



ความสัมพันธ์ของการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการกับการเห็นคุณค่าในตนเอง

ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิต

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม)

THE RELATIONSHIP BETWEEN RECREATION PARTICIPATION AND SELF-ESTEEM  
OF JUNIOR HIGH SCHOOL STUDENTS

รัชชัย วุฒิมงคลชัย

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

2566

ความสัมพันธ์ของการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการกับการเห็นคุณค่าในตนเอง  
ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิต  
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม)



ปริญญานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร  
ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการกีฬาและนันทนาการ  
คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ  
ปีการศึกษา 2566  
ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

THE RELATIONSHIP BETWEEN RECREATION PARTICIPATION AND SELF-ESTEEM  
OF JUNIOR HIGH SCHOOL STUDENTS  
AT 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  
2023  
Copyright of Srinakharinwirot University

ปริญญาบัตร

เรื่อง

ความสัมพันธ์ของการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการกับการเห็นคุณค่าในตนเอง  
ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิต  
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม)

ของ

รัชชัย วุฒิกุลชัย

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้นับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร  
ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการกีฬาและนันทนาการ  
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

คณะกรรมการสอบปากเปล่าปริญญาบัตร

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

..... กรรมการ  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วิพงษ์ชัย รุ่งชันแก้ว)

ชื่อเรื่อง	ความสัมพันธ์ของการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการกับการเห็นคุณค่าในตนเอง ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม)
ผู้วิจัย	รัชชชัย วุฒิมงคลชัย
ปริญญา	ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต
ปีการศึกษา	2566
อาจารย์ที่ปรึกษา	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สุมนรตรี นิมนต์พันธ์

การวิจัยครั้งนี้มีความมุ่งหมายเพื่อศึกษาการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ การเห็นคุณค่าในตนเอง และความสัมพันธ์ของการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการกับการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม) กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม) จำนวน 291 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย แบบสอบถามความสัมพันธ์ของการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการกับการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม) สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และสถิติที่ใช้ในการหาความสัมพันธ์เพียร์สัน ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม) มีระดับการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการโดยรวมอยู่ในระดับ ปานกลาง และมีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองโดยรวม อยู่ในระดับมาก โดยมีความสัมพันธ์ของการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการกับการเห็นคุณค่าในตนเองโดยรวมเท่ากับ .313 คือการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการกับการเห็นคุณค่าในตนเอง มีความสัมพันธ์เชิงบวกในทิศทางเดียวกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

คำสำคัญ : การเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ, การเห็นคุณค่าในตนเอง, มัธยมศึกษาตอนต้น, โรงเรียนสาธิต

Title	THE RELATIONSHIP BETWEEN RECREATION PARTICIPATION AND SELF-ESTEEM OF JUNIOR HIGH SCHOOL STUDENTS AT SRINAKHARINWIROT UNIVERSITY PRASARNMIT DEMONSTRATION SCHOOL (SECONDARY)
Author	THUCHCHAI WUTTIKONCHAI
Degree	MASTER OF ARTS
Academic Year	2023
Thesis Advisor	Assistant Professor Dr. Sumonratree Nimnatipun

The purpose of this research is to study the participation of students in recreational activities, self-esteem, and the relationship between participating in recreational activities and self-esteem among junior high school students at Srinakharinwirot University Prasarnmit Demonstration School (Secondary). The participants in this research includes 291 students from Mathayomsuksa 1-3 at Srinakharinwirot University Prasarnmit Demonstration School (Secondary). The research instrument was a questionnaire that assessed the relationship between participating in recreational activities and self-esteem among junior high school students. The statistical methods used for data analysis included frequency, percentage, mean, standard deviation, and the Pearson correlation. The research findings indicated that junior high school students at Srinakharinwirot University Prasarnmit Demonstration School (Secondary) had an overall moderate level of participation in recreational activities and a high level of self-esteem. The overall correlation between participation in recreational activities and self-esteem value is 0.313, indicating a statistically significant positive correlation at a 0.05 level of significance.

Keyword : Participation in recreational activities self-esteem Junior high school Demonstration School

## กิตติกรรมประกาศ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ สำเร็จลุล่วงและสมบูรณ์ได้ด้วยความกรุณาจาก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุมนรตรี นิมเนติพันธ์ ประธานควบคุมปริญญานิพนธ์ ที่กรุณาให้คำปรึกษา คำแนะนำ และช่วยชี้แนะ แก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ ด้วยความเอาใจใส่เป็นอย่างดี

ขอกราบขอบพระคุณ ศาสตราจารย์ ดร.คณิต เขียววิชัย ประธานกรรมการสอบปากเปล่า และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วิพงษ์ชัย รุ่งชันแก้ว กรรมการสอบ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ณ ที่นี้

ขอกราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ สมควร โพธิ์ทอง , ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ชวลิต สูงใหญ่ , ดร.ปราโมทย์ สกุลรักความสุข , ดร.ธเนตร ตัญญวงษ์ , ดร.ศักดิ์ชัย ใจชื่อตรง ที่ได้กรุณาตรวจเครื่องมือ และให้คำแนะนำในการปรับปรุง ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ณ ที่นี้

ขอขอบคุณท่านผู้อำนวยการ และนักเรียนโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม) ที่ให้ความอนุเคราะห์ในการเก็บข้อมูล

ขอขอบคุณ อาจารย์อัยลดา หอมไม่หาย ที่คอยให้คำปรึกษา แนะนำ ช่วยเหลือ ตลอดระยะเวลาที่ดำเนินการทำปริญญานิพนธ์

สุดท้ายนี้ขอขอบพระคุณบิดา มารดา ที่ได้เลี้ยงดูอบรมสั่งสอน และเป็นกำลังใจในทุกๆครั้งที่เจออุปสรรคปัญหา ด้วยความรัก และขอขอบพระคุณแป๊ะจิว หม่าม้า โกอ้อย หยีโก แจ็กเล็ก และญาติพี่น้องทุกท่าน ที่คอยช่วยเหลือผู้วิจัยมาโดยตลอด จึงขอกราบขอบพระคุณทุกท่านเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

รัชชัย วุฒิมงคลชัย

## สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย .....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ .....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ .....	ช
สารบัญตาราง.....	ญ
สารบัญรูปภาพ .....	ฎ
บทที่ 1 บทนำ.....	1
ภูมิหลัง .....	1
ความมุ่งหมายของการวิจัย.....	3
ความสำคัญของการวิจัย .....	3
ขอบเขตของการวิจัย .....	4
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	5
กรอบแนวคิดการวิจัย .....	5
สมมุติฐานในการวิจัย .....	5
บทที่ 2 ทบทวนวรรณกรรม.....	6
1. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับนันทนาการ .....	6
1.1 ความหมายของนันทนาการ .....	6
1.2 ความสำคัญของกิจกรรมนันทนาการ .....	7
1.3 ประโยชน์และคุณค่าของกิจกรรมนันทนาการ .....	10
1.4 ประเภทของกิจกรรมนันทนาการ .....	13
1.5 ปัจจัยที่ส่งผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ .....	15



2. แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเอง .....	19
2.1 ความหมายของการเห็นคุณค่าในตนเอง .....	19
2.2 ความสำคัญของการเห็นคุณค่าในตนเอง .....	20
2.3 การพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง.....	20
2.4 องค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง.....	24
3. แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับวัยรุ่น.....	26
3.1 ความหมายของวัยรุ่น .....	26
3.2 การแบ่งช่วงของวัยรุ่นและพัฒนาการของวัยรุ่น .....	27
4. โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม) .....	31
4.1 ประวัติโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม) .....	31
4.2 การจัดการศึกษาของโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม) .....	34
5. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง .....	37
5.1 งานวิจัยในต่างประเทศ.....	37
5.2 งานวิจัยในประเทศ.....	39
บทที่ 3 วิธีการดำเนินการวิจัย.....	43
การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย .....	43
ประชากรในการวิจัย.....	43
กลุ่มตัวอย่างในการวิจัย.....	43
การสร้างและหาคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย .....	43
ข้อความเชิงบวก .....	44
ข้อความเชิงลบ .....	45
ขั้นตอนการดำเนินการขอใบรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ .....	46

วิธีดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัย .....	46
การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล .....	46
สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล .....	47
บทที่ 4 ผลการศึกษา .....	49
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล .....	49
การวิเคราะห์ข้อมูล .....	49
บทที่ 5 ผลการศึกษา .....	67
ความมุ่งหมายของงานวิจัย .....	67
การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย .....	67
ประชากรในการวิจัย .....	67
กลุ่มตัวอย่างในการวิจัย .....	67
สรุปผลการวิจัย .....	68
อภิปรายผล .....	70
ข้อเสนอแนะ .....	71
ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป .....	72
บรรณานุกรม .....	73
ภาคผนวก .....	77
ภาคผนวก ก. รายชื่อผู้เชี่ยวชาญที่ตรวจสอบเครื่องมือในการวิจัย .....	78
ภาคผนวก ข. แบบสอบถามเพื่อการวิจัย .....	80
ภาคผนวก ค. หนังสือขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูล .....	84
ภาคผนวก ง. หนังสือรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ .....	86
ประวัติผู้เขียน .....	88

## สารบัญตาราง

หน้า

ตาราง 1 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างของข้อมูลพื้นฐานผู้ตอบแบบสอบถาม.....	50
ตาราง 2 ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม)....	51
ตาราง 3 ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม)....	53
ตาราง 4 ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการเห็นคุณค่าในตนเอง (ด้านตนเอง) ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม).....	54
ตาราง 5 ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการเห็นคุณค่าในตนเอง (ด้านครอบครัว) ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม).....	55
ตาราง 6 ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการเห็นคุณค่าในตนเอง (ด้านเพื่อน) ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม).....	56
ตาราง 7 ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการเห็นคุณค่าในตนเอง (ด้านสังคม) ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม).....	57
ตาราง 8 ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการกับการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม).....	58
ตาราง 9 ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการกับการเห็นคุณค่าในตนเอง (ด้านตนเอง) ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม).....	59

ตาราง 10 ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการกับการเห็นคุณค่าในตนเอง (ด้านครอบครัว) ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม) .....	61
ตาราง 11 ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการกับการเห็นคุณค่าในตนเอง (ด้านเพื่อน) ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม) .....	63
ตาราง 12 ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการกับการเห็นคุณค่าในตนเอง (ด้านสังคม) ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม) .....	65



## สารบัญรูปภาพ

หน้า

ภาพประกอบ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย .....5



## บทที่ 1

### บทนำ

#### ภูมิหลัง

ในโลก ณ ปัจจุบันเราไม่สามารถปฏิเสธได้ว่าการติดต่อสื่อสารในทุกวันนี้ สามารถทำได้ อย่างรวดเร็ว และมีประสิทธิภาพ ผ่านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกต่างๆ เช่น โทรศัพท์เคลื่อนที่หรือสมาร์ทโฟน, ระบบอินเทอร์เน็ต, เว็บไซต์และสื่อสังคมออนไลน์ ในปัจจุบันไม่มีใครไม่รู้จักอินเทอร์เน็ต เพราะอินเทอร์เน็ตได้แทรกเข้ามาอยู่ในชีวิตประจำวันของทุกคน คนได้ใช้ ประโยชน์จากอินเทอร์เน็ตไม่ว่าจะใช้เพื่อการเรียนรู้, เพื่อความบันเทิง, รวมถึงการนำมาใช้เพื่อธุรกิจ ปัจจุบันโลกได้มาถึงจุดเปลี่ยนแปลงวัฒนธรรมสังคม เข้าสู่สังคมดิจิทัล (Digital Society) โดยทุกวันนี้ ประชากรผู้ใช้อินเทอร์เน็ตได้เติบโตขึ้นอย่างมากโดยอยู่ที่ประมาณ 1.173 พันล้านคน หรือ 17.8% ของประชากรทั่วโลก (วิกิพีเดีย ร้อยชันแก้ว.2554) นอกจากสังคมดิจิทัล (Digital Society) จะมีข้อดีแล้ว เราคงหลีกเลี่ยงไม่ได้กับผลเสียที่ตามมากับการติดต่อสื่อสารกันอย่าง รวดเร็วและกว้างไกล ปัจจุบันปัญหาที่ส่งผลกระทบต่อกลุ่มวัยรุ่นคือ การกลั่นแกล้งผ่านโลกไซเบอร์ (Cyber bullying) ซึ่งไม่ใช่เพียงการคุกคามก่อกวนทางออนไลน์ มือถือ หรือเป็นปัญหาเล็กน้อย เมื่อเทียบกับการทำร้ายร่างกายอย่างที่คนส่วนใหญ่เข้าใจ

จากการวิจัยที่ผ่านมาได้ยืนยันชัดว่า การกลั่นแกล้งบนอินเทอร์เน็ตเป็นรูปแบบหนึ่งของ ความรุนแรงที่ส่งผลกระทบต่อผู้กลั่นแกล้งและเหยื่อ ไม่เพียงส่งผลต่อการชีวิตที่ดีทั้งด้านจิตใจและ อารมณ์เท่านั้น แต่ยังส่งผลกระทบต่อชีวิตในโลกแห่งความเป็นจริงด้วย วัยรุ่นที่มีส่วนร่วมในการกลั่น แกล้งบนอินเทอร์เน็ตมักขาดกลไกการรับมือที่มีประสิทธิภาพในการรับมือกับปัญหาและ ความเครียด ผลของการกลั่นแกล้งบนอินเทอร์เน็ตต่อผู้ที่ถูกกลั่นแกล้งอาจรุนแรงได้ ประการแรก มันสามารถทำให้เกิดหรือทำให้ภาวะซึมเศร้าที่มีอยู่แย่ลงได้ ประการที่สองอาจทำให้เยาวชนคิด หรือฆ่าตัวตาย โดยเฉพาะเมื่อรวมกับการกลั่นแกล้งในโลกออฟไลน์ นอกจากนี้ การกลั่นแกล้งบน อินเทอร์เน็ตยังส่งผลกระทบต่อความรู้สึก ทำให้เกิดความเครียด ความโศกเศร้า หวาดระแวง ความ ละอายใจ ความทุกข์ ความอึดอัด และความเจ็บปวด นอกจากนี้ยังมีผลกระทบทางสังคมอย่างมี นัยสำคัญ ส่งผลให้สูญเสียชื่อเสียง ถูกเกลียดชัง และถูกผู้อื่นดูถูก นอกจากนี้ การกลั่นแกล้งบน อินเทอร์เน็ตยังส่งผลกระทบต่อตัวตนและบุคลิกภาพ ทำให้บุคคลไม่กล้าเผชิญกับปัญหา หลีกเลี่ยงการ เข้าสังคม และไม่ไว้วางใจผู้อื่น สุดท้ายนี้ยังสามารถนำไปสู่ปัญหาผลการเรียนได้อีกด้วย (ปองกมล สุรัตน์.วารสารวิชาการ สถาบันเทคโนโลยีแห่งสุวรรณภูมิ) สิ่งที่เกิดขึ้นเหล่านี้อาจเกิดจากหลาย

ปัจจัยทั้งเกิดจากการที่บุคคลประเมินตนเองและสภาพแวดล้อมที่สะท้อนกับมาถึงตัวบุคคล กลุ่มผู้ถูกรังแกหรือวัยรุ่น ซึ่งเกิดจากการเห็นคุณค่าของตนเองของบุคคล

จากสภาพปัญหาหาข้างต้น “การเห็นคุณค่าในตนเอง” จึงมีความสำคัญต่อ “วัยรุ่นการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของวัยรุ่นถือเป็นสิ่งสำคัญสำหรับพ่อแม่ ผู้ปกครอง และครู เนื่องจากอาจได้รับผลกระทบจากปัญหาต่างๆ เริ่มในวัยเด็กและดำเนินไปจนถึงวัยเด็ก วัยเรียน และวัยรุ่น ระเบียบนี้มีความสำคัญเนื่องจากเป็นสะพานเชื่อมช่องว่างระหว่างวัยเด็กและวัยรุ่น ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงไปสู่วุฒิภาวะทั้งในด้านร่างกาย อารมณ์ จิตใจ และสังคม สิ่งสำคัญคืออย่ามองข้ามการพัฒนาความนับถือตนเองในช่วงเวลานี้ ในช่วงแรกของวัยรุ่น มีการเปลี่ยนแปลงหลายอย่างเกิดขึ้นซึ่งอาจส่งผลกระทบต่อความสัมพันธ์กับวัยรุ่นและครอบครัว การเปลี่ยนแปลงที่สำคัญประการหนึ่งคือพัฒนาการทางกายภาพ ซึ่งรวมถึงการเปลี่ยนแปลงส่วนสูงและน้ำหนักด้วย ในช่วงเวลานี้ มีการผลิตและการหลั่งฮอร์โมนเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ ซึ่งอาจนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วในร่างกาย ทำให้บุคคลรู้สึกอึดอัด ด้านอารมณ์ (Emotion Development) ระหว่างวัยเด็กและผู้ใหญ่ ในช่วงเวลานี้ พวกเขาอาจมีอารมณ์รุนแรง อ่อนไหว และควบคุมอารมณ์ได้ยาก พวกเขาอาจมีความปรารถนาที่จะลองสิ่งใหม่ๆ แสวงหาความเป็นอิสระ และพึ่งพาตนเองมากขึ้น อย่างไรก็ตาม บางครั้งสิ่งนี้อาจนำไปสู่ความสับสนเมื่อพวกเขาดำเนินชีวิตในช่วงนี้ สิ่งสำคัญคือต้องเข้าใจว่านี่เป็นเรื่องปกติของการเติบโตและการค้นหาตัวตนของตัวเอง ด้านสังคม (Social Development) มีเพื่อนกลุ่มใหญ่เป็นเพศเดียวกัน ชอบทำกิจกรรมต่างๆ เป็นกลุ่ม ต้องการเป็นที่ยอมรับของกลุ่มเพื่อน ดังนั้นกลุ่มเพื่อนจึงมีอิทธิพลต่อกันมาก โดยสมาชิกในกลุ่มต่างได้รับอิทธิพลซึ่งกันและกัน เช่น ทศนคติ ค่านิยม ความสนใจ และพฤติกรรมต่างๆ ซึ่งบางครั้งมีอิทธิพลมากกว่า ครอบครัว ในขณะที่เดียวกันก็มีเพื่อนสนิทที่สามารถบอกความลับได้ ด้านสติปัญญา (Intellectual Development) สมองมีความสามารถในการคิด การใช้เหตุผล และการแก้ปัญหาได้อย่างเต็มที่ เมื่อแต่ละคนโตขึ้น พวกเขาจะพัฒนาความสามารถในการคิดเชิงนามธรรมมากขึ้น และแยกแยะระหว่างโลกแห่งความจริงและโลกแห่งความฝันได้นอกจากนี้ ทศนคติของพวกเขายังเป็นผู้ใหญ่มากขึ้น ทำให้พวกเขาเข้าถึงสถานการณ์ต่างๆ ด้วยความเข้าใจที่มากขึ้น สิ่งสำคัญที่ควรทราบก็คือการดูแลและการสนับสนุนที่เหมาะสมในช่วงเวลาของการเปลี่ยนแปลงนี้สามารถช่วยให้วัยรุ่นปรับตัวเข้ากับพัฒนาการเหล่านี้ได้อย่างเหมาะสม (ชญาณิกา ศรีวิชัย, 2558; รัชราวัล ไส สว่างอรุณ, 2556:31)

ดังนั้นการใช้เวลาว่างของวัยรุ่นจึงมีความสำคัญ เพราะถ้าปล่อยให้เขาใช้เวลาว่างตามความชอบใจ อาจทำให้เขาทำเรื่องที่ไม่ถูกไม่ควรได้ เราควรส่งเสริมให้วัยรุ่น รู้และเข้าใจการใช้

เวลาว่างอย่างเหมาะสมและสร้างสรรค์ด้วยการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการเพราะ การมีนันทนาการในชีวิตประจำวันมีประโยชน์อย่างมากต่อสุขภาพทั้งร่างกายและจิตใจ การทำสิ่งที่เราชื่นชอบ จะช่วยลดความเครียด และเพิ่มความสุขในชีวิตของเราได้มากขึ้น นอกจากนี้ยังช่วยเสริมสร้างพัฒนาการทางร่างกาย ซึ่งส่งผลดีต่อสุขภาพทั้งกายและสมอง (กรรณิการ์ ไวยสุธา. 2549 : 7-8) หากวัยรุ่นได้ใช้เวลาว่างอย่างเหมาะสม ด้วยการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการซึ่งมีกรอบของกฎหมาย วัฒนธรรมและประเพณีอันดีงามแล้ว จะช่วยส่งเสริมและพัฒนาให้เขาเป็นผู้ที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้น จึงเปรียบเสมือนเป็นการสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตใจให้กับวัยรุ่นในการใช้ชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

ดังนั้นผู้วิจัยจึงอยากศึกษาความสัมพันธ์ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ได้ทำการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการกับการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ผลการวิจัยนี้จะนำไปใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาโปรแกรมนันทนาการที่ส่งเสริมความภาคภูมิใจในตนเอง โครงการนี้จะดำเนินการที่โรงเรียน มศว ประสานมิตร (มัธยมศึกษา)

### **ความมุ่งหมายของการวิจัย**

1. เพื่อศึกษาการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม)
2. เพื่อศึกษาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม)
3. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ของการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการกับการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม)

### **ความสำคัญของการวิจัย**

การวิจัยในครั้งนี้ทำให้ได้ศึกษาความสัมพันธ์ของการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการกับการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม) ซึ่งสามารถนำมาเป็นแนวทางในการพัฒนาโปรแกรมนันทนาการที่ส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเอง ซึ่งเป็นการช่วยพัฒนาด้านร่างกาย อารมณ์ สังคมและสติปัญญา ให้กับนักเรียนโรงเรียนสาธิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม) และเป็นแนวทางในการพัฒนาเยาวชนไทยให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีต่อไปในอนาคต



### ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยนี้มุ่งศึกษาความสัมพันธ์ของการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการกับการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม)

### ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 ปีการศึกษา 2564 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม) จำนวน 1,174 คน เป็นชาย จำนวน 564 คน เป็นหญิง จำนวน 610 คน (ฝ่ายวิชาการ, 2564)

### กลุ่มตัวอย่างในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 ปีการศึกษา 2564 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม) จำนวน 291 คน โดยเทียบจากตารางการประมาณขนาดกลุ่มตัวอย่างของเครจซี และมอร์แกน (Krejcie และ Morgan, 1970) การสุ่มตัวอย่างแบบกำหนดโควต้า (Quota Selection) และผู้วิจัยได้เก็บข้อมูลเพิ่มเติม ร้อยละ 5 จำนวน 306 คน เพื่อสำรวจแบบสอบถามที่ไม่สมบูรณ์

### ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรอิสระ (Independent Variable) ได้แก่
  - 1.1 ประชากรศาสตร์
    - 1.1.1 เพศ
    - 1.1.2 ระดับชั้น
  - 1.2 การเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของนักเรียนโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม)
2. ตัวแปรตาม (Dependent Variable) ได้แก่ การเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม) ประกอบด้วย
  - 2.1 ด้านตนเอง
  - 2.2 ด้านครอบครัว
  - 2.3 ด้านเพื่อน
  - 2.4 ด้านสังคม

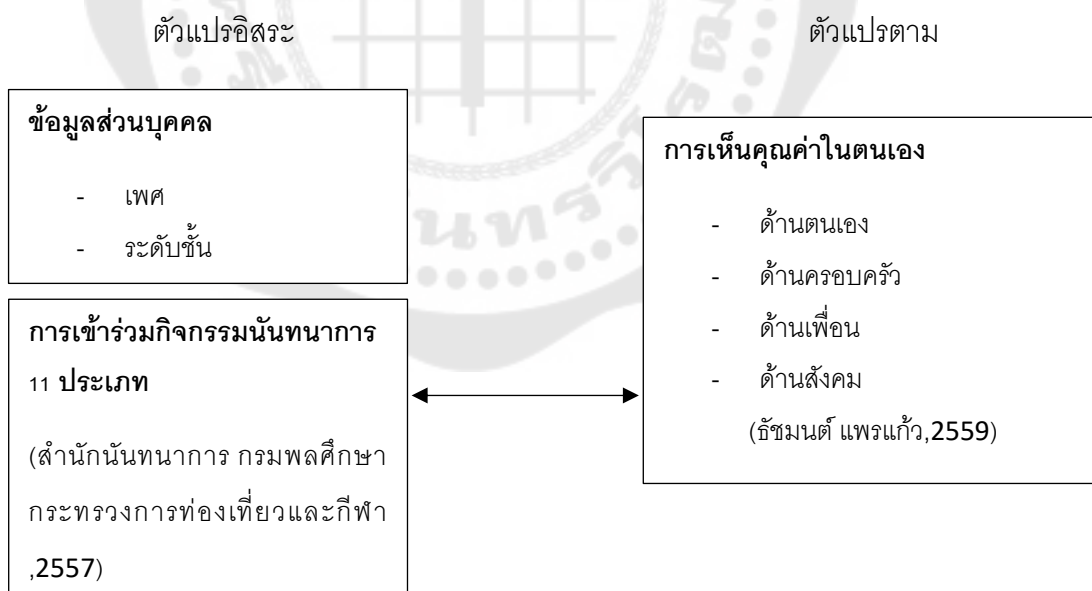
### นิยามศัพท์เฉพาะ

1. การเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ หมายถึง การกระทำกิจกรรมในเวลาว่างด้วยความสมัครใจและความพอใจ โดยกิจกรรมนั้นไม่ขัดต่อขนบธรรมเนียม ประเพณี วัฒนธรรม และกฎหมายบ้านเมือง ก่อให้เกิดความสุข สนุกสนาน เพลิดเพลิน และการพัฒนาด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ซึ่งแบ่งออกเป็น 11 ประเภท

2. การเห็นคุณค่าในตนเอง หมายถึง ความรู้สึกหรือเจตคติของบุคคลที่เกิดจากการประเมินหรือตัดสินตนเอง โดยการให้คุณค่า ความสำคัญ ความสามารถ ความสำเร็จ การยอมรับตนเอง ตลอดจนบุคคลอื่นในสังคมที่เห็นคุณค่าต่อตนเอง ประกอบด้วย 4 ด้าน คือ ด้านตนเอง ด้านครอบครัว ด้านเพื่อน และด้านสังคม

3. นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม) หมายถึง ผู้ที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 ปีการศึกษา 2564 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม)

### กรอบแนวคิดการวิจัย



ภาพประกอบ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

### สมมุติฐานในการวิจัย

การเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับการเห็นคุณค่าในตนเอง

## บทที่ 2

### ทบทวนวรรณกรรม

ในการวิจัย เรื่อง ความสัมพันธ์ของการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการกับการเห็นคุณค่าในตนเอง ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม) ผู้วิจัยได้ศึกษาแนวคิด ทฤษฎี เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และได้นำเสนอตามหัวข้อต่อไปนี้

1. แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับนันทนาการ
2. แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเอง
3. แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับวัยรุ่น
4. โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม)
5. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

#### 1. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับนันทนาการ

##### 1.1 ความหมายของนันทนาการ

จากการทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับนันทนาการ เป็นคำใหม่ที่บัญญัติขึ้นใช้แทนคำว่า สันทนาการ โดยคำว่า สันทนาการ นั้นได้ถูกบัญญัติขึ้นใช้โดยกระทรวงศึกษาธิการและคณะกรรมการพิจารณาศัพท์วิชาการศึกษาตั้งแต่ พ.ศ. 2495

ต่อมาในปี พ.ศ. 2504 จึงได้มีการแต่งตั้งคณะกรรมการพิจารณาศัพท์วิชาการศึกษาขึ้นมาโดยกระทรวงศึกษาธิการ เพื่อทำหน้าที่เสนอศัพท์วิชาการศึกษาไปยังคณะกรรมการบัญญัติศัพท์ภาษาไทยของราชบัณฑิตยสถาน

คำว่า สันทนาการ บัญญัติมาจากคำภาษาอังกฤษว่า Recreation แต่คณะกรรมการบัญญัติศัพท์ภาษาไทยเห็นควรให้ใช้คำว่า นันทนาการ แทน ซึ่ง นันทนาการ ประกอบด้วยคำว่า นันทน แปลว่า เพลิดเพลินใจ จึงมีความหมายว่า อากาที่เพลิดเพลินใจ ตรงกับความหมายของคำว่า Recreation (แสงจันทร์ แสนสุภา, 2556)

กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา (2555) นันทนาการ” หมายถึง กิจกรรมที่บุคคลมีส่วนร่วมในช่วงเวลาว่าง โดยสมัครใจ และด้วยความพอใจ ตราบใดที่กิจกรรมนั้นสอดคล้องกับขนบธรรมเนียม ประเพณี วัฒนธรรม และกฎหมายของประเทศ สันทนาการมีจุดมุ่งหมายเพื่อสร้างความสนุกสนานและความเพลิดเพลินในขณะเดียวกันก็ส่งเสริมสุขภาพกาย และสุขภาพจิตที่ดีด้วย

สำนักนันทนาการ กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา (2557) ได้กล่าวว่า นันทนาการหมายถึง กิจกรรมอาสาสมัครที่บุคคลมีส่วนร่วมในเวลาว่าง กิจกรรมเหล่านี้ควรสอดคล้องกับกฎหมาย ประเพณี ประเพณี และวัฒนธรรมท้องถิ่น ในขณะที่เดียวกันก็ให้ความเพลิดเพลิน เสริมสร้างสุขภาพกายและจิตใจที่ดี และส่งเสริมการพัฒนาทางอารมณ์ ร่างกาย สติปัญญา และสังคม กำโชค เผือกสุวรรณ์ (2559) นันทนาการเป็นวิธีหนึ่งในการยกระดับคุณภาพชีวิตของบุคคลและกลุ่ม โดยเกี่ยวข้องกับการมีส่วนร่วมในกิจกรรมที่ส่งเสริมความพึงพอใจส่วนบุคคลและสร้างความสัมพันธ์ตามความสนใจที่มีร่วมกัน นันทนาการยังช่วยให้จิตใจมีความเป็นอยู่ที่ดีด้วยการเสริมสร้างอารมณ์ ความฉลาด และสุขภาพกาย โดยการเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ บุคคลและกลุ่มสามารถทำงานเพื่อให้บรรลุเป้าหมายและประสบความสำเร็จ

จากการศึกษาสรุปได้ว่า นันทนาการ คือ กิจกรรมที่ทำโดยสมัครใจในเวลาว่าง ก่อให้เกิดกระบวนการเรียนรู้ อย่างมีความสุข ด้วย 3ป.(OAC) “เปิด ปรับ เปลี่ยน” เปิดใจยอมรับ (Open minded to accept) ปรับความคิด (Adjust thinking) เปลี่ยนแปลงพฤติกรรม (Change in behavior) เพื่อพัฒนาบุคคลให้มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง อารมณ์แจ่มใส อยู่ร่วมกับบุคคลในสังคมอย่างมีความสุขและพัฒนาสติปัญญาให้มีความรอบรู้ โดยไม่ขัดต่อ ประเพณี วัฒนธรรม และกฎหมายบ้านเมือง และยังช่วยเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองทำให้มนุษย์อยู่ร่วมกันในสังคมที่มีความแตกต่างได้อย่างมีความสุข

## 1.2 ความสำคัญของกิจกรรมนันทนาการ

เป็นการยากที่จะระบุได้ว่าประเทศใดมีประชากรที่มีสุขภาพร่างกายที่ดี สุขภาพโดยรวมของประชากรขึ้นอยู่กับปัจจัยต่างๆ เช่น การเข้าถึงการรักษาพยาบาล ทางเลือกในการดำเนินชีวิต ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม และนโยบายของรัฐบาล อย่างไรก็ตาม เป็นที่ทราบกันโดยทั่วไปว่าการรักษาสุขภาพกายที่ดีเป็นสิ่งสำคัญสำหรับบุคคล ชุมชน และประเทศชาติ เนื่องจากมีส่วนร่วมทำให้เกิดความเป็นอยู่ที่ดีโดยรวม และวางรากฐานสำหรับการพัฒนาประเทศ กิจกรรมนันทนาการ มีส่วนสำคัญในการส่งเสริมความเป็นอยู่ที่ดีทั้งทางร่างกาย จิตใจ เนื่องจากเป็นกิจกรรมที่ให้โอกาสบุคคลมีส่วนร่วมในกิจกรรมที่สนุกสนานและบรรเทาความเครียด กิจกรรมเหล่านี้สามารถนำไปสู่ความสุข ความพึงใจ และรู้สึกสมหวังในชีวิตได้ ดังนั้นการส่งเสริมกิจกรรมนันทนาการและนันทนาการจึงมีส่วนสำคัญสำหรับบุคคล กลุ่มบุคคล ชุมชน และประเทศชาติ เนื่องจากกิจกรรมเหล่านี้มีส่วนในการพัฒนาประชากรให้มีคุณค่า (กำโชค เผือกสุวรรณ์, 2559; แกมกาญจน์ อุบลฉาย, 2557)

เอนก หงษ์ทองคำ (2542) สันทนาการมีบทบาทสำคัญในชีวิตของเรา โดยให้ประโยชน์มากมายแก่แต่ละบุคคล เป็นสิ่งสำคัญของกิจวัตรประจำวันทำให้ผู้คนได้หยุดพัก ในเวลาว่าง บุคคลมักแสวงหาการพักผ่อนหย่อนใจเพื่อการผ่อนคลายและฟื้นฟูร่างกาย การมีส่วนร่วมในกิจกรรมสันทนาการช่วยบรรเทาความตึงเครียดทางร่างกายและอารมณ์ มีผลให้เกิดความรู้สึกสบายใจ มีความเป็นอยู่ที่ดี นอกจากนี้ สันทนาการยังช่วยพัฒนาทักษะและความสามารถของบุคคล เพื่อเตรียมความพร้อมสำหรับความท้าทายในชีวิตในอนาคต จำไว้ว่าการใช้เวลาพักผ่อนหย่อนใจเป็นสิ่งสำคัญสำหรับการดำเนินชีวิตที่สมดุลและเติมเต็มและสถาบันพัฒนาบุคลากรการพลศึกษาและการกีฬา กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา (2557) ได้สรุปความจำเป็นของสันทนาการที่มีต่อบุคคลไว้ 4 ประเภท คือ

1.1 การเข้าร่วมกิจกรรมสันทนาการสามารถส่งผลกระทบต่อสุขภาพเชิงบวกมากมายต่อบุคคลและชุมชน เป็นสิ่งสำคัญสำหรับบุคคลในการเลือกกิจกรรมที่ให้ความสำคัญกับความ เป็นอยู่โดยรวมของตน ในขณะที่เดียวกันก็เคารพและอนุรักษ์ประเพณีของชุมชนและท้องถิ่นของตนด้วย

1.2 ประชาชนมีหน้าที่สนับสนุนการจัดบริการสันทนาการของภาครัฐ โดยการชำระภาษีให้แก่หน่วยงานของรัฐบาล เช่น กระทรวง กรม เทศบาล องค์การปกครองส่วนท้องถิ่น เป็นต้น ในขณะเดียวกัน หน่วยงานภาครัฐก็มีหน้าที่ในการจัดเตรียมสถานที่ อุปกรณ์ และบริการด้านสันทนาการต่างๆ เพื่ออำนวยความสะดวกให้แก่ประชาชน

1.3 การให้การสนับสนุนและช่วยเหลือผู้อื่นไม่เพียงแต่เป็นความรับผิดชอบทางศีลธรรมเท่านั้น แต่ยังมีความสำคัญต่อความเป็นอยู่ที่ดีของสังคมด้วย องค์การอาสาสมัครมีบทบาทสำคัญในการส่งเสริมสันทนาการและประกันสวัสดิภาพโดยรวมของประชาชน ด้วยการเข้าร่วมอย่างแข็งขันในองค์กรเหล่านี้ บุคคลสามารถมีส่วนร่วมในการรักษาและปรับปรุงสถาน สันทนาการในประเทศของเรา

1.4 การทำกิจกรรมดังกล่าวจะทำให้เกิดความพึงพอใจและความสุข การให้บริการชุมชนนั้นสามารถมองได้ว่าเป็นรางวัล เนื่องจากบุคคลที่ชื่นชอบการอุทิศเวลาว่างเพื่อช่วยเหลือผู้อื่นจะพบว่าการทำเช่นนั้นบรรลุผลสำเร็จ ความพึงพอใจถือได้ว่าเป็นรูปแบบหนึ่งของ สันทนาการและเป็นความรับผิดชอบที่บุคคลมีในฐานะสมาชิกของสังคมที่เสรีและเป็น ประชาธิปไตย ซึ่งครอบคลุมผู้ให้บริการอาสาสมัครทุกประเภทที่มีส่วนร่วมในการเพิ่มโอกาสในการ พักผ่อนหย่อนใจ

2. ความสำคัญต่อครอบครัว ครอบครัวมีบทบาทสำคัญในสังคมอย่างแท้จริง โดยทำหน้าที่เป็นหน่วยที่เล็กที่สุดซึ่งเป็นรากฐานของชุมชน ประเทศชาติ และอารยธรรมที่ใหญ่ขึ้น ในทางกลับกัน กิจกรรมสันตนาการเปิดโอกาสให้เราได้เรียนรู้เกี่ยวกับความรับผิดชอบ บทบาท และวิธีการจัดการตนเองในสภาพแวดล้อมและโอกาสต่างๆ การมีส่วนร่วมในกิจกรรมสันตนาการของครอบครัวในโอกาสต่างๆ อาจส่งผลเชิงบวกต่อการเสริมสร้างความเข้มแข็ง ความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในครอบครัว กิจกรรมเหล่านี้สร้างสภาพแวดล้อมที่สมาชิกในครอบครัวสามารถผูกพัน เติบโตใกล้ชิดกัน เข้าใจกันดีขึ้น และพัฒนาความรู้สึกรักและความผูกพันที่ลึกซึ้งยิ่งขึ้น ด้วยการใช้เวลาคุณภาพร่วมกัน มีส่วนร่วมในประสบการณ์ที่สนุกสนานและแบ่งปัน ครอบครัวสามารถเสริมสร้างรากฐานที่แข็งแกร่งของความรัก ความไว้วางใจ และการสนับสนุนได้

3. ความสำคัญต่อชุมชนและสังคม มนุษย์มีธรรมชาติชอบอยู่รวมกันเป็นกลุ่ม ตั้งแต่โบราณ ทำกิจกรรมและมีความสามัคคีกัน ปัจจุบันคนมักจะรวมกลุ่มกันเป็นสมาคมหรือสโมสร เพื่อทำกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ โดยเฉพาะกิจกรรมนันทนาการซึ่งช่วยให้สมาชิกมีความสุข มีความเข้าใจ และช่วยเหลือซึ่งกันและกัน การอยู่ร่วมกันในสังคมเดียวกันทำให้เกิดความรัก ความสามัคคี ซึ่งจะนำไปสู่การพัฒนาที่ดีของชุมชนและสังคม ช่วยลดปัญหาต่างๆ เช่น อาชญากรรม ยาเสพติด อบายมุข เป็นต้น

4. ความมั่นคงของชาติครอบครัวกลุ่มต่างๆ เช่น องค์ประกอบทางเศรษฐกิจ การเมือง สังคม และการทหาร แต่องค์ประกอบทั้งหมดนี้ต้องอาศัยคนในชาติ เมื่อประชาชนมีสุขภาพแข็งแรง มีจิตใจดี ใช้เวลาว่างอย่างมีประสิทธิภาพ ปราศจากโรคภัย ได้รับการศึกษาที่ดี และเข้าใจหน้าที่ของตน พวกเขาจะมีบทบาทสำคัญไม่เพียงแต่ต่อตนเองเท่านั้น แต่ยังรวมถึงครอบครัว ชุมชน และประเทศชาติด้วย โดยรวม ความพยายามร่วมกันนี้สร้างความมั่นคงและเป็นพลังขับเคลื่อนหลักเพื่อความเจริญก้าวหน้าและความมั่นคงของประเทศ

5. ความสำคัญต่อนานาชาติ โดยเน้นย้ำถึงความจำเป็นที่แต่ละบุคคลจะต้องเข้าใจความรับผิดชอบและบทบาทของตน ตลอดจนความสำคัญของการรักษาความสัมพันธ์อันกลมกลืนของมนุษย์ ข้อความดังกล่าวสนับสนุนประชาคมระหว่างประเทศให้แก้ไขข้อขัดแย้งด้วยวิธีสันติ เช่น การเจรจาและการประนีประนอม แทนที่จะใช้ความรุนแรง อีกทั้งยังเน้นย้ำถึงความสำคัญของการปฏิบัติต่อกันด้วยความเคารพและความเสมอภาคโดยไม่คำนึงถึงเชื้อชาติ ข้อความดังกล่าวรับทราบถึงคุณค่าของกิจกรรมร่วมกันระหว่างประเทศต่างๆ เช่น การแข่งขันกีฬาโอลิมปิกและการแลกเปลี่ยนทางวัฒนธรรมต่างๆ ในการเสริมสร้างความเข้าใจและส่งเสริมความรักและการปรองดองเพื่ออนาคตที่สดใส



จากการศึกษาสรุปได้ว่า กิจกรรมสันตนาการยังส่งเสริมการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม และกรอบความคิดอีกด้วย พวกเขาสนับสนุนให้บุคคลปรับตัวและปรับความคิดของตนเอง ซึ่งนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงเชิงบวกในด้านพฤติกรรมและทัศนคติ การมีส่วนร่วมในกิจกรรมเหล่านี้สามารถเพิ่มความนับถือตนเองและความมั่นใจ ซึ่งจะช่วยสร้างความสัมพันธ์ที่ดีภายในสังคม สร้างสภาพแวดล้อมที่ผู้คนสามารถอยู่ร่วมกันอย่างกลมกลืนและมีความสุข

### 1.3 ประโยชน์และคุณค่าของกิจกรรมสันตนาการ

สำนักสันตนาการ กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา (2557) ได้กล่าวว่า สันตนาการมีคุณค่าหลากหลาย ดังนี้

1. การเข้าร่วมกิจกรรมสันตนาการสามารถส่งผลดีต่ออารมณ์และความเป็นอยู่โดยรวมของเราได้ การมีส่วนร่วมในกิจกรรมที่สนุกสนานในช่วงเวลาว่างของเราสามารถช่วยเสริมสร้างและพัฒนาอารมณ์ของเราได้ สิ่งสำคัญคือต้องจำไว้ว่าการเข้าร่วมกิจกรรมเหล่านี้ควรเป็นไปโดยสมัครใจ เพื่อที่เราจะได้เปิดรับความสุข ความสนุกสนาน และความเพลิดเพลินที่ได้รับได้อย่างแท้จริง

2. กิจกรรมสันตนาการเป็นวิธีที่ดีเยี่ยมในการเพิ่มประสบการณ์ใหม่ๆ ให้กับผู้เข้าร่วม กิจกรรมเหล่านี้อาจรวมถึงการท่องเที่ยว ทัศนศึกษา การสำรวจสถานที่ใหม่ๆ และการใช้ทรัพยากรการท่องเที่ยว กุญแจสำคัญในการสร้างประสบการณ์ใหม่เหล่านี้อยู่ที่การสร้างความรู้และความสนใจที่มีอยู่ของบุคคลและชุมชน ด้วยการรวมเอากิจกรรมและจุดหมายปลายทางใหม่ๆ เข้าด้วยกัน ผู้เข้าร่วมสามารถขยายขอบเขตและสร้างความทรงจำอันยาวนานได้

3. กุญแจสำคัญในการสร้างความประทับใจไม่รู้ลืมและเพิ่มประสบการณ์โดยรวมของคุณคือการเปิดใจกว้าง เปิดรับโอกาสใหม่ๆ และให้ความสำคัญกับช่วงเวลาต่างๆ ไปด้วย ทาง

4. การส่งเสริมการมีส่วนร่วมในกิจกรรมสันตนาการเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งต่อความเป็นอยู่ที่ดีและการพัฒนาสังคมของบุคคลและชุมชน การส่งเสริมและฝึกอบรมผู้คนให้มีส่วนร่วมในกิจกรรมของชุมชนอย่างกระตือรือร้น พวกเขาจะได้รับประโยชน์จากการเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มและพัฒนาความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม สิ่งนี้สามารถส่งเสริมการทำงานเป็นทีม ความร่วมมือ และความเข้าใจที่ลึกซึ้งยิ่งขึ้นเกี่ยวกับสิทธิ หน้าที่ และความรับผิดชอบของตนในฐานะสมาชิกของสังคม ด้วยการส่งเสริมการมีส่วนร่วมโดยสมัครใจและกระตือรือร้น เราสามารถสร้างชุมชนที่ครอบคลุมและมีชีวิตชีวามากขึ้น

5. การมีส่วนร่วมในกิจกรรมสันตนาการต่างๆ ไม่เพียงแต่ช่วยให้บุคคลได้แสดงออกและส่งเสริมความคิดสร้างสรรค์ แต่ยังช่วยให้พวกเขาเข้าใจตัวเองดีขึ้น สร้างความมั่นใจ และพัฒนาการควบคุมตนเอง ดังนั้น ออกไปสำรวจกิจกรรมสันตนาการต่างๆ เพื่อรับสิทธิประโยชน์เหล่านี้ได้โดยตรง

6. กิจกรรมนันทนาการมีบทบาทสำคัญในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของบุคคลทุกวัยและทุกเพศ การมีส่วนร่วมในกิจกรรมดังกล่าวไม่เพียงแต่ช่วยปรับปรุงสุขภาพกายและสมรรถภาพร่างกายเท่านั้น แต่ยังมีส่วนช่วยในเรื่องความเป็นอยู่ที่ดีของจิตใจและความสมดุลโดยรวมอีกด้วย การเข้าร่วมกิจกรรมสันตนาการจะทำให้ประชาชนได้รับความสุข ลดความเครียด และยกระดับคุณภาพชีวิตโดยรวม กิจกรรมเหล่านี้ส่งผลดีต่อสังคมโดยรวมและเป็นประโยชน์ต่อประชากรทุกกลุ่ม

7. กิจกรรมสันตนาการมีบทบาทสำคัญในการส่งเสริมมนุษยชาติและส่งเสริมพฤติกรรมเชิงบวกอย่างแท้จริง สิ่งเหล่านี้มีส่วนช่วยในการพัฒนาโดยรวมและความเป็นอยู่ที่ดีของแต่ละบุคคล ครอบคลุมทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม สติปัญญา และจิตใจ ด้วยการนำเสนอ กิจกรรมที่หลากหลายที่ตอบสนองของความสนใจและความต้องการที่แตกต่างกัน เช่น การจัดกิจกรรมสันตนาการระดับนานาชาติหรือการแข่งขันกีฬาโอลิมปิก เราสามารถเสริมสร้างความเข้าใจและมิตรภาพในหมู่ผู้คนจากทุกสาขาอาชีพ

8. กิจกรรมนันทนาการช่วยพัฒนาเยาวชนให้เป็นพลเมืองดี โดยสอนให้รู้จักช่วยเหลือตนเอง มีระเบียบวินัย รับผิดชอบ และปรับตัวเข้ากับสังคมได้ดี นอกจากนี้ ยังช่วยพัฒนาจิตสำนึกในการช่วยเหลือสังคมส่วนรวม ไม่เห็นแก่ตัว เป็นการสร้างสังคมอบอุ่นและมีคุณภาพชีวิตที่ดี สรุปได้ว่ากิจกรรมนันทนาการมีคุณค่าต่อการพัฒนาเยาวชนให้เติบโตเป็นพลเมืองดีของสังคม  
กำโชค เมื่อกสุวรรณ (2559) ได้กล่าวถึง ประโยชน์ของนันทนาการไว้ ดังนี้

1. ส่งเสริมให้บุคคลสำรวจกิจกรรมที่สอดคล้องกับความสนใจและค่านิยมของตน การเพลิดเพลินกับเวลาว่างเป็นเรื่องเกี่ยวกับการค้นหาความเต็มเต็มและความสมดุล

2. การทำกิจกรรมสันตนาการมีประโยชน์มากมายต่อสุขภาพจิต การเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ เช่น กีฬา งานอดิเรก หรือการแสวงหาความคิดสร้างสรรค์สามารถให้ความรู้สึกสนุกสนาน ผ่อนคลาย และเต็มเต็มได้ กิจกรรมเหล่านี้สามารถช่วยลดความเครียด บรรเทาความวิตกกังวล และปรับปรุงความเป็นอยู่โดยรวมได้ ด้วยการมุ่งเน้นไปที่ประสบการณ์ที่สนุกสนานและเป็นบวก แต่ละบุคคลสามารถได้รับการบรรเทาจากความเหนื่อยและปัญหาสังคมต่างๆ ที่พวกเขาอาจเผชิญ สิ่งสำคัญคือต้องให้ความสำคัญกับการดูแลตนเองและจัดสรรเวลาสำหรับกิจกรรม



สันทนากการเพื่อรักษาสุขภาพจิตที่ดี การดูแลสุขภาพทางจิตเป็นสิ่งสำคัญ และกิจกรรมสันทนากการสามารถเป็นเครื่องมือที่เป็นประโยชน์ในการบรรลุเป้าหมายดังกล่าว

3. การจัดการปัญหาสังคมด้านอาชญากรรมและการกระทำผิดในหมู่เยาวชน ต้องใช้แนวทางที่หลากหลาย ด้วยการตระหนักถึงความสำคัญของกิจกรรมสันทนากการที่สร้างสรรค์และการเปิดโอกาสให้เยาวชนได้มีส่วนร่วมในการแสวงหากิจกรรมดังกล่าว เราจึงสามารถช่วยให้พวกเขามีชีวิตที่สมบูรณ์และมีส่วนร่วมเชิงบวกต่อสังคมได้

4. การส่งเสริมความเป็นพลเมืองที่ดีนั้นเกี่ยวข้องกับหลายปัจจัย รวมถึงการรักษาสุขภาพที่ดีและการใช้เวลาว่างอย่างชาญฉลาด การดูแลสุขภาพทั้งกายและใจจะทำให้เราสามารถช่วยเหลือสังคมได้ดีและไม่ก่อให้เกิดปัญหา นอกจากนี้ การไม่เห็นแก่ตัวและการทำงานเป็นกลุ่มยังช่วยเพิ่มความเป็นพลเมืองที่ดีได้อีกด้วย การมีส่วนร่วมในบริการอาสาสมัครและการมีบทบาทเป็นผู้นำในฐานะอาสาสมัครเป็นตัวอย่งที่ดีของความเป็นพลเมืองที่ดีด้วยการช่วยเหลือและรับใช้ชุมชนอย่างแข็งขัน การมีส่วนร่วมในกิจกรรมสันทนากการยังส่งเสริมความรู้สึทักของชุมชนและก่อให้เกิดความเป็นอยู่ที่ดีโดยรวม

5. การอดทนและรับฟังความต้องการของร่างกายจึงเป็นสิ่งสำคัญ หากได้รับการดูแลเอาใจใส่อย่างเหมาะสม ผู้ป่วยจะมีร่างกายที่แข็งแรงและเป็นปกติในไม่ช้า

6. กิจกรรมนันทนาการมีบทบาทสำคัญในการสร้างมนุษยสัมพันธ์ภายในองค์กร กิจกรรมเหล่านี้ทำให้สมาชิกใกล้ชิดและส่งเสริมความสามัคคีในหมู่พวกเขา ด้วยการทำกิจกรรมสันทนากการร่วมกัน สมาชิกจะมีโอกาสช่วยเหลือและสนับสนุนซึ่งกันและกันเป็นทีม นอกจากนี้ยังช่วยให้พวกเขาสนุกสนานและทำงานร่วมกันโดยมีเป้าหมายร่วมกันในการทำให้สังคมเป็นสถานที่ที่มีความสุขมากขึ้น

7. การอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการรักษาความสวยงามของสภาพแวดล้อมของเรา การสร้างสวนสาธารณะและวนอุทยานเพิ่มขึ้นเป็นวิธีที่ดีในการอนุรักษ์และปกป้องทรัพยากรเหล่านี้ ด้วยการควบคุมและดูแลพวกมันอย่างดี มั่นใจได้ว่าพวกมันจะไม่ถูกทำลายและยังคงความสวยงามไว้ให้คนรุ่นต่อไปได้เพลิดเพลิน การเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการอาสาสมัครยังเป็นวิธีที่ดีเยี่ยมในการสนับสนุนการบำรุงรักษาและพัฒนาทรัพยากรธรรมชาติ

นันทนาการช่วยให้เราได้ผ่อนคลาย ฟื้นฟู และเติมพลังให้ตัวเอง ช่วยลดความเครียด วิตกกังวล และการนอนไม่หลับที่อาจเกิดขึ้นจากการทำงานมากเกินไป การมีส่วนร่วมในกิจกรรมที่เราชอบสามารถทำให้เรามีความสุข ความสุข และความรู้สึทักสมหวังได้ ยิ่งกว่านั้น กิจกรรมสันทนาก

การยังมีประโยชน์มากมายต่อการเติบโตทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาของเรา พวกเขาส่งเสริมสมรรถภาพทางกาย ปรับปรุงความสามารถทางปัญญา เพิ่มความคิดสร้างสรรค์ และเพิ่มความนับถือตนเอง นอกจากนี้ การเข้าร่วมกิจกรรมสันทนาการยังช่วยให้เราเชื่อมต่อกับผู้อื่น สร้างความสัมพันธ์ และส่งเสริมความรู้สึกของชุมชน เช่นเดียวกับเครื่องดนตรี นันทนาการเพิ่มความไพเราะให้กับชีวิต นำมาซึ่งความสมดุลและความสามัคคีทำให้ชีวิตของเรามีความหมาย และคุณค่ามากขึ้น ดังนั้นจึงเป็นเรื่องสำคัญที่จะต้องจัดลำดับความสำคัญและจัดสรรเวลาสำหรับกิจกรรมสันทนาการเพื่อรักษาสมดุลระหว่างชีวิตการทำงานและความสุขและพบกับความสุขในชีวิตประจำวันของเรา

จากการศึกษาสรุปได้ว่า นันทนาการสามารถสร้างประโยชน์ มีคุณค่าต่ออารมณ์ สุขภาพจิต พัฒนาความรู้สึกให้มีความสุข ลดความกังวล และฟื้นฟูสภาพจิตใจคนไข้ ทำให้ชีวิตมีคุณภาพที่ดี ก่อให้เกิดมนุษยสัมพันธ์ ช่วยให้ออกกำลังกาย มีส่วนร่วม และเกิดปฏิสัมพันธ์ระหว่างกัน ส่งเสริมการพัฒนาพลเมือง ช่วยให้รู้จักสิทธิ บทบาท มีระเบียบในการใช้ชีวิต รับผิดชอบ เคารพกฎกติกา และช่วยเหลือผู้อื่น นำมาสู่การพัฒนาตนเอง ทำให้ได้รับประสบการณ์และเพิ่มพูนประสบการณ์

#### 1.4 ประเภทของกิจกรรมนันทนาการ

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

1. ศิลปหัตถกรรม คือสิ่งที่แสดงออกด้วยความสามารถพิเศษ ความละเอียดอ่อน ความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ เช่น การปั้น การหล่อ การทอ การเย็บ การปัก การถัก การร้อย การแกะสลัก การก่อสร้าง การวาด การเขียน การสาน การทำเครื่องกระด้าง งานไม้

2. เกมและกีฬา คือสิ่งที่ใช้ร่างกายในการปฏิบัติ โดยอาศัยทักษะทางกายและสมรรถภาพ เพื่อมีสุขภาพกาย และจิตใจที่ดี เช่น กิจกรรมเกม กีฬาขั้นพื้นฐาน กีฬาประเภทเดี่ยว ประเภทคู่ ประเภททีม กีฬาสำหรับเด็กและสตรี กีฬานันทนาการ กีฬาเพื่อการแข่งขัน

3. การเต้นรำ คือสิ่งที่แสดงออกถึงความสามารถ เพื่อส่งเสริมมนุษยสัมพันธ์ทางสังคม การเล่นที่ใช้จังหวะประกอบการเล่นโน้ตตามบทเพลง และดนตรีประกอบจังหวะ ให้เกิดความสวยงาม มีเอกลักษณ์เฉพาะ เช่น การเต้นลีลาศ การเต้นบัลเลต์ การรำพื้นบ้าน

4. การละคร คือสิ่งที่แสดงออกถึงความสามารถ ถ่ายทอดอารมณ์ความรู้สึก หรือ กิจกรรมในชีวิตประจำวัน พิธีทางศาสนา ความฝันหรือเกิดจากจินตนาการ เช่น การรำ ระบาย การ ละคร มหรสพ

5. งานอดิเรก คือสิ่งที่ส่งเสริมทักษะพิเศษ ความสามารถเฉพาะ ส่งเสริมการ พัฒนาคุณค่าชีวิตตั้งแต่วัยเด็ก เยาวชน ผู้ใหญ่และผู้สูงอายุ ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ อาจเป็น ประเภทเก็บสะสมวัสดุสิ่งของ เช่น รูปภาพ เหรียญ แสตมป์

6. การดนตรีและการร้องเพลง คือสิ่งที่ส่งเสริมการแสดงออก ให้เห็นถึงทักษะ เฉพาะอย่าง ความถนัดเฉพาะ เช่น ดนตรีสากล ดนตรีพื้นบ้าน

7. กิจกรรมกลางแจ้ง/นอกเมือง คือสิ่งที่ส่งเสริมการเรียนรู้ให้มีโอกาสใกล้ชิด ธรรมชาติ เป็นการผสมผสานกิจกรรมต่างๆเข้าด้วยกัน เช่น ค่ายพักแรม สนามกีฬา ฟาร์มเลี้ยง สัตว์ โบราณสถาน โบราณวัตถุ พิพิธภัณฑ์ สวนสัตว์

8. วรรณกรรม (อ่าน พูด เขียน) คือสิ่งที่ช่วยส่งเสริมให้บุคคลพัฒนาความรู้ ความ สามารถ ความคิดสร้างสรรค์ เหมาะกับทุกเพศทุกวัย ก่อให้เกิดจินตนาการ เช่น การอ่านนวนิยาย การปาฐกถา การเล่านิทาน การพูดในที่ชุมชน การเขียนบทร้อยกรอง การเขียนเพื่อพัฒนาทักษะ ทางภาษา

9. กิจกรรมทางสังคม คือสิ่งที่ช่วยส่งเสริมให้มนุษย์มีปฏิสัมพันธ์ เรียนรู้การเข้า กลุ่ม ทำให้เกิดความเข้าใจ มีมิตรภาพที่ดีในสังคม เช่น งานเลี้ยงสังสรรค์ของกลุ่มบุคคล งานกีฬา ขององค์กร งานดนตรี

10. กิจกรรมพิเศษตามเทศกาลต่างๆ คือสิ่งที่จัดขึ้นในโอกาสเทศกาลพิเศษเปิด โอกาสให้บุคคลหรือชุมชนได้รวมกัน เพื่อสร้างประโยชน์ หรือ เข้าร่วมพิธีทางศาสนา ประเพณี ประจำท้องถิ่น เช่น วันลอยกระทง วันสงกรานต์ วันเข้าพรรษา รวมทั้งกิจกรรมวันพิเศษของบุคคล ในครอบครัว

11. การบริการอาสาสมัคร คือสิ่งที่ส่งเสริมการให้และการรับ คุณธรรมและ จริยธรรม เสริมสร้างทักษะและคุณภาพชีวิต เป็นการบริการปราศการค้าจ้างและของรางวัล ด้วย ความเต็มใจ อาศัยความร่วมมือของกลุ่ม หน่วยงาน เอกชน ชุมชนและองค์กร เช่น การบริจาค โฉินหรือสิ่งของ การพัฒนาชุมชน(วัด โรงเรียน โบราณสถาน)

สมบัติ กาญจนกิจ (2560) ได้แบ่งกิจกรรมนันทนาการออกเป็น 15 ประเภท

1. ประเภทศิลปหัตถกรรม
2. ประเภทเกมกีฬา

3. ประเภทการเต้นรำ
4. ประเภทการท่องเที่ยว ทักษะศึกษา
5. ประเภทการพัฒนาจิตใจและความสงบสุข
6. ประเภทการละคร
7. ประเภทงานอดิเรก
8. ประเภทการดนตรีและร้องเพลง
9. ประเภทกิจกรรมกลางแจ้ง
10. ประเภทนันทนาการทางสังคม
11. ประเภทนันทนาการพิเศษ
12. ประเภทการอ่าน พุด เขียน
13. ประเภทการบริการอาสาสมัคร
14. ประเภทการพัฒนาสุขภาพและสมรรถภาพ
15. ประเภทกลุ่มสัมพันธ์และมนุษยสัมพันธ์

จากการศึกษาสรุปได้ว่า กิจกรรมนันทนาการประกอบด้วยหลายประเภท ซึ่งผู้วิจัยได้เลือกประเภทกิจกรรมนันทนาการของสำนักนันทนาการ กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา ซึ่งแบ่งออกได้เป็น 11 ประเภท ซึ่งสอดคล้องกับบริบทของนักเรียนโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม)

### 1.5 ปัจจัยที่ส่งผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ

กิจกรรมนันทนาการเป็นการที่บุคคลเลือกเข้าร่วมในเวลาพักผ่อนจากความชื่นชอบ โดยต้องอาศัยปัจจัยหลายด้าน

Kaplan (1975) กล่าวว่า ความแตกต่างของกิจกรรมที่เลือกทำ อยู่ที่บุคคลที่มีความสนใจในประเภทไหน มีปัจจัยที่สำคัญอยู่ 3 ประการ ดังนี้ คือ

1. ปัจจัยภายใน (Internal Factors) ความหลงใหล การวิเคราะห์ ตัดสินใจ บุคลิกภาพของแต่ละบุคคล ทักษะคติ ประสบการณ์ และความชื่นชอบของแต่ละบุคคล
2. ปัจจัยภายนอก (External Factors) สามารถมองเห็นได้เด่นชัดและวัดได้ อย่างชัดเจน คือ อายุ เพศ รายได้ ที่อยู่อาศัย การทำงาน การศึกษา ระยะเวลา ส่งผลต่อการเลือกดังต่อไปนี้

อายุ ความคาดหวังทางสังคม ทักษะ และประสบการณ์ล้วนกำหนดวิธีที่แต่ละคนใช้เวลาว่าง การยึดมั่นและฝึกฝนกิจกรรมที่สอดคล้องกับความสนใจและความสามารถ

ของตนเองเป็นประจำสามารถช่วยให้ประสบการณ์การพักผ่อนมีความสมบูรณ์และสนุกสนานยิ่งขึ้น

เพศ เป็นความแตกต่างทางสรีระ ซึ่งเป็นตัวกำหนดกิจกรรมให้ผู้หญิงและผู้ชายแตกต่างกันอย่างชัดเจน

การศึกษาเป็นปัจจัยสำคัญที่มีอิทธิพลต่อแง่มุมต่างๆ ของชีวิตแต่ละบุคคล รวมถึงอาชีพ รายได้ สังคม สถานะ ทางเลือกในการดำเนินชีวิต ความสามารถในการตัดสินใจ บุคลิกภาพ และพลังแห่งจินตนาการ โดยทำหน้าที่เป็นเส้นทางสู่การพัฒนาส่วนบุคคล ความสำเร็จทางวิชาชีพ และความเป็นอยู่โดยรวม

รายได้และทรัพย์สินมีอิทธิพลอย่างมากต่อไลฟ์สไตล์และกิจกรรมที่พวกเขาสามารถมีส่วนร่วมได้

การทำงาน การมีส่วนร่วมในการทำงานช่วยให้แต่ละบุคคลพัฒนาทักษะและได้รับประสบการณ์อันมีค่า มอบโอกาสในการเติบโตส่วนบุคคลและการเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ นอกจากนี้ งานสามารถกำหนดทัศนคติและกรอบความคิดของตนเองได้ ทำให้พวกเขาเลือกกิจกรรมที่สอดคล้องกับความสนใจและค่านิยมของตน

ที่อยู่อาศัย ชุมชนที่ต้องพึ่งพาอย่างมากในอุตสาหกรรมหรืออาชีพเดียว อาจเสี่ยงต่อการชะลอตัวทางเศรษฐกิจหรือการเปลี่ยนแปลงในสถานะตลาด ซึ่งอาจนำไปสู่การตกงาน ทางเลือกอาชีพที่จำกัด และความท้าทายทางเศรษฐกิจและสังคมที่อาจเกิดขึ้นสำหรับผู้อยู่อาศัย

ระยะเวลาของกิจกรรมขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายประการ รวมถึงจำนวนเวลาว่างที่จัดสรรไว้ ระดับความซาบซึ้งและความจำเป็นสำหรับกิจกรรมนั้น และแม้แต่เวลาที่ต้องใช้ในการเดินทางเพื่อเข้าร่วมกิจกรรม ปัจจัยทั้งหมดเหล่านี้มีส่วนช่วยในการกำหนดระยะเวลาของกิจกรรม

3. กติกาในระดับสังคม เป็นปัจจัยควบคุมในบุคคลอีกชั้นหนึ่ง โดยความคล้ายคลึงกันในสังคม เช่น การแต่งกาย พฤติกรรม เป็นต้น ประเพณีและวัฒนธรรมที่ยึดถือปฏิบัติในสังคม การแนะนำและเสนอแนะจากสังคม ชวงชั้นทางสังคม ข้อห้ามและข้อกำหนดบังคับต่างๆ การกีดกันทางสังคม เงื่อนไขเหล่านี้จึงเป็นตัวควบคุมและมีอิทธิพลต่อปัจจัยในระดับบุคคลอีกชั้นหนึ่ง

Chubb (1981) ได้นำเสนอปัจจัยที่ส่งผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมโดยแบ่งเป็น 3 ปัจจัย ดังนี้

#### 1. ปัจจัยทางด้านเศรษฐกิจ

1.1 การพัฒนาเศรษฐกิจในระดับที่สำคัญโดยมุ่งเน้นที่การผลิตสินค้าและบริการที่สอดคล้องกับคุณค่าและความชอบทางวัฒนธรรม แนวทางนี้ไม่เพียงแต่รักษามรดกทางวัฒนธรรมเท่านั้น แต่ยังสร้างโอกาสการจ้างงานให้กับประชากรในท้องถิ่นด้วย จึงเป็นการสร้างรายได้ ด้วยเหตุนี้ ผู้คนในชุมชนจึงสามารถมีส่วนร่วมในกิจกรรมสันตนาการและปรับปรุงความเป็นอยู่โดยรวมของตนได้

1.2 รูปแบบการว่าจ้างงาน ชั่วโมงทำงานลดลง ส่งผลให้มีเวลาว่างเพิ่มขึ้นสำหรับพนักงาน การเปลี่ยนแปลงนี้เปิดโอกาสให้มีวันหยุดในช่วงเทศกาลมากขึ้น ลักษณะงานยังส่งผลต่อการใช้เวลาว่างอีกด้วย ตัวอย่างเช่น บุคคลที่ทำงานเป็นทีมมักจะสนุกกับการเล่นกีฬาเป็นทีม นอกจากนี้ ตำแหน่งและรายได้จากงานอาจส่งผลต่อการเลือกทำกิจกรรมเวลาว่างได้

1.3 ประเทศที่พัฒนาแล้วจะมีการเก็บภาษีในอัตราก้าวหน้า เพื่อนำมาจัดเป็นสวัสดิการให้กับประชาชน ทำให้ประชาชนมีโอกาสในการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่างมากขึ้น ในขณะที่ประเทศกำลังพัฒนา โอกาสในการเข้าร่วมกิจกรรมอาจน้อยกว่า ขึ้นอยู่กับการเก็บภาษีและการลงทุนเพื่อดูแลรักษาสวนสาธารณะ การดำเนินโครงการนันทนาการ พิพิธภัณฑ์ สิ่งอำนวยความสะดวกด้านกีฬาและวัฒนธรรม ระบบการศึกษา โครงสร้างพื้นฐาน เป็นต้น ของแต่ละประเทศ

1.4 การรวมตัวกันของผู้คนจากหลากหลายอาชีพในเมืองใหญ่ทำให้มีประชากรหนาแน่นสูง เพื่อแก้ไขปัญหาและกระจายรายได้ไปยังเมืองเล็ก ๆ จึงเหมาะสมที่จะส่งเสริมให้ผู้คนย้ายไปเมืองเล็ก ๆ ปัจจัยต่างๆ เช่น สภาพสังคม ภูมิอากาศ สภาพภูมิประเทศ และอัตราการเติบโตของประชากร ส่งผลต่อการกระจายตัวของประชากร แนวโน้มการย้ายถิ่นจากชนบทสู่เมืองที่เพิ่มขึ้นส่งผลให้มีความหนาแน่นของประชากรในเมืองใหญ่

## 2. ปัจจัยทางด้านบุคคล

2.1 การเลือกและตัดสินใจในการเข้าร่วม ขึ้นอยู่กับการรับรู้และทัศนคติของแต่ละบุคคล

2.2 โอกาสในการเข้าร่วมกิจกรรม ขึ้นอยู่กับความรู้ ทักษะพื้นฐาน และการศึกษา

2.3 เพศ ลักษณะที่แตกต่างของโครงสร้างทางร่างกาย อุปนิสัย ส่งผลถึงการเข้าร่วมกิจกรรมในลักษณะต่างๆ

2.4 อายุ มีผลในการตัดสินใจเลือกกิจกรรม ขึ้นอยู่กับพัฒนาทางร่างกาย ทางสมอง ทางจิตความรู้สึก และการปรับตัวทางสังคมส่งผล



2.5 บุคลิกภาพเฉพาะตัวของบุคคล

2.6 ประเพณี ศาสนา และวัฒนธรรม

2.7 การเลียนแบบ ทักษะ ค่านิยม และพฤติกรรมของทางตะวันตก

2.8 รูปแบบในการดำเนินชีวิต และเป้าหมาย

### 3. ปัจจัยทางด้านสังคม

3.1 ศาสนา การเมือง และครอบครัว ส่งผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมทาง  
นันทนาการ

3.2 บุคลิกภาพ อุปนิสัย การดำเนินชีวิต ประเพณี ส่งผลถึงการมีส่วนร่วม  
ในกิจกรรมนันทนาการ

3.3 ข้อขัดแย้งและปัญหาต่างๆในสังคม อาชญากรรม ส่งผลให้ไม่  
สามารถเข้าร่วมได้

3.4 สิ่งอำนวยความสะดวกในแหล่งนันทนาการ มีผลต่อการเข้าร่วมของ  
คน รวมถึงเทคโนโลยีที่จะช่วยอำนวยความสะดวก เพื่อโอกาสในการเข้าร่วมของประชาชน

3.5 นโยบายของรัฐบาล หน่วยงาน การจัดสรรทรัพยากรในท้องถิ่น

3.6 การเดินทางเพื่อเข้าถึงแหล่งนันทนาการ ยานพาหนะ รวมถึงถนน  
หนทาง

Kelly (1996) สืบเนื่องจากสังคมปัจจุบันมีการเปลี่ยนแปลงด้านความเจริญทาง  
เทคโนโลยี รูปแบบความเป็นสังคมเมือง ส่งผลถึงสถาบันต่างๆก็มีการเปลี่ยนแปลง ครอบครัว  
รัฐบาล การศึกษา ศาสนา รวมถึงเวลาว่าง จึงเป็นเหตุที่มีผลต่อการเลือกเข้าร่วมกิจกรรม แบ่งได้  
เป็น 5 ข้อดังนี้

1. เศรษฐกิจ ได้แก่ แนวโน้มการจ้างงาน การว่าจ้างงานของผู้หญิง รายรับ  
และความมั่งคั่ง เทคโนโลยีที่พัฒนา ขีดจำกัดของทรัพยากร และการหมุนเวียนทางเศรษฐกิจ

2. การเมือง ได้แก่ นโยบายของรัฐบาล ภาษี การบริหารทรัพยากรการใน  
ระยะยาว

3. ประชากรศาสตร์ ได้แก่ อัตราการกำเนิด อายุของคนในครอบครัว การ  
กระจายตัว ระดับของการศึกษา การจ้างงาน

4. ครอบครัว ได้แก่ ครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว การเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรม การ  
สมรส อายุของคนในครอบครัว

5. การปรับให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมสังคมและกระแสทางเศรษฐกิจ แรงจูงใจในการยอมรับทางสังคม

จากการศึกษาสรุปได้ว่า การที่บุคคลจะเลือกเข้าร่วมกิจกรรมใดๆ ล้วนมีเหตุประกอบ อาจแบ่งได้เป็น 2 ปัจจัย คือ ปัจจัยภายใน (Internal Factors) เช่น ทักษะคิด ทัศนคติ ทัศนคติส่วนบุคคล ตามความถนัด และปัจจัยภายนอก (External Factors) เช่น บุคลิกภาพทางร่างกาย การเมือง ความสัมพันธ์ในครอบครัวและการเข้าสังคม สภาพสิ่งแวดล้อมรอบตัว และการหมุนเวียนทางเศรษฐกิจ

## 2. แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเอง

### 2.1 ความหมายของการเห็นคุณค่าในตนเอง

คำว่า “self-esteem” เป็นคำที่นิยามความหมายในภาษาไทยไว้อย่างหลากหลาย นักวิชาการบางท่านใช้คำว่า การเห็นคุณค่าในตนเอง ความเคารพตนเอง ความภาคภูมิใจในตนเอง หรือความเชื่อมั่นในตนเอง อย่างไรก็ตามทุกคำล้วนมีความหมายไปในทิศทางเดียวกัน ซึ่งผู้วิจัยจะใช้คำว่า “การเห็นคุณค่าในตนเอง” โดยมีผู้ให้ความหมายไว้ดังนี้

Bary (1984 : 62) ได้ให้ความหมายการเห็นคุณค่าในตนเองว่า หมายถึง การให้คุณค่าแก่ตนเอง ความรู้สึกของมนุษย์ที่มีต่อตนเอง การให้ความสำคัญและคุณค่าในการประเมินตน

Coopersmith (1984 : 5) กล่าวว่า การเห็นคุณค่าในตนเองคือ การที่บุคคลมีการประเมินตนเองรอบด้าน ถึงการเป็นที่ยอมรับหรือไม่ยอมรับตนเอง การตัดสินใจและประเมินคุณค่าของตนเอง ด้านความสามารถเฉพาะตัว ความสำเร็จ ความสำเร็จและการมีค่าของตนเอง

Corsini (1999 : 877) ได้ให้ความหมายการเห็นคุณค่าในตนเองว่า มุมมองที่บุคคลประเมินตนเองในด้านเกี่ยวกับการยอมรับนับถือตนเอง ความพึงพอใจในสิ่งที่ตนเองเป็นอยู่ และความเคารพนับถือให้เกียรติในตนเอง

บุรีมาพร แสงพยัคฆ์ (2553 : 33) ให้ความหมายของการให้คุณค่ากับตนเอง มันเกี่ยวข้องกับภาระหนักถึงคุณค่า ความสามารถ และศักยภาพของเราในการประสบความสำเร็จในด้านต่างๆ ของชีวิต ยังรวมถึงการมีความมั่นใจในตนเอง การเคารพตนเอง และการยอมรับทั้งตนเองและผู้อื่น เมื่อเรามีความนับถือตนเองในเชิงบวก เราก็มีแนวโน้มที่จะมีทัศนคติที่ดีต่อตนเอง และผู้อื่นมากขึ้น และเราสามารถพัฒนาและใช้ศักยภาพของเราได้อย่างเต็มที่



จากการศึกษาสรุปได้ว่า การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นความรู้สึก เจตคติของบุคคลที่เกิดจากการประเมินหรือตัดสินตนเอง โดยการให้คุณค่า ความสำคัญ ความสามารถ ความสำเร็จ การยอมรับตนเอง ตลอดจนบุคคลอื่นในสังคมที่เห็นคุณค่าต่อตนเอง

## 2.2 ความสำคัญของการเห็นคุณค่าในตนเอง

ความนับถือตนเองมีบทบาทสำคัญในความเป็นอยู่ที่ดีและการเติบโตส่วนบุคคลของเรา เมื่อเรามีการรับรู้เชิงบวกเกี่ยวกับตนเอง มันจะช่วยให้เราเผชิญกับความท้าทาย บรรลุเป้าหมาย และรักษาความสัมพันธ์ที่ดีได้ มันมีอิทธิพลต่อความมั่นใจ ความยืดหยุ่น และความสามารถในการฟื้นตัวจากความล้มเหลว การเห็นคุณค่าในตนเองช่วยเพิ่มคุณภาพชีวิตของเราอย่างแท้จริง และมีส่วนทำให้มีความสุขและเติมเต็มโดยรวมของเรา ดังที่ Coopersmith (1981) ได้กล่าวไว้ว่า ความนับถือตนเองเป็นปัจจัยสำคัญอย่างยิ่งต่อพฤติกรรมที่มีประสิทธิภาพและการเติบโตส่วนบุคคล การเชื่อมั่นในตนเอง ปรับตัวได้ดี และการเคารพในเอกลักษณ์ของตนเอง ล้วนเป็นคุณลักษณะที่เกิดจากการมีความภาคภูมิใจในตนเองในระดับที่ดี การพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองไม่เพียงแต่เป็นประโยชน์ต่อแต่ละบุคคลเท่านั้น แต่ยังช่วยให้พวกเขาสร้างผลกระทบเชิงบวกต่อผู้อื่นด้วย

จากการศึกษาสรุปได้ว่า การเห็นคุณค่าในตนเองยังจะช่วยสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น โดยที่จะไม่มองตนเองต่ำกว่าผู้อื่น และไม่เปรียบเทียบตนเองกับผู้อื่น ทำให้เรามีความเป็นมิตร และมีความเข้าใจกับผู้อื่นได้ดียิ่งขึ้น รู้จักยอมรับและเห็นคุณค่าของผู้อื่น เคารพสิทธิและเสรีภาพ สามารถเผชิญปัญหาและอุปสรรคในชีวิตโดยใช้ศักยภาพของตนเองอย่างเต็มความสามารถด้วยความคิดสร้างสรรค์ เพื่อให้สามารถดำรงอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุขและมักเป็นผู้ที่ประสบความสำเร็จในชีวิต

## 2.3 การพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง

การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นส่วนสำคัญของการพัฒนาตนเองซึ่งมีวิวัฒนาการไปตลอดชีวิต และได้รับอิทธิพลจากปัจจัยต่างๆ เช่น วุฒิภาวะ สภาพแวดล้อม และประสบการณ์ กระบวนการเรียนรู้และการสร้างความภาคภูมิใจในตนเองเริ่มต้นตั้งแต่วัยเด็ก ซึ่งแต่ละบุคคลจะมีปฏิสัมพันธ์กับครอบครัวและสังคมรอบตัวพวกเขา การเลี้ยงดู การดูแล ความเอาใจใส่ และการยอมรับจากพ่อแม่และบุคคลสำคัญมีบทบาทสำคัญในการสร้างความภาคภูมิใจในตนเองของเด็ก ความสัมพันธ์ที่เด็กๆ สร้างขึ้นกับบุคคลสำคัญส่งผลต่อความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองตลอดชีวิต เด็กๆ มักจะประเมินตนเองตามการสะท้อนที่ได้รับจากผู้ที่มีความสำคัญต่อตนเอง และเปรียบเทียบตนเองกับผู้อื่น ประสบการณ์และการรับรู้เชิงบวกมีส่วนส่งเสริมความภาคภูมิใจในตนเอง ในขณะที่ประสบการณ์และการรับรู้เชิงลบสามารถลดคุณค่าในตนเองได้

อุมาพร ตรังคสมบัติ (2553) ได้แบ่งพัฒนาการการเห็นคุณค่าออกเป็น 4 วัย ดังนี้

1. วัยทารก เป็นช่วงเวลาที่สำคัญการพัฒนาการของเด็ก เป็นช่วงเวลาที่เด็กจะเริ่มค้นพบพัฒนาทักษะพื้นฐานและการเรียนรู้ มีความสนใจในสิ่งต่างๆ และมีความอยากรู้อยากเห็นอย่างมาก
2. วัยเด็กเล็ก กระทำคือสิ่งสำคัญในการสร้างความเชื่อมั่น พวกเขาจะพยายามทำสิ่งที่พ่อแม่เห็นด้วยว่าถูกต้อง ดี และสอดคล้องกับที่เขาเรียนรู้ การเชื่อมโยงระหว่างการพูดคุยของพ่อแม่และพฤติกรรมของเด็กเป็นวิธีที่ดีในการสอนให้เด็กรู้ว่าอะไรถูกและอะไรผิดด้วยความเข้าใจนี้
3. วัยเรียน ประสบการณ์ในวัยเรียนเป็นช่วงสำคัญในชีวิตของเด็กเพราะเป็นการเรียนรู้และพัฒนาตนเองในหลายๆด้าน โรงเรียนจึงเป็นสถานที่สำคัญที่จะช่วยสร้างภาพแห่งตนที่มั่นคงและคุณค่าในเด็ก
4. ตั้งคำถามว่าพวกเขาเป็นใครและกำลังมุ่งหน้าไปไหน การเห็นคุณค่าในตนเองมีบทบาทสำคัญในการกำหนดรูปแบบการตอบสนองต่อคำถามเหล่านี้ เด็กที่มีความภูมิใจในตนเองสูงมักจะมีการรับรู้และปฏิกิริยาเชิงบวกต่อตนเอง อย่างไรก็ตาม ผู้ที่มีความภาคภูมิใจในตนเองต่ำอาจมีการรับรู้และการตอบสนองในเชิงลบ ความภาคภูมิใจในตนเองต่ำอาจนำไปสู่ปัญหาต่างๆ เช่น ความล้มเหลวทางวิชาการ การถูกไล่ออก และพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม วัยรุ่นบางคนอาจเสพยา แสวงหาสถานบันเทิง หรือมีพฤติกรรมเสี่ยงเพื่อรับมือกับความภูมิใจในตนเองที่ต่ำ เป็นสิ่งสำคัญสำหรับวัยรุ่นในการพัฒนาความรู้สึกมีคุณค่าในตัวเองอย่างเหมาะสม ในช่วงวัยรุ่น เด็กๆ จะเรียนรู้เกี่ยวกับตัวเองผ่านการมีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนฝูง การสนับสนุนเชิงบวกจากเพื่อนที่ให้การสนับสนุนสามารถช่วยเพิ่มความภาคภูมิใจในตนเองได้ ในทางกลับกัน การเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มเพื่อนที่เป็นลบ เช่น แก๊งค์ อาจนำไปสู่พฤติกรรมที่ทำลายล้างมากยิ่งขึ้น ในกรณีเช่นนี้ ภาพลักษณ์ของตนเองของเด็กจะได้รับอิทธิพลอย่างมากจากกลุ่ม แม้ว่าจะเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมก็ตาม การพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองได้รับอิทธิพลจากปัจจัยต่างๆ รวมถึงการเลี้ยงดูของผู้ปกครองและสภาพแวดล้อม ความสัมพันธ์ที่รักและไว้วางใจกับพ่อแม่และสมาชิกในครอบครัวสามารถส่งเสริมความรู้สึกรักตนเองได้อย่างมาก นอกจากนี้ การมีเพื่อนและครูที่คอยช่วยเหลือทั้งที่บ้านและที่โรงเรียนยังช่วยเพิ่มความภาคภูมิใจในตนเองได้อีกด้วย สิ่งสำคัญคือเด็กจะต้องมีแนวคิดเชิงบวกและคาดหวังความรักจากผู้อื่น ทำได้ดีแล้ว เมื่อเด็กๆ เติบโตขึ้น พวกเขาสามารถขยายความรักและความเอาใจใส่ที่ได้รับจากพ่อแม่ไปยังสมาชิกครอบครัว เพื่อน และผู้คน

ในสังคมคนอื่น ๆ . ความรักและความเอาใจใส่ที่เพิ่มขึ้นนี้มีส่วนช่วยให้มีแนวคิดเรื่องตนเองที่ดีและมีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองมากขึ้น

นอกจากนี้ Cypert (1994) ได้เสนอวิธีพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง 5 ขั้น ดังนี้

ขั้นที่ 1 การเห็นความสำคัญของตนเอง

คือการตระหนักถึงสาเหตุที่ทำให้เราเห็นคุณค่าในตนเอง อาจจะเป็นการเพิ่มทักษะและความสามารถ หรือพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง โดยการเริ่มต้นที่จะเป็นผู้ช่วยของตนเองในการแก้ปัญหา และพยายามทำให้สำเร็จในสิ่งที่เราตั้งใจทำ การเรียนรู้จากประสบการณ์ และการตั้งเป้าหมายที่เหมาะสม

ขั้นที่ 2 ตระหนักถึงสาเหตุที่ทำให้เกิดการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ

การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นสิ่งสำคัญมากสำหรับความสุขและความเป็นอยู่ แต่ไม่ใช่สิ่งที่มีอยู่แค่ตัวเองเท่านั้น การเห็นคุณค่าในตนเองสามารถมาจากการได้รับการยอมรับจากผู้อื่น อย่างไรก็ตาม การเห็นคุณค่าไม่ใช่เรื่องที่เกิดขึ้นโดยง่าย ต้องใช้เวลาและความพยายามในการพัฒนาโดยการตระหนักถึงความสำคัญของตนเอง นอกจากนี้ การรับผิดชอบต่อความผิดพลาดของตนเองและการเรียนรู้จากประสบการณ์ที่ผิดพลาดจะช่วยเพิ่มความเชื่อมั่นให้แต่ตัวเอง โดยแนวคิดที่ว่าความล้มเหลวเป็นสิ่งที่จำเป็นสำหรับการเติบโต และเรียนรู้

ขั้นที่ 3 ลำดับการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง

1. เริ่มจากการสำรวจตนเองด้วยความตรงไปตรงมา วิเคราะห์จุดอ่อน จุดแข็งของตนเอง และมีความประสงค์ที่จะเปลี่ยนแปลงตนเอง สิ่งสำคัญที่ส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองคือฉันมีลักษณะนิสัย และบุคลิกภาพอย่างไรเพื่อนำมาพัฒนาตนเอง

2. การเปลี่ยนแปลงตนเอง เราต้องยอมรับว่ามีบางสิ่งที่สามารถควบคุมได้และไม่สามารถควบคุมได้ การเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ เป็นผลสะสมมาจาก บุคคลที่อยู่รอบข้างของเรา ที่มีความสำคัญต่อชีวิตของเราได้ปฏิบัติต่อเรา เราสามารถเปลี่ยนมุมมองความคิดของเราได้ว่า สิ่งที่ผ่านมาล้วนเป็นอดีตที่เราไม่สามารถกลับไปเปลี่ยนแปลงได้ เราไม่สามารถเปลี่ยนแปลงคนอื่นให้คิดหรือปฏิบัติต่อเราได้ แต่เราสามารถเลือกที่จะปฏิบัติตนเองที่ส่งผลถึงคนอื่นได้ ไม่มีใครสามารถทำให้เรารู้สึกไม่ดี อารมณ์ไม่ดีขึ้นนอกจากเราจะยอมรับในสิ่งที่คนอื่นปฏิบัติต่อเรา

3. ให้สัญญากับตนเองว่า ชีวิตของเรา เราเป็นคนเลือกเอง อนาคตตัวเราเองเป็นคนกำหนด เก็บความผิดพลาดมาเป็นประสบการณ์ เพื่อการวางแผนการดำเนินชีวิตในอนาคต

4. สำรวจตนเองเรื่องการศึกษา การทำงานหรืออาชีพ ความสัมพันธ์ภายในครอบครัว จากสภาพความเป็นจริงที่พบเหตุผลที่จะเกิดขึ้น มีการพักผ่อนตามความเหมาะสม

ขั้นที่ 4 การตระหนักถึงพลังของการเปลี่ยนแปลงตนเองเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่ง สิ่งสำคัญคือต้องเข้าใจว่าการมีภาพลักษณ์ที่ไม่ดีมักเกิดจากความล้มเหลวทั้งที่เกิดขึ้นจริงและที่รับรู้ได้ อย่างไรก็ตาม สิ่งสำคัญคือต้องสังเกตว่าการเห็นคุณค่าในตนเองอย่างเหมาะสมนั้นมาจากการประสบความสำเร็จ สิ่งสำคัญคือต้องจำไว้ว่าความสำเร็จไม่ได้เกิดขึ้นทันทีเสมอไป บางครั้งเราอาจประสบความสำเร็จเล็กๆ น้อยๆ ใ่วระหว่างทาง จนกระทั่งวันหนึ่งเราตระหนักกว่าเราเป็นผู้ชนะทั้งในด้านการเรียน การทำงาน หรือชีวิตโดยทั่วไป

#### ขั้นที่ 5 เรียนรู้วิธีการเปลี่ยนแปลงตนเอง

การเปลี่ยนแปลงที่สำคัญก็คือการสร้างความรู้สึที่ดี มองตนเองในด้านดี รับผิดชอบชีวิตของตน วิธีการที่จะช่วยเปลี่ยนแปลงชีวิตด้วยตนเองมีดังนี้

1. ประเมินและยอมรับตนเอง ด้วยการสำรวจตนเองอย่างพิถีพิถันเพราะหว่ามีจุดอ่อน จุดแข็งอย่างไรบ้าง ชมสิ่งที่ดีแล้วเปลี่ยนแปลงไม่สนใจในสิ่งที่ไม่ชอบแล้วต้องจำไว้เสมอว่าไม่มีใครที่สมบูรณ์แบบ

2. การตรวจสอบความเชื่อและค่านิยมของเราเองเป็นแบบฝึกหัดที่มีคุณค่าในการทำ ความเข้าใจตัวเองให้ดีขึ้น การทำเช่นนี้ทำให้เราสามารถระบุความไม่สอดคล้องกันหรือส่วนที่ต้องปรับปรุงความเชื่อมั่นของเราได้ การเสริมสร้างรากฐานของศรัทธาถือเป็นความพยายามที่มีความหมายจริงๆ เกี่ยวข้องกับการทำความเข้าใจให้ลึกซึ้งยิ่งขึ้น ฝึกฝนความเชื่อของเราอย่างสม่ำเสมอ และการแสวงหาความรู้เพื่อเสริมสร้างศรัทธาของเรา กระบวนการนี้สามารถช่วยให้เรารับมือกับความท้าทายและตัดสินใจให้สอดคล้องกับค่านิยมของเราได้

3. กล้าเสี่ยงอย่างเหมาะสม ให้ลองคิดทบทวนเพื่อหาทางเลือกหลายๆทางด้วยความรอบคอบ เพื่อลดความเสี่ยงให้น้อยที่สุด และต้องไม่กลัวที่จะผิดพลาด เพราะการทำสิ่งใหม่มักมีโอกาสำเร็จอยู่แล้ว

4. นำความผิดพลาดมาเป็นบทเรียน เพราะความผิดไม่ใช่สิ่งแน่นอน เรียนรู้จากความผิดพลาดแล้วมองหาวิธีการใหม่ๆ และกลับไปทำด้วยความท้าทาย

5. มองเพื่ออนาคต เราไม่ควรยึดติดอยู่กับอดีตที่ผิดพลาด ควรพิจารณาความผิดพลาดในอดีตเพื่อนำมาเป็นบทเรียน ว่าเราได้ทำอะไรมาบ้างแล้ว และจะทำอะไรพัฒนาอะไรต่อไปในอนาคต

6. เลือกอยู่กับพลังงานด้านบวก ไม่ควรอยู่กับคนที่พุดจาตุถูก ด้อยค่า ไม่ให้เกียรติทั้งตัวเราและผู้อื่น ควรหาหนังสือที่ดีกลุ่มคนที่มีความคิดดีในการปรึกษาพูดคุย เพื่อที่จะช่วยให้เกิดการเห็นคุณค่าในตนเองมากยิ่งขึ้น

7. เรียกร้องความน่าเชื่อถือ ถ้าเราไม่ชอบพฤติกรรมใดๆที่ผู้อื่นแสดงออกต่อเรา ให้เราบอกสิ่งที่เราต้องการให้เขารู้ว่า เขาควรมีความเกรงใจและมีมารยาทแบบเดียวกับที่เราแสดงออกต่อเขา

จากการศึกษาสรุปได้ว่า การพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองจะเริ่มตั้งแต่วัยเด็กและต่อเนื่องไปจนถึงวัยเด็ก วัยเรียน และวัยรุ่น ความนับถือตนเองได้รับอิทธิพลจากการประเมินเชิงสะท้อนของผู้อื่น ที่ผู้อื่นประเมินเราผ่านภาษา คำพูด และภาษากาย นอกจากนี้ยังสามารถหล่อหลอมโดยการเปรียบเทียบตัวเรากับคนอื่นๆ ในสังคมได้อีกด้วย เป็นผลให้แต่ละคนอาจมีระดับคุณค่าในตนเองที่แตกต่างกัน

#### 2.4 องค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง

Coopersmith (1981 : 127 - 129) พบว่า ส่วนประกอบที่ส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองมี 2 ประเภท คือ ส่วนประกอบภายใน และส่วนประกอบภายนอก ซึ่งมีรายละเอียดสามารถสรุปได้ดังต่อไปนี้

ส่วนประกอบภายใน หมายถึง คุณลักษณะเฉพาะของบุคคลที่มีผลให้การเห็นคุณค่าในตนเองของแต่ละบุคคลแตกต่างกันออกไป ประกอบด้วย

1. ร่างกาย มีผลต่อความสัมพันธ์ของการเห็นคุณค่าในตนเอง ได้แก่ รูปร่างหน้าตาที่ดี ร่างกายมีความแข็งแรง เคลื่อนไหวได้คล่องแคล่ว บุคคลที่มีลักษณะทางร่างกายที่ดี มักจะมีการเห็นคุณค่าในตนเองและพอใจในตนเอง มากกว่าบุคคลที่มีลักษณะทางร่างกายที่ไม่ดี

2. ความสามารถทั่วไป สมรรถภาพและผลงาน ลักษณะทั้ง 3 ด้าน มีความสัมพันธ์ซึ่งกัน เพราะช่วยเสริมให้บุคคลมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองมากยิ่งขึ้น ซึ่งจะมีเรื่องความรู้ความสามารถเข้ามาเป็นตัวสนับสนุน ซึ่งบอกถึงความถี่ของการประสบความสำเร็จหรือความล้มเหลวในสิ่งที่กระทำ

3. สภาวะทางอารมณ์ สามารถสะท้อนถึงความรู้สึกพึงพอใจ ความรู้สึกที่มีความสุข ไม่มีความสุข ความรู้สึกวิตก ความกังวลที่เกิดขึ้นกับตัวบุคคล ทั้งที่เห็นชัดและไม่ชัด ซึ่งมีผลมาจากการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น และเราประเมินตนเองผ่านบุคคลอื่นที่มีปฏิสัมพันธ์ด้วย

4. ค่านิยมส่วนบุคคล บุคคลจะประเมินตัวเองกับสิ่งที่ก่อให้เกิดคุณค่า กับสิ่งที่เกี่ยวข้องกับอุดมคติของตัวเอง และมักนำเอาค่านิยมของสังคมมาเป็นตัวประเมินคุณค่าของตัวเอง ถ้าเกี่ยวข้องจะส่งผลให้การเห็นคุณค่าในตัวเองสูงไปด้วย



5. ความคาดหวัง การตัดสินใจคุณค่าของตัวเอง ส่วนหนึ่งเกิดจากการประเมินผลการปฏิบัติและความสามารถของตนเองกับเกณฑ์ความสำเร็จที่ตั้งไว้ ทั้งนี้เพราะประสบการณ์การที่ประสบความสำเร็จจะนำไปสู่ความหวังต่อความสำเร็จในครั้งต่อไป การสามารถปฏิบัติได้ตามเป้าหมายหรือดีกว่าเป้าหมายที่ตั้งไว้จะนำไปสู่การประเมินตัวเองว่ามีคุณค่า

6. เพศ แม้ว่าอคติในอดีตจะสนับสนุนผู้ชายและมอบหมายตำแหน่งที่มีอำนาจให้กับพวกเขา แต่ความก้าวหน้าทางสังคมก็เกิดขึ้นเพื่อจัดการกับความแตกต่างทางเพศ สิ่งสำคัญคือต้องตระหนักถึงความสำคัญของความเสมอภาคและการไม่แบ่งแยกในการสร้างสังคมที่ยุติธรรมและยุติธรรม ความสำเร็จควรได้รับการประเมินตามความสามารถ โอกาส และความพยายามของแต่ละคน ไม่ใช่พิจารณาจากเพศเพียงอย่างเดียว

องค์ประกอบภายนอก หมายถึง สิ่งแวดล้อมที่อยู่รอบตัวของบุคคลที่มีปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน ทำให้แต่ละบุคคลเกิดระดับการเห็นคุณค่าในตัวเองแตกต่างกันออกไป ประกอบด้วย

1. ความสัมพันธ์ของบิดา มารดาหรือครอบครัว ประสบการณ์ในอดีตของครอบครัวมีผลต่อการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตัวเอง ความสัมพันธ์ระหว่างพ่อและลูกเป็นสิ่งที่ทรงพลังมากรากฐานที่สำคัญในชีวิตเกิดจากความสัมพันธ์ภายในครอบครัว พ่อแม่ต้องแสดงความรักให้กำลังใจ ให้ความอบอุ่น ให้สิทธิเสรีภาพในการลงมือทำแก่เด็ก และต้องมีการกำหนดข้อจำกัดให้ชัดเจน ส่งเสริมด้วยการชื่นชมหรือให้รางวัล มากกว่าการว่ากล่าวหรือการลงโทษ

2. สถานศึกษาและการศึกษา สถานศึกษาเป็นสถานที่ที่ช่วยส่งเสริมและสนับสนุนต่อจากที่บ้าน ให้นักเรียนมีความรู้สึกมั่นใจ เชื่อมั่นในความสามารถ ทักษะ รู้จักการแก้ไขปัญหาต่างๆ ทำให้รู้สึกว่าตัวเองได้รับการยอมรับจากเพื่อนและครู จึงเป็นเหตุทำให้เกิดการเห็นคุณค่าในตัวเอง

3. บทบาททางสังคม ได้แก่ ตำแหน่งหน้าที่ในการทำงาน ตำแหน่งทางสังคม ตระกูล สถานภาพทางเศรษฐกิจ ที่พักอาศัย ทำให้การได้รับการปฏิบัติที่แตกต่างกัน จึงเกิดการเปรียบเทียบตัวเองกับบุคคลอื่น ผลต่อการมองเห็นคุณค่าในตนเอง

4. เพื่อนและสังคม การที่บุคคลเปรียบเทียบตัวเองกับบุคคลอื่น เกิดจากการมีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนและบุคคลอื่นๆ ในสังคมเรื่องของทักษะ ความสามารถ ความถนัด ทำให้เกิดความรู้สึกยอมรับหรือไม่ยอมรับ สิ่งส่งผลกระทบต่อการเห็นคุณค่าในตัวเอง

Rosenberg (1979) การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นแนวคิดที่หลากหลายซึ่งสามารถแบ่งออกเป็น 2 มิติ การตระหนักรู้ในตนเองและการประเมินตนเอง การตระหนักรู้ในตนเองหมายถึงความเข้าใจและความรู้ที่บุคคลมีเกี่ยวกับตนเองในบริบทของสถานะทางสังคมและ

ตำแหน่งในสังคม ซึ่งรวมถึงการจดจำอัตลักษณ์เฉพาะของตน เช่น การเป็นพ่อแม่ เพื่อน หรือสมาชิกของชุมชนใดชุมชนหนึ่ง การตระหนักรู้ในตนเองทำให้แต่ละบุคคลมีความรู้สึกว่าเป็นใครและผู้อื่นเป็นใคร ในทางกลับกัน การประเมินตนเองเกี่ยวข้องกับการตัดสินตนเองของบุคคล และการเปรียบเทียบกับผู้อื่นหรือปัจจัยภายนอก มันกำหนดการรับรู้ของแต่ละบุคคลเกี่ยวกับคุณค่าและความภาคภูมิใจของตนเอง จากมุมมองทางสังคมวิทยา ความนับถือตนเองสามารถมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของแต่ละบุคคลในทิศทางที่ต่างกัน ปัจจัยหลายประการที่อาจส่งผลต่อความภาคภูมิใจในตนเอง ปัจจัยเหล่านี้รวมถึงสภาพแวดล้อมโดยทั่วไป ความสามารถส่วนบุคคล ค่านิยม และทัศนคติของบุคคล สภาพแวดล้อมทั่วไปหมายถึงสภาวะและสถานการณ์ที่บุคคลเผชิญในชีวิตประจำวัน เมื่อสภาพแวดล้อมทั่วไปเอื้ออำนวยและตอบสนองความต้องการของแต่ละบุคคล ก็จะส่งผลดีต่อความภาคภูมิใจในตนเองของพวกเขา ความสามารถและประสบการณ์ส่วนบุคคลยังมีบทบาทสำคัญในการสร้างความภาคภูมิใจในตนเอง การบรรลุเป้าหมายส่วนตัวและการตระหนักถึงความสามารถของตนเองจะช่วยเพิ่มความมั่นใจในตนเองและส่งผลเชิงบวกต่อความภาคภูมิใจในตนเอง นอกจากนี้ การมีค่านิยมและทัศนคติที่สอดคล้องกับบรรทัดฐานทางสังคมสามารถส่งเสริมการยอมรับตนเองและเพิ่มความนับถือตนเอง โดยรวมแล้ว ความนับถือตนเองได้รับอิทธิพลจากปัจจัยต่างๆ รวมถึงการตระหนักรู้ในตนเอง การประเมินตนเอง สภาพแวดล้อมโดยทั่วไป ส่วนบุคคล ความสามารถ ค่านิยม และทัศนคติ การทำความเข้าใจและจัดการกับปัจจัยเหล่านี้สามารถช่วยให้บุคคลพัฒนาและรักษาระดับความภาคภูมิใจในตนเองได้ดี

จากการศึกษาดังกล่าวสรุปได้ว่า องค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง ซึ่งเกิดจากการประเมินตนเองไปในทิศทางที่สูงหรือต่ำ ขึ้นอยู่กับองค์ประกอบภายในตน เช่น ลักษณะทางกายภาพ ความสามารถ ภาวะทางอารมณ์ ค่านิยมส่วนตัว ระดับความมุ่งหวัง และองค์ประกอบภายนอก เช่น สภาพแวดล้อมที่บุคคลมีปฏิสัมพันธ์ ครอบครัว เพื่อน และสังคม

### 3. แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับวัยรุ่น

#### 3.1 ความหมายของวัยรุ่น

คำว่า วัยรุ่น ในภาษาอังกฤษหมายความว่า “adolescence” มีรากศัพท์มาจากภาษาลาตินว่า “adolescere” หมายถึง การเติบโตสู่ผู้ใหญ่ (to grow into adulthood) เป็นช่วงวัยที่มีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว และมีการเปลี่ยนแปลงเข้าสู่วุฒิภาวะทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม เป็นจุดเปลี่ยนช่วงหนึ่งของชีวิต เนื่องจากเป็นช่วงรอยต่อของวัยเด็กที่กำลังจะเปลี่ยนไปสู่ผู้ใหญ่ มีการเปลี่ยนแปลงต่างๆที่เกิดขึ้นอย่างรวดเร็วต่อเนื่อง ส่งผลให้ต้องมีความรับผิดชอบมากขึ้น โดยเฉพาะในช่วงต้นของวัยจะมีการเปลี่ยนแปลงหลายอย่างเกิดขึ้น ซึ่งการ

เปลี่ยนแปลงจะส่งผลต่อความสัมพันธ์ระหว่างกลุ่มวัยรุ่นด้วยกันเองและบุคคลที่อยู่รอบข้าง ถ้าหากกระบวนการเปลี่ยนแปลงเป็นไปอย่างเหมาะสม จะช่วยให้วัยรุ่นสามารถปรับตัวได้อย่างเหมาะสมและเกิดการพัฒนาการด้านอื่นๆเป็นไปด้วยดี (Steinberg, 2014; สุวรรณ เรืองกาญจน เศรษฐี, 2551; อภรณ์ ดীনาน, 2551)

ความหมายของวัยรุ่น และการกำหนดช่วงอายุของวัยรุ่น ได้มีหน่วยงานและนักวิชาการได้ให้ความหมายไว้หลากหลาย ดังนี้

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

WHO (2011) ให้ความหมายคำว่า “วัยรุ่น” ไว้ 3 ลักษณะ คือ มีพัฒนาการด้านร่างกายโดยมีวุฒิภาวะทางเพศ มีพัฒนาการทางด้านจิตใจโดยมีการพัฒนาจากวัยเด็กไปเป็นวัยรุ่นและมีการเปลี่ยนแปลงสภาวะทางด้านเศรษฐกิจเป็นบุคคลที่สามารถประกอบอาชีพ มีรายได้สามารถดูแลรับผิดชอบและพึ่งพาตนเองได้ และได้กำหนดอายุของวัยรุ่นอยู่ระหว่าง 10-19 ปี

จากการศึกษาความหมายดังกล่าว ผู้วิจัยสรุปได้ว่า วัยรุ่น เป็นช่วงวัยที่สำคัญเนื่องจากมีการเปลี่ยนแปลงในหลากหลายมิติ ทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ จิตใจ สภาวะทางสังคม ความรับผิดชอบต่อตนเองและผู้อื่น การเปลี่ยนแปลงต่างๆที่เกิดขึ้นกับวัยรุ่นจึงมีผลต่อความสัมพันธ์กับกลุ่มวัยรุ่นด้วยกันเอง และมีผลต่อความสัมพันธ์กับบุคคลที่อยู่รอบข้าง

### 3.2 การแบ่งช่วงของวัยรุ่นและพัฒนาการของวัยรุ่น

การแบ่งกลุ่มหรือช่วงอายุของวัยรุ่น เป็นเรื่องจริงที่การแบ่งแยกหรือช่วงอายุของวัยรุ่นอาจแตกต่างกันไปตามทฤษฎีและโครงสร้างทางสังคมที่แตกต่างกัน ในปัจจุบันนี้เป็นไปได้ที่คนเราอาจมีช่วงวัยรุ่นนานกว่าเมื่อก่อน องค์การอนามัยโลกกำหนดช่วงอายุของวัยรุ่นไว้ระหว่าง 10 ถึง 19 ปี ซึ่งสอดคล้องกับมุมมองของพนมเกตุมาน นอกจากนี้ Louella Cole ยังแบ่งช่วงอายุของวัยรุ่นตามอายุระหว่าง 13 ถึง 21 ปี ตามบริบทของสังคมไทย ผู้วิจัยเห็นด้วยกับการกำหนดช่วงอายุขององค์การอนามัยโลกและพนมเกตุมาน ซึ่งอยู่ระหว่าง 10 ถึง 19 ปี โดยทั่วไปช่วงวัยรุ่นสามารถแบ่งได้เป็น 3 ระยะ ได้แก่ วัยรุ่นตอนต้น วัยรุ่นตอนกลาง และวัยรุ่นตอนปลาย (WHO, 2014; พนม เกตุมาน, 2550)

1. วัยรุ่นตอนต้น (Early Adolescence) ช่วงอายุระหว่าง 10-13 ปี เป็นช่วงต้นของการเปลี่ยนแปลงเข้าสู่วัยรุ่นตอนต้น ในช่วงนี้เป็นช่วงที่มีการเปลี่ยนแปลงสภาวะทางด้านร่างกายทุกระบบ แต่วัยรุ่นจะยังมีพฤติกรรมที่ค่อนข้างไปทางเด็ก โดยเขาจะยังมีความคิดกังวล



เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย ซึ่งส่งผลให้จิตใจเกิดการแปรปรวนและทำให้เกิดอารมณ์หงุดหงิดได้ง่าย

2. วัยรุ่นตอนกลาง (Middle Adolescence) ช่วงอายุระหว่าง 14-16 ปี เป็นช่วงที่มีความทับซ้อนของพฤติกรรมระหว่างความเป็นเด็กและผู้ใหญ่ เริ่มมีความคิดที่เป็นเหตุเป็นผล มีมุมมอง ค่านิยมและทัศนคติเป็นของตนเอง ต้องการหาอัตลักษณ์และอุดมการณ์ของตัวเอง เพื่อต้องการมีความเป็นตัวของตัวเอง

3. วัยรุ่นตอนปลาย (Late Adolescence) ช่วงอายุระหว่าง 17-19 ปี เป็นช่วงที่สภาพร่างกายเติบโตอย่างเต็มที่โดยสมบูรณ์และบรรลุภาวะตามกฎหมาย เริ่มมีความผูกพันกับเพื่อนต่างเพศ อยู่ในช่วงของการตั้งเป้าหมายและตัดสินใจเลือกอาชีพที่เหมาะสม เพื่อกำหนดจุดมุ่งหมายในชีวิต

พัฒนาการของวัยรุ่นประกอบด้วย พัฒนาการด้านร่างกาย พัฒนาการด้านจิตใจและด้านสติปัญญา พัฒนาการทางอารมณ์ และพัฒนาการทางสังคม ซึ่งเด็กผู้หญิงจะเข้าสู่ช่วงของวัยรุ่นเร็วกว่าเด็กผู้ชายในวัยเดียวกัน (พนม เกตุมาน, 2550; พรพิมล เจียมนาครินทร์, 2539; อุสา สุทธิสาคร, 2559) ได้มีการกล่าวดังนี้

1. พัฒนาทางด้านร่างกาย ได้แก่ การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายทั่วไป เช่น เสียงแตก, กล้ามเนื้อและกระดูกเจริญเติบโต, ร่างกายโตขึ้นอย่างรวดเร็ว การเปลี่ยนแปลงทางเพศ เช่น หนองคร่า, อวัยวะเพศโตขึ้น, มีขนขึ้นบริเวณอวัยวะเพศ ผู้หญิงจะมีไขมันสะสมมากกว่าผู้ชาย แต่ผู้ชายมีกล้ามเนื้อมากกว่า ผู้หญิงจะมีประจำเดือนครั้งแรก ซึ่งเป็นสัญญาณเข้าสู่วัยรุ่น ทั้งสองเพศจะมีกลิ่นตัวและสิวเพิ่มมากขึ้น

2. พัฒนาการด้านจิตใจและด้านสติปัญญา วัยนี้ บุคคลจะได้รับการพัฒนาด้านจิตใจและสติปัญญาอย่างมาก พวกเขาพัฒนาสติปัญญาที่สูงขึ้นและสามารถสร้างความคิดที่เป็นรูปธรรมได้ พวกเขามีความสามารถในการคิดอย่างมีวิจารณญาณ วิเคราะห์ข้อมูล และสังเคราะห์แนวคิดต่างๆ พวกเขาสามารถแก้ปัญหาได้หลากหลายและมีจินตนาการมากมาย ในช่วงวัยรุ่นพวกเขาเริ่มได้รับความสามารถทางสติปัญญาของผู้ใหญ่ แม้ว่าพวกเขาอาจยังแสดงอาการไร้ความคิดและหุนหันพลันแล่นอยู่บ้างก็ตาม พวกเขาเริ่มพัฒนาเอกลักษณ์เฉพาะตัวและแสดงออกถึงความชอบและความสามารถของพวกเขา อีกทั้งยังพัฒนาภาพลักษณ์ของตนเอง ประเมินตนเองในด้านต่างๆ เช่น รูปร่างหน้าตา จุดแข็ง จุดอ่อน และความเชื่อส่วนบุคคล

นอกจากนี้วัยรุ่นยังมีความปรารถนาอย่างแรงกล้าที่จะได้รับการยอมรับจากผู้อื่น โดยเฉพาะเพื่อนฝูง พวกเขามักจะขอการรับรองและอนุมัติจากเพื่อน และพยายามปรับตัวให้

เข้ากับกลุ่มใดกลุ่มหนึ่งได้ การพัฒนาความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองก็เป็นสิ่งสำคัญสำหรับวัยรุ่นเช่นกัน เนื่องจากช่วยให้พวกเขาสร้างความมั่นใจในความสามารถของตนเองและเห็นคุณค่าในตนเอง วัยรุ่นมักจะมีบุคลิกที่เป็นเอกลักษณ์ของตนเอง และเห็นคุณค่าของความเป็นอิสระและเสรีภาพของตน พวกเขาอาจต่อต้านการปฏิบัติตามกฎและข้อบังคับที่เข้มงวด และชอบที่จะเชื่อความคิดและสัญชาตญาณของตนเอง ซึ่งบางครั้งอาจทำให้พวกเขาอ่อนแอต่อพฤติกรรมหุนหันพลันแล่นและรับความเสี่ยงได้มากขึ้น การมีความยับยั้งชั่งใจและการควบคุมตนเองเป็นสิ่งสำคัญสำหรับวัยรุ่นเนื่องจากช่วยให้พวกเขาตัดสินใจได้อย่างมีความรับผิดชอบ การสนับสนุนให้พวกเขาทำงานอย่างอิสระและประสบความสำเร็จจะช่วยเพิ่มความมั่นใจในตนเองและสอนให้พวกเขาเห็นความสำคัญของการมีวินัยในตนเอง ในวัยนี้ วัยรุ่นก็เริ่มพัฒนาความสามารถทางปัญญาของตนเอง รวมถึงการคิดอย่างเป็นระบบ พวกเขาเรียนรู้ที่จะใช้ความคิดอย่างมีประสิทธิภาพและคำนึงถึงอารมณ์ของผู้อื่นในการตัดสินใจ อย่างไรก็ตาม พวกเขาอาจพบกับอารมณ์ปั่นป่วน เช่น ความหงุดหงิด ความเครียด ความโกรธ และแม้กระทั่งภาวะซึมเศร้าในช่วงที่ไม่สามารถอธิบายได้ บางครั้งอารมณ์เหล่านี้อาจนำไปสู่พฤติกรรมกระทำผิดหรือก้าวร้าว ซึ่งส่งผลต่อการเรียนรู้และการพัฒนาด้านจริยธรรม วัยรุ่นมักจะพัฒนาแนวคิดในอุดมคติและสำนึกผิดอย่างแรงกล้า พวกเขาอาจมีระบบมโนธรรมของตนเองและมีความปรารถนาที่จะเป็นคนชอบธรรมในสังคม พวกเขาอาจรู้สึกมีความโน้มเอียงอย่างมากที่จะช่วยเหลือผู้อื่นและเป็นที่ยอมรับของพวกเขา เมื่อเผชิญกับการกระทำผิด พวกเขาอาจแสดงความคับข้องใจด้วยการวิพากษ์วิจารณ์พ่อแม่หรือครูโดยตรงและรุนแรง การต่อต้านและการประท้วงเป็นเรื่องปกติเมื่อพวกเขาเริ่มรู้ถึงการแสวงหาผลประโยชน์ การกดขี่ หรือความไม่เท่าเทียมกัน แม้ว่าการควบคุมตนเองอาจไม่ได้รับการพัฒนาอย่างเต็มที่ในช่วงวัยรุ่นตอนต้น แต่มีแนวโน้มที่จะดีขึ้นเมื่อวัยรุ่นเติบโตเป็นผู้ใหญ่ พวกเขาค่อยๆ พัฒนาระบบจริยธรรมที่สมบูรณ์มากขึ้น เช่นเดียวกับผู้ใหญ่ หากวัยรุ่นขาดความยับยั้งชั่งใจที่ดีหรือมีปัญหาในการควบคุมทางอารมณ์ พ่อแม่และผู้ปกครองจะต้องให้คำแนะนำ การสนับสนุน และขอบเขตที่เหมาะสมเป็นสิ่งสำคัญ การส่งเสริมการสื่อสารแบบเปิดและช่วยให้พวกเขาพัฒนากลไกการรับมือที่ดีก็อาจเป็นประโยชน์ได้เช่นกัน

3. พัฒนาการด้านอารมณ์ สามารถแบ่งออกได้เป็น 2 ด้านคือ อารมณ์เชิงบวกคือ อารมณ์ที่มีสุข และอารมณ์เชิงลบคืออารมณ์ที่มีความทุกข์ วัยนี้จะมีอารมณ์ด้านต่างๆเหมือนวัยเด็ก แต่ในช่วงของวัยรุ่นจะแสดงอารมณ์ชัดเจนมากขึ้นกว่าวัยเด็ก (อุสา สุทธิสาคร, 2559)

อารมณ์เชิงบวก เช่น สุขและความรัก มีบทบาทสำคัญในความเป็นอยู่ที่ดีโดยรวมของเรา สุขคือสภาวะของความพึงพอใจและเชื่อมโยงอย่างใกล้ชิดกับการมี

สุขภาพที่ดี ช่วยให้เราอารมณ์ขึ้นและแสดงอารมณ์ออกมาได้อย่างเหมาะสม เช่น การหัวเราะ หรือการบอกความลับกับคนที่เรารัก การมีส่วนร่วมในกิจกรรมที่ยกระดับจิตวิญญาณของเราและ ทำให้เรามีความสุขสามารถช่วยรักษาอารมณ์ไว้ได้ ในทางกลับกัน ความรักคือความผูกพันทาง อารมณ์ที่สามารถแสดงออกได้ในสามด้าน: ความรู้สึก ความคิด และการกระทำ ในแง่ของ ความรู้สึก ความรักประกอบด้วยความรู้สึกเสนาหา ความชอบ และความสุขเมื่อได้อยู่ใกล้ใครสักคน ด้านความคิดคือการรับรู้ถึงคนที่เรารักในแง่บวก ตระหนักถึงคุณค่าและความสำคัญของพวกเขา และปรารถนาความสุขอย่างแท้จริง สุดท้ายนี้ การกระทำด้วยความรักเกี่ยวข้องกับการปฏิบัติต่อกันด้วยความเมตตา ความเอาใจใส่ และการเอาใจใส่ และการดูแลรักษาความสัมพันธ์ การปลุกฝัง อารมณ์เชิงบวก เช่น ความสุขและความรัก สามารถมีส่วนอย่างมากต่อความเป็นอยู่โดยรวมของเราและเสริมสร้างความสัมพันธ์ของเรากับผู้อื่น

อารมณ์เชิงลบหรืออารมณ์ที่เป็นทุกข์ประกอบด้วยความกลัว (fear) ความกังวล วิตกกังวล ความโกรธ ความอิจฉาริษยา และความโศกเศร้า ความกลัวอาจเกิดจาก ปრაการณทางธรรมชาติหรือสิ่งที่ไม่รู้ก็ได้ ความกังวลคือความกลัวที่ไม่รุนแรงจนทำให้ยึดติด หรือเขินอาย ความวิตกกังวลเป็นรูปแบบหนึ่งของความวิตกกังวลที่รุนแรงกว่า และสามารถแบ่ง ออกเป็นอาการหวาดระแวง ซึ่งเกิดจากความรู้สึกต่ำต้อย และความวิตกกังวลทางสังคม ซึ่งมีต้น กำเนิดมาจากความกลัวการเข้าสังคมและการถูกวิพากษ์วิจารณ์ ความโกรธเกิดจากความ หงุดหงิดเมื่อเป้าหมายถูกขัดขวาง ความหึงหวงคือความกลัวที่จะสูญเสียสถานะหรือความสำคัญ ความเศร้าส่วนใหญ่เกิดจากปัจจัยทางสังคมและอาจส่งผลเสียต่อสุขภาพจิต อารมณ์เหล่านี้ ต้องการการสนับสนุนจากเพื่อน ครอบครัว ผู้ใหญ่ และสังคมเพื่อผ่านมันไป

4. พัฒนาการด้านสังคม ในช่วงวัยรุ่นแต่ละคนมักจะประสบกับการเปลี่ยนแปลง ในความสัมพันธ์กับครอบครัว พวกเขาอาจไม่ใกล้ชิดกับพ่อแม่และพี่น้องเหมือนเมื่อก่อน เนื่องจาก ความสนใจเริ่มเปลี่ยนไปสู่เพื่อน วัยรุ่นมักจะใช้เวลากับเพื่อนฝูงเป็นจำนวนมาก ทำกิจกรรม กลางแจ้งต่างๆ และเข้าสังคม พวกเขาเริ่มพัฒนาความสนใจในเพศตรงข้ามและตระหนักถึง ปัญหาทางสังคมและสิ่งแวดล้อมมากขึ้น ในขณะที่พวกเขาผ่านขั้นตอนนี้ วัยรุ่นก็เริ่มปรับตัวให้เข้า กับกลุ่มทางสังคมและปฏิบัติตามกฎและข้อบังคับ พวกเขาพัฒนาความสามารถในทักษะทาง สังคม เช่น การสื่อสาร การเจรจา การแก้ปัญหา การประนีประนอม ความยืดหยุ่น และความ ร่วมมือ ทักษะทางสังคมเหล่านี้จำเป็นสำหรับการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีและพัฒนาบุคลิกภาพ เชิงบวก การเรียนรู้เกี่ยวกับสังคมในช่วงวัยรุ่นช่วยให้บุคคลเข้าใจแง่มุมต่างๆ ของชีวิต และเลือก อาชีพที่เหมาะสมกับตนเอง อีกทั้งยังทำให้พวกเขาสามารถสร้างสภาพแวดล้อมทางสังคมที่ดีให้กับ

ตนเองได้ในอนาคต สิ่งสำคัญที่ควรทราบคือวัยรุ่นต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาในด้านต่างๆ พร้อมๆ กัน รวมถึงการพัฒนาทางกายภาพ การพัฒนาความรู้ความเข้าใจ และการพัฒนาสังคม การทำความเข้าใจการเปลี่ยนแปลงเหล่านี้และการมีส่วนร่วมอย่างแข็งขันในการพัฒนาสังคมจะช่วยให้วัยรุ่นสร้างรากฐานที่แข็งแกร่งสำหรับความสัมพันธ์ที่ดีของมนุษย์และ ชีวิตที่สมบูรณ์ ทักษะทางสังคมที่ดีและความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งเป็นสิ่งสำคัญสำหรับความเป็นอยู่ที่ดีและการเติบโตส่วนบุคคล

จากการศึกษาสรุปได้ว่า วัยรุ่นมีช่วงอายุระหว่าง 10-19 ปี โดยทั่วไปจะแบ่งช่วงของวัยรุ่นออกเป็น 3 ช่วงคือ วัยรุ่นตอนต้นอยู่ในช่วงระหว่างอายุ 10-13 ปี วัยรุ่นตอนกลางอยู่ในช่วงระหว่างอายุ 14-16 ปี วัยรุ่นตอนปลายอยู่ในช่วงระหว่างอายุ 17-19 ปี โดยวัยรุ่นผู้หญิงจะมีพัฒนาการเข้าสู่ช่วงวัยรุ่นเร็วกว่าผู้ชาย และพัฒนาการของวัยรุ่นประกอบไปด้วย พัฒนาการด้านร่างกาย พัฒนาการด้านจิตใจและด้านสติปัญญา พัฒนาการด้านอารมณ์เชิงบวก อารมณ์เชิงลบ และพัฒนาการด้านสังคม

#### 4. โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม)

##### 4.1 ประวัติโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม)

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 หลายสาขาวิชา ตามความต้องการของผู้เรียน ผู้เรียนมีโอกาสเลือกเรียนตามความถนัด ความสามารถ และความพอใจ ผลการเรียนการสอน "มัธยมแบบประสม" นี้ ทำให้กระทรวงศึกษาธิการหันมาสนใจจัดตั้งโรงเรียนมัธยมแบบประสมทั้งในกรุงเทพมหานคร (ที่โรงเรียนสามเสนวิทยาลัย) และต่างจังหวัดอีกเกือบ

50 โรง 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 เป็นเงินที่ได้รับการจัดสรรจากสำนักงบประมาณ 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 เพื่อปรับปรุงสภาพภูมิสถาปัตยกรรมให้สวยงามร่มรื่น

พ.ศ. 2544 สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี เสด็จมาเป็นประธานในพิธีเปิดอาคารอเนกประสงค์ 8 ชั้น ซึ่งได้ชื่อจากการประกวดโดยศิษย์เก่าและศิษย์ปัจจุบันว่า “อาคารวิทย์วิโรฒ” และทรงแสดงปาฐกถา เรื่อง “การศึกษาของผู้ด้อยโอกาส” ณ ห้องสมุด เมื่อวันที่ 12 พฤศจิกายน 2545

พ.ศ. 2545 ทำพิธีเททองหล่อพระพุทธรูปประจำโรงเรียน “พระพุทธรูปมงคลสาธุชน อภิวัตน์” และพระพุทธรูปญาณ เจ้าอาวาสวัดประยุรวงศาวาสวรวิหาร บรรจุพระบรมสารีริกธาตุที่



ได้รับพระราชทานจากสมเด็จพระสังฆราชที่พระเกต 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 สาขิต มศว ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม) เปิดสอนนักเรียนชั้นปีที่ 8-13 (Year 8-13) ซึ่งการเรียนการสอนใช้หลักสูตร IGCSE ของประเทศอังกฤษ

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

พ.ศ. 2555 โรงเรียนได้รับพระราชทานชื่อศูนย์ต้นแบบพัฒนาศักยภาพเด็กที่มีความต้องการพิเศษ จากสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี โดยมีหนังสือจากสำนักราชเลขาธิการ สอนจิตรลดา พระราชทานชื่อศูนย์ดังกล่าวว่า “ศักยวิโรฒ” เมื่อวันที่ 24 กรกฎาคม 2555 และสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี เสด็จพระราชดำเนินทรงเปิด “อาคารเฉลิมพระเกียรติ 80 พรรษา 5 ธันวาคม 2550” และทรงเปิด “ศูนย์ศักยวิโรฒ” 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 คนครัวและลูกจ้างจำนวน 29 คน (ฝ่ายมัธยม, 2561)

## 4.2 การจัดการศึกษาของโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม)

### มาตรฐานด้านกระบวนการ

1. จัดหลักสูตรด้านศึกษาศาสตร์ระดับอุดมศึกษา และให้บริการทางการศึกษาขั้นพื้นฐานให้ได้คุณภาพ เพื่อพัฒนาคุณภาพของนิสิตและเยาวชนให้เป็นที่ยอมรับของสังคม
2. จัดการฝึกสอน ฝึกงาน ฝึกประสบการณ์วิชาชีพครูแก่นิสิต รวมทั้งจัดการอบรมวิชาการแก่บุคลากรทางการศึกษาทั่วไปตามมาตรฐานวิชาชีพครู
3. ศึกษาทดลองด้านกระบวนการเรียนรู้ทางการศึกษาขั้นพื้นฐานแก่เยาวชนที่มีความสามารถด้านต่างๆ
4. จัดระบบการเรียนการสอนบนพื้นฐานเทคโนโลยีสารสนเทศ
5. จัดระบบการเรียนรู้ที่เน้นการปฏิบัติอย่างสร้างสรรค์ ผสมผสานกับการสร้างจิตสำนึกในการอนุรักษ์ธรรมชาติ
6. วิจัยและพัฒนานวัตกรรมทางการศึกษาให้เป็นศูนย์ต้นแบบ ตลอดจนเผยแพร่องค์ความรู้ในรูปของสาธิตเครือข่ายแก่สถาบันการศึกษาทั่วไป
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 ความสามารถด้านต่างๆ อย่าง ต่อเนื่อง

2. บุคลากรทางการศึกษาเป็นครุมืออาชีพ มีความรู้ มีทักษะ มีความสามารถในการจัดการและพัฒนาระบบการเรียนรู้อุ้และสามารถถ่ายทอดองค์ความรู้ในวิชาชีพครูให้แก่นิสิต เยาวชนและบุคลากรทางการศึกษา

3. มีแผนพัฒนาการศึกษาระยะยาว (5 ปี) และแผนงานประจำปี ที่สอดคล้องกับ ยุทธศาสตร์และนโยบายของสถาบันและมหาวิทยาลัย

4. สถาบันมีหลักสูตรที่เหมาะสมกับนิสิต เยาวชนและท้องถิ่น

5. สถาบันมีงบประมาณและเทคโนโลยีสนับสนุนให้บุคลากรใช้นวัตกรรมในการจัดการเรียนการสอนและการทำงาน วิจัยและสร้างผลงานทางวิชาการเพื่อพัฒนานวัตกรรมทางการศึกษาและเผยแพร่ผ่านสื่อต่างๆ

6. ผู้บริหารมีความเป็นผู้นำ มีคุณธรรมและศักยภาพในการบริหารจัดการ

7. อาคารสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวกเอื้ออำนวยต่อการเรียนการสอน

8. ดัชนีบ่งชี้มาตรฐานการศึกษาที่ชัดเจนและมีกระบวนการในการประกันคุณภาพที่เป็นเสมือนกลไกในระบบการทำงานของสถาบันที่มีคุณภาพ

9. ระบบบริหารจัดการสาธิตเครือข่าย เป็นอิสระและชัดเจน

10. ผู้ปกครองและชุมชนมีส่วนส่งเสริมและสนับสนุนการจัดการศึกษา

จุดเน้นของโรงเรียน คือ การจัดการระบบการเรียนรู้อุ้ให้สอดคล้องกับความสนใจและความถนัดของผู้เรียน โดยคำนึงถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล (ตามแนวคิดทฤษฎีพหุปัญญา)

แนวคิดในการจัดหลักสูตรของโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม) ประกอบด้วย

1. หลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม)

วิสัยทัศน์ เป็นต้นแบบการจัดนวัตกรรมการศึกษาขั้นพื้นฐานบนฐานการวิจัย ที่มุ่งเน้นผู้เรียนเป็นสำคัญโดยผู้เรียนทุกคนสามารถเรียนรู้และพัฒนาตนเองได้เต็มศักยภาพ มีความรอบรู้วิชาการ ชำนาญเทคโนโลยี มีวินัยและคุณธรรม เป็นแกนนำสังคม ด้วยกระบวนการคิดเชิงวิทยาศาสตร์ สามารถใช้ภาษาในการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ ยึดมั่นและปฏิบัติตามหลักธรรมคำสอนของศาสนาที่ตนเองนับถือ มีคุณธรรมจริยธรรม มีจิตสำนึกในความเป็นพลเมืองไทยและพลเมืองโลก ยึดมั่นในการปกครองตามระบอบประชาธิปไตยอันมีพระมหากษัตริย์ทรงเป็นประมุขตระหนักในคุณค่าและดำรงรักษาศิลปวัฒนธรรมไทยตลอดจนให้ผู้เรียนมีเจตคติต่อการศึกษาต่อการประกอบอาชีพรวมถึงการศึกษาเรียนรู้ตลอดชีวิต

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 มีวินัยและปฏิบัติตนตามหลักธรรมของพระพุทธศาสนา 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

## 5. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

### 5.1 งานวิจัยในต่างประเทศ

Wassman และ Iso-Ahola (1985, pp.63-70) ได้ศึกษา เรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างการมีส่วนร่วมในนันทนาการกับภาวะซึมเศร้าในผู้ป่วยจิตเวช เพื่อตรวจสอบว่ามีความสัมพันธ์ระหว่างการมีส่วนร่วมในการพักผ่อนหย่อนใจและภาวะซึมเศร้าหรือไม่ พบว่า บันทึกของผู้ป่วย 14 รายที่ได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นโรคไบโพลาร์หรือภาวะซึมเศร้าที่สำคัญได้รับการตรวจสอบในช่วงเวลา 30 วัน ในการศึกษานี้ได้บันทึกการเข้าร่วมนันทนาการและการใช้เวลาว่างที่มีอยู่มาเปรียบเทียบกับบันทึกทางการแพทย์ของการให้คะแนนภาวะซึมเศร้ารายวัน สมมติฐานที่ทดสอบคือยิ่งความถี่ในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการสูงขึ้นระดับของภาวะซึมเศร้าก็ควรจะลดลง ข้อมูลสนับสนุนสมมติฐานนี้โดยให้ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เชิงลบอย่างมีนัยสำคัญที่  $-0.69$  ระหว่างการมีส่วนร่วมในนันทนาการโดยรวมและการให้คะแนนภาวะซึมเศร้า ความสัมพันธ์เชิงลบระหว่างตัวแปรเหล่านี้แตกต่างกันไปตั้งแต่  $-0.83$  ถึง  $-0.56$  ขึ้นอยู่กับประเภทของข้อมูลที่ตรวจสอบ

ผลการวิจัยยังแสดงให้เห็นว่าความสัมพันธ์เชิงลบระหว่างการมีส่วนร่วมในนันทนาการแบบมีโครงสร้างและภาวะซึมเศร้ามีมากกว่าความสัมพันธ์เชิงลบระหว่างการมีส่วนร่วมในนันทนาการที่ไม่มีโครงสร้างและภาวะซึมเศร้า การค้นพบนี้ภายใต้ข้อจำกัดของการศึกษานับสนับสนุนความสำคัญของโปรแกรมนันทนาการที่มีโครงสร้างในสิ่งอำนวยความสะดวกสำหรับผู้ที่มีอาการซึมเศร้า

Collins, Valerius, King, และ Graham (2001, pp.38-47) ได้ศึกษา เรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาวิทยาลัยกับความถี่และความสำคัญของการมีส่วนร่วมในกิจกรรมนันทนาการ พบว่า อายุเฉลี่ยของผู้ตอบแบบสอบถาม 198 คน คือ 26 ปี โดยนักเรียนส่วนใหญ่อายุระหว่าง 19 ถึง 27 ปี ผู้หญิงประกอบด้วย 51 เปอร์เซ็นต์ (n = 100) ของกลุ่มตัวอย่างและ 62 เปอร์เซ็นต์ (n = 122) เป็นนักเรียนเต็มเวลา จากการวิเคราะห์ความแปรปรวน (ANOVA) ถูกใช้เพื่อทดสอบสมมติฐานคะแนนความนับถือตนเองไม่แตกต่างกันตามความถี่และการรับรู้ความสำคัญของการมีส่วนร่วมในกิจกรรมยามว่างกีฬาหรือนันทนาการ ผลลัพธ์จากการวิเคราะห์ ANOVA ระบุว่า "ความถี่" ของการมีส่วนร่วมไม่ได้แสดงผลกระทบหลักอย่างมีนัยสำคัญต่อคะแนนความนับถือตนเอง ( $F(2,186) = 1.3, p = .265$ ) ในขณะที่ระดับการรับรู้ "ความสำคัญ" มีอิทธิพลอย่างมีนัยสำคัญ ( $F(2,186) = 5.9, p = .003$ ) สำหรับคะแนนความนับถือตนเองของนักเรียนผลลัพธ์ของเอฟเฟกต์หลักถูกขัดแย้งด้วยผลของปฏิสัมพันธ์ที่มีนัยสำคัญ ( $F(3,186) = 3.6, p = .015$ ) ระหว่างการวัดความถี่อิสระทั้งสองและความสำคัญของคะแนนความนับถือตนเอง นั่นหมายความว่าผลของความสำคัญคะแนนความนับถือตนเองของนักเรียนไม่เท่ากันในแต่ละระดับความถี่. ในความเป็นจริงบ่งชี้ว่าคะแนนความนับถือตนเองไม่ได้แสดงถึงรูปแบบที่สอดคล้องกันในสามระดับความสำคัญเมื่อย้ายจากระดับต่ำถึงระดับสูงของความถี่

Anne (2006) ได้ศึกษา เรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างการมีส่วนร่วมในการเล่นกีฬาและการเห็นคุณค่าในตนเองในช่วงวัยรุ่นตอนต้น จุดประสงค์หลักของการศึกษาในครั้งนี้คือเพื่อตรวจสอบความเชื่อมโยงระหว่างการมีส่วนร่วมในการเล่นกีฬาและการเห็นคุณค่าในตนเอง ผู้เข้าร่วมในการศึกษาครั้งนี้เป็นนักเรียน 382 คน (ชาย 167 คนหญิง 215 คน) ในเกรด 5-8 ผู้เข้าร่วมได้กรอกแบบวัดโดยให้รายละเอียดการมีส่วนร่วมในการเล่นกีฬาตลอดจนการรับรู้ตนเองเกี่ยวกับร่างกายและความนับถือตนเองโดยทั่วไป การมีส่วนร่วมในกีฬาเกี่ยวข้องกับดัชนีความนับถือตนเองทั้งหมดและสิ่งนี้ก็จริงเท่าเทียมกัน สำหรับเด็กชายและเด็กหญิง ปัจจัยสองประการที่แตกต่างกัน แต่เกี่ยวข้องถูกระบุว่าเป็นองค์ประกอบของการเห็นคุณค่าในตนเองทางกายภาพ (ลักษณะทางกายภาพและความสามารถทางกายภาพ) ซึ่งสัมพันธ์กับการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กชายและเด็กหญิง ผลลัพธ์สนับสนุนรูปแบบการเห็นคุณค่าในตนเองทางกายภาพ

เป็นสื่อกลางความสัมพันธ์ระหว่างการมีส่วนร่วมในการเล่นกีฬาและการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยทั่วไป ความแตกต่างทางเพศที่สำคัญได้รับการสังเกตโดยคำนึงถึงดัชนีเฉพาะของการเห็นคุณค่าในตนเองทางกายภาพ

Yu และ Berryman (2017) ได้ศึกษา เรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างการเห็นคุณค่าในตนเอง การรับวัฒนธรรมและการมีส่วนร่วมทางนันทนาการของวัยรุ่นจีนที่เพิ่งเข้ามา ผลการวิจัย นักเรียนชาวจีนทั้งหมด 117 คน ในนครนิวยอร์กเป็นชาย 58 คนและหญิง 59 คนจากเกรด 9 ถึง 12 ได้กรอกแบบสอบถาม 3 ชุดที่ใช้ในการศึกษา พบว่า นักเรียนเหล่านี้มีการรับวัฒนธรรมอยู่ในระดับต่ำ แต่มีการเห็นคุณค่าในตนเองในระดับสูง พวกเขาเข้าร่วมกิจกรรมในบ้าน/ในร่มบ่อยที่สุด และได้รับความสนใจจากสื่อมวลชนหลายแขนงที่ใช้ภาษาจีนและดนตรี พวกเขา มักจะทำกิจกรรมกับสมาชิกในครอบครัว เพื่อนชาวจีน หรืออยู่คนเดียวในเวลาว่าง เด็กผู้ชายมีส่วนร่วมในกีฬาบ่อยขึ้นอย่างเห็นได้ชัดในขณะที่เด็กผู้หญิงมีส่วนร่วมในงานศิลปะและงานฝีมือบ่อยกว่าอย่างเห็นได้ชัด ชมรมโรงเรียนและองค์กรนักเรียนเป็นองค์กรที่นักเรียนอพยพเหล่านี้มักจะอยู่ในสังกัด อุปสรรคในการรับรู้ในการมีส่วนร่วมที่อ้างถึงบ่อยที่สุด คือ การขาดความสามารถทางภาษาอังกฤษ ขาดโอกาส ขาดพันธมิตร เงิน และขาดความรู้เกี่ยวกับข้อมูลกิจกรรม ทั้งการเห็นคุณค่าในตนเองและการได้รับวัฒนธรรมมีความสัมพันธ์เชิงบวกอย่างมีนัยสำคัญกับระดับการมีส่วนร่วมทางนันทนาการทั้งหมดและความสัมพันธ์เชิงลบอย่างมีนัยสำคัญกับจำนวนอุปสรรคที่รับรู้ทั้งหมด นักเรียนที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองในระดับสูงมักจะเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการในประเภทกิจกรรมในร่ม / ที่บ้าน ผู้ชมและกิจกรรมกลางแจ้ง พวกเขา มักไม่ค่อยเกี่ยวข้องกับคนที่ไม่ใช่คนจีนเพื่อการพักผ่อนหย่อนใจ นักเรียนที่มีวุฒิการศึกษาในระดับสูงมักเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการและเข้าร่วมกับองค์กรต่างๆ บ่อยขึ้น ไม่พบความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญระหว่างความนับถือตนเองและการได้รับการยกย่อง

## 5.2 งานวิจัยในประเทศ

ธเนตร ตัญญวงษ์ (2554) ได้ศึกษา เรื่อง ผลของกิจกรรมนันทนาการเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กกำพร้าที่ได้รับผลกระทบจากเอดส์ บ้านแกร์ด้า จังหวัดลพบุรี การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาผลของกิจกรรมนันทนาการเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองสำหรับเด็กกำพร้าที่ได้รับผลกระทบจากเอดส์ เป็นการวิจัยเชิงทดลอง แบบ 2 กลุ่ม มีการวัดก่อนและหลังการทดลองในระหว่างวันที่ 18 มกราคม ถึง 15 กุมภาพันธ์ 2554 โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นเด็กกำพร้าที่ได้รับผลกระทบจากเอดส์บ้านแกร์ด้า จังหวัดลพบุรี ซึ่งกลุ่มทดลองมีจำนวน 20 คน และกลุ่มควบคุมมีจำนวน 20 คน ได้มาจากวิธีการสุ่มแบบกลุ่ม เครื่องมือที่ใช้คือ แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองของคูเปอร์สมิท สถิติที่ใช้ในการทดสอบสมมติฐานคือ t-test ผลการวิจัยพบว่า



กิจกรรมนันทนาการเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองสามารถทำให้เด็กกำพร้าที่ได้รับผลกระทบจากเอดส์มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้นและมากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สุทธิ ลิกชะไชย (2555) ได้ศึกษาเรื่อง ผลของการใช้โปรแกรมต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 โรงเรียนลอยสายอนุสรณ์ สำนักงานเขตลาดพร้าว กรุงเทพมหานคร การวิจัยนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อ ศึกษาระดับการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนเปรียบเทียบระดับการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียน จำแนกตามผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและบุคลิกภาพ และเปรียบเทียบระดับการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนของโรงเรียนลอยสายอนุสรณ์ สำนักงานเขตลาดพร้าว จำนวน 171 คน กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ นักเรียน 11 คน ที่มีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบสอบถาม ข้อมูลส่วนตัว แบบสอบถามบุคลิกภาพ แบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเอง และโปรแกรมพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ t-test, F-test (one-way analysis) และ t-test for dependent samples พบว่า นักเรียนมีการเห็นคุณค่าในตนเองอยู่ในระดับปานกลาง นักเรียนที่มีบุคลิกภาพต่างกันมีการเห็นคุณค่าในตนเองต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ส่วนนักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่างกันมีการเห็นคุณค่าในตนเองไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ หลังจากการเข้าโปรแกรมพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง พบว่านักเรียนมีการเห็นคุณค่าในตนเองทั้งโดยรวมและรายด้านเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ชนิตา ทองวิไล (2558) ได้ศึกษา เรื่อง ผลการใช้กิจกรรมศิลปะตามแนวคิดอัตมโนทัศน์เพื่อส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเอง ของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการได้ยิน ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น การวิจัยในครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาผลการใช้กิจกรรมศิลปะตามแนวคิดอัตมโนทัศน์ เพื่อส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเอง ของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการได้ยิน ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น 2) เปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนก่อนและหลังเรียนจากกิจกรรมศิลปะ ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น 3) ศึกษาความพึงพอใจของนักเรียนต่อกิจกรรมศิลปะ ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น กลุ่มตัวอย่างคือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 3 โรงเรียนโสตศึกษาจังหวัดนครปฐม จำนวน 13 คน ได้มาโดยการสุ่มแบบง่าย เข้ารับการทดลอง 10 สัปดาห์ เครื่องมือในการวิจัยประกอบด้วย 1) แบบสัมภาษณ์อย่างมีโครงสร้าง เพื่อสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญทางด้านการจัดกิจกรรมศิลปะเพื่อส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเอง 2) แผนการจัดกิจกรรมศิลปะตามแนวคิดอัตมโนทัศน์ เพื่อส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการได้ยิน ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น 3)

แบบประเมินการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการได้ยิน โดยมีสื่อวีดีโอภาษามือประกอบแบบประเมิน 4) แบบประเมินผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนจากชิ้นงานจากกิจกรรมศิลปะ 5) แบบประเมินความพึงพอใจของนักเรียนต่อกิจกรรมศิลปะ โดยมีสื่อวีดีโอภาษามือประกอบแบบประเมิน การวิจัยครั้งนี้ใช้การทดลองแบบทดสอบก่อนและหลังการทดลอง (Pretest – Posttest Design) โดยมีสื่อวีดีโอภาษามือประกอบแบบประเมินและล่ามภาษามือที่มีความชำนาญเข้าร่วมในการเรียนการสอนทุกครั้ง สถิติที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ การทดสอบค่าที (t-test dependent) ค่าเฉลี่ย (x) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ผลการวิจัยพบว่า 1) ผลการเปรียบเทียบคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้เรียนก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ.05 2) ผลการเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนก่อนและหลังเรียน แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ.05 3) ผลการศึกษาความพึงพอใจของนักเรียนต่อกิจกรรมศิลปะ พบว่า นักเรียนมีความพึงพอใจอยู่ในระดับดี ค่าเฉลี่ยรวมทุกด้าน เท่ากับ 4.27 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานมีค่า เท่ากับ 0.61

ธัชมนต์ แพรแก้ว (2559) ได้ศึกษา เรื่อง การใช้กิจกรรมกลุ่มในการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนบดินทรเดชา (สิงห์ สิงหเสนี) 4 กรุงเทพมหานคร การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนบดินทรเดชา (สิงห์ สิงหเสนี) 4 กรุงเทพมหานคร ก่อนเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มและหลังเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5-6 โรงเรียนบดินทรเดชา (สิงห์ สิงหเสนี) 4 โดยใช้วิธีการเลือกตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive Sampling) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้ประกอบด้วย แผนการจัดกิจกรรมกลุ่ม แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง และแบบสัมภาษณ์ การวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติที่ใช้ คือ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบค่าที (t-test) ผลการศึกษา พบว่า 1) การใช้กิจกรรมกลุ่มโดยภาพรวม พบว่า ก่อนเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มมีคะแนนเฉลี่ย 3.45 คะแนน และหลังเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มมีคะแนนเฉลี่ย 3.75 คะแนน เมื่อเปรียบเทียบระหว่างคะแนนทั้งสองครั้ง พบว่า คะแนนหลังเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสูงกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงให้เห็นว่าการใช้กิจกรรมกลุ่มทำให้นักเรียน มีการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้น ซึ่งแสดงว่าการจัดกิจกรรมกลุ่มทำให้นักเรียนสามารถใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองให้เกิดขึ้นกับนักเรียนได้ และ 2) จากการสังเกตการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มและการสัมภาษณ์นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม พบว่า กลุ่มนักเรียนที่มีคะแนนทดสอบหลังเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเพิ่มขึ้นมาก มีความเข้าใจวัตถุประสงค์ และประโยชน์ของกิจกรรมทำให้นักเรียนมี



ความตั้งใจ สนใจและให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรม ส่วนกลุ่มนักเรียนที่มีผลคะแนนทดสอบ หลังเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเพิ่มขึ้นเล็กน้อย พบว่า นักเรียนบางส่วนยังไม่เข้าใจวัตถุประสงค์ และไม่เห็นประโยชน์ต่อการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเท่าที่ควร จึงส่งผลให้นักเรียนมาเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มไม่ตรงเวลา ทำให้กระบวนการในการดำเนินกิจกรรมกลุ่มไม่ต่อเนื่อง

อัยลดา หอมไม่หาย (2562) ได้ศึกษา เรื่องพฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรม นันทนาการของนักเรียนโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม) โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม) ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-6 จำนวน 338 คน เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาได้แก่ แบบสอบถาม พฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการและความสุขของนักเรียนโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม) ผลการวิจัยพบว่า โดยรวมพฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการอยู่ในระดับบางครั้ง ( $\bar{X}=3.16$ , S.D.=1.15) เมื่อพิจารณารายประเภท พบว่า ส่วนใหญ่ นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการประเภทดนตรีและร้องเพลง เช่น ฟังเพลง ร้องเพลง เล่นดนตรีพื้นเมือง ดนตรีสากล เป็นต้น พฤติกรรมอยู่ในระดับบ่อยครั้ง ( $\bar{X}=4.14$ , S.D.=1.09) รองลงมา คือ นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการประเภทเกมและกีฬา เช่น วิ่ง แบดมินตัน ฟุตบอล เกม เบ็ดเตล็ด การละเล่นพื้นเมือง เป็นต้น พฤติกรรมอยู่ในระดับบ่อยครั้ง ( $\bar{X}=3.35$ , S.D.=1.14) และสุดท้าย คือ นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการประเภทการเต้นรำ เช่น กิจกรรมเข้าจังหวะ เต้นแอโรบิค นาฏศิลป์ไทย/สากล ลีลาศ เป็นต้น พฤติกรรมอยู่ในระดับบางครั้ง ( $\bar{X}=2.69$ , S.D.=1.29) ตามลำดับ

### บทที่ 3

## วิธีการดำเนินการวิจัย

การศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาความสัมพันธ์ของการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการกับการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม) ซึ่งผู้วิจัยได้ดำเนินการศึกษาวิจัยตามขั้นตอน ดังนี้

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

#### การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย

##### ประชากรในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 ปีการศึกษา 2564 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม) จำนวน 1,174 คน เป็นชาย จำนวน 564 คน เป็นหญิง จำนวน 610 คน (ฝ่ายวิชาการ, 2564)

##### กลุ่มตัวอย่างในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 ปีการศึกษา 2564 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม) จำนวน 291 คน โดยเทียบตารางการประมาณขนาดกลุ่มตัวอย่างของเครจซี่และมอร์แกน (Krejcie และ Morgan, 1970) และผู้วิจัยได้เก็บข้อมูลเพิ่มเติม ร้อยละ 5 จำนวน 306 คน เพื่อสำรองแบบสอบถามที่ไม่สมบูรณ์ การสุ่มตัวอย่างแบบกำหนดโควตา (Quota Selection)

#### การสร้างและหาคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ประกอบไปด้วย แบบสอบถามความสัมพันธ์ของการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการกับการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม) ที่ผู้วิจัยได้จัดทำ โดยแบ่งออกเป็น 4 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม ได้แก่ เพศ ระดับชั้น

ตอนที่ 2 การเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียน  
สาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม)

ตอนที่ 3 การเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิต  
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม)

ตอนที่ 4 ข้อเสนอแนะ

### เกณฑ์การให้คะแนนและแปลความหมาย

แบบสอบถามการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น  
โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม) เป็นลักษณะ  
แบบสอบถาม แบบมาตราส่วนประมาณค่า(Rating Scale) 5 ระดับ มีช่วงวัดเป็น 5 ช่วง และ  
กำหนดน้ำหนักคะแนนดังนี้ (ชาลินี พรตเจริญ, 2556; วาโร เฟิงส์วัตต์, 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	เข้าร่วมกิจกรรมมากที่สุด
3.41 - 4.20	หมายถึง	เข้าร่วมกิจกรรมมาก
2.61 - 3.40	หมายถึง	เข้าร่วมกิจกรรมปานกลาง
1.81 - 2.60	หมายถึง	เข้าร่วมกิจกรรมน้อย
1.00 - 1.80	หมายถึง	เข้าร่วมกิจกรรมน้อยที่สุด

### เกณฑ์การให้คะแนนและแปลความหมาย

แบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียน  
สาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม) เป็นลักษณะแบบสอบถาม แบบ  
มาตราส่วนประมาณค่า(Rating Scale) 5 ระดับ ประบออกด้วยข้อความเชิงบวกและข้อความเชิง  
ลบ มีช่วงวัดเป็น 5 ช่วง และกำหนดน้ำหนักคะแนน ดังนี้ (บุญชม ศรีสะอาด, 2556)

#### ข้อความเชิงบวก

ตอบตรง	ให้คะแนน	5 คะแนน
ตอบค่อนข้างตรง	ให้คะแนน	4 คะแนน

ตอบตรงและไม่ตรงพอๆกัน	ให้คะแนน	3 คะแนน
ตอบค่อนข้างไม่ตรง	ให้คะแนน	2 คะแนน
ตอบไม่ตรง	ให้คะแนน	1 คะแนน
<b>ข้อความเชิงลบ</b>		
ตอบตรง	ให้คะแนน	1 คะแนน
ตอบค่อนข้างตรง	ให้คะแนน	2 คะแนน
ตอบตรงและไม่ตรงพอๆกัน	ให้คะแนน	3 คะแนน
ตอบค่อนข้างไม่ตรง	ให้คะแนน	4 คะแนน
ตอบไม่ตรง	ให้คะแนน	5 คะแนน

เมื่อได้ค่าเฉลี่ยแล้ว นำมาเทียบเกณฑ์ที่กำหนด ดังนี้

4.21 - 5.00	หมายถึง	มีการเห็นคุณค่าในตนเองมากที่สุด
3.41 - 4.20	หมายถึง	มีการเห็นคุณค่าในตนเองมาก
2.61 - 3.40	หมายถึง	มีการเห็นคุณค่าในตนเองปานกลาง
1.81 - 2.60	หมายถึง	มีการเห็นคุณค่าในตนเองน้อย
1.00 - 1.80	หมายถึง	มีการเห็นคุณค่าในตนเองน้อยที่สุด

### ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือ

1. ศึกษาค้นคว้าเอกสาร งานวิจัย ปรินทิพงานที่เกี่ยวข้องกับนันทนาการ และการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่นเพื่อเป็นแนวทางในการสร้างแบบสอบถาม
2. กำหนดข้อคำถามที่ต้องการสอบถามให้สอดคล้องกับหัวข้อการวิจัย และวัตถุประสงค์ที่กำหนด
3. นำแบบสอบถามที่สร้างเสร็จแล้ว ปรึกษาคณะกรรมการผู้ควบคุมปรินทิพงาน เพื่อตรวจสอบความถูกต้องของการใช้ภาษา และการตั้งคำถาม
4. นำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นนำเสนอต่อผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 ท่าน เพื่อตรวจสอบความเที่ยงตรงของเนื้อหา (Content Validity) โดยหาค่า IOC (The index of item objective congruence) ที่มีค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาระหว่าง 0.5 - 1.0 ได้เท่ากับ 0.94
5. เมื่อตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาแล้ว นำแบบสอบถามที่ปรับปรุงแล้วไปทำการทดลองใช้ (Try Out) กับผู้ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างแต่ใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน เพื่อหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถาม โดยวิธีหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha - Coefficient) ของครอนบาค (Cronbach, 1984) เท่ากับ 0.95 และนำไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างจริง

### ขั้นตอนการดำเนินการขอใบรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์

1. ยื่นเอกสารเพื่อขอรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ ผ่านระบบ e-Ethics SWU มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
2. ปรับปรุงแก้ไขตามมติคณะกรรมการ ที่ได้รับข้อเสนอแนะจากคณะกรรมการฯ และดำเนินการแก้ไข
3. ผู้วิจัยได้รับอนุมัติหนังสือยืนยันการรับรองคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์ เลขที่รหัสโครงการวิจัย SWUEC-G-273/2564E

### วิธีดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยมีวิธีการดำเนินการเก็บข้อมูลดังนี้

1. ผู้วิจัยขอหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ดำเนินการเก็บข้อมูลด้วยตนเอง
2. ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมแบบสอบถามออนไลน์ และตรวจสอบความถูกต้องและความสมบูรณ์ของแบบสอบถาม จำนวน 306 ฉบับ และผู้วิจัยได้เก็บข้อมูลเพิ่มเติม ร้อยละ 5 เพื่อสำรวจแบบสอบถามที่ไม่สมบูรณ์ การสุ่มตัวอย่างแบบกำหนดโควตา (Quota Selection) แบ่งออกเป็น รายละเอียดดังนี้
  1. แบบสอบถามนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1 จำนวน 102 คน
  2. แบบสอบถามนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 102 คน
  3. แบบสอบถามนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 102 คน

### การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป (SPSS) ทำการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติตามขั้นตอน ดังนี้

1. นำแบบสอบถามที่ได้รับกลับมามาตรวจสอบความสมบูรณ์
2. นำข้อมูลในแบบสอบถามตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามมาวิเคราะห์ โดยแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละ แล้วนำเสนอข้อมูลในรูปแบบของตารางประกอบความเรียง
3. นำข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถามตอนที่ 2 การเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ และตอนที่ 3 การเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม) มาวิเคราะห์โดยการหาค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าความถี่ และ

หาค่าความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรต้น และตัวแปรตาม แล้วนำเสนอข้อมูลในรูปแบบของตารางประกอบความเรียง

4. จัดทำและนำเสนอรายงาน การเรียงเรียงเอกสารในการศึกษาและจัดทำข้อมูลเพื่อนำเสนอ

### 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 สถิติที่ใช้ในการหาความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรตาม ลักษณะแบบสอบถามเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) วิเคราะห์โดยใช้ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson's Product Moment Correlation)

เกณฑ์การแปลความหมายค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ โดยใช้เกณฑ์การวัดระดับความสัมพันธ์ 11 ระดับ ดังนี้ (Hinkle, Wiersma, และ Jurs, 2002)

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  $-0.20$  ถึง  $-0.29$  มีความสัมพันธ์เชิงลบ ระดับต่ำ  
ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์มีค่า  $-0.30$  ถึง  $-0.39$  มีความสัมพันธ์เชิงลบ ระดับปานกลาง  
ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์มีค่า  $-0.40$  ถึง  $-0.69$  มีความสัมพันธ์เชิงลบ ระดับสูง  
ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์มีค่า  $-0.70$  ถึง  $-1.00$  มีความสัมพันธ์เชิงลบ ระดับสูงมาก





## บทที่ 4 ผลการศึกษา

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลการวิจัย เรื่อง ความสัมพันธ์ของการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการกับการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม) ผู้วิจัยได้แบ่งการวิเคราะห์ข้อมูลออกเป็น 3 ขั้นตอนดังนี้

1. สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล
2. การวิเคราะห์ข้อมูล
3. ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

### สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

$\bar{X}$	แทน	ค่าเฉลี่ย
S.D.	แทน	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน
r	แทน	ค่าสหสัมพันธ์ (Pearson Correlation)
*	แทน	นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

### การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยนี้เป็นการศึกษาความสัมพันธ์ของการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการกับการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม) โดยผู้วิจัยได้นำเสนอในรูปการวิเคราะห์ตามลำดับดังนี้

ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์การเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม)

ตอนที่ 3 ผลการวิเคราะห์การเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม)

ตอนที่ 4 ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์การเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการกับการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม)

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานผู้ตอบแบบสอบถาม

ตาราง 1 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างของข้อมูลพื้นฐานผู้ตอบแบบสอบถาม

ข้อมูลพื้นฐาน	จำนวน	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	129	44.33
หญิง	162	55.67
<b>รวม</b>	<b>291</b>	<b>100.00</b>
ระดับชั้น		
มัธยมศึกษาปีที่ 1	97	33.33
มัธยมศึกษาปีที่ 2	97	33.33
มัธยมศึกษาปีที่ 3	97	33.33
<b>รวม</b>	<b>291</b>	<b>100.00</b>

จากตาราง 1 พบว่า นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม) ผู้ตอบแบบสอบถาม จำนวน 291 คน จำแนกข้อมูลรายด้านดังนี้

เพศ ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 162 คน คิดเป็นร้อยละ 55.67 เป็นเพศชาย 129 คน คิดเป็นร้อยละ 44.33

ระดับชั้น กำลังศึกษาอยู่ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 จำนวน 97 คน คิดเป็นร้อยละ 33.33 กำลังศึกษาอยู่ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 97 คน คิดเป็นร้อยละ 33.33 กำลังศึกษาอยู่ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 97 คน คิดเป็นร้อยละ 33.33

**ตอนที่ 2** ผลการวิเคราะห์การเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น  
โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม)

ตาราง 2 ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของนักเรียน  
มัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม)

ประเภทการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ	$\bar{x}$	S.D.	ระดับการเข้าร่วม กิจกรรม
1. นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการประเภท ศิลปะหัตถกรรม เช่น การฝีมือ การพับกระดาษ งาน ปั้น การวาดเขียน แกะสลัก เป็นต้น	2.81	0.98	ปานกลาง
2. นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการประเภท เกม และกีฬา เช่น วิ่ง แบดมินตัน ฟุตบอล เกมเบ็ดเตล็ด การละเล่นพื้นเมือง เป็นต้น	3.36	1.20	ปานกลาง
3. นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการประเภท การเต้นรำ เช่น กิจกรรมเข้าจังหวะ เต้นแอโรบิค นาฏศิลป์ไทย/สากล ลีลาศ เป็นต้น	2.39	1.19	น้อย
4. นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการประเภท การละคร เช่น การชมภาพยนตร์ ละครเวที ละคร พื้นเมือง ละครร้อง ละครรำไซน หุ่นกระบอก เป็นต้น	2.86	1.23	ปานกลาง
5. นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการประเภท งานอดิเรก เช่น สะสมเหรียญ ถ่ายภาพ ปลูกต้นไม้ เลี้ยงสัตว์ ทำอาหาร เป็นต้น	3.38	1.21	ปานกลาง
6. นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการประเภท ดนตรีและร้องเพลง เช่น ฟังเพลง ร้องเพลง เล่นดนตรีพื้นเมือง ดนตรีสากล เป็นต้น	3.80	1.24	มาก
7. นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการประเภท นันทนาการกลางแจ้ง เช่น เทียวชมสวนสาธารณะ เดินป่า จัดค่ายพักแรม เดินทางไกล เป็นต้น	2.55	1.03	น้อย

ตาราง 2 (ต่อ)

ประเภทการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับการเข้าร่วมกิจกรรม
8. นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการประเภท วรรณกรรม(พูดอ่านเขียน) เช่น โต้วาที เขียน บทความ นิยาย อ่านหนังสือ เป็นต้น	2.78	1.15	ปานกลาง
9. นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการประเภท กิจกรรมทางสังคม เช่น งานเลี้ยงสังสรรค์ กิจกรรม ภายในโรงเรียน เป็นต้น	2.93	1.07	ปานกลาง
10. นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการประเภท กิจกรรมพิเศษ เช่น งานเทศกาลสงกรานต์ ปีใหม่ ตรุษจีน งานวันเกิด เป็นต้น	3.53	1.11	มาก
11. นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการประเภท การบริการอาสาสมัคร เช่น ช่วยงานโรงเรียน/ ชุมชน บำเพ็ญประโยชน์ บริจาคโลหิต ทำความ สะอาดวัด เป็นต้น	2.52	1.00	น้อย
<b>รวม</b>	<b>2.99</b>	<b>0.63</b>	<b>ปานกลาง</b>

จากตาราง 2 พบว่า นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม) จำนวน 291 คน มีระดับการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการโดยรวมอยู่ในระดับ ปานกลาง ( $\bar{X}=2.99$ , S.D.=0.63)

เมื่อพิจารณารายประเภทพบว่า ส่วนใหญ่นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการประเภทดนตรีและร้องเพลง เช่น ฟังเพลง ร้องเพลง เล่นดนตรีพื้นเมือง ดนตรีสากล เป็นต้น ระดับการเข้าร่วมกิจกรรม อยู่ในระดับมาก ( $\bar{X}=3.80$ , S.D.=1.24) รองลงมา คือ นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการประเภทกิจกรรมพิเศษ เช่น งานเทศกาลสงกรานต์ ปีใหม่ ตรุษจีน งานวันเกิด เป็นต้น ระดับการเข้าร่วมกิจกรรม อยู่ในระดับมาก ( $\bar{X}=3.53$ , S.D.=1.11) และสุดท้าย คือ นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการประเภทการเดินร่ำ เช่น กิจกรรมเข้าจังหวะ เต้นแอโรบิค นาฏศิลป์ไทย/สากล ลีลาศ เป็นต้น ระดับการเข้าร่วมกิจกรรม อยู่ในระดับน้อย ( $\bar{X}=2.93$ , S.D.=1.19)

**ตอนที่ 3** ผลการวิเคราะห์การเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม)

ตาราง 3 ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม)

การเห็นคุณค่าในตนเอง	$\bar{X}$	S.D.	ระดับการเห็นคุณค่าในตนเอง
ด้านตนเอง	3.77	0.62	มาก
ด้านครอบครัว	3.69	0.75	มาก
ด้านเพื่อน	3.72	0.62	มาก
ด้านสังคม	3.32	0.78	ปานกลาง
<b>รวม</b>	<b>3.62</b>	<b>0.54</b>	<b>มาก</b>

จากตาราง 3 พบว่า การเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม) จำนวน 291 คน มีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองโดยรวมอยู่ในระดับ มาก ( $\bar{X}=3.62$ , S.D.=0.54)

เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า ส่วนใหญ่นักเรียนมีการเห็นคุณค่าในตนเองด้านตนเอง อยู่ในระดับ มาก ( $\bar{X}=3.77$ , S.D.=0.62) รองลงมา คือ การเห็นคุณค่าในตนเองด้านเพื่อน ( $\bar{X}=3.72$ , S.D.=0.62) และสุดท้าย คือ การเห็นคุณค่าในตนเองด้านสังคม ( $\bar{X}=3.32$ , S.D.=0.78) ตามลำดับ

ตาราง 4 ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการเห็นคุณค่าในตนเอง (ด้านตนเอง) ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม)

การเห็นคุณค่าในตนเอง ด้านตนเอง	$\bar{x}$	S.D.	ระดับการเห็นคุณค่าในตนเอง
1. ฉันเป็นคนฉลาด	3.40	0.85	ปานกลาง
2. ฉันเป็นคนที่ไว้ใจได้	4.00	0.89	มาก
3. ฉันดูไม่น่ารักเท่าคนอื่น	3.15	1.11	ปานกลาง
4. ฉันคิดว่าตัวเองเป็นคนดี	3.70	0.94	มาก
5. ฉันภาคภูมิใจในตัวฉันเอง	3.76	1.10	มาก
6. ฉันตั้งใจเรียน เพื่ออนาคตที่ดีในวันข้างหน้า	4.15	0.92	มาก
7. ฉันพอใจในสภาพที่เป็นอยู่ของตัวเอง	3.90	1.18	มาก
8. ฉันมุ่งมั่นกับการเรียนที่สุด	3.49	0.99	มาก
9. ฉันคิดว่าชีวิตนี้มันหดเหลือเกิน	3.92	1.27	มาก
10. ฉันไม่อยากเรียน เพราะฉันคิดว่าตัวเองโง่	4.18	1.14	มาก
<b>รวม</b>	<b>3.77</b>	<b>0.62</b>	<b>มาก</b>

จากตาราง 4 พบว่า การเห็นคุณค่าในตนเอง (ด้านตนเอง) ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม) จำนวน 291 คน มีระดับการเห็นคุณค่าในตนเอง ด้านตนเอง อยู่ในระดับมาก ( $\bar{X}=3.77$ , S.D.=0.62)

เมื่อพิจารณารายข้อพบว่าค่าเฉลี่ยสูงสุดคือ ฉันไม่อยากเรียนเพราะฉันคิดว่าฉันโง่ มีระดับการเห็นคุณค่าในตนเอง อยู่ในระดับมาก ( $\bar{X}=4.18$ , S.D.=1.14) รองลงมาคือ ฉันตั้งใจเรียนเพื่ออนาคตที่ดีในวันข้างหน้า มีระดับการเห็นคุณค่าในตนเอง อยู่ในระดับมาก ( $\bar{X}=4.15$ , S.D.=0.92) และสุดท้ายคือ ฉันดูไม่น่ารักเท่าคนอื่น มีระดับการเห็นคุณค่าในตนเอง อยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{X}=3.15$ , S.D.=1.11) ตามลำดับ

ตาราง 5 ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการเห็นคุณค่าในตนเอง (ด้านครอบครัว) ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม)

การเห็นคุณค่าในตนเอง ด้านครอบครัว	$\bar{x}$	S.D.	ระดับการเห็นคุณค่าในตนเอง
11. ฉันรู้สึกว่าเป็นลูกที่ดีของพ่อแม่	3.64	1.01	มาก
12. ไม่ว่าจะทำอะไรพ่อแม่จะคำนึงถึงความรู้สึกของฉันเสมอ	3.65	1.14	มาก
13. ฉันน้อยใจพ่อแม่บ่อยๆ	3.25	1.26	ปานกลาง
14. ฉันชอบเวลาที่ได้ทำกิจกรรมร่วมกับครอบครัว	3.86	1.14	มาก
15. ฉันจะได้รับคำชื่นชมจากพ่อแม่บ่อยๆ	3.41	1.07	มาก
16. ฉันได้พูดคุยกับพ่อแม่บ่อยๆ	4.06	1.01	มาก
17. เวลาฉันประสบความสำเร็จ ฉันมักจะได้รับคำชื่นชมจากพ่อแม่	4.01	1.05	มาก
18. พ่อแม่ชอบตีกรอบความคิดของฉันเสมอ	3.67	1.34	มาก
19. พ่อแม่ส่งเสริมและสนับสนุนกิจกรรมที่ฉันทำ	4.08	1.04	มาก
20. พ่อแม่ตั้งเป้าหมายให้ฉันเป็น ในสิ่งที่ท่านคาดหวัง	3.21	1.41	ปานกลาง
<b>รวม</b>	<b>3.69</b>	<b>0.75</b>	<b>มาก</b>

จากตาราง 5 พบว่า การเห็นคุณค่าในตนเอง (ด้านครอบครัว) ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม) จำนวน 291 คน มีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองด้านครอบครัว อยู่ในระดับมาก ( $\bar{X}=3.69$ , S.D.=0.75)

เมื่อพิจารณารายข้อพบว่าค่าเฉลี่ยสูงสุดคือ พ่อแม่ส่งเสริมและสนับสนุนกิจกรรมที่ฉันทำ มีระดับการเห็นคุณค่าในตนเอง อยู่ในระดับมาก ( $\bar{X}=4.08$ , S.D.=1.04) รองลงมา คือ ฉันได้พูดคุยกับพ่อแม่บ่อยๆ มีระดับการเห็นคุณค่าในตนเอง อยู่ในระดับมาก ( $\bar{X}=4.06$ , S.D.=1.01) และสุดท้ายคือ พ่อแม่ตั้งเป้าหมายให้ฉันเป็นในสิ่งที่ท่านคาดหวัง มีระดับการเห็นคุณค่าในตนเอง อยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{X}=3.21$ , S.D.=1.41) ตามลำดับ



ตาราง 6 ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการเห็นคุณค่าในตนเอง (ด้านเพื่อน) ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม)

การเห็นคุณค่าในตนเอง ด้านเพื่อน	$\bar{x}$	S.D.	ระดับการเห็นคุณค่าในตนเอง
21. เพื่อนๆ เข้าใจในตัวฉันดี	3.92	0.96	มาก
22. เพื่อนๆ ชอบความคิดของฉัน	3.63	0.89	มาก
23. เพื่อนๆ มักจะเลือกฉันให้ทำงานกลุ่มเดียวกัน	3.84	0.99	มาก
24. เพื่อนๆ ชอบและชื่นชมผลงานที่ฉันทำ	3.64	0.94	มาก
25. เพื่อนๆ ภูมิใจให้ฉันทำงานสำคัญๆ	3.66	1.03	มาก
26. เพื่อนๆ ชอบผลงานที่ฉันทำเสมอ	3.44	0.94	มาก
27. ฉันอยากให้เพื่อนฟังความคิดเห็นของฉันบ้าง	3.06	1.21	ปานกลาง
28. ฉันรู้สึกว่าคุณเพื่อนๆ ไม่สนใจในสิ่งที่ฉันทำให้	3.96	1.08	มาก
29. เวลาที่เพื่อนๆ มีปัญหา มักจะมาปรึกษาฉันเป็นคนแรก	3.46	1.11	มาก
30. เพื่อนๆ มักจะเดินหนี เมื่อฉันเดินมา	4.56	0.94	มากที่สุด
<b>รวม</b>	<b>3.72</b>	<b>0.62</b>	<b>มาก</b>

จากตาราง 6 พบว่า การเห็นคุณค่าในตนเอง (ด้านเพื่อน) ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม) จำนวน 291 คนมีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองด้านเพื่อน อยู่ในระดับมาก ( $\bar{X}=3.72$ , S.D.=0.62)

เมื่อพิจารณารายข้อพบว่าค่าเฉลี่ยสูงสุดคือ เพื่อนๆ มักจะเดินหนีเมื่อฉันเดินมามีระดับการเห็นคุณค่าในตนเอง อยู่ในระดับมากที่สุด ( $\bar{X}=4.56$ , S.D.=0.94) รองลงมาคือ ฉันรู้สึกว่าคุณเพื่อนๆ ไม่สนใจในสิ่งที่ฉันทำให้ มีระดับการเห็นคุณค่าในตนเอง อยู่ในระดับมาก ( $\bar{X}=3.96$ , S.D.=1.08) และสุดท้ายคือ ฉันอยากให้เพื่อนฟังความคิดเห็นของฉันบ้าง มีระดับการเห็นคุณค่าในตนเอง อยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{X}=3.06$ , S.D.=1.21) ตามลำดับ

ตาราง 7 ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการเห็นคุณค่าในตนเอง (ด้านสังคม) ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม)

การเห็นคุณค่าในตนเอง ด้านสังคม	$\bar{X}$	S.D.	ระดับการเห็นคุณค่าในตนเอง
31. ผู้อื่นมองว่าฉันเป็นคนมีน้ำใจ	3.83	0.89	มาก
32. ผู้อื่นมักจะชื่นชมในตัวฉัน	3.57	0.93	มาก
33. ผู้อื่นเห็นว่าตัวฉันเป็นผู้นำที่ดีในการทำกิจกรรมต่างๆ	3.29	1.10	ปานกลาง
34. ผู้อื่นมักจะมอบหมายให้ฉันเข้าร่วมกิจกรรมเสียสละเพื่อโรงเรียน	2.81	1.13	ปานกลาง
35. ผู้อื่นจะคาดหวังว่าฉันสามารถทำงานสำคัญได้ดี	3.39	1.05	ปานกลาง
36. ผู้อื่นบอกว่าคุณชอบเข้าร่วมกิจกรรม ออกงาน สังคมและเป็นที่ยอมรับของทุกคน	3.00	1.23	ปานกลาง
37. ผู้อื่นมองว่าฉันเป็นคนเก่ง และมีชื่อเสียง	2.95	1.11	ปานกลาง
38. ผู้อื่นมองว่าฉันเป็นคนดี ชอบช่วยเหลือโดยไม่หวังสิ่งตอบแทน	3.48	1.03	มาก
39. ผู้อื่นมักจะให้เกียรติและเคารพในตัวฉัน	3.43	1.04	มาก
40. ผู้อื่นมองว่าฉันเป็นคนรักศักดิ์ศรี และมั่นใจในตัวเอง	3.43	1.10	มาก
<b>รวม</b>	<b>3.32</b>	<b>0.78</b>	<b>ปานกลาง</b>

จากตาราง 7 พบว่า การเห็นคุณค่าในตนเอง (ด้านสังคม) ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม) จำนวน 291 คนมีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองด้านสังคม อยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{X}=3.32$ , S.D.=0.78)

เมื่อพิจารณารายข้อพบว่าค่าเฉลี่ยสูงสุดคือ ผู้อื่นมองว่าฉันเป็นคนมีน้ำใจมีระดับการเห็นคุณค่าในตนเอง อยู่ในระดับมาก ( $\bar{X}=3.83$ , S.D.0.89) รองลงมาคือ ผู้อื่นมองว่าฉันเป็นคนดีชอบช่วยเหลือโดยไม่หวังสิ่งตอบแทน มีระดับการเห็นคุณค่าในตนเอง อยู่ในระดับมาก ( $\bar{X}=3.48$ , S.D.1.03) และสุดท้ายคือ ผู้อื่นมักจะมอบหมายให้ฉันเข้าร่วมกิจกรรมเสียสละเพื่อโรงเรียน มีระดับการเห็นคุณค่าในตนเอง อยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{X}=2.81$ , S.D.=1.13) ตามลำดับ

**ตอนที่ 4** ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการกับการเห็นคุณค่าในตนเอง  
ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม)

ตาราง 8 ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการกับการเห็นคุณค่าในตนเอง  
ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร  
(ฝ่ายมัธยม)

การเห็นคุณค่าในตนเอง ของนักเรียน มัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม)	การเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ		
	r	p	ระดับความสัมพันธ์
ด้านตนเอง	.209	.000*	ต่ำ
ด้านครอบครัว	.068	.244	ต่ำมาก
ด้านเพื่อน	.256	.000*	ต่ำ
ด้านสังคม	.435	.000*	สูง
<b>รวม</b>	<b>.313</b>	<b>.000*</b>	<b>ปานกลาง</b>

\*=มีค่านัยสำคัญทางสถิติที่ .05

จากตาราง 8 พบว่า ความสัมพันธ์ของการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการกับการเห็นคุณค่า  
ในตนเอง ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสาน  
มิตร (ฝ่ายมัธยม) โดยรวมเท่ากับ .313 คือการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการกับการเห็นคุณค่าใน  
ตนเอง มีความสัมพันธ์เชิงบวกในทิศทางเดียวกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

ตาราง 9 ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการกับการเห็นคุณค่าในตนเอง (ด้านตนเอง) ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม)

ประเภทการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ	r	p	ระดับความสัมพันธ์
1. นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการประเภท ศิลปหัตถกรรม เช่น การฝีมือ การพับกระดาษ งานปั้น การวาดเขียน แกะสลัก เป็นต้น	.082	.165	ต่ำมาก
2. นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการประเภท เกมและกีฬา เช่น วิ่ง แบดมินตัน ฟุตบอล เกมเบ็ดเตล็ด การละเล่นพื้นเมือง เป็นต้น	.242	.000*	ต่ำ
3. นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการประเภท การเต้นรำ เช่น กิจกรรมเข้าจังหวะ เต้นแอโรบิค นาฏศิลป์ไทย/สากล ดီลาด เป็นต้น	.065	.272	ต่ำมาก
4. นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการประเภท การละคร เช่น การชมภาพยนตร์ ละครเวที ละครพื้นเมือง ละครร้อง ละครจำเอน หุ่นกระบอก เป็นต้น	.113	.053	ต่ำมาก
5. นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการประเภท งานอดิเรก เช่น สะสมเหรียญ ถ่ายภาพ ต้นไม้ เลี้ยงสัตว์ ทำอาหาร เป็นต้น	.085	.146	ต่ำมาก
6. นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการประเภท ดนตรีและร้องเพลง เช่น ฟังเพลง ร้องเพลง เล่นดนตรีพื้นเมือง ดนตรีสากล เป็นต้น	.086	.145	ต่ำมาก
7. นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการประเภท นันทนาการกลางแจ้ง เช่น เทียวชมสวนสาธารณะ เดินป่า จัดค่ายพักแรม เดินทางไกล เป็นต้น	.073	.217	ต่ำมาก

\*=มีค่านัยสำคัญทางสถิติที่ .05

ตาราง 9 (ต่อ)

ประเภทการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ	r	p	ระดับความสัมพันธ์
8. นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการประเภท วรรณกรรม(พูดอ่านเขียน) เช่น ใ้วาที เขียน บทความ นิยาย อ่านหนังสือ เป็นต้น	-.042	.479	ต่ำมาก
9. นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการประเภท กิจกรรมทางสังคม เช่น งานเลี้ยงสังสรรค์ กิจกรรม ภายในโรงเรียน เป็นต้น	.199	.001*	ต่ำมาก
10. นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการประเภท กิจกรรมพิเศษ เช่น งานเทศกาลสงกรานต์ ปีใหม่ ตรุษจีน งานวันเกิด เป็นต้น	.191	.001*	ต่ำมาก
11. นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการประเภท การบริการอาสาสมัคร เช่น ช่วยงานโรงเรียน/ ชุมชน บำเพ็ญประโยชน์ บริจาคโลหิต ทำความ สะอาดวัด เป็นต้น	.213	.000*	ต่ำ
<b>รวม</b>	<b>.209</b>	<b>.000*</b>	<b>ต่ำ</b>

\* = มีค่านัยสำคัญทางสถิติที่ .05

จากตาราง 9 พบว่า ความสัมพันธ์ของการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการกับการเห็นคุณค่าในตนเอง (ด้านตนเอง) ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม) โดยรวมเท่ากับ .209 คือการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการกับการเห็นคุณค่าในตนเอง (ด้านตนเอง) มีความสัมพันธ์เชิงบวกในทิศทางเดียวกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

ตาราง 10 ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการกับการเห็นคุณค่าในตนเอง (ด้านครอบครัว) ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม)

ประเภทการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ	r	p	ระดับความสัมพันธ์
1. นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการประเภท ศิลปหัตถกรรม เช่น การฝีมือ การพับกระดาษ งานปั้น การวาดเขียน แกะสลัก เป็นต้น	.000	.999	ไม่สัมพันธ์
2. นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการประเภท เกมและกีฬา เช่น วิ่ง แบดมินตัน ฟุตบอล เกมเบ็ดเตล็ด การละเล่นพื้นเมือง เป็นต้น	.131	.026*	ต่ำมาก
3. นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการประเภท การเต้นรำ เช่น กิจกรรมเข้าจังหวะ เต้นแอโรบิค นาฏศิลป์ไทย/สากล ดီลาด เป็นต้น	.002	.980	ไม่สัมพันธ์
4. นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการประเภท การละคร เช่น การชมภาพยนตร์ ละครเวที ละครพื้นเมือง ละครร้อง ละครจำเอน หุ่นกระบอก เป็นต้น	.050	.393	ต่ำมาก
5. นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการประเภท งานอดิเรก เช่น สะสมเหรียญ ถ่ายภาพ ปลุกต้นไม้ เลี้ยงสัตว์ ทำอาหาร เป็นต้น	.057	.328	ต่ำมาก
6. นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการประเภท ดนตรีและร้องเพลง เช่น ฟังเพลง ร้องเพลง เล่นดนตรีพื้นเมือง ดนตรีสากล เป็นต้น	.093	.114	ต่ำมาก
7. นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการประเภท นันทนาการกลางแจ้ง เช่น เทียวชมสวนสาธารณะ เดินป่า จัดค่ายพักแรม เดินทางไกล เป็นต้น	-.044	.454	ต่ำมาก

\*=มีค่านัยสำคัญทางสถิติที่ .05



ตาราง 10 (ต่อ)

ประเภทการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ	r	p	ระดับความสัมพันธ์
8. นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการประเภท วรรณกรรม(พูดอ่านเขียน) เช่น ใ้ว่าที่ เขียน บทความ นิยาย อ่านหนังสือ เป็นต้น	-.122	.038*	ต่ำมาก
9. นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการประเภท กิจกรรมทางสังคม เช่น งานเลี้ยงสังสรรค์ กิจกรรม ภายในโรงเรียน เป็นต้น	.022	.713	ต่ำมาก
10. นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการประเภท กิจกรรมพิเศษ เช่น งานเทศกาลสงกรานต์ ปีใหม่ ตรุษจีน งานวันเกิด เป็นต้น	.132	.024*	ต่ำมาก
11. นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการประเภท การบริการอาสาสมัคร เช่น ช่วยงานโรงเรียน/ ชุมชน บำเพ็ญประโยชน์ บริจาคโลหิต ทำความ สะอาดวัด เป็นต้น	.091	.121	ต่ำมาก
<b>รวม</b>	<b>.068</b>	<b>.244</b>	<b>ต่ำมาก</b>

\* = มีค่านัยสำคัญทางสถิติที่ .05

จากตาราง 10 พบว่า ความสัมพันธ์ของการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการกับการเห็นคุณค่าในตนเอง (ด้านครอบครัว) ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม) โดยรวมเท่ากับ .068 คือการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการกับการเห็นคุณค่าในตนเอง (ด้านครอบครัว) มีความสัมพันธ์เชิงบวกในทิศทางเดียวกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

ตาราง 11 ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการกับการเห็นคุณค่าในตนเอง (ด้านเพื่อน) ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม)

ประเภทการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ	r	p	ระดับความสัมพันธ์
1. นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการประเภท ศิลปหัตถกรรม เช่น การฝีมือ การพับกระดาษ งานปั้น การวาดเขียน แกะสลัก เป็นต้น	.154	.008*	ต่ำมาก
2. นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการประเภท เกมและกีฬา เช่น วิ่ง แบดมินตัน ฟุตบอล เกมเบ็ดเตล็ด การละเล่นพื้นเมือง เป็นต้น	.127	.031*	ต่ำมาก
3. นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการประเภท การเต้นรำ เช่น กิจกรรมเข้าจังหวะ เต้นแอโรบิค นาฏศิลป์ไทย/สากล ดิลาศ เป็นต้น	.138	.018*	ต่ำมาก
4. นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการประเภท การละคร เช่น การชมภาพยนตร์ ละครเวที ละครพื้นเมือง ละครร้อง ละครรำ โขน หุ่นกระบอก เป็นต้น	.052	.373	ต่ำมาก
5. นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการประเภท งานอดิเรก เช่น สะสมเหรียญ ถ่ายภาพ ปลุกต้นไม้ เลี้ยงสัตว์ ทำอาหาร เป็นต้น	.120	.041*	ต่ำมาก
6. นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการประเภท ดนตรีและร้องเพลง เช่น ฟังเพลง ร้องเพลง เล่นดนตรีพื้นเมือง ดนตรีสากล เป็นต้น	.165	.005*	ต่ำมาก
7. นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการประเภท นันทนาการกลางแจ้ง เช่น เทียวชมสวนสาธารณะ เดินป่า จัดค่ายพักแรม เดินทางไกล เป็นต้น	.074	.208	ต่ำมาก

\*=มีค่านัยสำคัญทางสถิติที่ .05

ตาราง 11 (ต่อ)

ประเภทการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ	r	p	ระดับความสัมพันธ์
8. นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการประเภท วรรณกรรม(พูดอ่านเขียน) เช่น ใต้เวที เขียน บทความ นิยาย อ่านหนังสือ เป็นต้น	.072	.223	ต่ำมาก
9. นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการประเภท กิจกรรมทางสังคม เช่น งานเลี้ยงสังสรรค์ กิจกรรม ภายในโรงเรียน เป็นต้น	.205	.000*	ต่ำ
10. นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการประเภท กิจกรรมพิเศษ เช่น งานเทศกาลสงกรานต์ ปีใหม่ ตรุษจีน งานวันเกิด เป็นต้น	.247	.000*	ต่ำ
11. นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการประเภท การบริการอาสาสมัคร เช่น ช่วยงานโรงเรียน/ ชุมชน บำเพ็ญประโยชน์ บริจาคโลหิต ทำความ สะอาดวัด เป็นต้น	.255	.000*	ต่ำ
<b>รวม</b>	<b>.256</b>	<b>.000*</b>	<b>ต่ำ</b>

\* = มีค่านัยสำคัญทางสถิติที่ .05

จากตาราง 11 พบว่า ความสัมพันธ์ของการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการกับการเห็นคุณค่าในตนเอง (ด้านเพื่อน) ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม) โดยรวมเท่ากับ .256 คือการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการกับการเห็นคุณค่าในตนเอง (ด้านเพื่อน) มีความสัมพันธ์เชิงบวกในทิศทางเดียวกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

ตาราง 12 ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการกับการเห็นคุณค่าในตนเอง (ด้านสังคม) ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม)

ประเภทการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ	r	p	ระดับความสัมพันธ์
1. นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการประเภท ศิลปหัตถกรรม เช่น การฝีมือ การพับกระดาษ งานปั้น การวาดเขียน แกะสลัก เป็นต้น	.197	.001*	ต่ำมาก
2. นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการประเภท เกมและกีฬา เช่น วิ่ง แบดมินตัน ฟุตบอล เกมเบ็ดเตล็ด การละเล่นพื้นเมือง เป็นต้น	.226	.000*	ต่ำ
3. นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการประเภท การเต้นรำ เช่น กิจกรรมเข้าจังหวะ เต้นแอโรบิค นาฏศิลป์ไทย/สากล ดิสคอส เป็นต้น	.244	.000*	ต่ำ
4. นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการประเภท การละคร เช่น การชมภาพยนตร์ ละครเวที ละครพื้นเมือง ละครร้อง ละครจำลอง หุ่นกระบอก เป็นต้น	.185	.002*	ต่ำมาก
5. นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการประเภท งานอดิเรก เช่น สะสมเหรียญ ถ่ายภาพ ปลุกต้นไม้ เลี้ยงสัตว์ ทำอาหาร เป็นต้น	.203	.001*	ต่ำ
6. นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการประเภท ดนตรีและร้องเพลง เช่น ฟังเพลง ร้องเพลง เล่นดนตรีพื้นเมือง ดนตรีสากล เป็นต้น	.188	.001*	ต่ำมาก
7. นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการประเภท นันทนาการกลางแจ้ง เช่น เทียวชมสวนสาธารณะ เดินป่า จัดค่ายพักแรม เดินทางไกล เป็นต้น	.242	.000*	ต่ำ

\*=มีค่านัยสำคัญทางสถิติที่ .05

ตาราง 12 (ต่อ)

ประเภทการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ	r	p	ระดับความสัมพันธ์
8. นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการประเภท วรรณกรรม(พูดอ่านเขียน) เช่น ใต้เวที เขียน บทความ นิยาย อ่านหนังสือ เป็นต้น	.130	.027*	ต่ำมาก
9. นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการประเภท กิจกรรมทางสังคม เช่น งานเลี้ยงสังสรรค์ กิจกรรม ภายในโรงเรียน เป็นต้น	.403	.000*	สูง
10. นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการประเภท กิจกรรมพิเศษ เช่น งานเทศกาลสงกรานต์ ปีใหม่ ตรุษจีน งานวันเกิด เป็นต้น	.301	.000*	ปานกลาง
11. นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการประเภท การบริการอาสาสมัคร เช่น ช่วยงานโรงเรียน/ ชุมชน บำเพ็ญประโยชน์ บริจาคโลหิต ทำความ สะอาดวัด เป็นต้น	.419	.000*	สูง
<b>รวม</b>	<b>.435</b>	<b>.000*</b>	<b>สูง</b>

\* = มีค่านัยสำคัญทางสถิติที่ .05

จากตาราง 12 พบว่า ความสัมพันธ์ของการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการกับการเห็นคุณค่าในตนเอง (ด้านสังคม) ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม) โดยรวมเท่ากับ .435 คือการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการกับการเห็นคุณค่าในตนเอง (ด้านสังคม) มีความสัมพันธ์เชิงบวกในทิศทางเดียวกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

## บทที่ 5 ผลการศึกษา

ในการวิจัย เรื่อง ความสัมพันธ์ของการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการกับการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม) มีความมุ่งหมายของการวิจัย วิธีการดำเนินการวิจัย การวิเคราะห์ข้อมูล สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ ดังนี้

### ความมุ่งหมายของงานวิจัย

1. เพื่อศึกษาการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม)
2. เพื่อศึกษาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม)
3. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ของการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการกับการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม)

### การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย

#### ประชากรในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 ปีการศึกษา 2564 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม) จำนวน 1,174 คน เป็นชาย จำนวน 564 คน เป็นหญิง จำนวน 610 คน (ฝ่ายวิชาการ, 2564)

#### กลุ่มตัวอย่างในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 ปีการศึกษา 2564 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม) จำนวน 291 คน โดยเทียบตารางการประมาณขนาดกลุ่มตัวอย่างของเครจซี่และมอร์แกน (Krejcie และ Morgan, 1970) และผู้วิจัยได้เก็บข้อมูลเพิ่มเติม ร้อยละ 5 จำนวน 306 คน เพื่อสำรวจแบบสอบถามที่ไม่สมบูรณ์ การสุ่มตัวอย่างแบบกำหนดโควต้า (Quota Selection)



## สรุปผลการวิจัย

จากผลการวิจัย เรื่อง ความสัมพันธ์ของการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการกับการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม) ผู้วิจัยสามารถสรุปผลได้ ดังนี้

### ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานผู้ตอบแบบสอบถาม

นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม) ผู้ตอบแบบสอบถาม จำนวน 291 คน จำแนกข้อมูลด้านเพศ ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 162 คน คิดเป็นร้อยละ 55.67 เป็นเพศชาย 129 คน คิดเป็นร้อยละ 44.63 และกำลังศึกษาอยู่ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 จำนวน 97 คน คิดเป็นร้อยละ 33.33 กำลังศึกษาอยู่ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 97 คน คิดเป็นร้อยละ 33.33 กำลังศึกษาอยู่ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 97 คน คิดเป็นร้อยละ 33.33

ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์การเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม)

นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม) จำนวน 291 คน มีระดับการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการโดยรวมอยู่ในระดับ ปานกลาง ( $\bar{X}=2.99$ , S.D.=0.63) เมื่อพิจารณารายประเภทพบว่า ส่วนใหญ่นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการประเภทดนตรีและร้องเพลง เช่น ฟังเพลง ร้องเพลง เล่นดนตรีพื้นเมือง ดนตรีสากล เป็นต้น ระดับการเข้าร่วมกิจกรรม อยู่ในระดับมาก ( $\bar{X}=3.80$ , S.D.=1.24) รองลงมา คือ นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการประเภทกิจกรรมพิเศษ เช่น งานเทศกาลสงกรานต์ ปีใหม่ ตรุษจีน งานวันเกิด เป็นต้น ระดับการเข้าร่วมกิจกรรม อยู่ในระดับมาก ( $\bar{X}=3.53$ , S.D.=1.11) และสุดท้าย คือ นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการประเภทการเต้นรำ เช่น กิจกรรมเข้าจังหวะ เต้นแอโรบิค นาฏศิลป์ไทย/สากล ลีลาศ เป็นต้น ระดับการเข้าร่วมกิจกรรม อยู่ในระดับน้อย ( $\bar{X}=2.93$ , S.D.=1.19)

ตอนที่ 3 ผลการวิเคราะห์การเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม)

การเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม) จำนวน 291 คน มีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองโดยรวม อยู่ในระดับมาก ( $\bar{X}=3.62$ , S.D.=0.54) เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า การเห็นคุณค่าในตนเอง ด้านตนเอง อยู่ในระดับมาก ( $\bar{X}=3.77$ , S.D.=0.62) ส่วนใหญ่ฉันไม่อยากเรียน

เพราะฉันคิดว่าฉันโง่ มีระดับการเห็นคุณค่าในตนเอง อยู่ในระดับมาก ( $\bar{X}=4.18$ , S.D.=1.14) รองลงมาคือ ฉันตั้งใจเรียนเพื่ออนาคตที่ดีในวันข้างหน้า มีระดับการเห็นคุณค่าในตนเอง อยู่ในระดับมาก ( $\bar{X}=4.15$ , S.D.=0.92) และสุดท้ายคือ ฉันดูไม่น่ารักเท่าคนอื่น มีระดับการเห็นคุณค่าในตนเอง อยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{X}=3.15$ , S.D.=1.11) ตามลำดับ

การเห็นคุณค่าในตนเองด้านครอบครัว อยู่ในระดับมาก ( $\bar{X}=3.69$ , S.D.=0.75) ส่วนใหญ่ พ่อแม่ส่งเสริมและสนับสนุนกิจกรรมที่ฉันทำ มีระดับการเห็นคุณค่าในตนเอง อยู่ในระดับมาก ( $\bar{X}=4.08$ , S.D.=1.04) รองลงมา คือ ฉันได้พูดคุยกับพ่อแม่บ่อยๆ มีระดับการเห็นคุณค่าในตนเอง อยู่ในระดับมาก ( $\bar{X}=4.06$ , S.D.=1.01) และสุดท้ายคือ พ่อแม่ตั้งเป้าหมายให้ฉัน เป็นในสิ่งที่ท่านคาดหวัง มีระดับการเห็นคุณค่าในตนเอง อยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{X}=3.21$ , S.D.=1.41) ตามลำดับ

การเห็นคุณค่าในตนเองด้านเพื่อน อยู่ในระดับมาก ( $\bar{X}=3.72$ , S.D.=0.62) ส่วนใหญ่ เพื่อนๆมักจะเดินหนีเมื่อฉันเดินมา มีระดับการเห็นคุณค่าในตนเอง อยู่ในระดับมากที่สุด ( $\bar{X}=4.56$ , S.D.=0.94) รองลงมาคือ ฉันรู้สึกว่เพื่อนๆไม่สนใจในสิ่งที่ฉันทำให้ มีระดับการเห็นคุณค่าในตนเอง อยู่ในระดับมาก ( $\bar{X}=3.96$ , S.D.=1.08) และสุดท้ายคือ ฉันอยากให้เพื่อนฟังความคิดเห็นของฉันบ้าง มีระดับการเห็นคุณค่าในตนเอง อยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{X}=3.06$ , S.D.=1.21) ตามลำดับ

การเห็นคุณค่าในตนเองด้านสังคม อยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{X}=3.32$ , S.D.=0.78) ส่วนใหญ่ ผู้อื่นมองว่าฉันเป็นคนมีน้ำใจมีระดับการเห็นคุณค่าในตนเอง อยู่ในระดับมาก ( $\bar{X}=3.83$ , S.D.=0.89) รองลงมาคือ ผู้อื่นมองว่าฉันเป็นคนดีชอบช่วยเหลือโดยไม่หวังสิ่งตอบแทน มีระดับการเห็นคุณค่าในตนเอง อยู่ในระดับมาก ( $\bar{X}=3.48$ , S.D.=1.03) และสุดท้ายคือ ผู้อื่นมักจะมอบหมายให้ฉันเข้าร่วมกิจกรรมเสียสละเพื่อโรงเรียน มีระดับการเห็นคุณค่าในตนเอง อยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{X}=2.81$ , S.D.=1.13) ตามลำดับ

ตอนที่ 4 ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์การเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการกับการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม)

ความสัมพันธ์ของการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการกับการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม) โดยรวมเท่ากับ .313 คือการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการกับการเห็นคุณค่าในตนเอง มีความสัมพันธ์เชิงบวกในทิศทางเดียวกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 เมื่อพิจารณารายด้าน

พบว่า การเห็นคุณค่าในตนเอง (ด้านตนเอง) โดยรวมเท่ากับ .209 มีความสัมพันธ์เชิงบวกในทิศทางเดียวกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 การเห็นคุณค่าในตนเอง (ด้านครอบครัว) โดยรวมเท่ากับ .068 มีความสัมพันธ์เชิงบวกในทิศทางเดียวกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 การเห็นคุณค่าในตนเอง (ด้านเพื่อน) โดยรวมเท่ากับ .256 มีความสัมพันธ์เชิงบวกในทิศทางเดียวกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 และการเห็นคุณค่าในตนเอง (ด้านสังคม) โดยรวมเท่ากับ .435 มีความสัมพันธ์เชิงบวกในทิศทางเดียวกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

### อภิปรายผล

การเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม) มีระดับการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ทั้งนี้อาจเป็นเพราะสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนาทำให้นักเรียนเลือกปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการได้น้อยลง แต่เมื่อพิจารณารายประเภทพบว่า ส่วนใหญ่ นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการประเภทดนตรีและร้องเพลง เช่น ฟังเพลง ร้องเพลง เล่นดนตรีพื้นเมือง ดนตรีสากล เป็นต้น ระดับการเข้าร่วมกิจกรรมอยู่ในระดับมาก ซึ่งสอดคล้องกับ อัยลดา หอมไม่หาย (2562) ได้ศึกษาพฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการซึ่งนักเรียนส่วนใหญ่ปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการประเภทดนตรีและร้องเพลง อยู่ในระดับบ่อยครั้ง ทั้งนี้อาจเป็นเพราะกิจกรรมนันทนาการประเภทดนตรีและร้องเพลง เป็นกิจกรรมที่สามารถปฏิบัติได้ง่าย และส่งเสริมการแสดงออกถึงความสามารถเฉพาะอย่าง ความถนัดเฉพาะ (สำนักนันทนาการ กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา, 2557) รวมถึงกิจกรรมพิเศษ เช่น งานเทศกาลสงกรานต์ ปีใหม่ ตรุษจีน งานวันเกิด เป็นต้น การเข้าร่วมกิจกรรมอยู่ในระดับมาก ทั้งนี้อาจเป็นเพราะเป็นกิจกรรมเน้นการมีส่วนร่วม พบปะผู้คนตามงานเทศกาลต่าง ๆ และเป็นกิจกรรมที่ผู้เข้าร่วมเลือกทำด้วยความพึงพอใจและสมัครใจ ซึ่งสอดคล้องกับ เอนก หงษ์ทองคำ (2542) ได้กล่าวว่ากิจกรรมนันทนาการช่วยส่งเสริมการมีส่วนร่วมของบุคคลและชุมชนฝึกให้มีโอกาสเข้าร่วมกิจกรรมของชุมชนด้วยความสนใจและสมัครใจ นอกจากนี้กิจกรรมที่นักเรียนส่วนใหญ่ปฏิบัติเป็นกิจกรรมที่แสดงออกถึงความเป็นตัวเอง หรือการหาอัตลักษณ์ของตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับ WHO (2014) และ พนม เกตุมาน (2550) กล่าวว่า ช่วงวัยรุ่นเป็นวัยของการเปลี่ยนแปลง และเริ่มมีความคิดที่ลึกซึ้ง มีทัศนคติและค่านิยมของตนเอง ต้องการหาอุดมการณ์และหาเอกลักษณ์ของตนเองเพื่อความเป็นตัวของตัวเอง

การเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม) นักเรียนมีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองโดยรวมอยู่ใน

ระดับมาก ทั้งนี้อาจเป็นเพราะนักเรียนมีความนับถือในตนเอง และรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง หรือความเชื่อมั่นในตนเอง รวมถึงสภาพแวดล้อมความเป็นอยู่ จึงทำให้ระดับการเห็นคุณค่าในตนเองอยู่ในระดับมาก ซึ่งนักเรียนมีการเห็นคุณค่าในตนเอง ด้านตนเอง ครอบครัว เพื่อน อยู่ในระดับมาก อาจเป็นเพราะนักเรียนมีความเชื่อมั่นในตนเองทั้งทางสภาพร่างกาย สติปัญญา และจึงส่งผลต่อความภาคภูมิใจในตนเอง สอดคล้องกับ Anne (2006) พบว่าการรับรู้ตนเองเกี่ยวกับร่างกายทำให้บุคคลมีความนับถือตนเอง และ Coopersmith (1981) ได้กล่าวไว้ว่า “ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุดที่จะก่อให้เกิดพฤติกรรมที่มีประสิทธิภาพ บุคคลจะแสดงระดับความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองที่แตกต่างกัน หากตัวบุคคลได้รับการยอมรับ การชื่นชมจากบุคคลรอบข้างมากเท่าไร ก็จะส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองและภาคภูมิใจในตนเองมากขึ้นเท่านั้น

ความสัมพันธ์การเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการกับการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม) มีความสัมพันธ์เชิงบวกในทิศทางเดียวกัน ทั้งนี้อาจเป็นเพราะกิจกรรมนันทนาการเป็นกิจกรรมที่กระทำในเวลาว่างจากภารกิจ และเป็นกิจกรรมที่เป็นรูปแบบการมีส่วนร่วม และเปิดโอกาสให้บุคคล หรือ กลุ่มบุคคลได้แสดงออกถึงความพึงพอใจ ความสนใจ และก่อให้เกิดความสนุกสนานเมื่อเข้าร่วมกิจกรรม (กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา, 2555; กำโชค เผือกสุวรรณ, 2559) และในการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการในประเภทต่าง ๆ เป็นกิจกรรมที่แสดงเห็นถึงความสามารถเฉพาะของแต่ละบุคคล ซึ่งบุคคลที่กระทำได้รับการยอมรับ คำชื่นชมจากกลุ่มคนที่ให้ความสนใจในเรื่องเดียวกัน จึงทำให้บุคคลนั้นเกิดความภาคภูมิใจ และเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง ตลอดจนเกิดการพัฒนาตนเองไปสู่ระดับที่ดีขึ้น เพื่อให้บุคคลรอบข้าง อาทิ เพื่อน พ่อแม่ หรือ คนในสังคมยอมรับนับถือต่อตนเองมากขึ้นเรื่อย ๆ ซึ่งสอดคล้องกับ ธเนตร ตัญญาวงษ์ (2554) และ ชนิตา ทองวิไล (2558) ได้ศึกษาโปรแกรมนันทนาการและกิจกรรมด้านศิลปะที่ส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง เมื่อบุคคลหรือนักเรียนได้เข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการจะส่งผลให้การเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้น

### ข้อเสนอแนะ

จากผลการศึกษาวิจัย เรื่อง ความสัมพันธ์ของการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการกับการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม) ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะดังนี้

1. เป็นแนวทางในการเลือกกิจกรรมนันทนาการให้เหมาะสมกับช่วงวัย

2. เป็นแนวทางในการพัฒนาหรือสร้างโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนและเยาวชน

### ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรศึกษารูปแบบกิจกรรมนันทนาการในบริบท หรือ สภาพแวดล้อมที่เป็นปัจจุบัน
2. ควรศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการสำหรับนักเรียนโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม)
3. ควรศึกษาผลของโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการที่ส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม)



## บรรณานุกรม

- Anne, B. (2006). The Relationship Between Sports Participation and Self-Esteem During Early Adolescence. *Canadian Journal of Behavioural Science/Revue canadienne des sciences du comportement*, 38, 214-229.
- Chubb, M. (1981). *One third of our time?: An introduction to recreation behavior and resources*. New Jersey: Wiley.
- Collins, J. R., Valerius, L., King, T. C., และ Graham, A. P. (2001). The Relationship between College Students' Self-Esteem and the Frequency and Importance of Their Participation in Recreational Activities. *Recreational Sports Journal*, 25(2), pp.38-47.
- Coopersmith, S. (1981). *Self-esteem inventories*. Palo Alto: Consulting Pssychologists Press.
- Cronbach, L. J. (1984). *Essentials of Psychological Testing* (4th ed.). New York: Harper & Row.
- Hinkle, D. E., Wiersma, W., และ Jurs, S. G. (2002). *Applied Statistics for the Behavioral Sciences* (5th ed.). New York: Houghton Mifflin.
- Kaplan, M. (1975). *Leisure : theory and policy*: New York : John Wiley & Sons.
- Kelly, J. R. (1996). *Leisure*. Boston: Allyn and Bacon.
- Krejcie, R. V., และ Morgan, D. W. (1970). Determining Sample Size for Research Activities. *Educational and Psychological Measurement*, 30(3), 607-610.
- Recreation, N. W. o. (1954). *The recreation program*. Chicago: Athletic Institute.
- Rosenberg, M. (1979). *Conceiving the self*. New York: Basic Books.
- Steinberg, L. (2014). *Adolescence* (10th ed.). New York: McGraw-Hill.
- Wassman, K. B., และ Iso-Ahola, S. E. (1985). The Relationship Between Recreation Participation and Depression in Psychiatric Patients. *Therapeutic Recreation Journal*, 19(3), 63-70.
- WHO, W. H. O. (2014). Age—not the whole story. สืบค้นจาก <http://apps.who.int/adolescent/second-decade/section2/page2/age-not-the-whole->



[story.html](#)

Yu, P., และ Berryman, D. L. (2017). The Relationship Among Self-esteem, Acculturation, and Recreation Participation of Recently Arrived Chinese Immigrant Adolescents. *Journal of Leisure Research*, 28(4), 251-273.

กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา. (2555). แผนพัฒนานันทนาการแห่งชาติ ฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2555-2559). กรุงเทพฯ: กรมพลศึกษา.

กำโชค เพ็ชร์สุวรรณ. (2559). ผู้นำนันทนาการ = *Recreation leader* (พิมพ์ครั้งที่ 1..). กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

แกมกาญจน์ อุบลฉาย. (2557). ความคิดเห็นของผู้เข้าร่วมงานที่มีต่อการจัดกิจกรรมนันทนาการของบุรุษพีทีที มอเตอร์สปอร์ต ในงานบางแสน ไทยแลนด์ สปีด เฟสติวัล. (ปริญญาานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.

[http://thesis.swu.ac.th/swuthesis/Rec\\_Man/Kamkan\\_U.pdf](http://thesis.swu.ac.th/swuthesis/Rec_Man/Kamkan_U.pdf)

จรินทร์ ธาณีรัตน์. (2528). นันทนาการชุมชน = *Community recreation* (พิมพ์ครั้งที่ 2..). กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.

ชาลินี พรตเจริญ. (2556). พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของประชาชนในเขตเทศบาลเมืองจันทบุรี. (รัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยบูรพา, ชลบุรี. (มหาวิทยาลัยบูรพา). สืบค้นจาก

[http://digital\\_collect.lib.buu.ac.th/dcms/files/54930408/chapter3.pdf](http://digital_collect.lib.buu.ac.th/dcms/files/54930408/chapter3.pdf)

ฉเนตร ตัญญาวงษ์. (2554). ผลของกิจกรรมนันทนาการเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กกำพร้าที่ได้รับผลกระทบจากเอดส์บ้านแกร์ดำ จังหวัดลพบุรี. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ. (วท.ม. (การจัดการนันทนาการ)).

ธัชมนต์ แพรแก้ว. (2559). การใช้กิจกรรมกลุ่มในการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนบดินทรเดชา (สิงห์ สิงหเสนี) 4 กรุงเทพมหานคร. มหาวิทยาลัยนเรศวร, พิษณุโลก. (กศ.ม. (สาขาวิชาการศึกษ)).

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

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

ฝ่ายวิชาการ โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม) (2563). จำนวน

นักเรียน ปีการศึกษา 2563. 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/](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.psyclin.co.th/new\\_page\\_56.htm?fbclid=IwAR1hpJMfSMLu\\_5xUd2xRg8vBiDKYrcLy\\_5RLToBL3fdBaQevCWDyZF83I6Q](http://www.psyclin.co.th/new_page_56.htm?fbclid=IwAR1hpJMfSMLu_5xUd2xRg8vBiDKYrcLy_5RLToBL3fdBaQevCWDyZF83I6Q)

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

โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม) (2561). คู่มือนักเรียนและผู้ปกครอง. กรุงเทพฯ: โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม).

วาโร เพ็งสวัสดิ์. (2557). การวิจัยทางการบริหารการศึกษา (พิมพ์ครั้งที่ 1..): กรุงเทพฯ : คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร.

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.ออฟเซ็ทกราฟฟิคดีไซน์.

สุทธิ ลิกชะไชย. (2555). ผลของการใช้โปรแกรมต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 - 3 โรงเรียนลอยสายอนุสรณ์ สำนักงานเขตลาดพร้าว กรุงเทพมหานคร มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ. (กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว)).

สุวรรณา เรื่องกาญจนเศรษฐ์. (2551). กลยุทธ์การสร้างเสริมสุขภาพวัยรุ่น (พิมพ์ครั้งที่ 1..). กรุงเทพฯ: ม.ป.ท. : ม.ป.พ.

แสงจันทร์ แสนสุภา. (2556). สำนักงานราชบัณฑิตยสภา : นันทนาการ (๘ มีนาคม ๒๕๕๖). สืบค้นจาก <https://bit.ly/2LXjCUs>

อัยลดา หอมไม่หาย. (2562). พฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการที่ส่งผลต่อความสุขของนักเรียนโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม).

- มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ. (ศศ.ม. (การจัดการกีฬาและนันทนาการ))
- อาภรณ์ ดীনาน. (2551). แนวคิด & วิธีการส่งเสริมสุขภาพวัยรุ่น = *Adolescent health : concepts & application* (พิมพ์ครั้งที่ 1..). ชลบุรี: ไฮเดนกรุ๊ป.
- อุสา สุทธิสาคร. (2559). จิตวิทยาวัยรุ่น = *Adolescent psychology* (พิมพ์ครั้งที่ 1..). กรุงเทพฯ: สามลดา.
- เอนก หงษ์ทองคำ. (2542). เอกสารประกอบการสอนนันทนาการกับสังคม = *Recreation and society*. กรุงเทพฯ: ภาควิชาสันตนาการ คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.





ภาคผนวก



## รายชื่อผู้เชี่ยวชาญ

- |                                       |  |
|---------------------------------------|--|
| 1. รองศาสตราจารย์ ดร.สมควร โพธิ์ทอง   | คณะพลศึกษามหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ     |
| 2. อาจารย์ ดร.ฉเนตร ตัญญวงค์          | คณะพลศึกษามหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ     |
| 3. อาจารย์ ดร.ศักดิ์ชัย ใจซื่อตรง     | โรงเรียนสาธิตละอออุทิศ                   |
| 4. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ชวลิต สูงใหญ่    | โรงเรียนสาธิต มศว ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม) |
| 5. อาจารย์ ดร.ปราโมทย์ สกุลรักความสุข | โรงเรียนสาธิต มศว ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม) |



ภาคผนวก ข.  
แบบสอบถามเพื่อการวิจัย





ตอนที่ 1 ข้อมูลพื้นฐานผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง : โปรดอ่านข้อความและทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องหน้าข้อความที่เป็นจริงเกี่ยวกับตัวท่าน

1. เพศ ( ) ชาย ( ) หญิง  
 2. ระดับชั้น ( ) มัธยมศึกษาปีที่ 1 ( ) มัธยมศึกษาปีที่ 2 ( ) มัธยมศึกษาปีที่ 3

ตอนที่ 2 การเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม)

คำชี้แจง : โปรดอ่านข้อความและทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องข้อความที่เป็นจริงเกี่ยวกับตัวท่านมากที่สุดเพียง 1 ช่อง 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 นักเรียนไม่ทำกิจกรรมนั้นเลย

ข้อ	การเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ	เป็นประจำ	บ่อยครั้ง	บางครั้ง	นานๆครั้ง	ไม่เคยปฏิบัติ
1.	นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการประเภทศิลปะตลอดรวม เช่น การฟิมีอ การพับกระดาษ งานปั้น การวาดเขียน และสลัก เป็นต้น					
2.	นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการประเภทเกมและกีฬา เช่น วิ่ง เบดมินตัน ฟุตบอล เกมเบ็ดเตล็ด การละเล่นพื้นเมือง เป็นต้น					
3.	นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการประเภทการเดินร่า เช่น กิจกรรมแข่งจังหวะ เต้นแอโรบิค นาฏศิลป์ไทยสากล ลีลาศ เป็นต้น					
4.	นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการประเภทการละคร เช่น การชมภาพยนตร์ ละครเวที ละครพื้นเมือง ละครร้อง ละครรำ โขน หุ่นกระบอก 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(พูดอ่านเขียน) เช่น ใ้คว่าที่เขียนบทความ 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 การหั่นคุณค่าในตนเอง ของนักเรียนโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม)

คำชี้แจง : โปรดอ่านข้อความและทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องข้อความที่เป็นจริงเกี่ยวกับตัวท่านมากที่สุดเพียง 1 ช่อง  
ซึ่งแบ่งเป็น 5 ระดับ ดังนี้

- 5 หมายถึง ตรง  
4 หมายถึง ค่อนข้างตรง  
3 หมายถึง ตรงและไม่ตรงพอๆกัน(ไม่แน่ใจ)  
2 หมายถึง ไม่ค่อยตรง  
1 หมายถึง ไม่ตรง

ข้อ	ข้อความ	5	4	3	2	1
<b>ด้านตัวเอง</b>						
1.	ฉันเป็นคนฉลาด					
2.	ฉันเป็นคนที่ไม่ใจดี					
3.	ฉันดูไม่น่ารักเท่าคนอื่น					
4.	ฉันคิดว่าตัวเองเป็นคนดี					
5.	ฉันภาคภูมิใจในตัวฉันเอง					
6.	ฉันตั้งใจเรียน เพื่ออนาคตที่ดีในวันข้างหน้า					
7.	ฉันพอใจในสภาพที่เป็นอยู่ของตัวเอง					
8.	ฉันมุ่งมั่นกับการเรียนที่สุด					
9.	ฉันคิดว่าชีวิตนี้รันทาดเหลือเกิน					
10.	ฉันไม่อยากเรียน เพราะฉันคิดว่าตัวเองโง่					
<b>ด้านครอบครัว</b>						
11.	ฉันรู้สึกว่าเป็นลูกที่ดีของพ่อแม่					
12.	ไม่ว่าจะทำอะไรพ่อแม่จะคำนึงถึงความรู้สึกของฉันเสมอ					
13.	ฉันน้อยใจพ่อแม่บ่อยๆ					
14.	ฉันชอบเวลาที่ได้ทำกิจกรรมร่วมกับครอบครัว					
15.	ฉันจะได้รับคำชื่นชมจากพ่อแม่บ่อยๆ					
16.	ฉันได้พูดคุยกับพ่อแม่บ่อยๆ					
17.	เวลาฉันประสบความสำเร็จ ฉันมักจะได้รับคำชื่นชมจากพ่อแม่					
18.	พ่อแม่ชอบตีความความคิดของฉันเสมอ					
19.	พ่อแม่ส่งเสริมและสนับสนุนกิจกรรมที่ฉันทำ					
20.	พ่อแม่ตั้งเป้าหมายให้ฉันเป็น ในสิ่งที่ท่านคาดหวัง					

ข้อ	ข้อความ	5	4	3	2	1
<b>ด้านเพื่อน</b>						
21.	เพื่อนๆ เข้าใจในตัวฉันดี					
22.	เพื่อนๆ ชอบความคิดของฉัน					
23.	เพื่อนๆ มักจะเลือกฉันให้ทำงานกลุ่มด้วยกัน					
24.	เพื่อนๆ ชอบและชื่นชมผลงานที่ฉันทำ					
25.	เพื่อนๆ ไว้ใจให้ฉันทำงานสำคัญๆ					
26.	เพื่อนๆ ชอบผลงานที่ฉันทำเสมอ					
27.	ฉันอยากให้เพื่อนฟังความคิดเห็นของฉันบ้าง					
28.	ฉันรู้สึกที่เพื่อนๆ ไม่สนใจในสิ่งที่ฉันทำให้					
29.	เวลาที่เพื่อนๆ มีปัญหา มักจะมาปรึกษาฉันเป็นคนแรก					
30.	เพื่อนๆ มักจะเดินหนี เมื่อฉันเดินมา					
<b>ด้านสังคม</b>						
31.	ผู้อื่นมองว่าฉันเป็นคนมีน้ำใจ					
32.	ผู้อื่นมักจะชื่นชมในตัวของฉัน					
33.	ผู้อื่นเห็นว่าฉันเป็นผู้มีที่ดีในการทำกิจกรรมต่างๆ					
34.	ผู้อื่นมักจะมอบหมายให้ฉันเข้าร่วมกิจกรรมพิเศษเพื่อโรงเรียน					
35.	ผู้อื่นจะคาดหวังว่าฉันสามารถทำงานสำคัญได้ดี					
36.	ผู้อื่นบอกว่าฉันชอบเข้าร่วมกิจกรรม ออกงาน สังคม และเป็นที่ยอมรับของทุกคน					
37.	ผู้อื่นมองว่าฉันเป็นคนเก่ง และมีชื่อเสียง					
38.	ผู้อื่นมองว่าฉันเป็นคนดี ชอบช่วยเหลือโดยไม่หวังสิ่งตอบแทน					
39.	ผู้อื่นมักจะให้เกียรติและเคารพในตัวฉัน					
40.	ผู้อื่นมองว่าฉันเป็นคนรักศักดิ์ศรี และมีน้ำใจในตัวเอง					

ข้อเสนอแนะอื่นๆ

.....

.....

.....

.....

.....



ภาคผนวก ค.

หนังสือขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูล



## บันทึกข้อความ

ส่วนงาน งานบริหารและธุรการ บัณฑิตวิทยาลัย โทร. 15644

ที่ อว 8718.1/1305

วันที่ 21 มิถุนายน 2564

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม)

เนื่องด้วย นายธัชชัย วุฒิกลชัย นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาการจัดการกีฬาและนันทนาการ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญาโท เรื่อง “ความสัมพันธ์ของการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการกับการเห็นคุณค่าในตนเอง ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นโรงเรียนสาธิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม)” โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุนทรตรี นิ่มเนติพันธ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาโท

ในกรณีนี้ นิสิตขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูล โดยใช้แบบทดสอบ เรื่อง “การเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ และการเห็นคุณค่าในตนเอง ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม)” กับ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 จำนวน 306 คน เพื่อเป็นข้อมูลในการวิจัย และขอใช้สถานที่โรงเรียนของท่าน ระหว่างเดือนกรกฎาคม 2564 ถึงเดือนสิงหาคม 2564 ทั้งนี้ นิสิตจะเป็นผู้ประสานงานในรายละเอียดดังกล่าวต่อไปและสามารถสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อ โทร. 064 934 2356

จึงเรียนมาเพื่อพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

*พงษ์ชัย อ.*

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)

รักษาการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย



MF-04-version-2.0  
วันที่ 18 ต.ค. 61



หนังสือรับรองจริยธรรมการวิจัยของข้อเสนอการวิจัย  
เอกสารข้อมูลคำอธิบายสำหรับผู้เข้าร่วมการวิจัยและยินยอม

หมายเลขข้อเสนอการวิจัย SWUEC-G-273/2564E

ข้อเสนอการวิจัยนี้และเอกสารประกอบของข้อเสนอการวิจัยตามรายการแสดงด้านล่าง ได้รับการพิจารณาจาก คณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒแล้ว คณะกรรมการฯ มีความเห็นว่าข้อเสนอการวิจัยที่จะดำเนินการมีความสอดคล้องกับหลักจริยธรรมสากล ตลอดจนกฎหมาย ข้อบังคับและ ข้อกำหนดภายในประเทศ จึงเห็นสมควรให้ดำเนินการวิจัยตามข้อเสนอการวิจัยนี้ได้

**ชื่อโครงการวิจัยเรื่อง:** ความสัมพันธ์ของการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการกับการเห็นคุณค่าในตนเอง ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม)

**ชื่อผู้วิจัยหลัก:** นาย อธิชัย วุฒิกุลชัย

**สังกัด:** คณะพลศึกษา

**เอกสารที่รับรอง:**

1. แบบเสนอโครงการวิจัย
2. โครงการวิจัย
3. เอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย
4. หนังสือให้ความยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย

เอกสารที่พิจารณาทบทวน

- |   |  |
|---|--|
| 1. แบบเสนอโครงการวิจัย                      | ฉบับที่ 3 วัน/เดือน/ปี 30 สิงหาคม 2564 |
| 2. โครงร่างการวิจัย                         | ฉบับที่ 3 วัน/เดือน/ปี 30 สิงหาคม 2564 |
| 3. เอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย          | ฉบับที่ 3 วัน/เดือน/ปี 30 สิงหาคม 2564 |
| 4. หนังสือให้ความยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย | ฉบับที่ 3 วัน/เดือน/ปี 30 สิงหาคม 2564 |

(ลงชื่อ).....

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ทันตแพทย์หญิงณปภา เอี่ยมจิรกุล)

กรรมการและเลขานุการคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์

(ลงชื่อ).....

(แพทย์หญิงสุรพร ภัทรสุวรรณ)

ประธานคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์

หมายเลขรับรอง : SWUEC/E/G-273/2564

วันที่ให้การรับรอง : 30/08/2564

วันหมดอายุใบรับรอง : 30/08/2565



## ประวัติผู้เขียน

ชื่อ-สกุล	รัชชัย วุฒิกุลชัย
สถานที่เกิด	กรุงเทพมหานคร
วุฒิการศึกษา	พ.ศ. 2547 มัธยมศึกษาตอนต้น จากโรงเรียนวัดราชบพิธ จังหวัดกรุงเทพมหานคร
	พ.ศ. 2550 มัธยมศึกษาตอนปลาย จากโรงเรียนวัดราชบพิธ จังหวัดกรุงเทพมหานคร
	พ.ศ. 2554 วิทยาศาสตรบัณฑิต (วท.บ.) สาขาวิชานันทนาการ จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

