



การพัฒนาชุดฝึกอบรมออนไลน์ เรื่อง การนวดคลายเครียดสำหรับคนวัยทำงาน  
ในจังหวัดปทุมธานี

The Development of Online Training Package on Relaxing Massage for  
Working People in Patum Thani province

ภัทรานิษฐ์ เจษฎางค์กูร ณ ออยุธยา Pattranid Jessadangkul na Ayutthaya<sup>๑</sup>  
นฤมล เทพนवल Naruemon Thepnuan<sup>๒</sup>

Received: June 20, 2019

Revised: July 25, 2019

Accepted: August 9, 2019

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ ๑) พัฒนาชุดฝึกอบรมออนไลน์ เรื่อง การนวดคลายเครียดสำหรับคนวัยทำงานในจังหวัดปทุมธานีให้มีคุณภาพดี และมีประสิทธิภาพตามเกณฑ์ ๘๐/๘๐ ๒) เปรียบเทียบผลการใช้ชุดฝึกอบรมออนไลน์ ก่อนและหลังการฝึกอบรมออนไลน์ เรื่อง การนวดคลายเครียดสำหรับคนวัยทำงานในจังหวัดปทุมธานี และ ๓) สำรวจความพึงพอใจของผู้เข้ารับการฝึกอบรมที่มีต่อชุดฝึกอบรมออนไลน์ เรื่องการนวดคลายเครียด สำหรับคนวัยทำงานในจังหวัดปทุมธานี โดยมีกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ คนวัยทำงานในตำบลคูคต อำเภอลำลูกกา จังหวัดปทุมธานี จำนวน ๓๐ คน ได้เลือกตามความสะดวกหรือสมัครใจ มีเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ ชุดฝึกอบรมออนไลน์ เรื่อง การนวดคลายเครียดสำหรับคนวัยทำงานในจังหวัดปทุมธานี แบบทดสอบก่อนฝึกอบรมและหลังฝึกอบรม แบบสำรวจความพึงพอใจ และใช้สถิติในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบค่าที่แบบ dependent

สรุปผลการวิจัย พบว่า ๑) ชุดการฝึกอบรมออนไลน์ เรื่อง การนวดคลายเครียด มีคุณภาพอยู่ในระดับดีและมีประสิทธิภาพตามเกณฑ์ ๘๐.๐๐/๘๘.๑๗ ๒) ผู้เข้าฝึกอบรมมีผลสัมฤทธิ์หลังฝึกอบรมสูงกว่าก่อนการฝึกอบรม มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๑๘.๘๓/๑๔.๓๗ และมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ และ ๓) ผู้เข้าฝึกอบรมมีความพึงพอใจต่อชุดฝึกอบรมออนไลน์ เรื่องการนวดคลายเครียดสำหรับคนวัยทำงานในจังหวัดปทุมธานี โดยภาพรวมอยู่ในระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๖๔

คำสำคัญ: ชุดฝึกอบรมออนไลน์, การนวดคลายเครียด

<sup>๑</sup>มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี kartoan.masteredu10@gmail.com

<sup>๒</sup>มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี



### Abstract

The purpose of this research was 1) to develop the online training package relaxing massage based on the quality and the 80/80 efficiency criteria, 2) to compare the learning achievement before and after training with the online training package on the relaxing massage, and 3) to study learners' satisfaction towards training with the online training package on relaxing massage. The samples were 30 working people in Khu Khot, Lam Luk Ka District, Pathum Thani province and they were selected by convenient or volunteer sampling. The research instruments were the online training package on relaxing massage, achievement test, and questionnaire. The statistics used to analyze data were mean, standard deviation and t-test for dependent samples.

The research result showed that 1) the development of the online training package on relaxing massage was at the good level according to the efficiency criteria 80.00/88.17. 2) The post-test mean scores (18.83) were higher than the pre-test mean scores (14.37) which the learning achievement after training with the online training package was significantly different at the .05 level. 3) The satisfaction of learners towards the online training on relaxing massage was at the most satisfaction level ( $x = 4.64$ ) as a whole aspect.

**Keywords:** Online training packages, Relaxing massage



## บทนำ

ในสังคมไทยยุคปัจจุบันนี้ปัญหาความเครียดได้กลายเป็นปัญหาสุขภาพจิตที่สำคัญของคนทุกเพศทุกวัยอาจเป็นเพราะสภาพสังคมและเศรษฐกิจที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว สภาพความเป็นอยู่ รวมทั้งภาวะวิกฤตของปัญหาสังคมในหลายๆ ด้านจากปัจจัยเหล่านี้ ความเครียดคือสภาวะที่ซับซ้อนของร่างกายและจิตใจอันเกิดจากสภาวะแวดล้อมหรือสถานการณ์ที่บีบบังคับให้ร่างกายและจิตใจเปลี่ยนแปลงไป ความเครียดจึงเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้กับทุกคนในทุกช่วงเวลาและเมื่อเกิดความเครียดในตัวบุคคลแล้วจะทำให้เกิดอาการไม่พึงประสงค์ต่างๆ ทั้งทางร่างกายและจิตใจ เช่น หงุดหงิด กลัว วิตกกังวล ปวดศีรษะ เกิดอาการทาง ภาวะแพ้ ทำให้อาหารไม่ย่อย นอนไม่หลับ ทำให้เกิดความเครียด ส่งผลให้เสียความสมดุลในการดำเนินชีวิตในสังคม ขาดประสิทธิภาพในการทำงาน การนอนจึงเป็นวิธีหนึ่งที่ช่วยส่งเสริมสุขภาพ ร่างกาย และสภาพจิตใจ ช่วยเพิ่มระบบการไหลเวียนของเลือดทำให้ระบบการไหลเวียนเลือด และน้ำเหลืองไหลเวียนดีขึ้น ระบบกระดูกและกล้ามเนื้อทำให้กระดูก ทำให้กล้ามเนื้อและข้อต่อมีความยืดหยุ่นผ่อนคลายด้านจิตใจ ทำให้รู้สึกผ่อนคลาย การนอนเพื่อสุขภาพหรือการนอนคลายเครียดนั้น มีวัตถุประสงค์ เพื่อเป็นการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ความเมื่อยล้า ความเครียด ด้วยวิธีการกด การคลึง การบีบ การจับ การดัด การประคบ การอบ หรือโดยวิธีการอื่นใดตามศาสตร์และศิลปะของการนวดเพื่อ (มูลนิธิสาธารณสุขกับการพัฒนา และคณะ, ๒๕๔๔:๒)

ในสังคมไทยปัจจุบัน อินเทอร์เน็ตมีความสำคัญต่อชีวิตประจำวันของคนเราหลายๆ ด้าน โดยเฉพาะทางด้านการศึกษ สามารถใช้เป็นแหล่งค้นคว้าหาข้อมูลทำหน้าที่เหมือนเป็นห้องสมุดขนาดใหญ่ ทำให้ผู้เรียน ค้นคว้าหาข้อมูลที่สนใจ ได้ทั้งที่ข้อมูลที่เป็นข้อความ ภาพ เสียง ภาพเคลื่อนไหว วิดีทัศน์ต่างๆ และสามารถเข้าถึงแหล่งข้อมูลต่างๆ ได้ทุกที่ทุกเวลา ดังนั้น การจัดกระบวนการเรียนรู้แบบออนไลน์บนเครือข่ายอินเทอร์เน็ต เช่น การฝึกอบรมที่ออนไลน์ก็จะเป็นการอำนวยความสะดวก และเป็นช่องทางในการเรียนรู้ อีกทางหนึ่งให้แก่ผู้เรียนได้ ซึ่งฟิชเชอร์ (Fisher, 1999) กล่าวว่า การฝึกอบรมบนเว็บมีประโยชน์คือ สามารถฝึกอบรมได้ทุกที่ ทุกเวลา และลดค่าใช้จ่ายในการฝึกอบรม และสามารถจัดฝึกอบรมส่งตรงให้แก่ผู้เรียนได้กว้างขวาง โดยไม่มีข้อจำกัดด้านภูมิศาสตร์ตอบสนองความต้องการเรียนแบบรายบุคคล และรายกลุ่มและสามารถปรับปรุงเครื่องมือฝึกอบรมได้ง่ายและรวดเร็วและยังสามารถแลกเปลี่ยนความคิดเห็น แสดงทัศนะ หรือสร้างองค์ความรู้ของตนเอง อีกทั้งยังช่วยลดช่องว่างระหว่างผู้ฝึกและผู้เข้ารับการฝึกอบรมอีกด้วย

จากความเป็นมาและความสำคัญของปัญหาดังกล่าวทำให้ผู้วิจัยที่ความสนใจที่จะศึกษาการพัฒนาชุดฝึกอบรมออนไลน์ เรื่องการนวดคลายเครียด เพื่อส่งเสริมสุขภาพทางกายและจิตใจของผู้เข้ารับการฝึกอบรมและเพิ่มความรู้อให้แก่ผู้เข้ารับการฝึกอบรมให้สามารถนวดคลายเครียดด้วยได้

## วัตถุประสงค์การวิจัย

๑. พัฒนาชุดฝึกอบรมออนไลน์ เรื่อง การนวดคลายเครียดสำหรับคนวัยทำงานในจังหวัดปทุมธานี ให้มีคุณภาพดี และมีประสิทธิภาพตามเกณฑ์ ๘๐/๘๐

๒. เปรียบเทียบผลการใช้ชุดฝึกอบรมออนไลน์ ก่อนและหลังการฝึกอบรมออนไลน์ เรื่องการนวดคลายเครียดสำหรับคนวัยทำงานในจังหวัดปทุมธานี



๓. สำรวจความพึงพอใจของผู้เข้ารับการฝึกอบรมที่มีต่อชุดฝึกอบรมออนไลน์ เรื่อง การนวดคลายเครียด สำหรับคนวัยทำงานในจังหวัดปทุมธานี

### วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่องการพัฒนาชุดฝึกอบรมออนไลน์ เรื่องการนวดคลายเครียดสำหรับคนวัยทำงานในจังหวัดปทุมธานี ซึ่งผู้วิจัยได้กำหนดวิธีการดำเนินงานวิจัยดังนี้

๑. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง ประชากร ได้แก่ ประชาชนวัยทำงานในจังหวัดปทุมธานี ในตำบลคูคต อำเภอลำลูกกา จังหวัดปทุมธานี และกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ คนวัยทำงานในตำบลคูคต อำเภอลำลูกกา จังหวัดปทุมธานี จำนวน ๓๐ คน ได้โดยการเลือกตามความสะดวกหรือสมัครใจ

๒. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ๑) ชุดฝึกอบรมออนไลน์ เรื่องการนวดคลายเครียดสำหรับคนวัยทำงานในจังหวัดปทุมธานี ๒) แบบทดสอบก่อนฝึกอบรมและหลังฝึกอบรมเป็นแบบปรนัย ๔ ตัวเลือก ๓) แบบประเมินความพึงพอใจชุดฝึกอบรมออนไลน์ เรื่องการนวดคลายเครียดสำหรับคนวัยทำงานในจังหวัดปทุมธานี จำนวน ๑ ฉบับ เลือกใช้เป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) กำหนดค่าเป็น ๕ ระดับ

๓. การเก็บรวบรวมข้อมูล การวิจัยในครั้งนี้ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลกับคนวัยทำงานในตำบลคูคต อำเภอลำลูกกา จังหวัดปทุมธานี สนใจเข้ารับการฝึกอบรมออนไลน์ เรื่องการนวดคลายเครียด จำนวน ๓๐ คน โดยดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้ ๑) ศึกษาคู่มือแนะนำขั้นตอนในการเข้ารับการฝึกอบรมให้เข้าใจ ๒) ลงทะเบียนเข้ารับการฝึกอบรมใน Google ฟอรัมผ่านเพจ Krukartoon โดยกรอกรายละเอียดที่เป็นข้อมูลส่วนตัวให้ครบทุกช่อง ๓) ทำแบบทดสอบก่อนการทดลอง (Pretest) เพื่อวัดความรู้พื้นฐานในเรื่องการนวดคลายเครียดโดยข้อสอบเป็นแบบปรนัย ๔ ตัวเลือก ๔) ศึกษารายละเอียดของชุดฝึกอบรมในแต่ละหัวข้อ ซึ่งประกอบไปด้วยประวัติการนวด ประเภทของการนวด วิธีการนวด ลักษณะการนวด ข้อควรระวังในการนวด ประโยชน์ของการนวด รูปแบบการนวดคลายเครียด วิดีโอการนวดคลายเครียด วิธีการนวดคลายเครียดจากชุดฝึกอบรมออนไลน์เรื่อง การนวดคลายเครียด ๕) จากนั้นทำแบบทดสอบหลังเข้ารับการฝึกอบรม (Posttest) โดยใช้แบบทดสอบฉบับเดิม ๖) หลังจากทำแบบทดสอบหลังเข้ารับการฝึกอบรมแล้วให้ทำการประเมินความพึงพอใจที่มีชุดฝึกอบรมออนไลน์เรื่อง เรื่องการนวดคลายเครียดสำหรับคนวัยทำงานในจังหวัดปทุมธานีเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า ๕ ระดับ และ ๗) เก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อนำไปวิเคราะห์ผล โดยใช้ สถิติพื้นฐานในการหาค่าเฉลี่ย หาส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเพื่อหาประสิทธิภาพของชุดฝึกอบรม ด้วยสูตร  $E_1/E_2$  และค่า t-test ต่อไป

### สรุปผลการวิจัย

๑. ผลการประเมินคุณภาพของการพัฒนาชุดฝึกอบรมออนไลน์ เรื่องการนวดคลายเครียด สำหรับคนวัยทำงานในจังหวัดปทุมธานี

ผู้วิจัยได้นำแบบประเมินคุณภาพของการพัฒนาชุดฝึกอบรมออนไลน์ เรื่องการนวดคลายเครียดสำหรับคนวัยทำงานในจังหวัดปทุมธานี ไปให้ผู้เชี่ยวชาญด้านเนื้อหาและสื่อทำการประเมินผลการประเมิน ดังแสดงในตาราง



ตารางแสดงผลการประเมินคุณภาพด้านสื่อของการพัฒนาชุดฝึกอบรมออนไลน์ เรื่องการนวดคลายเครียดสำหรับคนวัยทำงานในจังหวัดปทุมธานีโดยผู้เชี่ยวชาญ

รายการประเมิน	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล
ความต่อเนื่องของการนำเสนอเนื้อหาและข้อมูล	๕.๐๐	๐.๐๐	ดีมาก
ปริมาณเนื้อหาเพียงพอกับความต้องการ	๕.๐๐	๐.๐๐	ดีมาก
การจัดรูปแบบง่ายต่อการอ่านและการใช้งาน	๔.๖๗	๐.๕๘	ดีมาก
ความตรงประเด็นของการให้ข้อมูลพื้นฐาน	๔.๖๗	๐.๕๘	ดีมาก
การสร้างความสนใจของผู้เรียน	๔.๖๗	๐.๕๘	ดีมาก
ความเหมาะสมของการออกแบบชุดฝึกอบรมออนไลน์โดยภาพรวม	๔.๖๗	๐.๕๘	ดีมาก
สีของตัวอักษรโดยภาพรวมมีความเหมาะสมต่อการอ่าน	๔.๖๗	๐.๕๘	ดีมาก
สีของภาพพื้นหลังและกราฟิกโดยภาพรวมชุดฝึกอบรมออนไลน์ เช่น มีความเหมาะสมต่อการอ่าน	๔.๖๗	๐.๕๘	ดีมาก
ชุดฝึกอบรมออนไลน์มีความน่าสนใจชวนให้ติดตาม	๔.๖๗	๐.๕๘	ดีมาก
เนื้อหากับภาพมีความสอดคล้องกัน	๔.๖๗	๐.๕๘	ดีมาก
ส่งเสริมให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้ปฏิบัติตาม	๔.๖๗	๐.๕๘	ดีมาก
ความชัดเจนของโครงสร้างบทเรียนชุดฝึกอบรมออนไลน์	๔.๓๓	๐.๕๘	ดี
ความสำคัญและทันสมัยของเนื้อหาชุดฝึกอบรมออนไลน์	๔.๓๓	๐.๕๘	ดี
ความชัดเจนของคำ อธิบายในการเรียนรู้	๔.๓๓	๐.๕๘	ดี
รูปแบบของตัวอักษรที่ใช้นำเสนอมีความเหมาะสมต่อการอ่าน	๔.๓๓	๐.๕๘	ดี
ความสอดคล้องของเนื้อหากับจุดประสงค์ที่ต้องการนำเสนอ	๔.๐๐	๐.๐๐	ดี
ความสอดคล้องของเนื้อหากับภาพที่นำเสนอ	๔.๐๐	๐.๐๐	ดี
ขนาดของตัวอักษรที่ใช้มีความสวยงามและใช้ได้ง่าย	๔.๐๐	๐.๐๐	ดี
การจัดลำดับเนื้อหาเป็นขั้นตอนมีความต่อเนื่องอ่านแล้วเข้าใจ	๔.๐๐	๐.๐๐	ดี
<b>ค่าเฉลี่ยรวม</b>	<b>๔.๕๓</b>	<b>๐.๕๑</b>	<b>ดีมาก</b>

จากตาราง พบว่า คุณภาพของชุดฝึกอบรมออนไลน์ เรื่องการนวดคลายเครียด สำหรับคนวัยทำงานในจังหวัดปทุมธานี ด้านสื่อ โดยภาพรวมอยู่ในระดับดีมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๕๓ และเมื่อพิจารณา รายข้อพบว่าความต่อเนื่องของการนำเสนอเนื้อหาและข้อมูล และปริมาณเนื้อหาเพียงพอกับความต้องการ มากที่สุดเป็นอันดับหนึ่ง อยู่ในระดับดีมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๕.๐๐ รองลงมาเป็นการจัดรูปแบบง่ายต่อการอ่านและการใช้งาน ความตรงประเด็นของการให้ข้อมูลพื้นฐาน การสร้างความสนใจของผู้เรียน ความเหมาะสมของการออกแบบชุดฝึกอบรมออนไลน์โดยภาพรวมสีของตัวอักษรโดยภาพรวมมีความเหมาะสมต่อการอ่านชุดฝึกอบรมออนไลน์มีความน่าสนใจชวนให้ติดตาม เนื้อหากับภาพมีความสอดคล้องกัน ส่งเสริมให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้ปฏิบัติตาม อยู่ในระดับดีมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๖๗ และความชัดเจนของโครงสร้างบทเรียนชุดฝึกอบรมออนไลน์ ความสำคัญและทันสมัยของเนื้อหาชุดฝึกอบรมออนไลน์ ความชัดเจนของคำอธิบายในการเรียนรู้รูปแบบของตัวอักษรที่ใช้นำเสนอมีความเหมาะสมต่อการอ่านอยู่ในระดับดี มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๓๓ ตามลำดับ



ตารางผลการประเมินคุณภาพด้านเนื้อหาของการพัฒนาชุดฝึกอบรมออนไลน์ เรื่องการนวดคลายเครียด สำหรับคนวัยทำงานในจังหวัดปทุมธานี

รายการประเมิน	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล
การนำเสนอเรื่องมีความน่าสนใจ	๔.๖๗	๐.๕๘	ดีมาก
การนำเสนอเนื้อหา มีลำดับความยากง่าย	๔.๖๗	๐.๕๘	ดีมาก
เนื้อหานี้มีความเหมาะสม	๔.๖๗	๐.๕๘	ดีมาก
เนื้อหา มีความสมบูรณ์	๔.๖๗	๐.๕๘	ดีมาก
เนื้อหา มีความชัดเจนและเข้าใจง่าย	๔.๖๗	๐.๕๘	ดีมาก
ขั้นตอนการลำดับเนื้อหา มีความเข้าใจง่าย	๔.๖๗	๐.๕๘	ดีมาก
เมนูต่างๆ ชัดเจนและเหมาะสม	๔.๖๗	๐.๕๘	ดีมาก
มีวิธีการใช้งานชุดฝึกอบรมออนไลน์และการเรียนรู้ที่สะดวกต่อการใช้งาน	๔.๖๗	๐.๕๘	ดีมาก
ความเหมาะสมของการออกแบบชุดฝึกอบรมออนไลน์โดยภาพรวม	๔.๖๗	๐.๕๘	ดีมาก
ชุดฝึกอบรมออนไลน์ มีความสอดคล้องกับเนื้อหาเหมาะสมและอ่านง่าย	๔.๓๓	๐.๕๘	ดี
การนำเสนอภาพในชุดฝึกอบรมออนไลน์มีความชัดเจนและเข้าใจง่าย	๔.๓๓	๐.๕๘	ดี
สามารถนำไปเรียนรู้ได้ด้วยตนเองในทุกที่ทุกเวลาได้	๔.๓๓	๐.๕๘	ดี
มีคำอธิบายการใช้งานชุดฝึกอบรมออนไลน์อย่างชัดเจน	๔.๐๐	๐.๐๐	ดี
<b>ค่าเฉลี่ยรวม</b>	<b>๔.๕๔</b>	<b>๐.๕๘</b>	<b>ดีมาก</b>

จากตาราง พบว่า คุณภาพของชุดฝึกอบรมออนไลน์ เรื่องการนวดคลายเครียด สำหรับคนวัยทำงานในจังหวัดปทุมธานี ด้านเนื้อหา โดยภาพรวมอยู่ในระดับดีมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๕๔ และเมื่อพิจารณา การนำเสนอเรื่องมีความน่าสนใจ การนำเสนอเนื้อหา มีลำดับความยากง่าย เนื้อหานี้มีความเหมาะสม เนื้อหา มีความสมบูรณ์ เนื้อหา มีความชัดเจนและเข้าใจง่าย ขั้นตอนการลำดับเนื้อหา มีความเข้าใจง่าย เมนูต่างๆ ชัดเจนและเหมาะสม มีวิธีการใช้งานชุดฝึกอบรมออนไลน์และการเรียนรู้ที่สะดวกต่อการใช้งาน ความเหมาะสมของการออกแบบชุดฝึกอบรมออนไลน์มากที่สุดเป็นอันดับหนึ่ง อยู่ในระดับดีมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๖๗ รองลงมา เป็นชุดฝึกอบรมออนไลน์ มีความสอดคล้องกับเนื้อหาเหมาะสม และอ่านง่าย การนำเสนอภาพในชุดฝึกอบรมออนไลน์มีความชัดเจนและเข้าใจง่าย สามารถนำไปเรียนรู้ได้ด้วยตนเองในทุกที่ทุกเวลาได้ตาม อยู่ในระดับดี มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๓๓ และมีคำอธิบายการใช้งานชุดฝึกอบรมออนไลน์อย่างชัดเจนอยู่ในระดับดี มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๐๐ ตามลำดับ

๒. ผลการหาประสิทธิภาพของชุดฝึกอบรมออนไลน์ เรื่องการนวดคลายเครียด สำหรับคนวัยทำงานในจังหวัดปทุมธานี

ผลการหาประสิทธิภาพของชุดฝึกอบรมออนไลน์ เรื่องการนวดคลายเครียด สำหรับคนวัยทำงานในจังหวัดปทุมธานี ดังแสดงในตาราง



### ตารางแสดงผลการประสิทธิภาพของชุดฝึกอบรมออนไลน์ เรื่องการนวดคลายเครียดสำหรับคนวัยทำงานในจังหวัดปทุมธานี

ทดสอบ ประสิทธิภาพ	ร้อยละของคะแนนแบบทดสอบ ก่อนเข้ารับการฝึกอบรม (E <sub>1</sub> )	ร้อยละของคะแนนแบบทดสอบหลัง เข้ารับการฝึกอบรม (E <sub>2</sub> )	E <sub>1</sub> / E <sub>2</sub>
๘๐.๐๐	๘๘.๑๗	๘๐.๐๐ / ๘๘.๑๗	

จากตาราง พบว่า ประสิทธิภาพของชุดฝึกอบรมออนไลน์ เรื่องการนวดคลายเครียด สำหรับคนวัยทำงานในจังหวัดปทุมธานี มีประสิทธิภาพเท่ากับ ๘๐.๐๐ / ๘๘.๑๗ เมื่อเปรียบเทียบกับเกณฑ์ ๘๐.๐๐ / ๘๐.๐๐ ชุดฝึกอบรมออนไลน์ที่สร้างขึ้นมีประสิทธิภาพเป็นไปตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้

๓. การเปรียบเทียบผลการใช้ชุดฝึกอบรมก่อนเข้ารับการฝึกอบรมและหลังเข้ารับการฝึกอบรม ด้วยชุดฝึกอบรมออนไลน์ เรื่องการนวดคลายเครียดสำหรับคนวัยทำงานในจังหวัดปทุมธานี

ผลการศึกษาผลสัมฤทธิ์ก่อนเข้ารับการฝึกอบรมและหลังเข้ารับการฝึกอบรม ด้วยชุดฝึกอบรมออนไลน์ เรื่องการนวดคลายเครียดสำหรับคนวัยทำงานในจังหวัดปทุมธานี ดังแสดงในตาราง

### ตารางแสดงผลการเปรียบเทียบผลการใช้ก่อนเข้ารับการฝึกอบรมและหลังเข้ารับการฝึกอบรม ด้วยชุดฝึกอบรมออนไลน์ เรื่องการนวดคลายเครียดสำหรับคนวัยทำงานใน จังหวัดปทุมธานี

การทดสอบ	n	$\bar{X}$	S.D.	ผลต่างของ ค่าเฉลี่ย	t	Sig
แบบทดสอบก่อนเรียน	๓๐	๑๔.๓๗	๒๖.๕๙	๔.๔๗	๗.๕๖๓	๐.๐๐๐*
แบบทดสอบหลังเรียน	๓๐	๑๘.๘๓	๑.๕๕๕			

\* มีนัยสำคัญที่ระดับ ๐.๐๕

จากตาราง พบว่า ผู้เข้ารับการอบรมออนไลน์ เรื่องการนวดคลายเครียดสำหรับคนวัยทำงานในจังหวัดปทุมธานี มีคะแนนในการทดสอบก่อนเข้ารับการฝึกอบรมเท่ากับ ๑๔.๓๗ และหลังเข้ารับการฝึกอบรมมีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่าเดิมเท่ากับ ๑๘.๘๓ เมื่อเปรียบเทียบระหว่างก่อนเข้ารับการฝึกอบรม และหลังเข้ารับการฝึกอบรม พบว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕

๔. ผลการศึกษาความพึงพอใจของผู้เข้ารับการฝึกอบรมออนไลน์ เรื่องการนวดคลายเครียด สำหรับคนวัยทำงานในจังหวัดปทุมธานี

ผลการศึกษาความพึงพอใจของผู้เข้ารับการฝึกอบรมออนไลน์ เรื่องการนวดคลายเครียด สำหรับคนวัยทำงานในจังหวัดปทุมธานี ดังแสดงในตาราง



### ตารางแสดงผลการศึกษาความพึงพอใจของผู้เข้ารับการฝึกอบรมออนไลน์ เรื่องการนวดคลายเครียดสำหรับคนวัยทำงานในจังหวัดปทุมธานี

รายการ	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล
รูปแบบตัวอักษร ขนาดและสีตัวอักษรมีความชัดเจนอ่านง่าย	๔.๗๗	๐.๔๓	มากที่สุด
เนื้อหาชัดเจนและเข้าใจง่าย	๔.๗๓	๐.๔๕	มากที่สุด
ช่วยให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้ทบทวนและได้เรียนรู้ด้วยตนเอง	๔.๗๓	๐.๔๕	มากที่สุด
เนื้อหาที่มีความเหมาะสม	๔.๖๗	๐.๔๘	มากที่สุด
เนื้อหาของชุดฝึกอบรมออนไลน์เป็นประโยชน์ต่อการนำไปใช้	๔.๖๗	๐.๔๘	มากที่สุด
เนื้อหาของชุดฝึกอบรมออนไลน์สามารถเข้าใจได้ง่าย	๔.๖๔	๐.๔๙	มากที่สุด
ภาพที่นำเสนอในชุดฝึกอบรมออนไลน์ มีความชัดเจน เข้าใจง่าย	๔.๖๓	๐.๔๙	มากที่สุด
การเข้าถึงเนื้อหาของชุดฝึกอบรมออนไลน์และการลำดับเนื้อหาสามารถทำได้ง่าย	๔.๖๐	๐.๕๐	มากที่สุด
การนำเสนอเนื้อหาที่น่าสนใจชวนติดตาม	๔.๕๗	๐.๕๗	มากที่สุด
ความสะดวกในการใช้งาน	๔.๕๓	๐.๕๗	มากที่สุด
วิธีการใช้งานชุดฝึกอบรมออนไลน์ไม่ซับซ้อน	๔.๕๐	๐.๕๙	มากที่สุด
<b>รวม</b>	<b>๔.๖๔</b>	<b>๐.๓๐</b>	<b>มากที่สุด</b>

จากตาราง พบว่า ผู้เข้ารับการฝึกอบรมมีความพึงพอใจต่อชุดฝึกอบรมออนไลน์ เรื่องการนวดคลายเครียด สำหรับคนวัยทำงานในจังหวัดปทุมธานี โดยภาพรวมอยู่ในระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๖๔ และเมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า ผู้เข้ารับการฝึกอบรมมีความพึงพอใจเกี่ยวกับรูปแบบตัวอักษร ขนาด และสีตัวอักษรมีความชัดเจนอ่านง่าย มากที่สุดเป็นอันดับหนึ่งอยู่ในระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๗๗ รองลงมา คือ เนื้อหาชัดเจนและเข้าใจง่าย และช่วยให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้ทบทวนและได้เรียนรู้ด้วยตนเอง อยู่ในระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๗๓ และเนื้อหามีความเหมาะสมอยู่ในระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๖๗ ตามลำดับ

#### อภิปรายผลการวิจัย

การพัฒนาชุดฝึกอบรมออนไลน์เรื่องการนวดคลายเครียดสำหรับคนวัยทำงานในจังหวัดปทุมธานี สามารถอภิปรายผลการวิจัยได้ดังนี้

๑. ชุดฝึกอบรมออนไลน์เรื่องการนวดคลายเครียดสำหรับคนวัยทำงานในจังหวัดปทุมธานี พบว่า ผลการประเมินคุณภาพชุดฝึกอบรมออนไลน์ เรื่อง การนวดคลายเครียด สำหรับคนวัยทำงานในจังหวัดปทุมธานี พบว่า คุณภาพของชุดฝึกอบรมออนไลน์ เรื่องการนวดคลายเครียด สำหรับคนวัยทำงานในจังหวัดปทุมธานี ด้านสื่อ โดยภาพรวมอยู่ในระดับดีมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๕๓ และด้านเนื้อหา โดยภาพรวมอยู่ในระดับดีมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๕๔ สอดคล้องกับงานวิจัยของ เขมณัฏฐ์ มิ่งศิริธรรม (๒๕๕๗) ที่ได้ทำการศึกษาการพัฒนาชุดฝึกอบรมออนไลน์เพื่อการเตรียมความพร้อม



สำหรับการเรียนการสอนออนไลน์การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาชุดฝึกอบรมออนไลน์ เพื่อการเตรียมความพร้อมสำหรับการเรียนการสอนออนไลน์ ระดับบัณฑิตศึกษามหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช ผลการวิจัยพบว่า การพัฒนาคุณภาพชุดฝึกอบรมออนไลน์ในภาพรวมของการประเมินโดยผู้เชี่ยวชาญ พบว่ามีคุณภาพอยู่ในระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๕๑ ชุดฝึกอบรมออนไลน์เรื่องการนวดคลายเครียดสำหรับคนวัยทำงานใน จังหวัดปทุมธานีพบว่า ประสิทธิภาพของชุดฝึกอบรม ออนไลน์ เรื่องการนวดคลายเครียดสำหรับคนวัยทำงานในจังหวัดปทุมธานีมีประสิทธิภาพเท่ากับ ๘๐.๐๐ /๘๘.๑๗ เมื่อเปรียบเทียบกับเกณฑ์ ๘๐.๐๐ /๘๐.๐๐ ชุดฝึกอบรมออนไลน์ที่สร้างขึ้นมีประสิทธิภาพเป็นไปตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของสิธยา บุญเรือง (๒๕๕๙) ที่ศึกษาการพัฒนาชุดฝึกอบรมด้วยตนเอง เรื่อง การดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวาน การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อพัฒนาชุดฝึกอบรมด้วยตนเอง เรื่อง การดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวาน ให้มีประสิทธิภาพตาม เกณฑ์มาตรฐาน ๙๐/๙๐ ผลการวิจัยปรากฏว่าชุดฝึกอบรมด้วยตนเองเรื่องการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวานมีประสิทธิภาพตามเกณฑ์มาตรฐาน ๙๐/๙๐

๒. ผลการศึกษาผลสัมฤทธิ์ก่อนเข้ารับการฝึกอบรมและหลังเข้ารับการฝึกอบรมด้วยชุดฝึกอบรมออนไลน์ เรื่องการนวดคลายเครียดสำหรับคนวัยทำงานในจังหวัดปทุมธานี พบว่า ผู้เข้ารับการอบรมออนไลน์ เรื่องการนวดคลายเครียดสำหรับคนวัยทำงานในจังหวัดปทุมธานี มีผลสัมฤทธิ์ในการทดสอบก่อนเข้ารับการฝึกอบรมมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ ๑๔.๓๗ และหลังเข้ารับการฝึกอบรมมีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่าเดิมเท่ากับ ๑๘.๘๓ เมื่อเปรียบเทียบระหว่างก่อนเข้ารับการฝึกอบรม และหลังเข้ารับการฝึกอบรม พบว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ สอดคล้องกับงานวิจัยของเขมณัญญ์ มิ่งศิริธรรม (๒๕๕๗) ที่พบว่า การฝึกอบรมแบบออนไลน์ผู้เข้ารับการอบรมควรมีความรู้ ความสามารถและทักษะในเรื่องความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับคอมพิวเตอร์ เนื้อหาที่ใช้ในการฝึกอบรมแบบออนไลน์ จัดทำในรูปของสื่อที่สามารถเข้าใจได้ง่าย ลักษณะการทำงานหรือการทำกิจกรรมในการฝึกอบรมแบบออนไลน์ ให้วิทยากรเป็นผู้ถ่ายทอดเนื้อหา เทคนิคและวิธีการในการฝึกอบรมแบบออนไลน์ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้ฝึกปฏิบัติจริง และสื่อที่ใช้ประกอบการฝึกอบรมแบบออนไลน์เป็นภาพเคลื่อนไหวประกอบบทเรียนและเป็นหนังสือ ตาราง คู่มือ ที่สามารถดาวน์โหลดได้ การศึกษาเนื้อหาแต่ละหน่วยควรศึกษาตามลำดับหน่วยการเรียนรู้ ระหว่างการฝึกอบรมแบบออนไลน์ควรมีวิทยากรคอยให้คำปรึกษาผู้เข้ารับการฝึกอบรม และการประเมินการฝึกอบรมแบบออนไลน์ควรประเมินจากแบบสอบถามและการทดสอบ และการพัฒนาคุณภาพชุดฝึกอบรมออนไลน์ในภาพรวมของการประเมินโดยผู้เชี่ยวชาญพบว่ามีคุณภาพอยู่ในระดับมากที่สุด ( $\bar{x} = 4.51$ , S.D. = 0.54) และชุดฝึกอบรมออนไลน์มีประสิทธิภาพ  $E_1/E_2$  เท่ากับ ๘๐.๐๐ /๘๘.๑๗ ๒) นักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษาที่เรียนจากชุดฝึกอบรมออนไลน์มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนหลังฝึกอบรมสูงกว่าก่อนฝึกอบรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ ๓) นักศึกษามีความพึงพอใจต่อชุดฝึกอบรมออนไลน์ที่พัฒนาขึ้นในระดับมาก

๓. ผลการศึกษาความพึงพอใจของผู้เข้ารับการฝึกอบรมออนไลน์ เรื่องการนวดคลายเครียด สำหรับคนวัยทำงานในจังหวัดปทุมธานีพบว่าผู้เข้ารับการฝึกอบรมมีความพึงพอใจต่อชุดฝึกอบรมออนไลน์ เรื่องการนวดคลายเครียด สำหรับคนวัยทำงานใน จังหวัดปทุมธานี โดยภาพรวมอยู่



ในระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๖๔ และเมื่อพิจารณารายข้อพบว่าผู้เข้ารับการฝึกอบรมมีความพึงพอใจเกี่ยวกับรูปแบบตัวอักษร ขนาดและสีตัวอักษรมีความชัดเจนอ่านง่าย มากที่สุดเป็นอันดับหนึ่งอยู่ในระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๗๗ และรองลงมาคือเนื้อหาชัดเจนและเข้าใจง่าย และช่วยให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้ทบทวนและได้เรียนรู้ด้วยตนเอง อยู่ในระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๗๓ และรองลงมาคือ เนื้อหานี้มีความเหมาะสมอยู่ในระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๖๗ ตามลำดับความพึงพอใจของผู้เข้ารับการฝึกอบรมออนไลน์ เรื่องการนวดคลายเครียดอยู่ในระดับมากที่สุดสอดคล้องกับงานวิจัยของประสาน สุวรรณรักษ์ (๒๕๕๗) ที่ผลการวิจัยพบว่า ๑) ผลจากการพัฒนาชุดฝึกอบรมบนเว็บด้วยการสอนแบบโครงการที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ มีประสิทธิภาพเท่ากับ ๘๐.๐๐ / ๘๘.๑๗ ๒) ผลการเรียนรู้หลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ และ ๓) ผลความพึงพอใจของนักศึกษาที่มีต่อชุดฝึกอบรมบนเว็บด้วยการสอนแบบโครงการ ที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ พบว่านักเรียนมีความพึงพอใจอยู่ในระดับมาก

#### ข้อเสนอแนะ

๑. ควรนำเสนอเนื้อหาที่มีความน่าสนใจมีสื่อในชุดฝึกอบรมที่หลากหลายชวนติดตาม
๒. สื่อที่ใช้ในการฝึกอบรมควรมีความสะดวกในการใช้งานมีวิธีการใช้งานชุดฝึกอบรมออนไลน์ไม่ซับซ้อน
๓. ควรออกแบบเนื้อหาสาระจากลำดับง่ายการไปและควรมีวิดีโอประกอบการเรียนรู้ เพื่อให้ง่ายต่อความเข้าใจ



### บรรณานุกรม

- เขมณัญญ์ มิ่งศิริธรรม. (๒๕๕๗). การพัฒนาชุดฝึกอบรมออนไลน์เพื่อการเตรียมความพร้อมสำหรับการเรียนการสอนออนไลน์. วิทยานิพนธ์สังคมศาสตรมหาบัณฑิต. นนทบุรี : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- ประสาน สุวรรณรักษ์. (๒๕๕๗). ชุดฝึกอบรมบนเว็บด้วยการสอนแบบโครงการที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาเทคโนโลยีและสื่อสารการศึกษา. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี.
- มูลนิธิสารานุกรมสุขภาพกับการพัฒนา และคณะ. (๒๕๕๔). (๓ มี.ค. ๒๕๖๒). **โครงการฟื้นฟูการนวดไทย : นวดตัวเองและตัดตนคลายเครียด.** แหล่งข้อมูล: <http://www.ku.ac.th/e-magazine/april44/know/yoka.html>
- สิธยา บุญเรือง. (๒๕๕๙). การพัฒนาชุดฝึกอบรมด้วยตนเอง เรื่อง การดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวาน. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาเทคโนโลยีการฝึกอบรมเพื่อการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์. คณะศึกษาศาสตร์ : มหาวิทยาลัยบูรพา.
- Fisher, B. (1999). (May 14, 2017). **Web-based training:What your business need to know.** Retrieved from: [http://www.mfsmith.com/documentcs/wp\\_webbasedtraining.pdf](http://www.mfsmith.com/documentcs/wp_webbasedtraining.pdf).