การพัฒนารูปแบบการเรียนรู้จากพื้นที่จริง PLACE-H เพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของนักศึกษาระดับอุดมศึกษา

THE DEVELOPMENT OF THE PLACE-H MODEL FOR PLACE-BASED LEARNING TO ENHANCE HOLISTIC WELL-BEING AMONG HIGHER EDUCATION STUDENTS

กฤติกรณ์ แกมใบ[1], เมธี อนันต์[2]
สถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์[1,2]
Krittigorn Kaembai[1], Mathee Anan[2]
Bunditpatanasilpa Institute of Fine Arts[1,2]
Corresponding Author E-mail : krittigorn.kb@gmail.com[1], Mathee.ma1579@gmail.com[2]

(Received : August 16, 2025; Edit : August 26, 2025; accepted : August 27, 2025)

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ (1) ศึกษาสภาพปัจจุบัน ความต้องการ และปัญหาในการจัดการเรียนรู้ของนักศึกษาระดับอุดมศึกษา (2) พัฒนารูปแบบการเรียนรู้จากพื้นที่จริง PLACE-H เพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของนักศึกษา และ (3) ทดลองใช้รูปแบบการเรียนรู้จากพื้นที่จริง PLACE-H และ (4) ประเมินความคิดเห็นของนักศึกษาที่มีต่อรูปแบบที่พัฒนาขึ้น การวิจัยใช้ระเบียบวิธีวิจัยและพัฒนา (Research and Development) โดยกลุ่มตัวอย่าง คือ นักศึกษาระดับปริญญาตรี สังกัดวิทยาลัยช่างศิลป สถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์ ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2567 จำนวน 20 คน ซึ่งเป็นกลุ่มที่มีลักษณะเฉพาะทางด้านทัศนศิลป์ จึงมีความเหมาะสมเป็นพิเศษกับรูปแบบ PLACE-H ที่เน้นกิจกรรมจากพื้นที่จริงผ่านกระบวนการเรียนรู้เชิงวัฒนธรรมและศิลปะ โดยใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบอาสาสมัคร (Volunteer Sampling) เครื่องมือวิจัยประกอบด้วย แบบสอบถาม แบบประเมินรูปแบบ และแบบวัดสุขภาวะองค์รวมของนักศึกษา การวิเคราะห์ข้อมูลใช้สถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบค่าที (t-test) รวมทั้งการวิเคราะห์เนื้อหา

ผลการวิจัยพบว่า (1) สภาพปัจจุบันการจัดการเรียนรู้ที่ส่งเสริมสุขภาวะโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง นักศึกษามีความต้องการการจัดการเรียนรู้ที่ส่งเสริมสุขภาวะในระดับสูงถึงสูงมาก และประเด็นปัญหาการเรียนรู้ส่วนใหญ่สะท้อนถึงความจำเป็นในการสร้างรูปแบบที่ตอบสนองต่อมิติสุขภาวะทั้งกาย ใจ สังคม และปัญญา (2) รูปแบบการเรียนรู้จากพื้นที่จริง PLACE-H (Participatory Learning, Localized Content, Active & Authentic Learning, Community Engagement, Experiential Learning, Holistic Health Focus) ที่พัฒนาขึ้นมีองค์ประกอบสำคัญ 6 ด้าน ได้แก่ หลักการ จุดมุ่งหมาย เนื้อหา กิจกรรม สื่อ และการประเมินผล โดยผ่านการตรวจสอบความเหมาะสมจากผู้เชี่ยวชาญอยู่ในระดับ เหมาะสมมากที่สุด (3) ผลการทดลองใช้รูปแบบการเรียนรู้จากพื้นที่จริง PLACE-H พบว่านักศึกษามีคะแนนสุขภาวะหลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ (4) นักศึกษามีความคิดเห็นต่อรูปแบบโดยรวมอยู่ในระดับ มากที่สุด

คำสำคัญ: การเรียนรู้จากพื้นที่จริง, สุขภาวะ

Abstract

This research aimed to (1) examine the current conditions, needs, and problems in learning management among higher education students, (2) develop the PLACE-H Model for Place-Based Learning to enhance students' holistic well-being, (3) implement the PLACE-H Model in practice, and (4) evaluate the effectiveness of the developed model. The study employed a Research and Development (R&D) design. The sample consisted of 20 undergraduate students from the College of Fine Arts, Bunditpatanasilpa Institute, during the second semester of the 2024 academic year, selected through volunteer sampling. This group possesses distinctive characteristics in the field of visual arts, making it particularly well-suited to the PLACE-H model which emphasizes real-place-based activities through culturally and artistically oriented learning processes. Research instruments included questionnaires, model evaluation forms, and a holistic well-being assessment tool. Data were analyzed using descriptive statistics (mean and standard deviation), t-test, as well as content analysis.

The findings revealed that the current state of learning management for promoting holistic well-being was at a moderate level, whereas students' needs for such learning management were at a high to very high level. Most learning problems reflected the necessity of developing a model that could address all four dimensions of well-being: physical, mental, social, and intellectual. The PLACE-H model (Participatory Learning, Localized Content, Active & Authentic Learning, Community Engagement, Experiential Learning, Holistic Health Focus), of place-based learning developed in this study comprises six essential components: principles, objectives, content, activities, media, and assessment. Expert evaluation indicated that the overall appropriateness of the model was at the highest level. The experimental implementation further showed that students' post-learning well-being scores were significantly higher than their pre-learning scores at the .05 level of statistical significance. In addition, students' overall opinions toward the model were rated at the highest level.

Keywords: Place-Based Learning, Enhance Holistic Well-Being

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ในช่วงทศวรรษที่ผ่านมา สุขภาวะของนักศึกษาระดับอุดมศึกษาได้กลายเป็นประเด็นที่ได้รับความสนใจเพิ่มมากขึ้น ทั้งในเชิงวิชาการและเชิงนโยบาย สะท้อนจากแนวโน้มปัญหาด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม เช่น ความเครียดจากการเรียน ความวิตกกังวล ความโดดเดี่ยว และภาวะหมดไฟทางวิชาการ หรือ academic burnout ซึ่งปรากฏอย่างต่อเนื่องในหลายสถาบันอุดมศึกษา (American College Health Association, 2023) ข้อมูลจากรายงานประจำปี 2564 สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (2565) ชี้ให้เห็นว่านักศึกษาจำนวนไม่น้อยประสบปัญหาด้านอารมณ์ ขาดกิจกรรมที่ช่วยผ่อนคลาย และขาดความรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า นอกจากนี้ สภาพแวดล้อมในมหาวิทยาลัยมักไม่เอื้อต่อการพัฒนาสุขภาวะเชิงลึกโดยเฉพาะในมิติของความสัมพันธ์ทางสังคมและจิตวิญญาณ ซึ่งล้วนเป็นองค์ประกอบสำคัญของสุขภาวะองค์รวม

แนวคิดด้าน “สุขภาวะ” มิได้หมายถึงเพียงสุขภาพกายหรือจิตใจเท่านั้น หากแต่ครอบคลุมถึงมิติที่หลากหลาย เช่น ความสัมพันธ์ทางสังคม ความฉลาดทางอารมณ์ การตระหนักรู้ตนเอง และจุดมุ่งหมายในชีวิต งานวิจัยชี้ว่า การส่งเสริมสุขภาวะในกลุ่มเยาวชนและนิสิตนักศึกษาควรใช้แนวทางที่เปิดโอกาสให้พวกเขามีส่วนร่วมอย่างจริงจัง ได้แสดงออกถึงคุณค่าในตนเอง และมีพื้นที่แห่งความสัมพันธ์ (Ryff & Singer, 2008) กิจกรรมนันทนาการ โดยเฉพาะที่มีลักษณะร่วมกันในกลุ่ม เช่น ดนตรี กีฬา

หัตถกรรม หรืองานศิลป์ ได้รับการยืนยันว่ามีผลโดยตรงต่อ การลดความเครียดและเพิ่มความสุขที่มีความหมาย (Fredrickson, 2001)

แนวทางหนึ่งที่สามารถสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาวะได้อย่างมีประสิทธิภาพ คือ “การเรียนรู้จากพื้นที่จริง” (Place-Based Learning) ซึ่งเป็นแนวคิดทางการศึกษาที่ผสานระหว่างพื้นที่ทางกายภาพ วัฒนธรรม และชีวิตประจำวัน เข้ากับการจัดการเรียนรู้ โดยเปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้ลงมือปฏิบัติจริงในบริบทที่เกี่ยวข้องกับตนเอง แนวคิดนี้ช่วยให้การเรียนรู้มีความลึกซึ้ง เกิดแรงจูงใจภายใน และเชื่อมโยงกับคุณค่าทางสังคมและวัฒนธรรม (Gruenewald, 2003) โดยเฉพาะในประเทศไทย แนวคิด “ห้องเรียนชีวิต” ได้รับการนำมาประยุกต์ใช้อย่างต่อเนื่อง เพื่อสร้างพลเมืองที่มีคุณภาพและเชื่อมโยงรากวัฒนธรรมกับโลกสมัยใหม่ อย่างไรก็ตามยังขาดงานวิจัยที่มุ่งพัฒนา รูปแบบการเรียนรู้ที่บูรณาการแนวคิด Place-Based Learning เข้ากับการส่งเสริมสุขภาวะองค์รวมของนักศึกษาในบริบทของไทยโดยตรงจากแนวคิดข้างต้น จึงได้มีการพัฒนารูปแบบการเรียนรู้จากพื้นที่จริง PLACE-H ซึ่งประกอบด้วย 6 องค์ประกอบหลัก ดังนี้

P – Participatory Learning การมีส่วนร่วมของนักศึกษาในการเลือกประเด็น ร่วมออกแบบ และดำเนินกิจกรรม ซึ่งช่วยลดความรู้สึกโดดเดี่ยว เสริมสร้างความรู้สึกมีอัตลักษณ์และความเป็นเจ้าของในกระบวนการเรียนรู้

L – Localized Content การใช้สถานที่จริงในชุมชนหรือมหาวิทยาลัยเป็นแหล่งเรียนรู้ รวมถึงการบูรณาการวัฒนธรรมท้องถิ่น ซึ่งทำให้เนื้อหาการเรียนรู้มีความเชื่อมโยงกับชีวิตจริงของนักศึกษา และสร้างแรงบันดาลใจจากบริบทแวดล้อม

A – Active & Authentic Learning การเรียนรู้ผ่านกิจกรรมจริง เช่น ดนตรี การเต้นรำ กีฬาเบา และการละเล่นพื้นบ้าน ช่วยลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง (Sedentary Behavior) ที่ส่งผลต่อสุขภาพร่างกาย และเพิ่มความกระฉับกระเฉงในการเรียนรู้

C – Community Engagement การเชิญชวนผู้รู้หรือปราชญ์ชาวบ้านเข้ามามีส่วนร่วม ช่วยเสริมสร้างความสัมพันธ์ระหว่างรุ่นและสร้างเครือข่ายทางสังคมที่เกื้อหนุนกัน

E – Experiential Learning การเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ตรง ทำให้นักศึกษาเกิดการตระหนักรู้และเข้าใจตนเอง นำไปสู่การพัฒนาทางจิตใจและปัญญาอย่างต่อเนื่อง

H – Holistic Health Focus การส่งเสริมสุขภาวะองค์รวม ผ่านกิจกรรมที่มีความหมายต่อชีวิต ช่วยสร้างความสมดุลทั้งทางกาย จิตใจ สังคม และปัญญาอย่างแท้จริง

การพัฒนารูปแบบ PLACE-H ในครั้งนี้ จึงมุ่งเน้นการใช้พื้นที่จริงเป็นฐานการเรียนรู้ ที่สัมพันธ์กับวิถีชีวิตและวัฒนธรรมของผู้เรียน พร้อมทั้งส่งเสริมการมีส่วนร่วมของนักศึกษาอย่างเป็นระบบ ตั้งแต่การเลือกประเด็น การออกแบบกิจกรรม ตลอดจนการมีบทบาทเป็นผู้ร่วมสร้างกระบวนการเรียนรู้ เพื่อให้เกิดความรู้สึกเป็นเจ้าของและแรงจูงใจภายในในการพัฒนาตนเองอย่างยั่งยืน แนวทางดังกล่าวจึงไม่ใช่เพียงการถ่ายทอดเนื้อหาจากผู้สอนสู่ผู้เรียน แต่เป็นการสร้างพื้นที่ทางปัญญา (Intellectual space) ที่เอื้อต่อการเรียนรู้ร่วมกันระหว่างนักศึกษา ชุมชน และพื้นที่ชีวิตจริง

ในสภาพปัจจุบัน นักศึกษาไทยจำนวนไม่น้อยเผชิญกับปัญหาด้านสุขภาวะ เช่น พฤติกรรมเนือยนิ่ง การขาดกิจกรรมที่ช่วยให้ผ่อนคลาย หรือแม้แต่ความรู้สึกโดดเดี่ยวในรั้วมหาวิทยาลัย จากรายงานสุขภาพคนไทย 2566 ของสถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล (2566) ระบุว่า นักศึกษาหลายคนประสบปัญหาทางจิตใจและขาดการมีส่วนร่วมกับกิจกรรมที่เสริมสร้างคุณภาพชีวิต ปัจจัยสำคัญที่ส่งผลคือ การเรียนที่เน้นผลสัมฤทธิ์มากกว่าประสบการณ์ การจัดการเวลาที่ไม่มีประสิทธิภาพ และการไม่มีพื้นที่ปลอดภัยสำหรับแสดงออกอย่างสร้างสรรค์ ซึ่งอาจทำให้สุขภาวะลดลงเรื่อย ๆ และส่งผลระยะยาวต่อการพัฒนาทางสังคมและวิชาชีพ จากแนวโน้มปัญหาด้านสุขภาวะของนักศึกษาที่มีความซับซ้อนและหลากหลาย ตลอดจนความจำเป็นในการจัดการเรียนรู้ที่ส่งเสริมสุขภาวะองค์รวมในบริบทมหาวิทยาลัย จึงเป็นเหตุให้ผู้วิจัยพัฒนารูปแบบการเรียนรู้จากพื้นที่จริง PLACE-H ซึ่งผสานองค์ความรู้จากทฤษฎีการเรียนรู้ร่วมสมัยกับบริบทของพื้นที่ เพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของนักศึกษาระดับอุดมศึกษาให้มีความสมดุลทางกาย จิตใจ สังคม และปัญญา อันจะนำไปสู่การพัฒนานักศึกษาที่มีความสุข มีคุณภาพชีวิตที่ดี และสามารถเป็นพลเมืองที่มีคุณภาพของสังคมได้ในอนาคต

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาสภาพปัจจุบัน ความต้องการ และปัญหาในการจัดการเรียนรู้ที่ส่งเสริมสุขภาวะของนักศึกษาระดับอุดมศึกษา

2. เพื่อพัฒนาและสร้างรูปแบบการเรียนรู้จากพื้นที่จริง PLACE-H เพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของนักศึกษาระดับอุดมศึกษา

3. เพื่อทดลองใช้รูปแบบการเรียนรู้จากพื้นที่จริง PLACE-H เพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของนักศึกษาระดับอุดมศึกษา

4. เพื่อประเมินความคิดเห็นของนักศึกษาที่มีต่อรูปแบบการเรียนรู้จากพื้นที่จริง PLACE-H เพื่อเสริมสร้าง สุขภาวะของนักศึกษาระดับอุดมศึกษา

สมมติฐานการวิจัย

1. นักศึกษาที่เรียนรู้ด้วยรูปแบบการเรียนรู้จากพื้นที่จริง PLACE-H มีระดับสุขภาวะหลังเรียนสูงกว่า ก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

วิธีดำเนินการวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ นักศึกษาระดับปริญญาตรี สังกัดวิทยาลัยช่างศิลป สถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์ ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2567 จำนวน 45 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ นักศึกษาระดับปริญญาตรี สังกัดวิทยาลัยช่างศิลป สถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์ ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2567 จำนวน 20 คน โดยใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบอาสาสมัคร (Volunteer Sampling)

ตัวแปร

ตัวแปรต้น ได้แก่ รูปแบบการเรียนรู้จากพื้นที่จริง PLACE-H หมายถึง กระบวนการเรียนรู้ที่ใช้สถานที่จริงในมหาวิทยาลัยหรือชุมชนเป็นแหล่งเรียนรู้หลัก โดยให้นักศึกษามีส่วนร่วมในการออกแบบ ลงมือทำ และสะท้อนผล ผ่านกิจกรรมที่เชื่อมโยงกับวัฒนธรรมท้องถิ่น เพื่อส่งเสริมสุขภาวะทั้งด้านกาย จิตใจ สังคม และปัญญาอย่างสมดุล

ตัวแปรตาม ได้แก่ สุขภาวะของนักศึกษาระดับอุดมศึกษา หมายถึง สภาพความเป็นอยู่ที่ดีทั้งทางกาย จิตใจ สังคม และปัญญา

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีเครื่องมือวิจัยที่ใช้สามารถแบ่งออกได้เป็น 3 กลุ่มหลักตามลำดับขั้นตอนการดำเนินงาน ดังนี้

1. เครื่องมือในการศึกษาสภาพปัจจุบัน ปัญหา และความต้องการ ได้แก่ แบบสอบถาม เกี่ยวกับ สุขภาวะ ความต้องการ และปัญหาในการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาวะของนักศึกษา

2. เครื่องมือในการพัฒนาและตรวจสอบรูปแบบการเรียนรู้ PLACE-H ได้แก่ แบบประเมินความเหมาะสมของรูปแบบการเรียนรู้ PLACE-H เพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของนักศึกษาระดับอุดมศึกษา

3. เครื่องมือในการทดลองใช้และประเมินผล ได้แก่ แบบวัดสุขภาวะของนักศึกษา และแบบสอบถามความคิดเห็นของนักศึกษาต่อรูปแบบการเรียนรู้ PLACE-H เพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของนักศึกษาระดับอุดมศึกษา

การสร้างและหาคุณภาพเครื่องมือ

1. แบบสอบถามเกี่ยวกับสุขภาวะ ความต้องการ และปัญหาในการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาวะของนักศึกษา มีขั้นตอนในการสร้างและหาคุณภาพเครื่องมือ ดังนี้

1.1 ศึกษาเอกสาร แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสุขภาวะของนักศึกษาระดับอุดมศึกษา

1.2 สร้างแบบสอบถามเกี่ยวกับสุขภาวะ ความต้องการ และปัญหาในการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาวะ

1.3 ตรวจสอบดัชนีความสอดคล้อง (IOC) โดยผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน ค่าดัชนีอยู่ระหว่าง 0.60–1.00

1.4 ปรับปรุงแบบสอบถามตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ

1.5 นำแบบสอบถามฉบับสมบูรณ์ไปใช้เก็บข้อมูลจากกลุ่มเป้าหมาย

2. แบบประเมินความเหมาะสมของรูปแบบการเรียนรู้ PLACE-H เพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของนักศึกษาระดับอุดมศึกษา มีขั้นตอนในการสร้างและหาคุณภาพเครื่องมือ ดังนี้

2.1 ศึกษาเอกสาร ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาและประเมินรูปแบบการเรียนรู้

2.2 สร้างแบบประเมินความเหมาะสมของรูปแบบการเรียนรู้ PLACE-H

2.3 ตรวจสอบดัชนีความสอดคล้อง (IOC) โดยผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน ค่าดัชนีอยู่ระหว่าง 0.60–1.00

2.4 ปรับปรุงแบบประเมินตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ

2.5 นำแบบประเมินฉบับสมบูรณ์ไปใช้เก็บข้อมูลความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ

3. แบบวัดสุขภาวะของนักศึกษา มีขั้นตอนในการสร้างและหาคุณภาพเครื่องมือ ดังนี้

3.1 ศึกษาเอกสาร แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสุขภาวะของนักศึกษา

3.2 สร้างแบบวัดสุขภาวะของนักศึกษาโดยออกแบบเป็นแบบสอบถามมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ ครอบคลุมทั้ง 4 มิติ

3.3 ตรวจสอบดัชนีความสอดคล้อง (IOC) โดยผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน ค่าดัชนีอยู่ระหว่าง 0.60–1.00

3.4 ปรับปรุงแบบวัดสุขภาวะตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ

3.5 นำแบบวัดสุขภาวะฉบับสมบูรณ์ไปใช้เก็บข้อมูลจากกลุ่มเป้าหมายก่อนและหลังการทดลองใช้รูปแบบ PLACE-H

4. แบบสอบถามความคิดเห็นของนักศึกษาต่อรูปแบบการเรียนรู้ PLACE-H เพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของนักศึกษาระดับอุดมศึกษา มีขั้นตอนในการสร้างและหาคุณภาพเครื่องมือ ดังนี้

4.1 ศึกษาเอกสาร แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการประเมินความคิดเห็นของผู้เรียนต่อรูปแบบการเรียนรู้และสุขภาวะ

4.2 สร้างแบบสอบถามความคิดเห็นของนักศึกษาต่อรูปแบบการเรียนรู้ PLACE-H โดยออกแบบเป็นมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ

4.3 ตรวจสอบดัชนีความสอดคล้อง (IOC) โดยผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน ค่าดัชนีอยู่ระหว่าง 0.60–1.00

4.4 ปรับปรุงแบบสอบถามตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ

4.5 นำแบบสอบถามฉบับสมบูรณ์ไปใช้เก็บข้อมูลความคิดเห็นจากนักศึกษาที่เข้าร่วมกิจกรรมทดลองใช้รูปแบบ PLACE-H

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ดำเนินการศึกษาสภาพปัจจุบัน ปัญหา และความต้องการของนักศึกษาด้านสุขภาวะโดยใช้แบบสอบถามเกี่ยวกับสุขภาวะ ความต้องการ และปัญหาในการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาวะของนักศึกษา เพื่อวิเคราะห์บริบทและแนวโน้มเบื้องต้น

2. นำข้อมูลที่ได้จากการศึกษาสภาพปัจจุบันมาวิเคราะห์และยกร่างรูปแบบการเรียนรู้จากพื้นที่จริง PLACE-H โดยอิงจากแนวคิด ทฤษฎี และผลการศึกษาที่เกี่ยวข้อง เพื่อนำไปออกแบบเป็นรูปแบบเบื้องต้น

3. นำรูปแบบเบื้องต้นไปให้ผู้เชี่ยวชาญประเมินความเหมาะสม โดยใช้แบบประเมินความเหมาะสมของรูปแบบการเรียนรู้ PLACE-H และปรับปรุงตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญจนได้รูปแบบฉบับสมบูรณ์

4. ดำเนินการทดลองใช้รูปแบบการเรียนรู้จากพื้นที่จริง PLACE-H กับนักศึกษากลุ่มเป้าหมายพร้อมทั้งวัดผลสุขภาวะก่อนและหลังการทดลองใช้ โดยใช้แบบวัดสุขภาวะของนักศึกษา รวมระยะเวลาดำเนินกิจกรรมจำนวน 30 ชั่วโมง

5. ประเมินความคิดเห็นของนักศึกษาที่เข้าร่วมกิจกรรม โดยใช้แบบสอบถามความคิดเห็นของนักศึกษาต่อรูปแบบการเรียนรู้ PLACE-H เพื่อสะท้อนความพึงพอใจ ความเหมาะสม และผลที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรม

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้สถิติพื้นฐาน คือ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและการทดสอบค่าที (t-test)วิเคราะห์

เนื้อหา (Content analysis) และการวิเคราะห์สรุปอุปนัย (Analytic induction) แล้วเขียนบรรยายเป็นความเรียง

ผลการวิจัย

ผลการวิจัยการพัฒนารูปแบบการเรียนรู้จากพื้นที่จริง PLACE-H เพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของนักศึกษาระดับอุดมศึกษา ผู้วิจัยได้สรุปการวิจัยตามวัตถุประสงค์ของการวิจัยตามลำดับของข้อมูล ดังนี้

1. เพื่อศึกษาสภาพปัจจุบัน ความต้องการ และปัญหาในการจัดการเรียนรู้ที่ส่งเสริมสุขภาวะของนักศึกษาระดับอุดมศึกษา ผลการศึกษา พบว่า

ตารางที่ 1 ตารางแสดงผลการศึกษาสภาพปัจจุบัน ความต้องการ และปัญหาในการจัดการเรียนรู้ที่ส่งเสริมสุขภาวะของนักศึกษาระดับอุดมศึกษา

ประเด็น	รายการวัด	Mean	S.D.	ระดับความคิดเห็น
สภาพปัจจุบัน	การจัดกิจกรรมที่ส่งเสริมสุขภาวะด้านกาย	3.25	0.82	ปานกลาง
	การจัดกิจกรรมที่ส่งเสริมสุขภาวะด้านจิตใจ	3.10	0.88	ปานกลาง
	การจัดกิจกรรมที่ส่งเสริมสุขภาวะด้านสังคม	2.95	0.86	ปานกลาง
	การจัดกิจกรรมที่ส่งเสริมสุขภาวะด้านปัญญา	3.30	0.79	ปานกลาง
	ภาพรวมสภาพปัจจุบันอยู่ในระดับ	**3.15**	**0.84**	**ปานกลาง**
ความต้องการ	ความต้องการจัดกิจกรรมเชิงบูรณาการสุขภาวะทั้ง 4 มิติ	4.62	0.55	สูงมาก
	ความต้องการกิจกรรมเชิงปฏิบัติที่ผู้เรียนมีส่วนร่วม	4.58	0.60	สูงมาก
	ความต้องการสื่อและแหล่งเรียนรู้ที่หลากหลาย	4.40	0.65	สูง
	ความต้องการแนวทางการจัดกิจกรรมที่เป็นระบบ	4.55	0.58	สูงมาก
	ภาพรวมความต้องการอยู่ในระดับ	**4.54**	**0.60**	**สูงมาก**
ปัญหา	ขาดรูปแบบหรือแนวทางที่ชัดเจน	4.55	0.68	สูงมาก
	เวลาเรียนที่จำกัด	3.95	0.82	สูง
	ข้อจำกัดด้านสื่อและทรัพยากร	3.85	0.88	สูง
	การมีส่วนร่วมน้อยของผู้เรียนบางกลุ่ม	3.80	0.90	สูง
	ภาพรวมปัญหาอยู่ในระดับ	**4.04**	**0.82**	**สูง**

จากตารางที่ 1 พบว่า สภาพปัจจุบันของการจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาวะของนักศึกษาระดับอุดมศึกษาอยู่ในระดับปานกลาง (ค่าเฉลี่ย = 3.15, S.D. = 0.84) ความต้องการของนักศึกษาอยู่ในระดับ สูงมาก (ค่าเฉลี่ย = 4.54, S.D. = 0.60) และปัญหาที่พบอยู่ในระดับ สูง (ค่าเฉลี่ย = 4.04, S.D. = 0.82) สะท้อนว่าแม้สภาพปัจจุบันยังไม่ชัดเจน แต่ผู้เรียนมีความต้องการสูงและตระหนักถึงปัญหาที่เกิดขึ้น จึงเป็นข้อมูลสำคัญที่สามารถนำไปใช้ ในการพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้ที่เหมาะสมต่อไป

2. เพื่อพัฒนาและสร้างรูปแบบการเรียนรู้จากพื้นที่จริง PLACE-H เพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของนักศึกษาระดับอุดมศึกษา ผลการพัฒนาและสร้างรูปแบบ พบว่า

ตารางที่ 2 แสดงผลการประเมินความเหมาะสมของรูปแบบการเรียนรู้จากพื้นที่จริง PLACE-H เพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของนักศึกษาระดับอุดมศึกษา

รายการประเมิน	Mean	S.D.	ระดับความเหมาะสม
1. ความสอดคล้องของวัตถุประสงค์กับเป้าหมายการเสริมสร้างสุขภาวะ	4.70	0.45	เหมาะสมมากที่สุด

2. ความชัดเจนของขั้นตอนการจัดการเรียนรู้ตามกระบวนการ PLACE-H	4.60	0.50	เหมาะสมมากที่สุด
3. ความเป็นไปได้ในการนำรูปแบบไปใช้จริงในสถาบันอุดมศึกษา	4.65	0.48	เหมาะสมมากที่สุด
4. ความครอบคลุมในการส่งเสริมสุขภาวะทั้ง 4 มิติ (กาย จิต สังคม ปัญญา)	4.80	0.40	เหมาะสมมากที่สุด
5. ความเหมาะสมของสื่อ กิจกรรม และวิธีการจัดการเรียนรู้	4.40	0.55	เหมาะสมมาก
6. การวัดและประเมินผล	4.75	0.42	เหมาะสมมากที่สุด
ภาพรวม	**4.65**	**0.47**	**เหมาะสมมากที่สุด**

จากตารางที่ 2 พบว่า การประเมินความเหมาะสมของรูปแบบการเรียนรู้จากพื้นที่จริง PLACE-H เพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของนักศึกษาระดับอุดมศึกษา โดยรวมอยู่ในระดับ เหมาะสมมากที่สุด (ค่าเฉลี่ย = 4.65, S.D. = 0.47)

3. เพื่อทดลองใช้รูปแบบการเรียนรู้จากพื้นที่จริง PLACE-H เพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของนักศึกษาระดับอุดมศึกษา ผลการทดลองใช้ พบว่า

ตารางที่ 3 แสดงผลการทดลองใช้รูปแบบการเรียนรู้จากพื้นที่จริง PLACE-H เพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของนักศึกษาระดับอุดมศึกษา

มิติสุขภาวะ	รายการ	ก่อนเรียน			หลังเรียน		
		Mean	S.D.	แปลผล	Mean	S.D.	แปลผล
ทางกาย	1. พฤติกรรมการควบคุมน้ำหนัก	3.40	0.82	ปานกลาง	4.55	0.60	สูงมาก
	2. พฤติกรรมการออกกำลังกาย	3.65	0.75	สูง	4.40	0.65	สูง
	3. พฤติกรรมการบริโภคอาหาร	3.20	0.88	ปานกลาง	4.52	0.62	สูงมาก
	4. พฤติกรรมการนอนหลับ	3.55	0.79	สูง	4.50	0.64	สูงมาก
	ภาพรวมสุขภาวะทางกาย	**3.45**	**0.81**	**ปานกลาง**	**4.49**	**0.63**	**สูงมาก**
ทางจิต	1. การตระหนักรู้ในตนเอง	3.30	0.85	ปานกลาง	4.55	0.66	สูงมาก
	2. การจัดการตนเอง	3.55	0.78	สูง	4.42	0.70	สูง
	3. การยอมรับตนเอง	3.25	0.90	ปานกลาง	4.60	0.58	สูงมาก
	ภาพรวมสุขภาวะทางจิต	**3.37**	**0.84**	**ปานกลาง**	**4.52**	**0.65**	**สูงมาก**
ทางสังคม	1. การตระหนักรู้ต่อสังคม	3.40	0.83	ปานกลาง	4.55	0.60	สูงมาก
	2. ทักษะสัมพันธภาพ	3.60	0.85	สูง	4.45	0.62	สูง
	3. การรับผิดชอบต่อการตัดสินใจ	3.25	0.87	ปานกลาง	4.52	0.59	สูงมาก
	ภาพรวมสุขภาวะทางสังคม	**3.42**	**0.85**	**ปานกลาง**	**4.51**	**0.60**	**สูงมาก**
ทางปัญญา	1. ปัญญารู้เท่าทัน	3.30	0.82	ปานกลาง	4.55	0.62	สูงมาก
	2. ปัญญาทำเป็น	3.55	0.79	สูง	4.40	0.64	สูง
	3. ปัญญาอยู่ร่วมกัน	3.25	0.85	ปานกลาง	4.52	0.61	สูงมาก
	ภาพรวมสุขภาวะทางปัญญา	**3.37**	**0.82**	**ปานกลาง**	**4.49**	**0.62**	**สูงมาก**
	ภาพรวมทั้ง 4 มิติ	**3.40**	**0.83**	**ปานกลาง**	**4.50**	**0.62**	**สูงมาก**

จากตารางที่ 3 พบว่า พบว่า ผลการทดลองใช้รูปแบบการเรียนรู้จากพื้นที่จริง PLACE-H เพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของนักศึกษาระดับอุดมศึกษา ก่อนเรียนอยู่ในระดับ ปานกลาง (ค่าเฉลี่ย = 3.40, S.D. = 0.83) ขณะที่หลังเรียนอยู่ในระดับ สูงมาก (ค่าเฉลี่ย = 4.50, S.D. = 0.62) ซึ่งสะท้อนให้เห็นว่าหลังการเรียนรู้ด้วยรูปแบบ PLACE-H นักศึกษามีสุขภาวะทั้ง 4 มิติ (กาย จิต สังคม และปัญญา) สูงขึ้นกว่าก่อนเรียนทุกข้อย่อย และมีการพัฒนาอย่างชัดเจนจนภาพรวมอยู่ในระดับสูงมาก

ตารางที่ 4 แสดงผลการเปรียบเทียบสุขภาวะของนักศึกษาระดับอุดมศึกษา

การทดสอบ	จำนวนนักศึกษา	คะแนนเต็ม	M	S.D.	t	Sig.
ก่อนเรียน	20	5	3.40	0.83	7.59	.000*
หลังเรียน	20	5	4.50	0.62		

จากตารางที่ 4 พบว่า จากตารางที่ 4 พบว่า นักศึกษาที่ได้รับการจัดการเรียนรู้ด้วยรูปแบบการเรียนรู้จากพื้นที่จริง PLACE-H มีคะแนนเฉลี่ยสุขภาวะหลังใช้กิจกรรมเท่ากับ 4.50 (S.D. = 0.62) ซึ่งสูงกว่าคะแนนเฉลี่ยสุขภาวะก่อนใช้กิจกรรมที่มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.40 (S.D. = 0.83) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4. เพื่อประเมินความคิดเห็นของนักศึกษาที่มีต่อรูปแบบการเรียนรู้จากพื้นที่จริง PLACE-H เพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของนักศึกษาระดับอุดมศึกษา ผลการประเมินความคิดเห็นของนักศึกษาที่ พบว่า

ตารางที่ 5 แสดงผลการประเมินความคิดเห็นของนักศึกษาที่มีต่อรูปแบบการเรียนรู้จากพื้นที่จริง PLACE-H เพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของนักศึกษาระดับอุดมศึกษา

รายการประเมิน	Mean	S.D.	ระดับความคิดเห็น
1. ความน่าสนใจของกิจกรรม	4.58	0.62	มากที่สุด
2. ความชัดเจนของขั้นตอน/คำชี้แจงกิจกรรม	4.42	0.66	มาก
3. โอกาสมีส่วนร่วมและทำงานร่วมกัน	4.60	0.58	มากที่สุด
4. ความเกี่ยวข้องของกิจกรรมกับชีวิตจริง/พื้นที่จริง	4.55	0.61	มากที่สุด
5. ความเหมาะสมของสื่อและแหล่งเรียนรู้	4.40	0.64	มาก
6. การเอื้อต่อการพัฒนาสุขภาวะด้านกาย	4.52	0.60	มากที่สุด
7. การเอื้อต่อการพัฒนาสุขภาวะด้านจิต	4.56	0.59	มากที่สุด
8. การเอื้อต่อการพัฒนาสุขภาวะด้านสังคม	4.49	0.63	มาก
9. การเอื้อต่อการพัฒนาสุขภาวะด้านปัญญา	4.53	0.57	มากที่สุด
10. ความพึงพอใจโดยรวมต่อรูปแบบ	4.62	0.55	มากที่สุด
ภาพรวมระดับความคิดเห็น	**4.53**	**0.61**	**มากที่สุด**

จากตารางที่ 5 พบว่า นักศึกษาที่เข้าร่วมการจัดการเรียนรู้ด้วยรูปแบบการเรียนรู้จากพื้นที่จริง PLACE-H มีความคิดเห็นต่อรูปแบบโดยรวมอยู่ในระดับ มากที่สุด (ค่าเฉลี่ย = 4.53, S.D**. =** 0.61) แสดงให้เห็นว่านักศึกษา มีทัศนะเชิงบวกต่อรูปแบบ PLACE-H ในทุกมิติ

อภิปรายผลการวิจัย

1. สภาพปัจจุบันของการจัดการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของนักศึกษามีระดับปานกลาง (ค่าเฉลี่ย = 3.15, S.D. = 0.84) แสดงว่าสถาบันยังไม่มีแนวทางหรือรูปแบบที่ชัดเจนในการส่งเสริมสุขภาวะเชิงองค์รวม ขณะเดียวกันนักศึกษามีความต้องการในระดับสูงมาก (ค่าเฉลี่ย = 4.54, S.D. = 0.60) โดยเฉพาะความต้องการกิจกรรมเชิงบูรณาการและมีส่วนร่วม ซึ่งสอดคล้องกับรายงานของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพชี้ว่านักศึกษาไทยจำนวนมากยังขาดกิจกรรมผ่อนคลายและพื้นที่แสดงออกอย่างสร้างสรรค์ (สำนักงานกองทุนสนับสนุน การสร้างเสริมสุขภาพ, 2565) นอกจากนี้งานวิจัยต่างประเทศชี้ว่า การเรียนที่เน้นผลสัมฤทธิ์ทางวิชาการมากเกินไปอาจส่งผลกระทบต่อสุขภาวะของนักศึกษา (Jiang, Y., Lin, L., Dai, W., & Cai, Z., 2023)

2. ผลการประเมินความเหมาะสมของรูปแบบโดยผู้เชี่ยวชาญอยู่ในระดับสูงมากที่สุด (ค่าเฉลี่ย = 4.65, S.D. = 0.47) โดยเฉพาะด้านความครอบคลุมใน 4 มิติสุขภาวะและการวัดประเมินผล ซึ่งสะท้อนว่ารูปแบบ PLACE-H ที่พัฒนาขึ้นมีความ

สอดคล้องกับทฤษฎีและแนวคิดที่ใช้อ้างอิง ได้แก่ ทฤษฎีการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ (Experiential Learning Theory) ของ Kolb, D. A. ที่เน้นการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ตรงและการสะท้อนคิด (Kolb, D. A., 1984)และแนวคิด Place-Based Education ที่ให้ความสำคัญกับการใช้พื้นที่จริงและชุมชนเป็นฐานการเรียนรู้ (Gruenewald, D. A., 2003) รวมทั้งสอดคล้องกับแนวคิด Positive Psychology ระบุว่าจากแนวคิดสุขภาวะที่มุ่งเน้น “ความรู้สึกพึงพอใจ” (Hedonic well-being) ที่เน้นความสุขทางอารมณ์เพียงอย่างเดียว โดยเสนอว่า สุขภาวะที่แท้จริงของมนุษย์ควรครอบคลุมทุกมิติของชีวิต ทั้งด้านจิตใจ ความสัมพันธ์กับผู้อื่น ความหมายชีวิต และศักยภาพของตนเอง (Ryff, C. D., & Singer, B.,2008)

3. ผลการทดลองใช้พบว่าคะแนนสุขภาวะหลังเรียน (ค่าเฉลี่ย = 4.50, S.D. = 0.62) สูงกว่าก่อนเรียน (ค่าเฉลี่ย = 3.40, S.D. = 0.83) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในทุกมิติ ได้แก่ กาย จิต สังคม และปัญญา สอดคล้องกับงานวิจัยของ Ryff, C. D., & Singer, B. ที่ยืนยันว่าการมีกิจกรรมที่ส่งเสริมความสัมพันธ์ การตระหนักรู้ตน และความหมายในชีวิต ช่วยยกระดับสุขภาวะเชิงองค์รวม (Ryff, C. D., & Singer, B.,2008) และยังตรงกับแนวคิดของ Fredrickson, B. L. ที่ระบุว่ากิจกรรมที่สร้างอารมณ์บวก เช่น ดนตรี กีฬาเบา หรือศิลปะ สามารถลดความเครียดและเพิ่มความสุขที่มีความหมาย (Fredrickson, B. L., 2001) อีกทั้งสอดคล้องกับงานวิจัยการพัฒนารูปแบบ การจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้แนวคิดจิตตปัญญาร่วมกับการฝึกแบบสถานีเพื่อส่งเสริมสุขภาวะองค์รวมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาวะองค์รวมหลังการทดลองของกลุ่มทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (2) ค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาวะองค์รวมหลังการทดลองของกลุ่มทดลองสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (ฐิติวัสส์ รัตนเย็นใจ, 2566)

โดยเมื่อจำแนกตามมิติสุขภาวะ พบว่าการเพิ่มขึ้นของสุขภาวะด้านกาย มีความเชื่อมโยงกับองค์ประกอบ Active & Authentic Learning และ Localized Content ที่เน้นการเรียนรู้นอกห้องเรียนด้วยกิจกรรมที่ใช้พื้นที่จริง ก่อให้เกิดการเคลื่อนไหวของร่างกายอย่างเป็นธรรมชาติ ส่วนสุขภาวะด้านจิตได้รับการส่งเสริมจากกิจกรรมที่ช่วยเยียวยาอารมณ์ เช่น ดนตรีวาดภาพ หรือเขียนบันทึก ซึ่งอยู่ภายใต้แนวคิด Experiential Learning และศิลปะบำบัด ขณะที่สุขภาวะด้านสังคมเพิ่มขึ้นจากการเรียนรู้ที่มีการปฏิสัมพันธ์กับชุมชนจริง ตามองค์ประกอบ Community Engagement และสุขภาวะด้านปัญญาได้รับการพัฒนาโดยตรงจากกระบวนการเรียนรู้ผ่านการมีส่วนร่วม ลงมือทำจริง และการสะท้อนคิดอย่างมีความหมายในทุกขั้นตอนของกิจกรรม (Kolb, D. A., 1984; Eyler, J., & Giles, D. E., 1999; Fredrickson, B. L., 2001)

4. ผลการประเมินความคิดเห็นนักศึกษาที่เข้าเรียนในระดับมากที่สุด (ค่าเฉลี่ย = 4.53, S.D. = 0.61) นักศึกษามีความพึงพอใจต่อความน่าสนใจของกิจกรรม การมีส่วนร่วม และการเชื่อมโยงกับชีวิตจริง ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยต่างประเทศที่ศึกษา การใช้ Community-Based Learning พบว่าการเชื่อมโยงผู้เรียนกับชุมชนจริงเพิ่มแรงจูงใจและความหมายในการเรียนรู้ (Eyler, J., & Giles, D. E., 1999) ซึ่งความคิดเห็นของนักศึกษาหลายคนได้เขียนสะท้อนความรู้สึกในเชิงบวกต่อกิจกรรม เช่น

นักศึกษา A สะท้อนว่า “กิจกรรมนี้ทำให้รู้สึกโล่งในหัว และมีแรงกลับไปจัดการกับเรื่องเรียนอีกครั้ง”

นักศึกษา B สะท้อนว่า “มันไม่ใช่แค่กิจกรรมคลายเครียด แต่มันทำให้เรารู้ว่าเรายังมีคุณค่า”

นักศึกษา C สะท้อนว่า “การได้ออกไปทำงานศิลปะในพื้นที่จริง ทำให้หนูได้คุยกับเพื่อน ได้ขยับร่างกาย และรู้สึกว่าเราไม่โดดเดี่ยวค่ะ”

นักศึกษา D สะท้อนว่า "ปกติไม่ชอบออกไปเจอใคร แต่การได้ร่วมกิจกรรมในชุมชน ทำให้ผมรู้สึกอบอุ่นและคลายเครียดไม่เบื่อเหมือนอยู่ในหอพัก"

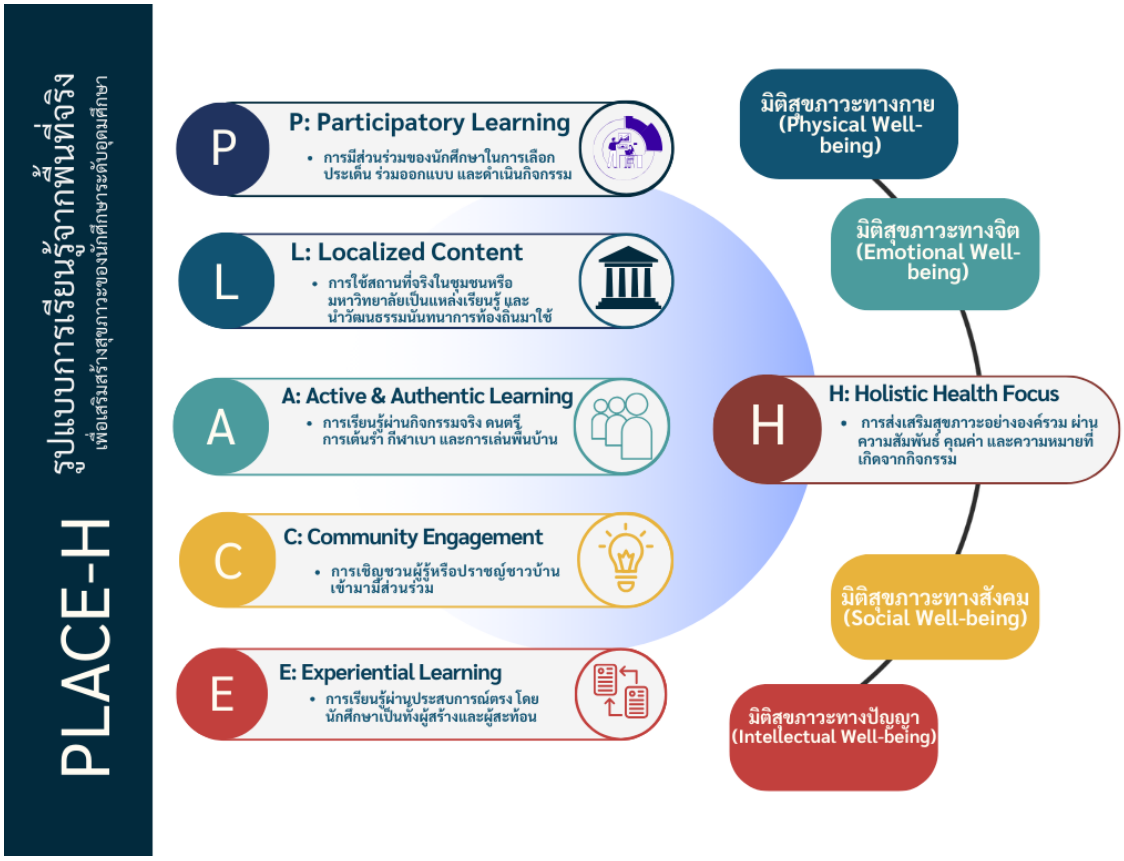
นักศึกษา E สะท้อนว่า “รู้สึกเลยว่าต้องใช้สมองมากกว่าปกติ ไม่ใช่แค่มานั่งเรียนแล้วก็ทำแบบฝึกหัดเหมือนเดิม ต้องคิดเยอะ คิดเอง วางแผนเอง สนุกดีค่ะ”

ข้อมูลเหล่านี้ช่วยเสริมผลการศึกษาเชิงปริมาณอย่างมีนัยยะว่า การเรียนรู้จากพื้นที่จริงที่มีส่วนร่วมอย่างแท้จริงสามารถช่วยลดความเครียดและส่งเสริมสุขภาวะในเชิงลึกได้อย่างมีประสิทธิภาพ ดังนั้น จะเห็นได้ว่าความสำเร็จของรูปแบบ PLACE-H ไม่ได้เกิดจากกิจกรรมทั่วไป แต่เกิดจากการออกแบบที่บูรณาการพื้นที่จริง ศิลปวัฒนธรรม และการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมของ

นักศึกษาอย่างแท้จริง นับเป็นการยกระดับจากการรายงานผลเชิงปริมาณไปสู่ การอภิปรายเชิงสร้างองค์ความรู้ใหม่ที่สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในระดับสถาบันและนโยบายในอนาคตได้อย่างมีนัยสำคัญ

องค์ความรู้จากการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงพัฒนา (R&D) ที่มุ่งพัฒนารูปแบบการเรียนรู้จากพื้นที่จริง ภายใต้ชื่อว่า PLACE-H เพื่อใช้เป็นเครื่องมือในการส่งเสริมสุขภาวะของนักศึกษาระดับอุดมศึกษา โดยใช้กรอบแนวคิดด้านสุขภาวะองค์รวม (Holistic Health) และการเรียนรู้จากประสบการณ์ในพื้นที่จริง (Place-Based & Experiential Learning) เป็นฐานในการออกแบบกิจกรรม ซึ่งรูปแบบ PLACE-H ประกอบด้วย 6 องค์ประกอบ ได้แก่ P (Participatory Learning), L (Localized Content), A (Active & Authentic Learning), C (Community Engagement), E (Experiential Learning) และ H (Holistic Health Focus) ผู้วิจัยได้ศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และแนวทางของ Kolb (1984), Gruenewald (2003) เพื่อออกแบบกิจกรรมการเรียนรู้ที่เชื่อมโยงกับพื้นที่และชุมชน โดยมีเป้าหมายเพื่อให้นักศึกษาเกิดความตระหนักในคุณค่าแห่งตน มีส่วนร่วมในการเรียนรู้อย่างแท้จริง และพัฒนาสุขภาวะในด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และปัญญาอย่างสมดุล ผ่านการลงมือปฏิบัติและสะท้อนประสบการณ์ร่วมกับผู้อื่น สามารถสรุปได้ตามแผนภาพดังนี้



ภาพที่ 1 สรุปองค์ความรู้จากการวิจัย “รูปแบบการเรียนรู้จากพื้นที่จริง PLACE-H เพื่อเสริมสร้างสุขภาวะ”

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1.1 งานวิจัยที่พัฒนาขึ้นได้ศึกษาแนวคิดและทฤษฎีการเรียนรู้จากพื้นที่จริง (Place-Based Learning) สามารถนำไปใช้ในการเสริมสร้างสุขภาวะองค์รวมของนักศึกษาได้อย่างมีประสิทธิผล โดยมีกระบวนการเรียนรู้ที่เน้นการมีส่วนร่วม การแลกเปลี่ยนประสบการณ์ และการสร้างองค์ความรู้จากสถานการณ์จริง ซึ่งส่งผลให้ผู้เรียนตระหนักถึงคุณค่าและสามารถนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันเพื่อการพัฒนาตนเองอย่างยั่งยืน

1.2 การจัดการเรียนรู้โดยใช้รูปแบบ PLACE-H ควรดำเนินกิจกรรมอย่างต่อเนื่องและเป็นระบบ เนื่องจากเป็นกิจกรรมที่ต้องอาศัยการปฏิบัติจริง การสะท้อนผลการเรียนรู้ และการเชื่อมโยงกับบริบทชุมชน เพื่อให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ที่ลึกซึ้ง และนำไปสู่การยกระดับสุขภาวะทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และสติปัญญาอย่างสมบูรณ์

2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

การวิจัยครั้งต่อไปควรศึกษาในบริบทที่หลากหลายมากขึ้นเพื่อให้ได้ข้อค้นพบที่ครอบคลุมและนำไปปรับใช้ได้กว้างขึ้น

เอกสารอ้างอิง

ฐิติวัสส์ รัตนเย็นใจ. (2566). **การพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้แนวคิดจิตตปัญญาร่วมกับการฝึกแบบสถานีเพื่อส่งเสริมสุขภาวะองค์รวมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย (วิทยานิพนธ์ครุศาสตรดุษฎีบัณฑิต).** จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล. (2566). **รายงานสุขภาพคนไทย 2566.** นครปฐม: สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล.

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. (2565). **รายงานประจำปี 2564 สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ.** กรุงเทพฯ: สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ.

American College Health Association. (2023). **American College Health Association-National College Health Assessment III: Undergraduate Student Reference Group Data Report Spring 2023.** Silver Spring, MD: American College Health Association.

Eyler, J., & Giles, D. E. (1999). **Where's the learning in service - learning ?.** San Francisco, CA: Jossey-Bass.

Fredrickson, B. L. (2001). **The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions.** American Psychologist, 56(3), 218–226.

Gruenewald, D. A. (2003). **The best of both worlds: A critical pedagogy of place.** Educational Researcher, 32(4), 3–12.

Jiang, Y., Lin, L., Dai, W., & Cai, Z. (2023). **The detrimental effect of academic pressure on students' well-being: The moderating role of teacher–student relationships.** Social Psychology of Education, 26, 1069–1091.

Kolb, D. A. (1984). **Experiential learning: Experience as the source of learning and development.** Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.

Ryff, C. D., & Singer, B. (2008). **Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being.** Journal of Happiness Studies, 9(1), 13–39.

Seligman, M. E. P. (2011). **Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being.** New York: Free Press.