

การจัดการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาและการเสริมสร้างอุปนิสัยแห่งความสำเร็จ ที่มีต่อทักษะการป้องกันการสูบบุหรี่ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

Learning Management of Health Education and Highly Effective Habits to Promote Prevention Skill Smoking Usage of Grade Nine Students

วรรณนิสา หนูวงศ์¹, ฉัตรพันธ์ ดุสิตกุล² และ ธัญมา หลายพัฒน์³

Wannisa Nuwong¹, Chatpan Dusikul², and Thanma Laipat³

การศึกษามหาบัณฑิต, สาขาวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา,

คณะพลศึกษา, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, ประเทศไทย

Master of Education Program in Health Education and Physical Education,

Faculty of Physical Education, Srinakharinwirot University, Thailand

¹Corresponding Author. E-mail: wannisa.nuwong@gswu.ac.th

Received June 28, 2023; **Revised** September 15, 2023; **Accepted** September 20, 2023

Abstract

This quasi-trial research aims to compare the mean values of the defense skills scores before and after school and the mean defense skills scores of the experimental and control groups. The sample was students in their third year of secondary school in the first semester of the 2023 academic year by a simple random draw. The participants were divided into an experimental group of 30 people and a control group of 30 people. The research tools consisted of the following: (1) a five-step ladder health education learning management plan with four character-building plans; and (2) questionnaires on critical thinking skills, attitudes, and practices in smoking prevention data were analyzed using statistics, such as mean and standard deviation. Hypothesis testing was conducted on the paired sample t-test and the independent sample t-test. The average smoking prevention skills were statistically significantly higher than before the learning management at the 0.05 level. The average score of smoking prevention skills was statistically significantly higher than that of the control group (.05).

Keywords: Learning management of health education; highly effective habits; Promote prevention skill smoking

บทคัดย่อ

การวิจัยกึ่งทดลองครั้งนี้มีความมุ่งหมายเพื่อ 1) เปรียบเทียบคะแนนทักษะการป้องกันการสูบบุหรี่ก่อนและหลังเรียน 2) เปรียบเทียบคะแนนทักษะการป้องกันการสูบบุหรี่ หลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่กำลังศึกษาในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2566 ได้มาโดยการสุ่มอย่างง่ายด้วยการจับฉลาก แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 30 คน กลุ่มควบคุม 30 คน เครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัยประกอบด้วย 1) แผนการจัดการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาแบบบันได 5 ขั้นร่วมกับการสร้างเสริมอุปนิสัย จำนวน 4 แผน 2) แบบสอบถามทักษะด้านวิเคราะห์ เจตคติ และการปฏิบัติในการป้องกันการสูบบุหรี่ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติคือ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และ มีการทดสอบสมมติฐาน Paired Sample t-test และ Independent Sample t-test ผลการวิจัยพบว่า 1) หลังการจัดการเรียนรู้ กลุ่มทดลอง มีคะแนนทักษะการป้องกันการสูบบุหรี่ สูงกว่าก่อนได้รับการจัดการเรียนรู้ อย่างมี นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 2) หลังการจัดการเรียนรู้กลุ่มทดลอง มีคะแนนทักษะการป้องกันการสูบบุหรี่ สูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สรุปผลได้ว่าการสอนสุขศึกษาโดยรูปแบบการจัดการเรียนรู้แบบบันได 5 ขั้นร่วมกับการสร้างเสริม 7 อุปนิสัยแห่งความสำเร็จ ช่วยเสริมสร้างทักษะในการป้องกันการสูบบุหรี่ของนักเรียนให้ดีขึ้น

คำสำคัญ: การจัดการเรียนรู้วิชาสุขศึกษา; อุปนิสัยแห่งความสำเร็จ; ทักษะการป้องกันการสูบบุหรี่

บทนำ

ปัจจุบันประเทศต่าง ๆ ทั่วโลกล้วนให้ความสำคัญกับการควบคุมพฤติกรรมบริโภคยาสูบ เนื่องจากสาเหตุของปัญหาสุขภาพ เป็นปัจจัยสำคัญที่นำไปสู่การเกิดภาวะโรคติดต่อเรื้อรัง จากการศึกษาภาระโรคจากปัจจัยเสี่ยงของประชากรที่ผ่านมา โดยภาระโรคจากมะเร็ง โรคหัวใจและหลอดเลือด และโรคระบบทางเดินหายใจเรื้อรัง เกิดจากปัจจัยเสี่ยงที่สำคัญ คือ การสูบบุหรี่ ซึ่งการสูบบุหรี่ยังส่งผลกระทบต่อสุขภาพของผู้ที่สูบและไม่สูบแล้ว ยังเกิดความสูญเสียทางเศรษฐกิจเป็นอย่างมาก และปัจจุบันพบว่ามีกลุ่มเยาวชนที่เข้ามาเป็นกลุ่มนักสูบหน้าใหม่จำนวนเพิ่มมากขึ้น ประกอบกับธุรกิจยาสูบก็ได้มีการออกแบบผลิตภัณฑ์ใหม่ ๆ เพื่อให้เข้าถึงกลุ่มเยาวชนและผู้ใหญ่มากขึ้น ซึ่งถือว่าเป็นกลุ่มที่ต้องช่วยกันเฝ้าระวัง จากการศึกษาของ Institute for Health and Metrics and Evaluation (IHME) ประเทศสหรัฐอเมริกา ปี พ.ศ. 2553 (IHME, 2010) พบว่า การบริโภคยาสูบก่อให้เกิดโรคเป็นอันดับที่ 2 ความดันโลหิตสูง และมีผู้เสียชีวิตจากโรคอันเนื่องมาจากการบริโภคยาสูบทั่วโลก มากกว่า 6.3 ล้านคน การสูบบุหรี่ที่ทำให้เกิดการเจ็บป่วย และทำอันตรายต่ออวัยวะแทบทุกส่วนของร่างกาย มีคนไทย 1 ล้านคน ที่มีชีวิตอยู่ แต่ป่วยด้วยโรคเรื้อรังที่เกิดจากการสูบบุหรี่ที่ยังมีชีวิตอยู่อย่างน้อย 20 คน การสูบบุหรี่ทำให้เกิดโรคมะเร็ง 12 ชนิด โรคหัวใจ โรคเส้นเลือดสมอง โรคถุงลมโป่งพอง เบาหวาน การสูบบุหรี่เพิ่มความเสี่ยงที่จะเป็นวัณโรค ตาบอด ภูมิคุ้มกันของร่างกายลดลง ทุกอวัยวะแก่ก่อนวัย การสูบบุหรี่ทำให้สมรรถภาพทางเพศเสื่อม

จากข้อมูลของสำนักงานสถิติแห่งชาติ ในปี พ.ศ. 2560 เมื่อพิจารณาตามกลุ่มตามกลุ่มอายุ พบว่า อัตราการบริโภคยาสูบในกลุ่มอายุ 15 – 18 ปี 19 – 24 และ 60 ปี ขึ้นไป สูงขึ้น เท่ากับ ร้อยละ 9.7 ร้อยละ 20.7 และร้อยละ 14.4 ตามลำดับ ยกเว้นในกลุ่มอายุ 25 – 40 ปี และกลุ่มอายุ 41 – 59 ปี ที่มีอัตราการบริโภคยาสูบลดลงเล็กน้อย เท่ากับ ร้อยละ 21.9 และ ร้อยละ 21.1 พ.ศ. 2534 – พ.ศ. 2560 คือ กลุ่มอายุ 60 ปีขึ้นไป (อัตราการเปลี่ยนแปลงลดลง เท่ากับร้อยละ 56.27) ในขณะที่กลุ่มอายุ 15 – 18 ปี 19 – 24 ปี (อัตราการเปลี่ยนแปลงลดลงเพียง ร้อยละ

19.43 และร้อยละ 30.84 ตามลำดับ) ในขณะที่กลุ่มอายุ 25 – 59 ปี มีอัตราการบริโภคยาสูบลดลงต่อเนื่อง ส่วนอัตราการสูบบุหรี่ของเยาวชน ในช่วง พ.ศ. 2547 – 2557 พบว่า อัตราการสูบบุหรี่มีแนวโน้มเพิ่มขึ้น จากร้อยละ 6.58 เป็นร้อยละ 9.7 โดยในปี พ.ศ. 2558 อัตราการบริโภคยาสูบลดลงจากปี 2557 คิดเป็นร้อยละ 7.92 และกลับเพิ่มขึ้นอีกครั้งในปี 2560 คิดเป็นร้อยละ 9.7 และอายุเฉลี่ยที่เริ่มสูบบุหรี่มีผลลดลงจาก อายุ 18.5 ปี เป็นอายุ 18 ปี อีกทั้งยังพบยาสูบรูปแบบใหม่เข้าถึงเยาวชนเพิ่มขึ้น เน้นการใช้กลยุทธ์สื่อออนไลน์ Social marketing ที่เข้ามาเป็นส่วนสำคัญ ซึ่งกฎหมายปัจจุบันยังไม่สามารถดำเนินการได้ และกลุ่มเยาวชนยังขาดความเข้าใจตนเองและตระหนักถึงพิษภัยของยาสูบที่ถูกต้อง ในส่วนของการเข้าถึงผลิตภัณฑ์ยาสูบ พบว่า เยาวชนอายุระหว่าง 15 – 18 ปี มีการซื้อบุหรี่ราคาถูกแบ่งขายเพิ่มขึ้น โดยเยาวชนสามารถซื้อบุหรี่จากขายของชำ โดยไม่ถามอายุเยาวชนที่เกี่ยวกับการคิดและจะเลิกยาสูบมีแนวโน้มลดลง สถานการณ์และปัญหาการดำเนินงานส่งผลต่อการบรรลุเป้าหมายในการควบคุมการบริโภคยาสูบ โดยตั้งเป้าหมายให้อัตราการบริโภคยาสูบในประเทศไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป ต้องไม่เกินร้อยละ 15 หรือลดจำนวนผู้สูบบุหรี่ให้เหลือ 9 ล้านคน จึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่ต้องอาศัยความร่วมมือจากทุกภาคส่วน ซึ่งสอดคล้องกับนโยบายกระทรวงศึกษาธิการ ได้ออกประกาศ เรื่อง มาตรการป้องกันและแก้ไขปัญหาการสูบบุหรี่ในสถานศึกษา ดังนั้นการพัฒนาการจัดการเรียนการสอนสู่การเรียนรู้ฐานสมรรถนะเพื่อตอบสนองการเปลี่ยนแปลงในศตวรรษที่ 21 ในการจัดการศึกษาของประเทศ โดยมีแผนปฏิบัติการด้านการควบคุมยาสูบแห่งชาติ ฉบับที่สาม พ.ศ. 2565 – 2570 (Tobacco Product Control Committee Division, Department of Disease Control, 2022) ตามกรอบการดำเนินงานควบคุมยาสูบของประเทศไทย ให้มีส่วนร่วมของทุกภาคส่วน วัตถุประสงค์เพื่อป้องกันนักสูบหน้าใหม่ โดยการให้ความรู้ ความตระหนักถึงภาวะเสพติดและพิษภัยร้ายแรงของผลิตภัณฑ์ยาสูบจำกัดการเข้าถึงผลิตภัณฑ์ยาสูบให้กับเด็ก เยาวชน และนักสูบหน้าใหม่ สร้างและพัฒนาองค์ความรู้ ทักษะแกนนำเด็กเยาวชน ครู และเครือข่ายที่เกี่ยวข้อง เพื่อให้มีความรู้ความเข้าใจ และทักษะการเฝ้าระวัง การโฆษณาและการสื่อสารการตลาดของกลยุทธ์อุตสาหกรรมยาสูบ เป็นพลเมืองที่ตื่นรู้ มีความรับผิดชอบ มีจิตสาธารณะ โดยการปรับเปลี่ยนการเรียนการสอนตามหลักสูตรอิงมาตรฐานในปัจจุบัน ไปสู่การเรียนรู้ที่พัฒนาสมรรถนะผู้เรียน การจัดการเรียนรู้เพื่อพัฒนาสมรรถนะแบบผู้เรียนสร้างองค์ความรู้ด้วยตนเอง มุ่งเน้นกระบวนการเรียนรู้แบบถักทอความรู้ ทักษะ คุณลักษณะผู้เรียนเข้าด้วยการลงมือปฏิบัติจริง (Active Learning) มุ่งเน้นให้ผู้เรียนสามารถเข้าใจและเรียนรู้อย่างมีความสุขและพัฒนาความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ ซึ่งจุดเน้นของการจัดการศึกษาและการเรียนรู้ในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น มุ่งต่อยอดการเรียนรู้ผ่านกระบวนการคิดเชิงระบบ ผู้เรียนสร้างองค์ความรู้ ระดับความคิดรวบยอด เน้นทักษะทางการเรียนรู้พื้นฐานทางการเรียนรู้และการดำรงชีวิต คือ ทักษะความเป็นมนุษย์ ได้แก่ ทักษะการคิดวิเคราะห์ ทักษะการแก้ปัญหา และส่งเสริมทักษะเฉพาะทางด้านความรู้ แต่อย่างไรก็ตามจะทำให้เยาวชนเป็นวัยรุ่นที่มีประสิทธิภาพ รู้จักตนเอง รู้จักคิด เพื่อให้สามารถแก้ไขและจัดการปัญหาต่าง ๆ ในชีวิตได้สามารถเป็นวัยรุ่นที่มีความสุขและประสบความสำเร็จ คือ การปรับเปลี่ยนอุปนิสัย

จากการทบทวนวรรณกรรมพบว่า การจัดการเรียนรู้เพื่อพัฒนาสมรรถนะแบบ (Active Learning) และมุ่งเน้นให้เยาวชนในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นมีทักษะความเป็นมนุษย์ ได้แก่ ทักษะการคิดวิเคราะห์ ทักษะการแก้ปัญหา คือ การจัดการเรียนรู้แบบบันได 5 ขั้น ได้แก่ ขั้นที่ 1 ขั้นการตั้งคำถาม / สมมติฐาน (Learning to Question) ขั้นที่ 2 การสืบค้นความรู้และสารสนเทศ (Learning to Search) ขั้นที่ 3 สร้างองค์ความรู้ (Learning to Construct) ขั้นที่ 4 การสื่อสารและนำเสนออย่างมีประสิทธิภาพ (Learning to Communication) ขั้นที่ 5 การบริการสังคมและจิตสาธารณะ (Learning to Serve) และแนวคิดที่สามารถมาประยุกต์ให้เข้ากับวิถีชีวิตและการตัดสินใจในประเด็นที่ส่งผลให้เกิดความเปลี่ยนแปลงและสามารถนำมาปรับใช้กับชีวิตเยาวชน โดยได้นำแนวคิดของ Stephen R. Covey (Covey, 1989)

นำเสนอ 7 อุปนิสัยแห่งความสำเร็จ ดังนี้ อุปนิสัยที่ 1 บีโปรแอคทีฟ (Be Proactive) เป็นอุปนิสัยเบื้องต้นที่สำคัญที่สุด มีความรับผิดชอบดีมาก จะต้องมีความกระตือรือร้น และริเริ่มทำสิ่งต่าง ๆ ตนเองก่อน ที่จะเรียกร้องให้คนอื่นทำ อุปนิสัยที่ 2 การเริ่มต้นด้วยจุดมุ่งหมายในใจ (Begin with the end in mind) เป็นการวางแผนเป้าหมายของชีวิตตนเอง เพื่อเป็นแผนที่นำทางไปสู่เป้าหมาย เป้าหมายของตนเอง ว่าอยากให้เป็นอย่างไรอยากเห็นในอนาคตเราเป็นอย่างไร แล้วเริ่มลงมือปฏิบัติตามแผนที่เราวางไว้ อุปนิสัยที่ 3 ทำสิ่งที่สำคัญก่อน (Put first thing first) เป็นการลงมือปฏิบัติบริหารเวลาเข้ามาเกี่ยวข้อง ต้องมีการคิดว่าสิ่งที่ต้องทำอันไหนคือเรื่องสำคัญ เรื่องไหนไม่ใช่เรื่องเร่งด่วน จะต้องมีความสมดุลในชีวิต โดยการจัดความสำคัญของสิ่งที่ต้องทำนั้นจะต้องอยู่บนรากฐานของหลักการและค่านิยมที่ต่อการทำงาน ไม่ใช่เพราะการถูกบังคับ อุปนิสัยที่ 4 คิดแบบชนะ – ชนะ (Think win/win) เป็นการทำงานร่วมกับผู้อื่น จะต้องอาศัยความเป็นผู้นำ ความเป็นใหญ่ เพราะมีความซื่อตรง และความมีจิตใจเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ อุปนิสัยที่ 5 เข้าใจผู้อื่นก่อน แล้วจึงให้ผู้อื่นเข้าใจเรา (Seek first to understand, then to be understood) เป็นการทำทำความเข้าใจซึ่งกันและกัน ทำให้คนเราจะยอมรับทำความเข้าใจคนอื่น การที่เราจะเข้าใจผู้อื่นได้นั้น เราจะต้องฟังให้มาก ๆ เพื่อเรียนรู้และเข้าใจผู้อื่น และพยายามเปิดใจรับฟังแม้จะเป็นสิ่งที่ผิดแต่ก็มีการสื่อสารระหว่างบุคคล อุปนิสัยที่ 6 การประสานพลัง (Synergize) เมื่อเราเข้าใจผู้อื่นแล้วจะเห็นความแตกต่างระหว่างบุคคล แล้วจะให้คุณค่าในความแตกต่างเหล่านั้น แต่เรายังใช้ความแตกต่างเหล่านั้น แต่เรายังใช้ความแตกต่างนั้นมาเสริมรวมกันเป็นพลัง ก็ให้เกิดความร่วมมือได้เราจะสามารถฟังกันได้ ปฏิบัติงานได้ประสบความสำเร็จ อุปนิสัยที่ 7 การลับเลื่อยให้คม (Sharpen the saw) ฝึกฝนให้มีความพร้อมอยู่เสมอ แล้วพัฒนาตัวเองในเรื่องสุขภาพ ความคิด อารมณ์ และสังคม จะเห็นได้ว่าอุปนิสัยในด้านต่าง ๆ เป็นส่วนสำคัญที่จะทำให้ผู้เรียนเป็นวัยรุ่นที่เป็นเลิศ รู้จักปรับเปลี่ยน เจตคติ แนวคิด เข้าใจตนเอง และผู้อื่น ตลอดจนสามารถปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่นและสิ่งแวดล้อมได้ รวมถึงสามารถจัดการแก้ปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตเพื่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่ดีได้ ซึ่งการนำการจัดการเรียนรู้แบบบันได 5 ขั้นร่วมกับ 7 อุปนิสัยแห่งความสำเร็จเป็นการผสมผสานการใช้ความรู้ ทักษะ เจตคติ และคุณลักษณะให้เกิดเป็นความสามารถในการประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน พร้อมรับมือกับการเปลี่ยนแปลงสิ่งใหม่ ๆ ที่เกิดขึ้นได้เสมอ

โรงเรียนพระโขนงพิทยาลัย เป็นโรงเรียนขนาดใหญ่พิเศษในสังกัดกรมสามัญศึกษา สถานที่ตั้งของโรงเรียนถือเป็นจุดศูนย์กลางของชุมชนต่าง ๆ เช่น ชุมชนสวนอ้อย ชุมชนโรงหมู ชุมชนแออัดย่านทางรถไฟสายเก่า ชุมชนคลองเตย และชุมชนแออัดต่าง ๆ บริเวณหลังวัดบุญรอด และคลองแจ็ก และอื่น ๆ ที่อยู่โดยรอบและคงไม่มีใครกล้าปฏิเสธ ว่าสารเสพติด หรือแหล่งอบายมุขต่าง ๆ ก็มาจากแหล่งชุมชนเหล่านี้เอง จากการเยี่ยมบ้านนักเรียน ปัญหาของโรงเรียนเกิดจากครอบครัวของนักเรียนปัจจุบันเป็นครอบครัวเดี่ยว มีภาวะการณ์ขาดดุลจากครอบครัว เกิดขึ้นจากหลายสาเหตุ เช่น ภาวะทางเศรษฐกิจ ขาดความพร้อมในการรวมกันเป็นครอบครัว โดยเฉพาะทางด้านจิตใจ เมื่อมีปัญหาที่ตัดสินใจ หย่าขาด เกิดการทิ้งร้าง เกิดภาวะความไม่สงบในครอบครัว ส่งผลทำให้นักเรียนขาดการอบรม ขาดความอบอุ่น ขาดการเอาใจใส่ดูแลที่จำเป็นตามวัยที่สมควรจะได้รับ ทำให้เกิดผลกระทบต่อการใช้ชีวิตของนักเรียนในทุกด้าน เช่น ด้านการศึกษา ด้านความประพฤติ ด้านความมุ่งมั่น ขาดการอดทนต่อทุกสถานการณ์ ซึ่งเป็นปัจจัยที่ส่งเสริมให้มีการเริ่มสูบบุหรี่ได้

จากปัญหาที่กล่าวมาข้างต้น ผู้วิจัยหวังว่า การจัดการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาแบบบันได 5 ขั้น ร่วมกับ 7 อุปนิสัยแห่งความสำเร็จ เพื่อเสริมสร้างทักษะการป้องกันการสูบบุหรี่ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จะส่งผลให้ผู้เรียนมีทักษะการคิดวิเคราะห์และการแก้ปัญหา เจตคติ และการปฏิบัติในการป้องกันปัญหาการสูบบุหรี่ หรือ จัดการกับสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อเปรียบเทียบทักษะการป้องกันการสับสนหูหรือนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนพระโขนงพิทยาลัย ก่อนและหลังเรียนของกลุ่มทดลอง
2. เพื่อเปรียบเทียบทักษะการป้องกันการสับสนหูหรือนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนพระโขนงพิทยาลัย หลังการทดลองระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง

ขอบเขตการวิจัย

ขอบเขตด้านเนื้อหา

การวิจัยในครั้งนี้มุ่งศึกษาการจัดการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาแบบบันได 5 ขั้น ร่วมกับการสร้างเสริม 7 อุปนิสัยแห่งความสำเร็จของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 เป็นการวิจัยแบบกึ่งทดลอง (Quasi Experiment Design) ใช้แบบแผนการทดลองแบบวัดก่อนการทดลองและหลังการทดลอง (The Randomized Pretest Posttest Control Group Design)

ขอบเขตด้านประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1. ประชากร เป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนพระโขนงพิทยาลัย ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2566 จำนวน 7 ห้องเรียน จำนวน 260 คน
2. กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนพระโขนงพิทยาลัย ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2566 จำนวน 2 ห้องเรียน โดยกลุ่มตัวอย่างได้มาจากการสุ่มอย่างง่าย (Sample Random Sampling) ด้วยการจับสลาก และแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม ดังนี้ กลุ่มทดลอง จำนวน 30 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 30 คน

ขอบเขตด้านพื้นที่

โรงเรียนพระโขนงพิทยาลัย สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษากรุงเทพมหานคร เขต 2

ขอบเขตด้านเวลา

ดำเนินการวิจัยในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2566 เดือน พฤษภาคม พ.ศ. 2566 – เดือนมิถุนายน พ.ศ. 2566

ทบทวนวรรณกรรม

การจัดการเรียนรู้แบบบันได 5 ขั้น (5 Steps) Dechukupt and Yindeesuk (2015) กล่าวถึง Big Five Learning หรือ QSCCS ว่าเป็นกิจกรรมการเรียนรู้หนึ่ง ตามแนวทางการเรียนรู้ในศตวรรษที่ 21 ที่มีจุดเน้น สำคัญในการส่งเสริมให้ผู้เรียนเรียนรู้ด้วยความรู้สึกอยากเรียน มีโอกาสได้วางแผนการเรียนรู้ด้วยตนเอง ในขณะที่ Thepprasit, Poonsawat and Thepprasit (2018) กล่าวถึง กิจกรรมการเรียนรู้โดยใช้กระบวนการเรียนรู้ 5 ขั้นตอน (QSCCS) เป็นการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่ส่งเสริมให้ผู้เรียนเป็นบุคคลที่มีคุณภาพมีทักษะในการค้นคว้าแสวงหาความรู้และมีความรู้พื้นฐานที่จำเป็น สามารถวิเคราะห์ สังเคราะห์ สร้างสรรค์ สามารถสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ ตลอดจนมีทักษะชีวิตร่วมมือในการทำงานกับผู้อื่นได้เป็นอย่างดี ซึ่งต้องมีการจัดการเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง มีลำดับขั้นตอนที่เหมาะสมและสอดคล้องกับพัฒนาการของผู้เรียน การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่เน้นฝึกฝน ให้ผู้เรียนตั้งคำถามเพื่อสร้างความรู้สึกลอยล่องได้วางแผนการเรียนรู้ด้วยตนเอง ลงมือศึกษาค้นคว้า รวบรวมข้อมูล มีการนำเสนอข้อมูลมารวม

วิเคราะห์ อภิปราย เปรียบเทียบเชื่อมโยงความสัมพันธ์ ประเมินค่า สรุปความคิดรวบยอด ความสำคัญ แนวคิด แนวทางการปฏิบัติในชีวิตประจำวัน

สรุปได้ว่าการจัดการเรียนรู้แบบบันได 5 ขั้น (QSCCS) เป็นกระบวนการจัดการเรียนรู้ที่ส่งเสริมให้ผู้เรียนมีความรู้พื้นฐานที่จำเป็น สามารถคิดวิเคราะห์ สังเคราะห์ สร้างสรรค์ สื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ ตลอดจนมีทักษะชีวิต การจัดการกิจกรรมการเรียนรู้ มีลำดับขั้นตอนที่เหมาะสม การจัดการเรียนรู้ เน้นให้ผู้เรียนตั้งคำถาม แสวงหาความรู้ รวบรวมข้อมูล วิเคราะห์ นำเสนอ และสรุปความสำคัญนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน

แนวคิดอุปนิสัย 7 ประการแห่งความสำเร็จ Covey (1989) ได้เขียนหนังสือ “อุปนิสัย 7 ประการของผู้มีประสิทธิผลสูง” ที่เป็นการรอบแนวคิดและหลักการซึ่งเป็นปัจจัยพื้นฐานของความสำเร็จในชีวิต อุปนิสัย คือ สิ่งที่เราทำ อยู่สม่ำเสมอ แต่โดยทั่วไปเราจะไม่รู้สึกรู้สว่าเรามีอุปนิสัยนี้อยู่ มันเป็นไปโดยอัตโนมัติ อุปนิสัยบางอย่างก็เป็นอุปนิสัยที่ดี บางอย่างก็เป็นอุปนิสัยที่ไม่ดี และอุปนิสัยบางอย่างก็ไม่ใช่เป็นพิษเป็นภัยอะไร อุปนิสัยของเราอาจจะทำให้เราดี หรือ อาจจะทำให้เราแย่ เราจะกลายเป็นสิ่งที่เราทำบ่อย ๆ แต่อย่างไรก็ตามคนเราสามารถเปลี่ยนแปลงอุปนิสัยของเราได้ คือ

อุปนิสัยที่ 1 บีโปรแอคทีฟ (Be Proactive) มีความรับผิดชอบต่อตนเอง เลือกเจตคติที่ดีต่อสังคม เป็นผู้รับผิดชอบต่อความสุขหรือความทุกข์ของตนเอง และเลือกที่จะทำ หรือริเริ่มในสิ่งที่ดี อุปนิสัยที่ 2 คิดถึงผลลัพธ์สุดท้ายของการกระทำ (Begin With The End in Mind) คือกำหนดภาพทิศทางชีวิตของตัวเองที่ชัดเจน อุปนิสัยที่ 3 เลือกทำสิ่งที่สำคัญก่อน (Put First Thing First) จัดลำดับความสำคัญของงานที่จะต้องทำและทำสิ่งที่มีความสำคัญที่สุดก่อน และบริหารเวลาของตัวเองเพื่อให้สิ่งที่ควรทำก่อนนั้นมาก่อนไม่ช้ามาทีหลัง อุปนิสัยที่ 4 คิดแบบชนะ – ชนะ (Think Win/Win) มีเจตคติในทางบวก ความคิดเริ่มจากความเชื่อที่ว่าเราทุกคนมีความเท่าเทียมกัน อุปนิสัยที่ 5 เข้าใจผู้อื่นก่อนจะให้ผู้อื่นมาเข้าใจเรา (Seek First to Understand, Then To Be Understood) พังผู้อื่นด้วยความเข้าใจ เป็นอุปนิสัยที่เป็นกุญแจสู่การสื่อสาร โดยมองสิ่งต่างๆจากมุมมองของผู้อื่นก่อนที่จะแสดงความคิดเห็นของตน หรือฟังก่อนแล้วค่อยพูด พังด้วยความเข้าใจ จริงใจ เอาใจใส่ผู้อื่น อุปนิสัยที่ 6 การประสานพลัง (Synergize) ทำงานร่วมกันเพื่อให้ได้ผลงานที่ดียิ่งขึ้น การประสานพลังจะเกิดขึ้นก็ต่อเมื่อคนสองคนหรือมากกว่า มาทำงานร่วมกันเพื่อหาทางออกที่ดีกว่าที่จะทำโดยลำพัง และอุปนิสัยที่ 7 ลับเลื่อยให้คม (Sharpen The Saw) ปรับปรุงตนเองอยู่ตลอดเวลา เพื่อให้ว่าจะได้จัดการกับชีวิตได้ดีขึ้น จะเห็นได้ว่าอุปนิสัยในด้านต่างๆ เป็นส่วนสำคัญที่จะทำให้ผู้เรียนเป็นวัยรุ่นที่เป็นเลิศ รู้จักปรับเปลี่ยนเจตคติ แนวคิด เข้าใจตนเอง และผู้อื่น ตลอดจนสามารถปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่นและสิ่งแวดล้อมได้ รวมถึงสามารถจัดการแก้ปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตเพื่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่ดีได้

สรุปได้ว่า 7 อุปนิสัยแห่งความสำเร็จ เป็นการสร้างรากฐานของมนุษย์ตั้งแต่ในวัยรุ่นให้สามารถประสบความสำเร็จในระดับต้นของชีวิตได้ ด้วยการเรียนรู้ถึงการเริ่มต้นที่ตนเอง แล้วจึงขยายออกสู่ผู้อื่น รวมถึงการหมั่นสั่งสมความรู้อยู่เสมอ การเริ่มต้นตั้งแต่ในวัยรุ่นโดยสร้างให้มีอุปนิสัยทั้ง 7 ประการ ก็จะทำให้ไปสู่ความสำเร็จในชีวิต รวมถึงการเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีประสิทธิภาพของสังคมและประเทศชาติ ต่อไปในอนาคต เพราะเนื่องจาก วัยรุ่น เป็นวัยที่อยากรู้ อย่างหลง และเป็นวัยที่มีปัญหามาก การแนะนำถึงหนทางที่จะทำให้มีอุปนิสัยที่ดี เหมาะสมกับวัย และการให้กำลังใจ จึงเป็นส่วนเกี่ยวข้องและเป็นส่วนสำคัญ

กลไกการเสพติดบุหรื Pandee (2020) กล่าวว่า การที่ผู้สูบบุหรี่ต่อเนื่องนั้นเป็นผลจากปัจจัย อย่างน้อย 3 ประการร่วมกัน ในสัดส่วนที่มากน้อยแตกต่างกันไปในแต่ละคน ประกอบด้วย 1) ทางร่างกาย 2) ทางจิตใจ 3) ทางสังคมและพฤติกรรม

1. ทางร่างกายออกฤทธิ์กระตุ้น Nicotinic subtype ของ acetylcholine receptors เกิดการกระตุ้นจากระบบ Dopamine เป็นสุข และกระตุ้นให้ตื่นตัว กระปรี้กระเปร่า สบาย ลดความซึมเศร้า อารมณ์ดีขึ้น ลดความตึงเครียด

2. ทางจิตใจ เช่น ความชอบ ความเครียด บุคลิกภาพ เจตคติ ผู้สูบบุหรี่ติดบุหรี่ เพราะติดใจในผลของนิโคติน นอกจากนี้ยังเกี่ยวข้องกับความเชื่อที่ผิด ๆ

3. ทางสังคมและพฤติกรรม เช่น เพื่อนฝูง สิ่งแวดล้อม ที่ทำงาน การเสพติดแบบนี้บางครั้ง จะต้องหยิบยืมหรือขโมยมาสูบเมื่ออยู่ในสถานการณ์หรือมีสิ่งกระตุ้นที่คุ้นเคย เช่น หลังทานข้าว ระหว่างดื่มชา กาแฟ เหล้า เป็นต้น

สรุปได้ว่า กลไกการเสพติดบุหรี่ เป็นผลมาจากปัจจัยอย่างน้อย 3 ประการ ได้แก่ ปัจจัยทางร่างกาย ปัจจัยทางจิตใจ และปัจจัยทางสังคมและพฤติกรรม ปัจจัยทางร่างกายและทางจิตใจ ผู้สูบบางคนก็จะเสพติดสารนิโคติน เพราะส่งผลให้รู้สึกผ่อนคลาย สบายใจ ลดความเครียด ส่วนทางสังคมและพฤติกรรม ผู้สูบเกิดความเคยชิน เพื่อนฝูง สิ่งแวดล้อมที่ทำงาน หรือเกิดภาวะเครียดหรือมีสิ่งมากระตุ้น จึงเป็นสาเหตุที่สูบหรี่ได้

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi Experiment Design) โดยใช้วิธีการทดลองแบบ The Randomized Pretest Posttest Control Group Design

กลุ่มเป้าหมาย นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ของโรงเรียนพระโขนงพิทยาลัย จำนวน 7 ห้องเรียน จำนวน 260 คน กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ของโรงเรียนพระโขนงพิทยาลัย ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2566 จำนวน 2 ห้องเรียน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 1 ห้อง และกลุ่มควบคุม 1 ห้อง ซึ่งได้มาโดยการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) ด้วยการจับสลาก ด้วยกลุ่มทดลองใช้วิธีการจัดการเรียนรู้แบบบันได 5 ขั้น ร่วมกับ 7 อุปนิสัยแห่งความสำเร็จ และกลุ่มควบคุมใช้วิธีการจัดการเรียนรู้แบบปกติ

เนื้อหาในการวิจัย การเลือกเนื้อหาในการสอนผู้วิจัยได้ศึกษาตัวชี้วัด และ สาระการเรียนรู้แกนกลางกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา สาระที่ 5 ความปลอดภัยในชีวิต เรื่อง ปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยง และแนวทางการป้องกันการสูบบุหรี่ มาตรฐาน พ 5.1 ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง สามารถแบ่งเนื้อหาได้ ดังนี้ 1) ปัจจัยและพฤติกรรมเสี่ยงนำไปสู่การสูบบุหรี่ 2) ผลกระทบของการสูบบุหรี่ 3) แนวทางการป้องกันการสูบบุหรี่ 4) การปฏิบัติการป้องกันการสูบบุหรี่

ตัวแปรที่ศึกษา

- 1) ตัวแปรต้น ได้แก่ การจัดการเรียนรู้แบบบันได 5 ขั้น ร่วมกับ 7 อุปนิสัยแห่งความสำเร็จ
- 2) ตัวแปรตาม ได้แก่ ทักษะการป้องกันสารเสพติด ประกอบด้วย 2.1) ทักษะการคิดวิเคราะห์และการแก้ปัญหา 2.2) เจตคติ และ 2.3) การปฏิบัติ

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา

- 1) แผนการจัดการเรียนรู้แบบบันได 5 ขั้น ร่วมกับ 7 อุปนิสัยแห่งความสำเร็จ และแผนการจัดการเรียนรู้แบบปกติ ที่ได้รับการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ โดยการหาค่าความตรงเชิงเนื้อหา รายฉบับจากค่าดัชนีความสอดคล้องจากผู้เชี่ยวชาญ 5 ท่าน มีค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ 0.5 – 1

2) แบบทดสอบการคิดวิเคราะห์และการแก้ปัญหาในการป้องกันการสูบบุหรี่ จำนวน 20 ข้อ ที่ได้รับการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ โดยการหาค่าความตรงเชิงเนื้อหา ตรวจสอบความสอดคล้องของข้อคำถามกับวัตถุประสงค์จากค่าดัชนีความสอดคล้องจากผู้เชี่ยวชาญ 5 ท่าน มีค่าดัชนีความสอดคล้อง 0.5 – 1 จากนั้นนำไป Try out กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน เพื่อหาความเชื่อมั่นของเครื่องมือ ผลการวิเคราะห์ พบว่า ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.60

3) แบบสอบถามเจตคติในการป้องกันการสูบบุหรี่ จำนวน 15 ข้อ ที่ได้รับการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ โดยการหาค่าความตรงเชิงเนื้อหา ตรวจสอบความสอดคล้องของข้อคำถามกับวัตถุประสงค์จากค่าดัชนีความสอดคล้องจากผู้เชี่ยวชาญ 5 ท่าน มีค่าดัชนีความสอดคล้อง 0.5 – 1 จากนั้นนำไป Try out กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน เพื่อหาความเชื่อมั่นของเครื่องมือ ผลการวิเคราะห์ พบว่า ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.76

4) แบบสอบถามการปฏิบัติในการป้องกันการสูบบุหรี่ จำนวน 15 ข้อ ที่ได้รับการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ โดยการหาค่าความตรงเชิงเนื้อหา ตรวจสอบความสอดคล้องของข้อคำถามกับวัตถุประสงค์จากค่าดัชนีความสอดคล้องจากผู้เชี่ยวชาญ 5 ท่าน มีค่าดัชนีความสอดคล้อง 0.5 – 1 จากนั้นนำไป Try out กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน เพื่อหาความเชื่อมั่นของเครื่องมือ ผลการวิเคราะห์ พบว่า ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.72

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยได้ใช้วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูลที่หลากหลาย เพื่อให้ได้ข้อมูลตามวัตถุประสงค์ของการศึกษา โดยมีวิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล ดังนี้

1) ผู้เรียนแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มควบคุม ซึ่งได้รับการจัดการเรียนรู้แบบปกติ และกลุ่มทดลอง ซึ่งได้รับการจัดการเรียนรู้แบบบันได 5 ขั้น ร่วมกับ 7 อุปนิสัยแห่งความสำเร็จ

2) ชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัยและแนวทางการดำเนินการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ งามความสมัครใจและยินยอมเข้าร่วมในวิจัยนี้

3) ทำแบบทดสอบการคิดวิเคราะห์และการแก้ปัญหา แบบสอบถามเจตคติ และแบบสอบถามการปฏิบัติในการป้องกันการสูบบุหรี่ ก่อนเรียน

4) จัดการเรียนการสอนตามแผนของทั้ง 2 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มควบคุม โดยการจัดการเรียนการสอน 4 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 วัน วันละ 1 ชั่วโมง กลุ่มทดลอง โดยการจัดการเรียนการสอน 4 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 วัน วันละ 2 ชั่วโมง

5) ทำแบบทดสอบการคิดวิเคราะห์และการแก้ปัญหา แบบสอบถามเจตคติ และแบบสอบถามการปฏิบัติในการป้องกันการสูบบุหรี่ หลังเรียน

6) นำข้อมูลที่ได้จากการทดลองกับนักเรียนกลุ่มทดลอง ไปวิเคราะห์ทางสถิติ เพื่อสรุปผลการทดลองตามความมุ่งหมายของการวิจัยต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้จากแบบทดสอบการคิดวิเคราะห์และการแก้ปัญหา แบบเจตคติ และแบบสอบถามการปฏิบัติในการป้องกันการสูบบุหรี่ ก่อนและหลังเรียน มาทำการวิเคราะห์ข้อมูล โดยสถิติที่ใช้ มีดังนี้

สถิติที่ใช้ในการหาคุณภาพเครื่องมือ

1) ตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) โดยการหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of item Objective Congruence: IOC) ของแผนการจัดการเรียนรู้แบบบันได 5 ขั้น ร่วมกับ 7 อนุสัยแห่งความสำเร็จ แบบทดสอบการคิดวิเคราะห์และการแก้ปัญหา แบบสอบถามเจตคติ และแบบสอบถามการปฏิบัติในการป้องกันการสูบบุหรี่

2) หาค่าความเชื่อมั่นของแบบทดสอบการคิดวิเคราะห์และการแก้ปัญหาในการป้องกันการสูบบุหรี่ พบว่าได้ค่าความเชื่อมั่น เท่ากับ 0.60 หาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามเจตคติในการป้องกันการสูบบุหรี่ พบว่าได้ค่าความเชื่อมั่น เท่ากับ 0.76 หาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามการปฏิบัติในการป้องกันการสูบบุหรี่ พบว่าได้ค่าความเชื่อมั่น เท่ากับ 0.72

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1) เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะการป้องกันการสูบบุหรี่ก่อนและหลังเรียนของนักเรียนกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม โดยการทดสอบค่าที (Paired – Sample t-test)

2) เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะการป้องกันการสูบบุหรี่หลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม โดยใช้ค่าที (Independent sample t – test)

การนำเสนอผลการศึกษาวิจัย

การนำเสนอข้อมูลจะอยู่ในลักษณะเชิงทดลอง (Experimental Research) เพื่อค้นหาความรู้ความจริงภายใต้การจัดการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาแบบบันได 5 ขั้น ร่วมกับการสร้างเสริม 7 อนุสัยแห่งความสำเร็จ เพื่อพิสูจน์ผลของทักษะการป้องกันการสูบบุหรี่ นำไปประยุกต์ใช้ในโรงเรียน และนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

ผลการวิจัย

การจัดการเรียนรู้แบบบันได 5 ขั้น ร่วมกับ 7 อนุสัยแห่งความสำเร็จ ที่มีต่อทักษะการป้องกันการสูบบุหรี่ ในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 สามารถสรุปผลการวิจัยได้ ดังนี้

ตารางที่ 1 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะการป้องกันการสูบบุหรี่ของนักเรียนกลุ่มทดลอง ที่มีต่อทักษะการป้องกันการสูบบุหรี่ในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในระยะก่อนและหลังเรียน

Table 1 Comparison of the mean score of the smoking prevention skills pretest and posttest the experimental group.

ตัวแปรที่ศึกษา (variable)	ก่อนเรียน		หลังเรียน		t	p-value
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.		
1. ทักษะการคิดวิเคราะห์และการแก้ปัญหา (Analytical thinking and problem solving skills)	13.00	3.33	15.70	1.93	4.62*	<0.001
2. เจตคติ (Attitude)	2.75	0.30	3.44	0.40	7.99*	<0.001
3. การปฏิบัติ (Practice)	2.58	0.30	3.44	0.58	7.45*	<0.001

** $p < .05$

ผลการวิจัยพบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะการคิดวิเคราะห์และการแก้ปัญหา หลังการเรียนของกลุ่มทดลอง (ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 15.70) สูงวกาก่อนเรียน (ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 13.00) ค่าเฉลี่ยของคะแนนเจตคติ หลังการเรียนของกลุ่มทดลอง (ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.44) สูงวกาก่อนเรียน (ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.75) ค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติ หลังการเรียนของกลุ่มทดลอง (ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.44) สูงวกาก่อนเรียน (ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.58)

ตารางที่ 2 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะการป้องกันการสูบบุหรี่ของนักเรียนกลุ่มควบคุม ที่มีต่อทักษะ การป้องกันการสูบบุหรี่ในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในระยะก่อนและหลังเรียน

Table 2 Comparison of the mean score of the smoking prevention skills pretest and posttest the control group.

ตัวแปรที่ศึกษา (variable)	ก่อนเรียน		หลังเรียน		t	p-value
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.		
1. ทักษะการคิดวิเคราะห์และการแก้ปัญหา (Analytical thinking and problem solving skills)	11.37	2.84	13.13	2.99	5.22*	<0.001
2. เจตคติ (Attitude)	2.12	0.23	2.59	0.25	10.62*	<0.001
3. การปฏิบัติ (Practice)	2.58	0.30	2.62	0.28	2.75*	0.010

** $p < .05$

ผลการวิจัยพบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะการคิดวิเคราะห์และการแก้ปัญหา หลังการเรียนของกลุ่มควบคุม (ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 13.13) สูงวกาก่อนเรียน (ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 11.37) ค่าเฉลี่ยของคะแนนเจตคติ หลังการเรียนของกลุ่มทดลอง (ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.59) สูงวกาก่อนเรียน (ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.12) ค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติ หลังการเรียนของกลุ่มทดลอง (ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.62) สูงวกาก่อนเรียน (ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.58)

ตารางที่ 3 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะการป้องกันการสูบบุหรี่ระหว่างนักเรียนกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองในระยะหลังเรียน

Table 3 Comparison of the mean score of the smoking prevention skills after the experiment between the experimental group students and the control group students.

ตัวแปรที่ศึกษา (variable)	$\bar{X}$	S.D.	t	p-value
ทักษะการคิดวิเคราะห์และการแก้ปัญหา (Analytical thinking and problem solving skills)				
กลุ่มทดลอง (The experimental group)	15.70	1.93	3.94*	<0.001
กลุ่มควบคุม (The control group)	13.13	2.99		
เจตคติ (Attitude)				
กลุ่มทดลอง (The experimental group)	3.44	0.40	9.77*	<0.001
กลุ่มควบคุม (The control group)	2.59	0.25		
การปฏิบัติ (Practice)				
กลุ่มทดลอง (The experimental group)	3.44	0.28	6.95*	<0.001
กลุ่มควบคุม (The control group)	2.62	0.28		

** $p < .05$

ผลการวิจัยพบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะการคิดวิเคราะห์ หลังการเรียนของกลุ่มทดลอง (ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 15.70) สูงกว่ากลุ่มควบคุม (ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 13.13) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ค่าเฉลี่ยของคะแนนเจตคติ หลังการเรียนของกลุ่มทดลอง (ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.44) สูงกว่ากลุ่มควบคุม (ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.59) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติ หลังการเรียนของกลุ่มทดลอง (ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.44) สูงกว่ากลุ่มควบคุม (ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.62) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อภิปรายผล

ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ที่ 1 พบว่า ภายหลังการจัดการเรียนรู้ กลุ่มนักเรียนที่ได้รับการจัดการเรียนรู้แบบบันได 5 ขั้น ร่วมกับ 7 อุปนิสัยแห่งความสำเร็จ มีค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะการคิดวิเคราะห์และการแก้ปัญหา ค่าเฉลี่ยของคะแนนเจตคติ และค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติในการป้องกันการสูบบุหรี่ สูงกว่าก่อนเรียนทั้งนี้อาจเป็นเพราะผู้วิจัยได้จัดทำแผนการเรียนรู้ที่ได้ส่งเสริมให้นักเรียนได้เรียนรู้จากสถานการณ์ที่นักเรียนสามารถพบได้ทั่วไปในชีวิตประจำวัน โดยสถานการณ์เสี่ยง นักเรียนอาจพบเจอ แต่นักเรียนอาจไม่มีวิธีการคิดวิเคราะห์การแก้ปัญหา เจตคติ และการปฏิบัติที่เหมาะสม และเมื่อมีการสอดแทรก บั๊จยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยง สถานการณ์เสี่ยง อยู่ในการจัดการเรียนการสอน ผ่านการจัดการเรียนรู้แบบบันได 5 ขั้น ร่วมกับ 7 อุปนิสัยแห่งความสำเร็จ ผ่านกิจกรรม กิจกรรมที่จัดมีความน่าสนใจโดยการดูรูปภาพ ฟังเพลง ดูวีดีทัศน์ การร่วมกันตั้งคำถาม ข้อสงสัยจากการเห็น การฟัง การอ่าน แล้วร่วมกันสืบค้นข้อมูล รวบรวมข้อมูลสรุปออกมาเป็นแผนภาพความคิด ร่วมกันอภิปรายและนำเสนอผลงานกลุ่มและการร่วมจัดทำป้ายนิทรรศการ ผนวกรวมการป้องกันการสูบบุหรี่ และการดำเนินการสอนตามแผนการจัดการเรียนรู้จำนวน 4 แผนการเรียนรู้ สัปดาห์ละ 2 วัน เป็นเวลารวมทั้งหมด 8 ชั่วโมง สอดคล้องกับ

Kantiya, Chomphucome and Khawsiri (2016) ได้ศึกษาผลทักษะการคิดวิเคราะห์ของนักเรียนหลังได้รับการเรียนรู้แบบบันได 5 ขั้น พบว่านักเรียนมีทักษะการคิดวิเคราะห์สูงกว่าก่อนได้รับการจัดการเรียนรู้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนหลังได้รับการจัดการเรียนรู้แบบบันได 5 ขั้น สูงกว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนก่อนเรียน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 สอดคล้องกับ Wittayarungrueangsri (2021) ได้ศึกษาการจัดการเรียนรู้แบบบันได 5 ขั้น ร่วมกับชั้นเรียนออนไลน์ (Google Classroom) พบว่า หลังเรียนนักเรียนมีคะแนนการคิดวิเคราะห์ และนักเรียนมีค่าเฉลี่ยผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ซึ่งสูงกว่าเกณฑ์ร้อยละ 70 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และดำเนินการสอนตามแผนการจัดการเรียนรู้จำนวน 4 แผนการเรียนรู้ เป็นเวลา 4 ชั่วโมง

ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ที่ 2 พบว่า ภายหลังการจัดการเรียนรู้ กลุ่มนักเรียนที่ได้รับการจัดการเรียนรู้แบบบันได 5 ขั้น ร่วมกับ 7 อุปนิสัยแห่งความสำเร็จ มีค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะการคิดวิเคราะห์และการแก้ปัญหา ค่าเฉลี่ยของคะแนนเจตคติ และค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติในการป้องกันการสูบบุหรี่ สูงกว่า กลุ่มนักเรียนที่ได้รับการจัดการเรียนรู้แบบปกติทั้งนี้อาจเป็นเพราะเป็นผลมาจากการจัดกิจกรรมตามลำดับขั้นตอนของการจัดการเรียนรู้แบบบันได 5 ขั้นร่วมกับ 7 อุปนิสัยแห่งความสำเร็จ เพราะเป็นกระบวนการให้ผู้เรียนพัฒนาสมรรถนะแบบผู้เรียนสร้างองค์ความรู้ด้วยตนเอง มุ่งเน้นกระบวนการเรียนรู้แบบถักทอความรู้ ทักษะ คุณลักษณะผู้เรียนเข้าด้วยกันด้วยการลงมือปฏิบัติจริง เนื่องจากนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 เป็นวัยที่เริ่มเรียนรู้การคิดวิเคราะห์และการแก้ปัญหา ผู้วิจัยได้ออกแบบกิจกรรมฝึกผู้เรียนให้ใช้เทคนิคการตั้งคำถาม 5W1H เพื่อเป็นพื้นฐานในการรวบรวมข้อมูลของนักเรียน กิจกรรมนี้สอดคล้องกับ ขั้นที่ 1 ร่วมกับ อุปนิสัยที่ 1 ผู้เรียนสามารถ ตั้งคำถามอย่างมีเหตุผลเกิดกระบวนการคิด ขั้นต่อไปนักเรียนรวบรวมข้อมูลเพื่อค้นหาข้อเท็จจริง ค้นหาจุดเริ่มต้น สาเหตุ และผลกระทบของในอนาคตจะเป็นอย่างไร กิจกรรมนี้สอดคล้องกับ ขั้นที่ 2 ร่วมกับอุปนิสัยที่ 2 ผู้เรียนเกิดความตระหนัก มีเจตคติ และการคิดวิเคราะห์ ขั้นต่อไปนักเรียนสามารถสรุปองค์ความรู้เป็นแผนภาพความคิดและชิ้นงานกิจกรรมนี้สอดคล้องกับขั้นที่ 2 ร่วมกับอุปนิสัยที่ 3 และอุปนิสัยที่ 4 ผู้เรียนลงมือปฏิบัติจริง มีการตัดสินใจและการแก้ปัญหาร่วมกัน ขั้นต่อไป นักเรียนออกมานำเสนอข้อมูล แสดงบทบาทสมมติจากสถานการณ์จำลองหน้าห้องเรียน แล้วร่วมกันเสนอแนะ กิจกรรมนี้สอดคล้องกับขั้นที่ 4 ร่วมกับอุปนิสัยที่ 5 ผู้เรียนเกิดการปฏิบัติในการแก้ปัญหา ขั้นต่อไป นักเรียนมีการร่วมจัดป้ายนิทรรศการ ร่วมกันรณรงค์ กิจกรรมนี้สอดคล้องกับ ขั้นที่ 5 ร่วมกับอุปนิสัยที่ 7 ผู้เรียนเกิดทักษะการคิดวิเคราะห์ และการแก้ปัญหา เจตคติ และการลงมือปฏิบัติ ซึ่งสอดคล้องกับ Janprieng, Warebor and Kerdthong (2021) พบว่า หลังเรียนด้วยการจัดการเรียนรู้แบบสืบเสาะหาความรู้ (5E) และการจัดการเรียนรู้แบบบันได 5 ขั้นตอน นักเรียนมีค่าเฉลี่ยความคิดสร้างสรรค์มากกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Tuksin and Praseeratesung (2021) การพัฒนาการจัดกิจกรรมการเรียนรู้แบบบันได 5 ขั้น ร่วมกับชุดกิจกรรมที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน หน่วยการเรียนรู้ พลเมืองดีตามวิถีประชาธิปไตย และการคิดวิเคราะห์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 พบว่า การคิดวิเคราะห์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ที่ได้รับการจัดการเรียนรู้แบบบันได 5 ขั้นร่วมกับชุดกิจกรรมการเรียนรู้ หลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สรุปผล

จากการศึกษาผลของการจัดการเรียนรู้แบบบันได 5 ขั้น ร่วมกับ 7 อุปนิสัยแห่งความสำเร็จ ภายหลังการจัดการเรียนรู้ กลุ่มทดลอง มีค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะการคิดวิเคราะห์และการแก้ปัญหา คะแนนเจตคติ และคะแนนการปฏิบัติ สูงกว่า ก่อนที่ได้รับการจัดการเรียนรู้ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 และหลังการจัดการเรียนรู้

กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะการคิดวิเคราะห์และการแก้ปัญหา คะแนนเจตคติ และคะแนนการปฏิบัติ สูงกว่า กลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผลการทดลองเป็นไปตามสมมติฐานการทดลอง

ข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัย ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะ ดังนี้

1. ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

1. ควรเพิ่มระยะเวลาที่ศึกษาที่นานขึ้น เพื่อศึกษาการเปลี่ยนแปลงในระยะยาว หรือ อาจเพิ่มช่วงเวลาในการดำเนินการวิจัยเป็น 2 – 3 ช่วง และดำเนินการเก็บข้อมูลและวัดผลเป็นระยะนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์เปรียบเทียบ เพื่อศึกษาทักษะการป้องกันพฤติกรรมสุบหรือ

2. เพื่อให้นักเรียนได้รับการพัฒนาการคิดวิเคราะห์และการแก้ปัญหา เจตคติ และการปฏิบัติ และการปฏิบัติ อย่างต่อเนื่อง ครูผู้สอนสามารถนำการจัดการเรียนรู้แบบบันได 5 ขั้น ร่วมกับ 7 อุปนิสัยแห่งความสำเร็จ นี้ไปใช้ใน ระดับชั้นที่สูงกว่า

3. เพื่อเป็นการพัฒนาการคิดวิเคราะห์และการแก้ปัญหา เจตคติ และการปฏิบัติ สามารถนำรูปแบบจัดการ เรียนรู้แบบบันได 5 ขั้นร่วมกับ 7 อุปนิสัยแห่งความสำเร็จ ไปบูรณากับเรื่องอื่น ๆ ในวิชาสุศึกษาได้

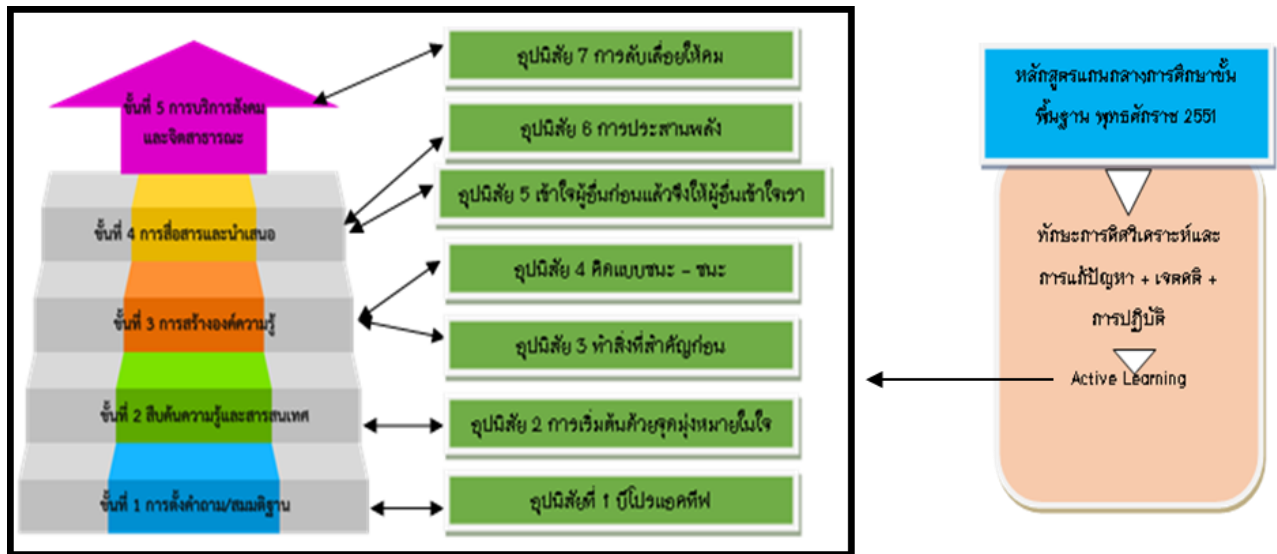
2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาผลของอุปนิสัย 7 ประการของนักเรียนที่เข้าร่วมการจัดการเรียนรู้ เพื่อนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ เปรียบเทียบ

2. ควรติดตาม และศึกษาผลหลังจากสิ้นสุดการจัดการเรียนรู้ไปอย่างต่อเนื่องเป็นระยะในการพัฒนาอุปนิสัย 7 ประการ เช่น ทุก 3 เดือน 6 เดือน เป็นต้น ว่ามีการเปลี่ยนแปลงมากน้อยเพียงใด

องค์ความรู้ใหม่

จากการศึกษาครั้งนี้ ทำให้เกิดองค์ความรู้ที่เป็นแนวทางในการจัดการเรียนรู้วิชาสุศึกษา โดยใช้การจัดการ เรียนรู้แบบบันได 5 ขั้นร่วมกับ 7 อุปนิสัยแห่งความสำเร็จ เพื่อให้นักเรียนเกิดการพัฒนาสมรรถนะแบบ (Active Learning) และมุ่งเน้นให้เยาวชนในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นมีทักษะความเป็นมนุษย์ ได้แก่ ทักษะการคิดวิเคราะห์ ทักษะการแก้ปัญหา เจตคติ และการปฏิบัติสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ ผู้สอนจึงต้องปรับวิธีการจัดการเรียนรู้ ของวิชาสุศึกษาให้สอดคล้องกับศตวรรษที่ 21 ดังนี้



รูปภาพ 1 การพัฒนาการเรียนการสอนสมรรถนะผู้เรียนสู่ศักราชในศตวรรษที่ 21

References

- Covey, S.R. (1989). *The 7 Habits of Highly Effective People*. Simon and Schuster.
- Dechukupt, P., & Yindeesuk, P (2015). *Learning Management in the 21st Century* (2nd ed.). Chulalongkorn University.
- Janprieng, T., Warebor, J., & Kerdthong, A. (2021). The Development Creativity Skills and Innovation of Students Bachelor Degree Faculty of Education Rambhai Barni Rajabhat University with Inquiry Cycle (5Es) and Five Steps Learning Management. *Rajabhat Rambhai Barni Research Journal*, 17(1), 59–71. <https://so05.tci-thaijo.org/index.php/RRBR/article/view/265108/177991>
- Institute for Health and Metrics and Evaluation (IHME). (2012, Dec 13). *A Comparative Risk Assessment of Burden of Disease and Injury Attributable to 67 Risk Factors and Risk Factor Clusters in 21 Regions, 1990–2010: A Systematic Analysis for the Global Burden of Disease Study 2010*. <https://www.healthdata.org/research-article/comparative-risk-assessment-burden-disease-and-injury-attributable-67-risk-factors>
- Kantiya, P., Chomphucome, W., & Khawsiri, S. (2016). The Development of Analytical Thinking Skills for Science Through Five Steps Learning Management of Secondary School. *Journal of Graduate Research*, 7(2), 137–152. <https://so02.tci-thaijo.org/index.php/banditvijai/article/view/96255/75170>

- Ministry of Education. (2008). *Basic Education Core Curriculum 2008*. http://academic.obec.go.th/images/document/1559878925_d_1.pdf
- Pandee, P. (2020). *Effects of Smoking Cessation Promotion Program on Smoking Cessation Behavior of Kamphaengphet Rajabhat University Students*[Master's Thesis, Naresuan University].
- Thepprasit, W., Poonsawat, W., & Thepprasit, R. (2018). The Results of Learning Management with 5-Step Learning Process Using eDLTV for School Under the Office of Basic Education. *E-Journal of Media Innovation and Creative Education*, 1(1), 25-34.
- Tobacco Product Control Committee Division, Department of Disease Control. (2022). The National Tobacco Control Action Plan 2022 – 2027. <https://ddc.moph.go.th/uploads/publish/1303520220819050919.pdf>
- Tuksin, S., & Praseeratesung, R. (2021). The Development of Learning Activities Based on the 5-Step Method Integrated with Learning Activity Packages Affecting Learning Achievement on Good Citizenship According to Democratic Way Unit and Analytical Thinking of Prathomsuksa 5 Students. *Journal of Curriculum and Instruction Sakon Nakhon Rajabhat University*, 13(38), 45-53. <https://jci.snru.ac.th/ArticleView?ArticleID=939>
- Wittayarungrueangsri, M. (2021). *5-Step Staircase Learning Management with Online Classes (Google Classroom) on Basic Units of Living Things to Develop Analytical Thinking and Academic Achievement of Students in Mathayom 1*[Master's Thesis, Maha Sarakham Rajabhat University].