

ผลการใช้โปรแกรมสร้างเสริมความปลอดภัยโดยประยุกต์ทักษะชีวิตร่วมกับแนวคิดการกำกับตนเองที่มีต่อการลดความเสี่ยงในการจมน้ำของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น



นายอรรณวุฒิ เกียรติสุข

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บทคัดย่อและแฟ้มข้อมูลฉบับเต็มของวิทยานิพนธ์ตั้งแต่ปีการศึกษา 2554 ที่ให้บริการในคลังปัญญาจุฬาฯ (CUIR) เป็นแฟ้มข้อมูลของนิสิตเจ้าของวิทยานิพนธ์ ที่ส่งผ่านทางบัณฑิตวิทยาลัย

The abstract and full text of theses from the academic year 2011 in Chulalongkorn University Intellectual Repository (CUIR) are the thesis authors' files submitted through the University Graduate School.

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต

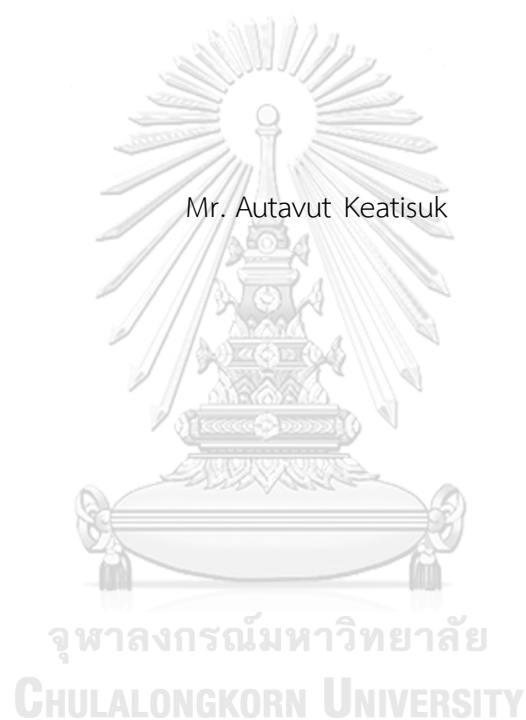
สาขาวิชาสุศึกษาและพลศึกษา ภาควิชาหลักสูตรและการสอน

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ปีการศึกษา 2560

ลิขสิทธิ์ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

EFFECTS OF IMPLEMENTING SAFETY ENHANCING PROGRAM APPLYING LIFE SKILLS AND  
SELF – REGULATED APPROACH ON DECREASING THE DROWNING RISK OF LOWER  
SECONDARY SCHOOL STUDENTS.



A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements  
for the Degree of Master of Education Program in Health and Physical Education  
Department of Curriculum and Instruction  
Faculty of Education  
Chulalongkorn University  
Academic Year 2017  
Copyright of Chulalongkorn University

หัวข้อวิทยานิพนธ์

ผลการใช้โปรแกรมสร้างเสริมความปลอดภัยโดยประยุกต์  
ทักษะชีวิตร่วมกับแนวคิดการกำกับตนเองที่มีต่อการลด  
ความเสี่ยงในการจมน้ำของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น

โดย

นายอรรณวุฒิ เกียรติสุข

สาขาวิชา

สุขศึกษาและพลศึกษา

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

ศาสตราจารย์ ดร.จินตนา สรายุทธพิทักษ์

---

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้หัวข้อวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่ง  
ของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรบัณฑิต

..... คณบดีคณะครุศาสตร์

(รองศาสตราจารย์ ดร.ศิริเดช สุชีวะ)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

..... ประธานกรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สมบูรณ์ อินทร์ธมยา)

..... อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

(ศาสตราจารย์ ดร.จินตนา สรายุทธพิทักษ์)

..... กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุธนะ ติงศภัทย์)

..... กรรมการภายนอกมหาวิทยาลัย

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สมบูรณ์ อินทร์ธมยา)

อรรถกฤตม์ เกียรติสุข : ผลการใช้โปรแกรมสร้างเสริมความปลอดภัยโดยประยุกต์ทักษะชีวิตร่วมกับแนวทางการกำกับตนเองที่มีต่อการลดความเสี่ยงในการจมน้ำของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น (EFFECTS OF IMPLEMENTING SAFETY ENHANCING PROGRAM APPLYING LIFE SKILLS AND SELF – REGULATED APPROACH ON DECREASING THE DROWNING RISK OF LOWERSECONDARY SCHOOL STUDENTS.) อ.ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก: ศ. ดร.จินตนา สรายุทธพิทักษ์, 161 หน้า.

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา: ผลการใช้โปรแกรมสร้างเสริมความปลอดภัยโดยประยุกต์ทักษะชีวิตร่วมกับแนวทางการกำกับตนเองที่มีต่อการลดความเสี่ยงในการจมน้ำของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นจากโรงเรียนระยองวิทยาคมปากน้ำ จำนวน 40 คน แบ่งออกเป็น 2 กลุ่มคือ นักเรียนกลุ่มทดลอง จำนวน 20 คน ที่ได้รับโปรแกรมสร้างเสริมความปลอดภัยโดยประยุกต์ทักษะชีวิตร่วมกับแนวทางการกำกับตนเองที่มีต่อการลดความเสี่ยงในการจมน้ำ เป็นเวลา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 วัน วันละ 1 ชั่วโมง 30 นาที และนักเรียนกลุ่มควบคุม จำนวน 20 คน ที่ไม่ได้รับโปรแกรมสร้างเสริมความปลอดภัยโดยประยุกต์ทักษะชีวิตร่วมกับแนวทางการกำกับตนเองที่มีต่อการลดความเสี่ยงในการจมน้ำ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือโปรแกรมสร้างเสริมความปลอดภัยโดยประยุกต์ทักษะชีวิตร่วมกับแนวทางการกำกับตนเองที่มีต่อการลดความเสี่ยงในการจมน้ำ และมีค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ 0.94 และแบบวัดการปฏิบัติตนเพื่อลดความเสี่ยงในการจมน้ำ และมีค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ 0.98 วิเคราะห์โดยการหาค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และเปรียบเทียบผลการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติทดสอบค่าที่ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05

ผลการวิจัยพบว่า 1) โปรแกรมสร้างเสริมความปลอดภัยโดยประยุกต์ทักษะชีวิตร่วมกับแนวทางการกำกับตนเองที่มีต่อการลดความเสี่ยงในการจมน้ำของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ส่งผลให้นักเรียนกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติตนเพื่อลดความเสี่ยงในการจมน้ำเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 2) ค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติตนเพื่อลดความเสี่ยงในการจมน้ำของนักเรียนกลุ่มทดลอง หลังได้รับโปรแกรมสร้างเสริมความปลอดภัยโดยประยุกต์ทักษะชีวิตร่วมกับแนวทางการกำกับตนเองที่มีต่อการลดความเสี่ยงในการจมน้ำของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นเพิ่มขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ภาควิชา หลักสูตรและการสอน ปลายมือชื่อนิสิต .....

สาขาวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา ปลายมือชื่อ อ.ที่ปรึกษาหลัก .....

ปีการศึกษา 2560

# # 5983934027 : MAJOR HEALTH AND PHYSICAL EDUCATION

KEYWORDS: REGULATED APPROACH ON DECREASING THE DROWNING RISK / LIFE SURVIVAL SKILL / SELF – REGULATED

AUTAVUT KEATISUK: EFFECTS OF IMPLEMENTING SAFETY ENHANCING PROGRAM APPLYING LIFE SKILLS AND SELF – REGULATED APPROACH ON DECREASING THE DROWNING RISK OF LOWER SECONDARY SCHOOL STUDENTS.. ADVISOR: PROF. JINTANA SARAYUTHPITAK, Ph.D., 161 pp.

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

The results of research found that.

1. Implementing safety enhancing program applying life skills and self of lower secondary student effects to score of sample student increase in level 0.5.
2. Average of score from regulated approach on decreasing the drowning risk student after get the knowledge from this program increase 0.5% in significant.

Department: Curriculum and Instruction Student's Signature .....

Field of Study: Health and Physical Education Advisor's Signature .....

Academic Year: 2017

## กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จได้ด้วยความกรุณาและความช่วยเหลืออย่างดียิ่งจาก ศาสตราจารย์ ดร.จินตนา สรายุทธพิทักษ์ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ในการดูแลเอาใจใส่ ให้คำแนะนำ ให้คำปรึกษา ให้ข้อเสนอแนะ และตรวจทานแก้ไขวิทยานิพนธ์ให้มีความถูกต้องสมบูรณ์ ที่สุดตลอดจนให้กำลังใจ และให้ความช่วยเหลือในทุกด้านมาโดยตลอด ผู้วิจัยขอกราบ ขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ ที่นี้

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สมบูรณ์ อินทร์ธมยา ประธานสอบ วิทยานิพนธ์ และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุธนะ ดิงศภัทย์ กรรมการสอบวิทยานิพนธ์ที่กรุณาให้ ข้อคิดเห็นและเสนอแนะแนวทางในการปรับปรุงแก้ไขทำให้วิทยานิพนธ์มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สมบูรณ์ อินทร์ธมยา ผู้ช่วย ศาสตราจารย์ ดร.สุธนะ ดิงศภัทย์ อาจารย์ ดร. ธาณินทร์ บุญญาลงกรณ์ อาจารย์ วรรณเพ็ญ เสน่ห์ อาจารย์ ธวัช สร้อยโพธิ์พันธ์ ผู้ทรงคุณวุฒิที่ให้คำปรึกษาแนะนำและตรวจเครื่องมือที่ใช้ใน การวิจัย

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณอาจารย์ฉลอง โตสวัสดิ์และคณาจารย์โรงเรียนระยอง วิทยาคมปากน้ำที่ให้ความกรุณาอำนวยความสะดวกสนับสนุนและเปิดโอกาสให้ผู้วิจัยเก็บข้อมูล การทำวิจัยในครั้งนี้และขอขอบใจนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่ให้ความร่วมมือในการวิจัยเป็น อย่างดี และขอขอบคุณเพื่อนๆและพี่น้องจากสาขาวิชาสุศึกษาและพลศึกษาทุกคนที่ให้ความ ร่วมมือช่วยเหลือซึ่งกันและกันตลอด

สุดท้ายผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณคุณพ่อวีระฉัตร คุณแม่ปัทมนัดดาและสมาชิกใน ครอบครัวทุกคนเป็นอย่างสูงที่ให้ความช่วยเหลือและสนับสนุนทางการศึกษาอันมีค่ายิ่งโดยตลอด มาจนจบการศึกษา ผู้วิจัยขอมอบวิทยานิพนธ์นี้เพื่อทดแทนคุณ

## สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย .....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ.....	ช
บทที่ 1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา .....	1
คำถามวิจัย.....	6
วัตถุประสงค์การวิจัย.....	6
สมมุติฐานการวิจัย .....	7
ขอบเขตของการวิจัย .....	8
นิยามศัพท์เฉพาะ .....	8
ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย.....	10
บทที่ 2 .....	11
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	11
1. โปรแกรมสร้างเสริมความปลอดภัย.....	12
1.1 ความหมายของโปรแกรม.....	12
1.2 การสร้างเสริมความปลอดภัย.....	12
1.3 การดำเนินการส่งเสริมความปลอดภัยที่มีประสิทธิภาพ .....	13
1.4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับโปรแกรมสร้างเสริมความปลอดภัย .....	16
2. ทักษะชีวิต.....	19
2.1 ความหมายของทักษะชีวิต.....	19
2.2 องค์ประกอบของทักษะชีวิต .....	20

2.3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทักษะชีวิต .....	26
3. แนวคิดการกำกับตนเอง .....	32
3.1 ความหมายของการกำกับตนเอง .....	32
3.2 แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการกำกับตนเอง .....	32
3.3 กระบวนการในการกำกับตนเอง .....	33
3.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับแนวคิดการกำกับตนเอง .....	41
4. การปฏิบัติตนเพื่อลดความเสี่ยงในการจมน้ำ .....	48
4.1 ความหมายของการปฏิบัติตนเพื่อลดความเสี่ยงในการจมน้ำ .....	48
4.2 การแก้ไขปัญหาการจมน้ำ .....	52
4.3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติตนเพื่อลดความเสี่ยงในการจมน้ำ .....	61
5. กรอบแนวคิดในการวิจัย .....	64
บทที่ 3 .....	65
วิธีดำเนินการวิจัย .....	65
ขั้นที่ 1 การเตรียมการทดลอง .....	67
1.1 การศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง .....	67
1.2 การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง .....	67
1.3 การพัฒนาเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย .....	68
ขั้นที่ 2 การดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล .....	83
2.1 การกำหนดแบบแผนการทดลอง .....	83
2.2 การติดต่อประสานงานก่อนการทดลอง .....	83
2.3 การดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล .....	84
ขั้นที่ 3 การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ .....	85
3.1 การวิเคราะห์ข้อมูล .....	85



3.2 สถิติที่ใช้ .....	85
บทที่ 4 .....	86
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล .....	86
ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม .....	86
ตอนที่ 2. ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติเพื่อลดความเสี่ยงในการจมน้ำ ก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองและของนักเรียนกลุ่มควบคุม .....	89
ตอนที่ 3 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติเพื่อลดความเสี่ยงในการจมน้ำ หลังการทดลองระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองกับนักเรียนกลุ่มควบคุม .....	94
บทที่ 5 .....	102
สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ .....	102
สรุปผลการวิจัย .....	103
อภิปรายผลการวิจัย .....	104
ข้อเสนอแนะ .....	117
รายการอ้างอิง .....	118
ภาคผนวก .....	124
ภาคผนวก ก .....	125
รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ .....	125
ภาคผนวก ข .....	127
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย .....	127
ภาคผนวก ค .....	149
การวิเคราะห์คุณภาพเครื่องมือ .....	149
ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์ .....	161

## สารบัญตาราง

หน้า

ตารางที่ 1	การวิเคราะห์องค์ประกอบของทักษะชีวิตจากหน่วยงานต่าง ๆ และสังเคราะห์เพื่อให้ ได้องค์ประกอบของทักษะชีวิตที่เกี่ยวข้องกับการสร้างเสริมความปลอดภัย .....	24
ตารางที่ 2	การสังเคราะห์กิจกรรมในโปรแกรมสร้างเสริมความปลอดภัยโดยประยุกต์ทักษะ ชีวิตร่วมกับแนวความคิดการกำกับตนเอง.....	47
ตารางที่ 3	การสังเคราะห์กิจกรรมในโปรแกรมสร้างเสริมความปลอดภัยโดยประยุกต์ทักษะชีวิต ร่วมกับแนวความคิดการกำกับตนเอง.....	70
ตารางที่ 4	สรุปการจัดกิจกรรมโปรแกรมสร้างเสริมความปลอดภัยโดยประยุกต์ทักษะชีวิต ร่วมกับแนวความคิดการกำกับตนเองที่มีต่อการลดความเสี่ยงในการจมน้ำ.....	71
ตารางที่ 5	สถานการณ์และเกณฑ์การให้คะแนน ในแบบวัดการปฏิบัติตนเพื่อลดความเสี่ยงในการ จมน้ำ.....	78
ตารางที่ 6	ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติเพื่อลดความเสี่ยงในการจมน้ำก่อน การทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองกับนักเรียนกลุ่มควบคุม .....	84
ตารางที่ 7	การวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม .....	87
ตารางที่ 8	ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติเพื่อลดความเสี่ยงในการจมน้ำ ก่อน และหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองและของนักเรียนกลุ่มควบคุม .....	89
ตารางที่ 9	ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติเพื่อลดความเสี่ยงในการจมน้ำก่อน และหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลอง จำแนกเป็นรายสถานการณ์.....	90
ตารางที่ 10	ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติเพื่อลดความเสี่ยงในการจมน้ำ ก่อน และหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มควบคุม จำแนกเป็นรายสถานการณ์.....	92
ตารางที่ 11	ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติเพื่อลดความเสี่ยงในการจมน้ำ หลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองกับนักเรียนกลุ่มควบคุม .....	94

ตารางที่ 12 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติเพื่อลดความเสี่ยงในการจมน้ำ หลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองกับนักเรียนกลุ่มควบคุม จำแนกเป็นราย สถานการณ์.....	95
--	----



## สารบัญภาพ

	หน้าที่
แผนภาพที่ 1 ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย.....	66
แผนภาพที่ 2 แบบแผนการทดลอง.....	83
แผนภาพที่ 3 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติเพื่อลดความเสี่ยงในการจมน้ำ ก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองกับนักเรียนกลุ่มควบคุม .....	97
แผนภาพที่ 4 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติเพื่อลดความเสี่ยงในการจมน้ำ ก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลอง จำแนกเป็นรายสถานการณ์ .....	98
แผนภาพที่ 5 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติเพื่อลดความเสี่ยงในการจมน้ำ ก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มควบคุม จำแนกเป็นรายสถานการณ์ .....	99
แผนภาพที่ 6 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติเพื่อลดความเสี่ยงในการจมน้ำ หลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม .....	100
แผนภาพที่ 7 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติเพื่อลดความเสี่ยงในการจมน้ำ หลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองกับนักเรียนกลุ่มควบคุม จำแนกเป็นราย สถานการณ์.....	101

# บทที่ 1

## บทนำ

### ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

รายงานการจมน้ำระดับโลก (Global Report on Drowning) ขององค์การอนามัยโลก พบว่าในแต่ละปีมีคนจมน้ำเสียชีวิตสูงถึง 372,000 คน คนที่จมน้ำเสียชีวิตมากกว่าร้อยละ 50 อยู่ในกลุ่มอายุต่ำกว่า 25 ปี ทั้งนี้ในกลุ่มเด็กอายุต่ำกว่า 15 ปี พบว่า การจมน้ำเป็นสาเหตุการเสียชีวิตอันดับ 3 เฉลี่ยวันละ 372 คน รองจากโรคเยื่อหุ้มสมองอักเสบ (Meningitis) และเอดส์ (HIV) ส่วนเด็กอายุต่ำกว่า 15 ปี ในภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้เสียชีวิตจากการจมน้ำจำนวนปีละ 32,744 คน เฉลี่ยวันละ 90 คน (World Health Organization, 2014) สำหรับประเทศไทยในปี 2559 พบว่า กลุ่มเด็กอายุต่ำกว่า 15 ปี เสียชีวิตจากสาเหตุการจมน้ำเป็นอันดับ 1 ในทุกสาเหตุทั้งโรคติดเชื้อและไม่ติดเชื้อ และสูงกว่าอุบัติเหตุจากการจราจรประมาณ 2 เท่าตัว โดยมีอัตราการจมน้ำตายเท่ากับร้อยละ 37.2 มากกว่าประเทศที่พัฒนาแล้ว 5-15 เท่าตัว และพบว่า ภาคตะวันออกเฉียงเหนือมีอัตราการเสียชีวิตสูงสุด รองลงมาคือภาคกลาง ภาคเหนือ และภาคใต้ ในขณะที่ช่วงปิดภาค การศึกษาฤดูร้อนมีเด็กจมน้ำเสียชีวิตสูงถึงเกือบ 500 คน โดยเดือนเมษายนมีเด็กจมน้ำเสียชีวิตมากที่สุดเท่ากับ 148 คน รองลงมาคือ เดือนมีนาคมมีเด็กจมน้ำจำนวน 129 คน และเดือนพฤษภาคมมีเด็กจมน้ำจำนวน 125 คน ในส่วนแหล่งน้ำที่มีเด็กเสียชีวิตจากการจมน้ำสูงที่สุด คือ แหล่งน้ำธรรมชาติคิดเป็นร้อยละ 49.4 รองลงมา คือ สระว่ายน้ำคิดเป็นร้อยละ 6.9 (สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข, 2552) (สำนักระบาด กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข, 2557); (สุชาติา เกิดมงคล, 2558); (เจษฎา โชคดำรงสุข, 2560)

จากการศึกษาสาเหตุการเสียชีวิตจากการจมน้ำของเด็กแต่ละช่วงอายุ พบว่า มีลักษณะที่แตกต่างกันออกไป กล่าวคือ ในกลุ่มเด็กอายุ 6-10 ปี สามารถออกไปเล่นกับเพื่อนนอกบ้านได้แล้ว จึงเล่นน้ำกับเพื่อนทั้งที่ว่ายน้ำไม่เป็น หรือว่ายน้ำเป็นแต่มีการเล่นน้ำแบบผาดโผน เช่น กระโดดจากที่สูง หรือเล่นกับเพื่อนในน้ำแบบรู้เท่าไม่ถึงการณ์ จึงเป็นเหตุให้เกิดการเสียชีวิตได้ ขณะที่การเสียชีวิตจากการจมน้ำของเด็กกลุ่มอายุ 10 ปีขึ้นไป สาเหตุส่วนใหญ่จะเหมือนกับเด็กกลุ่มอายุ 6-10 ปี และบวกับการเล่นน้ำด้วยความก้าวร้าว รวมทั้งฮอร์โมนของวัยรุ่น ทำให้มีการเล่นแบบคึกคะนองมากขึ้น หรืออาจเนื่องจากการดื่มแอลกอฮอล์ร่วมด้วย โดยเฉพาะในเด็กอายุ 10-14 ปี พบว่า การดื่มแอลกอฮอล์

ก่อนลงเล่นน้ำเป็นปัจจัยเสี่ยงปัจจัยหนึ่งที่ทำให้เกิดการจมน้ำเสียชีวิต สำหรับสถิติการตายในกลุ่มเด็กอายุ 6 ปีขึ้นไป พบว่า เด็กผู้ชายจะมีอัตราการตายสูงกว่าเด็กผู้หญิง แต่พอถึงอายุ 9-12 ขวบ อัตราการตายของเด็กผู้หญิงกลับมากกว่าเด็กผู้ชาย สำหรับกลุ่มเด็กที่มีอายุ 12 ปี ขึ้นไป พบว่า อัตราการตายของเด็กผู้ชายกลับมาสูงกว่าเด็กผู้หญิงอีกครั้ง เมื่อเปรียบเทียบกลุ่มเด็กในเมืองกับในชนบท พบว่า ภาพรวมกลุ่มเด็กในชนบทจะมีอัตราการเสียชีวิตจากการจมน้ำมากกว่ากลุ่มเด็กในเมือง และเมื่อพิจารณาฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัวเด็กที่เสียชีวิตจากการจมน้ำ ก็พบว่า ส่วนใหญ่เป็นกลุ่มเด็กที่มีครอบครัวอยู่ในฐานะยากจน(อดิศักดิ์ ผลิตผลการพิมพ์, 2557)

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลการเฝ้าระวังการบาดเจ็บระดับชาติ ของสำนักกระบาด กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข (สำนักกระบาด รายงานการเฝ้าระวังการบาดเจ็บระดับชาติ, 2557) พบว่า เด็กมักจะจมน้ำเสียชีวิตพร้อมกันครั้งละหลาย ๆ คน สาเหตุเนื่องจากเด็กไม่รู้วิธีการเอาชีวิตรอดในน้ำและรวมทั้งไม่รู้วิธีที่ถูกต้องในการช่วยเหลือตนเองหรือเพื่อนที่กำลังจะจมน้ำ จึงมักเสียชีวิตไปพร้อม ๆ กับเพื่อน สอดคล้องกับ ผลการประเมินการว่ายน้ำของเด็กไทยปี พ.ศ. 2556 ของกรมควบคุมโรค โดยสำนักโรคไม่ติดต่อร่วมมือกับสถาบันวิจัยจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย พบว่า เด็กที่มีอายุตั้งแต่ 5 – 14 ปี ประมาณ 8 ล้านคน ว่ายน้ำเป็นเพียง 23.7 หรือประมาณ 2 ล้านคน แต่สามารถว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอดได้เพียงร้อยละ 4.4 หรือ 367,704 คน ผลการศึกษาจึงพบว่า เด็กที่เรียนหลักสูตรว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอดจะมีความรู้ในเรื่องความปลอดภัยทางน้ำมากกว่าคนที่ไม่ได้เรียนถึง 7.4 เท่า มีทักษะการเอาชีวิตรอดในน้ำมากกว่าเด็กที่ไม่ได้เรียนถึง 20.7 เท่า มีทักษะการช่วยเหลือผู้ประสบภัยทางน้ำมากกว่าเด็กที่ไม่ได้เรียนถึง 2.7 เท่า และมีทักษะการแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าได้ดีกว่าเด็กที่ไม่ได้เรียนถึง 2.8 เท่า (สำนักงานเลขาธิการ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข, 2556);(สุชาติา เกิดมงคลการ et al., 2557)

การจมน้ำเป็นปรากฏการณ์ที่มีเหตุปัจจัยนำ เมื่อวิเคราะห์เหตุปัจจัยจะพบว่า สามารถป้องกันได้เช่นเดียวกับอุบัติเหตุอื่น ๆ จากการศึกษาจำนวนเด็กที่เสียชีวิตจากการจมน้ำในต่างประเทศ (The Centre for Research and Prevention of Injuries, 2004; WHO, 2005; Centers for Disease Control and Prevention, 2005; Dyson, 2005; The National Water Safety Council, 2007; Australian Water Safety Council, 2009; สมชัย นิจดานิช, 2552) พบว่า ลดลงอย่างรวดเร็ว เช่น ในประเทศอังกฤษ สวีเดน สหรัฐอเมริกา อุบัติการณ์การจมน้ำเสียชีวิตในปัจจุบันต่ำกว่าเมื่อ 40 ปีที่แล้วเกือบ 20 เท่า ทั้ง ๆ ที่วิธีการรักษาพยาบาลเด็กที่จมน้ำไม่ได้มีการพัฒนาขึ้นมากนัก ผลที่ลดลงนี้เกิดจากการป้องกันเบื้องต้นเป็นสำคัญ การวิเคราะห์สาเหตุต้องคำนึงถึงปัจจัยทั้งด้านบุคคลและ

สิ่งแวดล้อม ปัจจัยด้านบุคคล คือ ตัวเด็กเอง มีความเสี่ยงตามสภาพร่างกาย พัฒนาการ พฤติกรรม และโรคประจำตัว ส่วนปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม แบ่งออกเป็น สิ่งแวดล้อมด้านกายภาพและสิ่งแวดล้อมทางสังคม สิ่งแวดล้อมทางกายภาพ ได้แก่ การมีแหล่งน้ำใกล้ตัวเด็ก เช่น สระว่ายน้ำ หนอง คลอง บึง ใกล้บ้านที่เด็กสามารถเข้าถึงได้ง่าย ไม่มีรั้วรอบขอบชิดแบ่งแยกเด็กออกจากแหล่งน้ำนั้นอย่างชัดเจน ในด้านสิ่งแวดล้อมทางสังคม คือ การดูแลเด็ก เช่น ผู้ดูแลที่ไม่ใช่ผู้ดูแลหลัก ผ่าผู้อื่นช่วยดูแลในเวลากลางวัน ผู้สูงอายุ เช่น ปู่ย่าตายาย หรืออายุน้อยกว่า 20 ปี ผู้ดูแลขาดการรับรู้เรื่องความเสี่ยง ผู้ดูแลต้องดูแลเด็กหลายคนในเวลาเดียวกัน เป็นต้น (ศุภชัยวิชัยเพื่อสร้างเสริมความปลอดภัยและป้องกันการบาดเจ็บในเด็ก, 2553; (อดิศักดิ์ ผลิตผลการพิมพ์, 2557)

การวิเคราะห์สถานการณ์ที่ทำให้เด็กเสียชีวิตจากการจมน้ำและเป็นข่าวในสื่อมวลชน จะทำให้ทราบปัจจัยที่เป็นเหตุได้ อาทิเช่น เด็ก 7 ปีว่ายน้ำไม่เป็น หลังเลิกเรียนไปเล่นน้ำกับเพื่อนในคลอง โดยเอามือจับสะพานไว้แล้วว่ายน้ำเล่น แต่น้ำแรงซัดเด็กทำให้มือหลุดจากสะพาน หรือเด็ก 9 ขวบ ว่ายน้ำเป็นแต่ไม่แข็ง หนีผู้ปกครองไปเล่นน้ำกับเพื่อน โดยเกาะเชือกที่ผูกติดระหว่างเรือกับตลิ่ง พอน้ำขึ้น เชือกหย่อน ทำให้เด็กจมน้ำไปใต้น้ำ เป็นต้น ส่วนการช่วยเหลือและรักษาพยาบาลฉุกเฉินหลังเหตุการณ์จมน้ำของเด็กก็เป็นเรื่องสำคัญ เนื่องจากพบว่า ร้อยละ 29 ของเด็กที่ตายจากการจมน้ำ จะตายในที่เกิดเหตุ ร้อยละ 71 จะถูกช่วยเหลือและนำส่งโรงพยาบาล ในจำนวนนี้พบว่า ร้อยละ 97 ได้รับการช่วยเหลือที่ผิดวิธี กล่าวคือ ใช้วิธีการจับอุ้มพาดบ่า แล้วกระโดด หรือวิ่งรอบสนาม หรือวางบนกระเพาะแล้วรีดน้ำออก เหล่านี้ เป็นต้น ดังนั้น หากผู้ช่วยเหลือมีความรู้ในการช่วยเหลืออย่างถูกวิธี ก็จะสามารถช่วยเหลือชีวิตเด็ก รวมทั้งสามารถลดอัตราการตายจากการจมน้ำได้ การช่วยเหลือเด็กจมน้ำที่ไม่หายใจ ต้องทำทันที หากสมองขาดออกซิเจนเพียง 4-5 นาที จะสูญเสียสภาพอย่างมาก ดังนั้น การฝึกการช่วยเหลือกู้ชีพเด็กจมน้ำ จึงเป็นทักษะที่ทุกคนต้องทำได้ทันที ไม่สามารถรอพึ่งพิงหน่วยกู้ชีพได้ เนื่องจากการจมน้ำจะทำให้เด็กขาดอากาศหายใจและหมดสติ น้ำที่เด็กสำลักจะถูกดูดซึมเข้าสู่ร่างกายอย่างรวดเร็วในเวลาไม่กี่วินาที การที่ผู้ช่วยเหลือพยายามที่จะเอาน้ำออก เช่น การอุ้มพาดบ่าเพื่อกระทุ้งเอาน้ำออก หรือวางบนกระเพาะที่คว่ำแล้วรีดน้ำออก อาจก่อให้เกิดผลเสียได้ เพราะน้ำที่เห็นไหลออกมาจะเป็นน้ำมาจากกระเพาะอาหาร ไม่ใช่จากปอด การปฐมพยาบาลที่ถูกต้อง คือ หากเด็กหายใจได้เอง เพียงเช็ดตัวและเปลี่ยนเสื้อผ้าแห้ง ให้แก่เด็ก และรีบนำส่งโรงพยาบาลเพื่อตรวจสอบอาการ แต่หากไม่หายใจและหัวใจไม่เต้นหรือไม่รู้สีกตัว ให้ดำเนินการช่วยฟื้นคืนชีพที่ถูกวิธี (อดิศักดิ์ ผลิตผลการพิมพ์, 2557); (สุชาติดา เกิดมงคลการ et al., 2557)

โรงเรียนซึ่งเป็นแหล่งที่รวมของเด็ก โดยเฉพาะโรงเรียนระดับประถมศึกษาตอนปลาย และระดับมัธยมศึกษาตอนต้นต้องให้ความรู้ความเข้าใจเหตุปัจจัยเสี่ยงนี้ และฝึกให้นักเรียนมีทักษะชีวิต เพื่อให้สามารถนำไปสู่การดูแลตนเองได้ ควรจะต้องยกระดับความสำคัญของปัญหานี้ให้เป็นปัญหาเร่งด่วนที่จะต้องสร้างเสริมความปลอดภัยให้กับนักเรียน โดยการจัดโปรแกรมสร้างเสริมความปลอดภัยที่มีต่อการปฏิบัติเพื่อลดความเสี่ยงในการจมน้ำให้กับนักเรียนที่สมัครใจเข้าร่วมโปรแกรม หลังเวลาเรียน จากการศึกษาความหมายของการเสริมสร้างความปลอดภัย (สวินทร์ พงษ์เก่า, 2555) พบว่า หมายถึง การจัดกิจกรรมเพื่อป้องกันอุบัติเหตุ ที่มีกระบวนการดำเนินงานเป็นลำดับขั้นตอน และอาศัยความร่วมมือของบุคคลเป็นพื้นฐาน ทำให้เกิดการแก้ไขปัญหาและการจัดการเรื่องความปลอดภัยของบุคคลได้อย่างถูกต้องเหมาะสม ตรงกับความต้องการของบุคคลอย่างแท้จริง โดยมีแนวคิดที่ว่าพฤติกรรมของบุคคลสามารถเปลี่ยนแปลงได้ การส่งเสริมความปลอดภัยไม่ควรจะดำเนินการแต่เพียงผิวเผินด้วยการให้รางวัลที่ไม่มีที่สิ้นสุดเท่านั้น แต่การส่งเสริมความปลอดภัยควรจะถูกจัดการและมุ่งหวังผลการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ต้องการ ผลสำเร็จของการส่งเสริมความปลอดภัย ขึ้นอยู่กับระบบการส่งเสริมที่มั่นคง เฉพาะเจาะจง เข้มข้น และที่ได้วางแผนเป็นอย่างดี ในการสร้างเสริมความปลอดภัยนั้น มีหลักในการดำเนินการโดยทั่วไปอยู่ 4 ด้าน ได้แก่ 1) ด้านความตระหนัก 2) ด้านการยอมรับ 3) ด้านการปฏิบัติ และ 4) ด้านการรับไว้สำหรับนิสัยใหม่ ซึ่งถ้าผู้ดำเนินการสามารถปฏิบัติได้ครบตามขั้นตอนทั้ง 4 ด้าน ก็จะสามารถสร้างเสริมความปลอดภัยได้

อย่างไรก็ตาม ในการจัดโปรแกรมสร้างเสริมความปลอดภัยที่มีต่อการปฏิบัติเพื่อลดความเสี่ยงในการจมน้ำให้กับนักเรียนให้มีประสิทธิผลนั้น สิ่งสำคัญ คือ แนวคิดทฤษฎีที่นำมาเป็นพื้นฐานในการจัดโปรแกรมสร้างเสริมความปลอดภัย จากการศึกษา พบว่า แนวคิดการใช้ทักษะชีวิต เป็นแนวคิดที่เหมาะสม เนื่องจากทักษะชีวิต(WHO, 1997); (UNICEF, 2001) หมายถึง ความสามารถขั้นพื้นฐานของบุคคลในการปรับตัวได้อย่างเหมาะสม โดยอาศัยการถ่ายทอดประสบการณ์ด้วยการฝึกอบรม ทั้งด้านความรู้ เจตคติและทักษะด้านต่าง ๆ ในการจัดการกับสถานการณ์ที่เป็นปัญหาในสภาพสังคมปัจจุบัน และเตรียมความพร้อมสำหรับการปรับตัวในอนาคตได้อย่างมีประสิทธิภาพ เพื่อการดำรงชีวิตอยู่ในสังคมทั้งในปัจจุบันและอนาคตได้อย่างมีความสุข สำหรับทักษะชีวิตที่ผู้วิจัยนำมาใช้ในการจัดโปรแกรมสร้างเสริมความปลอดภัยที่มีต่อการปฏิบัติเพื่อลดความเสี่ยงในการจมน้ำให้กับนักเรียนนี้เป็นทักษะชีวิตตามแนวคิดขององค์การช่วยเหลือเด็กแห่งสหประชาชาติ (UNICEF, 2001) ซึ่งมีองค์ประกอบ 9 ทักษะ ได้แก่ 1) ทักษะการวิเคราะห์และประเมินสถานการณ์ 2) ทักษะในการประเมินศักยภาพของตนเองในสถานการณ์เฉพาะหน้า 3) ทักษะในการคิดหาทางเลือกและวิเคราะห์



จัดลำดับ 4) ทักษะในการตัดสินใจอย่างมีเหตุผลในการเลือกทางที่เหมาะสมที่สุด 5) ทักษะในการสื่อสารเพื่อถ่ายทอดและการตัดสินใจ 6) ทักษะในการปฏิเสธการเจรจาต่อรองเพื่อรักษาหัวใจและเพื่อประโยชน์อันชอบธรรมของตนเอง 7) ทักษะการควบคุมอารมณ์ ความคิดเห็นและพฤติกรรมภายใต้แรงกดดัน 8) ทักษะการพัฒนาและปรับเปลี่ยนทัศนคติของตนเองและผู้เกี่ยวข้อง 9) ทักษะการใช้เหตุผลโน้มน้าวใจผู้อื่นให้คล้อยตามและสนับสนุนแนวคิดและการกระทำที่ถูกต้อง ผู้วิจัยได้วิเคราะห์องค์ประกอบของทักษะชีวิตที่เกี่ยวข้องกับการสร้างเสริมความปลอดภัยที่มีต่อการปฏิบัติเพื่อลดความเสี่ยงในการจมน้ำ ได้ 5 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) ทักษะการวิเคราะห์และประเมินสถานการณ์ 2) ทักษะในการประเมินศักยภาพของตนเองในสถานการณ์เฉพาะหน้า 3) ทักษะในการคิดหาทางเลือกและวิเคราะห์จัดลำดับ 4) ทักษะในการตัดสินใจอย่างมีเหตุผลในการเลือกทางที่เหมาะสมที่สุด 5) ทักษะในการสื่อสารเพื่อถ่ายทอด ขอความช่วยเหลือ

นอกจากแนวคิดทักษะชีวิตที่นำมาเป็นพื้นฐานในการจัดโปรแกรมสร้างเสริมความปลอดภัยที่มีต่อการปฏิบัติเพื่อลดความเสี่ยงในการจมน้ำให้กับนักเรียนแล้ว จากการศึกษา พบว่า แนวคิดการกำกับตนเอง เป็นแนวคิดที่สามารถนำมาเสริมให้การจัดโปรแกรมสร้างเสริมความปลอดภัยมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น เนื่องจากการกำกับตนเองเป็นส่วนหนึ่งของความสามารถในการคิดบริหารจัดการตน (Executive function) ซึ่งเป็นความสามารถของสมองในการควบคุมและกำกับความสามารถพื้นฐานและพฤติกรรมอื่น ๆ ของบุคคล คณะกรรมการจัดทำพจนานุกรมศัพท์ศึกษาศาสตร์ร่วมสมัย (สำนักงานราชบัณฑิตยสภา, 2559) อธิบายว่า การกำกับตนเอง (Self-regulation) หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการควบคุมและกำกับ การคิด การกระทำ และการเรียนรู้ของตนเอง เป็นคุณสมบัติเบื้องต้นของการมีวินัยในตนเอง (Self-discipline) แนวคิดการกำกับตนเอง (Bandura A, 1986);(Schunk & Zimmerman. B.J, 1994) มีกระบวนการการกำกับตนเอง 3 ขั้นตอน คือ 1) การสังเกตตนเอง (Self-observation) เป็นกระบวนการช่วยให้บุคคลรู้ว่าตนเองกำลังทำอะไรอยู่ เพราะการกำกับตนเองได้สำเร็จนั้น ส่วนหนึ่งได้มาจากความชัดเจน ความสม่ำเสมอและความแม่นยำของการสังเกต การสังเกตตนเองจึงสามารถช่วยให้วินิจฉัยเงื่อนไขในการแสดงหรือปรับเปลี่ยนพฤติกรรมได้ดี 2) กระบวนการตัดสินใจ (Judgment process) เป็นกระบวนการใช้ข้อมูลที่ได้จากการสังเกตตนเองเทียบกับเกณฑ์แล้วตัดสินใจการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตน กระบวนการตัดสินใจส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเมื่อผลที่เกิดขึ้นมีคุณค่าเพียงพอ และเป็นผลที่เกิดจากความสามารถและการกระทำของตน และ 3) การตอบสนองต่อตนเอง (Self-reaction) เป็นกระบวนการขึ้นอยู่กับมาตรฐานการตัดสินใจของแต่ละคนและขึ้นกับผลที่จะได้รับ เช่น ถ้าตนเองบรรลุ

มาตรฐานที่ตั้งไว้ บุคคลมักตอบสนองโดยการให้รางวัลแก่ตนเอง ถ้าทำได้ต่ำกว่ามาตรฐานมักตอบสนองโดยการลงโทษตนเอง นอกจากนี้ การตอบสนองต่อตนเองอาจเป็นสิ่งที่เห็นได้ชัด เช่น ทำงานมากขึ้น หรือสิ่งที่มองไม่เห็น เช่น ความรู้สึกภาคภูมิใจ

จากการวิเคราะห์องค์ประกอบของแนวคิดทักษะชีวิตที่เกี่ยวข้องกับการสร้างเสริมความปลอดภัยที่มีต่อการปฏิบัติเพื่อลดความเสี่ยงในการจมน้ำได้ 5 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) ทักษะการวิเคราะห์และประเมินสถานการณ์ 2) ทักษะในการประเมินศักยภาพของตนเองในสถานการณ์เฉพาะหน้า 3) ทักษะในการคิดหาทางเลือกและวิเคราะห์จัดลำดับ 4) ทักษะในการตัดสินใจอย่างมีเหตุผลในการเลือกทางที่เหมาะสมที่สุด 5) ทักษะในการสื่อสารเพื่อถ่ายทอด ขอความช่วยเหลือ และวิเคราะห์กระบวนการการกำกับตนเองได้ 3 ขั้นตอน คือ 1) การสังเกตตนเอง 2) กระบวนการตัดสินใจ 3) การตอบสนองต่อตนเอง แล้วนั้น ผู้ได้สังเคราะห์แนวคิดทั้งสองเพื่อให้ได้กิจกรรมในโปรแกรมสร้างเสริมความปลอดภัยได้ 5 กิจกรรม ได้แก่ 1) กิจกรรมคิดได้ไม่จมน้ำ 2) กิจกรรมเตรียมตัวก่อนเล่นน้ำ 3) กิจกรรมใช้อุปกรณ์ช่วยชีวิต 4) กิจกรรมช่วยเพื่อนรอดจมน้ำ 5) กิจกรรมลอยตัวได้ก็ไม่จมน้ำ

จากสภาพปัญหาการเสียชีวิตจากการจมน้ำของเด็กอายุต่ำกว่า 15 ปี ซึ่งเป็นเด็กวัยเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลายและระดับมัธยมศึกษาตอนต้น นับเป็นภารกิจที่สำคัญของโรงเรียนที่จะต้องให้ความรู้ความเข้าใจเหตุปัจจัยเสี่ยงของการจมน้ำ และฝึกให้นักเรียนมีทักษะชีวิตเพื่อให้สามารถนำไปสู่การดูแลตนเองได้ รวมทั้งความสำคัญของแนวคิดทักษะชีวิตและแนวคิดการกำกับตนเองที่มีความเหมาะสมนำมาเป็นพื้นฐานในการจัดโปรแกรมสร้างเสริมความปลอดภัย ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาผลการใช้โปรแกรมสร้างเสริมความปลอดภัยโดยประยุกต์ทักษะชีวิตร่วมกับแนวคิดการกำกับตนเองที่มีต่อการลดความเสี่ยงในการจมน้ำของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น

### คำถามวิจัย

การจัดโปรแกรมสร้างเสริมความปลอดภัยโดยประยุกต์ทักษะชีวิตร่วมกับแนวคิดการกำกับตนเองจะส่งผลต่อการลดความเสี่ยงในการจมน้ำของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นหรือไม่ มากน้อยเพียงไร

### วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อศึกษาผลการใช้โปรแกรมสร้างเสริมความปลอดภัยโดยประยุกต์ทักษะชีวิตร่วมกับแนวคิดการกำกับตนเองที่มีต่อการลดความเสี่ยงในการจมน้ำของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น โดย

1. เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติเพื่อลดความเสี่ยงในการจมน้ำก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมสร้างเสริมความปลอดภัยโดยประยุกต์ทักษะชีวิตร่วมกับแนวทางการกำกับตนเองที่มีต่อการลดความเสี่ยงในการจมน้ำ และของนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับโปรแกรมสร้างเสริมความปลอดภัยโดยประยุกต์ทักษะชีวิตร่วมกับแนวทางการกำกับตนเองที่มีต่อการลดความเสี่ยงในการจมน้ำ

2. เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติเพื่อลดความเสี่ยงในการจมน้ำหลังการทดลองระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมสร้างเสริมความปลอดภัยโดยประยุกต์ทักษะชีวิตร่วมกับแนวทางการกำกับตนเองที่มีต่อการลดความเสี่ยงในการจมน้ำ กับนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับโปรแกรมสร้างเสริมความปลอดภัยโดยประยุกต์ทักษะชีวิตร่วมกับแนวทางการกำกับตนเองที่มีต่อการลดความเสี่ยงในการจมน้ำ

### สมมุติฐานการวิจัย

จากการทบทวนงานวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งในประเทศและต่างประเทศ (กันทิมา กัลยาวิฑูรพงศ์, 2555); (ชวันรัตน์ เสถียรกิตติธนา, 2556; สุตาภัทร ประดับแก้ว, 2557); (จินตนา บันลือศักดิ์, 2558); (Tahereh mahdavi hajia, Shahram Mohammadkhani, & Mohammad Hahtami, 2011); (R. Kazemi S. Momenia & A. Abolghasemi, 2014); (Lorcan Donal Cronin & Justine Allen, 2017) พบว่า แนวคิดทักษะชีวิตเป็นแนวคิดที่พบมากในกลุ่มนักวิจัยที่ต้องการ ฝึกอบรม พัฒนาหรือปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ส่วนใหญ่แล้วแนวคิดทักษะชีวิตจะใช้กับเด็กในช่วงวัย 12 – 16 ปี ซึ่งเป็นวัยที่มีการพัฒนาและการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมได้อย่างเหมาะสมกว่าช่วงวัยอื่นๆ และจากงานวิจัยก็ยังพบว่าเมื่อใช้กลุ่มตัวอย่างในช่วงวัยข้างต้นแล้ว ผลการวิจัยที่ออกมาหลังการทดลอง กลุ่มตัวอย่างจะมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในทางที่ดีขึ้น นอกจากนี้ จากการศึกษา แนวคิดการกำกับตนเอง พบว่าเป็นแนวคิดที่มีอิทธิพลโดยตรงต่อการรับรู้ความสามารถของตนเองของนักเรียน ทำให้นักเรียนมีความเชื่อมั่นว่าตนเองจะประสบความสำเร็จในการเรียน จึงตั้งเป้าหมายในการเรียนไว้ในระดับสูง จากเหตุผลดังกล่าวนี้จึงทำให้นักเรียนที่ใช้แนวทางการกำกับตนเอง มีความกระตือรือร้นในการเรียน สนใจการเรียน มีความเพียรพยายาม มีความอดทน ไม่ย่อท้อต่อปัญหาและอุปสรรค

จากเหตุผลข้างต้น ผู้วิจัยจึงนำมากำหนดสมมุติฐานการวิจัยได้ ดังต่อไปนี้

1. ค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติเพื่อลดความเสี่ยงในการจมน้ำหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมสร้างเสริมความปลอดภัยโดยประยุกต์ทักษะชีวิตร่วมกับแนวทางการ

กำกับตนเองที่มีต่อการลดความเสี่ยงในการจมน้ำสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. ค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติเพื่อลดความเสี่ยงในการจมน้ำหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมสร้างเสริมความปลอดภัยโดยประยุกต์ทักษะชีวิตร่วมกับแนวความคิดการกำกับตนเองที่มีต่อการลดความเสี่ยงในการจมน้ำสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับโปรแกรมสร้างเสริมความปลอดภัยโดยประยุกต์ทักษะชีวิตร่วมกับแนวความคิดการกำกับตนเองที่มีต่อการลดความเสี่ยงในการจมน้ำอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

### ขอบเขตของการวิจัย

ประชากรที่ศึกษา ได้แก่ นักเรียนชายและหญิงที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนในสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ จำนวน 1,736,030 คน (กลุ่มระบบฐานข้อมูลและสารสนเทศศูนย์เทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร สำนักงานปลัดกระทรวงศึกษาธิการ, 2560: ออนไลน์)

1.2. ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ได้แก่

2.1 ตัวแปรต้น คือ โปรแกรมสร้างเสริมความปลอดภัยโดยประยุกต์ทักษะชีวิตร่วมกับแนวความคิดการกำกับตนเองที่มีต่อการลดความเสี่ยงในการจมน้ำ

2.2 ตัวแปรตาม คือ การปฏิบัติเพื่อลดความเสี่ยงในการจมน้ำ

### นิยามศัพท์เฉพาะ

**โปรแกรม** หมายถึง การกำหนดแผนงานที่ต้องทำเพื่อให้ได้ผลลัพธ์ตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้

**การสร้างเสริมความปลอดภัย** หมายถึง การจัดกิจกรรมเพื่อป้องกันอุบัติเหตุที่มีกระบวนการดำเนินงานเป็นลำดับขั้นตอน และอาศัยความร่วมมือของบุคคลเป็นพื้นฐาน ทำให้เกิดการแก้ไขปัญหาและการจัดการเรื่องความปลอดภัยของบุคคลได้อย่างถูกต้องเหมาะสม ตรงกับความต้องการของบุคคลอย่างแท้จริง โดยมีแนวคิดที่ว่าพฤติกรรมของบุคคลสามารถเปลี่ยนแปลงได้ ซึ่งขึ้นอยู่กับระบบการส่งเสริมที่มั่นคง เฉพาะเจาะจง เข้มข้น และที่ได้วางแผนเป็นอย่างดี

**โปรแกรมสร้างเสริมความปลอดภัย** หมายถึง การกำหนดแผนงานกิจกรรมที่จำเป็นและควรจะมีในโรงเรียนเพื่อให้นักเรียนมีความปลอดภัย โดยการจัดกิจกรรมต่าง ๆ ให้นักเรียนฝึกฝนทักษะการปฏิบัติตนตามขั้นตอนของแผนงานเพื่อให้ได้ผลลัพธ์ตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ คือ ความปลอดภัย

ทั้งต่อตนเองและเพื่อน สำหรับการจัดโปรแกรมสร้างเสริมความปลอดภัยในงานวิจัยนี้ ผู้วิจัยได้นำแนวคิดทักษะชีวิตร่วมกับแนวคิดการกำกับตนเองมาเป็นพื้นฐานในการจัดโปรแกรม

**ทักษะชีวิต** หมายถึง ความสามารถขั้นพื้นฐานของบุคคลในการปรับตัวได้อย่างเหมาะสม โดยอาศัยการถ่ายทอดประสบการณ์ด้วยการฝึกอบรม ทั้งด้านความรู้ เจตคติและทักษะด้านต่าง ๆ ในการจัดการกับสถานการณ์ที่เป็นปัญหาในสภาพสังคมปัจจุบัน และเตรียมพร้อมสำหรับการปรับตัวในอนาคตได้อย่างมีประสิทธิภาพ เพื่อให้สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมทั้งในปัจจุบันและอนาคตได้อย่างมีความสุข สำหรับในงานวิจัยนี้ ผู้วิจัยได้วิเคราะห์องค์ประกอบของทักษะชีวิตที่เกี่ยวข้องกับการสร้างเสริมความปลอดภัยได้ 5 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) ทักษะการวิเคราะห์และประเมินสถานการณ์ 2) ทักษะในการประเมินศักยภาพของตนเองในสถานการณ์เฉพาะหน้า 3) ทักษะในการคิดหาทางเลือกและวิเคราะห์จัดลำดับ 4) ทักษะในการตัดสินใจอย่างมีเหตุผลในการเลือกทางที่เหมาะสมที่สุด 5) ทักษะในการสื่อสารเพื่อถ่ายทอดขอความช่วยเหลือ

**แนวคิดการกำกับตนเอง** หมายถึง กระบวนการในการควบคุมจัดการกับตนเอง เพื่อให้ตนเองประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่ใฝ่หวังไว้ ประกอบด้วย ปัจจัยที่สำคัญ 3 ปัจจัย ดังนี้ 1) ปัจจัยด้านบุคคล คือ ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมตนเอง ในการประพฤติหรือกระทำพฤติกรรมต่าง ๆ 2) ปัจจัยด้านพฤติกรรม คือ การที่บุคคลจะประพฤติปฏิบัติตามกฎระเบียบที่วางเอาไว้ 3) ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม คือ ปัจจัยภายนอกต่าง ๆ ที่สนับสนุนบุคคลให้สามารถกำกับตนเอง และมีกระบวนการในการควบคุมจัดการกับตนเอง เพื่อให้ประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่ใฝ่หวังไว้ ประกอบด้วย 3 กระบวนการ คือ 1) กระบวนการสังเกตตนเอง ได้แก่ การตั้งเป้าหมายและการเตือนตนเอง 2) กระบวนการตัดสินใจ และ 3) การแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง

**โปรแกรมสร้างเสริมความปลอดภัยโดยประยุกต์ทักษะชีวิตร่วมกับแนวคิดการกำกับตนเอง** หมายถึง การกำหนดแผนงานกิจกรรมที่จำเป็นและควรมีไว้ในโรงเรียนเพื่อให้นักเรียนมีความรู้ความสามารถและทักษะขั้นพื้นฐานในการสร้างเสริมความปลอดภัยได้อย่างถูกต้อง สำหรับในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยได้สังเคราะห์องค์ประกอบของทักษะชีวิตที่เกี่ยวข้องกับการสร้างเสริมความปลอดภัยได้ 5 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) ทักษะการวิเคราะห์และประเมินสถานการณ์ 2) ทักษะในการประเมินศักยภาพของตนเองในสถานการณ์เฉพาะหน้า 3) ทักษะในการคิดหาทางเลือกและวิเคราะห์จัดลำดับ 4) ทักษะในการตัดสินใจอย่างมีเหตุผลในการเลือกทางที่เหมาะสมที่สุด 5) ทักษะในการสื่อสารเพื่อถ่ายทอด ขอความช่วยเหลือ ร่วมกับแนวคิดการกำกับตนเองประกอบด้วย 3 กระบวนการ คือ 1) กระบวนการสังเกตตนเอง ได้แก่ การตั้งเป้าหมายและการเตือนตนเอง 2) กระบวนการตัดสินใจ และ 3) การแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง ได้กิจกรรมในโปรแกรมสร้างเสริมความปลอดภัยโดยประยุกต์

ทักษะชีวิตร่วมกับแนวความคิดการกำกับตนเอง 5 กิจกรรม ได้แก่ 1) คิดได้ไม่จมน้ำ 2) เตรียมตัวก่อนเล่นน้ำ 3) ใช้อุปกรณ์ช่วยชีวิต 4) ช่วยเพื่อนรอดจมน้ำ 5) ลอยตัวได้ก็ไม่จมน้ำ

**การจมน้ำ** หมายถึง การที่ปากและจมูกของบุคคลอยู่ในน้ำและมีการหายใจเอาน้ำเข้าไปในปอด เป็นเหตุให้เกิดเสียชีวิตหรือเสียชีวิต

**การปฏิบัติเพื่อลดความเสี่ยงในการจมน้ำ** หมายถึง การแสดงออกหรือการปฏิบัติของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น เพื่อป้องกันการเกิดอุบัติเหตุจากการเล่นน้ำ โดยพิจารณาจากพฤติกรรม 3 ด้าน ได้แก่ 1) ด้านบุคคล หมายถึง การปฏิบัติตนให้ถูกต้องตามหลักความปลอดภัย เช่น การยึดเหนี่ยวค้ำมือก่อนลงเล่นน้ำเพื่อให้เกิดความปลอดภัยของกล้ามเนื้อในการใช้งาน รวมถึงการไม่เล่นน้ำหลังการรับประทานอาหารในทันที 2) ด้านการตรวจสอบสภาพของอุปกรณ์ช่วยชีวิต หมายถึง เช่น ห่วงยาง เสื้อชูชีพ ให้มีสภาพพร้อมใช้สำหรับป้องกันอุบัติเหตุจากการเล่นน้ำ และ 3) ด้านสถานที่ หมายถึง การสังเกตหรือการตรวจสอบสถานที่หรือแหล่งน้ำต่าง ๆ เช่น การตรวจสอบสภาพอากาศของแหล่งท่องเที่ยวที่จะไป การดูป้ายคำเตือนต่าง ๆ ที่ติดไว้บริเวณแหล่งน้ำ

**นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น** หมายถึง ผู้ที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 ประจำปีการศึกษา 2560 ที่ว่ายน้ำเป็นแล้ว

### **ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย**

1. ได้โปรแกรมสร้างเสริมความปลอดภัยโดยประยุกต์ทักษะชีวิตร่วมกับแนวความคิดการกำกับตนเองที่มีต่อการลดความเสี่ยงในการจมน้ำของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น
2. นักเรียนกลุ่มทดลองมีการปฏิบัติเพื่อลดความเสี่ยงในการจมน้ำสูงขึ้น
3. เป็นแนวทางสำหรับครูผู้สอนในการจัดโปรแกรมสร้างเสริมความปลอดภัยโดยประยุกต์ทักษะชีวิตร่วมกับแนวความคิดการกำกับตนเองที่มีต่อการลดความเสี่ยงในการจมน้ำของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น

## บทที่ 2

### เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัย ผลการใช้โปรแกรมสร้างเสริมความปลอดภัยโดยประยุกต์ทักษะชีวิตร่วมกับแนวคิดการกำกับตนเองที่มีต่อการลดความเสี่ยงในการจมน้ำของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาแนวคิดทฤษฎี เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ดังต่อไปนี้

1. โปรแกรมสร้างเสริมความปลอดภัย
  - 1.1 ความหมายของโปรแกรม
  - 1.2 การสร้างเสริมความปลอดภัย
  - 1.3 การดำเนินการส่งเสริมความปลอดภัยที่มีประสิทธิภาพ
  - 1.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับโปรแกรมสร้างเสริมความปลอดภัย
2. ทักษะชีวิต
  - 2.1 ความหมายของทักษะชีวิต
  - 2.2 องค์ประกอบของทักษะชีวิต
  - 2.3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทักษะชีวิต
3. แนวคิดการกำกับตนเอง
  - 3.1 ความหมายของการกำกับตนเอง
  - 3.2 แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการกำกับตนเอง
  - 3.3 กระบวนการในการกำกับตนเอง
  - 3.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับแนวคิดการกำกับตนเอง
4. การปฏิบัติตนเพื่อลดความเสี่ยงในการจมน้ำ
  - 4.1 ความหมายของการการจมน้ำ
  - 4.2 ความหมายของการปฏิบัติตนเพื่อลดความเสี่ยงในการจมน้ำ
  - 4.3 การแก้ไขปัญหาการจมน้ำ
  - 4.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติตนเพื่อลดความเสี่ยงในการจมน้ำ
5. กรอบแนวคิดในการวิจัย

ดังรายละเอียดต่อไปนี้

## 1. โปรแกรมสร้างเสริมความปลอดภัย

### 1.1 ความหมายของโปรแกรม

โปรแกรม หมายถึง กำหนดการ รายการ รายการแสดง (พจนานุกรม ราชบัณฑิตยสถาน, 2560) ส่วน Dictionary Cambridge (2017) และ Merriam-Webster Dictionary ได้ให้ความหมายของโปรแกรมสอดคล้องกันว่า หมายถึง การกำหนดแผนงานที่ต้องทำเพื่อให้ได้ผลลัพธ์ตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้

กล่าวโดยสรุป โปรแกรม หมายถึง แผนงานที่ต้องทำตามกำหนดเพื่อให้ได้ผลลัพธ์ตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้

### 1.2 การสร้างเสริมความปลอดภัย

#### 1.2.1 ความหมายของการสร้างเสริมความปลอดภัย

การส่งเสริมความปลอดภัย(สวินทร์ พงษ์เก่า, 2555) หมายถึง การจัดกิจกรรมเพื่อป้องกันอุบัติเหตุ ที่มีกระบวนการดำเนินงานเป็นลำดับขั้นตอน และอาศัยความร่วมมือของบุคคลเป็นพื้นฐาน ทำให้เกิดการแก้ไขปัญหาและการจัดการเรื่องความปลอดภัยของบุคคลได้อย่างถูกต้องเหมาะสม ตรงกับความต้องการของบุคคลอย่างแท้จริง โดยมีแนวคิดที่ว่าพฤติกรรมของบุคคลสามารถเปลี่ยนแปลงได้ การส่งเสริมความปลอดภัยไม่ควรจะดำเนินการแต่เพียงผิวเผินด้วยการให้รางวัลที่ไม่มีที่สิ้นสุดเท่านั้น แต่การส่งเสริมความปลอดภัยควรจะถูกจัดการและมุ่งหวังผลการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ต้องการ ผลสำเร็จของการส่งเสริมความปลอดภัย ขึ้นอยู่กับระบบการส่งเสริมที่มั่นคง เฉพาะเจาะจง เข้มข้น และที่ได้วางแผนเป็นอย่างดี

การส่งเสริมความปลอดภัยจะขึ้นอยู่กับจิตสำนึกของบุคคล ดังนี้

จิตสำนึกใดที่ต้องใส่ใจ ต้องพิจารณา

จิตสำนึกใดที่ไม่ต้องใส่ใจ ให้ยกเลิก

จิตสำนึกใดที่ใส่ใจกระทำอยู่เสมอ มักเป็นความเชื่อ

จิตสำนึกใดที่เป็นความเชื่อ มักจะแสดงออกที่การกระทำ

จิตสำนึกใดที่กระทำอย่างสม่ำเสมอ มักจะกลายเป็นนิสัย

การเริ่มต้นการส่งเสริมความปลอดภัยนั้น ผู้นำควรจะต้องชี้แจงพฤติกรรมที่ไม่ต้องการ ซึ่งปรากฏอยู่อย่างเด่นชัด วางแผนและจัดระบบสำหรับกลยุทธ์ที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมโดยแรงกระตุ้นเชิงบวก กำหนดระบบการติดตามเพื่อวิเคราะห์เมื่อพฤติกรรมได้เปลี่ยนแปลงแล้วว่าได้เปลี่ยนแปลง



อย่างไรและจะมีลักษณะนิสัย ใหม่อย่างไร วางแผนและจัดระบบสำหรับกลยุทธ์ที่จะนำมาใช้ในการส่งเสริมครั้งต่อไป

สรุปได้ว่าการเสริมสร้างความปลอดภัย หมายถึง การจัดกิจกรรมเพื่อป้องกันอุบัติเหตุที่มีกระบวนการดำเนินงานเป็นลำดับขั้นตอน และอาศัยความร่วมมือของบุคคลเป็นพื้นฐาน ทำให้เกิดการแก้ไขปัญหาและการจัดการเรื่องความปลอดภัยของบุคคลได้อย่างถูกต้องเหมาะสม ตรงกับความต้องการของบุคคลอย่างแท้จริง โดยมีแนวคิดที่ว่าพฤติกรรมของบุคคลสามารถเปลี่ยนแปลงได้ ซึ่งขึ้นอยู่กับระบบการส่งเสริมที่มั่นคง เฉพาะเจาะจง เข้มข้น และที่ได้วางแผนเป็นอย่างดี

และจากความหมายของโปรแกรมและความหมายของการเสริมสร้างความปลอดภัย จึงสรุปได้ว่า โปรแกรมสร้างเสริมความปลอดภัย หมายถึง การกำหนดแผนงานกิจกรรมที่จำเป็นและควรจะมีในโรงเรียนเพื่อให้นักเรียนมีความปลอดภัย โดยการจัดกิจกรรมต่าง ๆ ให้นักเรียนฝึกฝนทักษะการปฏิบัติตนตามขั้นตอนของแผนงานเพื่อให้ได้ผลลัพธ์ตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ คือ ความปลอดภัยทั้งต่อตนเองและเพื่อน สำหรับการจัดโปรแกรมสร้างเสริมความปลอดภัยในงานวิจัยนี้ ผู้วิจัยได้นำแนวคิดทักษะชีวิตร่วมกับแนวคิดการกำกับตนเองมาเป็นพื้นฐานในการจัดโปรแกรม

### 1.3 การดำเนินการส่งเสริมความปลอดภัยที่มีประสิทธิภาพ

การส่งเสริมความปลอดภัยที่มีประสิทธิภาพมีมากมายหลายแบบ โปรแกรมการส่งเสริมโดยทั่วไปจะมีระดับ ดังนี้

#### 1) ความตระหนัก (Awareness)

ความตระหนักจะเป็นการกระตุ้นความสนใจในโปรแกรมความปลอดภัยด้วยการออกแบบให้เกิดความสนใจของบุคคลต่อโปรแกรมความปลอดภัยว่า คิดอะไร และจะทำอะไร วัตถุประสงค์ของการตระหนักก็คือ การทำให้บุคคลจำนวนมากที่สุด คิดและพูดถึงความปลอดภัย

กิจกรรมที่ให้เกิดการตระหนัก ควรจะมุ่งเน้นไปที่ปัญหาที่มีอยู่และการสัมผัส (Exposure) ของแต่ละองค์กร และของแต่ละประเภทการปฏิบัติการ (Type of Operation) ทางเลือกของเครื่องมือและวิธีการในการส่งเสริมมีมากมายหลายแบบในราคาของการดำเนินการที่ต่ำ การพิจารณารูปแบบจะขึ้นอยู่กับนโยบายของบริษัท การสัมผัสที่เฉพาะเจาะจง (Specific Exposure) ความสูญเสียที่เคยเกิดขึ้น และตัวผู้ปฏิบัติงาน เช่น ระดับความชำนาญ (Skill Level) พื้นฐานด้านเทคนิค และระยะเวลาของประสบการณ์ในงานนั้น องค์กรควรเลือกการส่งเสริมที่ตรงกับปัญหาวิกฤต (Critical Problems) และตรงเป้าหมายของปัญหาเฉพาะของหน่วยงาน เป็นความเข้าใจผิดที่

หน่วยงานมักคิดว่าการตระหนักรู้คือโปรแกรมการส่งเสริมที่สำคัญที่สุด ความจริงแล้วการตระหนักรู้เป็นเพียงจุดเริ่มต้นของห่วงโซ่ที่มีความยาว และต่อเนื่องกัน การส่งเสริมการตระหนักรู้จะต้องเป็นกิจกรรมที่ต่อเนื่อง โดยที่อาจมีเวลาที่ชัดเจนเมื่อการตระหนักรู้ได้รับการกระตุ้นอย่างเพียงพอและมีกิจกรรมที่เกิดขึ้นจนเป็นปกติ การเปลี่ยนแปลงความสนใจในความปลอดภัยไปสู่นิสัย (Habit) ของพฤติกรรมความปลอดภัยต้องการความพยายามอย่างต่อเนื่อง โดยที่มันจะเริ่มต้นจากการตระหนักรู้จนกระทั่งบุคคลส่วนใหญ่พร้อมสำหรับระดับต่อไป คือการยอมรับ (Acceptance)

## 2) การยอมรับ (Acceptance)

การยอมรับเริ่มต้นเมื่อผู้ปฏิบัติงานรู้สึกมีส่วนร่วมกับโปรแกรมความปลอดภัย และโปรแกรมนี้ส่งผลต่อตัวเองอย่างชัดเจน การชี้วัดผู้ปฏิบัติงานด้วยเป้าหมายและวัตถุประสงค์ของโปรแกรมความปลอดภัย จะนำผู้ปฏิบัติงานไปสู่ระดับต่อไปของความปลอดภัย การส่งเสริมความปลอดภัย จะมีความน่าเชื่อถือก็ต่อเมื่อผู้บริหารแสดงพันธะสัญญา (Commitment) ด้วยการเป็นแบบอย่างที่ดี การแสดงพันธะสัญญาอาจกระทำด้วยนโยบายที่เด่นชัด โปรแกรมการตรวจสอบที่มีประสิทธิภาพ การฝึกอบรมเกี่ยวกับงานที่ทำ ตลอดจนการค้นหาสาเหตุของอุบัติเหตุ และหลักฐานอื่นๆ ที่ปรากฏอย่างเด่นชัด จากการอุทิศตนของผู้บริหาร ภาพที่ผู้ปฏิบัติงานมองเห็นพันธะสัญญาของผู้บริหารจะมีผลเป็นอย่างสูงต่อพฤติกรรมผู้ปฏิบัติงาน ต่องาน และความตั้งใจที่จะเรียนรู้จากการส่งเสริมความปลอดภัย กล่าวโดยสรุปก็คือ การสื่อสารความปลอดภัยที่มีประสิทธิภาพ การใช้เทคนิค การส่งเสริมที่ประสบความสำเร็จ จะขึ้นอยู่กับยอมรับของผู้ปฏิบัติงานต่อความสนใจจริงและการมีส่วนร่วมต่อความปลอดภัยของผู้บริหาร

## 3) การปฏิบัติ (Application)

การปฏิบัติ คือ ระดับที่ผู้ปฏิบัติงานมีส่วนร่วมต่อโปรแกรมความปลอดภัย ด้วยการมีกิจกรรมและมีส่วนร่วมในทีมและคณะกรรมการความปลอดภัย (Safety teams and committees) และการนำเสนอความคิดเห็นของเขาผ่านระบบข้อเสนอแนะ นี่คือระดับที่บุคคลเรียนรู้โดยการปฏิบัติ (Learning by doing) และได้รับประสบการณ์ที่เป็นประโยชน์ในด้านความปลอดภัย ผู้เชี่ยวชาญความปลอดภัยมีอาชีพเชื่อว่าผู้ปฏิบัติงานที่มีส่วนร่วมในโปรแกรมความปลอดภัยมีผลต่อสถิติความปลอดภัย ซึ่งจะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงทัศนคติ (Attitude) และมีส่วนช่วยให้ผู้ปฏิบัติงานเข้าใจวิธีการที่พวกเขาได้รับจากการมีสติด้านความปลอดภัย (Safety Conscious) การประกวด (Contest) ที่ต้องการให้บุคคลเรียนรู้ กระทำ หรือจดจำบางสิ่งสำหรับความปลอดภัย สามารถเป็นเครื่องมือส่งเสริมที่มีประสิทธิภาพได้ การประกวดจะช่วยรักษาระดับความสนใจให้สูงตลอดเวลา และยังช่วย

ให้ทุกคนสนใจจริงต่อความวิกฤติ (Critical Areas) ช่วยกระตุ้นให้เกิดการเรียนรู้ และการปรับปรุงอยู่ตลอดเวลา บทบาทของผู้นำสามารถกระทำได้หลายอย่างเพื่อให้การประกวดประสบความสำเร็จ

#### 4) การรับไว้สำหรับนิสัยใหม่ (Assimilation of New habit)

การรับไว้จะเกิดขึ้นต่อเมื่อทัศนคติความปลอดภัยติดแน่นในความรู้สึกนึกคิดของบุคคล มีคุณค่า และเกิดการปฏิบัติ ซึ่งเป็นผลสะท้อนจากนิสัยของพฤติกรรมความปลอดภัย ในระดับนี้ถือว่าการส่งเสริมความปลอดภัยต่อการเปลี่ยนพฤติกรรมประสบความสำเร็จและถึงเวลาที่จะเปลี่ยนแปลงการส่งเสริมในเรื่องใหม่ การมุ่งเน้นไปที่ระดับใดระดับหนึ่งแต่เพียงอย่างเดียวโดยละเลยอีกสามระดับที่เหลือ จะเป็นสาเหตุให้โปรแกรมการส่งเสริมล้มเหลวได้ ดังนั้นทั้งสี่ระดับจะต้องถูกพัฒนา ถึงแม้ว่าจะมีเพียงระดับเดียวที่ถูกเน้นให้เกิดในช่วงระยะเวลาใดก็ตาม ดังนั้นการส่งเสริมความปลอดภัยจึงเป็นกระบวนการปฏิรูปผสมผสานทั้ง 4 A ในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ปลอดภัยของผู้ปฏิบัติงาน

#### แนวทางสำหรับการส่งเสริมความปลอดภัยให้ประสบความสำเร็จ

ในอุตสาหกรรมที่มีการโฆษณาประชาสัมพันธ์ที่ดีพบว่า กิจกรรมการส่งเสริมที่ประสบความสำเร็จจะช่วยเพิ่มการตระหนัก (Awareness) ของเรื่องที่ต้องการและมีผลต่อทัศนคติซึ่งสามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้ กิจกรรมส่งเสริมด้านความปลอดภัยและสุขภาพอนามัยมีรูปแบบที่หลากหลาย และกว้างขวางมาก ถึงแม้ว่ารูปแบบและวิธีการอาจแตกต่างกัน แต่ก็มีวัตถุประสงค์เดียวกันคือ เพื่อเพิ่มและเสริมให้เกิดการตระหนักด้านความปลอดภัย และปรับทัศนคติซึ่งจะมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม แนวทางต่างๆ ต่อไปนี้คือตัวอย่างของความสำเร็จที่เคยปฏิบัติแล้ว และได้ผลดีเป็นอย่างมาก คือ

4.1) การผสมผสานกิจกรรมการส่งเสริมทั่วไปเข้ากับองค์ประกอบของระบบการบริหาร เพื่อควบคุมความสูญเสีย การติตโปสเตอร์ การประกวด และโปรแกรมการส่งเสริมที่เกี่ยวข้องกัน คือ หนึ่งในองค์ประกอบของระบบบริหารความปลอดภัย กิจกรรมการนิเทศความปลอดภัย (Safety oriented activities) เพื่อสร้างการตระหนักให้มากขึ้น จะต้องกระทำควบคู่ไปกับองค์ประกอบการควบคุมความสูญเสียอื่นๆ

4.2) ให้ความสำคัญกับข่าวสารด้านสาเหตุของอุบัติเหตุเฉพาะ (Specific accident causes) และการป้องกัน (Preventive actions) ข่าวสารต่างๆ ไป เช่น ต้องปลอดภัย (Be safety) ขับรถให้ปลอดภัย (Drive safety) หรือเพิ่มความระมัดระวัง อาจไม่ชัดเจน และมีประโยชน์ค่อนข้างน้อย แต่ข่าวสารเฉพาะ เช่น “ยกย่อเข้าเพื่อป้องกันหลังของคุณ” จะมีประโยชน์มากกว่า

4.3) กำหนดเป้าหมายการส่งเสริมที่เฉพาะเจาะจง มีการออกแบบกิจกรรมการส่งเสริม  
ทั่วไป เพื่อ

4.3.1) สร้างการตระหนักให้สอดคล้องกับปัญหาความปลอดภัยของหน่วยงาน

4.3.2) เพิ่มการยอมรับให้สอดคล้องกับปัจจัยด้านความปลอดภัยที่เฉพาะเจาะจง

4.3.3) เพิ่มการปฏิบัติของพฤติกรรมที่ปลอดภัยที่เฉพาะเจาะจง และ

4.3.4) กระตุ้นการกลมกลืนสู่การปฏิบัติของนิสัยการทำงานที่ปลอดภัยที่  
เฉพาะเจาะจง

4.4) เพิ่มความเข้มข้นด้วยความหลากหลาย ใช้เครื่องมือในการส่งเสริมให้หลากหลาย  
การใช้บอร์ดข่าวสารคือวิธีการที่มักจะใช้และมีประสิทธิภาพในการส่งเสริมความปลอดภัยทั่วไป  
สถานที่ที่เหมาะสมที่สุด คือ ในหรือใกล้ๆ กับห้องเก็บของส่วนตัว (Locker room) ห้องอาหาร หรือ  
จุดที่มีการพักระหว่างการทำงาน เนื่องจากสถานที่เหล่านี้จะอนุญาตให้ผู้ปฏิบัติงานพักผ่อนและใช้  
เวลาสั้นๆ กับการอ่านข่าวสารบนบอร์ดข่าวสาร โอกาสในการอ่านข่าวสารจะลดลง ถ้าติดบอร์ด  
ข่าวสารบริเวณทางออกของอาคาร

สรุปได้ว่า การดำเนินการส่งเสริมความปลอดภัยที่มีประสิทธิภาพ เป็นการจัดกิจกรรมต่าง ๆ  
โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อป้องกัน อุบัติเหตุที่จะเกิดขึ้น โดยมีกระบวนการหรือการดำเนินงานที่เป็น  
ขั้นตอนและอาศัยการร่วมมือจากบุคคลต่างๆเป็นสำคัญ ซึ่งการสร้างเสริมความปลอดภัยนั้น ได้มีหลัก  
ในการดำเนินการโดยทั่วไปอยู่ทั้งหมด 4 หลักด้วยกันได้แก่ 1) ด้านความตระหนัก 2) ด้านการยอมรับ  
3) ด้านการปฏิบัติ และ 4) ด้านการรับไว้สำหรับนิสัยใหม่ ซึ่งถ้าผู้ดำเนินการสามารถปฏิบัติได้ครบตาม  
ขั้นตอนและตามหลักเหล่านี้ ก็จะสามารถสร้างเสริมความปลอดภัยได้อย่างแน่นอน

#### 1.4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับโปรแกรมสร้างเสริมความปลอดภัย

อิทธิเดช คำไม้ (2553) ศึกษาการส่งเสริมความปลอดภัยเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมความ  
ปลอดภัยในโรงงานอุตสาหกรรม ศึกษากรณีโรงงานน้ำตาล มีวัตถุประสงค์ของการวิจัย 1.เพื่อศึกษา  
อุตสาหกรรมน้ำตาลในประเทศไทยและความปลอดภัยในอุตสาหกรรมน้ำตาล 2.เพื่อศึกษาการบริหาร  
ความปลอดภัยและพฤติกรรมความปลอดภัยในการทำงานของอุตสาหกรรมน้ำตาล 3.เพื่อศึกษาผล  
ของการส่งเสริมความปลอดภัยเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการทำงาน กลุ่มตัวอย่างเป็นพนักงานที่  
ปฏิบัติหน้าที่ในโรงงานน้ำตาลสองแห่งในจังหวัดขอนแก่นและจังหวัดกาฬสินธุ์จำนวน 160 คน โดย  
การวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติ Paired t-test และ Independent t-test ผลการศึกษาพบว่าความแตกต่าง

ของพฤติกรรมการทำงานของพนักงานกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมส่งเสริมความปลอดภัย (Mean = 83.56) และกลุ่มเปรียบเทียบ (Mean = 75.07) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ดารีกา บิลโัส๊ะ (2557) ศึกษาเรื่อง ผลของโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพตามทฤษฎีการกระทำ ด้วยเหตุผลและการกำกับตนเองเพื่อสร้างเสริมความปลอดภัยในการเดินทางของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ 1. เพื่อเพื่อศึกษาผลของการจัดโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพตามทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลและการกำกับตนเองเพื่อส่งเสริมความปลอดภัยในการเดินทางของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย กลุ่มตัวอย่างเป็น นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนสันติราษฎร์วิทยาลัย จำนวน 50 คน วิเคราะห์ข้อมูลโดยหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และเปรียบเทียบผลการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติทดสอบค่าที ผลการวิจัยพบว่า 1. ค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติตนเพื่อสร้างเสริมความปลอดภัยในการเดินทางของนักเรียนกลุ่มทดลองหลังได้รับการจัดโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพเพิ่มขึ้นกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 2) ค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติตนเพื่อสร้างเสริมความปลอดภัยในการเดินทางของนักเรียนกลุ่มทดลองหลังการทดลองเพิ่มขึ้นกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 3) ผลการวิจัยแสดงว่าโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพตามทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลและการกำกับตนเองสามารถส่งเสริมความปลอดภัยในการเดินทางของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายได้

Moran (2006) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การป้องกันการจมน้ำของเด็กวัยหัดเดิน: การสอนผู้ปกครองเรื่องความปลอดภัยในน้ำร่วมกับบทเรียนน้ำในเด็ก การศึกษากล่าวถึงความเข้าใจผิดของผู้ปกครองเกี่ยวกับความปลอดภัยของเด็กวัยหัดเดินในการเรียนว่ายน้ำ ซึ่งก่อนหน้านี้ระบุโดย บิดามารดา (n = 106) ของเด็กวัย 2-4 ปีที่ลงทะเบียนเรียนในโรงเรียนสอนว่ายน้ำโดยการทำแบบสอบถามที่กำกับตนเองก่อนและหลังโปรแกรมความปลอดภัยจากน้ำในสระว่ายน้ำระยะเวลา 10 สัปดาห์ ทดสอบความแตกต่างในด้านความรู้ ความเข้าใจ ก่อนและหลังการเรียนรู้อย่างแจ่มแจ้ง ความถี่และทดสอบไคสแควร์เพื่อระบุการเปลี่ยนแปลงที่สำคัญในความเข้าใจของผู้ปกครองของเด็กวัยหัดเดินปลอดภัยหลังจากได้โปรแกรม การปรับปรุงความเข้าใจที่เป็นนัยสำคัญในความเข้าใจของผู้ปกครองเห็นได้ชัดหลังโครงการ ผู้ปกครองส่วนใหญ่รู้ว่าสระว่ายน้ำของครอบครัวหรือเพื่อนเป็นสถานที่หลักในการจมน้ำของเด็กวัยหัดเดิน (59% เทียบกับ 78%) พ่อแม่หลายคนเห็นพ้องกันว่าเด็กวัยหัดเดินของตนต้องการการกำกับดูแลจากผู้ใหญ่มากขึ้นหลังจากเรียนว่ายน้ำ (85% เทียบกับ 97%) และไม่เห็นด้วยมากนักกว่าบทเรียนว่ายน้ำเป็นวิธีที่ดีที่สุดในการป้องกันการจมน้ำตายของเด็กวัยหัดเดิน (65% เทียบกับ 74%) ความเข้าใจของผู้ปกครองเกี่ยวกับการช่วยชีวิตผู้ป่วยด้วยหัวใจและหลอดเลือด

(CPR) ไม่ได้เพิ่มขึ้นหลังจากโปรแกรม การศึกษาครั้งนี้ชี้ให้เห็นว่าบทเรียนในโรงเรียนสอนว่ายน้ำของเด็กวัยหัดเดินเป็นโอกาสที่มีคุณค่าในการทำความเข้าใจกับความเข้าใจผิดของผู้ปกครองเกี่ยวกับความปลอดภัยในการลงน้ำของเด็กวัยหัดเดิน

Tamar and other (2016) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ผลของโปรแกรมการศึกษาความปลอดภัยทางถนนสำหรับเด็กวัยอนุบาลต่อพฤติกรรมและความรู้ของพ่อแม่ เพื่อสร้างความตระหนักเกี่ยวกับความปลอดภัยทางถนนและเพื่อให้เด็ก ๆ มีปลอดภัยในฐานะคนเดินเท้า ผู้ขับขี่จักรยาน และผู้โดยสารในระบบยานพาหนะ การวิจัยในปัจจุบันเสนอแนวทางใหม่ในการตรวจสอบผลกระทบของความปลอดภัยทางถนนที่เป็นเอกลักษณ์ โปรแกรมการศึกษาสำหรับเด็กอนุบาลสำหรับกลุ่มเป้าหมายรอง - ผู้ปกครอง โปรแกรมนี้มีชื่อว่า "Zahav Bagan Program" (ZBP) ซึ่งจัดทำขึ้นที่โรงเรียนอนุบาลสี่ปีละครั้งในช่วงปีการศึกษาทั้งปีดำเนินการโดยอาสาสมัครของพลเมืองอาวุโสและเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาที่เป็นทางการของเด็กวัยต้นประถมศึกษา การศึกษาในปัจจุบันคือการเปรียบเทียบพฤติกรรมรับรู้และความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับความปลอดภัยทางถนนของกลุ่มผู้ปกครองทั้ง 2 กลุ่มคือกลุ่มที่มีบุตรเข้าร่วมกลุ่ม ZBP และเด็กที่เสียชีวิต กลุ่มหลังนี้เป็นกลุ่มควบคุม การสำรวจทางโทรศัพท์ที่ได้ดำเนินการโดยใช้ตัวอย่างจาก 76 พ่อแม่ ZBP และผู้ปกครองกลุ่มควบคุม 59 คน ผลการสำรวจแสดงให้เห็นว่าไม่มีผลต่อ ZBP ต่อความรู้ของผู้ปกครองเกี่ยวกับกฎหมายและคำแนะนำด้านความปลอดภัยทางถนนของเด็ก ๆ แต่ที่สำคัญกว่าผลการศึกษานี้แสดงให้เห็นถึงผลกระทบที่สำคัญในแง่ของการปฏิบัติตามพฤติกรรมการทำงานที่ปลอดภัยของผู้ปกครองและความปลอดภัยทางถนนในชีวิตประจำวัน ผลการวิจัยเหล่านี้ยืนยันถึงความสำคัญของความปลอดภัยทางถนนของโปรแกรมการศึกษาโดยเฉพาะอย่างยิ่งในฐานะทริกเกอร์และเตือนสติให้กับเด็ก ๆ และผู้ปกครองของพวกเขาเพื่อใช้เป็นผู้ใช้ที่ระมัดระวัง

Bettina and other (2017) ได้ศึกษาผลของโปรแกรม FASIK ที่มีต่อการขี่จักรยานได้อย่างปลอดภัยของเด็กนักเรียนประถมศึกษา โดยการทดสอบให้นักเรียนขี่จักรยานในโรงเรียนประถมศึกษาเพื่อหามาตรการลดอุบัติเหตุเนื่องจากการขี่จักรยานของเด็กวัยเรียนที่มีมากขึ้น และเพื่อให้การขี่จักรยานช่วยเพิ่มการพัฒนาขีดความสามารถด้านการจราจรและยังช่วยให้การสัญจรเพิ่มความคล่องตัว การศึกษามีจุดมุ่งหมายเพื่อแสดงให้เห็นว่ามีมาตรการที่โรงเรียนสามารถนำมาใช้ได้ง่ายเพื่อช่วยเพิ่มการขี่จักรยานได้อย่างปลอดภัยของเด็กนักเรียน การทดสอบการขี่จักรยานโดยใช้กลุ่มตัวอย่างเด็กนักเรียนอายุสิบขวบที่สมัครใจในประเทศออสเตรเลีย เสริมด้วยการแทรกแซงทางจิตวิทยา การจราจรระยะสั้นสำหรับผู้ปกครองที่เรียกว่า FASIKI จุดมุ่งหมายหลักของโครงการ FASIKI คือ การ

ส่งเสริมการปั่นจักรยานที่ปลอดภัยสำหรับเด็ก ดังนั้นโปรแกรมจึงแสดงให้เห็นถึงการพัฒนาโดยเฉลี่ยของเด็กอายุสิบขวบเพื่อให้พวกเขาสามารถฝึกฝนได้อย่างเพียงพอในเรื่องอายุและระดับความสามารถ จากมุมมองทางจิตวิทยานับว่าเป็นเรื่องสำคัญสำหรับพฤติกรรมที่จักรยานอย่างปลอดภัยของเด็กวัยนี้ ซึ่งผู้ปกครองไม่ให้ความสนใจในการจราจรของบุตรหลานหรือมีความประมาท การศึกษาครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อตรวจสอบประสิทธิภาพของโปรแกรม FASIKI โดยใช้แบบประเมินผลสี่ระดับของ Kirkpatrick จากการออกแบบเพื่อประเมินความรู้ความเข้าใจและทัศนคติของพ่อแม่ที่เข้าร่วมในโครงการรวมถึงผลกระทบของโปรแกรมฝึกทักษะการปฏิบัติของบุตรหลานของตนในการทดสอบโดยการขี่จักรยานแบบสมัครใจ ผลการศึกษาแสดงให้เห็นถึงผลดีของโปรแกรม FASIKI ทั้งการเพิ่มความรู้และทัศนคติของผู้ปกครองและทักษะการปฏิบัติในการขี่จักรยานของเด็กนักเรียน ความตั้งใจของพ่อแม่ในการส่งเสริมให้เด็ก ๆ ได้รับการฝึกฝนในการใช้จักรยานอย่างปลอดภัย

สรุปจากการทบทวนงานวิจัยที่เกี่ยวข้องของโปรแกรมสร้างเสริมความปลอดภัยทั้งในประเทศและต่างประเทศได้ว่า ส่วนใหญ่เป็นงานวิจัยกึ่งทดลองโดยใช้โปรแกรมส่งเสริมความปลอดภัยในนักเรียนทั้งในระดับประถมศึกษาตอนปลายและระดับมัธยมศึกษา โดยศึกษาเปรียบเทียบความรู้ ทัศนคติและทักษะการปฏิบัติของนักเรียน ผลการทดลอง พบว่า หลังการทดลองนักเรียนมีความรู้ ทัศนคติและทักษะการปฏิบัติในเรื่องความปลอดภัยดีกว่าก่อนการทดลองและดีกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ

## 2. ทักษะชีวิต

### 2.1 ความหมายของทักษะชีวิต

องค์การอนามัยโลก (WHO, 1997) กล่าวถึงความหมายของทักษะชีวิตว่า หมายถึง ทักษะที่ถูกนำมาใช้ในการเพิ่มความสามารถทางจิตสังคม ซึ่งความสามารถทางจิตสังคมเป็นความสามารถของบุคคลที่จะสู้กับความตึงเครียดและสิ่งท้าทายต่างๆในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ ช่วยบรรเทาภาวะสุขภาพจิตที่ดี และยังสามารถเห็นถึงการปรับตัวและมีพฤติกรรมไปในทิศทางที่ถูกต้องขณะที่มีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น ไม่ว่าจะอยู่ในวัฒนธรรมหรือสิ่งแวดล้อมเช่นไร อาจจะกล่าวได้ว่าความสามารถทางจิตสังคมมีบทบาทสำคัญในการส่งเสริมสุขภาพ ไม่ว่าจะทางด้านกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคมให้เกิดความผาสุก โดยเฉพาะปัญหาสุขภาพที่เกี่ยวข้องจากพฤติกรรมที่ไม่สามารถต่อสู้กับความเครียดและความกดดันในชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ เพราะฉะนั้นการเพิ่มความสามารถทางจิตสังคมจึงเป็นสิ่งสำคัญได้มีโปรแกรมการส่งเสริมความสามารถทางจิตสังคม ซึ่งส่วนใหญ่เป็นการ

จัดการเกี่ยวกับแหล่งทรัพยากรบุคคลและความสามารถทางสังคม โดยจัดเป็นหลักสูตรการสอนทักษะชีวิตในโรงเรียนในการที่จะสนับสนุนให้เกิดการเรียนรู้ในสิ่งแวดล้อมของเด็กและเยาวชน

ทักษะชีวิตเริ่มต้นการนำมาเผยแพร่โดยองค์การอนามัยโลก (WHO) โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้คนรู้จักดูแลตนเองทั้งทางด้านร่างกายอารมณ์และจิตใจ ซึ่งจะส่งผลให้คนมีสภาพการดำรงชีวิตที่มีความสุขและสามารถดำรงตนอยู่ในสังคม โดยไม่เป็นภาระของสังคมเพื่อให้สอดคล้องกับการปฏิบัติตนในการรักษาสุขภาพโดย เน้นความสำคัญของบุคคลให้รู้จักการปรับตัวพร้อมการเผชิญในการเปลี่ยนแปลงทางสังคม ดังนั้นองค์การอนามัยโลก(WHO) จึงให้ความหมายทักษะชีวิตว่าเป็นความสามารถอันประกอบด้วยความรู้ เจตคติและทักษะ ซึ่งสามารถจัดการกับปัญหาอุปสรรคให้อยู่รอดในสภาพสังคมและวัฒนธรรมยุค ปัจจุบันได้อย่างมีความสุขและเตรียมพร้อมสำหรับการปรับตัวในอนาคตค่านิยมของทักษะชีวิตขององค์การอนามัยโลกเน้นความสำคัญในการดำรงตนของบุคคลที่มีความเหมาะสมและทันกับการเปลี่ยนแปลงทางสังคมซึ่งปัญหาของสังคมในยุคปัจจุบัน มีความซับซ้อนบางปัญหามีความรุนแรงดังที่ปรากฏในปัญหาเรื่องยาเสพติด โรคเอดส์ บทบาทชายหญิง ชีวิตครอบครัวสุขภาพ อิทธิพลสื่อสิ่งแวดล้อม ฯลฯซึ่งค่านิยมดังกล่าว ได้ชี้ให้เห็นแล้วว่า จะต้องมีการเรียนรู้ด้วยตนเองและรู้จักปรับตัวการฝึกฝน เป็นการเปิดโอกาสให้คนเกิดความพร้อมของตนเอง และดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข

กล่าวโดยสรุป ทักษะชีวิต หมายถึง ความสามารถขั้นพื้นฐานของบุคคลในการปรับตัวได้อย่างเหมาะสม โดยอาศัยการถ่ายทอดประสบการณ์ด้วยการฝึกอบรม ทั้งด้านความรู้ เจตคติและทักษะด้านต่างๆ ในการจัดการกับสถานการณ์ที่เป็นปัญหาในสภาพสังคมปัจจุบัน และเตรียมพร้อมสำหรับการปรับตัวในอนาคตได้อย่างมีประสิทธิภาพ เพื่อก่อให้เกิดการดำรงชีวิตอยู่ในสังคมทั้งในปัจจุบันและอนาคตได้อย่างมีความสุข

## 2.2 องค์ประกอบของทักษะชีวิต

องค์การอนามัยโลก(WHO, 1997) กำหนดองค์ประกอบของทักษะชีวิตไว้ 10 องค์ประกอบ ดังนี้

1) ทักษะการคิดสร้างสรรค์ (Creative thinking) เป็น ความสามารถในการคิดที่จะเป็นส่วนช่วยในการตัดสินใจและแก้ไขปัญหาโดยการคิด สร้างสรรค์ เพื่อค้นหาทางเลือกต่าง ๆ รวมทั้งผลที่จะเกิดขึ้นในแต่ละทางเลือกและสามารถนำประสบการณ์มาปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม

2) ทักษะการคิดอย่างมีวิจารณญาณ (Critical thinking) เป็นความสามารถในการคิดออกไปอย่างกว้างขวาง โดยไม่ยึดติดอยู่ในกรอบ องค์ประกอบของทักษะชีวิตด้านจิตพิสัย หรือเจตคติ



(ทักษะด้านจิตใจ) หมายถึง การฝึกฝนควบคุมนึกคิด ให้อยู่ในสภาพที่มั่นคงใสสะอาดในความดีงาม ประกอบด้วยคุณธรรมต่าง ๆ เช่นความรัก ความมีเมตตา กรุณาความเป็นมิตร ความมีน้ำใจ ความมีสัมมาคารวะ ความรู้จักยอมรับ และ เห็นความสำคัญของผู้อื่น ความกตัญญู ความเพียรพยายาม ความซื่อสัตย์สุจริต

3) ทักษะการตระหนักรู้ในตน (Self-awareness) เป็นความสามารถในการค้นหา รู้จัก และเข้าใจตนเอง เช่น รู้ข้อดี ข้อเสียของตนเอง รู้ความต้องการ และสิ่งที่ไม่ต้องการของตนเอง ซึ่งจะช่วยให้เรา รู้ตัวเวลาเผชิญกับความเครียดหรือสถานการณ์ต่าง ๆ และทักษะนี้ยังเป็นพื้นฐาน ของการพัฒนาทักษะอื่น ๆ เช่น การสื่อสาร การสร้างสัมพันธภาพ การตัดสินใจ ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น

4) ทักษะการเข้าใจผู้อื่น (Empathy) เป็น ความสามารถในการเข้าใจความเหมือน หรือ ความแตกต่างระหว่างบุคคล ในด้านความสามารถ เพศ วัย ระดับการศึกษา ศาสนา ความเชื่อ สีผิว อาชีพ ฯลฯ ช่วยให้สามารถยอมรับบุคคลอื่นที่ต่างจากเรา เกิดการช่วยเหลือบุคคลอื่นที่ด้อยกว่า หรือ ได้รับความเดือดร้อน เช่น ผู้ติดยาเสพติด ผู้ติดเชื้อเอดส์ องค์กรประกอบของทักษะชีวิตด้านทักษะ พิสัย หรือทักษะสังคม (ทักษะ ด้านการกระทำ) หมายถึง การฝึกฝนตนเองให้มีทักษะด้านวินัยให้ตนเอง เพื่อควบคุมพฤติกรรมของตนเองให้ เหมาะสมไม่เบียดเบียน ไม่สร้างความรำคาญ ไม่สร้างความเดือดร้อนไม่สร้างความลำบาก ให้แก่ตนเอง และ สังคมสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ด้วยดี เป็นประโยชน์ ต่อสังคมนั้น ความสุจริตทางกายและวาจา

5) ทักษะการตัดสินใจ (Decision making) เป็น ความสามารถในการตัดสินใจเกี่ยวกับ เรื่องราวต่าง ๆ ในชีวิตได้อย่างมีระบบ เช่น ถ้าบุคคลสามารถตัดสินใจเกี่ยวกับการกระทำของตนเองที่ เกี่ยวกับพฤติกรรมด้าน สุขภาพ หรือความปลอดภัยในชีวิต โดยประเมินทางเลือกและผลที่ได้จากการ ตัดสินใจเลือกทางที่ถูกต้องเหมาะสม ก็จะมีผลต่อการมีสุขภาพที่ดีทั้งร่างกายและจิตใจ

6) ทักษะการแก้ปัญหา (Problem solving) เป็น ความสามารถในการจัดการกับปัญหา ที่เกิดขึ้นในชีวิตได้อย่างมีระบบ ไม่เกิดความเครียดทางกายและจิตใจ จนอาจลุกลามเป็นปัญหาใหญ่โต เกินแก้ไข

7) ทักษะการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ (Effective communication) เป็น ความสามารถในการใช้คำพูดและท่าทางเพื่อแสดงออกถึงความรู้สึกนึกคิดของตนเอง ได้อย่าง เหมาะสมกับวัฒนธรรม และสถานการณ์ต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นการแสดงความคิดเห็น การแสดงความต้องการ การแสดงความชื่นชม การขอร้อง การเจรจาต่อรอง การดักเตือน การช่วยเหลือ การปฏิเสธ ฯลฯ

8) ทักษะการสร้างสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคล (Interpersonal เป็นความสามารถในการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างกันและกัน และสามารถรักษาสัมพันธ์ภาพไว้ได้ยืนยาว

9) ทักษะการจัดการกับอารมณ์ (Coping with emotion) เป็น ความสามารถในการรับรู้อารมณ์ของตนเองและผู้อื่น รู้ว่าอารมณ์มีผลต่อการแสดงพฤติกรรมอย่างไร รู้วิธีการจัดการกับอารมณ์โกรธ และความเศร้าโศก ที่ส่งผลทางลบต่อร่างกาย และจิตใจได้อย่างเหมาะสม

10) ทักษะการจัดการกับความเครียด (Coping with stress) เป็น ความสามารถในการรับรู้ถึงสาเหตุของความเครียด รู้วิธีผ่อนคลายความเครียด และแนวทางในการควบคุมระดับความเครียด เพื่อให้เกิดการเบี่ยงเบนพฤติกรรมไปในทางที่ถูกต้องเหมาะสมและไม่เกิดปัญหาด้านสุขภาพ

ส่วนองค์การช่วยเหลือเด็กแห่งสหประชาชาติ (UNICEF) ได้กล่าวถึงองค์ประกอบ ของทักษะชีวิตไว้ 9 ประการ ดังนี้

- 1) ทักษะการวิเคราะห์และประเมินสถานการณ์
- 2) ทักษะในการประเมินศักยภาพของตนเองในสถานการณ์เฉพาะหน้า
- 3) ทักษะในการคิดหาทางเลือกและวิเคราะห์จัดลำดับ
- 4) ทักษะในการตัดสินใจอย่างมีเหตุผลในการเลือกทางที่เหมาะสมที่สุด
- 5) ทักษะในการสื่อสารเพื่อถ่ายทอดและการตัดสินใจ
- 6) ทักษะในการปฏิเสธการเจรจาต่อรองเพื่อรักษาน้ำใจและเพื่อประโยชน์อันชอบธรรม ของตนเอง
- 7) ทักษะการควบคุมอารมณ์ ความคิดเห็นและพฤติกรรมภายใต้แรงกดดัน
- 8) ทักษะการพัฒนาและปรับเปลี่ยนทัศนคติของตนเองและผู้เกี่ยวข้อง
- 9) ทักษะการใช้เหตุผลโน้มน้าวใจผู้อื่นให้คล้อยตามและสนับสนุนแนวคิดและการกระทำที่ถูกต้อง

สำหรับในประเทศไทยได้มีการนำทักษะชีวิตไปใช้ในการจัดการเรียนการสอนและเริ่มแพร่หลายตั้งแต่ปี 2538 เป็นต้นมา กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุขและกระทรวงศึกษาธิการได้มีการนำเอาทักษะชีวิตไปใช้ในการจัดการเรียนการสอนและการจัดกิจกรรมการป้องกันและ แก้ไขปัญหาเอดส์ ด้วยเหตุนี้เอง ได้มีการพัฒนาทักษะชีวิตโดยการปรับโครงสร้างและองค์ประกอบของทักษะชีวิตให้ สอดคล้องกับการดำเนินงานด้านการป้องกันเอดส์ โดยกรมสุขภาพจิตสาธารณสุขได้

กำหนด องค์ประกอบของทักษะชีวิตไว้ 10 ทักษะ (กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข 2541) ประกอบด้วย

1) ทักษะการตัดสินใจ (Decision making) เป็นความสามารถในการตัดสินใจเกี่ยวกับเรื่องราวต่าง ๆ ในชีวิตได้อย่างมีระบบ เช่น ถ้าบุคคลสามารถตัดสินใจเกี่ยวกับการกระทำของตนเอง ที่เกี่ยวกับพฤติกรรมด้านสุขภาพ หรือความปลอดภัยในชีวิต โดยประเมินทางเลือกและผลที่ได้จากการตัดสินใจเลือกทางที่ถูกต้องเหมาะสม ก็จะมีผลต่อการมีสุขภาพที่ดีทั้งร่างกายและจิตใจ

2) ทักษะการแก้ปัญหา (Problem Solving) เป็น ความสามารถในการจัดการกับปัญหา ที่เกิดขึ้นในชีวิตได้อย่างมีระบบ ไม่เกิดความเครียดทางกายและจิตใจ จนอาจลุกลามเป็นปัญหาใหญ่โตเกินแก้ไข

3) ทักษะการคิดสร้างสรรค์ (Creative thinking) เป็น ความสามารถในการคิดที่จะเป็น ส่วนช่วยตัดสินใจและแก้ไขปัญหาโดยการคิดสร้างสรรค์ เพื่อค้นหาทางเลือกต่าง ๆ รวมทั้งผลที่จะเกิดขึ้นในแต่ละทางเลือก และสามารถนำประสบการณ์มาปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม

4) ทักษะการคิดอย่างมีวิจารณญาณ (Critical thinking) เป็นความสามารถในการคิดวิเคราะห์ข้อมูลต่าง ๆ และประเมินปัญหา หรือสถานการณ์ที่อยู่รอบตัวเราที่มีผลต่อการดำเนินชีวิต

5) ทักษะการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ (Effective communication) เป็น ความสามารถในการใช้คำพูดและท่าทางเพื่อแสดงออกถึงความรู้สึกนึกคิดของตนเอง ได้อย่างเหมาะสมกับวัฒนธรรม และสถานการณ์ต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นการแสดงความคิดเห็น การแสดงความต้องการ การแสดงความชื่นชม การขอร้อง การเจรจาต่อรอง การตักเตือน การช่วยเหลือ การปฏิเสธ

6) ทักษะการสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคล (Interpersonal relationship) เป็น ความสามารถในการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างกันและกัน และสามารถรักษาสัมพันธภาพไว้ได้ยืนยาว

7) ทักษะการตระหนักรู้ในตน (Self-awareness) เป็น ความสามารถในการค้นหา รู้จักและเข้าใจตนเอง เช่น รู้ข้อดี ข้อเสียของตนเอง รู้ความต้องการ และสิ่งที่ไม่ต้องการของตนเอง ซึ่งจะช่วยให้เรารู้ตัวเองเวลาเผชิญกับความเครียดหรือสถานการณ์ต่าง ๆ และทักษะนี้ยังเป็นพื้นฐานของการพัฒนาทักษะอื่น ๆ เช่น การสื่อสาร การสร้างสัมพันธภาพ การตัดสินใจ ความเห็นอกเห็นใจอื่น

8) ทักษะการเข้าใจผู้อื่น (Empathy) เป็น ความสามารถในการเข้าใจความเหมือนหรือ ความแตกต่างระหว่างบุคคล ในด้านความสามารถ เพศ วัย ระดับการศึกษา ศาสนา ความเชื่อ สติปัญญา อารมณ์ ฯลฯ ช่วยให้เราสามารถยอมรับบุคคลอื่นที่ต่างจากเรา เกิดการช่วยเหลือบุคคลอื่นที่ด้อยกว่า หรือได้รับความเดือดร้อน เช่น ผู้ติดยาเสพติด ผู้ติดเชื่อเฮดส์

9) ทักษะการจัดการกับอารมณ์ (Coping with emotion) เป็น ความสามารถในการรับรู้ อารมณ์ของตนเองและผู้อื่น รู้ว่าอารมณ์มีผลต่อการแสดงพฤติกรรมอย่างไร รู้วิธีการจัดการกับอารมณ์ โกรธ และความเศร้าโศก ที่ส่งผลทางลบต่อร่างกาย และจิตใจได้อย่างเหมาะสม

10) ทักษะการจัดการกับความเครียด (Coping with stress) เป็น ความสามารถในการรับรู้ ถึงสาเหตุของความเครียด รู้วิธีผ่อนคลายความเครียด และแนวทางในการควบคุมระดับความเครียด เพื่อให้เกินการเบี่ยงเบนพฤติกรรมไปในทางที่ถูกต้องเหมาะสมและไม่เกิดปัญหาด้านสุขภาพ

จากข้อมูลองค์ประกอบทักษะชีวิต ขององค์การอนามัยโลก องค์การช่วยเหลือเด็กแห่ง สหประชาชาติ และกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุขและกระทรวงศึกษาธิการ ผู้วิจัยได้นำมา วิเคราะห์และสังเคราะห์เพื่อให้ได้องค์ประกอบของทักษะชีวิตที่เกี่ยวข้องกับสร้างเสริมความปลอดภัย ดังตารางที่ 1

**ตารางที่ 1** การวิเคราะห์องค์ประกอบของทักษะชีวิตจากหน่วยงานต่าง ๆ และสังเคราะห์เพื่อให้ได้ องค์ประกอบของทักษะชีวิตที่เกี่ยวข้องกับการสร้างเสริมความปลอดภัย

องค์ประกอบทักษะชีวิต		องค์ประกอบของทักษะ	
WHO	UNICEF	กระทรวงสาธารณสุข กระทรวงศึกษาธิการ	ชีวิตที่เกี่ยวข้องกับการ สร้างเสริมความปลอดภัย
ทักษะการคิด สร้างสรรค์		ทักษะการคิด สร้างสรรค์	—
ทักษะการคิดอย่างมี วิจารณญาณ	ทักษะการวิเคราะห์ และประเมิน สถานการณ์	ทักษะการคิดอย่างมี วิจารณญาณ	ทักษะการวิเคราะห์และ ประเมินสถานการณ์
ทักษะการตระหนักรู้ ในตน	ทักษะในการประเมิน ศักยภาพของตนเองใน สถานการณ์เฉพาะหน้า	ทักษะการตระหนักรู้ ในตน	ทักษะในการประเมิน ศักยภาพของตนเองใน สถานการณ์เฉพาะหน้า
ทักษะการเข้าใจผู้อื่น		ทักษะการเข้าใจผู้อื่น	

## ตารางที่ 1 (ต่อ)

องค์ประกอบทักษะชีวิต		องค์ประกอบของทักษะชีวิตที่	
WHO	UNICEF	กระทรวงสาธารณสุข กระทรวงศึกษาธิการ	เกี่ยวข้องกับการสร้างเสริม ความปลอดภัย
ทักษะการตัดสินใจ	ทักษะในการตัดสินใจอย่างมีเหตุผลในการเลือกทางที่เหมาะสมที่สุด	ทักษะการตัดสินใจ	ทักษะในการตัดสินใจอย่างมีเหตุผลในการเลือกทางที่เหมาะสมที่สุด
ทักษะการแก้ปัญหา	ทักษะในการคิดหาทางเลือกและวิเคราะห์จัดลำดับ	ทักษะการแก้ปัญหา	ทักษะในการคิดหาทางเลือกและวิเคราะห์จัดลำดับ
ทักษะการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ	ทักษะในการสื่อสารเพื่อถ่ายทอดขอความช่วยเหลือ	ทักษะการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ	ทักษะในการสื่อสารเพื่อถ่ายทอดขอความช่วยเหลือ
ทักษะการสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคล		ทักษะการสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคล	—
ทักษะการจัดการกับอารมณ์	ทักษะการควบคุมอารมณ์ ความคิดเห็น และพฤติกรรมภายใต้แรงกดดัน	ทักษะการจัดการกับอารมณ์	—
ทักษะการจัดการกับความเครียด	ทักษะการพัฒนาและปรับเปลี่ยนทัศนคติของตนเองและผู้เกี่ยวข้อง	ทักษะการจัดการกับความเครียด	—
	ทักษะการใช้เหตุผลโน้มน้าวใจผู้อื่นให้คล้อยตามและ		—

ตารางที่ 1 (ต่อ)

องค์ประกอบทักษะชีวิต		องค์ประกอบของทักษะชีวิตที่
WHO	UNICEF	เกี่ยวข้องกับการสร้างเสริม ความปลอดภัย
สนับสนุนแนวคิดและ การกระทำที่ถูกต้อง		
ทักษะในการเจรจา ต่อรองเพื่อรักษาน้ำใจ และเพื่อประโยชน์อัน ชอบธรรมของตนเอง		-

สรุปได้ว่า ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบของทักษะชีวิตจากหน่วยงานต่าง ๆ และสังเคราะห์ เพื่อให้ได้องค์ประกอบของทักษะชีวิตที่เกี่ยวข้องกับการสร้างเสริมความปลอดภัยได้ 5 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) ทักษะการวิเคราะห์และประเมินสถานการณ์ 2) ทักษะในการประเมินศักยภาพของตนเอง ในสถานการณ์เฉพาะหน้า 3) ทักษะในการคิดหาทางเลือกและวิเคราะห์จัดลำดับ 4) ทักษะในการตัดสินใจอย่างมีเหตุผลในการเลือกทางที่เหมาะสมที่สุด 5) ทักษะในการสื่อสารเพื่อถ่ายทอด ขอความช่วยเหลือ

### 2.3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทักษะชีวิต

สกล วรเจริญศรี (2550) การศึกษาทักษะชีวิตและการสร้างโมเดลกลุ่มฝกอบรมเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียนวัยรุ่น การวิจัยครั้งนี้มีความมุ่งหมายเพื่อศึกษาองค์ประกอบของทักษะชีวิต และสร้างโมเดลกลุ่มฝกอบรมเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียนวัยรุ่น กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือ นักเรียนวัยรุ่นที่กำลังศึกษาในระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูงปีที่ 1 และ 2 ผลการวิจัยสรุปได้ ดังนี้ 1. การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของทักษะชีวิตของนักเรียนวัยรุ่น พบว่า โมเดลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของทักษะชีวิต ประกอบด้วย 3 องค์ประกอบ ได้แก่ องค์ประกอบ ทักษะด้านสังคม องค์ประกอบทักษะด้านความคิด และองค์ประกอบทักษะ ด้านการเผชิญทางอารมณ์ มีความเหมาะสมสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ มีน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานอยู่ในเกณฑ์สูง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และสามารถวัดองค์ประกอบของทักษะชีวิตได้ 2. โมเดลกลุ่มฝกอบรม

เพื่อพัฒนาทักษะชีวิต ประกอบด้วย 3 ขั้นตอน คือ ขั้นเริ่มต้น ขั้นดำเนินการ และขั้นยุติการฝึกอบรม โดยมีการประยุกต์ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษา ตลอดทั้งเทคนิคทางจิตวิทยามาใช้ในการพัฒนาทักษะชีวิต 3. ทักษะชีวิตโดยรวมและรายองค์ ประกอบของกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมกลุ่มฝึกอบรม ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่ากลุ่มฝึกอบรมมีผลให้ทักษะชีวิตของนักเรียนวัยรุ่นเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้น 4. ทักษะชีวิตโดยรวมและรายองค์ ประกอบของกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมกลุ่มฝึกอบรม และกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง หลังการทดลองและระยะติดตามผล แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

กันทิมา กัลยาวัฒนพงศ์ (2555) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ผลของการจัดกิจกรรมทักษะชีวิตโดยใช้ทฤษฎีการเรียนรู้จากประสบการณ์เพื่อเสริมสร้างการตัดสินใจและแก้ปัญหาของเด็กต่างด้าว มีวัตถุประสงค์ คือ 1) เพื่อพัฒนากิจกรรมทักษะชีวิตโดยใช้ทฤษฎีการเรียนรู้จากประสบการณ์เพื่อเสริมสร้างการตัดสินใจและแก้ไขปัญหาด้านสุขภาพสำหรับเด็กต่างด้าว 2) เพื่อวิเคราะห์ผลการกิจกรรมทักษะชีวิตโดยใช้ทฤษฎีการเรียนรู้จากประสบการณ์เพื่อเสริมสร้างการตัดสินใจและแก้ไขปัญหา ด้านสุขภาพสำหรับเด็กต่างด้าว โดยกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ 1) เจ้าหน้าที่ของศูนย์การเรียนรู้ในมูลนิธิริษัทไทย จำนวน 5 คน 2) เด็กต่างด้าวในศูนย์การเรียนรู้ของมูลนิธิริษัทไทย จำนวน 30 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยมี 6 ชนิด คือ 1) แบบสอบถามความต้องการสำหรับเจ้าหน้าที่ 2) แบบสอบถามความต้องการสำหรับเด็กต่างด้าว 3) แผนกิจกรรม 4) แบบวัดความรู้ ทักษะ และเจตคติในการตัดสินใจและแก้ไขปัญหา 5) แบบสอบถามปัญหา ข้อเสนอแนะ และปัจจัยที่ส่งผลต่อการจัดกิจกรรม และ 6) แบบสอบถามความพึงพอใจ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ ร้อยละ (%) ค่าเฉลี่ย (mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ผลการวิจัยพบว่า 1) แผนกิจกรรมทักษะชีวิตโดยใช้ทฤษฎีการเรียนรู้จากประสบการณ์เพื่อเสริมสร้างการตัดสินใจและแก้ไขปัญหาสำหรับเด็กต่างด้าว มีขั้นตอนดังนี้ (1) การสร้างและกระตุ้นประสบการณ์ (2) การค้นหาแลกเปลี่ยนประสบการณ์ (3) การเรียนรู้ประสบการณ์ใหม่ (4) การสรุปสร้างความรู้ใหม่ และ (5) การนำไปประยุกต์ใช้ 2) ผลการจัดกิจกรรมทักษะชีวิตโดยใช้ทฤษฎีการเรียนรู้จากประสบการณ์เพื่อเสริมสร้างการตัดสินใจและแก้ไขปัญหาสำหรับเด็กต่างด้าว พบว่าในด้านความรู้ในการตัดสินใจและแก้ไขปัญหาเด็กต่างด้าวส่วนใหญ่มีคะแนนมากกว่าร้อยละ 80 ด้านทักษะในการตัดสินใจและแก้ไขปัญหาอยู่ในระดับมาก (mean= 4.44, S.D. = 0.30) และด้านเจตคติในการตัดสินใจและแก้ไขปัญหาอยู่ในระดับมากที่สุด (mean= 4.91, S.D. = 0.12)

ชวันรัตน์ เสถียรกิตติธนา (2556) ได้ทำวิจัยเรื่อง ผลของโปรแกรมการฝึกทักษะชีวิตแบบบูรณาการโดยครอบครัวมีส่วนร่วมต่อพลังด้านการเสพยาบ้าของผู้เสพยาบ้าที่ได้รับการบำบัดในระยะ

ฟื้นฟูสภาพ มีวัตถุประสงค์ 1) พลังด้านการเสพยาบ้าก่อนและหลังการทดลองของผู้เสพยาบ้าในกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการฝึกทักษะชีวิตแบบบูรณาการโดยครอบครัวมีส่วนร่วม และกลุ่มควบคุมที่ได้รับการดูแลตามปกติ 2) พลังด้านการเสพยาบ้าในผู้เสพยาบ้าระหว่างกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมการฝึกทักษะชีวิตแบบบูรณาการโดยครอบครัวมีส่วนร่วม กับกลุ่มควบคุมที่ได้รับการดูแลตามปกติ กลุ่มตัวอย่างจำนวน 40 ราย ซึ่งเป็นผู้เสพยาบ้าที่ได้รับการบำบัดในระยะฟื้นฟูสภาพ แผนกผู้ป่วยนอกโรงพยาบาลของรัฐ และมีคุณสมบัติตามเกณฑ์ ได้รับการจับคู่ด้วยอายุ เพศ และสู่มเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 20 ราย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ 1) โปรแกรมการฝึกทักษะชีวิตแบบบูรณาการโดยครอบครัวมีส่วนร่วม 2) แบบประเมินพลังด้านการเสพยาบ้า 3) แบบวัดการควบคุมตนเอง ทักษะชีวิต และการรับรู้เกี่ยวกับยาเสพติด 4) แบบวัดการมีส่วนร่วมของครอบครัวผู้เสพยาบ้า 5) แบบสอบถามข้อมูลประชากร เครื่องมือทุกชุดผ่านการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาจากผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน เครื่องมือชุดที่ 2, 3 และ 4 มีค่าความเที่ยงอัลฟาของครอนบาค เท่ากับ .95, .75 และ .72 ตามลำดับ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติที่ ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้ 1. คะแนนเฉลี่ยพลังด้านการเสพยาบ้าของผู้เสพยาบ้า หลังได้รับโปรแกรมการฝึกทักษะชีวิตแบบบูรณาการโดยครอบครัวมีส่วนร่วม ในกลุ่มทดลองสูงกว่าก่อนได้รับโปรแกรมฯ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ( $t = 11.62$ ) 2. คะแนนเฉลี่ยพลังด้านการเสพยาบ้า ในกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการฝึกทักษะชีวิตแบบบูรณาการโดยครอบครัวมีส่วนร่วม สูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ได้รับการดูแลตามปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .01 ( $t = 12.02$ )

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
CHULALONGKORN UNIVERSITY

สุตาภัทร ประดับแก้ว (2557) ได้ศึกษาผลของโปรแกรมทักษะชีวิตที่มีต่อความสามารถในการจัดการอารมณ์ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น คือ 1) เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมทักษะชีวิตที่มีต่อความสามารถในการจัดการอารมณ์ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น 2) เพื่อเปรียบเทียบผลก่อนและหลังการทดลองจัดโปรแกรมทักษะชีวิตที่มีต่อความสามารถในการจัดการอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ซึ่งกำลังศึกษาอยู่ในภาคปลาย ปีการศึกษา 2557 โรงเรียนในสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กรุงเทพมหานคร จำนวน 60 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 30 คน และ กลุ่มควบคุม 30คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ 1) โปรแกรมทักษะชีวิตด้านการจัดการอารมณ์ จำนวน 16 แผนกิจกรรม 2) แบบประเมินความสามารถในการจัดการอารมณ์ จำนวน 42 ข้อ สถิติที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และ สถิติทดสอบ t ผลการวิจัย พบว่า 1) หลังการทดลอง นักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมทักษะชีวิตที่มีต่อความสามารถในการจัดการอารมณ์



มากกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 2) หลังการทดลอง นักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมทักษะชีวิตที่มีต่อความสามารถในการจัดการอารมณ์มีค่าเฉลี่ยของคะแนนความสามารถในการจัดการอารมณ์มากกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมทักษะชีวิต อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จินตนา บันลือศักดิ์ (2558) ได้ศึกษาผลของการจัดการเรียนรู้เพศศึกษาโดยใช้รูปแบบข้อมูล แรงจูงใจและทักษะเชิงพฤติกรรมที่มีต่อการเสริมสร้างทักษะชีวิตด้านการตัดสินใจและการแก้ปัญหา เรื่องเพศ ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ฝ่ายประถม กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ฝ่ายประถม จำนวน 75 คน แบ่งเป็น 2 กลุ่มคือ นักเรียนกลุ่มทดลอง จำนวน 37 คน ได้รับการจัดการเรียนรู้เพศศึกษาโดยใช้รูปแบบข้อมูล แรงจูงใจและทักษะเชิงพฤติกรรมเพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิตด้านการตัดสินใจและการแก้ปัญหา เรื่องเพศ เป็นเวลา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 50 นาที และนักเรียนกลุ่มควบคุมจำนวน 38 คน ที่เรียนด้วยวิธี ปกติ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย แผนการจัดการเรียนรู้จำนวน 8 แผน และแบบวัดทักษะด้านการตัดสินใจและการแก้ปัญหาเรื่องเพศ วิเคราะห์ข้อมูลโดยหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และ เปรียบเทียบผลการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติทดสอบค่าที ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05 ผลการวิจัยพบว่า 1. ค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะชีวิตด้านการตัดสินใจและการแก้ปัญหาเรื่องเพศ ในกลุ่มที่ได้รับการจัดการเรียนรู้เพศศึกษา โดยใช้รูปแบบข้อมูล แรงจูงใจ และทักษะเชิงพฤติกรรมสูงกว่าก่อนได้รับการจัดการ เรียนรู้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 2. ค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะชีวิตด้านการตัดสินใจและการแก้ปัญหาเรื่องเพศ ในกลุ่มที่ได้รับการจัดการเรียนรู้เพศศึกษาโดยใช้รูปแบบข้อมูล แรงจูงใจ และทักษะเชิงพฤติกรรมสูงกว่ากลุ่มที่เรียนด้วยวิธีปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

Elizabeth (2001: Online) ได้ศึกษาผลกระทบของโปรแกรมการพัฒนาทักษะชีวิตของวัยรุ่น โดยโปรแกรมของการพัฒนาทักษะชีวิตประกอบด้วยทักษะต่าง ๆ ดังนี้ ทักษะการตั้งเป้าหมาย ทักษะการแก้ปัญหา และทักษะการคนหาการสนับสนุนทางสังคม โดยมีวัตถุประสงค์ของการศึกษา คือ การสอนให้วัยรุ่นรู้จักการควบคุมตนเอง และมีความเชื่อมั่นในตนเองเกี่ยวกับการสร่างการตัดสินใจที่ดีในอนาคตได้ ซึ่งผลของการศึกษา พบว่า หลังจากการเข้ารับโปรแกรมการพัฒนาทักษะชีวิตวัยรุ่นมีทักษะในด้านทักษะการตั้งเป้าหมาย ทักษะการแก้ปัญหา และทักษะการคนหาการสนับสนุนทางสังคมที่ดีขึ้นกว่าก่อนเข้ารับโปรแกรม

Bender (2002: Online) ได้สร้างโปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อใช้ในการพัฒนาทักษะชีวิตดานสวน ตัว และดานสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคลสำหรับผู้เรียน (เกรด 7 อายุ 12 – 16 ปี โดยใชรูปแบบของ โปรแกรมการวิจัยทดลองแบบกลุ่มตัวอย่างกลุ่มเดียวที่มีการทดสอบก่อนและหลังการทดลอง (One group pre-test post-test experiment design) ซึ่งโปรแกรมทักษะชีวิตมีจำนวนครั้งในการทดลอง ทั้งหมด 12 ครั้ง และใช้เวลาครั้งละ 1.30 ชั่วโมง ผลจากการศึกษา พบว่า หลังเขารวมการอบรม กลุ่มตัวอย่างมีทักษะชีวิตเพิ่มขึ้นกว่าก่อนเขารวมการอบรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

Tahereh (2011) ศึกษาเรื่อง ประสิทธิภาพของการฝึกทักษะฝีมือแห่งความสุขกับคุณภาพชีวิต และการควบคุมอารมณ์ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาประสิทธิภาพของการฝึกทักษะชีวิตด้านความสุข คุณภาพชีวิต และการควบคุมอารมณ์ในนักเรียน Tarbiat Moallem การศึกษารั้งนี้ เป็นแบบกึ่งทดลอง ที่มีการทดสอบก่อนและหลังการทดลอง กลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักเรียนของ Tarbiat Moallem University จำนวน 2 กลุ่มได้รับการสุ่มเลือกเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มทดลองเข้าร่วมการฝึกทักษะ ทักษะชีวิต (เผชิญกับอารมณ์เชิงลบความสัมพันธ์ที่มีประสิทธิภาพ ความกล้าแสดงออก การบริหารความ โกรธ และการจัดการความเครียด) ซึ่งใช้เวลาสามชั่วโมง แบบสอบถามความสุขในการทำงานของ Oxford University แบบสอบถามคุณภาพชีวิตขององค์การอนามัยโลก และแบบวัดภาวะทางอารมณ์ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ ANCOVA และ MANCOVA การฝึกอบรมทักษะชีวิตแสดงให้เห็นว่าได้สร้างความ แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญ ในระดับของความสุขและการควบคุมอารมณ์และคุณภาพชีวิตในด้านสุขภาพ จิต ความสัมพันธ์ทางสังคม และสถานการณ์ทางกายภาพ แต่ไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ในด้านสุขภาพกาย การฝึกอบรมทักษะชีวิตมีประสิทธิภาพ การแทรกแซงเพื่อเพิ่มความสุขคุณภาพชีวิต และการควบคุมอารมณ์

Kazemi (2014) ได้ศึกษาประสิทธิภาพของการฝึกทักษะชีวิตในด้านความรู้สึกมีคุณค่าใน ตนเองและทักษะการสื่อสารของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา การศึกษานี้เป็น แบบทดสอบกึ่งทดลองด้วยการทดสอบก่อน / หลังการทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มตัวอย่างจำนวน 40 คนที่ได้รับการคัดเลือกในกลุ่มนักเรียนระดับประถมศึกษาที่มีความบกพร่องทางการเรียนรู้ในเมือง อาร์ดบิลและได้รับมอบหมายให้ทำการทดลองสองครั้ง (n = 20) และรายชื่อรอ กลุ่ม (n = 20) การ ฝึกทักษะทักษะชีวิตจำนวน 8 ครั้ง (หนึ่งชั่วโมง) ใช้สำหรับกลุ่มทดลอง ในการเก็บรวบรวมข้อมูลใช้ แบบทดสอบคณิตศาสตร์หลักคณิตศาสตร์มาตราส่วนเห็นคุณค่าในตนเองและแบบสอบถาม พัฒนาการทางสังคม ผลลัพธ์ MANCOVA แสดงให้เห็นว่าการฝึกทักษะด้านชีวิตมีความหมายต่อการ เพิ่มพูนทักษะในการนับถือตนเองและการสื่อสาร ในขณะที่นักเรียนที่เรียนอยู่ในกลุ่มทดลองมี

ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองและทักษะการสื่อสารเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญมากกว่ากลุ่มควบคุม ผลการวิจัยชี้ให้เห็นว่าการฝึกทักษะด้านชีวิตสามารถเพิ่มการใช้ทักษะในการนับถือตนเองและการสื่อสารได้ในเชิงบวก

Lorcan (2017) ได้ศึกษามาตรการในการพัฒนาทักษะชีวิตผ่านการเล่นกีฬา โดยมีวัตถุประสงค์: การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนามาตรการในการพัฒนาทักษะชีวิตผ่านการเล่นกีฬา วิธีการ: มีการศึกษา 4 เรื่องเพื่อพัฒนาแบบวัดทักษะชีวิตสำหรับกีฬา (LSSS) ศึกษา 1 รายการที่พัฒนาขึ้นสำหรับมาตราส่วนและรวมการประเมินความถูกต้องของเนื้อหา 39 บทวิจารณ์ การศึกษาที่ 2 ได้รวมผู้เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชน 338 รายและใช้การวิเคราะห์ปัจจัยการสำรวจ (Explorer Factor Analysis - EFA) และสถิติเชิงพรรณนาเพื่อลดจำนวนไอเท็มในสเกลและศึกษาโครงสร้างองค์ประกอบของแต่ละกลุ่มย่อยและทั้งระดับ การศึกษาที่ 3 รวม 223 คนเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนและประเมินโครงสร้างองค์ประกอบของสเกลโดยใช้การวิเคราะห์ปัจจัยยืนยัน (CFA) การสร้างแบบจำลองสมการโครงสร้างการสำรวจ (ESEM) และการสร้างแบบจำลอง Bi factor การศึกษาฉบับที่ 4 ได้ทำการศึกษาความน่าเชื่อถือของการทดสอบความสามารถในการสอบวัดระดับในช่วงสองสัปดาห์ที่มีผู้เข้าร่วมกีฬาเยาวชน 37 คน ผลการศึกษาที่ 1 ส่งผลให้มีการพัฒนา LSSS จำนวน 144 รายการและให้หลักฐานความถูกต้องของเนื้อหาสำหรับทุกรายการ การศึกษาที่ 2 ปรับขนาดให้มีความละเอียดถึง 47 ข้อและเป็นหลักฐานเบื้องต้นสำหรับโครงสร้างองค์ประกอบแบบไม่ซ้ำกันของแต่ละกลุ่มย่อย การศึกษาที่ 3 สนับสนุนของมาตราส่วนด้วยโซลูชัน ESEM ให้เหมาะสมที่สุดและทำให้เกิดปัจจัยที่แตกต่างกันมากขึ้น การศึกษา 4 เป็นหลักฐานสำหรับความน่าเชื่อถือในการสอบวัดความสามารถในการสอบวัดระดับ การวิจัยได้ข้อสรุปว่า การศึกษาเหล่านี้เป็นหลักฐานเบื้องต้นสำหรับความถูกต้องและความน่าเชื่อถือของ LSSS เป็นมาตรการที่นักวิจัยและผู้ปฏิบัติงานสามารถใช้เพื่อประเมินการรับรู้การพัฒนาทักษะชีวิตของผู้เข้าร่วมกิจกรรมผ่านกีฬา

สรุปได้ว่าการทบทวนงานวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งในประเทศและต่างประเทศ พบว่าทฤษฎีทักษะชีวิตเป็นทฤษฎีที่พบมากในกลุ่ม นักวิจัยที่ต้องการ ฝึกอบรม พัฒนาหรือปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ซึ่งส่วนใหญ่แล้วทฤษฎีทักษะชีวิตนั้นจะใช้กับเด็กในช่วงวัย 12 – 16 ปี ซึ่งยังมีการพัฒนาและการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมได้อย่างเหมาะสมกว่าช่วงวัยอื่นๆ และจากงานวิจัยก็ยังพบว่าเมื่อใช้กลุ่มตัวอย่างในช่วงวัยข้างต้นแล้ว ผลการวิจัยที่ออกมาหลังการทดลอง กลุ่มตัวอย่างจะมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในทางที่ดีขึ้นกว่าก่อนการทดลองและดีกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ

### 3. แนวคิดการกำกับตนเอง

#### 3.1 ความหมายของการกำกับตนเอง

Schunk and Zimmerman (1994) กล่าวว่า การกำกับตนเองคือ กระบวนการที่จะปฏิบัติกิจกรรมและสนับสนุนความคิด พฤติกรรม และความรู้สึก เพื่อให้ได้มาซึ่งเป้าหมายของการเรียนรู้ทักษะต่าง ๆ โดยมีแรงจูงใจและกระทำด้วยตนเอง

Carton and Nawiki (1994) ได้กล่าวว่าการกำกับตนเองเป็นการรวมกันของความคิด การประเมินแลกระบวนการของพฤติกรรมและเป็นตัวชี้เป้าหมายความหมายของการกระทำและการตอบสนองทางอารมณ์

สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต (2539) ได้กล่าวว่าการกำกับตนเอง คือ การที่บุคคลเป็นผู้จัดการเงื่อนไขและจัดการผลการกระทำด้วยตนเอง

จากความหมายของการกำกับตนเองดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า การกำกับตนเอง หมายถึง กระบวนการในการควบคุมจัดการกับตนเอง เพื่อให้ตนเองประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่ตนได้วางไว้

#### 3.2 แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการกำกับตนเอง

Zimmerman (1989) กล่าวถึง ทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคมาว่า การกำกับตนเองมีปัจจัยที่เป็นสาเหตุอยู่ 3 ประการ คือ บุคคล สิ่งแวดล้อมและพฤติกรรม การเรียนรู้โดยการกำกับตนเองมิได้เกิดจากกระบวนการภายในตัวบุคคลเพียงอย่างเดียวแต่ได้รับ อิทธิพลจากเหตุการณ์ในสิ่งแวดล้อม และเหตุการณ์ในด้านพฤติกรรมด้วย และขณะเดียวกันปัจจัยด้านบุคคล สิ่งแวดล้อม และพฤติกรรมต่างก็มีอิทธิพลซึ่งกันและกัน ( Reciprocal )

การมีอิทธิพลซึ่งกันและกันของปัจจัยบุคคล สิ่งแวดล้อม และพฤติกรรมต่อการใช้กลยุทธ์นั้น ตามทฤษฎีของแบนดัวร์ Bandura (1986) ได้อธิบายไว้ว่า ปัจจัยต่าง ๆ สามารถเปลี่ยนแปลงระดับความเข้มขมของการใช้กลยุทธ์ หรือเปลี่ยนแปลงกลยุทธ์ได้โดยขึ้นอยู่กับเวลาและสถานการณ์ในขณะนั้นว่า ปัจจัยใดจะมีอิทธิพลมากกว่ากัน ซึ่ง แบนดัวร์เสนอว่า การเปลี่ยนแปลงอิทธิพลที่มีต่อกันและกัน ในแต่ละปัจจัย อาจเกิดจากการเปลี่ยนแปลงได้

##### 1) ปัจจัยด้านบุคคล

เกิดขึ้นเมื่อนักเรียนมีการพัฒนาการใช้กลยุทธ์ต่างๆในการกำกับตนเองไปสู่ความเป็นตนเองมากขึ้น (Self – Influence) ปัจจัยด้านอื่นก็จะมีอิทธิพลลดลง ซึ่งตรงกันข้ามกับนักเรียน อาศัย

ความช่วยเหลือจากเพื่อนในการทำการบ้านตลอดเวลา ก็จะมีการพัฒนาตนเองภายใต้อิทธิพลจากภายนอกตลอดเวลาเช่นกัน

## 2) ปัจจัยด้านพฤติกรรม

เกิดขึ้นเมื่อนักเรียนต้องอยู่ภายใต้ระเบียบหรือคำสั่งที่ต้องปฏิบัติ เช่น ระเบียบของสถานศึกษา ระเบียบของครู เป็นต้น ตัวอย่างเช่น เมื่อครูกำหนดหัวข้อรายงานให้นักเรียน ทำรายงานเรื่อง “การปฐมพยาบาลในผู้ป่วยลมชัก” ก็จะเป็นการกำหนดพฤติกรรมของนักเรียน มากกว่า การกำหนดหัวข้อเรื่อง “การปฐมพยาบาลในผู้ป่วย” ซึ่งนักเรียนจะมีโอกาส “เลือก” หรือ มีส่วนในการกำหนดพฤติกรรมของตนเองมากกว่า

## 3) ปัจจัยทางสิ่งแวดล้อม

เกิดขึ้นเมื่อนักเรียนจำเป็นต้องได้รับคำแนะนำ หรือคำปรึกษา หรือขอความช่วยเหลือจากบุคคลอื่น เช่น ครู เพื่อน เป็นต้น ซึ่งข้อมูลข่าวสารที่ได้รับจะมีอิทธิพลต่อนักเรียน ดังกล่าวโดยเพิ่มการเรียนรู้ให้มากขึ้น เพื่อการสร่างและพัฒนามาตรฐานที่เกี่ยวข้องกับเรื่องนั้นให้เกิดขึ้นเป็นของตนเองต่อไป

สรุปได้ว่า แนวคิดเกี่ยวกับการกำกับ จะประกอบด้วยปัจจัยสำคัญได้ 3 ปัจจัยดังนี้ 1) ปัจจัยด้านบุคคล คือ ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมตนเอง ในการประพฤติดหรือกระทำพฤติกรรมต่าง ๆ 2) ปัจจัยด้านพฤติกรรม คือ การที่บุคคลจะประพฤติดปฏิบัติตามกฎระเบียบที่วางเอาไว้ 3) ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม คือ ปัจจัยภายนอกต่าง ๆ ที่คอยมาสนับสนุนบุคคลให้สามารถกำกับตนเองหรือควบคุมตนเองได้

### 3.3 กระบวนการในการกำกับตนเอง

ทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคม ได้วางหลักการและแนวคิดพื้นฐานเกี่ยวกับการกำกับตนเองไว้ว่า กระบวนการการกำกับตนเองประกอบด้วย กระบวนการย่อย 3 กระบวนการ ได้แก่ (Bandura A, 1997; Zimmerman, 1989)

- 1) กระบวนการสังเกตตนเอง ( Self – observation )
- 2) กระบวนการตัดสินตนเอง ( Self – judgment )
- 3) กระบวนการแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง ( Self – reaction )

ตั้งแต่เริ่มกิจกรรมการเรียนรู้ นักเรียนจะมีเป้าหมายว่าจะต้องได้รับทักษะความรู้ และเมื่องานสำเร็จก็จะได้รับคะแนนดี ๆ ซึ่งตลอดเวลาการทำกิจกรรมนั้นนักเรียนจะมีการสังเกตตนเอง การตัดสินตนเอง และตอบสนองการรับรู้ของตนเอง เพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้หรือที่เรียกว่าเป็น การ

แสดงปฏิภุคิยาตอตนเองเมือทำกิจกรรมนั้นสั้นสุดลง เช่น เมือครูสั่งให้นักเรียนทำรายงานชิ้นหนึ่ง นักเรียนจะตั้งเป้าหมายในการทำรายงาน เช่น จะต้องทำรายงานให้เสร็จทันเวลาและให้ไดคุณภาพ เพื่อให้ได้รับคะแนนดีๆ ในขั้นตอนของการทำรายงาน นักเรียนจะมีการสังเกตตนเองว่าตนเอง มีเป้าหมายอะไร และตนเองได้ทำรายงานไปอย่างไรบ้าง เมือทำรายงานเสร็จก็จะมีการตัดสินตนเองว่าผลที่ได้รับเป็นไปตามเป้าหมายที่ตั้งไว้หรือไม่ ถ้าเป็นไปตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ จึงให้รางวัลกับตนเอง แต่ถ้าไม่เป็นไปตามเป้าหมาย อาจกลับไปแก้ไขและปรับปรุงขั้นตอนการทำงานใหม่ เมือผ่านกิจกรรมการเรียนรู้ไปแล้ว สิ่งทีนักเรียนจะได้รับก็คือ การรับรู้ความสามารถของตนเองว่าอยู่ใน ระดับใด และเมือต้องทำกิจกรรมในลักษณะที่คล้ายกันอีก นักเรียนก็จะมีเป้าหมายทีเหมาะสมกับตนเอง และมีโอกาศทีจะประสบความสำเร็จมากขึ้น กระบวนการกำกับตนเอง

**1) กระบวนการสังเกตตนเอง ( Self – observation )** หมายถึง ความสนใจต่อลักษณะทีจำเพาะในพฤติกรรมของบุคคลอย่างพินิจพิเคราะห์ (Bandura A, 1986; Schunk, 1996) ทั้งนี้เพราะบุคคลต้องการทราบว่ามีอะไรเกิดขึ้นกับตนเองก่อน บุคคลจึงจะคิดเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมนั้น และบุคคลยังใช้การสังเกตตนเองมาตั้งเป้าหมายติดตาม ตรวจสอบและประเมินการกระทำพฤติกรรม ซิมเมอร์แมน (Zimmerman, 1998) เสนอว่า ควรมีการประเมินพฤติกรรมต่าง ๆ ในหลาย ๆ มิติ ซึ่งได้แก่ มิติด้านปริมาณ มิติด้านคุณภาพ มิติด้านอัตรา และมิติด้านจุดเริ่มต้น นอกจากการกระทำพฤติกรรมตามมิติต่าง ๆ แล้วยังมีการสังเกตในเรื่องความสม่ำเสมอ ความใกล้เคียง และความถูกต้อง เมือการสังเกตตนเองได้ กลายมาเป็นเป้าหมายทีต้องกระทำเพื่อความก้าวหน้า ผลของการสังเกตตนเองดังกล่าวจะเป็นแรงผลักดันให้บุคคลนั้นพัฒนาตนยิ่งขึ้น (Suhunk, 1996a) และแบนดูรา (Bandura, 1986a ) พบว่า กระบวนการสังเกตตนเองนั้นจะมีองค์ประกอบทีเกี่ยวข้องของอีก 2 องค์ประกอบ ได้แก่

1.1) การตั้งเป้าหมาย (Goal Setting ) หมายถึง การกำหนดพฤติกรรมเป้าหมายหรือกำหนดเกณฑ์ในการแสดงพฤติกรรมใดพฤติกรรมหนึ่งทีต้องการเปลี่ยนแปลง การตั้งเป้าหมายนี้จะช่วยให้บุคคลได้รู้ถึงพฤติกรรมทีต้องการกระทำอย่างชัดเจน และยังใช้เป็นเกณฑ์ในการประเมิน เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมทีบุคคลกระทำจริง ( ทั้งทางด้านปริมาณ ด้านคุณภาพ และด้านอื่นๆ ) กับเกณฑ์มาตรฐานหรือพฤติกรรมเป้าหมายทีกำหนดไว้ว่า พฤติกรรมนั้นมีการเปลี่ยนแปลงในลักษณะเช่นใด ทั้งนี้เพื่อใช้เป็นข้อมูลย้อนกลับในการแสดงปฏิภุคิยาตอตนเองทั้งทางบวกและทางลบตอไป การตั้งเป้าหมายมีผลตอการกระทำดังนี้

1.1.1) มีผลต่อแรงจูงใจ การที่บุคคลตั้งเป้าหมายในการกระทำพฤติกรรม มักจะทำให้บุคคลมีแรงจูงใจที่จะกระทำพฤติกรรมมากขึ้น โดยบุคคลมีแนวโน้มที่จะไขความพยายามในการกระทำเพื่อให้การกระทำนั้นบรรลุเป้าหมายที่กำหนดไว้มากขึ้นด้วย

1.1.2) มีผลต่อการรับรู้ความสามารถของตนเอง การที่บุคคลตั้งเป้าหมายแล้วทำพฤติกรรมได้บรรลุผลสำเร็จตามเป้าหมายที่กำหนดไว้จะทำให้บุคคลมีแนวโน้มที่จะมีการรับรู้ความสามารถของตนเองสูงขึ้น

1.1.3) มีผลต่อความสนใจเพิ่มขึ้น การตั้งเป้าหมายที่มีลักษณะท้าทายจะทำให้บุคคลมีความสนใจในการกระทำพฤติกรรมนั้นเพิ่มขึ้น

การตั้งเป้าหมายมี 2 วิธี คือ

1) การตั้งเป้าหมายด้วยตนเอง หมายถึง การที่บุคคลเป็นผู้กำหนดพฤติกรรมเป้าหมายที่ต้องการกระทำด้วยตนเอง ซึ่งการตั้งเป้าหมายด้วยตนเองจะมีข้อดี คือ จะทำให้บุคคลรู้สึกว่าเขาเป็นผู้กระทำและเป็นผู้ตัดสินใจด้วยตนเอง ทำให้เขาเกิดความรู้สึกสบายใจและพยายามกระทำพฤติกรรมให้บรรลุเป้าหมายที่ตนกำหนดไว้

2) การตั้งเป้าหมายโดยบุคคลอื่น หมายถึง การที่บุคคลอื่นเป็นผู้กำหนดพฤติกรรมเป้าหมายที่ต้องการเปลี่ยนแปลงให้กับบุคคล ซึ่งการตั้งเป้าหมายโดยบุคคลอื่นจะมีข้อดีตรงที่ว่าอาจจะช่วยแก้ไขให้บุคคลที่ไม่สามารถตั้งเป้าหมายด้วยตนเองได้อย่างเหมาะสมให้สามารถตั้งเป้าหมายได้เหมาะสมกับความสามารถของตนมากยิ่งขึ้น

1.2) การเตือนตนเอง ( Self- Monitoring ) หมายถึง กระบวนการที่บุคคลสังเกตและบันทึกพฤติกรรมเป้าหมายที่เกิดขึ้นด้วยตนเอง เพื่อเป็นข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมที่ตนเองกระทำ อีกทั้งใช้เป็นข้อมูลย้อนกลับที่จะทำให้บุคคลทราบวาตนเองกระทำพฤติกรรมในลักษณะใด ซึ่งการที่บุคคลใช้วิธีการเตือนตนเองนี้อาจจะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบุคคลได้ ทั้งนี้เพราะเมื่อบุคคลได้เห็นข้อมูลย้อนกลับแล้ว ก็จะทำให้เขารู้ว่าเขาควรจะทำเช่นไรต่อไปเพื่อจะไปสู่พฤติกรรมเป้าหมายที่ต้องการ ในการเตือนตนเองนั้น Cormier and Cormier ได้เสนอขั้นตอนในการเตือนตนเองให้มีประสิทธิภาพไว้ดังนี้ (Cormier W.H. & Cormier, 1979)

1.2.1) จำแนกพฤติกรรมเป้าหมายให้ชัดเจนว่าจะต้องสังเกตพฤติกรรมอะไร

1.2.2) กำหนดเวลาที่จะสังเกตและบันทึกพฤติกรรม

1.2.3) กำหนดวิธีการบันทึกและเครื่องมือที่ใช้ในการบันทึกพฤติกรรม

1.2.4) ทำการสังเกตและบันทึกพฤติกรรมของตนเอง

1.2.5) แสดงผลการบันทึกพฤติกรรมของตนเองเป็นกราฟ หรือแผนภาพ

1.2.6) วิเคราะห์ข้อมูลที่บันทึกเพื่อใช้เป็นข้อมูลย้อนกลับ และเพื่อพิจารณาผลการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

ในกระบวนการสังเกตตนเองนี้ นอกจากมีองค์ประกอบที่เกี่ยวข้องของ 2 องค์ประกอบ คือ การตั้งเป้าหมาย และการเตือนตนเอง ดังที่กล่าวมาแล้วนั้น Bandura เสนอว่ายังมีปัจจัยอื่น ๆ ที่มีอิทธิพลต่อการสังเกตตนเองอีก ดังนี้ (Bandura A, 1986)

ก. เวลาที่ทำการสังเกต และบันทึกพฤติกรรมของตนเอง นั่นก็คือ บุคคลจะต้องทำการสังเกตและบันทึกพฤติกรรมตนเองทันทีที่พฤติกรรมเป้าหมายเกิดขึ้น จะทำให้ได้ข้อมูลที่มีความถูกต้องแม่นยำและต่อเนื่อง

ข. การให้ข้อมูลย้อนกลับ จะทำให้บุคคลทราบว่า ตนกระทำพฤติกรรมเป็นอย่างใดไปตามเป้าหมายที่ตั้งไว้หรือไม่ ถ้าเป็นไปตามเป้าหมายบุคคลก็จะมีกำลังใจสังเกตมากขึ้น แต่หากไม่เป็นไปตามเป้าหมาย บุคคลก็จะค้นหาแนวทางแก้ไขให้ดีขึ้นต่อไป

ค. ระดับของแรงจูงใจ การที่บุคคลมีแรงจูงใจที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตน ก็จะมีการตั้งเป้าหมาย และพยายามสังเกต และบันทึกพฤติกรรมของตนมากกว่าบุคคลที่มีแรงจูงใจต่ำ

ง. คุณค่าของพฤติกรรมที่สังเกต พฤติกรรมใดก็ตามที่บุคคลเห็นว่า มีคุณค่าต่อตนเองเขาก็จะให้ความสนใจในการสังเกตมากกว่าพฤติกรรมที่เขาไม่เห็นคุณค่า

จ. ความสำเร็จ และความล้มเหลวของพฤติกรรมที่สังเกต การที่บุคคลกระทำพฤติกรรมแล้วได้รับความสำเร็จ บุคคลก็จะให้ความสนใจสังเกต และบันทึกพฤติกรรมของตนเองมากกว่าพฤติกรรมที่เขากระทำแล้วมักจะล้มเหลว

ฉ. ระดับของความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมที่สังเกต พฤติกรรมใดก็ตามที่บุคคลสามารถควบคุมได้ บุคคลก็จะสนใจสังเกตและบันทึกพฤติกรรมของตนเองมากกว่าพฤติกรรมที่เขาไม่สามารถควบคุมได้

**2) กระบวนการตัดสินตนเอง ( Self – judgment )** หมายถึง กระบวนการที่ต่อเนื่องจากกระบวนการสังเกตตนเอง กล่าวคือ เมื่อบุคคลสังเกตและบันทึกพฤติกรรมของตนเองแล้วบุคคลก็จะนำเอาข้อมูลที่ได้นั้นไปเปรียบเทียบกับเป้าหมายหรือมาตรฐานที่ตั้งไว้ ทั้งนี้เพื่อจะตัดสินว่าจะดำเนินการกับพฤติกรรมที่ตนกระทำอย่างไรต่อไป ซึ่ง Bandura ให้ความสำคัญเป็นอย่างมาก กับกระบวนการตัดสินตนเอง และให้ความสำคัญต่อปัจจัยจำเพาะต่อการเกิดผลกระทบต่อการตัดสินใจ ซึ่งปัจจัยดังกล่าวสามารถที่จะค้นพบได้โดยง่าย และสามารถเห็นได้อย่างชัดเจน ดังนั้นการตัดสินตนเองจึงได้รับการตั้งสมมติฐานว่า เป็นสิ่งที่ขึ้นอยู่กับชนิดของมาตรฐานในการทำงานและความสำคัญ



ของมาตรฐานในการทำงานนั้น ซึ่งคือปัจจัยที่เกิดผลกระทบที่สำคัญในกระบวนการตัดสินใจของตนเอง มาตรฐานต่างๆ ของการทำงาน ( พฤติกรรม ) อาจจะถูกจัดอยู่ในลักษณะสถานะที่สมบูรณ์หรือไม่สมบูรณ์ มาตรฐานที่สมบูรณ์จะเป็นมาตรฐานที่กำหนดตายตัว เช่น เด็กนักเรียนคนหนึ่งพยายาม ที่จะทำงานที่ได้รับมอบหมายให้เสร็จภายในชั่วโมงเรียนนั้น ส่วนมาตรฐานที่ไม่สมบูรณ์เป็นมาตรฐานที่มีรากฐานมาจากมาตรฐานที่กำหนดตายตัว คือ ถ้าวาพฤติกรรมในมาตรฐานที่สมบูรณ์เป็นพฤติกรรม รากฐาน ที่เด็กนักเรียนจะต้องกระทำให้ได้ ส่วนที่แตกต่างไปจากนี้ ถือเป็นมาตรฐานที่ไม่กำหนดตายตัวคือ ขึ้นอยู่กับเด็กนักเรียนนั้น (เช่น นักเรียนคนหนึ่งพยายามที่จะทำงานที่ได้รับมอบหมายให้เสร็จเป็นคนแรกของห้องเรียน ) ถ้าเขาทำได้เร็ว เขาก็ได้กระทำอยู่ในมาตรฐานสมบูรณ์แล้วคือ เสร็จภายในชั่วโมงเรียน แต่ในครั้งที่ตั้งมาตรฐานไว้ว่าต้องเป็นที่หนึ่งของห้อง กระบวนการตัดสินใจของตนเองเป็นการเปรียบเทียบผลที่ได้รับจากการกระทำกับเป้าหมายการตัดสินใจตนเองมากขึ้นกับ

**3) กระบวนการแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง (Self – reaction)** เป็นกระบวนการสุดท้ายในกลไกของการกำกับตนเองของบุคคล กระบวนการนี้จะทำหน้าที่ 2 ประการ คือ

3.1) ทำหน้าที่ตอบสนองต่อผลประเมินพฤติกรรมของตนเองจากกระบวนการตัดสินใจ นั่นก็คือ ถ้าบุคคลกระทำพฤติกรรมเป้าหมายได้เท่ากับหรือสูงกว่าเป้าหมายที่ตั้งไว้ บุคคล ก็จะแสดงปฏิกิริยาทางบวกต่อตนเอง หรือให้รางวัลกับตนเอง แต่ถ้าบุคคลกระทำพฤติกรรมได้ต่ำกว่าเป้าหมาย เขาก็จะแสดงปฏิกิริยาทางลบต่อตนเอง หรือการลงโทษตนเองหรืออาจไม่แสดงปฏิกิริยาต่อตนเองก็ได้

3.2) ทำหน้าที่เป็นตัวจูงใจสำหรับการกระทำพฤติกรรมของตนเอง คือ การที่บุคคลตั้งเป้าหมายว่าถ้าตนกระทำพฤติกรรมได้ตามเป้าหมายแล้วจะให้สิ่งจูงใจกับตนเอง ซึ่งสิ่งจูงใจตนเองนี้ Bandura ได้แบ่งออกเป็น 2 ประการ คือ

3.2.1) สิ่งจูงใจตนเองภายนอก หมายถึง สิ่งจูงใจภายนอกที่บุคคลให้รางวัลกับตนเอง เมื่อทำพฤติกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งได้ตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ ซึ่งอาจเป็นวัตถุสิ่งของที่สามารถจับต้องได้ หรือเป็นการให้อิสระกับตนเอง การทำกิจกรรมที่ตนชอบ หรือการทำกิจกรรมบันเทิงต่างๆ การให้สิ่งจูงใจตนเองหรือการให้รางวัลตนเองนี้มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบุคคลมาก

3.2.2) สิ่งจูงใจตนเองจากภายใน เป็นผลกรรมภายในที่บุคคลให้กับตนเองหลังจากที่ประเมินการกระทำพฤติกรรมของตนแล้ว ซึ่งแบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ

3.2.2.1) การแสดงปฏิกิริยาต่อตนเองทางบวก หมายถึง การที่บุคคลแสดงปฏิกิริยาต่อตนเองทางบวกเมื่อกระทำพฤติกรรมได้ตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ เช่น การแสดงความพึงพอใจในตนเอง ความภาคภูมิใจตนเอง ความชื่นชมตนเอง ความปลื้มปิติ การยกย่องชมเชยตนเอง เป็นต้น

3.2.2.2) การแสดงปฏิภริยาต่อตนเองทางลบ หมายถึง การที่บุคคลแสดงปฏิภริยาต่อตนเองทางลบเมื่อทำพฤติกรรมได้ต่ำกว่าเป้าหมายที่ตั้งไว้ ลักษณะของการแสดงปฏิภริยาต่อตนเองทางลบ เช่น การตำหนิตนเอง การวิพากษ์วิจารณ์ตนเอง การประณามตนเองการแสดง ความไม่พึงพอใจตนเอง การละอายใจ และการเสียใจ เป็นต้น

จากลักษณะของสิ่งจูงใจตนเองจากภายนอกและสิ่งจูงใจตนเองจากภายในนี้ ได้มีผู้ทำการเปรียบเทียบประสิทธิภริยาสิ่งจูงใจตนเองทั้ง 2 ประเภทนี้ พบว่า สิ่งจูงใจตนเองทั้ง 2 ประเภทมีประสิทธิภริยาไม่แตกต่างกันในการเพิ่มพฤติกรรมเป้าหมายในระยะแรก แต่สิ่งจูงใจตนเองจากภายในนั้นทำให้พฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงไปมีแนวโน้มที่จะคงอยู่มากกว่าสิ่งจูงใจตนเองจากภายนอก

สรุปได้ว่า กระบวนการกำกับตนเองนั้นจะประกอบไปด้วย 3 กระบวนการ ได้แก่ 1) กระบวนการสังเกตตัวเอง คือ กระบวนการที่ให้คุณคนนั้นสำรวจตัวเองหรือดูตัวเองว่าตัวเองเป็นอย่างไร เพื่อที่จะได้หาแนวทางในการแก้ไขให้ดีขึ้น 2) กระบวนการตัดสินใจตัวเอง คือ หลังจากที่เราส่งเกตตัวเองมาแล้วเราก็จะนำข้อมูลดังกล่าวมาดูว่าเรามีข้อดีข้อเสียหรือต้องปรับปรุงตรงไหน 3) กระบวนการแสดงปฏิภริยาต่อตนเอง คือ การที่เราปฏิบัติหรือปรับปรุงเปลี่ยนแปลงตัวเองตามที่เราได้สำรวจและหาแนวทางในการพัฒนาตัวเองแล้วนั่นเอง

#### **ความสัมพันธ์ระหว่างการกำกับตนเองเป้าหมายและการรับรู้ความสามารถของตนเอง**

การเปรียบเทียบเด็กที่มีเป้าหมายเพื่อรู้ (Mastery Goals) และเป้าหมายเพื่อผลงาน (Performance Goals) ในสถานการณ์การเรียนรู้ (Dweck Carol S., 1986); (Ames C & Archer J, 1988) พบว่า นักเรียนที่มีเป้าหมายเพื่อรู้มักถามตนเองว่า “ฉันจะสามารถทำงานนั้นได้อย่างไร” และ “ฉันจะเรียนรู้งานนั้นได้อย่างไร” นักเรียนประเภทนี้จะวิเคราะห์ว่าลักษณะของงานเป็นอย่างไร และพยายามออกแบบกลวิธีที่จะช่วยให้เขาประสบความสำเร็จส่วนนักเรียนที่มีเป้าหมายเพื่อผลงานมักถามตนเองว่า “ฉันสามารถทำได้หรือไม่” และ “ฉันจะดูเป็นคนเก่งหรือไม่” การวิเคราะห์งานของนักเรียนประเภทนี้คือ งานนั้นมีความยากอย่างไรและเขาจะมีโอกาสประสบความสำเร็จหรือไม่ เพราะสิ่งสำคัญที่สุดสำหรับนักเรียนประเภทนี้คือ ผลที่ได้รับจากการทำงาน สิ่งที่แตกต่างกันระหว่างนักเรียนที่มีเป้าหมายเพื่อรู้และเป้าหมายเพื่อผลงานคือ เมื่อพวกเขาพบอุปสรรคซึ่งจะมีวิธีปฏิบัติต่างกัน คือ นักเรียนที่มีเป้าหมายเพื่อรู้พยายามเอาชนะอุปสรรค แต่นักเรียนที่มีเป้าหมายเพื่อผลงานจะหลีกเลี่ยงการเผชิญกับอุปสรรค ดังนั้นนักเรียนที่มีเป้าหมายเพื่อรู้จะประสบความสำเร็จมากกว่า เพราะเขาได้ฝึกการเผชิญกับปัญหา และการคิดค้นกลวิธีที่จะแก้ปัญหายู่ตลอดเวลา ดังนั้นเป้าหมายมีอิทธิพลต่อ

การกำกับตนเองทางการเรียนรู้ เป้าหมายนี้จะถูกปรับเปลี่ยนไปเรื่อยๆโดยนักเรียนจะนำไปใช้ในการเรียนรู้ในห้องเรียน

หลักเกณฑ์ที่สำคัญของการกำกับตนเอง (Hagen A.S. & Weinstein C.E., 1995) คือ การรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self-Efficacy) ซึ่งอ้างอิงความเชื่อของนักเรียนว่า เขามีความสามารถแค่ไหนที่จะทำงานสำเร็จ สิ่งนี้เป็นส่วนประกอบที่สำคัญ เพราะจะขยายไปสู่ความเชื่อว่า เขาจะประสบความสำเร็จในเป้าหมายของเขาเท่ากับความพยายามของเขา นักเรียนที่มีการรับรู้ความสามารถของตนเองสูง จะเอาใจใส่การเรียนรู้และมีความพยายามมากกว่านักเรียนที่มีการรับรู้ความสามารถของตนเองต่ำและเหมือนกับพฤติกรรมที่แตกต่างกันระหว่างนักเรียนที่มีเป้าหมายเพื่อรู้กับนักเรียนที่มีเป้าหมายเพื่อผลงาน

จึงสรุปได้ว่า การกำกับตนเองมีอิทธิพลโดยตรงต่อการรับรู้ความสามารถของตนเองของนักเรียน ทำให้นักเรียนมีความเชื่อมั่นว่าตนเองจะประสบความสำเร็จในการเรียน จึงตั้งเป้าหมายในการเรียนไว้ในระดับสูง จากเหตุผลดังกล่าวนี้จึงทำให้นักเรียนที่ใช้การกำกับตนเอง มีความกระตือรือร้นในการเรียน สนใจการเรียน มีความเพียรพยายาม มีความอดทน ไม่ย่อท้อต่อปัญหาและอุปสรรค

### **กฎของการจูงใจในการเรียนรู้การกำกับตนเอง**

นักการศึกษาและนักการวิจัยส่วนใหญ่เห็นด้วยว่า (Meece, 1994); (Hagen A.S. & Weinstein C.E., 1995) การเรียนรู้เกี่ยวข้องกับกระบวนการของการรวมและสังเคราะห์ข้อมูล นักเรียนที่มีระดับความพยายามสูงจะมุ่งมั่นอดทนและต้องการพัฒนาระดับความเข้าใจในเนื้อหาวิชาการวิเคราะห์พฤติกรรมที่สัมพันธ์กับผลสัมฤทธิ์พบว่า นักเรียนที่มีเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ ต่างกันในสถานการณ์การเรียนรู้ การปรับปรุงเป้าหมายโดยกระบวนการการกำกับตนเองมีอิทธิพลต่อการเรียนรู้เป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ (Achievement Goals) มีอิทธิพลต่อความอดทนต่องานของนักเรียน และความพยายามในการแก้ปัญหา โดยเฉพาะอย่างยิ่งเด็กที่ขาดความเชื่อมั่นในความสามารถของตน เด็กที่มีความสามารถต่ำจะแสดงความรู้สึกลบต่อความสามารถในการเรียนรู้ และใช้ความพยายามในการแก้ปัญหาต่ำ ทั้งเป้าหมายเพื่อรู้ กับเป้าหมายเพื่อผลงานมีอิทธิพลต่อการกำกับตนเองของนักเรียนทั้งสิ้น ดังนั้นการจูงใจมีความสำคัญต่อการเรียนรู้การกำกับตนเองของนักเรียน นักเรียนจะเกิดการเรียนรู้ว่าต้องกระทำพฤติกรรมเมื่อพฤติกรรมนั้นได้รับการเสริมแรง ซึ่งก่อให้เกิดการจูงใจให้กระทำพฤติกรรมนั้นสูง

### ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อทักษะการกำกับตนเองในการเรียนรู้

มโนทัศน์ของการกำกับตนเองในการเรียนรู้ (Self – Regulated Learning) (Woolfolk Hoy A. & Hoy W. K., 1998) เป็นการรวมสิ่งๆ ที่เกี่ยวกับการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพและมีแรงจูงใจ ซึ่งมี 3 ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อทักษะและจิตใจ คือ ความรู้ แรงจูงใจ และความตั้งใจ

#### 1) ความรู้

การเป็นผู้เรียนที่มีการกำกับตนเอง นักเรียนจะต้องการความรู้เกี่ยวกับตนเอง วิชาการกลวิธีในการเรียนรู้และบริบทที่เขาจะนำมาประยุกต์ในการเรียนรู้ นักเรียนที่เก่งจะรู้เกี่ยวกับตนเองและรู้ว่า จะเรียนได้ดีที่สุดได้อย่างไร

#### 2) แรงจูงใจ

ผู้เรียนที่มีการกำกับตนเองเมื่อถูกจูงใจ ผู้เรียนจะสนใจในงานต่าง ๆ มากมาย เพราะได้รู้คุณค่าของงาน และไม่เพียงแต่มีการแสดงออกที่ดีในสายตาของคนอื่นเท่านั้น แต่ถ้าผู้เรียนไม่มีแรงจูงใจภายในจากงานก็จะกังวลว่าเขาจะได้รับประโยชน์จากงานนั้นอย่างไร

#### 3) ความตั้งใจ

เป็นสิ่งที่สร้างพลังใจ ผู้เรียนที่มีการกำกับตนเองรู้ว่า จะป้องกันตนเองอย่างไรจากสิ่งล่อใจ จะต่อสู้กับตัวเองอย่างไรเมื่อรู้สึกวิตกกังวล เฉื่อยชา หรือขี้เกียจ และต้องทำอะไรเมื่อมีสิ่งล่อใจมารบกวน

นอกจากนี้ ยังมีอิทธิพลทางสังคมบางอย่างที่กำหนดแบบของการกำกับตนเอง เช่น อิทธิพลของตัวแบบ การบอกกล่าวทางคำพูด การได้รับการปรึกษาทางสังคม เหล่านี้ล้วนมีผลต่อแบบแผนของการกำกับตนเองที่บุคคลได้เลือกใช้

### เทคนิคการกำกับตนเอง

ในการพัฒนาการกำกับตนเอง (Wolters C. A., 1998) ได้มีผู้ใช้เทคนิคมากมาย เช่น ตัวแบบ (Modeling) การชี้แนะทางคำพูด (Verbal Tuition) การให้ผลป้อนกลับ (Feedback) โครงสร้างทางสังคม (Social Structure) เพื่อนช่วยสอน (Peer Teaching) การเรียนแบบร่วมมือ (Cooperative Learning) การสอนซึ่งกันและกัน (Reciprocal Teaching) ผู้เรียนที่มีการกำกับตนเองจะปรับปรุงกลวิธี ให้เหมาะสมกับสถานการณ์ต่าง ๆ

สรุปได้ว่า การจูงใจมีความสำคัญต่อการเรียนรู้การกำกับตนเองของนักเรียน นักเรียนจะเกิดการเรียนรู้ว่าต้องกระทำพฤติกรรมใดเมื่อพฤติกรรมนั้นได้รับการเสริมแรง จะก่อให้เกิดการจูงใจให้

กระทำพฤติกรรมนั้นสูง นอกจากนี้ ยังมีปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อทักษะการกำกับตนเองในการเรียนรู้มี 3 ปัจจัย คือ ความรู้ แรงจูงใจ และความตั้งใจ

### 3.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับแนวคิดการกำกับตนเอง

จากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการกำกับตนเองทั้งในต่างประเทศและในประเทศผู้วิจัยขอเสนอต่อไปนี้

#### งานวิจัยในประเทศ

สุภาวดี คำนาดี (2551) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การวิจัยและพัฒนากระบวนการกำกับตนเอง สำหรับการจัดการเรียนการสอนคณิตศาสตร์เพื่อพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเอง เจตคติและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 2 เพื่อ (1) พัฒนากระบวนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้โดยการกำกับตนเองในวิชาคณิตศาสตร์ (2) ศึกษาผลการจัดกิจกรรมการเรียนรู้โดยการกำกับตนเองในวิชาคณิตศาสตร์ที่มีต่อการรับรู้ความสามารถของตนเอง เจตคติและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 และ (3) เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการเรียนรู้ความสามารถของตนเอง เจตคติและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ของนักเรียนได้รับการจัดกิจกรรมการเรียนรู้โดยการกำกับตนเองในวิชาคณิตศาสตร์ การวิจัยและพัฒนาแบ่งออกเป็น 3 ระยะเวลาคือ ระยะเวลาที่ 1 ศึกษาเอกสารและศึกษาสภาพการจัดการเรียนการสอนในปัจจุบัน ระยะเวลาที่ 2 สร้างแผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้โดยการกำกับตนเองและตรวจสอบคุณภาพ และระยะเวลาที่ 3 ทดลองใช้แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้และปรับปรุง โดยใช้ระเบียบวิธีการวิจัยแบบกึ่งทดลอง กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง 40 คนและกลุ่มควบคุม 43 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยได้แก่ 1) แบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและแบบวัดการรับรู้ความสามารถของตนเองในวิชาคณิตศาสตร์ 2) แบบวัดเจตคติต่อการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ 3) แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้โดยการกำกับตนเองและแผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้โดยปกติ และ 4) แบบบันทึกการเรียนรู้ของนักเรียนและแบบสังเกตพฤติกรรมการเรียนรู้ของนักเรียนโดยครูผู้สอน สถิติที่ใช้ในการวิจัยคือ สถิติบรรยายและสถิติทดสอบ ONE – WAY - MANOVA ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้ (1) กระบวนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้โดยการกำกับตนเองในวิชาคณิตศาสตร์ มีขั้นตอนในการเรียนรู้ 6 ขั้นตอน ได้แก่ การประเมินตนเอง การเลือกปัญหาและตั้งเป้าหมาย การหาแนวทางการแก้ปัญหา การควบคุมตนเองและบันทึกพฤติกรรม การแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง และการควบคุมตนเองและบันทึกพฤติกรรมต่อเนื่อง (2) นักเรียนกลุ่มที่ได้รับการจัดกิจกรรมการเรียนรู้โดยการกำกับตนเองมีค่าเฉลี่ยคะแนนการรับรู้ความสามารถของตนเอง เจตคติและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชา

คณิตศาสตร์สูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับการจัดกิจกรรมการเรียนรู้โดยกระบวนการกำกับตนเองในการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (3) คะแนนการรับรู้ความสามารถของตนเอง คะแนนเจตคติและคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ของนักเรียนมีความสัมพันธ์ระหว่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

สุจิตา มาศขาว (2553) ได้ศึกษาผลของโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะแห่งตนต่อพฤติกรรมทางเพศที่ปลอดภัยของนักเรียนอาชีวศึกษาชาย โดยใช้แนวคิด ทฤษฎีการรับรู้สมรรถนะแห่งตนของ Bandura เป็นแนวทางในการดำเนินกิจกรรมเพื่อส่งเสริม การรับรู้สมรรถนะแห่งตนต่อพฤติกรรมทางเพศที่ปลอดภัยกลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนอาชีวศึกษาชายที่กำลังศึกษาหลักสูตร ปวส. ที่มีอายุระหว่าง 18-24 ปี จากโรงเรียน 2 แห่ง ที่มีลักษณะคล้ายกัน ใน จังหวัดน่าน โดยสุ่มโรงเรียน เพื่อจัดเป็นกลุ่มทดลองหรือควบคุม แล้วคัดเลือกโรงเรียนละ 2 ห้อง แบ่งเป็นกลุ่มควบคุมจำนวน 30 คน และกลุ่มทดลองจำนวน 30 คน กลุ่มควบคุมได้รับความรู้จาก หลักสูตรการเรียนการสอนตามปกติ กลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะแห่งตน ซึ่งประกอบด้วย 4 ขั้นตอน คือ 1) การใช้คำพูดชักจูง 2) การได้เห็นตัวแบบหรือประสบการณ์ของผู้อื่น 3) ประสบการณ์ที่กระทำสำเร็จด้วยตนเอง และ 4) สภาวะด้านร่างกายและอารมณ์ โดยมีสื่อ ประกอบการดำเนินกิจกรรม คือ แผนการสอน ภาพสไลด์ วีดิทัศน์ และคู่มือ “อาชีวะยุคใหม่ ทันสมัย ไม่เข้าใกล้เอดส์” ซึ่งได้รับการตรวจสอบความตรงของเนื้อหาจากผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 ท่าน เครื่องมือกำกับการทดลอง ได้แก่ แบบประเมินการรับรู้สมรรถนะของตนเองในการมีพฤติกรรมทางเพศที่ปลอดภัย เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลประกอบด้วยแบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล และแบบวัดพฤติกรรมทางเพศที่ปลอดภัย มีค่าความเที่ยงเท่ากับ .81 วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงบรรยาย และการทดสอบค่าที ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้ 1. ค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมทางเพศที่ปลอดภัยของนักเรียนอาชีวศึกษาชายหลัง ได้รับโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะแห่งตน (mean = 66.40, SD = 2.43 ระดับสูง) สูงกว่าก่อนได้รับโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะแห่งตน (mean = 55.77, SD = 6.09, ระดับปานกลาง) อย่าง มีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < .01$ ) 2. ค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมทางเพศที่ปลอดภัยของนักเรียนอาชีวศึกษาชายในกลุ่มที่ ได้รับโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะแห่งตน (mean = 66.40, SD = 2.43, ระดับสูง) มากกว่ากลุ่มที่ ได้รับความรู้ตามปกติ (mean = 57.30, SD = 5.36, ระดับปานกลาง) ( $p < .01$ )

กษมล ธนะวงศ์ (2556) ได้ศึกษาผลของการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาเรื่องการดูแลสุขภาพส่วนบุคคลโดยใช้ทฤษฎีการกำกับตนเองที่มีต่อพฤติกรรมสุขภาพของนักเรียนประถมศึกษา มีวัตถุประสงค์

เพื่อ 1) เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมสุขภาพเรื่องการดูแลสุขภาพส่วนบุคคล ก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม 2) เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมสุขภาพเรื่องการดูแลสุขภาพส่วนบุคคล หลังการทดลองระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 60 คน โรงเรียนพญาไท แบ่งเป็น 2 กลุ่มนักเรียนกลุ่มทดลองได้รับการจัดการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาโดยทฤษฎีการกำกับตนเอง จำนวน 30 คน และนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาแบบปกติ จำนวน 30 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แผนการจัดการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาโดยใช้ทฤษฎีการกำกับตนเอง จำนวน 8 แผน มีค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ 0.80 และแบบวัดพฤติกรรมสุขภาพในด้านความรู้ ทัศนคติและการปฏิบัติ และแบบวัดการปฏิบัติเรื่องการดูแลสุขภาพส่วนบุคคลของนักเรียนโดยผู้ปกครอง มีค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ 0.80, 0.92, 0.90 และ 0.90 มีค่าความเที่ยงเท่ากับ 0.89, 0.83, 0.81 และ 0.83 วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทดสอบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนด้วยค่า "ที" ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05 ผลการวิจัยพบว่า 1) ค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมสุขภาพเรื่องการดูแลสุขภาพส่วนบุคคลหลังการทดลองของกลุ่มทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมสุขภาพเรื่องการดูแลสุขภาพส่วนบุคคลก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มควบคุม ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 2) ค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมสุขภาพเรื่องการดูแลสุขภาพส่วนบุคคลหลังการทดลองของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

นันท์พัชพร สุขสานต์ (2559) ศึกษา ผลของโปรแกรมส่งเสริมการกำกับตนเองต่อพฤติกรรม การบริโภคและขนาดรอบเอวของผู้ป่วยสูงอายุโรคเบาหวานที่มีภาวะอ้วน เป็นการวิจัยเชิงทดลอง ใช้แบบแผนการวิจัยแบบสองกลุ่มวัดผลก่อนและหลังการทดลอง เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมส่งเสริมการกำกับตนเองต่อพฤติกรรม การบริโภค และขนาดรอบเอวของผู้ป่วยสูงอายุโรคเบาหวานที่มีภาวะอ้วน โดยใช้ทฤษฎีการกำกับตนเอง (Cameron & Leventhal, 2003) กลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้สูงอายุโรคเบาหวานที่มีภาวะอ้วน ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป ได้รับวินิจฉัยจากแพทย์ว่าเป็นโรคเบาหวานชนิดที่ 2 และมีค่าดัชนีมวลกายมากกว่า 25 กก./ม<sup>2</sup> ที่เข้ารับการรักษาที่โรงพยาบาลสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ จังหวัดชลบุรี จำนวน 44 คน คน คัดเลือกแบบเฉพาะเจาะจง แบ่งเป็นกลุ่มกลุ่มควบคุม 22 คน และกลุ่มทดลอง 22 จับคู่ในด้าน เพศ อายุ และค่าดัชนีมวลกาย ซึ่งกลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมส่งเสริมการกำกับตนเอง ใช้ระยะเวลา 9 สัปดาห์ และกลุ่มควบคุมได้รับการบริการตามปกติ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ โปรแกรมส่งเสริมการกำกับตนเอง เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบประเมินพฤติกรรม การ

บริโภคนของผู้ป่วยสูงอายุโรคเบาหวานที่มีภาวะอ้วน ผ่านการตรวจสอบโดยผู้ทรงคุณวุฒิ 5 คน ได้ค่าความตรงตามเนื้อหาเท่ากับ .92 และค่าความเที่ยงเท่ากับ .85 วิเคราะห์ข้อมูลโดยสถิติเชิงพรรณนา และสถิติทดสอบที่ สรุปผลการวิจัย ดังนี้ 1. ค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการบริโภคของผู้ป่วยสูงอายุโรคเบาหวานที่มีภาวะอ้วน หลังการได้รับโปรแกรมส่งเสริมการกำกับตนเองดีกว่าก่อนได้รับโปรแกรมส่งเสริมการกำกับตนเอง และกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมส่งเสริมการกำกับตนเองดีกว่ากลุ่มที่ได้รับการบริการตามปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 2. ค่าเฉลี่ยของขนาดรอบเอวของผู้ป่วยสูงอายุโรคเบาหวานที่มีภาวะอ้วน หลังการได้รับโปรแกรมส่งเสริมการกำกับตนเองน้อยกว่าก่อนได้รับโปรแกรมส่งเสริมการกำกับตนเอง และกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมส่งเสริมการกำกับตนเองน้อยกว่ากลุ่มที่ได้รับการบริการตามปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ปวีร์ ม่วงชื่น (2559) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ผลการใช้โปรแกรมกิจกรรมทางกายตามทฤษฎีการกำกับตนเองที่มีต่อการลดพฤติกรรมติดเกมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมติดเกม ก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลอง และของนักเรียนกลุ่มควบคุม 2) เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมติดเกม หลังการทดลองระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองกับนักเรียนกลุ่มควบคุม 3) เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมติดเกมก่อนและหลังการทดลองของผู้ปกครองนักเรียนกลุ่มทดลองตามความคิดเห็นของผู้ปกครอง กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จำนวน 50 คน โรงเรียนวัดโนนทัยพายัพ จังหวัดเชียงใหม่ แบ่งเป็นนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมกิจกรรมทางกายตามทฤษฎีการกำกับตนเองที่มีต่อการลดพฤติกรรมติดเกมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จำนวน 25 คน เป็นเวลา 6 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน วันละ 1 ชั่วโมง 30 นาที และนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับโปรแกรมกิจกรรมทางกายตามทฤษฎีการกำกับตนเองที่มีต่อการลดพฤติกรรมติดเกมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จำนวน 25 คน เครื่องมือที่ใช้วิจัยประกอบด้วย โปรแกรมกิจกรรมทางกายตามทฤษฎีการกำกับตนเองที่มีต่อการลดพฤติกรรมติดเกมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น มีค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ 0.96 และแบบประเมินพฤติกรรมติดเกมสำหรับนักเรียน มีค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ 0.93 มีค่าความเที่ยงเท่ากับ 0.94 แบบประเมินพฤติกรรมติดเกมสำหรับผู้ปกครอง มีค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ 0.93 มีค่าความเที่ยงเท่ากับ 0.94 วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทดสอบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนด้วยค่าที



### งานวิจัยในต่างประเทศ

Perry (1998) ได้ทำการศึกษาการกำกับตนเองในการเรียนรู้ของนักเรียนโดยให้นักเรียนทำงานเขียนอาทิตย์ละ 1 ครั้ง และรวบรวมเก็บไว้เป็นแฟ้มสะสมงาน ใช้เวลาในการเก็บข้อมูลทั้งสิ้น 6 เดือน กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนเกรด 2 จำนวน 35 คน และนักเรียนเกรด 3 จำนวน 59 คน ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนเกรด 2 และ 3 ที่อยู่ในห้องเรียนที่มีระดับการกำกับตนเองในการเรียนสูง จะพัฒนาทักษะและทัศนคติที่เป็นลักษณะของผู้เรียนที่มีการกำกับตนเอง ในขณะที่นักเรียนที่อยู่ในห้องเรียนที่มีระดับการกำกับตนเองในการเรียนรู้ต่ำ เมื่อเกิดอุปสรรคจะปรับทัศนคติและการกระทำที่เนื่องมาจากการปกป้องตนเอง และการศึกษานี้ได้เน้นการจัดสภาพห้องเรียนและการจูงใจนักเรียนเพื่อเพิ่มการกำกับตนเอง

Wolters (1998) ทำการศึกษาเชิงสำรวจเกี่ยวกับการกำกับตนเองโดยส่งแบบสอบถามปลายเปิดและแบบสอบถามมาตราประมาณค่า (Likert-Style) ซึ่งเป็นแบบสอบถามแบบรายงานตนเอง (Self - Report) กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยจำนวน 115 คน ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนกำกับระดับของความพยายามในงานโดยใช้ปัญญาความตั้งใจและกลวิธีการจูงใจที่มีความหลากหลาย ผู้เรียนที่มีการกำกับตนเองในการเรียนจะปรับกลวิธีให้เหมาะสมกับสถานการณ์ต่าง ๆ

Malpass (1999) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการกำกับตนเองการกำหนดเป้าหมายความสามารถของตนเอง ความวิตกกังวลกับผลสัมฤทธิ์ในการเรียนคณิตศาสตร์ซึ่งการศึกษานี้ใช้กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนมัธยมศึกษา จำนวน 144 คน พบว่า ความสามารถของตนเอง มีความสัมพันธ์ทางบวกกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนคณิตศาสตร์และมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการกำกับตนเอง และมีความสัมพันธ์ทางลบกับความวิตกกังวล และการกำหนดเป้าหมายมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการกำกับตนเอง และความวิตกกังวลไม่มีความสัมพันธ์กับความสามารถของตนเองหรือผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนคณิตศาสตร์

Teymor (2011) ได้ศึกษาคุณภาพชีวิตที่ดึงดูดความสนใจของนักวิจัยในช่วงไม่กี่ปีที่ผ่านมา มีแนวคิดกว้างกว่าสุขภาพ ตามคุณภาพชีวิตขององค์กรอนามัยโลกคือ "การรับรู้ของตนเองในชีวิตของตนเองในวัฒนธรรมและระบบคุณค่าที่บุคคลอาศัยอยู่ในความสัมพันธ์กับเป้าหมายความคาดหวังมาตรฐานและความสนใจขององค์กร" 'คุณภาพชีวิตประกอบด้วยมิติทางร่างกายและจิตใจสุขภาพความเป็นอิสระความสัมพันธ์ทางสังคมและความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมจิตวิญญาณและความเชื่อส่วนบุคคล จุดมุ่งหมาย: วัตถุประสงค์ของการศึกษาคือการทำนายชีวิตของนักเรียน คุณภาพบน

พื้นฐานของทักษะชีวิต วิธีการศึกษา: การศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาเชิงพรรณนาและเชิงพรรณนาประชากรที่ใช้ในการศึกษา ได้แก่ นักศึกษาทุกคนในมหาวิทยาลัย Payam Noor University ที่กำลังศึกษาอยู่ในมหาวิทยาลัยในช่วงปี พ.ศ. 2553 – 2554 กลุ่มตัวอย่างจำนวน 220 คนได้รับการคัดเลือกจากวิธีการสุ่มตัวอย่างแบบกลุ่ม เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ ได้แก่ ทักษะชีวิตของ Golzari และแบบสอบถามคุณภาพชีวิตขององค์การอนามัยโลก สำหรับการวิเคราะห์ทางสถิติซอฟต์แวร์ SPSS ถูกนำมาใช้ ผลการวิจัยพบว่าความสัมพันธ์ระหว่างคะแนนคุณภาพชีวิตกับคะแนนทักษะชีวิตและความชอบส่วนใหญ่มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ กล่าวอีกนัยหนึ่งการเพิ่มความตระหนักของนักเรียนในทักษะชีวิตจะนำไปสู่การพัฒนาคุณภาพชีวิต ข้อสรุป: เมื่อพิจารณาจากข้อค้นพบที่น่ากล่าวว่่าโดยการมีข้อมูลที่เพียงพอเกี่ยวกับทักษะชีวิตและการใช้ชีวิตประจำวันผู้คนสามารถเผชิญปัญหาได้และยังทำให้พวกเขามีบุคลิกที่เข้มแข็งและเพิ่มวิสัยทัศน์เกี่ยวกับชีวิตและเหตุการณ์ต่างๆ . นอกจากนี้ยังนำไปสู่การเพิ่มพูนทักษะในการดำเนินชีวิตด้วยเช่นกัน การเพิ่มพูนทักษะในความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมและประชาชนและในที่สุดก็นำไปสู่ความพึงพอใจในชีวิต

**สรุปงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับแนวคิดการกำกับตัวเอง** ได้ว่าจากการทบทวนงานวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งในประเทศและต่างประเทศพบว่า ทฤษฎีแนวคิดการกำกับตนเองนั้นหมายถึงกระบวนการในการควบคุมจัดการกับตนเองเพื่อให้ตนเองประสบความสำเร็จในเป้าหมายที่วางไว้ซึ่งจากการทบทวนนั้นยังพบอีกว่านักวิจัยที่ใช้แนวคิดการกำกับตนเองจะต้องใช้แนวคิดดังกล่าวควบคู่กับทฤษฎีต่างๆอยู่เสมอ เพราะการกำกับตนเองจะส่งผลต่อทฤษฎีหรือการปฏิบัติต่างๆที่นำมาคู่ด้วย ทั้งนี้แนวคิดดังกล่าวยังมักใช้กับนักเรียนที่อยู่ในระดับมัธยมศึกษาเป็นส่วนใหญ่ และพบว่าหลักจากใช้แนวคิดการกำกับตนเองควบคู่กับทฤษฎีต่างๆแล้วหลังการทดลองนักเรียนมีการควบคุมตนเองหรือมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและทัศนคติดีกว่าก่อนการทดลอง

ตารางที่ 2 การสังเคราะห์กิจกรรมในโปรแกรมสร้างเสริมความปลอดภัยโดยประยุกต์ทักษะชีวิต  
ร่วมกับแนวความคิดการกำกับตนเอง

	กิจกรรม				
	คิดได้ไม่ จนน้ำ	เตรียมพร้อม ก่อนเล่นน้ำ	ใช้อุปกรณ์ ช่วยชีวิต	ช่วยเพื่อน รอดจนน้ำ	ลอยตัวได้ ก็ไม่จม
<b>องค์ประกอบทักษะชีวิต</b>					
1. ทักษะในการประเมิน ศักยภาพของตนเองใน สถานการณ์เฉพาะหน้า	✓	✓	✓	✓	✓
2. ทักษะในการวิเคราะห์ และประเมินสถานการณ์	✓	✓	✓	✓	✓
3. ทักษะในการตัดสินใจ อย่างมีเหตุผลและเลือก ทางที่เหมาะสมที่สุด			✓	✓	✓
4. ทักษะในการคิดหาทาง เลือกและวิเคราะห์จัดลำดับ	✓		✓	✓	✓
5. ทักษะในการสื่อสารเพื่อ ถ่ายทอดขอความช่วยเหลือ		✓	✓	✓	✓
<b>แนวความคิดการกำกับตนเอง</b>					
1. การสังเกตตนเอง	✓	✓	✓	✓	✓
2. การตัดสินใจตนเอง	✓	✓	✓	✓	✓
3. การแสดงปฏิกิริยา ต่อตนเอง			✓	✓	✓

จากตารางที่ 2 ผลการสังเคราะห์กิจกรรมในโปรแกรมสร้างเสริมความปลอดภัยโดยประยุกต์  
ทักษะชีวิต ร่วมกับแนวความคิดการกำกับตนเอง ได้ 5 กิจกรรม ได้แก่ 1.กิจกรรมคิดได้ไม่จนน้ำ 2.กิจกรรม

เตรียมพร้อมก่อนเล่นน้ำ 3.กิจกรรมใช้อุปกรณ์ช่วยชีวิต 4.กิจกรรมช่วยเพื่อนรอดจมน้ำ และกิจกรรมลอยตัวได้ก็ไม่จม โดยองค์ประกอบทักษะชีวิต ในข้อที่ 1 ทักษะในการประเมินศักยภาพของตนเอง ข้อที่ 2 ทักษะในการวิเคราะห์และประเมินสถานการณ์ ข้อที่ 4 ทักษะการคิดหาทางเลือก และแนวคิดการกำกับตนเอง ในข้อที่ 1 การสังเกตตนเอง และข้อที่ 2 การตัดสินใจตนเอง สังเคราะห์ได้เป็นกิจกรรมคิดได้ไม่จมน้ำ องค์ประกอบทักษะชีวิต ในข้อที่ 1 ทักษะในการประเมินศักยภาพของตนเอง ข้อที่ 2 ทักษะในการวิเคราะห์และประเมินสถานการณ์ ข้อที่ 5 ทักษะการสื่อสาร และแนวคิดการกำกับตนเอง ในข้อที่ 1 การสังเกตตนเอง และข้อที่ 2 การตัดสินใจตนเอง สังเคราะห์ได้เป็นกิจกรรมเตรียมพร้อมก่อนเล่นน้ำ องค์ประกอบทักษะชีวิต ในข้อที่ 1 ทักษะในการประเมินศักยภาพของตนเอง ข้อที่ 2 ทักษะในการวิเคราะห์และประเมินสถานการณ์ ข้อที่ 3 ทักษะในการตัดสินใจ ข้อที่ 4 ทักษะการคิดหาทางเลือก ข้อที่ 5 ทักษะการสื่อสาร และแนวคิดการกำกับตนเอง ในข้อที่ 1 การสังเกตตนเอง ข้อที่ 2 การตัดสินใจตนเอง ข้อที่ 3 การแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง สังเคราะห์ได้เป็นกิจกรรมใช้อุปกรณ์ช่วยชีวิต องค์ประกอบทักษะชีวิต ในข้อที่ 1 ทักษะในการประเมินศักยภาพของตนเอง ข้อที่ 2 ทักษะในการวิเคราะห์และประเมินสถานการณ์ ข้อที่ 3 ทักษะในการตัดสินใจ ข้อที่ 4 ทักษะการคิดหาทางเลือก ข้อที่ 5 ทักษะการสื่อสาร และแนวคิดการกำกับตนเอง ในข้อที่ 1 การสังเกตตนเอง ข้อที่ 2 การตัดสินใจตนเอง ข้อที่ 3 การแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง สังเคราะห์ได้เป็นกิจกรรมช่วยเพื่อนรอดจมน้ำ และองค์ประกอบทักษะชีวิต ในข้อที่ 1 ทักษะในการประเมินศักยภาพของตนเอง ข้อที่ 2 ทักษะในการวิเคราะห์และประเมินสถานการณ์ ข้อที่ 3 ทักษะในการตัดสินใจ ข้อที่ 4 ทักษะการคิดหาทางเลือก ข้อที่ 5 ทักษะการสื่อสาร และแนวคิดการกำกับตนเอง ในข้อที่ 1 การสังเกตตนเอง ข้อที่ 2 การตัดสินใจตนเอง ข้อที่ 3 การแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง สังเคราะห์ได้เป็นกิจกรรมลอยตัวได้ก็ไม่จม

#### 4. การปฏิบัติตนเพื่อลดความเสี่ยงในการจมน้ำ

##### 4.1 ความหมายของการปฏิบัติตนเพื่อลดความเสี่ยงในการจมน้ำ

ในด้านความหมายของการจมน้ำ นักวิชาการได้ให้ความหมายของการจมน้ำใกล้เคียงกัน ดังนี้ การจมน้ำ (Drowning) (อานนท์ ภาคมาลี, 2555) คือ ภาวะความบกพร่องระบบทางเดินหายใจอันเกิดจากการจมน้ำในน้ำ ก่อให้เกิดอันตรายถึงขั้นเสียชีวิตได้ภายใน 24 ชั่วโมง

ผู้ที่ประสบอุบัติเหตุจมน้ำจะหายใจสั้น ๆ จากการสำลักน้ำ กลั้นหายใจ หรือหยุดหายใจ และอาจเกิดกล่องเสียงหดเกร็งร่วมด้วย จนนำไปสู่ภาวะขาดออกซิเจนและเลือดเป็นกรดได้ ผู้ที่จมน้ำอาจจะหมดสติและอาจเกิดภาวะหัวใจหยุดเต้น โดยผู้ที่จมน้ำร้อยละ 85 ระบบทางเดินหายใจจะหยุดทำงาน และรับน้ำเข้าไปในปอด ภาวะดังกล่าวเรียกว่า Wet Drowning ส่วนผู้ที่กล่องเสียงหดเกร็งโดยที่น้ำไม่เข้า

ปอดเรียกว่า Dry Drowning โดยทั่วไปแล้ว ผู้ที่ประสบภาวะจมน้ำจะเกิดอาการที่สังเกตได้ ดังนี้ หนาวหรือตัวเขียว ไอหรือสำลักน้ำ ท้องพองขึ้น เจ็บหน้าอก หายใจได้สั้น ๆ หรือหอบเหนื่อยมาก อาเจียน

การจมน้ำ (พลตำรวจตรี เลียง หุ่ยประเสริฐ, 2556) หมายถึง การที่ร่างกายลงไปอยู่ในน้ำ ปฏิกริยาของร่างกายในการจมน้ำคือบุคคลนั้นจะพยายามกลั้นหายใจเพราะกลัว สำลักน้ำ จนกระทั่งออกซิเจนในเส้นเลือดแดงถูกใช้ไปจนถึงระดับที่ต่ำและ คาร์บอนไดออกไซด์ในเลือดดำมีมากขึ้นถึงระดับหนึ่ง บุคคลนั้นจะหายใจเองโดยอัตโนมัติ ซึ่งน้ำรวมทั้งสิ่งอื่น ๆ ที่อยู่ในน้ำก็จะเข้าไปในปอดในตอนนี้ และส่วนมากจะเข้าไปในกระเพาะอาหารด้วย และในขณะเดียวกัน บางคนจะเกิดการอาเจียนและสำลักอาหารในระหว่างนี้ด้วย และการหายใจในลักษณะนี้ จะเกิดต่อไปอีกหลายนาที จนกว่าการหายใจจะหยุด สมองจะขาดอากาศไปเรื่อยๆจนกระทั่งถึงจุดที่ทำให้ตาย

สรุป การจมน้ำ หมายถึง การที่ปากและจมูกของบุคคลอยู่ในน้ำและมีการหายใจเอาน้ำเข้าไปในปอด เป็นเหตุให้เสียชีวิตหรือเกือบเสียชีวิต

### **การช่วยเหลือผู้ประสบภัยจากการจมน้ำ**

ในส่วนขององค์ความรู้ในเรื่องการช่วยเหลือผู้ประสบเหตุจากการจมน้ำ หลักฐานที่นำมาใช้ตัดสินใจดูแลรักษาในทางคลินิกอาจมีที่มาจากหลายรูปแบบ ซึ่งเป็นหลักฐานที่เป็นทางการ (Formal evidence) เช่น หลักฐานจากการวิจัยต่างๆ หรืออาจจะเป็นหลักฐานที่ไม่เป็นทางการ (Informal evidence) เช่น จากประสบการณ์ (Experience) ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ (Expert opinion) และการสังเกต (Observation) เป็นต้น สำหรับองค์ความรู้ที่ได้รับการยอมรับกันอย่างแพร่หลาย (Established) คือ ทฤษฎี (Theory) ถือเป็นสมมติฐานที่ได้รับการตรวจสอบและทดลองหลายครั้งจนสามารถอธิบายข้อเท็จจริงสามารถคาดคะเนทำนายเหตุการณ์ต่างๆ ไป ที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติการณ์นั้นอย่างถูกต้อง และมีเหตุผลเป็นที่ยอมรับของคนทั่วไป จึงเป็นผลให้สมมติฐานกลายเป็นทฤษฎีและมีการเผยแพร่ออกมาเป็นตำราที่เป็นหนังสือวิชาการด้านความรู้ต่างๆ เช่น ความรู้เกี่ยวกับการจมน้ำในเรื่องกลไกการแสดงอาการ ลักษณะทางคลินิก และการดำเนินโรคของคนจมน้ำ ภาวะแทรกซ้อนต่างๆ และการแบ่งระดับความรุนแรงของการจมน้ำ เป็นต้น สำหรับมาตรการในการดูแลผู้ป่วย จุดเน้นที่สำคัญคือทำให้ความสำคัญตั้งแต่เรื่องการปฐมพยาบาลเบื้องต้น และการช่วยฟื้นคืนชีพอย่างถูกวิธี เพราะเป็นสิ่งที่ดีที่สุดที่จะลดความสูญเสียชีวิตในภาวะเร่งด่วนจากการขาดหายใจ (อดีตก็ ผลิตผลการพิมพ์, 2549; Dyson, 2005; American Heart Association, 2005; European Resuscitation Council [ERC], 2005; CDC, 2005; WHO, 2005; Penden et al., 2008) ในส่วนของห่วงโซ่รอดชีวิต (Chain of survival) ที่ระบุอยู่ในแนวทางของ ERC ตั้งแต่ปี ค.ศ. 2005 ถึง 2010

ของห่วงโซ่รอดชีวิต ประกอบด้วยกระบวนการ 4 ขั้นตอน ที่จะช่วยผู้ป่วยที่อยู่ในภาวะหัวใจล้มเหลว (Cardiac arrest) รอดฟื้นคืนชีพ จากการทำให้ Cardiopulmonary resuscitation (CPR) มีขั้นตอน ดังนี้

1) Early access เมื่อพบผู้ป่วยให้ทำการประเมิน แล้วติดต่อขอความช่วยเหลือ เพื่อรออุปกรณ์ช่วยกู้ชีพขั้นสูงต่อไป ซึ่งในประเทศไทยให้โทรหมายเลข 1669 เพื่อเรียกรถพยาบาลในระบบบริการการแพทย์ฉุกเฉิน

2) Early CPR ช่วยเหลือโดยการทำให้ Basic life support อย่างถูกวิธี เน้นที่เริ่มทำ CPR ในช่วง 4 นาทีแรก

3) Early Defibrillation จบกระบวนการ Basic life support ที่ตัว D คือ เปิดเครื่อง AED (Automatic External Defibrillator) ติด Patch รออ่าน จังหวะคลื่นหัวใจแล้วทำ Defibrillation หากเครื่องสั่งให้ Shock ภายใน 8 นาที และ

4) Early advanced care ให้การรักษาตามหลัก Advanced cardiac life support ซึ่งยังไม่พบหลักฐานว่าการให้ยาตัวใดจะช่วยเพิ่มอัตราการรอดชีวิต ซึ่งเดิมมีการพูดถึงคำว่า Call first ในผู้ใหญ่ที่มีภาวะ Cardiac arrest ให้โทรติดต่อหรือเรียกขอความช่วยเหลือก่อนเริ่ม CPR ในขณะที่ Call first ใช้สำหรับเด็กหรือผู้ใหญ่ที่จมน้ำ ซึ่งต้องเน้นการช่วย CPR (แก้ไขความผิดปกติของทางเดินหายใจและการหายใจ ก่อนโทรติดต่อหรือเรียกขอความช่วยเหลือ แต่ใน Chain of Survival ของ ERC จะเน้นเรื่อง Call first เป็นขั้นตอนแรก (ERC, 2005; Nolan et al., 2010) ดังภาพที่ 4



ภาพที่ 4 ห่วงโซ่ของการรอดชีวิต (Chain of survival)

ที่มา: <http://www.thaicpr.com/?q=node/68>

ในการตัดสินใจทางคลินิก (Clinical decision making) จะต้องตัดสินใจจากหลักฐานที่มีความน่าเชื่อถือมากที่สุด เช่น การช่วยฟื้นคืนชีพผู้ป่วย ในรายที่คล้ำชีพจรไม่ได้ให้นวดหัวใจไปพร้อมๆ กัน คือเป่าปาก 2 ครั้ง แล้วนวดหัวใจ 15 ครั้ง สลับกันไป ถ้ามีผู้ช่วยมากกว่า 1 คน ให้เป่าปาก 1 ครั้ง

ต่อการนวดหัวใจ 5 ครั้ง แต่ต่อมาในปี พ.ศ. 2548 สมาคมโรคหัวใจของอเมริกาและสภาการช่วยฟื้นคืนชีพในยุโรป (American Heart Association, 2005; ERC, 2005) ได้มีการปรับเปลี่ยนแนวทางเป็นการเป่าปาก 2 ครั้ง แล้วนวดหัวใจ 30 ครั้งแทน อย่างไรก็ตาม ไม่มีรายงานการวิจัยที่ระบุชัดในเรื่องของอัตราส่วนระหว่างการเป่าปาก และอัตราการนวดหัวใจที่เหมาะสมที่สุด

แต่เพื่อให้การเพิ่มระดับการไหลเวียนของอากาศและเลือดสู่ หัวใจ สมอง และอวัยวะอื่นๆ ได้ดีกว่า จึงต้องปรับระยะเวลาการนวดหัวใจให้นานขึ้น ซึ่งตัวเลขที่เหมาะสมที่สุดไม่ทราบชัดเจน แต่การกำหนดตัวเลขอัตราส่วนดังกล่าว เพื่อจะทำให้สะดวกในการเรียนรู้และจดจำ

สำหรับกระบวนการพัฒนาระบบเฝ้าระวังเพื่อป้องกันการจมน้ำให้ประสบผลสำเร็จในด้านการลดผลกระทบของความพิการและเสียชีวิตจากการจมน้ำ ซึ่งจะรวมถึงการบาดเจ็บจากอุบัติเหตุอื่นๆ ได้ด้วยจะเน้นให้ความสำคัญในเรื่องของการส่งเสริมให้มีการอบรมช่วยชีวิตเบื้องต้น ซึ่งเป็นหนึ่งในกิจกรรมของการป้องกันการจมน้ำในระดับทุติยภูมิ โดยกลุ่มเป้าหมายที่จะเข้าอบรมควรเป็นกลุ่มอาสาสมัครป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย(อปพร.) อาสาสมัครสาธารณสุข คนหาปลา ตลอดจนอาสาสมัครที่อยู่ใกล้แหล่งน้ำ เป็นต้น

### แนวทางการช่วยเหลือคนจมน้ำ ตกน้ำ

วิธีการช่วยเหลือที่ถูกต้องมีหลักง่ายๆ อยู่ 4 วิธี คือ “ยื่น – โยน – พาย – ลาก”

1) ยื่น ยื่นอุปกรณ์ให้คนตกน้ำจับ เช่น เสื้อผ้า เข็มขัด ท่อนไม้ ห่วง หรือไม้ตะขो ใช้ในกรณีที่มีระยะห่างระหว่างคนช่วยกับผู้ประสบเหตุไม่ไกลกันนัก

2) โยน อุปกรณ์อย่างห่างๆ ไปถึงพลาสติก ห่วงชูชีพ ยางรถยนต์ ผู้ช่วยเหลือสามารถโยนให้ที่ตกน้ำยึดเกาะได้ โดยวิธีนี้จะไม่มีความปลอดภัยต่อผู้ช่วยเหลือด้วย เพราะผู้ช่วยเหลือสามารถยืนอยู่บนฝั่งหรือน้ำตื้นได้ ลดความเสี่ยงตกน้ำไปด้วย

3) พาย การใช้เรือหรืออุปกรณ์อื่น ๆ ออกไปช่วยเหลือผู้ประสบเหตุ โดยพาหนะที่ใช้ขึ้นควรมีขนาดใหญ่พอสมควร ลอยน้ำได้ ไม่ชำรุด เช่น เรือพาย กระดานโต้คลื่น เรือใบ เจ็ทสกี เรือแคนู เรือกรรเชียง เรือใบ เป็นต้น ซึ่งควรจะนำอุปกรณ์ประเภทย่นหรือใช้โยนตามข้อข้างบนติดตัวไปด้วย เพราะเมื่อเข้าไปใกล้คนตกน้ำแล้ว เราจะได้ส่งอุปกรณ์เหล่านี้ไปช่วยเหลือผู้ประสบเหตุได้อย่างทันทั่วทั้งที่ลดความเสี่ยงจะตกน้ำไปด้วยอีกคน

4) ลาก ในกรณีที่ผู้ช่วยจำเป็นต้องลุยน้ำออกไปช่วย เราจึงจะใช้วิธีลากพาเอาผู้ประสบเหตุกลับมาขึ้นฝั่ง ซึ่งการลุยน้ำไปช่วยควรคำนึงถึงระดับน้ำ ความรุนแรงของน้ำ สถานที่ ปังจายแวดล้อม เช่น ต้องไม่ใช่แม่น้ำที่มีความลึกมาก กระแสน้ำแรง หรือคลื่นทะเลที่รุนแรงเกินไป รวมไปถึงผู้ช่วยก็

ควรต้องนำอุปกรณ์ช่วยเหลือติดตัวไปด้วย เช่น เชือก ห่วงยาง โฟม หรือใส่เสื้อชูชีพ เพื่อจะโยนให้คนตกน้ำยึดเกาะ จากนั้นเราจึงลากเขาเข้าฝั่ง

## 4.2 การแก้ไขปัญหาการจมน้ำ

จากรายงานการจมน้ำระดับโลก (Global Report on Drowning, 2014) ขององค์การอนามัยโลก พบว่า ทั่วโลกในแต่ละปีมีคนจมน้ำเสียชีวิตมากถึง 372,000 คน โดยเป็นกลุ่มเด็กอายุต่ำกว่า 15 ปี จำนวน 140,219 คน หรือคิดเป็นร้อยละ 37 ของจำนวนผู้จมน้ำเสียชีวิตทั้งหมด ประเทศไทยก็พบปัญหาเด็กจมน้ำ เป็นสาเหตุการเสียชีวิตอันดับหนึ่งของเด็กไทยอายุต่ำกว่า 15 ปี ที่มีจำนวนเฉลี่ยปีละ 1,243 คน หรือวันละ 3.4 คน เด็กอายุ 5-9 ปี เป็นกลุ่มที่มีอัตราการเสียชีวิตสูงกว่าทุกกลุ่มอายุ โดยเฉพาะวัยมีอัตราการเสียชีวิตสูงกว่าเพศหญิงถึงสองเท่า ช่วงเดือนเมษายนเป็นช่วงที่มีเด็กจมน้ำเสียชีวิตมากที่สุดเฉลี่ยประมาณ 149 คน รองลงมาคือเดือนพฤษภาคมเฉลี่ย 127 คน และเดือนมีนาคมเฉลี่ย 124 คน ตั้งแต่ปี 2555 เป็นต้นมา จะพบเด็กจมน้ำเสียชีวิตในวันธรรมดามากกว่าวันเสาร์-อาทิตย์ โดยมักเกิดเหตุช่วงเวลา 12.00 – 18.00 น. ส่วนสถานที่มักเป็นในบ้านหรือบริเวณบ้าน

เด็กในแต่ละกลุ่มอายุจะมีความเสี่ยงต่อการจมน้ำแตกต่างกัน โดยเด็กอายุต่ำกว่า 5 ปี ที่การทรงตัวยังไม่ค่อยดี เนื่องจากน้ำหนักของศีรษะ จุดศูนย์ถ่วงจึงอยู่สูง ทำให้หกล้มศีรษะที่มลงได้ง่าย จึงมักพบเด็กจมน้ำในแหล่งน้ำภายในบ้านหรือบริเวณรอบๆ เช่น ถังน้ำ กะละมัง บ่อน้ำ แอ่งน้ำ ส่วนเด็กอายุมากกว่า 5 ปี ที่เริ่มขวน จะออกไปเล่นนอกบ้าน ทำให้จมน้ำในแหล่งน้ำที่ขุดเพื่อการเกษตร หรือแหล่งน้ำธรรมชาติ เช่น แม่น้ำ ลำคลอง บึง อ่างเก็บน้ำ นอกจากนี้ ในเด็กอายุ 10 – 14 ปี จะพบปัจจัยจากการดื่มแอลกอฮอล์เป็นสาเหตุร่วมด้วย

การป้องกันการจมน้ำจึงเป็นสิ่งที่สำคัญ โดยความร่วมมือกันของทุกฝ่าย เพื่อวางมาตรการหรือวิธีป้องกันทั้งในระดับชุมชน หรือระดับครอบครัว อาทิเช่น

ระดับชุมชน ควรจัดสิ่งแวดล้อมเพื่อให้เกิดความปลอดภัย เช่น หาฝาปิดภาชนะหรือเทน้ำทิ้งทุกครั้งหลังใช้งาน ติดป้ายเตือนหรือสร้างรั้วกันแหล่งน้ำ กลบหลุมหรือบ่อที่ไม่ใช้แล้ว กำหนดพื้นที่ปลอดภัยสำหรับเด็กเล่น จัดอุปกรณ์ช่วยเหลือคนตกน้ำในบริเวณแหล่งน้ำที่เสี่ยง (เชือก ไม้ ถังแกลอน เปล่า ขวดน้ำพลาสติกเปล่า) มีมาตรการ/กฎระเบียบ/ข้อบังคับ เช่น ห้ามดื่มแอลกอฮอล์ก่อนลงเล่นน้ำ ใส่เสื้อชูชีพเมื่อโดยสารเรือหรือพาหนะทางน้ำ การเฝ้าระวังและแจ้งเตือนภัย เช่น การประกาศเตือนผ่านเสียงตามสายหรือหอกระจายข่าว การตักเตือนเมื่อเห็นเด็กเล่นน้ำตามลำพัง เป็นต้น

ระดับครอบครัว ควรดูแลเด็กอย่างใกล้ชิดไม่ทิ้งเด็กเล็กไว้ตามลำพัง สอนเด็กให้รู้จักของความปลอดภัย เช่น ไม่เล่นใกล้แหล่งน้ำ ไม่เล่นน้ำคนเดียว ไม่เล่นน้ำตอนกลางคืน ไม่เก็บดอกบัวหรือกระทง



ในแหล่งน้ำ รู้จักแหล่งน้ำที่ไม่ปลอดภัย รู้จักการประเมินแหล่งน้ำที่จะลงไป (ความลึก ชั้น ความเย็น ความแรงของกระแสน้ำ) รู้จักใช้เสื้อชูชีพ การสอนวิธีว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอด และรู้วิธีช่วยเหลือคนจมน้ำ ที่ถูกต้อง โดยไม่กระโดดลงไปช่วยเองแต่ควรตะโกนเรียกผู้ใหญ่ หรือใช้อุปกรณ์ในการช่วยเหลือแทน

### สาเหตุของอุบัติเหตุเด็กจมน้ำ

(บุบผา เรืองรอง, 2559) อธิบายสาเหตุของอุบัติเหตุเด็กจมน้ำ ดังนี้

1) เกิดจากเด็กมีทักษะไม่เพียงพอ ที่จะเล่นน้ำ เช่นการว่ายน้ำในสระว่ายน้ำ แม่น้ำ คลอง หนอง บึง น้ำตก ฯลฯ แหล่งน้ำเหล่านี้เป็นที่ๆ เด็กชอบเล่นมาก เมื่อเกิดสภาพแวดล้อมที่ไม่ปลอดภัย เด็กมีทักษะการว่ายน้ำไม่เพียงพอจึงได้รับอันตราย เช่น กระแสน้ำของแม่น้ำ ลำคลอง น้ำตก ไหลแรง ในสระว่ายน้ำมีความลึกหรือความลาดมาก และสภาพของสปริงบอร์ดสูงเกินกำลังเด็ก ที่ทะเลมีคลื่น จึงเกิดการเคลื่อนไหวอยู่ตลอดเวลา เด็กอาจจะถูกกระแทกจากคลื่นแล้วถูกดึงโดยคลื่นใต้น้ำ ที่ผู้ว่ายน้ำไม่รู้ตัวว่าถูกดึงออกไปจากฝั่ง แม้ว่าวันนั้นจะมีคลื่นลมสงบก็ตาม การเล่นน้ำทะเลจึงมีอันตรายมาก สำหรับเด็ก แม่เด็กจะได้ฝึกว่ายน้ำในสระว่ายน้ำมาแล้วก็ตาม

2) เกิดจากเด็กขาดความรู้ ไม่ทราบว่าการเล่นโลดโผน วิ่งเล่นไล่จับ หรือว่ายออกนอกบริเวณ จะทำให้เกิดอันตรายที่ช่วยเหลือไม่ทัน เกิดจากพฤติกรรมที่ไม่ปลอดภัย เช่น นึกจะชะโงกหน้าไปดู หรือเล่นบริเวณปากปล่องน้ำแล้วหัวที่มีไหลลื่นตกลงไป การกระโจนลงน้ำขณะที่เรียวยนต์เล่นผ่าน หลีกเสี่ยงการอยู่ใกล้ผู้ใหญ่ไปเล่นน้ำเองตามลำพัง ชอบนอนเล่นบนห่วงยางหรือเรือยางขณะเล่นน้ำ ทะเล น้ำตก ทำให้คลื่นลมและกระแสน้ำพัดกวาดออกไปไกลจากจุดที่เริ่มต้นโดยไม่รู้ตัว

3) เกิดจากสภาพแวดล้อม เช่น ในแหล่งน้ำมีเศษแก้ว ของมีคม หรือในทะเลบางช่วงเวลาจะมีแมงกะพรุนไฟ ในแม่น้ำที่มีพืชน้ำ เช่น กอบัว ผักตบชวา มักมีงูหลบอยู่ พืชที่มีรากยาวๆ หรือสาย เชือกผูกเรือจะพันขาเด็ก สายเบ็ดตกปลาที่หล่นลงในน้ำเพื่อตกปลาจะเกี่ยวขาเด็ก

เมื่ออุบัติเหตุเกิดขึ้นกับเด็ก จนพิการหรือเสียชีวิต ทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้องกับเด็กทั้งพ่อแม่ พี่ น้อง ญาติ และอื่นๆ มีแต่ความเสียใจ นอกเหนือจากการที่ผู้ใหญ่ทำหน้าที่ปกป้องดูแลเด็กด้วยการเฝ้าระวัง และจัดสิ่งแวดล้อมให้ปลอดภัยแล้ว การสอนหรือจัดประสบการณ์ให้แก่เด็กก็มีความสำคัญ เนื่องจากวัยเด็กเป็นช่วงวัยแห่งการเรียนรู้มากที่สุดในช่วงชีวิต ความต้องการของเด็กจะเพิ่มมากตามวัย ตามลำดับ เด็กจะเรียนรู้ที่จะปรับตัวให้เข้ากับสังคมและการยอมรับจากสังคม ผลจากประสบการณ์ และการฝึกฝน จะทำให้เด็กเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมด้วยการปฏิบัติตนให้ปลอดภัยจากอุบัติเหตุจมน้ำ เพราะมีความรู้เพิ่มขึ้น มีความรู้สึกกลัวอันตรายที่อาจจะเกิดขึ้น รู้จักการป้องกันตนเอง ไม่ประมาท และจะระมัดระวังตน

ส่วนข้อมูลของ(วิทยาลัยพลศึกษา วิทยาเขตสุพรรณบุรี, 2559) พบว่า การจมน้ำของเด็กที่เกิดขึ้นมักมีสาเหตุ ดังนี้

- 1) การขาดความระมัดระวัง เช่น การลื่นหกล้มของผู้สูงอายุที่อาบน้ำในอ่างทำ ให้เกิดหมดสติ และจมน้ำตาย การพลัดตกลงไปในบ่อน้ำหรือสระว่ายน้ำในบ้าน การปล่อยให้เด็กทารก หรือเด็กเล็ก อาบน้ำ หรือเล่นน้ำตามลำพัง แม้เพียงเวลา 2-3 นาที ก็อาจทำให้เด็กสำลักและจมน้ำตายได้
- 2) การเล่น การหยอกล้อกัน ความซุกซนงอ่ง ทำให้พลัดตกลงไปในบ่อน้ำหรือสระว่ายน้ำได้ และหากว่าบ่อลึก และว่ายน้ำไม่เป็นด้วย ก็จะทำให้จมน้ำถึงแก่ความตายได้

สำหรับการป้องกันการจมน้ำของเด็กและวัยรุ่น องค์การอนามัยโลกได้เสนอไว้ในรายงานการจมน้ำระดับโลก (Global Report on Drowning, 2014: ออนไลน์) ดังนี้

- 1) การป้องกันในเด็กเล็ก เข้าใจในพัฒนาการเด็ก ฝ้าดูใกล้ชิด จัดสิ่งแวดล้อมให้ปลอดภัย การจมน้ำมีความสัมพันธ์กับพัฒนาการของเด็กในระดับต่างๆ การจมน้ำในเด็กเล็กมักเกิดจากความพลอเลอ ของผู้ดูแลเพียงชั่วขณะ เช่นจับหลับ ไปเข้าห้องน้ำ ไปเก็บจานหรือล้างชามหลังป้อนข้าวแล้ว ไปตากผ้า ไปปรับโทรศัพท์ เด็กอายุน้อยกว่า 5 ขวบทุกรายจึงควรอยู่ภายใต้การดูแลอย่างใกล้ชิดไม่ควรไว้วางใจเด็กว่าจะสามารถหลีกเลี่ยงอันตรายที่อยู่รอบตัวได้ เด็กที่ว่ายน้ำเป็นก่อนอายุ 5 ขวบทุกรายให้ถือว่าเด็กนั้นว่ายน้ำไม่เป็น ยังต้องดูแลใกล้ชิดเหมือนเดิม อย่างไรก็ตาม ผู้ดูแลไม่สามารถฝ้าดูเด็กได้ตลอดเวลา ดังนั้นสิ่งสำคัญที่สุดในการป้องกันการจมน้ำในเด็กวัยนี้คือ การจัดสิ่งแวดล้อมรอบตัวเด็กไม่ให้มีแหล่งน้ำที่เด็กสามารถเข้าถึงได้ ไม่ปล่อยให้เด็กเล่นน้ำในอ่างน้ำ กะละมังตามลำพัง เทน้ำทิ้ง หรือปิดฝาลังน้ำ ตุ่มน้ำตลอดเวลา สร้างรั้วกันให้เด็กมีพื้นที่เล่นอย่างปลอดภัย ไม่สามารถคลานหรือเดินเข้าไปใกล้แหล่งน้ำได้

- 2) เด็กในวัยเรียน สอนว่ายน้ำ สอนให้เด็กหลีกเลี่ยงความเสี่ยง และจัดสิ่งแวดล้อมให้ปลอดภัย ผู้ดูแลเด็กที่มีอายุมากกว่า5 ขวบ มักคิดว่าเด็กจะสามารถต่อสู้กับสิ่งแวดล้อมรอบด้านได้ ผู้ดูแลเด็กมักไม่ได้ฝ้าดูเด็กตลอดเวลา ผู้ดูแลเด็กไม่คิดว่าแหล่งน้ำในบ้านจะเป็นอันตราย ดังนั้น การเดินสำรวจแหล่งน้ำในบ้าน ละแวกบ้านเป็นระยะๆและดัดแปลงไม่ให้เด็กที่ว่ายน้ำไม่เข้าใกล้แหล่งน้ำตามลำพัง ในความเป็นจริงแล้วเด็กอายุ 5-9 ขวบเป็นเด็กที่ฝึกการดูแลตนเองได้ ฝึกระเบียบวินัย ออกกฎข้อห้ามต่างๆให้แก่เด็กได้ ดังนั้นการชี้จุดอันตราย ยกตัวอย่างเหตุการณ์อันตราย เพื่อห้ามปรามเด็กในการเล่นน้ำในแหล่งน้ำต่างๆหรือเล่นปืนปาย การฝึกการใช้ชูชีพในการเล่นน้ำจะป้องกันอันตรายจากการจมน้ำในเด็กวัยนี้ได้เช่นกันอย่างไร ก็ตามการจัดโครงสร้างทางกายภาพของสิ่งแวดล้อมให้เด็กแยกออกจากแหล่งน้ำ ยังมีความจำเป็น โดยเฉพาะเด็กที่ว่ายน้ำไม่เป็น

3) ว่ายน้ำ ไม่เมาแล้วว่ายน้ำ เดินทางปลอดภัย สำหรับเด็กโต 10 – 15 ปีมักเกิดการจมน้ำ ขณะเล่นน้ำ เดินทางท่องเที่ยวทางน้ำ ดังนั้นในการสอนให้เด็กว่ายน้ำเป็น เล่นน้ำโดยมีชูชีพในกรณี ว่ายน้ำไม่เป็นหรือเล่นน้ำในแหล่งน้ำที่อาจมีอันตราย เช่นทะเล แม่น้ำ หรือแหล่งน้ำที่ไม่เคยชิน เด็ก ว่ายน้ำอาจมาพบกับเพื่อนขณะไปท่องเที่ยวหรือเล่นน้ำโลดโผน จนเกินขอบเขต ดังนั้นผู้ดูแลเด็กต้อง สอนให้เด็กรับรู้ความเสี่ยง ต้องไม่ดื่มสุรา ขณะเล่นน้ำ ไม่กระโดดน้ำถ้าไม่แน่ใจความลึกของน้ำ ไม่สุด ลมหายใจเข้าออกถี่ๆและตามด้วยการดำน้ำกลั้นหายใจนานๆตามหลัง เพราะอาจจะทำให้หมดสติใน น้ำได้ง่าย สอนให้เด็กเล่นน้ำ หากมีอาการตะคริวเกิดขึ้น

ส่วนกรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย กระทรวงมหาดไทย มีข้อเสนอแนะสำหรับการปฏิบัติ ตนในการไปท่องเที่ยวทะเลอย่างปลอดภัย ดังนี้

1) ก่อนออกเดินทางตรวจสอบเส้นทางและศึกษาสภาพอากาศของแหล่งท่องเที่ยว โดย ติดตามพยากรณ์อากาศอย่างสม่ำเสมอ หากมีประกาศแจ้งเตือนเกี่ยวกับคลื่นพายุลมแรง ควรงดหรือ เลื่อนการเดินทางออกไปก่อน ตรวจสอบสภาพแหล่งท่องเที่ยว หากเป็นบริเวณที่มีคลื่นสูง มีทรายดูด เป็นที่อาศัยของสัตว์มีพิษ เคยเกิดคลื่นน้ำทะเลดูด (Rip Current) หรือคลื่นซัดฝั่งอย่างรุนแรง ควรหลีกเลี่ยงการเดินทางไปเล่นน้ำบริเวณดังกล่าว จัดเตรียมสัมภาระที่จำเป็น เช่น ยารักษาโรค ห่วง ยาง ชูชีพ เป็นต้น เพื่อไว้ใช้ในยามฉุกเฉิน

2) ขณะเล่นน้ำทะเล ไม่เล่นน้ำหลังรับประทานอาหาร เพราะจะทำให้เป็นตะคริวที่ท้อง ทำให้ จมน้ำได้ ควรพักผ่อน 1 ชั่วโมงหลังทานอาหาร เล่นน้ำในบริเวณที่ปลอดภัย ห้ามเล่นน้ำบริเวณ น้ำลึก บริเวณที่มีคลื่นลมแรงและมีโขดหินอย่างเด็ดขาด โดยสังเกตธงที่ปักแสดงความเสี่ยงของระดับน้ำ หากเป็นธงสีเขียว แสดงว่าสามารถเล่นน้ำได้

3) หากเป็นธงสีแดงหนึ่งอันแสดงว่าอันตราย แต่ถ้าเป็นธงสีแดง 2 อันแสดงว่าพื้นที่นั้น อันตรายมาก ส่วนธงสีเหลือง แสดงว่าให้ระวัง ไม่ควรเล่นน้ำตามลำพัง หากว่ายน้ำไม่เป็น ควรสวมใส่ เสื้อชูชีพหรือห่วงยาง เพื่อป้องกันการจมน้ำ ห้ามว่ายน้ำเข้าใกล้เรือขณะที่เรือกำลังแล่นอย่างเด็ดขาด เพราะอาจถูกเรือชนหรือใบพัดเรือบาด ไม่ปล่อยให้เด็กเล่นน้ำตามลำพัง

4) ผู้ปกครองควรดูแลอย่างใกล้ชิด อย่าให้คลาดสายตาเพราะหากเด็กถูกคลื่นซัด หรือเป็น ตะคริว จะไม่สามารถช่วยเหลือตนเองให้ปลอดภัยได้

5) การปฏิบัติตนในสถานการณ์ฉุกเฉิน หากถูกคลื่นทะเลดูด ให้ว่ายน้ำเฉียงจากจุดที่คลื่น ทะเลดูดและรีบว่ายน้ำหาฝั่งทันที กรณีถูกคลื่นทะเลซัดอย่างรุนแรงห้ามว่ายน้ำสวนกระแส น้ำ ให้ว่าย ขนานกับชายฝั่ง จะช่วยให้พ้นจากกระแสได้

จะเห็นได้ว่า การท่องเที่ยวทางทะเลมีความเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุทางน้ำได้ในหลากหลายรูปแบบ ดังนั้น ก่อนเดินทางควรตรวจสอบสภาพอากาศและสภาพพื้นที่ จัดเตรียมอุปกรณ์และสิ่งของที่จำเป็น เลือกสถานที่ในการเล่นน้ำหรือดำน้ำในบริเวณที่ปลอดภัย ปฏิบัติตามกฎระเบียบหรือคำแนะนำอย่างเคร่งครัด ที่สำคัญหากนำเด็กไปด้วยต้องดูแลอย่างใกล้ชิด ไม่ปล่อยให้เด็กเล่นน้ำตามลำพังอย่างเด็ดขาด เพื่อให้การท่องเที่ยวทางทะเลเป็นการพักผ่อนคลายร้อนที่เต็มไปด้วยความสนุกสนานและปลอดภัย

นายฉัตรชัย พรหมเลิศ อธิบดีกรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย (ปภ.) (2555) เปิดเผยว่า ฤดูร้อนเป็นช่วงที่ประชาชนนิยมไปท่องเที่ยวทะเล แต่หากขาดความระมัดระวังในการประกอบกิจกรรมทางน้ำ รวมถึงความแปรปรวนของสภาพอากาศและคลื่นลมในทะเล ทำให้เสี่ยงต่อการได้รับอันตราย เพื่อความปลอดภัย กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย (ปภ.) ขอแนะข้อควรปฏิบัติในการท่องเที่ยวทางทะเลอย่างปลอดภัย ดังนี้

- 1) เตรียมความพร้อมก่อนเที่ยวทะเลโดยตรวจสอบสภาพอากาศ ติดตามพยากรณ์อากาศ หากมีประกาศแจ้งเตือนคลื่นซัดฝั่ง พายุลมแรงหรือฝนตกหนัก ควรงดหรือเลื่อนการเดินทาง
- 2) ตรวจสอบสภาพแวดล้อมของแหล่งท่องเที่ยวทางทะเล เช่น ระดับความลึก ความแรงของคลื่น กระแสน้ำ เป็นต้น หากเป็นพื้นที่ที่เคยเกิดคลื่นใต้น้ำ (Rip Current) คลื่นซัดฝั่งรุนแรง เป็นที่อยู่อาศัยของสัตว์มีพิษ เป็นต้น ให้เพิ่มความระมัดระวังในการเล่นน้ำ พร้อมปฏิบัติตามคำแนะนำอย่างเคร่งครัด
- 3) จัดเตรียมเครื่องใช้ที่จำเป็น เช่น ยารักษาโรค ห่วงยาง เสื้อชูชีพ ยาบรรเทาอาการจากแมลงสัตว์กัดต่อย เป็นต้น สำหรับใช้งานในยามฉุกเฉิน
- 4) ข้อควรปฏิบัติในการเล่นน้ำทะเล เลือกเล่นน้ำในบริเวณที่ปลอดภัย ไม่เล่นน้ำบริเวณที่มีระดับน้ำลึก กระแสน้ำไหลวน มีคลื่นสูงซัดชายฝั่ง บริเวณที่มีป้ายหรือธงสัญลักษณ์เตือนอันตราย
- 5) ไม่เล่นน้ำในพื้นที่หรือช่วงเวลาเสี่ยงอันตราย โดยเฉพาะบริเวณที่มีร่องน้ำลึก มีโขดหินใต้น้ำ อีกทั้งไม่เล่นน้ำในขณะที่หรือภายหลังฝนตกหนัก เพราะทะเลจะมีคลื่นสูงและซัดฝั่งรุนแรง
- 6) หลีกเลี่ยงการเล่นน้ำบริเวณที่มีเครื่องเล่นทางน้ำ เช่น สกูตเตอร์ บานาน่าโบ๊ท เจ็ตสกี เป็นต้น เพราะมีความเสี่ยงต่อการได้รับอันตราย
- 7) สวมเสื้อชูชีพหรือใช้ห่วงยางที่ได้มาตรฐานอย่างถูกวิธี กรณีเกิดเหตุฉุกเฉินจะสามารถลอยตัวรอการช่วยเหลือ

8) ดูแลการเล่นน้ำของเด็กอย่างใกล้ชิด โดยให้เด็กสวมใส่เสื้อชูชีพหรือห่วงยางตลอดเวลาที่เล่นน้ำ ไม่ให้เด็กเล่นน้ำหรืออยู่ตามลำพังบริเวณชายหาด หากเกิดเหตุฉุกเฉินเด็กจะไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้อย่างปลอดภัย

9) หลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงอันตรายในขณะที่เล่นน้ำ ไม่ควรเล่นน้ำในบริเวณที่ห่างจากกลุ่มคน หากเกิดเหตุฉุกเฉิน จะไม่สามารถเข้าช่วยเหลือได้ทันที่ ไม่เล่นน้ำหลังรับประทานอาหาร รวมถึงไม่เล่นน้ำเป็นเวลานาน เพราะอาจเป็นตะคริวหรือเกิดความอ่อนเพลีย ทำให้จมน้ำเสียชีวิตได้

ก่อนจะว่ายน้ำหรือออกกำลังใดๆก็แล้วแต่ควรมีการเป็นการอบอุ่นร่างกาย (การยืดเหยียดกล้ามเนื้อก่อนเล่นน้ำ, 2559; ออนไลน์) เพื่อ ไม่ให้กล้ามเนื้อบาดเจ็บและที่สำคัญสำหรับการว่ายน้ำ คือ เพื่อไม่ให้ตะคริวรับประทานเจ้าชายนั่นเอง ถ้าหากเกิดเหตุการณ์อย่างนั้นแล้ว จะทำให้เราเสียการทรงตัวและจมน้ำได้

การยืดกล้ามเนื้อแบบอยู่นิ่ง เป็นการยืดกล้ามเนื้อในแต่ละส่วน โดยยืดค้างไว้ในแต่ละท่าประมาณ 15-20 วินาที เพื่อให้กล้ามเนื้อมีอุณหภูมิสูงขึ้น และง่ายต่อการเพิ่มความยืดหยุ่น โดยใช้เวลานี้ประมาณ 5-10 นาที โดยให้ยืดเหยียดจนถึงจุดที่รู้สึกว่าจะตึงพอสมควรไม่ใช่เจ็บ

สำหรับท่าทางการวอร์มอัพเพื่อยืดร่างกาย เช่น ท่ายืดกล้ามเนื้อไหล่ เริ่มจากการประสานมือไปด้านหลัง เหยียดแขนให้ตึง ยกแขนที่เหยียดขึ้นข้างบน แล้วค้างไว้ หรือทำการยืดกล้ามเนื้อขา ด้านหลังและน่อง ทำได้โดยนั่งในท่าสบายๆ ยื่นเท้าทั้งสองไปข้างหน้า มีอวางบนขา จากนั้นยื่นมือไปจับปลายเท้าทั้งสองค้างไว้ แล้วจึงดึงแขนกลับมาสู่ท่าที่ 1-2 อีกครั้ง

#### 1) การยืดกล้ามเนื้อน่อง

ก้าวเท้าไปข้างหลัง 1 ก้าวสั้นเท้าติดพื้น น่องเหยียดตึง เท้าหน้าอเล็กน้อย หลังตรง มือไขว้ หลังยืดกล้ามเนื้อหลัง ไหล่ และน่อง

#### 2) การยืดกล้ามเนื้อต้นขาด้านหลัง

ยืนตรง ก้าวเท้ามาข้างหน้าหนึ่งก้าวและเหยียดเท้าตรง เงาเข้าเท้าหลัง ย่อตัวลงให้น้ำหลังลงบนเท้าที่เงา ประสานมือยึดไปข้างหน้าเพื่อยืดกล้ามเนื้อหลัง

#### 3) การยืดกล้ามเนื้อต้นขาด้านหน้า

ยืนบนเท้าข้างเดียว เงาเข้า มือจับปลายเท้าให้ส้นเท้าติดกัน เข่าชิดกัน หากไม่สามารถทรงตัวก็ให้มองตรงจุดใดจุดหนึ่ง หรืออาจจะเกาะพนักพิงเก้าอี้

#### 4) การยืดกล้ามเนื้อน่อง

ยื่นห่างกำแพงประมาณ 1 ฟุตถอยเท้าข้างหนึ่งมาด้านหลัง สันเท้าติดพื้น โนมตัวไปด้านหน้าเอา ศีรษะวางไว้บนมือที่วางไว้บนกำแพง

การเล่นกีฬาทุกชนิด ต้องมีการอบอุ่นร่างกายก่อนจะลงเล่น เพื่อที่จะป้องกันไม่ให้ร่างกาย ได้รับการบาดเจ็บ กีฬาแต่ละชนิดก็ต้องมีอบอุ่นร่างกายที่แตกต่างกันออกไป การว่ายน้ำก็เช่นกัน จะต้องมีการอบอุ่นร่างกายก่อนเสมอ เพื่อไม่ให้กล้ามเนื้อและเอ็นยึดเกิดความเสียหายได้ง่าย การ อบอุ่นร่างกายก่อนลงว่ายน้ำแต่ละคนก็จะมีกระบวนการอบอุ่นร่างกายไม่เหมือนกัน และควรอบอุ่นร่างกาย ก่อนการลงเล่นประมาณ 20 นาที และไม่เกิน 45 นาที โดยมีท่าทางกายบริหารสำหรับนักกีฬา ว่ายน้ำ ดังนี้

- 1) ยกแขนขึ้นโดยให้มือประสานกันเหนือศีรษะ ยึดแขนทั้งสองให้สูงที่สุด ทำค้างไว้ประมาณ 10 นาที
- 2) มือซ้ายจับที่ไว้ข้อศอกขวาอยู่ด้านหลัง ค่อยๆดึงไปทางซ้าย ทำค้างไว้ประมาณ 10 วินาที แล้วเปลี่ยนข้าง ทำสลับซ้าย - ขวา
- 3) ยกแขน เอามือจับข้อศอกประสานไว้เหนือศีรษะ แล้วเอนตัวเอนไปด้านข้าง ทำค้างไว้ ประมาณ 10 วินาที แล้วเปลี่ยนข้าง ทำสลับซ้าย - ขวา
- 4) นั่งอยู่บนสันเท้าทั้ง 2 ข้าง มีอวางที่พื้นเหนือศีรษะ มีอวางที่พื้นเหนือศีรษะ ดึงลำตัวเข้าหาจุดศูนย์กลาง ทำค้างไว้ประมาณ 10 นาที
- 5) นั่งเหยียดขาขวา โดยยกเข้าซ้ายตั้งไว้วางไขว้กับขาขวา ศอกขวาดันขาซ้ายไปทางขวา และบิดลำตัวพร้อมหันหน้าไปทางซ้าย ทำค้างไว้ประมาณ 10 นาที
- 6) นอนหงาย เหยียดขาขวา มือจับเข้าซ้ายมาชิดลำตัว ออกแรงดึงให้เข้าชิดหน้าอก ทำค้างไว้ประมาณ 10 นาที ทำสลับซ้าย - ขวา

ท่าทางกายบริหารสำหรับกีฬาว่ายน้ำเป็นท่าที่ทุกคนสามารถทำได้ ไม่จำเป็นต้องทำเฉพาะ นักกีฬาว่ายน้ำเท่านั้น เพราะการอบอุ่นร่างกายเป็นสิ่งสำคัญมาก หากเราไม่มีการยืดกล้ามเนื้อก่อนลงว่ายน้ำ แล้วลงเล่นทันทีที่ร่างกายปรับตัวไม่ทัน อาจจะทำให้ได้รับบาดเจ็บได้ง่าย

(วิทยาลัยพลศึกษา วิทยาเขตสุพรรณบุรี, 2559) ได้กล่าวถึง การป้องกันอุบัติเหตุจากการ จมน้ำ สามารถกระทำได้ดังนี้

- 1) การเพิ่มความระมัดระวัง ในการอาบน้ำ ใช้น้ำป้อ หรือว่ายน้ำในสระว่ายน้ำจะต้อง ระมัดระวัง ในเด็กเล็กหรือผู้สูงอายุจะต้องเพิ่มความระมัดระวังเป็นพิเศษ เพราะเด็กว่ายน้ำไม่เป็น ความรู้เท่าไม่ถึงการณ์ ผู้ใกล้ชิดหรือคนเลี้ยงควรดูแลและไม่ปล่อยให้เด็กเล็กอยู่ในห้องน้ำตามลำพัง

2) ไม่หยอกล้อกันเล่นบริเวณใกล้บ่อน้ำ หรือสระว่ายน้ำ เพราะอาจพลัดตกลงไปได้ โดยเฉพาะผู้ที่ว่ายน้ำไม่เป็น จะจมน้ำตายได้

3) ควรหัดให้เด็กว่ายน้ำเป็น

4) หากเป็นไปได้ไม่ควรติดตั้งอ่างอาบน้ำ สระว่ายน้ำ หรือบ่อน้ำไว้ในบ้าน เพื่อป้องกันอันตราย ที่อาจเกิดขึ้นได้จากการพลัดตกลงไปและจมน้ำ

กระทรวงสาธารณสุข (สธ.) เผยถึงสถิติการจมน้ำในรอบ 11 ปี (ตั้งแต่ปี 2546-2556) พบว่า เด็กอายุต่ำกว่า 15 ปี จมน้ำเสียชีวิตแล้วถึง 15,495 คน เฉลี่ยปีละ 1,291 คน หรือวันละเกือบ 4 คน โดยเฉพาะในช่วงปิดเทอม ระหว่างมีนาคม-พฤษภาคม มีเด็กเสียชีวิตจากตกน้ำ จมน้ำสูงถึง 442 คน ดังนั้น เพื่อความไม่ประมาทผู้ปกครองจึงควรเอาใจใส่ดูแลบุตรหลานด้วยการสอน ทักษะความปลอดภัยทางน้ำ 5 ประการ ดังนี้

1) สอนให้เด็กรู้ว่าแหล่งน้ำไหนเสี่ยง ไม่ควรไปวิ่งเล่นใกล้ๆ โดยอาจจะพาเด็กเดินสำรวจสิ่งแวดล้อมในชุมชน และพาเขาไปดูว่าจุดไหนที่อันตราย และจุดไหนที่ปลอดภัย เพราะเด็กวัยนี้จะเข้าใจ ในเหตุและผลได้แล้ว

2) ฝึกลอยตัวในน้ำ 3 นาที เนื่องจากสาเหตุของการจมน้ำส่วนใหญ่ คือไม่สามารถลอยตัวขึ้นฝั่งได้ การที่เด็กมักจะเล่นกันใกล้ฝั่งและพลัดตกลงไปในน้ำ หรือการเล่นที่คึกคะนอง แข่งขันกระโดดลงน้ำแต่กลับไม่มีความสามารถที่จะลอยตัวขึ้นมาเพื่อจะเข้าฝั่งให้ได้ เพราะฉะนั้นถ้าลอยตัวได้ 3 นาที เด็กที่พลัดตกในจุดที่ไม่ไกลจากฝั่งก็จะสามารถช่วยตัวเองได้ ทำลอยตัวที่ง่ายและใช้เพื่อตะกายเข้าฝั่ง เช่น ทำปลาดาว ทำแม่ชีลอยน้ำ ว่ายน้ำลูกหมา เป็นต้น

3) ฝึกให้ว่ายน้ำได้ 15 เมตร เพื่อเป็นทักษะในการว่ายน้ำเข้าฝั่ง นอกจากการลอยตัวให้ได้ 3 นาทีแล้ว เด็กยังต้องสามารถว่ายน้ำได้ไกลถึง 15 เมตร เพื่อเป็นทักษะในการว่ายน้ำเข้าฝั่งหากพลัดตกลงไปในน้ำ ตามมาตรการ 3 น 15 ม (3 นาที 15 เมตร) นั้นเอง

4) รู้อันตราย ไม่กระโดดลงไปช่วยเพื่อนที่กำลังจมน้ำ แต่ให้ทำตามหลัก “ตะโกน โยน ยื่น” เด็กต้องรู้ว่า การกระโดดลงไปช่วยเพื่อนที่กำลังจมน้ำนั้นเป็นเรื่องที่อันตรายมาก แม้จะถูกฝึกมาอย่างดี ดังนั้นจึงมีหลัก 3 ข้อ คือ “ตะโกน โยน ยื่น” ตะโกนให้ผู้ใหญ่มาช่วย, โยน สิ่งของที่อยู่รอบตัว เช่น ขวดน้ำ ถังน้ำ แกลลอน กะละมัง รองเท้าแตะ เพื่อให้เพื่อนเกาะและสามารถไชลอยตัวได้, ยื่น สิ่งยาวๆ ให้เพื่อนจับแล้วดึงเข้ามาใกล้ฝั่ง (ฝั่งที่เขายื่นก็ต้องมั่นคงด้วย)

5) สอนการใช้ชูชีพ การลอยตัวเมื่อใส่ชูชีพ เพื่อความปลอดภัยในการเดินทางทางน้ำ ไม่ว่าจะเรือพาย เรือแจว จะว่ายน้ำเป็นไม่เป็น ก็มีความเสี่ยงที่จะจมน้ำได้ทั้งนั้นหากเกิดอุบัติเหตุ ดังนั้นจึง

ต้องเคาะฝักที่จะใส่ - ถอดชูชีพให้ถูกวิธี และอย่างน้อยต้องหัดลอยตัวเมื่อใส่ชูชีพให้ได้ เพราะถ้าลอยตัวไม่เป็น หน้าคว่ำลงก็อาจจะเอาชีวิตไม่รอดได้เหมือนกัน

อำนาจ กาจินะ และ กรมควบคุมโรค (2559) ได้กล่าวถึง มาตรการป้องกันการจมน้ำในเด็กโต (อายุมากกว่า 5 ปี) คือ “ลอยตัว ชูชีพ ช่วยเหลือ ปฐมพยาบาล” ดังนี้

1) ลอยตัว สอนให้เด็กรู้วิธีการเอาชีวิตรอดในน้ำเมื่อตกน้ำ โดยการลอยตัวเปล่าหรือลอยตัวโดยใช้อุปกรณ์ช่วย

2) ชูชีพ สอนให้เด็กรู้จักกฎความปลอดภัยทางน้ำ เช่น ไม่ปล่อยให้เด็กอยู่ใกล้แหล่งน้ำตามลำพัง ไม่ว่ายน้ำคนเดียว ไม่แก่งจมน้ำ ไม่ดื่มสุรา รวมถึงการใช้ชูชีพทุกครั้งที่เกิดเหตุทางน้ำ

3) ช่วยเหลือ สอนให้เด็กรู้จักวิธีการช่วยเหลือที่ถูกต้อง โดยการ “ตะโกน โยน ยื่น” (ตะโกน : เรียกให้ผู้ใหญ่มาช่วย และโทร 1669, โยน : อุปกรณ์เพื่อช่วยเหลือคนตกน้ำ เช่น ขวดน้ำพลาสติก ห่วงชูชีพ อุปกรณ์ที่ผูกเชือก, ยื่น : ไม้ เสื้อ กางเกง เข็มขัด เพื่อช่วยเหลือคนตกน้ำ

4) ปฐมพยาบาล สอนและฝึกปฏิบัติให้ประชาชนและเด็กรู้วิธีการปฐมพยาบาลคนจมน้ำที่ถูกต้อง โดยห้ามจับเด็กอุ้มพาดบ่า แล้วกระแทกเพื่อเอาน้ำออก

จากการสำรวจพฤติกรรมการใช้เสื้อชูชีพของกรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข (2559) พบว่า ประชาชนทุกกลุ่มอายุใช้เสื้อชูชีพ ขณะเดินทางหรือทำกิจกรรมทางน้ำ ร้อยละ 15.7 ซึ่งมีการใส่ถูกต้องเพียงร้อยละ 4.2 ส่วนเด็กมีการใช้เสื้อชูชีพ ขณะเดินทางหรือทำกิจกรรมทางน้ำ ร้อยละ 18.0 ซึ่งใส่ถูกต้องเพียงร้อยละ 6.0 ผลการสำรวจยังพบว่า ประชาชนยังมีความเข้าใจไม่ถูกต้องเกี่ยวกับการใช้ชูชีพ นั่นคือ ชูชีพที่ทุกคนเห็นทั่วไปตามเรือคือ เสื้อชูชีพ ซึ่งออกแบบมาให้ใส่สบายและเคลื่อนไหวได้คล่องตัว แต่จะไม่ช่วยพลิกตัวผู้สวมใส่ให้หงายขึ้นเหนือน้ำ ดังนั้นเวลาใช้จึงต้องตีขาช่วย และหากคนที่ใส่ หมดสติ ก็จมน้ำเสียชีวิตได้ ส่วนเสื้อชูชีพจะถูกออกแบบให้พลิกตัวผู้ประสบภัยให้หงายขึ้นเหนือน้ำ ทำให้คนที่หมดสติไม่จมน้ำ แต่อาจจะเอะทะ และทำให้เคลื่อนไหวลำบาก

สรุป การปฏิบัติเพื่อลดความเสี่ยงในการจมน้ำ หมายถึง การแสดงออกหรือการปฏิบัติของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น เพื่อการป้องกันการเกิดอุบัติเหตุจากการเล่นน้ำ โดยพิจารณาจากพฤติกรรม 3 ด้าน ได้แก่ 1) ด้านบุคคล หมายถึง การปฏิบัติตนให้ถูกต้องตามหลักความปลอดภัย เช่น การยึดเหนี่ยวค้ำมือก่อนลงเล่นน้ำเพื่อให้เกิดความปลอดภัยของกล้ามเนื้อในการใช้งาน รวมถึงการไม่เล่นน้ำหลังการรับประทานอาหารโดยทันที 2) ด้านการตรวจสอบสภาพของอุปกรณ์ช่วยชีวิต หมายถึง



เช่น ห่วงยาง เสื้อชูชีพ ให้มีสภาพพร้อมใช้เพื่อใช้ป้องกันการเกิดอุบัติเหตุจากการเล่นน้ำ และ 3) ด้านสถานที่ หมายถึง การสังเกตหรือการตรวจสอบสถานที่หรือแหล่งน้ำต่าง ๆ เช่น การตรวจสอบสภาพอากาศของแหล่งท่องเที่ยวที่จะไป การดูป้ายคำเตือนต่าง ๆ ที่ติดไว้บริเวณแหล่งน้ำ

#### 4.3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติตนเพื่อลดความเสี่ยงในการจมน้ำ

ก้องสยาม ลับไพรี (2557) ได้ศึกษาผลการจัดการเรียนรู้วิชาว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอดสำหรับการป้องกันตนเองจากการจมน้ำของนักเรียนระดับประถมศึกษาตอนต้น กลุ่มตัวอย่างคือนักเรียนระดับประถมศึกษาตอนต้น โรงเรียนไทยนิยมสงเคราะห์ จำนวน 10 คน ได้รับการจัดกิจกรรมการเรียนรู้วิชาว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอด เป็นเวลา 7 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 วัน วันละ 1 ชั่วโมง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แผนการจัดการเรียนรู้วิชาว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอด จำนวน 14 แผน โดยมีค่าความตรงตามเนื้อหาเท่ากับ 0.68 และแบบวัดการป้องกันตนเองจากการจมน้ำ แบ่งเป็น 2 ด้าน 1. ด้านการเอาชีวิตรอดและพื้นฐานการว่ายน้ำ 2. ด้านการให้ความช่วยเหลือ โดยมีค่าความตรงตามเนื้อหาเท่ากับ 0.92 วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และทดสอบค่าที ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผลการวิจัยพบว่า การจัดกิจกรรมการเรียนรู้วิชาว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอดประกอบไปด้วย 1. ทักษะด้านการเอาชีวิตรอดและพื้นฐานการว่ายน้ำ 10 ทักษะ 2. ทักษะด้านการให้ความช่วยเหลือผู้ประสบภัยทางน้ำ 4 ทักษะ และผลจากการทดสอบของแบบประเมินผลการเรียนรู้วิชาว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอดของกลุ่มตัวอย่างหลังได้รับการจัดกิจกรรมการเรียนรู้วิชาว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอดมีค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะด้านการเอาชีวิตรอดและพื้นฐานการว่ายน้ำ และทักษะด้านการให้ความช่วยเหลือผู้ประสบภัยทางน้ำ หลังการทดลองแตกต่างจากก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยคะแนนสูงกว่าก่อนการทดลอง

บุศรา ชัยทัศน์ (2554) ได้ศึกษา ปัจจัยที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมป้องกันการจมน้ำในเด็กวัยเรียน ภาคตะวันออกเฉียงเหนือมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมป้องกันการจมน้ำในเด็กวัยเรียน และศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ การรับรู้ความเสี่ยง การสนับสนุนทางสังคม และสภาพแวดล้อม ทางกายภาพ กับพฤติกรรมป้องกันการจมน้ำในเด็กวัยเรียน ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ กลุ่มตัวอย่างคือ เด็กวัยเรียนอายุ 6-10 ปี จำนวน 213 คน เลือกโดยวิธีการสุ่มแบบหลายขั้นตอน จากโรงเรียนประถมศึกษาของรัฐ สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐานกระทรวงศึกษาธิการ ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลคือ แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล พฤติกรรมป้องกันการจมน้ำ ความรู้ การรับรู้ความเสี่ยง การสนับสนุนทางสังคม และ

สภาพแวดล้อมทางกายภาพ ได้ผ่านการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาโดยผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 คน ค่าความเที่ยงของแบบสอบถาม ได้เท่ากับ 1.00, .70, .88, .77, .76 และ .78 ตามลำดับ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา และการวิเคราะห์ความสัมพันธ์โดยใช้สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้ 1.เด็กวัยเรียน ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ มีพฤติกรรมป้องกันการจมน้ำโดยรวมอยู่ในระดับสูง ([Mean] = 34.67, SD = 3.09) 2.ความรู้ การรับรู้ความเสี่ยง การสนับสนุนทางสังคม และสภาพแวดล้อมทางกายภาพ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมป้องกันการจมน้ำในเด็กวัยเรียน ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ( $r = .22, .23, .40$  และ .18 ตามลำดับ)

Plubrukarn and Tamsamsan (2003) ศึกษาการทำนายผลการรอดชีวิตจากการจมน้ำในเด็ก พบว่า ไม่สามารถวิเคราะห์แยกความแตกต่างของผลดีในกลุ่มตัวอย่างที่รอดชีวิตแต่เจ็บป่วยทางสมอง หรือตายได้เมื่อใช้ระบบจัดกลุ่มอย่างง่ายตามอาการ ไม่สามารถพยากรณ์โรคติดเชื้อได้เนื่องจากผลการรักษาไม่สามารถทำได้ตั้งแต่ ณ แผลงถูกฉีดยา ผู้ป่วยจมน้ำควรได้รับการดูแลที่ดีและรักษาอย่างรวดเร็วตลอดจนการใช้เครื่องช่วยหายใจเมื่อมีปัญหาแทรกซ้อนทางดานการหายใจและระบบประสาท

Lauren (2014) ได้ศึกษาการป้องกันการจมน้ำของวัยรุ่น: ทำความเข้าใจเกี่ยวกับความรู้เรื่องน้ำความคิดเห็นและความสามารถในการว่ายน้ำ ผลของการแทรกแซงความปลอดภัยในระยะสั้น ข้อมูลทางระบาดวิทยาบ่งชี้ว่าเด็ก ๆ เป็นกลุ่มที่มีความเสี่ยงสูงในการจมน้ำและได้รับความรู้ความเข้าใจในการจมน้ำตายของเด็กวัยหัดเดินเนื่องจากขาดหลักฐานเชิงประจักษ์ถึงความเสี่ยงในการจมน้ำและปัจจัยป้องกันที่เกิดขึ้นกับวัยรุ่นและเยาวชน การศึกษาครั้งนี้ใช้แบบสอบถามรายงานด้วยตนเองเพื่อสร้างความรู้และทัศนคติด้านความปลอดภัยในการว่ายน้ำและน้ำของผู้ใหญ่และวัดความสามารถในการว่ายน้ำที่เกิดขึ้นจริงโดยใช้แนวทางการทดสอบในทางปฏิบัติอย่างเป็นทางการ ผู้เข้าร่วมการศึกษาได้เสร็จสิ้นการแทรกแซงระยะสั้น 12 สัปดาห์ซึ่งครอบคลุมถึงทักษะการว่ายน้ำการช่วยชีวิตและการช่วยชีวิตพร้อมกับความรู้เรื่องความปลอดภัยในน้ำที่ใช้กับสภาพแวดล้อมทางน้ำต่างๆ ความรู้ทัศนคติและความสามารถในการว่ายน้ำได้รับการวัดอีกครั้งหลังจากการแทรกแซงเพื่อประเมินประสิทธิภาพ Wilcoxon จับคู่ได้รับการทำเครื่องหมายเพื่อทดสอบว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญระหว่างความรู้ทัศนคติและคะแนนความสามารถในการว่ายน้ำก่อนการแทรกแซงและหลังการแทรกแซง ผู้เข้าร่วมทั้งหมด 135 คนได้รับข้อมูลพื้นฐานและติดตามผลการทดสอบและการทดสอบจริงทั้งหมด ผลการวิจัยชี้ให้เห็นว่าเยาวชนวัยผู้ใหญ่เหล่านี้มีการแทรกแซงความรู้ด้านความ

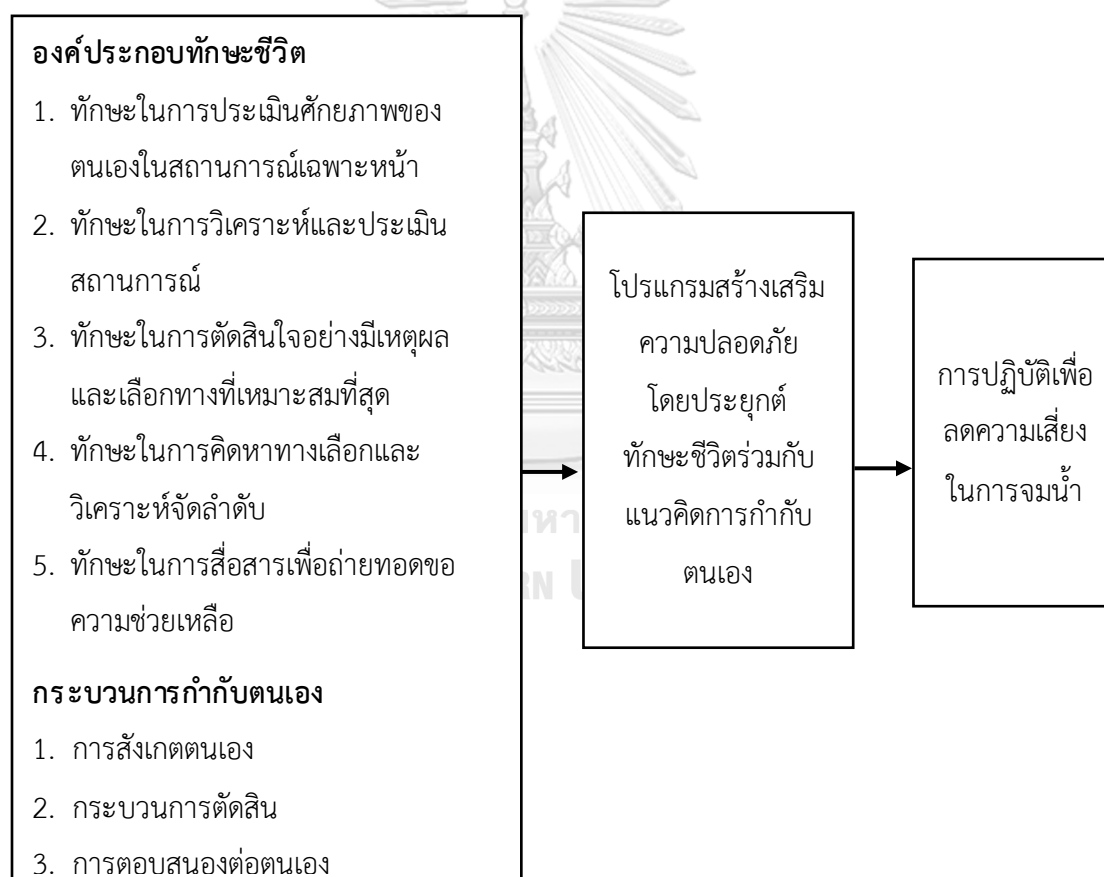
ปลอดภัยในระดับต่ำมากถึงแม้ว่าผู้มีส่วนร่วมจะมีความรู้เรื่องการว่ายน้ำและทัศนคติที่ดี ( $p < 0.001$ ) และความสามารถในการว่ายน้ำ ( $p < 0.001$ ) หลังการแทรกแซงแม้ว่าจะไม่มีการเปลี่ยนแปลงในทัศนคติ ( $p = 0.079$ ) การมีส่วนร่วมในการเรียนว่ายน้ำอย่างเป็นทางการและ / หรือ การว่ายน้ำภายในโรงเรียนมีผลกระทบอย่างมากต่อความรู้ด้านทักษะความชำนาญด้านน้ำหรือทัศนคติของเยาวชนเหล่านี้และมีความแตกต่างทางเพศอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แม้ว่าสิ่งสำคัญคือการดำเนินการศึกษาเพิ่มเติมเพื่อยืนยันว่าคำจำกัดความดังกล่าวสอดคล้องกับตัวอย่างเยาวชนที่เป็นตัวแทนมากขึ้นการค้นพบของเราถือเป็นหลักฐานเชิงประจักษ์ฉบับแรกที่ชี้ให้เห็นคุณค่าของโครงการศึกษาทางน้ำแบบองค์รวมซึ่งถือเป็นกลยุทธ์การทำให้ง่วงเหงาแก่เยาวชน

Spence (2014) ได้ศึกษาการมีส่วนร่วมของเด็กในการเรียนว่ายน้ำส่งผลต่อการประเมินความเสี่ยงในการจมน้ำของเด็ก เพื่อพิจารณาว่าการมีส่วนร่วมของเด็กในการเรียนว่ายน้ำส่งผลต่อการประเมินความเสี่ยงในการจมน้ำของเด็ก ๆ และความต้องการในการกำกับดูแลของผู้ปกครอง วิธี: ผู้ปกครองที่มีอายุ 2-5 ปีที่เรียนในบทเรียนว่าด้วยการว่ายน้ำของชุมชนทำแบบสำรวจเดียวกันได้ถึง 4 ครั้งในช่วง 8 เดือน ผล: การวิเคราะห์ความถดถอยพหุคูณการตรวจสอบความสัมพันธ์ชั่วคราวระหว่างการรับรู้ของบิดามารดาเกี่ยวกับความสามารถในการว่ายน้ำของเด็กความต้องการการเฝ้าระวังรอบน้ำและความสามารถของเด็ก ๆ ในการรักษาตัวให้ปลอดภัยในสถานการณ์ความเสี่ยงจากการจมน้ำพบว่าเมื่อเด็ก ๆ ได้เรียนรู้บทเรียนการว่ายน้ำการรับรู้ของพ่อแม่เกี่ยวกับความสามารถในการว่ายน้ำของเด็ก ความเชื่อของพวกเขาว่าเด็กมีความสามารถในการรักษาความปลอดภัยของตัวเองในน้ำที่เพิ่มขึ้น นอกจากนี้ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถในการว่ายน้ำของผู้ปกครองและการตัดสินใจความต้องการในการดูแลเด็กได้รับการใกล้เคียงโดยอาศัยการตัดสินใจของผู้ปกครองเกี่ยวกับความสามารถของเด็กในการรักษาความปลอดภัยของตนเองใกล้น้ำ โดยสรุปแล้ว ในฐานะที่พ่อแม่เข้าใจว่าลูกของตนมีทักษะในการว่ายน้ำพวกเขาเชื่อว่าเด็ก ๆ มีความสามารถในการพึ่งพาเด็กจากการจมน้ำและทำให้เด็ก ๆ ต้องดูแลเด็กน้อยลง ผลกระทบของการค้นพบนี้สำหรับความพยายามในการแทรกแซงเพื่อตอบโต้ความคิดที่ไม่พึงปรารถนานี้ในการคิดที่อาจเกิดขึ้นจากการมีส่วนร่วมอย่างต่อเนื่องในการสอนว่ายน้ำจะกล่าวถึง การผสมผสานองค์ประกอบที่เน้นผู้ปกครองเข้ากับโปรแกรมการเรียนรู้การว่ายน้ำของเด็กเพื่อส่งเสริมการประเมินความต้องการในการดูแลเด็กที่เป็นจริงและความเสี่ยงในการจมน้ำอาจช่วยเพิ่มผลประโยชน์ในแง่บวกที่บทเรียนว่ายน้ำมีเพื่อความปลอดภัยของเด็ก

สรุป จากการทบทวนงานวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งในประเทศและต่างประเทศ พบว่า อุบัติเหตุเกี่ยวกับการจมน้ำในเด็กนั้นมีอันตรายมากกว่าอุบัติเหตุอื่น ๆ รวมถึงยังพบอีกว่าปัญหาดังกล่าวไม่ว่าจะรุนแรงขนาดไหนก็ยังไม่ค่อยได้รับการสนับสนุนเท่าที่ควร และที่ การช่วยชีวิตที่ถูกต้องจะส่งผลดีต่อผู้ประสบเหตุอย่างแน่นอน

## 5. กรอบแนวคิดในการวิจัย

จากการทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ผู้วิจัยนำมาสังเคราะห์เป็นกรอบแนวคิดเพื่อใช้ในการวิจัยได้ ดังนี้



## บทที่ 3

### วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่อง ผลการใช้โปรแกรมสร้างเสริมความปลอดภัยโดยประยุกต์ทักษะชีวิตร่วมกับแนวคิดการกำกับตนเองที่มีต่อการลดความเสี่ยงในการจมน้ำของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น เป็น การวิจัยแบบกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Research) มีขั้นตอนการดำเนินการวิจัยแบ่งออกเป็น 3 ขั้นตอน ดังนี้

#### ขั้นที่ 1 การเตรียมการทดลอง

- 1.1 การศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
- 1.2 การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
- 1.3 การพัฒนาและหาคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1.3.1 สร้างและพัฒนาโปรแกรมสร้างเสริมความปลอดภัยโดยประยุกต์ทักษะชีวิตร่วมกับแนวคิดการกำกับตนเอง

1.3.2 สร้างและพัฒนาแบบวัดการปฏิบัติเพื่อลดความเสี่ยงในการจมน้ำ

#### ขั้นที่ 2 การดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล

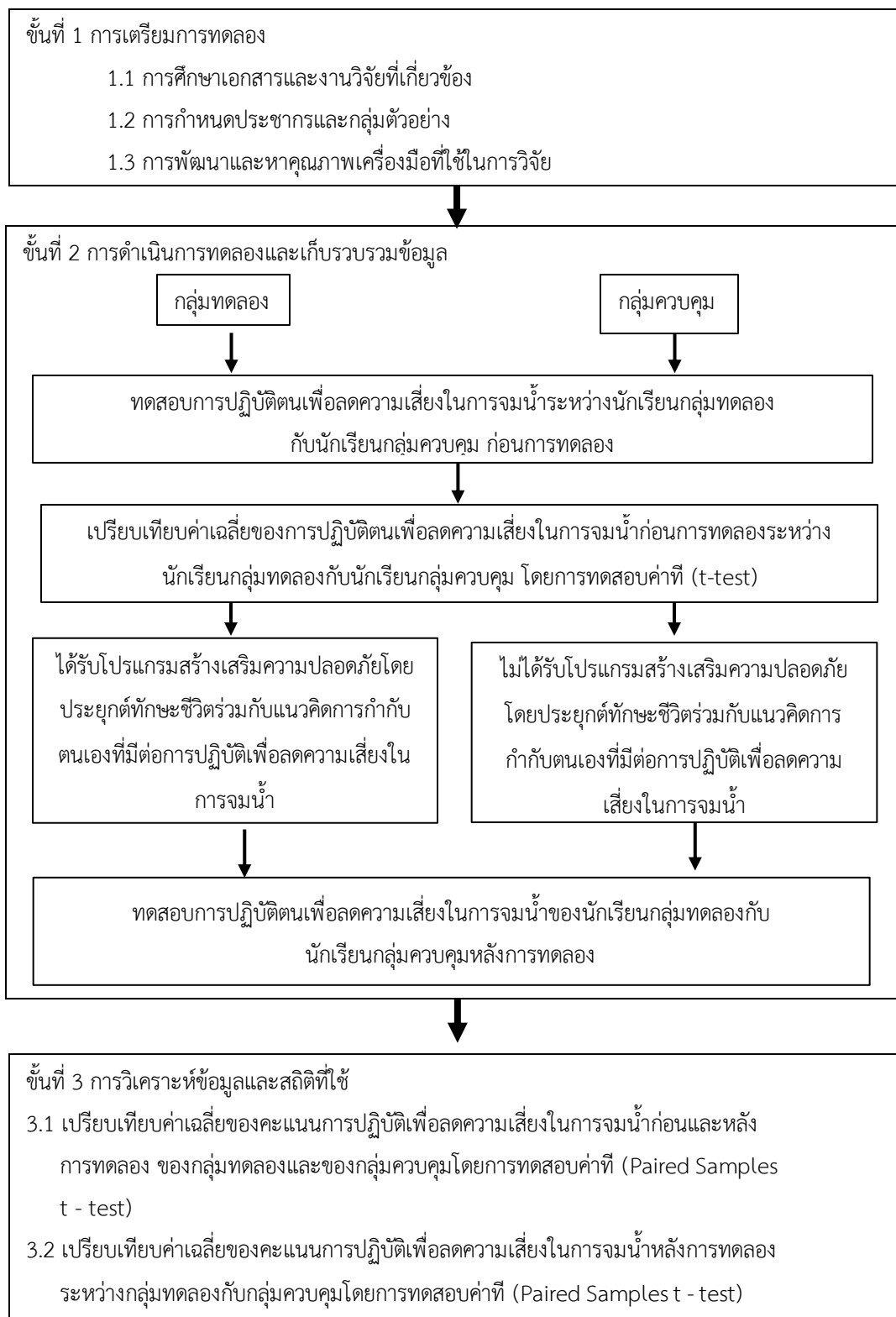
- 2.1 การกำหนดแบบแผนการทดลอง
- 2.2 การติดต่อประสานงานก่อนการทดลอง
- 2.3 การดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล

#### ขั้นที่ 3 การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้

- 3.1 การวิเคราะห์ข้อมูล
- 3.2 สถิติที่ใช้

สรุปขั้นตอนการดำเนินการวิจัย ดังแผนภาพที่ 1

### แผนภาพที่ 1 ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย



## ขั้นที่ 1 การเตรียมการทดลอง

### 1.1 การศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1.1.1 ศึกษาตำราเอกสาร วารสาร บทความ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับโปรแกรมสร้างเสริมความปลอดภัยโดยประยุกต์ทักษะชีวิตร่วมกับแนวคิดการกำกับตนเองที่มีต่อการลดความเสี่ยงในการจมน้ำ

1.1.2 ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวกับการวัดการปฏิบัติในการลดความเสี่ยงในการจมน้ำ เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาแบบวัดการปฏิบัติในการลดความเสี่ยงในการจมน้ำ

### 1.2 การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ศึกษา ได้แก่ นักเรียนชายและหญิงที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2560 โรงเรียนในสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ จำนวน 1,736,030 คน (กลุ่มระบบฐานข้อมูลและสารสนเทศ ศูนย์เทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร สำนักงานปลัดกระทรวงศึกษาธิการ, 2560: ออนไลน์)

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2560 โรงเรียนระยองวิทยาคมปากน้ำ ในสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ จำนวน 40 คน โดยมีเกณฑ์ ดังนี้

1.2.1 การเลือกโรงเรียน ผู้วิจัยใช้วิธีการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Selection) โดยมีเกณฑ์ ดังนี้

1) เป็นโรงเรียนที่ผู้บริหาร และอาจารย์ให้ความร่วมมือในการทดลองโปรแกรมสร้างเสริมความปลอดภัยโดยใช้ทักษะชีวิตร่วมกับแนวคิดการกำกับตนเองที่มีต่อการปฏิบัติตนเพื่อลดความเสี่ยงในการจมน้ำ

2) เป็นโรงเรียนที่นักเรียนมีระดับความสามารถและองค์ประกอบอื่น ๆ ไม่แตกต่างจากโรงเรียนในสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ

3) เป็นโรงเรียนที่มีบริบทใกล้เคียงหรือติดกับสระว่ายน้ำเพื่อสะดวกในการทำวิจัย

1.2.2 การจัดนักเรียนเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีขั้นตอนดังนี้

1) รับสมัครนักเรียนผู้เข้าร่วมโครงการเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จำนวน 40 คน ที่ว่ายน้ำเป็นแล้ว

2) แบ่งนักเรียนออกเป็น 2 กลุ่ม เท่า ๆ กัน โดยการใช้การสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) ด้วยวิธีการจับฉลาก ได้นักเรียน 20 คนเป็นกลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมสร้างเสริมความปลอดภัยโดยประยุกต์ทักษะชีวิตร่วมกับแนวความคิดการกำกับตนเองที่มีต่อการลดความเสี่ยงในการจมน้ำ และอีก 20 คนเป็นกลุ่มควบคุมไม่ได้รับโปรแกรมสร้างเสริมความปลอดภัยโดยประยุกต์ทักษะชีวิตร่วมกับแนวความคิดการกำกับตนเองที่มีต่อการลดความเสี่ยงในการจมน้ำ

### 1.3 การพัฒนาเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยแบ่งออกเป็น 2 ประเภท ได้แก่ เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการทดลอง คือ โปรแกรมสร้างเสริมความปลอดภัยโดยประยุกต์ทักษะชีวิตร่วมกับแนวความคิดการกำกับตนเองที่มีต่อการลดความเสี่ยงในการจมน้ำของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น และเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือ แบบวัดการปฏิบัติตนเพื่อลดความเสี่ยงในการจมน้ำ

1.3.1 การพัฒนาโปรแกรมสร้างเสริมความปลอดภัยโดยประยุกต์ทักษะชีวิตร่วมกับแนวความคิดการกำกับตนเองที่มีต่อการลดความเสี่ยงในการจมน้ำ ผู้วิจัยดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้

1) ศึกษาแนวทางในการจัดโปรแกรมสร้างเสริมความปลอดภัยโดยประยุกต์ทักษะชีวิตร่วมกับแนวความคิดการกำกับตนเองที่มีต่อการลดความเสี่ยงในการจมน้ำจากตำรา เอกสาร วารสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

2) วิเคราะห์แนวคิดทักษะชีวิตที่เกี่ยวข้องกับการสร้างเสริมความปลอดภัยร่วมกับแนวความคิดการกำกับตนเอง เพื่อนำมาสังเคราะห์เป็นกิจกรรมในโปรแกรมสร้างเสริมความปลอดภัยโดยประยุกต์ทักษะชีวิตร่วมกับแนวความคิดการกำกับตนเองที่มีต่อการลดความเสี่ยงในการจมน้ำ

3) ดำเนินการสร้างโปรแกรมสร้างเสริมความปลอดภัยโดยประยุกต์ทักษะชีวิตร่วมกับแนวความคิดการกำกับตนเองที่มีต่อการลดความเสี่ยงในการจมน้ำ ประกอบด้วย 5 กิจกรรม ได้แก่ 1) กิจกรรมคิดได้ไม่จมน้ำ 2) กิจกรรมเตรียมตัวก่อนเล่นน้ำ 3) กิจกรรมใช้อุปกรณ์ช่วยชีวิต 4) กิจกรรมช่วยเพื่อนรอดจมน้ำ และ 5) กิจกรรมลอยตัวได้ก็ไม่จมน้ำ ใช้เวลาในการดำเนินกิจกรรมจำนวน 8 สัปดาห์ ๆ ละ 2 วัน ได้แก่ วันอังคาร และวันพฤหัสบดี วันละ 1 ชั่วโมง 30 นาที ไปให้อาจารย์ที่ปรึกษาตรวจพิจารณาเพื่อปรับปรุงแก้ไข

4) นำโปรแกรมสร้างเสริมความปลอดภัยโดยประยุกต์ทักษะชีวิตร่วมกับแนวความคิดการกำกับตนเองที่มีต่อการลดความเสี่ยงในการจมน้ำ ที่ปรับปรุงแก้ไขแล้ว ไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน โดยกำหนดคุณสมบัติผู้ทรงคุณวุฒิ ต้องเป็นผู้ที่จบการศึกษาตั้งแต่ระดับครุศาสตรมหาบัณฑิตสาขาสุขศึกษาหรือพลศึกษา หรือปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิตสาขาการส่งเสริมสุขภาพ หรือสาขาที่เกี่ยวข้อง



ตรวจพิจารณาความตรงตามจุดประสงค์ และความเหมาะสมของกิจกรรมในโปรแกรมสร้างเสริมความปลอดภัยโดยประยุกต์ทักษะชีวิตร่วมกับแนวทางการกำกับตนเองที่มีต่อการลดความเสี่ยงในการจมน้ำ นำมาหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Congruence: IOC) โดยกำหนดค่าดัชนีความสอดคล้อง ตั้งแต่ .05 ขึ้นไป ผลการพิจารณา พบว่า โปรแกรมสร้างเสริมความปลอดภัยโดยประยุกต์ทักษะชีวิต ร่วมกับแนวทางการกำกับตนเองที่มีต่อการลดความเสี่ยงในการจมน้ำ มีค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ 0.94 และในแต่ละกิจกรรมของโปรแกรมสร้างเสริมความปลอดภัยมีดัชนีความสอดคล้อง ดังนี้

กิจกรรมที่ 1 คิดได้ไม่จมน้ำ มีค่า IOC เท่ากับ 0.84

กิจกรรมที่ 2 เตรียมตัวก่อนเล่นน้ำ มีค่าIOC เท่ากับ 0.98

กิจกรรมที่ 3 ใช้อุปกรณ์ช่วยชีวิต มีค่าIOC เท่ากับ 0.90

กิจกรรมที่ 4 ช่วยเพื่อนรอดจมน้ำ มีค่าIOC เท่ากับ 1.00 และ

กิจกรรมที่ 5 ลอยตัวได้ก็ไม่จมน้ำ มีค่าIOC เท่ากับ 1.00

ซึ่งค่าดัชนีความสอดคล้องรายชื่อทุกข้อมีค่าตั้งแต่ 0.5 ขึ้นไป จึงได้โปรแกรมสร้างเสริมความปลอดภัยโดยประยุกต์ทักษะชีวิตร่วมกับแนวทางการกำกับตนเองที่มีต่อการลดความเสี่ยงในการจมน้ำที่จะนำไปทดลองจำนวน 5 กิจกรรม ทั้งนี้ผู้วิจัยได้รวบรวมข้อเสนอแนะที่ได้จากผู้ทรงคุณวุฒิเพื่อนำมาแก้ไขปรับปรุงโปรแกรมสร้างเสริมความปลอดภัยโดยประยุกต์ทักษะชีวิตร่วมกับแนวทางการกำกับตนเองที่มีต่อการลดความเสี่ยงในการจมน้ำ เพื่อนำมาแก้ไขปรับปรุงให้มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

5) แก้ไขปรับปรุงโปรแกรมสร้างเสริมความปลอดภัยโดยประยุกต์ทักษะชีวิตร่วมกับแนวทางการกำกับตนเองที่มีต่อการลดความเสี่ยงในการจมน้ำให้มีความสมบูรณ์ ตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ

6) นำโปรแกรมสร้างเสริมความปลอดภัยโดยประยุกต์ทักษะชีวิตร่วมกับแนวทางการกำกับตนเองที่มีต่อการลดความเสี่ยงในการจมน้ำ ไปทดลองใช้กับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 10 คน เป็นเวลา 1 สัปดาห์ เพื่อดูความเหมาะสมในเรื่องการจัดกิจกรรมและเวลาที่ใช้ในการจัดกิจกรรม นำมาปรับปรุงแก้ไขโปรแกรมให้มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น ก่อนนำไปใช้จริง

**ตารางที่ 3** การสังเคราะห์กิจกรรมในโปรแกรมสร้างเสริมความปลอดภัยโดยประยุกต์ทักษะชีวิต  
ร่วมกับแนวคิดการกำกับตนเอง

แนวคิด	กิจกรรม				
	คิดได้ไม่ จมน้ำ	เตรียมพร้อม ก่อนเล่นน้ำ	ใช้อุปกรณ์ ช่วยชีวิต	ช่วยเพื่อน รอดจมน้ำ	ลอยตัวได้ ก็ไม่จมน
<b>องค์ประกอบทักษะชีวิต</b>					
1. ทักษะในการประเมิน ศักยภาพของตนเองใน สถานการณ์เฉพาะหน้า	✓	✓	✓	✓	✓
2. ทักษะในการวิเคราะห์ และประเมินสถานการณ์	✓	✓	✓	✓	✓
3. ทักษะในการตัดสินใจ อย่างมีเหตุผลและเลือก ทางที่เหมาะสมที่สุด			✓	✓	✓
4. ทักษะในการคิดหาทาง เลือกและวิเคราะห์จัดลำดับ	✓		✓	✓	✓
5. ทักษะในการสื่อสารเพื่อ ถ่ายทอดขอความช่วยเหลือ		✓	✓	✓	✓
<b>แนวคิดการกำกับตนเอง</b>					
1. การสังเกตตนเอง	✓	✓	✓	✓	✓
2. การตัดสินใจตนเอง	✓	✓	✓	✓	✓
3. การแสดงปฏิกิริยา ต่อตนเอง			✓	✓	✓

จากตารางที่ 3 ผลการสังเคราะห์กิจกรรมในโปรแกรมสร้างเสริมความปลอดภัยโดยประยุกต์ทักษะชีวิต ร่วมกับแนวทางการกำกับตนเอง ได้ 5 กิจกรรม ได้แก่ 1.กิจกรรมคิดได้ไม่จมน้ำ แบ่งเป็นกิจกรรมย่อย 1.1 ปัญหาในการจมน้ำของเด็กและสาเหตุการเสียชีวิต 1.2 สถานที่ที่เสี่ยงต่อการจมน้ำ 1.3 สถานการณ์จำลอง 2.กิจกรรมเตรียมพร้อมก่อนเล่นน้ำ แบ่งเป็นกิจกรรมย่อย 2.1 การเตรียมตัวก่อนออก 2.2 การยืดเหยียดอย่างถูกต้อง 2.3 การปฏิบัติตนเมื่อถึงแหล่งน้ำ 3.กิจกรรมใช้อุปกรณ์ช่วยชีวิต แบ่งเป็นกิจกรรมย่อย 3.1 รู้จักอุปกรณ์ช่วยชีวิต 3.2 การสร้างสิ่งประดิษฐ์ 4.กิจกรรมช่วยเพื่อนรอดจมน้ำ แบ่งเป็นกิจกรรมย่อย 4.1 ทำทางการว่ายน้ำเพื่อช่วยเหลือคนจมน้ำ 4.2 ทำทางการเข้าหาผู้จมน้ำและการเอาตัวรอดจากการกอดรัด และ 5.กิจกรรมลอยตัวได้ก็ไม่จมน้ำ แบ่งเป็นกิจกรรมย่อย 5.1 สาเหตุและสถานการณ์ที่ต้องลอยตัว 5.2 วิธีการลอยตัว

จากผลการสังเคราะห์กิจกรรมในโปรแกรมสร้างเสริมความปลอดภัยโดยประยุกต์ทักษะชีวิต ร่วมกับแนวทางการกำกับตนเองดังกล่าว ผู้วิจัยนำมาจัดกิจกรรมโปรแกรมสร้างเสริมความปลอดภัยโดยประยุกต์ทักษะชีวิตร่วมกับแนวทางการกำกับตนเองที่มีต่อการลดความเสี่ยงในการจมน้ำ ดังตารางที่ 6

**ตารางที่ 4** สรุปการจัดกิจกรรมโปรแกรมสร้างเสริมความปลอดภัยโดยประยุกต์ทักษะชีวิตร่วมกับแนวทางการกำกับตนเองที่มีต่อการลดความเสี่ยงในการจมน้ำ

สัปดาห์ที่ วัน	กิจกรรม				
	คิดได้ไม่ จมน้ำ	เตรียมพร้อม ก่อนเล่นน้ำ	ใช้อุปกรณ์ ช่วยชีวิต	ช่วยเพื่อน รอดจมน้ำ	ลอยตัวได้ก็ ไม่จมน้ำ
1 อังคาร	✓				
พฤหัสบดี	✓				
2 อังคาร		✓			
พฤหัสบดี		✓			
3 อังคาร		✓			
พฤหัสบดี		✓			
4 อังคาร	✓		✓		
พฤหัสบดี	✓		✓		
5 อังคาร	✓		✓		
พฤหัสบดี	✓		✓		

ตารางที่ 4 (ต่อ)

สัปดาห์ที่	กิจกรรม				
	คิดได้ไม่ จมน้ำ	เตรียมพร้อม ก่อนเล่นน้ำ	ใช้อุปกรณ์ ช่วยชีวิต	ช่วยเพื่อน รอดจมน้ำ	ลอยตัวได้ก็ ไม่จมน
6	อังคาร				✓
	พฤหัสบดี				✓
7	อังคาร		✓	✓	
	พฤหัสบดี		✓	✓	
8	อังคาร		✓	✓	
	พฤหัสบดี		✓	✓	

จากตารางที่ 4 สรุปการจัดกิจกรรมโปรแกรมสร้างเสริมความปลอดภัยโดยประยุกต์ทักษะชีวิตร่วมกับแนวความคิดการกำกับตนเองที่มีต่อการลดความเสี่ยงในการจมน้ำ ดังนี้ 1. จัดกิจกรรมคิดได้ไม่จมน้ำจำนวน 6 ครั้ง โดยแบ่งเป็นกิจกรรมที่ 1.1 ปัญหาในการจมน้ำของเด็กและสาเหตุการเสียชีวิตจำนวน 1 ครั้ง 1.2 สถานที่ที่เสี่ยงต่อการจมน้ำ จำนวน 1 ครั้ง 1.3 สถานการณ์จำลอง จำนวน 4 ครั้ง 2. จัดกิจกรรมเตรียมพร้อมก่อนเล่นน้ำจำนวน 4 ครั้ง โดยแบ่งเป็นกิจกรรมที่ 2.1 การเตรียมตัวก่อนออก จำนวน 2 ครั้ง 2.2 การยึดเหยียดอย่างถูกต้อง จำนวน 1 ครั้ง 2.3 การปฏิบัติตนเมื่อถึงแหล่งน้ำจำนวน 1 ครั้ง 3. จัดกิจกรรมใช้อุปกรณ์ช่วยชีวิตจำนวน 8 ครั้ง โดยแบ่งเป็นกิจกรรมที่ 3.1 รู้จักอุปกรณ์ช่วยชีวิต จำนวน 3 ครั้ง 3.2 การสร้างสิ่งประดิษฐ์ จำนวน 5 ครั้ง 4. จัดกิจกรรมช่วยเพื่อนรอดจมน้ำจำนวน 4 ครั้ง โดยแบ่งเป็นกิจกรรมที่ 4.1 ทำทางการว่ายน้ำเพื่อช่วยเหลือคนจมน้ำจำนวน 1 ครั้ง 4.2 ทำทางการเข้าหาผู้จมน้ำและการเอาตัวรอดจากการกอดรัด จำนวน 3 ครั้ง และ 5. จัดกิจกรรมลอยตัวได้ก็ไม่จมน้ำจำนวน 2 ครั้ง โดยแบ่งเป็นกิจกรรมที่ 5.1 สาเหตุและสถานการณ์ที่ต้องลอยตัว จำนวน 1 ครั้ง 5.2 วิธีการลอยตัว จำนวน 1 ครั้ง

1.3.2 การพัฒนาเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ แบบวัดการปฏิบัติเพื่อลดความเสี่ยงในการจมน้ำ ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนนี้

1) ศึกษาแนวทางในการสร้างแบบวัดการปฏิบัติเพื่อลดความเสี่ยงในการจมน้ำจากตำรา เอกสาร วารสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

2) กำหนดแบบวัดการปฏิบัติเพื่อลดความเสี่ยงในการจมน้ำ เป็นลักษณะสถานการณ์จำลองจำนวน 10 สถานการณ์ โดยสถานการณ์ที่ 1 – 6 เป็นโจทย์สถานการณ์ที่ผู้วิจัยกำหนดขึ้น

เพื่อให้นักเรียนเขียนคำตอบที่แสดงถึงการปฏิบัติที่ใช้เพื่อลดความเสี่ยงในการจมน้ำ และโจทย์สถานการณ์ที่ 7 – 10 เป็นสถานการณ์ที่ผู้วิจัยกำหนดขึ้นเพื่อให้นักเรียนแสดงการปฏิบัติเพื่อลดความเสี่ยงในการจมน้ำในสระว่ายน้ำ

3) ดำเนินการสร้างแบบวัดการปฏิบัติตนเพื่อลดความเสี่ยงในการจมน้ำ 10 สถานการณ์ และกำหนดเกณฑ์การให้คะแนนในแต่ละสถานการณ์เป็นแบบรูบริค (scoring rubrics) 3 ระดับ ดังต่อไปนี้

**โจทย์สถานการณ์ที่ 1** เมื่อเพื่อนชักชวนนักเรียนไปเล่นน้ำด้วยกันโดยที่ไม่มีผู้ใหญ่ไปด้วย นักเรียนจะปฏิบัติตนอย่างไรเพื่อลดความเสี่ยงในการจมน้ำ

#### **วัดทักษะที่ใช้**

ทักษะที่ 1 การวิเคราะห์และประเมินสถานการณ์

ทักษะที่ 2 การตัดสินใจอย่างมีเหตุผลในการเลือกทางที่เหมาะสมที่สุด

ทักษะที่ 3 การสื่อสารเพื่อถ่ายทอดและการตัดสินใจ

ทักษะที่ 4 การปฏิเสธเจรจาต่อรองเพื่อรักษาน้ำใจและเพื่อประโยชน์อันชอบ

ธรรมของตนเอง

#### **เกณฑ์การให้คะแนน**

3 คะแนนหมายถึง การที่นักเรียนสามารถใช้ทักษะการวิเคราะห์ การประเมินสถานการณ์ การตัดสินใจอย่างมีเหตุผลในการเลือกทางที่ดีที่สุด รวมถึงการสื่อสาร การตัดสินใจและการปฏิเสธ เพื่อประโยชน์ของตนเองได้อย่างถูกต้องทั้ง 4 ทักษะและสามารถลดความเสี่ยงการจมน้ำได้

2 คะแนนหมายถึง นักเรียนสามารถใช้ทักษะการวิเคราะห์ การประเมินสถานการณ์ การตัดสินใจอย่างมีเหตุผลในการเลือกที่ดีที่สุด และการสื่อสาร การตัดสินใจ ได้อย่างถูกต้องเพียง 2 – 3 ทักษะ

1 คะแนนหมายถึง นักเรียนสามารถใช้ทักษะการคิดวิเคราะห์และประเมินสถานการณ์ได้อย่างถูกต้องอย่างน้อยเพียง 1 ทักษะ

**โจทย์สถานการณ์ 2** เมื่อเพื่อนชักชวนนักเรียนไปเล่นน้ำในพื้นที่ที่มีความลึกและค่อนข้างอันตราย นักเรียนจะปฏิบัติตนอย่างไรเพื่อลดความเสี่ยงในการจมน้ำ

#### **วัดทักษะที่ใช้**

ทักษะที่ 1 การวิเคราะห์และประเมินสถานการณ์

ทักษะที่ 2 การประเมินศักยภาพของตนเองในสถานการณ์เฉพาะหน้า

### เกณฑ์การให้คะแนน

3 คะแนน หมายถึง นักเรียนสามารถใช้ทักษะการคิดวิเคราะห์ ประเมินสถานการณ์ การประเมินศักยภาพของตนเองในสถานการณ์เฉพาะหน้า

2 คะแนน หมายถึง นักเรียนสามารถใช้ทักษะการคิดวิเคราะห์ ประเมินสถานการณ์ การประเมินศักยภาพของตนเองในสถานการณ์เฉพาะหน้า ได้อย่างถูกต้อง เพียงอย่างเดียว

1 คะแนน หมายถึง นักเรียนไม่สามารถใช้ทักษะการคิดวิเคราะห์และประเมินสถานการณ์ได้เลยแม้แต่ทักษะเดียว

**โจทย์สถานการณ์ที่ 3** เมื่อนักเรียนเห็นเพื่อนจมน้ำในขณะที่นักเรียนอยู่บนฝั่ง นักเรียนจะปฏิบัติตนอย่างไรเพื่อลดความเสี่ยงในการจมน้ำ

### วัดทักษะที่ใช้

ทักษะที่ 1 การวิเคราะห์ และประเมินสถานการณ์

ทักษะที่ 2 การประเมินศักยภาพของตนเองในสถานการณ์เฉพาะหน้า

ทักษะที่ 3 การคิดหาทางเลือกและวิเคราะห์จัดอันดับ

### เกณฑ์การให้คะแนน

3 คะแนน หมายถึง นักเรียนสามารถใช้ทักษะการคิดวิเคราะห์ ประเมินสถานการณ์ การประเมินศักยภาพของตนเองในสถานการณ์เฉพาะหน้า การวิเคราะห์หาทางเลือก ได้ถูกต้องทั้ง 3 ทักษะ

2 คะแนน หมายถึง นักเรียนสามารถใช้ทักษะการคิดวิเคราะห์ ประเมินสถานการณ์ การประเมินศักยภาพของตนเองในสถานการณ์เฉพาะหน้า การวิเคราะห์หาทางเลือก ได้ถูกต้อง 1 - 2 ทักษะ

1 คะแนน หมายถึง นักเรียนสามารถใช้ทักษะการคิดวิเคราะห์ ประเมินสถานการณ์ การประเมินศักยภาพของตนเองในสถานการณ์เฉพาะหน้า การวิเคราะห์หาทางเลือก ได้ถูกต้องอย่างน้อย 1 ทักษะ

**โจทย์สถานการณ์ที่ 4** เมื่อนักเรียนต้องการไปเล่นน้ำนักเรียนจะต้องเตรียมตัวก่อนออกไปเล่นน้ำอย่างไรเพื่อลดความเสี่ยงในการจมน้ำ

### วัดทักษะที่ใช้

ทักษะที่ 1 การวิเคราะห์ และประเมินสถานการณ์

ทักษะที่ 2 การประเมินศักยภาพของตนเองในสถานการณ์เฉพาะหน้า

ทักษะที่ 3 การคิดหาทางเลือกและวิเคราะห์จัดอันดับ

ทักษะที่ 4 ในการตัดสินใจอย่างมีเหตุผลในการเลือกทางที่เหมาะสมที่สุด

#### **เกณฑ์การให้คะแนน**

3 คะแนน หมายถึง นักเรียนสามารถใช้ทักษะการคิดวิเคราะห์ ประเมินสถานการณ์ การประเมินศักยภาพของตนเองในสถานการณ์เฉพาะหน้า การวิเคราะห์หาทางเลือก และการตัดสินใจ ได้ถูกต้องทั้ง 4 ทักษะ

2 คะแนน หมายถึง นักเรียนสามารถใช้ทักษะการคิดวิเคราะห์ ประเมินสถานการณ์ การประเมินศักยภาพของตนเองในสถานการณ์เฉพาะหน้า การวิเคราะห์หาทางเลือก และการตัดสินใจ ได้ถูกต้อง 2 - 3 ทักษะ

1 คะแนน หมายถึง นักเรียนสามารถใช้ทักษะการคิดวิเคราะห์ ประเมินสถานการณ์ การประเมินศักยภาพของตนเองในสถานการณ์เฉพาะหน้า การวิเคราะห์หาทางเลือก และการตัดสินใจ ได้ถูกต้องอย่างน้อย 1 ทักษะ

**โจทย์สถานการณ์ที่ 5** การช่วยเหลือเพื่อนที่จมน้ำ หลังจากนำขึ้นมามบฝั่งแล้ว นักเรียนจะปฏิบัติตนอย่างไรเพื่อลดความเสี่ยงในการเสียชีวิตของเพื่อน

#### **วัดทักษะที่ใช้**

ทักษะที่ 1 การวิเคราะห์ และประเมินสถานการณ์

ทักษะที่ 2 การประเมินศักยภาพของตนเองในสถานการณ์เฉพาะหน้า

ทักษะที่ 3 การคิดหาทางเลือกและวิเคราะห์จัดอันดับ

ทักษะที่ 4 การตัดสินใจอย่างมีเหตุผลในการเลือกทางที่เหมาะสมที่สุด

ทักษะที่ 5 การสื่อสารเพื่อถ่ายทอดและการตัดสินใจ

#### **เกณฑ์การให้คะแนน**

3 คะแนน หมายถึง นักเรียนสามารถใช้ทักษะการคิดวิเคราะห์ ประเมินสถานการณ์ การประเมินศักยภาพของตนเองในสถานการณ์เฉพาะหน้า การวิเคราะห์หาทางเลือก การตัดสินใจและการสื่อสาร ได้ถูกต้องทั้ง 5 ทักษะ

2 คะแนน หมายถึง นักเรียนสามารถใช้ทักษะการคิดวิเคราะห์ ประเมินสถานการณ์ การประเมินศักยภาพของตนเองในสถานการณ์เฉพาะหน้า การวิเคราะห์หาทางเลือก การตัดสินใจและการสื่อสาร ได้ถูกต้อง 2 - 4 ทักษะ

1 คะแนน หมายถึง นักเรียนสามารถใช้ทักษะการคิดวิเคราะห์ ประเมินสถานการณ์ การประเมินศักยภาพของตนเองในสถานการณ์เฉพาะหน้า การวิเคราะห์หาทางเลือก การตัดสินใจและการสื่อสาร ได้ถูกต้องอย่างน้อย 1 ทักษะ

**โจทย์สถานการณ์ที่ 6** การสังเกต ดูป้ายคำเตือนต่างๆ ที่ติดไว้บริเวณแหล่งน้ำ หรือการตรวจสอบสภาพอากาศก่อนไปเล่นน้ำ สามารถลดความเสี่ยงในการจมน้ำได้อย่างไร

#### **วัดทักษะที่ใช้**

ทักษะที่ 1 การคิดวิเคราะห์และประเมินสถานการณ์

ทักษะที่ 4 การตัดสินใจอย่างมีเหตุผลในการเลือกทางที่เหมาะสมที่สุด

ทักษะที่ 5 การสื่อสารเพื่อถ่ายทอดและตัดสินใจ

#### **เกณฑ์การให้คะแนน**

3 คะแนน หมายถึง นักเรียนสามารถใช้ทักษะการคิดวิเคราะห์ ประเมินสถานการณ์ การตัดสินใจและการสื่อสาร ได้ถูกต้องทั้ง 3 ทักษะ

2 คะแนน หมายถึง นักเรียนสามารถใช้ทักษะการคิดวิเคราะห์ ประเมินสถานการณ์ การตัดสินใจและการสื่อสาร ได้ถูกต้อง 1 - 2 ทักษะ

1 คะแนน หมายถึง นักเรียนสามารถใช้ทักษะการคิดวิเคราะห์ ประเมินสถานการณ์ การตัดสินใจและการสื่อสาร ไม่ถูกต้องเลย

**โจทย์สถานการณ์ที่ 7** ให้นักเรียนลอยตัวหงายในน้ำ

#### **วัดทักษะที่ใช้**

ทักษะที่ 1 ท่าทางของการลอยตัว

#### **เกณฑ์การให้คะแนน**

3 คะแนน หมายถึง นักเรียนสามารถใช้ทักษะการลอยตัวได้ต่อเนื่องอย่างน้อย 30 วินาที

2 คะแนน หมายถึง นักเรียนสามารถใช้ทักษะการลอยตัวได้ต่อเนื่องอย่างน้อย 20 - 29 วินาที

1 คะแนน หมายถึง นักเรียนสามารถใช้ทักษะการลอยตัวได้ต่อเนื่องน้อยกว่า 20 วินาที



**โจทย์สถานการณ์ที่ 8** ให้นักเรียนแสดงการปฏิบัติตนเพื่อช่วยเพื่อนที่กำลังจมน้ำ  
**ทักษะที่ใช้**

ทักษะที่ 1 ท่าทางการว่ายน้ำ

ทักษะที่ 2 ลักษณะการจับผู้จมน้ำ

ทักษะที่ 3 การเอาตัวรอดจากการกอดของผู้จมน้ำ

**เกณฑ์การให้คะแนน**

3 คะแนน หมายถึง นักเรียนสามารถใช้ทักษะการว่ายน้ำ การจับผู้จมน้ำและ การเอาตัวรอดจากการกอดของผู้จมน้ำ ได้ถูกต้องทั้ง 3 ทักษะ

2 คะแนน หมายถึง นักเรียนสามารถใช้ทักษะการว่ายน้ำ การจับผู้จมน้ำและ การเอาตัวรอดจากการกอดของผู้จมน้ำ ได้ถูกต้อง 1 - 2 ทักษะ

1 คะแนน หมายถึง นักเรียนสามารถใช้ทักษะการว่ายน้ำ การจับผู้จมน้ำและ การเอาตัวรอดจากการกอดของผู้จมน้ำ ไม่ถูกต้องทั้ง 3 ทักษะ

**โจทย์สถานการณ์ที่ 9** ให้นักเรียนแสดงการปฏิบัติตนเพื่อพาผู้จมน้ำขึ้นจากฝั่ง  
**วัดทักษะที่ใช้**

ทักษะที่ 1 ท่าทางการว่ายน้ำ

ทักษะที่ 2 การจับผู้จมน้ำ

**เกณฑ์การให้คะแนน**

3 คะแนน หมายถึง นักเรียนสามารถใช้ทักษะการว่ายน้ำ การจับผู้จมน้ำ ได้ ถูกต้องทั้ง 2 ทักษะ

2 คะแนน หมายถึง นักเรียนสามารถใช้ทักษะการว่ายน้ำ การจับผู้จมน้ำ ได้ ถูกต้อง 1 ทักษะ

1 คะแนน หมายถึง นักเรียนสามารถใช้ทักษะการว่ายน้ำ การจับผู้จมน้ำ ไม่ ถูกต้องทั้ง 2 ทักษะ

**โจทย์สถานการณ์ที่ 10** ให้นักเรียนแสดงการเลือกใช้อุปกรณ์ช่วยชีวิตผู้จมน้ำ  
**วัดทักษะที่ใช้**

ทักษะที่ 1 การเลือกอุปกรณ์ช่วยชีวิต

ทักษะที่ 2 การใช้อุปกรณ์อย่างถูกต้อง

ทักษะที่ 3 ความเหมาะสมของอุปกรณ์

### เกณฑ์การให้คะแนน

3 คะแนน หมายถึง นักเรียนสามารถใช้ทักษะการเลือกอุปกรณ์ การใช้ อุปกรณ์ และความเหมาะสมของอุปกรณ์ ได้ถูกต้องทั้ง 3 ทักษะ

2 คะแนน หมายถึง นักเรียนสามารถใช้ทักษะการเลือกอุปกรณ์ การใช้ อุปกรณ์ และความเหมาะสมของอุปกรณ์ ได้ถูกต้อง 1 - 2 ทักษะ

1 คะแนน หมายถึง นักเรียนสามารถใช้ทักษะการเลือกอุปกรณ์ การใช้ อุปกรณ์ และความเหมาะสมของอุปกรณ์ ไม่ถูกต้องทั้ง 3 ทักษะ

สรุป สถานการณ์ทั้ง 10 สถานการณ์ และเกณฑ์การให้คะแนนแบบรูบริค ในแบบวัดการ ปฏิบัติตนเพื่อลดความเสี่ยงในการจมน้ำ ดังตารางที่ 5

ตารางที่ 5 สถานการณ์และเกณฑ์การให้คะแนน ในแบบวัดการปฏิบัติตนเพื่อลดความเสี่ยงในการจมน้ำ

สถานการณ์	3 คะแนน	2 คะแนน	1 คะแนน
โจทย์สถานการณ์ที่ 1 เมื่อเพื่อนชักชวนนักเรียนไปเล่นน้ำด้วยกันโดยที่ไม่มีผู้ใหญ่ไปด้วย นักเรียนจะปฏิบัติตนอย่างไรเพื่อลดความเสี่ยงในการจมน้ำ	3 คะแนน หมายถึง การที่นักเรียนสามารถใช้ทักษะการวิเคราะห์ การประเมิน สถานการณ์ การตัดสินใจอย่างมีเหตุผล ในการเลือกทางที่ดีที่สุด รวมถึงการสื่อสาร การตัดสินใจ และการปฏิเสธ เพื่อประโยชน์ของตนเอง ได้อย่างถูกต้องทั้ง 4 ทักษะและสามารถลดความเสี่ยงการจมน้ำได้	2 คะแนน หมายถึง นักเรียนสามารถใช้ ทักษะการวิเคราะห์ การประเมิน สถานการณ์ การตัดสินใจอย่างมีเหตุผล ในการเลือกที่ดีที่สุด และการสื่อสาร การตัดสินใจ ได้อย่างถูกต้องเพียง 2 - 3 ทักษะ	1 คะแนน หมายถึง นักเรียนสามารถใช้ ทักษะการคิดวิเคราะห์ และ ประเมิน สถานการณ์ได้อย่างถูกต้องอย่างน้อยเพียง 1 ทักษะ

## ตารางที่ 5 (ต่อ)

สถานการณ์	3 คะแนน	2 คะแนน	1 คะแนน
<p>โจทย์สถานการณ์ 2</p> <p>เมื่อเพื่อนชักชวนนักเรียนไปเล่นน้ำในพื้นที่ที่มีความลึกและค่อนข้างอันตราย นักเรียนจะปฏิบัติตนอย่างไรเพื่อลดความเสี่ยงในการจมน้ำ</p>	<p>3 คะแนน หมายถึง นักเรียนสามารถใช้ทักษะการคิดวิเคราะห์ ประเมินสถานการณ์ การประเมินศักยภาพของตนเองในสถานการณ์เฉพาะหน้า</p>	<p>2 คะแนน หมายถึง นักเรียนสามารถใช้ทักษะการคิดวิเคราะห์ ประเมินสถานการณ์ การประเมินศักยภาพของตนเองในสถานการณ์เฉพาะหน้า ได้อย่างถูกต้องเพียงอย่างเดียว</p>	<p>1 คะแนน หมายถึง นักเรียนไม่สามารถใช้ทักษะการคิดวิเคราะห์ และประเมินสถานการณ์ ได้เลยแม้แต่ทักษะเดียว</p>
<p>โจทย์สถานการณ์ที่ 3</p> <p>เมื่อนักเรียนเห็นเพื่อนจมน้ำในขณะที่นักเรียนอยู่บนฝั่ง นักเรียนจะปฏิบัติตนอย่างไรเพื่อลดความเสี่ยงในการจมน้ำ</p>	<p>3 คะแนน หมายถึง นักเรียนสามารถใช้ทักษะการคิดวิเคราะห์ ประเมินสถานการณ์ การประเมินศักยภาพของตนเองในสถานการณ์เฉพาะหน้า การวิเคราะห์หาทางเลือก ได้ถูกต้องทั้ง 3 ทักษะ</p>	<p>2 คะแนน หมายถึง นักเรียนสามารถใช้ทักษะการคิดวิเคราะห์ ประเมินสถานการณ์ การประเมินศักยภาพของตนเองในสถานการณ์เฉพาะหน้า การวิเคราะห์หาทางเลือก ได้ถูกต้อง 1 - 2 ทักษะ</p>	<p>1 คะแนน หมายถึง นักเรียนสามารถใช้ทักษะการคิดวิเคราะห์ ประเมินสถานการณ์ การประเมินศักยภาพของตนเองในสถานการณ์เฉพาะหน้า การวิเคราะห์หาทางเลือก ได้ถูกต้องอย่างน้อย 1 ทักษะ</p>

## ตารางที่ 5 (ต่อ)

สถานการณ์	3 คะแนน	2 คะแนน	1 คะแนน
<p>โจทย์สถานการณ์ที่ 4</p> <p>เมื่อนักเรียนต้องการไปเล่นน้ำนักเรียนจะต้องเตรียมตัวก่อนออกไปเล่นน้ำอย่างไรเพื่อลดความเสี่ยงในการจมน้ำ</p>	<p>3 คะแนน หมายถึง นักเรียนสามารถใช้ทักษะการคิดวิเคราะห์ ประเมินสถานการณ์ การประเมินศักยภาพ ของ ตน เอง ใน สถานการณ์เฉพาะ หน้า การวิเคราะห์ หาทางเลือก และการตัดสินใจ ได้ถูกต้องทั้ง 4 ทักษะ</p>	<p>2 คะแนน หมายถึง นักเรียนสามารถใช้ทักษะการคิดวิเคราะห์ ประเมินสถานการณ์ การประเมินศักยภาพ ของ ตน เอง ใน สถานการณ์เฉพาะ หน้า การวิเคราะห์หาทางเลือก และการตัดสินใจ ได้ถูกต้อง 2 - 3 ทักษะ</p>	<p>1 คะแนน หมายถึง นักเรียนสามารถใช้ทักษะการคิดวิเคราะห์ ประเมินสถานการณ์ การประเมินศักยภาพ ของ ตน เอง ใน สถานการณ์เฉพาะ หน้า การวิเคราะห์หาทางเลือก และการตัดสินใจ ได้ถูกต้องอย่างน้อย 1 ทักษะ</p>
<p>โจทย์สถานการณ์ที่ 5</p> <p>การช่วยเหลือเพื่อนที่จมน้ำ หลังจากนำขึ้นมาบนฝั่งแล้ว นักเรียนจะปฏิบัติตนอย่างไรเพื่อลดความเสี่ยงในการเสียชีวิตของเพื่อน</p>	<p>3 คะแนน หมายถึง นักเรียนสามารถใช้ทักษะการคิดวิเคราะห์ ประเมินสถานการณ์ การประเมินศักยภาพ ของ ตน เอง ใน สถานการณ์เฉพาะ หน้า การวิเคราะห์หาทางเลือก การตัดสินใจและการสื่อสาร ได้ถูกต้องทั้ง 5 ทักษะ</p>	<p>2 คะแนน หมายถึง นักเรียนสามารถใช้ทักษะการคิดวิเคราะห์ ประเมินสถานการณ์ การประเมินศักยภาพ ของ ตน เอง ใน สถานการณ์เฉพาะ หน้า การวิเคราะห์หาทางเลือก การตัดสินใจและการสื่อสาร ได้ถูกต้อง 2 - 4 ทักษะ</p>	<p>1 คะแนน หมายถึง นักเรียนสามารถใช้ทักษะการคิดวิเคราะห์ ประเมินสถานการณ์ การประเมินศักยภาพ ของ ตน เอง ใน สถานการณ์เฉพาะ หน้า การวิเคราะห์หาทางเลือก การตัดสินใจและการสื่อสาร ได้ถูกต้องอย่างน้อย 1 ทักษะ</p>

ตารางที่ 5 (ต่อ)

สถานการณ์	3 คะแนน	2 คะแนน	1 คะแนน
<p>โจทย์สถานการณ์ที่ 6</p> <p>การสังเกต ดูป้ายคำเตือนต่างๆ ที่ติดไว้บริเวณแหล่งน้ำหรือการตรวจสอบสภาพอากาศก่อนไปเล่นน้ำสามารถลดความเสี่ยงในการจมน้ำได้อย่างไร</p>	<p>3 คะแนน หมายถึง นักเรียนสามารถใช้ทักษะการคิดวิเคราะห์ ประเมินสถานการณ์ การตัดสินใจและการสื่อสาร ได้ถูกต้องทั้ง 3 ทักษะ</p>	<p>2 คะแนน หมายถึง นักเรียนสามารถใช้ทักษะการคิดวิเคราะห์ ประเมินสถานการณ์ การตัดสินใจและการสื่อสาร ได้ถูกต้อง 1 - 2 ทักษะ</p>	<p>1 คะแนน หมายถึง นักเรียนสามารถใช้ทักษะการคิดวิเคราะห์ ประเมินสถานการณ์ การตัดสินใจและการสื่อสาร ไม่ถูกต้องเลย</p>
<p>โจทย์สถานการณ์ที่ 7</p> <p>ให้นักเรียนลอยตัวหงายในน้ำ</p>	<p>3 คะแนน หมายถึง นักเรียนสามารถใช้ทักษะการลอยตัวได้ต่อเนื่องอย่างน้อย 30 วินาที</p>	<p>2 คะแนน หมายถึง นักเรียนสามารถใช้ทักษะการลอยตัวได้ต่อเนื่องอย่างน้อย 20 - 29 วินาที</p>	<p>1 คะแนน หมายถึง นักเรียนสามารถใช้ทักษะการลอยตัวได้ต่อเนื่องน้อยกว่า 20 วินาที</p>
<p>โจทย์สถานการณ์ที่ 8</p> <p>ให้นักเรียนแสดงการปฏิบัติตนเพื่อช่วยเพื่อนที่กำลังจมน้ำ</p>	<p>3 คะแนน หมายถึง นักเรียนสามารถใช้ทักษะการว่ายน้ำ การจับผู้จมน้ำและการเอาตัวรอดจากการกอดของผู้จมน้ำ ได้ถูกต้องทั้ง 3 ทักษะ</p>	<p>2 คะแนน หมายถึง นักเรียนสามารถใช้ทักษะการว่ายน้ำ การจับผู้จมน้ำและการเอาตัวรอดจากการกอดของผู้จมน้ำ ได้ถูกต้อง 1 - 2 ทักษะ</p>	<p>1 คะแนน หมายถึง นักเรียนสามารถใช้ทักษะการว่ายน้ำ การจับผู้จมน้ำและการเอาตัวรอดจากการกอดของผู้จมน้ำ ไม่ถูกต้องทั้ง 3 ทักษะ</p>
<p>โจทย์สถานการณ์ที่ 9</p> <p>ให้นักเรียนแสดงการปฏิบัติตนเพื่อพาผู้จมน้ำขึ้นจากฝั่ง</p>	<p>3 คะแนน หมายถึง นักเรียนสามารถใช้ทักษะการว่ายน้ำ การจับผู้จมน้ำ ได้ถูกต้องทั้ง 2 ทักษะ</p>	<p>2 คะแนน หมายถึง นักเรียนสามารถใช้ทักษะการว่ายน้ำ การจับผู้จมน้ำ ได้ถูกต้อง 1 ทักษะ</p>	<p>1 คะแนน หมายถึง นักเรียนสามารถใช้ทักษะการว่ายน้ำ การจับผู้จมน้ำ ไม่ถูกต้องทั้ง 2 ทักษะ</p>

## ตารางที่ 5 (ต่อ)

สถานการณ์	3 คะแนน	2 คะแนน	1 คะแนน
<p>โจทย์สถานการณ์ที่ 10</p> <p>ให้นักเรียนแสดงการเลือกใช้อุปกรณ์ช่วยชีวิตผู้จมน้ำ</p>	<p>3 คะแนน หมายถึง นักเรียนสามารถใช้อุปกรณ์ การใช้อุปกรณ์ และความเหมาะสมของอุปกรณ์ ได้ถูกต้องทั้ง 3 ทักษะ</p>	<p>2 คะแนน หมายถึง นักเรียนสามารถใช้อุปกรณ์ การใช้อุปกรณ์ และ ความเหมาะสมของอุปกรณ์ ได้ถูกต้อง 1 - 2 ทักษะ</p>	<p>1 คะแนน หมายถึง นักเรียนสามารถใช้อุปกรณ์ การใช้อุปกรณ์ และ ความเหมาะสมของอุปกรณ์ ไม่ถูกต้องทั้ง 3 ทักษะ</p>

4) นำแบบวัดการปฏิบัติตนเพื่อลดความเสี่ยงในการจมน้ำ ไปให้อาจารย์ที่ปรึกษาตรวจให้คำแนะนำ เพื่อนำมาปรับปรุงแก้ไข

5) นำแบบวัดการปฏิบัติตนเพื่อลดความเสี่ยงในการจมน้ำที่ปรับปรุงแก้ไขแล้ว ใ้ให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน โดยกำหนดคุณสมบัติผู้ทรงคุณวุฒิ ต้องเป็นผู้ที่จบการศึกษาตั้งแต่ระดับครุศาสตรมหาบัณฑิตสาขาสุศึกษาหรือพลศึกษา หรือปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิตสาขาการส่งเสริมสุขภาพ หรือสาขาที่เกี่ยวข้อง ตรวจสอบคำถามข้อคำถามกับวัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม นำมาหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Congruence: IOC) โดยคัดเลือกข้อคำถามที่มีค่าดัชนีความสอดคล้องตั้งแต่ .05 ขึ้นไป (ศิริชัย กาญจนวาสี, 2544) ผลการวิเคราะห์ที่ได้ค่าดัชนีความสอดคล้องรวมเท่ากับ 0.98 และได้ค่าดัชนีความสอดคล้องทุกข้อมีค่าตั้งแต่ 0.50 ขึ้นไป

6) แก้ไขปรับปรุงแบบวัดการปฏิบัติตนเพื่อลดความเสี่ยงในการจมน้ำให้มีความสมบูรณ์ ตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ

7) นำแบบวัดการปฏิบัติตนเพื่อลดความเสี่ยงในการจมน้ำไปทดลองใช้กับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น 10 คนที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง นำผลการทดสอบมาตรวจให้คะแนนและหาค่าความเที่ยงโดยหาความสอดคล้องกันระหว่างผู้ประเมิน 3 คน (Inter-rater reliability) แล้วนำมาหาค่าความสัมพันธ์ กำหนดค่าความเที่ยงที่ 0.80 ขึ้นไป ผลการวิเคราะห์ได้ค่าความเที่ยงเท่ากับ 0.95

## ขั้นที่ 2 การดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล

### 2.1 การกำหนดแบบแผนการทดลอง

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi – Experimental Research) (Richard C.S. & Mark M.M., 1998; ดวงกมล ไตรวิจิตรกุล, 2549) แบบ 2 กลุ่มก่อนการทดลองและหลังการทดลอง (The Pretest – Posttest Control Group Design) ดังแผนภาพการทดลอง ดังนี้

#### แผนภาพที่ 2 แบบแผนการทดลอง

กลุ่มตัวอย่าง	การวัดก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง
E	O <sub>1</sub>	X	O <sub>2</sub>
C	O <sub>3</sub>		O <sub>4</sub>

E = กลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมสร้างเสริมความปลอดภัยโดยใช้ทักษะชีวิตร่วมกับแนวคิดการกำกับตนเอง

C = กลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับโปรแกรมสร้างเสริมความปลอดภัยโดยใช้ทักษะชีวิตร่วมกับแนวคิดการกำกับตนเอง

O<sub>1</sub> O<sub>3</sub> = ค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติเพื่อลดความเสี่ยงในการจมน้ำที่วัดได้ก่อนการทดลอง

O<sub>2</sub> O<sub>4</sub> = ค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติเพื่อลดความเสี่ยงในการจมน้ำที่วัดได้หลังการทดลอง

X = โปรแกรมสร้างเสริมความปลอดภัยโดยใช้ทักษะชีวิตร่วมกับแนวคิดการกำกับตนเอง

### 2.2 การติดต่อประสานงานก่อนการทดลอง

2.2.1 ติดต่อขอความร่วมมือในการวิจัยกับผู้บริหารโรงเรียน

2.2.2 ชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัย ขั้นตอนการวิจัย การวัดผลประเมินผลแก่รองผู้อำนวยการฝ่ายวิชาการ และร่วมกันกำหนดตารางการใช้โปรแกรมสร้างเสริมความปลอดภัยโดยใช้ทักษะชีวิตร่วมกับแนวคิดการกำกับตนเองที่มีต่อการปฏิบัติเพื่อลดความเสี่ยงในการจมน้ำของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น

## 2.3 การดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล

2.3.1 การดำเนินการก่อนทดลองจัดโปรแกรมสร้างเสริมความปลอดภัยโดยประยุกต์ทักษะชีวิตร่วมกับแนวคิดการกำกับตนเองที่มีต่อการลดความเสี่ยงในการจมน้ำของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น

1) ผู้วิจัยทดสอบวัดการปฏิบัติเพื่อลดความเสี่ยงในการจมน้ำของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมด้วยแบบวัดการปฏิบัติเพื่อลดความเสี่ยงในการจมน้ำก่อนการทดลอง

2) นำผลการทดสอบการปฏิบัติเพื่อลดความเสี่ยงในการจมน้ำของทั้ง 2 กลุ่ม มาเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยด้วยการทดสอบค่าที (t - test) เพื่อทดสอบว่านักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนการปฏิบัติเพื่อลดความเสี่ยงในการจมน้ำแตกต่างกันหรือไม่

**ตารางที่ 6** ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติเพื่อลดความเสี่ยงในการจมน้ำก่อนการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองกับนักเรียนกลุ่มควบคุม

	n	ก่อนการทดลอง		t	p
		$\bar{X}$	SD		
กลุ่มทดลอง	20	2.49	2.08	0.00	0.70
กลุ่มควบคุม	20	2.49	1.84		

จากตารางที่ 6 พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติตนเพื่อลดความเสี่ยงในการจมน้ำก่อนการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักเรียนกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนการปฏิบัติตนเพื่อลดความเสี่ยงในการจมน้ำเท่ากับ 2.49 ส่วนนักเรียนกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยคะแนนการปฏิบัติตนเพื่อลดความเสี่ยงในการจมน้ำเท่ากับ 2.48

### 2.3.2 การดำเนินการทดลอง

1) กลุ่มทดลอง ผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินการใช้โปรแกรมสร้างเสริมความปลอดภัยโดยประยุกต์ทักษะชีวิตร่วมกับแนวคิดการกำกับตนเองที่มีต่อการลดความเสี่ยงในการจมน้ำให้กับนักเรียนกลุ่มทดลอง เป็นเวลา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 วัน วันละ 1 ชั่วโมง 30 นาที

2) กลุ่มควบคุม ไม่ได้รับการจัดโปรแกรมสร้างเสริมความปลอดภัยโดยประยุกต์ทักษะชีวิตร่วมกับแนวคิดการกำกับตนเองที่มีต่อการลดความเสี่ยงในการจมน้ำ

### 2.3.3 การดำเนินงานหลังการทดลอง



ทดสอบวัดการปฏิบัติเพื่อลดความเสี่ยงในการจมน้ำหลังการทดลอง (Post - test) ทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้แบบวัดการปฏิบัติเพื่อลดความเสี่ยงในการจมน้ำฉบับเดียวกัน กับก่อนการทดลอง

### ขั้นที่ 3 การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้

#### 3.1 การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้คอมพิวเตอร์เพื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติตนเพื่อลดความเสี่ยงในการจมน้ำโดยการทดสอบค่าที (t-test) ดังนี้

3.1.1 หาค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ ) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) และเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติตนเพื่อลดความเสี่ยงในการจมน้ำโดยการทดสอบค่าที (t-test)

3.1.2 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติเพื่อลดความเสี่ยงในการจมน้ำก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองและของนักเรียนกลุ่มควบคุมโดยการทดสอบค่าที (Paired Samples t - test) ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05

3.1.3 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติเพื่อลดความเสี่ยงในการจมน้ำ หลังการทดลองระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองกับนักเรียนกลุ่มควบคุม โดยการทดสอบค่าที (Independent Samples t - test) ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05

#### 3.2 สถิติที่ใช้

3.2.1 วิเคราะห์ข้อมูลคำนวณค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ ) ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนการปฏิบัติเพื่อลดความเสี่ยงในการจมน้ำโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์

3.2.2 ทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติเพื่อลดความเสี่ยงในการจมน้ำก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุมโดยการทดสอบค่าที (Paired Samples t - test) ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05

3.2.3 ทดสอบความแตกต่างของคะแนนการปฏิบัติตนเพื่อลดความเสี่ยงในการจมน้ำ หลังการทดลองระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองกับนักเรียนกลุ่มควบคุม โดยการทดสอบค่าที (Independent Samples t - test) ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05

## บทที่ 4

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยเรื่อง ผลการใช้โปรแกรมสร้างเสริมความปลอดภัยโดยประยุกต์ทักษะชีวิตร่วมกับแนวคิดการกำกับตนเองที่มีต่อการลดความเสี่ยงในการจมน้ำของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ผู้วิจัยได้นำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล แบ่งเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม

ตอนที่ 2. ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติเพื่อลดความเสี่ยงในการจมน้ำ ก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมสร้างเสริมความปลอดภัยโดยประยุกต์ทักษะชีวิตร่วมกับแนวคิดการกำกับตนเองที่มีต่อการลดความเสี่ยงในการจมน้ำของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น และของนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับโปรแกรมสร้างเสริมความปลอดภัยโดยประยุกต์ทักษะชีวิตร่วมกับแนวคิดการกำกับตนเองที่มีต่อการลดความเสี่ยงในการจมน้ำของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น

ตอนที่ 3. ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติเพื่อลดความเสี่ยงในการจมน้ำ หลังการทดลองระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลอง ที่ได้รับโปรแกรมสร้างเสริมความปลอดภัยโดยประยุกต์ทักษะชีวิตร่วมกับแนวคิดการกำกับตนเองที่มีต่อการลดความเสี่ยงในการจมน้ำของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น และของนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับโปรแกรมสร้างเสริมความปลอดภัยโดยประยุกต์ทักษะชีวิตร่วมกับแนวคิดการกำกับตนเองที่มีต่อการลดความเสี่ยงในการจมน้ำของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น

**ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม**

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม เพศ อายุ ระดับการศึกษา การอยู่อาศัย รายได้ครอบครัวต่อเดือน รายได้นักเรียนต่อสัปดาห์ การเกิดอุบัติเหตุเกี่ยวกับการจมน้ำของคนในชุมชน การสูญเสียชีวิตคนในครอบครัวจากการจมน้ำ และการศึกษาการปฏิบัติตนเพื่อลดความเสี่ยงในการจมน้ำ ปรากฏดังตารางที่ 12

ตารางที่ 7 การวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

รายการ		กลุ่มทดลอง (n = 20)		กลุ่มควบคุม (n = 20)		รวม (n = 40)	
		ความถี่	ร้อยละ	ความถี่	ร้อยละ	ความถี่	ร้อยละ
		(คน)	(คน)	(คน)	(คน)	(คน)	(คน)
1.เพศ	ชาย	20	100	20	100	40	100
	หญิง	-	-	-	-	-	-
รวม		20	100	20	100	40	100
2.อายุ	13 ปี	4	20	7	35	11	27.5
	14 ปี	16	80	13	65	29	72.5
รวม		20	100	20	100	40	100
3.กำลัง ศึกษา ระดับชั้น	มัธยมศึกษาปีที่ 1	20	100	20	100	40	100
รวม		20	100	20	100	40	100
4.อาศัย อยู่กับ	บิดา/มารดา	10	50	12	60	22	55
	บิดา	-	-	-	-	-	-
	มารดา	1	5	5	25	6	15
	ญาติ	-	-	-	-	-	-
	อื่นๆ	9	45	3	15	12	30
รวม		20	100	20	100	40	100
5.รายได้ ครอบครัว	ต่ำกว่า 10,000	4	20	5	25	9	22.5
	10,001-20,000 บาท	10	50	12	60	22	55
	20,001-30,000บาท	4	20	3	15	7	17.5
	30,001-40,000บาท	-	-	-	-	-	-
	40,001-50,000บาท	2	10	-	-	2	5
	มากกว่า 50,000บาท	-	-	-	-	-	-

ตารางที่ 7 (ต่อ)

รายการ		กลุ่มทดลอง (n = 20)		กลุ่มควบคุม (n = 20)		รวม (n = 40)	
		ความถี่ (คน)	ร้อยละ	ความถี่ (คน)	ร้อยละ	ความถี่ (คน)	ร้อยละ
		รวม	20	100	20	100	40
6.รายได้	ต่ำกว่า 300 บาท	1	5	1	5	2	5
นักเรียน	301 – 500 บาท	9	45	10	50	19	47.5
	501 – 700 บาท	3	15	2	10	5	12.5
	701 – 900 บาท	3	15	3	15	6	15
	901 – 1,100 บาท	3	15	2	10	5	12.5
	มากกว่า 1,100 บาท	1	5	2	10	3	7.5
รวม	20	100	20	100	40	100	
7.ในรอบปีที่ผ่านมาคนในชุมชนเกิดอุบัติเหตุทางน้ำ	ไม่มี	12	60	15	75	27	67.5
	มี	8	40	5	25	13	32.5
รวม		20	100	20	100	40	100
8.เคยสูญเสียชีวิตในครอบครัวกับอุบัติเหตุทางน้ำ	ไม่มี	19	95	20	100	39	97.5
	มี	1	5			1	2.5
รวม		20	100	20	100	40	100
9.นักเรียนเคยศึกษาวิธีการปฏิบัติตนเพื่อลดความเสี่ยงของการจมน้ำ	ไม่เคย						
	เคย	20	100	20	100	40	100
รวม		20	100	20	100	40	100

จากตารางที่ 7 พบว่า นักเรียนทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทั้งหมดเป็นชาย คิดเป็นร้อยละ 100 มีอายุ 14 ปี คิดเป็น 72.5 กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 คิดเป็นร้อยละ 100

ปัจจุบันอาศัยอยู่กับ บิดาและมารดาคิดเป็นร้อยละ 55 รายได้ต่ำกว่า 10,000 คิดเป็นร้อยละ 22.5 รายได้นักเรียน 301-500 บาทคิดเป็น 47.5 ในรอบปีที่ผ่านมาคนในชุมชนเกิดอุบัติเหตุทางน้ำ ไม่มี คิดเป็นร้อยละ 67.5 เคยสูญเสียบุคคลในครอบครัวกับอุบัติเหตุทางน้ำ ไม่มี คิดเป็นร้อยละ 97.5 เคยศึกษาวิธีการปฏิบัติตนเพื่อลดความเสี่ยงของการจมน้ำ เคย คิดเป็นร้อยละ 100

## ตอนที่ 2. ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติเพื่อลดความเสี่ยงในการจมน้ำ ก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองและของนักเรียนกลุ่มควบคุม

ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติเพื่อลดความเสี่ยงในการจมน้ำก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองและของนักเรียนกลุ่มควบคุม ปรากฏดังตารางที่ 10

ตารางที่ 8 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติเพื่อลดความเสี่ยงในการจมน้ำ ก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองและของนักเรียนกลุ่มควบคุม

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

\*  $p < .05$

จากตารางที่ 8 พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติเพื่อลดความเสี่ยงในการจมน้ำของนักเรียนกลุ่มทดลองได้รับการจัดโปรแกรมสร้างเสริมความปลอดภัยโดยประยุกต์ทักษะชีวิตร่วมกับแนวความคิดกำกับตนเองที่มีต่อการลดความเสี่ยงในการจมน้ำของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นหลังการทดลองเพิ่มขึ้นกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .50 โดยก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติเพื่อลดความเสี่ยงในการจมน้ำเท่ากับ 2.49 คะแนน หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติเพื่อลดความเสี่ยงในการจมน้ำเท่ากับ 2.76 คะแนน

ส่วนค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติตนเพื่อลดความเสี่ยงในการจมน้ำของนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการจัดโปรแกรมสร้างเสริมความปลอดภัยโดยประยุกต์ทักษะชีวิตร่วมกับแนวความคิดกำกับตนเองที่มีต่อการลดความเสี่ยงในการจมน้ำของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นหลังการทดลองไม่แตกต่างจากก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .50 โดยก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติตนเพื่อลดความเสี่ยงในการจมน้ำเท่ากับ 2.49 คะแนน หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนการปฏิบัติตนเพื่อลดความเสี่ยงในการจมน้ำเท่ากับ 2.48 คะแนน

ตารางที่ 9 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติเพื่อลดความเสี่ยงในการจมน้ำก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลอง จำแนกเป็นรายสถานการณ์

สถานการณ์	ก่อนทดลอง (n = 20)		หลังทดลอง (n = 20)		t	p
	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD		
	1	3.00	0.00	3.00		
2	2.95	0.22	3.00	0.00	1.00	0.33
3	2.55	0.51	2.90	0.30	2.66	0.01*
4	2.25	0.44	2.65	0.48	3.55	0.00*
5	2.30	0.47	2.65	0.48	2.66	0.01*

ตารางที่ 9 (ต่อ)

สถานการณ	กอนทดลอง		หลังทดลอง		t	p
	(n = 20)		(n = 20)			
	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD		
6 การสังเกต คุปายคำเตือน ต่างๆ ที่ติดไว้บริเวณแหล่งน้ำ หรือการตรวจสอบสภาพ อากาศก่อนไปเล่นน้ำ สามารถ ลดความเสี่ยงในการจมน้ำได้ อย่างไร	2.30	0.47	2.65	0.48	2.66	0.01*
7 ให้นักเรียนลอยตัวหายใจในน้ำ	2.20	0.76	2.60	0.50	3.55	0.00*
8 ให้นักเรียนแสดงการปฏิบัติตน เพื่อช่วยเพื่อนที่กำลังจมน้ำ	2.35	0.48	2.60	0.50	2.51	0.02*
9 ให้นักเรียนแสดงการปฏิบัติตน เพื่อพาผู้จมน้ำขึ้นจากฝั่ง	2.10	0.71	2.60	0.50	3.68	0.00*
10 ให้นักเรียนแสดงการเลือกใช้ อุปกรณ์ช่วยชีวิตผู้จมน้ำ	2.90	0.30	3.00	0.00	1.45	0.16
รวม	2.49	0.20	2.76	0.19	5.66	0.00*

\* $p < .05$ 

จากตารางที่ 9 พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติเพื่อลดความเสี่ยงในการจมน้ำของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดโปรแกรมสร้างเสริมความปลอดภัยโดยประยุกต์ทักษะชีวิตร่วมกับแนวคิดการกำกับตนเองที่มีต่อการลดความเสี่ยงในการจมน้ำของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น หลังการทดลองเพิ่มขึ้นกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 โดยก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติเพื่อลดความเสี่ยงในการจมน้ำเท่ากับ 2.49 คะแนน หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติเพื่อลดความเสี่ยงในการจมน้ำเท่ากับ 2.76 คะแนน

เมื่อพิจารณาเป็นรายสถานการณ์ พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติเพื่อลดความเสี่ยงในการจมน้ำหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดโปรแกรมสร้างเสริมความปลอดภัย

โดยประยุกต์ทักษะชีวิตร่วมกับแนวความคิดกำกับตนเองที่มีต่อการลดความเสี่ยงในการจมน้ำของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นเพิ่มขึ้นกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในสถานการณ์ที่ 3, 4, 5, 6, 7, 8, และ 9

**ตารางที่ 10** ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติเพื่อลดความเสี่ยงในการจมน้ำก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มควบคุม จำแนกเป็นรายสถานการณ์

สถานการณ์	ก่อนทดลอง (n = 20)		หลังทดลอง (n = 20)		t	P
	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD		
1 เมื่อเพื่อนชักชวนนักเรียนไปเล่นน้ำด้วยกันโดยที่ไม่มีผู้ใหญ่ไปด้วย นักเรียนจะปฏิบัติตนอย่างไรเพื่อลดความเสี่ยงในการจมน้ำ	3.00	0.00	3.00	0.00	-	-
2 เมื่อเพื่อนชักชวนนักเรียนไปเล่นน้ำในพื้นที่ที่มีความลึกและค่อนข้างอันตราย นักเรียนจะปฏิบัติตนอย่างไรเพื่อลดความเสี่ยงในการจมน้ำ	3.00	0.00	2.90	0.30	1.45	0.16
3 เมื่อนักเรียนเห็นเพื่อนจมน้ำในขณะที่นักเรียนอยู่บนฝั่ง นักเรียนจะปฏิบัติตนอย่างไรเพื่อลดความเสี่ยงในการจมน้ำ	2.55	0.51	2.54	0.51	1.00	0.33
4 เมื่อนักเรียนต้องการไปเล่นน้ำ นักเรียนจะต้องเตรียมตัวก่อนออกไปเล่นน้ำอย่างไรเพื่อลดความเสี่ยงในการจมน้ำ	2.20	0.41	2.25	0.44	1.00	0.33



ตารางที่ 10 (ต่อ)

สถานการณ์	ก่อนทดลอง		หลังทดลอง		t	P
	(n = 20)		(n = 20)			
	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD		
5 การช่วยเหลือเพื่อนที่จมน้ำ หลังจากนำขึ้นมาจากฝั่งแล้ว นักเรียนจะปฏิบัติตนอย่างไร เพื่อลดความเสี่ยงในการ เสียชีวิตของเพื่อน	2.30	0.47	2.30	0.47	-	-
6 การสังเกต คู่มือคำเตือน ต่างๆ ที่ติดไว้บริเวณแหล่งน้ำ หรือการตรวจสอบสภาพ อากาศก่อนไปเล่นน้ำ สามารถ ลดความเสี่ยงในการจมน้ำได้ อย่างไร	2.30	0.47	2.30	0.47	-	-
7 ให้นักเรียนลอยตัวหายใจในน้ำ	2.30	0.65	2.40	0.59	0.69	0.49
8 ให้นักเรียนแสดงการปฏิบัติตน เพื่อช่วยเพื่อนที่กำลังจมน้ำ	2.25	0.44	2.25	0.55	0.00	1.00
9 ให้นักเรียนแสดงการปฏิบัติตน เพื่อพาผู้จมน้ำขึ้นจากฝั่ง	2.15	0.58	2.10	0.55	0.56	0.57
10 ให้นักเรียนแสดงการเลือกใช้ อุปกรณ์ช่วยชีวิตผู้จมน้ำ	2.90	0.30	2.90	0.30	-	-
รวม	2.49	0.18	2.48	0.18	0.38	0.70

\*  $p < .05$ 

จากตารางที่ 10 พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติเพื่อลดความเสี่ยงในการจมน้ำของนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการจัดโปรแกรมสร้างเสริมความปลอดภัยโดยประยุกต์ทักษะชีวิตร่วมกับแนวทางการกำกับตนเองที่มีต่อการลดความเสี่ยงในการจมน้ำของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น

หลังการทดลองไม่แตกต่างจากก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 โดยก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติเพื่อลดความเสี่ยงในการจมน้ำเท่ากับ 2.49 คะแนน หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติเพื่อลดความเสี่ยงในการจมน้ำเท่ากับ 2.48 คะแนน

เมื่อพิจารณาเป็นรายสถานการณ์ พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติเพื่อลดความเสี่ยงในการจมน้ำหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการจัดโปรแกรมสร้างเสริมความปลอดภัยโดยประยุกต์ทักษะชีวิตร่วมกับแนวความคิดการกำกับตนเองที่มีต่อการลดความเสี่ยงในการจมน้ำของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นไม่แตกต่างจากก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทุกสถานการณ์

### ตอนที่ 3 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติเพื่อลดความเสี่ยงในการจมน้ำ หลังการทดลองระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองกับนักเรียนกลุ่มควบคุม

ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติเพื่อลดความเสี่ยงในการจมน้ำ หลังการทดลองระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลอง ที่ได้รับโปรแกรมสร้างเสริมความปลอดภัยโดยประยุกต์ทักษะชีวิตร่วมกับแนวความคิดการกำกับตนเองที่มีต่อการลดความเสี่ยงในการจมน้ำของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น และของนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับโปรแกรมสร้างเสริมความปลอดภัยโดยประยุกต์ทักษะชีวิตร่วมกับแนวความคิดการกำกับตนเองที่มีต่อการลดความเสี่ยงในการจมน้ำของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ปรากฏดังตารางที่ 11

ตารางที่ 11 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติเพื่อลดความเสี่ยงในการจมน้ำ หลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองกับนักเรียนกลุ่มควบคุม

	n	หลังการทดลอง		t	p
		$\bar{X}$	SD		
กลุ่มทดลอง	20	2.76	0.19	4.57	0.00*
กลุ่มควบคุม	20	2.48	0.18		

\*  $p < .05$

จากตารางที่ 11 พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติเพื่อลดความเสี่ยงในการจมน้ำ หลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมสร้างเสริมความปลอดภัยโดยประยุกต์ทักษะชีวิต

ร่วมกับแนวความคิดการกำกับตนเองที่มีต่อการลดความเสี่ยงในการจมน้ำของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น เพิ่มขึ้นกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 โดยกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติตนเพื่อลดความเสี่ยงในการจมน้ำของนักเรียนเท่ากับ 2.76 คะแนน ส่วนกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติเพื่อลดความเสี่ยงในการจมน้ำของนักเรียนเท่ากับ 2.48 คะแนน

**ตารางที่ 12** ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติเพื่อลดความเสี่ยงในการจมน้ำ หลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองกับนักเรียนกลุ่มควบคุม จำแนกเป็นรายสถานการณ์

สถานการณ์	กลุ่มทดลอง (n = 20)		กลุ่มควบคุม (n = 20)		t	p
	$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD		
1 เมื่อเพื่อนชักชวนนักเรียนไปเล่นน้ำโดยที่ไม่มีผู้ใหญ่ไปด้วย นักเรียนจะปฏิบัติตนอย่างไรเพื่อลดความเสี่ยงในการจมน้ำ	3.00	0.00	3.00	0.00	-	-
2 เมื่อเพื่อนชักชวนนักเรียนไปเล่นน้ำในพื้นที่ที่มีความลึกและค่อนข้างอันตราย นักเรียนจะปฏิบัติตนอย่างไรเพื่อลดความเสี่ยงในการจมน้ำ	3.00	0.00	2.90	0.30	0.56	0.57
3 เมื่อนักเรียนเห็นเพื่อนจมน้ำในขณะที่นักเรียนอยู่บนฝั่ง นักเรียนจะปฏิบัติตนอย่างไรเพื่อลดความเสี่ยงในการจมน้ำ	2.90	0.30	2.54	0.51	3.32	0.00*
4 เมื่อนักเรียนต้องการไปเล่นน้ำ นักเรียนจะต้องเตรียมตัวก่อนออกไปเล่นน้ำอย่างไรเพื่อลดความเสี่ยงในการจมน้ำ	2.65	0.48	2.25	0.44	3.55	0.00*

ตารางที่ 12 (ต่อ)

สถานการณ์	กลุ่มทดลอง (n = 20)		กลุ่มควบคุม (n = 20)		t	p
	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD		
	5 การช่วยเหลือเพื่อนที่จมน้ำ หลังจากนำขึ้นมาบนฝั่งแล้ว นักเรียนจะปฏิบัติตนอย่างไร เพื่อลดความเสี่ยงในการ เสียชีวิตของเพื่อน	2.65	0.48	2.30		
6 การสังเกต ดูป้ายคำเตือน ต่างๆ ที่ติดไว้บริเวณแหล่งน้ำ หรือการตรวจสอบสภาพ อากาศก่อนไปเล่นน้ำ สามารถ ลดความเสี่ยงในการจมน้ำได้ อย่างไร	2.65	0.48	2.30	0.47	2.66	0.01*
7 ให้นักเรียนลอยตัวหายใจในน้ำ	2.60	0.50	2.40	0.59	1.28	0.21
8 ให้นักเรียนแสดงการปฏิบัติตน เพื่อช่วยเพื่อนที่กำลังจมน้ำ	2.60	0.50	2.25	0.55	2.66	0.01*
9 ให้นักเรียนแสดงการปฏิบัติตน เพื่อพาผู้จมน้ำขึ้นจากฝั่ง	2.60	0.50	2.10	0.55	3.68	0.00*
10 ให้นักเรียนแสดงการเลือกใช้ อุปกรณ์ช่วยชีวิตผู้จมน้ำ	3.00	0.00	2.90	0.30	1.45	0.16
รวม	2.76	0.19	2.48	0.18	4.57	0.00*

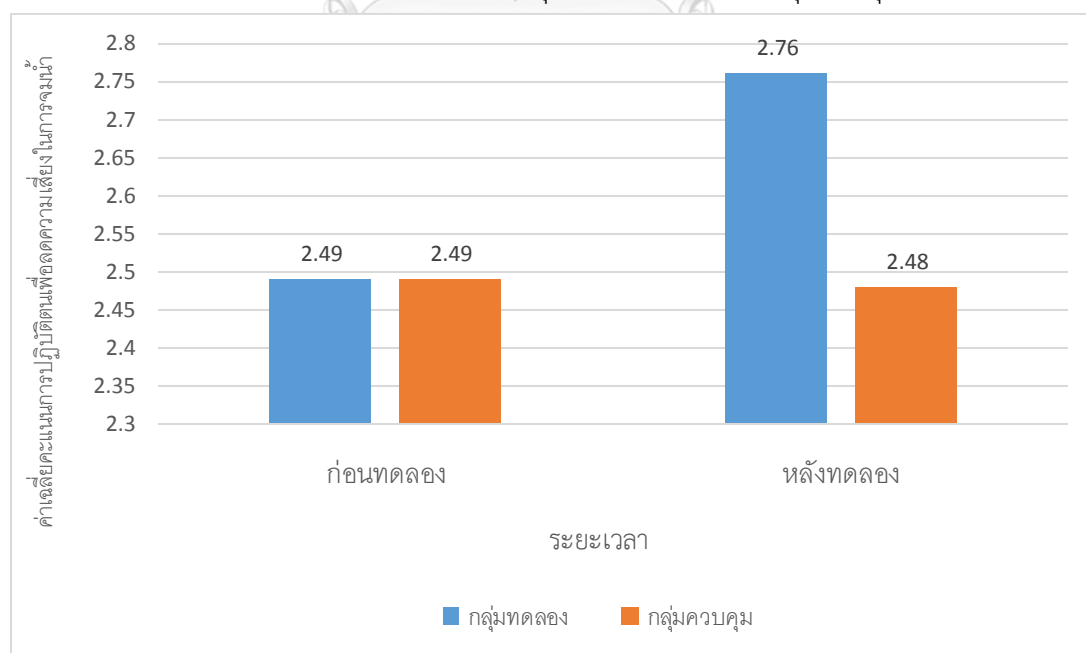
\*  $p < .05$ 

จากตารางที่ 12 พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติเพื่อลดความเสี่ยงในการจมน้ำหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมสร้างความปลอดภัยโดยประยุกต์ทักษะชีวิต

ร่วมกับแนวความคิดการกำกับตนเองที่มีต่อการลดความเสี่ยงในการจมน้ำของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น เพิ่มขึ้นกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับโปรแกรมสร้างเสริมความปลอดภัยโดยประยุกต์ทักษะชีวิตร่วมกับ แนวความคิดการกำกับตนเองที่มีต่อการลดความเสี่ยงในการจมน้ำของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 โดยนักเรียนกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติตนเพื่อลดความเสี่ยงในการจมน้ำเท่ากับ 2.76 คะแนน ส่วนนักเรียนกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติตนเพื่อลดความเสี่ยงในการจมน้ำเท่ากับ 2.48 คะแนน

เมื่อพิจารณาเป็นรายสถานการณ์ พบว่า กลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมสร้างเสริมความปลอดภัยโดยประยุกต์ทักษะชีวิตร่วมกับแนวความคิดการกำกับตนเองที่มีต่อการลดความเสี่ยงในการจมน้ำของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติเพื่อลดความเสี่ยงในการจมน้ำสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับโปรแกรมสร้างเสริมความปลอดภัยโดยประยุกต์ทักษะชีวิตร่วมกับแนวความคิดการกำกับตนเองที่มีต่อการลดความเสี่ยงในการจมน้ำของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ในสถานการณ์ที่ 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9 และ 10

**แผนภาพที่ 3** ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติเพื่อลดความเสี่ยงในการจมน้ำ ก่อน และหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองกับนักเรียนกลุ่มควบคุม



จากแผนภาพที่ 3 พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติเพื่อลดความเสี่ยงในการจมน้ำของนักเรียนกลุ่มทดลองได้รับการจัดโปรแกรมสร้างเสริมความปลอดภัยโดยประยุกต์ทักษะชีวิตร่วมกับ

แนวความคิดการกำกับตนเอง หลังการทดลองเพิ่มขึ้นกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 โดยก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติตนเพื่อลดความเสี่ยงในการจมน้ำเท่ากับ 2.49 คะแนน หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติเพื่อลดความเสี่ยงในการจมน้ำเท่ากับ 2.76 คะแนน

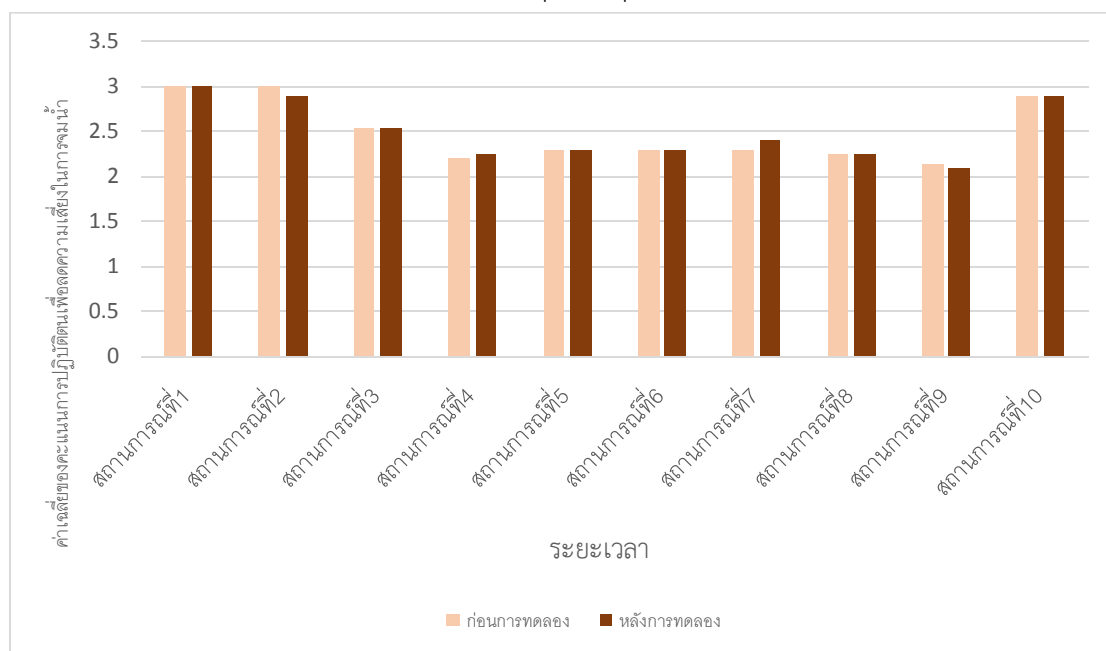
ส่วนค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติเพื่อลดความเสี่ยงในการจมน้ำของนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการจัดโปรแกรมสร้างเสริมความปลอดภัยโดยประยุกต์ทักษะชีวิตร่วมกับแนวความคิดการกำกับตนเอง หลังการทดลองไม่แตกต่างจากก่อนการทดลองอย่างนัยสำคัญที่ระดับ .50 โดยก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติเพื่อลดความเสี่ยงในการจมน้ำเท่ากับ 2.49 คะแนน หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนการปฏิบัติเพื่อลดความเสี่ยงในการจมน้ำเท่ากับ 2.48 คะแนน

**แผนภาพที่ 4** ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติเพื่อลดความเสี่ยงในการจมน้ำ ก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลอง จำแนกเป็นรายสถานการณ์



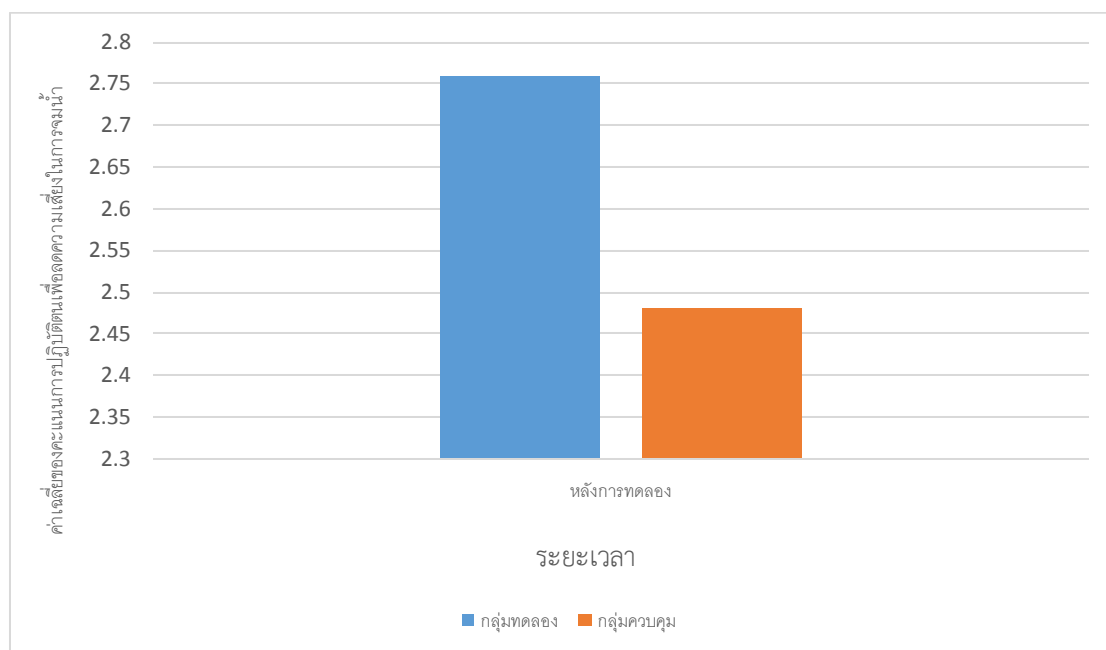
จากแผนภาพที่ 4 พบว่า เมื่อพิจารณาเป็นรายสถานการณ์ พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติเพื่อลดความเสี่ยงในการจมน้ำหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดโปรแกรมสร้างเสริมความปลอดภัยโดยประยุกต์ทักษะชีวิตร่วมกับแนวความคิดการกำกับตนเอง เพิ่มขึ้นกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในสถานการณ์ที่ 3, 4, 5, 6, 7, 8, และ 9

**แผนภาพที่ 5** ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติเพื่อลดความเสี่ยงในการจมน้ำ ก่อน และหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มควบคุม จำแนกเป็นรายสถานการณ์



จากแผนภาพที่ 5 พบว่า เมื่อพิจารณาเป็นรายสถานการณ์ พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติเพื่อลดความเสี่ยงในการจมน้ำหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการจัดโปรแกรมสร้างเสริมความปลอดภัยโดยประยุกต์ทักษะชีวิตร่วมกับแนวคิดการกำกับตนเองที่มีต่อการลดความเสี่ยงในการจมน้ำของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นไม่แตกต่างวก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 ในทุกสถานการณ์

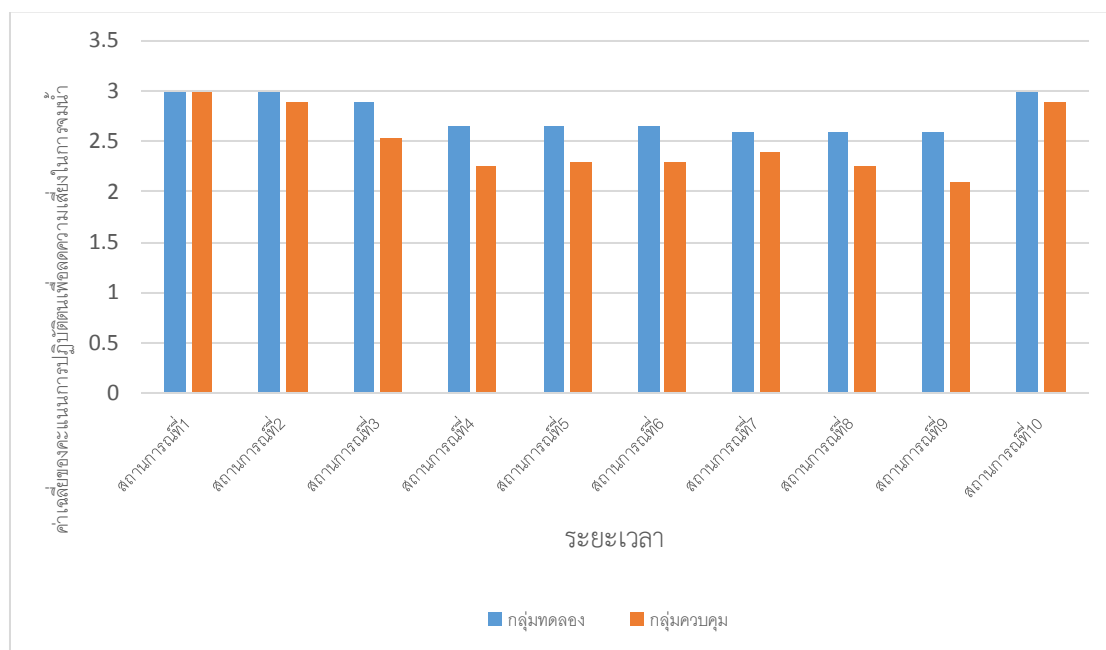
**แผนภาพที่ 6** ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติเพื่อลดความเสี่ยงในการจมน้ำ หลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม



จากแผนภาพที่ 6 พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติเพื่อลดความเสี่ยงในการจมน้ำหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมสร้างเสริมความปลอดภัยโดยประยุกต์ทักษะชีวิตร่วมกับแนวทางการกำกับตนเองที่มีต่อการลดความเสี่ยงในการจมน้ำของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นเพิ่มขึ้นกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.05 โดยกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติเพื่อลดความเสี่ยงในการจมน้ำของนักเรียนเท่ากับ 2.76 คะแนน ส่วนกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติเพื่อลดความเสี่ยงในการจมน้ำของนักเรียนเท่ากับ 2.48 คะแนน



**แผนภาพที่ 7** ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติเพื่อลดความเสี่ยงในการจมน้ำ หลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองกับนักเรียนกลุ่มควบคุม จำแนกเป็นรายสถานการณ์



จากตารางที่ 7 พบว่า เมื่อพิจารณาเป็นสถานการณ์ พบว่า กลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมสร้างเสริมความปลอดภัยโดยประยุกต์ทักษะชีวิตร่วมกับแนวคิดการกำกับตนเองที่มีต่อการลดความเสี่ยงในการจมน้ำของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติเพื่อลดความเสี่ยงในการจมน้ำสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับโปรแกรมสร้างเสริมความปลอดภัยโดยประยุกต์ทักษะชีวิตร่วมกับแนวคิดการกำกับตนเองที่มีต่อการลดความเสี่ยงในการจมน้ำของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ.05 ในสถานการณ์ที่ 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9 และ 10

## บทที่ 5

### สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่อง ผลการใช้โปรแกรมสร้างเสริมความปลอดภัยโดยประยุกต์ทักษะชีวิตร่วมกับแนวคิดการกำกับตนเองที่มีต่อการลดความเสี่ยงในการจมน้ำของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติเพื่อลดความเสี่ยงในการจมน้ำก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมสร้างเสริมความปลอดภัยโดยประยุกต์ทักษะชีวิตร่วมกับแนวคิดการกำกับตนเองที่มีต่อการลดความเสี่ยงการจมน้ำ และของนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับโปรแกรมสร้างเสริมความปลอดภัยโดยประยุกต์ทักษะชีวิตร่วมกับแนวคิดการกำกับตนเองที่มีต่อการลดความเสี่ยงการจมน้ำ 2) เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติเพื่อลดความเสี่ยงในการจมน้ำหลังการทดลองระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองกับนักเรียนกลุ่มควบคุม กลุ่มตัวอย่างคือ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2560 โรงเรียนระยองวิทยาคมปากน้ำ จำนวน 40 คน ที่สมัครใจเข้าร่วมโปรแกรมสร้างเสริมความปลอดภัยโดยประยุกต์ทักษะชีวิตร่วมกับแนวคิดการกำกับตนเองที่มีต่อการลดความเสี่ยงการจมน้ำ การคัดเลือกเข้ากลุ่มตัวอย่างใช้วิธีการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) โดยการจับฉลากเข้ากลุ่มทดลองจำนวน 20 คนที่ได้รับโปรแกรมสร้างเสริมความปลอดภัยโดยประยุกต์ทักษะชีวิตร่วมกับแนวคิดการกำกับตนเองที่มีต่อการลดความเสี่ยงการจมน้ำ เป็นเวลา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 วัน วันละ 1 ชั่วโมง 30 นาที และกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับโปรแกรมสร้างเสริมความปลอดภัยโดยประยุกต์ทักษะชีวิตร่วมกับแนวคิดการกำกับตนเองที่มีต่อการลดความเสี่ยงการจมน้ำ จำนวน 20 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ เครื่องมือที่ใช้ดำเนินการทดลอง คือ โปรแกรมสร้างเสริมความปลอดภัยโดยประยุกต์ทักษะชีวิตร่วมกับแนวคิดการกำกับตนเองที่มีต่อการลดความเสี่ยงการจมน้ำของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ประกอบด้วย 5 กิจกรรมได้แก่ 1) กิจกรรมคิดได้ไม่จมน้ำ 2) กิจกรรมเตรียมตัวก่อนเล่นน้ำ 3) กิจกรรมใช้อุปกรณ์ช่วยชีวิต 4) ช่วยเพื่อนรอดจมน้ำ 5) ลอยตัวได้ก็ไม่จมน้ำ มีค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ 0.94 เครื่องมือที่ใช้เก็บรวบรวมข้อมูล คือ แบบวัดการปฏิบัติเพื่อลดความเสี่ยงในการจมน้ำ มีค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ 0.98 ค่าความเที่ยงเท่ากับ 0.82 ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์หาค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ ) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) และเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติตนเพื่อลดความเสี่ยงในการจมน้ำ โดยการทดสอบค่า (t - test) ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

## สรุปผลการวิจัย

การวิจัยเรื่อง ผลการใช้โปรแกรมสร้างเสริมความปลอดภัยโดยประยุกต์ทักษะชีวิตร่วมกับแนวคิดการกำกับตนเองที่มีต่อการลดความเสี่ยงในการจมน้ำของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นสามารถสรุปผลการวิจัยได้ ดังนี้

1. ค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติเพื่อลดความเสี่ยงในการจมน้ำก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมสร้างเสริมความปลอดภัยโดยประยุกต์ทักษะชีวิตร่วมกับแนวคิดการกำกับตนเอง และของนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับโปรแกรมสร้างเสริมความปลอดภัยโดยประยุกต์ทักษะชีวิตร่วมกับแนวคิดการกำกับตนเอง มีดังนี้

1.1 ค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติเพื่อลดความเสี่ยงในการจมน้ำของนักเรียนกลุ่มทดลองหลังได้รับโปรแกรมสร้างเสริมความปลอดภัยโดยประยุกต์ทักษะชีวิตร่วมกับแนวคิดการกำกับตนเอง สูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติเพื่อลดความเสี่ยงในการจมน้ำ เท่ากับ 2.49 คะแนน และหลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติเพื่อลดความเสี่ยงในการจมน้ำ เท่ากับ 2.76 คะแนน

เมื่อพิจารณารายสถานการณ์ พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติเพื่อลดความเสี่ยงในการจมน้ำของนักเรียนกลุ่มทดลองหลังได้รับโปรแกรมสร้างเสริมความปลอดภัยโดยประยุกต์ทักษะชีวิตร่วมกับแนวคิดการกำกับตนเอง สูงขึ้นกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในสถานการณ์ที่ 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9 และ 10

1.2 ค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติเพื่อลดความเสี่ยงในการจมน้ำของนักเรียนกลุ่มควบคุมหลังไม่ได้รับโปรแกรมสร้างเสริมความปลอดภัยโดยประยุกต์ทักษะชีวิตร่วมกับแนวคิดการกำกับตนเอง ไม่แตกต่างจากก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติเพื่อลดความเสี่ยงในการจมน้ำเท่ากับ 2.49 คะแนน และหลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติเพื่อลดความเสี่ยงในการจมน้ำ เท่ากับ 2.48 คะแนน

เมื่อพิจารณารายสถานการณ์ พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติเพื่อลดความเสี่ยงในการจมน้ำ ของนักเรียนกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างจากก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในทุกสถานการณ์

2. ค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติเพื่อลดความเสี่ยงในการจมน้ำ หลังการทดลองระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลอง กับนักเรียนกลุ่มควบคุม มีดังนี้

2.1 ค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติเพื่อลดความเสี่ยงในการจมน้ำหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลอง สูงขึ้นกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักเรียนกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนการปฏิบัติเพื่อลดความเสี่ยงในการจมน้ำเท่ากับ 2.76 คะแนน ส่วนนักเรียนกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยคะแนนการปฏิบัติเพื่อลดความเสี่ยงในการจมน้ำเท่ากับ 2.48 คะแนน

เมื่อพิจารณารายสถานการณ์ พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติเพื่อลดความเสี่ยงในการจมน้ำของนักเรียนกลุ่มทดลองสูงขึ้นกว่านักเรียนกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในสถานการณ์ที่ 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9 และ 10

### อภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยเรื่อง ผลการใช้โปรแกรมสร้างเสริมความปลอดภัยโดยประยุกต์ทักษะชีวิตร่วมกับแนวคิดการกำกับตนเองที่มีต่อการลดความเสี่ยงในการจมน้ำของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น มีประเด็นนำมาอภิปรายผลการวิจัยได้ ดังนี้

1. ค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติเพื่อลดความเสี่ยงในการจมน้ำก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมสร้างเสริมความปลอดภัยโดยประยุกต์ทักษะชีวิตร่วมกับแนวคิดการกำกับตนเองที่มีต่อการลดความเสี่ยงในการจมน้ำ

จากการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติเพื่อลดความเสี่ยงในการจมน้ำก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมสร้างเสริมความปลอดภัยโดยประยุกต์ทักษะชีวิตร่วมกับแนวคิดการกำกับตนเองที่มีต่อการลดความเสี่ยงในการจมน้ำ พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติเพื่อลดความเสี่ยงในการจมน้ำ หลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมุติฐานการวิจัยข้อที่ 1 สามารถอภิปรายในประเด็นดังต่อไปนี้

#### 1.1 กิจกรรมคิดได้ไม่จมน้ำ

กิจกรรมคิดได้ไม่จมน้ำ แบ่งออกเป็น 3 กิจกรรม ได้แก่ 1) ปัญหาในการจมน้ำของเด็กและสาเหตุการเสียชีวิต 2) สถานที่ที่เสี่ยงต่อการจมน้ำ และ 3) สถานการณ์จำลอง โดยกิจกรรมคิดได้ไม่จมน้ำเป็นกิจกรรมที่ให้ความรู้ในเรื่องของปัญหาหรือสาเหตุในการจมน้ำของเด็ก รวมถึงสถานที่ที่อาจเป็นอันตรายหรืออาจมีความเสี่ยงในการจมน้ำ ผู้วิจัยเลือกใช้ข่าวเกี่ยวกับการจมน้ำจากเหตุการณ์จริง รวมถึงคลิปวิดีโอเกี่ยวกับการจมน้ำของเด็กในวัยเดียวกันกับนักเรียน เพื่อให้วิเคราะห์และเกิดความตระหนัก รับรู้ถึงภัยอันตรายและความเสี่ยงในการจมน้ำในสถานการณ์ นอกจากนี้ ผู้วิจัยยังใช้สถานการณ์จำลองเพื่อให้นักเรียนฝึกทักษะการปฏิเสธหรือฝึกการตัดสินใจในการเล่นน้ำ

กับเพื่อนตามการชักชวนของเพื่อน ๆ ซึ่งผลที่สามารถเห็นได้จากพฤติกรรมของนักเรียน คือ นักเรียนสนใจและกระตือรือร้นในการเรียนรู้จากข้อมูลหรือสถานการณ์จำลองที่ผู้วิจัยได้กำหนดขึ้น รวมทั้งกล้าที่จะแสดงออกและแสดงความคิดเห็นในรูปแบบของตนเองส่งผลให้นักเรียนมีทักษะ การคิดเพิ่มมากขึ้น รวมทั้งเกิดความตระหนักถึงความปลอดภัยในการเล่นน้ำและการปฏิบัติตนเพื่อลดความเสี่ยงในการจมน้ำของตนเองและผู้อื่น เป็นการสร้างความเชื่อเกี่ยวกับการปฏิบัติตนเพื่อลดความเสี่ยงในการจมน้ำ มีทัศนคติที่ดีต่อการเล่นน้ำอย่างปลอดภัย

จากการดำเนินกิจกรรมคิดได้ไม่จมน้ำพบว่า ตรงกับองค์ประกอบทักษะชีวิตในองค์ประกอบ ทักษะในการประเมินศักยภาพของตนเองในสถานการณ์เฉพาะหน้า ทักษะในการวิเคราะห์และประเมินสถานการณ์ และทักษะในการคิดหาทางเลือกและวิเคราะห์จัดลำดับ รวมทั้งตรงกับแนวคิดการกำกับตนเองในองค์ประกอบ การสังเกตตนเอง และการตัดสินใจ และการตัดสินใจเกี่ยวกับการศึกษางานวิจัยของ บุศรา ชัยทัศน์ (2554) ได้ศึกษา ปัจจัยที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมป้องกันการจมน้ำในเด็กวัยเรียน ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมป้องกันการจมน้ำในเด็กวัยเรียน และศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ การรับรู้ความเสี่ยง การสนับสนุนทางสังคม และสภาพแวดล้อม ทางกายภาพ กับพฤติกรรมป้องกันการจมน้ำในเด็กวัยเรียน ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ กลุ่มตัวอย่างคือ เด็กวัยเรียนอายุ 6-10 ปี จำนวน 213 คน ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้ 1.ความรู้ การรับรู้ความเสี่ยง การสนับสนุนทางสังคม และสภาพแวดล้อมทางกายภาพ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมป้องกันการจมน้ำในเด็กวัยเรียน ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

## 1.2 กิจกรรมเตรียมตัวก่อนเล่นน้ำ

กิจกรรมเตรียมตัวก่อนเล่นน้ำ แบ่งออกเป็น 3 กิจกรรมได้แก่ 1) การเตรียมตัวก่อนออก 2) การยืดเหยียดอย่างถูกต้อง 3) การปฏิบัติตนเมื่อถึงแหล่งน้ำ กิจกรรมเตรียมตัวก่อนเล่นน้ำ เป็นกิจกรรมที่แสดงให้เห็นถึงการปฏิบัติเพื่อลดความเสี่ยงในการจมน้ำ ในเรื่องของการเตรียมตัวไม่ว่าจะเป็นในด้านของสุขภาพหรืออุปกรณ์ต่าง ๆ ที่นักเรียนควรจะต้องเตรียมไป ผู้วิจัยได้ใช้กิจกรรมที่ให้ผู้เรียนเป็นผู้ออกแบบหรือคิดค้นในสิ่งที่ตัวเองคิดก่อน แล้วให้นักเรียนออกมานำเสนอเพื่อน ๆ เพื่อหาข้อสรุปและข้อคิดเห็นเพิ่มเติมในสิ่งที่กลุ่มของตัวเองขาดไป ทั้งนี้ ผู้วิจัยยังได้ให้นักเรียนนำอุปกรณ์ที่กลุ่มนักเรียนทุกกลุ่มนำเสนอในห้องเรียน ไปใช้ปฏิบัติจริงเมื่อถึงแหล่งน้ำ ส่งผลให้นักเรียนเกิดแนวทางในการปฏิบัติตนเพื่อลดความเสี่ยงในการจมน้ำได้เป็นอย่างดี ซึ่งผลของพฤติกรรมของนักเรียนที่เห็นได้ คือ นักเรียนให้ความสนใจในข้อมูลที่เพื่อนนำเสนอและข้อมูลที่ผู้วิจัยได้เพิ่มเติมให้ใน

แต่ละกิจกรรมย่อยทั้ง 3 กิจกรรม นักเรียนหลายคนได้สอบถามผู้วิจัยว่าการยึดเหยียดกล้ามเนื้อ หรือ การปฏิบัติตนเมื่อถึงแหล่งน้ำ เช่น การสังเกตป้ายเตือนบริเวณที่จะเล่นน้ำนั้นจำเป็นจริงหรือไม่ เพราะ นักเรียนไม่เคยรู้จักหรือไม่เคยสังเกตมาก่อนได้รับกิจกรรมนี้ นอกจากนี้ นักเรียนยังสนใจการออกแบบ ป้ายเตือนในรูปแบบของตนเอง ซึ่งนับเป็นการปฏิบัติตนเพื่อลดความเสี่ยงในการจมน้ำได้อีกทางหนึ่ง ส่งผลให้นักเรียนเชื่อในผลของการปฏิบัติตนเพื่อลดความเสี่ยงในการจมน้ำ ทำให้นักเรียนพยายาม หลีกเลี่ยงการปฏิบัติตนที่ไม่ถูกต้อง และหันมาปฏิบัติตามวิธีที่ถูกต้องตั้งแต่ก่อนออกจากบ้านตาม เป้าหมายที่ตั้งไว้ให้ได้

จากการดำเนินกิจกรรมเตรียมพร้อมก่อนเล่นน้ำพบว่า ตรงกับองค์ประกอบทักษะ ชีวิตในองค์ประกอบ ทักษะในการประเมินศักยภาพของตนเองในสถานการณ์เฉพาะหน้า ทักษะในการวิเคราะห์และประเมินสถานการณ์ และทักษะในการสื่อสารเพื่อถ่ายทอดขอความช่วยเหลือ รวมทั้งตรงกับแนวคิดการกำกับตนเองในองค์ประกอบ การสังเกตตนเอง และการตัดสินใจตนเอง และ สอดคล้องกับฉัตรชัย พรหมเลิศ อธิบดีกรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย (ปภ.) (2555) ที่ได้ให้ข้อ ควรปฏิบัติในการท่องเที่ยวทางทะเลอย่างปลอดภัย ดังนี้ 1) ตรวจสอบสภาพอากาศ 2) ตรวจสอบ สภาพแวดล้อมของแหล่งท่องเที่ยวทางทะเล 3) จัดเตรียมเครื่องใช้ที่จำเป็น 4) ข้อควรปฏิบัติในการ เล่นน้ำทะเล รวมถึงการยึดเหยียดกล้ามเนื้อก่อนการเล่นน้ำหรือว่ายน้ำหรือออกกำลังกายใด ๆ เพื่อ เป็นการอบอุ่นร่างกาย ไม่ให้กล้ามเนื้อบาดเจ็บและที่สำคัญสำหรับการว่ายน้ำ คือ เพื่อไม่ให้เกิดอาการ เป็นตะคริว

### 1.3 กิจกรรมใช้อุปกรณ์ช่วยชีวิต

กิจกรรมใช้อุปกรณ์ช่วยชีวิต แบ่งออกเป็น 2 กิจกรรม ได้แก่ 1) รู้จักอุปกรณ์ ช่วยชีวิต 2) การสร้างสิ่งประดิษฐ์ กิจกรรมใช้อุปกรณ์ช่วยชีวิต เป็นกิจกรรมที่เน้นให้ผู้เรียนรับรู้ถึง ประโยชน์และวิธีการใช้อุปกรณ์ช่วยชีวิตแต่ละแบบอย่างถูกต้อง เพื่อให้สามารถเลือกใช้ได้อย่าง เหมาะสมส่งผลให้นักเรียนสามารถปฏิบัติตนเพื่อลดความเสี่ยงในการจมน้ำได้ โดยผู้วิจัยได้นำตัวอย่าง ของจริงมาให้แก่นักเรียนดู เช่น เสื้อชูชีพ ไม้ ห่วงยาง และยังให้นักเรียนช่วยกันคิดค้นอุปกรณ์ช่วยชีวิตใน การจมน้ำโดยให้นำเสนอเป็นงานกลุ่ม จากสิ่งของที่สามารถหาได้เองโดยไม่ต้องใช้งบประมาณ และ สามารถทำได้เองในเวลาอันสั้น ทั้งนี้ผู้วิจัยยังให้นักเรียนนำอุปกรณ์ที่กลุ่มตนเองสร้างขึ้น ไปทดลองใน ใช้ในสถานการณ์จริง คือ ที่สระว่ายน้ำ ซึ่งพฤติกรรมนักเรียนที่แสดงออกมานั้น สังเกตได้ว่านักเรียนมี ความสนุกสนาน กระตือรือร้นในกิจกรรมที่ได้ทำ เพราะอุปกรณ์ของแต่ละกลุ่มสามารถใช้ได้จริง และ นักเรียนเกิดความภาคภูมิใจที่ได้ใช้อุปกรณ์ที่ทำออกมา รวมถึงยังสร้างจิตสำนึกในการรู้จักช่วยเหลือผู้อื่น

และมีความมั่นใจและกล้าแสดงออกมากขึ้นด้วย ซึ่งหลังจากการนำไปทดลองแล้ว นักเรียนก็ได้นำผลงานของตนเองกลับมาปรับปรุงและได้กลับไปใช้ซ้ำอีกด้วย รวมถึงนักเรียนยังชอบและมีส่วนร่วมกับกิจกรรมมากขึ้นอีก โดยคอยซักถามผู้วิจัยตลอดว่าแบบนี้ทำได้หรือไม่ จะดีหรือไม่ และคอยหาข้อมูลเพิ่มเติมอยู่ตลอดเวลา ส่งผลให้นักเรียนปรับพฤติกรรมของตนเอง นำความรู้ที่ได้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตจริง เปิดโอกาสให้นักเรียนได้แบ่งปันประสบการณ์การปฏิบัติตนเพื่อลดความเสี่ยงในการจมน้ำกับเพื่อนๆ ซึ่งสอดคล้องกับ นายอำนาจ กาจันะ (กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข, 2559) ที่กล่าวถึง มาตรการป้องกันการจมน้ำในเด็กโต คือ ต้องสอนให้เด็กรู้วิธีการเอาชีวิตรอดในน้ำเมื่อตกน้ำ โดยการใช้อุปกรณ์ช่วยเหลือคนตกน้ำ เช่น ขวดน้ำพลาสติก ห่วงชูชีพ อุปกรณ์ที่ผูกเชือก ยื่นไม้ เสื่อ กางเกง เข็มขัด เพื่อช่วยเหลือคนตกน้ำ

จากการดำเนินกิจกรรมใช้อุปกรณ์ช่วยชีวิตพบว่า ตรงกับองค์ประกอบทักษะชีวิตในองค์ประกอบ ทักษะในการประเมินศักยภาพของตนเองในสถานการณ์เฉพาะหน้า ทักษะในการวิเคราะห์และประเมินสถานการณ์ ทักษะในการตัดสินใจอย่างมีเหตุผลและเลือกทางเลือกที่เหมาะสมที่สุด ทักษะในการคิดหาทางเลือกและวิเคราะห์จัดอันดับ และทักษะในการสื่อสารเพื่อถ่ายทอดขอความช่วยเหลือ รวมทั้งตรงกับแนวคิดการกำกับตนเองในองค์ประกอบ การสังเกตตนเอง การตัดสินใจตนเอง และการแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง และสอดคล้องกับการศึกษาของ Spence (2014) ได้ศึกษาการมีส่วนร่วมของเด็กในการเรียนว่ายน้ำส่งผลต่อการประเมินความเสี่ยงในการจมน้ำของเด็ก เพื่อพิจารณาว่าการมีส่วนร่วมของเด็กในการเรียนว่ายน้ำส่งผลต่อการประเมินความเสี่ยงในการจมน้ำของเด็ก ๆ และความต้องการในการกำกับดูแลของผู้ปกครอง พบว่า หลังได้เรียนรู้บทเรียนการว่ายน้ำ การรับรู้ของพ่อแม่เกี่ยวกับความสามารถในการว่ายน้ำของเด็กว่า เด็กมีความสามารถในการรักษาความปลอดภัยของตัวเองในน้ำที่เพิ่มขึ้น นอกจากนี้ ในฐานะพ่อแม่ควรเข้าใจว่าลูกของตนที่มีทักษะในการว่ายน้ำนั้น สามารถช่วยเหลือตนเองจากการจมน้ำได้

#### 1.4 กิจกรรมช่วยเพื่อนรอดจมน้ำ

กิจกรรมช่วยเพื่อนรอดจมน้ำ แบ่งออกเป็น 2 กิจกรรม ได้แก่ 1) ทำทางการว่ายน้ำเพื่อช่วยเพื่อนรอดจมน้ำ 2) ทำทางการเข้าหาผู้จมน้ำและการเอาตัวรอดจากการกอดรัด กิจกรรมช่วยเพื่อนรอดจมน้ำเป็นกิจกรรมที่เน้นให้ผู้เรียนปฏิบัติตนในสถานการณ์จริง ไม่ว่าจะเป็นในเรื่องทางการว่ายน้ำเพื่อช่วยเพื่อนจมน้ำ นับว่าเป็นสิ่งสำคัญเพราะการใช้ทางการว่ายน้ำที่ถูกต้องจะช่วยให้ผู้ช่วยเหลือสามารถไปถึงผู้ประสบภัยได้ถูกทิศทางและรวดเร็วยิ่งขึ้น ผู้วิจัยได้ให้นักเรียนฝึกการว่ายน้ำในสระว่ายน้ำเพื่อเข้าไปช่วยเหลือผู้ที่ประสบภัย โดยการปฏิบัติจริงเพื่อปรับปรุงทางการว่ายน้ำ ซึ่ง

พฤติกรรมนักเรียนที่สังเกตได้ คือ นักเรียนสนุกสนานกับกิจกรรม มีส่วนร่วมกับกิจกรรมดีมาก ส่งผลต่อการปรับพฤติกรรมการปฏิบัติตนเพื่อลดความเสี่ยงในการจมน้ำของนักเรียน และสร้างความตระหนักในเรื่องการปฏิบัติตนเพื่อช่วยเหลือผู้ที่จะจมน้ำ การฝึกกิจกรรมในท่าทางการเข้าหาผู้จมน้ำ และการเอาตัวรอดจากการกอดรัดนั้น นับว่าเป็นทักษะสำคัญในการช่วยเหลือผู้ประสบภัย เพราะโดยส่วนใหญ่แล้วบุคคลที่เข้าไปช่วยแล้วเข้าไปไม่ถูกวิธีก็มักจะเสียชีวิต เนื่องจากถูกผู้ประสบภัยกระโดดกอดรัดและถูกกดน้ำด้วยนั่นเอง ทั้งนี้ผู้วิจัยได้แสดงการสาธิตวิธีการเอาตัวรอด เพื่อให้ผู้เรียนตระหนักถึงความปลอดภัยในการเอาตัวรอดจากการถูกกอดรัดก่อนทำการช่วยเหลือต่อไป โดยให้นักเรียนทุกคนได้ทดลองการปฏิบัติจริง จากการสังเกตพฤติกรรมของนักเรียน เห็นได้อย่างชัดเจนว่า นักเรียนให้ความสนใจในเรื่องการว่ายน้ำเข้าหาผู้ประสบภัยและการเอาตัวรอดจากการถูกกอดรัด หลังจากที่ตระหนักถึงความสำคัญในการว่ายน้ำเข้าหาผู้ประสบภัยอย่างไม่ถูกวิธีแล้ว นักเรียนก็มีการปรับปรุงและพัฒนาไปในทางที่ดีขึ้น รวมถึงได้แนะนำให้เพื่อนทำในสิ่งที่ถูกต้อง ส่งผลให้นักเรียนตระหนักถึงความสำคัญในการปฏิบัติตนเพื่อลดความเสี่ยงในการจมน้ำ และสนุกกับกิจกรรมที่ได้ทำ

จากการดำเนินกิจกรรมช่วยเพื่อนรอดจมน้ำพบว่า ตรงกับองค์ประกอบทักษะชีวิต ในองค์ประกอบ ทักษะในการประเมินศักยภาพของตนเองในสถานการณ์เฉพาะหน้า ทักษะในการวิเคราะห์และประเมินสถานการณ์ ทักษะในการตัดสินใจอย่างมีเหตุผลและเลือกทางที่เหมาะสมที่สุด ทักษะในการคิดหาทางเลือกและวิเคราะห์จัดอันดับ และทักษะในการสื่อสารเพื่อถ่ายทอดขอความช่วยเหลือ รวมทั้งตรงกับแนวคิดการกำกับตนเองในองค์ประกอบ การสังเกตตนเอง การตัดสินใจตนเอง และการแสดงปฏิกิริยาต่อตนเองสอดคล้องกับการศึกษาวิจัยของ Perry (1998) ได้ทำการศึกษากำกับตนเองในการเรียนรู้ของนักเรียนโดยให้นักเรียนทำงานเขียนอาทิตย์ละ 1 ครั้ง และรวบรวมเก็บไว้เป็นแฟ้มสะสมงาน ใช้เวลาในการเก็บข้อมูลทั้งสิ้น 6 เดือน กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนเกรด 2 จำนวน 35 คน และนักเรียนเกรด 3 จำนวน 59 คน ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนเกรด 2 และ 3 ที่อยู่ในห้องเรียนที่มีระดับการกำกับตนเองในการเรียนสูง จะพัฒนาทักษะและทัศนคติที่เป็นลักษณะของผู้เรียนที่มีการกำกับตนเอง ในขณะที่นักเรียนที่อยู่ในห้องเรียนที่มีระดับการกำกับตนเองในการเรียนรู้น้อย เมื่อเกิดอุปสรรคจะปรับทัศนคติและการกระทำที่เนื่องมาจากการปกป้องตนเอง และการศึกษาเน้นการจัดสภาพห้องเรียนและการจูงใจนักเรียนเพื่อเพิ่มการกำกับตนเอง

### 1.5 กิจกรรมลอยตัวได้ก็ไม่จม

กิจกรรมลอยตัวได้ก็ไม่จม แบ่งออกเป็น 2 กิจกรรม ได้แก่ 1) สาเหตุและสถานการณ์ที่ต้องลอยตัว และ 2) วิธีการลอยตัว กิจกรรมลอยตัวได้ก็ไม่จมเป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมให้ผู้เรียนรู้จัก



การตัวรอดจากการเสี่ยงต่อการจมน้ำ โดยใช้วิธีการลอยตัว ซึ่งเป็นสิ่งที่สามารถทำได้ง่ายและใช้พลังงานน้อยที่สุด โดยผู้วิจัยได้ให้นักเรียนทุกคนได้ฝึกปฏิบัติในสถานที่จริง กิจกรรมนี้เน้นไปที่การลอยตัวหางเป็นหลัก เพราะเป็นท่าพื้นฐานที่ทุกคนควรจะได้ โดยเริ่มจากการลอยตัวในเวลาสั้นๆ ก่อน เมื่อนักเรียนสามารถทำได้ก็เพิ่มระยะเวลาให้นานยิ่งขึ้น และเนื่องจากนักเรียนตระหนักถึงความสำคัญในการลอยตัว ส่งผลให้มีแนวทางในการปฏิบัติตนเพื่อลดความเสี่ยงในการจมน้ำได้ดียิ่งขึ้น พฤติกรรมนักเรียนที่เห็นได้อย่างชัดเจน คือ นักเรียนมีความมุ่งมั่นในการทำการลอยตัวของตัวเองให้นานยิ่งขึ้น และเริ่มมีการแข่งขันกันในหมู่เพื่อน จึงทำให้นักเรียนมีความสุข สนุกสนาน ผ่อนคลาย และเป็นกันเองมากยิ่งขึ้นในกิจกรรมดังกล่าว ซึ่งสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้จะส่งเสริมให้นักเรียนเกิดความตระหนัก และการมุ่งมั่นในการทำสิ่งที่ถูกต้องได้ดียิ่งขึ้น เพื่อพัฒนาและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้มีการปฏิบัติตนเพื่อลดความเสี่ยงในการจมน้ำได้ดียิ่งขึ้น สอดคล้องกับนายแพทย์อำนวยการ กาจินะ กระทรวงสาธารณสุข (2559) กล่าวถึง ความสำคัญของการฝึกลอยตัวในน้ำ 3 นาที เนื่องจากสาเหตุของการจมน้ำส่วนใหญ่คือ ไม่สามารถลอยตัวขึ้นฝั่งได้ เพราะฉะนั้นถ้าลอยตัวได้ 3 นาที เด็กที่พลัดตกในจุดที่ไม่ไกลจากฝั่งก็จะสามารถช่วยตัวเองได้ ทำลอยตัวที่ง่ายและใช้เพื่อตะกายเข้าฝั่ง

จากการดำเนินกิจกรรมลอยตัวได้ก็ไม่จมนพบว่า ตรงกับองค์ประกอบทักษะชีวิตในองค์ประกอบ ทักษะในการประเมินศักยภาพของตนเองในสถานการณ์เฉพาะหน้า ทักษะในการวิเคราะห์และประเมินสถานการณ์ ทักษะในการตัดสินใจอย่างมีเหตุผลและเลือกทางที่เหมาะสมที่สุด ทักษะในการคิดหาทางเลือกและวิเคราะห์จัดอันดับ และทักษะในการสื่อสารเพื่อถ่ายทอดขอความช่วยเหลือ รวมทั้งตรงกับแนวคิดการกำกับตนเองในองค์ประกอบ การสังเกตตนเอง การตัดสินใจตนเอง และการแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง และสอดคล้องกับการศึกษางานวิจัยของ ก้องสยาม ลับไพร (2557) ได้ศึกษาผลการจัดการเรียนรู้วิชาว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอดสำหรับการป้องกันตนเองจากการจมน้ำของนักเรียนระดับประถมศึกษาตอนต้น กลุ่มตัวอย่างคือนักเรียนระดับประถมศึกษาตอนต้น โรงเรียนไทยนิยมสงเคราะห์ จำนวน 10 คน ผลการวิจัยพบว่า การจัดกิจกรรมการเรียนรู้วิชาว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอดประกอบไปด้วย 1. ทักษะด้านการเอาชีวิตรอดและพื้นฐานการว่ายน้ำ 10 ทักษะ เช่น การเตะเท้าคว่ำแล้วพลิกเป็นเตะเท้าหาง การลอยตัวหาง 3 นาที การลอยตัวแบบลูกหมาตกน้ำ และการเกาะขวิดน้ำลอยตัวเป็นต้น มีค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะด้านการเอาชีวิตรอดและพื้นฐานการว่ายน้ำ หลังการทดลองแตกต่างจากก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยคะแนนสูงกว่าก่อนการทดลอง

## 2. ค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติเพื่อลดความเสี่ยงในการจมน้ำหลังการทดลองระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองกับนักเรียนกลุ่มควบคุม

จากการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติเพื่อลดความเสี่ยงในการจมน้ำ หลังการทดลองระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมสร้างเสริมความปลอดภัยโดยประยุกต์ทักษะชีวิต ร่วมกับแนวทางการกำกับตนเองกับนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับโปรแกรมสร้างเสริมความปลอดภัย โดยประยุกต์ทักษะชีวิตร่วมกับแนวทางการกำกับตนเอง พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติเพื่อลดความเสี่ยงในการจมน้ำ หลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 2 สามารถอภิปรายในประเด็น ดังต่อไปนี้

### 2.1 กิจกรรมคิดได้ไม่จมน้ำ

กิจกรรมคิดได้ไม่จมน้ำ แบ่งออกเป็น 3 กิจกรรม ได้แก่ 1) ปัญหาในการจมน้ำของเด็กและสาเหตุการเสียชีวิต 2) สถานที่ที่เสี่ยงต่อการจมน้ำ และ 3) สถานการณ์จำลอง โดยกิจกรรมคิดได้ไม่จมน้ำเป็นกิจกรรมที่ให้ความรู้ในเรื่องของปัญหาหรือสาเหตุในการจมน้ำของเด็ก รวมถึงสถานที่ที่อาจเป็นอันตรายหรืออาจมีความเสี่ยงในการจมน้ำ และสถานการณ์จำลองที่ส่งผลกระทบต่อลดความเสี่ยงในการจมน้ำ จากการสอบถามนักเรียนก่อนเข้าร่วมโปรแกรม นักเรียนเกือบทั้งหมดทราบถึงสาเหตุของการจมน้ำในเด็กวัยเดียวกันเป็นอย่างดี ไม่ว่าจะเป็นการเล่นด้วยความคึกคะนอง ทักษะของตัวเองไม่เพียงพอ และการไปเล่นน้ำโดยไม่มีผู้ใหญ่ไปดูแลเป็นต้น ซึ่งทั้งหมดนี้ผู้วิจัยได้ถามต่อแล้วจึงรู้ว่านักเรียนมักจะติดเพื่อน รวมถึงการคิดวิเคราะห์และความตระหนักถึงอันตรายจากการจมน้ำเสียชีวิต ดังนั้นเมื่อเพื่อนชวนก็มักจะตามกันไปโดยไม่คำนึงถึงผลกระทบ ผู้วิจัยเลือกใช้ข่าวเกี่ยวกับการจมน้ำจากเหตุการณ์จริง รวมถึงคลิปวิดีโอเกี่ยวกับการจมน้ำของเด็กในวัยเดียวกันกับนักเรียน เพื่อกระตุ้นให้นักเรียนได้รับรู้และตระหนักถึงความปลอดภัยและความเสี่ยงในการจมน้ำ ผู้วิจัยยังใช้สถานการณ์จำลองเพื่อให้นักเรียนฝึกทักษะการปฏิเสธหรือฝึกการตัดสินใจในการไปเล่นน้ำกับเพื่อนตามการชักชวนของเพื่อน ๆ ซึ่งผลของนักเรียนที่แสดงให้เห็นคือ นักเรียนสนใจและกระตือรือร้นในการเรียนรู้จากข้อมูลหรือสถานการณ์จำลองที่ผู้วิจัยได้กำหนดขึ้น รวมถึงเสียงหรือสีหน้าแววตาในการเห็นวิดีโอเหตุการณ์ต่างๆ ที่เด็กจมน้ำไปหรือตามข่าวต่างๆ ใน สัปดาห์แรกผู้วิจัยร่วมอภิปรายถึง ปัญหา สาเหตุ และการปฏิบัติตนเพื่อลดความเสี่ยงในการจมน้ำจากสถานการณ์จำลอง จากการสังเกต การดู รวมถึงการปฏิบัติจริงทำให้นักเรียนสนใจในกิจกรรมกล้าที่จะแสดงออกกล้าที่จะซักถาม เกิดความตระหนักถึงความปลอดภัยและส่งผลต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่จะนำไปสู่การปฏิบัติเพื่อลดความเสี่ยงในการจมน้ำ และหลังการทดลองในสัปดาห์ที่ 6 พบว่า นักเรียนมี

แนวทางในการปฏิบัติเพื่อลดความเสี่ยงในการจมน้ำ มีความตั้งใจที่จะปรับพฤติกรรม สังเกตจากกิจกรรมที่พาไปในสถานที่จริง นักเรียนสามารถนำเสนอวิธีการและแนวทางการแก้ไขวิธีการปฏิบัติตนเพื่อลดความเสี่ยงในการจมน้ำ โดยเลือกวิธีการและแนวทางการปฏิบัติที่ได้รับจากกิจกรรมคิดได้ไม่จมน้ำ

จากการดำเนินกิจกรรมคิดได้ไม่จมน้ำพบว่า ตรงกับองค์ประกอบทักษะชีวิตในองค์ประกอบทักษะในการประเมินศักยภาพของตนเองในสถานการณ์เฉพาะหน้า ทักษะในการวิเคราะห์และประเมินสถานการณ์ และทักษะในการคิดหาทางเลือกและวิเคราะห์จัดลำดับ รวมทั้งตรงกับแนวคิดการกำกับตนเองในองค์ประกอบ การสังเกตตนเอง และการตัดสินใจตนเองและสอดคล้องกับการศึกษางานวิจัยของจินตนา บันลือศักดิ์. (2558) ได้ศึกษาผลของการจัดการเรียนรู้เพศศึกษาโดยใช้รูปแบบข้อมูล แรงจูงใจ และทักษะเชิงพฤติกรรมที่มีต่อการเสริมสร้างทักษะชีวิตด้านการตัดสินใจและการแก้ปัญหาเรื่องเพศของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ฝ่ายประถม กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ฝ่ายประถม จำนวน 75 คน ผลการวิจัยพบว่า 1. ค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะชีวิตด้านการตัดสินใจและการแก้ปัญหาเรื่องเพศในกลุ่มที่ได้รับการจัดการเรียนรู้เพศศึกษา โดยใช้รูปแบบข้อมูล แรงจูงใจ และทักษะเชิงพฤติกรรมสูงกว่าก่อนได้รับการจัดการ เรียนรู้ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 2. ค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะชีวิตด้านการตัดสินใจและการแก้ปัญหาเรื่องเพศ ในกลุ่มที่ได้รับการจัดการเรียนรู้เพศศึกษาโดยใช้รูปแบบข้อมูล แรงจูงใจ และทักษะเชิงพฤติกรรมสูงกว่ากลุ่มที่เรียนด้วยวิธีปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

## 2.2 กิจกรรมเตรียมตัวก่อนเล่นน้ำ

กิจกรรมเตรียมตัวก่อนเล่นน้ำ แบ่งออกเป็น 3 กิจกรรมได้แก่ 1) การเตรียมตัวก่อนออก 2) การยืดเหยียดอย่างถูกต้อง 3) การปฏิบัติตนเมื่อถึงแหล่งน้ำ กิจกรรมเตรียมตัวก่อนเล่นน้ำ เป็นกิจกรรมที่แสดงให้เห็นถึงการปฏิบัติเพื่อลดความเสี่ยงในการจมน้ำ ในเรื่องของการเตรียมตัวไม่ว่าจะเป็นในด้านของสุขภาพหรืออุปกรณ์ต่าง ๆ ที่นักเรียนควรจะเตรียมไป จากกิจกรรมคิดได้ไม่จมน้ำ นักเรียนส่วนใหญ่รู้ถึงสาเหตุและแนวทางในการปฏิบัติหรือการเตรียมตัวก่อนไปเล่นน้ำเป็นอย่างดี ไม่ว่าจะเป็น การเตรียมเสื้อผ้าหรืออุปกรณ์ที่เหมาะสม การแจ้งผู้ปกครอง การสังเกตป้ายหรือข่าวสารต่างๆ รวมถึงการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ แต่ทั้งหมดแล้วในสถานการณ์จริง นักเรียนกลับลืมสิ่งเหล่านี้และไม่ได้ปฏิบัติตาม และเมื่อนักเรียนได้เข้าร่วมกิจกรรมเตรียมตัวก่อนเล่นน้ำ ผู้วิจัยได้ใช้กิจกรรมที่ให้ผู้เรียนเป็นผู้ออกแบบหรือคิดค้นในสิ่งที่ตัวเองคิดก่อน แล้วให้นักเรียนออกมาแนะนำเสนอเพื่อน ๆ เพื่อหา

ข้อสรุปและข้อคิดเห็นเพิ่มเติมในสิ่งที่กลุ่มของตัวเองขาดไป ทั้งนี้ ผู้วิจัยยังได้ให้นักเรียนนำอุปกรณ์ที่กลุ่มนักเรียนทุกกลุ่มนำเสนอในห้องเรียน ไปใช้ปฏิบัติจริงเมื่อถึงแหล่งน้ำ เพื่อให้นักเรียนเกิดความตระหนักและเห็นถึงความสำคัญในการเตรียมตัวก่อนเล่นน้ำ จากการสังเกตของผู้วิจัย กิจกรรมนี้เป็นจุดเริ่มต้นหนึ่งที่ทำให้นักเรียนลงมือปรับพฤติกรรมตนเองเพื่อลดความเสี่ยงในการจมน้ำของนักเรียน โดยในกิจกรรมนั้นผู้วิจัยได้ใช้การจัดกิจกรรมที่หลากหลายทั้งจัดเป็นศูนย์การเรียนรู้ การลงมือปฏิบัติในการยืดเหยียดหรือแม้แต่การทำงานเป็นกลุ่ม เพื่อให้ผู้เรียนได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมอยู่ตลอดเวลา ผลของพฤติกรรมของนักเรียนที่เห็นได้ คือ นักเรียนให้ความสนใจในข้อมูลที่เพื่อนนำเสนอและข้อมูลที่ผู้วิจัยได้เพิ่มเติมไว้ในแต่ละกิจกรรมย่อยทั้ง 3 กิจกรรม นักเรียนหลายคนได้สอบถามผู้วิจัยว่าการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ หรือการปฏิบัติตนเมื่อถึงแหล่งน้ำ เช่น การสังเกตป้ายเตือนบริเวณที่จะเล่นน้ำนั้น จำเป็นจริงหรือไม่ เพราะนักเรียนไม่เคยรู้จักหรือไม่เคยสังเกตมาก่อนได้รับกิจกรรมนี้ นอกจากนี้ นักเรียนยังสนใจการออกแบบป้ายเตือนในรูปแบบของตนเอง ซึ่งนับเป็นการปฏิบัติตนเพื่อลดความเสี่ยงในการจมน้ำได้อีกทางหนึ่ง และหลังการทดลองในสัปดาห์ที่ 6 เมื่อนักเรียนเข้าร่วมกิจกรรมเตรียมตัวก่อนเล่นน้ำ พบว่า นักเรียนมีแนวทางในการปฏิบัติตนเพื่อลดความเสี่ยงในการจมน้ำ มีความตั้งใจที่จะปรับพฤติกรรม สังเกตจากกิจกรรมที่พาไปในสถานที่จริง นักเรียนสามารถนำเสนอวิธีการและแนวทางการแก้ไขวิธีการปฏิบัติตนเพื่อลดความเสี่ยงในการจมน้ำ โดยเลือกวิธีการและแนวทางการปฏิบัติที่ได้รับจากกิจกรรมเตรียมตัวก่อนเล่นน้ำ

จากการดำเนินกิจกรรมเตรียมพร้อมก่อนเล่นน้ำพบว่า ตรงกับองค์ประกอบทักษะชีวิตในองค์ประกอบ ทักษะในการประเมินศักยภาพของตนเองในสถานการณ์เฉพาะหน้า ทักษะในการวิเคราะห์และประเมินสถานการณ์ และทักษะในการสื่อสารเพื่อถ่ายทอดขอความช่วยเหลือ รวมทั้งตรงกับแนวคิดการกำกับตนเองในองค์ประกอบ การสังเกตตนเอง และการตัดสินใจ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษา งานวิจัยของ Bender (2002: Online) ได้สร้างโปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อใช้ในการพัฒนาทักษะชีวิตด้านสวนตัว และदानสัมพันธ์ทางพระหวางบุคคลสำหรับผู้เรียน ซึ่งโปรแกรมทักษะชีวิตมีจำนวนครั้งในการทดลองทั้งหมด 12 ครั้ง และใช้เวลาครั้งละ 1.30 ชั่วโมง ผลจากการศึกษา พบว่า หลังเขารวมการอบรมกลุ่มตัวอย่างมีทักษะชีวิตเพิ่มขึ้นกว่าก่อนเขารวมการอบรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ การศึกษางานวิจัยของกษมล ธนะวงศ์ (2556) ได้ศึกษาผลของการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาเรื่องการดูแลสุขภาพส่วนบุคคลโดยใช้ทฤษฎีการกำกับตนเองที่มีต่อพฤติกรรมสุขภาพของนักเรียนประถมศึกษา กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 60 คน โรงเรียนพญาไท แบ่งเป็น 2 กลุ่ม นักเรียนกลุ่มทดลองได้รับการจัดการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาโดยทฤษฎีการกำกับตนเอง จำนวน 30 คน และนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาแบบปกติจำนวน 30 คน ผลการวิจัย

พบว่า 1) ค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการดูแลสุขภาพส่วนบุคคลหลังการทดลองของกลุ่มทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการดูแลสุขภาพส่วนบุคคลก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มควบคุม ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 2) ค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการดูแลสุขภาพส่วนบุคคลหลังการทดลองของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

### 2.3 กิจกรรมใช้อุปกรณ์ช่วยชีวิต

กิจกรรมใช้อุปกรณ์ช่วยชีวิต กิจกรรมใช้อุปกรณ์ช่วยชีวิต แบ่งออกเป็น 2 กิจกรรม ได้แก่ 1) รู้จักอุปกรณ์ช่วยชีวิต 2) การสร้างสิ่งประดิษฐ์ กิจกรรมใช้อุปกรณ์ช่วยชีวิต เป็นกิจกรรมที่เน้นให้ผู้เรียนรับรู้ถึงประโยชน์และวิธีการใช้อุปกรณ์ช่วยชีวิตแต่ละแบบอย่างถูกต้อง เพื่อให้สามารถเลือกใช้ได้อย่างเหมาะสมส่งผลให้นักเรียนสามารถปฏิบัติตนเพื่อลดความเสี่ยงในการจมน้ำได้ จากการพูดคุยและทำกิจกรรมมาตลอด 2 กิจกรรมข้างต้นนั้นพบว่านักเรียนมีความรู้เบื้องต้นในเรื่องการปฏิบัติตนแต่ไม่นำมาปฏิบัติ เช่นเดียวกับกิจกรรมนี้ที่จะพูดในเรื่องของอุปกรณ์ช่วยชีวิต ทั้งการใช้การสร้างอุปกรณ์ โดยนักเรียนส่วนใหญ่ถ้าถามนั้นจะพูดถึง ห่วงยาง และเสื้อชูชีพกันเกือบทุกคน แต่พอเจาะลึกลงไปนั้นว่าแต่ละอย่างใช้อย่างไรให้ปลอดภัยและอุปกรณ์เหล่านี้มีก้อยู่ตรงไหน กลับเป็นสิ่งที่นักเรียนไม่สามารถตอบได้ ผู้วิจัยเลยได้พูดถึงประโยชน์ของอุปกรณ์ช่วยชีวิต แบบต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นเสื้อชูชีพ ห่วงยาง โฟม ไม้ หรืออุปกรณ์ต่างๆที่สามารถมาประยุกต์ใช้ได้ นั้น รวมถึงวิธีการใช้ โดยผู้วิจัยได้นำตัวอย่างของจริงมาให้นักเรียนดู เช่น เสื้อชูชีพ ไม้ ห่วงยาง ทำให้นักเรียนนั้นเกิดความสนุกสนาน และอยากลองออกมาทำกิจกรรมทุกคน ทำให้บรรยากาศในการจัดกิจกรรมนั้นเต็มไปด้วยความสนุกสนาน และยังให้นักเรียนช่วยกันคิดค้นอุปกรณ์ช่วยชีวิตในการจมน้ำโดยให้นำเสนอเป็นงานกลุ่มจากสิ่งของที่สามารถหาได้เองโดยไม่ต้องใช้งบประมาณ และสามารถทำได้เองในเวลาอันสั้น ทั้งนี้ผู้วิจัยยังให้นักเรียนนำอุปกรณ์ที่กลุ่มตนเองสร้างขึ้น ไปทดลองใช้ในสถานการณ์จริง คือ ที่สระว่ายน้ำ ซึ่งพฤติกรรมนักเรียนที่แสดงออกมานั้น สังเกตได้ว่านักเรียนมีความสนุกสนาน กระตือรือร้นในกิจกรรมที่ได้ทำ เพราะอุปกรณ์ของแต่ละกลุ่มสามารถใช้ได้จริง และนักเรียนเกิดความภาคภูมิใจที่ได้ใช้อุปกรณ์ที่ทำออกมา รวมถึงยังสร้างจิตสำนึกในการรู้จักช่วยเหลือผู้อื่น และมีความมั่นใจและกล้าแสดงออกมากขึ้นด้วย และหลังการทดลองในสัปดาห์ที่ 6 เมื่อนักเรียนเข้าร่วมกิจกรรมรู้จักอุปกรณ์ช่วยชีวิต พบว่า นักเรียนมีแนวทางในการปฏิบัติตนเพื่อลดความเสี่ยงในการจมน้ำ มีความตั้งใจที่จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรม สังเกตจากกิจกรรมที่พาไปในสถานที่จริง นักเรียนสามารถนำเสนอวิธีการและแนว

ทางการแก้ไขวิธีการปฏิบัติตนเพื่อลดความเสี่ยงในการจมน้ำ โดยเลือกวิธีการและแนวทางการปฏิบัติที่ได้รับจากกิจกรรมรู้จักอุปกรณ์ช่วยชีวิต

จากการดำเนินกิจกรรมใช้อุปกรณ์ช่วยชีวิตพบว่า ตรงกับองค์ประกอบทักษะชีวิตในองค์ประกอบ ทักษะในการประเมินศักยภาพของตนเองในสถานการณ์เฉพาะหน้า ทักษะในการวิเคราะห์และประเมินสถานการณ์ ทักษะในการตัดสินใจอย่างมีเหตุผลและเลือกทางที่เหมาะสมที่สุด ทักษะในการคิดหาทางเลือกและวิเคราะห์จัดอันดับ และทักษะในการสื่อสารเพื่อถ่ายทอดขอความช่วยเหลือ รวมทั้งตรงกับแนวความคิดกำกับตนเองในองค์ประกอบ การสังเกตตนเอง การตัดสินใจตนเอง และการแสดงปฏิกิริยาต่อตนเองซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาวิจัยของ Spence (2014) ได้ศึกษาการมีส่วนร่วมของเด็กในการเรียนว่ายน้ำส่งผลต่อการประเมินความเสี่ยงในการจมน้ำของเด็ก เพื่อพิจารณาว่าเด็กมีส่วนร่วมของเด็กในการเรียนว่ายน้ำส่งผลต่อการประเมินความเสี่ยงในการจมน้ำของเด็ก ๆ และความต้องการในการกำกับดูแลของผู้ปกครอง พบว่า หลังได้เรียนรู้บทเรียนการว่ายน้ำ การรับรู้ของพ่อแม่เกี่ยวกับความสามารถในการว่ายน้ำของเด็กว่า เด็กมีความสามารถในการรักษาความปลอดภัยของตัวเองในน้ำที่เพิ่มขึ้น นอกจากนี้ ในฐานะพ่อแม่ควรเข้าใจว่าลูกของตนที่มีทักษะในการว่ายน้ำนั้น สามารถช่วยเหลือตนเองจากการจมน้ำได้

#### 2.4 กิจกรรมช่วยเพื่อนรอดจมน้ำ

กิจกรรมช่วยเพื่อนรอดจมน้ำ แบ่งออกเป็น 2 กิจกรรม ได้แก่ 1) ทำทางการว่ายน้ำเพื่อช่วยเพื่อนรอดจมน้ำ 2) ทำทางการเข้าหาผู้จมน้ำและการเอาตัวรอดจากการจมน้ำ กิจกรรมช่วยเพื่อนรอดจมน้ำเป็นกิจกรรมที่เน้นให้ผู้เรียนปฏิบัติตนในสถานการณ์จริง ไม่ว่าจะเป็นในเรื่องทางการว่ายน้ำเพื่อช่วยเพื่อนจมน้ำ นับว่าเป็นสิ่งสำคัญเพราะการใช้ทางการว่ายน้ำที่ถูกต้องจะช่วยให้ผู้ช่วยเหลือสามารถไปถึงผู้ประสบภัยได้ถูกทิศทางและรวดเร็วยิ่งขึ้น โดยจากการพูดคุยกิจกรรมนี้เป็นกิจกรรมที่นักเรียนอยากปฏิบัติมากที่สุด เพราะเป็นกิจกรรมที่ได้ลงน้ำ แต่นักเรียนนั้นไม่ทราบถึงแนวทางการปฏิบัติที่ถูกต้องซึ่งต่างกับกิจกรรมอื่น ๆ ที่นักเรียนส่วนใหญ่จะรู้ แต่สิ่งที่แตกต่างออกไปนั้นคือกิจกรรมนี้นั้นผู้วิจัยสังเกตได้ว่าเมื่อไปถึงสระว่ายน้ำหรือตั้งแต่ก่อนไปสระว่ายน้ำในแต่ละครั้งนั้น นักเรียนจะมีการเตรียมตัวทั้งก่อนออกและเมื่อถึงแหล่งน้ำ ไม่ว่าจะเป็นการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ การเตรียมอุปกรณ์ การสังเกตป้ายเตือนหรือสิ่งต่างๆ ซึ่งนับว่าเป็นสิ่งที่ดีถ้านักเรียนปฏิบัติได้จนเป็นนิสัย โดยกิจกรรมนี้นั้นผู้วิจัยได้สาธิตและให้นักเรียนได้ปฏิบัติจริงทั้งกับอุปกรณ์และกับบุคคลจริงๆ ในเรื่องของการว่ายน้ำเข้าหาผู้จมน้ำ การเอาตัวรอดจากการจมน้ำและการพาผู้จมน้ำขึ้นฝั่ง พฤติกรรมของนักเรียนที่ผู้วิจัยเห็นได้ชัดคือ นักเรียนมีความตั้งใจในการทำและการปฏิบัติเป็นอย่างดี เพราะสิ่งเหล่านั้นนั้น

นักเรียนไม่เคยเรียนรู้และปฏิบัติมาก่อน ทำให้การจัดกิจกรรมเป็นไปได้ด้วยดี และหลังการทดลองใน สัปดาห์ที่ 7 เมื่อนักเรียนเข้าร่วมกิจกรรมช่วยเพื่อนรอดจมน้ำ พบว่า นักเรียนมีแนวทางในการปฏิบัติ ตนเพื่อลดความเสี่ยงในการจมน้ำ มีความตั้งใจที่จะปรับพฤติกรรม สังเกตจากกิจกรรมที่พาไปใน สถานที่ยี่จริง นักเรียนสามารถนำเสนอวิธีการและแนวทางการแก้ไขวิธีการปฏิบัติตนเพื่อลดความเสี่ยง ในการจมน้ำ โดยเลือกวิธีการและแนวทางการปฏิบัติที่ได้รับจากกิจกรรมช่วยเพื่อนรอดจมน้ำ

จากการดำเนินกิจกรรมช่วยเพื่อนรอดจมน้ำพบว่า ตรงกับองค์ประกอบทักษะชีวิตใน องค์ประกอบ ทักษะในการประเมินศักยภาพของตนเองในสถานการณ์เฉพาะหน้า ทักษะในการ วิเคราะห์และประเมินสถานการณ์ ทักษะในการตัดสินใจอย่างมีเหตุผลและเลือกทางที่เหมาะสมที่สุด ทักษะในการคิดหาทางเลือกและวิเคราะห์จัดอันดับ และทักษะในการสื่อสารเพื่อถ่ายทอดขอความ ช่วยเหลือ รวมทั้งตรงกับแนวคิดการกำกับตนเองในองค์ประกอบ การสังเกตตนเอง การตัดสินใจตนเอง และการแสดงปฏิกิริยาต่อตนเองซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาวิจัยของ นางสาวดาริกา บิลโสภา (2557) ศึกษาเรื่อง ผลของโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพตามทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลและการกำกับตนเองเพื่อ สร้างเสริมความปลอดภัยในการเดินทางของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย กลุ่มตัวอย่างเป็น นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนสันติราษฎร์วิทยาลัย จำนวน 50 คน ผลการวิจัยพบว่า 1. ค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติตนเพื่อสร้างเสริมความปลอดภัยในการเดินทางของนักเรียนกลุ่ม ทดลองหลังได้รับการจัดโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพเพิ่มขึ้นกว่าก่อนการทดลอง 2) ค่าเฉลี่ยของ คะแนนการปฏิบัติตนเพื่อสร้างเสริมความปลอดภัยในการเดินทางของนักเรียนกลุ่มทดลองหลังการ ทดลองเพิ่มขึ้นกว่านักเรียน 3) ผลการวิจัยแสดงว่าโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพตามทฤษฎีการกระทำ ด้วยเหตุผลและการกำกับตนเองสามารถส่งเสริมความปลอดภัยในการเดินทางของนักเรียน มัธยมศึกษาตอนปลายได้

## 2.5 กิจกรรมลอยตัวได้ก็ไม่จม

กิจกรรมลอยตัวได้ก็ไม่จม แบ่งออกเป็น 2 กิจกรรม ได้แก่ 1) สาเหตุและสถานการณ์ ที่ต้องลอยตัว และ 2) วิธีการลอยตัว กิจกรรมลอยตัวได้ก็ไม่จมเป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมให้ผู้เรียนรู้จัก การตัวรอดจากการเสี่ยงต่อการจมน้ำ โดยใช้วิธีการลอยตัว ซึ่งเป็นสิ่งที่สามารถทำได้ง่ายและใช้ พลังงานน้อยที่สุด โดยผู้วิจัยได้ให้นักเรียนทุกคนได้ฝึกปฏิบัติในสถานที่จริง กิจกรรมนี้เน้นไปที่การ ลอยตัวหงายเป็นหลัก เพราะเป็นท่าพื้นฐานที่ทุกคนควรจะทำให้ จากกิจกรรมต่าง ๆ นั้น ผู้เรียนได้รับความรู้มากมายในเรื่องของการปฏิบัติเพื่อลดความเสี่ยงในการจมน้ำ กิจกรรมลอยตัวได้ก็ไม่จม ก็ เป็นอีกกิจกรรมที่ลดความเสี่ยงในการจมน้ำ ซึ่งก่อนทำกิจกรรมนั้นผู้วิจัยก็ได้สอบถามนักเรียนแล้วว่า

ลอยตัวในน้ำกันเป็นรีเปลา ซึ่งคำตอบโดยส่วนใหญ่ที่นักเรียนจะลอยตัวในน้ำกันได้เกือบทุกคน ทำให้กิจกรรมนี้นั้นเหมือนจะง่าย แต่ผู้วิจัยก็ได้ทอดแทรกถึงประโยชน์ในการลอยตัวที่นักเรียนนั้นไม่ทราบเข้าไปผ่านในตัวกิจกรรม พฤติกรรมนักเรียนที่เห็นได้อย่างชัดเจน คือ นักเรียนมีความมุ่งมั่นในการทำการลอยตัวของตัวเองให้นานยิ่งขึ้น และเริ่มมีการแข่งขันกันในกลุ่มเพื่อน จึงทำให้นักเรียนมีความสนุกสนาน ผ่อนคลาย และเป็นกันเองมากยิ่งขึ้นในกิจกรรมดังกล่าว ซึ่งสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้จะส่งเสริมให้นักเรียนเกิดความตระหนักและการมุ่งมั่นในการทำสิ่งที่ถูกต้องได้ดียิ่งขึ้น เพื่อพัฒนาและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้มีการปฏิบัติตนเพื่อลดความเสี่ยงในการจมน้ำได้ดียิ่งขึ้น โดยหลังการทดลองในสัปดาห์ที่ 7 เมื่อนักเรียนเข้าร่วมกิจกรรมลดความเสี่ยงต้องลอยตัว พบว่า นักเรียนมีแนวทางในการปฏิบัติตนเพื่อลดความเสี่ยงในการจมน้ำ มีความตั้งใจที่จะปรับพฤติกรรม สังเกตจากกิจกรรมที่พาไปในสถานที่จริง นักเรียนสามารถนำเสนอวิธีการและแนวทางการแก้ไขวิธีการปฏิบัติตนเพื่อลดความเสี่ยงในการจมน้ำ โดยเลือกวิธีการและแนวทางการปฏิบัติที่ได้รับจากกิจกรรมลอยตัวได้ก็ไม่จม

จากการดำเนินกิจกรรมลอยตัวได้ก็ไม่จมพบว่า ตรงกับองค์ประกอบทักษะชีวิตในองค์ประกอบ ทักษะในการประเมินศักยภาพของตนเองในสถานการณ์เฉพาะหน้า ทักษะในการวิเคราะห์และประเมินสถานการณ์ ทักษะในการตัดสินใจอย่างมีเหตุผลและเลือกทางที่เหมาะสมที่สุด ทักษะในการคิดหาทางเลือกและวิเคราะห์จัดอันดับ และทักษะในการสื่อสารเพื่อถ่ายทอดขอความช่วยเหลือ รวมทั้งตรงกับแนวคิดการกำกับตนเองในองค์ประกอบ การสังเกตตนเอง การตัดสินใจตนเอง และการแสดงปฏิกิริยาต่อตนเองซึ่งสอดคล้องกับ การศึกษางานวิจัยของกันทิมา กัลยาวิวัฒน์ (2555) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ผลของการจัดกิจกรรมทักษะชีวิตโดยใช้ทฤษฎีการเรียนรู้จากประสบการณ์เพื่อเสริมสร้างการตัดสินใจและแก้ไขปัญหาของเด็กต่างด้าว โดยกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ 1) เจ้าหน้าที่ของศูนย์การเรียนรู้ในมูลนิธิรักษ์ไทย จำนวน 5 คน 2) เด็กต่างด้าวในศูนย์การเรียนรู้ของมูลนิธิรักษ์ไทย จำนวน 30 คน ผลการวิจัยพบว่า 1) ผลการจัดกิจกรรมทักษะชีวิตโดยใช้ทฤษฎีการเรียนรู้จากประสบการณ์เพื่อเสริมสร้างการตัดสินใจและแก้ไขปัญหาสำหรับเด็กต่างด้าว พบว่าในด้านความรู้ในการตัดสินใจและแก้ไขปัญหาเด็กต่างด้าวส่วนใหญ่มีคะแนนมากกว่าร้อยละ 80 ด้านทักษะในการตัดสินใจและแก้ไขปัญหาอยู่ในระดับมาก และด้านเจตคติในการตัดสินใจและแก้ไขปัญหาอยู่ในระดับมากที่สุด และการศึกษาของก้องสยาม ลับไพรี (2557) ได้ศึกษาผลการจัดการเรียนรู้วิชาว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอดสำหรับการป้องกันตนเองจากการจมน้ำของนักเรียนระดับประถมศึกษาตอนต้น กลุ่มตัวอย่างคือนักเรียนระดับประถมศึกษาตอนต้น โรงเรียนไทยนิยมสงเคราะห์ จำนวน 10 คน ได้รับการจัดกิจกรรมการเรียนรู้วิชาว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอด เป็นเวลา 7 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 วัน วันละ 1 ชั่วโมง ผลการวิจัยพบว่า การจัดกิจกรรมการเรียนรู้วิชาว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอดประกอบไปด้วย 1. ทักษะด้าน



การเอาชีวิตรอดและพื้นฐานการว่ายน้ำ 10 ทักษะ ผลจากการทดสอบของแบบประเมินผลการเรียน วิชาว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอดของกลุ่มตัวอย่างหลังได้รับการจัดกิจกรรมการเรียนรู้อาชีพว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอดมีค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะด้านการเอาชีวิตรอดและพื้นฐานการว่ายน้ำ หลังการทดลอง แตกต่างจากก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยคะแนนสูงกว่าก่อนการทดลอง

### ข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัยดังกล่าว ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะ ดังต่อไปนี้

#### ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

1. ควรมีแบบการประเมินการปฏิบัติตนเพื่อลดความเสี่ยงในการจมน้ำของนักเรียน โดยผู้ปกครอง
2. ควรมีการประสานงานกับทางโรงเรียนให้จัดทำโครงการเพื่อส่งเสริมการปฏิบัติตนเพื่อลดความเสี่ยงในการจมน้ำ
3. ควรเลือกใช้สื่อวิดีโอที่น่าสนใจ รวมถึงกิจกรรมที่เน้นให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมให้ได้มากที่สุด และมีการปฏิบัติในทุก ๆ กิจกรรม
4. โรงเรียนควรมีการจัดการเรียนการสอนในเรื่องการปฏิบัติตนเพื่อลดความเสี่ยงในการจมน้ำในชั้นพื้นฐานให้กับนักเรียน
5. ครู บุคลากร และเจ้าหน้าที่ของโรงเรียน ควรปฏิบัติตนเพื่อลดความเสี่ยงในการจมน้ำ เพื่อเป็นแบบอย่างให้กับนักเรียน

#### ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาผลของการจัดโปรแกรมสร้างเสริมความปลอดภัยโดยประยุกต์ทักษะชีวิตร่วมกับแนวคิดการกำกับตนเองที่มีต่อการลดความเสี่ยงในการจมน้ำของนักเรียนชั้นอื่นๆ
2. ควรมีการศึกษาผลของการปฏิบัติตนเพื่อลดความเสี่ยงในการจมน้ำโดยใช้ทฤษฎีเกี่ยวกับการปฏิบัติตนในทฤษฎีที่หลากหลาย
3. ควรมีการศึกษาผลของการจัดโปรแกรมสร้างเสริมความปลอดภัยโดยประยุกต์ทักษะชีวิตร่วมกับแนวคิดการกำกับตนเองที่มีต่อการลดความเสี่ยงในการจมน้ำ โดยใช้การมีส่วนร่วมของโรงเรียน ชุมชน และองค์กรอื่นๆที่เกี่ยวข้อง

## รายการอ้างอิง

### ภาษาไทย

- กษมล ณะวงศ์. (2556). ผลของการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาเรื่องการดูแลสุขภาพส่วนบุคคลโดยใช้ทักษะการกำกับตนเองที่มีต่อพฤติกรรมสุขภาพของนักเรียนประถมศึกษา. (ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต), สาขาสุขศึกษาและพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ก้องสยาม ลับโพรี. (2557). ผลการจัดการเรียนรู้วิชาว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอดสำหรับการป้องกันตนเองจากการจมน้ำของนักเรียนระดับประถมศึกษาตอนต้น. (ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต), สาขาสุขศึกษาและพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- กันทิมา กัลยาณพวงค์. (2555). ผลของการจัดกิจกรรมทักษะชีวิตโดยใช้ทักษะการเรียนรู้จากประสบการณ์เพื่อเสริมสร้างการตัดสินใจและแก้ปัญหาของเด็กต่างดาว. (ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต), สาขาการศึกษานอกระบบโรงเรียน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- จินตนา บันลือศักดิ์. (2558). ผลของการจัดการเรียนรู้เพศศึกษาโดยใช้รูปแบบข้อมูล แรงจูงใจและทักษะเชิงพฤติกรรมที่มีต่อการเสริมสร้างทักษะชีวิตด้านการตัดสินใจและการแก้ปัญหาเรื่องเพศ ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ฝ่ายประถม. (เงินทุนเพื่อการวิจัย), คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- เจษฎา โชคดำรงสุข. (2560). รายงานการเฝ้าระวังการบาดเจ็บระดับชาติ 2557. กรุงเทพฯ: สำนักงานกิจการโรมพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.
- ฉัตรชัย พรหมเลิศ. (2555). แนะ 9 วิธีเล่นน้ำอย่างปลอดภัย. Retrieved 6 กรกฎาคม 2560  
<https://travel.kapook.com/view147203.html>
- ชวันรัตน์ เสถียรกิตติธนา. (2556). ผลของโปรแกรมการฝึกทักษะชีวิตแบบบูรณาการโดยครอบครัวมีส่วนร่วมต่อพลังด้านการเสพยาบ้าของผู้เสพยาบ้าที่ได้รับการบำบัดในระยะฟื้นฟูสภาพ. (ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต), สาขาพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- นันท์พัสพร สุขสานต์. (2559). ผลของโปรแกรมส่งเสริมการกำกับตนเองต่อพฤติกรรมการบริโภคและชนาครอบเวาของผู้ป่วยสูงอายุโรคเบาหวานที่มีภาวะอ้วน. (ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต), สาขาพยาบาลศาสตร์ คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- นางสาวดาริกา บิลโສະ. (2557). ผลของโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพตามทฤษฎีการกระทำด้วยตุผลและการกำกับตนเองเพื่อสร้างเสริมความปลอดภัยในการเดินทางของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย. (ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต), สาขาสุขศึกษาและพลศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- บุบผา เรืองรอง. (2559). สอนลูกเรื่องอุบัติเหตุจากการจมน้ำ (Drowning Accidents). Retrieved 15 กรกฎาคม 2560 <http://taamkru.com>

- บุศรา ชัยทัศน์. (2554). *ปัจจัยที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมป้องกันการจมน้ำในเด็กวัยเรียน ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ*. (ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต), สาขาพยาบาลศาสตร์ คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ปวีร์ ม่วงชื่น. (2559). *ผลการใช้โปรแกรมกิจกรรมทางกายตามทฤษฎีการกำกับตนเองที่มีต่อการลดพฤติกรรมติดเกมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น*. (หลักสูตรปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต), สาขาสุศึกษาและพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พลตำรวจตรี เลียง หุยประเสริฐ. (2556). *การตายจากการจมน้ำ*. Retrieved 20 กรกฎาคม 2560 <https://writer.dek-d.com>
- วิทยาลัยพลศึกษา วิทยาเขตสุพรรณบุรี. (2559). *อุบัติเหตุจากการจมน้ำ และการป้องกัน*. Retrieved 18 กรกฎาคม 2560 <http://www.ipesp.ac.th>
- สกล วรเจริญศรี. (2550). *การศึกษาทักษะชีวิตและการสร้างโมเดลกลุ่มฝ่อกบรมาเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียนวัยรุ่น*. (หลักสูตรปริญญาการศึกษาดุขภูิบัณฑิต), สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษามหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- สมโภชน เอี่ยมสุภชาติ. (2539). *ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรม*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สยามเฮล. (2560). *การวอร์มและท้าวอร์มก่อนลงสระ*. Retrieved 30 กรกฎาคม 2560 <https://tolearn2swim.wordpress.com>
- สวินทร์ พงษ์เก่า. (2555). *การเสริมสร้างทัศนคติความปลอดภัย*. Retrieved 17 กรกฎาคม 2560 <http://www.shawpat.or.th>
- สำนักงานราชบัณฑิตยสภา. (2559). *การกำกับตนเอง*. กรุงเทพฯ: สำนักงานกิจการโรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.
- สำนักงานเลขาธิการ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข. (2556). *ผลการวิเคราะห์ข้อมูลการเฝ้าระวังการบาดเจ็บระดับชาติ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข*. กรุงเทพฯ: สำนักงานกิจการโรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.
- สำนักโรค กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข. (2557). *รายงานการเฝ้าระวังการบาดเจ็บระดับชาติ 2557*. กรุงเทพฯ: สำนักงานกิจการโรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.
- สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข. (2552). *รายงานการเฝ้าระวังการบาดเจ็บระดับชาติ 2557*. กรุงเทพฯ: สำนักงานกิจการโรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.

- สุจิตา มาศชาว. (2553). *ผลของโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะแห่งตนต่อพฤติกรรมทางเพศที่ปลอดภัยของนักเรียนอาชีวศึกษาชาย*. (พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต), สาขาวิชาพยาบาลศาสตร์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุชาติา เกิดมงคล. (2558). *รายงานการเฝ้าระวังการบาดเจ็บระดับชาติ 2557*. กรุงเทพฯ: สำนักงานกิจการโรงพยาบาล องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.
- สุชาติา เกิดมงคลการ, สัม เอกเฉลิมเกียรติ, นายแพทย์สุชาติ เจตนเสน, นายแพทย์ประยูร กุณาศล, นายแพทย์รัชช ายนีย์โยธิน, นายแพทย์ประเสริฐ ทองเจริญ, . . . พีรยา คลายพองแดง. (2557). *ผลการวิเคราะห์ข้อมูล การเฝ้าระวังการบาดเจ็บระดับชาติ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข*. กรุงเทพฯ: สำนักงานกิจการ โรงพยาบาลองค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.
- สุดาภัทร ประดับแก้ว. (2557). *ผลของโปรแกรมทักษะชีวิตที่มีต่อความสามารถในการจัดการอารมณ์ ของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น*. (ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต), สาขาการศึกษานอกระบบโรงเรียน คณะครุ ศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุภาวดี คำนาคี. (2551). *การวิจัยและพัฒนากระบวนการกำกับตนเองสำหรับการจัดการเรียนการสอนคณิตศาสตร์ เพื่อพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเอง เจตคติและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ของ นักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 2*. (ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต), สาขาวิจัยการศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อดิศักดิ์ ผลิตผลการพิมพ์. (2557). *การจมน้ำในเด็กและการป้องกัน*. Retrieved 20 กรกฎาคม 2560 [www.csip.org](http://www.csip.org)
- อานนท์ ภาคมาลี. (2555). *หมอนอนามัย อุบัติเหตุจากการจมน้ำ*. Retrieved 12 กรกฎาคม 2560 <https://www.gotoknow.org>
- อำนาจ กาจันะ, & กรมควบคุมโรค. (2559). *มาตรการป้องกันการจมน้ำ*. Retrieved 10 กรกฎาคม 2560 <http://www.thaihealth.or.th/>
- อิทธิเดช คำไม้. (2553). *การส่งเสริมความปลอดภัยเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมความปลอดภัยในโรงงาน อุตสาหกรรม ศึกษากรณีโรงงานน้ำตาล*. วารสารวิจัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น.

ภาษาอังกฤษ

- Ames C, & Archer J. (1988). Achievement Goals in the Classroom : Students' Learning Strategies and Motivayion process. *Journal of educational psychology*, 260 – 267.
- Bandura A. (1986). *Social foundations of thought and action*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Bandura A. (1997). *Self – efficacy: The exercise of control*. U.S.A.: W.H. Freeman and company.
- Bender, & Cornelia Johanna Getruida. (2002). *A Life Skills Programme for Learners in the Senior Phase*.
- Bettina Schützhofer, Marko Lüftenegger, Günter Knessl, & Benjamin Mogel. (2017). *Evaluation of the FASIKI traffic safety programme for parents of cycling children*.
- Carton, & Nawiki. (1994). Influence of exercise – related effect on post –exercise self – efficacy. *Journal of Interdisciplinart Research in Physical Education*, 22 – 23
- Cormier W.H., & Cormier, S. L. (1979). *Interviewing strategies for helpness*
- Dweck Carol S. (1986). *Motivation Processes Affecting Learning*.
- Elizabeth Taylor T. (2001). *The Impact of the Going for the Goal Program on Life Skills Development in Adolescence*. New Brunswick: University of New Brunswick.
- Hagen A.S., & Weinstein C.E. (1995). *Achivement Goals, Self-Regulation Learning and the Role of Classroom Context*. Sna Francisco: Jossey Bass Publisheers.
- Lauren A Petrass, & Jennifer D. Blitvich. (2014). *Preventing adolescent drowning: Understanding water safetyknowledge, attitudes and swimming ability*.
- Lorcan Donal Cronin, & Justine Allen. (2017). *Development and initial validation of the Life Skills Scale for Sport*. *Psychology of Sport and Exercise*
- Malpass John R. (1999). *Self – Regulation, Goal Orientation, Self – Efficacy*.

- Meece, J. L. (1994). *The Role of Motivation In Self-Regulated Learning*. In D.H.,Schunk & B.J. Zimmerman(eds.), . New Jersey: Lawrence.
- Moran K Stanley T. (2006). *Toddler drowning prevention: teaching parents about water safety in conjunction with their child's in-water lessons*. Centre for Health and Physical Education. Auckland, New Zealand.: University of Auckland,.
- Perry N.E. (1998). *Young Children's Self-Regulation Learning and Contexts That Support It*.*Journal of Educational Psychology*.
- Plubrukarn R, & Tamsamran S. (2003). *Predicting outcome in pediatric near-drowning*.: J Med Assoc Thai
- R. Kazemi S. Momenia, & A. Abolghasemi. (2014). *The effectiveness of life skill training on self-esteem and communication skills of students with dyscalculia*. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*.
- Schunk, D. H. (1996). Goal and self-evaluative influences during children's cognitive skill learning. *American Education Research Journal*., 359-382.
- Schunk, D. H., & Zimmerman. B.J. (1994). *Self – Regulation of learning and performance*. New Jersey: Lawrence Erlaum.
- Spence, Morrongiello, Barbara A., Sandomierski, Megan, & Jeffrey R. (2014). *Changes over swim lessons in parents' perceptions of children's supervision needs in drowning risk situations: "His swimming has improved so now he can keep himself"* Health Psychology.
- Tahereh mahdavi hajia, Shahram Mohammadkhani, & Mohammad Hahtami. (2011). *Students' life quality prediction based on life skills* *Procedia - Social and Behavioral Sciences*
- Tamar Ben-Bassata, & Shani Avnielib. (2016). *The effect of a road safety educational program for kindergartenchildren on their parents' behavior and knowledge* (Vol. 95).

Teymor AhmadiGatab, Nasram Shayan, Roya Medizade Tazangic, & Mahshid Taherid. (2011). *Students' life quality prediction based on life skills* *Procedia - Social and Behavioral Sciences*.

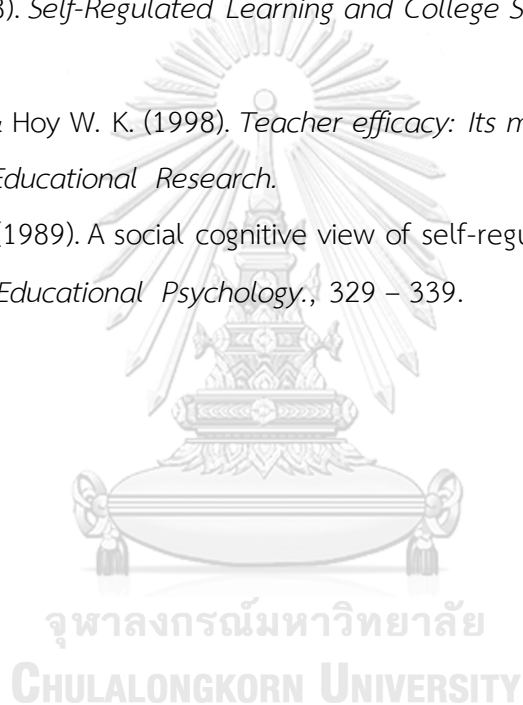
UNICEF. (2001). The Participation rights of adolescents: A strategic approach. [http://www.unicef.org/programme/youth\\_day/assets/participation.pdf](http://www.unicef.org/programme/youth_day/assets/participation.pdf).

WHO. (1997). *Life Kill*. Switzerland, Luxembourg.

Wolters C. A. (1998). *Self-Regulated Learning and College Students' Regulation of Motivation*.

Woolfolk Hoy A., & Hoy W. K. (1998). *Teacher efficacy: Its meaning and measure*. *Review of Educational Research*.

Zimmerman, B. J. (1989). A social cognitive view of self-regulated academic learning. *Journal of Educational Psychology*, 329 – 339.





ภาคผนวก

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
**CHULALONGKORN UNIVERSITY**





### รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

#### 1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สมบูรณ์ อินทร์ธมยา

อาจารย์พิเศษ สาขาสุขศึกษาและพลศึกษา ภาควิชาหลักสูตรและการสอน คณะครุศาสตร์  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

#### 2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์สุธนะ ดิงศภัทีย์

อาจารย์ประจำ สาขาสุขศึกษาและพลศึกษา ภาควิชาหลักสูตรและการสอน คณะครุศาสตร์  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

#### 3. อาจารย์ ดร. ธานินทร์ บุญญาลงกรณ์

อาจารย์โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ฝ่ายมัธยม

#### 4. อาจารย์ วรณเพ็ญ เสน่ห์

ครูชำนาญการพิเศษกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา โรงเรียนระยองวิทยาคม  
ปากน้ำ

#### 5. อาจารย์ ธวัช สร้อยโพธิ์พันธุ์

ครูชำนาญการกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา โรงเรียนระยองวิทยาคม



ภาคผนวก ข

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบสอบถามข้อมูลนักเรียน
2. แบบวัดเรื่องการปฏิบัติตนเพื่อลดความเสี่ยงจากการจมน้ำ
3. โปรแกรมสร้างเสริมความปลอดภัยโดยใช้ประยุกต์ทักษะชีวิตร่วมกับแนวคิดการกำกับตนเองที่มีต่อการลดความเสี่ยงในการจมน้ำของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น
4. ตารางสร้างเสริมโปรแกรมสร้างเสริมความปลอดภัยโดยใช้ประยุกต์ทักษะชีวิตร่วมกับแนวคิดการกำกับตนเองที่มีต่อการลดความเสี่ยงในการจมน้ำของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น

### 1.แบบสอบถามข้อมูลนักเรียน

ข้อมูลทั่วไปนักเรียน

- 1.ชื่อ.....นามสกุล.....ชื่อเล่น.....
- 2.เพศ ( ) ชาย ( ) หญิง
- 3.อายุ.....ปี
- 4.กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้น.....
- 5.อาศัยอยู่กับ
 

( ) บิดามารดา	( ) บิดา	( ) มารดา
( ) ญาติ	( ) อื่นๆโปรดระบุ.....	
- 6.รายได้ครอบครัวต่อเดือน
 

( ) ต่ำกว่า 10,000 บาท	( ) 10,001 – 20,000 บาท	( ) 20,001 – 30,000 บาท
( ) 30,001 – 40,000 บาท	( ) 40,001 – 50,001 บาท	( ) มากกว่า 50,001 บาท
- 7.รายได้นักเรียนต่อสัปดาห์
 

( ) ต่ำกว่า 300 บาท	( ) 301 – 500 บาท	( ) 501 – 700 บาท
( ) 701 – 900 บาท	( ) 901 – 1,101 บาท	( ) มากกว่า 1,101 บาท
- 8.ในรอบปีที่ผ่านมา คนในชุมชนของนักเรียนมีอุบัติเหตุเกี่ยวกับการจมน้ำบ้างหรือไม่
 

( ) ไม่มี	( ) มี จำนวนครั้งที่เกิด.....
-----------	-------------------------------
- 9.เคยสูญเสียบุคคลในครอบครัวด้วยอุบัติเหตุเกี่ยวกับการจมน้ำหรือไม่
 

( ) ไม่มี	( ) มี จำนวนครั้งที่เกิด.....
-----------	-------------------------------
- 10.นักเรียนเคยศึกษาวิธีการปฏิบัติตนเกี่ยวกับการลดความเสี่ยงของการจมน้ำบ้างหรือไม่
 

( ) ไม่เคย	( ) เคย
------------	---------

## 2. แบบวัดเรื่องการปฏิบัติเพื่อลดความเสี่ยงจากการจมน้ำ

### แบบวัดเรื่องการปฏิบัติเพื่อลดความเสี่ยงจากการจมน้ำ

แบบวัดฉบับนี้สร้างขึ้นมาเพื่อรวบรวมข้อเท็จจริงเกี่ยวกับ การปฏิบัติเพื่อลดความเสี่ยงจากการจมน้ำ ข้อเท็จจริงที่ได้จากคำตอบของนักเรียนจะเป็นประโยชน์ในการศึกษาเป็นอย่างยิ่ง คำตอบของนักเรียนในแต่ละข้อจะมีเกณฑ์การให้คะแนนอย่างชัดเจน จึงใคร่ขอให้นักเรียนปฏิบัติตามสภาพความเป็นจริงทุกข้อ ผู้วิจัยขอขอบคุณนักเรียนทุกคนที่ให้ความร่วมมือ

สถานการณ์	3 คะแนน	2 คะแนน	1 คะแนน
โจทย์สถานการณ์ที่ 1 เมื่อเพื่อนชักชวนนักเรียนไปเล่นน้ำด้วยกันโดยที่ไม่มีผู้ใหญ่ไปด้วย นักเรียนจะปฏิบัติตนอย่างไรเพื่อลดความเสี่ยงในการจมน้ำ	3 คะแนน หมายถึง การที่นักเรียนสามารถใช้ทักษะการวิเคราะห์ การประเมินสถานการณ์ การตัดสินใจอย่างมีเหตุผลในการเลือกทางที่ดีที่สุด รวมถึงการสื่อสาร การตัดสินใจและการปฏิเสธ เพื่อประโยชน์ของตนเองได้อย่างถูกต้องทั้ง 4 ทักษะและสามารถลดความเสี่ยงการจมน้ำได้	2 คะแนน หมายถึง นักเรียนสามารถใช้ทักษะการวิเคราะห์ การประเมินสถานการณ์ การตัดสินใจอย่างมีเหตุผลในการเลือกที่ดีที่สุด และการสื่อสาร การตัดสินใจได้อย่างถูกต้องเพียง 2 – 3 ทักษะ	1 คะแนน หมายถึง นักเรียนสามารถใช้ทักษะการคิดวิเคราะห์และประเมินสถานการณ์ได้อย่างถูกต้องอย่างน้อยเพียง 1 ทักษะ
โจทย์สถานการณ์ 2 เมื่อเพื่อนชักชวนนักเรียนไปเล่นน้ำในพื้นที่ที่มีความลึกและค่อนข้างอันตราย นักเรียนจะปฏิบัติตนอย่างไรเพื่อลดความเสี่ยงในการจมน้ำ	3 คะแนน หมายถึง นักเรียนสามารถใช้ทักษะการคิดวิเคราะห์ ประเมินสถานการณ์ การประเมินศักยภาพของตนเองในสถานการณ์เฉพาะหน้า	2 คะแนน หมายถึง นักเรียนสามารถใช้ทักษะการคิดวิเคราะห์ ประเมินสถานการณ์ การประเมินศักยภาพของตนเองในสถานการณ์เฉพาะหน้าได้อย่างถูกต้อง เพียงอย่างเดียว	1 คะแนน หมายถึง นักเรียนไม่สามารถใช้ทักษะการคิดวิเคราะห์ และประเมินสถานการณ์ได้เลยแม้แต่ทักษะเดียว
โจทย์สถานการณ์ที่ 3 เมื่อนักเรียนเห็นเพื่อนจมน้ำ	3 คะแนน หมายถึง นักเรียนสามารถใช้ทักษะ	2 คะแนน หมายถึง นักเรียนสามารถใช้ทักษะการคิดวิเคราะห์ ประเมิน	1 คะแนน หมายถึง นักเรียนสามารถใช้ทักษะการคิดวิเคราะห์ ประเมิน

## ตาราง แบบวัด (ต่อ)

สถานการณ์	3 คะแนน	2 คะแนน	1 คะแนน
ในขณะที่นักเรียนอยู่บนฝั่งนักเรียนจะปฏิบัติตนอย่างไรเพื่อลดความเสี่ยงในการจมน้ำ	การคิดวิเคราะห์ ประเมินสถานการณ์ การประเมินศักยภาพ ของตนเองใน สถานการณ์เฉพาะหน้า การวิเคราะห์หาทางเลือก ได้ถูกต้องทั้ง 3 ทักษะ	สถานการณ์ การประเมิน ศักยภาพของตนเองใน สถานการณ์เฉพาะหน้า การวิเคราะห์หาทางเลือก ได้ถูกต้อง 1 - 2 ทักษะ	สถานการณ์ การประเมิน ศักยภาพของตนเองใน สถานการณ์เฉพาะหน้า การวิเคราะห์หาทางเลือก ได้ถูกต้องอย่างน้อย 1 ทักษะ
โจทย์สถานการณ์ที่ 4 เมื่อนักเรียนต้องการไปเล่นน้ำนักเรียนจะต้องเตรียมตัวก่อนออกไปเล่นน้ำอย่างไรเพื่อลดความเสี่ยงในการจมน้ำ	3 คะแนน หมายถึง นักเรียนสามารถใช้ ทักษะการคิดวิเคราะห์ ประเมินสถานการณ์ การประเมินศักยภาพ ของตนเองใน สถานการณ์เฉพาะหน้า การวิเคราะห์หาทางเลือก และการตัดสินใจ ได้ ถูกต้องทั้ง 4 ทักษะ	2 คะแนน หมายถึง นักเรียนสามารถใช้ทักษะ การคิดวิเคราะห์ ประเมิน สถานการณ์ การประเมิน ศักยภาพของตนเองใน สถานการณ์เฉพาะหน้า การวิเคราะห์หาทางเลือก และการตัดสินใจ ได้ ถูกต้อง 2 - 3 ทักษะ	1 คะแนน หมายถึง นักเรียนสามารถใช้ทักษะ การคิดวิเคราะห์ ประเมิน สถานการณ์ การประเมิน ศักยภาพของตนเองใน สถานการณ์เฉพาะหน้า การวิเคราะห์หาทางเลือก และการตัดสินใจ ได้ ถูกต้องอย่างน้อย 1 ทักษะ
โจทย์สถานการณ์ที่ 5 การช่วยเหลือเพื่อนที่จมน้ำ หลังจากนำขึ้นมาบนฝั่งแล้วนักเรียนจะปฏิบัติตนอย่างไรเพื่อลดความเสี่ยงในการเสียชีวิตของเพื่อน	3 คะแนน หมายถึง นักเรียนสามารถใช้ ทักษะการคิด วิเคราะห์ ประเมิน สถานการณ์ การ ประเมินศักยภาพ ของตนเองใน สถานการณ์เฉพาะ หน้า การวิเคราะห์	2 คะแนน หมายถึง นักเรียนสามารถใช้ ทักษะการคิดวิเคราะห์ ประเมินสถานการณ์ การประเมินศักยภาพ ของตนเองใน สถานการณ์เฉพาะ หน้า การวิเคราะห์ หาทางเลือก การ	1 คะแนน หมายถึง นักเรียนสามารถใช้ ทักษะการคิดวิเคราะห์ ประเมินสถานการณ์ การประเมินศักยภาพ ของตนเองใน สถานการณ์เฉพาะ หน้า การวิเคราะห์ หาทางเลือก การ

## ตาราง แบบวัด (ต่อ)

สถานการณ์	3 คะแนน	2 คะแนน	1 คะแนน
	หาทางเลือก การตัดสินใจและการสื่อสาร ได้ถูกต้องทั้ง 5 ทักษะ	ตัดสินใจและการสื่อสาร ได้ถูกต้อง 2 - 4 ทักษะ	ตัดสินใจและการสื่อสาร ได้ถูกต้องอย่างน้อย 1 ทักษะ
โจทย์สถานการณ์ที่ 6 การสังเกต ดูป้ายคำเตือนต่างๆ ที่ติดไว้บริเวณแหล่งน้ำ หรือการตรวจสอบสภาพอากาศก่อนไปเล่นน้ำ สามารถลดความเสี่ยงในการจมน้ำได้อย่างไร	3 คะแนน หมายถึง นักเรียนสามารถใช้ทักษะการคิดวิเคราะห์ ประเมินสถานการณ์ การตัดสินใจและการสื่อสาร ได้ถูกต้องทั้ง 3 ทักษะ	2 คะแนน หมายถึง นักเรียนสามารถใช้ทักษะการคิดวิเคราะห์ ประเมินสถานการณ์ การตัดสินใจและการสื่อสาร ได้ถูกต้อง 1 - 2 ทักษะ	1 คะแนน หมายถึง นักเรียนสามารถใช้ทักษะการคิดวิเคราะห์ ประเมินสถานการณ์ การตัดสินใจและการสื่อสาร ไม่ถูกต้องเลย
โจทย์สถานการณ์ที่ 7 ให้นักเรียนลอยตัวในน้ำ	3 คะแนน หมายถึง นักเรียนสามารถใช้ทักษะการลอยตัวได้ต่อเนื่องอย่างน้อย 30 วินาที	2 คะแนน หมายถึง นักเรียนสามารถใช้ทักษะการลอยตัวได้ต่อเนื่องอย่างน้อย 20 - 29 วินาที	1 คะแนน หมายถึง นักเรียนสามารถใช้ทักษะการลอยตัวได้ต่อเนื่องน้อยกว่า 20 วินาที
โจทย์สถานการณ์ที่ 8 ให้นักเรียนแสดงการปฏิบัติตนเพื่อช่วยเพื่อนที่กำลังจมน้ำ	3 คะแนน หมายถึง นักเรียนสามารถใช้ทักษะการว่ายน้ำ การจับผู้จมน้ำและการเอาตัวรอดจากการกอดของผู้จมน้ำ ได้ถูกต้องทั้ง 3 ทักษะ	2 คะแนน หมายถึง นักเรียนสามารถใช้ทักษะการว่ายน้ำ การจับผู้จมน้ำและการเอาตัวรอดจากการกอดของผู้จมน้ำ ได้ถูกต้อง 1 - 2 ทักษะ	1 คะแนน หมายถึง นักเรียนสามารถใช้ทักษะการว่ายน้ำ การจับผู้จมน้ำและการเอาตัวรอดจากการกอดของผู้จมน้ำ ไม่ถูกต้องทั้ง 3 ทักษะ

## ตาราง แบบวัด (ต่อ)

สถานการณ์	3 คะแนน	2 คะแนน	1 คะแนน
โจทย์สถานการณ์ที่ 9 ให้นักเรียนแสดงการปฏิบัติตนเพื่อพาผู้จมน้ำขึ้นจากฝั่ง	3 คะแนน หมายถึง นักเรียนสามารถใช้ทักษะการว่ายน้ำ การจับผู้จมน้ำ ได้ถูกต้องทั้ง 2 ทักษะ	2 คะแนน หมายถึง นักเรียนสามารถใช้ทักษะการว่ายน้ำ การจับผู้จมน้ำ ได้ถูกต้อง 1 ทักษะ	1 คะแนน หมายถึง นักเรียนสามารถใช้ทักษะการว่ายน้ำ การจับผู้จมน้ำ ไม่ถูกต้องทั้ง 2 ทักษะ
โจทย์สถานการณ์ที่ 10 ให้นักเรียนแสดงการเลือกใช้อุปกรณ์ช่วยชีวิตผู้จมน้ำ	3 คะแนน หมายถึง นักเรียนสามารถใช้ทักษะการเลือกอุปกรณ์ การใช้อุปกรณ์ และความเหมาะสมของอุปกรณ์ ได้ถูกต้องทั้ง 3 ทักษะ	2 คะแนน หมายถึง นักเรียนสามารถใช้ทักษะการเลือกอุปกรณ์ การใช้อุปกรณ์ และความเหมาะสมของอุปกรณ์ ได้ถูกต้อง 1 - 2 ทักษะ	1 คะแนน หมายถึง นักเรียนสามารถใช้ทักษะการเลือกอุปกรณ์ การใช้อุปกรณ์ และความเหมาะสมของอุปกรณ์ ไม่ถูกต้องทั้ง 3 ทักษะ



### 3. โปรแกรมสร้างเสริมความปลอดภัยโดยประยุกต์ทักษะชีวิตร่วมกับแนวทางการกำกับตนเองที่มีต่อการลดความเสี่ยงในการจมน้ำของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น

#### กิจกรรมที่ 1 คิดได้ไม่จมน้ำ

1.1 ปัญหาในการจมน้ำของเด็กและสาเหตุการเสียชีวิต (20 นาที)

#### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนอธิบายปัญหาในการจมน้ำของเด็กได้อย่างถูกต้อง (ความรู้)
2. เพื่อให้นักเรียนตระหนักถึงปัญหาในการจมน้ำของเด็ก (เจตคติ)
3. เพื่อให้นักเรียนปฏิบัติแนวทางในการแก้ไขปัญหาในการจมน้ำ (ปฏิบัติ)

#### สื่อที่ใช้

1. คอมพิวเตอร์

#### ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. ให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นในเรื่อง ปัญหาใดที่เราควรแก้ไขมากที่สุด
2. ครูเลือกตัวแทนนักเรียนออกมานำเสนอปัญหาที่ตัวเองคิดว่าต้องแก้ไข พร้อมเหตุผล
3. ครูใช้คำถามว่าในปัจจุบันอุบัติเหตุหรือการตายในเด็กมาจากสาเหตุอะไร
4. ครูให้นักเรียนช่วยกันแสดงความคิดเห็นว่าทำไมเด็กถึงมีปัญหาการจมน้ำมาเป็นอันดับ 1
5. ครูให้นักเรียนช่วยกันสรุปปัญหาในการจมน้ำของเด็ก

#### การประเมินผล

1. การสังเกตการมีส่วนร่วมในชั้นเรียน
2. ใบประเมินการทำงานกลุ่ม

#### กิจกรรมที่ 1 คิดได้ไม่จมน้ำ

1.2 สถานที่ที่เสี่ยงต่อการจมน้ำ (30 นาที)

#### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนวิเคราะห์สถานที่ที่เสี่ยงต่อการจมน้ำได้อย่างถูกต้อง (ความรู้)
2. เพื่อให้นักเรียนตระหนักถึงการเลือกสถานที่ให้เหมาะสมกับการเล่นน้ำ (เจตคติ)
3. เพื่อให้นักเรียนนำเสนอวิธีการในการเลือกใช้สถานที่ (ปฏิบัติ)

#### สื่อที่ใช้

1. คอมพิวเตอร์

### ขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรม

1. ครูให้นักเรียนนำเสนอสถานที่ที่นักเรียนสามารถไปเล่นน้ำได้
2. ครูให้นักเรียนวิเคราะห์ว่าสถานที่ที่นักเรียนเสนอมานั้น สถานที่ใดมีความเสี่ยงในการจมน้ำมากที่สุด
3. ครูให้นักเรียนช่วยกันนำเสนอวิธีการลดความเสี่ยงในการเลือกใช้สถานที่
4. ครูสุ่มนักเรียนออกมานำเสนอหน้าชั้นเรียน
5. นักเรียนช่วยกันสรุปกิจกรรมในวันนี้

### การประเมินผล

1. สังเกตการณ์มีส่วนร่วมในชั้นเรียน

### กิจกรรมที่ 1 คิดได้ไม่จมน้ำ

- 1.3 สถานการณ์จำลอง (50 นาที)

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ให้นักเรียนวิเคราะห์การเลือกใช้สถานการณ์ปฏิเสธได้อย่างถูกต้อง (ความรู้)
2. เพื่อให้ให้นักเรียนตระหนักถึงการปฏิเสธในสถานการณ์ต่างๆ (เจตคติ)
3. เพื่อให้ให้นักเรียนใช้ทักษะปฏิเสธได้อย่างถูกต้อง (ปฏิบัติ)

### สื่อที่ใช้

1. สถานการณ์จำลอง

### ขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรม

1. ครูแบ่งนักเรียนออกเป็น 4 กลุ่มเท่าๆกัน
2. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มส่งตัวแทนมาจับสถานการณ์ของกลุ่มตัวเอง
3. ให้นักเรียนช่วยกันออกแบบการใช้ทักษะการปฏิเสธตามสถานการณ์ที่กลุ่มตัวเองได้
4. ครูให้นักเรียนออกมานำเสนอหน้าชั้นเรียน
5. นักเรียนในห้องช่วยกันแสดงความคิดเห็นในสิ่งที่เพื่อนแสดง
6. ครูและนักเรียนช่วยกันสรุปกิจกรรมในคาบเรียน

### การประเมินผล

1. สังเกตการณ์มีส่วนร่วมในชั้นเรียน
2. ประเมินผลการทำงานกลุ่ม
3. ประเมินผลการนำเสนอหน้าชั้นเรียน

## กิจกรรมที่ 2 เตรียมพร้อมก่อนเล่นน้ำ

- 2.1 การเตรียมตัวก่อนออก (100 นาที)

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนอธิบายการเตรียมตัวก่อนออกไปเล่นน้ำได้อย่างถูกต้อง (ความรู้)
2. เพื่อให้นักเรียนตระหนักถึงความสำคัญในการเตรียมตัวก่อนออกไปเล่นน้ำ (เจตคติ)
3. เพื่อให้นักเรียนปฏิบัติในเรื่องการเตรียมตัวก่อนออกไปเล่นน้ำได้อย่างถูกต้อง (ปฏิบัติ)

### สื่อที่ใช้

1. การเตรียมตัวก่อนออกไปเล่นน้ำ
2. ใบงานการเตรียมตัวก่อนออกไปเล่นน้ำ

### ขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรม

1. ครูแบ่งนักเรียนออกเป็น 4 กลุ่มเท่าๆกัน
2. ครูกำหนดนักเรียนในแต่ละกลุ่มเข้าสู่ศูนย์การเรียนรู้ ที่จัดไว้ 4 ฐาน
  - 2.1 การบอกผู้ปกครอง
  - 2.2 การเตรียมอุปกรณ์
  - 2.3 การสำรวจตัวเอง
  - 2.4 การสำรวจสถานที่ที่จะไป
3. ครูให้นักเรียนศึกษาและจดบันทึกข้อมูลในแต่ละศูนย์การเรียนรู้ ศูนย์ละ 15 นาที
4. ให้นักเรียนในแต่ละกลุ่ม สรุปความรู้จากที่ได้ไปศึกษาในแต่ละศูนย์ลงในกระดาษที่ครูเตรียมไว้ให้
5. นักเรียนแต่ละกลุ่มนำเสนอผลงานของกลุ่มตัวเอง
6. ครูและนักเรียนช่วยกันสรุปกิจกรรม

### การประเมินผล

1. สังเกตการณ์มีส่วนร่วมในชั้นเรียน

## 2. แบบประเมินตนเองเรื่องการเตรียมตัวก่อนออกไปเล่นน้ำ

### กิจกรรมที่ 2 เตรียมพร้อมก่อนเล่นน้ำ

#### 2.2 การยืดเหยียดอย่างถูกต้อง (50 นาที)

##### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนอธิบายการยืดเหยียดกล้ามเนื้อได้อย่างถูกต้อง (ความรู้)
2. เพื่อให้นักเรียนรู้ถึงความสำคัญและวิธีการยืดเหยียดกล้ามเนื้อได้อย่างถูกต้อง (เจตคติ)
3. เพื่อให้นักเรียนมีแนวทางในการยืดเหยียดกล้ามเนื้อได้อย่างถูกต้อง (ปฏิบัติ)

##### สื่อที่ใช้

1. ป้ายภาพวิธีการยืดเหยียดกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ
2. คอมพิวเตอร์

##### ขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรม

1. ให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการยืดเหยียดกล้ามเนื้อตามประเด็นคำถามต่อไปนี้ การยืดเหยียดกล้ามเนื้อนั้นมีความสำคัญอย่างไร ถ้าเราไม่ทำการยืดเหยียดกล้ามเนื้อก่อนลงเล่นน้ำนั้น จะเกิดผลร้ายอย่างไรกับเราบ้าง
2. ให้นักเรียนเลือกจับคู่บัตรคำท่าทางการยืดเหยียดกล้ามเนื้อกับกล้ามเนื้อที่ได้รับการยืดเหยียด
3. ให้ความรู้เกี่ยวกับการยืดเหยียดกล้ามเนื้ออย่างถูกต้องให้กับนักเรียน
4. ให้นักเรียนจับคู่บัตรคำอีกรอบให้ถูกต้องหลังจากได้รับความรู้เรื่องการยืดเหยียดกล้ามเนื้ออย่างถูกต้องแล้ว
5. ครูสาธิตวิธีการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ พร้อมอธิบายประโยชน์ของท่าแต่ละท่า
6. ครูให้นักเรียนลองปฏิบัติการยืดเหยียดกล้ามเนื้อตามที่ครูสาธิต

##### การประเมินผล

1. สังเกตการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม
2. แบบประเมินทักษะการยืดเหยียดกล้ามเนื้ออย่างถูกต้อง

### กิจกรรมที่ 2 เตรียมพร้อมก่อนเล่นน้ำ

### 2.3 การปฏิบัติตนเมื่อถึงแหล่งน้ำ (50 นาที)

#### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนอธิบายการปฏิบัติตนเมื่อถึงแหล่งน้ำได้อย่างถูกต้อง (ความรู้)
2. เพื่อให้นักเรียนตระหนักถึงความสำคัญในการปฏิบัติตนตามแหล่งน้ำ (เจตคติ)
3. เพื่อให้นักเรียนปฏิบัติตนเมื่อถึงแหล่งน้ำได้อย่างถูกต้อง (ปฏิบัติ)

#### สื่อที่ใช้

1. คอมพิวเตอร์
2. ภาพป้ายคำเตือนหรือสัญลักษณ์ในการเตือน

#### ขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรม

1. ครูให้นักเรียนช่วยกันออกมาจับคู่ ความหมายกับรูปภาพของป้ายเตือนหรือสัญลักษณ์ในการเตือนให้ถูกต้อง
2. ครูถามนักเรียนว่านักเรียนคิดว่าคูที่นักเรียนจับนั้นถูกต้องหรือไม่
3. ครูเปิดโอกาสให้นักเรียนช่วยกันคิดและลองจับคู่อีกครั้ง
4. ครูอธิบายความหมายของป้ายเตือนและสัญลักษณ์ของแต่ละภาพให้นักเรียนเข้าใจ
5. นักเรียนแต่ละคนช่วยกันออกแบบป้ายเตือนตามความคิดของตนเอง
6. ครูสุ่มนักเรียนออกมานำเสนอป้ายเตือนของตัวเอง
7. ครูแบ่งนักเรียนออกเป็น 4 กลุ่มเท่าๆกัน
8. นักเรียนช่วยกันคิดวิธีการหรือแนวทางในการปฏิบัติตนเมื่ออยู่บริเวณแหล่งน้ำ
9. นักเรียนออกมานำเสนอผลงานของกลุ่มตน
10. ครูและนักเรียนช่วยกันสรุปกิจกรรม

#### การประเมินผล

1. สังเกตการณ์มีส่วนร่วมในชั้นเรียน
2. การประเมินการนำเสนอผลงาน

#### กิจกรรมที่ 3 ใช้อุปกรณ์ช่วยชีวิต

- 3.1 รู้จักอุปกรณ์ช่วยชีวิต (50 นาที)

#### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนอธิบายความสำคัญของอุปกรณ์ช่วยชีวิตได้อย่างถูกต้อง (ความรู้)
2. เพื่อให้นักเรียนตระหนักถึงความสำคัญในการใช้อุปกรณ์ช่วยชีวิต (เจตคติ)
3. เพื่อให้นักเรียนปฏิบัติการใช้อุปกรณ์ช่วยชีวิตได้อย่างเหมาะสม (ปฏิบัติ)

### สื่อที่ใช้

1. คอมพิวเตอร์
2. อุปกรณ์ช่วยชีวิต

### ขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรม

1. ครูให้นักเรียนช่วยกันบอกอุปกรณ์ช่วยชีวิตที่นักเรียนรู้จัก
2. ครูถามนักเรียนว่านักเรียนคิดว่าอุปกรณ์เหล่านี้มีความสำคัญกับเราอย่างไร
3. ครูให้นักเรียนปฏิบัติวิธีการใช้อุปกรณ์ช่วยชีวิตของแต่ละอุปกรณ์
4. ครูให้นักเรียนช่วยกันคิดว่า อุปกรณ์แต่ละชนิดนั้นทำมาจากวัสดุอะไรได้บ้าง
5. ครูให้นักเรียนคิดอีกว่า แล้วถ้าไม่มีอุปกรณ์ดังกล่าว นักเรียนจะใช้อะไรในการเป็นอุปกรณ์

### ช่วยชีวิตแทน

6. ครูให้นักเรียนออกมานำเสนอ
7. นักเรียนช่วยกันเลือกผลงานที่ชอบที่สุด 3 อันดับแรก
8. ครูและนักเรียนช่วยกันสรุปกิจกรรม

### การประเมินผล

1. สังเกตการณ์มีส่วนร่วมในชั้นเรียน
2. ประเมินผลการนำเสนอผลงาน

### กิจกรรมที่ 3 สร้างสิ่งประดิษฐ์

- 3.2 การสร้างสิ่งประดิษฐ์ (150 นาที)

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนอธิบายวิธีการสร้างอุปกรณ์ช่วยชีวิตได้อย่างถูกต้อง (ความรู้)
2. เพื่อให้นักเรียนตระหนักถึงความสำคัญในการมีอุปกรณ์ช่วยชีวิต (เจตคติ)
3. เพื่อให้นักเรียนประดิษฐ์อุปกรณ์ช่วยชีวิตของตัวเองได้อย่างถูกต้อง (ปฏิบัติ)

### สื่อที่ใช้

1. อุปกรณ์ในการประดิษฐ์ที่เตรียมมา

#### ขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรม

1. ครูให้นักเรียนออกแบบอุปกรณ์ช่วยชีวิตที่สามารถนำมาใช้ได้จริงและพกพาได้สะดวก
2. นักเรียนนำผลงานมาปรึกษาครูว่าสามารถทำได้หรือไม่
3. นักเรียนประดิษฐ์อุปกรณ์ช่วยชีวิตตามที่ตนเองได้ออกแบบเอาไว้
4. ครูให้นักเรียนออกมานำเสนอ
5. ครูให้นักเรียนนำผลงานของตนเองไปใช้ในสถานการณ์จริง
6. นักเรียนช่วยกันเลือกผลงานที่ชอบที่สุด 3 อันดับแรก
7. ครูและนักเรียนช่วยกันสรุปกิจกรรม

#### การประเมินผล

1. สังเกตการณ์มีส่วนร่วมในชั้นเรียน
2. การประเมินผลการนำเสนอผลงาน

#### กิจกรรมที่ 4 ช่วยเพื่อนรอดจมน้ำ

- 4.1 ท่าทางการว่ายน้ำเพื่อช่วยเหลือคนจมน้ำ (100 นาที)

#### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนอธิบายวิธีการว่ายน้ำเพื่อช่วยเหลือคนจมน้ำได้อย่างถูกต้อง (ความรู้)
2. เพื่อให้นักเรียนตระหนักถึงความสำคัญในการว่ายน้ำที่ถูกต้องในการช่วยเหลือคนจมน้ำ

#### (เจตคติ)

3. เพื่อให้นักเรียนปฏิบัติการว่ายน้ำเพื่อช่วยเหลือคนจมน้ำได้อย่างถูกต้อง (ปฏิบัติ)

#### สื่อที่ใช้

1. สระว่ายน้ำ
2. ป้ายภาพท่าทางการว่ายน้ำ

#### ขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรม

1. ครูให้นักเรียนยืดเหยียดกล้ามเนื้อก่อนลงน้ำ
2. ครูให้นักเรียนดูป้ายภาพของท่าทางการว่ายน้ำในการช่วยเหลือคนจมน้ำ
3. ครูให้นักเรียนทำความคุ้นเคยกับน้ำก่อน

4. ครูสาธิตการว่ายน้ำในการช่วยเหลือผู้จมน้ำ
  - 4.1 การว่ายน้ำเงยหน้า (ยกศีรษะเหนือน้ำ)
  - 4.2 การว่ายน้ำด้านข้าง
  - 4.3 การว่ายน้ำท่ากบหงาย
5. ครูสุ่มนักเรียนลงมาเป็นผู้ทดลอง
6. ครูให้นักเรียนปฏิบัติทักษะการว่ายน้ำ โดยใช้โฟมแทนคนจมน้ำ
7. ครูและนักเรียนช่วยกันสรุปกิจกรรม

#### การประเมินผล

1. สังเกตการมีส่วนร่วมในชั้นเรียน
2. การปฏิบัติทักษะการว่ายน้ำเพื่อช่วยเหลือคนจมน้ำ

#### กิจกรรมที่ 4 ช่วยเพื่อนรอดจมน้ำ

- 4.2 ท่าทางการเข้าหาผู้จมน้ำและการเอาตัวรอดจากการกอดรัด (100 นาที)

#### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนอธิบายวิธีการเข้าหาและเอาตัวรอดจากผู้จมน้ำได้อย่างถูกต้อง (ความรู้)
2. เพื่อให้นักเรียนตระหนักถึงความสำคัญในการเข้าหาและเอาตัวรอดจากผู้จมน้ำ (เจตคติ)
3. เพื่อให้นักเรียนปฏิบัติการเข้าหาและเอาตัวรอดจากผู้จมน้ำได้อย่างถูกต้อง (ปฏิบัติ)

#### สื่อที่ใช้

1. สระว่ายน้ำ
2. ภาพถ่ายท่าทางการเข้าหาและเอาตัวรอดจากการกอดรัดจากผู้จมน้ำ

#### ขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรม

1. ครูให้นักเรียนยืดเหยียดกล้ามเนื้อก่อนลงน้ำ
2. ครูให้นักเรียนดูภาพถ่ายของท่าทางการเข้าหาและเอาตัวรอดจากการกอดรัดจากผู้จมน้ำ
3. ครูให้นักเรียนทำความคุ้นเคยกับน้ำก่อน
4. ครูสาธิตการว่ายน้ำในการเข้าหาและเอาตัวรอดจากการกอดรัดจากผู้จมน้ำ
  - 4.1 การเข้าด้านหน้า
  - 4.2 การเข้าด้านหลัง



### 4.3 การปลักผู้จมน้ำ

### 4.4 การถีบผู้จมน้ำ

5. ครูสุ่มนักเรียนลงมาเป็นผู้ทดลอง
6. ครูให้นักเรียนปฏิบัติทักษะการเข้าหาและเอาตัวรอดจากการกอดรัดจากผู้จมน้ำ
7. ครูและนักเรียนช่วยกันสรุปกิจกรรม

#### การประเมินผล

1. สังเกตการมีส่วนร่วมในชั้นเรียน
2. การประเมินผลการปฏิบัติทักษะการเข้าหาและเอาตัวรอดจากการกอดรัดจากผู้จมน้ำ

#### กิจกรรมที่ 5 ลอยตัวได้ ก็ไม่จมน

- 5.1 สาเหตุและสถานการณ์ที่ต้องลอยตัว (10 นาที)

#### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนอธิบายสาเหตุและสถานการณ์ที่จำเป็นต้องใช้การลอยตัวได้อย่างถูกต้อง (ความรู้)
2. เพื่อให้นักเรียนตระหนักถึงความสำคัญในการลอยตัว (เจตคติ)

#### สื่อที่ใช้

1. คอมพิวเตอร์

#### ขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรม

1. ครูถามนักเรียนว่านักเรียนคนใดลอยตัวในน้ำเป็นบ้าง
2. ครูถามต่อว่าแล้วนักเรียนรู้หรือไม่การลอยตัวมีประโยชน์อย่างไร
3. ครูถามต่ออีกว่าแล้วการลอยตัวจะต้องทำในสถานการณ์ใดบ้าง
4. ครูอธิบายถึงประโยชน์ของการลอยตัวในน้ำ
5. ครูยกตัวอย่างสถานการณ์ที่จำเป็นต้องใช้การลอยตัว
6. ครูและนักเรียนช่วยกันสรุปกิจกรรม

#### การประเมินผล

1. สังเกตการณ์มีส่วนร่วมในชั้นเรียน

#### กิจกรรมที่ 5 การลอยตัว

## 5.2 วิธีการลอยตัว (90 นาที)

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนอธิบายวิธีการการลอยตัวได้อย่างถูกต้อง (ความรู้)
2. เพื่อให้นักเรียนตระหนักถึงความสำคัญในการลอยตัว (เจตคติ)
3. เพื่อให้นักเรียนปฏิบัติทักษะการลอยตัวได้อย่างถูกต้อง (ปฏิบัติ)

### สื่อที่ใช้

1. สระว่ายน้ำ
2. โฟมว่ายน้ำ

### ขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรม

1. ครูให้นักเรียนยืดเหยียดกล้ามเนื้อก่อนลงน้ำ
2. ครูให้นักเรียนทำความคุ้นเคยกับน้ำ
3. ครูสาธิตวิธีการลอยตัวให้นักเรียนดู
4. ครูให้นักเรียนฝึกปฏิบัติการลอยตัว
5. ครูสุ่มนักเรียนออกมาทำให้เพื่อนดู
6. ครูและนักเรียนช่วยกันสรุปกิจกรรม

### การประเมินผล

1. สังเกตการณ์มีส่วนร่วมในชั้นเรียน
2. การประเมินทักษะการลอยตัว

4. ตารางสร้างเสริมโปรแกรมสร้างเสริมความปลอดภัยโดยใช้ประยุกต์ทักษะชีวิตร่วมกับแนวทางการกำกับตนเองที่มีต่อการลดความเสี่ยงในการจมน้ำของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น

สัปดาห์ที่ / ครั้งที่	ชื่อกิจกรรม	ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม
1	<p>ปัญหาในการจมน้ำของเด็กและสาเหตุการเสียชีวิต (20 นาที)</p> <p>สถานที่ที่เสี่ยงต่อการจมน้ำ (30 นาที)</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>ให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นในเรื่อง ปัญหาใดที่เราควรแก้ไขมากที่สุด</li> <li>ครูเลือกตัวแทนนักเรียนออกมานำเสนอปัญหาที่ตัวเองคิดว่าต้องแก้ไข พร้อมเหตุผล</li> <li>ครูใช้คำถามว่าในปัจจุบันอุบัติเหตุหรือการตายในเด็กมาจากสาเหตุอะไร</li> <li>ครูให้นักเรียนช่วยกันแสดงความคิดเห็นว่าทำไมเด็กถึงมีปัญหากการจมน้ำมาเป็นอันดับ 1</li> <li>ครูให้นักเรียนช่วยกันสรุปปัญหาในการจมน้ำของเด็ก</li> <li>ครูให้นักเรียนนำเสนอสถานที่ที่นักเรียนสามารถไปเล่นน้ำได้</li> <li>ครูให้นักเรียนวิเคราะห์ว่าสถานที่ที่นักเรียนเสนอมานั้น สถานที่ใดมีความเสี่ยงในการจมน้ำมากที่สุด</li> <li>ครูให้นักเรียนช่วยกันนำเสนอวิธีการลดความเสี่ยงในการเลือกใช้สถานที่</li> <li>ครูสุ่มนักเรียนออกมานำเสนอหน้าชั้นเรียน</li> <li>นักเรียนช่วยกันสรุปกิจกรรมในวันนี้</li> </ol>
2	<p>สถานการณ์จำลอง (50 นาที)</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>ครูแบ่งนักเรียนออกเป็น 4 กลุ่มเท่าๆกัน</li> <li>ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มส่งตัวแทนมาจับสถานการณ์ของกลุ่มตัวเอง</li> </ol>

สัปดาห์ที่ / ครั้งที่	ชื่อกิจกรรม	ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม
		3. ให้นักเรียนช่วยกันออกแบบการใช้ทักษะปฏิเสธตามสถานการณ์ที่กลุ่มตัวเองได้ 4. ครูให้นักเรียนออกมานำเสนอด้านหน้า 5. นักเรียนในห้องช่วยกันแสดงความคิดเห็นในสิ่งที่เพื่อนแสดง 6. ครูและนักเรียนช่วยกันสรุปกิจกรรมในคาบ
3/4	การเตรียมตัวก่อนออก (100 นาที)	1. ครูแบ่งนักเรียนออกเป็น 4 กลุ่มเท่าๆกัน 2. ครูกำหนดนักเรียนในแต่ละกลุ่มเข้าสู่ศูนย์การเรียนรู้ ที่จัดไว้ 4 ฐาน <ul style="list-style-type: none"> <li>2.1 การบอกผู้ปกครอง</li> <li>2.2 การเตรียมอุปกรณ์</li> <li>2.3 การสำรวจตัวเอง</li> <li>2.4 การสำรวจสถานที่ที่จะไป</li> </ul> 3. ครูให้นักเรียนศึกษาและจดบันทึกข้อมูลในแต่ละศูนย์การเรียนรู้ ศูนย์ละ 15 นาที 4. ให้นักเรียนในแต่ละกลุ่ม สรุปความรู้จากที่ได้ไปศึกษาในแต่ละศูนย์ลงในกระดาษที่ครูเตรียมไว้ให้ 5. นักเรียนแต่ละกลุ่มนำเสนอผลงานของกลุ่มตัวเอง 6. ครูและนักเรียนช่วยกันสรุปกิจกรรม
5	การยืดเหยียดอย่างถูกต้อง (50นาที)	1. ให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการยืดเหยียดกล้ามเนื้อตามประเด็นคำถามต่อไปนี้ การยืดเหยียดกล้ามเนื้อนั้นมีความสำคัญอย่างไร ถ้าเราไม่ทำการยืดเหยียดกล้ามเนื้อก่อนลงเล่นน้ำนั้นจะเกิดผลร้ายอย่างไรกับเราบ้าง

สัปดาห์ที่ / ครั้งที่	ชื่อกิจกรรม	ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม
		<ol style="list-style-type: none"> <li>2. ให้นักเรียนเลือกจับคู่บัตรคำท่าทางการยืดเหยียดกล้ามเนื้อกับกล้ามเนื้อที่ได้รับการยืดเหยียด</li> <li>3. ให้ความรู้เกี่ยวกับการยืดเหยียดกล้ามเนื้ออย่างถูกต้องให้กับนักเรียน</li> <li>4. ให้นักเรียนจับคู่บัตรคำอีกรอบให้ถูกต้องหลังจากได้รับความรู้เรื่องการยืดเหยียดกล้ามเนื้ออย่างถูกต้องแล้ว</li> <li>5. ครูสาธิตวิธีการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ พร้อมอธิบายประโยชน์ของท่าแต่ละท่า</li> <li>6. ครูให้นักเรียนลองปฏิบัติการยืดเหยียดกล้ามเนื้อตามที่ครูสาธิต</li> </ol>
6	การปฏิบัติตนเมื่อถึงแหล่งน้ำ (50 นาที)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ครูให้นักเรียนช่วยกันออกมาจับคู่ ความหมายกับรูปภาพของป้ายเตือนหรือสัญลักษณ์ในการเตือนให้ถูกต้อง</li> <li>2. ครูถามนักเรียนว่านักเรียนคิดว่าคู่ที่นักเรียนจับนั้นถูกต้องหรือไม่</li> <li>3. ครูเปิดโอกาสให้นักเรียนช่วยกันคิดและลองจับคู่อีกครั้ง</li> <li>4. ครูอธิบายความหมายของป้ายเตือนและสัญลักษณ์ของแต่ละภาพให้นักเรียนเข้าใจ</li> <li>5. นักเรียนแต่ละคนช่วยกันออกแบบป้ายเตือนตามความคิดของตนเอง</li> <li>6. ครูสุ่มนักเรียนออกมานำเสนอป้ายเตือนของตัวเอง</li> <li>7. ครูแบ่งนักเรียนออกเป็น 4 กลุ่มเท่าๆกัน</li> </ol>

สัปดาห์ที่ / ครั้งที่	ชื่อกิจกรรม	ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม
		8. นักเรียนช่วยกันคิดวิธีการหรือแนวทางในการปฏิบัติตนเมื่ออยู่บริเวณแหล่งน้ำ 9. นักเรียนออกมานำเสนอผลงานของกลุ่มตน 10. ครูและนักเรียนช่วยกันสรุปกิจกรรม
7	รู้จักอุปกรณ์ช่วยชีวิต (50 นาที)	1. ครูให้นักเรียนช่วยกันบอกอุปกรณ์ช่วยชีวิตที่นักเรียนรู้จัก 2. ครูถามนักเรียนว่านักเรียนคิดว่าอุปกรณ์เหล่านี้มีความสำคัญกับเราอย่างไร 3. ครูให้นักเรียนปฏิบัติวิธีการใช้อุปกรณ์ช่วยชีวิตของแต่ละอุปกรณ์ 4. ครูให้นักเรียนช่วยกันคิดว่า อุปกรณ์แต่ละชนิดนั้นทำมาจากวัสดุอะไรได้บ้าง 5. ครูให้นักเรียนคิดอีกว่า แล้วถ้าไม่มีอุปกรณ์ดังกล่าว นักเรียนจะใช้อะไรในการเป็นอุปกรณ์ช่วยชีวิตแทน 6. ครูให้นักเรียนออกมานำเสนอ 7. นักเรียนช่วยกันเลือกผลงานที่ชอบที่สุด 3 อันดับแรก 8. ครูและนักเรียนช่วยกันสรุปกิจกรรม
8-10	การสร้างสิ่งประดิษฐ์ (150 นาที)	1. ครูให้นักเรียนออกแบบอุปกรณ์ช่วยชีวิตที่สามารถนำมาใช้ได้จริงและพกพาได้สะดวก 2. นักเรียนนำผลงานมาปรึกษาครูว่าสามารถทำได้หรือไม่ 3. นักเรียนประดิษฐ์อุปกรณ์ช่วยชีวิตตามที่ตนเองได้ออกแบบเอาไว้ 4. ครูให้นักเรียนออกมานำเสนอ

สัปดาห์ที่ / ครั้งที่	ชื่อกิจกรรม	ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม
		5. ครูให้นักเรียนนำผลงานของตนเองไปใช้ใน สถานการณ์จริง 6. นักเรียนช่วยกันเลือกผลงานที่ชอบที่สุด 3 อันดับ แรก 7. ครูและนักเรียนช่วยกันสรุปกิจกรรม
11-12	ทำทางการว่ายน้ำ เพื่อช่วยเหลือคน จมน้ำ (100 นาที)	1. ครูให้นักเรียนยืดเหยียดกล้ามเนื้อก่อนลงน้ำ 2. ครูให้นักเรียนดูป้ายภาพของทำทางการว่ายน้ำใน การช่วยเหลือคนจมน้ำ 3. ครูให้นักเรียนทำความคุ้นเคยกับน้ำก่อน 4. ครูสาธิตการว่ายน้ำในการช่วยเหลือผู้จมน้ำ 4.1 การว่ายเหยงหน้า (ยกศีรษะเหนือน้ำ) 4.2 การว่ายด้านข้าง 4.3 การว่ายท่ากบหงาย 5. ครูสุ่มนักเรียนลงมาเป็นผู้ทดลอง 6. ครูให้นักเรียนปฏิบัติทักษะการว่ายน้ำ โดยใช้ โฟมแทนคนจมน้ำ 7. ครูและนักเรียนช่วยกันสรุปกิจกรรม
13-14	ทำทางการเข้าหาผู้ จมน้ำและการเอา ตัวรอดจากการกอด รัด (100 นาที)	1. ครูให้นักเรียนยืดเหยียดกล้ามเนื้อก่อนลงน้ำ 2. ครูให้นักเรียนดูป้ายภาพของทำทางการเข้าหา และเอาตัวรอดจากการกอดรัดจากผู้จมน้ำ 3. ครูให้นักเรียนทำความคุ้นเคยกับน้ำก่อน 4. ครูสาธิตการว่ายน้ำในการเข้าหาและเอาตัวรอด จากการกอดรัดจากผู้จมน้ำ 4.1 การเข้าด้านหน้า







ภาคผนวก ค

การวิเคราะห์คุณภาพเครื่องมือ

1. ตารางแสดงค่า IOC โปรแกรมสร้างเสริมความปลอดภัยโดยประยุกต์ทักษะชีวิตร่วมกับแนวคิดการกำกับตนเองที่มีต่อการลดความเสี่ยงในการจมน้ำของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น
2. ตารางแสดงค่า IOC แบบวัดการปฏิบัติเพื่อลดความเสี่ยงในการจมน้ำ
3. ตารางพิจารณาหาค่าความเที่ยง (Reliability)



รายการประเมิน	ผู้เชี่ยวชาญ (R)					ผลรวม	ค่า IOC	แปลผล
	คน	คน	คน	คน	คน			
	ที่ 1	ที่ 2	ที่ 3	ที่ 4	ที่ 5			
2.1 การเตรียมตัวก่อนออก (100 นาที)								
1. ชื่อกิจกรรม	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
2. วัตถุประสงค์	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
3. ขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรม	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
4. สื่อที่ใช้	1	1	0	1	1	4	0.8	ใช้ได้
5. การประเมินผล	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
2.2 การยืดเหยียดอย่างถูกต้อง (50 นาที)								
1. ชื่อกิจกรรม	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
2. วัตถุประสงค์	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
3. ขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรม	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
4. สื่อที่ใช้	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
5. การประเมินผล	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
2.3 การปฏิบัติตนเมื่อถึงแหล่งน้ำ								
1. ชื่อกิจกรรม	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
2. วัตถุประสงค์	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
3. ขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรม	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
4. สื่อที่ใช้	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
5. การประเมินผล	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
กิจกรรมที่ 3 ใช้อุปกรณ์ช่วยชีวิต								
3.1 รู้จักอุปกรณ์ช่วยชีวิต								
1. ชื่อกิจกรรม	1	0	1	1	1	4	0.8	ใช้ได้
2. วัตถุประสงค์	1	0	1	1	1	4	0.8	ใช้ได้
3. ขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรม	1	0	1	1	1	4	0.8	ใช้ได้
4. สื่อที่ใช้	1	0	1	1	1	4	0.8	ใช้ได้



รายการประเมิน	ผู้เชี่ยวชาญ (R)					ผลรวม	ค่า IOC	แปลผล
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5			
1. ชื่อกิจกรรม	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
2. วัตถุประสงค์	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
3. ขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรม	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
4. สื่อที่ใช้	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
5. การประเมินผล	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
5.2 วิธีการลอยตัว								
1. ชื่อกิจกรรม	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
2. วัตถุประสงค์	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
3. ขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรม	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
4. สื่อที่ใช้	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
5. การประเมินผล	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
รวม							0.92	ใช้ได้

## 2. ตารางแสดงค่า IOC แบบวัดการปฏิบัติเพื่อลดความเสี่ยงในการจมน้ำ

รายการประเมิน	ผู้เชี่ยวชาญ (R)					ผลรวม	ค่า IOC	แปลผล
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5			
โจทย์สถานการณ์ที่ 1 เมื่อเพื่อนชักชวนนักเรียนไปเล่นน้ำด้วยกันโดยที่ไม่มีผู้ใหญ่ไปด้วย นักเรียนจะปฏิบัติตนอย่างไรเพื่อลดความเสี่ยงในการจมน้ำ								
3 คะแนน หมายถึง การที่นักเรียนสามารถใช้ทักษะการวิเคราะห์ การประเมินสถานการณ์ การตัดสินใจอย่างมีเหตุผลในการเลือกทางที่ดีที่สุด รวมถึงการสื่อสาร การตัดสินใจและการปฏิเสธ เพื่อประโยชน์ของตนเองได้อย่างถูกต้อง ทั้ง 4 ทักษะ และสามารถลดความเสี่ยงการจมน้ำได้	1	1	1	1	1	1	1	ใช้ได้
2 คะแนน หมายถึง นักเรียนสามารถใช้ทักษะการวิเคราะห์ การประเมินสถานการณ์ การตัดสินใจอย่างมีเหตุผลในการเลือกที่ดีที่สุด และการสื่อสาร การตัดสินใจ ได้อย่างถูกต้องเพียง 2 - 3 ทักษะ	1	1	1	1	1	1	1	ใช้ได้
1 คะแนน หมายถึง นักเรียนสามารถใช้ทักษะการคิดวิเคราะห์และประเมินสถานการณ์ได้อย่างถูกต้องอย่างน้อยเพียง 1 ทักษะ	1	1	1	1	1	1	1	ใช้ได้
โจทย์สถานการณ์ 2 เมื่อเพื่อนชักชวนนักเรียนไปเล่นน้ำในพื้นที่ที่มีความลึกและค่อนข้างอันตราย นักเรียนจะปฏิบัติตนอย่างไรเพื่อลดความเสี่ยงในการจมน้ำ								
3 คะแนน หมายถึง นักเรียนสามารถใช้ทักษะการคิดวิเคราะห์ ประเมินสถานการณ์ การ	1	1	0	1	1	0.8	1	ใช้ได้











รายการประเมิน	ผู้เชี่ยวชาญ (R)					ผลรวม	ค่า IOC	แปลผล
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5			
โจทย์สถานการณ์ที่ 10 ให้นักเรียนแสดงการเลือกใช้อุปกรณ์ช่วยชีวิตผู้จมน้ำ								
3 คะแนน หมายถึง นักเรียนสามารถใช้ทักษะการเลือกอุปกรณ์ การใช้อุปกรณ์ และความเหมาะสมของอุปกรณ์ ได้ถูกต้องทั้ง 3 ทักษะ	1	1	1	1	1	1	1	ใช้ได้
2 คะแนน หมายถึง นักเรียนสามารถใช้ทักษะการเลือกอุปกรณ์ การใช้อุปกรณ์ และความเหมาะสมของอุปกรณ์ ได้ถูกต้อง 1 - 2 ทักษะ	1	1		1	1	1	1	ใช้ได้
1 คะแนน หมายถึง นักเรียนสามารถใช้ทักษะการเลือกอุปกรณ์ การใช้อุปกรณ์ และความเหมาะสมของอุปกรณ์ ไม่ถูกต้องทั้ง 3 ทักษะ	1	1	1	1	1	1	1	ใช้ได้
รวม							0.98	ใช้ได้

3. ตารางพิจารณาค่าความเที่ยง (Reliability) ของแบบวัดการปฏิบัติเพื่อลดความเสี่ยงในการ  
 จมน้ำที่นำไปทดลองใช้กับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างทดลองจำนวน 10 คน นำ  
 ผลมาตรวจสอบให้คะแนนและหาค่าความเที่ยงโดยใช้สูตร Inter – rater reliability

reliability

		j1	j2	j3
j1	Pearson Correlation	1	.987(**)	.926(**)
	Sig. (2-tailed)		.000	.000
	N	10	10	10
j2	Pearson Correlation	.987(**)	1	.943(**)
	Sig. (2-tailed)	.000		.000
	N	10	10	10
j3	Pearson Correlation	.926(**)	.943(**)	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	
	N	10	10	10

### ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์

นายอรรถวุฒิ เกียรติสุข เกิดวันที่ 9 พฤษภาคม พ.ศ. 2536 สถานที่อยู่ปัจจุบัน 159/1 หมู่ 6 ถนน คลองบางไผ่ ตำบล บางรักพัฒนา อำเภอ บางบัวทอง จังหวัด นนทบุรี 11110 สำเร็จ การศึกษาระดับมัธยมศึกษาจาก โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (ฝ่ายมัธยม) ปีการศึกษา 2554 สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรี เกียรตินิยมอันดับ 2 คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย ปีการศึกษา 2559 เข้าศึกษาปริญญาโทมหาบัณฑิต ภาควิชาหลักสูตรและการสอน สาขาวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ปีการศึกษา 2559

