรู้กัน ต้องมีการปรับตัวเข้าหากัน ต้องเข้าใจความคิด ความรู้สึกของ เพื่อนแต่ละคนตามลักษณะนิสัย เรียนรู้การยอมรับจุดอ่อนของเพื่อน และนำจุดเด่นของเพื่อนมา ปรับใช้กับตัวเอง

การวัดและประเมินผล

ครูผู้ช่วยสังเกตว่านักเรียนแต่ละคนสามารถระบุลักษณะบุคลิกภาพของตนเองและคนอื่นได้หรือไม่?

เกณฑ์ คะแนน: 1 (ไม่สามารถ) - 5 (สามารถ)

วิธีการประเมินผล

1. รวบรวมคะแนนจากแต่ละกิจกรรม
2. คำนวณค่าเฉลี่ยเพื่อดูระดับความเข้าใจและทักษะของนักเรียนในแต่ละด้าน
3. ใช้ข้อมูลนี้ในการปรับปรุงกิจกรรมการเรียนรู้ในอนาคต



ใบกิจกรรมที่ 1.1: แบบประเมินลักษณะบุคลิกภาพ

อ่านข้อคำถามต่อไปนี้แล้ว กาเครื่องหมาย ✓ หน้าข้อที่ตรงกับตัวเราเองมากที่สุด

- 1. ชอบแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับผู้อื่น หากผู้อื่นร้องขอหรือหากมันใจในประเด็นดังกล่าว
- 2. มักนั่งเงียบมากกว่าจะยืนยันสิทธิของตน
- 3. ไม่ชอบให้สิ่งต่าง ๆ เปลี่ยนแปลงบ่อย
- 4. มักถามก่อนที่จะบอก
- 5. ส่วนใหญ่แล้วถือว่าท่านมีความอดทน
- 6. มักแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับผู้อื่น แม้ว่าจะไม่มีใครขอร้องหรือแม้ว่าจะไม่แน่ใจ
- 7. มักยืนยันสิทธิมากกว่าที่จะนั่งสงบเงียบ
- 8. ชอบความรวดเร็วทันใจ
- 9. ตรงไปตรงมาไม่อ้อมค้อม
- 10. ส่วนใหญ่แล้วเป็นคนที่ไม่ค่อยมีความอดทน
- 11. มักค้นหาสิ่งใหม่ ๆ คิดนอกกรอบ
- 12. มีความยืดหยุ่น คิดเสมอว่าทุกอย่างแก้ไขได้
- 13. ชอบการเปลี่ยนแปลง
- 14. มองโลกในแง่ดี เชื่อคนง่าย
- 15. อารมณ์ดี ชอบความสนุกสนาน
- 16. มักจะแลกเปลี่ยนแสดงออกถึงความรู้สึกอย่างเปิดเผย
- 17. มักสนใจคนและความรู้สึก
- 18. มักแสดงความเป็นมิตรและผ่อนคลาย
- 19. มักจะผูกมิตรและสังสรรค์ก่อนลงมือทำ
- 20. การทำความรู้จัก หรือสร้างความคุ้นเคยกับท่านเป็นเรื่องง่าย

ใบรวมคะแนน

ข้อใดที่กาเครื่องหมาย ✓ ให้นับเป็น 1 คะแนน โดยรวมคะแนนตามข้อต่อไปนี้

ข้อ	คะแนน	ทิศ/ธาตุ/สัตว์
รวมคะแนนข้อ 1 - 5		ตะวันตก/ดิน/หมี
รวมคะแนนข้อ 6 - 10		เหนือ/ไฟ/กระทิง
รวมคะแนนข้อ 11 - 15		ตะวันออก/ลม/นกอินทรี
รวมคะแนนข้อ 16 - 20		ใต้/น้ำ/หนู

ใบกิจกรรมที่ 1.2: ลักษณะบุคลิกภาพทั้ง 4 ทิศ

ทิศ/ธาตุ/สัตว์	ลักษณะ	จุดเด่น	จุดอ่อน
ตะวันตก/ดิน/หมี Conscientiousness	“มั่นคงคงคา” สันโดษ มีโลก ส่วนตัวสูง ทำงานเป็น ระบบ ถูกต้อง ไม่ค่อยผิดพลาด ไม่ชอบการ เปลี่ยนแปลง ช่างสังเกต รายละเอียด รอบตัว ใจเย็นมี สติ มีวินัย คิด เป็นระบบ ชอบ ใช้เหตุผล	- ชอบคิดเป็นระบบ มีความ รอบคอบ ชอบเก็บข้อมูล ซ้ำแต่ซ้ำร - ทุกอย่างต้องมีข้อพิสูจน์ หลักเกณฑ์ และความ เหมาะสม - ยอมรับเปลี่ยนแปลงถ้ามี เหตุผลและข้อพิสูจน์	- ติดอยู่ในกรอบเดิม โลก แคบ ไม่กล้าเสี่ยง ระวัง มากเกินไป - คิดนาน เชื่องช้า จนดู เฉื่อยในบางครั้ง เชื่อและ ยอมรับคนอื่นยาก มีโลก ส่วนตัวสูง ไม่ยืดหยุ่น - ทำอะไรเป็นไปตามลำดับ เคร่งครัด ตัดสินใจช้า และ เย็นชากับความรู้สึก
เหนือ/ไฟ/กระทิง Dominance	“เป้าหมายมีไว้ พุ่งชน” คุ้ย กล้าชน กล้า เผชิญหน้า กล้า แสดงออกชอบ อยู่เบื้องหน้า ไม่ เชื่อในทฤษฎี กล้าออกนอก กรอบ ใจร้อน อยากเห็นผลเร็ว ๆ เป็นตัวของ ตัวเองมาก มี ความเป็นผู้นำสูง	- บุคคลลุย ลงมือทำไม่ ลังเล ทำอะไรรวดเร็ว ขยัน อดทน ไม่เสแสร้ง ไม่ย่อ ท้อ - กล้าได้กล้าเสีย กล้า ตัดสินใจ ชอบความท้าทาย - กล้ายืนยันในสิ่งที่คิด มุ่งมั่น รักอิสระ เปิดเผย ตรงไปตรงมา	- ใจร้อน ขาดความ รอบคอบ หงุดหงิดง่าย ขี้ โมโห อารมณ์เหนือเหตุผล - ชอบเอาชนะ พูดตรงจน ทำร้ายความรู้สึกคนอื่น

ทิศ/ธาตุ/สัตว์	ลักษณะ	จุดเด่น	จุดอ่อน
ตะวันออก/ลม/นก อินทรี Influence	“นักสร้างสรรค์” ชอบมองภาพรวม มีความคิด สร้างสรรค์ เป็น นักคิณักฝัน ชอบเรียนรู้ เรื่องราวใหม่ ๆ ไม่ชอบลง รายละเอียด ไม่ รอบคอบ ไม่ค่อย จัดลำดับ ความสำคัญ เปื่อ ง่าย ชอบเข้า สังคม ร่าเริง มี ชีวิตชีวา	- มีความคิดสร้างสรรค์ มองการณ์ไกล มี จินตนาการ - ยืดหยุ่นสูง ชอบการ เปลี่ยนแปลง ชอบของใหม่ - คิดว่าอุปสรรคทุกอย่างมี ทางแก้ไข รู้รอบแต่รู้กว้าง - เข้าได้กับคนทุกกลุ่ม มี ความเป็นมิตร - สรุปเก่ง เชื่อมโยง ความคิดได้ดี มองภาพรวม ทันสมัย คิดนอกกรอบ - ชอบเดินทาง อ่านมาก จำ มาก รู้เรื่องใหม่ ๆ เสมอ มองอนาคต	- ชอบคิดแต่ไม่ชอบทำ - เป็นคนเบื่อง่าย ไม่ชอบ ความซ้ำซากจำเจ สมาธิ สั้น เปลี่ยนใจง่าย ชอบทำ อะไรที่ละหลาย ๆ อย่าง - ให้ความสำคัญกับ ความคิดมากกว่าข้อมูล - ไม่ตัดสินใจ พุดมาก เกินไป
ใต้/น้ำ/หนู Steadiness	“ผู้ประสานความ ขัดแย้ง” ไม่ เปิดเผยตัวเองมาก นัก มีแบบแผน อ่อนโยน สุภาพ ไม่ชอบความ ขัดแย้ง ต้องการ เป็นที่รัก ไม่ เรียกร้อง ประณี ประนอม ไม่ชอบ เป็นผู้นำ ใส่ใจ ดูแลคนรอบข้าง อบอุ่นรับฟัง	- ให้ความสำคัญกับ ความรู้สึกและอารมณ์สูง ประนีประนอม ชอบ ช่วยเหลือ ให้กำลังใจ รับ ฟังคนอื่น ใส่ใจคนอื่น อ่อนโยน - มองโลกในแง่ดี รักสันติ เป็นผู้ไกล่เกลี่ย เป็นผู้ ประสานงานที่ดี ชอบสร้าง ความร่วมมือร่วม - บุคลิกว่องไว รวดเร็ว กิน เก่ง คุยเก่ง เพื่อนมาก ร่าเริง ใจเกรงใจ ใส่ใจใน รายละเอียด	- ใจเกรงใจ ใจกังวล เก็บกด ตัดสินใจช้า ไม่กล้า ปฏิเสธ ลังเล - เก็บความรู้สึก เก็บกด ความต้องการของตนเอง - ชอบพูด “อะไรก็ได้” “ไม่เป็นไร” ปากกับใจไม่ ตรงกัน

ใบกิจกรรมที่ 1.3

ให้ผู้เข้าร่วมแต่ละคนทบทวนเหตุการณ์ที่ผ่านมา และเขียนจุดเด่น (ดี) ของตนเอง 2 ข้อ และจุดที่ต้องพัฒนา 2 ข้อ ลงในกระดาษ พร้อมเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน ซึ่งแสดงให้เห็นถึงจุดเด่น และจุดที่ต้องพัฒนา เพื่อเล่าให้เพื่อนในกลุ่มฟัง รอบแรกให้แต่ละคนเล่าถึงจุดเด่น รองสองให้เล่าจุดที่ต้องพัฒนา จากนั้นให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนมานำเสนอจุดเด่น และจุดที่ต้องพัฒนาในภาพรวม

จุดเด่น	จุดที่ต้องพัฒนา

การเรียนรู้ของคนแต่ละประเภท

หมี ระบบมาก่อน หาข้อมูล ถามผู้รู้ ศึกษา กติกา ทำตามขั้นตอน มีวินัยในการทำ เปรียบเทียบข้อดีข้อเสีย

กระต่าย ลุยก่อน ฝึกฝนและลงมือทำด้วยตนเอง ลองผิดลองถูก

อินทรี คิดนอกกรอบ จินตนาการก่อนว่า สิ่งที่ทำผลจะเป็นอย่างไร ดูงานคนอื่นก่อนให้เกิดแรงบันดาลใจ หาผู้มีประสบการณ์ตรง ไปเรียนจากเขา วางแผนก่อนทำงานจริง

หนู เพื่อนมาก่อน ศึกษากับเพื่อน ระดมสมอง เรียนรู้จากคนอื่น ศึกษาจากคนรอบข้าง หาต้นแบบแล้วปรับใช้ รับฟังความคิดจากคนอื่น ๆ ก่อนนำมาใช้

กิจกรรมที่ 2: รู้อารมณ์ รับความรู้สึก

จุดประสงค์

เวลา 50 นาที

- เพื่อให้รู้จักอารมณ์ของตนเอง สามารถควบคุมอารมณ์ตนเองได้ ผ่อนคลายอารมณ์เป็น
นำไปสู่สัมพันธภาพที่ดี

สาระสำคัญ

รู้จักคำที่ใช้เรียกอารมณ์และความรู้สึกแต่ละรูปแบบ รวมทั้งวิธีการจัดการกับอารมณ์ให้
เหมาะสม

อุปกรณ์

1. ชุดบัตรคำอารมณ์ต่าง ๆ
2. คลิปความรู้ “ฝึกหายใจคลายเครียด”

<https://www.youtube.com/watch?v=S77dh45768k>

การดำเนินกิจกรรม

1. วิทยากรเตรียมชุดบัตรคำอารมณ์
2. วิทยากรให้ผู้เข้าร่วมแบ่งกลุ่ม ให้แต่ละกลุ่มจัดลำดับผู้ที่ออกมาใบ้คำ โดยให้เปิด
บัตรคำจากกอง และแสดงท่าทางให้เพื่อนทายอารมณ์ ห้ามใช้คำพูด หากเพื่อนทายถูก ให้ทายบัตร
คำนั้นไว้อีกกอง แล้วกลับเข้ากลุ่ม หากต้องการข้ามให้นำบัตรสอดไว้ล่างสุด แล้วกลับเข้ากลุ่ม
จากนั้นให้เพื่อนคนต่อไปในกลุ่มออกมาเป็นผู้ใบ้คำ
3. ให้ผู้เข้าร่วมสุ่มเลือก 3 อารมณ์จากชุดบัตรคำอารมณ์ แต่งประโยค เมื่อเกิดอารมณ์นี้จะ
รู้สึกอย่างไร เพราะอะไร เช่น “ฉันรู้สึกน้อยใจเพราะเธอไม่สนใจ” จากนั้นให้ตัวแทน นำเสนอ
ประโยคที่แต่งขึ้น
4. วิทยากรเปิดคลิปความรู้
5. วิทยากรสรุปเชื่อมโยงกิจกรรม อารมณ์นั้นมีด้านบวกและลบ และสิ่งเหล่านี้จะอยู่กับ
เราไม่นาน ต้องมีวิธีการอย่างสร้างสรรค์ แลกเปลี่ยนความคิดเห็นว่าได้เรียนรู้อะไรจากกิจกรรมนี้
และจะนำไปใช้ประโยชน์อย่างไรในชีวิตประจำวัน

การวัดและประเมินผล

ครูผู้ช่วยสังเกตว่านักเรียนแต่ละคนเมื่อรู้สึกเครียด จะมีวิธีการจัดการกับอารมณ์อย่างไร?

เกณฑ์ คะแนน: 1 (ไม่มีวิธี) - 5 (วิธีที่ดี)

วิธีการประเมินผล

1. รวบรวมคะแนนจากแต่ละกิจกรรม
2. คำนวณค่าเฉลี่ยเพื่อวัดระดับความเข้าใจและทักษะของนักเรียนในแต่ละด้าน
3. ใช้ข้อมูลนี้ในการปรับปรุงกิจกรรมการเรียนรู้ในอนาคต



ตัวอย่างชุดบัตรคำ



กลัว



กังวล



โกรธ

ตัวอย่างชุดบัตรคำ



ขยะแปยง



ดีใจ



ตื่นเต้น

ตัวอย่างชุดบัตรคำ



น้อยใจ



ประทับใจ



เศร้า

ตัวอย่างชุดบัตรคำ



สุข



เสียใจ



อิจฉา

กิจกรรมที่ 3: ห้ามใจเอาไว้

จุดประสงค์

เวลา 50 นาที

- เพื่อให้เห็นความสำคัญของการควบคุมตัวเอง
- เพื่อให้รู้ถึงวิธีการที่ใช้ในการควบคุมตัวเองจากสิ่งล่อใจ
- เพื่อให้เห็นทางเลือกการแก้ปัญหาที่เหมาะสม และสามารถประยุกต์ใช้ในการควบคุม

ตัวเอง

สาระสำคัญ

ความต้องการ ความปรารถนา เป็นสิ่งที่ดีเพราะเป็นแรงจูงใจให้ฝ่าฟันอุปสรรค

อุปกรณ์

คลิป “เด็กร้องไห้ในห้างสรรพสินค้า”

การดำเนินกิจกรรม

1. วิทยากรเปิดคลิป “เด็กร้องไห้ในห้างสรรพสินค้า” และสอบถามว่า “ใครเคยเห็นเด็กเล็กๆ ลงไปนอนร้องไห้ตามห้างสรรพสินค้าบ้าง” และ “ทำไมเด็กถึงทำอย่างนั้น และรู้สึกอย่างไรเมื่อเห็นพฤติกรรมของเด็ก” สรุปจากสิ่งที่ได้

2. วิทยากรเชื่อมโยงจากเรื่องที่ยกตัวอย่าง ให้ผู้เข้าร่วมจับคู่พูดคุยสิ่งที่ตนอยากได้ อยากทำ แต่ไม่สามารถทำได้ มีวิธีหักห้ามใจตัวเองอย่างไร วิทยากรสุ่มถามและสรุปจากสิ่งที่ได้

4. แบ่งกลุ่ม ให้สมาชิกในกลุ่มระดมความคิดในการแก้ปัญหา โดยเลือกจากประเด็นต่อไปนี้

- เพื่อนชวนไปยกพวกตีกับโรงเรียนอื่น
- เมื่อไม่ได้ในสิ่งที่ต้องการ สมาร์ทโฟน/มอเตอร์ไซด์
- เพื่อนชวนไปเที่ยวกลางคืนที่ผับเปิดใหม่
- เมื่อเพื่อนชวนสูบบุหรี่หรือดื่มเหล้า
- รู้สึกโมโหเมื่อถูกบ่น ดูต่อว่า
- รู้สึกเศร้าเสียใจเมื่ออกหัก
- เมื่อเพื่อนต่างเพศชวนไปเที่ยวที่บ้านสองต่อสอง

จากนั้นให้แต่ละกลุ่มออกมาแสดงบทบาทสมมติ

5. วิทยาการสรุปข้อคิดที่ได้จากแต่ละกลุ่ม วิธีที่ใช้เป็นอย่างไร มีผลดีผลเสียหรือไม่ วิธีที่ดีควรทำอย่างไร แลกเปลี่ยนความคิดเห็นระหว่างกัน ว่าได้เรียนรู้อะไรจากกิจกรรมนี้และจะนำไปใช้ประโยชน์อย่างไรในชีวิตประจำวัน

การวัดและประเมินผล

ครูผู้ช่วยสังเกตว่านักเรียนแต่ละคนสามารถตัดสินใจได้ดีเมื่อเผชิญกับสิ่งล่อใจหรือไม่?

เกณฑ์ คะแนน: 1 (ไม่สามารถ) - 5 (สามารถ)

วิธีการประเมินผล

1. รวบรวมคะแนนจากแต่ละกิจกรรม
2. คำนวณค่าเฉลี่ยเพื่อวัดระดับความเข้าใจและทักษะของนักเรียนในแต่ละด้าน
3. ใช้ข้อมูลนี้ในการปรับปรุงกิจกรรมการเรียนรู้ในอนาคต

กิจกรรมที่ 4: ใจเขาใจเรา

จุดประสงค์

เวลา 50 นาที

- เพื่อให้รู้เทคนิคการสื่อสารเชิงบวก
- เพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและสร้างกำลังใจ

สาระสำคัญ

การสื่อสารแบบที่ใส่ใจคำพูด โดยใช้หลักการบอกความรู้สึกของตนเอง และสิ่งที่ต้องการให้ปรับเปลี่ยน และเป็นการสร้างกำลังใจ การสื่อสารมีหลากหลายวิธี สีน้า ท่าทาง การสัมผัส เป็นการแสดงถึงความเห็นอกเห็นใจ เข้าใจความรู้สึกของผู้พูดอย่างแท้จริง

อุปกรณ์

1. กระดาษรูปหัวใจ
2. คลิปความรู้ “คำพูดที่ขาดสติ...ทำร้ายกันได้เสมอ”

การดำเนินกิจกรรม

1. วิทยากรแจกกระดาษรูปหัวใจกับผู้เข้าร่วมคนละ 1 ดวง บอกให้ผู้เข้าร่วมฟังคำพูดประโยคต่าง ๆ (ในกิจกรรมที่ 4.1) หากไม่ชอบคำพูดใด ๆ ให้พับกระดาษให้เกิดรอย

2. วิทยากรให้ผู้เข้าร่วมดูว่าหัวใจของตนเองว่ามีรอบพับกี่รอย สภาพหัวใจเป็นอย่างไร สุ่มถามว่า ประโยคใดที่ไม่ชอบมากที่สุด เพราะอะไร จากนั้นสรุป “คำพูดดูเหมือนเป็นเพียงลมปาก แต่ก็สามารถสร้างรอยยับ รอยแผลให้กับหัวใจคนฟังได้”

3. ให้ผู้เข้าร่วมดูคลิปความรู้ “คำพูดที่ขาดสติ...ทำร้ายกันได้เสมอ”

<https://www.youtube.com/watch?v=kjSIZ3SxmK4>

4. วิทยากรสุ่มถามผู้เข้าร่วม ถ้าเป็นผู้ชายจะพูดกับผู้หญิงอย่างไร และสุ่มถามผู้หญิงว่ารู้สึกอย่างไรกับคำพูดนั้นและอยากให้เขาพูดอย่างไร

5. แบ่งกลุ่ม ทำกิจกรรมโดยให้ช่วยกันคิดสถานการณ์พร้อมคำพูด จากนั้น วิทยากรสุ่มถาม ประทับใจประโยคไหน เพราะอะไร ไม่ชอบประโยคไหน วิทยากรสรุป “เราควรคิดก่อนพูด มีสติในการพูด จัดการกับอารมณ์ก่อนพูด” และ “คิดทุกคำที่พูด แต่อย่าพูดทุกคำที่คิด”

6. วิทยากรให้ผู้เข้าร่วมแลกเปลี่ยนความคิดเห็นว่าได้เรียนรู้อะไรจากกิจกรรมนี้และจะนำไปใช้ประโยชน์อย่างไรในชีวิตประจำวัน

การวัดและประเมินผล

ครูผู้ช่วยสังเกตว่านักเรียนแต่ละคนสามารถสื่อสารความคิดและความรู้สึกของตนได้อย่างชัดเจนหรือไม่?

คะแนน: 1 (ไม่ชัดเจน) - 5 (ชัดเจนมาก)

วิธีการประเมินผล

1. รวบรวมคะแนนจากแต่ละกิจกรรม
2. คำนวณค่าเฉลี่ยเพื่อดูระดับความเข้าใจและทักษะของนักเรียนในแต่ละด้าน
3. ใช้ข้อมูลนี้ในการปรับปรุงกิจกรรมการเรียนรู้ในอนาคต



ใบกิจกรรมที่ 4.1

1. เธอไม่ได้เรื่องเลยจริง ๆ
2. กินข้าวมาหรือยังจ๊ะ
3. เหนื่อยไหมพักก่อนสิ
4. ไปทำอะไรมา
5. เธอทำไมน่าเกลียดอะไรอย่างนี้
6. น่ารักจริง
7. ขอบคุณมากนะ
8. ไม่ต้องมายุ่งได้ไหม
9. ไม่เป็นไรนะ
10. ทำไมวันนี้กลับดึกห๊ะ
11. แม่เป็นห่วงนะจ๊ะ
12. เล่นแต่เกมทั้งวันเลยนะ
13. คิดถึงจังเลย
14. ทำไมโง่งอย่างนี้
15. ดื่มน้ำก่อนสิจ๊ะ
16. เรื่องแค่นี้ก็ทำไม่ได้
17. ไปไกล ๆ เลยไป
18. แม่รักลูกนะจ๊ะ
19. การบ้านนี้ลอกเขามาซิไหม
20. ไอ้หน้าสิ่ว

กิจกรรมที่ 5: คิดซ้อน ซ้อนเร้น

จุดประสงค์

เวลา 50 นาที

- เพื่อให้ผู้เข้าร่วมได้สำรวจความคิดไม่สมเหตุผลของตนเองต่อสถานการณ์ต่าง ๆ
- เพื่อให้ผู้เข้าร่วมได้ฝึกทักษะการประเมินเหตุการณ์อย่างมีเหตุผล
- เพื่อให้ผู้เข้าร่วมได้เรียนรู้การเป็นผู้มองที่มีเหตุผลจากเพื่อนภายในกลุ่ม

สาระสำคัญ

เรียนรู้ความคิดที่ถูกต้องต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ

อุปกรณ์

1. ใบกิจกรรมที่ 5.1
2. คลิป “เจ้าตลาดแตก”

การดำเนินกิจกรรม

1. วิทยากรแจ้งจุดประสงค์การเรียนรู้ครั้งนี้ อธิบายความหมายของ และรายละเอียดของ REBT ก่อนเข้าสู่กิจกรรม

2. วิทยากรเปิดคลิป “เจ้าตลาดแตก” อธิบายการรับรู้สถานการณ์และความคิดความเชื่อที่มีต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ให้เห็นความเชื่อมโยงระหว่างความคิดความเชื่อที่มีต่อเหตุการณ์นั้น ๆ ซึ่งทำให้เกิดอารมณ์และพฤติกรรม

3. แจกใบกิจกรรมที่ 5.1 และอธิบายเกี่ยวกับความเชื่อที่ไร้เหตุผล ให้ผู้เข้าร่วมสำรวจความเชื่อของตนเองว่ามีส่วนคล้ายหรือเหมือนกันความเชื่อที่ไร้เหตุผลหรือไม่

4. วิทยากรอธิบายความหมาย ABCDE ให้ผู้เข้าร่วมเข้าใจ

5. วิทยากรให้ผู้เข้าร่วมลองเปลี่ยนหรือโต้แย้งกับความเชื่อที่เกิดขึ้นจากเหตุการณ์ (A) สังเกตปฏิกิริยาตอบสนองต่อเหตุการณ์ (A) จะเปลี่ยนไปหรือไม่ โดยเขียนออกมาในรูปแบบ ABCDE

6. วิทยากรให้ผู้เข้าร่วมแลกเปลี่ยนความคิดเห็นว่าได้เรียนรู้อะไรจากกิจกรรมนี้และจะนำไปใช้ประโยชน์อย่างไรในชีวิตประจำวัน

การวัดและประเมินผล

ครูผู้ช่วยสังเกตว่านักเรียนแต่ละคนสามารถวิเคราะห์เหตุการณ์ต่างๆ ได้ดีเพียงใด?

คะแนน: 1 (ไม่ชัดเจน) - 5 (ชัดเจนมาก)

วิธีการประเมินผล

1. รวบรวมคะแนนจากแต่ละกิจกรรม
2. คำนวณค่าเฉลี่ยเพื่อวัดระดับความเข้าใจและทักษะของนักเรียนในแต่ละด้าน
3. ใช้ข้อมูลนี้ในการปรับปรุงกิจกรรมการเรียนรู้ในอนาคต



ใบกิจกรรมที่ 5.1

สถานการณ์/ เหตุการณ์ (A)	ความคิดความเชื่อ ที่มีต่อสถานการณ์/ เหตุการณ์ (B)	อารมณ์ พฤติกรรมที่ เกิดขึ้น (C)	การโต้แย้ง ความคิดความเชื่อ ที่ไม่ สมเหตุสมผล (D)	ผลของความเชื่อ ใหม่ อารมณ์ พฤติกรรมที่ เกิดขึ้น (E)
1.				
2.				
3.				

กิจกรรมที่ 6: ก้าวไปด้วยกัน

จุดประสงค์

เวลา 50 นาที

- เพื่อให้เข้าใจมีเจตคติที่ถูกต้อง มีความมุ่งมั่นพยายามไปสู่เป้าหมายและความสำเร็จ
- อดทนและสามารถจัดการกับอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม
- เรียนรู้การวางแผน การแก้ปัญหา การทำงานเป็นทีม

สาระสำคัญ

ความมุ่งมั่นที่จะทำให้สำเร็จตามเป้าหมายที่วางไว้ วิธีการวางแผนเพื่อจัดการปัญหา การลองผิดลองถูก การเอาชนะความรู้สึกเหนื่อย เมื่อย ท้อ และความหงุดหงิดของตนเอง การให้กำลังใจกันและกัน วิธีคิดบวกเมื่อทำผิดพลาด

อุปกรณ์

1. เทปกาวยาว หรือเชือกฟาง
2. คลิปความรู้ “อีดพอหรือเปล่า?” <https://www.youtube.com/watch?v=PLz-WaXm7I0>

การดำเนินกิจกรรม

1. ให้ทุกคนยืนเรียงแถวหน้ากระดาน ณ จุดเริ่มต้นที่กำหนด อาจแบ่งกลุ่มละไม่ต่ำกว่า 10 คน เท้าของแต่ละคนจะแตะหรือเหยียบบนเท้าของคนข้างเคียง ให้ทุกคนเดินจากจุดเริ่มต้นไปยังเป้าหมายที่กำหนดไว้ (ใช้เทปกาวยึดติดเป็นเส้นแนวยาว หรือใช้เชือกฟางซึ่งเป็นเส้นหลักชัย) โดยมีกติกา คือ ระหว่างเดิน ห้ามเท้าหลุดออกจากกัน ห้ามพุดกัน ทุกคนต้องเหยียบเส้นหลักชัยพร้อมกัน หากไม่เป็นตามกติกา ทุกคนต้องเริ่มไปที่จุดเริ่มต้นใหม่ (ในช่วงแรกจะไม่มีใครให้พุดคุยวางแผนกัน และต้องรักษากติกาอย่างเคร่งครัด)

2. หากผู้เข้าร่วมทดลองเดินแล้วไม่สำเร็จ สามารถขอเวลานอกเพื่อพุดคุยวางแผนกันได้

3. หลังจากทำภารกิจบรรลุเป้าหมาย ให้ผู้เข้าร่วมพุดคุยกันในกลุ่มว่า “เกิดความรู้สึกอย่างไรขณะทำกิจกรรม” และ “ได้เรียนรู้อะไรจากการทำกิจกรรมนี้บ้าง”

4. แต่ละกลุ่มสรุปความรู้สึกเด่น ๆ ของกลุ่ม และสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรมให้กลุ่มใหญ่

ฟัง

5. วิทยากรสรุปจากกลุ่มต่าง ๆ และเพิ่มเติมตามคลิป

6. วิทยากรให้ผู้เข้าร่วมแลกเปลี่ยนความคิดเห็นว่า ได้เรียนรู้อะไรจากกิจกรรมนี้และจะนำไปใช้ประโยชน์อย่างไรในชีวิตประจำวัน

การวัดและประเมินผล

ครูผู้ช่วยสังเกตว่านักเรียนแต่ละคนสามารถมีทัศนคติในเชิงบวกต่อชีวิตและอนาคตหรือไม่?

คะแนน: 1 (ไม่มี) - 5 (มีมาก)

วิธีการประเมินผล

1. รวบรวมคะแนนจากแต่ละกิจกรรม
2. คำนวณค่าเฉลี่ยเพื่อดูระดับความเข้าใจและทักษะของนักเรียนในแต่ละด้าน
3. ใช้ข้อมูลนี้ในการปรับปรุงกิจกรรมการเรียนรู้ในอนาคต



กิจกรรมที่ 7: มองวิกฤตเป็นโอกาส

จุดประสงค์

เวลา 50 นาที

เพื่อให้ผู้เข้าร่วมปรับเปลี่ยนมุมมองต่อสถานการณ์เลวร้ายที่เกิดขึ้นในชีวิต

สาระสำคัญ

ทุกคนต่างต้องพบกับสิ่งที่ดีและไม่ดีในชีวิต ขึ้นอยู่กับการเลือกมองเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นอย่างไร มุมมองต่อปัญหาที่เกิดขึ้นเป็นสิ่งสำคัญที่จะกำหนดว่าจะต่อสู้หรือยอมจำนน การใช้เทคนิคมองตนเองในด้านบวก ความเชื่อมั่นในตัวเอง จะช่วยให้มีความสุข และลดความกังวลในจิตใจ

อุปกรณ์

1. ใบกิจกรรมที่ 7.1
2. คลิปความรู้ "คิดบวก"

การดำเนินกิจกรรม

1. แบ่งกลุ่มย่อย 5 - 6 คน สุ่มเลือกความคิดเห็นต่อไปนี้
 - แม่ไม่ให้ไปเที่ยวกับเพื่อน - รดตติ
 - หน้ามัน สิวขึ้นเยอะมาก - การบ้านเยอะ
 - ถูกตัดค่าขนม - เพื่อนมีแฟนแต่เราไม่มี

จากนั้นให้แลกเปลี่ยนความคิดเห็น ว่าหากเกิดสถานการณ์เหล่านี้ในชีวิตประจำวัน เราจะรู้สึกอย่างไร คิดอย่างไร และแสดงออกอย่างไร ให้เวลา 5 นาที จากนั้นแต่ละกลุ่มนำเสนอความคิดเห็นของกลุ่ม

2. วิทยากรสรุปตามที่กลุ่มนำเสนอและเปิดคลิปความรู้ วิธีฝึกตนให้เป็นคน "คิดบวก"

<https://www.youtube.com/watch?v=GZLNleV-GaI>

3. ให้แต่ละกลุ่มลองเปลี่ยนมุมมอง เปลี่ยนวิธีคิดเกี่ยวกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นให้เป็นด้านบวก ให้เวลา 5 นาที และแต่ละกลุ่มนำเสนอความคิดเห็นของกลุ่ม

4. วิทยากรแจกใบกิจกรรมที่ 7.1 ให้ผู้เข้าร่วมเขียนประสบการณ์ต่าง ๆ ตามใบกิจกรรม

5. วิทยากรให้อาสาสมัครเล่าเรื่องให้เพื่อนฟัง วิทยากรสรุป และให้กำลังใจ

6. วิทยากรให้ผู้เข้าร่วมแลกเปลี่ยนความคิดเห็นว่าได้เรียนรู้อะไรจากกิจกรรมนี้และจะนำไปใช้ประโยชน์อย่างไรในชีวิตประจำวัน

การวัดและประเมินผล

ครูผู้ช่วยสังเกตว่านักเรียนแต่ละคนสามารถเมื่อเผชิญปัญหา มีวิธีการแก้ไขปัญหที่เหมาะสมหรือไม่?

คะแนน: 1 (ไม่มีวิธี) - 5 (มีวิธีที่ดี)

วิธีการประเมินผล

1. รวบรวมคะแนนจากแต่ละกิจกรรม
2. คำนวณค่าเฉลี่ยเพื่อดูระดับความเข้าใจและทักษะของนักเรียนในแต่ละด้าน
3. ใช้ข้อมูลนี้ในการปรับปรุงกิจกรรมการเรียนรู้ในอนาคต



ใบกิจกรรมที่ 7.1

1. เหตุการณ์ในอดีตที่ผ่านเข้ามาในชีวิตแล้วทำให้ทุกข์ใจไม่สบายใจ ลำบากใจ	2. ผ่านประสบการณ์นั้นมาได้อย่างไร
3. จากประสบการณ์นั้น ให้บทเรียนอะไรบ้าง	4. ถ้าเหตุการณ์นั้นเกิดขึ้นอีก จะมีวิธีการแก้ปัญหอย่างไร สามารถขอความช่วยเหลือจากใครได้บ้าง
เขียนคำขวัญหรือประโยคสั้น ๆ ที่ช่วยสร้างกำลังใจ หรือความรู้สึกที่ดีต่อตัวเอง หากต้องเผชิญกับปัญหา	

กิจกรรมที่ 8: ทางเดินของชีวิต

จุดประสงค์

เวลา 50 นาที

- เพื่อให้เกิดความภาคภูมิใจในตนเอง เห็นคุณค่าของตนเองและผู้อื่น
- เพื่อให้กล้าแสดงออกในสิ่งที่ดีของตนเอง
- เพื่อให้สามารถตั้งเป้าหมายในชีวิตได้

สาระสำคัญ

ความมุ่งมั่นสู่ความสำเร็จ คือ ตั้งใจทำสิ่งที่ปรารถนาแม้จะเจออุปสรรค ก็ไม่ย่อท้อ ต้องตั้งใจ ลงมือทำ

อุปกรณ์

1. ใบกิจกรรมที่ 8.1
2. คลิปความรู้ “กำเนิดชีวิต” <https://www.youtube.com/watch?v=LHJYjelmy4o>

การดำเนินกิจกรรม

1. วิทยากร เปิดคลิปความรู้ สุ่มถามว่าคิดอย่างไร วิทยากรสรุปความคิด และเสริมว่าแต่ละคนกว่าจะเกิดมาได้ต้องฟันฝ่าอุปสรรค จนสามารถเอาชนะเป็น 1 จาก 400 ล้าน ดังนั้น ทุกคนมีความแข็งแกร่งในชีวิต
2. วิทยากรแจกใบกิจกรรมที่ 8.1 ขอให้ทุกคนทำงานอย่างเงียบสงบ นึกทบทวนเรื่องราวในชีวิตของตนเอง ตั้งแต่เกิดจนถึงปัจจุบัน เหตุการณ์ที่ทำให้รู้สึกดีใจ เสียใจ ภูมิใจ กลัว กังวล เกิดขึ้นเมื่อไร ผ่านสิ่งเหล่านั้นมาได้อย่างไร มีใครให้กำลังใจหรือสนับสนุน และนับจากนี้อยากมีอนาคตอย่างไร ให้แต่ละคนถ่ายทอดเรื่องราวบนถนนชีวิตของตน ตั้งแต่เกิดจนถึงปัจจุบัน ระหว่างทาง เพื่อบอกเล่าเรื่องราวระหว่างทางชีวิต จากนั้นให้คิดต่อไปว่า ในอนาคตจะดำเนินต่อไปอย่างไร ลองวางเป้าหมายภายใต้ความชอบของเรา และสิ่งที่เราอยากทำให้สำเร็จ ควรเป็นเป้าหมายบนพื้นฐานความเป็นจริง เขียนถึงอาชีพหรือสิ่งที่อยากทำ
3. วิทยากรแบ่งกลุ่ม ให้แต่ละคนเล่าเรื่องและเป้าหมายชีวิตของตัวเอง เล่าเฉพาะเรื่องที่ตนเองอยากเล่า เพื่อน ๆ ไม่ถามหรือพูดในระหว่างนั้น
4. วิทยากรอธิบายแนวคิด IKIGAI และการตั้งเป้าหมาย SMART-PURE-CLEAR
5. วิทยากรให้ผู้เข้าร่วมแลกเปลี่ยนความคิดเห็นว่าได้เรียนรู้อะไรจากกิจกรรมนี้และจะนำไปใช้ประโยชน์อย่างไรในชีวิตประจำวัน

การวัดและประเมินผล

ครูผู้ช่วยสังเกตว่านักเรียนแต่ละคนสามารถรู้สึกรู้สีกว่าตนเองมีคุณค่าและมีเป้าหมายในชีวิตหรือไม่?

คะแนน: 1 (ไม่รู้สึกรู้สีก) - 5 (รู้สึกรู้สีกมาก)

วิธีการประเมินผล

1. รวบรวมคะแนนจากแต่ละกิจกรรม
2. คำนวณค่าเฉลี่ยเพื่อวัดระดับความเข้าใจและทักษะของนักเรียนในแต่ละด้าน
3. ใช้ข้อมูลนี้ในการปรับปรุงกิจกรรมการเรียนรู้ในอนาคต



ใบกิจกรรมที่ 8.1

ให้ผู้เข้าร่วมเขียนหรือวาดภาพอาชีพหรือสิ่งที่อยากทำในอนาคต ลงในใบกิจกรรมนี้

ถนนชีวิต	
ตัวฉันในอนาคต	หนทางสู่ความสำเร็จ
ความรู้สึกหากถึงวันนั้น	บุคคลที่ภูมิใจ/ดีใจ ร่วมกับฉัน
อุปสรรคที่อาจเกิด	วิธีการเอาชนะอุปสรรคไปให้ถึงจุดหมาย



แบบทดสอบก่อนหน่วยการเรียนรู้ที่ 1

คำชี้แจง: กรุณาเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดจากตัวเลือกที่ให้ไว้

ข้อ 1 การจัดการเวลาเป็นสิ่งสำคัญในการดูแลตัวเอง เพราะเหตุใด?

- ก. ช่วยให้เราใช้เวลาทำกิจกรรมมากขึ้น
- ข. ลดความเครียดและเพิ่มประสิทธิภาพ

ค. ทำให้เราหลีกเลี่ยงการทำงาน

ง. ทำให้เรามีเวลานอนมากขึ้น

ข้อ 2 วิธีไหนที่ช่วยลดความเครียดได้ดีที่สุด?

- ก. การนอนหลับไม่เพียงพอ
- ข. การออกกำลังกายสม่ำเสมอ
- ค. การใช้เวลากับโซเชียลมีเดีย
- ง. การรับประทานอาหารจานด่วน

ข้อ 3 การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ส่งผลต่อสุขภาพอย่างไร?

- ก. ทำให้เราไม่มีพลังงาน
- ข. ช่วยเสริมสร้างสุขภาพร่างกายและจิตใจ
- ค. ไม่มีผลต่อสุขภาพเลย
- ง. ทำให้เรานอนไม่หลับ

ข้อ 4 การสร้างนิสัยที่ดีควรเริ่มต้นจากอะไร?

- ก. การตั้งเป้าหมายที่ไม่ชัดเจน
- ข. การทำซ้ำในระยะเวลาที่สั้น
- ค. การทำในสิ่งที่ไม่สนใจ
- ง. การเริ่มจากสิ่งเล็กๆ ที่ทำได้ง่าย

ข้อ 5 การควบคุมอารมณ์สามารถทำได้โดยวิธีใด?

- ก. การระบายอารมณ์ออกมาอย่างรุนแรง
- ข. การพูดคุยกับคนอื่นเกี่ยวกับความรู้สึก
- ค. การหลีกเลี่ยงปัญหา
- ง. การใช้สารเสพติด

แบบทดสอบหลังหน่วยการเรียนรู้ที่ 1

คำชี้แจง: กรุณาเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดจากตัวเลือกที่ให้ไว้

ข้อ 1 การดูแลสุขภาพจิตหมายถึงอะไร?

- ก. การไม่สนใจปัญหาทางจิตใจ
- ข. การรักษาสัมดุลระหว่างชีวิตส่วนตัวและการทำงาน
- ค. การใช้เวลาทั้งหมดในการทำงาน
- ง. การหลีกเลี่ยงการพบปะผู้คน

ข้อ 2 วิธีใดที่ช่วยในการจัดการกับความเครียดได้ดีที่สุด?

- ก. การพูดคุยกับเพื่อนหรือครอบครัว
- ข. การเก็บอารมณ์ไว้ในใจ
- ค. การทำงานหนักขึ้นเพื่อหลีกเลี่ยงปัญหา
- ง. การใช้เวลาอยู่คนเดียวตลอดเวลา

ข้อ 3 การนอนหลับที่เพียงพอมีผลต่ออะไรบ้าง?

- ก. สุขภาพจิตและร่างกายดีขึ้น
- ข. ทำให้เกิดการซึมเศร้า
- ค. ไม่มีผลต่อสุขภาพ
- ง. ทำให้เราเหนื่อยมากขึ้น

ข้อ 4 การตั้งเวลาสำหรับกิจกรรมส่วนตัวมีประโยชน์อย่างไร?

- ก. เพิ่มความยุ่งเหยิงในชีวิต
- ข. ช่วยให้เราใช้เวลาในการพักผ่อนและฟื้นฟูพลังงาน
- ค. ทำให้เราไม่มีเวลาทำงานเลย
- ง. ไม่มีผลต่อชีวิต

ข้อ 5 เพื่อปรับปรุงทักษะการควบคุมตนเอง ควรเริ่มต้นจากอะไร?

- ก. ความตั้งใจที่จะเปลี่ยนแปลง
- ข. รอจนกว่าจะมีโอกาส
- ค. ไม่ต้องทำอะไร
- ง. ปฏิเสธที่จะพัฒนาตนเอง

แบบทดสอบก่อนหน่วยการเรียนรู้ที่ 2

คำชี้แจง: กรุณาเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดจากตัวเลือกที่ให้ไว้

ข้อ 1 การสื่อสารที่มีประสิทธิภาพควรมีลักษณะอย่างไร?

- ก. ฟังเพียงอย่างเดียว
- ข. ชัดเจนและตรงประเด็น
- ค. ใช้ศัพท์แสงที่ซับซ้อน
- ง. พูดเร็วเพื่อให้จบเร็ว

ข้อ 2 การสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในที่ทำงานควรเริ่มจากอะไร?

- ก. การแข่งขันกับเพื่อนร่วมงาน
- ข. การสร้างความไว้วางใจ
- ค. การหลีกเลี่ยงการสื่อสาร
- ง. การทำงานคนเดียว

ข้อ 3 การเข้าใจอารมณ์ของผู้อื่นเรียกว่าอะไร?

- ก. ความเห็นแก่ตัว
- ข. ความสามารถในการเห็นอกเห็นใจ
- ค. การไม่สนใจผู้อื่น
- ง. การตัดสินใจโดยไม่คิด

ข้อ 4 วิธีใดที่จะช่วยในการแก้ไขข้อขัดแย้งในกลุ่มได้ดีที่สุด?

- ก. การหลีกเลี่ยงปัญหา
- ข. การพูดคุยและหาทางออกร่วมกัน
- ค. การโทษผู้อื่น
- ง. การทำให้ปัญหารุนแรงขึ้น

ข้อ 5 การฟังอย่างตั้งใจหมายถึงอะไร?

- ก. ฟังเสียงโดยไม่สนใจเนื้อหา
- ข. ให้ความสำคัญกับสิ่งที่ผู้พูดพูด
- ค. รอให้ถึงตาเราพูด
- ง. ฟังแล้วแสดงความคิดเห็นทันที

แบบทดสอบหลังหน่วยการเรียนรู้ที่ 2

คำชี้แจง: กรุณาเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดจากตัวเลือกที่ให้ไว้

ข้อ 1 การใช้ภาษากายมีผลต่อการสื่อสารอย่างไร?

- ก. ไม่มีผลต่อการสื่อสาร
- ข. สามารถเสริมสร้างความเข้าใจหรือทำให้เกิดความสับสน
- ค. เป็นเพียงการแสดงออกที่ไม่สำคัญ
- ง. ทำให้เราพูดได้ดีขึ้น

ข้อ 2 การทำงานเป็นทีมต้องมีสิ่งใดบ้าง?

- ก. ความสามารถในการแข่งขันสูง
- ข. การแบ่งปันข้อมูลและทรัพยากร
- ค. การทำงานคนเดียว
- ง. การไม่สนใจความคิดเห็นของผู้อื่น

ข้อ 3 เมื่อเผชิญกับความคิดเห็นที่แตกต่าง ควรทำอย่างไร?

- ก. ได้แย้งทันที
- ข. เปิดใจรับฟังและพิจารณา
- ค. หลีกเลี่ยงการพูดคุย
- ง. ปฏิเสธความคิดเห็นนั้นทันที

ข้อ 4 การให้ข้อเสนอแนะแบบสร้างสรรค์ควรมีลักษณะอย่างไร?

- ก. เน้นแต่ข้อผิดพลาด
- ข. มีทั้งคำชมและคำแนะนำปรับปรุง
- ค. ใช้ภาษาที่รุนแรง
- ง. ไม่ต้องมีเหตุผล

ข้อ 5 การพัฒนาทักษะทางสังคมสามารถช่วยในด้านใดบ้าง?

- ก. เสริมสร้างความสัมพันธ์และลดความเครียด
- ข. ทำให้เกิดความโดดเดี่ยวมากขึ้น
- ค. ไม่มีผลต่อชีวิตส่วนตัว
- ง. ทำให้เราไม่สามารถสื่อสารได้

แบบทดสอบก่อนหน่วยการเรียนรู้ที่ 3

คำชี้แจง: กรุณาเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดจากตัวเลือกที่ให้ไว้

ข้อ 1 การระบุปัญหาเป็นขั้นตอนแรกในการแก้ปัญหา เพราะเหตุใด?

- ก. เพื่อให้เราหลีกเลี่ยงปัญหา
- ข. เพื่อให้สามารถวิเคราะห์และหาทางแก้ไขได้
- ค. เพื่อทำให้ปัญหาซับซ้อนขึ้น
- ง. เพื่อให้คนอื่นรับผิดชอบ

ข้อ 2 เมื่อเผชิญกับปัญหาที่ซับซ้อน ควรเริ่มต้นจากอะไร?

- ก. คิดถึงผลลัพธ์สุดท้ายทันที
- ข. แยกปัญหาออกเป็นส่วนย่อย ๆ
- ค. ปฏิเสธที่จะจัดการ
- ง. ขอให้คนอื่นช่วยตลอดเวลา

ข้อ 3 การคิดเชิงวิพากษ์หมายถึงอะไร?

- ก. การเชื่อทุกอย่างที่ได้ยิน
- ข. การวิเคราะห์ข้อมูลและข้อเท็จจริงอย่างมีเหตุผล
- ค. การไม่สนใจความคิดเห็นของผู้อื่น
- ง. การตัดสินใจโดยไม่คิด

ข้อ 4 วิธีใดที่ช่วยในการสร้างทางเลือกในการแก้ปัญหาได้ดีที่สุด?

- ก. การคิดเพียงทางเดียว
- ข. การระดมความคิด
- ค. การหลีกเลี่ยงการพูดคุยกับคนอื่น
- ง. การรอให้ปัญหาหายไปเอง

ข้อ 5 การประเมินความเสี่ยงเป็นสิ่งสำคัญในกระบวนการแก้ปัญหา เพราะเหตุใด?

- ก. เพื่อหลีกเลี่ยงการตัดสินใจ
- ข. เพื่อให้แน่ใจว่าเราจะไม่ทำผิดพลาด
- ค. เพื่อให้สถานการณ์แย่ลง
- ง. เพื่อเพิ่มความยุ่งเหยิง

แบบทดสอบหลังหน่วยการเรียนรู้ที่ 3

คำชี้แจง: กรุณาเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดจากตัวเลือกที่ให้ไว้

ข้อ 1 เมื่อได้รับข้อเสนอแนะเกี่ยวกับวิธีการแก้ปัญหา ควรทำอะไร?

- ก. ปฏิเสธทุกข้อเสนอทันที
- ข. ฟังและพิจารณาข้อเสนออย่างรอบคอบ
- ค. ไม่ต้องสนใจความคิดเห็นของผู้อื่น
- ง. ยืนยันว่าตนเองถูกเสมอ

ข้อ 2 การทดลองและการเรียนรู้จากความผิดพลาดมีประโยชน์อย่างไร?

- ก. ทำให้เราเสียเวลา
- ข. ช่วยพัฒนาวิธีการและแนวทางใหม่ๆ ในการแก้ปัญหา
- ค. ไม่มีผลต่อกระบวนการแก้ปัญหาเลย
- ง. ทำให้เราทำผิดซ้ำแล้วซ้ำอีก

ข้อ 3 เมื่อมีทางเลือกหลายทางในการแก้ปัญหา ควรทำอะไรเพื่อเลือกทางที่ดีที่สุด?

- ก. เลือกทางที่ง่ายที่สุด
- ข. วิเคราะห์ข้อดีและข้อเสียของแต่ละทางเลือก
- ค. รอจนกว่าจะมีคนอื่นตัดสินใจ
- ง. ไม่ต้องคิดถึงทางเลือก

ข้อ 4 เมื่อพบกับอุปสรรคในการดำเนินงาน ควรทำอะไร?

- ก. หลีกเลียงการจัดการ
- ข. หาทางออกใหม่หรือปรับเปลี่ยนแผน
- ค. บ่นเกี่ยวกับอุปสรรค
- ง. ขอมแพ้นทันที

ข้อ 5 วิธีใดที่ช่วยในการสร้างแรงจูงใจในการแก้ปัญหา?

- ก. ตั้งเป้าหมายที่ไม่สามารถบรรลุได้
- ข. สร้างแรงสนับสนุนจากเพื่อนร่วมงานหรือผู้เชี่ยวชาญ
- ค. ไม่ต้องตั้งเป้าหมายเลย
- ง. มองแค่ด้านลบของสถานการณ์

แบบทดสอบก่อนหน่วยการเรียนรู้ที่ 4

คำชี้แจง: กรุณาเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดจากตัวเลือกที่ให้ไว้

ข้อ 1 การตั้งเป้าหมายที่ดีควรมีลักษณะอย่างไร?

- ก. ไม่ชัดเจน
- ข. วัดผลได้และเฉพาะเจาะจง
- ค. ไม่มีกรอบเวลา
- ง. ยากเกินไปที่จะบรรลุ

ข้อ 2 การตั้งเป้าหมายในชีวิตมีประโยชน์อย่างไร?

- ก. ช่วยให้เรา มีทิศทางและแรงจูงใจ
- ข. ทำให้เรารู้สึกเครียดมากขึ้น
- ค. ไม่มีผลต่อชีวิตเลย
- ง. ทำให้เราหลีกเลี่ยงความรับผิดชอบ

ข้อ 3 เมื่อกำหนดเป้าหมาย ควรพิจารณาอะไรเป็นอันดับแรก?

- ก. ความฝันของผู้อื่น
- ข. ความสามารถและทรัพยากรของตนเอง
- ค. ความคาดหวังของสังคม
- ง. สิ่งที่เป็นไปไม่ได้

ข้อ 4 วิธีใดที่ช่วยในการติดตามความก้าวหน้าในการบรรลุเป้าหมาย?

- ก. ไม่ต้องทำอะไรเลย
- ข. บันทึกความก้าวหน้าและประเมินผลเป็นระยะ
- ค. รอจนกว่าจะถึงเวลาสุดท้าย
- ง. เปลี่ยนเป้าหมายทุกครั้งที่รู้สึกไม่มั่นใจ

ข้อ 5 การแบ่งเป้าหมายใหญ่เป็นเป้าหมายย่อยมีข้อดีอย่างไร?

- ก. ทำให้เราสับสนมากขึ้น
- ข. ช่วยให้เราสามารถจัดการและติดตามได้ง่ายขึ้น
- ค. ไม่มีผลต่อการบรรลุเป้าหมายเลย
- ง. ทำให้เราเสียเวลา

แบบทดสอบหลังหน่วยการเรียนรู้ที่ 4

คำชี้แจง: กรุณาเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดจากตัวเลือกที่ให้ไว้

ข้อ 1 เมื่อเผชิญกับอุปสรรคในการบรรลุเป้าหมาย ควรทำอย่างไร?

- ก. ยอมแพ้ทันที
- ข. วิเคราะห์ปัญหาและหาทางแก้ไขใหม่
- ค. บ่นเกี่ยวกับอุปสรรค

ง. หลีกเลี่ยงการพูดคุยเกี่ยวกับปัญหา

ข้อ 2 การตั้งเป้าหมายระยะสั้นมีประโยชน์อย่างไร?

- ก. ทำให้เราไม่สามารถมองเห็นอนาคต
- ข. ช่วยสร้างแรงจูงใจและความสำเร็จในระยะยาว
- ค. ไม่มีผลต่อการบรรลุเป้าหมายใหญ่
- ง. ทำให้เรารู้สึกเครียดมากขึ้น

ข้อ 3 การตั้งเป้าหมายเพื่อพัฒนาตนเองควรเริ่มต้นจากอะไร?

- ก. ความสามารถของผู้อื่น
- ข. ความสนใจและความต้องการของตนเอง
- ค. สิ่งที่คนอื่นคาดหวังจากเรา
- ง. ความฝันที่ไม่มีเหตุผล

ข้อ 4 วิธีใดที่จะช่วยในการปรับปรุงทักษะในการตั้งเป้าหมายได้ดีที่สุด?

- ก. หลีกเลี่ยงสถานการณ์ใหม่ๆ
- ข. ฝึกฝนผ่านการตั้งเป้าหมายในชีวิตประจำวัน
- ค. ไม่ต้องคิดถึงอนาคตเลย
- ง. รอจนกว่าจะมีโอกาสเข้ามา

ข้อ 5 เพื่อพัฒนาทักษะในการตั้งเป้าหมาย ควรทำอย่างไร?

- ก. หลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่ท้าทาย
- ข. เรียนรู้จากประสบการณ์ของคนอื่นและปรับใช้กับตัวเอง
- ค. ไม่ต้องทำอะไรเลย
- ง. รอจนกว่าจะมีโอกาสเข้ามา



What is Resilience? พลังสุขภาพจิตคืออะไร?	
Resilience ล้มแล้วลุกได้เร็ว	
Resilience Mindset พัฒนาทักษะ “ล้มแล้วลุกไว” ปรับใช้ได้จริง	
วิธีฝึกใจให้แข็งแกร่ง (Resilience) ล้มแล้วลุกได้ ถ้า ใจเราไม่ท้อ	
Resilience ล้ม แล้วลุกขึ้นใหม่ ทักษะที่จะทำให้คุณ “แพ้ไม่เป็น”	
วิธีฝึก Resilience ทักษะที่สำคัญยิ่งกว่าการเรียนรู้เก่ง	

กรณีศึกษาและประสบการณ์ตัวอย่าง: เฟิร์ส SLOT MACHINE	
กรณีศึกษาและประสบการณ์ตัวอย่าง: ก๊อต จิรายุ ตันตระกูล	
กรณีศึกษาและประสบการณ์ตัวอย่าง: กิก มยุริญ ผ่องผุดพันธ์	
กรณีศึกษาและประสบการณ์ตัวอย่าง: ปู่ อัญชลี จงคดีกิจ	
กรณีศึกษาและประสบการณ์ตัวอย่าง: เชอร์รี่ เข้มอัปสร	
กรณีศึกษาและประสบการณ์ตัวอย่าง: อู๋ย บุดดาเบลส	
กรณีศึกษาและประสบการณ์ตัวอย่าง: อาย กมลเนตร	



QR Code

รวมภาพกิจกรรมการเรียนรู้แบบผสมผสานเพื่อเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตสำหรับนักเรียน
ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย



ประวัติย่อของผู้วิจัย

ชื่อ-สกุล นายศศิวัฒน์ ตันติบุญยานนท์

วัน เดือน ปี เกิด 29 สิงหาคม 2511

สถานที่เกิด กรุงเทพมหานคร

สถานที่อยู่ปัจจุบัน เลขที่ 2 ซอยอ่อนนุช 49 ถนนสุขุมวิท 77 แขวงอ่อนนุช เขตสวนหลวง กรุงเทพมหานคร 10250

ตำแหน่งและประวัติการทำงาน พ.ศ.2566 - ปัจจุบัน อาจารย์ประจำ คณะบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยเกริก

ประวัติการศึกษา พ.ศ.2536 Master of Business Administration (M.B.A.), Winthrop University, U.S.A.

พ.ศ.2534 บริหารธุรกิจบัณฑิต (บธ.บ.) สาขาการตลาด มหาวิทยาลัยอัสสัมชัญ