โปรแกรมส่งเสริมความตระหนักรู้และพฤติกรรมป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 โดยใช้ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลร่วมกับทฤษฎีการเรียนรู้ปัญญาทางสังคม ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น

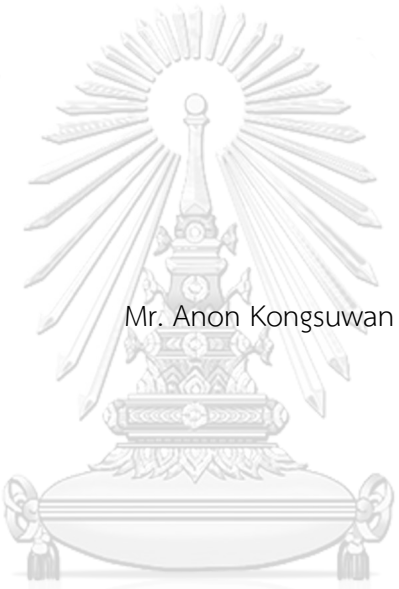
นายอานนท์ กองสุวรรณ

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา ภาควิชาหลักสูตรและการสอน
คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ปีการศึกษา 2564
ลิขสิทธิ์ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

SELF-AWARENESS AND PREVENTION BEHAVIOR PROGRAM OF COVID-19 USING REASONED ACTION THEORY AND SOCIAL INTELLIGENCE LEARNING THEORY OF SECONDARY SCHOOL STUDENTS

Mr. Anon Kongsuwan



จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements
for the Degree of Master of Education in Health and Physical Education
Department of Curriculum and Instruction
FACULTY OF EDUCATION
Chulalongkorn University
Academic Year 2021

Copyright of Chulalongkorn University

หัวข้อวิทยานิพนธ์	โปรแกรมส่งเสริมความตระหนักรู้และพฤติกรรมป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019โดยใช้ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลร่วมกับทฤษฎีการเรียนรู้ปัญญาทางสังคมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น
โดย	นายอานนท์ กองสุวรรณ
สาขาวิชา	สุขศึกษาและพลศึกษา
อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก	ศาสตราจารย์ ดร.จินตนา สรายุทธพิทักษ์

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้นับวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต

---------- คณบดีคณะครุศาสตร์
(รองศาสตราจารย์ ดร.ศิริเดช สุชีวะ)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

---------- ประธานกรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.จักริน ด้วงคำ)

---------- อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก
(ศาสตราจารย์ ดร.จินตนา สรายุทธพิทักษ์)

---------- กรรมการ
(ดร.สริญญา รอดพิพัฒน์)

---------- กรรมการภายนอกมหาวิทยาลัย
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.จักริน ด้วงคำ)

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

อานนท์ กองสุวรรณ : โปรแกรมส่งเสริมความตระหนักรู้และพฤติกรรมป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019โดยใช้ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลร่วมกับทฤษฎีการเรียนรู้ปัญญาทางสังคมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น. (SELF-AWARENESS AND PREVENTION BEHAVIOR PROGRAM OF COVID-19USING REASONED ACTION THEORY AND SOCIAL INTELLIGENCE LEARNING THEORYOF SECONDARY SCHOOL STUDENTS) อ.ที่ปรึกษาหลัก : ศ. ดร.จินตนา สรายุทธพิทักษ์

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความตระหนักรู้และพฤติกรรมป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 หลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม วิธีดำเนินการวิจัย กลุ่มตัวอย่างใช้การสุ่มแบบเฉพาะเจาะจง เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จำนวน 40 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมส่งเสริมความตระหนักรู้และพฤติกรรมป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 โดยใช้ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลร่วมกับทฤษฎีการเรียนรู้ปัญญาทางสังคมจำนวน 20 คน และกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับโปรแกรมจำนวน 20 คน โดยวิธีการจับคู่ (Matching Method) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ โปรแกรมส่งเสริมความตระหนักรู้และพฤติกรรมป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 โดยใช้ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลร่วมกับทฤษฎีการเรียนรู้ปัญญาทางสังคม มีค่าดัชนีความสอดคล้องรวม 0.98 แบบวัดความตระหนักรู้และแบบวัดพฤติกรรมป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 มีค่าดัชนีความสอดคล้อง 0.99 และ 0.95 มีค่าความเที่ยง 0.84 และ 0.82 ระยะเวลาในการวิจัย 8 สัปดาห์ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และทดสอบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนด้วยค่าที่ ผลการวิจัยพบว่า 1) ค่าเฉลี่ยของคะแนนความตระหนักรู้และพฤติกรรมป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ของกลุ่มทดลองหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 2) ค่าเฉลี่ยของคะแนนความตระหนักรู้และพฤติกรรมป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019หลังการทดลองของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05

สาขาวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา ลายมือชื่อนิสิต .....

ปีการศึกษา 2564 ลายมือชื่อ อ.ที่ปรึกษาหลัก .....

6380204027 : MAJOR HEALTH AND PHYSICAL EDUCATION

KEYWORD: Self-awareness Program, Prevention behavior, Coronavirus 2019 COVID-19

Anon Kongsuwan : SELF-AWARENESS AND PREVENTION BEHAVIOR PROGRAM OF COVID-19USING REASONED ACTION THEORY AND SOCIAL INTELLIGENCE LEARNING THEORYOF SECONDARY SCHOOL STUDENTS. Advisor: Prof. JINTANA SARAYUTHPITAK, Ph.D.

Purposes: To compare mean scores of self-awareness and prevention behavior of Covid - 19 after implementation between the experimental group and the control group. Methods: The samples were 40 secondary school students and were divided into two groups each group 20. The research instruments consisted of 7 activities: 1. Self - assessment, 2. Information recognition, 3. Practice, 4. Reinforce and Suggest, 5. My idol, 6. Consult, and 7. Student Leader with IOC of 0.98 and the data collection instruments included self-awareness and prevention behavior test with IOC of 0.99 and 0.95 reliabilities of 0.84 and 0.82, and discrimination of 0.26 – 0.69 and 0.31 – 0.69. The duration of the experiment was 8 weeks. The data were analyzed by mean, standard deviation, and t - test (paired - Sample t - test, independent sample t - test). Results: The research finding was as follows: The mean scores of self - awareness and prevention behavior of Covid-19 of the experimental group students after the assigned program were significantly higher than before the assigned program at a .05 level, and the mean scores of self - awareness and higher than the control group students at .05 level. Conclusion: Self - awareness and prevention behavior program of COVID - 19 using reasoned action theory and social intelligence learning theory of secondary school can improve self-awareness and prevention behavior in secondary school.

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

Field of Study:	Health and Physical Education	Student's Signature .....
Academic Year:	2021	Advisor's Signature .....

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จได้ด้วยความกรุณาและความช่วยเหลืออย่างดียิ่งจาก ศาสตราจารย์ ดร.จินตนา สรายุทธพิทักษ์ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก ในการดูแลเอาใจใส่ให้คำปรึกษา คำแนะนำ ข้อเสนอแนะ ตรวจทานแก้ไขวิทยานิพนธ์ให้มีความถูกต้องและสมบูรณ์ทางคุณค่าวิชาการที่สุด ตลอดจนการให้กำลังใจ และให้ความช่วยเหลือในทุก ๆ ด้านมาโดยตลอด ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ ที่นี้

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.จักริน ด้วงคำ ประธานกรรมการสอบวิทยานิพนธ์และกรรมการภายนอก อาจารย์ ดร.สริญญา รอดพิพัฒน์ กรรมการสอบวิทยานิพนธ์ ที่ได้กรุณาให้คำแนะนำ ข้อคิด และเสนอแนะแนวทางในการปรับปรุงแก้ไข ส่งผลให้วิทยานิพนธ์มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.จักริน ด้วงคำ อาจารย์ ดร.สริญญา รอดพิพัฒน์ อาจารย์ ดร.ณัฐศริยา จักรสมศักดิ์ อาจารย์ ดร.ชญาภัสร์ สมกระโทก และ ดร.โสภา ช้อยชด ที่ได้เสียสละเวลาเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ นายบุณยพงศ์ โพธิวัฒน์ธนัต ผู้อำนวยการโรงเรียนสามเสนวิทยาลัย ครูปฐมชัย วิงประวัติ และคณาจารย์ทุกท่าน ที่ได้ให้ความกรุณา อำนวยความสะดวกในการใช้สถานที่ สนับสนุนและเปิดโอกาส ให้ผู้วิจัยได้เก็บข้อมูลการวิจัยในครั้งนี้ และขอบคุณนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ซึ่งเป็นกลุ่มตัวอย่างที่ให้ความร่วมมือในการวิจัยเป็นอย่างดี

ขอบคุณเพื่อน พี่น้อง สาขาวิชาสุขศึกษาและพลศึกษาทุกคนที่ให้ความช่วยเหลือซึ่งกันและกันตลอดมา

สุดท้ายผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ คุณพ่อคมสัน กองสุวรรณ คุณแม่สายฝน กองสุวรรณ

พร้อมทั้งผู้มีอุปการะคุณทุกท่านที่ได้ให้การสนับสนุนในการศึกษา คอยให้ความรัก ความเอาใจใส่ ความอบอุ่น ความห่วงใย และเป็นกำลังใจให้ผู้วิจัยอันมีค่ายิ่งโดยตลอดมาจนจบการศึกษา ผู้วิจัยขอมอบวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เพื่อทดแทนคุณ

อานนท์ กองสุวรรณ

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

สารบัญ

หน้า

.....ค

บทคัดย่อภาษาไทย.....ค

.....ง

บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....ง

กิตติกรรมประกาศ.....จ

สารบัญ.....ฉ

สารบัญตาราง.....ฌ

สารบัญภาพ.....ฎ

บทที่ 1 บทนำ.....1

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....1

วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....9

สมมติฐานการวิจัย.....9

ขอบเขตการวิจัย.....10

นิยามศัพท์เฉพาะ.....10

ประโยชน์ที่ได้รับ.....12

บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....13

1. พฤติกรรมการป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019.....14

1.1 ความหมายของพฤติกรรมการป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019.....14

1.2 พฤติกรรมการป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019.....14

1.3 การประเมินพฤติกรรมการป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019.....28

2. แนวคิดเกี่ยวกับความตระหนักรู้เกี่ยวกับโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019.....35

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

2.1 ความหมายของความตระหนักรู้โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 35
2.2 กระบวนการเกิดความตระหนักรู้โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 36
2.3 การประเมินความตระหนักรู้โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 38
3. ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผล (Theory of Reasoned Action: TRA) 43
3.1 ความหมายของทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผล 43
3.2 สาระสำคัญของทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผล 44
3.3 ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมตามทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผล 46
4. ทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคม (Social Intelligence Learning Theory) 61
4.1 ความหมายทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคม 61
4.2 สาระสำคัญทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคม 62
4.3 ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมตามทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคม 66
5. โปรแกรมส่งเสริมความตระหนักรู้และพฤติกรรมการป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 74
5.1 ความหมายของโปรแกรมส่งเสริมความตระหนักรู้และพฤติกรรมการป้องกันโรคติดเชื้อ 74
ไวรัสโคโรนา 2019 74
5.2 องค์ประกอบของโปรแกรมส่งเสริมความตระหนักรู้และพฤติกรรมการป้องกันโรคติดเชื้อ...74
ไวรัสโคโรนา 2019 74
5.3 การจัดโปรแกรมส่งเสริมความตระหนักรู้และพฤติกรรมการป้องกันโรคติดเชื้อไวรัส 76
โคโรนา 2019 76
6. กรอบแนวคิดการวิจัย 83
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย 85
ขั้นที่ 1 เตรียมการทดลอง 87
1.1 การศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง 87
1.2 การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง 87
1.3 การพัฒนาเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย 88

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

ขั้นที่ 2 การดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล 105
2.1 การกำหนดแบบแผนการทดลอง 105
2.2 การติดต่อประสานงานการทดลอง 106
2.3 การดำเนินการทดลองและรวบรวมข้อมูล 106
ขั้นที่ 3 การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ 107
3.1 การวิเคราะห์ข้อมูล 107
3.2 สถิติที่ใช้ในการวิจัย 108
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล 109
ตอนที่ 1 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความตระหนักรู้และพฤติกรรมป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม 109
ตอนที่ 2 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความตระหนักรู้และพฤติกรรมป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 หลังการทดลองระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรม และนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับโปรแกรม 130
บทที่ 5 สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ 145
สรุปผลการวิจัย 146
อภิปรายผลการวิจัย 147
บรรณานุกรม 161
ภาคผนวก ก รายนามผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ 171
ภาคผนวก ข เครื่องมือวิจัย 173
ข-1 โปรแกรมส่งเสริมความตระหนักรู้และพฤติกรรมป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 โดยใช้ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลร่วมกับทฤษฎีการเรียนรู้ปัญญาทางสังคม 174
ข-2 แบบวัดความตระหนักรู้ 191
ข-3 แบบวัดพฤติกรรมป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 196
ประวัติผู้เขียน 201

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

สารบัญตาราง

หน้า

ตารางที่ 1 การสังเคราะห์องค์ประกอบของพฤติกรรมการป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019.....23

ตารางที่ 2 การศึกษารายละเอียดของพฤติกรรมเพื่อกำหนดเนื้อหาในการจัดกิจกรรม.....25

ตารางที่ 3 การแจกแจงรายละเอียดเนื้อหาต่อจำนวนครั้งในการจัดกิจกรรม.....27

ตารางที่ 4 การวิเคราะห์เครื่องมือที่ใช้ในการประเมินพฤติกรรมการป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019.....34

ตารางที่ 5 การวิเคราะห์เครื่องมือที่ใช้ในการประเมินความตระหนักรู้โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 201943

ตารางที่ 6 การวิเคราะห์แนวทางการจัดกิจกรรมตามทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผล 50

ตารางที่ 7 การวิเคราะห์กิจกรรมที่สอดคล้องกับทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผล.....58

ตารางที่ 8 การวิเคราะห์ทฤษฎีการเรียนรู้ปัญญาทางสังคมเพื่อนำมาสังเคราะห์เป็นกิจกรรม 68

ตารางที่ 9 การวิเคราะห์กิจกรรมที่สอดคล้องกับทฤษฎีการเรียนรู้ปัญญาทางสังคม.....73

ตารางที่ 10 การวิเคราะห์ องค์ประกอบ ขั้นตอนการดำเนินโปรแกรม และตัวแปรที่ศึกษาจากงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับโปรแกรมส่งเสริมความตระหนักรู้และพฤติกรรมการป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 201981

ตารางที่ 11 การวิเคราะห์ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลร่วมกับทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคมและสังเคราะห์กิจกรรมในโปรแกรม.....89

ตารางที่ 12 การวิเคราะห์วิธีดำเนินกิจกรรมและผลลัพธ์กิจกรรมที่ส่งผลต่อความตระหนักรู้และพฤติกรรมป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 91

ตารางที่ 13 การจัดกิจกรรมในโปรแกรมส่งเสริมความตระหนักรู้และพฤติกรรมป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 95

ตารางที่ 14 แนวทางสร้างแบบวัดวัดความตระหนักรู้เป็นแบบวัดเชิงสถานการณ์ชนิด 4 ตัวเลือก....99

ตารางที่ 15 โครงสร้างแบบวัดพฤติกรรมป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 เป็นแบบวัดเชิงสถานการณ์ชนิด 4 ตัวเลือก 101

ตารางที่ 16 แบบแผนการทดลอง..... 105

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

ตารางที่ 17 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความตระหนักรู้และพฤติกรรมป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ก่อนการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม 106

ตารางที่ 18 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความตระหนักรู้และพฤติกรรมป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรม 109

ตารางที่ 19 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความตระหนักรู้ก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลอง จำแนกเป็นรายข้อ 110

ตารางที่ 20 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลอง จำแนกเป็นรายข้อ 115

ตารางที่ 21 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความตระหนักรู้และพฤติกรรมป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับโปรแกรม 120

ตารางที่ 22 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความตระหนักรู้ก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มควบคุม จำแนกเป็นรายข้อ 120

ตารางที่ 23 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มควบคุม จำแนกเป็นรายข้อ 125

ตารางที่ 24 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความตระหนักรู้และพฤติกรรมป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 หลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม 131

ตารางที่ 25 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความตระหนักรู้หลังการทดลองระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองกับนักเรียนกลุ่มควบคุม จำแนกเป็นรายข้อ 131

ตารางที่ 26 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 หลังการทดลองระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม จำแนกเป็นรายข้อ 136

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

สารบัญภาพ

หน้า

ภาพที่ 1 ล้างมือให้ถูกวิธีลดการติดเชื้อโรค.....18

ภาพที่ 2 หน้ากากอนามัยใส่อย่างไรให้ถูกต้อง.....19

ภาพที่ 3 ขั้นตอนและกระบวนการเกิดความตระหนักรู้.....37

ภาพที่ 4 ขั้นตอนการเกิดความตระหนัก.....37

ภาพที่ 5 แบบจำลองทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผล 49

ภาพที่ 6 กระบวนการควบคุมตนเอง.....65

ภาพที่ 7 ความสัมพันธ์ของทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคม 68

ภาพที่ 8 กรอบแนวคิดในการวิจัย 84

ภาพที่ 9 ขั้นตอนการดำเนินงานวิจัย.....86

ภาพที่ 10 ค่าเฉลี่ยของคะแนนความตระหนักรู้และพฤติกรรมป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลอง..... 142

ภาพที่ 11 ค่าเฉลี่ยของคะแนนความตระหนักรู้และพฤติกรรมป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มควบคุม 143

ภาพที่ 12 ค่าเฉลี่ยของคะแนนความตระหนักรู้และพฤติกรรมป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 หลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลอง และนักเรียนกลุ่มควบคุม 144

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

บทที่ 1
บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การเปลี่ยนแปลงสภาพแวดล้อมอย่างรวดเร็วในโลกปัจจุบันส่งผลให้สิ่งต่าง ๆ ที่อยู่รอบตัวมนุษย์มีการพัฒนาและเจริญก้าวหน้ามากยิ่งขึ้น อาทิเช่น เทคโนโลยี เศรษฐกิจและสังคม แต่ในขณะเดียวกันวิถีการดำเนินชีวิตของมนุษย์ก็ต้องเปลี่ยนแปลงตามสภาพแวดล้อมไปด้วย ทั้งนี้เนื่องมาจากการขยายตัวของประชากรอย่างรวดเร็ว รวมไปถึงความต้องการใช้ทรัพยากรตามธรรมชาติเพิ่มมากขึ้น ส่งผลให้ระบบนิเวศถูกรบกวนจนเสียสมดุล จึงเกิดปรากฏการณ์ต่าง ๆ ที่เป็นปัญหา เช่น ปัญหาภาวะโลกร้อน ปัญหาภัยพิบัติทางธรรมชาติ ปัญหาสังคม รวมไปถึงปัญหาด้านสาธารณสุข โดยเฉพาะปัญหาการเกิดโรคติดต่อใหม่ “โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 หรือ โควิด 19” ส่งผลให้เกิดการแพร่ระบาดของโรคอย่างรวดเร็วและกว้างขวาง เป็นภัยคุกคามของมนุษย์อย่างยิ่งในทุกประเทศขณะนี้ (World Health Organization, 2020; กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข, 2564)

การแพร่ระบาดของโรคอย่างรวดเร็วและกว้างขวางของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 นี้ ส่งผลให้องค์การอนามัยโลก (World Health Organization) ประกาศให้การระบาดของโรคติดเชื้อนี้เป็นภาวะฉุกเฉินทางสาธารณสุขระหว่างประเทศ (World Health Organization, 2020) เมื่อวันที่ 30 มกราคม 2563 โดยภาวะฉุกเฉินด้านสาธารณสุขระหว่างประเทศ (Public Health Emergency of International Concern หรือ PHEIC) หมายถึง เหตุการณ์ฉุกเฉินด้านสาธารณสุขที่ก่อให้เกิดความเสี่ยงต่อประเทศอื่น ๆ จากการแพร่ระบาดระหว่างประเทศ และต้องอาศัยความร่วมมือจากนานาประเทศในการรับมือกับเหตุการณ์นั้น การพิจารณาว่าเหตุการณ์ใดเป็น “ภาวะฉุกเฉินด้านสาธารณสุขระหว่างประเทศ” ต้องเป็นเหตุการณ์ที่เข้ากับเงื่อนไขอย่างน้อย 2 ใน 4 ข้อต่อไปนี้ 1. เป็นเหตุการณ์ที่มีผลกระทบด้านสาธารณสุขที่รุนแรง 2. เป็นเหตุการณ์ที่ผิดปกติหรือไม่คาดคิดมาก่อน 3. มีความเสี่ยงสูงที่จะแพร่ระบาดข้ามประเทศได้ 4 .มีความเสี่ยงสูงที่จะต้องจำกัดการเดินทางหรือการค้าระหว่างประเทศ จากประกาศภาวะฉุกเฉินนี้ ส่งผลให้กระทรวงสาธารณสุขของประเทศไทยได้ประกาศกระทรวงเกี่ยวกับโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 เมื่อวันที่ 29 กุมภาพันธ์ 2563 เรื่อง ชื่อและอาการสำคัญของโรคติดต่ออันตราย (ฉบับที่ 3) พ.ศ. 2563 ให้โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 หรือ โรค COVID-19 เป็นโรคติดต่อที่ต้องเฝ้าระวังเป็นพิเศษ (กระทรวงสาธารณสุข, 2563)

การศึกษาข้อมูล ณ วันที่ 9 พฤษภาคม 2565 พบว่า มีจำนวนผู้ติดเชื้อ 517,422,231 คน รักษาหาย 472,259,983 คน และเสียชีวิต 6,276,903 คน (worldometer, 2022) นอกจากนี้ องค์การอนามัยโรค (World Health Organization, 2021) ระบุว่า ช่วงอายุที่มีความเสี่ยงจากการเสียชีวิต พบว่า ผู้สูงอายุตั้งแต่ 80 ปี ขึ้นไป มีอัตราการเสียชีวิตสูงถึงร้อยละ 14.8 อายุ 70 – 79 ปี มีอัตราการเสียชีวิตร้อยละ 8.0 อายุ 60 – 69 ปี มีอัตราการเสียชีวิตร้อยละ 3.6 อายุ 50 – 59 ปี มีอัตราการเสียชีวิตร้อยละ 1.3 อายุ และค่อย ๆ ลดลงมาตามลำดับ โดยช่วงอายุที่มีความเสี่ยงน้อยที่สุดคือ อายุตั้งแต่ 0–9 ปี อย่างไรก็ตาม ช่วงวัยรุ่นเป็นช่วงวัยที่ควรเฝ้าระวังแม้ว่า อัตราการเสียชีวิตจะมีไม่มากเท่ากับช่วงวัยผู้สูงอายุ เนื่องจากผู้อำนวยการองค์การอนามัยโลกภูมิภาคแปซิฟิกตะวันตก คือ Takeshi Kasai (World Health Organization, 2020) ได้เปิดเผยข้อมูลเมื่อวันที่ 18 สิงหาคม พ.ศ.2563 ปรากฏข้อมูลที่สำคัญว่า บุคคลที่อยู่ในช่วงวัยอายุ 12 – 24 ปี เป็นวัยที่มีการเจริญเติบโตสภาพร่างกายแข็งแรง ส่งผลให้หากได้รับการสัมผัสเชื้อโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 มักจะไม่แสดงอาการ หรือแสดงอาการไม่รุนแรง ถึงแม้ว่าจะติดเชื้อแล้วก็ตาม ประกอบกับพฤติกรรมการละเลยเกี่ยวกับการป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ของนักเรียน นักศึกษา เช่น การไม่สวมใส่หน้ากากอนามัยขณะทำกิจกรรม การรวมกลุ่มทำกิจกรรมกันจำนวนมาก ทำให้บุคคลในวัยดังกล่าวมีโอกาสสูงที่จะแพร่เชื้อโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ไปยังบุคคลอื่น อาทิเช่น ผู้สูงอายุในครอบครัวซึ่งถือว่าเป็นกลุ่มเสี่ยงอย่างมาก

สำหรับสถานการณ์ในประเทศไทย จากการศึกษาข้อมูล ณ วันที่ 4 พฤษภาคม 2565 พบว่า มีจำนวนผู้ติดเชื้อ 4,290,824 คน รักษาหาย 4,153,310 คน และเสียชีวิต 28,860 คน (กระทรวงสาธารณสุข, 2022) และพบว่าแนวโน้มจำนวนผู้ติดเชื้อเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ สวนทางกับแนวโน้มอายุผู้ติดเชื้อนั้นลดลงเรื่อย ๆ เนื่องจากเหตุการณ์คลัสเตอร์ ซึ่งหมายถึง การตรวจพบผู้ติดเชื้อโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ตั้งแต่ 2 คนขึ้นไปภายใน 14 วัน โดยทุกวันมาจากแหล่งเดียวกัน สำหรับการเกิดคลัสเตอร์ในประเทศไทยนั้นเกิดขึ้นครั้งใหญ่จำนวนหลายครั้งด้วยกัน ได้แก่ 1) คลัสเตอร์สนามมวยลุมพินี 2) คลัสเตอร์จังหวัดสมุทรสาคร 3) คลัสเตอร์บ่อนการพนันจังหวัดระยอง 4) คลัสเตอร์สถานบันเทิงทองหล่อ 5) คลัสเตอร์แคมป์คนงานก่อสร้าง 6) คลัสเตอร์โรงเรียนในจังหวัดต่าง ๆ และสถานที่อื่น ๆ อีกมากมาย ในส่วนของคลัสเตอร์ที่ 6) นั้นถือได้ว่าเป็นปรากฏการณ์รุนแรงอย่างมาก เนื่องจากเกิดคลัสเตอร์หลายแห่งพร้อมกันในโรงเรียนตามจังหวัด ต่าง ๆ เช่น จังหวัดกระบี่ อุตรดิตถ์ มหาสารคาม ลำปางขอนแก่น เป็นต้น (สำนักข่าว. กรมประชาสัมพันธ์, 2564) ซึ่งส่งผลให้เกิดการแพร่ระบาดมากยิ่งขึ้น เพราะโรงเรียนเป็นแหล่งชุมชนในการรวมกลุ่ม อาทิเช่น เหตุการณ์ในจังหวัดลำปาง นายณรงค์ศักดิ์ โอสถธนากร ผู้ว่าราชการจังหวัดลำปาง และนายแพทย์ประเสริฐ กิจสุวรรณรัตน์ นายแพทย์สาธารณสุขลำปาง เปิดเผยข้อมูลวันที่ 7 กรกฎาคม 2564 ว่ามีการกักตัวนักเรียน เจ้าหน้าที่ ครูกว่า 800 คน (ศูนย์ข้อมูลโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 จังหวัดลำปาง, 2564)

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

ทั้งนี้ สืบเนื่องมาจากกระทรวงศึกษาธิการได้มีการประกาศเปิดเรียนภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2564 เมื่อวันที่ 14 มิถุนายน 2564 โดยกำหนดให้จัดการเรียนการสอน 5 รูปแบบ ได้แก่ 1) ON-SITE คือ การเรียนที่โรงเรียน 2) ON-AIR คือ การเรียนการสอนทางไกลผ่านระบบดาวเทียม 3) ON-DEMAND คือ การเรียนผ่าน Application ต่าง ๆ เช่น YouTube 4) ONLINE คือ การเรียนผ่านอินเทอร์เน็ต และ 5) ON-HAND คือ การเรียนหนังสือที่บ้านโดยรับแบบฝึกหัด (กระทรวงศึกษาธิการ, 2564) ส่งผลให้นักเรียนบางโรงเรียนมีความจำเป็นต้องไปเรียนที่โรงเรียน หรือไปรับใบงาน หนังสือเรียนที่โรงเรียน จากข้อมูลคลัสเตอร์โรงเรียนในจังหวัดต่าง ๆ สามารถวิเคราะห์ได้ว่า ผู้เกี่ยวข้องส่วนใหญ่ขาดความตระหนักรู้ และละเลยพฤติกรรมป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ดังนั้น โรงเรียนโดยเฉพาะครูผู้สอนจะต้องมีภาระสำคัญที่จะต้องป้องกัน และลดการระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 โดยการจัดโปรแกรมกิจกรรมเพื่อพัฒนาความตระหนักรู้ และพฤติกรรมป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ให้แก่นักเรียนในโรงเรียน

สำหรับความหมายของความตระหนักรู้โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 จากการศึกษา (พาขวัญ บุญประสาร และคณะ, 2557; ภรณ์ทิพย์ ศิริกุลวิเชฐ และคณะ, 2562; Blomain, 2016) สรุปได้ว่า หมายถึง ความสามารถในการคิดไตร่ตรองอย่างเป็นกลางจนเกิดความรู้สึกรับผิดชอบ และแสดงออกมาเป็นพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ผ่านการได้รับการกระตุ้นจากสิ่งเร้า เกิดเป็นกระบวนการทางปัญญาของข้อมูล โดยมีกระบวนการพัฒนาความตระหนักรู้ ได้แก่ 1) การรับรู้ 2) การตอบสนอง 3) การเห็นคุณค่า 4) การจัดระบบ และ 5) การสร้างนิสัย จากระดับง่ายพัฒนาขึ้นไปเป็นระดับยากจนเกิดเป็นความตระหนักรู้โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 และสามารถประเมินด้วยวิธี การตอบแบบสอบถามโดยใช้เครื่องมือ ได้แก่ แบบสอบถามมาตรประมาณค่า แบบ 3 ตัวเลือก (Rating scale) ซึ่งพบว่าเป็นเครื่องมือที่ได้รับความนิยมมากที่สุด อย่างไรก็ตาม จากการศึกษางานวิจัยทั้ง 5 เรื่อง (Singh et.al, 2020; Wolka et.al, 2020; กิตติกันตพงศ์ ศรีบัวนำ, 2560; ลินดา การภักดี, 2562; เสกสรร สายสีสด, 2563) พบว่าเป็นงานวิจัยเชิงสำรวจ ดังนั้น เพื่อให้ได้การวัดและประเมินผลความตระหนักรู้โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ที่มีคุณภาพสอดคล้องกับบริบทของประชากรที่ศึกษาคือนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นและงานวิจัยกึ่งทดลอง ผู้วิจัยจึงกำหนดเครื่องมือที่ใช้ในการวัดและประเมินผลความตระหนักรู้โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 เป็นแบบวัดเชิงสถานการณ์

ส่วนความหมายของพฤติกรรมป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 จากการศึกษา (ALdowyan et.al, 2017; Zhong, Luo, Li et.al, 2019; Ferdous et.al, 2020; Geldsetzer, 2020; รุ่งแสง อุชชิน, 2559; จุไรรัตน์ ดาทอง, 2562; ธานี กล่อมใจ, 2564) พบว่า หมายถึง การแสดงออกของแต่ละบุคคล ที่ขจัดหรือยับยั้งการพัฒนาการของโรค รวมถึงการประเมินความเสี่ยง

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

การรักษา เพื่อดำเนินการยับยั้งพัฒนาการของโรค หรืออาจกล่าวโดยสรุปว่า เป็นการกระทำ หรือกิจกรรมที่ดำเนินการเพื่อไม่ให้เกิดการติดเชื้อไวรัสโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 โดยส่วนใหญ่เกิดมาจากความคิด ความรู้สึก และการได้รับแรงจูงใจ ทั้งนี้ ผู้วิจัยได้สังเคราะห์พฤติกรรมป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 จากแหล่งข้อมูล (World Health Organization, 2021; CDC, 2021; จงกลนี วิทยารุ่งเรืองศรี และ ภมรศรี แดงชัย, 2563; กรมควบคุมโรค. กระทรวงสาธารณสุข, 2563; กรมควบคุมโรค. กระทรวงสาธารณสุข, 2564) พบว่า พฤติกรรมป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 มี 12 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) สวมใส่หน้ากากอนามัยอย่างถูกวิธี 2) ล้างมือด้วยสบู่หรือเจลแอลกอฮอล์ 3) ไอหรือจามอย่างถูกวิธี 4) รักษาระยะห่างระหว่างผู้อื่นอย่างน้อย 1 เมตร 5) หลีกเลี่ยงการสัมผัสบริเวณจมูก ตา และปาก 6) หลีกเลี่ยงการเข้าไปในพื้นที่แออัดหรือพื้นที่เสี่ยง 7) ตรวจสอบสุขภาพตนเอง หากมีอาการ ให้รีบพบแพทย์ 8) รักษาความสะอาดสถานที่ อุปกรณ์ที่ใช้ 9) ติดตามข้อมูลข่าวสารล่าสุดเกี่ยวกับโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 10) รับประทานอาหารที่ปรุงสุก สะอาด 11) มีอุปกรณ์เครื่องใช้ส่วนตัว และ 12) รับบริการฉีดวัคซีน สำหรับเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลส่วนใหญ่ใช้แบบสอบถามมาตรประมาณค่า (Rating scale) ซึ่งเหมาะสมกับการศึกษาเชิงสำรวจ ดังนั้นเพื่อให้ได้การวัดและประเมินผลพฤติกรรมป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ที่มีคุณภาพสอดคล้องกับบริบทของประชากรที่ศึกษาคือนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นและงานวิจัยกึ่งทดลอง ผู้วิจัยจึงกำหนดเครื่องมือที่ใช้ในการวัดและประเมินผลพฤติกรรมป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 เป็นแบบวัดเชิงสถานการณ์

และเพื่อให้ได้ข้อมูลเกี่ยวกับแนวคิดทฤษฎีที่จะนำมาเป็นพื้นฐานในการจัดโปรแกรมกิจกรรมเพื่อพัฒนาความตระหนักรู้และพฤติกรรมป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ให้แก่นักเรียน ผู้วิจัยจึงทบทวนเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับโปรแกรมส่งเสริมและพัฒนาความตระหนักรู้จำนวน 5 เรื่อง ดังนี้ เรื่องที่ 1 กิตติกันตพงศ์ ศรีบัวนำ (2560) ศึกษาเรื่อง การพัฒนากระบวนการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อสร้างความตระหนักรู้ในการอยู่ร่วมกันอย่างเกื้อกูลในชุมชนเมือง ผลการศึกษาพบว่า แนวปฏิบัติในการสร้างความตระหนักรู้ในชุมชนเมือง มีดังนี้ 1) ร่วม (Participation) 2) ร่าเริง (Happiness) 3) เรียน (Learning) 4) รักษ์ (Conservation) 5) ริเริ่ม (Creative) 6) รวม (Coordination) 7) รับ (Acceptation) 8) รู้ (Knowledge) เรื่องที่ 2 ปุสสมาศ สมัครสมาน และคณะ (2561) ศึกษาเรื่อง ประสิทธิผลของโปรแกรมการพัฒนาความตระหนักรู้ในตนเองและความสามารถของตนเองของแม่บ้านที่อ้วนลงพุง กิจกรรมประกอบด้วย (1) การบรรยาย การชมวิดีทัศน์ การฝึกทักษะ การทำแบบฝึกหัด (2) การเล่าถึงความสำเร็จของตนเอง (3) การใช้ตัวแบบสุขภาพ (4) การชักจูงด้วยคำพูดจากคู่แม่บ้าน (5) การกระตุ้นทางอารมณ์ ผลการศึกษาพบว่า ความตระหนักรู้ในตนเองของแม่บ้านที่อ้วนลงพุง หลังเข้าร่วมโปรแกรมดีกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมและดีกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ เรื่องที่ 3 เสกสรร สายสีสด (2564) ศึกษาเรื่องพฤติกรรมการเปิดรับข้อมูลข่าวสารและความตระหนักรู้ของนักเรียนนักศึกษา

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

ในช่วงโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ระบาด ตัวแปรที่ศึกษาคือความตระหนักรู้และพฤติกรรมการเปิดรับข่าวสาร ผลการศึกษาพบว่า นักเรียน นักศึกษาติดตามข่าวสารเกี่ยวกับโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ทุกวัน วันละหลายครั้ง ครั้งละ 30นาที สื่อที่นักเรียนติดตามมากที่สุด คือ สื่อโซเชียลมีเดีย เรื่องที่ 4 Singh et.al (2020) ศึกษาเรื่อง การประเมินความรู้และความตระหนักรู้โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ในสังคมประเทศอินเดีย ผลการศึกษาพบว่า ประชาชนชาวอินเดียมีความตระหนักรู้เกี่ยวกับโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 เพียงพอสำหรับการระบาด เรื่องที่ 5 Wolka et.al (2020) ศึกษาเรื่องความตระหนักรู้ต่อโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 และวิธีการป้องกันในพื้นที่เขตโวไลตา เอธิโอเปีย ผลการศึกษาพบว่า ประชาชนตระหนักถึงรูปแบบการแพร่กระจายของเชื้อ และผู้เข้าร่วมเสนอแนะวิธีการป้องกันโรคด้วยการดื่มเครื่องดื่มร้อน เช่น ขิง และกระเทียม

ทั้งนี้ ผู้วิจัยได้สังเคราะห์ผลการศึกษางานวิจัยทั้ง 5 เรื่องดังกล่าวข้างต้น พบว่า การจัดโปรแกรมส่งเสริมและพัฒนาความตระหนักรู้เป็นการใช้ ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผล ผ่านการจัดกิจกรรมที่ส่งผลต่อตัวแปรตาม ได้แก่ ความตระหนักรู้ แบ่งออกเป็น 1) การรับรู้ 2) การตอบสนอง 3) การเห็นคุณค่า 4) การจัดระบบ 5) การสร้างนิสัย และพบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนความตระหนักรู้หลังการทดลองสูงขึ้นกว่าก่อนการทดลอง ดังนั้น ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะนำทฤษฎีการการกระทำด้วยเหตุผลมาใช้ในการส่งเสริมความตระหนักรู้และพฤติกรรมป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 โดยพบว่า ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผล เป็นการอธิบายการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่มีจุดมุ่งหมายมาจากความเชื่อและทัศนคติ ผ่านกระบวนการคิดด้วยลักษณะมีเหตุมีผล และมีการประมวลรวบรวมข้อมูลทั้งหมดเป็นข้อมูลชัดเจน (Explicit) มาพิจารณาแยกแยะผลจากการแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ ก่อนการตัดสินใจแสดงพฤติกรรม ซึ่งการแสดงพฤติกรรมนั้นเกิดมาจาก 1) ความเชื่อของผลลัพธ์พฤติกรรม หมายถึง การมีความเชื่อว่าผลลัพธ์ที่แสดงพฤติกรรมเป็นสิ่งที่ดี 2) การเมินความคาดหวังผลลัพธ์ของพฤติกรรม หมายถึง การพิจารณาถึงโอกาสหลังจากแสดงพฤติกรรม 3) ความเชื่อของกลุ่มอ้างอิง หมายถึง บุคคลหรือกลุ่มที่มีอิทธิพลต่อกลุ่มเป้าหมาย 4) แรงจูงใจที่จะคล้อยตามบรรทัดฐาน หมายถึง การรับรู้ว่ากลุ่มเป้าหมายส่วนใหญ่ต้องการให้กระทำอย่างไร ทั้งนี้ ผู้วิจัยได้ทบทวนการศึกษาจำนวน 9 เรื่อง ดังนี้เรื่องที่ 1จินตนา สรายุทธพิทักษ์ (2553) ศึกษาเรื่อง การพัฒนารูปแบบกิจกรรมเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการเลิกสูบบุหรี่ของวัยรุ่นชาย มีรูปแบบกิจกรรมประกอบด้วย 10 กิจกรรม คือ สังเกตตนเอง รู้เท่าทัน บุหรี่ เสริมแรง คำมั่นสัญญา ปาร์ตี้ไร้ควัน ฝึกจิตสมาธิ ข้อมูลออนไลน์ บัดดี้พาเลิก รับรู้สู่ปฏิบัติ และรับคำปรึกษา ผลการศึกษาพบว่ารูปแบบกิจกรรมเลิกบุหรี่ที่พัฒนาขึ้นส่งผลให้คะแนนความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติของกลุ่มทดลองหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองและหลังการทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เรื่องที่ 2 พัชราวดี คงคต (2555) ศึกษาเรื่อง ผลของการจัดโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพตามทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนหญิงระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ดำเนินการศึกษา 8 สัปดาห์

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

สัปดาห์ละ 3 วัน ผลการศึกษาแสดงว่าโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพตามทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลสามารถลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนหญิงระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นได้ เรื่องที่ 3 รัชดาพรรณและคณะ (2556) ศึกษาเรื่อง ผลของการส่งเสริมความร่วมมือในการรักษาต่อความตั้งใจและพฤติกรรมความร่วมมือในการรักษาของผู้ป่วยวัณโรคปอด โดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลของเอจเซนและฟิช บายน์ ผลการศึกษาพบว่า ภายหลังเข้าร่วมกิจกรรม 12 สัปดาห์ กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความตั้งใจพฤติกรรมสูงกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรมและสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.001$) เรื่องที่ 4 ดาริกา บิลโส๊ะ (2556) ศึกษาเรื่อง ผลของโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพตามทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลและการกำกับตนเองเพื่อสร้างเสริมความปลอดภัยในการเดินทางของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ผลการศึกษาพบว่า โปรแกรมส่งเสริมสุขภาพตามทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลและการกำกับตนเองสามารถเสริมสร้างความปลอดภัยในการเดินทางของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายได้ เรื่องที่ 5 อานนท์ คงสุนทรกิจกุล (2557) ศึกษาเรื่อง ผลของการใช้โปรแกรมการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายตามทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลเพื่อป้องกันภาวะอ้วนของนักเรียนประถมศึกษาที่มีภาวะน้ำหนักเกิน ผลการศึกษาพบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติในด้านการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง เรื่องที่ 6 ธัญนุช สิงหพันธุ์ (2559) ศึกษาเรื่อง การพัฒนาโปรแกรมการเสริมสร้างการอดทนรอคอยตามแนวคิดการมีสติร่วมกับทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลในนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 โปรแกรมนี้มี 5 ขั้นตอน ได้แก่ 1) ขั้นฝึกสติ 2) ขั้นรับรู้ข้อมูล 3) ขั้นให้สถานการณ์และฝึกการรอคอย 4) ขั้นแบ่งปันประสบการณ์ 5) ขั้นมีสติ ผลการศึกษาพบว่านักเรียนในกลุ่มทดลองความอดทนรอเพิ่มมากขึ้น ก่อนการใช้โปรแกรม เรื่องที่ 7 อัญมณี เมฆปรีดาวงศ์ (2560) ศึกษาเรื่อง ผลการใช้โปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโดยใช้ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลที่มีต่อพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักของนักศึกษาปริญญาตรี ผลการศึกษาพบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักในด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติหลังการทดลองของกลุ่มทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง และหลังการทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับโปรแกรม เรื่องที่ 8 Ernst and Kneavel (2020) ศึกษาเรื่อง การพัฒนาโปรแกรมการสอนแบบเพื่อนช่วยเพื่อนเพื่อปรับปรุงความรู้เรื่องการถูกกระทบกระแทกและการรายงานในนักกีฬามหาวิทยาลัย โดยยึดหลักทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผล ผลการศึกษาพบว่า โปรแกรม PCEP ได้รับการพัฒนาบนพื้นฐานของทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลและพฤติกรรมตามแบบแผน และโปรแกรม PCEP นั้นสามารถเพิ่มความรู้ ความเข้าใจพฤติกรรมการถูกกระทบกระแทกและการรายงานได้ เรื่องที่ 9 Jeihoonni, Harsini, Mansour , et.al (2021) ศึกษาเรื่อง การทำนายพฤติกรรมการตรวจคัดกรองเชื้อเอชไอวีในพยาบาลตามทฤษฎีของการกระทำด้วยเหตุผล ผลการศึกษาพบว่า ประสบการณ์ทำงานกับทัศนคติ ความรู้ และผลการปฏิบัติงาน มีความสัมพันธ์กัน

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

นอกจากทฤษฎีการการกระทำด้วยเหตุผลที่เหมาะสมในการนำมาเป็นพื้นฐานในการจัดโปรแกรมส่งเสริมความตระหนักรู้ให้นักเรียนแล้ว ผู้วิจัยยังพบว่า ทฤษฎีการเรียนรู้ปัญญาทางสังคมเป็นทฤษฎีที่เหมาะสมในการนำมาเป็นพื้นฐานร่วมกับทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลในการจัดโปรแกรมเพื่อส่งเสริมความตระหนักรู้และพฤติกรรมป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 เนื่องจากทฤษฎีการเรียนรู้ปัญญาทางสังคมอธิบายถึงการแสดงพฤติกรรมและการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของมนุษย์ โดยการที่มนุษย์จะแสดงพฤติกรรมนั้นหรือไม่ ขึ้นอยู่กับมวลประสบการณ์จากการสังเกตและสภาพแวดล้อม ซึ่งเกิดจากการเรียนรู้ การมีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน ทั้งนี้ผู้วิจัยได้ทบทวนเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทฤษฎีการเรียนรู้ปัญญาทางสังคม จำนวน 5 เรื่อง ดังนี้ เรื่องที่ 1 กัลยาณี โนอินทร์ (2557) ศึกษาเรื่อง ประสิทธิผลของโปรแกรมการลดน้ำหนักต่อแรงจูงใจภายในและผลลัพธ์ทางสุขภาพในนักเรียนมัธยมศึกษาที่มีภาวะน้ำหนักเกิน ตัวแปรที่ศึกษาคือผลลัพธ์ทางสุขภาพประกอบด้วย กิจกรรม 1) ใช้ตัวแบบสัญลักษณ์ 2) อภิปรายกลุ่ม 3) การเคลื่อนไหวออกแรง 4) ประเมินดัชนีมวลกายตนเอง 5) ระดมสมอง 6) ให้คำปรึกษาและเสริมแรง 7 เรียนรู้จากตัวแบบ ผลการศึกษาพบว่า ภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการลดน้ำหนักสัปดาห์ที่ 12 การลดลงของดัชนีมวลกายในกลุ่มทดลองน้อยกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เรื่องที่ 2 พาขวัญ บุญประสาร และคณะ (2557) ศึกษาเรื่อง ผลของการปรับพฤติกรรมโดยใช้แนวคิดทฤษฎีปัญญาสังคมต่อการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วย ตัวแปรที่ศึกษาคือระดับน้ำตาลในเลือด ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนความร่วมมือในการปรับพฤติกรรม คะแนนการเรียนรู้ทางปัญญาและคะแนนการปฏิบัติตัวสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่สัปดาห์ที่ 4 และ 8 กลุ่มทดลองมีค่าระดับน้ำตาลเฉลี่ยต่ำกว่ากลุ่มควบคุม เรื่องที่ 3 กัญญพัชร พงษ์ช้างอยู่ (2560) ศึกษาเรื่อง ผลของโปรแกรมส่งเสริมการเรียนรู้ด้วยการเล่านิทานต่อความฉลาดทางอารมณ์และพัฒนาการทางภาษาของเด็กปฐมวัย ประกอบด้วยแผนกิจกรรม 4 ขั้นตอน คือ1) กระบวนการใส่ใจ 2) กระบวนการจำ 3) กระบวนการเลียนแบบ 4) กระบวนการจูงใจ ผลการศึกษาพบว่า ภายหลังได้รับโปรแกรมส่งเสริมการเรียนรู้ด้วยการเล่านิทานเด็กปฐมวัยในกลุ่มทดลองมีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่าเด็กในกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เรื่องที่ 4 จีราวรรณ ประทุมมาศ และคณะ (2563) ศึกษาเรื่อง การประยุกต์ทฤษฎีการเรียนรู้ปัญญาสังคมเพื่อการเรียนรู้เรื่องการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ประกอบด้วยกิจกรรม 1) การบรรยายให้ความรู้ 2) การเล่นเกมเลือกและจัดอาหารสุขภาพ 3) การระดมสมอง 4) การฝึกปฏิบัติทำอาหารอย่างง่าย 5) การเรียนรู้จากตัวแบบที่มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่เหมาะสม ผลการศึกษาพบว่า โปรแกรมส่งเสริมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพที่ประยุกต์ทฤษฎีปัญญาสังคมในการออกแบบกิจกรรมเรียนรู้มีประสิทธิผลทำให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 เกิดการเปลี่ยนแปลงความรู้ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามหลักโภชนาการที่ถูกต้อง เรื่องที่ 5 Blomain (2016) ศึกษาเรื่อง ทฤษฎี

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

การเรียนรู้ปัญญาทางสังคมและพฤติกรรมทางโภชนาการที่ส่งผลต่อหลักสูตรโภชนาการเบื้องต้นในนักศึกษา ผลการศึกษาพบว่าหลังจากทดลอง 10 สัปดาห์สามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการบริโภคอาหาร การรับรู้ความสามารถของตนเอง และความเชื่อ เรื่องที่ 6 Pachu et.al (2020) ศึกษาเรื่องการสำรวจความรู้ การรับรู้ความสามารถของตนเอง และความคาดหวังผลลัพธ์เพื่อลดพฤติกรรมเนือยนิ่งตามทฤษฎีการเรียนรู้ปัญญาทางสังคม ผลการศึกษาพบว่านักเรียนบางคนไม่เข้าใจแนวคิด แต่ส่วนใหญ่ค่อนข้างตระหนักถึงความเสี่ยงต่อสุขภาพที่เกี่ยวกับพฤติกรรมเนือยนิ่ง นักเรียนส่วนใหญ่มั่นใจว่าตนเองจะสามารถลดความเสี่ยงต่อการเกิดพฤติกรรมเนือยนิ่งลงได้ แต่ในความเป็นจริงไม่เป็นอย่างนั้น เพราะยังมีความเชื่อที่ว่า 1) ไม่ใช่สิ่งสำคัญ 2) ความเสี่ยงต่อสุขภาพยังห่างไกลตัว 3) หากต้องการลดพฤติกรรมเพียงกิจกรรมยืนหรือกิจกรรมเบา ๆ จะไม่ก่อให้เกิดประโยชน์

สรุปได้ว่า ทฤษฎีการเรียนรู้ปัญญาทางสังคม เป็นแนวคิดที่สามารถนำมาเป็นพื้นฐานในการจัดทำโปรแกรมส่งเสริมและพัฒนาพฤติกรรมป้องกันโรคได้ โดยทฤษฎีการเรียนรู้ปัญญาทางสังคมอธิบายถึงการแสดงพฤติกรรมและการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของมนุษย์ โดยการที่มนุษย์จะแสดงพฤติกรรมนั้นหรือไม่ ขึ้นอยู่กับมวลประสบการณ์จากการสังเกต และสภาพแวดล้อม ซึ่งเกิดจากการเรียนรู้ การมีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน ระหว่าง 1) ปัจจัยส่วนบุคคล 2) อิทธิพลของสิ่งแวดล้อม 3) พฤติกรรม และพบว่าทฤษฎีการเรียนรู้ปัญญาทางสังคมส่งผลให้เกิดพฤติกรรมผ่านกระบวนการ 3 องค์ประกอบ คือ 1) การเรียนรู้โดยการสังเกต (Observational Learning) 2) การควบคุมตนเอง (self-regulation) และ 3) การรับรู้ความสามารถของตนเอง (self-efficacy)

จากการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 อย่างกว้างขวาง โดยเฉพาะในปัจจุบันได้มีการแพร่ระบาดมาถึงกลุ่มนักเรียนในโรงเรียนดังกล่าว จึงเป็นหน้าที่ของครูและโรงเรียนที่จะต้องมีภารกิจที่สำคัญและเร่งด่วนในการป้องกันและลดการแพร่ระบาดของโรค และจากการศึกษาพบว่าทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลและทฤษฎีการเรียนรู้ปัญญาทางสังคม มีความเหมาะสมในการนำมาเป็นพื้นฐานในการจัดโปรแกรมส่งเสริมความตระหนักรู้และพฤติกรรมป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาโปรแกรมส่งเสริมความตระหนักรู้และพฤติกรรมป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 โดยใช้ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลร่วมกับทฤษฎีการเรียนรู้ปัญญาทางสังคมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น เพื่อเป็นแนวทางสำหรับครูและผู้มีส่วนเกี่ยวข้องในการจัดโปรแกรมส่งเสริมความตระหนักรู้และพฤติกรรมป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ให้แก่นักเรียนในโรงเรียนต่อไป

คำถามการวิจัย

โปรแกรมส่งเสริมความตระหนักรู้และพฤติกรรมป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 โดยใช้ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลร่วมกับทฤษฎีการเรียนรู้ปัญญาทางสังคม สามารถส่งเสริมความตระหนัก

รู้และพฤติกรรมป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ให้นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ได้หรือไม่มากน้อยเพียงใด

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมส่งเสริมความตระหนักรู้และพฤติกรรมป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 โดยใช้ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลร่วมกับทฤษฎีการเรียนรู้ปัญญาทางสังคมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น โดยพิจารณาจาก

1. เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความตระหนักรู้และพฤติกรรมป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมส่งเสริมความตระหนักรู้และพฤติกรรมป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 โดยใช้ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลร่วมกับทฤษฎีการเรียนรู้ปัญญาทางสังคม

2. เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความตระหนักรู้และพฤติกรรมป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 หลังการทดลองระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมส่งเสริมความตระหนักรู้และพฤติกรรมป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 โดยใช้ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลร่วมกับทฤษฎีการเรียนรู้ปัญญาทางสังคมกับนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับโปรแกรมส่งเสริมความตระหนักรู้และพฤติกรรมป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 โดยใช้ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลร่วมกับทฤษฎีการเรียนรู้ปัญญาทางสังคม

สมมติฐานการวิจัย

การตั้งสมมติฐานของการวิจัยครั้งนี้ ได้จากการพิจารณาข้อมูลดังต่อไปนี้

จากการศึกษาเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทฤษฎีที่นำมาใช้เป็นแนวคิดในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพและความตระหนักรู้ (จินตนา สรายุทธพิทักษ์, 2553; อานนท์ คงสุนทรกิจกุล, 2557; ธัญนุช สิงหพันธุ์, 2559; อัญมณี เมฆปรีดาวงศ์, 2560; Ernst และ Kneavel, 2020) พบว่าทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผล เป็นแนวคิดที่เน้นเกี่ยวกับความเชื่อ เจตคติ ผ่านกระบวนการคิดพิจารณาว่าควรปรับเปลี่ยนพฤติกรรมหรือไม่ โดยมีกลุ่มอ้างอิงและแรงจูงใจในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมคล้อยตามบรรทัดฐานของบุคคล มาพัฒนาเป็นกิจกรรมส่งเสริมความตระหนักรู้และพฤติกรรมการปฏิบัติ นอกจากนี้ ยังพบว่าแนวการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพสามารถดำเนินการให้ได้ผลผ่านการจัดโปรแกรมการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมโดยใช้ทฤษฎีการเรียนรู้ปัญญาทางสังคมนั้นสามารถส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและความตระหนักรู้ของกลุ่มทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และมีขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรมเพื่อให้ผู้เรียนเกิดเจตคติจากนั้นจึงสอดแทรกความรู้ ซึ่งยึดหลักกระบวนการสำคัญจากทฤษฎีการเรียนรู้ปัญญาทางสังคม (Zhong, Luo, Li et.al,

2019) ประกอบด้วย 4 ขั้นตอน ได้แก่ 1) กระบวนการใส่ใจ (Attention) 2) กระบวนการจำ (Retention) 3) กระบวนการเลียนแบบ (Reproduction) และ 4) กระบวนการจูงใจ (Motivation) นอกจากนี้ ยังพบว่า ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ประกอบด้วย 1) ปัจจัยส่วนบุคคล 2) ความรู้ และ 3) เจตคติ ซึ่งปัจจัยเหล่านี้ล้วนอยู่ในกระบวนการส่งเสริมความตระหนักรู้และพฤติกรรมป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 โดยใช้ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลร่วมกับทฤษฎีการเรียนรู้ปัญญาทางสังคมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นได้

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงตั้งสมมติฐานการวิจัย ดังนี้

1. ความตระหนักรู้และพฤติกรรมป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 หลังการทดลองของกลุ่มทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง

2. ความตระหนักรู้และพฤติกรรมป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 หลังการทดลองของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม

ขอบเขตการวิจัย

1. การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Research) มุ่งที่จะศึกษาผลการจัดโปรแกรมส่งเสริมความตระหนักรู้และพฤติกรรมป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 โดยใช้ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลร่วมกับทฤษฎีการเรียนรู้ปัญญาทางสังคมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น

2. ประชากรที่ใช้ในการวิจัย คือ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ปีการศึกษา 2564 ในสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการจำนวน 1,737,508 คน (กลุ่มสารสนเทศ สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ, 2564; ออนไลน์)

3. ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา ได้แก่

3.1 ตัวแปรจัดกระทำ คือ โปรแกรมส่งเสริมความตระหนักรู้และพฤติกรรมป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 โดยใช้ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลและทฤษฎีการเรียนรู้ปัญญาทางสังคม

3.2 ตัวแปรตาม คือ ความตระหนักรู้และพฤติกรรมป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019

นิยามศัพท์เฉพาะ

ความตระหนักรู้ หมายถึง ความสามารถในการคิดไตร่ตรองอย่างเป็นกลางผ่านประสบการณ์การเรียนรู้ จนเกิดการรับรู้ อารมณ์ ความรู้สึก ด้านเจตคติ โดยมีกระบวนการพัฒนาความตระหนักรู้ได้แก่ 1) การรับรู้ 2) การตอบสนอง 3) การเห็นคุณค่า 4) การจัดระบบ และ 5) การสร้างนิสัย ในการศึกษาครั้งนี้สามารถประเมินความตระหนักรู้โดยใช้แบบวัดเชิงสถานการณ์

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

พฤติกรรมป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 หมายถึง การขจัดหรือยับยั้งการพัฒนาการของโรค รวมถึงการประเมินความเสี่ยง การรักษาเพื่อดำเนินการยับยั้งพัฒนาการของโรค หรืออาจกล่าวโดยสรุปว่า เป็นมาตรการหรือกิจกรรมที่ดำเนินการเพื่อไม่ให้เกิดโรคไม่ให้เกิดการติดเชื้อไวรัสโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 โดยส่วนใหญ่เกิดมาจากความคิด ความรู้สึก และการได้รับแรงจูงใจ โดยมีองค์ประกอบของพฤติกรรมป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ได้แก่ พฤติกรรม 1) สวมใส่หน้ากากอนามัยอย่างถูกวิธี 2) ล้างมือด้วยสบู่หรือเจลแอลกอฮอล์ 3) ไอหรือจามอย่างถูกวิธี 4) รักษาระยะห่างระหว่างผู้อื่นอย่างน้อย 1 เมตร 5) หลีกเลี่ยงการสัมผัสบริเวณจมูก ตา และปาก 6) หลีกเลี่ยงการเข้าไปในพื้นที่แออัดหรือพื้นที่เสี่ยง 7) ตรวจสอบสุขภาพตนเอง หากมีอาการ ให้รีบพบแพทย์ 8) รักษาความสะอาดสถานที่ อุปกรณ์ที่ใช้ 9) ติดตามข้อมูลข่าวสารล่าสุดเกี่ยวกับโรคโควิด 10) รับประทานอาหารที่ปรุงสุก สะอาด 11) มีอุปกรณ์เครื่องใช้ส่วนตัว และ 12) รับบริการฉีดวัคซีน ในการศึกษาครั้งนี้สามารถประเมินพฤติกรรมป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 โดยใช้แบบวัดเชิงสถานการณ์

โปรแกรมส่งเสริมความตระหนักรู้และพฤติกรรมป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 หมายถึง การดำเนินงานของชุดกิจกรรมที่ได้มีการวางแผนอย่างเป็นระบบ ระบุขั้นตอน สถานที่ ระยะเวลาอย่างชัดเจน โดยประยุกต์แนวคิดทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลร่วมกับทฤษฎีการเรียนรู้ปัญญาทางสังคม เพื่อพัฒนาความตระหนักรู้และพฤติกรรมป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019

ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผล หมายถึง แนวคิดการอธิบายการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่มีจุดมุ่งหมายมาจากความเชื่อและทัศนคติ ผ่านกระบวนการคิดด้วยลักษณะมีเหตุมีผล และมีการประมวลรวบรวมข้อมูลทั้งหมดเป็นข้อมูลชัดเจน (Explicit) มาพิจารณาแยกแยะผลจากการแสดงพฤติกรรมต่างๆ ก่อนการตัดสินใจแสดงพฤติกรรม ซึ่งการแสดงพฤติกรรมนั้นเกิดมาจาก 1) ความเชื่อของผลลัพธ์พฤติกรรม หมายถึงการมีความเชื่อว่าผลลัพธ์ที่แสดงพฤติกรรมเป็นสิ่งที่ดี 2) การประเมินความคาดหวังผลลัพธ์ของพฤติกรรม หมายถึงการพิจารณาถึงโอกาสหลังจากแสดงพฤติกรรม 3) ความเชื่อของกลุ่มอ้างอิง หมายถึงบุคคลหรือกลุ่มที่มีอิทธิพลต่อกลุ่มเป้าหมาย 4) แรงจูงใจที่จะคล้อยตามบรรทัดฐาน หมายถึงการรับรู้ว่ากลุ่มเป้าหมายส่วนใหญ่ต้องการให้กระทำอย่างไร

ทฤษฎีการเรียนรู้ปัญญาทางสังคม หมายถึง แนวคิดการอธิบายถึงการแสดงพฤติกรรมและการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของมนุษย์ โดยการที่มนุษย์จะแสดงพฤติกรรมนั้นหรือไม่ ขึ้นอยู่กับมวลประสบการณ์จากการสังเกต และสภาพแวดล้อม ประกอบด้วย 3 องค์ประกอบ คือ 1) การเรียนรู้โดยการสังเกต (Observational Learning) 2) การควบคุมตนเอง (self-regulation) และ 3) การรับรู้ความสามารถของตนเอง (self-efficacy)

โปรแกรมส่งเสริมความตระหนักรู้และพฤติกรรมป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 โดยใช้ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลร่วมกับทฤษฎีการเรียนรู้ปัญญาทางสังคม หมายถึง

การดำเนินงานของชุดกิจกรรม ที่ได้มีการวางแผนอย่างเป็นระบบ ระบุขั้นตอน สถานที่ ระยะเวลาอย่างชัดเจน โดยประยุกต์แนวคิดทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลร่วมกับทฤษฎีการเรียนรู้ปัญญาทางสังคม เพื่อพัฒนาความตระหนักรู้และพฤติกรรมป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 โดยชุดกิจกรรมประกอบด้วย 7 กิจกรรม ได้แก่ 1) กิจกรรมรู้จักตนเอง 2) กิจกรรมรับรู้ข้อมูล 3) กิจกรรมลงมือปฏิบัติ 4) กิจกรรมเสริมแรงและ เสนอแนะ 5) กิจกรรม My idol 6) กิจกรรมรับคำปรึกษา และ 7) กิจกรรมแกนนำนักเรียน มาจัดในโปรแกรมส่งเสริมความตระหนักรู้และพฤติกรรมป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ในระยะเวลา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน วันละ 40 - 60 นาที

ประโยชน์ที่ได้รับ

1. นักเรียนกลุ่มทดลองมีความตระหนักรู้และพฤติกรรมป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 สูงขึ้น

2. ได้โปรแกรมส่งเสริมความตระหนักรู้และพฤติกรรมป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 โดยใช้ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลและทฤษฎีการเรียนรู้ปัญญาทางสังคมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น

3. เป็นแนวทางในการจัดโปรแกรมส่งเสริมความตระหนักรู้และพฤติกรรมป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

บทที่ 2
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาโปรแกรมส่งเสริมความตระหนักรู้และพฤติกรรมการป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 โดยใช้ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลร่วมกับทฤษฎีการเรียนรู้ปัญญาทางสังคมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ผู้วิจัยได้ทบทวนเอกสาร แนวคิดทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ดังต่อไปนี้

1. พฤติกรรมการป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019
   1.1 ความหมายของพฤติกรรมการป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019
   1.2 พฤติกรรมการป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019
   1.3 การประเมินพฤติกรรมการป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019
2. แนวคิดเกี่ยวกับความตระหนักรู้โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019
   2.1 ความหมายของความตระหนักรู้โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019
   2.2 กระบวนการเกิดความตระหนักรู้โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019
   2.3 การประเมินความตระหนักรู้โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019
3. ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผล
   3.1 ความหมายของทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผล
   3.2 สาระสำคัญของทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผล
   3.3 ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมตามทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผล
4. ทฤษฎีการเรียนรู้ปัญญาทางสังคม
   4.1 ความหมายของทฤษฎีการเรียนรู้ปัญญาทางสังคม
   4.2 สาระสำคัญของทฤษฎีการเรียนรู้ปัญญาทางสังคม
   4.3 ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมตามทฤษฎีการเรียนรู้ปัญญาทางสังคม
5. โปรแกรมส่งเสริมความตระหนักรู้และพฤติกรรมการป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019

   5.1 ความหมายของโปรแกรมส่งเสริมความตระหนักรู้และพฤติกรรมการป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019

   5.2 องค์ประกอบของโปรแกรมส่งเสริมความตระหนักรู้และพฤติกรรมการป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019

   5.3 การจัดโปรแกรมส่งเสริมความตระหนักรู้และพฤติกรรมการป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

6. กรอบแนวคิดการวิจัย

ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1. พฤติกรรมการป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019

1.1 ความหมายของพฤติกรรมการป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019

วิจิตรา ดวงขยาย (2558) กล่าวว่า พฤติกรรมการป้องกันโรค เป็นการดูแลตนเองในสภาวะปกติ เพื่อให้สุขภาพของตนเองแข็งแรงสมบูรณ์ มี 2 ลักษณะ ได้แก่ 1) การส่งเสริมสุขภาพ (Health maintenance) ให้แข็งแรง เช่น การออกกำลังกาย การควบคุมอาหาร 2) การป้องกันโรค (Disease prevention)

กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข (2560) ได้ให้ความหมายของคำว่า พฤติกรรมการป้องกันโรคว่าเป็นการขจัดหรือยับยั้งการพัฒนาการของโรค รวมถึงการประเมินความเสี่ยง การรักษาเพื่อดำเนินการยับยั้งพัฒนาการของโรค หรืออาจกล่าวได้โดยสรุปว่า เป็นมาตรการหรือกิจกรรมที่ดำเนินการเพื่อไม่ให้เกิดโรคหรือภัย แบ่งออกเป็น 3 ระดับคือ 1) ระดับปฐมภูมิ (primary prevention) 2) ระดับทุติยภูมิ (secondary prevention) 3) ระดับตติยภูมิ (tertiary prevention)

Hsien-Chemg Lin (2021) ได้ให้ความหมายของพฤติกรรมการป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 หมายถึง การแสดงออกของแต่ละบุคคลซึ่งส่วนใหญ่ได้รับแรงจูงใจจากเป้าหมายบางอย่างในการลด หรือบรรเทา ความเสี่ยงของการติดเชื้อโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019

ดังนั้น พฤติกรรมการป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 หมายความว่า การแสดงออกของแต่ละบุคคลที่ขจัดหรือยับยั้งการพัฒนาการของโรค รวมถึงการประเมินความเสี่ยง การส่งเสริมและป้องกันการดำเนินการยับยั้งพัฒนาการของโรค ตามเป็นมาตรการหรือกิจกรรมที่ดำเนินการเพื่อไม่ให้เกิดโรคไม่ให้เกิดการติดเชื้อไวรัสโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019

1.2 พฤติกรรมการป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019

World Health Organization หรือ WHO (2021) ได้เสนอแนวทางพฤติกรรมการป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ไว้ดังนี้

1) ล้างมือด้วยสบู่เมื่อมือสกปรกอย่างเห็นได้ชัด หรือล้างมือบ่อยๆ ด้วยเจลแอลกอฮอล์หรือสบู่อย่างน้อย 20 วินาที

2) รักษาระยะห่างจากผู้อื่นอย่างน้อย 1 เมตร

3) เมื่อมีอาการไอหรือจาม ควรเอากระดาษทิชชู่หรือข้อศอกปิดปาก

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

4) หลีกเลี่ยงการนำมือมาสัมผัสบริเวณ จมูก ตา และปาก

5) สวมหน้ากากอนามัยอย่างถูกวิธี

6) หลีกเลี่ยงการเข้าไปยังพื้นที่แออัด

7) หากมีอาการเป็นไข้ ไอ เจ็บคอ ควรอยู่บ้านกักตนเอง แต่ถ้าหายใจลำบาก หรือเจ็บหน้าอกให้รีบแจ้งหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง

8) ติดตามข้อมูลข่าวสารล่าสุดเกี่ยวกับการระบาดของโรคจากแหล่งที่น่าเชื่อถือ

Centers for Disease Control and Prevention หรือ CDC (2021) ได้ให้คำแนะนำสำหรับแนวทางปฏิบัติเพื่อป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 สำหรับผู้ที่ยังไม่ได้รับวัคซีนไว้ดังนี้

1) สวมใส่หน้ากากอนามัยตลอดเวลาเมื่อเดินทางออกจากบ้าน โดย

1.1) ตรวจสอบให้แน่ใจว่าหน้ากากอนามัยที่ใส่พอดีกับใบหน้า

1.2) เลือกหน้ากากที่มีชั้นเพื่อป้องกันละอองหายใจเข้าและออก

2) รักษาระยะห่างจากผู้อื่นอย่างน้อย 6 ฟุต

3) รับการฉีดวัคซีนให้เร็วที่สุด

4) หลีกเลี่ยงการไปในพื้นที่แออัด หรือมีคนจำนวนมาก

5) ล้างมือเป็นประจำ ด้วยสบู่หรือเจลแอลกอฮอล์อย่างน้อย 20 วินาที โดยเฉพาะอย่างยิ่งตอนที่อยู่ในพื้นสาธารณะ หรือหลังจากสั่งน้ำมูก ไอ หรือจาม

6) หากมีอาการไอหรือจามขณะสวมใส่หน้ากากอนามัย ให้ใส่หน้ากากอนามัยใหม่ที่สะอาดโดยเร็วที่สุดและล้างมือให้สะอาด หากไม่ได้สวมใส่หน้ากากอนามัยให้ปิดปากและจมูกด้วยทิชชู่ทุกครั้งที่ไอหรือจาม หรือใช้ด้านในของข้อศอก จากนั้นล้างมือทันที

7) ทำความสะอาดฆ่าเชื้อพื้นผิวที่มีการสัมผัสสูงทุกวัน ซึ่งรวมถึงโต๊ะ ลูกบิดประตู มือจับ โต๊ะ โทรศัพท์ คีย์บอร์ด ห้องน้ำ ก๊อกน้ำ

8) ตรวจสอบสุขภาพตนเองทุกวัน หากมีอาการไข้ ไอ หายใจลำบาก ควบรีบปรึกษาแพทย์หรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้องทันที

จงกลนี วิทยารุ่งเรืองศรี และภมรศรี แดงชัย (2563) ได้จัดทำคู่มือ การจัดการโรงเรียนรับมือโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 โดยให้คำแนะนำสำหรับผู้ที่มีส่วนเกี่ยวกับโรงเรียน ในการดำเนินงานป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ไว้ดังนี้

<u>คำแนะนำสำหรับผู้บริหารโรงเรียน ครู และบุคลากร</u>

1) สวมหน้ากากอนามัยทุกครั้ง

2) หากครู ผู้ดูแลนักเรียนมีอาการเจ็บป่วย เช่น มีไข้ ไอ จาม มีน้ำมูก หรือหายใจเหนื่อยหอบให้พบแพทย์ทันที และหยุดปฏิบัติงานจนกว่าอาการจะหายดี หากกลับจากพื้นที่เสี่ยงและอยู่ในช่วง

กักกันให้หยุดปฏิบัติงานจนกว่าอาการจะครบ 14 วัน กรณีมีคนในครอบครัวป่วยด้วยโรคติดเชื้อโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 หรือกลับจากพื้นที่เสี่ยง และอยู่ในช่วงกักกัน ให้ปฏิบัติตามคำแนะนำของเจ้าหน้าที่ สาธารณสุขอย่างเคร่งครัด

3) ส่งเสริมให้นักเรียน เจ้าหน้าที่ และผู้ปฏิบัติงานทุกคนล้างมืออย่างถูกวิธีด้วยน้ำและสบู่ หรือเจลแอลกอฮอล์ทุกครั้งก่อนรับประทานอาหาร หลังใช้ส้วม และหลังเล่นกับเพื่อน หลีกเลี่ยงการใช้มือสัมผัสใบหน้า ตา ปาก จมูก โดยไม่จำเป็น

4) สอนและส่งเสริมให้นักเรียนมีของใช้ส่วนตัว เช่น แก้วน้ำ แปรงสีฟัน อุปกรณ์รับประทานอาหาร ผ้าเช็ดหน้า เป็นต้น

5) ให้ความรู้ คำแนะนำ หรือจัดหาสื่อประชาสัมพันธ์การป้องกันและลดความเสี่ยงจากการแพร่กระจายเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ให้แก่นักเรียน เช่น สอนวิธีการล้างมือที่ถูกต้อง การใส่หน้ากากให้แก่นักเรียน คำแนะนำในการปฏิบัติตัว เป็นต้น

6) ควบคุมดูแล การจัดชั้นเรียน ที่นั่งในโรงอาหาร ถ้าเป็นไปได้ให้มีระยะห่างระหว่างบุคคลอย่างน้อย 1 เมตร หรือเพิ่มเวลาในการพักรับประทานอาหารกลางวัน

<u>คำแนะนำสำหรับนักเรียน</u>

1) สวมหน้ากากอนามัยทุกครั้ง

2) ถ้ามีไข้ ไอ จาม เป็นหวัด หายใจเหนื่อยหอบ แจ้งผู้ปกครองให้พาไปพบแพทย์และหยุดเรียนจนกว่าจะอาการหายดี

3) ไม่อยู่ใกล้ชิดผู้ที่มีอาการหวัด มีไข้ ไอ จาม มีน้ำมูก

4) ล้างมือด้วยสบู่และน้ำบ่อยๆ ก่อนรับประทานอาหาร หลังใช้ส้วม และหลีกเลี่ยงการใช้มือสัมผัสใบหน้า ตาปาก จมูก โดยไม่จำเป็น อาบน้ำทันทีหลังกลับจากโรงเรียน หลังเล่นกับเพื่อน และหลังกลับจากนอกบ้าน

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

5) ให้นักเรียนเลือกทานอาหารปรุงสุกใหม่ โดยใช้อุปกรณ์ส่วนตัว เช่น แก้วน้ำ ช้อน ส้อม

6) มีอุปกรณ์เครื่องใช้ส่วนตัวเฉพาะบุคคล เช่น ผ้าเช็ดหน้า ผ้าเช็ดตัว แปรงสีฟัน ช้อน ฯลฯ

7) หลีกเลี่ยงการเข้าไปในสถานที่แออัดหรือสถานที่ที่มีการรวมกันของคนจำนวนมาก หากจำเป็นควรสวมหน้ากากอนามัย

8) ดูแลสุขภาพให้แข็งแรง ด้วยการรับประทานอาหารครบ 5 หมู่ และผัก ผลไม้ 5 สี เสริมสร้างภูมิคุ้มกัน ออกกำลังกายอย่างน้อย 60 นาทีทุกวัน และนอนหลับให้เพียงพอ 9 – 11 ชั่วโมง/วัน

9) ให้รักษาระยะห่าง การนั่งเรียน นั่งรับประทานอาหาร เล่นกับเพื่อน อย่างน้อย 1 เมตร

<u>คำแนะนำสำหรับผู้ปกครอง ผู้ดูแลเด็กนักเรียน</u>

1) หากบุตรหลานมีอาการเจ็บป่วย เช่น มีไข้ ไอ จาม มีน้ำมูก หรือเหนื่อยหอบให้พาไปพบแพทย์และหยุดเรียนจนกว่าอาการจะหายดี หรือกลับจากพื้นที่เสี่ยงและอยู่ในช่วงกักกัน ให้หยุดเรียน 14 วัน และปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์ กรณีมีคนในครอบครัวป่วยด้วยโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 หรือกลับจากพื้นที่เสี่ยงและอยู่ในช่วงกักกัน ให้ปฏิบัติตามคำแนะนำของเจ้าหน้าที สาธารณสุขอย่างเคร่งครัด

2) ให้สมาชิกในครอบครัวล้างมือด้วยสบู่และน้ำก่อนรับประทานอาหาร หลังใช้ส้วม และหลีกเลี่ยงการใช้มือสัมผัสใบหน้า ตา ปาก จมูก โดยไม่จำเป็น และสร้างสุขนิสัยให้บุตรหลานอาบน้ำหลังกลับจากโรงเรียน หลังเล่นกับเพื่อน และหลังกลับจากนอกบ้าน

3) หมั่นทำความสะอาดเครื่องเล่น ของเล่น ด้วยน้ำยาทำความสะอาดทั่วไป

4) ไม่พาบุตรหลานไปในสถานที่แออัดหรือสถานที่ที่มีการรวมกันของคนจำนวนมาก หากจำเป็นควรให้สวมหน้ากากอนามัย

5) จัดเตรียมอาหารที่ปรุงสุกใหม่ ส่งเสริมให้บุตรหลานกินอาหารครบ 5 หมู่ และผักผลไม้ 5 สี ที่สะอาดปลอดภัยจากสารพิษ อย่างน้อยวันละ 2.5 – 4 ขีด (ตามวัย) เพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน ออกกำลังกายอย่างน้อย 60 นาที ทุกวัน และนอนหลับให้เพียงพอ 9-11 ชั่วโมงต่อวัน

กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข (2563) ได้ประกาศวิธีการป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ไว้ดังนี้

1) หากมีอาการไข้ ไอ เจ็บคอ น้ำมูกไหล หายใจลำบาก ภายใน 14 วัน หลังจากไปบริเวณพื้นที่เสี่ยง ให้รีบไปพบแพทย์

2) การล้างมือ การล้างมืออย่างถูกวิธีต้องล้างด้วยสบู่ก้อนหรือสบู่เหลวใช้เวลาในการฟอกมือนานประมาณ 20 วินาที การล้างมือด้วยแอลกอฮอล์เจล (Alcohol gel) เป็นการล้างมือในกรณีเร่งด่วน ไม่สะดวกด้วยการล้างมือด้วยน้ำและสบู่ การล้างมือด้วยแอลกอฮอล์เจลประมาณ 10 มิลลิลิตร ใช้เวลา ประมาณ 15 -25 วินาที

3) การสวมใส่หน้าการอนามัย วิธีการที่สวมใส่อย่างถูกวิธี ควรให้ด้านสีเข้มออกด้านนอกเสมอ คลุมให้ปิดจมูก ปาก คาง คล้องหู ขยับให้พอดีกับใบหน้า กดลวดขอบบนให้สนิทกับสันจมูก เปลี่ยนทุกวันและทิ้งลงในภาชนะที่มีฝาปิดเพื่อป้องกันการติดเชื้อทั้งจากตนเองและผู้อื่น

4) การไอ จาม ควรหากระดาษทิชชู่ปิดปากเพื่อป้องกันไม่ให้เชื้อโรคแพร่กระจายและทิ้งลงในถังขยะให้เรียบร้อย หลังจากไอหรือจามเสร็จแล้ว รีบล้างมือด้วยสบู่ หรือเจลแอลกอฮอล์ฆ่าเชื้อ เพื่อไม่ให้เชื้อโรคแพร่กระจาย

5) รับประทานอาหารที่ปรุงสุก สะอาดอยู่เสมอ

6) หลีกเลี่ยงใกล้ชิดผู้ที่เสี่ยง หรือผู้ป่วยที่มีอาการไอ จาม น้ำมูกไหล หายใจไม่สะดวก เจ็บคอ

7) เว้นระยะห่างทางสังคม

8) หลีกเลี่ยงการเดินทางไปยังพื้นที่เสี่ยง

นอกจากนี้ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข (2563) กล่าวถึงพฤติกรรมการป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ดังนี้

ไวรัสโคโรนา เป็นกลุ่มของเชื้อไวรัสที่สามารถก่อให้เกิดโรคทางเดินหายใจในคน ไวรัสที่อยู่ในกลุ่มนี้มีหลายสายพันธ์ ส่วนใหญ่ทำให้เกิดอาการไม่รุนแรงคือ เป็นไข้หวัดธรรมดา ในขณะที่บางสายพันธุ์อาจก่อให้เกิดดอาการรุนแรงเป็นปอดอักเสบได้ เช่น โรคติดเชื้อไวรัสทางเดินหายใจตะวันออกกลาง (เมอร์ส) หรือ โรคซาร์ (SARS) โดยคำแนะนำในการป้องกันตนเอง ดังนี้

1) หากมีอาการป่วย มีอาการไข้ ไอ เจ็บคอ น้ำมูกไหล หายใจเหนื่อย ภายใน 14 วัน หลังกลับจากพื้นที่เสี่ยง โปรดไปพบแพทย์และยื่นบัตรคำแนะนำด้านสุขภาพสำหรับผู้เดินทาง กับแพทย์ผู้ทำการรักษาพร้อมแจ้งประวัติการเดินทาง แจ้งรายละเอียดต่างๆ กับแพทย์ผู้ทำการรักษา เช่น อาการป่วย วันที่เริ่มมีอาการป่วย วันเดินทางไปยังพื้นที่เสี่ยง สถานที่พัก เพื่อแพทย์จะได้วินิจฉัยได้ถูกต้องและรักษาได้ทันท่วงที แพทย์ผู้ทำการรักษาจะรายงานต่อหน่วยงานสาธารณสุขในพื้นที่ หรือสำนักงานสาธารณสุขจังหวัด และกรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข เพื่อดำเนินการป้องกันโรค

2) การล้างมือ

ภาพที่ 1 ล้างมือให้ถูกวิธีลดการติดเชื้อโรค

แหล่งที่มา: กรมควบคุมโรค. กระทรวงสาธารณสุข (2563)

2.1) การล้างมือทั่วไป (Normal Hand washing) การล้างมือเพื่อขจัดสิ่งสกปรกต่างๆ เหงื่อ ไขมัน ที่ออกมาตามธรรมชาติ ลดจำนวนเชื้อโรคที่อาศัยอยู่ชั่วคราวบนมือ การล้างมืออย่างถูกวิธีต้องล้างด้วยสบู่ก้อนหรือสบู่เหลว ใช้เวลาในการฟอกมือนานประมาณ 20 วินาที ประกอบด้วย 7 ขั้นตอน ได้แก่ (1) ฝ่ามือถูกัน (2) ฝ่ามือถูหลังมือและนิ้วถูซอกนิ้ว (3) ฝ่ามือถูฝ่ามือและนิ้วถูซอกนิ้ว (4) หลังนิ้วถูฝ่ามือ (5) ถูนิ้วหัวแม่มือโดยรอบฝ่ามือ (6) ปลายนิ้วถูขวางฝ่ามือ (7) ถูรอบข้อมือ ดังภาพที่ 1

2.2) การล้างมือด้วยแอลกอฮอล์เจล (Alcohol gel) การล้างมือในกรณีรีบด่วน ไม่สะดวกในการล้างมือด้วยน้ำและมือไม่ปนเปื้อนสิ่งสกปรก หรือสารคัดหลั่ง จากผู้ป่วย ให้ทำความสะอาดมือด้วยเจลแอลกอฮอล์ล้างมือด้วยแอลกอฮอล์เจลประมาณ 10 มิลลิลิตร ใช้เวลาประมาณ 15-25 วินาที (ในกรณีใช้แอลกอฮอล์เจล ไม่ต้องล้างมือซ้ำด้วยน้ำและไม่ต้องเช็ดด้วยผ้า เช็ดมือ)

3) การสวมใส่หน้ากากอนามัย

วิธีการใส่หน้ากากอนามัยที่ถูกต้อง ควรให้ด้านสีเข้มออกด้านนอกเสมอ คลุมให้ปิดจมูก ปาก คาง คล้องหู ขยับให้พอดีกับใบหน้า กดลวดขอบบนให้สนิทกับสันจมูก โดยเปลี่ยนทุกวันและทิ้งลงในภาชนะที่มีฝาปิด เพื่อป้องกัน การติดเชื้อ ทั้งจากตนเองและผู้อื่น มี 5 ขั้นตอนในการสวมใส่ คือ (1) ล้างมือให้สะอาดก่อนใส่และถอดหน้ากากอนามัยทุกครั้ง (2) จับสายคล้องหูทั้งสองข้าง (3) สวมคลุมจมูกและปาก หันด้านสีเข้มออก (4) ดัดขดลวดให้แนบกับสันจมูกและใบหน้า (5) ดึงขอบล่างให้คลุมใต้คาง ดังภาพที่ 2

ภาพที่ 2 หน้ากากอนามัยใส่อย่างไรให้ถูกต้อง

แหล่งที่มา: กรมควบคุมโรค. กระทรวงสาธารณสุข (2563)

4) การไอ จาม ที่ถูกวิธี

4.1) เมื่อรู้สึกว่าจะไอ จาม ควรหากระดาษชำระ หรือกระดาษทิชชู่มาปิดปากเพื่อป้องกันไม่ให้เชื้อโรคกระจาย แล้วนำไปทิ้งในถังขยะปิดให้เรียบร้อย

4.2) เมื่อรู้สึกว่าจะไอ จาม แล้วไม่มีกระดาษชำระ ควรใช้การไอ จามใส่ข้อศอก โดยยกแขนข้างใดข้างหนึ่งมาจับไหล่ ตัวเองฝั่งตรงข้าม และยกมุมข้อศอกปิดปากและจมูกตนเองก่อนจาม ไอทุกครั้งไม่ควรไอ จามใส่มือ แยกของใช้ส่วนตัว เลือกทานอาหารที่ร้อน หรือปรุงสุกใหม่ๆ เป็นต้น

4.3) หลังจากไอ จามเสร็จแล้ว ควรรีบล้างมือให้สะอาดทุกครั้ง ด้วยสบู่หรือแอลกอฮอล์ฆ่าเชื้อ เพื่อกำจัดเชื้อโรค ไม่ให้แพร่กระจาย

กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข (2564) ยังได้ให้แนวทางการดูแลสุขอนามัยส่วนบุคคล แนวทางปฏิบัติ เพื่อป้องกันและลดการแพร่เชื้อโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 สำหรับประชาชนทั่วไปและกลุ่มเสี่ยง ดังนี้

1) ออกจากบ้านเมื่อจำเป็นเท่านั้น หากออกนอกบ้านให้เว้นระยะห่างจากคนอื่นอย่างน้อย 1-2 เมตร หลีกเลี่ยงการเข้าไปในพื้นที่ที่มีคนหนาแน่น แอดอัด หรือพื้นที่ปิด

2) สวมหน้ากากอนามัยอย่างถูกวิธี

3) ใช้รถสาธารณะเมื่อจำเป็นเท่านั้น และหลีกเลี่ยงชั่วโมงเร่งด่วน หากต้องซ้อนมอเตอร์ไซด์ควรนั่งหันข้าง

4) ล้างมือบ่อย ๆ ด้วยสบู่หรือเจลแอลกอฮอล์ทุกครั้งก่อนรับประทานอาหาร หลังใช้ส้วม หรือหลังจากจาม หรือสัมผัสจุดเสี่ยงทีมีผู้ใช้งานร่วมกันในที่สาธารณะ เช่น ลูกบิดประตู ราวจับ ราวบันได แก้วน้ำ

5) หลีกเลี่ยงการใช้มือสัมผัสใบหน้า ตา ปาก จมูก โดยไม่จำเป็น

6) ผู้ที่เป็นกลุ่มเสี่ยง ได้แก่ ผู้สูงอายุที่มากกว่า 70 ปี ผู้ที่มีโรคเรื้อรัง และเด็กอายุต่ำกว่า 5 ปี ให้เลี่ยงการออกนอกบ้าน เว้นแต่จำเป็น ให้ออกนอกบ้านน้อยที่สุด ในระยะเวลาที่สั้นที่สุด

7) แยกของใช้ส่วนตัว ไม่ควรใช้ของร่วมกับผู้อื่น

8) เลือกทานอาหารที่ร้อน หรือปรุงสุกใหม่ๆ ควรทานอาหารแยกสำรับ หรือหากทานอาหารร่วมกันให้ใช้ช้อนกลางส่วนตัว ออกกำลังกายสม่ำเสมอ และพักผ่อนให้เพียงพอ

9) หากเดินทางกลับจากประเทศหรือพื้นที่ที่มีการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ควรกักตัวเองที่บ้าน 14 วัน และปฏิบัติตามประกาศของกระทรวงสาธารณสุข

10) หมั่นสังเกตอาการตนเอง หากมีอาการไอ เจ็บคอ มีน้ำมูก จมูกไม่ได้กลิ่น ลิ้นไม่รับรส ให้ไปรับการตรวจรักษาที่โรงพยาบาลทันที

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

และในปัจจุบันมีการปฏิบัติเพื่อเป็นการป้องกันการติดเชื้อโดยการเข้ารับวัคซีนป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ซึ่งผู้วิจัยได้ศึกษาแนวทางปฏิบัติการเข้ารับวัคซีนโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ดังรายละเอียดต่อไปนี้

กรมควบคุมโรค. กระทรวงสาธารณสุข (2564) ให้ข้อมูลปัจจุบันวันที่ 26 เมษายน 2564 มีวัคซีน 13 ชนิด ที่มีผลต่อการทดสอบประสิทธิภาพในมนุษย์ระยะที่ 3 หรืออยู่ระหว่างการทดสอบในมนุษย์ระยะที่ 3 และมีการอนุญาตให้ใช้ในกรณีฉุกเฉิน (EUA) ในบางประเทศแล้ว ได้แก่

1) วัคซีนที่ใช้เทคโนโลยีใหม่ในการผลิต เช่น วัคซีนของบริษัท AstraZeneca, วัคซีนของบริษัท Pfizer-BioNTech, วัคซีนของบริษัท Moderna, วัคซีนของบริษัท Johnson & Johnson, วัคซีนของสถาบัน Gamaleya, และวัคซีนของบริษัท CanSinoBio

2) วัคซีนที่ใช้เทคโนโลยีดั้งเดิมในการผลิต ใช้กับวัคซีนหลายชนิดมาก่อน เช่น วัคซีนของ บริษัท Sinovac, บริษัท Sinopharn-Beujing, บริษัท Sinopharn-Wuhan, บริษัท Bharat Biotech, สถาบัน Vector Institute, บริษัท Anhui Zhifei Longcom, สถาบัน Chumakov Center

แม้ว่าปัจจุบันจากข้อมูลการศึกษาต่าง ๆ (กรมควบคุมโรค. กระทรวงสาธารณสุข, 2564) แสดงว่า ผู้รับวัคซีนแล้วยังมีโอกาสติดเชื้อได้ก็ตาม แต่เราจสังเกตได้ว่า ภายหลังจากนำวัคซีนไปใช้จริงในประชากรหลายร้อยล้านคนทั่วโลก จะเห็นว่าในหลายประเทศสามารถช่วยควบคุมการระบาดได้ ซึ่งทำให้มีความหวังว่าวัคซีนอาจช่วยลด “โอกาสการติดเชื้อและแพร่เชื้อ” ในสังคมได้ ซึ่งนอกจากคุณสมบัติของวัคซีนชนิดที่ต่างกันแล้ว การบริหารจัดการวัคซีนแต่ละชนิดก็แตกต่างกัน เช่น อุณหภูมิที่เก็บรักษา จำนวนเข็มที่ต้องฉีด (โดยส่วนใหญ่ต้องฉีด 2 เข็ม) หรือระยะเวลาระหว่างการฉีดแต่ละเข็มประมาณ 3-12 สัปดาห์

กรมควบคุมโรค. กระทรวงสาธารณสุข (2564) ได้ให้ข้อมูลคู่มือวัคซีนสู้โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ฉบับประชาชนเกี่ยวกับขั้นตอนดูแลความปลอดภัยผู้เข้ารับบริการฉีดวัคซีน ดังนี้

1) ลงทะเบียนรับบริการ

2) ชั่งน้ำหนัก วัดความดันโลหิต

3) คัดกรอง ซักประวัติ

4) รอฉีดวัคซีน ซึ่งจะมีการให้ความรู้ความเข้าใจอีกครั้งก่อนรับวัคซีน

5) รับการฉีดวัคซีน โดยเป็นการฉีดเข้ากล้ามเนื้อ

6) พักรอสังเกตอาการ 30 นาที ซึ่งจะมีการจัดห้องปฐมพยาบาล โดยมีบุคลากรทางการแพทย์และอุปกรณ์ช่วยชีวิตพร้อมดูแล

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

7) ตรวจสอบอาการก่อนกลับบ้าน รับคำแนะนำ และเอกสารให้ความรู้

8) ติดตามข้อมูลและทำการสื่อสารผ่านไลน์ “หมอพร้อม”

ศูนย์บริหารสถานการณ์โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 หรือ ศบค. (2564) ได้ให้คำแนะนำเตรียมตัวก่อนไปฉีดวัคซีนโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ไว้ดังนี้

1) ตรวจสอบร่างกายตนเอง ได้แก่

1.1) นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ

1.2) หลีกเลี่ยงดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ชา และกาแฟ

1.3) ไม่มีอาการไข้ หรืออาการเจ็บป่วย

1.4) งดออกกำลังกายหนักสองวันก่อนฉีด

2) แจ้งแพทย์ก่อนฉีดวัคซีนโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ได้แก่

2.1) โรคประจำตัว

2.2) ประวัติการแพ้ยา หรือวัคซีน

2.3) การตั้งครรภ์

2.4) ข้อมูลอื่นๆ ที่แพทย์ควรทราบ

3) สิ่งสำคัญเพิ่มเติม

3.1) นำบัตรประชาชนมายื่นให้เจ้าหน้าที่

3.2) วัน เวลา นัดหมายการฉีดวัคซีน

3.3) รักษามาตรการป้องกันพื้นฐานอย่างเคร่งครัด ได้แก่ สวมหน้ากาก เว้นระยะห่าง พกเจลแอลกอฮอล์

3.4) วันที่ฉีดวัคซีนควรดื่มน้ำอย่างน้อย 500-1,000 ซีซี

3.5) ฉีดวัคซีนแขนข้างที่ไม่ถนัดและหลังฉีดวัคซีนสองวันแรก หลีกเลี่ยงใช้แขนข้างนั้น อย่าเกร็งแขน ยกของหนัก

3.6) หลังฉีดวัคซีนแล้วเจ้าหน้าที่จะให้รอสังเกตอาการในบริเวณที่กำหนดเป็นเวลา 30 นาที

3.7) หากมีไข้ หรือปวดเมื่อยมาก ทนไม่ไหว สามารถทานยาพาราเซตามอลขนาด 500 มิลลิกรัม ครั้งละ 1 เม็ด ห่างกันอย่างน้อย 6 ชั่วโมง

กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข (2564) ได้ระบุอาการข้างเคียงรุนแรงจากการแพ้วัคซีนโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 โดยอาการที่พบส่วนมากได้แก่ มีผื่นขึ้น ลมพิษ คัน บวมที่ใบหน้า ปากหรือลำคอ หายใจติดขัด ความดันโลหิตต่ำ คลื่นไส้ ปวดท้อง มักพบภายหลังการฉีดวัคซีนในช่วง 30 นาทีแรก ส่วนอาการที่ไม่เกี่ยวข้องกับวัคซีนโดยตรง ได้แก่ อาการทางจิตใจที่มักพบในกลุ่มผู้รับวัคซีนที่มีความเครียด ความกลัว และความกังวล

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

World Health Organization (2021) ได้ให้คำแนะนำหลังได้รับวัคซีนโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ดังนี้

1) ให้ผู้เข้ารับบริการอยู่ในสถานที่ที่จัดเตรียมไว้ให้บริเวณการฉีดวัคซีนอย่างน้อย 15 นาที หลังจากได้รับวัคซีน เพื่อสังเกตอาการผิดปกติ

2) ให้ผู้เข้ารับบริการตรวจสอบว่าจำเป็นต้องมารับวัคซีนครั้งที่ 2 หรือไม่ หากจำเป็น ควรมารับวัคซีนครั้งที่สองเมื่อใด

3) ในกรณีส่วนใหญ่ หากผู้เข้ารับบริการมีผลข้างเคียงเล็กน้อยถือว่าเป็นเรื่องปกติ ซึ่งสามารถบ่งชี้ได้ว่า ร่างกายของบุคคลกำลังสร้างภูมิคุ้มกัน ผลข้างเคียงเล็กน้อยได้แก่ ปวดแขน เป็นไข้เล็กน้อย ปวดหัว ปวดกล้ามเนื้อหรือข้อ

สามารถสรุปได้ว่าแนวทางปฏิบัติการเข้ารับวัคซีนโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 แบ่งออกเป็น 3 ระยะ ได้แก่ 1) เตรียมตัวก่อนเข้ารับวัคซีน ด้วยการพักผ่อนให้เพียงพอ หลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ กาแฟและชา งดออกกำลังกายหนัก และดื่มน้ำอย่างน้อย 500-1,000 ซีซี 2) เข้ารับวัคซีนโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 โดยปฏิบัติตามมาตรการป้องกันพื้นฐานอย่างเคร่งครัด เช่น การสวมหน้ากากอนามัย เว้นระยะห่างทางสังคม และนำบัตรประชาชนมายื่นให้เจ้าหน้าที่ 3) หลังได้รับวัคซีนโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 สังเกตอาการตนเองบริเวณที่มีการจัดเตรียมไว้ให้อย่างน้อย 15-30 นาที หากมีอาการคลื่นไส้ เวียนหัว มีผื่นขึ้น บวมที่ใบหน้า ปากหรือลำคอ หายใจติดขัด ให้รีบแจ้งเจ้าหน้าที่

จากข้อมูลที่กล่าวมาข้างต้นสรุปได้ว่าพฤติกรรมการป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 คือ แนวทางการดูแลสุขอนามัยส่วนบุคคลในการขจัดหรือยับยั้งการพัฒนาการของโรค รวมถึงการประเมินความเสี่ยง โดยแนวทางปฏิบัติ เพื่อป้องกันและลดการแพร่เชื้อโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 เพื่อดำเนินการยับยั้งพัฒนาการของโรค ตามเป็นมาตรการหรือกิจกรรมที่ดำเนินการเพื่อไม่ให้เกิดโรค ไม่ให้เกิดการติดเชื้อไวรัสโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 โดยส่วนใหญ่เกิดมาจากความคิด ความรู้สึก และการได้รับแรงจูงใจ

ตารางที่ 1 การสังเคราะห์องค์ประกอบของพฤติกรรมการป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019

แหล่งที่มา	พฤติกรรมการป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019											
	1) สวมใส่หน้ากากอนามัยอย่างถูกวิธี	2) ล้างมือด้วยสบู่หรือเจลแอลกอฮอล์ นาน 20 วินาที	3) ไอหรือจามอย่างถูกวิธี	4) รักษาระยะห่างระหว่างผู้อื่นอย่างน้อย 1 เมตร	5) หลีกเลี่ยงการสัมผัสบริเวณ จมูก ตา และปาก	6) หลีกเลี่ยงการเข้าไปในพื้นที่แออัดหรือพื้นที่เสี่ยง	7) ตรวจสอบสุขภาพตนเอง หากมีอาการ ให้รีบพบแพทย์	8) รักษาความสะอาดสถานที่ อุปกรณ์ที่ใช้	9) ติดตามข้อมูลข่าวสารล่าสุดเกี่ยวกับโรคโควิด	10) รับประทานอาหารที่ปรุงสุก สะอาด	11) มีอุปกรณ์เครื่องใช้ส่วนตัว เช่น ผ้าเช็ดหน้า	12) รับบริการฉีดวัคซีน
WHO (2021)	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		✓			✓
CDC (2021)	✓	✓	✓	✓		✓	✓	✓				✓

แหล่งที่มา	พฤติกรรมการป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019											
	1) สวมใส่หน้ากากอนามัยอย่างถูกวิธี	2) ล้างมือด้วยสบู่หรือเจลแอลกอฮอล์ นาน 20 วินาที	3) ไอหรือจามอย่างถูกวิธี	4) รักษาระยะห่างระหว่างผู้อื่นอย่างน้อย 1 เมตร	5) หลีกเลี่ยงการสัมผัสบริเวณ จมูก ตา และปาก	6) หลีกเลี่ยงการเข้าไปในพื้นที่แออัดหรือพื้นที่เสี่ยง	7) ตรวจสอบสุขภาพตนเอง หากมีอาการ ให้รีบพบแพทย์	8) รักษาความสะอาดสถานที่ อุปกรณ์ที่ใช้	9) ติดตามข้อมูลข่าวสารล่าสุดเกี่ยวกับโรคโควิด	10) รับประทานอาหารที่ปรุงสุก สะอาด	11) มีอุปกรณ์เครื่องใช้ส่วนตัว เช่น ผ้าเช็ดหน้า	12) รับบริการฉีดวัคซีน
จงกลนี วิทยารุ่งเรือง ศรี และภมรศรี แดงชัย (2563)	✓	✓		✓	✓	✓	✓	✓		✓	✓	
กรมควบคุมโรค. กระทรวงสาธารณสุข (2563)	✓	✓	✓	✓			✓			✓		
กรมควบคุมโรค. กระทรวงสาธารณสุข (2564)	✓	✓		✓	✓		✓			✓	✓	✓
ผลการสังเคราะห์	5	5	4	5	5	5	5	4	3	3	2	3

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

จากตารางที่ 1 การสังเคราะห์องค์ประกอบของพฤติกรรมการป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 คือ 1) สวมใส่หน้ากากอนามัยอย่างถูกวิธี 2) ล้างมือด้วยสบู่หรือเจลแอลกอฮอล์ 3) ไอหรือจามอย่างถูกวิธี 4) รักษาระยะห่างระหว่างผู้อื่นอย่างน้อย 1 เมตร 5) หลีกเลี่ยงการสัมผัสบริเวณจมูก ตา และปาก 6) หลีกเลี่ยงการเข้าไปในพื้นที่แออัดหรือพื้นที่เสี่ยง 7) ตรวจสอบสุขภาพตนเอง หากมีอาการให้รีบพบแพทย์ 8) รักษาความสะอาดสถานที่ และอุปกรณ์ที่ใช้ 9) ติดตามข้อมูลข่าวสาร

ล่าสุดเกี่ยวกับโรคโควิด 10) รับประทานอาหารที่ปรุงสุก สะอาด 11) มีอุปกรณ์เครื่องใช้ส่วนตัว และ 12) รับบริการฉีดวัคซีน

จากองค์ประกอบของพฤติกรรมการป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ในตารางที่ 1 ที่ผู้วิจัยได้สังเคราะห์จาก (WHO, 2021; CDC, 2021; จงกลนี วิทยารุ่งเรืองศรี และภมรศรี แดงชัย, 2563; กรมควบคุมโรค. กระทรวงสาธารณสุข, 2563; กรมควบคุมโรค. กระทรวงสาธารณสุข, 2564) ทั้งหมด 12 ด้านได้แก่ 1) สวมใส่หน้ากากอนามัยอย่างถูกวิธี 2) ล้างมือด้วยสบู่หรือเจลแอลกอฮอล์ 3) ไอหรือจามอย่างถูกวิธี 4) รักษาระยะห่างระหว่างผู้อื่นอย่างน้อย 1 เมตร 5) หลีกเลี่ยงการสัมผัสบริเวณจมูก ตา และปาก 6) หลีกเลี่ยงการเข้าไปในพื้นที่แออัดหรือพื้นที่เสี่ยง 7) ตรวจสอบสุขภาพตนเอง หากมีอาการ ให้รีบพบแพทย์ 8) รักษาความสะอาดสถานที่ อุปกรณ์ที่ใช้ 9) ติดตามข้อมูลข่าวสารล่าสุดเกี่ยวกับโรคโควิด 10) รับประทานอาหารที่ปรุงสุก สะอาด 11) มีอุปกรณ์เครื่องใช้ส่วนตัว และ 12) รับบริการฉีดวัคซีน ดังนั้นผู้วิจัยจึงได้ศึกษารายละเอียดของพฤติกรรมจาก เพื่อกำหนดเนื้อหาในการจัดกิจกรรม ดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 การศึกษารายละเอียดของพฤติกรรมเพื่อกำหนดเนื้อหาในการจัดกิจกรรม

องค์ประกอบของพฤติกรรมการป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019	**รายละเอียดเนื้อหา**
1. สวมใส่หน้ากากอนามัยอย่างถูกวิธี	- การเลือกใช้หน้ากากอนามัยให้เหมาะสมกับตนเอง - การสวมใส่หน้ากากอนามัย 5 ขั้นตอน - การทิ้งหน้ากากอนามัย
2. ล้างมือด้วยสบู่หรือเจลแอลกอฮอล์นาน 20 วินาที	- การล้างมือด้วยสบู่หรือเจลแอลกอฮอล์ 7 ขั้นตอน - การใช้สบู่หรือเจลแอลกอฮอล์อย่างผิดวิธี
3. ไอหรือจามอย่างถูกวิธี	- การไอหรือจาม ขณะมีและไม่มีกระดาษชำระ
4. รักษาระยะห่างระหว่างผู้อื่นอย่างน้อย 1 เมตร	- การแพร่กระจายของเชื้อ - การปฏิบัติเมื่อมีบุคคลมาใกล้ชิดหรือสัมผัส
5. หลีกเลี่ยงการสัมผัสบริเวณจมูก ตา และปาก	- การปฏิบัติเมื่อมีเหตุจำเป็นต้องสัมผัสบริเวณจมูก ตา และปาก
6. หลีกเลี่ยงการเข้าไปในพื้นที่แออัดหรือพื้นที่เสี่ยง	- การตรวจสอบ สังเกต หาข้อมูลสถานที่แออัดหรือพื้นที่เสี่ยง - การปฏิบัติเมื่อรู้ว่าตนเองเข้าไปยังสถานที่ที่มีผู้ติดเชื้อ
7) ตรวจสอบสุขภาพตนเอง หากมีอาการ	- การวัดอุณหภูมิร่างกายตนเอง

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

ตารางที่ 2 (ต่อ)

องค์ประกอบของพฤติกรรมการป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019	รายละเอียดเนื้อหา
ให้รีบพบแพทย์	- ลักษณะอาการของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 เช่น ไอ เจ็บคอ มีไข้ เจ็บหน้าอก - การติดต่อประสานงานกับบุคลากรทางการแพทย์
8) รักษาความสะอาดสถานที่ อุปกรณ์ที่ใช้	- สถานที่ อุปกรณ์ที่เป็นแหล่งสะสมเชื้อโรค และเสี่ยงต่อการติดเชื้อ - การทำความสะอาดสถานที่และอุปกรณ์ใช้ฆ่าเชื้อโรค
9) ติดตามข้อมูลข่าวสารล่าสุดเกี่ยวกับโรคโควิด	- การสืบค้นข้อมูลข่าวสารจากแหล่งข้อมูลที่น่าเชื่อถือ
10) รับประทานอาหารที่ปรุงสุก สะอาด	- ลักษณะของอาหารที่ปรุงสุก สะอาด
11) มีเครื่องใช้ส่วนตัว เช่น ผ้าเช็ดหน้า	- อุปกรณ์เครื่องใช้ที่ไม่ควรใช้ร่วมกับผู้อื่น
12) รับบริการฉีดวัคซีน	- ประเภทของวัคซีนโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 - แนวทางการปฏิบัติก่อนและหลังเข้ารับวัคซีน

จากตารางที่ 2 การศึกษารายละเอียดของพฤติกรรมเพื่อกำหนดเนื้อหาในการจัดกิจกรรม สรุปได้ว่ารายละเอียดเนื้อหาของพฤติกรรมการป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ที่ใช้ในการจัดกิจกรรมมีทั้งหมด 21 เนื้อหา ได้แก่ 1) การเลือกใช้หน้ากากอนามัยให้เหมาะสมกับตนเอง 2) การสวมใส่หน้ากากอนามัย 5 ขั้นตอน 3) วิธีการทิ้งหน้ากากอนามัย 4) ขั้นตอนการล้างมือด้วยสบู่หรือเจลแอลกอฮอล์7 ขั้นตอน 5) การใช้สบู่หรือเจลแอลกอฮอล์อย่างผิดวิธี 6) วิธีการไอหรือจามขณะมีกระดาษชำระและไม่มีกระดาษชำระ 7) การแพร่กระจายของเชื้อ 8) การปฏิบัติเมื่อมีบุคคลมาใกล้ชิดหรือสัมผัส 9) วิธีการปฏิบัติเมื่อมีเหตุจำเป็นต้องสัมผัสบริเวณจมูก ตา และปาก 10) วิธีการตรวจสอบสังเกต หาข้อมูลสถานที่แออัดหรือพื้นที่เสี่ยง 11) วิธีการปฏิบัติเมื่อรู้ว่าตนเองเข้าไปยังสถานที่ที่มีผู้ติดเชื้อ 12) วิธีการวัดอุณหภูมิร่างกายตนเอง 13) ลักษณะอาการของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 เช่น ไอ เจ็บคอ มีไข้ เจ็บหน้าอก 14) วิธีการติดต่อประสานงานกับบุคลากรทางการแพทย์ 15) สถานที่อุปกรณ์ที่เป็นแหล่งสะสมเชื้อโรค และเสี่ยงต่อการติดเชื้อ 16) วิธีการทำความสะอาดสถานที่และอุปกรณ์ที่ใช้เพื่อฆ่าเชื้อโรค 17) วิธีการสืบค้นข้อมูลข่าวสารจากแหล่งข้อมูลที่น่าเชื่อถือ 18) การวิเคราะห์ ตรวจสอบ ข้อมูลข่าวสารที่ถูกต้อง 19) ลักษณะของอาหารที่ปรุงสุก สะอาด อุปกรณ์เครื่องใช้ที่ไม่ควรใช้ร่วมกับผู้อื่น 20) ประเภทของวัคซีนโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 21) แนว

ทางการปฏิบัติก่อนและหลังเข้ารับวัคซีน ซึ่งผู้วิจัยได้แจกแจงรายละเอียดเนื้อหาต่อจำนวนครั้งในการจัดกิจกรรม แบ่งออกเป็น 9 ครั้ง ดังตารางที่ 3

ตารางที่ 3 การแจกแจงรายละเอียดเนื้อหาต่อจำนวนครั้งในการจัดกิจกรรม

ครั้งที่	รายละเอียดเนื้อหา
1	1. การเลือกใช้หน้ากากอนามัยให้เหมาะสมกับตนเอง 2. การสวมใส่หน้ากากอนามัย 5 ขั้นตอน 3. การทิ้งหน้ากากอนามัย
2	1. ขั้นตอนการล้างมือด้วยสบู่หรือเจลแอลกอฮอล์ 7 ขั้นตอน 2. การใช้สบู่หรือเจลแอลกอฮอล์อย่างผิดวิธี
3	1. การไอหรือจาม ขณะมีและไม่มีกระดาษชำระ 2. การแพร่กระจายของเชื้อ
4	1. การปฏิบัติเมื่อมีบุคคลมาใกล้ชิดหรือสัมผัส 2. การปฏิบัติเมื่อมีเหตุจำเป็นต้องสัมผัสบริเวณจมูก ตา และปาก
5	1. การตรวจสอบ สังเกต หาข้อมูลสถานที่แออัดหรือพื้นที่เสี่ยง 2. การปฏิบัติเมื่อรู้ว่าตนเองเข้าไปยังสถานที่ที่มีผู้ติดเชื้อ
6	1. การวัดอุณหภูมิร่างกายตนเอง 2. ลักษณะอาการของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 เช่น ไอ เจ็บคอ มีไข้ เจ็บหน้าอก 3. การติดต่อประสานงานกับบุคลากรทางการแพทย์
7	1. สถานที่ อุปกรณ์ที่เป็นแหล่งสะสมเชื้อโรค และเสี่ยงต่อการติดเชื้อ 2. การทำความสะอาดสถานที่และอุปกรณ์ที่ใช้เพื่อฆ่าเชื้อโรค 3. การสืบค้นข้อมูลข่าวสารจากแหล่งข้อมูลที่น่าเชื่อถือ
8	1. ลักษณะของอาหารที่ปรุงสุกสะอาด 2. อุปกรณ์เครื่องใช้ที่ไม่ควรใช้ร่วมกับผู้อื่น
9	1. ประเภทของวัคซีนโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 2. แนวทางการปฏิบัติก่อนและหลังเข้ารับวัคซีน

จากตารางที่ 3 การแจกแจงรายละเอียดเนื้อหาต่อจำนวนครั้งในการจัดกิจกรรม สรุปได้ว่าการจัดรายละเอียดเนื้อหาเพื่อพัฒนาพฤติกรรมการป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 จำนวน 9 ครั้งมีรายละเอียดดังนี้ **ครั้งที่ 1** การเลือกใช้หน้ากากอนามัยให้เหมาะสมกับตนเอง การสวมใส่หน้ากาก

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

อนามัย 5 ขั้นตอน และการทิ้งหน้ากากอนามัย **ครั้งที่ 2** ขั้นตอนการล้างมือด้วยสบู่หรือเจลแอลกอฮอล์ 7 ขั้นตอน และการใช้สบู่หรือเจลแอลกอฮอล์อย่างผิดวิธี **ครั้งที่ 3** วิธีการไอหรือจาม ขณะมีและไม่มีกระดาษชำระ และการแพร่กระจายของเชื้อ **ครั้งที่ 4** การปฏิบัติเมื่อมีบุคคลมาใกล้ชิดหรือสัมผัส และการปฏิบัติเมื่อมีเหตุจำเป็นต้องสัมผัสบริเวณจมูก ตา และปาก **ครั้งที่ 5** การตรวจสอบ สังเกต หาข้อมูลสถานที่แออัดหรือพื้นที่เสี่ยง และการปฏิบัติเมื่อรู้ว่าตนเองเข้าไปยังสถานที่ที่มีผู้ติดเชื้อ **ครั้งที่ 6** การวัดอุณหภูมิร่างกายตนเอง ลักษณะอาการของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 เช่น ไอ เจ็บคอ มีไข้ เจ็บหน้าอก และการติดต่อประสานงานกับบุคลากรทางการแพทย์ **ครั้งที่ 7** สถานที่ อุปกรณ์ที่เป็นแหล่งสะสมเชื้อโรคและเสี่ยงต่อการติดเชื้อ การทำความสะอาดสถานที่และอุปกรณ์ที่ใช้เพื่อฆ่าเชื้อโรค และวิธีการสืบค้นข้อมูลข่าวสารจากแหล่งข้อมูลที่น่าเชื่อถือ **ครั้งที่ 8** ลักษณะของอาหารที่ปรุงสุก สะอาด และอุปกรณ์เครื่องใช้ที่ไม่ควรใช้ร่วมกับผู้อื่น **ครั้งที่ 9** ประเภทของวัคซีนโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 และแนวทางการปฏิบัติก่อนและหลังเข้ารับวัคซีน

1.3 การประเมินพฤติกรรมการป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019

นักการศึกษากล่าวถึงการประเมินพฤติกรรมการป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ดังนี้

จิตติรัตน์ แสงเลิศอุทัย (2558) ได้เสนอหลักในการสร้างแบบประเมินการปฏิบัติว่าจุดมุ่งหมายในการสร้างแบบประเมินการปฏิบัตินั้น ประเด็นการประเมินจะต้องสร้างขึ้นจากกรอบแนวคิดทฤษฎีของตัวแปรที่ต้องการศึกษาหรือต้องการวัด ซึ่งมีหลักการสร้างดังนี้

1) วิเคราะห์จุดประสงค์ที่สำคัญต่อการประเมินผลการปฏิบัติ และศึกษาพฤติกรรมที่จะต้องการประเมินให้เข้าใจแน่ชัด

2) นิยามความหมายพฤติกรรมที่ต้องการจะประเมิน และกำหนดวิธีการ รูปแบบการประเมินให้สอดคล้องกับพฤติกรรมที่ต้องการจะวัด เช่น ในการสร้างเกณฑ์การประเมินทักษะการสร้างสื่อการสอนของครู ผู้วิจัยควรศึกษาแนวคิดทฤษฎี องค์ประกอบของสื่อว่าประกอบด้วยอะไรบ้าง เช่น การประเมินเนื้อหา ลักษณะของสื่อ การพิมพ์ ขนาดรูปเล่ม คุณค่า และประโยชน์ ความสะดวกในการนำไปใช้

3) สร้างเครื่องมือบันทึกผลการประเมินตามรายการที่วิเคราะห์ไว้ เป็นแบบสำรวจรายการหรือแบบจัดอันดับคุณภาพก็ได้

4) กำหนดมาตรฐานหรือเกณฑ์การให้คะแนน และการแปลผล รวมไปถึงสรุปผลการประเมิน

5) ตรวจสอบแบบประเมินด้วยความเที่ยงตรง (Index of Congruence หรือ IOC) โดยผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 ท่าน และนำผลที่ได้มาแก้ไขปรับปรุง

6) ทดลองใช้เพื่อหาค่าความเชื่อมั่น โดยการนำแบบประเมินที่ได้ไปทดลองใช้กับกลุ่มที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างและมีบริบทคล้ายกัน นำผลที่ได้มาคำนวณหาค่าความเชื่อมั่น

7) ปรับปรุงแก้ไข จากนั้นจัดพิมพ์แบบประเมินการปฏิบัติจริง และนำไปเก็บรวบรวมข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

นอกจากนี้ จิตตรัตน์ แสงเลิศอุทัย (2558) ได้เสนอเครื่องมือในการประเมินการปฏิบัติหรือพฤติกรรมที่นิยมใช้กันกับตัวบุคคลไว้ ดังนี้

1) แบบทดสอบ (Test) มีชื่อเรียกอีกอย่างว่า ข้อสอบ คือ สิ่งเร้าที่ทำให้บุคคลแสดงพฤติกรรมออกมา มีรูปแบบเป็นชุดคำถามที่เป็นงานหรือสถานการณ์ที่กำหนดขึ้น สามารถวัดได้ทั้งพุทธิพิสัย จิตพิสัยและทักษะพิสัย

ข้อดี

(1) เป็นเครื่องมือที่วัดด้านพุทธิพิสัยได้ดีที่สุด

(2) มีหลายชนิด หลายรูปแบบ ทำให้สร้างให้ตรงกับวัตถุประสงค์ได้โดยง่าย

(3) สะดวก ประหยัดเวลา ใช้ทดสอบนักเรียนได้จำนวนมากในเวลาอันสั้น

ข้อจำกัด

(1) หากต้องการแบบทดสอบที่มีคุณภาพที่ดี จะต้องใช้เวลาในการสร้างนาน ใช้ความรู้ประสบการณ์ และความสามารถอย่างมาก

(2) คะแนนผลการวัดสามารถคลาดเคลื่อนได้ง่าย และมีข้อผิดพลาดง่าย เช่นคำถามไม่ใช่ตัวแทนที่ดี

2) แบบสังเกต (observation form) คือ เป็นเครื่องมือติดตามพฤติกรรมที่บุคคลได้แสดงออกมา โดยใช้ประกอบการสังเกตโดยการสังเกตนั้นเป็นวิธีการที่ใช้ประสาทได้แก่ ตา หู มีหลายแบบ เช่น แบบตรวจสอบรายการ (checklist) แบบจัดอันดับคุณภาพ (rating scale)

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

ข้อดี

(1) สะดวก สามารถใช้ได้ทุกที่ ทุกเวลา

(2) ใช้ได้ทุกเพศ ทุกวัย

ข้อจำกัด

(1) พฤติกรรมบางอย่างสังเกตได้ยากหรือไม่สามารถสังเกตได้เลย อาจต้องทำการสังเกตหลายครั้งและใช้เวลานาน

(2) หากผู้สังเกตไม่มีทักษะอาจทำให้ข้อมูลคลาดเคลื่อนได้

(3) หากผู้สังเกตรู้ตัวว่าถูกสังเกต ก็จะเกิดการแสดงพฤติกรรมที่ไม่ใช่พฤติกรรมที่แท้จริง

3) แบบสัมภาษณ์ (Interview form) คือ เครื่องมือที่ใช้ระหว่างการพูดคุย ซักถามหรือเรียกอีกอย่างว่าการสัมภาษณ์ มีจุดประสงค์สร้างขึ้นมาเพื่ออำนวยความสะดวกในการรวบรวมข้อมูล มีลักษณะคำถามคล้ายกับแบบสอบถาม

ข้อดี

(1) ทราบข้อมูลที่แอบแฝงของผู้ถูกสัมภาษณ์ได้

(2) ใช้ได้กับบุคคลทุกเพศ ทุกวัย

ข้อจำกัด

(1) ใช้เวลานาน เปลืองค่าใช้จ่ายหากต้องไปนอกสถานที่

(2) บางครั้งอาจเป็นการรบกวนผู้ถูกสัมภาษณ์

(3) ข้อมูลที่ได้มีความหลากหลายความเที่ยงตรงอาจขึ้นอยู่กับผู้ตีคววามข้อมูล

(4) ผู้สัมภาษณ์ต้องมีเทคนิคในการสื่อสาร

4) แบบสอบถาม (questionnaire) คือ เครื่องมือที่นิยมใช้กันอย่างแพร่หลายในงานวิจัย ใช้วัดพฤติกรรมทั้งภายในและภายนอกของบุคคลเกี่ยวกับความรู้สึก ความคิดเห็น เจตคติและความสนใจ รวมไปถึงการปฏิบัติ หรือการแสดงพฤติกรรม มีลักษณะเป็นชุดของคำถามและมีหลายลักษณะ เช่น แบบสอบถามมาตรส่วนประมาณค่า (Rating scale) แบบสอบถามปลายปิด

ข้อดี

(1) ใช้ได้กับบุคคลจำนวนมากในเวลาพร้อมกัน ประหยัดเวลาและค่าใช้จ่าย

(2) ผู้เข้ารับการทดสอบได้เวลาในการตอบอย่างอิสระ อาจมีการนัดหมายส่งคืนแต่ระยะเวลาค่อนข้างมาก

(3) สะดวกในการรวบรวมคำตอบ

ข้อจำกัด

(1) ไม่เหมาะสำหรับผู้อ่านหนังสือไม่ออกหรือไม่คล่อง

(2) ผู้ตอบอาจไม่ตั้งใจตอบ อาจให้ข้อมูลที่เป็นเท็จเพื่อรีบทำให้เสร็จ

(3) คำถามบางข้อไม่ชัดเจนและไม่มีโอกาสได้รับคำชี้แจง

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

จงกลนี วิทยารุ่งเรืองศรี และภมรศรี แดงชัย (2563) ได้จัดทำคู่มือ การจัดการโรงเรียนรับมือโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 โดยให้คำแนะนำรายการตรวจสอบพฤติกรรมสำหรับนักเรียนในช่วงการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ดังนี้

1) ให้นักเรียนถามคำถาม หาความรู้ และรับรู้ข้อมูลจากแหล่งที่เชื่อถือได้

2) ให้นักเรียนปกป้องตนเองและผู้อื่น

2.1) สวมหน้ากากอนามัยทุกครั้ง

2.2) ล้างมือบ่อยๆ ด้วยสบู่อย่างน้อย 20 วินาที หรือใช้เวลาเท่ากับร้องเพลงช้าง 2 รอบ

2.3) อย่าสัมผัสใบหน้า

2.4) อย่าใช้ช้อน ถ้อย จาน แก้วน้ำ ขวดน้ำ เครื่องดื่ม ร่วมกับผู้อื่น

2.5) แยกสำรับอาหารเฉพาะส่วนตน หลีกเลี่ยงการใช้สำรับและภาชนะร่วมกับคนอื่น

3) นักเรียนเป็นผู้นำในการดูแลปกป้องตนเอง โรงเรียน ครอบครัว และชุมชน เพื่อการมีสุขภาพที่ดี

3.1) แบ่งปันสิ่งที่เรียนรู้เกี่ยวกับการป้องกันโรคกับครอบครัวและเพื่อนๆ โดยเฉพาะกับเด็กที่เล็กกว่า

3.2) เป็นแบบอย่างที่ด้านอนามัย เช่น จามหรือไอลงในข้อศอก และล้างมือที่ถูกต้องแก่สมาชิกในครอบครัวที่อายุน้อยกว่า

4) อย่าประณามคนรอบข้างหรือหยอกล้อคนที่ป่วย

5) บอกผู้ปกครองและสมาชิกในครอบครัว หรือผู้ดูแล ถ้านักเรียนรู้สึกไม่สบายและ ต้องการขอพักอยู่บ้าน

จากข้อมูลข้างต้น สามารถสรุปได้ว่าการประเมินการปฏิบัติหรือพฤติกรรมนั้น มีวิธีการที่หลากหลายมาก ทั้งนี้สิ่งที่สำคัญที่สุดอีกประการในการประเมินการปฏิบัติหรือพฤติกรรมนั้นต้องคำนึงถึงบริบท องค์ประกอบ และการตอบสนองต่อวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ ดังนั้นผู้วิจัยจึงได้ศึกษาเครื่องมือการประเมินพฤติกรรมการป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 จากเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการประเมินพฤติกรรมการป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 จำนวน 7 เรื่อง ดังรายละเอียดต่อไปนี้

เรื่องที่ 1 รุ่งแสง อุชชิน (2559) ศึกษา ปัจจัยทำนายพฤติกรรมการป้องกันโรคข้อเข่าเสื่อมของพยาบาลวิชาชีพ โรงพยาบาลระดับตติยภูมิ กรุงเทพมหานคร การวิจัยเป็นการวิจัยแบบความสัมพันธ์เชิงทำนาย มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการป้องกันโรคข้อเข่าเสื่อม ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างอายุ การรับรู้โอกาสเสี่ยงของการเกิดโรค การรับรู้ความรุนแรงของโรค การรับรู้ประโยชน์ของการป้องกันโรค การรับรู้อุปสรรคของการปฏิบัติเพื่อป้องกันโรค การรับรู้ความสามารถของตนเองในการปฏิบัติเพื่อป้องกันโรคกับพฤติกรรมการป้องกันโรคข้อเข่าเสื่อม และเพื่อศึกษาปัจจัยทำนายพฤติกรรมป้องกันโรค คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างอย่างง่ายจำนวน 145 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป การรับรู้โอกาสเสี่ยงของการเกิดโรค การรับรู้ความรุนแรงของโรค แบบสอบถามการรับรู้ประโยชน์ของการป้องกันโรค การรับรู้อุปสรรคของการปฏิบัติเพื่อป้องกันโรค การรับรู้ความสามารถของตนเองในการปฏิบัติเพื่อป้องกันโรค ผลการวิจัยพบว่า 1) พฤติกรรมการป้องกันโรคข้อเข่าเสื่อมของพยาบาลวิชาชีพโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง (ค่าเฉลี่ย = 36.06, ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน = 5.41) 2) การรับรู้ความสามารถของตนเองในการปฏิบัติเพื่อป้องกันโรค และอายุ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการป้องกันโรคข้อเข่าเสื่อของพยาบาลวิชาชีพอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (r=.572 และ r=.200) 3) การรับรู้ความสามารถของตนเองในการปฏิบัติเพื่อป้องกันโรค และอายุสามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมการป้องกันโรคข้อเข่าเสื่อมได้ร้อยละ 33.8 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

เรื่องที่ 2 จุไรรัตน์ ดาทอง (2562) ศึกษา ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ของผู้สูงอายุ เป็นการวิจัยเชิงปริมาณ มีวัตถุประสงค์การวิจัย คือ 1) เพื่อศึกษาพฤติกรรมการป้องกันโรคติดเชื้อ COVID-19 ของผู้สูงอายุ 2) วิเคราะห์พฤติกรรมการป้องกันโรคติดเชื้อ COVID-19 ของผู้สูงอายุ 3) นำเสนอนแนวทางในการบริหารจัดการด้านสุขภาพการป้องกันโรคติดเชื้อ COVID-19 ของผู้สูงอายุ กลุ่มตัวอย่างคือผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในเทศบาลเมืองบึงยี่โถ อำเภอธัญบุรี จังหวัดปทุมธานี จำนวน 102 คน ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 76.5 อายุช่วง 60-70 ปีมากที่สุด จบการศึกษาระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายมากที่สุด ร้อยละ 32.4 มีโรคประจำตัวร้อยละ 53.9 ซึ่งกลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมการป้องกันโรคติดเชื้อ COVID-19 อยู่ในระดับสูงคิดเป็นร้อยละ 97.1 ส่วนปัจจัยด้านบุคคลพบว่า เพศ อายุ ระดับการศึกษาและภาวการณ์มีโรคประจำตัว ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการป้องกันโรคติดเชื้อ COVID-19

เรื่องที่ 3 ธานี กล่อมใจ และคณะ (2564) ศึกษา ความรู้และพฤติกรรมของประชาชนเรื่องการป้องกันตนเองจากการติดเชื้อไวรัสโครโรนา สายพันธุ์ใหม่ 2019 โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความรู้และพฤติกรรมของประชาชนในเรื่องการติดเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ 2019 และเพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้และพฤติกรรมของประชาชนในเรื่องการป้องกันตนเองจากการติดเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ 2019 ประชากรเป็นประชาชนในเขต ตำบลบ้านสาง อำเภอเมือง จังหวัดพะเยา จำนวน 1,492 คน กำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างโดยการใช้ร้อยละของประชากร ร้อยละ 10 ได้กลุ่มตัวอย่าง 150 คน โดยคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างเข้าตามเกณฑ์ที่กำหนดและสุ่มอย่างง่าย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือแบบสอบถาม แบ่งออกเป็น 3 ส่วน ได้แก่ ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคลได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา สถานภาพสมรส อาชีพ โรคประจำตัว แหล่งข้อมูลที่ได้รับข่าวสารเกี่ยวกับโรค ความเกี่ยวข้องกับบุคคลในพื้นที่เสี่ยงจากการระบาดของโรค ส่วนที่ 2 แบบสอบถามความรู้แบ่งออกได้ 3 ประเด็น คือ ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับโรค ความรู้เกี่ยวกับการติดเชื้อ ความรู้เกี่ยวกับการระบาดของเชื้อ ผลการวิจัยพบว่า ภาพรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาในรายข้อพบว่าข้อที่มีคะแนนน้อยที่สุดคือ ล้างมือด้วยเจอแอลกอฮอล์ความเข้มข้นอย่างน้อย 70% การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้กับพฤติกรรมการป้องกันโรค พบว่า มีความสัมพันธ์ทางบวกอยู่ในระดับปานกลาง (r = .327) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ (p-value=.000)

เรื่องที่ 4 ALdowyan et al. (2017) ได้ศึกษา ความรู้ ทัศนคติ และการปฏิบัติ เกี่ยวกับโรคเมอร์สในประชากรประเทศซาอุดิอาระเบีย ซึ่งการวิจัยนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อวัดระดับความรู้ ทัศนคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับเชื้อไวรัสโคโรน่า และความสัมพันธ์ระหว่างข้อมูลส่วนบุคคลกับระดับความรู้ ทัศนคติ และการปฏิบัติที่เกี่ยวกับเชื้อไวรัสโคโรน่า ประชากรจำนวน 714 คนเป็นชาวซาอุดิอาระเบีย อายุระหว่าง 20-60 ปี เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามแบ่งออกเป็น 4 ตอนดังนี้ ตอนที่ 1

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคลได้แก่ สถานภาพ ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้ ตอนที่ 2 แบบสอบถามความรู้จำนวน 13 ข้อ ตอนที่ 3 แบบสอบถามเจตคติจำนวน 12 ข้อ ตอนที่ 4 แบบสอบถามการปฏิบัติจำนวน 8 ข้อ ผลการวิจัยพบว่า ผู้หญิงมีระดับความรู้และพฤติกรรมการป้องกันมากกว่าผู้ชาย และโซเชียลมีเดียเป็นช่องทางหลักในการให้ข้อมูลเกี่ยวกับโรคถึง 72.4% นอกจากข้อมูลยังบ่งบอกถึงผู้ชายมีพฤติกรรมการระวังน้อยกว่าผู้หญิงโดยมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (OR: 0.563,P<0.05)

เรื่องที่ 5 Zhong, Luo, Li et al. (2019) ศึกษา ความรู้ ทัศนคติ และการปฏิบัติต่อโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ของผู้ที่พักอยู่อาศัยในจีน ระหว่างช่วงที่การระบาดเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วและความเชื่อมั่นของประชาชนว่าจะสามารถกับโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ได้อีก กลุ่มตัวอย่างคือประชาชนในจังหวัดเหอเป่ย์ ประเทศจีน จำนวน 6910 คน โดยทำการสำรวจโดยใช้แบบสอบถามออนไลน์ แบ่งออกเป็น 2 ตอน ได้แก่ ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป เช่น เพศ กลุ่มอายุ สถานภาพ ระดับการศึกษา อาชีพ และสถานที่อยู่ปัจจุบัน ตอนที่ 2 ได้แก่แบบสอบถามความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติจำนวน 16 ข้อ ผลการวิจัยพบว่า ประชาชนกว่า 97.1% เชื่อว่าประเทศจีนจะสามารถควบคุมการระบาดของโรคได้ในที่สุด และ 98% ของประชาชนสวมใส่หน้ากากอนามัยเวลาออกจากบ้าน ในการวิเคราะห์ค่าถดถอยพบว่า คะแนนความรู้เกี่ยวกับโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 มีความเกี่ยวข้องอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับการลดโอกาสมีทัศนคติ และการปฏิบัติที่เป็นลบ (OR: 0.75-0.90, P<0.001)

เรื่องที่ 6 Ferdous et al. (2020) ศึกษา ความรู้ ทัศนคติ และการปฏิบัติ เกี่ยวกับโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ในการระบาดที่ประเทศบังกลาเทศ กลุ่มตัวอย่างคือประชาชนที่อาศัยอยู่ในประเทศบังกลาเทศ โดยทำการสำรวจโดยใช้แบบสอบถามออนไลน์ Google Forms จากนั้นส่งให้ประชาชนตอบแบบสอบถามผ่านทางแอพพลิเคชั่นต่างๆ เช่น Facebook WhatsApp โดยประชากรเป็นผู้อาศัยในประเทศบังกลาเทศ อายุระหว่าง 14 – 60 ปี แบบสอบถามแบ่งออกเป็นทั้งหมด 2 ตอน ได้แก่ ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล มีดังนี้ เพศ อายุ ระดับการศึกษา อาชีพ สถานภาพ จำนวนคนในครอบครัว รายได้ของครอบครัว และภูมิลำเนาที่อาศัย ตอนที่ 2 แบบสอบถาม ความรู้ ทัศนคติ และการปฏิบัติ จำนวน 19 ข้อคำถาม แบ่งออกเป็น ความรู้ 6 คำถาม ทัศนคติ 6 คำถาม และการปฏิบัติ 7 คำถาม ซึ่งการวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อวัดระดับความรู้ ทัศนคติ การปฏิบัติ และการรับรู้เกี่ยวกับโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ผลการวิจัยพบว่า มีเพียงชนกลุ่มน้อยเท่านั้นที่ไม่รับรู้ลักษณะอาการของโรค และประชาชนจำนวนกว่า 86.2% รับรู้ระยะการฟักตัวของเชื้อไวรัสสอดคล้องกับ Zegarra และคณะ (2020) การวิเคราะห์ค่าถดถอยแบบพหุคูณพบว่าข้อมูลส่วนบุคคลมีผลต่อทัศนคติเกี่ยวกับโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ได้แก่ มีอายุมาก ระดับการศึกษาสูง เป็นนายจ้าง รายรับในครอบครัวมาก ซึ่งผลสรุปทั้งหมดนี้เกิดขึ้นมาก่อนที่ประเทศจีน

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

เรื่องที่ 7 Geldsetzer (2020) ศึกษา การใช้การสำรวจออนไลน์อย่างรวดเร็วเพื่อการประเมินการรับรู้ของผู้คนในช่วงการระบาดของโรค COVID-19 การวิจัยมีวัตถุประสงค์เพื่อใช้การสำรวจออนไลน์อย่างรวดเร็วเพื่อตรวจสอบความรู้และการรับรู้ของโรคติดเชื้อ COVID-19 ของประชาชนทั่วไปในสหรัฐอมริกาและสหราชอาณาจักร กลุ่มตัวอย่างได้แก่บุคคลทั่วไปที่อาศัยอยู่ในสหรัฐอเมริกาจำนวน 3,000 คน และที่อาศัยในสหราชอาณาจักรจำนวน 3,000 คน ปัจจัยที่ศึกษาได้แก่ อายุ เพศ เชื้อชาติ ผลการวิจัยพบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามศึกษาอยู่ในระดับอุดมศึกษาร้อยละ 67.5 ผู้ตอบแบบสอบถามชาวสหรัฐอเมริกามีรายได้ครอบครัวเฉลี่ย 20,000 – 99,000 ดอลล่าร์สหรัฐอเมริการ้อยละ 74.4 ผู้ตอบแบบสอบถามชาวอังกฤษรายได้ครอบครัวเฉลี่ย 15,000 – 74,999 ยูโร ผู้ตอบแบบสอบถามมีระดับความรู้เรื่องเกี่ยวกับโรคเช่น อาการ การติดต่อของโรค ในระดับดี แต่พฤติกรรมการสวมใส่หน้ากากอนามัยชนิดที่ใช้ทางการแพทย์ของผู้ตอบแบบสอบถามชาวสหรัฐอเมริกามีเพียงแค่ร้อยละ 25.6 และชาวอังกฤษร้อยละ 29.6

จากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 สรุปได้ว่า พฤติกรรมการป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 คือ แนวทางการดูแลสุขอนามัยส่วนบุคคลในการขจัดหรือยับยั้งการพัฒนาการของโรค รวมถึงการประเมินความเสี่ยง โดยแนวทางปฏิบัติเพื่อป้องกันและลดการแพร่เชื้อโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 เพื่อดำเนินการยับยั้งพัฒนาการของโรค ตามเป็นมาตรการหรือกิจกรรมที่ดำเนินการเพื่อไม่ให้เกิดโรคไม่ให้เกิดการติดเชื้อไวรัสโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 โดยส่วนใหญ่เกิดมาจากความคิด ความรู้สึก และการได้รับแรงจูงใจประกอบด้วย 1) สวมใส่หน้ากากอนามัยอย่างถูกวิธี 2) ล้างมือด้วยสบู่หรือเจลแอลกอฮอล์ 3) ไอหรือจามอย่างถูกวิธี 4) รักษาระยะห่างระหว่างผู้อื่นอย่างน้อย 1 เมตร 5) หลีกเลี่ยงการสัมผัสบริเวณจมูก ตา และปาก 6) หลีกเลี่ยงการเข้าไปในพื้นที่แออัดหรือพื้นที่เสี่ยง 7) ตรวจสอบสุขภาพตนเอง หากมีอาการ ให้รีบพบแพทย์ 8) รักษาความสะอาดสถานที่ อุปกรณ์ที่ใช้ 9) ติดตามข้อมูลข่าวสารล่าสุดเกี่ยวกับโรคโควิด 10) รับประทานอาหารที่ปรุงสุก สะอาด 11) มีอุปกรณ์เครื่องใช้ส่วนตัว และ 12) รับบริการฉีดวัคซีน

และสามารถวิเคราะห์เครื่องมือที่ใช้เพื่อให้สอดคล้องกับบริบท ซึ่งผู้วิจัยศึกษา คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ดังตารางที่ 4

ตารางที่ 4 การวิเคราะห์เครื่องมือที่ใช้ในการประเมินพฤติกรรมการป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019

แหล่งที่มา	เครื่องมือที่ใช้		
	แบบสอบถามแบบเลือกตอบ	แบบสอบถามมาตรประมาณค่า	แบบสอบถามคำถามปลายเปิด
1. รุ่งแสง อุชชิน (2559)		✓	
2. จุไรรัตน์ ดาทอง (2562)		✓	
3. ธานี กล่อมใจ และคณะ. (2564)		✓	
4. ALdowyan et al. (2017)	✓		
5. Zhong, Luo, Li et al. (2019)		✓	
6. Ferdous et al. (2020)		✓	
7. Geldsetzer (2020)			✓

จากตารางที่ 4 การวิเคราะห์เครื่องมือที่ใช้ในการประเมินพฤติกรรมการป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 แสดงให้เห็นว่าเครื่องมือที่ใช้ในการประเมินพฤติกรรมการป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ได้แก่ แบบสอบถามแบบเลือกตอบ 2 ตัวเลือก 1 งานวิจัย และแบบสอบถามมาตรประมาณค่า (Rating scale) 5 งานวิจัย และ แบบสอบถามคำถามปลายเปิด 1 งานวิจัย ซึ่งพบว่าเครื่องมือที่ได้รับความนิยมนำมาใช้มากที่สุดคือ แบบสอบถามมาตรประมาณค่า (Rating scale)

เมื่อพิจารณาจากข้อมูลที่กล่าวมาข้างต้น ผู้วิจัยจึงกำหนดเครื่องมือที่ใช้ในการประเมินพฤติกรรมการป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ในการศึกษาครั้งนี้ เป็น แบบสอบถามมาตรประมาณค่า (Rating Scale) แบ่งเป็น 5 ระดับ ได้แก่ ปฏิบัติเป็นประจำ ปฏิบัติบ่อยครั้ง ปฏิบัติบางครั้ง ปฏิบัตินานๆ ครั้ง และไม่ปฏิบัติเลย ทั้งนี้เพื่อให้สอดคล้องกับบริบทของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น

2. แนวคิดเกี่ยวกับความตระหนักรู้เกี่ยวกับโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019

2.1 ความหมายของความตระหนักรู้โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019

ราชบัณฑิตยสถาน (2545) ได้ให้ความหมายของคำว่า ตระหนักว่า ความรู้ประจักษ์ รู้ชัดแจ้ง

Bloom (1971) ได้ให้ความหมายไว้ว่า ความตระหนักรู้เป็นขั้นแรกเริ่มของด้านจิตพิสัย (Affective domain) ซึ่งมีความคล้ายกับความรู้ตรงที่ไม่เป็นลักษณะของสิ่งเร้า ไม่จำต้องเน้นปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นหรือสิ่งใดสิ่งหนึ่ง

Good (1973) ได้ให้ความหมายไว้ว่า การแสดงพฤติกรรมที่เกิดความรู้ของตัวบุคคล หรือการแสดงพฤติกรรมความรู้สึกรับผิดชอบต่อปัญหาที่เกิดขึ้นของตัวบุคคล

Eurich (2018) ได้ให้ความหมายว่า ความตระหนักรู้ คือ ความสามารถในการมองเห็นและเอาใจใส่กับสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นได้อย่างชัดเจนผ่านการรับรู้และเข้าใจสภาวะต่างๆ เช่น ประสบการณ์ อารมณ์ ความรู้สึก

Ackerman (2018) ได้ให้ความหมายของคำว่า ความตระหนักรู้ว่า เป็นความสามารถในการคิดไตร่ตรองจนมองเห็นถึงสภาวะการณ์ต่างๆ อย่างชัดเจนและเป็นกลาง

รังสรรค์ โฉมยา และ กรรณิกา พันธ์ศรี (2564) ได้ให้ความหมายของคำว่า ความตระหนักเป็นเรื่องของจิตสำนึกของบุคคลเนื่องจาก ความตระหนักเป็นสิ่งที่บ่งบอกถึงคุณภาพหรือสถานะของการรับรู้ รับทราบ รู้สึกตัวของบุคคล การมีความรู้และความเข้าใจสิ่งเกิดขึ้นหรือมีอยู่จริง

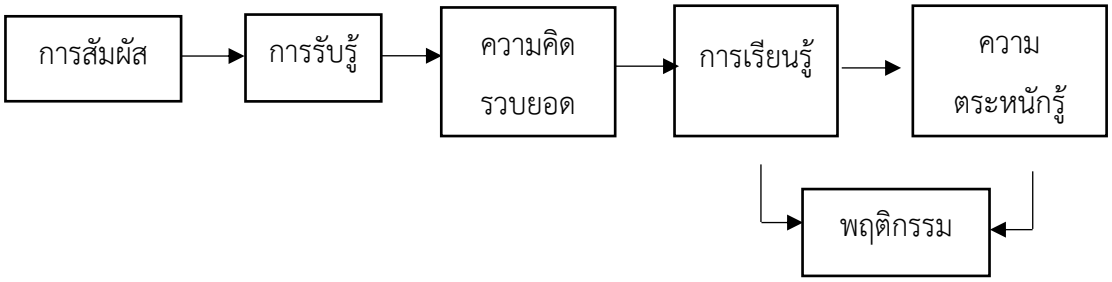
สรุปได้ว่า ความหมายของความตระหนักรู้โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 หมายถึง ความสามารถในการคิดไตร่ตรองอย่างเป็นกลางผ่านประสบการณ์การเรียนรู้ จนเกิดการรับรู้ อารมณ์ความรู้สึก ด้านเจตคติ เช่น ความเชื่อเกี่ยวกับการสวมใส่หน้ากากอนามัยสามารถป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ได้ เป็นต้น

2.2 กระบวนการเกิดความตระหนักรู้โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019

Bloom (1971) ได้กล่างถึงกระบวนการเกิดความตระหนักรู้ว่า ความตระหนักรู้แต่จะเกิดขึ้นได้เมื่อมีสิ่งเร้ามาให้เกิดความตระหนัก 5 ขั้น ได้แก่

1) การรับรู้ คือ ความรู้สึกตอบสนองที่เกิดขึ้นต่อปรากฏการณ์ต่างๆ
2) การตอบสนอง คือ การแสดงพฤติกรรมอย่างเต็มใจ
3) การเห็นคุณค่า คือ การเลือกแสดงพฤติกรรมที่เป็นที่ยอมรับในสังคม
4) การจัดระบบ คือ การจัดการแนวคิด และค่านิยมที่เกิดขึ้น
5) การสร้างนิสัย คือ การปฏิบัติ การแสดงพฤติกรรมจนเคยชิน

Good (1973) กล่าวว่า การเกิดความตระหนักรู้นั้นเป็นผลมาจากกระบวนการทางปัญญา (Cognitive Process) กล่าวคือ เมื่อบุคคลได้รับการกระตุ้นจากสิ่งเร้าผ่านความรู้ เมื่อเกิดการรับรู้ ก็จะเข้าใจสิ่งนั้น ได้แก่ ความคิดรวบยอด ซึ่งนำไปสุ่การเรียนรู้ คือมีความรู้และเข้าใจสิ่งเร้า ก็จะนำไปสู่การกระทำหรือการแสดงพฤติกรรมของบุคคลต่อสิ่งเร้านั้น หรือกล่าวได้โดยสรุปว่า ความรู้หรือการศึกษาเป็นสิ่งเร้าที่มีผลต่อความตระหนักโรค ดังภาพที่ 3 และ 4



ภาพที่ 3 ขั้นตอนและกระบวนการเกิดความตระหนักรู้
แหล่งที่มา: Cater V. Good (1973)

จากภาพที่ 3 เป็นการแสดงขั้นตอนและกระบวนการเกิดความตระหนักรู้โดยเริ่มต้นจากการสัมผัสหรือการสังเกต จากนั้นทำให้เกิดการรับรู้ จากความรับรู้หลายๆการรับรู้กลายเป็นความคิดรวบยอด หากสรุปความคิดรวบยอดได้ก็จะเกิดเป็นการเรียนรู้ การเรียนรู้หลายการเรียนรู้จึงทำให้เกิดความตระหนักรู้ และนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรมได้ในที่สุด

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

ภาพที่ 4 ขั้นตอนการเกิดความตระหนัก
แหล่งที่มา: Cater V. Good (1973)

จากภาพที่ 4 เป็นการแสดงลำดับขั้นตอนการเกิดความตระหนัก โดยการสะสมความรู้และเจตคติเพื่อให้เกิดความตระหนัก โดยอาศัยพื้นฐานความรู้ (knowledge) และจะต้องมีความรู้อย่างถ่องแท้ในแต่ละขั้นตอน จึงนำไปสู่กลุ่มลึกชัดแจ้ง (Intelligibility) แล้วจึงเกิดเป็นความตระหนัก

Breckler (1986) ได้กล่าวเอาไว้ว่า ความตระหนักรู้นั้นเกิดจากทัศนคติที่มีต่อสิ่งเร้า ได้แก่ บุคคล สถานการณ์ กลุ่มสังคม และสิ่งต่างๆ ที่มีแนวโน้ม เป็นสิ่งที่เกิดจากการเรียนรู้และประสบการณ์ โดยมีองค์ประกอบที่สำคัญเพื่อก่อให้เกิดความตระหนัก 3 ประการ ดังนี้

1) ความรู้ความเข้าใจ (Cognitive Component) จะเริ่มต้นทำความเข้าใจจากระดับง่ายและพัฒนาขึ้นไปเป็นระดับยากมากขึ้น ตามลำดับ

2) อารมณ์ความรู้สึก (Affective Component) เป็นความรู้สึกด้านทัศนคติ ค่านิยม ความตระหนัก ความชอบหรือไม่ชอบ สิ่งนั้นดีหรือไม่ดี เป็นองค์ประกอบในการประเมินสิ่งเร้าต่างๆ

3) พฤติกรรม (Behavioral Component) เป็นการแสดงออกทางการกระทำเช่นวาจา กิริยา ลักษณะท่าทาง และแนวโน้มที่บุคคลจะกระทำต่อสิ่งเร้า

วรารัตน์ ทิพรัตน์ และคณะ (2560) พบว่า การสร้างความตระหนักรู้ เพื่อย้ำเตือนให้เห็นความสำคัญ และอันตรายจากการเจ็บป่วยเป็นสิ่งจำเป็น การป้องกันโรคต่างๆนั้น ควรต้องมีกระบวนการเพื่อให้บุคคลเกิดความสามารถที่จะตอบสนอง ต่อความต้องการของตนเองในการแก้ปัญหานั่นคือกระบวนการสร้างความตระหนักรู้ ซึ่งจะเกิดขึ้นก็ต่อเมื่อ

1) บุคคลได้รับการกระตุ้นจากสิ่งเร้า สิ่งแวดล้อมนั้น

2) เกิดการรับรู้

3) เกิดความเข้าใจสิ่งนั้น

4) เกิดการเรียนรู้

5) นำไปสู่ความตระหนักรู้

6) ความรู้ และความตระหนักรู้นำไปสู่พฤติกรรมของบุคคลที่มีต่อสิ่งเร้านั้น ๆ

สรุปจากข้อมูลที่กล่าวมาข้างต้น กระบวนการเกิดความตระหนักรู้โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 คือกระบวนการทางปัญญาที่ได้รับการกระตุ้นจากความรู้ ข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 เพื่อให้บุคคลเกิดความสามารถที่จะตอบสนอง ได้แก่ 1) การรับรู้ 2) การตอบสนอง 3) การเห็นคุณค่า 4) การจัดระบบ 5) การสร้างนิสัย จากระดับง่ายพัฒนาขึ้นไปเป็นระดับยากจนเกิดเป็นความตระหนักรู้โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019

จึงสรุปได้ว่า องค์ประกอบของความตระหนักรู้โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 มี 5 องค์ประกอบได้แก่ 1) การรับรู้ 2) การตอบสนอง 3) การเห็นคุณค่า 4) การจัดระบบ 5) การสร้างนิสัย

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

2.3 การประเมินความตระหนักรู้โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019

ความตระหนักรู้ (Awareness) เป็นพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับความรู้สึกนึกคิดภายในจิตใจ ว่าสิ่งนั้นมีอยู่ (Conscious of something) จำแนกและรับรู้ (Recognitive) ซึ่งเป็นพฤติกรรมที่ละเอียดอ่อนที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์ ความรู้ ดังนั้นการที่จะวัดและการประเมิน ต้องมีหลักการและวิธีการ โดยมีนักการศึกษา จิตติรัตน์ แสงเลิศอุทัย (2558) ได้เสนอแนวทางสร้างเครื่องมือเพื่อให้ได้เครื่องมือที่ดี มีจุดอ่อนน้อยที่สุด ต้องพิจารณา 8 ประการ ดังนี้

1) มีความเที่ยงตรง (validity) เป็นคุณลักษณะของเครื่องมือที่ทำให้ได้ผลการวัดตรงตามจุดประสงค์ที่ตั้งไว้ กล่าวคือ เครื่องมือวัดลักษณะที่ต้องการได้จริง

2) ความเชื่อมั่น (reliability) เป็นคุณลักษณะของเครื่องมือทำให้ได้ผลการวัดคงที่แน่นอน กล่าวได้ว่า ถ้านำเครื่องมือไปวัดซ้ำอีกกี่ทีก็จะให้ผลการวัดตามเดิม หรือคลาดเคลื่อนจากเดิมเล็กน้อย

3) มีความเป็นปรนัย (objectivity) เป็นคุณลักษณะที่ทำให้เครื่องมือมีความชัดเจนในแง่การนำไปใช้ 3 ประการ

3.1) ข้อคำถามหรือรายการวัดกำหนดไว้ชัดเจน อ่านเข้าใจตรงกัน ใช้ภาษาง่าย ชัดเจน

3.2) การตรวจให้คะแนนมีความแน่นอนชัดเจน มีวิธีที่ชัดเจนในการกระทำกับข้อมูล หรือเกณฑ์ในการให้คะแนน ที่เป็นมาตรฐานเดียวกัน

3.3) การประมวลผลมีความชัดเจน ผลการสรุปและการประเมินเป็นที่ยอมรับได้ในทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้อง

4) มีประสิทธิภาพ (efficiency) เป็นคุณลักษณะของเครื่องมือที่พิจารณาเกี่ยวกับประโยชน์ในการนำไปใช้

5) มีอำนาจจำแนก (discrimination) หมายถึง เป็นคุณลักษณะเครื่องมือที่สามารถจำแนกระดับพฤติกรรมทางปัญญา ที่แตกต่างกันของผู้สอบได้

6) มีความยุติธรรม (fair) หมายถึง เป็นคุณลักษณะเครื่องมือที่ไม่ทำให้เกิดการได้เปรียบเสียเปรียบระหว่างผู้ตอบได้

7) ถามลึก (Searching) หมายถึง เป็นคุณลักษณะเครื่องมือที่มีคำถามวัดความคิด เจตคติ พฤติกรรมหลายระดับ

8) มีลักษณะจูงใจ (exemplary) หมายถึง เป็นคุณลักษณะเครื่องมือที่ชวนให้ผู้ตอบคิดหรือตอบไปโดยการเรียงคำถามจากง่ายไปหาคำถามยาก หรือให้มีรูปแบบแปลกใหม่ดึงดูดความสนใจ

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

นอกจากนี้จากการศึกษา (Krathwohl, 2002; Ahmed N. และคณะ, 2020; ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ, 2553; อุษาพร เสวกวิและอุบล สรรพัชญพงศ์, 2563) พบว่า ความตระหนักรู้นั้นมีพื้นฐานมาจากจิตพิสัย โดยความตระหนักรู้เป็นขั้นเริ่มต้นของทฤษฎีแครธวอล (Krathwohl's taxonomy) ผู้วิจัยจึงนำเสนอวิธีการวัดความตระหนักรู้ ดังนี้

1) การสัมภาษณ์ (Interview) เป็นวิธีที่ง่ายตรงไปตรงมามากที่สุด ผู้สัมภาษณ์จะต้องเตรียมตัวเป็นอย่างดี โดยการเตรียมข้อคำถามรายการที่เขียนเน้นความรู้สึกที่สามารถวัดความตระหนักรู้ได้

2) การสังเกต (observation) เป็นวิธีการที่ใช้ตรวจสอบบุคคลโดยการใช้ประสาทสัมผัสทั้ง 5 ได้แก่ การเห็น การได้ยิน การลิ้มรส การได้กลิ่น การสัมผัส และจดบันทึกอย่างมีแบบแผน เพื่อจะได้ทราบว่าบุคคลที่เราสังเกตมีความตระหนักรู้ ความเชื่อ พฤติกรรมเป็นอย่างไร

3) รายงานตนเอง (self-report) วิธีนี้ต้องการให้ผู้ถูกวัด แสดงความตระหนักรู้ตนเอง ตามสิ่งเร้าที่เป็นข้อคำถาม โดยให้ผู้ตอบแสดงออกมาอย่างตรงไปตรงมา ตามความรู้สึก นึกคิด ของตนเอง หรือที่เรียกอีกอย่างนึงว่า แบบสอบถาม

จากข้อมูลข้างต้น แสดงให้เห็นว่าการประเมินความตระหนักรู้นั้น มีวิธีการที่หลากหลาย ได้แก่ 1) การสัมภาษณ์ 2) การสังเกต 3) การสอบถาม 4) การทดสอบและการสร้างเครื่องมือวัดที่ดี นั้นต้องคำนึงถึงองค์ประกอบ ทั้งนี้สิ่งที่สำคัญที่สุดอีกประการในการประเมินความตระหนักรู้นั้นต้องคำนึงถึงบริบท องค์ประกอบ และการตอบสนองต่อวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ ดังนั้นผู้วิจัยจึงได้ศึกษาเครื่องมือการประเมินความตระหนักรู้ จากเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการประเมินความตระหนักรู้โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 จำนวน 5 เรื่อง ดังรายละเอียดต่อไปนี้

เรื่องที่ 1 กิตติกันตพงศ์ ศรีบัวนำ (2560) ศึกษาเรื่อง การพัฒนากระบวนการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อสร้างความตระหนักรู้ในการอยู่ร่วมกันอย่างเกื้อกูลในชุมชนเมือง: กรณีศึกษาชุมชนบ้านครัวเหนือ มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) สังเคราะห์ตัวบ่งชี้การอยู่ร่วมกันอย่างเกื้อกูลในชุมชนเมือง 2) ศึกษาระดับความตระหนักรู้ในการอยู่ร่วมกันอย่างเกื้อกูลในชุมชนเมือง 3) พัฒนากระบวนการการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อสร้างความตระหนักรู้ในการอยู่ร่วมกันอย่างเกื้อกูลในชุมชนเมือง 4) นำเสนอแนวปฏิบัติในการสร้างความตระหนักรู้ในการอยู่ร่วมกันอย่างเกื้อกูลในชุมชนด้วยกระบวนการการศึกษานอกระบบโรงเรียน เป็นการวิจัยผสมผสานทั้งเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ โดยในเชิงปริมาณ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือ ผู้ที่อาศัยในชุมชนเมืองกรุงเทพมหานคร จำนวน 5,807 คน และผู้ที่อาศัยในชุมชนบ้านครัวเหนือ แขวงถนนเพชรบุรี เขตราชเทวี กรุงเทพมหานคร จำนวน 400 คน โดยใช้การสุ่มแบบบังเอิญ (Accidental sampling) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ แบบสอบถามและแบบวัดความตระหนักรู้ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงบรรยาย การวิเคราะห์ความแปรปรวน (Analysis of Variance) และการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (Confirmatory Factor Analysis) ในเชิงคุณภาพการดำเนินการวิจัยแบ่งเป็น 1) ศึกษาเอกสาร 2) การสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลหลัก 3) การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม โดยใชการตรวจสอบแบบสามเส้า (Triangulation) วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) ผลการศึกษาพบว่า ระดับความตระหนักรู้ในการอยู่ร่วมกันอย่างเกื้อกูลในชุมชนเมือง ผู้ตอบแบบสอบถามมีระดับความตระหนักรู้ทุกด้านในระดับมาก โดยมีระดับความตระหนักรู้ด้านวาจาสูงที่สุด ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.45 รองลงมา คือ ด้านกาย และด้านใจ ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.31 และ 4.15 ตามลำดับ

เรื่องที่ 2 ปุสสมาศ สมัครสมาน และคณะ (2561) ศึกษาเรื่องประสิทธิผลของโปรแกรมการพัฒนาความตระหนักรู้ในตนเองและความสามารถของตนเองของแม่บ้านที่อ้วนลงพุงในตำบลตากูก อำเภอเขวาสินรินท์ จังหวัดสุรินทร์ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการพัฒนาความ

ตระหนักรู้ในตนเองและความสามารถของตนเองต่อความตระหนักรู้ในตนเอง ความสามารถของตนเอง พฤติกรรมการบริโภคอาหาร พฤติกรรมการออกกำลังกาย ความคาดหวังต่อผลลัพธ์ เส้นรอบเอว และดัชนีมวลกายของแม่บ้านที่อ้วนลงพุงในตำบลกูกอำเภอเขวาสินรินทร์ จังหวัดสุรินทร์ กลุ่มตัวอย่างเป็นแม่บ้านอายุ 35-59 ปี ที่มีเส้นรอบเอวและดัชนีมวลกายเกินเกณฑ์มาตรฐาน จำนวน 68 คน เลือกโดยการสุ่มตัวอย่างแบบอย่างง่าย แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มเปรียบเทียบกลุ่มละ 34 คน เครื่องมือที่ใช้ ได้แก่ 1) โปรแกรมการพัฒนาความตระหนักรู้ในตนเองและความสามารถของตนเอง โดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีความตระหนักรู้ในตนเองของวิคแลนด์และดูวาลล์ (1982) ร่วมกับทฤษฎีความสามารถของตนเองของแบนดูรา (1988) ใช้ระยะเวลา 10 สัปดาห์ กิจกรรมประกอบด้วย (1) การบรรยาย การชมวิดีทัศน์ การฝึกทักษะ การทำแบบฝึกหัด (2) การเล่าถึงความสำเร็จของตนเอง (3) การใช้ตัวแบบสุขภาพ (4) การชักจูด้วยคำพูดจากคู่แม่บ้าน (5) การกระตุ้นทางอารมณ์ 2) แบบสอบถาม ประกอบด้วย 6 ส่วนได้แก่ ข้อมูลทั่วไป ความตระหนักรู้ในตนเอง ความสามารถของตนเอง ความคาดหวังต่อผลลัพธ์ พฤติกรรมการบริโภคอาหาร พฤติกรรมการออกกำลังกาย แบบสอบถามผ่านการตรวจสอบความตรงเนื้อหาได้ค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ 0.84-0.95 และหาค่าสัมประสิทธิ์ความเที่ยงได้เท่ากับ 0.80-0.93 3) คู่มือลดพุงแม่บ้าน 4) สายวัดรอบเอว เครื่องชั่งน้ำหนักแบบดิจิตอล วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติเชิงพรรณนาและการทดสอบที ผลการศึกษาพบว่า ความตระหนักรู้ในตนเอง ความสามารถของตนเอง พฤติกรรมการบริโภคอาหาร พฤติกรรมการออกกำลังกาย และความคาดหวังต่อผลลัพธ์ของแม่บ้านที่อ้วนลงพุง หลังเข้าร่วมโปรแกรม ดีกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรม และดีกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนเส้นรอบเอว และดัชนีมวลกายของแม่บ้านที่อ้วนลงพุง หลังเข้าร่วมโปรแกรมน้อยกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่ในกลุ่มทดลองไม่แตกต่างจากกลุ่มเปรียบเทียบ (p>.05)

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

เรื่องที่ 3 เสกสรร สายสีสด (2564) ศึกษาเรื่องพฤติกรรมการเปิดรับข้อมูลข่าวสารและความตระหนักรู้ของนักเรียนนักศึกษา จังหวัดอุดรธานี ในช่วงไวรัสโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ระบาด มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาพฤติกรรมการเปิดรับข่าวสารข้อมูลเกี่ยวกับโรคไวรัสโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ของนักเรียนศึกษาในจังหวัดอุดรธานี 2) ศึกษาความตระหนักรู้เกี่ยวกับโรคไวรัสโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ของนักเรียนนักศึกษาในจังหวัดอุดรธานี ผลการศึกษาพบว่า นักเรียน นักศึกษาติดตามข่าวสารเกี่ยวกับโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ทุกวัน วันละหลายครั้ง มากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 57.7 พบติดตามข่าวสารน้อยกว่า 30 นาทีมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 57.7 สื่อที่นักเรียนติดตามมากที่สุด คือสื่อโซเชียลมีเดีย คิดเป็นเป็นร้อยละ 79.7 โซเชียลมีเดียที่นิยมมากที่สุดคือ เฟซบุ๊ก คิดเป็นร้อยละ 63.8 ได้รับข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับไวรัสโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 แล้วอยู่บ้าน หยุดเชื้อเพื่อชาติมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 78.1 นักเรียน นักศึกษาได้รับข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับไวรัสโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 แล้วมีพฤติกรรมคืออยู่บ้านไม่ออกไปไหนถ้าไม่จำเป็นมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 73

ด้านความตระหนักรู้เกี่ยวกับการระบาดของไวรัสโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 พบว่า นักเรียนนักศึกษามีความตระหนักรู้อยู่ในระดับมากที่สุด คือการออกจากบ้านต้องสวมหน้ากากอนามัยทุกครั้ง มีค่าเฉลี่ย 4.59 รองลงมาคือการติดตามข่าวเป็นเรื่องที่ต้องทำ มีค่าเฉลี่ย 4.57 การเลื่อนเปิดเทอมป้องกันโควิดได้มีค่าเฉลี่ย 4.52 ส่วนความตระหนักรู้ที่อยู่ในระดับมาก ได้แก่ เห็นด้วยกับการรณรงค์ให้อยู่บ้านหยุดเชื้อ เพื่อชาติ มีค่าเฉลี่ย 4.49 การล้างมือด้วยสบู่ของท่านจะใช้เวลาอย่างน้อย 20 วินาที มีค่าเฉลี่ย 4.47 ตามลำดับ นักเรียน นักศึกษาพบปัญหามากที่สุดคือหน้ากากอนามัยไม่สามารถหาซื้อได้ตามที่รัฐกำหนด คิดเป็นร้อยละ 76.3 รองลงมาคือ รัฐเยียวยาอาชีพที่ประสบปัญหาในช่วงโควิดไม่ทั่วถึง คิดเป็นร้อยละ 65.2 ตามลำดับ

เรื่องที่ 4 Singh et al. (2020) ศึกษาเรื่อง การประเมินความรู้และความตระหนักรู้โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ในสังคมประเทศอินเดีย มีวัตถุประสงค์เพื่อประเมินความตระหนักรู้ ภัยคุกคาม ลักษณะอาการ และการป้องกันเกี่ยวกับโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ในประชาชนประเทศอินเดีย มีผู้ตอบแบบสอบถามทั้งหมด 522 คน จากทั่วประเทศอินเดีย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือแบบสอบถามแบบมาตรประมาณค่า (Rating scale) ผลการศึกษาพบว่า ประชาชนชาวอินเดียมีความตระหนักรู้เกี่ยวกับโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 เพียงพอสำหรับการระบาด และมาตรฐานการป้องกันโรค โดยจากผู้ตอบแบบสอบถามร้อยละ 95 ตอบว่าโรคนี้เกิดจากเชื้อไวรัส โดยสรุป ประชาชนนั้นมีความเข้าใจถึงความสำคัญของการ Social Distancing และมาตรการป้องกันต่างๆ ที่รัฐบาลกำหนด และมีทัศนคติที่ดีต่อการปฏิบัติเพื่อป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ด้วยการติดตามแหล่งข้อมูลที่น่าเชื่อถือ และมีความมั่นใจว่าจะสามารถเอาชนะได้

เรื่องที่ 5 Wolka และคณะ (2020) ศึกษาเรื่อง ความตระหนักรู้ต่อโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 และวิธีการป้องกันในพื้นที่เขตโวไลตา เอธิโอเปีย เป็นงานวิจัยเชิงคุณภาพ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความตระหนักรู้ต่อโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 และวิธีการป้องกัน เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาได้แก่ การสัมภาษณ์เชิงลึก โดยมีกลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้น 22 คน ได้มาจากการสุ่มแบบเฉพาะเจาะจง ผลการศึกษาพบว่า ร้อยละ 95.5 ของกลุ่มตัวอย่าง เคยได้รับข้อมูลเกี่ยวกับโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 และตระหนักถึงรูปแบบการแพร่กระจายของเชื้อ ผู้เข้าร่วมส่วนใหญ่ได้กล่าวถึงการป้องกันโรคด้วยการดื่มน้ำร้อน ขิง หรือกระเทียมและมีทัศนคติเชิงลบต่อศูนย์กักกันผู้ป่วย และแสดงพฤติกรรมรังเกียจต่อผู้ที่มีอาการไอ

จากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความตระหนักรู้โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 สรุปได้ว่า ความสามารถในการคิดไตร่ตรองอย่างเป็นกลางจนเกิดความรู้สึกรับผิดชอบ และแสดงออกมาเป็นพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ผ่านการได้รับการกระตุ้นจากสิ่งเร้า และเกิดเป็นกระบวนการทางปัญญาของข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 แบ่งออกเป็น 5

ประการได้แก่ 1) การรับรู้ 2) การตอบสนอง 3) การเห็นคุณค่า 4) การจัดระบบ และ 5) การสร้างนิสัย

ผู้วิจัยได้วิเคราะห์เครื่องมือที่ใช้ในการประเมินความตระหนักรู้เพื่อให้สอดคล้องกับบริบทที่ผู้วิจัยศึกษา คือ นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ดังตารางที่ 5

ตารางที่ 5 การวิเคราะห์เครื่องมือที่ใช้ในการประเมินความตระหนักรู้โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019

แหล่งที่มา	เครื่องมือที่ใช้		
	แบบสอบถามมาตรประมาณค่า	แบบทดสอบ	แบบสัมภาษณ์
กิตติกันตพงศ์ ศรีบัวนำ (2560)		✓	
ลินดา การภักดี (2562)	✓		
เสกสรร สายสีสด (2563)	✓		
Singh et al. (2020)	✓		
Wolka et al. (2020)			✓

จากตารางที่ 5 การวิเคราะห์เครื่องมือที่ใช้ในการประเมินความตระหนักรู้โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 แสดงให้เห็นว่าเครื่องมือที่ใช้ในการประเมินความตระหนักรู้โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ได้แก่ แบบสอบถามมาตรประมาณค่า (Rating scale) จำนวน 3 งานวิจัย แบบทดสอบ จำนวน 1 งานวิจัย และแบบสัมภาษณ์ จำนวน 1 งานวิจัย ซึ่งเครื่องมือที่ได้รับความนิยมนำมาใช้คือ แบบสอบถามมาตรประมาณค่า (Rating scale) และยังค้นพบอีกว่าเป็นแบบสอบถามมาตรประมาณค่าแบบ 3 ตัวเลือก (Rating scale)

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

3. ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผล (Theory of Reasoned Action: TRA)

3.1 ความหมายของทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผล

ภาคย์ ชูชื่น (2557) กล่าวว่า ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลนั้นอธิบายความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่อและทัศนคติต่อพฤติกรรมว่า การเปลี่ยนแปลงความเชื่อนั้นจะส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม โดยบุคคลนั้นจะคำนึงถึงเหตุผลก่อน ถ้าบุคคลมีความเห็นว่าสิ่งนั้นเป็นสิ่งที่ควรกระทำ

ศศิธร รณะบุตร (2558) กล่าวว่า ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลมีข้อตกลงว่า มนุษย์นั้นเป็นผู้มีเหตุผลและใช้ข้อมูลที่ตนมีอยู่อย่างเป็นระบบ ซึ่งพิจารณาจากผลที่อาจเกิดขึ้นจากการกระทำของตน

ก่อนตัดสินใจ แล้วลงมือทำหรือไม่ทำ กล่าวคือ มนุษย์ทำอะไรทุกครั้งต้องมีการพิจารณาก่อนตัดสินใจว่าทำหรือไม่ทำพฤติกรรมนั้น ๆ

อนุวัตร จุลินทร, ดุษฎี โยเหลา และเพ็ชรตน์ ไสยสมบัติ (2562) กล่าวว่า ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลมีแนวคิดบนพื้นฐานว่าพฤติกรรมที่เกิดขึ้นของมนุษย์เป็นการกระทำที่มีจุดมุ่งหมาย (Goal-Directed) หรือเป็นการกระทำที่มีการวางแผนหรือตั้งใจไว้ และพฤติกรรมขอมนุษย์จำนวนมากเป้นการกระทำที่สามารถควบคุมที่จะทำหรือไม่ทำก็ได้ (Volitional Control)

Hale, Holder and Greene (2002) กล่าวว่า จุดมุ่งหมายของทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผล คือการอธิบายการแสดงพฤติกรรมบางอย่างโดยสมัครใจ

สรุปได้ว่า ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลเป็นการอธิบายการแสดงพฤติกรรมด้วยความสมัครใจ (Behavioral intention) ที่มีจุดมุ่งหมายมาจากความเชื่อและทัศนคติ ผ่านกระบวนการคิดด้วยลักษณะมีเหตุมีผล ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

3.2 สาระสำคัญของทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผล

ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลเป็นทฤษฎีทางเจตคติที่เกิดขึ้นในปี ค.ศ. 1975 โดย Icek Ajzen และ Martin Fishbein เป็นทฤษฎีพื้นฐานที่ได้รับความนิยมอย่างแพร่หลายที่นำมาใช้ในการศึกษาพฤติกรรมมนุษย์ โดยจุดมุ่งหมายเพื่อใช้อธิบายพฤติกรรมที่ควบคุมได้ด้วยตนเอง และบุคคลที่มีเจตนาจะกระทำพฤติกรรมที่เฉพาะเจาะจง คือ เจตนาแสดงพฤติกรรมด้วยความสมัครใจ (Behavioral intention) (Ajzen and Fishbein, 1980) มีดังนี้

1) พฤติกรรม (Behavior) การที่บุคคลแสดงพฤติกรรมออกมานั้นต้องเข้าใจสิ่งเหล่านี้ก่อน

1.1) พฤติกรรมและผล (Behavior Versus Outcomes)

มนุษย์ไม่สามารถแยกระหว่างพฤติกรรมและผลที่จะเกิดขึ้นจากการแสดงพฤติกรรมได้ โดยผลที่เกิดขึ้นบางครั้งอาจเกิดจากพฤติกรรมที่แตกต่างกัน เช่น การประสบความสำเร็จในการเรียน เกิดจากพฤติกรรมต่าง ๆ เช่น การตั้งใจเรียน การอ่านหนังสือ หรือการลอกข้อสอบของเพื่อนจากตัวอย่างข้างต้น ไม่สามารถอธิบายได้ว่าผลที่ได้คือการประสบความสำเร็จในการเรียนนั้นได้มาจากพฤติกรรมใด นอกจากนี้ผลที่เกิดอาจมาจากปัจจัยด้านอื่น เช่น ข้อสอบง่าย

1.2) พฤติกรรมเดี่ยวและกลุ่มพฤติกรรม (Single Action Versus Behavior Categories)

การสังเกตพฤติกรรมนั้น จำเป็นต้องใช้การตีความหมายจากพฤติกรรมเฉพาะ (Specific Behavior) เช่น ถ้าสังเกตเห็นคนที่อดอาหาร ก็สามารถตีความว่าเขากำลังลดความอ้วน แต่เราไม่สามารถสังเกตพฤติกรรมได้โดยตรง เพราะกลุ่มพฤติกรรมประกอบด้วยพฤติกรรมเฉพาะหลาย

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

อย่าง เช่นเราไม่สามารถสังเกตการประสบความสำเร็จในการเรียนได้ แต่เราสามารถสังเกตพฤติกรรมเฉพาะได้คือ การอ่านหนังสือหรือการจดโน้ต

1.2.1) พฤติกรรมเดี่ยว (Single Action) เป็นพฤติกรรมเฉพาะเจาะจงที่บุคคลแสดงออกมา สามารถวัดได้โดยให้คำนิยามที่ชัดเจน จะได้ระบุได้ว่าการกระทำนั้นถูกต้องหรือไม่ เช่น การสังเกตพฤติกรรมการซื้อบุหรี่ มีความง่ายกว่าการสังเกตพฤติกรรมการอ่านคำเตือนบนซองบุหรี่ ดังนั้นเพื่อให้เกิดความเข้าใจตรงกันในการสังเกตควรนิยามพฤติกรรมให้ชัดเจน

1.2.2) กลุ่มพฤติกรรม (Behavior Categories) กลุ่มพฤติกรรมนั้นเป็นกลุ่มของการกระทำ ไม่สามารถสั่งเกตได้โดยตรง อาศัยวิธีการตีความจากพฤติกรรมเดี่ยว (Single Action) เช่น พฤติกรรมการอดอาหารสามารถตีความได้จาก พฤติกรรมการกิน การดื่ม และการทานยาลดความอ้วน

1.3) ความจำเพาะของพฤติกรรม สำหรับการวัดพฤติกรรมเดี่ยวหรือการวัดกลุ่มพฤติกรรมจะมีความเที่ยงตรงที่มาก หรือน้อย ก็ขึ้นอยู่กับความจำเพาะของพฤติกรรม ซึ่งขึ้นอยู่กับองค์ประกอบต่อไปนี้

1.3.1) การกระทำ (action) กำหนดให้ชัดเจนว่าเป็นการกระทำอย่างเดียว (Single act) เช่น การเต้นแอโรบิค หรือเป็นประเภทพฤติกรรม (behavior category) เช่น การออกกำลังกาย ซึ่งมีการกระทำย่อยหลายการกระทำเช่น ว่ายน้ำ วิ่ง ฟุตบอล เต้นแอโรบิค

1.3.2) ที่หมาย (Target) เป็นเป้าหมายของการแสดงพฤติกรรม เช่น การรับประทานขนมโดยกำหนดเป็นคุกกี้

1.3.3) เวลา (Time) ระยะเวลาที่พฤติกรรมที่สนใจจะศึกษานั้นได้เกิดขึ้น เช่น การรับประทานคุกกี้หลังอาหาร

1.3.4) บริบท (Context) สถานการณ์ที่พฤติกรรมสนใจจะศึกษาเกิดขึ้น เช่น การรับประทานคุกกี้ที่โรงเรียน

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

การกำหนดพฤติกรรมที่จะศึกษานั้นสามารถทำให้เกิดความจำเพาะได้ตรงตามความต้องการ และควรกำหนดเจตคติต่อพฤติกรรมนั้นด้วย เพื่อให้การวัดสอดคล้องกัน

1.4) ระดับการวัดพฤติกรรม การสังเกตหรือการวัดการกระทำเดี่ยวอาจทำได้หลายวิธีต่างๆ กัน ดังนี้

1.4.1) วิธีทำให้บุคคลมี 2 ทางเลือก คือ การกระทำหรือไม่กระทำพฤติกรรม

1.4.2) วิธีทำให้บุคคลมีทางเลือกมากกว่า 2 ทาง ที่เขาสามารถเลือกได้ ทางเลือกเหล่าน่าอาจจะมองว่าเป็นกลุ่มของการกระทำเดี่ยวที่จะกระทำหรือไม่กระทำ

1.4.3) วิธีที่วัดหรือสังเกตปริมาณของการกระทำที่เกิดขึ้น

1.4.4) วิธีการสังเกตพฤติกรรมที่ทำซ้ำๆกัน ซึ่งมีวิธีการวัด 2 วิธีคือ

ก) ความถี่สัมบูรณ์ (The Relative Frequency) หมายถึง การวัดจำนวนครั้งที่บุคคลกระทำ

ข) ความถี่สัมพันธ์ (The Relative Frequency) หมายถึง การหาสัดส่วนหรือหาจำนวนร้อยละ ที่กระทำพฤติกรรมนั้น

1.5) พฤติกรรมจากคำรายงานของตนเอง พฤติกรรมบางอย่างนั้นไม่สามารถวัดได้ด้วยการสังเกตโดยตรง จึงต้องใช้วิธีการรายงานตนเอง แม้ผลที่ได้จากการรายงานอาจไม่เที่ยงตรง และมีคุณภาพน้อยกว่าการสังเกตพฤติกรรมโดยตรง แต่ก็ได้รับการยอมรับ หากว่าพฤติกรรมนั้นไม่สามารถสังเกตได้

2) เจตนา (Intention) การวัดที่เจตนาอย่างเดียว อาจไม่เพียงพอสำหรับทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผล กล่าวคืออาจมีพฤติกรรมอื่นที่มีอิทธิพลต่อความหนักแน่น ซึ่งต้องคำนึงถึงความสอดคล้องของเจตนาและพฤติกรรม และความคงอยู่ของเจตนา ได้แก่

2.1) ความสอดคล้องระหว่างเจตนาและพฤติกรรม หากต้องการใช้เจตนาทำนายพฤติกรรมให้มีความความเที่ยงตรงมากขึ้น จำเป็นที่จะต้องวัดเจตนาและพฤติกรรมให้สอดคล้องกัน

2.1.1) ความสอดคล้องกับการกระทำเดี่ยว

2.1.2) ความสอดคล้องกับพฤติกรรมที่มีหลายทางเลือก

2.1.3) ระดับการวัดเจตนาเชิงปริมาณ

2.1.4) ความสอดคล้องกับประเภทพฤติกรรม

2.2) ความคงอยู่ของเจตนา การวัดเจตนาและการวัดพฤติกรรมควรวัดในช่วงเวลาที่ใกล้กันมากที่สุด เนื่องจากอาจมีเหตุการณ์ต่างๆ เข้ามาในช่วงเวลานั้น ส่งผลให้ความเที่ยงตรงลดลง ยิ่งระยะห่างมากเท่าใดความเที่ยงตรงก็ยิ่งลดลงมากขึ้นเท่านั้น ทำให้อาจเกิดความคลาดเคลื่อนได้

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

3.3 ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมตามทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผล

ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมตามทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผล มีดังนี้ (Ajzen and Fishbein, 1980)

1) ปัจจัยส่วนบุคคล เจตคติที่มีต่อพฤติกรรม หมายถึง การตัดสินใจของบุคคลหนึ่งว่าจะกระทำหรือไม่กระทำพฤติกรรมกรรมนั้น เพราะเกิดจากการประเมินว่าเป็นสิ่งที่ดีหรือไม่ดี โดยกำหนดเจตคติที่มีต่อพฤติกรรมไว้ 2 วิธี คือ

1.1) การวัดเจตคติทางตรงต่อพฤติกรรม เป็นการประเมินความรู้สึกโดยทั่วไป ของบุคคลที่มีในทางที่เห็นด้วยหรือคัดค้านต่อการกระทำนั้น ซึ่งมีแบบวัดหลายแบบวัดที่ได้มาตรฐาน แต่แบบวัดที่ได้รับความนิยมและใช้กันมาก ทั้งยังมีความสัมพันธ์กับแบบวัดเจตคติทางอ้อม คือ แบบวัดมาตราจำแนกความหมายของออสกูดและคณะ บุคคลเชื่อว่าการกระทำนั้นจะนำไปสู่ผลทางบวกจะมีเจตคติ

ที่ดีต่อการกระทำนั้น ขณะเดียวกันหากบุคคลเชื่อว่าการกระทำนั้นจะนำไปสู่ผลทางลบก็จะมีเจตคติที่ไม่ดีต่อการกระทำนั้น ขณะหนึ่งๆ ซึ่งความเชื่อเหล่านี้ถือเป็นความเด่นชัด (Salient Belief) และความเด่นชัดเหล่านี้เป็นตัวกำหนดเจตคติของบุคคล และสามารถเปลี่ยนแปลงได้ อาจมากขึ้นหรือน้อยลง หรือถูกแทนที่ จึงต้องประเมินด้วยความเชื่อเด่นชัด โดยการใช้คำถามปลายเปิดให้ตอบอย่างอิสระ ซึ่งจะถามเกี่ยวกับลักษณะของที่หมายของเจตคติ โดยมีขั้นตอนดังนี้

ขั้นที่ 1 วิเคราะห์เนื้อหาของความเชื่อที่แตกต่างกันของบุคคล

ขั้นที่ 2 จัดกลุ่มความเชื่อที่คล้ายกันเข้าด้วยกัน ถ้าความเชื่อไหนคล้ายกันแต่เป็นของผู้ตอบคนเดียว ก็ควรแยกความเชื่อออกจากกันไม่จัดเข้ากลุ่ม

ขั้นที่ 3 คัดเลือกข้อความเชื่อที่เด่นชัด ซึ่งอาจจะใช้วิธีต่างๆ ดังต่อไปนี้

- เลือกความเชื่อที่มีความถี่สูงสุด 10 – 20 ความเชื่อ
- เลือกข้อความเชื่อทั้งหมดที่กลุ่มตัวอย่างอย่างน้อยร้อยละ 10 – 12
- เลือกข้อความเชื่อที่มีความถี่สูงสุดจนถึงความเชื่อที่รวมความถี่ได้ร้อยละ 75 ของความทั้งหมด

1.2) การจัดอันดับความเชื่อเด่นชัดที่มีความถี่สูงมากๆ (Model Salient Belief) หรือ 10 – 12 ความเชื่อ และการวัดเจคติทางอ้อมต่อพฤติกรรม ได้จากผลรวมของผลคูณระหว่างความเชื่อเกี่ยวกับผลของการกระทำและการประเมินผลของการกระทำ แบ่งออกเชื่อได้เป็น 3 ชนิดคือ

1.1.2) ความเชื่อเชิงบรรยาย (Descriptive Belief) เป็นความเชื่อที่เกิดจากประสบการณ์ตรง

1.2.2) ความเชื่อที่เกิดจากการอนุมาน (Inferential Belief) เช่น นาย ก สูงกว่านาย ข และนาย ข สูงกว่านาย ค บุคคลจะเชื่อว่านาย ก สูงกว่านาย ค โดยใช้ตรรกศาสตร์

2) ปัจจัยที่สังคม ซึ่งเป็นอิทธิพลการแสดงพฤติกรรมคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง (Subjective norms) คือ การถูกคาดหวังจากบุคคลที่สำคัญ ซึ่งคิดว่าควรแสดงพฤติกรรมหรือไม่ควรแสดงพฤติกรรม เป็นได้ทั้งกลุ่มที่ใกล้ชิด หรือเป็นกลุ่มคนไกลที่มีอิทธิพล เช่น พ่อ แม่ ภรรยา สามี ผู้บังคับบัญชา เป็นต้น หากบุคคลรับรู้และประเมินว่ากลุ่มบุคคลที่มีอิทธิพลต้องการให้แสดงพฤติกรรม การแสดงพฤติกรรมนั้นก็มีแนวโน้มที่มากขึ้น แต่ในทางกลับกันหากบุคคลรับรู้และประเมินว่ากลุ่มบุคคลที่มีอิทธิพลต้องการไม่ให้แสดงพฤติกรรม การแสดงพฤติกรรมนั้นก็มีแนวโน้มน้อยลง ซึ่งเป็นวิธีการจัดการคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงไว้ 2 วิธีคือ การวัดการคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงทางตรง และการวัดการคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงทางอ้อม

2.1) การวัดการคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงทางตรง เป็นการประเมินความเชื่อของตนเองที่มีต่อความคิดเห็นของบุคคลที่สำคัญส่วนมากว่า เขาควรแสดงหรือไม่แสดงพฤติกรรมเหล่านั้น

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

2.2) การวัดการคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงทางอ้อม ได้จากผลรวมของผลคูณระหว่างความเชื่อเกี่ยวกับกลุ่มอ้างอิงและแรงจูงใจที่คล้อยตามกลุ่มอ้างอิง

3) ตัวแปรภายนอก (External Variables) อธิบายถึงพฤติกรรมโดยอ้างอิงถึงตัวแปรภายนอกทำให้แตกต่างจากทฤษฎีอื่น ซึ่งได้แก่

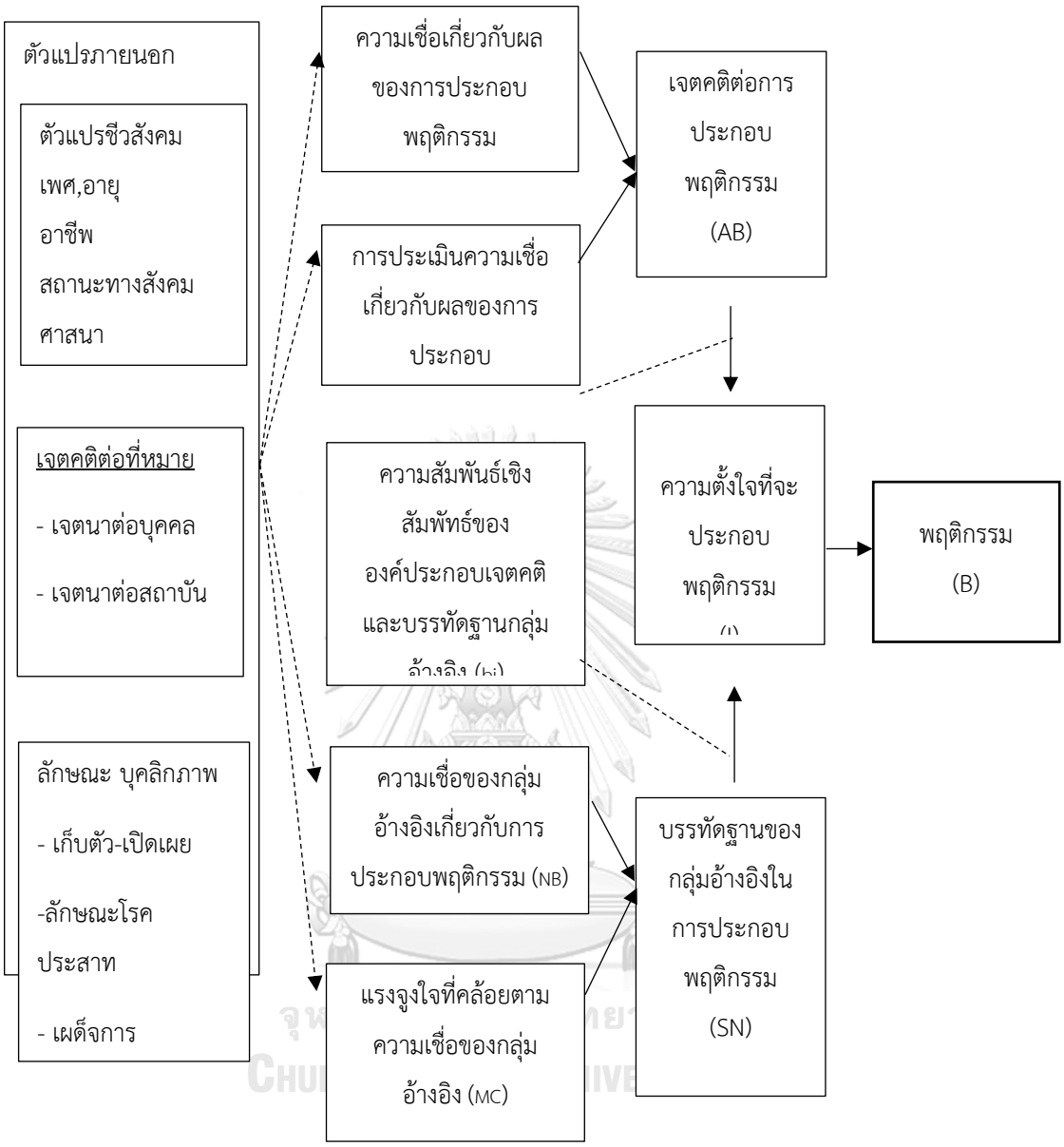
3.1) ตัวแปรชีวสังคม (Demographic Variables) เช่น อายุ เพศ อาชีพ สถานะทางเศรษฐกิจ และสังคม ศาสนา การศึกษา

3.2) เจตคติที่มีต่อที่หมาย เจตคติต่อบุคคล และเจตคติต่อสถาบัน

3.3) ลักษณะบุคลิกภาพ (Personality Traits) เช่นลักษณะการเก็บตัว ลักษณะเปิดเผยตัวเอง มีอาการทางประสาท ลักษณะมีอำนาจ และมีลักษณะเด่น

จากข้อมูลข้างต้นสรุปได้ว่า ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลเป็นการอธิบายการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่มีจุดมุ่งหมายมาจากความเชื่อและทัศนคติ ผ่านกระบวนการคิดด้วยลักษณะมีเหตุมีผลและมีการประมวลรวบรวมข้อมูลทั้งหมดเป็นข้อมูลชัดเจน (Explicit) มาพิจารณาแยกแยะผลจากการแสดงพฤติกรรมต่างๆ ก่อนการตัดสินใจแสดงพฤติกรรม ซึ่งการแสดงพฤติกรรมนั้นเกิดมาจาก 1) ความเชื่อของผลลัพธ์พฤติกรรม หมายถึงการมีความเชื่อว่าผลลัพธ์ที่แสดงพฤติกรรมเป็นสิ่งที่ดี 2) การเมินความคาดหวังผลลัพธ์ของพฤติกรรม หมายถึงการพิจารณาถึงโอกาสหลังจากแสดงพฤติกรรม 3) ความเชื่อของกลุ่มอ้างอิง หมายถึงบุคคลหรือกลุ่มที่มีอิทธิพลต่อกลุ่มเป้าหมาย 4) แรงจูงใจที่จะคล้อยตามบรรทัดฐาน หมายถึงการรับรู้ว่ากลุ่มเป้าหมายส่วนใหญ่ต้องการให้กระทำอย่างไร สรุปดังภาพที่ 5

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University



-------- แสดงความเป็นไปได้ของความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรภายนอกกับตัวแปรต่าง ๆ ในทฤษฎี

——— แสดงความสัมพันธ์โดยตรงเชื่อมโยงระหว่างตัวแปรต่าง ๆ ในทฤษฎี

ภาพที่ 5 แบบจำลองทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผล

แหล่งที่มา: Fishbein และ Ajzen (1980)

จากข้อมูลข้างต้น ผู้วิจัยสามารถนำองค์ประกอบของทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลมาวิเคราะห์แนวทางการจัดกิจกรรมตามทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผล ดังตารางที่ 6

ตารางที่ 6 การวิเคราะห์แนวทางการจัดกิจกรรมตามทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผล

ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผล	แนวทางการจัดกิจกรรมตามทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผล
1. ความเชื่อของผลลัพธ์กิจกรรม	- รับรู้ข้อมูลเป็นความรู้หรือข้อมูลทางสุขภาพ เพื่อให้บุคคลเกิดการรับรู้ว่าผลลัพธ์จากการกระทำจะส่งผลดีหรือผลเสียต่อตนเองอย่างไร - ใช้สื่อในการนำเสนอข้อมูลทั้งด้านดีและด้านไม่ดีต่อสุขภาพ เช่น ผลกระทบของการติดเชื้อโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 - ประเมินการรับรู้ของแต่ละบุคคล
2. การประเมินความคาดหวังผลลัพธ์ของพฤติกรรม	- การประเมินตนเอง - สร้างความเชื่อของบุคคลถึงความเป็นไปได้ของผลลัพธ์โดยเริ่มจากการปฏิบัติที่ทำได้ง่ายก่อน - กำหนดสถานการณ์ให้รับรู้ถึงความเป็นไปได้ในการกระทำจนเกิดผลลัพธ์ - การให้คำปรึกษา
3. ความเชื่อของกลุ่มอ้างอิง	- การให้ผลสะท้อนกลับ - การเสริมแรงทางบวกและทางลบ - การให้คำปรึกษา
4. แรงจูงใจที่จะคล้อยตามบรรทัดฐาน	- การให้ข้อมูล แนวทางปฏิบัติที่ถูกต้องในสังคม - การสังเกตเรียนรู้จากคนในสังคม - การยกตัวอย่างบุคคลที่ปฏิบัติได้เหมาะสมหรือไม่เหมาะสม - การใช้กลุ่มเพื่อน แกนนำนักเรียน - การปฏิบัติเพื่อให้รับรู้ถึงความถูกต้อง

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

จากตารางที่ 6 การวิเคราะห์ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลเพื่อนำมาสังเคราะห์เป็นกิจกรรม พบว่า กลยุทธ์ที่ใช้เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตามแนวคิดทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผล ได้แก่ 1) การรับรู้ข้อมูล 2) การประเมิน 3) การให้ผลสะท้อนกลับ 4) การเสริมแรงทางบวกและทางลบ 5) การให้คำปรึกษา 6) การสังเกต 7) การใช้กลุ่มเพื่อนหรือแกนนำนักเรียน และ 8) การปฏิบัติ

นอกจากนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพที่ประยุกต์ใช้ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผล จำนวน 9 เรื่อง ดังนี้

เรื่องที่ 1 จินตนา สรายุทธพิทักษ์ (2553) ศึกษาเรื่อง การพัฒนารูปแบบกิจกรรมเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการเลิกสูบบุหรี่ของวัยรุ่นชาย มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาและประเมินประสิทธิผลของรูปแบบกิจกรรมเลิกบุรี่สำหรับวัยรุ่นชาย การพัฒนารูปแบบกิจกรรมใช้ทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ทฤษฎีแรงจูงใจเพื่อป้องกันโรค และทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผล ได้รูปแบบกิจกรรมประกอบด้วย 10 กิจกรรม คือ สังเกตตนเอง รู้เท่าทัน บุหรี่ เสริมแรง คำมั่นสัญญา ปาร์ตี้ไร้ควัน ฝึกจิตสมาธิ ข้อมูลออนไลน์ บัดดี้พาเลิก รับรู้สู่ปฏิบัติ และรับคำปรึกษา โดยมีค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ 0.76 ใช้กลุ่มตัวอย่างโดยเลือกแบบเจาะจงจาก 2 โรงเรียน เป็นวัยรุ่นชาย จำนวน 40 คน ที่สมัครใจเข้าร่วมกิจกรรมและผ่านเกณฑ์การคัดเข้า ดำเนินการทดลองเป็นเวลา 6 สัปดาห์ทำการเก็บข้อมูล 3 ครั้ง คือ ระยะก่อนทดลอง หลังทดลอง 6 สัปดาห์ และติดตามผลหลังสิ้นสุดการทดลอง 4 สัปดาห์ นำข้อมูลที่ได้มาหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน วิเคราะห์ความแปรปรวนหลายตัวแปรแบบวัดซ้ำ ทดสอบด้วยสถิติ “ที” และ ไค-สแควร์ ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05 และวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ ผลการศึกษาพบว่ารูปแบบกิจกรรมเลิกบุหรี่ที่พัฒนาขึ้นส่งผลให้คะแนนความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในระยะหลังทดลองและระยะติดตามผล จำนวนวัยรุ่นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีสารโคตินินแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และวัยรุ่นมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการสูบบุหรี่จากก่อนการทดลองในขั้นที่ 2 และขั้นที่ 3 เป็นขั้นที่ 3 และขั้นที่ 4 ประกอบด้วยปัจจัยนำเข้าคือ การกระตุ้นให้รับรู้ถึงอันตรายและความเสี่ยงการประเมินความสามารถของตน การระบายอารมณ์ การสัมพันธ์แบบช่วยเหลือการควบคุมตนเอง และการเสริมแรงจากกลุ่มอ้างอิง โดยมีกระบวนการที่นำไปสู่ผลลัพธ์ในการเลิกสูบบุหรี่คือ ความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติเรื่องบุหรี่เพิ่มขึ้น การสังเกตตนเอง การรู้เท่าทันบุหรี่เกิดจากแรงจูงใจทางบวก สนุกสนานในงานสังสรรค์ การตรวจสารโคตินินในปัสสาวะ สมาธิเพิ่มขึ้น ซึ่งรูปแบบกิจกรรมเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของวัยรุ่นชาย จัดกิจกรรมทั้งหมด 10 กิจกรรม ใช้เวลา 6 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 วัน วันละ 1 ชั่วโมง ชั่วโมงละ 2 กิจกรรม มีทั้งหมด 24 ครั้ง ซึ่งมีกิจกรรมที่พัฒนามาจากแนวคิดทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผล จำนวน 7 กิจกรรม ดังนี้

1) กิจกรรมเสริมแรง (Social Support)

2) กิจกรรมคำมั่นสัญญา (Individual Contracting)

3) ปาร์ตี้ไร้ควัน (Smoke-free-Parties)

4) ฝึกจิตสมาธิ (Relaxation Technique)

5) รับรู้ข้อมูล (Web-Based Information and Counseling)

6) บัดดี้พาเลิก (Buddy Support System)

7) รับรู้สู่ปฏิบัติ (Self-Help Manuals)

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

เรื่องที่ 2 พัชราวดี คงคต (2555) ศึกษาเรื่องผลของการจัดโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพตามทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนหญิงระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการจัดโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพตามทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนหญิงระดับมัธยมศึกษาตอนต้น กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นโรงเรียนสายปัญญา ในพระบรมราชินูปถัมภ์จำนวน 48 คน แบ่งเป็น 2 กลุ่มคือ นักเรียนกลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพ เป็นเวลา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน วันละ 1 ชั่วโมง จำนวน 24 คน และนักเรียนกลุ่มควบคุมจำนวน 24 คน ที่ไม่ได้รับโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพ วิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และเปรียบเทียบผลการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติทดสอบค่าที ผลการศึกษาพบว่า 1) ค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวนักเรียนกลุ่มทดลองหลังได้รับโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพลดลงกว่าก่อนการทดลอง 2) ค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวหลังการทดลองต่ำกว่าของนักเรียนกลุ่มควบคุม ผลการศึกษาแสดงว่าโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพตามทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลสามารถลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนหญิงระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นได้ ซึ่งโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพตามทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนหญิงระดับมัธยมศึกษาตอนต้น จัดกิจกรรมทั้งหมด 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน โดยมีทั้งหมด 6 กิจกรรมดังนี้

1) กิจกรรมรับรู้ข้อมูล ประกอบด้วย
   1.1) สร้างความสัมพันธ์และทำความเข้าใจ
   1.2) อะไรคือความก้าวหน้า
   1.3) การแสดงบทบาทสมมติ
2) กิจกรรมฝึกควบคุมความก้าวร้าว ประกอบด้วย
   2.1) เทคนิคการสูดลมหายใจ
   2.2) เทคนิคการนับในใจและจินตนาการ
   2.3) การเตือนตนเอง
   2.4) การคิดไปข้างหน้า
   2.5) เทคนิคการพูดกับตนเองไปในทางที่ดี
   2.6) การตั้งเป้าหมาย
3) กิจกรรมนันทนาการ ประกอบด้วย
   3.1) ปลาทูปลาทอง
   3.2) มองต่างมุม
   3.3) เสือปืนคน
   3.4) เรื่องไม่เป็นเรื่อง

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

3.5) เล่นเรื่องการให้อภัย

3.6) ปัญหาบนดวงจันทร์

4) กิจกรรมโยคะ ประกอบด้วย

5) กิจกรรมประเมินตนเอง

6) กิจกรรมให้คำปรึกษาและเสริมแรง

เรื่องที่ 3 รัชดาพรรณ และคณะ (2556) ศึกษาเรื่อง ผลของการส่งเสริมความร่วมมือในการรักษาต่อความตั้งใจและพฤติกรรมความร่วมมือในการรักษาของผู้ป่วยวัณโรคปอด มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการส่งเสริมความร่วมมือในการรักษาต่อความตั้งใจและพฤติกรรมความร่วมมือในการรักษาของผู้ป่วยวัณโรค โดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลของเอจเซนและฟิช บายน์ กลุ่มตัวอย่างคือ ผู้ป่วยวัณโรคปอดรายใหม่ โรงพยาบาลท่าม่วง จังหวัดกาญจนบุรี จำนวน 37 ราย แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 19 ราย และกลุ่มควบคุมจำนวน 18 ราย โดยวิธีการสุ่มอย่างง่าย เครื่องมือที่ใช้ประกอบด้วย แผนการส่งเสริมความร่วมมือในการรักษา แบบสอบถามส่วนบุคคล แบบประเมินความตั้งใจที่จะกระทำพฤติกรรม และแบบประเมินความร่วมมือในการรักษา ผลการศึกษาพบว่า ภายหลังเข้าร่วมกิจกรรม 12 สัปดาห์ กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความตั้งใจพฤติกรรมสูงกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรมและสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.001$) ซึ่งกิจกรรมการส่งเสริมความร่วมมือในการรักษาต่อความตั้งใจและพฤติกรรมความร่วมมือในการรักษาของผู้ป่วยวัณโรคปอด เป็นกิจกรรมที่สร้างขึ้นโดยประยุกต์จากการศึกษาแนวคิดทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผล (The theory of Reasoned Action) ใช้เวลา 12 สัปดาห์ ประกอบด้วย 7 กิจกรรมได้แก่

1) การให้ความรู้ประกอบสื่อวีซีดี

2) คู่มือสำหรับผู้ป่วยวัณโรคปอด

3) การสาธิต และการสาธิตย้อนกลับ

4) อภิปราย

5) ระบายความรู้สึก

6) การสร้างความคาดหวังจากกลุ่มอ้างอิง

7) ติดตามเยี่ยมทางโทรศัพท์ และออกเยี่ยมบ้าน

เรื่องที่ 4 ดาริกา บิลโส๊ะ (2556) ศึกษาเรื่อง ผลของโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพตามทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลและการกำกับตนเองเพื่อสร้างเสริมความปลอดภัยในการเดินทางของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพตามทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลและการกำกับตนเองเพื่อส่งเสริมความปลอดภัยในการเดินทางของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนสันติราษฎร์

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

วิทยาลัย จำนวน 50 คน แบ่งเป็น 2 กลุ่มคือ กลุ่มนักเรียนทดลองจำนวน 25 คน คนที่ได้รับโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพเป็นเวลา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน วันละ 1 ชั่วโมง และนักเรียนกลุ่มควบคุมจำนวน 25 คน ที่ไม่ได้รับโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วยโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพตามทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลและการกำกับตนเองเพื่อสร้างเสริมความปลอดภัยในการเดินทาง และแบบวัดความปลอดภัยในการเดินทาง วิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และเปรียบเทียบผลการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติทดสอบค่าที ผลการศึกษาพบว่า 1) โปรแกรมส่งเสริมสุขภาพตามทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลและการกำกับตนเองสามารถเสริมสร้างความปลอดภัยในการเดินทางของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายได้ 2) ค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติตนเพื่อสร้างเสริมความปลอดภัยในการเดินทางของนักเรียนกลุ่มทดลองหลังการทดลองเพิ่มขึ้นกว่าก่อนการทดลอง และสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05 ซึ่งโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพตามทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลและการกำกับตนเองเพื่อสร้างเสริมความปลอดภัยในการเดินทาง ดำเนินการศึกษาทั้งหมด 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน สำหรับในส่วนของทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลนั้นพบว่ามีกิจกรรมดังต่อไปนี้

1) รับรู้ข้อมูล
2) คำมั่นสัญญาและปลูกจิตสำนึก
3) รับรู้สู่การปฏิบัติและประเมินตนเอง
4) เพื่อนช่วยเพื่อนและจิตอาสา
5) ให้คำปรึกษาและเสริมแรง

เรื่องที่ 5 อานนท์ คงสุนทรกิจกุล (2557) ศึกษาเรื่อง ผลของการใช้โปรแกรมการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายตามทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลเพื่อป้องกันภาวะอ้วนของนักเรียนประถมศึกษาที่มีภาวะน้ำหนักเกิน มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการใช้โปรแกรมการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายตามทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลเพื่อป้องกันภาวะอ้วนของนักเรียน กลุ่มตัวอย่างคือ นักเรียนประถมศึกษาปีที่ 4-6 ที่มีภาวะน้ำหนักเกิน โรงเรียนวัดพระยายังและโรงเรียนวัดดวงแข จำนวน 40 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 20 คน กลุ่มควบคุม 20 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยได้แก่ 1) โปรแกรมการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายตามทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลเพื่อป้องกันภาวะอ้วนของนักเรียนประถมศึกษาที่มีน้ำหนักเกิน 2) แบบวัดการปฏิบัติตนในด้านการบริโภคอาหารและการออกกำลังกาย 3) เครื่องชั่งแบบดิจิตอลและที่วัดส่วนสูง วิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และเปรียบเทียบผลการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติทดสอบที ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05 ผลการศึกษาพบว่า 1) ค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติในด้านการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และค่าเฉลี่ยของน้ำหนักตัวของนักเรียนกลุ่มทดลองก่อน

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

และหลังการทดลองไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ 2) ค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติตนหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และค่าเฉลี่ยของน้ำหนักตัวหลังการทดลองระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งโปรแกรมการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายตามทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลเพื่อป้องกันภาวะอ้วนของนักเรียนประถมศึกษาที่มีภาวะน้ำหนักเกิน ดำเนินการศึกษาเป็นเวลา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน มีจำนวนกิจกรรมทั้งหมด 5 กิจกรรม ได้แก่

1) กิจกรรมการประเมินตนเอง

2) กิจกรรมการรับรู้ข้อมูล

3) กิจกรรมออกกำลังกาย

4) กิจกรรมการเสริมแรง

5) กิจกรรมการให้คำปรึกษา

เรื่องที่ 6 ธัญนุช สิงหพันธุ์ (2559) ศึกษาเรื่อง การพัฒนาโปรแกรมการเสริมสร้างการอดทนรอคอยตามแนวคิดการมีสติร่วมกับทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลในนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) พัฒนาโปรแกรมเสริมสร้างการอดทนรอคอยตามแนวคิดการมีสติร่วมกับทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผล 2) เปรียบเทียบความสามารถในการอดทนรอคอย ก่อนและหลังจากการจัดกิจกรรมการสอนจากโปรแกรมที่พัฒนาขึ้น 3) เปรียบเทียบความสามารถในการอดทนรอคอยระหว่างกลุ่มควบคุมกับกลุ่มทดลอง ในโรงเรียนระดับประถมศึกษาสังกัดคณะกรรมการการศึกษาเอกชน (สช) จำนวน 2 ห้อง แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 1 ห้องจำนวน 33 คนและกลุ่มควบคุม 1 ห้อง จำนวน 33 คน ใช้เวลาในการทดลอง 16 สัปดาห์ เครื่องมือที่ใช้ได้แก่ แบบวัดการอดทนรอคอย แบบสังเกตพฤติกรรมของนักเรียนสำหรับครู และ ผู้ปกครอง และแบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตร สถิติค่าทดสอบที การวิเคราะห์ความแปรปรวน ร่วมกับการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ โปรแกรมนี้มี 5 ขั้นตอน ได้แก่ 1) ขั้นฝึกสติ 2) ขั้นรับรู้ข้อมูล 3) ขั้นให้สถานการณ์และฝึกการรอคอย 4) ขั้นแบ่งปันประสบการณ์ 5) ขั้นมีสติ ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนในกลุ่มทดลองเรียนตามโปรแกรมเสริมสร้างการอดทนรอคอยตามแนวคิดการมีสติร่วมกับทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลในนักเรียนระดับประถมศึกษาปีที่ 4 มีความอดทนรอเพิ่มมากขึ้น ก่อนการใช้โปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 และนักเรียนในกลุ่มทดลองเรียนตามโปรแกรมเสริมสร้างการอดทนรอคอยตามแนวคิดการมีสติร่วมกับทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลในนักเรียนระดับประถมศึกษาปีที่ 4 มีความอดทนรอไม่แตกต่างกับกลุ่มควบคุมที่เรียนตามวิธีปกติอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 แต่พบว่าเวลาที่นักเรียนในกลุ่มทดลองอดทนรอคอยได้เพิ่มขึ้นทุกกรณี

เรื่องที่ 7 อัญมณี เมฆปรีดาวงศ์ (2560) ศึกษาเรื่อง ผลการใช้โปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโดยใช้ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลที่มีต่อพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักของ

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

นักศึกษาปริญญาตรี มีวัตถุประสงค์เพื่อ ศึกษาผลการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโดยใช้ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลที่มีต่อพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักของนักศึกษาปริญญาตรี กลุ่มตัวอย่างคือ นักศึกษาระดับปริญญาตรี 40 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองจำนวน 20 คน ได้รับโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโดยใช้ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลที่มีต่อพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักและกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโดยใช้ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลที่มีต่อพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักจำนวน 20 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยได้แก่ โปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโดยใช้ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผล มีค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ .85 แบบวัดพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักในด้านความรู้ ด้านเจตคติ และการปฏิบัติ มีค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ 0.60,0.69 และ 0.71 ตามลำดับ มีค่าความเที่ยงเท่ากับ 0.81,0.83 และ 0.86 ตามลำดับ และเครื่องชั่งน้ำหนักวัดเปอร์เซ็นต์ไขมัน วิเคราะห์ข้อมูลโดยหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และเปรียบเทียบผลการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติทดสอบค่าทีที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05 ผลการศึกษาพบว่า 1) ค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักในด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติ หลังการทดลองของกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมปรับเปลี่ยนโดยใช้ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 2) ค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักในด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติ หลังการทดลองของกลุ่มทดลอง สูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 3) ค่าเฉลี่ยน้ำหนักตัวและเปอร์เซ็นต์ไขมัน หลังการทดลองของนักศึกษากลุ่มทดลองลดลงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโดยใช้ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลส่งผลต่อพฤติการบริโภคผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนัก มีกิจกรรมดังนี้

1) กิจกรรมรู้เขารู้เรา มีขั้นตอนการดำเนินดังนี้

1.1) ให้นักเรียนศึกษาลองทำแบบทดสอบรู้เขารู้เราผ่าน application Kahoot เพื่อทดสอบความรู้และข้อมูล

1.2) ยกตัวอย่างผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักและให้ช่วยกันวิเคราะห์ส่วนประกอบ

1.3) นำวิดีโอ และภาพข่าวจากสื่อแหล่งต่างๆ ที่เกี่ยวกับผลกระทบจากการลดน้ำหนัก ให้นักศึกษาวิเคราะห์และสะท้อนออกมาผ่านการวาดรูป

2) กิจกรรมเสริมเจตคติให้เปลี่ยนพฤติกรรม: My Idol มีขั้นตอนดำเนินกิจกรรม ดังนี้

2.1) ให้นักศึกษาได้ลองหาข้อมูล ของบุคคลที่ตนเองชื่นชอบ มาเป็นต้นแบบในการดูแลรูปร่าง

2.2) วิเคราะห์กิจวัตรประจำวันของเขา ว่ามีการดูรูปร่างของตนเองอย่างไรบ้าง

2.3) เลือก 1 วิธีมาเป็นต้นแบบในการดูแลตนเอง

2.4) สรุปผลจากการวางแผนและบอกข้อดีและข้อเสียจากการปฏิบัติ

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

3. กิจกรรมเมนูอาหารชวนลดน้ำหนัก มีขั้นตอนดำเนินกิจกรรมดังนี้

3.1) ให้นักศึกษาลองวิเคราะห์เกี่ยวกับอาหารในร้านสะดวกซื้อ โดยคำนึงถึงอาหาร สารอาหาร พลังงาน และราคา

3.2) ให้นักศึกษาสำรวจสถานที่จริงเกี่ยวกับพลังงานที่เราได้รับจากอาหารในร้านสะดวกซื้อ

3.3) นำเสนอเกี่ยวกับอาหารที่มีประโยชน์และราคาประหยัดจากร้านสะดวกซื้อ

4. กิจกรรมทางกายเพื่อลดน้ำหนัก มีขั้นตอนดำเนินกิจกรรมดังนี้

4.1) ให้นักศึกษาลองวิเคราะห์กิจกรรมทางกายหรือการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับความถนัดของตนเอง

4.2) ให้นักศึกษาออกกำลังกายอย่างน้อย สัปดาห์ละ 3 ครั้งต่อสัปดาห์

5. กิจกรรมให้คำปรึกษาและเสริมแรง มีขั้นตอนดำเนินกิจกรรม ดังนี้

5.1) มีพื้นที่หรือช่องทางให้นักศึกษาได้แลกเปลี่ยนหรือสอบถามและปรึกษา หรือข้อมูลในการดูแลตนเอง

5.2) จัดกิจกรรมหรือมีการเสริมแรงผ่านของรางวัลให้นักศึกษา

เรื่องที่ 8 Ernst and Kneavel (2020) ศึกษาเรื่อง การพัฒนาโปรแกรมการสอนแบบเพื่อนช่วยเพื่อนเพื่อปรับปรุงความรู้เรื่องการถูกกระทบกระแทกและการรายงานในนักกีฬามหาวิทยาลัย โดยยึดหลักทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผล มีวัตถุประสงค์เพื่ออธิบายโปรแกรม PCEP (Peer concussion-education program) การพัฒนาและการนำไปใช้ กลุ่มตัวอย่างคือนักเรียนนักกีฬาจำนวน 15 คน จากทีมฟุตบอลหญิงและทีมลาครอสชาย เข้าร่วมการสนทนากลุ่มแบบเพื่อนสี่คน (PCEs) เพื่อให้ได้รับการซักถาม จากนั้นนำโปรแกรม PCEP ที่สร้างขึ้นไปใช้กับทีมฟุตบอลหญิงและทีมลาครอสชาย ผลการวิจัยพบว่า โปรแกรม PCEP ได้รับการพัฒนาบนพื้นฐานของทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลและพฤติกรรมตามแบบแผน และโปรแกรม PCEP นั้นสามารถเพิ่มความรู้ ความเข้าใจพฤติกรรมการถูกกระทบกระแทกและการรายงานได้

เรื่องที่ 9 Jeihoonni, Harsini, Mansour et al. (2021) ศึกษาเรื่อง การทำนายพฤติกรรมการตรวจคัดกรองเชื้อเอชไอวีในพยาบาลตามทฤษฎีของการกระทำด้วยเหตุผล มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัจจัยที่ทำนายพฤติกรรมการตรวจคัดกรองเชื้อเอชไอวีในพยาบาลตามทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผล การศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาเชิงพรรณนา กลุ่มตัวอย่างคือพยาบาลที่ทำงานในโรงพยาบาล Vali-e-Asr เมืองซาฟา ประเทศอิหร่าน ด้วยวิธีการสุ่มอย่างง่าย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือแบบสอบถามจำนวน 75 ข้อ แบ่งออกเป็นความรู้จำนวน 30 ข้อ ทัศนคติจำนวน 15 ข้อ และการปฏิบัติจำนวน 30 ข้อ ผลการศึกษาพบว่า พยาบาลชายจำนวน 30 คน ร้อยละ 22.9 และพยาบาลหญิงจำนวน 101 คน ร้อยละ 77.1 เข้าร่วมในการศึกษาครั้งนี้ นอกจากนี้ผู้เข้าร่วมร้อยละ 65.6

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

มีอายุ 18 – 29 ปี และร้อยละ 48.9 ทำงานในแผนกฉุกเฉิน ค่าเฉลี่ยของทัศนคติและความรู้เท่ากับ 20.69 และ 20.98 ตามลำดับ นอกจากนี้ค่าเฉลี่ยของประสิทธิภาพ การควบคุมพฤติกรรม ความตั้งใจและพฤติกรรมคล้อยตามเท่ากับ 84.63, 24.56, 63.93, 30.53 คะแนนตามลำดับ ผลการศึกษาชี้ให้เห็นถึงความสัมพันธ์ที่มีนัยสำคัญระหว่างประสบการณ์ทำงานกับทัศนคติ (P=0.03) และความรู้ (P=0.001) ตลอดจนอายุและผลการปฏิบัติงาน (P=0.002)

จากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องจำนวน 9 เรื่อง ผู้วิจัยได้นำงานวิจัยที่เกี่ยวข้องจำนวน 6 เรื่องที่สอดคล้องกับบริบท มาวิเคราะห์กิจกรรมที่สอดคล้องกับทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผล ดังตารางที่ 7

ตารางที่ 7 การวิเคราะห์กิจกรรมที่สอดคล้องกับทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผล

แหล่งที่มาข้อมูล	ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผล			
	ความเชื่อของผลลัพธ์กิจกรรม	การประเมินความคาดหวังของพฤติกรรม	ความเชื่อของกลุ่มอ้างอิง	แรงจูงใจที่จะคล้อยตามบรรทัดฐาน
จินตนา สรายุทธพิทักษ์ (2553)	1.รู้เท่าทันบุหรี่ 2.คำมั่นสัญญา 3.รับรู้ข้อมูล 4.รับคำปรึกษา	1.รู้เท่าทันบุหรี่ 2.คำมั่นสัญญา 3.ฝึกจิตสมาธิ 4.รับรู้ข้อมูล 5.การปฏิบัติ	1.รู้เท่าทันบุหรี่ 2. เสริมแรง 3.คำมั่นสัญญา 4.ปาร์ตี้ไร้ควัน 5.รับรู้ข้อมูล 6.บัดดี้พาเลิก 7.รับคำปรึกษา	1.รู้เท่าทันบุหรี่ 2. เสริมแรง 3.คำมั่นสัญญา 4.ปาร์ตี้ไร้ควัน 5.รับรู้ข้อมูล 6.บัดดี้พาเลิก 7.รับคำปรึกษา
พัชราวดี คงคต (2555)	1.การรับรู้ข้อมูล 2.การฝึกควบคุมพฤติกรรมก้าวร้าว 3.นันทนาการ 4.โยคะ 5.ให้คำปรึกษาและเสริมแรง	1.การฝึกควบคุมพฤติกรรมก้าวร้าว 2.โยคะ 3.ประเมินตนเอง	1.การรับรู้ข้อมูล 2.การฝึกควบคุมพฤติกรรมก้าวร้าว 3.นันทนาการ 4.ให้คำปรึกษาและเสริมแรง	1.การรับรู้ข้อมูล 2.การฝึกควบคุมพฤติกรรมก้าวร้าว 3.นันทนาการ

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

ตารางที่ 7 (ต่อ)

แหล่งที่มาข้อมูล	ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผล			
	ความเชื่อของผลลัพธ์กิจกรรม	การประเมินความคาดหวังของพฤติกรรม	ความเชื่อของกลุ่มอ้างอิง	แรงจูงใจที่จะคล้อยตามบรรทัดฐาน
รัชดาพรรณ และคณะ (2556)	1.การให้ความรู้สื่อวีซีดี 2.คู่มือสำหรับผู้ป่วยวัณโรค 3.การสร้างความคาดหวังจากกลุ่มอ้างอิง	1.การให้ความรู้สื่อวีซีดี 2.คู่มือสำหรับผู้ป่วยวัณโรค 3.การสาธิตและการสาธิตย้อนกลับ 4.การสร้างความคาดหวังจากกลุ่มอ้างอิง	1.การให้ความรู้สื่อวีซีดี 2.คู่มือสำหรับผู้ป่วย 4.อภิปราย 5.ระบายความรู้สึก 6.สร้างความคาดหวังจากกลุ่มอ้างอิง 7.ติดตามเยี่ยม	1.การให้ความรู้สื่อวีซีดี 2.คู่มือสำหรับผู้ป่วย 4.อภิปราย 5.ระบายความรู้สึก 6.สร้างความคาด หวังจากกลุ่มอ้างอิง7.ติดตามเยี่ยม
ดาริกา บิลโส๊ะ (2556)	1.รับรู้ข้อมูล 2.ให้คำปรึกษาและเสริมแรง	1.คำมั่นสัญญาและปลูกจิตสำนึก 2.รับรู้สู่การปฏิบัติและประเมินตนเอง	1.รับรู้ข้อมูล 2.เพื่อนช่วยเพื่อนและจิตอาสา 3.ให้คำปรึกษาและเสริมแรง	1.คำมั่นสัญญาและปลูกจิตสำนึก 2.เพื่อนช่วยเพื่อนและจิตอาสา 3.ให้คำปรึกษาและเสริมแรง

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

ตารางที่ 7 (ต่อ)

แหล่งที่มาข้อมูล	ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผล			
	ความเชื่อของผลลัพธ์กิจกรรม	การประเมินความคาดหวังของพฤติกรรม	ความเชื่อของกลุ่มอ้างอิง	แรงจูงใจที่จะคล้อยตามบรรทัดฐาน
อานนท์ คงสุนทรกิจกุล (2557)	1.การรับรู้ข้อมูล 2.การออกกำลังกาย 3.การเสริมแรง	1.การประเมินตนเอง 2.การออกำลังกาย 3.การให้คำปรึกษา 4.เสริมแรง	1.การรับรู้ข้อมูล 2.การออกกำลังกาย 3.การให้คำปรึกษา 4.การเสริมแรง	1.การรับรู้ข้อมูล 2.การออกกำลังกาย 3.การให้คำปรึกษา 4.การเสริมแรง
อัญมณี เมฆปรีดาวงศ์ (2560)	1.รู้ทันผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนัก 2.เมนูอาหารชวนทำลดน้ำหนัก 3.กิจกรรมทางกายเพื่อลดน้ำหนัก 4.ให้ปรึกษาและเสริมแรง	1.รู้ทันผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนัก 2.เสริมเจตคติเปลี่ยนพฤติกรรม 3.เมนูอาหารชวนทำลดน้ำหนัก 4.กิจกรรมเพื่อลดน้ำหนัก	1.รู้ทันผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนัก 2.เสริมเจตคติให้เปลี่ยนพฤติกรรม 3.เมนูอาหารชวนทำลดน้ำหนัก 4.กิจกรรเพื่อลดน้ำหนัก 5.ให้คำปรึกษา	1.รู้ทันผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนัก 2.เสริมเจตคติให้เปลี่ยนพฤติกรรม 3.กิจกรรมทางกายเพื่อลดน้ำหนัก 4.ให้คำปรึกษาและเสริมแรง

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

จากตารางที่ 7 การวิเคราะห์รูปแบบการจัดกิจกรรมที่สอดคล้องกับทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลจาก 6 แหล่งข้อมูล (จินตนา สรายุทธพิทักษ์, 2553; พัชราวดี คงคต, 2555; รัชดาพรรณ และคณะ, 2556; ดาริกา บิลโส๊ะ, 2556; อานนท์ คงสุนทรกิจกุล, 2557; อัญมณี เมฆปรีดาวงศ์, 2560) พบว่า มีการจัดกิจกรรมที่สอดคล้องกับทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผล ดังนี้ 1) กิจกรรมรับรู้ข้อมูล

สอดคล้องกับทฤษฎีเกี่ยวกับความเชื่อผลลัพธ์ของกิจกรรม และความเชื่อของกลุ่มอ้างอิง เมื่อบุคคลรับรู้ข้อมูล ส่งผลให้มีความรู้ที่ถูกต้อง เช่น หากแสดงพฤติกรรมไปในทางที่เหมาะสมจะเกิดผลลัพธ์ที่ดีต่อตนเอง และมีบุคคลใกล้ชิดจำนวนมากที่แสดงพฤติกรรมไปในทางที่เหมาะสมเหมือนกับข้อมูลที่ได้รับ 2) กิจกรรมประเมินตนเอง สอดคล้องกับทฤษฎีเกี่ยวกับการประเมินความคาดหวังผลลัพธ์ของพฤติกรรม เมื่อบุคคลประเมินระดับพฤติกรรมของตนเองแล้วสามารถวิเคราะห์พฤติกรรมในปัจจุบันและวางแผนปรับพฤติกรรมไปในทางที่เหมาะสมได้ในอนาคต 3) กิจกรรมรับรู้สู่การปฏิบัติสอดคล้องกับทฤษฎีเกี่ยวกับความเชื่อของผลลัพธ์ของพฤติกรรมและการประเมินความคาดหวังผลลัพธ์ของพฤติกรรม เมื่อบุคคลมีความรู้เกี่ยวกับการแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมแล้ว จำเป็นต้องเกิดการเรียนรู้โดยการฝึกปฏิบัติซึ่งเป็นส่วนสำคัญในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่เหมาะสม และ 4) กิจกรรมการให้คำปรึกษาและเสริมแรงสอดคล้องกับทฤษฎีเกี่ยวกับความเชื่อของกลุ่มอ้างอิงและแรงจูงใจที่คล้อยตามกลุ่มอ้างอิง เมื่อบุคคลมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมไปในทางที่เหมาะสมแล้ว จำเป็นต้องมีการเสริมแรง สนับสนุน ให้คำปรึกษา คำแนะนำที่ถูกต้อง โดยยกตัวอย่างกลุ่มอ้างอิง บุคคลใกล้ชิดที่มีพฤติกรรมที่ดีในการเสริมแรงเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

4. ทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคม (Social Intelligence Learning Theory)

ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมนั้น เป็นทฤษฎีที่ Bandura (2004) อธิบายไว้ว่าบุคคลเกิดการเรียนรู้จากปฏิสัมพันธ์กับสังคม และสิ่งแวดล้อม ทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคมนั้นเกิดจากการสังเคราะห์แนวคิดและกระบวนการจากแบบจำลองทางความคิด พฤติกรรมและอารมณ์ของการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม จึงสามารถนำทฤษฎีนี้ไปใช้กับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อป้องกันและจัดการกับโรคได้ หลักการพื้นฐานของทฤษฎีคือผู้คนเกิดการเรียนรู้จากหลายแหล่งที่มา ไม่เพียงแค่ผ่านประสบการณ์จากการกระทำของตนเองเท่านั้น แต่ยังรวมถึงการสังเกตการกระทำของผู้อื่นและผลการกระทำเหล่านั้นด้วย

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

4.1 ความหมายทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคม

กฤษมันต์ วัฒนาณรงค์ (2555) ให้ความหมาย ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมว่า เป็นทฤษฎีที่มีแนวคิดจากการเรียนรู้จากผู้อื่น โดยได้รับประสบการณ์จากการฟัง ดู อ่าน งานผู้อื่นมากกว่าทำด้วยตนเอง เป็นการรับเอา พฤติกรรมของผู้อื่นเป็นแบบแผนในการกำหนดพฤติกรรมตนเอง อาจเกิดจากการสังเกต พบเห็นอยู่เป็นประจำ และอาจมีแรงจูงใจ

Albert Bandura (2004) ได้ให้ความหมายของทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคมไว้ว่า เป็นทฤษฎีที่อธิบายถึงอิทธิพลของประสบการณ์ส่วนบุคคล การกระทำของผู้อื่น และปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมที่มีต่อพฤติกรรมสุขภาพของแต่ละบุคคล และเปิดโอกาสให้ได้รับการสนับสนุนทางสังคม

ผ่านการปลูกฝังความคาดหวัง การรับรู้ความสามารถของตนเอง และการใช้การเรียนรู้จากการสังเกต และการเสริมแรงอื่น ๆ

Mobley and Sandoval (2008) ให้ความหมายทฤษฎีความรู้ความเข้าใจทางสังคมไว้ว่า เป็นทฤษฎีที่เกี่ยวของกับการสื่อสารด้านสุขภาพเป็นหลัก เนื่องจากเกี่ยวข้องกับเหตุการณ์ทางปัญญาและอารมณ์ ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม ซึ่งพฤติกรรมนั้นเป็นหน้าที่ของสิ่งที่เราคาดหวังว่าจะเกิดขึ้นเพื่อเป็นการเสริมแรงสำหรับพฤติกรรมเฉพาะ

Wong and Monaghan (2020) กล่าวว่า ทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคมกล่าวถึงปัจจัยทางจิตวิทยาสังคมและแรงจูงใจที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมและกระบวนการด้านสุขภาพเพื่อส่งเสริมการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ยั่งยืน

สรุปได้ว่า ทฤษฎีการเรียนรู้ปัญญาสังคมนั้น หมายถึง แนวคิดที่อธิบายถึงการแสดงพฤติกรรมและการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของมนุษย์ โดยการที่มนุษย์จะแสดงพฤติกรรมนั้นหรือไม่ ขึ้นอยู่กับมวลประสบการณ์จากการสังเกต และสภาพแวดล้อม

4.2 สาระสำคัญทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคม

ทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคม (Social Intelligence Learning Theory) (Bandura, 2004) นั้นเริ่มต้นการพัฒนามาจากทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม (Social Learning Theory : SLT) ในปี 1986 โดย Albert Bandura เชื่อว่า การเรียนรู้เกิดขึ้นในบริบททางสังคมที่มีปฏิสัมพันธ์กันและโต้ตอบกันของบุคคล สิ่งแวดล้อม และพฤติกรรม ทฤษฎีนี้คำนึงถึงประสบการณ์ในอดีตของบุคคล ซึ่งเป็นปัจจัยที่พิจารณาว่าการแสดงทางพฤติกรรมจะเกิดขึ้นหรือไม่ และมีอิทธิพลต่อการเสริมแรงและความคาดหวัง ทั้งหมดนี้จะเป็นตัวกำหนดว่าบุคคลจะมีการแสดงพฤติกรรมที่เฉพาะเจาะจอง และเหตุผลอะไรที่บุคคลถึงแสดงพฤติกรรมนั้น โดยทฤษฎีการเรียนรู้ปัญญาทางสังคมมีลักษณะที่แตกต่างระหว่างทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมนั้นคือ การเน้นที่อิทธิพลทางสังคมและการเสริมแรงทางสังคมภายนอกและภายใน วิธีการที่บุคคลได้รับการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมโดยพิจารณาจากสภาพแวดล้อมทางสังคมที่บุคคลแสดงพฤติกรรมด้วย และทฤษฎีที่ใช้ในการส่งเสริมพฤติกรรมทางสุขภาพไม่ได้พิจารณาถึงการรักษาความคงทนของพฤติกรรม แต่เน้นที่การริเริ่มเปลี่ยนพฤติกรรม ซึ่งเป็นหัวใจหลักในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมอย่างแท้จริง กล่าวคือ วัตถุประสงค์ของการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไม่ใช่ต้องการให้บุคคลปรับเปลี่ยนในระยะเวลาที่เร็ว แต่ไม่สามารถรักษาความคงทนของพฤติกรรมโดยมีองค์ประกอบ ดังนี้

1) การกำหนดซึ่งกันและกัน (Reciprocal Determinism) คือแนวคิดหลักหมายถึงการมีปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกันของบุคคล ด้วยชุดของประสบการณ์จากสภาพแวดล้อม บริบททางสังคมภายนอก และพฤติกรรมจากบุคคลอื่น โดยการสังเกต

2) ความสามารถทางพฤติกรรม (Behavioral Capability) คือความสามารถที่แท้จริงของบุคคลในการแสดงพฤติกรรมผ่านความรู้ ทักษะที่จำเป็น ซึ่งบุคคลต้องรู้ว่าควรปฏิบัติอย่างไรจึงจะสำเร็จ โดยการเรียนรู้จากผลที่ตามมาจากการแสดงพฤติกรรมของบุคคล

3) การเรียนรู้เชิงสังเกต (Observational Learning) คือ การอธิบายว่าบุคคลสามารถเห็นและสังเกตพฤติกรรมที่กระทำโดยผู้อื่นจากการแสดงพฤติกรรมซ้ำๆ อาจแสดงผ่านแบบจำลองของพฤติกรรม หากบุคคลเห็นการแสดงที่ประสบความสำเร็จ พวกเขาก็สามารถแสดงพฤติกรรมนั้นให้สำเร็จได้เหมือนกัน

4) การเสริมแรง (Reinforcements) คือการตอบสนองภายในและภายนอกพฤติกรรมของบุคคลซึ่งส่งผลต่อแนวโน้มการแสดงพฤติกรรมหรือหยุดการแสดงพฤติกรรม สามารถทำได้ด้วยตนเองหรือในสภาพแวดล้อมก็ได้ และอาจเป็นไปได้ทั้งทางบวกและทางลบ

5) ความคาดหวัง (Expectations) คือ ผลที่คาดว่าจะเกิดขึ้นจากพฤติกรรมของบุคคล โดยบุคคลนั้นจะคาดหวังผลของการกระทำของตนเองก่อนที่จะมีส่วนร่วมในการกระทำ และผลการคาดหวังเหล่านี้สามารถมีอิทธิพลต่อความสำเร็จของพฤติกรรมได้

6) การรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self-efficacy) คือ ระดับความเชื่อมั่นของบุคคลในการดำเนินพฤติกรรมให้สำเร็จของตัวบุคคลเอง

กัลยาณี โนอินทร์ (2557) กล่าวว่า ทฤษฎีการเรียนรู้ปัญญาทางสังคม ได้อธิบายถึงพฤติกรรมของมนุษย์ที่เกิดจากปฏิสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรม (Behavior) การรู้คิด (Cognitive) และปัจจัยส่วนบุคคล และอิทธิพลของสิ่งแวดล้อม (Environmental influence) แต่ปฏิสัมพันธ์ทั้ง 3 ประการจะไม่มีอิทธิพลเท่ากันในเวลาเดียวกัน เพราะผลลัพธ์ของพฤติกรรมที่ได้ จะขึ้นอยู่กับ

1) การเกี่ยวข้องระหว่างบุคลิกลักษณะของผู้เรียนกับพฤติกรรมที่มีอิทธิพลต่อกันสองทิศทาง (Bi-directional Influences) ระหว่างความคิด อารมณ์ สภาวะทางกาย กับการกระทำ

2) การเกี่ยวข้องระหว่างสภาพแวดล้อมกับบุคลิกลักษณะของผู้เรียน จะมีอิทธิพลต่อกันสองทิศทางระหว่างสภาพทางกายภาพของสถานที่และสังคมกับความคิด ความหวัง และอารมณ์ของผู้เรียน สภาพแวดล้อมในสังคมมีอิทธิพลต่อการคิด ความคาดหวัง อารมณ์ และความเชื่อของผู้เรียนด้วยการนำเสนอข้อมูลต่างๆ การกระตุ้นเร้าทางอารมณ์ และความเชื่อ ผ่านคำแนะนำ ตัวต้นแบบ แต่ถ้าสถานภาพทางกายผู้เรียนไม่เอื้ออำนวย ผู้เรียนก็ไม่สามารถที่จะกระทำพฤติกรรมนั้นได้

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

3) การเกี่ยวข้องระหว่างพฤติกรรมของผู้เรียนกับสภาพแวดล้อม ผู้เรียนจะเลือกรับรู้ในสิ่งเร้าหรือสภาพแวดล้อมก็ต่อเมื่ออยู่บนพื้นฐานความชอบและความต้องการของตนเอง ซึ่งผู้เรียนมักจะเลือกสิ่งเร้าที่เกี่ยวข้องกับตนเอง หรือตนเองสามารถทำพฤติกรรมเฉพาะที่อยู่ในขอบเขตที่ตนจะทำได้

และจากแนวคิดพื้นฐานที่กล่าวมาข้างต้น กัลยาณี โนอินทร์ (2557) ได้สรุปว่าทฤษฎีการเรียนรู้ปัญญาทางสังคมเน้นแนวคิด 3 ประการ ดังนี้

1) การเรียนรู้โดยการสังเกต (Observation learning) เป็นการเรียนรู้เงื่อนไขการเสริมแรง (Reinforcement) จากการได้รับรางวัลฯและการลงโทษโดยการสังเกตจากตัวแบบ เมื่อผู้เรียนหัวตัวอย่างคือตัวแบบกระทำสิ่งใดเพียงครั้งเดียวก็สามารถนำวิธีนั้นมาใช้ได้เลย และสาเหตุที่ผู้เรียนให้ความสนใจหรือเลียนแบบตามตัวแบบคือความดึงดูดของตัวแบบ (Attractiveness) ได้แก่ สถานะทางสังคม ลักษณะเฉพาะของตัวแบบ เช่น การมีทักษะ ความเชี่ยวชาญเป็นเลิศ การมีชื่อเสียง ประสบความสำเร็จ ซึ่งตัวแบบนั้นมี 2 ประเภทคือ ตัวแบบบุคคล (Live model) และตัวแบบสัญลักษณ์ (Symbolic model) ซึ่งการพัฒนาการเรียนรู้จากการสังเกตตัวแบบมี 4 ขั้นตอนคือ

1.1) กระบวนการตั้งใจ (attentional processes) เป็นตัวกำหนดว่าจะสังเกตอะไรจากตัวแบบ ซึ่งแหล่งตัวแบบของผู้เรียนที่จะสังเกตและเรียนแบบพฤติกรรม มาจาก 1) บุคคลที่อยู่รอบตัว เช่น พ่อแม่ ครู เพื่อน 2) ตัวแบบผ่านโทรทัศน์ การมองเห็น การได้ยิน และ 3) การสังเกตพฤติกรรมของตนเอง โดยการรับฟังข้อมูลป้อนกลับของผู้อื่น การถ่ายวิดีโอของตนเพื่อพิจารณาข้อดีและข้อที่ต้องแก้ไข

1.2) กระบวนการเก็บจำ (Retention processes) เป็นกระบวนการแปลงข้อมูลที่ได้จากการสังเกตตัวแบบ มาจัดโครงสร้างผ่านกระบวนการทางปัญญาเป็นสัญลักษณ์เพื่อให้จำได้ง่ายขึ้น และซักซ้อมลักษณะของตัวแบบที่สังเกตในความคิดของตนเอง

1.3) กระบวนการกระทำ (Production processes) เป็นการแปลงสัญลักษณ์ที่จดจำไว้มาเป็นการกระทำ

1.4) กระบวนการจูงใจ (Motivational processes) บุคคลที่เกิดการเรียนรู้แล้วจะแสดงพฤติกรรมหรือไม่นั้นขึ้นอยู่กับการจูงใจ เช่น การเสริมแรง การมีรางวัลหรือตัวกระตุ้น

2) การควบคุมตนเอง (Self-regulation) พฤติกรรมของบุคคลเกิดจากการเสริมแรง การลงโทษจากภายนอก และการกระทำบางสิ่งบางอย่างเพื่อควบคุมความคิด ความรู้สึกและการกระทำของตนเอง ซึ่งการควบคุมตนเองมีการพัฒนาทั้ง 3 ขั้นตอน คือ

2.1) กระบวนการสังเกตตนเอง (Self-observation) การสังเกตตนเองช่วยกำหนดแนวโน้มมาตรฐานของการกระทำที่เป็นไปได้จริง และประเมินการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่กำลังกระทำอยู่

2.2) กระบวนการตัดสิน (Judgement processes) เป็นการตัดสินที่มาจากการรับรู้ของบุคคล โดยเปรียบเทียบกับเกณฑ์มาตรฐาน มาตรฐานของผู้อื่น หรือมาตรฐานของสังคม และหากบุคคลตัดสินแล้วว่าพฤติกรรมนั้นไม่มีคุณค่า กระบวนการตัดสินจะไม่ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลง

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

พฤติกรรม แต่ถ้าบุคคลตัดสินแล้วว่าพฤติกรรมนั้นมีคุณค่า กระบวนการตัดสินจะส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมทันที

2.3) การแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง (Self-reaction) เกิดจากการพัฒนามาตรฐานในการประเมิน และทักษะในการตัดสิน ขึ้นอยู่กับความพึงพอใจของการกระตุ้น การเสริมแรง

การพัฒนาการควบคุมตนเอง 3 ขั้นตอน สามารถสรุปได้ดังภาพที่ 6

ภาพที่ 6 กระบวนการควบคุมตนเอง
แหล่งที่มา: กัลยาณี โนอินทร์ (2557)

3) การรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self-efficacy) เป็นการตัดสินของบุคคลเกี่ยวกับความสามารถของตนเองที่จะจัดระบบ และกระทำพฤติกรรมให้บรรลุตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ ซึ่งการรับรู้ความสามารถของตนเอง เป็นความเชื่อในความสามารถของตนเอง (efficacy expectation) ที่เกิดจากการคาดหวังพฤติกรรมนั้นก่อนกระทำ เพื่อให้เกิดผลลัพธ์ที่ต้องการ และคาดหวังผลที่จะเกิดขึ้น อาจกล่าวได้โดยง่ายว่าเป็นการคาดการณ์ของบุคคลล่วงหน้าว่าหากกระทำพฤติกรรมนั้นแล้วจะเกิดผลลัพธ์ตามที่ต้องการ

อดิศร บาลโสง และคณะ (2562) กล่าวว่า ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมเชิงพุทธิปัญญา (Social Cognitive theory) เชื่อว่าพฤติกรรมของมนุษย์เกิดจากการเรียนรู้ประสบการ์และพฤติกรรมการปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม และปฏิสัมพันธ์ทางสังคม หลักการสำคัญของทฤษฎีจะนำไปสู่การพัฒนาผู้เรียน ดังนี้

1) ปฏิสัมพันธ์ต่อสิ่งแวดล้อม (Environments) บุคคล (Personals) ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรม (Behaviors)

2) การคาดการณ์ผลลัพธ์ล่วงหน้า (Forethought outcome) จากความทรงจำและการแสดงพฤติกรรม (Performance) แล้วพิจารณาผล (Self-reflection) ส่งผลให้เกิดการควบคุมและปรับพฤติกรรมให้เหมาะสมต่อการบรรลุผลลัพธ์ที่คาดการณ์

3) การเลียนแบบบุคคลอื่น โดยพยายามแสดงพฤติกรรมให้เหมือนตัวแบบเป็นแรงจูงใจให้บุคคลมีความต้องการที่จะประสบความสำเร็จเช่นเดียวกับตัวแบบ

จากข้อมูลที่กล่าวมาสรุปได้ว่าทฤษฎีการเรียนรู้ปัญญาทางสังคมนั้นมีสาระสำคัญที่ว่า การเรียนรู้นั้นสามารถเกิดขึ้นได้ในสังคมที่มีปฏิสัมพันธ์กันระหว่างตัวบุคคล สิ่งแวดล้อมและพฤติกรรม โดยแรกเริ่มมีองค์ประกอบที่สำคัญดังนี้ 1) การกำหนดซึ่งกันและกัน 2) ความสามารถทางพฤติกรรม 3) การเรียนรู้เชิงสังเกต 4) การเสริมแรง 5) ความคาดหวัง 6) การรับรู้ความสามารถของตนเอง (Bandura, 2004) แต่ในปัจจุบันได้มีนักการศึกษาจำนวนมากนำทฤษฎีการเรียนรู้ปัญญาทางสังคมมาประยุกต์ใช้เป็นแนวคิดในการสร้างโปรแกรมกิจกรรม ซึ่งจากการศึกษาของผู้วิจัย (กัลยาณี โนอินทร์, 2557; อดิศร บาลโสง และคณะ, 2562) พบว่ามีอยู่ 3 องค์ประกอบ คือ 1) การเรียนรู้โดยการสังเกต (Observation learning) 2) การควบคุมตนเอง (Self-regulation) และ 3) การรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self-efficacy)

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

4.3 ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมตามทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคม

Albert Bandura (1989) ได้กล่าวว่าปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมตามทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคมนั้น มีดังนี้

1) ปัจจัยส่วนบุคคล (Personal) เป็นคุณลักษณะเฉพาะตัวของบุคคลเช่น ความคิดเห็น บุคลิกภาพ นิสัย เป็นต้น

2) พฤติกรรม (Behavior) คือการแสดงออกทางการปฏิบัติของบุคคลที่สังเกตเห็นได้ เกิดมาจากแรงขับภายในตัวของบุคคล

3) สิ่งแวดล้อม (Environment) เป็นอิทธิพลที่ช่วยกระตุ้น ส่งเสริมให้เกิดแรงจูงใจที่จะแสดงพฤติกรรม

ซึ่งตามแนวคิดทฤษฎีการเรียนรู้ปัญญาทางสังคมนั้นการเรียนรู้จะเกิดขึ้นก็ต่อเมื่อทั้งสามปัจจัยนั้นมีปฏิสัมพันธ์กัน และต้องอาศัยความสามารถอื่นๆ ดังต่อไปนี้ประกอบด้วย (Bandura, 1989)

1) ความสามารถเชิงสัญลักษณ์หรือการจดจำสัญลักษณ์และเครื่องหมาย ส่งผลให้บุคคลนั้นมีเครื่องมือในการเข้าใจสิ่งแวดล้อม เกิดเป็นความรู้สึก และเกิดเป็นกระบวนการเรียนรู้ เข้าใจความหมายของสิ่งต่างๆ

2) ความสามารถในการรับความรู้สึกแทนบุคคลอื่น (Vicarious Capability) เป็นความสามารถที่ส่งผลให้เกิดการเรียนรู้จากผู้อื่นจากการเลียนแบบ (Modeling) หรือ การสังเกต (Observational Learning) มีกระบวนการ ขั้นตอนการเรียนรู้ดังนี้

2.1) ความสนใจ (Attention)

2.2) การจดจำ (Retention)

2.3) การแสดงผล (Production)

2.4) การสร้างแรงจูงใจ (Motivation)

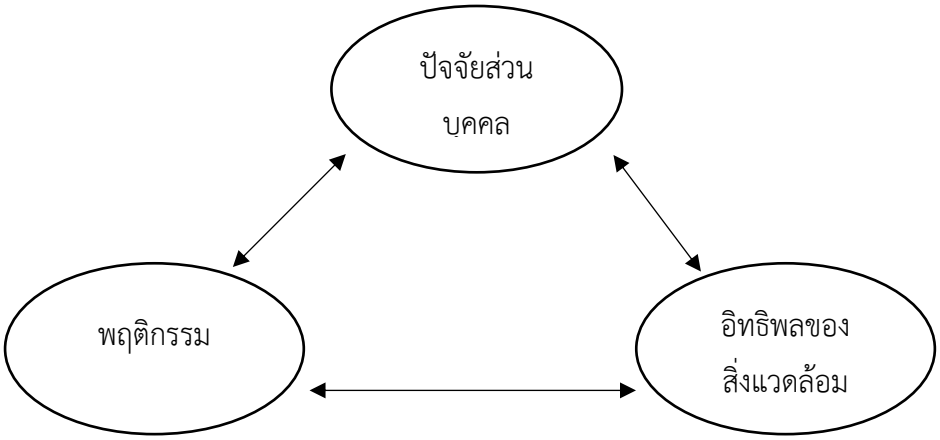
3) ความสามารถในการคิดล่วงหน้า (Forethought Capability) เป็นความสามารถที่ทำให้ตัวบุคคลนั้นเกิดกระบวนการคิด จนเป็นกลไกการกำกับพฤติกรรมของตนเอง โดยมีจุดประสงค์เพื่อให้ผลลัพธ์เกิดขึ้นตามที่ตั้งเป้าหมายไว้

นอกจากนี้ กัญญพัชร พงษ์ช้างอยู่ (2560) ได้กล่าวว่า ตามแนวคิดของทฤษฎีการเรียนรู้ปัญญาทางสังคม พฤติกรรมของมนุษย์นั้นมีความสัมพันธ์กับปัจจัยหลัก 2 ปัจจัย คือ

1) ปัจจัยทางปัญญาและปัจจัยส่วนบุคคลอื่นๆ (Personal factor) สำหรับปัจจัยส่วนบุคคลนั้นประกอบด้วย การรับรู้ความสามารถของตนเอง กระบวนการทางปัญญา กลวิธีทางความรู้ รวมถึงสิ่งต่างๆ ภายในอื่นๆ ที่มีผลต่อการเรียนรู้และการกระทำ เช่น ความรู้สึก ความเชื่อ ความคาดหวัง

2) อิทธิพลสภาพแวดล้อม (Environmental Influences) ประกอบด้วยโครงสร้างของสังคม บริบทการเรียนรู้ อำนาจจากรูปแบบของประสบการณ์ การชักจูงทางภาษา และรูปแบบสัญลักษณ์ที่หลากหลายของข้อมูล รวมถึงสิ่งที่อยู่รอบๆ ของบุคคล เช่น ครอบครัว เพื่อน

สรุปได้ว่าปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมตามแนวคิดทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคมคือ 1) ปัจจัยส่วนบุคคล 2) พฤติกรรม และ 3) สิ่งแวดล้อม โดยทั้ง 3 ปัจจัยนั้นต้องมีปฏิสัมพันธ์กัน ดังภาพที่ 7



ภาพที่ 7 ความสัมพันธ์ของทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคม
แหล่งที่มา: Bandura, A. (1986)

ดังนั้นผู้วิจัยจึงทำการวิเคราะห์ทฤษฎีการเรียนรู้ปัญญาทางสังคมเพื่อนำมาสังเคราะห์เป็นกิจกรรมที่ใช้เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ดังตารางที่ 8

ตารางที่ 8 การวิเคราะห์ทฤษฎีการเรียนรู้ปัญญาทางสังคมเพื่อนำมาสังเคราะห์เป็นกิจกรรม

ทฤษฎีการเรียนรู้ปัญญาทางสังคม	**กิจกรรมที่ใช้เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลง**
1. การเรียนรู้โดยการสังเกต	- การสังเกตจากตัวแบบคนรอบข้าง เช่น พ่อ แม่ ครู - การสังเกตจากตัวแบบบุคคลที่ประสบความสำเร็จ มีชื่อเสียง มีทักษะเป็นเลิศ - การยกตัวอย่างบุคคลที่แสดงพฤติกรรมแล้วได้รับผลสะท้อนกลับ
2. การควบคุมตนเอง	- การประเมินตนเอง - การเสริมแรง - การปฏิบัติ
3. การรับรู้ความสามารถของตนเอง	- การให้ความรู้ - การเสริมแรง - การปฏิบัติ - การให้คำปรึกษาเพื่อสร้างความมั่นใจ

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

จากตารางที่ 8 การวิเคราะห์ทฤษฎีการเรียนรู้ปัญญาทางสังคมเพื่อนำมาสังเคราะห์เป็นกิจกรรม พบว่า กลยุทธ์ที่ใช้เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตามทฤษฎีการเรียนรู้ปัญญาทางสังคมได้แก่ 1) การสังเกตจากตัวแบบ 2) การประเมินตนเอง 3) การเสริมแรง และ 4) การให้ความรู้

นอกจากนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทฤษฎีการเรียนรู้ปัญญาทางสังคม จำนวน 6 เรื่อง ดังต่อไปนี้

เรื่องที่ 1 กัลยาณี โนอินทร์ (2557) ประสิทธิผลของโปรแกรมการลดน้ำหนักต่อแรงจูงใจภายในและผลลัพธ์ทางสุขภาพในนักเรียนมัธยมศึกษาที่มีภาวะน้ำหนักเกิน มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาประสิทธิภาพผลของโปรแกรมการลดน้ำหนักต่อแรงจูงใจภายในและผลลัพธ์ทางสุขภาพในนักเรียนมัธยมศึกษาที่มีภาวะน้ำหนักเกินและอ้วน เป็นการวิจัยเชิงทดลอง กลุ่มตัวอย่างคือนักเรียนที่มีภาวะน้ำหนักเกินและอ้วน อายุ 12-19 ปี เรียนอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-6 จำนวน 304 คน กลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมการลดน้ำหนักที่ประยุกต์ใช้ทฤษฎีการเรียนรู้ปัญญาทางสังคม ประกอบด้วย 1) ระยะควบคุมน้ำหนัก 12 สัปดาห์ มีการเรียนการสอนในห้องเรียน 8 คาบ การเคลื่อนไหวออกแรง 3 ครั้ง/สัปดาห์ ใช้เวลาครั้งละ 30 นาที และให้นักเรียนบันทึกติดตามตนเองด้านการออกกำลังกายและการกินอาหาร 2) ระยะการติดตาม 12 สัปดาห์ เป็นการนิเทศ สนับสนุนแบบแบบรายกลุ่ม 2 ครั้ง ส่วนกลุ่มควบคุมได้รับโปรแกรมสุขศึกษาทั่วไป เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้ชุดของแบบสอบถามที่ตอบด้วยตนเอง แบบบันทึกผลด้านกายภาพและคลินิก และการตรวจร่างกาย วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา กดทดสอบไค-สแควร์ การทดสอบที การวิเคราะห์สมการถดถอยอย่างง่ายและการถดถอยเชิงพหุ ผลการศึกษาพบว่า ภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการลดน้ำหนักสัปดาห์ที่ 12 การลดลงของดัชนีมวลกายในกลุ่มทดลองน้อยกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และภายหลังสัปดาห์ที่ 24 ปริมาณการลดลงของดัชนีมวลกายในทั้งสองกลุ่มไม่แตกต่างกัน โดยการเรียนการสอนทั้ง 12 คาบ มีการใช้กิจกรรมดังนี้

1) ใช้ตัวแบบสัญลักษณ์

2) กิจกรรมอภิปรายกลุ่ม

3) กิจกรรมการเคลื่อนไหวออกแรง

4) ประเมินดัชนีมวลกายตนเอง

5) ระดมสมอง

6) ให้คำปรึกษาและเสริมแรง

7) เรียนรู้จากตัวแบบ

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

เรื่องที่ 2 พาขวัญ บุญประสาร และคณะ. (2557) ศึกษาเกี่ยวกับผลของการปรับพฤติกรรมโดยใช้แนวคิดทฤษฎีปัญญาสังคมต่อการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยเบาหวาน เป็นการศึกษากึ่งทดลอง โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการปรับพฤติกรรมโดยใช้แนวคิดทฤษฎีปัญญาสังคมต่อการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยเบาหวาน กลุ่มตัวอย่างเลือกแบบเจาะจง แบ่งเป็นกลุ่มควบคุมจำนวน 14 คนและกลุ่มทดลองจำนวน 14 คน กลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่มจะได้รับการประเมินความรู้ การปฏิบัติตน และค่าระดับน้ำตาลในเลือด ก่อนการทดลองติดตามผลหลังทดลองสัปดาห์ที่ 4 และ 8 วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา ได้แก่จำนวนร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เปรียบเทียบสัดส่วนของน้ำตาลในเลือดโดยใช้สถิติ chi-square test และเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยก่อนและหลังการทดลองโดยใช้สถิติ t-test ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนความร่วมมือในการปรับพฤติกรรม คะแนนการเรียนรู้ทางปัญญา และคะแนนการปฏิบัติตัวสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p<0.001$) ที่สัปดาห์ที่ 4 และ 8 กลุ่มทดลองมีค่าระดับน้ำตาลเฉลี่ยต่ำกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ($p<0.001$) สรุปผล การปรับพฤติกรรมโดยใช้แนวคิดทฤษฎีการเรียนรู้ปัญญาทางสังคมเป็นวิธีการหนึ่งที่สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมผู้ป่วยเบาหวานในการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้ ซึ่งแนวทางการปรับพฤติกรรมโดยใช้แนวคิดปัญญาสังคมต่อการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยเบาหวาน มีกิจกรรมขั้นตอนจำนวน 6 ครั้ง ดังนี้

1) ทำสัญญา สัมภาษณ์ประวัติการเจ็บป่วย
2) การให้ความรู้ประสบการณ์ ในการจัดการกับปัญญา
3) ความรู้เกี่ยวกับอาการผิดปกติที่ควรพบแพทย์รับการรักษาด้วยยาและผลข้างเคียง
4) วิธีการปรับพฤติกรรม
5) การเพิ่มความเชื่อมั่น และการมีคุณค่าในตนเอง
6) การป้องกันและคงสภาพการรักษา

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

เรื่องที่ 3 กัญญพัชร พงษ์ช้างอยู่ (2560) ศึกษาเรื่อง ผลของโปรแกรมส่งเสริมการเรียนรู้ด้วยการเล่านิทานต่อความฉลาดทางอารมณ์และพัฒนาการทางภาษาของเด็กปฐมวัย เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมส่งเสริมการเรียนรู้ด้วยการเล่านิทานต่อความฉลาดทางอารมณ์และพัฒนาการทางภาษาของเด็กปฐมวัย กลุ่มตัวอย่างคัดเลือกโดยวิธีการสุ่มแบบหลายขั้นตอน คือผู้ปกครองและเด็กปฐมวัยอายุ 4-5 ปีที่ศึกษา ณ โรงเรียนแห่งหนึ่ง จำนวน 53 คู่แบ่งเป็นกลุ่มทดลองจำนวน 26 คู่ และกลุ่มควบคุมจำนวน 27 คู่ เครื่องมือวิจัยคือ โปรแกรมส่งเสริมการเรียนรู้ด้วยการเล่านิทานโดยมีแนวคิดมาจากทฤษฎีการเรียนรู้ปัญญาทางสังคม แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ และแบบประเมินการด้านพัฒนาการด้านภาษา ผลการศึกษาพบว่า ภายหลังได้รับโปรแกรมส่งเสริมการเรียนรู้ด้วยการเล่านิทานเด็กปฐมวัยในกลุ่มทดลองมีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่าเด็กในกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่พัฒนาการทางภาษาของ

เด็กทั้งสองกลุ่มไม่แตกต่างกัน ซึ่งโปรแกรมส่งเสริมการเรียนรู้ด้วยการเล่านิทานต่อความฉลาดทางอารมณ์โดยยึดหลักกระบวนการสำคัญจากทฤษฎีการเรียนรู้ปัญญาทางสังคม ประกอบด้วยแผนกิจกรรม 4 ขั้นตอน คือ

1) กระบวนการใส่ใจ (Attention) ได้แก่กิจกรรมดังนี้

1.1) สายใยถ่ายทอดคุณค่าของนิทาน

1.2) เตรียมกายให้สบายใจ

2) กระบวนการจำ (Retention) ได้แก่กิจกรรมนิทานจากครู

3) กระบวนการเลียนแบบ (Reproduction) ได้แก่กิจกรรมหนูช่วยเล่า

4) กระบวนการจูงใจ (Motivation) ได้แก่กิจกรรมเรามาสรุปกัน ซึ่งเด็กนักเรียนได้เข้าร่วมกิจกรรม ตามแผนกิจกรรมทั้ง 4 ขั้นตอน ในทุกๆ สัปดาห์ ใช้ระยะเวลาจัดกิจกรรม ครั้งละ 1 ชั่วโมง

เรื่องที่ 4 จีราวรรณ ประทุมมาศ และคณะ (2563) ศึกษาเรื่อง การประยุกต์ทฤษฎีการเรียนรู้ปัญญาสังคมเพื่อการเรียนรู้เรื่องการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการประยุกต์ทฤษฎีปัญญาสังคมเพื่อการเรียนรู้เรื่องการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 80 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มเปรียบเทียบ จำนวน 40 คนเท่ากัน ระยะเวลาการทดลองรวม 9 สัปดาห์ กลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมส่งเสริมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ ประกอบด้วยกิจกรรม 1) การบรรยายให้ความรู้ 2) การเล่นเกมเลือกและจัดอาหารสุขภาพ 3) การระดมสมอง 4) การฝึกปฏิบัติทำอาหารอย่างง่าย 5) การเรียนรู้จากตัวแบบที่มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่เหมาะสม วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติการแจกแจงความถี่ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน Paired t-test และ Independent t-test ผลการศึกษาพบว่า หลังเข้าร่วมโปรแกรม กลุ่มทลองมีความรู้เรื่องการบริโภคอาหารตามหลักโภชนาการและพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามหลักโภชนาการถูกต้องเพิ่มขึ้นมากกว่าก่อนการทดลองและมากกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p<0.05$) สรุปได้ว่าโปรแกรมส่งเสริมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพที่ประยุกต์ทฤษฎีปัญญาสังคมในการออกแบบกิจกรรมเรียนรู้มีประสิทธิผลทำให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 เกิดการเปลี่ยนแปลงความรู้ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามหลักโภชนาการที่ถูกต้อง เหมาะสมเพิ่มขึ้น โดยการประยุกต์ทฤษฎีการเรียนรู้ปัญญาสังคมเพื่อการเรียนรู้เรื่องการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 กรุงเทพมหานครดำเนินการศึกษาทั้งหมด 9 สัปดาห์ โดยการจัดกิจกรรมมีแนวทางมาจากทฤษฎีการเรียนรู้ปัญญาทางสังคม ประกอบด้วยกิจกรรมดังนี้

1) บรรยายให้ความรู้

2) การเล่นเกมเลือกและจัดอาหารสุขภาพ

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

3) กิจกรรมระดมสมอง

4) การฝึกปฏิบัติอาหารอย่างง่าย

5) การเรียนรู้จากตัวแบบที่มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่เหมาะสม

เรื่องที่ 5 Blomain (2016) ศึกษาเรื่อง ทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคมและพฤติกรรมทางโภชนาการที่ส่งผลต่อหลักสูตรโภชนาการเบื้องต้นในนักศึกษา การศึกษาครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-experimental) โดยใช้วิธีการออกแบบก่อนและหลังการทดสอบ 10 สัปดาห์ เพื่อกำหนดผลของหลักสูตรโภชนาการเบื้องต้นที่มีต่อการบริโภคอาหารของนักศึกษาที่เรียนจบหลักสูตรว่ามีอิทธิพลต่อสังคมนักศึกษาหรือไม่โดยใช้ทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคมเป็นตัวสร้างเครื่องมือวัดและเกณฑ์การให้คะแนน ผลการศึกษาพบว่า หลักสูตรโภชนาการเบื้องต้นซึ่งสร้างมาจากทฤษฎีปัญญาทางสังคม หลังจากทดสอบ 10 สัปดาห์สามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการบริโภคอาหาร การรับรู้ความสามารถของตนเอง และความเชื่อ

เรื่องที่ 6 Pachu et al. (2020) ศึกษาเรื่อง การสำรวจความรู้ การรับรู้ความสามารถของตนเอง และความคาดหวังผลลัพธ์เพื่อลดพฤติกรรมเนยนิ่ง ตามทฤษฎีการเรียนรู้ปัญญาทางสังคม เป็นการศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพ มีวัตถุประสงค์เพื่อสำรวจความรู้และแนวคิด ความเสี่ยงด้านสุขภาพ พฤติกรรมและการรับรู้ความสามารถของตน ความคาดหวังผลลัพธ์ อุปสรรคและแนวคิดที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมเนยนิ่งของนักศึกษา กลุ่มตัวอย่างคือนักศึกษาชาวแคนาดาจำนวน 19 คน ที่สมัครใจเข้าร่วม ดำเนินการทดลองด้วยวิธีการจัดกลุ่มโฟกัสกรุ๊ปเป็นสี่กลุ่ม บันทึกการสนทนา และนำมาแปลความหมาย ให้คำนิยาม ผลการศึกษาพบว่านักเรียนบางคนไม่เข้าใจแนวคิด แต่ส่วนใหญ่ค่อนข้างตระหนักถึงความเสี่ยงต่อสุขภาพที่เกี่ยวกับพฤติกรรมเนยนิ่ง นักเรียนส่วนใหญ่มั่นใจว่าตนเองจะสามารถลดความเสี่ยงต่อการเกิดพฤติกรรมเนยนิ่งลงได้ แต่ในความเป็นจริงไม่เป็นอย่างนั้นเพราะเขายังมีความเชื่อที่ว่า 1) มันไม่ใช่สิ่งสำคัญ 2) ความเสี่ยงต่อสุขภาพยังห่างไกลตัว 3) หากต้องการลดพฤติกรรม แค่กิจกรรมยืนหรือกิจกรรมเบาๆ จะไม่ก่อให้เกิดประโยชน์ต่อการลดพฤติกรรมเนยนิ่ง

จากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องจำนวน 6 เรื่อง ผู้วิจัยได้นำงานวิจัยที่เกี่ยวข้องจำนวน 4 เรื่องที่สอดคล้องกับบริบท มาวิเคราะห์กิจกรรมที่สอดคล้องกับทฤษฎีการเรียนรู้ปัญญาทางสังคม ดังตารางที่ 9

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

ตารางที่ 9 การวิเคราะห์กิจกรรมที่สอดคล้องกับทฤษฎีการเรียนรู้ปัญญาทางสังคม

แหล่งที่มาของข้อมูล	ทฤษฎีการเรียนรู้ปัญญาทางสังคม		
	การเรียนรู้โดยการสังเกต	การควบคุมตนเอง	การรับรู้ความสามารถของตนเอง
1. กัลยาณี โนอินทร์ (2557)	1. ใช้ตัวแบบสัญลักษณ์ 2. กิจกรรมอภิปรายกลุ่ม 3. เรียนรู้จากตัวแบบ	1. กิจกรรมการเคลื่อนไหวออกแรง 2. ประเมินดัชนีมวลกายตนเอง	1. ระดมสมอง 2. ให้คำปรึกษาและเสริมแรง
2. พาขวัญ บุญประสาร และคณะ. (2557)	1. การให้ความรู้ประสบการณ์ ในการจัดการกับปัญญา 2. ความรู้เกี่ยวกับอาการผิดปกติที่ควรพบแพทย์	1. วิธีการปรับพฤติกรรม 2. การเพิ่มความเชื่อมั่นและการมีคุณค่าในตนเอง	1. ทำสัญญา สัมภาษณ์ประวัติการเจ็บป่วย 2. การป้องกันและคงสภาพการรักษา
3. กัญญพัชร พงษ์ช้างอยู่ (2560)	1. กิจกรรมนิทานจากครู 2. สายใยถ่ายทอดคุณค่าของนิทาน	1. กิจกรรมเตรียมกายให้สบายใจ	1. กิจกรรมหนูช่วยเล่า 2. กิจกรรมเรามาสรุปกัน
4. จีราวรรณ ประทุมมาศ และคณะ (2563)	1) การเรียนรู้จากตัวแบบที่มีพฤติกรรมเหมาะสม 2. การบรรยายให้ความรู้ 3. กิจกรรมระดมสมอง	1. การฝึกปฏิบัติอย่างง่าย 2. การเล่นเกมและจัดอาหาร	1. การฝึกปฏิบัติอย่างง่าย

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

จากตารางที่ 9 การวิเคราะห์กิจกรรมที่สอดคล้องกับทฤษฎีการเรียนรู้ปัญญาทางสังคมจากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทฤษฎีการเรียนรู้ปัญญาทางสังคม จำนวน 4 งานวิจัย สรุปได้ว่าโปรแกรมการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมโดยใช้ทฤษฎีการเรียนรู้ปัญญาทางสังคมนั้นส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของกลุ่มทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และมีรูปแบบกิจกรรมที่สอดคล้องกับแนวคิดทฤษฎีดังนี้ 1) การเรียนรู้โดยการสังเกต เป็นการจัดกิจกรรมเพื่อให้บุคคลเกิดพฤติกรรมการเลียนแบบ เช่น กิจกรรมการเรียนรู้จากตัวแบบที่เหมาะสม 2) การควบคุมตนเอง เป็น

การจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาความสามารถที่ทำให้ตัวบุคคลนั้นเกิดกระบวนการคิด จนเป็นกลไกการกำกับพฤติกรรมของตนเอง โดยมีจุดประสงค์เพื่อให้ผลลัพธ์เกิดขึ้นตามที่ตั้งเป้าหมายไว้ เช่น กิจกรรมการให้ความรู้ การทำสัญญา 3) การรับรู้ความสามารถของตนเอง เป็นการจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาระดับความเชื่อมั่นของบุคคลในการดำเนินพฤติกรรมให้สำเร็จของตัวบุคคลเอง เช่น กิจกรรมการเพิ่มความเชื่อมั่นและการมีคุณค่าในตนเอง กิจกรรมให้คำปรึกษาและเสริมแรง

5. โปรแกรมส่งเสริมความตระหนักรู้และพฤติกรรมการป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019

5.1 ความหมายของโปรแกรมส่งเสริมความตระหนักรู้และพฤติกรรมการป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019

World Health Organization ได้ให้ความหมายของ การส่งเสริมสุขภาพ หมายถึง กระบวนการที่ช่วยให้ผู้คนเพิ่มการควบคุมและปรับปรุงสุขภาพของบุคคลนั้น โดยการมุ่งเน้นที่พฤติกรรมของแต่ละบุคคล การแทรกแซงทางสังคมและสิ่งแวดล้อมที่หลากหลาย

Cambridge Dictionary (2021) ได้ให้ความหมายของคำว่า โปรแกรม หมายถึง กลุ่มของกิจกรรมหลายกิจกรรม หรือสิ่งต่างๆ ที่มีแบบแผน และสามารถทำให้เกิดการบรรลุวัตถุประสงค์ได้

Centers for Disease Control and Prevention หรือ CDC (2021) ได้ให้ความหมายของคำว่า โปรแกรม หมายถึง ชุดของกิจกรรมที่เกี่ยวข้องใดๆ ที่ดำเนินการอย่างเป็นระบบ เพื่อให้บรรลุผลตามที่ตั้งใจไว้

สรุปได้ว่า โปรแกรมส่งเสริมความตระหนักรู้และพฤติกรรมการป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 หมายถึง การดำเนินงานของชุดกิจกรรมที่ได้มีการวางแผนอย่างเป็นระบบ ระบุขั้นตอน สถานที่ ระยะเวลาอย่างชัดเจน โดยประยุกต์แนวคิดทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลร่วมกับทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคม เพื่อพัฒนาความตระหนักรู้และพฤติกรรมการป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019

5.2 องค์ประกอบของโปรแกรมส่งเสริมความตระหนักรู้และพฤติกรรมการป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019

Rural Health Information Hub (2018) ได้อธิบายเกี่ยวกับโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพมักกล่าวถึงปัจจัยทางสังคมของสุขภาพซึ่งมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมเสี่ยงที่ปรับเปลี่ยนได้ ปัจจัยทางสังคมของสุขภาพคือภาวะทางเศรษฐกิจ สังคม วัฒนธรรม และสภาพแวดล้อมที่บุคคลเกิดและเจริญเติบโต การใช้ชีวิตโดย โดยมีองค์ประกอบทั่วไปสำหรับการส่งเสริมสุขภาพด้วยโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพ ดังนี้

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

1) การสื่อสาร เป็นการสร้างความตระหนักเกี่ยวกับพฤติกรรมที่ดีต่อสุขภาพให้กับประชาชนทั่วไป ตัวอย่างเช่น การประกาศนโยบาย การทำข้อตกลง การรณรงค์ในช่องทางต่างๆ

2) การศึกษา เป็นการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและการกระทำผ่านความรู้ที่เพิ่มขึ้น เช่น กลยุทธ์การให้สุขศึกษา ได้แก่ หลักสูตร การฝึกอบรม การเข้าร่วมโปรแกรมระยะสั้น

3) นโยบาย ระบบ และสิ่งแวดล้อม เป็นการเปลี่ยนแปลงอย่างเป็นระบบ ผ่านการปรับปรุงกฎระเบียบ ข้อบังคับ เกณฑ์ นโยบาย และสภาพแวดล้อมทางกายภาพ

รัตนาวดี แม่นอุดม (2562) ได้นำเสนอองค์ประกอบโปรแกรมกิจกรรม ซึ่งประกอบด้วย 5 องค์ประกอบดังนี้

1) วัตถุประสงค์ของโปรแกรม

2) การทดสอบก่อนดำเนินโปรแกรม

3) กิจกรรมการเรียนรู้

4) การวัดและประเมินผล

5) การทดสอบหลังดำเนินโปรแกรม

สุวธิดา ล้านสา และ ศิริวรรณ วณิชวัฒนวรชัย (2559) ได้พัฒนาชุดกิจกรรมการเรียนรู้ โดยมีองค์ประกอบดังนี้

1) ชื่อชุดกิจกรรม

2) คำนำ

3) สารบัญ

4) คำชี้แจง

5) สาระสำคัญ/จุดประสงค์

6) ใบความรู้/ใบกิจกรรม

7) แบบทดสอบก่อนเรียน

8) แบบทดสอบหลังเรียน

พงศ์นที สัตยเทวา (2558) ได้สรุปองค์ประกอบโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพตามแนวคิดการเรียนรู้ทางสังคมเพื่อลดพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โดยมีองค์ประกอบ 5 องค์ประกอบ ดังนี้

1) วัตถุประสงค์

2) แนวความคิด

3) ขั้นตอนการจัดกิจกรรม

4) สื่อ ทรัพยากรที่ใช้

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

5) การประเมินผล

6) เอกสารประกอบโปรแกรม

ชวนพิศ เจริญพงศ์ และคณะ (2561) ได้เสนอโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง โดยมีองค์ประกอบของโปรแกรม ดังนี้

1) เนื้อหาสาระของโปรแกรม ได้แก่

1.1) ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมสุขภาพ

1.2) พฤติกรรมสุขภาพของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง

2) กระบวนการของโปรแกรม เป็นรูปแบบ วิธีการในการดำเนินกิจกรรมในโปรแกรม เช่น การบรรยาย กิจกรรมแข่งขัน รับชมวิดีโอ กิจกรรรมกลุ่ม การให้คำปรึกษา แนะนำ เป็นต้น

สรุปได้ว่า องค์ประกอบของโปรแกรมส่งเสริมความตระหนักรู้และพฤติกรรมการป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ประกอบด้วย 1) แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง 2) วัตถุประสงค์ของโปรแกรม 3) ขั้นตอนการจัดกิจกรรม 4) การวัดและประเมินผล

5.3 การจัดโปรแกรมส่งเสริมความตระหนักรู้และพฤติกรรมการป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019

การจัดโปรแกรมส่งเสริมความตระหนักรู้และพฤติกรรมการป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 สามารถนำไปใช้ในการทำนายพฤติกรรมหรือการปรับเปลี่ยนการแสดงพฤติกรรม ผ่านการจัดรูปแบบกิจกรรม ในโปรแกรม โดยมีขั้นตอนการดำเนินงาน ดังนี้

ชุลีพร เอกรัตน์ (2555) ได้พัฒนาและประเมินผลโปรแกรมสร้างเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายในแกนนำสุขภาพชุมชน โดยมีการดำเนินการ 2 ระยะ คือ

1) ระยะการพัฒนาโปรแกรม ประกอบด้วย 3 ขั้นตอน ได้แก่

1.1) การพิจารณากำหนดปัญหาและขอบเขตของปัญหา

1.2) การทบทวนหลักฐานเชิงประจักษ์

1.3) การพัฒนาโปรแกรมสร้างเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกาย

2) ระยะตรวจสอบคุณสมบัติ

2.1) การตรวจสอบโปรแกรมจากผู้เชี่ยวชาญ 5 ท่าน

2.2) การปรับปรุงแก้ไขโปรแกรม

2.3) การทดสอบประสิทธิผลของโปรแกรม

ปัทมา ผาติภัทรกุล และคณะ (2561) ได้ศึกษาประสิทธิผลโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพต่อพฤติกรรมสุขภาพผู้สูงอายุในชุมชน โดยมีขั้นตอนการจัดโปรแกรมดังนี้

1) วางแผนการดำเนินการโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพ

2) ประเมินพฤติกรรมสุขภาพก่อนเข้าร่วมโปรแกรมของกลุ่มตัวอย่าง

3) จัดกลุ่มตัวอย่าง

4) ดำเนินกิจกรรม

5) ประเมินพฤติกรรมสุขภาพภายหลังเสร็จสิ้นโปรแกรม

6) ประเมินความพึงพอใจในการเข้าร่วมโปรแกรม

Public Health Ontario (2015) ได้สรุปขั้นตอนสำหรับการวางแผนจัดโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพไว้ 6 ขั้นตอน ดังนี้

1) จัดกระบวนการวางแผน มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาแผน วิธีการจัดการของผู้มีส่วนร่วม ระยะเวลา ทรัพยากร การกำหนดวิธีการรวบรวมข้อมูล การตีความหมาย และการตัดสินใจ

2) ประเมินสถานการณ์ เพื่อเรียนรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับประชากรที่จัดโปรแกรม แนวโน้ม ประเด็นที่อาจส่งผลกระทบ และความต้องการของประชากร

3) ระบุเป้า ประชากรที่สนใจ ผลลัพธ์ และวัตถุประสงค์ที่ชัดเจน เพื่อดำเนินการใช้ข้อมูลจากการประเมินสถานการณ์ในข้อที่ 2 มากำหนดเป้าหมาย ประชากรและวัตถุประสงค์

4) ระบุกลยุทธ์ กิจกรรม กระบวนการ วัตถุประสงค์ของกิจกรรม และทรัพยากรที่จำเป็น เพื่อดำเนินการใช้ข้อมูลจากการประเมินสถานการณ์ในข้อที่ 2 มากำหนดกลยุทธ์และกิจกรรมที่มีความเป็นไปได้กับทรัพยากรที่มีอยู่ และสามารถนำไปสู่เป้าหมายและวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้

5) กำหนดตัวบ่งชี้ของการพัฒนา จัดทำรายการตัวแปรตามที่ศึกษาเพื่อประเมินขอบเขตของผลลัพธ์และตรวจสอบผลลัพธ์ว่าเมื่อจบกระบวนการโปรแกรมแล้วมีการบรรลุวัตถุประสงค์หรือไม่

6) ทบทวนแผนโปรแกรม ชี้แจงการมีส่วนร่วมของแต่ละองค์ประกอบแผนว่าเป็นไปตามวัตถุประสงค์ ตรวจสอบทรัพยากรว่ามีเพียงพอหรือไม่ และตรวจสอบให้แน่ใจว่าสอดคล้องกับผลการประเมินสถานการณ์

สรุปได้ว่า การจัดโปรแกรมส่งเสริมความตระหนักรู้และพฤติกรรมการป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 มีขั้นตอน ดังนี้ 1) วางแผนการดำเนินโปรแกรม 2) ประเมินสถานการณ์พิจารณาประเด็นปัญหา และความต้องการของประชากรที่ศึกษา 3) ระบุเป้าหมาย วัตถุประสงค์ 4) ระบุวิธีการ กลยุทธ์ กิจกรรมที่ใช้ในการดำเนินโปรแกรม และทรัพยากรที่จำเป็น 5) ทบทวนแผนโปรแกรมและตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ 6) วัดและประเมินความตระหนักรู้และพฤติกรรมการป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 กลุ่มตัวอย่างก่อนเข้าร่วมโปรแกรม 7) จัดกลุ่มตัวอย่างแบ่งเป็นกลุ่มควบคุม

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

และกลุ่มทดลอง 8) ดำเนินการจัดโปรแกรม 9) วัดและประเมินความตระหนักรู้และพฤติกรรมการป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 กลุ่มตัวอย่างหลังเข้าร่วมโปรแกรม 10) การสรุปผลโปรแกรม

ผู้วิจัยได้ศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการจัดโปรแกรมส่งเสริมความตระหนักรู้และพฤติกรรมการป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 จำนวน 5 เรื่อง ดังนี้

เรื่องที่ 1 ชุลีพร เอกรัตน์ (2555) ศึกษาเรื่อง การพัฒนาและประเมินผลโปรแกรมการสร้างเสริมพฤติกรรมออกกำลังกายแบบมีส่วนร่วม ตามแบบจำลองการเปลี่ยนแปลงระยะพฤติกรรม: กรณีศึกษาแกนนำสุขภาพชุมชน กลุ่มสัจจะวันละ 1 บาท จังหวัดสงขลา เป็นการวิจัยเชิงพัฒนา มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาและประเมินผลของโปรแกรมการสร้างเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายของแกนนำสุขภาพชมชุนกลุ่มสัจจะวันละ 1 บาท จังหวัดสงขลา จำนวน 40 คน ในการพัฒนาโปรแกรมมีการดำเนินการ 2 ระยะคือ ระยะการพัฒนาโปรแกรม ประกอบด้วย 3 ขั้นตอน คือ 1) การพิจารณากำหนดปัญหาและขอบเขตของปัญหา 2) การทบทวนหลักฐานเชิงประจักษ์ 3) การพัฒนาโปรแกรมการสร้างเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกาย และระยะตรวจสอบคุณสมบัติของโปรแกรม ประกอบด้วย 3 ขั้นตอนคือ 1) การตรวจสอบโปรแกรมจากผู้เชี่ยวชาญ 5 ท่าน 2) การปรับปรุงแก้ไขโปรแกรม 3) การทดสอบประสิทธิผลของโปรแกรม ผลการศึกษาพบว่า โปรแกรมการสร้างเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายหลังการใช้โปรแกรม แกนนำสุขภาพชุมชน ที่มีพฤติกรรมการออกกำลังกายไม่ได้ตามเกณฑ์มาตรฐานการออกกำลังกาย มีพฤติกรรมการออกกำลังกายเพิ่มเติม ดังนั้นโปรแกรมสร้างเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายที่พัฒนาขึ้นจึงเป็นโปรแกรมที่สามารถนำไปใช้ในการสร้างเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายได้

เรื่องที่ 2 พงศ์นที สัตยเทวา (2558) ศึกษาเรื่อง การพัฒนาโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพตามแนวคิดการเรียนรู้ทางสังคมและอารมณ์เพื่อลดพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) พัฒนาโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพตามแนวคิดการเรียนรู้ทางสังคมและอารมณ์เพื่อลดพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย 2) เพื่อศึกษาผลของการพัฒนาโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพตามแนวคิดการเรียนรู้ทางสังคมและอารมณ์เพื่อลดพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนศีลาจารพิพัฒน์ จำนวน 60 คน แบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือกลุ่มทดลองและควบคุม เครื่องมือที่ใช้ในการทดลองคือโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพตามแนวคิดการเรียนรู้ทางสังคมและอารมณ์ ใช้เวลาในการทดลอง 8 สัปดาห์ เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลคือ แบบวัดพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ แบบวัดเจตคติ และแบบวัดความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ วิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าที (t-test) ผลการวิจัยพบว่า 1) โปรแกรมส่งเสริมสุขภาพที่พัฒนาขึ้นตามแนวคิดการเรียนรู้ทางสังคมและอารมณ์ประกอบด้วยแนวคิดการ

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

เรียนรู้ทางสังคมและอารมณ์ กระบวนการจัดการเรียนรู้ 6 กิจกรรม และการประเมินผล ซึ่งโปรแกรมส่งเสริมที่พัฒนาขึ้นได้ผ่านกระบวนการตรวจสอบคุณภาพโดยผู้ทรงคุณวุฒิ และมีค่าดัชนี ความสอดคล้องเท่ากับ 0.87 2) ผลของการใช้โปรแกรมส่งเสริมสุขภาพตามแนวคิดการเรียนรู้ทางสังคมและอารมณ์ พบว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองต่ำกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และต่ำกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพ

เรื่องที่ 3 ปัทมา ผาติภัทรกุล (2561) ศึกษาเรื่อง ประสิทธิผลโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพต่อพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุในชุมชน เป็นการวิจัยกลุ่มเดียววัดผลก่อนหลัง มีวัตถุประสงค์เพื่อประเมินประสิทธิผลของโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพต่อพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุในชุมชนจังหวัดสระบุรี กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุ จำนวน 65 คน ที่เข้าร่วมกิจกรรมระยะเวลา 8 สัปดาห์ โดยรับฟังการบรรยาย การสาธิต และการฝึกปฏิบัติ รวมทั้งสิ้น 15 ชั่วโมง รวบรวมข้อมูลโดยการใช้แบบสอบถามเกี่ยวกับภาวะสุขภาพ พฤติกรรมสุขภาพ และความพึงพอใจต่อโปรแกรม วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา และสถิติที (Dependent t-test) ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีความพึงพอใจต่อโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพระดับดี ร้อยละ 92.08 การเปรียบเทียบระหว่างก่อนและหลังการทดลองพบว่าคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมสุขภาพเพิ่มสูงขึ้นและอยู่ในระดับดี ในด้านการรับประทานอาหาร และการจัดการความเครียด สรุปได้ว่า โปรแกรมที่ใช้ในการศึกษานี้สามารถนำไปใช้ส่งเสริมการมีพฤติกรรมสุขภาพที่ดีของผู้สูงอายุในชุมชนได้

เรื่องที่ 4 ชวนพิศ เจริญพงศ์ และคณะ (2561) ศึกษาเรื่อง การพัฒนาโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงชนิดปฐมภูมิ เป็นการวิจัยกึ่งทดลองแบบสองกลุ่มวัดก่อนและหลังการทดลอง มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงชนิดปฐมภูมิ กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงที่มารับบริการ ณ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลดงละคร อำเภอเมือง จังหวัดนครนายก ด้วยวิธีการสุ่มอย่างง่ายจำนวน 60 คน จับฉลากแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบกลุ่มละ 30 คน เครื่องมือที่ใช้ในการทดลองได้แก่ โปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงชนิดปฐมภูมิ เก็บรวบรวมข้อมูลด้วยแบบสอบถามก่อนและหลังการทดลองโดยใช้แบบวัดความรู้ แบบสอบถามการรับรู้ความสามารถตนเอง แบบสอบถามการรับรู้แผนความเชื่อด้านสุขภาพ แบบสอบถามการได้รับแรงสนับสนุนทางสังคม และแบบสอบถามพฤติกรรมสุขภาพและติดตามระดับความดันโลหิต วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติพรรณนาและทดสอบค่า Independent t-test ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มทดลองมีค่าคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมสุขภาพสูงขึ้นกว่าก่อนการทดลองและสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

และระดับความดันโลหิตลดลงกว่าก่อนการทดลองและลดลงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

เรื่องที่ 5 รัตนาวดี แม่นอุดม (2562) ศึกษาเรื่อง ผลการใช้ชุดกิจกรรมรูปแบบเพื่อนช่วยไกล่เกลี่ยเพื่อพัฒนาความสามารถในการแก้ปัญหาความขัดแย้ง: กรณีศึกษาสภานักเรียนระดับประถมศึกษาในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนภาคใต้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการใช้กิจกรรมรูปแบบเพื่อช่วยไกล่เกลี่ยเพื่อพัฒนาความสามารถในการแก้ปัญหาความขัดแย้งสำหรับสภานักเรียนประถมศึกษาในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนภาคใต้ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ สภานักเรียนระดับประถมศึกษาปีที่ 4-6 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2562 จำนวน 31 คน โดยวิธีการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Selection) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยแบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ประกอบด้วย 1) แบบวัดความสามารถในการแก้ปัญหาความขัดแย้ง 2) แบบสัมภาษณ์นักเรียนเกี่ยวกับความสามารถในการแก้ปัญหาความขัดแย้งแบบกึ่งโครงสร้าง เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง ประกอบด้วย 1) ชุดกิจกรรมรูปแบบเพื่อนช่วยไกลเกลี่ย จำนวน 18 กิจกรรม วิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณจากแบบวัดความสามารถในการแก้ปัญหาความขัดแย้งก่อนและหลังการเรียนรู้ด้วยชุดกิจกรรมรูปแบบเพื่อนช่วยไกล่เกลี่ยด้วยค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และทดสอบสมมติฐานด้วยสถิติทดสอบ (Paired-Sample t-test) วิเคราะห์ความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความสามารถในการแก้ปัญหาความขัดแย้ง โดยใช้ค่าสถิติแบบ (Independent sample t-test) ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่ได้รับการจัดการเรียนรู้ด้วยชุดกิจกรรมรูปแบบเพื่อนช่วยไกล่เกลี่ยมีความสามารถในการแก้ปัญหาความขัดแย้งหลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และนักเรียนเข้าใจความคิดความรู้สึกของตนเองและรับรู้ความรู้สึกของผู้อื่น รู้จักการเป็นผู้ฟังที่ดีและตระหนักถึงคุณค่าของกระบวนการเพื่อนช่วยไกล่เกลี่ยว่ามีความสำคัญกับตนเองในมิติของการจัดการความขัดแย้งที่เกิดขึ้นในโรงเรียน

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

จากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการจัดโปรแกรมส่งเสริมความตระหนักรู้และพฤติกรรมการป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 จำนวน 5 เรื่อง ผู้วิจัยนำมาวิเคราะห์ องค์ประกอบขั้นตอนการดำเนินโปรแกรม และตัวแปรที่ศึกษาได้ ดังตารางที่ 10

ตารางที่ 10 การวิเคราะห์ องค์ประกอบ ขั้นตอนการดำเนินโปรแกรม และตัวแปรที่ศึกษาจากงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับโปรแกรมส่งเสริมความตระหนักรู้และพฤติกรรมการป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019

แหล่งที่มา	องค์ประกอบของโปรแกรม	ขั้นตอนการดำเนินโปรแกรม	ตัวแปรที่ศึกษา
ชุลีพร เอกรัตน์ (2555)	1) แนวทางการใช้โปรแกรมสร้างเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกาย 2) แผนการสร้างเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกาย 3) คู่มือการออกกำลังกาย	1) ระยะการพัฒนาโปรแกรม ประกอบด้วย 3 ขั้นตอน ได้แก่ 1.1) การพิจารณากำหนดปัญหาและขอบเขตของปัญหา 1.2) การทบทวนหลักฐานเชิงประจักษ์ 1.3) การพัฒนาโปรแกรมสร้างเ-สริมพฤติกรรมการออกกำลังกาย 2) ระยะตรวจสอบคุณสมบัติ 2.1) การตรวจสอบโปรแกรมจากผู้เชี่ยวชาญ 5 คน 2.2) การปรับปรุงแก้ไขโปรแกรม 2.3) การทดสอบประสิทธิผลของโปรแกรม	พฤติกรรมการออกกำลังกาย
พงศ์นที สัตยเทวา (2558)	1) วัตถุประสงค์ 2) แนวความคิด 3) ขั้นตอนการจัดกิจกรรม 4) สื่อ ทรัพยากรที่ใช้ 5) การประเมินผล 6) เอกสารประกอบ	1) กำหนดกรอบแนวคิดในการสร้างโปรแกรม 2) ศึกษาถึงลักษณะความต้องการของโปรแกรม 3) จัดทำเอกสารประกอบโปรแกรม 4) ตรวจสอบคุณภาพของโปรแกรม 5) นำผลที่ได้มาสรุป	พฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

ตารางที่ 10 (ต่อ)

แหล่งที่มา	องค์ประกอบของโปรแกรม	ขั้นตอนการดำเนินโปรแกรม	ตัวแปรที่ศึกษา
ชวนพิศ เจริญพงศ์ และคณะ (2561)	1) แนวคิดทฤษฎี 2) วัตถุประสงค์ 3) ตัวแปรที่ศึกษา 4) กิจกรรม 5) การวัดและประเมินผล	1) กำหนดแผนการดำเนินการสร้างโปรแกรม 2) ศึกษาแนวคิดทฤษฎี กรอบเนื้อหา 3) จัดทำกิจกรรม 4) วัดและประเมินผลการดำเนินโปรแกรม	พฤติกรรมสุขภาพผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง
ปัทมา ผาติภัทรกุล และคณะ (2561)	1) วัตถุประสงค์ 2) แนวคิด 3) กิจกรรม 4) วิธีการวัดและประเมินผล	1) วางแผนการดำเนินการ 2) ประเมินพฤติกรรม สุขภาพก่อนเข้าร่วมโปรแกรม 3) จัดกลุ่มตัวอย่าง 4) ดำเนินกิจกรรม 5) ประเมินพฤติกรรมสุขภาพภายหลังเสร็จสิ้นโปรแกรม 6) ประเมินความพึงพอใจในการเข้าร่วมโปรแกรม	พฤติกรรมสุขภาพผู้สูงอายุ
รัตนาวดี แม่นอุดม (2562)	1) วัตถุประสงค์ของโปรแกรม 2) การทดสอบก่อนดำเนินโปรแกรม 3) กิจกรรมการเรียนรู้ 4) การวัดและประเมินผล	1) การวางแผนเลือกประเด็นที่ศึกษา 2) การกำหนดเนื้อหาที่จะดำเนินชุดกิจกรรม 3) การเขียนวัตถุประสงค์ 4) การจัดทำชุดการเรียนรู้ 5) การกำหนดการประเมินผล	ความสามารถในการแก้ปัญหาความขัดแย้ง

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

จากตารางที่ 10 การวิเคราะห์ องค์ประกอบ ขั้นตอนการดำเนินโปรแกรม และตัวแปรที่ศึกษาจากงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับโปรแกรมส่งเสริมความตระหนักรู้และพฤติกรรมการป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 สรุปได้ว่า การจัดโปรแกรมส่งเสริมความตระหนักรู้และพฤติกรรมการ

ป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 เป็นการดำเนินงานของชุดกิจกรรมที่ได้มีการวางแผนอย่างเป็นระบบ ระบุขั้นตอน สถานที่ ระยะเวลาอย่างชัดเจน โดยมีองค์ประกอบที่สำคัญคือ 1) แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง 2) วัตถุประสงค์ของโปรแกรม 3) ขั้นตอนการจัดกิจกรรม 4) การวัดและประเมินผล และมีขั้นตอนในการดำเนินการจัดโปรแกรมดังนี้ 1) วางแผนการดำเนินโปรแกรม 2) ประเมินสถานการณ์พิจารณาประเด็นปัญหา และความต้องการของประชากรที่ศึกษา 3) ระบุเป้าหมาย วัตถุประสงค์ 4) ระบุวิธีการ กลยุทธ์ กิจกรรมที่ใช้ในการดำเนินโปรแกรม และทรัพยากรที่จำเป็น 5) ทบทวนแผนโปรแกรมและตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ 6) วัดและประเมินความตระหนักรู้และพฤติกรรมการป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 กลุ่มตัวอย่างก่อนเข้าร่วมโปรแกรม 7) จัดกลุ่มตัวอย่างแบ่งเป็นกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง 8) ดำเนินการจัดโปรแกรม 9) วัดและประเมินความตระหนักรู้และพฤติกรรมการป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 กลุ่มตัวอย่างหลังเข้าร่วมโปรแกรม 10) การสรุปผลโปรแกรม

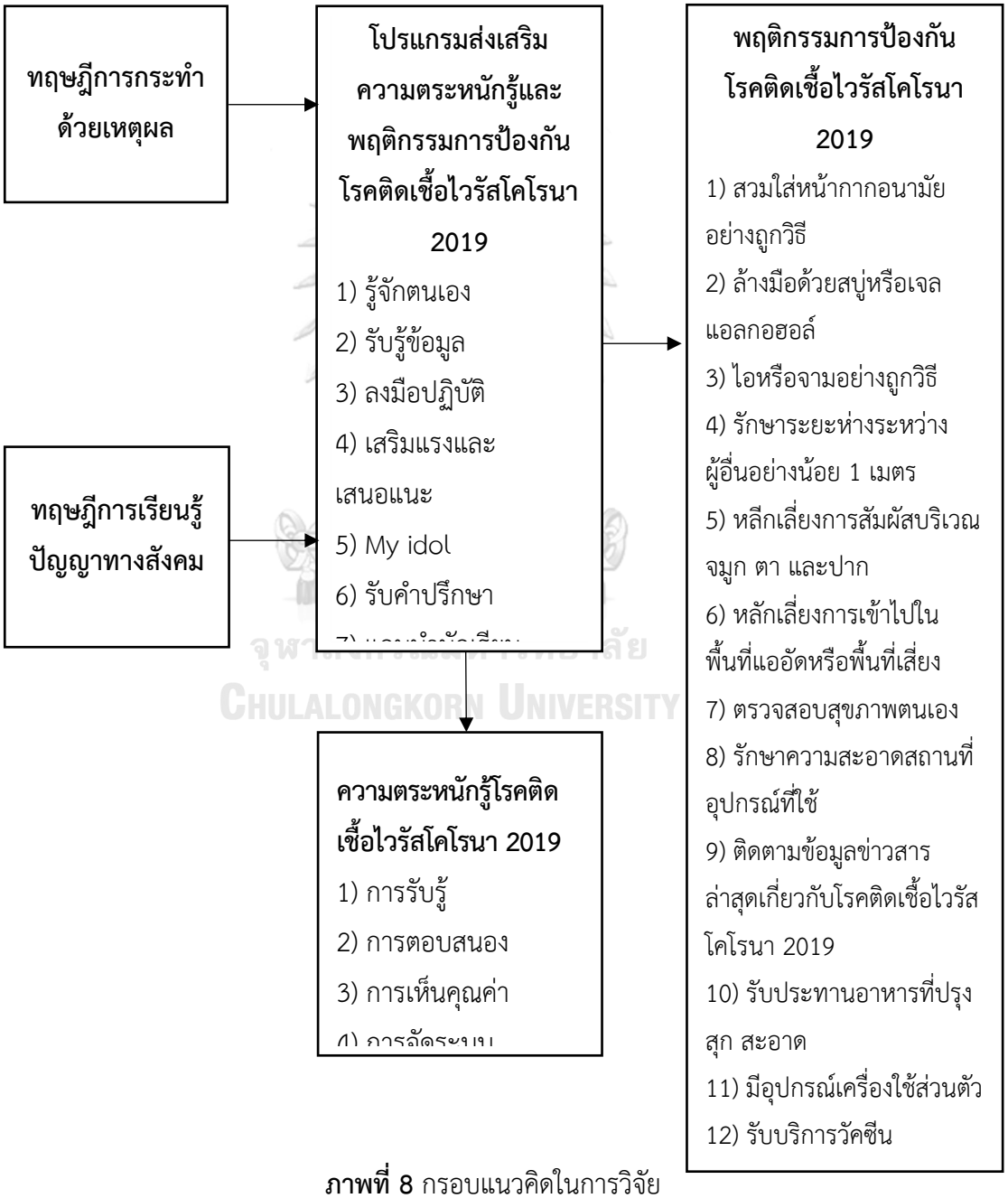
6. กรอบแนวคิดการวิจัย

จากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับแนวคิดทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลร่วมกับทฤษฎีการเรียนรู้ปัญญาทางสังคม (จินตนา สรายุทธพิทักษ์, 2553; พัชราวดี คงคต, 2555; รัชดาพรรณ และคณะ, 2556; ดาริกา บิลโส๊ะ, 2556; อานนท์ คงสุนทรกิจกุล, 2557; ธัญนุช สิงหพันธุ์, 2559; อัญมณี เมฆปรีดาวงศ์, 2560; พาขวัญ บุญประสารและคณะ, 2557; อดิศร บาลโสง, 2557; ภรณ์ทิพย์ ศิริกุลวิเชฐ และคณะ, 2562; จีราวรรณ ประทุมมาศ และคณะ, 2563; Blomain, 2016; Pachu et al, 2020; Ernst and Kneavel, 2020) พบว่า ทั้งสองแนวคิดนั้นมีจุดมุ่งหมายสอดคล้องกันเพื่อการพัฒนา ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมทางสุขภาพ โดยทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลนั้นเน้นเกี่ยวกับบรรทัดฐานของกลุ่มอ้างอิงและแรงจูงใจที่จะคล้อยตามบรรทัดฐาน ส่วนทฤษฎีการเรียนรู้ปัญญาทางสังคมนั้นเน้นเกี่ยวกับมวประสบการณ์จากการสังเกตเรียนรู้ โดยมีกิจกรรม 6 กิจกรรม ได้แก่ 1) การประเมินตนเอง 2) การรับรู้ข้อมูล 3) การรับรู้สู่การปฏิบัติ 4) การให้คำปรึกษา 5) การเสริมแรง และ 6) การเรียนรู้จากตัวแบบ สำหรับความตระหนักรู้โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 นั้น ผู้วิจัยได้ศึกษา (กิตติกันตพงศ์ ศรีบัวนำ, 2560; ปุสสมาศ สมัครสมาน และคณะ, 2561; เสกสรร สายสีสด; Singh et al., 2020; Wolka et al., 2020) พบว่า ความตระหนักรู้ แบ่งออกเป็น 1) การรับรู้ 2) การตอบสนอง 3) การเห็นคุณค่า 4) การจัดระบบ 5) การสร้างนิสัย และจากการศึกษาเอกสารงานงานวิจัยที่เกี่ยวกับพฤติกรรมการป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (รุ่งแสง อุชชิน, 2559; จุไรรัตน์ ดาทอง, 2562; กรมควบคุมโรค. กระทรวงสาธารณสุข, 2563; จงกลนี วิทยารุ่งเรืองศรี และภมรศรี แดงชัย, 2563; ธานี กล่อมใจและคณะ, 2564; กรมควบคุมโรค. กระทรวงสาธารณสุข, 2564; Zhong et al., 2019; Ferdous et al., 2020; Geldsetzer, 2020; WHO, 2021; CDC, 2021) พบว่า พฤติกรรมการ

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

ป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 นั้นได้แก่ 1) สวมใส่หน้ากากอนามัยอย่างถูกวิธี 2) ล้างมือด้วยสบู่หรือเจลแอลกอฮอล์ 3) ไอหรือจามอย่างถูกวิธี 4) รักษาระยะห่างระหว่างผู้อื่นอย่างน้อย 1 เมตร 5) หลีกเลี่ยงการสัมผัสบริเวณจมูก ตา และปาก 6) หลีกเลี่ยงการเข้าไปในพื้นที่แออัดหรือพื้นที่เสี่ยง 7) ตรวจสอบสุขภาพตนเอง หากมีอาการ ให้รีบพบแพทย์ 8) รักษาความสะอาดสถานที่ อุปกรณ์ที่ใช้ 9) รับประทานอาหารที่ปรุงสุก สะอาด 10) มีอุปกรณ์เครื่องใช้ส่วนตัว และ 11) รับบริการฉีดวัคซีน

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงกำหนดกรอบแนวคิดในการวิจัยครั้งนี้ ดังภาพที่ 8



ภาพที่ 8 กรอบแนวคิดในการวิจัย

บทที่ 3
วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาเรื่องโปรแกรมส่งเสริมความตระหนักรู้และพฤติกรรมป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 โดยใช้ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลร่วมกับทฤษฎีการเรียนรู้ปัญญาทางสังคมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น เป็นการวิจัยแบบกึ่งทดลอง (Quasi – Experimental Research) มีขั้นตอนดำเนินงานวิจัย ดังนี้

ขั้นที่ 1 เตรียมการทดลอง

1.1 การศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1.2 การกำหนดกลุ่มประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1.3 การพัฒนาเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1.3.1 การพัฒนาโปรแกรมส่งเสริมความตระหนักรู้และการพฤติกรรมการป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 โดยใช้ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลร่วมกับทฤษฎีการสื่อสาร ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น

1.3.2 การพัฒนาเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล

1.3.2.1 แบบวัดความตระหนักรู้โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019

1.3.2.2 แบบวัดพฤติกรรมป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019

ขั้นที่ 2 การดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล

2.1 การกำหนดแบบแผนการทดลอง

2.2 ติดต่อประสานงานการทดลอง

2.3 ดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล

ขั้นที่ 3 การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้

3.1 วิธีการวิเคราะห์ข้อมูล

3.2 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

สรุปขั้นตอนในการดำเนินวิจัยดังแสดงในภาพที่ 9

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

ภาพที่ 9 ขั้นตอนการดำเนินงานวิจัย

ขั้นที่ 3 การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้

1. ทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนน ความตระหนักรู้และการปฏิบัติโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ก่อนและหลังการทดลอง ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นทั้งกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง โดยการทดสอบค่าที (Paired Samples t-test) ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05

2. ทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนน ความตระหนักรู้และการปฏิบัติโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ก่อนและหลังการทดลอง ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นระหว่าง

ขั้นที่ 1 เตรียมการทดลอง

1.1 การศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1.1.1 ศึกษาตำราเอกสาร วารสาร บทความ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความตระหนักรู้

1.1.2 ศึกษาตำราเอกสาร วารสาร บทความ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมป้องกันโรคโควิค 19

1.1.3 ศึกษาตำราเอกสาร บทความ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผล

1.1.4 ศึกษาตำราเอกสาร วารสาร บทความ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทฤษฎีการเรียนรู้ปัญญาทางสังคม

1.2 การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1.2.1 ประชากรในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ปีการศึกษา 2564 โรงเรียนในสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ จำนวน 1,737,508 คน (กลุ่มสารสนเทศ สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ, 2564; ออนไลน์) โดยดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้

1.2.2 การเลือกโรงเรียนผู้วิจัยใช้วิธีการเลือกแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive Selection) โดยมีเกณฑ์ดังนี้

1) เป็นโรงเรียนที่ผู้บริหารคณะครูและนักเรียนให้ความร่วมมือและสนับสนุนในการทดลองโปรแกรมส่งเสริมความตระหนักรู้และพฤติกรรมป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 โดยใช้ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลร่วมกับทฤษฎีการเรียนรู้ปัญญาทางสังคม

2) เป็นโรงเรียนที่นักเรียนมีระดับความสามารถและองค์ประกอบอื่นๆ ไม่แตกต่างจากโรงเรียนในสังกัดสำนักงานคณะกรรมการขั้นพื้นฐาน (สพฐ.) กระทรวงศึกษาธิการ

1.2.3 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย เป็นนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2564 โรงเรียนในสังกัดสำนักงานคณะกรรมการขั้นพื้นฐาน (สพฐ.) กระทรวงศึกษาธิการ จำนวน 40 คน ในการสุ่มตัวอย่างผู้วิจัยดำเนินการ ดังนี้

1) รับสมัครนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่สมัครใจเข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมความตระหนักรู้และพฤติกรรมป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 โดยใช้ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลร่วมกับทฤษฎีการเรียนรู้ปัญญาทางสังคม โดยให้นักเรียนทำแบบทดสอบความตระหนักรู้และพฤติกรรมป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019

มีเกณฑ์คัดเข้าดังนี้

1.1) เป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ที่สมัครใจเข้าร่วมโปรแกรมจนครบการทดลอง

1.2) เป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีความตระหนักรู้และพฤติกรรมป้องกันโรคในระดับ ต่ำ ปานกลาง และดี

เกณฑ์การคัดออกมีดังนี้

1.1) นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นไม่ประสงค์ที่จะเข้าร่วมโปรแกรมต่อ

1.2) นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ขาดการเข้าร่วมโปรแกรมจำนวน 3 ครั้งขึ้นไป หรือร้อยละ 12.5 ของจำนวนครั้งเข้าร่วมทั้งหมด

2) เรียงลำดับคะแนนความตระหนักรู้และพฤติกรรมป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ของนักเรียนทั้ง 40 คน จากมากไปน้อย เพื่อกำหนดกลุ่มตัวอย่างเข้าเป็นกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมส่งเสริมความตระหนักรู้และพฤติกรรมป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 โดยใช้ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลร่วมกับทฤษฎีการเรียนรู้ปัญญาทางสังคมจำนวน 20 คน และกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับโปรแกรมส่งเสริมความตระหนักรู้และพฤติกรรมป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 โดยใช้ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลร่วมกับทฤษฎีการเรียนรู้ปัญญาทางสังคมจำนวน 20 คน โดยวิธีการจับคู่ (Matching Method) (Gravetter, 2017) ดังนี้

กลุ่มทดลอง	กลุ่มควบคุม
ลำดับที่ 1	ลำดับที่ 2
ลำดับที่ 4	ลำดับที่ 3
ลำดับที่ -	ลำดับที่ -
ลำดับที่ 37	ลำดับที่ 38
ลำดับที่ 40	ลำดับที่ 39

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

1.3 การพัฒนาเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยแบ่งออกเป็น 2 ประเภท ได้แก่ 1) เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการทดลอง คือ โปรแกรมส่งเสริมความตระหนักรู้และพฤติกรรมป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 โดยใช้ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลร่วมกับทฤษฎีการเรียนรู้ปัญญาทางสังคม 2) เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวมรวมข้อมูลได้แก่ 2.1) แบบวัดความตระหนักรู้โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 2.2) แบบวัดพฤติกรรมป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019

1.3.1 เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการทดลอง คือ โปรแกรมส่งเสริมความตระหนักรู้และพฤติกรรมป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 โดยใช้ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลร่วมกับทฤษฎีการเรียนรู้ปัญญาทางสังคม ผู้วิจัยดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้

1) ศึกษาตำรา เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมความตระหนักรู้และพฤติกรรมป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019

2) วิเคราะห์ความหมายของพฤติกรรมป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 พฤติกรรมป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 การประเมินพฤติกรรมป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 องค์ประกอบที่ใช้จากงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ความหมายความตระหนักรู้ กระบวนการเกิดความตระหนักรู้ การประเมินความตระหนักรู้ องค์ประกอบที่ใช้จากงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความตระหนักรู้ แนวคิดทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลและทฤษฎีการเรียนรู้ปัญญาทางสังคม สาระสำคัญของทฤษฎี ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมตามแนวคิดทฤษฎี ความหมายของโปรแกรมส่งเสริมความตระหนักรู้และพฤติกรรมป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 องค์ประกอบที่สำคัญ การจัดโปรแกรมส่งเสริมความตระหนักรู้และพฤติกรรมป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 กิจกรรมที่ใช้จากงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความตระหนักรู้และพฤติกรรมป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019

3) สังเคราะห์กิจกรรมในโปรแกรมส่งเสริมความตระหนักรู้และพฤติกรรมป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 โดยใช้ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลร่วมกับทฤษฎีการเรียนรู้ปัญญาทางสังคม จากผลการวิเคราะห์ในข้อ 2)

ผลการวิเคราะห์ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลร่วมกับทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคมและสังเคราะห์กิจกรรมในโปรแกรมส่งเสริมความตระหนักรู้และพฤติกรรมป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ดังตารางที่ 11

ตารางที่ 11 การวิเคราะห์ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลร่วมกับทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคมและสังเคราะห์กิจกรรมในโปรแกรม

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

แนวคิด	กิจกรรม						
	1. รู้จักตนเอง	2. รับรู้ข้อมูล	3. ลงมือปฏิบัติ	4. เสริมแรงและเสนอแนะ	5. My idol	6. รับคำปรึกษา	7. แกนนำนักเรียน
ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผล							
1. ความเชื่อผลลัพธ์ของพฤติกรรม	✓	✓					
2. การประเมินผลความคาดหวังผลลัพธ์ของพฤติกรรม	✓	✓	✓			✓	
3. ความเชื่อของกลุ่มอ้างอิง				✓	✓	✓	✓

แนวคิด	กิจกรรม						
	1. รู้จักตนเอง	2. รับรู้ข้อมูล	3. ลงมือปฏิบัติ	4. เสริมแรงและเสนอแนะ	5. My idol	6. รับคำปรึกษา	7. แกนนำนักเรียน
4. แรงจูงใจคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง	✓		✓		✓		✓
ทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคม							
1. การเรียนรู้โดยการสังเกต					✓		✓
2. การควบคุมตนเอง	✓		✓	✓			
3. การรับรู้ความสามารถของตนเอง		✓	✓	✓		✓	

จากตารางที่ 11 การวิเคราะห์โปรแกรมส่งเสริมความตระหนักรู้และพฤติกรรมป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 โดยใช้ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลร่วมกับทฤษฎีการเรียนรู้ปัญญาทางสังคมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ได้กิจกรรม 7 กิจกรรม ดังนี้

(1) กิจกรรมรู้จักตนเอง เป็นกิจกรรมประเมินตนเองของนักเรียนเกี่ยวกับความตระหนักรู้และพฤติกรรมป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 เพื่อให้นักเรียนรู้ว่าตนเองมีความตระหนักรู้และพฤติกรรมป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 อยู่ในระดับใด และสามารถบอกจุดแข็งจุดอ่อนของตนเองได้

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

(2) กิจกรรมรับรู้ข้อมูล เป็นกิจกรรมให้ความรู้ ข้อมูลเกี่ยวกับโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ผลกระทบ และพฤติกรรมป้องกันโรคที่ถูกต้อง

(3) กิจกรรมลงมือปฏิบัติ เป็นกิจกรรมที่ต่อยอดมาจากการรับรู้ข้อมูลแล้วนำมาให้นักเรียนได้ปฏิบัติจริง และฝึกจนเกิดทักษะ

(4) กิจกรรมเสริมแรงและเสนอแนะ เป็นกิจกรรมติดตามพฤติกรรมที่เกิดขึ้นและให้การเสริมแรงเมื่อนักเรียนแสดงพฤติกรรมในทางบวกหรือทางลบ รวมถึงการให้คำแนะนำ ข้อควรปรับปรุงที่เกิดจากผลที่นักเรียนได้ปฏิบัติหรือกระทำ

(5) กิจกรรม My idol เป็นกิจกรรมการเรียนรู้เชิงสังเกตจากกลุ่มที่มีอิทธิพลต่อตัวนักเรียน เช่น ผู้ปกครอง บุคคลที่นักเรียนชื่นชอบ ว่ามีพฤติกรรมที่ปฏิบัติเป็นลักษณะอย่างไร

(6) กิจกรรมรับคำปรึกษา เป็นกิจกรรมที่ให้นักเรียนเปิดโอกาสสอบถาม ประเด็นที่สงสัยและให้คำแนะนำที่ถูกต้อง

(7) กิจกรรมแกนนำนักเรียน เป็นกิจกรรมที่ให้เปิดโอกาสให้นักเรียนที่มีทักษะการปฏิบัติพฤติกรรม และความตระหนักรู้ในตนเองระดับดี เชิญชวน ให้คำแนะนำ พูดคุยเพื่อโน้มน้าวเพื่อนที่ต้องพัฒนา

4) จากผลการวิเคราะห์ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลร่วมกับทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคมและสังเคราะห์กิจกรรมในโปรแกรม ที่ได้จากตารางที่ 11 ผู้วิจัยนำมาวิเคราะห์วิธีการดำเนินกิจกรรม และผลลัพธ์กิจกรรมที่ส่งผลต่อความตระหนักรู้และพฤติกรรมป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ดังตารางที่ 12

ตารางที่ 12 การวิเคราะห์วิธีดำเนินกิจกรรมและผลลัพธ์กิจกรรมที่ส่งผลต่อความตระหนักรู้และพฤติกรรมป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019

กิจกรรม	วิธีดำเนินกิจกรรม	ผลลัพธ์ต่อความตระหนักรู้และพฤติกรรมป้องกันโรค
1. รู้จักตนเอง (ใช้เวลา 20 นาที)	1. นักเรียนทำการประเมินตนเอง โดยการอ่านคำชี้แจงและทำการประเมินตนเอง 2. นักเรียนวิเคราะห์ความตระหนักรู้ของตนเองทั้ง 5 องค์ประกอบได้แก่ 1) การรับรู้ 2) การตอบสนอง 3) การเห็นคุณค่า 4) การจัดระบบ 5) การสร้างนิสัย 3. นักเรียนวิเคราะห์พฤติกรรมป้องกันโรคของตนเองโดยแยกเป็นด้านทั้ง 12 ด้าน 4. นักเรียนวิเคราะห์พฤติกรรมของตนเองโดยการเขียนจุดแข็ง จุดอ่อนของตนเองเพื่อให้ทราบว่าควรปรับปรุงแก้ไขพฤติกรรมสุขภาพของตนเองในด้านใด	นักเรียนทราบถึงระดับคะแนนของตนเอง ความตระหนักรู้ ด้านองค์ประกอบการรับรู้ และพฤติกรรมป้องกันโรคด้านการสวมหน้ากากอนามัย การล้างมือ การไอหรือจามอย่างถูกวิธี การรักษาระยะห่าง การหลีกเลี่ยงการสัมผัสบริเวณจมูก ปาก และตา หลีกเลี่ยงการเข้าไปยังพื้นที่แออัด การตรวจสอบสุขภาพตนเอง การรักษาความสะอาดอุปกรณ์ การติดตามข้อมูลข่าวสาร การรับประทานอาหารที่ปรุงสุกสะอาด มีอุปกรณ์ส่วนตัว รับบริการฉีดวัคซีน

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

ตารางที่ 12 (ต่อ)

กิจกรรม	วิธีดำเนินกิจกรรม	ผลลัพธ์ต่อความตระหนักรู้และพฤติกรรมป้องกันโรค
2. รับรู้ข้อมูล (ใช้เวลา 20 นาที	1. ครูเตรียมพร้อมนักเรียนด้วยกิจกรรมต่างๆ เช่น การเช็คชื่อ 2. ครูให้นักเรียนดูวิดีโอที่เกี่ยวข้องกับหัวข้อที่ต้องการให้ผู้เรียนรับรู้ข้อมูล 3. นักเรียนสรุปข้อมูลเกี่ยวกับโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ตามหัวข้อที่เรียนและครูรวบรวมคำตอบ 4. ครูและนักเรียนร่วมกันอภิปรายหัวข้อดังกล่าว	นักเรียนทราบถึงระดับคะแนนของตนเอง ความตระหนักรู้ ด้านการรับรู้และพฤติกรรมการป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019ด้านการสวมหน้ากากอนามัย การล้างมือ หลีกเลี่ยงการเข้าไปยังพื้นที่แออัด การตรวจสอบสุขภาพตนเอง การรักษาความสะอาดอุปกรณ์ การติดตามข้อมูลข่าวสาร การรับประทานอาหารที่ปรุงสุก สะอาด มีอุปกรณ์ส่วนตัว รับบริการฉีดวัคซีน
3. ลงมือปฏิบัติ (ใช้เวลา 30 นาที)	1. ครูให้นักเรียนปฏิบัติวิธีการสวมใส่หน้ากากอนามัย โดยการอธิบายและสาธิต 2. ครูให้นักเรียนปฏิบัติวิธีการล้างมือ 7 ขั้นตอน โดยการอธิบายและสาธิต 3. ครูให้นักเรียนปฏิบัติวิธีการไอ จามที่ถูกวิธี โดยการอธิบายและสาธิต 4. ครูให้นักเรียนปฏิบัติวิธีการรักษาระยะห่างทางสังคม โดยการทำป้ายรณรงค์ ติดป้ายตามสถานที่ต่างๆ 5. ครูอธิบายและสาธิตวิธีการปฏิบัติเมื่อเกิดการระคายเคืองที่ปาก จมูก และตา เพื่อหลีกเลี่ยงการสัมผัสบริเวณดังกล่าว	นักเรียนมีแนวทาง วิธีการปฏิบัติที่ถูกต้อง ด้านการสวมหน้ากากอนามัย การล้างมือ การไอหรือจามอย่างถูกวิธี การรักษาระยะห่าง การหลีกเลี่ยงการสัมผัสบริเวณจมูก ปาก และตา หลีกเลี่ยงการเข้าไปยังพื้นที่แออัด การตรวจสอบสุขภาพตนเอง การรักษาความสะอาดอุปกรณ์ การติดตามข้อมูลข่าวสาร การรับประทานอาหารที่ปรุงสุก และพัฒนาความตระหนักรู้ ด้านองค์ประกอบการรับรู้ การตอบสนอง การเห็นคุณค่า การจัดระบบ และการสร้างนิสัย

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

ตารางที่ 12 (ต่อ)

กิจกรรม	วิธีดำเนินกิจกรรม	ผลลัพธ์ต่อความตระหนักรู้และพฤติกรรมป้องกันโรค
	6. ครูให้นักเรียนแสดงบทบาทสมมติวิธีการหลีกเลี่ยงเข้าไปในพื้นที่แออัดหรือพื้นที่เสี่ยงรวมถึงวิธีการปฏิบัติเมื่อจำเป็นต้องเข้าไปยังสถานที่นั้น 7. ครูให้นักเรียนลองปฏิบัติวิธีการตรวจสอบสุขภาพตนเอง ได้แก่ การตรวจสอบอาการของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 8. ครูอธิบายและสาธิต วิธีการทำความสะอาดอุปกรณ์ สถานที่จากนั้นพานักเรียนลงมือปฏิบัติ 9. ครูให้นักเรียนปฏิบัติวิธีการเลือกรับประทานอาหารที่ปรุงสุก สะอาด 10. ครูให้นักเรียนจัดของใช้ส่วนตัว วิธีการเก็บอุปกรณ์ สถานที่จัดเก็บอุปกรณ์ 11. ครูให้นักเรียนแสดงบทบาทสมมติเกี่ยวกับการให้คำแนะนำในการรับบริการฉีดวัคซีน	
4. เสริมแรงและเสนอแนะ (ใช้เวลา 20 นาที	1. ครูสังเกตพฤติกรรมการปฏิบัติของนักเรียน 2. ครูให้การเสริมแรงและผลสะท้อนกลับแก่นักเรียนด้วยวิธีการพูดคุย กล่าวคำชมเชย เช่น เด็กชาย ก ทำได้ดีมาก เด็กชาย ข ต้องปรับปรุงแก้ไข 3. ครูให้รางวัลตอบแทนกับนักเรียนที่มีการปฏิบัติที่ดี มีความสนใจ ตั้งใจ	พฤติกรรมป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ด้านการสวมหน้ากากอนามัย การล้างมือการไอหรือจามอย่างถูกวิธี การรักษาระยะห่าง การหลีกเลี่ยงการสัมผัสบริเวณจมูก ปาก และตา หลีกเลี่ยงการเข้าไปยังพื้นที่แออัด การตรวจสอบ

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

ตารางที่ 12 (ต่อ)

กิจกรรม	วิธีดำเนินกิจกรรม	ผลลัพธ์ต่อความตระหนักรู้และพฤติกรรมป้องกันโรค
		สุขภาพตนเอง การรักษาความสะอาดอุปกรณ์ การติดตามข้อมูลข่าวสาร การรับประทานอาหารที่ปรุงสุก สะอาด มีอุปกรณ์ส่วนตัว รับบริการฉีดวัคซีน และความตระหนักรู้ด้านการตอบสนองและเห็นคุณค่า
5. My idol (ใช้เวลา 20 นาที)	1. ครูให้นักเรียนสำรวจบุคคลใกล้ชิดหรือบุคคลที่นักเรียนชื่นชอบ และมีอิทธิพลต่อนักเรียน 2. ครูให้นักเรียนทำแบบสังเกตพฤติกรรมของบุคคลนั้น 3. ครูให้นักเรียนนำความรู้ แนวคิด แนวทางการปฏิบัติที่ได้จากกิจกรรมอื่น มาวิเคราะห์ สังเคราะห์ประเมินพฤติกรรมของบุคคลใกล้ชิดของนักเรียน ว่ามีพฤติกรรมที่ดี หรือควรปรับปรุงอย่างไร	นักเรียนมีการวิเคราะห์สังเคราะห์ความรู้ แนวคิด แนวทางปฏิบัติด้านการสวมหน้ากากอนามัย การล้างมือการไอหรือจามอย่างถูกวิธี การรักษาระยะห่าง การหลีกเลี่ยงการสัมผัสบริเวณจมูก ปาก และตา หลีกเลี่ยงการเข้าไปยังพื้นที่แออัด การตรวจสอบสุขภาพตนเอง การรักษาความสะอาดอุปกรณ์ การติดตามข้อมูลข่าวสารและความตระหนักรู้ด้านการจัดระบบ
6. รับคำปรึกษา (ใช้เวลา 20 นาที)	1. ครูเปิดโอกาสให้นักเรียนเข้าพบเป็นรายบุคคลโดยมีช่วงระยะเวลาที่กำหนดเพื่อเปิดโอกาสพูดคุยกับนักเรียนเป็นการส่วนตัว ถึงสภาพปัญหาของกิจกรรม ความรู้สึก เป็นต้น	ความตระหนักรู้ ด้านองค์ประกอบการเห็นคุณค่า

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

ตารางที่ 12 (ต่อ)

กิจกรรม	วิธีดำเนินกิจกรรม	ผลลัพธ์ต่อความตระหนักรู้และพฤติกรรมป้องกันโรค
	2. ครูเปิดโอกาสให้นักเรียนพูดคุย แลกเปลี่ยนความคิดเห็น ความรู้สึกในการทำกิจกรรมต่างๆ ที่ผ่านมา	
7. แกนนำนักเรียน (ใช้เวลา 30 นาที)	1. ครูสังเกตพฤติกรรมนักเรียน และให้เพื่อนเสนอชื่อ นักเรียนที่มีพฤติกรรมการปฏิบัติ และความตระหนักรู้ที่ดี เพื่อนำมาเป็นแบบอย่าง 2. ครูให้นักเรียนแกนนำคอยช่วยเหลือแนะนำ ชักจูงเพื่อนที่ควรได้รับการปรับปรุง	พฤติกรรมป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ด้านการสวมหน้ากากอนามัย การล้างมือการไอหรือจามอย่างถูกวิธี การรักษาระยะห่าง การหลีกเลี่ยงการสัมผัสบริเวณจมูก ปาก และตา หลีกเลี่ยงการเข้าไปยังพื้นที่แออัด การตรวจสอบสุขภาพตนเอง การรักษาความสะอาดอุปกรณ์ การติดตามข้อมูลข่าวสาร การรับฉีดวัคซีน และความตระหนักรู้ด้านการจัดระบบ และการสร้างนิสัย

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

จากตารางที่ 12 การวิเคราะห์วิธีดำเนินกิจกรรมและผลลัพธ์กิจกรรมที่ส่งผลต่อความตระหนักรู้และพฤติกรรมป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ทั้ง 7 กิจกรรม ได้แก่ 1) กิจกรรมรู้จักตนเอง 2) กิจกรรมรับรู้ข้อมูล 3) กิจกรรมลงมือปฏิบัติ 4) กิจกรรมเสริมแรงและเสนอแนะ 5) กิจกรรม My Idol 6) กิจกรรมรับคำปรึกษา และ 7) กิจกรรมแกนนำนักเรียน

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงนำกิจกรรมทั้ง 7 กิจกรรม มาจัดในโปรแกรมส่งเสริมความตระหนักรู้และพฤติกรรมป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 โดยใช้ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลร่วมกับทฤษฎีการเรียนรู้ปัญญาทางสังคมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ดังตารางที่ 13

ตารางที่ 13 การจัดกิจกรรมในโปรแกรมส่งเสริมความตระหนักรู้และพฤติกรรมป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019

สัปดาห์ที่ / วัน	กิจกรรม						
	รู้จักตนเอง (20นาที)	รับรู้ข้อมูล (20นาที)	ลงมือปฏิบัติ (30 นาที)	เสริมแรงและเสนอแนะ (20 นาที)	My idol (20 นาที)	รับคำปรึกษา (20 นาที)	แกนนำนักเรียน (30 นาที)
1. จันทร์	✓	✓			✓		
พุธ			✓	✓			
ศุกร์						✓	✓
2. จันทร์		✓			✓		
พุธ			✓	✓			
ศุกร์						✓	✓
3. จันทร์	✓	✓			✓		
พุธ			✓	✓			
ศุกร์						✓	✓
4. จันทร์		✓			✓		
พุธ			✓	✓			
ศุกร์						✓	✓
5. จันทร์	✓	✓			✓		
พุธ			✓	✓			
ศุกร์						✓	✓
6. จันทร์		✓			✓		
พุธ			✓	✓			
ศุกร์						✓	✓
7. จันทร์	✓				✓		
พุธ			✓	✓			
ศุกร์						✓	✓
8. จันทร์			✓		✓		
พุธ			✓	✓			
ศุกร์						✓	✓

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

จากตารางที่ 13 การจัดกิจกรรมโปรแกรมส่งเสริมความตระหนักรู้และพฤติกรรมป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 โดยใช้ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลร่วมกับทฤษฎีการเรียนรู้ปัญญาทางสังคม โดยจัดกิจกรรมทั้งหมด 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน วันละ 40 – 60 นาที โดยมีการจัดกิจกรรมทั้งหมด 7 กิจกรรม ดังนี้ 1) กิจกรรมรู้จักตนเอง จำนวน 4 ครั้ง 2) กิจกรรมรับรู้ข้อมูล จำนวน 6 ครั้ง 3) กิจกรรมลงมือปฏิบัติ จำนวน 9 ครั้ง 4) กิจกรรมเสริมแรงและเสนอแนะ จำนวน 8 ครั้ง 5) กิจกรรม My Idol จำนวน 8 ครั้ง 6) กิจกรรมรับคำปรึกษาจำนวน 8 ครั้ง และ 7) กิจกรรมแกนนำนักเรียน จำนวน 8 ครั้ง

5) นำโปรแกรมส่งเสริมความตระหนักรู้และพฤติกรรมป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 โดยใช้ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลร่วมกับทฤษฎีการเรียนรู้ปัญญาทางสังคม ใช้เวลาในการดำเนินกิจกรรม 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน คือ จันทร์ พุธ ศุกร์ วันละ 40 - 60 นาที ให้อาจารย์ที่ปรึกษาตรวจพิจารณาเพื่อนำมาปรับปรุงแก้ไข

6) นำโปรแกรมส่งเสริมความตระหนักรู้และพฤติกรรมป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 โดยใช้ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลร่วมกับทฤษฎีการเรียนรู้ปัญญาทางสังคม ที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน โดยกำหนดคุณสมบัติผู้ทรงคุณวุฒิ 5 ท่าน มีคุณวุฒิทางด้านปริญญาครุศาสตร์มหาบัณฑิตทางสุขศึกษาหรือพลศึกษาหรือปริญญาวิทยาศาสตร์มหาบัณฑิตสาขาการส่งเสริมสุขภาพจำนวน 3 คน และเป็นผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านการส่งเสริมสุขภาพจำนวน 2 คน (ดังรายนามในภาคผนวก ก) ตรวจพิจารณาความตรงจุดประสงค์และความเหมาะสมของกิจกรรมในโปรแกรมส่งเสริมความตระหนักรู้และพฤติกรรมป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 โดยใช้ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลร่วมกับทฤษฎีการเรียนรู้ปัญญาทางสังคม โดยนำมาหาความสอดคล้องระหว่างกิจกรรมกับความตรงตามวัตถุประสงค์การวิจัย (Index of Congruence; IOC) พิจารณาหัวข้อที่มีค่าดัชนีความสอดคล้องตั้งแต่ 0.50 ขึ้นไป (ประสพชัย พสุนนท์, 2558) ผลการวิเคราะห์พบว่า ค่าดัชนีความสอดคล้องรวมเท่ากับ 0.98 และแต่ละกิจกรรมในโปรแกรมมีค่าดัชนีความสอดคล้อง ดังนี้

กิจกรรม	**ค่าดัชนีความสอดคล้อง**
รู้จักตนเอง	0.97
รับรู้ข้อมูล	0.98
ลงมือปฏิบัติ	0.98
เสริมแรงและเสนอแนะ	0.98
My idol	0.98
รับคำปรึกษา	0.98
แกนนำนักเรียน	0.98

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

ผลการพิจารณาค่าดัชนีความสอดคล้องของทุกกิจกรรมมีค่าตั้งแต่ 0.5 ขึ้นไป ดังนั้น จึงได้กิจกรรมนำมาจัดโปรแกรมส่งเสริมความตระหนักรู้และพฤติกรรมป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 โดยใช้ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลร่วมกับทฤษฎีการเรียนรู้ปัญญาทางสังคม จำนวน 7 กิจกรรม

7) แก้ไขปรับปรุงโปรแกรมส่งเสริมความตระหนักรู้และพฤติกรรมป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 โดยใช้ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลร่วมกับทฤษฎีการเรียนรู้ปัญญาทางสังคม ให้สมบูรณ์ตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ ดังนี้

“- ปรับการเขียนการประเมินผลทุกกิจกรรมให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์

- แต่ละกิจกรรมควรชี้แจงแสดงให้เห็นถึงแนวคิดทฤษฎีที่นำมาใช้ในการจัดแต่ละกิจกรรมว่าจะส่งผลต่อตัวแปรตามของเราได้อย่างไร

- กิจกรรมที่สุ่มให้นักเรียนสาธิต/นำเสนอ ควรให้นักเรียนทุกคนได้ทำ”

8) นำโปรแกรมส่งเสริมความตระหนักรู้และพฤติกรรมป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 โดยใช้ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลร่วมกับทฤษฎีการเรียนรู้ปัญญาทางสังคม ไปทดลองใช้กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นเป็นเวลา 1 สัปดาห์ในโรงเรียนที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างแต่มีบริบทใกล้เคียงกับโรงเรียนของกลุ่มตัวอย่างเพื่อตรวจสอบความเหมาะสมในเรื่องการจัดกิจกรรมและระยะเวลาในการจัดกิจกรรมเพื่อนำมาปรับปรุงโปรแกรมให้มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้นก่อนนำมาใช้จริง

1.3.2 การพัฒนาเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ แบบวัดความตระหนักรู้และพฤติกรรมป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 มีรายละเอียดดังนี้

1.3.2.1 แบบวัดความตระหนักรู้โรคติดเชื้อไวรัสโรโรนา 2019 ดำเนินการดังนี้

1) ศึกษาเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการประเมินความตระหนักรู้

2) ศึกษาการจัดทำแบบวัดความตระหนักรู้ จากเอกสารงานวิจัยและตำราเกี่ยวกับแบบวัดความตระหนักรู้

3) ดำเนินการจัดทำแบบวัดความตระหนักรู้ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ซึ่งเป็นแบบวัดเชิงสถานการณ์ ชนิด 4 ตัวเลือก และใช้ข้อคำถามจำนวน 20 ข้อ ให้สอดคล้องกับองค์ประกอบความตระหนักรู้โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ดังตารางที่ 14

ตารางที่ 14 แนวทางสร้างแบบวัดวัดความตระหนักรู้เป็นแบบวัดเชิงสถานการณ์ชนิด 4 ตัวเลือก

องค์ประกอบ / ตัวบ่งชี้	นิยามเชิงปฏิบัติการ	ข้อที่	จำนวนข้อ
1. การรับรู้	แปลความหมายจากข้อมูลด้วยวิธีการมองเห็น ได้ยิน ได้กลิ่น สัมผัส และรับรสจนเกิดความสนใจเกี่ยวกับโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019	1, 2, 3, 4	4
2. การตอบสนอง	การมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมเกี่ยวกับโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ด้วยความสมัครใจและยินยอม	5, 6, 7, 8	4
3. การเห็นคุณค่า	มีความสนใจและรู้สึกเห็นคุณค่าในการแสดงพฤติกรรมป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019	9, 10, 11, 12	4
4. การจัดระบบ	จัดลำดับความสำคัญ ขั้นตอน เชื่อมโยงกับความรู้ที่เกี่ยวข้องจนเป็นแนวทางการประพฤติปฏิบัติที่เกี่ยวข้องกับโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019	13, 14, 15, 16	4
5. การสร้างนิสัย	นำประสบการณ์จากการเรียนรู้เรื่องโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 มาปฏิบัติใช้ในชีวิตประจำวัน	17,18,19,20	4

4) กำหนดเกณฑ์การให้คะแนนความตระหนักรู้โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 โดยกำหนดให้แต่ละข้อ ดังนี้ ตอบถูกให้ 1 คะแนน ตอบผิด ไม่ตอบ หรือตอบมากกว่า 1 ตัวเลือกให้ 0 คะแนน

5) กำหนดเกณฑ์การตัดสินความตระหนักรู้โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 พัฒนามาจาก กมลวรรณ ตังธนกานนท์ (2561) เป็น 4 ระดับดังนี้

คะแนนความตระหนักรู้	การตัดสินความตระหนักรู้
15.00 – 20.00	มีระดับความตระหนักรู้ดีมาก
10.00 – 14.99	มีระดับความตระหนักรู้ดี
05.00 – 09.99	มีระดับระดับความตระหนักรู้ปานกลาง
00.00 – 04.99	มีระดับความตระหนักรู้ควรปรับปรุง

6) นำแบบวัดความตระหนักรู้โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 จำนวน 20 ข้อ เป็นแบบวัดเชิงสถานการณ์แบบ 4 ตัวเลือก แบ่งเป็น 5 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) การรับรู้ 2) การ

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

ตอบสนอง 3) การเห็นคุณค่า 4) การจัดระบบ 5) การสร้างนิสัย ไปให้อาจารย์ที่ปรึกษาพิจารณาตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา ความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ และความถูกต้องด้านภาษาพร้อมทั้งให้ข้อเสนอแนะเพื่อนำมาปรับปรุงแก้ไข

7) นำแบบวัดความตระหนักรู้โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 จำนวน 20 ข้อ เป็นแบบวัดเชิงสถานการณ์แบบ 4 ตัวเลือก ที่ได้รับการปรับปรุงแก้ไขแล้วไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน โดยกำหนดคุณสมบัติของผู้ทรงคุณวุฒิต้องเป็นผู้ที่จบการศึกษาระดับปริญญามหาบัณฑิต ทางสาขาสุขศึกษาหรือสาขาที่เกี่ยวข้องหรือเป็นผู้เชี่ยวชาญด้านพฤติกรรมสุขภาพตรวจพิจารณาความตรงจุดประสงค์ความตรงตามเนื้อหาเพื่อนำมาแก้ไขปรับปรุงโดยนำมาหาความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับความตรงตามวัตถุประสงค์การวิจัย (index of Congruence หรือ IOC) พิจารณาหัวข้อที่มีค่าดัชนีความสอดคล้องตั้งแต่ 0.50 ขึ้นไป ผลการวิเคราะห์พบว่า ค่าดัชนีความสอดคล้องรวม เท่ากับ 0.99 และค่าดัชนีความสอดคล้องของทุกข้ออยู่ในช่วง 0.8 – 1.0 ซึ่งผู้ทรงคุณวุฒิได้ให้คำแนะนำ ดังนี้

ข้อที่ 4 ตัวลวงที่ 4 ก็สามารถรู้สึกได้
ข้อที่ 5 ตัดคำว่า “เพื่อเตรียมความพร้อมในการเรียนคาบที่ 1”
ข้อที่ 6 เปลี่ยนคำว่า “เอาใจใส่” เป็นใส่ใจ
ข้อที่ 9 ตัวเลือกที่ 2 เปลี่ยนเป็น “สวมใส่หน้ากากอนามัย”
ข้อที่ 10 ตัดคำว่า “แห่งหนึ่ง”
ข้อที่ 14 คำว่า “อันดับแรก” ควรเป็นตัวหนา
ข้อที่ 15 เรียงความยาวตัวเลือกให้ดี
ข้อที่ 18 ไม่ควรใช้คำตอบที่ถูกทุกข้อ

8) แก้ไขปรับปรุงแบบวัดความตระหนักรู้โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 จำนวน 20 ข้อ เป็นแบบวัดเชิงสถานการณ์แบบ 4 ตัวเลือก ให้มีความสมบูรณ์ตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ

9) นำแบบวัดความตระหนักรู้โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 จำนวน 20 ข้อ เป็นแบบวัดเชิงสถานการณ์แบบ 4 ตัวเลือก ไปทดลองใช้กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นจำนวน 20 คน ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างแต่มีบริบทใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง

10) นำผลการวัดมาตรวจให้คะแนนและวิเคราะห์หาค่าความเที่ยงของแบบวัดโดยใช้สูตร KR-20 ของคูเดอร์ริชาร์ดสัน กำหนดเกณฑ์ที่ยอมรับได้ตั้งแต่ 0.8 ขึ้นไป จากนั้นนำผลการทดสอบมาวิเคราะห์รายข้อเพื่อหาค่าอำนาจจำแนก เพื่อนำผลการวิเคราะห์มาใช้ในการเลือกแบบวัดความตระหนักรู้โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 โดยมีเกณฑ์เลือกข้อคำถามที่มีค่าอำนาจจำแนกตั้งแต่ 0.20 ขึ้นไป และมีค่าความยากง่ายอยู่ในช่วง 0.2 – 0.8 (โชติกา ภาษีผล และคณะ, 2558)

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

ผลการวิเคราะห์พบว่า มีค่าความเที่ยงเท่ากับ 0.84 และมีค่าอำนาจจำแนกอยู่ในช่วง 0.26 – 0.69 และมีค่าความยากง่ายอยู่ในช่วง 0.35 – 0.75 ดังนั้น จึงได้แบบวัดความตระหนักรู้โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ตามเกณฑ์ที่ต้องการเพื่อนำไปใช้ในการวิจัยจำนวน 20 ข้อ

1.3.2.2 แบบวัดพฤติกรรมป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ดำเนินการดังนี้

1) ศึกษาเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการวัดและประเมินพฤติกรรมป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019

2) ศึกษาการจัดทำแบบวัดพฤติกรรมป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 จากเอกสารงานวิจัยและตำราเกี่ยวกับแบบวัดทักษะพฤติกรรมสุขภาพ แบบวัดพฤติกรรมสุขภาพ

3) ดำเนินการจัดทำแบบวัดพฤติกรรมป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ซึ่งเป็นแบบวัดเชิงสถานการณ์ ชนิด 4 ตัวเลือก และใช้ข้อคำถามจำนวน 24 ข้อ ให้สอดคล้องกับองค์ประกอบ ตัวบ่งชี้ของพฤติกรรมป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ดังตารางที่ 15

ตารางที่ 15 โครงสร้างแบบวัดพฤติกรรมป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 เป็นแบบวัดเชิงสถานการณ์ชนิด 4 ตัวเลือก

องค์ประกอบ / ตัวบ่งชี้	นิยามเชิงปฏิบัติการ	ข้อที่	จำนวนข้อ
1) การสวมหน้ากากอนามัยอย่างถูกวิธี	การดูแลสุขอนามัยส่วนบุคคลเกี่ยวกับการสวมใส่หน้ากาอนามัยอย่างถูกวิธีได้แก่ 1) ล้างมือให้สะอาดก่อน – หลังสวมและถอดหน้ากากทุกครั้ง 2) จับสายคล้องหูทั้ง 2 ข้าง 3) สวมคลุมจมูกและปากหันด้านสีเข้มออก 4) ดัดลวดให้แนบกับสันจมูกและใบหน้า 5) ดึงขอบล่างให้คลุมใต้คาง รวมถึงการทิ้งหน้ากากอนามัย	1, 2	2
2) ล้างมือด้วยสบู่หรือเจลแอลกอฮอล์ นาน 20 วินาที	การดูแลสุขอนามัยส่วนบุคคลเกี่ยวกับการล้างมืออย่างถูกวิธี 7 ขั้นตอน ได้แก่ 1) ฝ่ามือถูกัน 2) ฝ่ามือถูหลังมือและนิ้วถูซอกนิ้ว	3, 4	2

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

ตารางที่ 15 (ต่อ)

องค์ประกอบ / ตัวบ่งชี้	นิยามเชิงปฏิบัติการ	ข้อที่	จำนวนข้อ
	3) ฝ่ามือถูฝ่ามือและนิ้วถูซอกนิ้ว 4) หลังนิ้วมือถูฝ่ามือ 5) ถูนิ้วหัวแม่มือโดยรอบฝ่ามือ 6) ปลายนิ้วมือถูขวางฝ่ามือ		
3) การไอหรือจามอย่างถูกวิธี	การดูแลสุขอนามัยส่วนบุคคลเกี่ยวกับการไอหรือจามอย่างถูกวิธี ได้แก่ 1) เมื่อรู้สึกว่าจะไอจาม ควรหากระดาษชำระ หรือกระดาษทิชชู่มาปิดปากเพื่อป้องกันไม่ให้เชื้อโรคกระจาย 2) หากไม่มีกระดาษชำระ ควรใช้การไอ จาม ใส่ข้อศอกโดยยกแขนข้างใดข้างหนึ่งมาจับไหลตัวเอง ฝั่งตรงข้าม 3) หลังจากไอ จามเสร็จแล้ว ควรรีบล้างมือให้สะอาดทุกครั้ง	5, 6	2
4) รักษาระยะ ห่างระหว่างบุคคลอื่นอย่างน้อย 1 เมตร	การดูแลสุขอนามัยส่วนบุคคลเกี่ยวกับการเว้นระยะห่างจากบุคคลอื่น กล่าวคือห้ามเข้าใกล้ผู้อื่นหรือให้ผู้อื่นเข้าใกล้ อย่างน้อย 1 เมตร หรือประมาณ 6 ฟุต	7, 8	2
5) การหลีกเลี่ยงการสัมผัสบริเวณตา จมูก และปาก	การดูแลสุขอนามัยส่วนบุคคลเกี่ยวกับการนำมือมาสัมผัสบริเวณตา จมูก และปาก หรือหากมีความจำเป็นควรล้างมือให้สะอาดก่อน	9, 10	2
6) หลีกเลี่ยงการเข้าไปในพื้นที่แออัดหรือพื้นที่เสี่ยง	การดูแลสุขอนามัยส่วนบุคคลเกี่ยวกับการหลีกเลี่ยงเดินทางไปยังพื้นที่ที่มีคนจำนวนมากหรือพื้นที่ที่มีประวัติผู้ติดเชื้อโรค	11, 12	2
7) ตรวจสอบสุขภาพตนเองหากมีลักษณะอาการเกี่ยวกับโรคติด	การดูแลสุขอนามัยส่วนบุคคลเกี่ยวกับการสังเกตสุขภาพตนเอง หากมีอาการเป็นไข้ ไอ เจ็บคอ ผื่นขึ้น หายใจลำบาก เจ็บหน้าอก ให้รีบไปพบแพทย์	13, 14	2

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

ตารางที่ 15 (ต่อ)

องค์ประกอบ / ตัวบ่งชี้	นิยามเชิงปฏิบัติการ	ข้อที่	จำนวนข้อ
เชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ให้ รีบไปพบแพทย์			
8) รักษาความสะอาดสถานที่ อุปกรณ์ที่ใช้	การดูแลสุขอนามัยส่วนบุคคลเกี่ยวกับการทำความสะอาดฆ่าเชื้อพื้นผิวที่มีการสัมผัสสูงทุกวัน เช่น โต๊ะ ลูกบิดประตู มือจับประตู โทรศัพท์ ก๊อกน้ำ ห้องน้ำ	15, 16	2
9) ติดตามข้อมูลข่าวสารล่าสุดเกี่ยวกับโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019	การดูแลสุขอนามัยส่วนบุคคลเกี่ยวกับการสืบค้นข้อมูล ข่าวสาร หรือให้ความสนใจ	17, 18	2
10) รับประทานอาหารที่ปรุงสุก สะอาด	การดูแลสุขอนามัยส่วนบุคคลเกี่ยวกับการเลือกรับประทานอาหารที่ปรุงสุก มีความร้อน และสะอาด	19, 20	2
11) มีอุปกรณ์เครื่องใช้ส่วนตัว	การดูแลสุขอนามัยส่วนบุคคลเกี่ยวกับการดูแลจัดอุปกรณ์เครื่องใช้ส่วนตัว เช่น ช้อนส้อม ขวดน้ำ แก้วน้ำ เป็นต้น	21, 22	2
12) รับบริการฉีดวัคซีน	การให้คำแนะนำ แนวทางกับบุคคลใกล้ชิด เช่น พ่อ แม่ ผู้ปกครองเกี่ยวกับการเตรียมตัวเข้ารับบริการฉีดวัคซีน และหลังจากได้รับวัคซีน	23, 24	2

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

4) กำหนดเกณฑ์การให้คะแนนพฤติกรรมป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 โดยกำหนดให้แต่ละข้อ ดังนี้ ตอบถูกให้ 1 คะแนน ตอบผิด ไม่ตอบ หรือตอบมากกว่า 1 ตัวเลือกให้ 0 คะแนน

5) กำหนดเกณฑ์การตัดสินพฤติกรรมป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 พัฒนามาจาก กมลวรรณ ตังธนกานนท์ (2563) เป็น 4 ระดับดังนี้ ระดับดังนี้

คะแนนพฤติกรรมป้องกันโรค	การตัดสินพฤติกรรมป้องกันโรค
19.00 – 24.00	มีระดับพฤติกรรมดีมาก
13.00 – 18.99	มีระดับพฤติกรรมดี
07.00 – 12.99	มีระดับพฤติกรรมปานกลาง
00.00 – 06.99	มีระดับพฤติกรรมควรปรับปรุง

6) นำแบบวัดพฤติกรรมป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 จำนวน 24 ข้อ เป็นแบบวัดเชิงสถานการณ์แบบ 4 ตัวเลือก ให้อาจารย์ที่ปรึกษาพิจารณาความตรงเชิงเนื้อหา ความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ และความถูกต้องด้านภาษา นำมาปรับปรุงแก้ไข พัฒนาแบบวัดพฤติกรรมป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019

7) นำแบบวัดพฤติกรรมป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 จำนวน 24 ข้อ เป็นแบบวัดเชิงสถานการณ์แบบ 4 ตัวเลือก ที่ได้รับการปรับปรุงแก้ไขแล้วไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 ท่าน โดยกำหนดคุณสมบัติของผู้ทรงคุณวุฒิต้องเป็นผู้ที่จบการศึกษาระดับปริญญามหาบัณฑิต ทางสาขาสุขศึกษาหรือสาขาที่เกี่ยวข้องหรือเป็นผู้เชี่ยวชาญด้านพฤติกรรมสุขภาพตรวจพิจารณาความตรงจุดประสงค์ความตรงตามเนื้อหาเพื่อนำมาแก้ไขปรับปรุงโดยนำมาหาความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับความตรงตามวัตถุประสงค์การวิจัย (index of Congruence หรือ IOC) พิจารณาหัวข้อที่มีค่าดัชนีความสอดคล้องตั้งแต่ 0.50 ขึ้นไป ผลการวิเคราะห์พบว่า ค่าดัชนีความสอดคล้องรวม เท่ากับ 0.95 และค่าดัชนีความสอดคล้องของทุกข้ออยู่ในช่วง 0.8 – 1.0 ซึ่งผู้ทรงคุณวุฒิได้ให้คำแนะนำ ดังนี้

ข้อที่ 4 ตัวเลือกที่ 4 ปรับเป็น “ขั้นตอนการล้างมือ 7 ขั้นตอน”

ข้อที่ 14 ตัวเลือกมีคำตอบที่เป็นไปได้ทั้ง 2 ข้อ

ข้อที่ 15 ตัวลวงข้อที่ 2 โดดเด่นเกินไป

ข้อที่ 17 ตัวเลือกคำตอบ บางครั้ง อสม. ก็ไม่อัพเดทข่าวสาร

ข้อที่ 18 ควรเป็น website เหมือนกัน หรือเปลี่ยนจากชื่อ website เป็นหน่วยงาน

ข้อที่ 20 ถามเกี่ยวกับสิ่งที่นักเรียนปฏิบัติ

ข้อที่ 23 ปรับเป็น “แนะนำการปฏิบัติตนก่อนฉีดวัคซีนแก่คุณพ่อ”

8) แก้ไขปรับปรุงแบบวัดพฤติกรรมป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ให้มีความสมบูรณ์ตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

9) นำแบบวัดพฤติกรรมป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ไปทดลองใช้กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จำนวน 20 คน ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างแต่มีบริบทใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง

10) นำผลการวัดมาตรวจให้คะแนนและวิเคราะห์หาค่าความเที่ยงของแบบวัดโดยใช้สูตร KR-20 ของคูเดอร์ริชาร์ดสัน กำหนดเกณฑ์ที่ยอมรับได้ตั้งแต่ 0.8 ขึ้นไป จากนั้นนำผลการทดสอบมาวิเคราะห์รายข้อเพื่อหาค่าอำนาจจำแนก เพื่อนำผลการวิเคราะห์มาใช้ในการเลือกแบบวัดความตระหนักรู้โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 โดยมีเกณฑ์เลือกข้อคำถามที่มีค่าอำนาจจำแนกตั้งแต่ 0.20 ขึ้นไป และมีค่าความยากง่ายอยู่ในช่วง 0.2 – 0.8 (โชติกา ภาษีผล และคณะ, 2558) ผลการวิเคราะห์พบว่า มีค่าความเที่ยงเท่ากับ 0.82 และมีค่าอำนาจจำแนกอยู่ในช่วง 0.31 – 0.69 และมีค่าความยากง่ายอยู่ในช่วง 0.30 – 0.70 ดังนั้น จึงได้แบบวัดพฤติกรรมป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ตามเกณฑ์ที่ต้องการเพื่อนำไปใช้ในการวิจัยจำนวน 24 ข้อ

ขั้นที่ 2 การดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล

2.1 การกำหนดแบบแผนการทดลอง

การวิจัยเรื่องนี้เป็นวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi – Experimental Research) แบ่งเป็น 2 กลุ่มได้แก่ กลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมส่งเสริมความตระหนักรู้และพฤติกรรมป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 โดยใช้ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลร่วมกับทฤษฎีการเรียนรู้ปัญญาทางสังคม และกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับโปรแกรมส่งเสริมความตระหนักรู้และพฤติกรรมป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 โดยใช้ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลร่วมกับทฤษฎีการเรียนรู้ปัญญาทางสังคม โดยมีแบบแผนการทดลอง ดังตารางที่ 16

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

ตารางที่ 16 แบบแผนการทดลอง

กลุ่มตัวอย่าง	การวัดก่อนการทดลอง		การวัดหลังการทดลอง
E	O_1	X	O_2
C	O_3	-	O_4

E = กลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมส่งเสริมความตระหนักรู้และพฤติกรรมการป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019

C = กลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับโปรแกรมส่งเสริมความตระหนักรู้และพฤติกรรมการป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019

X = โปรแกรมส่งเสริมความตระหนักรู้และพฤติกรรมป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019

O_1, O_3 = ความตระหนักรู้และพฤติกรรมป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ที่วัดได้ก่อนการทดลอง

O_2, O_4 = ความตระหนักรู้และพฤติกรรมป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ที่วัดได้หลังการทดลอง

2.2 การติดต่อประสานงานการทดลอง

2.2.1 ติดต่อขอความร่วมมือในการทำวิจัยจากผู้บริหารโรงเรียน

2.2.2 ชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัย ขั้นตอนการวิจัย การวัดและประเมินผลแก่ผู้บริหาร ครูผู้สอน และร่วมกันกำหนดตารางเวลาใช้โปรแกรมส่งเสริมความตระหนักรู้และการพฤติกรรมป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 โดยใช้ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลร่วมกับทฤษฎีการเรียนรู้ปัญญาทางสังคม

2.3 การดำเนินการทดลองและรวบรวมข้อมูล

2.3.1 ทำการทดสอบความตระหนักรู้และพฤติกรรมป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนการทดลอง (Pretest)

2.3.2 นำผลการทดสอบก่อนการทดลองมาทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยโดยการทดสอบค่าที (Independent Sample t-test) เพื่อทดสอบว่ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีความตระหนักรู้และพฤติกรรมป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 มีความแตกต่างกันหรือไม่โดยการวิเคราะห์ด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์ ดังตารางที่ 17

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

ตารางที่ 17 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความตระหนักรู้และพฤติกรรมป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ก่อนการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ตัวแปรที่ศึกษา	n	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		t	*p*
		Mean	SD	Mean	SD		
ความตระหนักรู้	20	12.45	1.73	12.35	1.39	0.20	0.84
พฤติกรรมป้องกันโรค	20	14.15	1.84	14.10	2.02	0.08	0.94

จากตารางที่ 17 พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนความตระหนักรู้และพฤติกรรมป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ก่อนการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

เมื่อพิจารณาจากเกณฑ์การตัดสินพบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนความตระหนักรู้และพฤติกรรมป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 กลุ่มทดลองก่อนการทดลองมีคะแนนเท่ากับ 12.45 คือมีความตระหนักรู้อยู่ในระดับดี และพฤติกรรมป้องกันโรคมีคะแนนเท่ากับ 14.15 คือมีพฤติกรรมป้องกันโรคอยู่ในระดับดี กลุ่มควบคุมก่อนการทดลองมีคะแนนความตระหนักรู้เท่ากับ 12.35 คือมีความตระหนักรู้อยู่ในระดับดี และมีคะแนนพฤติกรรมป้องกันโรคเท่ากับ 14.10 คือมีพฤติกรรมอยู่ในระดับดี

2.4 ดำเนินการทดลอง

2.4.1 กลุ่มทดลองที่ได้รับการทดลองโดยผู้วิจัยใช้โปรแกรมส่งเสริมความตระหนักรู้และการปฏิบัติโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 โดยใช้ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลร่วมกับทฤษฎีการเรียนรู้ปัญญาทางสังคมที่สร้างขึ้นจำนวน 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 ครั้ง ได้แก่ วันจันทร์ พุธ และศุกร์ ครั้งละ 30 – 50 นาที 2.4.2 กลุ่มควบคุม ไม่ได้รับโปรแกรมใดๆ และเมื่อเสร็จสิ้นการทดลองแล้วผู้วิจัยได้ให้โปรแกรมนี้กับกลุ่มควบคุมเช่นเดียวกับกลุ่มทดลอง

2.5 การดำเนินหลังการทดลอง

2.5.1 ทำการทดสอบความตระหนักรู้และพฤติกรรมป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังการทดลอง โดยใช้แบบวัดความตระหนักรู้และพฤติกรรมป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ฉบับเดียวกับแบบวัดก่อนการทดลองเพื่อนำข้อมูลมาวิเคราะห์ผลและสรุปอภิปรายต่อไป

ขั้นที่ 3 การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้

3.1 การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์คำนวณ SPSS หาค่าเฉลี่ย (Mean) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) และเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความตระหนักรู้และพฤติกรรมป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 โดยการทดสอบค่าที (t-test) ดังนี้

3.1.1 เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความตระหนักรู้และพฤติกรรมป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุมโดยการทดสอบค่าที (Paired Sample t-test) ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05

3.1.2 เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความตระหนักรู้และพฤติกรรมป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 หลังการทดลองระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม โดยการทดสอบค่าที (Independent Sample t-test) ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

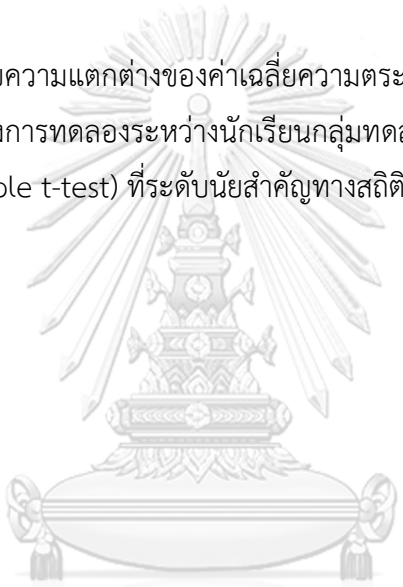
3.2 สถิติที่ใช้ในการวิจัย

3.2.1 วิเคราะห์คุณภาพของแบบวัดความตระหนักรู้และพฤติกรรมป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 โดยหาค่าความเที่ยงและค่าอำนาจจำแนก ด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์

3.2.2 วิเคราะห์ข้อมูลค่าเฉลี่ย (Mean) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ของคะแนนความตระหนักรู้และพฤติกรรมป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 โดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์

3.2.3 ทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความตระหนักรู้และพฤติกรรมป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม โดยการทดสอบค่าที (Paired Sample t-test) ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05 โดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์

3.2.4 ทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความตระหนักรู้และพฤติกรรมป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 หลังการทดลองระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม โดยการทดสอบค่าที (Independent Sample t-test) ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05 โดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์



จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

บทที่ 4
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยเรื่อง โปรแกรมส่งเสริมความตระหนักรู้และพฤติกรรมป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 โดยใช้ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลร่วมกับทฤษฎีการเรียนรู้ปัญญาทางสังคมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ผู้วิจัยได้นำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลออกเป็น 2 ตอนดังนี้

ตอนที่ 1 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความตระหนักรู้และพฤติกรรมป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ก่อนและหลังของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมส่งเสริมความตระหนักรู้และพฤติกรรมป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 และนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับโปรแกรม

ตอนที่ 2 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความตระหนักรู้และพฤติกรรมป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 หลังการทดลองระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมส่งเสริมความตระหนักรู้และพฤติกรรมป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 กับนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับโปรแกรม

ตอนที่ 1 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความตระหนักรู้และพฤติกรรมป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

1.1 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความตระหนักรู้และพฤติกรรมป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมส่งเสริมความตระหนักรู้และพฤติกรรมป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ดังตารางที่ 18, 19, 20 และ ภาพที่ 10

ตารางที่ 18 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความตระหนักรู้และพฤติกรรมป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรม

ตัวแปรที่ศึกษา	n	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		t	*p*
		Mean	SD	Mean	SD		
ความตระหนักรู้	20	12.45	1.69	17.75	1.41	12.28	0.00*
พฤติกรรมป้องกันโรค	20	14.15	1.80	19.90	1.21	18.69	0.00*

*$p < .05$

จากตารางที่ 18 พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนความตระหนักรู้และพฤติกรรมป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองหลังได้รับโปรแกรมส่งเสริมความตระหนักรู้และพฤติกรรมป้องกันโรค สูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อพิจารณาเกณฑ์การตัดสิน พบว่า

คะแนนความตระหนักรู้ก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับดี (M = 12.45) และหลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนอยู่ในระดับดีมาก (M = 17.75)

คะแนนพฤติกรรมป้องกันโรคก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับดี (M = 14.15) และหลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนอยู่ในระดับดีมาก (M = 19.90)

ตารางที่ 19 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความตระหนักรู้ก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลอง จำแนกเป็นรายข้อ

ข้อ	ข้อคำถาม	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		t	*p*
		Mean	SD	Mean	SD		
1	ถ้านักเรียนกำลังเล่นสื่อโซเชียลมีเดีย เช่น Facebook Line Instagram แล้วพบข่าวสารเกี่ยวกับโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 นักเรียนจะรู้สึกอย่างไร	0.85	0.37	0.90	0.31	1.00	0.33
2	หากนักเรียนกำลังซื้อของ แล้วได้ยินคนในชุมชนพูดคุยกันเรื่องพบผู้ติดเชื้อบริเวณชุมชนที่นักเรียนอาศัยอยู่ นักเรียนจะให้ความสนใจหรือไม่ เพราะเหตุใด	0.85	0.37	0.90	0.31	1.00	0.33
3	ขณะที่นักเรียนกำลังดูโทรทัศน์อยู่ ปรากฏว่าพี่ของนักเรียนกลับจากที่ทำงานมาและพึ่งถึงบ้าน ระหว่างนั้นนักเรียนได้ยินพี่ของนักเรียนคุยกับพ่อแม่ว่า มีคนที่ทำงานติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 นักเรียนจะรู้สึกอย่างไร	0.65	0.49	1.00	0.00	3.20	0.00*

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

ตารางที่ 19 (ต่อ)

ข้อ	ข้อคำถาม	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		t	*p*
		Mean	SD	Mean	SD		
4	ถ้านักเรียนต้องเดินทางไปโรงเรียน แล้วนักเรียนได้ทราบข่าวว่าบริเวณดังกล่าวมีผู้ติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 เคยมาบริเวณนี้ นักเรียนจะรู้สึกอย่างไร	0.70	0.47	1.00	0.00	2.85	0.01*
5	ขณะที่นักเรียนกำลัง Home room ตอนเช้า คุณครูประจำชั้นให้นักเรียนทำกิจกรรมสืบค้นข้อมูลเกี่ยวกับโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 นักเรียนจะรู้สึกอย่างไร	0.45	0.51	0.80	0.41	3.20	0.00*
6	ขณะที่นักเรียนกำลังวิ่งออกกำลังกายโดยไม่สวมใส่หน้ากากอนามัยอยู่บริเวณสวนสาธารณะ ปรากฏว่ามีหน่วยงานอาสาสมัครชุมชนมาประกาศขอความร่วมมือให้ใส่หน้ากากอนามัยออกกำลังกาย นักเรียนมีความคิดเห็นตรงกับข้อใด	0.60	0.50	0.80	0.41	1.38	0.10
7	ขณะที่นักเรียนกำลังนั่งรถไปบ้านญาติที่ต่างจังหวัด นักเรียนเห็นบริเวณข้างทางมีป้ายประชาสัมพันธ์มาตรการ D-M-H-T-T ของภาครัฐ นักเรียนมีความคิดเห็นตรงกับข้อใด	0.85	0.37	1.00	0.00	1.83	0.08
8	ขณะที่นักเรียนกำลังเรียนคาบสุดท้ายของวันซึ่งเหลือเวลาอีก 5 นาที คุณครู ได้ขอความร่วมมือนักเรียนทุกคนช่วยกันทำความ	0.45	0.51	0.85	0.37	3.56	0.00*

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

ตารางที่ 19 (ต่อ)

ข้อ	ข้อคำถาม	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		t	*p*
		Mean	SD	Mean	SD		
	สะอาดฆ่าเชื้อบริเวณสถานที่ต่าง ๆ บริเวณในห้องเรียน นักเรียนจะรู้สึกอย่างไร						
9	ขณะที่นักเรียนกำลังจะไปซื้อขนมที่ร้านขายของชำ นักเรียนรู้สึกอย่างไรที่ต้องสวมใส่หน้ากากอนามัย	0.75	0.44	1.00	0.00	2.52	0.02*
10	หลังจากที่นักเรียนสัมผัสราวบันไดเลื่อนในห้างสรรพสินค้า เมื่อเดินออกจากบันไดเลื่อนมีพนักงานเดินเข้ามาหานักเรียนและให้นักเรียนกดเจลแอลกอฮอล์ล้างมือ นักเรียนมีความคิดเห็นตรงกับข้อใด	0.55	0.51	0.90	0.31	3.20	0.00*
11	ขณะที่นักเรียนกำลังจะกดน้ำดื่มที่ตู้กดน้ำด้วยแก้วน้ำที่จัดไว้บริเวณหน้าอาคารเรียน นักเรียนนึกขึ้นได้ว่าตนเองนั้นได้เตรียมแก้วน้ำส่วนตัวมา นักเรียนจะรู้สึกอย่างไร	0.55	0.51	0.85	0.37	2.85	0.01*
12	ขณะที่พ่อและแม่ของนักเรียนกำลังพูดคุยกันเรื่องการเตรียมตัวฉีดวัคซีนในวันพรุ่งนี้ตอนเช้าว่าต้องเตรียมตัวอย่างไรบ้าง นักเรียนได้ยินและเดินไปบอกพ่อกับแม่ว่า “นอนพักผ่อนให้เพียงพอและดื่มน้ำเยอะ ๆ” นักเรียนจะรู้สึกอย่างไรกับเหตุการณ์นี้	0.60	0.50	0.95	0.22	3.20	0.00*

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

ตารางที่ 19 (ต่อ)

ข้อ	ข้อคำถาม	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		t	*p*
		Mean	SD	Mean	SD		
13	ขณะที่นักเรียนกำลังจะรับประทานอาหารกลางวัน นักเรียนคิดว่าลำดับความสำคัญในการปฏิบัติควรเป็นอย่างไร	0.65	0.49	0.95	0.22	2.85	0.01*
14	ขณะที่นักเรียนกำลังจะเดินออกจากบ้าน คุณป้าข้างบ้านของนักเรียนนั้นได้ตะโกนบอกนักเรียนว่า เจ้าของร้านขายเครื่องเขียนที่นักเรียนไปซื้อปากกาเมื่อวานติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 นักเรียนคิดว่าตนเองควรลำดับความสำคัญอย่างไรเป็น**อันดับแรก**	0.55	0.51	0.80	0.41	2.52	0.02*
15	ถ้านักเรียนสัมผัสกับปุ่มกดลิฟท์โดยสารในห้างสรรพสินค้า ทันใดนั้นหน้ากากอนามัยของนักเรียนหลุดออกจากการสวมใส่ หลังจากนั้นนักเรียนควรปฏิบัติในข้อใด (กรณีอยู่ในลิฟท์โดยสารคนเดียว)	0.60	0.50	0.85	0.37	2.52	0.02*
16	จากสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ในปัจจุบันที่มียอดผู้ติดเชื้อสูงถึง 20,000 คนต่อ 1 วัน นักเรียนคิดว่าตนเองควรสืบค้นข้อมูลใดเป็นอันดับแรก	0.65	0.49	0.95	0.22	2.85	0.01*

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

ตารางที่ 19 (ต่อ)

ข้อ	ข้อคำถาม	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		t	*p*
		Mean	SD	Mean	SD		
17	ถ้าพบว่าเพื่อนบ้านของนักเรียนที่ยืมกรรไกรไปแล้วเอามาคืน โดยที่นักเรียนไม่ได้ทำความสะอาดด้วยแอลกอฮอล์ก่อน เป็นผู้ป่วยติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 นักเรียนจะประเมินความเสี่ยงอย่างไร	0.65	0.49	0.85	0.37	2.18	0.04*
18	หากนักเรียนกำลังจะเดินทางออกจากบ้านเพื่อไปซื้ออาหารที่ร้านขายอาหารใกล้บ้าน นักเรียนคิดว่าตนเอง**ไม่จำเป็น**ต้องเตรียมอุปกรณ์อะไร	0.40	0.50	0.75	0.44	3.20	0.00*
19	หลังจากที่นักเรียนออกไปข้างนอกยังสถานการณ์ที่ต่าง ๆ เมื่อนักเรียนเดินทางกลับมาถึงบ้าน นักเรียนจะทำอย่างไรเป็นลำดับแรกทุกครั้ง	0.60	0.50	0.85	0.37	2.52	0.02*
20	หลังจากที่นักเรียนสัมผัสบริเวณจุดเสี่ยงในที่สาธารณะ เช่น ราวบันได ลูกบิดประตู ราวจับรถเมล์ นักเรียนคิดว่าควรปฏิบัติอย่างไร	0.50	0.51	0.80	0.41	2.85	0.01*
	รวม	12.45	1.69	17.75	1.41	12.28	0.00*

*$p < .05$

จากตารางที่ 19 พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนความตระหนักรู้ของนักเรียนกลุ่มทดลองหลังได้รับโปรแกรมส่งเสริมความตระหนักรู้และพฤติกรรมป้องกันโรคมีค่าเฉลี่ยของคะแนนสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

โดยก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 12.45 คือมีความตระหนักรู้อยู่ในระดับดี และหลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 17.75 คือมีความตระหนักรู้อยู่ในระดับดีมาก

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนความตระหนักรู้หลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ยกเว้นข้อที่ 1, 2, 6 และ 7

ตารางที่ 20 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลอง จำแนกเป็นรายข้อ

ข้อ	ข้อคำถาม	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		t	*p*
		Mean	SD	Mean	SD		
1	เวลาที่นักเรียนสวมใส่หน้ากากอนามัยออกจากบ้านเพื่อไปห้าง นักเรียนจะปฏิบัติขั้นตอนใดเป็นอันดับแรก	0.50	0.51	0.80	0.41	2.35	0.03*
2	เมื่อใช้หน้ากากอนามัยเสร็จแล้ว นักเรียนจะถอดหน้ากากอนามัยโดยจับที่ส่วนใดของหน้ากาก	0.80	0.41	0.95	0.22	1.44	0.00*
3	หลังจากที่นักเรียนเข้าห้องน้ำสาธารณะเสร็จแล้ว และนักเรียนต้องการที่จะล้างมือ นักเรียนจะปฏิบัติอย่างไร	0.70	0.47	0.70	0.47	0.00	1.00
4	ระหว่างที่นักเรียนกำลังเดินเข้าร้านสะดวกซื้อ พนักงานบอกกับนักเรียนว่า “รบกวนกดเจลแอลกอฮอล์ล้างมือด้วยนะคะ” นักเรียนจะปฏิบัติอย่างไรเป็นอันดับแรก	0.80	0.41	0.90	0.31	0.81	0.43
5	ขณะที่นักเรียนกำลังรับประทานอาหารอยู่ แล้วรู้สึกว่าจะไอหรือจาม โดยที่นักเรียนไม่มีกระดาษชำระหรือกระดาษทิชชู่ นักเรียนจะปฏิบัติอย่างไร	0.60	0.50	0.65	0.49	0.37	0.72

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

ตารางที่ 20 (ต่อ)

ข้อ	ข้อคำถาม	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		t	*p*
		Mean	SD	Mean	SD		
6	จากสถานการณ์ข้อที่ 5 หลังจากที่นักเรียนไอหรือจามเสร็จแล้ว นักเรียนจะปฏิบัติอย่างไรต่อ	0.50	0.51	0.80	0.41	2.35	0.03*
7	ขณะที่นักเรียนกำลังเดินทางไปโรงเรียนด้วยรถโดยสารประจำทาง หลังจากที่เรียนออนไลน์ 3 เดือน และนักเรียนพบเจอกับเพื่อนสนิท นักเรียนจะทำอย่างไร	0.65	0.49	0.85	0.37	1.46	0.00*
8	ในขณะที่กำลังเรียนวิชาพลศึกษา คุณครูให้นักเรียนจัดแถวหน้ากระดานเพื่อฝึกทักษะการเลี้ยงลูกบาสเกตบอล นักเรียนจะทำอย่างไร	0.55	0.51	0.95	0.22	3.56	0.00*
9	หลังจากที่นักเรียนกลับถึงบ้านและส่องกระจก นักเรียนพบว่าตนเองเป็นสิวบริเวณจมูก นักเรียนจะทำอย่างไร	0.65	0.49	0.95	0.22	2.35	0.03*
10	ขณะที่นักเรียนกำลังปั่นจักรยานกลับบ้าน ปรากฏว่ามีแมลงเข้าตา นักเรียนจะทำอย่างไร	0.50	0.51	0.85	0.37	2.67	0.02*
11	หากแม่ของนักเรียนใช้นักเรียนไปซื้อผงซักฟอก นักเรียนจะไปซื้อที่ใด	0.45	0.51	0.95	0.22	4.36	0.00*
12	พ่อแม่ของนักเรียนได้ทำการจองที่พักเพื่อไปเที่ยวในวันเสาร์และอาทิตย์ที่จะถึงนี้เป็นจำนวนเงิน 10,000 บาท และนักเรียนทราบ	0.70	0.47	0.80	0.41	0.72	0.16

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

ตารางที่ 20 (ต่อ)

ข้อ	ข้อคำถาม	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		t	*p*
		Mean	SD	Mean	SD		
	ข่าวว่าบริเวณใกล้เคียงที่พักแห่งนั้นเป็นคลัสเตอร์การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 นักเรียนจะทำอย่างไร						
13	หากนักเรียนรู้สึกว่าตนเองมีอาการไอ เจ็บคอ หายใจไม่ออกในช่วงวันเสาร์เวลาประมาณ 8 โมง และนักเรียนจำเป็นต้องสอบกลางภาคที่โรงเรียนในวันจันทร์เวลา 9 โมงตรง ซึ่งไม่สามารถขอสอบภายหลังได้ นักเรียนจะปฏิบัติอย่างไร	0.30	0.47	0.80	0.41	3.68	0.00*
14	ขณะที่นักเรียนกำลังจะเดินเข้าห้างสรรพสินค้าเพื่อไปทำการซื้อของใช้กับครอบครัว ปรากฏว่านักเรียนทำการวัดอุณหภูมิแล้วมีไข้ (อุณหภูมิตั้งแต่ 38 องศาขึ้นไป) นักเรียนจะทำอย่างไร	0.80	0.41	0.75	0.44	0.44	0.67
15	หากคุณครูให้นักเรียนช่วยกันทำความสะอาดห้องเรียน นักเรียนจะเลือกทำความสะอาดบริเวณใดเป็นอันดับแรก	0.70	0.47	0.80	0.41	0.81	0.43
16	นักเรียนจะเลือกทำความสะอาดพื้นผิวที่มีการสัมผัสสูงทุกวันด้วยอุปกรณ์ใด	0.50	0.51	1.00	0.00	4.36	0.00*

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

ตารางที่ 20 (ต่อ)

ข้อ	ข้อคำถาม	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		t	*p*
		Mean	SD	Mean	SD		
17	หากนักเรียนต้องการทราบข้อมูลว่าพื้นที่ชุมชนที่นักเรียนอาศัยอยู่นั้นมีการแพร่ระบาดหรือไม่ นักเรียนจะทำอย่างไร	0.50	0.51	0.80	0.41	2.35	0.03*
18	คุณครูให้นักเรียนสืบค้นวิธีการป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 นักเรียนจะสืบค้นจากแหล่งข้อมูลใด จึงจะมีความน่าเชื่อถือมากที่สุด	0.50	0.51	0.80	0.41	2.35	0.03*
19	ขณะที่นักเรียนกำลังเลือกซื้ออาหารในช่วงเวลาพักเที่ยง นักเรียนจะเลือกรับประทานอาหารเมนูอะไรที่จะเหมาะสมในช่วงการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 มากที่สุด	0.50	0.51	0.85	0.37	2.33	0.03*
20	จากสถานการณ์ดังต่อไปนี้ นักเรียนคิดว่าบุคคลใดรับประทานอาหารไม่เหมาะสมกับช่วงการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019	0.30	0.47	0.80	0.41	4.36	0.00*
21	หลังจากที่นักเรียนวิ่งรอบสนามครบ 2 รอบ ในรายวิชาพลศึกษา นักเรียนรู้สึกกระหายน้ำมากจึงเดินไปที่ตู้กดน้ำ และพบว่ามีแก้วน้ำวางอยู่บนตู้กดน้ำ 1 ใบ นักเรียนจะปฏิบัติอย่างไร	0.70	0.47	1.00	0.00	2.85	0.01*

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

ตารางที่ 20 (ต่อ)

ข้อ	ข้อคำถาม	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		t	*p*
		Mean	SD	Mean	SD		
	เดินไปที่ตู้กดน้ำ และพบว่ามีแก้วน้ำวางอยู่บนตู้กดน้ำ 1 ใบ นักเรียนจะปฏิบัติอย่างไร						
22	ถ้านักเรียนมีความจำเป็นต้องใช้ช้อนและส้อมของทางโรงเรียนเพื่อรับประทานอาหารกลางวัน นักเรียนจะปฏิบัติอย่างไร	0.50	0.51	0.80	0.41	2.35	0.01*
23	หากพ่อของนักเรียนต้องไปฉีดวัคซีนที่โรงพยาบาลในวันพรุ่งนี้ เวลา 9 โมง นักเรียนจะแนะนำการปฏิบัติตนก่อนฉีดวัคซีนแก่คุณพ่ออย่างไร	0.65	0.49	0.85	0.37	1.46	0.00*
24	หลังจากที่แม่ของนักเรียนได้รับวัคซีนแล้ว ปรากฏว่าแม่ของนักเรียนมีผื่นขึ้นและบวมแดงบริเวณที่แขนข้างที่ได้รับวัคซีน นักเรียนจะทำอย่างไร	0.25	0.44	0.60	0.50	2.67	0.02*
	รวม	14.15	1.80	19.90	1.21	18.69	0.00*

*$p < .05$

จากตารางที่ 20 พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ของนักเรียนกลุ่มทดลองหลังได้รับโปรแกรมส่งเสริมความตระหนักรู้และพฤติกรรมป้องกันโรคมีค่าเฉลี่ยของคะแนนสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

โดยก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 14.15 คือมีพฤติกรรมป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 อยู่ในระดับดี และหลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 19.90 คือมีพฤติกรรมป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 อยู่ในระดับดีมาก

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 หลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ยกเว้นข้อ 3, 4, 5, 12, 14, และ 15

1.2 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความตระหนักรู้และพฤติกรรมป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับโปรแกรมส่งเสริมความตระหนักรู้และพฤติกรรมป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ดังตารางที่ 21, 22, 23 และ ภาพที่ 11

ตารางที่ 21 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความตระหนักรู้และพฤติกรรมป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับโปรแกรม

ตัวแปรที่ศึกษา	n	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		t	*p*
		Mean	SD	Mean	SD		
ความตระหนักรู้	20	12.35	1.35	12.60	1.57	0.55	0.59
พฤติกรรมป้องกันโรค	20	14.10	2.02	14.00	1.69	0.24	0.81

*$p < .05$

จากตารางที่ 21 พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนความตระหนักรู้และพฤติกรรมป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับโปรแกรมส่งเสริมความตระหนักรู้และพฤติกรรมป้องกันโรคไม่แตกต่างจากก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อพิจารณาเกณฑ์การตัดสิน พบว่า

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

คะแนนความตระหนักรู้ก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับดี (M = 12.35) และหลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนอยู่ในระดับดี (M = 12.60)

คะแนนพฤติกรรมป้องกันโรคก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับดี (M = 14.10) และหลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนอยู่ในระดับดี (M = 14.00)

ตารางที่ 22 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความตระหนักรู้ก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มควบคุม จำแนกเป็นรายข้อ

ข้อ	ข้อคำถาม	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		t	*p*
		Mean	SD	Mean	SD		
1	ถ้านักเรียนกำลังเล่นสื่อโซเชียลมีเดีย เช่น Facebook Line Instagram แล้วพบข่าวสารเกี่ยวกับโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 นักเรียนจะรู้สึกอย่างไร	0.50	0.51	0.50	0.51	0.00	1.00
2	หากนักเรียนกำลังซื้อของ แล้วได้ยินคนในชุมชนพูดคุยกันเรื่องพบผู้ติดเชื้อบริเวณชุมชนที่นักเรียนอาศัยอยู่ นักเรียนจะให้ความสนใจหรือไม่ เพราะเหตุใด	0.70	0.47	0.70	0.47	0.00	1.00
3	ขณะที่นักเรียนกำลังดูโทรทัศน์อยู่ ปรากฏว่าพี่ของนักเรียนกลับจากที่ทำงานมาและพึ่งถึงบ้าน ระหว่างนั้นนักเรียนได้ยินพี่ของนักเรียนคุยกับพ่อแม่ว่า มีคนที่ทำงานติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 นักเรียนจะรู้สึกอย่างไร	0.45	0.51	0.45	0.51	0.00	1.00
4	ถ้านักเรียนต้องเดินทางไปโรงเรียนแล้วนักเรียนได้ทราบข่าวว่าบริเวณดังกล่าวมีผู้ติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 เคยมาบริเวณนี้ นักเรียนจะรู้สึกอย่างไร	0.40	0.50	0.65	0.44	3.20	0.03*
5	ขณะที่นักเรียนกำลัง Home room ตอนเช้า คุณครูประจำชั้นให้นักเรียนทำกิจกรรมสืบค้นข้อมูล	0.50	0.51	0.50	0.51	0.00	1.00

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

ตารางที่ 22 (ต่อ)

ข้อ	ข้อคำถาม	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		t	*p*
		Mean	SD	Mean	SD		
	เกี่ยวกับโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 นักเรียนจะรู้สึกอย่างไร						
6	ขณะที่นักเรียนกำลังวิ่งออกกำลังกายโดยไม่สวมใส่หน้ากากอนามัยอยู่บริเวณสวนสาธารณะ ปรากฏว่ามีหน่วยงานอาสาสมัครชุมชนมาประกาศขอความร่วมมือให้ใส่หน้ากากอนามัยออกกำลังกาย นักเรียนมีความคิดเห็นตรงกับข้อใด	0.70	0.47	0.70	0.47	0.00	1.00
7	ขณะที่นักเรียนกำลังนั่งรถไปบ้านญาติที่ต่างจังหวัด นักเรียนเห็นบริเวณข้างทางมีป้าย ประชาสัมพันธ์มาตรการ D-M-H-T-T ของภาครัฐ นักเรียนมีความคิดเห็นตรงกับข้อใด	0.70	0.47	0.70	0.47	0.00	1.00
8	ขณะที่นักเรียนกำลังเรียนคาบสุดท้ายของวันซึ่งเหลือเวลาอีก 5 นาที คุณครู ได้ขอความร่วมมือนักเรียนทุกคนช่วยกันทำความสะอาดฆ่าเชื้อบริเวณสถานที่ต่าง ๆ บริเวณในห้องเรียน นักเรียนจะรู้สึกอย่างไร	0.65	0.49	0.65	0.49	0.00	1.00
9	ขณะที่นักเรียนกำลังจะไปซื้อขนมที่ร้านขายของชำ นักเรียนรู้สึกอย่างไรที่ต้องสวมใส่หน้ากากอนามัย	0.65	0.49	0.65	0.49	0.00	1.00

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

ตารางที่ 22 (ต่อ)

ข้อ	ข้อคำถาม	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		t	*p*
		Mean	SD	Mean	SD		
10	หลังจากที่นักเรียนสัมผัสราวบันไดเลื่อนในห้างสรรพสินค้า เมื่อเดินออกจากบันไดเลื่อนมีพนักงานเดินเข้ามาหานักเรียนและให้นักเรียนกดเจลแอลกอฮอล์ล้างมือ นักเรียนมีความคิดเห็นตรงกับข้อใด	0.55	0.51	0.65	0.49	1.00	0.33
11	ขณะที่นักเรียนกำลังจะกดน้ำดื่มที่ตู้กดน้ำด้วยแก้วน้ำที่จัดไว้บริเวณหน้าอาคารเรียน นักเรียนนึกขึ้นได้ว่าตนเองนั้นได้เตรียมแก้วน้ำส่วนตัวมา นักเรียนจะรู้สึกอย่างไร	0.65	0.49	0.60	0.50	0.44	0.67
12	ขณะที่พ่อและแม่ของนักเรียนกำลังพูดคุยกันเรื่องการเตรียมตัวฉีดวัคซีนในวันพรุ่งนี้ตอนเช้าว่าต้องเตรียมตัวอย่างไรบ้าง นักเรียนได้ยินและเดินไปบอกพ่อกับแม่ว่า “นอนพักผ่อนให้เพียงพอและดื่มน้ำเยอะ ๆ” นักเรียนจะรู้สึกอย่างไรกับเหตุการณ์นี้	0.60	0.50	0.60	0.50	0.00	1.00
13	ขณะที่นักเรียนกำลังจะรับประทานอาหารกลางวัน นักเรียนคิดว่าลำดับความสำคัญในการปฏิบัติควรเป็นอย่างไร	0.65	0.49	0.65	0.49	0.00	1.00
14	ขณะที่นักเรียนกำลังจะเดินออกจากบ้าน คุณป้าข้างบ้านของนักเรียนนั้นได้ตะโกนบอกนักเรียนว่า เจ้าของร้านขายเครื่องเขียนที่นักเรียนไปซื้อ	0.55	0.51	0.50	0.51	0.44	0.67

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

ตารางที่ 22 (ต่อ)

ข้อ	ข้อคำถาม	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		t	*p*
		Mean	SD	Mean	SD		
	ปากกาเมื่อวานติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 นักเรียนคิดว่าตนเองควรลำดับความสำคัญอย่างไรเป็น**อันดับแรก**						
15	ถ้านักเรียนสัมผัสกับปุ่มกดลิฟท์โดยสารในห้างสรรพสินค้า ทันใดนั้นหน้ากากอนามัยของนักเรียนหลุดออกจากการสวมใส่ หลังจากนั้นนักเรียนควรปฏิบัติในข้อใด (กรณีอยู่ในลิฟท์โดยสารคนเดียว)	0.65	0.49	0.55	0.51	1.00	0.33
16	จากสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ในปัจจุบันที่มียอดผู้ติดเชื้อสูงถึง 20,000 คนต่อ 1 วัน นักเรียนคิดว่าตนเองควรสืบค้นข้อมูลใดเป็นอันดับแรก	0.60	0.50	0.55	0.51	0.44	0.67
17	ถ้าพบว่าเพื่อนบ้านของนักเรียนที่ยืมกรรไกรไปแล้วเอามาคืน โดยที่นักเรียนไม่ได้ทำความสะอาดด้วยแอลกอฮอล์ก่อน เป็นผู้ป่วยติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 นักเรียนจะประเมินความเสี่ยงอย่างไร	0.70	0.47	0.70	0.47	0.00	1.00
18	หากนักเรียนกำลังจะเดินทางออกจากบ้านเพื่อไปซื้ออาหารที่ร้านขายอาหารใกล้บ้าน นักเรียน**ไม่จำเป็น**ต้องเตรียมอุปกรณ์อะไร	0.60	0.51	0.75	0.44	1.14	0.27

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

ตารางที่ 22 (ต่อ)

ข้อ	ข้อคำถาม	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		t	*p*
		Mean	SD	Mean	SD		
19	หลังจากที่นักเรียนออกไปข้างนอกยังสถานการณ์ที่ต่าง ๆ เมื่อนักเรียนเดินทางกลับมาถึงบ้าน นักเรียนจะทำอย่างไรเป็นลำดับแรกทุกครั้ง	0.65	0.49	0.65	0.49	0.00	1.00
20	หลังจากที่นักเรียนสัมผัสบริเวณจุดเสี่ยงในที่สาธารณะ เช่น ราวบันได ลูกบิดประตู ราวจับรถเมล์ นักเรียนคิดว่าควรปฏิบัติอย่างไร	0.65	0.49	0.65	0.49	0.00	1.00
	รวม	12.35	1.35	12.60	1.57	0.55	0.59

*$p < .05$

จากตารางที่ 22 พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนความตระหนักรู้ของนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับโปรแกรมส่งเสริมความตระหนักรู้และพฤติกรรมป้องกันโรคมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความตระหนักรู้ไม่แตกต่างจากก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

โดยก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 12.35 คือมีความตระหนักรู้อยู่ในระดับดี และหลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 12.60 คือมีความตระหนักรู้อยู่ในระดับดี

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนความตระหนักรู้หลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในข้อ 4

ตารางที่ 23 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มควบคุม จำแนกเป็นรายข้อ

ข้อ	ข้อคำถาม	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		t	*p*
		Mean	SD	Mean	SD		
1	เวลาที่นักเรียนจะสวมใส่หน้ากากอนามัยก่อนออกจากบ้านเพื่อไปห้างสรรพสินค้านักเรียนจะปฏิบัติขั้นตอนใดเป็นอันดับแรก	0.65	0.49	0.35	0.49	1.67	0.11

ตารางที่ 23 (ต่อ)

ข้อ	ข้อคำถาม	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		t	*p*
		Mean	SD	Mean	SD		
2	เมื่อใช้หน้ากากอนามัยเสร็จแล้ว นักเรียนจะถอดหน้ากากอนามัยโดยจับที่ส่วนใดของหน้ากาก	0.75	0.44	0.80	0.41	0.44	0.67
3	หลังจากที่นักเรียนเข้าห้องน้ำสาธารณะเสร็จแล้ว และนักเรียนต้องการที่จะล้างมือ นักเรียนจะปฏิบัติอย่างไร	0.65	0.49	0.45	0.51	1.29	0.21
4	ระหว่างที่นักเรียนกำลังเดินเข้าร้านสะดวกซื้อ พนักงานบอกกับนักเรียนว่า “รบกวนกดเจลแอลกอฮอล์ล้างมือด้วยนะคะ” นักเรียนจะปฏิบัติอย่างไรเป็นอันดับแรก	0.70	0.47	0.70	0.47	0.00	1.00
5	ขณะที่นักเรียนกำลังรับประทานอาหารอยู่ แล้วรู้สึกว่าจะไอหรือจาม โดยที่นักเรียนไม่มีกระดาษชำระหรือกระดาษทิชชู่ นักเรียนจะปฏิบัติอย่างไร	0.50	0.51	0.30	0.47	1.45	0.16
6	จากสถานการณ์ข้อที่ 5 หลังจากที่นักเรียนไอหรือจามเสร็จแล้ว นักเรียนจะปฏิบัติอย่างไรต่อ	0.65	0.49	0.65	0.49	0.00	1.00
7	ขณะที่นักเรียนกำลังเดินทางไปโรงเรียนด้วยรถโดยสารประจำทาง หลังจากที่เรียนออนไลน์ 3 เดือน และนักเรียนพบเจอกับเพื่อนสนิท นักเรียนจะทำอย่างไร	0.60	0.50	0.50	0.51	0.57	0.58

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

ตารางที่ 23 (ต่อ)

ข้อ	ข้อคำถาม	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		t	*p*
		Mean	SD	Mean	SD		
8	ในขณะที่กำลังเรียนวิชาพลศึกษา คุณครูให้นักเรียนจัดแถวหน้ากระดานเพื่อฝึกทักษะการเลี้ยงลูกบาสเกตบอล นักเรียนจะทำอย่างไร	0.60	0.50	0.75	0.44	1.00	0.33
9	หลังจากที่นักเรียนกลับถึงบ้านและส่องกระจก นักเรียนพบว่าตนเองเป็นสิวบริเวณจมูก นักเรียนจะทำอย่างไร	0.55	0.51	0.65	0.49	0.57	0.58
10	ขณะที่นักเรียนกำลังปั่นจักรยานกลับบ้าน ปรากฏว่ามีแมลงเข้าตา นักเรียนจะทำอย่างไร	0.55	0.51	0.55	0.51	0.00	1.00
11	หากแม่ของนักเรียนใช้นักเรียนไปซื้อผงซักฟอก นักเรียนจะไปซื้อที่ใด	0.70	0.47	0.80	0.41	0.62	0.54
12	พ่อแม่ของนักเรียนได้ทำการจองที่พักเพื่อไปเที่ยวในวันเสาร์และอาทิตย์ที่จะถึงนี้เป็นจำนวนเงิน 10,000 บาท และนักเรียนทราบข่าวว่าบริเวณใกล้เคียงที่พักแห่งนั้นเป็นคลัสเตอร์การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 นักเรียนจะทำอย่างไร	0.60	0.50	0.60	0.50	0.00	1.00
13	หากนักเรียนรู้สึกว่าตนเองมีอาการไอ เจ็บคอ หายใจไม่ออกในช่วงวันเสาร์เวลาประมาณ 8 โมง และนักเรียนจำเป็นต้องสอบกลางภาคที่โรงเรียนในวันจันทร์เวลา 9 โมงตรง	0.25	0.44	0.45	0.51	1.17	0.29

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

ตารางที่ 23 (ต่อ)

ข้อ	ข้อคำถาม	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		t	*p*
		Mean	SD	Mean	SD		
	ซึ่งไม่สามารถขอสอบภายหลังได้ นักเรียนจะปฏิบัติอย่างไร						
14	ขณะที่นักเรียนกำลังจะเดินเข้าห้างสรรพสินค้าเพื่อไปทำการซื้อของใช้กับครอบครัว ปรากฏว่านักเรียนทำการวัดอุณหภูมิแล้วมีไข้ (อุณหภูมิตั้งแต่ 38 องศาขึ้นไป) นักเรียนจะทำอย่างไร	0.70	0.47	0.55	0.51	0.90	0.38
15	หากคุณครูให้นักเรียนช่วยกันทำความสะอาดห้องเรียน นักเรียนจะเลือกทำความสะอาดบริเวณใดเป็นอันดับแรก	0.65	0.49	0.35	0.49	2.35	0.03*
16	นักเรียนจะเลือกทำความสะอาดพื้นผิวที่มีการสัมผัสสูงทุกวันด้วยอุปกรณ์ใด	0.60	0.50	0.75	0.44	0.83	0.42
17	หากนักเรียนต้องการทราบข้อมูลว่าพื้นที่ชุมชนที่นักเรียนอาศัยอยู่นั้นมีการแพร่ระบาดหรือไม่นักเรียนจะทำอย่างไร	0.65	0.49	0.55	0.51	0.81	0.43
18	คุณครูให้นักเรียนสืบค้นวิธีการป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 นักเรียนจะสืบค้นจากแหล่งข้อมูลใด จึงจะมีความน่าเชื่อถือมากที่สุด	0.55	0.51	0.50	0.51	0.30	0.77

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

ตารางที่ 23 (ต่อ)

ข้อ	ข้อคำถาม	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		t	*P*
		Mean	SD	Mean	SD		
	2019 นักเรียนจะสืบค้นจากแหล่งข้อมูลใด จึงจะมีความน่าเชื่อถือมากที่สุด						
19	ขณะที่นักเรียนกำลังเลือกซื้ออาหารในช่วงเวลาพักเที่ยง นักเรียนจะเลือกรับประทานอาหารเมนูอะไรที่จะเหมาะสมในช่วงการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 มากที่สุด	0.60	0.50	0.70	0.47	0.70	0.50
20	จากสถานการณ์ดังต่อไปนี้ นักเรียนคิดว่าบุคคลใดรับประทานอาหารไม่เหมาะสมกับช่วงการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019	0.70	0.47	0.65	0.49	0.33	0.75
21	หลังจากที่นักเรียนวิ่งรอบสนามครบ 2 รอบ ในรายวิชาพลศึกษา นักเรียนรู้สึกกระหายน้ำมากจึงเดินไปที่ตู้กดน้ำ และพบว่ามีแก้วน้ำวางอยู่บนตู้กดน้ำ 1 ใบ นักเรียนจะปฏิบัติอย่างไร	0.60	0.50	0.75	0.44	1.37	0.19
22	ถ้านักเรียนมีความจำเป็นต้องใช้ช้อนและส้อมของทางโรงเรียนเพื่อรับประทานอาหารกลางวัน นักเรียนจะปฏิบัติอย่างไร	0.40	0.50	0.50	0.51	0.70	0.50
23	หากพ่อของนักเรียนต้องไปฉีดวัคซีนที่โรงพยาบาลในวันพรุ่งนี้เวลา 9 โมง นักเรียนจะแนะนำการ	0.60	0.50	0.60	0.50	0.00	1.00

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

ตารางที่ 23 (ต่อ)

ข้อ	ข้อคำถาม	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		t	*p*
		Mean	SD	Mean	SD		
24	ปฏิบัติตนก่อนฉีดวัคซีนแก่คุณพ่ออย่างไร หลังจากที่แม่ของนักเรียนได้รับวัคซีนแล้ว ปรากฏว่าแม่ของนักเรียนมีผื่นขึ้นและบวมแดงบริเวณที่แขนข้างที่ได้รับวัคซีน นักเรียนจะทำอย่างไร	0.30	0.47	0.55	0.51	2.03	0.06
	รวม	14.10	2.02	14.00	1.69	0.24	0.81

*$p < .05$

จากตารางที่ 23 พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับโปรแกรมส่งเสริมความตระหนักรู้และพฤติกรรมป้องกันโรคไม่แตกต่างจากก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

โดยก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 14.10 คือมีพฤติกรรมป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 อยู่ในระดับดี และหลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 14.00 คือมีพฤติกรรมป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 อยู่ในระดับดี

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 หลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างจากก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ยกเว้นข้อที่ 15

ตอนที่ 2 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความตระหนักรู้และพฤติกรรมป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 หลังการทดลองระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรม และนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับโปรแกรม

2.1 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความตระหนักรู้และพฤติกรรมป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 หลังการทดลองระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมและนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับโปรแกรม ดังตารางที่ 24, 25, 26 และ ภาพที่ 12

ตารางที่ 24 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความตระหนักรู้และพฤติกรรมป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 หลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม

ตัวแปรที่ศึกษา	กลุ่มทดลอง (n = 20)		กลุ่มควบคุม (n = 20)		t	*p*
	Mean	SD	Mean	SD		
ความตระหนักรู้	17.75	1.41	12.60	1.57	9.90	0.00*
พฤติกรรมป้องกันโรค	19.90	1.21	14.00	1.69	12.72	0.00*

*$p < .05$

จากตารางที่ 24 พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนความตระหนักรู้และพฤติกรรมป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 หลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อพิจารณาองค์ประกอบรายด้าน สรุปได้ดังนี้

โดยค่าเฉลี่ยของคะแนนความตระหนักรู้ของนักเรียนกลุ่มทดลองหลังการทดลองเท่ากับ 17.75 มีความตระหนักรู้ระดับดีมาก และนักเรียนกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความตระหนักรู้หลังการทดลองเท่ากับ 12.60 มีความตระหนักรู้ระดับดี

และค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ของนักเรียนกลุ่มทดลองหลังการทดลองเท่ากับ 19.90 มีพฤติกรรมป้องกันระดับดีมาก และนักเรียนกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 หลังการทดลองเท่ากับ 14.00 มีพฤติกรรมป้องกันระดับดี

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

ตารางที่ 25 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความตระหนักรู้หลังการทดลองระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองกับนักเรียนกลุ่มควบคุม จำแนกเป็นรายข้อ

ข้อ	ข้อคำถาม	กลุ่มทดลอง (n = 20)		กลุ่มควบคุม (n = 20)		t	*p*
		Mean	SD	Mean	SD		
1	ถ้านักเรียนกำลังเล่นสื่อโซเชียลมีเดีย เช่น Facebook Line Instagram แล้วพบข่าวสารเกี่ยวกับโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 นักเรียนจะรู้สึกอย่างไร	0.90	0.31	0.50	0.51	2.99	0.00*

ตารางที่ 25 (ต่อ)

ข้อ	ข้อคำถาม	กลุ่มทดลอง (n = 20)		กลุ่มควบคุม (n = 20)		t	*p*
		Mean	SD	Mean	SD		
2	หากนักเรียนกำลังซื้อของ แล้วได้ยินคนในชุมชนพูดคุยกันเรื่องพบผู้ติดเชื้อบริเวณชุมชนที่นักเรียนอาศัยอยู่ นักเรียนจะให้ความสนใจหรือไม่ เพราะเหตุใด	0.90	0.31	0.70	0.47	1.59	0.00*
3	ขณะที่นักเรียนกำลังดูโทรทัศน์อยู่ ขณะที่นักเรียนกำลังดูโทรทัศน์อยู่ ปรากฏว่าพี่ของนักเรียนกลับจากที่ทำงานมาและพึ่งถึงบ้าน ระหว่างนั้นนักเรียนได้ยินพี่ของนักเรียนคุยกับพ่อแม่ว่า มีคนที่ทำงานติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 นักเรียนจะรู้สึกอย่างไร	1.00	0.00	0.45	0.51	4.82	0.00*
5	ขณะที่นักเรียนกำลัง Home room ตอนเช้า คุณครูประจำชั้นให้นักเรียนทำกิจกรรมสืบค้นข้อมูลเกี่ยวกับโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 นักเรียนจะรู้สึกอย่างไร	0.80	0.41	0.50	0.51	2.04	0.00*
6	ขณะที่นักเรียนกำลังวิ่งออกกำลังกายโดยไม่สวมใส่หน้ากากอนามัยอยู่บริเวณสวนสาธารณะ ปรากฏว่ามีหน่วยงานอาสาสมัครชุมชนมาประกาศขอความร่วมมือให้ใส่หน้ากากอนามัยออกกำลังกาย นักเรียนมีความคิดเห็นตรงกับข้อใด	0.80	0.41	0.70	0.47	2.08	0.16

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

ตารางที่ 25 (ต่อ)

ข้อ	ข้อคำถาม	กลุ่มทดลอง (n = 20)		กลุ่มควบคุม (n = 20)		t	*p*
		Mean	SD	Mean	SD		
7	ขณะที่นักเรียนกำลังนั่งรถไปบ้านญาติที่ต่างจังหวัด นักเรียนเห็นบริเวณข้างทางมีป้ายประชาสัมพันธ์มาตรการ D-M-H-T-T ของภาครัฐ นักเรียนมีความคิดเห็นตรงกับข้อใด	1.00	0.00	0.70	0.47	2.85	0.00*
8	ขณะที่นักเรียนกำลังเรียนคาบสุดท้ายของวันซึ่งเหลือเวลาอีก 5 นาที คุณครู ได้ขอความร่วมมือนักเรียนทุกคนช่วยกันทำความสะอาดฆ่าเชื้อบริเวณสถานที่ต่าง ๆ บริเวณในห้องเรียน นักเรียนจะรู้สึกอย่างไร	0.85	0.37	0.65	0.49	1.46	0.00*
9	ขณะที่นักเรียนกำลังจะไปซื้อขนมที่ร้านขายของชำ นักเรียนรู้สึกอย่างไรที่ต้องสวมใส่หน้ากากอนามัย	1.00	0.00	0.65	0.49	3.20	0.00*
10	หลังจากที่นักเรียนสัมผัสราวบันไดเลื่อนในห้างสรรพสินค้า เมื่อเดินออกจากบันไดเลื่อนมีพนักงานเดินเข้ามาหานักเรียนและให้นักเรียนกดเจลแอลกอฮอล์ล้างมือ นักเรียนมีความคิดเห็นตรงกับข้อใด	0.90	0.31	0.65	0.49	2.60	0.00*
11	ขณะที่นักเรียนกำลังจะกดน้ำดื่มที่ตู้กดน้ำด้วยแก้วน้ำที่จัดไว้บริเวณ	0.85	0.37	0.60	0.50	1.46	0.00*

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

ตารางที่ 25 (ต่อ)

ข้อ	ข้อคำถาม	กลุ่มทดลอง (n = 20)		กลุ่มควบคุม (n = 20)		t	*p*
		Mean	SD	Mean	SD		
	หน้าอาคารเรียน นักเรียนนึกขึ้นได้ว่าตนเองนั้นได้เตรียมแก้วน้ำส่วนตัวมา นักเรียนจะรู้สึกอย่างไร						
12	ขณะที่พ่อและแม่ของนักเรียนกำลังพูดคุยกันเรื่องการเตรียมตัวฉีดวัคซีนในวันพรุ่งนี้ตอนเช้าว่าต้องเตรียมตัวอย่างไรบ้าง นักเรียนได้ยินและเดินไปบอกพ่อกับแม่ว่า “นอนพักผ่อนให้เพียงพอและดื่มน้ำเยอะ ๆ” นักเรียนจะรู้สึกอย่างไรกับเหตุการณ์นี้	0.95	0.22	0.65	0.49	2.85	0.00*
13	ขณะที่นักเรียนกำลังจะรับประทานอาหารกลางวัน นักเรียนคิดว่าลำดับความสำคัญในการปฏิบัติควรเป็นอย่างไร	0.95	0.22	0.65	0.49	2.50	0.00*
14	ขณะที่นักเรียนกำลังจะเดินออกจากบ้าน คุณป้าข้างบ้านของนักเรียนนั้นได้ตะโกนบอกนักเรียนว่า เจ้าของร้านขายเครื่องเขียนที่นักเรียนไปซื้อปากกาเมื่อวานติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 นักเรียนคิดว่าตนเองควรลำดับความสำคัญอย่างไรเป็น**อันดับแรก**	0.80	0.41	0.50	0.51	1.71	0.00*

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

ตารางที่ 25 (ต่อ)

ข้อ	ข้อคำถาม	กลุ่มทดลอง (n = 20)		กลุ่มควบคุม (n = 20)		t	*p*
		Mean	SD	Mean	SD		
15	ถ้านักเรียนสัมผัสกับปุ่มกดลิฟท์โดยสารในห้างสรรพสินค้า ทันใดนั้นหน้ากากอนามัยของนักเรียนหลุดออกจากการสวมใส่ หลังจากนั้นนักเรียนควรปฏิบัติในข้อใด (กรณีอยู่ในลิฟท์โดยสารคนเดียว)	0.85	0.37	0.55	0.51	1.47	0.00*
16	จากสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ในปัจจุบันที่มียอดผู้ติดเชื้อสูงถึง 20,000 คนต่อ 1 วัน นักเรียนคิดว่างควรสืบค้นข้อมูลใดอันดับแรก	0.95	0.22	0.55	0.51	2.85	0.00*
17	ถ้าพบว่าเพื่อนบ้านของนักเรียนที่ยืมกรรไกรไปแล้วเอามาคืน โดยที่นักเรียนไม่ได้ทำความสะอาดด้วยแอลกอฮอล์ก่อน เป็นผู้ป่วยติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 นักเรียนจะประเมินความเสี่ยงอย่างไร	0.85	0.37	0.70	0.47	1.13	0.03*
18	หากนักเรียนกำลังจะเดินทางออกจากบ้านเพื่อไปซื้ออาหารที่ร้านขายอาหารใกล้บ้าน นักเรียนคิดว่าตนเองไม่จำเป็นต้องเตรียมอะไร	0.75	0.44	0.75	0.44	0.00	1.00
19	หลังจากที่นักเรียนออกไปข้างนอกยังสถานการณ์ที่ต่าง ๆ เมื่อนักเรียนเดินทางกลับมาถึงบ้านนักเรียนจะทำอย่างไรลำดับแรก	0.85	0.37	0.65	0.49	1.46	0.00*

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

ตารางที่ 25 (ต่อ)

ข้อ	ข้อคำถาม	กลุ่มทดลอง (n = 20)		กลุ่มควบคุม (n = 20)		t	*p*
		Mean	SD	Mean	SD		
20	หลังจากที่นักเรียนสัมผัสบริเวณจุดเสี่ยงในที่สาธารณะ เช่น ราวบันได ลูกบิดประตู ราวจับรถเมล์ นักเรียนคิดว่าควรปฏิบัติอย่างไร	0.80	0.41	0.65	0.49	1.05	0.04*
	รวม	17.75	1.41	12.60	1.57	9.90	0.00*

*$p < .05$

จากตารางที่ 25 พบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนความตระหนักรู้ของนักเรียนกลุ่มทดลองหลังได้รับโปรแกรมส่งเสริมความตระหนักรู้โดยใช้ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลร่วมกับทฤษฎีการเรียนรู้ปัญญาทางสังคมสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

โดยค่าเฉลี่ยคะแนนความตระหนักรู้ของนักเรียนกลุ่มทดลองมีค่าเท่ากับ 17.75 มีความตระหนักรู้ในระดับดีมาก และนักเรียนกลุ่มควบคุมมีค่าคะแนนเฉลี่ยความตระหนักรู้เท่ากับ 12.60 มีความตระหนักรู้ระดับดี

เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนความตระหนักรู้ของนักเรียนกลุ่มทดลองหลังได้รับโปรแกรมส่งเสริมความตระหนักรู้โดยใช้ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลร่วมกับทฤษฎีการเรียนรู้ปัญญาทางสังคมสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ยกเว้นข้อที่ 6 และ 18

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

ตารางที่ 26 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 หลังการทดลองระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม จำแนกเป็นรายข้อ

ข้อ	ข้อคำถาม	กลุ่มทดลอง (n = 20)		กลุ่มควบคุม (n = 20)		t	*p*
		Mean	SD	Mean	SD		
1	เวลาที่นักเรียนจะสวมใส่หน้ากากอนามัยก่อนออกจากบ้านเพื่อไปห้างสรรพสินค้านักเรียนจะปฏิบัติขั้นตอนใดเป็นอันดับแรก	0.80	0.41	0.35	0.49	3.15	0.04*
2	เมื่อใช้หน้ากากอนามัยเสร็จแล้ว นักเรียนจะถอดหน้ากากอนามัยโดยจับที่ส่วนใดของหน้ากาก	0.95	0.22	0.80	0.41	1.44	0.00*
3	หลังจากที่นักเรียนเข้าห้องน้ำสาธารณะเสร็จแล้ว และนักเรียนต้องการที่จะล้างมือ นักเรียนจะปฏิบัติอย่างไร	0.70	0.47	0.45	0.51	1.61	0.09
4	ระหว่างที่นักเรียนกำลังเดินเข้าร้านสะดวกซื้อ พนักงานบอกกับนักเรียนว่า “รบกวนกดเจลแอลกอฮอล์ล้างมือด้วยนะคะ” นักเรียนจะปฏิบัติอย่างไรเป็นอันดับแรก	0.90	0.31	0.70	0.47	1.59	0.00*
5	ขณะที่นักเรียนกำลังรับประทานอาหารอยู่ แล้วรู้สึกว่าจะไอหรือจามโดยที่นักเรียนไม่มีกระดาษชำระหรือกระดาษทิชชู่ นักเรียนจะปฏิบัติอย่างไร	0.65	0.49	0.30	0.47	2.31	0.52

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

ตารางที่ 26 (ต่อ)

ข้อ	ข้อคำถาม	กลุ่มทดลอง (n = 20)		กลุ่มควบคุม (n = 20)		t	*p*
		Mean	SD	Mean	SD		
6	จากสถานการณ์ข้อที่ 5 หลังจากที่นักเรียนไอหรือจามเสร็จแล้ว นักเรียนจะปฏิบัติอย่างไรต่อ	0.80	0.41	0.65	0.49	1.05	0.04*
7	ขณะที่นักเรียนกำลังเดินทางไปโรงเรียนด้วยรถโดยสารประจำทาง หลังจากที่เรียนออนไลน์ 3 เดือน	0.85	0.37	0.50	0.51	2.48	0.00*
8	และนักเรียนพบเจอกับเพื่อนสนิท นักเรียนจะทำอย่างไรในขณะที่กำลังเรียนวิชาพลศึกษา คุณครูให้นักเรียนจัดแถวหน้ากระดานเพื่อฝึกทักษะการเลี้ยงลูกบาสเกตบอล นักเรียนจะทำอย่างไร	0.95	0.22	0.75	0.44	1.80	0.00*
9	หลังจากที่นักเรียนกลับถึงบ้านและส่องกระจก นักเรียนพบว่าตนเองเป็นสิวบริเวณจมูก นักเรียนจะทำอย่างไร	0.90	0.31	0.65	0.49	1.93	0.00*
10	ขณะที่นักเรียนกำลังปั่นจักรยานกลับบ้าน ปรากฏว่ามีแมลงเข้าตา นักเรียนจะทำอย่างไร	0.85	0.37	0.55	0.51	2.14	0.00*
11	หากแม่ของนักเรียนใช้นักเรียนไปซื้อผงซักฟอก นักเรียนจะไปซื้อที่ใด	0.95	0.22	0.80	0.41	1.44	0.00*
12	พ่อแม่ของนักเรียนได้ทำการจองที่พักเพื่อไปเที่ยวในวันเสาร์และอาทิตย์ที่จะถึงนี้เป็นจำนวนเงิน 10,000 บาท	0.80	0.41	0.60	0.50	1.38	0.01*

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

ตารางที่ 26 (ต่อ)

ข้อ	ข้อคำถาม	กลุ่มทดลอง (n = 20)		กลุ่มควบคุม (n = 20)		t	*p*
		Mean	SD	Mean	SD		
	และนักเรียนทราบข่าวว่าบริเวณใกล้เคียงที่พักแห่งนั้นเป็นคลัสเตอร์การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 นักเรียนจะทำอย่างไร						
13	หากนักเรียนรู้สึกว่าตนเองมีอาการไอ เจ็บคอ หายใจไม่ออกในช่วงวันเสาร์เวลาประมาณ 8 โมง และนักเรียนจำเป็นต้องสอบกลางภาคที่โรงเรียนในวันจันทร์เวลา 9 โมงตรง ซึ่งไม่สามารถขอสอบภายหลังได้ นักเรียนจะปฏิบัติอย่างไร	0.80	0.41	0.45	0.51	2.39	0.00*
14	ขณะที่นักเรียนกำลังจะเดินเข้าห้างสรรพสินค้าเพื่อไปทำการซื้อของใช้กับครอบครัว ปรากฏว่านักเรียนทำการวัดอุณหภูมิแล้วมีไข้ (อุณหภูมิตั้งแต่ 38 องศาขึ้นไป) นักเรียนจะทำอย่างไร	0.75	0.44	0.55	0.51	1.32	0.02*
15	หากคุณครูให้นักเรียนช่วยกันทำความสะอาดห้องเรียน นักเรียนจะเลือกทำความสะอาดบริเวณใดเป็นอันดับแรก	0.80	0.41	0.35	0.49	3.15	0.04*
16	นักเรียนจะเลือกทำความสะอาดพื้นผิวที่มีการสัมผัสสูงทุกวันด้วยอุปกรณ์ใด	1.00	0.00	0.75	0.44	2.51	0.00*

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

ตารางที่ 26 (ต่อ)

ข้อ	ข้อคำถาม	กลุ่มทดลอง (n = 20)		กลุ่มควบคุม (n = 20)		t	*p*
		Mean	SD	Mean	SD		
17	หากนักเรียนต้องการทราบข้อมูลว่าพื้นที่ชุมชนที่นักเรียนอาศัยอยู่นั้นมีการแพร่ระบาดหรือไม่นักเรียนจะทำอย่างไร	0.80	0.41	0.55	0.51	1.71	0.00*
18	คุณครูให้นักเรียนสืบค้นวิธีการป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 นักเรียนจะสืบค้นจากแหล่งข้อมูลใด จึงจะมีความน่าเชื่อถือมากที่สุด	0.75	0.44	0.50	0.51	1.65	0.01*
19	ขณะที่นักเรียนกำลังเลือกซื้ออาหารในช่วงเวลาพักเที่ยงนักเรียนจะเลือกรับประทานอาหารเมนูอะไรที่จะเหมาะสมในช่วงการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 มากที่สุด	0.85	0.37	0.70	0.47	1.13	0.03*
20	จากสถานการณ์ดังต่อไปนี้ นักเรียนคิดว่าบุคคลใดรับประทานอาหารไม่เหมาะสมกับช่วงการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019	0.80	0.41	0.65	0.49	1.05	0.04*
21	หลังจากที่นักเรียนวิ่งรอบสนามครบ 2 รอบ ในรายวิชาพลศึกษา นักเรียนรู้สึกกระหายน้ำมากจึงเดินไปที่ตู้กดน้ำ และพบว่ามีแก้วน้ำวางอยู่บนตู้กดน้ำ 1 ใบ นักเรียนจะปฏิบัติอย่างไร	1.00	0.00	0.75	0.44	2.52	0.00*

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

ตารางที่ 26 (ต่อ)

ข้อ	ข้อคำถาม	กลุ่มทดลอง (n = 20)		กลุ่มควบคุม (n = 20)		t	*p*
		Mean	SD	Mean	SD		
	ปฏิบัติอย่างไร						
22	ถ้านักเรียนมีความจำเป็นต้องใช้ช้อนและส้อมของทางโรงเรียนเพื่อรับประทานอาหารกลางวัน นักเรียนจะปฏิบัติอย่างไร	0.80	0.41	0.50	0.51	2.04	0.00*
23	หากพ่อของนักเรียนต้องไปฉีดวัคซีนที่โรงพยาบาลในวันพรุ่งนี้เวลา 9 โมง นักเรียนจะแนะนำการปฏิบัติตนก่อนฉีดวัคซีนแก่คุณพ่ออย่างไร	0.85	0.37	0.60	0.50	1.80	0.00*
24	หลังจากที่แม่ของนักเรียนได้รับวัคซีนแล้ว ปรากฏว่าแม่ของนักเรียนมีผื่นขึ้นและบวมแดงบริเวณที่แขนข้างที่ได้รับวัคซีน นักเรียนจะทำอย่างไร	0.60	0.50	0.55	0.51	0.31	0.55
	รวม	19.90	1.21	14.00	1.69	12.72	0.00*

*$p < .05$

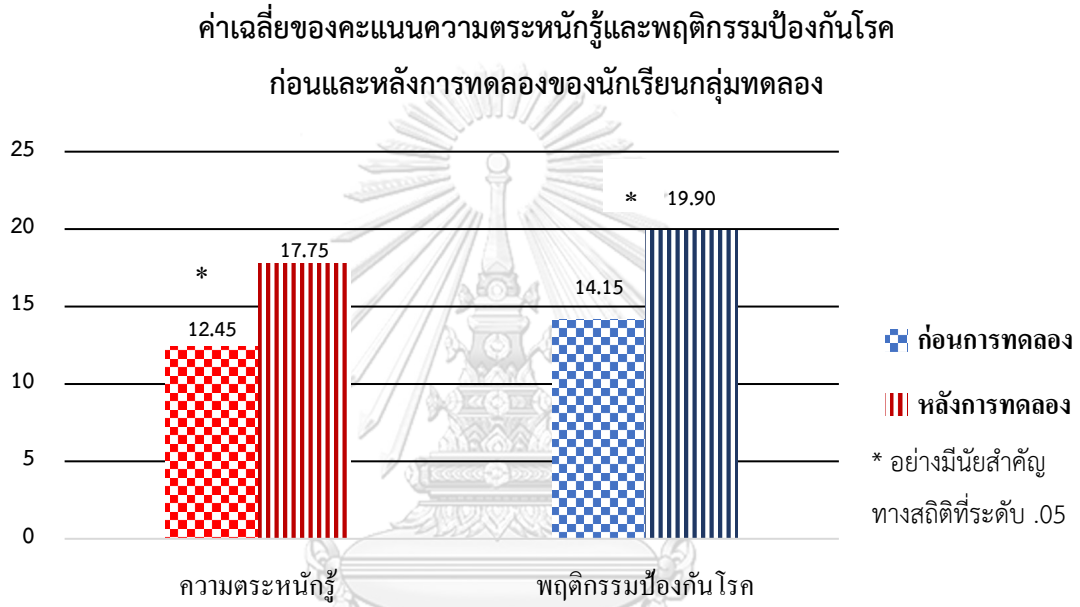
จากตารางที่ 26 พบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ของนักเรียนกลุ่มทดลองหลังได้รับโปรแกรมส่งเสริมความตระหนักรู้โดยใช้ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลร่วมกับทฤษฎีการเรียนรู้ปัญญาทางสังคมสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

โดยค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ของนักเรียนกลุ่มทดลองมีค่าเท่ากับ 19.90 มีพฤติกรรมป้องกันโรคระดับดีมาก และนักเรียนกลุ่มควบคุมมีค่าคะแนนเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 เท่ากับ 12.60 มีพฤติกรรมป้องกันโรคระดับดี

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ของนักเรียนกลุ่มทดลองหลังได้รับโปรแกรมส่งเสริมความตระหนักรู้โดยใช้ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลร่วมกับทฤษฎีการเรียนรู้ปัญญาทางสังคมสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ยกเว้นข้อที่ 3, 5, และ 24

ภาพที่ 10 ค่าเฉลี่ยของคะแนนความตระหนักรู้และพฤติกรรมป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลอง

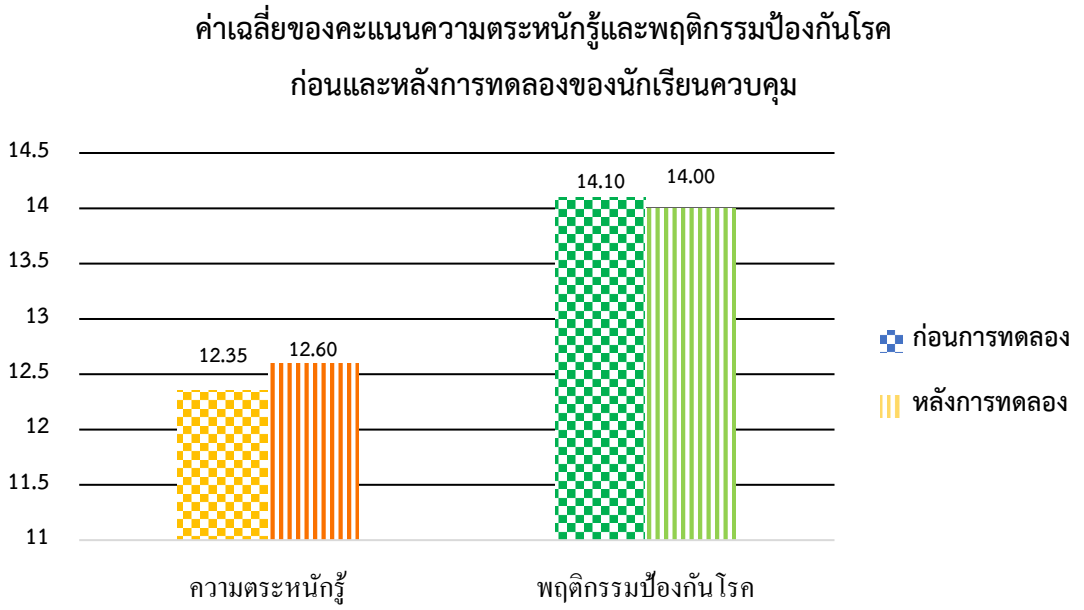


จากภาพที่ 10 พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนความตระหนักรู้และพฤติกรรมป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ของนักเรียนกลุ่มทดลองหลังได้รับโปรแกรมส่งเสริมความตระหนักรู้และพฤติกรรมป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 สูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

โดยค่าเฉลี่ยของคะแนนความตระหนักรู้ก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 12.45 คือ มีความตระหนักรู้อยู่ในระดับดี และหลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 17.75 คือมีความตระหนักรู้อยู่ในระดับดีมาก

ส่วนค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 14.15 คือ มีพฤติกรรมป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 อยู่ในระดับดี และหลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 19.90 คือ มีพฤติกรรมป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 อยู่ในระดับดีมาก

ภาพที่ 11 ค่าเฉลี่ยของคะแนนความตระหนักรู้และพฤติกรรมป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มควบคุม



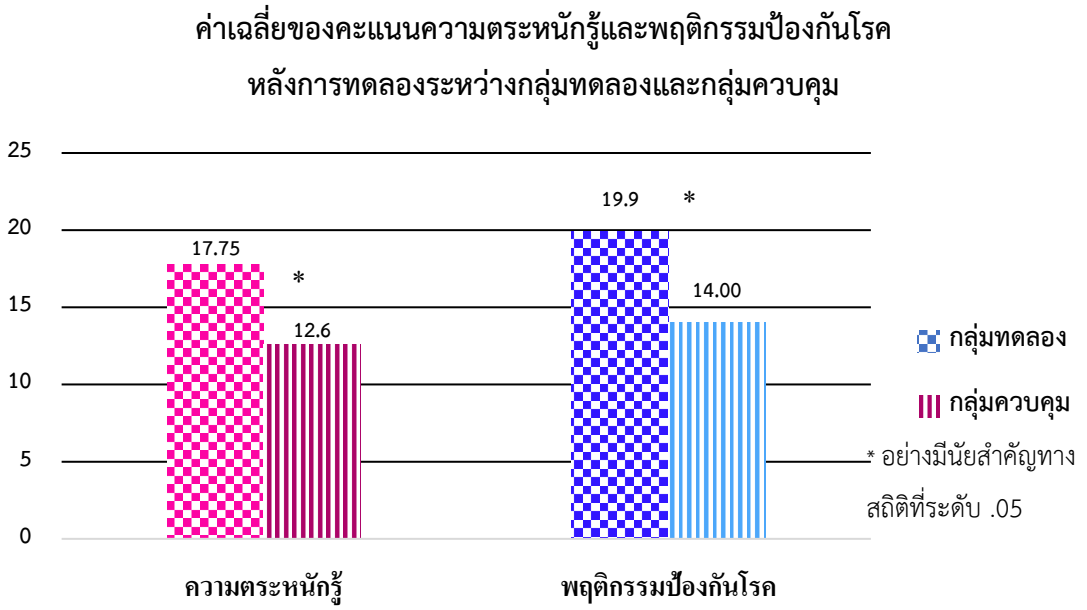
จากภาพที่ 11 พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนความตระหนักรู้และพฤติกรรมป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ของนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับโปรแกรมส่งเสริมความตระหนักรู้และพฤติกรรมป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ไม่แตกต่างจากก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

โดยค่าเฉลี่ยของคะแนนความตระหนักรู้ก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 12.35 คือ มีความตระหนักรู้อยู่ในระดับดี และหลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 12.60 คือมีความตระหนักรู้อยู่ในระดับดี

ส่วนค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 14.10 คือ มีพฤติกรรมป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 อยู่ในระดับดี และหลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 14.00 คือ มีพฤติกรรมป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 อยู่ในระดับดี

ภาพที่ 12 ค่าเฉลี่ยของคะแนนความตระหนักรู้และพฤติกรรมป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 หลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลอง และนักเรียนกลุ่มควบคุม



จากภาพที่ 12 พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนความตระหนักรู้และพฤติกรรมป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมส่งเสริมความตระหนักรู้และพฤติกรรมป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 หลังการทดลองสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

โดยค่าเฉลี่ยของคะแนนความตระหนักรู้หลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 17.75 คือ มีความตระหนักรู้อยู่ในระดับดีมาก และกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 12.60 คือมีความตระหนักรู้อยู่ในระดับดี

ส่วนค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 หลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 19.90 คือ มีพฤติกรรมป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 อยู่ในระดับดีมาก และกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 14.00 คือ มีพฤติกรรมป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 อยู่ในระดับดี

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

บทที่ 5
สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่องโปรแกรมส่งเสริมความตระหนักรู้และพฤติกรรมป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 โดยใช้ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลร่วมกับทฤษฎีการเรียนรู้ปัญญาทางสังคมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมส่งเสริมความตระหนักรู้และพฤติกรรมป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 โดยใช้ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลร่วมกับทฤษฎีการเรียนรู้ปัญญาทางสังคมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น โดย 1) เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความตระหนักรู้และพฤติกรรมป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองและของนักเรียนกลุ่มควบคุม 2) เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความตระหนักรู้และพฤติกรรมป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 หลังการทดลองระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม ประชากรเป็นนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ปีการศึกษา 2564 ในสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ กลุ่มตัวอย่างคือ นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนในสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการจำนวน 40 คน ผู้วิจัยใช้วิธีการเลือกโรงเรียนแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive Selection) โดยพิจารณาจากระดับความรู้ ความสามารถของนักเรียนที่ไม่แตกต่างจากโรงเรียนอื่น ๆ ในสังกัดเดียวกัน รวมทั้งเป็นโรงเรียนที่ได้รับความร่วมมือจากผู้บริหาร ครู และนักเรียน และใช้วิธีการสุ่มด้วยวิธีการจับคู่ (Matching Method) แบ่งเป็นกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมส่งเสริมความตระหนักรู้และพฤติกรรมป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 จำนวน 20 คนและกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับโปรแกรม จำนวน 20 คน ระยะเวลาในการดำเนินการวิจัย 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน ได้แก่วันจันทร์ วันพุธ และวันศุกร์ วันละ 40 – 60 นาที เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ โปรแกรมส่งเสริมความตระหนักรู้และพฤติกรรมป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 โดยใช้ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลและทฤษฎีการเรียนรู้ปัญญาทางสังคม มีค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ 0.98 และเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ 1) แบบวัดความตระหนักรู้ จำนวน 20 ข้อ เป็นแบบวัดเชิงสถานการณ์ มีค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ 0.99 มีค่าความเที่ยงเท่ากับ 0.84 มีค่าอำนาจจำแนกอยู่ในช่วง 0.26 – 0.69 และมีค่าความยากง่ายอยู่ในช่วง 0.35 – 0.75 2) แบบวัดพฤติกรรมป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 จำนวน 24 ข้อ เป็นแบบวัดเชิงสถานการณ์ มีค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ 0.95 มีค่าความเที่ยงเท่ากับ 0.82 และมีค่าอำนาจจำแนกอยู่ในช่วง 0.31 – 0.69 และมีค่าความยากง่ายอยู่ในช่วง 0.30 – 0.70 วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และทดสอบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความตระหนักรู้และพฤติกรรมป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ด้วยค่าที

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

สรุปผลการวิจัย

การวิจัยเรื่อง โปรแกรมส่งเสริมความตระหนักรู้และพฤติกรรมป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 โดยใช้ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลร่วมกับทฤษฎีการเรียนรู้ปัญญาทางสังคมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น สามารถสรุปผลการวิจัยได้ ดังนี้

1. ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความตระหนักรู้และพฤติกรรมป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมส่งเสริมความตระหนักรู้และพฤติกรรมป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 และกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับโปรแกรมส่งเสริมความตระหนักรู้และพฤติกรรมป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 มีดังนี้

1.1 ค่าเฉลี่ยของคะแนนความตระหนักรู้หลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมส่งเสริมความตระหนักรู้และพฤติกรรมป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 สูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนค่าเฉลี่ยของนักเรียนกลุ่มควบคุมหลังการทดลองไม่แตกต่างจากก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

1.1.1 เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนความตระหนักรู้หลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในข้อ 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 19, และ 20

1.1.2 เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนความตระหนักรู้หลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างจากก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ยกเว้นข้อ 4

1.2 ค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 หลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองหลังได้รับโปรแกรมส่งเสริมความตระหนักรู้และพฤติกรรมป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 สูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนค่าเฉลี่ยของนักเรียนกลุ่มควบคุมหลังการทดลองไม่แตกต่างจากก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

1.2.1 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 หลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในข้อ 1, 2, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22 และ 23

1.2.2 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 หลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างจากก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ยกเว้นข้อ 13

2. ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความตระหนักรู้และพฤติกรรมป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 หลังการทดลองระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมส่งเสริมความตระหนักรู้และพฤติกรรมป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 และนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับโปรแกรมส่งเสริมความตระหนักรู้และพฤติกรรมป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 มีดังนี้

2.1 ค่าเฉลี่ยของคะแนนความตระหนักรู้ของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมส่งเสริมความตระหนักรู้และพฤติกรรมป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 หลังการทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับโปรแกรมส่งเสริมความตระหนักรู้และพฤติกรรมป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2.1.1 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนความตระหนักรู้หลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมส่งเสริมความตระหนักรู้และพฤติกรรมป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 สูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับโปรแกรมส่งเสริมความตระหนักรู้และพฤติกรรมป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ยกเว้นข้อ 6 และ 18

2.2 ค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมส่งเสริมความตระหนักรู้และพฤติกรรมป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 หลังการทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับโปรแกรมส่งเสริมความตระหนักรู้และพฤติกรรมป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2.2.1 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 หลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมส่งเสริมความตระหนักรู้และพฤติกรรมป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 สูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับโปรแกรมส่งเสริมความตระหนักรู้และพฤติกรรมป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ยกเว้นข้อ 3, 5 และ 24

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

อภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยเรื่อง โปรแกรมส่งเสริมความตระหนักรู้และพฤติกรรมป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 โดยใช้ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลร่วมกับทฤษฎีการเรียนรู้ปัญญาทางสังคมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น มีประเด็นมานำอภิปรายผลการวิจัย ดังนี้

1. ค่าเฉลี่ยของคะแนนความตระหนักรู้และพฤติกรรมป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลอง

จากการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยของคะแนนความตระหนักรู้และพฤติกรรมป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลอง พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนความตระหนักรู้และพฤติกรรมป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 หลังการทดลองของนักเรียนกลุ่ม

ทดลอง สูงกว่าก่อนการทดลอง **ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 1** สามารถอภิปรายในประเด็นดังต่อไปนี้

1.1 ความตระหนักรู้

การจัดกิจกรรมโปรแกรมส่งเสริมความตระหนักรู้และพฤติกรรมป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 โดยใช้ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลร่วมกับทฤษฎีการเรียนรู้ปัญญาทางสังคม ประกอบไปด้วย 7 กิจกรรม ได้แก่ 1) กิจกรรมรู้จักตนเอง 2) กิจกรรมรับรู้ข้อมูล 3) กิจกรรมลงมือปฏิบัติ 4) กิจกรรมเสริมแรงและเสนอแนะ 5) กิจกรรม My idol 6) กิจกรรมรับคำปรึกษา และ 7) กิจกรรมแกนนำนักเรียน พบว่า กิจกรรมที่สามารถพัฒนาความตระหนักรู้ได้ชัดเจนมีจำนวน 4 กิจกรรม ได้แก่ 2) กิจกรรมรับรู้ข้อมูล 4) กิจกรรมเสริมแรงและเสนอแนะ 6) กิจกรรมรับคำปรึกษา และ 7) กิจกรรมแกนนำนักเรียน ซึ่งการดำเนินการในแต่ละกิจกรรมลส่งผลให้นักเรียนมีความตระหนักรู้ดีขึ้นกว่าก่อนการทดลอง ดังนี้ **กิจกรรมที่ 2 รับรู้ข้อมูล** นักเรียนได้เรียนรู้ ข้อมูลทั่วไปของโรค ผลกระทบ วิธีการป้องกัน ที่ถูกต้อง ผ่านสื่อ infographic วิดีโอ และใบความรู้ ซึ่งในกิจกรรมนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อให้นักเรียนได้รับข้อมูลผลกระทบและวิธีการป้องกันของโรคที่ถูกต้อง ส่งผลให้นักเรียนเกิดความรู้สึกที่ต้องระวังตนเองมากขึ้น เห็นได้จากการแสดงออกทางสีหน้า ท่าทาง ดังคำพูดของนักเรียนที่ว่า “โควิด-19 ก็มีความน่ากลัวเหมือนกันนะ หากติดแล้วอาจส่งผลกระทบหลายด้านเลย” เห็นได้ว่านักเรียนเกิดความตระหนักรู้เกี่ยวกับโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 มากขึ้น นอกจากนี้ นักเรียนรับชมวิดีโอไลฟ์สดของผู้ติดเชื้อที่ไม่มีเตียงรักษาแล้วเกิดความกลัวที่จะติดเชื้อเพราะอาจต้องตกอยู่ในสถานการณ์แบบนั้น นักเรียนได้แสดงความคิดเห็นว่า “หากรู้ว่าถ้าติดโควิด-19 แล้วต้องมาเจอสถานการณ์แบบนี้ป้องกันตัวเองมากกว่านี้แต่แรกดีกว่า” “โควิด-19 น่ากลัวมาก โหดร้ายจังเลย” แสดงถึงนักเรียนเกิดความเอาใจใส่ และรับรู้ถึงผลกระทบที่ตามมาหากติดเชื้อโควิด-19 **กิจกรรมที่ 4 เสริมแรงและเสนอแนะ** ผู้วิจัยได้ติดตามพฤติกรรมที่เกิดขึ้นของนักเรียนด้วยวิธี การสังเกตนักปฏิบัติ จากนั้นให้ผลสะท้อนกลับด้วยการเสริมแรงเมื่อนักเรียนแสดงออกได้ถูกต้อง และให้คำแนะนำ ข้อควรปรับปรุง เมื่อนักเรียนปฏิบัติไม่ถูกต้อง ซึ่งในกิจกรรมนี้ส่งผลให้นักเรียนมีกำลังใจและแนวทางในการปรับปรุงพฤติกรรมในทางที่ถูกต้องได้ ดังเห็นได้จากพฤติกรรมของนักเรียนที่ว่า นักเรียนมีการสวมใส่หน้ากากอนามัยอย่างถูกวิธีมากขึ้น ไม่สวมใส่หน้ากากอนามัยไว้บริเวณคาง และ นักเรียนมีการระวังตนเองมากขึ้นเมื่อไปในสถานที่เสี่ยง เป็นการแสดงออกของพฤติกรรมไปในทิศทางที่ดีขึ้น **กิจกรรมที่ 6 รับคำปรึกษา** นักเรียนได้พูดคุยแลกเปลี่ยนกับผู้วิจัยเกี่ยวกับการดำเนินโปรแกรม ผลที่ได้จากจัดกิจกรรมนี้ นักเรียนรู้สึกไม่กดดันในการดำเนินโปรแกรมเกินไป และผู้วิจัยรับรู้ปัญหา อุปสรรคในการดำเนินการวิจัย และนำไปปรับปรุงในการดำเนินโปรแกรมต่อไปได้ เช่น นักเรียนไม่สามารถปฏิบัติทักษะการล้างมือได้ถูกต้องเหมือนเพื่อนและเกิดความกดดัน จากคำพูดนักเรียนที่แลกเปลี่ยนว่า “เครียดจังเลยเพื่อนคนอื่นทำได้หมดแล้ว ผมยังทำไม่ได้เลย” ผู้วิจัยจึงให้การเสริมแรงทางบวกและ

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

คำแนะนำเพิ่มเติม **กิจกรรมที่ 7 แกนนำนักเรียน** นักเรียนได้มีโอกาสนำความรู้ที่ได้ไปเผยแพร่ให้กับบุคคลอื่น เช่น กลุ่มเพื่อน ผู้ปกครอง ด้วยวิธีการ พูดคุย เชิญชวน ให้คำแนะนำ ผลที่ได้จากการจัดกิจกรรมพบว่า นักเรียนสามารถถ่ายทอดให้ผู้อื่นได้ เช่น นักเรียนให้คำแนะนำเพื่อนร่วมวิจัยเกี่ยวกับการสัมผัสบริเวณดวงตาว่าไม่ควรสัมผัสเพราะอาจทำให้เกิดการติดเชื้อได้ ซึ่งนักเรียนได้รับคำชื่นชน ทำให้นักเรียนเห็นคุณค่าของการปฏิบัติ ซึ่งทั้งหมดนี้เห็นได้จากข้อคำถามด้านความตระหนักรู้ ข้อที่ 9 ที่กล่าวถึงการหลีกเลี่ยงการสัมผัสบริเวณตา จมูก และปาก ที่มีข้อคำถามว่า “หลังจากที่นักเรียนกลับถึงบ้าน และส่องกระจก นักเรียนพบว่าตนเองเป็นสิวบริเวณจมูก นักเรียนจะทำอย่างไร” ที่กลุ่มทดลองมีการเปลี่ยนแปลงมีค่าคะแนนหลังการทดลองที่เพิ่มขึ้นเป็นอย่างมาก

การจัดกิจกรรมในโปรแกรมส่งเสริมความตระหนักรู้และพฤติกรรมป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 โดยใช้ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลร่วมกับทฤษฎีการเรียนรู้ปัญญาทางสังคม จึงส่งผลให้ค่าเฉลี่ยของคะแนนความตระหนักรู้ของนักเรียนกลุ่มทดลองหลังการทดลองสูงกว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนความตระหนักรู้ก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สอดคล้องกับแนวคิดของ Icek Ajzen และ Martin Fishbein ที่คิดค้นทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลซึ่งเป็นทฤษฎีพื้นฐานที่นำมาใช้ในการศึกษาพฤติกรรมมนุษย์ ได้อธิบายไว้ว่า ความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่อและทัศนคติต่อพฤติกรรม การเปลี่ยนแปลงความเชื่อจะส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบุคคล โดยบุคคลจะคำนึงถึงเหตุผลก่อนแสดงพฤติกรรมออกมา และสอดคล้องกับ อัญมณี เมฆปรีดาวงศ์ (2560) ที่ได้ศึกษาเรื่อง ผลการใช้โปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโดยใช้ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลที่มีต่อพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักของนักศึกษาปริญญาตรี มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลการใช้โปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโดยใช้ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลที่มีต่อพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักของนักศึกษาปริญญาตรี เป็นการศึกษาการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโดยใช้โปรแกรมส่งเสริมสุขภาพที่ได้มาจากทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผล ผลการวิจัยพบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักในด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติหลังการทดลองของกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโดยใช้ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และสอดคล้องกับ Ernst and Kneavel (2020) ที่ได้ศึกษาเรื่อง การพัฒนาโปรแกรมการสอนแบบเพื่อนช่วยเพื่อนเพื่อปรับปรุงความรู้เรื่องการถูกกระทบกระแทกและการรายงานในกีฬามหาวิทยาลัย โดยยึดหลักทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลในการพัฒนาโปรแกรม มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรม PCEP (Peer concussion-education program) ที่ส่งผลต่อ การถูกกระทบกระแทกในกีฬามหาวิทยาลัย กิจกรรมที่ใช้ในการร่วมสนทนาเป็นแบบกลุ่ม ผลการวิจัยพบว่า โปรแกรม PCEP สามารถเพิ่มความรู้ ความเข้าใจ และพฤติกรรมการป้องกันการถูกกระแทกได้

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

1.2 พฤติกรรมป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019

การจัดกิจกรรมโปรแกรมส่งเสริมความตระหนักรู้และพฤติกรรมป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 โดยใช้ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลร่วมกับทฤษฎีการเรียนรู้ปัญญาทางสังคมประกอบไปด้วย 7 กิจกรรม ได้แก่ 1) กิจกรรมรู้จักตนเอง 2) กิจกรรมรับรู้ข้อมูล 3) กิจกรรมลงมือปฏิบัติ 4) กิจกรรมเสริมแรงและเสนอแนะ 5) กิจกรรม My idol 6) กิจกรรมรับคำปรึกษา และ 7) กิจกรรมแกนนำนักเรียน พบว่า กิจกรรมที่สามารถพัฒนาพฤติกรรมป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ของนักเรียนกลุ่มทดลองได้ชัดเจนมีจำนวน 4 กิจกรรม ได้แก่ 1) กิจกรรมรู้จักตนเอง 2) กิจกรรมรับรู้ข้อมูล 3) กิจกรรมลงมือปฏิบัติ 4) กิจกรรมเสริมแรงและเสนอแนะ การดำเนินการในแต่ละกิจกรรมมีขั้นตอนวิธีการดำเนินส่งผลให้นักเรียนมีพฤติกรรมป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ดีกว่าก่อนการทดลอง ดังนี้ **กิจกรรมที่ 1 รู้จักตนเอง** นักเรียนทำการประเมินพฤติกรรมป้องกันโรคของตนเองโดยใช้แบบประเมินพฤติกรรมป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 เป็นแบบวัดมาตรส่วนประมาณค่า (Rating Scale) มีทั้งหมด 5 ระดับได้แก่ ไม่ปฏิบัติ ปฏิบัตินาน ๆ ครั้ง ปฏิบัติบางครั้ง ปฏิบัติบ่อยครั้ง ปฏิบัติเป็นประจำ โดยให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ✓ ตรงกับความถี่ของการปฏิบัติของนักเรียนมากที่สุด มีนักเรียนรับรู้ถึงระดับความตระหนักรู้และพฤติกรรมป้องกันโรคของตนเอง และสามารถบอกจุดแข็งจุดอ่อนของตนเองได้ ส่งผลให้นักเรียนรับรู้ผลที่จะเกิดขึ้นจากการกระทำ ช่วยส่งเสริมความตั้งใจในการเปลี่ยนพฤติกรรมอย่างจริงจังได้ ซึ่งผลพบว่านักเรียนมีการปฏิบัติด้าน 1) หลีกเลี่ยงการเข้าไปในพื้นที่แออัดหรือพื้นที่เสี่ยง 2) ตรวจสอบสุขภาพตนเอง หากมีอาการให้รีบไปพบแพทย์ 3) รักษาความสะอาดของสถานที่ อุปกรณ์ที่ใช้ เป็นการเปลี่ยนแปลงที่ชัดเจน และเห็นได้จากการสังเกตการปฏิบัติในกิจกรรม และการเปลี่ยนแปลงค่าคะแนนหลังการทดลองที่เพิ่มขึ้นอย่างมาก **กิจกรรมที่ 3 ลงมือปฏิบัติ** นักเรียนนำความรู้ที่ได้จากกิจกรรมรับรู้ข้อมูลมาปฏิบัติจริงมีวัตถุประสงค์เพื่อให้นักเรียนสามารถนำความรู้ที่ได้รับมาลงมือปฏิบัติ โดยผู้วิจัยเป็นคนอธิบายและสาธิต จากนั้นให้นักเรียนลองฝึกปฏิบัติตาม เช่น กิจกรรมที่นักเรียนได้ลงมือทำ คือ กิจกรรมแสดงบทบาทสมมติวิธีการหลีกเลี่ยงเข้าไปในพื้นที่แออัดหรือพื้นที่เสี่ยงรวมถึงวิธีการปฏิบัติเมื่อจำเป็นต้องไปยังสถานที่นั้น นักเรียนเกิด การปฏิบัติที่ถูกต้อง เห็นได้จากการแสดงบทบาทสมมติ และ กิจกรรมรักษาระยะห่างระหว่างสังคม นักเรียนเกิดการเรียนรู้โดยวิธีการปฏิบัติในสถานการณ์จริง เห็นได้จากการสร้างผลงานป้ายรณรงค์เรื่องการเว้นระยะห่างทางสังคมตามสถานที่ต่าง ๆ นอกจากนี้กิจกรรมที่ส่งผลให้นักเรียนมีทักษะการป้องกันโรคที่ถูกต้องที่นักเรียนสามารถนำไปใช้ชีวิตประจำวันจนเกิดเป็นนิสัย คือ ทักษะการสวมใส่หน้ากากอนามัย ทักษะการล้างมือ เป็นต้น เห็นได้จากการสังเกตการปฏิบัติ **กิจกรรมที่ 5 My idol** นักเรียนได้เรียนรู้จากการสังเกตกลุ่มที่มีอิทธิพลต่อตัวนักเรียน เช่น ผู้ปกครอง บุคคลที่นักเรียนชื่นชอบ ผ่านกระบวนการทำใบงาน ผลที่ได้จากกิจกรรมนี้นักเรียนสามารถวิเคราะห์และตอบคำถามจากใบงานได้ว่า บุคคลที่นักเรียนสังเกตมีพฤติกรรมในทางที่ดีหรือไม่ดี

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

อย่างไร และควรต้องปรับปรุงตัวอย่างไร เช่น ผู้ปกครองของนักเรียนชอบสวมใส่หน้ากากอนามัยไว้ที่บริเวณคาง นักเรียนได้มีการพูดคุยกับผู้ปกครอง บอกความเสี่ยง ผลกระทบหากได้รับเชื้อโควิด-19 และพฤติกรรมนักเรียนที่เป็นการปฏิบัติที่ถูกต้องโดยใส่หน้ากากอนามัยให้แนบชิดกับสันจมูก ซึ่งเป็นพฤติกรรมการป้องกันโรคที่นักเรียนแสดงออกและลงมือทำด้วยตนเอง และบอกต่อถึงผู้ปกครองให้ปฏิบัติใส่หน้ากากอนามัยให้แนบชิดกับบริเวณสันจมูก นอกจากนี้นักเรียนได้ลงมือปฏิบัติการให้คำแนะนำกับเพื่อน ผู้วิจัยสังเกตได้จากการพูดคุยกับกลุ่มเพื่อน ซึ่งเป็นการปฏิบัติของนักเรียนจนเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

การจัดกิจกรรมในโปรแกรมส่งเสริมความตระหนักรู้และพฤติกรรมป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 โดยใช้ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลร่วมกับทฤษฎีการเรียนรู้ปัญญาทางสังคมทั้ง 3 กิจกรรมดังกล่าว จึงส่งผลให้ค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ของนักเรียนกลุ่มทดลองสูงขึ้นกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สอดคล้องกับแนวคิดของ Bandura A. (1986) ที่ได้คิดค้นทฤษฎีการเรียนรู้ปัญญาทางสังคม ได้อธิบายไว้ว่า พฤติกรรมส่วนใหญ่ของบุคคลเกิดจากการเรียนรู้ส่วนหนึ่งของบุคคลเรียนรู้จากประสบการณ์ตรงของตนเอง และส่วนหนึ่งเรียนรู้จากการสังเกตพฤติกรรมของบุคคล สอดคล้องกับงานวิจัยของ จีราวรรณ ประทุมมาศ และคณะ (2563) ได้ศึกษาเรื่อง การประยุกต์ทฤษฎีปัญญาสังคมเพื่อการเรียนรู้เรื่องการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 เป็นการศึกษาเกี่ยวกับโปรแกรมส่งเสริมการบริโภคอาหารโดยประยุกต์ทฤษฎีปัญญาสังคมที่ส่งผลต่อความรู้และพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ประกอบด้วยกิจกรรมการเรียนรู้ด้วยวิธีรการบรรยายให้ความรู้ การเล่นเกมเลือกและจัดอาหารสุขภาพ กิจกรรมระดมสมอง การฝึกปฏิบัติทำอาหารอย่างง่าย การเรียนรู้จากตัวแบบที่มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่เหมาะสม ผลการวิจัยพบว่า ค่าเฉลี่ยของกลุ่มทดลองหลังการทดลองมีความรู้และพฤติกรรมเรื่องการบริโภคอาหารตามหลักโภชนาการ สูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญสถิติที่ระดับ .05 และสอดคล้องกับงานวิจัยของ พาขวัญ บุญประสาร และคณะ (2557) ศึกษาเรื่องผลของการปรับพฤติกรรมโดยใช้แนวคิดทฤษฎีปัญญาสังคมต่อการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยเบาหวาน เป็นการศึกษาเกี่ยวกับการปรับพฤติกรรมโดยการใช้แนวคิดทฤษฎีปัญญาสังคม ประกอบด้วยกิจกรรมดังนี้ 1) ทำสัญญา สัมภาษณ์ประวัติการเจ็บป่วย 2) การให้ความรู้ประสบการณ์ในการจัดการกับปัญหา 3) ความรู้เกี่ยวกับอาการผิดปกติที่ควรพบแพทย์ 4) วิธีการปรับพฤติกรรม 5) การเพิ่มความเชื่อมั่น และการมีคุณค่าในตนเอง 6) การป้องกันและคงสภาพการรักษา ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนความร่วมมือในการปรับพฤติกรรม คะแนนการเรียนรู้ทางปัญญา และคะแนนการปฏิบัติตัวสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางถสิติที่ระดับ .05 ที่สัปดาห์ที่ 4 และ 8

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

2. ค่าเฉลี่ยของคะแนนความตระหนักรู้และพฤติกรรมป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 หลังการทดลองระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมส่งเสริมความตระหนักรู้และพฤติกรรมป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 โดยใช้ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลร่วมกับทฤษฎีการเรียนรู้ปัญญาทางสังคมและนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับโปรแกรมส่งเสริมความตระหนักรู้และพฤติกรรมป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 โดยใช้ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลร่วมกับทฤษฎีการเรียนรู้ปัญญาทางสังคม

จากการวิเคราะห์เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความตระหนักรู้และพฤติกรรมป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 หลังการทดลอง พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนของนักเรียนกลุ่มทดลองสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 **ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 2** สามารถอภิปรายในประเด็นดังต่อไปนี้

2.1 กิจกรรมประเมินตนเอง

กิจกรรมประเมินตนเองเป็นกิจกรรมที่ให้นักเรียนประเมินตนเองเกี่ยวกับความตระหนักรู้และพฤติกรรมป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 เพื่อให้นักเรียนรับรู้ความเปลี่ยนแปลงของตนเอง และสามารถบอกจุดแข็งจุดอ่อนของตนเองได้ ผู้วิจัยเลือกใช้แบบประเมินความตระหนักรู้และพฤติกรรมป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 จากการสังเกตพบว่า นักเรียนมีความตั้งใจในการทำแบบประเมินเพราะอยากทราบการเปลี่ยนแปลงของตนเอง และผลของการทำแบบประเมิน พบว่านักเรียนมีการแสดงพฤติกรรมดีขึ้นตามระยะเวลาที่เข้าร่วมโปรแกรม และหลังการทดลองเมื่อนักเรียนทำกิจกรรมประเมินตนเองพบว่า นักเรียนมีความตั้งใจ และมีเป้าหมายในการแสดงพฤติกรรมป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 มากขึ้น สอดคล้องกับแนวคิดของ อวยพร เรืองตระกูล และสุนทรพจน์ ดำรงพานิช (2551) กล่าวว่า การประเมินตนเอง เป็นกระบวนการที่มุ่งให้บุคคลเกิดการทบทวนไตร่ตรอง สะท้อนความคิด และนำไปสู่การพัฒนา และสอดคล้องกับแนวคิด Prentice-Dunn and Rogers (1986) กล่าวว่า ถ้าบุคคลมีการรับรู้ผลที่จะเกิดขึ้นจากการกระทำพฤติกรรม จะช่วยส่งเสริมความตั้งใจในการเปลี่ยนพฤติกรรมอย่างจริงจังได้

2.2 กิจกรรมรับรู้ข้อมูล

กิจกรรมรับรู้ข้อมูลเป็นกิจกรรมที่ให้ความรู้ นำไปสู่แนวทางปฏิบัติเพื่อสร้างเสริมความตระหนักรู้และพฤติกรรมป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 จากการสอบถามนักเรียนก่อนเข้าร่วมโปรแกรม พบว่า นักเรียนร้อยละ 80 ทราบถึงแนวทางการปฏิบัติทั่วไปของการป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 แต่นักเรียนไม่ได้ปฏิบัติตาม ผู้วิจัยจึงเลือกใช้วิดีโอคลิปผลกระทบของการติดเชื้อโควิด-19 เพื่อให้นักเรียนได้รับรู้ข้อมูลเกี่ยวกับผลกระทบของการติดเชื้อต่อตนเอง เพื่อน ครอบครัว และสังคม จากการสังเกตพบว่า นักเรียนให้ความสนใจ กระตือรือร้นในการเรียนรู้จากวิดีโอ กล้าที่จะ

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

แสดงความคิดเห็น ดังความคิดเห็นที่ว่า “หากเรามีการระวังตนเองที่ดี การป้องกันที่ดี เราก็คงไม่ตกไปอยู่ในสถานการณ์แบบนั้น แสดงถึงการตอบสนอง และแสดงอาการหวาดกลัวต่อการติดเชื้อโควิด-19 เป็นการตอบสนอง ที่นักเรียนแสดงอาการหวาดกลัว เช่น นักเรียนบางคนไม่กล้าดูภาพผู้ติดเชื้อที่มีอาการหนักต้องใช้เครื่องช่วยหายใจ และหลังการทดลองเมื่อนักเรียนเข้าร่วมกิจกรรมรับรู้ข้อมูลพบว่า นักเรียนมีความสนใจในการดูแลป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 มากขึ้น และได้รับแนวทางในการปฏิบัติตนในด้านการเข้ารับบริการฉีควันซีน โดยการเรียนรู้จากแหล่งข้อมูล และสื่อต่าง ๆ ที่มีความน่าเชื่อถือ เพื่อหลีกเลี่ยงและป้องกันโรค ดังนั้นกิจกรรมรับรู้ข้อมูล เป็นกิจกรรมที่ช่วยส่งเสริมความตระหนักรู้และพฤติกรรมโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 สอดคล้องกับอัญมณี เมฆปรีดาวงศ์ (2560) ได้ศึกษาเรื่อง ผลการใช้โปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโดยใช้ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลที่มีต่อพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักของนักศึกษาปริญญาตรี เป็นการศึกษาการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโดยใช้โปรแกรมส่งเสริมสุขภาพที่ได้มาจากทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผล มีกิจกรรมรู้ทันผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักที่สอดคล้องกับกิจกรรมรับรู้ข้อมูล เพราะเป็นการให้ข้อมูลจากผู้วิจัยเกี่ยวกับผลกระทบต่อตัวแปรที่ศึกษา ผลการศึกษาพบว่า ภายหลังการทดลองกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักในด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

2.3 กิจกรรมลงมือปฏิบัติ

กิจกรรมลงมือปฏิบัติเป็นกิจกรรมที่นำแนวทางความรู้ที่ได้รับจากกิจกรรมรับรู้ข้อมูลมาลงมือปฏิบัติจนเกิดเป็นพฤติกรรม จากการสอบถามนักเรียนก่อนเข้าร่วมโปรแกรมพบว่า นักเรียนส่วนใหญ่ยังมีความเข้าใจคลาดเคลื่อนเกี่ยวกับวิธีการปฏิบัติเพื่อป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 เช่น เวลาที่นักเรียนจามหรือไอ นักเรียนใช้วิธีเอามือมาปิดปากแทนบริเวณแขนในข้อศอก ผู้วิจัยจึงเลือกใช้วิธีการสาธิตขั้นตอนการแสดงพฤติกรรมในการป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ที่ถูกต้อง จากการสังเกตพบว่า นักเรียนให้ความร่วมมือในการลงมือปฏิบัติ หลังการทดลองเมื่อนักเรียนเข้าร่วมกิจกรรมลงมือปฏิบัติ นอกจากนี้ **การปฏิบัติการรักษาระยะห่างระหว่างผู้อื่นอย่างน้อย 1 เมตร** นักเรียนได้มีการปฏิบัติโดยการทำป้ายรณรงค์ติดตามสถานที่ต่าง ๆ มีพฤติกรรมที่เปลี่ยนไปโดยนักเรียนมีการเว้นระยะห่างตามป้ายรณรงค์มากขึ้น เหมือนเป็นการย้ำเตือนนักเรียนอีกช่องทาง เห็นได้จากการสังเกตพฤติกรรม แสดงถึงการทำป้ายรณรงค์ช่วยให้นักเรียนมีการปฏิบัติที่ดีขึ้น **การปฏิบัติหลีกเลี่ยงการสัมผัสบริเวณจมูก ตา และปาก** นักเรียนได้มีการเรียนรู้และปฏิบัติด้วยวิธีการอธิบายและสาธิตจากผู้วิจัย เช่น หากนักเรียนรู้สึกคันบริเวณตา นักเรียนควรล้างมือด้วยเจลแอลกอฮอล์ให้สะอาดก่อนสัมผัส มีพฤติกรรมที่เปลี่ยนไปโดยนักเรียนรู้วิธีการปฏิบัติเมื่อต้องการสัมผัสบริเวณจมูก ตา และปาก เห็นได้จากกลุ่มทดลองมีค่าคะแนนการเปลี่ยนแปลงที่มากขึ้นในข้อที่

5 และ 6 ของแบบวัดพฤติกรรมป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 แสดงถึงการให้นักเรียนเรียนรู้วิธีการปฏิบัติด้วยการอธิบายและสาธิตส่งผลให้นักเรียนมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ดีขึ้น **การหลีกเลี่ยงการเข้าไปในพื้นที่แออัดหรือพื้นที่เสี่ยง** นักเรียนได้มีการเรียนรู้วิธีการหลีกเลี่ยงเข้าไปยังสถานที่เสี่ยง เช่น การใช้ทักษะปฏิเสธ หากนักเรียนได้รับคำชวนจากกลุ่มเพื่อน หรือญาติให้ไปยังสถานที่แออัดหรือพื้นที่เสี่ยง และวิธีการดูแลสุขอนามัยส่วนบุคคลหากมีความจำเป็นต้องไปยังพื้นที่แออัดและพื้นที่เสี่ยง เช่น การสวมใส่หน้ากากอนามัย 2 ชั้น มีพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น เห็นได้จากกลุ่มทดลองมีค่าคะแนนการเปลี่ยนแปลงที่มากขึ้นในข้อที่ 11 และ 12 ของแบบวัดพฤติกรรมป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 แสดงถึงนักเรียนสามารถปฏิบัติและโดยนำไปประยุกต์ใช้ในสถานการณ์อื่นได้ **การตรวจสอบสุขภาพตนเอง หากมีอาการ ให้รีบพบแพทย์** นักเรียนได้มีการทำกิจกรรมการเรียนรู้วิธีการสังเกตอาการผู้ติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 เช่น ลักษณะอาการการมีไข้สูงตั้งแต่ 37.5 เป็นต้นไป การไอที่มีเสมหะ และเจ็บคอติดต่อกันนานเกิน 4 วันเป็นต้นไป มีอาการเจ็บหน้าอก หายใจลำบาก และถ่ายท้อง มีพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลง นักเรียนมีการดูแลและสังเกตอาการของตนเองและผู้อื่นมากขึ้น เช่น มีนักเรียนในห้องมีการจามหรือไอ นักเรียนคนอื่นสังเกตเห็นจึงเกิดการระวังตัวมากยิ่งขึ้น เห็นได้จากการสังเกตและกลุ่มทดลองมีค่าคะแนนการเปลี่ยนแปลงที่มากขึ้นในข้อที่ 13 และ 14 ของแบบวัดพฤติกรรมป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 **การรักษาความสะอาดสถานที่ อุปกรณ์ที่ใช้** นักเรียนมีการทำกิจกรรมการทำความสะอาดฆ่าเชื้อพื้นผิวที่มีการสัมผัสสูงร่วมกัน เช่น โต๊ะเรียน ลูกบิดประตู มือจับประตู โดยใช้น้ำยาฆ่าเชื้อโควิด-19 และแอลกอฮอล์ มีพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลง นักเรียนมีการดูแลทำความสะอาดโต๊ะเรียนทุกครั้งหลังจากเลิกเรียนรายคาบ เห็นได้จากการบอกเล่าพฤติกรรมการปฏิบัติของนักเรียนแสดงถึงนักเรียนสามารถนำความรู้และวิธีการปฏิบัติไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ **การติดตามข้อมูลข่าวสารล่าสุดเกี่ยวกับโรคโควิด** นักเรียนมีการทำกิจกรรมการสืบค้นข้อมูล ข่าวสาร จากแหล่งข้อมูลที่มีความน่าเชื่อถือและนำมาอภิปราย มีพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงนักเรียนมีการเข้าถึงแหล่งข้อมูลมากที่ถูกต้องและมีความน่าเชื่อถือมากยิ่งขึ้น สังเกตได้จากนักเรียนมีการสืบค้นหาข้อมูลจากเว็บไซต์กระทรวงสาธารณสุข ที่มีแหล่งอ้างอิงที่ถูกต้องชัดเจน แทนการสืบค้นจากเฟสบุ๊ค แสดงถึงนักเรียนมีการเข้าถึงข้อมูลที่มีความน่าเชื่อถือจากการปฏิบัติกิจกรรมสืบค้นข้อมูลและผู้วิจัยให้คำแนะนำ **การรับประทานอาหารที่ปรุงสุก สะอาด** นักเรียนมีการทำกิจกรรมสังเกตอาหารที่มีความสะอาด มีการปรุงสุก และแสดงวิธีการทำอาหารทานอย่างง่ายที่บ้าน โดยการใช้สื่อวิดีโอคลิป มีการเปลี่ยนแปลงคือเมื่อเวลานักเรียนรับประทานอาหารนักเรียนจะเลือกรับประทานร้านที่มีความสะอาดและปรุงสุก **มีอุปกรณ์เครื่องใช้ส่วนตัว** นักเรียนมีการทำกิจกรรมในการเรียนรู้อุปกรณ์ส่วนตัว วิธีการทำความสะอาด และการจัดเก็บให้ปลอดเชื้อโรค นักเรียนมีการเปลี่ยนแปลงคือนักเรียนจัดเตรียมอุปกรณ์เครื่องใช้ส่วนตัวเช่น ช้อนส้อมสำหรับนำมารับประทานอาหารที่โรงเรียน สังเกตได้จากการปฏิบัติของ

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

นักเรียน **และรับบริการฉีดวัคซีน** นักเรียนมีการทำกิจกรรมฝึกการให้คำแนะนำ การพูดแนวทางกับบุคลใกล้ชิดเช่น พ่อ แม่ ผู้ปกครอง เกี่ยวกับการเตรียมตัวเข้ารับบริการฉีดวัคซีน มีการเปลี่ยนแปลงคือนักเรียนได้รับคำชมเชยจากผู้ปกครองเมื่อมีการให้คำแนะนำได้ แสดงให้เห็นถึงนักเรียนนำความรู้ที่ได้จากการปฏิบัติไปประยุกต์ใช้ได้ และนักเรียนสามารถแสดงพฤติกรรมป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ได้ถูกต้อง ดังนั้นกิจกรรมลงมือปฏิบัติเป็นกิจกรรมที่ช่วยส่งเสริมพฤติกรรมป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 สอดคล้องกับ ดาริกา บิลโส้ะ (2556) ที่ได้ศึกษาเรื่อง ผลของโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพตามทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุและการกำกับตนเองเพื่อสร้างเสริมความปลอดภัยในการเดินทางของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย มีการจัดกิจกรรมรับรู้สู่การปฏิบัติและประเมินตนเอง ซึ่งมีความสอดคล้องกับกิจกรรมลงมือปฏิบัติที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ในการจัดกิจกรรมมีการให้นักเรียนฝึกการปฏิบัติโดยใช้สื่อ และอุปกรณ์การเรียนรู้ต่าง ๆ เหมือนกัน ผลการวิจัยพบว่า โปรแกรมส่งเสริมสุขภาพตามทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลและการกำกับตนเองสามารถสร้างเสริมความปลอดภัยในการเดินทางของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายได้ โดยค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติตนเพื่อสร้างความปลอดภัยในการเดินทางของนักเรียนกลุ่มทดลองหลังได้รับการจัดโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพสูงขึ้นกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

2.4 กิจกรรมเสริมแรงและเสนอแนะ

กิจกรรมเสริมแรงและเสนอแนะ เป็นกิจกรรมติดตามพฤติกรรมที่เกิดขึ้นและให้การเสริมแรงเมื่อนักเรียนแสดงพฤติกรรมในทางบวกหรือทางลบ รวมถึงการให้คำแนะนำ ข้อควรปรับปรุงที่เกิดจากผลที่นักเรียนได้ปฏิบัติหรือกระทำ ผู้วิจัยเลือกใช้วิธีการสนทนากลุ่มโดยให้ผู้วิจัย และนักเรียนกลุ่มทดลองพูดคุยแลกเปลี่ยนกัน จากการสังเกตพบว่า ในช่วงระยะแรกนักเรียนไม่มีการพูดคุยสนทนาแลกเปลี่ยนกัน แต่ระยะเวลาผ่านไป 2 สัปดาห์ นักเรียนเริ่มมีปฏิสัมพันธ์กันมากขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งนักเรียนได้แลกเปลี่ยนกันในประเด็นการไอหรือจามที่ถูกวิธีโดยนักเรียนได้กล่าวว่า “เมื่อเรารู้สึกจะไอหรือจาม แล้วไม่มีกระดาษทิชชู่บริเวณนั้น วิธีการที่ดีที่สุดคือออกมาให้ห่างจากบุคคลอื่น” “ผ้าเช็ดหน้าก็สามารถใช้แทนกระดาษทิชชู่ได้” และ “หลังจากที่ไอหรือจามเสร็จแล้วเพื่อน ๆ อย่าลืมล้างมือกันนะ” แสดงถึงความตระหนักรู้ คือ การตอบสนอง ด้วยวิธีการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม และพฤติกรรมป้องกันโรค คือ เมื่อรู้สึกจะไอหรือจาม ควรนำกระดาษทิชชู่มาปิดปากเพื่อป้องกันไม่ให้เชื้อโรคกระจาย หลังการทดลองเมื่อนักเรียนเข้าร่วมกิจกรรมเสริมแรงและเสนอแนะพบว่า นักเรียนมีการรับฟังคำแนะนำจากผู้วิจัย และกลุ่มเพื่อนในการปรับปรุงการปฏิบัติที่ถูกต้องมากขึ้น ดังนั้นกิจกรรมเสริมแรงและเสนอแนะเป็นกิจกรรมที่ช่วยส่งเสริมความตระหนักรู้และพฤติกรรมป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 สอดคล้องกับแนวคิดของ Ajzen I. and Fishbein M. (1980)

ที่อธิบายทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลไว้ว่า การที่มนุษย์จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมนั้นเกิดจากแรงจูงใจคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงที่มีความสำคัญ

2.5 กิจกรรม My idol

กิจกรรม My idol เป็นกิจกรรมการเรียนรู้เชิงสังเกตจากกลุ่มที่มีอิทธิพลต่อตัวนักเรียน เช่น ผู้ปกครอง บุคคลที่นักเรียนชื่นชอบ ว่ามีพฤติกรรมการปฏิบัติอย่างไร เพื่อนำมาวิเคราะห์ จากการสังเกต พบว่า นักเรียนมีความตื่นเต้นในการเลือกบุคคลต้นแบบของตนเอง และให้ความสนใจ โดยผู้วิจัยได้จัดกิจกรรมโดยวิธีการพูดคุยและมอบหมายงาน จากการสังเกตพบว่านักเรียนเลือกตัวแบบ เป็นผู้ปกครอง และเพื่อน สามารถวิเคราะห์พฤติกรรมของบุคคลต้นแบบได้โดยวิธีการสังเกต คือ มีลักษณะเป็นบุคคลใกล้ชิดกับนักเรียน เป็นบุคคลที่นักเรียนไว้วางใจ และให้ความสนใจ และมีตัวแบบที่นักเรียนได้เลือกที่ไม่ใช่ผู้ปกครอง คือ บ่งบอกถึงพฤติกรรมที่ดีและพฤติกรรมที่ไม่ดี หลังการทดลองเมื่อนักเรียนทำกิจกรรม My idol พบว่า เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมให้นักเรียน สามารถวิเคราะห์พฤติกรรมของบุคคลต้นแบบได้โดยวิธีการสังเกต คือ มีลักษณะการแสดงพฤติกรรมทั้งในด้านดี และไม่ดี โดยกิจกรรมนี้นักเรียนสามารถสร้างเสริมความตระหนักรู้ด้านการเห็นคุณค่า และสามารถให้คำแนะนำกับบุคคลอื่นเกี่ยวกับการปฏิบัติในทางที่ถูกต้องได้ เช่น สอนวิธีการสวมใส่หน้ากากอนามัยในครอบครัว สอดคล้องกับแนวคิดของ Bandura A. (1986) ว่า การเรียนรู้เชิงสังเกต เป็นการสังเกตพฤติกรรมที่กระทำโดยผู้อื่นจากการแสดงพฤติกรรมซ้ำ ๆ หากบุคคลเห็นการแสดงที่ประสบความสำเร็จ พวกเขาก็สามารถแสดงพฤติกรรมนั้นให้สำเร็จได้เหมือนกัน

2.6 กิจกรรมรับคำปรึกษา

กิจกรรมรับคำปรึกษา เป็นกิจกรรมที่เปิดโอกาสให้นักเรียนได้พูดคุยแลกเปลี่ยนกับผู้วิจัยเกี่ยวกับการดำเนินโปรแกรม ผู้วิจัยเลือกใช้วิธีการสนทนาแบบเดี่ยว จากการสังเกตพบว่าในระยะแรกของการทดลองนักเรียนยังไม่กล้าพูดคุยหรือสนทนาด้วยสาเหตุเกิดมาจากยังไม่คุ้นเคยและไม่ไว้วางใจ แต่เมื่อระยะเวลาผ่านไป มีเวลาพูดคุยมากขึ้น นักเรียนเริ่มไว้วางใจและให้ความร่วมมือในการจัดกิจกรรมเป็นอย่างดี เห็นได้จาก การมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมมากขึ้น มีการตอบคำถามมากขึ้น แสดงถึงการรับรู้ เห็นได้จาก นักเรียนใส่ใจสิ่งที่พูดวิจัยให้คำแนะนำ แสดงถึงการตอบสนอง เห็นได้จาก นักเรียนมีการพูดคุยขอคำปรึกษาและปฏิบัติตามคำแนะนำ แสดงถึงการเห็นคุณค่า เห็นได้จาก นักเรียนมีการพูดคุยกับผู้วิจัย “การเข้าร่วมวิจัยครั้งนี้ทำให้เราได้รับรู้ถึงอันตรายของโควิด-19 และวิธีการป้องกันซึ่งดีมากหากเราปฏิบัติตาม” แสดงถึงการจัดระบบ และเห็นได้จาก นักเรียนมีการจัดลำดับความคิดในการขอรับคำปรึกษาจากประเด็นที่ง่ายไปสู่ประเด็นที่ยาก ผลที่ได้จากจัดกิจกรรมนี้ นักเรียนรู้สึกไม่กดดันในการดำเนินโปรแกรมเกินไป และผู้วิจัยรับรู้ปัญหา อุปสรรคในการดำเนินการวิจัย และนำไปปรับปรุงในการดำเนินโปรแกรมต่อไปได้ เช่น นักเรียนไม่สามารถปฏิบัติทักษะการล้างมือได้ถูกต้องเหมือนเพื่อนและเกิดความกดดัน ผู้วิจัยจึงให้การเสริมแรงทางบวกและ

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

คำแนะนำเพิ่มเติม ดังนั้นกิจกรรมรับคำปรึกษาเป็นกิจกรรมที่ช่วยส่งเสริมความตระหนักรู้และพฤติกรรมป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 สอดคล้องกับงานวิจัยของ กัลยาณี โนอินทร์ (2557) ศึกษาเรื่องประสิทธิผลของโปรแกรมลดน้ำหนักต่อแรงจูงใจภายในและผลลัพธ์ทางสุขภาพในนักเรียนมัธยมศึกษาที่มีภาวะน้ำหนักเกิน เป็นการศึกษาเกี่ยวกับโปรแกรมการลดน้ำหนักที่ส่งผลต่อผลลัพธ์ทางสุขภาพในนักเรียนมัธยมศึกษา ซึ่งมีการจัดกิจกรรมทั้งหมด 7 กิจกรรม รวมถึงกิจกรรมให้คำปรึกษาและเสริมแรงสอดคล้องกับกิจกรรมที่ผู้วิจัยจัดในโปรแกรมคือกิจกรรมรับคำปรึกษาเป็นกิจกรรมที่จัดขึ้นเพื่อให้การสนับสนุนกับผู้เข้าร่วมการวิจัย การให้คำปรึกษา และการให้คำแนะนำโดยใช้วิธีการสนทนา ผลการศึกษาพบว่า ค่าดัชนีมวลกายหลังการทดลองน้อยกว่าก่อนการทดลองและน้อยกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2.7 กิจกรรมแกนนำนักเรียน

กิจกรรมแกนนำนักเรียน เป็นกิจกรรมที่นักเรียนได้นำความรู้ที่ได้ไปเผยแพร่ให้กับบุคคลอื่น ผู้วิจัยเลือกวิธีสถานการณ์จำลอง โดยการคัดเลือกนักเรียนที่มีพฤติกรรมที่ดีคอยให้คำให้แนะนำ ให้คำปรึกษาถึงวิธีการปฏิบัติที่ถูกต้อง เช่น กลุ่มเพื่อน ผู้ปกครอง ด้วยวิธีการ พูดคุย เชิญชวนให้คำแนะนำ ผลที่ได้ พบว่า นักเรียนสามารถนำความรู้และทักษะที่ได้รับไปใช้ในชีวิตประจำวันและถ่ายทอดให้ผู้อื่นได้ เช่น นักเรียนให้คำแนะนำในเรื่องเพื่อนร่วมวิจัยเกี่ยวกับการสัมผัสบริเวณดวงตาว่าไม่ควรสัมผัส เพราะอาจทำให้เกิดการติด ซึ่งนักเรียนได้รับคำชื่นชน ทำให้นักเรียนเห็นคุณค่าของการปฏิบัติ จนเป็นการสร้างนิสัยที่สามารถนำไปปฏิบัติได้จริงในชีวิตประจำวัน สอดคล้องกับงานวิจัยของดาริกา บิลโส๊ะ (2556) ที่ได้ศึกษาเรื่อง ผลของโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพตามทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุและการกำกับตนเองเพื่อสร้างเสริมความปลอดภัยในการเดินทางของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย เป็นการศึกษาเกี่ยวกับโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพตามทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลและการกำกับตนเองเพื่อสร้างเสริมความปลอดภัยในการเดินทาง ประกอบด้วย 5 กิจกรรม กิจกรรมเพื่อนช่วยเพื่อนและจิตอาสา มีความสอดคล้องกับกิจกรรมแกนนำนักเรียนที่ผู้วิจัยนำมาจัดขึ้นในโปรแกรมโดยให้นักเรียนหรือกลุ่มเพื่อนที่มีพฤติกรรมที่ดี เป็นผู้คอยให้คำแนะนำเพื่อนที่เข้าร่วมการวิจัยคนอื่น ผลการวิจัยพบว่า โปรแกรมส่งเสริมสุขภาพตามทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลและการกำกับตนเองสามารถสร้างเสริมความปลอดภัยในการเดินทางของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายได้ โดยค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติตนเพื่อสร้างความปลอดภัยในการเดินทางของนักเรียนกลุ่มทดลองหลังได้รับการจัดโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพสูงขึ้นกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

การที่นักเรียนกลุ่มทดลองได้เข้าร่วมกิจกรรมโปรแกรมส่งเสริมความตระหนักรู้และพฤติกรรมป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 โดยใช้ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลร่วมกับทฤษฎีการ

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

เรียนรู้ปัญญาทางสังคม ทำให้นักเรียนนำความรู้และประสบการณ์เดิมมาผสมผสานกับความรู้ใหม่ที่ได้รับจากการจัดโปรแกรม เช่น ข้อมูลเกี่ยวกับโรค ผลกระทบ วิธีการและแนวทางการปฏิบัติ ทั้งจากตนเอง จากการเรียนรู้จากผู้วิจัย และกลุ่มเพื่อน ส่งผลให้นักเรียนกลุ่มทดลองเกิดการเรียนรู้**การรับรู้ข้อมูล**ข่าวสารที่ถูกต้องเกี่ยวกับผลกระทบของการติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 และวิธีการป้องกันส่งผลให้นักเรียนเกิด**การตอบสนอง**จากคำพูดของนักเรียนที่ว่า “โควิด-19 ก็มีความน่ากลัวเหมือนกันนะ หากติดแล้วอาจส่งผลกระทบหลายด้านเลย” และเมื่อนักเรียนเข้าร่วมกิจกรรมมากขึ้นทำให้นักเรียนเกิด**การเห็นคุณค่า** ของการตระหนักรู้ดังคำพูดของนักเรียนที่ว่า “หากรู้ว่าถ้าติดโควิด-19 แล้วต้องมาเจอสถานการณ์แบบนี้ป้องกันตัวเองมากกว่านี้แต่แรกดีกว่า” นักเรียนจึง**การจัดระบบ**การรับรู้ข้อมูลจากแหล่งเรียนรู้ และมีแนวทางในการปฏิบัติเกี่ยวกับการป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ที่ถูกต้อง ส่งผลให้เกิดกระบวน**การสร้างนิสัย** ของนักเรียนที่เกิดความตระหนักถึงผลที่จะเกิดขึ้นกับสุขภาพของตนเอง ครอบครัว และสังคม นักเรียนได้แสดงออกมาในรูปแบบความตระหนักรู้และพฤติกรรมป้องกันโรค เช่น นักเรียนเข้าร่วมกิจกรรมรับรู้ข้อมูลและกิจกรรมรับรู้สู่การปฏิบัติส่งผลให้เกิดความเข้าใจในความเสี่ยงของการแพร่กระจายของเชื้อด้วยการไอหรือจาม นักเรียนเกิดความตระหนักรู้และนำไปสู่การปฏิบัติที่ถูกต้อง เมื่อนักเรียนรู้สึกไอหรือจามนักเรียนนำกระดาษทิชชู่มาปิดปากเพื่อไม่ให้เชื้อโรคกระจาย หรือจามใส่บริเวณข้อศอก พร้อมกับการสวมใส่หน้ากากอนามัย ดังนั้นโปรแกรมส่งเสริมความตระหนักรู้และพฤติกรรมป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 โดยใช้ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลร่วมกับทฤษฎีการเรียนรู้ปัญญาทางสังคม จึงส่งผลให้ค่าเฉลี่ยของคะแนนความตระหนักรู้และพฤติกรรมป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 หลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองและสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สอดคล้องกับแนวคิดของ Bandura A. (1986) ได้อธิบายไว้ว่า พฤติกรรมส่วนใหญ่ของบุคคลเกิดจากการเรียนรู้จากประสบการณ์ตรงของตนเอง และส่วนหนึ่งเกิดจากการสังเกตพฤติกรรมบุคคลอื่น และแนวคิดของ Ajzen I. and Fishbein M. (1980 ได้อธิบายไว้ว่า การเปลี่ยนแปลงความเชื่อจะส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบุคคล โดยบุคคลจะคำนึงถึงเหตุผลก่อนแสดงพฤติกรรมออกมา และสอดคล้องกับงานวิจัยของ จีราวรรณ ประทุมมาศ และคณะ (2563) ได้ศึกษาเรื่อง การประยุกต์ทฤษฎีปัญญาสังคมเพื่อการเรียนรู้เรื่องการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 เป็นการศึกษาที่นำทฤษฎีปัญญาสังคมมาสังเคราะห์ในการจัดกิจกรรม ผลการวิจัยพบว่าค่าเฉลี่ยของกลุ่มทดลองหลังการทดลองมีความรู้และพฤติกรรมเรื่องการบริโภคอาหารตามหลักโภชนาการ สูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญสถิติที่ระดับ .05 และสอดคล้องกับงานวิจัยของอัญมณี เมฆปรีดาวงศ์ (2560) ที่ได้ศึกษาเรื่อง ผลการใช้โปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโดยใช้ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลที่มีต่อพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักของนักศึกษาปริญญาตรี เป็นการนำทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลมาสังเคราะห์ในการจัดกิจกรรม ผลการวิจัยพบว่า ค่าเฉลี่ย

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

ของคะแนนพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักในด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติหลังการทดลองของกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโดยใช้ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และสอดคล้องกับงานวิจัยของ พาขวัญ บุญประสาร และคณะ (2557) ศึกษาเรื่องผลของการปรับพฤติกรรมโดยใช้แนวคิดทฤษฎีปัญญาสังคมต่อการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยเบาหวาน เป็นการศึกษาเกี่ยวกับการปรับพฤติกรรมโดยการใช้แนวคิดทฤษฎีปัญญาสังคม ประกอบด้วยกิจกรรมดังนี้ 1) ทำสัญญา สัมภาษณ์ประวัติการเจ็บป่วย 2) การให้ความรู้ประสบการณ์ในการจัดการกับปัญหา 3) ความรู้เกี่ยวกับอาการผิดปกติที่ควรพบแพทย์ 4) วิธีการปรับพฤติกรรม 5) การเพิ่มความเชื่อมั่น และการมีคุณค่าในตนเอง 6) การป้องกันและคงสภาพการรักษา ในกิจกรรมที่ 1 2 และ 4 มีความสอดคล้องกับกิจกรรมในโปรแกรมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนความร่วมมือในการปรับพฤติกรรม คะแนนการเรียนรู้ทางปัญญา และคะแนนการปฏิบัติตัวสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางถสิติที่ระดับ .05 ที่สัปดาห์ที่ 4 และ 8

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

1.1 การนำโปรแกรมไปใช้ควรเลือกใช้สื่อวิดีโอ หรือ Infographic ที่มีความน่าสนใจ เช่น วิดีโอคลิปไลฟ์สดผู้ติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ที่กำลังจะเสียชีวิตจากการรอเตียงและไม่ได้รับการรักษา ทำให้นักเรียนได้อภิปรายจากสถานการณ์จริงในการจัดกิจกรรมรับรู้ข้อมูล ช่วยดึงดูดความสนใจ และมีส่วนช่วยส่งเสริมความตระหนักรู้อย่างมากให้กับนักเรียนเนื่องจากนักเรียนเห็นตัวอย่างที่เป็นรูปธรรมอย่างชัดเจนในชีวิตจริง

1.2 โรงเรียนควรมีการจัดสิ่งแวดล้อมที่ส่งเสริมต่อพฤติกรรมป้องกันโรคสอดคล้องกับการจัดโปรแกรมที่นักเรียนสามารถนำไปใช้ได้จริงทันที เช่น การแจกหน้ากากอนามัย เพิ่มพื้นที่ให้บริการเจลแอลกอฮอล์ตามจุดต่าง ๆ เพื่อส่งเสริมการปฏิบัติให้กับนักเรียน

1.3 ในกิจกรรมเสริมแรงและเสนอแนะ กับกิจกรรมรับคำปรึกษา ควรนำทั้งสองกิจกรรมมาอยู่รวมกันสาเหตุมาจากมีการจัดกิจกรรมพูดคุยที่คล้ายกัน

1.4 กิจกรรมการประเมินตนเอง แบบประเมินควรมีความสั้นและกระชับ จำนวนข้อไม่ควรมาก เนื่องจากนักเรียนจะไม่อ่านและทำแบบสุ่ม ทำให้ไม่ได้รับข้อมูลที่แท้จริง

1.5 กิจกรรมการลงมือปฏิบัติ บางกิจกรรมควรมีการทำกิจกรรมที่มีความลุ่มลึกมากยิ่งขึ้น เช่น พฤติกรรมการรับประทานอาหารที่ปรุงสุก สะอาด ควรมีการจัดสอนทำอาหารอย่างง่ายเป็นสถานการณ์จริงแทนการดูสื่อ เพื่อให้นักเรียนสามารถปฏิบัติได้จริง

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

1.6 กิจกรรมเสริมแรงและเสนอแนะ และกิจกรรมรับคำปรึกษา ควรมีการจัดกิจกรรมในสัปดาห์ที่ 3 เป็นต้นไปเนื่องจากหากจัดกิจกรรมตั้งแต่สัปดาห์แรก นักเรียนไม่มีการพูดคุยและให้ความร่วมมือในการจัดกิจกรรมเพราะยังไม่คุ้นชินกับผู้วิจัย ดังนั้นผู้วิจัยมีหน้าที่สร้างความไว้วางใจให้นักเรียนสื่อสารสิ่งที่ต้องการ

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

2.1 การศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาตัวแปรตามเกี่ยวกับความตระหนักรู้และพฤติกรรมป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ผลที่ได้จากการศึกษาจึงไม่ครอบคลุมถึงพฤติกรรมป้องกันโรคอื่น ดังนั้นควรมีการศึกษาตัวแปรตามอื่น ๆ เช่น ความตระหนักรู้และพฤติกรรมป้องกันโรคฝีดาษลิง

2.2 การศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษากลุ่มประชากรของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ผลที่ได้จากการศึกษาอาจมีความคลาดเคลื่อนกับกลุ่มตัวอย่าง ประชากรอื่น ได้แก่ นักเรียนระดับประถมศึกษา นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย และนิสิต นักศึกษาระดับอุดมศึกษา

2.3 การศึกษาครั้งนี้ได้ประยุกต์ใช้ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลและทฤษฎีการเรียนรู้ปัญญาทางสังคมในการสร้างโปรแกรม แต่ทฤษฎี แนวคิดการเปลี่ยนแปลงความตระหนักรู้และพฤติกรรมป้องกันโรคยังมีอีกหลายทฤษฎี ดังนั้นควรมีการศึกษาทฤษฎีอื่นที่ใช้ในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมป้องกันโรคด้วย

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

บรรณานุกรม

ภาษาไทย

กมลวรรณ ตังธนกานนท์. (2563ntice). **การวัดและประเมินทักษะการปฏิบัติ.** (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพฯ สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

กรกนก คำโกน และคณะ. (2560). ผลการใช้โปรแกรมส่งเสริมสุขภาพโดยใช้กรอบความคิดแบบเติบโตร่วมกับรูปแบบการส่งเสริมสุขภาพของเพนเดอร์ที่มีต่อความสุขของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนเดชอุดม, **วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ, 47(1), 332-344.**

กระทรวงศึกษาธิการ. (2564). **แนวทางปฏิบัติภายใต้สถานการณ์โควิด-19 สำหรับโรงเรียนและเขตพื้นการศึกษา**. สืบค้นจาก https://www.obec.go.th/archives/363188

กระทรวงศึกษาธิการ. สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กลุ่มสารสนเทศ. (2564). **สรุปข้อมูสารสนเทศทางการศึกษาปี 2564.** สืบค้นจาก https://www.bopp-obec.info/home/?page_id=33748(opens%20in%20a%20new%20tab

กระทรวงสาธารณสุข. กรมควบคุมโรค. (2562). **การประเมินผลการรับรู้ข้อมูลข่าวสารเรื่องโรคและภัยสุขภาพ พฤติกรรมการป้องกันและควบคุมโรคและภาพลักษณ์ของกรมควบคุมโรคของประชาชนไทย ประจำปี พ.ศ. 2562**. กรุงเทพฯ: ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.

กระทรวงสาธารณสุข. กรมควบคุมโรค. (2563). **ข้อมูลสำหรับการป้องกันตนเองจากไวรัสโคโรนาสายพันใหม่ 2019**. สืบค้นจาก https://ddc.moph.go.th/viralpneumonia/file/introduction/introduction01.pdf

กระทรวงสาธารณสุข. กรมควบคุมโรค. (2563). **คำแนนนำการป้องกันควบคุมโรคไวรัสโคโรนา สายพันใหม่ 2019 สำหรับการสวมหน้ากากอามัย**. สืบค้นจาก https://ddc.moph.go.th/viralpneumonia/file/int_protection/int_protection_03016df

กระทรวงสาธารณสุข. กรมควบคุมโรค. (2563). **โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19)**. สืบค้นจา https://ddc.moph.go.th/viralpneumonia/g_km.php

กระทรวงสาธารณสุข. กรมควบคุมโรค. (2564). **คู่มือวัคซีนสู้โควิด (ฉบับประชาชน)**. สืบค้นจาก https://ddc.moph.go.th/vaccine-covid19/pages/สื่อความรู้

กระทรวงสาธารณสุข. กรมควบคุมโรค. (2564). **แนวปฏิบัติเพื่อการป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 20(COVID-19) หรือโควิด 19 สำหรับประชาชนทั่วไปและกลุ่มเสี่ยง**. สืบค้นจาก https://ddc.moph.go.th/viralpneumonia/file/int_protection/int_protection_07016

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

df

กระทรวงสาธารณสุข. กรมควบคุมโรค. (2564). **รายงานสถานการณ์ โควิด-19**. สืบค้นจาก https://ddc.moph.go.th/viralpneumonia/index.php

กระทรวงสาธารณสุข. กรมควบคุมโรค. (2564). **วัคซีนโควิด 19 ของประเทศไทย**. สืบค้นจาก https://ddc.moph.go.th/vaccine-covid19/

กระทรวงสาธารณสุข. กรมวิทยาศาสตร์การแพทย์. (2563). **คู่มือการตรวจวินิจฉัย โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19)**. สืบค้นจาก https://www3.dmsc.moph.go.th/post-view/700

กัญญพัชร พงษ์ช้างอยู่ และคณะ. (2560). ผลของโปรแกรมส่งเสริมการเรียนรู้ด้วยการเล่านิทานต่อความฉลาดทางอารมณ์ ของเด็กปฐมวัย, **วารสารวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี กรุงเทพ, 34(1), 47-57**

กัลยภัฏร์ ศรีไพโรจน์. (2563). **การเปิดรับสื่อ การรับรู้ ความรู้ และพฤติกรรมด้านการป้องกันในสถานการณ์การระบาดใหญ่ทั่วโลก ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น: กรณีโควิด 19**. (วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย)

กัลยาณี โนอินทร์. (2557). **ประสิทธิผลของโปรแกรมการลดน้ำหนักต่อแรงจูงใจภายในและผลลัพธ์ทางสุขภาพในนักเรียนมัธยมศึกษาที่มีภาวะน้ำหนักเกิน** (วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรดุษฎีบัณฑิต, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย). สืบค้นจาก http://cuir.car.chula.ac.th/handle/123456789/45456

กิตติกันตพงศ์ ศรีบัวนำ และคณะ. (2562). การพัฒนาตัวบ่งชี้การอยู่ร่วมกันอย่างเกื้อกูลในชุมชนเมือง. **วารสารครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 47(3), 46-43.**

จงกลนี วิทยารุ่งเรืองศรี และ ภมรศรี แดงชัย. (2563). **คู่มือการจัดการโรงเรียนรับมือโควิด-19**. กรุงเทพฯ: บริษัทสหมิตรพริ้นติ้งแอนด์พับลิสชิ่ง จำกัด.

จิตติรัตน์ แสงเลิศอุทัย. (2558). เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย. **วารสารบัณฑิตศึกษา, 12(58), 13-24**

จินตนา สรายุทธพิทักษ์. (2553). **การพัฒนารูปแบบกิจกรรมเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของวัยรุ่นชาย** (วิทยานิพนธ์ครุศาสตรดุษฎีบัณฑิต, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย). สืบค้นจาก http://cuir.car.chula.ac.th/handle/123456789/30076

จีราวรรณ ประทุมมาศ และคณะ. (2563). การประยุกต์ทฤษฎีปัญญาสังคมเพื่อการเรียนรู้เรื่องการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 กรุงเทพมหานคร, **วารสารสุขศึกษา, 43(1), 48-60.**

จุไรรัตน์ ดาทอง. (2562). **ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ของผู้สูงอายุ** (วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย). สืบค้นจาก http://cuir.car.chula.ac.th/handle/123456789/70416

ชวนพิศ เจริญพงศ์ และคณะ. (2561). การพัฒนาโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพผู้ป่วยโรคความดัน

โลหิตสูงชนิดปฐมภูมิ, **วารสารพยาบาลทหารบก, 20(1), 157-164**

ชุลีพร เอกรัตน์. (2555). **การพัฒนาและประเมินผลโปรแกรมการสร้างเสริมพฤติกรรมออกกำลังกาย แบบมีส่วนร่วมตามแบบจำลองการเปลี่ยนแปลงระยะพฤติกรรม: กรณีศึกษา แกนนำสุขภาพชุมชนกลุ่มสัจจะวันละ 1 บาท จังหวัดสงขลา** (ปริญญานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ สืบค้นจาก https://kb.psu.ac.th/psukb/bitstream/2010/9143/1/365529.pdf

โชติกา ภาษีผล และคณะ. (2558). **การวัดและประเมินผลการเรียนรู้.** พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ ภาควิจัยและจิตวิทยาการศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย**.**

ดาริกา บิลโส๊ะ. (2556). **ผลของโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพตามทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลและการกำกับตนเอง เพื่อสร้างเสริมความปลอดภัยในการเดินทางของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย** (วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย). สืบค้นจาก http://cuir.car.chula.ac.th/handle/123456789/43147

ธัญนุช สิงหพันธุ์. (2559). **การพัฒนาโปรแกรมการเสริมสร้างการอดทนรอคอยตามแนวคิดการมีสติร่วมกับทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลในนักเรียนระดับประถมศึกษาปีที่ 4** (วิทยานิพนธ์ครุศาสตรดุษฎีบัณฑิต, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย). สืบค้นจาก http://cuir.car.chula.ac.th/handle/123456789/54979

ธานี กล่อมใจ และคณะ. (2020). ความรู้และพฤติกรรมของประชาชนเรื่องการป้องกันตนเองจากการติดเชื้อไวรัสโคโรนา สายพันธุ์ใหม่2019. **วารสารการพยาบาล การสาธารณสุขและการศึกษา, 21(2), 29-147.**

ปัทมา ผาติภัทรกุล และคณะ. (2561). ประสิทธิผลโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพต่อพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุในชุมชน, **วารสารวิจัยทางวิทยาศาสตร์สุขภาพ, 12, 52-60.**

ปุสสมาศ สมัครสมาน และคณะ. (2561). ประสิทธิผลของโปรแกรมการพัฒนาความตระหนักรู้ในตนเองและความสามารถของตนเองของแม่บ้านที่อ้วนลงพุงในตำบลกูก อำเภอเขวาสินรินทร์ จังหวัดสุรินทร์. **วารสารพยาบาล, 67(2), 27-35.**

พงศ์นที สัตยเทวา. (2558). **การพัฒนาโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพตามแนวคิดการเรียนรู้ทางสังคมและอารมณ์เพื่อลดพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย** (วิทยานิพนธ์ครุศาสตรดุษฎีบัณฑิต, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย). สืบค้นจาก http://cuir.car.chula.ac.th/handle/123456789/50931

พงษ์เพชร คำแก้ว. (2562). **ผลของโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพและทักษะการสื่อสารของนักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย โดยประยุกต์การเรียนรู้ด้วยการปฏิบัติร่วมกับการประสานสัมพันธ์กับผู้ปกครอง** (วิทยานิพนธ์ครุศาสตรดุษฎีบัณฑิต, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย)

พัชราวดี คงคต. (2555). **ผลของการจัดโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพตามทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนหญิงระดับมัธยมศึกษาตอนต้น** (วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย). สืบค้นจาก http://cuir.car.chula.ac.th/handle/123456789/45070

พาขวัญ บุญประสาร และคณะ. (2557). ผลของการปรับพฤติกรรมโดยใช้แนวคิดทฤษฎีปัญญาสังคมต่อการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยเบาหวาน โรงพยาบาลห้วยคต จังหวัดอุทัยธานี. **พยาบาลสาร, 41(5), 35-47.**

ภรณ์ทิพย์ ศิริกุลวิเชฐ และคณะ. (2559). ผลการให้การปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคม ต่อการมีวินัยในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนลำปลายมาศ จังหวัดบุรีรัมย์, **วารสารวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์, 14(1), 76-90**

รังสรรค์ โฉมยา และ กรรณิกา พันธ์ศรี. (2564). ความตระหนักเกี่ยวกับพฤติกรรมการป้องกันการติดต่อโรคไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ (โควิด-19): การเปรียบเทียบระหว่างวัย, **วารสารมนุษศาสตร์และสังคมศาสตร์ม, 39(6), 71-82.**

รัชดาพรรณ และคณะ. (2556). ผลของการส่งเสริมความร่วมมือในการรักษาต่อความตั้งใจและพฤติกรรมความร่วมมือในการรักษาของผู้ป่วยวัณโรคปอด, **พยาบาลสาร, 40(2), 162-173**

รัตนาวดี แม่นอุดม. (2562). **ผลการใช้ชุดกิจกรรมรูปแบบเพื่อนช่วยไกล่เกลี่ยเพื่อพัฒนาความสามารถในการแก้ปัญหาความขัดแย้ง: กรณีศึกษาสภานักเรียนระดับประถมศึกษาในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนภาคใต้** (วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย). สืบค้นจาก http://cuir.car.chula.ac.th/handle/123456789/64770

รุ่งแสง อุชชิน และ รัตน์ศิริ ทาโต. (2560). ปัจจัยทำนายพฤติกรรมการป้องกันโรคข้อเข่าเสื่อมของพยาบาลวิชาชีพโรงพยาบาลระดับตติยภูมิ กรุงเทพมหานคร. **วารสารพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 29(1): 11-24.**

ล้วน สายยศ และ องคณา สายยศ. (2553). **เทคนิคการวิจัยทางการศึกษา**. (พิมพ์ครั้งที่ 11). กรุงเทพฯ: สุวีริยาสาส์น.

วรารัตน์ ทิพย์รัตน์, โสภิต สุรรณเวลา, และวราณี สัมฤทธิ์. (2560). ผลของโปรแกรมการสร้างความตระหนักรู้ต่อพฤติกรรมการป้องกันโรคหลอดเลือดสมองของผู้ป่วยความดันโลหิตสูงในเขต อ.เมือง จ.ตรัง. **วารสารเครือข่ายวิทยาลัยพยาบาลและการสาธารณสุขภาคใต้, 4(2), 94-107.**

วิจิตรา ดวงขยาย และคณะ. (2558). ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้เรื่องโรคไข้เลือดออกกับพฤติกรรมการป้องกันโรคไข้เลือดออกของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน ตำบลสบบง อำเภอภูซาง จังหวัดพะเยา. **วารสารบทคัดย่อ กลุ่มวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี การประชุมวิชาการและนำเสนอผลงานวิจัยระดับชาติและนานาชาติ. 431-440**

ศศิธร รณะบุตร และ สิริมา ภิญโญอนันตพงษ์. (2558). การสร้างแบบวัดความมุ่งมั่นในการเรียนของนักศึกษาระดับปริญญาตรี สาขาการศึกษาปฐมวัย. **วารสารวิชาการศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 15(2), 63-73.**

อนุวัตร จุลินทร และคณะ. (2562). การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันความเชื่อภายใต้เจตคติต่อความรับผิดชอบต่อสังคมขององค์กรของผู้ประกอบการวิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อมของไทย. **วารสารพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 25(2), 98-114**.

ศูนย์ข้อมูลโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 จังหวัดลำปาง, **รายงานผู้ติดเชื้อจังหวัดลำปาง**. https://www.facebook.com/jiccovid19lpg

ลินดา การภักดี. (2562). **การพัฒนาชุดฝึกอบรมสิ่งแวดล้อมน่ารู้เพื่อเสริมสร้างความตระหนักรู้ต่อสิ่งแวดล้อมสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษา** (วิทยานิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ). สืบค้นจาก http://cuir.car.chula.ac.th/handle/123456789/45918

ศูนย์บริหารสถานการณ์โควิด 19. (2564). **คำแนะนำเตรียมตัวก่อนไปฉีดวัคซีนโควิด 19**. สืบค้นจาก https://www.moicovid.com/

ศูนย์บริหารสถานการณ์โควิด-19. (2564). **ศูนย์บริหารสถานการณ์โควิด-19 เผยพบคลัสเตอร์ใหม่ในโรงเรียน**. สืบค้นจาก https://www.prachachat.net/general/news-692622

สำนักข่าว. กรมประชาสัมพันธ์. (2564). **สถานที่เกิดคลัสเตอร์โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019.** สืบค้นจาก https://www.prd.go.th/th/search/search?text=%E0%B8%84%E0%B8%A5%E0%B8%B1%E0%B8%AA%E0%B9%80%E0%B8%95%E0%B8%AD%E0%B8%A3%E0%B9%8C

สำนักงานราชบัณฑิตยสภา. (2554). **พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2554**. สืบค้นจาก https://dictionary.orst.go.th/

สุวธิดา ล้านสา และ ศิริวรรณ วณิชวัฒนวรชัย. (2559). การพัฒนาชุดกิจกรรมการเรียนรู้ โดยใช้กระบวนการสืบเสาะหาความรู้เพื่อส่งเสริมความสามารถในการคิดวิเคราะห์และจิตวิทยาศาสตร์สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4, **วารสารสาขามนุษศาสตร์ สังคมศาสตร์ และศิลปะ มหาวิทยาลัยศิลปากร, 9(2), 1334-1348.**

เสกสรร สายสีสด. (2564). พฤติกรรมการเปิดรับข้อมูลข่าวสารและความตระหนักรู้ของนักเรียนนักศึกษาจังหวัดอุดรธานี ในช่วงไวรัสโควิด-19 ระบาด, **วารสารวไลยอลงกรณ์ปริทัศน์, 11(1), 13-25.**

อดิศร บาลโสง และคณะ. (2562). การศึกษาประสิทธิผลของรูปแบบการเรียนการสอนตามทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมเชิงพุทธิปัญญาและแนวคิดการวางแผนยุทธศาสตร์ชีวิต เพื่อเสริมสร้างการกำกับตนเองและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสุขศึกษาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นในจังหวัดบุรีรัมย์, **วารสารครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 47(2), 345-368.**

อดิศร บาลโสง. (2557). **การพัฒนารูปแบบการเรียนการสอนตามทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมเชิงพุทธิ**

ปัญญาและแนวคิดการวางแผนยุทธศาสตร์ชีวิต เพื่อเสริมสร้างการกำกับตนเองและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสุขศึกษาของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น (วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย). สืบค้นจาก http://cuir.car.chula.ac.th/handle/123456789/45918

อวยพร เรืองตระกูล และ สุนทรพจน์ ดำรงพานิช. (2551). **“การประเมินตนเองเพื่อการพัฒนา” เติมเต็มความรู้ : รู้คิด รู้ทำ.**

อัญมณี เมฆปรีดาวงศ์. (2560). **ผลการใช้โปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโดยใช้ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลที่มีต่อพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักของนักศึกษาปริญญาตรี** (วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย). สืบค้นจาก http://cuir.car.chula.ac.th/handle/123456789/59870

อานนท์ คงสุนทรกิจกุล. (2557). **ผลของการใช้โปรแกรมการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายตามทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลเพื่อป้องกันภาวะอ้วนของนักเรียนประถมศึกษาที่มีภาวะน้ำหนักเกิน** (วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย). สืบค้นจาก http://cuir.car.chula.ac.th/handle/123456789/46277

อุษาพร เสวกวิ และอุบล สรรพัชญพงศ์. (2563). การสร้างเครื่องมือวัดด้านจิตพิสัย. **วารสารศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, 8(1), 64-74.**

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

ภาษาต่างประเทศ

Ajzen I. and Fishbein M. (1980). **A theory of reasoned action: Some applications and implications**. Nebraska Symposium on motivation, 27, 65-116.

Aldowyan, N., Abdallah, A. S., El-Gharbawy R. M. (2017). Knowledge, Attitude and Practice (KAP) Study about Middle East Respiratory Syndrome Coronavirus (MERS-CoV) among Population in Saudi Arabia. **International Archives of Medicine, 10, 1-7. Doi: 10.3823/2524**

Bandura A. (1986). **Social foundations of thought and action : a social cognitive theory**. Englewoord Cliffs, N. J.: Prentice-Hall.

Bandura A. (2004). Health Promotion by Social Cognitive Means**. Health Education & Behavior, 31(2), 143-164.**

Benjamin Bloom. (1971). **Mastery learning**. New york; Holt, Rinehart & Winston.

Blomain D. (2016). **Social cognitive theory and nutrition behavior: Effects of an introductory nutrition course intervention among college students**, Doctor of Education, Drexel University.

Bloom B. S. (1974). Time and learning. **American Psychologist, 29(9), 682-688**.

Centers for Disease Control and Prevention. (2021). **Prevent Getting sick on COVID-19**. https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/index.html

Centre for Health Promotion University of Toronto. (2001). **Introduction to Health Promotion Program Planning**. Third Edition. Toronto University: Ontario.

David R. K. and Lorin W. A. (2002). **A taxonomy for learning, teaching, and assessing : a revision of Bloom's taxonomy of educational objectives**. New York : Longman, c2001.

Ernst W. and Kneavel M. E. (2020). Development of a Peer Education Program to Improve Concussion Knowledge and Reporting in Collegiate Athletes. **National Library of Medicie, 55(5), 448-455.**

Eurich T. (2018). **What Self-Awareness Really Is (and How to Cultivate It)**. https://hbr.org/2018/01/what-self-awareness-really-is-and-how-to-cultivate-it

Ferdous Z., Islam S., Sikder T., Syed A., Zegarra J. A. and Gozal D. (2020). Knowledge, attitudes, and practices regarding COVID-19 outbreak in Bangladesh: An

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

online-based cross-sectional study. **PLoS ONE, 15(10): e0239254.**

Fishbein M. and Ajzen I. (1975). **Belief, attitude, intention and behavior: An introduction to theory and research**. Reading MA: Addison-Wesley.

Geldsetzer P. (2020). Knowledge and Perceptions of COVID-19 Among the General Public in the United States and the United Kingdom: A Cross-sectional Online Survey. **American College of Physicians Public Health Emergency Collection, M20-0912. doi: 10.7326/M-20-0912.**

Good V. C. (1973). **Dictionary of Education**. Newyork: Mcgraw-Hill Book.

Gravetter F.J. (2017). **Research Methods for the Behavioral Sciences**. 5th Edition, Cengage, Stamford. Health Education Research, doi: 10.1093/her/1.3.153

Hale, Holder, and Greene. (2002). **The SAGE Handbook of Persuasion Developments in Theory and Practice**. Second Edition. Sage Publications L.td.: London.

Jeihooni A. K., Harsini P. A., Kashfi S. M., Amirkhani M., and Zargar A. Y. (2021). Investigating the predictors of routine HIV screening behaviors in nurses based on theory of reasoned action. **Polish Annals of Medicine, 28(1), 1-5.**

Mukendi A., Jenks D., Ackerman V. (2018). **Prostate cancer awareness at Brigham Young University of Idaho: A cross-sectional study**. F1000Research, 7:1714.

Ontario Agency for Health Protection and Promotion (Public Health Ontario). (2015). **At A Glance: The six steps for planning a health promotion program.** Toronto, ON: Queen's Printer for Ontario.

Pachu N., Strachan S., Mcmillan D. Ripat J. and Webber S. (2020). University students' knowledge, self-efficacy, outcome expectations, and barriers related to reducing sedentary behavior: a qualitative study. **Journal of American College Health, doi: 1786098.**

Rural Health Information Hub. (2018). **Program Models for Rural Health Promotion and Disease Prevention.** https://www.ruralhealthinfo.org/toolkits/health-promotion/2/program-models

S Prentice-Dunn. (1986). **Protection motivation theory and preventive health: Beyond the health belief model.**

Sandoval and Mobley C. (2008). **Prevention in clinical oral health care**. St. Louis, Mo: Mosby Elsevier.

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

Singh A. K., Agrawal B., Sharma A., and Sharma P. (2020). **COVID-19: Assessment of knowledge and awareness in Indian society.** J Public Affairs, doi: 10.1002/pa2354

Wolka E., Zema Z., Worku M., Tafesse K., Anjulo A., Takiso K. T. Chare H., and Kelbiso L., (2020). Awareness Towards Corona Virus Disease (COVID-19) and Its Prevention Methods in Selected Site in Wolaita Zone, Southern Ethiopia: A Quick. Exploratory, Operational Assessment. **National Library of Medicine, 13:2301-2308, doi: 10.2147/RMHP.S266292**

Wong C. and Monaghan M. (2019). **Text Messaging as a Behavioral Intervention Component for Adolescents and Young Adults with T1D**. American Diabetes Association: Washington, DC.

World Health Organization. (2020). **Coronavirus disease (COVID-19) pandemic.** https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019

World Health Organization. (2020). **COVID-19 Public Health Emergency of International Concern (PHEIC) Global research and innovation forum.** https://www.who.int/publications/m/item/covid-19-public-health-emergency-of-international-concern-(pheic)-global-research-and-innovation-forum

World Health Organization. (2020). **Q&A on coronaviruses (COVID-19).** https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/question-and-answers-hub/q-a-detail/q-a-coronavirusestext=sysptoms

World Health Organization. (2020). **Science Conversation I am vaccinated, What next?**. https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/media-resources/science-in-5/episode-23---i-am-vaccinated-what-next?gclid=CjwKCAjwx8iIBhBwEiwA2quaq46UZxAJTF2ZJPJb2oJP3nWe5LR21ILOrwrJKdC50JcOZhd4LG0UFBoCekMQAvD_BwE

World Health Organization. (2020). **Virtual press conference on COVID-19 in the Western Pacific**. https://www.who.int/westernpacific/news/speeches/detail/virtual-press-conference-on-covid-19-in-the-western-pacific

World Health Organization. (2020). **WHO Coronavirus Disease (COVID-19) dashboard**. https://covid19.who.int/

World Health Organization. (2021). **COVID-19 advice for the public: Getting vaccinated**. https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/covid-19-vaccines/advice

World Health Organization. (2021). **Health promotion**. https://www.who.int/health-topics/health-promotion#tab=tab_1

Worldmeter. (2020). **COVID-19 CORONAVIRUS PANDEMIC**. https://www.worldometers.info/

Zheng X., Li W., Wong S. W., and Lin H. C. (2021). Social media and E-cigarette use among US youth: Longitudinal evidence on the role of online advertisement exposure and risk perception. **National Library of Medicine, doi: 10.1016/j.addbeh.2021.106916**

Zhong B. L., Luo W., Li M. H., Zhang Q., Liu X. G., Li W. T. and Li Y. (2020). Knowledge, attitudes, and practices towards COVID-19 among Chinese residents during the rapid rise period of the COVID-19 outbreak. **International Journal of Biological Sciences, 16(10), 1745-1752.**

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

ภาคผนวก ก

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

ก-1 รายยนามผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบคุณภาพโปรแกรมส่งเสริมความตระหนักรู้และพฤติกรรมป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 โดยใช้ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลร่วมกับทฤษฎีการเรียนรู้ปัญญาทางสังคม และคุณภาพของแบบวัดความตระหนักรู้และพฤติกรรมป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบคุณภาพโปรแกรมส่งเสริมความตระหนักรู้และพฤติกรรมป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 โดยใช้ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลร่วมกับทฤษฎีการเรียนรู้ปัญญาทางสังคม และคุณภาพของแบบวัดความตระหนักรู้และพฤติกรรมป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019

1. ศาสตราจารย์ ดร.จินตนา สรายุทธพิทักษ์
   อาจารย์ประจำสาขาวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา
   คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.จักริน ด้วงคำ
   อาจารย์ประจำสาขาวิชาพลศึกษาและสุขศึกษา
   คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรธานี
3. อาจารย์ ดร.สริญญา รอดพิพัฒน์
   อาจารย์ประจำสาขาวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา
   คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
4. อาจารย์ ดร.ชญาภัสร์ สมกระโทก
   อาจารย์ประจำกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
   โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ฝ่ายมัธยม
5. อาจารย์ ดร.โสภา ช้อยชด
   นักวิชาการอิสระ

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

ภาคผนวก ข

เครื่องมือวิจัย

ข-1 โปรแกรมส่งเสริมความตระหนักรู้และพฤติกรรมป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 โดยใช้ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลร่วมกับทฤษฎีการเรียนรู้ปัญญาทางสังคม

ข-2 แบบวัดความตระหนักรู้

ข-3 แบบวัดพฤติกรรมป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

ข-1 โปรแกรมส่งเสริมความตระหนักรู้และพฤติกรรมป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 โดยใช้ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลร่วมกับทฤษฎีการเรียนรู้ปัญญาทางสังคม

รายละเอียดในการดำเนินกิจกรรมโปรแกรมส่งเสริมความตระหนักรู้และพฤติกรรม การป้องกันโรคโควิด 19 โดยใช้ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผล ร่วมกับทฤษฎีการเรียนรู้ปัญญาทางสังคมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น

<u>กิจกรรมที่ 1 รู้จักตนเอง</u>

วัตถุประสงค์ของกิจกรรม

1. เพื่อให้นักเรียนรับรู้ถึงระดับความตระหนักรู้และพฤติกรรมของตนเอง
2. เพื่อให้นักเรียนบอกจุดอ่อน จุดแข็งของความตระหนักรู้และพฤติกรรมสุขภาพของตนเอง
3. เพื่อให้นักเรียนได้รับรู้ความก้าวหน้าของตนเอง ในการเข้าร่วมโปรแกรม

การดำเนินกิจกรรม

1. นักเรียนทำการประเมินตนเอง โดยการอ่านคำชี้แจงและทำการประเมินตนเอง ตามหัวข้อแต่ละสัปดาห์ที่ได้ทำกิจกรรม
2. นักเรียนวิเคราะห์ความตระหนักรู้และพฤติกรรมของตนเองโดยการเขียนจุดแข็ง จุดอ่อนของตนเองเพื่อให้ทราบว่าควรปรับปรุงแก้ไขพฤติกรรมสุขภาพของตนเองในด้านใด

สื่อและอุปกรณ์ที่ใช้

1. แบบประเมินความตระหนักรู้และพฤติกรรมการป้องกันโรคโควิด 19 แต่ละด้าน

การประเมินผล

1. นักเรียนทำแบบประเมินของตนเองได้ถูกต้อง ครบถ้วน
2. นักเรียนสามารถบอกจุดอ่อน จุดแข็งของความตระหนักรู้และพฤติกรรมสุขภาพของตนเอง

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

<u>กิจกรรมที่ 2 รับรู้ข้อมูล</u>

วัตถุประสงค์ของกิจกรรม

1. เพื่อให้นักเรียนรู้ถึงความหมาย ความสำคัญของการแสดงพฤติกรรมการป้องกันโรคโควิด 19 ในด้านต่างๆ
2. เพื่อให้นักเรียนมีความรู้ ข้อมูลเกี่ยวกับวิธีการ ขั้นตอนของการแสดงพฤติกรรมการป้องกันโรคโควิด 19 ในด้านต่าง ๆ

การดำเนินกิจกรรม

1. ครูเตรียมความพร้อมนักเรียนด้วยกิจกรรมนำเข้าสู่บทเรียน เช่น การเช็คชื่อ

2. ครูให้นักเรียนดูวิดีโอ หรือสื่ออื่นๆ ที่เกี่ยวข้องกับหัวข้อที่ต้องการให้ผู้เรียนรับรู้ข้อมูล

3. ครูอธิบายข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับหัวข้อที่ต้องการให้ผู้เรียนรับรู้

4. ครูให้นักเรียนสรุปองค์ความรู้ที่ได้ด้วยตนเอง

5. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปและอภิปรายความรู้ที่ได้จากการทำกิจกรรม

สื่อและอุปกรณ์ที่ใช้

1. คลิปวิดีโอเกี่ยวกับพฤติกรรมการป้องกันโรคโควิด 19

2. โปสเตอร์ หรือ infographic เกี่ยวกับพฤติกรรมการป้องกันโรคโควิด 19

3. อุปกรณ์การเรียน เช่น ปากกา สมุด

การประเมินผล

1. สังเกตการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม

2. การตอบคำถามจากการสรุปและอภิปรายผล

3. ผลงานแผนผังความคิดของนักเรียน

<u>กิจกรรมที่ 3 ลงมือปฏิบัติ</u>

วัตถุประสงค์ของกิจกรรม

1. เพื่อให้นักเรียนได้ฝึกการปฏิบัติจนเกิดเป็นทักษะที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการป้องกันโรคโควิด 19

2. เพื่อให้นักเรียนมีแนวทาง วิธีการปฏิบัติและทักษะที่ถูกต้อง สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

การดำเนินกิจกรรม

1. ครูเตรียมความพร้อมนักเรียนด้วยกิจกรรม เช่น การเช็คชื่อ ทบทวนความรู้

2. ครูอธิบายวิธีการ ขั้นตอน และสาธิตการปฏิบัติให้นักเรียนดู

3. นักเรียนได้ฝึกปฏิบัติด้วยตนเองโดยมีคู่มือประกอบ ครูมีหน้าที่คอยสังเกตและให้คำแนะนำกับนักเรียน

4. ครูและนักเรียนร่วมกับสรุปด้วยวิธีการต่าง ๆ เช่น การให้เพื่อนนักเรียนที่ปฏิบัติได้ดีออกมาแสดงให้เพื่อนดู หรือการแสดงบทบาทสมมติ เป็นต้น

สื่อและอุปกรณ์ที่ใช้

1. คู่มือการฝึกปฏิบัติ

การประเมินผล

1. สังเกตการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม

2. การทดสอบพฤติกรรมการปฏิบัติ

<u>กิจกรรมที่ 4 เสริมแรงและเสนอแนะ</u>

วัตถุประสงค์ของกิจกรรม

1. เพื่อสร้างแรงจูงใจให้กับนักเรียนเกิดเจตคติที่ดีในการแสดงพฤติกรรมการป้องกันโรคโควิด 19

2. เพื่อให้คำแนะนำ ข้อเสนอแนะที่ถูกต้องในการแสดงพฤติกรรมการป้องกันโรคโควิด 19

การดำเนินกิจกรรม

1. ให้นักเรียน ผู้เข้าร่วมกิจกรรมร่วมกันกำหนดกติกา เงื่อนไข ในการทำกิจกรรมเพื่อติดตามพฤติกรรมที่เกิดขึ้นและให้การเสริมแรง โดยใช้กระบวนการสนทนากลุ่ม

2. ครูสังเกตการณ์พูดคุยและการมีส่วนร่วมตลอดการทำกิจกรรม

3. ครูให้คำแนะนำหรือข้อเสนอแนะ สำหรับประเด็นปัญหาที่มีข้อสงสัย

สื่อและอุปกรณ์ที่ใช้

-

การประเมินผล

1. สังเกตการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม

<u>กิจกรรมที่ 5 My idol</u>

วัตถุประสงค์ของกิจกรรม

1. เพื่อให้นักเรียนนำความรู้ แนวทางการปฏิบัติที่ได้จากการทำกิจกรรมอื่น มาวิเคราะห์ สังเคราะห์ และประเมินพฤติกรรมของบุคคลใกล้ชิด พร้อมทั้งเสนอแนวทางแก้ไขพฤติกรรม

การดำเนินกิจกรรม

1. ครูให้นักเรียนสำรวจบุคคลใกล้ชิดหรือบุคคลที่นักเรียนชื่นชอบ และมีอิทธิพลต่อนักเรียน

2. ครูให้นักเรียนทำแบบสังเกตพฤติกรรมของบุคคลนั้น

3. นักเรียนวิเคราะห์ สังเคราะห์ ประเมินพฤติกรรมของบุคคลนั้นว่ามีพฤติกรรมดีอย่างไร พฤติกรรมที่ควรปรับปรุงคืออะไรบ้าง

สื่อและอุปกรณ์ที่ใช้

1. แบบสังเกตพฤติกรรม

2. ใบงานเรื่อง การวิเคราะห์ My idol

การประเมินผล

1. ผลงานจากใบงานเรื่อง การวิเคราะห์ My idol

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

<u>กิจกรรมที่ 6 รับคำปรึกษา</u>

วัตถุประสงค์ของกิจกรรม

1. เพื่อให้นักเรียนและครูได้เปิดโอกาสพูดคุยกับนักเรียนเป็นการส่วนตัว ติดตามสภาพปัญหา ความรู้สึก ในการดำเนินกิจกรรรม

การดำเนินกิจกรรม

1. ครูเปิดโอกาสให้นักเรียนพูดคุยเป็นรายบุคคล โดยการกำหนดเวลาคนละไม่เกิน 3 นาที สลับกันแต่ละสัปดาห์ เพื่อสอบถามข้อมูล สภาพปัญหา อุปสรรค ความรู้สึกในการดำเนินกิจกรรม

2. นักเรียนที่เหลือระหว่างรอรับคำปรึกษาทำการพูดคุย แลกเปลี่ยนความคิดเห็น ความรู้สึกในการทำกิจกรรมด้วยกันเอง

สื่อและอุปกรณ์ที่ใช้

1. สมุดบันทึกการรับคำปรึกษา

การประเมินผล

1. สังเกตการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม
2. สมุดบันทึกการรับคำปรึกษา

<u>กิจกรรมที่ 7 แกนนำนักเรียน</u>

วัตถุประสงค์ของกิจกรรม

1. เพื่อให้นักเรียนได้ฝึกกระบวนการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน
2. เพื่อให้นักเรียนนำความรู้ที่ได้จากการทำกิจกรรมไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

การดำเนินกิจกรรม

1. ครูสังเกตพฤติกรรมนักเรียน และให้เพื่อนเสนอชื่อนักเรียนที่มีพฤติกรรมการการปฏิบัติและความตระหนักรู้ที่ดี นำมาเป็นนักเรียนแกนนำ เพื่อเป็นแบบอย่างและคอยช่วยเหลือเพื่อนคนอื่น

2. ครูให้นักเรียนแกนนำคอยช่วยเหลือให้คำแนะนำ ชักจูงเพื่อนคนอื่นปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตนเอง

สื่อและอุปกรณ์ที่ใช้

-

การประเมินผล

1. สังเกตการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

กำหนดการจัดโปรแกรมส่งเสริมความตระหนักรู้และพฤติกรรมการป้องกันโรคโควิด 19 โดยใช้ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลร่วมกับทฤษฎีการเรียนรู้ปัญญาทางสังคม ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น

สัปดาห์ที่/ครั้งที่	วัน	กิจกรรม
1/1	จันทร์	**<u>รู้จักตนเอง</u>** 1. ครูและนักเรียนทำความคุ้นเคยซึ่งกันและกัน โดยครูและนักเรียนแนะนำตนเองพร้อมประโยค 3 พยางค์ ที่เกี่ยวข้องกับตนเอง 2. นักเรียนทำการประเมินพฤติกรรมการเลือกใช้หน้ากากอนามัย การสวมใส่หน้ากากอนามัย การทิ้งหน้ากากอนามัยของตนเอง **<u>รับรู้ข้อมูล</u>** 1. ครูให้นักเรียนดูวิดีโอเรื่อง “How to ทิ้งหน้ากากอนามัย” 2. ครูอธิบายถึงความสำคัญของการเลือกใช้หน้ากากอนามัย การสวมใส่หน้ากากอนามัย และการทิ้งหน้ากากอนามัย 3. ครูให้นักเรียนสรุปองค์ความรู้ที่ได้ด้วยตนเองโดยวิธีการทำแผนผังความคิด 4. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปและอภิปรายความรู้ที่ได้จากการทำกิจกรรม **<u>My idol</u>** 1. ครูแจกใบงาน My idol และให้นักเรียนสำรวจว่าบุคคลใกล้ชิด บุคคลที่นักเรียนชื่นชอบ หรือมีอิทธิพลกับนักเรียนมีใครบ้าง นำคำตอบมาตอบครูสัปดาห์หน้า
1/2	พุธ	**<u>ลงมือปฏิบัติ</u>** 1. ครูเตรียมความพร้อมนักเรียนด้วยการเช็คชื่อ และแจกคู่มือการปฏิบัติประกอบ 2. ครูอธิบายและสาธิตวิธีการเลือกใช้หน้ากากอนามัย การสวมใส่หน้ากากอนามัย และการทิ้งหน้ากากอนามัย 3. ครูให้นักเรียนได้ฝึกปฏิบัติด้วยตนเองโดยมีคู่มือประกอบ ครูมีหน้าที่คอยสังเกตและให้คำแนะนำกับนักเรียน
		4. ครูและนักเรียนร่วมกับสรุปด้วยวิธีการพูดคุย และสุ่มนักเรียนมา

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

สัปดาห์ที่/ครั้งที่	วัน	กิจกรรม
		ปฏิบัติเป็นแบบอย่าง **<u>เสริมแรงและข้อเสนอแนะ</u>** 1. ให้นักเรียน ผู้เข้าร่วมกิจกรรมร่วมกันกำหนดกติกา เงื่อนไขในการทำกิจกรรม 2. นักเรียนมีการพูดคุย ทำความคุ้นเคยซึ่งกันและกันโดยการถามชื่อ - นามสกุล และแนะนำตนเอง
1/3	ศุกร์	**<u>รับคำปรึกษา</u>** 1. ครูทำการพูดคุยกับนักเรียนเป็นรายบุคคลเพื่อทำความคุ้นเคย สอบถามสภาพปัญหา อุปสรรค ข้อดี ข้อเสีย สิ่งที่ควรแก้ไขในกิจกรรม **<u>แกนนำนักเรียน</u>** 1. ครูทำการคัดเลือกหัวหน้ากลุ่ม หรือตัวแทนผู้ประสานงาน ติดต่อในการดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ 2. ครูประกาศรายชื่อนักเรียนแกนนำในเรื่อง “การสวมใส่หน้ากากอนามัย” จากการสังเกตการปฏิบัติ 3. ครูให้นักเรียนแกนนำคอยสังเกต ช่วยเหลือเพื่อนที่ไม่สามารถปฏิบัติได้หรือมีข้อสงสัย และเน้นย้ำการปฏิบัติกับกลุ่มเพื่อน
2/1	จันทร์	**<u>รับรู้ข้อมูล</u>** 1. ครูเตรียมความพร้อมนักเรียนด้วยการถามคำถามว่า “นักเรียนคนไหนทราบบ้างว่าการล้างมือมีกี่ขั้นตอน” 2. ครูอธิบายหลักการแพร่กระจายของเชื้อโควิด 19 3. ครูให้นักเรียนดูวิดีโอเรื่อง “ขั้นตอนการล้างมือ 7 ขั้นตอน” 4. ครูอธิบายถึงความสำคัญของการล้างมือที่ถูกต้อง
		5. ครูอธิบายผลกระทบของการใช้สบู่และเจลล้างมือแอลกอฮอล์อย่างผิดวิธี 6. ครูให้นักเรียนสรุปองค์ความรู้ที่ได้ด้วยตนเองโดยวิธีการทำแผนผังความคิด 7. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปและอภิปรายความรู้ที่ได้จากการทำ

CHULALONGKORN UNIVERSITY

สัปดาห์ที่/ครั้งที่	วัน	กิจกรรม
		กิจกรรม <u>My idol</u> 1. ครูถามคำถามนักเรียนจากที่ให้การบ้านเป็นรายบุคคลเกี่ยวกับบุคคลที่นักเรียนชื่นชอบ หรือบุคคลที่มีอิทธิพลกับนักเรียน ว่าคือใคร มีลักษณะเป็นอย่างไร เกี่ยวข้องอย่างไรกับตัวนักเรียน 2. ครูช่วยเหลือนักเรียนที่ไม่สามารถระบุบุคคลที่ตนเองชื่นชอบหรือมีอิทธิพลกับนักเรียนได้ เช่น การให้คำแนะนำว่าบุคคลใกล้ชิดของนักเรียนคือใคร
2/2	พุธ	**<u>ลงมือปฏิบัติ</u>** 1. ครูเตรียมความพร้อมนักเรียนด้วยการเช็คชื่อ และตรวจสอบคู่มือการปฏิบัติของนักเรียน เช่น นักเรียนคนไหนยังไม่ได้ หรือนักเรียนคนไหนทำหาย 2. ครูอธิบายและสาธิตวิธีการล้างมือ 7 ขั้นตอน 3. ครูให้นักเรียนได้ฝึกปฏิบัติด้วยตนเองโดยมีคู่มือประกอบ ครูมีหน้าที่คอยสังเกตและให้คำแนะนำกับนักเรียน 4. ครูและนักเรียนร่วมกับสรุปด้วยวิธีการพูดคุย และสุ่มนักเรียนมาปฏิบัติเป็นแบบอย่าง **<u>เสริมแรงและข้อเสนอแนะ</u>** 1. นักเรียนทำกิจกรรมด้วยวิธีการสนทนากลุ่มเพื่อแลกเปลี่ยนประเด็นต่าง ๆ ที่มีข้อสงสัย 2. ครูสังเกตการณ์พูดคุยและการมีส่วนร่วมตลอดการทำกิจกรรม 3. ครูให้คำแนะนำหรือข้อเสนอแนะ สำหรับประเด็นปัญหาที่มีข้อสงสัย

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

สัปดาห์ที่/ครั้งที่	วัน	กิจกรรม
2/3	ศุกร์	**<u>รับคำปรึกษา</u>** 1. ครูทำการพูดคุยกับนักเรียนเป็นรายบุคคลเพื่อทำความคุ้นเคย สอบถามสภาพปัญหา อุปสรรค ข้อดี ข้อเสีย สิ่งที่ควรแก้ไขในกิจกรรม 2. นักเรียนที่เหลือทำการจับกลุ่มละ 4 คนจำนวน 5 กลุ่ม เพื่อพูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพปัญหา อุปสรรค ข้อดี ข้อเสียในการทำกิจกรรม **<u>แกนนำนักเรียน</u>** 1. ครูประกาศรายชื่อนักเรียนแกนนำในเรื่อง “การล้างมือด้วยสบู่หรือเจลแอลกอฮอล์ 7 ขั้นตอน” จากการสังเกตการปฏิบัติ 2. ครูให้นักเรียนแกนนำคอยสังเกต ช่วยเหลือเพื่อนที่ไม่สามารถปฏิบัติได้หรือมีข้อสงสัย และเน้นย้ำการปฏิบัติกับกลุ่มเพื่อน
3/1	จันทร์	**<u>รู้จักตนเอง</u>** 1. นักเรียนทำการประเมินตนเองเพื่อทดสอบความก้าวหน้าของพฤติกรรม และบอกจุดแข็งจุดอ่อนของตนเอง 2. ครูทำการประเมินการปฏิบัตินักเรียนเพื่อตรวจสอบความเข้าใจความถูกต้องในการปฏิบัติของนักเรียน **<u>รับรู้ข้อมูล</u>** 1. ครูให้นักเรียนดู infographic เกี่ยวกับลักษณะอาการของการติดเชื้อโควิด 19 2. ครูให้นักเรียนดูวิดีโอเรื่อง “ลักษณะอาการของคนที่ติดเชื้อโควิด 19” 3. ครูอธิบายผลกระทบของการติดเชื้อโควิด 19 4. ครูให้นักเรียนสรุปองค์ความรู้ที่ได้ด้วยตนเองโดยวิธีการทำแผนผังความคิด 5. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปและอภิปรายความรู้ที่ได้จากการทำกิจกรรม **<u>My idol</u>** 1. ครูให้นักเรียนทำการสำรวจโดยใช้แบบสำรวจพฤติกรรมของบุคคลที่นักเรียนชื่นชอบหรือบุคคลที่มีอิทธิพลกับนักเรียน

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

สัปดาห์ที่/ครั้งที่	วัน	กิจกรรม
		2. นักเรียนจดบันทึกข้อมูลที่ได้ลงใบงาน My idol
3/2	พุธ	**<u>ลงมือปฏิบัติ</u>** 1. ครูเตรียมความพร้อมนักเรียนด้วยการเช็คชื่อ และตรวจสอบคู่มือการปฏิบัติของนักเรียน เช่น นักเรียนคนไหนยังไม่ได้ หรือนักเรียนคนไหนทำหาย 2. ครูอธิบายและสาธิตวิธีการไอหรือจามที่ถูกวิธี 3. ครูให้นักเรียนได้ฝึกปฏิบัติด้วยตนเองโดยมีคู่มือประกอบ ครูมีหน้าที่คอยสังเกตและให้คำแนะนำกับนักเรียน 4. ครูและนักเรียนร่วมกับสรุปด้วยวิธีการพูดคุย และสุ่มนักเรียนมาทำเป็นแบบอย่าง **<u>เสริมแรงและข้อเสนอแนะ</u>** 1. นักเรียนทำกิจกรรมด้วยวิธีการสนทนากลุ่มเพื่อแลกเปลี่ยนประเด็นต่าง ๆ ที่มีข้อสงสัย 2. ครูสังเกตการณ์พูดคุยและการมีส่วนร่วมตลอดการทำกิจกรรม 3. ครูให้คำแนะนำหรือข้อเสนอแนะ สำหรับประเด็นปัญหาที่มีข้อสงสัย

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

สัปดาห์ที่/ครั้งที่	วัน	กิจกรรม
3/3	ศุกร์	**<u>รับคำปรึกษา</u>** 1. ครูทำการพูดคุยกับนักเรียนเป็นรายบุคคลเพื่อทำความคุ้นเคย สอบถามสภาพปัญหา อุปสรรค ข้อดี ข้อเสีย สิ่งที่ควรแก้ไขในกิจกรรม 2. นักเรียนที่เหลือทำการจับกลุ่มละ 4 คนจำนวน 5 กลุ่ม เพื่อพูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพปัญหา อุปสรรค ข้อดี ข้อเสียในการทำกิจกรรม **<u>แกนนำนักเรียน</u>** 1. ครูประกาศรายชื่อนักเรียนแกนนำในเรื่อง “การไอหรือจามอย่างถูก วิธี” จากการสังเกตการปฏิบัติ 2. ครูให้นักเรียนแกนนำคอยสังเกต ช่วยเหลือเพื่อนที่ไม่สามารถปฏิบัติได้หรือมีข้อสงสัย และเน้นย้ำการปฏิบัติกับกลุ่มเพื่อน
4/1	จันทร์	**<u>รับรู้ข้อมูล</u>** 1. ครูให้นักเรียนดูวิดีโอคลิปเรื่อง “สถานที่และอุปกรณ์ที่เป็นแหล่งสะสมของเชื้อโควิด 19” 2. ครูอธิบายผลดีของการทำความสถานที่และอุปกรณ์เป็นประจำ 3. ครูให้นักเรียนสรุปองค์ความรู้ที่ได้ด้วยตนเองโดยวิธีการทำแผนผังความคิด 4. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปและอภิปรายความรู้ที่ได้จากการทำกิจกรรม **<u>My idol</u>** 1. ครูให้นักเรียนทำการสรุปผลการสำรวจพฤติกรรมจากบุคคลที่นักเรียนชื่นชอบหรือบุคคลใกล้ชิดนักเรียนลงใบงาน My idol
4/2	พุธ	**<u>ลงมือปฏิบัติ</u>** 1. ครูเตรียมความพร้อมนักเรียนด้วยการเช็คชื่อ และตรวจสอบคู่มือการปฏิบัติของนักเรียน เช่น นักเรียนคนไหนยังไม่ได้ หรือนักเรียนคนไหนทำหาย

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

สัปดาห์ที่/ครั้งที่	วัน	กิจกรรม
		3. ครูอธิบายและสาธิตวิธีการเว้นระยะห่างทางสังคมตามสถานการณ์ต่าง ๆ และวิธีการปฏิบัติเมื่อมีบุคคลมาใกล้ชิดหรือสัมผัส 4. ครูอธิบายและสาธิตวิธีการปฏิบัติเมื่อมีเหตุจำเป็นต้องสัมผัสบริเวณจมูก ตา และปาก 5. นักเรียนฝึกปฏิบัติ ครูมีหน้าที่คอยสังเกตและให้การช่วยเหลือนักเรียนที่ไม่สามารถปฏิบัติได้ 6. ครูและนักเรียนร่วมกับสรุปด้วยวิธีการพูดคุย และสุ่มนักเรียนมาปฏิบัติเป็นแบบอย่าง **<u>เสริมแรงและข้อเสนอแนะ</u>** 1. นักเรียนทำกิจกรรมด้วยวิธีการสนทนากลุ่มเพื่อแลกเปลี่ยนประเด็นต่าง ๆ ที่มีข้อสงสัย 2. ครูสังเกตการณ์พูดคุยและการมีส่วนร่วมตลอดการทำกิจกรรม 3. ครูให้คำแนะนำหรือข้อเสนอแนะ สำหรับประเด็นปัญหาที่มีข้อสงสัย
4/3	ศุกร์	**<u>รับคำปรึกษา</u>** 1. ครูทำการพูดคุยกับนักเรียนเป็นรายบุคคลเพื่อทำความคุ้นเคย สอบถามสภาพปัญหา อุปสรรค ข้อดี ข้อเสีย สิ่งที่ควรแก้ไขในกิจกรรม 2. นักเรียนที่เหลือทำการจับกลุ่มละ 4 คนจำนวน 5 กลุ่ม เพื่อพูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพปัญหา อุปสรรค ข้อดี ข้อเสียในการทำกิจกรรม **<u>แกนนำนักเรียน</u>** 1. ครูประกาศรายชื่อนักเรียนแกนนำในเรื่อง “การเว้นระยะห่างทางสังคมและการหลีกเลี่ยงการสัมผัสบริเวณจมูก ตา และปาก” จากการสังเกตการปฏิบัติ 2. ครูให้นักเรียนแกนนำคอยสังเกต ช่วยเหลือเพื่อนที่ไม่สามารถปฏิบัติได้หรือมีข้อสงสัย และเน้นย้ำการปฏิบัติกับกลุ่มเพื่อน
5/1	จันทร์	**<u>รู้จักตนเอง</u>** 1. นักเรียนทำการประเมินตนเองเพื่อทดสอบความก้าวหน้าของพฤติกรรม และบอกจุดแข็งจุดอ่อนของตนเอง

สัปดาห์ที่/ครั้งที่	วัน	กิจกรรม
		2. ครูทำการประเมินการปฏิบัติเพื่อตรวจสอบความเข้าใจ ความถูกต้องในการปฏิบัติของนักเรียน **<u>รับรู้ข้อมูล</u>** 1. ครูอธิบายเกี่ยวกับความหมายของข้อมูลข่าวสาร ประเภทของข่าวสาร และแหล่งข้อมูลข่าวสารที่น่าเชื่อถือ 2. ครูอธิบายถึงความหมายและลักษณะของอาหารที่ปรุงสุก 3. ครูให้นักเรียนสรุปองค์ความรู้ที่ได้ด้วยตนเองโดยวิธีการทำแผนผังความคิด 4. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปและอภิปรายความรู้ที่ได้จากการทำกิจกรรม **<u>My idol</u>** 1. ครูตรวจสอบประเด็นการวิเคราะห์ที่นักเรียนได้จัดทำขึ้น เกี่ยวพฤติกรรมของบุคคลที่นักเรียนชื่นชอบหรือมีอิทธิพลต่อนักเรียน พร้อมทั้งให้คำเสนอแนะ
5/2	พุธ	**<u>ลงมือปฏิบัติ</u>** 1. ครูเตรียมความพร้อมนักเรียนด้วยการเช็คชื่อ และตรวจสอบคู่มือการปฏิบัติของนักเรียน เช่น นักเรียนคนไหนยังไม่ได้ หรือนักเรียนคนไหนทำหาย 2. ครูอธิบายและสาธิตวิธีการตรวจสอบ สังเกต และสืบค้นข้อมูลเกี่ยวกับสถานที่แออัดและพื้นที่เสี่ยง 3. ครูอธิบายและสาธิตวิธีการปฏิบัติเมื่อรู้ว่าตนเองเข้าไปยังสถานที่ที่มีผู้ติดเชื้อ 4. นักเรียนฝึกปฏิบัติ ครูมีหน้าที่คอยสังเกตและให้การช่วยเหลือนักเรียนที่ไม่สามารถปฏิบัติได้ 5. ครูและนักเรียนร่วมกับสรุปด้วยวิธีการพูดคุย และสุ่มนักเรียนมาปฏิบัติเป็นแบบอย่าง **<u>เสริมแรงและข้อเสนอแนะ</u>** 1. นักเรียนทำกิจกรรมด้วยวิธีการสนทนากลุ่มเพื่อแลกเปลี่ยนประเด็นต่าง ๆ ที่มีข้อสงสัย

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

สัปดาห์ที่/ครั้งที่	วัน	กิจกรรม
		2. ครูสังเกตการณ์พูดคุยและการมีส่วนร่วมตลอดการทำกิจกรรม 3. ครูให้คำแนะนำหรือข้อเสนอแนะ สำหรับประเด็นปัญหาที่มีข้อสงสัย
5/3	ศุกร์	**<u>รับคำปรึกษา</u>** 1. ครูทำการพูดคุยกับนักเรียนเป็นรายบุคคลเพื่อทำความคุ้นเคย สอบถามสภาพปัญหา อุปสรรค ข้อดี ข้อเสีย สิ่งที่ควรแก้ไขในกิจกรรม 2. นักเรียนที่เหลือทำการจับกลุ่มละ 4 คนจำนวน 5 กลุ่ม เพื่อพูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพปัญหา อุปสรรค ข้อดี ข้อเสียในการทำกิจกรรม **<u>แกนนำนักเรียน</u>** 1. ครูประกาศรายชื่อนักเรียนแกนนำในเรื่อง “วิธีการตรวจสอบสังเกต และสืบค้นข้อมูลเกี่ยวกับสถานที่แออัดและพื้นที่เสี่ยง” จากการสังเกตการปฏิบัติ 2. ครูให้นักเรียนแกนนำคอยสังเกต ช่วยเหลือเพื่อนที่ไม่สามารถปฏิบัติได้หรือมีข้อสงสัย และเน้นย้ำการปฏิบัติกับกลุ่มเพื่อน
6/1	จันทร์	**<u>รับรู้ข้อมูล</u>** 1. ครูให้นักเรียนอ่านใบความรู้เรื่อง ประเภทของวัคซีนโควิด 19 2. ครูอธิบายถึงความสำคัญของวัคซีนโควิด 19 3. ครูอธิบายถึงวิธีการสังเกตอาการแพ้วัคซีนโควิด 19 4. ครูให้นักเรียนสรุปองค์ความรู้ที่ได้ด้วยตนเองโดยวิธีการทำแผนผังความคิด 5. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปและอภิปรายความรู้ที่ได้จากการทำ **<u>My idol</u>** 1. นักเรียนทำการปรับปรุงการวิเคราะห์ตามคำแนะนำของครู
6/2	พุธ	**<u>ลงมือปฏิบัติ</u>** 1. ครูเตรียมความพร้อมนักเรียนด้วยการเช็คชื่อ และตรวจสอบคู่มือการปฏิบัติของนักเรียน เช่น นักเรียนคนไหนยังไม่ได้ หรือนักเรียนคนไหนทำหาย 2. ครูอธิบายและสาธิตวิธีการตรวจสอบร่างกายด้วยตนเองของ

สัปดาห์ที่/ครั้งที่	วัน	กิจกรรม
		นักเรียน เช่น วิธีการวัดอุณหภูมิร่างกายตนเอง 3. ครูอธิบายและสาธิตวิธีการและขั้นตอนการติดต่อประสานงานกับบุคลากรทางการแพทย์ 4. นักเรียนฝึกปฏิบัติ ครูมีหน้าที่คอยสังเกตและให้การช่วยเหลือนักเรียนที่ไม่สามารถปฏิบัติได้ 5. ครูให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 5 คนจำนวน 4 กลุ่ม เท่ากัน เพื่อแสดงบทบาทสมมติเกี่ยวกับการตรวจสอบร่างกายตนเองและการติดต่อกับบุคลากรทางการแพทย์ 6. ครูและนักเรียนร่วมกับสรุปด้วยวิธีการพูดคุย และสุ่มนักเรียนมาปฏิบัติเป็นแบบอย่าง **<u>เสริมแรงและข้อเสนอแนะ</u>** 1. นักเรียนทำกิจกรรมด้วยวิธีการสนทนากลุ่มเพื่อแลกเปลี่ยนประเด็นต่าง ๆ ที่มีข้อสงสัย 2. ครูสังเกตการณ์พูดคุยและการมีส่วนร่วมตลอดการทำกิจกรรม 3. ครูให้คำแนะนำหรือข้อเสนอแนะ สำหรับประเด็นปัญหาที่มีข้อสงสัย
6/3	ศุกร์	**<u>รับคำปรึกษา</u>** 1. ครูทำการพูดคุยกับนักเรียนเป็นรายบุคคลเพื่อทำความคุ้นเคย สอบถามสภาพปัญหา อุปสรรค ข้อดี ข้อเสีย สิ่งที่ควรแก้ไขในกิจกรรม 2. นักเรียนที่เหลือทำการจับกลุ่มละ 4 คนจำนวน 5 กลุ่ม เพื่อพูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพปัญหา อุปสรรค ข้อดี ข้อเสียในการทำกิจกรรม **<u>แกนนำนักเรียน</u>** 1. ครูประกาศรายชื่อนักเรียนแกนนำในเรื่อง “การตรวจสอบร่างกายตนเองและการติดต่อกับบุคลากรทางการแพทย์” จากการสังเกตการปฏิบัติ 2. ครูให้นักเรียนแกนนำคอยสังเกต ช่วยเหลือเพื่อนที่ไม่สามารถปฏิบัติได้หรือมีข้อสงสัย และเน้นย้ำการปฏิบัติกับกลุ่มเพื่อน
7/1	จันทร์	**<u>รู้จักตนเอง</u>**

สัปดาห์ที่/ครั้งที่	วัน	กิจกรรม
		1. นักเรียนทำการประเมินตนเองเพื่อทดสอบความก้าวหน้าของพฤติกรรม และบอกจุดแข็งจุดอ่อนของตนเอง 2. ครูทำการประเมินการปฏิบัติเพื่อตรวจสอบความเข้าใจ ความถูกต้องในการปฏิบัติของนักเรียน **My idol** 1. นักเรียนทำการประเมินพฤติกรรมของบุคคลที่ชื่นชอบหรือบุคคลที่มีอิทธิพลว่าดีหรือไม่ อย่างไร
7/2	พุธ	**ลงมือปฏิบัติ** 1. ครูเตรียมความพร้อมนักเรียนด้วยการเช็คชื่อ และตรวจสอบคู่มือการปฏิบัติของนักเรียน เช่น นักเรียนคนไหนยังไม่ได้ หรือนักเรียนคนไหนทำหาย 2. ครูอธิบายและสาธิตวิธีการทำความสะอาดสถานที่และอุปกรณ์ที่ถูกต้อง 3. ครูอธิบายและสาธิตวิธีการสืบค้นข้อมูลข่าวสารจากแหล่งข้อมูลที่น่าเชื่อถือ
		4. นักเรียนฝึกปฏิบัติ ครูมีหน้าที่คอยสังเกตและให้การช่วยเหลือนักเรียนที่ไม่สามารถปฏิบัติได้ 5. ครูและนักเรียนร่วมกับสรุปด้วยวิธีการพูดคุย และสุ่มนักเรียนมาปฏิบัติเป็นแบบอย่าง **เสริมแรงและข้อเสนอแนะ** 1. นักเรียนทำกิจกรรมด้วยวิธีการสนทนากลุ่มเพื่อแลกเปลี่ยนประเด็นต่าง ๆ ที่มีข้อสงสัย 2. ครูสังเกตการณ์พูดคุยและการมีส่วนร่วมตลอดการทำกิจกรรม 3. ครูให้คำแนะนำหรือข้อเสนอแนะ สำหรับประเด็นปัญหาที่มีข้อสงสัย
7/3	ศุกร์	**รับคำปรึกษา** 1. ครูทำการพูดคุยกับนักเรียนเป็นรายบุคคลเพื่อทำความคุ้นเคย สอบถามสภาพปัญหา อุปสรรค ข้อดี ข้อเสีย สิ่งที่ควรแก้ไขในกิจกรรม

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

สัปดาห์ที่/ครั้งที่	วัน	กิจกรรม
		2. นักเรียนที่เหลือทำการจับกลุ่มละ 4 คนจำนวน 5 กลุ่ม เพื่อพูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพปัญหา อุปสรรค ข้อดี ข้อเสียในการทำกิจกรรม **<u>แกนนำนักเรียน</u>** 1. ครูประกาศรายชื่อนักเรียนแกนนำในเรื่อง “การทำความสะอาดสถานที่และการสืบค้นข้อมูล” จากการสังเกตการปฏิบัติ 2. ครูให้นักเรียนแกนนำคอยสังเกต ช่วยเหลือเพื่อนที่ไม่สามารถปฏิบัติได้หรือมีข้อสงสัย และเน้นย้ำการปฏิบัติกับกลุ่มเพื่อน
8/1	จันทร์	**<u>ลงมือปฏิบัติ</u>** 1. ครูเตรียมความพร้อมนักเรียนด้วยการเช็คชื่อ และตรวจสอบคู่มือการปฏิบัติของนักเรียน เช่น นักเรียนคนไหนยังไม่ได้ หรือนักเรียนคนไหนทำหาย 2. ครูอธิบายและสาธิตวิธีการเลือกรับประทานอาหารที่ปรุงสุกสะอาด 3. ครูอธิบายและสาธิตการจัดเตรียม และอุปกรณ์เครื่องใช้ส่วนตัวที่ไม่ควรใช้ร่วมกับผู้อื่น พร้อมทั้งทักษะการปฏิเสธเมื่อมีผู้อื่นมาขอใช้ของส่วนตัวร่วมด้วย
		4. นักเรียนฝึกปฏิบัติ ครูมีหน้าที่คอยสังเกตและให้การช่วยเหลือนักเรียนที่ไม่สามารถปฏิบัติได้ 5. ครูและนักเรียนร่วมกับสรุปด้วยวิธีการพูดคุย และสุ่มนักเรียนมาปฏิบัติเป็นแบบอย่าง **<u>My idol</u>** 1. นักเรียนวางแผน วิเคราะห์แนวทางการแก้ไขของบุคคลนั้นลงในใบงาน นำส่งคุณครู
8/2	พุธ	**<u>ลงมือปฏิบัติ</u>** 1. ครูเตรียมความพร้อมนักเรียนด้วยการเช็คชื่อ และตรวจสอบคู่มือการปฏิบัติของนักเรียน เช่น นักเรียนคนไหนยังไม่ได้ หรือนักเรียนคนไหนทำหาย 2. ครูอธิบายวิธีการปฏิบัติให้คำแนะนำผู้อื่นก่อนและหลังการเข้ารับ

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

สัปดาห์ที่/ครั้งที่	วัน	กิจกรรม
		วัคซีนโควิด 19 3. ครูให้นักเรียนฝึกปฏิบัติให้คำแนะนำผู้อื่นก่อนและหลังการเข้ารับวัคซีนโควิด 19 4. ครูและนักเรียนร่วมกับสรุปด้วยวิธีการพูดคุย **<u>เสริมแรงและข้อเสนอแนะ</u>** 1. นักเรียนทำกิจกรรมด้วยวิธีการสนทนากลุ่มเพื่อแลกเปลี่ยนประเด็นต่าง ๆ ที่มีข้อสงสัย 2. ครูสังเกตการณ์พูดคุยและการมีส่วนร่วมตลอดการทำกิจกรรม 3. ครูให้คำแนะนำหรือข้อเสนอแนะ สำหรับประเด็นปัญหาที่มีข้อสงสัย
8/3	ศุกร์	**<u>รับคำปรึกษา</u>** 1. ครูทำการพูดคุยกับนักเรียนเป็นรายบุคคลเพื่อทำความคุ้นเคย สอบถามสภาพปัญหา อุปสรรค ข้อดี ข้อเสีย สิ่งที่ควรแก้ไขในกิจกรรม 2. นักเรียนที่เหลือทำการจับกลุ่มละ 4 คนจำนวน 5 กลุ่ม เพื่อพูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพปัญหา อุปสรรค ข้อดี ข้อเสียในการทำกิจกรรม
		<u>แกนนำนักเรียน</u> 1. ครูประกาศรายชื่อนักเรียนแกนนำในเรื่อง “ให้คำแนะนำผู้อื่นก่อนและหลังการเข้ารับวัคซีนโควิด 19” จากการสังเกตการปฏิบัติ 2. ครูให้นักเรียนแกนนำคอยสังเกต ช่วยเหลือเพื่อนที่ไม่สามารถปฏิบัติได้หรือมีข้อสงสัย และเน้นย้ำการปฏิบัติกับกลุ่มเพื่อน 3. ครูให้นักเรียนทุกคนที่เข้าร่วมวิจัยเป็นนักเรียนแกนนำเพื่อให้ความรู้ แนะนำแนวทางการปฏิบัติกับผู้อื่นในโรงเรียน

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

ข-2 แบบวัดความตระหนักรู้

แบบวัดความตระหนักรู้โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019

<u>คำชี้แจง</u>

แบบวัดความตระหนักรู้โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาระดับความตระหนักรู้โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น เป็นแบบวัดเชิงสถานการณ์ แบบ 4 ตัวเลือก จำนวน 20 ข้อ ระยะเวลา 30 นาที

<u>คำสั่ง</u> ให้นักเรียนอ่านข้อคำถามที่เป็นสถานการณ์ดังต่อไปนี้ และเลือกคำตอบที่นักเรียนคิดว่าถูกต้องที่สุดโดยทำเครื่องหมาย X (กากบาท) ลงบนตัวอักษร ก ข ค และ ง ที่นักเรียนได้เลือกตอบ

1. ถ้านักเรียนกำลังเล่นสื่อโซเชียลมีเดีย เช่น Facebook Line Instagram แล้วพบข่าวสารเกี่ยวกับโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 นักเรียนจะรู้สึกอย่างไร

ก. รู้สึกเฉยๆ

ข. เป็นเรื่องไร้สาระ

ค. ไม่ใช่เรื่องของเด็ก

ง. เป็นเรื่องที่น่าสนใจ

2. หากนักเรียนกำลังซื้อของ แล้วได้ยินคนในชุมชนพูดคุยกันเรื่องพบผู้ติดเชื้อบริเวณชุมชนที่นักเรียนอาศัยอยู่ นักเรียนจะให้ความสนใจหรือไม่ เพราะเหตุใด

ก. สนใจ เพราะคุณครูบอกมา

ข. สนใจ เพราะเป็นเรื่องใกล้ตัวที่ควรรับรู้

ค. ไม่สนใจ เพราะการยุ่งเรื่องของคนอื่นเป็นสิ่งไม่ดี

ง. ไม่สนใจ เพราะเป็นเรื่องของเจ้าหน้าที่ทางการแพทย์

3. ขณะที่นักเรียนกำลังดูโทรทัศน์อยู่ ปรากฏว่าพี่ของนักเรียนกลับจากที่ทำงานมาและพึ่งถึงบ้าน ระหว่างนั้นนักเรียนได้ยินพี่ของนักเรียนคุยกับพ่อแม่ว่า มีคนที่ทำงานติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 นักเรียนจะรู้สึกอย่างไร

ก. สนใจ อยากเดินเข้าไปพูดคุยด้วย

ข. สนใจ แอบฟังที่พ่อ แม่และพี่พูดคุยกัน

ค. ไม่สนใจ และนั่งดูโทรทัศน์ต่อ

ง. ไม่สนใจ เดินเข้าห้องนอนทันทีเพราะรู้สึกรำคาญ

4. ถ้านักเรียนต้องเดินทางไปโรงเรียน แล้วนักเรียนได้ทราบข่าวว่าบริเวณดังกล่าวมีผู้ติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 เคยมาบริเวณนี้นักเรียนจะรู้สึกอย่างไร

ก. รู้สึกเป็นปกติ

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

ข. เกิดความกังวลเล็กน้อย

ค. รู้สึกว่าต้องป้องกันตัวเองจากโรคให้มากขึ้น

ง. รู้สึกว่าสถานที่นั้นปลอดภัยเพราะสวมใส่หน้ากากอนามัยตลอดเวลา

5. ขณะที่นักเรียนกำลัง Home room ตอนเช้า คุณครูประจำชั้นให้นักเรียนทำกิจกรรมสืบค้นข้อมูลเกี่ยวกับโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 นักเรียนจะรู้สึกอย่างไร

ก. เบื่อหน่าย

ข. เฉยๆ หากมีคะแนนจึงทำ

ค. น่าสนใจ อยากทำกิจกรรมทันที

ง. เสียเวลา เอาเวลาไปทำการบ้านดีกว่า

6. ขณะที่นักเรียนกำลังวิ่งออกกำลังกายโดยไม่สวมใส่หน้ากากอนามัยอยู่บริเวณสวนสาธารณะ ปรากฏว่ามีหน่วยงานอาสาสมัครชุมชนมาประกาศขอความร่วมมือให้ใส่หน้ากากอนามัยออกกำลังกาย นักเรียนมีความคิดเห็นตรงกับข้อใด

ก. ใส่ใจและปฏิบัติตาม

ข. ไม่ใช่สิ่งจำเป็นต้องทำ

ค. ให้ความสนใจ แต่ไม่ปฏิบัติตาม

ง. ไม่ใช่หน้าที่ของหน่วยงานที่มาตักเตือน

7. ขณะที่นักเรียนกำลังนั่งรถไปบ้านญาติที่ต่างจังหวัด นักเรียนเห็นบริเวณข้างทางมีป้ายประชาสัมพันธ์มาตรการ D-M-H-T-T ของภาครัฐ นักเรียนมีความคิดเห็นตรงกับข้อใด

ก. ควรปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัด

ข. เป็นหน้าที่ของผู้ใหญ่ ไม่ใช่ของเด็ก

ค. สิ้นเปลืองงบประมาณในการจัดทำป้าย

ง. เป็นเรื่องที่ทุกคนรู้อยู่แล้ว ไม่จำเป็นต้องเน้นย้ำ

8. ขณะที่นักเรียนกำลังเรียนคาบสุดท้ายของวันซึ่งเหลือเวลาอีก 5 นาที คุณครู ได้ขอความร่วมมือนักเรียนทุกคนช่วยกันทำความสะอาดฆ่าเชื้อบริเวณสถานที่ต่าง ๆ บริเวณในห้องเรียน นักเรียนจะรู้สึกอย่างไร

ก. ไม่ให้ความสนใจ เพราะเพื่อนบางคนก็ไม่ทำ

ข. ไม่ให้ความสนใจ เพราะไม่ใช่หน้าที่ของตนเอง

ค. ให้ความสนใจ เพราะคุณครูจะให้คะแนนพิเศษ

ง. ให้ความสนใจ เพราะเชื้อโรคอาจแพร่กระจายอยู่ในห้องเรียน

9. ขณะที่นักเรียนกำลังจะไปซื้อขนมที่ร้านขายของชำ นักเรียนรู้สึกอย่างไรที่ต้องสวมใส่หน้ากากอนามัย

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

ก. ไม่จำเป็นต้องสวมใส่

ข. รู้สึกรำคาญเวลาสวมใส่ แต่ก็ทำ

ค. ทำก็ได้ ไม่ทำก็ได้ เพราะไม่ได้ออกไปไหนไกล

ง. เป็นเรื่องที่จำเป็นต้องสวมใส่หน้ากากอนามัย

10. หลังจากที่นักเรียนสัมผัสราวบันไดเลื่อนในห้างสรรพสินค้า เมื่อเดินออกจากบันไดเลื่อนมีพนักงานเดินเข้ามาหานักเรียนและให้นักเรียนกดเจลแอลกอฮอล์ล้างมือ นักเรียนมีความคิดเห็นตรงกับข้อใด

ก. เป็นปกติ

ข. เกิดความกังวล

ค. ยินดีและปฏิบัติตาม

ง. ไม่ใช่เรื่องที่ต้องมายุ่ง

11. ขณะที่นักเรียนกำลังจะกดน้ำดื่มที่ตู้กดน้ำด้วยแก้วน้ำที่จัดไว้บริเวณหน้าอาคารเรียน นักเรียนนึกขึ้นได้ว่าตนเองนั้นได้เตรียมแก้วน้ำส่วนตัวมา นักเรียนจะรู้สึกอย่างไร

ก. เฉย ๆ ไม่ได้รู้สึกอะไร

ข. ไม่น่าเตรียมมาเลย ที่บริเวณตู้กดน้ำก็มี

ค. เขินอาย กลัวเพื่อนหาว่าตนเองเรื่องมาก

ง. อุ่นใจเพราะไม่ต้องใช้แก้วน้ำร่วมกับผู้อื่น ลดความเสี่ยงต่อการติดเชื้อ

12. ขณะที่พ่อและแม่ของนักเรียนกำลังพูดคุยกันเรื่องการเตรียมตัวฉีดวัคซีนในวันพรุ่งนี้ตอนเช้าว่าต้องเตรียมตัวอย่างไรบ้าง นักเรียนได้ยินและเดินไปบอกพ่อกับแม่ว่า “นอนพักผ่อนให้เพียงพอและดื่มน้ำเยอะ ๆ” นักเรียนจะรู้สึกอย่างไรกับเหตุการณ์นี้

ก. เฉย ๆ ไม่ได้รู้สึกอะไร

ข. เขินอาย กลัวพ่อแม่ดุ

ค. เรื่องแค่นี้พ่อกับแม่ยังไม่รู้

ง. ภูมิใจในตนเองที่ได้ให้คำแนะนำพ่อกับแม่ได้

13. ขณะที่นักเรียนกำลังจะรับประทานอาหารกลางวัน นักเรียนคิดว่าลำดับความสำคัญในการปฏิบัติควรเป็นอย่างไร

ก. ถอดหน้ากากอนามัย เดินไปล้างมือ หยิบอุปกรณ์ส่วนตัว รับประทานอาหาร

ข. ถอดหน้ากากอนามัย หยิบอุปกรณ์ส่วนตัว รับประทานอาหาร เดินไปล้างมือ

ค. เดินไปล้างมือ ถอดหน้ากากอนามัย หยิบอุปกรณ์ส่วนตัว รับประทานอาหาร

ง. เดินไปล้างมือ หยิบอุปกรณ์ส่วนตัว ถอดหน้ากากอนามัย รับประทานอาหาร

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

14. ขณะที่นักเรียนกำลังจะเดินออกจากบ้าน คุณป้าข้างบ้านของนักเรียนนั้นได้ตะโกนบอกนักเรียนว่าเจ้าของร้านขายเครื่องเขียนที่นักเรียนไปซื้อปากกาเมื่อวานติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 นักเรียนคิดว่าตนเองควรลำดับความสำคัญอย่างไรเป็น**อันดับแรก**

ก. รีบไปโรงพยาบาลทันที

ข. ไม่ทำอะไร หากมีอาการจึงค่อยคิดหาวิธี

ค. ตรวจสอบข้อมูลที่ถูกต้อง จากแหล่งข้อมูลที่น่าเชื่อถือ

ง. โทรให้เจ้าหน้าที่เกี่ยวข้องเพื่อขอรับการตรวจเชื้อไวรัสโคโรนา 2019

15. ถ้านักเรียนสัมผัสกับปุ่มกดลิฟท์โดยสารในห้างสรรพสินค้า ทันใดนั้นหน้ากากอนามัยของนักเรียนหลุดออกจากการสวมใส่ หลังจากนั้นนักเรียนควรปฏิบัติในข้อใด (กรณีอยู่ในลิฟท์โดยสารคนเดียว)

ก. ออกจากลิฟท์โดยสาร

ข. สวมใส่หน้ากากอนามัย

ค. ใช้มือแตะสัมผัสร่างกาย

ง. ล้างมือด้วยเจลแอลกอฮอล์

16. จากสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ในปัจจุบันที่มียอดผู้ติดเชื้อสูงถึง 20,000 คนต่อ 1 วัน นักเรียนคิดว่าตนเองควรสืบค้นข้อมูลใดเป็นอันดับแรก

ก. สืบค้นแนวทางการรับวัคซีนที่ทำได้โดยเร็วที่สุด

ข. สืบค้นวิธีการป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019

ค. สืบค้นแนวทางการจัดการเรียนการสอนของรัฐบาล

ง. สืบค้นข้อมูลการแพร่ระบาดของพื้นที่ที่ตนเองอาศัย

17. ถ้าพบว่าเพื่อนบ้านของนักเรียนที่ยืมกรรไกรไปแล้วเอามาคืน โดยที่นักเรียนไม่ได้ทำความสะอาดด้วยแอลกอฮอล์ก่อน เป็นผู้ป่วยติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 นักเรียนจะประเมินความเสี่ยงอย่างไร

ก. มีความเสี่ยงต่ำเพราะมีการเว้นระยะห่าง 1 เมตร

ข. มีความเสี่ยงปานกลางเพราะไม่ได้มีการพูดคุยกัน

ค. ไม่มีความเสี่ยงเพราะสวมใส่หน้ากากอนามัยตลอดเวลา

ง. มีความเสี่ยงสูงเพราะเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 อาจติดอยู่ที่บริเวณกรรไกร

18. หากนักเรียนกำลังจะเดินทางออกจากบ้านเพื่อไปซื้ออาหารที่ร้านขายอาหารใกล้บ้าน นักเรียนคิดว่าตนเอง**ไม่จำเป็น**ต้องเตรียมอุปกรณ์อะไร

ก. กระดาษทิชชู่

ข. เจลแอลกอฮอล์

ค. หน้ากากอนามัย

ง. ชุดตรวจ Antigen Test kit

19. หลังจากที่นักเรียนออกไปข้างนอกยังสถานการณ์ที่ต่าง ๆ เมื่อนักเรียนเดินทางกลับมาถึงบ้าน นักเรียนจะทำอย่างไรเป็นลำดับแรกทุกครั้ง

ก. ขึ้นห้องนอน

ข. ล้างมือด้วยสบู่

ค. ถอดหน้ากากอนามัย

ง. นั่งดูโทรทัศน์ที่ห้องนั่งเล่น

20. หลังจากที่นักเรียนสัมผัสบริเวณจุดเสี่ยงในที่สาธารณะ เช่น ราวบันได ลูกบิดประตู ราวจับรถเมล์ นักเรียนคิดว่าควรปฏิบัติอย่างไร

ก. เช็ดมือด้วยผ้าเช็ดหน้า

ข. ล้างมือด้วยเจลแอลกอฮอล์

ค. เช็ดมือด้วยกระดาษทิชชู่เปียก

ง. เดินไปล้างมือด้วยน้ำสะอาดที่ห้องน้ำ

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

ข-3 แบบวัดพฤติกรรมป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019

แบบวัดพฤติกรรมการป้องกันโรคโควิด 19 สำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น

<u>คำชี้แจง</u>

แบบวัดพฤติกรรมการป้องกันโรคโควิด 19 มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาระดับพฤติกรรมโควิด 19 ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น เป็นแบบวัดเชิงสถานการณ์ แบบ 4 ตัวเลือก จำนวน 24 ข้อ ระยะเวลา 30 นาที

<u>คำสั่ง</u> ให้นักเรียนอ่านข้อคำถามที่เป็นสถานการณ์ดังต่อไปนี้ และเลือกคำตอบที่นักเรียนจะแสดงพฤติกรรม โดยทำเครื่องหมาย X (กากบาท) ลงบนตัวอักษร ก ข ค และ ง ที่นักเรียนได้เลือกตอบ

1. นักเรียนจะสวมใส่หน้ากากอนามัยก่อนออกจากบ้านเพื่อไปห้างสรรพสินค้า นักเรียนจะปฏิบัติขั้นตอนใดเป็นอันดับแรก

ก. จับสายคล้องหู

ข. ดัดลวดหน้ากาก

ค. ล้างมือให้สะอาด

ง. ฉีดสเปรย์แอลกอฮอล์ที่หน้ากาก

2. เมื่อนักเรียนใช้หน้ากากอนามัยเสร็จแล้ว นักเรียนจะถอดหน้ากากอนามัยโดยจับที่ส่วนใดของหน้ากาก

ก. บริเวณสายคล้องหู

ข. บริเวณลวดหน้ากาก

ค. บริเวณกลางเนื้อผ้าด้านนอก

ง. บริเวณขอบเนื้อผ้าทั้งสองข้าง

3. หลังจากที่นักเรียนเข้าห้องน้ำที่สถานีบริการน้ำมันเสร็จแล้ว และนักเรียนต้องการที่จะล้างมือ นักเรียนจะปฏิบัติอย่างไร

ก. ล้างมือด้วยน้ำสะอาดนาน 1 นาที

ข. ล้างมือด้วยสบู่ตามแบบที่ถนัด 20 วินาที

ค. ล้างมือด้วยเจลแอลกอฮอล์นาน 10 วินาที

ง. ล้างมือด้วยสบู่โดยใช้ฝ่ามือถูกันเป็นอันดับแรก จากนั้นทำอีก 6 ขั้นตอนที่เหลือ

4. ระหว่างที่นักเรียนกำลังเดินเข้าร้านสะดวกซื้อ พนักงานบอกกับนักเรียนว่า “รบกวนกดเจลแอลกอฮอล์ล้างมือด้วยนะคะ” นักเรียนจะปฏิบัติอย่างไรเป็นอันดับแรก

ก. กดเจลแอลกอฮอล์ล้างมือ จากนั้นฝ่ามือถูกัน

ข. กดเจลแอลกอฮอล์ล้างมือ จากนั้นถูรอบข้อมือ

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

ค. กดเจลแอลกอฮอล์ล้างมือ จากนั้นถูรอบหัวแม่มือ

ง. กดเจลแอลกอฮอล์ล้างมือ จากนั้นถูปลายนิ้วมือ

5. ขณะที่นักเรียนกำลังรับประทานอาหารอยู่ แล้วรู้สึกว่าจะไอหรือจาม โดยที่นักเรียนไม่มีกระดาษชำระหรือกระดาษทิชชู่ นักเรียนจะปฏิบัติอย่างไร

ก. เอามือมาปิดปาก

ข. ไอหรือจามใส่ข้อศอก

ค. หยิบหน้ากากอนามัยแล้วจามใส่

ง. จามเลยเพราะมีการเว้นระยะห่างอยู่แล้ว

6. จากสถานการณ์ข้อที่ 5 หลังจากที่นักเรียนไอหรือจามเสร็จแล้ว นักเรียนจะปฏิบัติอย่างไรต่อ

ก. ใส่หน้ากากอนามัย จากนั้นเดินไปล้างมือทันที

ข. ใส่หน้ากากอนามัย จากนั้นเดินไปล้างหน้าทันที

ค. ใส่หน้ากากอนามัย จากนั้นเดินไปล้างจมูกทันที

ง. ใส่หน้ากากอนามัย จากนั้นเดินไปล้างปากทันที

7. ขณะที่นักเรียนกำลังเดินทางไปโรงเรียนด้วยรถโดยสารประจำทางหลังจากที่เรียนออนไลน์ 3 เดือน และนักเรียนพบเจอกับเพื่อนสนิท นักเรียนจะทำอย่างไร

ก. เดินเข้าไปกอดเพื่อนทันที

ข. เดินไปนั่งข้างๆ เพื่อพูดคุยด้วย

ค. กล่าวคำทักทาย และนั่งเว้นระยะห่าง 1 ที่นั่ง (ประมาณ 6 ฟุต)

ง. เดินเอาสิ่งของไปให้กับมือ และกลับมานั่งที่โดยการเว้นระยะห่าง 2 ที่นั่ง (ประมาณ 2 เมตร)

8. ในขณะที่กำลังเรียนวิชาพลศึกษา คุณครูให้นักเรียนจัดแถวหน้ากระดานเพื่อฝึกทักษะการเลี้ยงลูกบาสเกตบอล นักเรียนจะทำอย่างไร

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

ก. ตะโกนบอกเพื่อนให้รีบมาเข้าแถว

ข. รีบวิ่งเข้าไปเอามือแตะบ่าเพื่อนทันที

ค. รีบมองหากลุ่มเพื่อนที่สนิท เพราะจะได้อยู่ใกล้

ง. ค่อยๆ เดินเข้าไปในแถว และเว้นระยะห่าง 2 ช่วงแขน

9. หลังจากที่นักเรียนกลับถึงบ้านและส่องกระจก นักเรียนพบว่าตนเองเป็นสิวบริเวณจมูก นักเรียนจะทำอย่างไร

ก. ใช้ที่กดสิวกดสิวเม็ดนั้นทันที

ข. เอามือเขี่ยหัวสิวจนกว่าจะออก

ค. ล้างมือให้สะอาดด้วยสบู่ จากนั้นอาบน้ำทันที

ง. ล้างมือให้สะอาดด้วยน้ำร้อน จากนั้นจึงกดสิว

10. ขณะที่นักเรียนกำลังปั่นจักรยานกลับจากโรงเรียน ปรากฏว่ามีแมลงเข้าตา นักเรียนจะทำอย่างไร

ก. จอดรถจักรยาน และเอามือขยี้ตา

ข. หลับตา 1 ข้างและปั่นจักรยานต่อไป

ค. จอดรถจักรยาน หาที่ล้างมือให้สะอาด และเขี่ยแมลงออกจากเปลือกตา

ง. จอดรถจักรยาน เอาน้ำดื่มล้างบริเวณตา จากนั้นเขี่ยแมลงออกจากเปลือกตา

11. หากแม่ของนักเรียนใช้นักเรียนไปซื้อผงซักฟอก นักเรียนจะไปซื้อที่ใด

ก. ตลาดนัดใกล้บ้าน

ข. ร้านขายของชำใกล้บ้าน

ค. ห้างสรรพสินค้าขนาดใหญ่

ง. ร้านสะดวกซื้อที่เป็นที่นิยม

12. พ่อแม่ของนักเรียนได้ทำการจองที่พักเพื่อไปเที่ยวในวันเสาร์และอาทิตย์ที่จะถึงนี้เป็นจำนวนเงิน 10,000 บาท และนักเรียนทราบข่าวว่าบริเวณใกล้เคียงที่พักแห่งนั้นเป็นคลัสเตอร์การระบาดของโควิด 19 นักเรียนจะทำอย่างไร

ก. ยืนยันที่จะไปเพราะเสียดายเงิน

ข. ยกเลิกการเดินทาง พักผ่อนอยู่ที่บ้านแทน

ค. โทรปรึกษาป้าซึ่งเป็นบุคลากรทางการแพทย์

ง. เปลี่ยนที่พักให้ห่างออกจากบริเวณนั้น 5 กิโลเมตร

13. หากนักเรียนรู้สึกว่าตนเองมีอาการไอ เจ็บคอ หายใจไม่ออก ในช่วงวันเสาร์เวลาประมาณ 8 โมง และนักเรียนจำเป็นต้องสอบกลางภาคที่โรงเรียนในวันจันทร์เวลา 9 โมงตรง ซึ่งไม่สามารถขอสอบภายหลังได้ นักเรียนจะปฏิบัติอย่างไร

ก. ปรึกษาแพทย์ และเจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้อง

ข. สังเกตอาการตนเอง อาการดีขึ้นจึงไปสอบ

ค. ไปโรงเรียนเพราะการสอบครั้งนี้สำคัญมาก

ง. ไปซื้อยามารับประทาน จากนั้นจึงไปโรงเรียน

14. ขณะที่นักเรียนกำลังจะเดินเข้าห้างสรรพสินค้าเพื่อไปทำการซื้อของใช้กับครอบครัว ปรากฏว่านักเรียนทำการวัดอุณหภูมิแล้วมีไข้ (อุณหภูมิ 38 องศา) นักเรียนจะทำอย่างไร

ก. กลับบ้านทันที

ข. นั่งรอสังเกตอาการ 15 นาที

ค. เดินเข้าไปยังห้างสรรพสินค้า

ง. รีบไปยังสถานพยาบาลใกล้บ้าน

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

15. หากคุณครูให้นักเรียนช่วยกันทำความสะอาดพื้นผิวที่มีการสัมผัสสูงทุกวัน นักเรียนจะเลือกทำความสะอาดบริเวณใดเป็นอันดับแรก

ก. ลูกบิดประตู

ข. สนามฟุตบอล

ค. ป้ายหน้าห้องเรียน

ง. โต๊ะคุณครูประจำชั้น

16. นักเรียนจะเลือกทำความสะอาดพื้นผิวที่มีการสัมผัสสูงทุกวันด้วยอุปกรณ์ใด

ก. น้ำยาถูพื้น

ข. น้ำสะอาด

ค. น้ำยาล้างจาน

ง. แอลกอฮอล์อย่างน้อย 70 เปอร์เซ็นต์

17. หากนักเรียนต้องการทราบข้อมูลว่าพื้นที่ชุมชนที่นักเรียนอาศัยอยู่นั้นมีการแพร่ระบาดหรือไม่ นักเรียนจะทำอย่างไร

ก. สอบถาม อสม.

ข. สอบถามคุณครู

ค. สอบถามเจ้าหน้าที่ตำรวจ

ง. สอบถามเจ้าของร้านขายของในพื้นที่

18. คุณครูให้นักเรียนสืบค้นวิธีการป้องกันโรคโควิด 19 นักเรียนจะสืบค้นจากแหล่งข้อมูลใด จึงจะมีความน่าเชื่อถือมากที่สุด

ก. สอบถามสำนักข่าวต่างๆ

ข. สอบถามจากผู้ใหญ่บ้าน

ค. https://ddc.moph.go.th

ง. https://th.wikipedia.org

19. ขณะที่นักเรียนกำลังเลือกซื้ออาหารในช่วงเวลาพักเที่ยง นักเรียนจะเลือกรับประทานอาหารเมนูอะไรที่จะเหมาะสมกับช่วงการแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 มากที่สุด

ก. ลาบหมู

ข. ยำหมูยอ

ค. ส้มตำข้าวโพด

ง. เส้นเล็กหมูน้ำตก

20. จากสถานการณ์ดังต่อไปนี้ นักเรียนคิดว่าบุคคลใดรับประทานอาหารไม่เหมาะสมกับช่วงการแพร่ระบาดของโรคโควิด 19

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

ก. นาย A รับประทานข้าวต้มปลาเป็นอาหารมื้อเช้า

ข. นาย B รับประทานก๋วยเตี๋ยวหมูเป็นอาหารมื้อเย็น

ค. นาย C รับประทานข้าวผัดทะเลเป็นอาหารมื้อกลางวัน

ง. นาย D รับประทานสเต็กเนื้อแบบกึ่งสุก (Medium Rare) เป็นอาหารมื้อเย็น

21. หลังจากที่นักเรียนวิ่งรอบสนามครบ 2 รอบ ในรายวิชาพลศึกษา นักเรียนรู้สึกกระหายน้ำมากจึงเดินไปที่ตู้กดน้ำ และพบว่ามีแก้วน้ำวางอยู่บนตู้กดน้ำ 1 ใบ นักเรียนจะปฏิบัติอย่างไร

ก. หยิบแก้วน้ำใบนั้นกรอกน้ำดื่มทันที

ข. หยิบแก้วน้ำใบนั้นล้างก่อนโดยใช้น้ำที่ตู้กด

ค. นำแก้วน้ำใบนั้นไปล้างบริเวณอ่างล้างหน้าในห้องน้ำ

ง. ไม่ใช้แก้วน้ำใบนั้นโดยเด็ดขาด ยอมอดทนไปซื้อน้ำขวดที่ร้านขายน้ำ

22. ถ้านักเรียนมีความจำเป็นต้องใช้ช้อนและส้อมของทางโรงเรียนเพื่อรับประทานอาหารกลางวัน นักเรียนจะปฏิบัติอย่างไร

ก. นำช้อนและส้อมไปล้างด้วยน้ำสะอาดอีกครั้ง

ข. นำช้อนและส้อมไปตากแดดเป็นเวลา 30 วินาที

ค. นำสเปรย์แอลกอฮอล์ฉีดบริเวณช้อนและส้อมให้ทั่ว

ง. นำช้อนและส้อมไปแช่ในน้ำอุณหภูมิสูงกว่า 80 องศา เป็นเวลา 30 วินาที

23. หากพ่อของนักเรียนต้องไปฉีดวัคซีนที่โรงพยาบาลในวันพรุ่งนี้เวลา 9 โมง นักเรียนจะทำอย่างไร

ก. ให้พ่องดออกกำลังกายหนัก

ข. ให้พ่อหยุดรับประทานยาทุกชนิด

ค. ให้พ่อรับประทานอาหารเสริมให้มากๆ

ง. ให้พ่องดดื่มน้ำและรับประทานอาหารหลัง 20.00 น.

24. หลังจากที่แม่ของนักเรียนได้รับวัคซีนแล้ว ปรากฏว่าแม่ของนักเรียนมีผื่นขึ้นและบวมแดงบริเวณที่แขนข้างที่ได้รับวัคซีน นักเรียนจะทำอย่างไร

ก. ให้แม่ดื่มน้ำมากๆ

ข. ให้แม่นอนพักผ่อน

ค. รีบพาแม่ไปพบแพทย์ทันที

ง. หมั่นสังเกตอาการของแม่ หากไม่ดีขึ้นภายใน 2 วันจึงพาไปพบแพทย์

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ-สกุล	อานนท์ กองสุวรรณ
วัน เดือน ปี เกิด	29 สิงหาคม 2538
สถานที่เกิด	ชลบุรี ประเทศไทย
วุฒิการศึกษา	สำเร็จการศึกษาหลักสูตรการศึกษาบัณฑิต สาขาวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา เกียรตินิยมอันดับ 2 จากคณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ศึกษาต่อในหลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา ภาควิชาหลักสูตรและการสอน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ปีการศึกษา 2563
ที่อยู่ปัจจุบัน	158/215 หมู่บ้าน V-compound ราชพฤกษ์-ปิ่นเกล้า ต.มหาสวัสดิ์ อ.บางกรวย จ.นนทบุรี 11130

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University