

ผลการใช้โปรแกรมสร้างเสริมความปลอดภัยโดยประยุกต์ทักษะชีวิตร่วมกับแนวความคิดการ กำกับตนเองที่มีต่อการลดความเสี่ยงในการจมน้ำของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น

อรรณวุฒิ เกียรติสุข* จินตนา สรายุทธพิทักษ์**

บทคัดย่อ

วัตถุประสงค์ของการวิจัย เพื่อศึกษาผลการใช้โปรแกรมสร้างเสริมความปลอดภัยโดยประยุกต์ทักษะชีวิตร่วมกับแนวความคิดการกำกับตนเองที่มีต่อการลดความเสี่ยงในการจมน้ำของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น จำนวน 40 คน แบ่งออกเป็น 2 กลุ่มคือ กลุ่มทดลองจำนวน 20 คน ที่ได้รับโปรแกรมสร้างเสริมความปลอดภัยโดยประยุกต์ทักษะชีวิตร่วมกับแนวความคิดการกำกับตนเอง เป็นเวลา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 วัน วันละ 1 ชั่วโมง 30 นาที และกลุ่มควบคุม จำนวน 20 คน ที่ไม่ได้รับโปรแกรมสร้างเสริมความปลอดภัยโดยประยุกต์ทักษะชีวิตร่วมกับแนวความคิดการกำกับตนเอง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ โปรแกรมสร้างเสริมความปลอดภัยโดยประยุกต์ทักษะชีวิตร่วมกับแนวความคิดการกำกับตนเอง มีค่าดัชนีความสอดคล้อง 0.94 และแบบวัดการปฏิบัติเพื่อลดความเสี่ยงในการจมน้ำมีค่าดัชนีความสอดคล้อง 0.98 ค่าความเที่ยง 0.83 วิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และทดสอบค่าที่ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05

ผลการวิจัยพบว่า

1. ค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติตนเพื่อลดความเสี่ยงในการจมน้ำของกลุ่มทดลอง หลังการทดลองเพิ่มขึ้นกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
2. ค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติตนเพื่อลดความเสี่ยงในการจมน้ำของกลุ่มทดลอง หลังการทดลองเพิ่มขึ้นกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คำสำคัญ : โปรแกรมสร้างเสริมความปลอดภัย ทักษะชีวิต แนวความคิดการกำกับตนเอง การลดความเสี่ยงในการจมน้ำ

* นิสิตมหาบัณฑิตสาขาวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา ภาควิชาหลักสูตรและการสอน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

** ศาสตราจารย์ ดร. อาจารย์ประจำสาขาวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา ภาควิชาหลักสูตรและการสอน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ติดต่อผู้พิมพ์: อรรณวุฒิ เกียรติสุข E-mail: autavut58@gmail.com มือถือ: 0846520456

วันที่รับบทความ 12 กุมภาพันธ์ 2564 วันที่แก้ไขบทความ 21 พฤษภาคม 2564 วันที่ตอบรับ 5 มิถุนายน 2564

Effects of Implementing Safety Enhancing Program Applying Life Skills and Self-Regulated Approach on Decreasing the Drowning Risk of Lower Secondary School Students

Autavut keatisuk* Jintana Sarayuthpitak**

Abstract

The purposes of this research was to study the effects of implementing safety enhancing program applying life skill and self-regulated approach on decreasing the drowning risk of lower secondary school student. The sample was 40 lower secondary school students. Divided into 2 groups with 20 students in the experimental group received the implementing safety enhancing program applying life skill and self – regulated for 8 weeks, 2 days a week, 1:30 hours a day and 20 students in control group were not received the implementing safety enhancing program applying life skill and self – regulated. The research instruments were composed of the implementing safety enhancing program applying life skill and self – regulated with IOC 0.94 and risk of drowning evaluation form with IOC 0.98 the reliability was 0.83. The data were then analyzed for mean, standard deviations and t-test by using statistically significant differences at .05 levels.

The research findings were as follows:

- 1) The mean score of decreasing the drowning risk of the experimental group after received the implementing safety enhancing program were significantly higher than before at .05 levels.
- 2) The mean score of decreasing the drowning risk of the experimental group after received the implementing safety enhancing program were significantly higher than the control group at .05 levels.

Keywords: Safety enhancing program / Life skill / Self-regulated approach / Decreasing the drowning risk

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

** Professor Dr. of Health and Physical Education, Faculty of Education, Chulalongkorn University

Contract: Autavut keatisuk E-mail: autavut58@gmail.com Mobile: 0846520456

Received: February 12, 2021 ; Revised: May 21, 2021 ; Accepted: June 5, 2021

บทนำ

การวิเคราะห์สถานการณ์ที่ทำให้เด็กเสียชีวิตจากการจมน้ำและเป็นข่าวในสื่อมวลชน จะทำให้ทราบปัจจัยที่เป็นเหตุได้ เช่น เด็ก 7 ปีว่ายน้ำไม่เป็น หลังเลิกเรียนไปเล่นน้ำกับเพื่อนในคลอง โดยใช้มือจับสะพานไว้แล้วว่ายน้ำเล่น แต่กระแสน้ำแรงทำให้มือหลุดจากสะพาน หรือเด็ก 9 ขวบ ว่ายน้ำเป็นแต่ไม่แข็งแรง ผู้ปกครองไปเล่นน้ำกับเพื่อน โดยเกาะเชือกที่ผูกติดระหว่างเรือกับตลิ่ง พอน้ำขึ้น เชือกหย่อน ทำให้เด็กจมน้ำไปในน้ำ เป็นต้น ส่วนการช่วยเหลือและรักษาพยาบาลฉุกเฉินหลังเหตุการณ์จมน้ำของเด็กก็เป็นเรื่องสำคัญ เนื่องจากพบว่า ร้อยละ 29 ของเด็กที่ตายจากการจมน้ำ จะตายในที่เกิดเหตุ ร้อยละ 71 จะถูกช่วยเหลือและนำส่งโรงพยาบาล ในจำนวนนี้พบว่า ร้อยละ 97 ได้รับการช่วยเหลือที่ผิดวิธี กล่าวคือ ใช้วิธีการจับอุ้มพาดบ่า แล้วกระโดด หรือวิ่งรอบสนาม หรือวางบนกระเพาะแล้วรีดน้ำออก เหล่านี้ เป็นต้น หากผู้ช่วยเหลือมีความรู้ในการช่วยเหลืออย่างถูกวิธี ก็จะสามารถช่วยเหลือชีวิตเด็ก รวมทั้งสามารถลดอัตราการตายจากการจมน้ำได้ การช่วยเหลือเด็กจมน้ำที่ไม่หายใจ ต้องทำทันที หากสมองขาดออกซิเจนเพียง 4-5 นาที จะสูญเสียสภาพอย่างมาก

ดังนั้น โปรแกรมสร้างเสริมความปลอดภัยโดยประยุกต์ทักษะชีวิตร่วมกับแนวคิดการกำกับตนเอง ที่มีการลดความเสี่ยงในการจมน้ำของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น จึงเป็นทักษะที่ทุกคนต้องเรียนรู้และฝึกหัดจนเกิดเป็นนิสัยของบุคคล โดยโปรแกรมที่จัดขึ้นนั้นประกอบไปด้วย 5 กิจกรรมได้แก่ 1) คิดได้ไม่จมน้ำ 2) เตรียมตัวก่อนเล่นน้ำ 3) ใช้อุปกรณ์ช่วยชีวิต 4) ช่วยเพื่อนรอดจมน้ำ และ 5) ลอยตัวได้ก็ไม่จม ซึ่งกิจกรรมทั้งหมด เป็นทักษะพื้นฐานในการเอาชีวิตรอดจากความเสี่ยงในการจมน้ำทั้งสิ้น ถ้าทุกคนสามารถปฏิบัติได้ตามหลักการและวิธีการแล้ว จะส่งผลโดยตรงในการลดความสูญเสียได้อย่างชัดเจน ท้ายที่สุดนั้นหลังการช่วยเหลือผู้ที่จมน้ำแล้วจะต้องรีบนำส่งโรงพยาบาลเพื่อตรวจสอบอาการ แต่หากไม่หายใจและหัวใจไม่เต้นหรือไม่รู้สึกตัว ให้ดำเนินการช่วยฟื้นคืนชีพที่ถูกต้อง (อดิศักดิ์ ผลิตผลการพิมพ์, 2557; สุชาดา เกิดมงคลการ และส้ม เอกเฉลิมเกียรติ, 2557)

โรงเรียนซึ่งเป็นแหล่งที่ต้องให้ความรู้ความเข้าใจเหตุปัจจัยเสี่ยงนี้ และฝึกให้นักเรียนมีทักษะชีวิต เพื่อให้สามารถนำไปสู่การดูแลตนเองได้ โดยการจัดโปรแกรมสร้างเสริมความปลอดภัยที่มีต่อการปฏิบัติเพื่อลดความเสี่ยงในการจมน้ำให้กับนักเรียนที่สมัครใจเข้าร่วมโปรแกรมหลังเวลาเรียน อย่างไรก็ตามในการจัดโปรแกรมให้มีประสิทธิผลนั้น สิ่งสำคัญ คือ แนวคิดทฤษฎีที่นำมาเป็นพื้นฐานในการจัดโปรแกรมสร้างเสริมความปลอดภัย จากการศึกษา พบว่า แนวคิดการใช้ทักษะชีวิต เป็นแนวคิดที่เหมาะสม เนื่องจากทักษะชีวิต (WHO, 1997; UNICEF, 2001) หมายถึง ความสามารถขั้นพื้นฐานของบุคคลในการปรับตัวได้อย่างเหมาะสม โดยอาศัยการถ่ายทอดประสบการณ์ด้วยการฝึกอบรม ทั้งด้านความรู้ เจตคติและทักษะด้านต่าง ๆ นอกจากนี้การศึกษา พบว่า แนวคิดการกำกับตนเอง เป็นแนวคิดที่สามารถเสริมให้การจัดโปรแกรมสร้างเสริมความปลอดภัยมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น เนื่องจากการกำกับตนเองเป็นส่วนหนึ่งของความสามารถคิดบริหารจัดการตน ซึ่งเป็นความสามารถของสมองในการควบคุมและกำกับความสามารถพื้นฐานและพฤติกรรมอื่น ๆ ของบุคคล สำนักงานราชบัณฑิตยสภา (2559) อธิบายว่า การกำกับตนเอง หมายถึงความสามารถของบุคคลใน

การควบคุมและกำกับ การคิด การกระทำ และการเรียนรู้ของตนเอง เป็นคุณสมบัติเบื้องต้นของการมีวินัยในตนเอง โดยแนวคิดการกำกับตนเอง (Bandura, 1986; Zimmerman, 1994) จากสภาพปัญหาการเสียชีวิตจากการจมน้ำของเด็กอายุต่ำกว่า 15 ปี ซึ่งเป็นเด็กวัยเรียน และภารกิจที่สำคัญของโรงเรียนที่จะต้องฝึกให้นักเรียนมีทักษะชีวิตเพื่อให้สามารถนำไปสู่การดูแลตนเองได้ ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาผลของโปรแกรมสร้างเสริมความปลอดภัยโดยประยุกต์ทักษะชีวิตร่วมกับแนวคิดการกำกับตนเองที่มีต่อการปฏิบัติเพื่อลดความเสี่ยงในการจมน้ำของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น

วัตถุประสงค์ของงานวิจัย

เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมสร้างเสริมความปลอดภัยโดยประยุกต์ทักษะชีวิตร่วมกับแนวคิดการกำกับตนเองที่มีต่อการปฏิบัติเพื่อลดความเสี่ยงในการจมน้ำของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น โดย

1. เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติเพื่อลดความเสี่ยงในการจมน้ำก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลอง และของนักเรียนกลุ่มควบคุม
2. เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติเพื่อลดความเสี่ยงในการจมน้ำหลังการทดลองระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองกับนักเรียนกลุ่มควบคุม

วิธีดำเนินการวิจัย

กลุ่มประชากร กลุ่มตัวอย่าง

การวิจัยครั้งนี้ ประชากร คือ นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนในสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (สพฐ.) จำนวน 1,736,030 คน ตัวอย่างได้โดยการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) คือ นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น จำนวน 40 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

โปรแกรมสร้างเสริมความปลอดภัยโดยประยุกต์ทักษะชีวิตร่วมกับแนวคิดการกำกับตนเอง ประกอบด้วย 5 กิจกรรม ได้แก่ 1) คิดได้ไม่จมน้ำ 2) เตรียมตัวก่อนเล่นน้ำ 3) ใช้อุปกรณ์ช่วยชีวิต 4) ช่วยเพื่อนรอดจมน้ำ และ 5) ลอยตัวได้ก็ไม่จมน มีค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ 0.94

แบบวัดการปฏิบัติเพื่อลดความเสี่ยงในการจมน้ำ เป็นแบบสถานการณ์จำลองจำนวน 10 สถานการณ์ โดยสถานการณ์ที่ 1 – 6 เป็นโจทย์สถานการณ์ที่กำหนดให้นักเรียนเขียนคำตอบการปฏิบัติเพื่อลดความเสี่ยงในการจมน้ำ และโจทย์สถานการณ์ที่ 7 – 10 เป็นสถานการณ์ที่ผู้วิจัยกำหนดขึ้นเพื่อให้นักเรียนแสดงการปฏิบัติเพื่อลดความเสี่ยงในการจมน้ำในสรวายน้ำ มีค่าความเที่ยงเท่ากับ 0.82

การวิเคราะห์ข้อมูล

ตารางที่ 1 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติเพื่อลดความเสี่ยงในการจมน้ำ ด้วยค่า ที่ (T -Test) ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและของกลุ่มควบคุม

	n	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		t	p
		$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD		
กลุ่มทดลอง	20	2.49	0.20	2.76	0.19	5.66	0.00*
กลุ่มควบคุม	20	2.49	0.18	2.48	0.18	0.38	0.70

* $p < .05$

ค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติเพื่อลดความเสี่ยงในการจมน้ำของกลุ่มทดลองหลังการทดลอง เพิ่มขึ้นกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 โดยก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติเพื่อลดความเสี่ยงในการจมน้ำ 2.49 คะแนน หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติเพื่อลดความเสี่ยงในการจมน้ำ 2.76 คะแนน ส่วนค่าเฉลี่ยของคะแนนการของกลุ่มควบคุมหลังการทดลองไม่แตกต่างจากก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 โดยก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนน 2.49 คะแนน หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนน 2.48 คะแนน

สรุปผลการวิจัย

ผลของโปรแกรมสร้างเสริมความปลอดภัยโดยประยุกต์ทักษะชีวิตร่วมกับแนวคิดการกำกับตนเองที่มีต่อการลดความเสี่ยงในการจมน้ำของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น สามารถสรุปผลวิจัยได้ ดังนี้

1. ค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติเพื่อลดความเสี่ยงในการจมน้ำ หลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองสูงขึ้นกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
2. ค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติเพื่อลดความเสี่ยงในการจมน้ำหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองสูงขึ้นกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อภิปรายผลการวิจัย

1. ค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติเพื่อลดความเสี่ยงในการจมน้ำก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลอง

จากการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติเพื่อลดความเสี่ยงในการจมน้ำของนักเรียนกลุ่มทดลอง พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนน สูงขึ้นกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมุติฐานข้อที่ 1 สามารถอภิปรายได้ในประเด็นต่อไปนี้

กิจกรรมคิดได้ไม่จมน้ำ แบ่งออกเป็น 3 กิจกรรม ได้แก่ 1) ปัญหาในการจมน้ำของเด็กและสาเหตุ การเสียชีวิต 2) สถานที่ที่เสี่ยงต่อการจมน้ำ และ 3) สถานการณ์จำลอง เป็นกิจกรรมที่ให้ความรู้ในเรื่องของปัญหาหรือสาเหตุในการจมน้ำของเด็ก รวมถึงสถานที่ที่อาจเป็นอันตรายหรืออาจมีความเสี่ยงในการจมน้ำ ผู้วิจัยเลือกใช้ข่าวเกี่ยวกับการจมน้ำจากเหตุการณ์จริง รวมถึงคลิปวิดีโอเกี่ยวกับการจมน้ำของเด็กในวัย

เดียวกันกับนักเรียน เพื่อให้วิเคราะห์และเกิดความตระหนัก รับรู้ถึงภัยอันตรายและความเสี่ยงในการจมน้ำในสถานการณ์ นอกจากนี้ ผู้วิจัยยังใช้สถานการณ์จำลองเพื่อให้นักเรียนฝึกทักษะการปฏิเสธหรือฝึกการตัดสินใจในการไปเล่นน้ำกับเพื่อนตามการชักชวนของเพื่อน ๆ ซึ่งผลที่สามารถเห็นได้จากพฤติกรรมของนักเรียน คือ นักเรียนสนใจและกระตือรือร้นในการเรียนรู้จากข้อมูลหรือสถานการณ์จำลองที่ผู้วิจัยได้สอดคล้องกับองค์ประกอบทักษะชีวิตในการประเมินศักยภาพของตนเองในสถานการณ์เฉพาะหน้า ทักษะในการวิเคราะห์และประเมินสถานการณ์ และทักษะในการคิดหาทางเลือกและวิเคราะห์จัดลำดับ รวมทั้งตรงกับแนวคิดการกำกับตนเองในองค์ประกอบ การสังเกตตนเอง และการตัดสินใจตนเอง และสอดคล้องกับการศึกษา งานวิจัยของ บุศรา ชัยทัศน์ (2554) ได้ศึกษา ปัจจัยที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมป้องกันการจมน้ำในเด็กวัยเรียน ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้ 1.ความรู้ การรับรู้ความเสี่ยง การสนับสนุนทางสังคม และสภาพแวดล้อมทางกายภาพ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมป้องกันการจมน้ำในเด็กวัยเรียน ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

กิจกรรมเตรียมตัวก่อนเล่นน้ำ แบ่งออกเป็น 3 กิจกรรมได้แก่ 1) การเตรียมตัวก่อนออก 2) การยืดเหยียดอย่างถูกต้อง 3) การปฏิบัติตนเมื่อถึงแหล่งน้ำ กิจกรรมเตรียมตัวก่อนเล่นน้ำเป็นกิจกรรมที่แสดงให้เห็นถึงการปฏิบัติเพื่อลดความเสี่ยงในการจมน้ำ ในเรื่องของการเตรียมตัวไม่ว่าจะเป็นในด้านของสุขภาพหรืออุปกรณ์ต่าง ๆ ที่นักเรียนควรจะต้องเตรียมไป ผู้วิจัยได้ใช้กิจกรรมที่ให้ผู้เรียนเป็นผู้ออกแบบหรือคิดค้นในสิ่งที่ตัวเองคิดก่อน แล้วให้นักเรียนออกมานำเสนอเพื่อน ๆ เพื่อหาข้อสรุปและข้อคิดเห็นเพิ่มเติมในสิ่งที่กลุ่มของตัวเองขาดไป ทั้งนี้ ผู้วิจัยยังได้ให้นักเรียนนำอุปกรณ์ที่กลุ่มนักเรียนทุกกลุ่มนำเสนอในห้องเรียน ไปใช้ปฏิบัติจริงเมื่อถึงแหล่งน้ำ ส่งผลให้นักเรียนเกิดแนวทางในการปฏิบัติเพื่อลดความเสี่ยงในการจมน้ำได้เป็นอย่างดี สอดคล้องกับองค์ประกอบทักษะชีวิตในการประเมินศักยภาพของตนเองในสถานการณ์เฉพาะหน้า ทักษะในการวิเคราะห์และประเมินสถานการณ์ และทักษะในการสื่อสารเพื่อถ่ายทอดขอความช่วยเหลือ รวมทั้งตรงกับแนวคิดการกำกับตนเองในองค์ประกอบ การสังเกตตนเอง และการตัดสินใจตนเอง และสอดคล้องกับฉัตรชัย พรหมเลิศ อธิบดีกรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย (ปภ.) (2555) ที่ได้ให้ข้อควรปฏิบัติในการท่องเที่ยวทางทะเลอย่างปลอดภัย ดังนี้ 1) ตรวจสอบสภาพอากาศ 2) ตรวจสอบสภาพแวดล้อมของแหล่งท่องเที่ยวทางทะเล 3) จัดเตรียมเครื่องใช้ที่จำเป็น 4) ข้อควรปฏิบัติในการเล่นน้ำทะเล รวมถึงการยืดเหยียดกล้ามเนื้อก่อนการเล่นน้ำหรือว่ายน้ำหรือออกกำลังกายใด ๆ เพื่อเป็นการอบอุ่นร่างกาย ไม่ให้กล้ามเนื้อบาดเจ็บและที่สำคัญสำหรับการว่ายน้ำ คือ เพื่อไม่ให้เกิดอาการเป็นตะคริว

กิจกรรมใช้อุปกรณ์ช่วยชีวิต แบ่งออกเป็น 2 กิจกรรมได้แก่ 1) รู้จักอุปกรณ์ช่วยชีวิต 2) การสร้างสิ่งประดิษฐ์ กิจกรรมใช้อุปกรณ์ช่วยชีวิต เป็นกิจกรรมที่เน้นให้ผู้เรียนรับรู้ถึงประโยชน์และวิธีการใช้อุปกรณ์ช่วยชีวิตแต่ละแบบอย่างถูกต้อง เพื่อให้สามารถเลือกใช้ได้อย่างเหมาะสมส่งผลให้นักเรียนสามารถปฏิบัติเพื่อลดความเสี่ยงในการจมน้ำได้ โดยผู้วิจัยได้นำตัวอย่างของจริงมาให้นักเรียนดู เช่น เสื้อชูชีพ ไม้ห่วงยาง และยังให้นักเรียนช่วยกันคิดค้นอุปกรณ์ช่วยชีวิตในการจมน้ำโดยให้นำเสนอเป็นงานกลุ่ม จากสิ่งของที่สามารถหาได้เองโดยไม่ต้องใช้งบประมาณ และสามารถทำได้เองในเวลาอันสั้น ทั้งนี้ผู้วิจัยยังให้

นักเรียนนำอุปกรณ์ที่กลุ่มตนเองสร้างขึ้น ไปทดลองใช้ในสถานการณ์จริง คือ ที่สระว่ายน้ำ ซึ่งพฤติกรรมนักเรียนที่แสดงออกมานั้น สังเกตได้ว่านักเรียนมีความสนุกสนาน กระตือรือร้นในกิจกรรมที่ได้ทำ เพราะอุปกรณ์ของแต่ละกลุ่มสามารถใช้ได้จริง และนักเรียนเกิดความภาคภูมิใจที่ได้ใช้อุปกรณ์ที่ทำออกมา รวมถึงยังสร้างจิตสำนึกในการรู้จักช่วยเหลือผู้อื่น ซึ่งสอดคล้องกับ นายอานวย กาจันะ (กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข, 2559) ที่กล่าวถึง มาตรการป้องกันการจมน้ำในเด็กโต คือ ต้องสอนให้เด็กรู้วิธีการเอาชีวิตรอดในน้ำเมื่อตกน้ำ โดยใช้อุปกรณ์ช่วยเหลือคนตกน้ำ เช่น ขวดน้ำพลาสติก ห่วงชูชีพ อุปกรณ์ที่ผูกเชือก ยื่นไม้ เสื้อ กางเกง เข็มขัด เพื่อช่วยเหลือคนตกน้ำ และสอดคล้องกับการศึกษาวิจัยของ สเปนซ์ (Spence, 2014) ได้ศึกษาการมีส่วนร่วมของเด็กในการเรียนว่ายน้ำส่งผลต่อการประเมินความเสี่ยงในการจมน้ำของเด็ก ผลการวิจัย พบว่า เด็กมีความสามารถในการรักษาความปลอดภัยของตนเองในน้ำที่เพิ่มขึ้น

2. ค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติตนเพื่อลดความเสี่ยงในการจมน้ำหลังการทดลองระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองกับนักเรียนกลุ่มควบคุม

จากการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติเพื่อลดความเสี่ยงในการจมน้ำหลังการทดลองระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองกับนักเรียนกลุ่มควบคุม พบว่า สูงขึ้นกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมุติฐานการวิจัย ข้อที่ 2 สามารถอภิปรายได้ในประเด็นต่อไปนี้

กิจกรรมช่วยเพื่อนรอดจมน้ำ แบ่งออกเป็น 2 กิจกรรม ได้แก่ 1) ทำทางการว่ายน้ำเพื่อช่วยเพื่อนรอดจมน้ำ 2) ทำทางการเข้าหาผู้จมน้ำและการเอาตัวรอดจากการจมน้ำ เป็นกิจกรรมที่เน้นให้ผู้เรียนปฏิบัติในสถานการณ์จริง ไม่ว่าจะเป็นในเรื่องทำทางการว่ายน้ำเพื่อช่วยเพื่อนจมน้ำ นับว่าเป็นสิ่งสำคัญ เพราะการใช้ทำทางการว่ายน้ำที่ถูกต้องจะช่วยให้ผู้ช่วยเหลือสามารถไปถึงผู้ประสบภัยได้ถูกทิศทางและรวดเร็วยิ่งขึ้น ผู้วิจัยได้ให้นักเรียนฝึกการว่ายน้ำในสระว่ายน้ำเพื่อเข้าไปช่วยเหลือผู้ที่ประสบภัย โดยการปฏิบัติจริงเพื่อปรับปรุงทำทางการว่ายน้ำ ซึ่งพฤติกรรมนักเรียนที่สังเกตได้ คือ นักเรียนสนุกสนานกับกิจกรรม มีส่วนร่วมกับกิจกรรมดีมาก ส่งผลต่อการปรับพฤติกรรมการปฏิบัติเพื่อลดความเสี่ยงในการจมน้ำของนักเรียน และสร้างความตระหนักในเรื่องการปฏิบัติเพื่อช่วยเหลือผู้ที่จมน้ำ การฝึกกิจกรรมในทำทางการเข้าหาผู้จมน้ำ และการเอาตัวรอดจากการจมน้ำนั้น นับว่าเป็นทักษะสำคัญในการช่วยเหลือผู้ประสบภัย เพราะโดยส่วนใหญ่แล้วบุคคลที่เข้าไปช่วยเหลือแล้วเข้าไปไม่ถูกวิธีก็มักจะเสียชีวิต เนื่องจากถูกผู้ประสบภัยกระโดดกัดหรือรัดและถูกคนน้ำด้วยนั่นเอง เห็นได้อย่างชัดเจนว่า นักเรียนให้ความสนใจในเรื่องการว่ายน้ำเข้าหาผู้ประสบภัยและการเอาตัวรอดจากการจมน้ำ หลังจากที่ได้ตระหนักถึงความสำคัญในการว่ายน้ำเข้าหาผู้ประสบภัยอย่างไม่ถูกวิธีแล้ว นักเรียนก็มีการปรับปรุงและพัฒนาไปในทางที่ดีขึ้น สอดคล้องกับองค์ประกอบทักษะชีวิตในการประเมินศักยภาพของตนเองในสถานการณ์เฉพาะหน้า ทักษะในการวิเคราะห์และประเมินสถานการณ์ ทักษะในการตัดสินใจอย่างมีเหตุผลและเลือกทางที่เหมาะสมที่สุด ทักษะในการคิดหาทางเลือกและวิเคราะห์จัดอันดับ และทักษะในการสื่อสารเพื่อถ่ายทอดขอความช่วยเหลือ และสอดคล้องกับการศึกษาวิจัยของ เพอร์รี่ (Perry, 1998) ได้ทำการศึกษาการกำกับตนเองในการเรียนรู้ของนักเรียน ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนเกรด 2 และ 3 ที่อยู่ในห้องเรียนที่มีระดับการกำกับตนเองในการเรียนสูง จะพัฒนาทักษะและทัศนคติที่เป็นลักษณะ

ของผู้เรียนที่มีการกำกับตนเอง ในขณะที่นักเรียนที่อยู่ในห้องเรียนที่มีระดับการกำกับตนเองในการเรียนรู้ต่ำ เมื่อเกิดอุปสรรคจะปรับทัศนคติและการกระทำที่เนื่องมาจากการปกป้องตนเอง และการศึกษานี้ได้เน้นการจัดสภาพห้องเรียนและการจูงใจนักเรียนเพื่อเพิ่มการกำกับตนเอง

กิจกรรมลอยตัวได้ก็ไม่จม แบ่งออกเป็น 2 กิจกรรม ได้แก่ 1) สาเหตุและสถานการณ์ที่ต้องลอยตัว และ 2) วิธีการลอยตัว กิจกรรมลอยตัวได้ก็ไม่จมเป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมให้ผู้เรียนรู้จักการตัวรอดจากการเสี่ยงต่อการจมน้ำ โดยใช้วิธีการลอยตัว ซึ่งเป็นสิ่งที่สามารถทำได้ง่ายและใช้พลังงานน้อยที่สุด โดยผู้วิจัยได้ให้นักเรียนทุกคนได้ฝึกปฏิบัติในสถานที่จริง กิจกรรมนี้เน้นไปที่การลอยตัวหางเป็นหลัก เพราะเป็นท่าพื้นฐานที่ทุกคนควรจะได้ และเนื่องจากนักเรียนตระหนักถึงความสำคัญในการลอยตัว ส่งผลให้มีแนวทางในการปฏิบัติเพื่อลดความเสี่ยงในการจมน้ำได้ดียิ่งขึ้น พฤติกรรมนักเรียนที่เห็นได้อย่างชัดเจน คือ นักเรียนมีความมุ่งมั่นในการทำการลอยตัวของตัวเองให้นานยิ่งขึ้น ส่งเสริมให้นักเรียนเกิดความตระหนักและการมุ่งมั่นในการทำสิ่งที่ถูกต้องได้ดียิ่งขึ้น เพื่อพัฒนาและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้มีการปฏิบัติเพื่อลดความเสี่ยงในการจมน้ำได้ดียิ่งขึ้น สอดคล้องกับนายแพทย์อานวย กาจันะ (กระทรวงสาธารณสุข, 2559) กล่าวถึงความสำคัญของการฝึกลอยตัวในน้ำ 3 นาที เนื่องจากสาเหตุของการจมน้ำส่วนใหญ่ คือ ไม่สามารถลอยตัวขึ้นฝั่งได้ เพราะฉะนั้นถ้าลอยตัวได้ 3 นาที เด็กที่พลัดตกในจุดที่ไม่ไกลจากฝั่งจะสามารถช่วยตัวเองได้ ท่าลอยตัวที่ง่ายและใช้เพื่อตะกายเข้าฝั่ง และสอดคล้องกับการศึกษาวิจัยของ ก้องสยาม ลับไพร (2557) ได้ศึกษาผลการจัดการเรียนรู้วิชาว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอดสำหรับการป้องกันตนเองจากการจมน้ำของนักเรียนระดับประถมศึกษาตอนต้น ผลการวิจัยพบว่า การจัดกิจกรรมการเรียนรู้วิชาว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอดประกอบไปด้วย 1. ทักษะด้านการเอาชีวิตรอดและพื้นฐานการว่ายน้ำ 10 ทักษะ เช่น การเตะเท้าคว่ำแล้วพลิกเป็นเตะเท้าหงาย การลอยตัวหงาย 3 นาที การลอยตัวแบบลูกหมาตกน้ำ และการเกาะขวดน้ำลอยตัวเป็นต้น มีค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะด้านการเอาชีวิตรอดและพื้นฐานการว่ายน้ำ หลังการทดลองแตกต่างจากก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ข้อเสนอแนะการวิจัย

1. ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

1.1 การใช้กิจกรรมช่วยเพื่อนรอดจมน้ำ เป็นกิจกรรมที่เน้นในเรื่องของท่าทางการว่ายน้ำในการเข้าหาผู้จมน้ำ และท่าทางการว่ายน้ำเพื่อนำเพื่อนขึ้นฝั่ง เป็นทักษะการปฏิบัติที่สำคัญและอันตรายมาก เพราะถ้าในการปฏิบัตินั้นผู้ปฏิบัติไม่มีความชำนาญอาจส่งผลกระทบต่อชีวิตได้ ผู้วิจัยจึงต้องระมัดระวังและควบคุมอย่างใกล้ชิด

1.2 การใช้กิจกรรมลดความเสี่ยงต้องลอยตัว เป็นกิจกรรมที่ควรสอนให้ผู้เรียนเกิดถึงความตระหนัก และลอยตัวอย่างถูกต้อง รวมถึงควรสอนท่าทางการลอยตัวที่หลากหลายมากกว่า 1 ท่า

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรมีการศึกษาผลของการจัดโปรแกรมสร้างเสริมความปลอดภัยที่มีต่อการลดความเสี่ยงในการจมน้ำ โดยการมีส่วนร่วมของโรงเรียน ชุมชน

2.2 ควรมีการศึกษาความคงทนของการปฏิบัติตนเพื่อลดความเสี่ยงในการจมน้ำ

เอกสารอ้างอิง

- ก้องสยาม ลับไพร 2557. ผลการจัดการเรียนรู้วิชาว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอดสำหรับการป้องกันตนเองจากการจมน้ำของนักเรียนระดับประถมศึกษาตอนต้น วิทยานิพนธ์หลักสูตรปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาสุขศึกษาและพลศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- ฉัตรชัย พรหมเลิศ. 2559. *แนว 9 วิธีเล่นน้ำอย่างปลอดภัย*. [เว็บไซต์]. สืบค้นจาก <https://travel.kapook.com/view147203.html>
- _____. 2559. *การวอร์มและท่าวอร์มก่อนลงสระ*. [เว็บไซต์]. สืบค้นจาก <https://tolearn2swim.wordpress.com>
- บุศรา ชัยทัศน์ 2554. ปัจจัยที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมป้องกันการจมน้ำในเด็กวัยเรียน ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ หลักสูตรปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพยาบาลศาสตร์ คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- สุชาติา เกิดมงคล. 2558. *รายงานการเฝ้าระวังการบาดเจ็บระดับชาติ 2557*. กรุงเทพฯ: สำนักงานกิจการโรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.
- สุชาติา เกิดมงคล, สัม เอกเฉลิมเกียรติ และคณะ. 2557. *ผลการวิเคราะห์ข้อมูลการเฝ้าระวังการบาดเจ็บระดับชาติ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข*. กรุงเทพฯ: สำนักงานกิจการโรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.
- สำนักงานราชบัณฑิตยสภา. 2559. *การกำกับตนเอง*. กรุงเทพฯ: สำนักงานกิจการโรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.
- อดิศักดิ์ ผลิตผลการพิมพ์. 2007. *การจมน้ำในเด็กและการป้องกัน*. [Online], Available form: www.csip.org, [Accessed 2007 Nov 10].
- อานวย กาจันะ และกรมควบคุมโรค. 2559. *มาตรการป้องกันการจมน้ำ*. [เว็บไซต์]. สืบค้นจาก <http://www.thaihealth.or.th/>
- Bandura, A. 1986. *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Perry, N. E. 1998. Young Children's Self-Regulation Learning and Contexts That Support It. *Journal of Educational Psychology*. 90(4) : 715 – 729.
- Spence, Morrongiello., Barbara. A., Sandomierski, Megan, & Jeffrey R. 2014. *Changes over swim lessons in parents' perceptions of children's supervision needs in drowning risk situations*: "His swimming has improved so now he can keep himself Health Psychology.

Who. 1997. *Life Kill*. Switzerland: Luxembourg.

Unicef. 2001. *The Participation rights of adolescents: A strategic approach*. Prepared by R. Rajani. Commissioned paper for UNICEF. Retrieved from http://www.unicef.org/programme/youth_day/assets/participation.pdf.

Zimmerman, B. J. 1994. *Self-regulation of learning and performance: Issues and educational applications*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.