

การเปรียบเทียบความวิตกกังวลในการว่ายน้ำระหว่างการจัดการเรียนรู้ว่ายน้ำท่ากรรเชียง กับท่าฟรอนต์ครอลสำหรับนักเรียนประถมศึกษาตอนต้น

สุทัตตา เทพบุตร* และวิศรา ตรงจิตพิทักษ์

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

Corresponding author: Bewtep.2543@gmail.com

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบความวิตกกังวลในการว่ายน้ำระหว่างการจัดการเรียนรู้ว่ายน้ำท่ากรรเชียงและท่าฟรอนต์ครอลสำหรับนักเรียนประถมศึกษาตอนต้น กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยคือ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 32 คน โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 16 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 16 คน การวิจัยเป็นการวิจัยกึ่งทดลอง โดยการทดลองใช้ระยะเวลา 10 สัปดาห์ กลุ่มทดลองได้รับการสอนท่ากรรเชียง ส่วนกลุ่มควบคุมได้รับการสอนท่าฟรอนต์ครอล เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วยแผนการจัดการเรียนรู้พลศึกษาท่ากรรเชียงและท่าฟรอนต์ครอล รวมถึงแบบวัดความวิตกกังวลในการว่ายน้ำ การวิเคราะห์ข้อมูลใช้สถิติ Paired-Samples t-test เพื่อเปรียบเทียบความวิตกกังวลภายในกลุ่ม และ Independent-Samples t-test เพื่อเปรียบเทียบระหว่างกลุ่ม

ผลการวิจัยพบว่า คะแนนความวิตกกังวลในการว่ายน้ำไม่พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ($p > .05$) ทั้งก่อนและหลังการทดลอง ค่าเฉลี่ยความวิตกกังวลก่อนทดลองในกลุ่มทดลอง = 27 (S.D. = 6.491) ลดลงเหลือ 20.13 (S.D. = 3.612) หลังการสอน และกลุ่มควบคุมค่าเฉลี่ยความวิตกกังวลก่อนทดลอง = 31.125 (S.D. = 9.535) ลดลงเหลือ 20.75 (S.D. = 4.171) หลังการสอน อย่างไรก็ตามภายในแต่ละกลุ่ม พบว่าระดับความวิตกกังวลในการว่ายน้ำลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติเมื่อเปรียบเทียบกับค่าก่อนการทดลอง ($p < .05$)

คำสำคัญ : การสอนว่ายน้ำ, ท่ากรรเชียง, ท่าฟรอนต์ครอล, ความวิตกกังวล

A Comparison of Swimming Anxiety Between Backstroke and Front Crawl Instruction in Early Elementary School Students

Sutatta Tepbud* and Ravisara Trongjitpituk

Faculty of Education, Chulalongkorn University.

Corresponding author: Bewtep.2543@gmail.com

Abstract

This research aimed to compare swimming anxiety between two different instructional approaches—backstroke and front crawl—among early primary school students. The sample consisted of 32 third-grade students, divided into an experimental group (16 students) and a control group (16 students). The study employed a quasi-experimental research design over a 10-week period. The experimental group received instruction in the backstroke, while the control group was taught the front crawl. Research instruments included lesson plans for teaching backstroke and front crawl swimming, as well as a swimming anxiety assessment tool. Data were analyzed using Paired-Samples t-tests for within-group comparisons and Independent-Samples t-tests for between-group comparisons.

The results showed no statistically significant difference in swimming anxiety between the experimental and control groups ($p > .05$) both before and after the intervention. The average pre-test anxiety score for the experimental group was 27 (S.D. = 6.491), which decreased to 20.13 (S.D. = 3.612) after the instruction. For the control group, the average pre-test anxiety score was 31.125 (S.D. = 9.535), which decreased to 20.75 (S.D. = 4.171) after the instruction. However, within each group, swimming anxiety levels significantly decreased compared to the pre-test scores ($p < .05$).

Keywords: Swimming instruction, Backstroke, Front crawl, Swimming anxiety

บทนำ

ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 กลุ่มสาระการเรียนรู้พลศึกษาในระดับชั้นประถมศึกษาตอนต้นมุ่งเน้นให้ผู้เรียนมีคุณภาพในด้านการเล่นและการออกกำลังกาย (สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ, 2551) โดยแต่ละโรงเรียนจะมีการจัดการเรียนการสอนวิชาพลศึกษาได้ตามความเหมาะสม รวมถึงการประยุกต์ใช้กีฬาบางประเภทเข้ามาเป็นส่วนหนึ่งของกิจกรรมการเรียนรู้ โรงเรียนนำมาใช้คือว่ายน้ำ ซึ่งมักจัดทำเป็นโครงการสอนโดยมุ่งเน้นการสอนว่ายน้ำขั้นพื้นฐาน ความปลอดภัยทางน้ำ และทักษะการช่วยเหลือที่ปลอดภัย อย่างไรก็ตาม ในประเทศที่มีรายได้สูงมักมีแนวทางและระเบียบปฏิบัติที่ชัดเจนสำหรับการสอนว่ายน้ำ ในขณะที่พื้นที่ที่มีรายได้ต่ำและปานกลางยังขาดมาตรการที่เหมาะสม ส่งผลให้เด็กมีความเสี่ยงเพิ่มขึ้นแทนที่จะลดลง (สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค, 2560) องค์การระดับโลก เช่น องค์การอนามัยโลก (World Health Organization, 2022) จึงได้เผยแพร่คู่มือแนวปฏิบัติในการป้องกันการจมน้ำ โดยเฉพาะในกลุ่มเด็กก่อนวัยเรียน เพื่อช่วยลดอัตราการเสียชีวิตจากเหตุการณ์ดังกล่าว

การจมน้ำเป็นสาเหตุสำคัญของการเสียชีวิตในเยาวชนอายุต่ำกว่า 25 ปี โดยเฉพาะช่วงอายุ 5-14 ปี (World Health Organization, 2023) จากข้อมูลรายงานการจมน้ำขององค์การอนามัยโลก (Global Report on Drowning) ระบุว่า ในแต่ละปีมีผู้เสียชีวิตจากการจมน้ำถึง 236,000 ราย โดยกว่าร้อยละ 91 เกิดขึ้นในประเทศที่มีรายได้ต่ำและปานกลาง สำหรับภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ ในปี พ.ศ.2562 มีผู้เสียชีวิตจากการจมน้ำมากกว่า 70,000 ราย (World Health Organization, 2022)

ในประเทศไทย การจมน้ำถือเป็นสาเหตุการเสียชีวิตที่สำคัญของเด็กอายุต่ำกว่า 15 ปี โดยช่วง 10 ปีที่ผ่านมาพบว่า มีเด็กไทยเสียชีวิตจากการจมน้ำเฉลี่ยปีละ 737 คน หรือประมาณ 2 คนต่อวัน (กองป้องกันการบาดเจ็บ กลุ่มป้องกันการจมน้ำ กรมควบคุมโรค, 2566) กลุ่มเด็กอายุ 5-9 ปี มีอัตราการเสียชีวิตสูง รองลงมาคือกลุ่มเด็กที่มีอายุต่ำกว่า 5 ปี และกลุ่มอายุ 10-14 ปี เหตุการณ์มักเกิดขึ้นในช่วงฤดูร้อนและช่วงปิดภาคการศึกษา (มีนาคม - พฤษภาคม และตุลาคม) รวมถึงช่วงวันหยุดสุดสัปดาห์ (เสาร์ - อาทิตย์) และช่วงเวลา 12.00-17.59 น. เป็นช่วงเวลาที่มีการเกิดเหตุสูงสุด จังหวัดที่มีอัตราการจมน้ำสูงสุดในเด็กอายุต่ำกว่า 15 ปี ในช่วงปี พ.ศ. 2557-2561 ได้แก่ จังหวัดสุรินทร์ จังหวัดสระแก้ว และ จังหวัดเลย (กองป้องกันการบาดเจ็บ กลุ่มป้องกันการบาดเจ็บทั่วไป, 2563)

การศึกษาของ Bussara & Noraluk (2016) ชี้ให้เห็นว่าเด็กอายุ 4-9 ปี และอายุ 10-17 ปี มักมีพฤติกรรมเสี่ยงในการเล่นน้ำ เช่น ขาดทักษะการว่ายน้ำ ขาดความรู้ในการป้องกันตนเองจากการจมน้ำ และมีการรับรู้ความเสี่ยงในระดับต่ำ หลักสูตรการสอนว่ายน้ำในโรงเรียนรัฐบาลไทยหลายแห่งยังไม่สอดคล้องกับพัฒนาการของนักเรียน และขาดระบบการประเมินผลที่ชัดเจน (ชัยวัฒน์ พันธุ์อารี, 2560) งานของสุพัตรา ปัญญาทอง (2562) ได้เสนอแนวทางพัฒนาหลักสูตรการสอนว่ายน้ำที่เหมาะสมกับนักเรียนระดับประถมศึกษา โดยเน้นที่การเพิ่มทักษะการว่ายน้ำอย่างเป็นระบบและเหมาะสมกับวัย

อีกประเด็นที่สำคัญคือ เด็กจำนวนมากไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้เมื่อเกิดการจมน้ำ โดยพบว่า ความวิตกกังวลเป็นปัจจัยหนึ่งที่ขัดขวางการเรียนรู้ทั้งทางตรงและทางอ้อม โดยรบกวนทั้งด้านความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม จึงเป็นปัจจัยสำคัญที่ควรได้รับการดูแลและแก้ไข เพื่อให้ผู้เรียนสามารถพัฒนาศักยภาพได้อย่างเต็มที่ สุนทร แม้นสงวน (2559) ได้อธิบายว่า ความวิตกกังวลในการว่ายน้ำมักเกิดจากประสบการณ์เชิงลบ เช่น การจมน้ำหรือสำลักน้ำ ซึ่งส่งผลให้เด็กไม่กล้าลงน้ำในอนาคต การจัดการกับความกลัวควรเริ่มจากการสร้างความไว้วางใจ เช่น การให้เด็กจับมือผู้สอนหรืออยู่ใกล้ขณะอยู่ในน้ำ เพื่อให้รู้สึกปลอดภัยและมั่นใจมากขึ้น

นอกจากนี้ สุวิษฐา ทองทรัพย์ และจิราวัฒน์ ขจรศิลป์ (2563) พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่มีความกลัวการก้มหน้าลงน้ำ ฝึกหายใจ และการดำน้ำ ซึ่งกลายเป็นอุปสรรคต่อการเรียนทักษะว่ายน้ำ ทำการเปรียบเทียบสามารถลดความวิตกกังวลที่เกี่ยวข้องกับการหายใจในน้ำได้ดีกว่าท่าฟรอนต์ครอล เนื่องจากผู้เรียนสามารถหายใจได้อย่างเป็นธรรมชาติระหว่างการเคลื่อนไหว ไม่จำเป็นต้องก้มหน้าหรือกลั้นหายใจเหมือนในท่าฟรอนต์ครอล ซึ่งมักถูกใช้เป็นท่ามาตรฐานในหลักสูตรทั่วไป (วีระ มั่นวานิช, 2546)

จากข้อมูลดังกล่าว ผู้วิจัยเห็นถึงความจำเป็นในการพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนการสอนว่ายน้ำในระดับประถมศึกษาให้มีความเหมาะสมยิ่งขึ้น โดยเฉพาะในแง่ของลำดับของท่าที่ใช้ในการสอน ซึ่งอาจส่งผลต่อความวิตกกังวลของผู้เรียน โดยในงานวิจัยนี้ กลุ่มผู้เรียนแต่ละกลุ่มจะได้รับการฝึกเพียงหนึ่งท่าเท่านั้น คือ ท่ากรรเชียงหรือท่าฟรอนต์ครอล เพื่อให้สามารถประเมินผลได้อย่างชัดเจนว่าท่าใดเหมาะสมต่อการเริ่มต้นเรียนในเด็กประถมมากกว่ากัน ทั้งในแง่ของการลดความวิตกกังวล การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบผลของการเริ่มต้นสอนว่ายน้ำด้วยท่ากรรเชียงและท่าฟรอนต์ครอลต่อความวิตกกังวลของนักเรียนระดับประถมศึกษา เพื่อให้ได้ข้อมูลเชิงประจักษ์สำหรับการออกแบบการสอนว่ายน้ำที่เหมาะสมกับวัยและความต้องการของผู้เรียนในบริบทของการศึกษาไทย

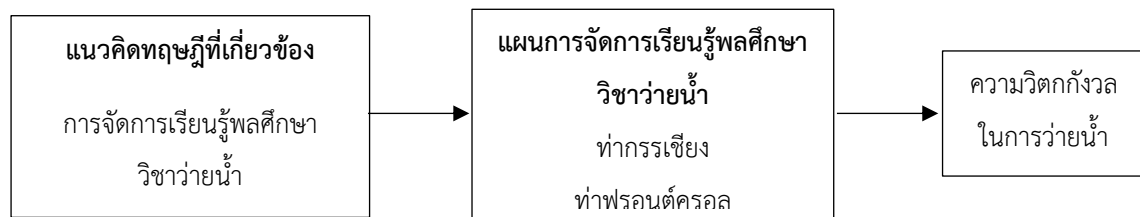
วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อเปรียบเทียบความวิตกกังวลในการว่ายน้ำระหว่างการจัดการเรียนรู้ว่ายน้ำท่ากรรเชียงกับท่าฟรอนต์ครอลสำหรับนักเรียนประถมศึกษาตอนต้น โดยมีเป้าหมายดังนี้

1. เปรียบเทียบความวิตกกังวลในการว่ายน้ำระหว่างการจัดการเรียนรู้ว่ายน้ำท่ากรรเชียงกับท่าฟรอนต์ครอลก่อนและหลังเรียนของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดการเรียนรู้พลศึกษาท่ากรรเชียง และนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดการเรียนการสอนท่าฟรอนต์ครอล
2. เปรียบเทียบความวิตกกังวลในการว่ายน้ำระหว่างการจัดการเรียนรู้ว่ายน้ำท่ากรรเชียงกับท่าฟรอนต์ครอลสำหรับนักเรียนประถมศึกษาตอนต้นหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

กรอบแนวคิดการวิจัย

การวิจัยการเปรียบเทียบความวิตกกังวลในการว่ายน้ำระหว่างการจัดการเรียนรู้ว่ายน้ำท่ากรรเชียงกับท่าฟรอนต์ครอลสำหรับนักเรียนประถมศึกษาตอนต้น ดังนี้



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Research) ใช้ระยะเวลาในการทดลองทั้งหมด 10 สัปดาห์ โดยดำเนินการในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2567

กลุ่มประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักเรียนประถมศึกษาตอนต้น สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2567

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยทำการเลือกนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนต้น ของโรงเรียนระดับประถมศึกษา ผู้วิจัยกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างขั้นต่ำโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์ G*Power Version 3.1 ใช้กลุ่มสถิติ F-test การวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุตัวแปร (MANOVA) ผลการคำนวณพบว่า หากต้องการตรวจจับขนาดของผล (Effect size (Cohen's d)) ที่ระดับ 0.72 ซึ่งจัดอยู่ในระดับปานกลาง ค่อนไปทางสูง จึงจะเพียงพอในการทดสอบสมมติฐานของการวิจัยอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

จากกระบวนการดังที่กล่าวมาข้างต้น ได้ตัวอย่างจำนวน 32 คน ผู้วิจัยใช้วิธีการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Selection) ได้กลุ่มตัวอย่างแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 16 คน และกลุ่มควบคุม 16 คน

ก่อนเข้าร่วมการทดลอง นักเรียนทุกคนได้รับการทดสอบความสามารถเบื้องต้นในการว่ายน้ำ (เช่น การลอยตัวและการเตะขา) และประเมินระดับความวิตกกังวลในการว่ายน้ำ โดยใช้แบบประเมินมาตรฐาน เพื่อพิจารณาความเหมาะสมในการเข้าร่วมโครงการ จากนั้นดำเนินการแบ่งกลุ่มโดยใช้วิธีจับคู่ตามระดับความวิตกกังวลก่อนการทดลอง (matched-pair design) แล้วสุ่มเข้ากลุ่มทดลองจำนวน 16 คน และกลุ่มควบคุมจำนวน 16 คน

ทั้งสองกลุ่มต้องผ่านกระบวนการคัดกรองตามเกณฑ์คัดเข้า ซึ่งประกอบด้วย 1) เด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนต้น 2) ไม่มีความสามารถว่ายน้ำท่าฟรอนต์ครอลและท่ากรรเชียง ไม่สามารถว่ายน้ำ 25 เมตร โดยไม่พัก ไม่มีทักษะลอยตัวบนผิวน้ำคว่ำหรือหงายได้ ไม่มีทักษะเตะขาท่าฟรอนต์ครอลและท่ากรรเชียง ไม่สามารถว่ายน้ำ 25 เมตร โดยไม่พัก 3) ได้รับความเห็นชอบจากผู้ปกครองและครูประจำชั้นพิจารณาให้เข้าร่วมการวิจัยได้ ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 แผนกระบวนการคัดกรองตามเกณฑ์คัดเข้าสำหรับกลุ่มตัวอย่าง

สัปดาห์	แผนการจัดการเรียนรู้ กลุ่มทดลอง	กลุ่มควบคุม	จำนวน (คาบ)
1	ปฐมนิเทศ (การทดสอบทักษะว่ายน้ำและความวิตกกังวลต่อการว่ายน้ำก่อนเรียน)		1
2	- การสร้างความคุ้นเคยกับน้ำ - สำรวจสระว่ายน้ำ - การยืนทรงตัวและเดินในน้ำตื้น	- การสร้างความคุ้นเคยกับน้ำ - สำรวจสระว่ายน้ำ - การยืนทรงตัวและเดินในน้ำตื้น	1
3 - 5	- การนั่ง/จับขอบสระ เตะขา - ปลาตัวหางยว - กอดโหมเตะขากระเชียง	- การนั่ง/จับขอบสระ เตะขา - การดำน้ำและเป่าน้ำ - ปลาตัวคว่ำ - การจับโหมสั่น-ยาวเตะขา	1
6 - 7	- การนั่ง/จับขอบสระ เตะขา (ทบทวน) - ปลาตัวหางยว (ทบทวน) - กอดโหมเตะขากระเชียง (ทบทวน) - ฝึกการหมุนแขนท่ากระเชียง	- การนั่ง/จับขอบสระ เตะขา (ทบทวน) - การดำน้ำและเป่าน้ำ (ทบทวน) - ปลาตัวคว่ำ (ทบทวน) - การจับโหมสั่น-ยาวเตะขา (ทบทวน) - ฝึกการหมุนแขนท่าฟรอนต์ครอล	1
8	- การนั่ง/จับขอบสระ เตะขา (ทบทวน) - ปลาตัวหางยว (ทบทวน) - กอดโหมเตะขากระเชียง (ทบทวน) - ฝึกการหมุนแขนท่ากระเชียง (ทบทวน) - ทดลองและฝึกซ้อมว่ายน้ำท่ากระเชียง	- การนั่ง/จับขอบสระ เตะขา (ทบทวน) - การดำน้ำและเป่าน้ำ (ทบทวน) - ปลาตัวคว่ำ (ทบทวน) - การจับโหมสั่น-ยาวเตะขา (ทบทวน) - ฝึกการหมุนแขนท่าฟรอนต์ครอล (ทบทวน) - ทดลองและฝึกซ้อมว่ายน้ำท่าฟรอนต์ครอล	1
9	- การนั่ง/จับขอบสระ เตะขา (ทบทวน) - ปลาตัวหางยว (ทบทวน) - กอดโหมเตะขากระเชียง (ทบทวน) - ฝึกการหมุนแขนท่ากระเชียง (ทบทวน) - ทดลองและฝึกซ้อมว่ายน้ำท่ากระเชียง	- การนั่ง/จับขอบสระ เตะขา (ทบทวน) - การดำน้ำและเป่าน้ำ (ทบทวน) - ปลาตัวคว่ำ (ทบทวน) - การจับโหมสั่น-ยาวเตะขา (ทบทวน) - ฝึกการหมุนแขนท่าฟรอนต์ครอล (ทบทวน) - ทดลองและฝึกซ้อมว่ายน้ำท่าฟรอนต์ครอล	1
10	การทดสอบทักษะว่ายน้ำและความวิตกกังวลต่อการว่ายน้ำหลังเรียน		1
รวม สัปดาห์ละ 1 คาบเรียน (10 สัปดาห์)			20

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยแบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการทดลอง และเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ดังนี้

1. แผนการจัดการเรียนรู้พลศึกษาท่ากระเชียงและท่าฟรอนต์ครอลที่มีต่อความวิตกกังวลในการว่ายน้ำ จำนวน 10 แผน โดยให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 ท่าน เพื่อตรวจสอบความสอดคล้อง (Index of Item Objective Congruence: IOC) ซึ่งมีค่าเท่ากับ 0.80-1.00 ประกอบด้วย การสร้างความคุ้นเคยกับน้ำ สำรวจสระว่ายน้ำ การยืนทรงตัวและเดินในน้ำตื้น การนั่ง/จับขอบสระ เตะขา ปลาตัวหางยว การ

ดำน้ำและเป่าน้ำ กอดโผเตะขากระเชียง ปลาตัวคว่ำ การจับโผสั้น-ยาวเตะขา การหมุนแขน ทำกระเชียง การหมุนแขนท่าฟรอนต์ครอล การว่ายน้ำท่ากระเชียง การว่ายน้ำท่าฟรอนต์ครอล

2. แบบทดสอบวัดความวิตกกังวลในการว่ายน้ำที่มีค่าความเชื่อมั่นภายในของแบบวัด โดยใช้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha) เท่ากับ 0.74 แสดงว่าเครื่องมือมีความเชื่อมั่นในระดับที่ยอมรับได้

การวิเคราะห์ข้อมูลการวิจัย

1. การวิเคราะห์ข้อมูลค่าเฉลี่ย (Mean) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) ของคะแนนความวิตกกังวลในการว่ายน้ำ

2. เปรียบเทียบความวิตกกังวลในการว่ายน้ำก่อนและหลังเรียนของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดการเรียนรู้พลศึกษาท่ากระเชียง และนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดการเรียนการสอนท่าฟรอนต์ครอลตามปกติด้วยการทดสอบค่าที (Paired-Samples t-test)

3. เปรียบเทียบความวิตกกังวลในการว่ายน้ำหลังเรียนของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดการเรียนรู้พลศึกษาท่ากระเชียงและนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดการเรียนการสอนท่าฟรอนต์ครอลตามปกติด้วยการทดสอบค่าที (Independent-Samples t-test)

ผลการวิจัย

ตารางที่ 2 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลในการว่ายน้ำก่อนและหลังการทดลองระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม

ความวิตกกังวลในการว่ายน้ำ (คะแนน)	กลุ่มทดลอง n = 16		กลุ่มควบคุม n = 16		t	p
	ค่าเฉลี่ย (Mean)	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน (S.D.)	ค่าเฉลี่ย (Mean)	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน (S.D.)		
ก่อนการทดลอง	27	6.491	31.13	9.535	-1.430	0.131
หลังการทดลอง	20.13	3.612	20.75	4.171	-0.453	0.367

*p < .05

จากตารางที่ 2 พบว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลในการว่ายน้ำก่อนการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักเรียนกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยความวิตกกังวลในการว่ายน้ำเท่ากับ 27 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานมีค่าเท่ากับ 6.491 ส่วนนักเรียนกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยความวิตกกังวลในการว่ายน้ำเท่ากับ 31.13 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานมีค่าเท่ากับ 9.535 และค่าเฉลี่ยของความวิตกกังวลในการว่ายน้ำหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยกลุ่ม

ทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 20.13 คะแนน และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานมีค่าเท่ากับ 3.612 ขณะที่กลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 20.75 คะแนน และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานมีค่าเท่ากับ 4.17

ตารางที่ 3 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลในการว่ายน้ำก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดการเรียนรู้ว่ายน้ำท่ากรรเชียงและกลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดการเรียนรู้ท่าฟรอนต์ครอล

ความวิตกกังวลในการว่ายน้ำ (คะแนน)	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		t	p
	n = 16		n = 16			
	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบน	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบน		
	(Mean)	มาตรฐาน (S.D.)	(Mean)	มาตรฐาน (S.D.)		
กลุ่มทดลอง	27	6.491	20.125	3.612	4.619	<0.001*
กลุ่มควบคุม	31.125	9.535	20.75	4.171	4.462	<0.001*

*p < .05

จากตารางที่ 3 พบว่าความวิตกกังวลในการว่ายน้ำก่อนและหลังการทดลองในกลุ่มทดลอง พบว่ามีค่าเฉลี่ยก่อนการทดลองเท่ากับ 27 คะแนน และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 6.491 และหลังการทดลองลดลงเหลือ 20.125 คะแนน และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 3.612 แสดงให้เห็นว่าระดับความวิตกกังวลในการว่ายน้ำของนักเรียนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และความวิตกกังวลในการว่ายน้ำก่อนและหลังการทดลองในกลุ่มควบคุมพบว่ามีค่าเฉลี่ยก่อนการทดลองเท่ากับ 31.125 คะแนน และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานมีค่าเท่ากับ 9.535 และหลังการทดลองลดลงเหลือ 20.750 คะแนน และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานมีค่าเท่ากับ 4.171 แสดงให้เห็นว่า ระดับความวิตกกังวลในการว่ายน้ำของนักเรียนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อภิปรายผลการวิจัย

ผลการวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาผลของการจัดการการเรียนรู้ว่ายน้ำด้วยท่ากรรเชียงและท่าฟรอนต์ครอลที่มีต่อระดับความวิตกกังวลของนักเรียนระดับประถมศึกษา โดยแบ่งการพิจารณาออกเป็นสองมิติ คือ การเปรียบเทียบภายในกลุ่มก่อนและหลังได้รับการฝึก และการเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มที่ได้รับการฝึกด้วยท่าต่างกัน ผลการวิจัยพบว่า ระดับความวิตกกังวลของนักเรียนทั้งสองกลุ่มลดลงหลังจากได้รับการฝึกว่ายน้ำ แสดงให้เห็นว่าการฝึกท่าว่ายน้ำมีศักยภาพในการช่วยลดความวิตกกังวลของผู้เรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพ

เมื่อพิจารณาในมิติของการเปรียบเทียบภายในกลุ่ม จะเห็นได้ว่า นักเรียนทั้งสองกลุ่มมีระดับความวิตกกังวลลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติหลังจากได้รับการฝึกว่ายน้ำ ซึ่งสนับสนุนแนวคิดทางจิตวิทยาของ Lazarus and Folkman (1984) ที่กล่าวว่า ความวิตกกังวลมักเกิดขึ้นเมื่อบุคคลประเมินสถานการณ์ว่าเกินขีดความสามารถของตนเอง ดังนั้น หากการเรียนรู้ถูกออกแบบให้ผู้เรียนสามารถ

ประเมินตนเองว่าจัดการกับสถานการณ์ได้ ก็จะช่วยลดความวิตกกังวลลงได้อย่างมีนัยสำคัญ ปัจจัยสำคัญที่อาจส่งผลต่อความเปลี่ยนแปลงนี้ ได้แก่ การออกแบบกิจกรรมการเรียนรู้ที่มีลักษณะค่อยเป็นค่อยไป เสริมแรงทางบวกอย่างเหมาะสม และสร้างความคุ้นเคยกับสภาพแวดล้อมทางน้ำอย่างปลอดภัย ทั้งนี้ การเรียนรู้ที่เน้นผู้เรียนเป็นศูนย์กลางช่วยให้ผู้เรียนมีโอกาสดูแลควบคุมกระบวนการเรียนรู้ของตนเองมากขึ้น อันเป็นการเสริมสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดเรื่อง Self-Efficacy ของ Bandura (1997) ที่ระบุว่าความเชื่อในความสามารถของตนเองมีบทบาทสำคัญในการเอาชนะความกลัวและความวิตกกังวล ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Rastovski et al. (2023) แสดงให้เห็นว่าระดับความวิตกกังวลมีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญกับประสิทธิภาพในการเรียนรู้การว่ายน้ำโดยเฉพาะในบริบทของการเรียนรู้ที่ต้องอาศัยการลงมือปฏิบัติจริง เช่น การว่ายน้ำ ซึ่งผู้เรียนจำเป็นต้องเอาชนะความกลัวในเบื้องต้นก่อนจึงจะสามารถเรียนรู้และพัฒนาทักษะ

ในด้านการเปรียบเทียบระหว่างกลุ่ม แม้ว่าผลการวิเคราะห์ทางสถิติจะไม่พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญระหว่างกลุ่มที่ฝึกด้วยท่ากรรเชียงและท่าฟรอนต์ครอล อย่างไรก็ตาม เมื่อพิจารณาเชิงคุณลักษณะของท่าว่ายน้ำแต่ละแบบจะพบว่าทั้งสองท่ามีจุดแข็งในการลดความวิตกกังวลในลักษณะที่ต่างกัน ท่าฟรอนต์ครอลแม้จะเป็นท่าพื้นฐานที่มักถูกใช้ในการฝึกว่ายน้ำในระดับเริ่มต้น และมีข้อดีในแง่ของการใช้จริงในชีวิตประจำวัน แต่กลับมีความซับซ้อนทางกลไก โดยเฉพาะการประสานการเคลื่อนไหวกับการหายใจ ซึ่งอาจเป็นอุปสรรคสำหรับผู้เรียนที่ยังขาดความมั่นใจหรือมีประสบการณ์ทางน้ำต่ำ (Moura et al., 2021) ในทางกลับกัน ท่ากรรเชียงที่แม้จะไม่ใช่ว่าพื้นฐานแรกเริ่ม แต่มีข้อดีที่เด่นชัดในแง่ของการหายใจได้อย่างต่อเนื่องโดยไม่ต้องกลั้นลมหายใจ ซึ่งช่วยลดความกลัวการสำลักน้ำและสร้างความรู้สึกลดภัยให้แก่ผู้เรียน โดยเฉพาะในกลุ่มที่มีความไวต่อสภาพแวดล้อมทางน้ำสูง (Suharto et al., 2022)

ผลการวิจัยจึงสะท้อนให้เห็นว่าทั้งสองท่าว่ายน้ำมีคุณลักษณะที่ส่งเสริมพัฒนาการทางอารมณ์ของผู้เรียน โดยท่าฟรอนต์ครอลเน้นการฝึกความสามารถในการจัดการกับความซับซ้อนของท่าทาง ขณะที่ท่ากรรเชียงช่วยสร้างความมั่นใจจากความรู้สึกปลอดภัยและควบคุมได้ กล่าวคือ แม้จะใช้วิธีการฝึกที่ต่างกัน แต่ต่างก็มีจุดมุ่งหมายร่วมกันคือการลดระดับความวิตกกังวลของผู้เรียน ซึ่งสะท้อนให้เห็นว่าคุณลักษณะของโปรแกรมการฝึกมีความยืดหยุ่นและสามารถออกแบบให้ตอบสนองต่อความต้องการของผู้เรียนที่หลากหลายได้อย่างมีประสิทธิภาพ

นอกจากนี้ ยังมีปัจจัยด้านมนุษยสัมพันธ์ในชั้นเรียนที่มีบทบาทสำคัญอย่างยิ่งต่อผลลัพธ์ของการเรียนรู้ โดยเฉพาะความสัมพันธ์ระหว่างครูกับผู้เรียน ซึ่งมีผลต่อบรรยากาศทางอารมณ์ของการเรียน ว่ายน้ำอย่างชัดเจน ตามที่ Wentzel (2009) ระบุว่า ความเอื้ออาทรและการสนับสนุนจากครูมีผลโดยตรงต่อแรงจูงใจภายในของผู้เรียน และช่วยลดความวิตกกังวลในการเผชิญกับสถานการณ์ใหม่ ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ อีกทั้งแนวคิดของ Baumeister และ Leary (1995) ยังชี้ให้เห็นว่าความรู้สึกเป็นที่ยอมรับและการมีความผูกพันทางสังคมภายในกลุ่มส่งผลต่อความมั่นคงทางอารมณ์ของบุคคลอย่างลึกซึ้ง การจัดกิจกรรมในลักษณะกลุ่มย่อยที่ปลอดภัย ไม่เน้นการเปรียบเทียบระหว่างบุคคล และเน้นการสะสม

ประสบการณ์แห่งความสำเร็จในระดับที่ควบคุมได้ จึงเป็นแนวทางที่ช่วยส่งเสริมพัฒนาการทางอารมณ์ และจิตสังคมของผู้เรียนได้อย่างยั่งยืน

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการวิจัย

การฝึกว่ายน้ำด้วยท่ากรรเชียงและท่าฟรอนต์ครอลสามารถลดระดับความวิตกกังวลของนักเรียน ได้อย่างมีนัยสำคัญ แม้ว่าจะไม่มีความแตกต่างระหว่างกลุ่มอย่างชัดเจนในเชิงสถิติ แต่ลักษณะเฉพาะของแต่ละท่ามีผลต่อ กลไกการลดความวิตกกังวล ที่แตกต่างกัน จึงสามารถสังเคราะห์ข้อเสนอแนะทางการจัดการเรียนรู้ได้ดังนี้

1. ควรเริ่มต้นการสอนว่ายน้ำด้วยท่ากรรเชียงสำหรับผู้เรียนที่มีความวิตกกังวลสูงหรือยังไม่คุ้นเคยกับสภาพแวดล้อมทางน้ำ
2. การใช้เทคนิคการสอนที่หลากหลาย เช่น การใช้เกมหรือกิจกรรมที่กระตุ้นความสนุกสนาน จะช่วยเพิ่มความสนใจและความมุ่งมั่นในการเรียนรู้ การจัดกิจกรรมในลักษณะกลุ่มย่อยที่ปลอดภัยและไม่เน้นการเปรียบเทียบกันโดยตรง ควรนำมาใช้เพื่อส่งเสริมความมั่นคงทางอารมณ์
3. ผลกระทบจากปัจจัยภายนอก ควรมีการศึกษาผลกระทบจากปัจจัยภายนอก เช่น สภาพแวดล้อมในการเรียนรู้ (สระว่ายน้ำในร่ม/กลางแจ้ง/อุณหภูมิ) หรือความแตกต่างทางวัฒนธรรมในการเข้าถึงการเรียนรู้ เช่น การจัดการเรียนรู้ในพื้นที่ชนบทหรือพื้นที่เมือง ซึ่งอาจมีผลต่อการรับรู้และประสิทธิภาพในการเรียนรู้
4. การศึกษาในกลุ่มตัวอย่างที่หลากหลาย ควรขยายกลุ่มตัวอย่างให้ครอบคลุมผู้เรียนในกลุ่มอายุ และพื้นฐานทักษะที่หลากหลาย เช่น เด็ก วัยรุ่น และผู้ใหญ่ รวมถึงผู้ที่มีประสบการณ์ในการว่ายน้ำและผู้ที่ไม่มีประสบการณ์เลย เพื่อให้ได้ผลลัพธ์ที่ครอบคลุมและสามารถเปรียบเทียบประสิทธิภาพของการเรียนรู้ในแต่ละกลุ่มได้

เอกสารอ้างอิง

กรมควบคุมโรค. (2566). *แนวทางการดำเนินงานป้องกันการจมน้ำ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2566*.

กองป้องกันการบาดเจ็บ กรมควบคุมโรค.

กระทรวงศึกษาธิการ. (2551). *หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551*. กรุงเทพฯ:

โรงพิมพ์ ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.

สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค. (2560). *แนวทางประเมินผู้ก่อการดี (Merit Maker) การดำเนินงาน*

ป้องกันการจมน้ำ (ฉบับปรับปรุง ปี 2560). กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข.

สุนทร แม้นสงวน. (2559). *ว่ายน้ำ 1*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยรามคำแหง.

- สุวิษญา ทองทรัพย์, และจิราวัฒน์ ขจรศิลป์. (2563). ผลของการฝึกทักษะท่าครอลโดยใช้การสอนแบบชุด
แจ้งสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ที่ว่ายน้ำไม่เป็น โรงเรียนสาธิต “พิบูลบำเพ็ญ”
มหาวิทยาลัยบูรพา. *วารสารวิชาการ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ*, 12(1), 188–195.
- วีระ มนัสวานิช. (2546). *เทคนิคการว่ายน้ำสำหรับนักว่ายน้ำ ครูและผู้สอน = Techniques in swimming for swimmer, teacher, and coaches*. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.
- Anukul, N. (2014). Organizing swimming learning activities using a five-step physical education teaching model and a brain-based teaching model affecting water familiarization skills and the starfish stroke for second-grade students. *Journal of Khon Kaen University Research*, 2(3).
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W. H. Freeman.
- Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117(3), 497–529. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.117.3.497>.
- Bussara, C., & Noraluk, U. (2016). Roles of school nurse in prevention of drowning among children. *Journal of Public Health Nursing*, 29(1), 144–155.
- Injury Prevention Division, Department of Disease Control, Ministry of Public Health. (2023). *Guidelines for drowning prevention operations for the fiscal year 2023*. Department of Disease Control.
- Jones, M. T., & Williams, D. A. (2020). The effects of swimming techniques on anxiety reduction in children. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 42(3), 257–266. <https://doi.org/10.1037/jsep.2020.0013>.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer.
- Marques-Dahi, M. T. da S. P., Bastos, F. H., de Araújo, U. O., Walter, C., & Freudenheim, A. M. (2016). Verbal instructions on learning the front-crawl: Emphasizing a single component or the interaction between components? *Human Movement*, 17(2), 80–86. <https://doi.org/10.1515/HUMO-2016-0017>.
- Menguer, L., Sombrio, F., Ferreira, R. D., Gomes, K. M., & da Silva, L. A. (2021). Efeito da natação sobre parâmetros de saúde mental e aptidão física funcional em escolares. *Motrivivência*, 18(38), 83–95. <https://doi.org/10.5007/1807-0221.2021.E72728>.
- Moura, M. L., Alves, F. B., & Barbosa, T. M. (2021). Teaching front crawl swimming in

- children: Effects on coordination and anxiety. *European Journal of Human Movement*, 46, 85–98. <https://doi.org/10.21134/ejhm.v46i1.1403>.
- Moura, O. M., Marinho, D. A., Morais, J. E., Pinto, M. P., Fail, L. B., & Neiva, H. P. (2021). Learn-to-swim program in a school context for a twelve-week period enhances aquatic skills and motor coordination in Brazilian children. *Retos: Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 43, 316–324. <https://doi.org/10.47197/retos.v43i0.88903>.
- Mulyana, A., Pingkan, A. D., Yulianti, D., Luthfiatunnisa, F. F., Shidiqqa, Q. Q. A., Sabirah, R., & Azzahra, S. F. (2024). Manfaat pembelajaran renang untuk pertumbuhan dan perkembangan anak di sekolah dasar. *Indo-MathEdu Intellectuals Journal*, 5(3), 3213–3221. <https://doi.org/10.54373/imeij.v5i3.1251>.
- Petrea, R.-G., Moraru, C.-E., Popovici, I.-M., Știrbu, I.-C., Radu, L.-E., Chirazi, M., Rus, C.-M., Oprean, A., & Rusu, O. (2023). Influences of psychomotor behaviors on learning swimming styles in 6–9-year-old children. *Children*, 10(8), 1339. <https://doi.org/10.3390/children10081339>.
- Rastovski, D., Zoretić, D., Šiljeg, K., & Jorgić, B. (2023). Correlation between anxiety and success in swimming training program for non-swimmers. *Sport Mont*, 21(2), 59–62. <https://doi.org/10.26773/smj.230709>.
- Spielberger, C. D., Goruch, R., Lushene, R., Vagg, P., & Jacobs, G. (1983). Manual for the state-trait inventory STAI (form Y). *Mind Garden, Palo Alto, CA, USA*.
- Sinclair, L., & Roscoe, C. M. P. (2023). The impact of swimming on fundamental movement skill development in children (3–11 years): A systematic literature review. *Children*, 10(8), 1411. <https://doi.org/10.3390/children10081411>.
- Suharto, T. H., Rihatno, T., Hernawan, Widiastuti, Dlis, F., Aryadi, D., Sudirman, R., Rahmat, A., Taufik, M. S., Hanief, Y. N., & Setiakarnawijaya, Y. (2022). Impact of training methods and anxieties of students on their mastery of backstroke swimming skills. *Journal of Physical Education and Sport*, 22(12), 3135–3142. <https://doi.org/10.7752/jpes.2022.12397>.
- Suharto, S., Widodo, W., & Nurhasan, N. (2022). Reducing elementary students' water anxiety through backstroke-based swimming instruction. *Asian Journal of Physical Education & Recreation*, 28(2), 45–56. <https://doi.org/10.24112/ajper.282.4521>.
- Thongsap, S., & Kajornsilp, J. (2020). The effects of crawl stroke skill trained by explicit

teaching for 1st grade non-swimmers at Piboonbumpen Demonstration School, Burapha University. *Academic Journal of Thailand National Sports University*, 12(1), 188–195. <https://he02.tci-thaijo.org/index.php/TNSUJournal/article/view/244320>.

Wentzel, K. R. (2009). Students' relationships with teachers as motivational contexts. In K. R. Wentzel & A. Wigfield (Eds.), *Handbook of motivation at school* (pp. 301–322). Routledge.

World Health Organization. (2021). *Global report on drowning: Preventing a leading killer*. <https://www.who.int/publications/i/item/global-report-on-drowning-preventing-a-leading-killer>.