

ผลการใช้โปรแกรมส่งเสริมสุขภาพโดยใช้กรอบความคิดแบบเติบโตร่วมกับรูปแบบการส่งเสริมสุขภาพของเพนเดอร์ที่มีต่อความสุขของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนเดชอุดม

กรรณก คำโกน* จินตนา สรายุทธพิทักษ์**รัชณี ขวัญบุญจัน*** สุธนะ ติงศภัทิย์****

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพโดยใช้กรอบความคิดแบบเติบโตร่วมกับรูปแบบการส่งเสริมสุขภาพของเพนเดอร์ที่มีต่อความสุขของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น กลุ่มตัวอย่างคือ นักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 40 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 20 คน ได้รับโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพโดยใช้กรอบความคิดแบบเติบโตร่วมกับรูปแบบการส่งเสริมสุขภาพของเพนเดอร์ เป็นเวลา 8 สัปดาห์ๆ ละ 3 วันๆ ละ 1 ชั่วโมง และกลุ่มควบคุม 20 คน ไม่ได้รับการโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพโดยใช้กรอบความคิดแบบเติบโตร่วมกับรูปแบบการส่งเสริมสุขภาพของเพนเดอร์ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ โปรแกรมส่งเสริมสุขภาพโดยใช้กรอบความคิดแบบเติบโตร่วมกับรูปแบบการส่งเสริมสุขภาพของเพนเดอร์ ประกอบด้วย 6 กิจกรรม ได้แก่ 1) การดูแลสุขภาพ 2)ออกกำลังกาย 3)อาหารเพิ่มความสุข 4)สร้างสัมพันธภาพที่ดี 5)สร้างเป้าหมายในชีวิต 6) คิดบวกเชื่อมั่น มีค่าดัชนีความสอดคล้อง 0.71 และแบบประเมินความสุขมีค่าดัชนีความสอดคล้อง 0.91 ค่าความเที่ยง 0.83 วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่า t ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05

ผลการวิจัยพบว่า

1. ค่าเฉลี่ยของคะแนนความสุขของนักเรียนกลุ่มทดลองหลังทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
2. ค่าเฉลี่ยของคะแนนความสุขของนักเรียนกลุ่มทดลองหลังทดลองสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คำสำคัญ: โปรแกรมส่งเสริมสุขภาพ กรอบความคิดแบบเติบโต รูปแบบการส่งเสริมสุขภาพของเพนเดอร์
ความสุข

*นิสิตปริญญาโท สาขาสุขศึกษาและพลศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

**ศาสตราจารย์ ดร. สาขาสุขศึกษาและพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

***รองศาสตราจารย์ ดร. คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

****ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สาขาสุขศึกษาและพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ติดต่อผู้พิมพ์: นางสาวกรรณก คำโกน E-mail: ting.kornkanok@gmail.com มือถือ: 0878779877

วันที่รับบทความ 2 มิถุนายน 2563 วันที่แก้ไขบทความ 21 พฤษภาคม 2564 วันที่ตอบรับ 5 มิถุนายน 2564

Effects of Implementing Health Promotion Program Using Growth Mindset and Pender's Health Promotion Model on Grade 2 Students at Detudom School' Happiness.

Kornkanok Kumkon* Jintana Sarayuthpitak**Rajanee Quanboonchan*** Sutthana Tingsabhat****

Abstract

The purpose of this research was to study the effects of implementing health promotion program by using growth mindset and Pender's health promotion model on lower secondary school students' happiness. The sample was 40 lower secondary school students. Divided into 2 groups with 20 experimental group students received the implementing health promotion program by using the growth mindset and Pender's health promotion model for 8 weeks, 3 days a week, 1 hour a day, and 20 control group students did not received the implementing health promotion program by using the growth mindset and Pender's health promotion. The research instruments were composed of the implementing health promotion program by using the growth mindset and Pender's health promotion model. It consist of 6 activities: 1)Health care 2)Exercise 3)Happiness food 4)Human relation 5)Goals in life and 6)Think positive. had an IOC 0.71, and the happiness evaluation form had an IOC 0.91, the reliability was 0.83. The data were analyzed by means, standard deviations and t-test by using statistically significant differences at .05 level.

The research findings were as follows:

1) The mean score of happiness of the experimental group students after received the implementing health promotion program were significantly higher than before at .05 level.

2) The mean score of happiness of the experimental group students after received the implementing health promotion program were significantly higher than the control group students at .05 level.

Keywords: Health Promotion Progrm, Growth Mindset, Pender's Health Promotion Model, Happiness

* Master's degree student, Program in Health and Physical Education, Faculty of Education, Chulalongkorn University

** Professor, Ph.D., Department of Health and Physical Education, Faculty of Education, Chulalongkorn University

***Associate Professor, Ph.D., Department Faculty of Sports Science, Chulalongkorn University

****Assistant Professor, Ph.D., Department of Health and Physical Education, Faculty of Education, Chulalongkorn University

Contact: Kornkanok Kumkon, ting.kornkanok@gmail.com, 0878779877

Received: June 2, 2020

; Revised: May 21, 2021

; Accepted: June 5, 2021

บทนำ

“...ให้ครูรักเด็กและเด็กรักครู” เป็นนโยบายการศึกษายุคปฏิรูปของกระทรวงศึกษาธิการ ที่เน้นการจัดการศึกษาทำให้นักเรียน ครู และผู้ปกครองมีความสุข กระทรวงศึกษาธิการจึงปรับกลยุทธ์ น้อมนำพระราชดำรัสเกี่ยวกับการปฏิรูปการศึกษาของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช มาเป็นแนวทางในการกำหนดนโยบายการดำเนินงาน คือ ให้ครูรักเด็กและเด็กรักครู ครูสอนนักเรียนให้มีน้ำใจกับเพื่อน ไม่ให้แข่งขันกัน แต่ให้แข่งขันกับตัวเองรวมทั้งให้ครูจัดให้นักเรียนทำกิจกรรมร่วมกัน เพื่อให้นักเรียนเห็นคุณค่าของสามัคคี มาเป็นหัวใจสำคัญในการปฏิรูปการศึกษา คำถาม คือ จะทำให้ครูรักเด็กและเด็กรักครู ส่งผลให้นักเรียนมีความสุขได้อย่างไร (ธีระเกียรติ เจริญเศรษฐศิลป์, 2559; อรพรรณ ฤทธิ์มั่น และบัลลังก์ โรหิตเสถียร, 2559)

จากการศึกษาความหมายของความสุข พบว่า ความสุขหมายถึง สภาพชีวิตที่เป็นสุขของบุคคล ซึ่งเกิดจากการมีความสามารถที่จะจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิต มีจิตใจที่ดีงาม ตลอดจนสามารถพัฒนาตนเองให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีท่ามกลางความเปลี่ยนแปลงของสังคมได้ (อภิชัย มงคลและคณะ, 2544) ความสุขจึงจัดเป็นประสบการณ์และความรู้สึกที่บุคคลสามารถจัดการกับปัญหาของตนเองได้ เกิดความพึงพอใจในชีวิตและไม่ทำให้อื่นเดือดร้อน (ศิริพันธ์ กิตติสุขสถิตและคณะ, 2549) นโยบายระดับชาติของประเทศไทยเริ่มให้ความสนใจเรื่องความสุข โดยปรากฏในแผนพัฒนาเศรษฐกิจ และสังคมแห่งชาติฉบับที่ 8 (พ.ศ. 2540-2544) เป็นครั้งแรก ซึ่งกล่าวถึงความสุขโดยมุ่งเน้นที่การพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชนให้ดีขึ้น ต่อมาในแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 10 (พ.ศ. 2550- 2554) ความสุขยังคงเป็นเป้าหมายของการพัฒนาประเทศเพื่อให้เกิดความสุขอย่างยั่งยืนในสังคม ดังนั้น ในปี พ.ศ. 2553 โครงการรายงานสถานการณ์สุขภาพจิตประจำปี ซึ่งเป็นความร่วมมือของสถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล สำนักงานสถิติแห่งชาติ กรมสุขภาพจิต และแผนงานสร้างเสริมสุขภาพจิตเพื่อสุขภาวะสังคมไทย และสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ จึงได้ริเริ่มแนวคิดการดูแลสุขภาพจิตและการสร้างเสริมความเข้มแข็งให้กับจิตใจคนไทยเพื่อสร้างฐานข้อมูลและความรู้ที่จะมีผลต่อการกำหนดนโยบายสุขภาพจิตต่อไป (รศรินทร์ เกรย์, วรชัย ทองไทย และเรวดี สุวรรณพเก้า, 2553)

อย่างไรก็ตาม เมื่อพิจารณาการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชนให้ดีขึ้น โดยเน้นที่ความสุขตามนโยบายระดับชาติดังกล่าวนั้น พบว่า ความสุขของวัยรุ่นยังคงเป็นประเด็นปัญหาที่น่าติดตาม เนื่องจากวัยรุ่นเป็นช่วงวัยหัวเลี้ยวหัวต่อที่มีโอกาสเกิดภาวะวิกฤตมากวัยหนึ่ง วัยนี้ต้องเผชิญกับการเปลี่ยนผ่านจากวัยเด็กไปสู่ผู้ใหญ่ มีการเปลี่ยนแปลงพัฒนาการหลายด้านทั้งร่างกาย จิตใจ และอารมณ์อย่างรวดเร็ว อีกทั้ง ยังต้องเผชิญกับแรงกดดันต่าง ๆ ทั้งจากการเรียนหรือการทำงาน จากความคาดหวังของพ่อแม่ ญาติพี่น้อง ครู แรงกดดันจากเพื่อน แรงกดดันจากกิจกรรมต่าง ๆ และแรงกดดันในเรื่องการแข่งขันเพื่อความสำเร็จในโลกทุนนิยม ซึ่งรุนแรงกว่าวัยรุ่นในสมัยก่อนมาก (วิทยากร เชียงกูล, 2552) และยังพบปัญหาพฤติกรรมโกหก ขโมยเงิน เล่น

การพนัน หนีเรียน ไม่ยอมไปโรงเรียน และหนีออกจากบ้าน ส่วนใหญ่พบในกลุ่มอายุ 14-16 ปี ซึ่งเป็นเด็กวัยมัธยมศึกษาตอนต้น โดยมีแนวโน้มพบปัญหาเหล่านี้ในกลุ่มวัยรุ่นที่มีอายุน้อยลงเรื่อย ๆ (สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์, 2560) ปัจจัยเหล่านี้จึงส่งผลให้นักเรียนไม่ใส่ใจต่อการเรียนและใช้ชีวิตที่ไม่มีความสุขในโรงเรียน จนอาจเกิดภาวะการขาดเรียนหรือไม่ยอมไปโรงเรียนอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ของนักเรียน (ศิริพันธ์ กิตติสุขสถิต และคณะ, 2549; ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2553)

ปัญหานักเรียนไม่ยอมไปโรงเรียน หนีเรียน ขาดเรียนบ่อย ยังอาจส่งผลกระทบต่อปัญหาพฤติกรรมสุขภาพ รวมไปถึงปัญหาด้านอารมณ์อื่น ๆ นำไปสู่ปัญหาทางการเรียนรู้และมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ กลายเป็นวงจรของปัญหาการเรียนรู้นักเรียน เป็นสาเหตุต่อเนื่องไปถึงปัญหาสุขภาพจิตและพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ เริ่มจากผลการเรียนที่ไม่ดี ทำให้นักเรียนมีปมด้อย ขาดความเชื่อมั่นและความภาคภูมิใจในตนเอง ท้อแท้หมดกำลังใจ มีอาการซึมเศร้า วิตกกังวล หรือมีปัญหาพฤติกรรมอื่น ๆ จนต้องหาสิ่งชดเชยหรือทดแทน ซึ่งจิตแพทย์เด็กถือว่าการที่นักเรียนมีปัญหาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำหรือนักเรียนเรียนอ่อน เป็นปัญหาสำคัญอย่างหนึ่งในทางสุขภาพจิต แต่คนส่วนใหญ่อาจเข้าใจผิดว่า นักเรียนที่เรียนอ่อน คือ นักเรียนขี้เกียจ ไม่ใส่ใจเรื่องการเรียนรู้ ไม่มีความพยายาม ทั้งนี้ในความเป็นจริง ปัญหาการเรียนรู้นักเรียนไม่ได้เกิดจากสาเหตุทางสติปัญญาเพียงอย่างเดียว แต่ยังมีสาเหตุมาจากการขาดความสุขในการเรียนและอาจมีปัจจัยอื่นประกอบด้วย ได้แก่ ปัญหาทางอารมณ์ ซึ่งจัดเป็นทั้งเหตุและผลจากผลการเรียนที่ไม่ดี ปัญหาทางอารมณ์ที่อาจเริ่มจากเรื่อง พ่อแม่ทะเลาะกัน ความยากจน ปัญหาโรคทางจิตเวช เช่น สมาธิสั้น และความบกพร่องทางการเรียนรู้ นอกจากนี้ ยังมีสาเหตุการขาดแรงจูงใจที่เป็นปัจจัยทำให้นักเรียนมีผลการเรียนต่ำ ทั้ง ๆ ที่เป็นเด็กฉลาดปัญญาดี แต่ไม่สนใจการเรียน ไม่ทำการบ้าน ทำงานไม่เสร็จ ทั้งนี้ สาเหตุของการขาดแรงจูงใจมักเกิดจากการเลี้ยงดูที่ขาดการฝึกฝนอบรมนิสัยเรื่องวินัยและการควบคุมตนเอง มักใช้วิธีหลีกเลี่ยง หาข้ออ้างแก้ตัวอยู่เสมอ แทนที่เด็กกลุ่มนี้จะใช้ความฉลาดกับการเล่าเรียนกลับใช้พลังงานไปในทางหาวิธีจัดการกับผู้ใหญ่รอบข้างเพื่อให้ตนพ้นผิดและรู้สึกปลอดภัย ในแง่มุมของการช่วยเหลือนักเรียนที่มีปัญหาทางการเรียน เป็นสิ่งที่นักเรียนต้องการความช่วยเหลือมากกว่าการที่นักเรียนไม่พยายามหรือแกล้งทำ ซึ่งจะนำไปสู่ขั้นตอนต่อไปในการจัดการศึกษาพิเศษในรูปแบบที่เหมาะสมกับนักเรียนในแต่ละราย อ้างอิงตามหลักของการเรียนรู้ โดยสร้างแรงจูงใจ ทำให้นักเรียนมีความสุขกับการเรียนรู้ เนื่องจากเมื่อนักเรียนมีความสุขในการเรียนจะมองเห็นตนเองและสิ่งรอบข้างในแง่ดี มีทัศนคติที่ดีต่อการเรียน ตลอดจนสามารถสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีกับเพื่อนและครูได้ (World Health Organization, 2014; กรมสุขภาพจิต, 2545; ทิพมาศ เสวตวรโชติ, 2556; พนม เกตุมาน, 2535)

การช่วยเหลือเพื่อให้นักเรียนมีความสุขโดยการสร้างแรงจูงใจพร้อมที่จะเรียนรู้นั้น โรงเรียนต้องมีบรรยากาศที่ร่มรื่น ครูกับนักเรียนมีความสัมพันธ์ใกล้ชิด พูดคุยปรึกษาหารือกัน แก้ปัญหาและให้คำแนะนำเป็นรายบุคคลได้ สอนเด็กให้รู้จักสิทธิ หน้าที่ ความรับผิดชอบ และจิตสำนึก เติบโตเต็มในเรื่องทักษะชีวิตและภูมิคุ้มกัน (สมพงษ์ จิตระดับ สุอังคะวาทิน, 2544) เนื่องจากสิ่งเหล่านี้เป็นภาวะที่เกิดจากการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อมในโรงเรียน แล้วส่งผลถึงความรู้สึกของบุคคล ซึ่งเป็นสภาพการณ์ที่ไม่อาจมองเห็น

หรือจับต้องได้ แต่เป็นภาพสะท้อนทางความรู้สึกของบุคคล เมื่อคนอยู่ในสิ่งแวดล้อมแล้วเกิดความรู้สึกที่ดีก็เรียกว่า “บรรยากาศดี” ในทางตรงกันข้ามเมื่อคนอยู่ในสิ่งแวดล้อมแล้วเกิดความรู้สึกที่ไม่ดีก็เรียกว่า “บรรยากาศไม่ดี” บรรยากาศที่ดีจะทำให้นักเรียนและบุคลากรในโรงเรียนเกิดความรู้สึกพอใจ ภูมิใจ อบอุ่น สบายใจ รู้สึกในความเป็นเจ้าของและอยากมาโรงเรียน (จินตนา สรายุทธพิทักษ์ และสรินญา รอดพิพัฒน์, 2560) โรงเรียนที่มีบรรยากาศไม่ดีจะทำให้ทุกคนเกิดความรู้สึกเบื่อหน่าย ห่างเหิน เฉยเมย ว้าเหว และไม่อยากมาโรงเรียน ดังนั้น จึงเป็นหน้าที่ของครูที่จะต้องสร้างบรรยากาศที่ดีในโรงเรียน โดยอาจจัดเป็นโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพที่มีต่อความสุขให้กับนักเรียนที่สนใจเข้าร่วมโปรแกรมหลังเลิกเรียน อย่างไรก็ตาม การจัดโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพให้นักเรียนมีความสุขได้นั้น สิ่งสำคัญคือแนวคิดทฤษฎีที่จะนำมาเป็นพื้นฐานในการจัดโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพ

จากการศึกษา พบว่า แนวคิดกรอบความคิดแบบเติบโต (Growth Mindset) มีความเหมาะสมที่จะนำมาเป็นพื้นฐานในการจัดโปรแกรมที่ส่งผลต่อความสุขของนักเรียนได้ เนื่องจาก กรอบความคิดแบบเติบโต เป็นแนวทางหนึ่งในการพัฒนาศักยภาพมนุษย์ที่กำลังได้รับความสนใจ ทั้งในแวดวงการศึกษา สุขภาพ และธุรกิจ เนื่องจากแนวคิดกรอบความคิดแบบเติบโต สามารถนำมาประยุกต์เพื่อใช้ในการพัฒนาศักยภาพมนุษย์ให้ประสบความสำเร็จ และสามารถดำรงชีวิตในสังคมได้อย่างราบรื่นและมีความสุข กรอบความคิดแบบเติบโต ไม่เพียงมีความสำคัญต่อการเรียนรู้ แต่ยังมีความสำคัญต่ออารมณ์และสุขภาพจิตของมนุษย์อีกด้วย จากการศึกษาพบว่า หนึ่งในโครงการของศูนย์จิตวิทยาการศึกษา ที่เป็นจุดเริ่มต้นทำให้ได้รักที่จะเรียน คือ การพัฒนากรอบความคิดแบบเติบโต ซึ่งในงานวิจัยที่เกี่ยวกับการศึกษาระดับโลกของ (Hattie J, 2014) พบว่า ปัจจัยสำคัญที่มีผลกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของเด็กนักเรียน คือ การตั้งเป้าหมายให้กับตนเอง เชื่อว่าตนเองสามารถพัฒนาศักยภาพของตนเองให้ดีขึ้นกว่าเดิมได้ เด็กที่มีกรอบความคิดแบบเติบโต จะกระตือรือร้นที่จะเรียนรู้ ชอบที่จะเรียนรู้จากปัญหา สนุกเวลาที่เจอโจทย์ยาก ๆ มีความพยายามที่จะหาทางแก้ไขปัญหายุ่งยาก พัฒนาสิ่งใหม่ ๆ ที่ท้าทาย มีความคิดสร้างสรรค์ใหม่ ๆ มักมีคำถามในเรื่องการเรียน รวมถึงสิ่งต่าง ๆ รอบตัว ซึ่งการที่ทำให้เด็กสนุกและมีความสุขในการเรียนทำให้ได้รักที่จะเรียนรู้ สอดคล้องกับแนวคิดของรัฐมนตรีว่าการกระทรวงศึกษาธิการ (ธีระเกียรติ เจริญเศรษฐศิลป์, 2559) ที่กล่าวว่า การปฏิรูปการศึกษาที่แท้จริงและจะประสบความสำเร็จได้นั้นจะเกิดขึ้นได้จากสองเรื่อง คือ การมีครูที่กระตือรือร้นที่จะสอน และการมีเด็กที่กระตือรือร้นที่จะเรียน โดยจะต้องเกิดจากที่ทั้งสองฝ่ายจะต้องมี Growth Mindset โดยครูจะต้องสอนให้คนคิดและรู้จักที่จะตั้งคำถาม เด็กต้องเรียนรู้ที่จะต้องชอบถาม จะเห็นได้ว่า Growth Mindset หรือจะเรียกว่า Learning Mindset คือ การเรียนด้วยความอยากรู้อยากเห็นนั่นเอง ดังนั้น การปฏิรูปการศึกษาก็คือการทำอะไรให้สิ่งเหล่านี้เกิดขึ้นกับทั้งครูและนักเรียน ควบคู่ไปกับการพัฒนาสถานศึกษาให้สามารถจัดการศึกษาที่ก่อให้เกิดการเรียนรู้ที่ดี ซึ่งจะหมายถึงการปฏิรูปการศึกษาที่มีคุณภาพอย่างแท้จริง

นอกจากแนวคิดกรอบความคิดแบบเติบโตแล้ว จากการศึกษพบว่า รูปแบบการส่งเสริมสุขภาพของเพนเดอร์ ก็มีความเหมาะสมที่จะนำมาเป็นพื้นฐานในการจัดโปรแกรมที่ส่งผลต่อความสุขของนักเรียนร่วมกับแนวคิดกรอบความคิดแบบเติบโต เนื่องจากรูปแบบการส่งเสริมสุขภาพของเพนเดอร์ (Walker et al., 1987;

Pender, 2006; นันทวัน สุวรรณรูป และอัคราพร สีหิรัญวงศ์, 2547) เป็นแนวคิดที่มีพื้นฐานในการให้คุณค่าต่อการคาดหวังในความสามารถของตนเอง โดยมุ่งเน้นการส่งเสริมสุขภาพด้วยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ส่งผลทำให้บุคคลมีสุขภาพชีวิตที่ดีขึ้นในทุก ๆ ด้าน เมื่อบุคคลนั้นได้รับแรงผลักดัน จากปัจจัยภายในและแรงผลักดันจากปัจจัยภายนอก ทำให้บุคคลเกิดแรงจูงใจในการปฏิบัติพฤติกรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพองค์ประกอบของรูปแบบการส่งเสริมสุขภาพของเพนเดอร์ประกอบด้วย 3 มิโนทัศน์หลัก ได้แก่ 1) ลักษณะเฉพาะและประสบการณ์ของบุคคล 2) ความคิดและอารมณ์ต่อพฤติกรรม 3) พฤติกรรมผลลัพธ์ ทั้งนี้ พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพตามรูปแบบการส่งเสริมสุขภาพของเพนเดอร์ประกอบด้วยพฤติกรรม 6 ด้าน ได้แก่ 1) ความรับผิดชอบต่อสุขภาพ 2) กิจกรรมและการออกกำลังกาย 3) โภชนาการ 4) สัมพันธภาพระหว่างบุคคล 5) การเจริญทางจิตวิญญาณ และ 6) การจัดการกับความเครียด ดังนั้น ในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพจึงจำเป็นอย่างยิ่งที่จะจัดโปรแกรมให้สอดคล้องกับพฤติกรรมทั้ง 6 ด้าน ซึ่งผู้วิจัยจะวิเคราะห์และสังเคราะห์เป็นกิจกรรมในโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพ

จากสภาพปัญหาของนักเรียนที่ขาดความสุขในชีวิต ส่งผลให้ไม่สนใจการเรียนและยังอาจส่งผลกระทบต่อปัญหาพฤติกรรม เช่น ภาวะไม่ยอมไปโรงเรียน หนีเรียน ขาดเรียนบ่อย รวมไปถึงปัญหาด้านอารมณ์ เช่น ซึมเศร้า และวิตกกังวล นำไปสู่ปัญหาทางการเรียนรู้และมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ และเพื่อให้สอดคล้องกับนโยบายการศึกษายุคปฏิรูปของกระทรวงศึกษาธิการ กลยุทธ์สร้างชาติ คือ ให้ครูรักเด็กและเด็กรักครู เน้นการจัดการศึกษาทำให้เด็ก ครู และผู้ปกครองมีความสุข ดังนั้น โรงเรียนซึ่งเป็นสถาบันการศึกษาที่ต้องช่วยเหลือให้นักเรียนมีการเจริญเติบโตและการพัฒนาที่เหมาะสมกับวัยจากการรักที่จะเรียนรู้รักที่จะไปโรงเรียน และความสำคัญของกรอบความคิดแบบเติบโตพร้อมกับแนวคิดการส่งเสริมสุขภาพของเพนเดอร์ ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษา ผลของโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพโดยใช้กรอบความคิดแบบเติบโตพร้อมกับแนวคิดของเพนเดอร์ที่มีต่อความสุขของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น

วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อศึกษาผลการใช้โปรแกรมส่งเสริมสุขภาพโดยใช้กรอบความคิดแบบเติบโตพร้อมกับรูปแบบการส่งเสริมสุขภาพของเพนเดอร์ ที่มีต่อความสุขของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนเดชอุดม

สมมติฐานการวิจัย

1. ค่าเฉลี่ยของคะแนนความสุขหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
2. ค่าเฉลี่ยของคะแนนความสุขของนักเรียนกลุ่มทดลองสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

วิธีดำเนินการวิจัย

กลุ่มประชากร กลุ่มตัวอย่าง

ประชากรในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนเดชอุดม จังหวัดอุบลราชธานี ปีการศึกษา 2560 จำนวน 1,184 คน

กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนเดชอุดม จังหวัดอุบลราชธานี ปีการศึกษา 2560 ที่มีความสุขในระดับน้อยกว่าคนทั่วไป จากการประเมินความสุขที่ได้ต่ำกว่า 50 คะแนน จำนวน 40 คน

การสุ่มนักเรียนเข้าเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ผู้วิจัยเลือกนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จำนวน 300 คน ในการทำแบบประเมิน และรับสมัครนักเรียนที่มีความสุขในระดับน้อยกว่าคนทั่วไป ที่สนใจเข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพ จำนวน 40 คน ด้วยวิธีสุ่มแบบง่าย (Sample Random Sampling) โดยการจับฉลาก เพื่อกำหนดนักเรียนกลุ่มตัวอย่างเข้าเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 20 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยแบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการทดลอง และเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

1) เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการทดลอง คือ โปรแกรมส่งเสริมสุขภาพโดยใช้กรอบความคิดแบบเติบโตร่วมกับรูปแบบการส่งเสริมสุขภาพของเพนเดอร์ ผู้วิจัยได้นำรูปแบบทั้งสองมาวิเคราะห์ และจัดเป็นกิจกรรม 6 กิจกรรม ได้แก่ กิจกรรมการดูแลสุขภาพ จำนวน 4 ครั้ง กิจกรรมการออกกำลังกาย จำนวน 8 ครั้ง กิจกรรมอาหารเพิ่มความสุข จำนวน 4 ครั้ง กิจกรรมสร้างสัมพันธภาพที่ดี จำนวน 4 ครั้ง กิจกรรมสร้างเป้าหมายในชีวิต จำนวน 8 ครั้ง และกิจกรรมคิดบวกเชื่อมั่น จำนวน 4 ครั้ง ซึ่งจะจัดกิจกรรม จำนวน 3 ครั้งต่อสัปดาห์และจัดกิจกรรมทั้งหมด 8 สัปดาห์ ได้นำโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพโดยใช้กรอบความคิดแบบเติบโตร่วมกับรูปแบบการส่งเสริมสุขภาพของเพนเดอร์ ไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน โดยกำหนดคุณสมบัติของผู้ทรงคุณวุฒิต้องเป็นผู้ที่จบการศึกษาตั้งแต่ระดับปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิตทางสุขศึกษาหรือสาขาที่เกี่ยวข้อง ตรวจสอบพิจารณาความตรงตามจุดประสงค์ ความตรงตามเนื้อหาและความเหมาะสมของแต่ละกิจกรรม เพื่อนำมาแก้ไขปรับปรุงโดยนำมาหาความสอดคล้องระหว่างข้อคำถาม กับความตรงตามวัตถุประสงค์การวิจัย (Index of Congruence: IOC) พิจารณาค่าดัชนีความสอดคล้องตั้งแต่ .05 ขึ้นไป ผลการพิจารณาได้ค่าดัชนีความสอดคล้องรวมเท่ากับ 0.71 ผลการพิจารณาค่าดัชนีความสอดคล้องรายข้อทุกข้อมีค่าตั้งแต่ 0.50 ขึ้นไป จึงได้กิจกรรมในโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพโดยใช้กรอบความคิดแบบเติบโตร่วมกับรูปแบบการส่งเสริมสุขภาพของเพนเดอร์ ที่นำไปทดลองใช้จำนวน 6 กิจกรรม

2) เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือ แบบประเมินความสุข ได้ดำเนินการวิเคราะห์ประเด็นที่ใช้วัดความสุขในแบบประเมินความสุขจากงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เลือกประเด็นและข้อคำถามทุกข้อที่ไม่ซ้ำซ้อนกัน ได้ 8 ด้าน มีข้อคำถามรวม 34 ข้อ ได้แก่ 1) ด้านความรู้สึกที่ดี มีข้อคำถาม 5 ข้อ 2) ด้านความรู้สึกที่ไม่ดี มีข้อคำถาม 6 ข้อ 3) ด้านสมรรถภาพจิตใจ มีข้อคำถาม 3 ข้อ 4) ด้านเห็นคุณค่าในตนเอง มีข้อคำถาม 4 ข้อ 5) ด้านการมองโลกในแง่ดี มีข้อคำถาม 5 ข้อ 6) ด้านความเชื่อมั่นในความสามารถตนเอง มีข้อคำถาม 3 ข้อ 7) ด้านสัมพันธภาพต่อบุคคลอื่นและเห็นอกเห็นใจผู้อื่น มีข้อคำถาม 4 ข้อ 8) ด้านความกระตือรือร้นกับสิ่งต่าง ๆ ในชีวิต มีข้อคำถาม 4 ข้อ และสร้างแบบประเมินความสุขของนักเรียน ประยุกต์วิธีการและเกณฑ์การให้

คะแนนตามวิธีของลิเคิร์ต (Likert, 1932) เป็นแบบวัดมาตราประมาณค่า (Rating Scale) มี 4 ระดับ คือ ไม่เลย เล็กน้อย มาก และมากที่สุด กำหนดการแปลผลการประเมินความสุขของนักเรียนจากข้อคำถาม 34 ข้อ คะแนนเต็ม 102 คะแนน โดยมีการแปลผลคะแนนของความสุขแต่ละระดับ ดังนี้ คะแนน 78 - 102 คะแนน หมายถึง มีความสุขมากกว่าคนทั่วไป (good) คะแนน 51 - 77 คะแนน หมายถึง มีความสุขเท่ากับคนทั่วไป (fair) คะแนน 50 คะแนนหรือน้อยกว่า หมายถึง มีความสุขน้อยกว่าคนทั่วไป (poor) และนำแบบประเมินความสุข ไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจจำนวน 5 ท่าน โดยกำหนดคุณสมบัติของผู้ทรงคุณวุฒิต้องเป็นผู้ที่จบ การศึกษาดั้งแต่ระดับปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิตทางสุขศึกษาหรือสาขาที่เกี่ยวข้อง ตรวจสอบความตรงเชิง เนื้อหา ความสอดคล้องกับจุดประสงค์การวิจัย ลักษณะการใช้คำถาม และความถูกต้องด้านภาษา นำมา หาความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ (Index of Congruence หรือ IOC) พิจารณาค่าดัชนี ความสอดคล้องตั้งแต่ 0.50 ขึ้นไป ผลการพิจารณาได้ค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ 0.91 นำแบบประเมิน ความสุข ที่ปรับปรุงแล้วไปทดลองใช้กับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีความสุขน้อยกว่าคนทั่วไป แต่ไม่ใช่ กลุ่มตัวอย่างจำนวน 20 คน ผลการทดสอบมาตรวจให้คะแนนและวิเคราะห์หาความเที่ยงของแบบประเมิน โดยใช้สูตร Coefficient Alpha ของ Cronbach โดยกำหนดเกณฑ์ค่าความเที่ยงของแบบประเมินที่รับได้ ตั้งแต่ 0.8 ขึ้นไป ผลการวิเคราะห์ค่าความเที่ยงได้เท่ากับ 0.83 และนำแบบประเมินมาทำการวิเคราะห์รายข้อ เพื่อหาค่าอำนาจจำแนกของแบบประเมินเพื่อทำการวิเคราะห์ โดยใช้โปรแกรมการวิเคราะห์ IAP (Item Analysis Program) โดยกำหนดเกณฑ์ค่าอำนาจจำแนก ของแบบประเมินที่รับได้ตั้งแต่ 0.2 ขึ้นไป ผลการ วิเคราะห์ค่าอำนาจจำแนกอยู่ในช่วง 0.29 - 0.97

การวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิจัยครั้งนี้ทำการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้เครื่องคอมพิวเตอร์โปรแกรมสำเร็จรูป ดังนี้

1. สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive statistics) ได้แก่ ร้อยละ พิสัย ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เพื่อวิเคราะห์ข้อมูลแบบสอบถาม
2. สถิติเชิงอนุมาน (Inferential statistics)
 - 2.1 ทดสอบความแตกต่างของ ค่าเฉลี่ยของคะแนนความสุข ก่อนและหลังการทดลองของ นักเรียนกลุ่มทดลองและของนักเรียนกลุ่มควบคุมโดยการทดสอบค่าที (Paired Sample t-test)
 - 2.2 ทดสอบความแตกต่างของ ค่าเฉลี่ยของคะแนนความสุข หลังการทดลองระหว่างนักเรียน กลุ่มทดลองกับนักเรียนกลุ่มควบคุมโดยการทดสอบค่าที (Independent Sample t-test)

สรุปผลการวิจัย

การวิเคราะห์ข้อมูลสามารถสรุปผลการวิจัยได้ ดังนี้

สรุปผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย ซึ่งให้เห็นว่า โปรแกรมส่งเสริมสุขภาพโดยใช้กรอบ ความคิดแบบเติบโตร่วมกับรูปแบบการส่งเสริมสุขภาพของเพนเดอร์ที่มีผลต่อความสุขนักเรียนมัธยมศึกษา

ตอนต้น กลุ่มทดลองมีความสุขสูงขึ้นกว่าก่อนการทดลอง และสูงขึ้นกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่า โปรแกรมส่งเสริมสุขภาพโดยใช้กรอบความคิดแบบเติบโตร่วมกับรูปแบบการส่งเสริมสุขภาพของเพนเดอร์ มีประสิทธิผลต่อความสุข

สรุปผลการเปรียบเทียบความแตกต่างตามสมมติฐาน

1. ค่าเฉลี่ยของคะแนนความสุขของนักเรียนกลุ่มทดลองหลังได้รับโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพโดยใช้กรอบความคิดแบบเติบโตร่วมกับรูปแบบการส่งเสริมสุขภาพของเพนเดอร์ สูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความสุข เท่ากับ 48.15 คะแนน คือ มีความสุขอยู่ในระดับน้อยกว่าคนทั่วไป หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความสุข เท่ากับ 70.65 คะแนน คือ มีความสุขอยู่ในระดับเท่ากับคนทั่วไป

2. ค่าเฉลี่ยของคะแนนความสุขของนักเรียนกลุ่มทดลองหลังได้รับส่งเสริมสุขภาพโดยใช้กรอบความคิดแบบเติบโตร่วมกับรูปแบบการส่งเสริมสุขภาพของเพนเดอร์ สูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความสุข เท่ากับ 70.65 คะแนน คือ มีความสุขอยู่ในระดับเท่ากับคนทั่วไป นักเรียนกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความสุขเท่ากับ 49.20 คะแนน คือ มีความสุขอยู่ในระดับน้อยกว่าคนทั่วไป และพบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนความสุข หลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมในทุกด้าน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยกลุ่มทดลองมีความสุขทุกด้านอยู่ในระดับเท่ากับคนทั่วไป ส่วนนักเรียนกลุ่มควบคุมมีความสุขทุกด้านอยู่ในระดับน้อยกว่าคนทั่วไป

อภิปรายผลการวิจัย

เมื่อนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนเดชอุดม ในกลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพโดยใช้กรอบความคิดแบบเติบโตร่วมกับรูปแบบการส่งเสริมสุขภาพของเพนเดอร์ พบว่า ภายหลังการทดลอง มีคะแนนประเมินความสุขสูงขึ้นกว่าก่อนการทดลอง และสูงกว่ากลุ่มควบคุม ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ (Hattie J, 2014 ; Walker et al., 1987; Pender, 2006; นันทวัน สุวรรณรูป และอัจฉราพร สิริธัญวงศ์, 2547) แสดงให้เห็นว่า กลุ่มทดลองได้จัดโปรแกรมที่เหมาะสมโดยใช้โปรแกรมส่งเสริมสุขภาพของเพนเดอร์ ร่วมกับกรอบความคิดแบบเติบโต มีประสิทธิผลต่อความสุข โดยการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้วิเคราะห์โปรแกรมส่งเสริมสุขภาพของเพนเดอร์และกรอบความคิดแบบเติบโต แบ่งเป็น 6 กิจกรรม ได้แก่ 1)การจัดกิจกรรมดูแลสุขภาพแบ่งออกเป็น 2 กิจกรรม 1.การดูแลสุขภาพด้านร่างกาย 2.การล้างมือให้ถูกวิธี ผู้วิจัยเลือกใช้คลิปวิดีโอ เช่น คลิปวิดีโอวัยรุ่นยุคใหม่ใส่ใจสุขภาพ คลิปวิดีโอการล้างมือ 7 ขั้นตอน ในการให้ข้อมูลความรู้เกี่ยวกับสุขภาพเพื่อให้เห็นภาพได้อย่างชัดเจน เป็นการให้ความรู้ในเรื่องการดูแลสุขภาพกาย การปฏิบัติตนในการดูแลสุขภาพ เพื่อให้ให้นักเรียนได้ตระหนักในเรื่องการดูแลสุขภาพร่างกาย สามารถปฏิบัติถูกต้อง และนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ ซึ่งส่งผลต่อด้านความรู้สึก จิตใจ และเห็นคุณค่าในตนเอง สิ่งที่สังเกตเห็นได้ชัดคือ นักเรียนดูแลสุขภาพสะอาดเรียบร้อยอย่างสม่ำเสมอ นักเรียนมีความรู้ในเรื่องสุขภาพและสามารถนำความรู้ที่ได้ไปปฏิบัติ

ได้อย่างถูกต้องและมีทัศนคติที่ดีต่อสุขภาพ สอดคล้องกับแนวคิรูปแบบการส่งเสริมสุขภาพของเพนเดอร์ (Walker et al., 1987; Pender, 2006; นันทวัน สุวรรณรูป และอรรพพร สีหิรัญวงศ์, 2547) 2)กิจกรรมออกกำลังกายแบ่งเป็น 2 กิจกรรม 1.เต้นแอโรบิก 2.โยคะ ซึ่งเป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมให้ร่างกายได้เกิดการเคลื่อนไหว เมื่อร่างกายเคลื่อนไหวอย่างสม่ำเสมอทำให้ร่างกายมีความแข็งแรง สมรรถภาพทางร่างกายที่ดี เกิดการผ่อนคลาย สนุกสนานเวลาออกกำลังกาย และอาจทำให้เกิดความสุข เช่น การเต้นแอโรบิก เป็นการออกกำลังกายที่ผู้เรียนได้เคลื่อนไหวร่างกายไปตามจังหวะเพลง ทำให้เกิดความสุข สนุกสนาน ร่าเริง สิ่งที่เกิดขึ้นได้ชัดเจนคือ นักเรียนแสดงสีหน้ายิ้มแย้ม มีเสียงหัวเราะ กระตือรือร้นในการคิดทำทางที่จะต้องออกมานำเพื่อนๆ เต้นแอโรบิก และให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมเป็นอย่างดี ซึ่งสอดคล้องกับรูปแบบการส่งเสริมสุขภาพของเพนเดอร์ (Walker et al., 1987; Pender, 2006; นันทวัน สุวรรณรูป และอรรพพร สีหิรัญวงศ์, 2547) ด้านกิจกรรมทางด้านร่างกาย (Physical activity) เป็นการเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อและส่วนต่างๆ ของร่างกายที่ต้องใช้พลังงาน รวมถึงการออกกำลังกาย และการทำกิจกรรมในการดำเนิน ชีวิตประจำวัน โดยคำนึงถึงสุขภาพของตนเองเป็นสำคัญ 3)กิจกรรมอาหารเพิ่มความสุขแบ่งเป็น 3 กิจกรรม 1.เมนูกล้วยๆ 2.ผลไม้คลายเครียด 3.เมนูผักทอง กิจกรรมเหล่านี้เป็นการทำอาหารด้วยผลไม้ นักเรียนจะได้คิดสร้างสรรค์เมนูเพื่อจัดทำอาหารขึ้น ซึ่งนักเรียนจะช่วยกันในการทำอาหารและรับประทานร่วมกัน เช่น เมนูผลไม้คลายเครียด นักเรียนจะนำผลไม้ที่ตนเองชอบกินมาเพื่อทำอาหาร ทำให้นักเรียนมีความสัมพันธ์ระหว่างกลุ่มที่ทำอาหารร่วมกัน และได้รับประทานเมนูผลไม้ที่ตนเองจัดทำขึ้น ซึ่งการได้รับประทานผลไม้ เช่น กล้วย พักทอง น้ำมะพร้าว มีสารกล้วยหอมมีโพแทสเซียมและวิตามินในกล้วยหอมช่วยลดความดันเลือดให้กลับเข้าสู่ภาวะปกติ จึงทำให้ร่างกายลดระดับความตึงเครียดลงด้วยและผลไม้ที่มีวิตามินซี ซึ่งวิตามินซีช่วยลดฮอร์โมนความเครียด เพิ่มให้ระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายทำงานดีขึ้นและส่งผลให้นักเรียนมีความสุขได้ สิ่งที่เกิดขึ้นได้ชัดเจน คือ นักเรียนได้มีการถามครูว่าในชั่วโมงถัดไปครูจะให้ทำเมนูอะไรและนักเรียนบอกกับครูว่า หนูอยากทำเมนูอื่นๆด้วย จึงส่งผลต่อด้านสัมพันธภาพต่อบุคคลอื่น ด้านความรู้สึกที่ดี สอดคล้องกับแนวคิด (Walker et al., 1987; Pender, 2006; นันทวัน สุวรรณรูป และอรรพพร สีหิรัญวงศ์, 2547) 4)การสร้างสัมพันธภาพที่ดี เป็นกิจกรรมเกมกลุ่มสัมพันธ์ โดยจะเล่นเกมกลุ่มสัมพันธ์ก่อนที่จะทำกิจกรรมอย่างอื่นใน 2 สัปดาห์แรก เพื่อสร้างความรู้จัก ลดความเขินอาย และเตรียมความพร้อมก่อนที่จะทำกิจกรรมร่วมกัน เช่น การแนะนำตัวเองพร้อมกับแนะนำเพื่อนๆ ซึ่งจะแนะนำตัวจนครบทุกคนโดยแนะนำชื่อและห้อง ซึ่งจะทำให้ทุกคนต้องจดจำชื่อและห้องของเพื่อนได้ทุกคน ทำให้แต่ละคนตั้งใจฟังเพื่อนๆ แนะนำตัว เพื่อจะจำชื่อและห้องของเพื่อนให้ได้ จึงทำให้รู้จักชื่อกันได้เร็วขึ้น ท้ายชั่วโมงเมื่อทำกิจกรรมเสร็จก็จะให้นักเรียนทุกคนกล่าวคำชมเพื่อนอย่างน้อย 1 คน และครูให้คำชมในความพยายามของนักเรียนเมื่อนักเรียนสามารถจำชื่อเพื่อนทุกคนได้ สิ่งที่เกิดขึ้นได้ชัด คือ ในสัปดาห์แรกๆ นักเรียนส่วนใหญ่จะมาร่วมกิจกรรมโดยเดินมาด้วยกันกับเพื่อนร่วมห้องของตนเอง แต่ในสัปดาห์ที่สองสังเกตเห็นนักเรียนเดินมากับเพื่อนต่างห้องที่ร่วมกิจกรรมนี้ด้วยกัน และยังพูดคุยเรียกชื่อเพื่อนๆ ได้ถูกต้องและเป็นกันเอง จึงส่งผลต่อด้านสัมพันธภาพต่อบุคคลอื่นและเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ด้านความกระตือรือร้น และด้านการเห็นคุณค่าในตนเอง ซึ่งก่อนการทดลองและหลังการทดลองในด้านนี้ สอดคล้องกับ การชมเชยและการ

สร้างแรงจูงใจ (สมพงษ์ จิตระดับ สุอังคะวาทิน, 2544 ; Pender, 2006 ; Muller and Dweck, 1998) 5) กิจกรรมการสร้างเป้าหมายในชีวิต มีกิจกรรม 1.อาชีพที่ใฝ่ฝัน ซึ่งเป็นการวางแผนชีวิตให้ชัดเจน เพื่อให้ นักเรียนได้สร้างแรงบันดาลใจ ในการมุ่งไปสู่เป้าหมายตามแนวทางที่วางไว้จนประสบผลสำเร็จ เช่น กิจกรรม อาชีพที่ใฝ่ฝัน นักเรียนจะต้องตั้งเป้าหมายอาชีพที่ใฝ่ฝันในชีวิตของตนเองว่าอยากจะประกอบอาชีพอะไร แล้ว ให้อาจารย์พานักเรียนพร้อมเขียนแนวทางที่จะไปสู่อาชีพที่ใฝ่ฝันและครูผู้สอนให้คำแนะนำ คำชม ทักท้วงที่นักเรียน นำงานมาส่งงาน และนักเรียนจะต้องบันทึกว่าทุกวันนักเรียนทำอะไรบ้างเพื่อที่จะทำให้ไปถึงเป้าหมายในชีวิตที่ สร้างไว้ กิจกรรมนี้จะส่งผลให้นักเรียนเห็นคุณค่าในตนเอง สร้างความเชื่อมั่นในความสามารถตนเอง สร้าง ความกระตือรือร้นกับสิ่งต่างๆ ในชีวิต มีสอดคล้องกับ การพัฒนากรอบความคิด Growth Mindset ซึ่งใน งานวิจัยที่เกี่ยวกับการศึกษาระดับโลกของ (Hattie J, 2014) พบว่า เป็นปัจจัยสำคัญที่มีผลกับผลสัมฤทธิ์ ทางการเรียนของเด็กนักเรียนคือ “การตั้งเป้าหมายให้กับตนเอง เชื่อว่าสามารถพัฒนาศักยภาพของตนเองให้ดีขึ้นกว่าเดิมได้” สอดคล้องกับความหมายของความสุข ศูนย์จิตวิทยาการศึกษา (2558: ออนไลน์) 6)กิจกรรม คิดบวกเชื่อมั่น มีกิจกรรม 1. มองมุมกลับปรับมุมมอง เป็นการฝึกคิดให้หลากหลายมุม เช่น ให้นักเรียนดู รูปภาพ แล้วถามความคิดเห็นของนักเรียนว่ามองเป็นรูปภาพอะไร รูปภาพนั้นมีความหมายอย่างไร ซึ่งในแต่ละ ชั่วโมงผู้สอนก็จะเลือกรูปภาพที่แตกต่างกันไป และให้นักเรียนดูคลิปวิดีโอของคนที่ดีคิดบวกแล้ว ประสบ ผลสำเร็จในชีวิตอย่างที่ตั้งใจไว้ เพื่อเป็นแรงบันดาลใจในการเข้าใจมุมมองของผู้อื่น สอดคล้องกับความหมาย ของความสุขที่ศูนย์สุขภาวะทางจิต ได้ให้ความหมายความสุขไว้ว่า สภาวะที่บุคคลรับรู้ได้ว่าตนเองได้ทำในสิ่งที่ ตนต้องการและทำได้สำเร็จ มีความเป็นตัวของตัวเอง มีความภาคภูมิใจในการกระทำของตน มีความคิดเชิง บวก มีความกระตือรือร้นในการดำเนินชีวิตที่จะนำไปสู่การมีสุขภาพที่ดี การมีสัมพันธภาพที่ดีกับคนรอบข้าง และสังคม สามารถดำเนินชีวิตอย่างพอเพียงและมีใจที่สงบ สอดคล้องกับ (Hattie J, 2014) การตั้งเป้าหมาย ให้กับตนเอง เชื่อว่าตนเองสามารถพัฒนาศักยภาพของตนเองให้ดีขึ้นกว่าเดิมได้

ข้อเสนอแนะการวิจัย

1. ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

1.1 การนำกิจกรรมสร้างสัมพันธภาพที่ดี ไปปรับใช้ในการส่งเสริมความสุขในการเรียนชั้น ประถมศึกษา

1.2 การนำกิจกรรมคิดบวกเชื่อมั่น ไปปรับใช้ในการส่งเสริมพลังบวกในตัวเองให้นักเรียนมัธยมศึกษา ตอนปลาย

1.3 ครูควรประเมินผลจากกระบวนการที่นักเรียนทำได้ ไม่ควรดูแค่ผลสำเร็จเท่านั้น

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรมีการศึกษาผลของการจัดโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพโดยใช้กรอบความคิดแบบเติบโต ร่วมกับทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย

2.2 ควรมีการศึกษาผลของการจัดโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพโดยใช้กรอบความคิดแบบเติบโต ร่วมกับรูปแบบการส่งเสริมสุขภาพของเพนเดอร์ที่มีต่อตัวแปรอื่นๆ เช่น การคิดแก้ปัญหา สุขภาพกาย สุขภาพจิต

เอกสารอ้างอิง

- กรมสุขภาพจิต. 2545. *คู่มือดูแลสุขภาพจิตเด็กวัยเรียน*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ ร.ส.พ.
- จินตนา สรายุทธพิทักษ์, สรียญา รอดพิพัฒน์. 2560. ให้ครูรักเด็กและเด็กรักครู...": บทบาทหน้าที่ครูยุค ปฏิรูปการศึกษา"... Teachers loves students and vice versa..." Teacher Roles in Education Reform. *วารสารครูศาสตร์*, 45(2), 80-89.
- ทิพมาศ เสวตวรโชติ. 2556. *ลูกไม่สนใจเรียน*. สืบค้นเมื่อ 9 กันยายน 2560, <http://taamkru.com/th>
- ธีระเกียรติ เจริญเศรษฐศิลป์. 2559. *รว.ศึกษาธิการ* น้อมนำพระราชดำริฯ เด็กรักครู ครูรักเด็กเป็นหัวใจปฏิรูป การศึกษา. สืบค้นเมื่อ 9 กันยายน 2560, สืบค้นจาก <https://www.isranews.org/thaireform-other-news/52635-2016-12-18-02-25-22.html>.
- นันทวัน สุวรรณรูป, อัจฉราพร สีหิรัญวงศ์. 2547. การวิเคราะห์ความตรงและความเชื่อมั่นของแบบวัดวิถีการ ดำเนินชีวิตเพื่อการส่งเสริมสุขภาพ. *วารสารสภาการพยาบาล*, 19(14), 44-63.
- พนม เกตุมาน. 2535. *โครงการหนังสือเล่ม: สุขใจกับลูกวัยรุ่น*. กรุงเทพมหานคร: แพลนพับลิชชิง.
- รศรินทร์ เกรย์, วรัชย์ ทองไทย, เรวดี สุวรรณนพเก้า. 2553. *ความสุขเป็นสากล*. กรุงเทพมหานคร: จรัสสินท วงศ์การพิมพ์.
- วิทยากร เชียงกุล. 2552. *จิตวิทยาวัยรุ่น ก้าวข้ามปัญหาและพัฒนาศักยภาพด้านบวก*. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์สายธาร.
- ศิรินันท์ กิตติสุขสถิต, กาญจนา ตั้งชลทิพย์, สุภรต์ จรัสสิทธิ์, เฉลิมพล สายประเสริฐ, พอลา บุญยติธนะ, และวรรณภา อารีย์. 2555. *คู่มือการวัดความสุขด้วยตนเอง HAPPINOMETER*. กรุงเทพมหานคร: โรง พิมพ์ธรรมดาเพรส.
- ศรีเรือน แก้วกังวาล. 2553. *จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย(เล่ม2)วัยรุ่น-วัยสูงอายุ*. (9). กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- ศูนย์จิตวิทยาการศึกษา มูลนิธิยุวสถิรคุณ. 2558. *พัฒนาศักยภาพในการทำงานได้ง่ายๆ ด้วย 5 ขั้นตอนปรับ Mindset*. สืบค้นเมื่อ 2 กรกฎาคม 2560, สืบค้นจาก <https://www.jobthai.com/REACH/career-tips/พัฒนาศักยภาพในการทำงานได้ง่ายๆ-ด้วย-5-ขั้นตอนปรับ-mindset.html>.
- สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์ กรมสุขภาพจิต. 2560. *เดือนเกมแนว“MOBA”ทำสมองติดเกม พบวัยรุ่นติดเกมเพิ่มขึ้น1.5เท่าใน3ปีพ่วงอาการจิตเวช*. สืบค้นเมื่อ 22 มิถุนายน 2560, สืบค้นจาก <https://www.dmh.go.th/news-dmh/view.asp?id=26433>.

สมพงษ์ จิตระดับ สุอังคะวาทิน, พิภพ ธงไชย. 2544. *การศึกษาเพื่อความเป็นไท*. (พิมพ์ครั้งที่ 1).

กรุงเทพมหานคร: คณะกรรมการดำเนินงานฉลอง 100 ปี ชาตกาล นายปรีดี พนมยงค์ รัฐบุรุษ
อาวุโส.

อภิชัย มงคล, วชิณี หัตถพนม, ภัสรา เชษฐโชติศักดิ์, วรณประภา ชะลอกุล, ละเอียด ปัญโญใหญ่, และ
สุจิต สุวรรณชีพ. 2544. *รายงานการวิจัยการศึกษาด้านชีวิตสุขภาพจิตคนไทย*. ขอนแก่น: โรง
พิมพ์พระธรรมจันทร์.

อรพรรณ ฤทธิ์มั่น, บัลลังก์ โรหิตเสถียร. 2559. *การบรรยายพิเศษบทบาทหน้าที่ครู*. สืบค้นเมื่อ 11 กันยายน
2560, สืบค้นจาก [http://www.moe.go.th/mobileviewNews.php?nCatId=news_act
&moe_mod_news_ID=44289](http://www.moe.go.th/mobileviewNews.php?nCatId=news_act&moe_mod_news_ID=44289).

Hattie J. 2014. *What Doesn't Work in Education: The Politics of Distraction* London.

Pender, N.J., Murdaugh, C.L. and Parsons, M.A. 2006. *Health Promotion in Nursing Practice*.
(5 th ed). New Jersey: Pearson Education.

Walker RA, O'Brien ET, Pryer NK, Soboeiro M, Voter WA, Erickson HP, & Salmon ED. 1987.
*Dynamic instability of individual microtubules analysed by video light
microscopy. rate constants and transition frequencies. J Cell Biol*, 107.

World Health Organization. 2014. *Ottawa Charter for Health Promotion*. Canada:
Ontario.