

## การพัฒนาหลักสูตรรายวิชาการจัดการคุณภาพชีวิต สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา

สายสุนีย์ วงศ์สวัสดิ์\*

สิริยุพิน ศุภรัตน์ภักชนา\*\* ปริญญญา ทองสอน\*\*\*

### บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อพัฒนาหลักสูตรรายวิชาการจัดการคุณภาพชีวิต สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 2) เพื่อเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนก่อนเรียนและหลังเรียนตามหลักสูตรรายวิชาการจัดการคุณภาพชีวิต 3) เพื่อศึกษาพฤติกรรมการใช้ชีวิตของนักเรียนที่เรียนตามหลักสูตรรายวิชาการจัดการคุณภาพชีวิต 4) เพื่อศึกษาเจตคติของนักเรียนที่มีต่อการเรียนตามหลักสูตรรายวิชาการจัดการคุณภาพชีวิต กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการทดลอง คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา กรุงเทพมหานคร ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2561 จำนวน 1 ห้องเรียน มีนักเรียน 40 คน ได้มาจากการสุ่มแบบกลุ่ม เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ 1) หลักสูตรรายวิชาการจัดการคุณภาพชีวิต สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.38 2) แผนการจัดการเรียนรู้ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.41 3) แบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ค่าความยากง่าย (P) อยู่ระหว่าง .20 - .80 ค่าอำนาจจำแนก (r) ตั้งแต่ .20 ขึ้นไปและค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .92 4) แบบสอบถามพฤติกรรมการใช้ชีวิต ค่าอำนาจจำแนก (r) อยู่ระหว่าง .235 - .784 และค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .868 5) แบบวัดเจตคติต่อการเรียน ค่าอำนาจจำแนก (r) อยู่ระหว่าง .38 - .89 และค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .943 สถิติที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ( $\bar{x}$ ) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) และการทดสอบค่าที (t-test) ผลการวิจัยพบว่า 1) หลักสูตรรายวิชาการจัดการคุณภาพชีวิต สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นเป็นหลักสูตรที่มีระดับความเหมาะสมอยู่ในระดับ เหมาะสมมาก ( $\bar{x}$ )= 4.38, SD = .60 2) ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนหลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 3) ผลการศึกษาพฤติกรรมการใช้ชีวิตของนักเรียนในภาพรวมมีระดับพฤติกรรมอยู่ในระดับ ดีมากที่สุด ( $\bar{x}$ = 3.26, SD = .63) 4) ผลการศึกษาเจตคติของนักเรียนในภาพรวมมีระดับความคิดเห็นอยู่ในระดับ ดี ( $\bar{x}$ = 4.11, SD = .78)

**คำสำคัญ :** การพัฒนาหลักสูตร การจัดการ คุณภาพชีวิต นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5

\* นิสิตปริญญาโท สาขาวิชาหลักสูตรและการสอน มหาวิทยาลัยบูรพา

\*\* อาจารย์ ดร. สาขาวิชาหลักสูตรและการสอน มหาวิทยาลัยบูรพา

\*\*\* ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สาขาวิชาหลักสูตรและการสอน มหาวิทยาลัยบูรพา

ติดต่อผู้พิมพ์: สายสุนีย์ วงศ์สวัสดิ์

E-mail.: koysaisunee\_@hotmail.com

มือถือ: 0641356555

รับบทความ 2 มิถุนายน 2563

แก้ไขบทความ 3 มิถุนายน 2564

ตอบรับ 6 มิถุนายน 2564

## Curriculum Development on Life Quality Management for Grade 11<sup>th</sup> Students Triam Udom Suksa School

Saisunee Wongsawat\*

Siriyupin Suthanaphakchana\*\*Parinya Thongsorn\*\*\*

### Abstract

The purposes of this study were to develop a curriculum on life quality management for grade 11th students, to compare students' learning achievement after learning from the curriculum, and to study the life behavior of students and their attitudes toward learning from the curriculum. The sample consisted of 40 students chosen by cluster random sampling from Triam Udom Suksa School in the first semester of 2018. The research instruments were the curriculum, lesson plans, achievement test, a life behavior questionnaire, and the attitude survey towards learning. The statistics used for data analysis were mean, standard deviation and t-test (dependent sample).

The results of this research were as follows:

1. The developed curriculum on quality life management for grade 11th students was evaluated as highly appropriate ( $\bar{x}$  = 4.38, SD = .60).
2. The Post-Test mean score was significantly higher than Pre-Test mean score with the statistical significance at .05
3. The behaviors of students after learning the curriculum regarding quality life management were rated at the highest level. ( $\bar{x}$  = 3.26, SD = .63)
4. The students' attitude towards learning from the curriculum was at a good level. ( $\bar{x}$  = 4.11, SD = .78)

**Keywords:** Curriculum Development, Management, Life Quality, Grade Eleven Students

\*Master's degree students, Dept. of Curriculum and Instruction, Faculty of Education, Burapha University

\*\*Lecturer Dept. of Curriculum and Instruction, Faculty of Education, Burapha University

\*\*\*Assistant Prof. Dept. of Curriculum and Instruction, Faculty of Education, Burapha University

Contract: Saisunee Wongsawat

E-mail: koysaisunee\_@hotmail.com

Mobile: 0641356555

Received June 3, 2020 ; revised June 3, 2021 ; accepted June 6, 2021

## บทนำ

ปัจจุบันโลกมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วทั้งในด้านวิทยาศาสตร์ เทคโนโลยีและสิ่งแวดล้อม ก่อให้เกิดความเจริญก้าวหน้าในทุก ๆ ด้าน ไม่ว่าจะเป็นด้านเศรษฐกิจ สังคมและเทคโนโลยี จากแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 12 (พ.ศ.2560-2564) ยึดคนเป็นศูนย์กลางการพัฒนามุ่งสร้างคุณภาพชีวิตและสุขภาวะที่ดีสำหรับคนไทยพัฒนาคนให้มีความเป็นคนที่สมบูรณ์ มีวินัย ใฝ่รู้ มีความรู้ มีทักษะ มีความคิดสร้างสรรค์ มีทัศนคติที่ดี รับผิดชอบต่อสังคม มีจริยธรรมและคุณธรรม พัฒนาคนทุกช่วงวัยและเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างมีคุณภาพ คุณภาพชีวิตเป็นเรื่องที่สำคัญมากของบุคคลและสังคมในปัจจุบัน โดยเริ่มจากความสำคัญระดับตนเองและครอบครัว คือ การมีร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ สุขภาพอนามัยดี ไม่เจ็บป่วยสามารถประกอบอาชีพการงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทำให้ชีวิตความเป็นอยู่ดี ครอบครัวอบอุ่น ส่วนความสำคัญระดับสังคมและประเทศชาติ เมื่อประชากรในสังคมมีคุณภาพชีวิตที่ดี ย่อมทำให้คุณภาพชีวิตในสังคมและประเทศดีขึ้นด้วย (เพ็ญศรี เปลี่ยนขำ, 2542, หน้า 293)

สุขภาพเป็นพื้นฐานที่สำคัญต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคล สุขภาพ หมายถึง สุขภาวะที่มีความสมบูรณ์ทั้งทางกาย ทางจิต และทางสังคม การเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจ สังคม และเทคโนโลยีที่เกิดขึ้นในปัจจุบันทำให้บุคคลมีการดำเนินชีวิตที่เต็มไปด้วยความเร่งรีบ ตึงเครียด หรือแข่งขันเพื่อการอยู่รอด ไม่มีกิจกรรมในชุมชนเพื่อผ่อนคลายปัญหาชีวิต ซึ่งอาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพร่างกาย จิตใจ ครอบครัวและชุมชน การพัฒนาคุณภาพชีวิตจึงมีความสำคัญกับทุกช่วงวัยเพื่อให้มีภูมิคุ้มกันต่อการเปลี่ยนแปลงทางสังคม และสามารถอยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างมีความสุข ดังนั้นแนวทางหนึ่งที่จะช่วยพัฒนานักเรียนในด้านคุณภาพชีวิตก็คือ การจัดการศึกษา

หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 มุ่งพัฒนาผู้เรียนให้เป็นคนดี มีปัญญา มีความสุข มีคุณธรรม จริยธรรม และค่านิยมอันพึงประสงค์ เห็นคุณค่าของตนเอง มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี มีสุขนิสัยและรักการออกกำลังกาย สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข" หรือกล่าวอีกอย่างคือบุคคลที่มีความ "เก่ง ดี มีสุข" การจัดการศึกษามีความสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่ง ทั้งนี้เพราะการจัดการศึกษาเป็นกระบวนการพัฒนามนุษย์ให้มีคุณภาพ ทำให้มนุษย์สามารถพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนให้มีชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข ดังที่ อารุง จันทวานิช (2542) กล่าวถึงความสำคัญของการศึกษาไว้ว่า การศึกษามีบทบาทและความสำคัญอย่างยิ่งต่อการพัฒนาประเทศ โดยเฉพาะในโลกยุคใหม่นั้นทรัพยากรที่สำคัญที่สุดคือทรัพยากรบุคคลที่มีความรู้ความสามารถเพราะความสามารถและศักยภาพในการผลิตของแต่ละประเทศขึ้นอยู่กับองค์ความรู้ของคนในชาติ ซึ่งสอดคล้องกับความเห็นของ ชูศรี สุวรรณโชติ (2544) ที่กล่าวว่า การศึกษาเป็นกระบวนการพัฒนาพื้นฐานคุณภาพชีวิตของมนุษย์ ความแตกต่างของมนุษย์กับสัตว์ที่เห็นได้อย่างชัดเจนก็คือ การที่มนุษย์ได้รับการศึกษาอย่างต่อเนื่องไม่ว่าจะเป็นการศึกษาที่มีระบบหรือการศึกษาที่ไม่มีระบบก็ตาม การ

จัดการศึกษาทุกระบบจะบรรลุวัตถุประสงค์ในการพัฒนาประเทศได้นั้น จะต้องมีความสอดคล้องกับชีวิตจริง และสามารถพัฒนาคุณภาพชีวิตให้ดีขึ้นได้

โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา กรุงเทพมหานคร เปิดสอนในระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย สังกัด สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน โดยแบ่งตามแผนการเรียนที่เน้นเรียน คือ วิทยาศาสตร์-คณิตศาสตร์ ภาษา-คณิตศาสตร์ และภาษา-ภาษา นักเรียนที่เข้าเรียนที่โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาส่วนใหญ่เป็น นักเรียนที่มีภูมิลำเนาอยู่ต่างจังหวัด ซึ่งแต่เดิมนั้นนักเรียนอยู่ในความดูแลของบิดามารดา ผู้ปกครอง มาโดยตลอดเมื่อนักเรียนเข้ามาเรียนที่โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาแล้วนั้นวิถีการใช้ชีวิตจากเดิมได้เปลี่ยนแปลงไป นักเรียนต้องใช้ชีวิตให้ทันต่อการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นทั้งด้านการเรียน การคบเพื่อน การเข้าสังคม ที่อยู่อาศัย และด้านอื่น ๆ ซึ่งจากการสอบถามนักเรียน ครูและผู้ปกครอง พบว่า มีนักเรียนจำนวนไม่น้อยที่พำนักอยู่กับญาติ อยู่ตามลำพังในหอพักและบางครั้งอาจมีกลุ่มเพื่อนที่เป็นอิทธิพลในการใช้ชีวิตในแต่ละวัน เช่น การเรียน การรับประทานอาหาร การนอน การเที่ยว เป็นต้น จึงทำให้นักเรียนต้องมีการปรับตัวในด้านพฤติกรรมส่วนตัว และการใช้ชีวิต ดังนั้นการช่วยเหลือดูแลนักเรียนให้มีการใช้ชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพและมีคุณภาพชีวิตที่ดี นั้นจึงเป็นเรื่องที่โรงเรียนให้ความสำคัญเป็นอย่างมาก

จากการเรียนการสอนกลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาต่างประเทศและเทคโนโลยี โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาพบว่า โรงเรียนยังไม่มีหลักสูตรที่มีสาระการเรียนรู้เกี่ยวกับคุณภาพชีวิต เพื่อเป็นการช่วยเหลือดูแลนักเรียนโดยให้ความรู้ ความเข้าใจที่ถูกต้องในการนำไปใช้ ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะพัฒนาหลักสูตรรายวิชาการจัดการคุณภาพชีวิต ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 เพราะเนื่องจากนักเรียนได้ผ่านการใช้ชีวิตกับการเปลี่ยนแปลงมาเป็นระยะหนึ่งแล้ว อีกทั้งในวัยนี้เป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงเข้าสู่ภาวะทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคมเป็นวิกฤต ช่วงหนึ่งของชีวิตอีกด้วย ผู้วิจัยจึงได้กำหนดให้สาระที่ 1 การดำรงชีวิตและครอบครัว กลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาต่างประเทศและเทคโนโลยีเป็นสาระที่ใช้ในการพัฒนาหลักสูตรครั้งนี้

### วัตถุประสงค์ของงานวิจัย

1. เพื่อพัฒนาหลักสูตรรายวิชาการจัดการคุณภาพชีวิต สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5
2. เพื่อเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนก่อนเรียนและหลังเรียนตามหลักสูตรรายวิชาการจัดการคุณภาพชีวิต สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5
3. เพื่อศึกษาพฤติกรรมการใช้ชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ที่เรียนตามหลักสูตรรายวิชาการจัดการคุณภาพชีวิต
4. เพื่อศึกษาเจตคติของนักเรียนที่มีต่อการเรียนตามหลักสูตรรายวิชาการจัดการคุณภาพชีวิต สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5

## วิธีดำเนินการวิจัย

### กลุ่มประชากร กลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาวิจัยคือ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 แผนการเรียน วิทยาศาสตร์-คณิตศาสตร์ (คุณภาพชีวิต) โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา กรุงเทพมหานคร ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2561 จำนวน 4 ห้องเรียน มีนักเรียน 160 คน ที่เรียนด้วยหลักสูตรรายวิชาการจัดการคุณภาพชีวิต

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 แผนการเรียน วิทยาศาสตร์-คณิตศาสตร์ (คุณภาพชีวิต) ห้อง 842 โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2561 จำนวน 40 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มแบบกลุ่ม (Cluster random sampling) โดยจับฉลาก 1 ห้องเรียน

### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. หลักสูตรรายวิชาการจัดการคุณภาพชีวิต สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ซึ่งผลการประเมิน โครงสร้างหลักสูตรในภาพรวมมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.38 ทำให้หลักสูตรมีระดับความเหมาะสมอยู่ที่ระดับ เหมาะสมมาก

2. แผนการจัดการเรียนรู้ประกอบด้วย หน่วยการเรียนรู้ จำนวน 6 หน่วย คือ 1) สุขภาพกับคุณภาพชีวิต (จำนวน 2 ชั่วโมง) 2) คุณภาพชีวิตมนุษย์ในสภาพแวดล้อมและสังคมปัจจุบัน (จำนวน 4 ชั่วโมง) 3) พฤติกรรมสุขภาพและการดูแลสุขภาพ (จำนวน 4 ชั่วโมง) 4) การเสริมสร้างสุขภาพโดยอาหารโภชนาการ (จำนวน 6 ชั่วโมง) 5) สุขภาพจิตและการปรับตัวในสังคม (จำนวน 8 ชั่วโมง) 6) การออกกำลังกาย กีฬาเพื่อสุขภาพ (จำนวน 8 ชั่วโมง) ซึ่งผลการประเมินความเหมาะสมของแผนการจัดการเรียนรู้ ในภาพรวมมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.41 ทำให้แผนการจัดการเรียนรู้มีระดับความเหมาะสมอยู่ที่ระดับ เหมาะสมมาก

3. แบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน เป็นแบบปรนัย ชนิดเลือกตอบ 4 ตัวเลือก จำนวน 30 ข้อ โดยมีค่าความยากง่าย (P) อยู่ระหว่าง .20 - .80 ค่าอำนาจจำแนก (r) มีค่าตั้งแต่ .20 ขึ้นไป และค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .92

4. แบบสอบถามพฤติกรรมการใช้ชีวิต จำนวน 30 ข้อ ประกอบด้วย ด้านอนามัยส่วนบุคคล ด้านอาหารและโภชนาการ ด้านการออกกำลังกายและการพักผ่อน และด้านสุขภาพจิต อารมณ์และสังคม โดยมีค่าอำนาจจำแนก (r) อยู่ระหว่าง .235 - .784 และค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .868

5. แบบวัดเจตคติต่อการเรียน จำนวน 20 ข้อ ประกอบด้วย ด้านเนื้อหาสาระการเรียนรู้ ด้านการจัดกิจกรรม ด้านการสอนของครู และด้านสื่อการเรียนรู้/การวัดและประเมินผล โดยมีค่าอำนาจจำแนก (r) อยู่ระหว่าง .38 - .89 และค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .943

## การวิเคราะห์ข้อมูลการวิจัย

หลังจากการเก็บรวบรวมข้อมูลจากการทดลองใช้หลักสูตรรายวิชาการจัดการคุณภาพชีวิต สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

### 1. หลักสูตรรายวิชาการจัดการคุณภาพชีวิตและแผนการจัดการเรียนรู้

1.1 นำหลักสูตรรายวิชาการจัดการคุณภาพชีวิตและแผนการจัดการเรียนรู้ ให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 ท่าน ตรวจสอบ พิจารณาความถูกต้องและความเหมาะสม โดยใช้แบบประเมินที่มีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ นำมาหาค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) และนำค่าเฉลี่ยมาแปลความหมาย โดยเปรียบเทียบกับเกณฑ์ ดังนี้ (บุญชม ศรีสะอาด, 2546)

ค่าเฉลี่ย ระหว่าง 4.50 - 5.00 หมายถึง มีความเหมาะสมมากที่สุด

ค่าเฉลี่ย ระหว่าง 3.50 - 4.49 หมายถึง มีความเหมาะสมมาก

ค่าเฉลี่ย ระหว่าง 2.50 - 3.49 หมายถึง มีความเหมาะสมปานกลาง

ค่าเฉลี่ย ระหว่าง 1.50 - 2.49 หมายถึง มีความเหมาะสมน้อย

ค่าเฉลี่ย ระหว่าง 1.00 - 1.49 หมายถึง มีความเหมาะสมน้อยที่สุด

### 2. แบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

2.1 นำแบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนมาตรวจให้คะแนน โดยข้อที่ตอบถูกให้ 1 คะแนน และข้อที่ตอบผิดให้ 0 คะแนน จากนั้น นำไปหาค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD)

2.2 ทำการวิเคราะห์เปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนก่อนเรียนและหลังเรียน ด้วยผลการทดสอบค่าทีแบบ Dependent samples t-test

### 2.3 แบบสอบถามพฤติกรรมการใช้ชีวิตของนักเรียน

2.3.1 นำแบบสอบถามพฤติกรรมการใช้ชีวิตของนักเรียนมาให้คะแนนตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ แล้ววิเคราะห์โดยหาค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) มีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ (บุญชม ศรีสะอาด, 2546, หน้า 162) กำหนดน้ำหนักคะแนนดังนี้

4 คะแนน หมายถึง ปฏิบัติเป็นประจำ

3 คะแนน หมายถึง ปฏิบัติบ่อยครั้ง

2 คะแนน หมายถึง ปฏิบัติบางครั้ง

1 คะแนน หมายถึง ปฏิบัตินานๆครั้ง

0 คะแนน หมายถึง ไม่เคยปฏิบัติเลย

การแปลความหมายของคะแนนของข้อมูล ผู้วิจัยกำหนดเกณฑ์ในการวัดพฤติกรรมการใช้ชีวิตของผู้เรียน โดยใช้ค่าเฉลี่ย (Mean) (บุญชม ศรีสะอาด, 2546, หน้า 162) โดยกำหนดเกณฑ์ ดังนี้

- 3.26 - 4.00 คะแนน หมายถึง มีการปฏิบัติเป็นประจำในระดับมากที่สุด  
2.51 - 3.25 คะแนน หมายถึง มีการปฏิบัติบ่อยครั้งในระดับดีมาก  
1.76 - 2.50 คะแนน หมายถึง มีการปฏิบัติบางครั้งในระดับปานกลาง  
1.0 - 1.75 คะแนน หมายถึง มีการปฏิบัตินานๆครั้งในระดับน้อย  
0 - 0.99 คะแนน หมายถึง ไม่เคยปฏิบัติเลย/ปฏิบัติในระดับน้อยที่สุด

## 2.4 แบบวัดเจตคติต่อการเรียน

2.4.1 นำแบบวัดเจตคติมาหาคะแนนตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ แล้ววิเคราะห์โดยหาค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) มีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับของลิเคอร์ท (Best & Kahn, 1993, p. 246-250) กำหนดน้ำหนักคะแนนดังนี้

- 5 คะแนน หมายถึง เห็นด้วยมากที่สุด  
4 คะแนน หมายถึง เห็นด้วยมาก  
3 คะแนน หมายถึง เห็นด้วยปานกลาง  
2 คะแนน หมายถึง เห็นด้วยน้อย  
1 คะแนน หมายถึง เห็นด้วยน้อยที่สุด

การแปลความหมายของคะแนนของข้อมูล ผู้วิจัยกำหนดเกณฑ์ในการวัดระดับเจตคติเกี่ยวกับความรู้สึกของผู้เรียน โดยใช้ค่าเฉลี่ย (Mean) (บุญชม ศรีสะอาด, 2542, หน้า 100) โดยกำหนดเกณฑ์ ดังนี้

- 4.51 - 5.00 คะแนน หมายถึง มีเจตคติที่ดี/เห็นด้วยมากที่สุดต่อการเรียนด้วยหลักสูตรการจัดการคุณภาพชีวิต  
3.51 - 4.50 คะแนน หมายถึง มีเจตคติที่ดี/เห็นด้วยมากต่อการเรียนด้วยหลักสูตรการจัดการคุณภาพชีวิต  
2.51 - 3.50 คะแนน หมายถึง มีเจตคติปานกลาง/เห็นด้วยปานกลางต่อการเรียนด้วยหลักสูตรการจัดการคุณภาพชีวิต  
1.51 - 2.50 คะแนน หมายถึง มีเจตคติที่ไม่ดี/เห็นด้วยน้อยต่อการเรียนด้วยหลักสูตรการจัดการคุณภาพชีวิต  
1.00 - 1.50 คะแนน หมายถึง มีเจตคติที่ไม่ดีอย่างยิ่ง/เห็นด้วยน้อยที่สุดต่อการเรียนด้วยหลักสูตรการจัดการคุณภาพชีวิต

## สรุปผลการวิจัย

ผู้วิจัยได้นำเสนอผลสรุปการวิจัย โดยแบ่งออกเป็น 4 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ผลการประเมินการพัฒนาหลักสูตรรายวิชาการจัดการคุณภาพชีวิต สำหรับนักเรียนชั้น  
มัธยมศึกษาปีที่ 5 ได้ผลดังตารางที่ 1-2

ตารางที่ 1 ผลการประเมินความเหมาะสมของหลักสูตรรายวิชาการจัดการคุณภาพชีวิต สำหรับนักเรียนชั้น  
มัธยมศึกษาปีที่ 5

| ด้าน      | ประเด็นการประเมิน                     | n = 5     |      | ระดับความเหมาะสม |
|-----------|---------------------------------------|-----------|------|------------------|
|           |                                       | $\bar{X}$ | SD   |                  |
| 1         | หลักการ                               | 4.56      | 0.50 | เหมาะสมมากที่สุด |
| 2         | จุดมุ่งหมายของหลักสูตร                | 4.60      | 0.51 | เหมาะสมมากที่สุด |
| 3         | ผลการเรียนรู้                         | 4.55      | 0.60 | เหมาะสมมากที่สุด |
| 4         | ขอบข่ายรายละเอียดของสาระการเรียนรู้   | 4.52      | 0.53 | เหมาะสมมากที่สุด |
| 5         | แนวทางการจัดกิจกรรม                   | 4.33      | 0.87 | เหมาะสมมาก       |
| 6         | โครงสร้างรายวิชา                      | 3.66      | 0.52 | เหมาะสมมาก       |
| 7         | สื่อการเรียนการสอนและแหล่งการเรียนรู้ | 4.40      | 0.50 | เหมาะสมมาก       |
| 8         | การวัดและประเมินผล                    | 4.46      | 0.77 | เหมาะสมมาก       |
| รวมเฉลี่ย |                                       | 4.38      | 0.60 | เหมาะสมมาก       |

จากตารางที่ 1 พบว่า ผลการประเมินโครงสร้างของหลักสูตรรายวิชาการจัดการคุณภาพชีวิต  
สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ในภาพรวมมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.38 ซึ่งทำให้หลักสูตรมีระดับความ  
เหมาะสมอยู่ที่ระดับ เหมาะสมมาก

ตารางที่ 2 ผลการประเมินความเหมาะสมของแผนการจัดการเรียนรู้รายวิชาการจัดการคุณภาพชีวิต สำหรับ  
นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5

| แผน | เรื่อง                                                                  | n = 5     |      | ระดับความ<br>เหมาะสม |
|-----|-------------------------------------------------------------------------|-----------|------|----------------------|
|     |                                                                         | $\bar{X}$ | SD   |                      |
| 1   | ความหมาย ความสำคัญ องค์ประกอบและ<br>ความสัมพันธ์ของสุขภาพกับคุณภาพชีวิต | 4.45      | 0.68 | เหมาะสมมาก           |
| 2   | ปัญหาสิ่งแวดล้อมที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพ (1)                              | 4.45      | 0.68 | เหมาะสมมาก           |
| 3   | ปัญหาสิ่งแวดล้อมที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพ (2)                              | 4.40      | 0.75 | เหมาะสมมาก           |
| 4   | พฤติกรรมสุขภาพ                                                          | 4.48      | 0.64 | เหมาะสมมาก           |
| 5   | การวางแผนดูแลสุขภาพ                                                     | 4.45      | 0.55 | เหมาะสมมาก           |

| แผน       | เรื่อง                                             | n = 5     |      | ระดับความเหมาะสม |
|-----------|----------------------------------------------------|-----------|------|------------------|
|           |                                                    | $\bar{X}$ | SD   |                  |
| 6         | อาหารโภชนาการ                                      | 4.51      | 0.61 | เหมาะสมมากที่สุด |
| 7         | ปัญหาที่เกิดจากภาวะโภชนาการ                        | 4.34      | 0.61 | เหมาะสมมาก       |
| 8         | การบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพและการควบคุมน้ำหนัก       | 4.42      | 0.72 | เหมาะสมมาก       |
| 9         | การส่งเสริมสุขภาพจิต                               | 4.40      | 0.69 | เหมาะสมมาก       |
| 10        | การจัดการกับอารมณ์และความเครียด (1)                | 4.51      | 0.61 | เหมาะสมมากที่สุด |
| 11        | การจัดการกับอารมณ์และความเครียด (2)                | 4.25      | 0.62 | เหมาะสมมาก       |
| 12        | การสร้างสัมพันธภาพที่ดี                            | 4.37      | 0.62 | เหมาะสมมาก       |
| 13        | การออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาให้เหมาะสมกับวัย (1)     | 4.45      | 0.56 | เหมาะสมมาก       |
| 14        | การออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาให้เหมาะสมกับวัย (2)     | 4.34      | 0.77 | เหมาะสมมาก       |
| 15        | การป้องกันการบาดเจ็บจากการออกกำลังกายและกีฬา       | 4.40      | 0.75 | เหมาะสมมาก       |
| 16        | การปฐมพยาบาลการบาดเจ็บจากการออกกำลังกายและเล่นกีฬา | 4.31      | 0.65 | เหมาะสมมาก       |
| รวมเฉลี่ย |                                                    | 4.41      | 0.65 | เหมาะสมมาก       |

จากตารางที่ 2 พบว่า ผลการประเมินความเหมาะสมของแผนการจัดการเรียนรู้รายวิชาการจัดการคุณภาพชีวิต สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ในภาพรวมมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.41 ซึ่งทำให้แผนการจัดการเรียนรู้มีระดับความเหมาะสมอยู่ที่ระดับ เหมาะสมมาก

ตอนที่ 2 ผลการเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนก่อนเรียนและหลังเรียนตามหลักสูตรรายวิชาการจัดการคุณภาพชีวิต ได้ผลดังตารางที่ 3

ตารางที่ 3 ผลการเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนก่อนเรียนและหลังเรียน ตามหลักสูตรรายวิชาการจัดการคุณภาพชีวิต

| ผลการทดสอบ | จำนวน | ค่าเฉลี่ย | ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน | t      | Sig. |
|------------|-------|-----------|---------------------|--------|------|
|            | n     | $\bar{X}$ | SD                  |        |      |
| ก่อนเรียน  | 40    | 13.78     | 5.72                | 13.24* | .000 |
| หลังเรียน  | 40    | 20.80     | 7.29                |        |      |

\* $p < .05$

จากตารางที่ 3 พบว่า ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนที่เรียนตามหลักสูตรรายวิชาการจัดการคุณภาพชีวิต สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ก่อนเรียนเท่ากับ 13.78 และหลังเรียนเท่ากับ 20.80 เมื่อเปรียบเทียบกัน พบว่าผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนหลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 2

### ตอนที่ 3 ผลการศึกษาพฤติกรรมการใช้ชีวิตของนักเรียนที่เรียนตามหลักสูตรรายวิชาการจัดการคุณภาพชีวิต ได้ผลดังตารางที่ 4

ตารางที่ 4 ผลการศึกษาพฤติกรรมการใช้ชีวิตของนักเรียนที่เรียนตามหลักสูตรรายวิชาการจัดการคุณภาพชีวิต

| พฤติกรรมการใช้ชีวิตของนักเรียน     | n = 40    |      | ระดับพฤติกรรม |
|------------------------------------|-----------|------|---------------|
|                                    | $\bar{X}$ | SD   |               |
| 1. ด้านอนามัยส่วนบุคคล             | 3.57      | 0.56 | ดีมากที่สุด   |
| 2. ด้านอาหารและโภชนาการ            | 2.88      | 0.70 | ดีมาก         |
| พฤติกรรมการใช้ชีวิตของนักเรียน     | n = 40    |      | ระดับพฤติกรรม |
|                                    | $\bar{X}$ | SD   |               |
| 3. ด้านการออกกำลังกายและการพักผ่อน | 3.15      | 0.70 | ดีมาก         |
| 4. ด้านสุขภาพจิต อารมณ์และสังคม    | 3.42      | 0.54 | ดีมากที่สุด   |
| รวมทุกด้าน                         | 3.26      | 0.63 | ดีมากที่สุด   |

จากตารางที่ 4 พบว่า ผลการศึกษาพฤติกรรมการใช้ชีวิตของนักเรียน ในภาพรวมมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.26 อยู่ในระดับ ดีมากที่สุด เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ด้านอนามัยส่วนบุคคล มีค่าเฉลี่ยสูงสุด เท่ากับ 3.57 อยู่ในระดับ ดีมากที่สุด รองลงมา คือ ด้านสุขภาพจิต อารมณ์และสังคม มีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 3.42 อยู่ในระดับ ดีมากที่สุด ด้านการออกกำลังกายและการพักผ่อน มีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 3.15 อยู่ในระดับ ดีมาก และด้านอาหารโภชนาการ มีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 2.88 อยู่ในระดับ ดีมาก ตามลำดับ

### ตอนที่ 4 ผลการศึกษาเจตคติของนักเรียนที่มีต่อการเรียนตามหลักสูตรรายวิชาการจัดการคุณภาพชีวิต ได้ผลดังตารางที่ 5

ตารางที่ 5 ผลการศึกษาเจตคติของนักเรียนที่มีต่อการเรียนตามหลักสูตรรายวิชาการจัดการคุณภาพชีวิต

| เจตคติของนักเรียน             | $\bar{X}$ | SD   | ระดับความคิดเห็น |
|-------------------------------|-----------|------|------------------|
| 1. ด้านเนื้อหาสาระการเรียนรู้ | 4.02      | 0.89 | ดี               |
| 2. ด้านการจัดกิจกรรม          | 4.03      | 0.84 | ดี               |

|                                       |             |             |           |
|---------------------------------------|-------------|-------------|-----------|
| 3. ด้านการสอนของครู                   | 4.35        | 0.68        | ดี        |
| 4. สื่อการเรียนรู้/การวัดและประเมินผล | 4.04        | 0.71        | ดี        |
| <b>รวมทุกด้าน</b>                     | <b>4.11</b> | <b>0.78</b> | <b>ดี</b> |

จากตารางที่ 5 พบว่า ผลการศึกษาเจตคติของนักเรียน ในภาพรวมมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.11 อยู่ในระดับ ดี เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ด้านตัวครู มีค่าเฉลี่ยสูงสุด เท่ากับ 4.35 อยู่ในระดับ ดี รองลงมา คือ ด้านสื่อการเรียนรู้/การวัดและประเมินผล มีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 4.04 อยู่ในระดับ ดี ด้านการจัดกิจกรรม มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.03 อยู่ในระดับ ดี และด้านเนื้อหาสาระการเรียนรู้ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.02 อยู่ในระดับ ดี ตามลำดับ

### อภิปรายผลการวิจัย

#### ตอนที่ 1 ผลการประเมินการพัฒนาหลักสูตรรายวิชาการจัดการคุณภาพชีวิต สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5

1.1 การพัฒนาหลักสูตรรายวิชาการจัดการคุณภาพชีวิต ผู้วิจัยได้ใช้รูปแบบการพัฒนาหลักสูตรของ ทาบา (Hilda Taba) โดยเริ่มจาก การศึกษา สำรวจ และวิเคราะห์สภาพความต้องการของชุมชน เพื่อใช้เป็นตัวกำหนดแนวทางการจัดการเรียนรู้ที่ต้องการให้เกิดขึ้นกับผู้เรียน การกำหนดจุดมุ่งหมายทางการศึกษาโดยนำหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 มาเป็นแนวทางในการวิเคราะห์มาตรฐานและตัวชี้วัดเพื่อให้สอดคล้องกับจุดประสงค์และมาตรฐานการเรียนรู้กลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาต่างประเทศและเทคโนโลยี ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 สาระการเรียนรู้และบริบทของสถานศึกษา รวมทั้งการจัดประสบการณ์การเรียนการสอนที่หลากหลาย เพื่อให้ผู้เรียนเรียนรู้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งผลการประเมินโครงสร้างของหลักสูตรรายวิชาการจัดการคุณภาพชีวิต สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 พบว่า ในภาพรวมมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 4.38 เป็นเพราะผู้วิจัยได้กำหนดจุดมุ่งหมายของหลักสูตรครอบคลุมพฤติกรรมการเรียนรู้ที่มุ่งให้เกิดแก่ผู้เรียนเป็นสำคัญ สามารถวัดและประเมินผลผู้เรียนทั้งด้านผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและด้านพฤติกรรมการใช้ชีวิต จึงทำให้หลักสูตรมีระดับความเหมาะสมอยู่ที่ระดับ เหมาะสมมาก สอดคล้องกับ ผลการพัฒนาหลักสูตรระดับชั้นเรียน เพื่อส่งเสริมสุขภาพของนักเรียนชั้นประถมศึกษา ของ ว่าที่ร้อยตรีวัฒนา ตรงเที่ยง (2553) ที่ผู้วิจัยพัฒนาหลักสูตรระดับชั้นเรียนเป็นไปตามเจตนารมณ์ของหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ซึ่งมีความสำคัญต่อการเสริมสร้างสุขภาพของนักเรียนและมีองค์ประกอบในการพัฒนาหลักสูตรอย่างครบถ้วน มีการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ที่หลากหลายให้กับนักเรียน จากผลการทดลองใช้หลักสูตรจึงพบว่า นักเรียนมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนก่อนเรียนและหลังเรียน แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทำให้

หลักสูตรมีความเหมาะสมสอดคล้องที่จะพัฒนาผู้เรียนให้มีแนวทางในการสร้างเสริมสุขภาพตนเองเพื่อนำไปสู่การปฏิบัติและสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

1.2 ผลการประเมินความเหมาะสมของแผนการจัดการเรียนรู้ ผู้วิจัยได้ประเมินแผนการจัดการเรียนรู้ พบว่า แผนการจัดการเรียนรู้ ในภาพรวมมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 4.41 มีระดับความเหมาะสมอยู่ที่ระดับเหมาะสมมาก เนื่องจากการจัดการกิจกรรมการเรียนรู้โดยใช้กระบวนการเรียนรู้และสื่อการสอนที่หลากหลาย ส่งเสริมให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้แบบแลกเปลี่ยนประสบการณ์กับเพื่อนในชั้นเรียน เกิดการแสดงออกทางความคิดที่ดี มีความเข้าใจในเนื้อหาและสาระสำคัญของการเรียนรู้ เห็นคุณค่าและความสำคัญในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเอง จึงทำให้สามารถนำแผนการจัดการเรียนรู้ไปใช้จัดการเรียนการสอนเพื่อพัฒนาผู้เรียนโดยแผนการจัดการเรียนรู้ในแต่ละหน่วยได้ผ่านการวิเคราะห์ด้วยหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 และหลักสูตรกลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพและเทคโนโลยี ความต้องการและความสนใจของผู้เรียนรวมถึงบริบทของสถานศึกษา และสภาพแวดล้อมโดยรอบ ทำให้ได้หลักสูตรที่มีแผนการจัดการเรียนรู้ที่ตรงตามวัตถุประสงค์ ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษารูปแบบการสอนแบบบูรณาการ เรื่องการพัฒนาคุณภาพชีวิต ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบ้านกุดจอก จ.ชัยภูมิ ของ เอนก สีหาแสน (2552) พบว่า การใช้รูปแบบการสอนแบบบูรณาการ เรื่อง การพัฒนาคุณภาพชีวิต ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ส่งผลให้การจัดการเรียนการสอนมีประสิทธิภาพ ทำให้นักเรียนมีผลการเรียนสูงกว่าเกณฑ์ที่กำหนด เนื่องจากเป็นรูปแบบการสอนที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ โดยจัดประสบการณ์ตรงให้กับนักเรียนส่งเสริมให้นักเรียนมีส่วนร่วมในการทำงาน กล้าคิด กล้าทำ กล้าแสดงออกเน้นการปลูกฝังจิตสำนึก ค่านิยม และจริยธรรมที่ถูกต้อง

## **ตอนที่ 2 ผลการเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนก่อนเรียนและหลังเรียนตามหลักสูตรรายวิชาการจัดการคุณภาพชีวิต**

2.1 ผลการเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียน พบว่า ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียน หลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งนี้เนื่องจากผู้วิจัยได้ใช้กระบวนการพัฒนาหลักสูตรและการสร้างเครื่องมือที่มีคุณภาพ ผ่านการวิเคราะห์ประเมินค่าความเที่ยงตรงของเนื้อหา รวมทั้งภาษาที่ใช้ ทำให้ได้แบบทดสอบที่มีค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับอยู่ในเกณฑ์ที่มีคุณภาพสูง ประกอบกับครูผู้สอนได้ใช้แนวทางในการจัดการเรียนการสอน เพื่อเน้นให้ผู้เรียนได้รับการปลูกฝังและพัฒนาทักษะการเรียนรู้ ที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเอง ทำให้ได้รับประสบการณ์ที่มีคุณค่าและมีความสำคัญต่อผู้เรียน ส่งผลให้การเรียนรู้มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเป็นที่น่าพอใจ เกิดความภาคภูมิใจในตนเอง และเห็นคุณค่าความสำคัญในการพัฒนาคุณภาพชีวิต จึงสอดคล้องกับงานวิจัยของ แสง โชติบุญ (2559) ที่ศึกษาการพัฒนาหลักสูตรเสริมสร้างความฉลาดทางสุขภาวะตามแนวคิดการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมและการ

เรียนรู้โดยการกำกับตนเองสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษา ซึ่งพบว่า หลักสูตรที่ใช้เป็นหลักสูตรที่มีการจัดการเรียนรู้ที่ส่งเสริมให้ผู้เรียนมีความรู้ ความสามารถ และเข้าถึงข้อมูลเรื่องความฉลาดทางสุขภาวะเพื่อสุขภาพที่ดี พัฒนาความสามารถและทักษะในการดูแลสุขภาพตน เพื่อสุขภาวะที่ดีสามารถถึงประสบการณ์ของตนเอง ออกมาใช้ในการเรียนและจากการใช้แบบทดสอบวัดความฉลาดทางสุขภาวะจึงส่งผลให้ผู้เรียนมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนหลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

### **ตอนที่ 3 ผลการศึกษาพฤติกรรมการใช้ชีวิตของนักเรียนที่เรียนตามหลักสูตรรายวิชาการจัดการคุณภาพชีวิต**

3.1 ผลการศึกษาพฤติกรรมการใช้ชีวิตของนักเรียน พบว่า นักเรียนมีพฤติกรรมการใช้ชีวิต ในภาพรวมมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.26 อยู่ในระดับ ดีมากที่สุด เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ด้านที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด คือ ด้านอนามัยส่วนบุคคล รองลงมาคือ ด้านสุขภาพจิต อารมณ์และสังคม ด้านการออกกำลังกายและการพักผ่อนและ ด้านอาหารและโภชนาการ ตามลำดับ ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนที่มีเนื้อหาและสาระสำคัญของการเรียนรู้ ที่แสดงให้เห็นถึงความสำคัญต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต ทำให้ผู้เรียนมีความรู้ ความเข้าใจ สามารถนำไปปรับใช้พัฒนาพฤติกรรมการใช้ชีวิตของตนเอง ส่งผลให้ผู้เรียนมีพฤติกรรม การใช้ชีวิตและมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น สามารถดำเนินชีวิตประจำวันได้เป็นปกติ สอดคล้องกับงานวิจัยของ อัญชลี อินทียา (2559) การพัฒนาหลักสูตรรายวิชาเพิ่มเติมการใช้ทักษะชีวิตสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่ได้รับการจัดการเรียนรู้ตามหลักสูตรที่พัฒนาขึ้นโดยมีระดับพฤติกรรมการใช้ทักษะชีวิตหลังเรียนสูงกว่า ก่อนเรียนนั้นอาจเป็นเพราะการนำรูปแบบการจัดการเรียนรู้ที่มีเนื้อหาและสาระสำคัญของการพัฒนาทักษะชีวิต เน้นประสบการณ์และเชิงสถานการณ์มาใช้กับนักเรียนจึงส่งผลให้ผู้เรียนมีทักษะชีวิตที่สูงขึ้น

### **ตอนที่ 4 ผลการศึกษาเจตคติของนักเรียนที่มีต่อการเรียนตามหลักสูตรรายวิชาการจัดการคุณภาพชีวิต**

4.1 ผลการศึกษาเจตคติของนักเรียน พบว่า เจตคติของผู้เรียนที่มีต่อการเรียน ในภาพรวมมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.11 อยู่ในระดับ ดี ซึ่งแสดงว่า วิธีการจัดการเรียนการสอนในแผนการจัดการเรียนรู้ตามหลักสูตร มีเนื้อหาสาระที่เหมาะสมกับความต้องการและความสนใจของผู้เรียน มีสื่อการเรียนรู้และวิธีการวัดและประเมินผลที่หลากหลาย ผู้เรียนได้มีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมและได้ปฏิบัติกิจกรรมจริงทั้งเป็นรายบุคคลและเป็นกลุ่ม ซึ่งผู้เรียนสามารถนำไปปรับใช้ได้จริงในชีวิตประจำวัน จึงทำให้ผู้เรียนมีเจตคติที่ดีต่อการเรียน สอดคล้องกับผลงานวิจัยของ ภรณ์ ศิริวิศาลสุวรรณ (2562) จากผลการศึกษาเจตคติต่อการให้หลักสูตรเสริมสร้างทักษะชีวิตในยุคดิจิทัล สำหรับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นของโรงเรียนสังกัด กรุงเทพมหานคร พบว่าหลักสูตรที่พัฒนาขึ้นเน้นกระบวนการเรียนการสอนอย่างเป็นระบบ มีขั้นตอนการจัดการเรียนรู้ที่สอดคล้องกับเนื้อหา กิจกรรมการเรียนการสอนและวัตถุประสงค์ มีสื่อการเรียนรู้และวิธีการวัด

และประเมินผลที่หลากหลาย เมื่อพิจารณาการประเมินโดยภาพรวมนักเรียนมีเจตคติต่อการใช้หลักสูตรอยู่ในระดับมากที่สุด

### ข้อเสนอแนะการวิจัย

#### 1. ข้อเสนอแนะในการนำหลักสูตรไปใช้

1.1 สามารถนำข้อมูลที่ได้ไปเป็นแนวคิดในการวางแผนกิจกรรมและโครงการต่าง ๆ ในโรงเรียน เพื่อเป็นการส่งเสริมให้นักเรียนมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นในทุก ๆ ด้าน

1.2 การจัดประสบการณ์การเรียนรู้ในห้องเรียนเป็นการส่งเสริมให้นักเรียนได้มีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น การแก้ปัญหา และการตัดสินใจ และได้เรียนรู้ด้วยตนเองจากประสบการณ์ตรง

#### 2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

2.1 จากการศึกษาพฤติกรรมการใช้ชีวิตของนักเรียนในด้านอาหารโภชนาการ วัยรุ่นเป็นวัยที่ต้องการอาหารเพื่อใช้ในการเสริมสร้างการเจริญเติบโตและพัฒนาาระบบต่าง ๆ ในร่างกาย รวมถึงสร้างพลังงานสำหรับการใช้ประกอบกิจกรรมต่าง ๆ หากร่างกายได้รับสารอาหารที่ให้พลังงานมากเกินไปก็อาจสะสมในรูปของไขมันส่วนเกินซึ่งนำไปสู่ความเสี่ยงในการเกิดโรคได้จึงควรมีการจัดทำหลักสูตรเกี่ยวกับอาหารโภชนาการสำหรับวัยรุ่น เพื่อเป็นการส่งเสริมให้มีสุขภาพดีในระยะยาวและช่วยป้องกันการเกิดโรคเรื้อรังในวัยผู้ใหญ่

2.2 ควรศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมทางอารมณ์และการปรับตัวในสังคมของวัยรุ่น เพื่อใช้เป็นแนวทางในการจัดทำหลักสูตรสาระการเรียนรู้เกี่ยวกับการจัดการกับอารมณ์และการปรับตัวในสังคมของวัยรุ่น

### เอกสารอ้างอิง

กระทรวงศึกษาธิการ. (2551). *หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐานพุทธศักราช 2551*.

กรุงเทพฯ: กระทรวงศึกษาธิการ.

ชูศรี สุวรรณโชติ. (2544). *หลักสูตรและการพัฒนาหลักสูตร*. กรุงเทพฯ: อักษรไทย.

บุญชม ศรีสะอาด. (2542). *วิธีการทางสถิติสำหรับการวิจัย (พิมพ์ครั้งที่ 2)*. กรุงเทพฯ: สุวีริยาสาส์น.

บุญชม ศรีสะอาด. (2546). *การพัฒนาหลักสูตรและการวิจัยเกี่ยวกับหลักสูตร*. กรุงเทพฯ: สุวีริยาสาส์น.

เพ็ญศรี เปลี่ยนคำ. (2542). *การสาธารณสุขมูลฐาน*. ราชบุรี: ธรรมรักษ์การพิมพ์.

ภรณ์ ศิริวิศาลสุวรรณ. (2562). *การพัฒนาหลักสูตรเสริมทักษะชีวิตในยุคดิจิทัลสำหรับนักเรียนระดับชั้น*

*มัธยมศึกษาตอนต้นของโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร (วิทยานิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต)*.

นครปฐม: มหาวิทยาลัยศิลปากร

- วัฒนา ตรงเที่ยง. (2553). การพัฒนาหลักสูตรระดับชั้นเรียนเพื่อสร้างเสริมสุขภาพของนักเรียนชั้น  
ประถมศึกษา (วิทยานิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต). นครปฐม: มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2560). แผนพัฒนาเศรษฐกิจและ  
สังคมแห่งชาติฉบับที่ 12 (พ.ศ. 2560-2562). สืบค้นเมื่อ 13 สิงหาคม 2562, จาก  
[https://www.nesdb.go.th/ewt\\_dl\\_link.php?nid=6422](https://www.nesdb.go.th/ewt_dl_link.php?nid=6422).
- แสง โชติบุญ. (2559). การพัฒนาหลักสูตรเสริมสร้างความฉลาดทางสุขภาวะตามแนวคิดการเรียนรู้แบบมี  
ส่วนร่วมและการเรียนรู้โดยกำกับตนเองสำหรับนักเรียนระดับประถมศึกษา (วิทยานิพนธ์ปรัชญา  
ดุษฎีบัณฑิต). สกลนคร: มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร
- อัญชลี อินทียา. (2559). การพัฒนาหลักสูตรรายวิชาเพิ่มเติมการใช้ทักษะชีวิต สำหรับนักเรียนชั้น  
มัธยมศึกษาปีที่ 2 (วิทยานิพนธ์ครุศาสตรดุษฎีบัณฑิต). นครสวรรค์: มหาวิทยาลัยราชภัฏ  
นครสวรรค์.
- อำรุง จันทวานิช. (2542). การศึกษาไทย. กรุงเทพฯ: โอ เอส พริ้นติ้งเฮ้าส์.
- อนงก สีหาแสน. (2552). ผลการเรียนรู้แบบการสอนแบบบูรณาการ เรื่อง การพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียน  
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 (วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต). ขอนแก่น: มหาวิทยาลัยขอนแก่น
- Best, J., & Kahn, J. V. (1993). *Research in education*. Boston: Allyn and Bacon.
- Taba, H. (1962). *Curriculum development: Theory and practice*. New York: Harcourt Brace  
and World.