



วารสารศาสตร์และการพัฒนามนุษย์
มหาวิทยาลัยราชภัฏชัยภูมิ

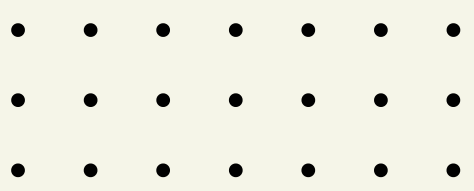
Journal of Education and Human Development
Chaiyaphum Rajabhat University

ปีที่ 2 ฉบับที่ 1 มกราคม- มิถุนายน 2569

Volume 2 Number 1 January - June 2026

ISSN: 3088-1714 (Online)

พิมพ์เผยแพร่เมื่อวันที่ 30 มิถุนายน 2569



วารสารครุศาสตร์และการพัฒนามนุษย์ มหาวิทยาลัยราชภัฏชัยภูมิ
Journal of Education and Human Development
Chaiyaphum Rajabhat University

ปีที่ 2 ฉบับที่ 1 เดือน มกราคม – มิถุนายน พ.ศ. 2569

วัตถุประสงค์

วารสารครุศาสตร์และการพัฒนามนุษย์ มหาวิทยาลัยราชภัฏชัยภูมิ มีนโยบายในการส่งเสริมการเผยแพร่ผลงานวิชาการ และงานวิจัยที่มีคุณค่าต่อการพัฒนาองค์ความรู้ทางวิชาการ และเป็นสื่อกลางแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเชิงวิชาการ โดยครอบคลุมด้านครุศาสตร์และการพัฒนามนุษย์ การศึกษา ภาษา วรรณกรรม และสหวิทยาการ

กำหนดการเผยแพร่

ตีพิมพ์ปีละ 2 ฉบับ ออกราย 6 เดือน

ฉบับที่ 1 มกราคม – มิถุนายน

ฉบับที่ 2 กรกฎาคม – ธันวาคม

ที่ปรึกษา

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.सानนท์ ด่านภักดี

อธิการบดี

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.จิราภรณ์ จันทร์เขียน

รองอธิการบดี

รองศาสตราจารย์ ดร.สุนันท์ สีพาย

รองอธิการบดี

รองศาสตราจารย์ ดร.สุนทร ปัญญาพงษ์

ผู้อำนวยการสำนักส่งเสริมวิชาการฯ

บรรณาธิการ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เทิดศักดิ์ สุพันธ์

ผู้ช่วยบรรณาธิการ

อาจารย์ ดร.จักรี ศรีจารุเมธีญาณ

กองบรรณาธิการ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ไพศาล สุวรรณน้อย

มหาวิทยาลัยขอนแก่น

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชนดล ภูสีฤทธิ์

มหาวิทยาลัยมหาสารคาม

รองศาสตราจารย์ ดร.รัตน์ ปัญญาภา

มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี

รองศาสตราจารย์ ดร.จำลอง วงษ์ประเสริฐ

มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สมประสงค์ เสนารัตน์

มหาวิทยาลัยราชภัฏร้อยเอ็ด

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นฤมล แสงพรหม

มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรธานี

รองศาสตราจารย์ ดร.รังสรรค์ โฉมยา

มหาวิทยาลัยมหาสารคาม

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เพ็ญแข ภูผายาง

มหาวิทยาลัยราชภัฏชัยภูมิ

สำนักงานกองบรรณาธิการ

คณะครุศาสตร์และการพัฒนามนุษย์ มหาวิทยาลัยราชภัฏชัยภูมิ
เลขที่ 167 หมู่ที่ 2 ตำบลนาฝาย อำเภอเมืองชัยภูมิ จังหวัดชัยภูมิ 36000
โทรศัพท์ 044-815-111 ต่อ 6700

ฝ่ายจัดการวารสารและประสานงาน

นางสาวธารทิพย์ ฤทธิจรูญ นักวิชาการศึกษาปฏิบัติการ

ISSN: 3088-1714 (Online)

พิมพ์เผยแพร่เมื่อวันที่ 30 มิถุนายน 2569

บทบรรณาธิการ

วารสารครุศาสตร์และการพัฒนามนุษย์ มหาวิทยาลัยราชภัฏชัยภูมิ ได้ให้ความสำคัญกับคุณภาพของบทความวิจัย และบทความทางวิชาการที่จะนำมาลงตีพิมพ์ในแต่ละฉบับซึ่งจะต้องผ่านการตรวจสอบทางวิชาการจากผู้ทรงคุณวุฒิ (Peer Reviewers) เรื่องละ 3 ท่าน ซึ่งผู้ทรงคุณวุฒิทุกท่านเป็นผู้มีความรู้ความสามารถเฉพาะด้านในสาขาวิทยาการด้านครุศาสตร์และการพัฒนามนุษย์ การศึกษา ภาษาวรรณกรรม และสหวิทยาการ นอกจากนี้ ท่านเหล่านี้ยังได้สละเวลาอันมีค่าเพื่อช่วยอ่านและพิจารณาต้นฉบับ พร้อมทั้งให้คำแนะนำที่มีประโยชน์ต่อการดำเนินการจัดทำวารสารเป็นอย่างดี กองบรรณาธิการขอกราบขอพระคุณมา ณ โอกาสนี้

สำหรับวารสารครุศาสตร์และการพัฒนามนุษย์ มหาวิทยาลัยราชภัฏชัยภูมิ ประจำปีที่ 2 ฉบับที่ 1 (มกราคม – มิถุนายน พ.ศ. 2569) ประกอบด้วยบทความจำนวน 7 บทความ ซึ่งเป็น บทความวิจัย จำนวน 6 เรื่อง ได้แก่ (1) การหาประสิทธิผลของโปรแกรมนันทนาการเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตสำหรับผู้สูงอายุ ในโรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลตำบลตลาดแร่ อำเภอบ้านเขว้า จังหวัดชัยภูมิ (2) การพัฒนาโปรแกรมนันทนาการเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลตำบลตลาดแร่ อำเภอบ้านเขว้า จังหวัดชัยภูมิ (3) ศึกษาความต้องการจำเป็นในการพัฒนาโปรแกรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ ในโรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลตำบลตลาดแร่ อำเภอบ้านเขว้า จังหวัดชัยภูมิ (4) ผลสัมฤทธิ์การจัดการเรียนรู้รายวิชาการวิจัยและการพัฒนานวัตกรรมการเรียนรู้ โดยใช้การจัดการเรียนรู้แบบ RASEP Model (5) รูปแบบการสอนแบบ Picture Word Inductive Model ต่อความสามารถในการเขียนภาษาอังกฤษของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือของประเทศไทย (6) การตั้งค่าผลของการจัดการเรียนรู้ด้วยรูปแบบ SQ4R ต่อทักษะการอ่านภาษาอังกฤษของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 และบทความปริทัศน์ จำนวน 1 เรื่อง คือ การเรียนภาษาอังกฤษนอกห้องเรียน: การสังเคราะห์งานวิจัยจากฐานข้อมูล Scopus (ค.ศ. 2010–2025)

ทางวารสารฯ ยินดีต้อนรับนักวิชาการ นิสิต และนักศึกษา ที่ต้องการนำเสนอผลงานทางวิชาการ ไม่ว่าจะเป็นบทความวิจัย บทความวิชาการ หรือบทความหนังสือขอให้ศึกษารูปแบบการเขียนจากท้ายวารสารแต่ละฉบับ ซึ่งสามารถส่งในระบบออนไลน์ได้ที่ https://so13.tci-thaijo.org/index.php/j_EDU กองบรรณาธิการยินดีและพร้อมรับต้นฉบับเป็นอย่างมากในสุดท้ายนี้ กองบรรณาธิการขอขอบพระคุณท่านผู้อ่านทุกท่านที่ได้ให้คำติชมและให้คำแนะนำเพื่อการปรับปรุงการดำเนินการจัดทำวารสารมาโดยตลอด โดยกองบรรณาธิการได้ให้ความสำคัญและมุ่งมั่นกับการพัฒนาและปรับปรุงคุณภาพของวารสารให้ดียิ่งขึ้นไป

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เทิดศักดิ์ สุพันธ์

บรรณาธิการ

บทความวิจัย

การหาประสิทธิผลของโปรแกรมนันทนาการเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตสำหรับผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลตำบลลาดแร่ อำเภอบ้านเขว้า จังหวัดชัยภูมิ The Effectiveness of a Recreational Program for Enhancing Mental Well-Being of Older Adults in the Senior School of Talad Raeng Sub - district Municipality, Ban Khwao District, Chaiyaphum Province ธีรวัฒน์ ผิวขม, วรารณ จันทรเวียง, วิชชุดา อ้วนศรีเมือง Teerawat Piwkom, Waraporn Chanwiang, Wichuta Auansrimuang.....	1
การพัฒนาโปรแกรมนันทนาการเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลตำบลลาดแร่ อำเภอบ้านเขว้า จังหวัดชัยภูมิ Development of a recreational program for promoting mental well-being among Older adults at talat raeng subdistrict elderly school, ban khwao district, Chaiyaphum province, thailand ธีรวัฒน์ ผิวขม, พัชรมน จิตตสุโก, วิชชุดา อ้วนศรีเมือง Teerawat Piwkom, Pattamon Jittasupo, Wichuta Auansrimuang.....	13
การศึกษาความต้องการจำเป็นในการพัฒนาโปรแกรมนันทนาการโรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลตำบลลาดแร่ อำเภอบ้านเขว้า จังหวัดชัยภูมิ A Study of the Essential Needs for Developing a Recreation Program for the Elderly School of Talad Raeng Municipality, Ban Khwao District, Chaiyaphum Province ธีรวัฒน์ ผิวขม, เบญจวรรณ นาทก, วิชชุดา อ้วนศรีเมือง Teerawat Piwkom, Benchawan Nahok, Wichuta Auansrimuang.....	28
ผลสัมฤทธิ์การจัดการเรียนรู้รายวิชาการวิจัยและการพัฒนานวัตกรรมการเรียนรู้โดยใช้การจัดการเรียนรู้แบบ RASEP Model Learning outcomes for the subject of research and development Of learning innovations by using the RASEP Model อรรถพงษ์ ผิวเหลือง Attaphong Phiwhlaung.....	41

**ผลลัพธ์ของรูปแบบการสอนแบบ Picture Word Inductive Model (PWIM)
ต่อความสามารถในการเขียนภาษาอังกฤษของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2
ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือของประเทศไทย**

The Effect of Picture Word Inductive Model (PWIM) on English Writing
Proficiency: A Quasi-Experimental Study of Grade 8 Students in
Northeastern Thailand

นัตถยา บรรหาร, ชิดชนก มีนาสันติรักษ์ และศาสตรา มาพร

Natthaya Banhan, Chidchanok Meenasantirak And

Sattra Maporn.....48

**ผลของการจัดการเรียนรู้ด้วยรูปแบบ SQ4R ต่อทักษะการอ่านภาษาอังกฤษของ
นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3**

The Effect of SQ4R Instruction on English Reading Skills of Grade 3
Students

วรัญญา จอดสันเทียะ, ศาสตรา มาพร และชิดชนก มีนาสันติรักษ์

Waranya Jodsanthia, Sattra Maporn And

Chidchanok Meenasantirak.....59

บทความปริทัศน์

**การเรียนรู้ภาษาอังกฤษนอกห้องเรียน: การสังเคราะห์งานวิจัยจากฐานข้อมูล
Scopus (ค.ศ. 2010–2025)**

Out of School English Learning: A Research Synthesis from the Scopus
Database (2010–2025)

ศาสตรา มาพร, ประภากร พาป้อ และชิดชนก มีนาสันติรักษ์

Sattra Maporn, Praphakorn Phapor And

Chidchanok Meenasantirak.....69

หลักเกณฑ์และคำแนะนำสำหรับผู้นิพนธ์บทความ.....79

การหาประสิทธิผลของโปรแกรมนันทนาการเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตสำหรับผู้สูงอายุ
ในโรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลตำบลลาดแร้ง อำเภอบ้านเขว้า จังหวัดชัยภูมิ
The Effectiveness of a Recreational Program for Enhancing Mental Well-Being
of Older Adults in the Senior School of Talad Raeng Sub - district Municipality,
Ban Khwao District, Chaiyaphum Province

¹ธีรวัฒน์ ผิวขม, ²วรารณ จันทร์เวียง, ³วิชชุดา อ้วนศรีเมือง
¹Teerawat Piwkom, ²Waraporn Chanwiang, ³Wichuta Auansrimuang

คณะครุศาสตร์และการพัฒนามนุษย์ มหาวิทยาลัยราชภัฏชัยภูมิ

Faculty of Education and Human Development, Chaiyaphum Rajabhat University, Thailand

¹E-mail: stumtum5001@gmail.com, ²E-mail: warapornchanwiang@gmail.com, ³E-mail: Wichuta.ao@cpru.ac.th

Received 11/11/2025 | Revised 7/01/2026 | Accepted 7/01/2026

บทความวิจัย (Research Article)

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ (1) ศึกษาผลของโปรแกรมนันทนาการต่อสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุ โดยเปรียบเทียบคะแนนสุขภาวะทางจิตก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรม และ (2) ประเมินระดับความพึงพอใจของผู้สูงอายุต่อโปรแกรมในด้านเนื้อหา กิจกรรม วิทยากร และประโยชน์ที่ได้รับ กลุ่มตัวอย่างคือผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมในโรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลตำบลลาดแร้ง จำนวน 30 คน ได้จากการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) เครื่องมือวิจัยประกอบด้วย โปรแกรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมสุขภาวะทางจิต แบบวัดสุขภาพจิตไทย (T-GMHA-15) และแบบประเมินความพึงพอใจ การเก็บข้อมูลดำเนินการก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมเป็นเวลา 8 สัปดาห์ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติพรรณนาและการทดสอบค่าทีสำหรับกลุ่มตัวอย่างสัมพันธ์ (Paired Sample t-test)

ผลการวิจัยพบว่า หลังการเข้าร่วมโปรแกรม ผู้สูงอายุมีคะแนนเฉลี่ยสุขภาวะทางจิตสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 (ก่อนเข้าร่วม = 41.05, SD = 4.88; หลังเข้าร่วม = 51.30, SD = 3.55; $t = 12.47$, $p < .001$) แสดงว่าโปรแกรมนันทนาการมีประสิทธิภาพในการส่งเสริมสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุ นอกจากนี้ ความพึงพอใจต่อโปรแกรมอยู่ในระดับสูงมาก (ค่าเฉลี่ยรวม = 4.84, SD = 0.36) ครอบคลุมทุกด้าน ได้แก่ เนื้อหาและกิจกรรม วิทยากร และประโยชน์ที่ได้รับ

คำสำคัญ: โปรแกรมนันทนาการ; สุขภาวะทางจิต; ผู้สูงอายุ; ความพึงพอใจ; APIE; T-GMHA-15

Abstract

This study aimed to (1) examine the effects of a recreational program on the mental well-being of older adults by comparing mental health scores before and after participation, and (2) assess the level of satisfaction among older adults regarding the

program in terms of content, activities, facilitators, and benefits received. The sample consisted of 30 older adults participating in activities at the Senior School of Talad Raeng Municipality, selected through purposive sampling. Research instruments included the recreational program for promoting mental well-being, the Thai General Mental Health Assessment-15 (T-GMHA-15), and a satisfaction evaluation form. Data were collected before and after the 8-week program and analyzed using descriptive statistics and paired sample t-test.

The results revealed that after participating in the program, older adults had significantly higher mental well-being scores compared to before participation (pre-program = 41.05, SD = 4.88; post-program = 51.30, SD = 3.55; $t = 12.47$, $p < .001$), indicating that the recreational program effectively promoted mental well-being. Furthermore, overall satisfaction with the program was at a very high level (mean = 4.84, SD = 0.36), covering all aspects including content and activities, facilitators, and benefits received.

Keywords: Recreational program; Mental well-being; Older adults; Satisfaction; APIE; T-GMHA-15

บทนำ

องค์การสหประชาชาติได้จำแนก “สังคมสูงอายุ” ออกเป็นสามระดับ ได้แก่ “สังคมสูงวัย” (Aged Society) ซึ่งหมายถึงสังคมที่มีประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปมากกว่าร้อยละ 10 ของประชากรทั้งหมด หรือ ประชากรอายุ 65 ปีขึ้นไปมากกว่าร้อยละ 7 “สังคมสูงวัยอย่างสมบูรณ์” (Complete Aged Society) หมายถึงสังคมที่มีประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปมากกว่าร้อยละ 20 ของประชากรทั้งหมด และ “สังคมสูงวัยระดับสุดยอด” (Super-aged Society) หมายถึงสังคมที่มีประชากรอายุ 65 ปีขึ้นไปเกินร้อยละ 20 ของประชากรทั้งหมด (สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย, 2564) ปรากฏการณ์การสูงวัยของประชากรได้ทวีความชัดเจนมากขึ้นทั่วโลกในช่วงทศวรรษที่ผ่านมา โดยประเทศพัฒนาแล้วส่วนใหญ่ได้กลายเป็นสังคมสูงอายุอย่างสมบูรณ์เกือบทั้งหมด ขณะที่ประเทศกำลังพัฒนาก็กำลังเผชิญการเปลี่ยนแปลงในทิศทางเดียวกันอย่างรวดเร็ว อันเป็นผลจากอัตราการเกิดที่ลดลงและอายุคาดเฉลี่ยของประชากรที่ยืนยาวขึ้น ประเทศที่มีสัดส่วนผู้สูงอายุสูงที่สุดในโลก ได้แก่ ญี่ปุ่น (ร้อยละ 35) อิตาลี (ร้อยละ 30) และโปรตุเกส (ร้อยละ 30) ส่วนในภูมิภาคอาเซียนในปี ค.ศ. 2021 มีประเทศที่เข้าสู่สังคมสูงอายุแล้วเจ็ดประเทศ ได้แก่ สิงคโปร์ (ร้อยละ 22) ไทย (ร้อยละ 19) เวียดนาม (ร้อยละ 13) มาเลเซีย (ร้อยละ 11) อินโดนีเซีย เมียนมา และบรูไน (ประเทศละร้อยละ 10) (สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย, 2564)

ประเทศไทยเป็นหนึ่งในประเทศที่มีอัตราการเพิ่มของประชากรสูงวัยเร็วที่สุดในภูมิภาคเอเชีย จากข้อมูลปี พ.ศ. 2564 ประเทศไทยมีประชากรรวม 66.7 ล้านคน โดยมีผู้สูงอายุจำนวน 12.5 ล้านคน คิดเป็นร้อยละ 19 ของประชากรทั้งหมด และได้ก้าวเข้าสู่ “สังคมสูงวัยอย่างสมบูรณ์” อย่างเป็นทางการในปี พ.ศ. 2565 ทั้งนี้ คาดว่าในอีกยี่สิบปีข้างหน้า ประชากรรวมของประเทศจะเพิ่มขึ้นในอัตราที่ช้าลงจนถึงขั้นติดลบ แต่จำนวนผู้สูงอายุจะยังคงเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว โดยเฉพาะกลุ่มอายุ 60 ปีขึ้นไปจะเพิ่มเฉลี่ยร้อยละ 4 ต่อปี และกลุ่มอายุ 80 ปีขึ้นไปจะเพิ่มเฉลี่ยถึงร้อยละ 7 ต่อปี (สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย, 2564) การเปลี่ยนแปลงดังกล่าวส่งผลให้ประเทศไทยต้องเผชิญกับความท้าทายในหลายมิติ ทั้งด้านสุขภาพ

เศรษฐกิจ และสังคม โดยเฉพาะในพื้นที่ชนบทที่มีโครงสร้างประชากรสูงวัยกระจุกตัว และมีข้อจำกัดด้านการเข้าถึงบริการสุขภาพและกิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิต จากข้อมูลของสำนักงานสถิติแห่งชาติ (2564) พบว่าจังหวัดชัยภูมิได้ก้าวเข้าสู่สังคมสูงวัยอย่างสมบูรณ์แล้ว โดยมีผู้สูงอายุคิดเป็นร้อยละ 25.3 ของประชากรทั้งหมด และกว่าร้อยละ 78.65 ของผู้สูงอายุทั้งหมดอาศัยอยู่นอกเขตเทศบาล ซึ่งเป็นพื้นที่ที่การเข้าถึงบริการสุขภาพและกิจกรรมนันทนาการยังมีข้อจำกัดมาก สำหรับตำบลตลาดแร่ อำเภอบ้านเขว้า จากแผนพัฒนาท้องถิ่น (พ.ศ. 2566–2570) พบว่ามีผู้สูงอายุอายุ 60 ปีขึ้นไปจำนวน 2,565 คน และประชากรวัยทำงานจำนวน 6,976 คน คิดเป็นสัดส่วนผู้สูงอายุต่อวัยทำงานร้อยละ 36.79 ซึ่งบ่งชี้ภาระที่เพิ่มขึ้น และแนวโน้มการแยกตัวของผู้สูงอายุในชุมชนอันเนื่องมาจากแรงงานวัยทำงานย้ายไปทำงานในพื้นที่เศรษฐกิจเมืองใหญ่ ส่งผลให้ผู้สูงอายุจำนวนมากต้องใช้ชีวิตตามลำพัง สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 ตั้งแต่ปลายปี พ.ศ. 2562 ถึงช่วงปลายปี พ.ศ. 2564 ได้สร้างผลกระทบอย่างลึกซึ้งต่อสุขภาวะของผู้สูงอายุทั่วประเทศ แม้มาตรการเว้นระยะห่างทางสังคม (Social Distancing) จะช่วยลดความเสี่ยงจากการติดเชื้อในกลุ่มเปราะบาง แต่ในขณะเดียวกันกลับส่งผลให้ผู้สูงอายุขาดการปฏิสัมพันธ์ทางสังคม มีความรู้สึกเหงา โดดเดี่ยว และเป็นภาระต่อครอบครัว รวมทั้งมีพฤติกรรมเนือยนิ่ง กิจกรรมทางกายลดลง เสี่ยงต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เช่น โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง เบาหวาน ภาวะสมองเสื่อม และกลั่นแกล้งเนื่องจากการไม่ได้ใช้งาน (สุรินทร์รัตน์ บัวเร่งเทียนทอง, 2564) ปัญหาด้านจิตใจเหล่านี้สอดคล้องกับทฤษฎีการถดถอยจากสังคม (Disengagement Theory) ของ Cumming และ Henry ที่อธิบายว่า ผู้สูงอายุมีแนวโน้มลดบทบาททางสังคมและแยกตัวออกจากผู้อื่นเมื่อเข้าสู่วัยชรา (ชาญลักษณ์ เยี่ยมมิตร, 2562) เพื่อรับมือกับปัญหาดังกล่าว ชมรมผู้สูงอายุรักสุขภาพตำบลตลาดแร่ได้จัดตั้ง “โรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลตำบลตลาดแร่” ขึ้นในปีงบประมาณ พ.ศ. 2563 โดยได้รับการสนับสนุนงบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลตลาดแร่ เพื่อเป็นพื้นที่ให้ผู้สูงอายุได้พบปะ แลกเปลี่ยนเรียนรู้ และร่วมทำกิจกรรมที่เหมาะสมกับช่วงวัย โดยเฉพาะกิจกรรมนันทนาการที่ช่วยลดภาวะซึมเศร้า ความเหงา และสร้างกำลังใจให้แก่ผู้สูงอายุในชุมชน กิจกรรมเหล่านี้ไม่เพียงช่วยเสริมสุขภาพกายและใจ แต่ยังช่วยให้ผู้สูงอายุรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง และกลับมามีความสุขในการดำรงชีวิตประจำวันอีกครั้ง

นันทนาการถือเป็นกระบวนการพัฒนาประสบการณ์และคุณภาพชีวิตของบุคคลให้สมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม เป็นการใช้เวลาว่างอย่างสร้างสรรค์ที่ก่อให้เกิดความสุข ความเพลิดเพลิน และความสัมพันธ์อันดีในกลุ่มคนทุกช่วงวัย (วัชรินทร์ เสมามอญ, 2556; อารมณ์ นาวาการจณ์, 2541) การเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการช่วยเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตและเพิ่มความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง (Kline, 2003) ตลอดจนช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถเชื่อมโยงกับสังคมได้อย่างมีความหมาย สอดคล้องกับผลการศึกษาของรัชราวัล สว่างอรุณ (2556) ที่ระบุว่า การเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการช่วยให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพกายและจิตดีขึ้น รวมทั้งมีคุณภาพชีวิตโดยรวมที่สูงขึ้น สำนักนันทนาการ กรมพลศึกษา (ม.ป.ป.) ได้กำหนดประเภทกิจกรรมนันทนาการไว้ 11 ประเภท เช่น ศิลปหัตถกรรม เกม กีฬา การเต้นรำ การละคร งานอดิเรก ดนตรีและร้องเพลง กิจกรรมกลางแจ้ง วรรณกรรม กิจกรรมทางสังคม กิจกรรมตามเทศกาล และงานอาสาสมัคร ซึ่งสามารถประยุกต์ให้เหมาะสมกับผู้สูงอายุโดยเน้นความปลอดภัย ความร่วมมือ และบรรยากาศที่สนุกสนานมากกว่าการแข่งขัน ทั้งนี้ นริสรา วงศ์พนารักษ์ และคณะ (2556) พบว่ากิจกรรมนันทนาการมีส่วนช่วยเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตและส่งเสริมสัมพันธภาพทางสังคมของผู้สูงอายุอย่างมีนัยสำคัญ

ด้วยเหตุผลดังกล่าว ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาการจัดโปรแกรมนันทนาการเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลตำบลตลาดแร้ง เพื่อประเมินผลของการเข้าร่วมกิจกรรมต่อสุขภาวะทางจิตและระดับความพึงพอใจของผู้สูงอายุ ผลการศึกษานี้คาดว่าจะ成为แนวทางในการพัฒนารูปแบบกิจกรรมนันทนาการที่เหมาะสมกับวิถีชีวิตและบริบทของชุมชน รวมทั้งส่งเสริมให้ผู้สูงอายุสามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีคุณค่าและมีความสุขในสังคมสูงวัยอย่างยั่งยืน

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมนันทนาการต่อสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุ โดยเปรียบเทียบคะแนนสุขภาวะทางจิตก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรม
2. เพื่อประเมินระดับความพึงพอใจของผู้สูงอายุต่อโปรแกรมนันทนาการในด้านเนื้อหา กิจกรรม วิทยากร และประโยชน์ที่ได้รับ

สมมติฐานการวิจัย

1. การเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการมีผลทำให้สุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมในโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลตลาดแร้ง อำเภอบ้านเขว้า จังหวัดชัยภูมิดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ
2. ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมในโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลตลาดแร้ง อำเภอบ้านเขว้า จังหวัดชัยภูมิมีระดับความพึงพอใจต่อโปรแกรมนันทนาการอยู่ในระดับสูง

การทบทวนวรรณกรรม

จากการทบทวนวรรณกรรมพบว่า ผู้สูงอายุเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม ซึ่งส่งผลโดยตรงต่อคุณภาพชีวิต โดยเฉพาะสุขภาวะทางจิต ผู้สูงอายุมักเผชิญกับปัญหาความเหงา การลดบทบาททางสังคม และความรู้สึกไร้คุณค่า การดูแลผู้สูงอายุจึงควรให้ความสำคัญกับการส่งเสริมสุขภาวะทางจิตควบคู่กับสุขภาพกาย (นริสา วงศ์พนารักษ์, 2556)

สุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุเกี่ยวข้องกับความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง อารมณ์เชิงบวก และความสามารถในการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงของชีวิต การเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในกิจกรรมที่เหมาะสมกับวัยและความสามารถ จะช่วยลดความเครียด เสริมสร้างความสุข และเพิ่มความสัมพันธ์ทางสังคม ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญของการมีคุณภาพชีวิตที่ดี (นริสา วงศ์พนารักษ์, 2556; ธีระภักตรา เอกผาชัย สวัสดิ์, 2566)

กิจกรรมนันทนาการถือเป็นเครื่องมือสำคัญในการส่งเสริมสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุ เนื่องจากเป็นกิจกรรมที่ผู้เข้าร่วมเลือกทำด้วยความสมัครใจ ช่วยสร้างความเพลิดเพลิน ความผ่อนคลาย และการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น กิจกรรมนันทนาการสามารถจัดได้หลากหลายรูปแบบ เช่น กิจกรรมทางกีฬา ศิลปะ ดนตรี การเดินรำ งานอดิเรก และกิจกรรมเพื่อสังคม ซึ่งล้วนสามารถประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมกับบริบทของผู้สูงอายุในชุมชนได้ (กฤษณพัชญ์ บุญช่วย, 2565)

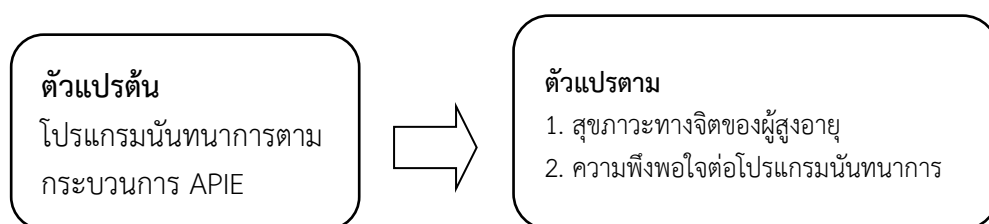
ในด้านกระบวนการพัฒนาโปรแกรม การใช้กระบวนการ APIE (Assessment – Planning – Implementation – Evaluation) เป็นแนวทางที่ช่วยให้การออกแบบและดำเนินโปรแกรมนันทนาการเป็นไปอย่างมีระบบ โดยเริ่มจากการประเมินความต้องการของผู้สูงอายุ การวางแผนกิจกรรมที่สอดคล้องกับบริบท การดำเนินกิจกรรมอย่างเหมาะสม และการประเมินผลเพื่อปรับปรุงพัฒนาโปรแกรมอย่าง

ต่อเนื่อง ซึ่งช่วยให้กิจกรรมตอบสนองความต้องการของกลุ่มเป้าหมายได้อย่างมีประสิทธิภาพ (Austin, 2004)

โดยสรุป การพัฒนาโปรแกรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุควรตั้งอยู่บนความเข้าใจลักษณะและความต้องการของผู้สูงอายุ ใช้กิจกรรมนันทนาการเป็นกลไกสำคัญในการสร้างความสุขและความสัมพันธ์ทางสังคม และดำเนินงานภายใต้กระบวนการ APIE เพื่อให้โปรแกรมมีความเหมาะสม เป็นระบบ และก่อให้เกิดผลเชิงบวกต่อสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุอย่างแท้จริง

กรอบแนวคิดการวิจัย

งานวิจัยนี้เป็นการวิจัย กึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Research) ผู้วิจัยกำหนดกรอบแนวคิดการวิจัยตามแนวคิดของ Austin (2004) กระบวนการ APIE และองค์ประกอบสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุ (ธีระภัทรา, 2566) ประกอบด้วย ตัวแปรต้นและตัวแปรตาม โดยมีรายละเอียดดังนี้



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

ระเบียบวิธีวิจัย

งานวิจัยครั้งนี้เป็นงานวิจัย กึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Research) โดยใช้รูปแบบการทดลองก่อนและหลังในกลุ่มเดียว (One-Group Pretest-Posttest Design) เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมนันทนาการต่อสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุ

ประชากรของการวิจัยคือผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลตลาดแร้ง อำเภอบ้านเขว้า จังหวัดชัยภูมิ กลุ่มตัวอย่างคัดเลือกด้วยวิธี เจาะจง (Purposive Sampling) โดยกำหนดเกณฑ์การคัดเลือกคือ อายุระหว่าง 60–69 ปี เป็นสมาชิกโรงเรียนผู้สูงอายุในพื้นที่วิจัย และมีสุขภาพที่เหมาะสมสามารถเข้าร่วมกิจกรรมได้ครบทุกครั้ง ขนาดกลุ่มตัวอย่างประมาณ 30 คน เพื่อให้สามารถวิเคราะห์ผลทางสถิติได้อย่างมีนัยสำคัญ การวิจัยดำเนินการระหว่างเดือนพฤษภาคมถึงมิถุนายน 2568 ใช้เวลา 6 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง ณ โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลตลาดแร้ง

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย 3 ส่วนหลัก ได้แก่ แบบวัดสุขภาพจิตไทย (T-GMHA-15) แบบสอบถามความพึงพอใจต่อโปรแกรมนันทนาการ และโปรแกรมนันทนาการเอง สำหรับ แบบวัดสุขภาพจิตไทย ใช้ประเมินสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรม มีจำนวน 15 ข้อคำถาม ใช้มาตราส่วน 4 ระดับ (0–3 คะแนนต่อข้อ) รวมเต็ม 60 คะแนน วัดองค์ประกอบด้านการมีสัมพันธภาพที่ดี อารมณ์เชิงบวก การมีหลักยึดเหนี่ยวทางใจ และการเห็นคุณค่าในตนเอง เครื่องมือนี้นี้ผ่านการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาโดยผู้เชี่ยวชาญและมีค่าความเชื่อถือได้ (Cronbach's Alpha $\approx$ 0.86) ส่วน แบบสอบถามความพึงพอใจต่อโปรแกรมนันทนาการ ใช้มาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ เพื่อประเมินความคิดเห็นของผู้สูงอายุต่อโปรแกรมในด้านเนื้อหาและกิจกรรม ด้านวิทยากร/ผู้จัดกิจกรรม และด้านประโยชน์ที่ได้รับ เครื่องมือนี้นี้มีค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) $\geq$ 0.80 และค่าความเชื่อถือได้ Cronbach's Alpha $\geq$ 0.80 สำหรับ โปรแกรมนันทนาการ ออกแบบตามกระบวนการ APIE (Assessment, Planning,

Implementation, Evaluation) ของ Austin (2004) เพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางจิต ลดความโดดเดี่ยว เพิ่มความมั่นใจ และสร้างความสัมพันธ์ทางสังคม ประกอบด้วยกิจกรรมหลัก 3 รูปแบบ ได้แก่ Life Heritage, Smart Senior และ Active Together ดำเนินการเป็นรายสัปดาห์รวม 6 สัปดาห์ โดยสัปดาห์แรกเป็นการปฐมนิเทศและ Pretest และสัปดาห์สุดท้ายเป็น Posttest พร้อมการประเมินความพึงพอใจ

การดำเนินการวิจัยแบ่งออกเป็น 4 ขั้นตอนหลัก เริ่มจาก การประเมิน (Assessment) โดยคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง ตรวจสอบสุขภาพพื้นฐาน และเก็บข้อมูลก่อนเริ่มโปรแกรม ต่อด้วย การวางแผน (Planning) ซึ่งผู้วิจัยออกแบบโปรแกรมและกำหนดตารางกิจกรรมรายสัปดาห์ สำหรับการดำเนินการ (Implementation) เป็นการจัดกิจกรรมตามแผน ดูแลความปลอดภัย และสร้างบรรยากาศที่เป็นมิตร สุดท้าย การประเมินผล (Evaluation) ใช้แบบวัดสุขภาพจิตไทย T-GMHA-15 ประเมินสุขภาวะทางจิต ก่อนและหลังโปรแกรม ประเมินความพึงพอใจด้วยแบบสอบถาม พร้อมบันทึกเชิงคุณภาพจากการสังเกต และสะท้อนความคิดเห็นของผู้สูงอายุ

การวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของผู้สูงอายุใช้สถิติพรรณนา ได้แก่ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ส่วนผลของโปรแกรมต่อสุขภาวะทางจิตวิเคราะห์ด้วย Paired Sample t-test และความพึงพอใจประเมินด้วยค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มุ่งศึกษาผลของโปรแกรมนันทนาการต่อสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุ และความพึงพอใจของผู้สูงอายุต่อโปรแกรม กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุจำนวน 30 คน วิเคราะห์ข้อมูลด้วยค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และสถิติ Paired Sample t-test โดยกำหนดนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลของโปรแกรมนันทนาการต่อสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุ

ผลการเปรียบเทียบคะแนนสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุ ก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการ โดยใช้แบบวัดสุขภาพจิตไทย (T-GMHA-15) พบว่า คะแนนเฉลี่ยหลังเข้าร่วมโปรแกรมสูงกว่า ก่อนเข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังแสดงในตารางที่ 1

ตารางที่ 1 คะแนนสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการ (N = 30)

การวัดผล	$\bar{x}$	S.D.	การแปลผล	t	p-value
ก่อนโปรแกรม	41.05	4.88	ต่ำกว่า/เท่ากับคนทั่วไป	-6.21	<0.001*
หลังโปรแกรม	51.30	3.55	ดีกว่าคนทั่วไป		

จากตารางที่ 1 จะเห็นได้ว่า ก่อนเข้าร่วมโปรแกรม ผู้สูงอายุมีคะแนนเฉลี่ยสุขภาวะทางจิตเท่ากับ 41.05 คะแนน (SD = 4.88) ซึ่งอยู่ในระดับต่ำกว่าหรือเท่ากับคนทั่วไป ขณะที่หลังเข้าร่วมโปรแกรม คะแนนเฉลี่ยเพิ่มขึ้นเป็น 51.30 คะแนน (SD = 3.55) อยู่ในระดับดีกว่าคนทั่วไป ผลการทดสอบด้วยสถิติ Paired Sample t-test พบว่าคะแนนสุขภาวะทางจิตแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($t = 12.47$, $p < .05$) แสดงให้เห็นว่าโปรแกรมนันทนาการมีผลในการส่งเสริมสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุอย่างชัดเจน

ความพึงพอใจของผู้สูงอายุต่อโปรแกรมนันทนาการ

ผลการประเมินความพึงพอใจของผู้สูงอายุต่อโปรแกรมนันทนาการ พบว่า ความพึงพอใจโดยรวมอยู่ในระดับสูงมาก โดยมีค่าเฉลี่ยรวมเท่ากับ 4.84 (SD = 0.36) ดังแสดงในตารางที่ 2

ตารางที่ 2 ความพึงพอใจของผู้สูงอายุต่อโปรแกรมนันทนาการ (N = 30)

รายการประเมิน	$\bar{x}$	SD	ระดับความพึงพอใจ
ด้านเนื้อหาและกิจกรรม			
กิจกรรมสนุกสนานและไม่น่าเบื่อ	4.85	0.36	สูงมาก
เนื้อหาหลากหลายและน่าสนใจ	4.83	0.38	สูงมาก
ระยะเวลาเหมาะสม	4.80	0.35	สูงมาก
ด้านวิทยากร/ผู้จัดกิจกรรม			
วิทยากรถ่ายทอดความรู้ได้ดี	4.84	0.34	สูงมาก
วิทยากรเป็นมิตรและเป็นกันเอง	4.86	0.33	สูงมาก
ด้านประโยชน์ที่ได้รับ			
รู้สึกชีวิตมีคุณค่าและภูมิใจในตนเอง	4.87	0.32	สูงมาก
ได้รับความรู้/ทักษะใหม่ ๆ ใช้ได้จริง	4.82	0.36	สูงมาก
ผ่อนคลายและมีความสุขในการเข้าร่วมกลุ่ม	4.85	0.34	สูงมาก
ได้ออกกำลังกายร่วมกันและเคลื่อนไหวร่างกาย	4.81	0.35	สูงมาก
ค่าเฉลี่ยรวม	4.84	0.36	สูงมาก

จากตารางที่ 2 เห็นได้ว่าผู้สูงอายุมีความพึงพอใจต่อโปรแกรมในระดับสูงมาก ($\bar{x} = 4.84$, $SD = 0.36$) ทุกด้าน ทั้งเนื้อหาและกิจกรรม ($\bar{x} = 4.83-4.85$, $SD = 0.35-0.38$) วิทยากร/ผู้จัดกิจกรรม $\bar{x} = 4.84-4.86$, $SD = 0.33-0.34$ และประโยชน์ที่ได้รับ ($\bar{x} = 4.81-4.87$, $SD = 0.32-0.36$) แสดงว่าโปรแกรมออกแบบและดำเนินการเหมาะสม ตอบสนองความต้องการ และสร้างประสบการณ์เชิงบวกแก่ผู้เข้าร่วมอย่างชัดเจน

อภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมนันทนาการต่อสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุ และศึกษาความพึงพอใจของผู้สูงอายุต่อโปรแกรมนันทนาการ ผลการวิจัยสามารถอภิปรายผลตามวัตถุประสงค์ได้ดังนี้

วัตถุประสงค์ข้อที่ 1 เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมนันทนาการต่อสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุ

ผลการวิจัยพบว่า ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการมีคะแนนสุขภาวะทางจิตหลังเข้าร่วมโปรแกรมสูงกว่าก่อนเข้าร่วมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงให้เห็นว่าโปรแกรมนันทนาการที่ออกแบบตามกระบวนการ APIE มีประสิทธิผลในการส่งเสริมสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุอย่างชัดเจน ผลดังกล่าวสามารถอธิบายได้ว่า การใช้กระบวนการ APIE ซึ่งประกอบด้วยการประเมินความต้องการ การวางแผนกิจกรรม การดำเนินกิจกรรม และการประเมินผลอย่างเป็นระบบ ช่วยให้กิจกรรมนันทนาการมีความสอดคล้องกับสภาพร่างกาย จิตใจ และบริบททางสังคมของผู้สูงอายุ ส่งผลให้ผู้เข้าร่วมเกิดความรู้สึกผ่อนคลาย มีความสุข และสามารถแสดงออกทางอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม อันเป็นองค์ประกอบสำคัญของสุขภาวะทางจิต ผลการวิจัยครั้งนี้สอดคล้องกับแนวคิดของ Austin (2004) ที่ระบุว่า กระบวนการนันทนาการบำบัดที่มีโครงสร้างชัดเจนและกำหนดเป้าหมายเฉพาะ สามารถส่งเสริมสุขภาพจิตและคุณภาพชีวิตของผู้เข้าร่วมได้อย่างมีประสิทธิภาพ นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับแนวคิดของธีระภัทร เอกฉายชัยสวัสดิ์

(2566) ที่อธิบายว่า สุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุประกอบด้วยองค์ประกอบสำคัญ ได้แก่ สัมพันธภาพที่ดี อารมณ์เชิงบวก การมีหลักยึดเหนี่ยวทางใจ และการเห็นคุณค่าในตนเอง ซึ่งกิจกรรมในโปรแกรม นันทนาการครั้งนี้ได้ออกแบบให้ตอบสนองต่อองค์ประกอบดังกล่าวโดยตรง

เมื่อเปรียบเทียบกับงานวิจัยในประเทศ ผลการศึกษานี้สอดคล้องกับงานของสิทธิวิงศ์ สุวรรณศรี (2566) ที่พัฒนากิจกรรมนันทนาการที่บ้านเพื่อส่งเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุ และพบว่าผู้สูงอายุมีสุข ภาวะทางจิตดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญหลังเข้าร่วมกิจกรรม เช่นเดียวกับงานของสมชาย สภา (2561) และศศธร สุมณ (2562) ที่ยืนยันว่าการมีส่วนร่วมในกิจกรรมนันทนาการช่วยสร้างอารมณ์เชิงบวก ความรู้สึกมีคุณค่า ในตนเอง และความสามารถในการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงของชีวิต

ในระดับนานาชาติ ผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับการวิเคราะห์ห่อภิมานของ Kim (2020) ที่พบว่า โปรแกรมนันทนาการเชิงบำบัดมีผลเชิงบวกต่อสุขภาวะทางจิตและคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ รวมถึงงาน ของ Ho (2019) ที่ชี้ให้เห็นว่ากิจกรรมศิลปะช่วยลดความโดดเดี่ยวและส่งเสริมสุขภาวะทางจิต และงาน ของ Tohan (2024) ที่รายงานว่ากิจกรรมนันทนาการกลางแจ้งที่มีความหลากหลายและสนุกสนานช่วย เพิ่มความสุขและการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยครั้งนี้ที่พบว่าผู้สูงอายุรู้สึกสนุก ผ่อนคลาย และมีความสุขจากการเข้าร่วมกิจกรรม

วัตถุประสงค์ข้อที่ 2 เพื่อศึกษาความพึงพอใจของผู้สูงอายุต่อโปรแกรม นันทนาการ

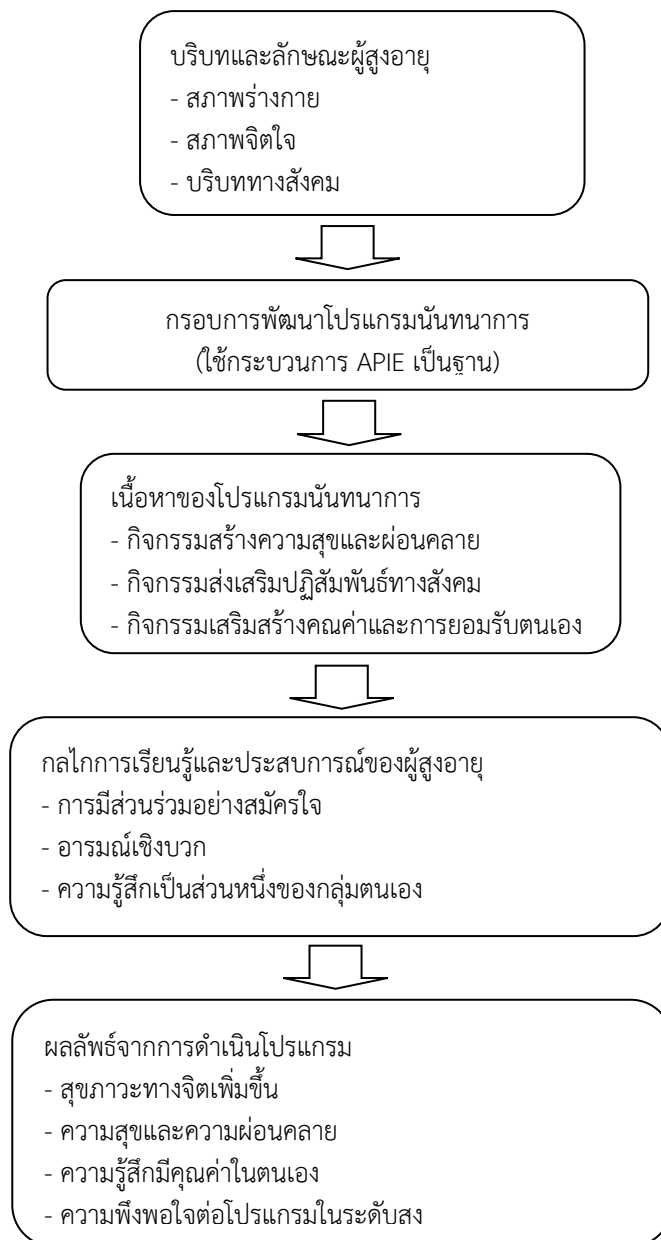
ผลการวิจัยพบว่า ผู้สูงอายุมีความพึงพอใจต่อโปรแกรม นันทนาการโดยรวมอยู่ในระดับสูงมาก ทั้ง ในด้านเนื้อหาและกิจกรรม ด้านวิทยากรหรือผู้จัดกิจกรรม และด้านประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้าร่วม โปรแกรมผลดังกล่าวสะท้อนให้เห็นว่า โปรแกรม นันทนาการที่พัฒนาขึ้นมีความเหมาะสมกับความสนใจ และความสามารถของผู้สูงอายุ กิจกรรมมีความสนุกสนาน ไม่ซับซ้อน และเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วม อย่างทั่วถึง ประกอบกับการถ่ายทอดของวิทยากรที่เป็นมิตรและเข้าใจผู้สูงอายุ ส่งผลให้เกิดบรรยากาศที่ ผ่อนคลายและเป็นกันเอง ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยเสริมสร้างประสบการณ์เชิงบวกในการเข้าร่วมกิจกรรม

ผลการวิจัยในด้านความพึงพอใจนี้สอดคล้องกับงานของสิทธิวิงศ์ และสุทธิพงษ์ (2566) รวมถึง Ho (2019) ที่ยืนยันว่าความเหมาะสมของกิจกรรมและบรรยากาศที่เอื้อต่อการมีส่วนร่วม เป็นปัจจัยสำคัญ ที่ส่งผลต่อความพึงพอใจและสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุ

โดยสรุป ผลการวิจัยครั้งนี้ยืนยันว่า โปรแกรม นันทนาการที่ออกแบบตามหลักการ APIE และ สอดคล้องกับองค์ประกอบสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุไทย สามารถช่วยเพิ่มระดับสุขภาวะทางจิตและ สร้างความพึงพอใจในระดับสูงได้อย่างแท้จริง ทั้งนี้ยังสอดคล้องกับหลักฐานเชิงประจักษ์ทั้งในและ ต่างประเทศที่ชี้ให้เห็นว่า การออกแบบกิจกรรมนันทนาการอย่างเป็นระบบ มีความหลากหลาย และ ตอบสนองต่อความต้องการทางอารมณ์และสังคมของผู้สูงอายุ เป็นแนวทางที่มีประสิทธิภาพในการส่งเสริม สุขภาพจิตในระยะยาว

องค์ความรู้ใหม่จากการวิจัย

จากการดำเนินการวิจัยเรื่องการพัฒนาโปรแกรม นันทนาการเพื่อส่งเสริมสุขภาวะทางจิตของ ผู้สูงอายุ ผู้วิจัยสามารถสังเคราะห์องค์ความรู้ที่ได้จากผลการวิจัยในรูปแบบของ กรอบองค์ความรู้ (Knowledge Framework) ซึ่งแสดงความสัมพันธ์ระหว่าง เนื้อหาของโปรแกรม นันทนาการ กระบวนการ ดำเนินงาน และ ผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นต่อสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุ ดังแสดงในแผนภาพที่



ภาพที่ 2 โมเดลองค์ความรู้จากการวิจัยด้านโปรแกรมนันทนาการเพื่อสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุ

กรอบองค์ความรู้จากการวิจัยนี้แสดงให้เห็นว่า การส่งเสริมสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุเกิดจากการบูรณาการอย่างเป็นระบบระหว่าง บริบทของผู้สูงอายุ เนื้อหาของโปรแกรมนันทนาการ และกระบวนการดำเนินงาน ที่สอดคล้องกัน

การพัฒนาโปรแกรมเริ่มจากการคำนึงถึงลักษณะผู้สูงอายุด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม แล้วนำกระบวนการ APIE มาใช้เป็นกรอบกำกับในการออกแบบและดำเนินกิจกรรม โดยเน้นกิจกรรมที่สร้างความสุข ความผ่อนคลาย การมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม และการเสริมสร้างคุณค่าในตนเอง

เมื่อผู้สูงอายุเข้าร่วมกิจกรรม จะเกิดประสบการณ์เชิงบวก ได้แก่ การมีส่วนร่วมอย่างสมัครใจ อารมณ์เชิงบวก และความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม ซึ่งนำไปสู่ผลลัพธ์คือ สุขภาวะทางจิตที่เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ และความพึงพอใจต่อโปรแกรมในระดับสูง แสดงให้เห็นว่าโปรแกรมนันทนาการเชิงระบบเป็นกลไกสำคัญในการส่งเสริมสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุอย่างเป็นรูปธรรม

บทสรุป

งานวิจัยนี้ศึกษาผลของโปรแกรมนันทนาการต่อสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุ 30 คน ในโรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลตำบลตลาดแร้ง ผลพบว่า หลังเข้าร่วมโปรแกรม สุขภาวะทางจิตสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ และผู้สูงอายุมีความพึงพอใจต่อกิจกรรมในระดับสูงมาก การใช้กระบวนการ APIE ช่วยออกแบบกิจกรรมที่ตอบสนองความต้องการของผู้สูงอายุได้อย่างเหมาะสม และสามารถเป็นแนวทางจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาวะทางจิตในบริบทอื่น ๆ

ข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัย ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะ ดังนี้

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์

1. ควรนำโปรแกรมนันทนาการไปใช้จัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุอย่างต่อเนื่อง โดยเน้นกิจกรรมที่

หลากหลาย สนุกสนาน และมีความหมายเชิงจิตใจ

2. ควรออกแบบกิจกรรมให้สอดคล้องกับความสนใจและความสามารถของผู้สูงอายุ เปิดโอกาส

ให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วม แสดงออก และสร้างปฏิสัมพันธ์ทางสังคม

3. ควรใช้กระบวนการ APIE เป็นกรอบในการออกแบบและดำเนินกิจกรรม เพื่อให้โปรแกรมมี

ความเหมาะสมกับบริบทของผู้สูงอายุ

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาวิจัยเกี่ยวกับผลระยะยาวของโปรแกรมนันทนาการต่อสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุ

2. ควรศึกษาวิจัยเกี่ยวกับผลของโปรแกรมนันทนาการต่อสุขภาวะด้านอื่น ๆ เช่น สุขภาวะทาง

กายและทางสังคม

3. ควรศึกษาวิจัยเกี่ยวกับการเปรียบเทียบประสิทธิผลของกิจกรรมนันทนาการในรูปแบบต่าง ๆ

เพื่อพัฒนาโปรแกรมที่เหมาะสมและยั่งยืน

เอกสารอ้างอิง

กรมพลศึกษา. (ม.ป.ป.). *คู่มือผู้นำนันทนาการ*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึกในพระบรมราชูปถัมภ์.

กฤษณพัชญ์ บุญช่วย. (2565). *แนวทางการพัฒนากิจกรรมนันทนาการและการท่องเที่ยวสำหรับผู้สูงอายุในจังหวัดสมุทรสาคร*. กรุงเทพฯ: วิทยาลัยการท่องเที่ยวและการบริการ มหาวิทยาลัยศรีปทุม.

ชาญชลักษณ์ เขี่ยมมิตร. (2562). *การพัฒนาความอ่อนตัวด้วยโปรแกรมการฝึกยืดเหยียดกล้ามเนื้อที่มีต่อคุณภาพชีวิตด้านร่างกายของผู้สูงอายุ จังหวัดจันทบุรี* (วิทยานิพนธ์/รายงานการวิจัย).

- นริสรา วงศ์พนารักษ์, และคณะ. (2556). ภาวะสุขภาพจิต ความหวัง และพฤติกรรมการดูแลตนเองด้านสุขภาพจิตของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองมหาสารคาม. *วารสารวิจัยสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น*, 6(1), 141–150.
- ธีระภัทรา เอกผาชัยสวัสดิ์. (2566). การพัฒนารูปแบบกิจกรรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมสุขภาพทางจิตของผู้สูงอายุในชุมชน. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- เทศบาลตำบลตลาดแร้ง. (2566–2570). *แผนพัฒนาท้องถิ่น (พ.ศ. 2566–2570)*. ชัยภูมิ: เทศบาลตำบลตลาดแร้ง.
- รัชราวลี สว่างอรุณ. (2556). ผลของกิจกรรมนันทนาการที่มีต่อสุขภาพกายและสุขภาพทางจิตของผู้สูงอายุ (รายงานการวิจัย).
- วัชรินทร์ เสมามอญ. (2556). การมีส่วนร่วมในการพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุในจังหวัดพระนครศรีอยุธยาและจังหวัดอ่างทอง (วิทยานิพนธ์). มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา.
- ศศธร สมุน. (2562). *โปรแกรมนันทนาการเพื่อเสริมสร้างสุขภาพทางจิตของผู้สูงอายุ*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย. (2564). *สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. 2564*. นครปฐม: สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล.
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2564). *รายงานสถิติประชากรและสังคม จังหวัดชัยภูมิ*. กรุงเทพฯ: สำนักงานสถิติแห่งชาติ.
- สำนักนันทนาการ กรมพลศึกษา. (ม.ป.ป.). *ขอบข่ายกิจกรรมนันทนาการ*. กรุงเทพฯ: กรมพลศึกษา.
- สมชาย สภา. (2561). *โปรแกรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมความสามารถในการปรับตัวของผู้สูงอายุ*. นครปฐม: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- สิทธิวิงศ์ สุวรรณศรี, และสุทธิพงษ์ ทองทา. (2566). การพัฒนากิจกรรมนันทนาการที่บ้านเพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในชุมชน. *วารสารวิจัยเพื่อการพัฒนาเชิงพื้นที่*, 15(2), 45–60.
- สุรินทร์รัตน์ บัวเร่งเทียนทอง. (2564). การศึกษาความเสี่ยง ความกลัวการหกล้ม และแนวทางการจัดการป้องกันการพลัดตกหกล้มของผู้ที่มารับบริการในคลินิกผู้สูงอายุ โรงพยาบาลกลาง (รายงานการวิจัย).
- อารมณีนาวากาญจน์. (2541). *โปรแกรมสันนันทนาการ*. กรุงเทพฯ: ภาควิชาสันนันทนาการ คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- Austin, D. R. (2004). *Therapeutic recreation processes and techniques: Evidence-based practice* (6th ed.). Champaign, IL: Sagamore Publishing.
- Ho, A. H. Y. (2019). Arts for ageing well: A propensity score matching analysis of the effects of arts engagements on holistic well-being among older Asian adults above 50 years of age. *The Gerontologist*, 59(4), 698–708.
<https://doi.org/10.1093/geront/gny082>
- Kim, E. J. (2020). A meta-analysis on the effects of therapeutic recreation programs for the elderly. *International Journal of Aging and Human Development*, 90(3), 275–295.
<https://doi.org/10.1177/0091415020911759>

- Kline, W. B. (2003). *The social context: Interactive group consulting and therapy*. Englewood Cliffs, NJ: Merrill Prentice Hall.
- Tohan, M. M. (2024). Outdoor recreational activities and mental well-being of older adults. *Journal of Outdoor Recreation and Health Promotion*, 12(1), 15–27.
<https://doi.org/10.1016/j.jorhp.2024.100247>

การพัฒนาโปรแกรมนันทนาการเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุ ในโรงเรียนผู้สูงอายุ
เทศบาลตำบลตลาดแร้ง อำเภอบ้านเขว้า จังหวัดชัยภูมิ

Development of a Recreational Program for Promoting Mental Well-Being among
Older Adults at Talat Raeng Subdistrict Elderly School, Ban Khwao District,
Chaiyaphum Province, Thailand

¹ธีรวัฒน์ ผิวขม, ²พัทธมน จิตตสุโก, ³วิชชุดา อ้วนศรีเมือง

¹Teerawat Piwkom, ²Pattamon Jittasupo, ³Wichuta Auansrimuang

คณะครุศาสตร์และการพัฒนามนุษย์ มหาวิทยาลัยราชภัฏชัยภูมิ

Faculty of Education and Human Development, Chaiyaphum Rajabhat University, Thailand

¹E-mail: stumtum5001@gmail.com , ²E-mail: Monmon.ji217@gmail.com, ³E-mail: Wichuta.ao@cpru.ac.th

Received 11/11/2025 | Revised 27/12/2025 | Accepted 7/01/2026

บทความวิจัย (Research Article)

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ (1) วิเคราะห์ความต้องการจำเป็น (Perceived Needs: PNI) ของผู้สูงอายุเพื่อนำไปใช้ในการออกแบบโปรแกรมนันทนาการ และ (2) พัฒนา ตรวจสอบคุณภาพ และประเมินผลของโปรแกรมนันทนาการต่อสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลตำบลตลาดแร้ง อำเภอบ้านเขว้า จังหวัดชัยภูมิ การวิจัยใช้ระเบียบวิธีแบบผสม (Mixed Methods) ดำเนินการ 3 ขั้นตอน ได้แก่ การวิเคราะห์ความต้องการจำเป็น การตรวจสอบคุณภาพโปรแกรม และการทดลองนำร่อง

ผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ที่ 1 พบว่า ผู้สูงอายุมีความต้องการกิจกรรมนันทนาการในระดับสูง โดยเฉพาะกิจกรรมที่ส่งเสริมคุณค่าในตนเอง การเรียนรู้ทักษะใหม่ และการออกกำลังกายแบบกลุ่ม ซึ่งถูกนำมาใช้เป็นฐานในการออกแบบโปรแกรมตามกระบวนการ APIE

ผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ที่ 2 พบว่า โปรแกรมที่พัฒนาขึ้นมีคุณภาพอยู่ในระดับมากที่สุด (ค่าเฉลี่ยรวม = 4.76) เมื่อนำไปทดลองใช้กับ กลุ่มทดลองผู้สูงอายุจำนวน 15 คน เป็นระยะเวลา 6 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 1 ชั่วโมง คะแนนสุขภาวะทางจิตที่วัดด้วยแบบประเมินสุขภาพจิตผู้สูงอายุฉบับสั้น (T-GMHA-15) หลังเข้าร่วมโปรแกรมสูงกว่าก่อนเข้าร่วมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($p < .05$) และกลุ่มทดลองมีความพึงพอใจต่อโปรแกรมอยู่ในระดับมากที่สุด (ค่าเฉลี่ยรวม = 4.84)

โปรแกรมนันทนาการที่พัฒนาขึ้นสามารถเสริมสร้างสุขภาวะทางจิต เพิ่มคุณค่าในตนเอง ส่งเสริมการเรียนรู้ และสร้างปฏิสัมพันธ์ทางสังคมของผู้สูงอายุได้อย่างมีประสิทธิภาพ

คำสำคัญ: ผู้สูงอายุ; โปรแกรมนันทนาการ; สุขภาวะทางจิต; ความต้องการจำเป็น

Abstract

This study aimed to (1) analyze the perceived needs (PNI) of older adults to inform the design of a recreational program, and (2) develop, evaluate the quality, and examine the effects of the recreational program on the mental well-being of older adults at Talat Raeng Subdistrict Elderly School, Ban Khwao District, Chaiyaphum Province, Thailand. A mixed-methods approach was employed, consisting of three phases: needs analysis, program quality evaluation, and pilot testing.

The results addressing Objective 1 indicated that older adults reported a high level of need for recreational activities, particularly those enhancing self-worth, promoting new skill learning, and encouraging group-based physical activity. These findings were used as the foundation for designing the program based on the APIE process.

Regarding Objective 2, the developed program was rated at the highest level of quality by experts (overall mean = 4.76). The program was then implemented with an experimental group of 15 older adults over a period of 6 weeks, once a week for 1 hour per session. Mental well-being was assessed using the Thai General Mental Health Assessment (T-GMHA-15). The results showed that post-program mental well-being scores ($M = 48.80$, $SD = 4.20$) were significantly higher than pre-program scores ($M = 42.50$, $SD = 5.00$) at the .05 level ($t(14) = 6.30$, $p = .001$), with a large effect size (Cohen's $d = 1.63$). In addition, participants reported the highest level of satisfaction with the program (overall mean = 4.84).

In conclusion, the recreational program developed based on older adults' perceived needs was effective in enhancing mental well-being and promoting social interaction among older adults.

Keywords: Older adults; Recreational program; Mental well-being; Perceived needs

บทนำ

ประเทศไทยกำลังเข้าสู่สังคมสูงวัยอย่างรวดเร็ว โดยข้อมูลประชากรในปี 2564 พบว่าประชากรรวมประมาณ 66.7 ล้านคน โดยผู้สูงอายุมีจำนวนประมาณ 12.5 ล้านคน หรือคิดเป็นร้อยละ 19 ของประชากรทั้งหมด ซึ่งเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องจากไม่ถึง 2 ล้านคนเมื่อ 50 ปีก่อน และคาดว่าประเทศไทยจะกลายเป็นสังคมสูงวัยอย่างสมบูรณ์ในปี 2565 (กรมกิจการผู้สูงอายุ, 2564) แม้อัตราการเพิ่มประชากรโดยรวมจะลดลงในอีก 20 ปีข้างหน้า แต่จำนวนผู้สูงอายุยังคงเพิ่มขึ้นเฉลี่ยร้อยละ 4 ต่อปีสำหรับผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป และร้อยละ 7 ต่อปีสำหรับผู้สูงอายุ 80 ปีขึ้นไป ซึ่งแสดงให้เห็นถึงความจำเป็นในการพัฒนานโยบายและมาตรการรองรับการดูแลผู้สูงอายุในทุกมิติของชีวิต (กรมกิจการผู้สูงอายุ, 2564) จังหวัดชัยภูมิเป็นหนึ่งในจังหวัดที่มีสัดส่วนผู้สูงอายุสูงที่สุดในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ โดยผู้สูงอายุคิดเป็นร้อยละ 25.3 ของประชากรทั้งหมด ส่วนใหญ่ร้อยละ 78.65 อาศัยอยู่นอกเขตเทศบาล (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2564) จากข้อมูลระบบคลังข้อมูลสุขภาพ (Health Data Center: HDC) กระทรวงสาธารณสุข ณ วันที่ 1 มกราคม 2568 พบว่า เทศบาลตำบลตลาดแร้ง อำเภอบ้านเขว้า จังหวัดชัยภูมิ มีจำนวนประชากรทั้งสิ้น

11,002 คน โดยมีผู้สูงอายุช่วงต้น (อายุ 60–69 ปี) จำนวน 1,316 คน สัดส่วนดังกล่าวสะท้อนถึงแนวโน้มการเพิ่มขึ้นของประชากรสูงอายุในพื้นที่ ซึ่งส่งผลให้ชุมชนต้องเผชิญกับความท้าทายด้านสุขภาพกาย สุขภาพจิต และคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุเพิ่มมากขึ้น ความท้าทายนี้ยังทวีความรุนแรงในช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 เนื่องจากมาตรการควบคุมโรคจำกัดการพบปะและการทำกิจกรรมทางสังคม ส่งผลให้ผู้สูงอายุในพื้นที่ขาดโอกาสในการสร้างปฏิสัมพันธ์และการได้รับการสนับสนุนจากเครือข่ายชุมชน ซึ่งอาจนำไปสู่ปัญหาสุขภาพจิต ความโดดเดี่ยว และลดกิจกรรมทางกายจนเกิดพฤติกรรมเนือยนิ่ง (sedentary behavior) ซึ่งเป็นปัจจัยเสี่ยงต่อโรคเรื้อรัง เช่น โรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง เบาหวาน มะเร็งลำไส้ใหญ่ โรคสมองเสื่อม และภาวะกล้ามเนื้อฝ่อลีบ (สุรินทร์รัตน์ บัวแรงเทียนทอง, 2564) ปัญหาสำคัญของผู้สูงอายุเกี่ยวข้องกับสุขภาพที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงของร่างกายหลายด้าน ผู้สูงอายุจะมีความทำงานของอวัยวะ ลดลงอย่างชัดเจน เช่น ความอดทน ความว่องไว และความแข็งแรงลดลง นอกจากนี้ อัตราการเสื่อมสมรรถภาพของร่างกายจะเพิ่มขึ้นตามวัย ทำให้ร่างกายเกิดการเปลี่ยนแปลงไปในทางเสื่อมสภาพตามอายุอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ผลกระทบเหล่านี้ไม่เพียงจำกัดอยู่ที่สุขภาพกายเท่านั้น แต่ยังส่งผลต่อสภาพจิตใจของผู้สูงอายุ ทำให้เกิดความรู้สึกเหงา น้อยใจ ซึมเศร้า และขาดความภาคภูมิใจในตนเอง (ชาญลักษณ์ เยี่ยมมิตร, 2566)

นันทนาการ (Recreation) เป็นกระบวนการที่ช่วยพัฒนาประสบการณ์ชีวิตและคุณภาพชีวิตของบุคคล โดยสามารถเสริมสร้างสุขภาพกาย จิตใจ สังคม และสติปัญญาได้อย่างครอบคลุม (วัชรินทร์ เสมามอญ, 2556) การเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการทำให้ผู้สูงอายุมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม เกิดความสนุกสนาน ความใกล้ชิด และได้รับการยอมรับจากผู้อื่น ซึ่งช่วยเสริมสร้างคุณค่าในตนเอง (self-worth) และสุขภาวะทางจิตที่ดี (Kline, 2003) กิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุควรออกแบบให้เหมาะสมกับสมรรถภาพทางร่างกายและจิตใจ ไม่หักโหมหรือแข่งขันมากเกินไป แต่เน้นสร้างความสนุกสนาน เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วม และเสริมสร้างปฏิสัมพันธ์ทางสังคม ตัวอย่างเช่น กิจกรรมทางสังคม การออกกำลังกายแบบกลุ่ม กิจกรรมท่องเที่ยว งานอดิเรก และกิจกรรมตามเทศกาลต่าง ๆ (รัชราวล สว่างอรุณ, 2556; กรมพลศึกษา, 2557)

ด้วยเหตุนี้ ผู้วิจัยจึงให้ความสนใจศึกษาการ พัฒนาโปรแกรมนันทนาการเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลตำบลตลาดแร่ โดยมุ่งเน้นการออกแบบกิจกรรมที่สอดคล้องกับความต้องการจำเป็นของผู้สูงอายุ (PNI) ส่งเสริมคุณค่าในตนเอง การเรียนรู้ทักษะใหม่ และการสร้างปฏิสัมพันธ์ทางสังคม เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตและสุขภาพจิตของผู้สูงอายุให้เหมาะสมกับบริบทของชุมชนไทย)

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อวิเคราะห์ความต้องการจำเป็น (Perceived Needs: PNI) ของผู้สูงอายุ และใช้ข้อมูลดังกล่าวเป็นแนวทางในการออกแบบและพัฒนาโปรแกรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุผู้สูงอายุ โรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลตำบลตลาดแร่ อำเภอบ้านเขว้า จังหวัดชัยภูมิ
2. เพื่อพัฒนาและตรวจสอบคุณภาพของโปรแกรมนันทนาการให้เหมาะสมกับความต้องการของผู้สูงอายุ และประเมินผลต่อ สุขภาวะทางจิต ผู้สูงอายุผู้สูงอายุ โรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลตำบลตลาดแร่ อำเภอบ้านเขว้า จังหวัดชัยภูมิ

การทบทวนวรรณกรรม

1. แนวคิดการพัฒนาโปรแกรมนันทนาการ

สวิมล ตั้งสัจจพจน์ (2550: 2) อธิบายว่า โปรแกรมนันทนาการ คือ โอกาสที่องค์กรด้านนันทนาการจัดขึ้นเพื่อให้บุคคลได้เกิดประสบการณ์ทางนันทนาการ ผ่านการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม การเคลื่อนไหวทางร่างกาย และการสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติ โปรแกรมเป็นกระบวนการที่มีความต่อเนื่อง ใช้ทรัพยากรทั้งจากบุคคล งบประมาณ และสิ่งอำนวยความสะดวกของหน่วยงาน เพื่อจัดกิจกรรมนันทนาการให้แก่ประชาชนหรือสมาชิกในองค์กร ทั้งนี้ โปรแกรมนันทนาการจึงเป็นกระบวนการวางแผนอย่างมีระบบ เพื่อสร้างโอกาสให้บุคคลได้เข้าร่วมกิจกรรมและเกิดประสบการณ์ทางนันทนาการตามความต้องการและความคาดหวังของแต่ละคน

สวิมล ตั้งสัจจพจน์ (2550: 3-4) ได้สรุปองค์ประกอบสำคัญของการกำหนดโปรแกรม นันทนาการและการให้บริการว่า ประกอบด้วย 5 ส่วน ได้แก่ (1) แนวคิดพื้นฐานของนันทนาการ การใช้เวลาว่าง และการเล่น (2) ปรัชญา เป้าประสงค์ และวัตถุประสงค์ขององค์กร (3) ความต้องการของผู้เข้าร่วม (4) ประสบการณ์ที่ผู้เข้าร่วมพึงปรารถนา และ (5) โอกาสของชุมชน ในขณะเดียวกัน องค์ประกอบหลักของโปรแกรมนันทนาการยังประกอบด้วย 5 องค์ประกอบ ได้แก่ หน่วยงานที่สนับสนุน ผู้เข้าร่วมหรือศักยภาพของผู้เข้าร่วม สถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก ผู้นำกิจกรรม และกิจกรรมที่จัดขึ้น

Torkildsen (2005: 448) ได้กล่าวถึงการสร้างโปรแกรมการใช้เวลาว่าง (Leisure Programming) ว่าเป็นการจัดการทรัพยากร เช่น สถานที่ บุคลากร และงบประมาณ เพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดต่อผู้เข้าร่วมและตอบสนองเป้าหมายขององค์กรอย่างมีประสิทธิภาพ โดยเสนอหลักการสำคัญในการพัฒนาโปรแกรม ได้แก่ (1) การใช้ทรัพยากรทุกด้านให้เกิดประโยชน์สูงสุด (2) การจัดการกับข้อขัดแย้งด้านเวลาและสถานที่ในการใช้สิ่งอำนวยความสะดวก (3) การใช้พื้นที่อย่างคุ้มค่าและยืดหยุ่นให้เกิดโอกาสจัดกิจกรรมหลากหลาย (4) การวางแผนการใช้พื้นที่อย่างมีประสิทธิภาพเพื่อไม่ให้ทรัพยากรถูกละเลย (5) การจัดโปรแกรมให้มีความสมดุลและเป็นธรรมต่อผู้รับบริการ (6) การวางแผนกิจกรรมให้บรรลุผลลัพธ์สูงสุด มีความหลากหลาย และเปิดโอกาสให้ผู้คนเลือกเข้าร่วมตามความสนใจ และ (7) การเตรียมการอย่างเป็นระบบในด้านโครงสร้าง ความสมดุล และการใช้ทรัพยากรอย่างคุ้มค่า ซึ่งถือเป็นหัวใจของการวางแผนโปรแกรมนันทนาการที่มีประสิทธิภาพ

Austin (2004) ได้นำเสนอแนวคิดการจัดโปรแกรมนันทนาการตามกระบวนการ APIE ซึ่งเป็นแนวทางที่นักนันทนาการนิยมใช้ ประกอบด้วย 4 ขั้นตอนหลัก ได้แก่

1) Assessment (การประเมิน) เพื่อศึกษาความพร้อมของผู้เข้าร่วม ความต้องการ และทรัพยากรต่าง ๆ เช่น สถานที่และอุปกรณ์ ก่อนดำเนินการจัดโปรแกรม

2) Planning (การวางแผน) การนำข้อมูลจากการประเมินมาวางแผนออกแบบกิจกรรมให้เหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมายและสอดคล้องกับความต้องการของผู้เข้าร่วม

3) Implementation (การดำเนินการ) คือการนำแผนไปสู่การปฏิบัติจริง โดยผู้นำกิจกรรมต้องสังเกต ติดตาม และบันทึกผลการดำเนินงานอย่างเป็นระบบ เพื่อให้สามารถปรับปรุงได้ตามสถานการณ์

4) Evaluation (การประเมินผล) เป็นขั้นตอนสำคัญในการสรุปผลการดำเนินงาน วิเคราะห์จุดแข็ง จุดอ่อน ปัญหา และข้อเสนอแนะ เพื่อพัฒนาและปรับปรุงโปรแกรมให้มีคุณภาพดียิ่งขึ้นในครั้งต่อไป

จากแนวคิดทั้งหมดนี้สามารถสรุปได้ว่า การพัฒนาโปรแกรมสนับสนุนการควรเริ่มจากการประเมินความต้องการของผู้เข้าร่วมและทรัพยากรที่มีอยู่ วางแผนกิจกรรมให้เหมาะสมกับบริบท ดำเนินการอย่างมีระบบ และประเมินผลเพื่อปรับปรุงพัฒนาอย่างต่อเนื่อง ทั้งนี้เพื่อให้โปรแกรมนั้นสามารถสร้างประสบการณ์ที่มีคุณค่าและตอบสนองต่อสุขภาวะของผู้เข้าร่วมได้อย่างแท้จริง

2. ความต้องการจำเป็น

ความต้องการที่จำเป็น หมายถึง ความแตกต่างระหว่างสภาพที่เป็นอยู่ในปัจจุบันกับสภาพที่คาดหวังหรือปรารถนา การประเมินความต้องการจำเป็น (Needs Assessment) จึงเป็นกระบวนการสำคัญที่ใช้ในการวิเคราะห์และระบุช่องว่างระหว่าง “สิ่งที่เกิดขึ้นจริง” กับ “สิ่งที่ควรจะเป็น” เพื่อนำไปใช้วางแผนการพัฒนาอย่างมีทิศทาง การประเมินนี้ช่วยให้ทราบว่าควรปรับปรุงหรือเปลี่ยนแปลงสิ่งใดเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่กำหนด ถือเป็นแนวทางสร้างสรรค์ที่มุ่งให้เกิดการพัฒนาเชิงบวกในระดับบุคคล องค์กร และสังคม (สุวิมล ว่องวานิช, 2558)

ในการวิเคราะห์และจัดลำดับความสำคัญของความต้องการที่จำเป็น มักใช้ ดัชนีความต้องการจำเป็น (PNI Modified) เพื่อบ่งชี้ระดับความจำเป็นในการพัฒนา โดยเปรียบเทียบค่าความต้องการกับสภาพที่เป็นอยู่จริง ผลลัพธ์จากการคำนวณจะสะท้อนระดับความจำเป็นที่แท้จริงของกลุ่มเป้าหมาย หากค่าดัชนีมีค่าสูง แสดงว่ามีความจำเป็นในการพัฒนาสูง แต่หากมีค่าน้อยหรือเป็นศูนย์ แสดงว่าความต้องการจำเป็นมีน้อยหรือไม่มีเลย (วรรณพร รุจิพงษ์กุล, 2564)

กล่าวโดยสรุป การประเมินความต้องการจำเป็นเป็นกระบวนการสำคัญในการรวบรวมข้อมูลและวิเคราะห์เพื่อใช้ในการวางแผนพัฒนาอย่างมีประสิทธิภาพ ทำให้ทราบลำดับความสำคัญของสิ่งที่ควรปรับปรุงหรือพัฒนา เพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดแก่กลุ่มเป้าหมายและสังคมโดยรวม

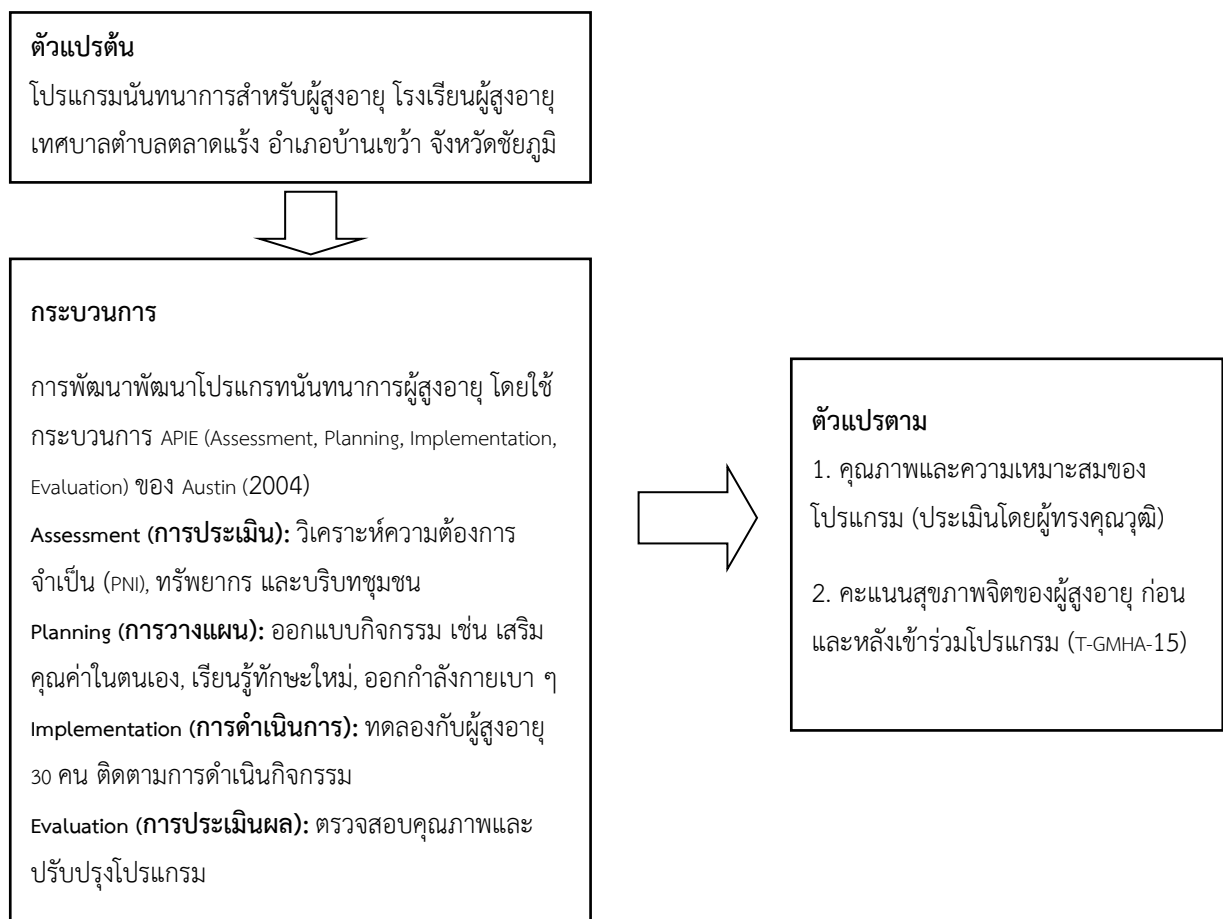
3. กิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ

สำนักนันทนาการ กรมพลศึกษา กำหนดขอบข่ายกิจกรรมนันทนาการออกเป็น 11 ประเภท ได้แก่ ศิลปหัตถกรรม เกมและกีฬา การเดินร่ำ การละคร งานอดิเรก ดนตรีและร้องเพลง กิจกรรมกลางแจ้ง/นอกเมือง วรรณกรรม กิจกรรมทางสังคม กิจกรรมพิเศษตามเทศกาล และการบริหารอาสาสมัคร ทั้งนี้ กิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุควรเป็นกิจกรรมที่ไม่หักโหมหรือแข่งขัน แต่สร้างความสนุกสนาน เพลิดเพลิน และเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วม เช่น กิจกรรมทางสังคม การออกกำลังกาย การท่องเที่ยว และงานอดิเรก ซึ่งบุคลากรควรสนับสนุนและให้ความสำคัญ ทำให้ผู้สูงอายุสามารถใช้ชีวิตอย่างมีความสุขแม้อายุเพิ่มมากขึ้น (นริศรา วงศ์พนารักษ์, 2556)

กิจกรรมนันทนาการมีบทบาทสำคัญในการส่งเสริมสุขภาพกาย จิตใจ อารมณ์ และความสัมพันธ์ทางสังคมของผู้สูงอายุ (สิริรัตน์ วงษ์สารานู, 2565) โดยกิจกรรมหลัก 12 กิจกรรม ครอบคลุมหลายด้าน ดังนี้ กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์และเกมส์ฝึกสมองช่วยให้ผู้สูงอายุได้พบปะเพื่อน ผูกสัมพันธ์และความจำ กิจกรรมกีฬาและการเดินร่ำส่งเสริมการออกกำลังกาย ความสนุกสนาน และความร่วมมือในกลุ่ม ส่วนกิจกรรมร้องเพลงและกายบริหารช่วยพัฒนาร่างกายและจิตใจอย่างเพลิดเพลิน กิจกรรมศิลปะและหัตถกรรม เช่น การพับผ้าขนหนูและทำตะกร้าเดคูพาส เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุใช้ความคิดสร้างสรรค์และแสดงออกทางอารมณ์ กิจกรรมพัฒนาจิตใจ เช่น ฟังบรรยายธรรม ช่วยสร้างสมาธิและความสงบ กิจกรรมจิตอาสา เช่น ทำความสะอาดวัด ส่งเสริมความภาคภูมิใจและจิตสาธารณะ ส่วนกิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ และ Walk Rally ช่วยให้ผู้สูงอายุเรียนรู้เทคนิคใหม่ ๆ กล้าแสดงออก และสร้างความสัมพันธ์ในชุมชน

กรอบแนวคิดการวิจัย

ผู้วิจัยได้นำหลักการ APIE (Assessment, Planning, Implementation, Evaluation) ของ Austin (2004) มาประยุกต์ใช้เป็นกรอบแนวคิดหลัก โดยเน้นการพัฒนาโปรแกรมอย่างเป็นระบบ ครอบคลุมตั้งแต่การประเมินความต้องการจนถึงการประเมินผลและปรับปรุงกิจกรรม ได้แก่ (1) การประเมิน (Assessment) เพื่อสำรวจความต้องการ ความพร้อมของผู้สูงอายุ ทรัพยากร และบริบทของชุมชน (2) การวางแผน (Planning) ใช้ข้อมูลจากการประเมินในการออกแบบกิจกรรม ระยะเวลา และทรัพยากรที่เหมาะสม เพื่อให้กิจกรรมสนุก ปลอดภัย และตอบสนองด้านสุขภาพกาย จิตใจ และสังคม (3) การดำเนินการ (Implementation) นำแผนไปปฏิบัติจริง โดยสังเกตพฤติกรรม ความพึงพอใจ และการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุ เพื่อนำข้อมูลมาปรับปรุงกิจกรรม (4) การประเมินผล (Evaluation) เพื่อตรวจสอบคุณภาพของโปรแกรมและผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุ เช่น การเข้าร่วมกิจกรรม ความพึงพอใจ และสุขภาพโดยรวม



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

ระเบียบวิธีวิจัย

งานวิจัยครั้งนี้เป็นงานวิจัย ผสมวิธี (Mixed Methods) แบ่งออกเป็น 3 ขั้นตอนหลักดังนี้
ขั้นตอนที่ 1 การวิเคราะห์ความต้องการจำเป็นและออกแบบโปรแกรม

ผู้วิจัยเก็บข้อมูลเพื่อวิเคราะห์ความต้องการจำเป็นของผู้สูงอายุในชุมชน โดยใช้ กลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน ซึ่งเป็นผู้สูงอายุในพื้นที่ใกล้เคียงที่ไม่ใช่สมาชิกโรงเรียนผู้สูงอายุ มีอายุระหว่าง 60–69 ปี สุขภาพร่างกายแข็งแรง และสามารถเข้าร่วมกิจกรรมได้ต่อเนื่อง การเลือกกลุ่มตัวอย่างใช้ การเจาะจง (Purposive Sampling)

เครื่องมือที่ใช้ ได้แก่ แบบประเมินความต้องการจำเป็นของผู้สูงอายุ (Perceived Needs Inventory: PNI) ซึ่งเป็นแบบสอบถามมาตรฐานค่า 5 ระดับ (Likert Scale) ใช้วัดช่องว่างระหว่างสภาพปัจจุบันกับสภาพที่ผู้สูงอายุต้องการในกิจกรรมนันทนาการ โดยมีค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือ (Cronbach's Alpha) = 0.91 และ แบบสัมภาษณ์กลุ่มย่อย (Focus Group Interview) เพื่อเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพเกี่ยวกับความสนใจ ความชอบ ข้อจำกัด และข้อเสนอแนะของผู้สูงอายุ

ข้อมูลเชิงปริมาณจาก PNI ถูกวิเคราะห์ด้วย สถิติพรรณนา (Descriptive Statistics) เพื่อหาค่าเฉลี่ยและดัชนีความต้องการจำเป็น (PNI) ส่วนข้อมูลเชิงคุณภาพจากการสัมภาษณ์กลุ่มย่อยถูกวิเคราะห์เชิงเนื้อหา (Content Analysis) เพื่อนำมาสังเคราะห์เป็นกรอบแนวคิดในการพัฒนาโปรแกรมฉบับร่าง

ขั้นตอนที่ 2 การตรวจสอบคุณภาพและปรับปรุงโปรแกรม

หลังจากพัฒนาโปรแกรมฉบับร่างที่ประกอบด้วย 3 กิจกรรมหลัก ได้แก่ “มรดกชีวิต: เล่าเรื่องฉัน” “Smart Senior: เรียนรู้ดิจิทัล” และ “รางวัลย้อนยุคบำบัดใจ” โปรแกรมดังกล่าวได้รับการตรวจสอบคุณภาพโดย ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 6 คน ซึ่งเป็นผู้เชี่ยวชาญด้านนันทนาการ สุขภาพจิต และการพัฒนาชุมชน

เครื่องมือที่ใช้ในการประเมินคุณภาพโปรแกรม ได้แก่ แบบประเมินความเหมาะสมของโปรแกรม โดยเป็นมาตรฐานค่า 5 ระดับ ใช้วัดความเหมาะสมของเนื้อหา ความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ ความเป็นไปได้ในการปฏิบัติ และความสมบูรณ์ของกิจกรรม พร้อมเปิดโอกาสให้ผู้ทรงคุณวุฒิให้ข้อเสนอแนะเชิงคุณภาพ

ข้อมูลที่ได้จากการประเมินเชิงปริมาณถูกวิเคราะห์ด้วย สถิติพรรณนา ได้แก่ ค่าเฉลี่ยเลขคณิต (Mean) เพื่อแสดงระดับความเหมาะสมของโปรแกรมในแต่ละด้าน และ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation: S.D.) เพื่อแสดงระดับความสอดคล้องของความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ ทั้งนี้ ค่าเฉลี่ยที่สูงบ่งชี้ถึงความเหมาะสมของโปรแกรมในระดับสูง ขณะที่ค่า S.D. ที่ต่ำสะท้อนถึงความคิดเห็นที่มีความสอดคล้องกันมาก ส่วนความคิดเห็นเชิงคุณภาพถูกใช้ปรับปรุงและพัฒนาโปรแกรมให้สมบูรณ์ พร้อมสำหรับการทดลองนำร่อง

ขั้นตอนที่ 3 การทดลองนำร่องและประเมินประสิทธิผลของโปรแกรม

การทดลองนำร่องโปรแกรมกับ กลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุจำนวน 12 คน ซึ่งเป็นสมาชิกของโรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลตำบลตลาดแร้ง อายุ 60 ปีขึ้นไป มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง และสมัครใจเข้าร่วมกิจกรรม การเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบ Convenience Sampling เพื่อเข้าร่วมโปรแกรมดำเนินการต่อเนื่อง 6 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง โดยกิจกรรมหลักทั้ง 3 กิจกรรมถูกดำเนินการตามแผนที่ออกแบบไว้

ในการประเมินผลใช้ แบบประเมินสุขภาพจิตผู้สูงอายุฉบับสั้น (T-GMHA-15) เพื่อวัดระดับสุขภาพจิตก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรม นอกจากนี้ยังใช้ แบบสอบถามความพึงพอใจของผู้สูงอายุ

เพื่อประเมินความคิดเห็นเกี่ยวกับโปรแกรมในด้านความสนุก ความเหมาะสม ประโยชน์ และความรู้สึก โดยรวมต่อการเข้าร่วมกิจกรรม

ข้อมูลสุขภาพจิตถูกวิเคราะห์ด้วย สถิติพรรณนา (Mean, S.D.) และ t-test เพื่อเปรียบเทียบระดับสุขภาพจิตก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรม ส่วนข้อมูลความพึงพอใจของผู้สูงอายุถูกวิเคราะห์ด้วย สถิติพรรณนา (Descriptive Statistics) เพื่อหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และร้อยละ นอกจากนี้ ผู้วิจัยได้ทำการสังเกตพฤติกรรม ความสนใจ และการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุ รวมทั้งสัมภาษณ์กลุ่มย่อยหลังจบกิจกรรม เพื่อเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพเพิ่มเติมสนับสนุนการตีความผลลัพธ์

ผลลัพธ์จากขั้นตอนนี้ช่วยให้ผู้วิจัยสามารถสรุปได้ว่า โปรแกรมนันทนาการที่พัฒนาขึ้นมีประสิทธิภาพต่อสุขภาพจิตและความพึงพอใจของผู้สูงอายุ และสามารถปรับปรุงโปรแกรมให้เหมาะสมกับความต้องการของผู้สูงอายุในชุมชนต่อไป

ผลการวิจัย

วัตถุประสงค์ที่ 1 ผลการวิจัยพบว่า การวิเคราะห์ความต้องการจำเป็นและการออกแบบโปรแกรม สามารถแสดงผลได้ดังนี้

ตารางที่ 1 การเปรียบเทียบสภาพปัจจุบัน สภาพที่พึงประสงค์ และดัชนีความต้องการจำเป็น

รายการกิจกรรม (ด้านสุขภาพจิต)	สภาพปัจจุบัน			สภาพที่พึงประสงค์			PNI modified	ลำดับ
	$\bar{x}$	S.D.	แปลผล	$\bar{x}$	S.D.	แปลผล		
การจัดกิจกรรมที่เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุแลกเปลี่ยนประสบการณ์ชีวิต เพื่อรู้สึกถึงคุณค่าในตนเอง	3.01	0.65	ปานกลาง	4.88	0.32	มากที่สุด	0.374	1
การจัดกิจกรรมที่ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุเรียนรู้ทักษะใหม่ ๆ เพื่อป้องกันภาวะสมองเสื่อม	2.95	0.7	ปานกลาง	4.79	0.4	มากที่สุด	0.368	2
การจัดกิจกรรมการออกกำลังกายเบา ๆ ร่วมกันเป็นกลุ่ม เพื่อลดภาวะเนือยนิ่งและเสริมสร้างปฏิสัมพันธ์	3.12	0.68	ปานกลาง	4.9	0.29	มากที่สุด	0.356	3
การจัดกิจกรรมจิตอาสา เพื่อให้รู้สึกว่าคุณค่ายังมีบทบาทในสังคม	3.05	0.62	ปานกลาง	4.6	0.45	มาก	0.31	4
การจัดกิจกรรมด้านดนตรี/ร้องเพลง ที่ช่วยให้เกิดความผ่อนคลายทางอารมณ์	3.3	0.6	ปานกลาง	4.8	0.35	มากที่สุด	0.3	5
รวม	3.09	0.65	ปานกลาง	4.79	0.36	มากที่สุด		

จากตารางที่ 1 พบว่าการพัฒนาโปรแกรมเน้นหนทางการเพื่อส่งเสริมสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุ พบว่า ผู้สูงอายุมีความต้องการกิจกรรมเน้นหนการในระดับสูง โดยความต้องการเร่งด่วน 3 อันดับแรก ได้แก่ การเสริมสร้างคุณค่าในตนเอง (PNI = 0.374) การเรียนรู้ทักษะใหม่ ๆ (PNI = 0.368) และกิจกรรมทางกายร่วมกัน (PNI = 0.356) ซึ่งสะท้อนถึงความสำคัญของการสร้างความภาคภูมิใจในตนเอง การพัฒนาทักษะใหม่ และการสร้างสัมพันธ์ทางสังคม ผลการวิเคราะห์นี้ได้นำมาประยุกต์ในการออกแบบโปรแกรมตามแนวคิด APIE Model โดยแบ่งเป็น 4 ขั้นตอน คือ Assess วิเคราะห์ผล PNI เพื่อระบุความต้องการหลัก, Plan วางแผนโปรแกรมระยะเวลา 6 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 1 ชั่วโมง, Implement ดำเนินกิจกรรมหลัก 3 รูปแบบ ได้แก่ “มรดกชีวิต: เล่าเรื่องฉัน” เสริมสร้างคุณค่าในตนเอง, “Smart Senior: เรียนรู้ดิจิทัลพื้นฐาน” พัฒนาทักษะใหม่และกระตุ้นสมอง, และ “Active Together: ออกกำลังกายเบา ๆ ร่วมกัน” ส่งเสริมสุขภาพกายและความสัมพันธ์ทางสังคม, และ Evaluate ประเมินผลด้วยแบบวัดสุขภาพจิตผู้สูงอายุ (T-GMHA-15) และแบบสอบถามความพึงพอใจ

วัตถุประสงค์ที่ 2 ผลการวิจัยพบว่า การตรวจสอบคุณภาพของโปรแกรมนั้นหนการสำหรับผู้สูงอายุ โรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลตำบลตลาดแร่ อำเภอบ้านเขว้า จังหวัดชัยภูมิ สามารถแสดงผลได้ดังต่อไปนี้

ตารางที่ 2 ผลการประเมินคุณภาพและความเหมาะสมของโปรแกรมโดยผู้ทรงคุณวุฒิ (N=6)

รายการประเมิน	$\bar{x}$	S.D.	ระดับคุณภาพ
ความเหมาะสมด้านเนื้อหาและวัตถุประสงค์	4.80	0.45	มากที่สุด
ความสอดคล้องกับหลักการสร้างสุขภาวะทางจิต	4.90	0.3	มากที่สุด
ครอบคลุมเนื้อหาตามผล PNI	4.70	0.52	มากที่สุด
ชัดเจนของวัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรมในแต่ละสัปดาห์	4.85	0.4	มากที่สุด
ความเป็นไปได้ในการใช้ในบริบทชุมชน	4.70	0.5	มากที่สุด
ความเหมาะสมของระยะเวลาและจำนวนชั่วโมง	4.65	0.55	มากที่สุด
ความเหมาะสมของวัสดุอุปกรณ์และงบประมาณ	4.75	0.45	มากที่สุด
ความสะดวกในการถ่ายทอดและฝึกอบรมผู้จัดกิจกรรม	4.70	0.5	มากที่สุด
ค่าเฉลี่ยรวม	4.76	0.48	มากที่สุด

จากตารางที่ 2 การตรวจสอบคุณภาพและความเหมาะสมของโปรแกรมโดยผู้ทรงคุณวุฒิ 6 คน พบว่าทุกด้านมีค่าเฉลี่ยสูงในระดับ “มากที่สุด” ($\bar{X} = 4.76$, S.D. = 0.48) ทั้งด้านเนื้อหา วัตถุประสงค์ ความสอดคล้องกับผล PNI ความเป็นไปได้ในการใช้ในชุมชน ระยะเวลา อุปกรณ์ และความสะดวกในการถ่ายทอด ทำให้โปรแกรมมีความน่าเชื่อถือเชิงปฏิบัติการและพร้อมสำหรับการทดลองนำร่อง

ตารางที่ 3 คะแนนก่อนและหลังโปรแกรม (N=15)

ตัวแปล	N	mean	S.D.	ผลต่างค่าเฉลี่ย	t	df	P
ก่อนเข้าร่วมโปรแกรม	15	42.50	5.00	6.3	11.5	29	0.001*
หลังเข้าร่วมโปรแกรม	15	48.80	4.20				

*P < 0.05 มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ตารางที่ 3 แสดงผลการเปรียบเทียบคะแนนสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุจำนวน 15 คน ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการ โดยใช้สถิติ paired t-test ผลการวิเคราะห์พบว่า คะแนนเฉลี่ยหลังการเข้าร่วมโปรแกรม ($\bar{X}$ = 48.80, S.D. = 4.20) สูงกว่าคะแนนเฉลี่ยก่อนการเข้าร่วมโปรแกรม ($\bar{X}$ = 42.50, S.D. = 5.00) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($p < .05$) โดยมีค่าเฉลี่ยของผลต่างคะแนนเท่ากับ 6.30 คะแนน แสดงให้เห็นว่าโปรแกรมนันทนาการมีผลต่อการเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุอย่างชัดเจน

ตารางที่ 4 ระดับความพึงพอใจของผู้สูงอายุต่อโปรแกรม (N=15)

รายการประเมิน	$\bar{x}$	S.D.	ระดับความพึงพอใจ
ด้านเนื้อหาและกิจกรรม	4.85	0.35	มากที่สุด
กิจกรรมสนุกสนานและไม่น่าเบื่อ	4.90	0.30	มากที่สุด
เนื้อหาหลากหลายและน่าสนใจ	4.85	0.35	มากที่สุด
ระยะเวลาเหมาะสม	4.80	0.40	มากที่สุด
ด้านวิทยากร/ผู้จัดกิจกรรม	4.88	0.32	มากที่สุด
วิทยากรถ่ายทอดความรู้ได้ดี	4.85	0.35	มากที่สุด
วิทยากรเป็นมิตรและเป็นกันเอง	4.90	0.30	มากที่สุด
ด้านประโยชน์ที่ได้รับ	4.80	0.41	มากที่สุด
รู้สึกชีวิตมีคุณค่าและภูมิใจในตนเอง	4.85	0.35	มากที่สุด
ได้รับความรู้/ทักษะใหม่ ๆ ใช้ได้จริง	4.75	0.45	มากที่สุด
ผ่อนคลายและมีความสุขในการเข้าร่วมกลุ่ม	4.80	0.4	มากที่สุด
ได้ออกกำลังกายร่วมกันและเคลื่อนไหวร่างกาย	4.82	0.38	มากที่สุด
ค่าเฉลี่ยรวม	4.84	0.36	มากที่สุด

จากตารางที่ 4 ผลการประเมินความพึงพอใจของผู้สูงอายุจำนวน 15 คนที่มีต่อโปรแกรมนันทนาการ พบว่า ความพึงพอใจโดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X}$ = 4.84, S.D. = 0.36) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ด้านเนื้อหาและกิจกรรม ด้านวิทยากร/ผู้จัดกิจกรรม และด้านประโยชน์ที่ได้รับ มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมากที่สุดทุกด้าน สะท้อนให้เห็นว่าโปรแกรมมีความเหมาะสมทั้งในด้านการบริหารจัดการ การถ่ายทอดของวิทยากร และประโยชน์ที่ผู้เข้าร่วมได้รับ

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า รายการ “กิจกรรมสนุกสนานและไม่น่าเบื่อ” และ “วิทยาการเป็นมิตรและเป็นกันเอง” มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ($\bar{X} = 4.90$, S.D. = 0.30) รองลงมา ได้แก่ รายการที่เกี่ยวข้องกับความหลากหลายของเนื้อหา การถ่ายทอดความรู้ และความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง แสดงให้เห็นว่าโปรแกรมสามารถตอบสนองความต้องการด้านความเพลิดเพลิน การเรียนรู้ และการสร้างคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุได้

อภิปรายผลการวิจัย

ผลการวิจัยพบว่า โปรแกรมนันทนาการที่พัฒนาขึ้นสามารถเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมมีคะแนนสุขภาวะทางจิตหลังการเข้าร่วมโปรแกรมสูงกว่าก่อนเข้าร่วมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .001$) สะท้อนให้เห็นว่า การออกแบบกิจกรรมโดยอิงตามความต้องการจำเป็น (PNI) และบริบทชีวิตจริงของผู้สูงอายุสามารถตอบสนองความต้องการด้านจิตใจ สังคม และสุขภาพองค์รวมได้อย่างชัดเจน โปรแกรมดังกล่าวประกอบด้วยกิจกรรมหลักสามด้าน ได้แก่ กิจกรรม “มรดกชีวิต: เล่าเรื่องฉัน” “Smart Senior: เรียนรู้ดิจิทัลพื้นฐาน” และ “Active Together: ออกกำลังกายเบา ๆ ร่วมกัน” ซึ่งมีจุดมุ่งหมายร่วมกันในการส่งเสริมคุณค่าในตนเอง การเรียนรู้ตลอดชีวิต และการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมในบรรยากาศที่เป็นมิตรและผ่อนคลาย

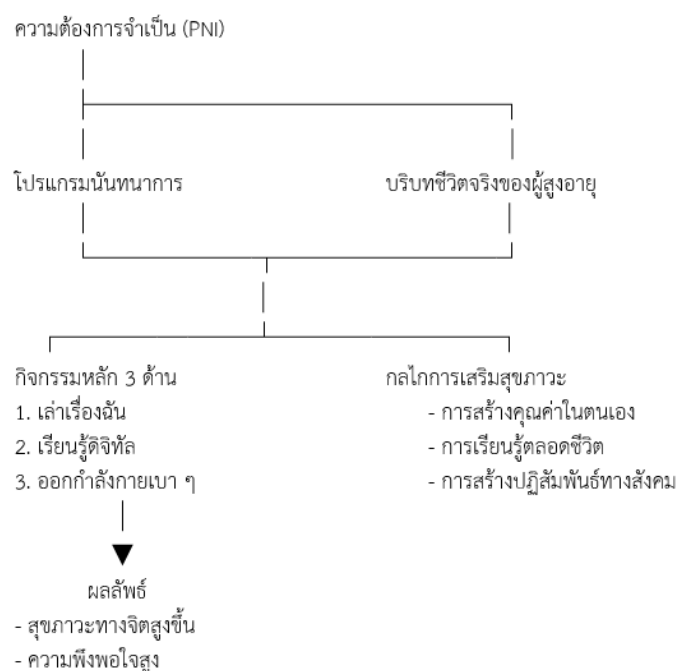
กิจกรรม “มรดกชีวิต: เล่าเรื่องฉัน” เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้ถ่ายทอดประสบการณ์ชีวิตและภูมิปัญญาชุมชนให้กับผู้อื่น ซึ่งก่อให้เกิดความภาคภูมิใจในตนเองและความรู้สึกที่ตนยังคงมีคุณค่าในสังคม ผลลัพธ์นี้สอดคล้องกับแนวคิดกิจกรรม (Activity Theory) ของ Havighurst ที่อธิบายว่าการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคมเป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งเสริมความพึงพอใจในชีวิตหลังเกษียณ ทั้งยังสนับสนุนผลการวิจัยของ อุไรวรรณ ขมวัฒนา (2563) ที่พบว่าการจัดกิจกรรมนันทนาการระหว่างวัยช่วยเสริมสร้างบทบาททางสังคมและเพิ่มคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุได้อย่างมีนัยสำคัญในเชิงสถิติ นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับผลการศึกษาของ Yan Gao และคณะ (2023) ในประเทศจีน ซึ่งชี้ว่าการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคมอย่างสม่ำเสมอช่วยลดภาวะซึมเศร้าและเพิ่มระดับความสุขทางอารมณ์ของผู้สูงอายุได้อย่างชัดเจน สะท้อนให้เห็นว่าการเปิดพื้นที่ให้ผู้สูงอายุได้ถ่ายทอดคุณค่าของตนเองและมีบทบาทเชิงสังคมเป็นกลไกสำคัญในการเสริมสร้างสุขภาวะทางจิต

กิจกรรม “Smart Senior: เรียนรู้ดิจิทัลพื้นฐาน” มุ่งเน้นการพัฒนาทักษะด้านความรู้เท่าทันดิจิทัลของผู้สูงอายุ ซึ่งช่วยกระตุ้นการทำงานของสมอง เสริมสร้างความมั่นใจ และเพิ่มศักยภาพในการปรับตัวต่อเทคโนโลยีในชีวิตประจำวัน ผลการเข้าร่วมกิจกรรมสะท้อนว่าผู้สูงอายุเกิดความภาคภูมิใจและรู้สึกถึงความสามารถในการเรียนรู้สิ่งใหม่ได้อย่างต่อเนื่อง ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิด Cognitive Reserve ที่อธิบายว่าการเรียนรู้และกระตุ้นสมองอย่างต่อเนื่องสามารถสร้างเครือข่ายสมองที่แข็งแรงและลดความเสี่ยงของสมองในวัยสูงอายุ งานวิจัยของ Shan Mao และคณะ (2023) สนับสนุนผลในทิศทางเดียวกัน โดยพบว่าการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางปัญญา เช่น การอ่าน การฝึกทักษะ หรือการเรียนรู้สิ่งใหม่ ส่งผลเชิงบวกต่อสมรรถนะทางการรู้คิดและสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุ ขณะเดียวกัน งานวิจัยของ กฤษณพัชญ์ บุญช่วย (2565) ระบุว่า ผู้สูงอายุในประเทศไทยมีความต้องการสูงในการเข้าร่วมกิจกรรมที่ส่งเสริมการเรียนรู้และการพึ่งพาตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับผลการประเมินความต้องการจำเป็น (PNI) ของการวิจัยครั้งนี้ที่พบว่าผู้สูงอายุต้องการกิจกรรมที่ส่งเสริมการเรียนรู้และการพัฒนาตนเองมากที่สุด

กิจกรรม “Active Together: ออกกำลังกายเบา ๆ ร่วมกันเป็นกลุ่ม” เป็นกิจกรรมที่เน้นการส่งเสริมสุขภาพกายควบคู่กับการสร้างความสัมพันธ์ทางสังคม ผู้เข้าร่วมส่วนใหญ่รายงานว่ารู้สึกมีพลัง มีความสุข และเกิดความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม ซึ่งช่วยลดความโดดเดี่ยวทางสังคม ผลลัพธ์นี้สอดคล้องกับงานวิจัยของ อุไรวรรณ ขมวัฒนา (2566) ที่พบว่าการเข้าร่วมโปรแกรมสนับสนุนการระหว่างวัยช่วยเพิ่มระดับสุขภาพองค์รวมและคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุได้อย่างมีนัยสำคัญ อีกทั้งยังสนับสนุนผลการศึกษาของ Winstead, Yost และ Anderson (2014) พบว่าผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมเป็นเวลา 8 สัปดาห์มีความพึงพอใจในชีวิตสูงขึ้นและมีความโดดเดี่ยวน้อยลง การสร้างความสัมพันธ์และเอกลักษณ์กลุ่มช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถสร้างและรักษาความสัมพันธ์ในชุมชนได้ การเข้าร่วมกิจกรรมจึงสำคัญต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในชุมชนดังกล่าว

นอกจากนี้ การประเมินความพึงพอใจต่อโปรแกรมพบว่าผู้สูงอายุมีความพึงพอใจในระดับสูงสุด โดยเฉพาะในด้านความรู้สึกว่าชีวิตมีคุณค่าและภาคภูมิใจในตนเอง ปัจจัยสำคัญที่ส่งผลกระทบต่อความพึงพอใจดังกล่าวคือการออกแบบกิจกรรมที่สอดคล้องกับผลการวิเคราะห์ความต้องการจำเป็นและบริบทของชุมชน ซึ่งเป็นแนวทางที่สอดคล้องกับข้อเสนอของ กฤษณพัชญ์ บุญช่วย (2565) ที่ระบุว่า การออกแบบกิจกรรมสนับสนุนการให้สอดคล้องกับบริบทชีวิตจริงของผู้สูงอายุจะช่วยให้มีความยั่งยืนในการเข้าร่วมกิจกรรมและส่งผลเชิงบวกต่อคุณภาพชีวิตในระยะยาว

องค์ความรู้ใหม่จากการวิจัย



ภาพที่ 2 แนวทางการสร้างโปรแกรมนันทนาการเพื่อเสริมสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุ

จากภาพที่ 2 แสดงถึง แนวทางการสร้างโปรแกรมนันทนาการเพื่อเสริมสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุ สามารถอธิบายโดยสังเขปดังนี้

โปรแกรมเน้นหนทางการถูกออกแบบโดยยึดหลัก ความต้องการจำเป็นของผู้สูงอายุ (Perceived Needs: PNI) ร่วมกับ บริบทชีวิตจริง ของผู้สูงอายุในชุมชน เพื่อให้กิจกรรมสอดคล้องกับความสนใจ ความสามารถ และวิถีชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุ โปรแกรมนี้ประกอบด้วย กิจกรรมหลัก 3 ด้าน ได้แก่

1) กิจกรรม “เล่าเรื่องฉัน” (Life Story Sharing) เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุถ่ายทอด ประสบการณ์ชีวิต ความทรงจำ และภูมิปัญญาชุมชนให้กับผู้อื่น ส่งผลให้ผู้สูงอายุเกิด ความภูมิใจในตนเอง และรับรู้ว่าคุณค่าในสังคม การมีกิจกรรมเชิงสังคมนี้สอดคล้องกับ Activity Theory ซึ่งระบุว่า การมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคมเป็นปัจจัยสำคัญในการสร้างความพึงพอใจในชีวิตวัยสูงอายุ

2) กิจกรรม “เรียนรู้ดิจิทัล” (Smart Senior: Digital Literacy) เน้นพัฒนาทักษะด้าน เทคโนโลยีสารสนเทศและความรู้เท่าทันดิจิทัลของผู้สูงอายุ ช่วยกระตุ้นการทำงานของสมอง สร้างความ มั่นใจ และส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิต การเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ อย่างต่อเนื่องช่วยเพิ่ม Cognitive Reserve และลดความเสี่ยงของสมรรถนะทางสมอง ส่งผลต่อสุขภาวะทางจิตในเชิงบวก

3) กิจกรรม “ออกกำลังกายแบบกลุ่มเบา ๆ ร่วมกัน” (Active Together) ส่งเสริมการ เคลื่อนไหวร่างกายแบบเบา ๆ ควบคู่กับการสร้างปฏิสัมพันธ์ทางสังคม ผู้เข้าร่วมกิจกรรมรายงานว่ามี พลัง มีความสุข และลดความโดดเดี่ยวทางสังคม การมีกิจกรรมร่วมกับผู้อื่นช่วยสร้างและรักษา ความสัมพันธ์ในชุมชน ส่งเสริมคุณภาพชีวิตและความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม

ผลลัพธ์ที่สำคัญ จากการนำโปรแกรมไปทดลองนำร่อง พบว่า

- 1) ผู้สูงอายุมี สุขภาวะทางจิตสูงขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ
- 2) ผู้สูงอายุมี ความพึงพอใจสูงสุด ต่อกิจกรรมทั้งในด้านเนื้อหา กิจกรรม และวิธีการ

จัดการ

สรุป

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ (1) เพื่อพัฒนาโปรแกรมนั้นหนทางการเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางจิต ของผู้สูงอายุ และ (2) เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมที่มีต่อสุขภาวะทางจิตและความพึงพอใจของผู้เข้าร่วม

วัตถุประสงค์ข้อที่ 1 ผลการวิจัยพบว่า โปรแกรมเน้นหนการพัฒนาที่พัฒนาขึ้นมีความเหมาะสมและ สอดคล้องกับความต้องการจำเป็นของผู้สูงอายุ โดยประกอบด้วยกิจกรรมหลัก 3 ด้าน ได้แก่ การเล่าเรื่อง ชีวิต การเรียนรู้ดิจิทัลพื้นฐาน และการออกกำลังกายเบา ๆ ร่วมกันเป็นกลุ่ม ซึ่งสามารถนำไปใช้ได้จริงใน บริบทโรงเรียนผู้สูงอายุ

วัตถุประสงค์ข้อที่ 2 ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโปรแกรมมีคะแนนสุขภาวะทางจิตหลังการเข้าร่วมสูงกว่า ก่อนเข้าร่วมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และมีความพึงพอใจต่อโปรแกรมในระดับมากที่สุด สะท้อนว่า โปรแกรมมีศักยภาพในการส่งเสริมสุขภาวะทางจิตและการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมของผู้สูงอายุ

ทั้งนี้ การตีความผลควรจำกัดเฉพาะผู้สูงอายุจากโรงเรียนผู้สูงอายุแห่งเดียว กลุ่มตัวอย่างมีขนาด เล็ก และไม่มีเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุม จึงยังไม่สามารถอ้างอิงผลไปยังผู้สูงอายุทั่วไปได้โดยตรง

ในเชิงการนำไปใช้ ผลการวิจัยสามารถใช้เป็นแนวทางสำหรับโรงเรียนผู้สูงอายุ รพ.สต. และองค์กร ปกครองส่วนท้องถิ่น ในการจัดโปรแกรมนั้นหนการพัฒนาเพื่อส่งเสริมสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุ ภายใต้ ทรัพยากรขั้นต่ำ ได้แก่ ผู้นำกิจกรรม พื้นที่ปลอดภัย และอุปกรณ์พื้นฐาน พร้อมทั้งเป็นฐานสำหรับการ ขยายผลในระดับชุมชนต่อไป

ข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัย ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะ ดังนี้

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์

ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ที่ 1 พบว่า ผู้สูงอายุมีความต้องการจำเป็น (PNI) ที่หลากหลาย ทั้งด้านกิจกรรมสังคม การเรียนรู้ และการออกกำลังกาย ดังนั้นหน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรดำเนินการ ดังนี้ จัดทำโปรแกรมนันทนาการที่ตอบสนองต่อความต้องการของผู้สูงอายุโดยอิงผล PNI และปรับให้เหมาะสมกับบริบทชุมชน

ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ที่ 2 พบว่า โปรแกรมนันทนาการที่พัฒนาขึ้นสามารถเสริมสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุได้อย่างมีประสิทธิภาพ และผู้สูงอายุมีความพึงพอใจต่อกิจกรรมในระดับสูงสุด ดังนั้นหน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรดำเนินการ ดังนี้ นำโปรแกรมไปใช้ในชุมชนผู้สูงอายุอย่างต่อเนื่อง พร้อมฝึกอบรมเจ้าหน้าที่หรือวิทยากรในการจัดกิจกรรม เพื่อให้สามารถดำเนินกิจกรรมได้อย่างมีคุณภาพและยั่งยืน

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

งานวิจัยนี้ได้ข้อค้นพบ ที่สำคัญ คือ การออกแบบโปรแกรมนันทนาการโดยอิงความต้องการจำเป็นและบริบทชีวิตจริงของผู้สูงอายุ สามารถนำไปประยุกต์ใช้กับโรงเรียนผู้สูงอายุ หรือชุมชนผู้สูงอายุอื่น ๆ โดยควรให้ความสำคัญกับการปรับกิจกรรมให้เหมาะสมกับความสนใจและสมรรถนะของผู้สูงอายุแต่ละกลุ่ม

สำหรับประเด็นในการวิจัยครั้งต่อไป ควรทำการวิจัยในประเด็นเกี่ยวกับ: การติดตามผลระยะยาวของโปรแกรมต่อสุขภาวะทางจิต การพัฒนากิจกรรมเฉพาะด้าน เช่น ดิจิทัล หรือการออกกำลังกาย และการศึกษาผลกระทบต่อความสัมพันธ์ในครอบครัวและชุมชน

เอกสารอ้างอิง

- กฤษณพัชญ์ บุญช่วย. (2565). แนวทางการพัฒนากิจกรรมนันทนาการและการท่องเที่ยวสำหรับผู้สูงอายุในจังหวัดสมุทรสาคร. *วารสารวิจัย*, 14(3), กันยายน-ธันวาคม. มหาวิทยาลัยศรีปทุม.
- กรมกิจการผู้สูงอายุ. (2565). *สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. 2564*. (เผยแพร่วันที่ 22 กันยายน 2565). สืบค้นจาก https://www.dop.go.th/th/know_detail?id=1747
- กรมพลศึกษา. สถาบันพัฒนาบุคลากรการพลศึกษาและการกีฬา. (2557). *คู่มือผู้นำนันทนาการ*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึกในพระบรมราชูปถัมภ์.
- ชาญชลักษณ์ เยี่ยมมิตร. (2566). การออกกำลังกายด้วยกิจกรรมแอโรบิกเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุ จังหวัดจันทบุรี. *วารสารวิจัยรำไพพรรณี*, 17(2), พฤษภาคม-สิงหาคม.
- นริสา วงศ์พนารักษ์. (2556). การสร้างเสริมสุขภาวะทางจิตในสังคมผู้สูงอายุ. *วารสารวิจัยสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น*, 6(2), 160-164.
- นริสา วงศ์พนารักษ์ และคณะ. (2556). ภาวะสุขภาพจิต ความหวัง และพฤติกรรมการดูแลตนเองด้านสุขภาพจิตของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองมหาสารคาม. *วารสารวิจัยสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น*, 6(1), 141-150.
- รัชราวล สว่างอรุณ. (2556). ทักษะคิดก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3. *วารสารคณะพลศึกษา*, 16(1), มกราคม-มิถุนายน.

- วัชรินทร์ เสมามอญ. (2556). การมีส่วนร่วมในการพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุในจังหวัดพระนครศรีอยุธยาและจังหวัดอ่างทอง. มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา.
- สุรินทร์รัตน์ บัวเร่งเทียนทอง, & อรทัย ยินดี. (2564). การศึกษาความเสี่ยง ความกลัวการหกล้ม และแนวทางการจัดการป้องกันการพลัดตกหกล้มผู้ที่มารับบริการในคลินิกผู้สูงอายุ. *วารสารการพยาบาล*, 23(2), 30–43.
- สิริรัตน์ วงษ์สำราญ. (2565). ผลการจัดการกิจกรรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลท่ามะขาม อำเภอเมืองกาญจนบุรี จังหวัดกาญจนบุรี. *วารสารรัชต์ภาคย์*, 16(46), 179–189.
- สุวิมล ตั้งสัจจงพันธ์. (2550ก). *เอกสารประกอบการสอนวิชาทฤษฎีนันทนาการและการใช้เวลาว่าง*. กรุงเทพฯ: ภาควิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- _____. (2550ข). *เอกสารประกอบการสอนวิชาการวางแผนโครงการนันทนาการและการเป็นผู้นำ*. กรุงเทพฯ: ภาควิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- สุวิมล ว่องวาณิช. (2550). *การวิจัยประเมินความต้องการจำเป็น*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อุไรวรรณ ขมวัฒนา. (2563). การพัฒนารูปแบบกิจกรรมนันทนาการระหว่างวัยที่มีผลต่อสุขภาพองค์รวมและคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ (วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรดุษฎีบัณฑิต, สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- _____. (2566). ประสิทธิภาพของโปรแกรมนันทนาการระหว่างวัยสำหรับผู้สูงอายุ. *วารสารวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ*, 24(1), มกราคม–เมษายน. คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- Austin, D. R. (2004). *Introduction to therapeutic recreation*. IL: Sagamore Publishing.
- Gao, Y., Jia, Z., Zhao, L., & Han, S. (2023). The effect of activity participation in middle-aged and older people on the trajectory of depression in later life: National cohort study. *JMIR Public Health Surveillance*, 9, e44682. <https://doi.org/10.2196/44682>
- Kline, C. (2003). *Recreation and leisure for older adults*. New York, NY: Routledge.
- Shan, M., Xie, L., & Lu, N. (2023). Activity engagement and cognitive function among Chinese older adults: Moderating roles of gender and age. *BMC Geriatrics*, 23, 223. <https://doi.org/10.1186/s12877-023-03908-2>
- Torkilden, G. (2005). *Leisure and recreation management*. NY: Routledge.
- Winstead, V., Yost, E. A., & Anderson, W. A. (2014). The impact of activity interventions on the well-being of older adults in continuing care communities. *Journal of Applied Gerontology*, 33(7), 888–911. <https://doi.org/10.1177/0733464814537701>

การศึกษาความต้องการจำเป็นในการพัฒนาโปรแกรมนันทนาการโรงเรียนผู้สูงอายุ
เทศบาลตำบลตลาดแร้ง อำเภอบ้านเขว้า จังหวัดชัยภูมิ

A Study of the Essential Needs for Developing a Recreation Program
for the Elderly School of Talad Raeng Municipality, Ban Khwao District,
Chaiyaphum Province

¹ธีรวัฒน์ ผิวขม, ²เบญจวรรณ นาทก, ³วิชชุตตา อ้วนศรีเมือง
¹Teerawat Piwkom, ²Benchawan Nahok, ³Wichuta Auansrimuang

คณะครุศาสตร์และการพัฒนามนุษย์ มหาวิทยาลัยราชภัฏชัยภูมิ
Faculty of Education and Human Development, Chaiyaphum Rajabhat University, Thailand
¹E-mail: stumtum5001@gmail.com, ²E-mail: nahok.b@gmail.com, ³E-mail: Wichuta.ao@cpru.ac.th

Received 11/11/2025 | Revised 27/12/2025 | Accepted 7/01/2026

บทความวิจัย (Research Article)

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ (1) วิเคราะห์ความต้องการจำเป็นในการพัฒนาโปรแกรมนันทนาการเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุ และ (2) พัฒนาและตรวจสอบคุณภาพของโปรแกรม โดยใช้ดัชนีความต้องการจำเป็น (PNI Modified = $(I-D)/D$ ตามแนวคิดของสุวิมล ว่องวานิช, 2550) กลุ่มตัวอย่างคือผู้สูงอายุ 30 คน ผลการวิเคราะห์พบว่าสภาพปัจจุบันของกิจกรรมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{x}=3.09$, S.D.=0.53) ขณะที่สภาพที่พึงประสงค์อยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{x}=4.79$, S.D.=0.44) แสดงถึงช่องว่างความต้องการสูง โดยความต้องการจำเป็นสูงสุดมีค่า PNI=0.374 โปรแกรมที่พัฒนาขึ้นได้รับการตรวจสอบจากผู้ทรงคุณวุฒิ 6 คน พบว่ามีความเหมาะสมและความเป็นไปได้สูง ($\bar{x}=4.75$) สรุปว่าโปรแกรมที่พัฒนามีคุณภาพและสามารถนำไปใช้เพื่อส่งเสริมสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุได้อย่างมีประสิทธิภาพ

คำสำคัญ: นันทนาการผู้สูงอายุ; สุขภาวะทางจิต; ผู้สูงอายุ; ความต้องการจำเป็น (PNI); การพัฒนาโปรแกรม

Abstract

This research and development study aimed to (1) analyze the priority needs for developing a recreational program to enhance psychological well-being among older adults and (2) develop and validate the program's quality. The Priority Needs Index (PNI Modified = $(I-D)/D$; Suwimol Wongwanich, 2007) was applied to data from 30 purposively selected elderly participants. Results indicated a substantial need gap: the current activity level was moderate ($\bar{x}=3.09$, SD=0.53), while the desired level was highest ($\bar{x}=4.79$, SD=0.44). The top priority need had PNI=0.374. The developed program was validated by six experts for content and feasibility using IOC and mean ratings ($\bar{x}=4.75$), with reliability confirmed by

Cronbach's alpha ($\alpha=0.92$). In conclusion, the program is highly feasible and effective for promoting psychological well-being among older adults.

Keywords: Elderly Recreation; Psychological Well-being; Elderly; Priority Needs Index (PNI); Program Development.

บทนำ

องค์การสหประชาชาติจำแนก “สังคมสูงอายุ” ไว้ 3 ระดับ โดย “สังคมสูงวัยอย่างสมบูรณ์” (Complete aged society) หมายถึง สังคมที่มีประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปมากกว่าร้อยละ 20 ของประชากรทั้งหมด (สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย, 2564) ปัจจุบันการสูงวัยของประชากรเป็นปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นทั่วโลก โดยในปี 2564 ประเทศไทยมีจำนวนผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นเป็น ร้อยละ 19 ของประชากรทั้งหมด และกำลังจะก้าวเข้าสู่ “สังคมสูงวัยอย่างสมบูรณ์” ภายในปี 2565 (สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย, 2564) ซึ่งการเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วของสัดส่วนผู้สูงอายุส่งผลให้เกิดภาระทางสังคมและทำให้ผู้สูงอายุหลายรายใช้ชีวิตอยู่เพียงลำพัง

จากการสำรวจประชากรสูงอายุในประเทศไทย พ.ศ. 2564 พบว่า จังหวัดชัยภูมิได้ก้าวเข้าสู่ “สังคมสูงวัยอย่างสมบูรณ์” โดยมีจำนวนผู้สูงอายุคิดเป็นร้อยละ 25.3 ของประชากรทั้งหมด ซึ่งเป็นสัดส่วนที่สูงที่สุดในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2564) ในระดับพื้นที่ เทศบาลตำบลตลาดแร้ง อำเภอบ้านเขว้า จังหวัดชัยภูมิ มีจำนวนประชากร ณ 1 มค. 2568 จำนวน 11,002 คน มีจำนวนผู้สูงอายุช่วงต้น 60 - 69 ปีมากถึง 1,316 คน ส่งผลให้ชุมชนต้องเผชิญกับปัญหาด้านสุขภาพกาย สุขภาพจิต และคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุเพิ่มมากขึ้น ซึ่งข้อมูลดังกล่าวเป็นข้อมูลระบบคลังข้อมูลสุขภาพ (Health Data Center: HDC) กระทรวงสาธารณสุข โดยเฉพาะปัญหาที่เกิดขึ้นภายหลังสถานการณ์การระบาดของโรคโควิด-19 มาตรการรักษาระยะห่างทางสังคม (Social Distancing) ทำให้ผู้สูงอายุขาดการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม นำมาซึ่งความรู้สึกเหงา โดดเดี่ยว และมีกิจกรรมทางกายที่ลดลงจนเกิด ภาวะเนือยนิ่ง (Sedentary Behavior) ซึ่งเป็นปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคเรื้อรังและภาวะทุพพลภาพ (สุรินทร์รัตน์ บัวเรงเทียนทอง, 2564) นอกจากนี้ การที่ไม่ได้ทำงานและรู้สึกว่าตนเองเป็นภาระ อาจนำไปสู่ความรู้สึกน้อยใจและ ภาวะซึมเศร้า ตามแนวคิดทฤษฎีการถอยออกจากสังคม (Disengagement theory) ซึ่งเชื่อว่าบุคคลจะแยกตัวออกจากสังคมทีละน้อยเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ (ชาญลักษณ์ เยี่ยมมิตร, 2562: 11)

เทศบาลตำบลตลาดแร้ง อำเภอบ้านเขว้า จังหวัดชัยภูมิ เป็นพื้นที่ที่มีสัดส่วนผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง ส่งผลให้ชุมชนเผชิญกับปัญหาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ โดยเฉพาะความเหงาและภาวะซึมเศร้า ซึ่งมีสาเหตุจากการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างครอบครัว การลดบทบาทของครอบครัวขยาย และการที่ประชากรวัยทำงานออกไปประกอบอาชีพนอกพื้นที่ ทำให้ผู้สูงอายุขาดปฏิสัมพันธ์ทางสังคมและพื้นที่ในการทำกิจกรรมร่วมกัน สถานการณ์ดังกล่าวเพิ่มความเสี่ยงต่อความรู้สึกโดดเดี่ยว การขาดคุณค่าในตนเอง และปัญหาสุขภาพทางจิตในระยะยาว เพื่อตอบสนองต่อปัญหาดังกล่าว เทศบาลตำบลตลาดแร้งได้จัดตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุขึ้นในปีงบประมาณ 2563 เพื่อเป็นพื้นที่ให้ผู้สูงอายุได้พบปะและเข้าร่วมกิจกรรมร่วมกัน อย่างไรก็ตาม รูปแบบกิจกรรมที่ดำเนินการอยู่ยังไม่สามารถเสริมสร้างสุขภาพทางจิตของผู้สูงอายุได้อย่างเป็นระบบ จึงมีความจำเป็นต้องพัฒนากิจกรรมที่เหมาะสมและสอดคล้องกับบริบทของพื้นที่มากยิ่งขึ้น

กิจกรรมนันทนาการถูกนำมาใช้เป็นเครื่องมือสำคัญในการพัฒนาสุขภาพผู้สูงอายุ เนื่องจากเป็นกระบวนการที่ส่งเสริมการพัฒนามนุษย์อย่างรอบด้าน ทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา

(วัชรินทร์ เสมามอย, 2556) อีกทั้งยังช่วยเสริมสร้างปฏิสัมพันธ์ทางสังคมและความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง (Kline, 2003) ซึ่งเป็นองค์ประกอบสำคัญของสุขภาวะทางจิต

กิจกรรมนันทนาการที่เหมาะสมควรเป็นกิจกรรมที่สร้างความสนุกสนาน เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมอย่างแท้จริง อันจะช่วยลดความโดดเดี่ยว เสริมสร้างความผูกพันทางสังคม และส่งเสริมสุขภาวะทางจิตซึ่งมีความสำคัญต่อคุณภาพชีวิตและสุขภาวะที่สมบูรณ์ของผู้สูงอายุ (นริศรา วงศ์พนารักษ์ และคณะ, 2556) แม้จะมีงานวิจัยเกี่ยวกับโปรแกรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุในประเทศไทย แต่ยังไม่มีความชัดเจนเชิงประจักษ์เกี่ยวกับโปรแกรมที่ขับเคลื่อนด้วย PNI สำหรับโรงเรียนผู้สูงอายุระดับเทศบาล และ ยังไม่มีการจัดลำดับความต้องการเชิงระบบก่อนการพัฒนาโปรแกรม ช่องว่างนี้ทำให้การวิจัยครั้งนี้มีความสำคัญในการสร้างแนวทางที่มีหลักฐานรองรับและสามารถนำไปใช้ได้จริงในบริบทชุมชน

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. วิเคราะห์สภาพปัจจุบัน สภาพที่พึงประสงค์ และความต้องการจำเป็นในการพัฒนาโปรแกรมนันทนาการเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุ โดยใช้ดัชนีความต้องการจำเป็น (PNI Modified)
2. พัฒนาโปรแกรมนันทนาการและตรวจสอบคุณภาพ โดยประเมิน ความเหมาะสม และ ความเป็นไปได้ ด้วยแบบสอบถามมาตรฐานค่า 5 ระดับจากผู้ทรงคุณวุฒิ

การทบทวนวรรณกรรม

จากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง สามารถจัดระบบองค์ความรู้ที่สำคัญออกเป็น 4 ประเด็นหลัก ได้แก่ แนวคิดเกี่ยวกับผู้สูงอายุ สุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุ กิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ และการประเมินความต้องการจำเป็น ซึ่งมีความสัมพันธ์เชื่อมโยงกันอย่างเป็นระบบและสนับสนุนกรอบแนวคิดของการวิจัยครั้งนี้

ประเด็นแรก แนวคิดเกี่ยวกับผู้สูงอายุ วรรณกรรมทั้งในระดับนานาชาติและระดับประเทศสะท้อนให้เห็นว่านิยามของผู้สูงอายุมีความหลากหลายตามบริบททางสังคมและวัฒนธรรม อย่างไรก็ตาม สำหรับประเทศไทยมีการกำหนดนิยามอย่างชัดเจนตามพระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. 2546 ว่าผู้สูงอายุคือบุคคลที่มีอายุ 60 ปีบริบูรณ์ขึ้นไป และมีการจำแนกช่วงวัยออกเป็น 3 ระดับ ได้แก่ วัยสูงอายุตอนต้น ตอนกลาง และตอนปลาย (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2561) ซึ่งสะท้อนถึงความแตกต่างด้านสมรรถภาพและความต้องการในการดูแล งานวิจัยที่ผ่านมาให้ความสำคัญกับการจำแนกช่วงวัยดังกล่าว แต่ยังไม่ชัดเจนในการออกแบบกิจกรรมเชิงพัฒนา โดยเฉพาะกิจกรรมที่มุ่งเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตอย่างเฉพาะเจาะจงตามบริบทชุมชน

ประเด็นที่สอง สุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุ งานวิจัยทั้งในและต่างประเทศมีความเห็นสอดคล้องกันว่าสุขภาวะทางจิตเป็นองค์ประกอบสำคัญของคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ องค์การอนามัยโลกมองว่าการส่งเสริมสุขภาพจิตเป็นกระบวนการสร้างศักยภาพในการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณค่า ไม่ใช่เพียงการลดความเจ็บป่วยทางจิตเท่านั้น งานของอรพินทร์ ชูชม (2563) ได้เสนอกรอบสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุไทยใน 5 มิติ ได้แก่ อารมณ์เชิงบวก การพึ่งพาตนเอง สมพันธภาพทางสังคม ที่ยึดเหนี่ยวทางจิตใจ และความยืดหยุ่นในการดำเนินชีวิต ซึ่งเป็นกรอบแนวคิดสำคัญที่สามารถนำมาใช้เป็นฐานในการออกแบบกิจกรรมและตัวชี้วัดได้ อย่างไรก็ตาม งานวิจัยจำนวนมากยังเป็นการศึกษาเชิงสำรวจ (survey research) และเน้นการประเมินสภาพปัญหา มากกว่าการพัฒนาและทดสอบรูปแบบกิจกรรมเชิงปฏิบัติการในบริบทพื้นที่จริง

ประเด็นที่สาม กิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ วรรณกรรมด้านนันทนาการทั้งเชิงทฤษฎีและเชิงประจักษ์ชี้ให้เห็นว่านันทนาการเป็นเครื่องมือสำคัญในการพัฒนามนุษย์อย่างรอบด้าน ครอบคลุมมิติทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา งานวิจัยของณัฐวุฒิ เพชรคง (2558) และศักดิ์ภัทร์ เณลิมพุดพิงศ์ (2556) ยืนยันว่าการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการช่วยเสริมสร้างสุขภาพจิตและคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุได้อย่างมีนัยสำคัญ อย่างไรก็ตาม งานวิจัยเหล่านี้ส่วนใหญ่ยังเน้นผลลัพธ์เชิงกว้าง และยังขาดการเชื่อมโยงกิจกรรมนันทนาการกับมิติสุขภาวะทางจิตอย่างเป็นระบบ รวมถึงยังขาดการออกแบบกิจกรรมที่อิงบริบทของโรงเรียนผู้สูงอายุภายใต้การดำเนินงานขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น

ประเด็นที่สี่ การประเมินความต้องการจำเป็น วรรณกรรมด้านการประเมินความต้องการจำเป็นชี้ให้เห็นว่า Needs Assessment เป็นกระบวนการสำคัญในการวิเคราะห์ช่องว่างระหว่างสภาพที่เป็นอยู่ กับสภาพที่พึงประสงค์ ดัชนีความต้องการจำเป็นแบบปรับแก้ (PNI Modified) ถูกนำมาใช้อย่างแพร่หลายในการจัดลำดับความสำคัญของการพัฒนา (สุวิมล ว่องวานิช, 2558; วรรณพร รุจิพงษ์กุล, 2564) อย่างไรก็ตาม งานวิจัยที่นำ PNI Modified มาใช้ร่วมกับการพัฒนากิจกรรมนันทนาการเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุในระดับชุมชนยังมีจำนวนจำกัด

สำหรับเครื่องมือประเมินสุขภาวะทางจิต วรรณกรรมระบุว่าแบบประเมินสุขภาพจิตผู้สูงอายุฉบับสั้น (T-GMHA-15) ของกรมสุขภาพจิตเป็นเครื่องมือที่มีความน่าเชื่อถือและใช้กันอย่างแพร่หลาย อย่างไรก็ตาม ในงานวิจัยนี้ การกล่าวถึง T-GMHA-15 มีวัตถุประสงค์เพื่อใช้เป็นกรอบอ้างอิงเชิงแนวคิดในการทำ ความเข้าใจมิติสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุ มิได้มุ่งใช้เป็นเครื่องมือหลักในการเก็บข้อมูล ทั้งนี้เพื่อหลีกเลี่ยงความคลาดเคลื่อนด้านวัตถุประสงค์และความซับซ้อนของเครื่องมือวิจัย

กล่าวโดยสรุป จากการทบทวนวรรณกรรมพบว่า แม้จะมีองค์ความรู้ที่ชี้ให้เห็นความสำคัญของผู้สูงอายุ สุขภาวะทางจิต และกิจกรรมนันทนาการอย่างชัดเจน แต่ยังมีช่องว่างขององค์ความรู้ในการ พัฒนากิจกรรมนันทนาการที่ออกแบบบนฐานความต้องการจำเป็นของผู้สูงอายุ และเชื่อมโยงผลลัพธ์กับมิติ สุขภาวะทางจิตอย่างเป็นระบบในบริบทโรงเรียนผู้สูงอายุระดับชุมชน งานวิจัยครั้งนี้จึงมุ่งเติมเต็มช่องว่างดังกล่าว เพื่อสร้างแนวทางเชิงปฏิบัติที่สามารถนำไปใช้ได้จริงและขยายผลในระดับพื้นที่ต่อไป

กรอบแนวคิดการวิจัย

ตัวแปรอิสระ (Independent Variables)

- 1) สภาพปัจจุบัน (Present Condition: P)
 - 1.1) ระดับการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการในโรงเรียนผู้สูงอายุ
 - 1.2) ความถี่และรูปแบบกิจกรรมที่มีอยู่
- 2) สภาพที่พึงประสงค์ (Ideal Condition: N)
 - 2.1) ความต้องการของผู้สูงอายุต่อกิจกรรมที่ตอบสนองมิติสุขภาวะจิต
 - 2.2) ความคาดหวังต่อรูปแบบกิจกรรมที่เหมาะสม
- 3) ดัชนีความต้องการจำเป็น (PNI Modified)
 - 3.1) ค่าที่ได้จากการคำนวณ $(I-D)/D$ เพื่อจัดลำดับความสำคัญของกิจกรรม

ตัวแปรแทรกแซง (Intervention Variable)

- 1) โปรแกรมนันทนาการที่พัฒนาจาก Top-PNI ประกอบด้วยกิจกรรมที่สอดคล้องกับมิติสุขภาวะจิต

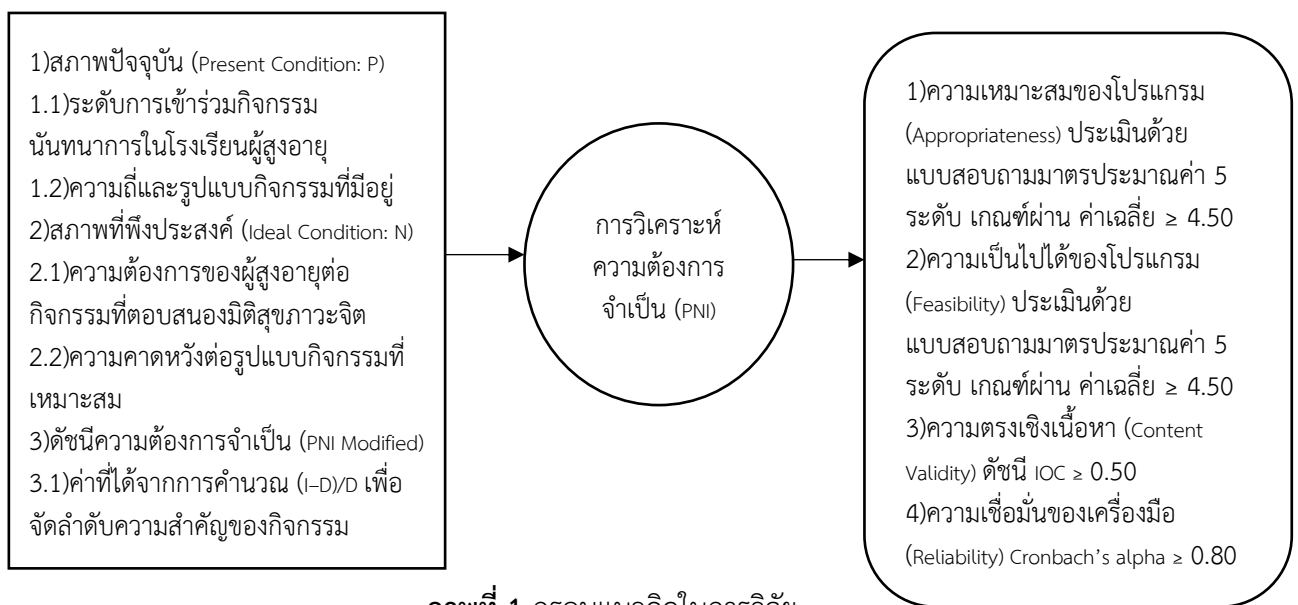
ตัวแปรตาม (Dependent Variables)

- 1) ความเหมาะสมของโปรแกรม (Appropriateness) ประเมินด้วยแบบสอบถามมาตรฐานประมาณค่า 5 ระดับ เกณฑ์ผ่าน ค่าเฉลี่ย ≥ 4.50
- 2) ความเป็นไปได้ของโปรแกรม (Feasibility) ประเมินด้วยแบบสอบถามมาตรฐานประมาณค่า 5 ระดับ เกณฑ์ผ่าน ค่าเฉลี่ย ≥ 4.50
- 3) ความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) ดัชนี IOC ≥ 0.50
- 4) ความเชื่อมั่นของเครื่องมือ (Reliability) Cronbach's alpha ≥ 0.80

เขียนตัวแปรอิสระ

กระบวนการ/เครื่องมือ/พื้นที่/กลุ่มเป้าหมาย

ตัวแปรตาม



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

ระเบียบวิธีวิจัย

การวิจัยนี้เป็น วิจัยและพัฒนา (Research and Development: R&D) อ้างอิงแนวทาง ADDIE Model ตามแนวคิดของ Steven J. McGriff (2008) อาศัยหลักของวิธีระบบ (System Approach) 5 ขั้นตอน คือ 1) Analysis 2) Design 3) Development 4) Implementation 5) Evaluation ประกอบด้วย 3 ระยะสำคัญ ได้แก่ การวิเคราะห์ความต้องการจำเป็น, การพัฒนาโปรแกรม, และการตรวจสอบคุณภาพโปรแกรม ดังนี้

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ระยะที่ 1: ประชากรคือสมาชิกโรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลตำบลตลาดแร้ง จำนวน 53 คน กลุ่มตัวอย่าง 30 คน คัดเลือกแบบเจาะจงตามเกณฑ์ อายุ 60–69 ปี เคลื่อนไหวสะดวก และเข้าร่วมกิจกรรมต่อเนื่อง

ระยะที่ 3: ผู้ทรงคุณวุฒิ 6 คนจาก 3 สาขา ได้แก่ นันทนาการ สุขภาวะจิต และการจัดการโรงเรียนผู้สูงอายุ โดยมีประสบการณ์ไม่น้อยกว่า 5 ปี

2. เครื่องมือวิจัย

2.1 แบบสอบถามความต้องการจำเป็น: มาตรฐานค่า 5 ระดับ ใช้วัดสภาพปัจจุบัน (P) และสภาพที่พึงประสงค์ (N) ตรวจสอบ IOC (≥ 0.60) และความเชื่อมั่น (Cronbach's $\alpha = 0.92$)

2.2 แบบประเมินคุณภาพโปรแกรม: ประเมินความเหมาะสมและความเป็นไปได้ด้วยมาตรฐานค่า 5 ระดับ พร้อมรายงาน IOC และ CVI

3. ขั้นตอนดำเนินการ

ระยะที่ 1: เก็บข้อมูล P และ N วิเคราะห์ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และคำนวณดัชนีความต้องการจำเป็น (PNI Modified = $(I-D)/D$) เพื่อจัดลำดับความสำคัญ

ระยะที่ 2: พัฒนาโปรแกรมจากกิจกรรมที่มีค่า PNI สูงสุด (Top-PNI) ให้ครอบคลุมมิติสุขภาพจิต พร้อมจัดทำคู่มือและตารางกิจกรรม

ระยะที่ 3: ตรวจสอบคุณภาพโปรแกรมโดยผู้ทรงคุณวุฒิ วิเคราะห์ค่าเฉลี่ย Appropriateness และ Feasibility พร้อม IOC และ CVI โดยเกณฑ์ผ่านคือค่าเฉลี่ย ≥ 4.50

4. การวิเคราะห์ข้อมูล

ใช้สถิติเชิงพรรณนา (ค่าเฉลี่ย, ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน, 95% CI) และคำนวณ PNI เพื่อจัดลำดับความต้องการ ตรวจสอบคุณภาพโปรแกรมด้วย IOC และ CVI

ผลการวิจัย

การวิจัยนี้มุ่งเน้นการศึกษาความต้องการจำเป็นเพื่อพัฒนาโปรแกรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลตำบลตลาดแร่ อำเภอบ้านเขว้า จังหวัดชัยภูมิ โดยสรุปผลการวิจัยได้เป็น 2 ส่วนหลัก ดังนี้

ตอนที่ 1 สภาพปัจจุบัน สภาพที่พึงประสงค์ และความต้องการจำเป็นในการพัฒนาโปรแกรม

1) สภาพปัจจุบัน (Performance: $\bar{X}P$) และ สภาพที่พึงประสงค์ (Need: $\bar{X}N$) ผลการวิเคราะห์พบว่า สภาพปัจจุบัน ของการจัดกิจกรรมนันทนาการเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุโดยรวมอยู่ในระดับ ปานกลาง ($\bar{X}=3.09$, S.D.=0.53) โดยกิจกรรมที่มีการดำเนินการต่ำที่สุดคือ การจัดกิจกรรมที่ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุเรียนรู้ทักษะใหม่ ๆ ($\bar{X}=2.95$) ในทางกลับกัน สภาพที่พึงประสงค์ ของผู้สูงอายุต่อกิจกรรมนันทนาการโดยรวมอยู่ในระดับ มากที่สุด ($\bar{x}=4.79$, S.D.=0.44) ซึ่งแสดงให้เห็นถึงช่องว่างความต้องการ (Need Gap) ขนาดใหญ่ระหว่างสิ่งที่ทำได้กับสิ่งที่ผู้สูงอายุคาดหวัง

2) ความต้องการจำเป็นสูงสุด (Priority Needs Index: PNI) ผลการวิเคราะห์ PNI แสดงถึงลำดับความสำคัญของความต้องการจำเป็นในการพัฒนาโปรแกรม โดยเรียงลำดับจากมากไปหาน้อย ดังตารางสรุป

ตารางที่ 1 ผลการเปรียบเทียบสภาพปัจจุบัน สภาพที่พึงประสงค์ และค่าดัชนีความต้องการจำเป็น (PNI) ของกิจกรรมนันทนาการเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุ

รายการกิจกรรม (ด้านสุขภาวะทางจิต)	สภาพปัจจุบัน			สภาพที่พึงประสงค์			PNI modified	ลำดับ
	x	S.D.	แปลผล	x	S.D.	แปลผล		
การจัดกิจกรรมที่เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุแลกเปลี่ยนประสบการณ์ชีวิต เพื่อรู้สึกถึงคุณค่าในตนเอง	3.01	0.65	ปานกลาง	4.88	0.32	มากที่สุด	0.374	1
การจัดกิจกรรมที่ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุเรียนรู้ทักษะใหม่ ๆ เพื่อป้องกันภาวะสมองเสื่อม	2.95	0.7	ปานกลาง	4.79	0.4	มากที่สุด	0.368	2
การจัดกิจกรรมการออกกำลังกายเบา ๆ ร่วมกันเป็นกลุ่ม เพื่อลดภาวะเหนื่อยนิ่งและเสริมสร้างปฏิสัมพันธ์	3.12	0.68	ปานกลาง	4.9	0.29	มากที่สุด	0.356	3
การจัดกิจกรรมจิตอาสาเพื่อให้รู้สึกว่าตนเองยังมีบทบาทในสังคม	3.05	0.62	ปานกลาง	4.6	0.45	มากที่สุด	0.31	4
การจัดกิจกรรมด้านดนตรี/ร้องเพลง ที่ช่วยให้เกิดความผ่อนคลายทางอารมณ์	3.3	0.6	ปานกลาง	4.8	0.35	มากที่สุด	0.3	5
รวม	3.09	0.65	ปานกลาง	4.79	0.36	มากที่สุด		

ผลการตรวจสอบคุณภาพโปรแกรมโดยผู้ทรงคุณวุฒิพบว่า โปรแกรมมีความเหมาะสมและความเป็นไปได้ในการนำไปใช้สูงมาก โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.75 ทั้งสองด้าน ซึ่งสรุปได้ว่าโปรแกรมที่พัฒนาขึ้นสามารถตอบสนองความต้องการจำเป็นของผู้สูงอายุได้อย่างเหมาะสม มีคุณภาพสูง และสามารถนำไปใช้เพื่อส่งเสริมสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ตอนที่ 2 ผลการพัฒนาและตรวจสอบคุณภาพโปรแกรม จากผลการวิเคราะห์ความต้องการจำเป็น โดยใช้ดัชนีความต้องการจำเป็นแบบปรับแก้ (PNI Modified) พบว่ากิจกรรมนันทนาการที่มีค่าดัชนีความต้องการจำเป็นสูงสุด 3 ลำดับแรก ผู้วิจัยจึงได้นำผลดังกล่าวมาใช้เป็นฐานในการพัฒนาโปรแกรม นันทนาการเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุ โดยมุ่งให้โปรแกรมตอบสนองต่อความต้องการที่แท้จริงของผู้สูงอายุในบริบทโรงเรียนผู้สูงอายุอย่างเป็นระบบ

2.1 ผลการพัฒนาโปรแกรม นันทนาการเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุ โปรแกรมที่พัฒนาขึ้นประกอบด้วยองค์ประกอบหลัก 5 ด้าน ได้แก่

- 1) หลักการและวัตถุประสงค์ของโปรแกรม
- 2) เนื้อหาและกิจกรรมของโปรแกรม
- 3) วิธีการพัฒนาและการจัดกระบวนการเรียนรู้
- 4) การวัดและประเมินผล

เนื้อหาและกิจกรรมของโปรแกรมได้รับการออกแบบให้สอดคล้องกับผลการวิเคราะห์ความต้องการจำเป็นของผู้สูงอายุ โดยเน้นกิจกรรมที่ช่วยเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตในมิติต่าง ๆ อย่างครอบคลุม ได้แก่

- 1) กิจกรรมเสริมสร้างคุณค่าในตนเอง เช่น กิจกรรม “เล่าเรื่องฉัน/ประวัติชีวิต” เพื่อเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้ถ่ายทอดประสบการณ์ชีวิตและตระหนักถึงคุณค่าและบทบาทของตนเอง
- 2) กิจกรรมส่งเสริมสมรรถภาพทางปัญญา เช่น กิจกรรม “Smart Senior: เรียนรู้ดิจิทัล” เพื่อกระตุ้นการเรียนรู้ทักษะใหม่และการใช้เทคโนโลยีในชีวิตประจำวัน
- 3) กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพกายและความสัมพันธ์ทางสังคม เช่น กิจกรรม “ร่ายรำย้อนยุคบำบัดใจ” ซึ่งช่วยสร้างความสนุกสนาน ผ่อนคลาย และเพิ่มปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้สูงอายุ

ในด้านกระบวนการพัฒนา โปรแกรมใช้แนวทางการจัดกิจกรรมแบบฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการ โดยผสมผสานการเรียนรู้จากการปฏิบัติจริง (Action Learning) และการสะท้อนคิด (Reflection) เพื่อส่งเสริมการเรียนรู้เชิงประสบการณ์และการมีส่วนร่วมอย่างแท้จริงของผู้สูงอายุ นอกจากนี้ โปรแกรมยังมีการกำหนดการวัดและประเมินผลในหลายช่วงเวลา ได้แก่ การประเมินก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรม การประเมินระหว่างดำเนินการกิจกรรม และการประเมินความพึงพอใจของผู้เข้าร่วม

2.2 ผลการตรวจสอบคุณภาพโปรแกรมโดยผู้ทรงคุณวุฒิ หลังจากพัฒนาโปรแกรมเสร็จสิ้น ผู้วิจัยได้นำโปรแกรมไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิทำการตรวจสอบคุณภาพใน 2 ด้าน ได้แก่ ความเหมาะสมของโปรแกรม และความเป็นไปได้ในการนำไปใช้ ผลการตรวจสอบคุณภาพโปรแกรมแสดงไว้ในตารางที่ 2

ตารางที่ 2 ผลการตรวจสอบคุณภาพโปรแกรม นันทนาการเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุ โดยผู้ทรงคุณวุฒิ

รายการประเมิน	ค่าเฉลี่ย $\bar{x}$	S.D.	ระดับ
ด้านที่ 1 ความเหมาะสมของโปรแกรม			
1. ความสอดคล้องของโปรแกรมกับวัตถุประสงค์การวิจัย	4.83	0.41	มากที่สุด
2. ความเหมาะสมของเนื้อหาและกิจกรรมต่อวัยผู้สูงอายุ	4.8	0.45	มากที่สุด

3. ความครบถ้วนขององค์ประกอบโปรแกรม (หลักการ เนื้อหา วิธีการ ประเมินผล)	4.7	0.52	มากที่สุด
4. ความชัดเจนของขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม	4.67	0.52	มากที่สุด
5. ความเหมาะสมของระยะเวลาและจำนวนกิจกรรม	4.75	0.5	มากที่สุด
ค่าเฉลี่ยรวมด้านความเหมาะสมของโปรแกรม	4.75	0.48	มากที่สุด
ด้านที่ 2 ความเป็นไปได้ในการนำไปใช้			
1. ความสามารถในการนำโปรแกรมไปใช้ได้จริงในบริบท โรงเรียนผู้สูงอายุ	4.83	0.41	มากที่สุด
2. ความเหมาะสมของทรัพยากร บุคลากร และวัสดุ อุปกรณ์ที่ใช้	4.7	0.45	มากที่สุด
3. ความง่ายต่อการจัดกิจกรรมและการบริหารจัดการ	4.77	0.43	มากที่สุด
4. ความยืดหยุ่นของโปรแกรมต่อการประยุกต์ใช้ในพื้นที่อื่น	4.67	0.52	มากที่สุด
5. ความยั่งยืนและความต่อเนื่องในการดำเนินกิจกรรม	4.8	0.45	มากที่สุด
ค่าเฉลี่ยรวมด้านความเป็นไปได้ในการนำไปใช้	4.75	0.45	มากที่สุด
เฉลี่ยรวมทั้งโปรแกรม	4.75	0.46	มากที่สุด

จากตารางที่ 2 ผลการตรวจสอบคุณภาพโปรแกรมโดยผู้ทรงคุณวุฒิพบว่า โปรแกรมมีความเหมาะสมและความเป็นไปได้ในการนำไปใช้สูงมาก โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.75 ทั้งสองด้าน ซึ่งสรุปได้ว่าโปรแกรมที่พัฒนาขึ้นสามารถตอบสนองความต้องการจำเป็นของผู้สูงอายุได้อย่างเหมาะสม มีคุณภาพสูง และสามารถนำไปใช้เพื่อส่งเสริมสุขภาพทางจิตของผู้สูงอายุได้อย่างมีประสิทธิภาพ

อภิปรายผลการวิจัย

การมีส่วนร่วมทางสังคมและการถ่ายทอดประสบการณ์ชีวิตเป็นปัจจัยสำคัญในการฟื้นฟูสุขภาพทางจิตของผู้สูงอายุ งานวิจัยของ ศศธร สุมณ (2562) พบว่าโปรแกรมนันทนาการช่วยเสริมสร้างสุขภาพทางจิต โดยเฉพาะการเพิ่มความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง (Self-esteem) ซึ่งสอดคล้องกับ ทฤษฎีบทบาท (Role Theory) ที่เน้นการสร้างเชื่อมั่นในบทบาทใหม่ ๆ นอกจากนี้ งานวิจัยของ สุดารัตน์ นามกระจำ และคณะ (2560) พบว่าโปรแกรมที่เน้นด้าน “สุขสบาย” และ “สุขสนุก” ทำให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพจิตดีขึ้นและมีค่าเฉลี่ยคะแนนความสุขเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ งานวิจัยในระดับนานาชาติยังพบว่าการนันทนาการช่วยลดความเหงาและเพิ่มความมั่นใจในตนเองของผู้สูงอายุ ผลการศึกษาเหล่านี้สะท้อนให้เห็นว่าการจัดกิจกรรมนันทนาการที่สนุกสนาน ผ่อนคลาย และส่งเสริมการมีส่วนร่วมทางสังคมเป็นกลไกสำคัญในการลดความเครียดและภาวะซึมเศร้า

มิติทางปัญญา กล่าวคือกิจกรรมที่มุ่งเน้นการกระตุ้นสมองและสนับสนุนการเรียนรู้ตลอดชีวิตมีบทบาทสำคัญต่อการเพิ่ม ทนสำรองทางปัญญา (Cognitive Reserve) และชะลอความเสื่อมถอยของสมอง งานวิจัยของ ธชา รุญเจริญ (2562) พบว่าโปรแกรมนันทนาการช่วยพัฒนาสมรรถภาพทางสมองและสุขภาพจิตของผู้สูงอายุหลังเข้าร่วมกิจกรรม การสังเคราะห์งานวิจัยยังพบว่าเกมอิเล็กทรอนิกส์และเกมที่กระตุ้นปฏิกิริยาทางร่างกายมีผลต่อการพัฒนาสมรรถภาพและสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ นอกจากนี้ งานวิจัยของ Xinxin Yang (2022) พบว่าการให้ผู้สูงอายุใช้ทักษะความรู้ที่สั่งสมมาช่วยในการตีความชีวิตและแก้ปัญหา

ช่วยเสริมความรู้สึกรู้ค่าและคงความสามารถทางปัญญาได้นานขึ้น แนวคิด Lifelong Learning จึงมีความสำคัญในการช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถปรับตัวเข้ากับสังคมและเทคโนโลยีใหม่ ๆ ได้

มิติทางสังคม กล่าวคือปฏิสัมพันธ์ทางสังคมถือเป็นหัวใจสำคัญของสุขภาวะผู้สูงอายุ งานวิจัยของ อูไรวรรณ ขมวัฒนา และ สุจิตรา สุคนธ์ทรัพย์ (2566) พบว่าการจัดกิจกรรมระหว่างวัย (Intergenerational Activities) ช่วยเพิ่มสุขภาพทางสังคมและคุณภาพชีวิตโดยรวมของผู้สูงอายุ นอกจากนี้ งานวิจัยไทยพบว่าโปรแกรมการพยาบาลผสมผสานนันทนาการบำบัดช่วยลดความรู้สึกลดโดดเดี่ยวได้อย่างชัดเจน งานวิจัยต่างประเทศยังยืนยันว่ากิจกรรมกลุ่ม เช่น การออกกำลังกายร่วมกัน ช่วยเสริมแรงจูงใจในการมีส่วนร่วมและสร้างความสัมพันธ์ทางสังคม

ดังนั้น การใช้ ดัชนีความต้องการจำเป็น (Priority Needs Index; PNI) เป็นกลไกหลักในการขับเคลื่อนการพัฒนาโปรแกรม (PNI-driven curriculum) จึงเป็นการรับประกันว่ากิจกรรมนันทนาการที่ได้ออกแบบนั้นจะมีความสอดคล้องเชิงระบบกับความต้องการแท้จริงของผู้สูงอายุ (สุวิมล ว่องวานิช, 2550) การออกแบบโปรแกรมที่ตอบสนองต่อมิติทางจิตใจ ปัญญา และสังคม จึงเป็นการเพิ่ม ความน่าเชื่อถือเชิงปฏิบัติการ (Operational Reliability) และความสามารถในการนำไปประยุกต์ใช้ในบริบทจริงได้อย่างมีประสิทธิภาพ

องค์ความรู้ใหม่จากการวิจัย

งานวิจัยนี้สร้างความรู้ใหม่ที่สำคัญสำหรับการออกแบบและพัฒนาโปรแกรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุ โดยมีประเด็นหลักดังนี้

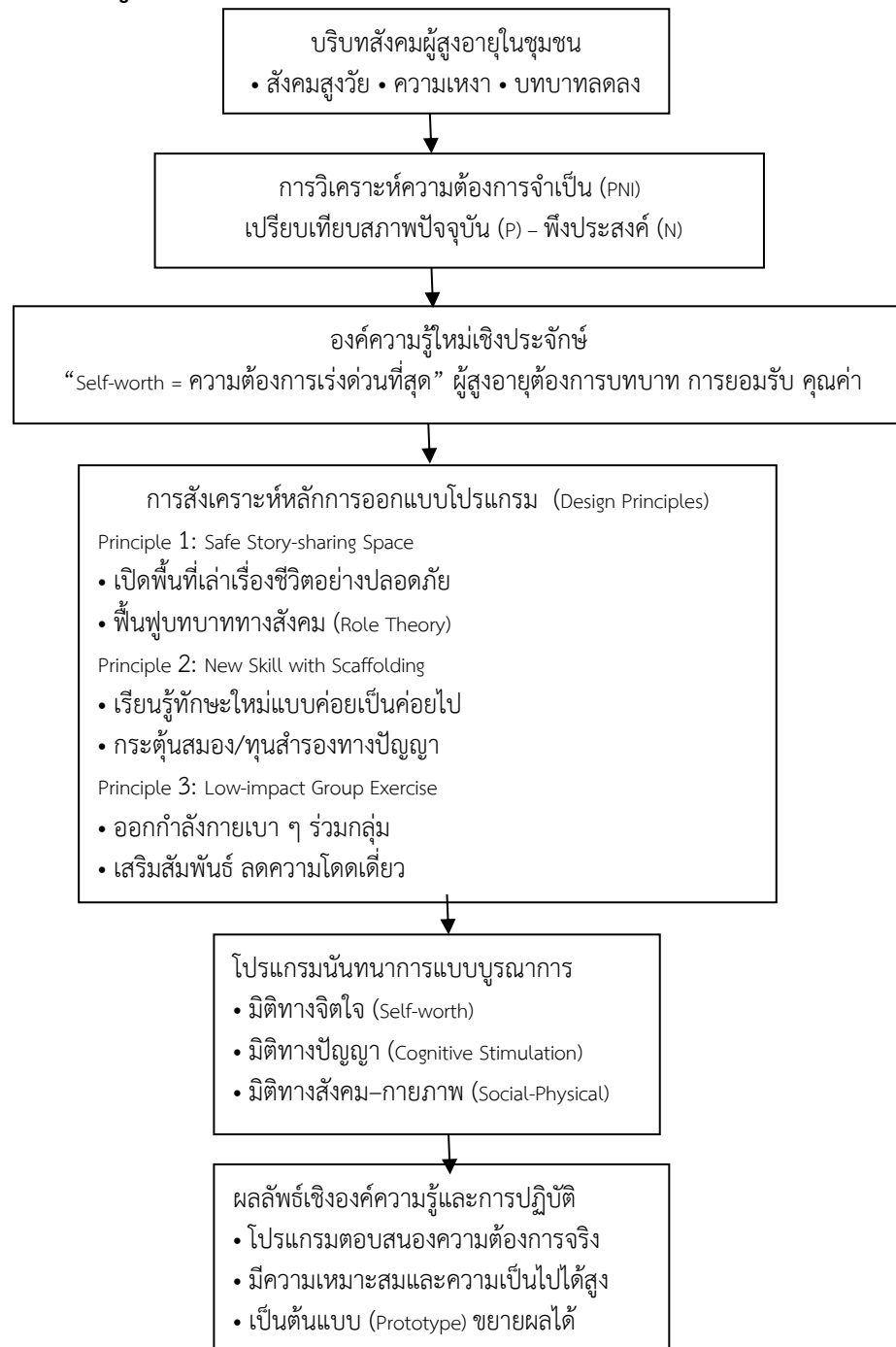
1. **ความต้องการจำเป็นที่สำคัญที่สุด** ผลการศึกษาแสดงว่า “คุณค่าในตนเอง (self-worth)” เป็นความต้องการจำเป็นที่เร่งด่วนที่สุด ซึ่งหมายความว่าพัฒนาโปรแกรมไม่ควรมุ่งเน้นเฉพาะกิจกรรมทางกายภาพ แต่ต้องให้ความสำคัญกับการฟื้นฟูบทบาททางสังคมและการยอมรับคุณค่าประสบการณ์ชีวิตของผู้สูงอายุ ตามแนวคิดทฤษฎีบทบาท (Role Theory)

2. **กรอบการออกแบบโปรแกรมแบบยึดความต้องการจำเป็นเป็นฐาน (PNI-driven Program Design)** งานวิจัยเสนอกรอบการออกแบบที่ใช้ข้อมูลความต้องการจำเป็นเป็นจุดตั้งต้น เพื่อแก้ช่องว่างระหว่างสภาพปัจจุบันกับสภาพที่พึงประสงค์ วิธีนี้ช่วยลดการออกแบบกิจกรรมที่ไม่สอดคล้องกับบริบทจริง และเพิ่มโอกาสในการนำโปรแกรมไปใช้ซ้ำหรือขยายผลในพื้นที่อื่น

3. **หลักการออกแบบโปรแกรม** องค์ความรู้ใหม่ถูกสังเคราะห์เป็นหลักการออกแบบที่บูรณาการ 3 มิติ ได้แก่ มิติทางจิตใจ มิติทางปัญญา มิติกายภาพ

4. **องค์ความรู้เชิงระบบ (Prototype Knowledge)** ความรู้นี้ไม่จำกัดเฉพาะพื้นที่ศึกษา แต่สามารถใช้เป็นต้นแบบสำหรับการออกแบบโปรแกรมในบริบทชุมชนอื่นได้อย่างเหมาะสม มีความยืดหยุ่น และนำไปปฏิบัติได้จริง

แผนภาพองค์ความรู้ใหม่จากการวิจัย



ภาพที่ 2 องค์ความรู้ใหม่จากการวิจัย

สรุป

การวิจัยเรื่อง “การศึกษาความต้องการจำเป็นในการพัฒนาโปรแกรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ เทศบาลตำบลลาดแร้ง อำเภอบ้านเขว้า จังหวัดชัยภูมิ” เป็นการวิจัยและพัฒนา (R&D) พบว่า สภาพปัจจุบันของการจัดกิจกรรมนันทนาการอยู่ในระดับปานกลาง ขณะที่ สภาพที่พึงประสงค์อยู่ในระดับมากที่สุด สะท้อนถึงความต้องการจำเป็นในการพัฒนาโปรแกรมอย่างชัดเจน โดย

กิจกรรมที่มีความต้องการสูงสุด ได้แก่ กิจกรรมแลกเปลี่ยนประสบการณ์ชีวิต การเรียนรู้ทักษะใหม่ และการออกกำลังกายร่วมกัน

โปรแกรมสนับสนุนการพัฒนาที่พัฒนาขึ้นจากผลการวิเคราะห์ความต้องการจำเป็น ได้รับการประเมินจากผู้ทรงคุณวุฒิว่ามีความเหมาะสมและความเป็นไปได้ในการนำไปใช้ในระดับมากที่สุด ($\bar{x} = 4.75$) แสดงให้เห็นว่าโปรแกรมมีคุณภาพสูงและสามารถใช้ส่งเสริมสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ในเชิง นโยบายเชิงนโยบายท้องถิ่น ผลการวิจัยชี้ว่าองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นสามารถใช้ผลการศึกษาเป็นฐานในการ จัดสรรงบประมาณด้านผู้สูงอายุอย่างตรงประเด็น และบูรณาการการทำงานร่วมกับองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น อาสาสมัคร และบุคลากรสาธารณสุขระดับตำบล เพื่อเพิ่มความต่อเนื่องและความคุ้มค่าในการดำเนินงาน

สำหรับ การขยายผล โปรแกรมสามารถพัฒนาเป็น คู่มือหรือชุดกิจกรรมมาตรฐาน ที่ระบุขั้นตอนระยะเวลา และทรัพยากรขึ้นได้อย่างชัดเจน เพื่อเอื้อต่อการนำไปใช้และขยายผลในโรงเรียนผู้สูงอายุหรือชุมชนอื่นได้อย่างเป็นระบบและยั่งยืน

ข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัย ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะ ดังนี้

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์

- 1) ควรนำโปรแกรมนันทนาการที่พัฒนาขึ้นไปใช้จริงในโรงเรียนผู้สูงอายุ เพื่อส่งเสริมสุขภาวะทางจิตและคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ
- 2) ใช้ผลการวิจัยเป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมที่ตรงกับความต้องการของผู้สูงอายุ โดยเน้นการเสริมคุณค่าในตนเอง การเรียนรู้ทักษะใหม่ และการสร้างปฏิสัมพันธ์ทางสังคม
- 3) หน่วยงานท้องถิ่นควรสนับสนุนงบประมาณและบุคลากร เพื่อให้การดำเนินโปรแกรมเกิดความต่อเนื่องและยั่งยืน

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

- 1) ควรขยายการศึกษาไปยังโรงเรียนผู้สูงอายุในพื้นที่อื่น เพื่อเปรียบเทียบและพัฒนาโปรแกรมให้เหมาะสมกับแต่ละชุมชน
- 2) ศึกษาผลของการเข้าร่วมโปรแกรมในระยะยาว เพื่อประเมินประสิทธิผลอย่างต่อเนื่อง
- 3) เพิ่มการศึกษาด้านสุขภาพกายและสังคม เพื่อพัฒนาโปรแกรมที่ครอบคลุมสุขภาวะผู้สูงอายุทุกมิติ

เอกสารอ้างอิง

- ชาญลักษณ์ เขี่ยมมิตร. (2562). พฤติกรรมการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ (หน้า 11). วิทยานิพนธ์/รายงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.
- ณัฐวุฒิ เพชรคง. (2558). ผลของโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ โรงพยาบาลพระจอมเกล้า จังหวัดเพชรบุรี (วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาการศึกษา นันทนาการและการท่องเที่ยว). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- นริศรา วงศ์พนารักษ์, และคณะ. (2556). การสร้างเสริมสุขภาวะทางจิตในสังคมผู้สูงอายุ. วารสารวิจัย

- สาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น, 6(2), 160–164.
- วัชรินทร์ เสมามอญ. (2556). การมีส่วนร่วมในการพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุในจังหวัดพระนครศรีอยุธยาและจังหวัดอ่างทอง (หน้า 12). รายงานวิจัยฉบับสมบูรณ์. สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ.
- วรรณพร รุจิพงษ์กุล. (2564). การศึกษาสภาพและประเมินความต้องการที่จำเป็นในการพัฒนาศักยภาพบุคลากรสายสนับสนุนวิชาการ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ. *วารสารรัชต์ภาคย์*, 15(39), 160–173.
- ศักดิ์ภัทร์ เฉลิมพุฒิพงศ์. (2556). การพัฒนาโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ (วิทยานิพนธ์ปริญญาปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาการกีฬา นันทนาการและการท่องเที่ยว). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ศศธร สุนน. (2562). การพัฒนาโปรแกรมนันทนาการเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุ (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารบัณฑิต). มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา.
- สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย. (2564). รายงานสถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. 2564. นครปฐม: สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล และมูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย.
- สุวิมล ว่องวานิช. (2550). การวิจัยประเมินความต้องการจำเป็น. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- _____. (2558). การวิจัยประเมินความต้องการจำเป็น (พิมพ์ครั้งที่ 3, ฉบับปรับปรุง). กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุรินทร์รัตน์ บัวเร่งเทียนทอง. (2564). ผู้สูงอายุกับพฤติกรรมเนือยนิ่งในสถานการณ์การระบาดโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019. *วารสารเกื้อการุณย์*, 28(2), 154–164.
- สุดารัตน์ นามกระจำจ, และคณะ. (2560). ประสิทธิภาพของโปรแกรมพัฒนาความสุข 5 มิติในผู้สูงอายุ. *วารสารสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์*, 22(2), 45–65.
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2561). รายงานสถิติจำนวนและลักษณะของผู้สูงอายุไทย พ.ศ. 2561. กรุงเทพฯ: สำนักงานสถิติแห่งชาติ.
- _____. (2564). การสำรวจประชากรสูงอายุในประเทศไทย พ.ศ. 2564. กรุงเทพฯ: กองสถิติสังคม.
- อรพินทร์ ชูชม. (2563). การพัฒนาแบบวัดสุขภาวะทางจิตสำหรับผู้สูงอายุไทย. *วารสารศรีนครินทรวิโรฒวิจัยและพัฒนา (สาขามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์)*, 12(23), มกราคม–มิถุนายน.
- อุไรวรรณ ขมวัฒนา, และสุจิตรา สุนทรทรัพย์. (2566). ประสิทธิภาพของโปรแกรมนันทนาการระหว่างวัยสำหรับผู้สูงอายุ. *วารสารพัฒนาศาสตร์และสุขภาพ*, 14(1), 23–40.
- Kline, C. (2003). *Recreation and leisure for older adults* (p. 2). New York, NY: Routledge.
- McGriff, S. J. (2008, February 18). WikiEducator: Free e-learning content. *WikiEducator*. Retrieved June 23, 2011, from http://wikieducator.org/File:ADDIE_model_diagram_by_McGriff.gif
- Yang, X. (2022). Effect of leisure activities on cognitive aging in older adults: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 13, 1080740. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1080740>

ผลสัมฤทธิ์การจัดการเรียนรู้รายวิชาการวิจัยและการพัฒนานวัตกรรมการเรียนรู้
โดยใช้การจัดการเรียนรู้แบบ RASEP Model

Learning outcomes for the subject of research and development
Of learning innovations by using the RASEP Model

อรรถพงษ์ ผิวเหลือง

Atthaphong Phiwhlaung

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตล้านนา

Mahamakut Buddhist University, Lanna Campus

Corresponding author, E-mail: yanamath60@gmail.com

Received 14/01/2026 | Revised 5/02/2026 | Accepted 11/02/2026

บทความวิจัย (Research Article)

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) เปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนรายวิชาการวิจัยและการพัฒนานวัตกรรมการเรียนรู้ โดยใช้การจัดการเรียนรู้แบบ RASEP Model 2) ศึกษาความพึงพอใจของนักศึกษาชั้นปีที่ 3 ที่มีต่อการจัดการเรียนรู้แบบ RASEP Model รูปแบบการวิจัยเชิงปฏิบัติการ (Action Research) กลุ่มทดลอง ได้แก่ นักศึกษาชั้นปีที่ 3 สาขาวิชาการสอนภาษาอังกฤษ จำนวน 20 รูป/คน ได้มาโดยการสุ่มแบบเจาะจง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ 1) แผนการจัดการเรียนรู้ 2) แบบทดสอบความสามารถก่อนเรียนและหลังเรียน 3) แบบสอบถามความพึงพอใจ สถิติที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ 1) ค่าเฉลี่ย 2) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และ 3) ทดสอบค่า t-test

ผลการวิจัยพบว่า 1) ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนรายวิชาการวิจัยและการพัฒนานวัตกรรมการเรียนรู้ โดยใช้การจัดการเรียนรู้แบบ RASEP Model หลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 2) นักศึกษาชั้นปีที่ 3 มีความพึงพอใจต่อการจัดการเรียนรู้แบบ RASEP Model ในระดับมากที่สุด

คำสำคัญ: การจัดการเรียนรู้แบบ RASEP Model; การวิจัยและการพัฒนานวัตกรรมการเรียนรู้

ABSTRACT

This research aims to 1) compare the learning achievement in the Research and Development of Learning Innovations course using the RASEP Model of instruction, and 2) study the satisfaction of third-year students with the RASEP Model of instruction. The research employed an action research design. The experimental group consisted of 20 third-year English Language Teaching students selected using purposive sampling. The research instruments included 1) lesson plans, 2) pre- and post-test assessments, and 3) a satisfaction questionnaire. Statistical analyses included 1) mean, 2) standard deviation, and 3) t-test.

The research findings revealed that: 1) Post-test scores in the Research and Development of Learning Innovations course, using the RASEP Model, were significantly higher than pre-test scores at the .05 statistical significance level. 2) Third-year students expressed the highest level of satisfaction with the RASEP Model learning approach.

Keywords: The RASEP Model of learning management; research and development of learning innovations.

บทนำ

การศึกษาในศตวรรษที่ 21 ทักษะพื้นฐานที่มุ่งเน้นการพัฒนาผู้เรียนให้มีสมรรถนะพร้อมรับมือกับการเปลี่ยนแปลงที่รวดเร็ว จำเป็นจะต้องได้รับการฝึกฝนให้เกิดความชำนาญในทักษะต่าง ๆ เช่น ทักษะการคิดวิเคราะห์อย่างมีวิจารณญาณและสามารถการแก้ปัญหา ทักษะการคิดเชิงสร้างสรรค์และนวัตกรรม ทักษะการสื่อสารข้อมูลและการรู้เท่าทันสื่อ เป็นต้น ฉะนั้น นักศึกษาวิชาชีพครูจำเป็นต้องมีทักษะการเรียนรู้และทักษะวิชาชีพ เพื่อสามารถปรับตัวและยืดหยุ่นพร้อมเผชิญการเปลี่ยนแปลงในโลกดิจิทัลได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีความรู้รอบด้าน สามารถประยุกต์ใช้องค์ความรู้และทักษะต่าง ๆ ในการสร้างงานสร้างอาชีพได้อย่างมั่นคงและมีคุณภาพชีวิตที่ดี และบูรณาการข้ามศาสตร์เพื่อเพิ่มโอกาสและมูลค่าแก่ตนเอง สังคม และประเทศ (กระทรวงศึกษาธิการ, 2561) นอกจากนี้ นักศึกษาวิชาชีพครูควรใช้ทักษะต่าง ๆ ในการจัดการเรียนรู้และสามารถประยุกต์องค์ความรู้ในสถานการณ์ต่าง ๆ เพื่อให้ให้นักศึกษาได้พัฒนาทักษะการแก้ไขปัญหาและพัฒนาผลการเรียนรู้ของนักเรียนได้ในอนาคต จึงจำเป็นต้องพัฒนาระบบการเรียนรู้อย่างเป็นระบบ เพื่อสร้างองค์ความรู้ได้อย่างสร้างสรรค์ และยังเป็นพื้นฐานการเรียนรู้ได้ตลอดชีวิต

ดังนั้น คณะผู้วิจัยจึงได้คัดเลือกรายวิชาการวิจัยและการพัฒนานวัตกรรมการเรียนรู้ ซึ่งเป็นรายวิชาบังคับเรียน กลุ่มวิชาชีพครู ในหลักสูตรศึกษาศาสตรบัณฑิต (หลักสูตร 4 ปี) เพื่อนำมาออกแบบการจัดการเรียนรู้และการวัดและประเมินผลตลอดหนึ่งภาคการศึกษา เพื่อเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน เนื่องจากเนื้อหาในรายวิชากว้าง การออกแบบการเรียนรู้มุ่งเน้นไปที่เนื้อหามากเกินไป ทำให้นักศึกษามีความยากลำบากในการสรุปและทำความเข้าใจเนื้อหา และส่งผลให้เกิดความเบื่อหน่าย หดใจในการเรียน ทำให้บรรยากาศในชั้นเรียนค่อนข้างเครียด ทำให้ผลลัพธ์การเรียนรู้ของนักศึกษาลดลง จากการสังเกตของคณะผู้วิจัยและอาจารย์ผู้สอนพบว่า การจัดกิจกรรมการเรียนการสอนที่เน้นการบรรยายมากเกินไป ผู้เรียนไม่ได้ลงมือปฏิบัติหรือมีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ ทำให้ผู้เรียนไม่เกิดความกระตือรือร้นในการเรียน และยังไม่ได้พัฒนาทักษะด้านต่าง ๆ อย่างที่ควรจะเป็น ดังนั้น คณะผู้วิจัยจึงนำนวัตกรรมการจัดการเรียนรู้แบบ RASEP Model มาใช้ในการจัดการเรียนรู้ เพื่อให้นักศึกษาได้เรียนรู้จากการลงมือปฏิบัติจริงและได้รับประสบการณ์ตรง

การจัดการเรียนรู้แบบ RASEP Model คือการสร้างกระบวนการเรียนรู้เพื่อพัฒนาทักษะการเรียนรู้ของผู้เรียน เพื่อส่งเสริมให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้อย่างเป็นระบบและนำไปใช้ได้ในชีวิตประจำวัน (อรรถพงษ์ ผิวเหลือง, 2565) และทำให้ผู้เรียนได้เรียนรู้กระบวนการเรียนรู้จากการปฏิบัติจริง เพื่อสร้างองค์ความรู้ด้วยตนเอง จะเป็นวิธีการแสวงหาความรู้ที่มั่นคง (ทิศนา ขัมมณี, 2562) สอดคล้องกับสุรางค์ โค้วตระกูล (254) กล่าวไว้ว่า การสร้างกระบวนการเรียนรู้ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในการเรียนรู้อย่างถาวร โดยเฉพาะการจัดการเรียนรู้เชิงรุก (Active Learning) ที่เน้นผู้เรียนเป็นศูนย์กลางแห่งการเรียนรู้ ในการออกแบบประสบการณ์การเรียนรู้ให้แก่ผู้เรียนที่ได้เต็มตามความสามารถ (ชัยวัฒน์ สุทธิ

รัตน์, 2561) ทั้งนี้ การจัดการเรียนรู้แบบ RASEP Model มี 5 ชั้น ได้แก่ ชั้นที่ 1 การค้นคว้า (Research) ชั้นที่ 2 การวิเคราะห์ (Analysis) ชั้นที่ 3 การสังเคราะห์ (Synthesis) ชั้นที่ 4 การสรุปองค์ความรู้ (Explicit Knowledge) และชั้นที่ 5 การนำเสนอ (Presentation) โดยมีการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ทั้งแบบ กลุ่มย่อยและกลุ่มใหญ่เพื่อเสริมทักษะการทำงานเป็นทีม

ดังนั้น คณะผู้วิจัยจึงได้ดำเนินโครงการวิจัย เรื่อง การเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนรายวิชาการวิจัยและการพัฒนานวัตกรรมการเรียนรู้ โดยใช้การจัดการเรียนรู้แบบ RASEP Model ของนักศึกษา ชั้นปีที่ 3 สาขาวิชาการสอนภาษาอังกฤษ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตล้านนา เพื่อพัฒนา นักศึกษาให้มีความรู้ความสามารถในการวิเคราะห์หลักการการวิจัยทางการศึกษาและแนวคิดนวัตกรรม การเรียนรู้และสามารถบูรณาการองค์ความรู้สู่การออกแบบการวิจัยให้เหมาะสมกับนวัตกรรมการเรียนรู้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนรายวิชาการวิจัยและการพัฒนานวัตกรรมการเรียนรู้ โดยใช้การจัดการเรียนรู้แบบ RASEP Model ก่อนเรียนและหลังเรียน
2. เพื่อศึกษาความพึงพอใจของนักศึกษาชั้นปีที่ 3 ที่มีต่อการจัดการเรียนรู้แบบ RASEP Model

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่องนี้เป็นการศึกษาเชิงปฏิบัติการ (Action Research) ด้วยวิธีการใช้กลุ่มทดลองกลุ่มเดียว และวัดผลก่อนการทดลองและหลังการทดลอง (One group Pretest - Posttest Design) โดยมีวิธีการ ดำเนินการวิจัย ดังนี้

1. ประชากรและกลุ่มทดลอง ได้แก่ ประชากร คือ นักศึกษาชั้นปีที่ 3 สาขาวิชาการสอนภาษาไทย สาขาวิชาการสอนภาษาอังกฤษ และสาขาวิชาการสอนสังคมศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตล้านนา ที่กำลังศึกษาในภาคการศึกษาที่ 1 ปีการศึกษา 2568 จำนวน 76 รูป/คน และกลุ่มทดลอง คือ นักศึกษาชั้นปีที่ 3 สาขาวิชาการสอนภาษาอังกฤษ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตล้านนา ที่กำลังศึกษาในภาคการศึกษาที่ 1 ปีการศึกษา 2568 จำนวน 20 รูป/คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มแบบเจาะจง (Purposive sampling)

2. ตัวแปรที่ศึกษา ได้แก่ ตัวแปรต้น คือ แผนการจัดการเรียนรู้แบบ RASEP Model และแบบสอบถามความพึงพอใจ และ ตัวแปรตาม คือ 1) ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนรายวิชาการวิจัยและการพัฒนานวัตกรรมการเรียนรู้ 2) ความพึงพอใจของนักศึกษาชั้นปีที่ 3 ที่มีต่อการจัดการเรียนรู้แบบ RASEP Model

3. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย มี 3 ชุด ได้แก่ 1) แผนการจัดการเรียนรู้ จำนวน 15 แผน แผนละ 3 ชั่วโมง รวมจำนวนทั้งสิ้น 45 ชั่วโมง มีค่าประสิทธิภาพเท่ากับ 4.65 2) แบบทดสอบวัดความรู้ความเข้าใจ ใช้ทดสอบก่อนการจัดการเรียนรู้ (Pre-test) และหลังการจัดการเรียนรู้ (Post-test) จำนวน 30 ข้อ เป็นแบบทดสอบปรนัย 4 ตัวเลือก มีค่าความยาก (p) เท่ากับ 0.6 และค่าอำนาจจำแนก (r) เท่ากับ 0.62 3) แบบสอบถามความพึงพอใจของนักศึกษาที่มีต่อการจัดการเรียนรู้แบบ RASEP Model โดยใช้เกณฑ์การ ประเมินแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.80

4. การเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ 1) ก่อนดำเนินการทดลอง คณะผู้วิจัยให้นักศึกษากลุ่มทดลอง ทำแบบทดสอบวัดความรู้ความเข้าใจ ก่อนการจัดการเรียนรู้ (Pre-test) จำนวน 30 ข้อ และหลังจากการดำเนินการทดลอง จึงให้นักศึกษากลุ่มทดลองทำแบบทดสอบวัดความรู้ความเข้าใจหลังการจัดการเรียนรู้ Post-test จำนวน 30 ข้อ ซึ่งเป็นแบบทดสอบชุดเดียวกับทดสอบก่อนการจัดการเรียนรู้ แต่สลับข้อ สลับตัวเลือก 2) หลังดำเนินการทดลอง คณะผู้วิจัยให้นักศึกษากลุ่มทดลอง ทำแบบสอบถามความพึงพอใจของนักศึกษาที่มีต่อการจัดการเรียนรู้แบบ RASEP Model แล้วนำมาข้อมูลมาวิเคราะห์ทางสถิติพื้นฐาน

5. การวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ตรวจสอบให้คะแนนการทำแบบทดสอบวัดความรู้ความเข้าใจ ก่อนและหลังการจัดการเรียนรู้ จากนั้น จึงนำมาหาค่าเฉลี่ย $\bar{X}$ และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของคะแนนของแบบทดสอบวัดความรู้ความเข้าใจ และหาค่าเฉลี่ย $\bar{X}$ และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของแบบสอบถามความพึงพอใจของนักศึกษาที่มีต่อการจัดการเรียนรู้แบบ RASEP Model และแปลผลค่าเฉลี่ยตามเกณฑ์

ผลการวิจัย

1. ตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 1 พบว่า ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนรายวิชาการวิจัยและการพัฒนานวัตกรรมการเรียนรู้ โดยใช้การจัดการเรียนรู้แบบ RASEP Model หลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังตารางแสดงต่อไปนี้

ตารางที่ 1 ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนรายวิชาการวิจัยและการพัฒนานวัตกรรมการเรียนรู้ โดยใช้การจัดการเรียนรู้แบบ RASEP Model ของนักศึกษาชั้นปีที่ 3 สาขาวิชาการสอนภาษาอังกฤษ

การทดสอบ	นักศึกษา	คะแนนเต็ม	$\bar{X}$	S.D.	t	Sig.
ก่อนเรียน	20	30	18.75	0.84	10.51*	00.00
หลังเรียน	20	30	28.75	0.59		

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 1 พบว่า การทดสอบก่อนเรียนมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 18.75 คะแนน ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.84 และหลังเรียนมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 28.75 คะแนน ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.59 เมื่อเปรียบเทียบระหว่างคะแนนก่อนเรียนและหลังเรียน พบว่า คะแนนหลังเรียนของกลุ่มตัวอย่างสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้

2. ตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 2 พบว่า ความพึงพอใจของนักศึกษาชั้นปีที่ 3 ที่มีต่อการจัดการเรียนรู้แบบ RASEP Model โดยภาพรวมมีระดับความพึงพอใจอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X}$ = 4.66, S.D. = 0.48) ดังตารางแสดงต่อไปนี้

ตารางที่ 2 ความพึงพอใจของนักศึกษาชั้นปีที่ 3 ที่มีต่อการจัดการเรียนรู้แบบ RASEP Model

ที่	รายการ	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล
1	ด้านการเตรียมเนื้อหาการสอน	4.78	0.40	มากที่สุด
2	ด้านวิธีการถ่ายทอดความรู้	4.66	0.53	มากที่สุด
3	ด้านการบูรณาการและเน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ	4.62	0.54	มากที่สุด
4	ด้านความรู้ความสามารถของผู้สอน	4.69	0.46	มากที่สุด

5	ด้านสิ่งสนับสนุนการเรียนรู้	4.61	0.54	มากที่สุด
	รวม	4.66	0.48	มากที่สุด

จากตารางที่ 2 พบว่า ความพึงพอใจของนักศึกษาชั้นปีที่ 3 ที่มีต่อการจัดการเรียนรู้แบบ RASEP Model โดยภาพรวมมีระดับความพึงพอใจอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.66$, S.D. = 0.48) เมื่อพิจารณารายละเอียดพบว่า นักศึกษามีความพึงพอใจต่อกิจกรรมการเรียนรู้ด้านการเตรียมเนื้อหาการสอน มีค่าเฉลี่ยในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.78$, S.D. = 0.40) รองลงมาคือ นักศึกษามีความพึงพอใจต่อกิจกรรมการเรียนรู้ด้านความรู้ความสามารถของผู้สอน มีค่าเฉลี่ยในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.69$, S.D. = 0.46) และนักศึกษามีความพึงพอใจต่อกิจกรรมการเรียนรู้ด้านวิธีการถ่ายทอดความรู้ มีค่าเฉลี่ยในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.66$, S.D. = 0.53) และนักศึกษามีความพึงพอใจต่อกิจกรรมการเรียนรู้ด้านการบูรณาการและเน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ มีค่าเฉลี่ยในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.62$, S.D. = 0.54) และ นักศึกษามีความพึงพอใจน้อยที่สุด คือ นักศึกษามีความพึงพอใจต่อกิจกรรมการเรียนรู้ด้านสิ่งสนับสนุนการเรียนรู้มีค่าเฉลี่ยในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.61$, S.D. = 0.54)

อภิปรายผล

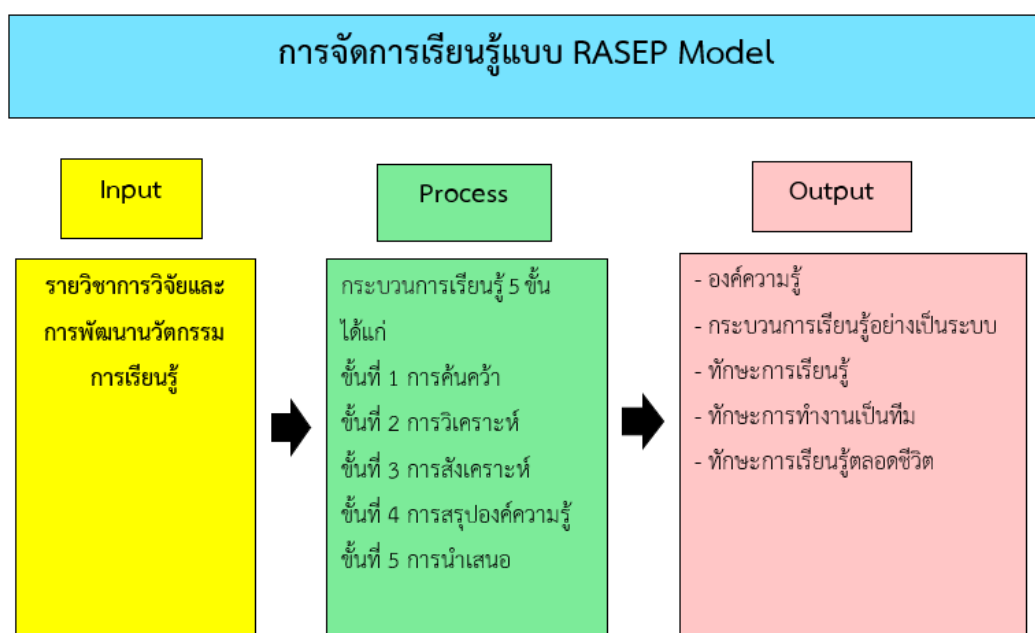
1. ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนรายวิชาการวิจัยและการพัฒนานวัตกรรมการเรียนรู้ โดยใช้การจัดการเรียนรู้แบบ RASEP Model หลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ เพราะว่า การจัดการเรียนรู้แบบ RASEP Model มุ่งเน้นกระบวนการเรียนรู้ของนักศึกษาจากการลงมือปฏิบัติจริง และมีขั้นตอนการพัฒนาทักษะการเรียนรู้ โดยเริ่มจากขั้นตอนง่ายไปหาขั้นตอนยาก ได้แก่ การค้นคว้า การวิเคราะห์ การสังเคราะห์ การสรุป องค์ความรู้ และการนำเสนอ ซึ่งเป็นกระบวนการเรียนรู้ที่สร้างระบบความคิดภายในให้เชื่อมโยงกันอย่างมีเหตุผล เป็นการค้นพบความสามารถของตนเองและนำมาใช้กับการเรียนรู้หรือการทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ดี (อรรถพงษ์ ผิวเหลืองและพระครูวินัยธรวรชิต, 2564) ซึ่งเป็นการจัดการเรียนรู้เชิงรุก ทำให้ผู้เรียนมีความกระตือรือร้น คิดค้นหาคำตอบอยู่ตลอดเวลา เพื่อสร้างองค์ความรู้จากการแก้ปัญหาด้วยตนเอง สอดคล้องกับผลการวิจัยของอรรถพงษ์ ผิวเหลือง และคณะ (2566) ซึ่งพบว่า ผลการพัฒนาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษาชั้นปีที่ 3 ในรายวิชาการวิเคราะห์วรรณกรรมไทยร่วมสมัย มีคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนที่ผ่านเกณฑ์รอบรู้ที่สูงขึ้น คิดเฉลี่ยเป็นร้อยละ 90.60 จากเกณฑ์ที่กำหนดไว้ และผลการวิจัยของฉาณิก จงจิตต์เวชกุล (2567) ซึ่งพบว่า ผลสัมฤทธิ์ทางด้านทักษะการจดจำเครื่องหมาย ป้าย และสัญลักษณ์ในเขตการบิน มีค่าเฉลี่ยก่อนเรียนเท่ากับ 5.83 และหลังเรียนเท่ากับ 11.5 แสดงว่า ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของหลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

2. ผลการศึกษาความพึงพอใจของนักศึกษาชั้นปีที่ 3 ที่มีต่อการจัดการเรียนรู้แบบ RASEP Model โดยภาพรวมมีระดับความพึงพอใจอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.66$, S.D. = 0.48) ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ เพราะว่า การจัดการเรียนรู้แบบ RASEP Model เป็นกระบวนการเรียนรู้ที่มุ่งเน้นให้ผู้เรียนลงมือปฏิบัติจริงทั้งในแบบกลุ่มย่อยและกลุ่มใหญ่ และส่งเสริมให้ผู้เรียนกล้าแสดงออกผ่านการนำเสนองาน ทั้งยังได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นระหว่างกันภายในกลุ่มได้อย่างอิสระ ซึ่งนักศึกษามีโอกาสได้เรียนรู้ร่วมกับเพื่อนภายในกลุ่มมากยิ่งขึ้น ทำให้เกิดการทำงานเป็นทีม เพื่อฝึกทักษะการคิดและการทำงานอย่างเป็นระบบและร่วมกันสร้างองค์ความรู้ใหม่ ๆ สอดคล้องกับผลการวิจัยของอรรถพงษ์ ผิวเหลือง และชุม พิมพ์

ศิริ (2566) ซึ่งพบว่า นักศึกษามีความเห็นว่าการจัดการเรียนรู้แบบ RASEP Model สำหรับนักศึกษาระดับปริญญาตรี ในภาพรวมจากทุกด้านมีความเหมาะสมในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.69$, S.D. = 0.85) และผลการวิจัยของฉาณิก จงจิตต์เวชกุล (2567) ซึ่งพบว่า ความพึงพอใจของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูงปีที่ 1 ที่มีต่อการจัดการเรียนรู้แบบ RASEP Model ร่วมกับการเรียนรู้โดยใช้โครงงานเป็นฐาน อยู่ในระดับมากที่สุด

องค์ความรู้ที่ได้รับ

การวิจัยเรื่อง ผลสัมฤทธิ์การจัดการเรียนรู้รายวิชาการวิจัยและการพัฒนานวัตกรรมการเรียนรู้ โดยใช้การจัดการเรียนรู้แบบ RASEP Model คณะผู้วิจัยได้องค์ความรู้ที่สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการจัดการเรียนรู้ที่ได้จริง โดยมีกระบวนการเรียนรู้ 5 ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นที่ 1 การค้นคว้า (Research) ขั้นที่ 2 การวิเคราะห์ (Analysis) ขั้นที่ 3 การสังเคราะห์ (Synthesis) ขั้นที่ 4 การสรุปองค์ความรู้ (Explicit Knowledge) และขั้นที่ 5 การนำเสนอ (Presentation) และส่งผลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนรายวิชาการวิจัยและการพัฒนานวัตกรรมการเรียนรู้ โดยใช้การจัดการเรียนรู้แบบ RASEP Model ของนักศึกษาชั้นปีที่ 3 สูงขึ้น และความพึงพอใจของนักศึกษาที่มีต่อการจัดการเรียนรู้แบบ RASEP Model อยู่ในระดับมากที่สุด ดังแผนภาพโมเดลต่อไปนี้



ข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้ คณะผู้วิจัยมีข้อสังเกตและเสนอแนะ ดังนี้

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้ เพื่อการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ ได้แก่ 1) การจัดการเรียนรู้ควรเป็นไปตามลำดับขั้นอย่างค่อยเป็นค่อยไป โดยให้ผู้เรียนได้ฝึกปฏิบัติตามกระบวนการเรียนรู้ทั้ง 5 ข้อ สำหรับผู้เรียนครั้งแรกควรให้เรียนรู้แบบกลุ่มใหญ่ก่อนแล้วจึงเป็นกลุ่มย่อยจะมีความเหมาะสม และ 2)

สามารถนำเนื้อหาในรายวิชาต่าง ๆ มาให้ผู้เรียนได้เรียนรู้ เพื่อให้ผู้เรียนได้ทดลองนำความรู้จากการจัดการเรียนรู้แบบ RASEP Model ไปบูรณาการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ต่อไป

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป ดังนี้ 1) ควรมีการศึกษาวิจัยเพื่อพัฒนาทักษะการสอนการใช้ภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสารด้วยการจัดการเรียนรู้แบบ RASEP Model 2) ควรมีการศึกษาวิจัยเพื่อพัฒนากิจกรรมการเรียนรู้วรรณกรรมวรรณคดีด้วยการจัดการเรียนรู้แบบ RASEP Model และ 3) ควรนำผลการวิจัยไปพัฒนาและวิจัยอย่างต่อเนื่อง เพื่อแก้ปัญหาด้านผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนในรายวิชาชีพครูหรือรายวิชาศึกษาทั่วไป เป็นต้น

เอกสารอ้างอิง

- กระทรวงศึกษาธิการ. (2561). *พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2561*. กรุงเทพมหานคร : สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ สำนักนายกรัฐมนตรี.
- ชัยวัฒน์ สุทธิรัตน์. (2561). *80 นวัตกรรมจัดการเรียนรู้ที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ*. (พิมพ์ครั้งที่ 8). นนทบุรี : พี บาลานซ์ดีไซน์แอนพริ้นติ้ง.
- ฉาณิก จงจิตต์เวชกุล. (2567). *รายงานผลการวิจัยเรื่อง การพัฒนาทักษะการจดจำเครื่องหมาย ป้าย และสัญลักษณ์ในเขตการบิน โดยใช้รูปแบบการจัดการเรียนรู้แบบ RASEP Model ร่วมกับการเรียนรู้โดยใช้โครงงานเป็นฐานของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูงปีที่ 1 สาขาธุรกิจการบิน. วิทยาลัยอาชีวศึกษาเชียงราย. สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา.*
- ทิตนา แคมมณี. (2562). *ศาสตร์การสอน : องค์ความรู้เพื่อการจัดกระบวนการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ*. (พิมพ์ครั้งที่ 23). กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุรงค์ ไคว่ตระกูล. (2541). *จิตวิทยาการศึกษา*. (พิมพ์ครั้งที่ 4). กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ดิเรก พรสีมา. (2559). *ครูไทย 4.0 กระทรวงศึกษาธิการ*. กรุงเทพมหานคร : สำนักปลัดกระทรวงกระทรวงศึกษาธิการ.
- อรรถพงษ์ ผิวเหลือง และชุ่ม พิมพ์ศิริ. (2566). ผลของการจัดการเรียนรู้แบบ RASEP Model สำหรับนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตล้านนา. *วารสารสังคมศาสตร์ปัญญาพัฒนา*. 5(4), 161–170.
- อรรถพงษ์ ผิวเหลือง และคณะ. (2566). การพัฒนาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนรายวิชา ED1028 วิเคราะห์วรรณกรรมไทยร่วมสมัยของนักศึกษาชั้นปีที่ 3 สาขาวิชาการสอนภาษาไทย โดยการจัดกิจกรรมการเรียนรู้แบบ RASEP Model ร่วมกับทักษะการคิดแก้ปัญหา. *วารสารมณีเชษฐาราม วัดจอมมณี*. 6(5), 305–318.
- อรรถพงษ์ ผิวเหลือง และพระครูวินัยธรรวชิต. (2564). รูปแบบการจัดการเรียนรู้ที่เน้นการเรียนรู้โดยการกระทำ. *วารสารบัณฑิตศึกษามหาจุฬาลงกรณ์*. 8(4), 21–30.
- อรรถพงษ์ ผิวเหลือง. (2565). การจัดการเรียนรู้แบบ RASEP Model. *วารสารสังคมศาสตร์ปัญญาพัฒนา*. 4(1), 19–26.

ผลลัพธ์ของรูปแบบการสอนแบบ Picture Word Inductive Model (PWIM) ต่อความสามารถ
ในการเขียนภาษาอังกฤษของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2
ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือของประเทศไทย

The Effect of Picture Word Inductive Model (PWIM) on English Writing Proficiency:
A Quasi-Experimental Study of Grade 8 Students
in Northeastern Thailand.

นัตถยา บรรหาร* ชิดชนก มีนาสันติรักษ์ และศาสตรา มาพร

Natthaya Banhan, Chidchanok Meenasantirak And Sattrra Maporn*

คณะครุศาสตร์และการพัฒนามนุษย์ มหาวิทยาลัยราชภัฏชัยภูมิ ประเทศไทย

Faculty of Education, Chaiyaphum Rajabhat University, Thailand

*Correspondence, E-mail: poynatthaya1408@gmail.com

Received 21/11/2025 | Revised 7/01/2026 | Accepted 7/01/2026

บทความวิจัย (Research Article)

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาประสิทธิภาพของการใช้รูปแบบการสอนแบบอุปนัยด้วยภาพและคำ (Picture Word Inductive Model หรือ PWIM) ในการพัฒนาความสามารถในการเขียนของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา โดยใช้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 32 คน ทำการทดสอบก่อนเรียน (pre-test) และหลังเรียน (post-test) เพื่อเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ผลการวิเคราะห์สถิติเชิงพรรณนาพบว่า คะแนนเฉลี่ยหลังเรียน ($\bar{X}$ = 21.2) สูงวก่่าก่อนเรียน ($\bar{X}$ = 20.8) เพียงเล็กน้อย อย่างไรก็ตาม เมื่อทำการทดสอบ paired Samples *t*-test เพื่อหาความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ พบว่า ค่าสถิติ *t* เท่ากับ -0.361 และค่าความน่าจะเป็นของผลลัพธ์ (*p*) เท่ากับ 0.360 ซึ่งมีค่าสูงกว่าระดับนัยสำคัญที่ 0.05 ผลการวิจัยสรุปได้ว่่า การจัดการเรียนรูด้ว้รูปแบบ PWIM ไม่ได้ทำให้ความสามารถในการเขียนของนักเรียนหลังเรียนแตกต่างจากก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ผลการศึกษานี้ ช้ดแย้ง ก้บงานวิจัยก่อนหน้าที่ยืนยันว่่า PWIM มีประสิทธิภาพในการพัฒนาทักษะการเขียนสะกดคำและคำศัพท์ การไม่พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญนี้อาจเป็นผลมาจาก ความไม่สม่ำเสมอในการเรียนรู้ของกลุ่มตัวอย่าง หรือ ความเข้มข้นของการแทรกแซงที่ไม่เพียงพอ รวมถึงบริบทโรงเรียนในการวิจัยนี้มีความแตกต่างจากงานวิจัยก่อนหน้า

คำสำคัญ: การสอนแบบอุปนัยด้วยภาพและคำ; ความสามารถในการเขียนภาษาอังกฤษ

Abstract

The objective of this research was to investigate the effectiveness of the Picture Word Inductive Model (PWIM) instructional approach in developing the writing ability of secondary school students. A sample group of 32 students was subjected to a pre-test and

a post-test to compare their academic achievement. The descriptive statistical analysis revealed that the mean post-test score ($\bar{X}$ 21.2) was only slightly higher than the pre-test score ($\bar{X}$ 20.8). However, when a paired samples *t*-test was conducted to determine a statistically significant difference, the *t*-statistic was found to be -0.361 and the *p*-value was 0.360, which is higher than the significance level of 0.05. This research concluded that the instructional management using the PWIM model did not lead to a statistically significant difference in students' writing ability after the intervention compared to before. This finding contradicts prior research which affirms the effectiveness of PWIM in developing spelling and vocabulary skills. The failure to find a significant difference may stem from the inconsistency in the learning outcomes of the sample group, the insufficient intensity of the intervention, or the school context in this study being different from previous research.

Keywords: Picture Word Inductive Model (PWIM); writing ability

บทนำ

ความสามารถในการเขียนภาษาอังกฤษเป็นทักษะสำคัญของการศึกษาในศตวรรษที่ 21 ซึ่งในปัจจุบันภาษาอังกฤษอยู่ในฐานะการเป็นสื่อกลางในการสื่อสารในสังคมโลก รวมถึงการทำงานในสายอาชีพ ไม่ว่าจะเป็นอาชีพด้านการบริการ ด้านการศึกษา หรือทางธุรกิจ ทักษะการเขียนภาษาอังกฤษเองก็เป็นส่วนหนึ่งทางวิชาการและการสื่อสารในสายอาชีพ (Maporn & Praphan, 2021) การพัฒนาความเชี่ยวชาญด้านการเขียนภาษาอังกฤษนำมาซึ่งความท้าทายทางการสอนที่สำคัญ โดยเฉพาะอย่างยิ่งสำหรับผู้เรียนภาษาอังกฤษชาวไทยที่เรียนภาษาอังกฤษในฐานะภาษาต่างประเทศ (EFL) ซึ่งภาษาแม่มีโครงสร้างทางภาษาที่แตกต่างจากภาษาอังกฤษ ในบริบทของประเทศไทย นักเรียนมักประสบปัญหาในการถ่ายทอดความคิดที่ซับซ้อนให้อยู่ในรูปแบบข้อความภาษาอังกฤษที่สอดคล้องและถูกต้องตามหลักไวยากรณ์ เนื่องจากมีข้อจำกัดด้านคำศัพท์และความยากลำบากในด้านโครงสร้างการจัดระเบียบความคิด ความท้าทายนี้มีข้อจำกัดมากขึ้นเมื่อผู้เรียนอยู่ในพื้นที่ ภูมิภาค เช่นภาคตะวันออกเฉียงเหนือ โดยมีการสัมผัสกับสภาพแวดล้อมภาษาอังกฤษที่อย่างจำกัด และรูปแบบการสอนแบบดั้งเดิมที่เน้นครูเป็นศูนย์กลาง (teacher-centered instruction) เป็นหนึ่งในอุปสรรคที่นักเรียนมีความสามารถทางภาษาน้อย งานวิจัยยืนยันว่าปัจจัยหลัก เช่น ไวยากรณ์และคำศัพท์เป็นประเด็นสำคัญที่ส่งผลกระทบต่อความสามารถทางภาษาอังกฤษในหมู่นักเรียน ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือของประเทศไทย (Bhattachaiyakorn & Phettakua, 2023) การแก้ไขความบกพร่องด้านการเขียนที่ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในระดับชั้นมัธยมศึกษา ซึ่งในอนาคตจะต้องทำการเขียนเชิงวิชาการที่ซับซ้อนขึ้น

หนึ่งในแนวทางการสอนการเขียนสำหรับผู้เริ่มต้นที่มีการศึกษาคือรูปแบบการสอนแบบอุปนัยด้วยภาพและคำ (Picture Word Inductive Model หรือ PWIM) ซึ่งเป็นกลยุทธ์ที่เน้นการค้นคว้าและเรียนรู้ด้วยตนเอง โดยพัฒนาขึ้นครั้งแรกโดย Emily Calhoun เพื่อสร้างคำศัพท์การรับรู้โครงสร้างภาษา รวมถึงการออกเสียง โดยใช้สิ่งเร้าทางภาพเพื่อช่วยให้นักเรียนสร้างและจัดหมวดหมู่คำศัพท์ด้วยตนเองในลักษณะอุปนัย ซึ่งนำไปสู่การสร้างประโยคและย่อหน้าในที่สุด (Calhoun, 1999) รูปแบบ PWIM มีข้อได้เปรียบเนื่องจากมีการพึ่งพาภาพ ซึ่งสอดคล้องกับความชอบในการเรียนรู้แบบอุปนัยและให้นักเรียนสังเกตสิ่งที่

เป็นรูปธรรมกับภาษาที่เป็นนามธรรม ทำให้กระบวนการเรียนรู้มีความน่าสนใจมากขึ้น งานวิจัยต่างประเทศได้แสดงให้เห็นแล้วว่า การประยุกต์ใช้ PWIM สามารถส่งผลเชิงบวกและมีนัยสำคัญต่อการปรับปรุงผลสัมฤทธิ์ด้านการเขียนภาษาอังกฤษของนักเรียน โดยช่วยให้นักเรียนสร้างความคิดและพัฒนาทักษะการเขียนได้ดียิ่งขึ้น (Hidayati, 2021)

รูปแบบการสอนแบบอุปนัยด้วยภาพและคำ เริ่มต้นจากการให้ผู้เรียน สังเกตภาพ เพื่อระบุและบันทึกคำศัพท์ จากนั้นจึง จัดกลุ่มคำศัพท์ ตามประเภททางไวยากรณ์หรือตามความหมาย และนำคำศัพท์เหล่านั้นไปใช้ในการ สร้างประโยคหรือข้อความ ของตนเอง (Thornbury, 2002) กระบวนการดังกล่าว ส่งเสริมให้เกิด การเรียนรู้แบบร่วมมือ และเสริมสร้างทักษะการคิดวิเคราะห์ เนื่องจากผู้เรียนต้อง แลกเปลี่ยนความคิดเห็นและร่วมกันสร้างสรรค์เนื้อหา ในบริบทของการเรียนการสอนภาษาอังกฤษในประเทศไทยมีการประยุกต์ใช้ PWIM เพื่อพัฒนาทักษะการเขียนของนักเรียน โดยงานวิจัยพบว่าการใช้ รูปแบบนี้ช่วยให้นักเรียนสามารถ สื่อสารความคิดเป็นลำดับขั้นตอน มีความคิดสร้างสรรค์ และสามารถ นำ คำศัพท์ไปใช้ในบริบทที่หลากหลาย ได้ดียิ่งขึ้น ศศิธร บาลจบ (2567) ยังระบุว่า PWIM เป็นเครื่องมือที่ ช่วยให้ผู้สอนสามารถ ออกแบบกิจกรรมการเรียนรู้ ที่เหมาะสมกับระดับความสามารถของผู้เรียน และเพิ่ม ความสามารถทางภาษาของนักเรียนได้

การทบทวนวรรณกรรม

นอกจากนี้ PWIM ยังมีบทบาทสำคัญในการพัฒนา ทักษะย่อยพื้นฐาน ที่จำเป็นต่อการเขียน โดยเฉพาะด้าน คำศัพท์ (vocabulary) ดังที่ ศศิธร บาลจบ (2567) ได้ยืนยันถึงประสิทธิผลของรูปแบบนี้ ในการช่วยให้นักเรียนสามารถเพิ่มพูนและนำคำศัพท์ไปใช้ได้อย่างถูกต้อง การค้นพบนี้เน้นย้ำถึงจุดแข็งของ PWIM ในการแก้ไขปัญหาการขาดแคลนคำศัพท์ ซึ่งเป็นอุปสรรคสำคัญในการเขียนของนักเรียนไทย งานวิจัยจำนวนมากยืนยันว่า รูปแบบการสอนแบบอุปนัยด้วยภาพและคำ เป็นกลยุทธ์ที่มีประสิทธิภาพสูง ในการพัฒนาทักษะพื้นฐานทางภาษา โดยเฉพาะอย่างยิ่งในระดับประถมศึกษาถึงมัธยมศึกษาตอนต้น ใน ระดับประถมศึกษา ณริณฐพัชร คงแสงจันทร์ และ เด่นดาว ชลวิทย์ (2566) ได้ทำการเปรียบเทียบผล ระหว่างกลุ่มที่เรียนด้วย PWIM และกลุ่มที่เรียนแบบปกติ และสรุปผลอย่างชัดเจนว่า นักเรียนชั้น ป.1 ที่ เรียนด้วย PWIM มีความสามารถทั้งด้าน การอ่านสะกดคำ และ การเขียนสะกดคำ สูงกว่ากลุ่มที่เรียนแบบ ปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ยิ่งไปกว่านั้น เมื่อพิจารณาในกลุ่มที่เรียน PWIM เอง ก็พบว่า คะแนนหลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทั้งสองทักษะ (ณริณฐพัชร และเด่นดาว ชลวิทย์, 2566) ผลการศึกษานี้สอดคล้องกับงานวิจัยเชิงพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้ของ ญัญญุณีชา หทัยพัฒนโกศล และ ลำไย สีหามาศย์ (2568) ที่นำรูปแบบ สืบเสาะหาความรู้ 5 ขั้นตอนร่วมกับ PWIM มาใช้และพบว่า กิจกรรมดังกล่าวมีประสิทธิภาพสูงกว่าเกณฑ์มาตรฐาน 80/80 และสามารถยกระดับผลสัมฤทธิ์ทางการ เรียนด้านการอ่านและเขียนสะกดคำในมาตราตัวสะกดของนักเรียนชั้น ป.1 ให้สูงขึ้นกว่าก่อนเรียนอย่างมี นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นอกจากนี้ การเสริมการสอนด้วย PWIM ด้วยเทคนิคหรือเครื่องมืออื่น ๆ ก็ ยิ่งช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการเรียนรู้โดย ญัญพร เหมือนชู และ น้ำทิพย์ งามอจจาณชัย (2568) พบว่า การใช้ PWIM ร่วมกับเทคนิคเกมมิฟิเคชัน สามารถยกระดับความสามารถในการอ่านสะกดคำของนักเรียน อย่างมีนัยสำคัญ พร้อมทั้งสร้างความพึงพอใจในการเรียนรู้ในระดับสูง ขณะที่ วลีดา หลอดทอง และ ชิด ชไม วิสุตกุล (2568) ได้ทำการวิจัยโดยใช้ PWIM ร่วมกับแอปพลิเคชันเพื่อการเรียนรู้ และพบว่า ความสามารถในการเขียนภาษาอังกฤษของนักเรียนหลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ระดับ 0.01 และนักเรียนมีความพึงพอใจโดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด ซึ่งยืนยันว่า PWIM สามารถผนวก

เข้ากับเทคโนโลยีดิจิทัลเพื่อส่งเสริม ทักษะการเขียนภาษาอังกฤษ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ แม้ว่า PWIM จะถูกนำมาใช้มากในภาษาไทยและภาษาอังกฤษ แต่ก็ยังสามารถขยายผลไปยังภาษาต่างประเทศอื่น ๆ ได้ ดังเช่นงานวิจัยของ พนิดา ใจกล้า และ ศิริพร พึ่งเพ็ชร (2566) ที่ใช้ PWIM ร่วมกับการเรียนรู้แบบเพื่อนช่วยเพื่อน เพื่อพัฒนาความสามารถในการอ่านคำศัพท์ ภาษาจีน ของนักเรียนผลการวิจัยยืนยันว่า คะแนนความสามารถในการอ่านคำศัพท์ภาษาจีนหลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 และนักเรียนมีความพึงพอใจต่อการจัดการเรียนรู้นี้ในระดับมาก โดยสรุปแล้ว PWIM เป็นรูปแบบที่มีความยืดหยุ่นทางภาษา และสามารถนำไปประยุกต์ใช้เพื่อพัฒนาทักษะด้านภาษาที่หลากหลาย ตั้งแต่การอ่านและการเขียนสะกดคำ ไปจนถึงการเขียนเรียงความและการเรียนรู้คำศัพท์ภาษาได้

อย่างไรก็ตามการศึกษายังมีจำกัดเกี่ยวกับการศึกษาในลักษณะบริบทของนักเรียนที่แตกต่างกัน โดยเฉพาะโรงเรียนในภูมิภาค หรือโรงเรียนในสังกัดสำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมการศึกษาเอกชน ดังนั้นงานวิจัยชิ้นนี้จึงมีความสนใจที่จะศึกษาโรงเรียนขนาดใหญ่พิเศษในสังกัดสำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมการศึกษาเอกชนแห่งหนึ่ง ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือของประเทศไทย

วัตถุประสงค์

เพื่อเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน โดยใช้การสอนทักษะการเขียนด้วยวิธีการสอนแบบ PWIM รายวิชาภาษาอังกฤษพื้นฐาน (อ22101) ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนขนาดใหญ่พิเศษในสังกัดสำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมการศึกษาเอกชนแห่งหนึ่ง ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือของประเทศไทย

กลุ่มตัวอย่าง

ผู้เข้าร่วมเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 32 คน จากโรงเรียนขนาดใหญ่พิเศษในสังกัดสำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมการศึกษาเอกชน ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือของประเทศไทย ผู้วิจัยปฏิบัติหน้าที่เป็นครูสอนภาษาอังกฤษชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ในโรงเรียนนี้ มีนักเรียน 1,296 คน กลุ่มตัวอย่างถูกคัดเลือกโดยวิธีการสุ่มตามความสะดวก (convenience sampling) ผู้เข้าร่วมเป็นนักเรียนในโรงเรียนและได้รับการสอนด้วยสื่อที่พัฒนาจากวิธีการสอนแบบ PWIM โดยนักเรียนทั้งหมดเป็นผู้เรียนภาษาอังกฤษชาวไทยที่ได้เรียนภาษาอังกฤษมาเป็นเวลาแปดปี และได้รับการสอนในบทเรียนคำศัพท์ตามกรอบ CEFR ของโรงเรียน

การออกแบบการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้อยู่ภายใต้กรอบกระบวนทัศน์หลังปฏิฐานนิยม (post-positivism) โดยมุ่งศึกษาความสัมพันธ์เชิงเหตุและผลระหว่างการจัดการเรียนการสอนคำศัพท์ภาษาอังกฤษโดยใช้รูปแบบ picture word inductive model ซึ่งเป็นตัวแปรต้น กับความสามารถด้านคำศัพท์ภาษาอังกฤษของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ซึ่งเป็นตัวแปรตาม งานวิจัยนี้ใช้การออกแบบการวิจัยกึ่งทดลองในรูปแบบกลุ่มเดียววัดก่อนและหลังการทดลอง โดยงานวิจัยนี้มุ่งศึกษานักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 32 คน จากโรงเรียนสังกัดโรงเรียนขนาดใหญ่พิเศษในสังกัดสำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมการศึกษาเอกชน ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือของประเทศไทย ผู้วิจัยซึ่งเป็นครูสอนภาษาอังกฤษของโรงเรียนนี้ ผู้เข้าร่วมมีเพียง 1 กลุ่ม (n = 32) โดยนักเรียนทั้งหมดเป็นผู้เรียนภาษาอังกฤษชาวไทยที่ได้เรียนมาเป็นเวลาแปดปี ทั้งสองกลุ่มใช้ตำราเรียนภาษาอังกฤษ เล่มเดียวกัน และได้รับการสอนในบทเรียนคำศัพท์ตามกรอบ CEFR ระดับเดียวกัน ผู้วิจัยใช้แผนการสอนแบบ PWIM จำนวน 6 สัปดาห์ โดยมีการทดสอบก่อนเรียนก่อนการสอน

สัปดาห์ที่ 1 และทดสอบหลังเรียนภายหลังการสอนสัปดาห์ที่ 6 โดยใช้ครูผู้สอนคนเดียวกันตลอดการทดลอง

กิจกรรมการเรียนรู้การสอน (50 นาที)

บทบาทครู	บทบาทนักเรียน
ขั้นตอนการเตรียมเข้าสู่บทเรียน (5 นาที)	
1. ครูนำเข้าสู่บทเรียนโดยการถามนักเรียนว่า Did you go to a wedding? พร้อมแปลความหมายครูบอกจุดประสงค์ทางการเรียน 2. ครูนำเสนอรูปภาพที่ครูนำมาจัดกิจกรรมการเรียนรู้การสอนในเรื่อง Wedding traditional	1. นักเรียนตอบคำถามที่ครูถามเช่น Yes, I did. 2. นักเรียนฟังครูนำเสนอเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมการเรียนรู้การสอนในเรื่อง Wedding traditional
ขั้นตอนการสังเกตและระบุสิ่งที่เห็นจากรูปภาพ (10 นาที)	
1. ครูนำเสนอบอร์ดรูปภาพในเรื่อง Wedding traditional ใน Handout 1 2. ครูยกตัวอย่างคำศัพท์ในรูปภาพให้ 1 ข้อ เช่น bride แปลว่า เจ้าสาว หลังจากนั้นให้นักเรียนเขียนโยงเส้นคำศัพท์ในรูปภาพที่นักเรียนทราบ ใน Handout 1 ภาพในเรื่อง Traditional Wedding ถูกสร้างโดย AI*	1. นักเรียนสังเกตที่บอร์ดรูปภาพในเรื่อง Wedding traditional ใน Handout 1 2. นักเรียนตั้งใจฟังครูยกตัวอย่างและนักเรียนแต่ละคนเขียนคำศัพท์ในรูปภาพที่นักเรียนทราบ ใน Handout 1 ภาพในเรื่อง Traditional Wedding ถูกสร้างโดย AI*
	

บทบาทครู	บทบาทนักเรียน																																
ขั้นตอนการอ่านและทบทวนคำศัพท์จากแผนภูมิรูปภาพ (5 นาที)																																	
1. ครูสุ่มนักเรียนออกมาอ่านและแปลคำศัพท์ที่นักเรียนเขียนระบุในบอร์ดรูปภาพจำนวน 3 คน 2. ครูพานักเรียนอ่านออกเสียงคำศัพท์ที่นักเรียนเขียนระบุคำศัพท์จากบอร์ดรูปภาพทีละคำและแปลความหมายทีละคำ	1. นักเรียนที่โดยสุ่มออกมาอ่านออกเสียงคำศัพท์และแปลความหมายให้ถูกต้องจำนวน 3 คน 2. นักเรียนอ่านออกเสียงคำศัพท์ที่นักเรียนเขียนระบุคำศัพท์จากบอร์ดรูปภาพทีละคำและแปลความหมายทีละคำ																																
ขั้นตอนการจัดกลุ่มคำ (10 นาที)																																	
1. ครูพานักเรียนจับกลุ่มคำที่ได้จากการระบุคำศัพท์จากบอร์ดรูปภาพโดยแบ่งเป็นคำศัพท์ที่เป็น People เช่น bride, groom และคำศัพท์ที่เป็น Objects เช่น knife, camera เป็นต้น ใน Worksheet 1	1. นักเรียนจับกลุ่มคำที่ได้จากการระบุคำศัพท์จากบอร์ดรูปภาพโดยแบ่งเป็นคำศัพท์ที่เป็น People เช่น bride, groom และคำศัพท์ที่เป็น Objects เช่น knife, camera เป็นต้น ใน Worksheet 1																																
ขั้นตอนการฝึกเขียนวลีและแต่งประโยคจากคำศัพท์ต่างๆ (15 นาที)																																	
1. ครูนำเสนอโครงสร้างการเขียน Subject + Verb 2 2. ใน Handout 2 <table border="1" data-bbox="277 1476 737 1749"> <thead> <tr> <th>Subject</th><th>Verb 2</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>I</td><td></td></tr> <tr> <td>You</td><td></td></tr> <tr> <td>We</td><td>smiled, cut, held, etc.</td></tr> <tr> <td>They</td><td></td></tr> <tr> <td>He</td><td></td></tr> <tr> <td>She</td><td></td></tr> <tr> <td>It</td><td></td></tr> </tbody> </table> โดยให้นักเรียนเขียนแต่งประโยคโดยใช้คำศัพท์ที่นักเรียนได้ระบุในบอร์ดรูปภาพโดยจะต้องประกอบด้วยคำศัพท์เกี่ยวกับงานแต่งในรูปภาพ ใน Worksheet 2	Subject	Verb 2	I		You		We	smiled, cut, held, etc.	They		He		She		It		1. นักเรียนฟังครูนำเสนอโครงสร้างการเขียน Subject + Verb 2 ใน Handout 2 <table border="1" data-bbox="828 1395 1268 1657"> <thead> <tr> <th>Subject</th><th>Verb 2</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>I</td><td></td></tr> <tr> <td>You</td><td></td></tr> <tr> <td>We</td><td>smiled, cut, held, etc.</td></tr> <tr> <td>They</td><td></td></tr> <tr> <td>He</td><td></td></tr> <tr> <td>She</td><td></td></tr> <tr> <td>It</td><td></td></tr> </tbody> </table> และแต่งประโยคจากการใช้โครงสร้างที่ครูนำเสนอประกอบไปกับการดูบอร์ดรูปภาพ เช่น The bride smiled. ใน Worksheet 2 2. นักเรียนคนที่โดนสุ่มออกมาเขียนแต่งประโยคหน้ากระดานจำนวน 1 คน	Subject	Verb 2	I		You		We	smiled, cut, held, etc.	They		He		She		It	
Subject	Verb 2																																
I																																	
You																																	
We	smiled, cut, held, etc.																																
They																																	
He																																	
She																																	
It																																	
Subject	Verb 2																																
I																																	
You																																	
We	smiled, cut, held, etc.																																
They																																	
He																																	
She																																	
It																																	

บทบาทครู	บทบาทนักเรียน
ขั้นตอนการฝึกเขียนวลีและแต่งประโยคจากคำศัพท์ต่างๆ (15 นาที)	
2. ครูสุ่มนักเรียนออกมาเขียนแต่งประโยคจาก บอร์ดรูปภาพจำนวน 1 คน	
ขั้นตอนการอ่านและทบทวนประโยคและข้อความที่สร้างขึ้น (5 นาที)	
1. ครูสุ่มนักเรียนจำนวน 2 คนออกมาอ่านประโยค ที่ตนเองแต่งจากการใช้โครงสร้าง Subject + Verb 2 ประกอบกับการดูบอร์ดรูปภาพออกมาอ่าน หน้าห้องและตรวจความถูกต้องไปพร้อม ๆ กัน	1. นักเรียนจำนวน 2 คนที่โดนสุ่มออกมาอ่าน และนำเสนอประโยคที่ตนเองแต่งประโยคหน้าห้อง ประกอบกับการดูบอร์ดรูปภาพออกมาอ่านหน้าห้อง และตรวจความถูกต้องไปพร้อมๆกัน

ภาพที่ 1 รูปแบบการสอน Picture Word Inductive Model

กระบวนการเก็บข้อมูล

ขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูลเสร็จสมบูรณ์ภายในหกสัปดาห์ของคาบเรียน ก่อนการสอนสัปดาห์แรก ได้มีการทำแบบทดสอบซึ่งผ่านกระบวนการตรวจสอบดัชนีความสอดคล้อง (Index of Congruence: IOC) โดยมีค่าดัชนีความสอดคล้องมากกว่า 0.5 จำนวน 48 ข้อ กับกลุ่มทดลอง หลังสัปดาห์ที่ 6 ได้มีการทำแบบทดสอบซึ่งผ่านกระบวนการตรวจสอบดัชนีความสอดคล้อง (IOC) โดยมีค่าดัชนีความสอดคล้องมากกว่า 0.5 จำนวน 48 ข้อกับกลุ่มทดลอง โดยให้ผู้วิจัยเป็นผู้บันทึกคะแนนก่อนเรียนและหลังเรียน

การวิเคราะห์ข้อมูล

มีการใช้สถิติเชิงพรรณนา (descriptive statistics) ซึ่งประกอบด้วย ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และเปอร์เซ็นต์ไทล์ (percentile) ในโปรแกรม Jamovi เพื่อใช้ในการวิเคราะห์เชิงปริมาณของข้อมูลจากแบบทดสอบ และมีการใช้ได้ใช้สถิติเชิงอนุมาน (inferential statistic) คือ การวิเคราะห์ที-เทสต์ (t-test analysis) เพื่อวิเคราะห์ว่าคะแนนทดสอบก่อนเรียน และหลังเรียนมีนัยสำคัญทางสถิติหรือไม่

ผลการศึกษา

ผลการทดสอบการกระจายข้อมูลด้วยวิธี Shapiro-Wilk พบว่า ค่า p มีค่าเท่ากับ 0.149 ซึ่ง สูงกว่า ระดับนัยสำคัญ 0.05 ($p > 0.05$) แสดงว่าความแตกต่างของข้อมูลระหว่างมาตรวัดทั้งสอง มีการแจกแจงที่ถือว่าเป็น ปกติ (normal distribution)

Normality Test (Shapiro-Wilk)

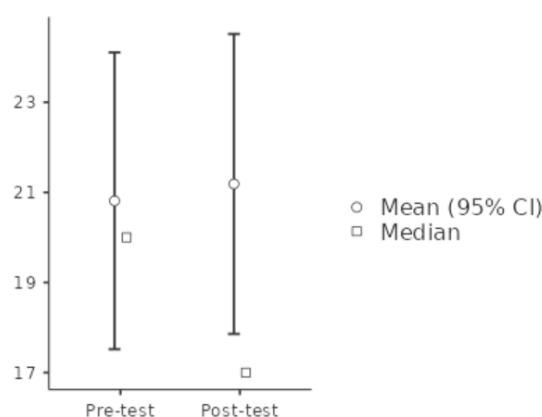
			W	p
A	-	B	0.951	0.149

Note. A low p-value suggests a violation of the assumption of normality

ภาพที่ 2 ผลการทดสอบการกระจายข้อมูลด้วยวิธี Shapiro-Wilk

Descriptives

	N	Mean	Median	SD	SE
Pre-test	32	20.8	20.0	9.51	1.68
Post-test	32	21.2	17.0	9.61	1.70



ภาพที่ 3 ผลการวิเคราะห์สถิติเชิงพรรณนา

ผลการวิเคราะห์สถิติเชิงพรรณนาสำหรับการทดสอบก่อนเรียน (pre-test) และหลังเรียน (post-test) ซึ่งมีจำนวนผู้เข้าร่วมเท่ากันคือ 32 คน พบว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนมีการเปลี่ยนแปลงในทิศทางที่ดีขึ้นเล็กน้อย โดยค่าเฉลี่ยของ pre-test เท่ากับ 20.8 และเพิ่มขึ้นเป็น 21.2 ใน post-test อย่างไรก็ตาม ค่ามัธยฐาน ซึ่งเป็นตัวแทนของคะแนนกลางกลุ่ม กลับลดลงอย่างชัดเจนจาก 20.0 เหลือเพียง 17.0 ความแตกต่างนี้บ่งชี้ว่า แม้ว่าจะมีผู้เรียนบางส่วนที่ทำคะแนนได้ดีขึ้นจนถึงค่าเฉลี่ยโดยรวมสูงขึ้นเล็กน้อย แต่ผู้เรียนส่วนใหญ่ (ค่ามัธยฐานที่ลดลง) อาจทำคะแนนได้ไม่ดีเท่าเดิมหรือมีกลุ่มที่ยังไม่บรรลุผลตามเป้าหมาย นอกจากนี้ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ที่เพิ่มขึ้นเล็กน้อยจาก 9.51 เป็น 9.61 ยังยืนยันว่าการกระจายตัวของคะแนนมีความกว้างมากขึ้นในการทดสอบหลังเรียน ซึ่งแสดงถึงความแตกต่างระหว่างผู้เรียนที่ทำ

คะแนนสูงกับผู้เรียน ที่ทำคะแนนต่ำนั้นมีแนวโน้มที่จะมากขึ้นหลังจากการทดลองหรือการสอน ดังนั้นสรุปได้ว่า การสอนครั้งนี้จึงอาจมีผลที่ไม่สม่ำเสมอต่อผู้เรียนแต่ละคน

Paired Samples T-Test

Paired Samples T-Test

		statistic	df	p
A	B	Student's t	-0.361	31.0
				0.360

Note. $H_a: \mu \text{ Measure 1} - \text{Measure 2} < 0$

ภาพที่ 4 ผลการทดสอบ paired samples t-test

ผลการทดสอบ paired samples t-test เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนก่อนเรียน และหลังเรียน พบว่า ค่าสถิติ t เท่ากับ -0.361 โดยมีองศาอิสระ (df) เท่ากับ 31 และได้ค่าความน่าจะเป็น (p) เท่ากับ 0.360 เมื่อพิจารณาค่า p เทียบกับระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 จะเห็นว่า ค่า p 0.360 มีค่าสูงกว่า 0.05 ดังนั้นผลการทดสอบไม่ปฏิเสธสมมติฐานหลัก (H_0) สรุปได้ว่า ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนระหว่าง pre-test และ post-test ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ แม้ว่าค่าเฉลี่ยของ post-test จะสูงกว่า pre-test เล็กน้อย (0.4) แต่การเพิ่มขึ้นนี้ไม่มากพอที่จะยืนยันได้ว่าเกิดจากการการสอนโดยวิธี PWIM แต่เป็นไปได้ว่าเกิดจากความผันผวนของการสุ่มตัวอย่างโดยบังเอิญ ดังนั้นสรุปได้ว่าการสอนครั้งนี้ไม่ส่งผลกระทบต่อคะแนนของผู้เรียนอย่างมีนัยสำคัญ

อภิปรายผลการศึกษา

จากคำถามของการศึกษาที่ว่า รูปแบบการสอนแบบอุปนัยด้วยภาพและคำ (Picture Word Inductive Model หรือ PWIM) สามารถพัฒนาความสามารถในการเขียนของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 สังกัดสำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมการศึกษาเอกชน ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือของประเทศไทยได้หรือไม่ จากการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนก่อนเรียน (pre-test) และหลังเรียน (post-test) พบว่าค่าเฉลี่ยมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นเพียงเล็กน้อย (0.4) อย่างไรก็ตาม เมื่อพิจารณาผลการทดสอบทางสถิติด้วย paired samples t-test พบว่าค่าความน่าจะเป็น p เท่ากับ 0.360 ซึ่งสูงกว่าระดับนัยสำคัญที่ = 0.05 ดังนั้น จึงสรุปได้ว่า ความแตกต่างที่เกิดขึ้นไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ และนำไปสู่การสรุปว่า รูปแบบการสอน PWIM ในสถานศึกษานี้ไม่สามารถยกระดับความสามารถในการเขียนของนักเรียนได้ นอกจากนี้ ข้อมูลเชิงพรรณนายังชี้ให้เห็นถึงความไม่สม่ำเสมอของผลสัมฤทธิ์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการลดลงของคำมูลฐานและการเพิ่มขึ้นของส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ซึ่งบ่งชี้ว่า แม้จะมีนักเรียนบางส่วนที่ทำคะแนนได้สูงขึ้น

แต่ผู้เรียนจำนวนมากกลับไม่สามารถพัฒนาหรือบางครั้งเกิดเหตุการณ์ที่นักเรียนทำคะแนนได้ต่ำลง ส่งผลให้ผลรวมเฉลี่ยไม่สามารถมีความแตกต่างจากเดิมได้อย่างมีนัยสำคัญ

ผลการศึกษาที่สรุปว่า PWIM ไม่มีประสิทธิผลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ นั้น ขัดแย้งกับงานวิจัยส่วนที่สนับสนุนประสิทธิภาพของวิธีการสอนแบบ PWIM งานวิจัยหลายชิ้นยืนยันถึงความสำเร็จของ PWIM ในการพัฒนาทักษะการเขียนพื้นฐาน โดยเฉพาะอย่างยิ่งในกลุ่มประถมศึกษาถึงมัธยมศึกษาตอนต้น (ณริณัฐพัชร คงแสงจันทร์ และ เด่นดาว ชลวิทย์, 2566; ศศิรัญ บาลจบ, 2567) รวมถึงการใช้ PWIM เข้ากับเทคนิคอื่น ๆ เช่น Gamification (ณัฐพร & น้ำทิพย์, 2568) และแอปพลิเคชัน (วสีตา & ชิตชไม, 2568) ซึ่งต่างก็รายงานผลการยกระดับความสามารถอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ การวิเคราะห์จากงานวิจัยชิ้นนี้ที่แสดงว่า PWIM ไม่มีประสิทธิผลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ นั้น อาจมีสาเหตุมาจากปัจจัยหลายประการ เช่น ความเข้มข้นหรือระยะเวลาของการดำเนินกิจกรรม PWIM ที่ไม่เพียงพอ หรือ การถ่ายทอดองค์ประกอบหลักของรูปแบบ PWIM ได้ไม่สมบูรณ์ หรือบริบทและลักษณะของกลุ่มตัวอย่างซึ่งบริบทของกลุ่มตัวอย่างแตกต่างจากงานวิจัยก่อนหน้านี้ การมีกลุ่มนักเรียนที่อ่อนและไม่ได้รับการพัฒนาอย่างเพียงพออาจทำให้ค่าเฉลี่ยรวมไม่เพิ่มขึ้นได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติเช่นกัน แม้ว่านักเรียนบางส่วนจะพัฒนาได้ดีตามแนวคิดของ PWIM ก็ตาม ดังนั้น ผลการศึกษานี้จึงไม่สามารถสนับสนุนประสิทธิภาพของ PWIM ตามที่งานวิจัยก่อนหน้านี้ได้นำเสนอไว้ และเน้นย้ำให้เห็นถึงความสำคัญของการพิจารณาบริบทกลุ่มตัวอย่างและรายละเอียดของการนำรูปแบบการสอนไปประยุกต์ใช้ในการวิจัยเชิงปฏิบัติการในอนาคต การวิจัยนี้มีข้อจำกัดที่สำคัญคือขนาดกลุ่มตัวอย่างซึ่งมี 32 คน นอกจากนี้บริบทของกลุ่มตัวอย่าง มีเพียงระดับเดียวคือระดับมัธยมศึกษาปีที่ 2 สถานศึกษาเพียงแห่งเดียว

สรุปและข้อเสนอแนะ

จากการวิจัยเพื่อศึกษาประสิทธิภาพของการใช้รูปแบบการสอนแบบอุปนัยด้วยภาพและคำ (PWIM) ในการพัฒนาความสามารถในการเขียนของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา สรุปผลได้ว่า PWIM ไม่ทำให้ความสามารถในการเขียนของนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ผลการศึกษาจึงขัดแย้งกับงานวิจัยก่อนหน้านี้ซึ่งส่วนใหญ่ที่ยืนยันถึงประสิทธิภาพของ PWIM ในการพัฒนาทักษะพื้นฐานทางภาษา โดยแสดงให้เห็นความแตกต่างทางบริบทของนักเรียนในแต่ละพื้นที่ การใช้เทคนิควิธีการต่าง ๆ ในการสอนภาษาอังกฤษในบางครั้งไม่ได้ผลลัพธ์ที่เป็นบวกเสมอไป ผู้ที่เป็นครูจึงต้องพยายามหาเทคนิคที่เหมาะสมกับกลุ่มนักเรียนของตนเองเพราะนักเรียนแต่ละกลุ่มมีความถนัด กระบวนการคิด กระบวนการเรียนรู้ รวมถึงความคิดสร้างสรรค์ที่แตกต่างกันในแต่ละบุคคล งานวิจัยในอนาคตอาจทำการบูรณาการ PWIM เข้ากับเทคนิคเสริมอื่น ๆ เช่น ทักษะการเรียบเรียงประโยคและโครงสร้างการเขียน (เช่น process writing) ซึ่งอาจจะสามารถยกระดับผลสัมฤทธิ์ในกลุ่มผู้เรียนระดับนี้ รวมถึงการวิจัยในอนาคตสามารถทำการ วิจัยเปรียบเทียบรูปแบบการบูรณาการ PWIM ร่วมกับเทคนิคเสริม (เช่น gamification หรือแอปพลิเคชัน) และควรมีการวิจัยเชิงคุณภาพ เพื่อวิเคราะห์ข้อผิดพลาดและค้นหาวิธีการในการปรับปรุงเทคนิคการสอนในอนาคต

เอกสารอ้างอิง

- ณรินทร์พัชร คงแสงจันทร์ & เต๋นดาว ชลวิทย์. (2566). การเปรียบเทียบความสามารถการอ่านและเขียนสะกดคำของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ระหว่างที่เรียนด้วยวิธีการสอนแบบ Picture Word Inductive Model (PWIM) กับวิธีการสอนปกติ. *วารสารสังคมศาสตร์ปัญญาพัฒนา*, 5(2), 111–122.
- ณัฐธิดา หทัยพัฒน์โกศล & ลำไย สีหามาศย์. (2568). การพัฒนากิจกรรมการเรียนรู้ โดยใช้รูปแบบสืบเสาะหาความรู้ 5 ขั้นตอนร่วมกับการสอนอ่านแบบ PWIM เพื่อพัฒนาทักษะด้านการอ่านและการเขียนสะกดคำในมาตราตัวสะกด สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1. *วารสารมณีเชษฐาราม วัดจอมมณี*, 8(2), 603–618.
- ณัฐพร เหมือนชู & นันทิพย์ งามอรรถวิชัย. (2568). การพัฒนาความสามารถในการอ่านสะกดคำของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 โดยใช้การจัดการเรียนรู้แบบ PWIM ร่วมกับเทคนิคเกมมิฟิเคชัน. *Journal of Buddhist Education and Research*, 11(2), 557–568.
- พนิดา ใจกล้า & ศิริพร พึ่งเพชร. (2566). ผลของการใช้การจัดการเรียนรู้แบบ PWIM ร่วมกับการเรียนรู้แบบเพื่อนช่วยเพื่อนต่อความสามารถในการอ่านคำศัพท์ภาษาจีนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1. *วารสารวิชาการ มจร บุรีรัมย์*, 8(3), 62-75.
- วสีตา หลอดทอง & ชิดชไม วิสตุกุล. (2568). การพัฒนาความสามารถในการเขียนภาษาอังกฤษ โดยใช้การจัดการเรียนรู้แบบ PWIM ร่วมกับแอปพลิเคชันเพื่อการเรียนรู้ สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4. *วารสารศรีล้านช้างปริทรรศน์*, 11(1), 73-85.
- ศศิรัญ บาลจบ. (2567). ผลของการใช้รูปแบบการเรียนการสอนฟิสิกส์เวิร์ดที่มีต่อความสามารถในการเรียนรู้คำศัพท์ของนักเรียนไทย. *วารสารวิชาการสถาบันพัฒนาพระวิทยากร*, 7(1), 236-244.
- Bhattachaiyakorn, S., & Phettakua, S. (2023). English speaking anxiety among Northeastern Thai university students. *LEARN Journal: Language Education and Acquisition Research Network*, 16(1), 384–407.
- Calhoun, E. F. (1999). *Teaching beginning reading and writing with the Picture Word Inductive Model*. ASCD.
- Hidayati, E. N. (2021). The effect of Picture Word Inductive Model (PWIM) on the students' English writing achievement at junior high school. *Exposure Jurnal Pendidikan Bahasa Inggris*, 10(1), 47–55.
<https://doi.org/10.26618/exposure.v10i1.4947>
- Maporn, S., & Praphan, P. (2021). Issue on study of Aviation English as a lingua franca: A documents review. *Journal of Social Sciences and Humanities Research in Asia*, 27(1), 129–126.
- The jamovi project. (2025). *Jamovi*. Retrieved from <https://jamovi.org>.
- Thornbury, S. (2002). *How to teach vocabulary*. Pearson Education Limited.

ผลของการจัดการเรียนรู้ด้วยรูปแบบ SQ4R ต่อทักษะการอ่านภาษาอังกฤษของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3

The Effect of SQ4R Instruction on English Reading Skills of Grade 3 Students

วรัญญา จอดสันเทียะ * ศาสตรา มาพร และชิดชนก มีนาสันติรักษ์
Waranya Jodsanthia * Sattra Maporn And Chidchanok Meenasantirak

คณะครุศาสตร์และการพัฒนามนุษย์ มหาวิทยาลัยราชภัฏชัยภูมิ, ประเทศไทย
Faculty of Education, Chaiyaphum Rajabhat University, Thailand
*Correspondence, E-mail: moomintjt@gmail.com

Received 3/02/2026 | Revised 31/03/2026 | Accepted 4/04/2026

บทความวิจัย (Research Article)

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการจัดการเรียนรู้ด้วยรูปแบบ SQ4R ต่อการพัฒนาทักษะการอ่านภาษาอังกฤษของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนจำนวน 30 คน จากโรงเรียนขนาดเล็กในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาชัยภูมิ เขต 1 ดำเนินการวิจัยตามรูปแบบการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-experimental Research design) แบบกลุ่มเดียวทดสอบก่อนเรียนและหลังเรียน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วยแผนการจัดการเรียนรู้ตามรูปแบบ SQ4R และแบบทดสอบวัดทักษะการอ่านภาษาอังกฤษ วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ($\bar{x}$) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และสถิติทดสอบที (Paired Samples t-test) ผลการวิจัยพบว่า ก่อนการจัดการเรียนรู้ นักเรียนมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 9.37 คะแนน (S.D. = 3.53) และภายหลังการจัดการเรียนรู้ นักเรียนมีคะแนนเฉลี่ยเพิ่มขึ้นเป็น 15.87 คะแนน (S.D. = 3.32) เมื่อทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยพบว่า คะแนนเฉลี่ยหลังเรียนของนักเรียนสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $<.001$ โดยมีขนาดอิทธิพล (Cohen's d) เท่ากับ 1.31 ซึ่งอยู่ในระดับสูงมาก ผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่าการจัดการเรียนรู้ตามรูปแบบ SQ4R สามารถส่งเสริมความเข้าใจในการอ่าน และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนภาษาอังกฤษของผู้เรียนระดับประถมศึกษาในบริบทโรงเรียนขนาดเล็กได้อย่างมีประสิทธิภาพ

คำสำคัญ: SQ4R; ความสามารถในการอ่านภาษาอังกฤษ; นักเรียนระดับประถมศึกษา

Abstract

The objective of this research was to investigate the effects of the SQ4R learning model on the development of English reading skills among Grade 3 students. The participants consisted of 30 students from small-sized schools under the Chaiyaphum Primary Educational Service Area Office 1. The study employed a quasi-experimental research design, specifically a one-group pretest-posttest design. The research instruments included SQ4R-based lesson plans and an English reading comprehension test. Data were analyzed using descriptive statistics, including mean ($\bar{x}$) and standard deviation, as well as

a paired samples t-test. The results revealed that before the intervention, the students' mean score was 9.37 (S.D. = 3.53). Following the implementation of the SQ4R model, the mean score significantly increased to 15.87 (S.D. = 3.32). A statistical analysis of the mean differences indicated that the posttest scores were significantly higher than the pretest scores at the $p < .001$ level. Furthermore, the effect size (Cohen's d) was 1.31, representing a very large effect. These findings demonstrate that the SQ4R learning model effectively enhances English reading achievement for primary school learners within the context of small-sized schools.

Keywords: SQ4R; reading ability; primary students

บทนำ

นับตั้งแต่ที่มนุษย์เรียนภาษาไม่ว่าภาษาใดก็ตาม ทักษะหลักๆ ได้แก่ การฟัง การพูด การอ่านและการเขียน ในระดับเริ่มต้นเช่นประถมศึกษา ผู้เรียนจะอยู่ในช่วงพัฒนาความสามารถด้านการถอดรหัสตัวอักษรโดยจะมีทักษะการฟังและการอ่านเป็นหลัก มีการสร้างความเข้าใจจากข้อความ โดยสิ่งแรกๆที่ผู้เรียนจะได้เรียนคือการอ่านหนังสือหากผู้เรียนขาดกลยุทธ์การอ่านที่เหมาะสม อาจส่งผลต่อความสามารถในการเรียนรู้ในระยะยาว การอ่านไม่ได้เป็นเพียงการออกเสียงคำ แต่เป็นกระบวนการเชิงความรู้ความเข้าใจที่เกี่ยวข้องกับการเชื่อมโยงความรู้เดิม การตั้งเป้าหมายในการอ่าน และการตรวจสอบความเข้าใจของตนเอง (Nation, 2020) ในบริบทของประเทศไทย หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐานมุ่งเน้นให้นักเรียนสามารถอ่านเพื่อจับใจความ เข้าใจข้อมูล และนำความรู้ไปใช้ในชีวิตจริงก่อนจะพัฒนาเป็นทักษะอื่นๆในลำดับถัดไป

รูปแบบการสอนอ่านภาษาอังกฤษแบบ SQ4R มีรากฐานมาจากเทคนิค SQ3R ซึ่งพัฒนาโดย Francis Pleasant Robinson เพื่อส่งเสริมทักษะการอ่านเชิงกลยุทธ์และการเรียนรู้ด้วยตนเอง โดยต้องการให้ผู้เรียนฝึกอ่านอย่างเป็นระบบแทนที่จะอ่านหนังสือโดยไม่มีจุดหมาย ผ่านกระบวนการสำรวจเนื้อหา ตั้งคำถาม อย่างมีเป้าหมาย สรุปความเข้าใจ และทบทวนความรู้ (Robinson, 1946) ในเวลาต่อมาแนวคิด SQ3R ได้ถูกปรับปรุงให้เหมาะสมกับบริบทการเรียนรู้ โดยเพิ่มขั้นตอนการบันทึกหรือจดสรุปเข้าไป ส่งผลให้เกิดรูปแบบ SQ4R ซึ่งได้รับการนำไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนาทักษะการอ่านและการเรียนรู้ในหลากหลายระดับการศึกษา (Astiza et al., 2023, Fikri et al., 2025; McCormick, 2007, Simbolon & Marbun, 2017; Wei et al, 2024 จินตนา มั่นคง, 2560) รูปแบบ SQ4R จึงถือเป็นกลยุทธ์การอ่านที่ได้รับการนิยมนิยมโดยมีการผสมผสานทั้งกระบวนการทางปัญญาและกลยุทธ์เชิงปฏิบัติ

บริบทของโรงเรียนขนาดเล็ก สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาชัยภูมิ เขต 1 มีความท้าทายในประเด็นการพัฒนาทักษะการอ่านภาษาอังกฤษ ช่วงประถมศึกษาเป็นช่วงที่สำคัญเพราะนักเรียนเริ่มเรียนภาษาไทยได้ไม่กี่ปีแล้วจึงเริ่มเรียนภาษาอังกฤษ แม้นักเรียนกลุ่มเป้าหมายจำนวน 30 คน จะมีพื้นฐานการเรียนภาษาอังกฤษมาแล้ว 3 ปี ตามกรอบหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน แต่ด้วยข้อจำกัดของบริบทโรงเรียนขนาดเล็กสภาพแวดล้อมของโรงเรียนที่ไม่ได้มีการสัมผัสกับภาษาอังกฤษในชีวิตประจำวัน ต้องเรียนโครงสร้างทางภาษาใหม่ซึ่งมีความซับซ้อน ส่งผลให้ผู้เรียนขาดกลยุทธ์การอ่านที่เป็นระบบและไม่สามารถจับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่านได้ ผู้วิจัยในฐานะครูผู้สอนจึงเห็นว่า การนำวิธีการสอนอ่านแบบ SQ4R มีประโยชน์ในการประยุกต์ใช้ร่วมกับแผนการจัดการเรียนรู้ที่พัฒนาขึ้น โดยช่วยให้

นักเรียนสามารถอ่านอย่างมีจุดหมายและจัดการกับข้อมูลอย่างเป็นขั้นตอน (Robinson, 1946; McCormick, 2007)

SQ4R มีทั้งหมด 6 ขั้นตอนเริ่มจาก การสำรวจเนื้อหา (survey) เพื่อให้ผู้เรียนรับรู้ภาพรวมของเรื่องที่อ่าน เช่น ชื่อเรื่อง ภาพประกอบ และคำสำคัญ จากนั้นเข้าสู่ขั้น การตั้งคำถาม (question) เพื่อกำหนดเป้าหมายในการอ่านและกระตุ้นการคิด ขั้นตอนที่สามคือขั้นตอนการอ่าน (read) ซึ่งผู้เรียนจะอ่านเพื่อค้นหาคำตอบและจับใจความสำคัญ หลังจากนั้นผู้เรียนจะถ่ายทอดหรือสรุปความเข้าใจ (recite) ด้วยภาษาของตนเอง หลังจากนั้นผู้เรียนจะทำการบันทึกสาระสำคัญ (record) ผ่านการจดบันทึก ทำผังความคิด และสุดท้ายคือ การทบทวน (review) เพื่อตรวจสอบความเข้าใจ กระบวนการทั้งหกขั้นช่วยพัฒนาความเข้าใจในการอ่าน การคิดวิเคราะห์ และการกำกับตนเองในการเรียนรู้ โดย SQ4R ถูกนำไปใช้ในการเรียนการสอนภาษาอังกฤษอย่างแพร่หลาย

ตัวอย่างการใช้กลยุทธ์ SQ4R ในชั้นเรียน (เรื่อง: A Trip to Tat Ton Waterfall) กระบวนการเริ่มต้นจากขั้น การสำรวจ (Survey) โดยนักเรียนกวาดสายตาคู่มือเรื่องและรูปภาพน้ำตกขนาดใหญ่ที่มีลานหินกว้างและผู้คนกำลังเล่นน้ำ เพื่อคาดคะเนว่าเนื้อหาต้องเกี่ยวข้องกับการท่องเที่ยวในสถานที่ใกล้ๆ กับโรงเรียน จากนั้นเข้าสู่ขั้นการตั้งคำถาม (Question) นักเรียนอาจตั้งคำถามง่ายๆ เพื่อสร้างเป้าหมายในการอ่าน เช่น "Where is the waterfall?" (น้ำตกอยู่ที่ไหน?) หรือ "What can we do there?" (เราทำอะไรที่นั่นได้บ้าง?) หลังจากนั้นเมื่อเข้าสู่ขั้น การอ่าน (Read) นักเรียนจะอ่านเนื้อหาอย่างละเอียดเพื่อค้นหาคำตอบและพบว่าน้ำตกตาดโตนตั้งอยู่ในอุทยานแห่งชาติตาดโตน (Tat Ton National Park) และผู้คนนิยมไปปิกนิกและเล่น หลังจากนั้นในขั้น การสรุปความเข้าใจ (Recite) ครูให้นักเรียนปิดหนังสือแล้วลองพูดสรุปสั้นๆ ด้วยภาษาของตนเองว่า "Tat Ton is a big waterfall in Chaiyaphum. People like to swim there." เพื่อเป็นการยืนยันความเข้าใจเบื้องต้น ก่อนจะเข้าสู่ขั้น การบันทึก (Record) ที่นักเรียนจะเขียนผังความคิด โดยมีคำว่า "Tat Ton Waterfall" อยู่ตรงกลางและลากเส้นเชื่อมโยงไปยังคำสำคัญที่พบ เช่น "Beautiful," "Rocks," และ "Swimming" เพื่อจัดระบบข้อมูลให้จดจำง่าย และจบด้วยขั้น การทบทวน (Review) โดยการที่ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปประเด็นสำคัญอีกครั้งและตอบคำถามที่ตั้งไว้ในตอนต้น ซึ่งกระบวนการที่เป็นลำดับขั้นตอนเช่นนี้รวมถึงเนื้อหาที่ใกล้ตัวผู้เรียนจะทำให้ให้นักเรียนชั้น ป.3 รู้สึกใกล้ชิดกับบทเรียนเพราะเป็นเรื่องราวในท้องถิ่นของตนเอง

การทบทวนวรรณกรรม

ในเชิงทฤษฎี SQ4R มีรากฐานสำคัญจากทฤษฎีคอนสตรัคติวิสต์ (Constructivism) และปฏิสัมพันธ์ทางสังคม (Piaget, 1964; Vygotsky, 1978) ซึ่งเชื่อว่าการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพเกิดจากการที่ผู้เรียนสร้างความหมายด้วยตนเองผ่านการมีปฏิสัมพันธ์กับเนื้อหาและคำแนะนำจากครู อย่างไรก็ตาม แม้งานวิจัยส่วนใหญ่จะยืนยันถึงความสำเร็จของ SQ4R ในวงกว้าง แต่ยังคงมีช่องว่างในด้านการศึกษาผลกระทบของกลยุทธ์นี้ในบริบทเฉพาะ เช่น โรงเรียนขนาดเล็กของประเทศไทย ซึ่งมักประสบปัญหาข้อจำกัดด้านสื่อการสอนและความต่อเนื่องในการฝึกฝนทักษะเชิงอภิปัญญา

งานวิจัยต่างประเทศได้ยืนยันถึงประสิทธิผลของกลยุทธ์การอ่านแบบ SQ4R ในการยกระดับความเข้าใจในการอ่านภาษาอังกฤษและการมีส่วนร่วมของผู้เรียน โดยแสดงให้เห็นว่ากลยุทธ์ดังกล่าวช่วยผู้เรียนระดับ 4 ได้จริงในประเทศตุรกี โดยดำเนินการวิจัยเชิงทดลองกับนักเรียน โดยเปรียบเทียบกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดการเรียนรู้ด้วย SQ4R กับกลุ่มควบคุมที่เรียนด้วยวิธีการสอนแบบปกติ ผลการวิเคราะห์แสดงให้เห็นว่ากลุ่มทดลองมีคะแนนการอ่านเพื่อความเข้าใจสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (Başar

& Gürbüz, 2017) เช่นเดียวกับการศึกษาในรูปแบบเดียวกันที่ประเทศอินโดนีเซีย ในบริบทผู้เรียนภาษาอังกฤษเป็นภาษาต่างประเทศ (EFL) โดยใช้การวิจัยเชิงปฏิบัติการและวิจัยกึ่งทดลอง หลังจากใช้วิธีนี้ คณะกรรมการอ่านเพื่อความเข้าใจของผู้เรียนเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญหลังการจัดกิจกรรมตามขั้นตอน SQ4R พร้อมทั้งพบว่าผู้เรียนมีความกระตือรือร้นและมีทักษะการตั้งคำถามที่ดีขึ้นอย่างชัดเจน โดยงานวิจัยทั้งสองชิ้นชี้ให้เห็นว่า SQ4R ไม่เพียงส่งผลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเท่านั้น แต่ยังส่งเสริมพฤติกรรมการเรียนรู้เชิงรุกและการกำกับตนเองของผู้เรียนด้วย (Khusniyah et al, 2017; Panaputto et al., 2024)

งานวิจัยในประเทศไทยสนับสนุนประสิทธิผลของการจัดการเรียนรู้โดยใช้รูปแบบ SQ4R ต่อการพัฒนาทักษะการอ่านภาษาอังกฤษเช่นการคิดเชิงวิเคราะห์ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย (Churat et al., 2022) โดยงานวิจัยบางชิ้นมีการพัฒนากิจกรรมการเรียนรู้ด้วย SQ4R ผ่านแพลตฟอร์มออนไลน์สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 และพบว่ากิจกรรมมีประสิทธิภาพตามเกณฑ์ที่กำหนด และความสามารถในการอ่านจับใจความหลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญเช่นกัน (สุชา อยู่อ่อน และ อังคณา อ่อนธานี, 2565) ในผู้เรียนระดับมหาวิทยาลัย มีการใช้ SQ4R ในการพัฒนาทักษะการอ่านบทความภาษาอังกฤษเพื่อความเข้าใจของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร โดยใช้แบบฝึกเสริมทักษะร่วมกับวิธีการสอนแบบ SQ4R กับกลุ่มตัวอย่าง 100 คน ผลการวิจัยพบว่าชุดแบบฝึกมีประสิทธิภาพตามเกณฑ์ 80/80 และผลสัมฤทธิ์หลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 พร้อมทั้งนักศึกษามีความพึงพอใจในระดับมาก (เสถียรพันธุ์ ขุนมนตรี, 2568) นอกจากนี้วิธีการสอนแบบ SQ4R ยังได้ถูกใช้งานร่วมกับเทคนิคอื่นๆ เช่น เกมมิฟิเคชัน KWL-Plus เป็นต้น ผลการศึกษาโดยรวมยืนยันถึงประสิทธิภาพของวิธีการสอนแบบ SQ4R รวมถึงทำให้ผู้เรียนมีพฤติกรรมการเรียนรู้เชิงบวก ได้แก่ ความกระตือรือร้น แรงจูงใจ และการมีส่วนร่วมในกิจกรรมการเรียนรู้ (ดัดนา สนิมาแต่ และคณะ, 2568; อัญญา จรตระการ และคณะ, 2566) จะเห็นได้ว่าวิธีการสอนการอ่านด้วย SQ4R ให้ผลเชิงบวกในทุกงานวิจัยที่ได้กล่าวมา อย่างไรก็ตามงานวิจัยส่วนใหญ่เน้นไปที่กลุ่มผู้เรียนระดับมัธยมศึกษาที่เป็นผู้เรียนที่ค่อนข้างมีพื้นฐานภาษาอังกฤษซึ่งเรียนมาระดับหนึ่งแล้ว การใช้กลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักเรียนระดับประถมศึกษาที่ยังไม่มีการศึกษามากนัก ดังนั้นผู้วิจัยถึงมีข้อสงสัยว่าถ้าหากเป็นนักเรียนที่มีพื้นฐานการเรียนภาษาอังกฤษน้อยหรือกลุ่มสัมผัสภาษาต่ำ ซึ่งโดยการศึกษาที่ผ่านมานักเรียนกลุ่มนี้จะเรียนภาษาได้ไม่ทันนัก จะให้ผลในลักษณะเดียวกับงานวิจัยก่อนหน้านี้หรือไม่ (Fikri et al.,) ผู้วิจัยจึงต้องการจะทดสอบว่าทักษะการอ่านภาษาอังกฤษของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 ก่อนและหลังการจัดการเรียนรู้ด้วยรูปแบบ SQ4R จะให้ผลลัพธ์อย่างไร

วัตถุประสงค์

1) เพื่อเปรียบเทียบทักษะการอ่านภาษาอังกฤษของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 ก่อนและหลังการจัดการเรียนรู้ด้วยรูปแบบ SQ4R

บริบทโรงเรียนและกลุ่มตัวอย่าง

ผู้เข้าร่วมมี 1 กลุ่มเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 30 คน จากโรงเรียนสังกัดโรงเรียนขนาดเล็กสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาชัยภูมิ เขต 1 จำนวน 2 แห่ง ผู้วิจัยได้ปฏิบัติหน้าที่เป็นครูสอนภาษาอังกฤษชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 ของโรงเรียนทั้งสองแห่ง นักเรียนกลุ่มนี้ได้รับการสอนด้วยสื่อและแผนการสอนที่พัฒนาจากวิธีการสอนแบบ SQ4R นักเรียนทั้งหมดเป็นผู้เรียนภาษาอังกฤษชาวไทยที่ได้

เรียนภาษาอังกฤษมาเป็นเวลาสามปี และได้รับการสอนในบทเรียนตามกรอบหลักสูตรแกนกลางการศึกษา
ขั้นพื้นฐานของโรงเรียน

การออกแบบการวิจัย

งานวิจัยกึ่งทดลอง (quasi-experimental research) นี้มุ่งศึกษานักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3
จำนวน 30 คน จากโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาชัยภูมิ เขต 1 จากสองโรงเรียน
ผู้วิจัยซึ่งเป็นนักศึกษาฝึกประสบการณ์สอนภาษาอังกฤษซึ่งเป็นผู้สอนของทั้งสองโรงเรียน ใช้ตำราเรียน
ภาษาอังกฤษ เล่มเดียวกัน และได้รับการสอนในบทเรียนคำศัพท์ตามกรอบ หลักสูตรแกนกลางการศึกษา
ขั้นพื้นฐานระดับเดียวกัน ผู้วิจัยใช้แผนการสอนที่นำเทคนิค SQ4R จำนวน 6 สัปดาห์ โดยมีการทดสอบ
ก่อนเรียนก่อนการสอนสัปดาห์ที่ 1 และทดสอบหลังเรียนภายหลังการสอนสัปดาห์ที่ 6 ตลอดการทดลอง

บทบาทครู	บทบาทนักเรียน
สำรวจ (Survey : 5 minutes)	
1) ครูกล่าวทักทายนักเรียนด้วยประโยค Good morning/Good afternoon students. 2) ครูเปิดแสดงภาพจากนิทาน และให้นักเรียนสังเกตว่ามีตัวละครอะไรบ้าง 3) ครูแจ้งเนื้อหาที่จะให้เรียนรู้ต่างๆที่จะเรียนในวันนี้ พร้อมทั้งแจกใบงานและเนื้อหาของนิทาน	1) กล่าวทักทายครูด้วยประโยค Good morning/Good afternoon teacher 2) นักเรียนสังเกตภาพจากนิทาน 3) ฟังครูแจ้งเนื้อหาที่จะให้เรียนรู้ต่างๆที่จะเรียนในวันนี้ พร้อมทั้งรับใบงานและเนื้อหาของนิทาน
ตั้งคำถาม (Question: 5 minutes)	
1) ครูให้นักเรียนตั้งคำถามที่อยากทราบจากเนื้อเรื่องนิทาน เช่น ใครเป็นตัวเอกในเรื่อง เกิดอะไรขึ้นระหว่างกระต่ายกับเต่า	1) นักเรียนตั้งคำถามที่อยากทราบจากเนื้อเรื่องนิทาน เช่น ใครเป็นตัวเอกในเรื่อง เกิดอะไรขึ้นระหว่างกระต่ายกับเต่า
อ่าน (Read: 20 minutes)	
1) ครูให้นักเรียนอ่านนิทานเรื่อง "The Hare and Tortoise" โดยครูจะพาอ่านไปทีละย่อหน้า ในการอ่านแต่ละย่อหน้า ครูจะคอยให้นักเรียนขีดเส้นใต้คำสำคัญในเนื้อเรื่องด้วย พร้อมกับให้นักเรียนร่วมกันแปลความหมาย ซึ่งครูจะคอยร่วมแปลความหมายกับนักเรียนด้วย เพื่อหาคำตอบจากการตั้งคำถามก่อนเริ่มอ่านนิทาน	1) นักเรียนอ่านนิทานเรื่อง "The Hare and Tortoise" โดยครูจะพาอ่านไปทีละย่อหน้า ในการอ่านแต่ละย่อหน้า ให้นักเรียนขีดเส้นใต้คำสำคัญในเนื้อเรื่องด้วย พร้อมกับร่วมกันแปลความหมาย ซึ่งครูจะคอยร่วมแปลความหมายกับนักเรียนด้วย เพื่อหาคำตอบจากการตั้งคำถามก่อนเริ่มอ่านนิทาน
ทบทวนด้วยตนเอง (Recite: 15 minutes)	
1) ครูให้นักเรียนลองสรุปเนื้อเรื่องในแต่ละเหตุการณ์ โดยอธิบายเป็นคำพูดของตนเอง 2) ครูให้นักเรียนออกมาสรุปในแต่ละเหตุการณ์หน้าชั้นเรียน โดยครูจะให้นักเรียนจับคู่กัน โดยครูจะแบ่งหนึ่งย่อหน้าให้กับนักเรียนหนึ่งคู่	1) นักเรียนสรุปเนื้อเรื่องในแต่ละเหตุการณ์ โดยอธิบายเป็นคำพูดของตนเอง 2) นักเรียนออกมาสรุปในแต่ละเหตุการณ์หน้าชั้นเรียน โดยครูจะให้นักเรียนจับคู่กัน โดยครูจะแบ่งหนึ่งย่อหน้าให้กับนักเรียนหนึ่งคู่

บทบาทครู	บทบาทนักเรียน
เชื่อมโยง (Reflect : 5 minutes)	
1) เมื่ออ่านเนื้อเรื่องนิทานเรื่อง "The Hare and Tortoise" ครูถามนักเรียนว่าเหตุการณ์ในนิทานเรื่องนี้ นักเรียนจะนำไปใช้กับชีวิตประจำวันอย่างไร ลอง ยกตัวอย่าง	1) เมื่ออ่านเนื้อเรื่องนิทานเรื่อง "The Hare and Tortoise" นักเรียนตอบว่าเหตุการณ์ในนิทานเรื่องนี้ นักเรียนจะนำไปใช้กับชีวิตประจำวันอย่างไร
ทบทวน (Review: 5 minutes)	
1) ครูให้นักเรียนทบทวนนิทานเรื่อง "The Hare and Tortoise" โดยครูถามนักเรียนว่าวันนี้ นักเรียนเรียนเกี่ยวกับเรื่องอะไร มีตัวละครอะไรในนิทานบ้าง และได้ข้อคิดอะไรจากเรื่องนี้	1) นักเรียนทบทวนนิทานเรื่อง "The Hare and Tortoise" โดยนักเรียนตอบว่าวันนี้ นักเรียนเรียนเกี่ยวกับเรื่องอะไร มีตัวละครอะไรในนิทานบ้าง และได้ข้อคิดอะไรจากเรื่องนี้

ภาพที่ 1 แผนการสอนโดยใช้ SQ4R

กระบวนการเก็บข้อมูล

ขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูลเสร็จสมบูรณ์ภายในหกสัปดาห์ของคาบเรียน ก่อนการสอนสัปดาห์แรก ได้มีการทำแบบทดสอบซึ่งผ่านกระบวนการตรวจสอบดัชนีความสอดคล้อง (rindex of congruence) โดยมีค่าดัชนีความสอดคล้องมากกว่า 0.5 จำนวน 30 ข้อ กับกลุ่มทดลอง หลังสัปดาห์ที่ 6 ได้มีการทำแบบทดสอบซึ่งผ่านกระบวนการตรวจสอบดัชนีความสอดคล้อง (index of congruence) โดยมีค่าดัชนีความสอดคล้องมากกว่า 0.5 จำนวน 30 ข้อ กับกลุ่มทดลอง โดยให้ผู้วิจัยเป็นผู้บันทึกคะแนนก่อนเรียนและหลังเรียน

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

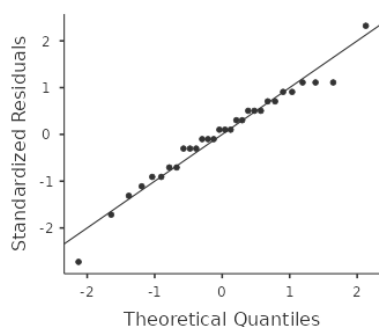
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วยแผนการจัดการเรียนรู้โดยใช้วิธีการจัดการเรียนรู้แบบ SQ4R รวมระยะเวลาการจัดกิจกรรมทั้งหมด 6 ชั่วโมง และแบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนชนิดปรนัยสำหรับใช้ก่อนเรียนและหลังเรียนจำนวน 30 ข้อ โดยผู้วิจัยได้ดำเนินการสร้างและหาคุณภาพของเครื่องมือ เริ่มจากการศึกษาหลักสูตรสถานศึกษา วิเคราะห์แนวคิด รูปแบบ และขั้นตอนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ตามกระบวนการ SQ4R จากนั้นจึงดำเนินการวิเคราะห์รายละเอียดเนื้อหาเพื่อนำมาเขียนแผนการจัดการเรียนรู้ เมื่อดำเนินการร่างแผนการจัดการเรียนรู้เสร็จสิ้น ผู้วิจัยได้นำเสนอต่อผู้เชี่ยวชาญเพื่อตรวจสอบความถูกต้องเหมาะสม พร้อมทั้งดำเนินการปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะก่อนนำไปใช้จริง แบบทดสอบมีการวัดค่าความเชื่อมั่นโดยใช้ผู้ทดสอบที่มีความใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างก่อนการทดสอบจริง โดยค่าความเชื่อมั่นของแบบทดสอบมีค่าความเชื่อมั่น Cronbach's Alpha > 0.7 แผนการสอนผ่านกระบวนการตรวจสอบดัชนีความสอดคล้อง (index of congruence) โดยมีค่าดัชนีความสอดคล้องมากกว่า 0.5 ทั้ง 6 แผนการสอน

การวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณจากแบบทดสอบ ผู้วิจัยได้นำโปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติ jamovi มาใช้ในการประมวลผล โดยเลือกใช้สถิติเชิงพรรณนา (descriptive statistics) ซึ่งประกอบด้วย ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และเปอร์เซ็นต์ไทล์ เพื่ออธิบายลักษณะของข้อมูล นอกจากนี้ยังใช้สถิติเชิงอนุมาน (inferential statistics) ในรูปแบบการทดสอบค่าที เพื่อเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนระหว่างก่อนเรียนและหลังเรียน เพื่อพิจารณาว่าคะแนนมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติหรือไม่

ผลการศึกษา

ผลการทดสอบการกระจายข้อมูลด้วยวิธี Shapiro-Wilk พบว่า ค่า p มีค่าเท่ากับ 0.605 สูงกว่าระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 แสดงว่าความแตกต่างของข้อมูลระหว่างมาตรวัดทั้งสอง มีการแจกแจงแบบปกติ



ภาพที่ 2 ผลการทดสอบการกระจายข้อมูลด้วยวิธี Shapiro-Wilk

ตารางที่ 1 ผลการวิเคราะห์สถิติเชิงพรรณนา

	N	Total	Mean	Median	SD	SE
		score				
Pre- test	30	30	9.37	9.00	3.53	0.644
Post-test	30	30	15.87	16.50	3.32	0.606

ผลการวิเคราะห์สถิติเชิงพรรณนาของคะแนนทดสอบก่อนเรียนและหลังเรียน พบว่า ก่อนการจัดการเรียนรู้โดยใช้วิธีการจัดการเรียนรู้แบบ SQ4R นักเรียนมีคะแนนเฉลี่ยก่อนเรียนเท่ากับ 9.37 คะแนน (S.D. = 3.53) และภายหลังการจัดการเรียนรู้ นักเรียนมีคะแนนเฉลี่ยหลังเรียนเพิ่มสูงขึ้นเป็น 15.87 คะแนน (S.D. = 3.32) ซึ่งแสดงให้เห็นว่านักเรียนมีค่าเฉลี่ยคะแนนสอบสูงขึ้นหลังจากได้รับการจัดการเรียนรู้ตามแผนที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น

ตารางที่ 2 ผลการทดสอบ paired samples t-test

	Statistic	df	p	Cohen's d
Student's t	7.19	29.0	<.001	1.31

เมื่อทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยด้วยสถิติ paired Samples t-test พบว่า คะแนนเฉลี่ยหลังเรียนของนักเรียนสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับต่ำกว่า .001 โดยมีขนาดอิทธิพล (Cohen's d) เท่ากับ 1.31 ซึ่งแสดงให้เห็นว่าการจัดการเรียนรู้ตามรูปแบบดังกล่าวช่วยพัฒนาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนให้สูงขึ้นได้

อภิปรายผลการศึกษา

การศึกษาครั้งนี้สามารถตอบได้ว่าถึงแม้ว่าผู้เรียนจะเป็นนักเรียนระดับประถมศึกษาในโรงเรียนขนาดเล็ก ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนทักษะการอ่านภาษาอังกฤษของนักเรียนหลังการใช้รูปแบบการสอน SQ4R สูงกว่าก่อนการใช้รูปแบบการสอน SQ4R อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยสอดคล้องกับงานวิจัยก่อนหน้านี้ที่เคยสรุปถึงประสิทธิผลของรูปแบบการสอนนี้

เมื่อเปรียบเทียบกับงานวิจัยชิ้นอื่นๆ จะเห็นว่าประสิทธิผลของรูปแบบการสอนนี้ไปในทิศทางเดียวกันกับการศึกษาก่อนหน้านี้ (Churat et al., 2022; Khusniyah et al, 2017; Panaputto et al., 2024)

โดยผลการวิจัยครั้งนี้เป็นเครื่องยืนยันถึงประสิทธิผลของรูปแบบการจัดการเรียนรู้แบบ SQ4R ในการพัฒนาทักษะการอ่านภาษาอังกฤษของนักเรียนระดับประถมศึกษาในบริบทโรงเรียนขนาดเล็ก โดยคะแนนเฉลี่ยหลังเรียนที่เพิ่มสูงขึ้น สะท้อนให้เห็นว่ากลยุทธ์เชิงอภิปัญญา (Metacognitive Strategy) มีศักยภาพในการแปรเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการอ่านของผู้เรียนจากลักษณะการรับข้อมูลทางเดียวไปสู่การเป็นผู้อ่านที่มีกลยุทธ์การอ่านได้ แม้ว่าในกลุ่มผู้เรียนระดับประถมศึกษาตอนต้นที่มีพื้นฐานทางภาษาจำกัด ซึ่งผลการศึกษาเป็นไปในทิศทางเดียวกันกับการศึกษาในบริบทอื่นๆ สาเหตุของการเพิ่มขึ้นของคะแนนสอบอาจจะมาจากขั้นตอนที่เป็นลำดับขั้นของ SQ4R ช่วยลดภาระทางปัญญา และช่วยให้ผู้เรียนสามารถจัดการกับข้อมูลที่ซับซ้อนได้อย่างเป็นระบบ (Başar และ Gürbüz, 2017; Simbolon & Marbun, 2017) ประเด็นสำคัญที่อาจทำให้ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนในครั้งนี้สูงขึ้น คือการบูรณาการขั้นตอนการสำรวจและการตั้งคำถามซึ่งทำหน้าที่เป็นกลไกในการกระตุ้นความรู้เดิม ตามทฤษฎีคอนสตรัคติวิสต์ รวมถึงเมื่อผู้วิจัยได้ประยุกต์ใช้เนื้อหาที่มีความใกล้ตัวนักเรียน เช่น เรื่องแหล่งท่องเที่ยวในจังหวัดที่โรงเรียนสังกัดอยู่ ทำให้ขั้นตอนการตั้งคำถามสร้างความอยากรู้อยากเห็นและกำหนดเป้าหมายในการค้นหาคำตอบในขั้นการอ่านได้ ประเด็นนี้สอดคล้องกับงานวิจัยของ Churat et al. (2022) ที่สรุปว่าการอ่านที่มีการกำหนดจุดมุ่งหมายล่วงหน้าช่วยเพิ่มความสามารถในการจับใจความสำคัญและวิเคราะห์เนื้อหาได้ดีกว่าการอ่านแบบปกติ นอกจากนี้ขั้นตอนการบันทึก ผ่านเทคนิคแผนผังความคิดและขั้นการทบทวน ช่วยส่งเสริมการคงทนของความรู้และการจัดระบบความคิดของผู้เรียนซึ่ง Wei et al. (2024) และ มณฑา จำปาเหลือง (2562) ได้ยืนยันเรื่องดังกล่าวจากการศึกษาของพวกเขา งานวิจัยนี้ได้เติมเต็มช่องว่างในประเด็นที่เป็นการศึกษาจากโรงเรียนขนาดเล็ก โดยการพิสูจน์ให้เห็นว่าข้อจำกัดของโรงเรียนขนาดเล็ก เช่น การขาดแคลนสื่อการสอน

ที่ทันสมัย หรือความแตกต่างของพื้นฐานผู้เรียน ไม่ใช่อุปสรรคที่ขัดขวางการพัฒนาทักษะการอ่าน หากผู้เรียนได้รับเครื่องมือที่เหมาะสม

อย่างไรก็ตาม งานวิจัยนี้มีข้อจำกัดในด้านระยะเวลาการทดลองเพียง 6 สัปดาห์ และจำนวนกลุ่มตัวอย่าง 30 คน ซึ่งอาจส่งผลต่อการอ้างอิงไปสู่ประชากรในวงกว้าง ในอนาคตควรปรับเปลี่ยนเป็นรูปแบบที่มีกลุ่มควบคุม (Control Group) ผู้วิจัยในครั้งถัดไปควรเพิ่มรายละเอียดเกี่ยวกับวิธีการป้องกันความลำเอียง เช่น การให้บุคคลอื่นมาคุมสอบหรือตรวจคะแนน โดยผู้วิจัยเสนอแนะว่าในอนาคตควรมีการศึกษาที่เพิ่มจำนวนกลุ่มตัวอย่างให้ครอบคลุมพื้นที่ที่หลากหลายมากขึ้น รวมทั้งมีการจำแนกผลการศึกษารายบุคคลตามระดับความสามารถ หรือวิเคราะห์ในแต่ละหัวข้อของแบบทดสอบ (Item Analysis) เพื่อให้เห็นรูปแบบ SQ4R เข้าไปช่วยพัฒนาทักษะด้านใดของนักเรียนได้ดีที่สุด (เช่น คำศัพท์, การจับใจความ หรือการตั้งคำถาม)

สรุปผลการศึกษา

งานวิจัยกึ่งทดลองชิ้นนี้สะท้อนให้เห็นว่าการจัดการเรียนรู้โดยใช้รูปแบบการสอน SQ4R เพื่อวัดผลลัพธ์ความสามารถในการอ่านภาษาอังกฤษ โดยใช้เครื่องมือ ข้อสอบ และแผนการสอนแบบ SQ4R นั้นได้ผลดีกว่าที่ผู้วิจัยคาดการณ์เอาไว้ ทั้งในแง่ของคะแนนสอบ ความสามารถในการอ่าน กระบวนการ SQ4R นี้จึงเป็นเหมือนเครื่องมือประจำตัวของนักเรียน โดยเฉพาะขั้นตอนการตั้งคำถามและการสรุปความ เพื่อให้เด็กๆ ได้ลองคิดเมื่อเขาสามารถไขปริศนาในข้อสอบอ่านได้ด้วยตัวเอง สามารถยืดความรู้ไปสู่การเรียนรู้ภาษาอังกฤษในอนาคต อย่างไรก็ตามการศึกษานี้เป็นเพียงการศึกษาจากกลุ่มตัวอย่างจากโรงเรียนขนาดเล็กซึ่งมีบริบทที่แตกต่างจากงานวิจัยหลายชิ้นก่อนหน้านี้ การศึกษาค้างถัดไปยังคงมีช่องว่างของการเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มหรือการทดสอบความคงทนของความรู้

เอกสารอ้างอิง

- จินตนา มั่นคง. (2560). การพัฒนากิจกรรมการเรียนรู้ด้วยวิธีการสอนอ่านแบบ SQ4R ร่วมกับเทคนิคแผนผังความคิด เพื่อส่งเสริมความสามารถในการอ่านเชิงวิเคราะห์ สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 [การค้นคว้าอิสระปริญญาโทบริหารธุรกิจ, มหาวิทยาลัยรัตนโกสินทร์]. คลังปัญญา มหาวิทยาลัยรัตนโกสินทร์.
- ดินา สนิมาเต, สุดาพร พงษ์พิชญ, และ สุพจน์ เกิดสุวรรณ. (2568). การศึกษาผลสัมฤทธิ์ทางการอ่านเพื่อความเข้าใจ และเจตคติต่อการเรียนภาษาอังกฤษ ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ที่ได้รับการจัดการเรียนรู้แบบ SQ4R ร่วมกับการจัดการเรียนรู้แบบ KWL-Plus. *วารสารเซนส์จอห์น (สาขามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์)*, 28(42), 1–16.
- สุชา อยู่อ่อน, และ อังคณา อ่อนธานี. (2565). การพัฒนากิจกรรมการเรียนรู้ภาษาอังกฤษด้วยวิธีการสอน SQ4R ผ่านแพลตฟอร์มออนไลน์ เพื่อส่งเสริมความสามารถในการอ่านจับใจความ สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1. *วารสารสังคมศาสตร์ปัญญาพัฒนา*, 4(3), 57–70.
- เสถียรพันธุ์ ขุนมนตรี. (2568). การพัฒนาทักษะการอ่านบทความภาษาอังกฤษเพื่อความเข้าใจโดยใช้แบบฝึกทักษะการอ่านบทความภาษาอังกฤษร่วมกับวิธีการสอนอ่านแบบ SQ4R. *วารสารการวิจัยภาษาและภาษา, 19(1)*, 94–111.
- อัญญา จรตระการ, อุดมลักษณ์ กุลศรีโรจน์, และ พงศธร มหาวิจิตร. (2566). การจัดการเรียนรู้โดย

ใช้วิธีการสอนอ่านแบบ SQ4R ร่วมกับแนวคิดเกมมิฟิเคชัน เพื่อพัฒนาทักษะการอ่านภาษาอังกฤษเพื่อความเข้าใจ. *วารสารการวัดผลการศึกษา สำนักทดสอบทางการศึกษาและจิตวิทยา*, 40(108), 77–87.

- Astiza, D. A., Hidayatulloh, M. K. Y., & Ashoumi, H. (2023). The Influence of the SQ4R Learning Model on Learning Outcomes Student. *APPLICATION: Applied Science in Learning Research*, 3(2), 33–37. <https://doi.org/10.32764/application.v3i2.4750>
- Başar, M., & Gürbüz, M. (2017). Effect of the SQ4R technique on the reading comprehension of elementary school fourth grade students. *International Journal of Instruction*, 10(2), 131–144. <https://doi.org/10.12973/iji.2017.1029a>
- Churat, J., Prommatha, R., Pengsawat, W., Upanit, W., Chaemchun, S., Intasena, A., & Yotha, N. (2022). The use of the SQ4R technique in enhancing Grade 11 student critical reading. *Higher Education Studies*, 12(4), 113–119. <https://doi.org/10.5539/hes.v12n4p113>
- Fikri, A. H., Riqkiyahi, D. F., & Zulaikah. (2025). Improving students' reading quality through the SQ4R learning method. *Channing: Journal of English Language Education and Literature*, 10(1), 30–40. <https://doi.org/10.30599/3mjqs43>
- Khusniyah, N. L., Rasyid, Y., & Lustyantie, N. (2017). Improving English reading comprehension ability through SQ4R strategy. *English Language Teaching*, 10(12), 158–166. <https://doi.org/10.5539/elt.v10n12p158>
- Nation, P. & Macalister, J. (2020). *Teaching ESL/EFL reading and writing* (2nd ed.). Routledge.
- Panaputto, S., Intasena, P., & Srimunta, P. (2024). The effects of SQ4R reading strategy on students' reading comprehension. *Journal of Curriculum and Teaching*, 13(1), 65–74.
- Piaget, J. (1964). Cognitive Development in Children: Development and Learning. *Journal of Research in Science Teaching*, 2, 176–186. <http://dx.doi.org/10.1002/tea.3660020306>
- Simbolon, N., & Marbun, I. (2017). Implementation of SQ4R model to increase reading comprehension ability of elementary students. In *Advances in Social Science, Education and Humanities Research: Vol. 118. 9th International Conference for Science Educators and Teachers (ICSET 2017)* (pp. 714–717). Atlantis Press. <https://doi.org/10.2991/icset-17.2017.117>
- Vygotsky, L. S. (1978). *Mind in Society: The Development of Higher Psychological Processes*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Wei, Y., Kong-In, W., & Iamsa-ard, A. (2024). Development of SQ4R model to improve reading literacy of undergraduate students. *MCU Ubonratchathani Journal of Buddhist Studies (JOBUE)*, 6(1), 1535–1548.

การเรียนรู้ภาษาอังกฤษนอกห้องเรียน: การสังเคราะห์งานวิจัยจากฐานข้อมูล Scopus (ค.ศ. 2010–2025) Out of School English Learning: A Research Synthesis from the Scopus Database (2010–2025)

ศาสตรา มาพร* ประภากร พาบ่อ และชิตชนก มีนาสันติรักษ์
*Sattra Maporn, Praphakorn Phapor And Chidchanok Meenasantirak

¹คณะครุศาสตร์และการพัฒนามนุษย์ มหาวิทยาลัยราชภัฏชัยภูมิ ประเทศไทย
Faculty of Education and Human Development, Chaiyaphum Rajabhat University, Thailand

*Correspondences, e-mail: sattra.m21@gmail.com

Received 14/04/2026 | Revised 14/05/2026 | Accepted 18/05/2026

บทความปริทัศน์

บทคัดย่อ

การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อสังเคราะห์งานวิจัยในประเด็นการเรียนรู้ภาษาอังกฤษนอกห้องเรียน (out of school language learning) จากฐานข้อมูล Scopus ในช่วงปี ค.ศ. 2010–2025 โดยมุ่งวิเคราะห์รูปแบบของการเรียนรู้ภาษาอังกฤษนอกห้องเรียน ผลกระทบต่อการเรียนรู้ภาษา และบทบาทของปัจจัยด้านอารมณ์ การวิจัยใช้วิธีการทบทวนวรรณกรรมอย่างเป็นระบบ (Systematic Literature Review) ตามแนวทาง PRISMA โดยคัดเลือกบทความจำนวน 11 เรื่องมาวิเคราะห์ ผลการศึกษาพบว่า ผู้เรียนมีส่วนร่วมในกิจกรรมนอกห้องเรียนที่หลากหลาย โดยเฉพาะกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับสื่อดิจิทัล เช่น การดูสื่อภาพและเสียง การใช้โซเชียลมีเดีย การเล่นเกม และการอ่านออนไลน์ โดยกิจกรรมที่มีลักษณะโต้ตอบและการใช้ภาษา (interactive และ productive) มีแนวโน้มส่งผลต่อการพัฒนาทักษะภาษามากกว่า นอกจากนี้ ผลการศึกษายังชี้ให้เห็นว่ากิจกรรมมีผลเชิงบวกอย่างชัดเจนต่อการพัฒนาคำศัพท์ ขณะที่ผลต่อทักษะอื่นยังมีความไม่สม่ำเสมอในแต่ละงานวิจัย นอกจากนี้ ปัจจัยด้านอารมณ์ เช่น แรงจูงใจ ความเชื่อมั่นในตนเอง และความเพลิดเพลิน มีบทบาทสำคัญในฐานะตัวแปรของผลลัพธ์การเรียนรู้ อย่างไรก็ตาม งานวิจัยที่มีอยู่ยังมีข้อจำกัดด้านระเบียบวิธี วิจัยโดยเฉพาะการใช้ข้อมูลในการศึกษาเป็นเฉพาะช่วงเวลา ดังนั้น การวิจัยในอนาคตควรมุ่งเน้นการศึกษาระยะยาวและพัฒนาเครื่องมือวัดที่มีความแม่นยำมากขึ้นเพื่ออธิบายผลกระทบของกิจกรรมได้ดีขึ้น

คำสำคัญ: การเรียนรู้ภาษาอังกฤษนอกห้องเรียน; การพัฒนาคำศัพท์; ความสามารถทางภาษา;
ปัจจัยด้านอารมณ์; ฐานข้อมูล Scopus ค.ศ. 2010-2025

Abstract

This study aims to synthesize research on out of school language learning from the Scopus database between 2010 and 2025 to examine patterns of out-of-school English exposure, its effects on language learning outcomes, and the role of affective factors. A systematic literature review following PRISMA guidelines was conducted, resulting in 11

selected studies for analysis. The findings reveal that learners engage in various activities, particularly digital-based practices such as audiovisual media consumption, social media interaction, gaming, and online reading. Among these, interactive and productive activities appear to have stronger associations with language development than passive exposure. The results consistently indicate that activities have a significant positive effect on vocabulary acquisition, while their impact on other language skills, such as listening and overall proficiency, remains less consistent across studies. Furthermore, affective factors, including motivation, self-efficacy, and enjoyment, play a crucial mediating role in the relationship between out-of-school language activities and language learning outcomes. However, the findings also highlight several methodological limitations in existing research, particularly the reliance on self-reported data and cross-sectional designs. Finally, this study emphasizes the importance of considering both the quantity and quality of engagement in activities and calls for more longitudinal and experimental research to better understand its impact on second language acquisition.

Keywords: Out-of-school language learning; Vocabulary development; Language proficiency; Affective factors; Scopus database 2010-2025

บทนำ

การเรียนรู้ภาษาอังกฤษได้เปลี่ยนแปลงไปอย่างมีนัยสำคัญจากการเรียนรู้ที่จำกัดอยู่ภายในห้องเรียน สู่การเรียนรู้ที่ในบริบทนอกห้องเรียน (out-of-school learning) โดยเฉพาะในยุคดิจิทัลที่ผู้เรียนสามารถเข้าถึงภาษาอังกฤษผ่านสื่อออนไลน์ แพลตฟอร์มโซเชียลมีเดีย เกม และสื่อบันเทิงต่าง ๆ ได้อย่างสะดวกมากยิ่งขึ้น ผู้เรียนไม่จำเป็นต้องเดินทางไปต่างประเทศเพื่อสัมผัสกับภาษาอังกฤษโดยตรง กิจกรรมเหล่านี้ถือเป็นแหล่งข้อมูลที่สำคัญต่อการพัฒนาทักษะภาษา ปีเตอร์และคณะ (Peters et al., 2019) งานวิจัยจำนวนมากชี้ให้เห็นว่าการเรียนภาษาอังกฤษนอกห้องเรียนมีบทบาทสำคัญต่อการพัฒนาความสามารถทางภาษา โดยเฉพาะด้านคำศัพท์ซึ่งเป็นพื้นฐานของทักษะภาษาอื่น ๆ เช่น การฟัง การอ่าน และการสื่อสาร ปีวี-เมฌและปีเตอร์ (Puimège & Peters, 2019) การสัมผัสภาษาอังกฤษผ่านกิจกรรมในชีวิตประจำวัน เช่น การดูวิดีโอ ฟังเพลง หรือใช้สื่อออนไลน์ ยังช่วยส่งเสริมการเรียนรู้แบบไม่ตั้งใจ (incidental learning) ซึ่งเกิดขึ้นโดยไม่ผ่านการสอนโดยตรง แต่มีประสิทธิภาพในการพัฒนาภาษาในระยะยาว (Wolanin, 2025) อีกทั้งยังพบว่าปัจจัยอื่น ๆ เช่น เพศ และภูมิหลังทางภาษา มีผลต่อรูปแบบการมีส่วนร่วมกับกิจกรรมนอกห้องเรียน แม้จะไม่ได้ส่งผลโดยตรงต่อความสามารถทางภาษาตามที่ทริบูชินีนา แอนด์ มะไค ได้ศึกษาไว้ (Tribushinina & Mackaaij, 2023 ; Peters et al., 2019)

จากความสำคัญดังกล่าว บทความนี้จึงมีวัตถุประสงค์เพื่อสังเคราะห์งานวิจัยเกี่ยวกับการเรียนภาษาอังกฤษนอกห้องเรียนจากฐานข้อมูล Scopus ในช่วงปี ค.ศ. 2010–2025 โดยมุ่งเน้นการวิเคราะห์แนวโน้ม รูปแบบกิจกรรม ปัจจัยที่มีอิทธิพล และช่องว่างของงานวิจัย เพื่อให้ได้ข้อสรุปเชิงองค์รวมและเป็นแนวทางสำหรับการพัฒนาการเรียนการสอนภาษาอังกฤษในอนาคต

วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อสังเคราะห์งานวิจัยเกี่ยวกับการเรียนภาษาอังกฤษนอกห้องเรียน โดยใช้คำสำคัญ out-of-school language learning จากฐานข้อมูล Scopus ในช่วงปี ค.ศ. 2010–2025 โดยมุ่งวิเคราะห์ประเภทของกิจกรรมการเรียนรู้ ผลกระทบต่อทักษะภาษา และบทบาทของปัจจัยด้านอารมณ์และแรงจูงใจอย่างเป็นระบบ

การทบทวนวรรณกรรม

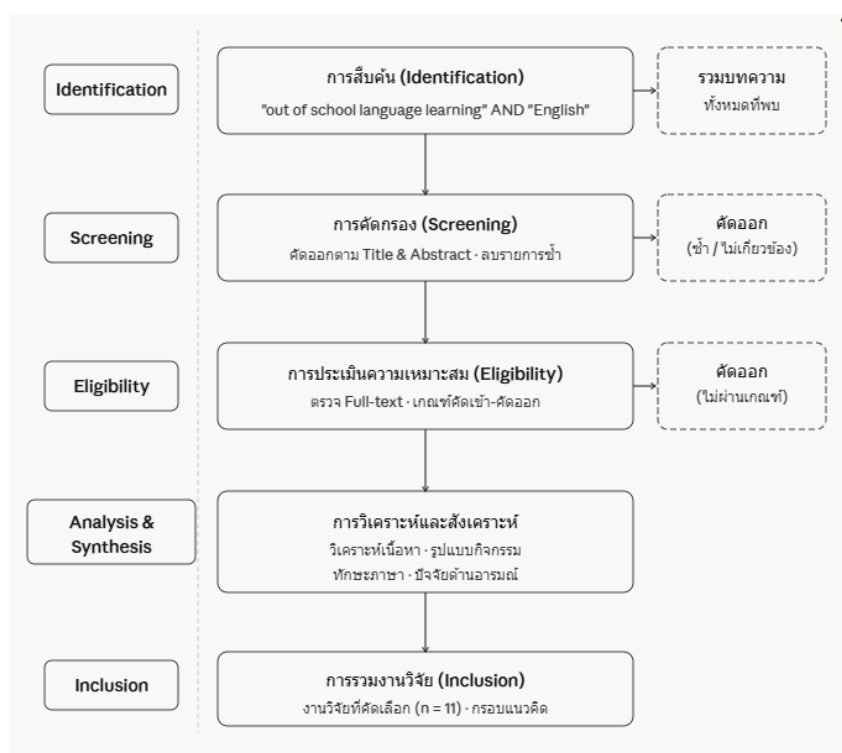
การเรียนภาษาอังกฤษนอกห้องเรียนได้รับความสนใจอย่างต่อเนื่องในงานวิจัยด้านภาษาศาสตร์ประยุกต์ โดยเฉพาะในบริบทที่ผู้เรียนสามารถเข้าถึงภาษาอังกฤษผ่านสื่อดิจิทัลและกิจกรรมในชีวิตประจำวัน งานทบทวนวรรณกรรมหลายชิ้นได้พยายามสังเคราะห์บทบาทของกิจกรรมต่อการพัฒนาทักษะภาษา โดย ปรีวรรต อิมสะอาด (2568) (Imsa-ard, 2025) ได้ทบทวนทั้งงานวิจัยเชิงทฤษฎีและเชิงประจักษ์ พบว่า กิจกรรมทางภาษามีบทบาทสำคัญต่อการพัฒนาคำศัพท์และปัจจัยด้านอารมณ์ เช่น แรงจูงใจและความมั่นใจของผู้เรียน โดยเฉพาะในบริบทที่ผู้เรียนเรียนภาษาอังกฤษในฐานะภาษาต่างประเทศ ที่มีโอกาสในการใช้ภาษาเพียงแคในห้องเรียน โดยมีงานวิจัยบางชิ้นที่ได้ศึกษาและทบทวนวรรณกรรมในบริบทที่แตกต่างกันเช่นงานวิจัยของซานโตซาและตันตริ (Santosa & Tantri, 2024) ได้ดำเนินการทบทวนวรรณกรรมอย่างเป็นระบบตามแนว PRISMA และพบว่ากิจกรรมได้ส่งผลเชิงบวกต่อการเรียนภาษาในหลายมิติ และสามารถเสริมสร้างการเรียนรู้ผ่านบริบททางวัฒนธรรม อย่างไรก็ตาม งานดังกล่าวยังจำกัดอยู่ในบริบทเฉพาะประเทศ และขาดการวิเคราะห์เชิงเปรียบเทียบในระดับนานาชาติ หลิว และคณะ (Liu et al., 2025) ได้ทำการทบทวนวรรณกรรมเชิงประจักษ์ในช่วงปี 2014–2024 เกี่ยวกับการเรียนรู้ภาษาอังกฤษผ่านสื่อดิจิทัลนอกห้องเรียน (IDLE) ในบริบทประเทศแถบเอเชีย โดยพบว่าการเรียนรู้ในรูปแบบนี้เป็นตัวแปรสำคัญที่ช่วยพัฒนาทั้งทักษะทางภาษา เพิ่มแรงจูงใจ และความมั่นใจให้กับผู้เรียน อย่างไรก็ตาม ความสำเร็จในการบูรณาการ IDLE เข้ากับการเรียนการสอนยังขึ้นอยู่กับทัศนคติและความพร้อมทางดิจิทัลของครูที่ต้องเผชิญกับแรงกดดันจากระบบการศึกษาที่เน้นการสอบ นอกจากนี้ งานวิจัยยังชี้ให้เห็นถึงปัญหาความเหลื่อมล้ำทางดิจิทัลที่ส่งผลต่อโอกาสในการเข้าถึงทรัพยากรการเรียนรู้ของผู้เรียนที่แตกต่างกัน จึงเสนอแนะให้สถาบันการศึกษาและผู้กำหนดนโยบายร่วมกันสนับสนุนทั้งด้านทรัพยากรและการพัฒนาทักษะครูเพื่อสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการเรียนรู้ด้วยตนเองในโลกยุคดิจิทัล นอกจากนี้ ไลและจู (Lai and Zhu, 2015) ได้กล่าวว่าการเรียนรู้ภาษาอังกฤษนอกห้องเรียนที่มีคุณภาพขึ้นอยู่กับความหลากหลายของกิจกรรมที่ช่วยเติมเต็มสิ่งที่ขาดหายไปจากการเรียนในห้องเรียน โดยเฉพาะการใช้กิจกรรมที่เน้นความหมาย (meaning-focused) และการใช้เทคโนโลยีเพื่อตอบสนองความต้องการที่หลากหลายของผู้เรียน ซึ่งส่งผลบวกโดยตรงต่อผลการเรียน ความมั่นใจ และความสนุกในการเรียนรู้ โดยมีพ่อแม่และครูเป็นปัจจัยสำคัญในการสนับสนุนและหล่อหลอมลักษณะการเรียนรู้ กัวและลี (Guo & Lee, 2023) ทบทวนวรรณกรรมอย่างเป็นระบบเกี่ยวกับปัจจัยที่ส่งผลต่อการเรียนรู้ภาษาอังกฤษแบบไม่เป็นทางการในโลกดิจิทัล (IDLE) โดยวิเคราะห์ผ่านทฤษฎีระบบนิเวศ (Ecological Systems Theory) จากงานวิจัยจำนวน 103 ฉบับ ในช่วงปี 2010–2021 ผลการศึกษาพบว่าปัจจัยระดับบุคคล เช่น แรงจูงใจและความสนใจส่วนตัว ถูกนำมากล่าวถึงมากที่สุด ขณะที่ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมที่กว้างขึ้นอย่างระดับจุลภาค เช่น ครอบครัว, เพื่อน, ครู และระดับมหภาคเช่นวัฒนธรรม, โลกาภิวัตน์ รวมถึงกาลเวลา (ประสบการณ์ในอดีต, สถานการณ์โควิด-19) ยังมีการศึกษาน้อยกว่า งานวิจัยจึงสรุปว่าการทำ

ความเข้าใจความเชื่อมโยงของระบบต่างๆ เหล่านี้จะช่วยให้ครูและผู้เกี่ยวข้องสามารถส่งเสริมสภาพแวดล้อมการเรียนรู้ภาษาอังกฤษนอกห้องเรียนให้มีประสิทธิภาพและยั่งยืนยิ่งขึ้น

อย่างไรก็ตาม งานวิจัยและการทบทวนวรรณกรรมที่มีอยู่ยังมีข้อจำกัด งานส่วนใหญ่ยังมุ่งเน้นบริบทเฉพาะภูมิภาคหรือประเทศ ทำให้ขาดการสังเคราะห์ภาพรวมในระดับสากล โดยเฉพาะจากฐานข้อมูลขนาดใหญ่ เช่น Scopus ประการที่สอง งานวิจัยยังขาดการบูรณาการตัวแปรสำคัญเข้าด้วยกันอย่างเป็นระบบ เช่น ประเภทของกิจกรรมการเรียนรู้ ผลลัพธ์ทางภาษา และปัจจัยด้านอารมณ์ ซึ่งมักถูกศึกษาแยกส่วนมากกว่าจะเชื่อมโยงในกรอบแนวคิดเดียวกัน การศึกษานี้จึงมีความจำเป็นในการเติมเต็มช่องว่างดังกล่าว โดยมุ่งสังเคราะห์งานวิจัยเกี่ยวกับการเรียนภาษาอังกฤษนอกห้องเรียนจากฐานข้อมูล Scopus ในช่วงปี ค.ศ. 2010–2025 ผ่านกระบวนการทบทวนวรรณกรรมอย่างเป็นระบบ (PRISMA) เพื่อสร้างความเข้าใจเชิงองค์รวมเกี่ยวกับ (1) ประเภทของกิจกรรม (2) ผลกระทบต่อการพัฒนาทักษะภาษา และ (3) บทบาทของปัจจัยด้านอารมณ์และแรงจูงใจ การศึกษานี้คาดว่าจะช่วยพัฒนากลอบแนวคิดที่ครอบคลุมมากยิ่งขึ้น และให้ข้อเสนอแนะเชิงทฤษฎีและเชิงปฏิบัติสำหรับการจัดการเรียนการสอนภาษาอังกฤษในปัจจุบัน

กรอบแนวคิดการศึกษา

การศึกษานี้ใช้วิธีทบทวนวรรณกรรมอย่างเป็นระบบ Systematic Literature Review โดยอาศัยแนวทางของ PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses) ซึ่งเป็นมาตรฐานสากลในการคัดเลือก วิเคราะห์ และรายงานงานวิจัยอย่างเป็นระบบ PRISMA ช่วยให้กระบวนการทบทวนวรรณกรรมมีความโปร่งใสตรวจสอบได้และลดอคติ ในการคัดเลือกงานวิจัย



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการทบทวนวรรณกรรม

ระเบียบวิธีวิจัย

กระบวนการเก็บข้อมูล

ขั้นตอนการเก็บข้อมูลเริ่มจากการกำหนดแหล่งข้อมูล โดยเลือกใช้ฐานข้อมูล Scopus เนื่องจากเป็นฐานข้อมูลวิชาการระดับนานาชาติที่ครอบคลุมงานวิจัยด้านภาษาศาสตร์ประยุกต์และการศึกษาอย่างกว้างขวาง นอกจากนี้ ยังใช้ Google Scholar เพื่อช่วยตรวจสอบความครบถ้วนของข้อมูล (cross-checking) ทั้งนี้ กำหนดช่วงเวลาของบทความที่ศึกษาอยู่ระหว่างปี ค.ศ. 2010–2025 เพื่อให้ครอบคลุมแนวโน้มงานวิจัยร่วมสมัยเกี่ยวกับการเรียนภาษาอังกฤษนอกห้องเรียน

ขั้นตอนการสืบค้นข้อมูล

ผู้วิจัยใช้คำค้น (keywords) ที่เกี่ยวข้องกับแนวคิดหลักของการวิจัย ได้แก่ “extramural English,” “out-of-school exposure,” “informal language learning,” “EFL,” และ “language proficiency” โดยใช้ตัวดำเนินการเชิงตรรกะ “AND” และ “OR” เพื่อเพิ่มความแม่นยำในการค้นหา ผลการสืบค้นเบื้องต้นได้บทความจำนวนทั้งหมด 34 รายการ จากนั้นดำเนินการคัดกรองข้อมูลตามขั้นตอนของ PRISMA โดยเริ่มจากการลบข้อมูลซ้ำ (duplicate removal) และการพิจารณาชื่อเรื่องและบทคัดย่อ (title and abstract screening) เพื่อคัดเลือกเฉพาะบทความที่มีความเกี่ยวข้องกับหัวข้อวิจัย ส่งผลให้เหลือบทความจำนวน 11 รายการ หลังจากนั้น ผู้วิจัยได้อ่านบทความฉบับเต็ม (full-text review) เพื่อพิจารณาความสอดคล้องกับเกณฑ์ที่กำหนด เกณฑ์การคัดเลือก (inclusion criteria) ได้แก่ (1) เป็นงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเรียนภาษาอังกฤษนอกห้องเรียน (out-of-school exposure) (2) ศึกษาผลลัพธ์ด้านการเรียนภาษา เช่น vocabulary, listening หรือ proficiency (3) เป็นบทความวิจัยที่ผ่านการประเมินโดยผู้ทรงคุณวุฒิ (peer-reviewed) และ (4) ตีพิมพ์ในช่วงปี ค.ศ. 2010–2025 ส่วนเกณฑ์การคัดออก (exclusion criteria) ได้แก่ งานที่ไม่เกี่ยวข้องกับภาษาอังกฤษ งานที่ไม่ศึกษาผลลัพธ์การเรียนรู้ และบทความที่ไม่มีข้อมูลเพียงพอสำหรับการวิเคราะห์ หลังจากกระบวนการคัดเลือกดังกล่าว ผู้วิจัยได้บทความที่ตรงตามเกณฑ์ทั้งหมดจำนวน 11 เรื่อง ซึ่งนำไปใช้ในการวิเคราะห์และสังเคราะห์ข้อมูลในขั้นตอนถัดไป โดยกระบวนการทั้งหมดนี้สอดคล้องกับ PRISMA flow diagram ซึ่งแสดงรายละเอียดของจำนวนบทความในแต่ละขั้นตอนอย่างชัดเจน

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ดำเนินการภายใต้กรอบของการทบทวนวรรณกรรมอย่างเป็นระบบ เพื่อสังเคราะห์ผลการวิจัยจากบทความที่ผ่านการคัดเลือกตามเกณฑ์ PRISMA จำนวน 11 เรื่อง ทั้งนี้ การวิเคราะห์มุ่งเน้นการค้นหารูปแบบ แนวโน้ม และความสัมพันธ์ของตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับการเรียนภาษาอังกฤษนอกห้องเรียน กระบวนการวิเคราะห์ข้อมูลประกอบด้วยหลายขั้นตอน เริ่มจากการอ่านบทความอย่างละเอียด (familiarization) เพื่อทำความเข้าใจเนื้อหา วิจัย และผลการศึกษาของแต่ละงานวิจัย จากนั้น ผู้วิจัยดำเนินการเข้ารหัสข้อมูล (coding) โดยจัดหมวดหมู่ข้อมูลตามประเด็นสำคัญ เช่น ประเภทของกิจกรรมการเรียนรู้นอกห้องเรียน (เช่น audiovisual media, social media, gaming, reading) ผลลัพธ์ทางภาษา (เช่น vocabulary knowledge, listening skills, language proficiency) และปัจจัยที่มีอิทธิพล (เช่น motivation, self-efficacy, gender) หลังจากขั้นตอนการ coding ผู้วิจัยได้รวบรวมแนวคิดหลัก โดยรวมข้อมูลที่มีลักษณะคล้ายคลึงกันเข้าเป็นหมวดหมู่ที่มีความหมาย จากนั้นจึงดำเนินการสังเคราะห์ข้อมูล (data synthesis) โดยเปรียบเทียบผลการวิจัยจากแต่ละบทความ เพื่อระบุ

ความสอดคล้อง ความแตกต่าง และแนวโน้มโดยรวมของงานวิจัย นอกจากนี้ ผู้วิจัยยังได้ใช้วิธีการวิเคราะห์เชิงเปรียบเทียบ (comparative analysis) เพื่อพิจารณาความแตกต่างของผลลัพธ์ตามประเภทของกิจกรรมการเรียนรู้นอกห้องเรียน เช่น การเปรียบเทียบระหว่างกิจกรรมที่มีลักษณะ receptive (เช่น การดูวิดีโอ) และ productive (เช่น การเขียนหรือการสื่อสารออนไลน์) ผู้วิจัยได้ใช้วิธีการตรวจสอบความสอดคล้องของข้อมูล (data triangulation) โดยเปรียบเทียบผลการศึกษาในหลายบริบท และพิจารณาความสอดคล้องของข้อค้นพบจากงานวิจัยที่ใช้วิธีวิจัยแตกต่างกัน

ผลการศึกษา

จากการสังเคราะห์งานวิจัยการเรียนรู้ภาษาอังกฤษนอกห้องเรียน (out of school English language learning) สามารถจัดกลุ่มผลการศึกษาออกเป็น 3 ประเด็นหลัก ได้แก่ (1) ประเภทของกิจกรรมการเรียนรู้นอกห้องเรียน (2) ผลของกิจกรรมต่อทักษะภาษา (3) บทบาทของปัจจัยด้านอารมณ์และแรงจูงใจ และ ดังรายละเอียดต่อไปนี้

4.1 ประเภทของกิจกรรมการเรียนรู้นอกห้องเรียน

ผลการสังเคราะห์จากงานวิจัยทั้ง 11 เรื่องแสดงให้เห็นว่า ผลการสังเคราะห์พบว่า กิจกรรมการเรียนรู้ภาษาอังกฤษนอกห้องเรียนสามารถจำแนกได้เป็น 4 ประเภทหลัก ได้แก่ (1) การรับสื่อภาพและเสียง เช่น การดูภาพยนตร์ รายการโทรทัศน์ และวิดีโอออนไลน์ (2) การใช้สื่อออนไลน์และโซเชียลมีเดีย เช่น การสื่อสารผ่านแชตและแพลตฟอร์มต่างๆ (3) การเล่นเกมออนไลน์ที่ใช้ภาษาอังกฤษเป็นสื่อกลาง และ (4) การอ่านในรูปแบบดิจิทัลและสิ่งพิมพ์ โดยกิจกรรมที่ผู้เรียนมีส่วนร่วมมากที่สุดคือกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับสื่อดิจิทัล เนื่องจากเข้าถึงได้ง่ายและเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวัน นอกจากนี้ยังพบว่ากิจกรรมในยุคดิจิทัลมีลักษณะเป็นการโต้ตอบและเน้นผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง ซึ่งแตกต่างจากการเรียนในห้องเรียนแบบดั้งเดิมอย่างชัดเจน

4.2 ผลของการเรียนรู้นอกห้องเรียนต่อทักษะทางภาษา ผลการสังเคราะห์พบว่า การเรียนภาษาอังกฤษนอกห้องเรียนมีผลเชิงบวกต่อทักษะภาษาในหลายมิติ โดยเฉพาะด้านคำศัพท์ ซึ่งพบว่าผู้เรียนที่มีการสัมผัสภาษาอังกฤษนอกห้องเรียนในระดับสูงมีขนาดคลังคำศัพท์มากกว่าอย่างมีนัยสำคัญ และในบางกรณีพบว่าการสัมผัสภาษานอกห้องเรียนมีอิทธิพลต่อความรู้คำศัพท์มากกว่าระยะเวลาการเรียนในห้องเรียน นอกจากนี้ยังพบผลเชิงบวกต่อทักษะการฟัง ความเข้าใจภาษา และความสามารถในการสื่อสารในบริบทจริง โดยกิจกรรมที่มีลักษณะ productive และ interactive มีแนวโน้มส่งผลต่อผลสัมฤทธิ์ทางภาษาสูงกว่ากิจกรรมที่เป็นเพียงการรับข้อมูลเพียงอย่างเดียว

4.3 บทบาทของปัจจัยด้านอารมณ์และแรงจูงใจ ผลการสังเคราะห์พบว่า ปัจจัยด้านอารมณ์และแรงจูงใจทำหน้าที่เป็นตัวแปรตัวกลางระหว่างการสัมผัสภาษานอกห้องเรียนกับผลลัพธ์การเรียนรู้ โดยตัวแปรที่มีบทบาทสำคัญ ได้แก่ ความเชื่อมั่นในศักยภาพของตนเอง, แรงจูงใจภายในและ ความเพลิดเพลิน, โดยพบว่า ความเชื่อมั่นในศักยภาพของตนเอง มีอิทธิพลสูงในการทำนายผลการเรียนรู้ และกิจกรรมที่ผู้เรียนเลือกเองตามความสนใจช่วยสร้างแรงจูงใจภายในและเพิ่มระดับการมีส่วนร่วมในการเรียนรู้ นอกจากนี้ยังพบว่าผู้เรียนที่มีแรงจูงใจและความมั่นใจในตนเองสูงสามารถใช้ประโยชน์จากกิจกรรมนอกห้องเรียนได้ดีกว่า ซึ่งชี้ให้เห็นว่ากิจกรรมการเรียนรู้นอกห้องเรียนส่งผลต่อภาษาทั้งทางตรงและผ่านกระบวนการทางจิตวิทยาที่เสริมสร้างการเรียนรู้ในระยะยาว

อภิปรายผลการศึกษา

จากวัตถุประสงค์ เพื่อ 1. วิเคราะห์ประเภทของกิจกรรมการเรียนรู้ 2. ผลกระทบต่อทักษะภาษา และ 3. และบทบาทของปัจจัยด้านอารมณ์และแรงจูงใจอย่างเป็นระบบ ผลการศึกษานี้ชี้ให้เห็นว่า การเรียนภาษาอังกฤษนอกห้องเรียน (out-of-school language learning) โดยพบว่ากิจกรรมบางประเภท เช่น การเล่นเกม ให้ผลลัพธ์ที่ไม่สม่ำเสมอในงานวิจัยก่อนหน้านี้ โดยบางการศึกษาพบความสัมพันธ์เชิงบวก ขณะที่บางงานไม่พบผลชัดเจน ข้อค้นพบนี้สะท้อนว่า การจัดหมวดหมู่กิจกรรมยังอาจไม่เพียงพอต่อการอธิบายผลการเรียนรู้ ทั้งนี้เป็นเพราะว่ากิจกรรมประเภทเดียวกันอาจมีความแตกต่างกันในด้านรูปแบบการใช้ภาษา ระดับความซับซ้อน และระดับการมีส่วนร่วมของผู้เรียน เช่น เกมบางประเภทอาจเน้นการสื่อสารและการแก้ปัญหา ขณะที่บางประเภทอาจแทบไม่ใช้ภาษาเลย จึงส่งผลให้ผลลัพธ์แตกต่างกัน (Tran and Miralpeix, 2024) โดยในภาพรวมจากการสังเคราะห์งานวิจัยสามารถแบ่งประเภทหลักได้คือ กิจกรรมที่เน้นการรับข้อมูล (receptive) ประกอบด้วย การฟังเพลง การดูภาพยนตร์ และการอ่าน และกิจกรรมประเภทรับข้อมูลและโต้ตอบ (receptive & productive) เช่น การเล่นเกม การสนทนากับเพื่อนหรือชาวต่างชาติ

ในด้านผลลัพธ์การเรียนรู้ ผลกระทบต่อทักษะภาษา ข้อค้นพบสำคัญคือ กิจกรรมนอกห้องเรียนมีผลเชิงบวกชัดเจนต่อการพัฒนาคำศัพท์มากกว่าทักษะเฉพาะด้านอื่น ทั้งนี้เป็นเพราะว่าการเรียนรู้คำศัพท์สามารถเกิดขึ้นได้ง่ายจากการพบเห็นคำซ้ำในบริบทหลากหลาย ซึ่งช่วยเสริมสร้างการจดจำและการเชื่อมโยงความหมายอย่างเป็นธรรมชาติ สอดคล้องกับ Puimège and Peters (2019) ที่ระบุว่าการเผชิญคำศัพท์ซ้ำหลายครั้งในบริบทที่มีความหมายช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการเรียนรู้คำศัพท์ อย่างไรก็ตาม ผลลัพธ์ด้านการฟังหรือความสามารถทางภาษาโดยรวมยังมีความไม่สม่ำเสมอ ทั้งนี้อาจเป็นผลจากความแตกต่างของประเภทกิจกรรม ความเข้มข้นของการใช้ภาษา และเครื่องมือวัดผลในแต่ละงานวิจัย

อีกประเด็นสำคัญคือ และบทบาทของปัจจัยด้านอารมณ์และแรงจูงใจซึ่งเป็นผลมาจากกิจกรรม โดยผลการวิจัยพบว่า ความมั่นใจและแรงจูงใจมีบทบาทเป็นตัวแปรสำคัญที่เชื่อมโยงกิจกรรมนอกห้องเรียนกับผลลัพธ์การเรียนรู้ ทั้งนี้เป็นเพราะว่าผู้เรียนที่มีแรงจูงใจสูงมักเลือกเข้าร่วมกิจกรรมภาษาอย่างต่อเนื่อง กล่าวทดลองใช้ภาษา และพร้อมเผชิญความท้าทายมากกว่า ส่งผลให้เกิดการพัฒนาทางภาษาได้ดีกว่า สอดคล้องกับ Ji et al. (2026) ที่ชี้ว่าปัจจัยด้านอารมณ์และแรงจูงใจเป็นกลไกสำคัญในการเสริมประสิทธิภาพการเรียนรู้นอกห้องเรียน

โดยสามารถอธิบายได้จากมุมมองทางทฤษฎีการเรียนรู้ภาษา ทั้งนี้เป็นเพราะว่าคุณภาพของ ข้อมูลรับเข้าที่ผู้เรียนได้รับจากกิจกรรมนั้นมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญตรงตามแนวคิดของ Krashen (1982) ที่เสนอว่าการเรียนรู้ภาษาจะเกิดขึ้นได้อย่างมีประสิทธิภาพเมื่อผู้เรียนได้รับ ข้อมูลรับเข้าในระดับที่สูงกว่าความสามารถปัจจุบันเล็กน้อย ดังนั้นเกมที่มีเนื้อหาภาษาซับซ้อนและต่อเนื่องจึงอาจกระตุ้นการเรียนรู้ได้มากกว่าเกมที่แทบไม่มีการใช้ภาษาเลย นอกจากนี้ Swain (1985) ได้เสนอ Output Hypothesis โดยชี้ให้เห็นว่าการเรียนรู้ภาษาจะเกิดผลสูงสุดเมื่อผู้เรียนได้ผลิตภาษา ด้วยตนเอง ไม่ใช่เพียงรับข้อมูลเพียงอย่างเดียว เนื่องจากการผลิตภาษาบังคับให้ผู้เรียนต้องตระหนักถึงช่องว่างทางภาษาของตนเองและพยายามปรับแก้ไข ด้วยเหตุนี้กิจกรรมที่เปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้สื่อสารและแก้ปัญหาเป็นภาษาอังกฤษจึงส่งผลต่อการเรียนรู้มากกว่าเกมที่ผู้เรียนทำหน้าที่เป็นเพียงผู้รับข้อมูลเท่านั้น

โดยสรุป การอภิปรายผลครั้งนี้ชี้ว่า การทำความเข้าใจกิจกรรมการเรียนภาษาอังกฤษนอกห้องเรียนควรพิจารณาอย่างบูรณาการ ทั้งในมิติด้านพฤติกรรม และมิติด้านจิตวิทยา ทั้งนี้เป็นเพราะว่าการ

เรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพไม่ได้ขึ้นอยู่กับว่าผู้เรียนทำกิจกรรมมากเพียงใด แต่ขึ้นอยู่กับว่าผู้เรียนมีส่วนร่วมกับการกิจกรรมนั้นอย่างลึกซึ้งเพียงใดและมีสถานะทางจิตใจพร้อมต่อการเรียนรู้หรือไม่ ซึ่งจะช่วยอธิบายกลไกการเรียนรู้ภาษาในบริบทนอกห้องเรียนได้ครอบคลุมและลึกซึ้งยิ่งขึ้น

องค์ความรู้ใหม่จากการศึกษา

งานวิจัยนี้ได้สร้างองค์ความรู้สำคัญเกี่ยวกับกลไกการเรียนรู้ภาษาอังกฤษนอกห้องเรียนที่เกิดจากปฏิสัมพันธ์ระหว่างประเภทกิจกรรม ข้อมูลรับเข้า และสถานะทางจิตวิทยา โดยพบว่ากิจกรรมที่มีการโต้ตอบและผลิตภาษาภายใต้สถานะที่ผู้เรียนมีความมั่นใจและแรงจูงใจสูงจะส่งผลต่อการพัฒนาคำศัพท์อย่างมีนัยสำคัญมากกว่าการรับข้อมูลเพียงฝ่ายเดียว ซึ่งสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการออกแบบนวัตกรรมการจัดการเรียนรู้เชิงรุกที่เน้นการสร้างสมรรถนะการสื่อสารจริงควบคู่ไปกับการบริหารจัดการปัจจัยด้านอารมณ์เพื่อลดกำแพงการเรียนรู้

สรุป

การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อสังเคราะห์งานวิจัยเกี่ยวกับการเรียนภาษาอังกฤษนอกห้องเรียน (out-of-school language learning) จากฐานข้อมูล Scopus ในช่วงปี ค.ศ. 2010–2025 โดยวิเคราะห์บทความจำนวน 11 เรื่องอย่างเป็นระบบตามแนวทาง PRISMA ผลการศึกษาชี้ให้เห็นว่า กิจกรรมนอกห้องเรียนเป็นองค์ประกอบสำคัญของการเรียนรู้ภาษาอังกฤษในยุคดิจิทัล โดยผู้เรียนมีการสัมผัสภาษาอังกฤษผ่านกิจกรรมหลากหลาย โดยเฉพาะกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับสื่อดิจิทัล เช่น การดูวิดีโอ การใช้โซเชียลมีเดีย และการเล่นเกม ซึ่งสะท้อนบทบาทของเทคโนโลยีในฐานะแหล่งข้อมูล ที่สำคัญนอกห้องเรียนในด้านผลลัพธ์การเรียนรู้ พบว่ากิจกรรมมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับการพัฒนาทักษะภาษา โดยเฉพาะด้านคำศัพท์ ซึ่งเป็นตัวแปรที่มีหลักฐานสนับสนุนอย่างสม่ำเสมอในงานวิจัย นอกจากนี้กิจกรรมนอกห้องเรียนยังมีบทบาทต่อทักษะการฟังและความสามารถทางภาษาโดยรวม อย่างไรก็ตาม ผลของกิจกรรมต่อทักษะบางด้านยังมีความไม่สม่ำเสมอ ซึ่งสะท้อนถึงความแตกต่างของประเภทกิจกรรม ลักษณะของการมีส่วนร่วม และวิธีการวัดผลในแต่ละงานวิจัย อีกทั้งยังพบว่า กิจกรรมที่มีลักษณะที่มีการโต้ตอบมีแนวโน้มส่งผลต่อการเรียนรู้มากกว่ากิจกรรมแบบรับเข้าเพียงอย่างเดียว ซึ่งชี้ให้เห็นว่าคุณภาพของการมีส่วนร่วมมีความสำคัญไม่น้อยไปกว่าปริมาณของการสัมผัสภาษา นอกจากนี้ ผลการศึกษายังเน้นถึงบทบาทสำคัญของปัจจัยด้านอารมณ์และแรงจูงใจ สุดท้ายแล้วประสิทธิภาพของการเรียนภาษาอังกฤษนอกห้องเรียนขึ้นอยู่กับทั้งลักษณะของกิจกรรม ระดับการมีส่วนร่วม และปัจจัยด้านจิตวิทยาของผู้เรียน ซึ่งชี้ให้เห็นถึงความจำเป็นในการพัฒนากรอบแนวคิดและแนวทางการวิจัยที่สามารถอธิบายความสัมพันธ์ดังกล่าวได้อย่างครอบคลุมและเป็นระบบมากยิ่งขึ้น

ข้อเสนอแนะ

จากผลการศึกษา ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะดังนี้ ควรส่งเสริมให้ทำการวิจัยต่อยอดที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมนอกห้องเรียนที่มีลักษณะ "เชิงรุก" (Active Engagement) ให้แก่ผู้เรียน เช่น การสร้างชุมชนการเรียนรู้ผ่านสื่อสังคมออนไลน์ที่เน้นการสื่อสารจริง ควรบูรณาการแนวทางการอ่าน/ฟังแบบกว้างขวาง (Extensive Reading/Listening) เข้ากับกิจกรรมนอกห้องเรียน เป็นต้น

กิตติกรรมประกาศ

โครงการวิจัยนี้ได้รับการสนับสนุนการวิจัยจากเงินงบประมาณกองทุนวิจัย มหาวิทยาลัยราชภัฏ
ชัยภูมิ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2569

เอกสารอ้างอิง

- Coles, J. A., & Kingsley, M. (2021). Blackness as intervention: Black English outer spaces and the rupturing of antiblackness and in English education. *English Teaching: Practice & Critique*, 20(4), 454–484. <https://doi.org/10.1108/ETPC-10-2020-0135>
- De Wilde, V. (2024). Research methods for investigating young learners' engagement with foreign languages outside of school. *Research Methods in Applied Linguistics*, 3, 100159. <https://doi.org/10.1016/j.rmal.2024.100159>
- Guo, X., & Lee, J. S. (2023). A systematic review of Informal Digital Learning of English: An ecological systems theory perspective. *System*, 117, 103097. <https://doi.org/10.1016/j.system.2023.103097>
- Ji, S., Zou, L., & Li, K. (2026). Understanding the impact of out-of-school English exposure on self-perceived listening gains: An insight into the activation mechanism. *Acta Psychologica*, 263, 106310. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2026.106310>
- Krashen, S. D. (1982). *Principles and practice in second language acquisition*. Pergamon Press.
- Lai, C., Zhu, W., & Gong, G. (2015). Understanding the quality of out-of-class English learning. *TESOL Quarterly*, 49(2), 278–308. <https://doi.org/10.1002/tesq.171>
- Liu, G. L., Soyoo, A., Lee, J. S., & Zhang, L. J. (2025). Informal Digital Learning of English in Asian English as a Foreign Language contexts: A thematic review. *RELC Journal*, 1–8.
- Papen, U., & Tusting, K. (2020). Using ethnography and 'real literacies' to develop a curriculum for English literacy teaching for young deaf adults in India. *Compare: A Journal of Comparative and International Education*, 50(8), 1140–1158. <https://doi.org/10.1080/03057925.2019.1585756>
- Peters, E., Noreillie, A.-S., Heylen, K., Bulte, B., & Desmet, P. (2019). The impact of instruction and out-of-school exposure to foreign language input on learners' vocabulary knowledge in two languages. *Language Learning*, 69(3), 747–782. <https://doi.org/10.1111/lang.12351>
- Puimège, E., & Peters, E. (2019). Learners' English vocabulary knowledge prior to formal instruction: The role of learner-related and word-related variables. *Language Learning*, 69(4), 943–977. <https://doi.org/10.1111/lang.12364>

- Swain, M. (1985). Communicative competence: Some roles of comprehensible input and comprehensible output in its development. In S. Gass & C. Madden (Eds.), *Input in second language acquisition* (pp. 235–253). Newbury House.
- Tran, L., & Miralpeix, I. (2024). Out-of-school exposure to English in EFL teenage learners: Is it related to academic performance? *Education Sciences*, 14(4), 393. <https://doi.org/10.3390/educsci14040393>
- Tribushinina, E., & Boz, B. (2025). The effects of heritage multilingualism on foreign language learning: A comparison of children with typical language development and developmental language disorder. *Frontiers in Psychology*, 15, 1521340. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1521340>
- Tribushinina, E., & Mackaaij, M. (2023). Bilingual advantages in foreign language learning: Evidence from primary-school pupils with developmental language disorder. *Frontiers in Education*, 8, 1264120. <https://doi.org/10.3389/feduc.2023.1264120>
- Uzunboylu, H. (2019). Assessment of student scores based on specific variables in the web-assisted English grammar exercises. *World Journal on Educational Technology: Current Issues*, 11(3), 205–219.
- Wolanin, A. (2025). In the webs of the Internet: Generation Z and their informal exposure to English. *Neofilolog*, 64(2), 325–345. <https://doi.org/10.14746/n.2025.64.2.7>

หลักเกณฑ์และคำแนะนำสำหรับผู้นิพนธ์บทความ
วารสารครุศาสตร์และการพัฒนามนุษย์ มหาวิทยาลัยราชภัฏชัยภูมิ
(Journal of Education and Human Development
Chaiyaphum Rajabhat University)

วารสารครุศาสตร์และการพัฒนามนุษย์ มหาวิทยาลัยราชภัฏชัยภูมิ มีนโยบายในการส่งเสริมเผยแพร่ผลงานวิชาการ และงานวิจัยที่มีคุณค่าต่อการพัฒนาองค์ความรู้ทางวิชาการ และเป็นสื่อกลางแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเชิงวิชาการ โดยครอบคลุมด้านครุศาสตร์และการพัฒนามนุษย์ การศึกษา ภาษาวรรณกรรม และสหวิทยาการ กำหนดการตีพิมพ์ปีละ 2 ฉบับ ออกราย 6 เดือน (ฉบับที่ 1 มกราคม – มิถุนายน, และฉบับที่ 2 กรกฎาคม – ธันวาคม) โดยรูปแบบผลงานที่วารสารจะรับพิจารณา มี 5 ประเภท คือ บทความพิเศษ บทความวิจัย บทความทางวิชาการ บทความปริทัศน์ และปกิณกะ เพื่อให้วารสารมีคุณภาพในระดับมาตรฐานสากล และนำไปอ้างอิงได้ ผลงานที่ส่งมาตีพิมพ์ จะต้องมีการส่งงานบทความความรู้เดิมและเสนอความรู้ใหม่ที่ทันสมัยรวมทั้งข้อคิดเห็นที่เกิดประโยชน์ต่อผู้อ่าน ผลงานไม่เคยถูกนำไปตีพิมพ์เผยแพร่ในวารสารอื่นใดมาก่อน และไม่ได้อยู่ในระหว่างการพิจารณาของวารสารใด ๆ การเตรียมต้นฉบับที่จะมาลงตีพิมพ์ควรปฏิบัติตามคำแนะนำดังนี้

สถานที่ติดต่อและการสมัครสมาชิก

คณะครุศาสตร์และการพัฒนามนุษย์ มหาวิทยาลัยราชภัฏชัยภูมิ
เลขที่ 167 หมู่ที่ 2 ตำบลนาฝาย อำเภอเมืองชัยภูมิ จังหวัดชัยภูมิ 36000
โทรศัพท์ 044-815-111 ต่อ 6700

ส่วนที่ 1 ประเภทของบทความที่ลงตีพิมพ์ในวารสาร

วารสารครุศาสตร์และการพัฒนามนุษย์ มหาวิทยาลัยราชภัฏชัยภูมิ ตีพิมพ์บทความประเภทต่าง ๆ ดังนี้

1.1 บทความพิเศษ บทความทางวิชาการพิเศษ ที่เสนอเนื้อหาความรู้วิชาการอย่างเข้มข้น และผ่านการอ่านและพิจารณาจากผู้ทรงคุณวุฒิในสาขาวิชานั้น ๆ มีกลุ่มเป้าหมายเป็นนักวิชาการในวงการวิชาการ/วิชาชีพ

1.2 บทความทางวิชาการ ที่เสนอเนื้อหาความรู้วิชาการ มีกลุ่มเป้าหมายที่เป็นนักศึกษาหรือประชาชนทั่วไป

1.3 บทความวิจัย (Research Article) ได้แก่ รายงานผลงานวิจัยใหม่ที่มีองค์ความรู้อันเป็นประโยชน์ซึ่งไม่เคยตีพิมพ์ในวารสารใด ๆ มาก่อน

1.4 บทความปริทัศน์ (Review Article) เป็นบทความที่รวบรวมความรู้จากตำรา หนังสือ และวารสารใหม่ หรือจากผลงานและประสบการณ์ของผู้นิพนธ์มาเรียบเรียงขึ้น โดยมีการวิเคราะห์ สังเคราะห์ วิวิจารณ์ เปรียบเทียบกัน

1.5 ปกิณกะ (Miscellany) ได้แก่ บทความบทความความรู้ เรื่องแปล ย่อความจากวารสารต่างประเทศ การแสดงความคิดเห็น วิวิจารณ์ แนะนำเครื่องมือใหม่ ตำรา หรือหนังสือใหม่ที่น่าสนใจ หรือข่าวการประชุมทั้งระดับชาติ และระดับนานาชาติ

การส่งบทความ

บทความที่จะตีพิมพ์ในวารสารศาสตร์และการพัฒนามนุษย์ มหาวิทยาลัยราชภัฏชัยภูมิ ต้องผ่านระบบลงทะเบียนออนไลน์ https://so13.tci-thaijo.org/index.php/j_EDU และรอการตรวจสอบจากกองบรรณาธิการ

การตรวจสอบบทความและพิสูจน์อักษร

ผู้พิมพ์ควรตระหนักถึงความสำคัญในการเตรียมบทความให้ถูกต้องตามรูปแบบของบทความที่วารสารกำหนด ตลอดจนตรวจสอบความถูกต้องแน่นอน พร้อมทั้งพิสูจน์อักษรก่อนที่จะส่งบทความนี้ให้กับกองบรรณาธิการ การเตรียมบทความให้ถูกต้องตามข้อกำหนดของวารสารจะทำให้การพิจารณาตีพิมพ์มีความรวดเร็วมากยิ่งขึ้น และทางกองบรรณาธิการขอสงวนสิทธิ์ที่จะไม่พิจารณาบทความจนกว่าจะได้แก้ไขให้ถูกต้องตามข้อกำหนดของวารสาร

การเตรียมบทความ

บทความต้องเป็นตัวพิมพ์ดีด โดยใช้ชุดแบบอักษร (font) ชนิดไทยสารบรรณ (TH Sarabun PSK) ขนาดอักษร 14 จัดกันหลังตรง และมีระยะห่างระหว่างบรรทัดหนึ่งช่อง (double spacing) ตลอดเอกสาร พิมพ์หน้าเดียวลงบนกระดาษ (A 4) พิมพ์ให้ห่างจากขอบกระดาษ ด้านซ้าย และด้านขวา ขนาด 3.81 ซม. ด้านบน ขนาด 4.5 ซม. และด้านล่าง ขนาด 4.01 ซม. พร้อมใส่หมายเลขหน้ากำกับทางมุมขวาบนทุกหน้า บทความไม่ควรยาวเกิน 15 หน้ากระดาษพิมพ์ (A 4) โดยนับรวมภาพประกอบและตาราง

การพิจารณาและคัดเลือกบทความ

บทความแต่ละบทความจะได้รับพิจารณาจากคณะกรรมการกลั่นกรองบทความวารสาร (Peer Review) 3 ท่าน ที่มีความเชี่ยวชาญในสาขาวิชาที่เกี่ยวข้อง และได้รับความเห็นชอบจากกองบรรณาธิการก่อนตีพิมพ์ โดยการพิจารณาบทความจะมีรูปแบบที่ผู้พิจารณาบทความไม่ทราบชื่อหรือข้อมูลของผู้เขียนบทความ และผู้เขียนบทความไม่ทราบชื่อผู้พิจารณาบทความ (Double - blind peer review)

ส่วนที่ 2 บทคัดย่อ (Abstract)

บทคัดย่อควรมีความยาวไม่เกิน 350 คำ โดยแยกต่างหากจากเนื้อเรื่อง บทความวิจัย/วิชาการ ต้องมีบทคัดย่อทั้งภาษาไทยและภาษาอังกฤษ ซึ่งบทคัดย่อควรเขียนให้ได้ใจความทั้งหมดของเรื่อง ไม่ต้องอ้างอิงเอกสาร รูปภาพ หรือตาราง และให้มีเพียง 3 ส่วนเท่านั้น คือ

- 1) **วัตถุประสงค์** ควรกล่าวถึงจุดมุ่งหมายของการศึกษา
- 2) **ผลการวิจัยพบว่า** ควรประกอบด้วยผลที่ได้รับจากการค้นคว้า ศึกษา และผลของค่าสถิติ (ในกรณีมีการวิเคราะห์)
- 3) **คำสำคัญ** ควรมีคำสำคัญไม่เกิน 3 คำ ที่ครอบคลุมชื่อเรื่องที่ศึกษาและจะปรากฏอยู่ในส่วนท้ายของบทคัดย่อทั้งภาษาไทยและภาษาอังกฤษ และคั่นด้วยเครื่องหมายอัฒภาค (Semicolon) (;)

ส่วนที่ 3 เนื้อเรื่อง ควรประกอบด้วย

3.1 การเตรียมต้นฉบับสำหรับการเขียนบทความวิจัย ประกอบด้วย

3.1.1 บทนำ (Introduction) เป็นส่วนกล่าวนำโดยอาศัยการปริทรรศน์ (Review) ข้อมูลจากรายงานวิจัย ความรู้ และหลักฐานต่าง ๆ จากหนังสือหรือวารสารที่เกี่ยวข้องกับเรื่องที่ศึกษา และกล่าวถึงเหตุผลหรือความสำคัญของปัญหาในการศึกษาครั้งนี้

3.1.2 วัตถุประสงค์ของการวิจัย (Research Objectives) เป็นการกำหนดวัตถุประสงค์หรือจุดมุ่งหมายของการวิจัย รวมถึงรวบรวมหลักการ วิธีการ โดยมีรายละเอียดว่าจะต้องศึกษาอะไรบ้าง เพื่อเป็นแนวทางในการวิเคราะห์ข้อมูล และเสนอผลการวิจัยได้อย่างชัดเจน

3.1.3 วิธีดำเนินการวิจัย (Methods) เป็นการกำหนด วิธีการ กิจกรรม รายละเอียดของการวิจัย การศึกษาประชากรและกลุ่มตัวอย่างในการศึกษา และวิธีการศึกษาเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย รวมทั้งสถิติที่นำมาใช้วิเคราะห์ข้อมูล

3.1.4 สรุปผลการวิจัย (Results) เป็นการแสดงผลที่ได้จากการศึกษาและวิเคราะห์ในข้อ 3.1.2 ควรจำแนกผลออกเป็นหมวดหมู่และสัมพันธ์กับวัตถุประสงค์ของการศึกษาโดยการบรรยายในเนื้อเรื่อง และแสดงรายละเอียดเพิ่มเติมด้วยภาพประกอบ ตาราง กราฟ หรือ แผนภูมิ ตามความเหมาะสม

3.1.5 อภิปรายผลการวิจัย (Discussion) เป็นการนำข้อมูลที่ได้มาจากการวิเคราะห์ของผู้นิพนธ์ นำมาเปรียบเทียบกับผลการวิจัยของผู้อื่น เพื่อให้มีความเข้าใจหรือเกิดความรู้ใหม่ที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัยนั้น รวมทั้งข้อดี ข้อเสียของวิธีการศึกษา เสนอแนะความคิดเห็นใหม่ ๆ ปัญหาและอุปสรรคต่างๆ ที่ได้จากการศึกษาครั้งนี้ เพื่อเป็นแนวทางที่จะนำไปประยุกต์ให้เกิดประโยชน์

3.1.6 ข้อเสนอแนะ (Suggestion) การแนะนำผลการวิจัยไปใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อไป

3.1.7 กิตติกรรมประกาศ (ถ้ามี) (Acknowledgement) เป็นส่วนที่กล่าวขอบคุณต่อองค์กร หน่วยงาน หรือบุคคลที่ให้ความช่วยเหลือร่วมมือในการวิจัย รวมทั้งแหล่งที่มาของเงินทุนวิจัย และหมายเลขของทุนวิจัย

3.1.8 เอกสารอ้างอิง (References) ใช้รูปแบบการอ้างอิงแบบแทรกในเนื้อหาตามหลักเกณฑ์ APA (American Psychological Association) เป็นการอ้างอิงแหล่งที่มาของข้อความไว้ในเครื่องหมายวงเล็บ () แทรกในเนื้อหา ซึ่งมีรูปแบบการเขียนอ้างอิงที่นิยมแพร่หลายโดยมีกฎเกณฑ์การอ้างอิงที่ออกแบบมาเพื่อให้ผู้ใช้มีความชัดเจนในการลงรายการงานเขียนต่างๆ ที่ง่ายต่อการศึกษาและการปฏิบัติ

3.2 การเตรียมต้นฉบับสำหรับการเขียนบทความวิชาการ ประกอบด้วย

3.2.1 บทนำ (Introduction) เป็นส่วนกล่าวนำโดยอาศัยการปริทรรศน์ (review) ข้อมูลจากรายงานวิจัย ความรู้ และหลักฐานต่างๆ จากหนังสือหรือวารสารที่เกี่ยวข้องกับเรื่องที่ศึกษา และกล่าวถึงเหตุผลหรือความสำคัญของปัญหาในการศึกษาครั้งนี้

3.2.2 เนื้อหา (Content) เรื่องราวที่ผู้เขียนต้องการจะให้ผู้อ่านได้รับทราบ เนื้อหาที่ดีต้องมีรายละเอียดที่ชัดเจนและน่าสนใจ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับสมรรถภาพทางความคิดของผู้เขียนเป็นสำคัญ

3.2.3 สรุป (Summarizing) เป็นวิธีการเขียนบทความที่ผู้เขียนจะต้องเขียนให้เหลือเฉพาะส่วนที่มีความสำคัญ เป็นการกลั่นกรอง การรวบรวมหรือการลดข้อความให้เหลือส่วนที่สำคัญเท่านั้น

3.2.4 เอกสารอ้างอิง (References) ใช้รูปแบบการอ้างอิงแบบแทรกในเนื้อหาตามหลักเกณฑ์ APA (American Psychological Association) ซึ่งมีรูปแบบการเขียนอ้างอิงที่นิยมแพร่หลาย

โดยมีกฎเกณฑ์การอ้างอิงที่ออกแบบมาเพื่อให้ผู้ใช้มีความชัดเจนในการลงรายการงานเขียนต่าง ๆ ที่เป็นรูปแบบเดียวกัน

3.3 การเตรียมต้นฉบับสำหรับการเขียนบทวิจารณ์หนังสือ ประกอบด้วย

3.3.1 ชื่อเรื่องของหนังสือ (Title) ให้ระบุทั้งภาษาไทย และภาษาอังกฤษ

3.3.2 ชื่อผู้เขียนหนังสือ (Author) ให้ระบุชื่อเต็มทั้งภาษาไทย และภาษาอังกฤษพร้อม
ระบุสถาบัน หรือหน่วยงานที่ผู้เขียนสังกัด

3.3.3 ชื่อผู้วิจารณ์(Name of Reviews)ให้ระบุชื่อเต็มทั้งภาษาไทย และ ภาษาอังกฤษ
พร้อมระบุสถาบัน หรือหน่วยงานของผู้วิจารณ์สังกัด

3.3.4 เนื้อหาการวิจารณ์ (Reviews Content) ในการเขียนเกี่ยวกับหนังสือวิจารณ์ เนื้อ
เรื่องจะเป็นส่วนแสดงความคิดเห็นและรายละเอียดในการวิจารณ์ โดยนำเสนอเรื่องราวจุดเด่น จุดบกพร่อง
ของเรื่อง โดยทำการวิจารณ์หรือวิพากษ์อย่างมีหลักเกณฑ์และเหตุผลตามหลักวิชาการ

3.3.5 สรุป (Summarizing) เป็นวิธีการเขียนสรุปความคิดเห็นทั้งหมดที่วิจารณ์รวมถึง
ให้ข้อคิดหรือข้อสังเกตที่เป็นประโยชน์สำหรับผู้อ่าน

3.3.6 เอกสารอ้างอิง (References) ใช้รูปแบบการอ้างอิงแบบแทรกในเนื้อหาตาม
หลักเกณฑ์ APA (American Psychological Association) ซึ่งมีรูปแบบการเขียนอ้างอิงที่นิยมแพร่หลาย
โดยมีกฎเกณฑ์การอ้างอิงที่ออกแบบมาเพื่อให้ผู้ใช้มีความชัดเจนในการลงรายการงานเขียนต่างๆ ที่เป็น
รูปแบบเดียวกัน

การเขียนเอกสารอ้างอิง

1. รายงานการวิจัย

ชื่อผู้เขียน (ในกรณีภาษาไทย ใช้ชื่อและนามสกุล และในกรณีภาษาอังกฤษ ใช้นามสกุลและชื่อ). ปีที่
พิมพ์. ชื่อเรื่อง. ชื่อย่อของวารสาร. เล่มที่พิมพ์ ฉบับที่พิมพ์: เลขหน้าแรกถึงหน้าสุดท้ายของเรื่อง. ในกรณีที่มี
ผู้เขียนมากกว่า 6 คน ให้ใส่รายชื่อผู้เขียนคนแรก แล้วตามด้วยคำว่า “และคณะ” หรือ “et al.”

2. หนังสือ

ชื่อผู้เขียน (ในกรณีภาษาไทย ใช้ชื่อและนามสกุล และในกรณีภาษาอังกฤษ ใช้นามสกุลและชื่อ). ปีที่
พิมพ์. ชื่อหนังสือ. สำนักพิมพ์. เมืองที่พิมพ์ : เลขหน้าแรกถึงหน้าสุดท้ายของเรื่อง.

3. รายงานการประชุมและสัมมนา

ชื่อผู้แต่ง. ปีที่พิมพ์. ชื่อเอกสารรวมเรื่องที่ได้จากรายงานการประชุม. วัน เดือน ปีที่จัด : สถานที่จัด :
สำนักพิมพ์ หรือผู้จัดพิมพ์. เลขหน้า.

4. วิทยานิพนธ์/ ดุษฎีนิพนธ์/ สารนิพนธ์

ชื่อผู้แต่ง. ปีที่พิมพ์. ชื่อเรื่อง. ระดับวิทยานิพนธ์ : ชื่อสถาบันการศึกษา.

5. บทความในหนังสือพิมพ์

ชื่อผู้เขียน. ปีที่พิมพ์. ชื่อเรื่อง. ชื่อหนังสือพิมพ์. เล่มที่พิมพ์ ฉบับที่พิมพ์: เลขหน้าแรกถึงหน้าสุดท้าย
ของเรื่อง.

6. สัมภาษณ์

ชื่อผู้ให้สัมภาษณ์. วัน เดือน ปีที่สัมภาษณ์. ตำแหน่ง (ถ้ามี).

7. สื่ออิเล็กทรอนิกส์

ชื่อผู้แต่ง. ปีที่พิมพ์. ชื่อเรื่อง. ชื่อเว็บไซต์. วัน เดือน ปีที่สืบค้น. ได้มาจาก ชื่อ website.

ส่วนที่ 4 ภาพประกอบ (Figure) และส่วนตาราง (Table)

ภาพประกอบและตารางควรมีเท่าที่จำเป็น โดยพิมพ์หน้าละ 1 ภาพ หรือ 1 ตารางสำหรับคำบรรยายภาพและตารางให้พิมพ์เหนือภาพหรือตาราง ส่วนคำอธิบายเพิ่มเติมให้ใส่ใต้ภาพหรือตาราง

กำหนดการออกวารสาร

ตีพิมพ์ปีละ 2 ฉบับ ออกราย 6 เดือน

ฉบับที่ 1 มกราคม – มิถุนายน

ฉบับที่ 2 กรกฎาคม – ธันวาคม

ตัวอย่างรูปแบบการเขียนบทความ

การตั้งค่าน้ำกระดาษ A 4

ระยะขอบ

ด้านบน 4.5 ซม.	ด้านล่าง 4.01 ซม.
ด้านซ้าย 3.81 ซม.	ด้านขวา 3.81 ซม.

ชื่อเรื่อง ภาษาไทย..... (TH Sarabun PSK 18 pt. หนา).....
ภาษาอังกฤษ..... (TH Sarabun PSK 18 pt. หนา).....

ชื่อผู้นิพนธ์ ภาษาไทย ¹
ชื่อผู้นิพนธ์ ภาษาอังกฤษ ²
(TH Sarabun PSK ขนาด 16 pt. ปกติ)

บทคัดย่อภาษาไทย (TH Sarabun PSK ขนาด 16 pt. หนา)

.....
.....(เนื้อเรื่อง TH Sarabun PSK ขนาด 16 pt. ปกติ).....
.....

คำสำคัญ: (หัวข้อ TH Sarabun PSK ขนาด 16 Pt.หนา). (เนื้อหา TH Sarabun PSK ขนาด 16 Pt.ปกติ)

Abstract (TH Sarabun PSK ขนาด 16 pt. หนา)

.....
.....(เนื้อเรื่อง TH Sarabun PSK ขนาด 16 pt. ปกติ).....
.....

Keyword: (หัวข้อ TH SarabunPSKขนาด 16 Pt. หนา). (เนื้อหา TH Sarabun PSK ขนาด 16 Pt.ปกติ)

บทนำ (Introduction) (TH Sarabun PSK ขนาด 16 pt. หนา)

.....
.....(เนื้อเรื่อง TH Sarabun PSK ขนาด 16 pt. ปกติ).....
.....

วัตถุประสงค์ (TH Sarabun PSK ขนาด 16 pt. นหนา)

.....
.....(เนื้อเรื่อง TH Sarabun PSK ขนาด 16 pt. ปกติ).....
.....

วิธีการศึกษา (TH Sarabun PSK ขนาด 16 pt. นหนา)

.....
.....(เนื้อเรื่อง TH Sarabun PSK ขนาด 16 pt. ปกติ).....
.....

ผลการศึกษา (TH Sarabun PSK ขนาด 16 pt. นหนา)

.....
.....(เนื้อเรื่อง TH Sarabun PSK ขนาด 16 pt. ปกติ).....
.....

สรุปและอภิปรายผล (TH Sarabun PSK ขนาด 16 pt. นหนา)

.....
.....(เนื้อเรื่อง TH Sarabun PSK ขนาด 16 pt. ปกติ).....
.....

เอกสารอ้างอิง (References) (TH Sarabun PSK ขนาด 16 pt. นหนา)

.....(เนื้อเรื่อง TH Sarabun PSK ขนาด 16 pt. ปกติ).....
ใช้รูปแบบการอ้างอิงตามคู่มือการพิมพ์ของสมาคมจิตวิทยาอเมริกา (APA Style)

ตัวอย่าง เช่น

- งามพิศ ศรีบัว. (2542). ผลกระทบทางเศรษฐกิจ สังคมและวัฒนธรรมจากการปลูกยาสูบของเกษตรกร
อำเภอบ้านแพน จังหวัดนครพนม. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาไทยคดีศึกษา
(เน้นมนุษยศาสตร์) บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.
- จักรี ศรีจารุเมธีฐาน. (2562). วัฒนธรรมทางการศึกษาในโลกยุคใหม่. วารสารมหาวิทยาลัยมหาสารคาม
วิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด. ปีที่ 8 ฉบับที่ 2 (กรกฎาคม-ธันวาคม). หน้า 401-407.
- วิเชียร มีบุญ. (2541). พิธีกรรมจับปลาปักในลุ่มน้ำโขง บ้านหาดไคร้ ตำบลเวียงอำเภอเชียงของ จังหวัด
เชียงราย. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาไทยคดีศึกษา (เน้นมนุษยศาสตร์) บัณฑิต
วิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.
- อคิน รพีพัฒน์, หม่อมราชวงศ์. (2526). *Persistence within change: Thai society in the
nineteenth and twentieth centuries*. ใน ณรงค์ พ่วงพิศ และ พลศักดิ์ จิระไกรศิริ
(บรรณาธิการ), สังคมไทยใน 200 ปี (หน้า 19-58). กรุงเทพฯ : เจ้าพระยาการพิมพ์.
- อังคินันท์ อินทร์กำแหง และคณะ. (2549). การวิเคราะห์ความสัมพันธ์เชิงเหตุและดัชนีวัดภาวะวิกฤตชีวิต
สตรีไทยสมรส วัยกลางคนที่ทำงานนอกบ้านในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล. วารสาร
พฤติกรรมศาสตร์, 12(1), 561 - 589.