



พฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการที่ส่งผลต่อความสุข
ของนักเรียนโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม)

RECREATION BEHAVIOR AFFECTING HAPPINESS
OF THE STUDENTS IN SRINAKHARINWIROT UNIVERSITY PRASARNMIT
DEMONSTRATION SCHOOL (SECONDARY)

อัยลดา หอมไม่หาย

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

2562

พฤติกรรมกรปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการที่ส่งผลต่อความสุข
ของนักเรียนโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม)



อัยลดา หอมไม่หาย

ปริญญานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการกีฬาและนันทนาการ
คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ปีการศึกษา 2562
ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

RECREATION BEHAVIOR AFFECTING HAPPINESS
OF THE STUDENTS IN SRINAKHARINWIROT UNIVERSITY PRASARNMIT
DEMONSTRATION SCHOOL (SECONDARY)



A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements
for the Degree of MASTER OF ARTS
(Sport and Leisure Management)

Faculty of Physical Education, Srinakharinwirot University

2019

Copyright of Srinakharinwirot University

ปริญญานิพนธ์

เรื่อง

พฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการที่ส่งผลต่อความสุข
ของนักเรียนโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม)

ของ

อัยลดา หอมไม่หาย

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร

ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการกีฬาและนันทนาการ

ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

คณะกรรมการสอบปากเปล่าปริญญานิพนธ์

..... ที่ปรึกษาหลัก ประธาน
(อาจารย์ ดร.สุมนรตรี นิ่มเนติพันธ์) (ศาสตราจารย์ ดร.คณิต เขียววิชัย)

..... กรรมการ
(อาจารย์ ดร.สุมนรตรี นิ่มเนติพันธ์)

..... กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วิพงษ์ชัย ร้องขันแก้ว)

ชื่อเรื่อง	พฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการที่ส่งผลต่อความสุข ของนักเรียนโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม)
ผู้วิจัย	อัยลดา หอมไม่หาย
ปริญญา	ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต
ปีการศึกษา	2562
อาจารย์ที่ปรึกษา	อาจารย์ ดร. สุนนรตรี นิมนต์พันธ์

การวิจัยครั้งนี้มีความมุ่งหมายเพื่อศึกษาพฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการ ปัจจัยด้านประชากรศาสตร์ที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการความสุขและความสัมพันธ์ของพฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการที่ส่งผลต่อความสุขของนักเรียนโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม) กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-6 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม) จำนวน 338 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เป็นแบบสอบถามพฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการที่ส่งผลต่อความสุขของนักเรียนโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม) สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าความถี่ สถิติทดสอบ Chi-square และหาค่าความสัมพันธ์เพียร์สัน ผลการวิจัยพบว่า พฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการของนักเรียนโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม) โดยรวมพฤติกรรมอยู่ในระดับปานกลาง ปัจจัยด้านประชากรศาสตร์ด้านเพศ ระดับชั้น ค่าใช้จ่ายส่วนตัวรายวัน จำนวนชั่วโมงใน 1 วันนักเรียนปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการและบุคคลที่เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการด้วยกันเป็นประจำส่งผลต่อกิจกรรมนันทนาการรายประเภทอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ยกเว้นช่วงวันของนักเรียนปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการไม่ส่งผลต่อกิจกรรมนันทนาการทุกประเภท ความสุขของนักเรียนโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม) โดยรวมความสุขอยู่ในระดับมาก ความสัมพันธ์ของพฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการที่ส่งผลต่อของนักเรียนโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม) โดยรวมเท่ากับ .154 นั่นคือพฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการกับความสุขมีความสัมพันธ์กันเชิงบวก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คำสำคัญ : พฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการ, ความสุขของนักเรียน, โรงเรียนสาธิต

Title	RECREATION BEHAVIOR AFFECTING HAPPINESS OF THE STUDENTS IN SRINAKHARINWIROT UNIVERSITY PRASARNMIT DEMONSTRATION SCHOOL (SECONDARY)
Author	AILADA HOMMAIHAI
Degree	MASTER OF ARTS
Academic Year	2019
Thesis Advisor	Dr. Sumonratree Nimnatipun

The purposes of this research were to study recreation behavior, the demographic factors affecting recreation behavior, happiness and the relationship between recreation behavior affecting the happiness of students in Srinakharinwirot University Prasarnmit Demonstration Secondary School. The subjects consisted of 338 students from Mathayomsuksa Grades 1-6 at Prasarnmit Demonstration Secondary School. The research tool was a questionnaire about the recreation behavior of students and how it affected the happiness of students at Prasarnmit Demonstration Secondary School. The data were analyzed using percentage, mean, standard deviation, frequency, Chi-square test and the Pearson correlation coefficient. The results showed that recreation behavior for students at Prasarnmit Demonstration Secondary School at a medium level. The demographic factors showed that gender, education, daily personal expenses, the number of hours and people affected certain types of recreation activities and was statistically significant at a level of .05. There was an exception was for the days that students did recreation activities and it did not affect all types of recreation activities. The happiness of the students at Prasarnmit Demonstration Secondary School were at a high level. The relationship of recreation behavior affected the happiness of the students at Prasarnmit Demonstration Secondary School in total was .154. In other words, their happiness level and recreation behavior was positively related and statistically significant at a level of .05.

Keyword : Recreation Behavior, Happiness of Students, Demonstration School

กิตติกรรมประกาศ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ สำเร็จลุล่วงและสมบูรณ์ได้ด้วยดีจากความกรุณาของคณาจารย์ ในการให้คำแนะนำ และความอนุเคราะห์อย่างยิ่ง จากอาจารย์ ดร.สุมนรตรี นิมนติพันธ์ ประธาน ควบคุมปริญญานิพนธ์ ที่ได้กรุณาให้คำปรึกษา คำแนะนำ และช่วยชี้แนะ แก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ ด้วยความเอาใจใส่อย่างดี

ขอกราบขอบพระคุณศาสตราจารย์ ดร.คณิต เขียววิชัย ประธานกรรมการสอบปากเปล่า และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วิพงษ์ชัย รื่องขันแก้ว กรรมการสอบ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ณ ที่นี้

ขอกราบขอบพระคุณรองศาสตราจารย์สมควร โพธิ์ทอง ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ขจรศักดิ์ รุ่งประพันธ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ชัยโรจน์ สายพันธุ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ชวลิต สูงใหญ่ และอาจารย์ ดร.ยุทธกร ไพรวงษ์ ที่ได้กรุณาให้คำแนะนำในการปรับปรุงและแก้ไขเครื่องมือ ขอกราบขอบพระคุณ อาจารย์ศักดิ์ชัย ใจซื่อตรงที่ได้ให้ความกรุณา แนะนำ และให้คำปรึกษาตลอดมา และขอขอบคุณคุณพรสมศรี ภูมิเขต หัวหน้างานบริการการศึกษา คณะพลศึกษา ที่ให้ความช่วยเหลือตลอดระยะเวลาที่ ผู้วิจัยเข้ามาศึกษาที่มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ขอขอบคุณผู้อำนวยการ รองผู้อำนวยการ และคณะครู นักเรียนโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม) ทุกท่านที่ให้ความอนุเคราะห์ในการเก็บข้อมูล เพื่อนิพนธ์ปริญญานี้ สาขาการจัดการกีฬาและนันทนาการ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่ช่วยเหลือ สนับสนุนในเรื่องการเรียน และผู้ที่เกี่ยวข้องทุกท่านที่ให้ความช่วยเหลือ ให้คำแนะนำ และให้กำลังใจตลอดมา คุณค่าและประโยชน์ของปริญญานิพนธ์ฉบับนี้

สุดท้ายนี้ขอกราบขอบพระคุณบิดา มารดาที่ให้การอบรมเลี้ยงดู ให้ได้รับการศึกษา ให้ความรักความห่วงใย ช่วยเหลือ เป็นกำลังใจแก่ผู้วิจัยด้วยความปรารถนาดีต่อเนื่อง อีกทั้งพระคุณครูบาอาจารย์ทุกท่าน ทั้งในอดีตและปัจจุบันที่ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้ให้แก่ผู้วิจัย จึงขอกราบขอบพระคุณทุกท่านเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

อัยลดา หอมไม่หาย

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ	ช
สารบัญตาราง.....	ญ
สารบัญรูปภาพ	ฎ
บทที่ 1 บทนำ.....	1
ภูมิหลัง	1
ความมุ่งหมายของการวิจัย	2
ความสำคัญของการวิจัย	3
ขอบเขตของการวิจัย	3
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	4
กรอบแนวคิดการวิจัย	5
บทที่ 2 ทบทวนวรรณกรรม.....	6
1. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับพฤติกรรมกรรมการปฏิบัติ	6
1.1 แนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรม	6
2. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับนันทนาการ	11
2.1 ความหมายของนันทนาการ	11
2.2 ความสำคัญของกิจกรรมนันทนาการ	13
2.3 ประโยชน์และคุณค่าของกิจกรรมนันทนาการ	15
2.4 ประเภทของกิจกรรมนันทนาการ	19

2.5 ปัจจัยที่ส่งผลต่อการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการ.....	27
3. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความสุขของวัยรุ่น	32
3.1 ความหมายของความสุข.....	32
3.2 องค์ประกอบของความสุข	33
3.4 ความหมายของวัยรุ่น	38
3.5 การแบ่งช่วงของวัยรุ่นและพัฒนาการของวัยรุ่น	39
3.6 ธรรมชาติและกระแสด้านการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่นศตวรรษที่ 21	42
4. โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม)	45
4.1 ประวัติ.....	45
4.2 การจัดการศึกษา.....	47
5. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	51
5.1 งานวิจัยในต่างประเทศ.....	51
5.2 งานวิจัยในประเทศ.....	53
บทที่ 3 วิธีการดำเนินการวิจัย.....	56
การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย	56
ประชากรในการวิจัย	56
กลุ่มตัวอย่างในการวิจัย.....	56
การสร้างและหาคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	56
ขั้นตอนการดำเนินขอใบรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์.....	60
วิธีดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัย	60
การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล	61
สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	61
บทที่ 4 ผลการศึกษา	63

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	63
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	63
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	64
บทที่ 5 สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	100
ความมุ่งหมายของการวิจัย	100
การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย	100
สรุปผลการวิจัย.....	101
อภิปรายผล	104
ข้อเสนอแนะ	109
ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป.....	109
บรรณานุกรม	110
ภาคผนวก.....	114
ภาคผนวก ก รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือ.....	115
ภาคผนวก ข แบบสอบถามเพื่อการวิจัย	117
ภาคผนวก ค หนังสือขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูล.....	123
ภาคผนวก ง หนังสือรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์.....	125
ประวัติผู้เขียน.....	127

สารบัญตาราง

หน้า

ตาราง 1 แสดงประเภทของกิจกรรมนันทนาการ	25
ตาราง 2 แสดงปัจจัยที่ส่งผลต่อการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการ.....	31
ตาราง 3 แสดงแนวคิดและองค์ประกอบของความสุข	37
ตาราง 4 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างของข้อมูลพื้นฐานผู้ตอบแบบสอบถาม.....	64
ตาราง 5 ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับพฤติกรรมกำกับการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการของนักเรียนโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม).....	66
ตาราง 6 ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างเพศกับพฤติกรรมกำกับการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการของนักเรียนโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม).....	68
ตาราง 7 ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างกำลังศึกษาระดับชั้นกับพฤติกรรมกำกับการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการของนักเรียนโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม).....	71
ตาราง 8 ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างค่าใช้จ่ายส่วนตัวรายวันกับพฤติกรรมกำกับการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการของนักเรียนโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม).....	76
ตาราง 9 ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างนักเรียนปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการช่วงวันใดกับพฤติกรรมกำกับการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการของนักเรียนโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม).....	79
ตาราง 10 ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างใน 1 วันนักเรียนปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการกี่ชั่วโมงกับพฤติกรรมกำกับการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการของนักเรียนโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม)	83
ตาราง 11 ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลที่เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการด้วยกันเป็นประจำกับพฤติกรรมกำกับการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการของนักเรียนโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม).....	87

[illegible]

สารบัญรูปภาพ

	หน้า
ภาพประกอบ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย	5
ภาพประกอบ 2 โมเดล SOB ที่ใช้ในการวิเคราะห์พฤติกรรมของบุคคล	8
ภาพประกอบ 3 องค์ประกอบของพฤติกรรม.....	10



บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

สังคมมนุษย์ในยุคปัจจุบันที่เต็มไปด้วยการต่อสู้ดิ้นรนควบคู่ไปกับความเจริญทางด้านเทคโนโลยีสมัยใหม่ที่พัฒนาไปอย่างรวดเร็ว แต่ยังมีอีกสิ่งหนึ่งที่มีความสำคัญต่อชีวิตที่จะยืดเวลาของชีวิตและเป็นที่ช่วยเสริมสร้างโดยตรงต่อสุขภาพทางจิตใจก็คือ การได้มีเวลาผ่อนคลายความตึงเครียด หลังจากที่ได้ต่อสู้กับกิจวัตรประจำวันและเพื่อให้พร้อมที่เผชิญกับกิจกรรมใหม่ของชีวิตในวันต่อไปอย่างมีประสิทธิภาพ มนุษย์ที่ฉลาดย่อมต้องการพักผ่อนหย่อนใจ และต้องการเข้าร่วมกิจกรรมที่ตนเองพึงพอใจในกิจกรรมนันทนาการ ซึ่งถือว่าเป็นสิ่งที่มีบทบาทสำคัญที่สุดในการสนับสนุนส่งเสริมมนุษย์ให้รู้จักการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ และสามารถดำรงชีวิตอยู่อย่างสมบูรณ์พูนสุขในสังคมได้

กิจกรรมนันทนาการเป็นกระบวนการในการพัฒนาประสบการณ์ หรือพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคลหรือสังคม โดยอาศัยกิจกรรมนันทนาการต่างๆ เป็นสื่อในช่วงเวลาว่าง อิสระ โดยที่บุคคลเข้าร่วมด้วยความสมัครใจ หรือ มีแรงจูงใจแล้วส่งผลให้เกิดการพัฒนาอารมณ์ สุข สนุกสนาน และสงบสุข (ทิฆัมพร งามชาลี, 2547) ดังนั้นกิจกรรมนันทนาการจึงเป็นเครื่องมือหนึ่งในการส่งเสริมให้เด็กและเยาวชนได้พัฒนาคุณภาพชีวิต ตลอดจนเกิดความสุข ซึ่งอนุสัญญาว่าด้วยสิทธิเด็กประเทศไทยได้ลงนามเข้าเป็นภาคีเมื่อวันที่ 12 กุมภาพันธ์ 2535 และอนุสัญญามีผลบังคับใช้ในประเทศไทยตั้งแต่วันที่ 26 เมษายน 2535 เป็นต้นมา (สำนักงานคณะกรรมการสิทธิมนุษยชนแห่งชาติ 2550) ว่ารัฐภาคียอมรับสิทธิของเด็กที่จะมีการพักและเวลาพักผ่อนการเข้าร่วมกิจกรรมการเล่นทำสันทนาการที่เหมาะสมตามวัยของเด็กและการมีส่วนร่วมอย่างเสรีในทางวัฒนธรรมและศิลปะ รัฐภาคีจะเคารพและส่งเสริมสิทธิของเด็กที่จะเข้ามีส่วนร่วมอย่างเต็มที่ในทางวัฒนธรรมและศิลปะและจะสนับสนุนการใช้โอกาสที่เหมาะสมเท่าเทียมกัน สำหรับกิจกรรมทางวัฒนธรรม ศิลปะ สันทนาการ และการพักผ่อนหย่อนใจ รวมถึงพระราชบัญญัติส่งเสริมการพัฒนาเด็กและเยาวชนแห่งชาติ พ.ศ. 2550 มาตรา 6 (5) เด็กและเยาวชนมีสิทธิในการเล่นมีเวลาพักผ่อนและเข้าร่วมกิจกรรมและการเล่นทางนันทนาการที่เหมาะสมตามวัยของเด็กและเยาวชน และการมีส่วนร่วมอย่างเสรีในทางวัฒนธรรมและศิลปะ และโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม) ได้มีการส่งเสริมและเปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้เข้าร่วมปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการ ซึ่งสอดคล้องกับพระราชบัญญัติส่งเสริมการพัฒนาเด็กและเยาวชน

แห่งชาติ พ.ศ. 2550 เพื่อให้ผู้เรียนเกิดการกล้าแสดงออก มีความริเริ่มสร้างสรรค์ ลงมือปฏิบัติค้นพบตนเอง และทฤษฎีพหุปัญญาในระดับมัธยมศึกษา

ดังนั้นการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการจะช่วยให้ผู้เรียนได้พัฒนาทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม สติปัญญา ให้เกิดความสุข สนุกสนานกับการทำกิจกรรมหลังจากการเรียนการสอน และเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้สร้างความสุขของผู้คน (พัชรภรณ์ ทัทมาลี, 2558) อีกทั้งความสัมพันธ์ระหว่างการพักผ่อนและความสุขได้รับการศึกษาอย่างกว้างขวางและการศึกษาของสไปเออร์และวอล์คเกอร์แสดงให้เห็นว่า ความสุขที่ยั่งยืนนั้นได้รับอิทธิพลจากการมีส่วนร่วมในกิจกรรมที่สร้างประสบการณ์ และยังสามารเป็นตัวแทนความสุขที่ดีที่สุดได้เช่นกัน (Wei, Huang, Stodolska, และ Yu, 2015)

ด้วยสภาพทางสังคมที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน การส่งเสริมและการมีส่วนร่วมในการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการของเด็กและเยาวชน รวมถึงอิทธิพลของการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการที่มีผลต่อความสัมพันธ์ของความสุขของคนในสังคมไทยทางใดทางหนึ่ง ดังนั้นผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาพฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการที่ส่งผลต่อความสุขของนักเรียนโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม) เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนากิจกรรมนันทนาการในเวลาว่างให้เกิดประโยชน์และความสุข ตลอดจนพัฒนาคุณภาพชีวิตของเด็กเยาวชน และคนในสังคมต่อไป

ความมุ่งหมายของการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ตั้งความมุ่งหมายไว้ดังนี้

1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการของนักเรียนโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม)
2. เพื่อศึกษาปัจจัยด้านประชากรศาสตร์ที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการของนักเรียนโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม)
3. เพื่อศึกษาความสุขของนักเรียนโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม)
4. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ของพฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการที่ส่งผลต่อความสุขของนักเรียนโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม)

ความสำคัญของการวิจัย

การศึกษาวิจัยในครั้งนี้ ทำให้ทราบถึงพฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการที่ส่งผลต่อความสุขของนักเรียนโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม) และสามารถนำผลวิจัยที่ได้มาเป็นแนวทางในการพัฒนากิจกรรมนันทนาการให้กับนักเรียนโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม) และสามารถนำมาผลมาประยุกต์ใช้กับการเรียนการสอนในรายวิชาที่เกี่ยวข้อง เพื่อพัฒนาให้นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการในเวลาว่างให้เกิดความสุข ความเพลิดเพลิน อีกทั้งยังเป็นแนวทางในการเลือกปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการที่เหมาะสมให้กับบุตรหลาน และสามารถใช้เวลาว่างร่วมกันกับเพื่อน ครอบครัว ชุมชน และสังคมอย่างมีความสุขต่อไป

ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยนี้มุ่งศึกษาพฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการที่ส่งผลต่อความสุขของนักเรียนโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม)

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ นักเรียนโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม) ปีการศึกษา 2562 จำนวน 2,766 คน เป็นชายจำนวน 1,163 คน เป็นหญิง จำนวน 1,603 คน (ฝ่ายวิชาการ, 2562)

กลุ่มตัวอย่างในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-6 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม) ปีการศึกษา 2562 จำนวน 338 คน โดยเทียบจากตารางการประมาณของขนาดกลุ่มตัวอย่างของเครจซี่ และมอร์แกน (Krejcie และ Morgan, 1970) และผู้วิจัยได้เก็บข้อมูลเพิ่มเติม ร้อยละ 5 จำนวน 354 คน เพื่อสำรวจแบบสอบถามที่ไม่สมบูรณ์ การสุ่มตัวอย่างแบบกำหนดโควต้า (Quota Selection)

ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรอิสระ (Independent Variable) ได้แก่

1.1 ประชากรศาสตร์

1.1.1 เพศ

1.1.2 กำลังศึกษาระดับชั้น

1.1.3 ค่าใช้จ่ายส่วนตัวรายวัน

1.1.4 นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการช่วงวันใด

1.1.5 ใน 1 วันนักเรียนปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการที่ซ้ำ

1.1.6 บุคคลที่เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการด้วยกันเป็นประจำ

1.2 พฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการของนักเรียนโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม)

2. ตัวแปรตาม (Dependent Variable) ได้แก่ ความสุขของนักเรียนโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม) ประกอบด้วย

2.1 ความสุขทางด้านร่างกาย

2.2 ความสุขทางด้านจิต

2.3 ความสุขทางด้านสังคม

2.4 ความสุขทางด้านปัญญา

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. พฤติกรรมการปฏิบัติ หมายถึง พฤติกรรมที่บุคคลแสดงออกทางการกระทำ หรือ การปฏิบัติกิจกรรมในรูปแบบต่างๆ

2. กิจกรรมนันทนาการ หมายถึง กิจกรรมที่กระทำในเวลาว่างด้วยความสมัครใจ โดยกิจกรรมนั้นไม่ขัดต่อขนบธรรมเนียม ประเพณี วัฒนธรรม และกฎหมายบ้านเมือง ก่อให้เกิดความสุข สนุกสนาน เพลิดเพลิน และการพัฒนาหรือความเจริญงอกงามทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ตลอดจนพัฒนาคุณภาพชีวิต ประกอบด้วย กิจกรรมนันทนาการ ประเภทศิลปหัตถกรรม เกมและกีฬา การเดินรำ การละคร งานอดิเรก การดนตรีและการร้องเพลง กิจกรรมกลางแจ้ง/นอกเมือง วรรณกรรม (การอ่าน พูด เขียน) กิจกรรมสังคม กิจกรรมพิเศษ และการบริการอาสาสมัคร

3. ความสุข หมายถึง ทัศนคติในการดำเนินชีวิตของบุคคลโดยเกิดจากการประเมินสภาพการณ์ การรับรู้ชีวิตในขณะนั้น มีประสบการณ์ทางอารมณ์ที่ดีที่มีความน่าพึงพอใจ เป็นภาวะที่จะทำให้บุคคลประเมินตนเองว่ามีความสุข

3.1 ความสุขทางด้านร่างกาย หมายถึง การมีร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์ มีสุขภาพที่ดีไม่เป็นโรค มีฐานะทางสังคมหรือปัจจัยที่จำเป็นพอเพียง ตลอดจนรับรู้ถึงความสามารถในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน

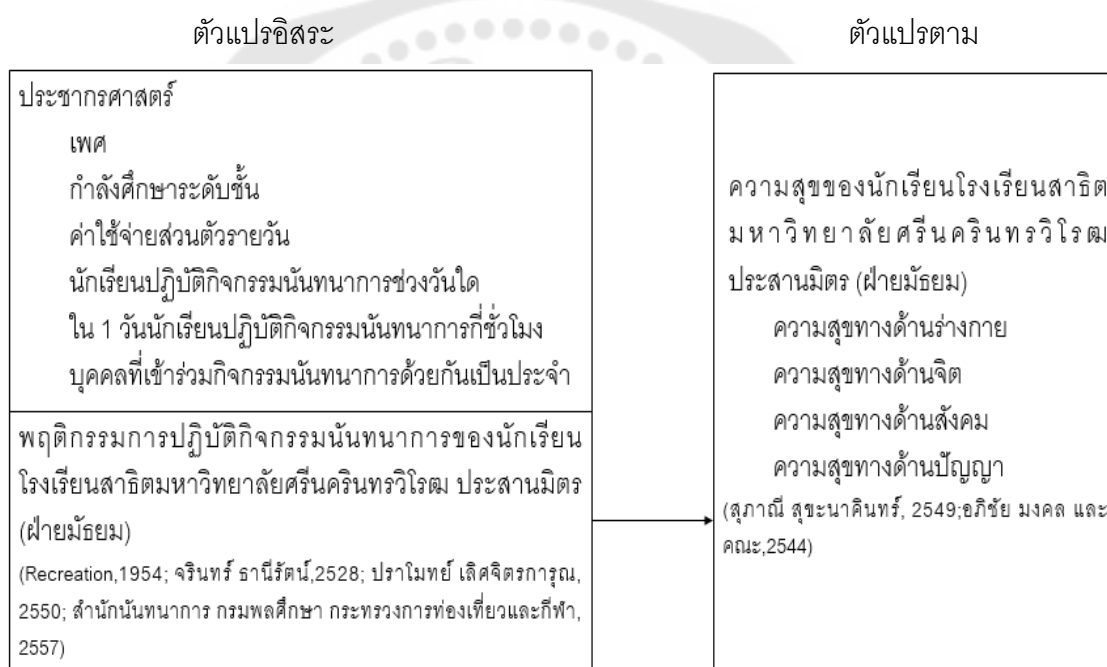
3.2 ความสุขทางด้านจิต หมายถึง การมีจิตใจที่มีความสุข รื่นเริง การรับรู้สภาพทางจิตใจของตนเอง รับรู้ความรู้สึกทางบวกที่บุคคลมีต่อตนเอง และภาพลักษณ์ของตนเอง

3.3 ความสุขทางด้านสังคม หมายถึง การอยู่ร่วมกันด้วยดี ของครอบครัว ชุมชนและสังคม มีความยุติธรรม เสมอภาค มีความเป็นประชาสังคม

3.4 ความสุขทางด้านปัญญา หมายถึง สุขภาวะที่เกิดขึ้นเมื่อได้ทำความดีหรือจิตได้สัมผัสกับสิ่งที่มีคุณค่าอันสูงสุด เช่น การเสียสละ การมีความเมตตา เป็นต้น

4. นักเรียนโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม) หมายถึง ผู้ที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-6 ปีการศึกษา 2562 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม)

กรอบแนวคิดการวิจัย



ภาพประกอบ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

บทที่ 2

ทบทวนวรรณกรรม

ในการวิจัย เรื่อง พฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการที่ส่งผลต่อความสุขของนักเรียนโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม) ผู้วิจัยได้ศึกษาแนวคิด ทฤษฎี เอกสาร งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และได้นำเสนอตามหัวข้อดังต่อไปนี้

1. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับพฤติกรรมการปฏิบัติ
2. แนวคิดเกี่ยวกับนันทนาการ
3. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความสุขของวัยรุ่น
4. โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม)
5. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับพฤติกรรมการปฏิบัติ

1.1 แนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรม

Bloom, Hastings, Madaus, และ Baldwin (1971) ได้กล่าวถึงพฤติกรรมไว้ว่า เป็นกิจกรรมทุกประเภทที่มนุษย์กระทำ อาจจะเป็นสิ่งที่สังเกตได้ หรือไม่ได้ และพฤติกรรมดังกล่าวนี้ได้แบ่งออกเป็น 3 ส่วน ดังนี้

1. พฤติกรรมด้านความรู้ (Cognitive Domain) เป็นพฤติกรรมของความสามารถทางด้านความรู้ ความคิดและพัฒนาการทางด้านสติปัญญา สามารถจำแนก ได้แก่ ชั้นความรู้ (Knowledge) ชั้นความเข้าใจ (Comprehension) ชั้นการนำไปใช้ (Application) ชั้นการวิเคราะห์ (Analysis) ชั้นการสังเคราะห์ (Synthesis) และการประเมินผล (Evaluation)

2. พฤติกรรมด้านเจตคติ (Affective Domain) เป็นพฤติกรรมของความสนใจ คุณค่า ค่านิยมที่ยึดถืออยู่เป็นพฤติกรรมที่ไม่สามารถมองเห็นได้เพราะเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นภายในจิตใจของบุคคล โดยขั้นตอนการเกิดพฤติกรรมด้านเจตคติ ประกอบด้วย การรับหรือการให้ความสนใจ (Receiving or Attending) การตอบสนอง (Responding) การให้ค่านิยม (Valuing) การจัดกลุ่มค่านิยม (Organization) และการแสดงลักษณะตามค่านิยมที่ยึดถือ (Characterization by a Value or Value Complex)

3. พฤติกรรมด้านการปฏิบัติ (Psychomotor Domain) เป็นพฤติกรรมขั้นสุดท้ายที่ต้องอาศัยพฤติกรรมด้านพุทธิปัญญาหรือเป็นพฤติกรรมที่สามารถประเมินผลได้ง่าย เป็นพฤติกรรมที่ใช้ความสามารถในการแสดงออกของร่างกาย ซึ่งรวมทั้งพฤติกรรมที่แสดงออกทาง

ร่างกายและการปฏิบัติที่อาจแสดงออกในสถานการณ์หนึ่งๆ หรือเป็นพฤติกรรมที่ได้คาดคะเนว่า อาจจะปฏิบัติในโอกาสต่อไป แต่กระบวนการที่จะก่อให้เกิดพฤติกรรมนี้ต้องอาศัยเวลาและการตัดสินใจหลายขั้นตอน ในทางด้านสุขภาพถือว่าพฤติกรรมด้านการปฏิบัติของบุคคลคือเป้าหมายสูงสุดท้ายที่ช่วยให้บุคคลมีสุขภาพดี

ฉวีวรรณ สุขพันธ์ไพฑาราม (2527) ได้กล่าวว่า การศึกษาวิเคราะห์พฤติกรรมทางจิตวิทยาอาจจะแยกออกได้เป็น 3 แนวใหญ่ ๆ คือ

1. พฤติกรรมนิยม (Behaviorism) นักจิตวิทยาในสาขานี้ คือ พาฟลอฟ (Ivan Pavlov) สกินเนอร์ (Burrhus Frederic Skinner) วัตสัน (John B. Watson) ความคิดทางจิตวิทยาสาขานี้มุ่งทางการศึกษาอากัปกิริยาที่พึงสังเกตได้จากการแสดงออก โดยมุ่งเน้นว่าในการศึกษาพฤติกรรมเราต้องพิจารณาเป็นวิทยาศาสตร์ คือ ดูและทดลองเอาจากสิ่งที่เห็นและพิสูจน์ได้เท่านั้น ส่วนที่ลึกซึ้ง เช่น ขบวนการคิดภูมิหลัง ปมเด่น ปมด้อย เป็นเรื่องลึกซึ้งเกินกว่าจะพิสูจน์ และอาจเป็นเพียงการคาดเดาก็ได้

2. ปัญญานิยม (Cognitivism) นักจิตวิทยาในสาขานี้ คือ เปียเจท์ (Jean Piaget) กิลฟอร์ด (Jerome P. Guilford) กานเย่ (Robert M. Gagne) บรูเนอร์ (Jerome Bruner) การศึกษาของนักจิตวิทยาในกลุ่มนี้มุ่งทางการศึกษาขบวนการภายในของสมอง ระบบการทำงานของสมอง ความเข้าใจซึ่งพิสูจน์ได้ โดยอาศัยวิธีการประมวลความคิดตามลำดับขั้นต่างๆ นักจิตวิทยาสาขานี้มีความเห็นว่า ระบบการคิดของมนุษย์ย่อมเป็นต้นเค้าของการแสดงพฤติกรรมต่างๆ ของมนุษย์ การกระทำของบุคคลที่ผิดแผกกันออกไปเป็นเพราะแต่ละคนมีระดับการคิดและความเข้าใจที่แตกต่างกัน

3. มานุษยนิยม (Humanism) นักจิตวิทยาในสาขานี้คือ แครอล (John B. Carroll) บลูม (Benjamin Bloom) โคลแมน (James Coleman) ความคิดทางจิตวิทยาสาขานี้มุ่งทางการศึกษาความคิดเห็นของบุคคลในลักษณะที่เป็นแบบฉบับของบุคคลคนนั่นเอง โดยการมองความแตกต่างของบุคคลที่มีการกำเนิด สิ่งแวดล้อม และประสบการณ์เฉพาะของแต่ละบุคคล

ธนวรรธ ตั้งสินทรัพย์ศิริ (2550) กล่าวว่า โดยธรรมชาติของมนุษย์แล้วไม่สามารถทำนายพฤติกรรมของบุคคลได้ เพราะพฤติกรรมของบุคคลเกิดจากองค์ประกอบหลายปัจจัย และ Kurt Lewin ได้สรุปสูตรที่เกี่ยวกับการพิจารณาพฤติกรรมของบุคคล ดังนี้

$$B = f(P, E)$$

เมื่อ B = พฤติกรรม (Behavior)
 f = ฟังก์ชัน
 P = ตัวบุคคล (Person)
 E = สภาพแวดล้อม (Environment)

จากสูตรของ Kurt Lewin สามารถอธิบายได้ว่า องค์ประกอบของพฤติกรรมบุคคลนั้น เกิดขึ้นจากตัวบุคคล และสภาพแวดล้อมที่ล้อมรอบตัวของบุคคลนั้น และพฤติกรรมของบุคคล สามารถทำนายได้จากลักษณะเฉพาะของบุคคล และสภาพแวดล้อมเช่นกัน นอกจากนี้ยังมี นักวิชาการได้สร้างโมเดล SOB ขึ้นมาเพื่อวิเคราะห์สาเหตุของพฤติกรรมให้ชัดเจนยิ่งขึ้น ดัง ภาพประกอบ



ภาพประกอบ 2 โมเดล SOB ที่ใช้ในการวิเคราะห์พฤติกรรมของบุคคล

ที่มา : ธนวรรธ ตั้งสินทรัพย์ศิริ. (2550). พฤติกรรมองค์การ = Organizational behavior (OB). กรุงเทพฯ : เพชรจรัสแสงแห่งโลกธุรกิจ.

1.1.1 ความหมายของพฤติกรรม

ฉวีวรรณ สุขพันธ์ไพธาราม (2527) ความหมายทางตรงของพฤติกรรม หมายถึง อากัปกิริยาทางร่างกายที่แสดงออกซึ่งสามารถเห็นได้จากการสังเกต หรือ ได้จากการทดลอง เช่น การลุก นั่ง ยืน เดิน หัวเราะ ร้องไห้ ในการศึกษาพฤติกรรมของมนุษย์ทุกวัย พบว่า พฤติกรรมทุกชนิดที่แสดงออกมีจุดมุ่งหมายปฏิกิริยาของมนุษย์ที่ได้ตอบสนองสิ่งเร้าไม่ใช่เป็นเรื่องผิวเผินคล้ายการโต้สะท้อนกลับในลักษณะการเร้า-การสนอง (stimulus-response) แต่เราจำเป็นต้องใช้เวลาใน

การพิจารณาต่อเนื่องลักษณะของการกระทำที่มีสาเหตุมาจากอารมณ์ของความสุข ทุกข์ ดีใจ เสียใจ ปมเด่น ปมด้อย และรวมทั้งภูมิหลังที่ซับซ้อนของบุคลิกลักษณะ ระดับสติปัญญา และการอบรมแต่เยาว์วัยอีกมากมายประกอบกัน นักจิตวิทยาให้ความหมายของ คำว่า พฤติกรรมไว้กว้างขวาง และการหาขอบเขตที่สรุป "การกระทำ" ของมนุษย์ได้ยากนี้เอง เป็นเหตุที่ทำให้บางครั้งผู้ศึกษาทางจิตวิทยาครอบคลุมสิ่งที่เกี่ยวข้องทุกเรื่องของมนุษย์โยงเข้าเป็นเรื่องของจิตวิทยาไปเสียสิ้น ความหมายสรุปได้ว่า พฤติกรรม หมายถึง กิจกรรมที่มนุษย์แสดงออกทั้งหมด การแสดงออกของมนุษย์พอจะแยกออกได้เป็น 2 ลักษณะ คือ พฤติกรรมทางตรง และพฤติกรรมทางอ้อม

พฤติกรรมทางตรง หมายถึง การกระทำที่แสดงออกมองเห็นได้ง่าย เช่น การเดิน การพูด การเขียน หรืออาจจะหมายรวมถึง การกระทำที่แสดงออกตรงกับความรู้สึก ความคิดของผู้กระทำ เช่น เมื่อโกรธแสดงกิริยาอาการโกรธออกมา เป็นลักษณะพฤติกรรมได้ตอบตามความรู้สึกของผู้กระทำต่อสิ่งเร้า เด็กเล็กจะมีระดับพฤติกรรมนี้มาก

พฤติกรรมทางอ้อม หมายถึง การกระทำที่แสดงออกมองเห็นได้ยากหรือไม่เห็น เช่น การจำ การฟัง และการคิด หรือ เป็นการกระทำที่แสดงออกไม่ตรงกับความรู้สึก ความคิดของผู้กระทำได้ตอบต่อสิ่งเร้า เช่น โกรธต้องข่มความโกรธไว้ภายใน และแสดงออกอย่างอื่น เช่น ยิ้ม หรือเฉย การแสดงเช่นนี้เป็นการซ่อนเร้นความรู้สึกของผู้กระทำไว้ ทั้งนี้อาจเป็นด้วยไม่ต้องการให้ผู้อื่นเห็นความไม่สละสลวยของตน ผู้นั้นต้องทำเนื่องจากรักษาสถานะเงื่อนไข ค่านิยมต่าง ๆ ของตนไว้ กล่าวคือ ถ้าแสดงออกรุนแรงอย่างมูทะลุ ดุดัน อาจจะทำให้ภาพพจน์ของตนเสื่อมเสีย หรือ ไม่ตรงกับที่ตนต้องการอยากจะให้สังคมมองตน พฤติกรรมทางอ้อมนี้จะเริ่มในวัยเด็กตอนโต เมื่อเด็กรู้จักคิด เข้าใจสังคมพอควร ในการสังเกตพฤติกรรมวัยรุ่นต้องเข้าใจเรื่องนี้ให้มาก เพราะวัยรุ่นเป็นระยะของการคำนึงถึงเงื่อนไขของสังคม ต้องการอยากได้การยอมรับจากสังคมสูง และการศึกษาพฤติกรรมของบุคคล บุคคลยังมีเงื่อนไขผูกพันกับสังคมเพียงไร การแสดงพฤติกรรมทางอ้อมย่อมมากขึ้นเพียงนั้น ซึ่งสอดคล้องกับ เอมอร์ ฤกษ์ณรงค์ (2555) ได้แบ่งพฤติกรรม (Behavior) ออกเป็น 2 ชนิด คือ

1. Overt behavior เป็นพฤติกรรมที่แสดงออกให้บุคคลอื่นมองเห็นและสังเกตได้ เช่น การยิ้ม เขียนหนังสือ เดิน หน้าแดง เป็นต้น

2. Covert behavior เป็นพฤติกรรมที่เกิดขึ้นภายใน ซึ่งบุคคลอื่นมองไม่เห็นแต่สามารถวัดได้ เช่น ความคิด ความรู้สึก ทศนคติ เป็นต้น ซึ่งพฤติกรรมที่เกิดขึ้นภายในนี้อาจวัดได้โดยการสอบถามโดยตรงหรือวัดในระดับที่สูงขึ้นมา คือ การสอบถามทางอ้อมโดยการใช้

แบบทดสอบหรือการใช้เครื่องมือช่วยวัด เช่น การใช้เครื่อง G.S.R. (Galvanic Skin Response) วัดการเปลี่ยนแปลงของกระแสไฟฟ้าในบริเวณผิวหนัง ซึ่งโยงไปสู่การรับรู้เรื่องอารมณ์ของบุคคล เป็นต้น

ในการศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรม มีหลักการ พอสรุปได้ คือ

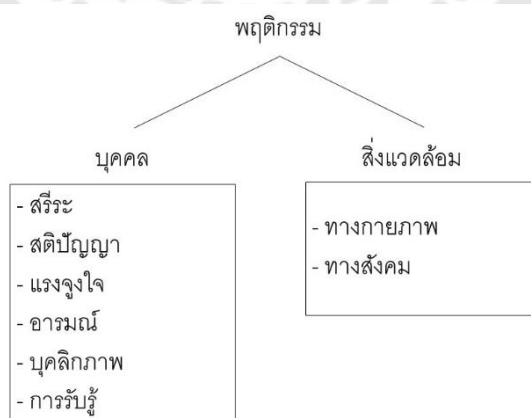
- (1) พฤติกรรมทุกชนิดจะต้องมีสาเหตุ
- (2) พฤติกรรมที่เหมือนกัน อาจจะมีสาเหตุที่แตกต่างกัน และ
- (3) พฤติกรรมอย่างใดอย่างหนึ่ง ไม่จำเป็นต้องเกิดจากสาเหตุเพียงอย่างเดียว แต่อาจเกิดขึ้นจากสาเหตุหลายอย่างก็ได้

พฤติกรรมของเด็กตลอดจนวัยรุ่นสัมพันธ์ใกล้ชิดกับการเจริญเติบโต การเลี้ยงดู ขนบประเพณี นอกจากนี้ยังมีองค์ประกอบที่สำคัญ และมีอิทธิพลต่อเยาวชน คือ ตัวบุคคล เช่น พ่อแม่ ครู เพื่อนตลอดจนประชาชนผู้เกี่ยวข้องที่เขาได้ติดต่อสัมพันธ์ด้วย

จากการศึกษาดังกล่าวผู้วิจัยสรุปได้ว่า พฤติกรรม หมายถึง การแสดงออกของบุคคลที่ได้ตอบสนองสิ่งเร้า แบ่งเป็น พฤติกรรมภายนอก (Overt behavior) คือ การกระทำที่แสดงออกให้บุคคลมองเห็นได้ เช่น การแสดงอาการในรูปแบบต่างๆ การยิ้ม การโกรธ การเขียนหนังสือ การเดิน การนั่ง และพฤติกรรมภายใน (Covert behavior) คือ การกระทำที่แสดงออกมองเห็นได้ยากหรือไม่เห็น เช่น ความคิด ความรู้สึก ทัศนคติ เป็นต้น

1.1.2 องค์ประกอบของพฤติกรรม

พฤติกรรมมาจากองค์ประกอบของตัวบุคคลกับสิ่งแวดล้อม ดังนี้



ภาพประกอบ 3 องค์ประกอบของพฤติกรรม

ที่มา : เอมอร กฤษณะรังสรรค์. (2555). พฤติกรรมการบริหารเวลาของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา. กรุงเทพฯ:มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา.

จากองค์ประกอบของพฤติกรรมตามที่เขียนข้างต้นนั้น จึงมองเห็นได้ว่าไม่มีใครในโลกนี้ที่จะเหมือนกัน เพราะบุคคลแม้จะอยู่ในสิ่งแวดล้อมเดียวกัน แต่มีองค์ประกอบส่วนบุคคลแตกต่างกันย่อมแสดงพฤติกรรมที่ต่างกันไป ฉะนั้นการที่จะเข้าใจในพฤติกรรมมนุษย์จึงต้องมองสังคมทั้งระบบที่ทำให้มนุษย์มีพฤติกรรมอย่างที่เป็นและมองแคบ คือมองตัวตนของมนุษย์แต่ละคนเพื่อให้เห็นความแตกต่างระหว่างบุคคล ซึ่งจะทำให้บุคคลในสังคมนั้นๆ อยู่กันด้วยความเข้าใจซึ่งกันและกันอย่างมีความสุข (เอมอร กฤษณะรังสรรค์, 2555)

จากการศึกษาดังกล่าวสรุปได้ว่า พฤติกรรม คือ การแสดงออกของบุคคล เป็นกิจกรรมที่บุคคลกระทำหรือปฏิบัติที่มีต่อสิ่งเร้า เป็นพฤติกรรมที่ต่างกันอย่างออกไป อาทิ พฤติกรรมภายนอกที่สังเกตเห็นได้ จากการกระทำในรูปแบบต่างๆ ที่บุคคลอื่นมองเห็น และพฤติกรรมภายใน ที่สังเกตเห็นได้ยากหรือไม่ได้ เช่น ความคิด ความรู้สึก ทักษะ เป็นต้น

2. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับนันทนาการ

2.1 ความหมายของนันทนาการ

จากการศึกษาข้อมูลของผู้วิจัยที่ได้ศึกษาเกี่ยวกับนันทนาการ พบว่า “นันทนาการ” เป็นคำใหม่ที่บัญญัติขึ้นใช้แทนคำ “สันทนาการ” บัญญัติมาจากคำว่าภาษาอังกฤษว่า “Recreation” ซึ่งเป็นคำที่คณะกรรมการพิจารณาศัพท์วิชาการศึกษาของกระทรวงศึกษาธิการเป็นผู้บัญญัติขึ้นใช้ก่อน คณะกรรมการชุดนี้มีมาตั้งแต่ พ.ศ. 2495 แต่ใช้ชื่อว่า คณะกรรมการพิจารณาบัญญัติศัพท์ภาษาไทยที่เกี่ยวกับการศึกษา ต่อมาได้ระงับการประชุมไปใน พ.ศ. 2504 กระทรวงศึกษาธิการได้แต่งตั้งคณะกรรมการพิจารณาศัพท์วิชาการศึกษาให้มีหน้าที่พิจารณาเสนอศัพท์วิชาการศึกษาไปยังคณะกรรมการบัญญัติศัพท์ภาษาไทยของ คณะกรรมการบัญญัติศัพท์ภาษาไทยพิจารณาแล้วเห็นควรให้ใช้ว่า นันทนาการ แทน (แสงจันทร์ แสนสุภา, 2556)

สุริยงค์ บุราณทวีคุณ (2554) นันทนาการ หมายถึง กิจกรรมที่แต่ละบุคคล มีรูปแบบกิจกรรมที่หลากหลาย แล้วก่อให้เกิดผลการพัฒนาอารมณ์สุข สนุกสนานและสงบสุข เช่น กิจกรรมประเภท เกม กีฬา ศิลปะ ดนตรี การแสดงดนตรี การเดินทางท่องเที่ยว การอยู่ค่ายพักแรม งานอาสาสมัคร งานอดิเรก กีฬาทำท่าย ก่อให้เกิดความสนุกสนานร่าเริง

กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา (2555) “นันทนาการ” หมายถึง กิจกรรมที่กระทำในยามว่างจากภารกิจงานประจำ ซึ่งผู้เข้าร่วมกิจกรรมกระทำด้วยความสมัครใจ และมีความพึงพอใจ โดยกิจกรรมนั้นไม่ขัดต่อขนบธรรมเนียม ประเพณี วัฒนธรรม และกฎหมาย บ้านเมือง ทำให้เกิดความสนุกสนานเพลิดเพลิน มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี

ทักษิณันท์ แก้วทิพยเนตร (2555) นันทนาการ หมายถึง กิจกรรมต่างๆที่บุคคลเข้าร่วมในช่วงเวลาว่างด้วยความสมัครใจ เป็นกิจกรรมที่ก่อให้เกิดการพัฒนากาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา และกิจกรรมที่สังคมยอมรับ

มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ (2556) นันทนาการ หมายถึง กิจกรรมทุกชนิดที่บุคคลเลือกปฏิบัติด้วยความพอใจในเวลาว่าง ผลที่ได้รับนอกจากความสนุกสนานรื่นเริงแล้ว ที่สำคัญคือจะทำให้ผู้ทำกิจกรรมเกิดความผ่อนคลายทั้งกายและใจ กิจกรรมนันทนาการต้องไม่ใช่กิจกรรมที่ผู้ปฏิบัติยึดถือเป็นอาชีพ

สำนักนันทนาการ กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา (2557) นันทนาการ (Recreation) หมายถึง กิจกรรมที่กระทำในยามว่างจากภารกิจประจำ ซึ่งผู้เข้าร่วมกิจกรรมกระทำด้วยความสมัครใจและมีความพอใจ โดยกิจกรรมนั้นไม่ขัดต่อขนบธรรมเนียม ประเพณี วัฒนธรรม กฎหมายบ้านเมือง ทำให้เกิดความสนุกสนานเพลิดเพลิน มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตใจที่ดีก่อให้เกิดการพัฒนาหรือความเจริญของงามทางกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา

กำโชค เผือกสุวรรณ (2559) นันทนาการ (Recreation) เป็นการเน้นระบบกิจกรรมที่มีกระบวนการในการจัดดำเนินการให้แก่บุคคลได้พัฒนาคุณภาพชีวิต โดยสร้างความสัมพันธ์ร่วมกันในหมู่สมาชิกตามความสนใจ และเปิดโอกาสให้ทุกคนได้แสดงออกซึ่งความพึงพอใจตามความต้องการ ทำให้เสริมสร้างความเจริญของงามในจิตใจ อารมณ์ สังคม สติปัญญา ร่างกาย อาศัยกิจกรรมต่างๆเป็นสื่อกลางที่นำไปสู่เป้าหมาย

ศักดิ์ชัย ใจซื่อตรง และ สุมณรตรี นิเมเนติพันธ์ (2563) ได้กล่าวไว้ว่า นันทนาการสำหรับเยาวชน หมายถึง กระบวนการพัฒนาเยาวชนทั้งภายในและภายนอกเพื่อให้เป็นพลเมืองดี มีความรับผิดชอบต่อตนเองและผู้อื่น ทั้งยังเป็นการเสริมสร้างประสบการณ์ใหม่เพิ่มพูนประสบการณ์เดิม สร้างการมีส่วนร่วมเป็นการพัฒนาชุมชน ท้องถิ่น และประเทศชาติ ก่อเกิดสัมพันธภาพที่ดี

จากการศึกษาดังกล่าวสรุปได้ว่า กิจกรรมนันทนาการ คือ กิจกรรมที่กระทำในเวลาว่างด้วยความสมัครใจ โดยกิจกรรมนั้นไม่ขัดต่อขนบธรรมเนียม ประเพณี วัฒนธรรม และกฎหมายบ้านเมือง ก่อให้เกิดความสุข สนุกสนาน เพลิดเพลิน และการพัฒนาหรือความเจริญของงามทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ตลอดจนพัฒนาคุณภาพชีวิต

2.2 ความสำคัญของกิจกรรมนันทนาการ

ประชากรของชาติใดมีสุขภาพกาย สุขภาพจิตดีย่อมเป็นที่พึงประสงค์ของ ประเทศชาตินั้นเพราะประชาชนมีคุณภาพ หากประชาชนมีคุณภาพก็เป็นรากฐานที่สำคัญในการ พัฒนาประเทศชาติ กิจกรรมนันทนาการสามารถพัฒนาให้ประชากรมีคุณค่าขึ้นได้ ดังนั้น นันทนาการจึงเป็นปัจจัยหนึ่งที่สำคัญต่อทุกชีวิตมนุษย์ ต่อบุคคล ชุมชน และประเทศชาติ อันจะ นำมาซึ่งความสุข ความพอใจ ร่าเริง และก่อให้เกิดความมานะพยายาม ที่จะแสวงหาสรรพสิ่งมา แก่ชีวิต (กำโชค เผือกสุวรรณ, 2559; แกมกาญจน์ อุบลฉาย, 2557)

เอนก หงษ์ทองคำ (2542) กล่าวถึง ความสำคัญของนันทนาการ ไว้ดังนี้

1. บุคคล นันทนาการมีความสำคัญและมีความจำเป็นอย่างยิ่งสำหรับชีวิต นันทนาการถือเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวันที่นอกเหนือจากการทำงานและกิจวัตรประจำวัน และคนเราต้องการใช้เวลาว่างเพื่อการพักผ่อน และคลายความตึงเครียดทางกาย อารมณ์ เพื่อ ความพึงพอใจและเสริมสร้างสมรรถนะสำหรับชีวิตในโอกาสต่อไป และสถาบันพัฒนาบุคลากร การพลศึกษาและการกีฬา กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา (2557) ได้สรุปความ จำเป็นของนันทนาการที่มีต่อบุคคลไว้ 4 ประเภท คือ

1.1 บุคคลแต่ละคนมีสิทธิ์ใช้เวลาว่างของตนเข้าร่วมในกิจกรรมนันทนาการ เพื่อประโยชน์แก่ตนเอง ในฐานะที่เขาเป็นสมาชิกคนหนึ่งของกลุ่มชน ท้องถิ่น จังหวัด และ ประเทศชาติ ประโยชน์จากกิจกรรมนันทนาการที่ได้เลือกสรรเข้าร่วมนั้นต้องให้ได้ผลทางด้านจิตใจ อารมณ์ สังคม และทางร่างกายเป็นอย่างดีด้วย นันทนาการที่เขาเลือกจะต้องรักษาไว้ซึ่ง ขนบธรรมเนียม ประเพณีของกลุ่มชนและท้องถิ่นนั้น ๆ

1.2 บุคคลมีความรับผิดชอบตามกฎหมาย ในอันที่จะสนับสนุนนันทนาการ โดยการเสียภาษีให้แก่รัฐบาล หน่วยงานต่างๆของรัฐบาล กล่าวคือ กระทรวง ทบวง กรม กอง เทศบาล และท้องถิ่น ซึ่งเป็นฝ่ายจัดให้มีสถานที่ เครื่องอำนวยความสะดวก และการบริการ นันทนาการให้แก่ประชาชน

1.3 บุคคลย่อมมีความรับผิดชอบในทางจิตใจหรือทางศีลธรรมในอันที่จะให้ การสนับสนุนและความช่วยเหลือต่างๆ โดยผ่านทางองค์การอาสาสมัครทั้งหลายอันเป็นมูลฐาน ของการนันทนาการในประเทศของเรา ความรับผิดชอบดังกล่าวนี้ย่อมมีความสำคัญไม่น้อยไปกว่า ความรับผิดชอบตามกฎหมาย ในอันที่จะช่วยจรรโลงนันทนาการของรัฐเพื่อประชาชน

1.4 บุคคลแต่ละคนย่อมมีความรับผิดชอบที่จะอุทิศเวลาว่างของตนเองเพื่อ ใช้บริการต่อชุมชน และการเข้าร่วมลักษณะนี้ เขาย่อมได้ความพึงพอใจหรือความสุขใจ ซึ่งเป็น

รากฐานของนันทนาการอยู่ในตัวเป็นเครื่องตอบแทน เพราะบุคคลที่รักและชอบอุทิศเวลาว่างของตนเพื่อช่วยเหลือบริการแก่ชุมชนที่จะทำ เมื่อเขาได้กระทำแล้วจะทำให้มีความสุข มีความพอใจก็นับว่าเป็นกิจกรรมนันทนาการของเขาที่มีความรับผิดชอบที่ต้องทำในฐานะเป็นบุคคลในสังคมเสรีประชาธิปไตย ทั้งนี้รวมถึงผู้บริการอาสาสมัครทุกชนิดที่จะบริการต่อนันทนาการ

2. ครอบครัว กล่าวคือ ครอบครัวเป็นองค์ประกอบที่สำคัญ และกิจกรรมนันทนาการเป็นกระบวนการที่เสริมสร้างให้รับทราบทบทวนหน้าที่ และรู้จักหลักการจัดการให้เหมาะสมในโอกาสและสถานที่ การปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการในครอบครัว ช่วยเสริมสร้างสัมพันธภาพของสมาชิกในครอบครัวให้มีความใกล้ชิด เข้าใจ มีความรักและผูกพันต่อกันมากยิ่งขึ้น

3. ชุมชนและสังคม โดยธรรมชาติมนุษย์เราจะอยู่กันเป็นกลุ่มเป็นพวกซึ่งมีความเป็นมาตั้งแต่สมัยโบราณ จากการอพยพต่าง ๆ จะมาอยู่รวมกัน ทำกิจกรรมร่วมกัน และมีความสามัคคีซึ่งกันและกัน จนสืบทอดมาถึงทุกวันนี้ ปัจจุบันคนเราจะอยู่รวมกันด้วยการตั้งเป็นสมาคมหรือสโมสร เพื่อทำกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อสังคม โดยเฉพาะกิจกรรมนันทนาการจะเป็นเครื่องมือและเป็นสื่อช่วยสร้างความสัมพันธ์ให้กับสมาชิกได้รับความสนุกสนาน มีความสุขตามความต้องการ มีความเข้าใจ ความรัก และความช่วยเหลือซึ่งกันและกัน นอกจากนี้ยังเป็นการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นที่ดีต่อกัน ดังนั้น สมาคม สโมสร ชุมชน องค์กร ศูนย์การค้า และโรงงานต่าง ๆ จึงควรมีศูนย์กลางในหน่วยงานนั้นๆ เพื่อให้สมาชิกได้ใช้เวลาว่างเพื่อการพักผ่อนด้วยกิจกรรมนันทนาการ การที่สมาชิกในสังคมเดียวกันมีกิจกรรมร่วมกันย่อมจะเกิดผลดีต่อชุมชนหรือสังคมนั้นๆ นอกจากนั้นยังเป็นการช่วยลดปัญหาอาชญากรรม ลักขโมย ยาเสพติด อบายมุขที่จะเกิดขึ้นในชุมชนและสังคมได้

4. ประเทศชาติ ความมั่นคงของประเทศชาติมีองค์ประกอบหลายด้าน คือ เศรษฐกิจ การเมือง สังคม การทหาร ซึ่งองค์ประกอบดังกล่าวมีพื้นฐานมาจากประชาชน หากประชาชนมีสุขภาพดี มีจิตใจดี รู้จักใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ปราศจากโรค มีการศึกษาดี รู้จักบทบาท หน้าที่ของตนเอง ครอบครัว ชุมชน และประเทศชาติ ย่อมเป็นกำลังหลักและสร้างความมั่นคงให้ประเทศชาติ

5. นานาชาติ ชุมชนนานาชาติเกิดจากการที่พัฒนาแล้วจากกระบวนการพัฒนาบุคคล ครอบครัว ชุมชน และประเทศชาติ ย่อมรู้หน้าที่บทบาทและเข้าใจในสัมพันธภาพของมนุษยชาติ หลีกเลี่ยงข้อขัดแย้งการปะทะกันอย่างรุนแรง ใช้การเจรจา ประนีประนอมด้วยเหตุผล ไม่ถูกกดขี่ข่มเหงกันในเรื่องเชื้อชาติ ระบบการปกครอง และการที่ประชาชาติได้มีกิจกรรมร่วมกัน

เช่น กีฬาโอลิมปิก กีฬาภาคพื้นทวีป กีฬานานาชาติ กีฬาสมัครเล่น รวมถึงการแลกเปลี่ยนกิจกรรม ศิลปวัฒนธรรมต่างๆ สร้างความเข้าใจ ความรักสมานฉันท์ให้ดียิ่งขึ้น

จากการศึกษาดังกล่าวสรุปได้ว่า กิจกรรมนันทนาการมีความสำคัญต่อบุคคล ครอบครัว ชุมชน ประเทศชาติ และนานาชาติ ช่วยในการผ่อนคลายความตึงเครียดทางกาย อารมณ์ และเสริมสร้าง พัฒนาให้บุคคลรู้จักหน้าที่ บทบาท มีความเข้าใจซึ่งกันและกัน แลกเปลี่ยนความคิดเห็น และได้สร้างสัมพันธ์ร่วมกัน ตลอดจนสามารถลดปัญหาในสังคมได้อีกด้วย

2.3 ประโยชน์และคุณค่าของกิจกรรมนันทนาการ

Weiskopf (1975) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของนันทนาการแยกออกเป็น 4 ด้าน ดังนี้

1. ด้านสุขภาพ ประกอบด้วย สุขภาพกายและสุขภาพจิต ดังนี้

1.1 สุขภาพทางกาย กิจกรรมนันทนาการประเภทเกมและกีฬาจะช่วยส่งเสริมสมรรถภาพทางกาย ทำให้ร่างกายได้พัฒนาทุกส่วน ทำให้มีสุขภาพแข็งแรงขึ้น หากร่างกายของมนุษย์ไม่มีการเคลื่อนไหวหรือการออกกำลังกายก็จะทำให้ทรุดโทรม และเจ็บป่วยได้ง่าย ซึ่งการดำเนินชีวิตในปัจจุบันนี้อำนวยให้คนได้ออกกำลังกายน้อยลงเพราะมีความท้อแท้ ช่วย จึงควรหาเวลาว่างหลังจากเลิกงานหรือวันหยุดเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ

1.2 สุขภาพจิต การเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการจะช่วยให้คนที่ทำงานหนักได้มีโอกาสผ่อนคลายความตึงเครียดทางอารมณ์ เป็นทางระบายออกของอารมณ์ที่ดีอย่างหนึ่ง ซึ่งมีผลส่งเสริมของสุขภาพจิตได้เป็นอย่างดี

2. ด้านมนุษยสัมพันธ์ นันทนาการเปิดโอกาสให้บุคคลที่เข้าร่วมมีการทำงาน ความรับผิดชอบร่วมกัน และส่งเสริมความรักใคร่อบอุ่นและมนุษยสัมพันธ์ในกลุ่มคนภายในครอบครัว กิจกรรมนันทนาการจะเป็นสื่อกลางในการแสดงออกซึ่งความร่วมมือกันในยามว่างของคน ในครอบครัวมากขึ้น กิจกรรมต่างๆจะทำให้ทัศนคติต่อมนุษยสัมพันธ์พัฒนาไปในทางที่ดี มีการยอมรับและเข้าใจสิทธิของผู้อื่น

3. ด้านการพัฒนาพลเมืองดี นันทนาการมีส่วนช่วยให้ชุมชนเกิดความเป็นปึกแผ่น ไม่แบ่งชนชั้นทั้งทางด้านสิทธิ ศาสนา เศรษฐกิจหรือความคิดต่างๆ สามารถสร้างขวัญของสมาชิกในชุมชน และยังมีส่วนช่วยป้องกันปัญหาอาชญากรรมรวมถึงความประพฤติพาลเกรงของ เด็กและเยาวชนได้

4. ด้านการพัฒนาตนเอง กิจกรรมนันทนาการช่วยพัฒนาและส่งเสริมให้บุคคลเกิดความคิดสร้างสรรค์และสุนทรียภาพ มีส่วนทำให้มนุษย์สร้างสรรค์สิ่งต่างๆขึ้นมา เนื่องจากใช้ความสามารถของตนเองทำให้เกิดการพัฒนาทักษะที่มีซ่อนอยู่ในตัว

สำนักนันทนาการ กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา (2557) ได้กล่าวว่า นันทนาการมีคุณค่าหลากหลาย ดังนี้

1. กิจกรรมนันทนาการช่วยพัฒนาอารมณ์ เป็นกระบวนการเสริมสร้างและพัฒนาอารมณ์ของบุคคลและชุมชน ก่อให้เกิดความสุข สนุกสนาน เพลิดเพลิน โดยอาศัยกิจกรรมต่างๆเป็นสื่อกลางในช่วงเวลาว่างหรือเวลาอิสระ การเข้าร่วมกิจกรรมต้องเป็นไปด้วยความสมัครใจ

2. กิจกรรมนันทนาการช่วยเสริมสร้างประสบการณ์ใหม่ให้แก่ผู้เข้าร่วมกิจกรรม ทั้งนี้เพราะความหลากหลายกิจกรรม เช่น การท่องเที่ยว ทัศนศึกษา การเสริมสร้างประสบการณ์ใหม่ในสถานที่และทรัพยากรการท่องเที่ยวขึ้นอยู่กับการประสบการณ์ และพื้นฐานเดิมของบุคคลและชุมชน

3. กิจกรรมนันทนาการช่วยเพิ่มพูนประสบการณ์และสร้างเสริมประสบการณ์ ซึ่งกิจกรรมบางอย่างนั้นอาจจะเคยเข้าร่วมมาแล้ว แต่ผู้เข้าร่วมอยากสร้างความประทับใจหรือความทรงจำเดิม

4. กิจกรรมนันทนาการช่วยส่งเสริมการมีส่วนร่วมในการทำงานร่วมกันเป็นทีม เป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม รู้จักสิทธิและหน้าที่ตลอดจนความรับผิดชอบต่อตนเองและผู้อื่นในฐานะองค์กรของสังคม เป็นการมีส่วนร่วมของบุคคลและชุมชนฝึกให้มีโอกาสเข้าร่วมกิจกรรมของชุมชนด้วยความสนใจและสมัครใจ

5. กิจกรรมนันทนาการช่วยส่งเสริมการแสดงออก กิจกรรมหลายประเภทเป็นการส่งเสริมให้บุคคลได้กล้าแสดงออกทางความรู้สึกนึกคิด การสร้างสรรค์ การระบายอารมณ์ การเรียนแบบสถานการณ์หรือพฤติกรรมต่างๆ ทำให้สามารถเรียนรู้และรู้จักตนเองมากขึ้น สร้างความมั่นใจ ความเข้าใจและการควบคุมตนเอง

6. กิจกรรมนันทนาการช่วยส่งเสริมคุณภาพชีวิต เป็นกิจกรรมที่ช่วยพัฒนาความสามารถของบุคคลสุขภาพและสมรรถภาพทางกาย และจิตใจ ความสมดุลทางกายและจิตให้เกิดความสุข สิ่งเหล่านี้จะช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิตของสังคมทุกเพศและวัย และกลุ่มประชากรทุกกลุ่มด้วย

7. กิจกรรมนันทนาการช่วยส่งเสริมความเป็นมนุษยชาติ ส่งเสริมพฤติกรรม และพัฒนาความเจริญงอกงามของบุคคลทั้งทางกาย อารมณ์ สังคม สติปัญญา และจิตใจของคนทุกคน ทุกเพศ ทุกวัย ตามความสนใจและความต้องการของบุคคล

8. กิจกรรมนันทนาการช่วยส่งเสริมความเป็นพลเมืองดี เป็นการให้การศึกษแก่เยาวชนในด้านการช่วยเหลือตนเองให้รู้จักสิทธิหน้าที่ของตนเอง มีความรับผิดชอบ มีระเบียบวินัย และสามารถปรับตัวให้เข้ากับกลุ่มและสังคมได้ เป็นการพัฒนาบทบาทของการเป็นพลเมืองดี ไม่เห็นแก่ตัว ช่วยเหลือสังคมส่วนรวมเป็นสำคัญ ส่งผลให้สังคมอบอุ่น และเพิ่มพูนคุณภาพชีวิต

กำโชค เผือกสุวรรณ (2559) กล่าวถึง ประโยชน์ของนันทนาการไว้ว่า

1. ทำให้บุคคลมีความสุขสนุกสนาน มีความสุขในชีวิต และช่วยให้คนรู้จักใช้เวลาว่าง (Leisure Time) ให้เกิดประโยชน์

2. ทำให้บุคคลมีสุขภาพจิตดี ในปัจจุบันปัญหาสังคมมีมาก มีความวิตกกังวลในเรื่องต่างๆ สิ่งเหล่านี้เป็นหนทางนำไปสู่โรคจิตอย่างง่ายดาย คนที่ประกอบกิจกรรมนันทนาการจะช่วยให้มีสุขภาพจิตดีขึ้น แจ่มใส ปราศจากกังวลใดๆ ปัญหาโรคจิตก็หมดไป

3. สามารถลดปัญหาสังคมด้านอาชญากรรมและความประพฤติกรรมเกเรของเยาวชนได้ ปัจจุบันปัญหาเยาวชนกำลังมีมาก ส่วนใหญ่ประพฤตินอกทางก่ออาชญากรรม ทะเลาะวิวาทเรื่องขู้สาว หนีโรงเรียน เสพติดยา เกิดความไม่สงบสุขในสังคม ทั้งนี้สาเหตุที่เกิดซึ่งเป็นส่วนสำคัญอันหนึ่งก็คือ การไม่รู้จักการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ด้วยการประกอบกิจกรรมทางนันทนาการ จากทฤษฎีการเล่นนั้นทราบได้ว่า เด็กชอบการออกกำลังกาย ชอบแสดงออก ชอบเล่นเกม ดังนั้นเราจึงควรจัดบริการกิจกรรมนันทนาการให้เขาได้แสดงออกในทางที่ถูกก็จะเป็นคุณค่าแก่ตัวเองและสังคม

4. สามารถส่งเสริมความเป็นพลเมืองดี ประชาชนที่รู้จักบำรุงรักษาสุขภาพใช้เวลาว่างในทางที่ถูก ไม่สร้างความเดือดร้อนแก่สังคม ไม่เห็นแก่ตัวและหมุ่คณะ มีน้ำใจจัดการให้บริการอาสาสมัครช่วยเหลือสังคม เช่น เป็นผู้นำอาสาสมัครอันแสดงถึงการเป็นพลเมืองดี อันสืบเนื่องมาจากการเข้าร่วมในกิจกรรมนันทนาการทั้งสิ้น

5. ทำการฟื้นฟูอาการคนไข้ซึ่งกำลังจะหายไข้ กิจกรรมมีส่วนช่วยให้คนไข้หายเร็วยิ่งขึ้น การฟื้นฟูสมรรถภาพทั้งทางร่างกายและจิตใจ และจะมีร่างกายสมบูรณ์แข็งแรงเป็นปกติ

6. เป็นเครื่องมือสร้างมนุษยสัมพันธ์ในองค์กร สมาชิกในองค์กรสนิทสนมสามัคคีกันเพิ่มขึ้น เพราะกิจกรรมนันทนาการเป็นกิจกรรมที่ต้องปฏิบัติร่วมกัน ช่วยเหลือเกื้อกูลกันเป็นทีมๆ สนุกสนาน ร่วมมือร่วมแรงร่วมใจกันทำให้สังคมมีความสุข

7. ทำให้รู้จักสงวนทรัพยากรตามธรรมชาติ เพราะถือว่าทรัพยากรตามธรรมชาติ สร้างความสวยงาม ดูแล้วเจริญใจดี กิจกรรมนันทนาการจิตอาสาเป็นประเภทหนึ่งที่ช่วยกัน บำรุงรักษาพัฒนาทรัพยากรธรรมชาติ จึงควรจัดสร้างสวนสาธารณะและวนอุทยานให้มีเพิ่มขึ้น และต้องคอยควบคุมดูแลให้ดี นับว่าเป็นวิธีหนึ่งที่จะรักษาป่าไม้ไว้เพื่อความสวยงามไม่ถูกทำลาย เสีย

ถ้าหากบุคคลมีแต่ตระหนักถึงการทำงานตลอดทั้งวัน ไม่พักผ่อนบ้างเลย ชีวิต เหมือนไม่มีค่า และหากความสุขไม่ได้เลย ซึ่งมนุษย์ทุกคนโดยธรรมชาติแล้วต้องการแสวงหาเวลา ว่างให้ได้ในแต่ละวันเพื่อชดเชย เพื่อปรับความสมดุลของการดำรงชีวิต เพียงเล็กน้อยก็เป็น ความสุขแล้ว จริงอยู่ต่อคำที่ว่า "งาน คือ เงิน" เรามีเงินซื้อเครื่องอำนวยความสะดวกต่างๆได้ ซื้อ รถยนต์ ซื้อบ้านสวยๆ แต่เราไม่สามารถจะซื้อความกังวลใจให้หายได้ เช่น เราเป็นโรคกังวลใจนอน ไม่หลับ เนื่องจากคิดมากในภารกิจบางอย่าง เราก็ไม่อาจจะใช้อำนาจเงินทำให้หายกังวลใจได้ แต่ เราสามารถผ่อนคลายอารมณ์นั้นด้วยการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ นันทนาการเปรียบเสมือน เครื่องดนตรี มีความไพเราะในตัวเป็นไปตามธรรมชาติ ดังนั้นจึงมีความจำเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต มีประโยชน์โดยตรงสำหรับแต่ละคน เป็นกิจกรรมที่เสริมสร้างความเจริญของงานให้แก่ร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาโดยแท้จริง

คณิต เขียววิชัย (2563) กล่าวถึง ประโยชน์ของกิจกรรมนันทนาการไว้ว่า

1. กิจกรรมนันทนาการช่วยส่งเสริมทางด้านร่างกาย เป็นการเคลื่อนไหวทาง ร่างกาย ใช้แขน ขา ร่างกายในการปฏิบัติกิจกรรมและทำให้กล้ามเนื้อมีความแข็งแรง มีความ ทนทาน ทำให้ร่างกายไม่เกิดการเจ็บป่วย ไม่บาดเจ็บ ปลอดภัยจากโรคภัยไข้เจ็บ การเจ็บป่วย ทั้งหมด

2. กิจกรรมนันทนาการเป็นกิจกรรมที่ช่วยผ่อนคลายความตึงเครียด ทำให้สดชื่น ขึ้นมาให้ และมีพลังในการทำงานต่อไปได้ ทำให้บุคคลได้สัมผัสกับสิ่งที่บุคคลต้องการ ซึ่งใน ภาวะการทำงานไม่สามารถทำได้เพราะมีตัวงานมาบังคับ แต่นันทนาการไม่มีการบังคับเกิดจาก ความสมัครใจ ทำด้วยความสบายใจ ปลอดภัยจากภาระทั้งมวล จึงเป็นการทำกิจกรรมในยามว่าง และทำให้เกิดความสุขทางใจ

3. กิจกรรมนันทนาการเป็นกิจกรรมที่ทำให้เกิดทักษะทางสังคม บุคคลที่ทำ กิจกรรมจะรับรู้ว่าจะสามารถปฏิบัติได้ในช่วงเวลาใด ปฏิบัติกับบุคคลอื่น ช่วยเสริมสร้างสัมพันธภาพ ทางสังคม

4. กิจกรรมนันทนาการทุกประเภท เป็นกิจกรรมที่ทำให้บุคคลได้เกิดความคิด การวิเคราะห์ และเกิดประสบการณ์ใหม่ ช่วยให้ผู้บุคคลได้เกิดการพัฒนาทางด้านปัญญา สามารถคิดวิเคราะห์ สังเคราะห์จากการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ

5. กิจกรรมนันทนาการช่วยส่งเสริมให้ผู้บุคคลรักสิ่งแวดล้อม มีความสะอาด สะดวก ปลอดภัย เป็นสภาวะที่ดี เมื่อผู้บุคคลได้สัมผัสกับธรรมชาติก็จะช่วยให้ผู้บุคคลตระหนัก และรักในสิ่งแวดล้อม

จากการศึกษาดังกล่าวสรุปได้ว่า กิจกรรมนันทนาการ มีประโยชน์และคุณค่า หลากหลายด้าน อาทิ ด้านสุขภาพร่างกายและจิตใจ กิจกรรมนันทนาการช่วยพัฒนาอารมณ์สุขภาพให้สุขภาพจิตดี ปราศจากความกังวล การฟื้นฟูอาการคนไข้ จนเกิดการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดี ด้านมนุษยสัมพันธ์ กิจกรรมนันทนาการเป็นเครื่องมือหนึ่งที่ช่วยให้บุคคลกล้าแสดงออกและมีส่วนร่วมในปฏิบัติกิจกรรมร่วมกัน จนเกิดการพัฒนาปฏิสัมพันธ์ต่อกันมากขึ้น ด้านการพัฒนาพลเมืองดี กิจกรรมนันทนาการ เป็นส่วนในการส่งเสริมให้ผู้บุคคลรู้จักสิทธิ บทบาท หน้าที่ของตนเอง มีความรับผิดชอบ เคารพระเบียบวินัยของสังคม และช่วยเหลือตนเองและผู้อื่นได้ ด้านการพัฒนาตนเอง กิจกรรมนันทนาการก่อให้เกิดประสบการณ์ ตลอดจนเพิ่มพูนประสบการณ์ และช่วยให้บุคคลพัฒนาความสามารถส่งเสริมให้เกิดความคิดสร้างสรรค์และสุนทรีย์ภาพ ตลอดจนเกิดการพัฒนาทางด้านปัญญา และด้านสิ่งแวดล้อม ที่ช่วยให้บุคคลได้สัมผัสกับธรรมชาติ เกิดความตระหนัก และรักในสิ่งแวดล้อม

2.4 ประเภทของกิจกรรมนันทนาการ

Recreation (1954); (จรินทร์ ธานีรัตน์, 2528; ปราโมทย์ เลิศจิตรการุณ, 2550; สำนักนันทนาการ กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา, 2557) ได้กำหนดประเภท กิจกรรมนันทนาการออกเป็น 11 ประเภท คือ

1. ศิลปหัตถกรรม เป็นกิจกรรมที่แสดงออกถึงความสามารถพิเศษ ความละเอียดอ่อน ความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ เช่น การฝีมือ การปั้น การวาดเขียน การแกะสลัก การจักสาน งานไม้

2. เกมและกีฬา เป็นกิจกรรมที่แสดงออกทางกายที่ต้องใช้ทักษะความสามารถทางกายทางด้านสมรรถภาพทางร่างกาย เพื่อมีสุขภาพกาย สุขภาพจิตที่ดี เช่น เกม กีฬา เกมเบ็ดเตล็ด การละเล่นพื้นเมือง

3. การเดินร่ำ เป็นกิจกรรมที่แสดงออกถึงความสามารถความสวยงามและเอกลักษณ์เฉพาะ เพื่อส่งเสริมมนุษยสัมพันธ์ทางสังคม เช่น การลีลาศ นาฏศิลป์ต่างๆ

4. การละคร เป็นกิจกรรมที่แสดงออกถึงความสามารถและสะท้อนให้เห็นถึงสภาพความเป็นอยู่ของสังคม เช่น ละครพื้นเมือง ละครร้อง ละครรำ ละครทางวรรณคดี โขน หนังตะลุง หุ่นกระบอก

5. งานอดิเรก เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมทักษะพิเศษ ความสามารถเฉพาะ การใช้เวลารว่างให้เกิดประโยชน์ อาจเป็นประเภทเก็บสะสมวัสดุสิ่งของ เช่น รูปภาพ เหรียญ แสตมป์ หรือการปลูกต้นไม้ เลี้ยงสัตว์

6. การดนตรีและการร้องเพลง เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมการแสดงออกถึงความสามารถเฉพาะอย่าง ความถนัดเฉพาะ เช่น ดนตรีสากล ดนตรีพื้นบ้าน

7. กิจกรรมกลางแจ้ง/นอกเมือง กิจกรรมที่ส่งเสริมการเรียนรู้ประสบการณ์ชีวิต ธรรมชาติ เช่น การเที่ยวชมสวนสาธารณะ การปีนเขา การเดินป่า การจัดค่ายพักแรม

8. วรรณกรรม (อ่าน พูด เขียน) เป็นกิจกรรมที่ช่วยส่งเสริมความรู้ ความคิดสร้างสรรค์ ความเชื่อมั่นและกล้าแสดงออกในทางที่ถูกต้อง เช่น การได้วาที การปาฐกถา การเขียนบทความ

9. กิจกรรมทางสังคม เป็นกิจกรรมที่ช่วยส่งเสริมมนุษยสัมพันธ์ การเข้ากลุ่ม ซึ่งทำให้เกิดความเข้าใจอันดี สร้างมิตรภาพในสังคม เช่น งานเลี้ยงสังสรรค์ งานกีฬาหมู่บ้าน

10. กิจกรรมพิเศษตามเทศกาลต่างๆ เป็นกิจกรรมที่จัดขึ้นในโอกาสเทศกาลพิเศษเปิดโอกาสให้ชุมชนได้รวมกันเพื่อทำประโยชน์หรือเพื่อประเพณีหรือกิจกรรมทางศาสนา เช่น งานวันเข้าพรรษา

11. การบริการอาสาสมัคร เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมคุณธรรม จริยธรรม เป็นการบริการต่างๆ ด้วยความสมัครใจ ช่วยเหลือบริการสังคมไม่หวังผลตอบแทน เช่น การบริจาคโลหิต การทำความสะอาดวัด

สมบัติ กาญจนกิจ (2560) ได้แบ่งกิจกรรมนันทนาการออกเป็น 15 ประเภท

1. กิจกรรมนันทนาการประเภทศิลปหัตถกรรม
2. กิจกรรมนันทนาการประเภทเกมกีฬา
3. กิจกรรมนันทนาการการเดินรำ
4. กิจกรรมนันทนาการท่องเที่ยว ทักษะศึกษา
5. กิจกรรมนันทนาการพัฒนาจิตใจและความสงบสุข
6. กิจกรรมนันทนาการการละคร
7. กิจกรรมนันทนาการงานอดิเรก

8. กิจกรรมนันทนาการการดนตรีและร้องเพลง
9. กิจกรรมนันทนาการกลางแจ้ง
10. กิจกรรมนันทนาการทางสังคม
11. กิจกรรมนันทนาการพิเศษ
12. กิจกรรมนันทนาการการอ่าน พูด เขียน
13. กิจกรรมนันทนาการการบริการอาสาสมัคร
14. กิจกรรมนันทนาการการพัฒนาสุขภาพและสมรรถภาพ
15. กิจกรรมนันทนาการกลุ่มสัมพันธ์และมนุษยสัมพันธ์

คณิต เขียววิชัย (2546) กล่าวว่า กิจกรรมนันทนาการช่วยพัฒนาชุมชน และสังคมในด้านคุณภาพชีวิตในช่วงเวลาว่าง ช่วยส่งเสริมให้บุคคลและชุมชนมีส่วนร่วมเป็นกิจกรรมกลุ่มที่มีความสนใจหรือความต้องการร่วมกัน อันจะส่งผลต่อการพัฒนามนุษย์สัมพันธ์ นอกจากนี้กิจกรรมนันทนาการยังช่วยเสริมสร้างประสบการณ์ใหม่ให้กับชีวิตอีกด้วย กิจกรรมนันทนาการสำหรับชุมชนสามารถรวบรวมได้เป็น ประเภทต่าง ๆ 15 ประเภท ได้แก่

1. กิจกรรมประเภทเกมกีฬา ซึ่งกิจกรรมประเภทเกมจะมีหลายรูปแบบ เช่น เกมเบ็ดเตล็ด เกมนำไปสู่กีฬาใหญ่ เกมสร้างสรรค์ เกมกลุ่มสัมพันธ์ เกมประกวด เกมส่งเสริมคุณค่าทางศิลปวัฒนธรรม เกมการละเล่นพื้นเมือง เป็นต้น กีฬา กีฬาประเภทบุคคล เช่น แบดมินตัน ยิงธนู โบว์ลิ่ง ยิงปืน จักรยานไต่เขา ตกปลา กรีฑา ว่ายน้ำ ฯลฯ กีฬาประเภททีม เช่น ฟุตบอล วอลเลย์บอล บาสเกตบอล ตะกร้อ ซอฟท์บอล ฯลฯ และกีฬานันทนาการ หมายถึง กีฬามวลชนเป็นกีฬาที่เล่นได้ทุกเพศทุกวัย แม้แต่ประชากรกลุ่มพิเศษก็สามารถร่วมเล่นได้ เป็นการเล่นกีฬาในช่วงเวลาว่าง เพื่อส่งเสริมคุณค่าการพัฒนาคุณภาพชีวิตโดยมิได้มุ่งเพื่อความเป็นเลิศทางกีฬา กีฬานันทนาการ ได้แก่ กอล์ฟ วิ่ง-เดินเพื่อสุขภาพ กีฬาดำน้ำ ประดาน้ำ ไต่เขากีฬาเพื่อทดสอบสมรรถภาพ เครื่องร่อนโดร่มชูชีพ เป็นต้น

2. กิจกรรมประเภทศิลปหัตถกรรม เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมความสามารถทักษะด้านงานเพื่อให้แก่ชุมชนเพื่อส่งเสริมให้เกิดการพัฒนาอารมณ์ของความสุข ความละเอียดรอบคอบ รักในความสะอาด กิจกรรมนี้จะมีทั้งประเภทประดิษฐ์ สร้างสรรค์ แกะสลัก วาดภาพ เครื่องจักสาน และยังรวมถึงการทำอาหารอีกด้วย

3. กิจกรรมเข้าจังหวะและการเต้นรำ เป็นกิจกรรมทางสังคมที่ช่วยพัฒนาทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม ส่งเสริมให้บุคคลกล้าแสดงออก รู้จักมารยาท และวัฒนธรรมที่ดี

4. การละคร เป็นกิจกรรมที่แสดงออกทางอารมณ์หรือกิจกรรมของชีวิตประจำวัน การละครเกิดจากหลายแนวทาง ได้แก่ ความฝันหรือจินตนาการของคนในแต่ละยุคแต่ละสมัยหรืออาจจะเกิดจากความเชื่อทางศาสนา หรือพิธีกรรมทางศาสนา การละครนี้จะต้องสอดแทรกบทความของ ความสนุกสนานตื่นเต้นไว้ด้วย เพื่อให้ผู้ดูและผู้เล่นได้ผ่อนคลาย สนุกสนาน การละครในแต่ละยุค จะช่วยสะท้อนสภาพสังคมให้คนรุ่นหลังได้เข้าใจหรือเกิดความรู้สึกนึกคิดอะไรบางอย่าง ซึ่งสิ่งเหล่านี้ก็อาจจะมีผลต่อวัฒนธรรมได้เช่นกัน

5. งานอดิเรก เป็นกิจกรรมที่อยู่ในความสนใจของคนเกือบทุกเพศทุกวัย มีส่วนช่วยในการพัฒนาคุณภาพชีวิต และงานอดิเรกมีหลายประเภท ได้แก่ ประเภทกระทำ เช่น การประดิษฐ์ ต่อเติม เป็นต้น ประเภทสะสม เช่น สะสมแสตมป์ เหรียญที่ระลึก เป็นต้น ประเภทสร้างสรรค์ เช่น แกะสลัก วาดภาพ เป็นต้น และประเภทศึกษาเรียนรู้ เช่น การเรียนรู้เทคนิคสิ่งต่าง ๆ เป็นต้น

6. เพลงและดนตรี เป็นกิจกรรมที่อยู่ในความสนใจของคนทุกเพศทุกวัย เพียงแต่อาจจะแตกต่างกันบ้างตามประเภทของเพลงและดนตรีเท่านั้น ในการจัดโครงการนันทนาการที่ไม่ใช่เป็นกิจกรรมรื่นเริงยังจำเป็นต้องแทรกกิจกรรมประเภทเพลงและดนตรีไว้ด้วยเพื่อให้กิจกรรมนั้นสนุกสนานรื่นเริง เป็นต้น

7. กิจกรรมนอกเมือง เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมให้คนได้ใกล้ชิดกับธรรมชาติและส่งเสริมให้คนเกิดความคิดในการอนุรักษ์ ทรัพยากรธรรมชาติ และรักษาสภาพแวดล้อมที่สะอาดและสวยงาม แหล่งนันทนาการประเภทนี้ ได้แก่ อุทยานแห่งชาติ วนอุทยาน น้ำตก ถ้ำ หาดทราย ฯลฯ กิจกรรมนันทนาการประเภทนอกเมืองจะต้องเป็นกิจกรรมที่ไปปฏิบัติในที่ที่ห่างไกลออกไปจากเมืองหรือชุมชน ได้แก่ การเดินทางไกล ล่าสัตว์ ตกปลา การอยู่ค่ายพักแรมที่เป็นการไปศึกษาธรรมชาติ การอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติ เป็นต้น

8. กิจกรรมทางสังคม เนื่องจากมนุษย์เป็นสัตว์สังคมที่ต้องมีการติดต่อสัมพันธ์กับคนอื่น ๆ ต้องการความรักความเข้าใจ ดังนั้นกิจกรรมทางสังคมจะเป็นกิจกรรมที่ช่วยส่งเสริมโอกาสของการติดต่อสัมพันธ์ ความเข้าใจ ความสามัคคีอันดีต่อเพื่อนมนุษย์ กิจกรรมทางสังคม ได้แก่ งานเลี้ยงงานสังสรรค์ต่างๆ งานชุมนุมศิษย์เก่า งานเลี้ยงรุ่น ฯลฯ

9. กิจกรรมพิเศษ เป็นกิจกรรมที่จัดขึ้นในโอกาสเทศกาลต่างๆ หรืองานฉลองตามประเพณี เช่นการจัดงานวันเกิด งานครบรอบแต่งงาน นอกจากนี้นงานเทศกาลต่าง ๆ เช่น งานประจำปีของวัด งานเทศกาลสงกรานต์ งานลอยกระทง คริสต์มาส ตรุษจีน เป็นต้น

10. กิจกรรมประเภทวรรณกรรม อ่าน เขียน พูด เป็นกิจกรรมนันทนาการที่ช่วยส่งเสริมให้บุคคลได้พัฒนาทักษะความรู้ความสามารถก่อให้เกิดความสนุกสนาน เพลิดเพลิน เกิดจินตนาการ ได้แสดงออกถึงความรู้สึกนึกคิด เป็นต้น กิจกรรมประเภทนี้จะเป็นที่สนใจของคนเช่นเดียวกับกิจกรรมประเภทอื่น ๆ

11. กิจกรรมประเภทอาสาสมัคร เป็นกิจกรรมที่ช่วยส่งเสริมในด้านคุณธรรม จริยธรรมการให้ การรับ การสร้างความร่วมมือกับคนกลุ่มอื่น กิจกรรมประเภทนี้เป็นกิจกรรมที่ให้บริการโดยไม่รับสินจ้างรางวัลใดๆทั้งสิ้น กิจกรรมประเภทนี้ ได้แก่ การช่วยบรรเทาสาธารณภัย การช่วยพัฒนาพื้นที่ การช่วยเหลือผู้ตกทุกข์ได้ยาก เป็นกิจกรรมที่จะช่วยเสริมสร้างคุณภาพชีวิตให้กับคนในสังคมอีกด้วย

12. กิจกรรมการท่องเที่ยวทัศนศึกษา เป็นกิจกรรมที่ช่วยในการเสริมสร้างประสบการณ์ทั้งด้านความประทับใจ ความซาบซึ้งในความงาม ของธรรมชาติ ตลอดจนศิลปวัฒนธรรม ประเพณีชีวิตของชุมชนและสังคมที่แตกต่างกัน การท่องเที่ยวจะช่วยพัฒนาคนให้เป็นคนที่มีความทันสมัยคือยอมรับการเปลี่ยนแปลงทั้งทางวิทยาศาสตร์ เทคโนโลยี และวัฒนธรรม ประเพณีทั้งหลาย กิจกรรมประเภทนี้เหมาะแก่การเตรียมความพร้อมของผู้สูงอายุไม่ให้เกิดช่องว่างกับลูกหลานจนเป็นปัญหาสังคมต่อไป

13. กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ เป็นกิจกรรมนันทนาการที่ให้คุณค่าทางด้านการเรียนรู้ และการทำงานร่วมกันเป็นกลุ่ม สร้างคุณค่าตนเองให้กับสังคมและยังช่วยพัฒนาคุณลักษณะของการเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี ช่วยสร้างความรู้สึกรับผิดชอบ การให้ความร่วมมือกับคนอื่น ๆ กิจกรรมประเภทนี้อาจจะใช้กิจกรรมประเภทเกม เพลง หรือดนตรีมาประกอบด้วย เพื่อให้เกิดความสนุกสนานเพลิดเพลิน

14. กิจกรรมประเภทการพัฒนาจิต เป็นกิจกรรมนันทนาการที่ช่วยให้ผู้เข้าร่วมเกิดสมาธิ มีความสงบสุข ลดอาการตื่นเต้น ดีใจ หรือเสียใจ จนเกินไป กิจกรรมประเภทนี้ ได้แก่ กิจกรรมการทำสมาธิ ปฏิบัติธรรม โยคะ เป็นต้น กิจกรรมประเภทนี้จะช่วยในการลดความเครียดได้เป็นอย่างดี

15. กิจกรรมประเภทพัฒนาสุขภาพและสมรรถภาพ เป็นกิจกรรมที่มีความสำคัญเป็นอย่างมากในสังคมยุคปัจจุบัน คนส่วนมากเริ่มสนใจเกี่ยวกับสุขภาพของตนเองมากขึ้น ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ กิจกรรมประเภทนี้ ได้แก่ การเดิน-วิ่งเพื่อสุขภาพ กิจกรรมสร้างสุขภาพ และสมรรถภาพโดยใช้อุปกรณ์บริหารกาย ซึ่งอาจจะจัดในรูปแบบของศูนย์บริหารร่างกาย หรือ ศูนย์สุขภาพในรูปแบบของนันทนาการเชิงธุรกิจการค้า เป็นต้น

Taki, Hakan, Arif, Sibel, และ Alper (2017) ได้จำแนกประเภทกิจกรรมนันทนาการไว้ดังนี้

1. ความบันเทิงพื้นฐาน (Basic Entertainment) เช่น คอนเสิร์ต วิทยุ กีฬามีผู้ชม การเล่าเรื่อง การจัดนิทรรศการ ภาพยนตร์ โรงละคร อินเทอร์เน็ต การประชุม เป็นต้น
2. กิจกรรมพัฒนาจิตใจและการรับรู้ตนเอง (Mental Activity, Self-Awareness) เช่น ชั้นเรียนวิชาการ สัมมนาบทเรียนกลุ่ม การพัฒนาส่วนบุคคล ชั้นเรียนสำหรับการพัฒนาทักษะ การทำสมาธิ ไทเก็ก เยี่ยมชมพิพิธภัณฑ์ กวี การเขียน/อ่าน โยคะ การตั้งถิ่นฐานทางประวัติศาสตร์ การประชุม ฟังเพลง ดูพระอาทิตย์ขึ้น/พระอาทิตย์ตก นวดห้องชาวน้ำและห้องอบไอน้ำ เป็นต้น
3. กีฬาและการออกกำลังกาย (Sport and Exercise) เช่น ายกรรม มวย การยิมนาสติก การพายเรือแคนู แข่งรถ แบดมินตัน กีฬาเบสบอล การดำน้ำ บาสเกตบอล ชีจี้กรยาน ฟุตบอล ฮอกกี้ โบว์ลิ่ง จานร่อนกอล์ฟ รักบี้ ล่องเรือด้วยเรือใบ แชนด์บอล สเกตบอร์ด ฮอกกี้น้ำแข็ง เล่นสกีหิมะ วู่วิ่ง อเมริกันฟุตบอล ยูโด ซอฟท์บอล คาราเต้ ปิงปอง บันจี้กรยานเสือภูเขา วอลเลย์บอล ลูกบอลลูกน้ำ พาราเซล สกีนํ้า การชีจี้กรยาน โปโล การยกน้ำหนัก ล่องแก่ง มวยปล้ำ การเล่นเกมคอมพิวเตอร์ เล่นสกีกับสโนว์บอร์ด กระโดดด้วยร่มชูชีพ บันจี้จัมพ์ เป็นต้น
4. เพลง (Music) เช่น เข้าร่วมคอนเสิร์ต ร้องเพลงคอรัส เข้าร่วมโรงเรียนดนตรี ร้องเพลงในกลุ่มที่ไม่เป็นทางการ ไปไนต์คลับฟังเพลง เข้าร่วมชมฟิโนเล่นเครื่องดนตรี (กับเพื่อน) การแต่งเพลง ร้องเพลงเดี่ยว กลุ่มดนตรีชั้นนำ ผีวปาก เป็นต้น
5. ศิลปะ (Art) เช่น มีส่วนร่วมในงานศิลปะ งานศิลปะแก้ว อักษรวิจิตร ศิลปะน้ำแข็ง เครื่องเคลือบดินเผา งานศิลปะโลหะ ออกแบบ ศิลปะโมเซอิก เทคนิคการวาดภาพ ภาพเขียนสีน้ำมัน ศิลปะการพับกระดาษ ประติมากรรมศิลปะ ศิลปะการถ่ายภาพ สีนํ้า ร่าง งานไม้แกะสลัก ศิลปะหินอ่อน งานศิลปะกระจกสี เป็นต้น
6. เต้นรำ (Dance) เช่น เต้นแอโรบิก เต้นดิสโก้ ระบำปลายเท้า การเต้นรำพื้นบ้าน เต้นรำในห้องโถง แจ๊สแดนซ์ เต้นแบบตะวันออก การเต้นรำสมัยใหม่ การเต้นรำแบบไอริช การเต้นรำแบบสแควร์ดี เต้นรำละติน เป็นต้น
7. งานอดิเรก (Hobbies) เช่น การสะสมของเก่า การจัดการกับศิลปะสักหลาด การปรุงอาหาร การจัดดอกไม้ แต่งหน้าเค้ก การทำเครื่องประดับ การผลิตเทียน การเล่นเกม ทำการ์ด ทอผ้า การช่างไม้ งานฝีมือ เครื่องหนัง การออกแบบผ้า งานหัตถกรรมโลหะ การสร้างแบบจำลอง ถัก กระดาษอาร์ต ทำกระดาษมาเซ่ ภาพวาดผ้า ดูแลสัตว์เลี้ยง เป็นต้น

8. การเล่นเกม/วิดีโอเกมส์ (Play/Video Games) เช่น เกมบนโต๊ะสำหรับผู้ใหญ่ เกมละคร เกมศิลปะเกมโต้ะคู่ (หมากรุก) การ์ดเกม เกมคอมพิวเตอร์ เกมจินตนาการ จิ๊กซอร์ เกมสะกดคำ เกมสารสนเทศ เกมเป้าหมาย เกมหน่วยความจำ เกมทีม เป็นต้น

9. กิจกรรมสังคม (Social Activity) เช่น ชมรมศิลปะ เข้าร่วมชมรมระหว่างประเทศ สโมสรกีฬา มีส่วนร่วมในการประชุม มีส่วนร่วมในกิจกรรมกลางแจ้ง เข้าร่วมชมรมการต่อสู้ เข้าร่วมคลับในเมือง เข้าร่วมในองค์กรวิชาชีพ เข้าร่วมชมรมที่เกี่ยวข้องกับงานหัตถกรรม มีส่วนร่วมในกลุ่มศาสนา เข้าร่วมชมรมวัฒนธรรม มีส่วนร่วมในการร้องประสานเสียง เข้าร่วมชมรมทางสังคม เข้าร่วมชมรมละคร เข้าร่วมชมรมลูกเสือ มีส่วนร่วมในกลุ่มการศึกษา มีส่วนร่วมในการประชุมครอบครัว เยี่ยมเพื่อน เข้าร่วมชมรมกีฬาทางน้ำ เข้าร่วมชมรมเกม เข้าร่วมชมรมกีฬาฤดูหนาว มีส่วนร่วมในกลุ่มสำหรับผู้ใหญ่ มีส่วนร่วมในกลุ่มเยาวชน เข้าร่วมชมรมงานอดิเรก เป็นต้น

10. การให้ความช่วยเหลือ (Human Service) เช่น ให้ความช่วยเหลือคนพิการ ให้ความช่วยเหลือผู้สูงอายุ ให้ความช่วยเหลือคนไร้บ้าน/กลุ่มมนุษย์ ให้ความช่วยเหลือผู้ป่วย/กลุ่มนานาชาติ/กลุ่มที่มีเป้าหมายที่แน่นอน/กลุ่มประเทศวิทยาศาสตร์ การป้องกันและสิ่งแวดล้อม กลุ่มสนับสนุนระหว่างบุคคล/กลุ่มการศึกษา/กลุ่มคุ้มครองสมาคมให้ทุน เป็นต้น

11. กิจกรรมธรรมชาติ / นันทนาการกลางแจ้ง (Nature Activities/Open Air Recreation) เช่น เดินเพื่อสำรวจสัตว์ เดินในเวลากลางวัน ปิกนิก สำรวจนก เดินใกล้แม่น้ำ แคมป์ไฟ ตกปลา งานสวน การสำรวจถ้ำ ติดตามร่องรอยของสัตว์ ปีนเขา การล่าสัตว์ เดินชมธรรมชาติ การค้นพบถ้ำไดโนเสาร์ การเรียนรู้ในธรรมชาติ ขับมอเตอร์ไซด์ปีนขึ้นไปบนต้นไม้ เพนท์บอล เป็นต้น

ตาราง 1 แสดงประเภทของกิจกรรมนันทนาการ

ประเภทของกิจกรรมนันทนาการ	จิมทรัน ฆาปรีรัตน์ (2528)	National Workshop on Recreation (1994)	คณิต เทียวิชัย (2546)	สำนักส่งเสริมและพัฒนา นันทนาการ (2550)	สมบัติ กาญจนกิจ (2559)	Taki Can Metin etc. (2017)
ศิลปหัตถกรรม	✓	✓	✓	✓	✓	✓
เกม/กีฬา	✓	✓	✓	✓	✓	✓
การเดินป่า	✓	✓	✓	✓	✓	✓
การท่องเที่ยวทัศนศึกษา			✓		✓	

ตาราง 1 (ต่อ)

ประเภทของกิจกรรมนันทนาการ	จรินทร์ ธานีรัตน์ (2528)	National Workshop on Recreation (1994)	คณิต เขียววิชัย (2546)	สำนักส่งเสริมและพัฒนานันทนาการ (2550)	สมบัติ กาญจนกิจ (2559)	Taki Can Metin etc. (2017)
พัฒนาจิตใจและความสงบสุข			✓		✓	✓
การละคร	✓	✓	✓	✓	✓	
งานอดิเรก	✓	✓	✓	✓	✓	✓
การดนตรีและร้องเพลง	✓	✓	✓	✓	✓	✓
นันทนาการกลางแจ้ง	✓	✓	✓	✓	✓	✓
นันทนาการทางสังคม	✓	✓	✓	✓	✓	✓
นันทนาการพิเศษ	✓	✓	✓	✓	✓	
วรรณกรรม (การอ่าน พูด เขียน)	✓	✓	✓	✓	✓	
การบริการอาสาสมัคร	✓	✓	✓	✓	✓	✓
การพัฒนาสุขภาพและสมรรถภาพ					✓	
กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์			✓			
กิจกรรมความบันเทิงพื้นฐาน						✓
การเล่น/วิดีโอเกม						✓

จากการศึกษาดังกล่าวผู้วิจัยได้ทำการสังเคราะห์รูปแบบแนวคิดประเภทของกิจกรรมนันทนาการของจรินทร์ ธานีรัตน์ (2528) National Workshop on Recreation (1994) คณิต เขียววิชัย (2546) สำนักส่งเสริมและพัฒนานันทนาการ (2550) สมบัติ กาญจนกิจ (2559) และ Taki Can Metin etc. (2017) อาจสรุปได้ว่า กิจกรรมนันทนาการ สามารถแบ่งออกได้เป็น 11 ประเภท ได้แก่ กิจกรรมนันทนาการประเภทศิลปหัตถกรรม เกมกีฬา การเต้นรำ การละคร งานอดิเรก การดนตรีและร้องเพลง กิจกรรมกลางแจ้ง กิจกรรมทางสังคม กิจกรรมพิเศษ วรรณกรรม และการบริการอาสาสมัคร

2.5 ปัจจัยที่ส่งผลต่อการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการ

กิจกรรมนันทนาการเป็นกิจกรรมที่บุคคลเข้าร่วมในช่วงเวลาว่าง โดยการเลือกปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการต้องอาศัยปัจจัยในหลายด้าน ซึ่งมีผู้ได้กล่าวถึงปัจจัยในการเข้าร่วมปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการ ไว้ดังนี้

Kaplan (1975) กล่าวว่า การเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของบุคคลที่แตกต่างกันออกไปขึ้นอยู่กับปัจจัยที่สำคัญอยู่ 3 ประการ คือ

1. ปัจจัยภายใน (Internal Factors) ได้แก่ ความพึงพอใจ การพิจารณาตัดสินใจ บุคลิกภาพของแต่ละบุคคล อำนาจนึกคิดต่างๆ และรสนิยมของแต่ละบุคคล

2. ปัจจัยภายนอก (External Factors) ที่สามารถวัดและมองเห็นได้อย่างชัดเจน คือ อายุ เพศ รายได้ ที่อยู่อาศัย การทำงาน การศึกษา ระยะเวลา โดยมีอิทธิพลต่อการเลือกของบุคคลดังรายละเอียดต่อไปนี้

อายุ เป็นตัวแปรที่แสดงให้เห็นถึงความแตกต่างของการปฏิบัติกิจกรรม ซึ่งขึ้นอยู่กับกรอบบรรทัดฐานตามที่สังคมกำหนดให้ ทักษะ และประสบการณ์ตามอายุ การยึดถือและการปฏิบัติเป็นประจำ

เพศ เป็นความแตกต่างทางสรีระที่เป็นตัวกำหนดกิจกรรมระหว่างผู้หญิงและผู้ชายที่แตกต่างกันอย่างชัดเจน

การศึกษา เป็นตัวแปรที่มีอิทธิพลที่เห็นได้ชัด อาจเป็นเพราะระดับของการศึกษามีความสัมพันธ์กับอาชีพ การทำงาน ระดับรายได้ และสถานภาพทางสังคมของแต่ละบุคคล นอกจากนี้ยังมีผลต่อการดำรงชีวิต รสนิยม การเลือกสรร การตัดสินใจ บุคลิกภาพ และอำนาจนึกคิดอีกด้วย

รายได้ การเลือกทำกิจกรรมต่างๆ ของแต่ละบุคคลยังขึ้นอยู่กับค่าใช้จ่ายที่ใช้ในการทำกิจกรรมนั้นด้วย รายได้และทรัพย์สินเป็นตัวแบ่งแยกความแตกต่างของบุคคลออกเป็นคนจนและคนรวย ซึ่งมีผลไปถึงการดำรงชีวิต (Lifestyles) ของแต่ละคนด้วย

การทำงาน ปัจจัยด้านการทำงานมีผลต่อการเลือก ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับลักษณะของงานที่ทำว่ามีความเกี่ยวข้องกับวัสดุ อุปกรณ์ และมีความสัมพันธ์ต่อการนำไปใช้ในงานว่างด้วย การทำงานให้เกิดทักษะ ประสบการณ์ สร้างคุณค่า ความสำคัญที่ต้องการจะเรียนรู้ รวมถึงการทำงานสร้างทัศนคติซึ่งส่งผลไปสู่การเลือกสรรกิจกรรมที่เหมาะสมด้วย

ที่อยู่อาศัย เป็นตัวแปรหนึ่งที่มีผลต่อการปฏิบัติกิจกรรมที่แตกต่างกัน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับว่าสถานที่นั้นมีประเภทของกิจกรรมให้เลือกหรือไม่ นอกจากนี้ยังขึ้นอยู่กับความคมนาคม

ภูมิประเทศ ภูมิอากาศ ความสัมพันธ์ในชุมชนละแวกบ้าน โครงสร้างทางระบบนิเวศน์ อาชีพ โดยรวมในชุมชนนั้นๆ

ระยะเวลา การทำกิจกรรมใดๆย่อมขึ้นอยู่กับระยะเวลาว่างที่มีการแบ่งเวลาเพื่อใช้ในกิจกรรมต่างๆขึ้นอยู่กับความเห็นคุณค่า และความจำเป็นในกิจกรรมนั้นๆ รวมถึงระยะเวลาในการเดินทางไปร่วมกิจกรรมนั้นด้วย

3. เงื่อนไขในระดับสังคม เป็นตัวควบคุมปัจจัยในระดับบุคคลอีกระดับหนึ่ง ได้แก่ ความสอดคล้องเหมือนกัน ประเพณีที่ถือปฏิบัติ การแนะนำและเสนอแนะ ช่วงชั้นทางสังคม ข้อห้าม และการกีดกันทางสังคมหรือข้อกำหนดบังคับต่างๆ

Chubb (1981) ได้เสนอปัจจัยที่มีต่อการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ แบ่งเป็น 3 ปัจจัย ดังนี้

1. ปัจจัยทางด้านเศรษฐกิจ

1.1 ระดับการพัฒนาเศรษฐกิจของชุมชน เน้นการผลิตสินค้าและบริการ ให้สอดคล้องกับวัฒนธรรมของชุมชน มีการสร้างงานให้กับคนในชุมชนก่อให้เกิดรายได้ส่งผลให้นำรายได้มาใช้ในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ รวมไปถึงการให้บริการด้านสุขภาพ การเพิ่มรายได้ของคนในชุมชน การแผ่ขยายฐานการศึกษา การพัฒนาอุตสาหกรรมและธุรกิจต่างๆ การพัฒนาระบบการสื่อสาร การปรับปรุงด้านการขนส่ง และนโยบายทางการเมือง

1.2 รูปแบบการว่างงาน การลดลงของเวลาทำงานจากอดีตจนถึงปัจจุบันมีอัตราที่ลดลง ส่งผลถึงการมีเวลาว่างที่เพิ่มขึ้น ในยุคปัจจุบันลูกจ้างก็จะมีโอกาสในการได้มีวันหยุดพักผ่อนตามเทศกาลมากขึ้น รูปแบบของงานก็จะส่งผลถึงรูปแบบการเข้าร่วมการใช้เวลาว่าง เช่น คนทำงานเป็นทีมก็จะชอบเล่นกีฬาเป็นทีม และตำแหน่งหน้าที่ของการทำงานก็จะส่งผลถึงการเลือกใช้เวลาว่างรวมถึงรายได้และผลกำไรจากธุรกิจก็จะส่งผลถึงการเข้าร่วมการใช้เวลาว่าง

1.3 การกระตุ้นและข้อบังคับของรัฐบาล ในการเก็บภาษีและค่าธรรมเนียมจากเงินรายได้ในประเทศที่พัฒนาแล้วก็จะมีการเก็บภาษีในอัตราก้าวหน้า เพื่อเอาเงินภาษีมาจัดสวัสดิการให้กับประชาชนในประเทศ ส่งผลให้คนมีโอกาสนำเงินมาใช้ในการเข้าร่วมการใช้เวลาว่าง ส่วนประเทศที่ยังไม่พัฒนาหรือกำลังพัฒนายังจะมีโอกาสในการเข้าร่วมที่น้อย ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับอัตราการเก็บภาษีรวมไปถึงการดูแลสุขภาพสาธารณะ โครงการนันทนาการ การจัดทำพิพิธภัณฑ์ สิ่งอำนวยความสะดวกด้านกีฬา ศูนย์วัฒนธรรม ระบบการออกอากาศ สิ่งอำนวยความสะดวกแก่นักท่องเที่ยว การมีองค์การทางการศึกษา การดูแลถนนหนทาง ฯลฯ

1.4 ปัจจัยด้านประชากร การรวมกลุ่มของประชากรหลายอาชีพเพื่อไปเที่ยวตามเมืองใหญ่ จึงสมควรให้มีการกระจายคนให้ไปตามเมืองเล็กๆ เพื่อเป็นการกระจายรายได้ไปตามเมืองเล็กๆ รวมถึงลดความหนาแน่นของประชากรในเมืองใหญ่ โดยการสำรวจข้อมูลสถิติประชากร การกระจายตัวของประชากรขึ้นอยู่กับสภาพสังคม สภาพภูมิอากาศ สภาพภูมิประเทศ อัตราการเพิ่มของประชากร การย้ายเข้าเมืองที่มีมากขึ้นของคนชนบทเพื่อต้องการประกอบอาชีพ ส่งผลให้ในตัวเมืองใหญ่ๆ มีความหนาแน่นของประชากร

2. ปัจจัยทางด้านบุคคล

2.1 การรับรู้และทัศนคติของแต่ละบุคคลในการเลือกและตัดสินใจที่จะเข้าร่วม

2.2 ความรู้และทักษะพื้นฐานด้านการศึกษาเป็นการสร้างโอกาสในการเข้าร่วมการใช้เวลาว่าง

2.3 เพศ ลักษณะที่แตกต่างของโครงสร้างทางร่างกาย อุปนิสัย ส่งผลถึงรูปแบบกิจกรรมในการเข้าร่วม

2.4 อายุและวงจรชีวิต ระดับพัฒนาทางด้านร่างกาย สมรรถนะ ความรู้สึกนึกคิด การปรับตัวทางสังคมส่งผลต่อการเข้าร่วม

2.5 บุคลิกภาพของแต่ละบุคคล

2.6 วัฒนธรรม ศาสนา

2.7 การเลียนแบบพฤติกรรมของค่านิยมทางตะวันตก

2.8 เป้าหมายและรูปแบบการดำรงชีวิต

3. ปัจจัยทางด้านสังคม

3.1 ศาสนา การเมือง ส่งผลถึงพฤติกรรมการเข้าร่วมทางนันทนาการของด้านร่างกายรวมถึงครอบครัว

3.2 ประเพณี วิถีชีวิต รวมถึงลักษณะนิสัย จะส่งผลถึงการมีส่วนร่วมทางกิจกรรมนันทนาการ

3.3 ปัญหาต่างๆในสังคม อาชญากรรม ข้อขัดแย้งทางสังคม ส่งผลทำให้ไม่สามารถเข้าร่วมได้

3.4 ทรัพยากรในแหล่งนันทนาการ ส่งผลต่อการเข้าร่วมของคน รวมถึงเทคโนโลยีที่จะเอื้ออำนวยความสะดวก และสร้างโอกาสในการเข้าร่วมของประชาชน

3.5 นโยบายของรัฐบาล หน่วยงาน การจัดสรรทรัพยากรในท้องถิ่น

3.6 การเดินทางเพื่อเข้าถึงแหล่งนันทนาการ ยานพาหนะ รวมถึงถนน
หนทาง

Kelly (1996) ได้แบ่งปัจจัยที่ส่งผลถึงการเข้าร่วมกิจกรรม ไว้ 5 ปัจจัย ดังนี้

1. ปัจจัยด้านเศรษฐกิจ ได้แก่ แนวโน้มการว่างงาน รายได้และความ
ร่ำรวย การพัฒนาด้านเทคโนโลยี การเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจ และข้อจำกัดของทรัพยากร
2. ปัจจัยด้านการเมือง ได้แก่ นโยบายของรัฐบาล ภาษี การวางแผนระยะ
ยาวในการบริหารทรัพยากร
3. ปัจจัยด้านประชากรศาสตร์ ได้แก่ อัตราการเกิด การกระจายตัวของ
ครอบครัว ระดับการศึกษาว่าจ้างงานของผู้หญิงมากขึ้นอายุของคนในครอบครัว
4. ปัจจัยด้านครอบครัว ได้แก่ ครอบครัวเดี่ยว ความแปรปรวนทางพฤติกรรม
การสมรส การว่างงานของผู้หญิงมากขึ้น อายุของคนในครอบครัว
5. ปัจจัยด้านการปรับให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมสังคมและกระแสทางเศรษฐกิจ
แรงจูงใจในการยอมรับทางสังคม

Torkildsen (2005) แบ่งปัจจัยที่มีผลต่อการเข้าร่วมนันทนาการ ออกเป็น 3
ประเภท คือ

1. อิทธิพลของบุคคลและครอบครัว ประกอบด้วย อายุ เพศ สถานภาพสมรส
จุดมุ่งหมายของชีวิต การบังคับส่วนบุคคล ทรัพยากร การรับรู้ ทักษะและแรงจูงใจ ความสนใจ
และอคติ ทักษะและความสามารถ ร่างกายสังคม สติปัญญา บุคลิกภาพและความเชื่อมั่น
วัฒนธรรม การเลี้ยงดูพื้นฐาน
2. สภาพสังคมและสิ่งแวดล้อม ประกอบด้วย อาชีพ เงินรายได้ การแบ่งสรร
เงินรายได้ วัตถุและสินค้า เวลา หน้าที่และการถูกบังคับ บ้านและสิ่งแวดล้อมทางสังคม เพื่อน
บทบาททางสังคม ปัจจัยทางสิ่งแวดล้อม การศึกษาและสิ่งที่ได้รับ ปัจจัยของประชากร
3. โอกาส ประกอบด้วย ทรัพยากรที่ใช้ได้ สิ่งอำนวยความสะดวก ตระหนักรู้
การรับรู้ โอกาส การให้บริการนันทนาการ การเข้าถึงและทำเลที่ตั้ง ตัวเลือกของกิจกรรม การ
เดินทาง ค่าใช้จ่ายก่อน-ระหว่าง-หลัง การจัดการนโยบายสนับสนุน การตลาด การจัดโปรแกรม
การจัดองค์กรและการเป็นผู้นำ ความสามารถเข้าถึงทางสังคม นโยบายทางการเมือง

ตาราง 2 แสดงปัจจัยที่ส่งผลต่อการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการ

แนวคิด	ปัจจัยที่ส่งผลต่อการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการ
Kaplan (1975)	กิจกรรมนันทนาการของบุคคลที่แตกต่างกันออกไปขึ้นอยู่กับปัจจัยที่สำคัญอยู่ 3 ประการ คือ 1. ปัจจัยภายใน (Internal Factors) 2. ปัจจัยภายนอก (External Factors) 3. เงื่อนไขในระดับสังคม
Chubb (1981)	ปัจจัยที่ส่งผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการแบ่งเป็น 3 ปัจจัย คือ 1. ปัจจัยทางด้านเศรษฐกิจ 2. ปัจจัยทางด้านบุคคล 3. ปัจจัยทางด้านสังคม
Kelly (1996)	ได้แบ่งปัจจัยที่ส่งผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการไว้ 5 ปัจจัย 1. ปัจจัยด้านเศรษฐกิจ 2. ปัจจัยด้านการเมือง 3. ปัจจัยด้านประชากรศาสตร์ 4. ปัจจัยด้านครอบครัว 5. ปัจจัยด้านการปรับให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมสังคมและกระแสทางเศรษฐกิจ
Torkildsen (2005)	ปัจจัยที่มีผลต่อการเข้าร่วมนันทนาการและการใช้เวลาว่าง ออกเป็น 3 ประเภท 1. อิทธิพลของบุคคลและครอบครัว 2. สภาพสังคมและสิ่งแวดล้อม ประกอบด้วย 3. โอกาส

จากการศึกษาดังกล่าว ผู้วิจัยสรุปได้ว่า ปัจจัยที่ส่งผลต่อการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการอาจแบ่งได้เป็น 2 ปัจจัย ประกอบด้วย ปัจจัยภายใน (Internal Factors) อาทิ ปัจจัยทางด้านบุคคล ปัจจัยภายนอก (External Factors) อาทิ ปัจจัยด้านเศรษฐกิจ การเมือง ประชากรศาสตร์ ครอบครัว การปรับให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมสังคม และกระแสทางเศรษฐกิจ

3. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความสุขของวัยรุ่น

3.1 ความหมายของความสุข

จากการศึกษาข้อมูลผู้วิจัย พบว่า มีการนิยามความหมายของความสุขที่แตกต่างกันออกไปดังนี้

ความสุข คือ เป็นทัศนคติของบุคคลที่ประเมินสภาพการณ์ของการดำเนินชีวิตทั้งหมดของตนเองในขณะนั้น เมื่อได้รับรู้ว่าชีวิตขณะนั้นมีประสบการณ์ทางอารมณ์ที่ดี น่าพึงพอใจ นั้นหมายความว่าได้ประเมินตนเองว่ามีความสุข ซึ่งตรงกันข้ามกับความรู้สึกที่ไม่มีความสุข บุคคลนั้นจะรู้สึกไม่พึงปรารถนา ไม่น่าพึงพอใจอันประเมินจากองค์ประกอบในชีวิต (พนิดา คชะ, 2551)

Argyle และ Martin (1991) กล่าวว่า ความสุขเป็นการประเมินความพึงพอใจในชีวิตว่าบุคคลนั้นมีความเบิกบานใจ ความยินดี อารมณ์ดี ซึ่งเกิดจากความรู้สึกทางบวก และปราศจากความรู้สึกทางลบในขณะนั้น เช่น ความซึมเศร้า ความวิตกกังวล ซึ่งสอดคล้องกับ Ed Diener และ Oishi (2005) ได้กล่าวว่า ความสุขเป็นภาวะของอารมณ์ทางบวกอยู่เหนืออารมณ์ทางลบ โดยมุ่งพิจารณาไปที่สภาวะการณ์ของความพึงพอใจและขึ้นอยู่กับการประเมินอารมณ์ช่วงใดช่วงหนึ่งของชีวิตของบุคคล

Edward Diener (2019) ได้สรุปความสุขไว้ 3 ประเภท คือ

1. สุขภาวะ (well-being) เป็นความรู้สึกที่ดี ได้คำจำกัดความจากเกณฑ์ภายนอก เช่น ความดีงาม ความศักดิ์สิทธิ์ เป็นความสุขที่คำนึงถึงคุณลักษณะอันพึงปรารถนาที่จะเกิดขึ้น ไม่ได้พิจารณาจากความรู้สึกส่วนตัว โดยความสุขประเภทนี้ หมายถึง การทำให้ชีวิตดีงามขึ้น ซึ่งเป็นการนิยามความสุขในแง่ของผู้สังเกตไม่ใช่เป็นการตัดสินจากผู้ถูกสังเกต

2. เป็นความพึงพอใจในชีวิต กล่าวคือเป็นการประเมินที่รวมถึงคุณภาพชีวิตทั้งหมดตามเกณฑ์ที่บุคคลนั้นเลือก และได้มีการศึกษาซึ่งพบว่า หากมีการรับรู้ระหว่างความปรารถนา และความสำเร็จที่ไม่สอดคล้องกัน บุคคลนั้นจะรายงานว่าตนเองมีความพึงพอใจในระดับต่ำ

3. เป็นการเน้นที่อารมณ์ที่เป็นสุข กล่าวคือ การมีความรู้สึกทางบวกมากกว่าความรู้สึกทางลบ ซึ่งอารมณ์ทั้งสองนี้มีความสลับเนื่องกัน บุคคลที่มีอารมณ์ความรู้สึกทางบวกในขณะนั้นมาก่อนก็ย่อมจะมีความรู้สึกทางลบน้อยลงในขณะเดียวกัน

เสาวลักษณ์ กิตติประภัสร์, อรณิชา สว่างฟ้า, กนกพร นิตยนิธิพฤทธิ, และ ญัฐฐาภรณ์ เลี่ยมจรัสกุล (2553) กล่าวว่า ความสุข คือ สิ่งที่ได้ในเส้นทางที่จะไปสู่ความดีงามสูงสุดซึ่งก็

คือ ปัญญา ความรู้ คุณธรรม เป็นที่น่าสังเกตว่าความหมายของความสุขของอริสโตเติล คือ การเป็นอยู่และการกระทำที่ดี หรือ ความพอเพียงในตนเอง หรือความหมายและจุดมุ่งหมายของชีวิต และมนุษย์ความสุขของอริสโตเติลจึงมองถึงมิติด้านจิตใจ และจิตวิญญาณด้วย

ธวัช เต็มญวน (2553) ความสุข คือ ความรู้สึกพอใจที่รู้สึกว่าตัวเองดีขึ้นหรือได้ดีขึ้น แต่ละคนจะมีระดับของความพอใจแตกต่างกัน สิ่งที่ทำให้พอใจนั้นก็แตกต่างกัน บางคนไม่พอใจอะไรเลยก็สุขยาก บางคนอยากได้สิ่งเร้าที่ทำให้พอใจที่ยากๆ พิเศษมากๆ ก็มีความสุขได้ยากเช่นกัน

จากการศึกษาดังกล่าว ผู้วิจัยอาจสรุปได้ว่า ความสุข คือ ทัศนคติในการดำเนินชีวิตของตนเองโดยเกิดจากการประเมินสภาพการณ์ การรับรู้ชีวิตในขณะนั้น มีประสบการณ์ทางอารมณ์ที่ดีมีความน่าพึงพอใจ และน่าปรารถนาอันเป็นภาวะที่จะทำให้บุคคลประเมินตนเองว่ามีความสุข

3.2 องค์ประกอบของความสุข

จากการศึกษาข้อมูลผู้วิจัย พบว่า มีแนวคิดขององค์ประกอบของความสุขไว้แตกต่างกัน ดังนี้

ความสุขตามแนวคิดของ Edward Diener (2019) อธิบายถึงองค์ประกอบของความสุข ว่าสิ่งสำคัญในการดำรงชีวิต ซึ่งเป็นความรู้สึกภายในที่ใช้ในการประเมินสภาพของความเป็นอยู่หรือเป้าหมายในการดำเนินชีวิต ซึ่งมีองค์ประกอบ ดังนี้

1. ความพึงพอใจในชีวิต (Life satisfaction) คือ การที่บุคคลมีความพอใจในสิ่งที่ตนเป็นและกระทำอยู่สอดคล้องกับความเป็นจริงและยอมรับกับสิ่งที่เกิดขึ้น
2. ความรู้สึกเชิงบวก (Positive feelings) คือ บุคคลมีอารมณ์ความรู้สึกเป็นสุขกับสิ่งที่ได้รับรู้ถึงความดีงาม และคุณประโยชน์ของสิ่งที่ได้กระทำในการดำเนินชีวิตของตนเอง
3. ความรู้สึกเชิงลบต่ำ (Low Negative feelings) คือ อารมณ์ ความรู้สึกที่เป็นทุกข์กับสิ่งที่ไม่ดีที่เกิดขึ้นในการดำเนินชีวิต เช่น เบื่อหน่าย ซึมเศร้า ไม่สบายใจเมื่อดำเนินชีวิตที่ผิดพลาด อยากปรับปรุงแก้ไขให้ดีขึ้น

ความสุขตามแนวคิดของ Argyle (2013) ได้ประเมินความสุขเป็น 2 องค์ประกอบต่อไปนี้

1. องค์ประกอบทางความคิด (Cognitive components) คือ การประเมินความสุขโดยใช้ความคิดแล้วตัดสินใจว่ามีความพึงพอใจ (Life satisfaction) หรือไม่ จากการ

พิจารณาตัดสินถึงชีวิตของตนเอง ตามมาตรฐานที่ตนเองเป็นผู้กำหนด หรือ แบบสรุปรวมชีวิตของบุคคล (Global assessment)

1.1 ความพึงพอใจในชีวิต (Life satisfaction) คือ การที่บุคคลประเมินคุณภาพชีวิตของตนเอง และบุคคลนั้นเป็นผู้กำหนดมาตรฐาน และเป็นการเปรียบเทียบการรับรู้สิ่งแวดล้อมโดยทั่วไปในชีวิตของบุคคล การกำหนดมาตรฐานโดยตนเองหรือตนเองเป็นผู้ตั้งมาตรฐานนั้น หากระดับที่ได้รับเป็นไปตามที่ตนเองกำหนดไว้ก็จะรายงานความพึงพอใจในชีวิตของตนเองในระดับสูง โดยทั่วไปมักจะศึกษาในแง่มุมของความพึงพอใจในงาน ชีวิตสมรส ซึ่งจำเป็นที่จะต้องพิจารณาถึงการตัดสินโดยแง่เฉพาะมุมใดมุมหนึ่ง

2. องค์ประกอบทางอารมณ์ (Fictive component) เป็นการประเมินประสบการณ์ทางความรู้สึก ทั้งในแง่ของอารมณ์ทางบวก และอารมณ์ทางลบ ถึงความรู้สึกที่ตอบสนองออกมาของบุคคล

2.1 อารมณ์ทางบวก (Positive affect) คือ การที่บุคคลมีอารมณ์ที่เป็นสุข สนุกสนาน ร่าเริง และอารมณ์ทางด้านนี้เกิดจากแรงจูงใจภายในที่ก่อให้เกิดความสุขแบบลึกซึ้งที่เกิดมาจากสภาวะแวดล้อมภายนอก โดยมีมิติอารมณ์ทางด้านบวก 3 มิติ ดังนี้

มิติที่ 1 ความรู้สึกสุขใจ และความยินดี เป็นอารมณ์ทางบวกที่สัมพันธ์กับใบหน้าที่ยิ้มแย้ม มีความยินดีในการอยู่ร่วมกับบุคคลอื่น มีความรู้สึกการยอมรับ มีความมั่นใจในตนเอง และสามารถในการแก้ปัญหาได้

มิติที่ 2 เป็นอารมณ์ทางบวกที่มีระดับเข้มข้นมากกว่ามิติที่หนึ่งที่เป็นความสุขใจธรรมดาและความยินดี กล่าวคือ ความรู้สึกตื่นเต้น และความสนใจ ซึ่งการแสดงออกของบุคคลจะแสดงออกมาทางร่างกายด้วยการหัวเราะ ซึ่งความรู้สึกนี้จะเกิดขึ้นกับบุคคลที่ชอบทำกิจกรรมที่มีความตื่นเต้น เช่น กิจกรรมเกี่ยวกับความเร็ว เสี่ยงอันตราย เป็นต้น ความพึงพอใจ ความผ่อนคลาย ความรู้สึกสบาย เป็นอารมณ์ทางบวกที่มีระดับความเข้มข้นต่ำกว่าอารมณ์ตื่นเต้น ถึงแม้จะมีระดับความเข้มข้นต่ำกว่าแต่ก็จัดได้ว่าเป็นความรู้สึกทางอารมณ์ที่ดี

มิติที่ 3 เป็นอารมณ์ที่มีระดับความเข้มข้นสูง เป็นประสบการณ์ทางอารมณ์ที่ลึกซึ้ง กล่าวคือ ความรู้สึกซึมซับ อิ่มเอิบใจ ลื่นไหล ซึ่งเป็นประสบการณ์เดียวกันกับ Maslow คือ “peak experience” โรเจอร์ส คือ “full functioning person” และอัลพอร์ต คือ “maturity” ซึ่งอารมณ์ทางบวกมิตินี้เกิดขึ้นจากการทำกิจกรรมประเภทการฟังดนตรี อ่านหนังสือ ชื่นชมความสวยงามทางธรรมชาติ ซึ่งบุคคลจะมีความรู้สึกจากการได้ทุ่มเท ใส่ใจและเต็มที่ในงานหรือกิจกรรมยามว่าง

2.2 อารมณ์ทางลบ (Negative affect) คือ การที่บุคคลมีความรู้สึกซึมเศร้า ได้แก่ ความรู้สึกหดหู่ เบื่อหน่าย หดความสนุกสนาน หรือบางครั้งหมดอาลัยตายอยาก เป็นอาการที่อยากปรับปรุงแก้ไขเพื่อให้ตนเองมีความสุข

อภิชัย มงคล และ คณะ (2544) กล่าวถึง ตามบริบทของสังคมไทยความสุขกับสุขภาพจิตถือเป็นเรื่องเดียวกัน และสามารถแบ่งองค์ประกอบได้ 4 องค์ประกอบ ดังนี้

1. สภาพจิตใจ (Mental stage) กล่าวคือ สภาพจิตใจที่รับรู้สภาวะสุขภาพของตนเองว่าเป็นสุขหรือทุกข์ เช่น ความเจ็บป่วยทางด้านร่างกายที่ส่งผลกระทบต่อทางด้านจิตใจ ความเจ็บป่วยทางจิต

2. สมรรถภาพของจิตใจ (Mental capacity) กล่าวคือ ความสามารถของจิตใจ ในการสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น และการจัดการแก้ปัญหาต่างๆที่เกิดขึ้นเพื่อการดำเนินชีวิตอย่างเป็นปกติสุข

3. คุณภาพของจิตใจ (Menial quality) กล่าวคือ คุณลักษณะที่ดึงดูดใจของจิตใจ ในการดำเนินชีวิตที่เกิดประโยชน์ต่อตนเอง และสังคม

4. ปัจจัยสนับสนุน (Supporting factors) กล่าวคือ ปัจจัยที่สนับสนุนให้บุคคลนั้นมีสุขภาพจิตที่ดี ซึ่งปัจจัยนี้เกี่ยวข้องกับบุคคลในครอบครัว บุคคลในชุมชน ความปลอดภัยทางร่างกาย และความมั่นคงในชีวิต การเข้าถึงบริการสาธารณสุข และการอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ดี รวมถึงการมีโอกาสได้พักผ่อนหย่อนใจ

สุภาณี สุชะนาคินทร์ (2549) กล่าวว่า ความสุขเกิดจากองค์ประกอบที่ดี 4 ประการ คือ

1. สุขภาวะที่สมบูรณ์ทางร่างกาย คือ การมีร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง ไม่เป็นโรค ไม่พิการ คล่องแคล่ว มีกำลัง มีเศรษฐกิจหรือปัจจัยที่จำเป็นพอเพียง มีสิ่งแวดล้อมที่ส่งเสริมสุขภาพ ตลอดจนการรับรู้ถึงความสามารถในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน การรับรู้ถึงพลังกำลังในการดำเนินชีวิตประจำวัน ความเป็นอิสระ ไม่ต้องพึ่งพาผู้อื่น ไม่ต้องพึ่งพาอาศัยต่างๆ หรือการรักษาทางการแพทย์อื่นๆ

2. สุขภาวะที่สมบูรณ์ทางจิต คือ การมีจิตใจที่มีความสุข รื่นเริง คล่องแคล่ว มีความเมตตา สัมผัสกับความงามของสรรพสิ่ง มีสติ สมาธิ ปัญญา รวมถึงการลดความเห็นแก่ตัวลง และเป็นการรับรู้สภาพทางจิตใจของตนเอง

3. สุขภาวะที่สมบูรณ์ทางสังคม คือ การอยู่ร่วมกันด้วยดี มีครอบครัวอบอุ่น ชุมชนเข้มแข็ง สังคมมีความยุติธรรม มีความเสมอภาค มีมาตรฐาน มีสันติภาพ มีความเป็นประชาสังคม มีระบบบริการที่ดี และมีระบบบริการเป็นกิจการทางสังคม

4. สุขภาวะที่สมบูรณ์ทางจิตวิญญาณหรือปัญญา คือ สุขภาวะที่เกิดขึ้นเมื่อทำ ความดี หรือ จิตสัมผัสกับสิ่งที่มีคุณค่าอันสูงส่งหรือสิ่งสูงสุด เช่น การเสียสละ มีความเมตตา กรุณา เข้าถึงพระรัตนตรัย การเข้าถึงพระผู้เป็นเจ้า เป็นต้น สุขภาวะทางจิตวิญญาณเป็นเป็นสุข ภาวะที่เกิดขึ้นเมื่อมนุษย์หลุดพ้นจากความมีตัวตน (Self-Transcending) จึงมีอิสรภาพ มีความ ผ่อนคลายอย่างยิ่ง เบาสบาย มีความ ปิติแผ่ซ่านทั่วไป มีความสุขอันประณีตและล้ำลึกหรือ ความสุขอันเป็นทิพย์ สบายอย่างยิ่ง สุขภาพดียังมีผลดีต่อสุขภาพทางกาย ทางจิต และทาง สังคม สุขภาวะทางจิตวิญญาณเป็นยอดที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพอีก 3 มิติ ถ้าขาดสุขภาวะ ทางจิตวิญญาณ มนุษย์จะไม่พบความสุขที่แท้จริงและขาดความสมบูรณ์ในตัวเอง เมื่อขาดความ สมบูรณ์ในตัวเองก็จะรู้สึกขาดหรือบกพร่องอยู่เรื่อยไป

ความสุขตามแนวคิดของชาลวูวิทย์ วสันต์ธนรัตน์ (2559) คือ แนวความคิดความสุข 8 ประการ หรือ Happy 8 ของสำนักสนับสนุนสุขภาวะองค์กร สำนักงานกองทุนสนับสนุนการ สร้างเสริมสุขภาวะ (สสส.) เชื่อว่า คนทำงานจะมีความสุขก็ต่อเมื่อสามารถจัดสมดุลชีวิตมนุษย์ ผ่านความสุขในโลก 3 ใบ ที่ซ้อนทับกัน คือ ความสุขของตนเอง ครอบครัว และองค์กร/สังคม และ สามารถแบ่งได้เป็น 8 ความสุข ซึ่งประกอบด้วย

1. การเป็นผู้ที่มีสุขภาพดี ดูแลตนเองไม่ให้เป็นการะของผู้อื่น (Happy Body) คือ มีสุขภาพแข็งแรงทั้งร่างกายและจิตใจ ใช้ชีวิตอย่างมีความสุข ซึ่งรู้จักการใช้ชีวิต รู้จักกิน รู้จักนอน

2. การเป็นผู้ที่มีน้ำใจช่วยเหลือผู้อื่น (Happy Heart) คือ การมีน้ำใจ การคิดถึง ผู้อื่น มีน้ำใจเอื้ออาทรต่อกันและกัน การรับรู้บทบาทของเจ้านายลูกน้อง บทบาทของคุณพ่อคุณแม่ และผลของการกระทำของตนเองต่อสิ่งต่างๆ

3. การเป็นผู้ที่สามารถจัดการกับอารมณ์ของตนเอง (Happy Relax) คือ การรู้จัก การผ่อนคลายกับสิ่งต่างๆ ในการดำเนินชีวิต เมื่อชีวิตในการทำงานหรือการดำเนินชีวิตประจำวันมี ความเครียด ต้องหาวิธีผ่อนคลายเพื่อรักษาสมดุลของชีวิตไว้

4. การเป็นผู้รักการเรียนรู้ (Happy Brain) คือ การศึกษาหาความรู้ การพัฒนา ตนเองตลอดเวลา เพื่อให้เป็นมืออาชีพ และเพื่อให้เกิดความมั่นคงการหน้าในหน้าที่การงาน

5. การเป็นผู้มีคุณธรรมและความกตัญญู (Happy Soul) คือ เป็นผู้ที่มีคุณธรรม โดยเฉพาะ หิริ โอตตัปปะ (ความละอายและความงามเกรงกลัวต่อการกระทำของตนเอง) ซึ่งเป็น

คุณธรรมเบื้องต้นพื้นฐานของการอยู่ร่วมกันของสังคมมนุษย์และเป็นคุณธรรมที่สำคัญต่อการทำงานเป็นทีม นอกจากนี้ควรมีคุณธรรมอื่นๆ เช่น การเป็นคนดี มีศรัทธาต่อศาสนา มีศีลธรรมในการดำเนินชีวิต มีความซื่อสัตย์ มีความรับผิดชอบ มีระเบียบวินัย ตรงต่อเวลา เป็นต้น

6. การเป็นผู้ใช้เงินเป็น (Happy Money) คือ เป็นผู้ใช้เงินเป็น มีเงินเก็บ รู้จักใช้ เป็นหนี้อย่างมีเหตุผล มีชีวิตที่เหมาะสมกับตนเอง หรือกล่าวได้ว่า เป็นบุคคลที่สามารถจัดการรายรับและรายจ่ายของตนเองได้

7. การเป็นผู้ที่รักและดูแลครอบครัวตนเองได้ (Happy Family) คือ การเป็นสมาชิกที่ดีขององค์กรและสังคม โดยสังคมมี 2 ระดับ คือ สังคมในที่ทำงานกับสังคมนอกที่ทำงาน

8. การเป็นผู้ที่รักและดูแลองค์กร/สังคมของตนเองได้ (Happy Society) คือ การมีครอบครัวที่อบอุ่นและมั่นคง ให้ความสำคัญต่อครอบครัว และครอบครัวเป็นกำลังใจที่ดี เพราะครอบครัวเป็นเหมือนภูมิคุ้มกันเป็นกำลังใจเมื่อต้องเผชิญหน้ากับอุปสรรคในชีวิต

ตาราง 3 แสดงแนวคิดและองค์ประกอบของความสุข

แนวคิด	องค์ประกอบ
Argyle (2013)	องค์ประกอบความสุข ประกอบด้วย - องค์ประกอบทางความคิด (Cognitive components) - ความพึงพอใจในชีวิต (Life satisfaction) - องค์ประกอบทางอารมณ์ (Fictive component) - อารมณ์ทางบวก (Positive affect) - อารมณ์ทางลบ (Negative affect)
อภิชาติ มงคล และคณะ (2544)	ตามบริบทของสังคมไทยความสุขกับสุขภาพจิตถือเป็นเรื่องเดียวกัน และสามารถแบ่งองค์ประกอบได้ 4 องค์ประกอบ ดังนี้ - สภาพจิตใจ (Mental stage) - สมรรถภาพของจิตใจ (Mental capacity) - คุณภาพของจิตใจ (Menial quality) - ปัจจัยสนับสนุน (Supporting factors)
สุภาณี สุขะนาคินทร์ (2549)	ความสุข เกิดจากองค์ประกอบที่ดี 4 ประการ - สุขภาวะที่สมบูรณ์ทางร่างกาย - สุขภาวะที่สมบูรณ์ทางจิต - สุขภาวะที่สมบูรณ์ทางสังคม - สุขภาวะที่สมบูรณ์ทางจิตวิญญาณหรือปัญญา

ตาราง 3 (ต่อ)

แนวคิด	องค์ประกอบ
ชาวนิพนธ์ วสันต์ธนาวัฒน์ (2559)	ได้แบ่งแนวความคิดความสุข ไว้ 8 ประการ 1. การเป็นผู้ที่มีสุขภาพดี (Happy Body) 2. การเป็นผู้ที่มีน้ำใจช่วยเหลือผู้อื่น (Happy Heart) 3. การเป็นผู้ที่สามารถจัดการกับอารมณ์ของตนเอง (Happy Relax) 4. การเป็นผู้รักการเรียนรู้ (Happy Brain) 5. การเป็นผู้มีคุณธรรมและความกตัญญู (Happy Soul) 6. การเป็นผู้ใช้เงินเป็น (Happy Money) 7. การเป็นผู้ที่รักและดูแลครอบครัวตนเองได้ (Happy Family) 8. การเป็นผู้ที่รักและดูแลองค์กร/สังคมของตนเองได้ (Happy Society)
ไดเนอร์ (Diener, 2019)	อธิบายองค์ประกอบของความสุขว่า ความสุขเป็นสิ่งสำคัญในการดำรงชีวิต ประกอบด้วย 1. ความพึงพอใจในชีวิต (Life satisfaction) 2. ความรู้สึกเชิงบวก (Positive feelings) 3. ความรู้สึกเชิงลบต่ำ (Low Negative feelings)

จากการศึกษาดังกล่าวผู้วิจัยสรุปได้ว่า ความสุข มีหลากหลายองค์ประกอบ ได้แก่ ความสุขทางความคิด ความพึงพอใจในชีวิต ความสุขทางอารมณ์ การมีสุขภาพะที่สมบูรณ์ทางร่างกาย สภาพจิตใจ สังคม และปัญญา รวมไปถึงปัจจัยสนับสนุนต่างๆ

3.4 ความหมายของวัยรุ่น

คำว่า วัยรุ่น ตรงกับคำในภาษาอังกฤษว่า “adolescence” มีรากศัพท์มาจากภาษาลาตินว่า “adolescere” หมายถึง การเติบโตสู่ผู้ใหญ่ (to grow into adulthood) เป็นวัยที่มีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว และมีการเปลี่ยนแปลงเข้าสู่วุฒิภาวะทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม เป็นวิกฤตช่วงหนึ่งของชีวิต เนื่องจากเป็นช่วงต่อของวัยเด็กและผู้ใหญ่ เปลี่ยนผ่านจากวัยเด็กเข้าสู่วัยผู้ใหญ่มีการเปลี่ยนแปลงต่างๆเกิดขึ้นอย่างรวดเร็วต่อเนื่อง จะต้องมีความรับผิดชอบมากขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งในระยะต้นของวัยจะมีการเปลี่ยนแปลงมากมายเกิดขึ้น ซึ่งการเปลี่ยนแปลงดังกล่าวจะมีผลต่อความสัมพันธ์ระหว่างวัยรุ่นด้วยกันเองและบุคคลรอบข้าง หากกระบวนการเปลี่ยนแปลงดังกล่าวเป็นไปอย่างเหมาะสมจะช่วยให้วัยรุ่นสามารถปรับตัวได้อย่าง

เหมาะสมและกระตุ้นให้พัฒนาการด้านอื่นๆเป็นไปด้วยดี (Steinberg, 2014; สุวรรณ เรืองกาญจนเศรษฐ์, 2551; อารมณ์ ดীনาน, 2551)

การให้ความหมายของวัยรุ่นตลอดจนการกำหนดช่วงอายุอาจจะมี ความเหลื่อมล้ำกันมีผู้ให้ความหมายของวัยรุ่น ดังนี้

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542 (ราชบัณฑิตยสถาน, 2546) ได้ให้ความหมายของวัยรุ่น คือ ภาวะหรือเหตุการณ์ที่อยู่ในระยะต่อกันถือว่าเป็นระยะสำคัญที่จะเปลี่ยนแปลงสภาพหรือความคิด เป็นช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิตที่จะเติบโตเป็นผู้ใหญ่

WHO (2011) ให้ความหมายว่า วัยรุ่นเป็นผู้มีลักษณะ 3 ประการคือ มีพัฒนาการด้านร่างกายโดยมีวุฒิภาวะทางเพศ มีพัฒนาการทางด้านจิตใจโดยมีการเปลี่ยนแปลงจากเด็กไปเป็นผู้ใหญ่และมีการเปลี่ยนสภาวะทางด้านเศรษฐกิจจากการที่ต้องพึ่งพาทางเศรษฐกิจเป็นบุคคลที่สามารถประกอบอาชีพ มีรายได้ สามารถรับผิดชอบและพึ่งพาตนเองและได้กำหนดอายุของวัยรุ่นอยู่ระหว่าง 10-19 ปี

จากการศึกษาความหมายดังกล่าว ผู้วิจัยสรุปได้ว่า วัยรุ่น เป็นวัยที่มีการเจริญเติบโตเป็นช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิต มีการเปลี่ยนผ่านจากวัยเด็กสู่วัยผู้ใหญ่ มีพัฒนาการทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม มีความรับผิดชอบมากขึ้น และต้องดูแลตัวเอง

3.5 การแบ่งช่วงของวัยรุ่นและพัฒนาการของวัยรุ่น

การแบ่งช่วงอายุของวัยรุ่นนั้นไม่สามารถกำหนดได้อย่างชัดเจน ทั้งนี้การเลือกใช้เกณฑ์การตัดสินมีความแตกต่างกันในแต่ละทฤษฎีและโครงสร้างของสังคมที่แตกต่างกัน ในช่วงปัจจุบันคนอาจใช้ช่วงเวลาวัยรุ่นนานกว่าสมัยก่อน ในขณะที่องค์การอนามัยโลกแบ่งช่วงอายุวัยรุ่นระหว่าง 10-19 ปี ซึ่งสอดคล้องกับพนม เกตุมาน ได้แบ่งช่วงอายุของวัยรุ่น ระหว่าง 10-19 ปี และลูเอลลา โคล ได้แบ่งวัยของวัยรุ่นตามอายุ ระหว่าง 13-21 ปี ซึ่งผู้วิจัยเห็นด้วยกับการแบ่งช่วงอายุขององค์การอนามัยโลกและพนม เกตุมาน ที่เป็นไปตามบริบทของสังคมไทย โดยทั่วไปจะแบ่งช่วงวัยรุ่นเป็น 3 ช่วง คือ วัยรุ่นตอนต้น วัยรุ่นตอนกลาง และวัยรุ่นตอนปลาย (WHO, 2014; พนม เกตุมาน, 2550)

1. วัยรุ่นตอนต้น (Early Adolescence) อยู่ในช่วงอายุ 10-13 ปี เป็นช่วงแรกของการเข้าสู่วัยรุ่น ในช่วงนี้วัยรุ่นจะยังมีพฤติกรรมค่อนข้างไปทางเด็ก เป็นช่วงที่มีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายทุกระบบ โดยวัยรุ่นจะมีความคิดหมกมุ่นกังวลเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย ซึ่งจะส่งผลกระทบไปยังจิตใจทำให้อารมณ์หงุดหงิดและแปรปรวนง่าย

2. วัยรุ่นตอนกลาง (Middle Adolescence) อยู่ในช่วงอายุ 14-16 ปี เป็นช่วงที่มีพฤติกรรมกำลังระหว่างความเป็นเด็กกับผู้ใหญ่ ช่วงนี้วัยรุ่นจะยอมรับสภาพร่างกายที่มีการเปลี่ยนแปลงเป็นหนุ่มเป็นสาวได้ เริ่มมีความคิดที่ลึกซึ้ง มีทัศนคติและค่านิยมของตนเอง ต้องการหาอุดมการณ์และหาเอกลักษณ์ของตนเองเพื่อความเป็นตัวของตัวเอง

3. วัยรุ่นตอนปลาย (Late Adolescence) อยู่ในช่วงอายุ 17-19 ปี เป็นช่วงเวลาของการตัดสินใจที่จะเลือกอาชีพที่เหมาะสม สร้างจุดมุ่งหมายในชีวิต และเป็นช่วงเวลาที่会有ความผูกพันกับเพื่อนต่างเพศ สภาพทางร่างกายเปลี่ยนแปลงเติบโตโดยสมบูรณ์เต็มที่ และบรรลุนิติภาวะในเชิงกฎหมาย

พัฒนาการของวัยรุ่นเด็กผู้หญิงจะเข้าสู่วัยรุ่นเร็วกว่าเด็กผู้ชาย พัฒนาการของวัยรุ่นประกอบด้วย พัฒนาการทางด้านร่างกาย พัฒนาการทางจิตใจและสติปัญญา พัฒนาการทางอารมณ์ และพัฒนาการทางสังคม (พนม เกตุมาน, 2550; พรพิมล เจียมนาครินทร์, 2539; อูสา สุทธิสาคร, 2559) ได้มีการกล่าวดังนี้

1. พัฒนาการด้านร่างกาย ได้แก่ การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายทั่วไป เช่น การเปลี่ยนแปลงของเสียง กล้ามเนื้อ กระดูก และการเปลี่ยนแปลงทางเพศ วัยนี้มีการสร้างและหลั่งฮอร์โมนเพศและฮอร์โมนของการเจริญเติบโตอย่างมากและรวดเร็ว ร่างกายจะเติบโตขึ้นอย่างรวดเร็ว แขนขาจะยาวขึ้น ผู้หญิงจะมีไขมันมากกว่าผู้ชาย และผู้ชายมีกล้ามเนื้อมากกว่าเพศหญิง ทำให้เพศชายมีความแข็งแรงมากกว่าเพศหญิง นอกจากนี้ยังมีการเปลี่ยนแปลงทางเพศ คือ วัยรุ่นผู้ชายจะมีอาการนมขึ้นพาน เสียงแตก หนวดเคราขึ้น และเริ่มมีฝันเปียก ส่วนวัยรุ่นหญิงจะเป็นสาวขึ้น คือ เต้านมมีขนาดโตขึ้น ไขมันที่เพิ่มขึ้นจะทำให้รูปร่างมีทรวดทรง สะโพกผายออกและเริ่มมีประจำเดือนครั้งแรก การมีประจำเดือนครั้งแรก เป็นสัญญาณบอกการเข้าสู่วัยรุ่นในหญิง ทั้งสองเพศจะมีการเปลี่ยนแปลงของอวัยวะเพศ ซึ่งจะมีขนาดโตขึ้นและเปลี่ยนเป็นแบบผู้ใหญ่ มีขนขึ้นบริเวณอวัยวะเพศ มีกลิ่นตัวและมีสิวขึ้น

2. พัฒนาการทางจิตใจและสติปัญญา วัยนี้จะมีการพัฒนาสติปัญญาสูงขึ้น มีความคิดเป็นแบบรูปธรรม มีความสามารถในการคิด วิเคราะห์ และสังเคราะห์สิ่งต่างๆ ได้มากขึ้น สามารถแก้ไขปัญหาได้หลายๆแบบ มีจินตนาการกว้างขวาง (Imagination) จนเมื่อพ้นวัยรุ่นแล้วจะมีความสามารถทางสติปัญญาได้เหมือนผู้ใหญ่ แต่ในช่วงระหว่างวัยรุ่นนี้อาจขาดความยังคิด มีความหุนหันพลันแล่น ขาดการไตร่ตรองให้รอบคอบ มีความคิดเกี่ยวกับตนเอง มีเอกลักษณ์ซึ่งจะแสดงถึงความเป็นตัวตนอย่างชัดเจน มีความสามารถในการรับรู้ตนเองจะเริ่มแสดงออกถึงสิ่งตนเองชอบ สิ่งที่ตนเองถนัด มีภาพลักษณ์ของตนเอง คือ การมองภาพของตนเองในด้านต่าง ๆ

ได้แก่ หน้าตา รูปร่าง ความสวยความหล่อ ความพิการ ข้อดี ข้อด้อยทางร่างกายของตนเอง มีความเชื่อในสิ่งต่างๆอย่างรุนแรง

นอกจากนี้วัยรุ่นต้องการได้รับการยอมรับจากผู้อื่น ต้องการการยอมรับจากกลุ่มเพื่อนอย่างมาก และมีความภาคภูมิใจตนเอง มีความเป็นตัวของตัวเอง รักอิสระ เสรีภาพ ไม่ค่อยชอบอยู่ในกฎเกณฑ์กติกา เชื่อมั่นความคิดตนเอง มีปฏิกิริยาตอบโต้ผู้ใหญ่ที่บีบบังคับสูง ชอบอยากรู้อยากเห็นอยากลองจะมีสูงสุดในวัยนี้ทำให้อาจเกิดพฤติกรรมเสี่ยงได้ง่าย ถ้าวัยรุ่นขาดการยั้งคิดที่ดี การได้ทำอะไรด้วยตนเองและทำได้สำเร็จจะช่วยให้วัยรุ่นมีความมั่นใจในตนเอง การควบคุมตนเอง วัยนี้จะเรียนรู้ที่จะควบคุมความคิด การรู้จักยั้งคิด การคิดให้เป็นระบบ เพื่อให้สามารถใช้ความคิดได้อย่างมีประสิทธิภาพ และอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ในเรื่องของอารมณ์ วัยรุ่นจะมีอารมณ์ปั่นป่วน เปลี่ยนแปลงง่าย หงุดหงิดง่าย เครียดง่าย โกรธง่าย อาจเกิดอารมณ์ซึมเศร้าโดยไม่มีสาเหตุได้ง่าย อารมณ์ที่ไม่ดีเหล่านี้ทำให้เกิดพฤติกรรมเกเร ก้าวร้าว มีผลต่อการเรียนและการดำเนินชีวิตในด้านจริยธรรม วัยนี้จะมีความคิดเชิงอุดมคติสูง เพราะวัยรุ่นจะเริ่มแยกแยะความผิดชอบชั่วดีได้มีระบบมโนธรรมของตนเอง ต้องการให้เกิดความถูกต้อง ความชอบธรรมในสังคม ชอบช่วยเหลือผู้อื่น ต้องการเป็นคนดีเป็นที่ชื่นชมของคนอื่น และจะรู้สึกอึดอัดคับข้องใจกับความไม่ถูกต้องในสังคมหรือในบ้าน บางครั้งอาจจะแสดงออก วิพากษ์วิจารณ์พ่อแม่หรือครูอาจารย์ตรงๆ อย่างรุนแรง การต่อต้าน ประท้วงจึงเกิดได้บ่อยในวัยนี้เมื่อวัยรุ่นเห็นการกระทำที่ไม่ถูกต้อง หรือมีการเอาเปรียบ เบียดเบียน ความไม่เสมอภาคกัน ในวัยรุ่นตอนต้นการควบคุมตนเองอาจยังไม่ดีนักแต่เมื่อพ้นวัยรุ่นนี้ไป การควบคุมตนเองจะดีขึ้น จนเป็นระบบจริยธรรมที่สมบูรณ์เหมือนผู้ใหญ่

3. พัฒนาการทางอารมณ์ วัยนี้จะมีอารมณ์ประเภทต่างๆเหมือนวัยเด็ก แต่ในวัยรุ่นจะแสดงอารมณ์ชัดเจนมากขึ้น ซึ่งสามารถจำแนกได้เป็น 2 ประเภท คือ อารมณ์ทางด้านบวกหรืออารมณ์สุข และอารมณ์ทางด้านลบหรืออารมณ์ทุกข์ (อุสา สุทธิสาคร, 2559)

อารมณ์ทางด้านบวกหรืออารมณ์สุข อารมณ์ด้านนี้จะประกอบไปด้วยความสุข (happiness) เป็นภาวะที่มีความพึงพอใจและส่งผลต่อสุขภาพที่ดี มีอารมณ์ขัน และมีการระบายความรู้สึกไม่ดีไปในรูปแบบที่เหมาะสม เช่น การหัวเราะ พูดคุยกับคนใกล้ชิด การแสดงออกหรือกระทำกิจกรรมต่างๆที่ช่วยทำให้วัยรุ่นมีอารมณ์แจ่มใส และความรัก (love) เป็นความผูกพันทางอารมณ์ ซึ่งแสดงออกได้ 3 ด้าน คือ ด้านความรู้สึก (เป็นความรู้สึกรักใคร่ ชอบเป็นสุขที่ได้อยู่ใกล้) ด้านความคิด (มองผู้ที่ตนรักในแง่ดี มองเห็นคุณค่าและความหมายของคนที่เป็นสุขที่ได้อยู่ใกล้) ด้านความคิด (มองผู้ที่ตนรักในแง่ดี มองเห็นคุณค่าและความหมายของคนที่เป็นสุขที่ได้อยู่ใกล้)

ตนรัก และปรารถนาให้เขามีความสุข) ด้านการกระทำ (ปฏิบัติต่อกันอย่างอ่อนโยน ดูแลเอาใจใส่ซึ่งกันและกัน)

อารมณ์ทางด้านลบหรืออารมณ์ทุกข์ อารมณ์ด้านนี้จะประกอบไปด้วย ความกลัว (fear) คือ กลัวต่อปรากฏการณ์ธรรมชาติ ความสัมพันธ์ทางสังคม กลัวกับสิ่งที่ไม่รู้ ความกังวลใจ (worry) เป็นความกลัวที่ไม่รุนแรงแต่เป็นความไม่สบายใจ อึดอัดใจ ความกังวลใจนี้วัยรุ่นจะการแสดงออกทางการพูดคุย การเขียน เป็นต้น ความวิตกกังวล (anxiety) เป็นมากกว่าความกังวลใจ แบ่งได้ 2 ชนิด คือ วิตกกังวล เกิดจากความรู้สึกด้อยไม่มีความสามารถ วิตกเกี่ยวกับทางสังคม เกิดจากความรู้สึกว่าตนเข้าสังคมไม่เก่ง ขี้อาย กลัวถูกวิจารณ์ ไม่มีความเชื่อมั่นในตนเอง ความโกรธ (anger) เกิดจากความคับข้องใจเมื่อเป้าหมายถูกขัดขวาง ซึ่งการแสดงอารมณ์ขึ้นอยู่กับการได้รับสิ่งที่เรียนรู้มาจากอดีต ความอิจฉาริษยา (jealousy) เป็นอารมณ์ที่บุคคลมีความรู้สึกที่ไม่มั่นคงหรือกลัวว่าสถานภาพของตนจะด้อยลง หรือลดความสำคัญลง และความโศกเศร้า (sadness) เกิดจากสาเหตุทางสังคมส่วนใหญ่ เป็นอารมณ์ด้านลบที่ส่งผลต่อสุขภาพจิตใจ อารมณ์ด้านนี้ต้องได้รับการสนับสนุนจากเพื่อน ผู้ใหญ่ ครอบครัว สังคม เพื่อให้ผ่านช่วงเวลานี้ไปได้

4. พัฒนาการทางสังคม วัยนี้จะเริ่มห่างจากครอบครัว ไม่สนิทสนมกับพ่อแม่พี่น้องเหมือนเดิม แต่จะสนใจเพื่อนมากกว่า จะใช้เวลากับเพื่อนนานๆ มีกิจกรรมนอกบ้านมาก เริ่มมีความสนใจเพศตรงข้าม สนใจสังคมสิ่งแวดล้อม ปรับตัวเองให้เข้ากับกฎเกณฑ์กติกาของกลุ่มของสังคมได้ดีขึ้น มีความสามารถในทักษะสังคม การสื่อสารเจรจา การแก้ปัญหา การประนีประนอม การยืดหยุ่นโอนอ่อนผ่อนตามกัน และการทำงานร่วมกับผู้อื่น พัฒนาการทางสังคมที่ดีจะเป็นพื้นฐานมนุษยสัมพันธ์ที่ดี และบุคลิกภาพที่ดี การเรียนรู้สังคมจะช่วยให้ตนเองหาแนวทางการดำเนินชีวิตที่เหมาะสมกับตนเอง เลือกวิชาชีพที่เหมาะสมกับตน และมีสังคมสิ่งแวดล้อมที่ดีต่อตนเองในอนาคตต่อไปการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาของวัยรุ่นในแต่ละแห่ง โดยทั่วไปวัยรุ่นจะมีพัฒนาการทั้ง 3 ด้านไปพร้อม ๆ กัน ได้แก่ พัฒนาการด้านร่างกาย จิตใจและสังคม

3.6 ธรรมชาติและกระแสดความเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่นศตวรรษที่ 21

ฉวีวรรณ สุขพันธ์ไพฑาราม (2527) กล่าวว่า ธรรมชาติของวัยรุ่นมักแสดงออกให้เห็นคือ

1. การชอบแสดงออก

การแสดงออกเป็นลักษณะเด่นของวัยรุ่น พฤติกรรมการแสดงออกของวัยรุ่นแตกต่างจากในวัยเด็กเล็ก วัยเด็กเมื่อเขาได้รับการบอกเล่าจากผู้ใหญ่ เช่น การออกคำสั่งให้กระทำ

สิ่งหนึ่งสิ่งใด การดูว่าต่างๆเด็กมักยอมทำตามด้วยความคิดตั้งใจต้องการให้ผู้ใหญ่รักตน เมื่อได้ความสนใจแล้วเด็กมักพอใจ ความคิดของเด็กยังเพียงเห็นว่าตนต้องพึ่งพาผู้ใหญ่ ผู้ใหญ่จะเป็นผู้ที่มีความหมาย มีความสำคัญที่สุดสำหรับตน เป็นผู้ที่ตนขาดไม่ได้ ต้องการอยากอยู่ด้วยใกล้ชิด เพื่อสร้างความมั่นใจให้แก่ตน พอโตเข้าเป็นวัยรุ่นความคิดหรือการเจริญทางสติปัญญามีมากขึ้น เขาเริ่มรู้จักนึกคิดถึงความถูกผิดจากการกระทำของผู้ใหญ่ โดยเริ่มพิจารณาหาความถูกต้องที่ผู้ใหญ่แสดงกับตน วัยรุ่นเริ่มเก็บมานึกคิดว่าสิ่งนี้ตนพอใจ หรือเป็นสิ่งที่ตนคิดว่าถูกหรือไม่ และเริ่มอยากจะแสดงออกถึงความรู้สึกนึกคิดของตน ถ้าเห็นด้วยจะยอมรับเชื่อถือ และได้แย้งขัดขึ้นถ้าไม่เห็นด้วย ในบางกรณีการแสดงออกเป็นเพื่อต้องการให้สังคมยอมรับความเป็นผู้ใหญ่ของเขา ซึ่งแม้ตนจะรู้ว่าผิดแต่ก็ยังต้องกระทำ

การแสดงออกของวัยรุ่นามีลักษณะต่างๆกันออกไป บางคนอาจก้าวร้าว บางคนอาจเปลี่ยนจากเด็กที่ร่าเริงเป็นเคร่งขรึม ใจลอย ไม่แสดงความยินดียินร้าย ไม่สนใจ ครอบครัวหรือพี่น้อง โกรธง่าย ซ้ำคิด เป็นต้น ซึ่งสอดคล้องกับพรพิมล เจียมนาครินทร์ (2539) กล่าวว่า วัยรุ่นเป็นวัยชอบแสดงออก เป็นวัยที่เปลี่ยนแปลงทางบุคลิกลักษณะ นอกจากรูปร่างที่เหมือนผู้ใหญ่มากขึ้นแล้ว ยังต้องการแสดงความคิดเห็นให้ผู้ใหญ่ยอมรับตนว่าไม่ใช่เด็กอีกด้วย

2. ใจร้อนและชอบแสวงหาคำตอบอย่างทันตาทันใจ

นิสัยใจร้อนมักควบคู่ไปกับความเป็นวัยรุ่น เป็นวัยที่รักความยุติธรรมรุนแรง เด็กวัยรุ่นมักจะทนไม่ได้ และมีปฏิกิริยาทันที ถ้าพบเห็นบุคคลไม่เป็นธรรม ลักษณะอารมณ์ของวัยรุ่นจะเป็นลักษณะดุต้นรุนแรง ความรุนแรงทางอารมณ์แสดงออกหลายลักษณะ เช่น ใช้อวดถือดี หลงใหลง่าย ควบคุมอารมณ์ไม่ค่อยได้ เดี่ยวดีเดี่ยวร้าย ใจร้อนเปลี่ยนแปลงง่ายนี้เป็นเหตุความขัดใจระหว่างเด็กกับผู้ใหญ่เสมอ วัยรุ่นจึงมักเกาะกลุ่มสนใจเพื่อนรุ่นราวคราวเดียวกับตน เพราะมีลักษณะคล้ายคลึงกันทำให้เข้าใจกันได้ดี

3. การสนใจคบค้าสมาคมกับเพื่อนรุ่นเดียวกัน

เป็นวัยที่รักและต้องการเพื่อนมาก การคบเพื่อนรุ่นเดียวกันเป็นผลจากการพัฒนาทางสติปัญญาของวัยรุ่น การเชื่อตามผู้ใหญ่ เช่น เมื่อวัยเด็กจะเปลี่ยนไป เมื่อเข้าสู่วัยรุ่นเขาจะมีความรู้สึกนึกคิดที่เป็นตัวของตัวเอง การเปลี่ยนแปลงทางด้านต่างๆ ทั้งทางกาย ความคิดทางสังคม อารมณ์ และเพศเป็นความครุ่นคิดที่เขาเก็บมาคำนึง และพยายามหาทางปรับตัวให้คลายความกังวล การสนใจเพื่อนรุ่นเดียวกันเป็นวิธีการปรับตัวที่วัยรุ่นต้องการได้อยู่คู่คลุกคลีกับกลุ่มที่มีลักษณะมีปัญหาเช่นเดียวกับตน และเป็นวัยที่สนใจในเพศตรงข้าม

4. มีความคิดฝันสูงส่ง

วัยรุ่นเป็นระยะของความคิดฝัน การคิดคำนึงต่างๆเป็นเหตุทำให้เขาเป็นคนเจ้าอารมณ์ ใจน้อย บางครั้งไม่เป็นการแปลกเลยที่วัยรุ่นมักสร้างเรื่องเล็กให้เป็นเรื่องใหญ่ เช่น การถูกตำหนิเพียงเล็กน้อยอาจเป็นผลรุนแรงถึงการทำร้ายฆ่าตัวตาย ทั้งนี้เพราะวัยรุ่นไม่ได้คิดเสียใจจากเหตุที่ถูกตำหนิเพียงเท่านั้น แต่เขามองหาเหตุการณ์ความเสียใจตั้งแต่ครั้งแรกที่ผ่านไป แล้วเข้าใจด้วย และอาจรวมถึงความผิดหวัง ปมด้อย ความน้อยเนื้อต่ำใจ สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้รวมกันกลายเป็นเรื่องใหญ่โตได้ในที่สุด โดยวัยรุ่นเองก็อาจสับสนอธิบายไม่ถูกถึงความวุ่นครุ่นคิดของตน

การมีความคิดฝันสูงส่งนี้ บางครั้งวัยรุ่นบางคนอาจคำนึงถึงกฎเกณฑ์ อุดมคตินิยมของตนขึ้นมา สร้างแนวคิดของตนในลักษณะเลิศลอย ทั้งนี้เพราะความจริงจัง ต้องการความถูกต้องของตนโดยยังขาดความคิดรอบด้านในการมองดูความเป็นไปได้ หรือความรับผิดชอบ การมีอุดมการณ์ความคิดฝันสูงส่งนี้ ถ้าได้การชี้นำได้แบบอย่างสังคมที่เหมาะสมจะมีแนวโน้มของการเป็นอุดมคติที่สร้างสรรค์ มีเหตุผล แต่ถ้าได้รับการปลุกเร้าที่ขาดเหตุผลจะสร้างความมกมายได้ง่ายเช่นกัน

และวัยรุ่นในยุคปัจจุบันต้องเผชิญความท้าทายและการปรับตัวอย่างมาก กระแสความเปลี่ยนแปลงด้านเศรษฐกิจ สังคม และสิ่งแวดล้อมของโลกปัจจุบันที่เชื่อมโยงถึงกันด้วยสื่อที่รวดเร็วและทันสมัยได้ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงบริบทสภาพแวดล้อมของวัยรุ่นอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ แม้แต่ครอบครัวซึ่งเป็นที่พักพิงทางใจและแหล่งอบรมบ่มเพาะให้ความรักความอบอุ่นกับวัยรุ่นก็มีรูปแบบเปลี่ยนแปลงไป แนวโน้มที่พบในการศึกษาข้ามวัฒนธรรมในศตวรรษที่ 21 พบว่า มีครอบครัวหย่าร้างเพิ่มมากขึ้น ครอบครัวที่มีพ่อหรือแม่เลี้ยงเดียวเพิ่มมากขึ้น รวมทั้งครอบครัวที่หย่าแล้วแต่งงานใหม่ หรือครอบครัวที่มีเพศเดียวกันแต่งงานกันมีจำนวนมากขึ้นในหลายสังคม แนวโน้มของการย้ายถิ่นของครอบครัวสู่เมืองใหญ่มีมากขึ้น บางกรณีสมาชิกของครอบครัวจำเป็นต้องแยกกันอยู่เนื่องด้วยความจำเป็นด้านการมีงานทำ ครอบครัวขยายลดจำนวนลง ในขณะที่ครอบครัวเดี่ยวเพิ่มมากขึ้น เมื่อสมาชิกของครอบครัวต้องอยู่แยกกันด้วยความจำเป็นทางเศรษฐกิจ ก็ส่งผลกระทบทำให้วัยรุ่นทำให้ได้รับการสนับสนุนทางอารมณ์น้อยลงรวมทั้งการสนับสนุนปัจจัยด้านวัตถุอื่นๆ ด้วย (Brown และ Larson, 2002)

แนวโน้มอีกประการหนึ่งที่พบมากขึ้นในวัยรุ่นหลายวัฒนธรรม คือ การยึดตัวเองเป็นศูนย์กลางและความเป็นปัจเจกนิยม อย่างไรก็ตามสำหรับวัยรุ่นในแถบเอเชียตะวันออกเฉียงใต้รวมทั้งวัยรุ่นไทยด้วย ยังมีเรื่องของการสร้างความสมดุลระหว่างการสร้างสัมพันธ์กับคนอื่น กับความเป็นปัจเจกของตนจากวัฒนธรรมของการให้ความสำคัญกับกลุ่ม (collectivistic culture)

ยังมีอิทธิพลอยู่มาก สำหรับความสัมพันธ์ในครอบครัวนั้น งานวิจัย พบว่า วัยรุ่นในเอเชียตะวันออกเฉียงใต้และวัยรุ่นญี่ปุ่นใช้เวลากับครอบครัวน้อยลงกว่าวัยรุ่นในยุคก่อน แต่ครอบครัวก็ยังคงมีความสำคัญกับวัยรุ่นในภูมิภาคแถบนี้ในการสร้างแรงจูงใจต่อความสำเร็จในการเรียน การเลือกอาชีพและการสร้างฐานะทางสังคม (Stevenson และ Zusho, 2002)

4. โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม)

4.1 ประวัติ

โรงเรียนนี้เปิดสอนวันแรกเมื่อวันที่ 1 กรกฎาคม 2496 มีอาคาร 2 หลัง เป็นอาคารเรียน 1 หลัง รับนักเรียนเข้าเรียนมัธยม 1 จำนวน 64 คน และเปิดสอนชั้นสูงขึ้น ปีละชั้นตามลำดับ พ.ศ. 2497 โรงเรียนฝึกหัดครูชั้นสูง ประสานมิตรได้รับการยกฐานะโรงเรียนฝึกหัดครูชั้นสูง ขึ้นเป็นวิทยาลัยวิชาการศึกษาประสานมิตร ตาม พ.ร.บ. วิทยาลัยวิชาการศึกษา โรงเรียนประสานมิตร จึงเปลี่ยนเป็นโรงเรียนมัธยมสาธิต วิทยาลัยวิชาการศึกษาประสานมิตร เรียกย่อว่า ม.วศ.

พ.ศ. 2508 โรงเรียนได้รับงบประมาณก่อสร้างอาคารพร้อมกัน 5 หลัง สร้างแล้วเสร็จในปี พ.ศ. 2509

พ.ศ. 2509 กระทรวงศึกษาธิการ ได้อนุมัติให้โรงเรียนมัธยมสาธิต เป็น "โรงเรียนมัธยมแบบประสม" แห่งแรกของกรุงเทพมหานคร เปิดสอนวิชาการต่างๆ หลายสายวิชา ตามความต้องการของผู้เรียน ผู้เรียนมีโอกาสเลือกเรียนตามความถนัด ความสามารถ และความพอใจ ผลการเรียนการสอน "มัธยมแบบประสม" นี้ ทำให้กระทรวงศึกษาธิการหันมาสนใจจัดตั้งโรงเรียนมัธยมแบบประสมทั้งในกรุงเทพมหานคร (ที่โรงเรียนสามเสนวิทยาลัย) และต่างจังหวัดอีกเกือบ 50 โรงเรียน ทดลองวิธีการอยู่เกือบ 10 ปี จึงได้มีการเปลี่ยนแปลงระบบการศึกษาระดับมัธยมครั้งใหญ่ คือ หลักสูตรมัธยมศึกษาพุทธศักราช 2521 วันที่ 15 มกราคม 2517 คณะรัฐมนตรีให้ยกฐานะวิทยาลัยวิชาการศึกษาเป็นมหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ และประกาศในราชกิจจานุเบกษา เมื่อวันที่ 28 มิถุนายน 2517

ดังนั้น โรงเรียนสาธิตแห่งนี้เปลี่ยนชื่อเป็นโรงเรียนมัธยมสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ใช้ชื่อย่อว่า ม.มศว. ตามชื่อย่อของมหาวิทยาลัยและใช้รูปแบบของตรามหาวิทยาลัยเป็นตราของโรงเรียน

วันที่ 16 กรกฎาคม 2534 ผู้บริหารมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประกาศรวมโรงเรียนประถมสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร และมัธยมสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร เป็นโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร

วันที่ 30 พฤษภาคม 2538 ผู้บริหารมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประกาศให้แยกการบริหารโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร เป็นฝ่ายมัธยมและฝ่ายประถม โดยให้มีผู้อำนวยการโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม) และผู้อำนวยการโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายประถม) เป็นผู้บริหารงานของแต่ละโรงเรียน

พ.ศ. 2539 ทางโรงเรียนได้รับงบประมาณก่อสร้างอาคารอเนกประสงค์ 8 ชั้น พื้นที่ 16,000 ตารางเมตร งบประมาณค่าก่อสร้าง 140 ล้านบาท เป็นเงินที่ได้รับการจัดสรรจากสำนักงานงบประมาณ 110 ล้านบาท และทางโรงเรียนหาสมทบอีก 30 ล้านบาท จัดพิธีวางศิลาฤกษ์เมื่อวันที่ 8 ตุลาคม 2539 โดยสมเด็จพระพุฒาจารย์ เจ้าอาวาสวัดสระเกศ กรุงเทพมหานคร เป็นองค์ประธานในพิธีวางศิลาฤกษ์ และในการก่อสร้างอาคารอเนกประสงค์หลังนี้ต้องรื้ออาคารเดิมออก 3 หลัง คือ อาคาร 3 อาคาร 4 และอาคารพยาบาล เมื่อก่อสร้างอาคารอเนกประสงค์หลังนี้แล้วเสร็จจะต้องรื้ออาคาร 1 ออก เพื่อปรับปรุงสภาพภูมิ สถาปัตยกรรม

พ.ศ. 2544 สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี เสด็จมาเป็นประธานในพิธีเปิดอาคารอเนกประสงค์ 8 ชั้น ซึ่งได้ชื่อจากการประกวดโดยศิษย์เก่าและศิษย์ปัจจุบันว่า “อาคารวิทยวิโรฒ” และทรงแสดงปาฐกถา เรื่อง “การศึกษาของผู้ด้อยโอกาส” ณ ห้องสมุดเมื่อวันที่ 12 พฤศจิกายน 2545

พ.ศ. 2545 ทำพิธีเททองหล่อพระพุทธรูปประจำโรงเรียน “พระพุทธรูปมงคลสาธุชน อภิวัตน์” และพระพุทธรูปญาณ เจ้าอาวาสวัดประยุรวงศาวาสวรวิหาร บรรจุพระบรมสารีริกธาตุที่ได้รับพระราชทานจากสมเด็จพระสังฆราชที่พระเกศ และทำพิธีเบิกพระเนตร เมื่อวันที่ 3 กรกฎาคม 2545

พ.ศ. 2548 โรงเรียนได้รับงบประมาณจากสำนักงานงบประมาณ เป็นเงินประมาณ 125.95 ล้านบาท เพื่อสร้างอาคารปฏิบัติการเทคโนโลยีและนวัตกรรมการเรียนรู้ เป็นอาคารรูปตัว L โดยส่วนหน้ามี 4 ชั้น ส่วนหลังมี 9 ชั้น โรงเรียนจึงดำเนินการรื้ออาคารโรงอาหารและโรงฝึกพลศึกษาออก การก่อสร้างสิ้นสุดในเดือนธันวาคม 2550 รวมค่าก่อสร้างทั้งสิ้นประมาณ 174 ล้านบาท

พ.ศ. 2551 โรงเรียนได้รับพระราชทานนามอาคารหลังใหม่ จากพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว โดยมีหนังสือจากสำนักงานเลขาธิการพระบรมมหาราชวัง ให้ใช้ชื่อ “อาคารเฉลิมพระเกียรติ 80 พรรษา 5 ธันวาคม 2550” โดยมีตราสัญลักษณ์งานเฉลิมพระเกียรติ เนื่องในโอกาสมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา 80 พรรษา 5 ธันวาคม 2550 เมื่อวันที่ 18 เมษายน 2551

พ.ศ. 2553 โรงเรียนได้เปิดหลักสูตรนานาชาติ สาธิต มศว ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม) เปิดสอนนักเรียนชั้นปีที่ 8-13 (Year 8-13) ซึ่งการเรียนการสอนใช้หลักสูตร IGCSE ของประเทศ อังกฤษ

พ.ศ. 2554 โรงเรียนได้เปิดศูนย์ต้นแบบพัฒนาศักยภาพเด็กที่มีความต้องการพิเศษ โดยในปีแรกนี้รับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 จำนวน 10 คน เข้าเรียนร่วมกับนักเรียนปกติและ แยกเรียนในบางวิชาตามศักยภาพของแต่ละคน ซึ่งโครงการนี้จะเป็นต้นแบบให้แก่โรงเรียนอื่นๆ ที่มีนักเรียนที่มีความต้องการพิเศษอยู่ในโรงเรียน

พ.ศ. 2555 โรงเรียนได้รับพระราชทานชื่อศูนย์ต้นแบบพัฒนาศักยภาพเด็กที่มีความต้องการพิเศษ จากสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี โดยมีหนังสือจากสำนักราชเลขาธิการ สอนจิตรลดา พระราชทานชื่อศูนย์ดังกล่าวว่า “ศกยวิโรฒ” เมื่อวันที่ 24 กรกฎาคม 2555 และสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี เสด็จพระราชดำเนินทรงเปิด “อาคารเฉลิมพระเกียรติ 80 พรรษา 5 ธันวาคม 2550” และทรงเปิด “ศูนย์ศกยวิโรฒ” เมื่อวันที่ 9 สิงหาคม 2555 ปัจจุบันโรงเรียนมีพื้นที่ประมาณ 13 ไร่ 3 งาน ได้เปิดทำการสอน หลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐานและหลักสูตรนานาชาติ เปิดสอนตั้งแต่ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ถึงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 รวมจำนวนนักเรียน 1,811 คน อาจารย์และบุคลากร จำนวน 148 คน นักการ คณงาน คนครัวและ ลูกจ้างจำนวน 29 คน (ฝ่ายมัธยม, 2561)

4.2 การจัดการศึกษา

มาตรฐานด้านกระบวนการ

1. จัดหลักสูตรด้านศึกษาศาสตร์ระดับอุดมศึกษา และให้บริการทางการศึกษาขั้นพื้นฐานให้ได้คุณภาพ เพื่อพัฒนาคุณภาพของนิสิตและเยาวชนให้เป็นที่ยอมรับของสังคม
2. จัดการฝึกสอน ฝึกงาน ฝึกประสบการณ์วิชาชีพครูแก่นิสิต รวมทั้งจัดการอบรมวิชาการแก่บุคลากรทางการศึกษาทั่วไปตามมาตรฐานวิชาชีพครู
3. ศึกษาทดลองด้านกระบวนการเรียนรู้ทางการศึกษาขั้นพื้นฐานแก่เยาวชนที่มีความสามารถด้านต่างๆ
4. จัดระบบการเรียนการสอนบนพื้นฐานเทคโนโลยีสารสนเทศ
5. จัดระบบการเรียนรู้ที่เน้นการปฏิบัติอย่างสร้างสรรค์ ผสมผสานกับการสร้างจิตสำนึกในการอนุรักษ์ธรรมชาติ

6. วิจัยและพัฒนานวัตกรรมทางการศึกษาให้เป็นศูนย์ต้นแบบ ตลอดจนเผยแพร่องค์ความรู้ในรูปของสาริตเครือข่ายแก่สถาบันการศึกษาทั่วไป

7. จัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาความสามารถ ความสนใจและเจตคติ ตามศักยภาพของปัจเจกบุคคลแก่นิสิตและเยาวชน

8. จัดกิจกรรมตามแนวทางวิถีไทย เพื่อเสริมสร้างจิตสำนึกในการสืบสานและสร้างสรรค์ศิลปวัฒนธรรมและภูมิปัญญาไทย

9. จัดกิจกรรมที่ส่งเสริมจริยธรรม ความเป็นผู้นำตามระบอบประชาธิปไตยและมีจิตสำนึกที่ดีต่อสังคม

10. ส่งเสริมกิจกรรมในการใช้ภาษาต่างประเทศและเทคโนโลยีสารสนเทศ เพื่อพัฒนาศักยภาพการสื่อสารระดับสากลแก่นิสิต เยาวชน และบุคลากร

11. จัดการบริหารอย่างมีประสิทธิภาพ สามารถแก้ปัญหาและพัฒนาด้านต่างๆ ได้อย่างเหมาะสม

12. มีระบบคัดเลือกบุคลากรที่มีคุณภาพ และส่งเสริมสนับสนุนบุคลากรให้พัฒนาความรู้ ด้านการจัดการเรียนรู้ รวมทั้งสร้างผลงานวิชาการเพื่อเพิ่มพูนศักยภาพเป็นครูมืออาชีพ

13. จัดสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมต่อการเรียนรู้ พร้อมทั้งส่งเสริมสุขภาพอนามัยและความปลอดภัย

14. ส่งเสริมและสนับสนุนให้บุคลากรมีส่วนร่วมในการพัฒนาระบบประกันคุณภาพการศึกษาที่ตรวจสอบได้และมีมาตรฐานเป็นที่ยอมรับของสังคม

15. วางแผนจัดระบบการจัดเก็บข้อมูลข่าวสาร สารสนเทศ และรายงานผลการดำเนินงานในภาพรวมที่ชัดเจนถูกต้องและทันสมัย

16. มีระบบการประชาสัมพันธ์ที่มีประสิทธิภาพ เพื่อสร้างความเข้าใจให้แก่บุคลากรภายในสถาบัน และสาธารณชนทั่วไป

มาตรฐานด้านปัจจัย

1. บุคลากรทางการศึกษาได้รับการพัฒนาด้านความรู้ ทักษะ ความสามารถ ด้านต่างๆ อย่าง ต่อเนื่อง

2. บุคลากรทางการศึกษาเป็นครูมืออาชีพ มีความรู้ มีทักษะ มีความสามารถในการจัดการและพัฒนาระบบการเรียนรู้อย่างมีประสิทธิภาพ และสามารถถ่ายทอดองค์ความรู้ในวิชาชีพครูให้แก่ นิสิต เยาวชนและบุคลากรทางการศึกษา

3. มีแผนพัฒนาการศึกษาระยะยาว (5 ปี) และแผนงานประจำปี ที่สอดคล้องกับ ยุทธศาสตร์และนโยบายของสถาบันและมหาวิทยาลัย

4. สถาบันมีหลักสูตรที่เหมาะสมกับนิสิต เยาวชนและท้องถิ่น

5. สถาบันมีงบประมาณและเทคโนโลยีสนับสนุนให้บุคลากรใช้นวัตกรรมใน การจัดการเรียนการสอนและการทำงาน วิจัยและสร้างผลงานทางวิชาการเพื่อพัฒนานวัตกรรม ทางการศึกษาและเผยแพร่ผ่านสื่อต่างๆ

6. ผู้บริหารมีความเป็นผู้นำ มีคุณธรรมและศักยภาพในการบริหารจัดการ

7. อาคารสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวกเอื้ออำนวยต่อการเรียนการสอน

8. ดัชนีบ่งชี้มาตรฐานการศึกษาที่ชัดเจนและมีกระบวนการในการประกัน คุณภาพที่เป็นเสมือนกลไกในระบบการทำงานของสถาบันที่มีคุณภาพ

9. ระบบบริหารจัดการสาธิตเครือข่าย เป็นอิสระและชัดเจน

10. ผู้ปกครองและชุมชนมีส่วนส่งเสริมและสนับสนุนการจัดการศึกษา

จุดเน้นของโรงเรียน คือ การจัดการกระบวนการเรียนรู้ให้สอดคล้องกับความสนใจและ ความถนัดของผู้เรียน โดยคำนึงถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล (ตามแนวคิดทฤษฎีพหุปัญญา)

แนวคิดในการจัดหลักสูตรของโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม) ประกอบด้วย

1. หลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม)

วิสัยทัศน์ เป็นต้นแบบการจัดนวัตกรรมการศึกษาขั้นพื้นฐานบนฐานการวิจัย ที่มุ่งเน้นผู้เรียนเป็นสำคัญโดยผู้เรียนทุกคนสามารถเรียนรู้และพัฒนาตนเองได้เต็มศักยภาพมี ความรอบรู้วิชาการ ชำนาญเทคโนโลยี มีวินัยและคุณธรรม เป็นแกนนำสังคม ด้วยกระบวนการ คิดเชิงวิทยาศาสตร์ สามารถใช้ภาษาในการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ ยึดมั่นและปฏิบัติตาม หลักธรรมคำสอนของศาสนาที่ตนเองนับถือ มีคุณธรรมจริยธรรม มีจิตสำนึกในความเป็นพลเมือง ไทยและพลเมืองโลก ยึดมั่นในการปกครองตามระบอบประชาธิปไตยอันมีพระมหากษัตริย์ทรงเป็น ประมุขตระหนักในคุณค่าและดำรงรักษาสืบสานวัฒนธรรมไทยตลอดจนให้ผู้เรียนมีเจตคติต่อ การศึกษาต่อการประกอบอาชีพรวมถึงการศึกษาเรียนรู้ตลอดชีวิต

หลักการ หลักสูตรโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม) ใช้หลักการและจุดมุ่งหมายของหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 มีหลักการที่สำคัญดังนี้

1. เป็นหลักสูตรการศึกษาเพื่อความเป็นเอกภาพของชาติ มีจุดหมายและมาตรฐานการเรียนรู้เป็นเป้าหมายสำหรับพัฒนาเด็กและเยาวชนให้มีความรู้ ทักษะ เจตคติ และคุณธรรมบนพื้นฐานของความเป็นไทยควบคู่กับความเป็นสากล

2. เป็นหลักสูตรการศึกษาเพื่อปวงชน ที่ประชาชนทุกคนมีโอกาสได้รับการศึกษาอย่างเสมอภาคและมีคุณภาพ

3. เป็นหลักสูตรการศึกษาที่สนองการกระจายอำนาจ ให้สังคมมีส่วนร่วมในการจัดการศึกษาให้สอดคล้องกับสภาพและความต้องการของท้องถิ่น

4. เป็นหลักสูตรการศึกษาที่มีโครงสร้างยืดหยุ่นทั้งด้านสาระการเรียนรู้ เวลา และการจัดการเรียนรู้

5. เป็นหลักสูตรการศึกษาที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ

6. เป็นหลักสูตรการศึกษาสำหรับการศึกษาในระบบ สามารถเทียบโอนผลการเรียนรู้และประสบการณ์

7. เป็นหลักสูตรที่มีองค์ความรู้ที่หลากหลาย เพื่อให้ผู้เรียนศึกษาและพัฒนาตนเองให้เต็มตามศักยภาพ

จุดมุ่งหมายหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน มุ่งพัฒนาผู้เรียนให้เป็นคนดี มีปัญญา มีความสุข มีศักยภาพในการศึกษาต่อ และประกอบอาชีพ จึงกำหนดเป็นจุดหมายเพื่อให้เกิดกับผู้เรียน เมื่อจบการศึกษาขั้นพื้นฐาน ดังนี้

1. มีคุณธรรม จริยธรรม และค่านิยมที่พึงประสงค์ เห็นคุณค่าของตนเอง มีวินัยและปฏิบัติตามหลักธรรมของพระพุทธศาสนา หรือศาสนาที่ตนนับถือ ยึดหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

2. มีความรู้ ความสามารถในการสื่อสาร การคิด การแก้ปัญหา การใช้เทคโนโลยี และมีทักษะชีวิต

3. มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี มีสุขนิสัย และรักการออกกำลังกาย

4. มีความรักชาติมีจิตสำนึกในความเป็นพลเมืองไทยและพลโลกยึดมั่นในวิถีชีวิตและการปกครองตามระบอบประชาธิปไตยอันมีพระมหากษัตริย์ทรงเป็นประมุข

5. มีจิตสำนึกในการอนุรักษ์วัฒนธรรมและภูมิปัญญาไทย การอนุรักษ์และพัฒนาสิ่งแวดล้อม มีจิตสาธารณะที่มุ่งทำประโยชน์และสร้างสิ่งที่ดีงามในสังคม และอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างมีความสุข

6. มีคุณลักษณะของนักเรียนโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม) คือ รอบรู้วิชาการ ชำนาญเทคโนโลยี มีวินัยและคุณธรรม เป็นแกนนำสังคม

2. ทฤษฎีพหุปัญญา

2.1 ปัญญาด้านภาษา (Linguistic Intelligence)

2.2 ปัญญาด้านตรรกศาสตร์และคณิตศาสตร์ (Logical-Mathematical Intelligence)

2.3 ปัญญาด้านมิติสัมพันธ์ (Visual-Spatial Intelligence)

2.4 ปัญญาด้านร่างกายและการเคลื่อนไหว (Bodily Kinesthetic Intelligence)

2.5 ปัญญาด้านดนตรี (Musical Intelligence)

2.6 ปัญญาด้านมนุษยสัมพันธ์ (Interpersonal Intelligence)

2.7 ปัญญาด้านการไตร่ตรอง (Existential Intelligence)

2.8 ปัญญาด้านการเข้าใจตนเอง (Intrapersonal Intelligence)

2.9 ปัญญาด้านธรรมชาติวิทยา (Naturalist Intelligence)

2.10 ปัญญาด้านคุณธรรม จริยธรรม (Moral Intelligence)

5. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

5.1 งานวิจัยในต่างประเทศ

Lawal Ibrahim (2011) ได้ศึกษาเรื่อง นันทนาการและการแสวงหาความเป็นอยู่ที่ดีของมนุษย์ พบว่า การแสวงหาความเป็นอยู่ที่ดีของมนุษย์เป็นพื้นฐานและเป็นสัญลักษณ์ของนันทนาการพื้นฐานหรือจุดประสงค์ของนันทนาการ คือ การมีส่วนร่วมช่วยเหลือสุขภาพและความเป็นอยู่ที่ดีของมนุษย์ คุณค่าหลักของการนันทนาการ ได้แก่ การส่งเสริมสุขภาพการป้องกันความผิดปกติบางอย่างและการรักษาความพิการ นันทนาการเป็นความสามารถที่ไม่กระทบต่อความเป็นอยู่ที่ดีทางจิตใจ สังคม และร่างกายของผู้เข้าร่วมและโดยพื้นฐานแล้วเป็นลักษณะทางกายภาพชอบเขตนี้เป็นที่ยอมรับอย่างไว้ชัด จำกัด และอาจเป็นประสบการณ์ด้านสุนทรียศาสตร์ ประสบการณ์ทางวิชาการ ประสบการณ์ด้านกีฬา และสร้างพื้นฐาน สำหรับการชดเชยความต้องการมากมายซึ่งเป็นที่อยู่อาศัยของมนุษย์ด้วยวิถีชีวิตในปัจจุบัน นำเสนอความเป็นไปได้ในการเสริมสร้างชีวิตด้วยความเพลิดเพลินของธรรมชาติและยังมีส่วนสำคัญในการสร้างความสัมพันธ์อันดีระหว่างผู้คนและประเทศต่างๆในโลก

Sabri (2016) ได้ศึกษา เรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างความพึงพอใจในการพักผ่อนและ ความสุขในหมู่นักศึกษาวิทยาลัย การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการมีส่วนร่วมของ นักศึกษาวิทยาลัยในกิจกรรมการพักผ่อนและระดับความพึงพอใจในการพักผ่อนบนความสุขของ นักศึกษา การศึกษาดำเนินการกับนักศึกษาวิทยาลัยในตุรกีระหว่างเดือนมีนาคมถึงกรกฎาคม 2014 รวม 1,464 คน (เพศหญิง = 800 คน, เพศชาย = 664 คน อายุระหว่าง 18 ถึง 27 ปี) ตาม การวิเคราะห์คะแนนมาตรวัดความพึงพอใจในการพักผ่อน (LSS) ซึ่งเป็นค่าเฉลี่ยต่ำสุดขึ้นอยู่กับ ปัจจัยนี้อยู่ในมิติ "ทางกายภาพ" ในขณะที่อันดับสูงสุดอยู่ใน " การพักผ่อน" มิติย่อยคะแนนของ "การศึกษา" "การผ่อนคลาย" "ทางกายภาพ" และ " ความงาม" พบว่า มีความแตกต่างอย่างมี นัยสำคัญในด้านของเพศ ยกเว้นมิติย่อย " ทางกายภาพ" ซึ่งตรวจพบความแตกต่างอย่างมี นัยสำคัญคะแนนเฉลี่ยของผู้เข้าร่วมหญิงในอีกสามมิติย่อย คือ สูงกว่าผู้ชาย โดยรวมแล้วมี นัยสำคัญและเป็นบวกกับความสัมพันธ์ระหว่างทุกมิติของความพึงพอใจในการพักผ่อนต่อ ความสุข

Kozak และ Doğantan (2016) การประเมินการมีส่วนร่วมในนันทนาการของ นักเรียน พบว่า ผลการวิจัยพบว่า กิจกรรมนันทนาการทางสังคมเป็นสิ่งที่ต้องการมากที่สุด รองลงมา คือ กิจกรรมนันทนาการทางวัฒนธรรม ศิลปะ และการออกกำลังกาย ตามลำดับ กิจกรรม นันทนาการมีผลงานด้านจิตใจและสังคมนอกเหนือจากการพักผ่อนหย่อนใจส่วนบุคคล และที่ สำคัญอย่างยิ่งช่วยการพัฒนาบุคลิกภาพที่ดีต่อสุขภาพ และการสร้างความสัมพันธ์ทางสังคมใน เชิงบวก

Zhang และ Chen (2018) ได้ศึกษา การทบทวนความสัมพันธ์ระหว่างกิจกรรมทาง กายกับความสุขอย่างเป็นระบบ การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อตรวจสอบความสัมพันธ์ระหว่าง การออกกำลังกายและความสุข การศึกษาเชิงสังเกตทั้งหมดรายงานความสัมพันธ์เชิงบวกระหว่าง การออกกำลังกายและความสุข การออกกำลังกายเพียง 10 นาทีต่อสัปดาห์หรือการออกกำลังกาย 1 วันต่อสัปดาห์อาจส่งผลให้ระดับความสุขเพิ่มขึ้น ผลงานวิจัยระบุว่าความสัมพันธ์เชิงบวก ระหว่างการออกกำลังกายและความสุขอาจเป็นสื่อกลางจากสุขภาพและการทำงานทางสังคม การทดลองแบบสุ่มควบคุมส่วนใหญ่มุ่งเน้นไปที่ผู้สูงอายุและผู้รอดชีวิตจากมะเร็งและชี้ให้เห็นว่า ทั้งการออกกำลังกายแบบแอโรบิคและการออกกำลังกายแบบยืด / ปรับสมดุลมีประสิทธิภาพใน การเพิ่มความสุข

Argan, Argan, และ Dursun (2018) ได้ศึกษา เรื่อง การตรวจสอบความสัมพันธ์ ระหว่างความเป็นอยู่ ความพึงพอใจในการพักผ่อน ความพึงพอใจในชีวิต และความสุข

ปฏิสัมพันธ์ระหว่างความเป็นอยู่และความสุขได้รับความสนใจเพิ่มขึ้นทั่วโลกเนื่องจากผลกระทบเชิงบวกในชีวิตของผู้คน การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อนำเสนอแบบจำลองเชิงทฤษฎีเพื่อตรวจสอบความสัมพันธ์ระหว่างคุณภาพชีวิต ความพึงพอใจในการพักผ่อน ความพึงพอใจในชีวิตและความสุข ผลการสำรวจผู้ตอบแบบสอบถาม 1,230 คนในตุรกี ระบุว่ามีความสัมพันธ์ที่สำคัญระหว่างความเป็นอยู่ที่ดีของชาติ ความเป็นอยู่ที่เป็นส่วนตัว ความพึงพอใจในการพักผ่อน ความพึงพอใจในชีวิตและความสุข ผลการวิจัยสนับสนุนความสัมพันธ์ที่ตั้งสมมติฐานโดยชี้ให้เห็นว่าความเป็นอยู่ที่ดีส่งผลโดยตรงต่อการพักผ่อน ความพึงพอใจในชีวิต และผลกระทบทางอ้อมต่อความสุข สอดคล้องกับการศึกษาเชิงประจักษ์ ผลการศึกษานี้ชี้ให้เห็นว่าความพึงพอใจในการพักผ่อนและความพึงพอใจในชีวิตเป็นตัวควบคุมมิติแห่งความสุขและสื่อถึงผลกระทบของความสุขแห่งชาติต่อความสุข

5.2 งานวิจัยในประเทศ

สุภาณี สุชนะนาคินทร์ (2549) ได้ศึกษา เรื่อง ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความสุขของประชาชนอำเภอท่าปลา จังหวัดอุตรดิตถ์ ผลการวิจัยพบว่า การศึกษา เศรษฐกิจ และพื้นที่ที่ประชาชนอยู่อาศัย มีความสัมพันธ์กับความสุขโดยรวมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 อายุ การศึกษาอาชีพ สถานภาพสมรส และเศรษฐกิจมีความสัมพันธ์กับความสุขด้านกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 เศรษฐกิจมีความสัมพันธ์กับความสุขด้านจิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 พื้นที่ที่ประชาชนอยู่อาศัยมีความสัมพันธ์กับความสุขด้านสังคมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 เพศและเศรษฐกิจมีความสัมพันธ์กับความสุขด้านปัญญาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 และระดับความสุขของประชาชน พบว่า มีค่าเฉลี่ยความสุขโดยรวมและความสุขรายด้านอยู่ในระดับน้อยทุกด้าน

อดิศัย มัตเดช (2552) ได้ศึกษา เรื่อง พฤติกรรมการใช้เวลาว่างในการทำกิจกรรมนันทนาการของพนักงานบริษัททิพยประกันภัย จำกัด (มหาชน) สำนักงานใหญ่ กรุงเทพมหานคร ผลการศึกษา พบว่า พนักงานบริษัททิพยประกันภัย จำกัด (มหาชน) สำนักงานใหญ่ กรุงเทพมหานคร มีพฤติกรรมการใช้เวลาว่างในการทำกิจกรรมนันทนาการโดยรวมอยู่ในระดับน้อย และมีทัศนคติโดยรวมอยู่ในระดับดี การเปรียบเทียบพฤติกรรมการใช้เวลาว่างในการทำกิจกรรมนันทนาการของพนักงานบริษัททิพยประกันภัย จำกัด (มหาชน) สำนักงานใหญ่ กรุงเทพมหานคร ตามตัวแปรรายด้าน ด้านเพศที่ต่างกันมีพฤติกรรมการใช้เวลาว่างในการทำกิจกรรมนันทนาการไม่แตกต่างกัน ยกเว้นประเภทกิจกรรมกีฬาและเกม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ด้านรายได้ที่ต่างกันมีพฤติกรรมการใช้เวลาว่างในการทำกิจกรรมนันทนาการไม่แตกต่างกัน

ยกเว้นประเภทกิจกรรมดนตรีและเพลง และประเภทกิจกรรมการอ่าน การพูด และการเขียน แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ด้านตำแหน่งงานที่ต่างกันมีพฤติกรรมการใช้เวลาว่างในการทำกิจกรรมนันทนาการไม่แตกต่างกัน ยกเว้นประเภทกิจกรรมกีฬาและเกม และประเภทกิจกรรมดนตรีและเพลง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ด้านทัศนคติต่อกิจกรรมนันทนาการต่างกันมีพฤติกรรมพฤติกรรมการใช้เวลาว่างในการทำกิจกรรมนันทนาการไม่แตกต่างกัน

กนกวรรณ วังมณี (2554) ได้ศึกษา เรื่อง การพัฒนาความสุขของวัยรุ่นไทยโดยใช้โปรแกรมพัฒนาตนเอง ผลการศึกษาวิจัย พบว่า วัยรุ่นไทยมีความสุขโดยรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ด้านความพึงพอใจในชีวิต ด้านสัมพันธภาพที่ดีต่อบุคคลอื่นและเห็นอกเห็นใจผู้อื่น และด้านกระตือรือร้นกับสิ่งต่างๆในชีวิต อยู่ในระดับมาก ด้านการมองโลกในแง่ดี ด้านการเห็นคุณค่าในตนเอง ด้านสุขภาวะที่ดี และด้านความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง อยู่ในระดับปานกลาง หลังการเข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาความสุขของวัยรุ่นไทย พบว่า มีคะแนนความสุขด้านความพึงพอใจในชีวิต ด้านการมองโลกในแง่ดี ด้านการเห็นคุณค่าในตนเอง ด้านความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง ด้านสัมพันธภาพต่อบุคคลอื่นและเห็นอกเห็นใจผู้อื่น และด้านความกระตือรือร้นกับสิ่งต่างๆในชีวิตเพิ่มขึ้นอย่างมีระดับนัยสำคัญ ทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนคะแนนความสุขด้านสุขภาวะที่ดีเพิ่มขึ้นอย่างไม่มีระดับนัยสำคัญทางสถิติ

เสน่ห์ ใจเอื้อย (2555) ได้ศึกษา เรื่อง การใช้เวลาว่างในการประกอบกิจกรรมนันทนาการของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนในเขตบางรัก กรุงเทพมหานคร ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนในเขตบางรัก กรุงเทพมหานคร ใช้เวลาว่างในการประกอบกิจกรรมนันทนาการด้านการออกกำลังกายและเล่นกีฬาเพื่อนันทนาการมากที่สุด โดยปฏิบัติเป็นประจำและปฏิบัติบ้างในการเล่นแบดมินตัน ปฏิบัติบางครั้งในการเล่นบาสเกตบอล และไม่เคยปฏิบัติในการเล่นตะกร้อ ใช้เวลาว่างในการประกอบกิจกรรมนันทนาการด้านงานอดิเรกมากที่สุด โดยปฏิบัติเป็นประจำในการเล่นอินเทอร์เน็ต ปฏิบัติบ้างในการทำอาหาร ปฏิบัติบางครั้งในการปลูกต้นไม้ และไม่เคยปฏิบัติในการเล่นสั้ตว์ ใช้เวลาว่างในการประกอบกิจกรรมนันทนาการ ด้านการท่องเที่ยวและทัศนศึกษามากที่สุด โดยปฏิบัติเป็นประจำและปฏิบัติบ้างในการชมและซื้อของที่ระลึก ปฏิบัติบางครั้งในการชมพิพิธภัณฑ์ และไม่เคยปฏิบัติในการเที่ยวสวนสนุก และใช้เวลาว่างในการประกอบกิจกรรมนันทนาการ ด้านวรรณกรรม (อ่าน เขียน พูด) มากที่สุด โดยปฏิบัติเป็นประจำในการพูดคุยโทรศัพท์ ปฏิบัติบ้างในการอ่านหนังสือทั่วไป ปฏิบัติบางครั้งและไม่เคยปฏิบัติในการเขียนบันทึกประจำวัน

จิราณัฐวัฒน์ คำปลิว (2561) ได้ศึกษา เรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างเจตคติและพฤติกรรมการปฏิบัติเกี่ยวกับนันทนาการของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ ผลการวิจัยพบว่านักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ มีเจตคติต่อนันทนาการค่อนข้างดีมีพฤติกรรมการปฏิบัติเกี่ยวกับนันทนาการมากนักศึกษาที่มีเพศชั้นปีและคณะต่างกันมีเจตคติเกี่ยวกับนันทนาการไม่แตกต่างกัน นักศึกษาที่มีเพศและชั้นปีต่างกันมีพฤติกรรมการปฏิบัติเกี่ยวกับนันทนาการไม่แตกต่างกัน นักศึกษาที่มีคณะต่างกันมีพฤติกรรมการปฏิบัติเกี่ยวกับนันทนาการแตกต่างกัน และเจตคติต่อนันทนาการของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการปฏิบัติเกี่ยวกับนันทนาการมีค่าเท่ากับ .92



บทที่ 3

วิธีการดำเนินการวิจัย

การศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาพฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการที่ส่งผลต่อความสุขของนักเรียนโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม) ซึ่งผู้วิจัยได้ดำเนินการศึกษาวิจัยตามขั้นตอน ดังนี้

1. การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย
2. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัย
3. ขั้นตอนการขอใบรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์
4. วิธีดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัย
5. การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล
6. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย

ประชากรในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-6 ปีการศึกษา 2562 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม) จำนวน 2,766 คน เป็นชาย จำนวน 1,163 คน เป็นหญิง จำนวน 1,603 คน (ฝ่ายวิชาการ, 2562)

กลุ่มตัวอย่างในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-6 ปีการศึกษา 2562 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม) จำนวน 338 คน โดยเทียบตารางการประมาณขนาดกลุ่มตัวอย่างของเครจซีและมอร์แกน (Krejcie และ Morgan, 1970) และผู้วิจัยได้เก็บข้อมูลเพิ่มเติม ร้อยละ 5 จำนวน 354 คน เพื่อสำรวจแบบสอบถามที่ไม่สมบูรณ์ การสุ่มตัวอย่างแบบกำหนดโควตา (Quota Selection)

การสร้างและหาคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ประกอบไปด้วย แบบสอบถามพฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการและความสุขของนักเรียนโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม) ที่ผู้วิจัยได้จัดทำ โดยแบ่งออกเป็น 4 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลประชากรศาสตร์ของผู้ตอบแบบสอบถาม ได้แก่ เพศ กำลังศึกษา ระดับชั้น ค่าใช้จ่ายส่วนตัวรายวัน นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการช่วงวันใด ใน 1 วันนักเรียน ปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการกี่ชั่วโมง บุคคลที่เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการด้วยกันเป็นประจำ

ตอนที่ 2 พฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการของนักเรียนโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม)

ตอนที่ 3 ความสุขของนักเรียนโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม)

ตอนที่ 4 ข้อเสนอแนะ

เกณฑ์การให้คะแนนและแปลความหมาย

แบบสอบถามพฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการของนักเรียนโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม) มีช่วงวัดเป็น 5 ช่วง และกำหนดน้ำหนักคะแนนดังนี้ (ชาลินี พรตเจริญ, 2556; วาโร เฟิงส์วส์ดี, 2557)

เป็นประจำ	เท่ากับ 5	หมายถึง	ทำกิจกรรมนั้น 7 ครั้งต่อสัปดาห์ขึ้นไป
บ่อยครั้ง	เท่ากับ 4	หมายถึง	ทำกิจกรรมนั้น 5 - 6 ครั้งต่อสัปดาห์
บางครั้ง	เท่ากับ 3	หมายถึง	ทำกิจกรรมนั้น 3 - 4 ครั้งต่อสัปดาห์
นานๆครั้ง	เท่ากับ 2	หมายถึง	ทำกิจกรรมนั้น 1 - 2 ครั้งต่อสัปดาห์
ไม่เคยปฏิบัติ	เท่ากับ 1	หมายถึง	ไม่เคยทำกิจกรรมนั้นเลย

เมื่อได้ค่าเฉลี่ยแล้ว นำมาเทียบเกณฑ์ที่กำหนด ดังนี้

4.21 - 5.00	หมายถึง	ระดับพฤติกรรมการปฏิบัติมากที่สุด
3.41 - 4.20	หมายถึง	ระดับพฤติกรรมการปฏิบัติมาก
2.61 - 3.40	หมายถึง	ระดับพฤติกรรมการปฏิบัติปานกลาง
1.81 - 2.60	หมายถึง	ระดับพฤติกรรมการปฏิบัติน้อย
1.00 - 1.80	หมายถึง	ระดับพฤติกรรมการปฏิบัติน้อยที่สุด

เกณฑ์การให้คะแนนและแปลความหมาย

แบบสอบถามความสุขของนักเรียนโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม) มีช่วงวัดเป็น 5 ช่วง ประกอบด้วยข้อความที่มีความหมายทางบวก จำนวน 27 ข้อ ได้แก่ ความสุขด้านร่างกาย ข้อ 5-8 ความสุขด้านจิต ข้อ 1-4, 7-10 ความสุขด้านสังคม ข้อ 1-9 ความสุขด้านปัญญา ข้อ 1-6 และกำหนดน้ำหนักคะแนน ดังนี้ (บุญชม ศรีสะอาด, 2556)

มากที่สุด	เท่ากับ 5
มาก	เท่ากับ 4
ปานกลาง	เท่ากับ 3
น้อย	เท่ากับ 2
น้อยที่สุด	เท่ากับ 1

และข้อความที่มีความหมายทางลบ จำนวน 8 ข้อ ได้แก่ ความสุขด้านร่างกาย
ข้อ 1-4 ความสุขด้านจิต ข้อ 5-6, 11-12 และกำหนดน้ำหนักคะแนน ดังนี้

น้อยที่สุด	เท่ากับ 5
น้อย	เท่ากับ 4
ปานกลาง	เท่ากับ 3
มาก	เท่ากับ 2
มากที่สุด	เท่ากับ 1

เมื่อได้ค่าเฉลี่ยแล้ว นำมาเทียบเกณฑ์ที่กำหนด ดังนี้

4.21 - 5.00	หมายถึง	ระดับความสุขมากที่สุด
3.41 - 4.20	หมายถึง	ระดับความสุขมาก
2.61 - 3.40	หมายถึง	ระดับความสุขปานกลาง
1.81 - 2.60	หมายถึง	ระดับความสุขน้อย
1.00 - 1.80	หมายถึง	ระดับความสุขน้อยที่สุด

ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือ

1. ศึกษาค้นคว้า เอกสาร งานวิจัย ปริญญานิพนธ์ เกี่ยวกับพฤติกรรม นันทนาการ และความสุขของวัยรุ่นเพื่อเป็นแนวทางในการสร้างแบบสอบถาม
2. กำหนดเรื่องที่ต้องการสอบถามให้สอดคล้องกับหัวข้อการวิจัย และวัตถุประสงค์ที่กำหนด
3. นำแบบสอบถามที่สร้างเสร็จแล้ว ปรึกษาคณะกรรมการผู้ควบคุมปริญญานิพนธ์ เพื่อตรวจสอบความถูกต้องของการใช้ภาษา และการตั้งคำถาม
4. นำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นนำเสนอต่อผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 ท่าน เพื่อตรวจสอบความเที่ยงตรงของเนื้อหา (Content Validity) โดยหาค่า IOC (The index of item objective congruence) ที่มีค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาระหว่าง 0.5 - 1.0 ได้เท่ากับ 0.73 โดยผู้เชี่ยวชาญ แบ่งออกเป็นกลุ่มของผู้เชี่ยวชาญ คุณสมบัติ และรายชื่อผู้เชี่ยวชาญ ดังนี้

4.1 กลุ่มของผู้เชี่ยวชาญ

4.1.1 ผู้เชี่ยวชาญด้านนันทนาการ จำนวน 3 ท่าน

4.1.2 ผู้เชี่ยวชาญด้านพฤติกรรม จำนวน 2 ท่าน

4.2 คุณสมบัติผู้เชี่ยวชาญ

4.2.1 ผู้เชี่ยวชาญด้านนันทนาการ กำหนดคุณสมบัติดังนี้

4.2.1.1 เป็นครู อาจารย์ ผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านนันทนาการ

4.2.1.2 มีประสบการณ์ทางด้านนันทนาการ อย่างน้อย 5 ปี ขึ้นไป

4.2.1.3 มีผลงานประจักษ์หรือได้รับยกย่องเกียรติคุณทางด้าน

นันทนาการ

4.2.2 ผู้เชี่ยวชาญด้านพฤติกรรม กำหนดคุณสมบัติดังนี้

4.2.2.1 เป็นครู อาจารย์ ผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านพฤติกรรม

4.2.2.2 มีประสบการณ์ทางด้านพฤติกรรมหรือการสอนนักเรียนโรงเรียน
สาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม) อย่างน้อย 5 ปี ขึ้นไป

4.3 รายชื่อผู้เชี่ยวชาญ

4.3.1 รศ.สมควร โพธิ์ทอง ข้าราชการบำนาญ ภาควิชาสันตนาการ
คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

4.3.2 ผศ.ดร.ขจรศักดิ์ รุ่งประพันธ์ ผู้ช่วยคณบดี ฝ่ายฝึกปฏิบัติการสอนใน
สถานศึกษา ภาควิชาพลศึกษาและวิทยาศาสตร์การออกกำลังกาย คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยนเรศวร

4.3.3 ผศ.ชัยโรจน์ สายพันธุ์ ข้าราชการบำนาญ ภาควิชาสันตนาการ
คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

4.3.4 ผศ.ชวลิต สูงใหญ่ ผู้อำนวยการโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม)

4.3.5 อาจารย์ ดร.ยุทธกร ไพรวงษ์ ผู้ช่วยผู้อำนวยการ ฝ่ายพัฒนานักเรียน
และส่งเสริมสุขภาพนักเรียน โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร
(ฝ่ายมัธยม)

5. เมื่อตรวจสอบความถูกต้องแล้ว นำแบบสอบถามที่ปรับปรุงแล้วไปทำการทดลอง
ใช้ (Try Out) กับผู้ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างแต่ใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน เพื่อหาค่าความ

เชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถาม โดยวิธีหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha – Coefficient) ของครอนบาค (Cronbach, 1984) เท่ากับ 0.95 และนำไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างจริง

ขั้นตอนการดำเนินการขอใบรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์

1. ยื่นเอกสารเพื่อขอรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ ผ่านระบบ e-Ethics SWU และยื่นเอกสารถึงเจ้าหน้าที่บัณฑิตวิทยาลัย ตามรายละเอียดแบบฟอร์มของบัณฑิตวิทยาลัย
2. ปรับปรุงแก้ไขตามมติคณะกรรมการ ที่ได้รับข้อเสนอแนะจากคณะกรรมการฯ และดำเนินการแก้ไข
3. ผู้วิจัยได้รับอนุมัติหนังสือยืนยันการรับรองคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์ เลขที่รหัสโครงการวิจัย SWUEC-G-062/2563X

วิธีดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยมีวิธีการดำเนินการเก็บข้อมูลดังนี้

1. ผู้วิจัยขอหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ดำเนินการเก็บข้อมูลด้วยตนเอง
2. ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมแบบสอบถามแบบออนไลน์ และตรวจสอบความถูกต้อง และความสมบูรณ์ของแบบสอบถาม จำนวน 338 ฉบับ และผู้วิจัยได้เก็บข้อมูลเพิ่มเติมร้อยละ 5 เพื่อสำรวจแบบสอบถามที่ไม่สมบูรณ์ การสุ่มตัวอย่างแบบกำหนดโควตา (Quota Selection) แบ่งออกเป็น รายละเอียดดังนี้

1. แบบสอบถามนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1 จำนวน 59 คน
2. แบบสอบถามนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 59 คน
3. แบบสอบถามนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 59 คน
4. แบบสอบถามนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 4 จำนวน 59 คน
5. แบบสอบถามนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 59 คน
6. แบบสอบถามนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 59 คน

ซึ่งนักเรียนได้ตอบแบบสอบถามกลับมา จำนวน 338 คน และผู้วิจัยนำแบบสอบถามมาวิเคราะห์หาค่าทางสถิติ

การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป (SPSS) ทำการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติตามขั้นตอน ดังนี้

1. นำแบบสอบถามที่ได้รับกลับมาตรวจสอบความสมบูรณ์
2. นำข้อมูลในแบบสอบถามตอนที่ 1 ข้อมูลประชากรศาสตร์ของผู้ตอบแบบสอบถามมาวิเคราะห์โดยแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละ แล้วนำเสนอข้อมูลในรูปแบบของตารางประกอบความเรียง
3. นำข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถามตอนที่ 2 พฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการ และตอนที่ 3 ความสุขของนักเรียนโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม) มาวิเคราะห์โดยการหาค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าความถี่ และหาค่าความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรต้น และตัวแปรตาม แล้วนำเสนอข้อมูลในรูปแบบของตารางประกอบความเรียง
4. จัดทำและนำเสนอรายงาน การเรียบเรียงเอกสารในการศึกษาและจัดทำข้อมูลเพื่อนำเสนอ

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป ค่าสถิติที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่

1. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์คุณภาพเครื่องมือ
 - 1.1 การวิเคราะห์คุณภาพเครื่องมือโดยหาความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาโดยใช้สูตร IOC (The Index of Item Objective Congruence)
 - 1.2 การวิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha-Coefficient) ตามวิธีของ Cronbach
2. สถิติที่ใช้วิเคราะห์ผลการวิจัยในการวิจัย
 - 2.1 ค่าความถี่ (Frequency)
 - 2.2 ค่าร้อยละ (Percentage)
 - 2.3 ค่าเฉลี่ย (Mean)
 - 2.4 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)
 - 2.5 สถิติที่ใช้ในการหาความสัมพันธ์สำหรับตัวแปรอิสระและตัวแปรตาม โดยใช้สถิติไคส์แควร์ (Chi-Square Test) โดยกำหนดระดับความมีนัยสำคัญที่ .05

2.6 สถิติที่ใช้ในการหาความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรตาม ลักษณะแบบสอบถาม เป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) วิเคราะห์โดยใช้ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson's Product Moment Correlation)

เกณฑ์การแปลความหมายค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ โดยใช้เกณฑ์การวัดระดับความสัมพันธ์ 11 ระดับ ดังนี้ (Glen, 2019; Mumbai University, 2016)

ค่า r	ระดับของความสัมพันธ์
ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์มีค่า .70 ถึง 1.00	มีความสัมพันธ์เชิงบวก ระดับสูงมาก
ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์มีค่า .40 ถึง .69	มีความสัมพันธ์เชิงบวก ระดับสูง
ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์มีค่า .30 ถึง .39	มีความสัมพันธ์เชิงบวก ระดับปานกลาง
ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์มีค่า .20 ถึง .29	มีความสัมพันธ์เชิงบวก ระดับต่ำ
ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์มีค่า .01 ถึง .19	มีความสัมพันธ์เชิงบวก ระดับต่ำมาก
ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์มีค่า .00	ไม่มีความสัมพันธ์กัน
ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์มีค่า -.01 ถึง -.19	มีความสัมพันธ์เชิงลบ ระดับต่ำมาก
ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์มีค่า -.20 ถึง -.29	มีความสัมพันธ์เชิงลบ ระดับต่ำ
ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์มีค่า -.30 ถึง -.39	มีความสัมพันธ์เชิงลบ ระดับปานกลาง
ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์มีค่า -.40 ถึง -.69	มีความสัมพันธ์เชิงลบ ระดับสูง
ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์มีค่า -.70 ถึง -1.00	มีความสัมพันธ์เชิงลบ ระดับสูงมาก

บทที่ 4

ผลการศึกษา

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลการวิจัยเรื่อง พฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการที่ส่งผลต่อความสุขของนักเรียนโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม) แบ่งการวิเคราะห์ออกเป็น 3 ขั้นตอน และผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

$\bar{X}$	แทน	ค่าเฉลี่ย
S.D.	แทน	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน
χ^2	แทน	ค่าสถิติทดสอบไคส์-สแควร์ (Chi-Square Test)
r	แทน	ค่าสหสัมพันธ์ (Pearson Correlation)
p	แทน	ค่าความน่าจะเป็นหรือโอกาส (probability)
*	แทน	นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยนี้เป็นการศึกษาพฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการที่ส่งผลต่อความสุขของนักเรียนโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม) โดยผู้วิจัยได้นำเสนอในรูปการวิเคราะห์ตามลำดับ ดังนี้

ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์พฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการของนักเรียนโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม)

ตอนที่ 3 ผลการวิเคราะห์ความสุขของนักเรียนโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม)

ตอนที่ 4 ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของพฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการที่ส่งผลต่อความสุขของนักเรียนโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม)

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานผู้ตอบแบบสอบถาม

ตาราง 4 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างของข้อมูลพื้นฐานผู้ตอบแบบสอบถาม

ข้อมูลพื้นฐาน	จำนวน	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	125	36.98
หญิง	213	63.02
รวม	338	100.00
กำลังศึกษาระดับชั้น		
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1	56	16.57
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2	56	16.57
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3	56	16.57
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4	57	16.86
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5	57	16.86
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6	56	16.57
รวม	338	100.00
ค่าใช้จ่ายส่วนตัวรายวัน		
ต่ำกว่า 200 บาท	214	63.31
200-400 บาท	109	32.25
401-600 บาท	9	2.66
มากกว่า 600 บาท	6	1.78
รวม	338	100.00
นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการช่วงวันใด		
จันทร์-ศุกร์	49	14.50
เสาร์-อาทิตย์	119	35.21
วันหยุดนักขัตฤกษ์	16	4.73
ทุกวัน	154	45.56
รวม	338	100.00

ตาราง 4 (ต่อ)

ข้อมูลพื้นฐาน	จำนวน	ร้อยละ
ใน 1 วันนักเรียนปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการกี่ชั่วโมง		
น้อยกว่า 1 ชั่วโมง	49	14.50
1 ชั่วโมง	95	28.11
2 ชั่วโมง	86	25.44
มากกว่า 2 ชั่วโมง	108	31.95
รวม	338	100.00
บุคคลที่เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการด้วยกันเป็นประจำ		
ผู้ปกครอง	49	14.50
ญาติ/พี่น้อง	61	18.04
เพื่อน	201	59.47
อื่นๆ	27	7.99
รวม	338	100.00

จากตาราง 4 พบว่า นักเรียนโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม) ผู้ตอบแบบสอบถาม จำนวน 338 คน จำแนกข้อมูลรายด้าน ดังนี้

เพศ ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 213 คน คิดเป็นร้อยละ 63.02 เป็นเพศชาย จำนวน 125 คน คิดเป็นร้อยละ 36.98

กำลังศึกษาระดับชั้น ส่วนใหญ่กำลังศึกษาระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 และ 5 จำนวน 57 คน คิดเป็นร้อยละ 16.86 กำลังศึกษาระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 , 2 , 3 และ 6 จำนวน 56 คน คิดเป็นร้อยละ 16.57 ตามลำดับ

ค่าใช้จ่ายส่วนตัวรายวัน ส่วนใหญ่ต่ำกว่า 200 บาท จำนวน 214 คน คิดเป็นร้อยละ 63.31 ค่าใช้จ่ายส่วนตัวรายวัน 200-400 บาท จำนวน 109 คน คิดเป็นร้อยละ 32.25 ค่าใช้จ่ายส่วนตัวรายวัน 401-600 บาท จำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 2.66 และค่าใช้จ่ายส่วนตัวรายวัน มากกว่า 600 บาท จำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 1.73 ตามลำดับ

นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการช่วงวันใด ส่วนใหญ่ทุกวัน จำนวน 154 คน คิดเป็นร้อยละ 45.56 วันเสาร์-อาทิตย์ จำนวน 119 คน คิดเป็นร้อยละ 35.21 วันจันทร์-ศุกร์ จำนวน 49 คน คิดเป็นร้อยละ 14.50 และวันหยุดนักขัตฤกษ์ จำนวน 16 คน คิดเป็นร้อยละ 4.73 ตามลำดับ

ใน 1 วันนักเรียนปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการ ส่วนใหญ่มากกว่า 2 ชั่วโมง จำนวน 108 คน คิดเป็นร้อยละ 31.95 ปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการ 1 ชั่วโมง จำนวน 95 คน คิดเป็นร้อยละ 28.11 ปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการ 2 ชั่วโมง จำนวน 86 คน คิดเป็นร้อยละ 25.44 และปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการ น้อยกว่า 1 ชั่วโมง จำนวน 49 คน คิดเป็นร้อยละ 14.50 ตามลำดับ

บุคคลที่เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการด้วยกันเป็นประจำ ส่วนใหญ่กับเพื่อน จำนวน 201 คน คิดเป็นร้อยละ 59.47ญาติ/พี่น้อง จำนวน 61 คน คิดเป็นร้อยละ 18.04 ผู้ปกครอง จำนวน 49 คน คิดเป็นร้อยละ 14.50 และอื่นๆ จำนวน 27 คน คิดเป็นร้อยละ 7.99 ตามลำดับ

ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์พฤติกรรมกการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการของนักเรียนโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม)

ตาราง 5 ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับพฤติกรรมกการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการของนักเรียนโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม)

การปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการ	$\bar{x}$	S.D.	ระดับพฤติกรรม
1. นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการประเภทศิลปหัตถกรรม เช่น การฝีมือ การพับกระดาษ งานปั้น การวาดเขียน แกะสลัก เป็นต้น	2.74	1.13	มาก
2. นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการประเภทเกมและกีฬา เช่น วิ่ง แบดมินตัน ฟุตบอล เกมเบ็ดเตล็ด การละเล่นพื้นเมือง เป็นต้น	3.65	1.14	มาก
3. นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการประเภทการเต้นรำ เช่น กิจกรรมเข้าจังหวะ เต้นแอโรบิค นาฏศิลป์ไทย/สากล ลีลาศ เป็นต้น	2.69	1.29	ปานกลาง
4. นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการประเภทการละคร เช่น การชมละครเวทีละครพื้นเมือง ละครร้อง ละครรำ ไซน หุ่นกระบอก ภาพยนตร์ เป็นต้น	2.81	1.25	ปานกลาง
5. นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการประเภทงานอดิเรก เช่น สะสมเหรียญ ถ่ายภาพ ปลูกต้นไม้ เลี้ยงสัตว์ ทำอาหาร เป็นต้น	3.56	1.18	มาก

ตาราง 5 (ต่อ)

การปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับพฤติกรรม
6. นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการประเภทดนตรีและร้องเพลง เช่น ฟังเพลง ร้องเพลง เล่นดนตรีพื้นเมือง ดนตรีสากล เป็นต้น	4.14	1.09	มาก
7. นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการประเภทนันทนาการกลางแจ้ง เช่น เทียวชมสวนสาธารณะ เดินป่า จัดค่ายพักแรม เดินทางไกล เป็นต้น	2.96	1.07	ปานกลาง
8. นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการประเภทวรรณกรรม (พูด อ่าน เขียน) เช่น ใ้ว่าที่ เขียนบทความ นิยาย อ่านหนังสือ เป็นต้น	3.02	1.17	ปานกลาง
9. นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการประเภทกิจกรรมทางสังคม เช่น งานเลี้ยงสังสรรค์ กิจกรรมภายในโรงเรียน เป็นต้น	3.05	1.12	ปานกลาง
10. นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการประเภทกิจกรรมพิเศษ เช่น งานเทศกาลสงกรานต์ ปีใหม่ ตรุษจีน งานวันเกิด เป็นต้น	3.43	1.12	มาก
11. นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการประเภทการบริการอาสาสมัคร เช่น ช่วยงานโรงเรียน/ชุมชน บำเพ็ญประโยชน์ บริจาคโลหิต ทำความสะอาดวัด เป็นต้น	2.73	1.10	ปานกลาง
รวม	3.16	1.15	ปานกลาง

จากตาราง 5 พบว่า พฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการของนักเรียนโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม) จำนวน 338 คน โดยรวมพฤติกรรมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X}=3.16, S.D.=1.15$) เมื่อพิจารณารายประเภท พบว่า

ส่วนใหญ่่นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการประเภทดนตรีและร้องเพลง เช่น ฟังเพลง ร้องเพลง เล่นดนตรีพื้นเมือง ดนตรีสากล เป็นต้น พฤติกรรมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X}=4.14, S.D.=1.09$) รองลงมา คือ นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการประเภทเกมและกีฬา เช่น วึ่ง แบดมินตัน ฟุตบอล เกมเบ็ดเตล็ด การละเล่นพื้นเมือง เป็นต้น พฤติกรรมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X}=3.65, S.D.=1.14$) และสุดท้าย คือ นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการประเภทการเดินร่ำ เช่น กิจกรรมเข้าจังหวะ เต้นแอโรบิค นาฏศิลป์ไทย/สากล ลีลาศ เป็นต้น พฤติกรรมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X}=2.69, S.D.=1.29$) ตามลำดับ

ตาราง 6 ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างเพศกับพฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการ
ของนักเรียนโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม)

การปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการ		เพศ		χ^2	p.
		ชาย	หญิง		
1. นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการเป็นประจำ	เป็นประจำ	9	26	9.993*	.041
ประเภทศิลปหัตถกรรม เช่น การฝีมือ การ	บ่อยครั้ง	13	32		
พับกระดาษ งานปั้น การวาดเขียน	บางครั้ง	28	62		
แกะสลัก เป็นต้น	นานๆครั้ง	57	77		
	ไม่เคยปฏิบัติ	18	16		
2. นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการเป็นประจำ	เป็นประจำ	53	47	17.862*	.001
ประเภทเกมและกีฬา เช่น วิ่ง แบดมินตัน	บ่อยครั้ง	32	61		
ฟุตบอล เกมเบ็ดเตล็ด การละเล่นพื้นเมือง	บางครั้ง	24	56		
เป็นต้น	นานๆครั้ง	13	44		
	ไม่เคยปฏิบัติ	3	5		
3. นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการเป็นประจำ	เป็นประจำ	9	25	50.886*	.000
ประเภทการเดินร่ำ เช่น กิจกรรมเข้า	บ่อยครั้ง	6	62		
จังหวะ เต้นแอโรบิก นาฏศิลป์ไทย/สากล	บางครั้ง	19	51		
ลีลาศ เป็นต้น	นานๆครั้ง	47	43		
	ไม่เคยปฏิบัติ	44	32		
4. นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการเป็นประจำ	เป็นประจำ	11	32	16.381*	.003
ประเภทการละคร เช่น การชมละครเวที	บ่อยครั้ง	15	40		
ละครพื้นเมือง ละครร้อง ละครรำ โขน หุ่น	บางครั้ง	27	64		
กระบอก ภาพยนตร์ เป็นต้น	นานๆครั้ง	42	52		
	ไม่เคยปฏิบัติ	30	25		
5. นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการเป็นประจำ	เป็นประจำ	27	65	13.218*	.010
ประเภทงานอดิเรก เช่น สะสมเหรียญ	บ่อยครั้ง	25	63		
ถ่ายภาพ ปลูกต้นไม้ เลี้ยงสัตว์ ทำอาหาร	บางครั้ง	37	52		
เป็นต้น	นานๆครั้ง	27	27		
	ไม่เคยปฏิบัติ	9	6		

* = มีค่านัยสำคัญทางสถิติที่ .05

ตาราง 6 (ต่อ)

การปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการ		เพศ		χ^2	p.
		ชาย	หญิง		
6. นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการ	เป็นประจำ	42	130	38.494*	.000
ประเภทดนตรีและร้องเพลง เช่น ฟังเพลง	บ่อยครั้ง	35	52		
ร้องเพลง เล่นดนตรีพื้นเมือง ดนตรีสากล	บางครั้ง	21	23		
เป็นต้น	นานๆครั้ง	19	6		
	ไม่เคยปฏิบัติ	8	2		
7. นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการ	เป็นประจำ	15	18	1.874	.759
ประเภทนันทนาการกลางแจ้ง เช่น เทียวชม	บ่อยครั้ง	24	42		
สวนสาธารณะ เดินป่า จัดค่ายพักแรม เดิน	บางครั้ง	39	78		
ทางไกล เป็นต้น	นานๆครั้ง	39	61		
	ไม่เคยปฏิบัติ	8	14		
8. นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการ	เป็นประจำ	10	33	25.774*	.000
ประเภทวรรณกรรม (พูด อ่าน เขียน) เช่น	บ่อยครั้ง	22	52		
ได้วาที เขียนบทความ นิยาย อ่านหนังสือ	บางครั้ง	29	69		
เป็นต้น	นานๆครั้ง	42	50		
	ไม่เคยปฏิบัติ	22	9		
9. นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการ	เป็นประจำ	14	27	3.089	.543
ประเภทกิจกรรมทางสังคม เช่น งานเลี้ยง	บ่อยครั้ง	23	50		
สังสรรค์ กิจกรรมภายในโรงเรียน เป็นต้น	บางครั้ง	40	69		
	นานๆครั้ง	36	55		
	ไม่เคยปฏิบัติ	12	12		
10. นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการ	เป็นประจำ	19	50	10.736*	.030
ประเภทกิจกรรมพิเศษ เช่น งานเทศกาล	บ่อยครั้ง	33	63		
สงกรานต์ ปีใหม่ ตรุษจีน งานวันเกิด เป็นต้น	บางครั้ง	45	55		
	นานๆครั้ง	19	40		
	ไม่เคยปฏิบัติ	9	5		
11. นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการ	เป็นประจำ	8	18	8.571	.073
ประเภทการบริการอาสาสมัคร เช่น	บ่อยครั้ง	13	38		
ช่วยงานโรงเรียน/ชุมชน บำเพ็ญประโยชน์	บางครั้ง	42	65		
บริจาคโลหิต ทำความสะอาดวัด เป็นต้น	นานๆครั้ง	40	73		
	ไม่เคยปฏิบัติ	22	19		

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 6 พบว่า เมื่อทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างเพศกับพฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการของนักเรียนโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม) ซึ่งมีผลการทดสอบจำแนกตามประเภทกิจกรรมนันทนาการ ดังนี้

กิจกรรมนันทนาการประเภทศิลปะหัตถกรรม พบว่า เพศส่งผลต่อกิจกรรมนันทนาการประเภทศิลปะหัตถกรรม ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05

กิจกรรมนันทนาการประเภทเกมและกีฬา พบว่า เพศส่งผลต่อกิจกรรมนันทนาการประเภทเกมและกีฬา ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05

กิจกรรมนันทนาการประเภทการเต้นรำ พบว่า เพศส่งผลต่อกิจกรรมนันทนาการประเภทการเต้นรำ ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05

กิจกรรมนันทนาการประเภทการละคร พบว่า เพศส่งผลต่อกิจกรรมนันทนาการประเภทการละคร ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05

กิจกรรมนันทนาการประเภทงานอดิเรก พบว่า เพศส่งผลต่อกิจกรรมนันทนาการประเภทงานอดิเรก ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05

กิจกรรมนันทนาการประเภทดนตรีและร้องเพลง พบว่า เพศส่งผลต่อกิจกรรมนันทนาการประเภทดนตรีและร้องเพลง ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05

กิจกรรมนันทนาการประเภทนันทนาการกลางแจ้ง พบว่า เพศไม่ส่งผลต่อกิจกรรมนันทนาการประเภทนันทนาการกลางแจ้ง ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05

กิจกรรมนันทนาการประเภทวรรณกรรม (พูด อ่าน เขียน) พบว่า เพศส่งผลต่อกิจกรรมนันทนาการประเภทวรรณกรรม (พูด อ่าน เขียน) ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05

กิจกรรมนันทนาการประเภทกิจกรรมทางสังคม พบว่า เพศไม่ส่งผลต่อกิจกรรมนันทนาการประเภทกิจกรรมทางสังคม ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05

กิจกรรมนันทนาการประเภทกิจกรรมทางพิเศษ พบว่า เพศส่งผลต่อกิจกรรมนันทนาการประเภทกิจกรรมทางพิเศษ ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05

กิจกรรมนันทนาการประเภทบริการอาสาสมัคร พบว่า เพศไม่ส่งผลต่อกิจกรรมนันทนาการประเภทบริการอาสาสมัคร ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05

ตาราง 7 ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างกำลังศึกษาในระดับชั้นกับพฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการของนักเรียนโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม)

การปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการ	กำลังศึกษาระดับชั้น						χ^2	p.
	ม.1	ม.2	ม.3	ม.4	ม.5	ม.6		
1. นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการประเภท เป็นประจำ คือปหัดกิจกรรม เช่น การมีสื่อ การพับกระดาษ งาน ปั้น การวาดเขียน แกะสลัก เป็นต้น	8	8	5	6	2	6	40.598*	.004
	4	11	6	13	4	7		
	22	16	22	11	12	7		
	17	17	21	23	30	26		
	5	4	2	4	9	10		
2. นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการประเภทเกม เป็นประจำ และกีฬา เช่น วิ่ง แบดมินตัน ฟุตบอล เกมเบ็ดเตล็ด การละเล่นพื้นเมือง เป็นต้น	21	20	21	16	14	8	41.851*	.003
	21	14	12	17	17	12		
	11	14	16	11	15	13		
	3	7	7	13	8	19		
	0	1	0	0	3	4		
3. นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการประเภทการ เป็นประจำ เต้นรำ เช่น กิจกรรมเข้าจังหวะ เต้นแอโรบิค นาฏศิลป์ไทยสากล ลีลาศ เป็นต้น	3	8	5	8	5	5	16.002	.717
	10	12	15	11	13	7		
	15	12	13	12	10	8		
	13	14	14	16	13	20		
	15	10	9	10	16	16		

ตาราง 7 (ต่อ)

การปฏิบัติกิจกรรมนั้นหนการ	กำลังศึกษาระดับชั้น						χ^2	p.
	ม.1	ม.2	ม.3	ม.4	ม.5	ม.6		
4. นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมนั้นหนการประเภท เป็นประจำ การละคร เช่น การชมละครเวทีละครพื้นเมือง บ่อยครั้ง ละครร้อง ละครรำ โขน หุ่นกระบอก ภาพยนตร์ บ้างครั้ง เป็นต้น 14 นานๆครั้ง 12 ไม่เคยปฏิบัติ	5 6 19 14 12	9 7 15 17 8	10 11 16 15 4	6 16 9 16 10	7 9 16 15 10	6 6 16 17 11	19.279	.504
5. นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมนั้นหนการประเภท เป็นประจำ งานอดิเรก เช่น สะสมเหรียญ ถ่ายภาพ ปลูก บ่อยครั้ง ต้นไม้ เลี้ยงสัตว์ ทำอาหาร เป็นต้น 16 บ้างครั้ง 7 นานๆครั้ง 4 ไม่เคยปฏิบัติ	10 16 19 7 4	23 12 12 7 2	15 12 18 7 4	17 15 13 10 2	13 14 15 13 2	14 19 12 10 1	18.282	.569
6. นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมนั้นหนการประเภท เป็นประจำ ดนตรีและร้องเพลง เช่น ฟังเพลง ร้องเพลง เล่น บ่อยครั้ง ดนตรีพื้นเมือง ดนตรีสากล เป็นต้น 9 บ้างครั้ง 6 นานๆครั้ง 2 ไม่เคยปฏิบัติ	25 14 9 6 2	21 19 6 7 3	26 18 8 4 0	32 13 8 2 2	33 12 8 4 0	35 11 5 2 3	21.065	.393

ตาราง 7 (ต่อ)

การปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการ	กำลังศึกษาระดับชั้น						χ^2	p.
	ม.1	ม.2	ม.3	ม.4	ม.5	ม.6		
7. นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการประเภท เป็นประจำ นันทนาการกลางแจ้ง เช่น เทียวชม สวนสาธารณะ เดินป่า จัดค่ายพักแรม เดิน ทางไกล เป็นต้น	2 11 24 15 4	6 15 17 17 1	7 15 21 12 1	4 9 19 21 4	9 6 20 15 7	5 10 16 20 5	23.972	.244
8. นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการประเภท เป็นประจำ วรรณกรรม (พูด อ่าน เขียน) เช่น ใ้ว่าที่ เขียน บทความ นิยาย อ่านหนังสือ เป็นต้น	5 13 16 16 6	7 14 16 14 5	6 9 22 13 6	5 13 17 18 4	10 10 15 17 5	10 15 12 14 5	11.019	.946
9. นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการประเภท เป็นประจำ กิจกรรมทางสังคม เช่น งานเลี้ยงสังสรรค์ กิจกรรมภายในโรงเรียน เป็นต้น	1 14 27 11 3	9 13 18 14 2	11 12 17 13 3	8 7 19 20 3	5 15 16 16 5	7 12 12 17 8	28.247	.104

ตาราง 7 (ต่อ)

การปฏิบัติกิจกรรมนั้นหนทาง	กำลังศึกษาระดับชั้น						χ^2	p.
	ม.1	ม.2	ม.3	ม.4	ม.5	ม.6		
10. นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมนั้นหนทางประเภท เป็นประจำ กิจกรรมพิเศษ เช่น งานเทศกาลสงกรานต์ ปี ใหม่ ตรุษจีน งานวันเกิด เป็นต้น	10 19 14 10 3	11 19 17 8 1	12 21 15 7 1	14 16 14 11 2	14 11 15 14 3	8 10 25 9 4	20.533	.425
11. นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมนั้นหนทางประเภท เป็นประจำ การบริหารอาสาสมัคร เช่น ช่วยงานโรงเรียน/ ชุมชน บำเพ็ญประโยชน์ บริจาคโลหิต ทำความ สะอาดวัด เป็นต้น	2 14 17 18 5	4 11 19 16 6	7 10 20 16 3	5 6 18 24 4	6 4 19 19 9	2 6 14 20 14	29.140	.085

จากตาราง 7 พบว่า เมื่อทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างกำลังศึกษาระดับชั้นกับพฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรมนั้นหนทางของนักเรียนโรงเรียนสตรี
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม) ซึ่งมีการทดสอบจำแนกตามประเภทกิจกรรมนั้นหนทาง ดังนี้

กิจกรรมนันทนาการประเภทศิลปหัตถกรรม พบว่า กำลังศึกษาระดับชั้นส่งผลต่อ
กิจกรรมนันทนาการประเภทศิลปหัตถกรรม ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05

กิจกรรมนันทนาการประเภทเกมและกีฬา พบว่า กำลังศึกษาระดับชั้นส่งผลต่อ
กิจกรรมนันทนาการประเภทเกมและกีฬา ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05

กิจกรรมนันทนาการประเภทการเต้นรำ พบว่า กำลังศึกษาระดับชั้นไม่ส่งผลต่อ
กิจกรรมนันทนาการประเภทการเต้นรำ ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05

กิจกรรมนันทนาการประเภทการละคร พบว่า กำลังศึกษาระดับชั้นไม่ส่งผลต่อ
กิจกรรมนันทนาการประเภทการละคร ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05

กิจกรรมนันทนาการประเภทงานอดิเรก พบว่า กำลังศึกษาระดับชั้นไม่ส่งผลต่อ
กิจกรรมนันทนาการประเภทงานอดิเรก ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05

กิจกรรมนันทนาการประเภทดนตรีและร้องเพลง พบว่า กำลังศึกษาระดับชั้นไม่ส่งผล
ต่อกิจกรรมนันทนาการประเภทดนตรีและร้องเพลง ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05

กิจกรรมนันทนาการประเภทนันทนาการกลางแจ้ง พบว่า กำลังศึกษาระดับชั้นไม่
ส่งผลต่อกิจกรรมนันทนาการประเภทนันทนาการกลางแจ้ง ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05

กิจกรรมนันทนาการประเภทวรรณกรรม (พูด อ่าน เขียน) พบว่า กำลังศึกษาระดับชั้น
ไม่ส่งผลต่อกิจกรรมนันทนาการประเภทวรรณกรรม (พูด อ่าน เขียน) ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ
.05

กิจกรรมนันทนาการประเภทกิจกรรมทางสังคม พบว่า กำลังศึกษาระดับชั้นไม่ส่งผล
ต่อกิจกรรมนันทนาการประเภทกิจกรรมทางสังคม ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05

กิจกรรมนันทนาการประเภทกิจกรรมทางพิเศษ พบว่า กำลังศึกษาระดับชั้นไม่ส่งผล
ต่อกิจกรรมนันทนาการประเภทกิจกรรมทางพิเศษ ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05

กิจกรรมนันทนาการประเภทบริการอาสาสมัคร พบว่า กำลังศึกษาระดับชั้นไม่ส่งผล
ต่อกิจกรรมนันทนาการประเภทบริการอาสาสมัคร ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05

ตาราง 8 ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างค่าใช้จ่ายส่วนตัวรายวันกับพฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการของนักเรียนโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม)

การปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการ		ค่าใช้จ่ายส่วนตัวรายวัน				χ^2	p.
		ต่ำกว่า	200-400	401-600	มากกว่า		
		200 บาท	บาท	บาท	600 บาท		
1. นักเรียนปฏิบัติกิจกรรม	เป็นประจำ	23	12	0	0	9.109	.694
นันทนาการประเภท	บ่อยครั้ง	33	12	0	0		
ศิลปหัตถกรรม เช่น การฝีมือ	บางครั้ง	55	30	2	3		
การพับกระดาษ งานปั้น การ	นานๆครั้ง	81	46	5	2		
วาดเขียน แกะสลัก เป็นต้น	ไม่เคยปฏิบัติ	22	9	2	1		
2. นักเรียนปฏิบัติกิจกรรม	เป็นประจำ	63	33	3	1	9.345	.673
นันทนาการประเภทเกมและกีฬา	บ่อยครั้ง	63	25	2	3		
เช่น วิ่ง แบดมินตัน ฟุตบอล เกม	บางครั้ง	44	30	4	2		
เบ็ดเตล็ด การละเล่นพื้นเมือง	นานๆครั้ง	39	18	0	0		
เป็นต้น	ไม่เคยปฏิบัติ	5	3	0	0		
3. นักเรียนปฏิบัติกิจกรรม	เป็นประจำ	19	14	0	1	4.594	.970
นันทนาการประเภทการเต้นรำ	บ่อยครั้ง	42	21	3	2		
เช่น กิจกรรมเข้าจังหวะ เต้นแอ	บางครั้ง	45	22	2	1		
โรบิค นาฏศิลป์ไทย/สากล ลีลาศ	นานๆครั้ง	57	30	2	1		
เป็นต้น	ไม่เคยปฏิบัติ	51	22	2	1		
4. นักเรียนปฏิบัติกิจกรรม	เป็นประจำ	27	15	1	0	10.683	.556
นันทนาการประเภทการละคร	บ่อยครั้ง	37	16	1	1		
เช่น การชมละครเวทีละคร	บางครั้ง	52	34	2	3		
พื้นเมือง ละครร้อง ละครรำ โขน	นานๆครั้ง	63	24	5	2		
หุ่นกระบอก ภาพยนตร์ เป็นต้น	ไม่เคยปฏิบัติ	35	20	0	0		
5. นักเรียนปฏิบัติกิจกรรม	เป็นประจำ	54	35	2	1	15.908	.195
นันทนาการประเภทงานอดิเรก	บ่อยครั้ง	57	28	1	2		
เช่น สะสมเหรียญ ถ่ายภาพ	บางครั้ง	54	30	3	2		
ปลูกต้นไม้ เลี้ยงสัตว์ ทำอาหาร	นานๆครั้ง	41	12	1	0		
เป็นต้น	ไม่เคยปฏิบัติ	8	4	2	1		

ตาราง 8 (ต่อ)

การปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการ		ค่าใช้จ่ายส่วนตัวรายวัน				χ^2	p.
		ต่ำกว่า	200-400	401-600	มากกว่า		
		200 บาท	บาท	บาท	600 บาท		
6. นักเรียน ปฏิบัติกิจกรรม	เป็นประจำ	108	57	4	3	12.466	.409
นันทนาการประเภทดนตรีและร้อง	บ่อยครั้ง	50	34	2	1		
เพลง เช่น ฟังเพลง ร้องเพลง เล่น	บางครั้ง	28	14	1	1		
ดนตรีพื้นเมือง ดนตรีสากล เป็นต้น	นานๆครั้ง	19	3	2	1		
	ไม่เคยปฏิบัติ	9	1	0	0		
7. นักเรียน ปฏิบัติกิจกรรม	เป็นประจำ	17	11	3	2	24.088*	.020
นันทนาการประเภทนันทนาการ	บ่อยครั้ง	41	23	1	1		
กลางแจ้ง เช่น เทียวชม	บางครั้ง	66	48	3	0		
สวนสาธารณะ เดินป่า จัดค่าย	นานๆครั้ง	74	22	1	3		
พักผ่อน เดินทางไกล เป็นต้น	ไม่เคยปฏิบัติ	16	5	1	0		
8. นักเรียน ปฏิบัติกิจกรรม	เป็นประจำ	29	12	0	2	10.558	.567
นันทนาการประเภทวรรณกรรม	บ่อยครั้ง	47	26	0	1		
(พูด อ่าน เขียน) เช่น ได้วาที่ เขียน	บางครั้ง	60	32	5	1		
บทความ นิยาย อ่านหนังสือ	นานๆครั้ง	56	32	3	1		
เป็นต้น	ไม่เคยปฏิบัติ	22	7	1	1		
9. นักเรียน ปฏิบัติกิจกรรม	เป็นประจำ	19	19	2	1	24.624*	.017
นันทนาการประเภทกิจกรรมทาง	บ่อยครั้ง	36	33	3	1		
สังคม เช่น งานเลี้ยงสังสรรค์	บางครั้ง	78	26	2	3		
กิจกรรมภายในโรงเรียน เป็นต้น	นานๆครั้ง	64	26	0	1		
	ไม่เคยปฏิบัติ	17	5	2	0		
10. นักเรียน ปฏิบัติกิจกรรม	เป็นประจำ	37	27	2	3	13.799	.314
นันทนาการประเภทกิจกรรมพิเศษ	บ่อยครั้ง	62	31	3	0		
เช่น งานเทศกาลสงกรานต์ ปีใหม่	บางครั้ง	61	34	2	3		
ตรุษจีน งานวันเกิด เป็นต้น	นานๆครั้ง	43	15	1	0		
	ไม่เคยปฏิบัติ	11	2	1	0		
11. นักเรียน ปฏิบัติกิจกรรม	เป็นประจำ	12	12	1	1	10.136	.604
นันทนาการประเภทการบริการ	บ่อยครั้ง	31	18	2	0		
อาสาสมัคร เช่น ช่วยงานโรงเรียน/	บางครั้ง	65	37	4	1		
ชุมชน บำเพ็ญประโยชน์ บริจาค	นานๆครั้ง	79	30	1	3		
โลหิต ทำความสะอาดวัด เป็นต้น	ไม่เคยปฏิบัติ	27	12	1	1		

จากตาราง 8 พบว่า เมื่อทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างค่าใช้จ่ายส่วนตัวรายวันกับพฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการของนักเรียนโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม) ซึ่งมีผลการทดสอบจำแนกตามประเภทกิจกรรมนันทนาการ ดังนี้

กิจกรรมนันทนาการประเภทศิลปะหัตถกรรม พบว่า ค่าใช้จ่ายส่วนตัวรายวันไม่ส่งผลกระทบต่อกิจกรรมนันทนาการประเภทศิลปะหัตถกรรม ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05

กิจกรรมนันทนาการประเภทเกมและกีฬา พบว่า ค่าใช้จ่ายส่วนตัวรายวันไม่ส่งผลกระทบต่อกิจกรรมนันทนาการประเภทเกมและกีฬา ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05

กิจกรรมนันทนาการประเภทการเต้นรำ พบว่า ค่าใช้จ่ายส่วนตัวรายวันไม่ส่งผลกระทบต่อกิจกรรมนันทนาการประเภทการเต้นรำ ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05

กิจกรรมนันทนาการประเภทการละคร พบว่า ค่าใช้จ่ายส่วนตัวรายวันไม่ส่งผลกระทบต่อกิจกรรมนันทนาการประเภทการละคร ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05

กิจกรรมนันทนาการประเภทงานอดิเรก พบว่า ค่าใช้จ่ายส่วนตัวรายวันไม่ส่งผลกระทบต่อกิจกรรมนันทนาการประเภทงานอดิเรก ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05

กิจกรรมนันทนาการประเภทดนตรีและร้องเพลง พบว่า ค่าใช้จ่ายส่วนตัวรายวันไม่ส่งผลกระทบต่อกิจกรรมนันทนาการประเภทดนตรีและร้องเพลง ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05

กิจกรรมนันทนาการประเภทนันทนาการกลางแจ้ง พบว่า ค่าใช้จ่ายส่วนตัวรายวันส่งผลกระทบต่อกิจกรรมนันทนาการประเภทนันทนาการกลางแจ้ง ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05

กิจกรรมนันทนาการประเภทวรรณกรรม (พูด อ่าน เขียน) พบว่า ค่าใช้จ่ายส่วนตัวรายวันไม่ส่งผลกระทบต่อกิจกรรมนันทนาการประเภทวรรณกรรม (พูด อ่าน เขียน) ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05

กิจกรรมนันทนาการประเภทกิจกรรมทางสังคม พบว่า ค่าใช้จ่ายส่วนตัวรายวันส่งผลกระทบต่อกิจกรรมนันทนาการประเภทกิจกรรมทางสังคม ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05

กิจกรรมนันทนาการประเภทกิจกรรมทางพิเศษ พบว่า ค่าใช้จ่ายส่วนตัวรายวันไม่ส่งผลกระทบต่อกิจกรรมนันทนาการประเภทกิจกรรมทางพิเศษ ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05

กิจกรรมนันทนาการประเภทบริการอาสาสมัคร พบว่า ค่าใช้จ่ายส่วนตัวรายวันไม่ส่งผลกระทบต่อกิจกรรมนันทนาการประเภทบริการอาสาสมัคร ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05

ตาราง 9 ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างนักเรียนปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการช่วงวันใดกับ พฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการของนักเรียนโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม)

การปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการ		นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการช่วงวันใด				χ^2	p.
		จันทร์-ศุกร์	เสาร์-อาทิตย์	วันหยุดนักเรียน	ทุกวัน		
1. นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการประเภทศิลปหัตถกรรม เช่น การฝีมือ การพับกระดาษ งานปั้น การวาดเขียน แกะสลัก เป็นต้น	เป็นประจำ บ่อยครั้ง บางครั้ง นานๆครั้ง ไม่เคยปฏิบัติ	2 6 16 20 5	13 16 28 52 10	0 2 6 5 3	20 21 40 57 16	9.089	.695
2. นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการประเภทเกมและกีฬา เช่น วิ่ง แบดมินตัน ฟุตบอล เกม เบ็ดเตล็ด การละเล่นพื้นเมือง เป็นต้น	เป็นประจำ บ่อยครั้ง บางครั้ง นานๆครั้ง ไม่เคยปฏิบัติ	13 13 10 11 2	31 35 34 19 0	1 4 6 4 1	55 41 30 23 5	16.554	.167
3. นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการประเภทการเต้นรำ เช่น กิจกรรมเข้าจังหวะ เต้นแอโรบิก นาฏศิลป์ไทย/สากล ลีลาศ เป็นต้น	เป็นประจำ บ่อยครั้ง บางครั้ง นานๆครั้ง ไม่เคยปฏิบัติ	2 9 11 18 9	11 28 26 27 27	1 4 3 4 4	20 27 30 41 36	8.175	.771
4. นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการประเภทการละคร เช่น การชมละครเวทีละครพื้นเมือง ละครร้อง ละครรำ โขน หุ่นกระบอก ภาพยนตร์ เป็นต้น	เป็นประจำ บ่อยครั้ง บางครั้ง นานๆครั้ง ไม่เคยปฏิบัติ	3 5 15 18 8	11 18 37 34 19	2 4 2 6 2	27 28 37 36 26	13.881	.308
5. นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการประเภทงานอดิเรก เช่น สะสมเหรียญ ถ่ายภาพ ปูกลต้นไม้ เลี้ยงสัตว์ ทำอาหาร เป็นต้น	เป็นประจำ บ่อยครั้ง บางครั้ง นานๆครั้ง ไม่เคยปฏิบัติ	11 12 17 8 1	27 36 33 19 4	5 3 5 2 1	49 37 34 25 9	8.498	.745

ตาราง 9 (ต่อ)

การปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการ		นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการช่วงวันใด				χ^2	p.
		จันทร์-ศุกร์	เสาร์-อาทิตย์	วันหยุด นักขัตฤกษ์	ทุกวัน		
6. นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการประเภทดนตรีและร้องเพลง เช่น ฟังเพลง ร้องเพลง เล่นดนตรีพื้นเมือง ดนตรีสากล เป็นต้น	เป็นประจำ บ่อยครั้ง บางครั้ง นานๆครั้ง ไม่เคยปฏิบัติ	19 17 6 6 1	55 35 18 10 1	7 4 4 0 1	91 31 16 9 7	18.412	.104
7. นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการประเภทนันทนาการกลางแจ้ง เช่น เทียวชมสวนสาธารณะ เดินป่า จัดค่ายพักแรม เดินทางไกล เป็นต้น	เป็นประจำ บ่อยครั้ง บางครั้ง นานๆครั้ง ไม่เคยปฏิบัติ	2 10 15 20 2	13 21 43 35 7	1 5 4 5 1	17 30 55 40 12	8.082	.779
8. นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการประเภทวรรณกรรม (พูด อ่าน เขียน) เช่น ได้อ่านที่เขียนบทความ นิยาย อ่านหนังสือ เป็นต้น	เป็นประจำ บ่อยครั้ง บางครั้ง นานๆครั้ง ไม่เคยปฏิบัติ	4 10 16 12 7	16 23 38 35 7	1 2 5 6 2	22 39 39 39 15	9.094	.695
9. นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการประเภทกิจกรรมทางสังคม เช่น งานเลี้ยงสังสรรค์ กิจกรรมภายในโรงเรียน เป็นต้น	เป็นประจำ บ่อยครั้ง บางครั้ง นานๆครั้ง ไม่เคยปฏิบัติ	4 12 17 12 4	8 28 42 35 6	2 2 5 6 1	27 31 45 38 13	11.779	.464
10. นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการประเภทกิจกรรมพิเศษ เช่น งานเทศกาลสงกรานต์ ปีใหม่ ตรุษจีน งานวันเกิด เป็นต้น	เป็นประจำ บ่อยครั้ง บางครั้ง นานๆครั้ง ไม่เคยปฏิบัติ	6 13 17 10 3	25 33 34 22 5	5 4 3 4 0	33 46 46 23 6	6.544	.886

ตาราง 9 (ต่อ)

การปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการ		นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการช่วงวันใด				χ^2	p.
		จันทร์-ศุกร์	เสาร์-อาทิตย์	วันหยุดนักขัตฤกษ์	ทุกวัน		
11. นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการประเภทการบริการ	เป็นประจำ	2	9	1	14	9.769	.636
	บ่อยครั้ง	7	12	4	28		
อาสาสมัคร เช่น ช่วยงานโรงเรียน/	บางครั้ง	19	43	5	40		
ชุมชน บำเพ็ญประโยชน์ บริจาค	นานๆครั้ง	14	42	5	52		
โลหิต ทำความสะอาดวัด เป็นต้น	ไม่เคยปฏิบัติ	7	13	1	20		

จากตาราง 9 พบว่า เมื่อทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างนักเรียนปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการช่วงวันใดกับพฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการของนักเรียนโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม) ซึ่งมีผลการทดสอบจำแนกตามประเภทกิจกรรมนันทนาการ ดังนี้

กิจกรรมนันทนาการประเภทศิลปหัตถกรรม พบว่า ช่วงวันของนักเรียนปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการไม่ส่งผลต่อกิจกรรมนันทนาการประเภทศิลปหัตถกรรม ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05

กิจกรรมนันทนาการประเภทเกมและกีฬา พบว่า ช่วงวันของนักเรียนปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการไม่ส่งผลต่อกิจกรรมนันทนาการประเภทเกมและกีฬา ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05

กิจกรรมนันทนาการประเภทการเต้นรำ พบว่า ช่วงวันของนักเรียนปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการไม่ส่งผลต่อกิจกรรมนันทนาการประเภทการเต้นรำ ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05

กิจกรรมนันทนาการประเภทการละคร พบว่า ช่วงวันของนักเรียนปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการไม่ส่งผลต่อกิจกรรมนันทนาการประเภทการละคร ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05

กิจกรรมนันทนาการประเภทงานอดิเรก พบว่า ช่วงวันของนักเรียนปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการไม่ส่งผลต่อกิจกรรมนันทนาการประเภทงานอดิเรก ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05

กิจกรรมนันทนาการประเภทดนตรีและร้องเพลง พบว่า ช่วงวันของนักเรียนปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการไม่ส่งผลต่อกิจกรรมนันทนาการประเภทดนตรีและร้องเพลง ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05

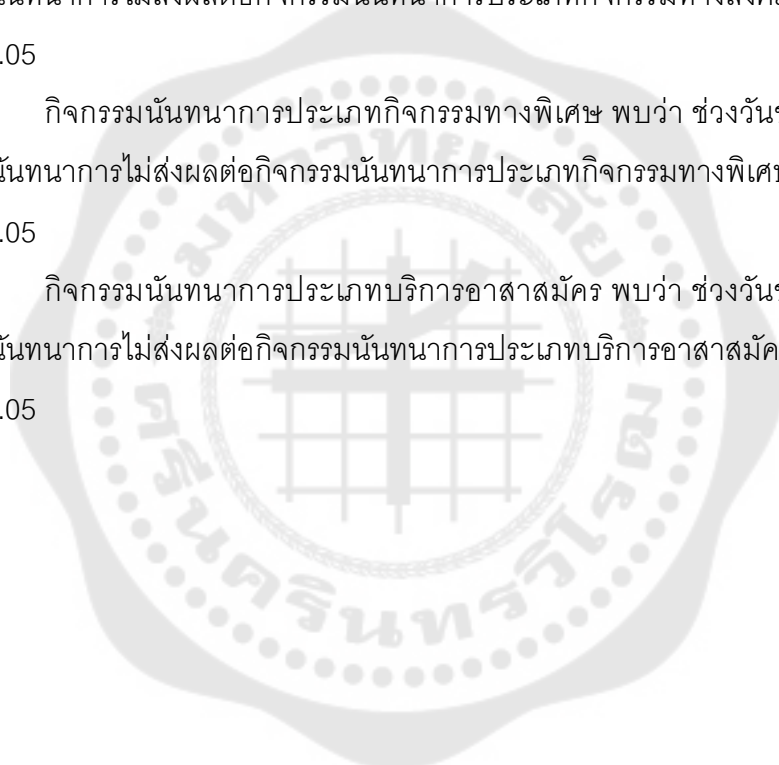
กิจกรรมนันทนาการประเภทนันทนาการกลางแจ้ง พบว่า ช่วงวันของนักเรียนปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการไม่ส่งผลต่อกิจกรรมนันทนาการประเภทศิลปหัตถกรรม ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05

กิจกรรมนันทนาการประเภทวรรณกรรม (พูด อ่าน เขียน) พบว่า ช่วงวันของนักเรียนปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการไม่ส่งผลต่อกิจกรรมนันทนาการประเภทวรรณกรรม (พูด อ่าน เขียน) ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05

กิจกรรมนันทนาการประเภทกิจกรรมทางสังคม พบว่า ช่วงวันของนักเรียนปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการไม่ส่งผลต่อกิจกรรมนันทนาการประเภทกิจกรรมทางสังคม ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05

กิจกรรมนันทนาการประเภทกิจกรรมทางพิเศษ พบว่า ช่วงวันของนักเรียนปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการไม่ส่งผลต่อกิจกรรมนันทนาการประเภทกิจกรรมทางพิเศษ ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05

กิจกรรมนันทนาการประเภทบริการอาสาสมัคร พบว่า ช่วงวันของนักเรียนปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการไม่ส่งผลต่อกิจกรรมนันทนาการประเภทบริการอาสาสมัคร ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05



ตาราง 10 ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างใน 1 วันนักเรียนปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการที่
ชั่วโมงกับพฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการของนักเรียนโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนคริน
ทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม)

การปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการ		ใน 1 วันนักเรียนปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการ กี่ชั่วโมง				χ^2	p.
		น้อยกว่า 1 ชั่วโมง	1 ชั่วโมง		มากกว่า 2 ชั่วโมง		
			1 ชั่วโมง	2 ชั่วโมง			
1. นักเรียนปฏิบัติกิจกรรม	เป็นประจำ	3	8	7	17	15.483	.216
นันทนาการประเภศิลปหัตถกรรม	บ่อยครั้ง	4	14	9	18		
เช่น การฝีมือ การพับกระดาษ	บางครั้ง	12	29	29	20		
งานปั้น การวาดเขียน แกะสลัก	นานๆครั้ง	24	38	32	40		
เป็นต้น	ไม่เคยปฏิบัติ	6	6	9	13		
2. นักเรียนปฏิบัติกิจกรรม	เป็นประจำ	5	32	33	30	32.534*	.001
นันทนาการประเภทเกมและกีฬา	บ่อยครั้ง	16	30	20	27		
เช่น วิ่ง แบดมินตัน ฟุตบอล เกม	บางครั้ง	10	20	25	25		
เบ็ดเตล็ด การละเล่นพื้นเมือง	นานๆครั้ง	17	9	8	23		
เป็นต้น	ไม่เคยปฏิบัติ	1	4	0	3		
3. นักเรียนปฏิบัติกิจกรรม	เป็นประจำ	5	8	12	9	22.854*	.029
นันทนาการประเภทการเต้นรำ	บ่อยครั้ง	9	22	19	18		
เช่น กิจกรรมเข้าจังหวะ เต้นแอโร	บางครั้ง	7	29	18	16		
บิก นาฏศิลป์ไทย/สากล ลีลาศ	นานๆครั้ง	20	21	16	33		
เป็นต้น	ไม่เคยปฏิบัติ	8	15	21	32		
4. นักเรียนปฏิบัติกิจกรรม	เป็นประจำ	5	16	10	12	10.560	.567
นันทนาการประเภทการละคร	บ่อยครั้ง	6	10	20	19		
เช่น การชมละครเวทีละคร	บางครั้ง	15	27	22	27		
พื้นเมือง ละครร้อง ละครรำ โขน	นานๆครั้ง	13	27	25	29		
หุ่นกระบอก ภาพยนตร์ เป็นต้น	ไม่เคยปฏิบัติ	10	15	9	21		
5. นักเรียนปฏิบัติกิจกรรม	เป็นประจำ	16	26	20	30	14.364	.278
นันทนาการประเภทงานอดิเรก	บ่อยครั้ง	9	28	20	31		
เช่น สะสมเหรียญ ถ่ายภาพ ปลูก	บางครั้ง	16	28	21	24		
ต้นไม้ เลี้ยงสัตว์ ทำอาหาร	นานๆครั้ง	7	11	21	15		
เป็นต้น	ไม่เคยปฏิบัติ	1	2	4	8		

* = มีค่านัยสำคัญทางสถิติที่ .05

ตาราง 10 (ต่อ)

การปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการ		ใน 1 วันนักเรียนปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการ กี่ชั่วโมง				χ^2	p.
		น้อยกว่า 1 ชั่วโมง	1 ชั่วโมง	2 ชั่วโมง	มากกว่า 2 ชั่วโมง		
6. นักเรียน ปฏิบัติ กิจกรรม	เป็นประจำ	23	44	50	55	14.970	.243
นันทนาการประเภทดนตรีและร้อง	บ่อยครั้ง	13	29	19	26		
เพลง เช่น ฟังเพลง ร้องเพลง เล่น	บางครั้ง	5	14	12	13		
ดนตรีพื้นเมือง ดนตรีสากล เป็น	นานๆครั้ง	8	6	3	8		
ต้น	ไม่เคยปฏิบัติ	0	2	2	6		
7. นักเรียน ปฏิบัติ กิจกรรม	เป็นประจำ	5	7	13	8	12.387	.415
นันทนาการประเภทนันทนาการ	บ่อยครั้ง	6	21	18	21		
กลางแจ้ง เช่น เทียวชม	บางครั้ง	17	35	26	39		
สวนสาธารณะ เดินป่า จัดค่ายพัก	นานๆครั้ง	17	30	24	29		
แรม เดินทางไกล เป็นต้น	ไม่เคยปฏิบัติ	4	2	5	11		
8. นักเรียน ปฏิบัติ กิจกรรม	เป็นประจำ	11	11	9	12	22.929*	.028
นันทนาการประเภทวรรณกรรม	บ่อยครั้ง	9	14	23	28		
(พูด อ่าน เขียน) เช่น ใต้เวที เขียน	บางครั้ง	12	38	28	20		
บทความ นิยาย อ่านหนังสือ	นานๆครั้ง	12	25	22	33		
เป็นต้น	ไม่เคยปฏิบัติ	5	7	4	15		
9. นักเรียน ปฏิบัติ กิจกรรม	เป็นประจำ	6	11	11	13	14.731	.256
นันทนาการประเภทกิจกรรมทาง	บ่อยครั้ง	8	22	25	18		
สังคม เช่น งานเลี้ยงสังสรรค์	บางครั้ง	17	39	23	30		
กิจกรรมภายในโรงเรียน เป็นต้น	นานๆครั้ง	14	18	23	36		
	ไม่เคยปฏิบัติ	4	5	4	11		
10. นักเรียน ปฏิบัติ กิจกรรม	เป็นประจำ	9	16	26	18	13.553	.330
นันทนาการประเภทกิจกรรมพิเศษ	บ่อยครั้ง	14	30	23	29		
เช่น งานเทศกาลสงกรานต์ ปีใหม่	บางครั้ง	13	29	17	41		
ตรุษจีน งานวันเกิด เป็นต้น	นานๆครั้ง	11	17	15	16		
	ไม่เคยปฏิบัติ	2	3	5	4		

* = มีค่านัยสำคัญทางสถิติที่ .05

ตาราง 10 (ต่อ)

การปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการ		ใน 1 วันนักเรียนปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการ กี่ชั่วโมง				χ^2	p.
		น้อยกว่า 1 ชั่วโมง	1 ชั่วโมง	2 ชั่วโมง	มากกว่า 2 ชั่วโมง		
11. นักเรียนปฏิบัติกิจกรรม	เป็นประจำ	5	5	12	4	17.207	.142
นันทนาการประเภทการบริการ	บ่อยครั้ง	5	17	14	15		
อาสาสมัคร เช่น ช่วยงานโรงเรียน/	บางครั้ง	14	35	28	30		
ชุมชน บำเพ็ญประโยชน์ บริจาค	นานๆครั้ง	18	27	27	41		
โลหิต ทำความสะอาดวัด เป็นต้น	ไม่เคยปฏิบัติ	7	11	5	18		

จากตาราง 10 พบว่า เมื่อทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างใน 1 วันนักเรียนปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการกี่ชั่วโมงกับพฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการของนักเรียนโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม) ซึ่งมีผลการทดสอบจำแนกตามประเภทกิจกรรมนันทนาการ ดังนี้

กิจกรรมนันทนาการประเภทศิลปหัตถกรรม พบว่า จำนวนชั่วโมงใน 1 วันนักเรียนปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการไม่ส่งผลต่อกิจกรรมนันทนาการประเภทศิลปหัตถกรรม ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05

กิจกรรมนันทนาการประเภทเกมและกีฬา พบว่า จำนวนชั่วโมงใน 1 วันนักเรียนปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการส่งผลต่อกิจกรรมนันทนาการประเภทเกมและกีฬา ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05

กิจกรรมนันทนาการประเภทการเต้นรำ พบว่า จำนวนชั่วโมงใน 1 วันนักเรียนปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการส่งผลต่อกิจกรรมนันทนาการประเภทการเต้นรำ ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05

กิจกรรมนันทนาการประเภทการละคร พบว่า จำนวนชั่วโมงใน 1 วันนักเรียนปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการไม่ส่งผลต่อกิจกรรมนันทนาการประเภทการละคร ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05

กิจกรรมนันทนาการประเภทงานอดิเรก พบว่า จำนวนชั่วโมงใน 1 วันนักเรียนปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการไม่ส่งผลต่อกิจกรรมนันทนาการประเภทงานอดิเรก ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05

กิจกรรมนันทนาการประเภทดนตรีและร้องเพลง พบว่า จำนวนชั่วโมงใน 1 วัน นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการไม่ส่งผลต่อกิจกรรมนันทนาการประเภทดนตรีและร้องเพลง ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05

กิจกรรมนันทนาการประเภทนันทนาการกลางแจ้ง พบว่า จำนวนชั่วโมงใน 1 วัน นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการไม่ส่งผลต่อกิจกรรมนันทนาการประเภทศิลปหัตถกรรม ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05

กิจกรรมนันทนาการประเภทวรรณกรรม (พูด อ่าน เขียน) พบว่า จำนวนชั่วโมงใน 1 วันนักเรียนปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการส่งผลต่อกิจกรรมนันทนาการประเภทวรรณกรรม (พูด อ่าน เขียน) ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05

กิจกรรมนันทนาการประเภทกิจกรรมทางสังคม พบว่า จำนวนชั่วโมงใน 1 วันนักเรียนปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการไม่ส่งผลต่อกิจกรรมนันทนาการประเภทกิจกรรมทางสังคม ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05

กิจกรรมนันทนาการประเภทกิจกรรมทางพิเศษ พบว่า จำนวนชั่วโมงใน 1 วันนักเรียนปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการไม่ส่งผลต่อกิจกรรมนันทนาการประเภทกิจกรรมทางพิเศษ ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05

กิจกรรมนันทนาการประเภทบริการอาสาสมัคร พบว่า จำนวนชั่วโมงใน 1 วันนักเรียนปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการไม่ส่งผลต่อกิจกรรมนันทนาการประเภทบริการอาสาสมัคร ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05

ตาราง 11 ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลที่เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการด้วยกันเป็นประจำกับพฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการของนักเรียนโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม)

การปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการ			บุคคลที่เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการด้วยกันเป็นประจำ				χ^2	p.
			ผู้ปกครอง	ญาติ/ พี่น้อง	เพื่อน	อื่นๆ		
1. นักเรียน ปฏิบัติ กิจกรรม นันทนาการประเภศิลปหัตถกรรม	เป็นประจำ		7	2	24	2	14.204	.288
	บ่อยครั้ง		5	9	24	7		
เช่น การฝีมือ การพับกระดาษ	บางครั้ง		14	16	58	2		
งานปั้น การวาดเขียน แกะสลัก	นานๆครั้ง		19	26	76	13		
เป็นต้น	ไม่เคยปฏิบัติ		4	8	19	3		
2. นักเรียน ปฏิบัติ กิจกรรม นันทนาการประเภทเกมและกีฬา	เป็นประจำ		15	19	63	3	25.401*	.013
	บ่อยครั้ง		18	16	56	3		
เช่น วิ่ง แบดมินตัน ฟุตบอล เกม	บางครั้ง		9	17	43	11		
เบ็ดเตล็ด การละเล่นพื้นเมือง	นานๆครั้ง		7	9	34	7		
เป็นต้น	ไม่เคยปฏิบัติ		0	0	5	3		
3. นักเรียน ปฏิบัติ กิจกรรม นันทนาการประเภทการเต้นรำ	เป็นประจำ		6	4	23	1	11.963	.449
	บ่อยครั้ง		11	14	39	4		
เช่น กิจกรรมเข้าจังหวะ เต้นแอโร	บางครั้ง		10	14	39	7		
บิก นาฏศิลป์ไทย/สากล ลีลาศ	นานๆครั้ง		8	19	58	5		
เป็นต้น	ไม่เคยปฏิบัติ		14	10	42	10		
4. นักเรียน ปฏิบัติ กิจกรรม นันทนาการประเภทการละคร เช่น	เป็นประจำ		6	9	25	3	21.144*	.048
	บ่อยครั้ง		5	12	30	8		
การชมละครเวทีละครพื้นเมือง	บางครั้ง		20	9	58	4		
ละครร้อง ละครรำ โขน หุ่น	นานๆครั้ง		8	24	56	6		
กระบอกจากภาพยนตร์ เป็นต้น	ไม่เคยปฏิบัติ		10	7	32	6		
5. นักเรียน ปฏิบัติ กิจกรรม นันทนาการประเภทงานอดิเรก	เป็นประจำ		17	22	47	6	19.690	.073
	บ่อยครั้ง		9	13	58	8		
เช่น สะสมเหรียญ ถ่ายภาพ ปลูก	บางครั้ง		15	11	60	3		
ต้นไม้ เลี้ยงสัตว์ ทำอาหาร เป็นต้น	นานๆครั้ง		8	11	28	7		
	ไม่เคยปฏิบัติ		0	4	8	3		

* = มีค่านัยสำคัญทางสถิติที่ .05

ตาราง 11 (ต่อ)

การปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการ		บุคคลที่เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ ด้วยกันเป็นประจำ				χ^2	p.
		ผู้ปกครอง	ญาติ/ พี่น้อง	เพื่อน	อื่นๆ		
6. นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการประเภทดนตรีและร้องเพลง เช่น ฟังเพลง ร้องเพลง เล่นดนตรีพื้นเมือง ดนตรีสากล เป็นต้น	เป็นประจำ	31	27	96	18	19.895	.069
	บ่อยครั้ง	6	20	59	2		
	บางครั้ง	9	4	27	4		
	นานๆครั้ง	2	8	13	2		
	ไม่เคยปฏิบัติ	1	2	6	1		
7. นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการประเภทนันทนาการกลางแจ้ง เช่น เทียวชมสวนสาธารณะ เดินป่า จัดค่าย พักแรม เดินทางไกล เป็นต้น	เป็นประจำ	5	2	25	1	34.054*	.001
	บ่อยครั้ง	1	17	42	6		
	บางครั้ง	16	19	77	5		
	นานๆครั้ง	25	19	45	11		
	ไม่เคยปฏิบัติ	2	4	12	4		
8. นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการประเภทวรรณกรรม (พูด อ่าน เขียน) เช่น ได้อ่านที่เขียนบทความ นิยาย อ่านหนังสือ เป็นต้น	เป็นประจำ	6	5	27	5	14.521	.269
	บ่อยครั้ง	6	14	47	7		
	บางครั้ง	23	19	52	4		
	นานๆครั้ง	10	18	57	7		
	ไม่เคยปฏิบัติ	4	5	18	4		
9. นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการประเภทกิจกรรมทางสังคม เช่น งานเลี้ยงสังสรรค์ กิจกรรมภายในโรงเรียน เป็นต้น	เป็นประจำ	2	3	34	2	33.153*	.003
	บ่อยครั้ง	9	10	51	3		
	บางครั้ง	15	30	57	7		
	นานๆครั้ง	21	16	43	11		
	ไม่เคยปฏิบัติ	2	2	16	4		
10. นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการประเภทกิจกรรมพิเศษ เช่น งานเทศกาลสงกรานต์ ปีใหม่ ตรุษจีน งานวันเกิด เป็นต้น	เป็นประจำ	6	11	47	5	11.290	.504
	บ่อยครั้ง	13	21	59	3		
	บางครั้ง	17	15	57	11		
	นานๆครั้ง	11	11	30	7		
	ไม่เคยปฏิบัติ	2	3	8	1		

* = มีค่านัยสำคัญทางสถิติที่ .05

ตาราง 11 (ต่อ)

การปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการ		บุคคลที่เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ ด้วยกันเป็นประจำ				χ^2	p.
		ผู้ปกครอง	ญาติ/ พี่น้อง	เพื่อน	อื่นๆ		
11. นักเรียน ปฏิบัติกิจกรรม	เป็นประจำ	2	3	20	1	9.849	.629
นันทนาการประเภทการบริการ	บ่อยครั้ง	7	11	31	2		
อาสาสมัคร เช่น ช่วยงานโรงเรียน/	บางครั้ง	13	20	67	7		
ชุมชน บำเพ็ญประโยชน์ บริจาค	นานๆครั้ง	20	21	59	13		
โลหิต ทำความสะอาดวัด เป็นต้น	ไม่เคยปฏิบัติ	7	6	24	4		

จากตาราง 11 พบว่า เมื่อทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลที่เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการด้วยกันเป็นประจำกับพฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการของนักเรียนโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม) ซึ่งมีผลการทดสอบจำแนกตามประเภทกิจกรรมนันทนาการ ดังนี้

กิจกรรมนันทนาการประเภทศิลปหัตถกรรม พบว่า บุคคลที่เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการด้วยกันเป็นประจำไม่ส่งผลต่อกิจกรรมนันทนาการประเภทศิลปหัตถกรรม ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05

กิจกรรมนันทนาการประเภทเกมและกีฬา พบว่า บุคคลที่เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการด้วยกันเป็นประจำส่งผลต่อกิจกรรมนันทนาการประเภทเกมและกีฬา ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05

กิจกรรมนันทนาการประเภทการเดินรำ พบว่า บุคคลที่เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการด้วยกันเป็นประจำไม่ส่งผลต่อกิจกรรมนันทนาการประเภทการเดินรำ ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05

กิจกรรมนันทนาการประเภทการละคร พบว่า บุคคลที่เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการด้วยกันเป็นประจำส่งผลต่อกิจกรรมนันทนาการประเภทการละคร ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05

กิจกรรมนันทนาการประเภทงานอดิเรก พบว่า บุคคลที่เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการด้วยกันเป็นประจำไม่ส่งผลต่อกิจกรรมนันทนาการประเภทงานอดิเรก ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05

กิจกรรมนันทนาการประเภทดนตรีและร้องเพลง พบว่า บุคคลที่เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการด้วยกันเป็นประจำไม่ส่งผลต่อกิจกรรมนันทนาการประเภทดนตรีและร้องเพลง ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05

กิจกรรมนันทนาการประเภทนันทนาการกลางแจ้ง พบว่า บุคคลที่เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการด้วยกันเป็นประจำส่งผลต่อกิจกรรมนันทนาการประเภทศิลปะหัตถกรรม ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05

กิจกรรมนันทนาการประเภทวรรณกรรม (พูด อ่าน เขียน) พบว่า บุคคลที่เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการด้วยกันเป็นประจำไม่ส่งผลต่อกิจกรรมนันทนาการประเภทวรรณกรรม (พูด อ่าน เขียน) ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05

กิจกรรมนันทนาการประเภทกิจกรรมทางสังคม พบว่า บุคคลที่เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการด้วยกันเป็นประจำส่งผลต่อกิจกรรมนันทนาการประเภทกิจกรรมทางสังคม ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05

กิจกรรมนันทนาการประเภทกิจกรรมทางพิเศษ พบว่า บุคคลที่เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการด้วยกันเป็นประจำ ไม่ส่งผลต่อกิจกรรมนันทนาการประเภทกิจกรรมทางพิเศษ ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05

กิจกรรมนันทนาการประเภทบริการอาสาสมัคร พบว่า บุคคลที่เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการด้วยกันเป็นประจำ ไม่ส่งผลต่อกิจกรรมนันทนาการประเภทบริการอาสาสมัคร ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05

ตอนที่ 3 ผลการวิเคราะห์ความสุขของนักเรียนโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม)

ตาราง 12 ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความสุขของนักเรียนโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม)

ความสุข	$\bar{X}$	S.D.	ระดับความสุข
ความสุขทางด้านร่างกาย	4.05	1.12	มาก
ความสุขทางด้านจิต	3.59	1.04	มาก
ความสุขทางด้านสังคม	3.99	1.01	มาก
ความสุขทางด้านปัญญา	4.17	0.93	มาก
รวม	3.95	1.03	มาก

จากตาราง 12 พบว่า ความสุขของนักเรียนโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม) จำนวน 338 คน โดยรวมความสุขอยู่ในระดับมาก ($\bar{X}=3.95$, S.D.=1.03) เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า

ส่วนใหญ่่นักเรียนความสุขทางด้านสติปัญญา อยู่ในระดับมาก ($\bar{X}=4.17$, S.D.=.93) รองลงมา คือ ความสุขทางด้านร่างกาย อยู่ในระดับมาก ($\bar{X}=4.05$, S.D.=1.12) และสุดท้าย คือ ความสุขทางด้านจิต อยู่ในระดับมาก ($\bar{X}=3.59$, S.D.=1.04) ตามลำดับ

ตาราง 13 ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความสุขของนักเรียนโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม) ทางด้านร่างกาย

ความสุขทางด้านร่างกาย	$\bar{X}$	S.D.	ระดับความสุข
1. นักเรียนต้องไปรับการรักษายาบาลเสมอๆ เพื่อให้สามารถดำเนินชีวิตและเรียนได้	4.05	1.18	มาก
2. นักเรียนเป็นโรคเรื้อรังที่ต้องรักษาอย่างต่อเนื่อง เช่น เบาหวาน ความดันโลหิต หัวใจ อัมพาต ลมชัก ฯลฯ	4.53	1.04	มากที่สุด
3. นักเรียนต้องใช้ยาอยู่เสมอ จึงจะสามารถดำเนินชีวิตและทำงานได้	4.34	1.16	มากที่สุด
4. นักเรียนรู้สึกกังวลและไม่สบายใจเกี่ยวกับการเจ็บป่วย	3.88	1.22	มาก
5. นักเรียนคิดว่าตนเองมีความเป็นอยู่และฐานะทางสังคมตามที่ได้คาดหวังไว้	3.64	1.10	มาก
6. นักเรียนรู้สึกพึงพอใจในสุขภาพร่างกายของตนเอง	3.84	1.07	มาก
7. นักเรียนรู้สึกพึงพอใจในสิ่งที่ทำในแต่ละวัน เช่น ออกกำลังกาย เล่นกีฬา	3.79	1.13	มาก
8. นักเรียนสามารถปฏิบัติกิจวัตรประจำวันต่างๆด้วยตนเอง	4.29	1.05	มากที่สุด
รวม	4.05	1.12	มาก

จากตาราง 13 พบว่า ความสุขทางด้านร่างกายของนักเรียนโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม) จำนวน 338 คน โดยรวมความสุขอยู่ในระดับมาก ($\bar{X}=4.05$, S.D.=1.12) เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า

ส่วนใหญ่่นักเรียนเป็นโรคเรื้อรังที่ต้องรักษาอย่างต่อเนื่อง เช่น เบาหวาน ความดันโลหิต หัวใจ อัมพาต ลมชัก ฯลฯ ความสุขอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X}=4.53$, S.D.=1.04) รองลงมา คือ นักเรียนต้องใช้ยาอยู่เสมอ จึงจะสามารถดำเนินชีวิตและทำงานได้ ความสุขอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X}=4.34$, S.D.=1.16) และสุดท้าย คือ นักเรียนคิดว่าตนเองมีความเป็นอยู่และฐานะทางสังคมตามที่ได้คาดหวังไว้ ความสุขอยู่ในระดับมาก ($\bar{X}=3.64$, S.D.=1.10) ตามลำดับ

ตาราง 14 ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความสุขของนักเรียนโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม) ทางด้านจิต

ความสุขทางด้านจิต	$\bar{X}$	S.D.	ระดับความสุข
1. นักเรียนยอมรับรูปร่างหน้าตาของตนเองได้	3.91	0.98	มาก
2. นักเรียนรู้สึกพึงพอใจในชีวิต	3.89	1.01	มาก
3. นักเรียนรู้สึกว่าตนเองมีความสุขในจิตใจ	3.82	1.01	มาก
4. นักเรียนรู้สึกว่าชีวิตในปัจจุบันของตนเองมีความสุข	3.92	1.04	มาก
5. นักเรียนรู้สึกเบื่อหน่ายต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน	3.34	1.17	ปานกลาง
6. นักเรียนรู้สึกผิดหวังในตนเอง	3.53	1.14	มาก
7. นักเรียนรู้สึกประสบความสำเร็จและความก้าวหน้าในชีวิต	3.58	0.94	มาก
8. นักเรียนเห็นว่าปัญหาส่วนใหญ่เป็นสิ่งที่แก้ไขได้	3.90	0.96	มาก
9. นักเรียนสามารถควบคุมอารมณ์ได้ เมื่อมีเหตุการณ์คับขันหรือร้ายแรงเกิดขึ้น	3.80	0.89	มาก
10. นักเรียนพร้อมที่จะเผชิญกับปัญหาและไม่กลัวปัญหาที่เกิดขึ้น	3.68	0.98	มาก
11. นักเรียนรู้สึกหงุดหงิดกังวลใจกับเรื่องเล็กๆน้อยๆที่เกิดขึ้นอยู่เสมอ	2.78	1.17	ปานกลาง
12. นักเรียนรู้สึกกังวลใจกับเรื่องทุกเรื่องที่มากระทบตัวเอง	2.89	1.24	ปานกลาง
รวม	3.59	1.04	มาก

จากตาราง 14 พบว่า ความสุขทางด้านจิตของนักเรียนโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม) จำนวน 338 คน โดยรวมความสุขอยู่ในระดับมาก ($\bar{X}=3.59$, S.D.=1.04) เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า

ส่วนใหญ่ นักเรียนรู้สึกว่าชีวิตในปัจจุบันของตนเองมีความสุข ความสุขอยู่ในระดับมาก ($\bar{X}=3.92$, S.D.=1.04) รองลงมา คือ นักเรียนยอมรับรูปร่างหน้าตาของตนเองได้ ความสุขอยู่ในระดับมาก ($\bar{X}=3.91$, S.D.=0.98) และสุดท้าย คือ นักเรียนรู้สึกหงุดหงิดกังวลใจกับเรื่องเล็กๆน้อยๆที่เกิดขึ้นอยู่เสมอ ความสุขอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X}=2.78$, S.D.=1.17) ตามลำดับ

ตาราง 15 ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความสุขของนักเรียนโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม) ทางด้านสังคม

ความสุขทางด้านสังคม	$\bar{X}$	S.D.	ระดับความสุข
1. นักเรียนชอบผูกมิตรหรือเข้ากับบุคคลอื่นได้ง่าย	3.86	0.95	มาก
2. นักเรียนมีความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนบ้านและครอบครัว	4.14	0.91	มาก
3. นักเรียนมีความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนในโรงเรียน	4.12	0.88	มาก
4. นักเรียนสามารถปรับทุกข์ หรือระบายความไม่สบายใจเกี่ยวกับปัญหาต่างๆ กับเพื่อนหรือคนอื่นในสังคมฯได้	3.91	1.05	มาก
5. นักเรียนปรึกษาหารือขอความช่วยเหลือจากครอบครัวเสมอเมื่อตนเองมีปัญหา	3.74	1.19	มาก
6. นักเรียนมีความมั่นใจว่าเพื่อนหรือคนอื่นๆในสังคมจะช่วยเหลือตนเองถ้ามีเหตุการณ์ร้ายแรงหรือฉุกเฉินเกิดขึ้นกับตนเอง	3.73	1.02	มาก
7. นักเรียนรู้สึกมีความมั่นคงปลอดภัยเมื่ออยู่ในครอบครัว	4.15	1.01	มาก
8. นักเรียนมีโอกาสได้พักผ่อนคลายเครียดอยู่เสมอ	3.96	1.04	มาก
9. นักเรียนมีความสุขทุกครั้งที่มีเวลาเพื่อผ่อนคลายความเครียด	4.34	1.00	มากที่สุด
รวม	3.99	1.01	มาก

จากตาราง 15 พบว่า ความสุขทางด้านสังคมของนักเรียนโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม) จำนวน 338 คน โดยรวมความสุขอยู่ในระดับมาก ($\bar{X}=3.99$, S.D.=1.01) เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า

ส่วนใหญ่ นักเรียนมีความสุขทุกครั้งที่มีเวลาเพื่อผ่อนคลายความเครียด ความสุขอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X}=4.34$, S.D.=1.00) รองลงมา คือ นักเรียนรู้สึกมีความมั่นคงปลอดภัยเมื่ออยู่ในครอบครัว ความสุขอยู่ในระดับมาก ($\bar{X}=4.15$, S.D.=1.01) และสุดท้าย คือ นักเรียนมีความมั่นใจว่าเพื่อนหรือคนอื่นๆในสังคมจะช่วยเหลือตนเองถ้ามีเหตุการณ์ร้ายแรงหรือฉุกเฉินเกิดขึ้นกับตนเอง ความสุขอยู่ในระดับมาก ($\bar{X}=3.73$, S.D.=1.02) ตามลำดับ

ตาราง 16 ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความสุขของนักเรียนโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม) ทางด้านปัญญา

ความสุขทางด้านปัญญา	$\bar{X}$	S.D.	ระดับความสุข
1. นักเรียนรู้สึกยินดีกับความสำเร็จของคนอื่น	4.24	0.86	มากที่สุด
2. นักเรียนพึงพอใจกับความสามารถของตนเองในการเรียน	3.75	0.97	มาก
3. นักเรียนรู้สึกภูมิใจในตนเองเมื่อตนเองประสบความสำเร็จ	4.42	0.88	มากที่สุด
4. นักเรียนเคยมีประสบการณ์ที่ทำให้เป็นสุข ปลื้มปริ่มหรืออิ่มเอมใจ	4.27	0.98	มากที่สุด
5. นักเรียนต้องการทำบางสิ่งแปลกใหม่ในทางที่ดีขึ้นกว่าที่เป็นอยู่เดิม	4.22	0.95	มากที่สุด
6. นักเรียนมีความสุขกับการริเริ่มงานใหม่ๆและมุ่งมั่นที่จะทำให้สำเร็จ	4.14	0.94	มาก
รวม	4.17	0.93	มาก

จากตาราง 16 พบว่า ความสุขทางด้านปัญญาของนักเรียนโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม) จำนวน 338 คน โดยรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X}=4.17$, S.D.=0.93) เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า

ส่วนใหญ่ นักเรียนรู้สึกภูมิใจในตนเองเมื่อตนเองประสบความสำเร็จ ความสุขอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X}=4.42$, S.D.=0.88) รองลงมา คือ นักเรียนเคยมีประสบการณ์ที่ทำให้เป็นสุข ปลื้มปริ่มหรืออิ่มเอมใจ ความสุขอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X}=4.27$, S.D.=0.98) และสุดท้าย คือ นักเรียนพึงพอใจกับความสามารถของตนเองในการเรียน ความสุขอยู่ในระดับมาก ($\bar{X}=3.75$, S.D.=0.97) ตามลำดับ

ตอนที่ 4 ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของพฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการที่ส่งผลต่อความสุขของนักเรียนโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม)

ตาราง 17 ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของพฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการที่ส่งผลต่อความสุขของนักเรียนโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม)

ความสุขของนักเรียนโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม)	การปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการ		
	r	p	ระดับความสัมพันธ์
ความสุขทางด้านร่างกาย	-.054	.318	ต่ำมาก
ความสุขทางด้านจิต	.055	.314	ต่ำมาก
ความสุขทางด้านสังคม	.218*	.000	ต่ำมาก
ความสุขทางด้านปัญญา	.291*	.000	ต่ำมาก
รวม	.154*	.005	ต่ำมาก

* = มีค่านัยสำคัญทางสถิติที่ .05

จากตาราง 17 พบว่า ความสัมพันธ์ของพฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการที่ส่งผลต่อของนักเรียนโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม) โดยรวมเท่ากับ .154 นั่นคือพฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการกับความสุขมีความสัมพันธ์ทางบวกในทิศทางเดียวกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 18 ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของพฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการที่ส่งผลต่อความสุขทางด้านร่างกายของนักเรียนโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม)

การปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการ	r	p	ระดับความสัมพันธ์
1. นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการประเภทศิลปะหัตถกรรม เช่น การฝีมือ การพับกระดาษ งานปั้น การวาดเขียน แกะสลัก เป็นต้น	-.089	.102	ต่ำมาก
2. นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการประเภทเกมและกีฬา เช่น วิ่ง แบดมินตัน ฟุตบอล เกมเบ็ดเตล็ด การละเล่นพื้นเมือง เป็นต้น	.085	.118	ต่ำมาก
3. นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการประเภทการเต้นรำ เช่น กิจกรรมเข้าจังหวะ เต้นแอโรบิค นาฏศิลป์ไทย/สากล ลีลาศ เป็นต้น	-.082	.132	ต่ำมาก

ตาราง 18 (ต่อ)

การปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการ	r	p	ระดับ ความสัมพันธ์
4. นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการประเภทการละคร เช่น การชมละครเวทีละครพื้นเมือง ละครร้อง ละครรำ โขน หุ่นกระบอก ภาพยนตร์ เป็นต้น	-.049	.371	ต่ำมาก
5. นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการประเภทงานอดิเรก เช่น สะสม เหรียญ ถ่ายภาพ ปลุกต้นไม้ เลี้ยงสัตว์ ทำอาหาร เป็นต้น	-.117*	.032	ต่ำมาก
6. นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการประเภทดนตรีและร้องเพลง เช่น ฟังเพลง ร้องเพลง เล่นดนตรีพื้นเมือง ดนตรีสากล เป็นต้น	-.025	.646	ต่ำมาก
7. นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการประเภทนันทนาการกลางแจ้ง เช่น เทียวชมสวนสาธารณะ เดินป่า จัดค่ายพักแรม เดินทางไกล เป็นต้น	-.004	.948	ต่ำมาก
8. นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการประเภทวรรณกรรม (พูด อ่าน เขียน) เช่น ใ้ว่าที่ เขียนบทความ นิยาย อ่านหนังสือ เป็นต้น	-.069	.203	ต่ำมาก
9. นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการประเภทกิจกรรมทางสังคม เช่น งานเลี้ยงสังสรรค์ กิจกรรมภายในโรงเรียน เป็นต้น	-.004	.936	ต่ำมาก
10. นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการประเภทกิจกรรมพิเศษ เช่น งานเทศกาลสงกรานต์ ปีใหม่ ตรุษจีน งานวันเกิด เป็นต้น	.066	.224	ต่ำมาก
11. นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการประเภทการบริการ อาสาสมัคร เช่น ช่วยงานโรงเรียน/ชุมชน บำเพ็ญประโยชน์ บริจาคโลหิต ทำความสะอาดวัด เป็นต้น	-.037	.501	ต่ำมาก
รวม	-.054	.318	ต่ำมาก

* = มีค่านัยสำคัญทางสถิติที่ .05

จากตาราง 18 พบว่า ความสัมพันธ์ของพฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการที่ส่งผลต่อความสุขทางด้านร่างกายของนักเรียนโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม) โดยรวมเท่ากับ -.054 นั่นคือพฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการกับความสุขทางด้านร่างกายมีความสัมพันธ์ทางลบในทิศทางตรงกันข้ามกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 19 ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของพฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการที่ส่งผลต่อความสุขทางด้านจิตของนักเรียนโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม)

การปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการ	r	p	ระดับความสัมพันธ์
1. นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการประเภทศิลปะหัตถกรรม เช่น การฝีมือ การพับกระดาษ งานปั้น การวาดเขียน แกะสลัก เป็นต้น	.194	.722	ต่ำมาก
2. นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการประเภทเกมและกีฬา เช่น วิ่ง แบดมินตัน ฟุตบอล เกมเบ็ดเตล็ด การเล่นเกมคอมพิวเตอร์ เป็นต้น	.161*	.003	ต่ำมาก
3. นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการประเภทการเต้นรำ เช่น กิจกรรมเข้าจังหวะ เต้นแอโรบิค นาฏศิลป์ไทย/สากล ลีลาศ เป็นต้น	-.051	.347	ต่ำมาก
4. นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการประเภทการละคร เช่น การชมละคร เวทีละครพื้นเมือง ละครร้อง ละครจำ โขน หุ่นกระบอก ภาพยนตร์ เป็นต้น	.042	.439	ต่ำมาก
5. นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการประเภทงานอดิเรก เช่น สะสม เหรียญ ถ่ายภาพ ปลูกต้นไม้ เลี้ยงสัตว์ ทำอาหาร เป็นต้น	-.096	.079	ต่ำมาก
6. นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการประเภทดนตรีและร้องเพลง เช่น ฟัง เพลง ร้องเพลง เล่นดนตรีพื้นเมือง ดนตรีสากล เป็นต้น	-.037	.499	ต่ำมาก
7. นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการประเภทนันทนาการกลางแจ้ง เช่น เที่ยวชมสวนสาธารณะ เดินป่า จัดค่ายพักแรม เดินทางไกล เป็นต้น	.106	.052	ต่ำมาก
8. นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการประเภทวรรณกรรม (พูด อ่าน เขียน) เช่น ใ้คว้าที่ เขียนบทความ นิยาย อ่านหนังสือ เป็นต้น	-.004	.948	ต่ำมาก
9. นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการประเภทกิจกรรมทางสังคม เช่น งานเลี้ยงสังสรรค์ กิจกรรมภายในโรงเรียน เป็นต้น	.047	.389	ต่ำมาก
10. นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการประเภทกิจกรรมพิเศษ เช่น งานเทศกาลสงกรานต์ ปีใหม่ ตรุษจีน งานวันเกิด เป็นต้น	.099	.069	ต่ำมาก
11. นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการประเภทการบริการอาสาสมัคร เช่น ช่วยงานโรงเรียน/ชุมชนบำเพ็ญประโยชน์ บริจาคโลหิต ทำความสะอาดวัด เป็นต้น	.075	.171	ต่ำมาก
รวม	.055	.314	ต่ำมาก

* = มีค่านัยสำคัญทางสถิติที่ .05

จากตาราง 19 พบว่า ความสัมพันธ์ของพฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการที่ส่งผลต่อความสุขทางด้านจิตของนักเรียนโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม) โดยรวมเท่ากับ .055 นั่นคือพฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการกับความสุขทางด้านจิตมีความสัมพันธ์ทางบวกในทิศทางเดียวกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 20 ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของพฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการที่ส่งผลต่อความสุขทางด้านสังคมของนักเรียนโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม)

การปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการ	r	p	ระดับความสัมพันธ์
1. นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการประเภทศิลปะหัตถกรรม เช่น การฝีมือ การพับกระดาษ งานปั้น การวาดเขียน แกะสลัก เป็นต้น	.057	.294	ต่ำมาก
2. นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการประเภทเกมและกีฬา เช่น วิ่ง แบดมินตัน ฟุตบอล เกมเบ็ดเตล็ด การละเล่นพื้นเมือง เป็นต้น	.133*	.014	ต่ำมาก
3. นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการประเภทการเต้นรำ เช่น กิจกรรมเข้าจังหวะ เต้นแอโรบิค นาฏศิลป์ไทย/สากล ลีลาศ เป็นต้น	.131*	.016	ต่ำมาก
4. นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการประเภทการละคร เช่น การชมละครเวที ละครพื้นเมือง ละครร้อง ละครรำ ไซน หุ่นกระบอกภาพยนตร์ เป็นต้น	.098	.071	ต่ำมาก
5. นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการประเภทงานอดิเรก เช่น สละสลวย ถ่ายภาพ ปลูกต้นไม้ เลี้ยงสัตว์ ทำอาหาร เป็นต้น	-.004	.936	ต่ำมาก
6. นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการประเภทดนตรีและร้องเพลง เช่น ฟัง เพลง ร้องเพลง เล่นดนตรีพื้นเมือง ดนตรีสากล เป็นต้น	.061	.267	ต่ำมาก
7. นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการประเภทนันทนาการกลางแจ้ง เช่น เทียว ชมสวนสาธารณะ เดินป่า จัดค่ายพักแรม เดินทางไกล เป็นต้น	.169*	.002	ต่ำมาก
8. นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการประเภทวรรณกรรม (พูด อ่าน เขียน) เช่น ใ้ว่าที่ เขียนบทความ นิยาย อ่านหนังสือ เป็นต้น	.072	.187	ต่ำมาก
9. นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการประเภทกิจกรรมทางสังคม เช่น งาน เลี้ยงสังสรรค์ กิจกรรมภายในโรงเรียน เป็นต้น	.179*	.001	ต่ำมาก
10. นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการประเภทกิจกรรมพิเศษ เช่น งาน เทศกาลสงกรานต์ ปีใหม่ ตรุษจีน งานวันเกิด เป็นต้น	.258*	.000	ต่ำมาก
11. นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการประเภทการบริการอาสาสมัคร เช่น ช่วยงานโรงเรียน/ชุมชน บำเพ็ญประโยชน์ บริจาคโลหิต ทำความสะอาดวัด เป็นต้น	.217*	.000	ต่ำมาก
รวม	.218*	.000	ต่ำมาก

* = มีค่านัยสำคัญทางสถิติที่ .05

จากตาราง 20 พบว่า ความสัมพันธ์ของพฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการที่ส่งผลต่อความสุขทางด้านสังคมของนักเรียนโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม) โดยรวมเท่ากับ .218 นั่นคือพฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการกับความสุขทางด้านสังคมมีความสัมพันธ์ทางบวกในทิศทางเดียวกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 21 ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของพฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการที่ส่งผลต่อความสุขทางด้านปัญญาของนักเรียนโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม)

การปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการ	r	p	ระดับความสัมพันธ์
1. นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการประเภทศิลปหัตถกรรม เช่น การฝีมือ การพับกระดาษ งานปั้น การวาดเขียน แกะสลัก เป็นต้น	.122*	.025	ต่ำมาก
2. นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการประเภทเกมและกีฬา เช่น วิ่ง แบดมินตัน ฟุตบอล เกมเบ็ดเตล็ด การละเล่นพื้นเมือง เป็นต้น	.157*	.004	ต่ำมาก
3. นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการประเภทการเต้นรำ เช่น กิจกรรมเข้าจังหวะ เต้นแอโรบิค นาฏศิลป์ไทย/สากล สลาค เป็นต้น	.139*	.010	ต่ำมาก
4. นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการประเภทการละคร เช่น การชมละครเวทีละครพื้นเมือง ละครร้อง ละครจำ โขน หุ่นกระบอก ภาพยนตร์ เป็นต้น	.154*	.005	ต่ำมาก
5. นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการประเภทงานอดิเรก เช่น สะสมเหรียญ ถ่ายภาพ ปลูกต้นไม้ เลี้ยงสัตว์ ทำอาหาร เป็นต้น	.101	.065	ต่ำมาก
6. นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการประเภทดนตรีและร้องเพลง เช่น ฟังเพลง ร้องเพลง เล่นดนตรีพื้นเมือง ดนตรีสากล เป็นต้น	.126*	.021	ต่ำมาก
7. นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการประเภทนันทนาการกลางแจ้ง เช่น เทียวชมสวนสาธารณะ เดินป่า จัดค่ายพักแรม เดินทางไกล เป็นต้น	.182*	.001	ต่ำมาก
8. นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการประเภทวรรณกรรม (พูด อ่าน เขียน) เช่น ใ้ว่าที่ เขียนบทความ นิยาย อ่านหนังสือ เป็นต้น	.147*	.007	ต่ำมาก
9. นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการประเภทกิจกรรมทางสังคม เช่น งานเลี้ยงสังสรรค์ กิจกรรมภายในโรงเรียน เป็นต้น	.200*	.000	ต่ำมาก
10. นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการประเภทกิจกรรมพิเศษ เช่น งานเทศกาล สงกรานต์ ปีใหม่ ตรุษจีน งานวันเกิด เป็นต้น	.282*	.000	ต่ำมาก
11. นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการประเภทการบริการอาสาสมัคร เช่น ช่วยงานโรงเรียน/ชุมชน นำเที่ยวประโยชน์ บริจาคโลหิต ทำความสะอาดวัด เป็นต้น	.214*	.000	ต่ำมาก
รวม	.291*	.000	ต่ำมาก

* = มีค่านัยสำคัญทางสถิติที่ .05

จากตารางที่ 22 พบว่า ความสัมพันธ์ของพฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการที่ส่งผลต่อความสุขทางด้านปัญญาของนักเรียนโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม) โดยรวมเท่ากับ .291 นั่นคือพฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการกับความสุขทางด้านปัญญามีความสัมพันธ์ทางบวกในทิศทางเดียวกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

บทที่ 5

สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่องพฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการที่ส่งผลต่อความสุขของนักเรียนโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม) มีความมุ่งหมายของการวิจัย วิธีการดำเนินการวิจัย การวิเคราะห์ข้อมูล สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ ดังนี้

ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการของนักเรียนโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม)
2. เพื่อศึกษาปัจจัยด้านประชากรศาสตร์ที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการของนักเรียนโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม)
3. เพื่อศึกษาความสุขของนักเรียนโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม)
4. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ของพฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการที่ส่งผลต่อความสุขของนักเรียนโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม)

การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-6 ปีการศึกษา 2562 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม) จำนวน 2,766 คน เป็นชาย จำนวน 1,163 คน เป็นหญิง จำนวน 1,603 คน (ฝ่ายวิชาการ, 2562)

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-6 ปีการศึกษา 2562 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม) จำนวน 338 คน โดยเทียบตารางการประมาณขนาดกลุ่มตัวอย่างของเครจซีและมอร์แกน (Krejcie และ Morgan, 1970) และผู้วิจัยได้เก็บข้อมูลเพิ่มเติม ร้อยละ 5 เพื่อสำรวจแบบสอบถามที่ไม่สมบูรณ์ การสุ่มตัวอย่างแบบกำหนดโควตา (Quota Selection)

สรุปผลการวิจัย

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลการวิจัยเรื่องพฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการที่ส่งผลต่อความสุขของนักเรียนโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม) สรุปผลได้ดังนี้

ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานผู้ตอบแบบสอบถาม

เพศ ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 213 คน คิดเป็นร้อยละ 63.02 เป็นเพศชาย จำนวน 125 คน คิดเป็นร้อยละ 36.98 กำลังศึกษาระดับชั้น ส่วนใหญ่กำลังศึกษาระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 และ 5 จำนวน 57 คน คิดเป็นร้อยละ 16.89 กำลังศึกษาระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1, 2, 3 และ 6 จำนวน 56 คน คิดเป็นร้อยละ 16.57 ตามลำดับ ค่าใช้จ่ายส่วนตัวรายวัน ส่วนใหญ่ต่ำกว่า 200 บาท จำนวน 214 คน คิดเป็นร้อยละ 63.31 ค่าใช้จ่ายส่วนตัวรายวัน 200-400 บาท จำนวน 109 คน คิดเป็นร้อยละ 32.25 ค่าใช้จ่ายส่วนตัวรายวัน 401-600 บาท จำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 2.66 และค่าใช้จ่ายส่วนตัวรายวันมากกว่า 600 บาท จำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 1.73 ตามลำดับ ในส่วนของการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการช่วงวันใด ส่วนใหญ่ทุกวัน จำนวน 154 คน คิดเป็นร้อยละ 45.56 วันเสาร์-อาทิตย์ จำนวน 119 คน คิดเป็นร้อยละ 35.21 วันจันทร์-ศุกร์ จำนวน 49 คน คิดเป็นร้อยละ 14.50 และวันหยุดนักขัตฤกษ์ จำนวน 16 คน คิดเป็นร้อยละ 4.73 ตามลำดับ ซึ่งใน 1 วันนักเรียนปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการกี่ชั่วโมง ส่วนใหญ่มากกว่า 2 ชั่วโมง จำนวน 108 คน คิดเป็นร้อยละ 31.95 ปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการ 1 ชั่วโมง จำนวน 95 คน คิดเป็นร้อยละ 28.11 ปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการ 2 ชั่วโมง จำนวน 86 คน คิดเป็นร้อยละ 25.44 และปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการ น้อยกว่า 1 ชั่วโมง จำนวน 49 คน คิดเป็นร้อยละ 14.50 ตามลำดับ และบุคคลที่เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการด้วยกันเป็นประจำ ส่วนใหญ่กับเพื่อน จำนวน 201 คน คิดเป็นร้อยละ 59.47 ญาติ/พี่น้อง จำนวน 61 คน คิดเป็นร้อยละ 18.04 ผู้ปกครอง จำนวน 49 คน คิดเป็นร้อยละ 14.50 และอื่นๆ จำนวน 27 คน คิดเป็นร้อยละ 7.99 ตามลำดับ

ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์พฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการของนักเรียนโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม)

พฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการของนักเรียนโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม) จำนวน 338 คน โดยรวมพฤติกรรมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X}=3.16$, S.D.=1.15) เมื่อพิจารณารายประเภท พบว่า ส่วนใหญ่นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการประเภทดนตรีและร้องเพลง เช่น ฟังเพลง ร้องเพลง เล่นดนตรีพื้นเมือง ดนตรีสากล เป็นต้น พฤติกรรมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X}=4.14$, S.D.=1.09) รองลงมา คือ นักเรียน

ปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการประเภทเกมและกีฬา เช่น วิ่ง แบดมินตัน ฟุตบอล เกมเบ็ดเตล็ด การละเล่นพื้นเมือง เป็นต้น พฤติกรรมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X}=3.65$, S.D.=1.14) และสุดท้าย คือนักเรียนปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการประเภทการเต้นรำ เช่น กิจกรรมเข้าจังหวะ เต้นแอโรบิก นาฏศิลป์ไทย/สากล ลีลาศ เป็นต้น พฤติกรรมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X}=2.69$, S.D.=1.29) ตามลำดับ

ในส่วนของปัจจัยด้านประชากรศาสตร์ที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการของนักเรียนโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม) และผลการวิจัยพบว่า เพศไม่ส่งผลต่อกิจกรรมนันทนาการประเภทอื่นๆ ยกเว้นกิจกรรมนันทนาการศิลปหัตถกรรม เกมและกีฬา การเต้นรำ การละคร งานอดิเรก ดนตรีและร้องเพลง วรรณกรรม (พูด อ่าน เขียน) กิจกรรมทางพิเศษ ระดับชั้นไม่ส่งผลต่อกิจกรรมนันทนาการประเภทอื่นๆ ยกเว้นกิจกรรมนันทนาการประเภทศิลปหัตถกรรม เกมและกีฬา ค่าใช้จ่ายส่วนตัว รายวันไม่ส่งผลต่อกิจกรรมนันทนาการประเภทอื่นๆ ยกเว้นกิจกรรมนันทนาการประเภทนันทนาการกลางแจ้ง และกิจกรรมทางสังคม ช่วงวันของนักเรียนปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการไม่ส่งผลต่อกิจกรรมนันทนาการทุกประเภท จำนวนชั่วโมงใน 1 วันนักเรียนปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการไม่ส่งผลต่อกิจกรรมนันทนาการประเภทอื่นๆ ยกเว้นกิจกรรมนันทนาการประเภทเกมและกีฬา การเต้นรำ และวรรณกรรม (พูด อ่าน เขียน) และบุคคลที่เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการด้วยกันเป็นประจำไม่ส่งผลต่อกิจกรรมนันทนาการประเภทอื่นๆ ยกเว้นกิจกรรมนันทนาการประเภทเกมและกีฬา การละคร ศิลปหัตถกรรม และกิจกรรมทางสังคม

ตอนที่ 3 ผลการวิเคราะห์ความสุขของนักเรียนโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม)

ความสุขของนักเรียนโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม) จำนวน 338 คน โดยรวมความสุขอยู่ในระดับมาก ($\bar{X}=3.95$, S.D.=1.03) เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า ส่วนใหญ่มีความสุขทางด้านปัญญา อยู่ในระดับมาก ($\bar{X}=4.17$, S.D.=.93) รองลงมา คือ ความสุขทางด้านร่างกาย อยู่ในระดับมาก ($\bar{X}=4.05$, S.D.=1.12) และสุดท้าย คือ ความสุขทางด้านจิต อยู่ในระดับมาก ($\bar{X}=3.59$, S.D.=1.04) ตามลำดับ

ความสุขทางด้านร่างกายของนักเรียนโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม) เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า ส่วนใหญ่นักเรียนเป็นโรคเรื้อรังที่ต้องรักษาอย่างต่อเนื่อง เช่น เบาหวาน ความดันโลหิต หัวใจ อัมพาต ลมชัก ฯลฯ ความสุขอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X}=4.53$, S.D.=1.04) รองลงมา คือ นักเรียนต้องใช้ยาอยู่เสมอ จึงจะ

สามารถดำเนินชีวิตและทำงานได้ ความสุขอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X}=4.34$, S.D.=1.16) และสุดท้าย คือ นักเรียนคิดว่าตนเองมีความเป็นอยู่และฐานะทางสังคมตามที่ได้คาดหวังไว้ ความสุขอยู่ในระดับมาก ($\bar{X}=3.64$, S.D.=1.10) ตามลำดับ

ความสุขทางด้านจิตของนักเรียนโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม) เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า ส่วนใหญ่ นักเรียนรู้สึกชีวิตในปัจจุบันของตนเองมีความสุข ความสุขอยู่ในระดับมาก ($\bar{X}=3.92$, S.D.=1.04) รองลงมา คือ นักเรียนยอมรับรูปร่างหน้าตาของตนเองได้ ความสุขอยู่ในระดับมาก ($\bar{X}=3.91$, S.D.=0.98) และสุดท้าย คือ นักเรียนรู้สึกหงุดหงิดกังวลใจกับเรื่องเล็กๆน้อยๆที่เกิดขึ้นอยู่เสมอ ความสุขอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X}=2.78$, S.D.=1.17) ตามลำดับ

ความสุขทางด้านสังคมของนักเรียนโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม) เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า ส่วนใหญ่ นักเรียนมีความสุขทุกครั้งที่มีเวลาเพื่อผ่อนคลายความเครียด ความสุขอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X}=4.34$, S.D.=1.00) รองลงมา คือ นักเรียนรู้สึกมีความมั่นคงปลอดภัยเมื่ออยู่ในครอบครัว ความสุขอยู่ในระดับมาก ($\bar{X}=4.15$, S.D.=1.01) และสุดท้าย คือ นักเรียนมีความมั่นใจว่าเพื่อนหรือคนอื่นๆในสังคมจะช่วยเหลือตนเองถ้ามีเหตุการณ์ร้ายแรงหรือฉุกเฉินเกิดขึ้นกับตนเอง ความสุขอยู่ในระดับมาก ($\bar{X}=3.73$, S.D.=1.02) ตามลำดับ

ความสุขทางด้านปัญญาของนักเรียนโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม) เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า ส่วนใหญ่ นักเรียนรู้สึกภูมิใจในตนเองเมื่อตนเองประสบความสำเร็จ ความสุขอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X}=4.42$, S.D.=0.88) รองลงมา คือ นักเรียนเคยมีประสบการณ์ที่ทำให้เป็นสุข ปลอดภัยหรืออิ่มเอมใจ ความสุขอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X}=4.27$, S.D.=0.98) และสุดท้าย คือ นักเรียนพึงพอใจกับความสามารถของตนเองในการเรียน ความสุขอยู่ในระดับมาก ($\bar{X}=3.75$, S.D.=0.97) ตามลำดับ

ตอนที่ 4 ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของพฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการที่ส่งผลต่อความสุขของนักเรียนโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม)

ความสัมพันธ์ของพฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการที่ส่งผลต่อของนักเรียนโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม) โดยรวมเท่ากับ .154 นั่นคือพฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการกับความสุขมีความสัมพันธ์ทางบวกในทิศทางเดียวกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ความสัมพันธ์ของพฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการที่ส่งผลต่อความสุขทางด้านร่างกายของนักเรียนโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม) โดยรวมเท่ากับ -0.057 นั่นคือพฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการกับความสุขทางด้านร่างกายมีความสัมพันธ์ทางลบในทิศทางตรงกันข้ามกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $.05$

ความสัมพันธ์ของพฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการที่ส่งผลต่อความสุขทางด้านจิตของนักเรียนโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม) โดยรวมเท่ากับ $.055$ นั่นคือพฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการกับความสุขทางด้านจิตมีความสัมพันธ์ทางบวกในทิศทางเดียวกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $.05$

ความสัมพันธ์ของพฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการที่ส่งผลต่อความสุขทางด้านสังคมของนักเรียนโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม) โดยรวมเท่ากับ $.218$ นั่นคือพฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการกับความสุขทางด้านสังคมมีความสัมพันธ์ทางบวกในทิศทางเดียวกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $.05$

ความสัมพันธ์ของพฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการที่ส่งผลต่อความสุขทางด้านปัญญาของนักเรียนโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม) โดยรวมเท่ากับ $.291$ นั่นคือพฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการกับความสุขทางด้านปัญญามีความสัมพันธ์ทางบวกในทิศทางเดียวกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $.05$

อภิปรายผล

จากผลการศึกษาวิจัยเรื่องพฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการที่ส่งผลต่อความสุขของนักเรียนโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม) ข้างต้นสามารถนำมาอภิปรายผลได้ดังนี้

ตอนที่ 1 ผู้วิจัยได้ศึกษาพฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการของนักเรียนโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม) สามารถอภิปรายผลการวิจัยได้ดังนี้

พฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการของนักเรียนโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม) Recreation (1954); (จรินทร์ ธานิรัตน์, 2528; ปราโมทย์ เลิศจิตรการุณ, 2550; สำนักนันทนาการ กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา, 2557) ได้กำหนดไว้ 11 ประเภท คือ ศิลปหัตถกรรม เกมและกีฬา การเดินรำ การละครงานอดิเรก การดนตรีและการร้องเพลง กิจกรรมกลางแจ้ง/นอกเมือง วรรณกรรม (การอ่าน พุด

เขียน) กิจกรรมสังคม กิจกรรมพิเศษ และการบริการอาสาสมัคร และผลการวิจัยพบว่าส่วนใหญ่ นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการประเภทดนตรีและร้องเพลง เช่น ฟังเพลง ร้องเพลง เล่นดนตรี พื้นเมือง ดนตรีสากล เป็นต้น พฤติกรรมอยู่ในระดับมาก ทั้งนี้อาจเป็นเพราะสถานศึกษาได้มีการส่งเสริม สนับสนุนเรื่องดนตรีและร้องเพลง มีการจัดกิจกรรมภายในโรงเรียนระหว่างพักกลางวันในยามว่าง การเข้าร่วมชมรม ซึ่งกิจกรรมนันทนาการประเภทดนตรีและร้องเพลงเป็นกิจกรรมที่เข้าถึงง่ายในทุกช่วงวัย และยังมีส่วนช่วยให้วัยรุ่นมีโอกาสผ่อนคลายความตึงเครียดทางอารมณ์ เป็นทางระบายออกของอารมณ์ที่ดีอย่างหนึ่ง ซึ่งมีผลส่งเสริมของสุขภาพจิตได้เป็นอย่างดี (Weiskopf, 1975) รองลงมา คือ นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการประเภทเกมและกีฬา เช่น วิ่ง แบดมินตัน ฟุตบอล เกมเบ็ดเตล็ด การละเล่นพื้นเมือง เป็นต้น พฤติกรรมอยู่ในระดับมาก ซึ่งสอดคล้องกับเสน่ห์ ใจเอื้อย (2555) ได้ศึกษา เรื่อง การใช้เวลาว่างในการประกอบกิจกรรมนันทนาการของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนในเขตบางรัก กรุงเทพมหานคร พบว่า นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนในเขตบางรัก กรุงเทพมหานครใช้เวลาว่างในการประกอบกิจกรรมนันทนาการ ด้านการออกกำลังกายและเล่นกีฬาเพื่อนันทนาการมากที่สุด โดยปฏิบัติเป็นประจำและปฏิบัติบ้างในการเล่นแบดมินตัน ปฏิบัติบางครั้งในการเล่นบาสเกตบอล และไม่เคยปฏิบัติในการเล่นตะกร้อ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะช่วงวัยของเด็กเป็นช่วงวัยแห่งการเจริญเติบโตทางด้านร่างกาย ต้องการแสดงพลังกำลัง การแสดงออก อีกทั้งโรงเรียนยังส่งเสริมสนับสนุนทางด้านกีฬาและการออกกำลังกาย มีการจัดการแข่งขันกีฬาสี กีฬาสถิตสามัคคี จึงทำให้เด็กมีความสนใจในนันทนาการประเภทเกมและกีฬา และเป็นกิจกรรมยามว่างที่ทำให้เด็กได้พบปะสานสัมพันธ์กัน และกิจกรรมประเภทนี้เป็นกระบวนการเสริมสร้างและพัฒนาอารมณ์ ก่อให้เกิดความสุข สนุกสนาน เพลิดเพลิน การมีส่วนร่วมของบุคคล กล้าแสดงออก และช่วยพัฒนาความสุข ความสามารถของบุคคลสุขภาพและสมรรถภาพทางกาย และจิตใจ ความสมดุลทางกายและจิต (สำนักนันทนาการ กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา (2557) เป็นไปตามพัฒนาการของวัยรุ่นที่แสดงออกหรือกระทำกิจกรรมต่างๆที่ช่วยทำให้วัยรุ่นมีอารมณ์แจ่มใสเป็นอารมณ์ทางด้านบวก และธรรมชาติของวัยรุ่นที่ชอบแสดงออก (พนม เกตุมาน, 2550; พรพิมล เจียมนาครินทร์, 2539; อูสา สุทธิสาคร, 2559)

ตอนที่ 2 ผู้วิจัยได้ศึกษาปัจจัยด้านประชากรศาสตร์ที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการของนักเรียนโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม) สามารถอธิบายผลการวิจัยได้ดังนี้

ปัจจัยด้านประชากรศาสตร์ที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการของนักเรียนโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม) และผลการวิจัยพบว่า เพศส่งผลกิจกรรมนันทนาการประเภทศิลปหัตถกรรม เกมและกีฬา การเต้นรำ การละคร งานอดิเรก ดนตรีและร้องเพลง วรณกรรม (พูด อ่าน เขียน) กิจกรรมทางพิเศษ ระดับชั้นส่งผลต่อกิจกรรมนันทนาการประเภทศิลปหัตถกรรม เกมและกีฬา ค่าใช้จ่ายส่วนตัว รายวันส่งผลต่อกิจกรรมนันทนาการประเภทนันทนาการกลางแจ้ง และกิจกรรมทางสังคม จำนวนชั่วโมงใน 1 วันนักเรียนปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการส่งผลต่อกิจกรรมนันทนาการประเภทเกมและกีฬา การเต้นรำ และวรรณกรรม (พูด อ่าน เขียน) บุคคลที่เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการด้วยกันเป็นประจำส่งผลต่อกิจกรรมนันทนาการประเภทเกมและกีฬา การละคร ศิลปหัตถกรรม และกิจกรรมทางสังคม ซึ่งสอดคล้องกับ Sabri (2016) ได้ศึกษา เรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างความพึงพอใจในการพักผ่อนและความสุขในหมู่นักศึกษาวิทยาลัย พบว่า “การพักผ่อน” มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญในด้านของเพศ อดิศัย มัตเดช (2552) ได้ศึกษา เรื่อง พฤติกรรมการใช้เวลาว่างในการทำกิจกรรมนันทนาการของพนักงานบริษัทพิพประกันภัย จำกัด (มหาชน) สำนักงานใหญ่ กรุงเทพมหานคร พบว่า ตำแหน่งงานที่ต่างกันมีพฤติกรรมการใช้เวลาว่างในการทำกิจกรรมนันทนาการไม่แตกต่างกัน ยกเว้นประเภทกิจกรรมกีฬาและเกม และประเภทกิจกรรมดนตรีและเพลง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังนั้นกิจกรรมนันทนาการบางประเภทอาจส่งผลต่อการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการของเพศชายและเพศหญิง ซึ่งมีลักษณะทางกายภาพที่ต่างกัน ความแข็งแรง ความปราณีต และรายได้ ช่วงเวลาที่ลักษณะของกิจกรรมนันทนาการแต่ละประเภทใช้เวลาในการปฏิบัติกิจกรรมมากน้อยไม่เท่ากันจึงส่งผลต่อช่วงเวลาในการปฏิบัติกิจกรรม รวมถึงบุคคลที่เข้าร่วมกิจกรรมที่มีความแตกต่างกัน ซึ่ง Kaplan (1975) กล่าวว่า การปฏิบัติกิจกรรมของบุคคลที่ต่างกันออกไปขึ้นอยู่กับปัจจัยที่สำคัญอยู่ 3 ประการ ซึ่งปัจจัยภายนอก (External Factors) ที่สามารถวัดและมองเห็นได้อย่างชัดเจน คือ อายุ เพศ รายได้ ที่อยู่ อาศัย การทำงาน การศึกษา ระยะเวลา โดยมีอิทธิพลต่อการเลือกและใช้เวลาว่างของบุคคล เพศเป็นปัจจัยหนึ่งที่เป็นความแตกต่างทางสรีระ ซึ่งเป็นตัวกำหนดกิจกรรมให้ผู้หญิงและผู้ชายแตกต่างกันอย่างชัดเจน การศึกษาเป็นตัวแปรที่มีอิทธิพลอย่างเห็นได้ชัด ทั้งนี้อาจเป็นเพราะระดับการศึกษา มีความสัมพันธ์กับอาชีพ การทำงาน ระดับรายได้ และการเลือกใช้เวลาว่างในการทำกิจกรรมต่างๆของแต่ละบุคคลยังขึ้นอยู่กับค่าใช้จ่ายที่ใช้ในการทำกิจกรรมนั้น รวมถึงระยะเวลาที่ใช้เวลาว่างในการทำกิจกรรมใดๆย่อมขึ้นอยู่กับระยะเวลาว่างที่มีการแบ่งเวลาเพื่อใช้ในกิจกรรมต่างๆขึ้นอยู่กับความเห็นคุณค่า และความจำเป็นในกิจกรรมนั้นๆ รวมถึงระยะเวลาในการ

เดินทางไปร่วมกิจกรรมนั้นด้วย ซึ่งปัจจัยเหล่านี้อาจเป็นอุปสรรคต่อการใช้เวลาว่างในกิจกรรมนันทนาการ แต่ช่วงวันของนักเรียนปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการไม่ส่งผลต่อกิจกรรมนันทนาการทุกประเภท อาจเป็นเพราะนักเรียนใช้เวลาว่าง หรือเวลาอันเป็นอิสระจากกิจวัตรประจำวัน การเรียนหนังสือ การทำการบ้านมาปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการ ซึ่งกิจกรรมนันทนาการสามารถเข้าร่วมได้ทุกวันทุกช่วงเวลา ซึ่งสอดคล้องกับมหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ (2556) สำนักนันทนาการ กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา (2557) ได้ให้ความหมายของนันทนาการ (Recreation) หมายถึง กิจกรรมที่กระทำในยามว่างจากภารกิจ บุคคลเลือกปฏิบัติด้วยความพอใจในเวลาว่าง

ตอนที่ 3 ผู้วิจัยได้ศึกษาความสุขของนักเรียนโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม) สามารถอภิปรายผลการวิจัยได้ดังนี้

ความสุขของนักเรียนโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม) และผลการวิจัยพบว่า นักเรียนโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม) โดยรวมความสุขอยู่ในระดับมาก ส่วนใหญ่นักเรียนความสุขทางด้านปัญญา ทั้งนี้อาจเป็นเพราะวัยรุ่นเป็นช่วงวัยที่เกิดการเปลี่ยนแปลงเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ สามารถคิด วิเคราะห์ และสังเคราะห์สิ่งต่างๆได้ สามารถแยกแยะความดีชั่วได้ และมีความมุ่งมั่นในตนเอง และการเรียนซึ่งสอดคล้องกับ สุภาณี สุขะนาคินทร์ (2549) ได้ศึกษา เรื่อง ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความสุขของประชาชนอำเภอท่าปลา จังหวัดอุตรดิตถ์ พบว่า การศึกษา เศรษฐกิจ มีความสัมพันธ์กับความสุขโดยรวมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 และกนกวรรณ วังมณี (2554) ได้ศึกษา เรื่อง การพัฒนาความสุขของวัยรุ่นไทยโดยใช้โปรแกรมพัฒนาตนเอง พบว่า วัยรุ่นไทยมีความสุขโดยรวมอยู่ในระดับมาก ซึ่งความสุขของอริสโตเติล คือ การเป็นอยู่และการกระทำที่ดี หรือ ความพอเพียงในตนเอง มองถึงมิติด้านจิตใจ ดังนั้นความสุข จึงเป็นทัศนคติของบุคคลที่มีการดำเนินชีวิตของตนเองโดยเกิดจากการที่เขาประเมินสภาพการณ์ได้ทั้งหมดในขณะนั้น (Argyle, 1991) ได้กล่าวว่า ความสุขเป็นการประเมินของบุคคลในขณะนั้นว่ามีความพึงพอใจในชีวิต มีความรู้สึกทางบวก เช่น เบิกบานใจ มีความยินดี มีอารมณ์ดีและปราศจากความรู้สึกทางลบในขณะนั้น เช่น ความซึมเศร้า และความวิตกกังวล ซึ่งสอดคล้องกับ Ed Diener และ Oishi (2005) ได้ให้ความหมายว่า ความสุขเป็นภาวะที่อารมณ์ทางบวกอยู่เหนืออารมณ์ทางลบ โดยมุ่งพิจารณาจำเพาะไปยังสภาวะการณ์ของความพึงพอใจและขึ้นอยู่กับการประเมินอารมณ์ในช่วงใดช่วงหนึ่งของชีวิตของแต่ละบุคคล และช่วงวัยรุ่นคือช่วงเวลาแห่งความสุข ได้ปฏิบัติ ได้กระทำ ได้แสดงออก มีพัฒนาการทางด้านร่างกาย อารมณ์ สติปัญญา สังคม มีภาพลักษณ์ของตนเอง มีความภาคภูมิใจ

ในตนเอง ได้รับการยอมรับจากผู้อื่น มีอารมณ์ทางด้านบวกหรืออารมณ์สุข และอารมณ์ทางด้านลบหรืออารมณ์ทุกข์ (พนม เกตุมาน, 2550; พรพิมล เจียมนาครินทร์, 2539; อูสา สุทธิสาคร, 2559)

ตอนที่ 4 ผู้วิจัยได้ศึกษาความสัมพันธ์ของพฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการที่ส่งผลต่อความสุขของนักเรียนโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม) สามารถอภิปรายผลการวิจัยได้ดังนี้

ความสัมพันธ์ของพฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการที่ส่งผลต่อความสุขของนักเรียนโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม) และผลการวิจัยพบว่า ความสัมพันธ์ของพฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการที่ส่งผลต่อของนักเรียนโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม) โดยรวมเท่ากับ .154 นั่นคือพฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการกับความสุขมีความสัมพันธ์ทางบวกในทิศทางเดียวกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งนี้อาจเป็นเพราะกิจกรรมนันทนาการช่วยส่งเสริมให้ผู้เข้าร่วมหรือผู้ปฏิบัติได้เกิดการพัฒนาทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ทำให้เกิดความเพลิดเพลิน สบายใจ มีความสุข ซึ่งสอดคล้องกับ คณิต ชัยวิรัช (2563) ได้กล่าวว่า กิจกรรมนันทนาการช่วยส่งเสริมทางด้านร่างกาย เป็นการเคลื่อนไหวทางร่างกาย ใช้แขน ขา ร่างกายในการปฏิบัติกิจกรรมและทำให้กล้ามเนื้อมีความแข็งแรง มีความทนทาน ทำให้ร่างกายไม่เกิดการเจ็บป่วย ไม่บาดเจ็บ ปลอดภัยจากโรคภัยไข้เจ็บ การเจ็บป่วยทั้งหลายและยังช่วยผ่อนคลายความตึงเครียด ทำให้สดชื่นขึ้นมาให้ และมีพลังในการทำงานต่อไป ทำให้เกิดความสุขทางใจ และกิจกรรมนันทนาการทำให้เกิดทักษะทางสังคม ปฏิบัติกับบุคคลอื่น ช่วยเสริมสร้างสัมพันธภาพทางสังคม รวมถึงทำให้บุคคลได้เกิดการคิด การวิเคราะห์ และเกิดประสบการณ์ใหม่ ช่วยให้บุคคลได้เกิดการพัฒนาทางด้านปัญญา สามารถคิด วิเคราะห์ สังเคราะห์จากการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ และ Lawal Ibrahim (2011) ได้ศึกษาเรื่องนันทนาการและการแสวงหาความเป็นอยู่ที่ดีของมนุษย์ พบว่า การแสวงหาความเป็นอยู่ที่ดีของมนุษย์เป็นพื้นฐานและเป็นสัญลักษณ์ของนันทนาการพื้นฐานหรือจุดประสงค์ของนันทนาการ คือการมีส่วนช่วยเหลือสุขภาพและความเป็นอยู่ที่ดีของมนุษย์ รวมถึง Zhang และ Chen (2018) ได้ศึกษา การทบทวนความสัมพันธ์ระหว่างกิจกรรมทางกายกับความสุขอย่างเป็นระบบ การศึกษาเชิงสังเกตทั้งหมดรายงานความสัมพันธ์เชิงบวกระหว่างการออกกำลังกายและความสุข การออกกำลังกายเพียง 10 นาทีต่อสัปดาห์หรือการออกกำลังกาย 1 วันต่อสัปดาห์อาจส่งผลให้ระดับ

ความสุขเพิ่มขึ้น ดังนั้นการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการกับความสุขจึงมีความสัมพันธ์กัน และอาจมีอิทธิพลต่อกันทางใดทางหนึ่ง

ข้อเสนอแนะ

จากผลการศึกษาวิจัยเรื่องพฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการที่ส่งผลต่อความสุขของนักเรียนโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม) ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะดังนี้

1. เป็นแนวทางสำหรับโรงเรียน ครอบครัว ในการพัฒนาหรือสร้างโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการให้กับนักเรียนโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม)
2. เป็นแนวทางในการเลือกปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการที่เหมาะสมให้กับบุตรหลาน และใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ร่วมกันกับเพื่อน ครอบครัว ชุมชน และสังคมอย่างมีความสุขต่อไป

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาผลของโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการของนักเรียนโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม)
2. ควรศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของนักเรียนโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม)
3. ควรศึกษา สภาพ ปัญหา ความต้องการกิจกรรมนันทนาการของนักเรียนโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม)
4. ควรศึกษาผลของโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการที่ส่งผลต่อความสุขของนักเรียนโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม)

บรรณานุกรม

- กนกวรรณ วังมณี. (2554). การพัฒนาความสุขของวัยรุ่นไทย โดยใช้โปรแกรมพัฒนาตนเอง. (ปริญญานิพนธ์ ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.
http://thesis.swu.ac.th/swuthesis/Gui_Cou_Psy/Kanokwan_W.pdf
- กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา. (2555). แผนพัฒนานันทนาการแห่งชาติ ฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2555-2559). กรุงเทพฯ: กรมพลศึกษา.
- กำโชค เพือกสุวรรณ. (2559). ผู้นำนันทนาการ = *Recreation leader* (พิมพ์ครั้งที่ 1..). กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- แกมกาญจน์ อุบลฉาย. (2557). ความคิดเห็นของผู้เข้าร่วมงานที่มีต่อการจัดกิจกรรมนันทนาการของบุตตีทีที มอเตอร์สปอร์ต ในงานบางแสน ไทยแลนด์ สปีด เฟสติวัล. (ปริญญานิพนธ์ ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.
http://thesis.swu.ac.th/swuthesis/Rec_Man/Kamkan_U.pdf
- คณิต เขียววิชัย. (2546). การศึกษาปัจจัยคัดสรรทางสังคมเศรษฐกิจที่มีผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการชุมชนของประชากรในภูมิภาคตะวันตกของประเทศไทย. กรุงเทพฯ: ภาควิชาพื้นฐานทางการศึกษา มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- คณิต เขียววิชัย. (2563). นันทนาการกับความสุข. In อัยลดา หอมไม้หาย (Ed.).
- จรินทร์ ธานีรัตน์. (2528). นันทนาการชุมชน = *Community recreation* (พิมพ์ครั้งที่ 2..). กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.
- จิราวุฒณ์ คำปลิว. (2561). ความสัมพันธ์ระหว่างเจตคติและพฤติกรรมการปฏิบัติเกี่ยวกับนันทนาการของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ. (ศิลปศาสตร์มหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ. (การจัดการกีฬาและนันทนาการ).
http://thesis.swu.ac.th/swuthesis/Spo_Le_Man/Jiranuwat_K.pdf
- ฉวีวรรณ สุขพันธ์ไพฑาราม. (2527). พัฒนาการวัยรุ่นและบทบาทครู: เชียงใหม่ : โครงการตำรามหาวิทยาลัย สำนักหอสมุดมหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ชาญวิทย์ วสันต์ธนารัตน์. (2559). มาสร้างองค์กรแห่งความสุขแห่งความสุขกันเถอะ (พิมพ์ครั้งที่ 1 (ฉบับปรับปรุง)..). กรุงเทพฯ: ศูนย์องค์กรสุขภาวะ.
- ชาลินี พรตเจริญ. (2556). พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของประชาชนในเขตเทศบาลเมืองจันทบุรี. (รัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยบูรพา, ชลบุรี. (มหาวิทยาลัย

บุรพา). สืบค้นจาก

http://digital_collect.lib.buu.ac.th/dcms/files/54930408/chapter3.pdf

ทักษิณัท แก้วทิพยเนตร. (2555). ผลการจัดกิจกรรมนันทนาการที่มีต่อการผ่อนคลายความเครียดของนักกีฬายิมนาสติกลีลาส่วนบุคคล สโมสรนันทศิลป์ จังหวัดชลบุรี. (วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.

http://thesis.swu.ac.th/swuthesis/Rec_Man/Taksinan_K.pdf

ธนวรรธ ตั้งสินทรัพย์ศิริ. (2550). พฤติกรรมองค์การ = *Organizational behavior (OB)*: กรุงเทพฯ : เพชรจรัสแสงแห่งโลกธุรกิจ.

ธวัช เต็มภูวน. (2553). มีความสุขทุกครอบครัว ด้วยนันทนาการ = *Family happiness through recreation* (พิมพ์ครั้งที่ 1..). กรุงเทพฯ: บัวเงิน.

บุญชม ศรีสะอาด. (2556). วิธีการทางสถิติสำหรับการวิจัย (พิมพ์ครั้งที่ 5, ปรับปรุงใหม่ทั้งฉบับ..): กรุงเทพฯ : สุวีริยาสาส์น.

ปราโมทย์ เลิศจิตรการุณ. (2550). ชีวิตสุขสันต์ด้วยนันทนาการ. กรุงเทพฯ: สำนักส่งเสริมและพัฒนา นันทนาการ สำนักงานพัฒนาการกีฬาและนันทนาการ กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา.

ฝ่ายมัธยม, โ. ป. (2561). คู่มือนักเรียนและผู้ปกครอง. กรุงเทพฯ: โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม).

ฝ่ายวิชาการ, โ. ป. ๘. (2562). จำนวนนักเรียน ปีการศึกษา 2562. สืบค้นจาก

http://spsm.swu.ac.th:1180/satitprasarnmit/psm_academic/%E0%B8%88%E0%B8%B3%E0%B8%99%E0%B8%A7%E0%B8%99%E0%B8%99%E0%B8%B1%E0%B8%81%E0%B9%80%E0%B8%A3%E0%B8%B5%E0%B8%A2%E0%B8%99/

พนม เกตุมาน. (2550). พัฒนาการวัยรุ่น Adolescent Development. สืบค้นจาก

http://www.psychlin.co.th/new_page_56.htm?fbclid=IwAR1hpJMfSMLu_5xUd2xRg8vBiDKYrcLy_5RLToBL3fdBaQevCWDyZF83l6Q

พนิดา คชะ. (2551). ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความสุขในการทำงานของพยาบาลวิชาชีพโรงพยาบาลศูนย์ในเขตภาคตะวันออก. (วิทยานิพนธ์ ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยบูรพา, ชลบุรี.

พรพิมล เจียมนาครินทร์. (2539). พัฒนาการวัยรุ่น. กรุงเทพฯ: ดันอ้อ แกรมมี่.

พัชรภรณ์ ทัทมาลี. (2558). ปัจจัยที่ส่งผลต่อประสิทธิภาพการใช้เวลาว่างของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต. (วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต).

- คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพฯ.
- มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์. (2556). พัฒนาการวัยรุ่นและการอบรม : เอกสารการสอนชุดวิชา = *Adolescent development and upbringing* (พิมพ์ครั้งที่ 16). นนทบุรี: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช.
- วาโร เพ็งสวัสดิ์. (2557). การวิจัยทางการบริหารการศึกษา (พิมพ์ครั้งที่ 1..): กรุงเทพฯ : คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร.
- ศักดิ์ชัย ใจซื่อตรง, และ สุมณรตรี นิมนต์พันธ์. (2563). นันทนาการสำหรับเยาวชน. กรุงเทพฯ: โรงเรียนสาธิตละอออุทิศ มหาวิทยาลัยสวนดุสิต.
- สถาบันพัฒนาบุคลากรการพลศึกษาและการกีฬา กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา. (2557). คู่มือผู้นำนันทนาการ. กรุงเทพฯ: บริษัทสามเจริญพาณิชย์(กรุงเทพ) จำกัด.
- สมบัติ กาญจนกิจ. (2560). นันทนาการและอุตสาหกรรมท่องเที่ยว = *Recreation & tourism industry* (พิมพ์ครั้งที่ 3, [ฉบับพิมพ์ซ้ำ]). กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สำนักนันทนาการ กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา. (2557). การใช้นันทนาการเพื่อพัฒนาจิตใจเด็กช่วงก้าวสู่วัยรุ่น (พิมพ์ครั้งที่ 1..). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ เอส.ออฟเซ็ทกราฟฟิค ดีไซน์.
- สุภาณี สุชนะาคินทร์. (2549). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความสุขของประชาชนอำเภอท่าปลา จังหวัดอุตรดิตถ์. (วิทยานิพนธ์ ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยราชภัฏอุตรดิตถ์, อุตรดิตถ์.
- สุริยงค์ บุราณทวีคุณ. (2554). ความพึงพอใจที่มีต่อการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการได้ยินภายในสถานศึกษาสำหรับผู้บกพร่องทางการได้ยินเขตกรุงเทพมหานคร. (วิทยานิพนธ์ ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.
- สุวรรณา เรืองกาญจนเศรษฐ์. (2551). กลยุทธ์การสร้างเสริมสุขภาพวัยรุ่น (พิมพ์ครั้งที่ 1..). กรุงเทพฯ: ม.ป.ท. : ม.ป.พ.
- เสน่ห์ ใจเอื้อย. (2555). การใช้เวลาว่างในการประกอบกิจกรรมนันทนาการของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนในเขตบางรัก กรุงเทพมหานคร. (ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.
- http://thesis.swu.ac.th/swuthesis/Rec_Man/Saneh_J.pdf
- เสาวลักษณ์ กิตติประภัสร์, อรณิชา สว่างฟ้า, กนกพร นิตยนิธิพฤทธิ, และ ณัฐฐาภรณ์ เลี่ยมจรัสกุล.

- (2553, ธันวาคม). พัฒนาการแนวคิดเรื่อง ความสุขที่เกี่ยวข้องกับประโยชน์สุข และเศรษฐกิจพอเพียง. *International Research Associates for Happy Societies*.
- แสงจันทร์ แสนสุภา. (2556). สำนักงานราชบัณฑิตยสภา : นันทนาการ (๘ มีนาคม ๒๕๕๖). สืบค้นจาก <https://bit.ly/2LXjCUs>
- อดิศักดิ์ มัตเตช. (2552). พฤติกรรมการใช้เวลาว่างในการทำกิจกรรมนันทนาการของพนักงานบริษัท ทิพย์ประกันภัย จำกัด (มหาชน) สำนักงานใหญ่ กรุงเทพมหานคร. (ปริญญาานิพนธ์ ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.
- อภิชาติ มงคล, และ คนะ. (2544). ความสุขและสุขภาพจิตในบริบทของสังคมไทย. *สมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย*, 44(3), 227-232.
- อาภรณ์ ดีนาน. (2551). แนวคิด & วิธีการส่งเสริมสุขภาพวัยรุ่น = *Adolescent health : concepts & application* (พิมพ์ครั้งที่ 1..). ชลบุรี: ไฮเดนกรุ๊ป.
- อุสา สุทธิศาสตร์. (2559). จิตวิทยาวัยรุ่น = *Adolescent psychology* (พิมพ์ครั้งที่ 1..). กรุงเทพฯ: สามลดา.
- เอนก หงษ์ทองคำ. (2542). เอกสารประกอบการสอนนันทนาการกับสังคม = *Recreation and society*. กรุงเทพฯ: ภาควิชาสันนนาการ คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- เอมอร กฤษณะรังสรรค์. (2555). พฤติกรรมการบริหารเวลาของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา. มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา, กรุงเทพฯ.
<http://www.eresearch.ssru.ac.th/handle/123456789/351>



ภาคผนวก



ภาคผนวก ก
รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือ

รายนามผู้เชี่ยวชาญ

1. ชื่อ-สกุล รองศาสตราจารย์สมควร โพธิ์ทอง
ตำแหน่ง ข้าราชการบำนาญ
สถานที่ทำงาน ภาควิชาสันตนาการ คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
2. ชื่อ-สกุล ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ขจรศักดิ์ รุ่งประพันธ์
ตำแหน่ง ผู้ช่วยคณบดี ฝ่ายฝึกปฏิบัติการสอนในสถานศึกษา
สถานที่ทำงาน ภาควิชาพลศึกษาและวิทยาศาสตร์การออกกำลังกาย
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร
3. ชื่อ-สกุล ผู้ช่วยศาสตราจารย์ชัยโรจน์ สายพันธุ์
ตำแหน่ง ข้าราชการบำนาญ
สถานที่ทำงาน ภาควิชาสันตนาการ คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
4. ชื่อ-สกุล ผู้ช่วยศาสตราจารย์ชวลิต สูงใหญ่
ตำแหน่ง ผู้อำนวยการโรงเรียน
สถานที่ทำงาน โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม)
5. ชื่อ-สกุล อาจารย์ ดร.ยุทธกร ไพรวงษ์
ตำแหน่ง ผู้ช่วยผู้อำนวยการ ฝ่ายพัฒนานิยและส่งเสริมสุขภาพ
สถานที่ทำงาน โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม)

ภาคผนวก ข
แบบสอบถามเพื่อการวิจัย



**แบบสอบถามพฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการที่ส่งผลต่อความสุข
ของนักเรียนโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม)**

แบบสอบถามฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของปริญญานิพนธ์ เรื่อง พฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการที่ส่งผลต่อความสุขของนักเรียนโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม) ของนางสาวอัยดา หอมไม่หาย นิสิตระดับปริญญาโท หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการกีฬานันทนาการ คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โดยมีวัตถุประสงค์ ดังนี้

1. ศึกษาพฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการของนักเรียนโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม)
2. ศึกษาปัจจัยด้านประชากรศาสตร์ที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการของนักเรียนโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม)
3. ศึกษาความสุขของนักเรียนโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม)
4. ศึกษาความสัมพันธ์ของพฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการที่ส่งผลต่อความสุขของนักเรียนโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม)

คำชี้แจง

แบบสอบถามฉบับนี้เป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล มีวัตถุประสงค์เพื่อสำรวจพฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการและความสุขของนักเรียนโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม) ผู้วิจัยจะเก็บข้อมูลของท่านไว้เป็นความลับ โดยที่ข้อมูลที่ได้จะถูกนำไปใช้ประโยชน์ทางวิชาการเท่านั้น ซึ่งจะไม่เกิดผลต่อการเรียนของนักเรียนแต่อย่างใด แต่จะเป็นประโยชน์ต่อนักเรียนในการจัดกิจกรรมนันทนาการให้เหมาะสมกับนักเรียนในโรงเรียนต่อไป ผู้วิจัยจึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่านโปรดตอบแบบสอบถามทุกข้อตามความรู้สึกที่แท้จริงของท่านมากที่สุด ซึ่งแบบสอบถาม แบ่งออกเป็น 4 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลพื้นฐานผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 2 พฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการของนักเรียนโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม)

ตอนที่ 3 ความสุขของนักเรียนโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม) ประกอบด้วย 4 ด้าน คือ ด้านร่างกาย ด้านจิต ด้านสังคม และด้านสติปัญญา

ตอนที่ 4 ข้อเสนอแนะอื่นๆ ที่มีลักษณะแบบปลายเปิด (Open Ended)

ผู้วิจัยขอขอบพระคุณทุกท่านที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามเพื่อการวิจัยไว้ ณ โอกาสนี้

อัยดา หอมไม่หาย

นิสิตปริญญาโท สาขาวิชาการจัดการกีฬานันทนาการ
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ตอนที่ 1 ข้อมูลพื้นฐานผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง : โปรดอ่านข้อความและทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องหน้าข้อความที่เป็นจริงเกี่ยวกับตัวท่าน

1. เพศ

☐ ชาย

☐ หญิง

2. กำลังศึกษาระดับชั้น

☐ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

☐ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

☐ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

☐ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4

☐ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5

☐ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

3. ค่าใช้จ่ายส่วนตัวรายวัน

☐ ต่ำกว่า 200 บาท

☐ 201-400 บาท

☐ 401-600 บาท

☐ มากกว่า 600 บาท

4. นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการช่วงวันใด

☐ จันทร์-ศุกร์

☐ เสาร์-อาทิตย์

☐ วันหยุดนักขัตฤกษ์

☐ ทุกวัน

5. ใน 1 วันนักเรียนปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการกี่ชั่วโมง

☐ น้อยกว่า 1 ชั่วโมง

☐ 1 ชั่วโมง

☐ 2 ชั่วโมง

☐ มากกว่า 2 ชั่วโมง

6. บุคคลที่เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการด้วยกันเป็นประจำ

☐ ผู้ปกครอง

☐ญาติ/พี่-น้อง

☐ เพื่อน

☐ อื่นๆ (โปรดระบุ).....

ตอนที่ 2 พฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการของนักเรียนโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม)

คำชี้แจง : โปรดอ่านข้อความและทำเครื่องหมาย ✓ ลงในหน้าข้อความที่เป็นจริงเกี่ยวกับตัวท่านมากที่สุดเพียงข้อเดียว ซึ่งแบ่งเป็น 5 ระดับ ดังนี้

เป็นประจำ	หมายถึง	นักเรียนทำกิจกรรมนั้น 7 ครั้งต่อสัปดาห์ขึ้นไป
บ่อยครั้ง	หมายถึง	นักเรียนทำกิจกรรมนั้น 5 - 6 ครั้งต่อสัปดาห์
บางครั้ง	หมายถึง	นักเรียนทำกิจกรรมนั้น 3 - 4 ครั้งต่อสัปดาห์
นานๆครั้ง	หมายถึง	นักเรียนทำกิจกรรมนั้น 1 - 2 ครั้งต่อสัปดาห์
ไม่เคยปฏิบัติ	หมายถึง	นักเรียนไม่เคยทำกิจกรรมนั้นเลย

การปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการ	ระดับพฤติกรรมการปฏิบัติ				
	เป็นประจำ	บ่อยครั้ง	บางครั้ง	นานๆครั้ง	ไม่เคยปฏิบัติ
1. นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการประเภทศิลปหัตถกรรม เช่น การฝีมือ การพับกระดาษ งานปั้น การวาดเขียน แกะสลัก เป็นต้น					
2. นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการประเภทเกมและกีฬา เช่น วิ่ง แบดมินตัน ฟุตบอล เกมเบ็ดเตล็ด การละเล่นพื้นเมือง เป็นต้น					
3. นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการประเภทการเต้นรำ เช่น กิจกรรมเข้าจังหวะ เต้นแอโรบิค นาฏศิลป์ไทย/สากล ลีลาศ เป็นต้น					
4. นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการประเภทการละคร เช่น การชมละครเวทีละครพื้นเมือง ละครร้อง ละครจำ โขน หุ่นกระบอก ภาพยนตร์ เป็นต้น					
5. นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการประเภทงานอดิเรก เช่น สะสมเหรียญ ถ่ายภาพ ปลูกต้นไม้ เลี้ยงสัตว์ ทำอาหาร เป็นต้น					
6. นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการประเภทดนตรีและร้องเพลง เช่น ฟังเพลง ร้องเพลง เล่นดนตรีพื้นเมือง ดนตรีสากล เป็นต้น					
7. นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการประเภทนันทนาการกลางแจ้ง เช่น เทียวชมสวนสาธารณะ เดินป่า จัดค่ายพักแรม เดินทางไกล เป็นต้น					
8. นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการประเภทวรรณกรรม (พูด อ่าน เขียน) เช่น ใ้คว้าที่ เขียนบทความ นิยาย อ่านหนังสือ เป็นต้น					
9. นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการประเภทกิจกรรมทางสังคม เช่น งานเลี้ยงสังสรรค์ กิจกรรมภายในโรงเรียน เป็นต้น					
10. นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการประเภทกิจกรรมพิเศษ เช่น งานเทศกาลสงกรานต์ ปีใหม่ ตรุษจีน งานวันเกิด เป็นต้น					
11. นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการประเภทการบริการอาสาสมัคร เช่น ช่วยงานโรงเรียน/ชุมชน บำเพ็ญประโยชน์ บริจาคโลหิต ทำความสะอาดวัด เป็นต้น					

ตอนที่ 3 ความสุขของนักเรียนโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม)

คำชี้แจง : โปรดอ่านข้อความและทำเครื่องหมาย ✓ ลงในหน้าข้อความที่เป็นจริงเกี่ยวกับตัวท่านมากที่สุด เพียงข้อเดียว คำถามต่อไปนี้จะถามถึงประสบการณ์ของท่านในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมาจนถึงปัจจุบันให้ทำสำรวจ และประเมินเหตุการณ์ อาการ ความคิดเห็นและความรู้สึกของท่านว่าอยู่ในระดับใด ซึ่งแบ่งเป็น 5 ระดับ ดังนี้

มากที่สุด หมายถึง นักเรียนเคยมีเหตุการณ์ อาการ ความรู้สึกหรือไม่เห็นด้วยกับเรื่องนั้นๆ มากที่สุด

มาก หมายถึง นักเรียนเคยมีเหตุการณ์ อาการ ความรู้สึกหรือไม่เห็นด้วยกับเรื่องนั้นๆ มาก

ปานกลาง หมายถึง นักเรียนเคยมีเหตุการณ์ อาการ ความรู้สึกหรือไม่เห็นด้วยกับเรื่องนั้นๆ ปานกลาง

น้อย หมายถึง นักเรียนเคยมีเหตุการณ์ อาการ ความรู้สึกหรือไม่เห็นด้วยกับเรื่องนั้นๆ น้อย

น้อยที่สุด หมายถึง นักเรียนเคยมีเหตุการณ์ อาการ ความรู้สึกหรือไม่เห็นด้วยกับเรื่องนั้นๆ น้อยที่สุด

รายการ	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
ความสุขด้านร่างกาย					
1. นักเรียนต้องไปรับการรักษาพยาบาลเสมอๆ เพื่อให้สามารถดำเนินชีวิตและเรียนได้					
2. นักเรียนเป็นโรคเรื้อรังที่ต้องรักษาอย่างต่อเนื่อง เช่น เบาหวาน ความดันโลหิต หัวใจ อัมพาต ลมชัก ฯลฯ					
3. นักเรียนต้องใช้ยาอยู่เสมอ จึงจะสามารถดำเนินชีวิตและทำงานได้					
4. นักเรียนรู้สึกกังวลและไม่สบายใจเกี่ยวกับการเจ็บป่วย					
5. นักเรียนคิดว่าตนเองมีสุขภาพดีและฐานะทางสังคมตามที่ได้คาดหวังไว้					
6. นักเรียนรู้สึกพึงพอใจในสุขภาพร่างกายของตนเอง					
7. นักเรียนรู้สึกพึงพอใจในสิ่งที่ทำในแต่ละวัน เช่น ออกกำลังกาย เล่นกีฬา					
8. นักเรียนสามารถปฏิบัติกิจวัตรประจำวันต่างๆด้วยตนเอง					
ความสุขด้านจิต					
1. นักเรียนยอมรับรูปร่างหน้าตาของตนเองได้					
2. นักเรียนรู้สึกพึงพอใจในชีวิต					
3. นักเรียนรู้สึกว่าตนเองมีความสุขในจิตใจ					
4. นักเรียนรู้สึกว่าชีวิตในปัจจุบันของตนเองมีความสุข					
5. นักเรียนรู้สึกเบื่อหน่ายท้อแท้กับการดำเนินชีวิตประจำวัน					
6. นักเรียนรู้สึกผิดหวังในตนเอง					
7. นักเรียนรู้สึกประสบความสำเร็จและความก้าวหน้าในชีวิต					
8. นักเรียนเห็นว่าปัญหาส่วนใหญ่เป็นสิ่งที่แก้ไขได้					
9. นักเรียนสามารถควบคุมอารมณ์ได้ เมื่อมีเหตุการณ์คับขันหรือร้ายแรงเกิดขึ้น					
10. นักเรียนพร้อมที่จะเผชิญกับปัญหาและไม่กลัวปัญหาที่เกิดขึ้น					

ตอนที่ 3 (ต่อ) ความสุขของนักเรียนโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม)

รายการ	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
ความสุขด้านจิต (ต่อ)					
11. นักเรียนรู้สึกหงุดหงิดกังวลใจกับเรื่องเล็กๆน้อยๆที่เกิดขึ้นอยู่เสมอ					
12. นักเรียนรู้สึกกังวลใจกับเรื่องทุกเรื่องที่มากระทบตัวเอง					
ความสุขด้านสังคม					
1. นักเรียนชอบผูกมิตรหรือเข้ากับบุคคลอื่นได้ง่าย					
2. นักเรียนมีความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนบ้านและครอบครัว					
3. นักเรียนมีความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนในโรงเรียน					
4. นักเรียนสามารถปรับทุกข์ หรือระบายความไม่สบายใจเกี่ยวกับปัญหาต่างๆ กับเพื่อนหรือคนอื่นในสังคมฯ ได้					
5. นักเรียนปรึกษาหารือขอความช่วยเหลือจากครอบครัวเสมอเมื่อตนเองมีปัญหา					
6. นักเรียนมีความมั่นใจว่าเพื่อนหรือคนอื่นในสังคมจะช่วยเหลือตนเองถ้ามีเหตุการณ์ร้ายแรงหรือถูกเงินเกิดขึ้นกับตนเอง					
7. นักเรียนรู้สึกมีความมั่นคงปลอดภัยเมื่ออยู่ในครอบครัว					
8. นักเรียนมีโอกาสได้พักผ่อนคลายเครียดอยู่เสมอ					
9. นักเรียนมีความสุขทุกครั้งที่มีเวลาเพื่อผ่อนคลายความเครียด					
ความสุขด้านปัญญา					
1. นักเรียนรู้สึกยินดีกับความสำเร็จของคนอื่น					
2. นักเรียนพึงพอใจกับความสามารถของตนเองในการเรียน					
3. นักเรียนรู้สึกภูมิใจในตนเองเมื่อตนเองประสบความสำเร็จ					
4. นักเรียนเคยมีประสบการณ์ที่ทำให้เป็นสุข ปลอบปลื้มหรืออิมเมจ					
5. นักเรียนต้องการทำบางสิ่งแปลกใหม่ในทางที่ดีขึ้นกว่าที่เป็นอยู่เดิม					
6. นักเรียนมีความสุขกับการริเริ่มงานใหม่ๆและมุ่งมั่นที่จะทำให้สำเร็จ					

ตอนที่ 4 ข้อเสนอแนะอื่นๆ

.....

.....

.....

ขอขอบคุณที่ตอบแบบสอบถาม

นางสาวอัยลดา หอมไม้หาย

ภาคผนวก ค

หนังสือขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูล





บันทึกข้อความ

ส่วนงาน งานบริหารและธุรการ บัณฑิตวิทยาลัย โทร. 15644

ที่ อว 8718.1/945

วันที่ 30 เมษายน 2563

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม)

เนื่องด้วย นางสาวอัยลดา หอมไม่หาย นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาการจัดการกีฬาและนันทนาการ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “พฤติกรรมการใช้เวลาว่างในกิจกรรมนันทนาการที่ส่งผลต่อความสุขของนักเรียนโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม)” โดยมี อาจารย์ ดร.สุนทรตรี นิมเนตพันธ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์

ในการนี้ นิสิตขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูล โดยใช้แบบสอบถามออนไลน์ เรื่อง พฤติกรรมการใช้เวลาว่างในกิจกรรมนันทนาการที่ส่งผลต่อความสุขของนักเรียนโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม) กับนักเรียนระดับมัธยมศึกษา ชั้นปีที่ 1 – 6 จำนวน 338 คน เพื่อเป็นข้อมูลในการวิจัยระหว่างเดือนเมษายน 2563 ถึงเดือนมิถุนายน 2563 ทั้งนี้ นิสิตจะเป็นผู้ประสานงานในรายละเอียดดังกล่าวต่อไป และสามารถสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ โทร. 086 331 9953

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาขอความอนุเคราะห์ และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้



(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย



ภาคผนวก ง
หนังสือรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์

MF-04-version-2.0
วันที่ 18 ต.ค. 61



หนังสือยืนยันการยกเว้นการรับรอง
คณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

(เอกสารนี้เพื่อแสดงว่าคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์ ได้พิจารณาโครงการวิจัยนี้)

ชื่อโครงการวิจัย : พฤติกรรมทางใจเวลาร่างในกิจกรรมนันทนาการที่ส่งผลต่อความสุขของผู้ใช้ ณ
โรงเรียนสตรีศรีนครินทรวิโรฒ บางเขนมีพร (สาธิตวัฒนา)
ชื่อหัวหน้าโครงการวิจัย : นางสาวอริศดา หอมไผ่พวย
หน่วยงานต้นสังกัด : คณะพลศึกษา
รหัสโครงการวิจัย : SWUCC-G-062/2563X

โครงการวิจัยนี้เป็นโครงการวิจัยที่เข้าข่ายยกเว้น (Research with Exemption from SWUEC)

วันที่ยืนยัน : 26 มีนาคม 2563
ยืนยันโดย : คณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

คณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ดำเนินการ
รับรองโครงการวิจัยตามแนวทางหลักจริยธรรมการวิจัยในคนที่เป็นสากล ได้แก่ Declaration of Helsinki, the
Belmont Report, CIOMS Guidelines และ the International Conference on Harmonization in Good Clinical
Practice (ICH-GCP)

ออกให้ ณ วันที่ 27 มีนาคม 2563

(ลงชื่อ).....
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พันศักดิ์หญิงณงอกา เอี่ยมจิรกุล)
กรรมการและเลขานุการคณะกรรมการจริยธรรม
สำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์

(ลงชื่อ).....
(แพทย์หญิงสุวิพร ภัทรสุวรรณ)
ประธานคณะกรรมการจริยธรรม
สำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์

หมายเลขรับรอง : SWUEC/X/G-062/2563

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ-สกุล	อัยลดา หอมไม่หาย
วัน เดือน ปี เกิด	16 กุมภาพันธ์ 2535
สถานที่เกิด	สุพรรณบุรี
วุฒิการศึกษา	พ.ศ.2549 มัธยมศึกษาตอนต้น จากโรงเรียนสตรีวัดอัมพรสวรรค์ พ.ศ.2552 มัธยมศึกษาตอนปลาย จากโรงเรียนสตรีวัดอัมพรสวรรค์ พ.ศ.2558 ศิลปศาสตรบัณฑิต (ศศ.บ.) สาขาผู้นำนันทนาการ จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ที่อยู่ปัจจุบัน	25/1 หมู่ที่ 1 ตำบลหนองขาม อำเภอนองหญ้าไซ จังหวัดสุพรรณบุรี